

うみ 自然 歴史。

☆ 広報たかはま

vol.306
2013年
2月号



□特集 平成25年成人式●P9

新成人、おめでとうございます

ご存知ですか?

□保護司会・更正保護女性会って●P7

地域の方々を講師に

□地域と学校の取り組みvol3●P8

「守破離」が第一 高浜剣道

□頑張ってます。スポーツ少年・少女団●P8

し か まち
石川県志賀町

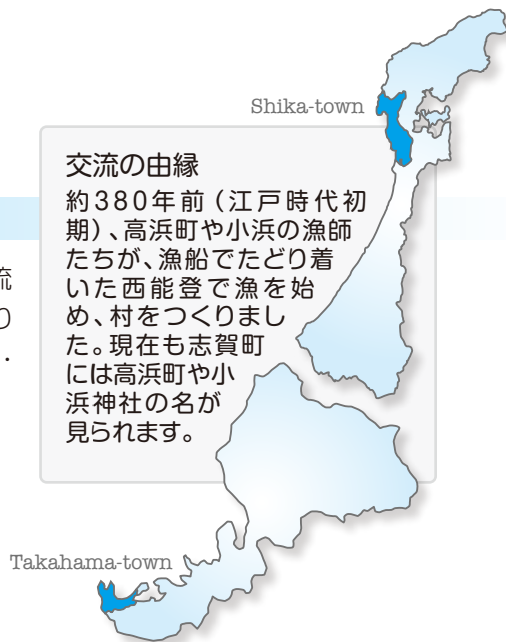
姉妹都市交流



11月17日(土)～18日(日)、姉妹都市である石川県志賀町(しかまち)との交流事業が行われました。22年目を迎え、今回は高浜町から「若狭たかはまひなまつりの会」の8名の皆さんが志賀町を訪問し、志賀町の地域資源を活かしたグリーン・ツーリズム体験の数々や交流会を通して、志賀町の方々との交流を深めました。

交流の由縁

約380年前(江戸時代初期)、高浜町や小浜の漁師たちが、漁船でたどり着いた西能登で漁を始め、村をつくりました。現在も志賀町には高浜町や小浜神社の名が見られます。



郷土の食談義



高浜町での昨年の交流事業で「郷土料理教室」を開催した室谷加代子さん。その室谷さんが経営する「農家レストランむろたに」での食談義体験。志賀町の郷土料理“あいませ”をはじめ、心あたまるお料理とおもてなしをいただきました。

草木染め体験



廃校になった校舎を利用した「熊野工芸工房」にて、草木染め体験にも挑戦。
(講師は染色作家 宮崎岳志さん)

「ころ柿(故露柿)」作り



志賀町の特産品「ころ柿(故露柿)」作りを見学&体験。ころ柿とは干し柿の別名で、志賀町の特産品として有名。ころ柿専用の納屋と柿の木が続く風景は、見応えのあるすばらしい景色です。寒風にさらされ熟成されたころ柿は、一度食べたら忘れられない美味しさです。

第9回 若狭たかはま ひなまつり

ひなまつりの会が主催する「若狭たかはま ひなまつり」は、平成17年当時、釣具店をされていた故本庄厚さんが声かけをして、同じ本町商店街の役員だった浜瀬昇三さんと共に「町の中に人が通り、会話がはずみ、それが地域の活性化に繋がれば嬉しい!」「おひなさんを地元や旅のみなさんに見てもらおう!おひなさんもその方が喜ぶだろう!」という思いで始められたのがきっかけのイベントです。

第1回(平成17年)は本町通り16軒から始まり、回を重ねるごとに参加が増え、第8回(平成24年)は、周辺商店街など約100軒にまで増えました。そして第9回を迎える今年も、たくさんのお店や民家の軒先でひな人形が飾られ、甘酒の振舞いや無料休憩所の開設、そして催し物やイベントなども予定されています。

今回の交流がきっかけとなり、“志賀町コーナー”もただ今検討中!高浜町の春を盛り上げる若狭たかはまひなまつりに、ぜひご家族揃ってお越しください。

第9回 若狭たかはま ひなまつり
期間:2月15日(金)～3月3日(日)
場所:高浜町本町商店街周辺



海鮮&鯖のだんなし定食

「海鮮&鯖のだんなし定食」をつくられた
レストラン源治の江上^{こうじ} 酵人さんにお話を伺いました。



江上 酵人さん

新商品にこめる想い

「浜焼きサバが食べたい」というお客様の声が多かったこともあり、焼きサバを定食メニューとして出すことに決めました。浜焼きサバの豪快さが伝わるように、三枚おろしにしたものを素焼きにし、さらに高浜ではお馴染みの生姜醤油をかけて食べるスタイルで提供しています。また、どの世代のお客様にも気軽に食べて頂きたいので人気商品の海鮮丼とセットにしました。商品名にも高浜町の方言「だんな

し(豪華な・お金持ちという意味)」を取り入れ、高浜らしさにこだわったメニューになっています。数量限定ではありますが、その分お手頃な価格でボリュームたっぷりの若狭の旨みを味わっていただきたいです。



1日限定
10食

海鮮&鯖のだんなし定食

グルメリゾートへの期待

普段からグルメ雑誌や地元情報誌と提携して全国に情報を発信していますが、グルメリゾートマップを見て新商品を目当てに足を運んでくださったお客さんもいます。この企画は高浜町をより元気なまちにするための新しいチャレンジであり、もっとまち全体で盛り上げていきたいです。また、今回限りではなく、これからもより良い形で継続していくことが高浜町の活性化に繋がると思います。



