

財政指標の分析

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4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赤字比率は、令和4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 R3 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%	14.2% (14.8%)
将来負担比率	350.0%	61.1% (77.2%)



用語解説

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であると言えます。

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であると言えます。

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。

資金不足比率

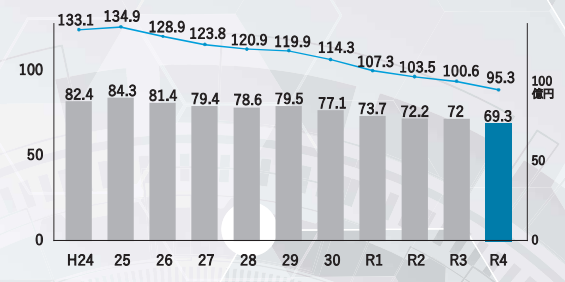
() 内は R3 年度値

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

※令和5年3月31日の人口(13,751人)で除算

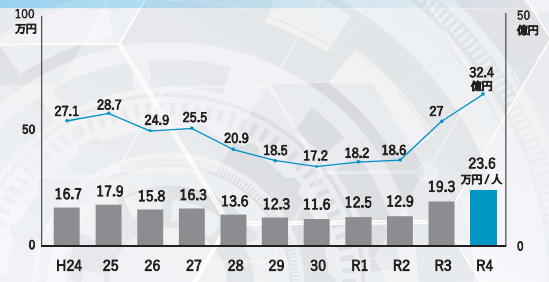
借金は住民一人あたり約69万円

町の借金（地方債残高）は、約5億円減少し、約95.3億円（普通会計）となっています。全ての会計（一般会計、10特別会計、3企業会計）では、約143.8億円となっています。



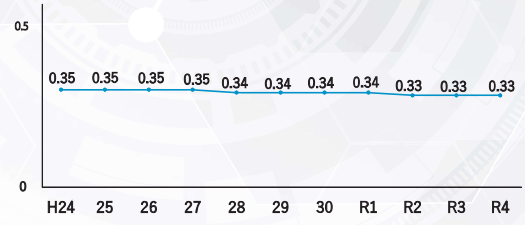
貯金は住民一人あたり約24万円

町の貯金（基金残高）は、約5.3億円増加し、約32.4億円となっています。そのうち、目的基金を除いた自由に利用できる基金は、約18.7億円です。



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となります。若狭町は近年横ばいで推移しています。



若狭町には、一般会計の他に特別会計（10）、企業会計（3）があります。（令和4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／16億6,745万円

歳出／16億6,442万円

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。

公共下水道事業特別会計

歳入／7億4,686万円

歳出／5億7,320万円

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。

後期高齢者医療特別会計

歳入／2億1,812万円

歳出／2億1,808万円

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。

町営住宅等特別会計

歳入／3,792万円

歳出／2,729万円

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。

直営診療所特別会計

歳入／1億893万円

歳出／8,809万円

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、私たちが受診して支払う診療費です。

土地開発事業特別会計

歳入／1億1,368万円

歳出／1億1,368万円

土地造成・分譲を行う会計で、上瀬ニュータウン分譲住宅と若王子分譲住宅を分譲中です。

介護保険特別会計

歳入／20億217万円

歳出／18億7,362万円

65歳以上（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ための会計です。

水道事業会計

収益的収入／3億8,908万円 支出／3億4,787万円

資本的収入／3億3,008万円 支出／5億5,228万円

若狭町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／814万円

歳出／519万円

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／2,602万円 支出／3,266万円

資本的収入／0万円 支出／90万円

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／4億892万円

歳出／3億9,359万円

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／4億6,609万円 支出／4億6,699万円

資本的収入／390万円 支出／3,502万円

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

漁業集落排水処理事業特別会計

歳入／4,476万円

歳出／4,470万円

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。

※令和5年度から農業集落排水処理事業特別会計、漁業集落排水処理事業特別会計、公共下水道事業特別会計は、下水道事業会計に統合されました。

問い合わせ 総務課 ☎0770-45-9109

“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 令和5年11月4日（土）10時30～12時
※雨天決行

■提供場所 かみなか農楽舎（若狭町農村総合公園内）

■注意事項

1. 1人10袋まで無償提供します。無くなり次第終了となります。
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. 臭気があるので、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、国土交通省では責任を負いかねます。

