



暮らしに役立つ情報をお届けします

## “ 農業、自営業、不動産等の事業主の方へ～税申告にご協力ください～ ”

農業や自営業、不動産（土地や建物の賃貸）の事業をされている方が作業等のために人を雇われた場合、雇われた方が受け取った金銭は課税にかかる所得計算の対象になります。

賃金等の支払があった場合は、金銭を受け取られた方の税申告漏れがないよう、「給与支払報告書」や「支払調書」を提出してください。

### ■対象者

令和5年1月1日～令和5年12月31日の間に給与等の支払い(支払額の多少にかかわらず)をした全ての従業員等(パート、アルバイト、法人役員等を含む)が対象です。農作業の手伝い等で手当てや日当を支払ったものについても対象となります。

### ■役場への提出期限

令和6年1月31日(水)まで

### ◎給与支払報告書(雇用契約がある場合)…給与所得として計上

「給与支払報告書(個人明細書)」を、給与所得者の令和6年1月1日現在における住所地の市区町村長あてに、従業員ごとに作成し提出してください。(地方税法第317条の6)

また、源泉徴収票をご本人へお渡しください。

※中途退職者の方についても、退職時の住所地の市区町村長あてに提出してください。

支払金額が30万円を超える場合に提出が義務付けられていますが、30万円以下の方についても作成し、提出していただきますようご協力をお願いします。

※青色事業専従者への給与(確定申告をしている場合も含む)に該当する場合や、源泉所得税がかからない場合であっても提出が必要です。

※マイナンバー(法人番号・個人番号)の記載が必要です。

※町税や国民健康保険税の課税根拠となる重要な書類ですので、正しくご記入いただき、期限内に提出してください。

### ◎支払調書(請負の場合、雇用契約がない場合、謝礼等)…雑所得や営業所得等として計上

報酬にかかる「支払調書」を作成し、雇われた方へお渡しいただき、税申告を行うようお願いください。

雇われた方ご本人の税申告が必要です。

※給与支払報告書や支払調書は、税務署にて配布しています。なお、若狭町役場税務住民課と上中サービス室には、1月下旬に少量のみ設置します。

※税申告についての詳細は、広報わかさ2月号に掲載予定です。

問い合わせ 税務住民課 ☎0770-45-9101

## “ 若狭町職員採用候補者試験(追加募集) ”

令和5年度若狭町一般職の採用候補者試験(追加募集)を次のとおり実施します。

### ■採用予定日

令和6年4月1日

### ■試験職種・定員

- ・事務(Uターン枠)・・・3名
- ・事務(一般枠)・・・2名
- ・事務(情報技術)・・・1名
- ・土木・・・1名

### ■受付期間

令和5年12月15日(金)～令和6年1月12日(金)

### ■試験日

令和6年1月21日(日)

### ■詳細

受験資格、職務内容等その他詳細は若狭町のホームページをご確認ください。



第1次  
試験日

2024年1月21日(日)

受付期間

2023年12月15日(金)～2024年1月12日(金)

| 試験職種   | 事務<br>(Uターン促進枠) | 事務<br>(一般枠) | 事務<br>(情報技術) | 土木 |
|--------|-----------------|-------------|--------------|----|
| 採用予定人数 | 3名              | 2名          | 1名           | 1名 |

問い合わせ 総務課 ☎0770-45-9109



## “ 個人事業主・法人の方へ 償却資産は申告が必要です ”

### ■事業用資産にも固定資産税がかかります。

固定資産税は、土地、家屋、償却資産に区分されます。土地、家屋には登記制度があり、課税対象を把握することができますが、償却資産には登記制度がないため、所有者による毎年の申告が法律によって義務付けられています。事業で使う償却資産は、土地や家屋と同様に固定資産税の課税対象です。令和6年1月1日時点で町内に償却資産を所有している方は、個人、法人に関わらず確定申告書とは別に償却資産申告書を提出してください。

### ■固定資産税（償却資産）とは

法人または個人が、事業のために用いることができる土地、家屋以外の事業用資産です。具体的には、構築物、機械・装置、船舶、航空機、車両・運搬具、工具・器具・備品などがあります。【例】太陽光発電、パソコン、ビニールハウス、看板、工作機械 等

※自動車税・軽自動車税の対象となるものや、ソフトウェアなどの無形資産は固定資産税（償却資産）の対象ではありません。（ただし、大型特殊車両につきましては、償却資産として取り扱われ、固定資産税の課税対象となります。）

