



## “令和7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～

周囲の人の自殺のサインに気づき、ひとりでも多くの命を救うため、町ではゲートキーパーの養成講座を開催します。(HAPIPO 配布対象：50Pt)

※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

10月15日(水) 13:30～15:00(受付13:00～)

### ■場所

上中庁舎2階会議室

### ■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)

### ■申込み締切

10月1日(水)

問い合わせ 子育て支援課 ☎0770-62-2704

## “9月・10月は行政相談月間です”

毎日の暮らしの中で、困っていること、要望したいこと、どこに相談すればよいのか分からないことはありませんか。行政相談では、相談内容に応じた助言、専門機関のご案内、関係機関への改善の働きかけを行っています。相談は無料で秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

また、福井県行政監視行政相談センターでは、合同相談所を開催します。相続や登記、税金などの専門家が集まり、日頃の悩みの相談に応じます。(予約不要)

### 【行政相談】

#### ■日時・場所

10月14日(火) 9:00～12:00 熊川公民館

10月21日(火) 9:00～12:00 三方公民館

### 【合同相談所】

10月3日(金) 13:00～16:00 プラザ萬象

### 問い合わせ 総務課

☎0770-45-9109(行政相談に関すること)

福井行政監視行政相談センター

☎0776-24-0403(合同相談所に関すること)

## “地震への備えは万全ですか？”

福井県では、県民の地震防災力向上のため、地震から暮らしを守る2つの備えである「地震保険」および「感震ブレーカー」の普及啓発を実施しています。

地震保険は、被災された後の生活を立て直すための力になります。

感震ブレーカーは大きな揺れを感知すると自動で電気を止め、通電火災を防止します。

命と暮らしを守るため、今こそ備えを見直しましょう。



▲詳細はこちら

### 問い合わせ

福井県危機管理課  
☎0776-20-0308  
(地震保険に関すること)

福井県消防保安課  
☎0776-20-0309  
(感震ブレーカーに関すること)



## “10月は里親月間 里親制度説明会&里親体験談を開催します”

さまざまな事情により家庭で暮らすことができない子どもたちを家庭に迎え、成長をサポートする里親についての説明会と里親体験談を行います。

### ■日時

10月5日(日) 里親制度説明会 13:00～13:40

上映会 14:00～15:45

### ■場所

ハーツ若狭 多目的ホール(小浜市遠敷9-501)

### ■内容(無料)

- ・里親制度の説明
- ・里親さんの体験談
- ・里親制度ミニパネル展
- ・里親関連図書展示
- ・自立支援のための募金箱設置

### ■対象

福井県在住者(各会場先着40人)

### ■申込み方法

ホームページから予約できます。予約なしでのご来場も可能です。

▲ホームページはこちら



問い合わせ 里親支援センター福さと ☎0776-50-3672

## “見え方でお困りの方へ”

盲学校では、見えない・見えにくい幼児・生徒の募集を行います。マッサージや鍼灸の国家資格取得を目指す理療科も設置しています。理療科への入学に年齢制限はありません。

入園、入学を希望する方は、福井県盲学校までご連絡ください。

### ■募集学部

幼稚部、高等部普通科・理療科  
(鍼灸マッサージ師養成過程)

### ■入学条件

視力や視野の障がいで見え方に困難がある方

### ■入学者選考

令和8年2月頃(予定)

問い合わせ 福井県盲学校 ☎0776-54-5280



## “ プレママ・プレパパ相談会 ”

赤ちゃんを迎えるママやパパ、家族の方のための相談会です。出産やその後の育児について、不安や疑問を少しでも減らし、安心して赤ちゃんを迎えられるよう、保健師や助産師、保育士がお手伝いします。

### ■日程

- ・ 9月29日（月）10:00～11:00（受付 9:30～）
- ・ 11月15日（土）13:30～15:00（受付 13:00～）

### ■場所

若狭子育て支援センター  
（9月までは上中庁舎、以降はパレア若狭内）

### ■内容

- ・ 参加者同士の情報交換
- ・ 出産後の生活について
- ・ 個別相談

### ■持ち物

- ・ 母子手帳
  - ・ 薄手のバスタオル1枚
  - ・ 妊娠8か月訪問で配布されたビニールバックの中身一式（お持ちの方のみ）
- ※動きやすい服装でご参加ください。

