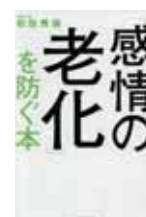


おすすめ図書

勝山市立図書館 ☎88-6000
ホームページ <http://tosyokan.city.katsuyama.fukui.jp/>

一般図書



「『感情の老化』
を防ぐ本」

和田 秀樹／著
朝日新聞出版

何をするのも面倒くさいなど感情の老化は、前頭葉の萎縮と性ホルモンの減少が原因。老化を防ぐエクササイズや、前頭葉を活性化させる物事の考え方など、感情年齢の若返りを図る生活習慣を紹介する。



「ぼくらの
セイキマツ」

伊藤 たかみ／著
理論社

ノストラダムスの予言だと来年夏に世界が滅亡する。でも中三のぼくらにはその前に受験がある。ゾンビみたいな人形を持ち歩くナナコと、ナナコに惹かれるいっせーとヒロ。何も起きないぼくらの町で、ぼくらは青春を始めたー。



「ゲッチョ先生の
トンデモ昆虫記」
～セミチョコは
いかが？～

盛口 満／著
ポプラ社

イナゴを佃煮にしたり草原でバッタを炒って食べたり、テントウムシやハムシの味を比べたり、まづい虫の見つけ方を考えたり、みんなが嫌うあの虫も食べてみたり。ゲッチョ先生が昆虫のことを知るため、教えるためにやってみたことがつまった、たのしいお話。

ボンタマキの紹介です。
婦人服もあります。
ワールド・クリス・ロープなど
玉木新雌ショップです。

健康美肌ボンタマキ

ファミリーマートさん

きのした歯科

●ボン・タマキ●

化粧品
トフニー・リサーチ
勝山唯一のアルビオン店
エステルームあります。

腰や肩が痛い方に
姿勢が気になる方に
カイロプラクティック

住所 : 勝山市元町1丁目9-21-3
TEL : 0779-87-2613
営業時間 : 10:00~19:00
定休日 : 第1,3月曜日,第2,4,5日曜日

広告
未来創造課まで
広告のお申し込みは

**ふるさと勝山の
PR動画を配信中**

勝山市を舞台にした作品をお楽しみください

★えちてつ物語 (PR版)

★勝山市 × 日藝
ショートムービー 5本

動画はこちらから

勝山まちゼミの受講者募集中

今年も勝山商工会議所主催の『勝山まちゼミ』に参加します！下記の日程で行いますので整理収納に興味のある方は、ぜひご連絡ください♪

**北八グループ (有)ユキチ産業
かたづけハッチくん事業部**
福井県勝山市沢町2丁目11-8
☎0120-87-0684 [8:00~17:00 (日・祝を除く)]
ホームページ <http://www.hacchikun.com>

日にち 6/11 (火)、6/25 (火)、7/1 (月)
場所 北八建設事務所 (沢町2丁目11-8)
時間 10:00~11:30
持ち物 なし
定員 4名

BBQ シーズン到来！

お肉を1万円以上お買い上げのお客様には、**選べる3大特典**がついてくる★
そして、**平日 火～木曜日限定！【にわとりプラン】**
60分飲み放題+おつまみ2点と鶏肉4種の6点がついて、**2800円★**
3名様～承ります！当日予約OKです！

勝山市沢町2丁目7-27 ハッピー市民市場内 営業時間：17:00~22:30 定休日：月、第2日曜日
TEL：0779-69-2424 HP：<http://www.bansankan2424.com>

祝 日本遺産認定 2～3ページ
環境特集 4～7ページ

「過去から未来へ 石がつなぐ歴史の道」
(平泉寺町 菩提林の参道の石畳)



発行/福井県勝山市 編集/政策推進部未来創造課
〒911-8501 勝山市元町1丁目1-1 TEL0779-88-1114 FAX0779-88-0222
〈URLアドレス〉<https://www.city.katsuyama.fukui.jp/> 〈Eメールアドレス〉kouhou@city.katsuyama.lg.jp



日本遺産認定を祝う

5月20日、東京国立博物館平成館で日本遺産認定証交付式が行われ、山岸市長が出席しました。また、同日、まほろばには関係者や地元住民らが集まり、日本遺産認定の報告を受けたのち、平泉寺小学校の児童がくす玉を割って認定を祝いました。



写真左から山岸市長、杉本知事、田口福井市東京事務所長



くす玉割りで認定を祝う

ストーリーに含まれる主な資産



- ①白山平泉寺周辺
- ②七里壁・旧勝山城下の街並み景観
- ③九頭竜川
- ④安波賀街道
- ⑤一乗谷地区
- ⑥福井城址、養浩館庭園周辺
- ⑦足羽山・九十九橋周辺
- ⑧大安禅寺周辺

