

# まちの話題

TOPICS



6/6

## 野木小学校体育大会

5/23

## みそみ小学校体育大会



みそみ小学校



野木小学校 (撮影:四方由紀子)



みそみ小学校



野木小学校 (撮影:四方由紀子)

町内小学校の先陣をきって2校が体育大会を開きました。制約のある中ではありますが喜びに溢れた子ども達の顔が見られました。そのほかの学校は秋に予定されています。

6/1

## 副町長及び教育長就任式



二本松正広副町長(三方)と松宮毅教育長(瓜生)の就任式がリブラ若狭で行われました。

職員を前に二本松副町長は「40年の行政経験をいかし、渡辺町長をしっかり補佐していきたい。工夫と知恵を出し合い、みんなで議論しながら職員と一体感を作っていきたい」と、また、松宮教育長は「これまで教員等で培った経験をいかし、地元に貢献していきたい」と挨拶しました。

6/1

## うなぎの放流

鳥浜漁業協同組合は三方湖へ日本うなぎの稚魚約4,500匹を地元の中央保育所の園児たち29人と放流しました。

同漁協は毎年うなぎ資源保護のため約10,000匹の放流を続けています。園児たちは、最初体長約25cmの稚魚に怖がっていましたが、最後は手づかみで湖に放すなど大騒ぎで楽しんでいました。放流したうなぎは5年後くらいには60cm250g以上に成長し、食べ頃になるそうです。



6/3

## 熊川城跡の散策道などが完成



熊川陣屋跡から檜台(標高185m)までの散策道412mが完成し、このほどお披露目会を兼ねた観光ガイド研修会が開催されました。この研修会は、沼田氏が築城した山城の良さを理解してもらいながら、熊川宿を訪れた観光客と身近に接する機会を利用して城跡を紹介、周遊を促してもらおうと地元の飲食店事業者ら30人ほどが参加されました。

城跡には塹堀や郭など当時の遺構が残されているほか、散策道の途中に整備されたデッキからは熊川宿の町並みや自然、眺望を楽しむことができます。担当者は「主郭まで10分程度の気軽に立ち寄れる城跡ですので、熊川宿の新たな観光名所として広く発信していきたい」と話されていました。2023年春の完成を目指す、若狭駒ヶ岳(標高780m)までの全長12kmの「熊川トレイル」の登山口として城跡の更なる活性化が期待されます。

## 6/5 交通指導員研修会

若狭町以西4市町の交通指導員で組織する若狭交通指導員連絡協議会は、交通指導員の知識・技術の向上を目的に毎年研修会を開催しており、今年は上中体育館(市場)で行われました。

研修会では小浜警察署の藤田交通課長が講師になり、街頭指導の注意点や心構えを学びました。「車から自分の身を守ることが大事」として立ち位置や動作について確認しました。また、夜間の誘導灯の使い方や反射材の効果についても実践しました。



## 6/6 アカミミガメ捕獲イベント

三方五湖の外来種はオオクチバス・ブルーギル等生息していますが、近年急速に増えているアカミミガメを知ってもらうために三方五湖自然再生協議会が中心となり、地元漁協や県、町が加わり、調査を行いました。小さいうちはミドリガメと言われ、手軽に飼えるためペットとして広まりました。しかし大きくなり飼育できなくなったものが放棄されたり、逃げ出したりして、野生化・定着が進んだそうです。

食欲が旺盛で在来種のエサを奪うことや、農業・水産業等への悪影響も心配されています。産卵回数や産卵数が多いため容易に増えやすい傾向があり、在来種に比べて大きめであることや、天敵が少ないこともあり、生態系に被害を及ぼすことが心配されています。今年で3回目の捕獲イベントでした。

6月3日に仕掛けたワナを町内55人の参加者で回収しました。小さい頃は2センチ程度のアカミミガメが約20センチに成長することを聞き、参加者たちは捕獲されたアカミミガメを見て驚いていました。この日は合計15匹捕獲しました。担当者によるとそれでもいつもよりは少ないということでした。



## 6/8 レインボーライン山頂公園バラ園

レインボーラインの担当の方から「山頂公園のバラ園が見頃を迎えました」とのお誘いを受け、晴天になったこの日お邪魔しました。

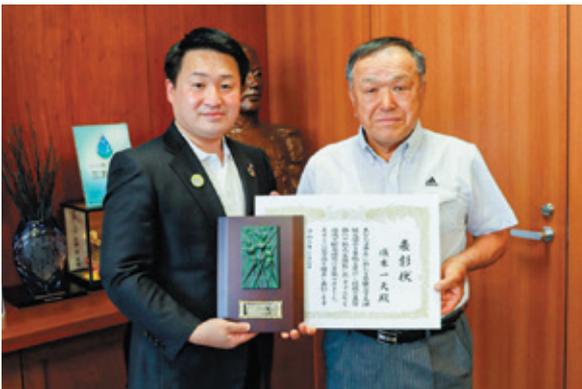
赤やオレンジ黄色など、110種600株のバラが花をつけ、一帯が甘い香りに包まれていました。ちょうどサツキも満開で、花の競演が見られました。まさに「三方五湖に浮かぶ天空のテラス」幸せなひとときでした。



