〈広報広聴課 ☎22-8112〉

イキイキ健活! 「私のプラス



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。



歯科検診で 口のヒケツは 健康7アクショ 健はき عَۃِٰۤۤۤ

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。











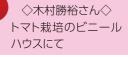
「地場産物」を知って食べよう!

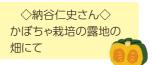
ふるさと敦賀でとれた「地場産物」の素晴らしさを、子ども 達に伝えることは、栄養教諭の大切な仕事のひとつです。

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します。









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★

「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



材料(4人分)

・鯖切り身 50 g× 4 切

塩 少々 ・こしょう 少々

適量 ・片栗粉 場げ油

* タレの材料 * ・おろししょうが

・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

少々

鯖の南蛮漬け

・砂糖 ・酒 · 一味

小さじ 1 小さじ1と1/2 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。



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が 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(旧鯡蔵)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 朽化した旧鯡蔵の修復移築と、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 旧鯡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。

2024年 広報つるが 12月号