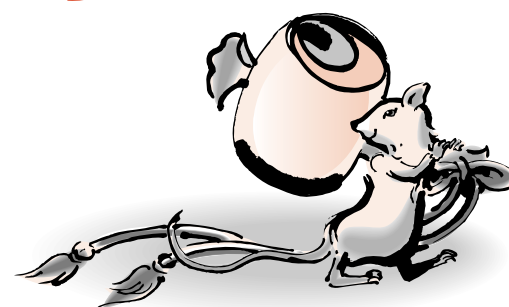


賀正

年頭のあいさつ



新年、明けましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのことと、心からお慶びを申し上げます。

今年は、敦賀市のまちづくりを進める上での指針となる「第五次総合計画」に基づき、北陸新幹線の誘致活動、エネルギー研究開発拠点化計画の推進、鞠山南地区多目的国際ターミナルの一部供用開始など、本市の将来都市像である「世界とふれあう港まち 魅力あふれる交流都市 敦賀」の基本理念のもと、更に各施策を進めていきます。

北陸新幹線につきましては、敦賀までの工事実施計画の一括認可及び北陸三県同時期の開業に向けて、県をはじめ沿線自治体や関係団体と連携し、実現に向け要望活動を行っていきます。

敦賀市長

河瀬 一治



エネルギー研究開発拠点化計画につきましては、昨年十一月の推進会議で、原子力分野などの教育、研究機能を充実するための連携大学拠点を本市に設置する構想が示され、今後は、一日も早い実現に向け、国、県および各関係機関との連携を密接にいくとともに、拠点施設に必要な用地の確保についても協力していきます。

多目的国際ターミナルにつきましては、平成二十年度から一部供用開始が予定されており、今後とも官民一体で強力にポートセールスを実施し、効率的なターミナルの管理運営や隣接する港湾関連の用地の活用に取り組んでいきます。

今年も、安全安心で人が集い、元気で暮らしやすい敦賀の実現のために、誠心誠意全力を傾注していきますので、皆様方におかれましては、今後とも一層のご支援、ご協力を賜りますようお願いいたします。

本年も、皆様のご健康と幸多い年でありますことをお祈り申し上げ、新年のごあいさついたします。



子年の皆さん あつまれ～

「今年こそは〇〇したい」「去年のことは忘れて気分一新頑張ろう」「今年もいい年だ」といいな…人それぞれ新年にける思いはさまざまです。

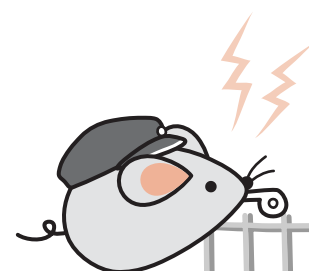
そんな思いを、12歳を迎える小学生から、84歳を迎えるおじいちゃんおばあちゃんまで、子年生まれの市民の皆さん19人に書いてもらいました。

今回は、『敦賀発未来行き』の新春特別号「チューチュートレイン」が、19人の夢、そしてあなたの夢を乗せて、ガタンゴトン、どこまでも走ります。

長いようで短い1年。

市民の皆さん一人ひとりにとって、素敵な2008年になるように……

それでは、「チューチュートレイン号」、**出発！**





みんな仲良く
健康で。

川尻 弘



一日一日大切に
笑顔で白寿まで!!

中村寿子



何事にも
ねばり強く
河本珠魅



インテリジェンス
取得へ!!

小坂政徳



孫三人の為
今年も元気で
暮します!

山本まさ



めげず 弱みず
驕らず
笑顔と志を
秘めよう

榎本奈子



中学校で
勉強や部活を
がんばるぞ!!

西佳汰



家庭と仕事、
自分らしく
頑張る

柿谷真由美



健康

中村裕子



選抜野球での
活躍
景子プロ年回

井筒 敏和

さて、
あなたの今年の
目標は…?



