

マシントレーニング

Machine training

有酸素運動に効果的なウォーキングマシン、肩や胸周りを鍛えるショルダープレスなど18種29台がそろいます。トレーニング効果を上げられるよう、正しいフォームや目的に合った使い方を案内しています。ガラス越しに自然豊かな景観も楽しめますよ。



鳥居真理さん

(ミズノスポーツサービススタッフ)

筋トレマシンの中でも、特に油圧マシンは筋力が弱い方や運動初心者の方にも安全に使用していただけます。

健康を維持するためには筋力が必要です。いつでもスタッフがサポートしますので、トレーニングに関する疑問・不安などお気軽にお尋ねください。



外部教室

External training

健康運動指導士や健康運動実践指導者、ミズノ社内ライセンスなどの資格をもつスタッフが地域の集落センターや公民館に出向き、フレイル予防・健康維持を目的とした教室を実施しています。

ストレッチ・筋トレ・脳トレなどを交えた簡単なメニューで、どなたでも気軽に楽しく参加していただけます。



嶋本智佳子さん

(ミズノスポーツサービススタッフ)

日常生活を送る上で必要な筋肉や体力を維持するためには、日ごろから頭と体を動かすことが大切です。

椅子やマットでボール・チューブなどを使用してみんなでワイワイ楽しく有酸素運動・筋トレ・リズム体操や脳トレを行っている教室です。

水江真也さん (支配人)



私は若狭町に住み始めて10年以上になりますが、町民の皆さんが温かく迎え入れてくださった事もあり、楽しい毎日を送っています。

お客様からは『パレアに通い始めてから身体が楽になった。体調もいい』『今まで長時間歩けなかったけれど、歩けるようになった』など多くのお言葉を頂き、とても嬉しく感じます。

健康は一朝一夕では身につけません。日々の継続が力となりますが、自分1人では続かないという方も少なくないではありませんか？その時はどうぞ我々にご相談ください。

今後も皆さんの健康をサポートし、地域に愛される施設であり続けられるよう努めてまいります。



フィットネス
パレア若狭 HP



LINE
公式アカウント
ID : @197lgxlg



Instagram
公式アカウント
ID : PAREA.GYM



“ 後期高齢者医療制度の資格取得 ”

後期高齢者医療制度は、75歳以上の方と65歳から74歳までの一定の障害のある方を対象とした医療制度です。

医療機関の窓口では、所得により判定された負担割合に応じて1割～3割を負担します。

保険料は、加入者が納めます。

■75歳の誕生日からの資格取得

75歳以上の方の加入手続きは不要です。自動的に今までの医療保険の資格を喪失して後期高齢者医療制度に加入します。誕生月の前月末日までに、町から被保険者証を郵送します。

■65歳～74歳までの資格取得

65歳以上74歳までの一定の障害がある方も資格の取得が可能です（加入は任意）

資格取得には申請して「福井県後期高齢者医療広域連合」の認定を受けることが必要です。認定を受けられる障害の程度については、お問い合わせください。

問い合わせ

健康医療課 ☎0770-62-2708

“ 河川愛護モニターの募集（北川・遠敷川） ”

福井河川国道事務所では、以下のとおり河川愛護モニターを募集します。

■活動内容

河川の状況報告など

■委嘱期間

7月1日から1年間

■資格

20歳以上で、北川（河口～瓜生大井根頭首工付近）または遠敷川（北川との合流点～新遠敷橋付近）から概ね5キロ以内に住んでいる方。

■報酬

月額4,580円（予定）

■申込締切

5月20日（月）まで

■申込方法

詳しくは福井河川国道事務所HP掲載の応募要領をご確認の上、申込みフォームまたはメールにてお申込み下さい。

問い合わせ

福井河川国道事務所 河川占用調整課
☎0776-35-2661

“ 令和6年度 がん予防講演会 ”

「がんの予防やがん検診に関する最新情報が聞ける」と好評の講演です。

事前の申込は不要ですので、ぜひご近所お誘いあわせの上、ご参加ください。

■日時

令和6年6月24日（月）19時30分～20時45分

■場所

パレオ若狭 音楽ホール

■演題

『がんを予防するために重要な生活習慣とがん検診の正しい受け方』

■講師

松田 一夫 氏（福井県健康管理協会 副理事長・がん検診事業部長）
（講師プロフィール）

2012年 厚生労働省 がん検診のあり方に関する検討会構成員

2017年 厚生労働省 がん対策推進協議会委員

問い合わせ

健康医療課 ☎0770-62-2721

“ ハンセン病元患者のご家族へ ”