ストーリーの全文などはこちら



今後の取り組み

県・福井市と連携して地域の魅力を国内外に発信するための取り組みを進めます。特に、平泉寺、勝山城下町、一乗谷、福井城下町の関係のほか、平泉寺と一乗谷を最短距離で結んだ、安波賀街道をはじめとする交通路にも注目して、「石づくりのまち」をキーワードとした調査研究を行います。

また、日本遺産がテーマのシンポジウムなどを行い、地域間の交流を進め、効果的な魅力の伝え方を模索します。 生涯学習・スポーツ課 文化財保護室(教育会館2階)

☎88・8113

祝 日本遺産認定

新たに生まれた歴史ストーリー

県・福井市・勝山市が共同で申請していた「400年の歴史の扉を開ける旅」右から読み解く中世・近世のまちづくり「越前・福井」と題したストーリーが日本遺産に認定されました。県内では4件目です。

に生まれた、大量の石を用いて計画的に作られた都市が残る越前・福井の、石との共生の歴史や屈指の石づくり文化を紹介するもので、勝山市からは白山平泉寺周辺と旧勝山城下の街並み景観などが組み込まれています。

日本遺産とは
文化庁が行う事業で、地域の歴史的魅力や特色を通じて文化・伝統を語るストーリーを「日本遺産」として認定し、魅力ある有形・無形の様々な文化財群を総合的に活用する取り組みを支援するものです。

ストーリーの紹介

ここでは、構成されたストーリーのうち、勝山市に関する部分を抜粋して紹介します。

石づくりの中世宗教都市

一乗谷から美濃街道をさらに東へ進み、分岐して九頭竜川を越えると、白山連峰の麓に勝山盆地が広がります。かつてこの地は白山信仰の拠点として発展し、戦国期に最盛期を迎えた白山平泉寺が支配しました。当時、白山平泉寺周辺には我が国最大級の宗教都市が形成され、最盛期には48社、36堂、そして6000もの僧坊があったとされます。中世の巨大寺院は宗教権力として自己を防衛するため

に城を築きましたが、朝倉氏から自立した支配権を保証された白山平泉寺も多く、戦うを有し、一向一揆などと戦う朝倉氏に強大な軍勢力で味方しました。山の谷間に約1kmも連なる樹齢300年を超える杉木立の菩提林の参道の石畳は、九頭竜川や女神川の川原石を手渡しで運んでつくられたと伝えられています。一

面が苔に覆われた、神秘的で幻想的な境内の礎石からは、当時、正面が80mにも及ぶ大拝殿があったことがわかります。山から切り出した石で築いたとされる本社の巨石の石垣は高さ3m、長さ110m以上にのびたり、巨大な壁となつて人々を圧倒します。坊院跡には国内最大規模の石畳道が縦横に張り巡らされ、石組みの側溝が残るなど、計画的に町並みが整備されていたことに驚かされます。周辺の集落には、坊院跡の石垣を現在も当時のままの状態で見守っている屋敷もあります。荘厳にして静寂な神域へと私たちを誘う白山平泉寺一帯に広がる石は、かつて巨大な宗教都市が確かに存在したことを思い起こさせます。

戦国期、武家はこのように中世寺院が有していた石積みや石を割る技術をまちづくりなどに導入したと考えられ、一乗谷のまちづくりも、阿波賀街道を通じて、白山平泉寺から非常に強い影響を受けたとされています。

近世城下町のまちづくりと石

勝山市では、中心市街地を

この地では、大地が奏でる時の流れの音を感じながら、風情のある城下町の面影を偲ぶことができるのです。



城下町の面影が残る街並み



七里壁

石に現れた日本人の美と信仰
福井を訪れると、石が季節と織りなす美しい光景に毎年出会うことができます。春、残雪輝く奥越前の山並みを背に咲き乱れる九頭竜川の弁天桜。夏、杉木立に差し込む光に優しく包まれた平泉寺白山神社の苔の絨毯。秋、澄み切った朝の日差しを受けて水面に浮かぶ一乗谷の池泉庭園の散紅葉。冬、水墨画のような雪景色の中、新しい春を待ち焦がれる養浩館庭園の梅の蕾。越前・福井では、石が悠久の時を刻み続ける歴史の物語を私たちに届けてくれるのです。

みんなで守る 水辺環境

クリーンアップ九頭竜川2019が開催



5月19日にドラゴンリバー交流会や青年会議所などで行くクリーンアップ九頭竜川勝山地域連絡協議会の主催で「クリーンアップ九頭竜川2019」が開催され、参加者はごみ拾いや外来種の駆除に汗を流しました。

