



すまいる

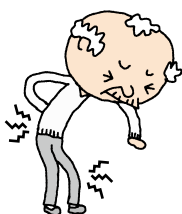
子育て・介護・健康・食育

●問い合わせ 福祉課 TEL 62-2703

あなたが、明日も明後日も、ずっと達者でいるために

■ふれあいサロンに参加した方にお聞きました。あなたが若い時と比べて心配なことはありますか？

- ①腰やひざが痛い ②薬を飲まないといけない ③もの忘れが多くなった



その他の意見

- ・耳や目が悪くなる
- ・汗をかきやすい など

痛いところや心配なことならまだ良いけど、もしも、転倒して「骨折」などで動きが悪くなってしまったり、「脳梗塞・脳出血」などで倒れてしまったり、「認知症」がひどくなったりしてしまうと、今までのようにふれあいサロンなどの楽しい集まりに参加できなくなってしまう。

Q：みんなと楽しくふれあいサロンに参加するために、「骨折」や「脳梗塞・脳出血」、「認知症」にならないためにはどうしたら良いの？

A：はい、お答えします



骨折をしないために

転ばない体づくりのポイント
は次の3つを改善することです。

- ①体の硬さ、②バランスの悪さ、
③筋力低下



「こけない教室」や「もっとこけない教室」に参加しましょう。

もし、骨折してしまっても、ケガの程度に応じた運動方法もありますので、適正な運動で体づくりに努めましょう。

脳梗塞や脳出血にならないために

高血圧や高脂血症、糖尿病に注意し、普段から自分の体調を管理しましょう。



健康診断を受けて、生活改善や適切な治療を受けましょう。

もし、脳梗塞や脳出血になっても、復帰後に再発作を起こさないように、生活改善に努めましょう

認知症にならないために

まずは、生活習慣病を見直しましょう。また、よく遊び、よく学び、自分に合った運動をすることが大切です。



「脳の勉強会」や「もの忘れ相談」を利用しましょう。

もし、認知症になっても、早期の発見・診断・治療や周りの対応の仕方ですべての悪化を遅らせることができます。



「そうだ！」と思い立ったら、
まずは、福祉課地域包括支援センターへご相談ください。

K o n d a
近田K o d u e
こづえ

■次世代の若狭びとへの質問

近田さんの出身地を教えてください。

近田：出身は福岡県福岡市で、のどかな住宅街に住んでいました。

近田さんが、若狭町に来られたきっかけを教えてください。

近田：主人が学生時代に福岡の大学に進学して、いまして、その時に主人と知り合い結婚を機に若狭町へ来ました。

福岡から若狭町へ訪れたときの印象はいかがでしたか。

近田：今住んでいる熊川のように、山が両方から迫ってくるような風景は、福岡の住宅街にはなかったので、正直言って最初は衝撃的でした。初めはいろいろなことに不便を感じましたが、信頼できる友達ができからは「住めば都」だと思えるようになりました。

なるほど。では、福岡のような都会から訪れて、こちらの生活に馴染むことに苦労などはしませんでしたか。

近田：ホームシックには苦労しましたが、こちらに来てから地区の公民館で5年間勤めさせていただいたので、行事や住んでいる人たちなど地域のことをよく知ることができ、とけ込みやすかったと思います。ただ、オガムシ（カメムシ）は見たことがなかったので、存在にびっくりしました。あの臭いには本当に参りました。

あはは（笑）。確かにオガムシが家の中にいた時はびっくりしますよね。さて、近田さんは以前熊川公民館にお勤めされていたそうですが、現

在はどちらにお勤めされているのですか。

近田：子どもが幼稚園に入ったので、今年の春から小浜市にある遠敷小学校に支援員として勤めています。

小学校でお勤めされている中で、何か苦労されていることや、反対に幸せだと思ったことなどはありますか。

近田：大人になると、出会いそのものが減ってきますが、たくさん子どもたちと出会うことができる職場に勤めることができ、幸せを感じています。もちろん支援員としては、まだまだ未熟なので戸惑いや悩むこともあります。子どもたちや先生方との関わりの中で、「もっと勉強したい」、「もっと努力したい」と思えるようになりました。

大人になってこそ、子どもたちから教わることもたくさんありますよね。

近田：そうですね。働いてみて分かったのですが、学校の子どもたちは勉強以外にも良い習慣や心がけも学んでいるので、そういったことを自分の子どもにも伝えていきたいと思っています。

なるほど。さて、近田さんがお住まいの熊川区は、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されていますが、そこに住んでいることに関していかがですか。

