

# 令和5年度 若狭町 功労者表彰

町では、地方自治の振興及び社会事業、産業、教育、福祉、文化の進展に功績が顕著な方を表彰しています。令和5年度は11月1日に表彰式が行われました。

## 福祉功労



山崎 和男さん  
(関・81歳)

【若狭町社会福祉協議会理事(会長)として、福祉のまちづくり、地域福祉の推進に尽力】  
社会福祉法人若狭町社会福祉協議会理事(会長)(H27～R5)

## 産業功労



河村 長俊さん  
(相田・73歳)

【若狭町農業委員として、町の農業振興に尽力】  
三方町農業委員(H14～H17)、若狭町農業委員(H24～R5)

## 教育・自治功労



玉井 喜廣さん  
(三宅・71歳)

【若狭町教育委員および教育長として、町の教育行政の振興に尽力】  
【若狭町副町長として、町の振興発展に尽力】  
若狭町教育委員および教育長(H25～R1)、若狭町副町長(R1～R3)

## 産業・スポーツ振興功労



竹内 成子さん  
(海士坂・70歳)

【若狭町農業委員として、農業振興に尽力】  
【若狭町スポーツ推進委員として、町のスポーツ振興に尽力】  
若狭町農業委員(H20～R2)、上中町体育指導委員(H1～H16)  
若狭町体育指導委員(H17～H22)、若狭町スポーツ推進委員(H23～R4)



## “ 事業所から排出されるごみの処理方法について ”

会社やお店等、事業活動からのごみは、家庭からのごみと区別され、各集落に配置のごみステーションに出すことは出来ません。

事業所から生じたごみは事業者が自ら処理施設に搬入するか、町の許可を受けた業者に収集運搬を依頼することになります。

また、住居と店舗が同一建物の場合は、住居から出る家庭ごみと店舗から出る事業ごみに分別して処理してください。

### 【住居部分】

家庭ごみ ⇒ 各ごみステーションへ

### 【店舗部分】

事業ごみ ⇒ 自己搬入、又は町の許可を受けた業者へ収集の委託

詳しくは、若狭町のホームページ内の『事業所から排出されるごみ処理方法について』をご覧くださいませようお願いします。



問い合わせ 環境安全課 ☎0770-45-9126

## “ 平日夜間 HIV 抗体検査・エイズ相談 ”

### ■期間

12月1日 (金) 15時～19時 (二州健康福祉センター)

11月30日 (木) 17時30分～19時 (若狭健康福祉センター)

### ■内容

HIV検査普及週間における取組みの一環として、平日夜間にHIV抗体検査およびエイズ相談を実施します。相談、検査は匿名、無料で受けられますのでお気軽にご相談ください。

### 【迅速検査】

二州健康福祉センターは採血から約1時間後に結果をお伝えします。

### 【通常検査】

若狭健康福祉センターは採血から約一週間以降の結果告知となります。

どちらも予約制となりますので、事前にお電話にてご予約ください。

### ■場所

二州健康福祉センター (敦賀市開町6-5)

若狭健康福祉センター (小浜市四谷町3-10)

問い合わせ 二州健康福祉センター地域保健課 ☎0770-22-3747  
若狭健康福祉センター地域保健課 ☎0770-52-1301



## “ 家屋を取り壊した場合は届け出をして下さい ”

住宅や倉庫などの家屋の全部または一部を取り壊したときは、税務住民課へ届け出が必要です。届け出後に職員が現地を確認いたします。

必ず取り壊した年の年末までに届け出をしてください。届け出がない場合、取り壊した家屋に課税される原因になることがあります。

問い合わせ 税務住民課 ☎0770-45-9109

## “ 希望者に安定ヨウ素剤を事前配布します ”

安定ヨウ素剤は、原子力災害発生時に、放射性ヨウ素が甲状腺に蓄積するのを防ぐ効果があります。万が一に備えて、福井県と若狭町で備蓄しており、原子力災害発生時には、避難ルート上の公共施設などで配布を行います。希望される対象者の方には事前配布を行います。

