

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。

★ 健康7アクション たばこの害から身を守ろう！



K・Mさん
「家族のために、
健康のために。
～10年の喫煙に
終止符～」

結婚して家庭を持ったことをきっかけに自分の健康を見直し、約10年間吸っていた煙草をやめました。禁煙薬が体に合わなかったこと、食後の一服がなくなったことが辛かったですが、自身や家族の健康のために強い気持ちをもって、乗り越えました。また、禁煙ウォッチというアプリを活用し、取り組みを可視化することで禁煙成功に繋がりました。

禁煙が成功し、家族から褒められたことがとても嬉しかったです。禁煙後は、食事がおいしく感じるようになり、健康的になりました。

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。

澤崎さんの 韓国東海市ダイアリー



姉妹都市の韓国東海市へ研修職員として派遣されている澤崎南美さんが、東海市での研修や生活の中で経験したこと、感じたことなどを毎月掲載していきます。



5月に研修を受けた家族課は、高齢者や児童保育、女性の雇用促進などの業務を行っている部署です。さまざまな施設の訪問や実際に行われている会議への参加などを通じて研修を受けました。

東海市は人口が10万人以下の小規模な町ですが、韓国内で上位トップクラスに入る福祉インフラが整っている町で、高齢者が余暇を楽しむために使用できる施設や高齢者雇用促進など、高齢者支援事業が充実しています。また、児童保育については、昨年できたおもちゃを無料でレンタルすることができるおもちゃ図書館という施設がとても印象的でした。



▲児童相談施設の事業説明を受ける様子

7月25日金には現地から澤崎さんとの中継を敦賀FMで放送予定ですので、楽しみに！



ドイツ船社のクルーズ客船初寄港 6月11日 「ハンセアティック・インスピレーション」敦賀港初寄港

敦賀港に海外クルーズ客船「ハンセアティック・インスピレーション」が初寄港しました。乗客が船から下りると、気比保育園の園児たちは「ハロー！」と元気よくお出迎えしました。また約30人がオブショナルツアーとして、人道の港 敦賀ムゼウム、気比神宮、みなとつるが山車会館など市内の観光地をバスで巡り、敦賀市の魅力を満喫していました。出港時には敦賀気比高等学校・付属中学校吹奏楽部による演奏で乗客を大いに盛り上げていました。



黒河マナ種もみを体験 6月5日 黒河マナの種もみ

6月5日、黒河小学校の3年生19人が敦賀の伝統野菜・黒河マナの種もみを体験しました。地域コーディネーターで農家の川端誠一さんの指導のもと、児童は乾燥した種のさを叩いて種を取り出し、ふるいにかけてさやと種を分けました。この日回収した種は秋に児童が種まきを行い、育った黒河マナを来年3月に収穫します。種もみを体験した坂谷一護さんは、「思ったより種が小さかった。これから、種を植えて収穫するのが楽しみ。」と話していました。



大谷吉継に思いを馳せる 6月28日「大谷吉継概論」 「Wギョーブの！なぜなに吉継」

6月28日、敦賀城主大谷吉継の生誕460周年を記念し、山車会館と市立博物館にて、吉継の講座が開催されました。「なぜなに」は、敦賀城主おもてなし武将隊の大谷吉継とご当地ヒーロー双蝶のギョーブが講師を務め、「概論」は、博物館の北村太智学芸員が講師を務めました。この日は東京都や大阪府など市内外から延べ58人が参加しました。参加者の敦賀市出身の60代女性は、「敦賀まつりで講師の2人の活動を知り、応援している。吉継公は義の武将であり敦賀の誇り、後世に吉継公の功績を伝えてほしい。」と話していました。



災害に強いまちへ 6月17日 「地域防災力向上に関する協定」締結

6月17日、敦賀市は、市立看護大学と地域防災力向上に関する協定を締結しました。「避難所の運営管理に必要な知識の普及」や「避難行動要支援者の避難支援」など5項目について、相互に連携・協力を深めます。この日市役所で行われた締結式で米澤市長は「大学が持つ知見を地域のために活かすことに感謝します。」とあいさつ。同大の山崎加代子教授は「命と暮らしに寄り添う看護の視点は災害時においても重要な役割を果たします。」と話していました。



レスリングで世界へ羽ばたく 6月13日 U17世界選手権出場 に伴う市長表敬

7月28日から8月3日にかけてギリシャ・アテネで開催されるレスリングの大会、U17世界選手権に出場する敦賀気比高等学校1年生の日浦璃毘兔さんが、市長を表敬訪問しました。日浦さんは、4月に横浜武道館にて開催されたJOCジュニアオリンピックカップ2025年U17全日本レスリング選手権大会のフリースタイルレスリング60kg級で優勝し、世界選手権への切符を手に入れました。日浦さんは「緊張せずに頑張りたい。」と抱負を述べていました。



大きくなあれ 東浦みかん 6月12日 東浦みかんの苗植え

6月12日、東浦小・中学校の1～6年生14人がふるさと探究学習の一環で東浦みかんの苗植えを行いました。児童や地元農家は、2週間前から土づくりや支柱となる竹の準備を行い、この日は、地元農家の水谷弘則さんの指導のもと、苗植えを行い、竹の支柱を設置しました。植えた苗は、上手く育てば、3年後に収穫を迎えるとのこと。6年生の小森翔平さんは、「東浦小・中学校でとれたみかんをいろんな人に食べてほしい。美味しいみかんがとれるように育てたい。」と話していました。