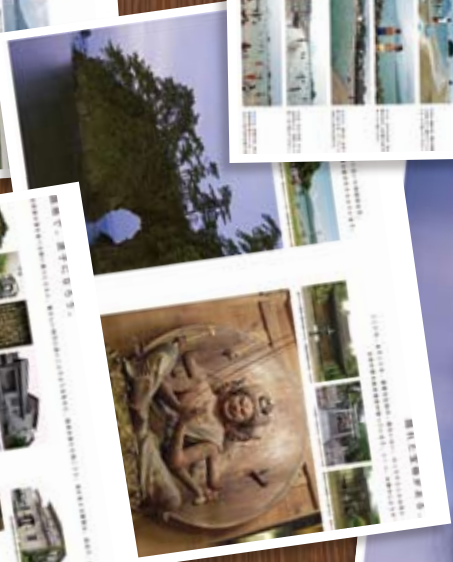


うみ 自然 歴史。

# ☆ 広報たかはま

## 謹賀新年

VOL.317  
2014年  
1月号



### 祝

#### 第1回

## ふるさとパワレット大賞 大賞受賞!

(財)地域活性化センター主催 (応募総数2,334点)

- 特集 お雑煮くらべてみました! ●P8~9
- 5年先、10年先を見据えたまちづくりを
- 町長新春挨拶 未来のまちづくり ●P2
- 年男・年女です
- 4年さんの今年の抱負 ●P3

各区のサロンの輝をこえて交流  
□合同サロンが開かれました ●P5

高浜町のいいところ満載のペブルネット。フロの手にかかると輝きが増しますね。ご希望の方は高浜まちづくりネットワークまでどうぞ。



## 未来のまちのかたち

高浜町長 野瀬 豊



新年あけましておめでとございませう。町民の皆様には、清々しく健やかな新春を迎えられましたことを心からお喜び申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、予想を超える局地的豪雨、大型台風などの異常気象が随分と発生いたしました。例年以上に自然災害に対する防災意識、体制の重要性を強く感じた年でもありました。

国政においては、長く続いた「ねじれ状態」が解消し、安定政権のもと、「決められなかった政治」から「決められる政治」に少しずつ前進しているように感じしております。

また、日本全体の景気状況についても、安倍政権の三本の矢により、どんよりと曇った空の雲間から太陽の光が差し込んできており、景気回復の動きが少しずつ確かなものになってきていると感じています。

しかしながら、地方における景気回復感、未だ明るさが感じられないのが現状ではないでしょうか。

高浜町においては、特に発電所の長期運転停止の直接的、間接的影響を受けている業種は、依然として景気の空は曇っており、エネルギー政策が不透明な中で、先行きも見えず、事業を継続することで精一杯の厳しい状況が続いております。

町では、昨年、産業支援策として、この厳しい町内環境を少しでも緩和するため、プレミアム商品券の発行による需要喚起策、無利子融資制度などのセーフティネット策、そして、厳しい状況である今だからこそ必要な、産業基盤を強化するための人材育成支援策などを実施してまいりました。また、高浜町の五年、十年先を見据えた新しい産業創出のための仕掛けも着手始めております。

この一年、二年は引き続き厳しい産業状況が続くことをしっかりと認識し、対象業種やそれぞれのフェーズに応じた産業政策を的確に展開してまいりたいと考えております。

迷走を続けてきた国のエネルギー政策についても、この紙面がお手元に届く頃には、新たなエネルギー基本計画が示され、現実的な視点に立った原子力発電の位置づけが明確にされているものと期待しておりますが、基幹電源として今後も一定の原子力発電は堅持すべきと考えており、どのエネルギー源にも一長一短があることから、それらと比較検討し、原子力発電に優位性があるということを国民に対し、しっかりと示し、また、丁寧に説明するよう国に対し、働きかけを行ってまいりたいと考えています。

また、昨年7月から始まった新規規制基準への適合審査には相当な時間を要しており、立地地域の住民や原子力産業に関わる現場においてはモチベーションの維持も体力もはや限界に達しており、速やかに審査を進めていただくよう強く要望してまいります。

平成26年度の行政運営といたしましては、これまで町民の皆さんとの意見交換を進め、多くの方にご意見、ご提案いただいた「コンパクトシティ計画」新庁舎・公民館の整備も現在、実施設計に着手しており、今年中には着工する予定とされています。また、減原発時代を迎え、町の新たな産業創出など将来を見据えた事業の本格化と並行して、現状の厳しい経済状況を改善

するための景気対策事業のほか、足元を固めるべく行政内部の行財政改革も行ってまいります。

ようやく雲間から光が差し込みつつある中で迎える2014年ですが、足元の現実への対応はもとより、5年先10年先を見据えた新たな町のあり方を形づくるという重要な年になると認識しております。

新年も未来を次の世代に引き継いでいくために、町民の皆さんと一緒に、なつて町政に取り組んでいきたいと思っております。一緒にがんばっていきましょ。

チャンネルO  
091チャンネル

2014年正月特別番組 高浜閃きステーション

### 2014新春対談 選ばれる町” 高浜町を目指して



放送日

- 1月1日(水)  
5:30、6:30、7:30、9:00、12:00、15:00、18:00、20:00、21:30、23:00
- 1月2日(木)・3日(金)  
6:00、7:30、9:30、12:30、15:30、18:00、20:00、21:30、23:00



72歳



山下 孝之さん

西三松在住  
青葉ふれあいドーム勤務  
(シルバー人材センター)

96歳



荒木 ツヤ子さん

立石在住

84歳



中村 絶子さん

赤尾町在住

48歳



野瀬 啓一郎さん

中寄在住  
社会保険高浜病院勤務

午年さんの

# 今年の抱負



60歳



内谷 明子さん

小和田在住  
(有)グッとサポート勤務

24歳



中山 一輝さん

今在家在住  
(株)福邦銀行勤務

今年午(うま)年!

