



リニューアルしたツデーマーチ



大会副会長 吉田 清さん(能登野) (NPO法人 福井県ウォーキング協会会長)

少しでも多くの人に楽しんでいただこうと実行委員会で考えさせていただいたのが、ウォーキングと音楽イベントや福井・若狭のおいしい食べ物が大集合する会場イベント「マーチとマルシェ」との融合でした。

大会当日は、このリニューアルが相乗効果となり、より賑やかに楽しんでいただけたのではないかと考えています。参加された方も30～40代の子育て世代まで広がり、ウォーキングの後、芝生に座っておいしいものを食べながらステージイベントを楽しんでいる家族が多くみられて、これからの方向性も見出せたのではないかと考えています。今後ウォーキングを取り入れた健康のまち若狭町を目指して活動していきたいと思っております。今後ともご支援ご協力よろしくお願ひします。



子どもたちをツデーマーチへ



わかさ東商工会青年部部長 ^{かみ} 上野 貴浩さん(鳥浜)

「若狭・三方五湖ツデーマーチ」のリニューアルにあわせ、青年部として何かお手伝いできないかと部員たちと考えました。まずは子どもたちに人気のあるご当地ヒーローの「五湖レンジャー」に出演してもらい若年層の参加者の拡大をはかれないかと、5月20日の5kmコースに「五湖レンジャーと一緒に歩こう!」というイベントを企画しました。また、高浜町商工会青年部とおおい町商工会青年部にも協力を願ひ、学童野球の大会「第1回インパルスカップ」を会場となりの三方グラウ



ンドにて8チームによるトーナメント戦をツデーマーチの両日に開催しました。20日はまず5kmコースを参加者全員で歩き、午後から試合を始めました。ツデーマーチとのコラボレーション、そして野球と両方楽しんでもらいました。



主催者より、子どもたちの参加が増えたと聞き、少しでも地域を盛り上げられ、良かったと思っています。中心となって協力してくれた青年部員や、主管していただいた三方レイカーズのみなさんに感謝します。本当にありがとうございました。

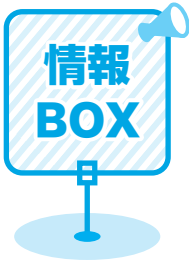
主催者より、子どもたちの参加が増えたと聞き、少しでも地域を盛り上げられ、良かったと思っています。中心となって協力してくれた青年部員や、主管していただいた三方レイカーズのみなさんに感謝します。本当にありがとうございました。

大会を支えてくれた高校生ボランティア

実行委員会が高校生ボランティアを募集したところ、美方高校、若狭高校の生徒59名の申込みがありました。2日間にわたり、手荷物の預かり業務、グッズの引き換え、ステージの進行補助や、ゴールでの完歩証の交付などで活躍してくれました。



〈写真：小堀峰夫〉



暮らしに役立つ情報をお届けします

“ 国民年金の免除・納付猶予の申請について ”

経済的な理由で国民年金保険料を納めることが困難な場合は、申請すれば所得額により保険料が免除または納付猶予される場合があります。

保険料を未納のままにすると、万一の時に障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できなくなる場合があります。

■申請時期

令和5年度分（7月から1年間）

過去2年までさかのぼって申請できます。

■免除等の種類

①全額免除 ②一部免除 ③納付猶予

■申請時に必要なもの

年金手帳または基礎年金番号通知書、退職者の方は雇用保険被保険者離職票、雇用保険受給資格者証など退職を証明できるもの

問い合わせ 税務住民課 ☎0770-45-9106
上中サービス室 ☎0770-62-2700

“ 食生活改善推進員募集について ”

町では新たに食生活改善推進員になってくださる方を募集します。

食生活改善推進員は、学んだ知識を調理実習などを通して地域へ広げ、町民の方の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。あなたも食生活改善推進員になりませんか。

