

うみ 自然 歴史。

☆ 広報たかはま

vol.349
2016年
9月号

□特集 健康チャレンジ期間スタート!!●P2~3

みんなで始めましょう

ボランティア活動をしてみませんか

□地域に医いこと●P4

いろいろあります 高浜のお土産

□高浜暮らしのススメ●P6~7

ビーチラグビー中部大会KID'Sトーナメントで、地元「若狭和田マリナーズ since1981」が準優勝しました。おめでとうございます!!



菊へ
お礼状

21th ROUNDI
若狭高浜中部大会

BEACH RUGBY

JA NANTO 2016
HOUSE

健康チャレンジ期間スタート!!

9月～11月は健康チャレンジ期間です!!

健康チャレンジ期間とは？

高浜町では、9月から11月を、自分や家族、まわりの人のからだや健康のことを考えて、健康づくりを積極的に取り組む期間としています。普段から気をつけている方はもちろん、そうでない方もぜひ、この機会に健康づくりのチャレンジしてください。



「こどものうちから」「おとなにすすめる」「たかはま健康づくり10か条」ができました

たかはま健康づくり10か条

おとなは
いっち

おとなにすすめる健康習慣

- 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 体重をはかる習慣を持つ

こっちは
いっち

こどものうちから健康習慣

- 第5条 早ね、早起き、朝ごはん
- 第6条 毎日からだを動かす
- 第7条 食べたら歯をみがく
- 第8条 タバコは吸わない
お酒は飲まない
- 第9条 目を大切にす
- 第10条 自分の心を大事にする

● 1条から4条は子どもと大人で同じです。

高浜町保健福祉課

↑「たかはま健康づくり10か条」からチャレンジすることを選ぶのもおすすめです。3ヶ月間取り組むと、いい生活習慣が身について健康なからだになりますよ!

夕食後に食べるおかしは
内臓脂肪を増やす
元だもんね〜!



笑うと免疫力が
アップ!!



野菜にはビタミンや酵素
食物繊維が豊富!
野菜を食べることは
一番の健康法だよ!



ほくも、
「早ね早おき朝ごはん！」
にチャレンジするよ!

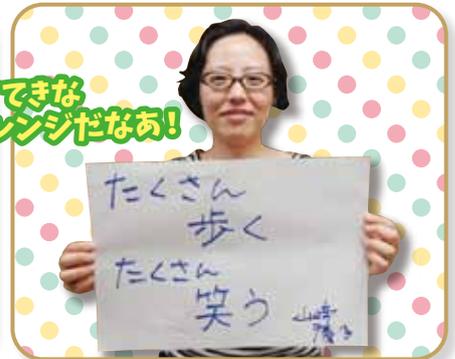
あなたもぜひ、
チャレンジ宣言してください!!



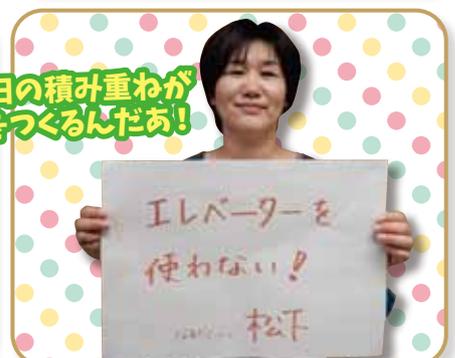
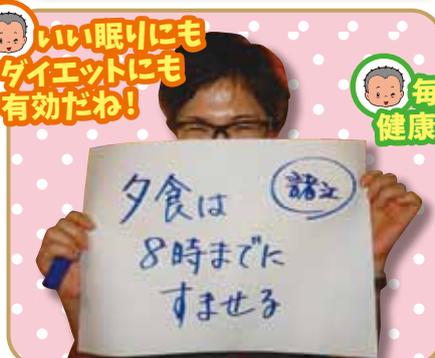
「けっこう健康! 高浜☆わいわいカフェ(健高カフェ)」※で 健康チャレンジ宣言!!



「健高カフェに参加しているみなさんに、9月から始めようと思っている健康づくりを聞きました!!」



※健高カフェって??
健康やまちづくりのことを
みんなで語り合う場です!
●日時/毎月第3火曜日
午後7時30分~9時
●場所/塩屋
健高カフェの詳細は、
P4を見てね!



たかチャレ推進委員会の活動に注目!



たかチャレ(たかはま健康チャレンジプラン)推進委員会では、たかはま健康づくり10か条の中の第1条(野菜から先)と第2条(3食に野菜)を実践する人を増やすために、様々な作戦をチャレンジ期間に町中で展開します。



お店や町のイベント等で、このたかチャレマークを見つけろね!!
野菜を食べるヒントや健康情報が手に入るよ!



