



暮らしに役立つ情報をお届けします

“マイナンバーカードをつくろう・特典をもらおう（町民のおよそ半分が申請済です！）”

【メリット増えてます】

- 本人確認書類（身分証）になる
- コンビニで住民票や印鑑証明が取得できる
- 健康保険証として利用できる
- ワクチン接種証明書がスマートフォンで取得できる
- スマートフォン等で確定申告（e-Tax）ができる

【役場でも簡単申請】

役場なら手ぶらですぐに申請ができます。
（申請書発行・写真撮影をその場で行います）
※次の条件を満たせば、カード作成後、郵送でお届けができます。

- ・通知カードのご返納
- ・本人確認書類の複数提示
（例：免許書+健康保険証）



出張受付

若狭町役場で実施の税申告会場にて
マイナンバーカード申請受付ブースを設けます！
日程等詳しくはP9をご確認ください

【特典も多数】

マイナポイント第2弾（(1)のみ先行受付中）

- (1) 新規に取得者：最大5,000円相当のポイント（これまでにマイナポイントに未申込である方を含む）
- (2) 健康保険証としての利用登録を行った人：7,500円相当のポイント（すでに登録・申込み済の方も含む）
- (3) 公金受取口座の登録を行った人：7,500円相当のポイント

※(1)はプレミアム方式（2万円のチャージやお買い物で最大5,000円分（付与率25%）のポイントが付与）、(2)と(3)は直接付与方式

マイナでうマイナ（特産品がもらえるキャンペーン）

申請条件 ※次の条件を両方満たす必要があります

- ・令和3年5月1日から12月31日に申請した方
 - ・令和4年2月28日までにカード交付を受けた方
- 条件を満たす方で、申込がまだの方は、税務住民課もしくは上中サービス室までお越しください。

（申込ハガキをお渡しします **申込期限3月15日**）

※先着70,000名、上限に達し次第終了

問い合わせ 税務住民課 ☎0770-45-9106
上中サービス室 ☎0770-62-2700

“20歳になったら“国民年金””

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手がなくなったときなどに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は、国民年金に加入し、保険料の納付が義務付けられています。

■保険料

月額16,610円（令和3年度）

■納付方法

- ・納付書で金融機関およびコンビニ支払
- ・口座振替
- ・クレジットカード納付

※前納割引制度もあります。

■国民年金保険料が経済的に困難で納められないとき

本人の申請によって、納付の免除、もしくは猶予される制度があります。

- ①全額免除・一部免除
- ②納付猶予

（学生でない50歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。※平成28年6月以前の期間は、30歳未満であった方が対象となります。）

③学生納付特例

免除を受けた期間は、年金を受け取るための資格期間に含まれます。

免除を受けた期間の保険料は10年以内なら、後から納付（追納）することができます。ただし、2年を過ぎると加算額がつきます。

■年金手帳（基礎年金番号通知書）

年金に加入すると、基礎年金番号が記録された年金手帳が交付されます。この基礎年金番号で加入記録や保険料納付状況などがすべて管理されます。

※2022年4月1日以降に20歳になられる方には、年金手帳の新規発行は廃止され、「基礎年金番号通知書」が送付されます。

問い合わせ

税務住民課 ☎0770-45-9106

敦賀年金事務所 ☎0770-23-9904

（自動音声案内 ※1を選択→2を選択）

また、年金相談の際には予約相談をご利用ください。

敦賀年金事務所 年金相談予約専用ダイヤル

☎0770-23-9905

※電話の受付時間は 8:30 から 17:15 まで
（土・日・祝日、12月29日～1月3日を除く）



“住民税の申告受付について”

令和3年（令和4年度）分の住民税の申告受付期間は2月16日（水）～3月15日（火）です。

社会保障・税番号（マイナンバー）制度の導入により、平成28年分以降の確定申告書等の提出の際は、「マイナンバーの記載」+「本人確認書類の提示、または、写しの添付」が必要となりましたのでご注意ください。
※マイナンバー記載の対象者・・・「申請者本人」や「控除対象配偶者」、「扶養親族」および「事業専従者」