### ■申込み

若狭町子育てアプリ「にじいろ若狭っ子」から、または子育て支援課へお電話でお申込みください。



▲若狭町子育てアプリ「にじいろ若狭っ子」(母子モ)

問い合わせ 子育て支援課 ☎0770-62-2704

## “ HAPIPO（ハピポ）の配布対象を拡充します！ ”

若狭町公式ライン上で貯めることができる、社会貢献型「SDGsみんなでハッピーポイント（HAPIPO）」が、今後健康活動以外でも貯まるようになりました。様々なイベントに参加してポイントを貯めましょう！

これまでの日常の健康づくり活動でも引き続きポイントを貯めることができます。

# HAPIPO

ハピポ



▲HAPIPOへの登録はこちら

健康づくり	日常の健康づくり 健康イベント、特定健診、がん検診 町内民間ジムの利用 減塩商品の購入	1日最大 10pt 1回 50～100pt 1回 10pt 1回 100pt/月
<b>[NEW!]</b> 福祉	認知症カフェ・講演会・映画会 認知症イベントオレンジ day フレイルサポーター活動 フレイルチェック参加 など	1回 50pt
<b>[NEW!]</b> 歴史・文化	パレア若狭音楽ホール対象イベント 若狭町伝統文化のつどい 歴史環境講座講演会 など	1回 50pt
<b>[NEW!]</b> 環境活動	三方五湖・海岸一斉清掃 フードドライブ活動 など	1回 50pt
<b>[NEW!]</b> 交通	運転者講習会、生命のメッセージ展 などの交通安全啓発イベント	1回 50pt

問い合わせ 観光まちづくり課 ☎0770-45-9112

## “ 農地パトロールを実施します ”

若狭町農業委員会では優良農地を守るため、農地法に基づき町内農地のパトロールを実施します。

※農地に立ち入ったの調査を行う場合もありますのでご理解をお願いします。

※遊休農地は火事や病害虫の発生、鳥獣害、不法投棄等の原因となりますので、農地の適正な管理をお願いします。

### ■実施期間

9月25日（木）～10月10日（金）

問い合わせ 若狭町農業委員会事務局（若狭町農林水産課）  
☎0770-45-9102

## “ 農地の転用には許可が必要です ”

農地を農地以外のもの（宅地等）にする場合、県知事の許可が必要です。無断で転用した場合、農地法違反となり、処罰の対象となります。

また、農地を耕作目的で埋立（形状変更）する場合も、事前に農業委員会への届け出が必要となります。周辺農地等の被害防除対策、用排水路などへの支障の有無、無断転用と区別するために埋立届の提出をお願いしています。

詳しくは農業委員会事務局までお問い合わせください。

問い合わせ 若狭町農業委員会事務局（若狭町農林水産課）  
☎ 0770-45-9102

# INFORMATION

## 人のうごき *Population*

(9月1日現在)

**人口** 13,155人 (前月-23人)(前年-263人)  
[男 6,420人、女 6,735人]

**世帯数** 4,919世帯 (前月-5)(前年-31)

## 結婚 *Wedding*

(8月届出)

おなまえ

集落

杉澤 啓介 さん ♥ 坂口 里音 さん (切迫)

## 赤ちゃん *Baby*

(8月届出)

おなまえ

性別

保護者

集落

八木 琥悠 ちゃん 男 駿一 さん (安賀里)  
羽蘭 さん

澤 真央 ちゃん 女 貴志 さん (三方)  
小夏 さん

橋本 由紘 ちゃん 男 重秋 さん (安賀里)  
美佳 さん

森口 日香莉 ちゃん 女 正人 さん (グリーンハイツ)  
千遥 さん

田中 葉 ちゃん 男 文也 さん (熊川)  
涼香 さん

藤木 咲里 ちゃん 女 光平 さん (市)  
真央 さん

## 納付のお知らせ

項目	期別	納付期限
町県民税	第3期	10月31日(金)
国民健康保険税	第4期	10月31日(金)
10月の口座振替日		10月27日(月)
10月の口座再振替日		11月17日(月)

