



# 地域のあの人この人

〈町内で働いている方々取材し、ご紹介するコーナーです〉

今月号は、ウォーターランド南条の下牧千夜子さんです。



ウォーターランド南条  
インストラクター  
下牧 千夜子 さん

坂井市丸岡町で生まれ育った下牧さんは、5歳の時に女子フットサルクラブの福井丸岡 RUCK に入団し、現在でも OB 会に所属しフットサルを続けていらっしゃいます。2月に行われた H&F 杯福井県フットサル選手権大会では仲間とチームを編成して、MIX の部で優勝を果たされるなどフットサルを趣味とされています。

学生の時、福井市にある有限会社アクティブスポーツシステム福井のジムに通ううちにスポーツインストラクターに興味を持ち、昨年4月から、ウォーターランド南条で勤務されています。

主にプールでの水泳指導やジムでのアドバイス指導を務めながら、自身も水泳やトレーニング指導を日々勉強しているため、指導している子どもたちの成長を感じたり、お客さんと一緒に自身も成長できたりすることに嬉しさややりがいを感じていらっしゃいます。

ウォーターランド南条に来られるお客さんは優しく親しみやすい方々で、会員さんから嬉しいお言葉をいただくこともあるそうです。4月からは初心者向けの大人の水泳教室を担当することになり、会員さんと一緒にがんばりたいと意気込んでいらっしゃいます。

## 南越前町地域おこし協力隊活動 NEWS

### 南越前町の魅力発信「MINAKOI」を作成しました

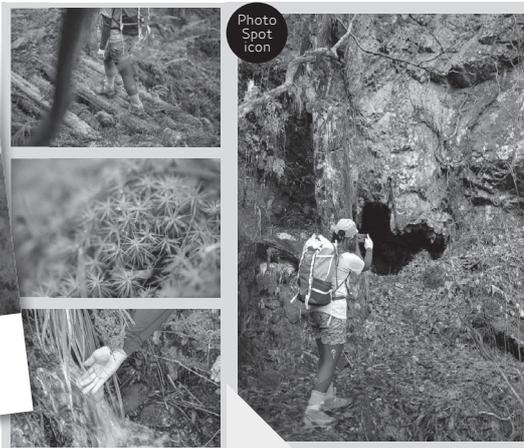
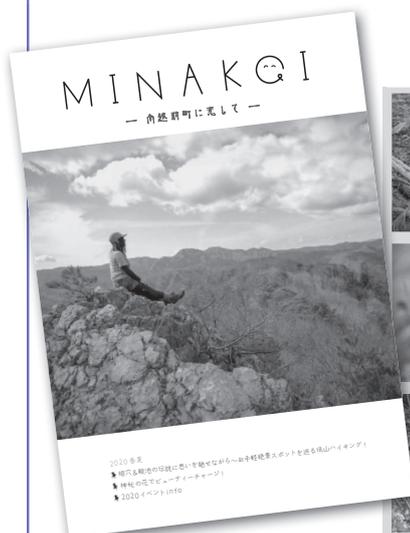
南越前町の魅力をもっと伝えたい！町外の方はもちろん、町内の方にも改めて南越前町の魅力を感じてもらえるようフリーペーパーを作成しました。若い女性にも手に取ってもらえるようなデザインや内容にしました。

今回は、往復約3時間で登ることができる「杣山」をはじめ、6月下旬からハスが咲き始める「花はす公園」を特集しています。

町内では駅や役場に置いてありますので、雑誌を読むような感覚でぜひご覧ください。

■問合せ 観光まちづくり課 北村 ☎ 0778-47-8013

特集記事を一部紹介します ↓



### 姫が身を隠した伝説も… ハートの洞窟『姫穴』

細い登山道を歩いていると目の前にハートの洞窟が！  
姫穴と呼ばれ、かつて新田義貞の妻『勾当内侍』が身を隠したといわれるところ。自然が生んだハートスポット、何かいいことがあるかも♡ハートの洞窟付近で写真映えるスポットを探してみてね☆