近田：福岡にも歴史の古いところもありますが、これだけ歴史があり、また景観の美しい場所にはなかなか住めないですね。それに、子どもたちも住みながらにして地域

満たされ過ぎないから見つかる幸せ



の歴史を勉強していけるという環境が良いところですよ。それに、最近は多くのホテルが家の前にある前川を飛んでいたりして、都会には無い素晴らしい体験がこの若狭町できました。また、福岡に住んでいる時は、何でも手に届くところに物や施設が揃っていましたが、残念ながらこちらでは揃っていません。しかし、なかなか手に入りにくい分、実現した時の喜びや満足度が高い気がします。福岡県の幸福度が高いのは、こうして満たされ過ぎないことも関係しているのかなと感じます。

夏のホテル鑑賞会もそうでしたが、秋の熊川いっづく時代村などでも多くの観光客の方がこの地域を訪れますよね。

近田：熊川いっづく時代村は、熊川に住んでいる人たちみんながスタッフとして関わっている大きなイベントです。小さな集落で行われる大きなイベントなので、もちろん大変な準備や作業もありますが、み

んな仲良く、和気あいあいとしているので、楽しく参加することができます。ぜひ、多くの方に秋の熊川宿にお越しいただきたいですね。

熊川という集落は、観光と生活を両立させることを目的に地域の人たちがひとつにまとまるモデル的集落のひとつかもしれませんね。近田さん、ありがとうございました。

■今回の若狭びとプロフィール



▲秋晴れの熊川宿

住まい：熊川

氏名：近田 こづえ（こんだ こづえ）

年齢：39歳 星座：さそり座

出身地：福岡県福岡市

趣味：音楽鑑賞や読書

尊敬する人：高校時代の恩師

暮らしのカレンダー

11 November
月

日	月	火	水
	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 以下の公民館 （※ 5日 鳥羽、12日 三宅、19日 野木、26日 瓜生） ◆ 毎週金曜日 10:00～11:30 以下の公民館 （※ 2日 三十三、9・30日 三方、16日 西田）	もの忘れ相談 最近、「もの忘れが気になる」、「眠れない」、「やる気が出ない」と心配されている方の相談をお受けします。来所される場合は、事前に電話でご連絡ください。電話相談は、福祉課（62-2703）・三方保健センター（45-1563）で随時受け付けています。	
4	5 	6  あそびにきてね 9:30～11:30 梅の里保育園  すくすく広場（七五三の話） 10:00～12:00 三方保健センター	7
11	12 	13  いきいき広場 みそみ保育所 9:00～11:00 わかは保育園  12 か月児育児教室 9:30～ 9:40 三方保健センター  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	14  いきいき広場 気山保育所 9:00～11:00 三宅保育所  ミニすくすく 10:00～12:00 泉  にこにこ交流会 9:30～11:30 西田公民館  もの忘れ相談 9:00～17:00 三方保健センター
18	19 	20  あそびにきてね 9:30～11:30 岬保育所  行政相談 9:00～12:00 泉	21  1歳6か月児健診 13:00～13:30 パレア  親子体操 10:00～11:00 パレア
25	26 	27  いきいき広場 みそみ保育所 9:00～11:00 わかは保育園  10 か月児育児教室 9:30～ 9:40 三方保健センター  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 パレア	28  いきいき広場 気山保育所 9:00～11:00 三宅保育所  にこにこひろば（リトミック） 9:30～11:30 梅の里保育園  ちょっとしたお話し会 10:00～11:00 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

● 問い合わせ

- 子育て支援
 - 子育て支援室 TEL 62-2704
 - 子育て支援センター
 - 三方保健センター内 TEL45-1563
 - 梅の里保育園内 TEL46-1030
- 高齢者・障害者福祉
 - 福祉課 TEL62-2703
- 自主グループ活動
- 母子保健
 - 健康課 TEL62-2721
- 健康診査・健康づくり
 - 健康課 TEL62-2721
- 思春期・若者相談
 - 子ども・若者サポートセンター TEL62-2705
- 各種相談
 - 社会福祉協議会 TEL62-9005

木

1

- 赤ちゃん広場
 - 10:00~12:00 /パレア
- 特定健診、肺・胃・大腸がん検診
 - 9:00~10:30 /パレア

金

2

- にこにこ交流会
 - 9:30~11:30 西田公民館

- 総合健診(特定健診、歯科検診・肺・胃・大腸・乳がん検診)
 - 7:30~11:00 三方保健センター

土

3

文化の日

8

- いきいき広場 中央保育所
 - 9:00~11:00 のはな保育園
- 2歳児歯科健診・食の教室
 - 9:00~ 9:15 三方保健センター
- バランスボール教室
 - 13:30~14:30 歴史文化館