高浜に住む年男・年女のみなさんに  
今年の抱負を教えてくださいました!

12歳



吉田 夢叶さん

馬居寺在住  
和田小学校6年生

36歳



松岡 良次さん

園部在住  
秀光鋳金工業(有)勤務

# 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58回 「メタボの次は“ロコモ”です」

#### 「ロコモ」 知っていますか？

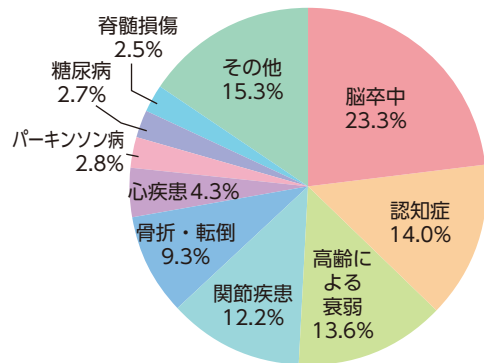
メタボリックシンドローム、通称「メタボ」という言葉、近年になり、多くの方が知っておられるようです。では、「ロコモ」はご存知でしょうか。今回は、多くの方に関連する「ロコモ」に注目してみます。

#### ■誰でもなりうる 「ロコモティブ・シンドローム」

ロコモとは「ロコモティブ・シンドローム」の略で、「ロコモティブ」とは「移動することができる」という意味をもちます。「ロコモ」は、加齢などにより運動器(骨、筋肉、関節、神経など)に支障が出て、移動能力が低下し、介護が必要な状態になったり、介護が必要になる危険の高い状態になったりすることをいい、日本語で「運動器症候群」と言われることもあります。なぜ近年このような考え方が生まれたかという点、高齢化の急速に進む日本において、介護が必要となる人が爆発的に増え、大きな問題となっているからです。図に示すように、介護が必要となる原因として、脳の病気や認知症も重要なものですが、運動器に関する原因が約4分の1を占め、それらは筋力低下↓

バランス低下↓転倒・骨折・病気の発生といふふうに、互いに関連し合っているのです。

■図.介護が必要となる原因



出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」2007

#### ■どうやって 「ロコモを見分ける？」

ロコモかどうかをチェックするため、左に示す7つの「ロコチェック」があります。1つでもあてはまる方は、ロコモの可能性があります。日常生活に支障が出ている方は、一度はかかりつけや整形外科に相談されてもいいかもしれません。また、移動能力が今以上に低下しないために、できることをする必要があります。

#### 7つの「ロコチェック」

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする

#### ■今月の「あなたができる、 地域に医いこと」

- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分ぐらい続けて歩けない
- ⑥2kg程度の重い物を持って持ち帰るのが困難である
- ⑦家のやや重い仕事が困難である

- ◆ロコトシを実践する。
- ◆ロコモを地域に周知する。

ロコモにならないために、「ロコモーション・トレーニング、通称「ロコトシ」が推奨されています。具体的には、片足立ちとスクワットが良いとされています。やり方によっては腰や膝に負担をかけてしまうので、関節の悪い方は医療機関にご相談ください。

メタボにも共通することですが、地域ぐるみで取り組むことで、地域そのものが良くなっていきます。皆さんの周りの方にもぜひロコモを周知ください。

(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)





# 合同サロンが開かれました

2013.11.15(金) 保健福祉センター

ふれあいサロンの参加者が集う合同サロンが今年も開催され151名の方が参加しました。

今年は『地域で支えあう仲間づくりのために』をテーマに、県内でも大人気の栗田民恵先生によるレクリエーションを行いました。ジャンケンをしながらお隣同士が手と手を取り合うことで小さな輪となり、その輪がつながり、最後には大きな輪になりました。各サロンの枠をこえて交流でき、大きな笑いが湧き大いに盛り上がりました。

また、サプライズで野瀬町長が会場に来られ、各区の輪に入って交流されました。

今年はサニーマートさんの『一日に必要な野菜が半分以上とれるお弁当』と、食生活改善推進員さんの『たっぷり野菜がとれるスープ』をいただきました。高齢者向けに味付けや切り方、固さを工夫されており「食べやすくておいしかった。」と大好評でした。



サロン表彰式



昼食



レクリエーション



集合写真

## サロン川柳

今年は台風による災害が多く特に防災に関心が高まった年でもあり、テーマを『防災に関すること』で募集したところ、防災を身近に感じられる『サロン川柳』が集まりました。その中から、審査員による審査で上位から最優秀賞・優秀賞・佳作の賞状の授与式を行いました。

