わがまち健康プロジェクト

多くの町民が住み慣れた自宅で1日でも長く元気で過ごすために
「わがまち健康プロジェクト」を繰り広げています

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、

5～6月の特定健診・がん検診を中止します。

感染予防を徹底しましょう。

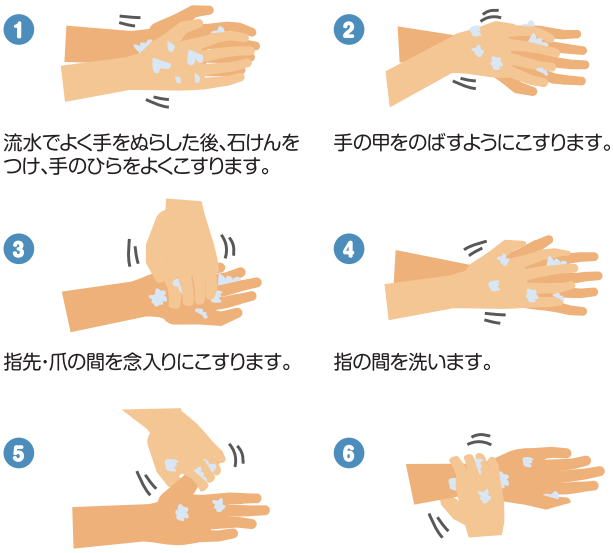
◎不要不急の外出や会合をしない
◎発熱等がある場合は外出しない
◎手洗いや咳エチケットなどを行う

自宅でできる健康づくりに取り組みましょう。

◎規則正しい生活リズムとバランスの良い食生活を心がける
◎電話での人との会話やテレビ体操をする

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



1. 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
2. 手の甲をのばすようにこすります。
3. 指先・爪の間を念入りにこすります。
4. 指の間を洗います。
5. 親指と手のひらをねじり洗いします。
6. 手首も忘れずに洗います。

お問合せは… 保健医療課 ☎0770-62-2721

文芸ひろば

五湖俳句会

のどけしや子ら追出して聴くショパン　山田ミチ子（倉見）
耕せし田んぼに映る逆さの絵　山口　容子（倉見）

若狭膳俳句会

更衣二の腕眩し女学生　下島　通代（末野）
投函の音の鈍さや梅雨じめり　古川　泰石（せせらぎ）

かをり歌会

噴霧器を背負ふて農薬散布する
花食ふ虫のまだ小さきに　前田　鈴子（田上）
手洗ひとマスク着用守りつつ
緊急事態に我慢する日日　由里　絹子（井崎）

上中短歌会

夫亡き年より咲き続けたる蠟梅の
十七年目かと思う木下に　小林　幸枝（日笠）
お講にてばあさま達の語らいに
亡き義母の声聞こえる思いす　新宮みさ子（脇袋）

ほっと川柳

感の良さパパの車を音で知り　中塚よしえ（脇袋）
せせらぎの音に癒され土手歩む　田中　文子（提）

若狭町冠句の会

脱ぎ捨てて　出直しのきく道手繰る　田辺　早人（三田）
楽になり　ほっと安堵の茶がうまい　小堀　照湖（鳥浜）

シリーズ企画 vol.24

わが村自慢 特別編

UMENOSATO HANAUETAI

梅の里花植え隊

13～14年前、大下恭弘(やすひろ)さん(田井野)の発案で、梅の里小学校グラウンド横道路沿いのカヤが繁っていた土手を地元有志と地元の建設会社の協力も得て花壇にされたそうです。

当時はバラ10本から、今では春はチューリップ、パンジー、芝桜など、続いてバラ、夏はひまわり、マリーゴールド、秋は菊などを植え、年中花がいっぱいだそうです。寄せていただいた時も、写真のように120メートル余りの細長い花壇には春の花が咲き誇っていました。

大下さんは「通りに面しているので良く目立ち、地域の皆さんに喜ばれています。梅の里小学校や西田公民館などの協力もいただきながら活動しています。

最初は田井地区の人が中心でしたが、今では世久見にも会員が出来、約30名のメンバーになりました。花が咲き終わると、タネをとって苗を育て植えています。また、花植えや草取りを年に5～6回、夏の水やりも欠かせません。

結構手間がかかっているにもかかわらず続いているのは、声をかけると無理のない範囲で気持ちよく出てきていただき、ワイワイガヤガヤしながら楽しく作業していることだと思います。それに何より知り合いから『お花きれいやなぁ！』の一言を励みに続けています。これからも、この活動がより多くの人に広がっていったらと思っています。」と元気いっぱいの笑顔で話されていました。