姫穴の中はど  
うなっている  
んだろ…薄暗  
くてドキドキ

# 「すこしでも笑顔になれたらいいなの子育て・家事特集」を町ホームページで公開中!

子育て世帯の皆さまへ

外出自粛要請が出て、お出かけすることもなかなかできず、ストレスを感じることもあるのではないのでしょうか。家庭での保育が少しでも楽になってほしい、そんな想いで、町保育士と保健師が協力して「すこしでも笑顔になれたらいいなの子育て・家事特集」を作りました。

■ 問合せ 保健福祉課 ☎0778-47-8007

## 親子でできるお手伝い遊び

### ☆食材みつけゲーム☆

料理中に「遊んで」と言われたらゲーム開始。

「赤くて丸いトマトをください」など食材の色や特徴を伝えて、その食材を取ってきてもらいましょう。



## ぐでぐで・らくらくふれあい遊び

### ☆らっこさんゆらゆら遊び☆

大人はあおむけに横になってみましょう。おなかの上にお子さんを乗せ、ぎゅーっと抱きつきながら体をひたすらゆらゆら〜♪  
兄弟姉妹のお子さんもいたら、足でお子さんをはさんで一緒にゆらゆら〜♪ 案外楽しい♪



## おうち時間はどう過ごそう?

### ☆おうちピクニック☆

ベランダや家の庭、玄関先などでシートを敷いてピクニック! お弁当を作らなくても、いつものご飯をお外で食べるだけでお子さんはきっと大喜び! 「今日は〇〇でピクニックだよ〜」と誘ってあげてください(^^)/

今回は一部をご紹介します。町ホームページで全文公開中です!!  
ぜひ、ご覧ください。



## 南越前町地域おこし協力隊活動 NEWS



紀隊員

### 簡単レシピでいつもと違うおうちご飯

### 台湾B級グルメ「台湾そばろご飯(ローツォファン)」のレシピを公開!!

家族みんなで楽しめる、台湾で人気のおうちご飯レシピを、台湾出身の地域おこし協力隊の紀隊員が紹介します。

台湾B級グルメの「台湾そばろご飯(ローツォファン)」は、台湾の家庭料理としてよく食べられているほか、屋台料理としても人気です。日本のそばろごはんと大きく違うのは、「煮込む時間」。じっくり煮込むことで、トロトロとした食感になります。豚の脂と甘辛い煮汁が染み込んだ味で、家族みんなで楽しめる料理です。身近な食材で簡単に作ることができますので、ぜひお試しください!

## Recipe 台湾そばろご飯(ローツォファン) 調理時間 90分

※砂糖の量は好みで調整してください。  
ねぎやキュウリを添えてもおいしくお召し上がりいただけます。



ぜひ入れてください!  
おススメです!  
無くてOKです

【材料】 参考の分量(8人前)ですが、盛り付けにより、変わります。

- ・サラダ油: 大さじ2
- ・砂糖: 30g
- ・醤油: 50ml
- ・調理酒: 250ml
- ・干し椎茸(水でもどす)薄ざり: 25g
- ・豚ひき肉: 500g
- ・玉ねぎ: 100g
- ・ゆで卵: 4個
- ・エシャロット: 50g
- ・ご飯: 8人分

### 【作り方】

1. フライパンに油を熱し、中火で椎茸を入れて香りが出るまで炒める。
2. 砂糖と醤油を入れる。沸騰するまで混ぜて炒める。(焦げ付き注意!)
3. 沸騰したら、弱火にし、玉ねぎと豚ひき肉を入れて、色が変わるまで炒める。
4. 調理酒とゆで卵、エシャロットを入れて、弱火で1時間ほど煮込む。(30分経ったらかき混ぜる。)
5. 温かいご飯の上に台湾そばろと煮込んだゆで卵(半分は切る)を盛り付けて、台湾そばろご飯「ローツォファン」の完成。

