



“奨学金返還を支援します！”

町では、若狭町出身者の奨学金返還を支援しています。

来春、大学等を卒業され若狭町に帰ってこられる予定の方で、奨学金返還の支援を希望される方は、令和8年2月28日までに「補助候補者登録申請」をしてください。補助額や手続きの流れ、提出書類等は下記の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する見込み
- ・登録の翌年度の4月1日時点で満30歳未満
- ・若狭町出身者（大学等に進学するまでに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
- ・奨学金の返還を行う予定
- ・正社員として事業所等に勤務する見込み（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

※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。

※既に大学等を卒業され、若狭町に転入（Uターン）された方は、転入後1年以内に「補助候補者登録申請」をしてください。資格要件等は右記の2次元コードから御確認ください。



▲詳細はこちら

問い合わせ 観光まちづくり課 ☎0770-45-9112

“「悩みごと総合相談会」を開催します”

弁護士・精神科医・公認心理師などが個別相談を行います。

■日時

9月20日（土）9:00 - 12:00

■場所

二州健康福祉センター（敦賀市開町6-5）

■相談方法

対面による個別相談

■内容

法律相談、こころの相談、心理相談、アルコール等の依存症の相談

■対象

相談を希望される方

■参加費

無料

■その他

9月12日（金）までに電話もしくは

申込フォームからお申し込みください。

※定員になり次第、締め切らせていただきます。



▲申込フォームはこちら

問い合わせ 二州健康福祉センター 地域保険課 ☎0770-22-3747

“令和7年度国勢調査を実施します”

令和7年度は、5年に一度の国勢調査の年です。日本の未来をつくる大切な調査ですので、皆さまのご協力を願います。

■国勢調査とは

「統計法」という法律により、5年に1度、国の最も基本的な統計調査として大正9年以来行われており、今回で22回目の調査となります。国勢調査は日本に住む全ての人と世帯が対象となり、回答が義務付けられています。

■調査内容

男女の別、出生の年月、配偶者の有無、就業形態、従業地又は通学地、世帯員の数、住宅の種類など16項目あります。

■回答方法

- ①インターネット回答
- ②調査票を記入し郵送回答
- ③調査員に直接提出

オススメ！
便利で簡単！

国勢調査員が9月中旬から調査票を皆さんのお宅に配布に伺います。10月1日時点での世帯ごとの状況を記入してください。回答は便利で簡単なインターネット回答がオススメです。

問い合わせ 総務課 ☎0770-45-9109

“9月は健康増進普及月間です！”

みなさんの健康づくりを後押しするために、日常活動に対するポイントを2倍にします！
毎日の活動でポイントをためましょう。

SDGs みんな de ハッピー
健康ポイント
HAPIPO
ハビポ



▲HAPIPOへの登録は
こちらから

令和7年度から追加！

この機会に、ぜひ減塩商品使ってみてね

日常活動

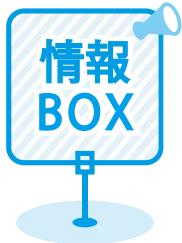
運動	10pt
体重測定	2pt
血圧測定	2pt
減塩	4pt
野菜摂取	2pt

参加活動

特定健診	100pt
がん検診	100pt
健康イベント・研修	50pt
町内民間ジム利用	10pt
減塩商品購入	100pt

9月は
ポイント2倍！

問い合わせ 健康医療課 ☎0770-62-2721



“令和7年度「高齢者よい歯のコンクール」参加者募集”

福井県では、県歯科医師会と連携し、生涯にわたって健康な歯を保ち続けることが、「健康長寿の福井」の実現には重要であるとの認識を深めるため、8020(ハチマルニイマル)運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保とう)を推進しています。その一環として、「高齢者よい歯のコンクール」を実施し、よい歯を維持されている方々を募集します。

