



# すまいる

子育て・介護・健康・食育

●問い合わせ 福祉課 TEL 62-2703

## 健康な高齢者の共通点をご存じですか？

健康な高齢者の8割以上に共通した特徴として、以下の8つが挙げられています。

- 生活のリズムがしっかりとしている（食生活、起床・就寝時間）
- 食生活の心がけをしっかりとしている（塩分の摂りすぎ注意や、食物繊維の摂取）
- 気分転換の活動をしている
- 自立心およびストレスをためない心構えをもっている
- 精神的な満足度が高い
- 新聞を読んでいる
- かかりつけ医がいる
- 歯磨きを毎日している

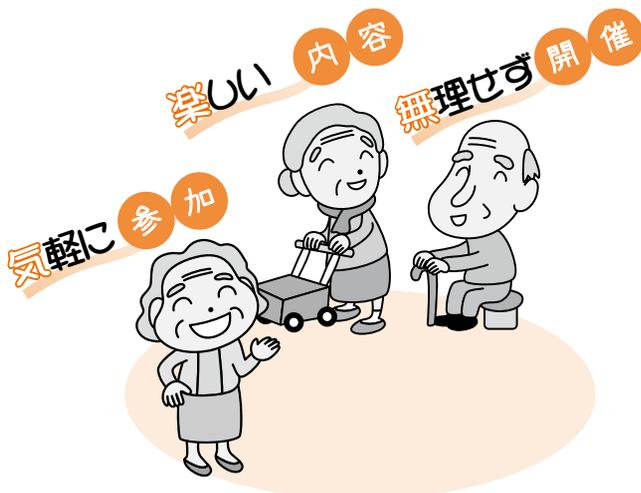


※国民健康保険中央会「活動的余命を高める方策に関する研究会」より抜粋

さらに、人が集まる場に出ることで、男性は社会とのかかわりをもて、女性はおしゃべりを楽しんだり、おしゃれや身だしなみに気を使うため、生活にリズムがとれ、気分転換にもつながっているようです。

## 「ふれあいサロン」をご存じですか？

ふれあいサロンとは、ご近所さん同士が身近な集落センターに集まり、お茶を飲んだり、おしゃべりしたり、体を動かしたりする活動のことで、各地域で月1回程度開かれています。簡単に言えば、“地域のお茶の間”的な活動で、コミュニケーションや気分転換の場として、若狭町においても、約50集落がふれあいサロンを開いています。



### 「この冬サロンデビュー」 「来春サロンオープン」

「ふれあいサロンに参加したい」、「自分の地域でもふれあいサロンを開きたい」と参加や運営を希望される方は、福祉課地域包括支援センター（TEL 62-2703）へお問い合わせください。



この町は  
大きな可能性を秘めました  
新興国なんです

じゅうにんといろ

住人十色

vol.4

～次世代の定住者を紹介します～

Okumura  
奥村

Tomoyuki  
知行

## ■次世代の若狭びと 奥村 知行さん への質問

### 奥村さんの出身地を教えてください。

奥村：出身は、静岡県浜松市です。浜松市は、福井県とほぼ同じ人口（約80万人）の町で、数年前に政令指定都市となりました。浜名湖では、皆さんもよくご存じの“うなぎ”が養殖されています。

### 現在、奥村さんは若狭町の職員として働いていますが、若狭町へ来たきっかけを教えてください。

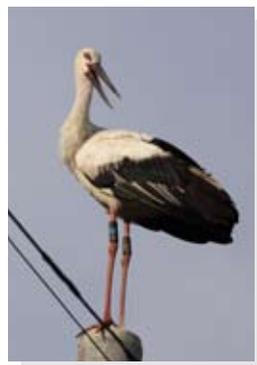
奥村：もともと、父の実家が若狭町鳥浜にあり、父や祖父が代々若狭町の出身だったことがひとつの大きなきっかけです。学生時代は北海道で水産科学の研究をしていたのですが、就職を考えた時、研究室にこもって研究を続けていくのではなく、人の役に立てることが直接実感できるような仕事に就きたいと思うようになり、若狭町での就職を選びました。