レストラン源治
定休日/第1・2・3木曜日
☎(72) 2522



開発ストーリー

高浜ナンドイッチ

「高浜ナンドイッチ」をつくられたパンショップむぎわら帽子の名里圭介さんにお話を伺いました。



名里 圭介さん

新商品開発について

女性の方にも好まれるように、ベトナムで親しまれているバインミーというヘルシーなサンドイッチをイメージして商品開発に取り組みました。具材には高浜町特産のタコをメインに、紅白なますをナンで包みました。他のお店にはないアジアンテイストを盛り込んだ商品になっています。また、商品名はサンドイッチと高浜町の方言「なんど(何ですかという意味)」をかけて「ナンドイッチ」とし、高浜らしさも取り入れました。テイクアウト専用として商品を作りましたが、もっと手軽に食べ歩き感覚で味わっていただけるように改良を重ねていきたいです。



要予約

高浜ナンドイッチ

女性の方にも好まれるように、ベトナムで親しまれているバインミーというヘルシーなサンドイッチをイメージして商品開発に取り組みました。具材には高浜町特産のタコをメインに、紅白なますをナンで包みました。他のお店にはないアジアンテイストを盛り込んだ商品になっています。また、商品名はサンドイッチと高浜町の方言「なんど(何ですかという意味)」をかけて「ナンドイッチ」とし、高浜らしさも取り入れました。テイクアウト専用として商品を作りましたが、もっと手軽に食べ歩き感覚で味わっていただけるように改良を重ねていきたいです。

グルメリゾートに参加して

グルメリゾートに参加したことで、今までにはなかった地元の食材にこだわったメニューができました。本当はラスクを使った新商品を開発したかったのですが、制作期間も短く難しかったです。当店の主力商品でもあるラスクは、インターネット販売だけでなく福井県の取り組みである「嶺南地域の商品販売支援事業」にも参加し、嶺北地域の小売店やサービスエリアにも商品を置いています。これからも様々な機会を利用し、町外のお客様にも足を運んでもらえるきっかけを作りたいです。

ラスクになるパンです♪



パンショップむぎわら帽子
定休日/毎週日曜日・第2土曜日
☎(72) 2681

カムカム♡口腔ケア講座

何Do?!

最終回

「うがい・手洗い」+「口腔ケア」で、インフルエンザ予防!

空気が乾燥するとウイルスや病原体の動きが活発になり、例年1月～2月にかけてがインフルエンザの発症者数が最も多くなる時期です。

インフルエンザの受診者数は、乳幼児期が最も多いのですが、入院患者数では、高齢者が激増します。インフルエンザに限らず、体力や抵抗力が弱くなる高齢者、糖尿病や呼吸器系の病気などの基礎疾患のある方は、重症化しやすいのでしっかりと予防してください。

「口腔ケア」です。ある施設では歯科衛生士の週1回の指導で、インフルエンザの発症率が10分の1に減ったとの報告もあるくらいです。

ポイントは、ウイルスの温床になりやすい歯石や歯垢などを除去すること、唾液の分泌を促すことです。手洗いやマスクをしても、ウイルスが体内に入らないようにするには限界があります。

口腔ケアをすることで、体本来の防御機能が活発になり、口の中にウイルスが入っても発症を抑えてくれます。

インフルエンザを予防するには?

- ①「うがい」と「手洗い」をする
- ②「栄養」と「睡眠」をしっかりとる
- ③「予防接種」を受ける
※事前にかかりつけ医に要相談

+



口腔ケア

- ♥ 歯石・歯垢を取り除く
※取れない部分は歯医者さんで
- ♥ 舌苔を取り除く
※古い歯ブラシや専用ブラシを使って舌を磨く
- ♥ 唾液腺マッサージをする

唾液腺マッサージ

唾液の分泌が良くなり、お口の中を清潔に保ちます。手軽にできて、しかも気持ち良い!



あごの下を親指で押す(5回)



親指以外の4本を頬に当てて、上の奥歯の辺りを後ろから前へ回す(10回)



耳の下からあごの下の柔らかい部分5ヶ所くらいを親指で順番に押す

もの忘れ相談

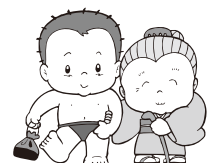
2か月に1回開催・要予約・参加費無料

日時/2月28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/2月26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/意見交換会



◇申込・問い合わせ/地域包括支援センター ☎(72)6120

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47回「住民と医療の“かけはし”」

■住民と医療の「距離」

突然ですが、皆さんは高浜町の医療のごことだけ知っていますか？

町の医療機関にかかっている方はいない方ももちろんのこと、かかっている方でも意外と実情は伝わりにくいものです。しかし、いざ自分や家族がお世話になり出したとき、何も分からない状態では不安や誤解から、弊害が生まれてしまいます。

今回は、住民と医療の「距離」を縮める取組みについて、ご紹介したいと思います。

■全国に広がる「ワールドカフェ」

最近医療業界だけでなく、あらゆる業界で異なる職種や考え方を持つ人々をつなぐ取組みとして、「ワールドカフェ」というものがあります。これは、あるテーマに関心を持つさまざまな立場の人が集まり、カフェのようなくつろいだ空間の中で、グループで自由に創造的な話し合いを行うことを言います。異なる立場の者が同じテーブルにつき、自由に本音で語ることで、互いに親近感を覚えたり、誤解が解けたりといった効果が得られており、徐々に全国に普及してきています。

かかりつけ医・家庭医と住民との交流を進めておられる東京大学の孫先生は、「市民・患者と医療者の垣根をこえる対話の場づくりをしたい、そこから理想の健康・医療のあり方を考えたい」とおっしゃっています。

