広　報

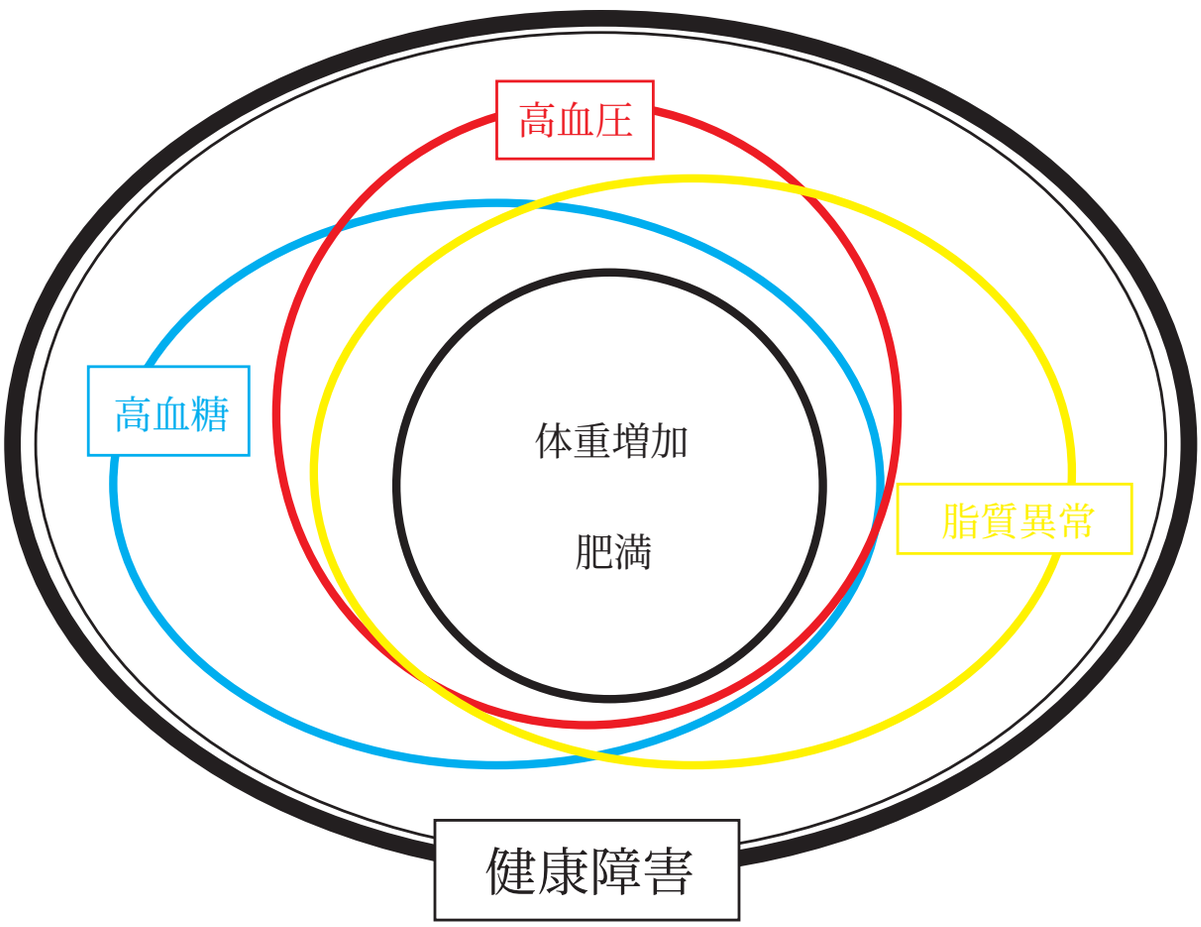
わかさ

No.132 2016. 4

年　縞・健　康・し　ま　っ　て　い　こ　う！
（kou）　（kou）（締・縞）　（kou）

体重！？増加してませんか？

体重増加は病気のもと



この環の中（高血圧・高血糖・脂質異常）のひとつに当てはまると
他の２つにも影響を及ぼし
結果的にすべてが絡み合って健康障害を起こします。
自分自身で変化に気がつきやすく
すべてに何らかの影響を与えるのが
体重　です。

今回は、「体重増加」が身体に及ぼす影響を
勉強したいと思います

あなどるなかれ体重増加！

血管断面

知らない間に進行中

内臓肥満

肝機能低下

血管の内皮細胞が
傷みはじめ

血管が硬化

尿酸
高値

血糖高値
・尿糖

血圧
高値

中性脂肪高値
善玉ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ低値

悪玉ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ
高値

痛風

糖尿病

高血圧

脂質異常症

生活習慣病

血管内皮機能障害

慢性腎臓病
腎不全

脳血管疾患
脳梗塞・脳出血

心血管疾患
狭心症・心筋梗塞

健康障害が！！

体重が増えていなくても、
自分の身体を知るためにも受けましょう！ 40 歳になったら特定健診

特定健診の検査項目はたったこれだけです。

検査の所要時間は 30 分ほどです。(待ち時間は含みません)

血液検査

血圧

尿検査

診察

身長

体重

腹囲

心電図

眼底検査

(若狭町国民健康保険被保険者)

どうしてこれだけでいいの？

病気全体の中で大きな割合を占める「がん、虚血性心疾患、脳血管疾患」は、生活習慣や生活習慣病「高血圧・糖尿病・脂質異常症」と深いかかわりがあります。
生活習慣病には自覚症状がほとんどありませんが、血管の状態が徐々に悪くなっていくことが分かっています。(3 ページ参照)
これだけの検査でも、十分、血管の状態が悪くなっていないかを予想することができます。・・・まずは自分の健康状態把握のために 特定健診 を受けましょう。

お手元に受診希望調査が届いていると思います。
3 月 25 日 (金) までに記入の上、健康課・集落の保健推進員に提出してください。

注）がん検診がこれまでと変わります。国の指針改正に沿って変更されます。

◎胃がん検診・・対象年齢が 50 歳以上、受診間隔は 2 年に 1 回になります。平成 28 年度に限り、平成 27 年度に受診していても受診することができます。
また、個別検診でのみ内視鏡検査が選択できるようになります。