今年の申告相談日程は右記のとおりです。申告相談では町民税（住民税）の申告のほか、給与所得者の還付申告など簡易な所得税確定申告に限り受付しております。営業所得等の青色申告、株式等の譲渡所得、住宅借入金特別控除、損益通算、繰越控除の確定申告がある方などは若狭町役場では受付ができませんので、敦賀税務署（電話 0770-22-1010）にて申告をお願いします。

なお、税理士相談日には、e-taxに関する事などについて税理士による申告無料相談を受付けていますので、相談のある方は対象集落に関わらずお越しください。（税理士相談日 2/16・2/18）

☆相談の際には事前に準備をしましょう

申告相談にお越しの際には事前に次のような準備をして、相談時間の短縮にご協力をお願いします。

- ・医療費控除を受ける方は、令和3年中に支払った医療費の合計額を先に計算しておいてください。
（世帯員の氏名や病院名ごとにまとめて、事前に集計してください）
- ・営業所得や農業所得のある方は、収入金額および経費などを事前に集計し、収支内訳書を作成してください。

☆申告に必要なもの

- ・印鑑（認印で結構です）
- ・本人確認ができる書類
…例1）「マイナンバーカード」
例2）「通知カード」+「運転免許証、公的医療保険の被保険者証」など
- ・収入金額がわかるもの（給料や年金等の源泉徴収票、支払調書、帳簿など）
- ・支払った経費がわかるもの（領収書や明細書など）
- ・控除を受けるための支払額の証明書（生命保険・地震保険等の控除証明書、国民年金保険料控除証明書）
- ・医療費の支払額がわかる領収書など（保険で補填された場合は保険金の支払額がわかる書類）
- ・還付先の口座番号がわかるもの（通帳やそのコピーなど）

●感染症防止のため、来庁の際は手指の消毒とともに必ずマスクをご着用ください。

庁舎玄関に体温検知カメラを設置していますので、体調確認を実施されたうえでご入室ください。

発熱等の症状がある場合は入室をご遠慮いただきますようお願いいたします。

朝は混雑することが多いので、密集を避けるために午後の来庁をおすすめします。

問い合わせ 税務住民課 ☎0770-45-9101

●申告相談日程（該当する集落の日に都合がつかない場合は他の日にお越しください。）

【三方会場】役場三方庁舎 2階 第1会議室			
受付時間：午前9:00～11:30、午後1:00～4:00			
月	日	曜	対象集落
2	16	水	倉見、白屋、成願寺、上野 税理士相談日
	17	木	能登野、横渡、井崎
	22	火	高岸、三十三団地、岩屋、田上、東黒田
	24	木	相田、藤井、南前川
3	1	火	佐古、田名、向笠、三方
	2	水	北前川、鳥浜
	7	月	館川、気山、上瀬
	8	火	成出、田井野、梅ヶ原、田立、別庄、世久津、伊良積、北庄
	9	水	午前（西田公民館）：海山、世久見、食見、塩坂越 午後（若狭三方漁協本所）：遊子、小川、神子、常神
15	火	予備日	

【上中会場】役場上中庁舎 2階 第1会議室			
受付時間：午前9:00～11:30、午後1:00～4:00			
月	日	曜	対象集落
2	18	金	大鳥羽、上黒田、麻生野、 税理士相談日 海士坂、三生野、無悪
	21	月	三田、小原、南、山内、持田、長江、朝霧
	25	金	末野、安賀里、下夕中、有田、下吉田
	28	月	上吉田、脇袋、瓜生、関、若葉、瓜生コーポ
3	3	木	グリーンハイツ、熊川、新道、河内、せせらぎ
	4	金	仮屋、若王子、三宅、市場、井ノ口
	10	木	天徳寺、神谷、日笠、かみなかコーポ
	11	金	杉山、堤、兼田、武生、玉置、上野木、中野木、下野木
14	月	予備日	

●所得の無い方でも税申告が必要な場合があります。

所得の無い方でも次のような場合に該当する方は、所得が無いことの申告が必要となります。

- ・所得証明が必要な方（奨学金を申請する時、勤務先に家族の扶養申請が必要な時など）
- ・各種減免制度を受ける方（国民健康保険税の軽減、国民年金の免除申請、医療費の限度額認定など）

