

広報 Kouhou Wakasa わが村

8²⁰²⁰月号
No.184



〔特集〕02

元気に長生き ~健康で生きがいの持てる人生をすごすには~

06 ドキ! DOKI! 情報局

08 情報BOX

15 シリーズ企画
わが村自慢〔上野地区〕

特集

元気に長生き

健康で生きがいの持てる人生をすごすには

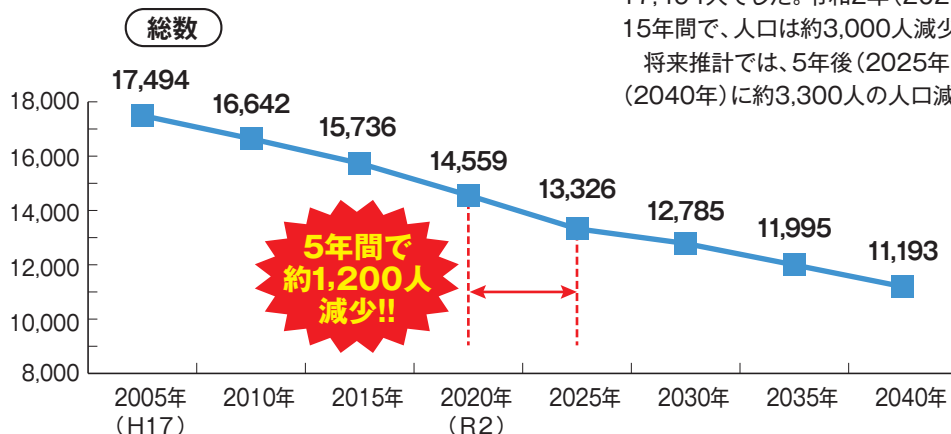
住み慣れた地域で、健康で生きがいを持ち
安心して暮らすことは誰もの願いです。
最近「人生100年時代」の言葉をよく耳にします。
高齢期をどのように暮らしていくのか、今月は
「元気に長生き」をテーマに考えてみたいと思います。



若狭町の現状

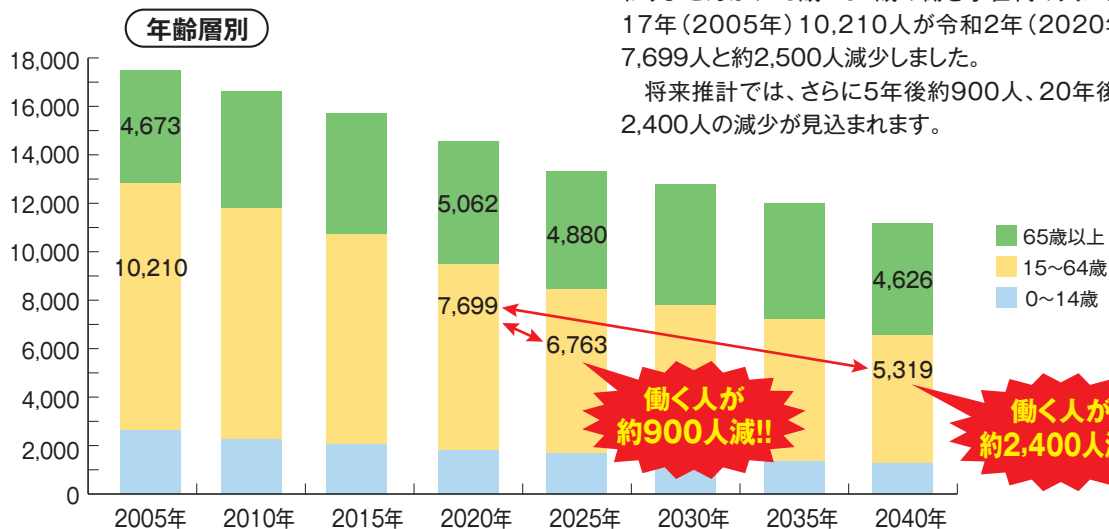
■ 今後も人口は減少、高齢化がさらに進んでいきます。

若狭町の人口推計 R2.4.1現在



若狭町の人口は、合併当時の平成17年（2005年）17,494人でした。令和2年（2020年）は14,559人、この15年間で、人口は約3,000人減少しました。