■応募規定

次の1から4の要件を全て満たす方

- ① 福井県在住の方
- ② 令和7年9月末時点で満80歳以上の方
- ③ 自分の歯が20本以上残っている方
- ④ 過去に当コンクールに受賞されたことがない方

■応募方法

電話により歯科医院(福井県歯科医師会会員の歯科医院)に参加希望の旨を申込み、診査を受けてください。

福井県歯科医師会会員の歯科医院は右記の2次元コードからご確認ください。

■応募締切

9月1日(月)

■審査結果について

審査結果は、9月中にご本人に郵送にてご連絡いたします。

- ・最優秀賞 福井県知事賞 1名
- ・優秀賞 福井県歯科医師会長賞 1から2名
- ・公益財団法人8020推進財団理事長賞 数名



◀福井県歯科医師会会員の歯科医院は、こちらで確認できます。

問い合わせ 福井県歯科医師会 ☎0776-21-5511

“看護補助者 お仕事説明会・体験会”

看護補助者の仕事を知っていただくために説明会を開催します。看護チームの一員「看護補助者」として働くことについて、考えてみませんか。

■日時

9月26日(金) 14:00 - 15:30

■場所

レイクヒルズ美方病院(若狭町気山 315-1-9)

■対象者

- ・看護補助者の仕事に興味のある方
- ・看護補助者として就職を希望する方

■内容

- ・看護補助者の役割、業務についての説明
- ・現役看護補助者からの体験談
- ・ベットメイキング、車椅子搬送の演習



◀お申込みはこちらから
【申込期限】9月25日(木)



問い合わせ 公益社団法人福井県看護協会福井県ナースセンター
☎0776-52-1857

“小学生が福祉のお仕事体験！ 「ふくしキッズプロフェッショナル」開催”

小学4年生～6年生が、福祉の職種(1日目は保育士、2日目は介護福祉士)の仕事を楽しみながら体験できるイベントを開催します。

■日時

9月20日(土)・21日(日) 10:00 - 16:00

■会場

アル・プラザ敦賀 3階 エスカレーター前スペース

■参加費

無料

■定員

1日12名

■体験時間

1回の体験は約60分

※詳しくは、2次元コードからチラシをご覧ください。



▲詳細はこちら

問い合わせ 福井県社会福祉協議会 嶺南支所 ☎0770-52-7833

“「障がい者110番」地区相談会”

障がいのある方の人権・相続・金銭・年金・労働問題などに対し、弁護士、社会保険労務士による専門相談、担当職員による一般相談を開催します。ご相談は無料です。

■日時

9月6日(土) 13:00 - 15:00(専門相談)

※一般相談は11:00 - 15:00

■会場

敦賀市生涯学習センター(敦賀市東洋町1-1)

■対象者

身体・知的・精神等に障がいのある方やご家族、又はその関係者

※予約の方を優先しますが、当日のご参加可能です。

※障がい者パソコン相談会も同時開催(事前予約要)

問い合わせ 福井県身体障害者福祉連合会 ☎0776-27-1632

INFORMATION



人のうごき Population

(8月1日現在)

人口

13,178人 (前月-1人) (前年-276人)
[男 6,427人、女 6,751人]

世帯数

4,924世帯 (前月+2) (前年-35)



結婚 Wedding

(7月届出)

おなまえ

集落

堀 裕貴 さん

♥ 野尻 穂乃佳 さん

(新道)



赤ちゃん Baby

(7月届出)

おなまえ

性別

保護者

集落

はしもと かな
橋本 華波 ちゃん

女

貴光 真紀 さん

(安賀里)

じゅういつか るな
十一家 瑠七 ちゃん

女

暁登 綾香 さん

(武生)

いねもと なぎ
井根本 皿葵 ちゃん

男

陸矢 夏音 さん

(武生)

とびなが そうま
飛永 想真 ちゃん

男

拓斗 真奈 さん

(上瀬)



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(火)
9月の口座振替日		9月25日(木)
9月の口座再振替日		10月15日(水)

