

## 😘 農業、自営業、不動産等の事業主の方へ 〜税申告にご協力ください〜 🥠

農業や自営業、不動産 (土地や建物の賃貸) の事業をされている方が作業等のために人を雇われた場合、雇われた方が 受け取った金銭は課税にかかる所得計算の対象になります。

賃金等の支払があった場合は、金銭を受け取られた方の税申告漏れがないよう、「給与支払報告書」や「支払調書」を発行してください。

○対象者… 令和2年1月1日~令和2年12月31日の間に給与等の支払い(支払額の多少にかかわらず)をした全ての 従業員等(パート、アルバイト、法人役員等を含む)が対象です。

農作業の手伝い等で手当てや日当を支払ったものについても対象となります。

- ○提出期限 令和3年2月1日(月)まで
- ◎給与支払報告書(雇用契約がある場合) … 給与所得として計上

「給与支払報告書(個人明細書)」を、給与所得者の令和3年1月1日現在における住所地の市区町村長あてに、従業員ごとに作成し提出してください(地方税法第317条の6)

また、源泉徴収票をご本人へお渡しください。

※中途退職者の方についても、退職時の住所地の市区町村長あてに提出してください。

支払金額が30万円を超える場合に提出が義務付けられていますが、30万円以下の方についても作成し、提出していただきますようご協力をお願いします。

- ※青色事業専従者への給与 (確定申告をしている場合も含む) に該当する場合や、源泉所得税がかからない場合であって も提出が必要です。
- ※マイナンバー(法人番号・個人番号)の記載が必要です。
- ※町県民税や国民健康保険税の課税根拠となる重要な書類ですので、正しくご記入いただき、期限内に提出してください。
- ◎支払調書(請負の場合、雇用契約がない場合、謝礼等) … 雑所得や営業所得等として計上

報酬にかかる「支払調書」を作成し雇われた方へお渡しいただき、税申告を行うようお伝えください。 雇われた方ご本人の税申告が必要です。

- ※当該年分用の給与支払報告書や支払調書は、税務署や、1月下旬頃から町役場税務住民課と上中サービス室の窓口で 配布予定です。
- ※税申告についての詳細は、令和3年1月発行号の広報わかさに掲載予定です。

問い合わせ 税務住民課 ☎0770-45-9101

## "個人事業主・法人の方 償却資産の申告忘れずに! >>

#### ●事業用資産にも固定資産税がかかります。

固定資産税は、土地、家屋、償却資産に区分されます。土地や家屋には登記制度があり、課税対象を把握することができますが、償却資産には登記制度がないため、金額の多少に関わらず所有者による毎年の申告が法律によって義務付けられています。対象となる方は忘れずに申告をお願いいたします。

#### ●償却資産とは

会社や個人が令和3年1月1日現在に所有している土地、家屋以外の事業用資産です。具体的には、構築物、機械・装置、船舶、航空機、車両・運搬具、工具・器具・備品などがあります。※自動車税・軽自動車税の対象となるものは、償却資産の課税対象ではありません。

【例】太陽光発電、パソコン、ビニールハウス、看板、各種工作機械 等

#### ●初めて償却資産の申告をする場合

前年度に申告した人や新規に事業を開始した人などには12月上旬に申告書と記入の手引き等の書類一式を送付します。 今年初めて申告される場合は、下記にお問い合わせいただくか、若狭町ホームページから様式をダウンロードして記入の うえ、若狭町役場税務住民課へ提出してください。

### 申告期限 令和3年2月1日(月)

問い合わせ 税務住民課 ☎0770-45-9101



## " 放送大学入学生募集のお知らせ ~あなたの「学び」を応援します~ >>

什事、家事、子育でをしながら、テレビ(BS放送)やイン ターネットで学べる、文部科学省・総務省所管の正規の 通信制大学です。入学資格は「学びたい」という気持ち、 入学試験はありません。約300科目の中から興味のある 分野を、1科目からでも学べます。

