

## 体験談① 元気はつらつ倶楽部

- ▶対象 健診の結果で「介護予防事業の利用が望ましい」と判定された「特定高齢者」の方
- ▶内容 ストレッチ体操、筋力・バランス力アップの体操、お口の体操など（週2回）

介護予防教室に参加した、伊藤さんと関谷さん夫妻に、お話をお聞きしました。

65歳以上のあなたへ。

参加してみませんか？

# 介護予防教室



仲間のおかげで  
杖無しで歩けるようになり  
ました。

昨年の健診の結果から、地域包括支援センターの職員に勧められ、元気はつらつ倶楽部に参加しました。最初はこういうことをするのか分からず、不安と緊張でいっぱいでしたが、先生も参加者の皆さんも優しくしてくれ、すぐなじむことができました。教室では、週に二回、マットの上で手足を動かしたり、トレーニング器具を使ってゆっくり屈伸をしたり、自分のペースで体を動かしました。一人だったら続かなかった運動も、一緒に頑張る仲間がいたので三カ月間続けることができました。みんなの顔を見るだけで元気が出たし、みんなに成長を見てほしいから、週二回の教室にほとんど参加し、自宅でも先生から出され

た宿題（軽い運動）を毎日続けました。おかげ様で、参加する前は歩くのに杖が必要でしたが、今では杖無しで自宅周辺を十五分くらい歩けるようになりました。初めて杖無しで歩けたときは、赤ちゃんがよちよち歩きをするときと同じ気持ちで、本当にうれしかったです。教室が終わって何カ月かたった今でも、習ってきた運動は続けています。これからも、単純に「歩くことと座ること」ができるように、継続して体を動かしていきたいです。みんなにどこかで会ったとき、自分の成長を見せられたらうれしいですね。



伊藤 はるゑさん（79歳）【和久野】  
今年2月～4月に行われた教室に参加。

特定高齢者対象

## 「元気はつらつ倶楽部」

随時募集中

- ▶とき 毎月始めから開始  
3カ月間、週2回 午前中（火曜・金曜）
- ▶参加費 無料
- ▶定員 20人
- ▶ところ 泉ヶ丘病院（送迎あり）
- ▶申込み 随時、地域包括支援センター「長寿」まで

い つまでも元気でイキイキとした生活を送るためには、加齢による身体の衰弱や転倒・骨折、口腔状態の悪化など、危険な老化のサインをいち早く発見し、適切な対策を行うことが大切です。しかし、対策を行うといっても、「どんなことをしたらよいか分からない」「運動が必要なのは分かるが、なかなか続けられない」「一人では何もできない」など、いろいろな悩みが出てくると思います。

そんな方のために、市では、運動機能や口腔機能などを向上させる体操や、自宅での運動の助言など、高齢者に介護予防に積極的に取り組んでもらえるよう「介護予防教室」を開催しています。今年度は「特定高齢者」対象の教室と、六十五歳以上ならどなたでも参加できる教室を開催し、今までに、約百五十人の方が受講しています。受講者からは「歩くのが楽になった」「つまずかなくなつた」などの声が聞かれます。

「最近、転びやすくなつた」「杖が必要になつた」「何をやるにもおっくうになつた」など、老化のサインが出始めている方、一度「介護予防教室」に参加してみませんか。

**\*特定高齢者：**健診で「介護予防事業の利用が望ましい」と判定された方

# 上手にできていますか？

## お子さんの仕上げみがき

子どもは、8～9歳頃までは、自分で上手に歯をみがけないことが多いので、保護者が行う「仕上げみがき」が大切です。お子さんが自分でみがく「自分みがき」の後に、仕上げみがきをすることで、歯の汚れがきれいに落ち、乳歯をむし歯から守ります。乳歯のむし歯は、あとから生えてくる永久歯にも悪影響を及ぼしかねません。仕上げみがきを毎日しっかり行い、健康な永久歯を育てましょう。