■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。

～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



9月1日は防災の日

今月の表紙は、夕焼け空に静かに佇む鉄塔の写真です。いつも通りの何気ない日常の風景ですが、災害は何の前触れもなく私たちの日常を一瞬で奪い去ってしまいます。いま一度、自分と大切な人を守るための備えについて考えてみませんか。



マイナンバーカード目曜窓口(9月)

■日時：9月14日(日) 9:00～12:00

■場所：若狭町役場 税務住民課 ※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)

百々 和弥 様
村上 渉 様
吉國 純仁 様
太田 孝吉 様
松井 亮祐 様
野口 透 様
木曾 春香 様
山下 晃太郎 様
齊藤 慎一郎 様
伊藤 友一 様
天野 達夫 様
臼井 治彦 様
柴田 親夫 様
佐々木 順子 様
上村 和信 様

井浦 広樹 様
森 勇氣 様
大重 絵美里 様
森口 悟 様
板東 智里 様
市原 新也 様
鈴木 和典 様
須磨 千穎 様
堀内 英希 様
沖田 美幸 様
福田 稔 様
渡辺 康志 様
片山 麗児 様
井尻 良子 様
山内 一弘 様

出海 正太郎 様
本田 大貴 様
伊藤 隆訓 様
佐山 祐介 様
程 俊玲 様
高木 康男 様
江藤 準二 様
倉元 紳吾 様
米田 憲司 様
菊崎 里子 様
堀内 重春 様
木原 茂 様
田中 康介 様
野路 靖人 様
森 厚司 様

金森 誠 様
粕谷 芳明 様
小堂 誠也 様
齋藤 真奈美 様
渡邊 成行 様
佐藤 和枝 様
平林 幸典 様
吉橋 真生子 様
北山 晃 様
角野 博 様
大村 健 様
田村 龍一 様
菊池 美保 様
飯田 真人 様
森川 健一 様

島村 洵子 様
井村 理万 様
飯尾 カー 様
伊東 正和 様
前田 秀樹 様
佐藤 崇瑛 様
中島 良彦 様
石川 京子 様
小幡谷 有理 様
山口 喜之 様
清水 雄介 様
松岡 喬子 様
宮崎 友規 様
家辺 大佑 様
宮谷 晃司 様

間内 恵 様
赤尾 さく美 様
三好 敬久 様
清水 真理 様
宮川 雅至 様

氏名公表 80名
匿名 912名
合計 992名
総額 13,854,700円



たくさんの寄附をいただき、
ありがとうございました。

ハート & アートフェスタにて開催予定！ ～ SDGs 健康講座「心と体をととのえる、やさしさごはん」～



若狭町では高血圧予防のため減塩を推進していますが、それに加えて野菜を積極的に摂ることも効果的とされています。そこで、野菜の魅力を知っていただくための健康講座を開催します。

10.26

2025 Sunday

10:30 ~ 12:30

パレア若狭キッチンスタジオ



講師：河原希美さん
若狭町出身の料理家
著書：「ゆるっと整う やさしさごはん」
instagram フォロワー 12.2 万人！
幅広い世代から支持されています。

【内 容】講演、簡単な調理実習（YouTube での Live 配信も行います）

【参 加 費】1,000 円（会場参加のみ）

【申込方法】若狭町の公式 LINE または右記の 2 次元コードから
※会場申込みは町民に限ります。

【申込期間】・9 月 1 日～9 月 30 日（会場定員 16 人）
※申込みが多数の場合は抽選となります。
・YouTube 配信の申込み 9 月 1 日～10 月 25 日



