

まちの話題

Town topics



4/20 若狭町障害者相談員委嘱式

役場三方庁舎において障害者福祉相談員の委嘱式が行われ、渡辺町長より令和4・5年度の身体障害者相談員4名と知的障害者相談員1名に委嘱状が手渡されました。

相談員は障害者の福祉の増進を図るため、障害者の生活上の様々な相談に応じ、必要な制度を活用できるように援助するなど関係機関とのパイプ役になったり、障害者に対する地域住民の理解を深めるための啓発活動などを行っています。

渡辺町長は「障害をもっておられる方たちが安心して住んでいただけるよう、皆さんのご協力よろしく願います」と激励しました。

【身体】小堀隆寛(鳥浜)、中村新次郎(上吉田)、井上澄子(上野)、井上綾子(下タ中)
【知的】中村俊幸(下タ中)



4/24 三方五湖一斉清掃

三方五湖周辺で一斉清掃をして環境保全の機運を高めようと、若狭町と美浜町でつくる三方五湖保全対策協議会が実施しました。

福井県立三方青年の家(鳥浜)や美浜総合体育館に集まった両町民や各種団体、地元企業より計約210人が参加し、たくさんのゴミを回収しました。

4/24 はす がわ 鮎川に「こいのぼり」



鳥浜青年会が鳥浜子ども会育成会と鳥浜貝塚公園よこの鮎川にこいのぼりを泳がせました。家庭で使われなくなったこいのぼりの提供を受け約30年続いています。

この日は地元小学生も加わり約50人で赤、青や黄のこいのぼり約50匹をロープにくくりつけ、対岸に渡し設置しました。



田辺寛之会長は「今年も子どもたちと一緒に作業ができ楽しかったです。一人でも多くの人に笑顔が届けられたらと思っています」と話していました。



4/29 さん じゅう さん げん さん 三十三間山山開き

春の登山シーズンの幕開けとして若狭町と滋賀県境にある三十三間山(842m)の山開き神事が行われました。主催した若狭三方観光協会の岡勝之副会長や渡辺町長ら約20人が参列し、登山者の安全祈願と観光の発展を願いました。



渡辺町長は「県内外より豊かな自然を求め多数のお客様が来町されます。また北陸新幹線敦賀開業もあと2年後となり機運も高まっています。今後も関係機関や嶺南各市町と協力してしっかり支えていきたい」と挨拶しました。

式のあと家族や友人と訪れた約30人が山頂を目指し出発していきました。

5/9 福井大学と包括的連携協定締結

町と福井大学が教育・学術・産業・医療・福祉・健康・文化など、さまざまな分野で相互協力する連携協定を締結しました。渡辺町長と福井大学上田孝典学長による協定書への署名のあと、担当者より取り組みの説明がありました。

本年度から主な事業として取り組む「わかさ健活プロジェクト」は、高齢者の日々の健康づくりを支援することにより、住民の健康寿命の延伸を目指すものです。全身の筋力が低下する「サルコペニア」を予防するための検診や、同大学などが開発中の健康支援アプリを導入した健康指導を行います。

また、JR上中駅周辺を対象とする「若狭町スマートエリア構想・基本計画」では、エリア内に点在する空き家・空き地を利用して小規模分譲地化し、定住人口の確保を進めるとしています。

策定委員会では専門家を交え、住民や福井大学の学生らの自由な発想も反映し、来年度以降モデル分譲地を造成し人口減少の中でも持続可能なまちづくりを進めていきます。

渡辺町長は「この日を新しいまちづくりのスタートとして様々な取り組みを発展させていきたい」と決意を述べました。



5/12 「ゆりかご米」田植え



鳥浜の学校田で三方小学校4～6年の児童74名が、無農薬の「ゆりかご米」の田植えを体験しました。

かつてコイやフナは湖の近くの水田で産卵し繁殖していましたが、近年コンクリートで護岸化され水田とつながっている水路が絶たれることが多く数が減ってしまいました。2011年より、かつてのつながりを取り戻そうと「ゆりかご田」と名付けた水田で魚を育て川に放流する取り組みを続けています。