今回は清掃箇所を勝山橋の右岸・左岸と荒鹿橋の3か所に分かれて行いました。

南部中・中部中が各生徒会の呼びかけで、北部中と村岡小5年生が学校・学年行事と



参加者受付の様子

して参加したほか、会社・団体単位での参加があり、合計657人と沢山の方々に参加していただきました。

回収したごみの量は燃やせるごみ（外来植物を含む）は480kg、燃やせないごみは210kgでした。

この活動は平成17年度から続けていますが、回収するごみの量は平成23年度の3250kgをピークに年々少なくなっています。

これからも豊かな自然環境を守るためにごみのポイ捨てをしないなど身近なできごとから取り組みましよう。

園市民・環境・税務課（市役所1階） ☎88・8104



外来植物もあわせて駆除



回収したごみは合計690kgになりました



6月は「環境月間」です

美しい自然環境を守るため、県や市では、様々な活動を行っています。

園市民・環境・税務課（市役所1階） ☎88・8104

食品ロスの削減「おいしくい食べきり運動」

家庭から出る燃やせるごみの約3割が生ごみです。生ごみには、賞味期限切れ、食べ残しなどのいわゆる食品ロスが含まれています。県では、食品ロス削減の取り組みとして「おいしくい食べきり運動」を展開しており、当市においても市民向け講座の開催や、地域の高校と連携したチラシの配布など積極的なPR活動を実施しています。



家庭での取り組み

- ・買物前に冷蔵庫内を確認し、計画的に食材を購入しよう
- ・量り売りやばら売りで、必要なだけ食材を買おう
- ・食べ物の大切さ、食事のマナーを学ぼう

外食時の取り組み

- ・食べきれないと思ったら、小盛にできないか確認しよう
- ・食べられない食材は、事前にお店に伝えよう

宴会時の取り組み

- ・参加者の性別や年齢に合わせた適量注文を心がけよう
- ・席を立たずにしっかりと食べられる時間をもつけよう
- ・幹事さんは食べ残しがないように声掛けしよう



都市鉱山の活用 小型家電リサイクル推進

家庭で眠っている使用しなくなったデジタルカメラや携帯電話、スマートフォンなどの小型家電には、希少金属が使用されており、これらは都市鉱山と呼ばれています。

昨年度まで、都市鉱山から2020年東京オリンピック・パラリンピックメダルを作成するプロジェクトが実施され、当市も参加しました。

今後、都市鉱山を活用したリサイクルを推進するため、市民・環境・税務課の窓口で専用回収ボックスを設置しました。

どうぞご活用ください。

夏の節電・省エネ運動「クールシェアふくい」

「クールシェアふくい」とは、昼間に涼しく快適に過ごせる図書館や博物館などの施設（クールシェアスポット、以下スポット）を利用することで、県全体での節電・省エネを図る取り組みです。

夏は家庭でのエアコン使用が多くなります。スポットを利用することで、家庭でのエアコンの使用を減らし、地球温暖化の防止につながります。

県では、スポットを巡ってスタンプを集める「クールシェアふくいスタンプラリー」を例年実施しており、抽選で素敵なプレゼントがもらえます。

スポットや応募方法などについては、7月上旬に県ホームページでご確認ください。

実施期間▼7月13日（出）9月30日（月）

くらしの知恵で省エネ実践「エコチャレふくい」

県では、温室効果ガス排出量削減をめざし、県民一丸となって取り組む省エネ活動「エコチャレふくい」を展開しています。今年度は、1年を通じて取り組むテーマとして「くらしの知恵で省エネ実践」を掲げ、日常生活の中で手軽に取り組むことができる省エネ行動を季節ごとに提案します。

夏のエコチャレテーマ「くらしの知恵で温度を下げる！省エネ実践」

- ・室内温度は28℃を目安にしよう！
- ・みんなで1か所に集まりCOOLシェア！
- ・グリーンカーテンやすだれなどで涼しい工夫を！
- ・夏は朝夕の打ち水でクールダウン！



エアコン消して 涼しいところに集まろう

COOL SHARE



日本の食品ロス 年間642万トン
約半分の312万トンが家庭からの食品ロスです
(平成24年度農林水産省推計値)



TOYOTA GAZOO Racing ラリーチャレンジ in 恐竜勝山 がスキージャンプで開催

5月26日、「TOYOTA GAZOO Racing in 恐竜勝山」が、今年もスキージャンプ勝山で開かれました。会場には約9,500人の観客が集まり、85台のラリーカーが林道やジムカーナコースを疾走していく様子を観戦しました。

①林道脇のビューポイントに大勢の観客が並び、②競技車両の展示、ゲームなどで賑わった



8月4日(日) 執行第17回勝山市議会議員選挙 立候補予定者説明会

8月31日任期満了に伴う、第17回勝山市議会議員選挙の立候補予定者説明会を次のとおり開催します。
と き▶6月27日(木) 午後2時～
ところ▶市役所3階第2・第3会議室
選挙管理委員会(総務課内) ☎88-1116



市内をラリーカーが巡る

市役所前で行われた「セレモニアルスタート」会場には大勢の方が集まりました。勝山中部中学校吹奏楽部が、小気味よい演奏で会場を盛り上げたのち、山岸市長がスタートフラッグを振り上げると、ラリーカーは観客に手を振りながらスキージャンプ勝山に向かって走っていきました。観客は、1分間ごとにスタートしていくラリーカーに旗を振りながら大きな声援を送っていました。