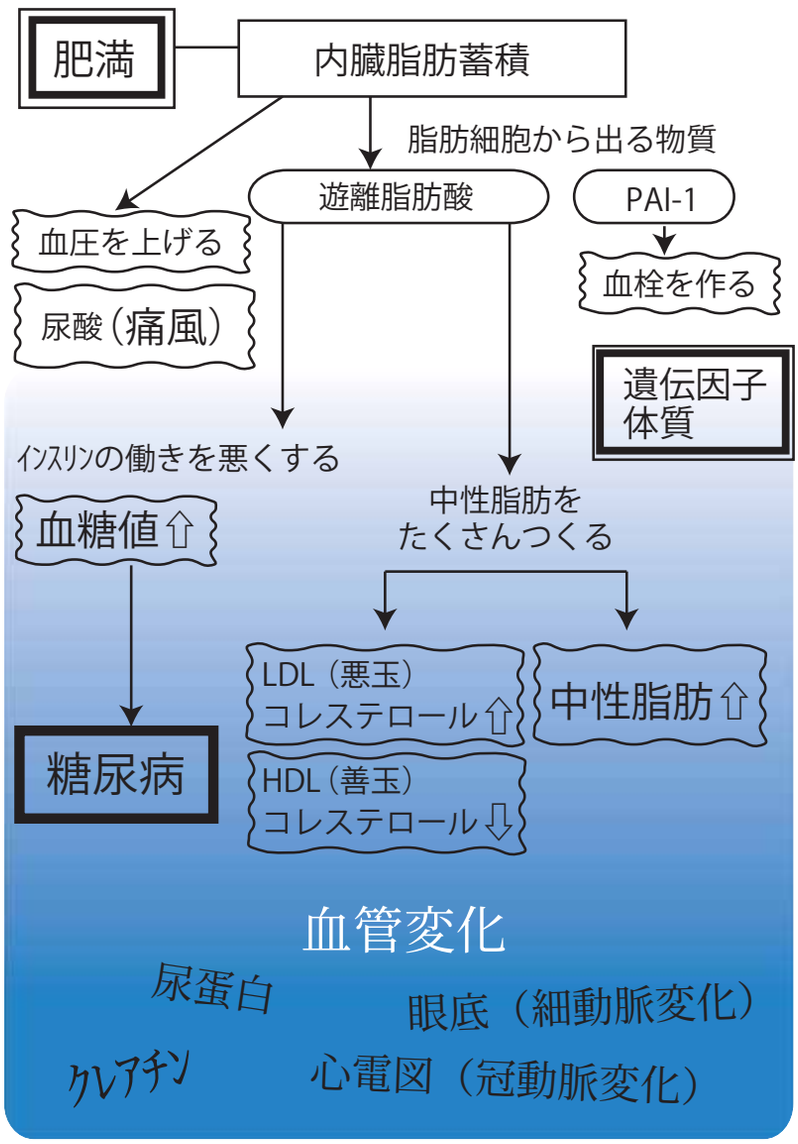
◎乳がん検診・・視触診はなくなり、マンモグラフィのみになります。

◎前立腺がん検診・・実施しません。

健康診断の結果と健康状態を見てみましょう。

検査項目		参考値
身体計測	身長	
	体重	
	体格指数	18.5 ～ 24.9
	腹囲	男 85 未満、女 90 未満
血圧	最高（収縮期）	130 未満
	最低（拡張期）	85 未満
尿検査	蛋白	（－）
	糖	（－）
	潜血	（－）
肝臓	GOT	31 未満
	GPT	31 未満
	γ-GTP	51 未満
糖尿	血糖	空腹時 50 ～ 99 随時 50 ～ 139
	HbA1C	5.6 未満（NGSP）
脂質	HDL-CHO	40 以上
	LDL-CHO	120 未満
	中性脂肪	50 ～ 149
	総コレステロール	200 未満
腎臓	クレアチニン	男 0.5 ～ 1.1 女 0.5 ～ 0.9
その他の血液検査	尿酸（UA）	7.0 以下
心電図	所見	
眼底	所見	

参考値からはずれた数値の場合、
体の中で起こっていることを予想して P3 の図と
合わせて見ると・・



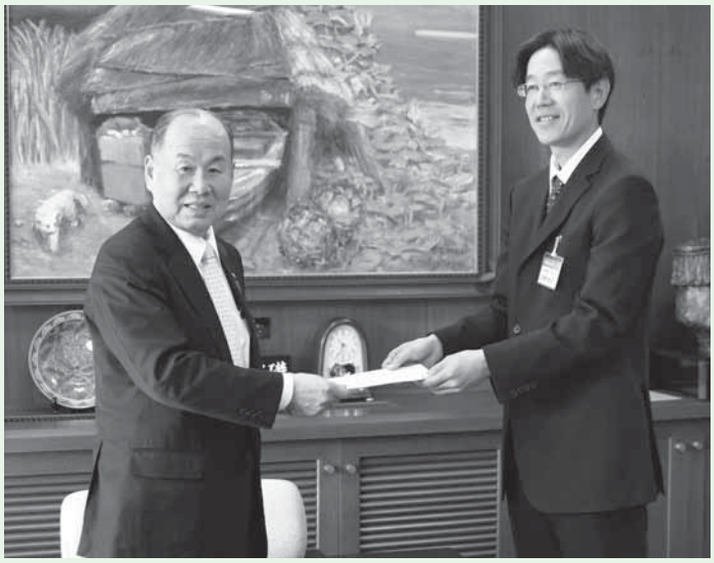
慢性腎臓病・
慢性腎不全
（人工透析）

脳血管疾患
（脳梗塞・くも膜下出血・
脳出血）

心疾患
（狭心症・心筋梗塞・
大動脈瘤・末梢動脈疾患）

重大な病気に進展しないよう、自分の身体の状態を把握し、
健康な暮らしを維持しましょう。

若狭梅のブランド力高めたい



2月1日、若狭町の「地域おこし協力隊」として、新たに坂野佳彦さんが着任し、2月4日に町長から委嘱状が手渡されました。

坂野さんは若狭町と姉妹都市でもある大阪府高槻市出身の44歳。長年郵便局職員として勤務されていましたが、健康意識が高く、サプリメントなどの薬に頼るのではなく、新鮮な野菜などで体を整えたいという考えもあり、退職して農業に従事されていました。

自然豊かなところで独立して仕事がしたい、健康に良いと評価の高い梅づくりを仕事にしたいと、地域おこし協力隊の募集に応募しました。

まずは梅の里にある実習圃場で研修から始め、梅が再び注目されるよう、ブランド力を高められるよう頑張り、また、ハーブづくりなどにも力を入れて行きたいそうです。

女将の梅酒は美容にもヨシ♪

いろいろな催しなどで活躍中の若狭地域の女将さんの会「若狭路女将の会『わかさ会』」と、(株)エコファームみかた、若狭町が、共同で梅酒を開発しました。

昨年、梅もぎや梅シロップ作り、梅料理を体験したわかさ会の女将さんたちは、自分たちの梅酒が作れるのではないかと思いついたそうで、若狭町とエコファームみかたが協力して「紅姫」と冠した梅酒が出来上がりました。これを機に、2月8日、この三者が今後も連携・協力していくための協定を締結しました。▷

▷出来上がった梅酒はアルコール度17度、昔ながらの本格梅酒で、甘味がしっかりしてフルーティ、色も濃い琥珀色で、飲みごたえのあるものに仕上がっています。成分には、健康で美しくありたいとの女将のイメージと思いを込め、コラーゲンも微量に含まれています。

