



暮らしに役立つ情報をお届けします

“ 税務署からのお知らせ ”

確定申告には、お持ちのスマホやパソコンでご利用いただけるe-Tax(電子申告)が便利です

マイナンバーカード(注)と次のいずれかの機器があれば、いつでも自宅からe-Taxで申告書等を提出することができます。

- ①スマホ(※)
- ②パソコンとスマホ(※)
- ③パソコンとICカードリーダー

注…利用者証明用電子証明書の暗証番号(数字4桁)及び署名用電子証明書の暗証番号(英数字6文字以上16文字以下)が必要です。電子証明書の有効期限切れにご注意ください。

※…一部対応していない機種がございます。



スマホを利用した申告はこちらから！

申告会場について

税務署の確定申告会場では、ご自身のスマホなどをお使いいただき、ご自身で申告書を作成していただきます。

確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要となりますので、国税庁LINE公式アカウントでのオンライン事前発行をご利用ください。

入場整理券の発行は当日も行っています。配付状況は国税庁HPをご確認ください。



国税庁LINE公式アカウント友達登録はこちらから！

ご不明な点に関するお問い合わせ

「税務相談チャットボット(税務職員ふたば)」において、質問内容を自由入力もしくはメニュー選択していただくと、AI(人工知能)が分かりやすく回答します。

また、「タックスアンサー」は、国税のよくある質問に対する一般的な回答について、キーワード検索や税金の分野別などの方法で調べることができます。

どれでも解決しない場合は、税務署へお問い合わせください。

なお、1月15日から3月15日までの期間中、「確定申告コールセンター」を設置します。税務署にお電話いただき、自動音声案内に従い「0」を選択してください。



チャットボットの利用はこちらから！

問い合わせ 敦賀税務署 ☎0770-22-1010

“ 三方五湖水面等利用ルールについて ”

三方五湖水面等利用協議会が、この度、三方五湖水面等利用ルールを作成しました。同協議会は、三方五湖で横行するプレジャーボートや水上バイクの迷惑行為を抑制し、安心・安全かつ快適な水面利用の実現を目的に設立されたものです。

今回作成されたルールは、安全で秩序ある快適な水面利用を図るため、動力船を対象に、久々子湖を徐行エリア(波の立たない速度で航行)、三方湖や菅湖、水月湖、日向湖を自粛エリア(動力船は航行しない(レイククルーズ船・電池推進遊覧船、漁船、監視艇、若狭町内マリーナ等発着かつ各漁協の許可を得た船は除く))に設定し、動力船と非動力船の航行エリア分けや航行禁止エリアを指定しています。

また、動力船における急発進や急加速、空ぶかしによる騒音を出さないことやマリーナ等のレジャー施設以外で水上バイク等の積み下ろしをしないこと等が盛り込まれています。

町では、今回作成されたルールの周知・啓発を行い、三方五湖を利用される皆さんが安全・安心で快適に利用できる環境の整備に務めていきます。

三方五湖を利用する際は、定められたルールを遵守し、安全にお楽しみください。



問い合わせ 産業振興課 ☎0770-45-9102



“ 住民税の申告受付について ”

令和5年分（令和6年度）の住民税の申告受付期間は2月16日（金）～3月15日（金）です。

社会保障・税番号（マイナンバー）制度の導入により、平成28年分以降の確定申告書等の提出の際は、「マイナンバーの記載」+「本人確認書類の提示、又は写しの添付」が必要となりましたのでご注意ください。
※マイナンバー記載の対象者…「申請者本人」や「控除対象配偶者」、「扶養親族」及び「事業専従者」

今年の申告相談日程は右記のとおりです。申告相談では町県民税（住民税）の申告のほか、給与所得者の還付申告など簡易な所得税確定申告に限り受付けております。営業所得等の青色申告、株式等の譲渡所得、住宅借入金特別控除、損益通算、繰越控除の確定申告がある方などは若狭町役場では受付ができませんので、敦賀税務署（電話 0770-22-1010）にて申告をお願いします。

