

うみ 自然 歴史。

☆ 広報たかはま

vol.303

2012年

11月号



□特集 台所事情を一挙公開します●P2~5

平成23年度 決算報告

NPO法人おひさまの想い

□野瀬町長の「閃き」対談●P8

お箸をもったら、まず野菜!!

□健康チャレンジ期間●P10~11

スポ少野球3チームを紹介しま〜す

□頑張ってます!高浜町スポーツ少年・少女団●P15

馬と仲良くなるには、まず餌やりから。ドキドキしながら近づきました。(ホースセラピーの様子は13ページをご覧ください。)

平成23年度の決算がまとめ、9月定例町議会で認定されました。
 まちには、どんな収入があつて、どんなことにいくらお金を使ったのか？
 その概要をお知らせします。

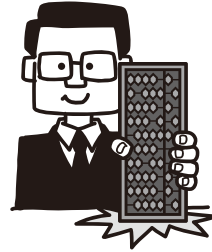
平成23年度



CHECK POINT!

1

全会計の総額は、 125億826万円



「効果的な投資と将来を見据えた財政運営」

全会計の歳出額の総額は、前年度と比較して12億34万3千円増加しましたが、これは普通建設事業費、災害復旧費などの投資的経費の増加に加え、将来負担を減らすために起債(借金)の繰上償還を行なったことなどによるものです。

一般会計

区分		決算額	前年度比
歳入額	…A	88億3,375万1千円	8.2%
歳出額	…B	85億5,513万2千円	9.7%
差引額 (A-B)	…C	2億7,861万9千円	▲24.4%
翌年度に繰り越すべき財源	…D	5,464万9千円	▲25.4%
実質収支額 (C-D)		2億2,397万0千円	▲24.1%

※端数を調整しています。

特別会計

	歳入額 (前年度比)	歳出額 (前年度比)	差引額
国民健康保険	10億6,937万6千円 (▲0.9%)	10億6,092万0千円 (1.3%)	845万6千円
国民健康保険診療所	1億1,661万7千円 (0.3%)	1億1,661万7千円 (0.8%)	0千円
老人保健	3万9千円 (▲92.1%)	3万9千円 (▲92.1%)	0千円
後期高齢者医療	9,936万5千円 (3.5%)	9,894万0千円 (5.3%)	42万円5千円
介護保険	7億9,340万4千円 (6.5%)	7億9,280万3千円 (7.1%)	60万1千円
簡易水道事業	5,620万9千円 (▲8.4%)	5,620万9千円 (▲8.4%)	0千円
公共下水道事業	6億3,553万3千円 (3.9%)	6億3,553万3千円 (3.9%)	0千円
集落排水事業	4億9,123万8千円 (44.3%)	4億9,123万8千円 (44.3%)	0千円
公有水面埋立事業	3億9,790万6千円 (312.7%)	3億9,790万6千円 (312.7%)	0千円
宅地分譲事業	62万2千円 (38.8%)	62万2千円 (38.8%)	0千円

企業会計

	歳入額 (前年度比)	歳出額 (前年度比)	差引額	
国民宿舎事業	収益的収支	1億706万6千円 (▲3.2%)	1億1,059万5千円 (▲0.9%)	▲352万9千円
	資本的収支	0千円 (-)	0千円 (-)	0千円
水道事業	収益的収支	2億780万5千円 (10.6%)	1億7,052万4千円 (▲1.3%)	3,728万1千円
	資本的収支	2,002万8千円 (▲76.6%)	2,118万2千円 (▲81.8%)	▲115万4千円

※資本的収支の差引額マイナスは、過去の収益的収支の利益等により補てんしています。また、端数を調整しています。

昨年1年間の高浜町の
 『台所事情』を一挙公開!

一般会計の歳出額は、 85億5,513万2千円

CHECK POINT!



一般会計の歳入額は、 88億3,375万1千円

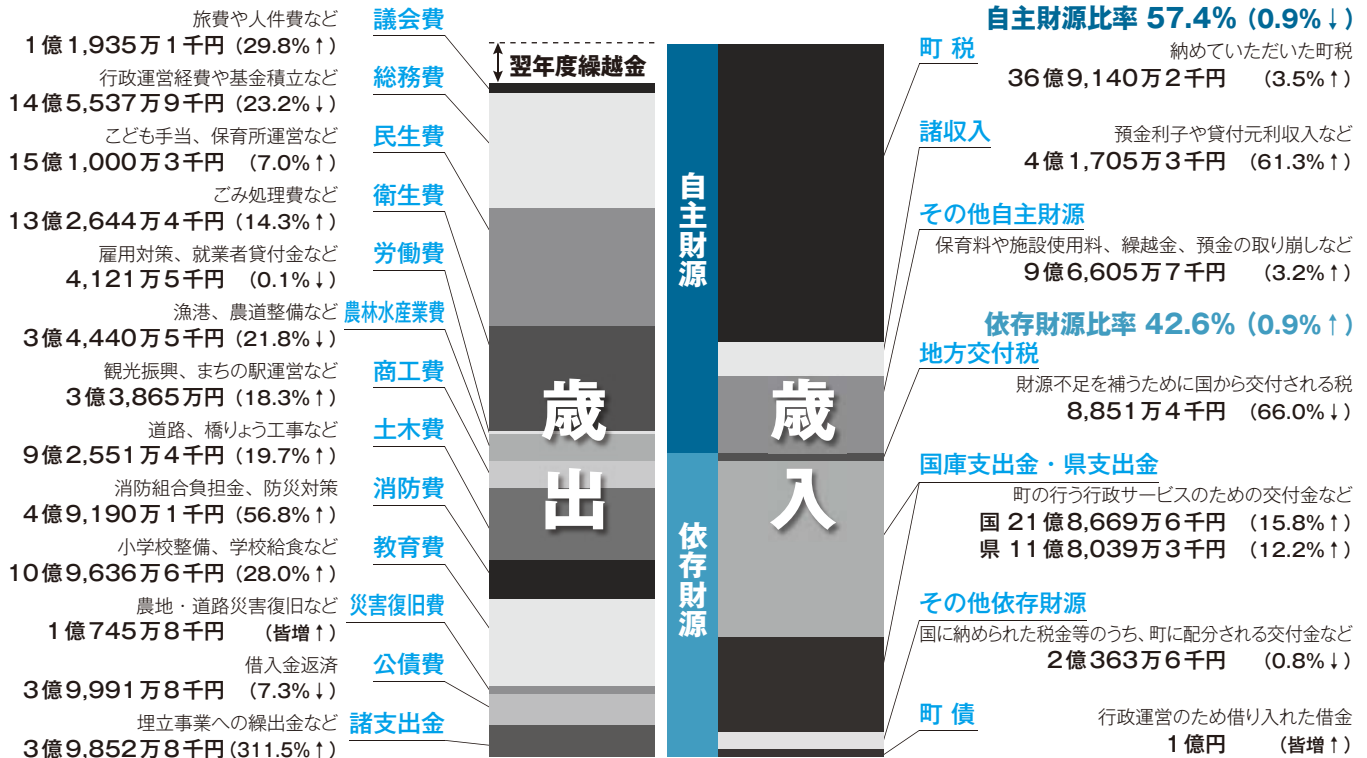
「普通建設事業費などの増加により
前年度比 7億5,634万1千円増」

一般会計歳出額は、前年度比9.7%の増となりました。これは、子どもからお年寄りまでの健康づくりを目的とした雨天屋外体育施設新築工事、安心・安全のまちづくりとしての防災行政無線整備工事などの普通建設事業費などの投資的経費の増加が主な要因ですが、一方で将来負担を減らすため公有水面埋立事業債の繰上償還を行いました。

「自主財源比率は57.4%」

一般会計歳入額は、地方交付税等の減少があったものの法人町民税、固定資産税、国庫支出金等の増加により前年度比8.2%増となりました。財源確保の厳しい中で、基金の取り崩しや起債(借金)を抑え、健全財政に努めました。

()の中は前年度比



CHECK POINT!



基金(預金)残高は微減! 起債(借金)残高は大きく減少!

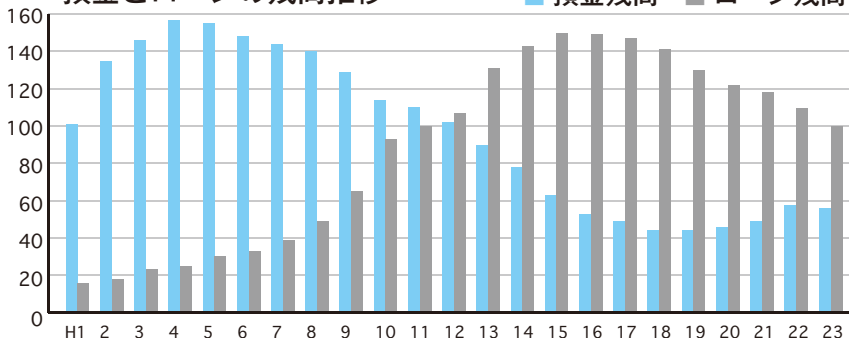
「基金残高56億1,678万2千円
(△5,726万3千円)」

「起債残高99億9,852万8千円に減少
(△10億1,182万3千円)」

公有水面埋立事業債の繰上償還の財源として減債基金の取崩し(△3億885万8千円)を行ないましたが、財政調整基金(1億2,400万円)、電源立地地域対策交付金施設維持基金(8,501万5千円)、文化施設整備基金(4,576万6千円)などを積み立て、将来の財政需要に備えました。

臨時財政対策債の借入(1億円)を行ないましたが、通常償還に加え、公有水面埋立事業債の繰上償還(△3億1,070万円)により起債残高を大きく減少させ、将来負担を減らしました。

億円 預金とローンの残高推移



起債(ローン)残高

一般会計	17億6,714万8千円
簡易水道事業会計	2億3,836万2千円
公共下水道事業会計	50億7,228万7千円
集落排水事業会計	18億1,660万0千円
公有水面埋立事業会計	11億 413万1千円
合計	99億9,852万8千円

基金(預金)残高

財政調整基金	24億3,633万3千円
減債基金	2億 700万3千円
その他	29億7,344万6千円
合計	56億1,678万2千円

CHECK POINT!