## 6/10 観光事業功労者表彰

前若狭三方五湖観光協会会長の濱本一夫さん(遊子)が観光事業への貢献で日本観光振興協会中部支部から表彰を受け、役場三方庁舎で渡辺町長が表彰状の伝達を行いました。

濱本さんは平成11年より約20年間にわたり観光協会等の要職に就き、教育旅行の誘致や「道の駅三方五湖」の立ち上げに尽力され、町の観光振興に功績を残されました。濱本さんは「評価していただき大変ありがたいです」と感謝し「同協会も理事の若返りや女性の方にも参加していただき、次の世代に受け継いでいく新体制が始動したと聞いています。これからも陰ながらバックアップしていきたい」と話されていました。





## 6/12 若狭町水防訓練

明倫小学校グラウンド(藤井)において、河川の氾濫を想定した水防訓練が三方・上中消防団員、消防署員や地域住民ら約180名が参加し行われました。

参加者は、土のうを作り積み上げる工法や、マンホール噴出防止工法など、各種工法を訓練しました。赤十字奉仕団の炊き出し訓練もあり、水害時に備え真剣に取り組んでいました。



## 6/14 福井梅皇室献上選果式

昭和53年より続いている皇室への福井梅の献上のため、梅加工体験施設にて渡辺町長らが梅干しに適した品種「紅映」の最高品質である3Lサイズの秀を念入りに選果しました。

この梅は、16日に秋篠宮家、常陸宮家そして三笠宮家に届けられました。

JA福井県の関係者は「集荷収量は昨年と同じくらいの約900トンの見込みです。今年は降雨が多かったので大玉傾向です」と説明していました。

## 6/18 大南選手の陸上教室

明倫小学校(藤井)において卒業生で、世界で活躍された長距離選手である大南博美さんが、コーチの永井保雄さんと陸上教室を行いました。4年前から始まり今年3回目になります。5年生と6年生15人が陸上の基本であるフォームの確認や、練習方法などを中心に長距離と走り幅跳びを習いました。

児童たちは「練習のコツ、ポイントを教えてもらい、知らないことが分かりました。今日のことを生かして頑張りたい」と楽しそうに話してくれました。



## 6/22 三方小学校梅もぎ体験

地元特産の梅を知ってもらおうと、三方小学校6年生23人が田辺市三郎農園(伊良積)で梅もぎ体験をしました。すずなりに



実っている紅映に歓声を上げながら一生懸命にもいで、次々カゴに入れていきました。その後、梅シロップ作りにも挑戦し、梅が身近に感じた体験会でした。

### 暑い季節です。健康のため水分をとりましょう。

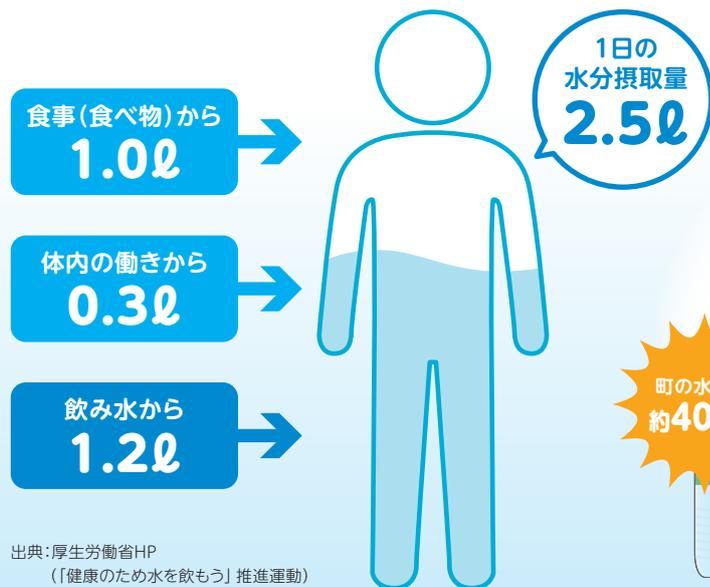
1日で身体が必要とする水分量は、成人男性で2.5ℓ。このうち、飲み水としては、1.2ℓを目安に飲むとよいようです。特に運動した時や暑い季節、汗を多めにかいた時は、多めに水分をとるようにしてください。これから本格的な夏のシーズンです。こまめな水分補給に心がけましょう。