### ■対象者

若狭町に居住している方で、次のいずれかに該当し、事前配布を希望する方

- ① 12歳以下の方
- ② 妊婦、授乳婦の方
- ③ 障がいや病気により、速やかに避難することが困難な方
- ④ 上記①～③の同居家族の方

### ■配布の流れ

- ① 事前配布申請書を役場に提出
- ② 案内文書等が届く
- ③ 協力薬局で安定ヨウ素剤を受け取る

### ■申込方法

※事前配布を希望される方は、環境安全課に事前配布申請をしてください。

#### ①事前配布申請書の入手

事前配布申請書は、環境安全課または上中サービス室にありますが、町のホームページからもダウンロード可能です。

#### ②事前配布申請

次のいずれかの方法により申請してください。

- (1) 持参 (2) 郵送 (3) メール (4) FAX

### ■受け取り方法

環境安全課から郵送される案内文書 (配布整理券・問診表など) を持参のうえ、協力薬局でお受け取りください。

※協力薬局の一覧は、案内文書の郵送時に同封します。受け取りに際しては、事前に説明映像を視聴などして、安定ヨウ素剤についてご理解いただく必要があります。

問い合わせ 環境安全課 ☎0770-45-9126 FAX 0770-45-9107  
✉ kankyoanzen@town.fukui-wakasa.lg.jp

## “満タン&灯油プラス1缶運動”

大規模な災害が発生すると、ガソリンなどの燃料が入手困難となる場合があります。

全国石油商業組合連合会および福井県石油商業組合では「満タン&灯油プラス1缶運動」を展開しています。

災害発生時の「安心」のために、次のことを心がけましょう。

- ・車の燃料メーターが半分になったら満タンに。
- ・暖房用の灯油は1缶多めに備えましょう。

問い合わせ 福井県石油商業組合 ☎0776-34-3151

## “若狭町ひとり親家庭習い事支援事業 補助金のご案内について”

ひとり親家庭の経済的負担を軽減し、児童の多様な学びを推進するため、児童の興味関心を広げ、心身の成長の一助となる習い事に係る費用を負担するひとり親家庭に対して、補助金を交付します。

### ■対象者

若狭町に住民登録がある世帯で、児童扶養手当または若狭町母子家庭医療費助成を受給している方

### ■対象児童

- ・児童扶養手当または若狭町母子家庭医療費助成の受給対象となる児童
- ・小学校4年生から6年生までの児童

### ■補助金額

補助金の額は、補助対象経費の全額とし、次の各号に掲げる区分に定める額を上限とします。

- (1) 補助対象者が児童扶養手当全部支給相当の所得者
  - ・・・対象児童1人に対して、1か月あたり1万円に対象期間となる月数を乗じた額
- (2) 補助対象者が児童扶養手当一部支給相当の所得者
  - ・・・対象児童1人に対して、1か月あたり5千円に対象期間となる月数を乗じた額

### ■対象となる習い事

スイミング、サッカー、バスケットボール、野球、ソフトボール、テニス、ラグビー、体操、卓球、陸上、バレーボール、ゴルフ、アイススケート、ピアノ、ギターバイオリン、ドラム、ボーカル、ダンス、バレエ、空手、柔道、剣道、ボクシング、日本舞踊、将棋、囲碁、和太鼓、華道、書道、そろばん、絵画、料理、ボーイスカウトその他町長が認めるもの。

詳細は、若狭町のホームページをご覧ください。



問い合わせ 子育て支援課 ☎0770-62-2704

## “年末年始のごみの持ち込みについて”

年末年始は、下記のとおり、各ごみ処理施設が休業になりますので、お間違えのないようご注意ください。また、年末にかけて、持込車両の混雑が予想されますので、なるべく収集日にごみを出す、日時に余裕をもって持ち込む等のご協力をお願いいたします。

### ■年末年始の休業日

- ・エコクル美方：12月29日（金）～1月3日（水）
- ・クリーンセンターかみなか：12月30日（土）～1月3日（水）
- ・若狭広域クリーンセンター：12月30日（土）～1月3日（水）