●要介護認定1以上の認定を受けておられる高齢者の方は障害者控除の対象となる場合があります。ただし、町長の発行する認定書の交付が必要となりますので、事前に福祉課へご確認ください。

問い合わせ先：福祉課 TEL 0770-62-2703



暮らしに役立つ情報をお届けします

“ 明倫学舎入舎希望者募集のお知らせ ”

公益財団法人輔仁会(理事長 藤田道男)では、明倫学舎入舎希望者の募集をしています。

■資格：令和4年大学入学見込み(大学院を含む)、および大学在籍中の福井県出身の男子学生

■募集人員：20名

■舎費月額：20,000円、24,000円、26,000円
(居室の広さの差異14㎡~17㎡)

■食費月額：12,000円

■入 舎 金：80,000円

なお詳細につきましてはホームページの「募集案内書」をご参照ください。

問い合わせおよび申込書請求(送付先)

公益財団法人輔仁会明倫学舎事務局(担当：嶋田)
〒180-0002 東京都武蔵野市吉祥寺東町3-28-16
☎0422-22-2305 URL <http://meiringakusha.com>
E-mail meiringakusha@dance.ocn.ne.jp

“ 地域で支える認知症映画上映会 映画「長いお別れ」 ”

今や他人ごとではない認知症についての普及啓発・理解促進の一環として、映画「長いお別れ」を上映します。「ゆっくり記憶を失っていく父との、お別れまでの7年間を、あたたかな眼差しをもって優しさとユーモアたっぷりに描いた作品」となっております。皆さん誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。

■日時：令和4年2月19日(土)

開場 / 12:45 上映開始 / 13:30 (127分)

■会場：パレア若狭 音楽ホール(定員200名 先着順)

■内容：映画「長いお別れ」

出演：蒼井優、竹内結子、松原智恵子、山崎努 ほか

※入場無料・事前申し込み必要

問い合わせ・申し込み

福祉課地域包括支援センター ☎0770-62-2702

“ 「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)のご案内 ”

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さま1人につき350万円以内を、固定金利(年1.65%(令和3年11月1日現在))で利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とすることができます。

詳しくは、「国の教育ローン」で検索していただくか、下記のコールセンターへお問い合わせください。

問い合わせ

教育ローンコールセンター
☎0570-008656(ナビダイヤル) または03-5321-8656

“ 福井県立道守高等学校 通信制 生徒募集 ”

通信制高校で学んでみませんか?

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習得を目指します。

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

「退職して時間の余裕ができたから」

「若いときに学べなかったから」

等々、年齢に関係なくスクールライフを送っています。

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6日(日)・2月20日(日)・3月6日(日)

■出願期間：2月22日(火)

2月24日(木)~2月25日(金)

3月22日(火)~3月23日(水)

WEB出願システムより入力

■受付時間：午前9時から午後4時まで

※3月23日(水)は午前9時から正午まで
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
〒918-8575 福井市若杉町35-21
☎0776-36-1184 FAX 0776-36-1185

“ フレイルチェックをしてみませんか? ”

フレイルとは高齢になって筋力や心身の活力が低下した状態のことをいいます。

東京大学高齢者総合研究機構が監修する「フレイルチェック」で、自分の健康度合いをチェックしてみませんか?今までにフレイルチェックをしたことがある方も、ぜひご参加ください。

■日 時：令和4年2月25日(金) 9:30~12:00

■場 所：三十三公民館

■測定内容：手足の筋肉量、握力、ふくらはぎ周囲長 など
測定後は、結果と対策についてフレイルトレーナーより説明があります。

■対 象：65歳以上の方

■持 ち 物：筆記用具、飲み物、メガネ(必要な方)

■参 加 費：無料

■申し込み締め切り：2月4日(金)メ切 限定25名

※測定では、素足になることや、ふくらはぎの太さを測ります。動きやすい服装でご来場ください。

問い合わせ・申込受付

福祉課地域包括支援センター ☎0770-62-2702

“ 敦賀税務署から確定申告についてのお知らせ ”