### ■申告書類について

前年度に申告した方や新規に事業を開始した方などには、12月上旬頃に申告書と記入の手引き等の書類一式を送付します。お手元に届かない場合は、下記にお問合せいただくか、若狭町ホームページから様式をダウンロードして、若狭町役場税務住民課へご提出ください。

申請期限:令和6年1月31日(水)

問い合わせ 税務住民課 ☎0770-45-9101

## “ シルバー人材センターに入会しませんか ”

特別な資格や技能、免許は必要ありません下記の要件を満たせば、どなたでもご入会いただけます。

### ■要件

- ①若狭町に居住する60歳以上の方
- ②健康で、働く意欲と能力のある方
- ③センターの目的に賛同する方
- ④定められた会費を納入する方

### 主な仕事内容

家事サービス、毛筆・筆耕、一般事務・受付、パンフレットの配布、公共施設の管理、草刈り・除雪、庭木の手入れ、襖・障子張り など

平日の8:30から17:15の間に事務所にお越しいただければ、担当者より詳しく説明させていただきます。

問い合わせ 公益社団法人若狭町シルバー人材センター ☎0770-45-9125

## “ 冬季の水道メーター検針と給水管の破損について ”

### ■メーターボックス周りの除雪をお願いします

冬季は積雪にご注意いただき、メーターボックス周りの適切な除雪をお願いします。積雪等で検針ができない場合は、前月の使用水量を参考に料金を算定し、その後検針が可能になった月に、実際の使用水量と加減調整することとなります。なお、検針ができない場合、漏水の発見の遅れにも繋がりますのでご注意ください。

### ■漏水にご注意ください

例年、寒波の影響による給水管の凍結を原因とした破損・漏水が発生しています。冷え込みが本格化する前に、露出した屋外配管は布などの保温材の上からビニールテープを巻くなどの防寒対策で凍結を予防してください。日常的な点検で漏水をいち早く発見できるよう、ご協力をお願いします。

### ■漏水の確認方法

- ①屋内外の全ての水を止める。
- ②メーターボックスを開け、パイロット（銀色のコマ）の回転を確認する。

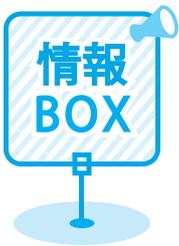
パイロット



止まっている…正常

まわっている…漏水の可能性があります。すぐに止水栓（メーター横のバルブ）を閉めて、指定工事業者にご連絡ください。

問い合わせ 上下水道課 ☎0770-45-9103



暮らしに役立つ情報をお届けします

## “除雪作業は皆さまのご理解とご協力が必要です。”

町道を除雪する場合、町は道路除雪計画に基づいて除雪作業を行っています。除雪作業にあたり、以下の点についてご理解とご協力をお願いします。

また、「みち情報ネットふくい」では、除雪車の走行軌跡を見ることができます。道路の除雪状況（いつ頃に除雪車が通ったかなど）をインターネットで公開します。

- おおむね、10cmの積雪が確認でき、さらに降ると予想される場合に除雪を行います。
- 大雪の場合は、主要道路の除雪を優先させていただきます。
- 道路沿いの大切なものや、分かりにくいものには目印をつけて表示してください。
- 道路内に倒れるおそれのある木や道路上まで伸びている枝は所有者で伐採をお願いします。
- 車を路上に駐車されると、除雪ができませんので路上駐車はやめてください。
- 除雪した雪が、農地や空き地に押し出されることがあります。
- 除雪車が通って、家や車庫の前などを塞いでしまうことがあります。
- 屋根雪や家の雪を道路に捨てないでください。
- 歩道や通学路などは、地域の皆さまで除雪をお願いします。
- 高齢者世帯など、除雪が困難な場合は、地域の皆さまで支えあって除雪しましょう。



▲みち情報ネットふくい

問い合わせ 建設課 ☎0770-45-9104

## “「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  
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」を受け取り、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

