



広 報

わ か さ

No.150 2017. **10**



高齢になっても住み慣れた地域で暮らすための 医療と介護の仕組みづくり

若狭町では、2025年には人口が約13,700人まで減少し、65歳以上の高齢化率は35%、75歳以上は20.6%と予測しております。また現在、高齢者単身世帯が699世帯、高齢者夫婦世帯が521世帯、合わせて1220世帯と世帯総数の24.2%を占めており、4戸のうち1戸が高齢者のみの世帯となっています。

高齢者が元気で、住み慣れた地域で暮らしていくためには、まず健康を保持すること、そして地域の中で助け合って生活を維持していくことが大切です。

町では超高齢社会に対応するため、今年「地域医療・介護センター」を充実し、「在宅医療介護連携支援室」を設置しました。今後「在宅医療介護連携支援室」が中心となり、保健・医療・介護が連携し、地域で支える仕組みづくりを構築していきます。

これからは皆さまとともに地域力を高めて、高齢者の在宅生活を支える、若狭町らしい仕組みづくりを進めていきます。また重度な要介護状態になっても地域で暮らせるために、医療と介護の連携を強化していきます。

最近では在宅医療の幅が広がってきました。

上中診療所、三方診療所においても様々な方への訪問診療を行っています。必要な時には往診にも伺います。これからも在宅で、できる限り長く暮らせるように、医療機関と地域包括支援センターおよび介護サービス事業者との連携を密にし、在宅での療養環境づくりに努めます。

問い合わせ：地域医療・介護センター 在宅医療介護連携支援室
TEL 0770-62-1133

外 来 診 療 日 程

上 中 診 療 所

10/2(月)から外来診療時間に変更になります。

<< 毎週月曜日 内科・整形外科 15:00～19:00の診療を行います。 >>

診療科	診療時間	月	火	水	木	金
内科 (岡本)	9:00～12:00	○	○	○	○	○
	15:00～17:00	○	-	-	※三浦	-
	17:00～19:00				○	
整形外科 (長谷)	9:00～12:00	○	-	○	-	○
	15:00～17:00	○	△	△	△	△
	17:00～19:00		-	-	-	-
歯科	9:00～13:00	○	○	○	○	○
	14:15～17:15	○	○	-	○	○

△ 長谷医師 火～金曜日の午後診療は手術等のため事前にお電話でお問い合わせください。

※ 毎月第1・3木曜 14:00～17:00 三浦医師(高浜病院名誉院長)の診察があります。

歯科診療は福井大学口腔外科からの派遣医師が行っています。(予約制)

救急時間外診療は行っておりません。

医科診察受付時間 午前の部 8:30～11:00(お薬の電話もこの時間をお願いします。)
午後の部 13:30～18:30(予約制ではありません。)

上中診療所 TEL 0770-62-1188

通所リハビリテーション「リハビリ道場わかさ」

理学・作業療法士が常駐しており、その方の介護認定に合った個別リハビリを提供しています。見学は随時受け付けておりますので、お気軽にお越し下さい。

リハビリ道場わかさ TEL 0770-62-1133



三 方 診 療 所

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科 (岩田)	9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
	15:00～18:00	○	○	-	-	○	-
	17:00～19:00	-	-		○	-	

受付時間 午前の部 8:45～11:45
午後の部 14:45～17:45 (木曜のみ 15:45～18:45)

三方診療所 TEL 0770-45-0714

国民健康保険制度の広域化について

国民健康保険（国保）制度は、病気やケガをしたときに安心して医療を受けることができるように、加入者が国民健康保険税（国保税）を出し合い、必要な医療費に充ててお互いに助け合う保険制度です。

しかし、近年の高齢化社会の進展や、医療技術の進歩、また高額な新薬の開発等により医療費は年々増大してきている一方で、景気低迷や加入者の減少により国保税収入は伸び悩んでいる状況です。そのような中、若狭町国民健康保険の財政状況も、収支の均衡がとれなくなってきました。

このような状況は全国的な課題であり、国民皆保険を将来に渡り堅持し、制度の安定化を図るために、平成 30 年 4 月から国民健康保険制度の広域化（都道府県化）が実施されます。

そこで、現在の若狭町の国保状況と平成 30 年 4 月から実施される国民健康保険制度の広域化（都道府県化）について今月号と来月号の 2 回に渡りご紹介します。

国民健康保険制度とは

制度の概要

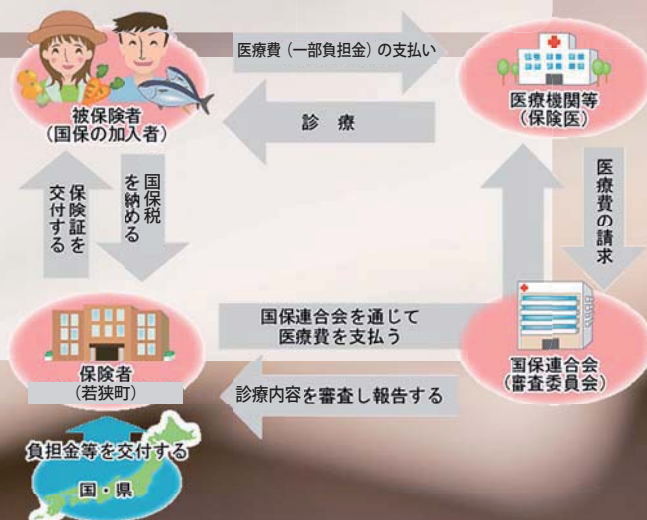
- ・国民健康保険事業の運営主体を保険者（＝若狭町）、保険の加入者を被保険者といいます。
- ・全ての人が、必ず何かの健康保険に加入することになっています（国民皆保険制度）。
- ・若狭町内に住所を有する人は、他の健康保険に加入しているなど、適用除外規定に該当しない限り、本人の意思に関係なく若狭町の国民健康保険の被保険者となります。

