



12/4 若狭町シルバー朝市

コロナ禍のため2年ぶりの開催となったシルバー朝市でしたが、会場となった若狭町シルバー交流プラザ(中央)には待ちわびたたくさんの町民で賑わっていました。会員が栽培した大根、白菜やキャベツなどの野菜や、手作りの雑貨、また神子からのアジ、カレイ、カマスなどの干物、たいしたもん屋(兼田)からは、ぼた餅、新米なども並び、来場者は買い物を楽しんでいました。



12/6 人権週間

世界人権宣言が採択されたことを記念して、1949年より毎年12月4日から「人権デー」の10日までを人権週間と定め、人権擁護委員会を中心に人権啓発活動を実施しています。

若狭町でも街頭にて啓発パンフレットなどの配布を行いました。写真はプラント2(脇袋)前での様子です。

12/10 「若狭町の魅力を調べる学習」発表会

上中中学校1年生84名が、9月末より若狭町の自慢できるところについて考える全体学習を始め、その後生徒の希望をふまえ全体で4名から6名の18班をつくり「食グループ」「自然・観光グループ」「歴史・伝統文化グループ」に分け、調べる対象を決め事前学習を進めました。11月5日には現地調査も行い、実際に見たり、インタビューしたり、体験したりしました。

そしてこの日約1か月の準備をしての発表会となりました。各グループとも“相手により良く伝える”ことを目標に、どうすれば相手に調べたものの良さが伝わるか、という点にこだわり、劇をしたりクイズをしたり、さらには実際に梅干しを食べ比べたりと、多彩なやり方で説明しました。

現地調査させていただいた方にも案内し、見学してもらいました。「よく調べてくれた」「上中中の子も達が三方地域を調べてくれてうれしい」など話されていました。



12/11 思い出のレコード鑑賞会

町民約80名で運営する、町内の文化施設を応援する団体「若狭町わくわく文化振興協会」が主催して、思い出のレコード鑑賞会がパレア若狭で開かれました。

同協会が1年半ぶりに開くイベントで、コロナ禍で沈滞している雰囲気を音楽で吹き飛ばそうと企画しました。

会場には旧上中町時代の有線放送で使っていた昭和40年から60年代の演歌やポップス、フォークなどのレコード約600枚を展示しました。参加者は曲をリクエストしたり、持参したレコードをかけてもらうなど思い思いの曲を満喫しました。「これだけのレコードが集まると圧巻!」「懐かしい曲をレコードで聴くことができ感動し、その当手を思い出しました」などと感想を話していました。



12/11 かみしばい口演会

越前市かこさとしふるさと絵本館を拠点に活動している「越前らくひょうしぎの会」によるかみしばい口演会を図書館パレア館で開催しました。町内外から集まった親子約40名が越前市出身の絵本作家かこさとしさんのかみしばいを楽しみました。子どもたちは、手遊びや歌を交えた熱演に目を輝かせて見入っていました。

また、12月4日から19日にはパレア若狭ギャラリーで「かこさとし絵本展in若狭」を開催しました。かこさんの代表作である『からすのパンやさんシリーズ』や『だるまちゃんシリーズ』など41点の複製原画を展示しました。来場者はユーモラスで温かみのある作品を楽しんでいました。



12/15 令和3年度障がい者更生援護知事表彰伝達式

福井県知事表彰を受賞された玉井清さん（三宅）と井上綾子さん（下タ中）への伝達式を、町役場上中庁舎で行いました。玉井さんと井上さんは、長年の身体障害者への更生援護活動が認められ受賞しました。

渡辺町長は受賞を祝う言葉とともに「お二人の長年の更生援護活動に対し、感謝と敬意を申し上げます。今後も元気にお過ごしいただき、引き続き地域の皆さんのお世話をお願いします。」と述べました。

お二人とも現在も若狭町身体障害者福祉協会の理事として、また井上さんは地域の身体障害者の方の相談役としても活躍されています。



12/16 ミキプルーン文庫絵本寄贈式

ミキプルーンなどの栄養補助食品を製造販売する三基商事㈱が、中央保育所（鳥浜）に絵本や図鑑などをミキプルーン文庫として贈りました。

この日、同保育所で寄贈式があり、同社の代理店である宇野和美さん（鳥浜）が渡辺町長に目録を手渡しました。

宇野さんは「小さい時より本に出会うことは心の栄養となります、楽しい時間を過ごしてください」と子ども達に話しました。早速、同保育所のかりん組（年長組）、どんぐり組（年中組）の子ども達が保育士さんに読んでもらったり、本を手にとって楽しそうに見ていました。