#### 4月入学生入学願書受付 3月16日まで(必着)

#### (資料請求(無料)・問い合わせ)

放送大学福井学習センター 〒910-0858 福井市手寄1丁目4-1 アオッサ7階 ☎0776-22-6361

## "除雪作業はみなさまの

町道を除雪する場合、町は道路除雪計画に基づいて 除雪作業を行っていますが、除雪作業にあたり、以下 についてご理解とご協力をお願いします。

- ●おおむね 10cmの積雪が確認でき、さらに降ると予 想される場合に除雪を行います。
- ●大雪の場合は、主要道路の除雪を優先させていただ きます。
- ●道路沿いの大切なものや、分かりにくいものには、 月印をつけて表示してください。
- ●道路内に倒れるおそれのある木や道路上まで伸びて いる枝は所有者で伐採をお願いします。
- ●車を路上に駐車されると、除雪ができませんので路 上駐車はやめてください。
- ●除雪した雪が、農地や空き地に押し出されることが あります。
- ●除雪車が通って、家や車庫の前などをふさいでしま うことがあります。
- ●屋根雪や家の雪を道路に捨てないでください。交通 事故などの原因にもなります。
- ●歩道や通学路などの除雪は、 地域の皆さんで除雪をお願 いします。
- ●高齢者世帯など、除雪が困 難な場合は、地域のみんな で支え合って除雪しましょう。



問い合わせ 建設水道課 ☎0770-45-9103

#### 令和3年3月1日から

## **障害者の法定雇用率が引き上がります** >>

障害に関係なく、希望や能力に応じて、誰もが職業を 通じた社会参加のできる「共生社会」実現の理念の下、 すべての事業主には法定雇用率以上の割合で障害者を 雇用することが義務付けられています。

平成30年4月から精神障害者が雇用義務の対象と なったことにより、法定雇用率も引き上げになります。 ◎令和3年3月より、法定雇用率は以下のように変わり ます。

■民間企業 (現行) 2.2%→(新) 2.3% ■国、地方公共団体等 (現行) 2.5%→(新) 2.6% ■県の教育委員会 (現行) 2.4%→(新) 2.5% 障害者雇用にご理解、ご協力をお願いします。



問い合わせ

福井労働局職業対策課 ☎0776-26-8613

### 通信制高校で学んでみませんか?

## 福井県立道守高等学校 通信制 生徒募集 >>

月に3回程度日曜日に登校し、レポートを提出しなが ら高校卒業の資格取得を目指します。

今までに、多くの中高年の方が卒業しています。(過 夫に卒業された方の最高齢は80歳です。)

関心のある方は、下記の個別相談会にご参加くださ い。事前に電話での予約をお願いします。

■個別相談会:2月 7日(日) 2月21日(日)

3月 7日(日)

■出 願 期 間:3月10日(水)~3月12日(金)

3月23日(火)・3月24日(水)

■受付時間:午前9時から午後4時まで

※3月24日(水)は午前9時から正午まで

※郵送による出願も可

(出願期間内に到着したものに限る)

詳しくは、下記までお問い合わせください。

#### 問い合わせ

福井県立道守高等学校 通信制 入学係 〒918-8575 福井市若杉町35-21 **☎**0776-36-1184 FAX 0776-36-1185



## 競争入札参加資格申請について >>

令和3・4年度に若狭町が発注する工事、または製造 請負や物品販売などの契約にかかる競争入札に参加を 希望される方は、次のとおり書類を提出してください。

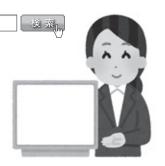
#### ■入札参加資格申請書類:

若狭町のホームページに掲載してある関連書類をダ ウンロードして、必要事項を記入の上、郵送等または持 参にて提出してください。(新型コロナウイルス感染症 拡大防止のため、原則郵送でお願いします。)