■ 問合せ 観光まちづくり課 紀 ☎0778-47-8013

## 6月9日で 交通死亡事故ゼロ1年 達成！

### 交通死亡事故抑止功労の賛辞伝達

6月9日で、南越前町は交通死亡事故ゼロ1年間の記録を達成したとして、福井県警察本部長から賛辞を受けました。6月10日、中谷透越前警察署長が役場を訪れ、岩倉町長に賛辞の表彰状を伝達されました。岩倉町長は「新型コロナウイルス感染症の話題が続く中、明るいニュースとなり嬉しい。これもひとえに関係機関のご尽力のおかげであると感謝しております。これからも引き続き、事故のない安全安心なまちづくりに努めます」と述べました。



写真左：中谷 透越前警察署長、右：岩倉町長

## まちの話題



### 町内小中学校で入学式が開催 湯尾小学校入学式 5月21日

町内小中学校で、延期されていた入学式が開催されました。開催に当たり、湯尾小学校では、列席者の制限や席配置の工夫など、新型コロナウイルス感染症対策を実施しました。緊張した面持ちで入場した新一年生12名は、一人一人の名前を呼ばれると会場に元気な声を響かせ、学校生活への期待に胸を膨らませていました。

## 流動創生

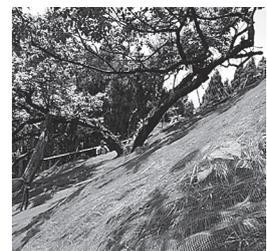
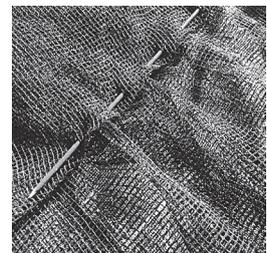
流動創生ではこれまで、花ハスの収穫や野菜作りなどの地域の仕事を、都市からの滞在者と一緒に手伝い、地域の暮らしを体感してきました。今後さらに地域のいろいろな方と都市からの滞在者をつないでいくために、河野地区の完熟梅農園でネット張りの体験をしてきました。

まず、落下する梅を集めるためのネットを隙間なく張り巡らせていきます。継ぎ目を鉛筆のような棒でチクチクと縫うようにつなぎ合わせます。梅農園は急斜面の場所もあって、這いつくばりながらの作業はとても大変でした。こういった「いつもと違う景色や体験」は、心や体にたくさんの刺激をくれます。

移動・外出の自粛など「これまで」とは違う状況で、私たちの心は大きく揺れ動きました。自分の心を改めて見つめ、生き方や暮らし方を考える人も多いと思います。そういった内なる流動から、地方での暮らしに興味を持つ人に多拠点居住などの選択肢を提案していけたらと思います。

流動創生 HP : <http://ryudou-sousei.jp/>

■問合せ 観光まちづくり課 宇野 ☎ 0778-47-8013



## ポスターデザイン最優秀賞表彰式

今年2月、町内各小学校5、6年生の児童と各中学校1、2年生の生徒から花はす早朝マラソン大会のポスターデザインを募集したところ、265点の応募がありました。審査の結果、入賞者が決定し、6月23日、最優秀賞の表彰式が行われました。

### 【最優秀賞】

宮地 由梨 (南条小学校6年)

### 【優秀賞】

野崎 彩那 (今庄小学校6年) 佐武ひなた (河野小学校6年)  
井上 美春 (南条中学校2年) 門丹生浩美 (今庄中学校1年)  
加藤 真由 (今庄中学校2年) 南 このみ (河野中学校2年)  
(敬称略)

大会はなくなったけれど、小さい頃から出場している大会のポスターで、最優秀賞を取れて嬉しい。ポスターには、2020年がんばれ!という思いを込めました。



## まちの話題 **山海里**



### 紙芝居で地域の歴史を学ぶ

「九代目 右近権左衛門 一代記」お披露目 6月30日



北前船主の館右近家で、九代目右近権左衛門氏の生涯を題材とした紙芝居のお披露目が行われました。当日は河野小学校2年生の児童が訪れ、北前船主通り案内の会による臨場感溢れる紙芝居に聞き入りました。紙芝居の前後には館内を見学し、地域の偉人の功績に思いを馳せました。