■「対話」の場づくり

千葉県NPO法人「地域医療を育てる会」の藤本理事長は、行政主導の医療政策と何も行動しない住民に違和感をおぼえ、情報誌「COVER」の発行や、各種懇話会の開催など、住民からの情報発信と双方向の意思疎通、つまり「対話する医療」を目指した活動をされています。藤本氏は、「この会は病院を残すことごとくを目的としているのではなく、何か問題が起きた時に専門機関と住民が同じ土俵で話ができるようなネットワークをつくることを目的としているのです」と話します。「その手段の1つが、情報発信であり、対話の場なのです」とも。

■今月の「あなたにできる、地域に医いこと」

◆住民と医療の距離を縮めるよう、一歩踏み出そう。

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は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



医療は社会保障の一部で、住民が安心して暮らせることが目的の1つと言えますが、医療者は病院の中、住民は家の中で、互いにかかわることなく存在している、本当に安心できる医療は実現しないと考えます。住民同士の意見をそのまま閉じ込めず、どうしたら医療者と相互にやり取りできるかを考えていただきたく思います。その手段の1つとして、現在高浜町では「たかはま地域医療サポーターの会」が設置されている「かけはし☆メール」があります。より良い住民と医療の「距離」、今一度考えてみてください。

(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)

知っていますか？ COPD 全国でも増加中！

まん せい へい そく せい はい しょ かん
慢性閉塞性肺疾患

COPDは、以前は「肺気腫」「慢性気管支炎」と呼ばれていた病気をまとめた新しい病名です。セキ、痰、息切れなどの症状が特徴で、数年かけて進行し、気づかないうちに重症化していることがあります。

**こんな症状に注意！
こんな場合は、COPDの可能性がります。**

最近かぜを
ひきやすい



かぜが
長引いて
セキや痰が
続く



階段の上りや
坂道が
つらい



運動の後の
動悸が
おさまらない



COPDの原因は？



タバコ

95%以上は喫煙者。タバコはCOPDを引き起こし、悪化させます。

- タバコの煙の200種類の有害物質が、肺の組織を傷つけ、炎症をおこす要因になっています。
- タバコを吸わない人であっても、他の人のタバコの煙は、COPDの原因になります。特に乳幼児には危険大！



タバコ以外

- ぜんそく症状
- 乳幼児の肺炎
- 成長期の低栄養状態
- 大気汚染など

COPDと併せて起こしやすい病気

- 心臓病（心筋梗塞や狭心症）を起こしやすい
- うつ
- 手足の筋力低下
- 肺がん
- 肺高血圧症
- 骨粗しょう症

COPDが進行すると… 完治することは難しいですが、在宅酸素療法などで治療していくことになります。

あなたならタバコ、どうしますか？

どうしよう？
やめようかな？
迷っています。

「卒煙教室」 にどうぞ！

- 日時／2月21日（木）
午後7時30分～9時
- 要申込 定員15名
- 講師／なごみ診療所
新谷拓也 医師
スモーカーライザーで呼気の中
のCO₂を測定します。

やめません！

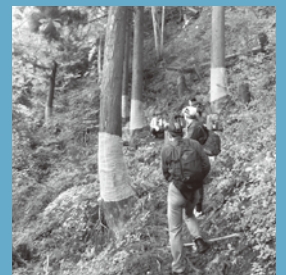
「愛煙家座談会」 にどうぞ！

- 喫煙者の想いやタバコのことを
語らいます！
- 日時／2月26日（火）
午後7時～8時30分
 - 場所／コパン **喫煙OK!**
 - 要申込 定員15名
 - ゲスト／日本たばこ産業JTさん

愛煙家登山ツアー

11/10
(土)

10名（愛煙家は3名）の参加者が青葉山の登頂に成功しました！頂上での一服はおいしかったようです！下山後、松尾寺を参拝し、流々亭さんで肺を綺麗にするヨガを体験しました！



◇問い合わせ／保健課 ☎(72) 2493

ご存知ですか



保護司会って？ 更生保護女性会って？

Q1. 保護司会、更生保護女性会は、 どのような団体ですか。

犯罪や非行をした人たちが、再び過ちを犯すことなく、早期に更生できるように手助けするとともに、犯罪・非行の予防を図る活動を「更生保護」と言います。

保護司会、更生保護女性会は、ともに更生保護活動を行うボランティアです。

Q2. どのような活動をされていますか。

保護司

- 犯罪や非行をした人に対して、更生を図るための遵守事項を守るよう指導するとともに、生活上の助言や就労の援助などを行っています。
- 少年院や刑務所などから釈放された後、スムーズに社会復帰を果たせるよう調整・相談を行っています。
- 社会を明るくする運動などの犯罪予防活動を行っています。若狭地区保護司会（小浜市、高浜町、おおい町、若狭町）では、垂れ幕やのぼり旗の設置、広報車による呼びかけ、募金活動など、犯罪や非行のない明るい社会を築いていくための活動を展開しています。

更生保護女性会

- 保護司とともに社会を明るくする運動などの犯罪予防活動を行っています。今後、保護司とともに地域社会づくり活動なども行っていく予定です。

Q3. 高浜町内には、 何人の方々がいますか。

【いずれも平成24年12月1日現在、五十音順】
保護司は、次の6人です。

大田常雄さん（菌部区） 大西ひ紗子さん（中町区）
田中 孝さん（関屋区） 松下重光さん（和田四区）
山崎勝憲さん（東三松区） 山本富夫さん（湯谷区）

※山崎さんは、若狭地区会長、大飯支部長を務められています。

更生保護女性会は、次の4人です。

江上博子さん（横町区） 大安ナガ子さん（若宮区）
角谷美佐子さん（菌部区） 橋口敏子さん（湯谷区）

高浜町総合計画では、「地域の人々が協働で築く、安全安心なまち」を目標の一つとして掲げ、諸事業に取り組んでいます。

その中で、更生保護活動は、高浜町が犯罪のない明るいまちづくりを行っていくための大切な役割を担っています。毎年、みなさんからご協力いただき、実施している募金活動もその一環です。保護司会、更生保護女性会の活動に対し、みなさんのご理解、ご協力をお願いします。

