

うみ 自然 歴史。

☆ 広報たかはま

vol.309
2013年
5月号



□特集 ●P2～5

町の予算を公開します

平成25年度予算が決まりました

運動がキライでも苦手でも大丈夫!!

□5月からカンタン運動講座がスタート!! ●P8

6年に一度の祭に燃えます

□高浜七年祭 若連中筆頭座談会 ●P10～11

走るの楽しいです

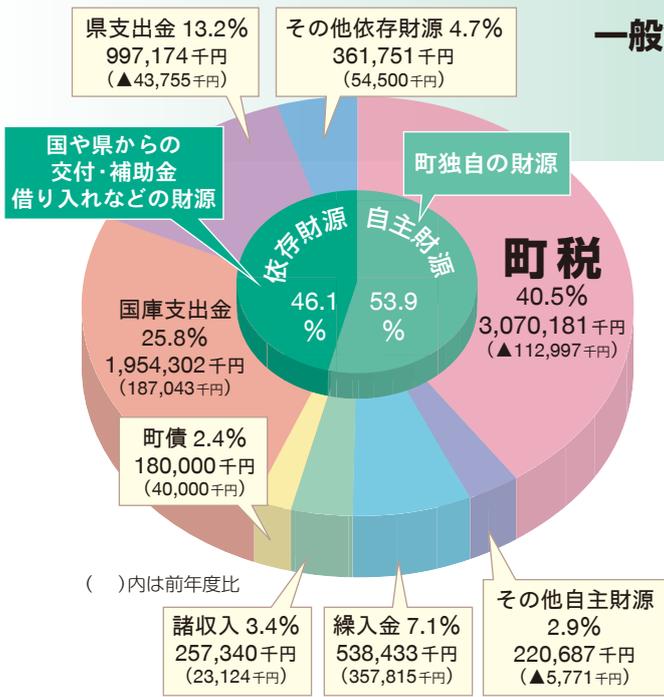
□きな一れ!高浜びと ●P12

これから大切にしていきたい風景のひとつ、
青空に泳ぐ鯉のぼりと城山公園でのびとコマです。

平成25年度予算が決まりました！

3月定例町議会が3月5日から3月22日までの日程で行われ、平成25年度当初予算が決まりました。

一般会計予算 歳入



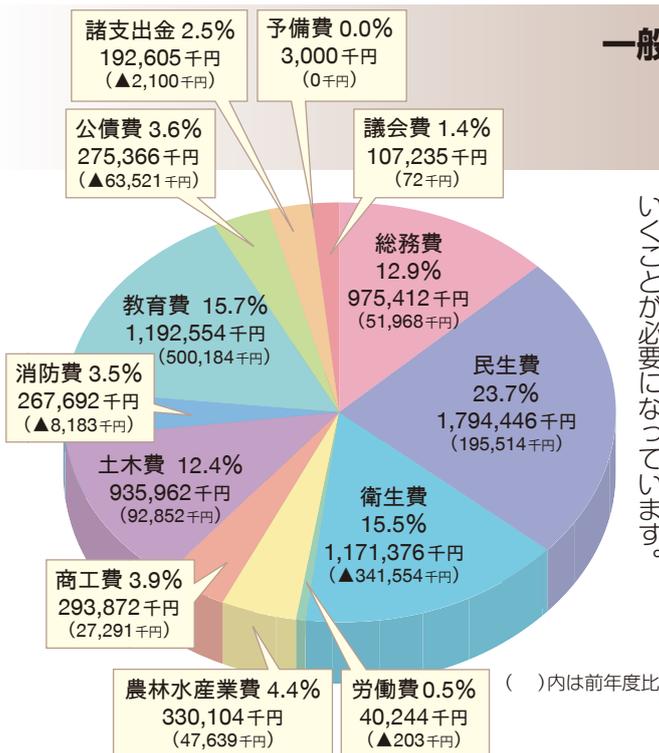
一般会計の歳入は、町税がトップで、次いで国庫支出金、県支出金の順となっています。内訳としては、町独自の収入である自主財源が53・9%、国、県の支出金などの依存財源が46・1%となっています。

今後とも税収の増加が見込めず、自主財源の割合が低下し、依存財源の割合が高くなっていくものと考えられます。経費節減はもとより、限られた財源を効果的・効率的に活用していくことが必要になっていきます。

前年度比

一般会計	75億7,986万8千円	4億9,995万9千円増
特別会計	38億6,521万9千円	3億7,111万2千円増
企業会計	5億5,911万1千円	1億1,865万0千円増
総額	120億419万8千円	9億8,972万1千円増

一般会計予算 歳出



一般会計の歳出は、義務的経費に加え、原子力発電所の稼働停止以降冷え込んでいる町内経済活性化のための施策、町民の安心・安全な暮らしを守る防災関連経費や生活支援関連経費を計上しています。当初予算における歳出の目的別では、民生費、教育費、衛生費の順で大きく、福祉関係、学校教育関係や衛生関係に多く配分されています。

今後は、これまで施設を整備するために借り入れた町債の返済をしていく段階であると同時に、老朽化施設の更新時期も迎えており、さらなる行財政改革を実施し、経費の節減、合理化を図っていくことが必要になっていきます。

平成25年度 特別会計予算

(単位：千円)

	平成25年度	平成24年度	対前年度増減額	増減率(%)
国民健康保険特別会計	1,135,798	1,154,900	▲ 19,102	▲ 1.7
国民健康保険診療所特別会計	124,679	122,447	2,232	1.8
老人保健特別会計	0	0	0	0.0
後期高齢者医療特別会計	99,089	96,309	2,780	2.9
介護保険特別会計	924,766	774,321	150,445	19.4
簡易水道事業特別会計	60,519	61,974	▲ 1,455	▲ 2.3
公共下水道事業特別会計	939,433	608,682	330,751	54.3
集落排水事業特別会計	367,330	466,769	▲ 99,439	▲ 21.3
公有水面埋立事業特別会計	191,688	193,958	▲ 2,270	▲ 1.2
宅地分譲事業特別会計	21,917	14,747	7,170	48.6
合計	3,865,219	3,494,107	371,112	10.6

特別会計 企業会計 予算

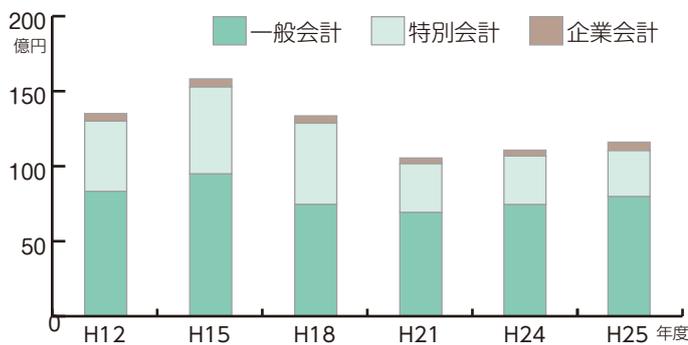
10の特別会計、及び2つの企業会計予算については、それぞれ各会計の事業目的を十分配慮した予算編成となっています。

平成25年度 企業会計予算

(単位：千円)

	平成25年度	平成24年度	対前年度増減額	増減率(%)
国民宿舎事業特別会計	111,042	109,813	1,229	1.1
水道事業特別会計	448,069	330,648	117,421	35.5
合計	559,111	440,461	118,650	26.9

