



暮らしに役立つ情報をお届けします

“住民税の申告受付について”

令和6年分（令和7年度）の住民税の申告受付期間は2月17日（月）～3月17日（月）です。

社会保障・税番号（マイナンバー）制度により、確定申告書等の提出の際は、「マイナンバーの記載」+「本人確認書類の提示、又は写しの添付」が必要となりますのでご注意ください。

※マイナンバー記載の対象者・・・「申告者本人」や「控除対象配偶者」、「扶養親族」及び「事業専従者」

今年の申告相談日程は右記のとおりです。申告相談では町民税（住民税）の申告のほか、給与所得者の還付申告など簡易な所得税確定申告に限り受付しております。営業所得等の青色申告、株式等の譲渡所得、住宅借入金特別控除、損益通算、繰越控除の確定申告がある方などは若狭町役場では受け付けができませんので、敦賀税務署（☎0770-22-1010）にて申告をお願いします。

なお、税理士相談日には、e-taxに関することなどについて税理士による申告無料相談を受け付けています。

相談のある方は、対象集落に関わらずお越しください。（税理士相談日 2/17・2/19）

■相談の際には事前準備をしましょう

申告相談にお越しの際には事前に次のような準備をして、相談時間の短縮にご協力をお願いします。

- ・医療費控除を受ける方は、令和6年中に支払った医療費の合計額を先に計算しておいてください。（世帯員の氏名や病院名ごとにまとめて、事前に集計してきてください）
※マイナポータルより1月～12月の医療費通知情報をダウンロードし、プリントをしていただく事をおすすめします。
- ・営業所得や農業所得のある方は、収入金額及び経費などを事前に集計し、収支内訳書を作成してください。

■申告に必要なもの

- ・本人確認ができる書類
…例1)「マイナンバーカード」 例2)「通知カード」+「運転免許証、公的医療保険の被保険者証」など
- ・収入金額がわかるもの（給料や年金等の源泉徴収票、支払調書、帳簿など）
- ・支払った経費がわかるもの（領収書や明細書など）
- ・控除を受けるための支払額の証明書（生命保険・地震保険等の控除証明書、国民年金保険料控除証明書）
- ・医療費の支払額がわかる領収書など（保険で補填された場合は保険金の支払額がわかる書類）
- ・還付先の口座番号がわかるもの（通帳やそのコピーなど）

◎朝は混雑することが多いので、午後の来庁をおすすめします。

●申告相談日程（該当する集落の日に都合がつかない場合は他の日にお越しください。）

【三方会場】 役場三方庁舎 2階 第1会議室 受付時間：午前 9:00～11:30、午後 1:00～4:00			
月	日	曜	対象集落
2	17	月	倉見、白屋、成願寺、上野 税理士相談日
	18	火	能登野、横渡、井崎
	21	金	高岸、三十三団地、岩屋、田上、東黒田
	25	火	相田、藤井、南前川
	28	金	佐古、田名、向笠、三方
3	3	月	北前川、鳥浜
	6	木	館川、気山、上瀬
	7	金	午前(三方庁舎): 海山、世久見、食見、塩坂越 ※ 午後(若狭三方漁協本所): 遊子、小川、神子、常神
	10	月	成出、田井野、梅ヶ原、田立、別庄、世久津、伊良橋、北庄
	14	金	予備日
	17	月	予備日

※7日午前中の申告受付は、午前11時までとさせていただきますのでご了承ください。

【上中会場】 役場上中庁舎 2階 第1会議室 受付時間：午前 9:00～11:30、午後 1:00～4:00			
月	日	曜	対象集落
2	19	水	大鳥羽、上黒田、麻生野、海士坂、三生野、無患 税理士相談日
	20	木	三田、小原、南、山内、持田、長江、朝霧
	26	水	末野、安賀里、下夕中、有田、下吉田
	27	木	上吉田、脇袋、瓜生、関、若葉、瓜生コーポ
3	4	火	グリーンハイツ、鯉川、新道、河内、せせらぎ
	5	水	仮屋、若王子、三宅、市場、井ノ口
	11	火	天徳寺、神谷、日笠、かみなかコーポ
	12	水	杉山、堤、兼田、武生、玉置、上野木、中野木、下野木
13	木	予備日	