1【確定申告にはスマホをご利用ください】

税務署の申告会場は、例年非常に混雑し、3密状態となりますので、新型コロナウイルス感染拡大を防止するためにも、いつでもどこからでも行えるスマホ申告をぜひご利用ください。

特に、会社にお勤めなどで給与所得がある方、公的年金や副業等で雑所得がある方、または一時所得がある方は、スマホ専用画面での申告が便利です。

スマホを利用した申告はこちらから→
(スマホ専用画面にリンクしています)



e-Taxによる申告には、2種類の方法があります。

①マイナンバーカードを使って送信

用意するものは、次の2つ！

- マイナンバーカード
と
- ICカードリーダライタ または
マイナンバーカード読取対応スマートフォン

②IDとパスワードで送信

用意するものは、ID・パスワード
ID・パスワードをお持ちでない方は、お近くの税務署にお越しください。
その際、申告されるご本人が顔写真付きの本人確認書類をご持参ください。

2【申告書の作成などに関するお問合せ】

確定申告会場に来場する場合、**混雑時は長時間お待ちいただく必要があります**ので、まずは国税庁ホームページをご覧ください。お電話にてご相談ください。

なお、令和4年1月13日(木)から3月15日(火)までの期間中、「確定申告コールセンター」にて確定申告に関するご質問やご相談にお答えします。

敦賀税務署(電話0770-22-1010)にお電話いただき、**自動音声案内に従って『0』を選択**してください。

3【確定申告会場への入場について】

確定申告会場の混雑緩和を図るため、入場には、時間枠が指定された**「入場整理券」**が必要です。

「入場整理券」は、敦賀税務署(敦賀駅前合同庁舎)で当日配付するほか、『国税庁のLINE公式アカウント』から事前発行も行いますのでご利用ください。

まずは、QRコードを読み込んで、国税庁LINE公式アカウントを友達登録してください。

なお、**「入場整理券」の配付枚数には限りがあります**のでご承知おきください。

また、**3月に入ると大変な混雑が予想されます**ので、申告会場への来場は2月中をお勧めします。

国税庁のLINE公式アカウント友達追加はこちらから→



4【敦賀税務署での申告会場の開設期間および受付時間について】

敦賀税務署での申告会場の開設期間は、**令和4年2月16日(水)から3月15日(火)**です。

■受付時間：午前9時～午後4時

月曜日～金曜日(土日祝日を除く)



問い合わせ 敦賀税務署 ☎0770-22-1010 (自動音声案内)

“ 放送大学4月入学生募集中 ”

放送大学は、文部科学省・総務省が所管する正規の通信制大学です。

入学試験はありません。幅広い年代や職業の方が、自分に合ったスタイルで生涯学習や資格取得、キャリアアップを目指して学んでいます。

ご自宅のテレビ(BS放送)やインターネットで学べます。

入学願書の出願は3月15日まで

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

人のうごき Population (1月1日現在)

人口 14,131人 (前月 -24) (前年 -299)
[男 6,841人 女 7,290人]

世帯数 4,969世帯 (前月 -1) (前年 -32)

赤ちゃん Baby (12月届出)

おなまえ	性別	保護者	集落
竹村 咲香 ちゃん	女	嘉明 さん	(杉山)
長橋 明楓 ちゃん	男	努 さん	(脇袋)
吉岡 璃真 ちゃん	女	隆太 さん	(食見)
古川 美織 ちゃん	女	恭平 さん	(若王子)
渡辺 楓笑 ちゃん	女	真人 さん	(上野)
渡辺 柁彩 ちゃん	女	真人 さん	(上野)

ご結婚 wedding (12月届出)

植野 益弘 さん ♥ 畑中 映美 さん (上野木)

ありがとう Thanks

ふるさと納税 (11月)

