

うみ 自然 歴史。

☆広報たかはま

祝 成人

vol.378
2019年
2月号

□特集 祝成人式●P2～P5

成人おめでとうございます

確定申告について

□申告の相談ほかお知らせ●P12～13

□いさな町の「開業応援隊」がスタートします

□産業振興課からのお知らせ●P14



新成人の皆さま、おめでとうございます。

写真提供(有)フジハラ写真館

祝 成人式

1月13日(日)



ご成人 おめでとうございます

平成最後の年に高浜町では139名の新成人が成人の日を迎え、式典には119名(男性59名、女性60名)が出席しました。

午後1時頃から華やかな振袖姿の女性たち、羽織袴やスーツ姿の男性たちが文化会館の玄関ホールに続々と集まってきました。久しぶりの再会にあちこちで歓声が上がリ、皆さんの笑顔があふれていました。また、友達のお母さんから「きれいになったねえ」「いい男になったよ」と声を掛けられて照れつつもどこか誇らしげな新成人たち。

大ホールで式典が始まると皆さん厳粛な面持ちで祝辞に聞き入っていました。新成人を代表して、この春から社会人となる実行委員長の梅垣陸さんの力強い「成人宣言」が読み上げられ、高浜への想いや成人としての責任と覚悟を述べるとともに、家族をはじめこれまでお世話になった方々に感謝し、仲間と力強く生きていくことを誓いました。

午後4時からの「成人のつどい」では、すっかり緊張もとれて、実行委員会が企画したゲームや抽選会で恩師や友達と楽しい時間を過ごしました。

終始、笑顔と希望に満ちあふれた心あたたまる成人式となりました。頼もしい皆さんのこれからの活躍を期待しています。



新たな一歩を踏み出しました



受付で久しぶり!



式典を終え、ほっとひと息



野球部集合



凛々しい姿ですね!



キッズバレーのコーチと
10年ぶりの再会



ご家族の皆さんもベストショットを!



思い出の一枚をパシャリ★



うしろ姿もとても綺麗



〈企画・取材／高浜まちづくりネットワーク〉



実行委員長 梅垣 陸さん

まわりの後押しもあり、人生に一度しかない成人式において実行委員長をさせていただくお話がきたときには光栄で嬉しかったですし、おもしろい成人式にしたいと思って参加しました。

成人になります但魅力のある大人になれるように頑張ります。

今年から就職のため地元を離れますが、高浜は自然を感じられるいい町だと思うので、また帰ってきたと考えています。この環境を生かしてもっと町を活性化させていってほしいです。



成人式実行委員会委員

板倉 勇介さん いたくら ゆうすけ	青戸区
梅垣 陸さん うめがき りく	東三松区
一瀬 悠加さん いせ ゆうか	関屋区
小谷 美波さん こたに みなみ	大西区
常盤 真依子さん ときわ まい	高野区
小谷 秀真さん こたに しゅうま	緑ヶ丘区
石橋 研二さん いしばし けんじ	西三松区

成人式 式典



成人宣言 梅垣 陸さん



成人証書授与 小谷秀真さん





成人のつどい



つどいの始まり



恩師からお祝いの言葉をいただきました



久しぶりの再会



恩師の話に耳を傾ける皆さん



USJ のペアチケットは誰の手に!!



え?私当たっちゃった!



ビンゴおめでとう!!



みんなで、はいポーズ★



次の数字は何がでるかな?



委員長が景品 Get !!



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119回「お風呂って健康にいいの？」



■入浴は健康に

良さそうだけど…

皆さんは、お風呂は好きですか？
毎日入る人もそうでない人も、ゆつくり入る人も鳥の行水の人もいろいろあることでしょう。

何となく入浴は健康に良い印象がある一方で、入浴中に高齢者が亡くなってしまうという事例が少なくないのもまた事実です。入浴により体調が急変する「ヒートショック」という言葉も、よく耳にするようになりました。はたして、お風呂は本当に健康に良いのでしょうか？それとも悪いのでしょうか？

■入浴効果の良し悪し

お風呂が一般的に健康に良いとされる理由、それは、次の3つの効果があるからと言われています。

まずは、温熱効果。お風呂の熱で体が温まることで血流が改善され、疲れのたまった筋肉をほぐします。その結果、肩こりや腰痛などの慢性的な痛みを和らげるなどの効果が指摘されています。

次に、水圧効果です。湯船につかることで全身に水圧がかかり、新陳代謝や血行を促進し、むくみに良い影響を出す

と考えられます。

最後に、浮力効果。湯船の中では浮力が働くため、足腰の負担が軽減され、リラックス効果が期待できます。

一方、入浴中に急死したという事例は、近年の報告では年間1万5千件以上で、これはなんと交通事故死者数の4倍以上とも言われています。寒い脱衣室と暖かい湯船に急激な温度差があることで、血圧に急激な変化があることが、「ヒートショック」の原因とされています。

このように、入浴が体の一部分や気持ちに良い効果を出す可能性があるものの、急死のきっかけともなっているという点で、寿命や健康寿命といった指標での効果は、今まであまり証明されていませんでした。

■入浴回数と介護リスク

しかし最近、興味深い研究の報告がありました。高齢者約1万4千人を調べたところ、週に0～2回入浴する人と比べて、毎日入浴する人は、年齢や病気の有無などを調整して考えても、3年間で約3割、新たに要介護状態になるリスクが低かったというものです。これは、夏も冬も同等でした。要介護状態になるリスクは健康寿命の指標であり、入浴はやはり健康に良いと

