

2/10 第18回若狭町少年剣道大会

第18回若狭町少年剣道大会が三方体育館で開催され、町内の剣道スポーツ少年団に在籍する35名が参加し、白熱した試合を繰り広げました。

団体戦の成績は以下の通りです。

【団体戦】

- ・男子の部 優勝：西部 準優勝：向笠 第3位：剣誠館
- ・女子の部 優勝：剣誠館 準優勝：向笠 第3位：気山

【個人戦】

- ・男子の部 優勝：5・6年生の部 熊谷颯馬さん 4年生の部 田辺隼大さん 3年生以下の部 水永鷺さん
- ・女子の部 優勝：5・6年生の部 芦田結葉さん 4年生の部 山田新衣菜さん 3年生以下の部 玉村有希さん



2/14 美方ケーブルネットワーク株式会社より安全帽寄贈

美方ケーブルネットワーク株式会社（MM ネット）から、来年度に町内小学校へ入学を予定している107名分の安全帽が寄贈されました。

これは地域貢献プロジェクトとして、これまで嶺南ケーブルネットワーク株式会社が、敦賀市を対象に入学備品の寄贈を行ってきたもので、昨年4月に2社が経営統合したことを受け、若狭町と美浜町でも実施することとなりました。

寄贈したMMネットの大岸朝秀社長は「最近、登下校中の児童が悲惨な事故に巻き込まれることが多い。本来は運転する人が気を付けなければいけないが、この帽子が目立つことで、大切な子どもたちを守ることに繋がることを願っている」と子どもたちの安全を呼びかけました。



2/15 第32回若狭ライオンズクラブ・令和5年度若狭町スポーツ協会スポーツ賞合同表彰式

若狭ライオンズクラブと若狭町スポーツ協会のスポーツ賞合同表彰式がパレア若狭で開催されました。この表彰式は、全国大会や県大会で優秀な成績を収めたり、町のスポーツ振興に寄与した団体や個人を表彰するもので、町内の小学生から社会人まで3団体・33名が受賞しました。このうち、出席した選手たちは若狭ライオンズクラブ徳山竜一会長と若狭町スポーツ協会武田敏孝会長から表彰状や記念品を受け取りました。

受賞者を代表して挨拶した天渡羅偉さん（美方高校）は「私たちがこのような賞を受賞できたのは、周りの方々の応援のおかげです。今後もそれぞれの夢に向かって日々精進してきます」と力強く述べました。



2/15 「海もぐら」がサステナアワード 2023 を受賞

「サステナアワード 2023」で、町内の若手素潜り漁師グループ「海もぐら」が生物多様性保全賞を受賞したことを受け、渡辺町長を表敬訪問しました。

サステナアワードは、持続可能な生産と消費を広めるための活動を推進する「あふの環 2030 プロジェクト」（農林水産省、消費者庁、環境省連携）の一環として開催され、食や農林水産業に関わる持続可能な取り組みを行う地域・事業者・生産者らの取り組みを紹介する動画を募集し、表彰するものです。

同グループ代表の藤原雅司さんは、「この受賞をきっかけに、私たちの活動に関心を持っていただける方の増加に少しでも繋がれば嬉しい」と話していました。



2/15 野木小学校味噌づくり体験

野木小学校で味噌づくり体験が行われました。この取り組みは、生産者との交流を通じて地域食材に対する子どもたちの理解と関心を深め、普及と継承に繋げることを目的として行われたもので、JA 福井県小浜加工センターの清水孝宏さんが講師を務めました。

参加した4年生の児童10人は、味噌に関する歴史を学んだ後、米や大豆等を混ぜ合わせて五徳味噌を作りました。作成した味噌は自宅で約半年ほど熟成させて完成するとのこと、一部は学校でも熟成させ、来年度の家庭科の授業で味噌汁にして試食をする予定です。

体験を終えた児童は、「混ぜるのが大変だったけど、楽しかった。味噌汁にして食べるのが楽しみ」と話していました。



2/19 若狭町高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画を答申

若狭町第9期介護保険事業計画等策定委員会は、令和6年度から令和8年度までの「若狭町高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画案」を渡辺町長に答申しました。

この計画は、3年を1期として定めており、今回の計画では、地域共生社会の実現と介護保険サービスの持続可能性を確保するための施策を掲げています。介護保険料については、介護給付費準備基金の残高を取り崩す予定で、基準額が減額改定となる見込みです。

この日、上中庁舎2階応接室において、同策定委員会の田中文明委員長が計画案を渡辺町長に手渡しました。渡辺町長は、「地域の方々や事業所の皆さまのご協力をいただきながら、誰もが安心して、幸せに暮らすことができるまちづくりを進めたい」と話しました。





2/22

三宅保育所で環境に優しい認証米提供

町内の農家が、農薬を使用せず、川を濁さないように配慮した農法で育てられた「認証米」を使った給食が、三宅保育所で振る舞われました。

三方五湖自然再生協議会の「環境に優しい農法部会」が、自然環境に配慮して生産された米を「認証米」として認証しています。今回は町内の9つの認証団体（個人）のうち、同部会の部会長を務める尾崎晃一さんが栽培したコシヒカリが提供されました。尾崎さんは「これらの活動を通して、自然環境の保護に少しでも関心を持ってくれる子どもが増えると嬉しい」と話していました。

