

情報
BOX

暮らしに役立つ情報をお届けします

“「アルコールについて考える会」を開催します！”

専門のスタッフとの相談や、アルコールの知識・情報を得ることができます。

『依存症のことを知りたい』『とりあえず相談したい』といった方も参加できます。

当事者、ご家族、友人、どなたでも参加できます。事前参加申し込みは必要ありません。

まずはひとりで抱え込まず、お気軽にお越しください。

■場 所：嶺南こころの病院（若狭町市場24-18-1）

■時 間：9:30～11:30

■日 程：9/16(土)、10/21(土)、11/18(土)、12/16(土)

■内 容：ラフなテーマミーティング、
簡単なアルコール勉強会、
短い啓発動画鑑賞、
ちょっとした相談など



問い合わせ 嶺南こころの病院 ☎0770-62-1131

“フードパントリー（食品お渡し会）を開催します！”

町内にお住まいの子ども、子育て中の方、生活にお困りの方を対象に無料の食品お渡し会を開催します。子どもたちが遊んだり、勉強したりできる場所の開放も行いますので、ぜひお越しください！

■日 時：9月9日（土）12:00～15:00

■場 所：子どもカフェ（三方ショッピングセンターレピア内）

■対 象：

・子育て世帯（若狭町に住む・通う子ども（0～18歳）・その保護者）

・生活に苦しさを抱える世帯（町内在住の方）

※1世帯1セットとなります。

※子どもカフェ（遊び場・居場所）の開放は10時～15時

運営へのサポート（ボランティア・ご寄付）も募集しています。



法人情報

問い合わせ

一般社団法人みんなの居場所withふくい

☎080-6368-1924 ✉withfukui@gmail.com

“クマゴコバス ～熊川宿とレインボーラインを結ぶ実証実験バスを運行します～”

JR小浜線やJRバス若江線に接続する二次交通手段として熊川宿とレインボーライン山頂公園を結ぶバスを運行します。

お買い物や三方五湖エリア・熊川宿エリアへのお出かけに是非ご利用ください。

■運行期間：9月30日（土）～11月26日（日）土・日・祝日のみ運行

■運 賃：普通運賃 大人400円 小人200円
フリー切符 大人600円 小人300円（2日間乗り放題）

■乗車方法：バス乗車時に運賃をお支払いいただくか、フリー切符をご購入ください。

クマゴコバス



レインボーライン山頂公園 発 → 道の駅若狭熊川宿 行			
レインボーライン山頂公園	11:15	13:45	16:15
海山口	11:20	13:50	16:20
梅の里会館	11:30	14:00	16:30
縄文博物館	11:40	14:10	16:40
桂由美ミュージアム	11:43	14:13	16:43
三方駅	11:45	14:15	16:45
北前川	11:50	14:20	16:50
三方診療所	11:55	14:25	16:55
末野	12:00	14:30	17:00
瓜生公民館 (PLANT2)	12:05	14:35	17:05
道の駅若狭熊川宿	12:15	14:45	17:15

フリー乗降区間

道の駅若狭熊川宿 発 → レインボーライン山頂公園 行			
道の駅若狭熊川宿	10:00	12:30	15:00
瓜生公民館 (PLANT2)	10:10	12:40	15:10
末野	10:15	12:45	15:15
三方診療所	10:20	12:50	15:20
北前川	10:25	12:55	15:25
三方駅	10:30	13:00	15:30
桂由美ミュージアム	10:32	13:02	15:32
縄文博物館	10:35	13:05	15:35
梅の里会館	10:45	13:15	15:45
海山口	10:55	13:25	15:55
レインボーライン山頂公園	11:00	13:30	16:00

問い合わせ

総合政策課 ☎0770-45-9112

“ 令和5年度の若狭町国民健康保険税の納付が始まります ”

国民健康保険税は、4月から翌年3月までの1年間分を、7月から3月までの9回に分けて納めていただきます。国民健康保険税(国保税)の税率(年額)は、下記のとおりです。(今年度から、固定資産額に基づいて課税される「資産割」は廃止しました。)

