

情報BOX

案内 法テラス 無料法律相談

日本司法支援センター福井地方事務所（法テラス福井）では、業務開始5周年を記念して無料法律相談を開催します。

■開催日時

10月2日（日）10時00分～12時30分

■開催場所

小浜市総合福祉センター

■その他

相談時間は一人あたり20分です。定員35人までの事前予約となりますので、希望される方は、9月30日（金）17時00分までにお申込みください。定員になり次第締め切らせていただきます。

●問い合わせ・申し込み先

法テラス福井 TEL 050-3383-5475

案内 行政書士会の無料相談

福井県行政書士会小浜支部では、「行政書士制度広報月間」の10月に、行政書士による無料相談会を開催します。

■開催日時

10月3日（月）10時00分～16時00分

■開催場所

小浜商工会議所

■相談内容

相続や遺言書の手続き、農地転用の許可申請、各種事業開始の許認可申請、車庫証明申請など

●問い合わせ 福井県行政書士会小浜支部

TEL 0770-62-1625

案内 司法書士会の無料相談

10月1日は「法の日」です。この日を中心に、全国で一斉に司法書士法律相談が行われます。福井県司法書士会では、下記の期日に無料相談を開催します。

■開催日時

10月8日（土）10時00分～16時00分

■開催場所

【敦賀会場】プラザ萬象

【小浜会場】小浜商工会議所

■相談内容

クレジットカード会社や消費者金融からしつこく借金返済の催促を受けている、またアパートを退去する際に多額の現状回復費を請求されたなど、適切な相談場所やその解決方法がわからずにお困りの方は、お気軽にご相談ください。

■その他

予約は不要です。

●問い合わせ

福井県司法書士会 TEL 0776-30-0001

案内 不動産無料相談

不動産の取引は金額が大きく、また法律や利権関係、それに登記、税制、融資制度などの知識も必要です。そこで、福井県宅地建物取引業協会では、嶺南地区において無料相談を開催します。

■敦賀会場

開催日時 10月4日（火）

13時00分～16時00分

開催場所 プラザ萬象

■小浜会場

開催日時 11月1日（火）

13時00分～16時00分

開催場所 小浜商工会議所

■相談内容

不動産に関する様々な事柄について、専門の相談員が無料で相談に応じます。

●問い合わせ

（社）福井県宅地建物取引業協会

TEL 0776-24-0680

案内 サポステ出前相談会

悩みを抱えている若年無業者やひきこもりの若者、またそのご家族からの相談に専門のカウンセラーが応じます。

- 開催日時
9月15日(木) 13時00分～17時00分
- 開催場所
美浜町保健福祉センター はあとぴあ
- 対象者
概ね15歳～40歳までの若年無業者やひきこもりの若者、およびそのご家族など
- その他
相談希望者は事前にご連絡ください。



- 問い合わせ・申し込み先
ふくい若者サポートステーション
TEL 0776-21-0311

募集 若狭高等看護学院生募集

公立若狭高等看護学院では、平成24年4月入学を希望する受験生を募集しています。

- 試験区分
推薦および社会人入学試験
受付期間 9月5日(月)～30日(金)
試験期日 10月17日(月)
一般入学(前期)
受付期間 11月2日(水)～25日(金)
試験期日 12月5日(月)
一般入学(後期)
受付期間 1月4日(水)～13日(金)
試験期日 2月7日(火)
- 試験会場
公立若狭高等看護学院
- その他
学生募集要項を希望の方は、送料(1部240円[切手可])を同封の上、お早めにご請求ください。

- 問い合わせ・申し込み先
公立若狭高等看護学院 TEL 0770-52-0162

案内 社会生活基本調査の実施

総務省統計局と福井県では、10月20日現在の社会生活基本調査を行います。この調査は、1日の生活時間や過去1年間の活動の状況など、社会生活の実態を明らかにし、仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進や少子高齢化対策などの基礎資料となります。

