

暮らしに役立つ情報をお届けします

“「書かない窓口」はじめました”

9月2日から、税務住民課窓口、上中サービス室窓口にて「書かない窓口システム」を導入しました。

書かない窓口システムは、マイナンバーカードや運転免許証等の本人確認書類を利用して、申請書等に住所・氏名・生年月日を印字するもので、今まで記入いただいていた申請書等の記入項目が少なくなります。

窓口で申請書を記入する負担が減りますので、書かない窓口システムをぜひご利用ください。



■利用できる手続きは次のとおりです。

- ・住民票、住民票記載事項証明書の申請
- ・印鑑登録、印鑑登録証明書の申請
- ・戸籍証明書関係の申請
- ・各種税証明の申請
- ・転入、転居、転出のお引越しの係り手続き
- ・国民健康保険の加入・脱退の手続き
- ・マイナンバーカード更新や暗証番号変更等の手続き
- ・児童手当に関する手続き
- ・各種医療費申請等に係り手続き
- ・出生関係の手続き

■利用できる本人確認書類

- ・マイナンバーカード
- ・運転免許証
- ・運転免許経歴書
- ・在留カード
- ・特別永住者証明書

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

“令和6年12月で区集金による公金徴収が終了します”

町税と上下水道料金の区集金は**12月で終了**し、令和7年1月からは若狭町公金の口座振替依頼書による口座振替または納付書払いとなります。

区集金をご利用の方には、5月に透明な封筒に書類を入れてご案内しています。口座振替をご希望の方で口座振替の手続きがお済みでない場合は、早めの手続きをお願いします。詳細は税務住民課または上下水道課へお問い合わせください。

■対象となる公金

- ・町税（町県民税（住民税）、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税）
- ・上下水道料金

■口座振替できる金融機関

福井県農業協同組合、福井銀行、福邦銀行、敦賀信用金庫、小浜信用金庫、東日本信漁連、ゆうちょ銀行

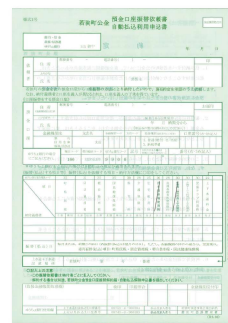
■口座振替の手続き

口座振替は、申込月の翌月以降から開始となります。

（15日以降申込の場合は、翌々月以降から開始）

町内の各金融機関に、若狭町公金の口座振替依頼書がありますので、ご利用の通帳、金融機関お届け印をご持参のうえ手続きをお願いします。

また、口座振替依頼書は、税務住民課、上下水道課でもお渡ししています。必要事項を記入、押印のうえご利用の金融機関へ提出してください。



▲若狭町公金預金口座振替依頼書（自動払込利用申込書）

問い合わせ 税務住民課 ☎0770-45-9101
上下水道課 ☎0770-45-9103

“「JRバス若江線」回数券の購入助成を終了します”

JR上中駅で販売する若江線の回数券販売が終了します。
これに伴い、回数券購入に対する助成も終了とさせていただきます。

【販売終了日】10月31日（木）

- ・販売終了日と同日で回数券購入助成も終了します。
- ・購入いただいた回数券は有効期限内（購入から3か月）
において引き続きご利用いただけます。



問い合わせ 総合政策課 ☎0770-45-9112
JR上中駅 ☎0770-62-0013



“11月から狩猟期間が始まります”

11月1日から3月31日までが狩猟期間となります。
(ただし、11月1日から11月14日及び、2月16日から3月31日の期間においてはわな猟のみに限ります)
狩猟事故防止のため、次のことに注意してください。

■入山される方へ

- ①できるだけ目立つ服装を心掛けてください。
- ②音の鳴るものを携帯し、自身の存在を周囲に知らせてください。
- ③檻やわな設置の標識がある場合は近づかないでください。
- ④休日には狩猟者が大勢訪れますので、特に注意してください。

■狩猟される方へ

- ①「わな」には標識を付け、見回りを励行してください。
- ②猟銃の発砲にあたっては、矢先の安全確認を徹底してください。
- ③遠方の薄暗い場所でも識別できるように橙色等の目立つ帽子・ベストを着用してください。
- ④無理のない心にゆとりのある狩猟を心掛けましょう。

■住民の皆さまへ

秋季には冬眠前（特に明け方と夕暮れ時）に餌を求めてクマが活発に活動します。
以下の点を遵守し、クマの出没に十分注意してください。
①林沿い、川沿い、山林付近など見渡しの悪い場所へは一人で行かない。
②山へ入る際にはクマ鈴やラジオなど音の出るものを携帯する。
③クマを引き寄せる野菜屑・果実は適切に処理する。