■募集対象：食生活改善推進員として、ボランティア活動に興味や熱意のある方

■募集人数：若干名

■講習回数：3回程度

■お問合せ方法：電話

■お申込み期限：7月31日



問い合わせ・申し込み 健康医療課 ☎0770-62-2721

“ サマージャンボ宝くじ&サマージャンボミニ発売！ ”

サマージャンボ宝くじの収益金は、市や町の明るく住みよいまちづくりに使われます。県内の宝くじ売り場で購入をお願いします。

- サマージャンボ宝くじ 1等・前後賞合わせて7億円（1等5億円・前後賞各1億円）
- サマージャンボミニ 1等・前後賞合わせて3千万円（1等2千万円・前後賞各5百万円）
- 発売期間（同時発売） 7月4日（火）から8月4日（金）まで
- 発売価格 300円／枚



問い合わせ (公財)福井県市町振興協会 ☎0776-57-1633

“ 足元から健康に「スニーカーブズ」 ”

福井県ではスニーカーをはいて、1日あたりプラス1,000歩（10分）歩くことを勧めています。



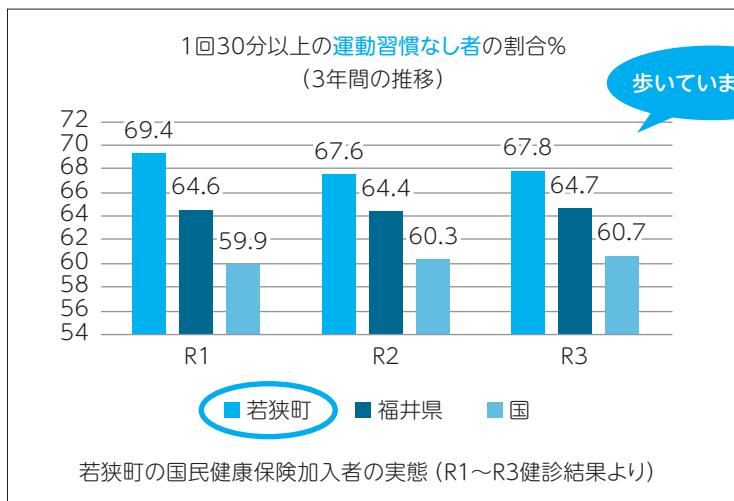
運動不足は、生活習慣病の進行など、健康状態が悪化し、免疫力低下を招くことから、通勤時や休憩時間などを利用し、歩く機会を確保することが重要です。

お勧めの靴は…

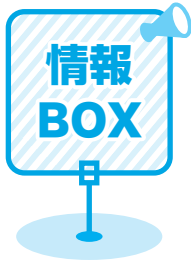
○スニーカーなど柔らかい素材やヒールが低い靴で、歩きやすさを重視した靴

○勤務時の着用にあふさわしい、落ち着いた色味やデザインの靴

夏の軽装に合わせて、スニーカーを着用し、一日あたり「プラス1,000歩（10分間）」の歩数増加を目指しましょう。



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

“ 若狭消防組合職員募集 ”

■採用予定人員：2名程度

※採用予定者数は変更になることがあります。

■採用年月日：令和6年4月1日(日)

■受付期間：令和5年7月12日(水)～
8月10日(木)まで

郵送の場合は、書留郵便の上記期間の消印のあるもの
(申込受付期間の最終日に郵送する場合は、必ず速達
書留)を受け付けます。

■1次試験日：令和5年9月17日(日)
午前8時30分～終日

■受験資格：平成8年4月2日～
平成18年4月1日までに生まれた人

※申込書は若狭消防組合消防本部 総務課または管内
の各分署で配布します。

問い合わせ

若狭消防組合消防本部 総務課 ☎0770-53-5212
<https://www.wakasa-fd.jp>

“ 令和5年度敦賀美方消防組合 消防吏員採用候補者試験 ”