10月上旬から中旬にかけて、対象となった世帯に調査員が調査員証を携行して伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、調査にご協力をお願いします。



調査員は、都道府県知事が発行した「調査員証」を必ず携行しています。



- 問い合わせ
福井県政策統計課 TEL 0776-20-0273

募集 JICAボランティア募集

独立行政法人国際協力機構(JICA)では、海外ボランティアを募集しています。

- 募集期間
10月1日(土)～11月7日(月)
- 募集対象
①青年海外協力隊&日系社会青年ボランティア(20～39歳対象)
②シニア海外ボランティア&日系社会シニアボランティア(40～69歳対象)
- 職種
農林水産、加工、保守作業、土木建築、保健衛生、教育文化、社会福祉、観光・商業、スポーツなど
- 体験・説明会
10月2日(日)に福井県国際交流会館で開催します。詳しくはJICA北陸まで。

- 問い合わせ
JICA北陸ボランティア担当
TEL 076-233-5931
ホームページ

JICA北陸 検索



セイタカアワダチソウ一斉駆除

セイタカアワダチソウは、環境省の要留意外来生物リストに掲載されている北アメリカ原産の外来植物で、春から夏にかけて、河原や空き地などに群生し、背の高い黄色い花をつけるのが特徴です。

非常に繁殖力が強く、ススキなどの在来植物に影響を与え、農村景観が損なわれる心配があります。

そこで、今年から10月第1日曜日を一斉活動日とし、継続的な駆除活動を実施していきますので、皆様のご協力をお願いします。

■町内一斉活動日

10月2日(日)

■駆除方法

- ①秋の開花後の種子となる前に刈り取り
- ②根からの抜き取り



●問い合わせ

環境安全課 TEL 45-9126



若狭町農業者労働災害共済

農作業も収穫期に入り、農作業事故が発生するリスクも増えてきます。若狭町農業者労働共済に加入している方で、万一、農作業事故に遭われた場合は、以下の手続きをお願いします。

■手続き

- ①農作業事故が発生した時は、直ちに医師の診断を受け、10日以内に所定の事故発生届を記入の上、区長、または農家組合長の証明をもらい、産業課へ届けてください。
- ②ケガなどの治癒後、または事故から3か月後に、所定の診断書と請求書に治療にかかった領収書を添付して、産業課へ提出ください。

■提出書類

事故発生届、診断書、請求書の各1部
(書類は産業課にあります。)

●問い合わせ

産業課 TEL 45-9102



心は大丈夫ですか？

あなたの大切な人に、心の不調を疑う症状はありませんか。

「いつもと違うかも…」など、ちょっとした心の不調サインを感じたら、ひとりで悩まず、主治医や相談窓口にご相談しましょう。

■相談窓口

あなたが辛くなった時、近くにいます

いのちの電話 TEL 0120-738-556
(毎月10日、8時30分から24時間受付)

福井精神保健福祉センター TEL 0776-26-4400

若狭健康福祉センター TEL 0770-52-1300

二州健康福祉センター TEL 0770-22-3747

若狭町健康課 TEL 62-2721

(月～金 8時30分～17時30分) [祝祭日除く]

●問い合わせ

健康課 TEL 62-2721



女性の健康相談窓口

福井県看護協会では、更年期障害や胸のしこり、不妊などでお悩みの方のために、無料の電話相談窓口を開設しています。

助産師が対応しますので、お気軽にご相談ください。

女性の電話相談窓口

TEL 0776-54-0080

■相談時間

毎週月曜日・水曜日
13時30分～15時00分
毎週金曜日
11時00分～13時00分

■相談対応者

助産師

●問い合わせ

福井県看護協会 TEL 0776-54-7103



案内 高齢者・障害者人権相談

人権問題は、女性や子ども、高齢者に関わるものなど様々ですが、今回、高齢者や障害者をめぐる人権問題の解決を図るため、9月5日～11日までの期間は、電話相談の時間を延長して相談を受け付けます。