自分らしく
笑顔で

遊津美紀



健康オー
明るく前向き

小林三紀子



次の年まで
元気でいたい

山本清一



目指せ
外食

岸本 治久 渡辺 祐子
重忠 祐子

敦賀発
未来行き

今年こそ！さらば、内臓脂肪！

メタボリックシンドローム 撃退大作戦

まずは、敵を知る！

メタボとは？

メタボは、なぜ怖い？

メタボリックシンドローム（以下メタボ）は、内臓の周りに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の人が、①高血圧、②高血糖、③高脂血症のいずれか二つを併せ持っている状態のことです。現在、四十〜七十四歳の男性の二人に一人、女性の五人に一人がメタボの恐れがあるとされています。あなたがメタボかどうかは、下の表で確かめてみましょう。

一つ一つの検査値が軽度の異常であっても、それらが重なり合うことで「動脈硬化」の危険性が急速に高まります。動脈硬化は自覚症状がありません。もしそのまま放置していると、血管が詰まったり、破れやすくなったりして、心筋梗塞や脳卒中といった「命に関わる病気」を招くこともあります。

Check! あなたはメタボ？

腹囲（へそまわり）

男性 85 cm以上 女性 90 cm以上

① 血圧

最高血圧 130mmHg 以上
または/かつ
最低血圧 85mmHg 以上

② 血糖

空腹時の血糖値が 110mg/dl 以上

③ 血清脂質

中性脂肪 150mg/dl 以上
または/かつ
HDL コレステロール 40mg/dl 未満

①②③のうち、いずれか2つ該当

メタボリックシンドロームです！

次に、対策を練る！

メタボの大きな原因「内臓脂肪」は、皮下脂肪と比べて、たまりやすいが減りやすいという特徴があります。この脂肪を落とすためには、「運動」と「食事」が大切です。

【運動】
普段の生活で「動く」意識が大切です

内臓脂肪を減らすには、運動不足の解消が不可欠です。

適度な運動は、内臓脂肪を減らすのはもちろん、血糖値の低下、高血圧の緩和、HDLコレステロール（善玉コレステロール）の増加など、素晴らしい効果がたくさんあります。また、筋肉が増えることで、内臓脂肪を燃やしやすい体になります。

毎日何かと忙しく運動する時間がない、どんな運動

日常生活で体を動かす例

- ・今より1000歩（10分）多く歩く。
- ・掃除の時、雑巾がけを取り入れる。
- ・エレベーターではなく階段を使う。
- ・毎日ラジオ体操をする。
- ・テレビを見ながらスクワットや足踏みをする。



をしていいのかわからないという方は、左枠の活動を参考に、日常生活の中で体を動かす時間を増やしてみてください。

【食事】

過食や偏食に注意

食事は楽しみながらとることが基本です。しかし、食べ過ぎ、飲み過ぎ、栄養の偏りには注意が必要です。次のことに気を付け、食生活を改善しましょう。

- ① 一日三食規則正しく
食事を抜くと後でドカ食いしたり、体がエネルギーを蓄えやすくなったりして、太りやすくなります。
- ② 腹八分目を守る
「もう少し食べたい」くらいでやめましょう。
- ③ 就寝三時間前までに
夕食をすませる
食べてすぐ寝ると、エネルギーを脂肪としてため込みやすくなります。
- ④ よく噛む
早食いは食べ過ぎを招く原因です。
- ⑤ ながら食いをしない
何かをしながら食べると、無意識のうちに食べ過ぎてしまいます。
- ⑥ ばっかり食いをしない
好きなものばかり食べていると、栄養バランスが崩れます。一日に何をどれだけ食べたらいかは、下枠の食事バランスガイドを活用してください。

食事 バランスガイド

食事バランスガイドでは、毎日の食事を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに区分し、区分ごとに「つ（SV）」という単位を用いています。

1日分の適量を表示しています。これは、2000〜2400kcalを表していて活動量が「ふつう」*の成人女性、活動量が「低い」*成人男性が該当しています。さらに、強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

*「ふつう」…座り仕事を中心だが、歩行・軽い運動等を1日5時間程度は行なう
「低い」…1日のうち座っていることがほとんど

1日分

5~7
つ(SV)

主食 (ごはん、パン、麺)

5~6
つ(SV)

副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

3~5
つ(SV)

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

2
つ(SV)

牛乳・乳製品

2
つ(SV)