今後は、各旅館の食前酒として提供するほか、女将さんたちのオリジナリティ豊かなパッケージ入り900ml瓶を、若狭地域の土産物店、各旅館で販売を行っていく予定です。

ちいさな春を運ぶ盆梅展

2月23日からの約1ヶ月間、三方盆梅愛好会による毎年恒例の盆梅展が4会場で開催されました。今年は暖冬の影響で開花が早まり、例年よりも一週間早い開催となりました。

盆梅とは梅の木の盆栽のこと。愛好会が福井梅をＰＲしようと、生産者から収穫量が減った老木を譲り受けて鉢に植え替え、観賞用の梅として活用しているものです。

会場は三方石観世音、ＪＡ敦賀美方梅の里会館、パレア若狭のほか、道の駅三方五湖では初開催となり、来場者は梅に顔を寄せて花の匂いを楽しんだり、花を写真におさめたりしながら春の訪れを感じていました。

「おかえりなさ〜い！」勢関

2月12日、勢関が1年ぶりに、祖母の故郷である熊川を訪れました。熊川公民館では歓迎会が開催され、熊川小学校の児童や地域の方があたたかく迎えました。

きゅうくつそうに椅子に座る素振りで会場を湧かせるなど、サービス精神旺盛な勢関。「子どもの頃、毎年遊びに来ていた熊川は第二のふるさとです」とあいさつされました。お店でお菓子を買ったり、前川でスイカを冷やして食べた思い出を語りました。

質問コーナーでは、子どもたちが勢関の小学生時代の身長を尋ねると、「6年生の時には170▷▷cm以上あった」と答え、会場を驚かせていました。

最後に子どもたちが歓迎の気持ちを込め「世界にひとつだけの花」を振り付けつきで合唱しました。

翌13日には、パレア若狭で交流会が行われました。森下町長の提案で、ステージに登場した勢関に、満席の会場から「おかえりなさい」と声がかけられ、勢関は「ただいま」と満面の笑みで応えていました。交流会では、勢関のトークショーをはじめ、歌声の披露や握手会などが行われ、勢関のあたたかい人柄と魅力が全開。会場が一体となって交流を楽しみました。

宝くじ売上は活用されています

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』において、世久見区が、テント、和机、提燈などを整備しました。

このように、宝くじの売上金は、公共施設の整備や備品購入などに活用されています。

雪まきあげ、のこったのこった！

2月14日、旧熊川小学校跡地で「雪上の大相撲大会」が開催され、16組48人が出場し、1チーム3人の団体戦を行いました。

河内集落や新道集落の峠に保存してあった雪で作られた土俵の上で、雪が解けるかのような熱い真剣勝負が繰り広げられました。土俵のまわりに集まった大勢の人からは、絶えず声援が飛び交っていました。

< 優勝 >

小学男子：佐渡ヶ嶽部屋 / 小学女子：なかよし3

一般男子：河内川ダムJV/ 一般女子：チーム 農楽舎女子

多世代が一緒に楽しめる空間

2月14日、熊川小学校体育館で、立命館大学と熊川地区地域づくり協議会が連携して「多世代交流カフェ」を開催しました。幅広い世代の参加者が、大阪モーターショーで人気だった未来の乗り物や、最新の超音波スピーカーを体験しました。この日は約20人の学生が訪れ、操縦方法や特徴について参加者に説明しました。

超音波スピーカーは、超音波が一方向にしか伝わらないことを利用した指向性のないスピーカーで、同じ空間にいながら違う音楽を楽しむことなどが可能です。子どもたちは、体重移動のみで走行する乗り物や、指一本で操縦できる車いすの試乗を楽しみました。

子ども会かるた嶺南上位独占！

2月7日に小浜市で開催された「第41回嶺南地方子ども会かるた大会」に出場した若狭町子ども会のチーム「鳥浜」(1位)、「気山・上瀬」(2位)、「藤井」(3位)、「南前川」(4位)が上位4位を独占し、2月24日、森下町長に報告を行いました。大会には嶺南6市町から24チームが出場しました。

森下町長は「若狭町の名前を上げてくれて嬉しい。この結果を糧に今後もがんばってください」と健闘をたたえました。

2連覇した鳥浜チームの千田椎菜さんは「南前川戦が苦しかったが他のメンバーが勝ってくれていたのでがんばれた。今回2連覇したことが嬉しい。次は3連覇を目指したい」と意気込みました。

原子力発電の安全対策を協議

2月25日、原子力発電若狭町環境安全対策協議会総会および研修会が開催されました。この協議会は、原子力発電に伴う環境の安全対策などについて協議することを目的とし、福井県原子力環境安全管理協議会への会長の出席、その報告などを含めた総会や研修会などを行うもので、平成23年度に発足しました。

総会では、これまで各種公共的団体、学識経験者、公募委員となっていた委員に、各地区区長をオブザーバーに加えることを提案、承認されました。研修会では、原子力規制庁の小山田巧地域原子力規制総括調整官と関西電力の藤原健二美浜発電所所長から、高浜発電所3・4号の安全対策についての説明と、若狭町環境安全課から、若狭町の原子力防災について説明がありました。

人権についてもっと、考える日

2月21日、パレア若狭音楽ホールで、若狭町人権意識高揚大会が開催されました。

第1部では、人権メッセージの標語、絵手紙、五行詩、作文の部の表彰式が行われ、作文の部で表彰された瓜生小学校6年の橋本美羽さんが、社会科で歴史や憲法を学び、アンネ・フランクや杉原千畝などの本を読む中で人権に関して考えを深め、「人権を守るために一番大切なことは」と作文を発表しました。

第2部は前川裕美さんが、目が見えなくなっていく難病「網膜色素変性症」を周囲から理解されず苦しみながらも、海外への留学や盲導犬との出会いによって前向きな思考に変わっていった自分のことを紹介しながら歌を弾き語りました。

山内かぶらの食感生かして

2月26日、若狭町の伝統野菜 山内かぶらを使った料理講習会がパレア若狭キッチンスタジオで行われました。来年からの生産者拡大に向けた講習会で、生産者で作る「山内かぶらちゃんの会」のメンバーなど16人が参加しました。

米粉マイスターの資格を持つ藤本和美さん(南前川)を講師に迎え、山内かぶらと切り干しかぶら、米粉などを使い、かぶら餅や桜餅、チヂミなど5品をつくりました。

「山内かぶらちゃんの会」を設立した飛永悦子さんは、「家庭で作れる簡単な料理ばかりを教わった。まずは集落のみんなで山内かぶらを毎日の料理にどんどん取り込んでいきたい」と話しました。

気合の踏み込み、声ひびく

2月11日の祝日は毎年、少年剣道大会が行われます。今年も町内の小学生77人が、三方体育館で気合いの入った熱戦を繰り広げました。団体戦は男子8チーム、女子7チームが参加しました。

保護者たちが見守る中、素足で体育館の床を踏みしめ、気合いの入った一歩を踏み出す選手たち。面の奥に見える目は、相手の動きを逃すまいとまっすぐに前を向き、まだ小さな選手でさえも、気迫を感じました。▷