## “FBCのAMラジオ嶺南エリアで放送休止”

FBCラジオは、2月5日(月)から嶺南エリアでAM放送1557kHzを休止します。

ワイドFM放送93.6MHzでお楽しみください。

※詳細はFBCのホームページをご覧ください。



問い合わせ FBC 福井放送 ☎0776-57-1000

## “令和5年度に<結婚されたカップル><結婚25周年を迎えるご夫婦><結婚50周年を迎えるご夫婦>へ”

### 【友好町】映え♡ばえプロジェクト

福井県若狭町・鳥取県若桜町・兵庫県多可町の3町では、友好協定を締結し、多分野で連携しており、3町の魅力をたっぷりお伝えするため「友好町映え♡ばえプロジェクト」企画を実施しています。

令和5年度に結婚されたカップル、結婚25周年を迎えるご夫婦、結婚50周年を迎えるご夫婦に、記念として3町の特産品セットをお贈りしてお祝いします。

ご希望の方は、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、若狭町役場観光商工課までお申込みください。

- 対象者
- ・令和5年4月1日から令和6年3月31日に婚姻届を提出された町内在住者
  - ・平成10年4月1日から平成11年3月31日に婚姻届を提出された町内在住者
  - ・昭和48年4月1日から昭和49年3月31日に婚姻届を提出された町内在住者

■申込締切  
令和6年4月12日(金)

■申込先  
若狭町役場観光商工課(〒919-1393 若狭町中央1-1)  
☒ kankou@town.fukui-wakasa.lg.jp

- 3町特産品セット内容
- 【福井県若狭町】梅干し、若狭牛カレー、羽二重餅、鯖缶
  - 【鳥取県若桜町】若桜米、ジビエカレー、鹿肉大和煮缶、桜ジャム
  - 【兵庫県多可町】こっこカレー、地卵、醤油、つやの玉

問い合わせ 観光商工課 ☎0770-45-9111



## “ 令和6年度国有林モニター募集 ”

国有林の事業運営等について、国民の皆さまの理解を深めるとともに、ご意見やご要望をお聞きして国有林野行政に反映させるため、国有林モニターを募集します。

### ■任期

令和6年4月1日（月）～ 令和7年3月31日（月）

### ■対象

森林・林業及び国有林に関心のある成人の方。ただし、国会及び地方議会の議員、地方公共団体の長、常勤の国家公務員、令和3年度から令和5年度まで3年間連続して国有林モニターを務められた方は除きます。

### ■応募締切

令和6年2月9日（金）

### ■詳細

募集の詳細は、近畿中国森林管理局ホームページをご覧ください。

近畿中国森林管理局 国有林モニター  で検索

**問い合わせ** 近畿中国森林管理局総務企画部 企画調整課  
林政推進係 ☎06-6881-3412（直通）

## “ オクトーバーラン&ウォーク福井県大会「町民限定特別企画」入賞者について ”

令和5年10月1日～31日にかけて行われた「オクトーバーラン&ウォーク福井県大会」ウォーキング部門の若狭町内ランキング（10月分）上位10名の方は以下のとおりです。

### ■入賞者

1位：マルコウさん      2位：Crousnestさん  
3位：まっち2さん      4位：歳時記さん  
5位：かおちゃおさん      6位：若狭タートルズ3号さん  
7位：かいゆうさん      8位：7222さん  
9位：ナスビーヌさん      10位：かりんとまんじゅうさん

入賞された上位10名の方には若狭町スポーツ協会よりクオカードをプレゼントしますので、若狭町教育委員会事務局までお越しください。



**問い合わせ** 若狭町スポーツ協会事務局 ☎0770-62-2731

## “ 消火栓・防火水槽の除雪にご協力をお願いします ”

消火栓や防火水槽は、火災が発生した際に使用する大切な施設です。

消防署でも積雪時には、除雪を行っていますが、大雪時には除雪が遅れる場合があります。お近くの消火栓や防火水槽の除雪にご協力をお願いします。



▲地上式消火栓



▲地下式消火栓



▲防火水槽

### 問い合わせ

敦賀美方消防組合 三方消防署  
若狭消防署 上中分署

☎0770-45-0119  
☎0770-62-0119

## “ 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、上吉田区がエアコンや会議用机、ポータブルランプ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。



**問い合わせ** 総合政策課 ☎0770-45-9112

## “ 広域可燃ごみ中継施設（若狭広域サテライトセンター）の稼働延期について ”

若狭広域行政事務組合が、若狭町日笠で令和6年2月からの稼働に向けて準備を進めていました「若狭広域サテライトセンター」ですが、管理運営に関する再入札により、供用開始が延期になりましたので、お知らせします。

