チャンネルガイドぷらす

こしの都TV9チャン

越前市・鯖江市・越前町の
地域情報チャンネル！

Feb. 2024 2

越前市 山田賢一 市長

鯖江市 佐々木勝久 市長

越前町 青柳良彦 町長

北陸新幹線県内開業！直前スペシャル 大交流時代が好機！丹南の広域連携

地域の“明日”を考える
丹南見聞録

放 2/10(土)～16(金) 午後 3:00
2/11(日・祝) 午前 10:00／午後 8:00

各市町が連携し、交流人口をどう増やしたらよいか。
催事の連携、さらに発信していくためにはどうしたらよいか。
ふるさとの創生という大きな目標について考えます。

TVアニメ

多田くんは恋をしない

tadakun wa koi wo shinai

(全13話)

放 (土) 午後 8:00 (日) 午前 8:00

TVアニメ「月刊少女野崎くん」を手掛けたメインスタッフをはじめ、
人気タイトルを手掛けた実力派クリエイターも多数参加。
笑って泣けるドタバタ青春ラブコメディ！

2/3(土)・4(日) 第1話「ほっとけないだろ」
2/10(土)・11(日) 第2話「まぁ、間違っちゃいない」
2/17(土)・18(日) 第3話「それ、好きだなあ」
2/24(土)・25(日) 第4話「見なかったことにしよう……」

キャスト
多田光良
(CV:中村悠一)
テレサ・ワーグナー
(CV:石見舞菜香)
伊集院薫
(CV:宮野真守)
アレクサンドラ・マグリット
(CV:下地紫野) 他

©TADAKOI PARTNERS

都合により番組の内容・日時が変更、あるいは放送を中止することがあります。ご了承ください。

こしの都ネットワーク株式会社
(旧:丹南ケーブルテレビ株式会社)

お客様サポート専用ダイヤル(技術的なお問合せ)
0120-72-5740

キャンペーン・サービスに関するお問合せ
0120-72-5040

こしの都TV 9チャン

こしの都ネットワーク地域情報チャンネル

ニュース&トピックス たん9

地域密着のニュースなどを伝えます。過去のニュースはホームページから！

丹南 ニュース

土曜の朝は まいどわいど生放送

生放送ならではの旬な情報や話題をお届けします。

2/24(土)は武生楽市コラボデー（詳細は裏表紙へ）

えのへいの おっけオッケそれOK!

気の向くままオモゆるく町歩き。

出演：榎ちひろ
　　前田一平

アフタートーク配信中！

YouTube えのへい

あくてぃぶ！ きらめく仲間たち

公民館講座などを楽しむ皆さんを紹介。

2/10～	ヨサコイ宮崎クラブ	越前町
2/17～	書花くらぶ　筆文字アート	越前市
2/24～	合唱団「武生」	越前市

丹南のお店情報番組 みせばん

2/10～	LUXNAIL（ラックスネイル）	鯖江市
2/17～	たこやきちゃんと だがしちゃん	越前市
2/24～	SANDWICHERIE FLAMINGO（サンドウィッチリー）	鯖江市

Jr.+[ジュニアプラス]

2/3～	熱中！スポーツキッズ 王子保スポーツ少年団 女子バレーボール部	越前市
2/10～	熱中！スポーツキッズ 今立男子ミニバスケットボール スポーツ少年団	越前市
2/17～	鯖江青年の家 初めてのそば打ち体験	鯖江市
2/24～	越前市子ども会 かるた交流大会	越前市

