



暮らしに役立つ情報をお届けします

“「上中小学校」校章デザイン募集”

令和7年4月に、瓜生小学校と熊川小学校を再編し、新たに「上中小学校」を開校するにあたり、同校のシンボルとなる校章デザインを募集します。

なお、上中小学校の名称については、9月議会での議決により正式決定となります。

■応募資格

どなたでも応募可能です。（個人での応募に限る）

■応募期間

令和6年8月1日（木）～9月30日（月）

■応募方法

- ・応募用紙、または12cm程度の枠を書いたA4判用紙に、デザインに込めたイメージや思い、住所、氏名などの必要事項を記入し提出してください。
- ・作品は、折らずに「若狭町教育委員会事務局」まで、持参または封書で郵送してください。
- ・教育委員会事務局メールアドレスに応募用紙データを添付し送信しての提出も可能です。

■賞金

最優秀作品（採用作品） 1点 50,000円
（児童または生徒が入賞した場合は、賞金相当額の図書カードとします。）

■その他

応募条件や選考方法など詳細は教育委員会事務局までお問い合わせください。

問い合わせ

教育委員会事務局 ☎0770-62-2730

“はぴウォーク 2024 × HAPIPO”

県では、期間中にウォーキングに取り組んで目標達成した方にデジタル地域通貨「ふくいはぴコイン」を進呈するウォーキングイベント「はぴウォーク2024」を実施します。町のHAPIPOの日常活動とあわせて取り組んでみてください。

■対象者

- 次の2つを満たす15歳以上の方（中学生は除く）
- ①福井県内に在住、または通勤・通学していること
- ②歩数計測アプリおよびふくアプリが使用可能であること

■参加方法

- ①歩数計測アプリをインストールして参加エントリー（すでにインストールされている方は、そのままお使いください）
- ②工夫しながら毎日歩こう
- ③実績報告後、目標を達成した方へはふくいはぴコイン500ポイントを進呈

■参加料

無料

■スケジュール

参加受付：8月末まで
活動期間：9月～11月（3か月）
実績報告：12月以降
はぴコイン進呈：1月以降



◀詳細は福井県のホームページをご確認ください

問い合わせ

福井県健康政策課 ☎0776-20-0352

“事業承継に関するお悩み事、ご相談は「福井県事業承継・引継ぎ支援センター」へ”

■福井県事業承継・引継ぎ支援センター

国が設置する公的な事業承継の相談窓口です。親族内承継、従業員承継、第三者承継などの事業承継に関するあらゆるご相談に、専門の相談員が相談無料・完全個別対応・秘密厳守で対応しています。

■後継者人材バンク

後継者人材バンクは、後継者がいない中小企業と事業承継で創業したい方をマッチングする公的サービスです。事業承継での創業により、経営資源や経営ノウハウを引き継ぐことが出来る等のメリットがあります。創業を考えている方は、後継者人材バンクについて、一度検討してみてくださいはいかがでしょうか。



◀福井県事業承継・引継ぎ支援センターのホームページはこちら



問い合わせ

福井県事業承継・引継ぎ支援センター ☎0776-33-8279

“子育て相談「きくで♪」”

公認心理師に、子育て中のさまざまな悩みについて、個別に相談ができます。相談中は、保育士が別室でお子様をお預かりいたします。

■日時

9月30日（月）10:00～11:30

■場所

三方子育て支援センター（中央1-2 リブラ若狭内）

■対象

妊娠中・子育て中の保護者の方

■参加費

無料

※予約制です。開催3日前までにご連絡ください。



問い合わせ

二州健康福祉センター ☎0770-22-3747



“計量器（はかり）の定期検査のご案内”

今年は2年に1度の定期検査の年です。皆さん忘れずに検査を受けてください。令和4年度に検査を受けられた方へは、計量器事前調査書、定期検査申請書を送付しています。

■集合検査日程

地域	日時	場所
三方地域	10/1(火) 10:00～12:00 13:00～15:00	中央公民館 (リブラ若狭)
上中地域	10/2(水) 10:00～12:00 13:00～15:00	三宅公民館

■検査対象について

【対象となるもの】

取引のための計量器（物品販売などに使用する計量器・証明のための計量器）

(例) 病院・薬局で使用している調剤用のはかり、病院・学校・保育園・老人保健施設などで使用している身体検査用はかり、運送業者などが運賃算出等に使用するはかり、農作物・水産物などの売買・出荷のために使用するはかり等