考える1つの拠り所として、重要な報告です。

■今月の「あなたにできる、地域に医いこと」

◆健康的な入浴方法を学び、入浴の習慣をもつ

結局お風呂は、特に高齢者においては健康への良い影響が実際にありそうです。

前室を十分暖めておく、極端に熱いお湯に入らないなど、ヒートショックの対策をしっかりしたうえで、健康に良いお風呂を楽しんで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)

けっこう健康！ 高浜☆わいわい カフェ

2月テーマ「祭り」

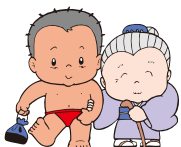
●日時／2月19日(火) 午後7時30分～9時

●場所／まちなか交流館(中町区)

●参加費／買い置きのお菓子1点

健康やまちづくりに関心のある皆さんが集まり、毎月テーマを決めておしゃべりし、その中で出た貴重な意見を町全体に効率よく反映させるためのおしゃべり会です。

◇問い合わせ／井階 ☎(72)2493



地域包括支援センターよりお知らせです

理学療法士
松本の

知っ得! 介護予防通信 vol.2

これだけで腰痛が防げるの!?

皆さんは「腰痛借金」という言葉をご存じでしょうか?

「腰痛借金」とは、仕事や家事、介護で前かがみの姿勢を取り続けることによって背骨のクッションである椎間板がズレたままになってしまうことで、ぎっくり腰・ヘルニアの2大事故を引き起こすきっかけになります。

また、事故や転倒などの外傷を除いた腰痛症状の多くは日常生活での過度な背骨へのストレスが原因で、予防するためには背骨が前や横に捻じれたまま固まるのを防ぐことが大切になります。

今回は「これだけでいいの!？」と驚く体操を紹介しますので、毎日の習慣にしてみてください。



【これだけ体操】

(©All rights reserved, Ko Matsudaira, 2015 より引用)

1 前かがみが続いたり、 重い荷物を持ったあとにおすすめ!

- ①足を肩幅よりやや広めに開き、両手を腰に当てしっかり反らす。
- ②息を吐きながら反らした状態を3秒間保つ。(1~2回)



2 腰の左右どちらかに違和感があるときにおすすめ!

- ①滑らない場所で、安定した壁に離れて立つ。
- ②肩の高さで手の平と肘を壁につき、腰を横に曲げる。
- ③曲げにくい側へゆっくり息を吐きながらきつく感じる
ところまで曲げる。
- ④左右差がなくなるまで繰り返す。(5秒を3~5回が目安)



3 長時間立ったり歩いたりして 腰が反りぎみのときにおすすめ!

- ①椅子に腰かけ、足を肩幅より広めに開く。
- ②息を吐きながら、ゆっくり背中を丸め床を見ながら3秒間
姿勢を保つ。(1~2回)



※体操をして痛みが軽減したり反らせる範囲が増えたとあなたに合っていますし、痛みやしびれの範囲が広がると腰の神経を刺激してしまっている兆候なので合っていないと判断し中止するようにしてください。

(文責：理学療法士 松本 悠作)

もの忘れ検診

要申込

検診無料

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。

●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

●日時/平成31年2月28日(木)午後2時~4時

先着3名 ※一人約30~40分程度

●場所/保健福祉センター 相談室 ●申込締切/平成31年2月20日(水)

◇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





kurumu レター

今よりもっと幸せに子育てできる町を目指して…

高浜町子育て世代
包括支援センター



今回は、乳幼児発達支援事業「**すくすく教室**」と「**保育カウンセラー**」についてご紹介します。

「**すくすく教室**」は、お子さんの育つ力を伸ばす教室です。言葉が増えにくい、落ち着きがない、人見知りが強いなど、お子さんの発達や関わり方に心配や不安がある方が対象です。作業療法士・言語聴覚士・保健師・保育士・家庭相談員がチームで運営します。

- 体を大きく動かすこと
- 指先を使うこと
- 感覚を刺激すること



の3つを取り入れた遊びを通して、親子で楽しみながらお子さんの持つ力を伸ばしていきます。

対象 町内にお住まいの1歳頃～保育所入所前のお子さんご家族

日時 毎月1回 10:00～11:30

場所 kurumu

今後の教室の予定は2月26日(火)、3月26日(火)となっています。

参加ご希望の方は、事前にkurumuへご相談ください。

「**保育カウンセラー**」では、言語聴覚士が対応します。

お子さんの発達面で気になることや、言葉の成り立ち・発音についてなど、ご相談ください。

対象 町内にお住まいの小学校入学前までのお子さんご家族

日時 毎月1回 9:00～12:00
(面談は1人約30分程度)

