

聞きなれない横文字で恐縮ですが、最近、フレイルという言葉があらわら市を中心に一般にも使われ始めています。フレイルとは加齢にともなう身体機能や認知機能の低下した状態で、あえて訳せば「虚弱」という意味になり、いわば要介護状態になる前の身体機能を指します。

年を取れば心身の活力が低下するのは当たりまえですが、その初期段階の筋力の低下や社会参加活動の減少などに着目して、健康維持に努めてもらおうという事業が、あらわら市と坂井市で始まりました。簡単なチェック表でご自身のフレイル状態を確認できるので、機会があったらぜひ試していただきたいと思えます。



実はこの事業は福井県と東京大学高齢社会総合研究機構が連携して行うもので、あらわら市と坂井市がモデル地区になりました。フレイル予防事業は全国でもまだ珍しく、先進的な取り組みです。

坂井地区でのデータが今後、全国的なフレイル予防事業に反映される可能性があります。皆さん、日本代表でフレイルチェックをしませんか。

市長コラム
フレイル

11月の老人福祉センター利用日

市 姫 荘	
	利用地区
1水	○
2木	○
6月	× クラブ活動
7火	○ ★細呂木A・吉崎・北湯・山方・温泉
8水	○ ★金津
9木	○
10金	○ ★細呂木B・波松
13月	×
14火	○ ★坪江A・剣岳・新郷
15水	×
16木	×
17金	○ ★坪江B・里方・本荘
20月	× クラブ活動
21火	○ ★伊井
22水	○
24金	○ ★細呂木A・吉崎・北湯・山方・温泉
27月	×
28火	○ ★細呂木B・波松
29水	○
30木	○

★は通所事業です。

坪江地区、細呂木地区の内訳は次のとおりです。

坪江A 中川・東田中・瓜生・南疋田・北疋田・次郎丸・御簾尾・北野・北・前谷・上野

坪江B 笹岡・熊坂・下金屋・畝市野々・牛ノ谷・名泉郷

細呂木A 滝・青ノ木・宮谷・坂口・蓮ヶ浦・細呂木・橋屋・樋山・細呂木駅前

細呂木B 山西方寺・柿原・山十楽・指中・沢・嫁威・日の出・清王

利用地区以外の方は、入浴欄に○の付いている日の13時から15時まで入浴できます。この日は、えちぜん鉄道あらわら湯のまち駅（正面玄関付近）から、市姫荘まで送迎ワゴンを運行していますので、ご利用ください。

行き 13時30分発 / 帰り 14時50分ごろ着

リサイクルバンク

《ゆずります》
ダブルベッド（梱付き）

問合せ 生活環境課 ☎ 73-8018

◆「声の広報」のテープをご希望の方は、あらわら市社会福祉協議会（☎ 73-2253）へ

地域おこし協力隊 No.19
たじいのあわらいふ awara life

このコーナーでは、地域おこし協力隊の田嶋さんがあらわらに住んで感じたことや協力隊の活動について報告していきます。

あわら湯けむり映画祭 特別企画



あわら温泉開湯130周年祭を機に始まり、今年で3回目となる「あわら湯けむり映画祭」が11月に開催されます。全国から募集した30分以内の映画の上映なので、気軽に見られますし、また、普段は見えないようなジャンルの映画も見ることができるので、新しい発見がある映画祭です。

この映画祭の中で、今年初めて企画したのが、温泉旅館の和室を活用した「ママ&キッズタイム」と「ごろごろほっこりタイム」です。「ママ&キッズタイム」では、お子さま連れどうして気兼ねなく、「ごろごろほっこりタイム」では、畳の上で寝転んでのんびりと映画を楽しめる空間を企画してみました。旅館の畳の部屋で映画を見るって、貴重で面白そうですね。



どちらもお菓子やお気に入りのクッションなどの持ち込みが自由です！私もお菓子を持ち込んでごろごろします！皆さんも一緒にいかがですか？

と き 【ママ&キッズタイム】
11月5日（日）～11日（土）
10時30分～12時30分
【ごろごろほっこりタイム】
11月4日（土）～11日（土）
18時30分～22時ごろ

と ころ あわら温泉 みのや泰平閣 1階和室
費 用 無料

Profile：地域おこし協力隊 田嶋 清美
平成27年4月から地域おこし協力隊として、あらわら市観光協会に勤務。埼玉県深谷市出身。地元の団体と協力して地域の活性化に取り組み、あわら温泉の魅力を全国にPRしていく。

「あわら市 地域おこし協力隊」Facebook ページでも活動の様子を掲載しています！→



広報紙だけじゃない！ あわら情報はここからゲット！

マチイロ スマホに「広報あわら」が毎月届く無料アプリ。

ねっとdeあわら 市のHP上でイベントの様子やあわらの輝く人を動画で紹介。

あわら市 Facebook リアルタイムなあわらの話題を楽しく更新中。

メール配信サービス 防災・就活支援・子育て・婚活・動画更新情報などを配信。

災害テレホンサービス ☎ 0180-99-7000（自動案内）
聞き取りにくかった防災行政無線の内容を確認可能。

ベビースタンプ

H29.9.1～9.30 届出順 <敬称略>

氏名	性別	お父さん	お母さん	行政区
吉田 羽牙	女	将大	由記	若葉台
田中 陽夏	女	貴大	美優	新用
川崎 煌正	男	正俊	愛	田中温泉
薦村 涼音	女	翔太	奈津季	桜ヶ丘
前田 惟吹	男	国秀	智美	北湯東
白川 愛望	女	雄太	美由紀	古屋石塚
城本 瀬奈	女	睦臣	紘子	新用
吉田 光来	女	允	千恵美	馬場
塚田 圭亮	男	長嗣	智里	宮谷
山 颯太	男	智彦	依里子	北湯東
細川 涼乃	女	涼太	千鶴	滝
齋藤 光里	女	嘉隆	希望	宮前公文

あわららしい賢沢が詰まったおむすびを開発してくれるお店や企業を募集しています。詳しくは、市のホームページをご覧ください。

問合せ 政策課 ☎ 73-8005

編集後記 以前、紹介したヤギのパパイヤとウィンク、このところイベントでよく会います。そこでヤギの会の人に聞いたのですが、最近餌のやり過ぎに注意しているとのこと。確かに彼女たちのお腹周りが大きくなっている気がしました。食べ物がおいしいこの季節。ヤギも人も食べ過ぎには気を付けたいですね。では、ここで一句「馬肥ゆる秋 ヤギも肥ゆ 我も肥ゆ」お粗末さまでした。(夕)

今月の表紙イラストは、深紅のバラと読書の秋を楽しむユコちゃんを描きました。バラは描くのが苦手だったのですが、今月のロゴでコツをつかんだ気がしました！何事もコツをつかむまでが辛いですが、つかめると一気に楽しくなる気がします^^（なかもとゆう）