被保険者となる人の例

- ・自営業の人、農業や漁業などを営んでいる人
- ・パートやアルバイトをしていて、職場の健康保険などに加入していない人
- ・3 か月を超えて日本に滞在するものと認められた外国籍の人
- ・退職して職場の健康保険に加入していない人

国民健康保険制度のしくみ

保険者は、被保険者が負担する国保税と国、県からの負担金及び補助金を主な財源として国民健康保険事業を運営しています。

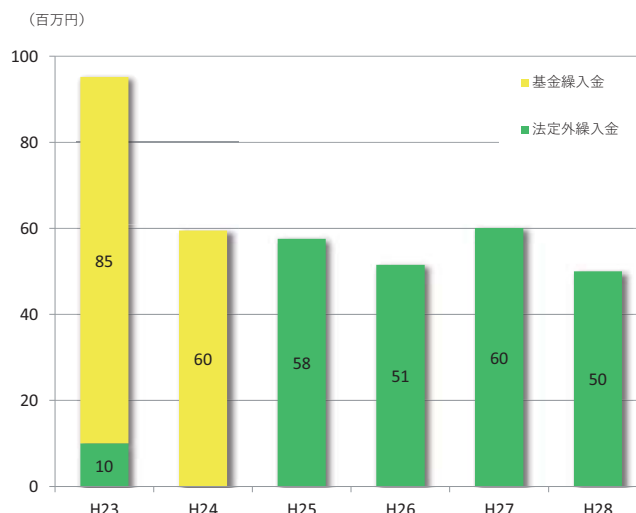


若狭町の国保の財政

歳入額から歳出額を除いた実質収支の決算額は、プラスとなっていますが、毎年、国民健康保険基金（貯金）や一般会計からの赤字補てん（法定外繰入）により運営している状況で、過去3年間の法定外繰入金の累積額は約1億6,200万円（平均：約5,400万円）にのびります。

また平成29年度についても、医療費の増加や国保税をはじめとする歳入の減少等により、財源不足が予測されます。そのため、一般会計の財政状況も大変厳しい中、6,300万円の法定外繰入金を行うなどして、収支の均衡を保っている状況です。

一般会計、基金からの赤字補てん額の推移



被保険者の高齢化による年齢構成の変化に伴う医療費の増加傾向

近年、被保険者の減少傾向が続く中、被保険者全体に占める前期高齢者（65歳以上）の割合は年々多くなる状況です。

保険給付費については、平成25年度に一度減少しておりますが、その後、増加を続けています。平成28年度では、診療報酬の引き下げ改定、被保険者数の減少により、平成27年度と比較して少し減少しましたが、約12億4,000万円の高い水準となっています。

この増加傾向は、今後も続いていくと思われます。

保険給付費(※)の推移



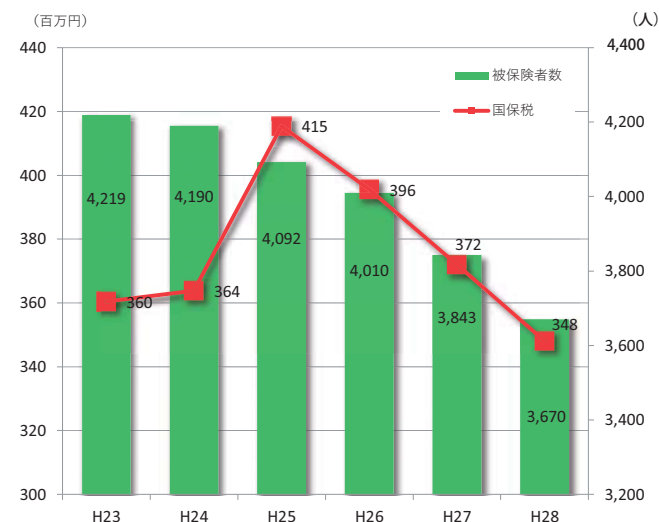
※保険給付費 ... 若狭町の医療機関等への支払い分

景気低迷、被保険者数の減少による国保税収入の減少

国保税については、平成25年度に税率の増額改正を行っているため、一旦増額していますが、その後、被保険者数の減少、景気の低迷もあり、年々国保税収入は減少傾向にあります。

今後も、人口減少に伴い、被保険者数の減少傾向は続くと思われ、国保税収入の減少傾向も続いていくと思われます。

被保険者数と国保税収入の推移



次回は、平成30年4月から実施される国民健康保険制度の広域化（都道府県化）について、お知らせします。

行政相談週間です

10月16日（月）から22日（日）までの一週間は、行政相談週間です。毎日の暮らしの中で、国、県や町の行政に対する意見、要望や苦情はありませんか。行政相談員が、次のとおり巡回行政相談を行います。