なお、税理士相談日には、e-taxに関する事などについて税理士による申告無料相談を受付けています。相談のある方は、対象集落に関わらずお越しください。（税理士相談日 2/16・2/20）

■相談の際には事前準備をしましょう

申告相談にお越しの際には事前に次のような準備をして、相談時間の短縮にご協力をお願いします。

- ・医療費控除を受ける方は、令和5年中に支払った医療費の合計額を先に計算しておいてください。
（世帯員の氏名や病院名ごとにまとめて、事前に集計してください）
※マイナポータルより1月～12月の医療費通知情報をダウンロードし、プリントをしていただく事をおすすめします。
- ・営業所得や農業所得のある方は、収入金額及び経費などを事前に集計し、収支内訳書を作成してください。

■申告に必要なもの

- ・本人確認ができる書類
…例1)「マイナンバーカード」 例2)「通知カード」+「運転免許証、公的医療保険の被保険者証」など
- ・収入金額がわかるもの（給料や年金等の源泉徴収票、支払調書、帳簿など）
- ・支払った経費がわかるもの（領収書や明細書など）
- ・控除を受けるための支払額の証明書（生命保険・地震保険等の控除証明書、国民年金保険料控除証明書）
- ・医療費の支払額がわかる医療費通知など（保険で補填された場合は保険金の支払額がわかる書類）
- ・還付先の口座番号がわかるもの（通帳やそのコピーなど）

◎朝は混雑することが多いので、密集を避けるために午後の来庁をおすすめします。

●申告相談日程（該当する集落の日に都合がつかない場合は他の日にお越しください。）

【三方会場】 役場三方庁舎 2階 第1会議室 受付時間：午前9:00～11:30、午後1:00～4:00			
月	日	曜	対象集落
2	16	金	倉見、白屋、成願寺、上野 税理士相談日
	19	月	能登野、横渡、井崎
	22	木	高岸、三十三団地、岩屋、田上、東黒田
	26	月	相田、藤井、南前川
	29	木	佐古、田名、向笠、三方
3	1	金	北前川、鳥浜
	6	水	館川、気山、上瀬
	7	木	成出、田井野、梅ヶ原、田立、別庄、世久津、伊良橋、北庄
	8	金	午前（三方庁舎）：海山、世久見、食見、塩坂越 ※ 午後（若狭三方漁協本所）：遊子、小川、神子、常神
	14	木	予備日
	15	金	予備日

※8日午前中の申告受付は、午前11時までとさせていただきますのでご了承ください。

【上中会場】 役場上中庁舎 2階 第1会議室 受付時間：午前9:00～11:30、午後1:00～4:00			
月	日	曜	対象集落
2	20	火	大鳥羽、上黒田、麻生野、海土坂、三生野、無悪 税理士相談日
	21	水	三田、小原、南、山内、持田、長江、朝霧
	27	火	末野、安賀里、下夕中、有田、下吉田
	28	水	上吉田、脇袋、瓜生、関、若葉、瓜生コーポ
3	4	月	グリーンハイツ、熊川、新道、河内、せせらぎ
	5	火	仮屋、若王子、三宅、市場、井ノ口
	11	月	天徳寺、神谷、日笠、かみなかコーポ
	12	火	杉山、堤、兼田、武生、玉置、上野木、中野木、下野木
	13	水	予備日

●所得の無い方でも税申告が必要な場合があります。所得の無い方でも次のような場合に該当する方は、所得が無いことの申告が必要となります。

- ・所得証明が必要な方（奨学金を申請する時、勤務先に家族の扶養申請が必要な時など）
- ・各種減免制度を受ける方（国民健康保険税の軽減、国民年金の免除申請、医療費の限度額認定など）
- ・福祉サービスを受ける方

