

# うみ 自然歴史。 ☆広報たかはま

VOL.313  
2013年  
9月号



## 特集 はじめよう健康チャレンジ!! ●P2～3 健康について考えてみませんか

今年も路地祭の季節がやってきました

和田の路地祭 ●P6

高浜を元気にしたいと活動中です

エンジョイしたかはま ●P8

好評です! 和田駅前イルミネーション

ひかりプロジェクト ●P7

まちづくりを楽しんでいます

きな〜れたかはまびど ●P9

優勝された若狭和田マナーズの皆さん



砂浜で精円のボールを追いかける少年達  
ビーチラグビー中部大会より

9月～11月  
**健康チャレンジ**!!

健康チャレンジ期間って？

高浜町健康増進計画では9月から11月を現在の、そしてこれからの自分の身体や健康のことを考えて、健康づくりを実践する期間としています。普段から気をつけている人はもちろん、そうでない人も、ぜひこの機会に健康づくりにチャレンジしてみてください。

「たかま健康づくり10か条」に取り組んでみませんか？

今よりもっと健康になるために、「効果があって」取り組みやすい「高浜オリジナル」の10の方法をまとめたのが「たかま健康づくり10か条」です。みなさんは何条にチャレンジしますか？

たかま健康づくり10か条

- ♥ 第1条 野菜から先に食べる
- ♥ 第2条 3食に野菜を食べる
- ♥ 第3条 間食を食べ過ぎない
- ♥ 第4条 ストレス解消法を見つける
- ♥ 第5条 1週間150分以上、自分にあつた運動をする
- ♥ 第6条 タバコを吸わない
- ♥ 第7条 休肝日を増やす
- ♥ 第8条 週1回以上は歯と歯ぐきをしっかりとみる
- ♥ 第9条 健康診査を1年に1回は受ける
- ♥ 第10条 体重をはかる習慣を持つ

くわしくは「平成25年度家族みんなの健康カレンダー」に載ってるよ!



ウォーキングでも始めてみるか！  
コレステロールが高いから夜テレビ観る時のおやつやめてみようかな...



私は、健康チャレンジ期間に

\_\_\_\_\_

にチャレンジします!

高浜町民の健康の実態

福井県内の他の市町と比較してみました。

◆健診結果では？

- ◎血圧が高い
- ◎LDLコレステロールが高い
- ◎血糖値が高い
- ◎メタボ予備群が多い

◆医療費では？

- ◎動脈硬化が多い
- ◎高血圧が多い



◆死亡の原因は？

- ◎男性は急性心筋梗塞が多い
- ◎女性は糖尿病が多い
- ◎男女とも脳梗塞が多い

町では、町民の皆さんに、もっと健康になってもらうための対策として...

- ♥ 第1条 野菜から先に食べる
- ♥ 第2条 3食に野菜を食べる

の2つを、特にすすめています。

ご存知ですか!?

第1条・第2条に  
取り組むと良いワケ

♥ 第1条 野菜から先に食べる

野菜の食物繊維が身体への糖の吸収を遅くするので、食後の血糖値が急激に上がるのを防ぎます。これは、糖尿病を予防するだけでなく、動脈硬化や肥満の予防も出来るんですよ。



♥ 第2条 3食に野菜を食べる

1日に必要な野菜の量は350g。3食毎食に野菜をこまめに、トータルで350gを達成しやすくなり、さらに野菜の効果が持続できます。にぎりこぶし5つつ分が1日の目標量です。



平成23年と平成24年も『野菜』の取り組みをすすめてきました。

取り組みをすすめる中心となっているのが「たかま健康チャレンジプラン推進・進捗管理運営委員会」略して「たかチャレ推進委員会」です。



## 「たかチャレ推進委員会」 って何？

高浜町民の健康レベルアップに向けて、「たかはま健康づくり10か条」をみんなで協力しながら広めていく組織です。



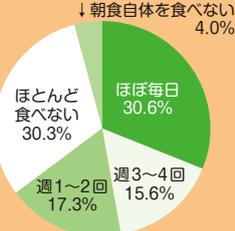
※育児サークル(育児・料理・手芸)、  
仕出し弁当屋、コンビニ、スーパー、  
企業、老人クラブ、食生活改善推進  
員、健康づくり推進員、健康教室参  
加者OB、食育ボランティア、観光  
協会、学校、給食センター、保育所、  
公民館、栄養士、保健師、まちづく  
り課、福祉課、子育て支援センター、  
保健課などで構成。



## 結果、高浜町民の『野菜』の 摂取は増えているの？

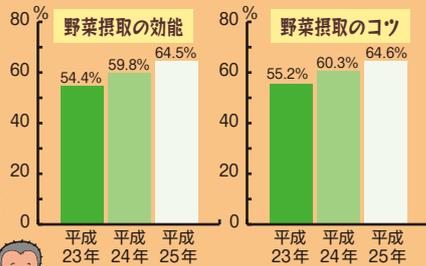
## 約3,000人の町民のみなさんのアンケート結果

### 朝食での野菜の摂取状況



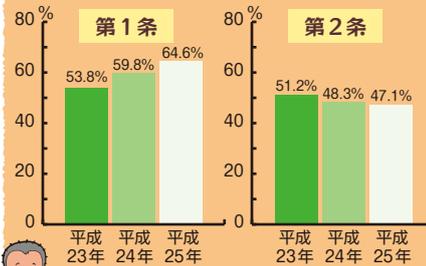
朝に野菜を食べられれば、3食に野菜を食べられる人が増えると思うんだけど、朝にほぼ毎日野菜を食べている人は3割...20~40代の若い年代で特に少ないんだって。