4

どんなふうにお金を使っているのか見てみよう!



「普通会計※注1の決算額を1世帯当たりの平均所得金額※注2に置き換えて、家計簿風にしてみました。また、過去からの推移をお知らせします。」

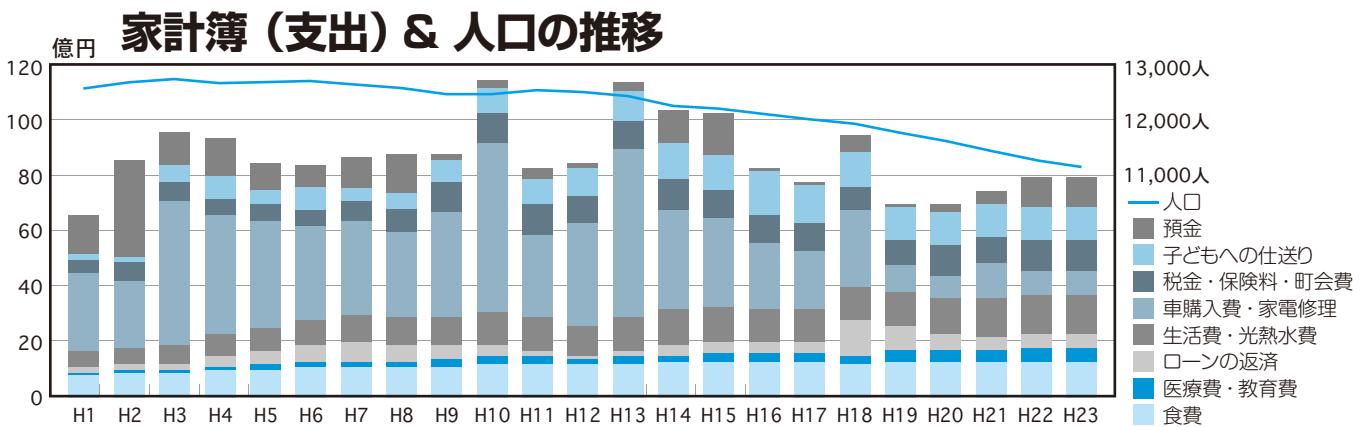
主な収入源である原子力発電所関連を中心とした固定資産税が減少傾向にあり、町税収入(給与収入)の大幅な増加は見込めない状況です。下水道などの社会資本の整備(車購入費・家電修理費)もほぼ整い、施設整備の際に借り入れた分の返済を行う段階となっておりますが、老朽化した公共施設の更新時期も迎えようとしています。また、生活費、医療費などの経費が家計全体を圧迫しつつあることから、今後も引き続き、行財政改革に取り組み、効率的で、より効果的な行政運営に努めて参ります。

給与収入		収入		支出	
個人や会社が納める住民税や土地・建物に掛かる固定資産税などがあります。		給与収入 (町税)	187,210円 (36億9,140万2千円)	食費 (人件費)	65,560円 (12億9,268万2千円)
		親からの仕送り (地方交付税・国県支出金)	192,730円 (38億41万5千円)	医療費・教育費 (扶助費)	26,390円 (5億2,032万2千円)
		パート収入 (使用料・手数料等)	24,830円 (4億8,952万7千円)	ローンの返済 (公債費)	40,460円 (7億9,781万9千円)
		預金の引き出し等 (繰入金)	19,470円 (3億8,392万9千円)	生活費・光熱水費 (物件費)	70,260円 (13億8,539万7千円)
		ローン借り入れ (地方債)	5,070円 (1億円)	車購入費・家電修理 (普通建設事業費等)	100,940円 (19億9,038万3千円)
		前月からの繰越金 (繰越金)	18,690円 (3億6,847万8千円)	税金・保険料・町会費 (補助費・貸付金)	41,420円 (8億1,667万9千円)
		収入計	448,000円 (88億3,375万1千円)	子どもへの仕送り (繰出金)	70,710円 (13億9,439万7千円)
				預金 (積立金)	18,130円 (3億5,745万3千円)
				支出計	433,870円 (85億5,513万2千円)
				翌月への繰越金 (翌年度繰越金)	14,130円 (2億7,861万9千円)

親からの仕送り
地方交付税や国・県からの補助金があります。給与(町税)収入の減少に伴い、平成20年度から普通交付税が交付されています。

子どもへの仕送りの
町には一般会計の他に特別会計と企業会計があり、それぞれ独立採算を原則としていますが、それらの会計へ拠出分や不足分を仕送り(繰出)しています。

※家計簿金額は端数調整しています。



※注1 普通会計とは、他の自治体との比較をすることができる会計区分で、一般会計、公有水面埋立事業特別会計、宅地分譲事業特別会計を純計したもので、一般会計決算額とは異なるものです。
 ※注2 1ヶ月分の収入額は、厚生労働省「平成23年国民生活基礎調査」全世帯の1世帯当たりの平均所得金額538万円(年)を参考とし、448,000円(月)として計算しています。また、()内の金額は、実際の決算額です。

5

原子力発電所に伴う交付金って何に使ってるの？

「電源立地地域対策交付金や核燃料税交付金があります！」

原子力発電所が立地する自治体には、国や県からさまざまな交付金が交付されています。このうちもっとも多いのが「電源立地地域対策交付金」で、雨天用屋外体育施設整備事業、難波江・小黒飯地区農業集落排水施設整備事業、また保育所や公民館など公共施設の維持管理費など全59事業に活用しています。またこのほか、「電源地域の安心と活力のまちづくり交付金（核燃料サイクル・共生交付金）」、「核燃料税交付金」などがあり、これらの交付金合計は26億2,013万4千円で一般会計歳入の29.7%を占めています。いずれも、防災、保健福祉、環境衛生、教育などの幅広い分野で行政サービスを展開する上で、欠かすことのできない財源となっています。

〈使いみち〉

電源立地地域対策交付金	18億7,950万3千円	・雨天用屋外体育施設整備事業 ・難波江・小黒飯地区農業集落排水施設整備事業 ・公共施設の維持管理費(人件費・電気料、修繕など)ほか
電源地域の安心と活力のまちづくり交付金	6億1,920万円	・防災行政無線整備事業、・し尿受入施設整備事業ほか
核燃料税交付金	1億2,143万1千円	・原子力防災担当職員の人件費ほか

6

高浜町の財政は健全なの？

「健全化判断比率・資金不足比率の基準はクリアしています。」

財政健全化法（地方公共団体の財政の健全化に関する法律）で定められた4つの健全化判断比率と公営企業の資金不足比率を公表します。この法律で定められた比率が早期健全化基準を超えると健全化計画等を定め、総務大臣等に報告しなければなりません。また、財政再生基準を超えると財政再生団体となり、国の管理下で財政再生に取り組みなければなりません。高浜町の比率は以下のとおりです。

健全化判断比率	高浜町	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率①	—	15%以上	20%以上
連結実質赤字比率②	—	20%以上	30%以上
実質公債費比率③	12.3%	25%以上	35%以上
将来負担比率④	—	350%以上	—

■比率の概要

①**実質赤字比率** 普通会計の赤字額を税収等で比較した指標で、財政運営の深刻度を表します。

②**連結実質赤字比率** 全会計の赤字額を税収等で比較した指標で、高浜町全体の財政運営の深刻度を表します。

③**実質公債費比率** 税収等の財源に占める借入金の返済割合を表します。

④**将来負担比率** 借入金や将来への負担が税収等の何倍にあたるかを表す指標で、今後の財政運営の圧迫度を表します。

⑤**資金不足比率** 公営企業(水道や下水道等)の赤字をその料金収入等で比較した指標で、経営状況の深刻度を表します。

資金不足比率⑤	高浜町	経営健全化基準
国民宿舎事業	—	20%以上
水道事業	—	
簡易水道事業	—	
公共下水道事業	—	
集落排水事業	—	

7

財政指標から見る高浜町!

「経常収支比率は93.1%」

経常収支比率とは、町税や地方交付税など毎年決まって入ってくる収入（経常収入）のうち、毎年必要となる経費（経常支出）がどれだけ占められているかを表したものです。前年度からは、やや改善しているものの、依然として硬直化している状況にあります。電源立地地域対策交付金などの交付金を有効に活用していきながら、健全な財政運営を進めていきます。

<経常収入>

●給与収入 ●親からの仕送りのうち地方交付税 ●パート収入など
40億1,305万7千円

88億3,375万1千円

経常収入	臨時収入
------	------

93.1%

経常支出	臨時支出
------	------

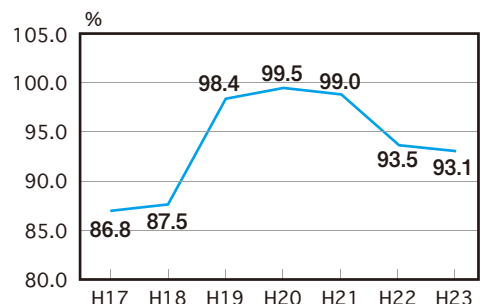
85億5,513万2千円

<臨時収入>

●親からの仕送りのうち国県支出金
●ローン借入金など
48億2,069万4千円

<臨時支出>

●車購入費・家電修理
●預金など上記以外
48億2,011万8千円



地域に医いこと

みんなが守る、 みんなで育てる高浜の医療

高浜町寄附講座だより

第44回「町の“かかりつけ”診療所のお仕事」



■「かかりつけ」を考えてみる

みなさんには、かかりつけの病院・診療所がありますか？医師をはじめ医療スタッフの不足している時代だからこそ、かかりつけをもつことが大事だと何度か書かせていただきましたが、今回あらためて「かかりつけ」としての和田診療所の仕事を振り返ってみたいと思います。

■薬を出すのが仕事？

住民の身近な診療所として、よくある問題（高血圧や糖尿病などの生活習慣病、あらゆる年代の力せ、ちよつとしたケガ、膝や肩の問題、頻尿、不眠、うつなど）には最後まで対応し、高度な医療技術・機器を必要とする問題には適切な連携（紹介）をするという、いわゆる「プライマリ・ケア」を実践しています。しかし、例えば良い血糖値になった糖尿病の患者さんに、「いつも通りの薬を出すだけの診療で、かかりつけ」の役割を果たしていると言えるところでしょうか？