■提出先:若狭町会計課

■締切日:令和3年2月26日(金)17:00まで

#### 若狭町 入札参加資格



問い合わせ

会計課 ☎0770-45-9100

## "消火栓、防火水槽の除雪に ご協力をお願いします >>

消火栓や防火水槽は、火災が発生した際に、使用す る大切な施設です。

消防署も積雪時、除雪を行っていますが、大雪時には 除雪が遅れる場合もあります。

お近くの消火栓や防火水槽の除雪にご協力をお願い します。



地上式消火栓



地下式消火栓



防火水槽

#### 問い合わせ

敦賀美方消防組合 三方消防署 若狭消防組合 若狭消防署上中分署 ☎0770-62-0119

**2**0770-45-0119

## 年末年始のごみの取り扱いについて >>

年末年始のごみの取り扱いは以下の通りです。お間違えのないようにご注意ください。 なお収集日は、全戸配布の「収集ごみカレンダー」で確認してください。

#### 《三方地域》

#### 【エコクル美方への持ち込み】

#### ■特別開放日

12月29日(火)8:30~12:00

可燃ごみ・生ごみのみ受付

12月30日(水)8:30~12:00

可燃ごみ・生ごみのみ受付

※古紙・古布、粗大ごみなどは持ち込みできません。 ご注意ください。

■休業日 12月31日(木)~1月3日(日)

※ごみの排出量や積雪など のため収集できない場合 は、翌日以降に収集する ことがあります。



#### 《上中地域》

【可燃ごみの持ち込み (小浜市クリーンセンター)】

■休業日 12月31日(木)~1月3日(日)

【不燃ごみの持ち込み (クリーンセンターかみなか)

#### ■年末年始の持込可能日

12月24日(木)13:00~16:00

12月27日(日) 9:00~16:00…特別開放日

1月 7日(木) 13:00~16:00

※12月31日(木)は持ち込むことはできません。ご注 意ください。

#### 【発泡スチロール・乾電池・蛍光灯の持ち込み(各地区公民館)】

12月28日 (月) 午後~ 1月4日 (月) 午前は回収ボッ クスを閉鎖します。ご協力をお願いします。

閉鎖期間中、回収ボックス周辺に発砲スチロール等を 置いたままにしないでください。

問い合わせ

環境安全課 ☎0770-45-9126



#### 東京の大学に進学する皆さんへ

## 学牛会館 [講正学舎] 入舎牛募集 >>

学生会館 「講正学舎」は、来年4月の入舎生を募集し ています。講正学舎は旧小浜藩の藩校名を冠する学生 専用マンションで、男子階(2フロア)と女子階(2フロア) があります。

詳しくはホームページをご覧下さい (URL http://www.unpin.jp) ■募集人数:男子若干名、女子5名



問い合わせ

公益財団法人雲浜奨学会・講正学舎 〒156-0043 東京都世田谷区松原2-34-6 **2**03-3327-7800

## 令和3年度福井県交通災害等遺児就学支度金 (小・中学校)の申請について >>

交通事故や病気等により保護者を失った遺児が小学 校、中学校に入学する場合、その遺児を監護し、生計を 維持している方に対し支度金を支給します。

- ■対 象: 令和3年4月1日現在において次のいず れかに該当する保護者
  - ・生活保護を受けている方、またはその世 帯に属している方。
  - ・市町村民税の所得割を課せられている 者のいない世帯に属している方。
  - ※遺児が保護者以外の者の養子になったとき や児童養護施設等に入所しているときは上 記にかかわらず支給されません。
- ■支給金額:小学校就学児 40,000円 中学校就学児 45,000円
- ■申請書類:申請書・戸籍謄本・住民票・課税証明書等 申請様式は福井県ホームページに掲載されて いるほか、環境安全課にもあります。詳しくは

お問い合わせください。 ■申 請 先:若狭町環境安全課

環境安全課 ☎0770-45-9126

■申請期日: 令和3年1月29日(金)

## "福井県電話でがん相談"

新型コロナウイルス感染症の発生により、がん患者お よびその家族等は、日ごろの悩みや体験を話したり、療 養や体調等に関する相談のできる場所が減少していま す。一人で抱え込まず、まずはお電話ください。