【対象とならないもの】

目安として使用する場合の計量器

(例) 家庭用のスケールや体重計、郵便物の試し用はかり、食品加工場・飲食店等で調配合に使用するはかり、農家で肥料の配合や生産物の自己管理用はかり等

■ご注意ください！！

- ①検査を受けられる方は計量器事前調査書を8月28日（水）までに観光商工課もしくは上中サービス室へ提出してください。
- ②検査手数料は計量器によって異なります。また、今年度の調査から現金による支払いは取扱いません。事前に県証紙を購入していただくか、手数料納付システムによる納付をお願いします。
- ③検査当日は混雑しますので、計量器には名札をつけてください。
- ④あらかじめ計量器を清掃してから受検してください。
- ⑤検査当日は、定期検査申請書を必ず持参してください。

問い合わせ

観光商工課 ☎0770-45-9111

“令和6年度ふくい若者サポートステーション出張相談会のご案内”

ふくい若者サポートステーション「サポステふくい」では、現在就労していない方や就学中でない方で、「働く」への一歩を踏み出したい方を対象に、一般就労に向けた支援を行っています。

このたび、下記のとおり出張相談会を実施します。

地区	開催日時	開催地	会場
若狭地区	9月25日(水) 11:00～15:00	小浜市	小浜市文化会館
二州地区	10月1日(火) 11:00～13:00	敦賀市	プラザ萬象

※二州地区のみ「保護者セミナー」（13:00～15:00）を同日開催

■対象

- ・若年無業者や40歳代無業者本人、およびその家族
- ・50歳以上の就職氷河期世代の方

■内容

個別相談および相談者のニーズ等に応じた適切な機関への紹介

※相談は、ふくい若者サポートステーションの職員および連携機関の専門の相談員が対応します。

問い合わせ

ふくい若者サポートステーション（サポステふくい） ☎0776-21-0311

“乗り換えわくわくキャンペーン”

県では、北陸新幹線敦賀駅で乗り換えを行う駅利用者を対象に、スマートフォンアプリなどを使った即時抽選で、デジタル地域通貨「ふくいはぴコイン」を進呈する「北陸新幹線敦賀駅乗り換えわくわくキャンペーン」を実施しています。

■期間

令和6年9月1日（日）まで

■場所

北陸新幹線敦賀駅内
(2階乗り換え改札、連絡通路)

■進呈額

1,000ポイント

■参加条件

各自のスマートフォンなどへのアプリのダウンロード・設定・起動等



▲詳細な参加条件等はこちらから

問い合わせ

ふくアプリ・ふくいはぴコイン事業事務局 ☎0776-50-7671



“児童手当制度の改正（拡充）について”

令和6年10月から、児童手当制度が以下のとおり改正（拡充）されます。

- ①所得制限の撤廃
- ②支給対象児童の高校生年代までの延長
- ③第3子以降の支給額の増加、第3子以降のカウント方法の変更
- ④支給が年3回から年6回（偶数月）への変更

支給期間	改正前（令和6年9月分まで）	改正後（令和6年10月分以降）
支給対象	中学校終了までの児童を養育している方	高校生年代までの児童を養育している方
所得制限	所得制限(上限)限度額あり	所得制限撤廃
手当月額	<ul style="list-style-type: none"> ・3歳未満：一律15,000円 ・3歳以上小学生終了前：10,000円 (第3子以降は15,000円) ・中学生：一律10,000円 ・所得制限限度額以上：一律5,000円 (特例給付) 	<ul style="list-style-type: none"> ・3歳未満：一律15,000円 (第3子以降：30,000円) ・3歳から高校生年代：10,000円 (第3子以降：30,000円)
支払回数	年3回（2月・6月・10月）	年6回（偶数月）
第3子以降のカウント対象	18歳に到達した年度末までの児童	22歳に到達した年度末までの児童

※対象となる可能性のある方には、ご案内等を送付します。（8月下旬を予定）

“児童扶養手当の改正について”

改正内容は以下のとおりです。

①第3子以降の児童に係る加算額の引上げ

手当月額		改正前（令和6年10月分まで）	改正後（令和6年11月分以降）
本体額	全部支給	45,500円	改正前と同額
	一部支給	45,790円～10,740円	//
第2子加算額	全部支給	10,750円	//
	一部支給	10,740円～5,380円	//
第3子以降加算額	全部支給	6,450円	10,750円
	一部支給	6,440円～3,230円	10,740円～5,380円

