

のうね Nōune+ PLUS

人と地域をつなぐ情報誌 秋号



まちづくり通信
MAIL BOX
放課後子ども教室
in のうねの郷コミュニティセンター

かんたん！夏休みランチ

7月26日（金）講師：山田淑子、大霜範子 参加者10名

簡単で見た目もきれいでデコレーションもしとヨーグルトゼリーを作りました。薄焼き卵をつくるのは難しそうでしたが、先生の教えの通りに頑張ってきれいにできました。野菜の型をとつたりお寿司をデコレーションするののみんなで楽しく手分けしてできました。できあがつた料理はみんなで楽しく“いただきまーす！”

おなか満腹、楽しいランチ会になりました。



これからの予定

- ☆ 11月30日（土）長畠地区区長会納会
- ☆ 12月～1月末 味岡山イルミネーション点灯
- ☆ 12月14日（土）クリスマスケーキ作り
12月21日（土）ミニ門松づくり
のうね子ども教室（小学生対象）
- ☆ 1月28日（火）丸岡地区初区長会

編集後記

コロナ、地震、異常気象など近年生活を脅かす事象が多いと感じます。それに追い打ちをかけるかのように物価高騰や政治家裏金問題など良い話がほとんどない状態です。今、何が大事で何が第一優先なのか？自分自身が悩んでしまいます。しかし、いろんなイベントが復活して参加することで感じるものは、人と人との顔を合わせて話し、協力して物事を進めることは非常に重要でこれは今も昔も同じで変わらず大事なことだと。ただし、中身は昔ながらではなく今の時代に合った選択をすべきかと。

(H)

おもしろサイエンスラボ

8月1日（木）講師：丸岡高校生 参加者7名

丸岡高校地域協働部の生徒のみなさんが考えたおもしろい科学実験を子どもたちと一緒に体験しました。ペットボトルで雲をつくり、カップに着いた指紋を採取したりと、子どもたちからは驚きの声や笑い声があがりました。



第14回坂井市花壇コンクール

見事に受賞されました。
おめでとうございます！





▲貯水槽から給水する訓練
小学校体育館に避難者受け入れ▶



隣近所で助け合う 地域で助け合う 1人1人が今一度防災について考える

長畠地区では坂井市主催で平成29年にも一度行っていますが、それから7年経過しており、避難する時や受け入れる時の注意点が変わっていたり、準備物も新しいものになつたりしています。そこで7月と8月の2回にわたり、松森和人氏(NPO法人たちの防災研究会)を講師にお招きしてワークショップを開き、みんなで考えながら訓練に臨みました。また、長畠小学校についても広域避難所としての機能を発揮するためのレイアウトも皆さんで考えました。

訓練は、嶋北丸岡消防署職員の監察のもと、郷協役員、消防団、防犯隊、交通安全協会など関係者が集合し役割分担確認、避難所の体育館の鍵の開錠など、避難者を避難所の施設の中に受け入れるまでの手順を体験するというものでした。二次災害を防ぐための施設の安全確認をし、避難者の居住スペースなどを受け入れるための準備などを行ってから避難者を順次体育館内に受け入れていきました。

また場所を移して、震災直後に必要な倒壊家屋からチエンソーを使って被災者を早く安全に救出する訓練も、実際の倒壊家屋と同様のものを準備して実施しました。

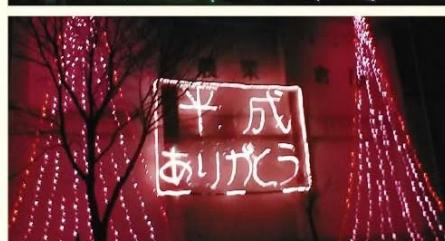
結びに、災害が起こらないことを祈るばかりですが、日本は世界に類を見ない災害大国。いつ何時私たちのところにも災害が襲つてくるかもしれません。その場合、やはり自分の命は自分が守る、隣近所で助け合う、地域で助け合うことが大事です。長畠地区でも行政に頼ることなく、自らの住民パワーで地域を守ることを基本に、今後も地域力を高めていくように郷づくり推進を図つていきますので、区民の皆様のご協力をお願い申し上げます。