問い合わせ 産業振興課 ☎0770-45-9102

“福井県最低賃金の改正”

令和6年10月5日から福井県内で働くすべての労働者とその使用者に適用されます。

福井県最低賃金 時間額 **984 円**

■賃金の引き上げを支援します

- ・事業場内の最低賃金を一定額引き上げ、生産性を向上するための設備投資などを行う中小企業、小規模事業者の皆様にその設備投資などに要した費用を一部助成する「業務改善助成金」があります。
- ・賃金引上げにお悩みの方は、「ふくい働き方改革推進支援センター」の無料相談をご利用ください。



問い合わせ 福井労働局労働基準部 賃金室 ☎0776-22-2691（最低賃金に関すること）
ふくい働き方改革推進支援センター ☎0120-14-4864（無料相談に関すること）

“堆肥の無償提供”

国土交通省では、北川堤防の刈草で作った堆肥を無償提供します。

■提供期間

11月5日(火) 9:30~11:30 ※雨天決行

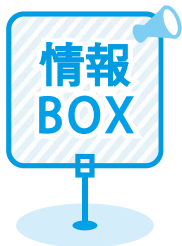
■提供場所

国土交通省 倉見スノーベース（若狭町白屋地先）

■注意事項

- ①提供は先着30名とし、人数に達し次第終了となりますので、ご了承下さい。
- ②堆肥の積込及び運搬は、各自で行ってください。なお、安全には十分配慮してください。
- ③積込・運搬時の事故等については、国土交通省は一切責任を持ちません。
- ④堆肥は一定の臭気がありますので、持ち帰りの際は気を付けてください。
- ⑤転売行為は禁止します。
- ⑥提供後の返却には応じることができません。持ち帰った堆肥は不法投棄せず、責任を持って処理してください。
- ⑦災害等のため、予定が変更となる場合があります。その場合は、福井河川国道事務所ホームページに掲載いたします。

問い合わせ 国土交通省 福井河川国道事務所 嶺南河川国道維持出張所 ☎0770-56-1764



暮らしに役立つ情報をお届けします

“お子さまの教育資金を「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)がサポート！”

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

■融資額

お子さま1人あたり350万円以内

■金利

年2.40% 固定金利

※ただし、次に該当する方は年2.00% (令和6年9月10日現在)

- ・「母子家庭」
- ・「父子家庭」
- ・「交通遺児家庭」
- ・「世帯年収200万円(所得132万円)以内の方」
- ・「子ども3人以上の世帯かつ世帯年収500万円(所得356万円)以内の方」

■返済期間

18年以内

■用途

入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金・家賃など

■返済方法

毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可能)

■保証

公益財団法人教育資金融資保証基金(連帯保証人による保証も可能)



◀ ホームページは
こちらから

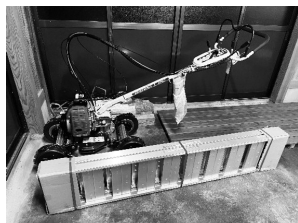
問い合わせ

教育ローンコールセンター ☎0570-00-8656 (または 03-5321-8656)

“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、白屋区が座椅子や草刈機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

“令和6年度ゲートキーパー養成講座受講者募集 ～若狭町自殺対策事業～”

町では、自殺対策事業として、以下のとおりゲートキーパー養成講座を開催します。

※ゲートキーパーとは：「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぎ、見守るひと」

■日時

令和6年11月8日(金) 14:00～15:00 (受付13:30～)

■場所

リブラ若狭 講堂

■講師

岡本 克己氏(臨床心理士・公認心理師)

■内容

自殺の現状と、自殺について基本知識の学習
具体的に気づく方法や声のかけ方(ロールプレイ)

※事前申し込みが必要です：締切11月1日(金)

問い合わせ

子育て支援課 ☎0770-62-2704



“公立若狭高等看護学院入学試験のご案内”

公立若狭高等看護学院では、令和6年度の入学試験を以下のとおり行います。詳細は「学生募集要項」をご確認ください。「学生募集要項」・「過去問題」等の資料請求については、ホームページをご確認いただくか、お電話または窓口にてお問い合わせください。