木村 憲央 様	高山 慎太郎 様	橋本 勝広 様
阿部 一勝 様	渡辺 広幸 様	井上 裕規 様
浅堀 裕 様	加藤 さやか 様	岩本 重彦 様
米田 篤司 様	鈴木 満 様	宮地 祐介 様
笹川 裕 様	永野 秀章 様	中畑 直己 様
戸田 眞弘 様	河野 太一 様	古澤 幸太郎 様
三宅 美穂 様	水戸 教信 様	石塚 淳 様
佐々木 寿人 様	石橋 常明 様	鈴木 英勝 様
村元 順造 様	中村 忠司 様	出口 真一 様
山野 勝広 様	丸山 聡 様	市原 利彦 様
岩澤 栄二 様	山本 興治 様	直海 佑司 様
矢田 耕太郎 様	福田 雄一 様	吉塚 育史 様
岡田 栄一 様	宮嶋 徳一郎 様	大西 由美 様
中原 勝 様	田中 浩二 様	山田 耕平 様
鮫島 克英 様	PARK KIHUN 様	布澤 誠 様
石川 翼 様	草開 千秋 様	佐宗 勇星 様
浦野 宏志 様	綿引 誠 様	水木 大輔 様
仲西 望佳 様	和田 芳尚 様	並木 理人 様
今井 仁 様	長野 義弘 様	三輪 将太 様
横井 真由 様	若林 眞生 様	柴山 貞雄 様
大谷 源一 様	水谷 智賢 様	坂巻 利親 様
南 逸司 様	山下 竜仁 様	岩佐 優子 様
水林 誠 様	松本 哲宗 様	西川 岳 様
中村 英嗣 様	小林 浩二 様	中西 章夫 様
原口 小百合 様	石田 稔 様	長尾 周哉 様
山田 忠司 様	小林 勲 様	横谷 安代 様
小林 映里香 様	新堀 哲也 様	河村 謙輔 様

まごころ基金

敦賀信用金庫様 30,000円

12月16日、三方五湖の保全活動費として敦賀信用金庫様から3万円のご寄付をいただきました。



内藤 千裕 様	古家 大祐 様	濱田 貴嗣 様
中井 英樹 様	山田 真理 様	澤 大輔 様
小田 満 様	加藤 慎吾 様	武内 裕嗣 様
瀬尾 敏幸 様	藤田 雄大 様	原 誠司 様
芳賀 淳 様	山中 悠作 様	肥後 智樹 様
中村 純平 様	西澤 彰夫 様	神田 武志 様
石塚 善孝 様	長野 誠 様	川端 佳子 様
吉井のぞみ 様	小林 真理子 様	Xuan Nguyen 様
川西 真由美 様	市橋 英樹 様	山本 芳邦 様
奥野 誠太 様	前田 太 様	安保 泰博 様
並木 実 様	坂井 孝之 様	今川 桃子 様
宮田 康弘 様	向島 誠貴 様	高田 敏裕 様
齋藤 優 様	新屋 博之 様	安田 進司 様
松本 恵美子 様	野里 周司 様	福井 彩子 様
村石 卓信 様	高井 國之 様	白井 勝 様
久野 哲也 様	喜多村 敦子 様	匿名 1,335名
山本 重徳 様	糸賀 貴史 様	
小池 慧 様	松地 大輝 様	
多田 浩 様	岡村 直明 様	

合計43,236,000円

納付のお知らせ (2月)

項目	期別	納期限
固定資産税	第4期	2月28日 (月)
国民健康保険税	第8期	2月28日 (月)
2月の口座振替日		2月25日 (金)
2月の口座再振替日		3月15日 (火)

- ★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

初もうで

雪の多いお正月を迎えました。親子そろってのお詣りです。今年も良い年になりますように…。

(1月1日 加茂神社 (鳥浜) にて)

本年もよろしくお願ひいたします (編集子)



