

## 11/1 よしもと住みます芸人若狭町へ移住

吉本興業は所属の芸人を「住みます芸人」として全国に派遣し、住みながら地域の魅力を発信したり、地域活性化の活動を行ったりしています。

この度、おおい町名田庄出身の「飯めしあがれこにお」さんが若狭町に移住することになり、リブラン若狭講堂にて歓迎セレモニーを行いました。

町職員ら約40人を前に自己紹介も兼ねて得意のご飯ネタを披露し、笑いを誘っていました。

渡辺町長は「若狭町応援芸人」の委嘱状を渡し「多くの町民と触れ合って、笑顔あふれる町づくりに貢献してください」と激励しました。

今後は伊良積区の空き家に住み、地元住民と交流しながら米や梅といった特産品のPRや、観光PRなどの活動もするとのことです。



## 11/4 美方高校新制服発表会

美方高校は令和元年に創立50周年の記念式典を終え、次の50年に向けた新たな取り組みの中で、来年度から制服を一新することになり、この日新制服の発表会を行いました。

今回の新制服は、男女とも新しい「美方ブルー」のブレザーに一新します。この新制服は男女の区別なくスカートやズボン等を着用できる「ジェンダーレス制服」です。新制服導入に向けては生徒会が中心となりデザインの募集やエンブレムのデザインの募集を行い、コンテストも行いました。そして優秀作品の生徒のデザインが反映された新しい制服ができあがりました。新制服発表会当日、試着した生徒会のメンバーが、「かわいい!」とか「軽くて動きやすい!」などと笑顔で新制服のデザインや着心地のよさを話してくれました。

## 11/7 かみなか農楽舎収穫祭

今年はかみなか農楽舎設立20周年記念として、2年振りに感謝祭も兼ね収穫祭を開催しました。

新鮮な野菜や新米の直売のほか、子どもたちのダンスや美方高校食物科と若狭東高校からの出店もあり、素晴らしい秋晴れのもと、たくさんの人々でにぎわっていました。

コロナ禍のなか時間も短くPRも控えての催しとなりましたが、来場者たちは収穫の喜びを感じながら買い物を楽しんでいました。



## 11/7 第25回三宅地区ふるさとウォーキング大会

11月7日に行われた「三宅地区ふるさとウォーキング大会」に約70人の三宅地区民が参加。今年は井ノ口の「よもん平」を目指し、晴天のもと家族や友人たちと秋のウォーキングを楽しみました。

よもん平への山道はこの数年で間伐作業が行われたこともあり、木漏れ日が差し込んで気持ちよく歩きやすい道となっています。

今年はウォーキングと併せて防災関連の内容を取り入れ、若狭町防災士の方から災害発生時の体験に基づいた話や非常食などの説明をしてもらいました。子どもも大人も興味深く学び、防災意識も高まったようでした。参加者からは、「運動不足だったので、いい運動になった」「非常食のおにぎりが想像と違って美味しい」などの感想が聞かれました。



11/13  
～14

## WAKASA JOMON CAMP(縄文キャンプ)

縄文ロマンパークを活用したキャンプイベントが地元アウトドア愛好家ら (Wakasa Outdoor Meeting) によって企画・実施され、町内外より17家族約70人が参加（うち約40人がテント泊）して行われました。

平常はキャンプ禁止となっている縄文ロマンパークですが、アウトドア活用を検証するために特別に許可を得て実現しました。参加者らは、バームクーヘンづくりや縄文BBQ（鹿・猪・鮒）など、年縄や縄文のテーマにそったプログラムを楽しみ、夜には焚火を囲みながらキャンプ実施の感想や課題について話し合いを行いました。

「公園内に水回り設備が整い、近隣にはさらの湯がある」や「芝生が気持ちよい」「火器類をより使やすくするルール作りが必要」などユーザー目線から様々な意見がでました。

企画者代表の岡本さん（脇袋）は「地元食材・資材などの地域資源を積極的に活用する企画であれば、持続可能なレジャーとして今後もJOMON CAMP（縄文キャンプ）を実施できるのではないか」と話していました。



## 11/14 第21回若狭町チャレンジウォーク



コロナ禍のため昨年は中止となっていたチャレンジウォークですが、今年は時期もずらし日帰りに縮小して「チャレンジウォーク」として開催しました。

当日は晴天にも恵まれ、出発会場となった三方勤労者体育館前には心待ちにしていた町内小学3年生から6年生33名の子どもたちの笑顔でいっぱいでした。実行委員やジュニアリーダー、子ども会関係者などスタッフ24名も加わり、2年ぶりのチャレンジウォークを行いました。

結団式が終わると参加者たちは町長をはじめ、来賓や父兄など大勢の人に見送られ、三方五湖周遊約20キロコースに元気に出発していきました。夕方にはちょっとした子どもたちが無事にゴールしました。