~ワッカリ納付忘れなし!「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

### いざ、国勢調査!

9月20日から国勢調査が始まることに伴い、今月の表紙は国勢調査が始まること分かる表紙を目指しました。調査へのご協力をお願いいたします。

また、国勢調査は調査員の方々のご協力のもと実施出来ています。ありがとうございます。



## マイナンバーカード目曜窓口(10月)

■日時: 10月12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(7月)

三宅 健一 様	吉成 大輝 様	萬 克彦 様	諸見里 明美 様	清水 龍彦 様
滝口 真理 様	宮嶋 宙 様	佐藤 明 様	寺下 昌宏 様	満原 誓治 様
星野 大樹 様	四方 博明 様	佐藤 有紗 様	永野 秀章 様	嵯峨根 莉咲 様
國司 基 様	平野 洋一 様	今井 博之 様	河原 智美 様	小島 彩 様
菊池 直美 様	西山 真紀子 様	近藤 篤 様	後藤 敬治 様	佐藤 雅史 様
西本 拓巳 様	遠藤 正博 様	加藤 南 様	加藤 周二 様	
横田 敏行 様	並木 佑樹 様	鈴木 保之 様	浅野 烈 様	
福田 遼太郎 様	佐久間 崇 様	小澤 一雄 様	千葉 聡 様	
桂田 剛 様	下館 仁 様	早川 亮太 様	宮腰 尚樹 様	
坂本 龍浩 様	吉田 浩一 様	相川 信孝 様	西山 翔悟 様	
高原 淳 様	中村 満貴子 様	川崎 博久 様	森 香織 様	
大谷 栄一 様	山口 舞 様	児玉 奈巳 様	平山 拓矢 様	
平原 孝二 様	伊吾田 知也 様	肥田 善雄 様	山口 真太郎 様	
浦西 良和 様	佐藤 幸江 様	榑原 晴美 様	今井 信一 様	
松本 和也 様	森田 将 様	儀保 菜摘 様	橘 晃嗣 様	
山岸 博子 様	角野 史弥 様	増田 雄貴 様	佐藤 嘉宏 様	

氏名公表 69名  
匿名 1,106名  
合計 1,175名  
総額 17,782,500円



たくさんの寄附をいただき、  
ありがとうございました。

## 「広報わかさ」に関する ご意見・ご感想をお寄せください

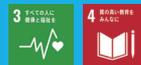
「広報わかさ」を町民の皆さまにとってより良いものとするため、広くご意見・ご感想を募集しております。下記宛に郵送・メール・Fax等でお寄せください。



〒919-1393 若狭町中央 1-1  
若狭町役場 総務課広報係  
TEL: 0770-45-9109  
Fax: 0770-45-1115  
E-mail: soumu@town.fukui-wakasa.lg.jp



10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」です  
**健康は予防と検診の二刀流** (日本対がん協会 2025年度がん征圧スローガン)



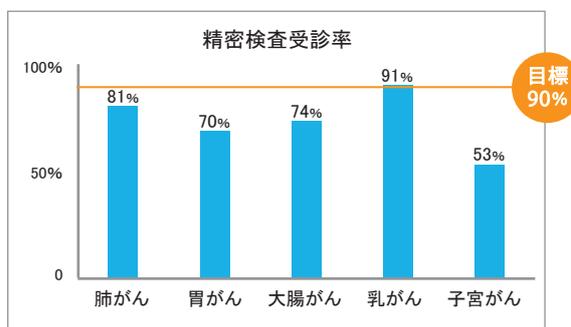
多くのがんは、早期に発見・治療を行えば約9割が治癒可能とされています。若狭町では、がんによる死亡率の低下を目指し、国の指針に基づいたがん検診を実施しています。

がんから身を守るためには、定期的に検診を受け、早期発見・早期治療に努めることが何より重要です。また、検診の結果、精密検査が必要と判断された場合には、必ず受診しましょう。適切な対応が、あなたの健康と命を守ることに繋がります。