丹南キッズ～ことばのタイムカプセル～

元気キッズが将来の夢を発表！
二十歳になる頃に再放送します。

2/3～	吉江保育園①	鯖江市
2/10～	吉江保育園②	鯖江市
2/17～	認定東こども園①	越前市
2/24～	認定東こども園②	越前市

週替わりプログラム

2/3～　教えて！リニアのリアル

長野県大鹿村で現在行っている中央新幹線工事や、そこで働く社員らに密着。実際の掘削作業の様子をご覧いただけます。　制作：飯田ケーブルテレビ・JR東海

- 2/3(土)～5(月)　千里の道も一歩から！トンネル掘削初日に密着
- 2/6(火)～9(金)　巨大プロジェクトの裏側！環境保全の幅広～いおハナシ

2/10～　～丹南ふれあい百景～ おたっしゃ珍道中
田吾作 ほっこり冬を楽しむ

エンターテイナー（？）・百戸田吾作さんが旬の場所を巡り体当たりリポート！冬ならではの懐かしい体験や、かわいい動物が登場するユニークなイベントも。見てんでの～！

2/17～　私たちの想い。若者が考えるこの街の未来
そんな"鯖江"に住んでいます　鯖江市

今回のテーマは鯖江市の暮らし。ここで暮らすさまざまな人が集まり、街の魅力やワークライフバランス、自分たちにできることなどについて話し合いました。

出演：赤尾裕さん（バレトンインストラクターなど）
　　太田弘純さん（鯖江市役所）・学生団体withメンバー

2/24～　合田道人の こしの都 神社の謎 特別編 いにしえとめぐり合う こしの都
第四章 1500年の伝統 越前漆器　鯖江市

歌手で作家の合田道人さんが、歴史と伝統に包まれた『こしの都』を巡るシリーズ。今回は継体天皇の奨励により始まったとされる河和田の漆器産業を紹介します。

野路由紀子 歌めぐり「越前打刃物 編」

放 2/3(土)～9(金)　2/17(土)～23(金)　午前11:30／午後7:00

越前市出身の歌手・野路由紀子さんが、丹南の観光地や思い出の地を巡り、ふるさとの魅力を再発見！視聴者からのリクエスト曲も披露します。

ケーブルアカデミー 鯖江市高年大学講座 目の健康（全4回）

講師 NPOみるみえる
副理事長 髙橋有希子

放 午前11:00／午後5:00　　制作協力：鯖江市高年大学

目の仕組みや視覚機能、眼球運動を取り入れた「ビジョンヨガ」などを週替わりでお送りします。

映画「初笑い びっくり武士道」　放 2/18(日) 午後3:00

上意討ちを買って出た福井藩の臆病な武士が、武芸の達人に立ち向かう。武士道の窮窟な枠を皮肉りながら、人間心理の機微をユーモアに描いた山本周五郎の時代小説の映画化。

監督：野村芳太郎　出演：萩本欽一、坂上二郎 他

暮らしに役立つ情報

越前市情報ナビ	1/27～ ハザードマップを広げよう［再］ 2/10～ 1500年続く技術と伝統 越前和紙 2/24～ 3月16日開業！！ 北陸新幹線越前たけふ駅
さばえ ほっと情報!	2/3～ ダンスに体操！「さばえスポーツクラブ」体育大好き支援事業 2/17～ おもてなし加速へ！観光ボランティアガイド養成講座
越前町 いきいき情報局	2/3～ 住民税申告と所得税の確定申告 2/17～ 国際交流室からひとこと ～越前町の国際交流～