## 11/14 鳥羽谷トレッキング

地域づくり協議会鳥羽を考える会、教育・文化部会が計画し、鳥羽谷トレッキングを実施しました。

コースは、海土坂→鳶ヶ岳→田鳥→海土坂の全行程10キロ程度。保育園児から幅広い年代の方、28名が参加しました。

山頂までの途中、8年前の台風による土砂流出災害被災区域の被害状況などについて、海土坂集落の橋本芳宣（はしもとよしのり）さんに、説明していただきました。

当日は、お天気に恵まれ、大自然を満喫しながら、全員が山頂（512m）に到達しました。山頂からは青葉山や十三間山などの若狭の美しい風景を皆さんと堪能でき、楽しい思い出となりました。



山内区の女性12名で活動する「山内かぶらちゃんの会」が伝統野菜「山内かぶら」の収穫祭を開催しました。9月に種まきを手伝った鳥羽小学校3年生16人や渡辺町長らが参加して、丸々と育ったかぶらを収穫し、洗浄などの出荷作業を手伝いました。



## 11/15 山内かぶら収穫祭

子どもたちは「あんな小さな種がこんな抜くのが大変なくらい大きくなっています!」「山内かぶらの入った炊き込みご飯のおにぎりはおいしかった!」と笑顔でした。渡辺町長は「地元の野菜です。食べて育てるPRすることで町が元気になります。これまでのご苦労に感謝します」と挨拶しました。

## 11/24 ボッチャに挑戦！

気山小学校1・2年生20名がパラリンピック正式種目であるボッチャを体験しました。

この日は、ニュースポーツの普及を行っている若狭町スポーツ推進委員5名が小学校を訪れ、ボッチャ競技の紹介やルール説明を行った後にチーム対抗の試合を行いました。

体験してみて「ボールを投げるのがおもしろかった。」や「難しかったけど、教えてもらって上手にできるようになって良かった。」などの感想があり、児童たちはとても楽しんだ様子でした。

若狭町スポーツ推進委員会では、ボッチャ等の出前講座を随時行っています。

詳しくは、教育委員会事務局までお問い合わせください。

若狭町教育委員会事務局 電話 0770-62-2731



## 11/24 2年間交通死亡事故ゼロ

町内で令和元年11月21日から2年間交通死亡事故が発生しなかったことを受け、町が福井県警察より表彰を受けました。

この日、町役場三方庁舎にて小浜警察署の竹内辰哉署長が渡辺町長に賛辞状を伝達しました。

町長は「これからも住民と一帯になって各団体と連携を深め、交通安全に努めていきたい。町外の観光客に対して、また子どもたちの通学路の安全にも気を配っていきたい」と話しました。



## 11/28 荻野家住宅（熊川）特別公開

熊川宿にある国指定重要文化財荻野家住宅（倉見屋）の歴史や建物の魅力を多くの皆さんに知っていただくため、これまで非公開であった座敷や荷蔵などを初めて公開しました。

町内外から参加した人たちは、歴史文化課の岡本潔和課長補佐から同住宅の主屋は古文書から文化8年（1811年）の建築で熊川宿で最古であることや、荻野家の入馬継立の運送業を行う問屋としての繁栄やその後の歴史を聞きました。また福井県生涯学習・文化財課の今出主査から説明を受けながら、初公開の荷蔵や問屋としての構えを残している敷地を縦に貫く石畳の通路などを見学しました。

その後、現当主の荻野浩史さんお手製のお菓子を食べながらお茶会も開かれ、往時に思いをはせました。



## 11/29 明治安田生命と包括連携協定締結

町は明治安田生命保険相互会社と町民の健康増進や町民サービス向上を図るために、包括連携協定を結びました。具体的にはイベントや地域行事の時などに健康教室を開いたり、Jリーグのスポンサーでもある明治安田生命がサッカー教室を開くことも考えています。また、県をはじめ県内多数の市町も同様の協定を結んでいるため、そのネットワークを利用してより効率の良い取り組みができるこも想定しています。

渡辺町長は「明治安田生命さんの健康や青少年育成に対する取り組みに対して、より元気なまちづくりを目指していきたい」と期待しました。



# 安全で安心な上下水道に向けて

Vol.16

## 寒い冬を乗り切るために、お風呂に入って温まろう！

毎日のお風呂タイム。若狭町の水道水のお風呂に入って温まり、寒い冬を乗り切りましょう。

### リラックスや疲労回復効果！

湯船につかり、体の芯まで温まると、血行が良くなり、リラックス効果を得ることができます。また、水の浮力により、体への負担が軽くなるため、運動や立ち仕事等で疲労した筋肉が重力から解き放され、緊張を解きほぐす効果もあります。

### お風呂に入るタイミングは？

快眠や疲労回復の面から最も効果があるのは、就寝の1~2時間前になります。

また、冬季は40℃くらいのお湯に肩までつかる全身浴で、10分程度つかると、リラックスやストレス解消の効果が最ももあるのをおすすめです。

### 水分補給をしましょう

お風呂になると、汗をかき、体内から多くの水分が失われます。入浴前後には水分補給を行いましょう。



水道キャラクター  
Dr.すいどー



下水道キャラクター  
スイスイ

### お風呂1杯で水道代はいくらなの？

一般的な1杯あたりのお風呂の量200リットルで計算すると、1杯あたり約33円になります。

節水型のシャワーヘッドを使用したり、残り湯を洗濯に使用する等、節水にも心がけましょう。また、お風呂の残り湯は、消火用水や断水時のトイレの流し水等に利用できます。すぐに流してしまわずにためておくと、いざという時に役立ちます。