令和5年度	所得割	均等割	平等割	最高限度額
医療分(0歳から74歳)	6.09%	24,900円	22,400円	650,000円
後期高齢者支援金分(0歳から74歳)	2.75%	11,300円	9,700円	220,000円
介護給付金分(40歳から64歳)	2.16%	13,100円	7,000円	170,000円
合計	11.00%	49,300円	39,100円	1,040,000円

※国民健康保険加入者が、就職などにより勤務先などの健康保険制度に加入した場合は、国民健康保険資格喪失の届出が必要です。

また、勤務先などの健康保険制度に加入していた方が、退職などにより国民健康保険に加入することになる場合も届出が必要です。(国民健康保険税の納税義務者は、世帯主です。)

異動した日から14日以内に、健康保険の資格が異動したことが分かるもの(新しく加入した健康保険証、健康保険資格喪失通知書など)をご持参のうえ、役場税務住民課または上中サービス室で手続きをしてください。

国民健康保険税は、世帯主と国保加入者の所得の状況に応じて軽減される制度があります。
そのため、収入(所得)のない人や遺族年金・障害年金などの非課税収入があった人も住民税申告が必要です。

問い合わせ

国保税に関すること
税務住民課(三方庁舎) 国民健康保険税係 ☎0770-45-9101
国民健康保険の資格取得喪失などに関すること
健康医療課(上中庁舎) 国民健康保険係 ☎0770-62-2708

“ ふくい桜マラソン2024 ~かける思い、サクラサク。~ ”

●ランナー募集

令和6年3月31日(日)に開催する、「ふくい桜マラソン2024」のランナーを募集中です!
先着順ですので、お早めにお申込みください。



大会HP▲



【先着順】申込みの詳細は、大会HPをご確認ください。

種目	区分	参加料	定員	募集期間	申込方法
フルマラソン (42.195km)	①福井県民優先枠	14,000円	3,000人	11月10日(金)まで	エントリーサイト RUNNET※ ₂
	②「The Fst」応援枠	19,000円	400人		
	③出走権付ツアー枠	14,000円 (ツアー代別途)	800人	10月20日(金)まで	ツアー専用サイト(JTB)
	④一般枠	14,000円	4,500人	11月10日(金)まで	エントリーサイト RUNNET※ ₂
ペアリレーマラソン(2人1組)※ ₁	25,000円/組	100組/200人			
5km	一般 中高生	4,000円 2,500円	1,300人		
満員御礼	1.5km	1,500円/人	500人		

※₁ 2人1組でタスキをつないで42.195kmを走ります。(第1走者 約21.7km、第2走者 約20.5km)

※₂ RUNNET(ランネット)によるウェブエントリー。申込みにはRUNNETへの会員登録(無料)が必要です。

●応援ステージ出演者募集

皆さんのパフォーマンスで、ランナーを応援しませんか?

■日時: 令和6年3月31日(日)

①9:00~11:00頃

②10:00~15:00頃

※時間は、ランナーの通過状況によって前後します。

■場所: ①坂井市役所丸岡支所駐車場

②9.98スタジアム内(県営陸上競技場)

■対象: 吹奏楽、和太鼓、ダンスなどを披露する団体
(1団体20分程度)

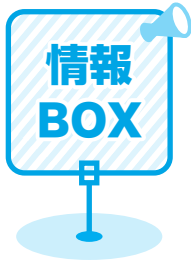
■申込期間: 令和5年10月2日(月)まで

※申込みの詳細は、大会HPをご確認ください。

■その他: 出演料、交通費の支給はございません。

問い合わせ・申し込み

ふくい桜マラソン実行委員会事務局 〒910-8580 福井市大手3丁目17-1
☎0776-20-0539 ✉marathon@pref.fukui.lg.jp



情報
BOX

暮らしに役立つ情報をお届けします

“ 新型コロナワクチンの 秋開始接種について ”

- 開始時期：令和5年9月以降
 - 対象者：1・2回目接種を終了した5歳以上すべての方
 - ワクチン種類：オミクロンXBB.1系統株
- 詳しいことが決まり次第、お知らせいたします。

問い合わせ 若狭町新型コロナワクチン接種コールセンター
☎0770-62-9060

“ 学生支援品9月1日(金)より 申込受付開始します! ”

若狭町を離れて生活する若狭町出身の学生のみならず、若狭町の特産品などをおくります!