■10月の行政相談日程

【定例相談】

- 10日（火） 9:00～12:00 三宅公民館
17日（火） 9:00～12:00 地域福祉センター泉

【巡回相談】

- 17日（火） 13:00～15:00 若狭町シビック交流プラザ
13:00～15:00 鳥羽公民館
18日（水） 9:00～11:00 西田公民館
13:00～15:00 瓜生公民館
19日（木） 13:00～15:00 熊川公民館
20日（金） 13:00～15:00 野木公民館



■行政相談委員

大野邦夫さん（白屋）／田中正之さん（神谷）

問い合わせ：総務課 TEL 0770-45-9109

水道メーターの検針について

検針期間中（毎月21日～27日）の水道メーター周りの除草にご協力をお願いいたします。

水道メーターは、検針をするためだけでなく、漏水を発見することもできる大切なものです。メーターボックスの上に物を置いたり、泥水で見にくくなったりしないよう、定期的にご確認ください。



問い合わせ：水道課 TEL 0770-45-9103

上中診療所改修工事のご案内

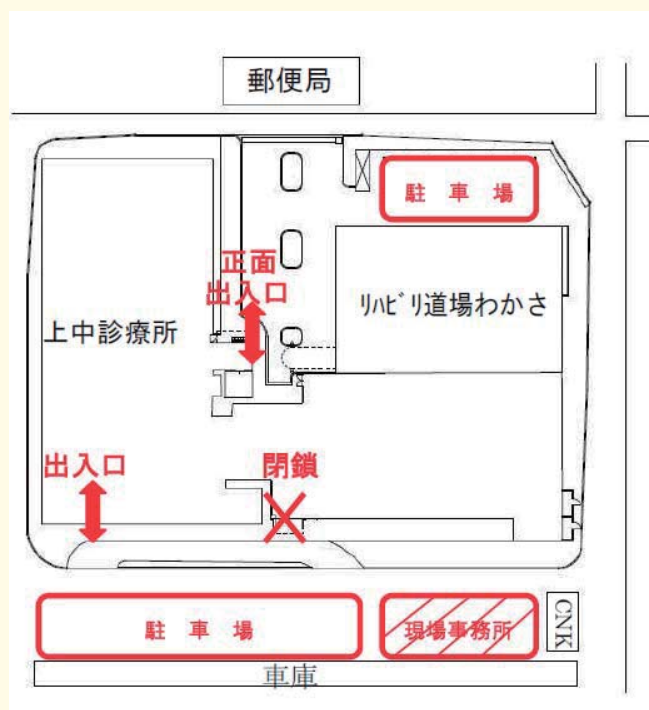
上中診療所改修工事に伴い、患者様の安全確保のため診療所裏玄関を閉鎖いたします。**正面玄関は通常どおり利用できます。**

工事期間中は、正面玄関または上中庁舎側の裏出入口を利用してください。

また、現場事務所設置のため、診療所裏側駐車場の一部が利用できなくなります。

来院される患者様にはご面倒・ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

■工事期間：9月中旬から平成31年1月下旬まで



問い合わせ：上中診療所 TEL 0770-62-1188

「楽・らく介護講座」のご案内

一般住民の方、家族介護者の方、ボランティアの方などが、介護に関する知識・技術を習得するための講座を開催します。男性、ご夫婦おそろいでの受講大歓迎！ぜひご参加ください。

- ①「知っておきたい認知症の人との接し方」
日時：10月17日（火）13：30～15：30
- ②「知って得する簡単な介護のコツ
～腰を痛めない体の起こし方～」
日時：11月21日（火）13：30～15：30
- ③「知って得する簡単な介護のコツ
～食事・排泄・着替えのお世話～」
日時：12月7日（木）13：30～15：30

- 会場：嶺南地域福祉相談・介護実習普及センター
（小浜市小浜白鬚112再開発ビル3F）
- 定員：各20名
- 申込期限：各講座開催日の3日前まで

問い合わせ・申し込み：
嶺南地域福祉相談・介護実習普及センター
TEL 0770-52-7832

第2次若狭町総合計画を策定します

平成18年に策定した若狭町総合計画（まちづくりプラン）では、住民同士の融和を図りながら、「次世代の定住促進」、「住民自治の推進」を中心にまちづくりを進めてきました。

今年度、人口が減少していく中、さらなる発展を遂げるため、今後の若狭町の将来像と目標を明らかにし、それを実現するための計画『第2次若狭町総合計画』を策定します。

住民からの代表として若狭町総合計画審議会、若者の声を反映させる若者懇話会を立ち上げ計画を策定していきます。



問い合わせ：
総合戦略課 政策推進室 TEL 0770-45-9112

秋の地域運転者講習会のお知らせ

平成29年度地域運転者講習会を以下の日程により開催します。運転者の皆さんは必ず受講していただきますようお願いします。

- 時間：19：00～20：30
- 日程：10月12日（木） リブラ若狭（中央公民館）
10月13日（金） 西田公民館
10月17日（火） 三十三公民館
10月30日（月） パレア若狭
※夜間に受講できない方は昼間の講習会をご利用ください。
10月11日（水）10：00～
粟野公民館（敦賀市）
10月26日（木）10：30～
あいあいプラザ（敦賀市）