暮らしのカレンダー



■ 子育てのこと ■ 相談ごと ■ 健康のこと

1 火		
2 水		上中楽々健康体操教室 受付10:30～ 開始11:00～ リリ・フィジオ予防センター 山中理学療法士 歴史文化館講堂
3 木	4か月児育児教室 受付9:30～9:40 パレア若狭	
4 金	にこにこ交流会(英語で遊ぼう) 9:30～11:30 西田公民館	三方楽々健康体操教室 受付9:00～ 開始9:20～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター 三方健康体操教室 受付10:00～ 開始10:30～ 岩澤スポーツプログラマー 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
5 土		
6 日		
7 月	5・6か月児さんあつまれ! 10:30～11:30 パレア若狭キッズルーム	上中健康体操教室 受付13:30～ 開始14:00～ パレアフィットネス 嶋本インストラクター 歴史文化館講堂
8 火	あそびにきてね(パネルシアター、絵本) 9:30～11:30 梅の里保育園 いきいき広場 9:00～11:00 わかば、みそみ保育所	心配ごと相談 9:00～12:00 地域福祉センター泉 法律相談【要予約】 13:00～16:00 地域福祉センター泉 行政相談 9:00～12:00 熊川公民館
9 水	いきいき広場 9:00～11:00 三宅、気山保育所 10か月児育児教室 受付9:00～9:10 三方保健センター	上中楽々健康体操教室 受付10:30～ 開始11:00～ リリ・フィジオ予防センター 山中理学療法士 歴史文化館講堂 人権相談 9:00～11:30 シルバー交流プラザ2階小会議室
10 木	いきいき広場 9:00～11:00 とぼっ子、ののはな、中央保育所 12か月児育児教室 受付9:30～9:40 三方保健センター	バランスボール教室 13:30～14:30 三宅公民館
11 金		断酒グループ(AA) 19:00～20:00 パレア若狭 和室
12 土		
13 日		
14 月		上中健康体操教室 受付13:30～ 開始14:00～ パレアフィットネス 嶋本インストラクター 歴史文化館講堂
15 火		行政相談 9:00～12:00 三方公民館
16 水	にこにこ広場(ママとクッキング) 9:30～11:30 岬保育所 みそみミニすく 10:00～11:30 三十三公民館 2歳児育児教室 受付9:00～9:20 三方保健センター	上中楽々健康体操教室 受付10:30～ 開始11:00～ リリ・フィジオ予防センター 山中理学療法士 歴史文化館講堂
17 木	おひさま広場(おひなさまをつくろう)【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 1歳6か月児健診 受付①12:45～13:00 ②13:45～14:00 三方保健センター	
18 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 受付9:00～ 開始9:20～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター 三方健康体操教室 受付10:00～ 開始10:30～ 岩澤スポーツプログラマー 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
19 土	すくすく広場(ふれあい遊び)【要予約】 10:00～11:30 パレア若狭キッズルーム	
20 日		
21 月		上中健康体操教室 受付13:30～ 開始14:00～ パレアフィットネス 嶋本インストラクター 歴史文化館講堂
22 火	あそびにきてね 9:30～11:30 岬保育所 いきいき広場 9:00～11:00 わかば、みそみ保育所	
23 水		
24 木	すくすく広場(ひなまつり)【要予約】 10:00～11:30 リブラ若狭びよびよルーム いきいき広場 9:00～11:00 とぼっ子、ののはな、中央保育所 2歳児歯科健診(未就園児対象) 受付13:20～13:30 三方保健センター	バランスボール教室 13:30～14:30 三宅公民館
25 金	にこにこ交流会(手作り布おもちゃ) 9:30～11:30 梅の里保育園 7か月児育児教室 受付9:00～9:10 パレア若狭	三方楽々健康体操教室 受付9:00～ 開始9:20～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター 三方健康体操教室 受付10:00～ 開始10:30～ 岩澤スポーツプログラマー 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
26 土		
27 日		
28 月	はじめまして 10:30～11:30 パレア若狭キッズルーム	上中健康体操教室 受付13:30～ 開始14:00～ パレアフィットネス 嶋本インストラクター 歴史文化館講堂

※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 ☎0770-62-2704 まで)
※変更がある場合は、行政チャンネル等でお知らせします。



わがまち健康プロジェクト

2年連続(令和2・3年度)の健診受診者581人。令和2年度血圧140/90以上の高血圧184人のうち令和3年度に73人が血圧改善し、このうち51人の**一日推定塩分摂取量**(尿検査)が減っていました。

血圧が改善し**一日推定塩分摂取量**も減った、一人暮らし男性Aさん72歳に伺いました。



日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2019
家庭血圧でみる降圧目標



減塩と血圧低下

減塩などの生活改善で血圧の改善も期待できます

若狭町の健診結果からみると、解決すべき健康課題は「高血圧」です。高血圧は、心臓、脳、腎臓の血管を傷めます。そのため、血圧改善に有効な取組の一つとして、「減塩」を勧めています。

Q どうやってよくなったのですか?