9月1日(金)より申し込みの受付を開始いたしますので、是非お申し込みください。

※昨年度、学生支援品の送付申し込みをされた方も、今回新たにお申し込みが必要です。

■対象者

次の要件をすべて満たす方

- 保護者の住民登録が若狭町
- 大学、大学院、短大、高等学校、高等専門学校、専門学校などに在学し、町外で生活する学生
- ※送付物は、学生本人の町外の住所に送ります。実家(町内)への発送は行いません。

■申請方法

若狭町LINEに登録 → その他 → 相談・ご意見・アンケート等 → 学生支援品申込(アンケートにて申請ください)
※受信設定の情報区分で「移住定住情報」にチェックをいれると、情報発信させていただきますので是非ご利用ください。

※LINEの登録ができない方はお問い合わせください。



■受付期間

令和5年9月29日(金)まで

問い合わせ 若狭町次世代定住促進協議会(総合政策課内)
☎0770-45-9112
✉seisaku@town.fukui-wakasa.jp

“ 令和5年度福井県防災士 養成研修の実施について ”

防災に関する知識と技術を有する防災活動等の指導的な役割を担う人材を育成し、地域防災力の向上を図るため、防災士の資格取得ができる福井県防災士養成研修が開催されます。

■研修日程・場所

開催回	開催日	開催場所
第1回	11月25日(土) 11月26日(日)	福井県産業会館 (福井市下六条町103)
第2回	12月2日(土) 12月3日(日)	プラザ萬象 (敦賀市東洋町1-1)

※研修は2日間の日程で行い、2日目の最後に資格試験が実施されます。

■対象者

地域における防災活動に意欲のある方、自主防災組織や自治会の構成員、自治体の防災担当職員等

■申込方法

- 受講を希望される方は、環境安全課までお問い合わせください。
- 申込期限は、研修日の約1カ月前までですが、募集定員(各150名程度)になり次第申込締切となりますので、お早目にお問い合わせください。

問い合わせ 環境安全課 ☎0770-45-9126

“ ふくい健康長寿祭2023 生きがい・健康づくりイベント ”

いつまでも健康で生きがいのある暮らしができることを目指し、「ふくい健康長寿祭2023」を敦賀市および美浜町において開催します。体験コーナーや健康チェックにぜひご参加ください。

■日 時：9月24日(日) 9:30~15:30

■場 所：美浜町保健福祉センター はあとぴあ

○体 験

ふまねっと体験、脳トレ体験

○健康チェック

骨密度測定、呼吸機能検査、血管年齢測定等

○趣味の作品展

老人クラブ会員の日本画・書・彫刻などの作品展示

■日 時：9月24日(日) 9:30~12:00

■場 所：美浜町西郷健康ひろば

○ノルディック・ウォーク体験

問い合わせ 福井県社会福祉協議会 地域福祉課
☎0776-24-2433

“ 住民税非課税世帯等臨時特別給付金 (電力・ガス・食料品等価格高騰生活支援給付金)について ”

電力・ガス・食料品等価格高騰生活支援給付金は、電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増により、特に家計への影響の大きい低所得世帯(住民税非課税世帯等)に対する支援措置として支給されます。

●支給対象となる世帯

(1) 住民税非課税世帯

令和5年6月1日(基準日)において、若狭町の住民基本台帳に登録されていて、世帯員全員が令和5年度の住民税が非課税である世帯。

(2) 家計急変世帯

令和5年6月1日(基準日)において、若狭町の住民基本台帳に登録されていて、予期せず令和5年1月から令和5年9月までの家計が急変し、世帯全員の収入見込み額が、住民税非課税水準に相当する額以下となる世帯。
(注) (1) (2)ともに、住民税が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯は対象外です。

