

ふるさと勝山への応援ありがとうございます！

ふるさと納税
(2025年3月～2026年2月受入分)
1万3,351件
2億5,108万5,316円

ふるさと納税を通じて多くの方から、勝山市へ温かい応援をいただいています。

皆さまからのご支援は、勝山市が目指すまちづくりを実現するために幅広く活用させていただきます。たくさんのご支援ありがとうございました。皆さまからいただいた「寄附者の声」を一部掲載させていただきます。

勝山市を次世代の子供たちが誇れるまちにしてください！

クマが出たというニュースを見て寄附しました。クマ対策にご活用ください。

大好きな祖父の故郷です。いつも応援しております。

恐竜が大好きです。がんばってください！

今年度実施したクラウドファンディング型ふるさと納税

- 長山公園さくらプロジェクト第3弾
》》17件 61万5,000円
 - かつやまこどもの村小中学校応援プロジェクト
》》12件 550万5,000円
 - 115プロジェクト((仮)恐竜キャンプ)
》》8件 2,561万5,000円
- 園商工文化課(市役所2階) ☎88-8105

ふるさと納税寄附者(抜粋・受付順)

お名前	都道府県	寄附金額
近藤 憲 様	-	-
木下 健一 様	-	150万円
戸井 勢雄 様	北海道	16万4,000円
加藤 順也 様	愛知県	11万円
山本 隼人 様	-	-
古橋 英晃 様	埼玉県	12万8,000円
曾根崎 至誠 様	-	-
皿澤 康孝 様	東京都	-
皿澤 朝子 様	東京都	-
池田 仁美 様	福井県	28万6,000円
久保 昭 様	-	-
石倉 大志郎 様	-	-
小山 茂明 様	福井県	34万5,000円
栃木 邦彦 様	東京都	13万円
酒井 孝幸 様	東京都	19万6,000円
高浜 健太郎 様	-	-
吉田 数子 様	大阪府	15万2,000円
深谷 憲博 様	-	-
皿澤 宏章 様	東京都	-
皿澤 千枝美 様	東京都	-
近藤 義親 様	大阪府	14万6,000円
吉田 義明 様	大阪府	16万円
植木 政嘉 様	-	-
三谷 清子 様	-	-
阿部 清隆 様	東京都	-
大石橋 勤 様	東京都	-
太田 誠二郎 様	-	-
西浦 嘉晃 様	-	-
松山 真也 様	-	-
龍 信之助 様	東京都	44万円
太田 悠介 様	-	-
佐々木 亮太 様	東京都	15万円
樋口 春彦 様	-	-
前川 秀信 様	-	-
三枝 政勝 様	-	100万円
浜本 芳之 様	-	-

※公表を承諾された項目のみ掲載。紙面の都合上、10万円以上の方を紹介していますが、市公式ホームページに公表を承諾された方のお名前を掲載しています



～まちを元気に～
私たちフレイルサポーターです！

健康と要介護の中間の状態「フレイル」

「フレイル」を予防し、いつまでも元気で暮らすことを目指すボランティアが「フレイルサポーター」です！



フレイルサポーターの活動をご紹介します！

フレイルチェック講座

65歳以上の市民の方を対象に、フレイルチェック(フレイルの状態の測定)を行っています。地区サロンなどに出向き、フレイルサポーターが主体となって講義や測定をしています。

⇒フレイルチェックとは？

簡単な生活習慣などのチェックや体力測定を行い自分の状態を確認します。フレイル予防のポイントを和気あいあいと学ぶ事ができます。



体組成計に乗ってもらい筋肉量の確認をしています

フレイルサポーターになって、よかったことを書いてみました

- ▶ 普段から自分の身体のことを気にするようになった。例えば、冬になり身体を動かす機会が少ないと「こまめに身体を動かそう！」と思い行動している。
- ▶ 地区へ出向きフレイルチェックを行うのでいろいろな人と知り合える。参加者との交流も楽しい。

自宅でできる簡易チェック！ フレイルの兆候を知る「イレブン・チェック」

回答欄の右側についた○を一つでも減らしていきましょう。

	「イレブン・チェック」11項目	回答欄	
栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方も毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

出典：フレイル予防ハンドブック (監修 飯島勝矢 東京大学高齢者総合研究機構)

皆さんもフレイルサポーターになって楽しく活動してみませんか？

フレイルサポーターになりたい！と思われた方や、ご興味を持った方は、下記担当までお気軽にお問い合わせください。

園健康体育課 ☎87-0900