- 武生商工会議所だより
- 社協だより

県内のまちづくりグループを紹介 E～仲間たち！　提供：関西電力・日本原子力発電

毎週土曜日 一斉更新 2月

2月3日からの番組表です

番組についてのお問い合わせ　こしの都ネットワーク さばえスタジオ TEL 0778-51-0101（平日 午前9:00～午後6:00）

	土【更新】2/3・10・17・24	日 2/4・11・18・25	月 2/5・12・19・26	火 2/6・13・20・27	水 2/7・14・21・28	木 2/8・15・22・29	金 2/9・16・23・3/1	
7	00 交通情報ライブカメラ ／ 15 E～仲間たち！〈10日～ ブレイン博士の脳トレ研究所〉							7
	25 武生商工会議所だより ／ 30 越前市情報ナビ ／ 42 番組案内 ／ 45 さばえ ほっと情報！ ／ 55 越前町いきいき情報局							
8	00 ゴーゴー！のりものタウン　〈（日）アニメ「多田くんは恋をしない」〉							8
	30 週替わりプログラム　〈3日～〉教えて！リニアのリアル　〈10日～〉おたっしゃ珍道中 〈17日～〉私たちの想い。　〈24日～〉合田道人の こしの都 神社の謎							
9	00 ニュース＆トピックス たん9・イベント情報 ／ 30 えのへいの おっけオッケそれOK!							9
	45 Jr.+［ジュニアプラス］ ／ 55 丹南キッズ ～ことばのタイムカプセル～							
10	00 まいどわいど生放送	00 釣りうぇ～ぶ			00 彼女は キレイだった［再］	00 太王四神記［再］	00 風が吹く［再］	10
	45 ライブカメラ							
11	00 鯖江市高年大学講座 ／ 15 安全安心啓発劇 婆っちゃま家政婦							11
	30 野路由紀子 歌めぐり ／ 45 丹南のお店情報番組 みせばん ／ 55 交通情報ライブカメラ							
0	00 ニュース＆トピックス たん9							0
	25 武生商工会議所だより ／ 30 越前市情報ナビ ／ 42 番組案内 ／ 45 さばえ ほっと情報！ ／ 55 越前町いきいき情報局							
1	00 シモ'Sキッチン！ ／ 15 E～仲間たち！〈10日～ あくてぃぶ！〉 ／ 25 宮本真由美先生の 笑顔で健康 かたいけの体操							1
	30 週替わりプログラム							
2	00 まいどわいど［再］	00 登山で頂きメシ！			00 旅する観光列車			2
	45 社協だより	30 みせばん ／ 40 ケーシー先生のゆかいなミニ英会話 ／ 45 Jr.+［ジュニアプラス］ ／ 55 丹南キッズ ～ことばのタイムカプセル～						
3	00 福井CATV ／ 30 RCN（敦賀）				00 チャンネルO（若狭小浜） ／ 30 県外CATV			3
4	00 壮観劇場 ／ 30 おうちでかんたん！学校給食 ／ 45 社協だより ／ 55 かたいけの体操							4
5	00 鯖江市高年大学講座 ／ 15 えのへいの おっけオッケそれOK！							5
	30 丹南のお店情報番組 みせばん ／ 40 シモ'Sキッチン！ ／ 55 交通情報ライブカメラ							
6	00 できるかな ／ 30 ゴーゴー！のりものタウン							6
7	00 野路由紀子 歌めぐり ／ 15 E～仲間たち！〈10日～ あくてぃぶ！〉							7
	25 武生商工会議所だより ／ 30 越前市情報ナビ ／ 42 番組案内 ／ 45 さばえ ほっと情報！ ／ 55 越前町いきいき情報局							
8	00 ［新］アニメ 多田くんは恋をしない	00 地域発！ど・ろーかるNEWS						8
	30 週替わりプログラム							
9	00 ニュース＆トピックス たん9・イベント情報 ／ 30 えのへいの おっけオッケそれOK!							9
	45 Jr.+［ジュニアプラス］ ／ 55 丹南キッズ ～ことばのタイムカプセル～							
10	00 まいどわいど［再］	00 韓国ドラマ 彼女はキレイだった	00 韓国ドラマ 太王四神記	00 韓国ドラマ 風が吹く	00 彼女はキレイだった［再］	00 太王四神記［再］	00 風が吹く［再］	10
	45 みせばん							
11	00 旅する観光列車				00 登山で頂きメシ！			11
	25（土）～（火）武生商工会議所だより ／ 30 越前市情報ナビ ／ 42 番組案内 ／ 45 さばえ ほっと情報！ ／ 55 越前町いきいき情報局							
0～6	【091ch】QVC　お問い合わせ/【一般電話から】0120-945-010（通話料無料）　https://qvc.jp/ 【092ch】ショップチャンネル　お問い合わせ/【一般電話から】0120-000123（通話料無料）　https://www.shopch.jp/ 【093ch】ジュエリー☆GSTV〈放送時間／午前0:00～午前2:00〉　お問い合わせ/0120-934-220（午前8:00～（翌午前2:00））　https://www.gstv.jp/						【093ch】ジュエリー☆GSTV 停波のお知らせ 22日（木）午前1:00～2:00は放送休止です	0～6

●2月10日（土）～16日（金）午後3:00、11日（日・祝）午前10:00と午後8:00からは、「月刊 丹南見聞録 北陸新幹線県内開業！直前スペシャル」を放送。
●2月18日（日）午後3:00からは、映画「初笑い びっくり武士道」を放送。
○特別番組放送の場合、通常番組は休止となります。
○午前0:00以降、「ショップチャンネル」をご覧になる方は092ch、「ジュエリー☆GSTV」をご覧になる方は093chにセットしてください。

