

食の常識 ウソ? ホント?

— 答えと解説 —

① 答え〇

野菜は加熱するとかさが減るので、量を多く食べることができます。

② 答え〇

魚や肉は網焼きすると脂が落ちるのでエネルギーを減らせます。



③ 答え〇

④ 答え×

⑤ 答え×

オリーブ油のオレイン酸はコレステロールを下げますが、とりすぎはエネルギーオーバーになります。

⑥ 答え〇

大きいものは、おにぎり3個分にも。

⑦ 答え×

野菜ジュースには食物繊維が少ないので野菜そのものを食べることをお勧めします。

⑧ 答え×

見た目ではわからなくても体脂肪率が高い「かくれ肥満」にご注意を。



⑨ 答え×

ビタミンやミネラルも水に溶け出してしまうので、さらしすぎは禁物。

⑩ 答え×

香辛料が血圧を上げることはありません。適度に使えば減塩効果が期待できます。

⑪ 答え×

商品によって様々なので一概に言えません。



皆さん結果はいかがでしたか?

間違った栄養知識にとらわれて偏った食べ方などを続けていると、いずれは体のトラブルを招き、さまざまな病気が起こりやすくなります。

正しい知識を実践につなげて、健康ライフを目指しましょう。

●問い合わせ

福祉健康課 TEL0770-62-2703

参考:東京法規出版社

「楽しく食べてはつらつ家族」

人間ドック受付

人間ドック(2日ドック)・脳ドックの申込を受付けています。

■対象者 70歳未満の若狭町民

■申込先 福祉健康課 TEL0770-62-2721

日程等、詳しくは広報わかさ7月号をご覧ください。

※より多くの町民の方に受診していただくため、平成18年度に2日ドック、脳ドックを受診された方は、今年度同じドックを受けることは出来ません。ご協力お願いいたします。

ブラックバスが野菜にかわる

三方五湖でブラックバスを釣りと、縄文プラザで「外来魚駆除協力券」(300gで1枚100円)と交換することができます。この券は「縄文プラザ」や「たいしたもん屋」で使用できます。ブラックバスを釣って、ぜひ新鮮な野菜と交換してください。

●問い合わせ 農林水産課

TEL0770-45-9102

高齢者の交通事故が多発しています

高齢者交通安全4つの心得(川柳)

○横断歩道で

青点滅 昔は黄色 今は赤

○車の施錠で

自分だけ 大丈夫だろうが 命取り

○夕方は

夕暮れ時 自分自身も ライトオン

○シートベルト

お年寄りが いつも示そう 交通安全



点線で山折りにして⑩ページの質問と合わせてください



♪ピロローン、ピロローン
緊急地震速報(気象庁)
××県で地震 強い揺れに警戒
福井県、〇〇県、△△府…

震度5弱以上が推定される場合に、強い揺れ(震度4以上)の地域の名前をテレビ・ラジオを通じてお知らせします。

緊急地震速報 10月1日スタート!

緊急地震速報は、地震の直後に震源近くで地震(P波、初期微動)をキャッチし、位置、規模、想定される揺れの強さを自動計算し、地震による強い揺れ(S波、主要動)が始まる数秒～数十秒前に素早くお知らせする新しい情報です。ただし、震源に近い場所では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。

速報が出たら

周囲の状況に応じて、あわてずにまず身の安全を確保する。

家庭では

頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる。
あわてて外へ飛び出さない。
無理して火を消そうとしない。



自動車運転中は

あわててブレーキをかけない。
ハザードランプを点灯し、揺れを感じたらゆっくり停止する。



人がおおぜいいる施設では

係員の指示に従う。
落ちついて行動する。
あわてて出口に走り出さない。



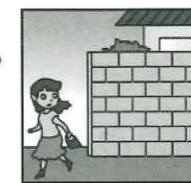
鉄道・バス乗車中は

つり革、手すりにしっかりつかまる。



屋外(街)では

ブロック塀の倒壊などに注意する。
看板や割れたガラスの落下に注意し、ビルのそばから離れる。



エレベーターでは

最寄の階で停止させ、すぐに降りる。



●問い合わせ

福井地方気象台

TEL0776-24-0096

新潟県中越沖地震義援金

7月16日に発生した「新潟県中越沖地震」について、住民の皆様から義援金を募りましたところ3,214,458円の義援金が集まりました。この義援金については、9月5日、6日の両日、被害の大きかった柏崎市をはじめ5市町村に直接届けさせていただきました。届け先の市町村では「皆様からのご支援が一番の励みになります。大切に使用させていただきます」と申されていました。多くの皆様のお気持ちありがとうございました。