問い合わせ：
敦賀交通安全協会 TEL 0770-25-6386
若狭交通安全協会 TEL 0770-53-0749

通話内容自動録音装置を貸し出します

迷惑電話防止のために「通話内容自動録音装置」を貸し出します。

着信前に「この電話は振り込め詐欺などの犯罪防止のため、会話内容が自動録音されます」とアナウンスで警告し、犯罪を抑止します。

- 受付開始：10月2日（月）
- 対象：若狭町に住民票がある方（1世帯1台限り）
- 貸出期間：1年間
- 費用：装置の貸出費用は無料。電気代等、装置の設置・維持管理費は自己負担
- 申込方法：申請書を環境安全課へ提出
※申請書は環境安全課、上中サービス室にあります。
役場ホームページからもダウンロードできます。
- その他：台数に限りがあるため、希望者多数の場合は先着順とします。

問い合わせ：環境安全課 TEL 0770-45-9126

平成 30 年度 保育所新規入所申込について

■受付期間：平成 29 年 10 月 2 日（月）～ 平成 29 年 10 月 31 日（火）

※土・日・祝日を除く

■申込書類配布・受付場所：福祉課 子ども・若者支援室（上中庁舎 1 階）
または第一希望の保育所

★保育所に入所できる児童

①若狭町に住民登録のある児童

②保護者が次の理由に該当するため、保育が必要な児童

就労・妊娠・出産（産前 2 ヶ月・産後 3 ヶ月）、疾病・障害、介護・看護、
災害復旧、就学（職業訓練校を含む）、求職活動（最長 3 ヶ月）など

★申込方法

- ①各保育所または福祉課 子ども・若者支援室で申込書類を受け取る。
- ②申込書、支給認定書に必要事項を記入し、就労証明等の添付書類をそろえる。
- ③第一希望の保育所または福祉課 子ども・若者支援室へ提出する。



★町内保育所

公・私	保育所名	住所	電話番号	利用定員	入所可能年齢
公	みそみ保育所	井崎 46-24	45-0705	9 0	1 歳～
公	中央保育所	鳥浜 48-38	45-1815	9 0	1 歳～
公	気山保育所	上瀬 1-1-67	45-1329	4 5	1 歳～
公	とばっ子保育園	大鳥羽 38-36-1	64-1100	9 0	1 歳～
公	わかば保育園	瓜生 37-1	62-1411	9 0	1 歳～
公	三宅保育所	井ノ口 29-27-1	62-1461	9 0	1 歳～
公	ののほな保育園	玉置 50-1	57-1488	4 5	生後 57 日～
私	梅の里保育園	田井 24-2-2	46-1030	4 5	生後 57 日～
私	明倫保育園	藤井 16-80-4	45-0243	4 0	1 歳～
公	岬保育所	小川 12-1	47-1715	1 2	1 歳～

継続入所児童

10 月中に入所保育所より関係書類を配布しますので、各保育所へ提出してください。

年度途中の入所を希望される方

予約として受け付けますので、この期間内に必ず申し込んでください。

予約のない年度途中の申込は、希望に添えないことがあります（出生前の受付も可能です）。

入所希望者が定員を超えた場合

入所基準による利用調整を行い、優先順位の高い方から入所が決まります（地区内優先）。

同点数の場合、抽選を行う場合もありますので、ご了承ください。



問い合わせ：福祉課 子ども・若者支援室 TEL 0770-62-2704

若狭町在宅福祉サービスのお知らせ



若狭町では、在宅の高齢者等の支援として、さまざまな在宅福祉サービスを実施しております。

<外出時のサービス>…外出支援サービス事業

外出時に車椅子等の使用が必要で、一般の交通機関を利用できない在宅の高齢者もしくは障害者の方に自宅と医療機関（小浜～敦賀間）の送迎サービスをしています。原則、介護者の同乗が必要になります。

- 対 象 者：おおむね 65 歳以上で車椅子、担架使用者
※ 65 歳未満であっても障害や傷病等により一般の交通機関を利用できない方
- 利 用 時 間：（平日）8：30～17：00 ※原則、月 2 回
- 利 用 方 法：本人申請（申請書 3 枚） ※毎年度申請が必要になります。
- 利用者負担：走行距離に応じて利用者負担があります。

<日常生活上のサービス>…軽度生活援助事業

子どものいない高齢者の方を対象に、買い物や通院など外出時の付添援助、寝具類等大物の洗濯・乾燥・クリーニングの洗濯物搬出入、家回りの軽微な除雪など軽易な日常生活上の援助をしています。

- 対 象 者：町内外を問わず実子のいないおおむね 75 歳以上の単身世帯、高齢者のみ世帯
- 利 用 方 法：本人申請（申請書 1 枚） ※毎年度申請が必要になります。
- 利用者負担：利用限度額までは、利用者負担 1 割で利用できます。
・課税世帯…限度額 20,000 円（年間） ・非課税世帯…限度額 40,000 円（年間）
※限度額を超えた分は、全額自己負担になります。