### 1日350gの野菜摂取(第2条)に関する認知状況



効能やコツを知っている人は年々増えているね。でも知っているだけでは、なかなか取り組めない人が多い？

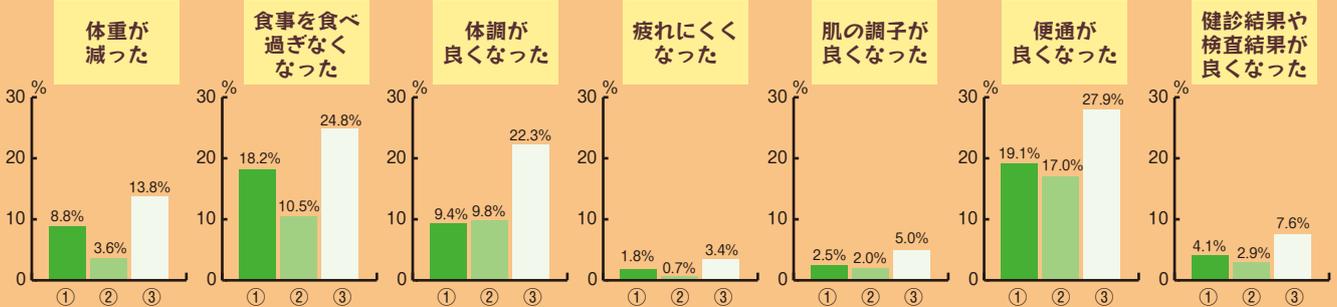
### 取り組み状況



第1条に取り組む人は年々増えているね。でも第2条に取り組む人は減少傾向!? 3食に野菜を食べるって難しいのかなあ? 特に20代30代の男性は取り組む人が少ないんだって。

### 取り組んだ効果

①第1条のみ実践 ②第2条のみ実践 ③第1・第2条ともに実践



第1条も第2条も両方取り組んでいる人に効果を実感している人が多いね。



▼だやろ。  
みなさんもぜひ参加してみよう。  
画もさらにパワーアップ!  
設も新たに加入! 企画もさらにパワーアップ!

9月から11月の健康チャレンジ期間には、町内のいろんなところで、たかチャレ推進委員会主催のたくさん企画が催されます。今年は、「たかチャレ委員会」に飲食店と興行施設も新たに加入!

- 作戦① 「野菜好きを増やす」
- 作戦② 「にぎりこぶし1つつ分 野菜を食べる量を増やす」
- 作戦③ 「朝食に野菜を食べる人を増やす」
- 作戦④ 「若い男性の実践者を増やす」

ことに特に力をいれていきます。そのために、4つの作戦に取り組みます。

♥第2条 3食に野菜を食べるの実践者を増やす!

今年は、

アンケート結果から「たかチャレ推進委員会」では

# 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54回「ホントにいいの？運動習慣」

#### ■運動すべき人は誰？

厳しい夏が過ぎ、運動の秋がやってきました。皆さん、運動はなんとなく良く感じているしやると思いが、どのように「良い」か存じですか？ダイエットのために？すでに病気を診断された人が、その治療のために？確かに運動はどちらの場合にも有効ですが、実はそれだけではないんです。今回は、運動習慣の効果について書きたいと思います。

#### ■運動で生活習慣病が予防できる

ある報告では、ほとんど運動をしない人に比べ、軽い運動(週に1回30分程度のウォーキング)を行った人では、糖尿病を8年間で40%も予防できるとされています。また、歩くスピードも大切で、時速5kmの速いスピードで歩く人は、ゆっくり歩く人よりも70%も糖尿病を防げるのだそうです(図1)。このように、運動をした方が生活習慣病を防げるし、運動量や時間を多くする方が効果的なことが分かっています。週に150分以上運動することが理想的ですが、少しの運動でも決して無駄ではないのです。

#### ■運動で長生きできる

別のある報告では、65歳以上の女性が毎日1.6km多く歩くようにすると、何もしない人に比べ、7年間で死亡率が40%低下したといわれています。生活習慣病が原因となる心筋梗塞だけでなく、癌も少なかったといえます(図2)。このように、運動をすると命を脅かす病気を防ぎ、長生きできることが分かっています。もちろん、この2つの報告は、純粋に運動の効果だけをみているのではなく、運動することによって生まれる健康意識や、運動以外の健康増進の影響も考えられます。それに

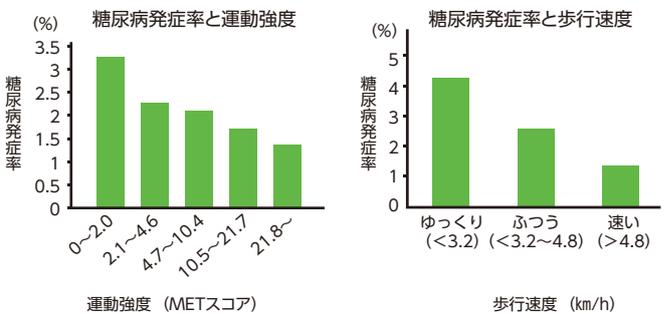


図1：運動習慣と糖尿病の発症率 (出典：JAMA 1999)

#### ■今月の「あなたにできる、地域に医いこと」

- ◆この秋、運動の習慣をもつ。
- ◆「からだづくりの取り組み」という意識をもつ。

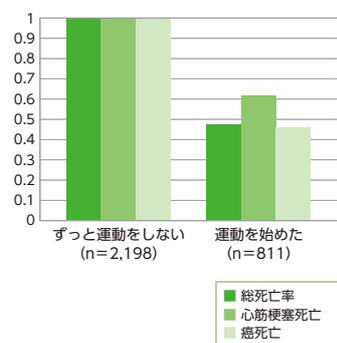


図2：7年間の死亡危険度 (出典：JAMA 2003)

