

財政の健全化に関する

指標

財政健全化法に基づき算定した健全化判断比率および資金不足比率を公表します。令和3年度決算に係る指標は、いずれも基準を下回っていますが、将来の町の財政を圧迫しないよう、財政の健全化につとめていきます。

健全化判断比率

※実質赤字比率と連結実質赤字比率は、令和3年度も黒字決算であり、赤字がないため算定されません。()内はR2年度値

	早期健全化基準	若狭町の比率
実質赤字比率	14.20%	— (—)
連結実質赤字比率	19.20%	— (—)
実質公債費比率	25.0 %	14.8% (15.3%)
将来負担比率	350.0 %	77.2% (81.9%)

資金不足比率

()内はR2年度値

会計	経営健全化基準	若狭町の比率
簡易水道事業	20.0%	— (—)
農業集落排水処理事業		— (—)
漁業集落排水処理事業		— (—)
公共下水道事業		— (—)
土地開発事業		— (—)
水道事業		— (—)
工業用水道事業		— (—)
国民健康保険上中診療所事業		— (—)

ことばの説明

実質公債費比率

借入金の返済額およびこれに準じる額の収入に占める割合を指標化したもので、数値が低いほど健全になります。

将来負担比率

借入金や負担等の残高の程度を指標化し、将来町の財政を圧迫する可能性の高さを示すもので、数値が低いほど健全になります。

資金不足比率

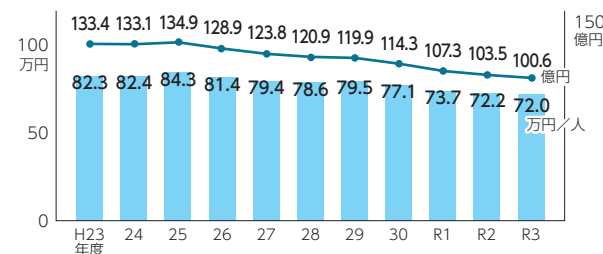
公営企業の資金不足額を、料金収入等の財政規模と比較して指標化したもので、経営健全化基準以上となった場合には、経営健全化計画を定めなければなりません。

(令和4年3月31日の人口で除算:13,980人)

借金は住民一人あたり約72万円

町の借金(地方債残高)は、約3億円減少し、約100.6億円(普通会計)となっています。

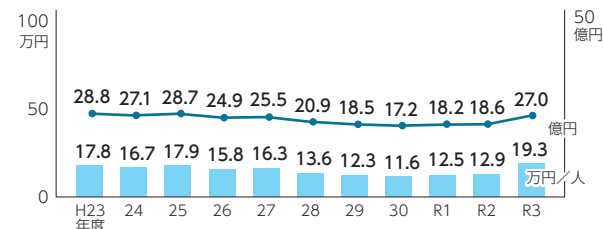
すべての会計(一般会計、11特別会計、3企業会計)では、約150.1億円となっています。



貯金は住民一人あたり約19万円

町の貯金(基金残高)は、約8億4千万円増加し、約27.0億円となっています。

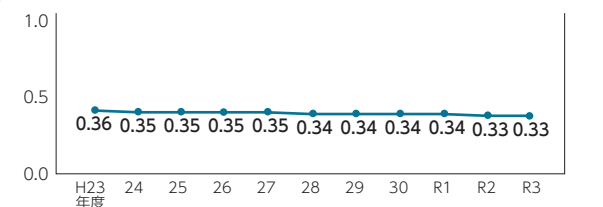
そのうち、目的基金を除いた自由に利用できる基金は、約14.7億円です。



財政力指数は0.33(3か年平均)

数値が大きいほど自主財源の割合が高く、自主性の高い財政運営が可能になります。

若狭町は近年横ばいで推移しています。





若狭町には、一般会計のほかに11特別会計、3企業会計があります。[令和3年度時点]