◇問い合わせ／三松センター
☎ (72) 2080



2月7日は「ふるさとの日」

1881年2月7日、石川県から越前を、滋賀県から若狭を分離して福井県が設置されました。この日は県民一人ひとりが自らの郷土について理解と関心を深め、より豊かな郷土を築きあげることを期する日とされています。高浜町でも「ふるさとの日」の趣旨にふさわしい関連行事を予定しています。

- 2月9日（土）～11日（月／祝）
の3日間は高浜町郷土資料館を無料開放します。
- 1月下旬頃、町内小中学校の学校給食に地元の素材を使ったメニューを取り入れます。

郷土の歴史文化・給食を通してふるさとへの理解を深めましょう。

防災クイズ

災害時の伝言ダイヤルは何番でしょうか。

- ① 177 ② 117 ③ 171

正解は③

171にかけると、メッセージが流れるので、それに従って録音したり、録音を聞いたりしましょう。「番号は忘れて171」と覚えてください。ちなみに、177は天気予報で、171は時報です。

地域と学校の 取り組み vol.3

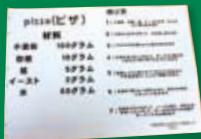
今回は、年一回地域の方々を講師に迎え、親子ふれあい体験を開催している青郷小学校育友会と青郷小学校の取り組みを紹介します。

親子ふれあい体験活動

最初に、竹とんぼづくりや蕎麦打ち、押し花やはがき絵など、14コースの講師が紹介され、親子で選んだコースを体験しました。その中のひとつ、ピザコースでは、倉橋拓也さん(西三松)を講師に迎え、7組の親子がピザ作りに挑戦しました。

1. 生地形成
2. トッピングの具材の準備
3. 生地のおし
4. トッピングの具材をのせてソースをかけてオーブンで焼く

子ども達を作るのをお母さん達は見守る形で、時々手助けをされていました。顔見知りの講師の方とわきああいの中、親子がふれあいました。



講師:倉橋拓也さん

学校の行事には協力したいという思いで講師を引き受けました。子ども達には、自分で作る楽しさが伝わればと思います。

参加したお母さん

★普段子どもと何かを一緒にする機会が中々ないので良かったです。

★自分の子どもがこんなに出来るとは思っていなかったので感心しました。

青郷小学校
担当:安達先生

12,3年前から町内の得意分野をお持ちの方に講師をお願いして、親子ふれあい体験活動を実施しています。地域の人に講師をお願いすることにより、子ども達が身近に素晴らしい人がいることに気づき、地域に感謝の気持ちをもってくれればと思います。また、この行事を通じて、親子のきずなを大切にもらえればと思います。

高浜町

頑張ってます! スポーツ少年・少女団

高浜剣道

監督 猿渡 和義

剣道の精神は「守破離」である(守)とは各流派の技や形の教えを大事に守り確実に身に付けること。(破)とは技や形が身に付けば自然に自己の守っていた形を破って心と技の発展に進んでいく。(離)とは守りや破とも意識せず自ら流派から離れて自由闊達な独自の新しいものが生まれてくる。これらのことは剣道だけでなく人生の生き方にも大事なことです。

現在は私以外に6人の指導者がおり、それに剣道大好き人間のOBやOGが15人ぐらいが空いている時間に来てくれます。試合は会場に入った瞬間から始まっているのでその心構えを教え、得意技は必ず誰にでもあるのでそれを伸ばしていきたいです。私自身、若い時は勝負にこだわる練習や試合をしてきたので、勝敗にこだわらず基本に忠実な剣道をめざし、今は子供たちが将来指導者になりたいと思うような指導をしています。

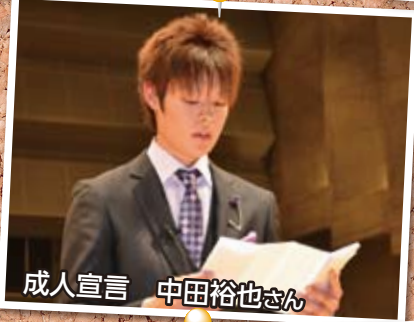


メンバーから一言

常盤 真依子(キャプテン)

団員数
小1~中3
15名

練習を見ていたら楽しそうだったのと日本は武道の発祥であるということで入団しました。仲間も増えて練習は楽しく、試合の時の緊張感がとてもよいです。キャプテンとして誰よりも大きい声をしっかり掛けて皆を元気づけたいです。



成人宣言 中田裕也さん

祝 成人

1月13日(日)、平成25年高浜町成人式が文化会館にて行われ、新成人が新たな第一歩を踏み出しました。

(高浜町新成人135名・式典出席者107名)



成人証書授与 田村紘一さん



成人式実行委員会 委員長 中田 裕也さん (宇治区)

成人式実行委員会では昨年の10月頃から20歳の門出を自分たちの手で盛り上げるために当日の企画・運営について何度も合点を重ねながら準備をしてきました。久しぶりに再会する仲間との楽しい一日を、忘れられない思い出にしてほしいと思います。

今年20歳を迎え、初めて衆議院選挙の投票に行きました。若者の投票率低下が問題視されていますが、少しでも政治に関心を持ち政治に対して意思表示することが重要であり、これからも自分に与えられた1票を大事にしていきたいです。

