

図書館だより

三方図書館
(TEL 0770-45-9115)
12月の休館日
5, 12, 18, 19, 23, 26, 29, 30, 31, 日

上中図書館
(TEL 0770-62-2712)
12月の休館日
5, 12, 18, 19, 26, 28, 29, 30, 31 日

～パレア若狭図書館が 4月に開館します～

来年4月中旬に、新しく「パレア若狭図書館」が開館します。現在、整備中の「パレア若狭生きがい部門」の施設として、蔵書数約5万冊を目指す図書館です。

パレア若狭は、保健や福祉・文化との複合施設でもあるので、圖書の種類は健康づくりや子育て、福祉関係のものを多くそろえる予定です。

また、絵本から中高生の読み物まで、児童や学生に多く利用してもらえるよう、児童書も充実させていきたいと考えていま

す。図書館入口手前には雑誌架を置き、閲覧コーナーとなります。図書館に入ると、正面には事務所とカウンター、向かって左側は絵本・児童書コーナーが、右側には一般書の書架が並びます。

2階には自習スペースもあり、床はじゅうたん敷きなので、足音を気にする心配もありません。今後、三方図書館との連携も考えています。

現在ある上中図書館は、「パレア若狭図書館」開館に伴い閉鎖しますが、今まで上中図書館



建設中のパレア若狭図書館

開館時間は10:00～18:00までです。

を利用してくださった皆さんもこれを機会に、また新しく図書館に足を運んでくださる方にも、親しみやすく利用しやすい図書館となるよう雰囲気づくりを心がけ、工夫を凝らしていきたいと思っています。

【パレア若狭整備室職員】



冠夕	川柳	短歌	俳句	広報文芸
六日吟社 挑戦者 燃やし続ける 意欲の灯 挑戦者 闘魂燃える 若き獅子	ほごど川柳 時代村跡すし食へて秋の道 をいってたらあかんトマトの丸かじり	上中短歌会 くねくねと登りてきたる聖山の茅葺きの軒に エプロン揺れる 冬枯れの熊野の山の風強し落葉を踏みて ひたすら歩む	かをり歌会 小学校半里の道を通ひたり時には山に 葉を拾ひぬ こころざし立てて人間形成に励み学びし 伯父を偲びぬ(江田島の日産軍兵学校を勤めて佐久間美枝子(北前川)	小原乙花会 ●田や集めて一億円の談 玉入れの最後は高くひよの空 海士坂俳句会 さらびやか今年かざりの菊人形 見流し館静御前や黄の菊
大河 貞子(倉見)	山田 和枝(倉見)	高木 貞夫(杉山)	池田 マリ子(海士坂) 内藤 英代子(海士坂)	島津 しまつ(小原) 山本 英代子(小原)



保 健 だより

あなたの「こころ」は元気ですか

現代人は誰もが神経症やうつ病の予備軍と言われる。特に最近では、軽症うつ病が増加しています。ストレスを感じると、脳が無意識に興奮します。この状態が長く続くと、神経伝達物質の働きが低下します。その結果、不快な気分になり、自律神経のバランスが崩れるなどの身体症状が現れ、進行します。

心の病気が心配な方は、早めに専門の相談を受けることが、回復の近道です。

福井県こころの相談電話
(TEL 0776-26-4400)
月～金 9:00～16:30

<精神的ストレス度チェック表>

がんばれ！と自分にムチ打つ前に、ストレス度を定期的にチェックしてみましょう。「はい」2点、「どちらでもない」1点とし、合計点で判定します。

①新聞やテレビなどの健康の情報が、異常なほど気になる。	
②周囲の人々による自分の評価が気になるようになった。	
③ささいなことにイライラしたり、腹が立つようになった。	
④日によって体調や気分の変化が大きくなった。	
⑤上手に気分転換ができなくなった。	
⑥訳もなく不安な気持ちでいっぱいになることがある。	
⑦取り越し苦労をすることが多くなった。	
⑧判断力が低下していると感じることが多くなった。	
⑨毎日の生活に充実感が得られなくなった。	
⑩時間に追われているように思われる。	
⑪職場や家庭で大きなストレスとなるできごとがあった。	
⑫時々生きているのが嫌になることがある。	
⑬周囲がわずらわしいと感じることがある。	
⑭仕事（勉強、家事）に対し、意欲的でなくなった。	
⑮会話をするとき感情が伴わないようになった。	
⑯映画を見たり本などを読んでも感動しなくなった。	