■要介護認定1以上の認定を受けている高齢者の方は、障害者控除の対象となる場合があります。

ただし、認定書の交付が必要となりますので、事前に福祉課（☎0770-62-2703）へご確認ください。

問い合わせ 税務住民課 ☎0770-45-9101



“20歳になったら『国民年金』”

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手がなくなったときなどに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は、国民年金に加入し、保険料の納付が義務付けられています。

■保険料：月額 16,520 円（令和5年度）

■納付方法

- ・納付書で金融機関、コンビニ、キャッシュレス決済（auPAY、d払い、PayB、PayPay、楽天ペイ、LINEPayのみ可能）で支払い
 - ・口座振替
 - ・クレジットカード納付
- ※前納割引制度もあります。

■国民年金保険料が経済的に困難で納められないとき

本人の申請によって、納付の免除、もしくは猶予される制度があります。

①全額免除・一部免除

②納付猶予

学生でない50歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

③学生納付特例

免除を受けた期間は、年金を受け取るための資格期間に含まれます。

※免除を受けた期間の保険料は10年以内なら、後から納付（追納）することができます。ただし、2年を過ぎると加算額がつきます。



問い合わせ

税務住民課 ☎0770-45-9106

敦賀年金事務所 ☎0770-23-9904

（自動音声案内 ※2を選択→2を選択）

また、年金相談の際には予約相談をご利用ください。

敦賀年金事務所 年金相談予約専用ダイヤル

☎0770-23-9905

※電話の受付時間は8：30～17：15まで

（土・日・祝日、12月29日～1月3日を除く）

“戸籍証明書等の広域交付”

令和6年3月1日から以下のことができるようになります。

■戸籍証明書等の広域交付

本籍地以外の市区町村の窓口でも、戸籍証明書・除籍証明書を請求できるようになります。本籍地が遠い方も、最寄りの市区町村の戸籍担当窓口で請求できます。

（ご注意ください）

- ・本人、配偶者、父母、祖父母など（直系尊属）、子、孫など（直系卑属）の戸籍証明書等を請求できます。
- ・戸籍証明書を請求できる方が、戸籍担当窓口へお越しください。
- ・窓口にお越しになった方の本人確認のため、運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなど顔写真付きの身分証明書の提示が必要です。
- ・広域交付は、郵送による請求、代理人による委任状での請求、第三者請求はできません。

■戸籍届出時における戸籍証明書等の添付負担の軽減

本籍地以外の市区町村の窓口で戸籍届書（婚姻届など）を提出する場合など、戸籍証明書等の添付が原則不要となります。

（例）婚姻届を本籍地以外へ届出する場合、転籍届を届出する場合など

問い合わせ

税務住民課（窓口係） ☎0770-45-9106

上中サービス室 ☎0770-62-2700

“認知症を体験しよう！”

—「学ぶ」ではなく本人視点を「体験」することで、
認知症の正しい理解につなげる—

超高齢化社会が進み、2025年には65歳以上の人のうち5人に1人が認知症と言われています。自分や身近な人も認知症になる時代に、私たちはどう向き合えばいいのでしょうか。

認知症の方の視点をスクリーンで投影し、疑似体験できる講演会となっています。お申込みは以下お問い合わせ先までご連絡ください。

■開催日：令和6年2月22日（木）

■開催場所：パレア若狭 音楽ホール

■時間：講演 14：00～16：00（受付 13：30～）

■講師：株式会社シルバーウッド 黒田 麻衣子 氏

（※講師はオンライン参加）

問い合わせ

地域包括支援センター ☎0770-62-2702



“マイナンバーカードの活用”

マイナンバーカードを活用して以下のことができます。

【コンビニ交付】

全国のコンビニの多機能端末機で住民票の写し・印鑑登録証明書の交付が可能です。(6:30～23:00)
※4桁の暗証番号が必要です。

【マイナポータルで転出手続き】

役場に来庁せずとも、インターネットを利用してマイナポータルから転出の手続きができます。

- ※4桁の暗証番号が必要です。
- ※転入先の市区町村にて、お手続きしていただく必要があります。
- (転入手続きの際は、マイナポータルの申請状況が「完了」となっていることを、ご確認ください)