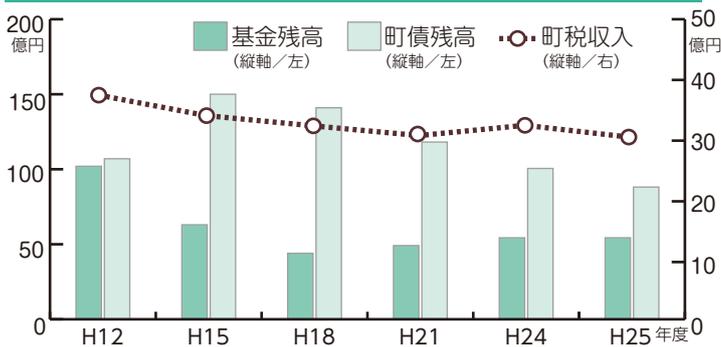
全会計予算推移表



予算推移	平成12年度	平成15年度	平成18年度	平成21年度	平成24年度	平成25年度
一般会計	8,320	9,481	7,449	6,568	7,080	7,580
特別会計	4,686	5,798	5,419	3,417	3,494	3,865
企業会計	499	540	488	383	440	559
合計	13,505	15,819	13,356	10,368	11,014	12,004

端数を調整しています。

町税収入、基金、町債残高の推移



高浜町の 財政状況

- ◆ 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ってきており、町税収入の大幅な増加は見込めない状況です。
- ◆ 社会資本の整備もほぼ整い、今後は、資金借入れ分の返済を行う段階であると同時に老朽化施設の改修・更新時期も迎えています。
- ◆ サービス水準や受益者負担の見直しを行う一方、各事業を見直し、行財政経費の節減、合理化を図っていきます。

「基金」とは？

特定の目的のために使用することのできる積立金(財政調整基金・公共用施設維持基金など)で、町には現在22の基金があります。基金の現金保有高(H24年度末見込)は54億4262万円、※一世帯当たりの基金保有額は、1,305,184円、町民一人当たりでは492,768円となります。

「町債」とは？

長い間利用する公共施設、道路などの整備のため、国や銀行などから資金を借入れるもので、将来施設などを利用する次世代の方にも費用を負担してもらおうという考えに基づいたものです。町債(借入金)の現在高(H24年度末見込)は一般会計、特別会計を合せて92億1722万円となり、学校や衛生施設、下水道の整備に関するものが主なものです。※一世帯当たりの借入額は2,210,363円、町民一人当たりでは834,515円となります。(※平成25年2月末現在の世帯数、人口比)

平成25年度主要施策

総合計画の5つの基本目標を目指し、平成25年度は主要施策として次の事業を行います。



改修予定の青郷保育所



更新予定の小型ポンプ積載車(イメージ)

基本目標1

だれもが安心して暮らせるまちづくり



▼東日本大震災を踏まえ、これまでの想定を超える地震・津波等の大規模災害に対応するため、津波ハザードマップの作成や防災備品の整備を支援し、地域防災力の向上を図るとともに、行政区単位の自主防災組織の立上げを支援します。

予算額 20、127千円

▼防災対策として、小型ポンプ積載車の更新など消防団資機材の充実を図ります。

予算額 8、900千円

▼市街地の浸水対策として、雨水調整池の整備に向けて、用地の取得と調整池の実施設計の策定を行います。

●公共下水道事業特別会計
雨水対策事業

予算額 246、932千円

▼上水道の送水管の耐震化を行います。

●水道事業特別会計
送水管布設工事

予算額 110、122千円

基本目標2

いきいきと働くことができるまち



▼鳥獣害対策費を拡充します。

●ネット柵整備補助金
●有害鳥獣捕獲檻管理報奨金
●有害鳥獣追い払い作業
推進事業補助金

予算額 59、389千円

▼水産業振興を支援します。

●サザエ、アワビ、ヒラメ、ナマコ種苗放流補助金
●沿岸漁場の海底の有害物を取り除くなどの環境改善事業補助金
●漁港再整備事業基本計画検討業務
●上瀬漁港(日引)浮防波堤
解体撤去工事

●防波堤改修工事など
予算額 74、366千円

▼プレミアム商品券発行に対する補助、中小企業向け融資に対する利子補給制度の拡充などの実施により、町内工業を支援し、活性化を図ります。

予算額 25、845千円

基本目標3

安全・快適で住みやすいまちづくり



▼中心市街地の空き家を活用し、まちなか居住を推進するとともに地元建築業の活性化を支援します。

予算額 37、718千円

▼オンデマンドバス(赤ふんバス)の運行により、交通弱者の交通手段を確保します。

予算額 31、770千円

▼下水道施設の統合により効率経営を目指します。

●集落排水事業特別会計

三松・子生地区公共下水道接続工事
予算額 20、475千円

▼下水道未整備地区を解消していきます。

●公共下水道事業特別会計

ゆりが丘地区管渠布設工事他

●集落排水事業特別会計

下・宮尾地区集落排水処理施設工事

予算額 263、997千円

基本目標4

豊かな自然を守り、地球環境に貢献するまちづくり



▼地球環境に優しい電気自動車の普及を促進します。

●電気自動車等購入補助金

予算額 600千円

▼区有外灯のLED化を促進します。

●外灯省電力化推進事業補助金

予算額 2、000千円

▼リサイクルセンターで資源ごみを資源として再利用し、環境の保全とごみの減量化を図ります。

予算額 71、274千円

▼中山間地域の活力ある地域農業を育成するため、農業生産基盤や農村の生活環境の整備を行います。

予算額 7、291千円

基本目標5

学びあい、教えあい、そして人を育むまちづくり



▼老朽化が著しい青郷保育所の施設全体の改修工事を行い、良好な保育環境を整備します。

予算額 243、159千円

▼高校生の通学費を助成し、子育て家庭の教育にかかる費用の一部を負担することで、子育て環境の整備を図ります。

予算額 16、600千円

▼夏期の猛暑対策として各小学校に冷房設備を設置し、授業等に集中できる学習環境を提供します。

●高浜小・和田小空調設備設置工事

●青郷小・内浦小中実施設計業務

予算額 71、601千円

▼老朽化している小学校のトイレ、体育館やプールを改修し、学習環境を改善します。

●和田小・青郷小トイレ改修工事

●内浦小中体育館改修工事

●和田小プール改築工事

予算額 250、674千円

平成25年度募集

電気自動車等購入補助事業



電気自動車等を購入される方に対し、費用の一部を補助します。今年度から超小型モビリティも対象になります！
平成24年度は2台に395,000円を補助しました。

●申請受付期間／平成26年3月31日(月)まで
※受付期間内であっても、予定額に達した時点で受付を終了します。

●補助金額／上限20万円
・自動車…国の電気自動車補助金の4分の1以内の額
・原動機付自転車…国の電気自動車補助金の2分の1以内の額

●対象車両／今年度内に納入される電気自動車等
詳しくは、ホームページをご覧ください。

◇問い合わせ／政策推進室 ☎(72)7711

赤ふんバス 運行中です!

