

まちの話題

TOPICS

12/24 防犯サンタ

上中地域防犯組合の岡本組合長と防犯サンタ3名が三宅保育所（井ノ口）を訪れ、事件や事故に遭わないように呼びかけました。

同組合では、毎年順番に上中地域の保育園（所）のうち1か所を訪問し、防犯意識を高める取り組みを続けています。

当日は上中交番所長らも一緒に訪れ、子どもたちに防犯標語「いかのおすし」の説明を行いました。子どもたちはプレゼントをもらい、「サンタさんはどこから来たの?」と質問するなど、防犯サンタとの交流を楽しんでいました。

〈写真：四方由紀子〉



12/31 加茂神社で年越しそばのふるまい

鳥浜青壮年会が主催する年越しそばのふるまいが、今年も雪の降る寒い年の瀬の深夜11時から行われました。主に鳥浜区民らが子どもと一緒に家族そろってお参りをすませた後、本殿となりの会館に上がり、そばのふるまいを受けてい

ました。寒い中、温かいそばを食べながら挨拶をする光景が見られました。

青壮年会のメンバーは「今年で3年目になります。年明けの1時までの2時間くらいですが、50杯以上食べてもらい区民にも歳末の風物詩として定着してみたいです。これからも続けていきたい」と忙しそうに接待をしていました。



1/6 新型コロナワクチン3回目接種スタート、1・2回目の予約も受付中

1月から高齢者施設等で新型コロナワクチン3回目の接種が始まりました。2月からは歴史文化館やリブラ若狹、医療機関で65歳以上の方の3回目接種も始まっています。また、新たに12歳になった方やこれまでの日程で都合が合わなかった方など、1・2回目の接種がまだ済んでいない方は、2月12日から3週間おきに三方診療所で接種できます。接種を希望する方はコールセンターへ電話予約をお願いします。

ワクチン接種予約に関する連絡先

若狹町新型コロナワクチンコールセンター
TEL:0770-62-9060

ワクチン接種の大切さを伝えたり、疑問に答える動画を町のホームページやケーブルテレビでご覧いただけます。



1/12 第一生命と包括連携協定締結

町は住民の健康寿命延伸などを旨とし、第一生命保険株式会社と包括連携協定を結びました。協定では、生活習慣病・認知症対策やがん等検診の受診促進や、高齢者支援・地域社会の活性化および住民サービスの向上などで連携することとなっています。

町役場上中庁舎で締結式があり、渡辺町長は「民間の活力やノウハウから学ばせていただき、福祉や健康の増進に努めていきたい」と挨拶しました。

1/14 若狭町交通安全祈願祭

恵比須神社（末野）において若狭町交通安全祈願祭が行われました。例年交通団体代表者など約20人が参列していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため若狭交通安全協会上中支部の島津秀樹支部長と渡辺町長のみが参列し、交通安全意識向上のため町民8,306名から集まった署名簿奉納などが行われました。

渡辺町長は「町内では2年間交通死亡事故ゼロが継続中です。今年も交通安全の啓発に努め、続けていきたいと思います。コロナ収束を始め、良い1年になるよう町民を代表してお参りさせていただきました」と述べました。



1/15

夜の図書館 「チアの力で元気に！ ～こんな時代だからこそ笑顔で～」 JETS顧問とOGのトークイベント

閉館後の夜の図書館で特別な雰囲気の中、特別な体験をしようと始まった「夜の図書館」シリーズ。今回は図書館からギャラリーに場所を移して、一般社団法人チアドリームプロジェクト代表理事であり、福井商業高校チアリーダー部JETS顧問の五十嵐裕子先生の講演会を開催しました。

チアダンスで人も地域も元気にしたい!という五十嵐先生の元気で熱い講演と、福井商業高校チアリーダー部JETSの卒業生によるチアダンスが披露されました。

講演では「感謝の気持ちを忘れない」「いつも笑顔で」「頑張っている自分も応援して!」といったメッセージとともに、五十嵐先生と卒業生による対談では、全米大会出場時の思い出やそれまでの紆余曲折など、映画やドラマでは語られなかったリアルなお話を伺うことができました。

最後に来場者の皆さんも一緒にダンスを踊り、寒い夜でしたが皆さん「元気がなった!」と笑顔でおっしゃっていました。



1/17 すくすく広場「親子たいそう」

福祉課子育て支援センターでは、リブラ若狭とパレア若狭において毎月、主に未就園児を対象に様々な行事を行っています。この日は親子で楽しめる体操をリブラ若狭文芸室においてコロナ対策のため2部制で行われました。