12/18 三方五湖子どもラムサールクラブとびわっこ大使交流会



三方五湖自然再生協議会が2018年に設立した美浜町・若狭町の生き物や三方五湖里山里海湖の自然に関心のある児童生徒でつくる「三方五湖子どもラムサールクラブ」のメンバー16名と、滋賀県琵琶湖の環境保全について考え全国に発信などの活動をしている「びわっこ大使」の小学5、6年生9名の交流会が行われました。

寒風の強く吹く県立三方青年の家近くの三方湖岸で、双眼鏡などを使いカモ類などの冬鳥を見つけ歓声をあげていました。また、少しはなれた田んぼに移動し、エサをついばむコハクチョウも観察できました。



レピア（鳥浜）での活動発表では、びわっこ大使は今年の活動の様子を一人ずつ発表した後、みんなで「びわ湖の素晴らしさを見つけ、大切さをもっと伝えよう!」とアピールしました。ラムサールクラブは、今年行った久々湖や別所川、串小川などで観察した多様な生き物の様子などを紹介しました。

12/18 きらやまレインボー通り冬の陣 イルミネーション点灯式

きらやま地域づくり協議会が主催し企画したイルミネーションの点灯式が、レピアを会場に開催されました。

同協議会は、一昨年よりコロナ禍で約2年間活動を自粛してきましたが、収まりを見せた10月には地元小学生と一緒に三方石観世音から山登りを行い、地元三方五湖の雄大な景色を堪能したり、うなぎ漁の体験をして蒲焼きで地元の食を堪能しました。また11月には、敬老事業として落語会を開き高齢者の方々に楽しんでもらいました。



この日は地元をもっと盛り上げたいと、わかさ東商工会や近隣企業にも協力を募り、レピアから役場三方庁舎までを「きらやまレインボー通り」と名付け、イルミネーションを設置しました。あいにくの雪模様となりましたが、多数の地元参加者が見守る中、威勢の良い五湖鶴太鼓の演奏の後、一斉に点灯しました。白い雪と相まって美しく映え、参加者からは歓声も上がっていました。その後、住みます芸人飯めしあがれこれにおさんや、ワカサーイナのフラダンス、五湖レンジャーも登場し盛り上がりしました。



12/19 片づけレベルアップ教室

片づけを上手にして、すっきりとお正月を迎えようと、若狭町男女共同参画推進協議会が主催し、パレア若狭にて片づけレベルアップ教室が開かれました。

同協会の中の共家事部会が中心となり、講師に福井市より片づけアドバイザーの藪下智子さんを迎え、冷蔵庫の上手な使い方や、洗濯物の片づけ方法を教えてもらいました。藪下さんは「家事は家のことです、家族を巻き込んで決して無理をしないで欲張らないでやりましょう」とアドバイスしました。一緒に参加していた渡辺町長は「今日は楽しく勉強させていただきました。これをきっかけに男性も手伝おうかな?と考えていただくとありがたいです。我が家も夫婦仲良く家事をしていきたい」と感想を話しました。



12/21 “体験型” 防災訓練

気山小学校において、全校児童67名と保護者・教員などが体験型防災訓練を行いました。まず、映像や防災クイズを交えた福井県防災士会角谷桂一さんの講演で地震シミュレーションをし、参加者にイメージを描いてもらいました。その後、低・中・高学年に別れ、地震を体感できる起震車を使った大地震の体験や、ダンボールベッドやワンタッチテントを組み立て、避難所の雰囲気体験、また消防署の方に応急手当の体験、地元日赤奉仕団の皆さんによる非常食米の試食も体験しました。

同校PTAが企画したもので、保護者も多数参加し真剣に見学していました。同会長の杉浦康造さんは「いろいろな方にお世話になり、普段体験出来ないことをさせてもらいました。実際の災害があった時の心構えが少しでもつけられたらと思います」と話していました。



12/21 若狭町×SDGsまちづくりフォーラム

国の成長戦略や観光戦略に深く関わり、各地のまちづくりに詳しく、国宝・重要文化財の補修を手がける小西美術工藝社の社長であるデービッド・アトキンソンさんを迎え「持続可能なまちづくりであるために今、若狭町がすべきこと」と題したフォーラムが開催されました。

主に町内から集まった約130人を前に、データから今の日本の現状を説明し、これからの人口激減に対し女性と高齢者が働きやすい環境にするため、人材への投資を積極的に行うこと、また現状維持ではなく、新たに挑戦していかなければならないと訴えました。