<見守りサービス>…高齢者緊急通報体制整備事業

高齢者の方に緊急通報装置を貸与しています。緊急時にボタンを押すと受信センターに繋がり、応答がない場合は、ご家族の方等に連絡します。また、月 1 回のお元気コールで安否確認をします。

- 対 象 者：65 歳以上の単身世帯・高齢者のみ世帯、65 歳以上の高齢者と身体障害者のみ世帯
- 利 用 方 法：本人申請（申請書 1 枚） ※再度申請をしていただく必要はありません。
- 利用者負担：実子の有無で利用者負担が異なります。
・実子のいない方…無料 ・実子のいる方…月 500 円

<紙オムツ支給>…介護用品支給事業

在宅の高齢者等で要介護認定または障害者手帳保持者に、紙オムツや防水シートを支給しています。

- 対 象 者：おおむね 75 歳以上の在宅高齢者で介護認定（要介護 1～5）を受けられた方
障害者手帳保持者（身体・知的・精神）
※病院に入院されている方または施設に入所されている方はご利用できません。
- 支 給 品：紙オムツ（パンツ型・フラット型・パット型）、防水シート（3 枚 / 年）
※紙オムツは毎月ハガキでの注文になります。
- 利 用 方 法：本人申請（申請書 1 枚） ※再度申請をしていただく必要はありません。
- 利用者負担：住民税課税世帯と非課税世帯で負担額が異なります。
・課税世帯…月 4,200 円までは 1/2 の 2,100 円 / 月 ・非課税世帯…月 4,200 円までは無料
※ 4,200 円を超えた額は利用者負担となります。

問い合わせ：福祉課 TEL 0770-62-2703

REINAN 国際交流のつどい開催！

毎年恒例の、嶺南地域最大の国際交流のお祭りです。今年は小浜市で開催します。あなたも異文化に触れて、気軽に国際交流してみませんか！

- 日時：10月29日（日）10：00～15：00
- 場所：小浜市民体育館（小浜市後瀬町9-38）
- 参加費：無料（飲食コーナーは有料）
- 内容：玉入れ、大縄跳びなどのスポーツ交流、日本の昔遊びなどの体験コーナー、外国の踊りなどのパフォーマンス披露、飲食コーナーなど
- 持ち物：上履き（体育館内で履く運動靴）

問い合わせ：

REINAN 国際交流のつどい実行委員会事務局
福井県国際交流嶺南センター内
TEL 0770-21-3455/E-mail: reinan@f-i-a.or.jp

※前日の準備や、当日の運営をお手伝いいただけるボランティアの方も募集しています。

障がいがある方向け「パソコン相談会」

障がいがある方を対象としたパソコン相談会です。マンツーマン（1対1）で、Word・Excel・インターネットの操作方法やデジカメ写真の取り込み方などのご相談をお受けします。また画面読み上げソフトや支援機器、iPadの支援アプリの体験もできます。

- 日時：10月21日（土）
 - ① 11：00～12：00 ② 13：00～14：00
 - ③ 14：00～15：00
- 場所：小浜市文化会館 1階 小会議室（小浜市大手町7-32）
- 対象者：県内在住の障がいがある方
- 定員：各時間2名
- 参加料：無料
- 持参物：特になし（パソコンはご持参いただくこともできます）
- 申込締切：予約先着順（要予約）



お申込み・問い合わせ：

福井県障害者ITサポートセンター
TEL 0776-27-1555 / FAX 0776-25-0267

JICA ボランティア募集

今、開発途上国では様々な分野において、私たちの技術・知識・経験が必要とされています。あなたも海外ボランティアへの扉を叩いてみませんか？

- 募集期間：9月29日（金）～11月1日（水）
- 体験談&説明会：
 - ・10月15日（日）13：00～15：00（国際交流イベント内）
 - ・10月21日（土）13：30～16：00
- 会場：福井県国際交流会館（福井市）
予約・参加費は不要です。興味のある方なら、どなたでもお気軽にお越し下さい。
高校生、大学生も大歓迎です！
- 募集ボランティア：
 - ・青年海外協力隊（20歳～39歳対象）
 - ・シニア海外ボランティア（40歳～69歳対象）

問い合わせ・相談窓口：

JICA 北陸・ボランティア担当 坂
TEL 076-233-5931 / メール Saka-Yosuke@jica.go.jp
JICA ホームページ www.jica.go.jp

「台湾」と「やさしい中国語」勉強会

台湾からの観光客とのコミュニケーションに向け、台湾について一緒に学びませんか？最終回では超簡単「台湾料理」を作りましょう！

- 日時：
 - 第1回 10月25日（水） 第2回 12月26日（火）
 - 第3回 2月28日（水） いずれも 14：00～16：00
- 会場：道の駅 三方五湖 会議室
- 内容：
 - 〈第1部〉台湾の基礎知識、台湾事情、消費動向、旅行者の特徴などについて
講師 若狭町インバウンドアドバイザー 西條 繁 氏
 - 〈第2部〉やさしい中国語レッスン
講師 三宅 菜々 氏（台湾出身、敦賀市在住）
- 参加費：無料
- 申込方法：若狭町 HP（<https://www.town.fukui-wakasa.lg.jp/kankou/topics/>）をご覧ください。下記までお電話ください。締切は10月13日（金）です。