(注) (2)は、令和5年1月以降令和5年12月までの年間の収入見込額を任意の1ヶ月の収入などにより判定し、住民税非課税相当になる世帯が対象となります。

●支給額

1世帯当たり3万円

●給付金の受取り手続き

【支給のお知らせが届いた場合】

手続きは不要です。お知らせに記載された口座へ8月下旬に振り込みます。

【確認書が届いた場合】

①住民税非課税世帯の対象となる世帯主様へ、確認書を送付しています。

②確認書が届きましたら、記載内容(世帯主の氏名、住所、振込口座等)及び課税状況についてご確認のうえ、同封の返信用封筒でご返送ください。

③給付金は確認書を受理した日から3週間後を目安に指定された口座に振り込みます。

※確認書の提出期限は9月29日(金)です。

【申請書が届いた場合】

①基準日(令和5年6月1日)において若狭町に住民登録があり、市町村民税に関する情報を確認することができない方^{*1}がいる世帯には、申請書を送付しています。

※1 令和5年1月2日以後に若狭町に転入された方や住民税の申告がない方など

②申請書に必要な事項(世帯主の氏名、住所、振込口座、課税状況等)を記入し、同封の返信用封筒でご返送ください。

③給付金は、申請書を受理した日から3週間後を目安に指定された口座に振り込みを行います。

※申請書の提出期限は9月29日(金)です。

【家計急変世帯の方】

①給付金の支給を受けるためには申請が必要です。

町のホームページより申請書を取得いただくか、下記の〈問い合わせ先〉までお問い合わせください。

②給付金は、申請書を受理した日から3週間後を目安に指定された口座に振り込みます。

※申請書の提出期限は9月29日(金)です。

問い合わせ

税務住民課 電力・ガス・食料品等価格高騰生活支援給付金担当
☎0770-45-9101

“ 「(仮称)三十三間山風力発電事業環境影響評価方法書」の縦覧と説明会について ”

「環境影響評価法」に基づき、事業者の作成した「(仮称)三十三間山風力発電事業環境影響評価方法書」を縦覧します。

■縦覧場所

若狭町役場環境安全課(三方庁舎)

■縦覧期間・時間

令和5年9月14日(木)から令和5年10月18日(水)まで
(土・日・祝日を除く開庁時間内)

同期間で、事業者である株式会社ジャパンウィンドエンジニアリングのホームページ上で電子版での縦覧も実施します。

■意見の提出方法

環境影響評価方法書について、環境保全の見地から意見をお持ちの方は、縦覧場所に備え置いてある用紙に住所・氏名・意見(理由を含む)を記入し、意見書箱に投函してください。

■意見の受付期間

令和5年9月14日(木)から令和5年11月2日(木)まで

【説明会の開催】

(仮称)三十三間山風力発電事業環境影響評価方法書の説明会を開催します。

■日 時

令和5年9月22日(金) 19時から

■場 所

ショッピングセンターレピア 二階レインボーホール

意見書提出及び問い合わせ先

株式会社ジャパンウィンドエンジニアリング(担当 北田)
☎03-6441-3648

人のうごき

Population
(8月1日現在)

人口 13,707人 (前月 -13) (前年 -245)
[男 6,659人 女 7,048人]

世帯数 4,943世帯 (前月 -1) (前年 -11)

赤ちゃん

Baby
(7月届出)

おなまえ	性別	保護者	集落
もりした 森下 碧ちゃん	男	暢俊さん (天徳寺)	
くらだ 黒田 采楓ちゃん	女	雄太郎さん (井崎)	
でぐち 出口 裕登ちゃん	男	尚樹さん (三宅)	
こほり 小堀 虹衣ちゃん	女	加寿美さん (井崎)	
つじもと 辻本 朱沙ちゃん	女	菜緒美さん (兼田)	
にった 新田 柚葉ちゃん	女	晃士さん (井崎)	
ほり 堀 陽和太ちゃん	男	奈央子さん (井崎)	
せんだ 千田 拓慎ちゃん	男	亨平さん (井崎)	
		梨紗さん	
		哲也さん (グリーンハイツ)	
		榛香さん	
		真士さん (鳥浜)	
		実穂さん	