将来推計では、5年後（2025年）に約1,200人、20年後（2040年）に約3,300人の人口減少が予測されます。



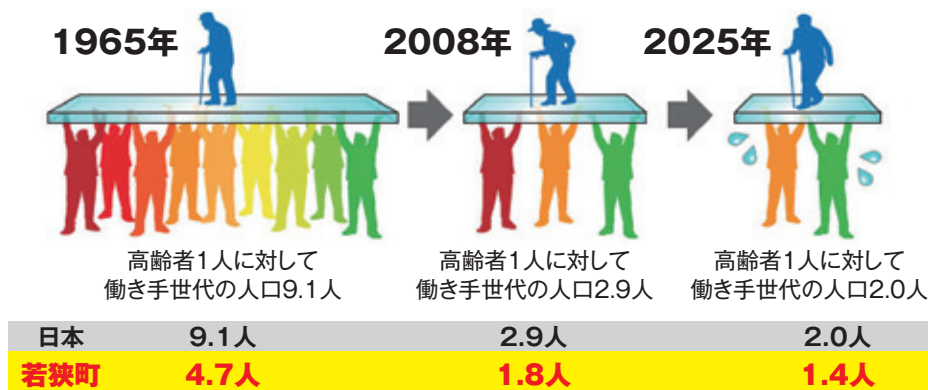
年代別人口構成では、65歳以上の高齢者数は大きく変わりませんが、15歳～64歳の働き手世代の人口は、平成17年（2005年）10,210人が令和2年（2020年）には7,699人と約2,500人減少しました。

将来推計では、さらに5年後約900人、20年後には約2,400人の減少が見込まれます。

* 2020 (R2) 年以前は住民基本台帳人口各年4月1日現在、2025年は第7期計画数値、2030、2035、2040、2045は人口問題研究所2018年推計より

働き手が減少、支える人が不足していきます。

老年人口(>65歳) 1人を支える働き手世代の人口の比率の変化



1965年(昭和40年)若狭町は4.7人で、ひとりの高齢者を支えていました。5年後の2025年(令和7年)には若狭町は1.4人で高齢者を支える時代になります。これは全国に比べても深刻な状況です。

*厚生労働省発表のデータより算出

また、病院にかかることや介護が必要になることが増えてきているので、社会保障費が増加していきます。

後期高齢者医療費

平成20年度 約20億円
平成30年度 約22億円

約2億円増加!

介護給付費

平成20年度 約12億円
平成30年度 約16.7億円

約4.7億円増加!

平成30年と10年前(平成20年)の町の社会保障に係る費用を比較すると、後期高齢者医療費は約2億円、介護給付費は4.7億円増加しています。この増加はそれぞれの保険料の上昇に繋がります。

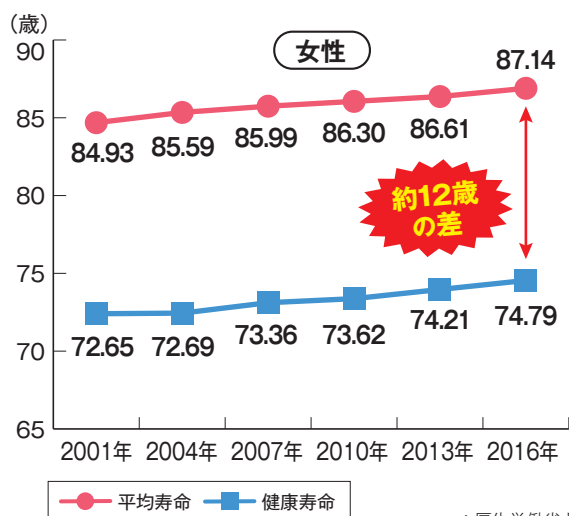
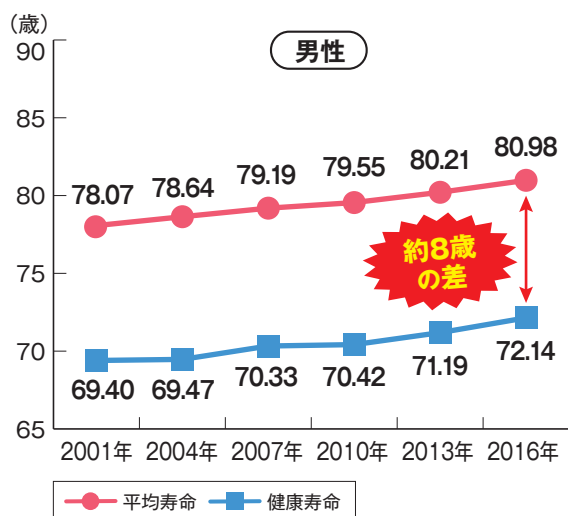
介護が必要になる主な原因 認知症・骨関節疾患・脳血管疾患 などが多くみられます。