マイナポータル「引越し手続きについて」はこちらから▶



問い合わせ

税務住民課(窓口係) ☎0770-45-9106
上中サービス室 ☎0770-62-2700



“講演会「ねこの約束」から始まる地域づくり”

障害のある人の就労支援の事業を運営する社会福祉法人いぶき福祉会が、商品製造・販売するショップ『ねこの約束』から始まる、ものづくり、人との繋がり、そして誰もが安心して豊かに暮らせる地域づくりについて講演を行います。

■日時

令和6年3月16日(土)
14:00～16:30(13:30～受付)

■会場

福井県立大学小浜キャンパス

■申し込み方法

QRコード、電話、FAX、電子メールで申し込み下さい。

■講師

社会福祉法人いぶき福祉会(岐阜県)
専務理事 北川 雄史 氏



▲申し込みフォーム

問い合わせ

相談支援センター若狭ねっと ☎0770-62-2703
FAX0770-62-0046
✉kyougikai@c-net.or.jp

若狭町へ帰ろう！

“若狭町が学生のみなさんの帰省費用を応援します”

若狭町を離れて生活する若狭町出身の学生のみなさんへ、若狭町への帰省費用を応援します。

進学以前に1年以上若狭町に住所を有し、現在、町外にお住まいの大学生や専門学生の方が対象です。

■補助上限額：1回5,000円

■交付回数：1人4回まで/年度(4月～3月)
(注意)3月帰省分については翌月の4月20日までに申請してください。

■申請方法：

若狭町ホームページから、申請書をダウンロードし必要事項を記入・押印の上、下記必要書類を添付し、若狭町総合政策課へ提出してください。

■必要書類：

- ・居住地(発)から若狭町(着)までの帰省にかかる交通費を支払ったことを証明できる書類
- ・学生証又は在学証明書の写し
- ・振込先口座がわかるものの写し

※詳しくは若狭町のホームページをご確認ください▶



問い合わせ

総合政策課 ☎0770-45-9112
✉seisaku@town.fukui-wakasa.lg.jp

“統計調査員(登録調査員)を募集しています”

若狭町では、「国勢調査」をはじめとする、国が実施する各種統計調査に従事していただける「統計調査員(登録調査員)」を随時募集しています。

町内の一定区域を調査区として受け持ち、調査の対象となる家庭や事業所を訪問し、調査票の配布・回収・検査などを行う人を「統計調査員」と言います。

町の「登録統計調査員」にご登録いただいた方には、統計調査が実施されるときに調査のお仕事の依頼を優先的にお声掛けさせていただきます。

詳しくは、若狭町総務課までお問い合わせください。

※調査員活動の依頼は調査規模・調査区域等を考慮して行いますので、登録することで調査員活動の依頼を確約するものではありません。

<今後の主な統計調査>

- ・令和6年度 農林業センサス
- ・令和7年度 国勢調査

問い合わせ

総務課 ☎0770-45-9109

人のうごき Population (1月1日現在)

人口 13,621人 (前月-3人) (前年-246人)
[男 6,621人、女 7,000人]

世帯数 4,949世帯 (前月+6) (前年-2)

結婚 Wedding (12月届出)

おなまえ 集落

武長 大助 さん ♥ 武長 美保 さん (世久津)

赤ちゃん Baby (12月届出)