入試形態	日程	出願期間	試験期日	合格発表	入学手続締切
推薦入試	後期	令和6年 11月25日（月）～12月6日（金）	令和6年 12月14日（土）	令和6年 12月27日（金）	令和7年 1月7日（火）
社会人入試	後期				
一般入試	—	令和7年 1月6日（月）～1月17日（金）	令和7年 1月25日（土）	令和7年 2月7日（金）	令和7年 2月14日（金）

■入試科目

【推薦入試・社会人入試】小論文、面接
【一般入試】現代文、英語Ⅱ、数学Ⅰ、小論文、面接



◀ ホームページは
こちらから

詳細は で検索

問い合わせ 公立若狭高等看護学院 ☎0770-52-0162

“相続・遺言に関する講演会・相談会”

令和6年4月、相続登記が義務化されました。それにともない、公証人・司法書士を講師とした講演会を実施します。円滑な相続のため、遺言について考えてみませんか。講演会・相談会とも参加費は無料ですが、いずれも事前予約が必要です。詳細は電話でお問合せまたは福井地方法務局ホームページをご確認ください。



不動産登記推進イメージキャラクター
「トウキツネ」

■開催日

11月19日（火）

■会場

福井春山合同庁舎（福井市春山1丁目1-54）
※講演会はオンライン参加・法務局支局での視聴可

■時間

【講演会】13:30～15:30
【相談会】13:30～16:30（一組20分）
※司法書士・土地家屋調査士がお受けします。



◀ ホームページは
こちらから

問い合わせ 福井地方法務局総務課 ☎0776-22-5174

“敦賀 de ヨリドコ”

地域の中でより身近に参加できるがんサロンです。わかりあえる人と出会いやすい場を目指し、楽しくホッとする時間をゆっくりと過ごしていただけるよう企画運営しています。ぜひ一度お立ち寄りください。

■日時

11月30日（土）14:00～16:00

■会場

敦賀駅交流施設 オルパーク 2階多目的室

■参加費

無料（出入り自由）※予約不要

■その他

みいつカフェのドリンクが注文できます！
リンパ浮腫セルフマッサージの相談も可能です！

問い合わせ

がんサロンヨリドコ ☎0776-43-1433（みいつカフェ）

“秋の地域運転者講習会”

令和6年度地域運転者講習会を以下の日程のとおり開催します。運転者のみなさまは受講していただくようお願いいたします。受講者には粗品をプレゼント！
事前のお申し込みは不要です。

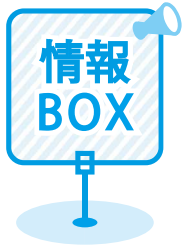
■開催日時等

11月7日（木）15:00～ リブラ若狭 講堂
19:00～ リブラ若狭 講堂
11月8日（金）15:00～ パレア若狭研修室
19:00～ パレア若狭研修室

■内容

交通安全DVD視聴、講話等

問い合わせ 環境安全課 ☎0770-45-9126



暮らしに役立つ情報をお届けします

“大気汚染測定局の測定結果のお知らせ”

町では、大気汚染状況を監視するため、若狭テクノバレー内（若狭テクノパーク駐車場）に測定局を設置し、24時間体制で大気に関するデータを収集しています。今回、令和5年10月から令和6年9月までの測定結果をお知らせします。なお、環境基準を超過する大気汚染は測定されませんでした。

測定項目	測定数値	測定実施月及び測定結果												大気汚染に係る環境基準
		R5.10	R5.11	R5.12	R6.01	R6.02	R6.03	R6.04	R6.05	R6.06	R6.07	R6.08	R6.09	
二酸化硫黄	1時間値の平均値	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1時間値が0.1ppm以下、かつ、1時間値の1日平均値が0.04ppm以下
	1時間値の1日平均値の平均値	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	
浮遊粒子状物質	1時間値の平均値	0.009	0.011	0.009	0.006	0.006	0.011	0.015	0.013	0.016	0.013	0.011	0.011	1時間値が0.2mg/m ³ 以下、かつ、1時間値の1日平均値が0.10mg/m ³ 以下
	1時間値の1日平均値の平均値	0.010	0.011	0.009	0.006	0.006	0.011	0.015	0.013	0.016	0.013	0.011	0.011	
二酸化窒素	1時間値の1日平均値の平均値	0.001	0.002	0.002	0.002	0.002	0.002	0.002	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	1時間値の1日平均値が0.04ppmから0.06ppmまで、又はそれ以下