◆特別会計…特定の事業について独立した予算で行う会計

◆企業会計…地方公営企業法の適用を受けるもので、特定の事業について独立採算制をとっている会計

国民健康保険特別会計

歳入／17億3,841万円

歳出／17億2,426万円

若狭町国民健康保険に加入している人の医療費給付などを行う会計です。

漁業集落排水処理事業特別会計

歳入／6,794万円

歳出／6,788万円

漁業集落排水処理施設の維持管理を行う会計で、常神、神子、小川、世久見地区が対象です。

後期高齢者医療特別会計

歳入／2億722万円

歳出／2億713万円

75歳以上の高齢者の保険料を徴収するための会計です。支出の大部分は、福井県後期高齢者医療広域連合へ支出する保険料です。

公共下水道事業特別会計

歳入／5億8,324万円

歳出／5億5,171万円

公共下水道処理施設の維持管理を行う会計で、三方、海山、塩坂越、熊川、三宅地区が対象です。

直営診療所特別会計

歳入／8,918万円

歳出／8,343万円

三方診療所と巡回診療所を運営するための会計です。主な収入は、わたしたちが受診して支払う診療費です。

町営住宅等特別会計

歳入／4,007万円

歳出／3,549万円

町営・公営住宅の維持管理を行う会計です。主な収入は、住宅入居者の家賃です。

介護保険特別会計

歳入／19億9,890万円

歳出／19億1,944万円

65歳（特定疾病のある人は40歳）以上で、介護認定を受けた人の介護に必要な費用の給付や、介護サービスの提供を行う会計です。

土地開発事業特別会計

歳入／1億2,396万円

歳出／1億2,387万円

宅地造成・分譲を行う会計で、上瀬ニュータウン分譲宅地と若王子分譲宅地を分譲中です。

簡易水道事業特別会計

歳入／4億8,348万円

歳出／2億5,736万円

主に三方地域を給水区域とする簡易水道施設を維持管理するための会計です。

水道事業会計

収益的収入／1億7,822万円 支出／1億5,053万円

資本的収入／2,847万円 支出／9,336万円

上中地域（一部を除く。）の水道事業を経営するために設けられた独立採算制の会計です。

農業者労働災害共済事業特別会計

歳入／242万円

歳出／239万円

農業労働による災害を受けた人を救済するために設けられた独立採算制の会計です。

工業用水道事業会計

収益的収入／2,640万円 支出／3,179万円

資本的収入／0万円 支出／36万円

工業用水道事業を経営するための会計で、若狭中核工業団地の7企業に工業用水を供給しています。

農業集落排水処理事業特別会計

歳入／4億1,332万円

歳出／3億7,495万円

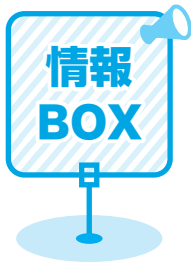
農業集落排水処理施設の維持管理を行う会計で、三十三地区や野木地区など9地区が対象です。

国民健康保険上中診療所事業会計

収益的収入／5億461万円 支出／5億824万円

資本的収入／3,269万円 支出／6,283万円

上中診療所を経営するための会計です。収入の大部分は、わたしたちが受診して支払う診療費です。



暮らしに役立つ情報をお届けします

“ レインボーラインが 無料開放されました! ”

10月1日より三方五湖有料道路「レインボーライン」は県道三方五湖レインボーライン線となり通行料が無料となりました。

なお、第1・第2駐車場では来場される方に安全で快適にご利用いただくための維持管理料として駐車料金が必要となります。

また、旧有料区間（日向料金所から海山料金所まで）については、これまでどおり歩行者・自転車は通行禁止で、夜間（18時～ 8時）は通行止めとなりますのでご注意ください。

問い合わせ 観光商工課 ☎0770-45-9111

“ マイナポイント第2弾 の対象となるマイナンバーカード 申請期間延長について ”

マイナポイント第2弾の対象となるマイナンバーカードの申請期限が9月末から12月末まで延長されることになりました。

12月末までにマイナンバーカードを申請するとマイナポイント第2弾の対象となり、最大20,000円分のマイナポイントが取得できます。

まだマイナンバーカードをお持ちでない方はこれを機に是非お申し込み下さい。

※マイナポイントの申請期限は従前のとおり令和5年2月末までとなります。

問い合わせ 税務住民課 ☎0770-45-9106
上中サービス室 ☎0770-62-2700

“ 「JRバス若江線」の 回数券の購入を助成します ”

JR上中駅で販売する若江線の回数券を販売額の30% OFFで購入していただけます。通勤通学やお出かけの際にご活用いただき、ぜひ若江線をご利用ください。

■対象者：若狭町に居住している方

■助成額：回数券販売額の30%

■購入方法：JR上中駅で「JRバス若江線利用促進対策事業助成金交付申請書兼請求書」に、必要事項を記入した上で、ご購入ください。

問い合わせ 総合政策課 ☎0770-45-9112
JR上中駅 ☎0770-62-0013

“ 堆肥さしあげます ”