高浜町保健課では、毎年9月～11月を「健康チャレンジ期間」として、皆さんの運動習慣を応援されています。たかま健康づくり10か条の第5条にも「1週間150分以上、自分にあつた運動をする」があります。ぜひ何でも1つ、運動する習慣をもってみましょう。おのずと健康の意識が高まりますし、皆さんが健康になれば、保健医療機関だけでなく、町全体が元気になることでしょう。

(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)

しても、運動習慣をもつことが直接的・間接的にここまで効果を出すことができるのです。



**参加者募集!**

## 元気あっぷ倶楽部・新講座

# お口の健康講座

～いくつになっても、元気で若々しくいるために～

ついつい見逃してしまいそうなお口の健康ですが、運動(体を動かすこと)と同じくらい大切です。口の役割は「おいしく食事を食べる」、「楽しい会話をする」、「若々しい表情を保つ」、「脳を活性させる」ことなど大切なことばかりです。口の健康が、体の健康に影響を及ぼすと言っても過言ではありません。

そこで、いつまでも健康な口を保っていただくために、お口の健康講座を開催いたします。お気軽に参加してください。

**対象** お口のケアに関心のある  
65才以上の方

**日時・場所** ●9月4日(水)午後2時～4時  
老人憩いの家瑞祥苑

●9月11日(水)午後2時～4時  
保健福祉センター

●9月18日(水)午後2時～4時  
青郷公民館

●9月25日(水)午後2時～4時  
内浦公民館

\*各地区を回ります。  
各会場の講座内容は同じです。



**内容** 今日から活用できるお口のケア  
(歯や義歯の手入れ)の講義と健口  
体操 咀嚼力ガムテスト

**申込先** 地域包括支援センター  
☎(72)6120

**申込期日** 各会場3日前まで

**定員** 各会場先着20名程度



健口体操

### お口の機能チェック

★お口の健康度をチェックしてみましょう!

**方法**

お口に水を含んで30秒ぶくぶくができるかやってみる。

**危険信号**

- ・唇から水がもれた。
- ・水を飲んでしまった。

★ごっくん力をチェックしてみましょう!

**方法**

お口に水を含んで、のどぼとけに指2本あてて飲み込む。

**危険信号**

- ・鼻から水がでた。
- ・むせた。
- ・のどぼとけの上下運動が弱い。

■ 地域包括支援センターより ■ 問い合わせ/☎(72)6120

### もの忘れ相談

2カ月に1回開催・参加費無料

要予約

- 日時/10月24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 (かたつむりの会)

要予約

- 日時/9月24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/調理実習会 ●参加費/無料



# 和田 de 路地祭



9/15(日)16(月・祝) 午前10時～

◇問い合わせ／和田de路地祭実行委員会 ☎(72)7705

路地の細道、通りゃんせ、通りゃんせ、  
ここは和田の細道じゃ

2009年から開催されている和田de路地祭は、今年で5回目を迎えます。

和田に残る民宿群や風景に注目して、和田の魅力を見直そうと地元の人たちや福井大の学生、町内外のアーティストが協力して開催しているイベントです。年々、少しずつですが、関わってくださる方々が増え、路地祭を通して和田への想いと人の輪が広がっています。

## 民宿ギャラリー

15日…午前10時～午後4時

16日…午前10時～午後3時

民宿ギャラリーを巡り、アートに出会いながらの路地散策はいかがですか。今年も20件ほどのギャラリーを予定しています。スタンプラリーでプレゼントする、オリジナルのグッズもお楽しみに。



## 民宿活用モデルルーム ～中山邸～

15日…午前10時～午後4時

16日…午前10時～午後3時

福井大学野嶋研究室の学生の手による民宿ビフォー・アフター。どのようなモデルルームに変身するか、どうぞ期待！学生からの提案を見に来てください。



今年も馬車がやってくる!



15・16日…午前11時～午後3時

昨年大人気だった馬車。馬車に揺られてカッポカッポというのどかな音を聞きながら和田の路地を巡ってみよう!

## 和田路地 愛ランド

15日…午前10時～午後3時

「いろいろ小物」「和田路地案内隊」「いきもの園」「ゲームの館」「カフェ Sea's Sweets」「特産品のおうち」と、和田小学校の6年生たちが4月から考え、準備してきた和田大好き企画です。



## 隣人祭「長街宴」

15日…午後6時30分～9時

路地にテーブルを並べて60mに及ぶ食卓をつくり、近所の人、町内の人、お客さんみんなで食事をしながらステージを楽しみます。どなたでも参加OKです！料理は持ち寄りでお願いします。笑顔と笑顔で、一緒に楽しくお食事を味わってください。



今年は海沿いの通りへ会場が移ります。

## 古着ファッションショー ～和田コレクション2013～

15日…午後7時～7時30分頃

昨年大好評だった、「やまぼうしの会」発案の古着をリメイクしたエコな手作りファッションショー。長街宴ステージ内で行われます。モデルを務めた方の笑顔が輝いています。



モデル募集中!