今年も田植えをし、伝統となった「ゆりかご米」とコイやフナを育てていく計画です。

5/13 「寒ぶな缶」完成

三方湖で冬場に伝統漁法「たたき網漁」でとられるフナの美味しさを一年中届けようと、里山里海湖研究所の樋口潤一研究員が発案しました。昨年3月鳥浜漁業協同組合と宇宙食に使われたサバ缶を開発した若狭高校に声をかけ、(一社)SwitchSwitchや小浜市の缶詰会社の協力のもと、43種類の試作品と8回の試食会を経て今年1月下旬に完成しました。

この日の発表会では樋口研究員、若狭高校生3名らを前に、鳥浜漁協の田辺喜代春組合長は「食べやすい缶詰ができ喜んでいます。これをきっかけに少しでも湖の魚の美味しさを伝え需要の拡大につなげられれば嬉しい」と話していました。



5/16 うなぎの稚魚放流

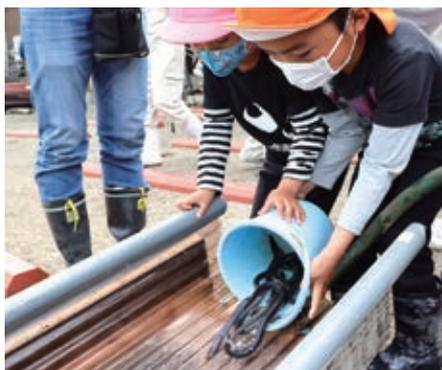
鳥浜漁業協同組合が地元の中央保育所4～5歳児22名と道の駅三方五湖となりの三方湖岸で、体長25cmほどのうなぎの稚魚約12,000匹を放流しました。

同漁協は毎年うなぎの資源保護のため稚魚放流に取り組んでおり、子どもたちにも地元特産のうなぎに興味をもってもらおうと一昨年より中央保育所に呼びかけ、この放流を続けています。



子どもたちは最初ニユルニユルと動くうなぎを怖がっていましたが、最後には手づかみで「大きくなってね!」と声をかけながら大騒ぎで放流を手伝っていました。

5、6年後には45cm250g以上に成長し、食べ頃をむかえるそうです。



まちの話題

Town topics



5/20 上中中学校ふるさと探究学習

上中中学校2年生84名が総合学習の一環として「ふるさと探究学習」をはじめると、若狭町長らを招いて「若狭町の現状と課題」について学ぶ授業が開かれました。

まず役場職員より若狭町の現状と課題の説明を受けたあと「目標と現状のギャップを埋めるためにどんなことをする必要があるか、その戦略を立てること、その戦略がまちづくりです」とまちづくりの定義を学びました。そのあと町長からは「今まちづくりに取り組むにあたり町として力を入れているのがSDGsです。その手法を使い課題に一つ一つ取り組んでいます。これから一年かけて若者らしい自由な発想で町に提言してください、楽しみに待っています」とエールを送りました。



みかた温泉 きららの湯

健康通信

第24回

今月のツボ健康法

7月 文月

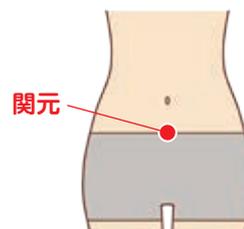
関元「かんげん」

疲れ・下痢・排尿異常にお悩みの方に

ツボの場所と意味

お腹のおへそから指4本分下にあります。

「関」は、関所、重要な場所を意味し、「元」は、元気という意味があり、「関元」は元気が生まれる重要なツボという意味です。また呼吸の「門」とも言われています。このツボは、任脈という経絡にあります。丹田の場所にあり呼吸に重要な場所であるとともに、臓腑の「小腸」という経絡と関係している場所です。



7月の健康法（養生法）

7月は梅雨が明けて本格的に夏が始まります。後半には1年の中で最も暑い時期となります。身体にかかる負担がピークを迎え、身体と心を休めてしっかりと睡眠をとることが重要となってきます。7月後半では真夏日や熱帯夜を乗り切るために土用のウナギなどで力をつけましょう。暑く汗をよくかくため、水分補給はしっかりと、水分補給の際には冷たい飲み物でお腹が冷えない工夫をしましょう。冷たい物や甘い飲み物を摂りすぎると、胃腸の機能が低下する原因となるので注意が必要です。低下すると疲労回復できなくなりますので、しっかり栄養を摂るためにも胃腸も健康に保ちましょう。