■「いいまじりわる、」 「かかりつけ」の仕事

かかりつけは、ただ単に距離が近くてすぐに診てもらえるだけでは不十分

と考えています。皆さんの安心のため、何でも気軽に相談できる存在になるよう、

診察中に困っていることをお聞きしたり、機会があれば健康講話に出かけたりしています。



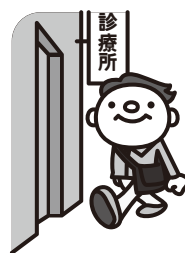
他にも、「糖尿病は良くなったけど、他の生活習慣病が隠れているのか?」、「がん検診を受けていなくて病気が手遅れで見つかる、ということがないようにならない?」、「自宅での今の健康な生活を少しでも長く続けるためには、どうしたらいいか?」、「家族みんなの健康を守るためにできることは?」、「より元気で活気ある地域にするにはどうすればいいか?」など、病気だけでなく、家族や患者さんの人生、地域にまで気を配り予防や健康増進に向けてさまざまなケアを提供できることが、「かかりつけ」に求められている能力だと考えて診療しています。

■「今月の「あなた」ができる、 地域に医いこと」

◆自分の地域に「かかりつけ」をもつて、健康にこころをこめてみる。

高浜町内の医療機関では、高度先進

的な医療機器が強みとは言えませんが、みなさんの生活を守るため、心の距離の近い医療を提供されています。町内の医療機関にかかることをきっかけに、ご自身の健康について今一度考えてみませんか？
(文責：福井大学医学部地域プライマリケア講座／和田診療所 井階友貴)



住民と医療をつなぐ!

「かけはし☆メールBOX」設置しました♪

●趣旨／町の医療で疑問に思ったこと、町の医療に伝えたいこと、言いたいけどなかなか言いにくいこと、あなたの代わりにたかほま地域医療サポーターがお聞きしてお答えします！ぜひお気軽に投函下さい♪

●場所／佐々木薬局さま、ドラッグユタカさま
◇問い合わせ／地域医療サポーターの会

info@acahun.com



何Do? カムカム♡口腔ケア講座 その18

お口は体と元気の玄関です

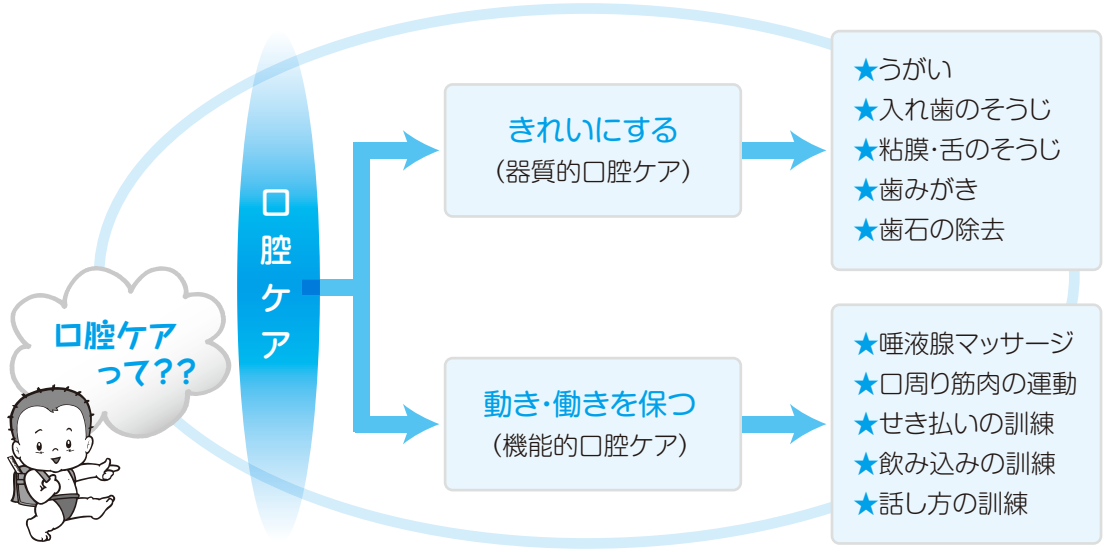


お口は呼吸や食べ物、言葉などが出入り入ったりする、言わば体と健康の玄関です。玄関を見ればその家の生活ぶりがわかると言われるように、玄関が乱れている家は、中も…。お口(体の玄関)も同様で、歯と口のお手入れ(＝口腔ケア)ができていないと、虫歯や口臭の原因になるだけではなく、体全体の健康に影響を及ぼします。

今回は口腔ケアについて、おさらいをします。まず、口腔ケアは大きく分けて、「きれいにする」「動き・働きを保つ」の2つの目的があります。

みなさんが、子どもの頃に学校や家庭で教えられた(叱られた)「うがいや歯磨きの仕方などは、主に口の中の清潔を保ち、虫歯にならないようにするためのものですから、」器質的口腔ケアにあたります。

しかし、加齢や病気などが原因となつて、唾液の量が少なくなったり、噛み合わせが悪くなったり、筋力が落ちてきたりする事で、「食べる」「話す」「飲み込む」などの動作に支障が出てくると、マッサージや訓練による「機能的口腔ケア」が必要になつて来ます。



今年の4月に実施した「元気はつらつ度チエック」では、高浜町の要介護認定を受けていない70～84歳のおよそ3割の方に、「咀嚼(そしゃく)力低下」「唾液量低下」「嚥下(えんげ)・飲み込み困難」のいずれかが見られました。

前月号でもお知らせしたように、口腔機能の低下は、要介護への入口でもあります。普段から2つの「口腔ケア」でお手入れをしておくことが、体全体の健康を保つことにつながります。



しかし、実際に衰えを感じ始めてから機能を回復させるには、時間もコストも必要になります。

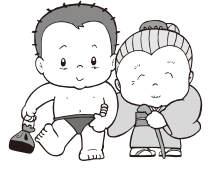
地域包括支援センターでは、65歳以上で口腔機能の低下がある方に、『生き生き倶楽部(口腔ケア教室)』への参加をお勧めしています。専門スタッフによる安心して楽しく学べる教室ですので、興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

もの忘れ相談

2か月に1回開催・要予約・参加費無料
 日時/12月20日(木) 午後2時～4時
 場所/保健福祉センター
 内容/専門医師による認知症の出張相談

介護家族の会

予約不要・参加費無料
 日時/11月27日(火) 午後1時30分～3時30分
 場所/老人憩いの家 瑞祥苑
 内容/おしゃべり会



◇申込・問い合わせ/地域包括支援センター ☎(72)6120

野瀬町長の

「閃き」対談

第3回

障がい者の就労や一時預かりの事業を展開する

NPO法人おひさま 代表

小島真弓さん (42歳・和田二区)



スタッフとして働く熊谷美優さん

町長 NPO法人おひさまを始め
よつと思われたまっかけは何ですか。
小島 私の子どもが2歳半のとき
(今から約9年前)に自閉傾向があ
ると診断され、落ち込んでずっと家
にこもっていました。そんなときに、
役場の保健師さんから、「同じ境遇
のお母さんは他にもいろいろやるし、
みんなで集まって話をしてみな
い。」と声かけをもらって、「子育て

サークルきんたろう」が立ち上がり
ました。活動する中で少しずつスト
レスが発散でき、前向きに子どもた
ちに向き合えるようになりました。
ですが、子育ての不安は解消でき
ても、子どもの将来の仕事や生活を考
えると不安は残りました。その後、
町の福祉計画にかかわり、自助と公
助と共助をきちんと分担してい
くことが、もっとも良い福祉にな
ることを学び、実践できる団体を作
ろうと、2012年2月にNPO法
人を立ち上げました。
町長 どのような事業を展開され
ていますか。
小島 法人設立と同時に、瑞祥苑で
カフェ「いっぷくや」を始めました。
熊谷美優さんというダウン症の女
の子が元気に働いています。7月か
らは中町にある事務所で、特別支援
学級や養護学校に通う子どもの一
時預かり事業も始めました。

町長 苦労されていることはあります
か？

小島 障がい理解のあるスタッフを
募集していますが、なかなか皆さん自
信がないと言われて集まりません。理
解に差があつて当然ですし、一緒に過
す中で理解してもらえたらと思つてい
ます。自信がない方でも、カフェ「いっ
ぷくや」にお客さんとして来ていただき、
ダウン症の特性が自然と理解してもら
えると思ひます。

町長 自然と理解してもらつには、
様々な機会が必要ですね。

小島 まずは就労場所を増やすことが
必要です。障害があつても、その特性に
合わせて職場環境を整えていくことで、
様々な仕事ができます。障がいのある
方とスタッフだけが利用する施設では
なく、誰もが障がいのある方と自然に
交流できる場所を作りたいと思ひます。

町長 今後の長期目標はありますか。

小島 長期目標は、障がいのある方が
住みなれた高浜で安心して暮らせるグ
ループホームを作ることです。親が年
老いてから世話ができなくなったとき、
近隣の市町の施設に入ったら良いと思
われがちですが、高齢になつてから違つ
た場所で暮らしていくのはとても寂しい
ことです。ただでさえ障がいのある方
は環境の変化に弱いですから。

町長 高浜で安心して暮らしたいと思

う気持ちは、障がいのある方を含めて、
町民全体の願いです。立場をこえて話
し合いたいですね。

小島 様々な立場の方と、福祉のまち
づくりについて話し合い、勉強する。る
るの会が始まったので、私も一員とし
て参加しています。

町長 最後に、何かを始めようとい
う人へ、アドバイスがあればお聞かせく
ださい。

小島 私は経験も少なく、知らないこ
とばかりだから教えてくださいという
体制で始められたことが良かったと思
ひます。頼りないから皆さんも助けて
ください、本当にありがたいと思つてい
ます。私自身、石橋を叩いて渡る性格で
したが、障がいのある我が子を育てる
うちに価値観が変わり、「ま、いっか」と
思つことが増えました。失敗しても人
生は前にしか進まないの、何事も前
向きに「いっぷくや」がけつていきます。