都合により番組の内容・日時が変更、あるいは放送を中止することがあります。ご了承ください。

インフォメーション

地域の催しとこしの都ネットワークからのお知らせ

※内容は変更になる場合があります

第80回 文化センター寄席 上方落語会

芸歴30周年！桂米紫、桂吉弥の二人会

【日　時】2/11（日・祝）午後2:00 開演
【場　所】越前市文化センター 小ホール
【前売券】一般 3,000円／大学生以下 1,000円
【取扱い】越前市文化センター・いまだて芸術館
【問合せ】0778-23-5057

カルネットコンサート バレンタインジャズコンサート

ヴォーカル・江川ユミコ / ピアノ・瀬戸れい子

【日　時】2/14（水）午後1:30 開演
【場　所】鯖江市文化センター（ロビー）
【チケット】500円
【取扱い】鯖江市文化センター・鯖江市役所売店
【問合せ】0778-52-7430

第17回 花の絵と写真コンクール 応募作品展

はがきサイズの絵・写真 全367作品

【期　間】2/29（木）まで 午前9:00～午後5:00
【場　所】万葉菊花園（越前市余川町）
【休園日】月曜日・祝日の翌日
【問合せ】0778-27-7800

助田あつお回顧展 ふくいガリバンものがたり

草花がモチーフの版画作品など

【期　間】3/25（月）まで ※火曜休館
午前9:30～午後5:00
【場　所】紙の文化博物館（越前市新在家町）
【入館料】大人 300円／高校生以下 無料
【問合せ】0778-42-0016

第6回 植物写真展 丹生山地の最高峰 六所山の植物

六所山（ろくしょさん）・小六所山（ころくしょさん）で見られる植物100種を紹介

【期　間】5/31（金）まで
午前9:00～午後5:00
【場　所】越前岬水仙ランド 水仙の館
（越前町血ヶ平）※入場無料
【問合せ】0778-37-2501

ニュース映像配信中！

※放送から半年間
※不掲載あり

丹南 ニュース

丹南ご当地ソング CD好評販売中！

越前武生の夕暮れは
c/w 扶余恋歌
野路由紀子
1,320円（税込）

越前市出身・野路由紀子さんがふるさと武生を歌う「越前武生の夕暮れは」。自然と口ずさんでしまうような親しみやすいメロディーです。“総社”や“蔵の辻”など、おなじみの場所が登場。武生の魅力を再発見できます。

こしの都ネットワーク
お客様センターにて販売中！

越前市塚町101武生商工会館 隣
【問合せ】0778-21-5040

こしの都TVイメージソング「この街に生まれて」配信中

歌/作詞　白井貴子・前田一平
作　　曲　前田一平

ストリーミング・ダウンロード▶

今回は、私が心掛けている「エシカル消費」について紹介します。

初売りや福袋をきっかけに、年明けからたくさん買い物をしたという人は少なくないと思います。私も、良い物を少しでも安く買いたいタイプなので、セールに釣られてよく洋服を買ったりします。他には、好きなゲームのグッズや趣味の本など、気付いたらちょっとしたコレクションになっていることもあります（笑）。

そんな私が心掛けているのがエシカル消費。直訳すると「倫理的消費」といって、より良い社会に向けた、人や社会、環境に配慮した消費行動のことです。その一例が、断捨離なんです！以前、ここでも書いたことがあるのですが、再び紹介します。

物を買うということは悪いことではないのですが、不要な物を溜め込んでしまうといつの間にか家の中が物置のようになり、生活環境によるストレスが健康に悪影響を与えることにつながってしまうことがあります。しかし、新しい物を買う際に、使わなくなった物を必要としている人に譲ったり寄付したりすることが、目標1、10、11、12など多くのSDGsに貢献します！また、物をフリーマーケットで売るのも同様です。このような形の断捨離は、ごみが減るだけでなく、物をもらう人々の笑顔も増えるという最高のWin-Winです！

皆さんは、不要になったものをどうしていますか？まだ使える物を大切にし、なるべく次の誰かに使ってもらえるよう心掛けましょう！

川口サマンサ プロフィール

カナダ出身。2011年に来日。2013年から、国連の友Asia-Pacificで活動したことをきっかけに鯖江市を知り、2020年、地域おこし協力隊として鯖江市に移住。さばえSDGs推進センターを拠点に、SDGs目標5「ジェンダー平等を実現しよう」を中心に取り組んでいる。

