

2004

2月 新春号

平成16年1月13日発行

広報

つるが



よい年でありますように

今月の内容

年頭のあいさつ・・・2
特集「つるが昭和のアルバム」・・・3~7
運動をしよう！
～生活習慣病を予防するために～・・・8~9
街角スケッチ・・・10~11
おしらせほか・・・12~20

No.744

R2100 再生紙を使用
しています

新春特集

つるが 昭和のアルバム (昭和30年～43年)



松原水族館（昭和31年）

家庭にテレビが初めてやってきたのはいつの頃だったでしょうか。今、「昭和レトロ」がちよつとしたブームになっています。モノが普及する一方、何かが失われている現代社会で、昔を懐かしむ気持ちがある人の中にあるようです。

グローブもない三角ベースの野球、テレビゲームではない紙芝居、いじめでないガキ大将。子どもたちが路地や原っぱを走り回っていた。モノだけでない、一日一日を大事にして、補って余りあるものがあつた時代。

そんな時代の、敦賀の子どもたちの様子を振り返ってみませんか。

迎春



年頭のあいさつ

市民の皆様、あけましておめでとうございませう。輝かしい平成十六年の新春を、ご家族おそろいで迎えること、心からお慶び申し上げます。昨年、平成十八年秋の開業を目指し、JR湖西線・北陸本線の直流化工事が十月に着工されました。新快速電車が運行されますと京阪神との交流人口が大幅に増えることが予想され、将来の敦賀市のまらぶりに明るい展望が開かれるものと考えています。

さて、地方行政は、国・地方財政の三位一体改革、地方分権、市町村合併など、従来の枠組みを変えようといった取り組みが、本格的に求められる時代を迎えます。

敦賀市においては、今後とも効率のよい行政運営に心がけ、「人が集い、活力あふれるまち」、「安心して、安らげるまち」、「子どもたらや高齢者の方を大切に、若者が定住できるまち敦賀」の実現のため、市民の皆様と協働し、未来に誇れるまらぶりと全力で進めてまいります。

皆様におかれましては、本市発展により一層のご協力、ご支援をお願いいたしますとともに、今年一年、ご健康で幸多い年でありますことを心からお祈り申し上げます。

敦賀市長 河瀬 一治





池河内テレビ初受像（昭和39年）



松原公園の遊具（昭和31年）



七五三（昭和36年）



ミラノ劇場（昭和37年） 2



写真を見ながら昔話に花を咲かす広報モニターの皆さん。懐かしさのあまり、たびたび話が思わぬ方向に行くことも・・・。

今回の出席者（ ）は所属団体
 糺谷好晃（敦賀市体育協会）
 村上哲雄（敦賀市社会福祉協議会）
 伊藤正枝（敦賀市女性ネットワーク）
 橋詰照美（敦賀市読書会連絡会）
 関 真琴（敦賀市立看護専門学校学生）
 北村祐三（公募）
 （順不同・敬称略）

広報モニターとは・・・
 「広報つるが」「行政チャンネル」「敦賀市ホームページ」など、市の広報事業全般について助言していただいている方です。各種団体からの推薦10人と公募2人の計12人にお願いしています。

今回、広報広聴課で保管する写真（昭和30年～43年）を広報モニターの方に見てもらい、当時を振り返っていただきました。



海水浴場方面へ向かうバス（昭和31年）



スイカ割り（昭和30年）



川崎台場海水浴場（昭和35年） 1

北村 私は東京出身なのですが、家庭にテレビが入ってきたのは皇太子（現在の天皇陛下）のご成婚のときですね。その前が家電屋さんで力道山ですね。テレビが娯楽から入ってきて、あの時代は相撲の栃若時代があって、あれでテレビがドーッと普及してきた記憶があります。

村上 観るもの、娯楽の少ない時代だったので、映画のほかにいったら海水浴か敦賀まつりくらいだったでしょうか。敦賀まつりはサーカスとかオートバイのショーがあつてね。もちろん、どこの家も子どもを連れて一緒に行っていましたね。