■募集人員：2名程度

■採用年月日：令和6年4月1日

■受付期間：令和5年7月31日(月)～
令和5年8月18日(金)まで

■1次試験：令和5年9月17日(日) 9時00分～

■受験資格：

平成8年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方
で、高等学校卒業程度 以上の学力を有する方

詳しくは敦賀美方消防組合消防本部総務課までお問
い合わせください。



問い合わせ

敦賀美方消防組合消防本部総務課
☎0770-22-9991

“ 令和5年度自衛官等募集案内 ”

募集種目	資格	受付期間
自衛官候補生	男女：18歳以上 33歳未満	年間を通じて
一般曹候補生	男女：18歳以上 33歳未満	7月1日(土) ～9月5日(火)

問い合わせ

自衛隊敦賀地域事務所 ☎0770-23-2026
自衛隊福井地方協力本部ホームページ
<https://www.mod.go.jp/pco/fukui/>
自衛隊福井地方協力本部メールアドレス
hq1-fukui@pco.mod.go.jp



“ 海上保安学校・海上保安大学校学生募集 ”

【海上保安学校学生】

■受付期間

令和5年7月18日(火)～7月27日(木)

■試験日程

第1次試験／令和5年9月24日(日)

第2次試験／令和5年10月17日(火)～
10月26日(木)の期間内

第3次試験(航空課程)／

令和5年12月2日(土)～12月12日(火)の期間内

■受験資格

(1) 令和5年4月1日において高等学校又は中等教育学
校を卒業した日の翌日から起算して12年を経過し
ていない者及び令和6年3月までに高等学校又は中
等教育学校を卒業する見込みの者

(2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認
める者

【海上保安大学校学生】

■受付期間

令和5年8月24日(木)～9月4日(月)

■試験日程

第1次試験／令和5年10月28日(土)、10月29日(日)

第2次試験／令和5年12月15日(金)

■受験資格

(1) 令和5年4月1日において高等学校又は中等教育学
校を卒業した日の翌日から起算して2年を経過し
ていない者及び令和6年3月までに高等学校又は中
等教育学校を卒業する見込みの者

(2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認
める者

※詳細につきましては、小浜海上保安署にお問合せ下
さい。

問い合わせ

小浜海上保安署 ☎0770-52-0494

“ 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、事前配布を希望される方
- ①12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。町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・問診票など）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
メールアドレス kankyoanzen@town.fukui-wakasa.lg.jp

“ 「高校生サマー求人企業説明会」 開催のお知らせ ”

ハローワークでは、来春卒業される高校生とその保護者を対象にした企業説明会を開催します。

【敦賀会場】

- 日 時：令和5年7月1日（土）
【第1部】10時00分～12時00分
【第2部】13時00分～15時00分
- 場 所：きらめきみなと館
イベントホール・小ホール（敦賀市桜町1-1）
- 参加対象：令和6年3月新規高校卒業予定者とその保護者
- 参加企業：令和6年3月新規高校卒業予定者を採用予定の求人事業所（90社程度）

【若狭会場】

- 日 時：令和5年7月1日（土）
【第1部】10時00分～12時00分
【第2部】13時00分～15時00分
- 場 所：おおい町総合運動公園「プレーパーク大飯」体育館（大飯郡おおい町成和2-1-1）
- 参加対象：令和6年3月新規高校卒業予定者とその保護者
- 参加企業：令和6年3月新規高校卒業予定者を採用予定の求人事業所（70社程度）

問い合わせ ハローワーク敦賀 ☎0770-22-4220

問い合わせ ハローワーク小浜 ☎0770-52-1260

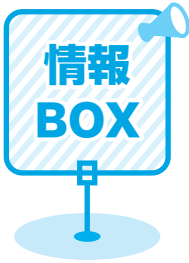
“ 第73回社会を明るくする運動 ” ～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

社会を明るくする運動とは、すべての国民が、犯罪や非行の防止と立ち直りについて理解を深め、力を合わせ、明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