### 新盆に爽やかな彩りを

花ハス初出荷 7月9日



南条蓮生産組合は、堂宮・金粕・上野の蓮田で栽培された花ハス(誠蓮)を初出荷しました。出荷作業は早朝から開始され、各農家において出荷に適した花ハスが1本1本丁寧に収穫・選別・包装されました。箱詰めされた約1万2千本の花ハスは、主に関東方面へと届けられました。

## 南越前町地域おこし協力隊活動 NEWS

### 波の音に癒される Sunset yoga を開催します

波の音を感じながら行う Sunset yoga (サンセットヨガ) で心と体をスッキリしませんか?

忙しい日が続くと忘れてしまいがちな身近な自然。海や草の香り、風の温度を屋外でヨガをしながら感じましょう。波の音と夕陽には心を穏やかにし、自律神経を整える効果があると言われています。

日が沈むにつれ体が冷えるため、ヨガの後には「紅梅液」をお湯で割ったものを用意します。

8月の終わりは、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期。Sunset yogaで心と体を整えましょう。

日時 8月30日(日) 午後5時30分~午後6時30分(受付開始:午後5時)

場所 甲楽城海水浴場公園 講師 lo ete yoga 江ノ上 尚美氏

参加人数 20名(最少催行人数9名) 参加費 2,000円(ドリンク代、保険料込) ※小学生以下は無料

持ち物 ヨガマット(バスタオル、シートで代用可)、タオル、飲み物、羽織る物 ※動きやすい服装でお越しください。

申込方法 申込専用フォームにてお申込みください。

(申込専用フォーム→)



■問合せ (一社) 南越前町観光連盟 担当: 北村

TEL 0778-47-3414 ✉ minamiechizenkankou@gmail.com



# 7月議会臨時会

7月21日、町議会臨時会が開かれました。

南越前町一般会計補正予算案など5議案が審議され、原案どおり可決されました。

## ■一般会計補正予算(第4号)

歳入歳出それぞれ2億8,030万9千円を増額し、予算総額を105億6,974万7千円としました。これは、主に新型コロナウイルス感染症対策に関する予算です。

## 〔歳入予算の主な内容〕

- 新型コロナウイルス感染症対応 地方創生臨時交付金 2億1,171万1千円
- 公立学校情報機器整備費補助金 2,318万円

## 〔歳出予算の主な内容〕

- 小規模事業者応援給付金 3,940万円
- 消費活性化ポイント付与事業 2,042万円
- 小中学校情報機器等整備事業 9,941万円
- 小中学校感染症対策事業 4,319万円

## ■特別会計補正予算

国民健康保険今庄診療所特別会計で1,910万9千円、河野診療所特別会計で605万2千円、老人保健施設特別会計で166万7千円を歳入歳出それぞれ増額しました。これは、発熱外来室の整備や空間除菌消臭装置、ポータブルエックス線装置の導入など、新型コロナウイルス感染症対策に関する予算です。

補正後の10特別会計の予算総額は、38億2,103万8千円になりました。

## ■南条SA周辺地域振興施設公園改修工事請負契約の締結

1億6,115万円で坂川建設(株)南条本店と契約することとしました。

## まちの話題



### 感染症流行下での災害に備える

避難所開設・運営訓練 7月13日



町は、町職員を対象に、新型コロナウイルス感染症対策に配慮した避難所の開設・運営訓練を実施しました。会場には段ボールでの間仕切りなどを設置し、フェースシールドや防護服を着用した職員が、避難者役の職員の健康観察・誘導などの訓練を行い、避難所の安全な運営に向けて対応力を高めました。

