

フルデマンドバスの エリアが拡大しました！

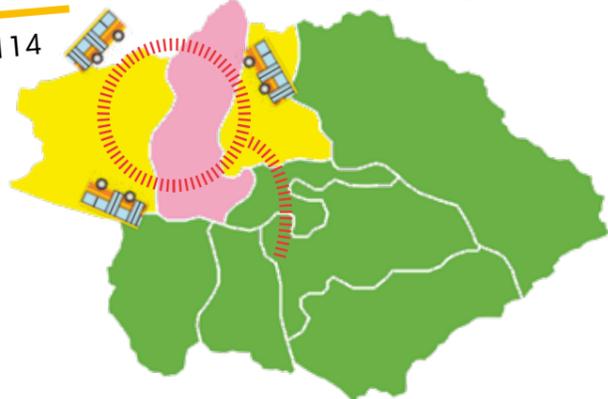
岡未来創造課(市役所2階) ☎88-8114

北郷地区 野向地区 に加えて

10月1日
運行開始

荒土地区 が加わりました

フルデマンドバスで
もっと便利に



新しいバス停(運行区域)や料金など詳細はこちらでご確認ください。



- ① エリア内の移動が便利に！
これまで一回の乗車で行くことができなかった北郷地区から野向地区へ、野向地区から荒土地区へといったエリア内の移動が可能になりました。
- ② バス停が増設！
フルデマンド化に伴い、荒土地区内に新しくバス停を設置しました。
- ③ 時刻表に縛られない！
事前予約制のため希望の時間帯でバスに乗車できます。

福井勝山総合病院
総合内科部長 鈴木将智

高血圧について

JCHO-Column

世界では毎年1000万人以上の方が高血圧に関連した疾患で亡くなっており、公衆衛生上の大きな問題のひとつです。日本では血圧が脳卒中の発症に最も大きく関連し、高血圧の治療は脳卒中の発症予防のためにもあります。当然、心疾患や腎不全などの病気にも多大な影響を与えています。

高血圧の基準値は、病院で測る血圧(診察室血圧)で140/90mmHg以上、自宅で測る血圧(家庭血圧)で135/85mmHg以上となっており、病院に来ると血圧が高くなりやすいことから、自宅での血圧は病院で測る血圧より低めに設定されています。

高血圧の治療の基本は生活習慣の改善です。特に食習慣については「塩分の摂り過ぎに注意」とよく言われます。塩分の過剰摂取は体液の増加につながり、血圧を上げる方向に働くためです。アマゾン奥地に住むヤノマミ族は塩分摂取量が極端に少ないため高血圧患者は一人もいないと言われています。それと対照的なのが我々日本人で、1日当たりの平均塩分摂取量が10gを超え、日本人の約1/3が高血圧といわ

れています。1日の塩分摂取量を6gまで減らすことで、高血圧やそれを原因とする脳卒中、心疾患などを大幅に減らせるとされていますが、目標達成にはまだほど遠い状況です。高血圧を発症した方が1日6gの減塩食にすることで、約5mmHgの血圧低下が期待されます。

食事からの塩分を減らすため、インスタント食品やファストフード、スナック菓子などの高塩分食品は避けましょう。減塩タイプの調味料を使いましょう。香辛料や出汁を効かせ、レモンや酢を積極的に使うことで塩分を減らすことができます。また、醤油やソースは直接かけずに別皿を用意してつけて食べることで減塩につながります。うどんやラーメンの汁は必ず残すようにしましょう。自分の塩分摂取量を知りたい場合には、尿検査で手軽に推定することもできます。特に高血圧の方は食生活を見直すために検査を強くお勧めします。



Smile Pick Up! 市民の笑顔お届けします

9月15日、「第70回市民体育大会相撲競技会」兼「第56回勝山市地区対抗相撲大会」が5年ぶりに神明神社境内で開催されました。今大会の運営にあたったのは、若手中心の体制で今年6月に新しいスタートを切った「勝山市相撲連盟」の皆さんです。

伝統ある勝山市の相撲文化ですが、コロナ禍で相撲競技の人口が減少し、勝山市相撲連盟役員の高齢化なども重なり、市内から



新体制となった相撲連盟の皆さんと大会に出場した選手の皆さん

伝統を引き継ぎ相撲の楽しさを広める



勝山相撲教室
とき▼月・木曜日午後7時〜
ところ▼勝山北部中学校十俵

相撲文化がなくなる危機を迎えていました。そこに、相撲の伝統を引き継ぎ、再び勝山の相撲を盛り上げたいと相撲経験者20人の若手が集まり相撲連盟を引き継ぐことになりました。

「相撲に出会い、自分に自信を持つことができました。この経験を子どもたちにも伝えたいです」と話す新理事長の宇佐美さん。「相撲の楽しさを広め、競技人口の拡大や全国で活躍する選手を輩出したいです」と力強く話していました。

大会当日には、子ども相撲大会も行われ、未就学児から高校生までが、楽しそうに自分の力を試していました。

素敵な石小物で勝山の魅力発信

今年の春オープンしたインテリア・ギフト制作 雑貨工房「STUDIO GADGET」。

店舗兼アトリエを覗くと石を彫刻したかわいらしい恐竜の小物が並んでいます。

この石小物を制作するのは市内で石屋を営む道上昌則さん。

かつやま恐竜の森などで行われている恐竜化石発掘体験にヒントを得て、自然の石を使った恐竜グッズの制作を思い立ちました。彫刻は、レーザーやサンドブラスト加工で行いますが、形も大きさもバラバラな天然の石を加工するため、作業時の石の固定に



M・piedra 亀井 愛菜さん(35)
=元町1丁目=

苦労されています。

広報や販売を担うのは長女の亀井愛菜さん。石小物は「M・piedra」のブランドで、元町の店舗のほかオンラインやジオターミナルなどで販売しています。「自然の石を使った恐竜の小物はどれも一点ものです。また石小物以外にも粘土を使った小物も制作・販売しています」と亀井さん。道の駅で開催されたマルシェに出店した際には、多くのお客様さんに興味を持っていただきました。

今後は「元町の店舗でレーザーやサンドブラスト加工の体験や石だけにこだわらず、いろいろな素材を使ってインテリア小物を制作できれば」と笑顔で話していました。



石を加工した恐竜グッズ