大きな声援を受けて
ラリーカーがスタート

中部中吹奏楽部が
会場を盛り上げる

平泉寺町の池ヶ原湿原にお越しになったことはありませんか？池ヶ原湿原は、県内ではここにしか生育していないミズチドリをはじめ、貴重な植物の宝庫です。

湿原とは、湧水などが溜まった環境で、植物の遺体が分解されず堆積した泥炭の上に成立する長い年月を要してきた草原です。養分が少ない過湿環境のため、特有の植物が生育しています。

では、池ヶ原湿原は、どのように変遷してきたのでしょうか。2017年の京都府立大によるボーリング調査で、深さ約6mに及ぶ泥炭が採取されました。その中の深さ425～455cmに積もった火山灰の層(厚さ30cm)が湿原の歴史解明の決定打となりました。



ミズチドリ

—第37回— 池ヶ原湿原

全国的に湿原が、過去100年間で60%以上失われたといわれている中、池ヶ原湿原は辛うじて開発の手から逃れ、保全活動の成果もあり、ここでもしか生きることの出来ない貴重な植物たちの命のゆりかごとなっています。

自然観察指導員による
池ヶ原湿原の無料ガイド
見ごろの花々や火山灰の実物もお見せします。
と き▶7月20日までの毎週土曜日
①午前11時②午後1時15分
福井県自然保護センター
☎67・1655

月湖年縞の研究からわかっていいます。火山灰層の下にも1m以上泥炭が連続することから、池ヶ原湿原の起源は、ざっと4万年前に及ぶと考えられます。

その他、堆積物中の花粉化石を調べたところ、3万年前以降に始まった氷期の最寒冷期には、現在は白山などの高い山で見られるトウヒ属やモミ属など針葉樹の森が周辺に広がっていたことが明らかになりました。

池ヶ原湿原で採取された
始良Tn火山灰

プロのコツや専門知識を伝授！ 勝山まちゼミが始まる

6月1日、勝山サンプラザで公開まちゼミが開催され、5つの講座が行われました。そのうち、アロマ香るせっけん&バスソルト作りには8人、ハンドメイドジュエリーに4人が参加しました。参加者は、お店の人からプロのコツを教わりながら、自分だけのオリジナルな物作りに楽しく取り組みました。



ハンドメイドジュエリー セッケン&バスソルト作り

まちゼミは7月7日(日)まで開催中

受講は無料(材料費は別途必要)です。詳しくはHPをご覧ください。お問い合わせください。
勝山商工会議所 ☎88-0463



市役所の組織が変わりました

移行前(～5月31日)

ふるさと創生・移住課
商工観光課

移行後(6月1日～)

商工観光・ふるさと創生課

統合

今回の課の統合により、移住者の暮らし、就職、起業などについて一体的な支援体制を整備します。

春の叙勲・褒章のご紹介
旭日小綬章(産業振興功労)
荒井 由泰さん(70) 元町1 県織物工業組合理事長などを務めている。勝山商工会議所会頭として観光の産業化を目指し、勝山市観光まちづくり(株)社長としても尽力している。

緑綬褒章(社会奉仕活動功績)
北川 文子さん(84) 滝波町3 ボランティアで広報紙などを朗読しカセットテープに吹き込み、視覚障がい者に送付。また、高齢者の交流サロンを37年間運営している。

警戒レベル4で全員避難!!

風水害、土砂災害などの発生時、または発生するおそれがある場合、市から「避難レベル（3・4のみ）」を用いた避難情報を発令し、避難所を開設することになりました。避難情報が発令された地区の方は、避難情報の内容を確認し速やかに避難してください。

避難情報は、防災行政無線、勝山市緊急メールサービス、NHKなどのテレビ放送、区長を通じた連絡、広報車などでお伝えします。

5段階の警戒レベルととるべき避難行動

警戒レベル	とるべき避難行動
警戒レベル1 数日中に警報級の大雨が降る予報	災害への心構えを高める
警戒レベル2 洪水や大雨、河川氾濫などに注意	避難に備え、ハザードマップなどにより、避難行動を確認する
警戒レベル3 避難準備・高齢者等避難開始	高齢者など避難に時間がかかる人と支援者は避難する
警戒レベル4 避難勧告、避難指示（緊急）	速やかに安全な場所へ全員が避難する
警戒レベル5 すでに災害が発生	命を守るための最善の行動をとる

警戒レベル4の場合の伝達例

- こちらは、勝山市です。
- ○○地区に洪水に関する警戒レベル4、避難勧告を発令しました
- ○○地区の方は、速やかに全員避難を開始してください
避難場所への非難が危険な場合は、近くの安全な場所に避難してください

閩総務課（市役所2階）
☎88-1116

緊急メールサービス



登録はこちらから
※空メールを送信してください

家庭での男女共同参画は徐々に進んでいる。平成28年社会生活基本調査によると、県内の共働き世帯夫婦の家事関連時間には、男女で大きく差があり、妻の方が夫より3時間37分長いとい