### ■上中地域

12月29日（金）～1月4日（木）までの間、公民館の資源回収ボックスを閉鎖します。なお、閉鎖期間中はごみが飛散しますので、資源回収ボックス周辺に食品トレイ・発泡スチロールを置かないでください。

※ごみの排出量や積雪状況により、収集できない場合は、翌日以降に収集することがあります。

問い合わせ 環境安全課 ☎0770-45-9126

## “「低所得の子育て世帯生活支援特別給付金 （ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯分） のご案内”

国の施策で食費等の物価高騰に直面する中、低所得の子育て世帯の支援を行うため、給付金を支給しています。

### ■対象者

次の要件のいずれかに該当する方

#### 【対象者①】

令和4年度の低所得の子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯分）の支給対象者の方

#### 【対象者②】

①以外の方で、平成17年4月2日（障がいをお持ちの場合は平成15年4月2日）から令和6年2月29日までの間に出生した児童を養育している方で、令和5年1月以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった方

### ■金額児童

1人あたり5万円

### ■申請方法

【対象者①】の方は、申請不要です。※対象者へ支給済

【対象者②】の方は、申請書に必要事項を記入の上、子育て支援課に提出してください。

### ■申請期限

令和6年2月29日（木）まで

詳細は、若狭町のホームページをご覧ください。

問い合わせ 子育て支援課 ☎0770-62-2704



## “「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)のご案内”

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さま1人につき350万円以内を、固定金利(年2.25%(令和5年10月2日現在))で利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とすることができます。

詳しくは、「国の教育ローン」で検索していただくか、下記のコールセンターへお問い合わせください。

**問い合わせ** 教育ローンコールセンター  
☎0570-008656(ナビダイヤル)または  
(03)5321-8656

## “新婚生活を応援します!”

若狭町では、より幸せな新生活が送れるよう、新婚夫婦を対象に新生活のスタートに必要な費用を支援します。

### ■補助上限額

- ともに29歳以下の夫婦・・・最大100万円
  - いずれか29歳以下の夫婦・・・最大70万円
  - ともに39歳以下の夫婦・・・最大40万円
- ※夫婦の少なくとも一方が25歳以下の場合は、さらに10万円加算されます。

### ■対象となる夫婦

- ・令和5年3月1日以降に婚姻届を提出し、受理された夫婦
  - ・ともに39歳以下の夫婦
  - ・新婚夫婦の所得が500万円未満の夫婦
  - ・夫婦ともに住民登録があり、町内に居住している夫婦
  - ・町内に5年以上継続して居住する意思がある夫婦
  - ・夫婦ともに福井県が主催する「共家事講座」を受講する夫婦
- ※若狭町の「共家事講座」は11/25(土)パレア若狭にて実施いたします。

住宅取得費用	建物の購入費
リフォーム費用	建物の修繕・増築・改築・設備更新等の工事費
住宅賃貸費用	賃料・敷金・礼金・共益費・仲介手数料
引越し費用	引越し業者または運送業者に支払う費用

詳細や必要な手続き、書類については若狭町のホームページをご覧ください。

※申請を希望する際は、事前に相談をお願いします。



若狭町 HP

**問い合わせ** 総合政策課 ☎0770-45-9112

## “空き家と住まいのなんでも相談会”

空き家や住まいに関するお悩みを「専門家」に相談しませんか？  
空き家の売却や賃貸、解体、相続に加え、空き家の活用やリフォーム等について、無料で専門家にご相談いただけます。  
ぜひお気軽にお越しください。

### ■開催日

令和6年1月5日(金)

### ■時間

10:00～16:00

### ■場所

パレア若狭 研修室

### ■相談

事前予約制(1組30分・先着順)

### 当日の専門家など

- 司法書士
- 建築士
- 宅地建物取引士

※当日は、空き家に関する支援制度などの資料も配布いたしますので、予約のない方もお気軽にお越しください。



**問い合わせ** 総合政策課 ☎0770-45-9112

## “若狭町成年後見センターにご相談ください”

認知症や障害などの理由で判断能力に不安がある方も住み慣れた地域で安心して暮らしていくために成年後見制度についての相談や利用のお手伝いをします。

### ■成年後見制度とは

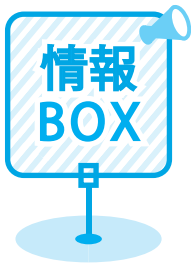
認知症・知的障害・精神障害などの理由で判断能力が十分でない方が財産管理や日常生活に必要な契約を行うときに不利益を被り悪質商法の被害者となることを防ぎ、権利と財産管理を守り支援する制度です。後見人には親族や専門職(弁護士・司法書士・社会福祉士など)が選任されます。