町内の移動にご利用ください



行きたい時間に行きたい場所まで行けるオンデマンドタクシー「赤ふんバス」の積極的なご利用をお願いします。予約いただいた方向士で乗り合って各目的地まで向かいます。

●ご利用方法 ①利用者登録が必要です
登録用紙に記入し、役場まちづくり課に提出するだけです。
②出発時間の30分前までに予約します
電話で「お名前」「行き先」「希望時間」などをお伝えください。
…高浜交通㈱ ☎(72)0764

※インターネット、携帯アプリからも予約いただけます。詳しくは高浜町ホームページをご覧ください。

●運行時間／午前7時30分～午後5時30分
※土・日・祝日・年末年始はお休みです。

●運賃／1人1回乗車300円
※小人、障がい者手帳提示の場合、半額割引
◇問い合わせ／まちづくり課 ☎(72)7705・FAX(72)4000

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

高浜町寄附講座日より

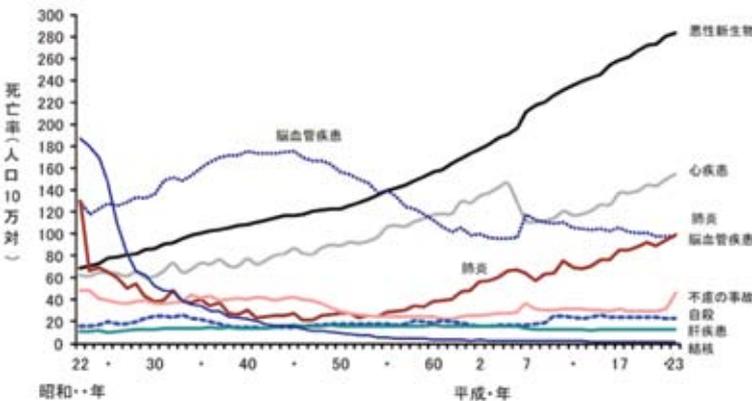


第50回「がんを防ごう、寿命をのばそう」

■日本人の死因

高度経済成長以来の医療の発展により、日本はWHO(世界保健機構)に「世界一の医療」と認められる国に成長しています。そんな日本で一番多く亡くなっている、かつて年々増えているのが、がん(悪性新生物)です(図参照)。今、日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで死ぬ時代です。そんな「がん」に、我々はどう立ち向かえばよいのでしょうか。

主な死因別にみた死亡率の年次推移



■がんの原因と予防

ハーバード大学のデータによると、がんの原因はタバコが30%、食事内容が30%、運動不足が5%、細菌やウイルスが5%、その他30%だそうです。つまり、がんの約半分は生活習慣で防ぐ可能性が出てきています。これを受け、がんを防ぐ生活として、禁煙する、野菜・果物を1日400g以上食べる、塩分を1日9g以下にする、運動習慣をもつ、太りすぎ・痩せすぎを防ぐ、などが自ずと挙がってきます。

■防げないがんをどうするか

防げるがんがある一方で、どうしても防げないがんが少なからず発生してしまつこととなります。これには、早期発見・早期治療を行うほかありません。ここで大事なのが、がん検診を受けることです。日本は欧米諸国に比べて極端にがん検診受診率が低く、概ね1/4〜1/3しか受診していません。病気が見つかるのが怖いから、定期通院しているから、という理由で受診しない方が多いようですが、症状が出てから見つかった方が悪い結果になりやすく、医療費も膨らんでしまいます。

■今月の「あなたにできる、地域に医いこと」

◆周囲の人も巻き込んで、がん検診を受診する。

高浜町のがん検診受診率は、町の保健師さん方の努力もあり、県内トップクラスになっていますが、国の提示する目標の60%にはまだまだ遠い状況です。6月から、健診・がん検診のシーズンです。この記事を読んだあなた、ぜひご家族、ご知人にも健診・がん検診を勧めて下さい。健康カレンダーを参考に、安価で多くの検査が受けられる貴重な機会を逃さず、健康でいきいきした人生を送っていただきたいと思います。

(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)

受けよう！ 健診・がん検診

あなたのため、あなたの大切な人のため、健康診断・がん検診で早めに病気の芽を見つけましょう！

日程などお気軽にお問い合わせ下さい♪

◇問い合わせ/
保健課 ☎(72)2493



20歳以上の女性 & 40歳以上の男性の方 今年の健診・がん検診のご予定は？

日本人の2人に1人が「がん」になる時代。でも、がん検診が習慣になっていない人はまだまだいます。その理由で多いのが、「気になる症状(自覚症状)がないから」でも…症状が出てから病院に行くので本当に大丈夫でしょうか？

大腸がんの場合

かかる人の数が30年で6倍になっている「大腸がん」は、進行するまで自覚症状はほとんどありません。



- 症状が出てから(進行してから) 受診した場合 → 大腸がんの治癒率(5年生存率)は **9%**(遠隔転移後、治療)
- 検診で早期に発見できると… → **95%近く治ります**

早期発見が大事です！



じゃあ検診で本当に早期のがんを発見できるの？

YES!! 高浜町の大腸がん検診では過去3年間平均で…

年間約 1,300人が受診

50人が精密検査を受診

4～5人ががんが見つかり、8割以上が早期がんでした。(ほとんどの方は無症状)

※他にもがんに移行する前の状態で処置を受けた人が毎年10人以上います

効果的です！

がん検診で大事なこと!!



なんだかおぼろげそう…

カンタンです！
大腸がん検診は、自宅で専用の容器に便をとるだけ！



料金は？

お手頃価格です！ 町の検診の場合だと、検診にかかる費用の7割以上を町が負担するので自己負担は500円です。



症状がないからこそ受けること

ときどきではなく定期的に受けること

精密検査が必要といわれたら必ず受けること

受けておきたい検診と頻度は…

20歳以上の女性

子宮がん検診

2年に1回

40歳以上の女性

乳がん検診

2年に1回

40歳以上の男女

特定検診

長寿検診

肺がん検診

胃がん検診

大腸がん検診

1年に1回

5月の集団検診 今年の日曜検診は5月26日です！

毎年11月に実施していましたが、今年は5月に変更になりました。平日は受診しにくいという方はぜひ日曜検診をご利用ください。詳しくは健康カレンダーをご覧ください。

- 5月22日(水)…瑞祥苑
【午前】肺・胃・大腸がん・肝炎・骨密度・特定検診・長寿検診
【午後】子宮・乳・大腸がん検診
- 5月26日(日)…保健福祉センター
上記のすべての検診が午前中で受診できます。

◇検診の申込・問い合わせ／保健課 ☎(72)2493

5月から

カンタン運動講座がスタート!!



運動がキライ!

運動が苦手!

でも大丈夫。

あなたに合った運動をみつけられる「カンタン運動講座」。健康運動指導士の三木剛さんに、楽しく続けられる運動を教えてください。さあきっとスリムトレーニングもするよ!

三木先生に聞いてみよう!



何で、運動は体にいいの?

適度な運動習慣は、新陳代謝を高め、血液をサラサラにすることで、血管が詰まったりする脳梗塞などになりにくくします。無理せず、楽しく運動をしましょう!



運動しているとどんないいことがありますか?

免疫力があがる、心肺機能がよくなる、脳を活性化させる、などなどいろいろないいことがありますよ。あるテレビ番組で、90代後半で寝たきりで話すことすら忘れていた方が、両脇を抱えて歩く練習を始めたら、家族と会話ができるようになり、なんと3キロマラソン大会に出場できるまで回復された話が紹介されていました!!
体を動かすことで、脳や体全体にいい刺激がいくってことですね。すばらしい!!



30年くらい運動してないけど、ついていけるかな?

もちろん大丈夫ですよ! アクアマリンには、70代から水泳を始めてバタフライを泳げるようになった方もいます。80代で開脚ストレッチをして、床にオデコがつくようになった人もいます。年齢は関係ありませんよ~。やる気次第でいくらでもチャレンジできます!!

自分の体に合った適度な負荷で運動すれば疲れも気になりません。「カンタン運動講座」からさっそくがんばりましょう!



みんなで一緒に楽しみながら運動しようよ!



たかはま健康づくり10か条 1週間150分以上自分に合った運動をする



三木 剛 先生【健康運動指導士】

おい町フィットネスセンター
アクアマリン マネージャー

- 好きな運動/水泳、ストレッチ
- 好きな食べ物/肉じゃが、お刺身、きんぴらごぼう

カンタン運動講座

場所: 保健福祉センター

スケジュール

- 各コース定員20名
- コースごとに申し込みが必要です

♥誰でもカンタン やわらかストレッチ

【参加者募集期間5/10まで】

- ・第1回/5月14日(火)午後1時~3時
- ・第2回/6月11日(火)午後2時~3時
- ・第3回/7月9日(火)午後2時~3時

まずは、体をほぐすことから。体がやわらかいと代謝もアップしますよ! またケガや骨折もしにくく、腰痛・ひざ痛・肩こりにも効果があります。

※第1回目は体力測定もします。

♥楽しくウォーキング!