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90回「誰のためにしてますか？ボランティア」

■ボランティアは してもいい側のため？

ボランティア活動をしている／されたことのある皆さん、そのボランティア活動は、誰のためにされています（したか？）とお聞きしますと、「そりゃあ、してもらおう側の、地域のためでしょうー」と思われることでしょう。確かに、ボランティア活動は地域で何か困ったことのある方にとって非常に助かる奉仕活動ですが、ボランティアの知られざる健康への影響のこと、ご存知でしょうか？

■した側のうつ病が減る!?

高齢者を対象にしたある研究で、地域の身近な関係性から生まれる助け合いが、どれくらいうつ病の発症と関連があるのか調べたものがあります。それによると、困っている方が話を聞いてもらったり、お手伝いをしてもらったりすると、うつ病の発症が減ることが報告されています。

それだけではありません。この研究で注目すべきは、した側の人が、してもらった側の人以上に、うつ病になりにくくなったということです。これは、ボランティア活動は、してもらった側以上に、した側にも健康への影響が色

濃く表れているということです。その背景には、お手伝いをするることによって自己効力を高められることが影響すると言われています。

■高浜町でも、実証済み

昨年秋に65歳以上の方に実施させていただきました。健康とくらしの調査におきましても、ボランティア活動の有無とその方の健康がどれくらい関連しているのかを調査しています。

その結果、ボランティアをしている町民さんは、①主観的な健康(自分で健康だと思える)②うつ、の両方において、男性でそれぞれ3.1倍／1.9倍、女性でそれぞれ2.2倍／1.6倍、ボランティア活動をしていない町民さんに比べて健康的であることが分かりました。この結果は、全国的な研究の結果を裏付けていると言えます。

■今月の「あなたにできる、 地域に医いこと」

◆一度でも、ちょっとしたことでも、ボランティア体験してみる。

昨年秋から開かれている、「けここ健康」高浜☆わいわいカフェという会合があります。これは、町のあち

ゆる分野のあらゆる立場の町民さん方が自由に集まって、気軽におしゃべりする中で出た意見を、役場や健康関連専門職の皆さんが伝達して実現させる取り組みで、いわば、まちなか井戸端会議のよいなものです。

今年6月、この会合で「ボランティアについておしゃべりが展開されました。その中で、これからは進んでいく高齢化がボランティアの需要を押し上げているが、供給が追いついていないこと、ボランティアなどの地域活動を頑張っている方は全国比較でも結構いらっしゃる方だが、逆に全くしていない方も全国よりも多いことなどの話題が出ていました。する側も健康になれるボランティア、ちょっとしたことでも効果があります。ぜひ一度、携わってみてください。

ごうしたらいいかわからない方は、高浜町社会福祉協議会 ☎(72)2411にご連絡をお願いします。

(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)





地域包括支援センターよりお知らせです



元気あっふ倶楽部 認知症予防講座

正しく知ろう認知症、今から始めよう予防法

要申込

参加無料

●日時／ **全5回** 10月7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)、11月4日(金)

午後2時～4時

※都合で途中欠席されることも可能です。

●場所／内浦公民館

●対象／65歳以上の方

※町内全域、どこの地区からでも参加できます。

●内容／認知症予防のための講義と毎日の生活の中でできる簡単な体操、口腔ケア

●定員／先着20名程度

●申込メ切／9月30日(金)まで

参加者募集中!!



ぜひ
お友達も誘って
ご参加ください

介護家族の会 (認知症カフェ)

要申込

参加無料

自宅まで
送迎付き

— 高浜けいあいの里 施設見学 —

●日時／9月13日(火) 午後1時30分～3時

●場所／高浜けいあいの里 ※自宅までの送迎あり

●内容／

ご家族の介護で悩んでおられませんか？

ご自宅で介護をされているご家族のために、地域包括支援センターでは、「介護家族の会」を行っています。介護をしている家族が集まり、施設見学やレクリエーション、勉強会等も行っています。ひとりで悩みを抱え込まれていませんか？ぜひ一度ご参加ください。



もの忘れ検診

要申込

検診
無料

●対象／もの忘れや認知症の疑いのある

65才以上で要介護認定を受けていない方

●内容／認知症専門の医師が簡易な認知症判定検査(MMSE)を実施しアドバイスを行います。検査の結果で認知機能低下が疑われる方には専門医療機関を紹介します。

●日時／9月29日(木)