参加者からは「最近家でこもりがちだったので、とても良い運動になりました」「子どもと一緒に楽しく体を動かせました。また家でもやってみようと思います」など好評でした。



1/19 情報モラル・セキュリティコンクールにて美方高校生が優秀賞受賞



全国の小・中・高生と高専生が対象の第17回「ひろげよう情報モラル・セキュリティコンクール」で美方高校1年の岩本結愛さんが標語と4コマ漫画部門、同じく1年の玉井鼓和さんが4コマ漫画部門でそれぞれ福井県警表彰の優秀賞に選ばれ、この日日本本校長より伝達表彰されました。

コンクールは情報モラルや情報セキュリティについて考えてもらおうと、独立行政法人「情報処理推進機構（IPA）」が主催しています。

入賞した標語「アカウント自分で管理徹底を」に関して岩本さんは「現代はスマホなどを使う時は便利な反面、個人情報の流出など負の面も意識して自分の身を守るようにしなければと思い作りました」と話していました。

1/21 認知症フレンドリーキッズ授業

子どもたちに認知症への理解を深めてもらう「認知症フレンドリーキッズ授業」が三宅小学校(井ノ口)で開かれ、4～6年生の児童約40人が参加しました。

リモート形式で朝日新聞厚生文化事業団の大阪事業所長 山本さんが講師として指導しました。まずテキストを使い、認知症の病状や「おどろかせない」「いそがせない」「プライドを傷つけない」と認知症の人への対応の心得などを学びました。次にスマホとダンボールで出来たバーチャルリアリティ(VR)ゴーグルを使い、認知症の人が見る世界の疑似体験をしました。その後グループに分かれ、認知症の人の気持ちになってどんなことができるか意見を出し合い、認知症の人との共生について考えました。

子どもたちは「認知症の人が急がなくてもいいように、専用のお店や手洗い場があるといいなと思った」「認知症でも、認知症じゃなくても困っている人がいたら助けたいです」などと感想を話していました。



1/22 文化財火災防ぎょ訓練

1月26日の「第68回文化財防火デー」を前に、東黒田の弘誓寺において文化財火災防ぎょ訓練が行われました。

この日は、弘誓寺の炊事場から出火したとの想定で、寺の総代からの119番通報や、東黒田自衛消防隊による初期消火、文化財の搬出訓練の後、駆けつけた消防署員や消防団員19名が放水を行いました。地元参加者は「この訓練をいかし、古くから伝わっている貴重な文化財を後世に伝えていきたい」と話していました。



みかた温泉 きららの湯

健

康

通

信

第20回

こむらがえりのツボ療法

こむらがえりの原因
—マグネシウム不足と脱水症状・冷え—

こむらがえりは「足がつる」とも呼ばれ、多くはふくらはぎの攣縮を病態とします。筋肉を緩める作用をもつマグネシウムの不足が原因です。発汗や下痢による脱水や冷えに伴う筋肉内のマグネシウム減少が元となり、筋疲労により誘発されるようです。また腎不全、糖尿病、肝臓病、妊娠などに関連して発症することもあります。

こむらがえりに対するセルフケア

発症した場合は、

- ① 蒸しタオルなどで温めながら、
- ② 膝を伸ばしたまま座り、足の爪先を持ってゆっくりと手前に引っ張りします。
- ③ 症状が治ったら水分補給も忘れずに。

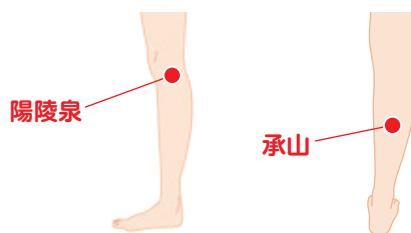
予防法は筋肉収縮に関連するミネラル類を補います。海藻類やごまでマグネシウムを、乳製品、小魚や大豆類でカルシウムを、小松菜、バナナ、干し柿でカリウムを補給します。運動前には十分なストレッチを行い、運動中から水分補給を心がけましょう。