### 人権擁護活動に敬意を表して

人権擁護委員感謝状贈呈式 7月21日



2期6年にわたり人権擁護委員としてご尽力いただいた前田壽美恵さん(北府)、大梧光順さん(大桐)に、福井地方務局武生支局長より法務大臣からの感謝状が贈呈されました。感謝状を受け取られたお二人は、「この経験を生かし、今後も地域活動に尽力していきたい」と話されました。

## 南越前町地域おこし協力隊活動 NEWS

8月1日付けで、地域おこし協力隊1名が着任しました。

なかたに たか  
**中谷 飛**(24歳)

**【プロフィール】** 京都府出身。ITサービス業に従事し、システム構築をメインとした200人規模のプロジェクトの一員として日々精進していました。幼い頃から、自然の中で働くことに対する憧れがありました。

**【活動内容】** 農業の担い手確保につながる活動、町内農業現場を中心とした農業技術・経営管理の習得に取り組みます。

**【活動の抱負】** 昨年、町内の農家さんの話を聞く機会をいただきました。農家さんの思いを伺う中で、町内での就農を志すことを決めました。また、農業の後継者不足の問題について、自分自身がモデルになり、情報を発信することにより、少しでも力になればと思います。農業従事も初めてであり、右も左も分からない状態ですが、農家さんの指導を真摯に受け止め、一生懸命がんばりますので、ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いします。





# 地域包括支援センターです



■ 問合せ 地域包括支援センター (保健福祉課内)

☎ 0778-47-8009

社会福祉協議会地域包括支援センター (今庄福祉センター 2階)

☎ 0778-45-1170

//

河野支所 (河野保健福祉センター 1階)

☎ 0778-48-2260

## ～認知症について学んだよ～

8月11日から9月2日までの間に、町内の各児童館において「認知症キッズサポーター養成講座」が開催されました。講座では、まず日本の平均寿命、町の人口や高齢者数の現状と高齢者の特徴や認知症という病気について学びました。認知症は「もの忘れ」が増えて毎日の生活が不便になる脳の病気で、高齢者に多く発症することを学んだ後、正常な脳の重さと病気になった後の脳の重さを、量の違う2つの袋を持って体感しました。次に、寸劇で認知症高齢者への接し方などを見ることで、病気があっても周りの接し方次第で病気の症状が良くなることを学びました。講座終了後にサポーターの証であるオレンジリングと修了証を受け取った児童からは「怒らずにやさしく接したいです」「おじいちゃん、おばあちゃんとたくさん話すようにしたいです」などの感想が聞かれ、認知症への理解を深めることができました。



## 南越前町地域おこし協力隊活動 NEWS

愛する地域に新しいエネルギーを注ぎたい!!

### 台湾出身の紀隊員が紹介する、福井の食材で作る台湾の家庭料理「紅焼(ホンシャオ)厚揚げ」

私は日本に来てから、「おいしい料理の満喫旅が始まった!!」と思っています。普段の生活の中で、そばや梅など町の食材で作ったおいしい料理をいただく機会があり、日々出会う地域の料理を楽しんでいます。「いつもごちそうしていただき、ありがとうございます!」という地域に対する感謝の気持ちを伝えるため、台湾の家庭料理を紹介したいと思います。

台湾の絹ごし・木綿豆腐で作る「紅焼豆腐(ホンシャオトウフ)」。今回は、福井でよく食べられる「厚揚げ」で台湾料理の「紅焼豆腐」を作ります。砂糖としょうゆで豆腐を煮込む簡単な料理です。ぜひチャレンジしてみてください。

### Recipe | 台湾の家庭料理「紅焼(ホンシャオ)厚揚げ」 調理時間 15分

#### 【材料】(2人前)

- ・厚揚げ 1丁(1cmほどの幅に切り分ける)
- ・ニンニク 1片(みじん切り)
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・木芽 適量(斜め切り)
- ・唐辛子 1本(みじん切り)
- ・片栗粉 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・水 150ml