場所 町内各保育所・kurumu

事前申し込みが必要です。
お問い合わせは、各保育所
またはkurumuへ



2月のkurumuカレンダー

- ☆ マークの行事は予約不要
- ♥ マークの行事は前日までに予約が必要です

kurumuでは、☆ 平日8:30～17:15、妊娠・出産・子育て・保育等に関する相談に応じています。

☆ プレイルームは、平日9:00～16:30、ご利用いただけます。

【 kurumu(保健福祉センター内)で実施する行事 】

親子で楽しい時間を。お友達も増えます

- ☆ あそびの広場「英語で楽しく親子であそぼう」講師：中山ジャシー氏
6日(水) 10:30～11:30 1歳頃から保育所入所まで
- ♥ わくわく★ちびっこ食体験クラブ「冬のお野菜で体ぽかぽかクッキング」
15日(金) 10:00～13:00 1歳頃から保育所入所まで
- ☆ あかちゃん広場「親子でふれあい遊び」
21日(木) 10:00～11:00 3か月頃から1歳頃まで

専門スタッフといっしょに

- ♥ スマイルベビー(助産師、保健師等による、相談・ベビーマッサージ等)
今月のプチ講座「スマイルレストラン」9～11か月頃の離乳食の試食
19日(火) 10:00～11:30 妊婦さん～1歳のお誕生日頃まで
- ♥ 保育カウンセラー (言語聴覚士等による発達や言葉についての相談)
22日(金) 10:00～12:00 時間予約制

【 保育所や児童センターなどkurumu以外で実施する行事 】

☆ 児童センターであそぼ

保育士が児童センターや公民館に出向き、季節に応じた活動や親子遊びを行います。

7日(木)高浜児童センター 20日(水)青郷児童センター
14日(木)内浦公民館(全会場10:30～11:30)

☆ 保育所であそぼ 1歳から保育所入所まで

町内全保育所を開放します。毎週木曜日
(7、14、21、28日)(全保育所10:00～11:00)

♥ 産後ケアデイサービス

むらみや旅館(高浜町和田) 4日(月)・18日(月)
鼓松(高浜町宮崎) 12日(火)・25日(月)

(全日程10:00～15:00です。1日の定員は4名です。
予約は利用希望日の2日前まで受け付けます)

子育てに関する相談・問合せ・行事予約は…高浜町子育て世代包括支援センター kurumu ☎(72)6154

子どもの健康づくり検討部会よりお知らせ

◇問い合わせ／保健福祉課 保健グループ ☎(72)2493

(子育て世代包括支援センター kurumu、保育所、小中学校、教育委員会、保健福祉課のメンバーで構成し、子ども健康づくり10か条、特に「**早ね早おき**」**朝ごはん**を中心に、子どもの健康な生活習慣と健やかな成長を応援している部会です。)

ノーメディアチャレンジで早ね早おき

高浜町では、中学校の期末テスト期間(6月、12月、2月)に合わせて、電子メディアの利用や回数を減らして**生活習慣を見直す「ノーメディアチャレンジ」**に赤ちゃんから中学生までが一斉に取り組んでいます。



高浜中学校区 2月16日(土)～2月19日(火)

内浦中学校区 2月16日(土)～2月21日(木)

ノーメディアチャレンジ期間には、大人もスマホやネットを使う時間を減らそう!!

知っておきたいメディアと健康の関係

睡眠負債、あなたは大丈夫? ※睡眠負債とは日々の睡眠不足が借金のように積み重なることです。

睡眠負債があると、家事や仕事のパフォーマンスが下がる、注意力が落ちて重大事故を起こしやすい、がん・認知症のリスクが高まるなどと言われています。

夜のネットやテレビ、スマホは、脳を興奮させ睡眠を妨げるため、寝る前にメディアを使用している人は、睡眠負債の可能性あります。

睡眠負債はこの2つの方法で返済できます!寝る前のメディア使用を控え、睡眠時間を見直してみましょう。

平日の睡眠を今より少し多めにする

休日にねだめをして生活リズムを崩さない

保健福祉課よりお知らせ

◇問い合わせ／保健福祉課 保健グループ ☎(72)2493

「たかチャレ★ベジタブルフェスタ」を開催しました

大人も子どもも高浜ではすっかりおなじみの「たかチャレ」。「野菜を食べてあなたも町も健康になろう」という取り組みの愛称で、お店や企業、サークルや地域の団体、子育てや学校関係者などがメンバーとなり、協力しながら町中でさまざまな企画を実施しています。

12月9日(日)保健福祉センターにメンバーが集結し、「楽しく食べて健康に!」をテーマにたかチャレ★ベジタブルフェスタを開催しました。来場者は約300名にものぼり、町のたくさんの方に野菜の新たなおいしさ、健康的な食べ方を楽しみながら見つけていただく場となりました。



地元農家直送新鮮野菜の販売



野菜料理のふるまい・試食・販売



350gの野菜計測



ドレッシング作りとサラダ試食



3食レンジャーとのじゃんけん大会



野菜で顔を作るコンテスト

お野菜顔コンテスト 入選者発表!



65名のエントリー者の中から清水 洋伸さん(青戸区)のタイトル「ニコッ」が選ばれました。おめでとうございます!