SDGs みんなのハッピー
健康ポイント
HAPIPO 50pt

◀申込みはこちらから

問い合わせ

健康医療課 ☎0770-62-2721

文芸ひろば

小原乙花俳句会

胸を張るソーラーパネル雲の峰
雨上がり白き塔婆に蝸牛

島中風花（能登野）
山口紅月（上黒田）

若狭膳俳句会

早起きの畑仕事や昼寝付き
句作して一人暮らしの梅雨ごもり

青山まゆ美（末野）
内藤美子（安賀里）

かをり歌会

ひまはりの一片バケツの水の中
こほろぎ乗りて航海に出る
明けの空一面に雲たなびきて
小鳥さへづり良き日とならむ

山口賀代子（気山）
清水悠紀子（鳥浜）

若狭町冠句の会

星光る視野いっぱい五感さえ
花も実も有りて感謝の笑顔咲く

北川利子（三田）
藤内良満（三生野）

上中短歌会

米不足に都合の義弟へ米送るに
「何よりの品」と声の弾みぬ
久々のクラス会に落ち合えば
二十歳の我に返りざきたり

井上弘子（下タ中）
中村信子（上吉田）



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	月	Smileスマイル(野木ミニすく) 10:00-12:00 野木公民館	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
2	火	12か月児育児教室 受付9:30～9:40 三方保健センター	こころの相談 10:00-11:30 若狭健康福祉センター
3	水	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
4	木		
5	金	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
6	土		
7	日		
8	月	赤ちゃん広場 10:00-11:30 リブラ若狭	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・肝炎検査・がん検診(肺・結核・大腸・乳・子宮頸) 【要予約】 13:00-14:30 リブラ若狭(乳・子宮頸は14:00まで) 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
9	火	いきいき広場 9:30-11:00 わかば、みそみ保育所	心配ごと相談 9:00～12:00 パレア若狭 法律相談 13:00～16:00【要予約】 パレア若狭 行政相談 9:00～12:00 熊川公民館
10	水	いきいき広場 9:30-11:00 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～ 歴史文化館3階和室 人権相談 9:00から11:30 シルバー交流プラザ 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
11	木	いきいき広場 9:30-11:00 とばっ子、ののはな、中央保育所	
12	金	すくすく広場(こどもの救急法)【要予約】 10:00-11:30 歴史文化館	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
13	土		結婚相談 9:30～12:00 パレア若狭
14	日		
15	月		
16	火		行政相談 9:00-12:00 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
17	水	にこにこカフェ(給食試食会)【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～ 歴史文化館2階講堂
18	木	おひさま広場(おまつりごっこ) 9:30-11:30 明倫保育園 心理師と考える子育て相談【要予約】 14:00-16:00 上中庁舎 3歳児健診 受付12:45～13:00 三方保健センター 鳥羽ミニすく 10:00-12:00 鳥羽公民館	
19	金	にこにこ交流会(助産師とお話・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
20	土		
21	日		
22	月	子育て相談「きくで♪」【要予約】 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 心の健康相談 14:00-17:00 二州健康福祉センター
23	火		
24	水	いきいき広場 9:30-11:00 三宅、気山保育所 7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 オレンジカフェ(認知症カフェ) 10:00-12:00 わらく(上吉田)
25	木	いきいき広場 9:30-11:00 とばっ子、ののはな、中央保育所 4か月児育児教室 受付9:30～9:40 三方保健センター	
26	金	すくすく広場(木のおもちゃで遊ぼう)【要予約】 10:00-11:30 リブラ若狭 にこにこ交流会(花育)【要予約】 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】 8:30-11:00 歴史文化館 特定健診・肝炎検査・がん検診(肺・結核・大腸・乳・子宮頸) 【要予約】 13:00-14:30 リブラ若狭(乳・子宮頸は14:00まで) 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
27	土		
28	日		
29	月	プレママプレパパ相談会【要予約】 9:30-11:00 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
30	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。