おなまえ	性別	保護者	集落
きたうら ゆくり 北浦 如莉 ちゃん	女	海人 さん 安珠 さん	(杉山)
ゆかわ はる 湯川 春瑠 ちゃん	男	利暁 さん 美雪 さん	(天徳寺)
さいとう えにし 齊藤 縁 ちゃん	男	裕人 さん 円香 さん	(三方)
たなか みや 田中 心埜 ちゃん	女	健吾 さん 真央 さん	(せせらぎ)
すぎもと みつおみ 杉本 光臣 ちゃん	男	達郎 さん 楓 さん	(常神)
やまぐち ゆたか 山口 豊禾 ちゃん	男	規孝 さん 尚代 さん	(中村)
はしもと ゆずは 橋本 悠珠羽 ちゃん	女	悠 さん 有里加 さん	(上瀬)
つだ れいと 津田 玲斗 ちゃん	男	祥平 さん 冬菜 さん	(天徳寺)

納付のお知らせ

項目	期別	納付期限
固定資産税	第4期	2月29日(木)
国民健康保険税	第8期	2月29日(木)
2月の口座振替日		2月26日(月)
2月の口座再振替日		3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

山も雪化粧

12月23日の朝に岩屋地区で撮影した写真です。山に積もった雪と厚い雲が、いかにも冬らしさを感じさせてくれます。寒い日が続きますが、暖かくしてお過ごしください。



マイナンバーカード
目曜窓口 (2月)

- 日時：2月11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(11月)

竹崎 清美 様	横江 利隆 様	三浦 正恵 様	魚住 健史 様	高橋 勇樹 様	仙洞田 英樹 様	佐藤 祐介 様	平野 洋一 様
太田 弘樹 様	日向 拓哉 様	滝澤 高太郎 様	鈴木 英靖 様	下畑 幸太 様	石垣 竜 様	関 明彦 様	池田 奈美恵 様
上杉 信 様	丹下 和之 様	岩本 英之 様	三上 憲子 様	矢部 千尋 様	松嶋 宏 様	加部 吉弘 様	岡安 翔太郎 様
古村 重穂 様	大市 竜也 様	日浦 あすか 様	三田村 一彦 様	島 洋平 様	吉松 正憲 様	藤岡 成己 様	細野 悟志 様
位高 久仁子 様	柴田 隆 様	菊池 浩史 様	小野田 彩音 様	蒲田 まゆみ 様	赤松 やすみ 様	割田 博之 様	泊 次郎 様
今井 恵美梨 様	中川 善夫 様	須田 泰成 様	柳田 康太 様	望月 哲 様	速水 那央 様	豊田 榮子 様	岩淵 広明 様
荻野 良一 様	中山 仁 様	向島 誠貴 様	小島 桜子 様	中田 諒 様	鶴山 祐子 様	中嶋 大喜 様	日向野 卓也 様
鈴木 幸一郎 様	小林 恭子 様	新井 信弘 様	小林 祐太 様	中田 諒 様	古川 優 様	佐々 浩一 様	吉田 茂雄 様
佐藤 敬祐 様	村島 直純 様	空閑 和人 様	渡邊 健一 様	池田 欣生 様			
清水 康雄 様	鈴木 康雄 様	中川 穂乃香 様	樹本 雅寛 様	岡田 真澄 様			
津田 正雄 様	西澤 洋之 様	松本 義光 様	伊藤 虎太郎 様	南波 幹夫 様			
近藤 賢二 様	北口 壮一 様	渡邊 雅人 様	森田 勝 様	近藤 美和 様			
山本 歩昇 様	星野 広翔 様	後藤 真步 様	高尾 智美 様	大八木 慎一郎 様			
田辺 春美 様	中西 章夫 様	中村 治雅 様	河内 大和 様	太田 信三 様			
福岡 宏 様	神 英明 様	佐々木 純 様	鈴木 ゆか奈 様	中村 彰宏 様			
青木 慎介 様	古谷 直也 様	小林 美枝 様	山本 真吾 様	久田 素一 様			
柏木 ちづ子 様	七原 淳郎 様	田淵 三香子 様	樋口 学 様	塚本 明 様			
安田 亜璃沙 様	安西 泰規 様	酒井 七彩 様	渡邊 眞智子 様	西村 謙太郎 様			
宮崎 慶介 様	吉澤 真以 様	浅沼 薫 様	久保 功 様	構 健剛 様			
嶋田 守 様	吐師 直人 様	谷 悠也 様	笹沼 信夫 様	矢作 竜太 様			
栗田 麻利子 様	雨森 琢 様	松井 裕人 様	則武 潔 様	佐々木 孝尚 様			
満尾 宏 様	笹本 肇 様	松島 照彦 様	石倉 隆 様	柳瀬 夏美 様			
谷口 英二 様	細野 大樹 様	日吉 智子 様	中山 朋也 様	林 艶 様			

