

# 広報 Kouhou Wakasa わかさ

9<sup>2023</sup>月号  
No.221



[特集] 02

## 食から健康 若狭町食生活改善推進員の取り組み

04 ドキ! DOKI! 情報局

06 情報BOX

15 シリーズ企画

わが村自慢 [若狭三方縄文博物館友の会 DOKIDOKI会]

# 食から健康

## 若狭町食生活改善推進

- 1952 (昭和27) 年 国民の栄養改善を目的に 栄養改善法が制定される
- 1997 (平成9) 年 成人病から生活習慣病へ 食生活改善推進員の養成が各市町村で実施(旧上中町・旧三方町で誕生)
- 2005 (平成17) 年 合併により若狭町食生活改善推進員としてスタート
- 2012 (平成24) 年 厚生労働省告示…国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針により毎年9月を「健康増進普及月間」と決め、国民一人一人の健康に対する自覚を高め、健康づくりに向けた実践を促進する普及啓発を全国的に実施しています

## 本年度の活動



### 6/6 野菜を使った幼児のおやつ作り “米粉蒸しパン作り”

赤ちゃんの月齢によって4種の離乳食を作りました。参加者からは「大変参考になりました。家でも作ってみたい」と好評でした。



### 6/28 男のカンタン料理教室 瓜生公民館にて

初心者でもおいしく、楽しく、簡単に、をテーマにオープンオムレツやけんちん汁などを一緒に作りました。また、塩・しょうゆを控えても美味しく食べられるように工夫して、減塩の意識も学んでももらいました。参加者からは好評で「もっと下ごしらえからもやりたい」と積極的でした。



## 令和5年度 若狭町食生活改善推進員養成講座

8月2日から10月まで4回の日程で養成講座が開始されました。

- 我が町の健康実態について
- バランス食の学習
- 健診結果から自分の体を理解する
- 食品衛生の基本と食中毒予防 など

その他、各地区の地域づくり協議会・公民館・サロンなどへ出向き出前講座を予定しています。



6人の方が受講されています。

# 員の取り組み



## 健康寿命の延伸 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後に薬

高齢化、社会生活環境の急激な変化等に伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病の増加が大きな問題です。疾病の早期発見、治療にとどまらず、生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病の発病を予防する「一次予防」など日常生活に制限のない健康寿命の延伸を図っていくことが極めて重要となっています。



## おいしく食べて無理せず減塩

### 若狭町食生活改善推進協議会会長 四方 由紀子さん(グリーンハイツ)

現在会員19名で活動しています。私たちの活動は座学だけでなく、調理実習が基本と考えているので、ここ3年間くらいコロナ禍のため活動が制限され、悔しい思いをしていました。やっと昨年秋くらいから少しずつ依頼もあり、会員一同はりきっています。

今後も平成30年から続けている「おいしく食べて無理せず減塩」をテーマに活動を全世代に向けて続けていき、素材本来の美味しさをわかってもらえるよう、そして少しでも減塩に取り組んでいただけるよう、工夫して地域の皆さまにお伝えしていきたいと思っています。



5月22日 第1回研修会調理実習



7月5日 理事会

## 事務局より

食生活改善推進員さんは、これまで多くの方々熱心に長年継続して活動してこられました。

食生活から健康づくりを実践するために、集落や地区での地域に根ざした活動を盛り上げる強力な助っ人です。地域で出前講座を希望される方はぜひ事務局までご連絡ください。毎日楽しく幸せに暮らすためにも、健康な食生活を一緒に考えていきましょう。

健康医療課 ☎0770-62-2721

Darea パレア 若狭 音楽ホール

## ヒネモス チケット好評発売中 奇想天外おもちゃの楽隊 ~音楽をめぐる旅~



■チューバからのござり、はたまた玩具のラッパまで。音の出るモノなら何だって使っちゃう10人の楽団、ヒネモス。思わず体が動き出しちゃう楽しい音楽は、絵本の国から聞こえてくるみたいな不思議な感覚。

開催日／ **9月10日(日)**  
 時間／開演14:00 開場13:30  
 出演者／ヒネモス  
 チケット料金／一般2,000円、高校生以下1,000円  
 2歳以下膝上無料 席が必要な場合は有料  
 ※全席指定・未就学児入場可

案内 パレア文化課 Tel:0770-62-2506(チケットカウンター)

## 若狭の王墓 上ノ塚古墳の現地説明会

■上ノ塚古墳は、若狭町脇袋に所在する古墳時代の若狭地方を治めた王様の古墳です。近年、継続的に発掘調査が行われており、現地説明会ではこれまでの発掘調査によって明らかとなった新たな上ノ塚古墳の姿についてお伝えいたします。



令和3年度 現地説明会の様子



上ノ塚古墳 全景

開催日／ **9月2日(土)**

時間／ 10:00~11:00  
 場所／上ノ塚古墳(若狭町脇袋)  
 集合場所／農業倉庫前(脇袋区)  
 備考／申し込み不要、詳細は案内チラシをご参照ください