～対象となる方々に「補償金」を支給します～

この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。秘密は守られますので、まずはお電話でご相談ください。

■電話番号

03-3595-2262（厚生労働省補償金担当窓口）

■受付時間

10時～16時（土日祝日、年末年始を除く）

■補償額

180万円または130万円（※一部同居等の要件あり）

■請求期限

令和6年11月21日（木）まで



▲厚生労働省 HP

問い合わせ

厚生労働省補償金担当窓口
☎03-3595-2262

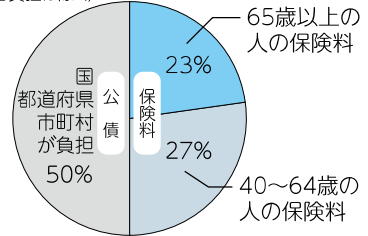
“令和6～8年度介護保険料について”

■介護保険制度とは

皆さまが住み慣れた地域でいつまでも健やかに暮らせるよう、また介護が必要となっても安心して自立した生活が送れるように社会全体で支えていくための社会保障制度です。40歳以上のすべての方に介護保険料を納めていただくこととなっています。

40歳から64歳までの方からは医療保険の保険料（介護保険分）として納めていただき、65歳以上の方は、介護保険料として直接町に納めていただいています。

介護保険の財源
(利用者負担は除く)