小島さんと野瀬町長

試験焼却の実施について

高浜町では、住民説明会や区長会、町議会などからいただいたご意見を参考に、一定のご理解がいただけたと判断し、試験焼却の実施を決定しました。
実施の詳細は以下のとおりです。

試験焼却の実施内容

- 処理方法／清掃センター（ストーカ式焼却炉 高浜町水明区）で焼却し、焼却灰等は不燃物処分地（管理型最終処分場 高浜町下区）にて埋立処分
- 処理する廃棄物／木材チップ（柱材・角材）
- 搬出元／岩手県大槌町
- 処理量／3トン
- 焼却実施日／平成24年11月4日（日）
- 埋立実施日／平成24年11月5日（月）
※一般の方の見学はできません。

災害廃棄物の受け入れに関する情報や試験焼却の結果等をホームページや広報紙により公表していきます。

皆様のご理解とご協力をお願い致します。

◇問い合わせ／住民課 ☎(72) 7703

井階友貴医師が優秀研究賞を受賞

第52回全国国保地域医療学会

10月5日（金）、6日（土）熊本県開催



●発表内容

「医療、行政、大学の連携による福井県高浜町の地域医療改革」～地域を支える医師と住民を育てよう～第3報

●受賞理由

町が設置した医学部寄附講座との連携による卒前卒後地域医療研修などを行い、行政と大学による医師育成を地道に行っている。それに加えて住民有志による地域医療サポーターの会の活動の支援を行うことで住民目標による地域医療の確保を目指している。行政と住民とともに連携した取り組みに関する研究といえる。

●井階医師のコメント

今回このような賞をいただいたのは、住民・行政の皆様のご理解・ご協力があったこと。これからも、住民・行政・医療の“かけはし”を目指して頑張ります！

平成25年度 高浜町立保育所への入所申込について

平成25年度の町内各保育所への新規入所申込受付を下記の日程で行います。お子さんの入所を希望される保護者の方は、受付期間内に提出してください。

入所申請書の配布

- 配布開始日／平成24年11月7日（水）より
- 配布場所／各町内各保育所および
保健課（保健福祉センター内）

受付期間および提出先

- 受付期間／平成24年11月12日（月）～30日（金）
受付期間前の申込や電話などによる入所予約は一切対応しておりません。入所申込書を受付期間厳守で提出してください。
- 提出先／町内各保育所・保健課
（保健福祉センター内）

※町外の保育所への入所や、現在育児休暇中などで平成25年度途中からの入所を希望される方は保健課までご相談ください。

保育所入所基準について

町内に住所を有する方で、保護者の仕事や疾病などにより、お子さんを家庭内で保育することが困難な場合となります。

注：「集団生活に慣れさせるため」、「友達をつくるため」等は入所理由となりません。

なお、入所申込受付完了後、面接を行いますので、あらかじめご了承ください。（面接の日程は追って各保育所から連絡します。）

また、入所決定については、面接後に審査の上、通知します。（2月頃を予定）

「延長保育（高浜保育所のみ）」「長時間保育」
「土曜日保育」の利用について

※利用には、別途申請が必要となります。詳細は各保育所または保健課までお問合せください。

その他、詳細や不明な点などについては… ◇問い合わせ／保健課 ☎(72) 2493

からだにいいと、チャレンジしてみますか？

健康チャレンジ期間

11月

健康チャレンジ期間とは…

自分の体や健康のことを考えたり、健康づくりを実践する期間のことです。日頃から気をつけている人はもちろん、あまり考えたことのない人もこの期間に自分の生活を振り返ってみましょう。



食事の順番を変えるだけ。
今日からチャレンジしませんか？

お箸をもったら、まず野菜!!

◆野菜から先に食べるという理由

ごはんやパン、麺類など糖質の多い食べ物を最初に食べると、血糖が必要以上に急激に上がります。

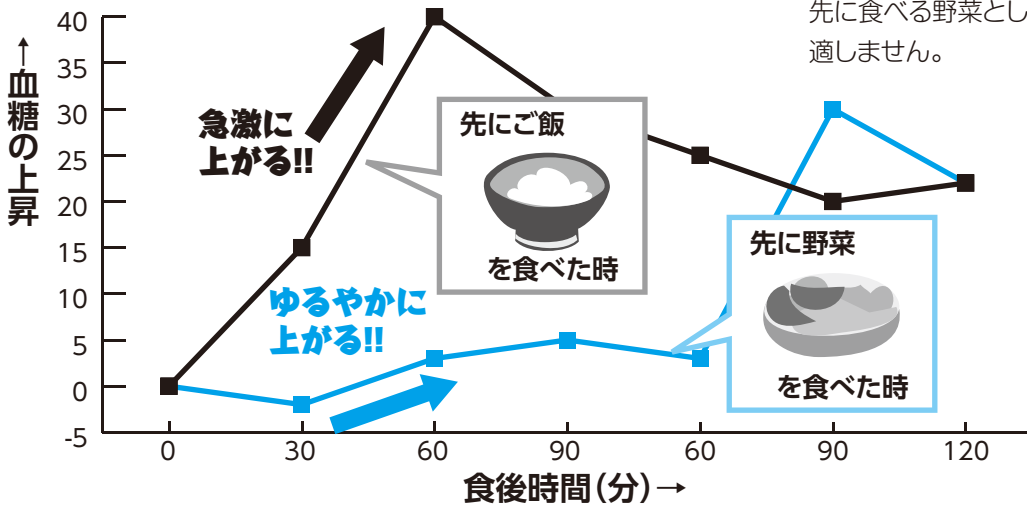
この食べ方を繰り返していると、肌や血管、骨の老化や糖尿病をすすめるといわれています。野菜から先に食べると、野菜の食物繊維が体への糖の吸収を遅くするので、血糖値が急激に上がるのを防ぎます。

これは、糖尿病だけでなく、動脈硬化や太りすぎの予防にも効果的です。

主食や主菜もバランスよく食べましょう。
※おさんはひと口目を野菜にしてみてください。



★食後の血糖値の上がり方を比較したグラフ



※イモ類やかぼちゃは、糖分も多く含まれるため、先に食べる野菜としては適しません。

朝食にごはんだけ、パンだけっていつのは、すごく血糖値を上げる食べ方ってこと!?

毎食、野菜料理を用意して、「野菜から先にいただきます!」



わが家のたかチャレプラン 展示中!!

★場所／保健福祉センター ★展示期間／11月30日まで

育児サークルありんこクラブのママたちが、家庭で実践する健康チャレンジを宣言!かわいなお子さんの写真といっしょにお父さんとお母さんの決意を見に来てね!





食生活改善推進員

たかチャレ企画

まあ飲んでみなくれ!

ミキサーひとつで地産の

朝のフレッシュ野菜ジュース

野菜をしつかりとるためには、野菜ジュースがおすすです!

赤パプリカと

ヨーグルトのジュース

♥材料(2人分)

●赤パプリカ/1個

●プレーンヨーグルト

カップ1強(250g)

●はちみつ/大さじ2

●水/90ml

♥作り方

ミキサーに材料を入れてスイッチを押すだけ。



他の野菜と牛乳やヨーグルト、はちみつや果物などを組み合わせる作ってみてね!

例えば「ほうれん草+豆乳+バナナ」「セロリ+小松菜+バナナ」など、色々組み合わせせて、お好みの味を見つけてね♥



手作り野菜ジュースの試飲会を行いました!(フクヤ・サニーマート・役場) 町の文化祭(11月4日)と和田の文化祭(11月11日)でも実施予定!

思ったよりおいしくてびっくりした!



美肌効果の赤パプリカのジュースがおいしかった!



ミキサーに野菜を入れるだけなんて、結構簡単に作れますね!



詳しい作り方、

飲んでみたい人は、

食生活改善推進員または

保健課 ☎(72)2493まで。



今月の健康メニュー

あなたのチャレンジはどれにする?

◇問い合わせ・申込(愛煙家登山は下記参照)

保健課 ☎(72)2493

健診 要申込

●11月5日(月) 保健福祉センター

●11月18日(日) 保健福祉センター

(日曜検診は午前中ですべての検診が終わります)

なやみごと相談

「こころの専門家」

要申込

臨床心理士が個別に相談に応じます。

●11月9日(金)午後

●予約制/1人1時間程度

●カウンセラー/大槻まどか氏

(京都市在住)

※相談の秘密は守られます

心と体をほぐす

リラクゼーション教室

その肩のこり、気持ちのちよもやもやイライラ。ストレスが原因では? 体をほぐすリラクゼーション法をお教えます。

(ハーブティーとアロマオイル付)

●11月15日(木) ●11月29日(木)

午後7時30分~9時

●講師/徳庄博美氏、吉岡紀恵氏、

濱瀬佳子氏

愛煙家登山 ドクイノ ナシヨミニア

要申込

禁煙はしないけど、時間禁煙にチャレンジー青葉山頂でおいしい二服!

●11月10日(土)

青葉山今寺登山口→松尾寺

●昼食付 ●参加費1,300円

◇申込/まちづくりネットワーク

☎(72)2740

※愛煙家じゃなくても参加OK!

さあきつと

スリムトレーニング

要申込

●11月13日(火)午後1時~3時

●11月27日(火)午後2時~3時

◎スリトレ有線放送で絶賛放映中

92chで、月・水・金・土の午前6時、正午、午後8時(12月1日)

男性のための料理講座

要申込

●11月15日(木)午後6時30分~9時

※詳しくは21ページをご覧ください。

ベジタブルキッチン

要申込

超簡単、おいしく、たっぷり野菜を食べよう!