供用開始までの間は、引き続き、クリーンセンターかみなか（下中）で可燃ごみの受入をしますので、ご理解とご協力をお願いします。

なお、供用開始時期につきましては、改めて、町の広報紙でご案内します。

**問い合わせ** 環境安全課 ☎0770-45-9126

「昨年引き続き」

## 「今年もお届けします！わかさハッピー商品券」

エネルギー・食料品等の物価高を鑑み、年末年始における町民の生活を応援するため、若狭町内の全町民に「わかさハッピー商品券」を配付します。

- 配付対象者：令和5年11月20日時点で若狭町に住民登録のある方
- 使用期間：令和5年12月27日（水）～令和6年1月31日（水）
- 配付方法：12月23日から若狭町内の全町民に順次配付（郵送および若狭町職員による配付）
- 使用可能店舗：若狭町内の加盟店舗（商品券に同封するチラシをご参照ください）



1枚 1,000円 10枚綴り

1人 10,000円

問い合わせ 総合政策課 ☎0770-45-9112

## 「福井県内の特定最低賃金のお知らせ」

福井県内の繊維機械、金属加工機械製造業の特定最低賃金が令和5年12月24日から以下のとおり改定されます。

福井県最低賃金 時間額 **933** 円

※これ以外の業種は、福井県最低賃金 931円が適用されます。

※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。



問い合わせ

福井労働局労働基準部 賃金室  
☎0776-22-2691

## 「放送大学4月入学生募集中」

放送大学は、文部科学省・総務省が所管する正規の通信制大学です。18歳以上であれば入学でき、入学試験はありません。

幅広い年代や職業の方が、自分に合ったスタイルで生涯学習や資格取得、キャリアアップを目指して学んでいます。ご自宅のテレビ（BS放送）やインターネットで学べます。

入学願書の出願は **3月12日（火）** まで



資料請求（無料）・問い合わせ

放送大学福井学習センター ☎0776-22-6361  
〒910-0858 福井市手寄1丁目4-1 アオッサ7階

人 のうごき *Population*

(12月1日現在)

人口 13,624人 (前月-13人)(前年-236人)  
[男 6,624人、女 7,000人]

世帯数 4,943世帯 (前月-9)(前年+1)

ご 結婚 *Wedding*

(11月届出)

おなまえ

集落

熊谷 和希 さん ♥ 片山 真希 さん (市)  
畑野 一樹 さん ♥ 河村 奈々美 さん (相田)  
盛一 遼平 さん ♥ 谷口 和香奈 さん (学)  
森口 正人 さん ♥ 森島 千遥 さん (上黒田)  
田中 貴樹 さん ♥ 岩井 綾香 さん (日笠)

赤 ちゃん *Baby*

(11月届出)

おなまえ

性別

保護者

集落

池田 大聖 ちゃん 男 聖太 さん (海土坂)  
陽菜 さん  
出倉 日彩 ちゃん 女 祥太 さん (安賀里)  
安里 さん  
平谷 彩愛 ちゃん 女 友佑 さん (市場)  
愛夏 さん  
長谷 諒陽 ちゃん 男 泰秀 さん (遊子)  
萌 さん

納 付のお知らせ

| 項目        | 期別  | 納付期限     |
|-----------|-----|----------|
| 町県民税      | 第4期 | 1月31日(水) |
| 国民健康保険税   | 第7期 | 1月31日(水) |
| 1月の口座振替日  |     | 1月25日(木) |
| 1月の口座再振替日 |     | 2月15日(木) |

- 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



観光列車内でのドレスショー

観光列車内で行われた YUMI KATSURA ブランドのドレスショーの写真です。素敵なドレスを身にまとったモデルの皆さんが、観光列車に美しい華を添えてくれました。



マイナンバーカード  
日曜窓口 (1月)