関 おばあちゃんから、周りは田んぼやったとか、昔の話を聞いて、（私は）結構田舎の風景とか好きなのよって、そんなやつたら直さなくてよかったのーと思います（笑）。

古い写真を見て、いかがですか・・・

糺谷 写真はいいものですね。たった一枚の写真でもすごく話題が出ますから。我々の子ども時代は写真は特別なもので、普通はなかなか持てなかったものです。

橋詰 （写真を見ると）みんなが歩く道や、いろいろなところがほとんど舗装されていないんですね。それに、海水浴へみんながバスに乗って出かけるだとか、スイカ割りだつてこんなにたくさんの人たちが見えているなんて、コミュニケーションがきちつとあつたということでしょうね。

伊藤 海水浴は今も松原ですけど、私たちは台場（現在の川崎町）のところでしたね。学生の頃はそこで水泳の授業がありました。でも、子どもを泳ぎに連れていったのは松原でしたね。

娯楽と言えば映画館やテレビなどがありませんでしたが・・・

糺谷 映画というと、いいもん（正義の味方）が出てくると、興奮して観客が皆して、手をたたきましたよね（笑）。一体感があつた。あんなことは今はありえないですね。

橋詰 親子と一緒に映画館へ行っていましたね。それによって家に帰

現在との違い、また今の子どもに対して思うところは...

北村 昭和の時代はちょうど高度成長の時代で、とにかく親が働いて家庭をどんどん豊かにしていく。それがそもそも(現在の)問題の出発点ではなかったかと思えます。子どもをないがしろにするとか、その時点ではそれが仕方なかったんです。昭和という時代を生きてきた我々だって、反省点もあるけれど、やはり子どもから尊敬してもらえぬものを残していきたいと思えますね。

村上 情報化社会、激しい社会の移り変わり、これによって家庭内の基盤も崩れている面も多いし、社会もそうだし、それが、全体的に反応して子どもたちの教育にも悪影響を及ぼしていることは事実です。そういうことを責めてみたくて仕方がないことで、我々が昔のことを少しでも引つ張り出して、その中から今の子どもたちにつかんでもらえるところがあれば、と

伊藤 今の家庭は、仕事とか学校とかでそれぞれの目標に突っ走っているという感じですね。家庭で家族が話し合う時間をもって、みんなが和やかにいられたらいいと思います。

橋詰 今は、大学を卒業しても就職できない人がたくさんいます。そういう若い世代の人たちには、何が将来に希望が持てるのかという時代ですね。そんな不確かな時代だけど、未来っていうのは絶対開けてくるのだから、私たちがむしやらに走ってきたように、今の若い人たちにもがんばって欲しいですね。

関 (私たちは)豊かな中で育ってきたから、テレビは当たり前だし、インターネットも、携帯電話を持っているのも当たり前なんですよね。知らない人とメールして、共感してもらったりすると、顔を合わせるコミュニケーションでなくとも伝わると思っています。そういうのがなかった時代は全然知らないけれど、でも、やっぱり親とか、家の人とか、周りの人の影響は大きいですね。今が間違っているとは思わないけど、こういう風に昔のことをちゃんと伝えてくれる機会があると、今と違う見方が自分の中で広がるからいいと思います。



敦賀駅前(昭和38年)



海水浴シーズンの川崎通り(昭和31年)



38豪雪(昭和38年)



野坂山スキー場(昭和35年)



神楽通り(昭和42年)



保育園の避難訓練(昭和43年)