問い合わせ

国土交通省 福井河川国土事務所
嶺南河川国道維持出張所
☎0770-56-1764

“福井県最低賃金の改定”

福井県の最低賃金が改定されました。

福井県最低賃金 時間額 **931** 円

※令和5年10月1日から適用されます。

※通勤手当、家族手当、精皆勤手当、時間外手当等は含まれません。

【賃金の引き上げを支援します】

○事業場内の最低賃金を一定額引き上げ、生産性を向上するための設備投資などを行う中小企業・小規模事業者に対して、その設備投資などに要した費用を一部助成する「業務改善助成金」があります。令和5年8月31日から拡充しました。

○賃金引上げにお悩みの方は、無料相談の「ふくい働き方改革推進支援センター」（0120-14-4864）をご利用ください。

問い合わせ

福井労働局労働基準部 賃金室
☎0776-22-2691

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4年10月から令和5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	
		R4.10	R4.11	R4.12	R5.1	R5.2	R5.3	R5.4	R5.5	R5.6	R5.7	R5.8	R5.9		
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	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	0.000	0.000	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	0.010	0.006	0.007	0.007	0.013	0.016	0.013	0.015	0.019	0.015	0.015	1時間値が0.2mg/m ³ 以下、かつ、1時間値の1日平均値が0.10mg/m ³ 以下	
	1時間値の1日平均値の平均値	0.009	0.010	0.006	0.007	0.007	0.013	0.016	0.013	0.015	0.019	0.015	0.015		
二酸化窒素	1時間値の1日平均値の平均値	0.002	0.002	0.002	0.002	0.002	0.002	0.002	0.001	0.002	0.002	0.002	0.002	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	

【測定物質】 ※国立環境研究所 HP

■二酸化硫黄

石油、石炭等を燃焼したときに含有される硫黄（S）が酸化されて発生するもので、高濃度で呼吸器に影響を及ぼすほか、森林や湖沼等に影響を与える酸性雨の原因物質になると言われている。

■浮遊粒子状物質

浮遊粉じんのうち、10μm以下の粒子状物質のことをいい、ボイラーや自動車の排出ガス等から発生するもので、大気中に長時間滞留し、高濃度で肺や気管等に沈着して呼吸器に影響を及ぼす。

■二酸化窒素

窒素酸化物は、ものの燃焼や化学反応によって生じる窒素と酸素の化合物で、主として一酸化窒素（NO）と二酸化窒素（NO₂）の形で大気中に存在する。発生源は、工場・事業場、自動車、家庭等多種多様で、大部分が一酸化窒素として排出されるが、大気中で酸化されて二酸化窒素になる。二酸化窒素は、高濃度で呼吸器に影響を及ぼすほか、酸性雨及び光化学オキシダントの原因物質になると言われている。



“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日及び、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。

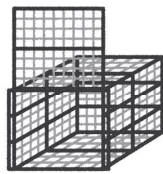
■入山される方へ

- ①できるだけ目立つ服装を心掛けて下さい。
- 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。

■狩猟される方へ

- ①「わな」には標識を付け、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。

問い合わせ 産業振興課 ☎0770-45-9102



“「ふく恋」マッチングシステム出張登録会を開催！”



■日時 令和5年11月5日(日)
14時～17時(1時間程度)
■会場 中央公民館(リブラ若狭)第3会議室
(住所:若狭町中央1-2)

■登録できる方

- ・結婚を希望する20歳以上の独身男女
- ・福井県にお住まいかお勤めの方で、今後も福井県に定住する予定の方、または近い将来、福井県への移住をお考えの方
- ・スマートフォンもしくはパソコンをお持ちの方

■定員 3名

■登録料 10,000円

※①若狭町民限定の登録料半額キャンペーン実施中(20名限定)

※②女性限定の登録料半額キャンペーン実施中(①との併用不可)

■申込方法

下記の専用予約フォームからお申し込みください(11月1日締め切り)

https://www.fukuikonkatsucafe.jp/matching_system



■手順

- ①入会申込(仮登録)
- ②面談予約(面談場所は出張登録会【若狭町】を選択)ぜひこの機会に入会お待ちしております。

問い合わせ

ふくい婚活サポートセンター

☎0776-89-1086

✉fukui-konkatsu-sc@basil.ocn.ne.jp

(火・水・祝日および年末年始は休業)



ふくい婚活サポートセンター
マスコットキャラクター
「ふく恋」

“11月14日は「世界糖尿病デー」です ～いま、あなたに知ってほしい。糖尿病の真実。～”



世界で6秒に1人の命を奪う病気、糖尿病。日本国民の6分の1、約2,000万人が患者および予備群と言われています。若狭町国民健康保険加入者でも健診受診者の血糖高値の人は年々増加しています。県や国と比較しても高い割合です。

「私たち、大丈夫かな?」「どうやったらわかるの?」

特定健診の血液検査でわかります!