案内 若狭町歴史文化課(若狭三方縄文博物館)  
 Tel:0770-45-2270

## 月亭一門会 ~粋でいなせな月亭一門があなたの街へ~

チケット好評発売中



■月亭八方率いる月亭一門には、個性あふれる弟子がたくさん!八方の息子、月亭八光や、バラエティ番組でも活躍する月亭方正など、人気者が多数出演する一門会はおすめの落語会です。ウソも本当のように聞こえる話芸に大笑い間違いなし。仲よし子弟それぞれに、個性溢れる落語をたっぷり味わえます。

開催日／ **9月23日(土・祝)**  
 時間／開演14:00 開場13:30  
 出演者／月亭八方、月亭遊方、月亭方正、月亭八光  
 チケット料金／一般3,000円、高校生以下1,000円  
 ※全席指定・未就学児入場不可

案内 パレア文化課 Tel:0770-62-2506(チケットカウンター)



パレア若狭HPから  
 チケットが購入できます

## 秋桜第7回ミニコンサート

■箏・三絃・尺八・舞踊によるコンサートです。邦楽のしらべで初秋のひとつきをゆっくりとお楽しみください。



開催日／ **10月1日(日)** 入場無料

時間／開演13:30

演目／「ことうた・日本の歌」「五月雨の夜に」「古都の秋」「都踊」「Coyote」ほか  
舞踊「都鳥」「新曲浦島」「あやめ」  
後援／小浜市文化協会

案内 秋桜代表 岡崎 Tel:090-9760-0688

## 小田純平&歌仲間たちin若狭

■1部は一般歌唱、2部はゲストと小田純平氏の歌唱ショーです。歌仲間を募集!詳細はお問い合わせください。



開催日／ **10月8日(日)**

時間／開演10:00 開場9:30

ゲスト／まつぎ幸介、寺本圭佑、北浜みさき、和うらら、栃原二六松、林久美子、渡邊吉弘  
入場料／前売券4,000円、当日券5,000円  
歌唱料10,000円(チケット1枚・弁当・お茶付)  
主催／サウンドプロジェクト、JO CLUB北陸  
協力／K-SUKE倶楽部、傳馬屋、北浜みさきファンクラブ、和うららファンクラブ

案内 傳馬屋(大音) Tel:090-5175-7776

## 書樓庵「孫の会」書作展

■井関香樓・岡本棲江2教室に通う子どもたちの書作展です。ぜひ、パレア若狭へお立ち寄りいただき、ご覧ください。



展示期間／

**9月1日(金)～8日(金)** ※火曜日休館

時間／9:00～20:00※最終日は17:00まで

案内 井関 Tel:0770-62-1198

## 福井示現会・つばな会 合同作品展

■示現会に所属する県内の支部員および、つばな会の会員による作品展です。ぜひ、ご覧ください。



展示期間／

**9月17日(日)～24日(日)**

※火曜日休館

時間／9:00～20:00※最終日は15:00まで

案内 つばな会 Tel:080-3042-7110

## にじいろのおはなし会

■図書館リブラ館こどもひろばにて、毎月第4土曜日11:00に紙芝居をします。参加無料で、赤ちゃんから参加できます。



開催日／ **9月23日(土)**

時間／11:00～

場所／図書館リブラ館 こどもひろば

内容／ボランティア「にじの会」による紙芝居

料金／無料

## 図書館からのオススメ本

『ふわふわとちくちく』 齋藤孝/監修

「よかったね」「だいじょうぶ」など、相手の心が元気になったり、楽しくなったりする「ふわふわことば」「うるさい」「あっちいって」など、相手の心が痛くなったり、せつなくなったりする「ちくちくことば」あなたはどっちを使っている? 「ことばえらび」について楽しく学べる本です。



## 福祉と文化の祭典

## ハート&アートフェスタ2023

■ハート&アートフェスタは、よりよい共生社会の実現に向けて、一人ひとりの「好き」や「得意」が他の人の元気につながり、参加した人が「誰か」や「何か」と出会える場づくりを目指して開催するお祭りです。あなたの「好き」や「得意」でお祭りを盛り上げてみませんか?

開催日／

**10月14日(土)・15日(日)**

会場／パレア若狭・若狭町歴史文化館

## ●サポーター募集!

活動内容／子ども・お年寄り・障害のある方などのサポート、交流企画の運営、会場の案内、受付補助など  
対象／中学生以上



案内 ハート&アートフェスタ事務局(パレア若狭内) Tel:0770-62-2508

## 若狭町文化祭

■若狭町内で文化活動をしている団体・個人の作品展示および舞台発表を今年もパレア若狭にて開催いたします。皆さまお誘いあわせの上げぜひご来場ください。

### 書道・絵・写真・花・工芸品・文芸作品などの展示

開催日／ **11月4日(土)～5日(日)**

時間／9:00～17:00 ※最終日は16:00まで

### ワークショップ

開催日／ **11月4日(土)**

時間／10:00～16:00(予定)

