

まちの話題

Town topics



7/9 みそみ保育所園庭整備

若狭ライオンズクラブ^{にしのもと}（西野源城会長 会員39名）が創立50周年を記念して、みそみ保育所（井崎）の園庭整備を行いました。6月初めより準備工事にかかり園庭の土の入れ替えと整地、築山や砂場を作ったり、樹木の剪定などに取り組みました。

この日は、子どもたちと保護者や地域住民らと芝生の苗を植えました。芝は3か月ほどで成長し裸足で遊べるようになるそうです。9月には、わかば保育園の園庭整備も予定されています。

西野会長は「1昨年より始めた保育所園庭整備は今年は2か所を予定しています。会員の協力により子どもたちの健やかな成長の一助になれば嬉しいです」と話していました。



7/13 災害時における動物救護活動に関する協定締結



全国で大規模災害が頻発している中、若狭町地域防災計画に基づき災害時における動物の保護・収容活動等の動物救護活動に対し、福井県獣医師会との協力に関する協定を結びました。県内では福井市に続き2例目となります。

協定では負傷した被災動物の応急処置や、一時保管などに取り組むとしています。

渡辺町長は「災害に強いまちづくりを進める当町としても、この協定は飼い主の不安の払拭は言うに及ばず、避難所の中のアレルギー対策なども相談でき、他の避難者にも寄与すると思っています。また防災訓練でもしっかり連携し、災害に備えていきたい」と挨拶しました。

この後、会場となったリブラ若狭前で昨年10月に保護され、その後町長が引き取り育てている「ゴン太」も加わり記念撮影をしました。

7/16 美高カフェ

今年3月にオープンしたJR十村駅舎内の「ぼっぼ茶屋ほっとむら」において、美方高校食料科の生徒たちが全て切り盛りする第1回美高カフェが開催されました。11時から13時まで10食ずつ5回に分け、生徒手作りのランチが地元グループや保護者などに次々提供され賑わっていました。来場者たちは口々に笑顔で「美味しい!!!」と完食していました。

担当した生徒は「美味しさはもちろん、メニュー・原価計算など全て自分たちで考え工夫して、この日を迎えることができました。コロナウイルスの影響で今まで通り実際のお店へ行ってのインターン体験もなくなり、こういった対面の機会は大変勉強になりました。皆さんに喜んでもらえてホットしています」と笑顔で答えてくれました。



7/16 「わかさ健活プロジェクト」始まる

若狭町は5月に連携協定を結んだ福井大学と住民の健康寿命の延伸に向けて、「サルコペニア」を予防するための検診や、今後導入予定の健康支援機器発表会を行いました。

拡大検診

福井大学の山村修教授が中心となり、瓜生地区支え合い推進委員会等と協力し、サルコペニアを予防するための拡大検診が行われました。このプロジェクトは、2019年三宅地区で若狭町生き抜くプロジェクトとして実施され、引き続き今年度からは瓜生地区での活動となりました。

7月16日と17日に下タ中ふれあいセンター、下吉田ふれあい会館の2会場で、70歳以上の高齢者150名が受診しました。検査内容は、身体測定や採血の他、エコー検査や体組成計での筋肉量測定など、普段の健診には無い項目もありました。今後は、栄養や運動に関する地域活動をする予定です。

受診された方は「我々高齢者にとって、このような機会があります。ありがとうございます。今後指導内容を生かし、元気に長生きしていきたい」と話していました。

※サルコペニア…加齢に伴って、手足の筋肉量の減少や筋力の低下、身体の機能低下を呈した状態。



健康支援機器発表会

16日の夜には、本プロジェクトの関係者向けに今後導入予定の健康支援機器のデモンストレーションがパレア若狭音楽ホールで行われました。

アフラック生命保険とシステム開発会社のゼネラが共同で開発したこの鏡型の健康支援機器は、自分自身の顔の表面温度や脈拍などを確認できます。また運動動画の閲覧ができるアプリ、食事内容を撮影し食事についての助言が受けられる機能などが搭載されます。

町は、地域での健康づくりの取組に加えて、住民がこの機器を利用し、食事内容に気をつけること、運動する機会が増えることで元気な体の維持につながればと期待しています。

参加者たちはこの機器を実際に操作し、脈拍の測定や搭載されているアプリを試していました。



7/16 夜の図書館

2歳から10歳までを美浜町・高浜町で過ごされた犬ぞり北極探検家の山崎哲秀さん（大阪府高槻市）による「極北のエスキモー民族と自然展」がこの日よりパレア若狭で始まるのに合わせて、午後7時より夜の図書館「ふしぎな北極～犬ぞり探検家が見た世界～」が開かれました。