「いじめ」、「いやがらせ」、「虐待」などの、悩み事や心配事を何でも相談してください。

全国共通 人権相談ダイヤル

TEL 0570-003-110

■開設期間

9月5日(月)～11日(日)

■相談時間

9月5日(月)～9日(金)

8時30分～19時00分

9月10日(土)～11日(日)

10時00分～17時00分

●問い合わせ

福井地方法務局人権擁護課

TEL 0776-22-5090

募集 健康な歯を保とう

「高齢者よい歯のコンクール」の開催と、「健康は歯づくりに関する標語」を募集します。

【高齢者よい歯のコンクール】

■応募規定

県内在住の満70歳以上の方で、自分の歯が24本以上残っており、審査会場まで来場可能な方

■応募方法

9月22日(木)までに、電話で参加希望を申し込んでください

【健康な歯づくりに関する標語】

■応募規定

県内在住の方で、題材は、歯および口の健康づくりに関するもの

■応募方法

はがきに「標語」、「郵便番号」、「住所」、「氏名」、「年齢」、「電話番号」を記入し、9月22日(木)までに郵送してください。

●問い合わせ

(社)福井県歯科医師会 TEL 0776-21-5511

〒910-0001 福井市大願寺3丁目4-1

案内 おはよう!から始める家族時間

毎日の仕事や家事で忙しい親が、子どもとふれあう時間(家族時間)を大切にするために、工夫をして少しずつでも子どもとふれあう時間を増やし、充実させていこうとする県民運動です。

【実践例】

■朝時間の活用

- ・親子で一緒に朝ごはんを食べる。
- ・朝の通勤、通学の時間を合わせて親子一緒にでかける。

■親子で昼涼み(クールライフプロジェクト)

- ・日中エアコンを切って、親子で涼しい場所にでかけて、家族でふれあいながら節電する。



●問い合わせ

福井県子ども家庭課 TEL 0776-20-0341

案内 夜間通行止めのお知らせ

若狭梅街道において、橋梁架設工事に伴う夜間工事が行われ、下記の期間が夜間通行止めとなります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■工事箇所

若狭梅街道(生倉～気山間)

■規制日時

9月26日(月)～9月29日(木)

20時00分～翌6時00分

[予備日]9月30日(金)、10月1日(土)

(荒天などの異常気象時は予備日に順延)

■規制内容

規制時間内の通行止め

■迂回路

生倉～気山間については、国道27号線をご利用ください。

●問い合わせ

NEXCO中日本 敦賀工事事務所

TEL 0770-21-7904

建設課 TEL 45-9104



若狭町出身の皆さん
若狭町を愛する皆さん

ふるさと若狭町を

応援してください

ふるさと納税制度は、現在お住まいの自治体に納めるべき住民税を、寄付として若狭町へ納める仕組みです。

若狭町においても少子高齢化が著しく、国の制度改正などにより、財政事情も厳しいものになっています。

そこで、ふるさと若狭町が、いつまでも明るく、元気で、そして美しくあるために、「父母が暮らす若狭町に貢献したい」「若狭町の子どもたちに元気に育ててもらいたい」「若狭町のまちづくりに協力したい」などお考えの方は、ぜひ、ふるさと納税制度を活用して若狭町を応援してください。

制度内容

寄付された金額のうち2,000円を超える分で、個人住民税所得割額の概ね1割を限度に、お住まいの自治体の住民税と所得税から差し引かれます。

(例)：東京都在住で、若狭町出身のAさんの場合

(年収400万円、個人住民税15万円、所得税5万円)

若狭町に2万円ご寄付をいただくと、税の軽減額は2万円から2,000円を引いた1万8,000円で、個人住民税は13万2,900円、所得税は4万9,100円となります。