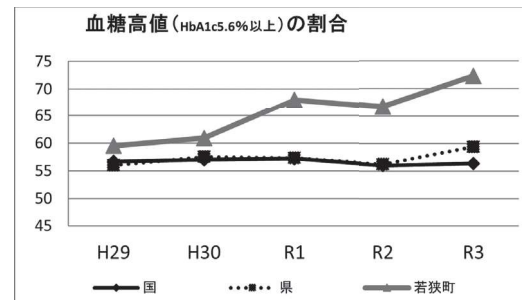
特定健診結果の基準	正常値	糖尿病予備群	病院受診をお勧めします
空腹時血糖(mg/dl)	99以下	100~125	126以上
HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)(%)	5.5以下	5.6~6.4	6.5以上

糖尿病の克服のためには?発症予防、早期診断、適切な治療の継続が重要です。この機会に糖尿病について考えてみませんか?

詳しくは で検索

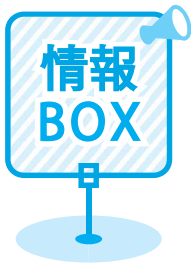


若狭町の特定健診については、
若狭町HPよりご確認ください。▶



参考資料: 日本糖尿病学会、日本糖尿病協会、
世界糖尿病デー実行委員会HPより

問い合わせ 健康医療課 ☎0770-62-2721



情報
BOX

暮らしに役立つ情報をお届けします

“森林環境譲与税を活用した取り組みについて”

本町の森林面積は11,854haと総面積の66.4%を占めており、そのうちスギ等を主体とした人工林率は49.2%と県平均43.0%と比較して高くなっています。この豊かな森林が持つ多くの機能を活かすには、今後、森林をしっかりと整備していくことが必要です。

しかし、林業の採算性の低下や、所有者が不明な森林の顕在化、担い手不足などにより、手入れ不足の森林が増えており全国的な課題となっています。

このような中、令和元年度に、市町村による森林整備等の新たな財源として国からの「森林環境譲与税」の譲与がスタートしました。

本町ではこの森林環境譲与税を活用し、本町における林業振興のための新規事業（若狭の森づくり事業）として令和4年度より下記の事業を実施しています。

1. 森林意向調査及び調査結果に基づく調査対象森林での森林現況調査の実施による森林整備計画の樹立
2. 集落沿いの里山林の整備による森林災害及び獣害の防止や木育の促進
3. 自然災害等により発生した二次災害につながる危険性のある沢沿いの倒木及び倒木の危険性のある樹木の除去
4. 林道・森林作業道の維持修繕活動への補助による森林整備の促進
5. れいなん森林組合が導入する高性能GPS測量機器に対する補助
6. 町民向けの森林体験学習活動、植樹イベントの開催に要する費用の補助



伐採がされておらず林内が暗い森林



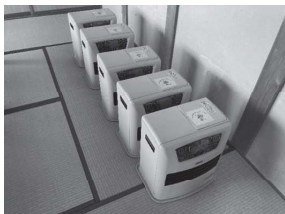
間伐されたことにより光が入った森林

問い合わせ 産業振興課 ☎0770-45-9102

“宝くじの助成金で整備しました”

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの売上金を財源として実施している『コミュニティ助成事業』を活用して、別庄区がエアコンやスポットクーラー等のコミュニティ活動備品を整備しました。

このように、宝くじの売上金は、地域のコミュニティ活動に必要な施設の整備や備品購入などに活用されています。



新たに整備されたコミュニティ活動備品



問い合わせ 総合政策課 ☎0770-45-9112

“全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間”