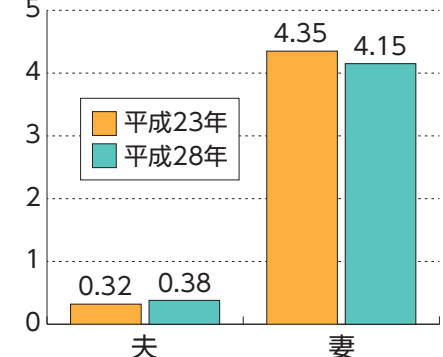
共働き世帯割合

順位	都道府県	割合(%)
1	福井県	36.10
2	山形県	35.77
3	富山県	34.39
：		
46	大阪府	19.70
47	東京都	17.76

統計でみる都道府県の姿2019より

福井の夫婦は働きの者。総務省統計局が刊行する「統計でみる都道府県の姿2019」によると、福井県は共働き率が全国一位です。それだけではなく、総務省の社会生活基本調査でも、子どものいる共働き夫婦の仕事時間は、夫婦ともに全国平均を上回っています。

県内の共働き世帯夫婦の家事関連時間



平成28年社会生活基本調査より

男女共同参画社会の実現には、府や市役所、事業所などだけではなく、一人ひとりの取組が必要となります。

「男だから」「女だから」と役割を決めつけず、まずはお互いを思いやり、男女共同参画について一緒に考えてみましょう。

閩未来創造課（市役所2階）

☎88-1115

6月は男女共同参画月間

男女のパートナーシップについて考えよう

県では6月を「男女共同参画月間」としており、県内各地で様々なイベントが開催されます。この機会に、まわりの男女のパートナーシップについて考えてみましょう。

う結果がでています。それでも、平成23年に比べれば夫は6分増加し、妻は20分減少していることから、徐々に家庭での男女共同参画は進んでいるといえます。

高齢者の虐待防止と早期発見

孤立を防ぐ

地域で見守り

孤立を防ぐ

3つのポイント

- ① あいさつを交わす
- ② 何気ない見守り
- ③ 相談を勧める

高齢者虐待の相談や通報件数は、全国的に増加傾向にあり、勝山市では、昨年度7件の虐待が発見されました。虐待は、早期に見出し、第三者が介入することで、深刻な事態に陥ることを防ぐこともできます。通報者が特定されるようなことはありません。虐待が疑われるときは地域包括支援センターにご連絡ください。

この行為は虐待です!!

身体的虐待

叩く、つねる、蹴る、突き飛ばす、無理やり食事を口に入れる

介護・世話の放棄・放任

食事や水分を与えない、長期間入浴しないまま放置、必要な医療を受けさせない

心理的虐待

怒鳴る、ののしる

性的虐待

わいせつな行為の強要

経済的虐待

年金や預貯金の無断使用

周囲の人たちの支えやつながりがあれば、家族の心身の負担の軽減にもつながり、虐待を防ぐことができます。介護をしている家族に声を掛けるなど、何気ない声掛けやあいさつを通して、介護者のいる家族をあたたかく見守りましょう。高齢者がいる家庭では、介護保険を利用しながら、介護の負担を軽減したりすることも大切です。また、「つながるCafe」や「認知症家族のお話会」などもご利用ください。



閩地域包括支援センター
「やすらぎ」(すこやか内)
☎87-0900

◆虐待が起こりやすいケース

- あてはまるものが多い家族は、心身の負担が大きく、虐待が起こりやすい状況です
- 認知症がある
- 介護の負担を一人や少人数で抱えている
- 経済的に困っている
- 近所付き合いがない
- 介護をしている家族も病気がある

◆このようなサインは要注意!!

- 虐待をしている人に自覚がない場合も多くあります。周りの人がサインを見逃さないことも大切です。
- 不自然なところにあざなどがある
- 痩せが目立つたり、異臭がする
- 家に帰るのを怖がる
- 家から怒鳴り声が聞こえる

認知症家族のお話会

認知症の方のご家族同士で、介護の大変さや悩みを共有して、情報交換や気分転換をしましょう。

3～6人ほどの小さな会なので、お気軽にご参加ください。

と き▶7月4日(木) 午後1時30分～4時
ところ▶すこやか 第2会議室 ※要申込



つながるCafe

認知症や物忘れに関心のある方、地域の方など、どなたでも気軽に集える場所です。相談はもちろん、体操、脳トレ、認知症チェックもできます。

と き▶6月19日(水)、7月10日(水)
8月21日(水) 午後1時30分～3時
ところ▶サンプラザ 1階 広場



国民年金保険料の一般免除申請について

年金

納付が困難な時にご相談を！

保険料を未納のまま放っておくと、各基礎年金（老齢・障害・遺族）を受給するための資格期間および年金額に反映されず、受け取れない場合があります。

失業して所得が減少した時など、保険料の納付が困難な場合には、保険料の納付が全額または一部免除・猶予される「免除申請制度・学生納付特例制度」がありますので、下記までご相談ください。