午後2時～4時

●場所／保健福祉センター相談室

●先着3名 ※一人約30～40分程度

●申込締切／9月21日(水)まで



◇このページの申込・問い合わせ／地域包括支援センター(保健福祉課内) ☎(72)6120

その五

高浜のお土産と言えは？



夏休みやお盆で帰省をする時に、ちょっとしたお土産で困ったことはありませんか？
今回は高浜まちづくりネットワークの目線でオススメのお土産をセレクトしてみました！

老若男女に喜ばれる
和のスイーツ



御菓子処大次郎
六方焼

1個120円

住所：高浜町青11-17
電話：0770-72-0308

香ばしい皮と甘さ控えめなこし餡がベストマッチ！

柔らかいお餅の食感が絶妙です。ニッキ, ヨモギ, プレーンの3色

源六餅本舗
源六餅

1個110円

住所：高浜町三明2-56
電話：0770-72-0022



うめざき御菓子司
明鏡

1個140円

住所：高浜町三明1-33
電話：0770-72-0248

高浜の名所、明鏡洞をモチーフにした白餡のホッとさせる御菓子です



バリエーション様々
洋のスイーツ



パティスリー アン・ヴェルヴ
窯焼きシュークリーム

1個248円

住所：高浜町南区1-2-2
電話：0770-72-1368

厳選素材を使用したクリームが絶品です！

パンショップ麦わら帽子
若狭ラスク

1袋270円～

住所：高浜町畑10-3-1
電話：0770-72-2681

サクサクの食感がやみつきになること間違いなし！



高浜市場きな一れ
高浜食べごろアイス

1個250円

住所：高浜町宮崎77-1-8
電話：0770-72-3336

杜仲クッキー入りの手作りジェラートがオススメです



高浜と言えばコレ! 特産品



江上鮮魚店 袋入60g 640円
ねりそば 箱入85g 1,080円

住所：高浜町事代1-57
電話：0770-72-1205

へしこを黒糖や山椒などと混ぜ合わせたねりそばはご飯がすすむ一品です。



大谷商店 1本286円
福井の米かま

住所：高浜町三明2-77
電話：0770-72-0147

福井県産コシヒカリの米粉が練り込まれたもちもちの食感が特徴です。



高浜市場きな一れ
杜仲茶 1袋670円

住所：高浜町宮崎77-1-8
電話：0770-72-3336

高浜町の町木である杜仲のお茶にはビタミンCやカリウム、鉄などの成分が豊富に含まれています。

道の駅シーサイド高浜で買える お土産ベスト3!

道の駅シーサイド高浜では、高浜の特産品や地場野菜はもちろん、嶺南ではまだシーサイド高浜でしか買えないお土産も販売しているんです!そこで今回は、スタッフの皆さんにご協力頂き、おすすめのお土産ベスト3を教えてくださいました!ぜひ参考にしてみてくださいね~♪

1



㈱波屋 1箱1,404円
梵 大吟醸ばあむ

福井県の代表的な銘酒“梵”の大吟醸酒粕を使用しており、しっとりとした自然な甘みの特徴です。

2



宗近 袋入367円
越前生そば 箱(3食)1,296円

濃厚で香りが強い越前市産の玄蕎麦は県外に出ることがほとんどない希少なそば粉。福井では大根おろしを加えたつゆをかけ、ネギや鰹節をのせて食べるのが一般的です。

3



高野グループ
地場野菜

地元高野の新鮮な野菜は日によって種類も様々。旬のフルーツがあることも!

道の駅シーサイド高浜

住所：高浜町下車持46-10
電話：0770-72-8400

キッズスペースもあるのでゆっくりとお土産を選べます!



高浜町のゆるキャラ

赤ふん坊やグッズ



メモ帳

200円



**マスコット
キーホルダー**

600円

ふせん

250円



若狭高浜観光協会

住所：高浜町宮崎77-1-8
電話：0770-72-0338

高浜まちづくりネットワーク

住所：高浜町宮崎73-5-2
電話：0770-72-2740

※商品価格は全て店頭販売価格(税込)です。

ここで買えます!



■水泳

吉田 州吾さん(出合区)

(高浜中学校1年)

福井県イルカ杯ジュニア水泳大会
100m自由形/200mフリー
リーにて標準記録をクリアし出場決定
↓第39回全国JOCジュニアオリン
ピックカップ夏季水泳競技大会出場

吉田 圭佑さん(出合区)

(青郷小学校5年)

福井県イルカ杯ジュニア水泳大会
50mバタフライ/100mバタフライ
にて標準記録をクリアし出場決定
↓とびうお杯第30回全国少年少女水泳
競技大会出場

■空手

中村 晴香さん(中寄区)

(高浜小学校4年)