Instagram▶

丹南のお店情報番組

みせばん ガイド vol.114

「みせばんガイド」では、丹南のお店情報番組「みせばん」で放送した気になるお店をもう一度ご紹介していきます♪

インターネットでも「みせばん」が見られる！
みせばん 検索

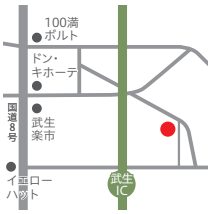
越前そばの里

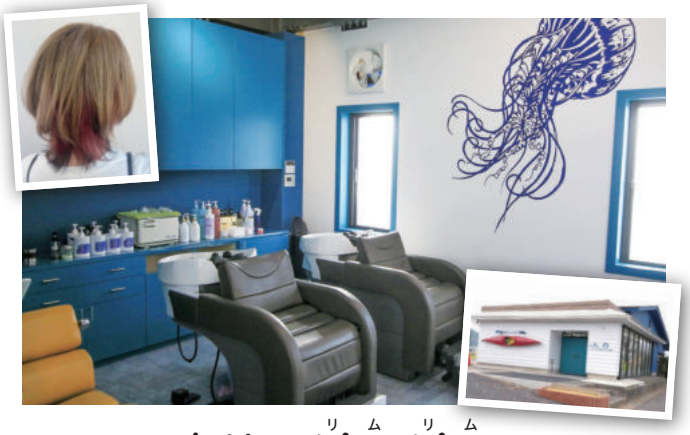
そば打ち体験や製麺工場の見学ができる越前そばの専門店。飲食エリアでは、そばの実を薄皮ごと挽く「一本挽き製法」にこだわった風味豊かな麺が堪能できます。オリジナル商品などのお買い物も。

越前市真柄町7-37
☎0778-21-0272
営午前9:30～午後4:00
　お食事（午前10:30～午後3:00）
休年中無休（1/1～1/3は休み）

- おろしそば　680円
- ふくいセット（おろしそば・ソースかつ丼）　1,200円
- そばソフトクリーム　300円／蕎麦かりんとう　390円～

※価格は税込





ヘアーアトリエ Lim Lim（リム リム）

海をコンセプトにした明るい店内。ワクワクする空間で、カット・カラーはもちろんエステ・脱毛などのサービスも充実。カウンセリングを通して一人ひとりの髪の悩みに寄り添ってくれる美容室です。

越前市塚町14-15-7
☎0120-55-8626
営午前9:00～午後6:00
　木曜日（昼12:00～午後9:00）
休月曜日・第1火曜日・第3日曜日

- カット（シャンプー込）【一般 4,400円／前髪 1,100円】
- カラー（全体）　8,030円
- ポイントパーマ（カット込）　10,230円

※価格は税込

イチオシシネマ ～MOVIE SELECTION～

〈情報提供〉
alex cinemas アレックスシネマ

鯖江アレックスシネマ
☎0778-54-7720
鯖江市下河端町16-16-1
アル・プラザ鯖江敷地内

©吾峠呼世晴／集英社・アニプレックス・ufotable

2/2公開 鬼滅の刃　絆の奇跡、そして柱稽古へ

【監督】外崎春雄　【声の出演】花江夏樹、鬼頭明里 他

勝利の鳴動

家族を鬼に殺された少年・竈門炭治郎が、鬼になった妹を人間に戻すため「鬼殺隊」へ入隊することから始まる、吾峠呼世晴の大人気コミックが原作のアニメ「鬼滅の刃」。テレビアニメ4期の放送開始に先駆け、刀鍛冶の里編の第11話と柱稽古編の第1話を劇場上映。

©2024「ハイキュー!!」製作委員会 ©古舘春一／集英社

2/16公開 劇場版ハイキュー!!　ゴミ捨て場の決戦

【監督】満仲勧　【声の出演】村瀬歩、石川界人 他

部活（せいしゅん）の全部を込めて、約束の地で――

累計発行部数6,000万部を突破し、アニメ化もされた古舘春一の大人気コミックス。中でも、烏野高校VS音駒高校の通称“ゴミ捨て場の決戦”を映画化！幾度となく練習試合を重ねても、公式の舞台で一度も対戦することがなかった因縁の戦いがいよいよ始まる。