問い合わせ：

総合戦略課 観光交流室 TEL 0770-45-9111

里親になりませんか？

福井県では、いろいろな事情の子どもたちを自分の家に迎え入れ、温かい愛情を持って一緒に生活してくださる「里親さん」を募集中です。

「里親制度説明会」にぜひご参加ください。

- と き：10月20日（金）18：30～20：00
- ところ：パレア若狭 1階 研修室
- 内 容：里親制度の説明、里親さんの体験談
- 参加費：無料
- 対 象：里親に興味のある方ならどなたでも

※当日参加も可能ですが、できれば事前申し込みをお願いします。

問い合わせ・申し込み：
福井県嶺南振興局 敦賀児童相談所
TEL 0770-22-0858

「S マーク」のお店を利用しましょう！

標準営業約款制度は、消費者（利用者）を擁護するために、設備、損害賠償保険等について厚生労働大臣認可の約款に従って営業することを登録した、「理容店」、「美容店」、「クリーニング店」、「めん類飲食店」、「一般飲食店」で、店頭には**S マーク**を掲げています。

登録店は、安全・清潔・安心を約束する、信頼できるお店です。



厚生労働大臣認可

問い合わせ：（公財）福井県生活衛生営業指導センター
TEL 0776-25-2064

新米パパママ応援講座

子育ての悩みや楽しみ方を、新米のパパ・ママと講師で話し合う講座です。

子育て中のお父さん、お母さん！父親子育て応援団「おっとふぁーぎー」のみなさんによる「パパレンジャーショー」など、親子で一緒に楽しく遊びませんか？子どもたちの楽しいおやつタイムも準備しています。

- 日時：10月29日（日）10：00～12：30
- 会場：リブラ若狭 1階 和室

※詳細は、若狭町子育て支援センター等で配布されているチラシをご覧ください。



問い合わせ：
（公財）ふくい女性財団 TEL 0776-41-4254

難病交流会・講演会

こうげんびょう
膠原病で療養中の方の交流会および講演会を開催します。

- と き：10月31日（火）
- ところ：敦賀市福祉総合センターあいあいプラザ
2階 ふれあいホール

- 内 容：①交流会 13：30～14：15
②講演会 14：30～16：00
演題○「膠原病とうまく付き合っていくには
～最新治療も含めて～」
講師○市立長浜病院 リウマチ・膠原病内科
責任部長 梅原 久範先生

- 対 象：膠原病で療養中の方・家族、
関心のある方
- 参加費：無料（事前に参加申込みが必要）

問い合わせ：
二州健康福祉センター TEL 0770-22-3747



人のうごき (9月1日現在)

POPULATION POPULATION POPULA

人口 15,302人(前月-16)(前年-235)
(男7,354人 女7,948人)

世帯数 5,023世帯(前月-7)(前年-38)

Congratulations!



赤ちゃん (8月届出)

BABY BABY BABY BABY BABY

おなまえ	性別	保護者	集落
前田 いちと ちゃん	男	晃良 さん	(有田)
空野 なつめ ちゃん	女	健二 さん	(かみなかノホ)
吉田 いつき ちゃん	男	仁司 さん	(鳥浜)
早 ぎんじ ちゃん	男	真也 さん	(かみなかノホ)
宮川 りょう ちゃん	男	拓也 さん	(堤)
中村 かほ ちゃん	女	康裕 さん	(市場)
工藤 けんしん ちゃん	男	大祐 さん	(中山)
辻 ようた ちゃん	男	一憲 さん	(関)
渡邊 こと ちゃん	女	由貴 さん	(北前川)



ご結婚

WEDDING WEDDING WEDDING WED

石井 宏典 さん ♥ 中島 範子 さん (上野)

ありがとう

THANKS THANKS THANKS THANKS

◇ふるさと納税 (8月)

篠島 靖 様	本間 良太郎 様
和田 佳久 様	武本 行弘 様
林 真 様	匿名 43名 様
津田 和信 様	合計 660,000円

納付のお知らせ (10月)

TAX TAX TAX TAX TAX TAX

項目	期別	納期限
町県民税	第3期	10月31日(火)
国民健康保険税	第4期	10月31日(火)
10月の口座振替日		10月25日(水)

★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



わかさ



1

2	3	4
5	6	7

- 1 名水まつりオープニング
- 2 若女将に「ご縁状」を
- 3 みそみ祭りの手作り灯籠
- 4 段ボール舟優勝チーム(吹田市交流)
- 5 パン教室
- 6 名水まつり野点茶会
- 7 三方中まちづくり動画撮影