●11月26日(月) 保健福祉センター

午前9時30分~午後1時

●参加費/300円

●準備/エプロン・三角巾

小学生ポスターコンクール

最優秀賞



受賞者の
コメント

高浜小学校2年 北野 真夕さん

野菜は大切なので、野菜人間にしました。お母さんと相談してどんな野菜があるか考えました。

優秀賞



受賞者の
コメント

高浜小学校2年
横田 光咲さん

たまたま2重の虹を見た時、この作品を思いつきました。苦手なピーマンにはサングラスをかけました。

佳作



内浦小学校1年 牧野 權さん



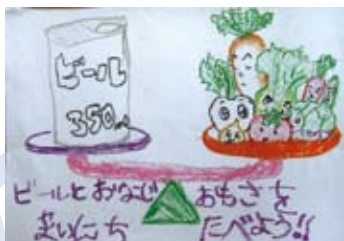
高浜小学校2年 辻本 楓華さん



青郷小学校3年
舟橋 碧海さん



高浜小学校5年
隅田 耀仁さん



青郷小学校1年 松本 将知さん



和田小学校2年 北山 望月さん



高浜小学校5年 角田 翔夢さん

11/30(金)
まで開催中!



健康づくり10か条
小学生ポスター展

176作品の力作をぜひご覧ください!

- ♥ 高浜小学生作品…サニーマート、フクヤ
- ♥ 和田小学生作品…保健福祉センター
- ♥ 青郷小学生作品…青郷公民館
- ♥ 内浦小学生作品…内浦公民館



高浜小学校5年 清常 優衣さん

子ども屋台、初参加!

9月16日(日) 和田de路地祭

和田de路地祭に今年初めて、和田小学校6年生が地元・和田地区をアピールしようと工夫をこらした企画で参加しました。

特産販売(店名:とっくさん)、ミニ水族館に、ザリガニつり、貝殻を使ったアクセサリー販売、サンドアート体験などの屋台を出店しました。和田de路地祭に合わせ、子ども達のアイデアにより



「つなぐ手と海と夕日」をイメージした和田小ロゴが作られ、特産販売では和田小ロゴが焼印されたおまんじゅうも販売されました。どの屋台でも接客から売り込みまでこなす



子ども達の姿が頼もしく見えました。

地元の方々にアドバイスをもらいながら企画し、当日自分達の手で運営したことは、子ども達にとって貴重な経験になったことでしょう。

青の里自然学校開校! 大人も子どもも 一緒に感じよう!

9月22日(土)、23日(日) ホースセラピー

青葉山青少年旅行村で青の里地球まるごと会議により企画されたホースセラピーが行われました。

ホースセラピーは馬とふれあうことで、自信をつけたり、自律神経を整えたりする効果があり、26人の参加者が、えさやりやブラッシング、引き馬や乗馬を体験しました。

最初は馬に近づくことさえ怖がっていた子どもたちも、だんだんと近づき撫でたり話しかけたりしていました。見守る大人たちも「馬がいるだけで心が和みます。」と話していました。



馬のリズムと一体に



みんなでブラッシング



隠れ家づくり

◀9月22日(土)午前中には隠れ家づくりも行われました。隠れ家の中で食べたお弁当は格別!!

相互交流深まる

8月15日(水)から29日(水)まで高浜町の中学生がオーストラリアのブリスベン市を訪れ、ホームステイをしながら、現地学校にて英語で日本や高浜町についてスピーチを行うなど、異文化でのコミュニケーション力を身につけました。



ビクトリアポイント・ステート・ハイスクールの日本語教室にて



高浜中学校にてホームステイを受け入れてくださった皆さんと

また10月1日(月)から5日(金)までは、オーストラリアのブリスベン市のビクトリアポイント・ステート・ハイスクールの日本語を勉強している生徒たちが、高浜町を訪れホームステイをしながら、高浜中学校と内浦小中学校で授業に参加したり、茶道・華道といった日本文化にふれたりしました。



9月29日開幕の第67回国民体育大会(岐阜県)に高浜町在住・出身者の3名が出場しました。結果は次のとおりです。

ボート(少年女子舵付きフォアドルプル)

納田 麻妃さん

【関西電力㈱小浜営業所和田2区】

2位

ボート(成年男子舵付きフォア)

荒木 祐作さん

【日本大学 蘭部区】

1位

ボート(少年女子舵付きフォアドルプル)

常盤 菜々子さん

【小浜水産高校 高野区】

4位

成年男子舵付きフォアの金メダルは19年ぶりの快挙!他の2名も輝かしい成績を納め、競技別天皇杯(男女総合)奪還の原動力になりました。選手の皆さん、おめでとうございます!



初秋の高浜で心のふるさとを ウォーキングブー!

9月29日(土)

9月29日(土)青葉ふれあいドームをスタート、ゴールにして「第21回高浜町健康ウォーク」が開催されました。

大会には町内を中心におよそ2000人が参加、秋晴れの中、「般」の郷散策「6.5kmコース、ファミリー2.0kmコースを、思いおもいのペースで楽しみました。

昨年に引き続き、2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するノルディックウォーキングを体験。参加者からは、慣れないポールにとまどいながらも運動効果を実感されたよつでした。また、親子が楽しく参加できるファミ

リーコースでは三木健康運動指導士(アクアマリン所属)と一緒に「エビカニクス」を実施、音楽のリズムに合わせて元氣いっぱいからだを動かし「親子でふれあい遊び」を楽しみました。

「家族みんなで参加できるイベントはいいと思う。」ととてもいいコースで、天候もよく楽しめました。「楽しいので毎年楽しみにしています」と言う声が聞かれました。

ウォーキングクイズの結果は14ページから19ページの欄外下部分をご覧ください。今回の全問正解者は6名でした。

トライ! トライアスロン体験教室

9月9日(日)大飯郡内の小学4年~6年生9名が参加し、若狭和田海水浴場一帯で開催されました。平成30年に開催される福井県国体において、競技への関心を高め、ジュニア競技人口の拡大を図るため、小学生を対象に県トライアスロン協会が中心となり指導を行いました。

スイムでは海や浅瀬での泳ぎ方について、バイクでは競技用自転車(ロードバイク)にまたがり、運転姿勢やコーナリングについて学びました。最後には2チームに分かれてのリレー対決。「しんどいしんどい」を連発しながらも競争となると、前のランナーを全力で追いかけていました。

高浜町では一人でも多くの地元選手を排出できるよう協会との連携を図りながら、今後も体験教室やトップアスリートの練習会を開催していきます。



ろつきん杯

9月16日(日)から開催

第25回福井県学童野球大会

各地区の予選を勝ち抜いた県内32チームが参加し、9月16日(日)から福井市内において開催され、大飯郡代表として、「高浜クラブスポーツ少年団」が出場しました。1回戦、2回戦と順当に勝ち進み、3回戦の安居(福井支部)戦では惜しくも3対4で敗退しましたが、ベスト8という輝かしい成績を納めました。



頑張ってます！ スポーツ少年・少女団

スポーツの秋になりました。高浜町で元気に頑張っているスポーツ少年・少女団を紹介していきます。今回は、この9月で小6が引退して、新しいチームが育ちつつあります。和田・高浜・青郷のスポーツ少年団野球チームにお話を伺いました。

若狭和田マリナーズ

監督 磯辺 章



年間50～60試合を消化し勝敗は5分5分です。準備、後片付けなども保護者の手をあまり借りずに子ども達为中心になって行っています。

コーチ・スタッフの中には、このチーム出身で2代目となるメンバーもいます。チームワークを一番大事にし、練習では元気よく声を大きく出すようにと、指導しています。ピッチャーを中心に守りを大事にしているの、攻撃と守備では、やや守備に重きをおいています。努力を継続することの積み重ねが成果を上げ、子ども達の喜びに繋がると考えています。

一緒に楽しく野球をしよう！チームメンバー募集中!!です。

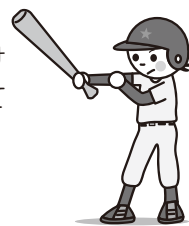
メンバーから一言

一瀬 陽生(キャプテン)

監督には、見逃し三振や消極的なエラーをすると叱られますが、他のチームに比べると優しいと思います。

大塚 凌(副キャプテン)

休みたい時もあるけど、このチームに入って良かったです。



団員数
小2～6年
17名

高浜クラブ

監督 川嶋 祥利



今年は9月までに練習試合を含めて、81勝27敗4引き分けで優勝は3回しました。指導者が多く学年ごとの指導が行き届いており、低学年でも早くから球に触ることができます。スタッフや、各学年ごとのコーチ陣も充実しており、野球大好き

人間のOBや練習試合や遠征試合に積極的に応援にきてくれる保護者がチームを支えています。

子ども達に対しては挨拶や礼儀をきちんと指導しています。野球に関しては、「失敗したらその分取り返せ!」と言っています。

メンバーから一言

松吉 颯生(キャプテン)

目標は、チームで声を出して各大会で優勝することです。中学校へ行っても野球をしたいと思っています。

仲澤 春香(副キャプテン)

監督は、細かいところまで見てくれています。お兄ちゃんについて、小学校2年生から入団しました。みんなの中で、女子であることを意識したことはありません。

川嶋 成(副キャプテン)

監督は、厳しいけど優しいです。メンバーをまとめて声を出し、優勝を目指したいです。

団員数
小3～6年
46名

青郷クラブ

監督 萩野 博幸

今年はチーム結成29年になりますが、春の福井県大会準優勝、県代表として出場した北信越大会でも準優勝し、今までで最高の成績を上げることができました。チームには、2人の女子選手も頑張っています。チームのモットーは、選手、監督、コーチそして保護者が一体となって「全力で野球を楽しむ!」ことです。あいさつや礼儀も教えながら、練習後には皆で校歌斉唱をしています。初心者にも野球の楽しさがわかるように、「この練習がなぜ必要か」というようなことを理解した上で、取り組めるよう指導しています。



メンバーから一言

吉田 匠(キャプテン)

監督は、怒られると怖いけど、優しいときもあります。勝手なことをしたり、気を抜いたプレーをすると叱られます。皆と一緒に優勝したいです。

一瀬 賢人(副キャプテン)

監督はたまに厳しいけど、練習の時は優しいです。

一瀬 海将(副キャプテン)

チームワークを良くして、楽しいチームを目指して行きたいです。

団員数
小2～6年
43名



11月は児童虐待防止月間です

児童虐待とはいったいどんな事をいうのでしょうか？

児童虐待とは、子ども自身が、つらい、悲しい、痛い、さびしい、苦しい…と思う、保護者からの行為です。

ネグレクト

不適切な育児や
怠慢な育児のこと

- 食事を作らない ●食事を食べさせない ●病気やけがの時も病院に連れて行かない ●お風呂に入れない ●着替えをしない等不潔なままにする ●パチンコや買い物の場に置き去りにする ●学校に行かせない など…

身体的虐待

子どもの身体に苦痛や
外傷が生じるような暴行を加える

- なぐる ●ける ●やけどをさせる ●戸外に締め出す ●異物を飲ませるなど…

心理的虐待

子どもの心を
著しく傷つけること

- 子どもを無視する ●否定的に扱う ●言葉でおどす ●きょうだい間を差別的に扱う ●学校に行かせない ●子どもの前で夫婦やパートナーの争いや暴力的行為をするなど…

性的虐待

子どもにわいせつな行為をする／
させること

- 子どもへの性交 ●性的行為を強要する ●性器や性交を見せる ●ポルノグラフィーの被写体にするなど…

虐待に気づいたり、虐待かな?と思ったら、すぐに連絡してください!