果物

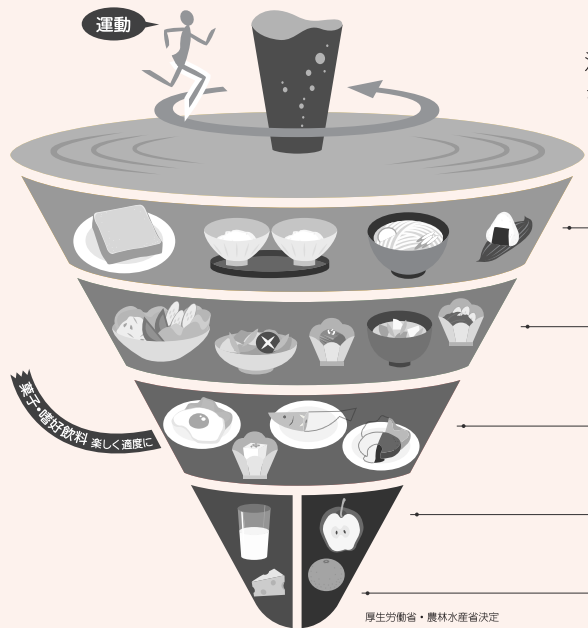
1つ分=ご飯小盛り1杯=食パン1枚
1.5つ分=ごはん中盛り1杯
2つ分=うどん1杯=もりそば1杯=ラーメン1杯

1つ分=野菜サラダ=きゅうりとわかめの酢の物
=貝だくさん味噌汁=ほうれん草のお浸し
2つ分=野菜の煮物=野菜炒め=芋の煮ころがし

1つ分=冷奴=納豆=目玉焼き一皿
2つ分=焼き魚=魚の天ぷら=まぐろとイカの刺身
3つ分=ハンバーグステーキ=鶏肉のから揚げ

1つ分=牛乳コップ半分=チーズ1かけ
2つ分=牛乳瓶1本分

1つ分=みかん1個=りんご半分=かき1個



厚生労働省・農林水産省決定

最後に、実行に移す！

① 理想目標を設定

自分の目指す、長期的で大きな目標を設定しましょう。

目標例

- ・六カ月で体重を○kg減らす
- ・三カ月で腹囲を○cm減らす
- ・一年後に一サイズ下の服を着る

運動面と食事面での対策を参考にしてください。

④ あなたの①と③の目標を書き出す

下枠にあなたの目標を書き出してみること、やる気が湧いてきます。この紙は、部屋の目に付く場所に貼っておきましょう。

⑤ さあ、始めましょう！

いきなり、理想目標は達成できません。こつこつ目標の積み重ねが大切です。あきらめず継続あるのみです。

② 周りの人に決意表明

自分の目標を、家族や友人など周りに知らせましょう。くじけそうな時に励ましてもらったり、一緒に取り組む仲間が見つかったりするかもしれません。

③ こつこつ目標を設定

毎日、実行していけるような目標を設定しましょう。前のページで紹介した、

今年は、毎日自転車通勤するぞ～！



理想目標・・・あなたの理想とする姿は？



こつこつ目標・・・あなたがすぐに実行できそうなことは？



～「メタボ撃退大作戦」を始めようとしているあなたへ～

あなたを応援する保健師からのメッセージ



南晶子 保健師

市が実施している「いきいき健診」に、平成十九年度から腹囲測定が追加されました。受診した方の結果は、男性の四人に一人が、基準値の八十五cm以上でした。また、腹囲に限らず、少し血圧や血糖値、コレステロール値が高いという方も多くみられました。それぞれの値が「少し高いだけなら大丈夫」と油断して放置すると、その少しの異常が重なることにより血管をどんどん傷つけ、恐ろしい脳卒中や心筋梗塞などを招いてしまいます。

今一度、皆さん一人ひとりが、自分の体の状態に関心を持ち、現在の生活習慣を見直してみたいと思います。その上で、「これなら続けられる」という具体的な目標を立ててみてください。

メタボが少しずつ改善されれば、健康な体に近づけばかりでなく、「履けなくなったズボンやスカートが履けるようになった」「体が軽くなって動きやすくなった」「自分に自信がついた」といった嬉しい特典がついてきます。ちなみに、私の今年の目標は「一日十五分足踏み運動をすること」です。私も一年間頑張って続けようと思います。

自分ではどんな目標を立てていいかわからないという方は、ぜひ一緒に考えさせていたいただきたいと思っています。お気軽にご相談ください。（現在治療中の方は、まず主治医とご相談ください。）