従って、Aさんの合計支出額は20万2,000円で、2,000円が自己負担額(寄付金から税軽減額を差し引いた額)となります。

平成22年度は、

23件、223万2,000円

のご寄付をいただきました。

寄付金につきましては、次の事業に活用させていただく予定です。

対象事業	充当額
環境まちづくり	1万円
子育てサポート	7万円
敬老会行事	26万円
学校教育振興	50万円
子ども医療費助成	139万2,000円

●問い合わせ
総務課 TEL 45-9109

若狭町ワークフェア

2011 9/18 日
AM10:00~PM4:00

会場 福井県立三方青年の家

個性がいっぱい!
いろいろなワクワク
ドキドキモチモチ
ヒトガモさ
わが家は



■お仕事チャレンジコーナー

- 消防ポンプ放水体験
- パワーショベル操作体験

■体験コーナー

- 名水かき氷
- スイーツデコ
- デコ携帯
- わたがし作り
- つみき遊び

■巨大すべり台コーナー

■トラック乗車体験コーナー

■地元企業紹介コーナー



●問い合わせ
企画情報課 TEL 45-9110

すまいる

子育て・介護・健康・食育

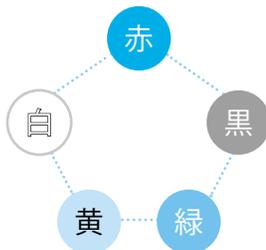
●問い合わせ 産業課 TEL 45-9102

毎月19日は「食育の日」

栄養素をバランス良くとっていますか？

わたしたちは、食べ物を食べることで栄養素を身体に摂り入れています。大切なのは、色々な食べ物から栄養素をバランス良く食べることが、何にどんな栄養素が含まれているか難しいですね。

そこで、食べ物の色で簡単にバランスを考えてみませんか。



食材5色バランス健康法

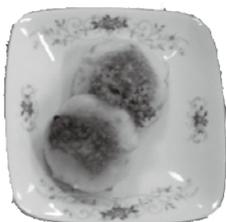
毎日の食生活を、見た目の5色でバランス良く、また楽しく続ける健康法として、管理栄養士の杉本恵子さん（㈱ヘルシーピット 代表取締役）が提唱しています。

家庭でも作ってみよう！

ふくい食育ボランティア
山口賀代子さん（気山）の考案レシピ
砂原恵美子さん（気山）

ちょっぴり甘酸っぱい
おやつ味わい

梅ポチトもち



〈材 料〉 じゃがいも 400g、片栗粉 40g、梅干し 3粒、砂糖 20g、
コショウ・マーガリン 各適量

〈作り方〉

- ①：じゃがいもは、皮をむいて4等分して茹でる。やわらかくなったら、よく水気を切り、ボウルへ移してつぶす。
- ②：①に片栗粉、砂糖、コショウを加えてよくこねる。
- ③：梅干しは種を取り、細かくちぎって②に加えて、さらにこねる。
- ④：小さめのハンバーグのような形に整える。
- ⑤：フライパンにマーガリンを溶かし、両面をこんがり焼く。

赤 牛肉や豚肉、マグロやアジ、トマトやにんじんなど

肉や魚の食材に多く含まれます。良質のタンパク質や脂質が豊富な食材です。トマトやにんじんなど赤い野菜には、ベータカロテンが多く含まれています。

白 ごはんやパン、うどんやそうめん、牛乳など

糖質が多く、主食となる食材に多く含まれます。カロリーが高くなるので、太り気味の人や生活習慣病が気になる人はなるべく控えめにしましょう。

黄 大豆や納豆、レモンやグレープフルーツなど

大豆製品は栄養価に優れた食材です。また、レモンなどの柑橘類はビタミンCが豊富です。ただし、甘味の強いものは糖分の摂り過ぎに気をつけましょう。

緑 ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、ニラなど

緑色の濃い緑黄色野菜には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。特にキウイフルーツは、果物の中でもビタミンCの含有量が高い果物です。