建築関係の仕事に就きたいと思い、工業高等専門学校に進学し建設システム工学の基礎を学んできました。現在は、道路や橋など公共の建物を建設する建築技術者になることを目指しています。卒業後は視野を広げるためにも一度都会に出て新しいことにチャレンジしていきたいです。



はたちの想い

成人式実行委員会 委員 対馬 葵さん (大西区)

国民年金の納付や選挙権など国民としての義務や権利が与えられることに、あらためて成人としての責任の重みを感じました。これからはもっと社会にも目を向け、今まで以上に自分の行動に責任をもって物事に取り組んでいきたいです。

現在、看護師になることを目指して専門学校に通っています。高浜町も少子高齢化が進み地域医療の担い手が少なくなってきています。私は、看護師としてだけでなく、高浜町の住民として、地域の医療を支え、たくさんの人の役に立てるようになりたいです。そのためにも今は国家試験の勉強など目の前のことに全力で努力していきたいです。



民生委員・児童委員活動を知ろう

■民生委員・児童委員視察研修

民生委員とは民生委員・児童委員協議会（民児協）の委員のことで、町内には主任児童委員2名を含め29名の委員が活動しています。活動期間は12月から翌年の11月までの1年間を第1年度とし任期は3年間です。

24年度の締めくくりと来年度の活動の指針とすべく、11月30日と12月1日の2日間視察研修を実施しました。

今回の視察研修のメインは、「見守りネットワーク」を構築し地域の高齢者福祉に成果を上げている、滋賀県の高島市社会福祉協議会を訪問してその仕組みと活動状況を研修することでした。

高島市は人口減少、少子高齢化、単身世帯の増加が滋賀県の中でも急速に進んでいる地域です。地域のつながりが薄くなってきたと感じている住民の不安が高まる中で、平成22年から活動計画を策定し「見守りネットワーク」の取り組みが始まり、その翌年から実際の活動が始まりました。

この「見守りネットワーク」の実際の活動は、行政や公的機関あるいは民生委員や家庭相談員等の一部の人の活動ではなく、地域ぐるみで一人暮らしの高齢者や障がい者を見守ることです。

見守りを必要とする人たちにとっては、いつも身近にいて気心の知れた人たちの活動であり、理解されている安心感や気ささ、それに心が通った活動であることから成果を上げてきています。



	滋賀県高島市	高浜町
高齢化率	28.0%	24.9%
人口減少率	2.7%	3.7%
15歳未満の人口の占める割合	13.0%	※22年国勢調査から24年10月を比較 14.5%
一世帯あたりの人数	2.9人	2.7人
単身世帯	20.9%	7.8%

高島市は高浜町と比較しても単身世帯の割合が3倍ほど高く、このことに強い危機感を感じこの制度の推進に真剣に取り組んでいる姿が伺えました。高浜町の場合、単身世帯は全体としてはまだ低いほうかもしれませんが、地区によっては20%を超えているところもあり今後増えるのは確実である為、このような仕組みを構築し、心の通った活動を推進していく必要性を強く感じました。



東日本の震災以降、「絆」ということをよく耳にするようになりましたが、人は皆一人では生きていけません。誰でも高齢になれば家族・親戚・友人・近隣住民、それに行政や公的機関等多くの人の支援を得ながら、生活しています。言い方を変えれば、将来、誰かの支援を得る分、元気な今、このような活動に多くの人に参加することで、薄れがちな地域の「絆」を高め、これから先、誰もが安心して住める、あたたかい助け合い社会を構築していくことの必要性を、参加者全員が強く感じた意義ある研修でした。

民生委員 山崎孝晴

確定申告 自分で作成してお早めに

平成24年分確定申告の相談、申告書の受付期間及び納期限・振替納付日は、次のとおりです。

相談・申告書の受付期間及び納期限・振替納付日

税 目	相談・申告書の受付期間	納 期 限	振替納付日
所 得 税	2月18日(月)～3月15日(金)	3月15日(金)	4月22日(月)
消費税及び地方消費税(個人事業者)	1月 4日(金)～4月 1日(月)	4月 1日(月)	4月24日(水)

※口座振替をご利用の場合は、事前に口座の残高をご確認ください。

地区別申告相談日程表(役場税務課職員による出張相談)

期 日	場 所	期 日	場 所
第1回	2月19日(火) 午前9時～午後3時30分	青郷公民館	第2回 は あり ませ ん
	2月20日(水) 午前9時～午後3時30分	内浦公民館	
	2月21日(木) 午前9時～午後3時30分	和田公民館	
		2月22日(金) 午前9時～午後3時30分	青郷公民館
		2月26日(火) 午前9時～午後3時30分	和田公民館

※税理士による申告相談日(高浜町役場1階にて開設)：2月18日(月)～26日(火)の平日7日間

※税務署職員による出張相談日(高浜町役場1階にて開設)：3月4日(月)～6日(水)の3日間

<申告に必要なもの>①印鑑 ②所得の証明書(源泉徴収票、収入・支出の明細書)③社会保険料・生命保険料及び地震保険料の領収書又は証明書④医療費控除用の領収書⑤本人名義の通帳⑥税務署からの書類(16桁番号がわかるハガキなど)

インターネット(e-tax)で
申告書が作成できます！
3/15(金)まで

◆国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に従って金額などを入力すれば、税額などが自動で計算され、所得税、消費税及び相続税の確定申告書や青色申告決算書などが作成できます。

作成した後は、ご自宅のプリンタで印刷して郵送等により税務署へ提出できるほか、同コーナーの画面上からそのままe-tax(国税電子申告・納税システム)を利用して自宅から税務署に送信(申告)することができます。