■測定物質（国立環境研究所ホームページより引用）

二酸化硫黄

石油、石炭等を燃焼したときに含有される硫黄（S）が酸化されて発生するもので、高濃度で呼吸器に影響を及ぼすほか、森林や湖沼等に影響を与える酸性雨の原因物質になると言われている。

浮遊粒子状物質

浮遊粉じんのうち、10μm以下の粒子状物質のことをいい、ボイラーや自動車の排出ガス等から発生するもので、大気中に長時間滞留し、高濃度で肺や気管等に沈着して呼吸器に影響を及ぼす。

二酸化窒素

窒素酸化物は、ものの燃焼や化学反応によって生じる窒素と酸素の化合物で、主として一酸化窒素（NO）と二酸化窒素（NO₂）の形で大気中に存在する。発生源は、工場・事業場、自動車、家庭等多様で、大部分が一酸化窒素として排出されるが、大気中で酸化されて二酸化窒素になる。二酸化窒素は、高濃度で呼吸器に影響を及ぼすほか、酸性雨及び光化学オキシダントの原因物質になると言われている。

問い合わせ 環境安全課 ☎0770-45-9126

“「難病講演会・個別相談会」”

二州健康福祉センターでは、難病に関する理解を深めるため、以下のとおり講演会と個別相談会を開催します。参加希望の方は、お電話にてお申し込みください。

■開催日時

11月28日（木）14時～

■開催場所

敦賀市福祉総合センターあいあいプラザ 2階 ふれあいホール

■内 容

講演会「遺伝カウンセリングと今後のライフプランについて～難病の“遺伝”に関する心配事はありませんか？～」
個別相談会（要予約）14:50～16:30（1組約30分×3枠）

■講 師

福井大学医学部附属病院遺伝診療部 池田 和美 氏（遺伝カウンセラー）

■対 象

難病患者、家族および関心のある方

■参加費

無料（11月19日までに事前申し込みが必要です）



問い合わせ 二州健康福祉センター ☎0770-22-3747



人 のうごき Population

(10月1日現在)

人 口

13,416 人 (前月 -2 人) (前年 -245 人)
[男 6,528 人、女 6,888 人]

世帯数

4,955 世帯 (前月 +5) (前年 +2)



結 婚 Wedding

(9月届出)

お な ま え

集 落

小堀 雄也 さん ♥ 出口 百果 さん

(鳥浜)



赤 ちゃん Baby

(9月届出)

お な ま え

性別

保 護 者

集 落

たかはし ほのか 高橋 歩乃歌 ちゃん	女	周 真帆 さん	(能登野)
あそび わこ 遊津 咲心 ちゃん	女	一平 彩也菜 さん	(新道)
したしち いお 下霜 一桜 ちゃん	男	雄大 祥子 さん	(塩坂越)
たかだ きっせい 高田 桔成 ちゃん	男	尚 奈奈 さん	(無悪)
たけだ ひな 武田 雛 ちゃん	女	克也 雪 さん	(上野木)

「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、ぜひご活用ください。



納 付のお知らせ

項 目	期 別	納 付 期 限
固定資産税	第 3 期	12 月 2 日 (月)
国民健康保険税	第 5 期	12 月 2 日 (月)
11 月の口座振替日		11 月 25 日 (月)
11 月の口座再振替日		12 月 16 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

これが僕らの青春だ。

今月の表紙は、上中中学校の体育祭での 1 枚です。

生徒たちが一生懸命に競技やパフォーマンスに取り組む姿は、「青春」そのものでした。生徒たちには、今後も勉強や部活など、目の前の物事に全力で取り組み、今しかない「青春」の時間を、後悔のないよう過ごしてほしいと思います。



マイナンバーカード 目曜窓口 (11月)

■日時：11 月 10 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 (8 月)