強調月間：7月1日（土）～31日（月）



問い合わせ 福祉課 ☎0770-62-2703



暮らしに役立つ情報をお届けします

“ 認知症研修会 ”

「認知高齢者へのアプローチ」

- 講 師：介護福祉士 分見 民雄
- 日 時：7月4日(火) 13:30~15:00
- ・認知症高齢者の見えている世界とは?
- ・認知症高齢者の様々な症状や訴えの原因は?
- ・様々なケースのアプローチを考えてみましょう

「認知症高齢者の排泄援助」

- 講 師：看護師 伊川 朱美
- 日 時：7月11日(火) 13:30~15:00
- ・認知症高齢者が排泄時に援助を要する状況
- ・認知症高齢者に対する排泄時の介護のポイント

「脳を活性化させよう」

- 講 師：介護福祉士 池應 裕貴
- 日 時：7月14日(金) 13:30~14:20
- ・心と体を元気にする活動・実演

「認知症を予防するための基礎知識」

- 講 師：管理栄養士 田中 あゆみ
- 日 時：7月20日(木) 13:30~15:00
- ・認知症の危険因子や脳を鍛える対策
- ・脳を元気にする食事のポイントについて

- 対 象：一般住民の方・認知症に関心のある方
- 会 場：福井県立すこやかシルバー病院2階講堂
- 参加費：無料 申込:要(申込なしでの入場不可)
- 定 員：40名(定員になり次第、申込受付終了)

- ・体調不良の方、入場時37.5℃以上の方は入場できません
- ・入場時の手指消毒、院内ではマスク着用をお願いします
- ・換気のため窓を開けます、服装等で調整ください
- ・申し込みの際、参加者氏名・電話番号を確認いたします

問い合わせ・申し込み

福井県立すこやかシルバー病院 ☎0776-98-2700
〒910-3623 福井県福井市島寺町93-6

“ 熱中症警戒アラートを活用しよう ~熱中症警戒アラートが発表されたら~ ”

熱中症警戒アラートは、特に暑くなると予測された日の当日や前日に、環境省と気象庁が注意を呼び掛ける情報です。

今日は(または明日は)、熱中症にかかる危険性が極めて高いので、いつも以上に積極的に、熱中症予防に努めましょう!



【熱中症警戒アラートが発表されたら】

いつも以上に熱中症に気を付ける、って、どうすればよいの?



- ・どうしても急ぐ用事などがある場合以外は、外出を控えよう
- ・部屋の中でも、エアコンクーラーなどを使って、涼しくして過ごそう
- ・のどが渇く前に、こまめに水分をとろう
- ・家族や身の回りの人同士で、熱中症に気を付けるように、声を掛け合おう
(特に熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害のある人、体調の悪い人など)
- ・屋外や空調のない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう

【熱中症警戒アラートの発表について】

全国の暑さ指数について33以上になると予測される地点があるとき、環境省が発表します。

発表は都道府県単位です。

発表は1日2回、前の日の夕方17時と、その日の朝5時に行います。発表の後に天候が変わっても、発表の追加や取り消しはありません。

【熱中症警戒アラートの発表を知るには】

- ・ニュースや天気予報
- ・環境省や気象庁のサイト
- ・熱中症警戒アラートのメール配信サービスや環境省公式アカウントによるLINE通知

環境省 熱中症予防情報サイトより引用

問い合わせ

健康医療課 ☎0770-62-2721
環境安全課 ☎0770-45-9126

人のうごき

Population
(6月1日現在)

人口 13,736人 (前月 -17) (前年 -227)
[男 6,673人 女 7,063人]

世帯数 4,948世帯 (前月 -7) (前年 -3)

赤ちゃん

Baby
(5月届出)