また、この認証米の購入費用には、若狭高校と地元の事業者らが共同で開発し、一般社団法人 SwitchSwitch が販売する寒鮎の缶詰の売上金の一部が充てられています。



診療所だより



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



上中診療所 新規導入「内視鏡システム」で早期発見！

上中診療所に新しい内視鏡システムを導入しました。従来のものと比べて、より明るく、微細な異常も発見しやすくなりました。高画質で精度の高い内視鏡検査は、ポリープ・がんなどの消化器疾患の早期発見・早期診断につながります。

- 胃内視鏡検査は、町の個別検診の対象となります。（補助あり）
- 検査は予約制となっています。



i インフォメーション

- 耳鼻咽喉科（月・木曜日の午後診療）については、令和6年3月をもちまして終了させていただきます。
- 4月から、新たに内科診療を増設します。なお、詳しい診療日程は次月号および町のホームページ等でお知らせします。



問い合わせ 健康医療課 上中診療所 ☎0770-62-1188

Vol.7

自分の食べたいものを
最期まで食べられるように

身体の健康は口内環境から

～施設での取り組み紹介～

(訪問看護ステーションわらく 訪問看護師 武岡 知美さん)

私は、訪問看護師として在宅で生活されている方々へ訪問し、看護サービスを提供しています。主治医の先生からの指示書をもとに看護を行います。看護と言っても医療行為だけが看護ではありません。患者さんの生活スタイルを把握し、改善のためのアドバイスしていくことも看護師の重要な役割のひとつです。

今回は、生活の場で「食べる」ことへの支援について、施設での取り組みを紹介いたします。施設に入所された方は入所後も「そのひとらしく」生活していただけるように努めています。

その中でも「食べる」ことが何よりも大事なことです。適切な食事で、しっかりと栄養を摂取することは、病気に負けない元気で強い身体をつくるために非常に重要です。しかし、食べる時に、口の中が清潔でないとさまざまなトラブルが起きてしまい、逆に病気の原因となる可能性もあります。

施設では「朝、昼、夕」必ず歯磨きを実施しています（歯磨きができない方はうがいを実施）。また、お昼の体操の中に「パタカラ体操」（下記イラスト参照）や「アイウベ体操」を取り入れております。加齢とともにお口周りの筋力も衰えてしまうので、お口の体操をする習慣をつけてみてはどうでしょうか？

これからも、最期まで好きなものを食べられるように、お手伝いできたらと思います。



訪問看護師 武岡 知美さん

お口の周りや舌の筋力低下を予防する体操

－ 新生活習慣！食前に行いましょう！－

 パ くちびるを 破裂させるように 	 タ 舌の先を 歯切れよく 	 カ 舌の奥をのどに 押し付けるように 	 ラ 舌の先を クルクルまわして 
上下の唇 機能低下 吸う・飲むのが 難しくなる	舌の先 機能低下 食べ物を 押しつぶせなくなる	舌の奥 機能低下 飲み込みが 難しくなる	舌を反らせる 機能低下 食べ物を 丸められなくなる
「パ」 は、唇をしっかりと閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強くします。	「タ」 は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強くします。	「カ」 はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強くします。	「ラ」 は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします。

(イラスト：健康ひょうご21 県民運動ポータルサイトより)

第32回

WAKASA-MIKATAGOKO 2-DAYS MARCH



若狭・三方五湖 ツデーマーチ



2024 5/18土 19日



1日目 5つの神秘的湖「三方五湖」コース
18日(土) 30km / 20km / 10km / 5km

2日目 「鯖街道 熊川宿」コース 30km / 20km
19日(日) 「年縞・縄文博物館」コース 10km / 5km

主会場 若狭町多目的交流広場
若狭さとうみパーク
JR小浜線三方駅から徒歩10分(若狭町北前川26-10)

若狭・三方五湖ツデーマーチ実行委員会
wakasa 〒919-1393 福井県三方上中郡若狭町中央1-1 若狭町役場 観光工商課内
TEL 0770-45-9118 FAX 0770-45-1115
<https://wakasa-2dm.com/>
E-mail kankou@town.fukui-wakasa.lg.jp

〔主催〕若狭町／(一社)日本ウォーキング協会／NPO法人福井県ウォーキング協会／若狭・三方五湖歩こう会／若狭町教育委員会
〔後援〕環境省中部地方環境事務所／福井県／(公社)福井県観光連盟／(一社)若狭湾観光連盟／福井県美浜町／
大坂府高槻市／大坂府吹田市／兵庫県多可町／栃木県野木町／島根県益田市／鳥取県若狭町

〔特別協賛〕 関西電力 power with heart

32回若狭ツデー | Q



町民参加費 (1日参加・両日参加とも同額)

一般：500円
中学生以下：無料

※町内事業所にお勤めの方は町民料金を適用します

町民申込は役場窓口で事前受付できます(当日受付有)