のうねの郷づくり推進協議会会長 中村宗玄



◀午前8時ごろ、日本海沖を震源とするマグニチュード7.3震度7を観測する地震が発生したという想定で訓練実施

10年
年の
あゆ
み



平成24年5月から2年間、福井県事業“環境ふくいCO₂削減貢献事業”支援を受け、のうねの郷づくり推進協議会かんきょう部会が雑木の除去・東側登り道の舗装・小学校緑の少年団とわっかこども園児による花木果樹の約60本の植樹。薄暗い味岡山が明るく展望の良い里山に変わりました。明るく整備された味岡山で、8月の第1日曜日に“いこい祭り”をしようと、第1回が平成25年8月11日に開催されました。

また、冬の里山の味岡山にも親しみをもってもらうため、イルミネーションを設置する企画が立ち上がりました。資機材費用の捻出のため、のうねの郷づくり推進協議会と旧東部開発振興会の集落の協賛、遊戯岡クラブからご協力をいただき、準備が整いました。その後、郷協役員とかんきょう部会員で設置し点灯準備が完了。平成26年11月30日（日）午後6時10分、1万5千個のイルミネーションの点灯と250発の花火打ち上げを長畠公民館2階の大ホールから約50名の関係者が楽しみました。その年は1月30日まで点灯しました。

平成26年から昨年まで10年間継続点灯、コロナ蔓延時も点灯しました。令和元年から3年間“官民連携光の演出”で霞の郷にもイルミネーションを設置、味岡山とのコラボ演出になりました。

今年11回目を11月17日設置し、12月1日点灯予定です。皆さん楽しみにしていてください。

（かんきょう部会 高屋 幸一郎）

イルミネーション

2024 のうねの郷まつり 絶好の祭り日和 盛大に開催！



10月20日（日）のうねの郷コミュニティセンターと旧城東中学校跡の駐車場を会場に、「2024のうねの郷まつり」が盛大に開催されました。例年より1ヶ月遅い開催となり、前日までの雨模様で天候も危ぶまれましたが、当日は打って変わって稀に見る最高の晴れとなりました。大勢の皆様に来場いただき、いい週末を楽しんでいたたきました。

オープニングは、さおとめ太鼓による力強い太鼓演奏、わっかこども園児によるかわいい歌とダンスで飾っていただき、北川区長会長の開会宣言でステージ発表・作品展示・活動展示・にぎわい広場が一齊にスタート。

ステージではコミセン自主サークルのカラオケ、ミュージッククリエイター山縣哲さんと坂本進さんのリズムの利いた軽快な演奏、飛び入りピングレディーも登場し、楽しい演目が披露されました。作品展示・活動展示では各クラブ・団体や小学生・保育園児の作品を展示・見張る出来栄えに来場者も見入っていました。

にぎわい広場では、つき立てのお餅・おろし蕎麦・食欲をそそる焼き鳥・シフォンケーキなど…長い列が出来るほどの大人気。子ども緑日では綿菓子やゲームで子どもたちが大変楽しんでいました。日が沈んだころ約300発の花火が長畠の夜空を彩り、郷まつりのフィナーレを飾りました。

最後になりましたが、郷まつりをはじめ各種団体の皆様、心から感謝申し上げます。

（ふれあい部会 北秀季）



Topics

完走!フルマラソン

今町 下川 義博さん

来たる2024年3月31日、第1回ふくい桜マラソンが盛大に開催されました。福井県は全国で唯一フルマラソンの大会がない県でした。夢にまで見た福井でのフルマラソンを走れる喜び、ベスト記録を出したいという思いで日々竹田の山で鍛錬を重ねました。私は、丸岡に越してきたのを機に走り出し20年余りたちますが、フルマラソンに限っては今回が3度目の挑戦になります。大会当時は、約1万2千人もの全国から集まったランナーが福井駅前をスタート、北陸新幹線を並走できたり丸岡城の天守を眺められるなど福井の魅力が詰まった素晴らしいコースでした。何より途切れることのない沿道からの応援には感動させられました。また、プロランナーの大迫傑選手と並走できたのも喜びのひとつとなりました。