福井県ジュニア空手道選手権大会
組手の部にて1位、全国大会出場決定
↓第16回全日本少年少女空手道選手権
大会出場

高浜町ではこれからも全国大会へ出
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ぜひご情報

をお寄せ下さい。

◇連絡先/教育委員会事務局

☎(72)7725

第25回 高浜町健康ウォーク

要申込

自分のペースで景色を楽し
みながら歩いてみませんか。今年はロ
ングコース(約10km)、ミドルコース(約
5km)、お散歩コース(約2km)の3コー
スを設定します。未就学でもお子さん
の体力に合わせてロングコース、ミド
ルコースへもチャレンジ出来ます。お

散歩コースはベビーカーでの参加も

OK! 詳細については、回覧のちら

しをご覧いただくか、教育委員会事務

局または保健福祉課までお問い合わせ

ください。たくさんのご参加お待ちし

ております。

●日時/9月22日(木・祝)

午前9時スタート

●申込締切/9月15日(金)

◇問い合わせ/

教育委員会事務局 ☎(72)7725

保健福祉課 保健グループ

☎(72)2493

マリンスポーツ教室 & SUP体験教室

7月21日(木)~ 8月21日
(日)、小学生~中学生を対
象に「マリンスポーツ教室」
と「SUP体験教室」を開催し
ました。16日間30教室を午
前と午後の部で実施し、シー
カヤックコースやヨットコース、SUPコースなどそれぞれの
コースに沿った海洋スポーツを行い、約100人の参加が
ありました。



参加者からは「SUPに初めて乗って楽しかった」などの声
が寄せられ、水を親しむことの大切さを学び、自然活動を通
じて水辺の安全についても学習しました。



図書館スタッフのおすすめBOOK

「このあと どうしちゃおう」

ヨシタケ シンスケ 作



おじいちゃんがしんじやったあと、おじいちゃんの部屋をみんなでそうじしてい
たら、「このあと どうしちゃおう」と書かれたノートがでてきた。「ぼく」も「どうし
ちゃおう」ノートを書いてみようとするけれど…おじいちゃんの「どうしちゃおう」に
ぷっと吹き出しながらも、だんだん気づかされることがありますよ。

お知らせします 2つの給付金



平成28年度 臨時福祉給付金

平成26年4月に実施した消費税率引上げ(5%→8%)による影響を緩和するため、所得の少ない方々に対して、平成28年10月から平成29年3月の半年分の食費の負担増に相当する金額を、暫定的・臨時的な措置として支給します。

- 支給対象者／平成28年度分の住民税が課税されていない方
※ただし、住民税において、課税者の扶養親族になっている方や生活保護の受給者である方などは除きます。

- 支給額／1人につき 3,000円
※支給は1回限りです。



障害・遺族年金受給者向け給付金

一億総活躍社会の実現に向け、賃金の引上げの恩恵が及びにくい低年金受給者への支援によるアベノミクスの成果の均てんの観点や、高齢者世帯の年金も含めた所得全体の底上げを図る観点から、給付金を支給します。

- 支給対象者／平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者のうち、平成28年5月分の障害基礎年金や遺族基礎年金等を受給している方
※「高齢者向け給付金」(3万円)を受給した方は除きます。

- 支給額／1人につき 30,000円
※支給は1回限りです。



2つの給付金の申請手続き

これらの給付金を受け取るには申請が必要となります。支給対象となる可能性のある方には申請書を送付しておりますので、期限内に申請手続きを行なってください。

- 提出書類／①申請書 ②支給対象者全員の本人確認書類 ③口座確認書類
※平成27年度臨時福祉給付金と同じ申請者本人名義の金融機関口座への振込みを希望する場合は②・③が省略できます。
- 受付会場／次の会場で申請の受付を行います。
(郵送でも申請できます。※11月30日の消印まで有効)



受付会場	受付期間	受付時間
高浜町保健福祉センター	8月30日(火)～11月30日(水)	平日 午前8時30分～午後5時
高浜町役場(受付期間限定)	8月30日(火)～9月30日(金)	
青郷公民館(巡回受付)	9月29日(木)・10月18日(火)	両日 午前9時～午後4時
内浦公民館(巡回受付)	9月30日(金)・10月20日(木)	

- 受付期限／11月30日(水)まで ※期限を過ぎてからの受付はできません。

お問い合わせ・郵送申請提出先

保健福祉課 福祉グループ(保健福祉センター内)臨時福祉給付金係
住所 〒919-2201 高浜町和田第117号68番地 ☎(72)5887(平日午前8時30分～午後5時15分)



秋の集団検診が始まります！ 要申込

今年度の残り回数は5回です。日程は右記の通りとなっています。
(詳しくは、健康カレンダーP15、または保健福祉課までおたずねください。)

※全会場総合健診です

検診日程	会場
9月6日(火)	瑞祥苑
9月13日(火)	保健福祉センター
11月2日(水)	瑞祥苑
11月10日(木)	青郷公民館
11月15日(火)	保健福祉センター