### 子どもが嫌がり、なかなかうまくできません・・・ どうしたらよいの？

#### 力を入れすぎていませんか？

子どもが歯みがきを嫌がる最大の理由は「痛いから」です。力を入れてゴシゴシみがくことは逆効果！やさしく1本ずつみがくことが大切です。

#### みがく歯が見えていますか？

お子さんをひざの上で仰向けに寝かせると、口の中がよく見えます。みがくときの姿勢が整ったら、指で子どもの唇や頬をやさしく押し広げるようにし、視野を確保してから歯みがきを始めましょう。

#### ほめ言葉のシャワーを浴びせよう

どんな子でもほめられるのは大好きです。仕上げみがきでも自分みがきでも、少しでもみがけたら、家族みんなでおほめてあげてください。

#### どうしてもお子さんが嫌がる場合にはこんな方法も

- ◆ 一度の歯みがきで全部の歯をみがこうとせず、少しずつ、いくつかのブロックに分けて、手早くみがきましょう。
- ◆ 歯みがきの絵本やビデオを見せたり、人形で歯みがきごっこをしたりなど、遊びの中に歯みがきを取り入れて楽しくみがかせましょう。



今年の「母と子のよい歯のコンクール」で敦賀市代表として優秀賞を受賞した 力野朋子さん・彩桜ちゃん親子（野坂）

### 毎日寝る前に、楽しく仕上げみがきをします。

わが家では、朝は夫も入れて3人一緒に歯みがきをし、夜は歯みがきした後は何も食べないことを約束にしています。あと、夜は寝る前に私の膝の上で、必ず仕上げみがきをします。彩桜は小さい頃から、仕上げみがきは嫌がりませんでした。たぶん歯が生え始めた頃に、小さなおもちゃの歯ブラシを買って口の中に入れる練習をしたからですかね。以前、出産前に歯医者さんから「仕上げみがきをやさしくしないと、歯みがきが楽しくなくなってしまう」と言われ、出産後はこの言葉を思い出し、強引な歯みがきはせず、彩桜とたくさん会話をしながらの「楽しい歯みがき」を心がけています。

問合せ 健康管理センター ☎25-5311

## 体験談② よくばり貯筋教室

- ▶対象 65歳以上で体の衰えが気になる方
- ▶内容 筋力アップ体操やバランス運動、講話、体力測定など（週1回）

### 二人とも三カ月間「皆勤賞」。 笑いの絶えない教室でした。

地区の回覧版で教室の存在を知りました。「よくばり貯筋」というフレーズに惹かれましたね。気軽に参加しやすい感じがしたのと、福井市から敦賀に久しぶりに戻ってきて、敦賀の人の中に入りたいたいという思いがあったので、すぐに申し込みました。

教室に行く前は、若い人ばかりだったらどうしよう、迷惑をかけたらどうしようかと不安でしたが、行ってみると近い年齢の方が多く、先生もすごく楽しい方だったので安心しました。教室では、手足の運動や、ゴムを使った運動、普段使っていない筋肉を動かす運動など、毎回楽しく体を動かしました。特に「笑顔」と「姿勢」が大事だと先生から教えられ、ちょっとした失敗くらいみんなの笑顔でかき消されていましたね（笑）。本当に笑いの絶えない教室でした。他の皆さんとも顔見知りになり、一緒に

体操をしたり、いろいろな話をしたりと、とにかく楽しかったですね。もちろん、二人とも三カ月間「皆勤賞」です。楽しかった分、教室最後の日は、先生や皆さんとお別れが寂しかったですけどね・・・。

今は、この教室をきっかけに、毎日、朝と夜に体操（眞喜子さん）、ゴムトレーニングと散歩（満夫さん）をしています。「笑顔」と「姿勢」が無意識の内にインプットされていて、いつも思い出していますね。続けることが大事なので、これからも笑顔を忘れず、2人で楽しく続けていきたいです。