●所得の無い方でも税申告が必要な場合があります。所得の無い方でも次のような場合に該当する方は、所得が無いことの申告が必要となります。

- ・所得証明が必要な方（奨学金を申請する時、勤務先に家族の扶養申請が必要な時など）
- ・各種減免制度を受ける方（国民健康保険税の軽減、国民年金の免除申請、医療費の限度額認定など）
- ・福祉サービスを受ける方

※要介護認定1以上の認定を受けている高齢者の方は、障害者控除の対象となる場合があります。ただし、認定書の交付が必要となりますので、事前に福祉課（☎0770-62-2703）へご確認ください。

問い合わせ 税務住民課 ☎0770-45-9101



“ 20 歳になったら『国民年金』 ”

公的年金制度は、老後の暮らしをはじめ、病気や事故で障害が残ったとき、一家の働き手が亡くなったときなどに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

日本に住む 20 歳から 60 歳未満のすべての人は、国民年金に加入し（第 1 号被保険者）、保険料の納付が義務付けられています。※厚生年金保険に加入している方を除きます。

■保険料

月額 16,980 円（令和 6 年度）

■納付方法

- ・納付書で金融機関、コンビニ、キャッシュレス決済（AEONPay、auPAY、d払い、payB、PayPay、LINEPay、楽天ペイのみ可能）で支払い。
 - ・□座振替
 - ・クレジットカード納付
- ※前納割引制度もあります。

■国民年金保険料が経済的に困難で納められないとき

本人の申請によって、納付の免除、もしくは猶予される制度があります。

①全額免除・一部免除

②納付猶予

学生でない 50 歳未満の方で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

③学生納付特例

免除を受けた期間は、年金を受け取るための資格期間に含まれます。免除を受けた期間の保険料は 10 年以内なら、後から納付（追納）することができます。ただし、2 年を過ぎると加算額がつきます。



問い合わせ

税務住民課

☎0770-45-9106

年金相談の際には予約相談をご利用ください。

敦賀年金事務所

☎0770-23-9904

敦賀年金事務所

年金相談予約専用ダイヤル

（自動音声案内 ※2 を選択→2 を選択）

☎0770-23-9905

“ 奨学金返還を支援します！ ”

町では、大学等を卒業後、「町内に定住する」等の要件を満たした若狭町出身者の奨学金返還を支援しています。

令和 7 年 4 月に、大学等を卒業され若狭町に帰ってくる方で、奨学金返還の支援を希望される方は、**令和 7 年 2 月 28 日**までに「補助候補者登録申請」をしてください。

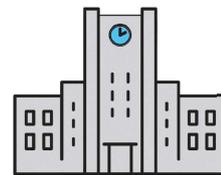
※既に大学等を卒業し、若狭町に転入（Uターン）した方で、奨学金返還の支援を希望される方は、転入後 1 年以内に「補助候補者登録申請」をしてください。資格要件等は 2 次元コードからご確認ください。

■登録要件

以下の全てに該当する方

- ・登録の申請を行う年度に県内外の大学等を卒業見込みの方
- ・登録の翌年度の 4 月 1 日時点で満 30 歳未満の方
- ・若狭町出身の方（大学等に就学するまでに 1 年以上若狭町に住所を有していた）
- ・若狭町に定住する意思がある方
- ・奨学金の返還を行う予定の方
- ・正社員として事業所等に勤務する見込みの方（自営業を含む）
- ・暴力団員ではない、暴力団や暴力団員と密接な関係がない方

※公務員は対象外です。ただし、町内の医療機関や介護事業所に勤務する医療職および介護職の公務員は対象とします。



補助額や手続きの流れ、提出書類等は 2 次元コードから確認してください。

問い合わせ

総合政策課

☎0770-45-9112



暮らしに役立つ情報をお届けします

“新婚生活を応援します！”

令和7年2月28日までに申請をお願いします。

若狭町では、より幸せな新生活が送れるよう、新婚夫婦を対象に新生活のスタートに必要な費用を支援します。

■補助上限額

- ともに29歳以下の夫婦・・・最大100万円
- いずれか29歳以下の夫婦・・・最大70万円
- ともに30歳以上39歳以下の夫婦・・・最大40万円
- ※夫婦の少なくとも一方が25歳以下の場合は、さらに10万円加算されます。