石川県志賀町訪問団が来町されました

11月19日(月)～20日(火)

平成2年11月3日に姉妹都市提携の調印式が行われ、同年から始まった高浜町と志賀町を相互に訪問をする姉妹都市交流事業も本年で29回目となり、その間「文化」「歴史」「教育」「スポーツ」などさまざまな分野で両町の町民や職員が有意義な交流を重ねてきました。



意見交換会の様子

本年は志賀町訪問団が来町され、1日目は高浜町の関係団体と「郷土史」をテーマに両町の歴史や風土について意見交換を行ったあと、歓迎交流会が開かれ、お互いに親睦を深めました。

2日目には、高浜町の郷土について理解を深めるため、町内の寺社や郷土資料館を視察見学しました。



町内視察見学の様子(佐伎治神社)

町内の挨拶運動取り組み紹介

高浜町では、挨拶運動の推進のため、町内で行われている取り組みを紹介します。



高浜小学校PTA

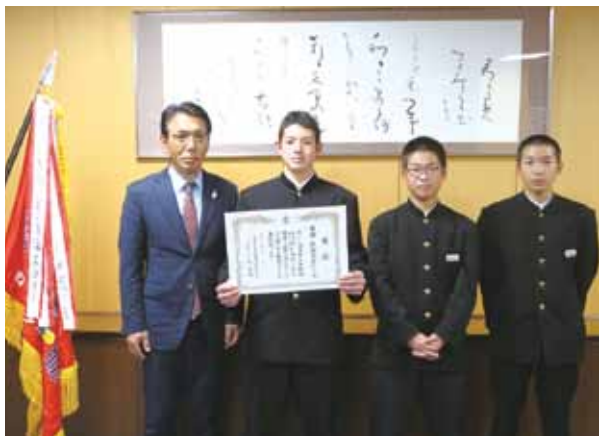
毎朝、曜日担当に分かれ高浜小学校の先生とともに、玄関前にある築山周辺に立って、登校する児童たちに向けた「あいさつ声かけ運動」をされています。

挨拶をととして、子どもたちが基本的な社会習慣を身につけ、地域とのつながりを持つことで安全な学校生活を送れるよう、保護者と学校が力を合わせ、より良い環境づくりに取り組んでおられます。



今後も、皆さまから寄せいただいた挨拶運動に関する情報を広報たかはまで紹介していきますので、お気軽に総合政策課までご連絡をお願いします。





若狭高浜ボーイズ、県大会優勝

12月7日(金)大会結果報告会

第49回 春季全国大会福井県支部予選(中学生硬式野球)がおおい町総合運動公園野球場などで開催され、若狭高浜ボーイズが優勝し、高浜町長に優勝の報告を行いました。同チームは、3月に埼玉県などで開催される全国大会に出場されます。

大会結果	2回戦	1-0	若狭ボーイズ
	準決勝	3-1	福井ボーイズ
	決勝	4-3	福井中学ボーイズ



新鮮な海の幸が集結

1月4日(金) 高浜漁港で初競り

新春恒例の初競りが高浜漁港で行われ、港には威勢のいいかけ声が響きました。

三本締めで今年の豊漁と海の安全、商売繁盛を祈願したあと初競りが始まり、仲買人たちによりこの日水揚げされたブリやヒラマサ、アジなどが競り落とされ、市場は活気に包まれました。



郷土資料館よりお知らせ

◇問い合わせ／郷土資料館 ☎(72)5270

高浜町指定文化財指定書交付式が開催されました

平成30年12月14日(金)に新しく高浜町指定文化財となった3件の所有・管理者に対して、山下文化財保護審議会長にご臨席いただき指定書の交付式を行いました。新しく指定となった文化財は以下のとおりです。

- ・高浜盛夏図絵 1巻(園松寺 蔵)
- ・熊谷統直起請文 1紙(大成寺 蔵)
- ・船大工道具 365点(舘太 正氏 蔵)

次号で各文化財について紹介させていただきます。



図書館スタッフのおすすめBOOK

「ソーリ！」

濱野京子 2017 くもん出版

「総理大臣になりたい」大きな字で書いた将来の夢。

主人公の照葉は、「ソーリ」というあだ名を広めたクラスメイトの東太と学級委員に選ばれます。自分には荷が重いと思っていた照葉。クラスのみんなや身近な大人たちとふれあうことで、だれもが居心地の悪さを感じる事のないクラスを目指していこうと決意します。

5年生の最後の学級会で、彼女が語った将来の夢とは…からかいや陰口に苦しみながらも、目標を持って進もうとする姿勢を、私たち大人が見守り、そして見習いたいものです。

照葉は進むのでしょうか。その夢に、希望に、未来に向かって…



確定申告・町県民税申告の受付・相談

税務課からのお知らせ

◇問い合わせ／税務課 ☎(72)7707

会場	開催日程	開設時間
内浦公民館	平成31年2月27日(水)	午前9時30分～11時30分 午後1時～3時
和田公民館	平成31年3月1日(金)	
青郷公民館	平成31年2月28日(木)・3月6日(水)	
高浜町役場	平成31年2月18日(月)～2月26日(火) 平成31年3月4日(月)・3月5日(火) 平成31年3月7日(木)～3月15日(金) (土・日・祝日は除く) ★各公民館へ出張相談日は、作成済み申告書の受領のみとし、申告書作成に関する相談は行いませんので、ご承知ください。	午前9時～正午 午後1時～4時



- 税理士による申告相談日 【会場：高浜町役場】
2月18日(月)、2月19日(火)、2月20日(水)、2月21日(木)
- 小浜税務署職員による申告相談日 【会場：高浜町役場】
2月22日(金)、2月25日(月)