申込がまだの方 **希望する日のおよそ1週間前までに、保健福祉課までお申し込みください。**
問診票や検診をスムーズに受けていただくためのご案内をお送りします。

◆今年度、検診を受診する予定のない40歳以上の方！
本当に受けなくても大丈夫？ チェックしてみよう

<input type="checkbox"/> 気になる咳や痰は出ていない <p>肺がん検診</p>	<input type="checkbox"/> 胃の痛みや胃もたれはない <p>胃がん検診</p>	<input type="checkbox"/> 快便 便に血が混じることはない <p>大腸がん検診</p>
<input type="checkbox"/> 乳房に気になるしこりはない <p>乳がん検診</p>	<input type="checkbox"/> 不正出血はない <small>※20歳以上が対象</small> <p>子宮頸がん検診</p>	<input type="checkbox"/> 気になる症状はなく元気 <p>特定健診</p>

チェックがついた検診は、ぜひ定期的に受けましょう。
がんや生活習慣病は、早期のうちには自覚症状がありません。自覚症状がない時こそ検診が必要です。
自覚症状がある方は、検診を待たず医療機関を受診しましょう。

誰でもカンタン運動講座からのお知らせ 要申込 参加無料

骨盤のゆがみは、体のさまざまな不調の原因になります。この講座では、骨盤のゆがみを整えるために、誰でも簡単にできるストレッチや体操をご提案します。
骨盤を整えると、肩こりや腰痛などが軽減するだけでなく、姿勢がキレイになったり、冬にむけて太りにくい体づくりができますよ。

- 日時／①9月5日(月) いずれの日も午後2時～3時
②9月20日(火)
③10月3日(月)
④11月7日(月) ※①③④は運動指導士
⑤11月22日(火) ②⑤は保健師が講師です。
- 場所／保健福祉センター ●定員20名

誰でもカンタン運動講座とは？
月2回、1コース3カ月間の運動講座。
始めやすく続けやすい運動だから、気軽に運動を楽しみたい方におすすめです。年齢制限はありません。
1回だけの参加もOKです！

おい町フィットネスセンターアクアマリン
三木 剛 運動指導士

誰でもカンタン運動講座特別企画 参加無料 要申込

骨密度測定のお知らせ

- 日時／10月18日(火) 午後1時～午後3時
- 場所／保健福祉センター ●定員／20名

※骨密度測定のと軽い運動を行います。
運動しやすい服装でお越しください。

◇このページの申込・問い合わせ／
保健福祉課 保健グループ ☎(72)2493



「社会を明るくする運動」の協力を呼びかけ

6月28日(火) 「第66回社会を明るくする運動」強調月間

若狭地区保護司会大飯支部の保護司や若狭西地区更生保護女性会の皆さんが街頭キャンペーンを行いました。また、町内駅前、各小中学校などへ看板やのぼり旗を設置し、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、役場において野瀬町長、上尾町議会副議長に内閣総理大臣からのメッセージが伝達されました。

国際的視野を深めてきます!

7月20日(水) 萩原照紗^{あひさ}さん 町長を表敬訪問

福井県環境・エネルギー懇話会主催事業「国際機関で働く日本人に学ぶ視察研修」に若狭高校2年、萩原照紗さん(中町区)が参加することになり、町長へ報告に訪れました。

萩原さんは今回の視察について「将来海外で働きたいと考えていて、国際機関(WHO・IAEA)で働く方の話を直接聞くことで国際的視野を広げたいと思ひ希望しました」と話し、野瀬町長も「エネルギー政策に限ったことではないが、しっかりと情報収集と分析を行い、何が正しいのかを自分で判断できる力を身に付けてきてほしい」と激励の言葉を送りました。



自主防災組織のチカラ 第27回

水害・土砂災害対応図上訓練を初開催
自主防災会及び行政区の代表者31名が参加!

講師 まちの防災研究会 松森和人さん

6月12日(日)、青郷公民館2階(多目的ホール)において、水害・土砂災害対応図上訓練を開催しました。この訓練は、本格的な梅雨期を前に、近年各地で多発している水害・土砂災害に備えるため、高浜町内の土砂災害警戒区域や危険箇所等に居住している自主防災会及び行政区の代表者を対象に行いました。

参加組織等

- | | | |
|-----------|-----------|-------|
| ・南 区自主防災会 | ・日置区自主防災会 | ・畑区 |
| ・車持区自主防災会 | ・中山区自主防災会 | ・小和田区 |
| ・関屋区自主防災隊 | ・音海区自主防災会 | ・東三松区 |
| ・青 区自主防災会 | ・日引区自主防災会 | ・西三松区 |
| ・横津海自主防災会 | ・蒜畠区自主防災会 | ・難波江区 |
| | ・湯谷区 | ・高野区 |