関谷 満夫 さん (72歳)  
関谷 眞喜子さん (70歳)【舞崎町2丁目】  
今年6月～8月に行われた教室に参加。

## 今年最後の「よくばり貯筋教室」参加者募集

- ▶とき 12月4日(木)～3月5日(木)  
毎週木曜日 13:30～15:30 (全12回)  
1月1日、2月19日を除く
- ▶参加費 無料
- ▶定員 30人 (申込者多数の場合抽選)
- ▶申込み 11月20日(木)までに地域包括支援センター「長寿」まで
- ▶ところ 北公民館 (送迎はありません)

問合せ・申込先 地域包括支援センター「長寿」(介護保険課内) ☎22-8181

# あなたの家にはついていませんか？ 住宅用火災警報器

火災で助かるかどうかは、早期発見が決め手です。火災警報器は、いざというとき、あなたと家族の命を救う大切な機器です。まだ設置されていない方は、早めに電器店、燃料店、ホームセンターなどでご購入ください。

## 住宅火災で亡くなった人の約7割が「逃げ遅れ」

住宅火災で亡くなった人のうち、約7割が「逃げ遅れ」で命を落としています。特に、夜間就寝中で火災に気付かなかった例が多く、犠牲者の多くは高齢者が占めています。

もし火災警報器が鳴っていたら……。このような方々の何割かは、火災に早めに気づき、命を落とさずに済んだかもしれません。

いざというとき、火災に「早く気づき」、初期消火や避難行動に移るために、火災警報器の設置は重要です。

## 設置は義務化されています。早めの設置をお願いします。

火災警報器の設置は、消防法の改正により、全国で義務付けられました。敦賀市では、新築住宅はすでに義務化（平成18年～）され、既存住宅は平成23年6月1日までの設置が義務化されています。早めの設置をお願いします。



警報器のおかげで助かった！

## 福井県内での事例

**鉄** 骨2階建てのアパートの2階に住むAさん。ある日、「ピー、ピー」という大きな音に気づき、辺りを探したところ、隣に住むBさんの家から白い煙が出ているのを発見。急いで大家さんと室内を確認し、119番通報した。発見が早かったおかげで、こたつ布団、カーペット、座布団の一部を焼いたばや火災ですんだ。

この火災の原因は、Bさんのたばこの不始末。Bさんは、たばこの火を消さずに、こたつ机の上にあった灰皿に放置したまま外出。その後、たばこが灰皿から落下。こたつ布団に着火してしまった。

このアパートでは、新築時に火災警報器を設置。警報器のおかげで、全焼になる恐れがあった火災を防いだ。



問合せ 敦賀美方消防組合 ☎20-0119

# ストップ！ 児童虐待

子育て中のお父さん、お母さんへ。

「どう子育てしているのか分からない」

「我が子なのに、可愛いと思えないときがある」

そんな悩みを抱えているのは、

あなただけではありません。

どうか、一人で悩まないでください。

あなたにとって相談しやすい身近な所に、

そんな気持ちをお聞かせください。

子どもの周りにいる皆さんへ。

皆さんの情報提供が、子どもたちの命と

豊かな生活を守る、とても大切な命綱です。

匿名を望まれる方には、必ずそれを守ります。

虐待の予防、重症化阻止、

育児不安解消のために、

どうか受話器を上げてください。

携帯を開いてください。

皆さんの一言が、子どもたちの笑顔を守ります。



虐待の通報は、大人の義務です

## network

市では「子どもを守る地域ネットワーク」を作り、以下の団体が協力して虐待への対応と予防に取り組んでいます。どんな小さなことでも構いませんので、身近な場所に声をおかけください。

敦賀児童相談所	児童家庭課
健康管理センター	敦賀警察署
二州健康福祉センター	白梅学園
主任児童委員	民生委員児童委員
市立小学校	市立中学校
公私立保育園	公立幼稚園
少年愛護センター	ハートフル・スクール
子育て総合支援センター	市民協働課
学校教育課	地域福祉課
敦賀市人権擁護委員会	福井地方法務局
市立敦賀病院	