■対象となる夫婦

- ・令和6年1月1日以降に婚姻届を提出し、受理された夫婦
- ・ともに39歳以下の夫婦
- ・新婚夫婦の所得が500万円未満の夫婦
- ・夫婦ともに住民登録があり、町内に居住している夫婦
- ・町内に5年以上継続して居住する意思がある夫婦

■対象となる費用

住宅取得費用	建物の購入費
リフォーム費用	建物の修繕・増築・改築・設備更新等の工事費
住宅賃貸費用	賃料・敷金・礼金・共益費・仲介手数料
引越し費用	引越し業者または運送業者に支払う費用



補助額や手続きの流れ、提出書類等は2次元コードから確認してください。

詳細や必要な手続き、書類については若狭町のホームページをご確認ください。
※申請を希望する際は、事前に相談をお願いします。

問い合わせ

総合政策課 ☎0770-45-9112

“令和6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】

友好交流協定を締結している福井県若狭町・兵庫県多可町・鳥取県若桜町の魅力発信と交流を促進するため、「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6年度に結婚されたカップル、結婚25周年を迎えるご夫婦（銀婚）、結婚50周年を迎えるご夫婦（金婚）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。

3町特産品セットをご希望の方は、2次元コードからお申込みいただくか、所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、観光商工課までご提出ください。

■対象者

- ・令和6年4月1日から令和7年3月31日までに婚姻届を提出された町内在住者
- ・平成11年4月1日から平成12年3月31日に婚姻届を提出された町内在住者
- ・昭和49年4月1日から昭和50年3月31日に婚姻届を提出された町内在住者



申込みはこちら

■申込み締切

4月3日（木）

■提出先

観光商工課

問い合わせ

観光商工課 ☎0770-45-9111

“上下水道料金 コンビニ払いが始まります”

令和7年1月以降発行の上下水道料金納入通知書（請求書）から、コンビニでお支払いいただけるようになりました。

対象の納付書は、青い印字の圧着ハガキ状のもので、専用のバーコードが印字されたものに限ります（A4サイズの納付書は対象外です）。また、コンビニ払いとして利用するには期限がありますので、納入期限を守ってお支払いください。

※2次元コードでの支払いには対応しておりません。現金払いのみとなります。



問い合わせ

上下水道課 ☎0770-45-9103



“ 税務署からのお知らせ ”

確定申告には、お持ちのスマホやパソコンでご利用いただけるe-Tax（電子申告）が便利です

スマホとマイナンバーカードを利用して、ご自宅からできるe-Taxをご利用ください。マイナポータル連携で控除証明書等のデータが自動入力できます。



スマホを利用した申告はこちらから！



マイナポータル連携の詳細はこちらから！

令和7年1月から、申告書等の控えに収受日付印の押なつを行いません

申告書等を書面で提出する際には、申告書等の正本（提出用）のみを提出（送付）していただきますよう、お願いします。

なお、申告書等の提出年月日は、必要に応じて、ご自身で記録・管理をお願いします。

申告会場について

確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要となりますので国税庁 LINE 公式アカウントでの事前発行をご利用ください。

当日分の入場整理券は、申告会場でも配布しております。



国税庁 LINE 公式アカウント友だち登録はこちらから！

国税の納付は「キャッシュレス納付」が便利です

キャッシュレス納付（①振替納税、②ダイレクト納付、③インターネットバンキングによる納付、④クレジットカード納付、⑤スマホアプリ納付）をご利用ください。



詳細はこちらから！

問い合わせ 敦賀税務署 ☎0770-22-1010

“ 「若狭町 たすけあい手帳」 作成しました ”

住み慣れた若狭町で暮らし続けられるように、地域包括支援センターが把握している、買い物支援や移動支援など介護保険外サービスの事業所を含めた情報誌を作成しました。日々の暮らしの中で、買い物などで困った際に電話帳のように連絡先を調べられる内容です。

介護保険などの公的サービスではカバーできない援助を行っている民間サービスも掲載しています。サービス内容や対象地域等が随時変更されている可能性もありますので、ご利用の際には、それぞれの事業者に確認したうえでご利用ください。

若狭町ホームページで、ダウンロードできますので、ぜひ毎日の生活の中で、ご利用ください。



ダウンロードはこちらから

問い合わせ 福祉課 地域包括支援センター ☎0770-62-2702

“ 空き家と住まいのなんでも相談会 ”