おなまえ	性別	保護者	集落
岩本 琉杜 ちゃん	男	拓也 さん (伊良積) 夏美 さん	
市野 葵心 ちゃん	女	耕大 さん (上野) 未希 さん	
竹内 泰心 ちゃん	男	優太 さん (海士坂) 小都理 さん	
西村 汐桜 ちゃん	女	拓也 さん (向笠) 沙也加 さん	
古木 椰咲 ちゃん	男	雄太 さん (海士坂) 飛鳥 さん	
宇野 仁稀 ちゃん	男	隆晴 さん (三方) 美果 さん	
渡邊 藍伊 ちゃん	男	剛志 さん (大鳥羽) 千愛 さん	

結婚

wedding
(5月届出)

竹下 佳佑 さん ♥ 栗原 汐梨 さん (新道)
藤間 翔牙 さん ♥ 仲野 瑞季 さん (常神)

ありがとう

Thanks

ふるさと納税 (4月)

前田 智弘 様	丹野 格 様	秦 佳孝 様	GAUCHAN NABIN 様
嶋田 和行 様	水谷紗矢華 様	森 憲一 様	鈴木 慎一 様
伊藤 学 様	小玉健太郎 様	辻本 耕平 様	田畑 信之 様
江本 聡 様	海藤 雄一 様	佐々木 光 様	山本 景三 様
藤田 智揮 様	和田林一毅 様	三田ジュンウ 様	鎌田慎太郎 様
高木 雅英 様	山本 竜次 様	中野 正敏 様	佐久間 崇 様
許 宗焄 様	河野 行成 様	上岡 敦子 様	宮川 雅至 様
高石 幸治 様	福山 照彰 様	Billaud Joel 様	井上 裕規 様
佐藤 嘉宏 様	向田公美子 様	長谷川理恵 様	飯野 正樹 様
小田 吉彦 様	玉澤 康至 様	櫻井 拓巳 様	山本 綾乃 様
福島 真木 様	谷口 剛司 様	高見 誠太 様	井滝 貞夫 様
伊藤 大輔 様	中井 勝之 様	瀬古 優也 様	久保 功 様
			匿名666名
			合計9,468,000円

納付のお知らせ (7月)

項目	期別	納期限
固定資産税	第2期	7月31日 (月)
国民健康保険税	第1期	7月31日 (月)
7月の口座振替日		7月25日 (火)
7月の口座再振替日		8月15日 (火)

- ★納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

いざ 出発!!

今年の「ツデーマーチ」がにぎやかに開催されました。コロナも落ち着き、大勢の人が思い思いのコースを楽しみました。(P6~8 参照)

(5月20日 若狭さとうみパークにて
写真:小堀峰夫)