### 防災に関する川柳

災害に対する意識を深める良い機会となりました。

まずいのち 物にはかわり あるからね  
和日はがらかサロン

急ぎましょ 声掛け手を取り 避難所へ  
若宮区サロン

最優秀賞 声かけは 目に見えない 命綱  
菌部区サロン

我が町の 事故無き原発 四十年  
西三松区サロンえびす

優秀賞 常に 避難経路を 忘れずに  
浦和田サロン

佳作 災害に 備えておこう 常日頃  
横町にこにこサロン

佳作 声かけて 自ら避難 命あり  
サロン郷

入れすぎて 重くてもてぬ 避難袋  
大西はのぼのサロン

防災の 袋の中身 期限切れ  
南区さくらサロン

あまくみた 日頃の準備 手につかず  
和田四区サロン

行けるかな 避難場所まで スムースに  
東三松区サロン

佳作 まずいのち ひなんばしょを  
しっておこう 和田ココアサロン

火を付けて 又も忘れて 苦笑い  
宇治区あすなるサロン

非常時の 備え第一 日頃から  
湯谷区サロン

佳作 防災具 あれもこれもと  
詰め過ぎる 立石区はまなすサロン

防災は 地区の助け合い 第一だ  
音海サロン

災害時 どこへ逃げるの? わたしたち  
事代区サロン

■ 地域包括支援センターより ■ 申込・問い合わせ / ☎(72)6120

### もの忘れ相談

要予約

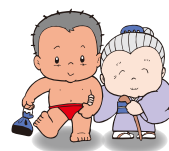
2カ月に1回開催・参加費無料

- 日時 / 2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

### 介護家族の会 (かたつむりの会)

要予約

- 日時 / 1月28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 / 介護食の試食会 ●参加費 / 無料



# るるるの会 ～やるいな! 心のバリアフリー～

結成1周年  
記念講演会



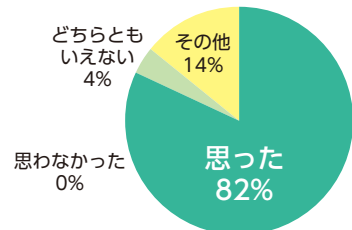
10月12日(土)、保健福祉センターにて、福祉のまちづくりを目指す『るるるの会』結成1周年記念講演イベントが行われました。当日は、およそ80名の方々が、障がいに関する講演(講師/福井大学 松木健一教授)に熱心に聴き入ったり、いきいきとした絵画や写真などの作品にふれあったりしました。

## 実行委員会からのメッセージ

講演会では、“心のバリアフリー”の意味を多くの方々の心に届けることができ、大変うれしく思いました。ありがとうございました。『るるるの会』では、福祉のまちづくりがさらに進むように活動をしていきたいと思っています。今後ともご理解とご協力をよろしくお願い致します。

## ●来場者アンケート結果より

あなたは、今日の講演を聞いて「心のバリアフリー」のために自分にもできることがあると思いませんか？



回答数=56

# 高浜グルメリゾート

第二弾!!

## 高浜グルメリゾートって?

昨年の夏、「若狭高浜食のブランド化実行委員会」で“高浜グルメリゾートマップ”がつけられました。地元の飲食店や旅館の料理人さんがこだわって作った、高浜町でしか味わえない海の幸・山の幸を盛り込んだ料理やスイーツがリゾート感覚の食べ歩きエリアとして紹介されています。

## 第二弾 始動します!!

今年もグルメリゾート高浜が始動します。昨年の“高浜グルメリゾートマップ”をさらにパワーアップさせ、観光スポット・グルメ・お土産等をそれぞれの地区ごとに分けて紹介したものを作成する予定です。どうぞお楽しみに!

## 今後の予定

- 12月13日(金) / 審査会 推奨食材(ふぐ・さば・高浜産の野菜)を使用した新ご当地メニューや、当店自慢定番メニュー(お土産も含む)の審査が行われます。
- 2月上旬 / “グルメリゾート高浜マップ”完成予定



# 水道管の凍結注意

冬季には水道管が凍結する恐れがあるので、屋外にある水道管の確認をお願いします。特に次のような所では対策が必要になります。

- 日陰で風当たりが強い場所
- 水道管がむき出しになっている箇所

## 凍結防止の対策

水道管専用の保温材又は、布、毛布などを巻き、濡れないようにビニール等を巻いて水道管を保護してください。

## 水道管が凍結したときは

タオルや布をかぶせ、その上からぬるま湯をゆっくりかけて解かしてください。熱湯をかけると、水道管が破裂する恐れがありますのでご注意ください。

## もし水道管が破裂してしまったら

水道メーターから蛇口までの間が破裂したときは、慌てずメーターボックス内にある止水栓を閉めて、高浜町の水道指定工事店に修理を依頼してください。

## 積雪時のお願い

積雪時にはメーターボックス周辺が雪で覆われ、検針や修理等が困難となるためメーターボックスの上や周辺の除雪に、ご協力をお願いいたします。

検針時期は下記のとおりです。

- ◆上水道区域(高浜、和田、青郷、難波江、小黑飯、音海) ……2月25日頃
- ◆簡易水道区域(上瀬、日引、宮尾、下、鎌倉、山中、神野、神野浦)…1月25日頃

◇問い合わせ/上下水道課 ☎(72)3611



# 修復事業が 完了しました!!

けんぼんちやくしやく しゆじりょうかいまん だ ら す  
絹本著色 種字両界曼荼羅図(二幅)

平成24年6月より実施していましたが、町内中山・中山寺様ご所蔵の県指定有形文化財「絹本著色 種字両界曼荼羅図(二幅)」の修復事業が完了しました。

今回の修復事業は(財)住友財団よりの助成を受け、約1年半をかけて行なわれました。

修復事業の完了を記念して郷土資料館にて特別展示【1/21(火)~1/31(金)】を予定しております。

◇問い合わせ／郷土資料館 ☎(72)5270



金剛界



胎藏界

11月16日(土)