空き家や住まいに関するお悩みを「専門家」に相談してみませんか？

空き家の売却や賃貸、解体、相続に加え、空き家の活用やリフォーム等について、無料で専門家に相談いただけます。事前にお電話でご予約のうえ、お気軽にお越しください。

- 開催日
2月7日（金）
- 時間
10:00～16:00
- 場所
パレア若狭 研修室
- 相談
事前予約制（1組30分・先着順）
- 当日の専門家
司法書士、建築士、宅地建物取引士



問い合わせ 総合政策課 ☎0770-45-9112

“ 若狭町暮らしの便利帳 ～若狭町制 20 周年記念版～ ”

「若狭町暮らしの便利帳」は、行政情報を中心に、防災情報や、地域の観光や特産などの情報を掲載した利便性の高い冊子です。

この便利帳は、サイネックス(株)が官民協働事業として町内事業者などから広告を募集し、製作から配布までを行います。令和7年7月以降に町内全域へ配布予定です。ぜひご活用ください。

問い合わせ 総合政策課 ☎0770-45-9112

“日本遺産プレミアム「鯖街道」スタンプラリー”

日本遺産「御食国若狭と鯖街道」が日本遺産プレミアムに選定されたことを記念し、デジタル地域通貨（はぴコイン）1,000円分が抽選で当たるデジタルスタンプラリーを開催します。日本遺産プレミアムの構成文化財や鯖街道を紹介・展示する施設などを巡り、スタンプを2個集めると、抽選ではぴコイン1,000円分が当たります。

■開催期間

1月1日（水）～3月31日（月）

■賞金

ハピコイン **1,000**円分

■スタンプラリースポット

日本遺産プレミアムの構成文化財や鯖街道を紹介・展示する施設など約30箇所



詳細情報はこちら！

問い合わせ

福井県文化・スポーツ局文化課 ☎0776-20-0582

【スタンプ取得方法】

1 まず「ふくアプリ」をインストールする

※左側にインストール用二次元コードがございます。



●スタンプラリー時は位置情報の利用を許可してください。
●ふくアプリをインストール済の方はアップデートの上ご利用ください。

2 「鯖街道サイフ」を作成する

ホーム画面下部の「サイフ一覧」から「+新しいサイフを追加」を押して「鯖街道サイフ」を作成してください。

4 スタンプラリー画面内の「スタンプを押す」をタップし、カメラを起動



3 「ふくアプリ」を開き、下のメニューから↓

「スタンプラリー」をタップ！



※「QR読み取り」ではありません！

5 起動したカメラでPOPの二次元コードを読み込みスタンプ取得！



スタンプが2個たまったら「特典に応募」ページから抽選に参加しよう！

6 抽選の結果「当たり」の場合、ふくアプリの「鯖街道サイフ」にポイントが付与されます。

“赤十字救急法救急員養成講習会”

かけがえのない命を守るため、救急法救急員の養成講習会を実施します。

■開催日

【リブラ若狭】2月15日（土）、2月22日（土）
【若狭町シルバー交流プラザ】2月23日（日）

■時間

受付 8:30～8:50 開会 9:00

■場所

リブラ若狭 1階和室 15日（土）、22日（土）
若狭町シルバー交流プラザ 2階和室 23日（日）

■定員

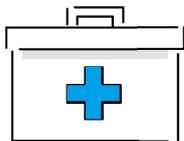
30人（満15歳以上の方）

■受講料

3,600円（3日間受講）

■申込締切

2月5日（水）



問い合わせ 福祉課 ☎0770-62-2703

“その香り困っている人もいます”

柔軟仕上げ剤や香水などの香りの感じ方には個人差があります。柔軟仕上げ剤や香水などの香りに敏感に反応し、不快に感じたり、体調を崩してしまう人がいるということを認識しておきましょう。



問い合わせ 健康医療課 ☎0770-62-2721

INFORMATION

人のうごき *Population*

(1月1日現在)

人口 13,353人 (前月-29人)(前年-268人)
[男 6,513人、女 6,840人]

世帯数 4,936世帯 (前月±0) (前年-13)

結婚 *Wedding*

(12月届出)

おなまえ

集落

百田 貴哉 さん ♥ 磯見 凜 さん (館川)

赤ちゃん *Baby*

(12月届出)