結婚

wedding
(7月届出)

浦上 智之さん ♡ 嶋本 愛弓さん (若葉)
荻野 介麻さん ♡ 岡本麻理子さん (瓜生)
北澤 寿基さん ♡ 川島 奈緒さん (井崎)

ありがとう

Thanks

ふるさと納税 (6月)

坂巻利親 様	吉野祐太 様	久保田亮 様
中後善文 様	本間利英 様	三村和也 様
小澤雄一 様	佐藤武志 様	森内真人 様
花井洋介 様	吉岡大輝 様	柴田直哉 様
松葉基博 様	若松久資 様	大内拓也 様
渡部杏佳 様	高石幸治 様	鎌田未央 様
金 久高 様	岡田祥子 様	井田凌我 様
平野洋一 様	吉沢 稔 様	佐野 亘 様
藤井公之 様	鈴木太樹 様	久保 功 様
鞍留勇治 様	古舘幹夫 様	初鹿野誠也 様
井上裕規 様	齋藤恭佑 様	堀 隆夫 様
築山貴文 様	河越 猛 様	野田雅治 様
奥村周平 様	杉浦三雄 様	出浦穂積 様

納付のお知らせ (9月)

項目	期別	納期限
国民健康保険税	第3期	10月2日 (月)
9月の口座振替日		9月25日 (月)
9月の口座再振替日		10月16日 (月)

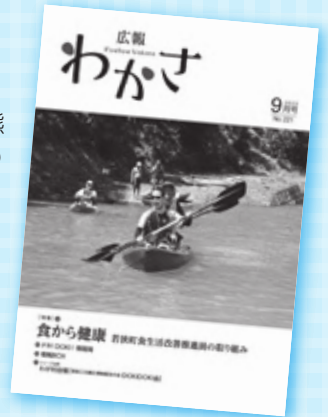
- ★納期限までに納めましょう。
- ★集落集金の方は、区の集金日となります。
- ★口座振替の方は、残高の確認をお願いします。

今月の表紙

カヤックとサップの体験会が、熊川地区公民館・地域づくり協議会の主催で、河内川ダム (明神湖) 周辺で行われました。

下界は35℃を超える猛暑でしたが、ここは別世界!!参加者の皆さんは、ひととき暑さを忘れて楽しそうでした。

〈7月29日 河内にて〉



マイナンバーカード 日曜窓口 (9月)



- 日 時：9月10日 (日) 9:00~12:00
- 場 所：若狭町役場※要予約
三方庁舎 ☎45-9106 上中庁舎 ☎62-2700
- 内 容：マイナンバーカードの申請、交付、更新など
マイナポイントの申請締め切り9月30日
まだの方は忘れずに!

寺嶋伸悟 様	相澤加代子 様	林 孝之 様
川満 豪 様	岩佐香織 様	五井陽奈 様
大川寛也 様	細野悟志 様	横手英二 様
佐藤和範 様	堤 秀和 様	鬼頭毅彦 様
向井 潔 様	早津龍之介 様	山内拓也 様
尾崎貴志 様	高津昌広 様	秋山美佐栄 様
吉塚育史 様	鶴目昭夫 様	柴田 修 様
松村泰一郎 様	吉川 徹 様	東 裕子 様
木原 茂 様	瀧川雅喜 様	柴沼倫太郎 様
宮崎重行 様	中尾充宏 様	匿名783名
深澤直樹 様	田原真由 様	
魚住広貴 様	酒井ちなみ 様	
臼井克己 様	中本めぐみ 様	
大場有希子 様	宮川剛健 様	
安見泰介 様		
永野秀章 様		

