

勝山に決めて
良かった!!

北口 栄治さん (51歳)・円さん (41歳)
犀くん (9歳)・こいちゃん (4歳)
=芳野町2=



第26回目は、10年ほど前にIターンで勝山に引っ越してきた北口さん夫妻(栄治さんは石川県出身、円さんは京都府出身)にお話を伺いました。

▶Iターンしたきっかけは?

勝山には、ラブラー牧場で働くためにきました。結婚・出産を機に牧場は辞めましたが、都会ではないけど田舎すぎない勝山の雰囲気が好きで、そのまま暮らすことにしました。

▶勝山の印象はどうか?
(栄治さん)

一番印象を受けたのは、勝山左義長まつりでした。勝山にきて初めて左義長まつりを見た時、大人や子どもたちが溢れんばかり

の笑顔で浮く姿は衝撃的でした。

芳野町で生活を始めると同時に、左義長まつりの仲間に加えていただきました。皆さん快く迎え入れていただき、今年も楽しく左義長まつりに参加することができ嬉しく思っています。

(円さん)

温かい方が多いですね。勝山で暮らし始めた時、多くの方に「よく来たね」と声をかけてもらい、とても嬉しかったです。

また、四葉のクローバー会(県外出身者の会)にも加えていただき、こちらが驚くぐらい助けていただいています。

▶勝山での子育てはどうか
子どもたちの成長をみている

と、勝山に決めて本当に良かったと思っています。

魚つかみや虫採りなどが楽しめる自然がすぐそこにあり、家の周辺でも子どもたちが安心して遊べる勝山の環境は、家族みんなで喜んでいきます。

新型コロナウイルスには負けずに、家族みんな笑顔で勝山での暮らしを楽しんでいこうと思えます。

移住に関するお問い合わせは
商工観光・ふるさと創生課
(市役所2階)へ ☎88-8105



福井勝山総合病院
副院長 整形外科 北野 慎治

ロコモティブシンドローム

皆さん、「ロコモティブシンドローム(通称「ロコモ」)」という言葉をご存知でしょうか?
「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」という言葉は世間一般に広く浸透していますが、この「ロコモ」については残念ながら認知度が低いようです。

「ロコモティブ(Locomotive)」という言葉は「運動の」と訳されます。つまり「ロコモティブシンドローム」とは、運動器症候群と訳され、骨や筋肉、関節などの「運動器」の障害により「要介護になる」リスクの高い状態になることを言います。日本整形外科学会が平成19年に新たに提唱した概念です。

「ロコモ」の原因は大きく分けて2つ
①運動器自体の疾患(変形性関節症、骨粗鬆症に伴う円背、骨折、変形性脊椎症、腰部脊柱管狭窄症、関節リウマチなど)
②加齢による運動器機能不全(加齢による筋力・持久力・運動速度・バランス能力低下、反応時間延長など)

これらが原因で「運動機能の低下」が起こり、容易に転倒しやすくなります。転倒すると骨折が発生し、それが寝たきりの原因になる場合があります。

簡単!!「ロコモ度テスト」
ロコモの判定方法は、次の3つで簡単に判定できます。

- ①立ち上がりテスト
 - ②2ステップテスト
 - ③25項目の質問
- 詳細は、ロコモ予防啓発の公式サイト「ロコモONLINE」を参照してください。下肢筋力が低下した人でもできるスクワット運動など、ロコモ対策の運動「ロコモーショントレーニング(通称「ロコトレ」)」の掲載もあります。
- 「ロコモ」でない判定された人も油断せずに、適度な運動(ウォーキング、ジョギング、自転車、ストレッチ、筋トレなど)を習慣づけることが大事です。
- 皆さん、いつまでも元気な足腰を維持して、寝たきりを防ぎましょう!