「ピロリ菌」を知っていますか？

胃がんの主な原因は「ピロリ菌」、「喫煙」、「塩分の多い食事」の3つ。その中でも胃がんの約9割は胃粘膜に生息する「ピロリ菌」が原因といわれます。

「ピロリ菌」は胃粘膜を傷つけ慢性的な炎症を引き起こすため、そのままにしていると、10年～20年で胃の粘膜が萎縮し、その一部が胃がんに行進します。



若狭町 がん検診精密検査受診率 令和元年度～令和5年度(5年計)



がん検診 (1種類ごと) 100pt

問い合わせ 健康医療課 ☎0770-62-2721

文芸ひろば

❖ 三宅公民館つくし句会

湯めぐりて母娘揃いの沐浴衣  
湯上りの薨波越え遠花火

河原奈津 (向笠)  
前田初美 (三宅)

❖ 五湖俳句会

梅漬ける自分好みの塩加減  
寝つきたる嬰へやさしき団扇風

大崎昌女 (相田)  
大野はるか (白屋)

❖ かをり歌会

土生姜水やり続けば次々と  
新芽伸びくる酷暑の中に

山口容子 (倉見)

❖ 若狭町冠句の会

丁寧に盃蘭盆迎ふる準備して  
ご先祖様と集ふ日を待つ

松本はま子 (小川)

❖ 上中短歌会

「おい」と来て蔵さしだす弟の  
所作も訛も亡父そのままに

宮田ひとみ (日笠)

梅雨冷えの恋しき程の暑き日々  
野菜もわれも水を欲する

竹内八重子 (脇袋)

先月号に掲載した作品の一部に、原稿上の誤りによる誤記載がありましたので、訂正します。  
米不足に都会の義弟へ米送るに「何よりの品」と声の弾みぬ 井上弘子 (下夕中)



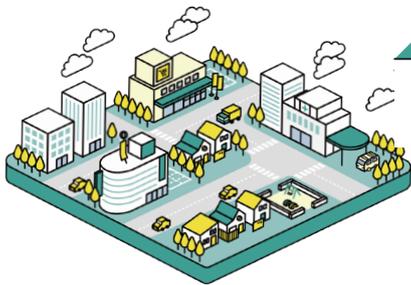
# くらしの カレンダー



■子育てのこと ■相談ごと ■健康のこと

1	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 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・肝炎検査・がん検診(肺・結核・大腸・乳・子宮頸) 【要予約】 13:00-14:00 みささち
2	木		
3	金	にこにご交交流会(ママの骨盤ボディメイク)【要予約】 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
4	土		
5	日		
6	月	赤ちゃん広場 10:00-11:30 歴史文化館 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
7	火	すくすく広場(さんぼ)【要予約】 10:00-11:30 縄文ロマンパーク 12か月児育児教室 受付9:30-9:40 三方保健センター	心配事相談 9:00-12:00 地域福祉センター泉 法律相談【要予約】 13:00-16:00 地域福祉センター泉 こころの相談 10:00-11:30 若狭健康福祉センター
8	水	いきいき広場 9:30-11:00 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 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 人権相談 9:00-11:30 シルバー交流プラザ
9	木	いきいき広場 9:30-11:00 とばっ子、ののはな、中央保育所	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)
10	金	3歳児健診 受付12:45-13:00 三方保健センター	
11	土		
12	日		
13	月		
14	火	いきいき広場 9:30-11:00 わかば、みそみ保育所	行政相談 9:00～12:00 熊川公民館
15	水	にこにこカフェ【要予約】 10:00-11:30 西田公民館	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
16	木	おひさま広場(お散歩に行こう) 9:30-11:30 明倫保育園 鳥羽ミニすく 10:00-12:00 鳥羽公民館 1歳6か月児健診 受付9:00-9:20 三方保健センター	
17	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
18	土		
19	日		
20	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
21	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
22	水	にこにご広場(大人気マジシャンがやってくる♪) 10:00-11:30 梅の里保育園 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)
23	木	いきいき広場 9:30-11:00 とばっ子、ののはな、中央保育所	
24	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
25	土		
26	日		
27	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
28	火	いきいき広場 9:30-11:00 わかば、みそみ保育所	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 歴史文化館(乳・子宮頸は14:00まで)
29	水	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
30	木	4か月児育児教室 受付9:30-9:40 三方保健センター	
31	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。