### ■このような困りごとはありませんか？

- ・成年後見制度を利用したいが、どのように手続きをすればいいかわからない
- ・本人に認知症や知的障害、精神障害があるなどで金銭管理や契約などの必要な手続きが一人では行えない
- ・近くに金銭管理や手続きを支援してくれる親族がいないので困っている など



**問い合わせ** 若狭町成年後見センター  
(福祉課地域包括支援センター内)  
☎0770-62-2702



情報  
BOX

暮らしに役立つ情報をお届けします

## “奨学金返済を支援します”

町では、大学等を卒業後、「町内に定住する」等の要件を満たした若狭町出身者の奨学金返還を支援しています。

来春、大学等を卒業され若狭町に帰ってこられる方で、奨学金返還の支援を希望される方は、令和6年2月29日までに「補助候補者登録申請」をしてください。

※既に大学等を卒業され、若狭町に転入（Uターン）された方は、転入後1年以内に「補助候補者登録申請」をしてください。資格要件等はQRコードから御確認ください。

### ■補助金の交付を受けるまでの流れ

- ①就職内定後、大学等在学中に「補助金候補者登録申請」をする。
- ②若狭町に転入後、5年間毎年「補助金交付申請」をする。

### ■対象となる奨学金

- ・日本学生支援機構が貸与する第一種奨学金
- ・日本学生支援機構が貸与する第二種奨学金
- ・福井県大学奨学金（就学奨学金）
- ・福井県高校奨学金（就学奨学金および通学奨学金）

### ■登録要件

以下の全てに該当する方

- ・登録の申請を行う年度に県内外の大学等を卒業する見込み
- ・登録の翌年度の4月1日時点で満30歳未満
- ・若狭町出身者（大学等に就学するまでに1年以上若狭町に住所を有していた）
- ・若狭町に定住する意思がある
- ・奨学金の返還を行う予定
- ・正社員として事業所等に勤務する見込み（自営業を含む）
- ・暴力団員ではない、暴力団や暴力団員と密接な関係がない

※公務員は対象外です。ただし、町内の医療機関や介護事業所に勤務する医療職および介護職の公務員は対象とします。

補助額や手続きの流れ、提出書類等は次のQRコードから確認してください。



問い合わせ 総合政策課 ☎0770-45-9112

若狭町ホームページ

## “フレイルチェックをしてみませんか？”

フレイルとは高齢になって筋力や心身の活力が低下した状態のことをいいます。

東京大学高齢者総合研究機構が監修する「フレイルチェック」で、自分の健康度合いをチェックしてみませんか？今までにフレイルチェックをしたことがある方も、ぜひご参加ください。

日時 場所	12月6日（水） 9時30分～12時 三方保健センター	12月15日（金） 9時30分～12時 歴史文化館講堂
	どちらか一方の日程で受けてください。 お電話でお申込みください。	
測定内容	手足の筋肉量、握力、ふくらはぎ周囲長など測定後、フレイルトレーナーより結果と対策についての説明があります。	
対象	65歳以上の方	
持ち物	筆記用具、飲み物、メガネ（必要な方）	
参加費	無料	
申し込み 締め切り	12月4日（月）まで 両日とも先着20名	

※ふくらはぎ周りの測定や裸足で体組成計の測定を行いますので、適した服装でご来場ください。

問い合わせ 福祉課 地域包括支援センター  
☎0770-62-2702

## “フードドライブに参加してみよう”

フードドライブとは、家庭で余っている未利用食品を寄付してもらい、福祉施設や福祉団体に提供する取組みです。若狭町では、県民生協（ハーツ三方五湖）と連携し、次のとおり、フードドライブを開催します。

