

2/26 ~3/3 鳥羽地区民の集い・作品展

地域づくり協議会 鳥羽を考える会 教育・文化部会が主催する「鳥羽地区民の集い・作品展」が鳥羽公民館で開催されました。

毎年恒例となっている作品展には、各種団体や鳥羽小学校、とばっ子保育園より絵画や習字など、たくさんの作品が出品されました。また、地区民による手作りの鞆やトールペイント、木彫り彫刻などの作品も展示されており、「あの人こんな器用な趣味があったんか〜!」と新しい発見もあったそうです。



地区内外から約200人の来場があり、コロナ禍でいろいろな制限がある中、貴重な発表の場となり、地区民の集いの場となりました。

また、今年は「昔なつかし鳥羽谷シアター」として、平成初期の運動会や餅つきなどの様子が放映され、「これは〇〇さんや!」と盛り上がっていました。また27日の日曜日には多肉植物寄せ植え教室や囲碁の交流会も開催されました。囲碁交流会では、「これを機会にまた集まろう」という声があがり、定期的に囲碁交流会をしているそうです。



2/28 車両一体型給水車導入

今回、給水タンクと給水ポンプを備え付けた給水車を導入しました。従来はトラックにその都度、積載しての対応でしたが、給水車の導入により災害時等の断水に対し、迅速かつ機動的な対応が可能になりました。



また、他の自治体からの要請に対し、各地へ応援に行くこともでき、相互扶助的な活躍が期待できます。町長も給水車からの水をコップで飲んだり、水を入れた背負い型の給水袋を実際に背負う体験をしました。

3/6 鳥獣被害をみんなで身近に考える研修会

嶺南地域の6市町などでつくる嶺南地域有害鳥獣対策協議会と福井県嶺南振興局が主催して「鳥獣被害をみんなで身近に考える研修会」がリブラ若狭をメイン会場として、敦賀市とおおい町の2会場にも同時中継され約70人が参加しました。研修会は2011年度から始まり10年が経過する今年は、これまでを振り返り侵入防止柵の設置が増えていることや、被害額が減少していると報告がありました。地元農家や農林水産省アドバイザーらによるパネルディスカッションも行われ、今後の課題として捕獲にICT(情報通信技術)を活用することや、若い世代に鳥獣対策のノウハウを伝えることが議題に上がっていました。また鳥獣対策による地域づくりに取り組む島根県の「おおち山くじら研究所」の江口祐輔さんによる講演もありました。



3/10 三方五湖周辺で撮影「虹が開く」試写会



観光PR動画「虹が開く」の試写会がパレア若狭で開催されました。この動画は嶺南地域の観光地をPRするため一般社団法人若狭湾観光連盟が制作会社に依頼し、令和3年10月に三方五湖周辺で撮影されました。カメラマンの夢を諦めかけた男性が、福井県南越前町で働く女性との出会いや若狭の魅力に触れ、心を開放し、生きる力を取り戻す物語。地元町民も多数エキストラ出演されました。上映後は主演女優の阿部純子さんが登壇したトークショーも開かれ、「撮影後に食べた魚の刺身が忘れられない」など若狭町でのエピソードを語りました。

3/11 SDGs地域づくり研修会

町ではSDGsを原動力に、まちづくりを進めています。そこで、SDGsへの理解を深めていただくため、地域づくり協議会の役員や事務局の皆さん約60人を対象に研修会を開催しました。

SDGsセミナー基礎編～SDGsを楽しく知ろう～と題し、福井県民生活協同組合の方を講師に迎え、SDGsの分かりやすい歴史や内容の説明を聞いたり、クイズ形式で17の目標など基礎知識を学びました。

講師は「SDGsは経済・社会・環境の全てを良くする取り組みです。実践して周りの人を変えていき社会課題の解決につなげ、住み続けたいと思える若狭町にしていきたいと思います」と訴えました。



3/16 たがみハッピーロードお絵かき



昨年10月号で紹介したウォーキングロード「たがみハッピーロード」に今回みそみ保育所の年長・年中組17名の子どもたちが修了式を前に思い出づくりとしてお絵かきをしました。

事前に白く塗られた上に子どもたちは各自ビニール手袋をし、歓声を上げながら手形を押していきました。ここから見える三十三間山の緑色や桜に見立ててピンク、またオレンジ色で紅葉を表現するなど、四季をイメージして仕上げていきました。職員による虹も加わって楽しい絵が完成しました。子どもたちは「楽しかった～!」「きれいにできました!」など満足そうでした。参加した地元住民らは「昨年の夏にも小・中・高校生に絵を描いてもらい明るい雰囲気になり、ウォーキングする人が増えてきたと思います。また一段と楽しんでもらえるのでは」と話していました。