図上訓練の様子

訓練は、午前の座学で水害や土砂災害からの避難について学び、午後からの図上訓練では、仮想の自治会が台風及び秋雨前線の2パターンの被害を受けることを想定してその災害からの対処を5チームに分かれて演習形式で学びました。参加者からは「良い勉強になった」「ぜひ地域に持ち帰って訓練したい」等の意見がありました。

◇問い合わせ/防災安全課 ☎(72)7701

いま考えよう

エネルギーと原子力

まだまだ暑い日が続いています。節電は、環境面や経済面で効果的ではありますが、無理のない範囲で行いましょう。暑くなってきたら「打ち水」をして体感温度を下げてみてはいかがでしょうか。ちょっとの水で出来て、エアコンの節電効果も期待できますよ。ただし、自宅の範囲内で、安全と近所への配慮を行った上で撒いてくださいね。

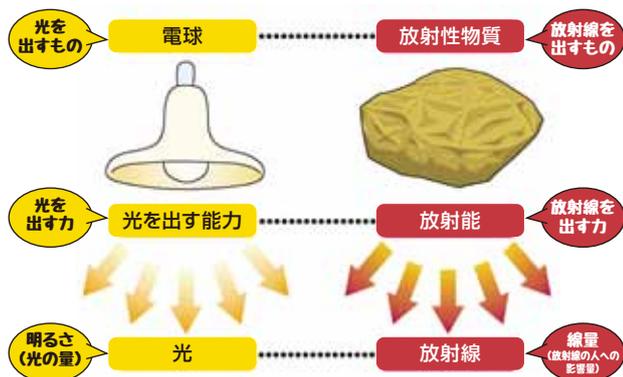
さて、原子力に関するお話を地域ですると、あちらこちらで次のようなお話を伺うことがあります。

- 原子力発電所は放射能を出すから怖い。
- 高い放射能を浴びると、ガンになったりして、体がおかしくなってしまう！
- そもそも放射能って何？
- 原子力関係で使う単位をいくつか聞けけれど、単位の違いが分からない！



今回は、カン違いや誤解がありがちな放射線や放射能について考えてみましょう。

1. 放射線や放射能についておさらいしてみましょう



「放射性物質」が「放射線」を出す力を「放射能」といいます。

原子力事故の場合、大気中に放出されるものは「放射能」ではなく。放射性ヨウ素やセシウムなどの「放射性物質」です。人体に影響を及ぼすものは「放射線」です。原子力発電所＝放射能という表現は誤解です。

2. 放射線や放射能の単位をボクシングに例えてみましょう



- 放射能** (放射線を出す力) ⇒ (放射性物質が放射線を出す力) ⇒ 1秒間に何回出すのか？放射性物質の量に比例する。
 - 単位：ベクレル(Bq) → **パンチの数** (1Bqは1秒間に1回)
- 吸収線量** (人の体や物に吸収された放射線のエネルギーの量)
 - 単位：グレイ(Gy) → **パンチの威力**
- 実効線量** (放射線が人体に及ぼす影響量)
 - 単位：シーベルト(Sv) → **ダメージ(けが)の大きさ**
 - 1(Sv) = 1,000(mSv) = 1,000,000(μSv)
 - シーベルト ミリ マイクロ

人への影響はシーベルト

自然界や暮らしの中、原子力事故などの放射線による被ばく量を示す単位は、「シーベルト」1つだけです。

…… 高浜発電所の運転状況 ……

◆1号機 (定格電気出力82.6万kW)
…第27回定期検査中 (H23.1.10～)
【運転開始/昭和49年11月14日】

◆2号機 (定格電気出力82.6万kW)
…第27回定期検査中 (H23.11.25～)
【運転開始/昭和50年11月14日】

◆3号機 (定格電気出力87.0万kW)
…原子炉停止中※ (H28.3.10～)
【運転開始/昭和60年1月17日】

◆4号機 (定格電気出力87.0万kW)
…第20回定期検査中 (H23.7.21～)
【運転開始/昭和60年6月5日】

※3月9日大津地方裁判所において、高浜発電所3号機・4号機の再稼働禁止仮処分決定を受け、2月26日から本格運転を再開した高浜発電所3号機は翌3月10日に原子炉を停止させています。

赤ちゃん

スマイルベビー

要申込

●日時／9月8日(木)