みかた温泉 きららの湯

健

康

通

信

第18回

## 手足の冷えのツボ療法

### 手足の冷えの病態

外気温の低下以上に、あるいは外気温が上がっても慢性的に冷えを感じている時に冷え症と判断されます。

病態は、

#### ①自律神経の乱れ

ストレスや不規則な生活による交感神経系の持続的な興奮は末梢血管の収縮を招きます。

#### ②血液循環の悪化

貧血や低血圧、衣服による過剰な締め付けは末梢の循環を低下させます。

これ以外にも膠原病や甲状腺機能低下症、手足の動脈が詰まって血行障害を起こす閉塞性動脈硬化症などの病気が隠れていることもあります。長続きする冷え症には注意が必要です。

### 手足の冷えに対するセルフケア

自律神経の乱れを治すためには、心地よい音楽を鑑賞する、ぬるめのお湯に長めに浸かる、仕事の合間の深呼吸などリラックスを心がけます。また、運動を心がけて筋肉からの熱産生を促します。階段を昇ったり、近所へのお買い物は歩いたりと工夫しましょう。食事は熱產生と筋肉の材料になるタンパク質を摂ります。肉類、魚類、卵、乳製品が適しています。ニンジンやゴボウなどの根菜や生姜、唐辛子などで体の中から温めます。

#### ③筋肉量の減少

女性や加齢による筋肉量の減少は熱産生の低下につながります。

#### ④女性ホルモンの低下

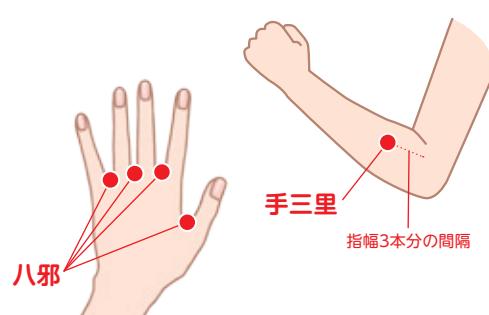
更年期にはホルモン低下に伴う血行低下を認めます。

### 手の冷えのツボ「八邪」「手三里」

手の冷えに効くツボを紹介します。

**八邪**…両手甲の第1~5指の水かき部分に位置するツボです。水かき部分を揉むように刺激してください。1日に3回~5回行います。

**手三里**…両側前腕の外側にあります。肘を曲げた時にできるシワの外端から、母指に向かって指3本分のところに取ります。押すとズーンと響きます。親指でゆっくりと押すか、市販の温灸をえます。温灸なら1日1回か2回行います。



# 映画の日

パレア若狭

優秀映画鑑賞推進事業



おかしな奴

【1963年・沢島忠・東映】出演／渥美清、三田佳子、南田洋子ほか



喜劇 急行列車

【1967年・瀬川昌治・東映】出演／渥美清、佐久間良子、小沢昭一ほか

日本映画の量産時代に  
登場した監督たちが、  
喜劇映画のなかで新たな挑戦を  
試みた秀作を紹介します。



あゝ軍歌

【1970年・前田陽一・松竹】  
出演／フランキー堺、財津一郎、倍賞千恵子ほか

吹けば飛ぶよな男だが

【1968年・山田洋次・松竹】  
出演／なべおさみ、緑魔子、犬塚弘ほか

令和4年 1月21日 金・22日 土  
パレア若狭 音楽ホール

全席自由 1作品500円／1日券(2本立て)800円

21日 (金)	おかしな奴	10:00~11:50 [110分]
	喜劇 急行列車	14:30~16:00 [90分]
22日 (土)	吹けば飛ぶよな男だが	10:00~11:31 [91分]
	あゝ軍歌	14:30~15:59 [89分]

◎開場時刻は、各上映開始時刻の30分前

◎上映作品の解説文など詳細は、パレア若狭HPをご覧ください。

チケット販売・  
お問い合わせ

パレア若狭 TEL.0770-62-2506

福井県三方上中郡若狭町市場18-18

受付時間／9:00~18:00 (火曜日を除く)

URL <https://parea-wakasa.jp/>

❖電話での予約受付は、発売初日のみ13:00からとなります。

新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください

・マスクを着用し、大きな声での会話はお控えください。

・体温が37.5℃以上の場合は、入場をご遠慮いただけます。

・今後の新型コロナウイルス感染症の状況により公演の延期・中止となる場合があります。

予定の変更などはパレア若狭HPでお知らせします。

インターネットからも  
チケット購入可能です。

チケット発売日

令和3年  
11月13日 土  
9:00

主催／若狭町・国立映画アーカイブ

特別協力／文化庁・(社)日本映画製作者連盟・全国興行生活衛生同業組合連合会