■申告について

- 営業所得・農業所得・不動産所得のある方は、「収支内訳書」を事前に作成してからお越しください。
- 医療費控除を受ける方は、「医療費控除の明細書」を事前に作成してからお越しください。
※「収支内訳書」・「医療費控除の明細書」の様式は、国税庁ホームページからダウンロードするか、高浜町役場まで取りに来てください。
※必要な書類がない場合や、「収支内訳書」等が作成されていない場合は、受付できないことがあります。
- 昨年、町県民税申告書を提出された方には、1月下旬に申告書を送付しています。
- 所得がない方でも、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料・保育料の算定や、所得証明書の交付のために、申告が必要な場合があります。
- 申告の受付・相談は、高浜町内にお住まいの方が対象です。
(高浜町外にお住まいの方は、お住まいの市区町村が所轄の税務署にお問い合わせください。)

■申告に必要なもの

- 税務署から送付された書類(「確定申告のお知らせ」ハガキ、確定申告書の様式など)
- 昨年提出した申告書の控え
- マイナンバーカード(お持ちでない方は、マイナンバー通知カード + 運転免許証等)
- 印鑑(認印は可、インク浸透印は不可)
- 所得を証明する書類(給与や年金の源泉徴収票などの原本)
- 社会保険料・生命保険料・地震保険料等の証明書 または 領収書
- 医療費控除に必要な「医療費控除の明細書」または「医療費のお知らせ」【明細書は事前に作成】
- 本人名義の通帳(税金が還付になる場合の振込口座)



確定申告のお知らせ

小浜税務署からのお知らせ

◇問い合わせ／小浜税務署 ☎(52)1008(自動音声案内)

税 目	受付期間	納期限	口座振替日
所得税	平成31年2月18日(月)～3月15日(金)	平成31年3月15日(金)	平成31年4月22日(月)
消費税	平成31年4月1日(月)まで	平成31年4月1日(月)	平成31年4月24日(水)

※ 口座振替のご利用にあたっては、「預貯金口座振替依頼書」の提出が必要です。(既に提出済みの方を除く)

■「確定申告書等作成コーナー」を利用すると、 自宅でも確定申告書を作成できます

- 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すると便利です。
国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp/>)
- 画面案内に従って金額などを入力するだけで、税額などが自動計算されます。
- 申告書等を作成途中であっても、データを保存することで、いつでも作業を再開できます。
- 一度作成し保存したデータは、翌年以降の作成の際に、ご利用できます。
- マイナンバーカードとICカードリーダライタをお持ちの方は、e-Taxを利用して申告書を提出できます。
- 事前に税務署でID・パスワードを受け取られた方も、e-Taxを利用して申告書を提出できます。
- 作成した申告書は、印刷して郵送等で提出することができます。

◇ 操作に関するお問い合わせ／e-Tax作成コーナーヘルプデスク ☎0570(01)5901

■医療費控除の領収書の提出の代わりに、 【医療費控除の明細書】の添付が必要となりました

- 平成29年分の確定申告から、領収書の代わりに“医療費控除の明細書”の添付が必要です。
 - 医療保険者から交付を受けた医療費通知を添付すると、“医療費控除の明細書”の添付を省略できます。
(医療費通知とは、健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」などです。)
- ※領収書の添付は不要ですが、捨てずに5年間保存してください。

■申告書にマイナンバーを記載してください

マイナンバー(12桁)の記載

- 申告者ご本人
- 控除対象配偶者・扶養親族等



本人確認書類の提示または写しの添付

- マイナンバーカード
- マイナンバー通知カード + 運転免許証 等

※税務署等の窓口で確定申告書を提出される際は、本人確認書類を提示してください。
※郵送にて確定申告書を提出される際は、本人確認書類の写しを添付してください。
※控除対象配偶者・扶養親族および事業専従者などの本人確認書類は不要です。



「小さな町の開業応援隊」が 平成30年12月10日からスタートしました

●小さな町の開業応援隊とは

開業(創業)には夢や期待も大きいけれど、不安もいっぱい。そこで高浜町では商工会を中心とした7つの機関(①役場②高浜町商工会③観光協会④福井銀行⑤福邦銀行⑥小浜信用金庫⑦京都北都信用金庫)が総合的に開業希望者を応援します。

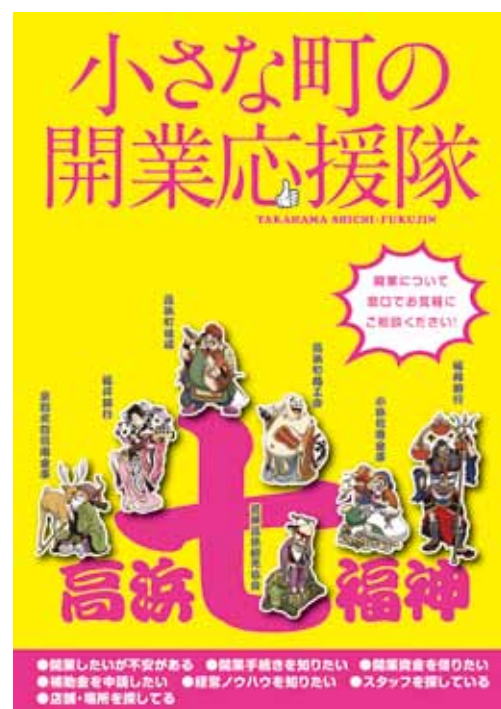
上記①から⑦の機関のどの窓口で相談いただいても同じ支援を受ける事ができます。

●相談内容

- ・開業したいが漠然とした不安がある
- ・開業手続を教えてください
- ・補助金を活用したい
- ・スタッフを探している
- ・趣味を活かしたプチ開業や将来に向けた漠然とした開業相談 等