とん！
わたいら、
ばんば

今回は、ちりとてちん寄席を頑張っている団体を紹介します！

第7回

ちりとてちん
寄席 を頑張っている人

敦賀市民
69,088人中
【12月25日現在】

敦賀落語の会



会場の相生町会館でお客さんを出迎えるメンバー

昨年十月一日から始まったNHK連続テレビ小説「ちりとてちん」。小浜出身のヒロインが大阪で落語家を目指すストーリーで、敦賀でも気比の松原が舞台となっています。

この番組が放映されるのにちなんで「何とかして敦賀のまちを落語で盛り上げたい」と寄席を企画したのが「敦賀落語の会」の皆さんです。生の上方落語を敦賀で聴こうと、落語愛好家の会員を集めて昭和四十七年に結成し、第一回目には、元町の本勝寺に桂米朝さん（平成八年人間国宝に認定）を迎えました。以後三十五年にわたり二百十二回もの寄席を企画し、また一方で、一般市民の方を対象に寄席を開催したり、公民館や学校の依頼で寄席の企画を手伝ったりと、落語のよさを伝えるために地道に活動してきました。

今回のちりとてちん寄席は「千載一遇のチャンス。この機会に敦賀を何とかして盛り上げたい」と熱意ある若手会員の発案で始まり、すぐ実行委員会を立ち上げました。たくさんのお客さんに来てもらおうと、開催日は相生町の「晴明の朝市」に合わせ、第三日曜日に計六回開くこととし、場所も朝市近くの相生町会館としました。日時が確定してからは、出演する落語家との調整や報道機関へのPRなど東奔西走し、開催日ぎりぎりまで一生懸命準備を進めてきました。第一回目の九月十六日にはその熱意が実り「お客さんが

来るかすごく心配だったという館英雄会長の不安を一掃する、会場いっぱいのお客さんが詰め掛けました。館会長は、今回の企画を「寄席に来た皆さんが笑顔を見て帰っていく。それがすごくうれしい」と喜び、あと二回となった寄席に向け「少しでも多くの人が落語のよさを知るきっかけになれば」と期待を寄せます。連続テレビ小説もいよいよ後半戦、敦賀落語の会もラストパートです。

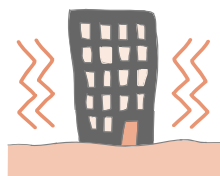


寄席の開催はあと2回。
(1月20日と2月17日)

“笑いで敦賀の
まちおこし”