国土交通省では、北川堤防の刈草で作った堆肥を無償提供します。

■提供期間：11月3日(木)11時～14時※雨天決行

■提供場所：若狭町農村総合公園内 かみなか農楽舎

■注意事項

(1)こちらで準備した堆肥袋を1人10袋まで無償提供します。

(2)堆肥の積込及び運搬は、来場者にて行ってください。
なお、安全には十分配慮してください。

(3)提供後の返却には応じることができません。持ち帰った堆肥は不法投棄せず、責任を持って処理してください。

(4)堆肥は一定の臭気がありますので、持ち帰りの際は気を付けてください。

(5)積込・運搬時の事故等については、国土交通省は一切責任を持ちません。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予定が変更となる場合があります。

問い合わせ

国土交通省 福井河川国道事務所 出張所
☎0770-56-1764

“ 第2弾 学生支援品 申込受付中です! ”

若狭町を離れて生活する若狭町出身の学生の皆さまへ、若狭町の特産品などをおくります!

現在、申し込み受付中ですので、まだお済みでない方はぜひお申し込みください。

※6月7月の第1弾で、学生支援品の送付申し込みをされた方も、今回新たに申し込みが必要です。

■対象者

次の要件をすべて満たす方

○保護者の住民登録が若狭町

○大学、大学院、短大、高等学校、高等専門学校、専門学校などに在学し、町外で生活する学生

※送付物は、学生本人の町外の住所に送ります。実家（町内）への発送は行いません。

■受付期間

令和4年12月9日(金)まで

こちらのQRコードからお申し込みを▶



問い合わせ

若狭町次世代定住促進協議会（総合政策課内）
☎0770-45-9112
seisaku@town.fukui-wakasa.lg.jp

“若狭町大気汚染測定局の測定結果のお知らせ”

若狭町では、大気汚染状況を監視するため、若狭テクノバレー内（若狭テクノパーク駐車場）に測定局を設置し、24時間体制で大気に関するデータを収集しています。

今回、令和3年10月から令和4年9月までの測定結果をお知らせします。なお、環境基準を超過する大気汚染は測定されませんでした。

測定項目	測定数値	測定実施月及び測定結果												大気汚染に係る環境基準
		R3.10	R3.11	R3.12	R4.1	R4.2	R4.3	R4.4	R4.5	R4.6	R4.7	R4.8	R4.9	
二酸化硫黄	1時間値の平均値	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1時間値が0.1ppm以下、かつ、1時間値の1日平均値が0.04ppm以下
	1時間値の1日平均値の平均値	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	
浮遊粒子状物質	1時間値の平均値	0.009	0.009	0.007	0.007	0.008	0.012	0.013	0.013	0.014	0.015	0.015	0.012	1時間値が0.2mg/m以下、かつ、1時間値の1日平均値が0.10mg/m以下
	1時間値の1日平均値の平均値	0.009	0.009	0.007	0.007	0.008	0.012	0.013	0.013	0.014	0.015	0.015	0.012	
二酸化窒素	1時間値の1日平均値の平均値	0.001	0.002	0.002	0.002	0.003	0.002	0.002	0.002	0.002	0.002	0.002	0.001	1時間値の1日平均値が0.04ppmから0.06ppmまで、又はそれ以下

問い合わせ 環境安全課 ☎0770-45-9126

“若狭町版子育て支援アプリの愛称(サービス名称)募集”

スマホやタブレット端末などにインストールして利用し、妊娠から出産、子育てまで情報発信を行う子育て支援アプリ「母子モ」の導入[※]にあたって、若狭町版「母子モ」の愛称(サービス名称)を募集します。

※令和5年1月導入予定

■応募要件：若狭町の公式サービスであることが
伝わりやすい名称であること

■応募方法：応募フォームから登録

■締め切り：令和4年11月25日(金)

■採用された方には、ささやかながら賞品をご用意しております



◀アプリイメージ

応募フォームから登録▶



問い合わせ 子育て支援課 ☎0770-62-2704

“年末調整に係るリーフレット送付について”

