

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。



▶ なかがわみつる
満さん

「毎日歯みがきと
歯科検診で健口に！」
健康7アクション
健口のヒケツは
歯間ブラシ

私の健口に欠かせない道具は、歯間ブラシです。食後は必ず、歯と歯の間をみがくようにしています。ずっと歯ブラシだけを使っていましたが、年を重ねるごとに奥歯の歯肉が腫れるようになりました。かかりつけ歯科医に相談したところ「歯だけでなく、歯と歯の間もお手入れが必要だよ」と勧められ、歯間ブラシを使い始めました。今では、出血もなく、歯ぐきも引き締まって何でも噛んで食べることができます。これからも歯ブラシと歯間ブラシを使って、大切な生涯の相棒を手入れしていきたいと思っています。

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。

ホジンさんの敦賀研修ダイアリー

姉妹都市の韓国東海市から研修職員として派遣されている崔 皓進さんが、研修や日本での生活の中で経験したこと、感じたことなどを研修ダイアリーとして毎月掲載します。



環境政策課と生活安全課で研修しました。環境担当である環境政策課では、海岸で打ち上げられたごみの確認や清掃に参加しました。また、清掃センターなど市内の環境に関する施設を見学し、行政機関だけでなく、地域住民が積極的にリサイクルや環境美化に取り組んでいることを知りました。



交通安全担当である生活安全課では、高齢者や子どもたちの交通安全を目的とした交通安全キャンペーンイベントに参加しました。敦賀警察署員をはじめ、生活安全課員など関係者たちが協力して、歩行者保護や交通事故予防に積極的に取り組んでいました。特に、児童が下校する際には、地域住民や先生が見守り活動を実施していることを知り、とても印象深かったです。



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〉



敦賀の屋台文化の魅力を再発信

10月12日 屋台ラーメンここに集結！
～敦賀の夜にかがやきを～

敦賀の屋台文化の再発信などを目的として、市内の屋台ラーメンなどが集結する催しが、JR 敦賀駅西地区のにぎわい交流拠点施設「otta（オッタ）」で開催されました。市民から根強い人気を誇る屋台ラーメンですが、後継者問題や物価高の影響などからその数は全盛期の半分近くまで減っています。今回企画した敦賀青年会議所の景山将也さんは、「屋台文化の再発信だけでなく、店舗同士のつながりのきっかけづくりになれば」と話していました。市内在住の高橋幸香さん（11歳）は、「ポスターを見て家族で参加した。満腹になるまで、何杯でも食べたい」と笑顔で話していました。



1,880人が秋の港町敦賀を快走

10月20日 第43回敦賀マラソン大会

第43回敦賀マラソン大会が、総合運動公園陸上競技場をスタート・ゴールとして行われました。昨年に引き続き、ハーフ、10キロ、5キロ、3キロ、2キロの5コース18種目で行われ、県内外から1,880人が参加しました。時折強風は吹いたものの、心配された雨も上がり、ランナーたちは、沿道の声援を受けながら秋の港町を駆け抜けました。今回で、市民マラソン通算250回となる市内から参加した林 利成さんは、「マラソン大会に参加できる体に感謝して、目標に向かって最後まで走り抜く」と開会式で力強く選手宣誓を述べました。



水戸天狗党の歴史を残すために

10月10日 史跡武田耕雲斎等墓整備記念式典
10月12日 現地解説会

幕末に敦賀で処刑された水戸天狗党たちの墓である「史跡武田耕雲斎等墓」と水戸烈士記念館（旧鮮蔵）の周辺整備が完了し、記念式典を開催しました。この整備では、老朽化した旧鮮蔵の修復移築と、水戸天狗党と敦賀の関わりについて紹介するガイダンス施設の新築を行い、記念式典には関係者約40人が参加しました。12日には学芸員が旧鮮蔵内部を含む現地解説を行い、市民ら約60人が参加しました。



伝統野菜の種まきを児童が体験

10月17日 黒河マナの種まき
黒河小学校ふれあい農園

ふるさと学習の一環として、黒河小学校の6年生と3年生の児童45人が、地元の伝統野菜でアブラナ科「黒河マナ」の種まきを行いました。講師の地域コーディネーター3人から、種まきの方法など実技を交えて説明を受けた後、児童たちは実際に種まきを体験しました。また、種まき後には、ハトやカラスからの被害防止のため、もみ殻まきもあわせて体験しました。同校3年生の武田 新さんは、「初めて体験して、楽しかった。黒河マナがこれから立派に育つよう想いを込めて種をまいた」と話していました。寒い時期を越えて育つ黒河マナは、来春収穫予定です。

学校給食からこんにちは！ 学校給食で 出発進行！！

「地場産物」を知って食べよう！

ふるさと敦賀でとれた「地場産物」の素晴らしさを、子ども達に伝えることは、栄養教諭の大切な仕事のひとつです。

数年前から、JA 福井県をはじめ多くの方々の協力を得ながら、かぼちゃの計画栽培を行っており、青果やかぼちゃコロッケなどに加工して給食に使用しています。そこで、今回は私たちがお世話になっている生産者さんを紹介いたします。



◇木村勝裕さん◇
トマト栽培のビニールハウスにて



◇納谷仁史さん◇
かぼちゃ栽培の露地の畑にて



野菜の栽培を通して感じた喜びやご苦労など、訪問で得た情報を子ども達への食育指導に生かしています。

問い合わせ先 学校給食センター ☎ 22-0410

★人気の給食紹介★

鯖の南蛮漬け



「敦賀魚商協同組合」の協力を得て、敦賀産の魚を給食に出しています。

材料（4人分）

・鯖切り身 50g×4切
・塩 少々
・こしょう 少々
・片栗粉 適量
・揚げ油 適量

＊ タレの材料 ＊

・おろししょうが 少々
・たまねぎ（みじん切り） 100g
・酢 大さじ1と1/3
・しょうゆ 大さじ1
・砂糖 小さじ1
・酒 小さじ1と1/2
・一味 好みで少々



作り方

- ① 魚の切り身に塩こしょうで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ③ たまねぎとしょうがをから炒りする。火が通ったらタレの材料をすべて加えて一煮立ちさせる。
- ④ ②に④のタレをかけて出来上がり。