頑張れ！敦賀落語の会！



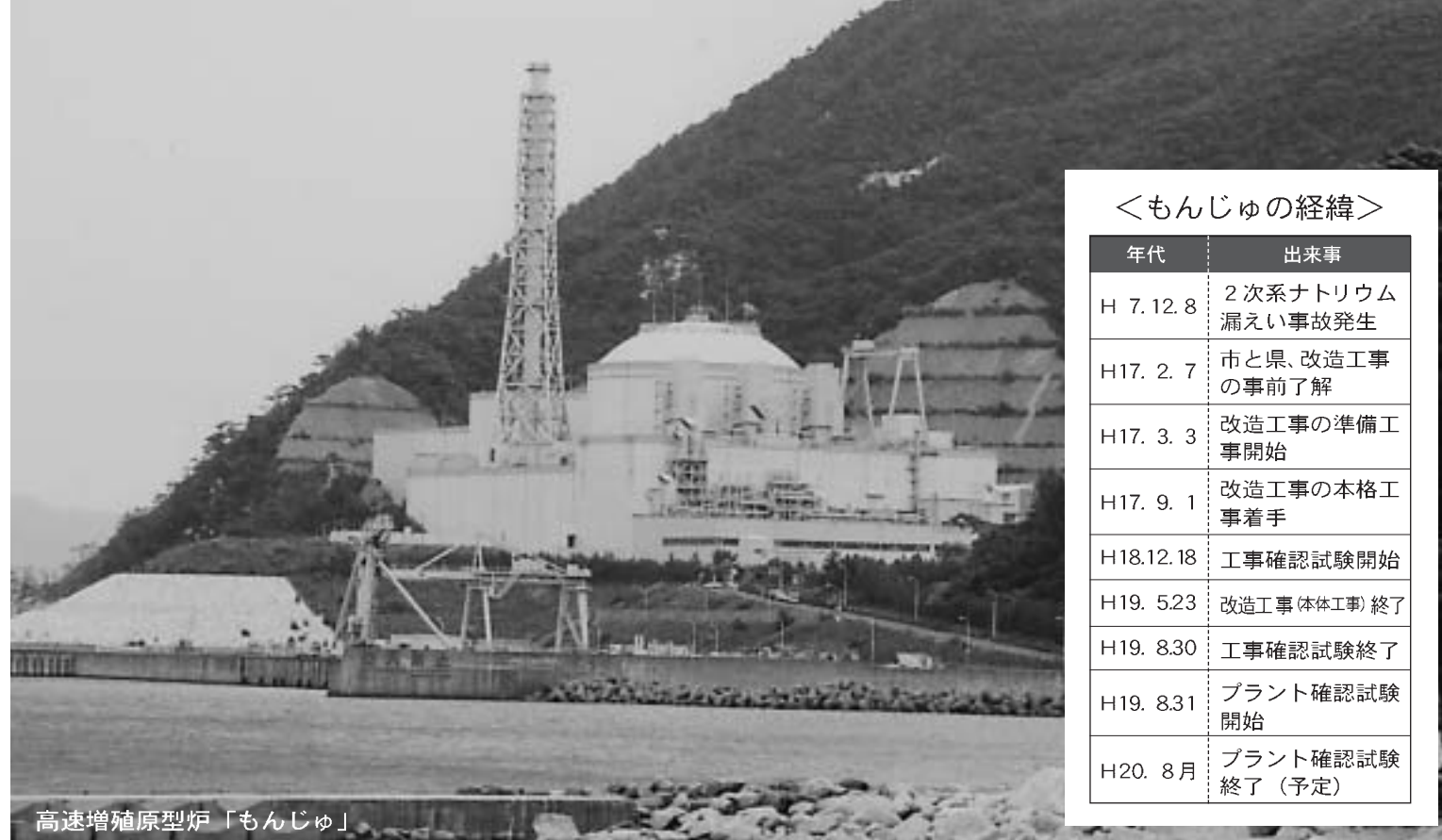


もんじゅの 耐震安全性は？

もんじゅでは、現在、耐震安全性評価（耐震バックチェック）を行っています。これは、平成18年9月に「耐震設計審査指針」が改訂されたことから、既に建設された原子力発電所においても新しい指針に照らして行われる評価です。

これまで、発電所の敷地周辺で発生する地震に関する調査および地質調査やボーリング調査、海上音波探査などが行われ、現在、これらの結果を踏まえて施設の耐震安全性評価を実施しています。

また、今回の耐震安全性評価には、昨年発生した能登半島地震および新潟県中越沖地震から得られた知見も反映されます。もんじゅにおいては今年の3月までに評価結果が報告される予定です。



高速増殖原型炉「もんじゅ」

＜もんじゅの経緯＞

年代	出来事
H 7. 12. 8	2次系ナトリウム漏えい事故発生
H17. 2. 7	市と県、改造工事の事前了解
H17. 3. 3	改造工事の準備工事開始
H17. 9. 1	改造工事の本格工事着手
H18.12.18	工事確認試験開始
H19. 5.23	改造工事（本体工事）終了
H19. 8.30	工事確認試験終了
H19. 8.31	プラント確認試験開始
H20. 8月	プラント確認試験終了（予定）

※プラント：発電所内の設備や機器

平成七年の二次系ナトリウム漏えい事故以来、運転を停止している「もんじゅ」は、ナトリウム漏えい対策等に係る改造工事が終了し、現在※プラント全体の確認試験が行われています。このページでは、もんじゅに関する最近の主な動きと、今後の市の取り組みについてお知らせします。



高速増殖原型炉

「もんじゅ」は、今。

TOPIC 1 改造工事が 終了しました。

平成十七年より行われてきたナトリウム漏えい対策に係る改造工事は、昨年五月に本体工事を終了しました。改造工事では、平成七年の事故の原因となった温度計の交換、ナトリウムが漏えいした時の対策工事、水とナトリウムが反応した時の対策工事などが行われました。（下図参照）