例年、「年末調整のしかた」などの年末調整関係書類を発送しておりましたが、令和4年以降これらのパンフレットに変えて改正事項や国税庁HPを案内したリーフレットを送付いたします。年末調整に関する情報は、国税庁HP「年末調整がよくわかるページ」をご確認ください。

“インボイス制度説明会開催のお知らせ”

税務署では、令和5年10月1日から実施されるインボイス制度についてご理解いただけるように、事前予約により次のとおり説明会を開催いたします。

また、インボイス制度に係る登録申請手続きのサポートを実施する登録申請相談会も開催しますので是非ご参加ください。

■場 所

敦賀駅前合同庁舎4階会議室（敦賀市鉄輪町1丁目7-3）

■日 時

11月30日(水) ① 9:30～11:00(注)

② 13:30～15:30

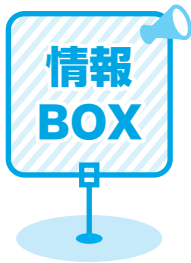
12月21日(水) ① 9:30～11:00(注)

② 13:30～15:30

(注) 午前の説明会は主に免税事業者の方向けに開催します。

問い合わせ

敦賀税務署 法人課税部門 ☎0770-22-9268
(年末調整及びインボイス制度とも)



暮らしに役立つ情報をお届けします

“ 11月から狩猟期間が始まります ”

11月1日から3月31日までが狩猟期間となります。(ただし、11月1日から11月14日および、2月16日から3月31日の期間においてはわな猟のみに限ります。)

狩猟事故防止のため、次のことに注意してください。

● 狩猟される方へ

- ①「わな」には標識をつけ、見回りを励行してください。
- ②猟銃の発砲にあたっては、矢先の安全確認を徹底してください。
- ③遠方の薄暗い場所でも識別できるように橙色等の目立つ帽子・ベストを着用してください。
- ④無理のない心にゆとりのある狩猟を心掛けましょう。

● 入山される方へ

- ①できるだけ目立つ服装を心掛けてください。
- ②音の鳴るものを携帯し、自身の存在を周囲に知らせてください。
- ③檻やわな設置の標識がある場合は近づかないでください。
- ④休日には狩猟者が大勢訪れますので、特に注意してください。

問い合わせ 産業振興課 ☎0770-45-9102

“ あなたも わたしも ゲートキーパーに! ”

誰も自殺に追い込まれることのない町をめざして、「ゲートキーパー養成講座」を開催します。

生きやすく、我慢しすぎない、自殺者ゼロの若狭町をめざしましょう。

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをいいます。

- 日 時：①令和4年11月15日(火)
14:00～15:30(基礎編)
②令和4年11月15日(火)
19:00～20:30(応用編)
- 場 所：若狭町役場 上中庁舎2階 会議室
- 講 師：公認臨床心理士
岡本 克己(おかもとかつみ)氏
- 申 込 先：子育て支援課
- 申込期限：令和4年11月10日(木)

※「午後2時から」か「午後7時から」のどちらかにご参加ください。

問い合わせ 子育て支援課 ☎0770-62-2704

“ リブラ若狭・すべての地区公民館で Wi-Fiが利用できます ”

リブラ若狭(図書館含む)およびすべての地区公民館では、施設利用時にIT活用による利便性の向上を図るため、会議室等にWi-Fiを整備しました。パソコンやスマートフォン等のWi-Fi対応機器があれば、地域活動やオンライン会議などができますので、ぜひご利用ください。

問い合わせ 教育委員会事務局 ☎0770-62-2731

“ 「ふるさとウェディング」カップル募集 ”

今年4月に日本初のブライダルミュージアムとしてオープンした「ユミカツラミュージアム」で挙式をしてみませんか?自分の生まれた町で地元の人から祝福を受ける「ふるさとウェディング」での挙式を希望する方を募集しています。

■挙式日時：令和5年3月4日(土)

■会 場：ユミカツラミュージアム
(若狭町北前川16-16-1)

■挙 式 料：15万円(税別)

※挙式料には、司式料、衣裳(新郎新婦)、ヘアメイク、ブーケ、写真(1カット)、会場費などが含まれます。

※衣裳は、新郎はタキシード、新婦はウェディングドレス(ユミカツラデザイン)です。

■申込締切：令和4年12月10日(土)