会田柏崎市長に義援金を手渡す森下副町長

10月から ケーブルテレビの引込線の 切替工事をを行います！(上中地域)

～テレビ・有線放送・有線電話などは
光ファイバーケーブルを利用します～

現在、上中地域の同軸ケーブルを光ファイバーケーブルへ更新する工事を実施しています。更新工事に伴いCATV加入者宅にある保安器をONUと呼ばれる光信号を変換する機器に変更いたします。

工事業者が各CATV加入者宅に引き込んだ光ファイバーケーブルをONUに接続し、既設の屋内同軸ケーブル(TV用)と新規の屋内LANケーブル(有線電話・放送用)の2本を接続する作業を開始いたしますので、皆様方のご理解とご協力をお願いします。

◆切替工事の予定スケジュール

上中地域

ONUまでの引込工事と屋内のLAN配線工事が整いしだい、新しいCATV施設へ切り替えを行います。切り替え工事は集落単位で行います。(集落内で引き込み工事、屋内工事が完了していないご家庭があると切替工事が遅れる場合があります)

三方地域

有線放送(音声告知放送)設備を更新しないため、有線電話加入希望者と日程調整が整いしだい、随時新しい有線電話に切替を行います。

◆新しい有線電話帳

現在、新しい有線電話を再整備するにあたり、新しい有線電話帳の作成を予定しています。そのため、屋内配線工事が完了した際に、屋内配線業者が有線電話帳への記載に関する事項を確認させていただきますので、ご協力をお願いします。



保安器からONUへの切替工事(上中地域)

屋内配線工事は地元工事組合の業者が行います

屋内配線工事は地元工事組合の業者が、各ご家庭に事前に連絡し工事を行います。屋外・屋内工事の施行業者、施行時期などの詳細については、日本電気(株)現場事務所へお問い合わせください。

●問い合わせ 日本電気(株) 若狭町長江(現場事務所) 0770-64-1085

※屋内配線工事業者は広報わかさ9月号に掲載してあります。

有線電話の切り替えに伴い、 特番ダイヤル(110番・119番)が 使用できなくなります！

有線電話の使用停止(上中地域は有線放送も停止します。)

上中地域のCATV施設の更新工事に伴い、下記のとおり使用できなくなりますのでご注意ください。

	三方地域	上中地域
有線電話の停止	10月1日から12月末日	
有線放送の停止	使用できません	10月1日から12月末日
特番ダイヤルの停止	10月1日から12月末日	

*有線電話

町内を通話料なしで使用できる電話です。現在は三方地域と上中地域で通話区域が限られていますが、新しい有線電話は若狭町全域が通話区域となり町内であれば月額500円で使用することができます。

*有線放送

グループ放送や集落内放送ができる音声告知放送です。現在は三方地域と上中地域で放送区域が限られていますが、新しい有線放送は若狭町全域に一斉放送を行うことができます。利用料に変更はありません。

⚠️ ご注意ください

現在は有線電話で警察や消防署に特番で電話することができましたが、上記の間中は特番ダイヤルも使用することができません。緊急の場合は、公衆電話回線(NTT)をご利用下さい。

また、新しい有線電話で警察や消防署に特番で電話する場合は、次のとおり変更となりますのでお間違えのないようご注意ください。(特番ダイヤルの前に「7」を押して下さい。)

新しい有線電話からの特番ダイヤル

◎三方地域から特番で電話する場合

警察 7 + 1 1 0 → 三方交番
 火事・救急 7 + 1 1 9 → 敦賀美方消防組合三方消防署

◎上中地域から特番で電話する場合

警察 7 + 1 1 0 → 上中交番
 火事・救急 7 + 1 1 9 → 若狭消防署上中分署

※上記の特番ダイヤルで電話すると電話をかけた地域を管轄する警察、消防署につながります。

母子保健 (予防接種と各種教室は、どちらの会場でも受けられますのでご相談ください。)