3/17 気山小学校ふくい里山里海湖活動表彰

気山小学校の児童の代表が先生と一緒に渡辺町長に受賞報告に訪れました。本表彰は福井県里山里海湖研究所が里山里海湖の保全・活用等に関し、優れた取り組みをしている学校等を表彰するものです。気山小学校が長年PTAや地域の団体と共に力や田で生き物学習を継続的に実施し、親世代と共に環境保全の意識醸成が図られている点が評価されての表彰となりました。

渡辺町長は「20年以上継続して続けられているとのこと、関係者の努力に頭が下がる思いがします。今後も引き継がれていくことを願っています」とエールを送りました。



3/20 十村駅舎リニューアルオープン



本年3月号でも紹介した十村駅舎のリニューアル工事が完成し、この日記念セレモニーが行われ、生まれ変わった十村駅を一目見ようと多くの住民が集まり完成を祝いました。



セレモニーには渡辺町長や改修の主体となった「一般社団法人とむら」の田中信一理事長らがテープカットをしました。木材が多用され昭和レトロ風に仕上がった駅舎には、新たに「ぼっぼ茶屋ほっとむら」も開店し、コーヒーやうどんが振舞われていました。

田中理事長は「電車の待ち時間や地元のふれあい場所として大いに利用してほしい」と笑顔で話されていました。

〈写真：四方由紀子〉

3/30 いっぱく処かぶらちゃんオープン

「山内かぶら」の生産団体である「合同会社山内かぶらちゃんの会」が加工施設として間借りしていた山内の空き店舗を、福井県の「新福井ふるさと茶屋支援事業」により同施設をリフォームし「いっぱい処かぶらちゃん」をオープンさせました。この日のセレモニーでは渡辺町長、小林嶺南振興局長ら約30人がオープンを祝いました。



代表の飛永悦子さんは「今日は念願であった活動拠点が完成し感無量です。会が発足して12年目を迎え、いつも楽しく活動しています。これからは地域の老若男女が楽しくゆっくりできる場として、私たちが手作りした山内かぶらを使った日替わり定食やお弁当を提供していきます。そして若い人にも山内かぶらをもっと知ってもらい、次世代につなげていけたらと思っています」とあいさつしました。その後、来賓らは新店舗でコーヒーを楽しみました。



3/30 考えるなら今！ 将来×仕事×若狭



若狭町次世代定住促進協議会が町内の高校1、2年生と保護者を対象に、町の取り組みや町内事業所を知ってもらい、自分の将来のことを考えるきっかけにしておうと「じぶんのみらいミーティング」を開催しました。

この日は約20人が町の奨学金返還支援制度などの施策や、町内事業所の担当者による説明、また町内事業所へ昨年春Uターン就職した先輩の話聞き、よりリアルに「若狭町で働くこと」を感じられたようでした。参加者は「町内にいろんな事業所があることが分かりました。今後の進学先を考える良いきっかけになりました」と感想を聞かせてくれました。



みかた温泉 きららの湯

健康通信

第22回

太衝「たいしょう」足の冷え・イライラ・のぼせに最適

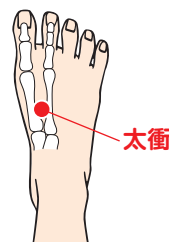
この度、きららの湯若狭鍼灸院院長を拝命いたしました 廣正基 です。温泉とはり・きゅう治療の相乗効果で皆様の健康増進、症状の改善を目指します。

この欄では、時期に応じた重要なツボを紹介し、健康法（養生法）やセルフケア（ツボ療法）について紹介します。

ツボの場所と意味

足の甲にあり、足の親指と人差し指の骨が交わるころの前の凹みにとります。ここは、動脈の拍動が確認できる場所です。

「太」は、太い、重要なということ、「衝」は、向かう、でる、要ということ、で、「太衝」は、重要な脈のある部位という意味です。このツボは、臓腑の「肝」（肝経）という経絡に所属し、肝経のなかでも重要なツボとされています。「肝」は、血液を貯める機能や血管内の血液量を調節し、筋肉や目の機能を調節し、情緒（自律神経）を安定させる働きがあります。



4月の健康法（養生法）

4月は気温の上昇とともに、草や木が芽を吹き始め、花が咲き始めます。身体ではエネルギーが動き始めます。東洋医学では、気血が上昇し「肝」のはたらきが活発になっていきます。しかし、環境の変化などによるストレスや睡眠不足などで、「肝」への負担が過剰になると、血がうまく巡らず、目の不調や頭痛、めまい、のぼせ、イライラなど上半身に症状が出やすくなります。足の冷えもよくありません。温泉やお風呂などでゆっくり温め、心身ともにリラックスすることが良いでしょう。