おなまえ

性別

保護者

集落

さわ かなみ
澤 奏心 ちゃん 女 祐介 さん (鳥浜)
真希 さん

いのくち ゆうだい
井ノ口 裕大 ちゃん 男 友裕 さん (井ノ口)
今日子 さん

かめい あさひ
亀井 朝陽 ちゃん 男 智輝 さん (グリーンハイツ)
のぞみ さん

納付のお知らせ

■納期限までに納めましょう。
■口座振替の方は、残高の確認をお願いします。

項目	期別	納付期限
固定資産税	第4期	2月28日(金)
国民健康保険税	第8期	2月28日(金)
2月の口座振替日		2月25日(火)
2月の口座再振替日		3月17日(月)

~ウツカリ納付忘れなし!「口座振替」による自動引き落とし~
納付の手間がなく、忘れる心配もない口座振替が便利です。
町内の金融機関や郵便局で申込みができます。

今月の表紙

謹賀新年

2025年新春号ということで、初日の出をイメージしたデザインにしました。写真は1月に開催された育児教室の様子です。まんまる頭と愛くるしいお顔が印象的でした。この子は今年、どんな1年を過ごすのでしょうか?幸せな1年であることを願っています。

本年も、広報わかさをよろしくお祈りします。



マイナンバーカード 目曜窓口(2月)

■日時: 2月9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



「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。



ありがとう

ふるさと納税(11月)