改造工事の概要

温度計の交換・撤去

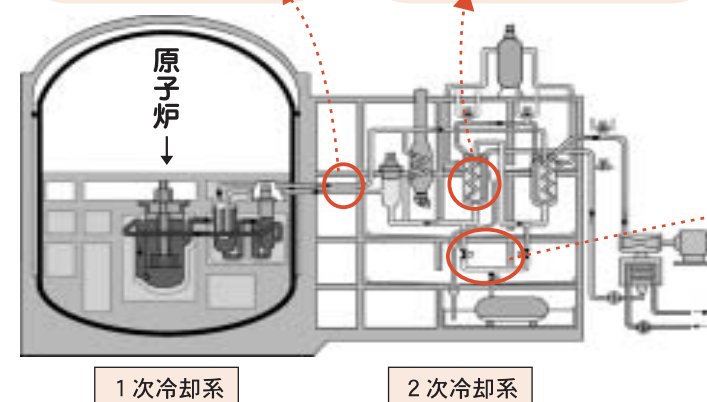
平成7年の事故では配管内の温度計が振動し折れたことで、ナトリウムが漏えいしたことから、折れにくい形状の改良型温度計に交換しました。

水とナトリウムが反応したときの対策

蒸気発生器の伝熱管が破損し内部の水がナトリウム中に漏れたとき、機器内の水を早く抜き取り、ナトリウムと水の反応を早く終わらせるため、水を抜き取る弁や水の漏れ検出器を増設しました。

ナトリウムが漏えいしたときの対策

配管からナトリウムが漏えいしたとき、ナトリウムを早期に抜き取り、漏えい量をできるだけ少なくするために、抜き取り用の配管を太くしたり、弁を増設したりしました。



プラント確認試験の様子

TOPIC 2 プラント確認試験が スタートしました。

工事確認試験に引き続き、昨年八月からプラント確認試験を実施しています。

プラント確認試験は、長期間停止していた機器・設備も含め、もんじゅ全体の健全性を確認するため、百四十一項目の試験を実施し

ます。

試験では、原子炉を安全・安定に制御する機能の確認、燃料を安全に取り扱う機能の確認、原子炉を冷却する機能の確認、放射性物質を閉じ込める機能の確認などが行われます。

また、蒸気発生器の安全

性について、全ての伝熱管の健全性を確認していきます。今後、平成二十年八月まで実施される予定です。

敦賀市の 取組みと今後の対応

市は県とともに、日本原子力研究開発機構との間で締結している「安全協定」に基づき、改造工事や工事確認試験の結果、プラント確認試験の進捗状況の報告を受けています。

また、もんじゅにおける様々な取り組み状況などについて、必要に応じて立入調査も行っています。

現在実施されているプラント確認試験については、試験の段階に応じて進捗状況の確認や現場の視察などを行い、確実に試験が実施されているかを確認していきます。

今後も、工程にとらわれることなく、常に安全を最優先に業務を行うよう求めています。

税の申告 正しくお早めに

今年も税の申告時期になりました。申告しなかったために、所得控除が受けられなくなったり、各種手当などの受給手続きが遅れたりすることがあります。また、所得証明が出せないこともあります。必ず期限内に申告を済ませましょう！

市では市・県民税

国民健康保険税

の申告の受付を行います

申告期間

2月18日(火)～3月17日(火)

●期間中は確定申告の受付も行います

問合せ 市役所 税務課

〒22・8106

会場は下の表

申告をする必要のない方

▼税務署に所得税の確定申告をする方(確定申告は市・県民税の申告を兼ねています)

▼一カ所からの給与収入のみで、勤務先から市役所に「給与支払報告書」が提出されている方

▼公的年金収入のみで、各種控除を受けなくても税金のからない方

申告に必要なもの

●印鑑

●平成19年分源泉徴収票(給与、年金収入がある方)

●収支内訳書、帳簿、必要経費の領収書(営業、農業、不動産収入のある方)

●国民健康保険税・介護保険料・国民年金保険料・小規模企業共済・生命保険料・地震保険料(または旧損害保険料)等の領収書または支払証明書

●医療費の領収書やレシート、保険等で補てんされた金額の分かるもの(医療費控除の申告をする方)

