

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。



学生時代からテニスを続けており、毎年いくつかの大会にも出場しています。競技力を高めるためには、ただ練習するだけでなく、自分の身体と向き合うことが不可欠です。そこで私は定期的に体組成を測定し、筋肉量や部位別のバランスを把握することで、自分のコンディションを管理しています。毎週行っている練習の質や効率を高める指標になりますし、体脂肪率も把握できるため、運動だけでなく食生活習慣の見直しにもつながっています。

成果が数字で見えると、努力が報われている実感が得られるため今後も続け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。

新健康7アクション
 身体の状態を知り、
 生活習慣を見直そう！
 体組成計を活用して
 自分を知らず

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したこと、感じたことなどを毎月掲載していきます。



7月は、文化財保護や文化・歴史に関連する事務、イベント開催などを行う文化芸術課と、森林保護や公園管理などを行う緑地課で研修を受けました。

文化芸術課が主催するトcheビフェスタ（地域文化観光フェスティバル）へ参加したり、海水浴シーズンのみ開催される人気コンテンツの夜市場を見学したりしました。

また、東海市役所の職員さん向けに敦賀市の紹介プレゼンを行い、敦賀名物であるおぼろ昆布を使ったおにぎりをご賞味いただきました。韓国では昆布は出汁に使うのが一般的で、削って食べることは珍しく、とても好評でした。



▲プレゼンの様子

9月26日(金)には現地から澤崎さんとの中継を敦賀FMで、また、東海市紹介番組をRCNで放送予定ですので、お楽しみに！



雨にも負けず 港に歓声響く 8月10日 第28回敦賀港カッターレース

敦賀の夏の風物詩「敦賀港カッターレース」が敦賀港川崎・松栄岸壁で開催されました。レースは市民有志でつくる実行委員会が主催し、小雨が降る中、白熱したレースが展開されました。強豪ぞろいの1部、初心者中心の2部、女性の部が設けられ、県内外から38チームと観客合わせて約700人が参加し、往復400mのコースでタイムを競いました。1部優勝したハッスル・マッスルの橋本浩一さんは「今年で参加して20年目になる。歳はとったが、チームで息を合わせ上手く漕げたと思う。」と話していました。



大谷吉継を探る 8月10日 大谷吉継サミット2025

戦国時代末期の敦賀を治めた大名、大谷吉継の生誕460周年を記念して市民文化センターにて開催され、約500人の参加者が熱心に耳を傾けました。研究報告の部では、大手前大学講師の石垣匡基氏、市立博物館学芸員の北村太智氏、元奈良大学教授の外岡慎一郎氏による研究発表が行われ、吉継の人物像や関ヶ原の戦いでの功績などを紹介しました。パネルディスカッションの部では、気比史学会副会長の杉原正英氏も交えて、吉継研究の現状や敦賀での吉継の評価、今後の研究の展望などを議論しました。



敦賀の夜空を彩る花火 8月16日 第76回とうろう流しと大花火大会

敦賀の夏の風物詩「とうろう流しと大花火大会」が気比の松原海岸で開かれました。今年は「かがやきのまち 敦賀」をテーマに開催。北陸新幹線開業1周年や大阪・関西万博開催を記念したプログラム、平和への思いや敦賀のシンボルを夜空一面に映しました。約1万発の花火が打ち上げられ、約23万人の見物客を魅了しました。



敦賀の宝、「山車」の魅力発見！ 8月17日 みなとつるが山車会館バックヤードツアー

敦賀まつりで気比神宮周辺を巡行する「山車」の魅力を再発見し郷土の文化に親んでもらおうと、山車会館が夏休み企画として開催しました。参加者たちは普段は見ることのできないバックヤード（山車装飾品保管庫など）や、つるがの山車保存会による山車の武者人形飾り付け作業などを解説付きで見学し、熱心に耳を傾けていました。奈良県から参加した高橋和代さんは「バックヤードをはじめ、飾り付け前の骨組み状態の山車を見たのは初めて。とても貴重なものを見られて良かった。」と笑顔で話していました。



忘れられない夏の思い出作り 8月11日 敦賀市高校生合同文化祭 TonTeen2025

嶺南5校の生徒や敦賀商工会議所青年部が中心となり、敦賀市高校生合同文化祭が開催されました。今回で5回目の開催となり、今年度はクラウドファンディングだけでなく、企業協賛・協力を得るために高校生自らが地元企業を回ってPR活動を行い、企画立案から運営までを行いました。実行委員長の敦賀高校3年生の野村 晃さんは「実行委員が去年の倍以上いたが、上手くまとめることができ良かった。また、企業回りでは敦賀の人々の温かさを感じることができ、敦賀の魅力発信への良いきっかけにもなった。」と話していました。