＜結果＞

団体男子：優勝　きらやま A
　　次勝　向笠
　　三位　西部、剣誠館 A

団体女子：優勝　西部 A
　　次勝　剣誠館
　　三位　向笠、きらやま

個人男子優勝：6年　奥村龍也(向笠)
　　5・4年　木下翔次郎（きらやま）
　　3年以下　筧翔太朗（きらやま）

個人女子優勝：6年　芦田一葉(剣誠館)
　　5・4年　河原奈那美(向笠)
　　3年以下　中西優月(向笠)

国体迫る！町実行委員会へ

2月23日、2018年に開催される福井しあわせ元気国体若狭町準備委員会第2回総会と、若狭町実行委員会第1回総会が行われ、町内で行われる「オープンウォータースイミング(正式競技)」「ゲートボール(公開競技)」「グラウンド・ゴルフ(公開競技)」が紹介され、新たに各競技団体代表者に「開催決定書」が手渡されました。

準備委員会、実行委員会共に総会を行い、国体会期が平成30年9月29日(土)～10月9日(火)と正式に決定されたことの報告等がありました。また、国体に続いて行われる全国障害者スポーツ大会は平成30年10月13日(土)～10月15日(月)の会期です。総会の後には、福井県国体推進局と地元の小学生を含めたグループ「りふれっしゅ・ままぁ」が国体テーマソングに合わせてはぴねすダンスを踊って、会場を盛り上げました。

熊川葛生かし文化の継承を

2月17日、雪がしんしんと降る熊川の一角、熊川地区特産品加工センターに、30人の見学者が訪れました。

見学者は、京菓子協同組合の組合員さんたち。熊川葛は京都でお菓子の原料として消費されていた歴史があります。平成26年に熊川葛振興会が販路開拓の一環として京都のお菓子屋さんを訪問したことがきっかけとなり、今回、京菓子組合が熊川葛の製造技術や歴史を学びに来られました。

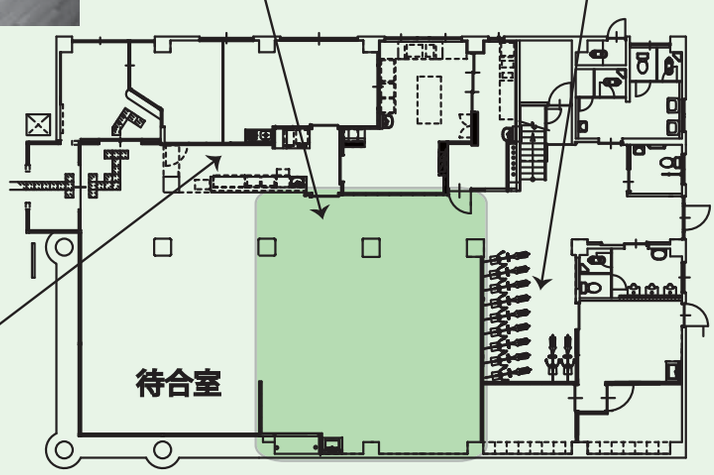
熊川葛振興会会長の西野徳三さんが製造工程▷▷や現状を説明し、参加者はメモを取ったり写真に収めたりしていました。

京菓子協同組合員の木ノ下善正さんは「菓子は経済ではない、文化です。香り豊かな葛を生かした、熊川でなければ食べられないものを作って、まずは地元で提供するべきだと思う」と、熊川葛の良さを生かした文化の継承を語っていました。

JR三方駅が生まれかわります！

みなさんに大変ご不便をおかけしました「サンレイク観光会館（JR三方駅）」の改修工事が完了しましたので、概要についてお知らせいたします。

■改修後の施設のご紹介



コミュニティカフェってなに？

高齢者の方から子育て世代の方まで、地域の皆さんに気軽に立ち寄っていただき、交流や情報交換ができる場所を提供します。地域の皆さんが主体となって運営面にも関わって頂けるように工夫していきます。

このコミュニティカフェは、愛称を「きらやま茶屋」として業務を委託し、4月上旬のオープンを目標に準備を進めています。みなさまのご利用をお待ちしております。

○2階は主に会議室としてご利用いただけます。

問い合わせ：政策推進課　TEL 0770-45-9112

速 報

若狭町の人口は１５,２６４人

10 月 1 日に実施した「平成 27 年国勢調査」の結果（概数）を発表します。

若狭町の人口は、15,264 人で、前回の平成 22 年に比べ 835 人減少しました。世帯数は 4,896 世帯で 98 世帯減少しました。
また、1 世帯あたりの人口は 3.12 人です。

今回発表した数値は、調査日の 10 月 1 日に若狭町に居住している人が対象となっているため、住民基本台帳の数値とは異なります。

調査へのご協力ありがとうございました。

問い合わせ：総務課　TEL 0770-45-9109

福井県と嶺南市町村の数値

市町村名	平成27年速報値		平成22～27年の増減			
	人口	世帯数	人口		世帯数	
			増加数	増加率	増加数	増加率
	人	世帯	人	%	世帯	%
福井県	787,099	279,380	▲ 19,215	▲ 2.38	3,781	1.37
敦賀市	66,187	26,530	▲ 1,573	▲ 2.32	77	0.29
小浜市	29,673	11,238	▲ 1,667	▲ 5.32	▲ 239	▲ 2.08
美浜町	9,919	3,915	▲ 644	▲ 6.10	36	0.93
高浜町	10,596	4,188	▲ 466	▲ 4.21	144	3.56
おおい町	8,325	3,217	▲ 255	▲ 2.97	73	2.32
若狭町	15,264	4,896	▲ 835	▲ 5.19	▲ 98	▲ 1.96

報　告

若狭瓜割エコビレッジ３月末完成！

地域の方々や地元建築業者、大学教授などで構成された委員会で構想を練り、これに沿って整備が進められてきた「若狭瓜割エコビレッジ」が 3 月末に完成し、6 月頃から分譲を始めます。

敷地約 15000㎡、全 26 区画。団地内中央には芝生が張られ、木製の遊具などもある大きな親水空間があり、ゆとりのある配置となっています。
親水公園の水は瓜割の水が引き込まれ、団地内の車道は暑さを防ぐ石灰石を使った舗装を採用。暑い夏もエネルギーを使わずに過ごせるような工夫がされるなど、環境に配慮した団地となっています。

また瓜割名水公園では、太陽光パネルや水力発電用の水車も設置され、公園内の外灯などの電力を賄っています。水車を使った地元産のそばや大豆を粉ひきすることも考えられ、名水を活用した地域の活性化が期待できます。

問い合わせ：政策推進課　TEL 0770-45-9112

募　集

本格運行！

デマンドタクシーをご利用ください

通院や買い物に！

若狭町では、平成27年8月から電話予約制の乗り合いタクシー「デマンドタクシー」の運行を始めています。予約センターへ電話で予約すると、自宅付近まで迎えに行き、病院や買い物先などの目的地までお送りします。運行開始直後の8月の利用者数は568人でしたが、平成28年2月の利用者は767人と、利用者が増えてきました。4月以降も現状どおり運行しますので、皆さまご利用ください。

