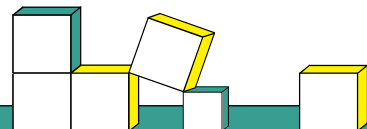




まちの話題

Town topics



2/10

第3期若狭町ふるさと輝き子育てプラン案 答申

若狭町児童福祉審議会は、「第3期若狭町ふるさと輝き子育てプラン」を策定し、渡辺町長に答申しました。

この計画は、令和7年度から令和11年度までの5年間を計画期間と定めており、今後の子ども・若者支援に関する施策を推進する上での指針となるものです。

この日、三方庁舎において、同審議会の青井夕貴会長（仁愛大学人間生活学部子ども教育学科）が計画案を渡辺町長に手渡しました。渡辺町長は、「子育て支援を充実させ、子どもたち全員が健やかに育つ環境を目指す若狭町にとって、指針となる素晴らしい計画を策定いただいた」と挨拶しました。



▲左から、青井会長、渡辺町長、二本松副町長

2/18

安全帽子寄贈

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103名分の安全帽子が寄贈されました。

これは地域貢献プロジェクトとして、昨年に引き続き寄贈いただきました。

寄贈したMMネットの大岸朝秀社長は「子どもたちが安全に通学できるよう、活用いただければ」と挨拶しました。寄贈を受けた渡辺町長は「子どもたちの命を守るため、大切に活用させていただく。今後ますます、子どもたちのより良い教育のために尽力する」と謝辞を述べました。



▲左から、大岸社長、渡辺町長

2/20

若狭ライオンズクラブ 若狭町スポーツ協会 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、今年は町内の小学生から社会人まで21人と2団体が受賞しました。このうち、出席した選手たちは若狭ライオンズクラブ荻野隆弘会長と若狭町スポーツ協会武田敏孝会長から表彰状と記念品を受け取りました。

受賞者を代表して挨拶した中田涼雅さん（美方高校）は「私たちが日々練習し、このような結果を残せたのは、周りの方々の支援のおかげです。今後もそれぞれの夢や目標に向かって、努力を続けます」と力強く述べました。



▲賞状を受け取る受賞者（百田星愛さん）

▼若狭ライオンズクラブ・若狭町スポーツ協会スポーツ賞の受賞者は次のとおりです。(敬称略)

【一般・高校生・高専生・高等部生】

競技	氏名
ボート	兼康 慎
	田辺 翔万
剣道	吉田 淳夫
ボート	中田 涼雅
	上野 晴生
	井上 悠翔
ソフトボール	長 萌衣

【中学生】

競技	氏名
陸上	百田 星愛
剣道	熊谷 薩馬
	芦田 結葉
かるた	三宅 穂々
バスケットボール	WAKASA B-GARNET
ソフトボール	若狭 SBC

【小学生・指導者】

競技	氏名
剣道	長谷川 大誠
	呉林 嵩太郎
	熊谷 颯馬
空手	松村 杏
	前田 有陽
	山田 新衣菜
	村上 苺愛
かるた	熊谷 紅咲
陸上	宮田 佳奉
剣道	吉村 勝三

2/28

上中小学校校歌 作曲は「ハラミちゃん」に決定

瓜生小学校と熊川小学校の閉校に伴い、新たに開校する「上中小学校」の校歌を、ピアニストで人気ユーチューバーの「ハラミちゃん」が作曲することになりました。

この日、瓜生小学校にて、両校児童とハラミちゃんとのピアノ演奏を通じた交流会が開催されました。会場となった体育館に両校の児童約 100 人が集まり、サプライズでハラミちゃんが登場すると、児童からは大きな歓声があがっていました。

交流の中でハラミちゃんは、児童からリクエストされた曲を演奏し、児童たちは曲に合わせて踊ったり、手拍子をするなど、楽しんでいました。

交流会の最後にハラミちゃんは、「人生において無駄なことなんてひとつもない。諦めなければ、必ず夢は叶う」と、4 月から新たな学校に通う児童たちにエールを送りました。