毎週金曜日 午後7時まで

窓口業務を延長しています

■業務場所：

税務住民課 (三方庁舎) TEL 0770-45-9106
上中サービス室 (上中庁舎) TEL 0770-62-2700

■取扱い業務内容：

住民票、印鑑証明(登録)、戸籍等の交付
および所得・課税・評価証明書、納税証明書等の交付

※他市町村や関係機関への照会・確認が必要な場合等、即日対応できない場合がありますので、ご不明な点は事前にお問い合わせください。

※お勤め等で開庁時間に来庁できない方は、ぜひご利用下さい。

くらしのカレンダー10月



■ 子育てのこと ■ 相談ごと ■ 健康のこと

1 日		
2 月	特定健診・がん検診〈肺・胃・大腸〉受付 8:30 ~ 10:00 パレア若狭 がん検診〈子宮頸・乳がん・大腸〉受付 13:00 ~ 13:30 パレア若狭 子どもの育ちの相談日[要予約] 13:00~16:00 上中庁舎他	健康体操教室 13:30 ~ 15:00 歴史文化館
3 火	あそびにきてね 9:30 ~ 11:30 梅の里保育園	楽々健康体操教室 10:00 ~ 11:30 三方保健センター
4 水	にこにこ広場(伝承遊び)9:30~12:30 岬保育所	
5 木	おひさま広場 9:30~12:30 明倫保育園 3歳児健診 受付13:00 ~ 13:30 三方保健センター	
6 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	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 パレア若狭和室
7 土		
8 日		
9 月		
10 火	いきいき広場 9:00~11:00 わかば・みそみ保育所 特定健診・がん検診〈肺・胃・大腸〉受付 8:30 ~ 10:00 三方保健センター がん検診〈子宮頸・乳がん・大腸〉受付 13:00 ~ 13:30 三方保健センター	楽々健康体操教室 10:00 ~ 11:30 上中庁舎 心配ごと相談 9:00 ~ 12:00 地域福祉センター泉 行政相談 9:00 ~ 12:00 三宅公民館 法律相談 13:00 ~ 16:00 地域福祉センター泉 こころの悩み相談室 13:30 ~ 15:00 三方保健センター
11 水	いきいき広場 9:00~11:00 三宅・気山保育所 にこにこ広場(手作りおやつ)9:30~12:30 岬保育所 みそみミニすく 10:00~12:00 三十三公民館	人権相談 9:00 ~ 12:00 歴史文化館 認知症カフェ 10:00 ~ 12:00 歴史文化館
12 木	いきいき広場 9:00~11:00 とばっ子・ののはな・中央保育所 赤ちゃん広場(ベビーマッサージ[自由参加])10:00 ~ 12:00 パレア若狭キッズルーム	バランスボール教室 13:30 ~ 14:30 歴史文化館
13 金	にこにこ交流会(ベビーダンス)9:30 ~ 11:30 西田公民館	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 パレア若狭和室
14 土		
15 日		
16 月	12か月児育児教室 受付9:30 ~ 9:40 三方保健センター	健康体操教室 13:30 ~ 15:00 歴史文化館
17 火	10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 楽々健康体操教室 10:00 ~ 11:30 上中庁舎
18 水	特定健診・がん検診〈肺・大腸〉受付 8:30 ~ 10:00 瓜生公民館 にこにこ広場(リトミック)9:30 ~ 11:30 梅の里保育園 ママカフェ(野木ミニすく)9:30~11:30 野木公民館	
19 木	すくすく広場(ふれあい遊び)[要予約] 10:00~12:00 リブラ若狭文芸室 おひさま広場 9:30~11:30 明倫保育園	
20 金	にこにこ交流会(助産師さんのお話と計測)9:30 ~ 11:30 西田公民館 上瀬ミニすく(おやつあり) 10:00~12:00 上瀬ふるさとセンター	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 パレア若狭和室
21 土		
22 日		
23 月		健康体操教室 13:30 ~ 15:00 歴史文化館
24 火	特定健診・がん検診〈肺・胃・大腸〉受付 8:30 ~ 10:00 上中庁舎 いきいき広場 9:00~11:00 わかば・みそみ保育所 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
25 水	いきいき広場 9:00~11:00 三宅・気山保育所 4か月児健診・離乳食教室 受付13:00 ~ 13:15 パレア若狭	認知症カフェ 10:00 ~ 12:00 歴史文化館
26 木	7か月児育児教室 受付9:30 ~ 9:40 パレア若狭 いきいき広場 9:00~11:00 とばっ子・ののはな・中央保育所 三方ミニすく(おやつあり) 10:00~12:00 三方保健センター	バランスボール教室 13:30 ~ 14:30 歴史文化館
27 金	にこにこ交流会(絵本の読み聞かせ)9:30 ~ 11:30 梅の里保育園	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 パレア若狭和室
28 土		
29 日		
30 月		健康体操教室 13:30 ~ 15:00 歴史文化館
31 火		楽々健康体操教室 10:00 ~ 11:30 三方保健センター

※ストレス・心の相談は随時受付(お問い合わせは子ども・若者支援室 TEL 0770-62-2704 まで)

これからもますますお元気で

若狭町内のご長寿の方を対象とした慶祝訪問が8月24日から9月10日の期間に行われ、森下町長がご自宅と介護施設を訪問し、ご長寿をお祝いしました。今年度は、88歳が137人、95歳が28人、100歳以上が10人いらっしゃいました。

吉村哲雄さん（三生野・88歳）は、田んぼ仕事が良い運動になっているそうです。多趣味でいらっしゃいますが「今は特に俳画、篆刻を楽しんでいます」と、にこやかに話してくださいました。