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

●内容／授乳相談、育児相談、計測、ヘッドマッサージ、ママのハンドマッサージ、妊婦さん・ママさんとの交流

●子育てミニ講座／

「卒乳と家族計画、ママの仕事復帰」

●申込／前日までに申込が必要です。

◇問い合わせ／保健福祉課

保健グループ ☎(72)2493

あかちゃん広場

申込不要

●日時／9月21日(水)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／親子ふれあい遊び

◇問い合わせ／保健福祉課

子育て支援センター

☎(72)6154

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／ミニ運動会

あそびの広場

●日程・場所／

・9月2日(金)保健福祉センター

児童センターであそぼ

●日程・場所／

・9月7日(水)高浜児童センター

・9月9日(金)青郷児童センター

・9月16日(金)内浦公民館

◇問い合わせ／保健福祉課

子育て支援センター

☎(72)6154

わんぱくキッズ

要申込

●日時／9月14日(水)

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／親子で野菜を使ったおやつ作り

●講師／食生活改善推進員

●持ち物／エプロン、三角巾、手拭きタオル

●申込／前日までに申込が必要です。

◇申込・問い合わせ／保健福祉課

子育て支援センター

☎(72)6154

すこやか広場

申込不要

保育所開放日

●日時／9月1日(木)・15日(木)・29日(木)

いずれも午前10時～11時

保育所のお友だちと遊ぼう

●日時／9月8日(木)午前10時～11時

●場所／いずれも町内各保育所

●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等もお聞きします。
※保育所の都合により日程等が変更となる場合もあります。

◇問い合わせ／

高浜保育所 ☎(72)0142

和田保育所 ☎(72)0256

青郷保育所 ☎(72)0887

内浦保育所 ☎(76)1130

「おいしいふくい食べきり運動」 展開中! おいしいふくい食べきり運動とはこんな運動です。

- ①家庭やホテル、レストランなどで、おいしい福井の食材を使っておいしい料理を作り、
- ②作られた料理をおいしく食べきって、
- ③残ってしまった料理は、家庭では新たな食材としてアレンジ料理に活用し、
外食時には持ち帰って家庭で食べきろう!



家庭から排出される燃やせるゴミのうち約半数が「生ごみ」で、そのうち4分の1が食べ残しなど、本来食べることのできた「食品ロス」です。ごみの減量化には「生ごみ」の削減が欠かせません! 食べ残しを減らす取り組みにご協力をお願いします。

健康づくり

こころの相談
(無料カウンセリング)
要申込

周囲に相談できずに悩み事や心配事を抱えている方、臨床心理士が解決する方法を一緒に考えます。
●日時／9月6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
藤井有香先生

※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／保健福祉課
保健グループ ☎(72)2493

その他

生活困窮者自立支援制度
について

働きたくても仕事が決まらない、生活が苦しい、就職がうまくいかず家にひきこもっている、電気・ガスが止まりそう、借金があり家計の管理ができないなど、「暮らして」「仕事」でお困りの方、不安のある方のご相談をお受けし、「生活の立て直し」のお手伝いをし

ます。ご家族など周りの人からの相談も受け付けています。

◇問い合わせ／
若狭健康福祉センター福祉課
☎0770(52)1300
福井県健康福祉部地域福祉課
☎0776(20)0327

学習教室ボランティア募集

さまざまな事情を抱える家庭の小学生を対象とした学習教室で、勉強を教えてくださる方を募集します。

●時間／土日または平日夕方以降の2時間程度
●対象者／教員OB、大学生等
(教員免許の有無は問いません)
●謝礼／1回2000円支給
(交通費別途)

※都合がつく日時、場所だけの参加も可能
◇問い合わせ／

若狭健康福祉センター福祉課
☎0770(52)1300
福井県健康福祉部地域福祉課
☎0776(20)0327



「高齢者・障害者の人権
あんしん相談」強化週間
について

福井地方法務局及び福井県人権擁護委員連合会では、高齢者や障害者をめぐる様々な人権問題の解決を図るため、次の期間に「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間を設け、電話相談時間を拡大して相談に応じます。

●受付時間／
◎9月5日(月)～9日(金)
午前8時30分～午後7時
◎9月10日(土)、11日(日)
午前10時～午後5時

●電話番号／0570(003)110
※相談は無料です。(通話料はかかります)秘密を守ります。一人で悩まず何でも相談してください。

サポステふくい
出張相談会

要申込

ふくい若者サポートステーションでは、若者の就労支援のための出張相談会を開催します。

●日時／9月13日(火)
午前11時～午後4時
●会場／咲楽館(小浜市働く婦人の家)

福井県へのU・Iターンを
トータルにサポートします!