職場でのいじめ、ストーカー、セクシャルハラスメント、夫やパートナーからの暴力など。ひとりで悩まず、電話してください。

「女性の人権ホットライン」は、悩みを持った女性が気軽に相談できる専用の電話相談窓口です。法務局職員または人権擁護委員が相談に応じます。

【強化週間】令和5年11月15日（水）～11月21日（火）

【受付時間】期間中の平日： 8時～19時

期間中の土日： 10時～17時

【電話番号】

ゼロナゼロの ハートライン

0570-070-810

強化週間中は受付時間を延長し、土・日も開設します。



人権イメージキャラクター
人KENあゆみちゃん

問い合わせ 福井地方法務局 人権擁護課 ☎0776-22-4210

“オレンジカフェ「ココ・から」”

オレンジカフェとは、認知症の症状の人とその家族、地域の人や専門職が気軽に参加できる場所です。

コーヒーやお茶を飲みながら交流したり、ゆっくりした時間を一緒に過ごしませんか。

■開催日：毎月第2月曜日 10時～12時

若狭町歴史文化館2階（三方上中郡若狭町市場20-17）

毎月第4月曜日 10時～12時

わらくセミナールーム TANE（若狭町上吉田1-25-1）

※事前のお申込みは不要です。

問い合わせ オレンジカフェ運営協議会 ☎0770-62-1165

人のうごき Population

(10月1日現在)

人口 13,661人 (前月-26人)(前年-247人)
[男 6,641人、女 7,020人]

世帯数 4,953世帯 (前月+5)(前年+2)

結婚 Wedding

(9月届出)

おなまえ

集落

- 植野 太陽 さん ♥ 永田 陽菜 さん (上野木)
- 池田 剛士 さん ♥ 三宅 由佳 さん (向笠)
- 東 真圭 さん ♥ 倉谷 愛加 さん (玉置)

「広報わかさ」ご意見・ご感想をお寄せください

「広報わかさ」を町民の皆さまにとってより良いものとするため、広くご意見・ご感想を募集しております。下記宛に郵送・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



納付のお知らせ (11月)

項目	期別	納付期限
固定資産税	第3期	11月30日(木)
国民健康保険税	第5期	11月30日(木)
11月の口座振替日		11月27日(月)
11月の口座再振替日		12月15日(金)

- 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



岩屋梨の収穫体験

みそみ小学校の児童が岩屋梨の収穫を体験した際の様子です。腕を目いっぱい伸ばして熱心に梨を収穫しているのが印象的でした。児童たちの真剣な様子と梨の大きさが伝わる1枚となりました。



マイナンバーカード 目曜窓口 (11月)

- 日時：11月12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 (8月)



- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------|----------|---------|----------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|----------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|
| 植月 基之 様 | 久保木 舞彩 様 | 田代 勇気 様 | 吉野 未春 様 | 江村 有紀子 様 | 坪 明廣 様 | 長島 秀樹 様 | 加藤 貴士 様 | 柿内 尚文 様 | 中島 奨太 様 | 川和田 則子 様 | 米田 茂 様 | 武田 弘貴 様 | 久保 孝文 様 | 竹内 博章 様 | 山本 景三 様 | 酒井 明希子 様 | 清水 一樹 様 | 細貝 昌徳 様 | 岡部 陽子 様 | 熊谷 知帆 様 | 風間 沙織 様 | 橋本 博史 様 | 西森 祥晃 様 | 中田 諭 様 |
| 莊加 勇三 様 | 栗原 直樹 様 | 鈴木 隆志 様 | 長田 隆裕 様 | 長尾 周哉 様 | 水谷 浩之 様 | 坂上 隆 様 | 西本 賢二 様 | 鷓原 悠太郎 様 | 真鍋 ひろ子 様 | 丸山 俊行 様 | 石田 公男 様 | 俣野 正行 様 | 神保 恵 様 | 齋藤 真優美 様 | 山田 真依 様 | 伊藤 智子 様 | 石井 美名子 様 | 野村 拓也 様 | 金子 璃保 様 | 中田 利恵 様 | 古谷 直也 様 | 小谷 李菜子 様 | 加藤 和美 様 | 上川 康貴 様 |
| 金子 貴晃 様 | 藤井 祐希 様 | 多々良 浩司 様 | 上田 百蔵 様 | 板倉 重治 様 | 吉崎 宣 様 | 宮崎 正名 様 | 市橋 幸三 様 | 菅野 将広 様 | 梶原 隆弘 様 | 高石 幸治 様 | 三宅 洋 様 | 鈴木 裕斗 様 | 赤池 剛志 様 | 門谷 司 様 | 和田 玲子 様 | 村岡 大輔 様 | 中川 進 様 | 中村 佑菜 様 | 松田 果音 様 | 大下 智 様 | 山中 美子 様 | 渥美 朱美 様 | 中山 道広 様 | 島 聖 様 |