【参加者募集期間7/23~9/6】

- ・9月~11月(3回予定)

歩くことを基本から楽しく練習! ちょっとしたコツで運動効果がアップします。歩くコースを考えたり、地図で自分だけの秘密のコースを作ってみよう。

♥誰でもカンタン 体幹運動でおなかまわりもスッキリ!

【参加者募集期間11/19~12/6】

- ・12月~平成26年1月(3回予定)

自分の体重を使って、おなかまわりを中心にトレーニング。体幹(腹筋・背筋)をバランスよくトレーニングをすることで、きれいな姿勢と若さをキープします!

◇カンタン運動講座の申込/保健課 ☎(72)2493

東日本大震災義援金の受付期間を 平成26年3月31日まで延長します

震災発生より2年が経過しましたが、未だ義援金の申し出が全国的に多数寄せられています。引き続き皆様の温かいご支援ご協力をよろしく願います。

日赤福井県支部では、受付口座を開設しております。

詳しくは日赤福井県支部 ☎0776 (06)3640までご連絡下さい。

役場案内にも、募金箱を設置しています。
◇申込・問い合わせ

福祉課 ☎(72)5887

赤十字奉仕団員 募集のお知らせ

高浜町赤十字奉仕団では、歳末助け合い街頭募金や献血、災害支援など赤十字の博愛人道の精神に基づき、地域での奉仕活動を行っています。

全ての人々の幸せを願い、陰の力となつて奉仕活動に参加してみませんか。

◇申込・問い合わせ

日赤高浜町分区分務局

福祉課内 ☎(72)5887



◀赤十字奉仕団による炊き出し訓練

高浜町における
これまでの義援金総額

4,207,870円

(平成25年3月1日現在)

高浜町

頑張ってます! スポーツ少年・少女団

やっと暖かくなってきました。スポーツ少年・少女団の紹介はあと残すところ2団になりました。今回は青郷サッカークラブをご紹介します。



団員数
小1~6
46名

青郷サッカークラブ

監督 釣本 幸夫

メンバーから一言

キャプテン 長田 拓海(6年生)

みんなで協力し一つひとつのプレーを丁寧に練習や試合に取り組んでいます。サッカーの面白いところはシュートを決めた時やドリブルで相手を抜かした時です。これからもたくさん声を出してチームのみんなを引っ張っていきたいです。

副キャプテン 本田 奏(6年生)

キャプテンの長田君と一緒にサッカーをして、面白いと思ったことがきっかけでこのチームに入りました。チームでは集中力を養うことを目標にしながら明るく元気な雰囲気練習に励んでいます。副キャプテンとしてキャプテンをサポートしながら頑張っていきたいです。

このクラブは平成11年に創部して今年で15年目を迎えました。クラブでは3人のコーチと共にサッカーを通じて「集中力を養う」「元気よく挨拶する」ことをモットーとしています。週1回2時間の練習では技術の向上にはなかなか繋がりませんが、短時間の練習でも集中して取り組むことが出来ればプラスになることはあっても決してマイナスにはならないと信じています。その想いが口が酸っぱくなるほどの指導になっています。

舞鶴や小浜のチームとのカップ戦や交流試合では、練習量の違いから結果は芳しいものではありません。しかし子供たちには勝敗だけにはこだわらず元気よく声を出してチームワークと思いやりの大切さを身につけてほしいと思います。

高浜七年祭

若連中筆頭座談会

高浜七年祭の曳山では若連中による「屋台囃子」と、子供たちによる「日本舞踊」や「歌謡舞踊」「太鼓の演奏」が奉納されます。



大西区 囃子の練習風景

今回は七基の曳山の若連中筆頭に集まっていたとき、高浜七年祭にかける想いを語り合っていました。

◇ 毎日練習が大変だと思えますが筆頭としてなにか苦労されていることはありますか？

堀野 赤尾町区では人数が少ないので他の地区の人にも来てもらって何とか練習をしています。皆さんはどうですか？
大野 まだ七年祭を経験したことがな

各区若連中筆頭



本町区筆頭

古川 智一さん(40歳)
会社員



赤尾町区筆頭

堀野 隆さん(37歳)
会社員



中町区筆頭

大野 俊昭さん(39歳)
自営業



今在家区筆頭

菊池 仁晴さん(42歳)
会社員



若宮区筆頭

中根 弘明さん(36歳)
会社員



若い世代の子たちは祭に興味がないように感じます。なかなか全員集まるとの練習ができないこともありですね。
古川 練習の時でも祭りを経験している人たちは関係ができていたので話も弾みますが、祭を初めて経験する世代はなかなか話の輪に入りづらいところがあると思います。

◆メンバーをひとつにまとめるために努力されていることはありませんか？

古川 みんなで輪になって話せるように、気が付いた時にはその都度集まるように声をかけたりしています。

堀野 赤尾町区では^{おとこ}中年から若連中で節分に豆まきをして町内を回ったり、年に2回お宮さんの掃除をしたりして

みにいたりしています。声をかけていると集まる人もだんだんと増えてきました。

◆祭やその練習をとおして、やりがいを感じることも楽しいことはありませんか？

古川 今までなかなか交流がなかった下の世代の人たちと話せるのはやっぱり楽しいし新鮮ですね。輪になっていろんな話をするなかで何かしよつとか他のことにもつながりますね。

中根 そうですね。前回の祭のビデオを見せたり、にわか説明なんかもしたりして盛り上がっています。お囃子ももちろんですが、にわかには力を入れてるので楽しみですね。

大野 あと、同じ山の神輿を担いでいるだけでも他の地区の若い人たちと仲良くなれることも祭の楽しみのひとつですね。

◆筆頭として七年祭をどんな祭りにしていきたいですか？また祭を通して伝えていきたいことはありますか？

菊池 子供たちが次の祭をしっかりと引き継いでいけるように良い経験をさせてあげたいし、この七年祭を楽しんでいる出にしたいですね。

一瀬 大西区では週末の練習の日には劳いの意味を込めて集会場でご飯を作ってお出したり、終わった後に飲

橋本 やっぱ祭りが終わった時に参加してよかったなと感じてもらいたいです。祭がなければこんなに長い期間

でいろんな世代と交流することもないし、祭があるから絆も深まります。その意味でも祭は大事にしていきたいです。
古川 次の祭のときにはこうしたいとかみんなが仲間としていろんな意見を言い合えるような雰囲気を作りたいです。そのためにもやっぱり会話でのコミュニケーションは大事にしていきたいですね。

中根 祭の楽しさはもちろんですが、伝統を引き継ぐことや人前で披露することへの責任感を次の世代にはしっかりと伝えていきたいです。

顔見せスケジュール

※変更になる場合があります。

◆踊子

- ◇横町区 6/16(日) 午後6時30分 (南陽寺)
- ◇赤尾町区 6/16(日) 午後2時 (北沢宅)
- ◇本町区 6/15(土) 午後6時 (江上鮮魚店宅)
- ◇今在家区 6/9(日) 午後6時 (今在家区公民館)
- ◇中町区 6/8(土) 午後6時 (中町公園)
- ◇大西区 6/9(日) 午後6時 (大西区会館)
- ◇若宮区(岸名町太鼓) ... 6/9(日) 午後4時 (若宮クラブ)

