

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。

▶ S・Kさん



「毎日の歯みがきと
歯科検診で健口（けんこう）に」
将来のために
「コツコツ歯磨き！」

幼いころからの歯磨き習慣は、一生の財産になります。私は毎日、子どもの仕上げ磨きをするように心がけています。まだ自分で丁寧に磨くことは難しいですが、親が手伝うことで磨き残しを防ぎ、虫歯予防につながります。また、親子で一緒に取り組むことで「歯を大切にしたい気持ち」も自然と育まれていきます。毎日の歯磨きは小さなことの積み重ねですが、その積み重ねが将来の健康な歯と明るい笑顔につながるのだと思います。これからも親子で楽しみながら歯磨きを続けていきたいです。

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。

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10月に帰国した澤崎南美さんが、東海市での研修や生活の中で経験したこと、感じたことなどを掲載します。



9月は、東海市の広報や監査業務などを行う「広報監査担当官」で研修を受けました。この部署は東海市の公式 SNS 運営なども担っており、私も撮影に同行して、Instagram や Youtube で投稿する動画に出演させていただきました。

また週末には、東海市で一番大きなお祭り「ムルンジェ」や今年初めて開催されたファンタジーをテーマにしたお祭り「アスタイベント」を見学しました。食べ物ブースはもちろん、体験コンテンツも充実していてとても楽しいイベントでした。



11月28日(金)には東海市紹介番組を RCN (つるいち!ではスタジオに登場)と敦賀 FM で放送予定です。東海市グッズプレゼント企画もありますので楽しみに！



健康習慣のきっかけに 10月12日 すこやかマルシェ 2025

市民の健康寿命の延伸や健康なまちづくりの実現を目指そうと、すこやかマルシェ 2025 が敦賀で初めて開催されました。知る・動く・整える・食べるの4つのカテゴリーに分類され、各ブースでは健康に関する情報発信や測定・体験、健康関連商品の紹介・販売や活動紹介などが行われました。参加した女性(80代)は「普段は体験できないさまざまな測定ができてありがたい。生きていくうえで気を付けるべきことを学べた。」と話していました。健康に関する早押しクイズ大会やチーム対抗の体力チャレンジ大会なども開催され、にぎわいを見せていました。



Let's enjoy 広がる市民活動 10月5日 JoyJoy 敦活 フェスタ 2025

市内の NPO 法人や市民活動団体が日頃の活動を発表する「JoyJoy 敦活フェスタ」がきらめきみなと館などで開催されました。ダンスや楽器演奏などのステージ発表のほか、ワークショップなど36団体・約2,500人が参加し、来場者は各ブースの体験やステージ発表を楽しんでいました。実行委員会委員長の川端誠さんは、「各団体同士がつながりを持つために本イベントを始めた。各団体の活動を知ってもらえる場なので多くの人に来てもらいたい。」と話していました。ステージ発表でダンスを披露した F ☆キッズスポーツ少年団の粕谷凜子さん(敦賀南小学校・6年生)は「久しぶりに皆の前でダンスをしたので緊張したけど上手に踊ることができた。」と話していました。



関係機関一丸 広域避難も実施 10月24、25日 福井県原子力総合防災訓練

関西電力美浜発電所での事故を想定した県の原子力総合防災訓練が行われ、ました。内閣府や6府県など約100機関から約2,000人が参加しました。敦賀市では、初日、市役所で災害対策本部運営訓練が行われ、事故の進展に合わせた対応が確認されました。2日目は船舶を使った孤立住民の避難訓練や広域避難訓練などが行われ、広域避難訓練では、美浜発電所から30km圏内の敦賀市民119人が奈良市や福井市に避難しました。奈良市への広域避難訓練に参加した、公文名の山形憲悟さん(46歳)・有紀さん(45歳)・匠くん(4歳)の家族は、「事故はあってはならないが、万が一のことを考えたら訓練は必要。(憲悟さん)」と話していました。



秋の港町 ランナー駆け抜ける 10月19日 敦賀マラソン大会

秋の一大スポーツイベント敦賀マラソン大会が開催され、約2,000人のランナーが健脚を競いました。敦賀マラソンは1980年に始まった市民マラソンの大会です。44回目を迎えた今年は、海外ランナーを募集サイトで募り、香港やイギリス、オーストリアなどから9人の外国人ランナーがエントリーされました。ランナーたちは敦賀高校吹奏楽部の演奏に励まされながら、発着点の総合運動公園陸上競技場を飛び出していきました。大野市から参加し、ファミリー女子の部で優勝した浦井真凜さん(有終南小・2年生)は「お父さん速かった。優勝できてうれしい。」と話していました。また、父の佳祐さんは「子どもの成長を感じた。また参加したい。」と話していました。



これで図書館マスター！ 10月18日 図書館バックヤード体験 第1弾

小学校3年生から6年生までを対象に図書館のバックヤード体験が開催されました。この日は12人が参加し、普段は見ることのできない図書館の裏側を探検したり、図書館に関するクイズに答えたりしました。また後半ではカウンターで本の貸出・返却事務を体験し、図書館での仕事を学びました。本が好きで図書館をよく利用する栗野南小学校3年生の杉下芽依さんは「クイズではみんなと協力して考えることができ楽しかった。貸出・返却事務ではボタンが多くて難しかったが、丁寧に教えてくれたので分かりやすかった。」と笑顔で話していました。



大きいイモ とれた！ 10月14日 サツマイモ収穫体験

市衛生処理場・グリーンピア公園内の畑(昭和町1丁目)で、三島保育園の園児27人がサツマイモを収穫しました。園児たちは生い茂ったつるを取り除き、歓声を上げながらサツマイモを掘り起こしました。収穫体験は、衛生処理場の職員が、近隣の園児に施設に親しんでもらおうと企画。平成28年から実施しており、今年で7回目です。今年も5月にサツマイモの苗植えも同園の園児が行いました。尾上真美華さん(年長・6歳)は「植えた苗が大きくなっていてうれしかった。芋掘り楽しかった。」と話していました。