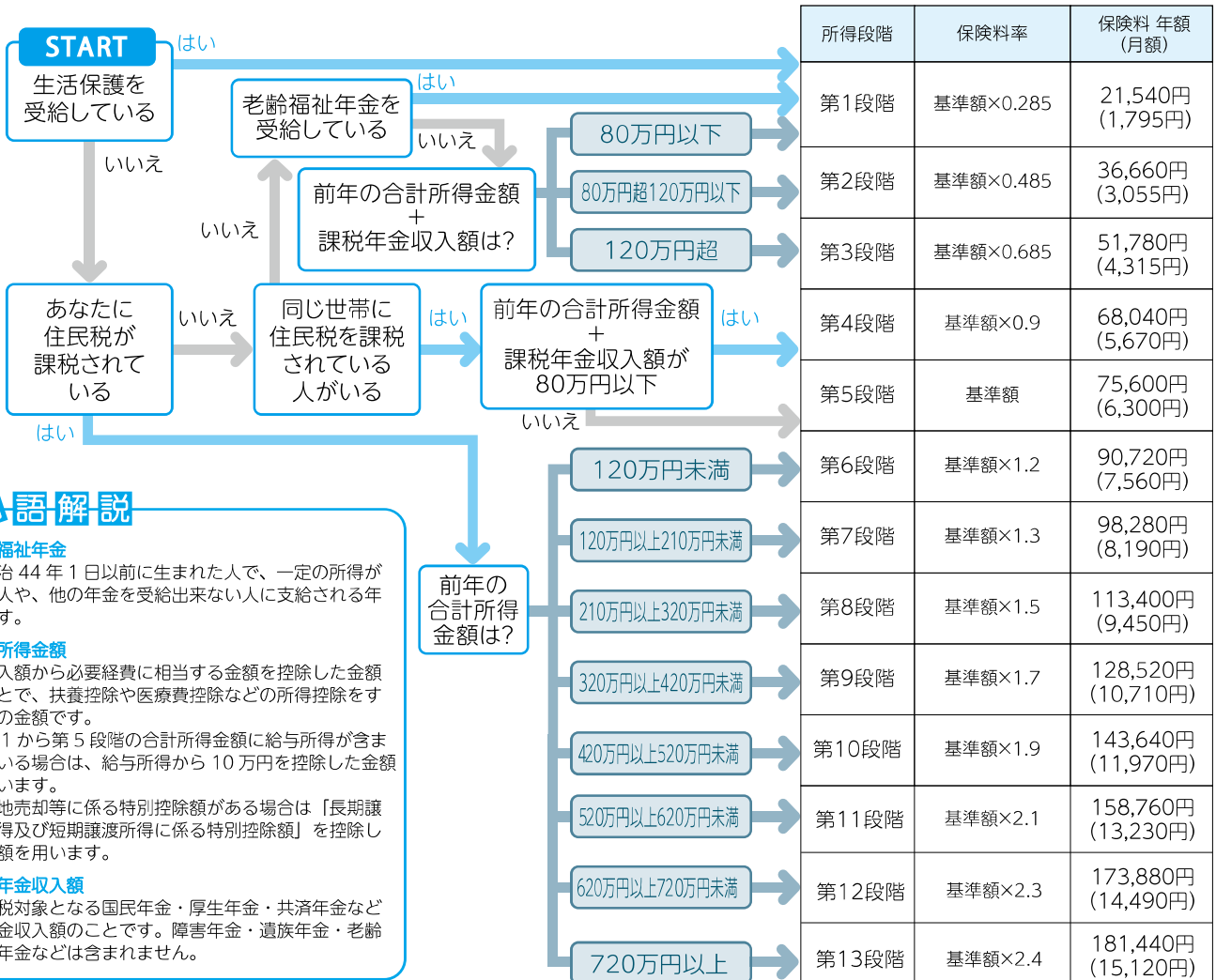


■65歳以上の介護保険料の決まり方

65歳以上の方が負担する介護保険料の基準となる額（基準額）は3年に一度見直されます。令和6年度は、この改定の年になります。

介護保険料の基準額は、今後3年間でどのような介護サービスがどれくらい必要となるかを判断し、町内で必要になると推計された介護サービス費等のうち、国で定められた負担割合に基づいて決定されます。

令和6年度から令和8年度の3年間は、高齢化が進み、介護サービスの利用者や利用料が増えると見込まれますが、今までの保険料の剰余金を積み立てた基金を取り崩す等により、今回の改定では基準額の上昇を抑えることができました。





■65歳以上の介護保険料の納め方

保険料の納め方は、皆さまが受給している年金の額等によって、『特別徴収』と『普通徴収』の2種類に分けられます。

介護や支援が必要となった時に安心して充実した介護サービスが利用できるよう、介護保険料の納付にご理解とご協力をお願いいたします。

普通徴収：納付書または口座振替で納付
特別徴収：年金から天引

介護予防への取り組み

長い間元気に過ごすために、介護予防への取り組みが大切です。

福祉課や地域包括支援センターでは、このような介護予防の取り組みを行っています！

健康体操教室

開催日時	場所	講師
毎週月曜日 14時～15時	歴史文化館 2階講堂	パレアフिटネス 嶋本インストラクター
毎週金曜日 10時30分～11時30分	三方保健センター	岩澤スポーツプログラマー

楽々健康体操教室（健康体操教室よりも少し優しい体操です）

開催日時	場所	講師
毎週水曜日 10時～11時	歴史文化館 2階講堂	リリフィジオ予防センター 運動指導士
毎週金曜日 9時20分～10時20分	三方保健センター	岩澤スポーツプログラマー

※上記の教室へ参加希望の場合は地域包括支援センター（0770-62-2702）までご連絡ください。

※各種教室の案内については、毎月広報紙内の「くらしのカレンダー」に掲載しています。

■おうちでできる健康体操

放送時間：①8時15分～ ②13時～ ③19時45分～（30分程度）

※行政チャンネルで毎日放送中。リモコンの「9」のボタンを押してください。

■フレイルチェック

フレイルとは、健康と要介護状態の間の弱っている状態のことをいいます。

東京大学高齢者社会総合研究機構が開発した“フレイルチェック”をすることで、弱っている状態に気づき予防につながるものです。開催日時は広報等でご案内します。

■ふれあいサロン（通いの場）へ支援

自分の地域でサロンを立ち上げたい、やってみたいと思われる場合は、ご連絡ください。

■介護者の負担軽減事業

介護が必要な方を2人以上介護されている場合や、介護負担の重い方を介護している方へのサービスです。

■軽度生活援助事業

在宅での一人暮らし高齢者等の日常生活上の軽易な支援を行います。

■紙おむつ支給事業

在宅での高齢者や障害者を介護する家族の生活を支援するため、介護用品を支給し、経済的な負担を軽減します。

※要介護2以上を受けている方（要件有）、障害者手帳お持ちの方（要件有）対象

■緊急通報体制整備事業

在宅の高齢者が自立した生活が送れるよう24時間365日体制で、緊急時の通報や見守り、安否確認を行います。

■外出支援サービス事業

一般の公共交通機関を利用することが困難な在宅の高齢者や障害者の自宅と医療機関との移送をするサービスです。

■タクシー利用料金助成事業

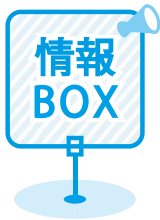
移動手段の確保が困難な高齢者や障がい者のために、タクシーの利用料金の助成を行います。