#### 【作り方】

1. 熱したフライパンに大さじ1のサラダ油をひき、厚揚げを焼きます。(全面に焼き色がつくように)
2. 残った食材と全ての調味料を加え、焦がさないように中火で3分ほど炒めて完成。



紀隊員(左)と町内で厚揚げを作る吉田さん(右)

■ 問合せ 観光まちづくり課 紀 ☎ 0778-47-8013

# 空き家無料相談会

空き家の活用や維持管理などについて、  
専門家(宅地建物取引士)が無料で相談に応じます。

**日時** 11月28日(土)  
午前10時～午後4時(お一人当たり30分～1時間程度)  
※要予約

**会場** 南条保健福祉センター (南越前町脇本 17-38-1)

**申込方法** ① 11月25日(水)までに以下の申込み先にお電話でお申込みください。  
② 先着順となりますので、時間などを調整させていただく場合があります。

**持ち物** 相談日当日に、所有者様のご印鑑、固定資産税納税通知書(課税明細書)、間取図などをご持参いただくと、空き家情報バンクへの登録などをスムーズに進めることができます。  
※間取図は、手書きのもので結構です。

**その他** 空き家の活用を希望される方は、原則、空き家の内部調査(現地調査)を実施させていただきます。

■ 申込み・問合せ 建設整備課 ☎ 0778-47-8003



管理や家財の  
処分が大変。  
支援があれば…

壊すのはもったいない。  
活用したいけど、  
誰に相談すればいいのか…  
空き家情報バンクって？



## 中小企業等における感染拡大防止対策助成金のお知らせ

県では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止と経済活動を両立するため、感染拡大予防ガイドラインに基づく感染拡大防止対策を実施している県内事業者などに対し、店舗や事業所などにおいて行う感染拡大防止対策にかかる経費を助成します。

《支援内容》 助成額：上限10万円/事業所(下限5万円) 助成率：4/5

対象経費：令和2年7月30日(木)以降に実施した以下の対策に係る費用

飛沫感染対策費用、換気対策費用、消毒・衛生管理費用、非接触対応費用

申請期間：令和2年12月15日(火)まで

※対象者や申請方法などの詳細は本助成金専用ホームページをご覧ください。<https://www.fukui-kansentaisaku.jp/>

■ 問合せ 福井県感染拡大防止助成金コールセンター ☎ 0776-22-3615



## 南越前町地域おこし協力隊活動 NEWS

写真共有アプリ「Instagram」で町の観光情報を日々発信しています。季節の景色やおいしいものの情報だけでなく、日常にある何げない風景も切り取り方によって新鮮に見えます。「こんなお店があったんだ」「南越前町でこういう景色が見られるんだ」と、近すぎて意外と知らない南越前町を発見できるかも？

当たり前の中の日常の中で少し足を止めて、素敵な南越前町を感じてもらえると嬉しいです。

📷 写真共有アプリ「Instagram」サイトはこちら  
MINAKOI～福井県南越前町に恋する観光情報サイト～  
(@minamiechizen\_kankou\_)



■ 問合せ (一社)南越前町観光連盟 担当：北村 ☎ 0778-47-3414



117  
投稿

834  
フォロワー

99  
フォロー中



18名の学生が南越前町を舞台に活動する「まちみらいチャレンジ」。  
イベントを企画している参加者を紹介します。



## 参加学生の活動レポート

### 名古屋大学農学部 2年 庵下 恵理 (坂井市出身)

町のそばの魅力を発信する活動をしています。12月にはオンラインで、今庄産そば粉でそばがきを作るイベントを実施しました。現在は、まちみらいチャレンジ参加者の澤崎みの莉さん(南越前町出身)と一緒に、町内産そば粉を使ったオンラインそば打ち体験を企画しPRしています。みんなで  
おうち時間を楽しむことができ、そばのおいしさが伝われば嬉しいです。

オンラインそば打ち体験を開催します！

- ・日 時 2月6日(土) 16:00~18:00
- ・場 所 オンライン (Zoom)