案内 若狭町文化協会(パレア若狭内) Tel:0770-62-2508

### 文化芸能・歌・演奏・バレエなどのステージ発表

開催日／ **11月5日(日)**

時間／9:30～16:00(予定)

### てづくり作品の販売

開催日／ **11月5日(日)**

時間／9:00～16:00



情報  
BOX

暮らしに役立つ情報をお届けします

は た ち

## 令和6年「若狭町二十歳のつどい」実行委員募集中!!

実行委員になって、皆さんのアイデアで、一生に一度のイベントを作ってみませんか？

実行委員に応募していただける方は、教育委員会事務局までご連絡ください。

■対 象 者：平成15年4月2日生～平成16年4月1日生まれで、若狭町立中学校を卒業された方、  
もしくは若狭町に住民登録がある方

■活 動 内 容：式典の企画・運営・準備・会議等

■式 典 開 催 日：令和6年1月7日(日)11:00～(10:30受付開始)

■式典開催場所：パレア若狭



問い合わせ 教育委員会事務局 ☎0770-62-2731  
✉ kyoiku@town.fukui-wakasa.lg.jp

### “若狭町公式LINEはじめました”

若狭町では、公式LINEを開設しました。町や区からの情報が通知で届くだけでなく、各種申請や施設のオンライン予約等も可能です。

若狭町での暮らしや滞在がもっと便利で楽しくなるよう、他にも様々な機能をこ用意しておりますので、ぜひお友達登録をお願いします。

若狭町  
LINE  
公式アカウント始めました

町からの情報を随時発信！

- オンラインで各種申請や施設予約が可能
- 様々なイベント情報を確認
- ゴミの出し方や分別方法を素早く確認
- 防災情報や災害に関する情報の確認
- 区長からの発信情報が通知で届く

お友達募集中

友達追加はQRコードまたはID検索から  
ID : @wakasa-town

問い合わせ 総務課DX推進室 ☎0770-45-9109

## “ ふういの電車・バス 「幸福」エピソードを募集します ”

福井県では、公共交通機関の大切さを考えるきっかけとするため、県民の皆さんが体験された、福井県内を運行する電車・バスにまつわる心あたたまるエピソードを募集しています。

■募集期間：9月29日（金）まで

■文字数：200字程度

■賞：一般 大賞 商品券5万円 他、  
高校生以下 大賞 図書カード1万円 他

■応募方法：原稿用紙（任意様式）と応募用紙を、以下あて先にメールまたは郵送

### 【あて先】

（郵送）〒910-8580 福井市大手3丁目17-1  
福井県庁未来創造部新幹線・交通まちづくり局  
交通まちづくり課

「ふういの電車・バス幸福エピソード」作品募集係  
（メール）carsave@pref.fukui.lg.jp

詳細は、県HPをご覧ください。

URL:

<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/sokou/koukyoukouutuu/koufukuepisode.html>



**問い合わせ** 福井県庁交通まちづくり課  
☎0776-20-0774 FAX 0776-20-0729

## “ 9月はがん征圧月間です ”

がん検診の受診はお済みですか？若狭町では、令和5年度のがん検診及び特定健診を実施中です。お申し込みがまだの方は、健康医療課までお申し込みください。

がん検診・特定健診の  
年間日程表はこちらから▶



厚生労働省  
「がん検診受診率50%達成に  
向けた集中キャンペーン」  
イメージキャラクター  
「けんしんくん」

**問い合わせ** 健康医療課 ☎0770-62-2721

## “ 「ふう恋」のマッチングシステム ”

半額キャンペーン実施中！  
登録者募集！



若狭町では、若者が希望する時期の婚姻を応援しています！ふうい結婚応援協議会のマッチングシステムで、婚活を始めませんか？

### ●福井県キャンペーン実施中（2024/1/31まで）

#### ■対象

- ・新たに登録を行う20歳以上の独身女性
- ・福井県にお住まいかお勤めの方または近い将来福井県へ移住をお考えの方

#### ■内容

- ①女性登録料半額キャンペーン
- ②女性同士お友達と一緒に登録キャンペーン  
2人以上で入会した場合、5,000円相当のプレゼント贈呈

### ●若狭町男性半額キャンペーン実施中（先着20名様）

#### ■対象

- ・新たに登録を行う20歳以上の独身男性
- ・若狭町に住居登録のある方

### 【ご利用の流れ】

- ①福井結婚応援ポータルサイトに仮登録
- ②本人確認（対面またはWEB）
- ③活動開始準備（マイページ作成・サポート講座受講）
- ④マッチング・お見合い

#### ■システム登録料（2年間・税込）

10,000円（対象者 → 半額5,000円）

#### ■登録者数（6月末時点）

929名（うち男性603名・女性326名）

ぜひこの機会に入会お待ちしております。  
詳しくは福井結婚応援ポータルサイトよりご確認ください。（登録もこちらから）



ふうい婚活サポートセンター  
マスコットキャラクター  
「ふう恋」

**問い合わせ** ふうい結婚応援協議会事務局  
（福井県地域戦略部県民協働課内）  
☎0776-20-0362