## 福井県スポーツ少年団創立50周年記念特別表彰

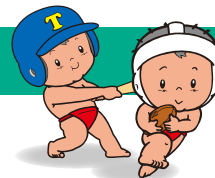
福井県国際交流会館で開催された平成25年度福井県スポーツ少年団創立50周年記念式典において下記の方が各表彰を受賞されました。

### ◆創立50周年記念特別表彰

・高浜町スポーツ少年団指導者協議会会長  
山本富夫さん(湯谷区)

### ◆福井県スポーツ少年団永年表彰

・高浜町スポーツ少年団役員  
杉本 龍海 さん(青区)  
・青郷クラブスポーツ少年団指導者  
萩野 博幸 さん(東三松区)



山本さんは、指導者協議会の会長を長年務められ、子供たちの健全育成と指導者相互の連携の他、年齢・体力・技能など幅広い条件に応じた指導ができるよう指導者の資質向上に取り組むなど、高浜町スポーツ少年団の発展に大きく貢献されたことを評価されての受賞となりました。

杉本さんと萩野さんは、長年にわたり、子供たちへの指導を熱心に取り組まれたことを評価されての受賞となりました。

## 図書館スタッフの おすすめBOOK



### 「おだんごスープ」

角野栄子 文・市川里美 絵

おばあさんが死んで、ひとりぼっちになったおじいさん。ある日、おばあさんがよく作ってくれたスープが飲みたくなって、自分で作ると思い立ちます。けれど、できあがったスープはどこか物足りない味でした。ちょうどそこへ、小さなお客さまがたずねてきて…。読み聞かせにもぴったりの心あたたまる絵本です。



年末年始は大勢でひとつの食卓を囲む機会も増えますね。今回は身も心もあたたかくなるような絵本2冊を紹介します。

### 「せかいいちおいしいスープ」

マーシャ・ブラウン 絵・こみやゆう 訳

腹ペコの兵隊3人が、小さな村をおとすれます。食べ物や少し分けてもらおうと家々をたずねますが、誰も何も分けてくれようとしません。兵隊達はしかたなく、「石のスープ」をつくりはじめます…。兵隊達の機転と、それにのせられる村人たちの様子が愉快的な絵本です。



お正月  
お雑煮  
くらべてみました

# お雑煮くらべてみました!

お正月ですね!みなさまの食卓には、ご家庭に代々伝わるお雑煮が並んでいることと思います。昔は日本各地で特徴を出していたお雑煮も、今では地域にこだわらないそれぞれの家庭の味になっています。おもしろいことに高浜町内でもお雑煮の種類は様々。古くからこの地に伝わる味だったり、町外から来たお嫁さんのお実家の味だったり。そこで、ごく一部ではありますが、町内各地区の6つのご家庭のお雑煮をご紹介します!

## 田淵 洋子さん宅

[和田地区]

すまし



《材料》(3人分)

やつがしら(親手)

しいたけ 1個

かまぼこ 3個

みつば 6切れ

丸もち 適量

かつおだし 3個

《だし》

かつおだし

こんぶだし・塩・薄口しょうゆ・みりん

試食してみました

いつもは捨ててしまふ親手を使った、上品な味と彩りのお雑煮でした。みつばを結んだ飾り付けもステキです。

田淵さん宅のお雑煮について

「人の頭になれるよう」と出世を願った「やつがしら」を使った縁起の良いお雑煮。だしは違いますが、やつがしらを使うのは京都のお雑煮に多いようです。



## 吉田 万寿さん宅

[和田地区]

すまし



《材料》(3人分)

はまぐり 6個

かぶ 6切れ

かまぼこ 6切れ

ほうれん草 適量

みつば 適量

焼き丸もち 3個

《だし》

かつおだし・こんぶだし・薄口しょうゆ

試食してみました

はまぐりのうま味がだしにしつかり入っていて、とてもおいしかったです。貝だくさんで彩りもきれいなお雑煮でした。

吉田さん宅のお雑煮について

関東出身のお姑さんから教わったそうですが、福井のお雑煮の特徴であるかぶが入っていて、双方の特徴がミックスされたお雑煮です。



## 東 桂子さん宅

[高浜地区]

白みそ



《材料》(3人分)

かつおぶし 適量

丸もち 3個

《だし》

かつおだし

こんぶだし・白みそ

試食してみました

白みその甘みと、食べる直前に入れる、かつおぶしがとても合って、シンプルな中におもちの味わいがしっかりと感じられるお雑煮でした。

東さん宅のお雑煮について

小浜出身の東さんのお母さまが、京都で働いておられた時に覚えたお雑煮だそう、京都の特徴を持つお雑煮のひとつです。偶然にも、福井県もかつおぶしのお雑煮は代表格の特徴。福井は白みそ以外にも様々なみそが使われているようです。





## 内藤 淳子さん宅

[内浦地区]

自家製  
黒豆みそ



### 《材料》(3人分)

さとう 適量

丸もち 6個

### 《だし》

かつおだし

こんぶだし

自家製の黒豆みそ



**試食してみました**  
たつぷりのお砂糖を食べる前に溶かし入れて食べる、甘いお雑煮で、意外性ナンバー1でした！自家製の黒豆で作られた辛目のみそと、たつぷりの砂糖がとても合っていました。

### 内藤さん宅のお雑煮について

昔の貴重品だった砂糖をお正月に食す習慣が残ったお雑煮。おもちもたつぷりで、お雑煮で農作業のエネルギーを蓄える、昔からの農家さんの知恵を感じます。

## 竹中 益子さん宅

[青郷地区]