【応募資格】

- ①新郎新婦のいずれかが福井県で生まれて現在も住んでいる方
 - ②2年以内に入籍をしているカップル(原則として若狭町役場に婚姻届を提出された方が対象となります)
 - ③挙式までに婚姻届受理証明書(有料)をご準備していただける方
 - ④挙式、披露宴をまだされていない方
 - ⑤カップルのお名前、お顔等がテレビや新聞、支部の資料等に紹介、掲載されることが可能な方
 - ⑥ふるさとウェディングの運営にご理解いただける方
- ※婚姻届受理証明書については、婚姻届を提出した役所で申請していただくことになります。
- 申し込み方法などの詳細はHPをご確認ください。

ブライダル協会HP▶



問い合わせ

全日本ブライダル協会福井県支部
福井の結婚をきちんと伝える会 ☎0776-97-6110
(HP) <http://bridal-fukui.main.jp>

人のうごき

Population
(10月1日現在)

人口 13,908人 (前月 -32) (前年 -278)
[男 6,733人 女 7,175人]

世帯数 4,951世帯 (前月 +3) (前年 -15)

赤ちゃん

Baby
(9月届出)

おなまえ	性別	保護者	集落
くどう 工藤 翼 ちゃん	女	大祐 さん	(中山)
おおつか 大塚 勘吉 ちゃん	男	泰彦 さん	(鳥浜)
しまづ 島津 佳奈 ちゃん	女	和樹 さん	(小原)
まつみや 松宮 旦波 ちゃん	女	智希 さん	(有田)
いまがわ 今川 響 ちゃん	男	大輔 さん	(鳥浜)
かなもり 金森 蓮弥 ちゃん	男	大輔 さん	(中山)

結婚

wedding
(9月届出)

竹内 健 さん ♥ 八田穂乃美 さん (持田)

ありがとう

Thanks

ふるさと納税 (8月)

向島 誠貴 様	京谷 泉 様
BILAUD JOEL 様	伊藤日出喜 様
坂井 隆則 様	浦野 甲士 様
古谷 泰三 様	小林由美子 様
櫻井 正宏 様	大倉 和也 様
安福 聡 様	萩原 智史 様
高橋 昭 様	藤田 雄大 様
山本須美子 様	佃 昭宏 様
中村 隆之 様	大内 智子 様
楠山 智子 様	石坂 菊野 様
井上 裕規 様	瀧川 雅喜 様
長岡絵里子 様	南 伊津美 様
須山 昭彦 様	倉谷 光博 様
奥間ひとみ 様	三村 和也 様
御前 幸誠 様	匿名233名
木原 茂 様	合計5,180,000円

納付のお知らせ(11月)

項目	期別	納期限
固定資産税	第3期	11月30日(水)
国民健康保険税	第5期	11月30日(水)
11月の口座振替日		11月25日(金)
11月の口座再振替日		12月15日(木)

- ★納期限までに納めましょう。
- ★集落集金の方は、区の集金日となります。
- ★口座振替の方は、残高の確認をお願いします。

今月の表紙

元気いっぱい遊んでね!!

若狭ライオンズクラブメンバーと、わかば保育園の保護者会のみなさんが残暑の中、子どもたちの笑顔を想像しながら汗を流しました。詳しくはP17をご覧ください。



〈9月10日 わかば保育園(瓜生)にて〉

「広報わかさ」へ ご意見・ご感想を お聞かせください!



「広報わかさ」を町民の皆さま一人ひとりに育てていただくため、広くご意見・ご感想を募集します。下記宛てに郵便・メール・Fax等でお寄せください。

〒919-1393 若狭町中央1-1
若狭町役場 総務課広報係
TEL 0770-45-9109 FAX 0770-45-1115
E-mail: soumu@town.fukui-wakasa.lg.jp