藤田不二夫さん（相田・88歳）は、若い頃からスポーツがお好きで、現在も週2回ゲートボールをされ、仲間と囲碁も楽しんでいます。「これからもくよくよせずに過ごそうと思います」と話してくださいました。



▲ 吉村さん



藤田さん▶

掲載者
募集中
です

「3歳でーす♪」掲載者募集中！次回は平成26年11月生まれのお子さまが対象です。

■応募締切：10月2日（月）必着 ■問い合わせ・応募先：総務課 Tel：0770-45-9109 / Mail：soumu@town.fukui-wakasa.lg.jp

文 芸 ひ ろ ば

△ やよい句会 △

秋雨に苔洗われし平泉寺
老い吾とよく似し動き冬の蜂

宇田春木（大鳥羽）
檜鼻五郎（大鳥羽）

△ 大鳥羽山水句会 △

追い掛けて追いかけて水鉄砲
釣り竿にググッと手ごたえ夏の川

原田敏子（大鳥羽）
森下悦子（大鳥羽）

△ かをり歌会 △

彼の戦争知らぬ若きら増えに増え
語り部われらの責の重さよ

須磨悌（気山）

二人目の女孫のお宮参りの日

鎮守の杜の風はさはやか

山口容子（倉見）

△ 上中短歌会 △

いつ見てもきれいな花の供えある

野仏の目は下向きかげん

玉井富枝（三宅）

唄らの憩ひの場なるケヤキの陰

今日はひとり姿の見えず

井上弘子（下夕中）

△ ほつと川柳 △

孫達に戦争語る夕涼み

ご先祖を迎え賑やか夏座敷

新田恭子（玉置）
田中文子（堤）

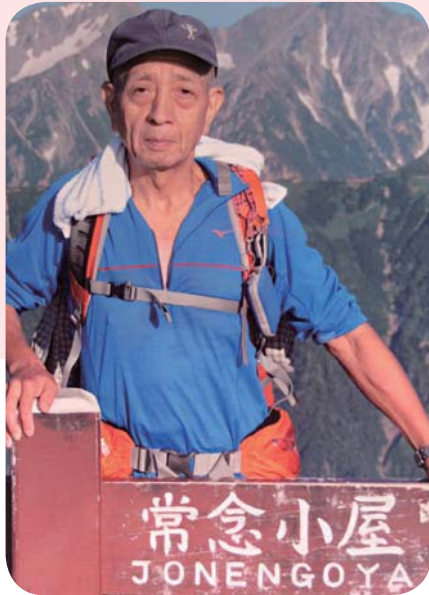
△ 若狭町冠句の会 △

一大事想定外と云う威力
えびす顔素敵に老いた若い皺

今川佳宵（鳥浜）
池上正行（三田）

「年縞・健康、しまっていこう」訪問

梅木 徹 さん（南前川・69歳）



—運動に力を入れ始められたきっかけは？

3年前に会社を辞めてから、初めて受けた町の健康診断で、お腹周りが基準より大きいことに加え、特に血圧が高いことがわかりました。健診の結果説明会に行った時、基準に該当した人に配られるパレアフィットネスの1回分の無料券をもらい、保健師さんから運動を勧められたのがきっかけです。

運動をする理由は、実は大好きな山登りをしたいからです。働いていた頃は自宅から職場まで歩いて通勤していたため足腰を鍛えられましたが、退職後は天候により歩けない日もあり、思うようにいかず、「山でけがをしないように鍛えたい!」という思いもあり、パレア無料券をもらった時には「渡りに船!」と喜びました。

大好きな山登りを続けるために、
ほぼ毎日パレアのフィットネスに通い、
自分の体を管理しています。
風呂場の鏡に映る、自分の大胸筋が、
毎日の積み重ねの証です!



—具体的にはどういった取り組みを？

集落の用事などが入らない限り、定休日以外、週6回はパレアのフィットネスに通い、丸3年経ちました。午前10時から11時半まで1時間半、歩くなど運動します。通ううちに顔なじみもでき、仲間との会話も楽しんでいます。また酒も控えています。

—効果があらわれてきたことは？

山登りした時に自分にパワーを感じ、同年代の人に比べると自分は健脚かなと思います。運動を通じ、人と触れ合うこと、会話をするが増えました。自分の体に変化していくことが楽しみになってきました。

健診データでは大きな変化がありました! 3年前は170/93だった血圧が、今は120~130/60前後に下がってきました。また、お腹周りが93cmから83cmに減り、体重も68kgから63kgに減りました。パレアの体力測定では身体の反応速度が全国平均を上回り、自分の年齢よりも若いという結果に満足しました。

10月17日（火）～10月23日（月）は「薬と健康の週間」です

自分の飲んでいるお薬について、正しい知識を持ち、使い方を知ることが大切です。かかりつけの薬局や薬剤師さんを持つことで、自分の飲んでいるお薬全般の相談ができたり、お薬の効果などを継続して確認することができます。

私たち薬剤師は、
医師から処方されたお薬を正しく
服用して頂けるよう、説明しています。
お薬に関するご質問があれば気軽に
ご相談ください。



国民健康保険上中診療所 薬剤師 増井 好伸