※介護認定を受けている非課税世帯の方、障害者手帳(身体1,2級・知的・精神)をお持ちの方対象

問い合わせ

福祉課 ☎0770-62-2703

地域包括支援センター ☎0770-62-2702



暮らしに役立つ情報をお届けします

“5月31日は世界禁煙デー”

5月31日から6月6日は世界禁煙週間です。喫煙の危険性を理解し、禁煙を心がけましょう。

Q. 分煙は有効か!?

A. **実は、分煙は効果がありません。**

「喫煙室、喫煙カウンター、空気清浄機」の効果は限定的であり、ベランダで吸ったり、換気扇の下で吸ったりしても効果はほぼありません。

また、喫煙後45分間は、喫煙者の呼気から、タバコの成分が出続けているという研究結果があります。喫煙の影響が、周りの方におよぶことを防ぐために喫煙後45分間は、職場や家族のいる自宅等に戻らないようにしましょう。

Q. 加熱式タバコ・電子タバコは安全?

A. **安全とは言えません。**

加熱式タバコは通常のタバコよりも有害性が低い(タバコ葉を燃やすことにより発生する有害物質が抑制されている)と宣伝されていますが、蒸気には発がん性物質や粉じんが含まれる有害なことに変わりはなく、危険です。

電子タバコ(葉タバコを使用しない)であっても、ホルムアルデヒドなどの発がん性物質や有害物質は含まれていることがわかっています。

問い合わせ

健康医療課 ☎0770-62-2721

“軽自動車税の減免申請について”

身体や精神に障害のある方で、一定要件を満たす場合に、所有する車両にかかる軽自動車税が減免される制度があります。該当される方は、税務住民課へ申請してください。

■該当車両

①障がい者本人が所有する車両

(障がい者と生計を一にする方が運転する場合はその障がい者の通院や通学、生業などに使用する車両)

②18歳未満の障がい者と生計を一にする方が所有し、専らその障がい者の通院や通学、生業などに使用する車両

※軽自動車、普通車合わせて1人1台のみが対象となりますので、普通車で減免を受けている方や、軽自動車2台分の減免を受けることはできません。

■申請に必要なもの

①減免申請書

②身体障害者等手帳

③運転者の運転免許証(コピー可)

④車両所有者のマイナンバーカード(通知カード)

⑤車検証(コピー可)

⑥その他減免申請書に添付が必要な書類

※ご家族等の代理人が申請することも可能です。詳しくはお問い合わせ下さい。

■申請期間

令和6年5月24日(金)まで

期限を過ぎた場合は減免の対象となりません。

問い合わせ

税務住民課 ☎0770-45-9101

“住宅の太陽光・蓄電池設備導入促進について”

二酸化炭素の削減を推進するため、町内住宅に自家消費型太陽光発電設備及び蓄電池設備を導入する経費等の一部を補助します。

■補助金額

補助対象経費	補助額	上限
太陽光発電設備導入経費	蓄電池セットの場合：7万円/kW	5kW(35万円)
	太陽光単独の場合：5万円/kW	5kW(25万円)
蓄電池設備設備導入経費	蓄電池の価格(工事費込み・税抜き)の1/3の額(5.1万円/kWh以内) ※但し、15.5万円/kWh(工事費込み・税抜き)以下のものに限る。	5kWh(25.5万円)

■補助要件

- ・J-クレジット制度への登録を行わないこと。
- ・FIT又はFIP制度の認定を取得しないこと。
- ・補助対象設備で発電する電力量の30%以上を自家消費すること。
- ・翌年1月31日までに事業を完了すること。

■申請期間等

- ・補助金交付申請書の提出期限は、令和6年5月1日から令和6年7月31日です。
- ・申請書類が整った方からの先着順で、申請額が予算額上限に達した時点で受付を終了します。
- ・事業概要や申請書様式等は、今後、若狭町ホームページでお知らせします。

問い合わせ

環境安全課 ☎0770-45-9126

INFOMATION

人 の う ご き *Population*

(4月1日現在)

人口 13,499人 (前月-69人)(前年-252人)
[男 6,561人、女 6,938人]

世帯数 4,943世帯 (前月+3)(前年-8)

結 婚 *Wedding*

(3月届出)

おなまえ

集落

諏訪 圭祐 さん ♥ 千田 江里 さん (鳥浜)