食養生…酸っぱいもの（酢、梅、苺、レモン、オレンジ、ゆず、トマトなど）をとると血を浄化する作用があります。また、緑黄色野菜（春キャベツ、アスパラガスなど）をとることで肝の働きを助けます。

ツボ療法

「肝」の働きが悪くイライラやのぼせがある場合は、足の「太衝」を刺激して血の巡りをよくしましょう。片方ずつ、親指の指腹で呼吸に合わせて、息をはくときに3～5秒かけてゆっくり押していきます。左右交互に5回ほど続けます。「痛気もち良い」程度の力加減が最適です。温泉や風呂に浸かりながらリラックスして押すとより効果的です。温灸をするのもおすすめです。

加齢とともに 聞き取る力が弱くなる 耳のフレイル

フレイルとは、健康と要介護の間にある心身の調子が崩れた状態です。

65歳以上の1割が該当し、75歳以上で大きく増えるとされています。

そのままにしておくと会話が減り、認知機能の低下につながりかねないという指摘もあります。

ヒアリングフレイルチェック結果

東京都某区 65歳以上337名
聞き取れた音が60%未満だったのは、
全体の36%にあたる121名でした。



! 難聴で会話が難しくなると、それまで参加していた地域の活動や趣味の会に行かなくなって社会的交流が減るなど、フレイルになりやすくなります。

加齢性難聴を早めに発見するため、診断を受けてみませんか。
補聴器などで聴力を補うことは、認知機能の低下を防ぐことができます。



最近、体温計のピピピッという音が聞こえない。

加齢性難聴は高音から聞こえなくなり、特に力行やサ行が聞き取りにくいと言われています。
徐々に聞こえにくくなる加齢性難聴は、本人では気づきにくいものです。
早めに専門医に調べてもらうのが大切です。



4月から赴任しました



上中診療所耳鼻咽喉科
坪川 亜優美 医師



上中診療所耳鼻咽喉科
清水 杏奈 医師

派遣元：福井大学医学部耳鼻咽喉科

耳鼻咽喉科外来ではアレルギー性鼻炎（花粉症）、慢性副鼻腔炎（ちくのう症）、鼻出血、中耳炎、扁桃炎など日常でよく起きる疾患の診断・治療を行っています。

さらにめまい・ふらつき、難聴、耳鳴り、顔面の麻痺、嚔声（声のかすれ）、首のはれ・しこりなど幅広い疾患に対応しています。

また、加齢に伴う嚥下機能（飲み込み）の低下について、内視鏡を用いて専門的に診療可能であり画像をお見せしながら病状について説明することが可能です。

聴覚検査、超音波検査、CT検査などの精査ができる体制を整えており、少しでも皆様のお役に立ちたいと考えています。
何卒よろしくお願いいたします。

診療日時	月	火	水	木	金	土
耳鼻咽喉科	14:30 ～ 18:00	休診	休診	14:30 ～ 18:00	休診	休診

※内科・呼吸器内科・整形外科・歯科の診療日時は、上中診療所までお尋ねください。



問い合わせ

上中診療所 ☎0770-62-1188

渡辺美里 *with*

オーケストラ・アンサンブル金沢

室内楽コンサート

渡辺美里の代表曲「My Revolution」「10years」「サマータイムブルース」と共に「黄昏のピギン」「街の灯り」など、日本の名曲や心躍る映画音楽をお届けします。

Program

My Revolution
サマータイム・ブルース
いつかきっと ほか

※プログラムは予告なく変更になる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

出演者

ヴォーカル：渡辺美里
ピアノ：鈴木織衛

演奏：オーケストラ・アンサンブル
金沢メンバー（小編成）

令和4年 6月5日 日

パレア若狭 音楽ホール

開演：15:00 [開場：14:30]

全席指定 一般 4,000円 学生 2,000円
※未就学児入場不可 (高校生以下)

チケット
発売日

町民優先発売日

令和4年 4月9日 土 窓口販売 9:00～
電話予約受付 13:00～

一般発売・ネット発売日

令和4年 4月16日 土 9:00～



パレア若狭
WEBサイトから
チケット購入できます

チケット
販売

パレア若狭チケットカウンター
TEL 0770-62-2506

※発売初日のみ電話予約での受付は13:00～となります。

プレイ
ガイド

○ 創楽堂（小浜市）TEL 0770-52-1313
○ オーディオ渡辺（敦賀市）TEL 0770-22-3456

主催 若狭町

後援 福井新聞社



宝くじの助成金で実施します