ふるさと福井移住定住促進機構
(福井Uターンセンター)
福井オフィス(無料職業紹介事業所)
●住所／福井市手寄1丁目4-1 AOSSA 7階
☎0776(43)6295
●開所時間／平日 午前9時～午後6時
第1・3土曜日は午後5時まで
(上記以外の土・日・祝日・年末年始は休み)

高浜町文芸協会より
歌曲とオペラアリア
木漏れ日コンサート10/16(日)
文化会館 大ホール 開場●午後1時30分
開演●午後2時
●入場料／大人：1,500円 18歳以下：500円
※当日は500円増し
◇問い合わせ／文芸協会(文化会館内) ☎(72)2751

●対象者／15歳～39歳までの就職を希望する無職の若者およびご家族

●費用／無料

●内容／個別の相談および各支援機関の紹介

◇予約・問い合わせ／

ふくい若者サポートステーション

(受付時間／午前9時～午後5時)

☎0776(21)0311

高浜公民館の「愛称」を募集します

いよいよ来年1月にオープンする高浜公民館。施設がより多くの町民の皆さんから親しみを持ってもらえるような「愛称」を募集します。

あなたが「地域の交流拠点」の名付け親になってください。

●愛称例／・青郷公民館→「*ハウアィ

青郷公民館」*あいさつの「やあー」

・内浦公民館→「アートフルうちゅー」

●募集期間／9月～10月末日

※応募はお1人様1点限り

●発表／落成式式典時に発表します。

(※「選者」には感謝状と記念品を贈呈します。)

◇問い合わせ／教育委員会事務局

☎(72)7725

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

福井 将太♡兼田 実佑 (東三松区)
鈴木 正悟♡瀧 佳奈恵 (赤尾町区)
本庄 正孝♡藤本 有香 (本町区)

★お誕生おめでとうございます

赤ちゃん(性別) 両親 (住所)
藤原 嗣美(女) 裕嗣・俊子 (横町区)
濱側友莉恵(女) 佳央・恵子 (和田三区)
村松 市菜(女) 祐作・由佳子 (和田三区)

✿お悔やみ申し上げます

内谷 艶子(92歳) (小和田区)
松岡 一久(61歳) (菌部区)
内谷 とみ子(92歳) (小和田区)
久岡 昭二(72歳) (高野区)

👤人のうごき (7月31日現在)

		前月比
【人 口】	10,684人	(+9人)
【 男 】	5,311人	(+2人)
【 女 】	5,373人	(+7人)
【世帯数】	4,227世帯	(+8世帯)

編集担当の つぶやき

▶今年の夏は、暑かった。2週間以上も雨が降らないという猛暑が続きましたね。毎日のように熱中症で搬送された方の人数がニュースで発表されるなど町民のみなさんの中にも体調を崩された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。更には、オリンピックのテレビ観戦でますます熱くなった方も。私もついつい見てしまい寝不足気味に…お盆を過ぎたころから、日中と朝晩の気温差が大きい日も出てきています。夏の疲れが出てくるころです。体調管理に気を付けましょう。(山)

……平成28年度 自衛官等募集案内 ……

募集種目	資格	受付期間
自衛官候補生男子	入隊月の1日現在、18歳以上27歳未満の男子	年間を通じて
防衛大学校学生 防衛医科大学校学生 (医学科・看護学科)	高卒(見込含) 平成29年4月1日現在、 18歳以上21歳未満	(推薦・選抜)9/5～9/8
		(一般)9/5～9/30
高等工科大学校生徒	中卒(見込含) 平成29年4月1日現在、 17歳未満	(推薦)11/1～12/2
		(一般)11/1～H29.1/6

◇問い合わせ／自衛隊敦賀地域事務所 ☎0770(23)2026
自衛隊福井地方協力本部ホームページ
<http://www.mod.go.jp/pco/fukui/>

法律ミニコラム

Q 先日、叔父から渡された亡父季一の封印された遺言書ですが、おそらく、妹の秋子に季一の家を譲るという内容だと思えます(先月のアドバイスに従って遺言書は開封していません)。季一は、亡くなる直前に秋子のことばかり心配していました。しかし、季一の家は新しい家長である私が継ぐべきと考えていますので、この遺言書を隠したり、破棄したいとの誘惑に駆られています。この誘惑に負けても良いのでしょうか？

A 遺言書を、偽造し、変造し、破棄し、又は隠匿した者は、相続人となることができません(民法591条5号)。したがって、あなたが叔父から渡された遺言書を隠したり、破棄すれば相続人としての権利を全て失うこととなります。また、遺言書は基本的に権利又は義務に関することが記載されているものですから、それを隠したり、破棄することは、犯罪になる可能性が極めて高い行為です(使用文書等毀棄、刑法259条、最決昭和44年5月1日刑集23巻6号907頁参照)。したがって、誘惑に負けてはなりません。

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

高浜町のごみ総量(7月) …… 1日あたり **15.5**トン(前年同月比 -0.4トン)

★詰め替え用商品を利用しよう。