くらしの カレンダー



■ 子育てのこと ■ 相談ごと ■ 健康のこと

1 火		こころの相談 10:00～11:30 若狭健康福祉センター
2 水	4か月育児児教室 受付9:30～9:40 パレア若狭	上中楽々健康体操教室 受付10:30～ 開始11:00～ リリ・フィジオ予防センター 溝口理学療法士 歴史文化館講堂
3 木		
4 金		三方楽々健康体操教室 受付9:00～ 開始9:20～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター 三方健康体操教室 受付10:00～ 開始10:30～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター
5 土		特定健診・がん検診(肺・結核・胃・大腸)・肝炎検査・骨密度測定 【要予約】 受付8:30～11:00 リブラ若狭 がん検診(大腸・乳・子宮頸)・歯周病検診 【要予約】 受付12:45～13:45 リブラ若狭
6 日		
7 月	もぐもぐのおはなし 10:30～11:30 パレア若狭キッズルーム	上中健康体操教室 受付13:30～ 開始14:00～ パレアフットネス 嶋本インストラクター 歴史文化館講堂
8 火	あそびにきてね(パネルシアター) 10:00～11:30 梅の里保育園 いきいき広場 9:00～11:00 わかば、みそみ保育所	心配ごと相談 9:00～12:00 パレア若狭 法律相談【要予約】 13:00～16:00 パレア若狭 行政相談 9:00～12:00 熊川公民館/13:30～15:00 三宅公民館
9 水	いきいき広場 9:00～11:00 三宅、気山保育所 みそみミニすく 10:00～11:30 三十三公民館 10か月育児児教室 受付9:00～9:10 三方保健センター	上中楽々健康体操教室 受付10:30～ 開始11:00～ リリ・フィジオ予防センター 溝口理学療法士 歴史文化館講堂 人権相談 9:00～11:30 シルバー交流プラザ2階小会議室
10 木	いきいき広場 9:00～11:00 とばっ子、ののほな、中央保育所 12か月育児児教室 受付9:30～9:40 三方保健センター	バランスボール(+筋トレ)教室 13:30～14:30 岩澤スポーツプログラマー 三宅公民館
11 金	すくすく広場(歯のはなし)【要予約】 10:00～11:30 リブラ若狭和室 にこにこ交流会(わくわくクラフト) 10:00～11:30 梅の里保育園	三方楽々健康体操教室 受付9:00～ 開始9:20～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター 三方健康体操教室 受付10:00～ 開始10:30～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター 断酒グループ(AA) 19:00～20:00 パレア若狭 和室
12 土		結婚相談 9:30～12:00 パレア若狭
13 日		特定健診・がん検診(肺・結核・胃・大腸・乳・子宮頸)・肝炎検査・骨密度測定 【要予約】 受付8:30～11:00 歴史文化館 ※子宮頸がんのみ 受付8:30～9:30
14 月	助産師による授乳相談【要予約】 10:00～16:00 パレア、三方保健センター	心の健康相談 14:00～17:00 二州健康福祉センター
15 火		行政相談 9:00～12:00 三方公民館 こころの相談 10:00～11:30 若狭健康福祉センター
16 水	赤ちゃん広場(ベビーマッサージ) 10:00～11:30 リブラ若狭和室 にこにこ広場(ママとクッキング) 10:00～11:30 旧岬保育所 瓜生みにすく 10:00～12:00 瓜生公民館 2歳育児児教室 受付9:20～9:30 三方保健センター	上中楽々健康体操教室 受付10:30～ 開始11:00～ リリ・フィジオ予防センター 溝口理学療法士 歴史文化館講堂
17 木	おひさま広場(焼き芋)9:30～11:30 明倫保育園 鳥羽ミニすく 10:00～12:00 鳥羽公民館 3歳児健診 受付①12:45～13:00 ②13:45～14:00 三方保健センター	
18 金	にこにこ交流会(助産師さんのお話と計測) 10:00～11:30 西田公民館	三方楽々健康体操教室 受付9:00～ 開始9:20～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター 三方健康体操教室 受付10:00～ 開始10:30～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター 断酒グループ(AA) 19:00～20:00 パレア若狭 和室
19 土		
20 日	Smile(野木ミニすく) 10:00～11:30 野木公民館	
21 月		上中健康体操教室 受付13:30～ 開始14:00～ パレアフットネス 嶋本インストラクター 歴史文化館講堂
22 火	いきいき広場 9:00～11:00 わかば、みそみ保育所	
23 水		
24 木	いきいき広場 9:00～11:00 とばっ子、ののほな、中央保育所 7か月育児児教室 受付9:00～9:10 パレア若狭	バランスボール(+筋トレ)教室 13:30～14:30 岩澤スポーツプログラマー 三宅公民館
25 金	すくすく広場(こどもの救急法)【要予約】 10:30～11:30 パレア若狭キッズルーム	三方楽々健康体操教室 受付9:00～ 開始9:20～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター 三方健康体操教室 受付10:00～ 開始10:30～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター 断酒グループ(AA) 19:00～20:00 パレア若狭 和室
26 土		
27 日		
28 月		上中健康体操教室 受付13:30～ 開始14:00～ パレアフットネス 嶋本インストラクター 歴史文化館講堂 心の健康相談 14:00～17:00 二州健康福祉センター
29 火	あ・そ・ぼ! 10:30～11:30 リブラ若狭びよびよルーム あそびにきてね 10:00～11:30 旧岬保育所 子どもの育ちの相談日【要予約】 13:00～16:00 上中庁舎他	
30 水		上中楽々健康体操教室 受付10:30～ 開始11:00～ リリ・フィジオ予防センター 溝口理学療法士 歴史文化館講堂