橋本 真優	白井 五月	中野 雅彦	今古賀 博和	澤村 正浩	梅田 幸寛	山村 俊統	南昌 吾	高橋 功	牧野 日和	水口 敏	三浦 徹士	松永 ひさ子
廣田 紀行	布施 香代	北西 以佐男	細井 永晶	JUNG JAE-HWAN	青木 香代子	有嶋 一起	栗谷 亜美	篠原 凜	比内 七海	藤原 賢一	野田 英治	(敬称略)
堀 洋介	三木 浩輔	渡辺 ゆくみ	高田 榮季	フクヤマ ヒロシ	上村 高広	渋谷 文豊	岡本 和也	藤林 祥吾	久野 裕子	久野 裕子	伊藤 添	件数 5,653件
野村 朝陽	野田 尚道	上山 北斗	田村 真樹	西村 正美	善名 幸輝	糟谷 菜那	清水 圭一	川邊 大智	岸本 初美	西田 博生	井上 崇	5,236件
長田 明	大沼 麻衣	清瀬 知香	岩倉 健	細野 裕一	上野 晴香	桑原 継一郎	伊藤 空翔	伊藤 舜	小野沢 しのぶ	久永 勇三	柳田 麻希	合計 93,545,900円
梶谷 泰介	近藤 千峰	酒井 ちなみ	武田 幸輝	田村 知大	福謙 佑樹	遠藤 陽平	程原 綾南	小野島 佳	里中 真奈	堀田 聡也	前田 彩乃	
日角 幸大	関森 信之	嶺岸 英司	藤井 正紀	長谷川 浩	孫 天龍	西川 達弥	樋立 俊俊	牧野 恭裕	鈴木 義規	渡邊 光将	大宮 鉄矢	
森 瑞葵	鳥居 睦弘	演出 哀来	高木 駿	勝馬 健登	孫 天龍	松原 匠	青木 幸大	牧野 隼斗	中畑 寛治	梅村 紀弘	伊東 洋一郎	
藤木 文洋	加藤 仁美	細見 佳子	東 純史	盛 真由美	粟井 大	久保 達義	柳澤 利幸	清呂 宏紀	柳原 圭二	中村 詩苑	三輪 一元	
北野 未菜	合田 和輝	長谷川 葉月	齋藤 大作	高田 裕規	久保 達義	安江 徳康	鈴木 敬也	小野 宏之	雨森 琢	小川 椋輔	工藤 祐二	
川端 杏奈	鎌 幸美	村瀬 裕子	本多 健太郎	大川 凌	羽根 洋平	石井 真吾	三國 和輝	阿井 一彦	奥村 友則	知念 淳史	井上 善照	
藤田 和樹	中島 和豊	山本 光一	赤尾 真美	馬越 栄理	玉井 正博	志田 和樹	有馬 美紀	向井 幸子	山並 誠一郎	賈 麟飛	林 政宏	
浅長 克紀	原田 智大	斉藤 啓次	澤村 貴典	下條 隆	阿庭 誠	松田 静加	青山 文洋	小島 浩	高橋 洋大	八野 博幸	八野 博幸	
紺社 ゆくみ	河本 雪乃	藤田 麗奈	尾形 紗織	松岡 亨	紺野 智之	山根 千夏	西澤 洋子	水田 美津子	大和 優	伏見 水希	伏見 水希	
三上 英輝	酒井 陽基	岩崎 広美	田中 亮	秋元 誠	林 良樹	小松 由佳	青木 勝信	見目 卓巳	Neuyen CongLy	猪木 智美	猪木 智美	
五藤 わかの	角田 理	高谷 俊彦	竹下 謙介	須賀 真由美	有我 高司	中村 裕哉	菅又 英樹	一平 朝夕恵	高井 徹	林 優平	林 優平	
森木 琢実	野坂 淳一	友松 敬	木村 謙司	落合 駿至	道永 大介	中西 裕哉	福島 ゆき	江見 真理子	藤巻 さと子	奥田 亜希子	奥田 亜希子	
森島 久美	柴田 雅倫	岸上 恭兵	阪口 純也	高志保	高安 京子	福井 幹弥	鍵 啓太	祖田 圭一	大内 拓夫	高村 芳行	高村 芳行	
畑井 順	吉田 奈知	久納 満	大塚 椋太	高橋 亜紀子	平野 暁	古館 祥弘	清水 文康	柳 泰志	小島 茂人	加藤 信孝	加藤 信孝	
柳野 康史	櫻井 陽基	三浦 利浩	大野 盛行	手塚 雅人	柴木 和司	村上 裕守	仲本 裕守	仲村 一春	古澤 弘海	鈴木 和司	鈴木 和司	
柳島 志保	山野 陽子	熊谷 拓人	飯野 花音	近藤 康晴	小島 由保	島崎 明	加藤 剛	石田 遼馬	加藤 隆幸	岡野 大地	岡野 大地	
池田 朱里	荒川 すえ子	宇田川 強	角田 良平	北沢 孝樹	安達 和則	山崎 悠平	梅山 隆弘	大上 義信	関口 幸夫	山口 晋一	山口 晋一	
時元 優	高橋 雄輝	大井 明弘	小上 茂樹	大嶋 卯巳	浅野 晴志	玉谷 謙太	田村 優典	中西 章夫	山下 悦功	猪俣 亜文	猪俣 亜文	
原田 拓	宮下 賢	彭 嘉瑞	真下 美花	小池 建	小池 建	岡野 伸一	齋藤 麻紀	合田 拓矢	上妻 大輔	岡野 伸一	岡野 伸一	
渡邊 将祐	清水 直司	丹尾 泉	吉岡 俊郎	橋 健剛	橋 健剛	高木 孝昌	横溝 長治	合田 拓矢	上妻 大輔	岡野 伸一	岡野 伸一	
原田 志保	清水 公江	内田 麗宣	小嶋 徹	橋 健剛	橋 健剛	高木 孝昌	横溝 長治	合田 拓矢	上妻 大輔	岡野 伸一	岡野 伸一	
池田 晴夫	深谷 雄介	小嶋 徹	橋 健剛	橋 健剛	橋 健剛	高木 孝昌	横溝 長治	合田 拓矢	上妻 大輔	岡野 伸一	岡野 伸一	
富山 雅也	廣嶋 伸二	土部 純平	磯貝 和也	加藤 雄二	倉科 裕紀	若月 勇人	川端 健司	中西 司	橋本 亮和	松本 健二	松本 健二	
室 那夫	夏目 明恒	根岸 邦行	高根 直彦	野原 賢	野原 賢	野原 賢	野原 賢	野原 賢	野原 賢	野原 賢	野原 賢	
早川 守	高園 幸											