◆お囃子

- ◇横町区 6/9(日) 午後6時 (魚住宅)
- ◇赤尾町区 6/16(日) 午後6時30分 (北沢宅)
- ◇本町区 6/15(土) 午後6時 (江上鮮魚店宅)
- ◇今在家区 6/9(日) 午後6時 (今在家区公民館)
- ◇中町区 6/8(土) 午後6時 (中町公園)
- ◇大西区 5/25(土) 午後6時 (大西区会館)
- ◇若宮区 6/8(土) 午後6時 (若宮クラブ)

◆芸能

- ◇東山(太刀振り) 6/9(日)午後1時30分 (蘭部区生活改善センター)
- ◇お田植え神事 5/3(金) 午前9時(城山公園)
- ◇塩土(太刀振り) 5/3(金) 午後1時30分(塩土会館)
- ◇子生(太刀振り) 6/2(日) 午後5時 (子生生活改善センター)
- ◇西部三区(太刀振り) ... 5/19(日) 午前10時(立石地藏)
- (神楽) 5/19(日) 午前10時(立石地藏)



橋本 昌樹さん(35歳)
会社員



一瀬 恒夫さん(37歳)
自営業

きな一れ! 高浜びと

第14回



高浜RC

奥野 金弘 さん

高浜町でランニングを楽しむ会「高浜RC(ランニングクラブ)」のメンバー奥野さんと新人の津田さんに、ランニングを始められたきっかけやマラソンの魅力について伺いました。



那覇フルマラソンのメンバー(右から3人目が津田彰子さん)

「高浜RC」が発足したのは？
平成9年12月です。「はまなすマラソン大会」に参加した際、顔見知りのメンバーと一緒に打ち上げをやるのが盛り上がりしました。現在メンバーは男子10人女子5人で、50歳から65歳迄です。自分の身の丈に合った走りから海外的マラソンの参加者まで千差万別です。

ランニングを始めたきっかけは？
現在60歳ですが54歳で少年野球のコーチを引退後に走り始めました。ランニングは一人で出来るし、時と場所を選びません。

「高浜RC」が発足したのは？
また、開催地域の人達とのふれあいが出てきます。その中でも感動したのは、那覇でおいしいさんがパラソルを立

ランニングを始めて良かったことは？
ストレス解消。新陳代謝が良くなる。体重が減少します。友達が一緒にマラソンを始めた。メンバーの中には奥さんが応援の待ち時間が余りにも長いので自分も始めたと言ったエピソードもあります。

7年目に入った現在は？
フルマラソンを完走したいという想いが平成19年初めてのフルマラソン「ホノルルマラソン」で達成できました。以来ベストタイムは今年の3月3日「篠山ABCマラソン」で出した3時間34分4秒です。

マラソンの種類は？
主催市町村の独自設定距離から、ハーフ21・0975k、フル42・195k、ウルトラマラソン100kなど幅広くあります。多くのマラソン大会が全国各地で開催されメンバーは個人の条件に合わせて参加しています。

てその下で三線の演奏をして励ましてくれたことです。

これからの想いは？

町内のランナー人口が増え、「はまなすマラソン」に高浜町の多くの人達が参加して欲しいことです。老若男女を問わず「一緒に走りませんか!!」そして「楽しい慰労会を!」

■新人の津田彰子さんに
お聞きしました。

スポーツは大好きで、3年前に友達に誘われ、マラソン大会10kmに出場しました。マラソン歴は短いですが、色々な大会に参加して楽しんでます。一番感動したことは昨年12月に「那覇フルマラソン」で「完走」したことです。17、657名の完走者のうち後ろから10番目という成績で、タイム6時間15分でゴールしました。これでエントリーした高浜RCメンバー8人全員が「完走」出来たのですが、私が遅かったために皆さんを随分お待たせしました。沿道だけでなく畑や田んぼから手を振る応援はとても励みになり、自費で水やおにぎり、梅干し、チョコ、冷却スプレーなどを最後の最後まで手渡ししてくれました。胸が熱くなるような光景が私を頑張らせてくれました。

注釈：ちなみにマラソンの「完走」の意味はコースを走り終えるだけでなく制限された時間内にゴールすること。

微小粒子状物質PM2.5に関する 注意喚起について

福井県内において、大気中の微小粒子状物質(PM2.5)が国の暫定的な指針となる値を超えた場合、参考情報として広く住民の方々へ注意を促すため、午前7時30分頃に有線放送において注意喚起の放送を行います。

注意喚起の放送があった日は次のことに注意し行動するようにしてください。

- 不要不急の外出や屋外での長時間の激しい運動はできるだけ控えましょう。
- 換気や窓の開閉を必要最小限にしましょう。
- 特に呼吸器系や循環器系に疾患のある方や、小さなお子様、高齢者の方は体調に応じて慎重に行動をしてください。

福井県内では、坂井市、福井市、鯖江市、大野市、敦賀市、小浜市および移動局の7ヶ所で常時監視しています。

測定結果については、福井県のホームページでご覧になれます。

微小粒子状物質
(PM2.5)とは？



大気中に浮遊している $2.5\mu\text{m}$ 以下の小さな粒子のことで、従来から環境基準を定めて対策を進めてきた $10\mu\text{m}$ 以下の粒子である浮遊粒子状物質(SPM)よりも小さな粒子です。

PM2.5は非常に小さいため(髪の毛の太さの $1/30$ 程度)、肺の奥深くまで入りやすく、肺がん、呼吸器系への影響に加え、循環器系への影響が懸念されている物質です。

※ $1\mu\text{m}$ (1マイクロメートル)は1mmの千分の一

◇不明な点やご質問は下記までお問い合わせください。

- ・若狭健康福祉センター ☎0770(52)1300
- ・福井県環境政策課 ☎0776(20)0303
- ・高浜町役場住民課 ☎0770(72)7703



定期券を購入したら、早めに申請しましょう！ 高校生通学費補助

高浜町では、子育て支援の一環として高校生の通学費を補助しています。通学定期等を購入された方は、忘れずに事務局まで申請してください。(JRだけでなくスクールバスも対象です。)

● 次のような場合はすべて補助の**対象外**になります!!

- ・定期券を町外の駅で購入した
- ・定期券の有効期限が切れている
- ・町税および公共料金を滞納している
- ・昨年度のスクールバスの領収書



● 申請するときは、以下の項目をしっかりと確認して提出してください。

・主なチェック項目

- 記入もれはないですか？
- ハンコは押してありますか？
- 添付書類はついていますか？
- 定期券は、町内の駅で購入していますか？
- 定期券は、有効期限内ですか？
- スクールバスは、今年度の領収書ですか？

◇問い合わせ／教育委員会事務局 ☎(72)2888

ご存知ですか？ 就学援助制度

● 就学援助制度とは？

経済的な理由により、就学が困難と認められる児童・生徒の保護者に対して学用品費や給食費などを援助する制度です。平成25年度の援助期間は、平成26年3月までです。

● 主な援助内容

学用品費・学校給食費・修学旅行費など

● 申請について

申請を希望される方は、学校または教育委員会までご連絡ください。随時受付をおこなっています。

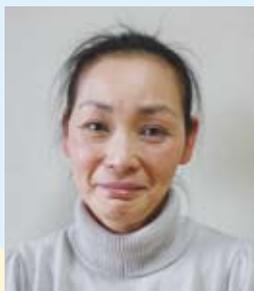
● 注意事項

申請をされても、必ず認定されるとは限りません。所得制限がありますので、必ず所得税申告をしてください。

◇問い合わせ／教育委員会事務局 ☎(72)2888

タコ恋グラタンランチ

「タコ恋グラタンランチ」をつくられた
沖田旅館の沖田玲子さんにお話を伺いました。



沖田 玲子さん

新商品開発について

地元で採れたタコが手に入りやすかったこともあり、普段から刺身や燻製にして出していました。若狭のタコをもっと子どもたちにも喜んで食べてもらいたいという想いから、日頃よく作っていたトマトソースをかけてタコのグラタンとして提供しよう決めました。地元の食材にもこだわりトマトソースには越のルビーを使っていますが、その他にもエビフライにつけるタルタルソースには