匿名 1,544名
合計 41,342,000円

まごころ基金

敦賀信用金庫 様 30,000円



環境保全のため、30,000円の寄付をいただきました。詳細はP17にて後述

2月

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 木		
2 金	あそびにきてね(パネルシアター) 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
3 土		
4 日		
5 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
6 火	にこにご交流会(手作り布おもちゃ講座) [要予約] 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
7 水	すくすく広場(ふれあい遊び)[要予約] 10:00-11:30 リブラ若狭	上中楽々健康体操教室 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
8 木	いきいき広場 9:00-11:00 とぼっ子、ののほな、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	
9 金	もぐもぐのおはなし 10:00-11:30 パレア若狭 にこにご交流会(雪だるまをつくろう) 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
10 土		
11 日		
12 月		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
13 火	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
14 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 人権相談 9:00~11:30 シルバー交流プラザ2階小会議室
15 木	おひさま広場(おひなさまをつくろう)[要予約] 9:30-11:30 明倫保育園 鳥羽ミニすく(こどもおやつ試食会)[要予約]10:00-12:00 鳥羽公民館 1歳6か月児健診 12:45-13:00 三方保健センター	
16 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 授乳相談[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
17 土		
18 日		
19 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 心の健康相談 14:00-17:00 二州健康福祉センター
20 火	あそびにきてね(好きな遊び) 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 行政相談 9:00~12:00 三方公民館
21 水	にこにご交流会(ママとクッキング) [要予約]10:00-11:30 西田公民館 2歳児育児教室 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
22 木	いきいき広場 9:00-11:00 とぼっ子、ののほな、中央保育所 7か月児育児教室 受付9:00-9:10 パレア若狭	
23 金		
24 土		
25 日		
26 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
27 火	いきいき広場 9:00-11:00 わかば、みそみ保育所	
28 水	すくすく広場(災害時の心がまえ)[要予約] 10:00-11:30 パレア若狭 いきいき広場 9:00-11:00 三宅、気山保育所	上中楽々健康体操教室 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
29 木		

※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。

血管の健康を保つために必要な栄養素とは？



緑の濃い野菜に多く含まれる「ビタミンA、C、E」には、血管内皮細胞を修復する働きがあります。では、どのような野菜に含まれているのでしょうか？

ビタミンA ビタミンC ビタミンE

血管の傷みを修復する
血管の老化を防ぐ

▶ 生活習慣病やがんの予防

ビタミンA、C、E含有量ランキング ※100g中

ビタミンA (μg)	ビタミンC (mg)	ビタミンE (mg)
1位 モロヘイヤ (840)	1位 なばな (130)	1位 モロヘイヤ (6.5)
2位 人参 (680)	2位 ブロッコリー (120)	2位 かぼちゃ (4.9)
3位 春菊 (380)	3位 カリフラワー (81)	3位 豆苗 (3.3)
4位 ほうれん草 (350)	4位 豆苗 (79)	4位 なばな (2.9)
5位 豆苗 (340)	5位 ピーマン (76)	5位 にら (2.5)
6位 かぼちゃ (330)	6位 ゴーヤ (76)	6位 ブロッコリー (2.4)
7位 ニラ (290)	7位 モロヘイヤ (65)	7位 ほうれん草 (2.1)
8位 おかひじき (280)	8位 水菜 (55)	8位 水菜 (1.8)
9位 小松菜 (260)	9位 れんこん (48)	9位 春菊 (1.7)
10位 なばな (180)	10位 かぼちゃ (43)	10位 アスパラガス (1.5)