なお、校歌は 4 月 7 日の上中小学校の開校式でお披露目となります。



▲リクエストされた曲を演奏するハラミちゃん

3/1

パレア若狭ミュージカルドリームカルプロジェクト 第3弾

パレア若狭ミュージカルドリームプロジェクトの第3弾として、住民が参加するミュージカル公演「回転木馬 ～後悔、そして真実の愛～」が上演されました。

これは、文化芸術の振興を図ろうと町が企画したもので、今年で3回目の開催となります。昨年7月に行われたオーディションで選ばれた住民キャストを含む総勢 48 人の出演者は約 8 か月間に渡る練習を重ねてきました。

公演当日は昼、夜公演とも満員の会場で出演者たちは練習の成果を精一杯発揮した素晴らしい演技と歌を披露し、カーテンコールでは盛大な拍手が送られました。

公演を観た観覧客は、「初めて観たがとても良かった。素晴らしいものを見せていただいた」と感動した様子でした。

公演を終えた出演者の青池佳愛さん（北前川）は「これまでみんなと協力してやってきて良かった。楽しく演技できた」と話し、吉田風香さん（海山）は「練習の成果を出せて、良い舞台になった。この経験を今後活かしていきたい」と達成感に満ちた表情で話してくれました。



▲華やかなダンスを披露する出演者たち

診療所だより



上中診療所 外来診療担当医のご案内

令和7年4月からの上中診療所の外来診療担当医は以下のとおりです。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
内科 (岡本)	午前 8:30 ～11:30	◎ 予約優先	◎ 予約優先	○	◎ 予約優先	◎1・3・5岡本 2・4市立敦賀
	午後 14:30 ～18:00	○	—	—	○	—
内科 (小浜病院)	午前 8:30 ～11:30	○	—	—	—	—
	午後 14:30 ～18:00	○	—	—	—	—
整形外科 (長谷)	午前 8:30 ～11:30	○	○	○	○	○ 第1・3・5のみ
	午後 14:30 ～18:00	○	—	○※	○	—
歯科 (間)	午前 8:30 ～12:30	○	○	○	○	○
	午後 16:30	○	○	○	○	○

- 岡本医師の内科診察の◎印は予約優先日です。月曜日は予約患者様のみの診察です。
 - 第2、4金曜日の午前中の内科は、市立敦賀病院呼吸器内科医師の診察となります。
 - 熱がある時は、診療所内でお待ちいただくことは出来ません。まずお電話（0770-62-1188）をお願いいたします。
- ※水曜日午後の整形外科受付は16:30までです。



問い合わせ 健康医療課 上中診療所 ☎0770-62-1188

若狭町20年の記憶

～町の歩みを振り返る～



子どもたち大活躍
中学生の大人への誓い。



広報わかさ 2006年3月号 (2006年2月23日発行) No.011

2006年1月29日 若狭町子どもかるた大会
2006年2月5日 嶺南地方子どもかるた大会

第1回若狭町子どもかるた大会が開催され、64チーム約250人が競い合いました。どのチームも練習を積み重ねてきたとあって、白熱した試合が展開されました。

この大会で上位入賞したチームは、2月5日に大飯町で行われた「嶺南地方子どもかるた大会」に出場し、「気山・上瀬B」が優勝するなど好成績を収めました。

2006年2月5日 立志式

三方公民館で立志式が行われ、三方地域の中学2年生や保護者らが出席。大人への第一歩として、自分を見つめ直し将来の目標を立てました。式典後は「自然に大の字あそびや」代表の田辺一彦さんが講演を行い、生徒にエールを送りました。