合わせ  
みそ



### 《材料》(3人分)

焼きちくわ 適量

にんじん 適量

三つ葉 適量

丸もち 3個

### 《だし》

かつおだし

こんぶだし・合わせみそ



**試食してみました**  
刻んだみつば、ちくわ、別で煮て型抜きしたにんじんを食べる直前に入れるため、食感とみつばの香りが際立ち、彩りもきれいで、おいしいお雑煮でした。

### 竹中さん宅のお雑煮について

神戸出身のお姑さんから学んだそう  
で、普段は味わえない、みそと三つ葉の風味と香りで「春が来たな」とお正月を感じるようになります。

## 前田 節子さん宅

[高浜地区]

合わせ  
みそ



### 《材料》(3人分)

かぶ 適量

丸もち 3個

### 《だし》

かつおだし

こんぶだし

合わせみそ



**試食してみました**  
具はかぶらだけのシンプルなお雑煮ですが、かぶらとみその味が際立つおいしいお雑煮でした。

### 前田さん宅のお雑煮について

昔から前田さん宅で作られていたそう  
で、福井県の代表的な特徴を伝えてくれるお雑煮のひとつ。かぶらを用いるのは「株を上げる」という縁起担ぎだそうです。他に福井県のお雑煮として、具は入れず、おもちのみというものもあるようです。

## お雑煮一口メモ

### お雑煮の由来

昔は新年を迎えるにあたり、お餅をつけて他の産物と一緒に神様にお供えをし、昨年の収穫や無病息災の感謝、かつ新年の豊作や家内安全などを祈願しました。そのお供えを下げ、餅と共に食べたのが庶民のお雑煮の始まりといわれています。

### 全国各地の

#### 一般的なお雑煮の特徴

#### ◆おもち

関東や東北は角もち、関西、四国、九州は丸もちが一般的だそうです。また、焼く、焼かないでさらに分かれるようです。

#### ◆だしの味

近畿ではみそ仕立て、中でも関西は白みそを使用し、関西以外では、圧倒的にすまし汁が多いそうです。

出雲地方や能登半島などでは甘いあずき汁のところもあるそうです。

今回の取材ではありませんでしたが、福井では赤みそが使われることが特徴として有名だそうです。

企画・取材／高浜まちづくりネットワーク



## 大阪で高浜町をPR!!

10月31日(木) 和田小学校

和田小学校の6年生の児童29名が、修学旅行で訪れた京橋中央商店街(大阪市)で、高浜町のPR活動を行いました。児童たちは、国語の授業で作成したパンフレットを配布しながら、道行く人々に高浜の魅力伝えました。また、高浜町の特産品である杜仲茶等を販売しました。売り上げは、台風18号災害の義援金として贈られました。



## 児童たちが里芋掘りを体験!!

11月1日(金) 青郷小学校

青郷小学校の2年生の児童27名が今寺区の畑で里芋掘り体験をしました。

児童たちは、事前に生活の授業で、里芋のつくりや、青葉山で採れる里芋のおいしさの秘密を学習し、土の中でどのように

里芋が育っているか、その里芋をどうやって掘り起こすか、実際に体験しながら学びました。収穫した里芋は土と根をはずしてお



土産として持ち帰り、学校で※「きぬかつぎ」にしておいしくいただきました。

※「きぬかつぎ」とは、里芋を皮ごと茹でたり蒸したりし、その皮を剥いて食べる料理

## 「啓心会」による書道パフォーマンス

11月4日(月・祝) 啓心会

エルどらんどで開催された、「ふぐまつり」のイベントのひとつとして、啓心会による書道パフォーマンスが行われました。

大きな筆を使って力強い作品を書き上げた女子中学生に観客からは大きな声援が上がっていました。

また、同施設2階にて、啓心会の作品展も11月末日まで開催さ



れ、小学1年生から70歳代までの老若男女たちの、日本画、水墨画、書など、日ごろの成果が展示されました。

## 「旧塩屋」で過ごす週末!!

11月16日(土)~17日(日) 旧塩屋

高浜町三木の空き町家「旧塩屋」を舞台にイベントが開催されました。16日の楽器の演奏と高浜町の民話を楽しむ「調べと語りの夕べ」では、参加者は綺麗な音色や語りを楽しみ、町家の雰囲気を感じ

ながらゆったりとした秋の夜を過ごしました。17日の「町家でものづくり」では、参加者が夢を格子に書いたり、塩屋に設置する障子や行灯を製作しました。午後からはリサイクルキャンドルづくりも行われ、親子連れなどが製作活動に励みました。





# 20歳になったら 国民年金

国内に居住する20歳以上60歳未満の全ての人は国民年金に加入し、国民年金の保険料を納めることが義務になります。

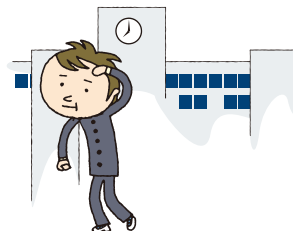
## 国民年金(基礎年金)3つのメリット

- **老齢基礎年金** … 老後をずっと支える終身の年金です。
- **障害基礎年金** … 病気やけがで障害の状態になったときに支えます。
- **遺族基礎年金** … 加入者が亡くなったとき、子のある配偶者、子を支えます。