## まちの話題

Town topics

8/8  
~10

### 吹田市・若狭町子ども会リーダー交歓会

1970年に大阪府吹田市で開催された「大阪万博」を機に始まった、吹田市と若狭町（当時：三方町）との交歓会が、今年も開催されました。若狭町から小学5・6年生11人が吹田市を訪問し、吹田市側も同じく11人が出迎えてくれました。

1日目はグループに分かれてハヤシライスを自炊し、夜はドッジビーで交流しました。2日目は「ニフレル」（水族館・動物園・美術館が融合した施設）や、万博記念公園の「太陽の塔」を見学したほか、夜はキャンプファイヤーを囲み、リーダー考案のゲームなどで親睦を深めました。

最終日の「お別れパーティー」では「中高生になっても、大人になっても友達でいようね！」という声があちこちから聞こえ、別れを惜しむ様子が印象的でした。子どもたちは、この交歓会を通じて、大きく成長したように感じられました。



▲太陽の塔を見学した際の集合写真

8/18

### 「ポケふた」ゲットだぜ！

人気ゲーム・アニメ「ポケットモンスター」のキャラクターがデザインされたマンホールふた「ポケふた」が、パレア若狭の敷地内に設置されました。

「ポケふた」の設置は、福井県と株式会社ポケモンが2023年10月に地域活性化を目的に締結した連携協定の一環として行われたもので、若狭町を含む県内全ての市町に設置されています。各地に設置されたポケふたには、地域ごとに異なるデザインが施されており、町内のものには、コアルヒー（左）、クワッス（中央）、カイリユウ（右）の3匹が湖岸の美しい景色を楽しみながら飛ぶ様子が描かれています。



▲設置されたポケふた  
コアルヒー（左）、クワッス（中央）、カイリユウ（右）

8/23

### 若狭ブラスフェスタ2025

美方高校と大谷中学・高等学校（京都市）の両校の吹奏楽部が参加する「若狭ブラスフェスタ2025」がパレア若狭で開催されました。

今年は両校に加え京都大学交響楽団も特別出演し、吹奏楽とは異なるオーケストラの雄大な演奏が披露されました。フィナーレで行われた3団体による合同ステージでは「和田アキ子」さんのメドレーが披露されるなど会場は大いに盛り上がりしました。

観覧した男性は「生徒たちの演奏する姿から青春を感じ、自分の学生時代を思い出した。素晴らしいステージだった」と感動した様子でした。また、美方高校吹奏楽部部長の岸来優さん（北前川）は「新体制となって初めてのステージで不安があったが、良い演奏ができた。今後も見てくださる方と自分たちが一緒になって楽しめるステージをお届けできるよう、練習を頑張りたい」と爽やかな笑顔で話してくれました。



▲合同ステージで演奏を披露する出演者

8/24

## あきんど祭り開催

わかさ東商工会青年部が主催する「あきんど祭り」が若狭瓜割名水公園で開催されました。

「水あそび」をテーマにした今年は、水鉄砲大会や水風船キャッチなど水にちなんだ様々なイベントに加え、カラオケ大会や大抽選会も開催され、大勢の来場者は夏祭りの雰囲気を楽しんでいる様子でした。

わかさ東商工会青年部部長の田辺峰昭さん（遊子）は「今年のテーマは“水遊び”ということで、水にふさわしい場所として若狭瓜割名水公園を開催地とした。子どもたちに夏の思い出を作ってほしいという思いで準備をしてきたので、たくさん子どもたちが来てくれて大変嬉しい」と達成感に満ちた表情で話していました。



