

うららん

Since 2011 Awara-Mikuni

2024

「うららん」とは？

あわら・三国地区にある資源を生かした多彩な体験プログラムを集約し、実施する地域活動です。プログラムの一部をご紹介します。料金やその他の詳細は、パンフレットまたはホームページをご確認ください。パンフレットは、市役所やおしえる座などに備え付けてあります。各プログラムの申し込みは、お電話でお願いします。



▲ ホームページ うららん あわら・三国 検索

ミニショルダーバッグを編む

アフガン編みに挑戦

「ダブルフックアフガン」の技法を使って異素材2種類の糸を筒状に編みます。かぎ針編みや棒針編みとはひと味違う編地を楽しみましょう。



お子さんも簡単にできる☆わくわくハンドメイド体験

お名前キーホルダー作り

お好みのパーツを選んで、自分だけのお名前キーホルダーを作しましょう！リボンタイプまたはぬいぐるみタイプが作れます。



実りの秋を楽しもう！

おいしい旬のさつまいも掘り体験

あわらで育ったさつまいもを収穫し、秋の味覚を楽しみましょう！紅はるか、紅あずま、安納の3品種をぜひ食べ比べてみてください！



コワくてカワイイ&オイシイ！！

海テラスでハロウィンスイーツ作り

今回はハロウィンをイメージしたトッピングで、自分だけのオリジナルスイーツを作りませんか？ぜひご家族・お友達とご参加ください。



聖地巡礼～将棋の世界へようこそ～

話題の将棋ルームツアー

竜王戦第2局が開催されるあわら温泉美松にて、実際に対局を行った部屋と棋士が宿泊したお部屋を巡る聖地巡礼ツアー。



東尋坊の絶景を鳥の目線で楽しもう！

ドローンとVRゴーグルで空から東尋坊観光

ドローンとVRゴーグルで東尋坊の絶景をリアルタイムに空から観覧できる感動体験です。東尋坊の見どころを上空からご案内します。



紙芝居からとびこむ民話の世界

あわらの民話ゆかりのスポット巡り

剣ヶ岳を眺めながら、その地域に伝わる民話の紙芝居と次郎丸地区の民話の紙芝居を二編披露します。その後は、ティータイムと温泉でくつろいでください。



癒しの森（北潟国有林）を歩きましょう

ふるきを学び新しきを知る

原生林と里山が織りなす自然の中を、日本海の潮騒を耳にしながら、ゆったりとガイドの案内で歩き、自分の心の声に耳を傾けてみませんか？



いくつになっても健康で美しく！！

腸活クッキング

「健康」「美容」「心」の鍵を握るのは腸なんです。年齢を重ねても元気で若々しくいられる秘訣をおいしく学びませんか？



日頃のケアで肌は変わります

美肌をキープ 肌ケア体験

夏の疲れた肌が気になる人や、肌のハリ・もっちり感をさらにアップさせたい人に美肌作りのヒントをお教えします。



認知症の人を地域で支えよう！

問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8022

誰もが、認知症とともに生きる可能性があり、介護者として認知症に関わる可能性があります。認知症の人や、その家族を地域で見守り支援していきましょう。

● 介護者の皆さんへ

認知症で一人歩きの恐れがある場合は、あわら市安心生活ネットワーク（どこシル伝言板）に登録をして、周囲のサポートを受けましょう。行方不明時の早期発見・保護につながります。

申請方法

事前登録書に必要事項を記入の上、写真（正面・全身）を添えて健康長寿課に提出してください。事前登録書は、市のホームページからダウンロードできます。

どこシル伝言板利用料：無料（見守りシール 50 枚分）

※ ただし、見守りシールを追加で注文する場合は、別途シール代（4,290 円/50 枚）をご負担ください。

● 地域企業の皆さんへ

協力事業者として登録していただき、行方不明時の捜索や普段の見守りにご協力をお願いします。

登録方法

協力事業者申請書に必要事項を記入の上、健康長寿課に提出してください。「あわら市安心生活見守り活動に関する協定」を結ぶとともに、協力事業者であるステッカーを配布します。

● 地域住民の皆さんへ

二次元コードが印字された見守りシールを貼った高齢者を見かけたら、道に迷ったり、家に帰られなくなっている可能性があります。優しく声を掛け、お持ちの携帯電話などで二次元コードを読み取ってください。家族が探している場合「どこシル伝言板」を通じて連絡を取ることができます。なお、発見者や家族の個人情報が伝わることはありません。

“発見～保護～ご帰宅”まで 安心、安全、迅速に



「あわら市安心生活ネットワーク」
（どこシル伝言板）をご存じですか？
認知症で行方不明になる恐れがある人の名前や特徴、写真などをあらかじめ登録することで、いざというときに警察や協力事業者など市内外の関係機関に速やかに情報提供を行い、早期発見や保護につながることもできます。また「どこシル伝言板」に登録すると、市から二次元コードが印字された見守りシールが配布されます。それを衣服や持ち物に貼ることで、見守りや声掛けが必要な人の手助けになります。

見守りシール（サンプル：紹介動画付き）



▲ 行方不明者を発見した際は、二次元コードをスマホや携帯などで読み込んでください。

家族介護者の会「すまいるの会」に参加してみませんか？

要介護者を介護する家族を日常の介護から一時的に開放し、長期介護による心労を癒すとともに、介護する人同士の交流を図るために、日帰り旅行、研修などを行います。講師を招き、お話を聞いたり、参加者同士で交流を図ることができます。

- 対象者 要介護認定（要支援認定）を受けている人を介護している家族
- 参加費 原則無料（飲食などが伴う場合の実費負担あり）
- 申込み あわら市社会福祉協議会 ☎ 73-2253