### なるほど、しかし都市圏に住んでいて、田舎の町で働くことへの抵抗はありませんでしたか？

奥村：祖父は10年以上前に亡くなりましたが、小さいころから盆や正月などには、若狭町に帰省していました。そのため、全く知らない土地で働くという訳ではなかったので、特別に抵抗は無かったです。むしろ、新しい道路やお店が増えて、昔と比べて便利になったのではないかと感じます。ただ、地域の詳しいことについては、まだまだ勉強不足だと感じています。

### 若狭町で住んでみていかがですか？

奥村：自然が多く、普段の生活でもそれを感じさせてくれます。ホタルやコウノトリを見たのも初めてでした。また、若狭町の人たちは、自分達で町を守っていき、地域を良くしていくという意識がとても高いと思います。現在、町の環境安全課で働いていますが、ゴミの分別についても「燃えそうだから燃えるゴミで良いや」と済ませるのではなく、「これはどう捨てるのが良いの?」「資源ごみとして出せる?」といった問い合わせが多くありますし、地域の清掃活動にも多くの方々が積極的に参加されています。



◀飛来したコウノトリ  
(今年8月9日撮影 向笠)

### コウノトリを実物で見たのは、私も今年が初めてでしたよ。でも、本当に自然豊かな町ですよ。

奥村：そうなんです。若狭町は海・山・空気など、どれをとっても美しく、最近では利便性も向上しています。比較的人口の多い場所に住んでいた自分にとっても、とても魅力的な町です。そう考えると、若狭町は大きな可能性を秘めた新興国なんです。何かのきっかけで大きな成長が見込めそうな気がします。小さい町だから、その分まとまりやすいと思うので、住民と行政でより住みやすく魅力的な町にしていきたいですね。

### そう言えば、大学時代に水産学部で研究をしていたとのことですが、どのような研究ですか？

奥村：水産学部出身というと、魚の生態や習性の研究が専門と思われることが多いのですが、私は海産物から取れる機能性成分の新たな生理効果を調べる研究をしていました。例えば、ワカメには肥満を予防したり糖尿病の発症を抑えたりする成分があるのですが、それをお茶や唐辛子の成分と組み合わせると、血糖値の増加をより効果的に抑えることが分かりました。若狭町でもワカメを養殖しているようなので、そうした方面でも役に立てると良いですね。

### そう考えると、若狭町には資源が眠っているかもしれませんね。

### 奥村さんありがとうございました。

#### ■今回の若狭びとプロフィール

氏名：奥村 知行（おくむら ともゆき） 年齢：29歳 星座：さそり座  
住まい：脇袋 出身地：静岡県浜松市 趣味：旅行、ドライブ、将棋  
尊敬する人：マリナーズのイチロー選手