▲当選を願って大抽選会を見守る来場者

8/21  
~11/16

## 熊川宿若狭芸術祭

国内外の現代美術作家や障害のある芸術家らが熊川宿で作品を作成して展示する「熊川宿若狭芸術祭」が開催されています。「臨場と共生」をテーマに開催された今回は、美術作家が熊川宿内で作品の制作に取り組む様子が公開されており、来場者は美術作家とコミュニケーションを取りながら作品制作の過程を見ることができる形となっています。その他、完成した作品の展示やパレオ若狭でのコンサートなど美術と音楽の両面から芸術を楽しむことができます。

本芸術祭の美術分野の監修を務める長谷光城さん（長江）は「芸術と聞くと、敷居が高くて小難しい印象を持つ人が多いが、この芸術祭で作家の方と触れ合い、制作過程を見ることで、芸術を身近に感じてほしい」と話していました。



▲記録している制作過程を振り返る長谷さん

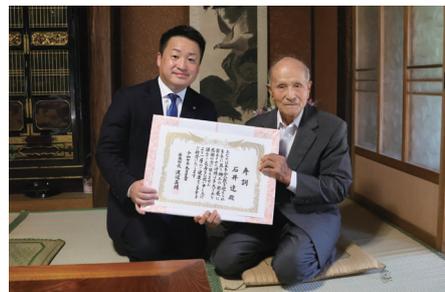
8/31

## ご長寿慶祝訪問

敬老の日を前に、渡辺町長が三方地域にお住まいの88歳・100歳を迎える方々のうち40人の自宅等を訪問し、町からの長年のご功績に対する感謝状を贈呈しました。

このうち今年88歳を迎えた石井達さん（上野）は、時折笑顔を見せながら感謝状を丁寧に受け取り、町長から元気の秘訣を尋ねられると「特別なことはしていない。自然に生きてきたのが良かったのだろう。これからも元気に過ごしたい」と語っていました。

今年度、町内では123の方が88歳、11の方が100歳を迎えられました。なお、上中地域の訪問は9月15日に行われる予定です。



▲感謝状を手にする石井さん（右）と渡辺町長（左）



## いま使用している歯ブラシは、どんな状態ですか？

毎日の歯磨きで使用されている歯ブラシは今どんな状態でしょうか？新しい歯ブラシに交換してからどれくらい経つでしょうか？この機会に一度見直してみましょう！



この写真のように歯ブラシの毛先が広がってはいませんか？  
ブラシの部分は毛の弾力と毛先が当たることによって、歯の汚れを取り除くため、毛先が開いた歯ブラシでは汚れを落とす力が低下してしまいます。そうすると歯磨きをしても磨き残しが出来てしまうので、歯ブラシは定期的に交換しましょう！

ブラシ部分は毛が密集しているのですが、毎回しっかり洗っていても毛の間に汚れが挟まるなど汚れが残ります。毛先が広がっておらず、見た目も気にならない場合でもお口にイれる物なので、ブラシ部分で雑菌が繁殖している可能性もあります。

そのため、**歯ブラシは1カ月を目安に、新しいものに取り替えることをおすすめします。**

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」をお知らせ まちのフブヤキ



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、ぜひ気軽に寄せてください。

今月の  
テーマ

### 私の夏じまい

小学生の頃の夏休みの宿題、最後に残ったのは日記。天気が思い出せず、全部「晴れ」で埋めました。(リーさん/30代/男性)

「私のこと!？」と思うほど身に覚えのあるエピソード。雷雨だった日もあるはずですが、気づけば快晴続きの日記に…。(編集者:M)

夏の終わりが近づくとそうめんを茹でる回数が明らかに減る我が家。棚の奥から「まだいるよ」と言わばかりにそうめんの袋がこちらを見てきます。(ままさん/40代女性)

そうめんの袋が棚の奥からこちらを見ている。まさに夏の終わりの風物詩ですね。食事に涼を運んでくれたそうめんが少しずつ影を潜める頃、季節の移ろいを感じます。今年はまだまだ活躍してくれそうですがw (編集者:M)

来月の  
テーマ

### 運動会エピソード

運動会シーズン到来の10月。  
あなたの運動会の思い出は何ですか？初めてリレーに出場した瞬間、応援合戦の大声、親子競技のドタバタ…  
どんな話でも大歓迎です！心に残る運動会エピソードをぜひお聞かせください。