ためらわずに子どもを虐待から救うための行動を起こしてください! 通告者の秘密は守られます。
「あなた」からの連絡が子どもを虐待から守るための大きな一歩となります。

●保健課 ☎(72) 2493

月～金(祝日・年末年始除く) 午前8時30分～午後5時30分

●敦賀児童相談所 ☎0770(22) 0858

月～金(祝日・年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分

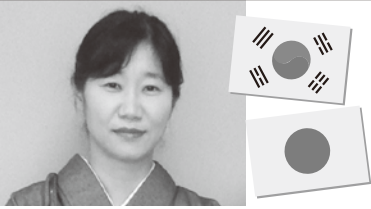
●福井県総合福祉相談所 ☎0776(24) 3654

24時間365日対応



パクヨソソ

国際交流員 朴榮先の



良い思い出をいっぱい作りました！

ヨロブン、アンニョンハセヨ！
(皆さん、こんにちは！)

8月23日(木)から26日(日)まで高浜小学校の児童たちが友好都市である韓国の保寧市を訪問して姉妹校の鳴川(ミヨンチヨン)小学校と温かい交流活動を行いました。高浜小学校の森山校長先生を団長とし、5年生4人と6年生2人の児童と、引率者である大西先生と国際交流員の私を含めた全9人の訪問団でした。

この交流は、姉妹校との児童交流を通じて韓国の生活及び文化を知り、また、高浜町のことを知ってもらおうと始まりました。
鳴川小学校とは、4年前に姉妹校になりましたが、今回念願の児童たちの訪問が初めて実現できました。出発する前は、両国間の領有権問題で対立が高まった不安な状況でしたが、子ども同士の交流をなくしてはくけなごうの両学校の積極

的な推進があり、大変感謝しています。

韓国に行っている間中、手厚いもてなしを受け、歓迎会をはじめ、様々な交流ができました。

鳴川小学校では、夏休み期間にもかかわらず、全教職員の皆さんと5、6年生の児童が参加し、歓迎会を開いてくれました。多少緊張した訪問団も、心を動かされ、顔がすぐに明るく変わりました。特に歓迎コンサートが感動的で、竹笛、琴、ピアノ、ダンス、バンド、音楽体操縄跳びなどで終始楽しませてくれました。これに対し私たちは高浜町のシンボルである青葉山などを紹介した後、高浜音頭を踊り、相互の文化交流の場として、和気あいあいとした雰囲気です。楽しい時間を過ごすことができました。

歓迎会の後には、韓国の代表的な伝統料理ピビンバを直接作る体験やサムルノリの伝統楽器の体験をしました。韓国の文化にふれるとても大きな体験でした。

翌日の10時から16時まで、韓国の

学生の各家庭を訪れました(ホームビジット)。児童たちはとても緊張しながらも、わくわくした様子で、家族の皆さんに温かく迎えていただく、まるで前から知り合いのようになりに親密になり、家族一円になって、凄く幸せな明るい顔が見られました。

家族の写真やお土産の交換など、心温まる素敵な交流ができ、良い思い出をたくさん作ることができました。また、来年1月にホームビジットを受け入れてくれた子たちが高浜に来ることになっています。「今度は高浜の家に来てね」とお別れをしました。帰国後の9月24日には報告会を行い、韓国での感動と感謝を児童たちは元気いっぱい伝えてくれました。児童たちの感想を紹介します。

「韓国の友達が日本を訪れるときには、僕が大歓迎してもらえたように大歓迎してあげ、僕が保寧市を大好きになったように高浜町を大好きになってもうたいです。」「行く前は不安でしたが、心温かく受け入れていただきました。」「実際に交流することができ、すぐに仲良くなれることができました。冬に高浜町に来てくれることがとても楽しみです。」「と児童たちはたくさん韓国で交流し、仲を深めてくれました。

また、報告会の発表を聞いた4年

生の児童たちからも「私も行ってみたいなあと思いました。韓国の人たちと友達になってみたいなあと思いました。」「来年1月に来られたとき、私も韓国の方と同じように接して、ふれあていきたいです。」「と感想をもらい、鳴川小学校と高浜小学校の交流はこれからも続いていくと確信しました。

このような良い交流事業を企画してくださった高浜町、3泊4日間緒に引率してくださった先生方、かわいい「高浜小学校の訪問団」の皆さん、本当にお疲れさまでした！今回の交流を、家族や一人でも多くの友達に伝えて、広げていってほしいです。
カムサハムダ！（ありがとう）ございました！

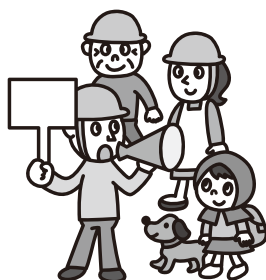
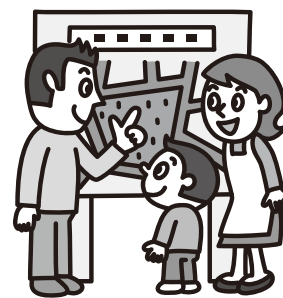


歓迎会にて
看板にはハングルで「高浜小学校の鳴川小学校への訪問を歓迎します」と書いてあります。

自主防災組織モデル地区の 組織作りスタート

平成24年度の自主防災組織モデル地区が
南区、今在家区、日引区に決まりました。

自主防災組織では危険箇所の把握や避難場所の確認、防災訓練や出火防止の徹底、防災用資機材の整備など防災・減災のための準備はもちろんのこと、避難後の情報収集や安否確認、食料・飲料水の配布や要援護者への支援についても話し合っていきます。



「想定を超える災害にどう備えるか」 ～求められる個人・地域の防災力～

9月17日(月)に文化会館で片田敏孝教授(群馬大学大学院工学研究科)による講演会が行われました。東日本大震災でも家族を探しに行つて津波に巻き込まれた事例から、一人ひとりが「率先避難者」となるよう、“逃げる”ことの重要性和“家族も逃げている”という信頼の築き方を教えていただきました。

海拔表示板を設置します

公共施設や各区に、災害時に避難する際の参考として海拔表示板を設置します。区単位で11月15日をめどに設置箇所を選定してください。

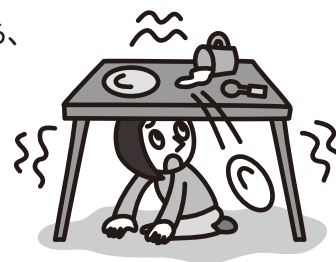


海拔表示板
イメージ図▶

防災クイズ

家に居るとき大地震が起きたら、
最初にとる行動は？

- ①ガスの元栓を締める
- ②非常持ち出し袋を探す
- ③机の下に隠れる



正解:③

震度6～7クラスですと、まったく何もできません。下手に動いてケガをしないように、机の下などに身を隠して揺れのおさまるのを待ちましょう。

姉妹都市「石川県志賀町」と「災害時相互応援協定」締結

9月27日(木)、石川県志賀町と地震や津波、原子力災害発生時に必要物資の提供や救助・医療職員の派遣などを行う「災害時相互応援協定」を結びました。

東日本大震災の発生を受け、災害発生時の広域避難先として、被災地の行政機能を継続できる場所の提供、避難所の設置や仮設住宅の提供、児童生徒の受け入れや就業機会の提供などの応援も決まりました。

志賀町との姉妹都市交流は今年で22年目を迎え、平成24年度は若狭高浜ひなまつりの会の皆さんが志賀町を、平成25年度は志賀町の皆さんが高浜七年祭に訪れる予定をしています。



年金を受給されている方へ 「扶養親族等申告書」は“必ず” 期限までに提出しましょう!!

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されています。

※障害年金・遺族年金は課税されません。

課税対象となる受給者の方には、**毎年11月上旬までに日本年金機構から「扶養親族等申告書」が送付されます。**

【提出期限】

**11月30日（金）
までに必ず提出
してください!**

この申告により、翌年中に受けられる年金に掛かる所得税の源泉徴収税額が決まります。もし、提出を忘れると各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収税額が多くなりますのでご注意ください。

※年金以外に収入がある方は確定申告が必要です。

平成25年分「扶養親族等申告書」が送付される方

年齢	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

国民年金保険料を納めている方へ 「社会保険料（国民年金保険料） 控除証明書」が発行されます。 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及び住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。控除の対象となるのは、平成24年1月1日～12月31日に納めた保険料全額です。

※過去の年度分や追納保険料なども含まれます。

※ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族（大学生のお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

控除を受ける方法

年末調整や確定申告を行うときに、『社会保険料（国民年金保険料）控除証明書』を添付します。

※この証明書は国民年金保険料を納付された方に、日本年金機構本部から**10月末～11月始めに送付しています。**

※今年10月1日～12月31日までの間に、今年初めて国民年金保険料を納付された方には、来年の2月上旬に送付されます。

◇問い合わせ ●日本年金機構 敦賀年金事務所 ☎0770 (23) 9900 ●役場住民課 ☎(72) 7703

11月 月イチLive

五人の噺家が自慢のもちネタを披露します。
生の落語「笑芸」をお楽しみ下さい。

爆笑落語



虎乃家光甲



和奏伎亭三味



草枕さんぼ道



真珠屋玉之介



なまぐさ亭暴頭

- 開催日/11月11日(日)
 - 会場/文化会館 練習室
 - 開場/午後1時30分 ●開演/午後2時
 - 出演/①虎乃家光甲 ②和奏伎亭三味
③草枕さんぼ道 ④真珠屋玉之介
⑤なまぐさ亭暴頭
- ※都合により日時等変更の場合があります。

