

イキイキ健活！ 「私のプラス1」



生活に気軽に取り組める健康習慣を1つ加える「プラス1」運動。毎月、皆さんの「プラス1」を紹介しています。



詩乃ちゃん(右)と楓ちゃん(左)

新健康7アクション
睡眠で「ここ」からだを
整えよう！
寝る前のタッピング
& すりすり

私たちは小学校のげんきずすくろで、睡眠の大切さについて学習しました。小学生は毎日9時間以上寝ることで、ここからだが元気になることを知りました。

「心地よく眠りにつく方法」のひとつとして、手で軽くたたく「タッピング」、優しくなでる「すりすり」を覚えてもらい、実際に寝る前にやってみると、びっくりするくらい眠りやすくなりました。思いついたときにはいつもやっています。これからもタッピングやすりすりを続けて、早めに寝ることを心がけていきたいです。

皆さんの「プラス1」を紹介しませんか？詳しくは、健康推進課 ☎ 25-5311 までお気軽にお問い合わせください。



プロ野球選手たちが敦賀に凱旋 12月19日 敦賀気比高等学校卒業生 プロ野球選手トークショー

学校法人嶺南学園主催で、敦賀気比高等学校を卒業しプロ野球で活躍している読売巨人の内海哲也1軍投手コーチ、オリックス・パファローズの山田修義投手、同チーム西川龍馬外野手、同チーム山崎颯一郎投手の4人を招いたトークショーが市民文化センターで開催され、約1,100人が参加しました。トークショーでは、4人の高校生時代の思い出話や、会場にいた高校生時代の恩師から当時の選手たちの様子などが語られました。後半は、来場者からの質問コーナーや、地元少年野球チームから選ばれた球児とキャッチボールをするなど、終始会場は盛り上がりを見せました。

あなたが写っていたらご連絡ください。写真を差し上げます。
〈広報広聴課 ☎ 22-8112〉



元気なうちに「もしもの時」を考える 12月15日 在宅医療・在宅介護 市民公開講座

在宅医療や在宅介護の現状を学び、自分自身や家族、大切な人の将来を考えるきっかけづくりを目的に、敦賀市在宅医療在宅介護連携推進協議会主催で市民公開講座が開催され、約130人が参加しました。第1部では、明峰クリニックの木村輝明院長による講演と、市長寿健康課から医療や介護の情報や「もしもの時」に自身の思いを記すことができる「あんしん連携ファイル」の紹介や利用方法について、説明がありました。第2部では、「あんしん連携ファイル」の活用について、寸劇や活用事例を交えわかりやすく紹介されました。

街角スケッチ



SDGs を実践！食品の寄付に協力を 12月13日 フードドライブポスト設置式

家庭などで使いきれない食品を持ち寄り、地域で必要としている方にお届けする活動の一環として、パロー敦賀店・木崎店にフードドライブポストが設置されました。(株)パロー、つるが子ども食堂ネットワーク、敦賀市の三者で締結される「常設フードドライブポスト設置に関する協定」に基づくこの活動は、2府10県で実施されており、ポストの設置は、敦賀市が県内3例目となります。齋藤芳樹(株)パロー福井地区地区長は、「支援の輪が広がることを期待します」と述べていました。

学校給食からこんにちは 給食の旅へ 出発進行！！

『食育』で支える～子どもたちの未来のために～
栄養教諭は食育を行う上で、中核的な役割を担っています。「自分の食べたもので自分の体はできている」ということを子どもたちに気づいてもらい、そのことを大切にできる大人になってほしいという願いを込めて、栄養指導や食育活動に取り組んでいます。これからも安全でおいしく魅力ある学校給食を「生きた教材」として活用し、子どもたちのために力を合わせてがんばります。



問い合わせ先 学校給食センター ☎ 22-0410



ツナガ君サンタと楽しいクリスマス 12月19日 松原保育園にツナガ君 サンタが訪問

サンタクロースに扮した敦賀市公認キャラクターのツナガ君が市内5カ所の保育園を訪れ、園児たちと交流しました。この企画はNPO法人THAPが毎年行っており、今年で26回目を迎えます。松原保育園では、園児がクリスマスの曲に合わせて元気いっぱい歌を歌ったりダンスを踊ったりしました。またツナガ君との記念撮影では、ツナガ君と触れ合う園児たちの嬉しそうな笑顔が見えました。めろん組(年長)の園児たちは「ツナガ君を見たことはあったけど、今日はサンタの服を着ていてかわかった」「歌やダンスが楽しかった」など、楽しそうに話していました。



これからもチャレンジし続ける女性に！ 12月16日 ミセス オブ ザ イヤー 2024 ジャパン ファイナル JAPAN FINAL 審査員特別賞受賞者 市長表敬訪問

Mrs of the Year 2024 JAPAN FINAL が11月に東京で開催され、敦賀市在住の橋本里香さんが審査員特別賞を受賞しました。Mrs of the Year はアジア最大級のミセスコンテストで、「自身にリミットをつくらず、エイジレスに、ボーダーレスに、ジェンダーレスにチャレンジをし続ける、愛と感謝に溢れたカッコいい女性になろう」を理念に、行動の美を競う大会です。橋本さんは地方大会を経て JAPAN FINAL への出場権を勝ち取り、そのファイナリストの中から選ばれました。これからもチャレンジし続ける女性として、ご活躍を期待しています。