◆e-taxを利用して所得税の申告をすると、次のメリットがあります。
①最高3,000円の税額控除
平成19年分から平成23年分の確定申告でこの控除の適用を受けた方は、対象となりません。

②添付書類の提出を省略
確定申告期限から5年間は、これらの書類の提出又は提示を求められることがあります。

③還付金の早期受取り
④24時間いつでも利用可能
毎週月曜日午前0時から午前8時30分のメンテナンス時間を除く。

◆電話相談センター
「タックスアンサー」をご利用ください！

◆e-taxを利用して自宅から税務署に送信(申告)するに当たっては、電子証明書の取得(手数料が必要・有効期間は3年間)、ICカードリーダーの購入などの事前準備が必要です。

◇詳しくはe-taxホームページ
<http://www.e-tax.nta.go.jp>
をご覧ください。

◆電話相談センター
1月21日(月)から3月15日(金)まで、所得税・消費税及び地方消費税(個人事業者)・贈与税の確定申告に関する質問やご相談にお答えします。
税務署の自動音声案内より「0」を選択すると「確定申告相談センター」オペレーターが、「1」を選択すると「電話相談センター」税務相談官が対応します。

◆タックスアンサー
国税庁ホームページ
<http://www.nta.go.jp/taxanswer>
お問い合わせ／小浜税務署
☎0770(52)1008
(自動音声案内)

保険料を納めている方へ 国民年金保険料は全額が 社会保険料控除の対象です!

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納付した場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成24年1月～12月中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みます。)

また、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。※紛失された場合には、年金事務所までお問い合わせください。



年金受給者の方へ 老齢年金は所得税の 課税対象になります!

老齢年金は、所得税法上の雑所得として課税の対象になっています。そのため、老齢年金を受けている方には、1年間の年金の支払総額などを記載した『源泉徴収票』が1月下旬に送付されますので、確定申告の際に提出してください。

紛失したときなどは再発行できますので、年金事務所までお問い合わせください。

なお、障害年金・遺族年金は、課税の対象となっていないため、源泉徴収票は送付されません。



健康ひのこ

さあきつとスリム
トレーニング

申込不要

●日時／2月12日(火)午後2時～3時
「ちよこぎつめのスリット」

●日時／2月26日(火)午後2時～3時
「スリット基本講座」

講師／スリット生の生みの親 松井浩氏
※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。

●場所／いずれも保健福祉センター

◇問い合わせ

保健課 ☎(72)2493

赤ちゃん

スマイルベビー

●日時／2月5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歳までの赤ちゃんと
家族

●特集講座

◎マタニティミニ講座「食といのちのお話
と調理実習(大根でアレンジ料理)」

◎子育てミニ講座

「寝かしつけ大作戦・夜泣き対策」

●申込／前日までに申込が必要です。

◇申込み問い合わせ

保健課 ☎(72)2493

子ども

すこやか広場

●日時／2月21日(木)午前10時～11時

※行事等の関係で変更となっている場合があります。事前に各保育所または保健課までおたずねください。

●場所／町立保育所(高浜和田青郷内浦)

●対象／保育所に未入所のお子さん
ご家族

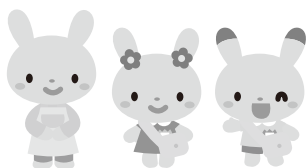
●内容／保育所を開放しお子さんと
一緒に遊んでいただける場を提供して
います。育児の悩みや保育所について
のご質問などもお聞きします。

●申込／不要

◇問い合わせ

保健課 ☎(72)2493

内浦保育所	☎(76)1130
青郷保育所	☎(72)0887
和田保育所	☎(72)0256
高浜保育所	☎(72)0142
保健課	☎(72)2493



声かけた その勇氣こそ 宝物

(平成24年 非行防止標語入選作品 最優秀賞)

少年の非行防止や健全育成活動の一環として、若狭地区少年警察協働員会と小浜警察署によって行われた非行防止標語の優秀賞に、高浜中学校から2名の生徒が選ばれ表彰されました。

平成24年 非行防止標語 町内入選作品

優秀賞

傍観者 ならぬに言おう やめようと

高浜中学校1年 中山 優花

優秀賞

氣を付けよう あふれる情報 身近な端末

高浜中学校1年 小谷 滯央



その他

税理士の無資格者にご注意

税理士資格のない人が、有償・無償を問わず納税者の確定申告や納税について相談を受けたり書類を作成することは法律で禁じられています。

税理士の名をかたる無資格者は、不当な料金を請求したり、納税者の税金を使い込んだりすることがありますので、注意してください。

◇問い合わせ／小浜税務署
☎(52)1008(自動音声案内)

2月は「相続登記は お済みですか月間」

①無料相談

●日時／2月1日(金)～28日(木)

●場所／県内各司法書士事務所

②無料相談会(敦賀市)

(福井県公共嘱託登記司法書士協会共催)

●日時／2月9日(土)

午前10時～午後4時

●場所／プラザ萬象 第4会議室

※①②共に予約は不要です。

◇問い合わせ／福井県司法書士会

☎0776(30)0001

http://www.fukuishho-shoshi.or.jp/

平成25年4月からの 明倫学舎 新入舎生募集

明倫学舎は東京の大学に進学する福井県出身者のための男子学生寮です。

●募集人数／25名

●願書締切日(必着)

(当日面接会場に持参でも可)

・前期／1月24日(木)

・後期／3月14日(木)

●入舎選考日時(場所：明倫学舎)

・前期／1月26日(土)午前11時

面接会場／アオッサ5階(福井市)

・後期／3月16日(土)午前11時

面接会場／明倫学舎(東京都)

◇問い合わせ

東京都武蔵野市

吉祥寺東町3-28-16

☎0422(22)2305

ホームページ

http://www.meirinkakusha.com

●町民さんの保健室●

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

●場所／役場玄関横の
プレハブ

☎(72)0468(担当/河島義枝)

文化会館イベント情報 ◇問い合わせ/文化会館 ☎(72)2751

2月 月イチLive 入場無料 全席自由

ダンスグループの「HARA」と高浜町のゆるキャラ「赤ふん坊や」に、ご出演していただきます。息の合ったダンスパフォーマンスをお楽しみ下さい!