9

- いきいき広場 明倫保育所
 - 9:00~11:00 とばっ子保育園
- にこにこ交流会(消防士の話)
 - 9:30~11:30 梅の里保育園

10

15

- 3歳児健診
 - 13:00~13:30 三方保健センター

16

- ミニすくすく上瀬ひろさと
 - 10:00~12:00 交流センター
- にこにこ交流会
 - 9:30~11:30 西田公民館

17

- げんキッズ
 - 10:00~11:00 /パレア
- 伝承あそび
 - 10:00~15:00 /パレア

22

- いきいき広場 中央保育所
 - 9:00~11:00 のはな保育園
- ストレス専門相談(予約制)
 - 13:00~17:00 上中庁舎 2F
- バランスボール教室
 - 13:30~14:30 歴史文化館

23

勤労感謝の日

24

29

- ふれあい広場(おやつ作り)
 - 10:00~12:00 /パレア
- 4か月児健診・離乳食教室
 - 13:00~13:15 三方保健センター

30

- にこにこ交流会
 - 10:00~11:30 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)
 - 13:00~13:30 /パレア



赤ちゃん ~ Happy Birth ~

(9月届出)

おなまえ	性別	保護者	集落
長谷川大誠ちゃん	男	竜太さん	(向笠)
五井伴樹ちゃん	男	伴典さん	(三方)
岡本創佑ちゃん	男	雄志さん	(堤)
小川真緒ちゃん	女	裕介さん	(長江)
福田悠斗ちゃん	男	幸弘さん	(別庄)
山口智也ちゃん	男	修平さん	(気山)
大峽里沙ちゃん	女	歩さん	(仮屋)
山口浩史ちゃん	男	慶高さん	(気山)
大久保友里ちゃん	女	肇さん	(気山)



ご結婚 ~ Happy Wedding ~

- 河村陽一さん ♥ 竹本早希さん (世久見)
- 森下勇治さん ♥ 橋爪夕佳さん (横渡)



人の重さ ~ population ~

(10月1日現在)

人 □ 16,186 人(前月-4)(前年-120)
(男 7,780 人 女 8,406 人)
世帯数 4,979 世帯(前月-3)(前年+35)



ありがとう ~ thanks a lot ~

◇まごころ基金

立杖地蔵 46,000 円



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(金)
国民健康保険税	第5期	11月30日(金)

- ★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。

■休日当番やイベント情報などをお知らせ

若狭町お知らせメール



- ①「touroku@town.fukui-wakasa.lg.jp」に空メールを送信してください。上記のQRコードを使って空メールも送信できます。あらかじめドメインの指定解除の設定をしてください。
【指定ドメイン: town.fukui-wakasa.lg.jp】
- ②しばらくすると「メールマガジン登録・解除」メールが届きますので、登録画面に従って入力してください。
- ③「お知らせメール登録完了のお知らせ」が届くと登録完了です。

う ま い
若 狭 の

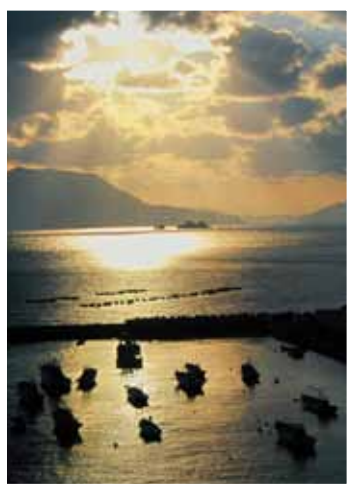
若狭のアオリイカ

その輝き、宇宙的。

その旨み、夢中的。

若狭湾のとおておき、

秋の「新アオリイカ」



局長のイチオシ



(社) 若狭三方五湖観光協会
事務局長 藤内寿博さん

若狭のアオリイカは
見た目もきれいで、
今が旬やから
ほりゃあ
味も最高！

若狭町ではさまざまな活魚料理があり、四季折々の新鮮な魚料理が楽しめますが、中でもアオリイカの活造りはぜひ味わっていただきたい一品です。

アオリイカは、透き通った体に、目の回りにきれいなエメラルドグリーン色のアイシャドーが特徴。「イカの王様」と言われるほど味が良く、噛むほどに甘味が増してくる美味しいイカです。また肉質は少し固く、口に入れた時のコリコリとした食感が堪りません。

若狭のアオリイカは、春に生まれ、夏に栄養をたっぷりと蓄えて育った9月中旬から12月頃にかけてが、身がキュッと締まり、特にコリコリとした食感と甘みを楽しめるようです。

新鮮なアオリイカの活造りは、皮が色鮮やかに色を変え、足を動かしながら踊ります。「目で味わって、口で楽しむ」これがアオリイカの醍醐味といっても過言ではありません。

若狭のアオリイカは、春に生まれ、夏に栄養をたっぷりと蓄えて育った9月中旬から12月頃にかけてが、身がキュッと締まり、特にコリコリとした食感と甘みを楽しめるようです。

●問い合わせ

(社) 若狭三方五湖観光協会
TEL 0770-45-0113
FAX 0770-45-0129

若狭三方五湖観光協会 検索