まちの話題

Town topics

7/2

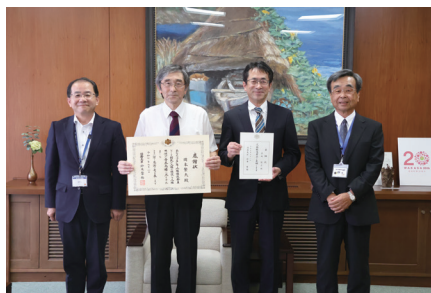
人権擁護委員 感謝状贈呈式・委嘱状伝達式

人権擁護委員の感謝状贈呈式と委嘱状伝達式が若狭町役場三方庁舎で行われました。

4期12年間にわたり活動された岡本繁夫さんには感謝状が、新たに就任する赤城俊彦さんには委嘱状が、いずれも法務大臣から贈られました。

式に参列した二本松副町長は「岡本様の長きにわたるご活躍に、深く感謝する。赤城様には地域の人権意識の向上のため、ご尽力いただきたい」と挨拶しました。

岡本さんは「多くの学びを得た12年でした。活動のなかで関わった多くの方々に感謝している」と述べ、赤城さんは「自己の人権に関する研鑽を深め、町民の皆様のために尽力する」と決意を語りました。



▲岡本さん（左から2人目）と赤城さん（左から3人目）

7/4

浜開き式

夏の海水浴シーズンを前に、若狭三方漁業協同組合で、浜開き式が行われました。

この式は若狭三方五湖観光協会が主催したもので、観光関係者約30人が出席し、海水浴シーズンの賑わいと海の安全を祈願しました。

式に出席した同協会の竹越聡会長は「この若狭の海は私たちの誇りであるとともに、観光客にとっても魅力的な場所である。訪れた皆さまに安全で楽しく海を満喫していただけるよう、観光振興に務めていく」と述べました。また渡辺町長は「観光客の皆さんに安全に若狭の海を楽しんでいただくためには、関係機関や地元住民の皆さまとの協力が欠かせない。今後も連携を深めて魅力的な若狭の海を日本全国に発信していきたい」と挨拶しました。



▲海の安全と海水浴シーズンの賑わいを祈願する関係者ら

7/13

水月湖年縞掘削見学レイククルーズ

水月湖で11年ぶりとなる年縞掘削調査が行われているのにあわせ、掘削現場を船上から見学できる「年縞掘削見学レイククルーズ」が開催され、県内外から約50人が参加しました。

船上では、立命館大学古気候学研究センターの中川毅教授と北場育子准教授が、掘削の手法や研究の中での苦労話について、ユーモアを交えて解説しました。

また、掘削を担当する㈱西部試験工業の高い技術力と同社の北村篤実会長の熱意にも触れ、「北村さんらはその高い技術力と情熱を込めて、掘削作業を行っている。その重みを損なうことなく、未来のための研究に活かすことが、我々の役目だ」と語り、研究者と技術者の強い信頼関係がこの調査を支えていることが紹介されました。



▲船上で解説をする中川教授（右）と北場准教授（左）

7/14

交通安全かぼちゃ寄贈

若狭地域交通安全活動推進委員協議会の田中敏和会長（堤）より、「交通安全かぼちゃ」が寄贈されました。

「交通安全かぼちゃ」は田中さんが育てたかぼちゃに「STOP 交通死亡事故」とメッセージを掘って作成したもので、若狭町への寄贈は3回目となります。

かぼちゃを手渡した田中さんは「若狭町は交通量の多い道路もある中で、最近は死亡事故が起きていない。これからも交通事故が起きないように想いを込めた」と話し、かぼちゃを受け取った渡辺町長は「田中さんが、かぼちゃに込めた交通安全への想いを大切にしながら、協議会や警察の皆様と協力して安全運転の啓発を行い、年間交通死亡事故0人の継続を目指す」と挨拶しました。



▲かぼちゃを手に記念撮影に応じる
田中さん（左）と渡辺町長（右）

7/15

交通安全茶屋

野木老人クラブ寿会の主催による交通安全茶屋が、野木公民館前の県道で行われました。

会員たちは、小浜警察署や若狭交通安全協会の協力のもと、交通安全のチラシや啓発品などを「安全運転をお願いします」などと声をかけながらドライバーに一つひとつ手渡し、合計 80 セットを配布しました。