- 開催日／2月17日(日)
 - 会場／文化会館 小ホール
 - 開演／午後2時
(午後1時30分開場)
- ※開催日時等が変更の場合あり



第8回高浜町美術展 入場無料 木下鎌蔵 回顧展 ～まなざしと足跡～

高浜町菌部ご出身の故 木下鎌蔵氏の絵画を一同に集め展示いたします。

- 会期／2月9日(土)～3月3日(日)
※休館日はお休みです。
- 会場／文化会館 展示室
- 観覧時間／午前9時～午後5時

潮風にのせて歌おう! 第2回ふれあい童謡コンサート 入場無料

今回で2回目となる、ふれあい童謡コンサート。町内外から10団体の音楽グループにご出演していただき、様々な演奏スタイルで童謡唱歌を発表していただきます!

- 開催日／2月24日(日)
- 会場／文化会館 大ホール
- 開演／午後2時
(午後1時30分開場)



Acoustic Music Live 入場無料 2013

今回で6回目となる、アマチュアミュージシャンによるアコースティックライブです。町内外のバンドとゲストバンドがアコースティックサウンドを披露します!

- 開催日／3月20日(水・祝)
- 会場／文化会館 小ホール
- 開演／午後2時
(午後1時30分開場)





バレトン教室

バレトンとは、フィットネス、バレエ、ヨガの要素を凝縮した、年齢に関係なく誰にでもできる裸足で行うエクササイズです。

●日程(全5回) / 2月2,16日、
(全て土曜日です) 3月2,9,23日

●時間 / 午後1時30分～2時30分

●場所 / 保健福祉センター 2階大広間

●定員 / 先着20名(初心者対象) 無料

●申込締切 / 1月25日(金)

(定員に達し次第締切)

◇問い合わせ / 中央公民館 ☎(72) 2888

陽子線治療外来開設(敦賀市)

県立病院で行われている陽子線がん治療について、敦賀市内で治療の適否を含めた診察が受診できるようになりました。

●日時 / 毎月第2・第4金曜日 午後

※あらかじめ電話でご予約ください。

●場所 / 国立福井病院、市立敦賀病院

●担当医 / 福井県立病院

陽子線がん治療センター医師

◇申込・問い合わせ

・国立福井病院

☎0770(25)1600(代)

・市立敦賀病院

☎0770(22)3611(代)

・陽子線がん治療センター(相談専用)

☎0776(57)2981



食育ミニコーナー 「毎月19日は“食育の日”です!

第6回

今月は…「お米を食べよう!」(その1)

◇お米はとりません!

最近、食の洋風化、インスタント食品の普及から、お米離れが進んでいますが、お米には健康面での魅力が沢山あります。

まず、“お米は太る”と思われがちですが、お米に含まれる糖質(炭水化物)は優先的にエネルギー消費に使われるため、ごはんは太る原因となりません。さらに、糖質のほかにも、たんぱく質、ビタミン、食物繊維などのたくさんの栄養素も含まれています。もちろん、小麦粉にも同じような栄養素が含まれていますが、小麦粉にバターや塩などを加えて作るパンなどに比べると、お米は素材そのものなので、余分な脂質などを摂りすぎることがありません。“お米の良さ”を見直してみませんか?

◇問い合わせ / 高浜町食育推進会議(まちづくり課内) ☎(72) 7705

12月1日～31日届出分(敬称略・届出順)



ご結婚おめでとうございます

嶋田 遼馬 ♥ 伊勢 貴江 (塩土区)



お誕生おめでとうございます

赤ちゃん(性別) 両親 (住所)

垣内 優吾(男) 健・恵美子(東三松区)

名里 桃子(女) 裕介・恵(立石区)

貴田 好美(女) 裕久・美保(横町区)

上尾あかり(女) 祐介・美穂(塩土区)

森本 楓(女) 清正・佳子(安土区)

大江 航平(男) 寛史・聖(安土区)



お悔やみ申し上げます

十一家 巖(86歳) (塩土区)

岡部 友吉(85歳) (音海区)

赤坂 トミエ(87歳) (東三松区)

池ノ山 貴美子(86歳) (菌部区)



人のうごき (12月31日現在)

		前月比
【人 □】	11,068人	(+1人)
【男】	5,479人	(+5人)
【女】	5,589人	(-4人)
【世帯数】	4,169世帯	(+5世帯)

編集担当の つばやき

▶高浜地区では、七年祭に向けて踊り子さんや囃子方さんたちのお稽古が始まり、いやが上にも気分が高まります。(まちネット) ▶高浜町で働きながら七年祭を迎えるのは今年が初めて。まちの盛り上がりを楽しみます。気がつけば、お田植の神事で早乙女の役をさせていただいてから30年も経ちました。(奥)

法律ミニコラム



夫と離婚することになりました。夫の年金を半分もらえると聞きましたが、本当でしょうか。



離婚時の年金分割制度については、テレビ等で御存知の方も多いと思います。もっとも、下記の注意が必要です。

①金額の分割ではない…年金算定の基礎となる「記録」を分ける制度ですので、「支給額」が2等分されるわけではありません。一般に、期待されるほどの金額には至らない場合もあります。

