

### わがまち魅力 醸成事業

#### 新規チャレンジ部門

平成23年度わがまち魅力醸成事業も約半年が経ちました。今年度は、様々な世代のグループが参加しやすくするために、新しい部門を設置しました。

今回は、平成23年3月の募集でエントリーされた6団体について、ご紹介いたします。(応募順)

①ハーモニカボランティア「そよ風」  
市内の福祉施設等でハーモニカ演奏を行い、子どもからお年寄りまで幅広い方々へ癒しや元気を届けます。

②御所ヶ原会  
北谷町谷の出村に残る歴史を記録に残す活動をしています。「御所ヶ原(五所ヶ原)」は、京の都から落ち延びてきた者が定住してきたという言い伝えがあります。

③片瀬銭太鼓保存会  
片瀬に百年前から伝わる銭太鼓を後世に残すため、奉納芸能として新たな創作を試みます。

④スイーツ食愛(くらぶ)かつやま  
勝山の農産物本来の味や香りを生かした勝山メイドのシフォンケーキ

キの開発と普及を目指します。

⑤勝山BB'S  
若者向けの勝山の携帯サイトを作り、情報発信や交流できるコンテンツを作成します。そして、若者ももっと楽しめる勝山を作り出す。

#### ⑥勝山B級グルメ開発会

勝山の食材を使ったB級グルメの試作・開発をします。そこから、勝山の注目度の上昇を目指します。

#### ◆新規チャレンジ部門 2次募集します！

これから秋・冬にまちづくりイベントなどをお考えの団体など、幅広い層の方々のご参加をお待ちしています。

応募条件▼市内で活動する団体で、初めて申請する事業であること等  
活動期間▼11月～平成24年3月  
補助額▼上限10万円  
審査方法▼募集締め切り後、エコ協企画委員会にてヒアリングを行い、決定します。また、年度末の報告会で実施結果を発表していただきます。

応募締切▼11月11日(金)  
※詳しくは左記までお問い合わせください

(エコ協広報委員会)

#### ◎ 未来創造課(市役所2階)

(☎88・1115)

## 健診結果を活用しましょう

～健診結果は生活習慣を映す鏡～

### 国保

特定健診を受診して、約1か月後に健診結果が届きますが、その時が生活習慣を振り返る良い機会となります。

健診は病気の兆候などを大掴みに判断するものであり、詳細な病名まで診断することはできません。健診結果に「再検査」や「精密検査」がある場合は、医療機関に相談しましょう。

め、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病などを発症する危険を高めます。下記に該当する方は、健康に関する相談を随時受け付けていますので、ぜひご利用ください。

項目	基準値	
腹 囲	男性:85cm以上、女性:90cm以上	
血 圧	収 縮 期	130mmHg以上
	拡 張 期	85mmHg以上
血 糖	空腹時血糖値	100mg/dl以上
	H b A 1 c	5.2%以上
脂 質	中 性 脂 肪	150mg/dl以上
	H D L	40mg/dl未満

#### 生活習慣改善ポイント

- 日常生活の中でこまめに身体を動かして、消費エネルギーを増やしましょう。
- 食事は1日3食決まった時刻に摂り、食事内容の偏りに気をつけましょう。また、最初に食物繊維が多い食品(野菜、海藻等)を摂り、良く噛んで食べ過ぎを防ぎましょう。

◎ 健康長寿課(すこやか) (☎87 - 0888)

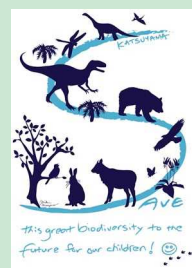
#### 悪い結果を放置しておく…

健診結果の数値が基準値内であっても、それは「健康のお墨付き」ではなく、あくまでも現時点の健康状態であり、今後の健康を保障するものではありません。大切なのは数年に渡る健診数値、言わば「あなただけの基準値」です。その数値がどのように変動しているかを把握することが、病気の発見や生活習慣の改善に繋がります。

#### メタボリックシンドロームにご注意!

メタボリックシンドロームは動脈硬化を進

### 「勝山エコライフ」コラム



#### 第5回 勝山の水の魅力

勝山に暮らして半年が経過しました。今回は、引越越し最初に衝撃を受けた、そして、今も常にそのありがたみを感じさせてくれる「勝山の水」について書かせていただきます。

何よりも自慢できることは、水のおいしさだと思います。地下水由来であることから水道水でも冷たく、消毒回数も少ないのが魅力です。こちらに来てから、いっさい水を買わなくなりました。

次に取り上げたいのは、水のきれいさです。水質的にも大変きれいな水がどこにもありません。例えば、その生物の生息の有無で、環境のきれいさを判断できる「環境指標生物」という生き物たちがいます。なかでも特にきれいな水のみで生息する、プラナリア(和名・ナミウズムシ)という生物が、勝山では大半の川で見られるのです。また、バイカモという梅の花に似た花を付ける水草が、市内各地に見られることも素晴らしいことです。福井県内では武生



バイカモ

の佐治川が、このバイカモの繁茂する川として有名であり、観光地にもなっています。

最後に、勝山の水の魅力として忘れてはいけないのが、水量の豊富さです。水が豊かだからこそ、池をあまり作らなくても稲作が可能であり、融雪溝として活用できるのです。いろいろな恩恵をもたらしている勝山の水ですが、残念なことに、川には大量のゴミが流れています。現在、あちこちの学校でゴミを調べていますが、残念なことに落ちているゴミのほとんどは大人が故意に、または不注意で流れたものであることがわかっていきます。勝山のシンボルとも言える水について、もう一度市民全員で考え、子どもたちに、そして、子どもたちが誇れる財産として捉えなおしてみませんか?

### 年金

#### 「扶養親族等申告書」の提出をお忘れなく!

老齢や退職を支給事由とする年金は、雑所得として所得税の課税対象となります。

(障害年金・遺族年金は課税対象外)

下記対象受給者には、11月上旬までに「扶養親族等申告書」が送付されますので、お早めに提出してください。

65歳未満	年金額が108万円以上
65歳以上	年金額が158万円以上

〈注〉提出されないと、各種控除が受けられず所得税の源泉徴収額が多くなる場合がありますので、忘れずに提出してください。

※社会保険料(国民年金保険料)控除証明書・扶養親族等申告書は、日本年金機構から郵送されます

◎ 市民課(市役所1階) (☎88 - 8102)、福井年金事務所 (☎0776 - 23 - 4518)

#### 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます

～年末調整・確定申告まで大切に保管を!～

国民年金保険料は、所得税および住民税の社会保険料控除の対象となります。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されたら大切に保管し、年末調整や確定申告の際に添付してください。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合は、納付された方の社会保険料控除の対象となります。

#### 控除証明書の送付について

- 1月1日～9月30日の間に納付された方には、11月上旬までに送付されます
- 10月1日以降に今年初めて納付された方には、翌年1月下旬までに送付されます