まごころ基金



数賀信用金庫 様 30,000円

2月

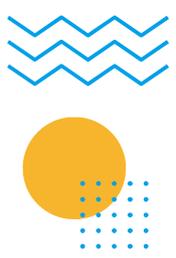
くらしの カレンダー



■子育てのこと ■相談ごと ■健康のこと

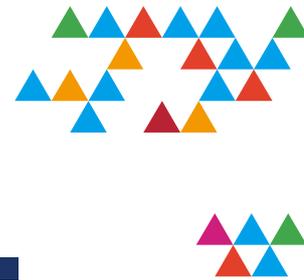
1	土		
2	日		
3	月	もぐもぐのおはなし 10:30-11:30 上中庁舎	上中健康体操教室 受付13:30～ 開始14:00～ 歴史文化館2階講堂
4	火	あそびにきてね(すきなあそび) 10:00-11:30 梅の里保育園	こころの相談 10:00-11:30 若狭健康福祉センター 行政相談 9:00～12:00 熊川公民館
5	水	すくすく広場(ふれあい遊び)【要予約】 10:00-11:30 歴史文化館	上中楽々健康体操教室 受付9:30～ 開始10:00～ 歴史文化館2階講堂
6	木	4か月児育児教室 受付9:30-9:40 三方健康センター	
7	金	にこにこ交流会(英語の絵本読み聞かせ) 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
8	土		
9	日		
10	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
11	火		
12	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 シルバー交流プラザ
13	木	いきいき広場 9:00-11:00 とぼっ子、ののはな、中央保育所 鳥羽ミニすく 10:00-12:00 鳥羽公民館 12か月児育児教室 受付9:30-9:40 三方保健センター	
14	金	心理師と考える子育て相談【要予約】 14:00-16:00 3歳児育児教室 受付12:45-13:00 三方保健センター	
15	土		
16	日		
17	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
18	火		こころの相談 10:00-11:30 若狭健康福祉センター 心配ごと相談 9:00～12:00 地域福祉センター泉 法律相談 13:00～16:00【要予約】 地域福祉センター泉 行政相談 9:00～12:00 三方公民館
19	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
20	木	おひさま広場(おひなさまをつくろう)【要予約】 9:30-11:30 明倫保育園	
21	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
22	土		
23	日		
24	月		オレンジカフェ(認知症カフェ) 10:00-12:00 わらく(上吉田)
25	火	いきいき広場 9:00-11:00 わかば、みそみ保育所	
26	水	いきいき広場 9:00-11:00 三宅、気山保育所 すくすく広場(災害時のこころがまえ)【要予約】 10:00-11:30 リブラ若狭	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
27	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	
28	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

※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、Q.L.S.K.A



「適正な睡眠時間」と「睡眠休養感の向上」で健康に！



睡眠には1日の活動で蓄積した疲労やストレスから回復させる重要な役割があります。そのため、日々の健康づくりにおいて、睡眠は非常に重要です。

必要な睡眠時間は年齢によって変化する

必要な睡眠時間(全体別)

1～2歳児	11～14時間
3～5歳児	10～13時間
小学生	9～12時間
中学・高校生	8～10時間
成人	6～8時間
65歳以上	約6時間

睡眠休養感 = 睡眠で休養がとれている感覚

睡眠環境、生活習慣、日常的に摂取する嗜好品は睡眠に大きな影響を与えます。

- ・日中にできるだけ日光を浴びて体内時計を調節
- ・寝室にスマートフォンやタブレットを持ち込まない
- ・寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の1～2時間前に入浴して体を温めてから寝床に入る
- ・規則正しい生活
- ・夕方以降はカフェインやニコチン摂取を控える

眠れない…。そんな時は。

無理に眠ろうとせず、一旦寝床を離れ、寝床以外の静かで暗めの安心感が得られる場所で、眠気が訪れるまで安静状態で過ごし、眠気が訪れてから寝床に戻るとよいですよ。



参考：健康づくりのための睡眠ガイド 2023

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

春立つや高松塚の飛鳥美女
なんとのうありて幸せ春火鉢

原田自然(大鳥羽)
檜鼻ことは(大鳥羽)

五湖俳句会

数へ日といふ一日の生まれり
ベランダの手すりほあつと冬ぬくし

中村淳子(若王子)
大畑照子(三方)

かをり歌会

文化祭我らばあばで催せば

集ひし人等喜びの声

砂原恵美子(気山)

枕辺にフォルテシモの海鳴りは

浜に初冬の始まり告げる

松本武彦(小川)

若狭町冠句の会

あきらめず心の奥にある決意

正座して聞いた小言が今に生き

河村いさむ(相田)
百田幸雄(相田)

上中短歌会

絶え間なく滝より流るる水音に

雑念去りゆき心洗わる

竹内八重子(脇袋)

ききなれぬ複合災害とう言葉

我には募金をする事より出来ず 吉田恵美子(脇袋)