実施日	項目	受付時間	ところ
15日(月)	ポリオ予防接種	9:30~10:00	パレア若狭
19日(金)	2歳歯科健診・食の教室	10:00~10:15	
22日(月)	ポリオ予防接種	13:30~14:00	
26日(金)	2か月スイートマザー教室	9:45~10:00	
31日(水)	4か月児健診・離乳食教室	13:00~13:15	
2日(火)	離乳食教室(後期・完了期)	9:30~9:40	三方保健センター
11日(木)	2歳歯科健診・食の教室	9:00~9:15	
12日(金)	ポリオ予防接種	9:30~10:00	
18日(木)	7か月児育児教室	9:30	
23日(火)	4か月児健診・離乳食教室	13:00~13:15	
29日(月)	ポリオ予防接種	13:30~14:00	

●問い合わせ 福祉健康課 (TEL 0770-62-2721)

健康診査・健康づくり

実施日	項目	受付時間	ところ
1日(月)	大腸がん健診(西田地区)	~8:30まで	各集落提出場所
	バランスボール教室(※)	13:30~14:30	JAわかさ三宅基幹支店
2日(火)	胃がん検診	8:30~9:00	麻生野たもの木会館
	胃がん検診	9:30~10:00	海土坂集落センター
4日(木)	基本健診・肺がん検診	8:30~9:00	田名ふれあい会館
	基本健診・肺がん検診	9:30~10:00	佐古公会堂
	基本健診・肺がん検診	13:00~14:30	北前川公民館
5日(金)	基本健診・肺がん・胃がん検診	8:30~10:00	瓜生公民館
	子宮・乳がん検診	13:00~13:45	瓜生公民館
7日(日)	総合健診	7:30~11:00	パレア若狭
9日(火)	基本健診・肺がん・胃がん検診	8:30~10:00	若狭三方漁協神子支所
	基本健診・肺がん検診	13:00~14:00	海山管理所
	基本健診・肺がん検診	14:30~15:30	伊良積休憩所
	こころの相談室	13:30~15:30	三方保健センター
10日(水)	子宮・乳がん検診	13:00~13:45	三方診療所
	バランスボール教室(※)	13:30~14:30	JAわかさ三宅基幹支店
12日(金)	子宮・乳がん検診	13:00~13:45	パレア若狭
	断酒グループ活動日	19:00~20:00	パレア若狭
14日(日)	総合健診	7:30~11:00	三方保健センター
15日(月)	心の相談日	13:30~15:30	パレア若狭
18日(木)	基本健診・肺がん・胃がん検診	8:30~10:00	瓜生集会所
22日(月)	バランスボール教室(※)	13:30~14:30	JAわかさ三宅基幹支店
23日(火)	基本健診・肺がん・胃がん検診	8:30~10:00	若狭三方漁協常神支所
	子宮・乳がん検診	13:00~13:45	相田生活改善センター
	こころの相談室	13:30~15:30	三方保健センター
25日(木)	胃がん検診	7:30~8:00	杉山集落センター
	胃がん検診	8:30~9:00	堤集落センター
	胃がん検診	9:30~10:00	玉置集落センター
26日(金)	胃がん検診	8:30~9:00	上野木ふれあい会館
	胃がん検診	9:30~10:00	神谷集落センター
29日(月)	胃がん検診	8:30~9:00	若王子会館
	胃がん検診	9:30~10:00	パレア若狭
31日(水)	胃がん検診	7:30~8:00	安賀里集落センター
	胃がん検診	8:30~9:00	下中中集落センター
	胃がん検診	9:30~10:00	南生活改善センター

※バランスボールサークル「こころの会」の活動日です。 ●問い合わせは福祉健康課 (TEL 0770-62-2721)

介護予防

実施日	項目	受付時間	ところ
11日(木)	男の料理教室	9:30~13:00	パレア若狭
23日(火)	元気バランスボール教室	9:30~11:00	三方公民館

●問い合わせ 福祉健康課 地域包括支援センター (TEL 0770-62-2703)



子育て支援センター

わかば保育園 (TEL 0770-62-1420)
三方保健センター (TEL 0770-45-1563)

◇わかば保育園

いきいき広場
9:00~11:00
・2日(火)
・9日(火)
・16日(火)
・23日(火)
・30日(火)

◇パレア若狭

キッズルーム
・4日(木)10:00~12:00
赤ちゃん広場・育児相談
・10日(木)10:00~11:00
親子体操
・18日(木)10:00~12:00
すこやかサロン
福祉健康課保健師のお話。