※詳細・申込み <https://note.com/ankakesobako8/n/nb06d7564b859>



### 福井大学国際地域学部 4年 渋谷 桃佳 (福井市出身)

町の野菜の魅力を発信する活動をしています。11月には今庄そば道場で、今庄産の新しょうがを使ったケーキを販売しました。「しょうががお菓子になるの?!」「こんな食べ方があるんだね!」と驚かれた方も多く、普段食べ慣れている野菜の「新しい楽しみ方」を知ってもらうきっかけになったのではと嬉しく感じています。このように自分の活動を発信する機会をいただけているのは、地域で出会った人たちと新たなつながりが生まれたからです。自然や地域、そこに暮らす人や訪れた人と「つながる暮らし方」ができる町だからこそ、常に新たな出会いや発見があり、自分の心地よい居場所もできていくのだと思います。

町の野菜を使ったお菓子を販売します！

- ・日 時 2月13日(土) 10:00~16:30  
(玉村屋2周年ありがとうマルシェに出店)
- ・場 所 地域まるっと体感宿 玉村屋(今庄82-10)



■問合せ 観光まちづくり課 ☎ 0778-47-8013

## 南越前町地域おこし協力隊活動 NEWS

令和2年8月から活動をスタートし、担い手農家さんの指導のもと、就農に向けて取り組んでいます。研修先では主に、キュウリやトマトを作っています。

夏は、ハウス内が摂氏40度を超える中、暑さにめげず何とか乗り切りました。秋は、キュウリの収穫と並行して、ジャガイモを植えるために、休耕畑の草刈りを行いました。休耕畑は8aと畑の規模としては小さく感じるのですが、約5日間の草刈り、2tトラック2回分の堆肥の運搬など、初めての一人での作業に苦労しました。一から取り組んで育てた野菜が販売できるよう、がんばっていきたいです。(地域おこし協力隊 中谷飛)



ハウス内での土づくりの様子

■問合せ 観光まちづくり課 ☎ 0778-47-8013

## まちみらい チャレンジ

令和2年度まちみらい創造活動推進事業  
福井県南越前町

学生が南越前町を舞台に活動を展開する「まちみらいチャレンジ」。  
地域のさまざまな資源を生かしながら、参加者自身が地域での活動を楽しみ、感じたり考えたりしたことを発信・共有しています。

## 参加学生の活動レポート

福井大学国際地域学部1年 今村 美吹 (南越前町出身)

1月20日に、南条中学校1学年「ふるさと交流学習」の講師としてお話をさせていただきました。町内のカフェや町民の自主スポーツサークルを紹介したり、遊びながら楽しく町を知ってもらうために自作したオリジナルの「南越前町トランプ」を、実際に生徒の皆さんに使っていただいたりしました。「楽しかった!」と声をかけてくれた生徒や、紹介した自主スポーツサークルに来てくれた生徒がいて、とても嬉しい気持ちになりました。

私ができることは町の魅力を発信していくことだけにすぎません。こんな場所がある、こんな活動があるというただの情報です。でも、皆さんが実際にいろいろな所に訪れることで、楽しい思い出をつくるとともに南越前町を皆さん自身の大好きな町にしていってほしいです。



■問合せ 観光まちづくり課 ☎ 0778-47-8013 ✉ kanmachi@town.minamiechizen.lg.jp

## 南越前町地域おこし協力隊活動 NEWS

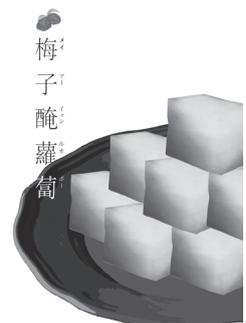
愛する地域に新しいエネルギーを注ぎたい!!