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|-----------|---------|---------|----------|----------|---------|------------------|---------|---------|----------|---------|----------|---------|---------|
| 宮原 利佳子 様 | 上田 裕之 様 | 小栗 憲二 様 | 武石 昌樹 様 | 古郡 将太 様 | 竹村 衛 様 | 武田 幸輝 様 | 峯 美恵 様 | 河越 猛 様 | 宮下 美樹 様 | 石井 恵美子 様 | 高磯 圭子 様 | 永田 智寛 様 | ISHIYAMA AYUMI 様 | 上田 周悟 様 | 児玉 由美 様 | 松岡 喬子 様 | 須山 貴行 様 | 土肥 祐孝 様 | 大谷 昭夫 様 | 伊藤 未来 様 |
| 三浦 純一 様 | 澤田 未来 様 | 玄野 純子 様 | 佐伯 喜美登 様 | 寺井 淳 様 | 池田 拓斗 様 | 眞鍋 邦昭 様 | 斎藤 美和子 様 | 吉田 秀樹 様 | 白鳥 太郎 様 | 沖 香 様 | 久保田 真理 様 | 相良 恭子 様 | 大谷 寛成 様 | 高橋 千栄 様 | 園田 尚達 様 | 小嶋 佳代子 様 | 吉野 和美 様 | 松村 泰一郎 様 | 黒木 自子 様 | 塚本 明 様 |
| 片岡 温 様 | 種田 貴彦 様 | 野邑 孝夫 様 | 児玉 洋祐 様 | 吉越 真沙代 様 | 田中 安隆 様 | 星野 友明 様 | 匿名 1,136名 | | | | | | | | | | | | | |

合計 16,856,000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 水		上中楽々健康体操 受付9:30～ 開始10:00～ リリフィジオ予防センター 杉崎運動指導士 歴史文化館3階和室
2 木	4か月児育児教室 受付9:30～9:40 パレア若狭	
3 金		
4 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13:00～14:00 リブラ若狭
5 日		
6 月	赤ちゃん広場(ベビーマッサージ) 10:00-11:30 パレア若狭	上中健康体操 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3階和室
7 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	こころの相談 10:00～11:30 若狭健康福祉センター
8 水	10か月児育児教室 受付9:00～9:10 三方保健センター いきいき広場 9:00-11:00 三宅、気山保育所	上中楽々健康体操 受付9:30～ 開始10:00～ リリフィジオ予防センター 杉崎運動指導士 歴史文化館3階和室 人権相談 9:00～11:30 シルバー交流プラザ2階小会議室
9 木	12か月児育児教室 受付9:30～9:40 三方保健センター いきいき広場 9:00-11:00 とぼっ子、ののはな、中央保育所	バランスボール(+筋トレ)教室 13:30～14:30 岩澤恵子先生 三宅公民館
10 金	すくすく広場(骨盤ケア)[要予約] 10:00-11:30 パレア若狭 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 受付9:00～ 開始9:20～ 岩澤恵子先生 三方保健センター 三方健康体操 受付10:00～ 開始10:30～ 岩澤恵子先生 三方保健センター
11 土		結婚相談 9:00～12:00 パレア若狭
12 日	Smileすまいる(野木ミニすく) 10:00-13:00 野木公民館 Smileすまいる谷口たかひささんお話し会 13:00-15:00 野木公民館	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・歯周病検診 【要予約】受付8:30～11:00 歴史文化館
13 月		心の健康相談 14:00～17:00 二州健康福祉センター 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
14 火	すくすく広場(言葉育てのポイント)[要予約] 10:00-11:30 リブラ若狭 いきいき広場 9:00-11:00 わかば、みそみ保育所 瓜生みにすく(おやつ作り) 10:00-12:00 瓜生公民館	心配ごと相談 9:00～12:00 パレア若狭 法律相談 13:00～16:00 パレア若狭 行政相談 9:00～12:00 熊川公民館
15 水	2歳児育児教室 受付12:45～13:00 にこにこ広場(ママとクッキング)[要予約] 10:00-11:30 梅の里保育園	上中楽々健康体操 受付9:30～ 開始10:00～ リリフィジオ予防センター 杉崎運動指導士 歴史文化館2階講堂
16 木	1歳6か月児健診 受付12:45～13:00 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	
17 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 授乳相談[要予約] 9:00-16:00 パレア若狭	三方楽々健康体操 受付9:00～ 開始9:20～ 岩澤恵子先生 三方保健センター 三方健康体操 受付10:00～ 開始10:30～ 岩澤恵子先生 三方保健センター
18 土		
19 日		
20 月		上中健康体操 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
21 火	あ・そ・ぼ! 10:30-11:30 リブラ若狭 あそびにきてね 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
22 水	いきいき広場 9:00-11:00 三宅、気山保育所	上中楽々健康体操 受付9:30～ 開始10:00～ リリフィジオ予防センター 杉崎運動指導士 歴史文化館2階講堂
23 木		
24 金		三方楽々健康体操 受付9:00～ 開始9:20～ 岩澤恵子先生 三方保健センター 三方健康体操 受付10:00～ 開始10:30～ 岩澤恵子先生 三方保健センター
25 土		
26 日		
27 月		心の健康相談 14:00～17:00 二州健康福祉センター 上中健康体操 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)
28 火	いきいき広場 9:00-11:00 わかば、みそみ保育所	
29 水	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	上中楽々健康体操 受付9:30～ 開始10:00～ リリフィジオ予防センター 杉崎運動指導士 歴史文化館2階講堂
30 木	7か月児育児教室 受付9:00～9:10 パレア若狭 子どもの育ちの相談日[要予約] 13:00-16:00 リブラ若狭他	バランスボール(+筋トレ)教室 13:30～14:30 岩澤恵子先生 三宅公民館
31 金		