- 日時：1月14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(10月)

|         |         |         |                            |         |
|---------|---------|---------|----------------------------|---------|
| 大谷 寛成 様 | 下川 精一 様 | 北山 晃 様  | Kurinawan Mmuhammad Arif 様 | 木村 篤司 様 |
| 原田 浩一 様 | 小林 尚也 様 | 岸本 富成 様 | Phatak AjeetWasudeo 様      | 西田 秀彦 様 |
| 渡邊 源治 様 | 三浦 真司 様 | 羽生 史雄 様 | 原田 郁美 様                    | 田畑 優子 様 |
| 太田 由美 様 | 伊藤 大輔 様 | 松浦 聖睦 様 | 戸田 直歩 様                    | 堀 武志 様  |
| 高村 芳行 様 | 安部 剛 様  | 杉山 邦子 様 | 陸 暁飛 様                     | 鶴田 凌三 様 |
| 浜田 梓 様  | 森坂 拓実 様 | 友添 絢 様  | 上田 剛志 様                    |         |
| 池谷 吉春 様 | 高橋 幸子 様 | 石川 大輔 様 | 清水 文泰 様                    |         |
| 水木 大輔 様 | 村中 一寛 様 | 二木 士文 様 | 村上 未来 様                    |         |
| 国本 暁美 様 | 菊池 哲也 様 | 榎本 純一 様 | 川口 雅功 様                    |         |
| 杉山 真一 様 | 宇野 竣也 様 | 安田 健人 様 | 岩田 清 様                     |         |
| 木原 茂 様  | 森本 暁久 様 | 渡辺 修 様  | 比嘉 敬樹 様                    |         |
| 濱田 秀志 様 | 梶田 孝子 様 | 松井 貴宏 様 | 山下 智生 様                    |         |
| 鳥島 寿 様  | 長濱 宏行 様 | 木村 明義 様 | 久保 孝文 様                    |         |
| 倉谷 晋平 様 | 花田 耕一 様 | 原澤 貴浩 様 | 品田 章博 様                    |         |
| 宮下 卓也 様 | 小川 昌人 様 | 馬場 恵美 様 | 田中 直 様                     |         |
| 福原 里菜 様 | 瀧本 透 様  | 鈴木 洵 様  | 松川 起徳 様                    |         |

匿名 692名  
合計 17,026,000円

まごころ基金

明治安田生命保険相互会社 様 312,800円



子育て支援対策の推進のため、312,800円の寄付をいただきました。詳細はP17にて後述



# 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 月  |   |  |
| 2 火  |   |  |
| 3 水  |   |  |
| 4 木  |   |  |
| 5 金  | 4か月児育児教室 受付9:30~9:40 パレア若狭  |  |
| 6 土  |   |  |
| 7 日  |   |  |
| 8 月  |   | オレンジカフェ(認知症カフェ) 10:00~12:00<br>歴史文化館2階会議   |
| 9 火  | あそびにきてね(お正月遊び) 10:00-11:30<br>梅の里保育園<br>いきいき広場 9:00-11:00 わかば、みそみ保育所                                      | 行政相談 9:00~12:00 熊川公民館<br>こころの相談 10:00-11:30 若狭健康福祉センター   |
| 10 水 | いきいき広場 9:00-11:00 三宅、気山保育所<br>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~<br>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<br>人権相談 9:00~11:30 シルバー交流プラザ2階小会議室                                     |
| 11 木 | 子どもの育ちの相談日[要予約] 13:00-16:00 リブラ若狭他<br>いきいき広場 9:00-11:00 とぼっ子、ののほな、中央保育所<br>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<br>岩澤スポーツプログラマー 三宅公民館  |
| 12 金 | にこにこ交流会(助産師さんのお話と計測) 10:00-11:30<br>西田公民館   | 三方楽々健康体操教室 受付9:00~ 開始9:20~<br>岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター<br>三方健康体操教室 受付10:00~ 開始10:30~<br>岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター                           |
| 13 土 |   | 結婚相談 9:00~12:00 パレア若狭  |
| 14 日 |   |  |
| 15 月 |   | 上中健康体操教室 受付13:30~ 開始14:00~<br>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<br>心の健康相談 14:00-17:00 二州健康福祉センター   |
| 16 火 |   | 行政相談 9:00~12:00 三方公民館<br>心配ごと相談 9:00~12:00 パレア若狭<br>法律相談 13:00~16:00 パレア若狭<br>こころの相談 10:00-11:30 若狭健康福祉センター                          |
| 17 水 | にこにこ交流会(ママとクッキング) [要予約]10:00-11:30<br>西田公民館<br>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~<br>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  |
| 18 木 | おひさま広場(簡単なお正月遊び)[要予約] 9:30-11:30<br>明倫保育園<br>鳥羽ミニすく 10:00-12:00 鳥羽公民館<br>3歳児健診 受付12:45~13:00 三方保健センター     |  |
| 19 金 | すくすく広場(本のはなし)[要予約] 10:00-11:30 リブラ若狭<br>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<br>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~<br>岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター<br>三方健康体操教室 受付10:00~ 開始10:30~<br>岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター                           |
| 20 土 |   |  |
| 21 日 |   |  |
| 22 月 |   | 上中健康体操教室 受付13:30~ 開始14:00~<br>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<br>オレンジカフェ(認知症カフェ) 10:00~12:00 わらく(上吉田)<br>心の健康相談 14:00-17:00 二州健康福祉センター |
| 23 火 | いきいき広場 9:00-11:00 わかば、みそみ保育所  |  |
| 24 水 | いきいき広場 9:00-11:00 三宅、気山保育所  | 上中楽々健康体操教室 受付9:30~ 開始10:00~<br>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  |
| 25 木 | いきいき広場 9:00-11:00 とぼっ子、ののほな、中央保育所<br>7か月児育児教室 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<br>岩澤スポーツプログラマー 三宅公民館  |
| 26 金 |   | 三方楽々健康体操教室 受付9:00~ 開始9:20~<br>岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター<br>三方健康体操教室 受付10:00~ 開始10:30~<br>岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター                           |
| 27 土 | すくすく広場(みんなでたいそう)[要予約] 10:00-11:30<br>パレア若狭  |  |
| 28 日 |   |  |
| 29 火 |   | 上中健康体操教室 受付13:30~ 開始14:00~<br>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  |
| 30 水 |   |  |
| 31 木 |   | 上中楽々健康体操教室 受付9:30~ 開始10:00~<br>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  |