自分が食べている野菜はあったかな？
他にもあるので、ここから確認してみてください。



問い合わせ 健康医療課 ☎0770-62-2721

文芸ひろば

五湖俳句会

狐火や村史に残る寺の跡
悴みの幼拳包む母の息

原稔(田井)
石井達(上野)

大鳥羽やよい俳句会

退屈を楽しむ小椅子水温む

檜鼻ことは(大鳥羽)

かをり歌会

ガザ地区の子どもの瞳哀れなり
成すすべもなくテレビに見入る

清水悠紀子(鳥浜)

吾と妹の晴れ着それぞれ孫たちの
七五三へとつながる幸せ

山口容子(倉見)

上中短歌会

百日草にきょうも来ており揚羽蝶
スマホ構へて一步近づくと
コロナ禍の騒動今は何処へやら
人出は多く不安のよきる

竹内八重子(脇袋)
新宮みさ子(脇袋)

若狭町冠句の会

のり越えて世界に平和のメッセージ
うなづいて流す涙に涙があり

河村いさむ(相田)
今川恵美(鳥浜)

若狭膳俳句会

先月号に誤りがあったため再掲します。謹んでお詫び申し上げます。
終わり無き日々の仕事や菜虫取る

下島美恵子(末野)

まちの話題



11/17 白山小学校との交流授業

鳥羽小学校の児童が、越前市にある白山小学校の児童とオンラインでの交流授業を行いました。

鳥羽小学校 5 年生の児童は、学校に隣接する巣塔でコウノトリが抱卵したことからコウノトリに関する探求学習を行っており、同じくコウノトリに関する学習を行っている白山小学校との交流授業が企画されました。

両校の児童は、自分たちで調べたコウノトリの生態や、繁殖のためのこれまでの取り組みなどを互いに紹介し、コウノトリに関する理解をより一層深めていました。

授業を終えた同校の児童は、「白山小学校の発表で新しいことを知ることができて良かったです」と話していました。



11/21 美方高校生プロデュース 模擬結婚式

美方高校生活情報課の 3 年生による模擬結婚式が「BRIDAL LAND WAKASA」で開催されました。この模擬結婚式は美方高校と全日本ブライダル協会、「YUMI KATSURA MUSEUM WAKASA」が協力して開催したもので、生徒たちは 6 月から日本や世界における結婚式やその歴史、現代における少子化問題などを学び、結婚に関する知識を深めてきました。

模擬結婚式はこれらの学習のまとめとして開催されたもので、式のコンセプトや会場の装飾、新郎新婦のメイクなども全て生徒たちが手がけて行われました。式を終えた生徒は「新郎新婦の想いを形にした良い式ができたと思います。大変なことも多かったですですが、みんなでやりきることができて達成感を感じています」と明るい表情で話していました。



11/21 山内かぶら収穫祭

若狭町の伝統野菜「山内かぶら」の収穫祭が行われ、鳥羽小学校 3 年生の児童 24 人が大きく育った「山内かぶら」の収穫を体験しました。

収穫祭には渡辺町長をはじめ嶺南振興局長など多くの関係者が参加し、山内かぶらの収穫を祝いました。

収穫祭を開催した「山内かぶらちゃんの会」会長の飛永悦子さんは「今年は気温が高かったため品質の管理に苦労したが、例年どおり良い品質となりました。たくさんの方に食べてもらいたいです」と話していました。

「山内かぶら」は煮崩れしにくく風味が良いのが特徴で、国が地域の特産品を指定して保護する「地理的表示 (GI) 保護制度」に登録されています。さらに、同会は今年、資源を活かして地域の活性化や所得向上に取り組んでいる団体や個人に贈られる「ディスカバー農山漁村 (むら) の宝」に選定されました。