■日 時:第2・4水曜日 ※祝日は除く

10:00~12:00/13:00~15:00

■連絡先:福井県保健予防課がん対策グループ

(がん相談対応) TEL 0776-20-0349

■その他:無料・予約不要



問い合わせ

福井県保健予防課 がん対策グループ **2**0776-20-0349

## ・・・ 令和3年度国有林モニターの募集について >>>

期:令和3年4月1日~令和4年3月31日まで ■任

的: 国有林の事業運営等について、国民の皆 さまの理解を深めるとともに、ご意見やご 要望をお聞きして国有林野行政に反映さ せるため。

■対 象:福井県内にお住まいで、森林・林業及び 国有林に関心のある成人の方。 ただし、国会及び地方議会の議員、地方 公共団体の長、常勤の国家公務員、平成 30年度から令和2年度まで3年間連続し て国有林モニターになられた方は除きま す。

■応募締切:令和3年2月1日(月)

■詳 細:募集の詳細は、近畿中国森林管理局ホー ムページをご覧ください。

近畿中国森林管理局 国有林モニター

問い合わせ 近畿中国森林管理局 企画調整課 林政推進係 **2**06-6881-3401





人 🔲 14,443人 (前月 -16) (前年 -245) [男6,961人 女7,482人]

世帯数 5,002世帯 (前月 -6) (前年 +11)







Baby

	•			
	なまえ	性別	保護者	集 落
まえ の <b>前野</b> はしづめ	あつのり 敦紀 ちゃん	男	彰利 さん	(上野木)
橋詰	<b>湊吾</b> 5ゃん	男	裕樹 さん	(向笠)
字野	神 神 神 学者 ちゃん	女	拓郎 さん	(山内)
坂本(s	<b>) ずき</b> ちゃん	女	浩之 さん	(田立)
<b>山内</b>	明乃 ちゃん	女	智之 さん	(末野)
<b>小堀</b>	<b>葵</b> 5ゃん	男	将年 さん	(高岸)
田中	心唯ちゃん	女	則行 さん	(神谷)
田中	より <b>陽理</b> ちゃん	男	智也 さん	(井ノ口)
むら かみ <b>村上</b> こ ほり	おとや <b>頌弥</b> ちゃん ゆず は	男	勝一 さん	(鳥浜)
小堀かぶらぎ	<b>柚葉</b> ちゃん	女	裕貴 さん	(鳥浜)
鏑木	奏翔 ちゃん	男	大樹 さん	(上瀬)
渡辺	あまま <b>蒼央</b> 5ゃん	男	尚樹 さん	(井崎)
藤森	はる た <b>陽詩</b> ちゃん	男	将志 さん	(グリーンハイツ)
やまだり	可織菜 ちゃん	女	伊織 さん	(相田)
今井	りゅうさく 玩朔 ちゃん	男	大彰 さん	(佐古)
市野	りく と <b>睦大</b> 5ゃん	男	耕大 さん	(横渡)





wedding

北橋 翔平 さん 🧼 西野 愛 さん (玉置) 井上 広野 さん 🧼 吉田 菜摘 さん (横渡) 吉田 寿人 さん 🧇 森廣美砂子 さん (佐古) 松嶋 恭佑 さん 🧼 荻野 充稀 さん (瓜生) 河原 治希 さん 🧼 赤尾 佳穂 さん (田井野)

## 納付のお知らせ(1月)

項目	期 別	納 期 限
町県民税	第4期	2月1日(月)
国民健康保険税	第7期	2月1日(月)
1月の口座振	1月25日 (月)	
1月の□座再振替日		2月15日 (月)

- ★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。
- ★□座振替の方は、残高の確認をお願いします。



## 今月の表紙

諦應寺山門近くに立つ樹齢約 450年の大銀杏に彫られた十一面 観世音像です。

様々な苦しみから人を救うと伝 えられている御観音様。素晴らし い小春日和のもと、静寂な境内で 銀杏の真っ黄色の落葉の上に凛と して佇んでおられました。

〈11月18日 安賀里にて〉



#### まごころ基金

#### 敦賀信用金庫様 ······ 50,000円

11月24日、三方五湖 の保全活動費として敦 賀信用金庫様から5万 円のご寄付をいただき ました。



中村幸江様・中村勝則様 …… 500.000円







#### ふるさと納税(10月)

村田	<b>洋一</b> 様	本多 整 様	高橋 正行	<b>万様 松村</b>	祐宏 様	渡邉 武志 様
松橋	良介 様	鈴木かつみ 様	西田 一葉	基様 中村	幸司様	藤澤崇様
三宅		藤本 文俊 様	藤田智별		宣行 様	<b>亀田修</b> 様
近藤	健之 様	土蔵 源治様	西田 賢二		康司 様	菊谷 武民 様
北川	陽三 様	大坪 力 様	原 文典		<b>幸一</b> 様	石黒 凌 様
	正子 様	谷口 英二様	竹内 修一		泰文 様	早川 雅人様
工藤	<b>一樹</b> 様	後藤 尚 様	末安 省吾	<b>養様 橋本</b>	邦彦 様	匿名391名