公開作品スケジュール

1/26㊎	機動戦士ガンダムSEED FREEDOM
1/26㊎	サイレントラブ
1/26㊎	劇場版 君と世界が終わる日に FINAL
2/2㊎	【午前十時の映画祭】スケアクロウ
2/2㊎	「鬼滅の刃」絆の奇跡、そして柱稽古へ
2/2㊎	罪と悪
2/9㊎	身代わり忠臣蔵
2/16㊎	【午前十時の映画祭】リバー・ランズ・スルー・イット
2/16㊎	劇場版ハイキュー!! ゴミ捨て場の決戦
2/16㊎	ボーはおそれている
2/23㊎	マダム・ウェブ

※急な変更・公開延期が発生する場合があります。
※詳しくは、鯖江アレックスシネマまでお問い合わせください。

プレゼント

応募資格 こしの都ネットワークサービスご加入者様
応募方法 応募フォーム、またははがきでご応募ください。はがきには
①郵便番号・住所 ②氏名 ③電話番号 ④ご希望のプレゼント名を明記の上、ご投函ください。
宛　　先 〒915-8588 こしの都ネットワーク「プレゼント」係
応募締切 応募フォーム：2024年2月19日（月）23:59まで　はがき：当日消印有効

応募フォーム

地域情報チャンネル（9ch）や、チャンネルガイドへのご意見・ご感想もぜひお寄せください。

※ご契約時の住所・電話番号をお書きください。※ご応募は賞品一つにつき、1世帯1口とさせていただきます。※当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。※ご応募時の個人情報は、賞品発送以外の目的で利用することはありません。

1. 越前そばの里
越前そば4食セット引換券
提供/越前そばの里

◀お店情報は前ページへ

2. ヘアーアトリエ Lim Lim
ヘアカット・カラー1,000円割引券
提供/ヘアーアトリエ Lim Lim

◀お店情報は前ページへ

3. 鯖江アレックスシネマ
映画鑑賞券2枚
提供/鯖江アレックスシネマ

◀映画情報は前ページへ

4. 素早く足元を暖める！
デロンギ カプスーラ セラミックファンヒーター
提供/QVC

[サイズ]幅19.5×奥行15×高さ27.5cm
（支えを出して立てた状態）
[重　量]1,350g
[コード]1.9m
[消費電力]強1,150W、弱750W（送風:6W）

QVC 2月のオススメ

ベスト・オブ・QVC 2days
〈放送日〉17日(土)・18日(日)

QVCでの「ベストアイテム」と呼べる商品が勢ぞろいする、年に一度のスペシャルイベント！

※放送内容・日程・タイトルは変更となる場合がございます
※画像はイメージです

親子で作ろう！

学校給食レシピ

ホームページでレシピ動画公開中！ 越前市 かんたん学校給食

＼栄養満点！／
打豆汁
花筐小

食材（4人分）

水	1.5ℓ
ウルメイワシの煮干し	30g
大根	1/4本
ニンジン	1/4本
ジャガイモ	1個
玉ネギ	1/2個
打ち豆	20g
味噌	大さじ2
ネギ	1/4本

作り方

1. 鍋に水を入れ、沸騰したら弱火にし、煮干しを入れて30分煮る
2. 大根・ニンジン・ジャガイモをいちょう切り、玉ネギを千切りにする
3. ①の煮干しを取り出し、そこへ②の煮えにくい大根から順番に入れる
4. 一煮立ちしたら打ち豆を入れ、味噌を溶く
5. 食材が煮えたら、最後に小口切りにしたネギを入れて完成

＼保存食を使った郷土料理／
卯の花の五目煮
国高小

食材（4人分）

干しシイタケ	2枚（戻す水：約40cc）
乾燥ひじき	1.5g
ニンジン	20g（1/7本）
食用油	適量
豚ひき肉	60g
酒	大さじ1
だし汁	70cc
薄揚げ（短冊切り）	30g
おから	80g
ネギ（小口切り）	20g（1/5本）
Ⓐ 酒・みりん・しょうゆ	各大さじ1
砂糖	10g
塩	ひとつまみ

