

## 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。



橋本みちるさん

健康7アクション  
睡眠でここからだを  
整えよう！  
スマホやタブレットと  
上手に付き合う！

タブレットやスマホの画面から発するブルーライトは、長時間見ること目目が疲れやすくなるそうです。だから、私は、家や学校でタブレットを使うときは、ブルーライトカット眼鏡を使っています。そして、よい睡眠のために、寝る30分前には、スマホやタブレットを見ないようにしています。時間も決めて寝るようにしているので、しっかりと睡眠時間がとれて、毎日元気に過ごしています。

皆さんの「プラス1」を紹介してみませんか？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。



### クリスマスでにぎわいを

12月12～25日 クリスマスマーケット in OTTA

敦賀駅前の複合施設 otta の中心に位置する芝生広場でクリスマス市場が開催されました。本イベントは、地域ににぎわいを創出し、市民や来訪者に元気を届けることを目的に実施されています。今年で2回目となるイルミネーションの設置は、昨年よりも規模を拡大するとともに、「クリスマス市場」と題してより楽しめるコンテンツを増やしました。会場となった駅前にはきらびやかに彩られ、初日には点灯式も行われました。otta 運営推進協議会会長の林昇平さんは「敦賀の玄関口なので、多くの人にクリスマスモードを感じてほしい。」と話していました。家族で訪れた土谷悠樹さん（2歳）は「イルミネーションツリーの青色がきれいだった」と話していました。



### 願いを届けるイエロー

12月3～9日 障害者週間の  
ムゼウムライトアップ

毎年12月3日から9日までの1週間は「障害者週間」です。この期間は、障がいのある方への理解と関心を深め、誰もが安心して暮らせる共生社会の実現を目指して、全国でさまざまな取り組みが行われています。敦賀市では障がいのある方々の社会参加推進運動のシンボルマーク「イエローリボン」にちなみ、初めて敦賀ムゼウムを黄色にライトアップしました。敦賀市身体障害者福祉連合会の橋本輝男会長は「私たちが持つ悩みのイエローが多くの人に響き渡り、誰もがのびのびと安心して暮らせる共生社会の敦賀市になることを望んでいます。」と話していました。



### サステナブルな未来を学ぶ

11月29日 つるが環境フェア2025  
エコわく体験

自然豊かな敦賀で「楽しみながら・健康的に・環境にやさしい」暮らしをしていくためのライフスタイルを提案するため、「つるが環境みらいネットワーク」主催で開催されました。会場のきらめきみなと館では、企業や団体によるブースやパネル展示などに加え、「水素自転車」の走行体験、マインクラフトにエネルギーの概念を入れた「エネクラ」の体験、COOP 黒河川水力発電所見学ツアーなどが催されました。家族で参加した栗野小学校4年生の西尾昂太さんは「黒河の水力発電所の歴史や発電量が分かり、勉強になった。」と笑顔で話していました。



### 終活 考えるきっかけに

12月14日 在宅医療在宅介護 市民講座  
ためになる終活～自分らしい人生を歩むために～

在宅医療・在宅介護への理解を深め、自分や家族の今後を考える機会となることを目的に、あいあいプラザで開催され、市民116人が参加しました。講座は、市の担当者による在宅医療・在宅介護連携推進に関する市民アンケート調査結果の報告の後、セムイ調剤薬局薬剤師（福井県薬剤師会会長）で浄土宗僧侶の森中裕信氏による講演が行われました。講演で森中氏は「自分の思いを家族など信頼している人に伝えておくことが大事。市のあんしん連携ファイルや福井県版エンディングノートはとても有効。」と話していました。講座に参加した70代男性は「今後の終活の参考になった。あんしん連携ファイルやエンディングノートを活用したい。」と話していました。



### プロ野球選手たちが敦賀へ

12月12日 敦賀気比高等学校 創立40周年  
記念 卒業生 MLB・NPB 選手トークショー

敦賀気比高等学校の卒業生で、米大リーグや日本プロ野球で活躍している6選手のトークショーが市民文化センターで開催され、県内外から約1,100人が参加しました。同校創立40周年を記念して、学校法人嶺南学園が主催し、米・レッドソックスの吉田正尚選手をはじめ、オリックスの山田修哉選手、西川龍馬選手、平沼翔太選手、山崎颯一郎選手、広島の前川誠太選手が登場しました。トークショーでは、各選手が市内少年野球チームの選手からの質問に答えたり、来季への意気込みなどを語りました。松原ぼっくりーズの川口心琥さん（松原小学校6年生）は「いろいろな選手が話しているのを聞けて楽しかった。山崎選手のピッチングの壁当て練習を試したい。」と話していました。



### 仕事の魅力や楽しさを知る2日間

12月6、7日 Out of KidZania in つるが2025

本市で2回連続となる「Out of KidZania in つるが2025」がきらめきみなと館などで開催され、2日間で延べ898人の小中学生が参加しました。本イベントは、子ども向け職業・社会体験施設「キッズニア」の敦賀版で、キッズニアの企画・運営会社（KCJ GROUP 株）の監修を受けた市内26事業者が出展しました。主催者の Out of KidZania in つるが実行委員会委員長の池田洋一氏は、「子どもたちには、敦賀にどんな仕事があるかを知ってもらい、仕事の楽しさを分かってほしい。小さい頃から仕事に触れて、視野を広げてほしい。」と話していました。参加した子どもたちは、会場に設置された企業ブースを回り、さまざまな仕事を体験しました。

参加者の感想を紹介します。▶横尾松風さん（中郷小3年生）自動車パーツエンジニア：部品を組み立てるのが楽しかった。将来こんな仕事をしたいと思った。▶前川明穂さん（中央小1年生）通信販売業務スタッフ：ダンボールを組み立てたりテープを貼ったりするのが難しかった。仕事は大変だと思った。▶辻愛菜さん（中央小5年生）銀行員の仕事（窓口業務）：お札を数えることに責任を感じた。銀行員は大変だと思った。▶松本明依さん（栗野南小2年生）薬剤師：薬を量るのが難しかった。大きい機械に薬を入れるのが楽しかった。▶与猶天地さん（敦賀西小5年生）警察官：重い装備でのパトロールは大変だと思ったが、楽しかった。将来なりたい仕事の1つになった。▶池野成留さん（敦賀西小1年生）保育教諭：粘土を混ぜたり絵本の読み聞かせなどが難しかったが、保育士の仕事に分かって良かった。▶吉田朱里さん（松原小4年生）海上保安官：油の回収など環境保全の仕事を初めて知った。密猟を取り締まる体験が楽しかった。