乗り方

ご利用前に利用者登録が必要です！

1. 予約センターに電話をします。

2. 受付担当からお迎えに行ける時刻をお伝えします。

3. 案内のあった時間と場所で待ちます。

帰りの時間が分かる場合は、行きの予約時に帰りの予約もできます！

ご利用にあたってご注意いただく点

- 乗り合いタクシーなので、他の乗客と乗り合うことや迂回することがあります。
- 予約状況により、希望時刻のご意向に添えない場合があります。
- 道が狭いなど、ご自宅前まで行けない場合は、近くの場所で乗降をお願いすることがありますのでご協力ください。

運賃　1回の乗車につき300円（往復600円）
（幼児無料、小学生・障害者の方で割引に該当する等級の方 200円）

運行時間　平日7時30分から17時00分
（土・日・祝・年末年始は運休）

ご予約は予約センターまでお電話を！

予約センター（オオギ観光タクシー）　**0770-32-0909**（わくわく）

予約受付は1週間前から60分前まで

受付時間：月～金7:30～17:00（土・日・祝・年末年始はお休み）

お電話の際ご注意ください

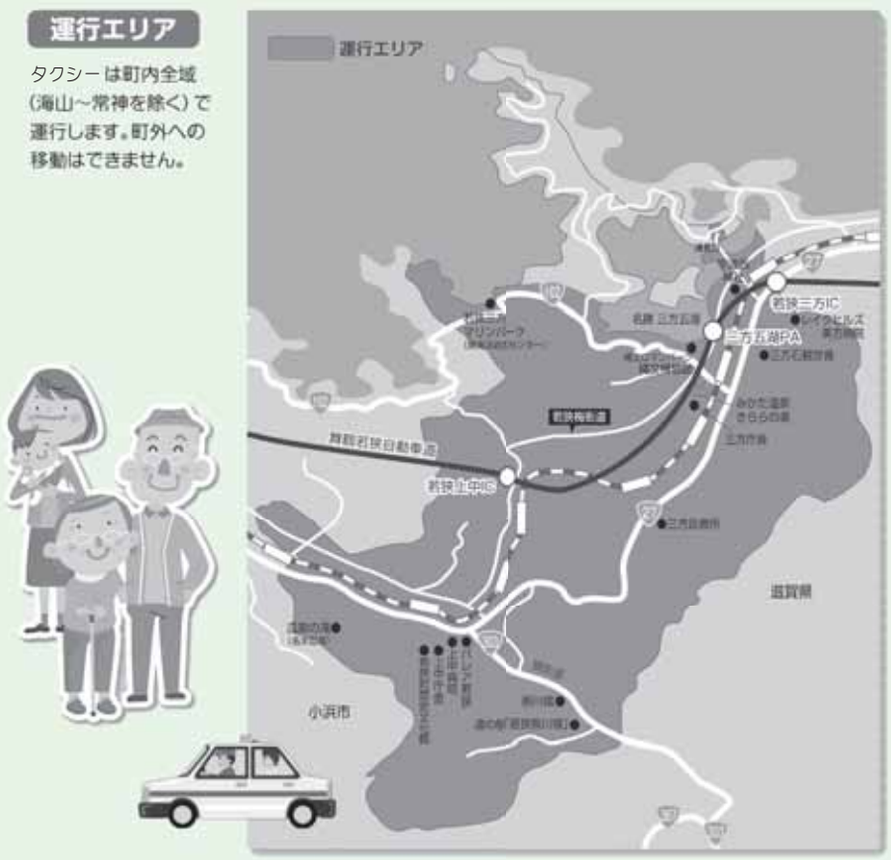
- 間違い電話がありますので、電話番号をよくお確かめのうえ、おかけください。
- 電話で、「お名前」「行き先」「希望時間」などをお伝えください。
- 予約の込み具合によって、電話が長引くことがございます。

デマンドタクシーの愛称が「わくわくタクシー」に決まりました！4月以降も引き続きご利用ください。

皆さまのご応募の中から「わくわくタクシー」に決定しました。たくさんのご応募ありがとうございました。
４月以降もご利用方法や運行エリア、運賃など変更はありません。利用者登録の更新手続きの必要もありません。

運行エリア

タクシーは町内全域（海山～常神を除く）で運行します。町外への移動はできません。



運行台数　9人乗りワゴン車2台、4人乗りセダン車2台の合計4台

●ご利用前に利用者登録が必要です。登録用紙に記入いただき、若狭町政策推進課または上中サービス室までご提出ください。登録用紙は、政策推進課、上中サービス室、各地区公民館にも置いてあるほか、若狭町ホームページからもダウンロードできます。

◆障害者の方で割引対象になる方は下記のとおりです。
- 身体障害者手帳 …… 1級（全障害）、2級（下肢、体幹、視覚障害に該当）
- 療育手帳所持者

●介助が必要な方は、介助者に同乗いただくか介護タクシー等をご利用ください。

■利用データ
登録者：850人（平成28年2月末現在）　利用者：1日平均36人（多い日は60人を超える日も）

時刻表　若狭町営バス常神・三方線

平成 28 年
4 月 1 日改正

常神⇒三方駅⇒レイクヒルズ

	毎日	梅の里	平日予約	平日予約	平日予約
常　神	7:12	7:20	9:30	13:10	16:20
龍　宮	7:16	7:24	9:34	13:14	16:24
神　子	7:24	7:32	9:42	13:22	16:32
岬小学校前	7:26	7:34	9:44	13:24	16:34
小　川	7:28	7:36	9:46	13:26	16:36
遊　子	7:31	7:39	9:49	13:29	16:39
塩坂越	7:33	7:41	9:51	13:31	16:41
海　山	7:34	7:42	9:52	13:32	16:42
海山口	7:35	7:43	9:53	13:33	16:43
伊良積	7:38	7:46	9:56	13:36	16:46
世久津	7:41	7:49	9:59	13:39	16:49
別所川（梅の里小）	7:42	7:50	10:00	13:40	16:50
田中川	7:43		10:01	13:41	16:51
田井野	7:44		10:02	13:42	16:52
成　出	7:44		10:02	13:42	16:52
藤ヶ崎	7:46		10:04	13:44	16:54
縄文ロマンパーク	7:47		10:05	13:45	16:55
鳥　浜	7:49		10:07	13:47	16:57
鳥浜口	7:50		10:08	13:48	16:58
三方庁舎前	7:51		10:09	13:49	16:59
三方中学校	7:56		10:14	↓	↓
三方駅	8:00		10:18	13:53	17:03
三方駅口	8:01		10:19	13:54	17:04
観音前	8:02		10:20	13:55	17:05
古川	8:03		10:21	13:56	17:06
新中山	8:03		10:21	13:56	17:06
南気山	8:04		10:22	13:57	17:07
気山	8:05		10:23	13:58	17:08
美方高校前	8:06		10:24	13:59	17:09
レイクヒルズ	8:07		10:25	14:00	17:10