合計 9,902,000円

# 5-JUFLEOHJEUNT

MMネットでは、町が行うケーブルテレビ施設の更新工事に合わせて、サービスの充実を図るためテレビサービスやインターネット接続サービスのプラン見直しを行いました。新プランの概要と料金が決定しましたのでお知らせします。

※新プランの提供は、更新工事が完了した世帯から順次行われます。

## テレビサービス

一般世帯向け	視聴できる番組	月額料金(税抜) 【 】内はSTB2台目以降の料金
ファミリー (地上波プラン)	地上波(8チャンネル)と「行政チャンネル」「消防チャンネル」「コミュニティチャンネル」「お 天気チャンネル」が視聴できます。	STB(セットトップボックス)設置不要 1,500円
- 71	フーンリーで担味できる。	STB (視聴) レンタル 1,800円【500円】
ライト (BSプラン)	ファミリーで視聴できる番組のほか、BS番組 (11 チャンネル ) が視聴できます。	STB (録画) レンタル 2,500円【1,200円】
(03) ))		STB買い取り 1,800円【500円】
-"	ライトで視聴できる番組のほか、CS番組(23	STB (視聴) レンタル 2,300円 【500円】
デラックス (CSプラン)	チャンネル)が視聴できます。(現在のデジタ	STB (録画) レンタル 3,000円【1,200円】
((3) ))	ル横綱と同じ番組構成)	STB買い取り 2,000円【200円】

事業所向け	視聴できる番組	月額料金	: (税抜)
ファミリー (地上波プラン)	一般世帯(ファミリー)と同じ番組が視聴でき ます。	STB設置不要	1,800円
		STB (視聴) レンタル	2,100円 【500円】
ライト	   一般世帯(ライト)と同じ番組が視聴できます。	STB (録画) レンタル	2,800円 【1,200円】
(BSプラン)		STB買い取り	2,100円 【500円】

- ※STB (視聴) は視聴機能のみ、STB (録画) は視聴機能と録画機能を有するSTBを指します。
- ※年払いや半年払い、大口ユーザーサービスは廃止となります。
- ※事業所向けのプランはファミリーとライトのみとなります。
- ※現在、新規加入金の無料キャンペーンを実施中です。

## インターネットサービス

一般世帯·事業所共通	速度	月額料金(税抜)		
一放巴市	(ベストエフォート)	テレビ契約あり テレビ契約なし		
光20M (メガ) プラン	(上り・下り) 20Mbps	2,900円	3,600円	
光200M (メガ) プラン	(上り・下り) 200Mbps	3,500円	4,200円	
光1G (ギガ) プラン	(上り·下り) 1Gbps	3,800円	4,500円	

- ※月額料金の中にプロバイダー料金が含まれています。
- ※光200M・光1GプランはグローバルIP1個付与

## 新プラン移行後の無料プラン廃止について

これまで、地上波(4チャンネル)と「行政チャンネル」「消防チャンネル」のみ無料で視聴できる、「お知らせパック」を設けていましたが、今後の施設の維持管理や将来の技術革新等への積み立てのため、無料のプランを廃止することといたしました。皆さまのご理解とご協力をお願いします。