脳の血管を傷めたくないで、なぜ血圧が上がるのか?を考え「減塩だ!」と意識しました。血圧手帳をもらい、血圧記録をつけながら、減塩の効果を見ていくことにしました。料理に使う塩の量を減らし味付けを変えました。かけしょうゆをやめました。

Q どれくらいで血圧が変わりましたか?

4か月経ってまず血圧が10下がって、その状態が続くようになりました。

問い合わせ

保健医療課 ☎0770-62-2721

文芸ひろば

五湖俳句会

冬暁や朝刊取りて動く今日
捨てられぬ片手袋の未練かな

田辺美千代(世久津)
小堀尚美(鳥浜)

大鳥羽やよい俳句会

道の駄目鼻が笑ふ雪だるま
行平の粥に湯気立つ春の風邪

原田自然(大鳥羽)
鳥羽和風(大鳥羽)

かをり歌会

冷え著き季節迎へて哀れなり
誘はれてゴイチバスの小せき旅
熊川で会ふなつかし昔

須磨 梯(気山)
山口賀代子(気山)

上中短歌会

新しき鎌にて肥料をませ合わせ
心地よき仕事の出来た晴れの日
河内川ダム十六年の沈黙を経て
なみなみと水たたへをり

玉井 富枝(三宅)
井上 弘子(下夕中)

若狭町冠句の会

耐えた人 百寿の笑顔生き菩薩
人寄せろ 想いが繋ぐ支援の輪

今川 佳宵(鳥浜)
北川 宗一(三田)

12/2 人権講演会

野木小学校全校児童65名を対象に人権講演会を2部構成で行いました。第1部では、講師に人権擁護協議会委員の中村正人氏を迎え、「人権とは何だろう」というお話を聞きました。短い時間でしたが、途中クイズもあり、楽しみながら人権について考えることができました。

第2部では、講師に一般社団法人「ありのままに生きる学校」代表理事・特定非営利活動法人「パパジャングル」代表理事の荒巻仁氏、ゲストに「ありのままに生きる学校」塾生の知原裕生氏を迎え、「みんな大切な命」というお話を聞きました。知原氏の体験談やスケートボード披露などもあり、全員集中して話を聞いていました。「言われてうれしい言葉を、自分も発することで、周りの人も自分も幸福になる」という内容でした。また、誰かが失敗しても励ます言葉がけをして、みんなで協力すれば、困難なことでも突破できることを、お話やゲームを通して、感じることができました。



振り返りでは、「わたしも優しい言葉を使いたい」「ありがとうをたくさん言いたい」という感想を述べていました。



12/2 たたき網漁始まる



三方湖で400年以上続くといわれる独特の伝統漁法「たたき網漁」が始まりました。水温が低下する12月から翌年の3月にかけて、動きの鈍った魚を、青竹で湖面をたたき驚かせ刺し網に追い込む漁法です。

この日は、鳥浜漁業協同組合の7名が6隻に分乗し出漁しました。約80センチのコイや50センチを超えるフナが次々と網にかかっていました。

田辺喜代春組合長は「今日から漁がスタートします、組合員の安全と豊漁を願っています。これから水温が下がると魚の身も締まり美味しくなっていきます。多くの方に味わっていただきたい」と話していました。

12/3 若狭町防犯隊年末特別警戒

歳末へ向け、各種犯罪や事故を未然に防止して明るい新年を迎えることができるよう、若狭町防犯隊による年末特別警戒が実施されました。

三方B&G海洋センター体育館において出動式が行われ、三方連隊、上中連隊合わせて代表45名が集まりました。坪田安弘防犯隊長の訓示の後、渡辺町長は「防犯隊の皆さんには年末の慌ただしい時期を迎え、防犯意識向上のためご苦労をおかけしますが、平穩に新しい年が迎えられますようよろしくお願いたします。」と挨拶しました。

出動式後、各支隊に分かれ管轄区域の巡回を実施しました。