②全部支給及び一部支給に係る所得制限限度額の引上げ（改正後）

所得制限 限度額	受給資格者本人				扶養義務者／配偶者／ 孤児等の養育者	
	全部支給		一部支給		給与収入 目安額(円)	所得額(円)
扶養親族等 の数	給与収入 目安額(円)	所得額(円)	給与収入 目安額(円)	所得額(円)		
0人	1,420,000	690,000	3,343,000	2,080,000	3,725,000	2,360,000
1人	1,900,000	1,070,000	3,850,000	2,460,000	4,200,000	2,740,000
2人	2,443,000	1,450,000	4,325,000	2,840,000	4,675,000	3,120,000
3人	2,986,000	1,830,000	4,800,000	3,220,000	5,150,000	3,500,000
以降+1人	—	+380,000	—	+380,000	—	+380,000



“若狭町在宅育児応援手当支給事業の改正について”

改正内容は以下のとおりです。

	改正前（令和6年8月まで）	改正後（令和6年9月～）
支給対象	第2子以降の生後8週間～満3歳未満の児童	変更前と同じ
所得制限	世帯年収が360万未満	所得制限撤廃
支給要件	育児休業給付金等を受給していない	変更前と同じ
支給月額	10,000円	//
支給回数	年3回 6月（1～4月分） 10月（5～8月分） 2月（9～12月分）	//

“若狭町ひとり親家庭等習い事支援事業の改正について”

改正内容は以下のとおりです。

	改正前（令和6年3月まで）	改正後（令和6年4月～）
支援内容	・ひとり親家庭の児童の習い事に係る費用の一部補助	・ひとり親家庭の児童の習い事に係る費用の一部補助 ・低所得のふたり親家庭の児童の習い事に係る費用の一部補助（追加）
対象者	・ひとり親家庭で小学4年生～6年生の児童を養育する養育者	・ひとり親家庭で小学4年生～6年生の児童を養育する養育者 ・低所得のふたり親家庭で小学4年生～6年生の児童を養育する養育者（追加）
支援額	・児扶全部受給者…上限120,000円（月額10,000円目安） ・児扶一部受給者…上限60,000円（月額5,000円目安）	・児扶全部受給者…上限120,000円（月額10,000円目安） ・児扶一部受給者…上限60,000円（月額5,000円目安） ・低所得のふたり親家庭…上限60,000円（月額5,000円目安）（追加）

問い合わせ 子育て支援課 ☎0770-62-2704

“認知症を体験しよう！！（第2弾）

—「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—”

認知症の方の「本人視点」や「本人・家族の意見」が大切にと言われている中、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。

「本人体験が出来る内容は初めてで良かった」「認知症本人の立場になって考える事が出来た」など、前回参加者から多くのご意見があり、第2弾を企画することとなりました。

■開日時

令和6年9月26日（木）
14:00～16:00（受付13:30～）

■場所

パレア若狭 研修室

■定員

100名 ※事前申し込みが必要です（先着順）

■内容

前回大好評だった3作品と、「やすおじいちゃん物語」対応編と息子編

■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

福祉課 地域包括支援センター ☎0770-62-2702

“特別児童扶養手当”

■支給対象

精神・知的または身体障害（内部障害を含む）等があり、政令に定める程度の障害を有する児童を監護している父または母、もしくは父母にかわって児童を養育している人に手当が支給されます。手当は児童が20歳に達するまで支給されます。ただし、所得制限があります。

■支給額

障害の程度が重度の場合…月額 55,350円
 障害の程度が中度の場合…月額 36,860円
 ※支給額は、毎年、物価により改定されます。

■支給月

毎年原則4月、8月、12月
 （それぞれ前月分までの手当を支給）

■所得状況届

特別児童扶養手当を受給されている方は、引き続き受給要件を満たしているかを確認するため、年1回の所得状況届の提出が義務付けられています。8月上旬に送付しますので、9月6日までに提出をお願いします。所得状況届を提出しない場合、8月分以降の特別児童扶養手当が受給できなくなります。

問い合わせ

福祉課 ☎0770-62-2703

“障害児福祉手当”

■支給対象

精神または身体に重度の障害を有するため、日常生活において常時の介護を必要とし、判定基準に該当する在宅の児童に対して、手当が支給されます。手当は児童が20歳に達するまで支給されます。ただし、所得制限があります。