インバウンドを進めていくうえで、若狭町に対しては、素晴らしい自然・歴史・文化、食を活かし、もっとお客様目線に立ったアクティビティ、説明案内看板、休憩場所、食事場所、宿泊施設を充実させることで、旅行者の滞在時間を増やし収入の増に繋がるとアドバイスしました。来場者は統計データにもとづいた説明に、納得した表情で真剣に聞き入っていました。



みかた温泉 きららの湯

健康通信

第19回

慢性副鼻腔炎（ちくのう症）のツボ療法

慢性副鼻腔炎の病態

副鼻腔とは頬や目の周りの骨に囲まれた空洞部分のことを指し、慢性副鼻腔炎はウイルスや細菌感染による副鼻腔の炎症が慢性化したもので、ちくのう症とも呼ばれます。鼻汁は黄色で粘りがあり、重症化すると緑色になります。鼻づまりや痰が喉に落ちる後鼻漏こうびろうを生じます。嗅覚低下や全身倦怠感、集中力の低下、悪寒など全身症状を伴うこともあります。近年では感染によらない原因不明で難治性の好酸球性副鼻腔炎も増えています。

慢性副鼻腔炎に対するセルフケア「鼻うがい（鼻洗浄）」

家庭で行える鼻うがい（鼻洗浄）が症状緩和に有効と考えられています。

- ①鼻うがいに使う生理食塩水（洗浄液）を体温（30-35度）程度に温めます。
- ②片方の鼻を押さえながら、もう一方の鼻に食塩水（洗浄液）を流し込みます。
- ③液が喉に落ちるように上を向き喉に流れたものを口から出します。

これを左右の鼻の穴に5回くらい繰り返します。

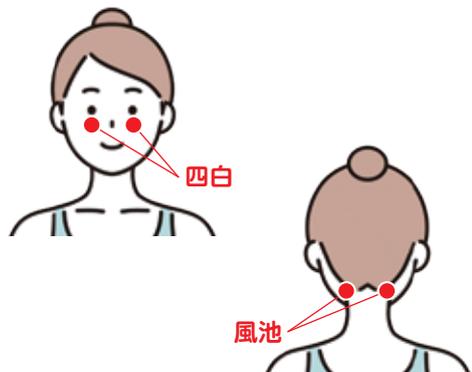
薬局で鼻うがいのキットを買うこともできます。ただし、高齢者や小児では洗浄後の液が肺に入る危険性もあるので注意が必要です。また、鼻づまりがひどい場合も適応できません。

慢性副鼻腔炎のツボ「四白」「風池」

手の冷えに効くツボを紹介します。

四白…副鼻腔の一つ上顎洞に位置するツボです。両頬にあり、正視して瞳孔から指2本程度下方の骨陥凹（眼窩下孔）部に取ります。指腹でゆっくり円を描くように押し刺激します。1日に2-3回行います。

風池…鼻汁、鼻づまりのある患者のほとんどに頸部の緊張（こり）を認め、風池穴に圧痛を認めます。両側の頸部、後髪際で頭を支える太い筋肉の外側の凹みにとります。親指でゆっくりと押しします。1日2-3回行います。



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

お詫び

1月号5ページ新入団員インタビューの井上さんのお名前が間違っていました。正しくは「井上瑞菜団員」です。お詫びして訂正致します。

今川裕代 & 高井敏弘 デュオ コンサート

受け継ぐ未来への夢

～未来を夢見る子どもたちを育てるアンサンブル～

今川裕代【ピアノ】
©Arei Komatsubara

高井敏弘【ヴァイオリン】
©松浦武臣 (Virtuosa.Tokyo)



中島 明日花



高木 結菜



奥東 愛未



松並 寧音



橋本 亜侑



北瀬 遥夏



寺井 愛葉

第1部 高井敏弘 & リトルピアニスト
第2部 今川裕代 & 高井敏弘

クライスラー：レチタティーヴォとスケルツォ（ヴァイオリンソロ）
シューマン＝リスト：献呈（ピアノソロ）

ベートーヴェン：ヴァイオリンソナタ9番クロイツェルソナタ（ヴァイオリン・ピアノ） 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。

令和
4年 3月6日 日

チケット
発売日

令和
3年 12月11日 土

パレア若狭 音楽ホール

開演：14:00 [開場：13:30]

全席指定 一般 1,500 円
※未就学児入場不可 高校生以下 500 円

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 からとなります。

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



パレア若狭 WEB サイトから
チケットが購入できます