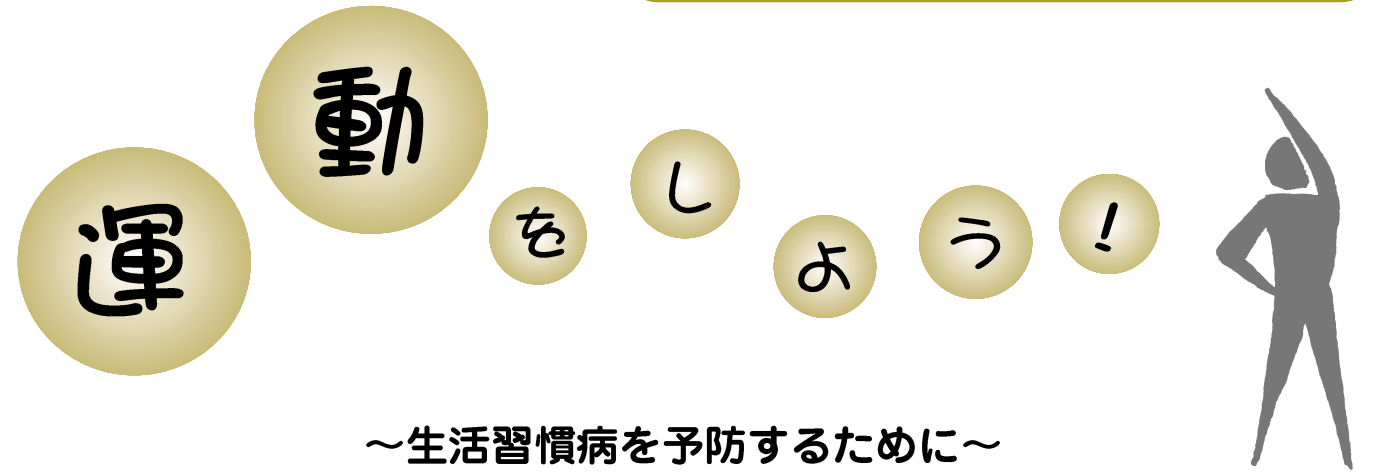
海洋少年団の街頭募金(昭和40年)



小学校での乾布摩擦(昭和43年)

あなたにとって「昭和」という時代はどんな時代でしたか。
お父さん・お母さんが子どもだった頃、おじいちゃん・おばあちゃんが子育てをしていた頃...
今度は、あなたの古いアルバムを開いて、家族で話し合ってみてはいかがですか。古い写真を介して、昭和の時代にあった「何か」が子どもたちに伝わるのではないのでしょうか。
今春、平成生まれの子どもが中学を卒業します...

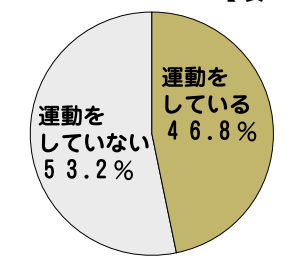
2月1日～7日は生活習慣病予防週間



～生活習慣病を予防するために～

皆さんは、運動をしていますか？「忙しくてそんな時間がない」「やろうと思っても長続きしない」という方も多いのではないのでしょうか？
運動不足が続くと、糖尿病や高脂血症、高血圧など生活習慣病になる確率も高くなります。また、徐々に筋力が低下し、足腰が弱くなりますし、免疫力が弱まって、さまざまな疾病を招きかねません。
寒さに負けず、自分自身の心と体のために、運動する習慣づくりを始めましょう。

Q あなたは意識して体を動かしていますか？
(意識して体を動かす＝運動とする)
平成15年度に市の健康診査を受診した方の中で864人にアンケートを実施したところ、半数以上の人がしていないと回答しました。(表1)

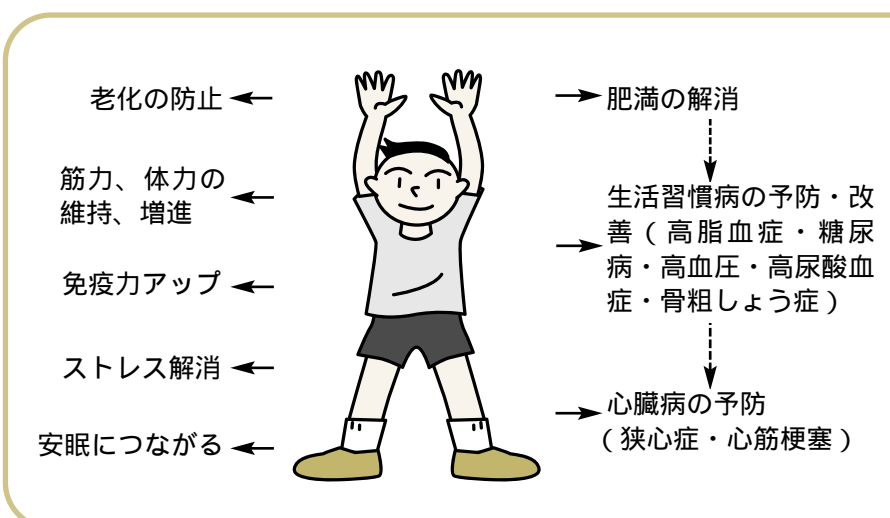


また年齢別に見てみると、運動をしている人の割合は20歳代が最も低く、年齢が高くなるにつれて運動している割合も高くなり、70歳代が最も高いという結果になりました。(表2)
このことから年齢が高くなるにつれ、健康に関する意識も高くなるのではないかと考えられます。若いうちから運動する習慣をつけておくことが健康を維持・増進していく上で大切です。