■支給額

月額15,690円
 ※支給額は、毎年、物価により改定されます。

■支給月

毎年原則2月、5月、8月、11月
 （それぞれ前月分までの手当を支給）



問い合わせ

福祉課 ☎0770-62-2703

“令和6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	9月28日（土）	福井県産業会館 （福井市下六条町103）
	9月29日（日）	
第2回	11月30日（土）	プラザ萬象 （敦賀市東洋町1-1）
	12月1日（日）	

※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。
- ・申込期間は、研修日の約1か月前までですが、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、お早めにお問い合わせください。

問い合わせ

環境安全課 ☎0770-45-9126

“若狭広域ごみ処理施設の臨時休業と振替営業について”

ごみ処理施設の臨時休業と振替営業を下記のとおり実施いたします。普段とは異なる営業スケジュールとなりますので持ち込みを予定されている方はご注意ください。

■対象施設

若狭広域サテライトセンター（若狭町日笠 67-4）
 若狭広域クリーンセンター（高浜町水明 1）

■臨時休業日

令和6年10月27日（日）

■振替営業日

令和6年10月26日（土）
 （営業時間は平常どおりです。）

問い合わせ

環境安全課
 ☎0770-45-9126

【訂正とお詫び】

広報わかさ7月号 8ページ上段に掲載した国民健康保険税の表について、誤りがありました。

訂正してお詫びいたします。訂正箇所は次のとおりです。

【正】 介護納付金分（40歳から64歳）

【誤】 介護給付金分（0歳から74歳）

問い合わせ

税務住民課 ☎0770-45-9101

人のうごき *Population*

(8月1日現在)

人口 13,454人 (前月-21人)(前年-253人)
[男 6,543人、女 6,911人]

世帯数 4,959世帯 (前月+1)(前年+16)

結婚 *Wedding*

(7月届出)

おなまえ	集落
橋本 大範 さん ♥ 橋本 京果 さん	(白屋)
倉谷 権哉 さん ♥ 湯口 かおる さん	(下野木)

赤ちゃん *Baby*

(7月届出)

おなまえ	性別	保護者	集落
にしもと すず 西本 鈴 ちゃん	女	大樹 さん 菜摘 さん	(北庄)
いしだ さとる 石田 理 ちゃん	男	巨 さん 明日実 さん	(井崎)
たなべ かの 田辺 蘭乃 ちゃん	女	人士 さん 亜加理 さん	(下夕中)

「広報わかさ」をLINEで確認できます！

「若狭町公式LINE」では、広報わかさの最新号を配信しています。手軽に素早く見ることができるので、ぜひご利用ください。



- 無料で使用できます。
- 広報紙の他にも役立つ行政情報を配信しています。

納付のお知らせ

項目	期別	納付期限
国民健康保険税	第3期	9月30日(月)
9月の口座振替日		9月25日(水)
9月の口座再振替日		10月15日(火)

- 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

遊び尽くせ、僕らの夏。

今月の表紙は、「吹田市・若狭町子どもリーダー交歓会」において、海水浴を楽しむ参加者の写真です。(神子) 日差しが強く、暑い日でも、全力で海水浴を楽しむ姿からは、子どもの持つ、強いエネルギーを感じます。暑い日が続きますが、子どもに負けじと、大人も全力で楽しむ夏にしたいですね。



マイナンバーカード
目曜窓口(9月)

- 日時：9月8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(6月)