結果は2時間42分6秒、総合順位72位、今年9月で50歳になりましたが、まだまだ意欲に満ち溢れています。これからも記録更新を目指し走り続けていきます。

田屋 東 誠二さん

ランニングを始めて15年。コツコツと練習に励み、年に数回県内外のマラソン大会に出場しています。今年、福井で初めてのフルマラソンということで参加させていただきました。



沿道からの途切れることのない多くの方々の応援に後押しされ、走り切りました！35キロぐらいがいちばん辛かったですが、最後まで歩くことなく完走できました。地元の街中も走れて楽しかったです。結果は3時間28分、約9,000人中1212位でした。これからも無理せず楽しく走り続けようと思います。



長 故地区の課題に真剣に向き合う

7月13日(土) 長畠地区の未来について話し合う「幸福実感まち未来トーク」が開催されました。参加したのは、10代から70代の男女約30名。最初は緊張気味だった参加者もワークが進むにつれ、表情もやわらぎ終始和やかな雰囲気の中で話し合いが行われました。ワーク①では地域の中で感じるポジティブな感情とネガティブな感情について、ワーク②では市民満足度調査の結果から読み取ることについて、それぞれの意見を自由に交わしました。そこからみれた長畠地区の課題についてどう向き合っていくかも考え、意見を出し合いました。

これからもこのような話し合う場を設け、さまざまな世代の声を直接交わし合うことが、幸福度の高い地域づくりには欠かせないものになるでしょう。 (じょうほう部会 桑野)

ふくい桜マラソンに挑戦!
今年初めて福井で行われた「ふくい桜マラソン」に参加された方に感想を語っていただきました。ありがとうございました。

第24回のうね健康まつり「2024いこっさあおっさやろっさ」 楽しみながら防災を学ぶ

5月26日(日)、第24回のうね健康まつりが長畠小学校体育館及び霞の郷グラウンドゴルフ常設コースにて開催されました。

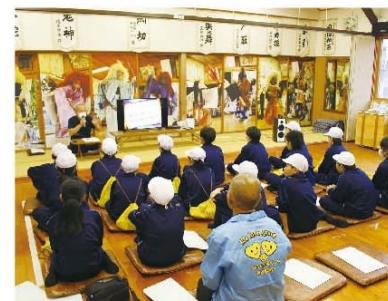
競技種目は「グラウンドゴルフ」、防災にちなんだ「バケツリレー」・「担架リレー」・「新聞スリッパリレー」を行いました。若手体協メンバーの意見を取り入れ、災害時を想定できるよう身近な物を利用した競技を行いました。「新聞スリッパリレー」では、初めて作った新聞スリッパで素足との違いを体験。リレーでは素足で足づまットの上を歩き、



痛々しい表情で次の人と交代していました。

また、嶺北丸岡消防署による指導のもと、①けむり体験、②消火器体験、③放水体験、④支援車両見学を設け、坂井市危機管理対策課による避難所の開設体験では、間仕切りテント、ダンボールベッド設営・撤去、簡易トイレ設営・撤去を行いました。そして、日赤奉仕団丸岡分団長畠支部による防災食事の解説、体験もあり、防災にちなんだ健康まつりとなりました。

開催にあたり、ご協力いただきました各区長、体育委員及び関係団体の皆様、また競技体験に参加いただきました皆様に憤んでお礼申し上げます。 (ふれあい部会 坂本)



子どもたちが長畠の歴史や文化を伝える 長 畠の魅力をPRしよう!