高浜産のしば漬けや福井県産のらっきょうを隠し味に加えています。デザートは杜仲茶のシフォンケーキはたっぷりの茶葉をそのまま生地に練りこんで甘みを抑えた食べやすい味付けにしました。

また、春夏に向けて季節の野菜を取り入れたへしこのパスタをメニューに加える予定です。これからも季節に応じてメニューに変化をつけていきたいです。

グルメリゾートに参加して

このグルメリゾートをきっかけに初めてランチに挑戦しましたが、町内外のたくさんの方に足を運んで頂く事ができました。特に今年に入ってから町内の方にも団体様で気軽に来て頂いています。今年は七年祭もあるので、たかはま鮫を取り入れたランチなどメニューを増やしてもっと多くの方に足を運んで頂けるようにしたいです。



タコ恋グラタンランチ

要予約



沖田旅館 ☎(72)0217
ランチタイム/午前11時~午前2時
定休日/不定休

高浜

グルメ
リゾート

開発ストーリー

鯖の玉手箱弁当

「鯖の玉手箱弁当」をつくられた
みのり弁当の石堂弘志さんにお話を伺いました。



石堂 弘志さん

新商品開発について

黄金色に輝く鯖の秘密は柚子を使った柚庵焼。さらに備え付けの柚庵タレをかけていただくと、柚子の風味がさらに鯖の旨味を引き出します。また、国産へしこをそのまま焼いて入れるというスタイルはお弁当では実は珍しく、「へしこを食べたことがない」という人でも気軽に食べていただけます。ご飯に混ぜ込んだ大葉とガリがさっぱり感を出し、黄金

胡麻が香ばしさを演出します。

店ではもちろん、道の駅やサニーマートさんでも毎日販売しています。

その他の取り組みについて

へしこの加工品「なりさば」を開発し、平成23年度に福井県優良観光土産品の新商品部門で優秀賞を受賞しました。現在は県内のスーパーなどで置いていただいています。販路開拓には大変苦労し、関西圏へもなんとか売り出せないかと試行錯誤を重ねています。また、地元のたこを使った「たこ焼きそば」(たこ焼きがのったそばではなく、たこが入った塩胡麻ダレ焼きそばです。)を高浜のB級グルメになればと町内や県外のイベントで出店しています。



鯖の玉手箱弁当

みのり弁当 ☎(72)1205
定休日/なし

まちがど伝言板

会員
募集中!!

高浜町婦人会に
加入しませんか

キャリアウーマンも

高浜町にお住まいの女性の方。
年齢制限はありません。

専業主婦も 独身女性も

あなたの興味のあることだけの参加でもOKです。

★手芸教室 ★料理教室 ★研修旅行
★花植え ★県婦人体育祭 ★文化講演会など

◇問い合わせ／高浜町教育会館内

婦人会事務局 ☎(72)2888

大正琴サークル「よつば会」
大正琴体験会を開催します。

会員
募集中!!

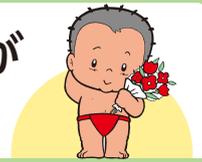
- 日時／5月16日(木) 午後1時～2時
- 場所／老人憩いの家瑞祥苑 教養室
- 講師／田中美香子

大正琴はご用意いたします。数字で表された楽譜は
簡単で、懐かしい昭和歌謡や童謡、クラシックまで、
幅広く楽しんでいます。お気軽にご参加ください。

◇問い合わせ／大正琴サークル「よつば会」

代表 米川良子 ☎(72)1848 槌本玉子 ☎(72)0144

高浜土地改良区が 銅章を受章



第54回全国土地改良功労者表彰式

3月26日(火)、東京のシェーンバツハ砂防にて
開催された「第54回全国土地改良功労者表彰式」
において、高浜土地改良区(藤本誠理事長／昭和
51年設立)が銅章を受章されました。

これは、土地改良区の活動が地域農業の振興に
貢献していることが認められたことによるもの
で、今回の表彰では、全国に約5,000ある土地改
良区の中から、約120の団体が金章、銀章、銅章
にそれぞれ選ばれました。
高浜土地改良
区の今後のよ
り一層の活躍
が期待されま
す。



全国土地改良事業団体連合会
野中広務会長と藤本誠理事長

伝統的民家群保存活用推進地区に 子生地区が指定されました。

旧丹後街道沿道地区に続き、平成24年度には子生地区が福井県から
伝統的民家群保存活用推進地区(以下「推進地区」)に指定されました。

子生地区は山と川に囲まれ、農家型の伝統的民家が多いのが特徴です。
春は爽やかな緑、夏は眩しい太陽、秋は黄金色の稲穂、冬には雪の白さ
が民家を際立たせます。四季折々に違った表情を見せる子生地区の自然。
そんな風景を感じに、ちょっと子生まで足を運んでみませんか？



補助事業のご紹介

民家保存に活用を！(対象：町内全域)

新築の場合

- 補助対象／伝統的民家又は伝統的民家に付属する土蔵、工作物(塀及び門)の外観工事
- 補助額／対象工事額の2分の1(限度額160万円)

改修の場合

- 補助対象／伝統的民家又は伝統的民家に付属する土蔵、工作物(塀及び門)の外観構造体の改修工事
 - 補助額／対象工事額の2分の1(限度額300万円)
- ※推進地区内(旧丹後街道沿道地区及び子生地区)では伝統的民家に付属していない土蔵、工作物(塀及び門)の外観構造体の改修工事も対象になります！

地域づくり活動も応援！(子生地区限定)

- 補助対象／伝統的民家や蔵などで形成される集落や街並み景観を活かした地域づくり活動を実施する集落、自治会、民間非営利組織
 - 補助額／年20万円(2年間のみ)
- 実績：若狭たかまひなまつりの会、高浜建築建栄会



◇問い合わせ／建設整備課 ☎(72)7702

赤ちゃん

スマイルベビー

要予約

●日時／5月7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

赤ちゃんご家族

●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)・呼吸法」

◎子育てミニ講座

「産後の体のメンテナンス」

●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

あかちゃん広場

申込不要

●日時／5月16日(木)午前10時～11時

●場所／保健福祉センター

●対象／生後6カ月～1歳2カ月の

お子さんとご家族

●内容／親子ふれあいあそび

「ちよちよちゃんご遊ぼう」

◇問い合わせ

保健課 ☎(72)2493

子ども

わんぱくキッズ

要予約

●日時／5月21日(火)

午前10時～11時30分

●場所／保健福祉センター

●対象／1歳～保育所入所までの

お子さんとご家族

●内容／「イラッとした時の対処法」

講師／心理士 松井美緒氏

※食生活改善推進員さんより、手作り

おやつのご提供もあります。

●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

あそびの広場&児童センターであそぼ

申込不要

あそびの広場

●日程／5月10日(金)：保健福祉センター

●時間／午前10時30分～11時30分

●児童センターであそぼ

●日程／5月22日(水)：高浜児童センター

・5月24日(金)：青郷児童センター

・5月29日(水)：内浦公民館

●時間／午前10時30分～11時30分

●対象／いずれも保育所入所までの

お子さんとご家族

●内容／親子で作ろう

お散歩バッグ

◇問い合わせ／保健課

☎(72)2493

●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

担当／河島義枝 ☎(72)0468

第28回 ふれあい広場

ふれあい動物園やカヌー体験、屋台などを計画中!!