レイクヒルズ⇒三方駅⇒常神

	毎日	毎日	毎日	毎日
レイクヒルズ	11:50	15:10	16:10	18:15
美方高校前	11:51	15:11	16:11	18:16
レイクタウン上瀬口	11:53	15:13	16:13	18:18
気山	11:54	15:14	16:14	18:19
南気山	11:54	15:14	16:14	18:19
新中山	11:55	15:15	16:15	18:20
古川	11:56	15:16	16:16	18:21
観音前	11:58	15:18	16:18	18:23
三方駅	12:00	15:20	16:20	18:25
三方中学校	12:05	15:25	16:25	18:30
三方庁舎前	12:10	15:30	16:30	18:35
鳥浜口	12:11	15:31	16:31	18:36
鳥　浜	12:12	15:32	16:32	18:37
縄文ロマンパーク	12:13	15:33	16:33	18:38
藤ヶ崎	12:14	15:34	16:34	18:39
成　出	12:16	15:36	16:36	18:41
田井野	12:17	15:37	16:37	18:42
田中川	12:17	15:37	16:37	18:42
別所川（梅の里小）	12:19	15:39	16:39	18:44
世久津	12:21	15:41	16:41	18:46
伊良積	12:22	15:42	16:42	18:47
海山口	12:26	15:46	16:46	18:51
海　山	12:27	15:47	16:47	18:52
塩坂越	12:29	15:49	16:49	18:54
遊　子	12:32	15:52	16:52	18:57
小　川	12:35	15:55	16:55	19:00
岬小学校前	12:37	15:57	16:57	19:02
神　子	12:39	15:59	16:59	19:04
龍　宮	12:47	16:07	17:07	19:12
常　神	12:50	16:10	17:10	19:15

◎「平日予約」と記載のある便は、平日は電話予約制です。(利用者登録不要)
予約がない場合は運行しません。予約のあったバス停間のみ運行します。
土日祝は予約不要で通常運行。

予約電話番号 **0770-45-0251** レインボー観光自動車 (株)

予約受付時間：平日 7:30 ～ 17：00　・土日祝は予約受付をお休みします。
乗車希望日時の 1 週間前～ 1 時間前までにお電話ください。
キャンセルする場合にもお電話ください。

◎「梅の里」便は、学校の休業日 (土日祝 および 3/25 ～ 4/5、7/21 ～ 8/31、12/24 ～ 1/7) は運休します

◎「毎日」と記載のある便は、毎日運行します。電話予約は不要です。

◎便数が、これまでの 15 便から 9 便になっており、時刻が変わっている便もあります。今一度ご確認ください。

問い合わせ：政策推進課　TEL 0770-45-9112

案　内

平成 28 年度人間ドックのご案内

■募集要項

75 歳未満の町民 (昭和 17 年 4 月 1 日以降に生まれた方)

・ 平成 27 年度人間ドックおよび脳ドックを受診された方は、平成 28 年度同じドックを受診することはできません。
・ 平成 28 年度、特定健康診査を受診予定の方は、2 日ドックについては受診することができません。
・ 会社などで受診機会のある方は、そちらをご利用ください。

■申し込み期間　**4 月 1 日 (金) ～ 5 月 6 日 (金)** まで当日消印有効　電話でも受け付けます

■申し込み～受診まで

①ハガキ、電話で申し込み

申し込み期間内に、健康課に申し込んでください。
ハガキに以下の内容を記入して送付ください。
・住所　・氏名 (ふりがな)　・生年月日　・性別　・ドックの種類
・連絡が取れる電話番号 (つながらない場合は落選扱いとなります)
おひとり様 1 回の申し込みのみ有効です。
電話での受付時間：8：30 ～ 17：15(平日のみ)

②受付期間終了後に抽選を実施し当選者には電話連絡します

5 月 11(水) ～ 13 日 (金) の 3 日間に、当選者に電話連絡します。
担当者と相談し、日程と病院が決定します。

③受診日の 2 週間前に案内文と利用券が届きます
受診案内・問診票・検査キットなどは病院から届きます

④決定した日に病院で受診

公　立　小　浜　病　院			
2 日ドック (52,600 円)		脳ドック (33,200 円)	
実施日	定員	実施日	定員
6 月 27 日 (月) ～ 28 日 (火)	男女 1 名ずつ	7 月 19 日 (火)	2 名
9 月 26 日 (月) ～ 27 日 (火)	男女 1 名ずつ	8 月　2 日 (火)	2 名
10 月　6 日 (木) ～　7 日 (金)	男女 1 名ずつ	9 月 27 日 (火)	2 名
1 月 16 日 (月) ～ 17 日 (火)	男女 1 名ずつ	11 月　1 日 (火)	2 名
3 月 13 日 (月) ～ 14 日 (火)	男女 1 名ずつ	1 月 17 日 (火)	2 名
		2 月 14 日 (火)	2 名
セット　81,480 円		3 月 14 日 (火)	3 名
	計 10 人		計 15 人

済　生　会　病　院			
2 日ドック (男性 55,200 円 / 女性 58,440 円)		脳ドック (38,600 円)	
実施日	定員	実施日	定員
6 月 23 日 (木) ～ 24 日 (金)	2 名	6 月 23 日 (木)	2 名
7 月 26 日 (火) ～ 27 日 (水)	1 名	9 月 26 日 (月)	2 名
8 月 15 日 (月) ～ 16 日 (火)	2 名	11 月 14 日 (月)	2 名
9 月 26 日 (月) ～ 27 日 (火)	2 名	12 月 15 日 (木)	2 名
10 月 27 日 (木) ～ 28 日 (金)	2 名	1 月 24 日 (火)	2 名
11 月 14 日 (月) ～ 15 日 (火)	2 名	2 月 14 日 (火)	2 名
12 月 15 日 (木) ～ 16 日 (金)	2 名	3 月　8 日 (水)	1 名
1 月 24 日 (火) ～ 25 日 (水)	2 名	3 月 14 日 (火)	2 名
2 月 14 日 (火) ～ 15 日 (水)	2 名		
3 月　8 日 (水) ～　9 日 (木)	1 名	セット (男性 83,000 円 / 女性 86,240 円)	
3 月 14 日 (火) ～ 15 日 (水)	2 名		
	計 20 人		計 15 人

※自己負担額 (　) 内の料金を病院でお支払いください。　　…2 日ドックと脳ドックをセットで受診できる日

問い合わせ・申し込み：健康課　TEL 0770-62-2721

田んぼや畑を数珠つなぎ ー田んぼや畑、自慢しますー

兵田 千里 さん（岩屋・84歳）

お天気のいい日は毎日畑に出ておられる兵田さん。「これからジャガイモとネギを植える予定です」野菜を子どもさんやお孫さんにおすそ分けして、喜んでもらえるのが楽しみだそうです。