お問い合わせ先

料金プランに関すること…美方ケーブルネットワーク(株) ☎0770-32-3400

工事に関すること……若狭町総務課 ☎0770-45-9109

# くらしのカレンダー

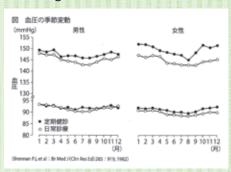


151119		→ 子育でのこと ■ 相談こと ■ 健康のこと
1 金		
2 ±		
3 ⊟		
4 月		
5 火		
6 水		
	おひさま広場(お正月遊び) 9:30~11:30 明倫保育園	T 1 NO 1 PERSON TO STATE OF THE
7 木	<b>4か月児育児教室</b> 受付9:30~9:40 パレア若狭	
8 金		三方楽々健康体操教室 9:20~10:20 三方保健センター 三方健康体操教室 10:30~11:30 三方保健センター 断酒グループ(AA) 19:00~20:00 パレア若狭 和室
9 ±		<b>結婚相談</b> 9:30~12:30 パレア若狭
10 ⊟		
11月		
12火	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(お正月遊び) 9:30~11:30 梅の里保育園	心の悩み相談室 13:30~15:00 三方保健センター 心配ごと相談 9:00~12:00 パレア若狭 法律相談【要予約】13:00~16:00 パレア若狭 行政相談 9:00~12:00 三宅公民館
13水	8・9か月児さんあつまれ! 10:30~11:30 リブラ若狭ぴよぴよルーム いきいき広場 9:00~11:00 三宅、気山保育所	上中楽々健康体操教室 11:00~12:00 歴史文化館2階講堂 人権相談 9:00~11:30 シルバー交流プラザ2階小会議室
14木	いきいき広場 9:00~11:00 とばっ子、ののはな、中央保育所 2歳児育児教室 受付9:20~9:30 三方保健センター	<b>バランスボール教室</b> 13:30~14:30 歴史文化館2階講堂
15金	すくすく広場(親子体操)【要予約】 10:00~11:30 歴史文化館 にこにこ交流会(わくわくクラフト) 9:30~11:30 梅の里保育園	三方楽々健康体操教室 9:20~10:20 三方保健センター 三方健康体操教室 10:30~11:30 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
16 ±		
17 ⊟		
18月	<b>赤ちゃん広場(ベビーマッサージ)</b> 10:00~11:30 リブラ若狭文芸室	<b>上中健康体操教室</b> 14:00~15:00 歷史文化館2階講堂
19火		<b>行政相談</b> 9:00~12:00 三十三公民館
20水	にこにこ広場(ママとクッキング) 9:30~11:30 岬保育所 ママカフェ(野木ミニすく) 9:30~11:30 野木公民館	上中楽々健康体操教室 11:00~12:00 歴史文化館2階講堂
21 木	おひさま広場(おやつをつくろう) 【要予約】 9:30~11:30 明倫保育園 鳥羽ミニすく10:00~12:00 鳥羽公民館 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(助産師さんのお話と計測) 9:30~11:30 西田公民館	三方楽々健康体操教室 9:20~10:20 三方保健センター 三方健康体操教室 10:30~11:30 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
<b>23</b> ±		
24 ⊟		特定健診・がん検診〈肺・結核・胃・大腸〉・肝炎検査 【要予約】受付8:30~10:00 歴史文化館
24 日 25 月		
	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 9:30~11:30 岬保育所 10か月児育児教室 受付9:00~9:10 三方保健センター 12か月児育児教室 受付9:30~9:40 三方保健センター	【要予約】受付8:30~10:00 歴史文化館
25月	あそびにきてね 9:30~11:30 岬保育所 10か月児育児教室 受付9:00~9:10 三方保健センター	【要予約】受付8:30~10:00 歴史文化館 上中健康体操教室 14:00~15:00 歴史文化館2階講堂
25月26火	あそびにきてね 9:30~11:30 岬保育所 10か月児育児教室 受付9:00~9:10 三方保健センター 12か月児育児教室 受付9:30~9:40 三方保健センター すくすく広場(本の話)【要予約】 10:00~11:30 リブラ若狭文芸室 いきいき広場 9:00~11:00 三宅、気山保育所	【要予約】受付8:30~10:00 歴史文化館  上中健康体操教室 14:00~15:00 歴史文化館2階講堂  心の悩み相談室 13:30~15:00 三方保健センター
25月 26火 27水	あそびにきてね 9:30~11:30 岬保育所 10か月児育児教室 受付9:00~9:10 三方保健センター 12か月児育児教室 受付9:30~9:40 三方保健センター すくすく広場(本の語)【要予約】 10:00~11:30 リブラ若狭文芸室 いきいき広場 9:00~11:00 三宅、気山保育所 (ここにこ広場(ベビーリトミック) 9:30~11:30 梅の里保育園 いきいき広場 9:00~11:00 とばっ子、ののはな、中央保育所	【要予約】受付8:30~10:00 歴史文化館  上中健康体操教室 14:00~15:00 歴史文化館2階講堂  心の悩み相談室 13:30~15:00 三方保健センター  上中楽々健康体操教室 11:00~12:00 歴史文化館2階講堂
25月 26火 27水 28木	あそびにきてね 9:30~11:30 岬保育所 10か月児育児教室 受付9:00~9:10 三方保健センター 12か月児育児教室 受付9:30~9:40 三方保健センター すくすく広場(本の語) 【要予約】 10:00~11:30 リブラ若狭文芸室 いきいき広場 9:00~11:00 三宅、気山保育所 にこにこ広場(ベビーリトミック) 9:30~11:30 梅の里保育園 いきいき広場 9:00~11:00 とばっ子、ののはな、中央保育所 7か月児育児教室 受付9:00~9:10 パレア若狭	【要予約】受付8:30~10:00 歴史文化館  上中健康体操教室 14:00~15:00 歴史文化館2階講堂  心の悩み相談室 13:30~15:00 三方保健センター  上中楽々健康体操教室 11:00~12:00 歴史文化館2階講堂  バランスボール教室 13:30~14:30 歴史文化館2階講堂  三方楽々健康体操教室 9:20~10:20 三方保健センター 三方健康体操教室 10:30~11:30 三方保健センター