判定 ◆8点以下・・・精神的ストレスはありません。◆9～16点・・・精神的ストレスは軽度です。◆17～24点・・・精神的ストレスは中等度です。家族や知人と話し合ひましょう。◆25点以上・・・精神的ストレスは高度です。医師・心理相談員、保健師と相談しましょう。

健康アラカルト

～高血圧について～

外来での循環器疾患で、もっとも多いのが「高血圧」です。高血圧は、糖尿病・高脂血症・肥満などとともに、脳卒中や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患のもととなります。日本高血圧学会では、130/80mmHg以下を正常血圧としています。

家庭での血圧は正常なのに、病院で測定すると高くなる方がいます。これは「白衣高血圧」と呼ばれています。現在のところ動脈硬化性疾患になりにくいと言われていますが、心臓肥大との関連性があり、定期的な検診が必要です。これとは逆に、病院では正常なのに、家庭では高血圧という場合があります。これは、家庭で血圧を測定しない限り発見できず「仮面高血圧」と呼ばれていて、動脈硬化性疾患の危険性が高いことが分かっています。また、高血圧の内服治療を受けている方にも見られます。

高血圧は自己管理が大切で、家庭での血圧測定が重要です。とくに、「仮面高血圧」には注意しましょう。

レイクヒルズ 美方病院

(TEL 0770-45-1131)



医師紹介

病院長・西尾宏之
福井市出身。
金沢大学医学部卒。
得意分野は循環器
(心臓)。

インフルエンザ予防接種のご案内

- 実施期間 平成18年1月31日まで
- 受付時間
内科(月～金)8:30～11:00
小児科(月・火・木)13:30～16:00
(水) 8:30～11:00
- 料金 3,000円(税込)

年末年始の業務案内

■ごみ

三方地域のごみ

年末（エコクル美方開放日）

■12月25日（日） 8:30～16:00

不燃ごみのみ受け付けします。

■12月26日（月）～28日（水）

通常どおり

■12月29日（木） 8:30～16:00

可燃ごみ・生ごみのみ受け付けします。

■12月30日（金） 8:30～12:00

可燃ごみ・生ごみのみ受け付けします。

※ごみの収集については、ごみカレンダーで確認してください。

※エコクル美方への直接持ち込みは、有料となります。

年始（業務開始日）

1月4日（水）から通常どおり開始します。

●問い合わせ エコクル美方 (TEL0770-45-2300)

生活環境課 (TEL0770-45-9104)

上中サービス室 (TEL0770-62-2700)

■そのほか

住民課、上中庁舎サービス室

戸籍・住民票・印鑑証明などの窓口業務も、年内は12月28日（水）まで、新年は1月4日（水）からです。（休み中でも戸籍届出は、宿日直が受け付けます。）

三方診療所

年内は12月28日（水）まで、新年は1月4日（水）からです。

上中地域のごみ

年末（業務最終日）

■可燃ごみの収集

鳥羽・瓜生 12月30日（金）

熊川・三宅・野木 12月29日（木）

■埋め立てごみの収集

12月28日（水）

■可燃ごみの持ち込み

12月30日（金）9:00～16:00

■不燃ごみの持ち込み

12月25日（日）9:00～16:00

年始（業務開始日）

■可燃ごみの収集

鳥羽・瓜生 1月6日（金）

熊川・三宅・野木 1月5日（木）

■埋め立てごみの収集 1月4日（水）

■可燃ごみの持ち込み

1月4日（水）9:00～16:00

■不燃ごみの持ち込み

1月5日（木）9:00～16:00

※排出量や積雪の関係で収集できない場合は、翌日以降になることがあります。



上中病院

外来診療業務は、年内は12月28日（水）まで、新年は1月4日（水）からです。（急患の場合は、休み中や夜間でも受け付けます。）

レイクヒルズ美方病院

外来診療業務は、年内は12月28日（水）まで、新年は1月4日（水）からです。（急患の場合は、休み中や夜間でも受け付けます。）

暮らしの 情報BOX 12月

三方一上中間は
「0770」を
つけてください

●三方庁舎 45-1111 (代)

