

# まちの話題

TOPICS

## 町内小学校体育大会

町内各小学校で体育大会が開催されました。(みそみ小学校と野木小学校は春季に開催済み)

コロナ禍で制約がある中、子どもたちは家族から盛大な拍手を受けながら精一杯のパフォーマンスを繰り広げました。



10月2日 鳥羽小学校



10月9日 三方小学校



10月16日  
瓜生小学校  
(写真:四方由紀子)



10月30日 明倫小学校



- 10月9日 梅の里小学校・熊川小学校
- 10月14日 気山小学校
- 10月23日 三宅小学校



## 10/2 てつがくカフェ



パリア若狭で「てつがくカフェ かんがえるじかんvol.1」が初めて開催されました。福井大学医学部の西村高宏准教授らが進行役となり、中学生から70代までの18人が「ふつってなんだろう?」をテーマに語り合いました。

自分の経験をもとに考え、話し、他の方の話を聞いてまた考えを繰り返す中で、考えが変わったりとらえ方の違いを認識したりしながら対話が広がり、時間が過ぎるのも忘れるほど静かで熱い「てつがくカフェ」となりました。

「一人だと考えが深まらないことも、いろんな人がいて色々な方向から考えが聞けて楽しかった」といった参加者からの感想も聞かれました。てつがくカフェは今後も続けて開催の予定です。

## 10/5 伝統野菜「山内かぶら」の種まき

鳥羽小学校3年生16人が地元山内区で明治時代より伝え守られてきた「山内かぶら」の種まきを地元生産者「山内かぶらちゃんの家」のメンバーの指導の下、体験しました。その後、山内かぶらを入れた餃子やコロツケの試食も楽しみました。

山内かぶらは、味も濃く風味があり煮崩れしにくい白かぶりの一種です。国が地域の農林水産物などをブランドとして保護するGI登録もされています。

11月中旬には収穫できる予定です。子どもたちは「種が小さくまくのが難しかったけど楽しかった」などと感想を述べていました。



## 10/8 お仕事講座

上中中学校のキャリア教育の一環として、地域にゆかりのある客室乗務員「JAしふるさと応援隊」の芝井千夏さん（美浜町出身）と宇野陽子さんが来校し、全校生徒213人に向けて客室乗務員を目指したきっかけや仕事のやりがい、仕事内容について講演をしました。

講演では機内アナウンス体験やお辞儀の練習をし、クイズも行われました。

「なぜ客室乗務員が身に着けている腕時計は秒針付きなのか？」というクイズが出題され、「機内で急病人が出た際、脈拍を測るため」という説明に、生徒は感心しながらうなずいていました。

中学時代の台湾でのホームステイをきっかけに海外と関わる今の仕事を志望した芝井さんは「将来につながっていく大事な中学校生活です。今を有意義に過ごしてください」と生徒たちにエールを送りました。



## 10/9 シマシマにドキドキ

8月4日から若狭三方縄文博物館と福井県年縞博物館で開催中の特別展「マヤの年縞をめぐる冒険2021」を記念してシマシマにドキドキが開かれました。

立命館大学北場准教授による特別企画展ガイドツアーや、同じく立命館大学中川教授による年縞博物館ガイドツアーや、縄文博物館では勾玉づくり体験も開催されました。同時に縄文ロマンパーク一帯で住民主体による「若フェスナイト」も行われ、うなぎ筒漁見学、ステージパフォーマンスや夕方には打ち上げ花火もあり、一日賑わっていました。



## 10/11 「わが町の防災コンテスト」優秀賞受賞

ふくいの水防災を考える会が主催する「わが町の防災コンテスト」に西浦地域共助組織「こうえんたい岬援隊」がこれまでの活動に対する優秀賞を受賞し、岬援隊長の松本弘康さん（小川）と副隊長で西浦地域づくり協議会会長の塩谷正人さん（神子）が渡辺町長に報告するため役場三方庁舎を訪れました。

この賞は、福井河川国道事務所などの関係機関や関係市町で構成する「ふくいの水防災を考える会」が昨年より「共助」の観点から、地域の防災力を高めていく目的で制定されています。

松本隊長は「西浦地域づくり協議会をはじめとする地元の皆さんや、若狭町、西田公民館など多くの方々の協力で地元のものが隊員となり活動させていただいています。これを契機にさらに西浦地域の安全安心が図られるよう努力していきたい」と語りました。なお、同時に行われた「わが家のぼうさいコンテスト」では三方小学校5年生の長谷川沙津紀さん（向笠）も入選されました。



10/16  
・17 ハート&アートフェスタ2021

充実した共生社会を目指し「第15回福祉と文化の祭典 ハート&アートフェスタ2021」がパレオ若狭・歴史文化館で開催されました。

福祉団体や住民団体などによる様々な催しがあり、新型コロナウイルス感染症対策を講じながらも賑わいを見せていました。



人権意識高揚大会



西塚古墳発掘調査速報展



秋のたのしいおはなし会



第12回きらりアート展



埴輪の洗浄体験



各種団体展示発表



チャリティーフリーマーケット



秋の楽しい工作会



木工教室

10/27 フラワー交流



野木地域づくり協議会の地域支え合い連絡会のメンバーが、野木小学校3、4年生児童20人と一緒に地域のお年寄りに届けるデージーとパンジーの鉢植えをしました。

このフラワー交流は、小学生と地域のお年寄りとの交流を図り、子どもたちの福祉への理解と思いやりの心を育み、地域のお年寄りを元気づけ地域の活性化につなげようと10数年前より続けている事業です。