◇三方保健センター

すくすく学級・育児相談
・3日(水)9:30~12:00

◇三方児童館

すくすく学級・育児相談
・17日(水)9:30~12:00

※9日(火)と23日(火)のいきいき広場は、町内すべての保育園・保育所で遊べます。
※育児相談は子育てマイスターも相談に応じます。



基本健診を受ける方は、
必ず
健康保険被保険者証
をお持ちください。

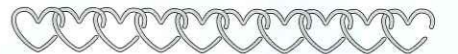
行事・相談

1 月	
2 火	心配ごと相談(9:00~12:00) パレア若狭)
3 水	
4 木	
5 金	
6 土	
7 日	☐加藤医院
8 月	☐とむらクリニック
9 火	心配ごと相談(9:00~12:00) 泉) 人権相談(9:00~12:00) 泉) 結婚相談(9:00~12:00) パレア若狭) 行政相談(9:00~12:00) 三宅公民館)
10 水	
11 木	
12 金	
13 土	
14 日	☐浅妻内科 熊川いっぴく時代村
15 月	
16 火	心配ごと相談(9:00~12:00) パレア若狭) 行政相談(9:00~12:00) 泉) 巡回行政相談(13:00~16:00) 三方公民館、13:30~16:00) 鳥羽公民館)
17 水	巡回行政相談(9:00~12:00) 西田公民館、13:30~16:00) 瓜生公民館)
18 木	消費者相談(9:00~17:00) 役場三方庁舎住民課) 巡回行政相談(13:30~16:00) 熊川公民館)
19 金	巡回行政相談(13:30~16:00) 野木公民館)
20 土	
21 日	☐浅妻医院
22 月	
23 火	心配ごと相談(9:00~12:00) 泉)
24 水	
25 木	
26 金	若狭町男女共同参画講演会(19:30~) 三方青年の家)
27 土	
28 日	☐田辺整形外科医院
29 月	
30 火	心配ごと相談(9:00~12:00) パレア若狭)
31 水	

☐マークは休日当番医。上中病院は土日祝日も対応いたします。

あかちゃんとおめでとう

(8月1日~31日届出)



☆赤ちゃん ~Happy Birth~

おなまえ	性別	保護者	集落
谷口響星ちゃん	男	淳一さん	(長江)
岩本みりちゃん	女	真吾さん	(能登野)
中村優彩ちゃん	女	純さん	(若王子)
江村紀香ちゃん	女	満弘さん	(世久見)
柴田蒼太ちゃん	男	丈夫さん	(南)
玉井伶央ちゃん	男	雅人さん	(上瀬)
岡林凌空ちゃん	男	善信さん	(鳥浜)
山中紅果ちゃん	女	宏泰さん	(藤井)
井上瑠香ちゃん	女	尚志さん	(井崎)
杉浦愛夏ちゃん	女	康造さん	(気山)

☆結婚 ~Happy Wedding~

◇小川泰央さん&竹村洋恵さん	(杉山)
◇西澤正道さん&坂本静香さん	(上瀬)
◇澤 直樹さん&後藤由香さん	(岩屋)
◇市川 昇さん&下山友希さん	(大鳥羽)

ありがとう

(9月1日現在)

☆福祉基金に ~Charity~

(社会福祉協議会へ)

◇宇野一富様	100,000円
◇岩野高久様	200,000円
◇匿名	1,425円
◇大田幸子様	100,000円
◇三木長助様	100,000円
◇田中信一様	200,000円

☆若狭町に ~Charity~

◇山本和彦様(上中病院備品購入に)	100,000円
◇岩本豊様(上中病院備品購入に)	100,000円

人の動き

(9月1日現在)

人口	16,981人(前月-11)
	(男8,178人 女8,803人)
世帯数	4,921世帯(前月-12)

保育所入所児募集

平成20年度
(来年4月から)の
保育所入所児を
募集しています

「年度の途中に
入所させたい」
と思われる人も申し込み
をしてください。

■入所できる子ども

両親の仕事などの都合で保育
できない家庭のお子さん

■申し込み方法

申し込み用紙に必要事項を記
入して、各保育所、子育て支援課
に提出してください。申し込み
用紙も各保育所、子育て支援課
にあります。

■入所受付期間

10月15日(月)～11月16日(金)

●問い合わせ

子育て支援課 TEL0770-62-2704