人手が足りない、お金もかかる、どうすればいいのでしょうか?

年齢を重ねても健康ですごせるのが一番ですが…

我が国における平均寿命と健康寿命

※健康寿命：一般的に1人で誰の世話にならなくても生きていける年齢のこと



*厚生労働省より

国の平均寿命は年々上昇しています。この平均寿命と健康寿命の差を見ますと、男性で約8歳、女性で約12歳の差異がみられます。この差異は何らかの支援を必要とされる期間です。この期間を可能な限り短くすること、つまり、健康寿命を延ばすことが大切です。

健康寿命を延ばすには どうすればいいのでしょうか？

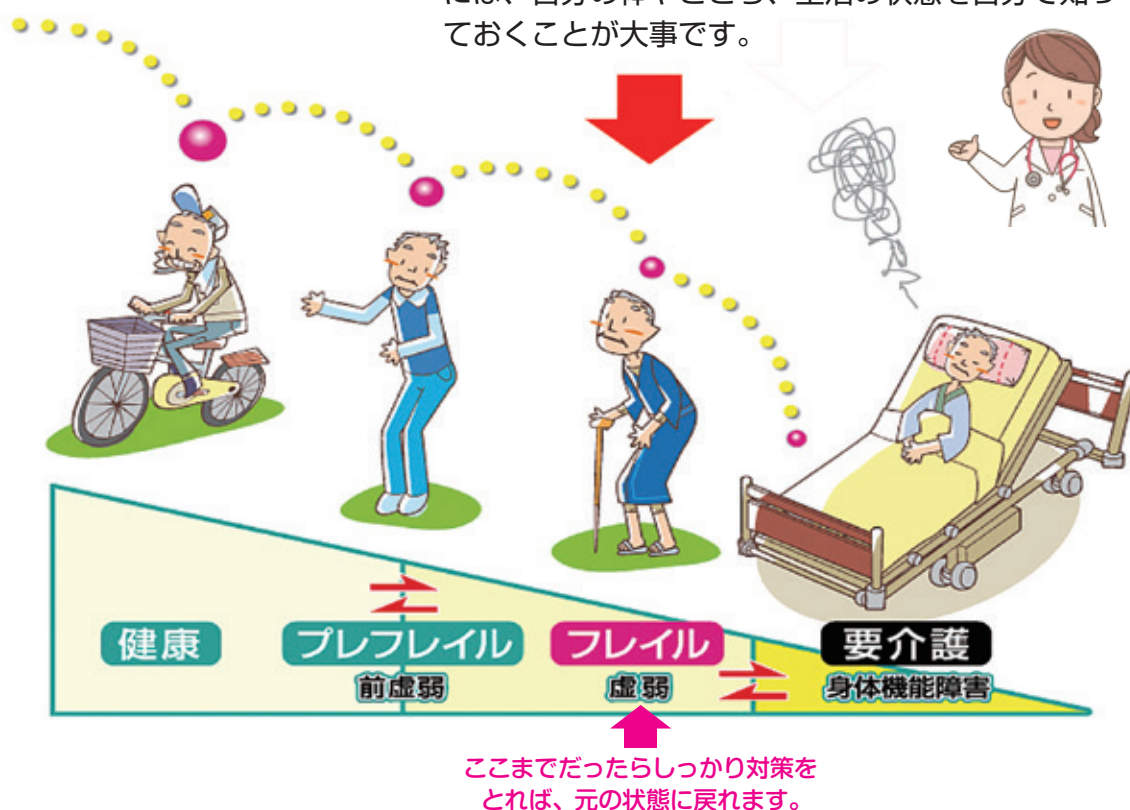
フレイル予防には
栄養・運動・社会参加の
3つが特に大切です！

■ 高齢期の健康づくり

フレイル（虚弱）予防から始めましょう		
ポイント	目 標	老化予防＝心身機能の維持
	栄 養	不足に注意、肉・魚・卵はしっかり
	運 動	筋力、足腰をしっかり維持（筋トレ）
	嗜好品	タバコは ×、お酒は適量
	睡 眠	昼夜のリズム、まとまった睡眠
	社会参加	積極的に社会参加

? フレイル（虚弱） ってどんなこと？

フレイルとは、**健康と要介護状態の間の弱っている状態**のことです。介護が必要な状態にならないためには、自分の体やこころ、生活の状態を自分で知っておくことが大事です。



フレイルにならないためには、「血管を若々しく保つ」、「筋力を保つ」ことが大切です。筋力量が多いと手術や入院をしても回復する力、元気になる力になります。回復する可能性が上がり、再入院しにくくなる研究結果がでています。

■フレイル予防の3つの柱



健康で生きがいの持てる生活をしていくために、ご近所、友人、地域での健康づくりと、みんなが楽しく過ごす居場所を自分たちで作ることが大切です。

地域の活動に参加し、みんなで取り組みましょう。