※ストレス・心の相談は随時受付(お問い合わせは 子育て支援課 ☎0770-62-2704 まで)
※変更がある場合は、行政チャンネル等でお知らせします。

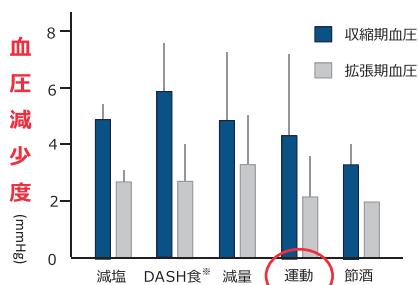
わがまち 健康プロジェクト

多くの町民が住み慣れた自宅で1日でも長く元気で過ごすために
「わがまち健康プロジェクト」を繰り広げています

保健推進員など区役員による健康づくり実践活動

若狭町は国・県と比べ、血圧が基準値より高い人が多い町です。
血圧を改善する生活習慣の一つに「運動」があります。

生活習慣修正による血圧低下の程度



・運動：心血管病のない方で、軽強度の有酸素運動を毎日30分、または週180分以上を目標に、運動を行う。

高血圧治療ガイドライン2019

※DASH食 ・野菜・果物の積極的摂取…血管内皮を修復します
・コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を抑える
・多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取

健康づくり実践活動の一つとして、保健推進員など区役員さんたちが、自分の体を動かす機会を企画、実践されています。



早朝ラジオ体操 (イメージ)

毎日暑いのと、コロナとで、大変だけど、早朝の涼しいうちに体を動かすと、気持ちよく一日が始められそうでした。

日笠区 保健推進員さんより

問い合わせ 健康医療課 ☎0770-62-2721

文芸ひろば

小原乙花俳句会

手拭いをひらりと落とす風ややか
糠床に色残したる秋茄子

飛永 鼓 (山内)
南谷 ゆみ (南)

大鳥羽やよい俳句会

新涼や万葉仮名の拾い読み
加速する世を眺めつつ柿を剥く

原田 想子 (大鳥羽)
宇田 白鷺 (大鳥羽)

かをり歌会

ケイトウの紅は日に日に濃くなりて
去りゆく夏を鮮やかに咲く
早稲刈りの終り待ちかね大根の
種蒔きてより秋雨の降る

松本はま子 (小川)
山口 容子 (倉見)

上中短歌会

昨秋に植え替えしたるアイリスは
仏花となりぬ母の命日
ドクダミを子らと集めて竿に干す
手間はかかれど我が家の常備薬

新宮みさ子 (脇袋)
川端美代子 (日笠)

若狭町冠句の会

うちとけて 主語なき会話弾む声
文化の灯 先人達の和に学ぶ

河村由紀子 (相田)
加藤つよ子 (鳥浜)

●新型コロナ総合相談センター 対応時間／毎日(土日祝日含む) ①は24時間 ②③は8:30～17:15

TEL: 0570-051-280 (専用ナビダイヤル※通話料がかかります)、FAX: 0776-20-0797

- ① 一般相談窓口：感染に不安のある方への相談、検査のための受診相談 など
- ② 健康フォロー：症状がある場合の新型コロナ患者に対する健康相談、重症化リスクを有する新型コロナ患者に対する健康観察 など
- ③ 陽性登録：発生届の対象とならない新型コロナ患者に対する陽性登録受付、食料配送・療養証明書発行等の受付 など