②2等分とは限らない…最大50%とされていますが、それ以下の割合となる場合もあります。

③夫の承諾または裁判所の決定が必要…離婚したからといって、過去の記録が当然に分割されるわけではありません。夫の承諾か、または裁判所の決定が必要です。

離婚後の経済的自立については、あらかじめ十分慎重に考えた上で行動する必要があります。

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 金	◆ 菌部区サロン 13:30~15:30 (菌部区生活改善センター) ◆ 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) ◆ 児童センターであそぼ 10:30~11:30 (青郷児童センター)
2 土	
3 日	◆ 浜ひろい 7:00~7:30 (中津海海岸) (自) 医 和田診療所
4 月	郷 図 文 和 青 内
5 火	◆ 若宮区サロン 13:30~15:30 (若宮区集会所) ◆ スマイルベビー (要予約) 10:00~11:30 (保健福祉センター)
6 水	
7 木	
8 金	◆ 事代区サロン 13:30~15:30 (事代区生活改善センター) ◆ 和田コアサロン 13:30~15:30 (和田一区生活改善センター) ◆ 児童センターであそぼ 10:30~11:30 (内浦公民館) ◆ 相田一人 (相田みつを美術館館長) 講演会 19:30~21:00 (文化会館)
9 土	◆ 高浜町郷土資料館 無料開放 (~2/11まで) [2/7ふるさとの日関連] ◆ 第8回高浜町美術展 木下鎌蔵回顧展 (~3/3まで) 9:00~17:00 (文化会館)
10 日	医 高浜病院
11 月	建国記念の日 和 青 内 医 高浜病院
12 火	◆ さあきっとスリムトレーニング 14:00~15:00 (保健福祉センター) 図
13 水	◆ 和田ほがらかサロン 13:30~15:30 (和田公民館) ◆ あそびの広場 10:30~11:30 (保健福祉センター) 郷 文
14 木	◆ 東三松区サロン 13:30~15:30 (東三松区生活改善センター)

15 金	◆ 第9回 若狭たかはまひなまつり (~3/3まで) ◆ 社会保険労務士による年金相談 10:00~16:00 (役場) ◆ サロン郷 13:30~15:30 (青郷公民館) ◆ あかちゃん広場 10:00~11:00 (保健福祉センター)
16 土	
17 日	◆ 浜ひろい 7:00~7:30 (中津海海岸) (自) ◆ 月イチLIVE 【開演14:00】 (文化会館) 和 青 内 医 永谷医院
18 月	◆ 和田四区サロン 13:30~15:30 (和田四区集会所) ◆ 大西ほのぼのサロン 13:30~15:30 (大西ほのぼの会館) 郷 図 文 和 青 内
19 火	◆ 人権相談日 13:00~15:00 (瑞祥苑) ◆ わんぱくキッズ (要予約) 10:30~11:30 (保健福祉センター) ◆ 宇治区あすなろサロン 13:30~15:30 (宇治区生活改善センター)
20 水	◆ 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) ◆ 湯谷区サロン 10:00~12:00 (湯谷会館) ◆ 児童センターであそぼ 10:30~11:30 (高浜児童センター)
21 木	◆ 浦和田サロン 13:30~15:30 (和田6区ふれあいセンター) ◆ すこやか広場 10:00~11:00 (各町立保育所)
22 金	◆ 西三松区サロンえびす 13:30~15:30 (西三松区ふれあい会館) ◆ 児童センターであそぼ 10:30~11:30 (青郷児童センター)
23 土	
24 日	◆ 第2回ふれあい童謡コンサート 【開演14:00】 (文化会館) 医 なごみ診療所
25 月	◆ 横町にここサロン 10:00~12:00 (横町区生活改善センター) 郷 図 文 和 青 内
26 火	◆ 介護家族の会 13:30~15:30 (瑞祥苑) ◆ おひさま広場 (要予約) (受付) 9:45~10:00 (保健福祉センター) ◆ さあきっとスリムトレーニング 14:00~15:00 (保健福祉センター)
27 水	◆ 音海サロン 13:30~15:30 (音海区生活改善センター) ◆ 児童センターであそぼ 10:30~11:30 (内浦公民館)
28 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) ◆ もの忘れ相談 14:00~16:00 (保健福祉センター)

■ 休館日 郷 郷土資料館 図 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。

(自) 浜ひろいの日

舞鶴市
からの
お知らせ

舞鶴引揚記念館

企画展 極寒! シベリア展

マイナス30℃を下回る極寒の地シベリア抑留の過酷な環境と、それを乗り越えてきた人達の力強さを伝える企画展です。

- 期 間 / 3月31日(日)まで (休館日:第3木曜日)
- 時 間 / 9:00~17:00 (入館は16:30まで)
- 展示内容 / 極寒の様子を描いた抑留画、抑留当時の防寒着、元抑留者が描いたシベリア絵日記ほか
- 入 館 料 / 大人300円、学生150円
- 問 合 せ / 舞鶴引揚記念館 ☎0773(68)0836

高浜町
からの
お知らせ

第9回 若狭たかはま ひなまつり

ひな人形・ひな飾りを一緒に展示してくれるご家庭・店舗募集中。

お子さんが大きくなって、出す機会がなくなってしまった「ひな人形」や、蔵に眠ったままになっている「ひな飾り」などを、この機会に展示しませんか?

- 募集締切 / 2月5日(火)
- 展示期間 / 2月15日(金)~3月3日(日)
- 場 所 / 高浜町内全域
- ◇ 申込・問い合わせ / 若狭高浜観光協会 ☎(72)0338
役場 まちづくり課 ☎(72)7705