西田 圭太郎 さん ♥ 吉田 香朱美 さん (井ノ口)

鳥羽 庄太 さん ♥ 渡辺 愛 さん (大鳥羽)

三宅 勇貴 さん ♥ 福山 枝実 さん (麻生野)

赤 ちゃん *Baby*

(3月届出)

おなまえ

性別

保護者

集落

まつもと おうき
松本 凰希 ちゃん 男 寛人 さん (井崎)
茉佑 さん

たかはし しき
高橋 志騎 ちゃん 男 亨哉 さん (山内)
紫帆 さん

むらかみ ゆうと
村上 友都 ちゃん 男 哲也 さん (上野)
未咲 さん

こはやし はるひ
小林 春陽 ちゃん 男 祥之 さん (大鳥羽)
麻美 さん

くどう いおり
工藤 衣菜 ちゃん 女 大祐 さん (中山)
梓 さん

納 付 の お 知 ら せ

項目	期別	納付期限
固定資産税	第1期	5月31日(金)
軽自動車税	全期	5月31日(金)
5月の口座振替日		5月27日(月)
5月の口座再振替日		6月17日(月)

- 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

進め、その先の未来へ

町内の小中学校の卒業式の様子を取材させていただきました。(P16に掲載)

生徒数・児童数は年々減少していますが、1人ひとりの輝きが減ることはありません。自分自身の無限の可能性を信じて、次のステージで頑張りたいと思います。皆さんがこれからどんな未来を進むのか、楽しみでなりません。



マイナンバーカード

目曜窓口 (5月)

■日時：5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(2月)



Billaud Joel 様	笠井 憲太 様	本多 健太郎 様	坂庭 信行 様	永野 秀章 様	落合 淳也 様
吉田 剛大 様	榎並 猷男 様	田中 保光 様	木下 大輔 様	風早 謙一郎 様	吉野 大樹 様
宮嶋 紀子 様	木舟 正剛 様	浦入 理加 様	高尾 智美 様	刈間 理介 様	
村雲 友徳 様	宮川 剛健 様	宮下 卓也 様	土本 直彦 様	志村 秀幸 様	
小倉 博幸 様	渡邊 雅人 様	三宅 博晋 様	三浦 悦子 様	高島 秀征 様	
佐藤 武志 様	小堀 秀行 様	市丸 雅規 様	長堂 朝圭 様	上川 康貴 様	
木村 康行 様	渡邊 紀子 様	中村 佳恵 様	井上 賢二 様	瀬古 優也 様	
齋藤 真優美 様	野本 圭子 様	森本 智衣 様	Phatak AjeetWasudeo 様	塚本 明 様	匿名 667件
渡邊 大尊 様	大宮 鉄矢 様	久我 めぐみ 様	福永 勇 様	阿部 泰祐 様	合計 10,363,000円
檜原 啓之 様	西口 雅人 様	稲垣 和義 様	上山 北斗 様	原村 正紀 様	
吉田 泰一郎 様	笹井 美穂 様	五十嵐 圭司 様	小熊 信 様	久永 文 様	
篠原 孝広 様	本多 健太郎 様	田中 愛子 様	中村 隆彦 様	金子 由美 様	