水道キャラクター  
Dr.すいどー



下水道キャラクター  
スイスイ



出典:厚生労働省HP  
〔「健康のため水を飲もう」推進運動〕

ちなみに、町の水道水の2リットルあたりの値段は、およそ0.3円です。これは、2リットル入りのミネラルウォーターを1本120円とすると、町の水道水だと約400本買えることになります。

お得で安心で安全な町の水道水も利用しましょう。

同じ値段で買える量 (2ℓあたり)



みかた温泉 きららの湯

健康通信

第13回

## 逆流性食道炎 - 胸やけ、ゲップのツボ療法

### 逆流性食道の原因と症状

逆流性食道炎は胃酸が逆流することで食道粘膜に炎症が起きた状態です。加齢と共に食道下部の括約筋が緩み、また背骨が曲がって前屈みになると腹圧が上がって胃酸の逆流が起こりやすくなります。肥満や妊娠も腹圧の上昇から胃酸の逆流を招くことがあります。脂肪分の摂取は胃酸の分泌を高めると同時に食道下部括約筋の緊張を緩めて逆流しやすい状態を招きます。症状は胸やけやゲップの他に、食道の炎症が耳の痛みに感じられたり、胃酸が気管を刺激して咳が出たりすることもあります。

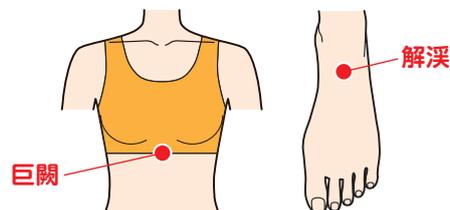
### 逆流性食道炎のセルフケア

脂肪分や甘物の過食、アルコールやコーヒーの過飲を避けます。食事はゆっくりと腹八分目にして肥満を解消します。食後1-2時間は横にならない。常に背中を伸ばして、ベルトは緩めにして良い姿勢を保ちます。ストレスによる自律神経の乱れも胃酸の過剰分泌に繋がりますので、軽い運動や温泉に浸かってのストレス解消が有効です。

### 逆流性食道炎のツボ「巨關」「解溪」

**巨關**…ミゾオチにある尖った骨(剣状突起)の下、指幅2本分の位置にとります。食事前に、背中を伸ばして、両手の指4本を揃えてゆっくり押しします。または1日1回の温灸が有効です。

**解溪**…両足関節前面の中央部、足を背屈した時の腱の間にとります。食後や就寝前に、片方ずつ、指の腹で円を描くように、呼吸に合わせてゆっくりと揉んでください。



## 音楽サークル

おとまち  
@ 福井

OTOMACHI@FUKUI

## 部員募集!

一人ひとりが  
プレイヤーになろう

音楽をもっと、身近にそして楽しんでほしい

福井県が掲げる長期ビジョンにより新時代の創造「おとまち@福井」プロジェクトが開始します!

誰もが音楽を楽しみ、音楽で仲間をつくり、はじめてみたかった楽器に触れ、演奏してみる...

そんな願いから令和3年度より県内4市町で「音楽サークル部員募集」をスタートします。

鯖江市では吹奏楽、越前市では打楽器とサックスのラテン音楽、美浜町では軽音楽、若狭町ではウクレレ。楽器経験がある方、家に眠った楽器がある方、まったく楽器経験がない方まで...

老若男女問わず、「音楽サークル部員」になってくださる多くの方に、音楽のアンサンブルの魅力や楽器を演奏することの楽しさをお伝えしたいと考えています。

各地で8月に楽器体験、9月から来年2月までのサークル活動・練習を経て3月には合同発表会を行います。

楽器レンタルあり!

Wakasa  
若狭町子どもから大人まで  
みんなで一緒に楽しもう♪

## ウクレレサークル

講座  
全12回

対象 小学生以上

定員 ウクレレ(初心者):10名

□日程 月2回 木曜日 19:00~21:30 9月16日(木)スタート

□会場 パレア若狭 音楽ホール

□料金 1,000円/月 ※高校生以下無料

※小学生、未就学児は保護者同伴でご参加ください。

※未就学児には小物打楽器をご用意しております。

※ウクレレをお持ちの方はご持参ください。

お問い合わせ 若狭町パレア文化課 TEL:0770-62-2508  
〒919-1541 三方上中郡若狭町市場18-18 休館日:毎週火曜日

【主催】 福井県、若狭町、(公財)福井県文化振興事業団

【協力】 (株)ヤマハミュージックジャパン

## パレアdeウクレレ体験会

ウクレレを体験できます!ぜひご来場ください。

日時 2021年8月29日(日) ①13:30~②15:00~(約90分)

会場 パレア若狭 音楽ホール

料金 無料 ※申し込みが必要です。 対象 小学生以上

※小学生、未就学児は保護者同伴でご参加ください。

※未就学児には小物打楽器をご用意しております。