※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。

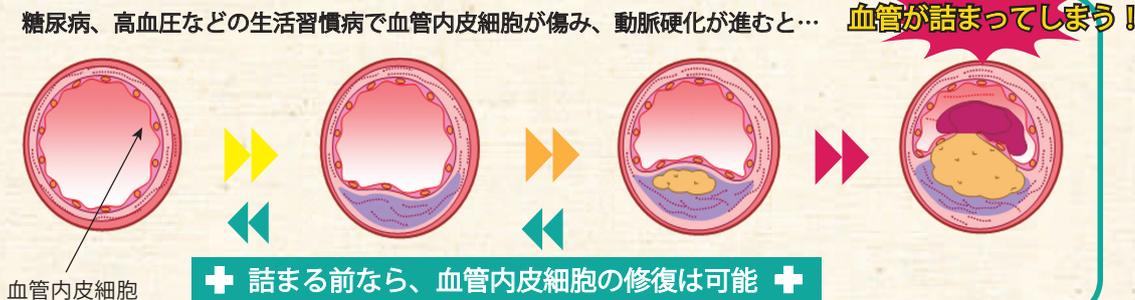
# わがまち健康プロジェクト



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。

## 私の血管の中は、どんな状態なんだろう？

血管の断面図



～血管内皮細胞の傷みを修復してくれる食べ物があるんです～

それは、1日<sup>350g</sup>の**野菜**です。

緑の濃い野菜に含まれる「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。



ビタミンA、C、Eは何の野菜に入っているんだろう？



続きは来月号で。お楽しみに。

問い合わせ 健康医療課 ☎0770-62-2721

## 文芸ひろば

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。

### ❖ 小原乙花俳句会

原爆忌千人針を語る母

松村登美江 (鳥浜)

### ❖ 若狭町冠句の会

趣味の道豊かに生きる糧となり  
のり越えて懐古の日々を慈しむ

清水悠紀子 (鳥浜)  
小林岑子 (三田)

### ❖ 上中短歌会

吾に勝る息子の白髪にあらためて  
老いたる母と思わされたり  
夢を持つ八十路の夫を見届けたいし  
足をきたへて長生きしよう

小林福 (日笠)  
岡本小百合 (安賀里)

### ❖ かをり歌会

友の庭アサギマダラの来たと言ふ  
興奮しつつスマホに収む

砂原恵美子 (気山)

### ❖ 三宅公民館つくし句会

朝焼けに学童見送り落ち葉掃く  
小春日や夫と散歩の車椅子

田中喜良 (神谷)  
福永恵美子 (三宅)

### ❖ 若狭膳俳句会

金木犀散って目を引く花絨毯  
終わり無き日日の仕事や菜虫取る

青山まゆ美 (末野)  
下島美恵子 (末野)