同会会長の倉谷利治さん（下野木）は「この活動が、少しでも交通安全の啓発につながれば」と語りました。また、小浜警察署の中西里江警部補は、「運転の際は、横断歩道の歩行者優先を遵守して欲しい。また、夏は暑さによって注意力が散漫になったり、寝不足になることもある。運転の際は事前に体調を整えることも事故を防ぐうえで大切」と話し、安全運転の徹底を呼びかけました。



▲交通安全を呼びかける会員たち

7/28

日本空手協会三方上中支部 全国大会出場激励会

日本空手協会三方上中支部に所属する小中学生 11 人が、8 月から開催される全国大会に出場することに伴い、若狭町役場三方庁舎で激励会が行われました。

激励会では、渡辺町長が「日頃の練習の成果が、全国大会出場という形で実を結んだことを大変嬉しく思う。大会では、どのような相手に対しても臆することなく、平常心を保って力を発揮してほしい」と述べ、出場選手を激励しました。

出場選手を代表して挨拶した山田新衣菜さん（相田）は、「これまでの全国大会での最高成績は 5 位。今大会は、それを上回る優勝を目指す」と力強く抱負を述べました。



▲全国大会での活躍を誓う選手たち

診療所だより



大切な命を守るために —上中診療所のがん検診—



上中診療所は、県内の市町が行う個別がん検診・がん精密検査機関として登録されています。検診をご希望の方は、電話でのご予約が可能ですので、まずはお気軽にご連絡ください。

【個別検診】

胃がん検診・・・胃内視鏡検査
肺がん検診・・・胸部エックス線検査

受診には、町から届いた受診券が必要です。

【精密検診】

胃がん検診・・・胃内視鏡検査
肺がん検診・・・胸部CT検査
大腸がん検診・・・大腸内視鏡検査

集団検診後、要精密検査の判定を受けた方が対象です。検診結果を持って受診してください。

いずれのがんも、早期発見・早期治療が大切です。
自覚症状がなくても、大切な人の笑顔のために検診を受けましょう。

※「带状疱疹ワクチンの予防接種」は、内科受診の際に接種可能です。(予約不要)
対象年齢の方は、配布された予診票をご持参ください。

問い合わせ 健康医療課 上中診療所 ☎0770-62-1188



あなたの「ふふっ」をおすそわけ まちのフ、バ、ヤ、キ



このコーナーでは、毎月テーマを設けて、みなさんからの投稿を募集します！
何気ない日常の一コマでも、読んだ人が「ふふっ」と笑ったり、「わかる～！」と共感したり、そんなみなさんの周りの「楽しい」「面白い」を、ぜひ気軽にお寄せください。

今月の
テーマ

夏休みの思い出

幼い頃、家でプールがしたいと駄々をこねた私。空気入れが壊れていたのに、母は一生懸命、息で膨らませてくれました。あの夏の優しさ、今も胸に残っています。(ジュニアさん／20代／男性)

お母さんの根気と肺活量に拍手です！プールはお母さんの愛でバンバンに膨らんでいましたね。夏のヒーローは間違いなくお母さんですね。(編集者：M)

兄が「夏の敵、蚊を全部倒す！」と意気込んで蚊取り線香を大量に焚いたら、家じゅう煙モクモク。結局、煙で私たち人間が戦意喪失。(ぬおーさん／40代女性)

お兄さんの「夏の決戦」、気合いは100点。確かに蚊は消えたかもしれませんが、副作用が強烈すぎたようですね。用法容量を守りましょう！(編集者：M)

来月の
テーマ

わたしの“夏じまい”

暑い夏がそろそろ終わりを告げる9月。
あなたはどんな“夏じまい”をしましたか？
最後の花火、冷たいアイスの食べ納め、夏服の片づけ…小さな出来事や思い出でも大歓迎！心に残る“夏じまい”エピソード、お待ちしております。