作り方

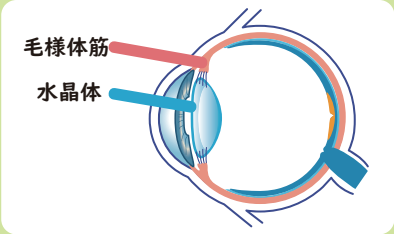
1. 干しシイタケと乾燥ひじきをそれぞれ水で戻しておく
2. ニンジンを細かく切る
3. ①のシイタケを細かく切り、ひじきは水を切っておく
4. フライパンに油を引いて、豚ひき肉に酒を振って炒める
5. 火が通ったら、だし汁70ccを加え、②・③・薄揚げ・Ⓐを入れ弱火で約5分煮る
6. おから・ネギを入れ、弱火でよく練ったら完成

1日でも長く 自分の目で見られるように

今回は「目の健康」特集。鯖江市で目の健康について啓発活動を行う
「ＮＰＯみるみえる」の副理事長・髙橋有希子さんに、正しい目の使い方について伺いました！

どうして目が悪くなるの？

人が物を見るとき、目は水晶体の厚さを調整してピントを合わせています。この調節を行うのが「毛様体筋（もうようたいきん）」という筋肉。スマホやパソコンを長時間見続けると凝り固まり、視力低下の原因に。



近くを見ると厚く、遠くを見ると薄くなる

目の健康と生活習慣

私たちの生活スタイルと目の健康は関係しています。例えば、姿勢の悪さ、乱れた食生活、呼吸が浅いなど、ちょっとした日常の癖や習慣で眼精疲労となることも。

髙橋さん

まずは普段、自分がどんな目の使い方をしているのか気付くこと。生活から見直すことも重要です。
時々休憩しながら、疲れた目をリラックスさせましょう！

やってみよう！「20 - 20 - 20」ルール

20分デジタル画面を見続けた場合、
20フィート（約６ｍ）離れたところを20秒以上見て目を休める。
※眼精疲労の予防方法として米国眼科学会議が推奨

今からでも遅くない！見る力を鍛える方法

髙橋さん

誰にでもやってくる体の衰え。それは視力も同じです。老化を止めることはできませんが、目の筋肉を使うトレーニングを続けることで、目が疲れにくくなる・目の動きが早くなる・視野が広くなるといった「見る力」の改善が期待できます。

遊びを通して、楽しくトレーニング

スキマ時間に！目の健康体操

勉強や仕事で酷使した目をほぐしましょう。
まずは1日約3分。動画を見ながら気軽にトレーニング！

目の健康体操

最後に…

髙橋さん

見えるのが当たり前だと思わないで、家族みんなで声を掛け合いながら、
楽しく気軽に目の健康づくりに取り組んでいきましょう！

髙橋さんが講師を務める「鯖江市高年大学講座 目の健康」
放送日時など詳しくは２ページへ

地域の防災情報をお届けします

こしの都ネットワークWEBサイトの「丹南地域の防災情報」ページでは
丹南地域の道路・河川カメラや自治体からの緊急情報を配信！

避難指示などの
Lアラート情報を
チェック！

各地の
道路・河川カメラを
チェック！

パソコン・スマホから 丹南地域の防災情報 **検索**

土曜の朝は まいどわいど 生放送

放 毎週土曜 午前10:00
再 午後2:00／午後10:00

プレゼント
武生楽市商品券
（500円）
けーぶるん
マスコット

月に一度の武生楽市コラボデー **2月24日(土)**

集合時間	当日の午前10:20 ※2月より変更
集合場所	武生楽市2F 木のひろば前
対　　象	2月生まれの方

※小学生以下のお子様は保護者同伴でお越しください。

写真や動画も募集中
- ハッピーバースデー
- ご長寿記念
- うちの子ペット自慢

詳しくは こちら▶

※ハッピーバースデーは、武生楽市または写真・動画、どちらかでの紹介となります。

こしの都ネットワーク LINE 公式アカウント

友だち募集中！

地域の防災情報！
番組情報もチェック！

- 番組情報
- プレゼント情報
- ご来店予約
- お困りごとサポート
- お問い合わせ など

便利に使える！

※LINE及びLINEロゴは、LINEヤフー株式会社の登録商標です。