秋期企画展示会

「海を越えて…民の画」伝統民画展

民衆から生まれ、民衆のために描かれた『(韓国・朝鮮)コリアの民俗絵画』

ソウル無形文化財18号民画匠の「金萬熙氏」の民画と、弟子の「姜孝薇氏」の民画、高浜ものづくり達人「海本誠一氏」の創作ランプを展示いたします。

- 開催日/11月21日(水)~25日(日)
- 観覧時間/午前9時30分~午後4時30分
(最終日/午後4時まで)
- 会場/文化会館 展示室

入場無料



ワークショップ 貼り絵制作

みんなで創る「高浜希望図」

海を越えて日本に渡ってきた「民画」と「日本」との繋がりを学び、そして「民画の心」…人が人を想うあたり前の心を貼り絵を通じ共感しながら、「高浜希望図」をみんなの力で創り上げていく参加型ワークショップです。「高浜希望図下絵」に添って細かくちぎった色とりどりの「和紙と韓紙」をひとつかけひとつかけ心こめて貼っていきます。貼り絵をしながら「高浜希望図」に描かれた象徴物たちの意味を「民画の表現」に基づき解説します。みんなの心で「高浜希望図」を描いてみませんか。

小浜線電化開業10周年記念イベント

サンダーバードが小浜線を走る!

10年ぶりに小浜線を特急「サンダーバード」が走ります。乗車には下記のツアーの申し込みが必要です。

「乗り換えなしで加賀温泉へ行く1泊2日格安ツアー」

- 料金/お一人様 9,800円~ ●若狭高浜駅出発
 - 日時/11月23日(金) 午前10時ごろ(予定)
- ◇申込/㈱ミフクツーリスト ☎0770 (53) 0329



小浜線懐かしの写真展

- 場所/小浜線主要駅(敦賀・美浜・三方・上中・小浜・若狭本郷・若狭高浜・東舞鶴)
 - 期間/11月23日(金)~平成25年3月28日(木) 予定
- その他、小浜駅でのセレモニーやスタンプラリー、電車でGOコン「小浜線コン」を企画しています。

◇問い合わせ

小浜線利用促進協議会事務局(小浜市企画課内)
☎0770 (53) 1111 (内線345)

舞鶴市からのお知らせ

今しかできないイロイロ体験! まいづる秋旅

◆申込/各催行日の7日前までに
下記へお電話を!!

見どころ満載の
2 コース

まいづる広域観光公社が企画する、舞鶴ならではの魅力を
生かした着地型ツアー第2弾!!

合同会社まいづる広域観光公社
☎0773(76)0101

全国唯一! 海上保安学校見学ツアー

全国唯一、舞鶴にある海上保安学校で、巡視船みうらの船内見学や、基本動作競技会などを見学できます。

- ★日時/11月12日(月)
- ★定員/25名 ★料金/6,000円 1

若狭富士「青葉山」縦走登山コース

松尾寺を出発し、中山寺へと向かう健脚向き青葉山登山です。環境省自然公園指導員のガイド付き。

- ★日時/11月25日(日)
- ★定員/25名 ★料金/4,000円 2



ほかにも盛りだくさんのツアーがあります。詳しくはHP(<http://www.maizuru-kanko.net/pc/>)をご覧ください。

健康のひと

さあきつとスリム
トレーニング

●日時／11月13日(火)午後1時～3時
「秋の体力測定」

※動きやすい服装でお越しください。
汗をかきますのでタオル、飲み物を
必ず持参してください。

●日時／11月27日(火)午後2時～3時
「三講座」秋の食欲対策

●場所／いずれも保健福祉センター

●申込／不要

◇問い合わせ

保健課 ☎(72)2493

男性のための
料理講座

●日時／11月15日(木)
午後6時30分～9時

●場所／保健福祉センター

●対象／町内に在住の男性

●内容／初心者の方も普段か

ら料理し慣れた方も、同じ

男性どうし気楽に料理して

みませんか?エプロン等お

持ちの方はご持参ください。

●参加費／無料

●申込／前日までに申込が必要です

●主催／食生活改善推進員

◇申込・問い合わせ／保健課

☎(72)2493



高齢者インフルエンザ
予防接種費用の一部助成

保健課では、高齢者インフルエンザ予防接種
を1,500円で受けられるよう接種費用の助成を
行っています。(通常約3,000～4,000円)

●対象となる方

①満65歳以上の方

→昭和22年12月29日以前にお生まれの方

②60～65歳未満の方で以下の条件にあては
まる方

◎心臓、じん臓又は呼吸器の機能に自己の
身の日常生活活動が極度に制限され
る程度の障害を有する方

◎ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能
に日常生活がほとんど不可能な程度の
障害を有する方

②にあてはまる方で、接種を希望される方は
事前に保健課までご連絡ください。助成を受け
るための書類をお渡します。

(①の方にはすでに、個別に通知しています。)

◇申込・問い合わせ／保健課 ☎(72)-2493

赤ちゃん

スマイルベビー

●日時／11月6日(火)

午前10時～11時30分

●場所／保健福祉センター

●対象／妊婦さん・満1歳までのあか

ちゃんと家族

●特集講座

◎マタニティミニ講座

「マタニティストレッチ(便秘・腰痛

対策)・お産の姿勢とマッサージ」
◎子育てミニ講座

「冬にむけてのスキンケア」

●申込／前日までに申込が必要です

◇申込・問い合わせ

保健課 ☎(72)2493



インフルエンザ
予防接種

和田診療所から
のお知らせ



下記の日程で行います。

11/3 11/10 11/17 11/24 12/1 12/8

いずれも毎週 土曜日 午前9時～12時

申込

予約の必要があります。
(完全予約制)

予約受付

平日 午後1時30分～5時
(水曜日を除く)

料金

●65歳以上の方 1,500円
(必ず役場から送られてくる
予診票を持参して下さい)

●それ以外の方
1回目 3,000円
2回目 2,500円

◇予約・問い合わせ

高浜町国民健康保険和田診療所 ☎(72)6136

その他

楽・らく介護講座

「腰痛にならないための体の起こし方」
寝返り、起き上がり、立ち座りなど、
負担の少ない方法を学びましょう。

●日時／11月14日(水)

午後1時～3時30分

●場所／嶺南地域福祉相談・
介護実習普及センター

介護実習普及センター

小浜市小浜白鬚1-12

再開発ビル3階

◇問い合わせ／嶺南地域福祉相談・

介護実習普及センター

☎0770(52)7832

食品表示じっくり講座

日常なにげなく目にしている食品表示、この機会に食品表示を読み解くための知識を高めてみませんか？

【加工食品の選び方】

●日時／11月17日(土)

午後1時30分～3時

【活用しますか？栄養成分表示】

●日時／12月1日(土)

午後1時30分～3時

●場所／嶺南消費生活センター(小浜市)

●申込／役場窓口にある、チラシにて

事前にお申込みください。

◇問い合わせ

(公社)ふくい・くらしの研究所

☎0776(52)0626

「税を考える週間」税金展

11月11日から17日まで、「税を考える週間」です。今年のテーマは「税の役割と税務署の仕事」です。「税」のしくみや目的を理解し、より深く「税」について考えてみませんか。

小浜地区税務協議会では、「税金展」

を開催します。中学生及び高校生の作文入賞作品展示のほか、税に関するパネル展示等わかりやすい資料をそろえています。

●開催日／11月9日(金)

11月16日(金)

●場所／若狭図書学習センター

1階 エントランスホール

◇問い合わせ／小浜税務署

☎(52)1008(自動音声案内)

無料税務相談会開催

税を考える週間行事の一環として、北陸税理士会小浜支部が無料税務相談を開催しますので、税のお得な情報について相談してみませんか。

●日時／11月9日(金)午前10時～4時

●場所／若狭図書学習センター

1階 エントランスホール

◇問い合わせ／小浜税務署

☎(52)1008(自動音声案内)

看護学生募集

公立若狭高等看護学院では、平成25年4月入学の受験生を募集しています。



◆一般(前期)入学試験

- ①受付期間／平成24年11月2日(金)～11月30日(金)
- ②試験日／平成24年12月10日(月)
筆記試験・面接試験
- ③結果発表／平成24年12月25日(火)

◆一般(後期)入学試験

- ①受付期間／平成25年1月4日(金)～1月25日(金)
- ②試験日／平成25年2月4日(月)
筆記試験・面接試験
- ③結果発表／平成25年2月18日(月)

●試験会場:公立若狭高等看護学院

◇問い合わせ／公立若狭高等看護学院
小浜市大手町12-48 ☎(52)0162

わくわく☆ちびっこ食体験クラブ

高浜のおいしいお魚と友達になろう!
魚でクッキング!

