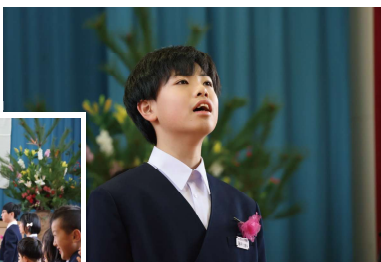




卒業は、「サヨナラ」ではなく、「行っ
てらっしゅい」



撮影協力：美方高校、三方中学校、上中中学校、みそみ小学校

新しい一歩を踏み出す卒業生の皆さんを、若狭町はいつまでも応援しています。

3月4日 美方高校 140名
10日 三方中学校 65名
上中中学校 71名

13日 三方小学校 32名
気山小学校 13名
梅の里小学校 7名
みそみ小学校 17名

14日 鳥羽小学校 17名
瓜生小学校 18名
熊川小学校 5名
三宅小学校 13名
野木小学校 9名

3月21日 みそみ保育園 14名
わかば保育園 15名
24日 中央保育所 8名
三宅保育所 11名
ののほな保育園 11名

25日 気山保育所 11名
とばっこ保育園 13名
梅の里保育園 11名
26日 明倫保育園 13名



まちの話題

Town topics

3/10

HAPIPO 絵本贈呈式

日々の健康づくりでポイントが獲得できる、社会貢献型健康づくり「SDGs みんな de ハッピー健康ポイント（通称：ハピポ）」で、参加者らが集めたポイントで購入した絵本が、町内の9つの保育園（所）に贈呈されました。

この取り組みは、昨年5月から開始し、1,302人が参加、総額1,173,441ポイントが獲得されました。このうち353,441ポイントが「子どもたちのために」に使用され、このポイントを使用して、絵本が購入されました。

贈呈式が行われたわかば保育園では、渡辺町長が「たくさん本を読んでください」と挨拶すると、園児たちは大きな声で返事をし、新しい本に目を輝かせました。



▲渡辺町長から絵本を受け取る園児たち

3/26

防災服リニューアル

町は、災害時等に町職員が着用する防災服をリニューアルしたことに伴い、三方庁舎で新しい防災服の発表会を開催しました。

従来の防災服は伸縮性に乏しく動きづらいうえ、通気性が悪く、長時間の着用時には疲労感を感じやすいという問題が指摘されてきました。新しい防災服は、軽量で伸縮性に優れ、通気性の良い素材を採用することで、着用時の快適性を大幅に向上させています。さらに、背面等に反射材を配置し、夜間の活動時でも視認性が確保されたデザインとなっています。

発表会では、職員が実際に防災服を着用し、デザインや機能性を披露しました。今後、この防災服は訓練や災害活動等で使用していきます。



▲新しい防災服を披露する職員

3/21
~ 28

オーストラリア派遣研修（Let's 豪 夢大陸）開催

町と若狭町国際交流協会主催のオーストラリア派遣研修（Let's 豪夢大陸）が開催されました。

今回の研修には、町内の中学3年生13名が参加しました。研修生たちは3月21日から28日の8日間にわたる日程でオーストラリアを訪れ、ホームステイや学校訪問を通じて、英語や現地の文化について学びました。

最終日に行われた解団式では、研修に参加した片山皓晴さん（上中中）が、「自ら掲げた研修テーマを達成すべく、積極的に研修に取り組むことができました。この貴重な経験を大切に、将来に生かしていきたい」と挨拶しました。

研修生たちは、4月27日にパレオ若狭で開催される報告会において、研修で得た知見を報告する予定です。



▲オーストラリアの生徒たちと交流し、笑顔を見せる研修生たち

診療所だより



若狭町国民健康保険
上中診療所

トップ 当診療所について 外来のご案内 入院のご案内 健診について 介護サービス

お知らせ アクセス お問い合わせ



診療所からのお知らせ

最新情報

代診・休診

目的別のご案内



上中診療所 ホームページを開設しました！

診療案内や介護サービス情報などを発信していきます。
ぜひご覧いただき、ご活用ください。



◀ 上中診療所のホームページは、
こちらから！
<https://kaminakashinryojyo.jp/>

あわせて、『上中診療所あるある新聞』の発行も始めました。
こちらは診療所スタッフが作成した小さな診療所かわら版です。
外来の待合室に置いてありますので、手にとってお読みいただき、
くすっと笑っていただければ幸いです。