身近にできるSDGsの取組みとして、食品ロス削減につながりますので、皆さまのご協力をお願いいたします。

### ■受付場所

#### 【ハーツ三方五湖】

12月4日（月）～10日（日） ※営業時間内

#### 【三方庁舎（環境安全課）・上中庁舎（上中サービス室）】

12月11日（月）～15日（金） 9時～17時

#### 寄附いただきたい食品

- お米（白米、玄米、アルファ米）
- パスタ、素麺等の乾麺
- 缶詰、レトルト、インスタント食品
- 粉ミルク、離乳食、お菓子
- 海苔、お茶漬け、ふりかけ
- 飲料（アルコール類は除く） など

#### 受付できない食品

- × 賞味期限が1か月を切っているもの
- × 開封されているもの
- × 常温保存できないもの
- × 生鮮食品（生肉、魚介類、生野菜）
- × アルコール類
- × 事業所から排出されたもの など

※お米は、お一人90kgまで2021年産以降のものとさせていただきます。

問い合わせ 環境安全課 ☎0770-45-9126

人のうごき Population

(11月1日現在)

人口 13,637人 (前月-24人)(前年-250人) [男 6,633人、女 7,004人]

世帯数 4,952世帯 (前月-1)(前年+8)

結婚 Wedding

(10月届出)

おなまえ

集落

小畑 定大さん ♥ 森口 芽衣さん (下夕中)

赤ちゃん Baby

(10月届出)

おなまえ

性別

保護者

集落

岡本 莉旺ちゃん 男 知也さん (安賀里) 祐子さん

江口 陽彩ちゃん 女 航平さん (天徳寺) 絵美子さん

辻 滉叶ちゃん 男 泰裕さん (生倉) 公美さん

納付のお知らせ (12月)

Table with 3 columns: 項目 (National Health Insurance Tax), 期別 (6th Period), 納付期限 (December 29th, December 25th, January 15th).

- 納付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

小学校陸上記録会

10月3日に野木小学校で開催された小学校陸上記録会の様子です。

走っている児童たちだけでなく、声援を送る保護者や先生方の必死さも伝わります。



マイナンバーカード 目曜窓口 (12月)

日時: 12月10日(日) 9:00 ~ 12:00

場所: 若狭町役場 ※要予約

三方庁舎 ☎0770-45-9106
上中庁舎 ☎0770-62-2700

内容: マイナンバーカードの申請、交付、更新など



ありがとう

ふるさと納税 (9月)



Large table listing names of donors and recipients for the September hometown contribution tax.