なしたええんや ーわたしのオススメ、教えますー

おもてなし茶屋 のお客さま

旧逸見勘兵衛家住宅で開催された「おもてなし茶屋」。地元のこだわり食材で作った卵かけごはん定食が提供されました。「卵が美味しいです。卵かけごはんはオーソドックスなものだけれど、家ではあまり食べないし、とても懐かしい」とゆっくり味わっていらっしゃいました。

こちらのページでは若狭町にお住まいのみなさんをご紹介しています。掲載をご希望の方は、お気軽にご連絡ください！
NPO わかさ Reco.　Tel ： 050-3701-8341　Fax ： 050-3730-7496　Facebook ページ：「わかさのススメ」

文芸ひろば

＜乙花俳句会＞

大寒や紅引くことも怠らず　島津初花（小原）
あたたかき色を産み出す風信子　南谷ゆみ（南）

＜若王子土筆句会＞

売る人も買ふ人も振る花の種　中村よ志江（若王子）
梅が香の風が打ちたる湖面かな　原田房枝（若王子）

＜かをり歌会＞

十年来足の痛みに耐へゐたる
母見るたびに心のいたむ　山口容子（倉見）
年賀状家系の別に整理する
写真の語る一家の記録　由里絹子（井崎）

＜上中短歌会＞

海岸を吹き抜けてくる乾風に
松の葉先のこまかく震う　岡本小百合（下タ中）
げた箱の古き地下足袋そっとなで
過ぎたる苦労思い出しいる　玉井富枝（三宅）

＜川柳湖畔＞

喜怒哀楽そのときどきの波の音　大野文子（井崎）
寄せる波上手に乗って夢を追う　市野千恵子（三方）

＜ほっと川柳＞

健康法笑みの暮らしを一とする　中塚よしゑ（脇袋）
膝痛に寄り添う暮らし決めました　前田初美（三宅）

＜若狭町冠句の会＞

睦まじい半分づつで足る二人　今川佳宵（鳥浜）
風動く流れを変えたあの一言　池上正行（三田）

3歳でーす

このコーナーでは、3歳を迎える町内にお住まいのお子さまに登場していただいています。
なお、ご応募いただいた方のみ掲載しています。今回は平成25年4月生まれの3歳になるお子さまです。

◀山本　隼人（はやと）くん

4月3日生まれ（北前川）

親：一夫・泰子さん

みんなを笑わせるのが得意！
とっても楽しい隼人です♪

次回は平成25年5月生まれのお子さまが対象です。
写真と25字以内のコメント、生年月日、
ご両親のお名前、連絡先を添えて、総務課または
上中サービス室へ提出してください
（メールでの送付も可）。4月4日（月）必着です。
■問い合わせ：総務課　Tel 0770-45-9109
Mail soumu@town.fukui-wakasa.lg.jp
（受信確認のため、必ずお電話ください）

若狭町への応援　ありがとうございます

ふるさと納税でご寄付いただいたお金は、三方五湖などの自然環境の保全、
熊川宿などの歴史文化遺産の保全や子育て支援などに使わせていただきます。

たくさんの寄付をありがとうございました。

【1月にふるさと納税していただいた方】

小西 洋平様、浜田 修之様、石田 実様、平野 雅幸様、有川 功様、堀川 榮基様、中村 俊夫様、
小川 雅史様、矢川 英伸様、杉村 直人様、村上 昌寛様、安木 啓人様、那須 彰仁様、小林 正和様、
森脇 浩司様、芝崎 晃様、福島 佐文様、古山 秀和様、丹羽 智久様、小嶋 剛様、吉田 真裕様、
川元 昭義様、藤原 誠二様、坪倉 貴志様、米山 豊様、平林 透様、鈴田 修子様、松井 俊哉様、
岡橋 達哉様、橋本 庄太様、水田 陽弘様、千種 敏夫様、宮川 雅至様、大河内 昌章様、
他匿名81名様

【1月のふるさと応援寄付金額】

2,425,000円

問い合わせ：総務課　TEL 0770-45-9109
申し込み：町のホームページ、ふるさとチョイス

報　告

こんにちは、
ケアメンクラブの会です。

「ケアメン」…ケア（care：世話や配慮、気配り）、メン（men：男性）

平成 25 年 7 月に結成されたケアメンクラブの会。結成当初は「男性が（認知症の誰かを）ケアする」わずか 3・4 人の会でした。2 年半が経ち、認知症は男女を問わず、悩みも男女を問わず、メンの枠を超え、認知症の枠を超え、人が集い支えあうゆるやかな場所となりました。そんなケアメンクラブの会にお邪魔してお話を伺ってきました。

会の代表は、以前、教育長も務めた杉谷正美さん（脇袋）。事務局は上田正己さん（若葉）。

会を始めた時は、認知症の奥さんを介護する旦那さんの会でした。

男性は女性と違って、人と話す機会も外で愚痴ることも、隣近所のお付き合いもどちらかと言えば苦手なもの。家族の世話をする中で不安になったりイラついたり、溜まるストレス。そんな思いを共に話すことで解消できればと、全国に支部がある「公益社団法人 認知症の人と家族の会」にも参加したことがあった杉谷代表の奥さん杉谷ますみさんが周囲に相談を持ち掛け、結成に至りました。

「介護する人が穏やかになることで、介護される人も穏やかになるんですよ」

毎月１回、「あいハート」に集まるのは介護をする男性のみならず、その奥さん、ひとり暮らしの人…つまり、誰が行っても構わないってこと。のぞきに行ったはずの私も、その一人。

会費は一回 1000 円で、認知症に関する勉強会や、集まった人の特技発表、日々の他愛のない話をし、お昼とお茶をいただいて、ゆっくりと時間を過ごす。特にプログラムは決まっていません。

わいわいがやがや…行き先を一瞬見失う人も、周りで声をかけて、「あはは」…。そんな、なんでもない時間を共に過ごすことが、引きこもりがちになる認知症患者さんの気持ちも、そのケアをしている人の気持ちも穏やかにさせるらしい。

「人に作ってもらったうどんて美味しいね」「そうやって、なんでやろね」ずっと難しい顔をして黙っていた女性が朗らかに応えた。コミュニケーションが取れたこの瞬間が、なぜかとっても嬉しかった。

ケアメンクラブは、認知症についてまずは学び、どういう対応が穏やかな時間を持つことにつながるのかなど、互いに経験を持ち寄って学び、一緒に時間を過ごしてもらう会です。一人で抱え込んで悩まずに、まずはちょっとのぞいてみてください。どなたも参加でき、自分の都合で抜けることも出来る気楽な場所です。

問い合わせ：0770-62-1171　杉谷

人のうごき（3月1日現在）

POPULATION POPULATION POPULA

人　口　15,678人（前月 -24）（前年 -190）
（男 7,542人　女 8,136人）

世帯数　5,067世帯（前月 -11）（前年 -14）

赤ちゃん（2月届出）

BABY BABY BABY BABY BABY

おなまえ	性別	保護者	集落
塚本 虹心（にこ） ちゃん	女	智一さん	（玉置）
山口 仁心（にこ） ちゃん	女	聡 さん	（倉見）
福田 玲音（れおん） ちゃん	男	雅也さん	（武生）
東 能成（よしなり） ちゃん	男	輝典さん	（玉置）
田辺 咲楽（さら） ちゃん	女	雅哉さん	（伊良積）
元田 光（ひかる） ちゃん	男	元気さん	（上瀬）
残 碧希（あいき） ちゃん	男	慎吾さん	（塩坂越）

ご結婚

WEDDING WEDDING WEDDING WED

上田 将 さん ♥ 國久真里さん　（若王子）
三宅弘樹さん ♥ 三辻理央さん　（田名）

広報わかさは、町民の皆さんに
話題と情報の提供を中心に構成しています。
より良い広報紙にするために、
皆さんからのご意見を募集しています。

広報わかさについてのご意見やご提案を
お寄せください。

【郵便】
〒919-1554
若狭町兼田21-8 NPOわかさReco.