この「わが村自慢」で集落の紹介をしませんか？　お問い合せは、総務課広報係まで　☎0770-45-9109

まちの話題 TOPICS

4/11 三方五湖　山・湖の神事挙行

三方五湖の観光シーズンの幕開けを告げる「三方五湖 山・湖の神事（三方五湖広域観光協議会主催）」をレインボーライン山頂公園とレークセンター湖岸で行いました。今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、毎年同時開催している春まつりは中止し、神事は規模を縮小して実施。山頂公園では同協議会会長の戸嶋美浜町長、副会長の森下若狭町長らが、天狗に杯を投げ願いごとをしたという言い伝えにちなみ、かわらけを湖に向かって投げ、新型コロナウイルスの早期終息と観光復興を祈願しました。

森下町長は「新型コロナウイルスの終息後、三方五湖が核となり、観光客をスムーズに受け入れられるようしっかりと準備していきたい」と話しました。

4/13 林野火災防ぎょ訓練実施

若狭町倉見の三十三間山の山林で、敦賀美方消防組合三方・美浜両消防署員17名が林野火災防ぎょ訓練を行いました。

消防車が入りづらい山中での出火を想定し、現場まで機材を運び込み、川から小型動力ポンプで取水し、ホースでの放水や水を背中に担ぐ「ジェットシューター」を使っての消火訓練を行いました。

署員たちは、斜面での活動で足場の悪い中にもかかわらず、きびきびとした動作で訓練を続けていました。

4/16～5/31 鰣（はす）川に鯉のぼり

鳥浜青壮年会は、約30年前より毎年鰣川の川面に5月の節句のこの時期、鯉のぼりを泳がせています。今年も4月26日に鳥浜青壮年会が中心となり、鳥浜貝塚公園横の鰣川に鯉のぼり約30匹を泳がせました。

会長の田辺寛之さんは「鯉のぼりは古来より子どもの健やかな成長を願い立てられたものと聞いています。また悪霊や邪気を払うためのものとの言い伝えもあるそうです。新型コロナウィルス感染拡大のこの時期だからこそ、いつもと違った思いも込め、立てさせていただきました。皆さんも通りかかったら、この思いを共有して眺めていただけるとありがたいと思います」と語っておられました。

3つの密を避けるとともに、手洗いなどの感染拡大を予防する「新しい生活様式」を身につけましょう

クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。屋外でも要注意!
毎日の生活の中で、3つの密が重ならないように工夫しましょう。

❶換気の悪い密閉空間

「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を!

【窓がある場合】

- 風の流れができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度全開にしましょう。
- 換気回数は30分に1回以上確保しましょう。

【乗り物の場合】

- 乗用車やトラックなどのエアコンでは、「内気循環モード」ではなく、「外気モード」にしましょう。
- 電車やバスなどの公共交通機関でも、窓開けに協力しましょう。

❷多数が集まる密集場所

「密集」しないよう、人と人との距離を取りましょう!

【ほかの人との距離】

- 互いに手を伸ばしても届かない、十分な距離（2m以上）を取りましょう。

【スーパーのレジなどで列に並んでいるとき】

- 前の人に近づきすぎないよう注意しましょう。

【飲食店の座席】

- 隣の人と一つ飛ばしに座ると、距離を確保しやすいです。真向かいに座らず、互い違いに座るのも有効です。

❸間近で会話や発声をする密接場面

「密接」した会話や発声は、避けましょう!

密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHOの報告では「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫（約3,000個）が飛ぶ」といわれています。

【対面での会議や面談が避けられない場合】

- 十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。

相談前に心がけていただきたいこと

- 発熱等のかぜ症状がみられるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等のかぜ症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。

帰国者・接触者相談センターにご相談いただく目安

- かぜ症状や発熱（37.5度以上）が4日以上続く（解熱剤を飲み続けなければならない方も同様）
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
- 以下の方は、発熱が2日以上続く時
  - 高齢者
  - 妊婦
  - 糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある透析を受けている、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている

相談窓口

【帰国者・接触者相談センター】

二州健康福祉センター
☎0770−22−3735
☎0770−22−3747

若狭健康福祉センター
☎0770−52−1483
☎0770−52−1300

広報わかさ 2020年6月号　［令和2年5月15日発行］　発行／若狭町　編集・印刷／（有）鳥居印刷所
〒919-1393 福井県三方上中郡若狭町中央第1号1番地 TEL 0770-45-9109　http://www.town.fukui-wakasa.lg.jp