〈企画・取材／高浜まちづくりネットワーク〉



## ひかりプロジェクト ～「また訪りたい」まちへ～

和田駅前イルミネーション

きました。なかなか効果が上がらなかつた。そこで、夜のまちなかを光で彩るものがないかと考え、今年二月、観光協会や、やまぼうしの会のメンバーで「ひかりプロジェクト実行委員会」を立ち上げました。それから、町外の施設に視察に行ったり、何度もプランを練りながら、イルミネーションの整備に至りました。

### — 地元の人たちの反響は？ —

7月、和田駅前周辺にイルミネーションが点灯されました。その取り組みについて若狭和田観光協会 会長の小松政春さんにお話を伺いました。

まちの人からは「きれい」「やってよかったね」という声を頂いています。facebookや地域の皆さんの口コミによる宣伝のおかげで、より効果が出るのではないかと期待しています。また、このイルミネーションをきっかけに、地元で旅館や浜茶屋を営まれている皆さんには、今まで以上に意識を高めてほしいです。私たちだけでは

く、地域一体となって高浜町を盛り上げていけることが「また訪りたい」につながると思います。

### — これからの展望を聞かせてください —

将来的には和田駅から和田海水浴場の入口アーチまでの道をイルミネーションで繋げたいと思っています。

また今年から、浜茶屋の夜間営業を延長する取り組みを始め、10件以上の店舗さんがご協力してくださいます。他にも、家族向けに海水浴を楽しむための手引冊子「ママはもちろんパパにもわかる海水浴のススメ」も刊行しました。これらの取り組みによる効果が、来年以降に現れることを期待しています。



和田海水浴場アーチもライトアップ

今回、このページを

取材・編集してくれたのは…

平田 千尋さん

【若狭高校2年生 和田二区】

ジュニアインターンシップ生として3日間、政策推進室で広報編集業務を体験してくれました。



### ● 感想 ●



記事の編集や文章を書くことに興味があつて、広報の体験をさせていただきま

した。実際に体験させていただいて、インタビューや校正など、たくさんの方が関わってできているということを知りました。大変でしたが充実した3日間でした。

### 点灯スケジュール!!

- 期間 / 8月末まで  
※和田de路地祭期間中(9月15日・16日)は点灯します!!
- 時間 / 午後7時30分～11時
- 場所 / ・和田駅前  
・和田観光協会  
・若狭和田海水浴場(入口アーチ)

頑張っているグループを紹介する!

エンジョイ!  
たかはま

# 高浜まちづくり ネットワーク

会 員 17名  
会 長 横田 行雄  
副会長 大森 弘子



今回からシリーズで高浜を楽しい町にしよつとがんばっているグループをご紹介します。第1弾は私たち「高浜まちづくりネットワーク」、通称「まちネット」です。

高浜まちづくりネットワークの発足は平成17年、JR高浜駅舎の建て替えに伴つワークショップで集まつたのがきっかけで、「高浜をもつと良くしたい」と有志で話し合いを始め

ました。平成18年5月から、高浜のあまり知られていない地域遺産を探す活動(妙見山の下見登山)が始まり、これが実際の始動です。

その後、高浜町観光協会が新駅舎へ移転し、建物を撤去する方向に話が進みましたが、何としてもこの文化的遺産建造物を守りたいとの想いが行政にも通じ、まちネットの拠点事務所として借り受けられることになり、事務所を得て本格的活動がスタートしました。

現在は、地域遺産を探し、高浜の良いところを町内外の皆さんに伝えていこうと始まつた「マイコン ナニシヨ



毎年大盛況の「里山バイキング」

「ミニツアー」で行つ「里山バイキング」語りの夕べをメインに、地域の人と一緒に盛り上がる「クリスマスパーティ」など、住民の皆さんが楽しめるイベントを行っています。

また、メンバーの「この町をもつと知りたい」の想いからガイド養成や、ミニツアーでの研修、民話や高浜小唄を伝える講習会、先進地に学ぶまちづくり研修など、メンバーのスキルアップも図っています。まち歩きガイドなど、皆さんのお役に立てることもあるかと思つたので、何でもご相談ください。当初の目的であつた、各種グループ・団体・サークルなどとコミュニケーションを深め、高浜町内外のネットワークづくりに汗を流していきたいと思います。

その他に、「広報たかはま」の編集業務も高浜町より委託を受けており、住民目線で楽しく読んでいただける紙面づくりに日々努力を重ねています。



年2回行っている「語りの夕べ」

また最近、事務所隣のオープンスペースが整備されました。休憩等に利用ください。ここを使って楽しいことを企画中ですでお楽しみに!

最後に、高浜を盛り上げたい、町のために何かしたいなど、高浜が大好きな方、年齢は問いません。まちネットのメンバーになつて一緒に高浜をよりよい町に変えていきませんか。その行動がまちの元気、活性化、住んで楽しい、訪ねてみたい、そんな高浜町に繋がると信じています。今後も「まちネット」をよりよくお願いします。



整備された事務所横オープンスペース

〈企画・取材〉高浜まちづくりネットワーク



ハッピーな高浜へ!  
夢を追いかけてます

安田昌史さん(37歳和木一区)

「まちづくりは人とつながりですよ。」と、力強く言われる安田さん。現在日本中を弾丸のように飛び回って、まちづくりを頑張っている各地の人の話を聞いています。

まちづくりに興味を持たれたのは美家の電気店を継いでから。商工会青年部の会合で全国の人と仲良くなり、実際に向いてその町の空気を感じ、地元の人との交流をするうちに、「高浜でも何かできないかな」と考え出したのがきっかけだそうです。