●障害者手帳(市町村長等の認定を受けている方を含む)、療育手帳等(お持ちの方) など

2月	と き	ところ
18日(月)	9時～16時	葉原公会堂 農協東部支店
19日(火)	9時～11時30分	横浜公会堂
	13時30分～16時	東浦公民館 赤崎小学校
20日(水)	9時～16時	農協東部支店
	9時～16時	中郷公民館 農協東部支店 農協敦賀支店
21日(木)	9時～16時	栗野公民館 農協栗野支店
22日(金)	9時～16時	栗野公民館 農協栗野支店
26日(火)	9時～16時	愛発公民館
27日(水)	9時～11時30分	沓見公会堂 常宮小学校
	9時～16時	農協東部支店

申告受付日程

※当該地区の期日に申告できない方は、都合のよい日に最寄の会場へお越しください。
※2月中は、出張申告を行っていますので、市役所での申告はできるだけ3月3日以降にお願いします。

3月	と き	ところ
3日(月) 4日(火)	9時～16時	市役所(4階講堂) 農協敦賀支店 農協栗野支店
5日(水)	9時～16時	市役所(4階講堂) 農協敦賀支店
6日(木)	9時～16時	農協本店
7日(金)		農協本店
10日(月)		農協本店
11日(火)		農協本店
12日(水)		農協本店
13日(木)		農協本店
14日(金) 17日(月)		農協本店

税務署では

所得税・消費税

の確定申告を受け付けています

申告・納税期限

▼所得税 3月17日(火)

▼消費税 3月31日(火)

問合せ 敦賀税務署

〒22・9267

●確定申告は自分で作成してお早めに！
●還付申告は1月から受け付けています

e-tax(イータックス)でらくらく確定申告

e-tax(国税電子申告・納税システム)は、インターネットを利用して、自宅やオフィス、税理士事務所から申告、納税および各種申請・届出が簡単にできるシステムです。

「確定申告書等作成コーナー」から申告できます！

国税庁ホームページ
<http://www.nta.go.jp>

e-taxを利用すると次のメリットがあります。

①最高5,000円の税額控除(平成19年分または20年分のいずれか1回)

②添付書類が提出不要(確定申告期限から3年間、添付書類の提出または提示を求められることがあります)

③素早い税金の還付(通常6週間の還付処理を3週間程度に短縮)

電子証明書の取得はお早めに！

e-taxの利用にあたっては電子証明書が必要です。

この電子証明書として、敦賀市役所市民課が発行する電子証明書入りの住民基本台帳カードが利用できます。

なお、e-taxを利用して、所得税の確定申告で税額控除(最高5,000円)を受けようとする方の、住民基本台帳カード交付申請が増えるの見込まれます。約30分程度で発行できますが、窓口が混み合っている場合はこの限りではありません。また、3月14日までの毎週金曜日は19時まで受け付けています。取得はお早めをお願いします。

税源移譲に伴う市・県民税の新たな控除制度

市・県民税で住宅ローン控除ができる (住宅借入金等特別税額控除) 調整措置が設けられました

平成20年度分～平成28年度分の市・県民税に適用

次の条件に該当する方は、所得税額から控除しきれなかった分を翌年度の市・県民税から控除できるようになりました。

この調整措置を受けるには
毎年申告が必要です！

【対象者】

平成11年から平成18年末までに住宅に入居された方で、次の①または②に当てはまる方。

- ①税源移譲により所得税額が減少した結果、住宅ローン控除限度額が所得税額より大きくなり、控除しきれなくなった方。
- ②住宅ローン控除限度額が所得税額より大きく、税源移譲前でも控除しきれなかったが、税源移譲により控除しきれない額が大きくなった方。

●給与収入のみで所得税の確定申告を行わず、年末調整だけを行う方は、市役所へ申告書を提出してください。

【申告期限】平成20年3月17日(月)

【提出先】市役所 税務課

【提出書類】

平成20年度分 市県民税

住宅借入金等特別税額控除申告書

★「平成19年分 給与所得の源泉徴収票」を添えて提出してください。

★住宅借入金等の年末残高合計額を記入していただきますので、金融機関等から送付される年末残高証明書のコピーをとっておくなど、金額がわかるようにしておいてください。

●所得税の確定申告を行う場合は、所得税の確定申告書とともに税務署へ提出してください。

問合せ 税務課 22-8106