黒 わかめや昆布、ひじき、しいたけやしめじなど

海藻類やきのこ類は、低カロリーで食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富な食材です。5色の中でも食卓にのぼりにくい食材ですが、意識して摂り入れてみましょう。



出会っていな
なければ
今の私はない

じゅうにんといろ

住人十色

vol.2

～次世代の定住者を紹介します～

Mitsuda
満田

Hiroko
寛子

■次世代の若狭びと 満田 寛子さん への質問

満田さんの出身地を教えてください。

満田：出身は、島根県の県庁所在地である松江^{まつえ}市です。松江は、若狭町にある三方五湖と同じくラムサール条約登録湿地になっている宍道湖^{しんじこ}があり、松江城をシンボルとした城下町です。水の都と呼ばれていて、お城の堀を船で遊覧することができます。また、昔から和菓子有名で、京都や金沢と並んで三大和菓子処です。

その島根県松江市から、若狭町へ来たきっかけを教えてください。

満田：福井県立大学に入学したのがきっかけです。最初は、児童福祉を目指していましたが、大学時代に、地域福祉に携わる人たちと出会い、住民が主体となる地域福祉の面白さに気づきました。そして、その地域福祉について学んだ福井県で就職しようと考え、この4月から若狭町社会福祉協議会に就職しました。

島根県へ戻っての就職は考えませんでしたか。

満田：ひとりっ子なので、実家に戻って就職しようと思ったこともあります。自分は福井で地域福祉をやりたいという強い思いがあったので、親も「自分で決めたのだから、好きなことをやりなさい」と納得してくれました。でも離れて、やっと親のありがたみがわかりましたね。



▲宍道湖の夕景（松江観光協会提供）

現在は若狭町社会福祉協議会で、どのようなお仕事をされていますか？

満田：現在は、地域福祉推進拠点施設「五湖の郷」で、地域福祉事業、主にボランティアセンターを担当しています。ボランティアをしたい人と、ボランティアを必要とする人のコーディネーター（橋渡し役）がスムーズに行えるように、ボランティアセンターの機能強化に取り組んでいます。地域の様々な世代の人たちに地域福祉について知ってもらい、若狭町に地域福祉が根付くように頑張っていきたいです。

若狭町に来て間もないと思いますが、若狭町に住んでみていかがですか？

満田：まだ若狭町に住み始めて4か月で、何がどこにあるのかもわからない状態です。ただ、車がないと生活できないので、慣れない運転で家と職場を往復しています。あと、地域の言葉づかいに悩みますね。最初、みんなが使う「ごっつい」の意味がわからなくて、上司に「ごっつい」って何ですか？って聞きました。

方言といえば、島根県の方言で「ありがとう」を「だんだん」って使いますよね。

満田：そう、島根県では、「ありがとう」って使われますが、本当は「だんだん、おおきに（重ね重ね、ありがとう）」が、いつの間にか「だんだん」ってなったんです。テレビの影響もあって、島根県の方言といえば「だんだん」って印象がつかえましたね。

では最後に、満田さんはこの町で今後どのようなことに取り組んでいきたいですか？

満田：大学時代に、地域福祉と出会っていなければ、若狭町で就職することは無く、今の自分は無いと思っています。地域福祉は、いかに地域の人に携わってもらうかが大切です。今の私には、周りに知り合いも少なく、自分自身にも余裕が無いときもあります。これからのひとつひとつの出会いを大切に、地域の人に信頼してもらえるようになりたいと思っています。

満田さん、だんだん、おおきに。

■今回の若狭びとプロフィール

氏名：満田 寛子（みつだ ひろこ） 年齢：23歳 星座：さそり座
住まい：脇袋 出身地：島根県松江市 趣味：合唱（全国大会出場経験有り）
尊敬する人：1つの目標に向かっていく人