●日時／5月26日(日)

●会場／城山公園

高浜漁港とその周辺



運営ボランティア募集中!

当日会場でお手伝いしていただける方(団体)を募集しています。子どもたちのために何かやってみたい、「ふれあい広場」一緒に盛り上げたいという方はぜひご連絡ください。

◇連絡先／青少年育成高浜町民会議事務局 教育会館内 ☎(72)2888



カンタン運動講座 春の体力測定

申込不要

●日時／5月14日(火)午後1時～3時

さあきつと スリムトレーニング

申込不要

●日時／5月28日(火)午後2時～3時

●場所／いずれも保健福祉センター

●準備／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。

◇問い合わせ(カンタン運動講座、さあきつとスリムトレーニング)

保健課 ☎(72)2493

もの忘れ相談

要予約

2カ月に1回開催

●日時／6月27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

●参加費／無料

介護家族の会 (かたつむりの会)

要予約

●日時／5月28日(火)

午後1時30分～3時30分

●老人憩いの家瑞祥苑

●内容／ハーブの苗植え

●材料費／500円

◇申込・問い合わせ(もの忘れ相談、介護家族の会／地域包括支援センター)

☎(72)6120

県内初♪携帯電話で 図書の貸し出しが できるようになりました!!



図書館のシステム機器更新に伴い、携帯電話の「おサイフケータイ」機能で図書の貸し出しができるようになりました。利用者カードを忘れても大丈夫!!ぜひご利用ください。

※「おサイフケータイ」機能がついている携帯電話のみ対象となりますので、ご了承ください。
※事前に申請が必要となります。ご自分の利用カードと携帯電話をご持参のうえ、中央図書館までご来館ください。

◇問い合わせ

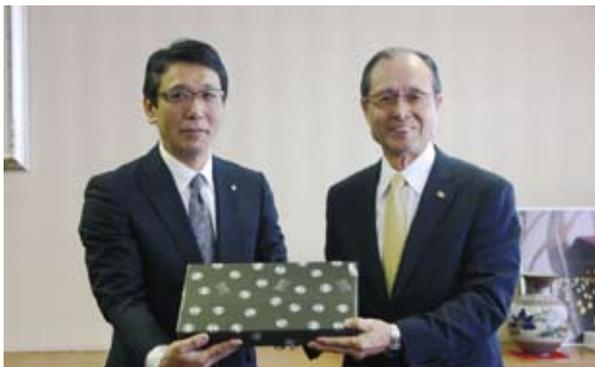
中央図書館 ☎(72)2649

世界少年野球大会開催

今年8月18日～26日に嶺南地域で、野球を全世界に普及・発展させること等を目的に世界少年野球大会が開催されます。この大会には、世界15ヶ国の子供たちが参加し、交流試合や野球教室のほか、嶺南各市町において交流行事が行われます。

3月5日には、同大会を主催する(財)世界少年野球推進財団の理事長である王貞治さんが表敬訪問に訪れました。王さんは、本大会を通して世界中の多くの子どもたちの友情と親善が図られることを期待していますと話されていました。

町内からも2つの少年野球チームが、韓国と台湾の代表チームとおおい町で交流試合をする予定です。



予防接種



平成25年4月から、次の方が新しく対象になります。対象の方には、個別通知しています。よく読んで接種を受けてください。

●MR(麻しん風しん)2期

保育所年長…平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ

●三種混合2期(破傷風・ジフテリア混合)

小学校6年生…

平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ

●日本脳炎

1期 ・平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ
(3歳の誕生日をすぎたら)

・平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ

2期…平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ

予防接種は、お子さんが感染症にかからないだけでなく、地域への流行を防ぐ大切なものです。できるだけ早い時期に接種しましょう!また、子宮頸がん、ヒブ(細菌性髄膜炎)、肺炎球菌ワクチンなど、その他の予防接種については下記へお問い合わせください。

◇問い合わせ／保健課 ☎(72)2493

その他

国民生活基礎調査にご協力ください

厚生労働省では、保健、医療、福祉等、厚生労働行政の企画および立案に必要な基礎資料を得るため、国民生活基礎調査を実施します。

●調査日／6月6日(木)

●調査方法／調査をお願いすることになった方のお住まいに、4月下旬頃より、調査員が直接伺います。ご協力をお願いします。

◇問い合わせ

若狭健康福祉センター(保健所)

☎0770(52)1300

下水道の早期接続のお願い

下水道(公共下水・農業集落排水・漁業集落排水)が、すでに供用開始となっている区域にお住まいの皆さまで、排水設備工事がまだお済みでない方はできるだけ早く工事をしていただきますようお願いいたします。

尚、工事をされる場合には、事前申請が必要となっておりますので、必ず指定工事店を通して上下水道課まで申請してください。

※高浜町内で給排水工事を行えるのは高浜町が指定している指定工事店のみです。

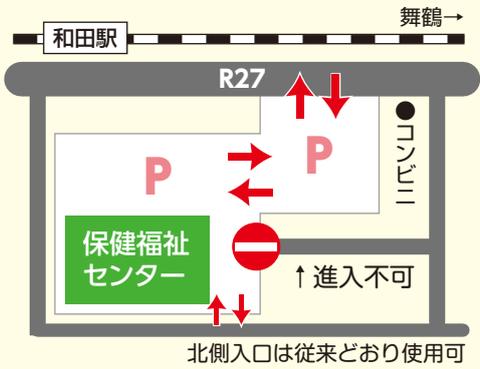
◇問い合わせ

上下水道課 ☎(72)3611

直接進入 国道27号線から保健福祉センターへできるようになりました!!

保健福祉センターへの新しい進入路が完成したことに伴い、下図のとおり国道27号線から保健福祉センターへ、直接進入できるようになりました。出入りには十分注意してください。

これにより従来ご利用いただいていた施設西側入口は、車両での進入ができなくなりましたのでご注意ください。(歩行者、自転車での通行は可。)



労働者の方へ 生活安定資金融資制度

生活の維持などに必要な資金を低利で融資します。医療資金、教育資金、冠婚葬祭資金、耐久消費財購入資金などにご利用ください。

●貸付限度額／150万円

●利率(固定金利)／3年以内：1・3%

3年超5年以内：1・6%

※市場金利の大きな変動時見直しあり

※別途保証料あり

●融資利率／平成25年3月8日改定

【高浜町就業生活安定資金】

◎融資対象者

・町内に住所を有すること

・融資金の償還能力を有すること

◎申込金融機関／小浜信用金庫

・高浜支店 ☎(72)1200

・和田支店 ☎(72)2111

【勤労者生活安定資金】

◎融資対象者

・町内に住所を有すること

・融資金の償還能力を有すること

・現在の職場に一年以上勤務していること

◎申込金融機関

北陸労働金庫小浜支店

☎0770(52)1946

◇問い合わせ／申込金融機関へ

日本語ボランティア入門講座

●日時／5月から12月の金曜日
午後1時30分～4時30分(月2回程度)
基礎Ⅰ、基礎Ⅱとも各8回(全16回)

●場所／福井県立若狭図書学習センター(小浜市)

●定員／20名

●受講料／基礎Ⅰ・Ⅱ 各2,500円(テキスト代別)

●申込締切／5月24日(金)

※1回目は5月10日(金)に始まります。

日本語を母国語としない人に日本語を日本語で教える直接法の基礎を学びます。日本語を通して、外国籍の方を支援するボランティア活動をしませんか!

◇申込・問い合わせ

公益財団法人 福井県国際交流協会

福井県国際交流嶺南センター

☎0770(21)3455

FAX 0770-21-3441

E-mail reinan@f-i-a.or.jp



地元食材を使った メニューを 募集しています!