匿名 7,909名 合計 120,050,000円





# 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 金	にこにご交流会(絵の具で遊ぼう) 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
2 土		
3 日		
4 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2階講堂
5 火	あそびにきてね(クリスマスツリーをつくろう) 10:00-11:30 梅の里保育園	こころの相談 10:00~11:30 若狭健康福祉センター
6 水		上中楽々健康体操教室 受付9:30~ 開始10:00~ リリフジオ予防センター 杉崎運動指導士 歴史文化館2階講堂
7 木	子どもの育ちの相談日[要予約] 13:00-16:00 上中庁舎他 4か月児育児教室 受付9:30~9:40 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
8 金	にこにご交流会(助産師さんのお話と計測) 10:00-11:30 西田公民館 3歳児健診 受付12:45~13:00 パレア若狭	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
9 土		
10 日		
11 月	赤ちゃん広場(ベビーマッサージ) 10:00-11:30 リブラ若狭	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2階講堂 オレンジカフェ(認知症カフェ) 10:00~12:00 歴史文化館2階会議室 心の健康相談 14:00~17:00 二州健康福祉センター
12 火	すくすく広場(クリスマス)[要予約] 10:00-11:30 リブラ若狭 あそびにきてね(好きな遊び) 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 地域福祉センター泉 法律相談 13:00~16:00 地域福祉センター泉 行政相談 9:00~12:00 熊川公民館
13 水	いきいき広場 9:00-11:00 三宅、気山保育所 10か月児育児教室 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9:30~ 開始10:00~ リリフジオ予防センター 杉崎運動指導士 歴史文化館2階講堂 人権相談 9:00~11:30 シルバー交流プラザ2階小会議室
14 木	いきいき広場 9:00-11:00 とぼっ子、ののはな、中央保育所 12か月児育児教室 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
15 金	すくすく広場(クリスマス)[要予約] 10:00-11:30 パレア若狭 にこにご交流会(花育)[要予約] 10:00-11:30 梅の里保育園 授乳相談会[要予約] 9:00-16:00 パレア若狭	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
16 土		
17 日		
18 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2階講堂
19 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
20 水	にこにご交流会(ママとクッキング・クリスマスコンサート) [要予約] 10:00-11:30 梅の里保育園 2歳児育児教室 受付12:45~13:00 三方保健センター	上中楽々健康体操教室 受付9:30~ 開始10:00~ リリフジオ予防センター 杉崎運動指導士 歴史文化館2階講堂
21 木	おひさま広場(ミニクリスマス会)[要予約] 9:30-11:30 明倫保育園 鳥羽ミニすく 10:00-12:00 鳥羽公民館 1歳6か月児健診 受付12:45~13:00 三方保健センター	
22 金	7か月児育児教室 受付9:00~9:10 パレア若狭	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
23 土		
24 日	Smileすまいる(野木ミニすく) 10:00-13:00 野木公民館	
25 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2階講堂 オレンジカフェ(認知症カフェ) 10:00~12:00 わらく(上吉田) 心の健康相談 14:00~17:00 二州健康福祉センター
26 火		
27 水		
28 木		
29 金		
30 土		
31 日		

※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も1日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。

## 減塩にチャレンジしました！

健診で高血圧と判定された方が1か月間減塩醤油を使い、各種数値の変化を確認しました。

意識したこと	9月まで	9月以降
塩分の摂り方	<ul style="list-style-type: none"> <li>■おかし：週2～3回食べる</li> <li>■昼食：市販のお弁当を食べる</li> <li>■家庭の味付け：外食より濃い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■おかし：あまり食べない</li> <li>■昼食：市販のお弁当は食べない</li> <li>■家庭の味付け：外食と同程度</li> </ul>
炒め物の際の醤油の使い方	普通のしょうゆ、オイスターソース、みりんをフライパンに直接、ぐるーっと回しかけていた。見た目の色で「こんなもんな」と味付けしていた。	レシピサイトで作り方をみながら、減塩醤油やその他の調味料を、計量スプーンで量って、フライパンに入れる前に合わせておいた。
家族の反応	「味付け、濃いよ」と言われていた。	何も言われなくなった。

体重が減るとは思わなかったな。塩分と関係あるのでしょうか？  
次は、血圧低下に効果のある「運動」に取り組んでみようと思います。



### ▼ 1か月での測定値の変化

	健診時の測定値	家庭での測定値(9月)	1か月後の測定値
収縮期(上の血圧)	166mmHg	136mmHg	117mmHg
拡張期(下の血圧)	76mmHg	82mmHg	75mmHg
尿中塩分結果	13.4g	—	9.9g
体重	62.7kg	—	61.4kg

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

鳥羽谷をレールの如き秋の雲  
原爆碑千人針を語る母

島津誉子(小原)

松村登美江(鳥浜)



大鳥羽やよい句会

一湾へ傾る棚田刈り終わる  
秋風や玉入れ囲む同い年

松宮保人(大鳥羽)

宇田春木(大鳥羽)



かをり歌会

葉脈のアーチの中にひそと咲く  
オリヅルランの白い花びら  
草刈り機のエンジンの音共鳴す  
夫と二人で畦を刈り行く

松本武彦(小川)

山口容子(倉見)



上中短歌会

弟を肩車して近づきし  
在りし日の父思ふ満月に  
日は落ちて草むらに鳴く秋の虫  
蔽しき暑さをいずこに耐えしや

宮田ひとみ(日笠)

川端美代子(日笠)



若狭町冠句の会

よき余白愚痴半分日記閉ず  
あら不思議渾身の汗光ってる

石黒嘉枝(相田)

池上博(三田)