## 「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

収入等がなく保険料の支払いが困難な場合は、「学生納付特例制度(学生のみ)」、「若年者納付猶予制度(30歳未満)」などの保険料の納付について猶予制度があります。



### ■ 学生納付特例制度

学生の方は一般に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

### ■ 若年者納付猶予制度

学生でない30歳未満の方で、本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

どちらの制度も、承認された期間は老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。

しかし、収入を得られるようになり保険料の納付が可能となった時に「追納制度」をご利用いただければ、将来受け取る年金を増額することができます。

## 「年金相談」をご利用ください

### 小浜出張相談所

- 日時 / 平日の木曜日 午前10時～午後3時
- 場所 / 小浜市文化会館4階
- ※11/28、12/5、12/12は、会場が「小浜市役所1階市民相談室」になる予定です。
- ※相談日の2日前までに、敦賀年金事務所 ☎0770(23)9904にご連絡をお願いします。

### ■ 相談には次のものをご持参ください

- ①ねんきん定期便(または特別便)、年金証書、年金手帳、年金加入履歴(職歴)のわかるものなど。
- ②本人確認のため免許証や保険証なども必要です。
- ③代理で来られる方は委任状も必要です。



20歳になった時の国民年金の手続き等については下記までお問い合わせください。

◇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

いま考えよう

# エネルギーと原子力

## 高浜中学校1年生が原子力関連施設を見学しました

10月11日(金)高浜中学校1年生89名が神戸市にある三菱重工業(株)神戸造船所(以下、三菱重工)を見学しました。

三菱重工は国内にある加圧水型原子力プラント(PWR)24基(主に関西から西で多く建設されています)のうち、初期の数プラントを除いて、設計・制作・建設の全てを担当しており、高浜発電所の1～4号機もすべて同社が担当しています。

三菱重工に到着後、担当の方から原子力に関連する機器をどの様に製造しているのかなどの説明を受け、その後、早速グループに分かれて施設内の見学を行いました。原子力機器工場では海外に輸出される蒸気発生器がちょうど製造されているところで、普段では見ることが出来ない貴重な体験をさせていただきました。

また、展示ホールでは今まで製造されてきた機器の模型や写真が展示しており、生徒たちは熱心にメモをとっていました。

見学終了後は質問コーナーが設けられ、生徒からは「どれくらいの部品が使われていますか」「部品の組み立てで苦労されるのはどんなところですか」などの質問が出され、わかり易く答えていただきました。



施設内を見学する高浜中学校生徒



質問する高浜中学校生徒

## 町内の小学6年生が高浜発電所を見学しました

内浦小(10月22日実施)高浜小(同28日実施)、青郷小(同29日実施)、和田小(11月21日実施)の児童98名が関西電力(株)高浜発電所施設を見学しました。

まず、児童らはビジターズハウスに案内され、パノラマホールから望む広い敷地に大きな建物が並ぶ発電所の規模に驚いていました。発電所の所員の方からは、電気とはどんなものか、電気はどのようにしてつくられるか、また、町や自分たちの家に電気が送られる仕組みなど時折クイズを交えたりしながらわかりやすく説明していただきました。



説明を受ける和た小学校児童



建屋内で説明を聞く高浜小学校児童

その後、3、4号機建屋へ移動し、大きな羽が付いたタービンと電気を発生させる発電機、たくさんの計器類やスイッチ等がある中央制御室を見学させていただきました。中央制御室は発電所の頭脳とも言われ、発電をするための機器の操作や監視をここで行うことを担当の方からお話していただきました。



## 赤ちゃん

### スマイルベビー

要申込

●日時／1月14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

◎妊婦ミニ講座「マタニティストレッチ

子(便秘・むくみ対策)、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／1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

お子さんご家族

●内容／親子ふれあいあそび

◇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ぼ

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

●内容／節分「マス作り」

あそびの広場

●日程／1月22日(水)

●場所／保健福祉センター

児童センターであそぼ

●日程／1月24日(金)

●場所／高浜児童センター

●日程／1月29日(水)

●場所／青郷児童センター

●日程／1月31日(金)

●場所／内浦公民館

◇問い合わせ

保健課 ☎(72)2493

### わんぱくキッズ

要申込

●日時／1月21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／食育のお話

「食べるこころ」

●講師／野菜ソムリエ 森川さおり氏

●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

平成25年度中に終了した不妊治療費助成は、平成26年3月31日までに申請が必要です。



## 不妊治療費 助成制度のお知らせ

- 助成対象／平成25年4月1日以降に受けられた人工授精、体外受精、顕微授精にかかる経費
- 助成金額／検査費・診察費の30万円までを助成
- 助成の要件／①法律上の婚姻をしている夫婦であり、高浜町に1年以上住所のある方  
②各医療保険に加入している方  
③町税を完納している方

◇問い合わせ／保健課 ☎(72)2493

※福井県の助成制度を優先的に使うことが原則となります。

※申請手続きをされても、必ずしも助成が決定するとは限りませんので、申請される前に是非ご相談ください。

## 健康づくり

### カントン運動講座

●場所／保健福祉センター

●準備／動きやすい服装で、タオル・飲み物を必ず持参してください。

●体力測定&第2回誰でもカントン

体幹運動～お腹まわりすっきり～

●日時／1月14日(火)午後1時～3時

●講師／運動指導士 三木剛氏

●申込／前日までに申込が必要です。

さあきつとスリムトレーニング

●日時／1月28日(火)午後2時～3時

●申込／不要

◇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／1月21日(火)

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。

●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

## おいしく食べて学べる 野菜たっぷりバイキング

要申込

●日時／1月25日(土)

午前11時30分～午後1時30分

●場所／保健福祉センター

●内容／野菜料理をたくさんご紹介！

1皿70gの野菜を見て食べて体験！

●参加費／300円(小中学生／150円 小学生未満／無料)