※一部免除の場合は、2年以内に保険料を一部納付しなければ「未納」とみなされ、年金を受け取れなくなったり、年金額が減ります

令和元年度分(7月～令和2年6月)免除申請

受付開始日▶7月1日(月)～

申請場所▶市民・環境・税務課(国保年金グループ)、福井年金事務所

必要な物▶印鑑、年金手帳またはマイナンバーカード・通知カード、離職票または雇用保険受給資格者証（失業した場合）

福井年金事務所 ☎0776-23-4516 市民・環境・税務課（市役所1階） ☎88-8102

老齢基礎年金		障害・遺族基礎年金
年金の受給資格期間	年金額への反映 受け取れる年金額の割合	年金の受給資格期間
全額納付 ○	満額	○
全額免除 ○	8分の4	○
3/4免除 ○	8分の5	○
半額免除 ○	8分の6	○
1/4免除 ○	8分の7	○
納付猶予 ○	×(年金額に計算されない)	○
学生納付特例 ○	×(年金額に計算されない)	○
保険料未納 ×	×	×

※保険料の免除、学生納付特例、納付猶予を受けた期間は、年金を受け取るための受給資格期間に含まれますが、老齢基礎年金の受給額は保険料を全額納めたときに比べ、減少します。なお、免除と学特・納付猶予では受給年金額への反映が異なります

※通常、納付期限は2年以内ですが、免除・猶予などを受けた期間が10年以内であればあとから納める「追納制度」が利用でき、追納すると年金額は減少しません

「勝山市第三次食育推進計画」 基本理念

食に親しみ、食を楽しもう！～食は生きる力～

6月は
食育月間

朝ご飯は食べていますか？勝山産の食べ物を知っていますか？食べ物を残していませんか？市では、「第三次食育推進計画」において、3つの基本目標を設定し、食育活動を推進しています。みなさんも自らの食について考え、心身ともに健全な食生活を送りましょう。

食育ってなに？

生きる上の基本であって知育、徳育、体育の基礎となるべきもので、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることをいいます。

①「食」を通してライフステージに応じた健康づくり

- ・規則正しい食事をする
- ・家族で食事をする
- ・栄養バランスの取れた食生活を実施する
- ・料理ができるようになる



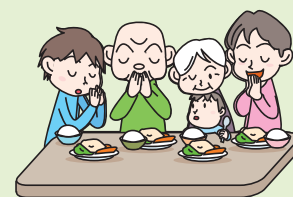
②地域特産物で地域づくり

- ・地域特産物の利用拡大
- ・旬産旬消の実践
- ・和食、伝承料理、行事食を継承する
- ・その地域やその季節に採れた物を食べる取り組み



③食の恵みで人づくり

- ①「食」に対する感謝の気持ちを持つ
- ②食事のマナーなどを身につける
- ③農業体験を通して感謝の気持ちを育む



新鮮で安全安心！ 勝山産の野菜は市内の直売所！

名称・場所	販売期間・時間	販売物
大渡ふれあい市場 (平泉寺町大渡)	11月末まで毎日 ※9月21日(土)を除く 午前6時～11時30分	地場産野菜、山菜、花、小物など
平泉寺大門市 (精進坂前)	11月23日(土・祝)まで毎日 午前7時～午後1時	地場産野菜、山菜、黒米、加工品(かきもち、味噌、せんべいなど)、花、工芸品 など
鹿谷町鮎の駅 (鹿谷町発坂)	11月まで 午前7時～午後6時 ※6月下旬～10月上旬は 午前4時～午後7時30分	地場産野菜、山菜、花、鮎の塩焼き(7月～11月)
のむき風の郷 (野向町龍谷)	11月末まで(火曜定休日) 午前8時30分～午後0時30分 ※12月～3月は第2・4土曜日のみ営業	地場産野菜、惣菜、スイーツ、山菜、えごま商品(油・ドレッシング)、手芸品 など
かっちゃま太陽市の会 (勝山サンプラザ内)	午前9時～午後8時(無休)	地場産野菜、山菜、惣菜、かきもち、お餅、ジャム、ジュース、花 など
あらど朝市 (荒土公園南側)	11月までの毎月第1・3日曜日 午前8時～10時	地場産野菜、山菜、加工品 など
北谷町コミュニティセンター (北谷町河合)	通年(毎週水・木曜定休日) 午前9時30分～午後5時 ※11月～3月は午後4時30分まで	地場産野菜、山菜、北谷産工芸品、パン、鯖のなれ寿司 など

※開催時間が変更になる場合があります

園農業政策課（市役所1階） ☎88-8106

Talsi's
ワンポイント
英会話レッスン

6月のテーマ Gardening! (園芸！)