こむらがえりのツボ「陽陵泉」「承山」

日頃から、あるいは運動前のツボ刺激も発症予防に有効です。

陽陵泉…このツボは筋会の別称を持ち、筋肉の運動に深く関わるツボです。両膝の外側にある骨突起(腓骨頭)の前下際にとります。温灸を1日1壮すえましょう。

承山…両側の下腿後面の中央にあり、下から擦上してアキレス腱から腓腹筋への移行部の陥凹にとります。両手の親指を重ねてゆっくりと押します。ツボシールの貼付も効果的です。



安全で安心な上下水道に向けて

Vol.17

検針票「使用水量・料金等のお知らせ」を見てみよう！

「検針票」は、毎月の検針時（21日～27日）にお知らせしているものです。
今回は、標準的な「検針票」の内容について解説します。

施設情報

使用水量・料金等のお知らせ

お客様番号 1234567

中央1-7

若狭 太郎 様

検針内容

	検針日	メーター指針	使用水量	使用人員
今回	3月21日	2,552	32 m ³	4 人
前回	2月21日	2,520	40 m ³	4 人
旧メーター使用水量		0 m ³	下水排出量	*** m ³

のため m³に認定しました。

口径 13 mm ← 般 検針員 達水

今回の請求予定額

概算請求予定額等

請求年月	令和4年3月分	
上水料金	使用水量	32 m ³
	料 金	5,247 円
	(うち消費税)	477 円
下水使用料	使用人員	4 人
	使 用 料	5,775 円
	(うち消費税)	525 円
合計金額	11,022 円	
納 期 限 (振替口座)	令和4年5月2日	
通 信 欄	振替日：令和4年4月25日 こまめに漏水の点検をしましょう！	

前々月の振替済内容

上下水道料金 振替済のお知らせ

請求年月	令和4年1月分	
振 替 日	令和4年2月25日	
上水料金	7,711 円	
下水使用料	5,775 円	
振替金額	13,486 円	

上記のとおり振替しましたのでお知らせします。

若狭町 建設水道課

電話 (0770)45-1111

前回と今回のメーター指針の差が今月の使用水量となります。

(今回指針)2,552 - (前回指針)2,520 = 32m³

※漏水していると、知らない間に使用水量が増え、料金が高くなります。毎月確認するようにしましょう。

住民票をもとにした使用人員を表記しています。

住民票を残したまま、転居されている場合（大学生等）は、別途届出により人員を変更することが可能です。

口径…水道メーターが接続されている水道管の太さです。

「何月分」として請求するかを表示します。

※実際の請求（納付書の郵送や口座振替等）はその翌月となります。

請求予定の上下水道料金とその内訳を表示しています。

納付書払いの方はお支払いの期限。

口座振替の方は振替日を表示します。

口座振替により納入いただいた料金について表示します。

直近の口座振替状況となりますので、前々月分の料金の口座振替内容を表示します。



下水道キャラクター
スイスイ



水道キャラクター
Dr.すいどー

毎月の検針にご協力お願いします。

- メーターボックスの周辺や内部はきれいにし、その上に駐車したり、物を置かないでください。
- 宅地内への出入り口やメーターボックス付近に犬などのペットが近づかないようにしてください。



明倫小学校の閉校式典等について

閉校記念事業のテーマ

“明るく照らせ私たちの倫（みち）”
～ ありがとう 明倫小学校 ～

「次代を担う明倫小学校区の子どもたちの旅立ちに際し、『明倫（人の道を明らかにすること）』にちなみ、進むべき道（倫）を地域みんなで明るく照らし応援するとともに、子どもたちの健やかな成長を願う」という意味を込め、閉校記念事業のテーマを決めました。

閉校式典等の開催期日

- 卒業式 …………… 令和4年3月16日（水）
- 修了式 …………… 令和4年3月18日（金）
- 閉校式典 …………… 令和4年3月20日（日）
- 閉校イベント …………… 令和4年3月20日（日）



閉校記念イベント

明倫小学校閉校記念事業実行委員会では、イベントの内容を検討し、開催に向けて準備を進めています。

- 写真展示
- DVD上映
- 児童発表
- 校内ウォークラリー
- 演奏会（海上自衛隊舞鶴音楽隊）
- 校歌斉唱
- 風船とばし
- 記念誌・記念DVD発行 など



R3.10.30 明倫地区合同体育大会 記念撮影

明倫小学校閉校記念事業実行委員会事務局（若狭町教育委員会事務局内）

TEL:0770-62-2730 FAX:0770-62-2732 MAIL:kyoiku@town.fukui-wakasa.lg.jp