三宅イキイキ体操



地域支え合い検討会



助け合い買物支援

健康づくり、居場所づくり、支え合いは身近な場所、集落で。

ご相談は **福祉課地域包括支援センター** TEL. (0770) **62-2702** まで

Area パレア若狭 音楽ホール

今川裕代 ピアノアカデミー2020

■今年も、若狭町ふるさと大使でピアニストの今川裕代さんによるピアノ講習会を開催します。受講後は、ピアノを演奏する本当の楽しさが分かる人になっているはず! ふるってご応募ください!

開催日/ 8月8日(土)・9日(日)

受講生
募集中

講習時間/ 45分/人

定員/16人[8日(土)8人・9日(日)8人]

※応募者多数の場合一抽選

応募要件/ソナチネアルバム相当の曲が演奏できる方であれば、他の条件は問いません。

応募方法/所定の「応募用紙」を提出

※過去の受講者も応募可能(※初めての応募者優先)



今川裕代

募集期間/ 7月22日(水)まで

受講料/一般 6,000円

大学生以下 3,000円

☆聴講: 無料(全日程聴講可)

※どなたでも聴講いただける公開レッスンです。

案内 若狭町パレア文化課 Tel:0770-62-2508

「ふくいミュージックリレー」開催中!

■福井県ゆかりのアーティストによるミニコンサートを各市町のまちかどで開催しています。演奏は、YouTube(福井県文化課チャンネル)で動画配信しています。若狭町では、熊川宿の歴史ある街並みを背景に、フルート奏者 三屋風さんの演奏を公開収録します。屋外での演奏会やめったに見られない撮影風景も必見です。

開催日/ 8月6日(木) 開演/ 14:00

会場/熊川宿内

観覧無料、申し込み不要

動画配信開始/8月16日(日) 予定



プログラム
アメイジング・グレイス 他

案内 福井県交流文化部文化課 Tel:0776-20-0582

受講生募集!