Your garden is amazing. What vegetables do you grow?
素敵な庭だね。何の野菜を育ててる？

I grow many kinds, like onions, bell peppers, and tomatoes.
玉ねぎやピーマン、トマトなどいろいろ育ててるよ。

Wow, they look so good.
すごく美味しそう。

《Vocab (単語)》

- ・sunlight (日差し)・fertilizer (肥料)
- ・watering can (じょうろ・水差し)
- ・plants (植物)・weeds (雑草)

英会話教室をお休みします
と き▶6月17日(月)

医療費通知を理解し健康に

国保

年6回送付している「医療費通知」には、通知該当月に受診した病院・薬局などの受診状況や医療費の支払い金額などが提示しており、健康への意識や医療費負担のしくみに関心や理解をもっていただく目的があります。受診状況をふり返し、ご自身、ご家族の今後の健康づくりにご活用ください。

なお、確定申告で医療費控除の申告の際に添付する領収書と併せて医療費通知も活用できます。医療費通知は再発行できませんので、大切に保管してください。

〈医療費通知の見方〉

診療年月	診療回数	診療内容	診療費	自己負担額	保険診療外
1/27 12 勝山 太郎	●●●●	通	10,000	3,300円	
2/28 01 勝山 太郎	▲▲クリニック	通	11,000	3,500円	
3/28 03 勝山 花子	●●●●	通	721,600	5,000 1,800 44,400円	



病院ごとの日数(薬局は回数)を確認できます。

自分がいくら医療費を支払ったか、実際の医療費はいくらだったのかを確認できます。(ベッド差額代などの保険診療外の内容は含みません)

園市民・環境・税務課（市役所1階） ☎88-8102

空き家と子どもの笑顔が 決めてに！

第19回目は、今年の3月に三重県から家族4人でUターンした大谷紗羅さん（昌平さんは三重県出身）にお話を伺いました。

▶Uターンしたきっかけは

もともと三重県で暮らしていく予定でしたが、実家の近くに空き家があると分かったことがきっかけで、Uターンについて考えるようになりました。

以前暮らしていた市では、待機児童が多いことや子どもたちが気軽に遊べる遊び場の少なさなどに不安があり、勝山の子育て環境の良さにとても魅力を感じていました。決め手になったのは、里帰り出産で長男を連れて帰った際に、勝山の自然の中

U・Iターンコラム

大谷 昌平さん（33歳）
紗羅さん（33歳）
奏太くん（3歳）・章人くん（10か月）
＝平泉寺町大渡＝



で笑顔いっぱい遊ぶ長男の姿でした。長男が年間パスポートを買って毎日通うくらい恐竜博物館を気に入ったことも大きな要因でした。

その他、空き家に住むために必要なリフォームや耐震診断に関する市の補助制度があり、とても助かっています。

▶Uターンして良かったことは

勝山での生活はまだ短いですが、長男が目に見えてたくましく成長しているのが、驚きと喜びを感じています。

その他、家の近くを散歩していると、ご近所の方から優しく声をかけていただけることや庭でワラビやフキノトウ、タケノ

コなどが採れ、山の幸を堪能できることがとても嬉しいです。

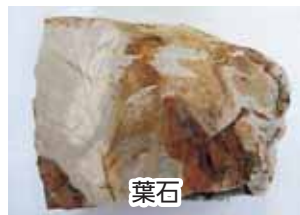
▶今後やりたいことは

空き家には、主人の念願だった薪ストーブを設置する予定です。子どもたちは、カブトムシやクワガタなどの虫取りや川で魚釣りを楽しみにしています。

都会ではできない生活を子どもたちと一緒に楽しんでいこうと思っています。

移住に関するお問い合わせは
商工観光・ふるさと創生課
(市役所2階)へ ☎88-8130

今回は牛ヶ谷区で採れた栗石と葉石を紹介いたします。
栗石と思われる史料が初めて見られるのは、『大野郡誌』の原本『野向村誌』である。そこに明治41年度調（工業に、石材として、数量一〇八〇、価額二〇五円」と記されている。
明治5年（1872）の『足羽郡地理誌』には、牛ヶ谷村の物産の一つに「柏石」が記されている。地元では葉の化石が出る石を「木（木）葉石」といつており、栗石の採掘場所である石山、更にその奥の「アシ谷」には化石発掘場所がある。柏石がどちらを指すかは不明だが、牛ヶ谷では他地域では見られない石が早くから採掘されていた。
栗石の採掘の最盛期は大正末から昭和10年代（1935〜44）初め頃と考えられ、打刃物で有名な武生に向けて砥石として出荷された。栗石は硬さも程々で細工がしやすく熱にも強いいため、バンドコ（昔のコタツ）や流し（台所の水溜）に利用された。村内ではこれを利用した墓石も何例が見られる。竜谷神社の石段はこの石を利用して築かれた。
古老の話によると、小学生だった昭