どんなご相談でもお受けしますので、1人で悩まずお気軽にお尋ねください。7つの機関に設置しているチラシ裏面のご相談シートを参考にしてください。



◇問い合わせ／

- ①役場(産業振興課) ☎(72)7705 ②高浜町商工会 ☎(72)0226 ③若狭高浜観光協会 ☎(72)0338
④福井銀行 ☎(72)3800 ⑤福邦銀行 ☎(72)1311 ⑥小浜信用金庫 ☎(72)1200 ⑦京都北都信用金庫 ☎(72)6100

自主防災組織のチカラ 第55回

高浜町内26組織の役員等が集う「第4回自主防災会意見交換会」開催!!

11月16日(金)高浜公民館2階多目的ホールにおいて、町内26の自主防災組織の役員等41名が集い、第4回自主防災会意見交換会を開催しました。

この意見交換会は、自主防災組織の円滑な運営を行うために必要な情報交換や地域防災活動の強化と充実を図ることを目的に毎年開催しているものです。



今年で4回目となった意見交換会も自主防災組織の増加に伴い、参加者数も年々増加し、今年も多くの役員の方々に参加をいただきました。

意見交換会での討議内容も、全国に約16万組織ある自主防災組織が抱える代表的な課題を取り上げ、各自主防災組織における現状と対策の紹介が行われ、各組織が共通の認識を持つことができ、今後の参考としていただきました。

◇問い合わせ／防災安全課 ☎(72)7701

国民年金保険料を納められないときはそのままにせず、制度を利用しましょう

学生納付特例制度

日本国内に住むすべての人は、20歳になったときから国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務づけられています。所得の少ない学生については、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。



対象になる方

大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校(※)に在学する学生等で、ご本人の前年所得が基準以下の方です。

※学校教育法で規定されている
修業年限が1年以上の課程



申請方法



住民票を登録している市区役所・町役場の国民年金担当窓口へ提出してください。申請の際には基礎年金番号が確認できる書類(年金手帳等)と学生証明書類(学生証の写し、または在学証明書原本)、印鑑が必要です。

所得の目安

118万円 + 扶養親族等の数 × 38万円

で計算した額以下である場合

平成30年度に学生納付特例を承認された方で、平成31年度も引き続き在学予定の方へ

3月下旬頃より5月頃までに再申請用のハガキが送付されます。

同一の学校に在学する場合は、このハガキに必要事項を記入し、返送してください。

申請できる期間

過去期間は申請書が受理された月から2年1か月前(すでに保険料が納付済の月を除く)まで、将来期間は年度末まで申請できます。

ただし、1枚の申請書で申請できるのは、4月から次の年の3月までの12か月間となります。

※過去期間は2年1か月まで申請できますが、申請が遅れると障害年金を受け取れないなどの不利益が生じる場合がありますので、すみやかに申請をしてください。



**万が一のことが
起こったときに、
年金が受け取れなく
なります！**



年金は、老後に受け取るだけではありません。万が一、病気やケガで障がいが残ったときや死亡といった不慮の事態に、保険料を納めていなかったり、学生納付特例の手続きを行っていないと障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れなくなる可能性があります。

◇問い合わせ／●日本年金機構敦賀年金事務所 ☎0770(23)9902 ●住民生活課 ☎(72)7703

高浜町民生委員 児童委員協議会活動



民生委員児童委員の一斉改選にあたって

高浜町民生委員児童委員協議会
会長 坪内 勝



新年あけましておめでとうございます。平素は高浜町民の皆様には、私たち民生委員・児童委員の活動にあたたかいご理解とご支援を賜り、誠にありがとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、昨今、少子高齢化や人口減少などの問題により、社会情勢が大きく変化する中で、核家族化や地域のつながりの希薄化といった問題が進行しています。

私たちの住む高浜町においても例外ではなく、さまざまな福祉課題が出現しており、民生委員・児童委員の活動も多岐にわたっております。

それだけに民生委員・児童委員の苦労も多く、近年はなり手不足が顕著で、在任期間が短くなってきています。

本年は民生委員・児童委員の一斉改選の年にあたります。一斉改選の際には、委員候補者は多くの地域で推薦されることとなっています。しかし、民生委員・児童委員の役割、活動への理解不足等から候補者が選任できない、あるいは適任者が推薦されないといったケースが指摘されています。委員候補者の推薦については、委員活動の実際を知る前任の委員や民生委員児童委員協議会関係者の意見が適切に反映される中で行われることが大切と考えられます。また、前回の改選においては高浜町では大半の委員が新任期目という県内でも珍しい推薦結果となりましたが、住民との繋がりや福祉の継続性から、本年の改選においては少なくとも再任の委員が半数以上になるように推薦されることが望まれます。

民生委員・児童委員は住民の「見守り役」「身近な相談相手」「専門機関へのつなぎ役」と言われています。特別な知識や資格は要りません。あくまでも地域福祉のボランティアです。また、各委員は住民からの多様な相談に個々の立場で対応することは限界がありますので、法で定められた民生委員児童委員協議会(民児協)に属し、組織的に活動することになっています。はじめは不安でも、仲間とともに地域で活動をしているとたくさんの感動や、やりがいを感じることが出来ます。ぜひ、私たちと一緒に地域で活動してみませんか。あなたの参加を心よりお待ちしております。