「青年部の先輩にはいろんなことを教えてもらいました。例えば、人間わらしべ長者。面白いことをやっている人を次々巡るんです。そしてらどこかで人が繋がるんです。」

電気店の仕事で町内をくまなく回るおかげで様々な地区のまちの先輩から

話を聞く機会があり、それが財産になっていられると言われる安田さん。「先輩の目線を大切に、新しい目線でまちづくりを進めていきたい。住んでる人が最高にハッピー!、来てくれた人も最高にハッピー!というまちにしたいです。」まずは地元の和木地区から現在構想を練っている活動を有志で始め、高浜町を15年のスパンでより良く変えたいと考えておられます。

まちづくりに対しての熱意とパワーに加え、とても活動的で前向きな安田さん。聞いている方もまちづくりが楽しくなる。本格的な活動はこれからですが、カリスマ性も感じさせる安田さんの今後の活躍に期待大です。



まちづくりの講演会から依頼も

参加者  
大募集

## 安田さん企画 商工会青年部主催 町コン

11月or12月開催予定で町内の観光スポット&お嫁に来てほしい商店を巡るツアーを予定しています。参加条件は

- 1 高浜の商店にお嫁に来てくれる女性
- 2 町内に住み、働いていてまちづくりに協力してくれる男女

参加お待ちしております!

僧侶の勉強とまちの活動、楽しいです!

浅野修章さん(32歳大西区)



お寺の住職のご子息で、現在修行中の浅野さん。親しみやすく、柔らかな物腰のお坊さんです。様々なお寺の勉強会に参加され、日々の勉強も欠かさないそうです。

「今までの修行の中で一番に両親、お世話になっている檀家さん、そして友人のありがたさを学んできました。これからは少しでもお返しできればという気持ちで日々精進しています。」と、人への感謝の気持ちが基本にある浅野さんは、お寺の仕事のかたわら、漁火想イベントの廃口ウソクを使ったリサイクルキャンドルを作るボランティア団体「Candleworks」のメンバーでもあります。

きっかけは漁火想のキャンドルボランティア。参加した際、スタッフの方々と仲良くなり、誘われたそうです。「人

に喜んでもらえるキャンドルを考えたり、できるまで試行錯誤したり、キャンドル作りは楽しいです。最近では使えるものを探しにかわいい雑貨屋に一人で入ったりします。もしかしたら、いかがわしい目で見られてるかも(笑)。「キャンドルづくりを始めて人とのつながりが増え、喜びや達成感も感じるぞう。」「声をかけてくれた先輩のおかげです。ここでも人からもらった縁を感じます。自分は周りの方に恵まれていて、出会う人がみんないい人なんです。」「住職になれば時間も制限されるので、いつまで町のための活動ができるかわからないが、今後も誰かが喜んでもらえることはやっていきたい」と語っておられました。

「今でも学んだことを伝えて、人に喜んでほしいという想いから、お寺でも何か始めようと考えておられるぞうです。インタビュー中にもありがたいお言葉をしばしば聞かせていただきました。」



新作の卵型のキャンドルを持って

リサイクルキャンドル  
下記のお店で販売中です!

- ♥高浜町のカフェ「zoo」
- ♥小浜市のカフェ「バーガールソン」

## 石川県志賀町 姉妹都市交流

石川県志賀町訪問団 6月30日(日)～7月1日(月)

姉妹都市交流23年目を迎える今年は、志賀町長、副町長はじめ、志賀町議会議員の方々など計15名が高浜町を訪れました。2日間に渡り高浜七年祭の神輿巡幸や太刀振、曳山芸能を見学し、特に太刀振は志賀町にはない芸能ということで、その迫力や、完成度の高さに大きな拍手を送っていました。

また、30日には高浜町議会議員との歓迎交流会も行われました。

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。



## 韓国保寧市 友好都市交流

韓国保寧市公式訪問団 6月29日(土)～7月1日(月)  
民間訪問団 7月5日(金)～7月7日(日)

高浜七年祭の開催期間に合わせて、友好都市である韓国保寧市より副市長をはじめとする公式訪問団7名と民間訪問団(韓日友好促進協会)14名がそれぞれ高浜町を訪れました。高浜七年祭を視察された訪問団の皆さんからは、「心をひとつにして、みんなで協力し合う姿がすばらしかった」と感想の声が上がっていました。



## 小学校で大盛り上がりの七年祭

七年祭の4・5日目に中ノ山と西山の太鼓と太刀振が高浜小学校で演じられ、児童たちも大盛り上がりで鑑賞していました。

中ノ山では「よっ！日本ー！」など、児童による威勢のいい掛け声があちらこちらから飛び交い、西山では子ども太刀振のメンバーが同級生ということもあり、太鼓の掛け声の合いの手に合わせてみんな一体になって飛び上がり、体育館中が「そーれ、そーれ！」の大合唱でした。

釣本校長はあいさつで「高浜町の伝統の祭をみんなに感じてもらいたくて来てもらいました。高浜町に住むみんなに、このすばらしい七年祭を繋げ、守って欲しいです。」と、これからを担う子ども達にエールを送っておられました。



中ノ山の太刀振に拍手を送る児童たち 西山の太鼓で体育館中が一体に

## 宇治区も活気ある 七年祭でした

宇治区は奉納を受けるだけでお返しができないため、何かできないかと数十年前に始まったのがバラエティーショーで、七年祭では珍しく、子ども・女性・男性と一緒にステージに立ちます。「目標は七年祭+宇治区=バラエティーショーと連想していただけるくらいになりたいですね」と、今回も気合十分でした。人気でいっぱいだこのバラエティーショーは、6つの区に呼ばれ、中町のステージでも披露されました。芸能はないけれども、七年祭に対する熱い想いは一緒と、宇治区全員が最高の仲間(同志)になれた七年大祭でした。