問合せ 児童家庭課 ☎21-8125

## telephone

## 子どもの虐待、育児相談の 通報・連絡・相談先はこちらです

敦賀児童相談所 ☎22-0858

二州健康福祉センター ☎22-3747

市役所児童家庭課 ☎22-8125

※夜間、土・日・祝日はこちらまで

総合福祉相談所 ☎0776-24-3654

敦賀児童相談所 ☎22-0858

市役所児童家庭課 ☎22-1111(代)

児童家庭支援センター白梅(小浜市)  
☎0770-52-2360

白梅学園 ☎22-1310



敦賀市立博物館 平成20年度特別展

まちしゅう

# 氣比さんつつるが町衆

## ～氣比神宮文書は語る～

11月13日(木)～翌年1月12日(月)

休館日：毎週月曜日（11月24日、1月12日を除く）、11月25日(火)、12月24日(水)、12月28日(日)～1月3日(土)  
開館時間：10時～17時  
入館料：一般200円、小中高生50円



氣比神社記  
宝暦二年（一七六三年）



日記類 江戸時代



三十六歌仙絵馬（二十五枚の内）  
江戸時代

**北** 陸道総鎮守・越前一宮とも称される氣比神宮は、古代より日本海側最大の港として栄えた敦賀を象徴する由緒ある神社です。交通の要衝・敦賀の要として大きな役割を果たしてきた氣比社ですが、その重要さからたびたび戦争などの被害にさらされて、千三百年を越える歴史を物語る史料はそう多く残されていません。

しかし近年、江戸時代の社務日記などを含む古文書が確認され、江戸時代の氣比社の様子や敦賀の町の人々との関わりを伝える貴重な資料であることが判明しました。個々の文書の研究は始まったばかりですが、氣比社の長い歴史の一端と敦賀の人々との関わりを明らかにする貴重な資料として初公開します。

併せて関連の史料や古図、膨大な漢籍類などの貴重な文化財、また今も脈々と伝えられ、市民に深く親しまれている四季の祭りも紹介します。

敦賀の人々が古くから「氣比さん」と呼び、誇りとしてきた氣比神宮の歴史と、またそれとともに歩んできた敦賀町衆の姿を紹介します。

**記念講演会**

とき 11月24日(月)14時～

ところ みなとつるが山車会館

演題 「氣比社と角鹿国造家」

講師 福井市立郷土歴史博物館  
学芸員 角鹿尚計氏

問合せ 市立博物館 ☎25-7033

# 市民活動支援室だより

みんなでつくろう！  
素敵なまち“敦賀”



NO.7

## 行事案内

もっと！  
敦賀を好きになる

### 年賀状企画！！

～今年も敦賀の素敵なおところを  
年賀状に載せて発信してみよう！～

私たちが暮らす「敦賀」の素敵なおところ、意外に知られていない街の良さを知り、敦賀の魅力を確認してほしい。そんな思いから今年も年賀状企画を行います。オリジナル年賀状で敦賀の魅力を発信しませんか。