私たちはこんな活動をしています

昨年度の主な活動内容は

- おひとり暮らし高齢者の安否訪問
- おひとり暮らし高齢者への配布
- 町内障がい者団体と合同開催したはーとふる運動会
- ご近所見守りネットワーク会議
- 登校・下校時のあいさつ運動
- 城山公園で開催されたふれあい広場へのブース出展
- 町内介護保険事業所・障がい者施設の視察研修
- 赤い羽根共同募金・歳末たすけあい募金活動



高浜町民生委員児童委員協議会 組織図

高浜町民生委員児童委員協議会		定例会 毎月1回開催
・民生児童委員: 27名		
・主任児童委員: 2名 計 29名		
役員会		役員会 定例会1週間前に開催
会長	1名 (委員の互選)	
副会長	2名 (委員の互選)	
書記	1名 (委員の互選)	
会計	1名 (委員の互選)	
監事	2名 (委員の互選)	
地区部会	各部長 (1年改選)	専門部会 各部長 (1年改選)
高浜地区部会	1名 (部会内互選)	高齢者福祉部会 1名 (部会内互選)
和田地区部会	1名 (部会内互選)	障害者福祉部会 1名 (部会内互選)
青郷地区部会	1名 (部会内互選)	児童福祉部会 1名 (部会内互選)
内浦地区部会	1名 (部会内互選)	
事務局	高浜町社会福祉協議会 団体事務局	オブザーバー 高浜町役場 保健福祉課 福祉グループ



いま考えよう

エネルギーと原子力

高浜町内の小学生や中学生が 原子力エネルギー関連施設を見学

10月から11月にかけ、高浜・青郷・和田各小学校の6年生108名が、関西電力(株)高浜原子力発電所を訪問し、電気が発電所で作られてから自宅に届くまでの仕組みや流れ、施設の見学などを行いました。

施設見学では「3号機タービン建屋」と「中央制御室」を見学しましたが、安全対策工事が進む現場構内をバスで移動する道中、初めて訪れた施設設備の大きさや施設内のいたる所で金属探知機などによる安全管理の厳重さなどを肌で感じながら、発電所職員の説明に耳をかたむけていました。



高浜小学校6年生(発電所見学)



青郷小学校6年生(講習の様子)



和田小学校6年生(質問の様子)



高浜中学校1年生(神戸造船所見学)

また、11月9日には、高浜中学校の1年生75名が、三菱重工業(株)神戸造船所(神戸市)を訪問しました。

生徒は、会社の概要や神戸造船所について説明を受け、工場内で作られている燃料取替用水タンクや移送用キャスクなどを見学しました。

見学のあとは、三菱マークの由来や造船業から宇宙船開発など未来の事業に取り組むようになったきっかけなどさまざまな観点から多くの質問がありました。



質問する生徒(高浜中学校)

今回の見学を通じ、原子力発電所の蒸気発生器や使用済み燃料を青森県六ヶ所村へ運ぶ移送用キャスクなどが製造され、それが実際に高浜原子力発電所で部品として使われていることなど新たな知見を広め、貴重な体験や発見ができました。

【事業の目的(防災安全課)】

身近に原子力発電所がある町に生まれ住んでいる子どもたちに、自分の目や耳で原子力発電や電気、エネルギーのことを学んでいただき、いろいろな意見や考え方がある原子力発電について、正しい理解・知識を得ていただくことを目的としています。

今回の原子力エネルギー関連施設見学に参加された児童や生徒の優秀作文の展示を、後日エルドラんど内にて予定しています。



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) …運転中 【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) …運転中 【運転開始/昭和60年6月5日】
--	---	--	---

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／2月27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

中村佐智子氏

※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／保健福祉課

保健グループ ☎(72)2493

その他

食生活改善推進員
による料理教室

要申込

食生活改善推進員と一緒に、旬の野菜をたっぷり使った、適塩で美味しくヘルシーな料理を作ります。

●日時／2月20日(水)

午前10時～午後1時

●場所／保健福祉センター

●参加料／300円

●定員／10名

●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

冬期の水道に関するお願い

冬期には水道管が凍結する恐れがありますので、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

◎むき出しになっている水道管

■凍結防止の対策

水道管専用の保温材または、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

熱湯をかけると、水道管が破裂する恐れがありますので、タオルや布をかぶせ、その上からぬるま湯をゆつくりとかけてください。

■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に修理を依頼してください。

◇問い合わせ／上下水道課

☎(72)3611

福井県の特定期間最低賃金が
改正されました

平成30年12月24日から特定の業種に適用

●紡績、化学繊維、織物、染色整理業

時間額 804円(+24円)

●繊維機械、金属加工機械製造業

時間額 859円(+15円)

●電気機械器具製造業(略称)

時間額 840円(+20円)

●百貨店、総合スーパー

時間額 810円(+5円)

◇問い合わせ／

福井労働局労働基準部 賃金室

☎0776(22)2691

国の教育ローン
(日本政策金融公庫)のご案内

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

●融資額／1人あたり350万円以内

●金利／年1・76%

●母子家庭の方などは年1・36%

(平成30年8月10日現在)

●返済期間／15年以内

※母子家庭の方などは18年以内

●ホームページ／国の教育ローンで検索
◇問い合わせ／
教育ローンコールセンター
☎0570(00)8656
(ナビダイヤル)