7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 土		
2 日		
3 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
4 火		特定健診・がん検診(肺・結核・胃・大腸)・肝炎検査 【要予約】 受付8:30～11:00 歴史文化館 がん検診(大腸・乳・子宮頸) 【要予約】 受付13:00～14:00 歴史文化館 こころの相談 10:00～11:30 若狭健康福祉センター
5 水	すくすく広場(たなばた)【要予約】10:00～11:30 リブラ若狭和室	上中楽々健康体操教室 受付10:30～ 開始11:00～ リリフィジオ予防センター 歴史文化館2階講堂
6 木	4か月育児児教室 受付9:30～9:40 パレア若狭	
7 金	にこにこ交流会(えいごでベビマ・読みきかせ) 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
8 土		結婚相談 9:30～12:00 パレア若狭
9 日		
10 月	赤ちゃん広場(ベビーマッサージ) 10:00～11:30 リブラ若狭和室 子どもの育ちの相談日【要予約】13:00～16:00 上中庁舎他	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・女性限定・託児有】 受付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・骨密度測定 【要予約・女性限定・託児有】 受付13:00～14:30(子宮14:00まで) 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 心の健康相談 14:00～17:00 二州健康福祉センター
11 火	いきいき広場 9:00～11:00 わかば、みそみ保育所 あそびにきてね(水遊び) 10:00～11:30 みささち	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
12 水	いきいき広場 9:00～11:00 三宅、気山保育所 10か月育児児教室 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10:30～ 開始11:00～ リリフィジオ予防センター 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
13 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か月育児児教室 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 岩澤恵子先生 三宅公民館
14 金	にこにこ交流会(ママの骨盤ボディメイク)【要予約】 10:00～11:30 梅の里保育園 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
15 土		
16 日		
17 月		
18 火	瓜生みにすく(ふれあい遊び) 10:00～12:00 瓜生公民館	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
19 水	にこにこ広場(ママとクッキング)【要予約】 10:00～11:30 みささち 2歳育児児教室 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10:30～ 開始11:00～ リリフィジオ予防センター 歴史文化館2階講堂
20 木	すくすく広場(消防士さんのお話)【要予約】 10:00～11:30 パレア若狭キッズルーム おひさま広場(水遊び) 9:30～11:30 明倫保育園 鳥羽ミニすく 10:00～12:00 鳥羽公民館	
21 金	授乳相談【要予約】9:00～16:00 パレア若狭 にこにこ交流会(助産師さんのお話と計測) 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
22 土		
23 日	smileすまいる(野木ミニすく) 10:00～13:00 野木公民館	
24 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
25 火	いきいき広場 9:00～11:00 わかば、みそみ保育所 あそびにきてね(プール遊び) 10:00～11:30 梅の里保育園	特定健診・がん検診(肺・結核・胃・大腸)・肝炎検査 【要予約】 受付8:30～11:00 リブラ若狭 がん検診(大腸・乳・子宮頸) 【要予約】 受付13:00～14:00 リブラ若狭
26 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10:30～ 開始11:00～ リリフィジオ予防センター 歴史文化館2階講堂
27 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か月育児児教室 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 岩澤恵子先生 三宅公民館
28 金	にこにこ交流会(プール遊び) 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
29 土		
30 日		
31 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

※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



「食生活改善推進員さん」をご存じですか？

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



おいしく食べて、むりせず減塩

～地区活動に向けて、生活習慣病予防について学び、調理実習を行っています～

食生活改善推進員活動の目的

乳幼児期から高齢期まで生涯を通じた、食生活の改善及び運動普及を中心とした自主的活動を展開し、健康で安堵できる町づくりの推進力となること

令和5年度 第1回 食生活改善推進員研修会

町の健康課題「高血圧」の解決に向けて、減塩調理実習をしました。



今日の実習メニュー

- ① オープンオムレツ
- ② けんちん汁
- ③ わかめ酢の物



旬の野菜で美味しく減塩ができ、しかも簡単に調理できるメニューです。

食生活改善推進員 募集中

町では食生活改善推進員を募集しています。一緒に活動してみませんか。詳しくは、情報ボックスP9ページの「食生活改善推進員募集について」をご覧ください。



問い合わせ 健康医療課 ☎0770-62-2721

三方保健センターの体制について

令和5年7月1日から、保健センターで教室など実施日以外は職員は不在となります。健康相談などは、上中庁舎：健康医療課（0770-62-2721）までご連絡ください。

文芸ひろば

五湖俳句会

ティーカップガラスに替へて夏に入る
玉串の捧げて仰ぐ春の空

大畑 照子(三方)
中村 淳子(若王子)

若狭膳俳句会

由良ヶ岳眼下広がる春の海
未来への生命漲る若葉かな

杉谷幸一郎(脇袋)
下島 道代(下々中)

かをり歌会

よもぎもち口のつばいにはほばりて
春の香りと味をたしかむ
父と子の阿吽の呼吸山の田は

松本はま子(小川)
山口 容子(倉見)

上中短歌会

リヤカーを引ききて小浜に商す
暁の母眼裏に立つ
ワクチンの接種五回の証明書をつけて
申し込む温泉旅行

川端美代子(日笠)
井上 弘子(下々中)

若狭町冠句の会

身も軽く 悔いず誇らず歩も確か
育て上げ 汗と努力が実を結ぶ

今川ことね(鳥浜)
田辺 朝子(三田)