展示の様子

1年の半分以上を北極で過ごす山崎さんに北極の民族、文化、自然、犬ぞりの活動などについて話していただきました。山崎さんは、「犬のフンが石みたいに硬くなる」「ウイルスが生きられないため風邪をひかない」と北極の厳しい冬の寒さを話されました。また「昨今は11月になっても氷が張らない時もあり通い始めた30年前と比べ随分温暖化が進んでいるようだ」とも話し、気象の変化を心配しておられました。

参加者からは、「極地の暮らしは大変興味深く、めずらしい話が聞けてよかったです」といった声が聞かれました。

7/17 パレア若狭ミュージカルオーディション

パレア若狭ミュージカルドリームプロジェクト「希望に向かって」～サウンド・オブ・ミュージックより～の出演者選考オーディションがパレア若狭音楽ホールで行われました。

町内外の小学生から60代まで幅広い年代の方がオーディションに臨み、審査員の敦賀気比高校小牧伸輔先生、美方高校石川正吉郎先生らの質問に答えたあと、課題のセリフと歌を披露しました。初めは少し緊張した様子の子どもたちも、ステージに立つと元気いっぱい大きな声で「ドレミの歌」など振りを交えながら歌いました。7月末に合格発表があり、9月から令和5年3月5日の公演に向け、月2回程度のレッスンを行います。



小牧先生は、「大勢の人が関わるミュージカルというプロジェクトは地域の人で盛り上げることが大切です。子どもたちにとっても、この経験が必ず役立つことと思います」と話しておられました。

まちの話題

Town topics



7/20 しじみ漁体験

昨年8月に若狭町とユナイトタウン協定を結んでいるサッカー北信越1部の福井ユナイテッドFCの選手2名が、浦見川でしじみ漁を体験しました。

長い竹のサオの先にカゴを付けたような「鋤簾じょれん」という漁具で川底をかくという伝統漁法で挑戦しました。地元漁協の組合員の指導のもと、不安定な船上で悪戦苦闘の末、約2キロを収穫しました。

選手たちは「船頭さんにコツを教えてください、大変難しかったですですが楽しかったです。この貴重な体験を多くの人に知ってもらい、少しでも地元の活性化になれば嬉しい」と笑顔で話していました。その後、組合員の自宅でしじみ汁と酒蒸しにして堪能していました。



7/23・24 パレアサマースクール

昨年に続き、小学生を対象にパレアサマースクールが開講されました。今年は、昨年好評だった町立図書館司書による「らくらく読書感想文教室」のほか、犬ぞり北極探検家の山崎哲秀さんに聞く「北極ってどんなところ？」など多彩な催しとなりました。



「楽しい陶芸教室」には、町内外から9名の小学生が参加しました。熊川宿で陶芸工房・若州窯を開いている飛永なをさんを講師に子どもたちはソフトボールぐらいの粘土をこねて湯のみやお皿、猫の置物まで自由に自分だけのこだわりのオリジナル作品を、ろくろも使い真剣に作っていました。



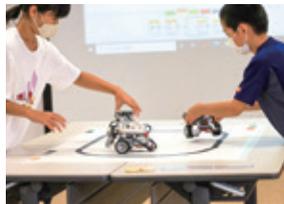
飛永さんは「陶芸に初めて接する子もいましたが、みんなのみこみも早く集中力があって感心しました」と話していました。

「ロボットプログラミングに挑戦!」は、プログラミングが小学校で必修科目となり注目されていることもあって定員いっぱいの盛況となりました。

まず、2人1組で協力してロボットを組み立て、講師であるプログラミング教室アロキッズ(館川)の先生の説明の後、パソコンに向かい指令するソフトを使ってロボットを指示通り動かせるよう作業していました。

初めての子どもも多く、2時間の開講時間いっぱい頑張りました。試行錯誤の末、思うように動いた時の喜びはひとしおで笑顔がこぼれていました。

(写真:四方由紀子)



7/26・27 PayPayキャンペーン説明会(事業者向)

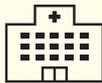
わかさ東商工会(本所・上中支所)において、町内事業者を対象にPayPayに関する説明会を開催しました。9月1日から10月31日まで、PayPayのキャンペーン(若狭町PayPay祭)が予定されており、「PayPay」で支払いすると最大20%のPayPayポイントが付与されるもので、町内事業の活性化が期待されます。(詳細はP20をご覧ください)

町からは、5~7月で実施した「わかさ割」は県民に限定したコロナ禍での消費喚起策であり、9~10月実施のPayPayキャンペーンは、今後の県外からの旅行やインバウンドの誘客に繋げるための取組(キャッシュレス決済店舗の増加)であることを説明しました。

その後、PayPayの担当者より詳しい内容や事例等が紹介され、参加された事業者は熱心に内容を聞き、早速申込や店舗への導入に関する相談をされていました。



診療所だより



健康や、診察・治療内容に関する情報などを掲載していきます。日ごろのお悩みや疑問についてもお聞かせください。

「オンライン診療」のススメーコロナ禍でも安心・便利!ー

上中診療所では、事前にご予約いただくだけで、スマートフォンの画面越しに **内科:岡本医師** による診療が受けられる「オンライン診療」を実施しています。

オンライン診療は、
次のような方におススメです!