いきいき★健康長寿

高齢者の総合相談窓口
勝山市地域包括支援センターのご紹介
すこやか内にある、勝山市地域包括支援センター「やすらぎ」は、高齢者の総合相談窓口です。

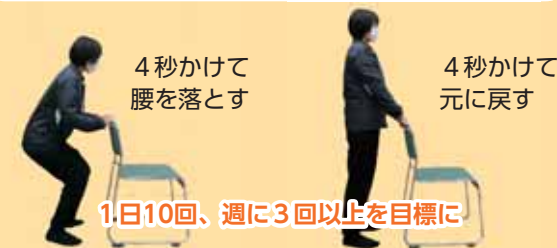
- ・足腰が弱って歩きづらい
 - ・物忘れが進んできた
 - ・介護保険サービスについて知りたい
 - ・脅かされたり、暴力を受けている
 - ・退院してからの家での生活が不安
- などお気軽にご相談ください。

※勝山公民館の展示コーナーは、新型コロナウイルス感染症の関係で、当面の間、展示物がありません。

運動不足やストレスを解消しよう

新型コロナウイルス感染防止のため、体を動かすことが減っていませんか?
自宅できる簡単筋トレメニューをご紹介します。

下半身の筋肉をバランスよく鍛えるスクワット



高齢者の総合相談窓口
地域包括支援センター「やすらぎ」
(すこやか内) ☎87-0900

猪野口区の女神川水害永代講
この永代講は三百年近くにわたり猪野口区で営まれてきた。近年は3月14〜15日に近い土日の2日間、集落センターで行われ、全戸が参加する。

女神川の大水害は享保11年(1726)に起こった。この大水より23年後の延享5年(1748)に記された「永代講由来記」により災害の様子を再現してみる。

旧暦2月29日朝9時頃女神川の源十月平裂落ち、泥水川に溢れ牛ヶ首の岩山を突破り揚原山を乗り越え、平泉寺村姥力堂の山を押し崩し泥煙天を突き、盤石空を飛んで猪野口村を押し流した。残雪が2、3尺残っていたため泥砂と共に解け合い、矢を射るが如くに速く逃げる暇がなかった。

泥砂は九頭竜川を堰き止めて流れを止めること6時間、そのため下荒井村が押し流され村民は山に逃れた。女神川の泥水激浪はすさまじく大岩2つ(雄岩・雌岩)を手玉を取るように衝出し、まさに蛇抜け・螺抜けの状況である。土石流は山を崩し地面をえぐり取り、空に飛んでいくまさに山津波さながら、20日間にわたり女神川筋の往来が



地域文化を掘り起こそう

できなかった。

猪野口村の被害は家は53軒中残ったのが5軒、溺死者は82人、その他平泉寺村などで17人が亡くなり死者は99人にのぼった。被害は牛馬にもおよび田畑の多くが失われた。村では水害で亡くなった故人の冥福を祈るため永代講を催すことになった。また後世に被害の状況を伝えるため、百回忌にあたる文政8年(1825)に村内の女神川附近に、二百回忌にあたる大正14年(1925)には八幡神社境内に災害供養碑(裏面に「享保十一年水害二百回忌」とある)を建てた。近々二百回忌を迎え、新たに供養碑を建てる計画がある。

2つの碑を自然災害伝承碑として国土地理院に申請した結果、認められ、今後は国土地理院の地図に記載される。



二百回忌に建てられた碑
自然災害伝承碑
を示す地図記号

人口の動き

| | 2月末現在 | 自然動態 | | | 社会動態 | | | 3月末現在 | 月間増減 |
|-----|---------|------|-----|-----|------|------|-----|---------|------|
| | | 出生 | 死亡 | 計 | 転入 | 転出 | 計 | | |
| 男 | 10,904人 | 4 | -17 | -13 | 45 | -78 | -33 | 10,858人 | -46人 |
| 女 | 11,965人 | 8 | -18 | -10 | 39 | -75 | -36 | 11,919人 | -46人 |
| 合計 | 22,869人 | 12 | -35 | -23 | 84 | -153 | -69 | 22,777人 | -92人 |
| 世帯数 | 7,969世帯 | | | | | | | 7,962世帯 | -7世帯 |

4月の納税

固定資産税▶第1期
納期限▶4月30日(木) □座振替▶4月27日(月)

交通事故発生状況
※高齢者=65歳以上

| 件数内訳 | 令和2年3月末 | 前年比 |
|-----------------|-----------|-------------|
| 総件数 | 76件 | -30件 |
| 人身事故 (うち高齢者) | 0件 (0) | -5件 (-2) |
| 死者 (うち高齢者) | 0人 (0) | ±0件 (±0) |
| 傷者 | 0人 | ±0人 |
| 物損事故 | 75件 | -25件 |