【ファックス】
番号：050-3730-7496

納付のお知らせ（3月）

TAX TAX TAX TAX TAX TAX

項　目	期別	納期限
国民健康保険税	第9期	3月31日（木）
3月の口座振替日		3月25日（金）

★納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

	1	
2	3	
4	5	6
7	8	

1　雪上の大相撲大会で勝利！
2　おもてなし茶屋地元産の新鮮卵
3　勢関の歓迎会
4　国体はぴねすダンス
5　道の駅三方五湖の盆梅展
6　開発された梅酒「紅姫」
7　山内かぶら料理講習会
8　多世代交流カフェ

くらしのカレンダー問い合わせ

◇子育て相談◇
子育て支援センター
パレア若狭内　TEL 0770-62-2886
（子ども若者サポートセンター）
三方保健センター内　TEL 0770-45-1563
梅の里保育園内　TEL 0770-46-1030

◇高齢者・障害者福祉◇
福祉課 TEL 0770-62-2703

◇母子保健◇
健康課 TEL 0770-62-2721

◇健康診査・健康づくり◇
健康課 TEL 0770-62-2721

◇子ども・若者相談◇
子ども・若者サポートセンター TEL 0770-62-2886

◇各種相談◇
社会福祉協議会 TEL 0770-62-9005

くらしのカレンダー 4月

■子育てのこと　■相談ごと　■健康のこと

1 金		断酒グループ（AA）19：00～20：00 パレア若狭
2 土 3 日 4 月 5 火 6 水		
7 木	1歳6か月児健診　受付13:00 ～ 13:20 三方保健センター	
8 金		断酒グループ（AA）19：00～20：00 パレア若狭
9 土 10 日		
11 月		健康体操教室　13:30 ～ 15:00 歴史文化館
12 火	あそびにきてね　9:30 ～ 11:30 梅の里保育園	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地域福祉センター泉 行政相談　9:00 ～ 12:00 三宅公民館 こころの悩み相談室　13:30 ～ 15:00 三方保健センター
13 水	赤ちゃん広場(ﾍﾞﾋﾞｰﾏｯｻｰｼﾞ[自由参加])10:00 ～ 12:00 三方保健センター にこにこ広場(伝承遊び)9:30～12:30岬保育所	物忘れ相談　9:00 ～ 12:00 三方保健センター 人権相談　9:00 ～ 12:00 歴史文化館
14 木	2歳児歯科健診・食の教室　受付9:00 ～ 9:15三方保健センター	物忘れ相談　13:00 ～ 16:00 歴史文化館
15 金	にこにこ交流会（手作り布おもちゃ講座）9:30 ～ 11:30 西田公民館	断酒グループ（AA）19：00～20：00 パレア若狭 健康体操教室　10:00 ～ 11:30 三方保健センター
16 土 17 日		
18 月	あそびにきてね(地域のお祭見学)9:30 ～ 11:30 西田公民館	健康体操教室　13:30 ～ 15:00 歴史文化館
19 火	10か月児育児教室　受付9:30 ～ 9:40 三方保健センター 12か月児育児教室　受付9:30 ～ 9:40 三方保健センター	行政相談　9:00 ～ 12:00 地域福祉センター泉
20 水	にこにこ広場(手作りおやつ)9:30～12:30岬保育所	
21 木	3歳児健診　受付13:00 ～ 13：30 三方保健センター	
22 金	にこにこ交流会（助産師さんの話＆計測）　9:30 ～ 11:30 西田公民館 すくすく広場(ふれあい遊び)10:00～12:00パレア若狭キッズルーム	健康体操教室　10:00 ～ 11:30 三方保健センター 断酒グループ（AA）19：00～20：00 パレア若狭
23 土 24 日		
25 月		健康体操教室　13:30 ～ 15:00 歴史文化館
26 火	あそびにきてね　9:30 ～ 12:30 岬保育所	こころの悩み相談室　13:30 ～ 15:00 三方保健センター
27 水	にこにこ広場(リトミック)9:30～11:30梅の里保育園 4 か月児健診・離乳食教室　受付13:00 ～ 13:15 パレア若狭	物忘れ相談　9:00 ～ 12:00 三方保健センター
28 木	7 か月児育児教室　受付9:30 ～ 9:40 パレア若狭	物忘れ相談　13:00 ～ 16:00 歴史文化館
29 金		断酒グループ（AA）19：00～20：00 パレア若狭
30 土		

※物忘れ相談を希望の方は、地域包括センター（TEL:0770-62-2703）にご連絡ください。

県民スポーツ祭協力事業

第12回 わかさあじさいマラソン

ハーフ 10km 5km 3km 2km

6/5(日)

野木小学校グラウンド

走れわかさ路

ひろがれ未来！

大会要項（申込書）のご請求
お申込みに関するお問合せ先

わかさあじさいマラソンエントリーセンター

〒675-1395　兵庫県小野市王子町 800-1 小野商工会館 1 F ㈱チョッパー内

TEL0794(70)8200

お申込み締切り★ 4/22 ★お申込み締切り

ゲストランナー
大南 博美（おおみなみ ひろみ）

1975 年 11 月 15 日生まれ。福井県出身。東海銀行（UFJ 銀行）～トヨタ車体～福井陸協。現在はユティック所属。02 年釜山アジア大会マラソン銅メダル、06 年ドーハアジア大会 10,000m 銅メダル、07 年ロッテルダムマラソン優勝。双子の妹・敬美と共に日本を代表する長距離・マラソンランナー。

大会に関するお問合せ先
わかさあじさいマラソン大会事務局
〒919-1333　福井県三方上中郡若狭町中央 1-2
TEL.0770(45)2222

※現金でのお申込み方法については、ご面倒をおかけしますが、大会チラシの払込取扱票に必要事項を記入し、最寄りの郵便局にてお申込み下さい。

広報わかさ 4 月号 / 平成 28 年 3 月 18 日発行　　発行：若狭町 / 編集：NPO わかさ Reco.
〒 919-1393 福井県三方上中郡若狭町中央第 1 号 1 番地　TEL 0770-45-9109 / http://www.town.fukui-wakasa.lg.jp