## 「冬場は血圧が上昇するけど大丈夫?」

年間を通して血圧を記録し続けていると、12月~2月には血圧は高 くなり、7~8月には血圧が低くなることが認められます。住んでいる 地域の気温の変化によって異なりますが、冬と夏では「収縮期血圧が 10mmHg程度変動する」ことはあります。



しかし冬であれ夏で あれ、「血圧を適正な範 囲に維持する」ことが原 則であり、「冬は寒いか ら少し高めでもよい」と いう考え方は正しくあ

## 職場に1台、 血圧計を置いてみました



以前から、かかりつけの先生に「朝と晩の血 圧を測るように」と言われたことがきっかけで、 家庭に血圧計を購入し使っています。

今回は、職場に置く血圧計の購入に補助が出 るという、町からのチラシをみて、「職場でも従 業員が血圧を測ることができるように」と考え、 設置しました。

りません。血圧の状態を見て、「冬になって血圧が上昇してきたので降圧薬を増 やす」「夏は下がりすぎないよう、降圧薬を減らす」などの対応が取られること もあります。

お問合せは…

保健医療課 ☎0770-62-2721

#### ほっと川柳 若狭町冠句の会 かをり歌会 大鳥羽やよい俳句会 小原乙花俳句会 上中短歌会 子は宝歓声上げて登下校 短日の破局に終る昼ドラマ 晴れ晴れと 盛り上がる 何時だって今日という日が宝物 戸を開けて満面の笑み「ばっちゃ」と 熱燗や小指立てるの止めなさい 紅葉狩足元までも燃えうつり 鳥羽川は鉄の色して雁渡る 畦草の枯れ色なすに彼岸花は 嫁ぎたる娘の剥ぎ取りしアルバムの 霧ら小山朝の陽を浴びくっきりと スクンスクンと立ちてくるなり 曽孫訪ひくる日課のごとく 跡に浮かびぬ家族の笑顔 孫は家族のどまん中 宣誓の声天を突く 敦賀半島浮かび上がりぬ 井上 原田 黒石 重長 宇 吉田美由紀 岡本小百合(安賀里 前 今井千代子 山 田 田 嘉枝 幸代 弘子 (下夕中) 鈴子 初花 白鷺(大鳥羽) 想子(大鳥羽 鼓 (佐古) (相田 (脇袋) (三生野) 田田 (山内) 小 原