5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	水		上中楽々健康体操教室 受付10:30～ 開始11:00～ リリフジオ予防センター 歴史文化館2階講堂
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月		
7	火		こころの相談 10:00-11:30 若狭健康福祉センター
8	水	12か月育児見教室 受付9:30-9:40 三方保健センター もぐもぐのおはなし 10:30-11:30 パレア若狭	上中楽々健康体操教室 受付10:30～ 開始11:00～ リリフジオ予防センター 歴史文化館2階講堂
9	木	4か月育児見教室 受付9:30-9:40 三方保健センター	
10	金	にこにこ交流会(わくわくらフト) 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先生 三方保健センター
11	土		結婚相談 9:30～12:00 パレア若狭
12	日	すくすく広場(パパとたいそう)[要予約] 10:00-11:30 パレア若狭	
13	月	赤ちゃん広場(ベビーマッサージ) 10:00-11:30 パレア若狭 子どもの育ちの相談日[要予約] 14:00-16:00 場所未定	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
14	火	10か月育児見教室 受付9:00-9:10 三方保健センター	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
15	水	7か月育児見教室 受付9:00-9:10 三方保健センター にこにこ広場(ママとクッキング)[要予約] 10:00-11:30 西田公民館	上中楽々健康体操教室 受付10:30～ 開始11:00～ リリフジオ予防センター 歴史文化館2階講堂
16	木	3歳育児見教室 受付12:45-13:00 三方保健センター おひさま広場(お散歩に行こう) 9:30-11:30 明倫保育園	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
17	金	にこにこ交流会(助産師さんのお話と春の身体計測) 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先生 三方保健センター
18	土		
19	日		
20	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
21	火		こころの相談 10:00-11:30 若狭健康福祉センター 特定健診・がん検診(肺・結核・胃・大腸)肝炎検査 【要予約】8:30-11:00 リブラ若狭 特定健診・がん検診(肺・結核・大腸・乳・子宮頸)肝炎検査 【要予約】13:00-14:30(乳・子宮頸 14:00まで)リブラ若狭 行政相談 10:00～12:00 三方公民館
22	水	2歳育児見教室 受付9:00-9:20 三方保健センター にこにこ広場(かおる先生とリミックしよう!) 10:00-11:30 梅の里保育園	上中楽々健康体操教室 受付10:30～ 開始11:00～ リリフジオ予防センター 歴史文化館2階講堂
23	木	鳥羽ミニすく 10:00-12:00 鳥羽公民館	
24	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先生 三方保健センター
25	土		
26	日	Smileすまいる(野木ミニすく) 10:00-13:00 野木公民館	
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)
28	火		特定健診・がん検診(肺・結核・胃・大腸)肝炎検査 【要予約】8:30-11:00 歴史文化館 特定健診・がん検診(肺・結核・大腸・乳・子宮頸)肝炎検査 【要予約】13:00-14:30(乳・子宮頸 14:00まで)歴史文化館
29	水	すくすく広場(さんぽ)[要予約] 10:00-11:30 場所未定	上中楽々健康体操教室 受付10:30～ 開始11:00～ リリフジオ予防センター 歴史文化館2階講堂
30	木		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
31	金	にこにこ交流会(花育) [要予約]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先生 三方保健センター

※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。

熱中症予防・対策はお早めに！



5月から「熱中症予防キャンペーン」期間となります。

夏場の極端な高温から、命と健康を守るためにも、シーズン前の準備が大切です。

☑ 早期にエアコンの試運転を行う

→暑い季節になる前に自宅のエアコンに異常が無いか確認しましょう。夏季は修理や設置工事が非常に混み合うことがあるので、異常がある場合は早めの対処が必要です。

☑ 夏に向け、暑さに強い体を作る

→日ごろから発汗作用を向上させる運動を行い、夏の暑さに強い身体づくりを心がけましょう。

例：インターバル速歩（3分間「ややキツイ」と感じる速さで早歩き、その後3分間ゆっくり歩く）

※1日5セット 週4回程度

また、環境省では動画チャンネル（YouTube）で熱中症に関する動画を配信しています。

熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）と熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）について

熱中症警戒アラートとは、環境省と気象庁が発表する、危険な暑さへの注意喚起と予防行動を促すための情報で、熱中症の危険性が極めて高い気象条件が予測された際に発表されます。

また、地球温暖化で更なる高温が見込まれることから「気候変動適応法」が改正され、より深刻な健康被害が発生し得る場合に備え、一段上の「熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）」が創設されました。



◀ 環境省動画チャンネル (YouTube)

問い合わせ

健康医療課

☎0770-62-2721

文芸ひろば

❖ **若狭膳俳句会**

冬晴れや思わず空へ深呼吸
強東風や白波高き日本海

内藤美子（安賀里）

四方由紀子（クリーハイツ）

❖ **五湖句会**

紅殻の宿場の家並み春時雨
早咲きの梅の湖畔を幾曲がり

大野邦夫（白屋）

大崎昌子（相田）

❖ **かをり歌会**

乗り納めサンダーバードで福井まで
思いつつツツなつかし日目を清水悠紀子（鳥浜）
子等帰る田んぼの土手に見つけしや
ちぎりて一つ落の藁ぼろり

山口賀代子（氣山）

❖ **上中短歌会**

生垣に美男かずらの赤き実を
短歌に詠みぬ散歩の道に
被災地に今日降る雪をわが里に
引き受けたくて空を仰ぎぬ

田中一枝（天徳寺）

宮田ひとみ（日笠）

❖ **若狭町冠句の会**

声はずむ若き創意の夢滾る
あきらめず研鑽積んで生む一品

深水和子（三田）

河村由紀子（相田）