### 台湾出身の紀隊員が紹介する、台湾の家庭料理「梅子醃蘿蔔(メイツーイェンルオポー)」

今回は、梅干しと大根で作る台湾の漬物「梅子醃蘿蔔」を紹介します。

台湾料理は油を使った料理(揚げ物や炒め物)が多く、家庭では油っこい料理とよく合う「梅子醃蘿蔔」をよく作って食べています。蒸し暑い台湾では暑くなると食欲も落ちるので、食欲を増進させるためにもよく作られます。歯ごたえカリカリ、爽やかな味で、おつまみにもぴったりです。

台湾の梅干しは甘いので、日本の梅干しのすっぱさに驚きましたが、河野の梅で作る梅干しも好きです。すっぱいものが苦手な方でも食べやすい味に仕上がるレシピですので、ぜひチャレンジしてみてください!



### レシピ 台湾の家庭料理「梅子醃蘿蔔(メイツーイェンルオポー)」

#### 【材料】(4人前)

- ・大根 1本(約1,200g)
- ・梅干し 4個

#### 【調味料】

- ・塩 適量
- ・砂糖 大さじ5
- ・リンゴ酢 150cc

#### 【作り方】

1. 大根を2.5cm角くらいの一口大に切る。(皮はついたままの方がおいしい)
2. 大根に塩を振り、軽く混ぜ合わせて30分ぐらい置く。その後、水で塩を洗い流す。
3. 梅干しの種を取り、みじん切りにする。
4. 大根と砂糖、リンゴ酢、梅干しを軽く混ぜる。
5. ふた付きの大きめの容器に移して、冷蔵庫で約5日間寝かせたらできあがり。

■問合せ 観光まちづくり課 紀 ☎ 0778-47-8013



# 地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内) ☎ 0778-47-8009  
社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター2階) ☎ 0778-45-1170  
// 河野支所(河野保健福祉センター1階) ☎ 0778-48-2260

## ～ 認知症予防について学びました ～

2月16日から18日までの3日間、各地区のシルバー人材センター懇談会において「認知症予防講座」が行われました。最初にアルツハイマー型認知症や脳血管型認知症など病気の種類や症状について学び、気になる点があったら地域包括支援センターや主治医に相談するなど、早期発見や早期対応が大切であることについて理解を深めました。

次に、認知症の予防には「運動」「食事」「脳の活性化」が大事であり、特に「運動」と「脳の活性化」を同時に行うことで効果が上がるため、日頃生活の中で体を動かしたり、交流を図ったりすることで脳を活性化させることの大切さや、気軽にできる頭を使った体操などについて学びました。参加者からは、シルバー人材センターの仕事や交流などが認知症予防にもつながることが分かり、これからもがんばって活動していきたいとの感想が聞かれました。



## 流動創生

平成27年度より、「移動」という手段を用いて、地域と都市の人々との交流による学びや変容の機会を創出する「流動創生事業」に取り組んできました。新型コロナウイルス感染症の拡大により、移動や催し物の制限があり、各企画の見直しを通して、根本的な事業のあるべき姿を検討した結果、令和2年度をもって活動を終了することとなりました。

流動創生事業の取組みを通して、地域内外を問わず、人と人との関係を重視することが、地域に関わる人の暮らしの豊かさにつながると確信しています。

協力の依頼に快く応じ、来訪者を温かく迎えてくださった地域の方々なしには、活動をここまで広げ、継続することはできませんでした。全ての関係者の方々に感謝申し上げます。

※流動創生の活動拠点は、「地域を知る場所」として今後も活用し、地域外からの滞在受入を続けていきます。

■ 問合せ 観光まちづくり課 ☎ 0778-47-8013



▲写真左から元地域おこし協力隊の山岸達也さん・荒木幸子さん、地域おこし協力隊の宇野朱美隊員

### 【南越前町地域おこし協力隊員 退任のご挨拶】

地域おこし協力隊の北村明日香隊員は、3月31日をもって約3年間の活動を終了します。観光情報の発信や地域体験型観光の取組みに当たっては、多くのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

■ 問合せ 観光まちづくり課 ☎ 0778-47-8013