◀町長に結果報告に訪れた「気山・上瀬」の選手たち

誓いを唱和する立志者▶



問い合わせ 総務課 ☎0770-45-9109



規則正しい生活習慣は 「早寝早起き朝ごはん」から

お子さんが健やかに成長していくためには、適切な運動やバランスのとれた食事、十分な休養と睡眠など、規則正しい生活習慣が大切です。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会と文部科学省は子どもたちの基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムの向上を図るための「早寝早起き朝ごはん」を国民運動として推進しており、町も食育・地産地消推進計画にこの運動を促進していくことを掲げています。

今回は『早寝早起き朝ごはん』がなぜ大切なのかをご紹介します。

生活リズムは脳が作っている

生まれたての赤ちゃんは昼も夜も関係なく眠っていますが、3か月頃から少しずつ昼間は起きて夜は眠るという生活リズムが作られていきます。この生活リズムを作っているのが、脳の『視床下部』というところです。

\\ 脳（視床下部）をスムーズに働かせるためのポイント！ //

- ① 太陽のリズムにあった生活リズムにする（朝起きて夜寝る）
- ② 太陽の光を浴びる
- ③ 朝起きたら着替え、顔を洗う（皮膚の刺激）
- ④ 朝ごはんを食べて内臓を目覚めさせる



毎日決まった時間に起きるのが good!
日が昇るのが遅い季節は、電気をつけて、
からだを目覚めさせましょう！

これらのポイントを毎日繰り返し続けることで視床下部が育ち、規則正しい生活リズムにつながっていきます。視床下部は4歳頃には完成することから、小さいころからの生活習慣が大切です。町が実施している育児教室では、生活リズムと食事について繰り返しお話しをしています。学校では栄養教諭が小学5年生を対象に朝ごはんの大切さの授業を行っています。また、人の体は太陽のリズムに合わせていろいろなホルモンを出しており、このホルモンが成長やヤル気につながります。

朝ごはん、食べていますか？

福井県が小中学生に実施している食に関するアンケート調査の結果（令和5年）から若狭町の児童生徒 30.4%（県平均 27.3%）がご飯もしくはパン、麺類だけの朝食であることがわかりました。

脳のエネルギー源となる糖質を多く含んだ主食を食べることはとてもいいことです。さらに、たんぱく質やビタミンなどを追加しステップアップしていきたいですが、忙しくてなかなか難しいという方へ、これらを含む簡単朝食をご紹介します。

鮭のちゃんちゃん焼風丼

材料（1人前）

ご飯・・・・・・・・100g
鮭フレーク・・・・30g
市販のカット野菜・・60g
水・・・・・・・・小さじ1
お好みで味噌

作り方

- ① ご飯と味噌以外の材料を器に入れてラップをしてからレンジで2分程度加熱
- ② お好みで味噌を加えて混ぜてから、ご飯にのせて完成



ほうれん草とひき肉のスープ

材料（1人前）

ひき肉・・・・・・・・25g
冷凍ほうれん草・・30g
もやし・・・・・・30g
水・・・・・・・・・・60ml
わかめスープの素・・・お好みの量

作り方

- ① わかめスープの素以外の材料を器に入れてラップをしてからレンジで2分程度加熱
- ② ひき肉に火が通ったことを確認してから、わかめスープの素を入れて完成



第33回

WAKASA-MIKATAGOKO 2-DAYS MARCH

若狭・三方五湖 ツデーマーチ



日本遺産プレミアム選定 熊川宿

2025
5/17_土 18_日



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)

1日目
17日(土)

神秘の湖「三方五湖」コース 30km/20km
「年縞・縄文博物館」コース 10km/5km

2日目
18日(日)

「鯖街道熊川宿」コース 30km/20km
「丹後街道・田園」コース 10km/5km



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 観光商工課内

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/大阪府高槻市/大阪府吹田市

〔特別協賛〕 関西電力 power with heart

33回若狭ツデー | Q



ツデーHP

町民参加費

(1日参加・両日参加とも同額)

一般 : 500円
高校生以下 : 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)