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  
10/1



## 家庭備蓄のススメ

近年、全国各地で地震や大雨などの自然災害が多発し、ライフライン（電気・水道・ガス）の寸断など深刻な影響が出ています。いつ起こるか分からない災害には、普段からの備えが大切です。

いざという時のために、家庭でも「食料」を備えておくことをおすすめします。災害時の備蓄は最低3日分、できれば1週間分が推奨されています。

### 何をどれだけ備える？ ～大人1人1週間分の備蓄例～

#### 【必需品】

- ・水 2L×11本（飲料・調理用含め1日3Lが目安）
- ・カセットコンロ
- ・カセットボンベ 6本

#### 【主食（エネルギー源）】

- ・米 2kg
- ・乾麺（そうめん300g、パスタ600g）
- ・カップ麺 3個
- ・パックご飯 3個
- ・シリアルやロングライフ牛乳など

#### 【主菜（たんぱく質源）】

- ・レトルト食品（牛丼の素、カレーなど）9個
- ・パスタソース 3個
- ・缶詰（肉・魚）9缶

#### 【副菜・栄養のバランスをとるために】

- ・日持ちする野菜（玉ねぎ、じゃがいもなど）
- ・梅干し、のり、乾燥わかめなど
- ・野菜ジュース、果汁ジュース
- ・インスタントみそ汁、即席スープ
- ・調味料類（しょうゆ、塩、砂糖、だしなど）

非常時の食事は炭水化物中心になりがちですが、ビタミンや食物繊維を含む食品も意識して備えることで、体調管理にもつながります。災害時でもバランスよく栄養を摂取できるよう、さまざまな備蓄品を用意しておくことが大切です。また、災害時は暗い気分になるため、お菓子類を用意しておくことで、気晴らしやリラックスに繋がります。

農林水産省ホームページ参照

## 梅シロップ作り参加者募集

ハート&アートフェスタ2025において、梅シロップづくり体験を実施します。ぜひご参加ください。

#### ■開催日時

- 10月25日（土）パレア若狭正面玄関  
10月26日（日）パレア若狭研修室  
第1部 10時30分～  
第2部 13時30分～  
各10組募集（事前申込7組 当日申込3組）  
※1家族1組でお申し込みください

#### ■申込受付開始

9月16日（火）9:00～



◀梅シロップ作り  
申込フォーム

問い合わせ 農林水産課 ☎0770-45-9102

# 子育て、そしてがん アナウンサーパパ奮闘記

10月13日 月 スポーツの日

時間 14:00~15:30(13:30開場)

会場 パレア若狭 音楽ホール

定員 400名(全席自由・先着順・入場無料)

講師

笠井信輔 氏



元フジテレビアナウンサー

1963年、東京都世田谷区出身。1987年、早稲田大学商学部を卒業後、フジテレビアナウンス部入社。2019年10月よりフリーに。フジテレビに在職中は、「情報プレゼンター とくダネ!」「バイキング」「タイム3」など様々な番組で司会やアシスタントとして活躍。特に「情報プレゼンター とくダネ!」では、約20年の長きにわたりメインアシスタントを務めた。また、報道の傍ら、災害時には、現地に入りボランティア活動も行った。プライベートでは、3人の息子の父親。妻は、テレビ東京社員の茅原ますみ。民放NHKを通じ、立ち合い出産のために生放送の司会を休んだ業界第1号の男性アナウンサー。

がんとの闘病経験、キャリア、子育てなど笠井氏の豊富な経験を家庭や子育てに悩むすべての方へ楽しい話術でお届けします!!

申し込み方法

申し込み開始：9月1日(月) 13:00~  
若狭町公式LINEよりお申し込みください▼

LINEを利用されていない方は  
下記までお問い合わせください。



若狭町公式LINE

お問い合わせ

若狭町観光まちづくり課  
(9:00~17:15)  
TEL : 0770-45-9112



主催 / 若狭町 後援 / 若狭町男女共同参画推進協議会・福井新聞社