◆料金 基本料金1,500円（税込、はがき代別）  
印刷料金1枚60円

◆申込期間 12月17日(水)まで

◆問合せ・申込先

(特活) そうほうセンターさんさん

☎090-5683-3163

ホームページ <http://sun-sun.co.jp>

参加者募集中！ 体操、パソコン、家づくり

### NPO 法人主催 定例教室

昨年から続く定例の教室です。どれも気軽に参加できますので、ぜひ体験してみてください。

★ 場所はいずれも男女共同参画センター

#### 骨の体操教室

◆日時 毎週火曜日 10:30～11:30

◆主催 (特活) ジェリービーンズ

◆参加費 1回 500円

◆持ち物 バスタオル

#### ぱそこん広場いつでも道場

◆日時 毎週水曜日 9:00～12:00

13:00～17:00

◆主催 (特活) そうほうセンターさんさん

◆参加費 1回 1,000円

#### 楽しい家づくり教室

◆日時 毎月第3土曜日 13:30～15:00

◆主催 (特活) 日本住宅基礎工事業協会

◆参加費 1回 500円

## 団体紹介

ジェリービーンズ

### (特活) Jelly Beans

#### ● 活動内容

- ・ダンス教室（エアロビクス、ヒップホップ等）
- ・各種イベント（敦賀まつり、駅前ふれあい市等）への参加
- ・骨の体操教室 など

#### ● 活動場所

- ・Jelly Beans スタジオ（ハーツつるが横）
- ・男女共同参画センター など



骨の体操教室

#### ● 連絡先

☎050-3616-6273

代表の南美津子さんにお話をお聞きしました！

#### Q 活動を始めたきっかけは？

活動を始めたときは、テレビゲームがはやりだし、外で遊ぶ子どもが少なくなったときでした。当時私は、主に大人のサークルで指導していたのですが、子どもたちにも「体を動かすことって楽しいよ」ということを伝えたくて、Jelly Beansの前身の「キッドピクスクラブ」を立ち上げました。



#### Q 活動の魅力は？

子どものきらきらした目が見られることです。引っ込み思案な子、泣き虫な子が、練習を重ねていくと、鏡の前でいきいきと踊れるようになってきます。そして、発表会やイベントなど、大勢の人の前でダンスを披露することで、劇的に変わってきます。この前の敦賀まつりでも、ある子が発表前と後で見違えるくらい積極的になりました。どんなに小さな子でも、自分の演技で人を喜ばせる体験を経て、自分に自信が持てるようになるのだと思います。

#### Q 今後の目標は？

これからも活動を続けていって、子どもからお年寄りまで、敦賀の皆さんの心と体に Jelly Beans が根付くといいなと思います。あと、教えた子が敦賀に帰ってきて、指導者になってくれたら最高にうれしいですね。

問合せ 市民活動支援室 ☎23-5490



今年も盛り上がった！  
**敦賀まつり**

神輿渡御

敦賀市民の力が結集する「敦賀まつり」。今年も、9月2日～4日の3日間、盛大に開催されました。悪天候の日もありましたが、無事全イベントを実施。市内外の方も含め、12万3千人ものお客さんで終日賑わいました。



山車巡行



民謡踊りの夕べ



カーニバル大行進



宵山巡行

鞠山北地区 金ヶ崎緑地 鞠山南地区 供用開始箇所 川崎・松栄地区

多目的国際ターミナル

国際港・敦賀の新たな一歩  
**多目的国際ターミナル 一部供用開始！**



9月13日の式典では、港湾関係者ら約220人が出席し、テープカットや万歳三唱などで供用開始を祝いました。後ろの船は、豪州の石炭運搬船・ノースフォーチュンⅢ号（5万トン）。

**敦賀** 港 鞠山南地区で整備を進めている「多目的国際ターミナル」の大型岸壁などが完成し、九月十三日から一部供用開始されました。

このターミナルは、国と県が、荷物を一時保管する「埠頭用地」の不足解消と大型船の入港を目指し、一九九八年に着工しました。今回供用が始まったのは、岸壁と約三ヘクタールの埠頭用地で、岸壁は、水深約十四メートル、延長約二百八十メートルの、日

本海側では最大級の規模で、五万トン級の大型貨物船の接岸も可能です。一部供用開始により、ターミナルでは、主に石炭や木材などの「ばら積み貨物」の取扱いができるようになり、現在取り扱っている鞠山北地区から段階的に移転されます。今後は、二〇一〇年度の本格供用を目指し、コンテナなどの貨物の積み卸しを行うガントリークレーンの設置などが進められます。