# 暮らしのカレンダー

# 11 November 月

日	月	火	水
		<b>1</b> いきいき広場 9:00~11:00 わかば保育園 心配ごと相談 9:00~12:00 パレア ストレス専門相談(予約制) 13:30~17:00 三方保健センター 1人40分程度、予約は健康課まで	<b>2</b> すくすく学級(伝承遊び) 10:00~12:00 三方保健センター ポリオ接種 13:30~14:00 パレア こころの相談室(精神・社会復帰) 13:30~15:00 三方保健センター もの忘れ相談 9:00~17:00 三方保健センター
<b>6</b> 総合健診 7:30~11:00 パレア	<b>7</b> 	<b>8</b> いきいき広場みそみ保育所 9:00~11:00 わかば保育園 あそびにきてね 9:30~11:30 梅の里保育園 10 か月児育児教室 9:30~9:40 三方保健センター 12 か月児育児教室 9:30~9:40 三方保健センター 心配ごと相談 9:00~12:00 泉 法律相談 13:00~16:00 パレア 結婚相談 9:00~12:00 泉 人権相談 9:00~12:00 パレア 行政相談 9:00~12:00 三宅公民館	<b>9</b> いきいき広場 気山保育所 9:00~11:00 三宅保育所 もの忘れ相談 9:00~17:00 三方保健センター
<b>13</b> 子どもの救急講演会 10:00~11:00 歴史文化館	<b>14</b> 	<b>15</b> いきいき広場 9:00~11:00 わかば保育園 心配ごと相談 9:00~12:00 パレア 行政相談 9:00~12:00 泉 バランスボール教室 13:30~14:30 歴史文化館	<b>16</b> 親子体操 10:00~11:00 パレア すくすく学級(にこにこひろば) 10:00~12:00 西田公民館 1歳6か月児健診 13:00~13:30 パレア もの忘れ相談 9:00~17:00 三方保健センター
<b>20</b>	<b>21</b> 特定健診 肺・胃・大腸がん検診 9:00~10:30 パレア	<b>22</b> いきいき広場みそみ保育所 9:00~11:00 わかば保育園 あそびにきてね 9:30~11:30 岬保育所 こころの相談室(精神・社会復帰) 13:30~15:00 三方保健センター 心配ごと相談 9:00~12:00 泉 バランスボール教室 10:00~11:00 中央公民館	<b>23</b> 勤労感謝の日
<b>27</b>	<b>28</b> 7か月児育児教室 9:30~9:40 パレア	<b>29</b> すくすく学級(おさんぽ) 10:00~12:00 敷島マツパルク 心配ごと相談 9:00~12:00 パレア	<b>30</b> にこにこひろば(リミック) 9:30~11:30 梅の里保育園 もの忘れ相談 9:00~17:00 三方保健センター

● 問い合わせ

- 子育て支援  
子育て支援センター  
わかば保育園内 TEL62-1420  
三方保健センター内 TEL45-1563  
梅の里保育園内 TEL46-1030
- 母子保健  
健康課 TEL62-2721

- 健康診査・健康づくり  
健康課 TEL62-2721
- 介護予防  
福祉課 TEL62-2703
- 各種相談  
社会福祉協議会 TEL62-9005
- 自主グループ活動

木	金	土
3 文化の日 総合健診 7:30~11:00 三方保健センター	4 にこにこ交流会 9:30~11:30 西田公民館 赤ちゃん広場 10:00~12:00 パレア げんキッズ(子育てサークル) 10:00~12:00 歴史文化館	5
10 いきいき広場 中央保育所 9:00~11:00 のはな保育園 げんキッズ(子育てサークル) 10:00~12:00 パレア ポリオ接種 13:30~14:00 三方保健センター	11 いきいき広場 明倫保育所 9:00~11:00 とぼっ子保育園 にこにこ交流会 9:30~11:30 西田公民館 2歳児歯科健診・食の教室 9:00~9:15 パレア	12
17 すこやかサロン(小さな茶会) 10:00~12:00 三方保健センター 4か月児健康診査・離乳食教室 13:00~13:15 三方保健センター	18 にこにこ交流会 9:30~11:30 西田公民館	19
24 いきいき広場 中央保育所 9:00~11:00 のはな保育園 げんキッズ(子育てサークル) 10:00~12:00 パレア 2か月スイートマザー教室 9:45~10:00 パレア バランスボール教室 13:30~14:30 歴史文化館	25 いきいき広場 明倫保育所 9:00~11:00 とぼっ子保育園 にこにこ交流会 9:30~11:30 西田公民館 子育て中の母の健診 (特定健診、歯科検診 大腸・子宮がん検診) 13:00~14:30 パレア	26
断酒グループ(AA)活動日 ◆ 毎週金曜日 19:00~20:00 パレア		
もっとこけない運動教室 ◆ 毎週月曜日 13:45~15:15 上中庁舎 ◆ 毎週金曜日 10:00~11:30 中央公民館		ストレッチから筋トレまでの運動教室です。 1回200円で、どなたでも参加できます。

## 赤ちゃん ~ Happy Birth ~

(9月届出)