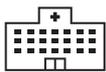
食養生…ウナギ、ニンニク、しじみ、ゴーヤ、発酵食品の乳製品や納豆、味噌などの麹類は、腸内環境を整えるのに最適です。

また、ゴーヤなどの苦味は熱を取り去り、腸を整えてくれます。

ツボ療法

疲れて元気が出ない場合は、「関元」の場所を意識して呼吸を整えましょう。姿勢を正して手のひらを「関元」にあてます。まず空気をすべて口から吐き出します。それから、ゆっくり鼻から空気を吸い、ゆっくり口から吐きだします。これを5回から10回ほど繰り返すと心も体もリラックスできます。この部分が冷えている時は温泉入浴で温めると良く眠れて疲れがとれます。「関元」への刺激は痛みが出ないようにゆっくり押し刺激するのがコツで、お灸（温灸：温めるお灸）での刺激がおすすめです。

明治国際医療大学 きららの湯若狭鍼灸院院長 廣正基 ☎0770-45-1517



診療所の現場からみた、町民のみなさまの健康につながる情報や、診察・治療内容に関する情報などを掲載します。みなさまの日ごろのお悩みや疑問についてもお聞かせください。

口から支える健康長寿 —上中診療所 歯科から—



歯科医師
間 悠介 先生

全身の状態によって口の中に影響が及ぶことがあります。逆に、口の中の状態によって全身に影響を及ぼすこともあり、全身の健康と口の健康は、密接に関係しています。

全身の健康を維持することが口の健康につながり、また、口の健康を維持することが全身の健康へつながります。

自分の歯が何本あるのか？ 歯周病になってはいないか？ 新しい虫歯ができていないか？ など、一度、歯科を受診するか、町の検診を受け、ご自分の口の健康状態を知る機会をつくってみてはいかがでしょうか。

▼無料で受けられる町の成人歯周病検診日程

月日	時間	場所
8月27日(土)	13:00 ~ 15:00	リブラ若狭
11月 5日(土)	13:00 ~ 15:00	リブラ若狭
12月18日(日)	9:00 ~ 11:00	歴史文化館

※必ず予約が必要です。
健康医療課 ☎0770-62-2721 までお電話ください。

歯周病ってどんな病気？

歯周病はプラーク（歯垢）中の細菌によっておこる病気です。歯周病菌が出す毒素が、歯の周りの組織に炎症を起こします。



軽度歯周病

歯肉の炎症が進み、歯と歯肉の境目に浅い歯周ポケットができます。また、歯を支えている骨「歯槽骨」の破壊もはじまります。

中度歯周病

歯茎の炎症は進行し、出血や膿が出てくる場合もあります。

重度歯周病

歯槽骨の破壊も進み歯がぐらぐらします。最後には歯が抜けてしまうこともあります。

気づかぬうちに歯周病はどんどん進行していきます。
歯周病は歯肉だけでなく、歯を支える骨にも関わる病気です。

Q&Aコーナー

Q コロナ感染が心配で、長期間歯科を受診していません。どんな感染防止対策をされていますか。

A 上中診療所歯科では、次の感染拡大防止対策をとっています。

- 換気（常時）
- 空気清浄機設置
- カーテン間仕切り設置
- 待合室・診察室等の除菌（定期）
- 患者さん別の顔タオル・エプロン交換
- 患者さんの治療前のうがい
- 医師・スタッフのうがい（定期）、フェイスシールド着用 など

受診を控えたり受診間隔を伸ばしたりされている方も、通常どおり受診していただいで問題ないかと思います。

しばらく受診されなかったことで、以前より歯周病が進行してしまったり、気づかぬうちに虫歯が数本出来てしまい治療期間が長引いたりすることもあります。早めに処置すれば、治療時の痛みや治療回数も少なくすみ、医療費の負担も軽減できます。ぜひ一度、受診していただき、状態を確認させてください。健康・医療に関するお悩みやご質問もお待ちしております。

問い合わせ

健康医療課 上中診療所 ☎0770-62-1188 三方診療所 ☎0770-45-0714