合計10,658,000円

9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 金	にこにこ交流会(わくわくクラブ) 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
2 土		
3 日		
4 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 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 特定健診・がん検診(肺・結核・大腸・乳・子宮頸)・肝炎検査 【要予約】 受付13:00~14:30(子宮14:00まで) リブラ若狭
5 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
6 水	すくすく広場(歯のはなし)【要予約】 10:00~11:30 パレア若狭キッズルーム	上中楽々健康体操教室 受付9:30~ 開始10:00~ リリフジオ予防センター杉崎運動指導士 歴史文化館2階講堂
7 木	4か月児育児教室 受付9:30~9:40 パレア若狭	
8 金	にこにこ交流会(えいごでベビマ&ヨカ)【要予約】 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 三方保健センター
9 土		結婚相談 9:30~12:00 パレア若狭
10 日		
11 月	赤ちゃん広場(ベビーマッサージ) 10:00~11:30 パレア若狭キッズルーム 子どもの育ちの相談日【要予約】13:00~16:00 上中庁舎	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 認知症カフェ 受付10:00~12:00 歴史文化館2階会議室 心の健康相談 14:00~17:00 二州健康福祉センター
12 火	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(えいごでベビマ) 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【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
13 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
14 木	いきいき広場 9:00~11:00 とばっ子、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	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
15 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 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 三方保健センター
16 土		
17 日		
18 月		
19 火	あ・そ・ぼ! 10:30~11:30 リブラ若狭びよびよルーム あそびにきてね(お散歩) 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 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 行政相談 9:00~12:00 三方公民館
20 水	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 2歳児育児教室 受付9:00~9:20 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~ リリフジオ予防センター杉崎運動指導士 歴史文化館2階講堂
21 木	おひさま広場(草花や虫を見つけて遊ぼう) 9:30~11:30 明倫保育園 鳥羽ミニすく 10:00~12:00 鳥羽公民館 3歳児健診 受付①12:45~13:00 三方保健センター にこにこ交流会(人形劇) 10:00~11:30 梅の里保育園	
22 金	すくすく広場(うんどうかい)【要予約】 10:00~11:30 リブラ若狭和室	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
23 土		
24 日	smileすまいる(野木ミニすく) 10:00~13:00 野木公民館	
25 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 認知症カフェ 受付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
26 火	いきいき広場 9:00~11:00 わかば、みそみ保育所	
27 水	すくすく広場(うんどうかい)【要予約】 10:00~11:30 パレア若狭キッズルーム にこにこ広場(リズムック)【要予約】 10:00~11:30 梅の里保育園 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~ リリフジオ予防センター杉崎運動指導士 歴史文化館2階講堂 特定健診・がん検診(肺・結核・胃・大腸)・肝炎検査 【要予約】 受付9:00~11:00 みさきち 特定健診・がん検診(肺・結核・大腸・乳・子宮頸)・肝炎検査 【要予約】 受付13:00~14:00 みさきち
28 木	いきいき広場 9:00~11:00 とばっ子、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	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
29 金	にこにこ交流会(手作り布おもちゃ)【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 三方保健センター
30 土		

※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

年齢が高くなる前に聞いて良かった！体の動かし方のお話

保健推進員さんが区長さんと協力して、集落（横渡）での健康づくりを実践

7月7日（金）夜、横渡集落センターにて、山中雄大さん（理学療法士）に、『暮らしの動きの中で肩こりや腰痛を和らげるポイント』について教わりました。
講師：山中さんより

こんなことをお話しました！

例えば、物を運んだり、キッチンで鍋を持つ時。足の指の付け根までほぐしておく、腰がひねりやすく身体が動かしやすくなります。さらに、つま先を物の方へ向けること。それだけで腰への負担が軽くなりますよ。