区民みんなで参加しています

# 高浜グルメリゾート 開発ストーリー



新谷 哲一さん

「梅ヴァニージュ」をつくられたアン・ヴェルヴの新谷哲一さんにお話を伺いました。

## 梅ヴァニージュ

※ヴァニージュとはフランス語でバニラを意味します。

### 新商品について

青葉山で採れた蜂蜜や舞鶴産の卵を使ったアイスクリームに、おい町の梅で作ったジャムをのせて夏にピッタリのアイスバーに。地元らしさにとことんこだわり、木筒型のクッキーも添えました。地元の素材を

使ってフランス菓子を表現することには苦労しましたが、パティシエ仲間の反応も見ながら、納得がいくまで試行錯誤を重ね商品化に至りました。アイスバーはこの他に、ショコラ、マンゴーソルベも販売しています。これからも地元産にこだわった洋菓子を作りたいです。一緒に作りたいたいという興味のある方もお待ちしております。

### グルメリゾートに参加して

いろんな店舗の料理人さんが、こだわりあげて作った商品を全国に発信していくことで、この地域が盛り上がりげばと思います。



アン・ヴェルヴ

☎(72)1368

- 営業時間／午前10時～午後8時
- 定休日／毎週火曜日

## 図書館スタッフの おすすめBOOK



9月1日は「防災の日」です。いざという時慌てないためには、普段からの備えが必要。また、落ち着いて行動するためには、知識が必要です。今回は防災に関する本の中からこの2冊を選びました。

### 「台所防災術」

坂本廣子・坂本佳奈 著 【農山漁村文化協会】

阪神淡路大震災で被災された、料理研究家親子の手でまとめられた一冊です。節水・省エネレシピ、保存食活用法、食器の作り方など、主に緊急時の食事の確保について書かれています。食は命の源、今「ふつうのごはん」が食べられることに感謝しつつ、緊急時への備えも怠らないようにしたいものです。



このコーナーでは、中央図書館スタッフが新刊・旧刊問わずにおすすめしています!気になったら、ぜひ手に取ってみてくださいね!

### 「子どものための防災BOOK ~72時間生き抜くための101の方法~」

夏緑 著 たかおかゆみこ 絵 【童心社】

『72時間』とは、災害が起きてから救助がくるまでの最長時間。その3日間、生き抜くためにはどうすればいいのか、具体的にわかりやすく説明されています。小学生から読めるよう、漢字にはすべてルビつき、イラストや写真も豊富に載っています。災害や事故は大人子供関係なく襲ってきます。いざという時自分を守るのは自分だけ、厳しいかもしれませんがそれを教えてくれる一冊です。





全国で輝け!

ボート

常盤 菜々子さん

【小浜水産高校2年 高野区】

平成25年度福井県春季高等学校総合体育大会 女子ダブルスカル 優勝

◆全国高等学校総合体育大会 出場

陸上

仲澤 春香さん

【高浜小学校6年 園部区】

全国小学生県代表選考会 女子共通80メートル障害 県目標記録を突破しての優勝

◆全国大会の出場権を獲得

空手

中谷 綺里さん

【青郷小学校4年 小和田区】

第33回全京都空手道選手権大会 小学3・4年生女子組手の部 優勝

◆第56回小学生・中学生全国空手道選手権大会に出場

水泳

伊藤 侑己菜さん

【高浜小学校6年 横町区】

吉田 州吾さん

【青郷小学校4年 出合区】

垣内 彩咲さん

【青郷小学校4年 東三松区】

これまでの大会での成績や結果を通じて全国大会の出場が決定

◆第28回全国少年少女水泳競技大会とびつお杯 出場

弓道

北山 晴之さん

【若狭東高校3年 和田区】

福井県高等学校春季総合体育大会弓道競技大会 団体優勝

◆全国高等学校総合体育大会弓道競技大会 出場

高浜町ではこれからも全国大会等へ出場される選手を激励し、このコーナーで紹介していきますのでごどんな情報をお寄せ下さい。

◇連絡先／高浜町教育委員会事務局

☎(72)2888

第22回高浜町健康ウォーク開催!

●日程／9月23日(月)

午前9時スタート

●出発地／保健福祉センター

また、今年も健康ウォークと一緒に、ファミリーウォークを行います。

●対象／就学前の

お子さんとご家族

ベビーカーでの参加もOKです。たくさんのご参加お待ちしております。

◆問い合わせ／高浜町教育委員会

☎(72)2888

保健課 ☎(72)2493

「社会を明るくする運動」の協力を呼びかけ

「第63回社会を明るくする運動」強調月間(7月)に伴い、6月27日、若狭地区保護司会高浜配属の保護司や更生保護女性会の皆さんがのぼり旗の設置や街頭キャンペーンを行い、犯罪や非行のない社会の実現を呼びかけました。これに先立ち、大飯支部の皆さんが役場に立ち寄り、山本富夫支部長から野瀬町長、的場町議会議長に法務大臣からのメッセージが伝達されました。



2018年 福井しあわせ元気国体 マスコットキャラクター愛称募集!