丸山 真司 様	山浦 彩花 様	小山田 千恵 様	上田 周悟 様	塚本 明 様	塚本 明 様	谷川 亮輔 様
三宅 洋 様	高橋 初美 様	山口 靖彦 様	橋本 翔 様	七原 淳郎 様	七原 淳郎 様	植村 昌弘 様
笠原 伸一郎 様	畠山 旭 様	内田 晴 様	茨木 広宣 様	染谷 英幸 様	染谷 英幸 様	馬場 恵美 様
佐竹 理佳 様	西村 裕輝 様	大塚 剛 様	浜内 彩乃 様	田島 理成 様	田島 理成 様	栗口 耕一 様
川野 麻衣子 様	伊藤 浩孝 様	齋賀 拓也 様	小田 悠平 様	谷田 浩一 様	谷田 浩一 様	大河内 俊彦 様
加藤 美恵子 様	平田 理恵 様	木戸 恵津子 様	岸 陽一 様	三井 菜美 様	三井 菜美 様	甲斐 一歩 様
三浦 智 様	藤崎 有希 様	橋本 晴之 様	上山 北斗 様	小山 弘樹 様	小山 弘樹 様	土屋 大助 様
大山 春男 様	酒井 誠二 様	安達 奈緒美 様	深谷 一美 様	新矢 一清 様	新矢 一清 様	今井 英臣 様
森山 大貴 様	黒岡 敦子 様	栗山 一成 様	奥田 和久 様	坂口 将士 様	坂口 将士 様	山中 秀作 様
大井 祐希 様	入江 康至 様	Billaud Joel 様	田中 一花 様	北島 大 様	北島 大 様	大槻 厚志 様
矢澤 恵子 様	新沼 亜弓 様	田村 和弘 様	山野 透 様	竹淵 圭治 様	竹淵 圭治 様	金子 由美 様
池田 幸子 様	瀬戸 涉司 様	芦川 弘樹 様	野間 賢 様	松村 順應 様	松村 順應 様	三橋 裕司 様
向田 公美子 様	鈴木 雅彦 様	大谷 聡 様	篠澤 由香 様	本田 大樹 様	本田 大樹 様	Paul Shyni 様
水木 大輔 様	岩本 英之 様	寺崎 文春 様	藤原 結 様	細野 裕一 様	細野 裕一 様	石山 久幸 様
芦沢 怜史 様	瀧川 友哉 様	増田 翔平 様	金原 あみ 様	堀 恭暢 様	堀 恭暢 様	岩倉 啓三 様
加藤 隆博 様	堀下 長士 様	渡邊 成行 様	岩田 篤史 様	古庄 秀行 様	古庄 秀行 様	久野 俊昭 様
木村 梨加 様	大橋 裕之 様	宮崎 徹 様	横山 いつみ 様	片嶋 優貴 様	片嶋 優貴 様	薄田 学 様
因幡 裕輔 様	武藤 健二 様	篠崎 資志 様	峯 美恵 様	上川 康貴 様	上川 康貴 様	佐野 美沙 様
北原 孝雄 様	小林 礼 様	清水 るみ 様	五十嵐 圭司 様	栗畑 千秋 様	栗畑 千秋 様	島崎 和久 様
村岡 正範 様	高橋 摩衣 様	中島 奨太 様	渡邊 真紀 様	松井 紀彰 様	松井 紀彰 様	田川 裕也 様
荒嶋 泰紀 様	松崎 哲也 様	丸尾 こころ 様	今井 徳 様	猪山 美和 様	猪山 美和 様	澤井 美和 様
鈴木 伊奈 様	東 俊昭 様	白鳥 太郎 様	佐藤 純一 様	高澤 剛 様	高澤 剛 様	柴田 マリ子 様
口羽 真優 様	西村 勉 様	茂木 祥正 様	石原 さやか 様	吉村 知 様	吉村 知 様	