露頭面の所々に油石（丸石）が顔を出している。油石は火打ち石として用いられた。なお、砥石の採掘は幕末期に勝山藩が中野侯で行っていた。

『高尾の息吹』によると勝山から石工が来て手作業で採掘していた。大石に掘込みをして何本もの矢を差し、大ハンマーで打ち割り18〜19貫に刻んだ。運ぶのは村人で、当時は直接村の上手まで運べた。しかし、現在は県立クレール射撃場ができ、栗石の採れる石山には石山林道を通って行かなければならない。

和11〜12年頃、村の男衆・女衆が賃稼ぎとして石を背負い深谷から滝波川、長尾山を通り勝山駅まで運んだ。男は午前3回、午後2回、女は午前2回、午後1回運んだという。その背景には大正3年（1914）の越前電気鉄道の開通があったと考えられる。

『高尾の息吹』によると勝山から石工が来て手作業で採掘していた。大石に掘込みをして何本もの矢を差し、大ハンマーで打ち割り18〜19貫に刻んだ。運ぶのは村人で、当時は直接村の上手まで運べた。しかし、現在は県立クレール射撃場ができ、栗石の採れる石山には石山林道を通って行かなければならない。

地域文化を掘り起こそう 27
市史編纂室 山田 雄造

歩く息があがる、動悸がする、 それって心臓のせいかも？

福井勝山総合病院
総合内科部長 鈴木 将智

①息切れや動悸、胸の痛み
の原因は「心臓弁膜症」？
心臓弁膜症とは、心臓の中にある弁が正常に働かず心臓に大きな負担がかかった状態のことを言います。
弁膜症になると、次第に動悸や息切れ、胸の痛みなどの症状が出てきます。これらの症状は数年〜数十年かけてゆっくりと進行していくため、自分でも症状に気が付かない場合もあります。無症状でも心臓には大きな負担がかかっており、家族など身近な人が病気に気付いてあげることが大切です。
②加齢に伴う心臓弁膜症が増えていきます
昔はリウマチ熱の後遺症として心臓弁膜症になることが多かったのですが、医療の進歩によって現在は激減しています。一方、高齢化社会を迎え、加齢に伴う弁の変化を原因とするものが増加しています。

③高齢者で心臓弁膜症が増加！65歳を過ぎたら一度心臓の検査を受けましょう。
最初は心臓の一部分である弁だけの異常ですが、そのまま放置され進行すると心臓全体の機能低下を生じます。弁膜症は自然に治ることはありませんが、心臓の障害が進行する前の早期診断が非常に大切です。診断のためには胸部の聴診と心臓超音波検査が有効です。
④心臓弁膜症の治療方法には薬物治療と手術治療
まず、薬で心臓の負担を軽減する内科治療を行います。ただし、弁膜症が重症の場合、薬による効果には限界があり心臓の手術が必要になります。外科的治療では、弁の一部を切除、もしくは新たに人工の弁に交換し、機能を回復させます。年齢などの問題で通常の外科手術ができない場合は、カテーテルを用いて人工弁に交換する方法や弁の逆流を専用のクリップで止める方法もあります。
当院でも心臓超音波検査を行っておりますので、気になる方はお気軽にご相談ください。



勝山公民館 展示コーナー

◆山腰艶子さんの写真展

真冬の庭先での一枚から、緑の木々がまぶしい大自然など様々な視点で、カメラに収めた「私の四季」をお楽しみください。
展示期間▶6月17日(月)〜30日(日)

◆お出かけサロンの皆さんで折り紙壁飾り

折り紙の好きな皆さんと共同で作られた折り紙アート作品を展示いたします。
展示期間▶7月1日(月)〜15日(月・祝)
岡勝山公民館（教育会館1階） ☎88-0800



行ってみよう 湯ったり勝山

～アンチエイジング講座 第1クール実施中!!～

第1クールでは、「健康カラオケ体操」と「ストレッチをしてリラックスセッション（テーマ別体操）」を行っています。（7月16日までの毎週火曜日※要申込）
ストレッチには、リラックス効果のほか、疲労回復、肩こり、腰痛の改善などの効果があります。皆さん楽しく参加されています。

申・問 地域包括支援センター「やすらぎ」（すこやか内） ☎87-0900



人口の動き

	4月末現在	自然動態			社会動態			5月末現在	月間増減
		出生	死亡	計	転入	転出	計		
男	11,035人	4	16	12	18	13	5	11,028人	-7人
女	12,117人	4	18	14	25	27	-2	12,101人	-16人
合計	23,152人	8	34	26	43	40	3	23,129人	-23人
世帯数	7,964世帯							7,975世帯	11世帯

6月の納税

市・県民税▶第1期
納期限▶7月1日(月) 口座振替▶6月26日(水)

交通事故発生状況

※高齢者＝65歳以上

件数内訳	令和元5月末	前年比
総件数	166件	-28件
人身事故 (うち高齢者)	9件 (2)	+1件 (-1)
死者 (うち高齢者)	0人 (0)	0人 (±0)
傷者	9人	+1人
物損事故	157件	-29件