- 日時／11月12日(月)午前10時～午後1時
- 場所／保健福祉センター
- 対象／1歳～3歳までのお子さんと家族
- 準備／エプロン等調理のできる準備・手拭きタオル等

高浜でとれる旬の魚を使って
魚さばき&クッキングを実施します。



●申込／申込が必要です。

※1歳未満のごきょうだいを連れてのご参加を希望される方は、申込の際お知らせください。

協力／高浜漁協婦人部

◇申込・問い合わせ／保健課 ☎(72)2493

●町民さんの保健室開設中●

体調や介護のことなど、何でもお気軽に相談にお越しください。

- 時間／月～金曜 午前9時～正午
【11月の不在日】2日(金)、5日(月)、13日(火)、15日(木)、20日(火)、21日(水)
- 場所／役場玄関横のプレハブ
☎(72) 0468 (担当／河島義枝)

9月1日～30日届出分 (敬称略・届出順)

♡ ご結婚おめでとうございます

野村 和真 ♡ 田邊 祐子 (安土区)

★ お誕生おめでとうございます

赤ちゃん(性別) 両 親 (住所)
一瀬 華(女)久敬・亜紀子 (日置区)
柳原 葵(女)正樹・三重子 (立石区)
濱側 伶皇(男)誠哉・幸子 (畑区)
時岡 暖(男)智幸・香織 (本町区)

✿ お悔やみ申し上げます

江上 好枝 (81歳) (本町区)
窪田 恵子 (72歳) (中町区)
岩本 好晴 (92歳) (事代区)
徳田 君子 (98歳) (出合区)
和田 鈴子 (88歳) (中町区)
八木 穂子 (89歳) (大西区)
磯野 益保 (71歳) (若宮区)
田淵 豊 (86歳) (和田三区)

👤 人のうごき (9月30日現在)

		前月比
【人 口】	11,048人	(-30人)
【 男 】	5,471人	(-10人)
【 女 】	5,577人	(-20人)
【世帯数】	4,147世帯	(-4世帯)

編集担当の つばやき

▶今月はスポーツ少年団野球チームを取材しましたが、どのチームも礼儀正しく練習中もきびきびしていて、とても気持ちよかったです。私達も元気とパワーを頂きました。(まちネット) ▶健康づくりポスターコンクール、和田de路地祭、オーストラリアや保寧への訪問、トライアスロンに野球チームなどなど、子どもたちの元気いっばいな活躍が11月号は盛りだくさんです。(奥)

個人の白色申告者のうち、前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得または山林所得の合計額が300万円を超える方に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの所得を生ずべき業務を行う全ての方(所得税の申告の必要がない方を含みます。)に於いて、平成26年1月から同様に必要となる。詳細は、国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp> をご参照ください。
◇問い合わせ／小浜税務署 ☎(52) 1008 (自動音声案内)

記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます



食育ミニコーナー 「毎月19日は“食育の日”」です!

第3回 今月は…「スーパーから消えることのない野菜!」

スーパーに行くと、本来旬があるはずのキャベツやきゅうりが一年中並んでいます。なぜいつでも買えるかご存知ですか?

農林水産省では、需要が他の野菜に比べて高く、国民の消費生活に影響する14品目を「指定野菜」と定め、生産と出荷の安定をはかっています。いつでも野菜が食べられるのはとてもありがたいことですが、旬の時期とそうでない時期に収穫した野菜では、栄養価が違うそうです。スーパーで食材を選ぶとき、野菜を一番美味しく食べられ、栄養価も高い“旬”を意識して手にとってみるのはいかがでしょうか?

※「指定野菜」14品目…キャベツ、きゅうり、さといも、大根、玉ねぎ、トマト、なす、にんじん、ねぎ、白菜、じゃがいも、ピーマン、ほうれんそう、レタス
◇問い合わせ／高浜町食育推進会議(まちづくり課内) ☎(72) 7705

法律ミニコラム

Q 夫と結婚して5年になりますが、日常的に殴る蹴るの暴力を受け、悩んでいます。夫から逃げる方法がありますか。

A 配偶者による暴力(DV)を受けた場合、夫から逃げるためにいくつかの法的手段があります。

- ①一時保護／今まさに身体への危険が及んでいる場合、若狭健康福祉センターを通じて、一時保護施設に避難することができます。期間は2週間程度で、料金は無料です。
- ②退去命令／裁判所の手続により、夫を自宅から退去させることができます。期間は2ヶ月間までで、その間に荷物の運び出し等の別居準備を行うことができます。
- ③接近禁止命令／夫に居場所をつきとめられてしまった場合、裁判所を通じて、妻への接近を禁止することができます。
- ④警察への通報／暴行や傷害、ストーカー行為、裁判所の命令違反等による検挙が可能です。

小浜ひまわり基金法律事務所 (所長・上原 千可子)
相談するにはまずはお電話でご予約ください。☎(53) 2018

1 木	◆立石区はまなすサロン 13:30~15:30 (立石区生活改善センター)
2 金	◆あそびの広場 10:30~11:30 (保健福祉センター) ◆菌部区サロン 13:30~15:30 (菌部区生活改善センター)
3 土	文化の日 ◆高浜町文化祭 9:30~17:00 (文化会館) ◆若狭高浜ふぐまつり 10:00~14:00 (エルどらんど) 医 高浜病院
4 日	◆浜ひろい 7:00~7:30 (鳥居浜海水浴場) Ⓟ ◆高浜町文化祭 9:30~17:00 (文化会館) ◆さといも掘り 10:00~12:30 (高野地区さといも畑) 医 なごみ診療所
5 月	◆成人の健診・がん検診 (要予約) *健康カレンダーで内容をご確認下さい (保健福祉センター) 郷 文 和 青 内
6 火	◆スマイルベビー (要予約) 10:00~11:30 (保健福祉センター) ◆若宮区サロン 13:30~15:30 (若宮区集会所)
7 水	◆児童センターであそぼ 10:30~11:30 (高浜児童センター)
8 木	◆東三松区サロン 13:30~15:30 (東三松区生活改善センター)
9 金	◆児童センターであそぼ 10:30~11:30 (青郷児童センター) ◆和田ココアサロン 13:30~15:30 (和田二区ふれあい会館) ◆事代区サロン 13:30~15:30 (事代区生活改善センター)
10 土	◆第7回いのち・愛・人権フェスタ 10:00~16:00 (三松センター) ◆「青葉山頂上で美味しい一服!」愛煙家登山 (要予約) 10:00~15:00 (今寺区集会所) ◆和田地区文化祭 [講演会19:30~] (和田公民館)
11 日	◆月イチLIVE [開演14:00] (文化会館) ◆語りのタベ 19:00~21:00 (瑞祥苑) ◆和田地区文化祭 9:00~16:00 (和田公民館) 医 和田診療所
12 月	◆わくわく☆ちびっこ食体験クラブ (要予約) 10:00~13:00 (保健福祉センター) ◆大西ほのぼのサロン 13:30~15:30 (大西ほのぼの会館) 郷 文 和 青 内
13 火	◆秋の体力測定 13:00~15:00 (保健福祉センター)
14 水	◆児童センターであそぼ 10:30~11:30 (内浦公民館) ◆和田ほがらかサロン 13:30~15:30 (和田公民館)
15 木	◆第318回 教育委員会定例会 10:00~ (教育会館) ◆あかちゃん広場 10:00~11:00 (保健福祉センター) ◆浦和田サロン 13:30~15:30 (和田六区ふれあいセンター) ◆男性のための料理講座 (要予約) 18:30~21:00 (保健福祉センター)

16 金	◆社会保険労務士による年金相談 10:00~16:00 (役場) ◆合同サロン 11:00~15:30 (保健福祉センター)
17 土	◆へしこのひつまぶしと若狭の名勝「高浜城址」散策 10:00~15:00 (若狭高浜駅集合)
18 日	◆浜ひろい 7:00~7:30 (鳥居浜海水浴場) Ⓟ ◆青郷地区文化祭 9:00~15:00 (青郷公民館) ◆成人の健診・がん検診 (要予約) 医 高浜病院 *健康カレンダーで内容をご確認下さい (保健福祉センター) 和 内
19 月	◆和田四区サロン 13:30~15:30 (和田四区集会所) 郷 文 和 青 内
20 火	◆わんぱくキッズ (要予約) 10:30~11:30 (保健福祉センター) ◆人権相談日 13:00~15:00 (瑞祥苑) ◆宇治区あすなるサロン 13:30~15:30 (宇治区生活改善センター)
21 水	◆秋期企画展示会「海を越えて…民の画」 9:30~16:30 (文化会館) [~11/25まで(最終日16:00まで)] ◆行政相談 13:00~15:00 (役場) ◆南区さくらサロン 13:30~15:30 (南区公民館)
22 木	◆あそびの広場10:30~11:30 (保健福祉センター)
23 金	勤労感謝の日 医 永谷医院
24 土	◆人権啓発キャンペーン 11:00~12:00 (町内各所) 文 高浜病院
25 日	◆繋~つなぐ・つなげる・つなげる~ 映画「普通に生きる」上映会 13:30~ (文化会館小ホール) 青
26 月	◆ベジタブルキッチン (要予約) 9:45~13:30 (保健福祉センター) 郷 文 和 青 内
27 火	◆おひさま広場 (要予約) 受付9:45~10:00 (保健福祉センター) ◆介護家族の会 13:30~15:30 (瑞祥苑) ◆さあきつとスリムトレーニング 14:00~15:00 (保健福祉センター)
28 水	◆児童センターであそぼ 10:30~11:30 (高浜児童センター) ◆音海サロン 13:30~15:30 (音海区生活改善センター) 医 堀口医院
29 木	◆楽らく離乳食クラブ (要予約) 受付9:15~9:30 (保健福祉センター)
30 金	◆児童センターであそぼ 10:30~11:30 (青郷児童センター)

■ 休館日 郷 郷土資料館 文 中央図書館 文 文化会館 和 和田公民館
青 青郷公民館 内 内浦公民館
医 休日当番医…休日に診療可能な病院。 Ⓟ 浜ひろいの日


若狭高浜ふぐまつり

日時 11月3日(土)
午前10時~午後2時

場所 若狭たかはまエルどらんど

内容 ふぐなべ振る舞い、
鮮魚・水産加工品販売などを予定

◇問い合わせ/若狭高浜ふぐまつり実行委員会
☎(72)7705



へしこのひつまぶしと 若狭の名勝「高浜城址」散策

日時 11月17日(土)
午前10時~午後3時

集合場所 JR若狭高浜駅(受付:午前9時30分~)

参加費 1,500円

内容 高浜のまち歩きと城山公園散策【昼食付】

◇問い合わせ/高浜まちづくりネットワーク ☎(72)2740

ふくい味の週間
11月11日~18日

要予約

広報たかはま 11月号 Vol.303
発行: 高浜町 編集: 高浜まちづくりネットワーク 町民指標: きずこ
福井県大飯郡高浜町宮崎第1号7番地1 ひらこ 魅力と活力のある町
HP: http://www.town.takahama.fukui.jp つくらう 心ゆたかで 健康な町
印刷: デザイン: 有限会社 高浜プリント 町花: ハナナス