※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 ☎0770-62-02704 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。

減塩にチャレンジしました！

町の健診を受け血圧が高いことがわかった方々が、1か月間減塩醤油を使って、体の変化をみています

減塩醤油を使っての感想

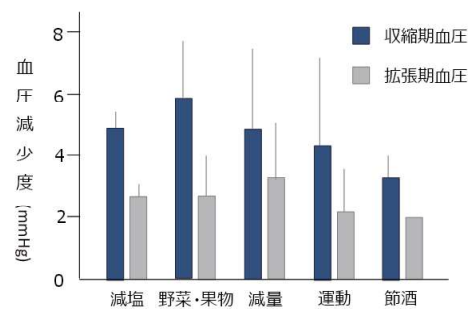
4人家族ですが、誰も減塩に気が付かずに、かけ醤油として使っていました。
70代女性

出汁醤油を減塩醤油に変えたが、美味しく食べられています。スナック菓子を食べるのをやめました。そしたら体重が2キロ減。
60代男性

以前使用していた出汁醤油と減塩醤油を比べてみたら、減塩醤油はものすごく薄いと感じました。でも使っているうちに慣れました。
70代女性

5月末から記録を始めて、8月のお盆くらいから、血圧が下がってきました。
70代女性

生活習慣の改善による血圧低下の程度



・減塩：食塩摂取量6g/日未満

・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控える
多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取

・減量：BMI25未満

・運動：軽強度の有酸素運動を毎日30分または週180分以上行う。

・節酒：アルコール量 男性20-30ml/日以下、女性10-20ml/日以下

問い合わせ 健康医療課 ☎0770-62-2721

文芸ひろば

大鳥羽やよい句会

老い吾とよく似し動き冬の蜂
紅葉山樞に杖の置かれあり

槍鼻五郎 (大鳥羽)

松宮紅雲 (大鳥羽)

五湖句会

二輪車に出会ふ秋晴れ鯖街道
男らの腕行きかふ今年米

小堀恭子 (鳥浜)

吉田多々詩 (東黒田)

かをり歌会

秋祭り宮の神殿殿かに
浦安の舞ひ姿麗し
病床に打ち上げ花火の動画来し
息子の計らひに気持ち華やぐ

清水悠紀子 (鳥浜)

松本はま子 (小川)

上中短歌会

四年振りの祭り囃子の奉納に
太鼓をたたく若者増えぬ
常に舅御の唱えいたりし「阿弥陀経」の
経本柔らかなりして古びし

井上弘子 (下夕中)

吉田恵美子 (脇袋)

若狭町冠区の会

先を読む膨らむ夢を掴むまで
座は温い今日も笑顔が待つ夕餼

河原敦子 (向笠)

岡本旗鼓 (三田)