●定員／20名

●主催／たかチャレ推進委員

(太田さん・森川さん)

●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

## 税金

### 家屋を取り壊された場合はご連絡ください

固定資産税は、毎年1月1日現在に所有している固定資産に課税される税金です。既に家屋を取り壊されても、ご連絡がなければ誤って課税される場合がありますので、お忘れなくご連絡ください。

◇問い合わせ

税務課 ☎(72)7707

## 町税の納期について

◇問い合わせ／税務課 ☎(72)7707

年末年始から年度末にかけては金融機関の窓口の混雑が予想されます。納期を確認し、余裕を持った納付を心がけましょう。

納期月	12月	1月	2月
町県民税		第4期 1/31(金)	
固定資産税	第3期 12/25(水)		第4期 2/28(金)
国民健康保険税	第7期 1/6(月)	第8期 1/31(金)	

固定資産税  
第3期の  
口座振替日は  
1月6日と  
なります。

## その他

### グリストラップの小さな清掃をお願いします

環境への配慮と下水処理施設への負荷軽減のため、グリストラップに溜まった油脂やゴミの定期的な清掃についてご協力をお願いします。

※清掃後のゴミは可燃ゴミ(緑の袋)として処理してください。

◇問い合わせ

住民課 ☎(72)7703

## 労働保険加入について

労働保険(労災・雇用)には、労働者を一人でも雇用している全ての事業主が加入しなければなりません。まだ労働保険に加入されていない事業主の方は、速やかに手続きを行ってください。

なお、事業主に代わって事務手続きを行う「労働保険事務組合」への事務委託制度もあります。

お気軽にお問い合わせください。

◇問い合わせ／小浜公共職業安定所

☎0770(52)1260

## 霊柩車の運行廃止について

現在、町で運行しております霊柩車につきましても、平成26年3月末をもって廃止させていただきます。

なお、平成26年4月以降は、各葬祭業者が霊柩車を直接手配することとなりますので、よろしくお願いします。

◇問い合わせ

住民課 ☎(72)7703

# 成人式

1月12日(日) 高浜町文化会館で成人式を開催します

- 対象／平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの人
- 式典／午後2時～(受付／午後1時～)
- 記念撮影／午後3時～



- 成人のつどい／午後4時～(同級生や恩師などとの交流)

◇問い合わせ／教育委員会 ☎(72)2888

※すでに送付してある往復はがきにて教育委員会まで出欠をお知らせください。

## 文芸協会イベント情報

1月 月イチLive  
ロックバンド&ダンス  
(フリースタイル)

- 日時／1月26日(日)
- 開場／午後1時30分
- 開演／午後2時
- 会場／文化会館 小ホール

入場無料

3月の  
月イチLive  
出演者募集中!

◇問い合わせ／文化会館  
☎(72)2751



## 高浜町英霊奉賛会からのお礼

平成25年度の英霊顕彰奉賛志金につきましては、総額41万7765円もの募金をいただくことができました。

皆様のご賛同とご協力、誠にありがとうございました。

なお、この志金は、高浜町や県内の英霊顕彰奉賛関連事業に使わせていただくことになっています。

◇問い合わせ／福祉課 ☎(72)5887

11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

副田 晃広♡松崎 有昌 (山中区)  
山本 一雅♡宮本 香織 (日置区)  
海透 怜治♡畑木 唯 (宇治区)

## ★ お誕生おめでとうございます

赤ちゃん(性別) 両 親 (住所)  
高田 瑠亜(女) 政貴・萌 (岩神区)

## ✿ お悔やみ申し上げます

大西 彦二郎(85歳) (中町区)  
山本 照子(92歳) (中山区)  
福井 豊治(81歳) (和田六区)  
谷黒 武(101歳) (宇治区)  
村松 民子(59歳) (車持区)  
永野 正一(65歳) (宮尾区)  
松岡 キクエ(85歳) (東三松区)  
海透 昇太郎(93歳) (若宮区)

## 👤 人のうごき (11月30日現在)

		前月比
【人 □】	11,005人	(-9人)
【男】	5,491人	(-4人)
【女】	5,514人	(-5人)
【世帯数】	4,183世帯	(-4世帯)

## 編集担当の つぶやき

▶特集のお雑煮おいしそうですね。皆さんのお宅はどんなお雑煮ですか？実は私は子供の頃、お雑煮にお砂糖を乗せて食べていました。皆さんも一度試してみてください。結構いけますよ(笑)(山)

▶今年さんの今年の抱負、いかがでしたか？みなさんの笑顔がステキで、私も幸せな気持ちで編集作業ができました。特に最高齢の荒木ツヤ子さん！抱負の字もご自分で書かれ、とても元気なお姿に私も元気をいただきました。(まちネット)



食育ミニコーナー「毎月19日は“食育の日”」です！

## 第17回 今月は…「保育所運動会での食育プログラム」

(和田・内浦編)

### ◆家族みんなで「19日は“食育の日”」

先月に続き、9月下旬に各保育所で行われた運動会での「食育プログラム」の様子をご紹介します。食育に関わる競技に加え、「19」(毎月19日は食育の日)をご家族にも覚えてもらえるよう各保育所で工夫し、パネルや横断幕、そしてアナウンスでPRしました。