国体準備委員会では、大会マスコットキャラクターのデザインが決定したことを受け、デザインにふさわしく、親しみやすい愛称を募集します。募集期間は9月27日(金)まで。詳しくは「福井国体」ホームページをご覧ください。☎(72)2888までお問い合わせ下さい。

福井県のダントツブランドである「恐竜」がモチーフ。ジャージ姿でスポーティーさと活発さをイメージ。気合の入ったきりっとした表情で目標に向かって前進しようとする姿を表現しています。

赤ちゃん

スマイルベビー

要申込

●日時／9月3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

赤ちゃんのご家族

●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・肩こり対策)、呼吸法」

◎子育てミニ講座

「離乳食の基本」

●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／9月12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

お子さんご家族

●内容／親子ふれあいあそび「親子で

ミニ運動会(お面をプレゼント)」

◇問い合わせ

保健課 ☎(72)2493

子ども

あそびの広場& 児童センターであそび

申込不要

●時間／午前10時30分～11時30分

●対象／保育所入所までの

お子さんご家族

あそびの広場

●日程／9月4日(水)・9月18日(水)

◎場所／保健福祉センター

●内容／親子で製作

◎9月4日「秋まつり・金魚すくすく」

◎9月18日「運動会(お面をプレゼント)」

児童センターであそび

●日程／9月6日(金)・9月20日(金)

◎場所／高浜児童センター

●日程／9月11日(水)・9月25日(水)

◎場所／青郷児童センター

●日程／9月13日(金)・9月27日(金)

◎場所／内浦公民館

●内容／親子で製作

◎9月6日、11日、13日「秋まつり・金魚すくすく」

◎9月20日、25日、27日「運動会(お面をプレゼント)」

◇問い合わせ

保健課 ☎(72)2493

わんぱくキッズ

要申込

●日時／9月17日(火)

午前10時30分～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

お子さんご家族

●内容／「親子でフラダンス」

※食生活改善推進員さんより、手作り

おやつ提供もあります。

●講師／木下みき氏

●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

健康づくり

カンタン運動講座

要申込

第1回楽しくウォーキング

●日時／9月10日(火)

午後2時～3時

●場所／保健福祉センター

●講師／三木剛氏

●持ち物／外歩きできる服装 飲み物、タオル

●申込／9月6日までに申込が必要です。

◇問い合わせ

保健課 ☎(72)2493

さあきつとスリムトレーニング

●日時／9月24日(火)

午後1時～3時

●場所／保健福祉センター

●内容／さあきつとスリムトレーニングと骨密度測定

●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。

●申込／前日までに申し込みが必要です

●定員／25名

◇申込・問い合わせ

保健課 ☎(72)2493

こころの相談 (無料カウンセリング)

要申込

●日時／9月4日(水)

午後1時～5時(1人1時間程度)

●場所／保健福祉センター

●カウンセラー／臨床心理士

大槻まどか氏

※相談内容の秘密は固く守られます。

●無料

◇申込・問い合わせ

保健課 ☎(72)2493



## ●町民さんの保健室●



- 場所／役場玄関横プレハブ
- 9月開室日／4日(水)、6日(金)、9日(月)、13日(金)、25日(水)、27日(金)、30日(月)

●時間／午前9時～正午

祝日が重なり開室日が少なくなりましたが、ちょっとお喋りしたい、お子様のことが相談したい等々、お気軽にご利用ください。お待ちしております。

◇担当／保健師 河島義枝

☎(72)0468

防災安全課

☎(72)7701

◇問い合わせ

※緊急情報伝達試験のため、戸別受信機からの放送は音量が最大音量になりますのでご注意ください。

●実施日時／9月11日(水) 11時00分ごろ

2回実施します。 11時30分ごろ

地震や弾道ミサイル情報といった武力攻撃などの災害時に備え、「全国瞬時警報システム(J-ALERT)」から送られてくる国からの緊急情報が、確実に伝達されるかどうか、防災行政無線等の試験を行います。

「練」が実施されます！

9月11日(水)に「全国一斉情報伝達訓練」が実施されます！

全国瞬時警報システム  
(J-ALERT)による  
訓練のお知らせ



食育ミニコーナー「毎月19日は“食育の日”」です！

### 第13回 今月は・・・「よく噛むことの効果①」

#### ◆「食べる」ことの第一歩は「かむ」ことから！

よく噛んで食べるとどのような効果があるのでしょうか？その効果の1つは、「唾液がでる」ことで、「虫歯の予防」につながることで、しっかり噛むことで栄養が吸収できて体の成長を助けるとともに、よく噛み唾液がでることで歯や粘膜の汚れや菌を洗い流し、虫歯予防にもなります。さらに虫歯がないことでよく噛めるようになります。“いつもよりあと10回多く噛んでみる”ことをぜひ意識してみてください！

◇問い合わせ／高浜町食育推進会議(まちづくり課内) ☎(72)7705

7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

田淵 晴之♡長田 愛 (和田二区)

### ★お誕生おめでとうございます

赤ちゃん(性別) 両 親 (住所)

松原 陽斗(男) 晃良・かおり (青戸区)

川野みちる(女) 大介・あゆみ (事代区)

中村 咲登(男) 錠二・実佳 (畑区)

川越 貴翔(男) 慎也・明奈 (安土区)

安田 朋生(男) 昌史・あゆみ (和田一区)

夜久 友哉(男) 友彦・由香里 (東三松区)

米川 未来(男) 浩司・るみ子 (今在家区)

### ✿お悔やみ申し上げます

小見山 たみ(102歳) (和田五区)

海本 幸(99歳) (和田六区)

一瀬 フサ子(94歳) (和田一区)

繪馬 宏美(71歳) (青戸区)

副田 白一(91歳) (山中区)

市村 文子(86歳) (事代区)

勝本 笑子(80歳) (和田五区)

日形 明(77歳) (宇治区)

### 👤人のうごき (7月31日現在)

		前月比
【人 口】	11,052人	(+14人)
【 男 】	5,504人	(+16人)
【 女 】	5,548人	(-2人)
【世帯数】	4,197世帯	(+3世帯)