谷山 白桜里 様	五十嵐 靖浩 様	銭谷 勇磁 様	嶋村 定昭 様	菅原 京子 様	木舟 正剛 様	三橋 明史 様	縄手 真人 様
吉田 祐貴 様	芦川 弘樹 様	平田 琢也 様	野村 希 様	森田 将 様	廣田 由紀 様	辻村 裕毅 様	山吹 延昭 様
桜井 茂門 様	大澤 拓也 様	原木 千歌 様	松田 竜太 様	藤岡 成己 様	松田 真希子 様	生熊 優章 様	塚原 匠 様
酒井 孝則 様	山根 達弘 様	赤木 敬子 様	福田 重幸 様	三ヶ島 政行 様	渡辺 貢司 様	平井 美代子 様	佐藤 武志 様
宮津 布光 様	角 いずみ 様	岩本 一浩 様	中津 連二郎 様	鎌田 未央 様	谷 富男 様	今石 洋平 様	石田 勝志 様
有岡 直希 様	井崎 俊祐 様	小出 洋孝 様	生山 洋平 様	狭間 協子 様	平田 幸雄 様	小林 亨 様	佐藤 友一 様
中嶋 憲吾 様	久保 功 様	三浦 智 様	小林 直也 様	藤原 浩晃 様	今井 博之 様	梅辻 敏子 様	岡本 倫英 様
樫崎 浩 様	福田 秀博 様	山村 光輝 様	波多野 範和 様	波多野 康代 様	木村 光彦 様	古松 恵介 様	瀬賀 徹郎 様
伊藤 彩華 様	加藤 桂五 様	宮原 果歩 様	中尾 充宏 様	田中 守 様	花村 聡 様	八木 貴史 様	坂本 芳史 様
市来 健司 様	滝田 萌 様	長澤 真奈美 様	橋本 末廣 様	平井 公也 様	櫻井 拓巳 様	小川 昌人 様	田畑 誠 様
天野 洋文 様	小嶋 俊秀 様	清水 香美 様	藤枝 真也 様	本多 伸介 様	楯 義正 様	蘭 洋一郎 様	畠山 晃一 様
小林 奈津美 様	佐竹 理佳 様	菅野 浩太郎 様	大野 穂香 様	榎原 晴美 様	北中 伸一 様	三浦 純一 様	フタガフ アレサントロヨシミ 様
深見 昂史 様	原田 佳祐 様	松木 幹雄 様	藤森 麻衣 様	豊美 景以子 様	小椋 聖司 様	渋谷 和 様	Grieger Eiko Landolfi 様
平嶺 辰英 様	清水 誠三 様	山根 勇人 様	大場 剛 様	松原 揚典 様	雨森 琢 様	山口 朋華 様	
月川 秀之 様	森田 圭一 様	池谷 昌道 様	並木 佑樹 様	荒木田 康雅 様	矢田部 浩子 様	高山 一夫 様	
小西 正幸 様	山本 欣宏 様	浅井 功 様	中西 章夫 様	岡田 淳寛 様	宇治 千宜 様		
鈴木 剣一 様	野口 次郎 様	坂本 広地 様	大森 悠花 様	中田 裕人 様	宮坂 利男 様		

匿名 1,587件
合計 22,084,000円



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	日		
2	月		上中健康体操教室 受付13:30～ 開始14:00～ 歴史文化館2階講堂
3	火	あ・そ・ぼ! 10:30-11:30 リブラ若狭	こころの相談 10:00-11:30 若狭健康福祉センター
4	水		上中楽々健康体操教室 受付9:30～ 開始10:00～ 歴史文化館2階講堂
5	木	4か月児育児教室 受付9:30-9:40 三方健康センター	
6	金	すくすく広場(歯のおはなし)【要予約】 10:00-11:30 パレア若狭 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	三方楽々健康体操教室 受付9:00～ 開始9:20～ 三方保健センター 三方健康体操教室 受付10:00～ 開始10:30～ 三方保健センター 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 女性限定】 13:00-14:30(乳・子宮頸14:00まで) リブラ若狭
7	土		
8	日		
9	月	赤ちゃん広場 10:00-11:30 リブラ若狭	上中健康体操教室 受付13:30～ 開始14:00～ 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 心の健康相談 14:00-17:00 二州健康福祉センター
10	火	いきいき広場 9:00-11:00 わかば、みそみ保育所 心理師と考える子育て相談【要予約】 14:00-16:00 上中庁舎他	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
11	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～ 歴史文化館2階講堂 人権相談 9:00-11:30
12	木	いきいき広場 9:00-11:00 とぼっ子、ののはな、中央保育所	バランスボール(+筋トレ)教室 13:30-14:30 三宅公民館
13	金	にこにこ交流会(助産師さんのおはなしと秋の身体計測) 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～ 三方保健センター 三方健康体操教室 受付10:00～ 開始10:30～ 三方保健センター
14	土		結婚相談 9:30-12:00 パレア若狭
15	日		
16	月		
17	火		行政相談 10:00-12:00 三方公民館 こころの相談 10:00-11:30 若狭健康福祉センター
18	水	にこにこカフェ【要予約】 10:00-11:30 西田公民館 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～ 歴史文化館2階講堂
19	木	おひさま広場(おまつりごっこ) 9:30-11:30 明倫保育園 鳥羽ミニすく 10:00-12:00 鳥羽公民館 瓜生ミニすく(えいごでベビマ) 10:00-12:00 瓜生公民館 3歳児健診 受付12:45-13:00 三方保健センター	
20	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 にこにこ交流会(ハンドメイド布小物)【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～ 三方保健センター 三方健康体操教室 受付10:00～ 開始10:30～ 三方保健センター 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 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 女性限定】 13:00-14:30(乳・子宮頸14:00まで)歴史文化館
21	土		
22	日	Smileすまいる(野木ミニすく) 10:00-13:00 野木公民館	
23	月		オレンジカフェ(認知症カフェ) 10:00-12:00 わらく(上吉田)
24	火	いきいき広場 9:00-11:00 わかば、みそみ保育所	
25	水	いきいき広場 9:00-11:00 三宅、気山保育所 にこにこ広場(リトミック) 10:00-11:30 梅の里保育園	上中楽々健康体操教室 受付9:30～ 開始10:00～ 上中庁舎2階会議室 特定健診・がん検診(肺・結核・胃・大腸)・肝炎検査【要予約】 9:00-11:00 みささち 特定健診・がん検診(肺・結核・大腸・乳・子宮頸)・肝炎検査【要予約】13:00-14:00 みささち
26	木	いきいき広場 9:00-11:00 とぼっ子、ののはな、中央保育所 7か月児育児教室 受付9:00-9:10 三方健康センター	バランスボール(+筋トレ)教室 13:30-14:30 三宅公民館
27	金		三方楽々健康体操教室 受付9:00～ 開始9:20～ 三方保健センター 三方健康体操教室 受付10:00～ 開始10:30～ 三方保健センター
28	土		
29	日		
30	月		上中健康体操教室 受付13:30～ 開始14:00～ 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
31	火		