【表2】年齢別

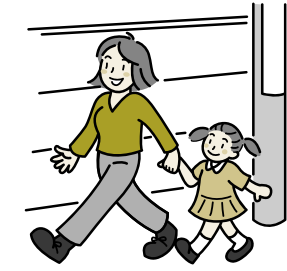
年齢(歳)	運動をしている人 (%)	運動をしていない人 (%)
20～29	17.9	82.1
30～39	32.8	67.2
40～49	37.1	62.9
50～59	46.8	53.2
60～69	62.0	38.0
70～79	63.4	36.6

運動はなぜ必要？
運動することによって、次のような効果があります。



★どんな運動をすればいいの？

なかなか運動する時間がとれないという方は・・・
◎まず身体活動量を増やしましょう

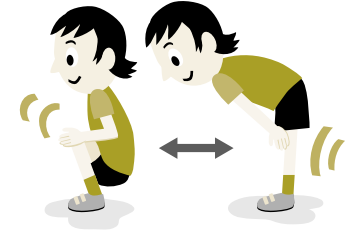


エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使うようにする
歩くときに早足にする、少し遠回りする
近くまで行くときは歩いていく
仕事や家事はてきぱき行う

◎ストレッチング
今まで運動していなかったけれど、運動を始めたいという方には・・・

伸ばす筋肉に意識を集中し、自分が気持ち良いと思うところまで伸ばします。ゆっくり息を吐きながら行いましょう。
柔軟性を高め、筋肉の疲労を取り除きます。心身のリラックス効果も得られ、肩こりや腰痛、冷え性にも効果があります。

起床、就寝時に布団の上で行う
休憩時間などを利用する
運動の前後にも



◎有酸素運動

少し息が弾む程度のニコニコペースで行いましょう。
1日に20分以上行うのが効果的！(5分×4回でもOK) 脂肪を燃焼させるとともに、心肺機能・循環器系機能を高めます。

- ウォーキング
- 水泳・水中ウォーキング
- エアロビクス
- サイクリング など



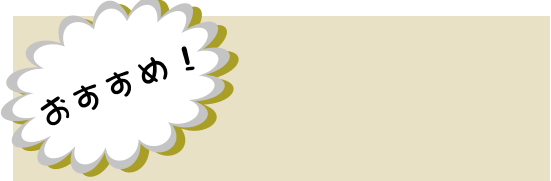
一番手軽にできて、効果的なウォーキング。でも、寒くなり、外に出るのがつらい季節になりました。そんなときは、家の中で足踏みでもOK！膝や腰の痛い人は、いすに座った状態で行うと良いですよ。
※必ず正しい姿勢で行いましょう。

◎筋力トレーニング

筋肉の量が増えると基礎代謝量も増え、エネルギー消費が促進されるので太りにくい体になります。腰痛、膝痛の改善、骨粗しょう症予防にも効果があります。
反動をつけずにゆっくり行いましょう。
腹筋、背筋、腕立て伏せなど、できることから行う
ダンベルやチューブを使って行う

運動がよいのはわかっているけど、なかなか最初の一步が出ないという方も多いのではないのでしょうか？「運動しなければ！」と気負わず、自分の興味のあることからチャレンジしてみよう。

あなたの健康づくりを応援します！



玄米ニギニギダンベル体操

布と玄米で作って玄米ダンベルを使って行う運動で、全身の運動機能を高めながら、日常生活に不可欠な筋力や握力を鍛えることができます。
1日15分、12個の動作を10～20回、ゆっくりじっくり行います。重さは片方300gと軽いので、子どもからお年寄りまで誰にでも行えます。
詳しくは、2月上旬に行政チャンネル(4ch)にて放送予定です。



7月に行われた「玄米ニギニギ体操」講演会