総務課	45-9109
企画情報課	45-9110
税務課	45-9101
生活環境課	45-9104
住民課	45-9106
観光水産課	45-9111
サービス室	45-9103
出納室	45-9100
保健センター	45-1563
三方診療所	45-0714
教育委員会事務局 (三方公民館)	45-9114
三方図書館	45-9115
縄文博物館	45-2270

●上中庁舎 62-1111 (代)

福祉課	62-2502
健康課	62-2503
産業課	62-2705
建設課	62-2706
上下水道課	62-2707
工事検査室	62-2701
サービス室	62-2700
議会事務局	62-2709
上中病院	62-1188
教育委員会事務局 (若狭町公民館)	62-2711
上中図書館	62-2712

農家の皆さんへ

税務課

来年2月から確定申告が始まります。農業収支計算は、領収書整理など今のうちから準備を進めましょう。ご質問や「収支計算準備表」、また、パソコン用の「農業収支計算ソフト」などについては、税務課までご連絡ください。

●問い合わせ 税務課

成人式は三方公民館で

教育委員会事務局

若狭町成人式は、三方公民館ホールで行われます。

■日時 1月8日(日)

受付 9:30～

式典 10:00～

■会場 三方公民館ホール

●問い合わせ

教育委員会事務局

12月は不法投棄等防 止啓発強調月間です

生活環境課

不法投棄の罰則が強化されています。次のような場合、5年以下の懲役、1,000万円以下の罰金に処せられることがあります。

- ①みだりに廃棄物を捨てた場合
- ②法令で定められた方法や公益上、社会の慣習上やむを得ない場合(たき火、どんど焼きなど)を除いて、廃棄物を焼却した場合
- ③法令で定められた方法によらずに、指定有害廃棄物「硫酸ビッチ」を保管、処理した場合

■不法投棄110番

廃棄物の不法投棄や焼却を見つけたら、不法投棄110番へ(TEL 0776-20-0564)

●問い合わせ

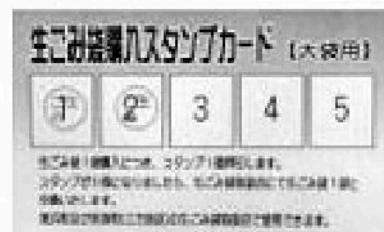
二州健康福祉センター
(TEL 0770-22-3747)

若狭健康福祉センター
(TEL 0770-52-1300)

スタンプを集めて生ごみ袋と交換しよう

三方地域の生ごみリサイクルの推進

11月20日から、生ごみリサイクル推進を目的として、美浜町と若狭町三方地域で「生ごみ袋購入スタンプカード」を始めました。スタンプカードは、美浜町と三方地域の生ごみ指定袋取り扱い店で使用できます。●問い合わせ 生活環境課



カード表側



カード裏側

※スタンプカードは「生ごみ指定袋取り扱い店」に置いてあります。

火災警報器を 設置してください

三方消防署・上中分署

消防法の改正により、一般の住宅にも「火災警報器」の設置が義務付けられました。

■新築住宅は平成18年6月1日から設置

■既存住宅は平成23年6月1日までに設置

■設置する場所は主に寝室（場合によっては、階段、廊下にも設置しなければなりません）。

●問い合わせ

三方消防署（TEL 45-0839）

上中分署（TEL 62-0070）



「子育てマイスター」 をご存知ですか？

福祉課

町では、元保育士を福祉課に配置して、児童相談窓口を開設しています。また県では、看護師、薬剤師、教諭など子育てに関する資格を有し、地域において子育ての相談にのってくれる専門家「マイスター」の登録をしています。

子どもの検診などで、マイスターの話を聞きたいときなどは、福祉課、健康課、三万保健センターへご相談ください。



国民年金基金のポイント

福井県国民年金基金

国民年金基金は、ゆとりのある老後を送るため、国民年金に上乘せする年金として国の法律に定められた年金です。

■ポイント

①掛け金は、全額、社会保険料控除の対象となり、所得税や住民税が軽減されます。

②受け取る年金は、公的年金等控除の対象となります。

③短期間の加入でも掛け金に応じた年金が受けられ、掛け金は掛け捨てにはなりません。

●問い合わせ

福井県国民年金基金

(TEL 0776-33-1660)