※健康体操教室についてのお問い合わせは福祉課 地域包括支援センター(☎0770-62-2702)まで
※ストレス・心の相談は随時受付中 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。

SDGs わかずスマートライフ プロジェクト

便利に・賢く・楽しく暮らして、みんなスケア

「タンサ^{短鎖}脂肪酸」って聞いたことある？



短鎖脂肪酸（たんさしぼうさん）とは何かご存じですか？名前を聞いたことはあっても、「どんな物質で、どんな働きがあるか分からない」という人も多いのではないのでしょうか。

今回は、そんな短鎖脂肪酸について解説します。「腸の健康維持」にぜひお役立てください。

短鎖脂肪酸とは？

短鎖脂肪酸とは、腸内細菌が、大腸で食物繊維や糖などを食べることで作り出す代謝物質です。近年の研究では、短鎖脂肪酸が健康に役立つさまざまな働きをすることが分かっています。

どんな働きがあるの？

腸内環境を整えてるだけでなく、血糖値の低下、基礎代謝の向上、ウイルスや病原体から体を守るなど、さまざまな良い働きがあります。



どうすれば、増えるの？

善玉菌のエサとなる、食物繊維の多い食品をたくさん食べるのが効果的です。

HAPIPO 対象 50pt GET!

緊急予告! 若狭町出身の腸内細菌のスペシャリスト 内藤裕二先生の講演会を開催します。

講演会 SDGs 健康増進
「クローズアップ現代」、
「世界一受けたい授業」など多数出演!
若狭町出身

ココロもカラダも腸しだい! 2024.10.18(金)

会場 | バレア若狭 音楽ホール
受付開始 19:00 開場 19:30

人生100年時代の持続可能な健康長寿

入場無料

詳細はチラシ、町のホームページをご確認ください。

問い合わせ

健康医療課

☎0770-62-2721

文芸ひろば

大鳥羽山水会

梅干して家伝の色に染め上がり
風運ぶ干梅の香に唾を飲む

檜鼻澄美江(大鳥羽)
宇多粹花(大鳥羽)

小原乙花俳句会

朝の虹背のランドセル走り出し
青芒記憶頼りの三角点

立井陽気妃(上野)
畠中八重子(能登野)

かをり歌会

もやもやを書けばやはらぐ日記帳
明日の欄まで少しはみ出す

由里絹子(井崎)

若狭町冠句の会

愛宕山木の間隠れのきらめきは
沈みゆく陽のこぼせし欠片

山口賀代子(気山)

上中短歌会

ラジオ体操操聞こえても今日は寝たままに
ゆるりと身体のほぐれるを待つ
今の世に医療の進み言われいる
人生百年なかなか難し

吉田恵美子(脇袋)

恵まれて今吾れここに有る命
あきらめず夢かなうまで積む試練

吉村木螺(三生野)
河原敦子(向笠)

先月号に振りがあったため再掲します。
あきらめず不屈の精神実を結ぶ

藤内良満(三生野)