## 法律ミニコラム

㊦ 一人暮らしの母の家に行った際、母が訪問販売で高額なふとんを購入してしたことがわかりました。契約をキャンセルしたいのですがどうすればいいでしょうか。

㊦ 高齢者の自宅を訪問し、数十万～数百万円もの高額な寝具や宝石などを購入させる悪質な訪問販売が後を絶ちません。

キャンセルの方法は、まず、クーリング・オフが考えられます。訪問販売は、契約書を受け取った日を含めて8日以内であれば、無条件でキャンセルが可能です。また、8日以上経っていても、あきらめる必要はありません。受け取った契約書に不備がある場合は、9日以降も引き続きキャンセルが可能です(悪質業者の契約書はずさんなものが多く、かなりのケースで不備が見られます)。さらに、クーリング・オフ以外にも、民法や消費者契約法に基づくキャンセル方法が考えられますので、早めにご相談下さい。なお、お母さんの判断能力が低下している場合には、今後また同じようなことを繰り返さないようにするため、成年後見等の制度の利用も検討の余地があります。

### 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

# 高浜町イベントカレンダー 2013年9月

1日	◆HIGHSLOT 10:00~16:00(脇坂公園) 医 堀口医院
2月	◆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 図 文 和 青 内
3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)
4水	◆あそびの広場 10:30~11:30(保健福祉センター)
5木	◆楽しく離乳食クラブ(要予約) 9:15~9:30受付(保健福祉センター)
6金	◆児童センターであそぼ 10:30~11:30(高浜児童センター) ◆蘭部区サロン 13:30~15:30(蘭部区生活改善センター)
7土	◆ふくい発!全国の地域医療を考える講座 「ワールドカフェでつながる住民と医療」 15:00~18:00(高浜町文化会館)
8日	◆秋季ミニ企画展「仏教の巨人たち~若狭の肖像絵画~」 【~10/13】(郷土資料館) 医 高浜病院
9月	◆大西ほのぼのサロン 13:30~15:30(大西ほのぼの会館) 図 文 和 青 内
10火	◆和田ココアサロン 13:30~15:30(和田二区ふれあい会館) ◆カンタン運動講座 14:00~15:00(保健福祉センター) ◆じんけんセミナー「ちがいを豊かに~共に生きる社会をつくるために~」 岩山仁さん 14:30~16:45(三松センター)
11水	◆児童センターであそぼ 10:30~11:30(青郷児童センター) ◆和田ほがらかサロン 13:30~15:30(和田公民館)
12木	◆東三松区サロン 13:30~15:30(東三松区生活改善センター) ◆あかちゃん広場 10:00~11:00(保健福祉センター)
13金	◆児童センターであそぼ 10:30~11:30(内浦公民館) ◆事代区サロン 13:30~15:30(事代区生活改善センター)
14土	
15日	◆和田de路地祭 ◆高浜地区敬老会(保健福祉センター) 和 青 内 医 なごみ診療所

16月	敬老の日 ◆和田de路地祭 和 青 内 医 和田診療所
17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) ◆和田四区サロン 13:30~15:30(和田四区集会所) 図
18水	◆あそびの広場 10:30~11:30(保健福祉センター) ◆行政相談 13:00~15:00(高浜町役場) ◆南区さくらサロン 13:30~15:30(南区公民館) ◆サロン郷 13:30~15:30(青郷公民館) 郷 文
19木	◆浦和田サロン 13:30~15:30(和田六区ふれあいセンター)
20金	◆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) ◆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ください
21土	◆石川鷹彦~フォークミュージックの世界~ゲスト・山本康世 【開場18:00 開演18:30】(高浜町文化会館)
22日	◆和田地区体育大会 ◆青の里自然学校(第4回)森の中での遊び(青葉山青少年旅行村) 医 高浜病院
23月	秋分の日 ◆高浜町健康ウォーク ◆町民ゴルフ大会 和 青 内 医 永谷病院
24火	◆介護家族の会 13:30~15:30(瑞祥苑) ◆カンタン運動講座(骨密度測定) 13:00~15:00(保健福祉センター) 図
25水	◆横町にここサロン 10:00~12:00(横町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) ◆音海サロン 13:30~15:30(音海区生活改善センター) 郷 文
26木	
27金	◆児童センターであそぼ 10:30~11:30(内浦公民館) ◆西三松区サロンえびす 13:30~15:30(西三松区ふれあい会館)
28土	◆おはなし会 14:00~(中央図書館)
29日	◆第5回町老連スポーツ大会 9:30~15:00(高浜小学校体育館) 医 高浜病院
30月	◆おひさま広場(要予約) 9:45~10:00(保健福祉センター) 郷 図 文 和 青 内

■ 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。



**9月は赤ふんバス 休日運行します!!**  
 (※9/1を除く)



社会保険 **高浜病院**

**職員募集**

薬剤師・看護職・臨床検査技師・調理師(院内保育所完備)  
勤務形態、給与等についてはお問い合わせください。

**平成25年7月26日**  
**「血管外科疾患の外来」開設しました。**

腹部大動脈瘤・閉塞性動脈硬化症・下肢静脈瘤などの治療をします

●毎月第4金曜日 ●受付時間/13:30~16:00(予約制)

※血管外科、循環器ともに舞鶴共済病院から派遣の先生が診療をいたします。

**平成25年8月1日**  
**「循環器疾患の外来」**  
**開設しました。**

●毎月第1・3・5週の木曜日 ●受付時間/8:00~11:30

◇問い合わせ/社会保険 高浜病院 庶務課 ☎0770(72)0880  
 E-mail : syomu@takahamahp.com