12月4日～10日は人権週間です

人権週間は、私たちの日常生活の中で、他人の人権を侵していないか、また自分の人権が侵されていないかを改めて考えてみる期間です。また、期間中は、人権擁護委員による街頭啓発なども行われます。

■特設人権相談所を開設します

○三方地区

日時：12月6日(火)

9:00～12:00

場所：地域福祉センター泉

○上中地区

日時：12月7日(水)

13:00～15:00

場所：若狭町公民館

●問い合わせ 住民課

■人権メッセージ作品募集

○対象：一般町民、小中学生

○内容：①絵や紙・・・はがきの大きさで ②五行詩 ③作文・・・400字詰原稿用紙に、小学校1～3年は2枚以内、4年生以上～一般は3枚以内 ④標語・・・簡潔な表現(五七五調など)が望ましい。親子・兄弟・友達共同でも可能です。

○その他：題材は人権週間に関するものや嫌がらせ、いじめ、仲間はずしなど人権を侵害する問題に関して、それらを解決していくためのものです。応募者の学校名、学年、氏名、子どもの作品が親子・兄弟・友達作品かを明記してください。一般町民は集落名と氏名を明記してください。応募作品は、原則全作品を掲載し、人権メッセージ集として発行します。また、標語については、表彰もあります

○応募締め切り：12月19日(月)

●問い合わせ・応募先 教育委員会事務局、上中地区公民館

「税に関する作品」 優秀作品の紹介

敦賀納税貯蓄組合連合会

敦賀税務署管内で組織する「敦賀納税貯蓄組合連合会」では、中学生の皆さんから「税に関する作品」を募集しました。優秀作品は次のとおりです。

■書道の作品

若狭町長賞

中川美咲さん（三方中2年）

■作文の作品

・敦賀青色申告会長賞

居岡彩子さん（上中中3年）

・敦賀間税会長賞

澤田未歩さん（上中中3年）

●問い合わせ 税務課



若狭町長賞を受賞した中川美咲さんの作品

みんなの郷土若狭町作文コンクール

「平成17年度みんなの郷土若狭町作文コンクール」の表彰式が11月13日に若狭町公民館で開催された「青少年健全育成のつどい」で行われました。入賞者は次のとおりです（敬称略）。

■小学校低学年の部

金賞・酒井克徳（鳥羽小2年）、銀賞・中村玲菜（瓜生小2年）、内藤拓人（鳥羽小1年）、銅賞・高橋花帆（鳥羽小2年）、塚本遼日（三宅小1年）、井上理子（瓜生小1年）

■小学校中学年の部

金賞・田中遼太郎（瓜生小4年）、銀賞・松本男樹（岬小3年）、高橋昂己（鳥羽小3年）、銅賞・田中健大（野木小3年）、高松茉由（気山小4年）、橋本成生（野木小3年）

■小学校高学年の部

金賞・遠山慈敬（熊川小6年）、銀賞・須磨千尋（気山小5年）、栗籠空（鳥羽小5年）、銅賞・中川通馬（気山小5年）、中川愛理（野木小5年）、百田有里（三宅小6年）

■中学生の部

金賞・峯森俊光（三方中3年）、銀賞・澁谷太陽（上中中2年）、津田裕貴（上中中2年）、銅賞・山形真由（上中中2年）、谷口和香奈（三方中3年）、坊あかね（三方中3年）

●問い合わせ

教育委員会事務局上中事務所

募金

皆様のご協力ありがとうございました

◇福井県英霊顕彰奉賛会志金として集められた募金の額は558,052円となりました。

◇日赤社費として集められた募金の額は2,087,926円となりました。

◇更生保護活動協力金として集められた募金の額は641,347円となりました。

●問い合わせ 住民課

除雪にご協力ください

たった1台の路上駐車のために除雪車が通れず みんなが迷惑することがあります

町では、積雪が10センチ程度になると主要幹線から除雪を始めます。除雪作業をスムーズにするために、皆さんも次のことに心がけてください。

- ◇自動車を道路や待避所に駐車しないでください。
- ◇除雪した後の道路に雪を捨てないようにしましょう
- ◇道路沿いの障害物には青旗や赤旗で目印をしましょう
- ◇除雪に支障をきたす立ち木などは、所有者の方で処理をお願いします。