- ✓ 自宅や外出先で受診したい。
- ✓ 院内感染が不安
- ✓ 待ち時間が煩わしい



オンライン診療は、
毎週火曜日と水曜日の
夕方17時~18時の間に
実施しています。

ご利用になるには、所定のアプリをスマートフォンにダウンロードしていただくなど、事前の手続きが必要です。

ご希望の方は、診療所の窓口でお気軽にお問合せください。手続きの方法等を案内いたします。

ご利用にあたっては、次の点にご注意願います。

- 診療内容には健康保険が適用されます。
- 別途、通話料が必要になります。
- お薬は翌日以降の受け取りになります。



問い合わせ 健康医療課 上中診療所 ☎0770-62-1188



みかた温泉 きららの湯

健康通信

第25回

今月のツボ健康法

9月 ながつき 長月

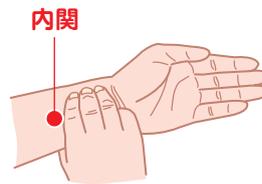
内関「ないかん」

気分の落ち込み・精神不安・不眠に

ツボの場所と意味

手首にあり、手のひら側の手首のシワから指3本分上にあります。

「内」は、内側ということ、「関」は、閉ざす、関所という意味があり、「内関」は橈骨と尺骨が合わさって閉ざした部にある内側にあるツボという意味です。このツボは、臓腑の「心包」(心包経)という経絡に所属し、外側にある経絡と繋がっている場所です。「心包」は、心臓の循環および精神の動きを統括する働きがあり、循環を整え、特に精神状態や自律神経の状態を安定させる働きがあります。



9月の健康法(養生法)

趣味や運動など活発に行動しやすい季節です。しかし、9月前半は暑さがぶり返し、真夏日が現れたり、後半になると朝晩の気温が下がり冷え込むなど、気温、気圧の変化が大きくなっていきます。

このため寒暖差が大きくなるに従い、体温調節に負担がかかり自律神経機能が低下します。精神的にも不安定になり、気分が落ち込んで不眠になったりします。また、気温の変化で、皮膚や粘膜などが刺激されやすくなり、鼻・気管支・肺などの粘膜に炎症が起こりやすくなります。ストレスを溜めず、できるだけリラックスすることを心がけましょう。気温の変化に注意し、運動で汗をかいた時はこまめに着替えをし、体が冷えないようにしましょう。

食養生…かぼちゃ、山芋、さんま、れんこん、きのこ類、イモ類、ごぼうなどを摂り、体を冷やす食べ物には注意し、肺を養生し、胃腸を元気にしましょう。

ツボ療法

気分の落ち込み・精神不安がある場合は、手の「内関」を刺激して精神の安定をはかりましょう。片方ずつ、親指の指腹で呼吸に合わせて、息をはくときに3~5秒かけてゆっくり押しつけていきます。痛くない程度に押さえた状態で1度深呼吸をしてから力を抜きます。左右交互に3回ほど続けます。温泉や風呂に浸かりながらリラックスして押すとより効果的です。この場所は乗り物の酔い止めのツボとしてもよく使われます。乗り物酔いをしやすい方は、乗る前に同じ方法で刺激してみてください。

明治国際医療大学 きららの湯若狭鍼灸院院長 廣正基 ☎0770-45-1517



若狭町

Wakasa



PayPay

対象店舗でPayPayでお支払いすると*

PayPayポイント

20%



最大



わかさ梅ぼう

戻ってくる



ふくい梅じい

付与上限

2,000ポイント／回、10,000ポイント／期間

簡単1分! /

PayPayアプリの
ダウンロードはこちら



キャンペーン期間:2022年 9月1日 ▶ 10月31日まで

●本キャンペーンは早期に終了することがあります

※クレジットカードは対象外。ただしPayPayアプリを介したPayPayカード(旧Yahoo! JAPANカード含む)でのお支払いは対象 *付与されるPayPayポイントはPayPay/PayPayカード公式ストアでの利用可能。出金・譲渡不可 *複数のキャンペーンが適用される場合、付与額が高いものが適用され、重複適用されない場合があります。重複適用された場合でも、付与率は最大66.5%となります。詳細はPayPay HPをご確認ください

[キャンペーン実施主体] 福井県三方上中郡若狭町 [業務受託者] PayPay株式会社