今月は、和田保育所と内浦保育所です！



和田保育所  
9/29実施

年長さんが「しょくいくのちかい」として「まいつき19にちはしょくいくのひ」と「あさごはんをかならずたべます」などの誓いの言葉を元気いっぱい宣誓しました。



内浦保育所  
9/29実施

食品カードを赤・黄・緑のグループから1枚ずつ集め、お弁当箱に詰める競技を行い、最後に「毎月19日は食育の日」のアナウンスをしました！

◇問い合わせ／高浜町食育推進会議(まちづくり課内) ☎(72)7705

## 町民さんの保健室

●時間／午前9時～正午 ●場所／役場玄関横プレハブ

●1月の開室日／8日(水)、10日(金)、15日(水)、17日(金)、20日(月)、22日(水)、24日(金)、27日(月)、29日(水)、31日(金)

◇担当／保健師・精神保健福祉士 河島義枝 ☎(72)0468

## 法律ミニコラム

**Q** 夫と当分の間別居することになり、夫は家を出て行きました。けれど夫は、私に生活費を支払ってくれません。私は家庭を支えるため、これまで専業主婦をしてきました。現在は、貯金を取り崩して生活しており、いつまでもこのような状態を続けることができません。働いている夫に生活費を請求できるでしょうか。

**A** あなたは、ご主人に生活費を請求できます。夫婦はその生活上必要な費用(婚姻費用)をお互いに分担する義務がありますので、ご主人は専業主婦であるあなたの生活費を分担しなければなりません。話し合いで支払ってくれれば話は早いのですが、支払ってくれない場合には、家庭裁判所に対し婚姻費用分担の調停を申し立てる方法があります。調停の中で、誰がどのくらいの婚姻費用を分担すべきかが話し合われます。調停がまとまらなければ、裁判官が婚姻費用の分担について決定します(審判)。なお、婚姻費用の金額については、基準となる算定表が作成されています。あなたの婚姻費用もこの表をもとに算出されることとなります。詳しくは専門家にお尋ねください。

### 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

# 高浜町イベントカレンダー 2014年1月

1 水	元日  <b>郷 図 文 和 青 内</b> 医 高浜病院
2 木	<b>郷 図 文 和 青 内</b> 医 なごみ診療所
3 金	<b>郷 図 文 和 青 内</b> 医 常藤内科医院
4 土	<b>郷 図 文 和 青 内</b>
5 日	医 高浜病院
6 月	◆出初式  <b>郷 図 文 和 青 内</b>
7 火	◆若宮区サロン 13:30~15:30(若宮区集会所)
8 水	◆和田ほからかサロン 13:30~15:30(和田公民館)
9 木	◆東三松区サロン 13:30~15:30(東三松生活改善センター) ◆本町サロン 13:30~15:00(大神宮会館)
10 金	◆和田コアサロン 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)
11 土	
12 日	◆成人式 (文化会館)  医 堀口医院
13 月	成人の日  <b>和 青 内</b> 医 高浜病院
14 火	◆スマイルベビー【要予約】 10:00~11:30(保健福祉センター) ◆カンタン運動講座【要予約】 13:00~15:00(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) <b>図</b>
15 水	◆南区さくらサロン 13:30~15:30(南区公民館) ◆行政相談 13:00~15:00(高浜町役場)  <b>郷 文</b>

■ 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。

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(和田五区ふれあい会館)
17 金	◆サロン郷 13:30~15:30(青郷公民館) ◆藪部区サロン 13:30~15:30(藪部区生活改善センター)
18 土	
19 日	<b>和 青 内</b> 医 なごみ診療所
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)  <b>郷 図 文 和 青 内</b>
21 火	◆県指定文化財修復事業完了記念展示【1/21~1/31】(郷土資料館) ◆わんぱくキッズ【要予約】 10:30~11:30(保健福祉センター) ◆こころの相談【要予約】 13:00~15:00(保健福祉センター) ◆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) ◆人権相談日 13:00~15:00(瑞祥苑)
22 水	◆あそびの広場 10:30~11:30(保健福祉センター) ◆音海サロン 13:30~15:30(音海生活改善センター)
23 木	
24 金	◆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(高浜児童センター) ◆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	◆おいしく食べて学べる野菜たっぷりバイキング【要予約】 11:30~13:30(保健福祉センター)
26 日	◆第9回高浜町綱引き大会(中央体育館) ◆月イチLive「ロックバンド&ダンス(フリースタイル)」 14:00~(文化会館)  医 和田診療所
27 月	<b>郷 図 文 和 青 内</b>
28 火	◆おひさま広場【要予約】 10:00~11:30(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 14:00~15:00(保健福祉センター) ◆部落解放・人権政策確立要求高浜町総決起集会 19:00~20:50(文化会館)
29 水	◆児童センターであそぼ 10:30~11:30(青郷児童センター)
30 木	
31 金	◆児童センターであそぼ 10:30~11:30(内浦公民館)

舞鶴市  
からの  
お知らせ

冬の舞鶴グルメ

## 舞鶴かき丼

どーんと召し上がれ!

「舞鶴かき丼」は、舞鶴湾で育ったミネラルたっぷりのプリプリの「舞鶴かき」とシコシコした食感の「舞鶴かまぼこ」とのコラボ丼。この冬、舞鶴でしか味わえない新鮮な「海のごちそう丼」ぜひ、ご賞味あれ!

※かき丼キャンペーンは1月中旬スタート予定!

「舞鶴かき丼」3つの条件

- その1 「舞鶴産のかき5個以上」と「舞鶴かまぼこ」を使用すること
- その2 舞鶴産のかきの「プリプリ」感を損なわないこと
- その3 おいしくて、また食べたくなること

◇問い合わせ／(一社)舞鶴観光協会 ☎0773(75)8600