メールにてご応募ください



メールに、・ペンネーム
・ご住所・年齢・投稿内容
を記入してお送りください。

✉koho@town.fukui-wakasa.lg.jp

応募締切
9/1

野菜の日

8月31日は

野菜のチカラ、あなたの毎日に

みなさん野菜は好きですか？

「どうして野菜を食べないといけないの？」と思っている方もおられるかもしれません。今回は、野菜摂取の必要性について健康医療課の管理栄養士に教えてもらいます。

■たんぱく質をとるだけでは体づくりにはなりません

私たちの体をつくるためには、たんぱく質、糖質、脂質が大切です。しかし、たんぱく質を体の細胞に変えたり、糖質や脂質をエネルギーに変えたりするためには、ビタミンやミネラルが欠かせません。

野菜には、そのビタミンやミネラルが多く含まれており、さらに水分や食物繊維も豊富です。特に緑の濃い野菜（緑黄色野菜）には、体の細胞を炎症から守る抗酸化物質が多く含まれており、病気の予防や老化の防止にも役立ちます。

健康な体を保つためには、たんぱく質、糖質、脂質だけでなく、野菜などからビタミンやミネラルをバランスよくとることが大切です

■野菜に含まれる注目の栄養素3つをご紹介します

栄養素	含まれる野菜	働き	不足すると
ビタミンA	しそ、モロヘイヤ、にんじん、とうがらし	細胞の成長や分化を正常に保つ。	目の不調・皮膚や粘膜の異常・免疫力低下・成長障害など
ビタミンC	ピーマン、パプリカ、ブロッコリー、パセリ	強い抗酸化作用を有する。また結合組織の材料であるコラーゲンの合成に不可欠。	免疫力低下や傷の治りの遅れ、皮膚や歯茎のトラブルなど
葉酸	モロヘイヤ、枝豆、ほうれん草、なばな	細胞の増殖や赤血球の形成に必要。	貧血や胎児の発育異常、細胞分裂障害、心血管疾患のリスク増加など

野菜に含まれる栄養素は、成長期の体づくりに必要なだけでなく、成人後も健康を維持するために欠かせません。

■野菜の摂取目標量は一日 350g

国が示している野菜の1日当たりの野菜摂取目標量は 350g。（写真参照）

県民健康・栄養調査の結果は下のとおりです。8月31日の「野菜の日」をきっかけに、旬の夏野菜をいつもより意識して食べてみませんか？

注目！

【福井県民の野菜摂取量】

男性：243.0g

女性：254.1g

※令和4年度県民健康・栄養調査より



◀目標摂取量である
350gの野菜



▲野菜の栄養素ランキング

問い合わせ

農林水産課

☎0770-45-9102

若狭町 わかさハッピー商品券

若狭町の町民全員に

10,000円分

使用期間 2025
08.09 [sat] → 12.31 [wed]

エネルギー・食料品等の物価高騰を鑑み、町民の生活を支援するため、若狭町内の全町民に、配付する商品券です！

配付対象者

基準日時点で若狭町に住民登録
のある方（基準日：令和7年6月30日）

配付額

1人当たり 10,000円
（1枚1,000円 10枚綴り）

使用期限

令和7年8月9日（土）～
令和7年12月31日（水）まで

※使用期限を過ぎると無効となります。



お問い合わせ

若狭町総務課
若狭町中央1-1 ☎0770-45-9109

使用可能店舗など詳細は
若狭町のホームページへ！

若狭町 ハッピー商品券 検索



- この商品券は若狭町内加盟店で額面相当の商品とお引換えいたします。
（ただし、印紙・切手・公共料金・商品券・プリペイドカード等には使用できません。）
- この商品券は現金とお引換えはいたしません。

- この商品券でのお買物には、つり銭は出しませんのでご了承下さい。
- この商品券に番号・印のないものは無効です。
- この商品券の盗難・紛失または減失等については発行者はこの責を負いません。