6月18日(火) 長畠小学校6年生の児童が長畠地区の魅力をPRする動画撮影を行いました。昨年のうねの郷づくり推進協議会が作成した「のうねキッズカルタ」をもとに児童たちが場所を選び、郷づくり協議会の部会員と一緒に3コースに分かれて長畠地区の自然や歴史、文化などの“宝”を撮影しました。

そのうちのひとつ、日向神楽伝承館では、保存会会長の山田正行さん(下長畠区)から日向神楽の歴史を聞き、神楽に使用する道具や楽器に触れながら撮影を行いました。

撮影した動画は児童自ら編集し、県の「ふるさと福井 CMコンテスト」に出品し優勝を狙います。児童の皆さんも長畠の魅力再発見ができたかと思います。

(じょうほう部会)

長畠小学校の前の道路を「学校道」という。北の方向からは上長畠から城北団地の東側を通り小学校の前に通じる道、南の方向からは小黒の春日神社前を起点として石上通り小学校横ののうねの郷コミセンの前へ、また里丸岡、今町の方からもほぼ一直線で霞ヶ丘を通りまつすぐに学校南の交差点に通じる道がある。いずれの道もひたすら小学校へ向けて一直線に繋がっている。そのほかにも、伏屋、三本木からの方道、田屋、与河から味岡山の南方を通して学

明治6年に太政官布告により、学校制度が制定されたこと

されて長畠地区には上長畠に「閑林小学校」と小黒に「徒義小学校」が与河に「篤信小学校」ができた。その後名前を変えて閑林小学校は「のうね尋常小学校」となり、徒義小と篤信小が合併して篠岡に「篠岡尋常小学校」の2校が設置されていた。昭和時代になり、一校一校ある小学校を一校にする機運が持ち上がった。小学校の気運が全国的に統合については、篠岡小学校区が丸岡藩時代から寺小屋教育が盛んで、教

育熱心な地域だったこと



歴史の場所を歩く③④ 学校道のこと

じーっとしてるときょえちゃんに叱られるヨ のうねコミセン保健体育のじかん



健康運動指導士
半澤 清江

あなたのからだは『體』になってる?

『體』←この字、なんと読むか、ご存じですか?

骨が豊かになると書いて『からだ』と読みます。心も体も健康を願うなら、まずは、体の奥深くにある支柱『骨』の質を豊かにすること。

また、骨には、血管や神経が通っているので、骨に付着している筋肉を動かし続ければ、筋肉の収縮運動が血液循環ポンプとなり、血液にノットした栄養が循環良く骨に運ばれます♪つまりしっかりと筋肉を動かせば骨も育つ♪さらに!筋肉運動直後30分以内に、筋肉の源となるたんぱく質を補えば、良質の筋肉は基より、良質の骨が造られることになります。因みに、骨には、『カルシウム』『硬い』というイメージがありますが、骨の体積の50%は、衝撃を吸収するしなやか『コラーゲン(たんぱく質)』で、出来ています。骨も筋肉も、動かして、たんぱく質摂取で、體が成り立つのです♪

また、時間運動学の学問域からは、朝の運動は筋肉減少の予防に、夕方の運動は筋肉肥大に適していると言われています。因みに私は、なぜか駅ホームに立つと、片足立ちと腿上げをし、ベンチに座ると見せかけては股割りをし始めるのですが。體内たんぱく質細胞たちからの、訴えと捉えやってます。って、やるんか~(笑) こころの声に傾聴 毎日一笑健明

*たんぱく質は、一日を通して朝昼晩毎食 20~30g の摂取が理想。

◆極端な例えですが、たんぱく質量20gとは?

卵なら3個、納豆なら3パック、牛乳ならコップ3杯 例えですが…マジです◎

参考までに

◆『體』

もとは、體で、犠牲(いけにえ)の「からだ」をいう。のちに人の「からだ」の意味から「かたち、すがた」の意味に用いる。白川静氏『常用字解』より

◆日本人の食事摂取基準によると、一日に必要なたんぱく質

18~49歳は、摂取エネルギーの13~20%、50~64歳は14~20%、65歳以上は15~20%が理想とされており、推奨量は、18~64歳の男性は一日65g、65歳以上の男性は60g、18歳以上の女性は一日50gとなっている。

身近なできごと お知らせください

あなたがスマホや携帯で撮影した、びっくり!感動!おもしろい写真を募集中です。こちらのQRコードから送ってください。



おまち
してま~す



え? これは?
どうなってるの?

家の窓にやってきたヤモリ…
よく見ると、え? 頭が2つ? ?
どーなってるのー! ?

投稿者 t.t