問い合わせ 健康医療課 上中診療所 ☎0770-62-1188

若狭町公式 LINE 受信設定のお願い

受信設定をすることで、自分が希望する情報だけを受信することができます。
受信設定がなされていない場合、情報が受け取れなくなる場合がありますので、
以下の手順から設定をお願いします。

①「受信設定」を選択



メニュー右下の「受信設定」を
選択してください。

②質問に回答する



受信設定の項目にある質問に順番に
回答してください。

③受け取りたい情報を選ぶ



受信を希望する情報を選択してく
ださい。選択後、「確定」を押すと、
受信設定の完了です。

問い合わせ 総務課 DX 推進室 ☎0770-45-9109

バランスの取れた食事で健康に 日々の食事が体をつくる

第3次若狭町食育地産地消推進計画策定にあたって町民に実施したアンケート調査において、「主食、主菜、副菜の3つが全部揃った食事を1日2回以上食べているのが週6日以上」と回答した方が、子育て世帯で51.2%、一般世帯で54.3%でした。この結果は、県平均の61.6%と比較して少ない状況です。町ではこの数値を2028年度までに70%にすることを目標に掲げています。

／ 気にしてみよう！／

● バランス良く食事を摂れていますか？



◀ 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の推奨のためのシンボルマーク

主食



米、パン、麺などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

主菜



魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。

副菜



野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う役割を果たす。

主食、主菜、副菜を基本として、多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

栄養バランスを整えるには、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べるのがおすすめです。主食、主菜、副菜が別皿になっている定食パターンだけではなく、それらを組み合わせた料理も活用してみてください。

なお、1年に1回は健康診断を受診し、自分の健康状態を把握することをお勧めします。

● まちの旬を食卓に活用しよう！

暖かくなるにつれて、春の食材が市場に出回ってきます。旬の食材は栄養価が高く、地域の食材を食べることはフードマイレージ※が小さくなり、環境負荷の低減につながります。食卓に季節の食材を取り入れてみてください。

※フードマイレージとは：食料を生産地から消費地まで運ぶ距離（輸送距離）に、食料の重量を掛け合わせた数値

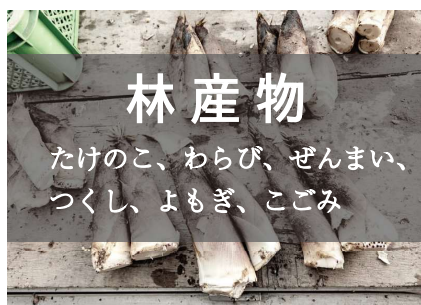
春の旬の食材

町内の各直売所では、町内で収穫された季節の農作物が販売されています。



水産物

わかめ、もずく、あじ、さば、はまち、さわら



林産物

たけのこ、わらび、ぜんまい、つくし、よもぎ、こごみ



農産物

せり、みつば、春菊、菜花、こねぎ、キャベツ、チンゲン菜、玉ねぎ、ソラマメ、ブロッコリー、梅

参考：農林水産省「ちょうどよいバランスの食生活」

問い合わせ

産業振興課 特産振興室

☎0770-45-9102

第33回

WAKASA-MIKATAGOKO 2-DAYS MARCH

若狭・三方五湖 ツデーマーチ



日本遺産プレミアム選定 熊川宿

2025
5/17_土 18_日



主会場 若狭町多目的交流広場
若狭さとうみパーク

JR小浜線三方駅から徒歩10分
(若狭町北前川26-10)

1日目
17日(土)

神秘の湖「三方五湖」コース 30km/20km
「年縞・縄文博物館」コース 10km/5km

2日目
18日(日)

「鯖街道熊川宿」コース 30km/20km
「丹後街道・田園」コース 10km/5km



若狭・三方五湖ツデーマーチ実行委員会

wakasa

〒919-1393 福井県三方上中郡若狭町中央1-1 若狭役場 観光商工課内

TEL 0770-45-9118 FAX 0770-45-1115

<https://wakasa-2dm.com/>

E-mail kankou@town.fukui-wakasa.lg.jp

(主催) 若狭町/(一社)日本ウォーキング協会/NPO福井県ウォーキング協会/若狭・三方五湖歩こう会/若狭町教育委員会
(後援) 環境省中部地方環境事務所/福井県/(公社)福井県観光連盟/(一社)若狭湾観光連盟/福井県美浜町/大阪府高槻市/大阪府吹田市

〔特別協賛〕 関西電力 power with heart

33回若狭ツデー | Q



ツデーHP

町民参加費

一般 **¥500** 高校生以下 **無料**

当日申込み可能!

町内事業所にお勤めの方は、町民料金を適用します。
詳細は実行委員会までお問い合わせください。