企業版ふるさと納税

株式会社幸池商店 様



現金 1,000,000 円を寄付いただきました。

株式会社リホーム 様



ロールスクリーン 38 本を寄付いただきました。



匿名 1,584 件
合計 22,677,000 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	金	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	三方案々健康体操教室 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
2	土		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】 8:30-11:00 リブラ若狭 がん検診(大腸・乳・子宮頸) 13:00-14:00 リブラ若狭
3	日		
4	月		
5	火		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(言葉育てのポイント)【要予約】 10:00-11:30 リブラ若狭	上中案々健康体操教室 受付9:30～ 開始10:00～ 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 三方健康センター	
8	金		三方案々健康体操教室 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
9	土		結婚相談 9:30-12:00 パレア若狭
10	日		特定健診・がん検診(肺・結核・胃・大腸・乳・子宮頸)・肝炎検査・骨密度測定 【要予約】8:30-11:00 (乳・子宮頸の受付は9:30まで) 歴史文化館
11	月	赤ちゃん広場 10:00-11:30 パレア若狭	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～ 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
12	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	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	10か月児育児教室 受付9:00-9:10 三方保健センター いきいき広場 9:00-11:00 三宅、気山保育所	上中案々健康体操教室 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 シルバー人材交流プラザ
14	木	12か月児育児教室 受付9:30-9:40 三方保健センター いきいき広場 9:00-11:00 とばっ子、ののほな、中央保育所 瓜生ミニすく(おやつ作り) 10:00-12:00 瓜生公民館 もぐもぐのおはなし 10:30-11:30 パレア若狭	バランスボール(+筋トレ)教室 13:30-14:30 三宅公民館
15	金	にこにこ交流会(助産師さんのおはなしと計測) 10:00-11:30 西田公民館	三方案々健康体操教室 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
16	土		
17	日		
18	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
19	火		こころの相談 10:00-11:30 若狭健康福祉センター 行政相談 10:00-12:00 三方公民館
20	水	2歳児育児教室 受付9:00-9:20 三方保健センター にこにこカフェ【要予約】 10:00-11:30 西田公民館	上中案々健康体操教室 受付9:30～ 開始10:00～ 上中庁舎2階会議室 フレイルチェック測定会 9:30-12:00 歴史文化館2階講堂
21	木	3歳児育児教室 受付12:45-13:00 三方保健センター おひさま広場(焼き芋) 9:30-11:30 明倫保育園 鳥羽ミニすく 10:00-12:00 鳥羽公民館	
22	金		三方案々健康体操教室 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
23	土	Smileすまいる(野木ミニすく) 野木公民館	
24	日	Smileすまいる(野木ミニすく) 野木公民館	
25	月	あ・そ・ぼ! (がっちゃんとおそぼ!)【要予約】 10:30-11:30 リブラ若狭	心の健康相談 14:00-17:00 二州健康福祉センター オレンジカフェ(認知症カフェ) 10:00-12:00 わらく(上吉田)
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(骨盤ケア)【要予約】 10:00-11:30 パレア若狭 いきいき広場 9:00-11:00 三宅、気山保育所	上中案々健康体操教室 受付9:30～ 開始10:00～ 歴史文化館2階講堂
28	木	7か月児育児教室 受付9:00-9:10 三方健康センター いきいき広場 9:00-11:00 とばっ子、ののほな、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
29	金	にこにこ交流会(絵本の読み聞かせ) 10:00-11:30 西田公民館	三方案々健康体操教室 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
30	土		

※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、ハルスケア

からだを動かす活動を増やそう！



みなさん、普段どのくらい運動されていますか？

身体活動・運動量が多い方は、少ない方と比較して循環器病（脳卒中など）、2型糖尿病、がん、認知症等の発症リスクが低いことが報告されています。また、身体活動や運動は心の調子を整え、生活の質を高めることができます！

<健康づくりのための身体・運動ガイド 2023 より>

	身体活動
高齢者	1 日約 6,000 歩以上の歩行 or 3 メッツ以上の身体活動を 40 分以上
成人	1 日約 8,000 歩以上の歩行 or 3 メッツ以上の身体活動を 60 分以上
子ども	3 メッツ以上の身体活動を 1 日 60 分以上

福井県が定める平均歩数目標は、男性 8,700 歩、女性 7,800 歩です！
体を動かして、心も体も整えていきましょう。

SDGs みんな de ハッピー
健康ポイント
HAPIPO

対象

運動 5pt



▲HAPIPO への登録はこちら

<3 メッツ以上の活動>

日常生活における活動



犬を連れて散歩
3 メッツ



掃除機をかける
3.3 メッツ

運動



ラジオ体操
4.0 メッツ



ゆっくりジョギング
6.0 メッツ

*メッツ：身体活動の強さ。安静座位時を 1 メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかを表したものです。

問い合わせ

健康医療課

☎0770-62-2721

文芸ひろば

大鳥羽やよい俳句会

「水」の字や鍛に並ぶ吊し柿
小春日や熊川宿の道しるべ

松宮保人（大鳥羽）
宇田春木（大鳥羽）

三宅公民館つくし句会

煌煌と学祭前夜秋暑し
新涼や娘とライン旅プラン

河原奈津（向笠）
高木笑子（杉山）

かをり歌会

大草になりたる畑に茫然と
為すすべもなく秋を待つのみ

清水悠紀子（鳥浜）

英霊と五歳の少女のツーショット
やっと見つけて米寿の泪

松本武彦（小川）

若狭町冠句の会

恵まれて感謝の心明日に足す
あきらめず明日を創る今日の汗

今川ことね（鳥浜）
深水虚堂（三田）

上中短歌会

母代わりと慕いし姉は米寿なり
腰をまげつつ畑を楽しむ
レストランのメニュー注文はスマホにて
操作は出来ず食む資格なし

新宮みさ子（脇袋）
岡本小百合（安賀里）