●問い合わせ 建設課・三方サービス室



1 木

2 金

3 土

4 日

5 月

6 火 心配ごと相談 (9:00～12:00 バレア)

人権相談 (9:00～12:00 泉)

7 水

8 木 消費生活相談 (9:00～17:00 働く婦人の家)

9 金

10 土

11 日 縄文学講座・若狭町歴史シンポジウム<御食園のふるさと若狭町～膳臣から●街道～> (9:30～ 若狭町公民館)

12 月

13 火 心配ごと相談 (9:00～12:00 泉)

結婚相談 (9:00～12:00 バレア)

行政相談 (9:00～12:00 三宅公民館)

14 水

15 木

16 金

17 土

18 日

19 月

20 火 心配ごと相談 (9:00～12:00 バレア)

行政相談 (9:00～12:00 泉)

21 水

22 木 消費生活相談 (9:00～17:00 働く婦人の家)

23 金

天皇誕生日

24 土

25 日 第10回若狭卓球選手権大会 (8:30～ 上中体育館ほか)

26 月

27 火 心配ごと相談 (9:00～12:00 泉)

28 水

29 木

30 金

31 土

あかちゃんとおめでた

(10月1日～31日届出)



☆赤ちゃん ～Happy Birth～

おなまえ	性別	保護者	出生地
久保莉乃ちゃん	女	正明さん	(藤井)
山本涼太ちゃん	男	正広さん	(北前川)
竹村路桜ちゃん	女	勝規さん	(武生)
山本紗菜ちゃん	女	康博さん	(飯屋)
中村心優ちゃん	女	浩二さん	(北前川)
櫻本拓巳ちゃん	男	卓也さん	(瓜生)
吉田歩実ちゃん	女	卓生さん	(東黒田)
橋本寧々ちゃん	女	友寿さん	(かたがひ瓜生)
岩本守亮ちゃん	男	守聡さん	(小原)
田中美優ちゃん	女	祐一さん	(下野木)
宇野駿汰ちゃん	男	敏樹さん	(山内)
辻 創太ちゃん	男	威佐夫さん	(有田)
熊谷真優ちゃん	男	忠義さん	(藤井)
東山哲上ちゃん	男	清彦さん	(兼田)
永岡落奈ちゃん	女	孝典さん	(あじさい畑地)

☆結婚 ～Happy Wedding～

◇宇野誠祐さんと櫻木千春さん	(大島羽)
◇渡辺 真さんと辻井 学さん	(井崎)
◇奥村義仁さんと山田恵美さん	(向笠)
◇水永 翼さんと山中佳寿子さん	(気山)
◇奥東俊彦さんと清水千恵さん	(神谷)
◇嶋津正二さんと橋本重沙美さん	(井崎)
◇久保上芳郎さんと山本一美さん	(南前川)
◇渡邊伸章さんと富永麻生さん	(田名)
◇楢郷宣寛さんと武田かおりさん	(気山)
◇寺坂知晃さんと中尾ゆきえさん	(有田)

ありがとう

(11月1日現在)

☆福祉基金に ～Charity～

(社会福祉協議会へ)

◇小林骨典様	100,000円
◇竹内政治様	100,000円
◇熊谷まさ子様	200,000円
◇竹内収平様	300,000円
◇匿名	50,000円

☆若狭町に ～Charity～

◇JA三方五湖様	カーブミラー2基
◇匿名(福祉事業に)	60,000円

人の動き

(11月1日現在)

人口	17,312人 (前月+5)
	(男8,374人 女8,938人)
世帯数	4,932世帯 (前月+7)

第10回若狭卓球選手権大会

日時: 12月25日(日) 8:30～

会場: 上中体育館・上中中体育館

●問い合わせ

若狭町教育委員会事務局



女声コーラスグループコロボックル



美方高校合唱部



美方高校吹奏楽部

町民文化祭 2005



菊花展



コロッコ少年少女合唱団



古本市

国民文化祭が閉幕したばかりの11月5、6日に町民文化祭が開かれました。若狭町となり初めての町民文化祭で、三方・上中の2会場で文化の祭典を彩りました。



さまざまな展示がありました



お茶会



文化協会芸術発表