この日、子どもたちは連絡会員の手を借り、色合いを考えながら各自一鉢ずつ寄せ植えし、最後にプレゼントするお年寄りに向け「この花を見て元気で長生きしてください」などとメッセージを書いたカードを差し込みました。この鉢植えは連絡会員を通じ、各家へ届けられる予定です。また、老人宅には子どもたちから年始にお手紙も出すそうです。

10/29  
~31

## 第17回若狭町文化祭

若狭町文化協会が主催する若狭町文化祭がパレア若狭を会場に開催されました。作品展は10月29日金曜日から町内小中学校の児童生徒や、文化協会員、一般からも生花、絵画、写真、工芸、書道、短歌、俳句などが出品されていました。最終日の10月31日の日曜日には合唱、ピアノ演奏、吟詠、舞踊など多彩な演目で舞台芸能発表が行われました。また、ワークショップとして秋の寄せ植え教室、マスク用アロマスプレー作り、はじめての囲碁教室も開かれ、昨年に引き続きコロナ感染対策もとりながら参加者は文化の秋を楽しみました。

### 作品展



### 舞台発表



## みかた温泉 きららの湯

## 健康通信

第17回

# 脚のしびれ—腰部脊柱管狭窄症—のツボ療法

## 腰部脊柱管狭窄症の病態

脊柱管とは脳から続く神経の束である脊髄が通る脊椎内の管のことです。脊柱管が狭くなって（狭窄）脊髄や周辺の神経が圧迫され、血流低下によって腰痛や下肢痛、足のしびれが生じます。狭窄の原因には加齢による脊椎の変形が最も多く、周辺靭帯の肥厚や緩みも一因です。足のしびれは歩行により強くなり休息すると軽減します（間歇性跛行）。進行すると会陰部の不快感、排尿障害（頻尿、失禁、尿閉）や便秘も生じます。

## 腰部脊柱管狭窄症のセルフケア

お尻や脚のしびれ・痛みを軽減する「膝抱え体操」です。

- ① いすと枕を用意。枕に仰向けに頭を乗せ、膝から上をいすに乗せます。
- ② この体勢のまま10分ほど。血栓予防のため、時々足首を前後に動かします。
- ③ 10分ほどたったら、両膝を両手で抱えて腰の筋肉を伸ばします。
- ④ 1分ほどたったら、また脚をいすの上に乗せて同じことを2~3回繰り返します。

回数は1日2~3セット（1セット2~3回）  
松平浩/NHKきょうの健康2019年4月号より

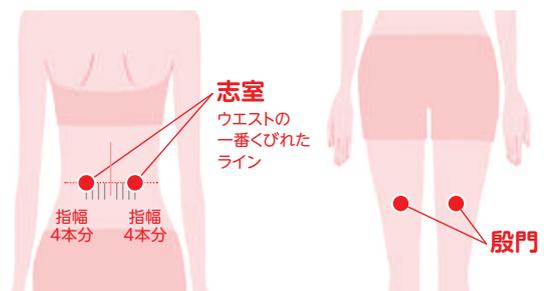


## 腰部脊柱管狭窄症のツボ「志室」「殷門」

腰椎周囲の筋緊張を緩和して腰椎の支持力を高め、脚の痛みやしびれを緩和するツボです。

**志室**…腰の一番くびれた高さで背骨から指4本分外側にとります。親指でゆっくり押します。両方のツボを1日に5回ずつ3セット繰り返し押ししてください。

**殷門**…両太腿の後側中央にあるツボです。うつぶせになり、痛みやしびれのある側のツボをゆっくり押ししてもらいましょう。座りながら中指を重ねて押すこともできます。1日に5回ずつ3セット繰り返し押ししてください。



# マイナンバーカードで みなさんの暮らしが どんどん便利に

わたしもつくりました!



若狭町長 渡辺英朗

## 今できること

- ▶ 本人確認書類(身分証)になる
- ▶ 健康保険証として使える
- ▶ 住民票等をコンビニで取得できる
- ▶ e-tax(確定申告)ができる 等

## 自分で申請



スマホで簡単に申請できます。

- 1 交付申請書のQRコードを読み取る
- 2 メールアドレスを登録
- 3 顔写真をスマホで撮影・登録
- 4 申請情報を登録

交付申請書をお持ちでない方は、役場窓口でお渡しができます。

※運転免許証など、本人確認ができるものをお持ちください。

## みんなで申請



申請希望者5名以上の集まりに、若狭町職員が出張し、申請受付を行います。

- 若狭町内に事業所を置く企業
- 町内会
- 地域づくり協議会
- 女性の会
- サロン
- イベント
- サークル
- その他任意団体

気軽にご相談ください。

## 役場で申請



役場窓口で簡単に申請ができます。

- 交付申請書が無い場合
- 申請方法がわからない場合
- スマホ操作が難しい場合
- 写真をとってほしい場合
- 役場に立ち寄ったついでなど

申請手続きを丁寧にサポートしますので、気軽にご来庁ください。



問い合わせ

若狭町役場税務住民課 0770-45-9106 上中サービス室 0770-62-2700