住民主体の文化創造支援事業

ロボットプログラミング教室

■パソコンでプログラミングをしてロボットを動かせる教室です。ロボットを思い通りに動かせたときの達成感や高揚感をぜひ味わってみてください。



開催日/ 8月8日(土)・9日(日)

時間/両日①ブロック10:00~11:30

②ブロック13:00~14:30

③ブロック15:00~16:30

定員/各ブロック5組

(先着順、1組は1~3人程度)

場所/パレア若狭 研修室A

参加費/1,000円/1組

対象/小学生以上(小学生は保護者同伴)

シニアの方も歓迎

主催/アクロキッズ 共催/若狭町

案内 若狭町パレア文化課 Tel:0770-62-2508

親子で楽しむ美術館

「初公開! 福井県立美術館ベストコレクション展」

■ピカソや横山大観、菱田春草など福井県立美術館のベストラインナップを初公開します。

開催日/ 7月31日(金)~8月31日(月) 時間/ 9:00~17:00

会場/福井県立若狭歴史博物館(小浜市速敷2丁目104)

料金/一般・大学生500円、高校生200円、小中学生100円

※20名以上の団体は2割引 ※障がい者手帳等をお持ちの方とその介護者1名は半額

関連イベント

●親子で楽しむ解説会(申込不要、要観覧券)
7/31(金)、8/15(土)、8/22(土)、8/29(土)

各日14:00~15:00、

8/8(土)13:00~14:00

●キッズ向けワークショップ(要申込)

※詳細はHPをご覧ください。

「名作『落葉』のミニ屏風を作ろう!」

8/1(土)14:00~15:00

「アートな和紙バックを作ろう!」

8/8(土)14:00~15:00

「マッキー先生による菱田春草『落葉』ワークショップ」

8/9(日)14:00~15:00

●県立美術館ネットショップ特別販売

7/31(金)~8/2(日)、8/8(土)~8/9(日)、

各日10:00~16:30、7/31は12:00~16:30

案内 福井県立美術館 Tel:0776-25-0451

Area パレア若狭 ギャラリー

平山郁夫版画展

■平山郁夫画伯の作品に込められた平和への祈りを「仏教伝来」「パルミラ遺跡を行く」「流沙浄土変」「薬師寺」など約40点の版画、巧藝画作品と、各種パネルにて紹介いたします。

展示期間/

7月31日(金)~8月3日(月)

時間/ 9:30~17:30

主催/株式会社ほるぷエアーアンドアイ

案内 株式会社ほるぷエアーアンドアイ
Tel:072-805-0595

きらとも会 書作展

■書道教室「きらとも会」に通う高校生までの書道作品展です。各自、自由題材などを集中して仕上げました。ぜひご覧ください。

展示期間/

8月6日(木)~8月16日(日)

時間/ 9:00~20:00(16日のみ17:00まで)

案内 きらとも会 Tel:0770-62-1651

パレアギャラリーに 展示してみませんか?

みなさまの文化芸術活動を支援することを目的にギャラリーの使用料を半額にしています。この機会に個人、サークルでつくったアート作品をパレア若狭で展示してみませんか。

基本料金/2,000円/日 → 1,000円/日
詳しくはパレア文化課にお問い合わせください。

案内 若狭町パレア文化課 Tel:0770-62-2508

連携イベント

もうすぐ来る来る新幹線

~2023年春 福井・敦賀開業~

開催日/ 8月1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)

時間/ 10:00~16:00

イベント内容/

●北陸新幹線コーナー

・北陸新幹線パネル

・北陸新幹線福井・敦賀開業クイズラリー
(新幹線マグネット当たる)

・ミニ新幹線に乗ろう!

●嶺北物産展

●障がい者スポーツ体験コーナー

●はぴりゅうも来るよ

●キッチンカー

案内 福井県嶺南振興局若狭企画振興室 Tel:0770-56-2216

若狭町文化祭 出演者・出展者募集

■若狭町文化祭では、ステージ発表・作品出展者を募集します。個人・団体は問いません。文化芸術活動をされている方は、ぜひご応募いただき、若狭町文化祭を盛り上げていきましょう。

文化芸能・歌・演奏・ダンス・劇などのステージ発表

開催日／**11月1日(日)**

時間／10:00～15:00(予定)

会場／パレア若狭 音楽ホール

出演料／無料



書道・絵・写真・花・工芸品・文芸作品などの展示

開催日／**10月30日(金)～11月1日(日)**

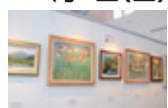
時間／9:00～18:00

※最終日は16時まで(予定)