感想

動かなかった体の向きや動作が、講師に教えてもらったようにした後は、楽に出来たことにビックリしました。

年齢が高くなる前に聞いて、よかったです。

ちょっとしたことで、体の負担を減らせることに、目からうろこが落ちる体験でした。



人集めの工夫

- 1 区長さんに協力してもらい、集金日に参加の呼びかけ
- 2 チラシを作成して回覧、有線放送での告知
- 3 個別に電話やチラシでお誘い

問い合わせ 健康医療課 ☎0770-62-2721

文芸ひろば

❖ 山水会

不良っぽい君にひかれしサングラス
再会に思わず外すサングラス

橋本 水月（三宅）
原田 洋美（大鳥羽）

❖ 小原乙花俳句会

切り株に残る年輪柏餅
狛犬の阿の口塞ぐ苔の花

畠中八重子（能登野）
山崎 郁子（上黒田）

❖ かをり歌会

幼き日寺谷川に橋渡し
笹竹飾りし友らなつかし
夏近し植物のびる事しきり
今日も朝から草刈り機の音

須磨 梯（気山）
清水悠紀子（鳥浜）

❖ 上中短歌会

置き薬の製造中止の神薬は
一滴惜しみ搾りきりたり
五十年ぶりに友からメール来て
約束のランチに心わくわく

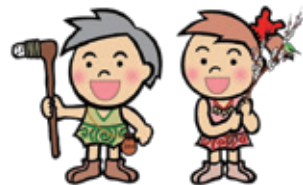
岡本小百合（安賀里）
新宮みさ子（脇袋）

❖ 若狭町冠句の会

先を読む 町活性の青写真
身も軽く おニューの靴が弾み出す

今川 佳宵（鳥浜）
北川登代子（三田）

若狭三方縄文博物館友の会 DOKI DOKI会



当会は、2000
(平成12)年に若
狭三方縄文博物館
がオープンし、20
03(平成15)年の第6回縄文シティサミット開
催に向け同年設立されました。

同博物館が行う事業に積極的に参加・協力
するとともに地域の文化・歴史・自然・環境など
を学び、会員相互の親睦・教養を高めることを
目的に以下6つの部会で活動しています。



●縄文の森づくり・くすりやさん部会

縄文ロマンパーク内
に縄文の森の再現、
野草・薬草を栽培、
管理する



●縄文食部会

上記部会が栽培した野草や薬草を使用し、縄文時
代の食べ物を試作し、いかに縄文人が考えながら
美味しく料理をしていたかを研究する

●縄文杉グッズ部会

縄文杉の埋没株を使用し、ネックレスやストラップ
などを販売や体験する

●アンギン部会

食物繊維で作った糸を使用
した編み製品を再現し、
体験や販売をする



●縄文学研究部会

縄文文化をより深く研究し、縄文時代の最新の研
究成果を学ぶ

●広報部会

各部会の活動成果や各イベントをまとめた広報誌
を作成し、縄文ロマンパークの自然環境、縄文時代
の文化を再現・周知する

また会員で縄文ロマンパークにある竪穴式住居3棟を毎月第4土曜日に火焚きし、管理・保全を行ったり、縄文文化、縄文遺跡を次世代につなげるため、勾玉づくり体験、火おこし体験、丸木舟乗船体験などを開催しています。

縄文の世界を学びたい方、自然環境について考えを深めたい方、たくさん知り合いを作り楽しく活動したい方など、いつでも新規会員募集中です。



7月8日には地域の文化や自然の継承に取り組む市民活動を応援する日本ユネスコ協会連盟の「第12回プロジェクト未来遺産」に登録され、登録証の伝達式が行われました。



会長の松村光洋さん(鳥浜)は「会発足20年の記念すべき年に、プロジェクト未来遺産に選ばれ感慨深く思っています。これからも初代館長である故梅原猛先生の提唱された『縄文のもつ共生と循環の世界観』を後世に伝えていくため頑張っていきたいと思ひます。またこれからはより活動の輪を広げるため、子どもたちをターゲットに縄文講座や体験も増やしていきたい」と挨拶しました。

この「わが村自慢」で集落の紹介をしませんか？ お問い合わせは、総務課広報係まで ☎0770-45-9109