道の駅シーサイド高浜&湯っぷるの指定管理者が平成25年4月1日より変わりました。そこで、地元の食材、魚介類を使用した新しいメニューのコンテストを開催いたします。

ふるってご応募ください!

●材料費/一人前300円~500円

●応募締切/5月10日(金)

◇問い合わせ

道の駅「シーサイド高浜」

☎(72)6666

道の駅
11周年



食育ミニコーナー「毎月19日は“食育の日”」です!

第9回

今月は・・・「6つの“こ食”」



◆6つの「こ食」は心とからだに赤信号

- ①孤食/家族が不在の食卓でひとりで寂しく食べる
こと。家族が何を食べているかもわからず、子どもが何をどう食べていても自由。会話もできません。
- ②個食/家族が1つの食卓で、それぞれ別のものを食べることで、ファミリーレストランのように、個々が自由に好きなものを食べています。
- ③固食/自分の好きな、固定のものばかり食べることで、子どもが嫌がったり、食べたがらないことに大人が流されてしまいます。
- ④小食/いつも食欲がなく食べる量が少ないこと。もっとスリムになりたいと食事の量を減らす子どもが増えています。
- ⑤粉食/粉を使った主食を好んで食べることで、日本人のからだに合っているお米を食べる回数が減っています。
- ⑥濃食/味の濃いお料理や食品ばかり食べることで、料理に調味料を多く加えたり、味が濃くなりがち調理加工済食品を食べていると濃い味付けに慣れきってしまいます。

1つでもあてはまっていたら赤信号。6つの「こ食」にならないように普段の食事から気をつけましょう!

毎月、食育に関わるお話や情報を「食育ミニコーナー」に掲載していきます。次回もお楽しみに♪

◇問い合わせ/高浜町食育推進会議(まちづくり課内) ☎(72)7705

3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

平田 一輝♡久保 まり (和田二区)

永野 英幸♡森本 理香 (鎌倉区)

★お誕生おめでとうございます

赤ちゃん(性別) 両 親 (住所)

高瀬 智子(女) 良和・美津代 (安土区)

畑下 真時(男) 紘敬・笑子 (青戸区)

錦戸 奏汰(男) 恭紀・晴香 (中央区)

山口 統星(男) 将央・萌生 (立石区)

馬場 咲寧(女) 祥誠・美千恵 (鎌倉区)

✿お悔やみ申し上げます

八木 淑枝(96歳) (事代区)

藤田 英三朗(86歳) (本町区)

萩野 喜佐雄(80歳) (若宮区)

富村 次雄(73歳) (事代区)

田中 勇(91歳) (蘭部区)

一瀬 久子(86歳) (車持区)

白崎 比佐夫(88歳) (和田二区)

豊田 初枝(94歳) (西三松区)

👤人のうごき (3月31日現在)

		前月比
【人口】	10,989人	(-56人)
【男】	5,453人	(-21人)
【女】	5,536人	(-35人)
【世帯数】	4,165世帯	(-5世帯)

法律ミニコラム

Q いま、借金の返済が辛くて困っています。弁護士事務所は、お金が高いのではないかと思います。相談に行くのを迷っています。弁護士の費用はどれくらいかかりますか。

A 弁護士の費用は、弁護士事務所によって異なりますが一般的に相談料は、30分5,250円です。弁護士が代理人となる場合には、事件の性質によって代わりますので、まずは相談に行って、弁護士の費用を聞くといいでしょう。なお、収入の少ない人のために、弁護士事務所によっては、法テラスの扶助制度を利用できる事務所があります。収入の基準は、1人暮らしの場合手取りの収入が18万2千円以下、2人暮らしの場合手取りの収入が25万2千円以下、3人暮らしの場合手取りの収入が27万2千円以下の方です。対象者は、法律相談料が3回まで無料となり(法テラスが負担)、弁護士が代理人となる場合にも、月1万円ずつほどの分割払いができる(法テラスが立替)こととなります。自分が対象となるか不明な場合やこの制度を使いたい場合、まずはお近くの法律事務所までお尋ねください。

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 水	◆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) 郷文
2 木	
3 金	憲法記念日 医 高浜病院
4 土	みどりの日 医 なごみ診療所
5 日	こどもの日 医 高浜病院
6 月	振替休日 和青内 医 なごみ診療所
7 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) 図
8 水	◆和田ほがらかサロン 13:30~15:30 (和田公民館) 郷文
9 木	◆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) ◆東三松区サロン 13:30~15:30 (東三松区生活改善センター)
10 金	◆あそびの広場 10:30~11:30 (保健福祉センター) ◆和田ココアサロン 13:30~15:30 (和田一区生活改善センター) ◆事代区サロン 13:30~15:30 (事代区生活改善センター) ◆藪部区サロン 13:30~15:30 (藪部区生活改善センター)
11 土	
12 日	◆区対抗野球 医 和田診療所
13 月	郷 図 文 和 青 内
14 火	◆カンタン運動講座*体力測定 13:00~15:00 (保健福祉センター)
15 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)

16 木	◆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 (和田五区ふれあいセンター)
17 金	◆サロン郷 13:30~15:30 (青郷公民館)
18 土	◆青の里自然学校「ネイチャーゲーム」 9:30~12:00 (青葉山青少年旅行村)
19 日	和青内 医 高浜病院
20 月	◆湯谷区サロン 10:00~12:00 (湯谷会館) ◆和田四区サロン 13:30~15:30 (和田四区集会所) 郷 図 文 和 青 内
21 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) ◆宇治区あすなろサロン 13:30~15:30 (宇治区生活改善センター) ◆大西ほのぼのサロン 13:30~15:30 (大西ほのぼの会館)
22 水	◆成人の健診・がん検診 (要予約) (瑞祥苑) *健康カレンダーで内容をご確認下さい ◆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)
23 木	
24 金	◆児童センターであそぼ 10:30~11:30 (青郷児童センター) ◆横町にここサロン 10:00~12:00 (横町区生活改善センター) ◆西三松区サロンえびす 13:30~15:30 (西三松区ふれあい会館)
25 土	
26 日	◆成人の健診・がん検診 (要予約) (保健福祉センター) *健康カレンダーで内容をご確認下さい ◆第28回ふれあい広場 10:00~15:00 (城山公園) 医 永谷医院
27 月	◆おひさま広場 (要予約) (受付) 9:45~10:00 (保健福祉センター) 郷 図 文 和 青 内
28 火	◆楽しく離乳食クラブ (要予約) 受付9:15~9:30 (保健福祉センター) ◆介護家族の会 13:30~15:30 (瑞祥苑) ◆カンタン運動講座*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)
29 水	◆児童センターであそぼ 10:30~11:30 (内浦公民館)
30 木	
31 金	

■ 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。

舞鶴市からのお知らせ

舞鶴観光 舞鶴周遊1日観光1dayパスポート

「舞鶴かまぼこ手形」

- 市内バス (京都交通路線バス) 1日乗り放題!
- 市内主要観光施設 (赤れんが博物館、引揚記念館、五老スカイタワー) の入館無料!
- 東・西舞鶴駅の市営駐車場料金無料!
- その他、観光施設での商品割引など
特典が盛りだくさん

2013年はさらにお得に!!

- 海軍ゆかりの 港めぐり遊覧船乗船料半額!
1,000円→500円
※11:30、12:30、13:30の3便に加え
17:00の出航便を増発!
- 市内周遊ループバス 1日乗り放題!
(4/30、5/1、5/2は除く)
※まちなかループバスも
1日5便から12便に増発!

5/5 限定! 遊覧船 小学生以下 無料!!

◇問い合わせ/舞鶴観光協会 ☎0773(75)8600