場所／パレア若狭内

(展示場所は後日連絡いたします)

出展料／無料



応募締切／文化協会員 7月31日(金)
一般参加者 8月10日(月)

若狭てづくり市 またの機会をお楽しみに

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策のため、「若狭てづくり市」は開催しません。

ワークショップは開催

《出展申込・お問い合わせは下記事務局まで》

案内

若狭町文化協会事務局(パレア若狭内)
Tel:0770-62-2508

夏季企画展

三方石観世音の御手足 — 御手足形に込めた祈りの習俗 —

開催期間／**～8月31日(月)**

7月21日(火)～8月31日(月)は無休

開催場所／若狭三方縄文博物館 特別展示室
(若狭町鳥浜122-12-1)

内容／展示では約350点の手足形等の奉納品から、三方石観世音の御手足形の歴史について紹介し、地域内外に深く根付いていたその民間信仰を取り上げます。



案内

若狭三方縄文博物館 Tel:0770-45-2270

福祉と文化の祭典 ハート&アートフェスタ2020

■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、ひとりひとりの「好き」や「得意」がほか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「みんなでいこう!」をテーマにしたお祭りです。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17日(土)・18日(日)**

会場／パレア若狭・若狭歴史文化館

●サポーター募集!

活動内容／

子ども・お年寄り・障がいを持った方など、サポートを必要とする参加者が多い催事でのサポート活動、ホワイエでの交流企画の運営など

●フリーマーケット 出店者募集!

フリーマーケットで、リサイクル品、手づくりの品などを販売し、「ハート&アートフェスタ2020」を盛り上げてみませんか?

日時／**10月18日(日)** 9:30～15:00

※17日(土)も出店可能です。

※新型コロナウイルス感染症対策のため出店できる種別を制限します。詳しくは事務局へお問い合わせください。

会場／パレア若狭正面玄関付近

※区画の割り振りは、電源の使用を考慮し、事前説明会において事務局案を提示したうえで決定します。

出店料／1,000円

※出店料の半額は、福祉関係団体に寄付します。

出店資格／

出店規約を遵守する若狭町内に住所のある個人・団体・グループ。ただし、19歳未満の方のみでの出店やフリーマーケットを生業とする方の出店は不可。

※出店規約等詳細は、お問い合わせください。

申込締切／**8月14日(金)**必着

※出店希望者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

決定／事前説明会(9月下旬開催予定)の開催案内通知をもって、参加決定とします。

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

写真でたどる

No.1

若狭町の歴史遺産

みかた いしかん ぜ おん

三方石観世音の

おて あし ほうのう ひん

御手足形等の奉納品

三方石観世音(若狭町三方)の「御手足堂」には、手足などをかたどった奉納品(手足形)が山のように高く積み上げられています。痛いところに手足形をこすっていると不思議と病が回復すると、広く信じられています。現存する手足形の総数は、約6万点とされています。

若狭町立図書館 パレア館

Tel.0770-62-2505 Fax.0770-62-2578

「おはなしたまてばこ」は当面の間、おやすみします。おはなし会の代わりに、毎月「お話玉手箱 瓦版」を作成して図書館で配布します。

若狭町立図書館 リブラ館

Tel.0770-45-9115 Fax.0770-47-5363

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14:00に絵本の読み聞かせと、工作遊びを行います。参加無料で、赤ちゃんから参加できます。

開催日／**8月22日(土)**

時間／14:00～

場所／図書館リブラ館 こどもひろば

内容／絵本の読み聞かせ&工作遊び

料金／無料



図書館からのオススメ本

『よるのかえりみち』

(みやこし あきこ/著) 偕成社

しずかな夜。にぎやかな夜。明かりのつく窓。明かりの消える窓。いつもと同じ時間。いつもと違うとくべつな時間。たのしい別れ。ちょっとぴりさみしい別れ。辺りが暗くなってお店が閉まれば、いろんな人のところへ。今日もいろんな夜がやってきます。ちいさなうさぎのぼうやの目を通して、優しい夜の世界を少しだけのぞいてみませんか?