おなまえ	性別	保護者	集落
田辺 颯ちゃん	男	裕之さん	(海山)
長谷一樹ちゃん	男	義彦さん	(食見)
畠中陽大ちゃん	男	大樹さん	(能登野)
松本大空ちゃん	男	和也さん	(小川)
岩崎結愛花ちゃん	女	伸也さん	(鳥浜)
高畑旺大ちゃん	男	絢史さん	(上瀬)
田辺結菜ちゃん	女	利治さん	(倉見)
元田帆月ちゃん	女	哲也さん	(塩坂越)
安井悠人ちゃん	男	博則さん	(上瀬)

## ご結婚 ~ Happy Wedding ~

- 田邊広一さん ♥ 野矢真弓さん (遊子)
- 西野仁敏さん ♥ 青池 翠さん (新道)

## ありがとう ~ thanks a lot ~

### ◇ふるさと納税

- 小堀秀行 様 (石川県) ..... 300,000 円
- 匿名 1 名 様 (大阪府) ..... 100,000 円
- 匿名 1 名 様 (福井市) ..... 3,000 円

### ◇まごころ基金

- 立杖地藏 様 (若狭町) ..... 50,000 円
- 井口一男 様 (若狭町) ..... 300,000 円
- 魚美家ゴルフ会 様 (若狭町)  
..... 16,410 円

## 人の動き ~ population ~

(10月1日現在)

- 人口 16,306 人 (前月 -13) (前年 -189)  
(男 7,833 人 女 8,473 人)
- 世帯数 4,944 世帯 (前月 -6) (前年 -3)

## 納付のお知らせ (11月)

項目	期別	納期限
固定資産税	第3期	11月30日(水)
国民健康保険税	第5期	11月30日(水)

- ★納期限までに納めましょう。
- ★集落集金の方は、区の集金日となります。
- ★口座振替の方は、残高の確認をお願いします。

若狭町  
モバイルサイト



# ふる里へ

Dear my WAKASA town

小さな目標の積み重ねが、  
大きな夢への道となる

## ■選手から指導者へ

選手時代には、自分の体づくりや体調管理に気を配り、ベストコンディションで試合に臨むことを心がけていました。しかし、選手を指導する立場となり、選手一人ひとりの個性を把握し、チーム全体を見なければならなくなりました。

そのため、選手やスタッフとのコミュニケーションが重要となっています。時には選手を叱ることも必要ですが、選手に「なぜ叱られているのか？」を理解させることが大切です。

## ■次世代へのアドバイス

これからスポーツに取り組む皆さんは、“目標”や“夢”を持つことが大切です。

目標には2つあります。それは夢を叶えるという「大きな目標」と、その目標に向かうための「小さな目標」です。例えば、オリンピックに出たいというような大きな目標だけでは、諦めてしまいがちですが、常に目の前にある小さな目標に向かって、諦めずに一步一步達成していくことが夢の実現への道となります。

現在、若狭町ふるさと大使には、5人の方に就任いただいています。ふるさと大使の最近の活動内容や、若狭町に対するメッセージなどを紹介させていただきます。

若狭町ふるさと大使

サントリーサンバーズ  
ヘッドコーチ 荻野 正二 氏



## Profile

荻野 正二 (おぎのまさじ)

若狭町瓜生出身。1988年にサントリーに入社。バレーボールチーム「サントリーサンバーズ」の中心選手として活躍。全日本男子代表として、バルセロナ、北京オリンピックに出場。2009年に現役を引退後、ヘッドコーチに就任し、2010年の天皇杯全日本選手権大会で10年ぶりの優勝を果たす。



## ■東日本大震災に関して

東日本大震災後には、街頭募金活動やチャリティーマッチや、被災地での小学生バレーボール教室などを開催しました。中には、監督が被災されお亡くなりになっているチームもありましたが、子どもたちのバレーがやりたいという強い気持ちが伝わってきて、励ますつもりが、逆に子どもたちに元気をいただきました。

## ■ふるさと若狭町へのメッセージ

若狭町には、人や自然など昔と変わらない田舎の良さが残っています。また、都会には無い近所づき合いや助け合いは、これからも必要となってくると思います。元々ある良いもの、田舎の良さをこれからも大切にしたいです。