または☎03(5321)8656

農業者の皆さん、青色
申告を始めましょう

・青色申告は、3月15日までに税務署への申請が必要です。税制上のメリットもありますので、早速取り組んでみましょう。

・青色申告を行う農業者(個人・法人)は、収入保険に加入することができます。

・収入保険は、全ての農産物を対象に自然災害や価格低下などによる収入減少が生じた場合に補償する保険です。

◇問い合わせ／青色申告は

小浜税務署 ☎0770(52)1008

収入保険はNOSA(福井若狭支所

☎0770(56)5300

納税と納付の
お知らせ

- 固定資産税(第4期)
- 後期高齢者保険料(第8期)
- 介護保険料(第4期)

納期限

2月28日(木)

口座振替日

2月28日(木)

宝くじ助成金で整備されました

●今在家区の山車台車



このように宝くじの売り上げは、地域のコミュニティ活動に役立てられています。

有線テレビサービス移行のお知らせ

町有線テレビは平成31年3月末をもって民間サービスに完全移行となります。

民間移行後に発生した不具合やサービス追加などの問い合わせについては、(株)ケイ・オブティコムとの総合案内eサポートダイヤルまでお問い合わせください。

eサポートダイヤル ☎0120(919)151

※サービスの内容によっては他番号を案内する場合があります。

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

小山 恭平♡柳原 英恵 (湯谷区)

★ お誕生おめでとうございます

赤ちゃん(性別) 両 親 (住所)
 谷口 弦(男) 興治・紀乃 (立石区)
 松井 結律(女) 良文・美弥子 (関屋区)
 保坂 雪華(女) 直紀・渚 (和田六区)
 富永 莉乃(女) 恭孝・春実 (若宮区)
 瀬野 咲来(女) 卓・佑美 (蘭部区)
 藤本 修羽(男) 功・陽子 (中央区)

✿ お悔やみ申し上げます

田中 洋一(65歳) (神野浦区)
 山本 幾子(91歳) (蒜畠区)
 村宮 義男(89歳) (和田五区)
 藤崎 俊子(82歳) (六路谷区)
 村田 正男(71歳) (神野区)
 福田 好夫(87歳) (事代区)
 仲村 純一(79歳) (中町区)
 荒木 勝雄(92歳) (蘭部区)
 勝海 一郎(84歳) (事代区)
 榎本 夏江(89歳) (岩神区)
 池田 和雄(87歳) (車持区)
 山崎 嘉一郎(90歳) (蘭部区)
 打田 孝一(75歳) (子生区)
 池田 幸子(90歳) (高野区)

人々のうごき (12月31日現在)

	前月比
【人 口】	10,483人 (－6人)
【 男 】	5,256人 (－5人)
【 女 】	5,227人 (－1人)
【世帯数】	4,316世帯 (+2世帯)

高浜町文芸協会事業

DRUM TAO

RHYTHM OF TRIBE「時空旅行記」

2/21 木 開場 午後6時30分
 [THU] 開演 午後7時～

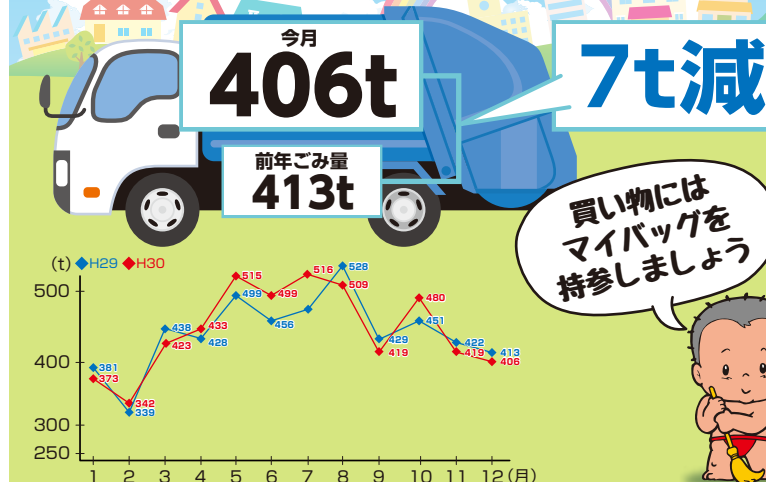
●会場/高浜町文化会館 大ホール
 ●入場料/S席6,000円 A席5,000円
 ※町内各プレイガイドにて好評発売中!!

世界観客動員数800万人を超える和太鼓グループ「DRUM TAO」が高浜町に!
 古き良き伝統に新しい文化の息吹を吹き込んだTHE NIPPON ENTERTAINMENTをお見逃しなく!!



12月分のゴミ量

(清掃センター搬入量)



清掃センターよりお願い

新聞・雑誌・古紙・チラシは可燃物に入れずにリサイクルしましょう。
 スプレー缶は穴をあけてガスを抜き、缶の袋に入れて出してください。

◇問い合わせ/住民生活課 ☎(72)7703

1 金	◆ 藪部区サロン 13:30~15:30 (藪部区生活改善センター) ◆ 青郷楽 青郷四方山話⑤ 19:30~21:00 (青郷公民館)
2 土	
3 日	◆ 平成30年度高浜町スポーツ少年団冬季交流大会 (中央体育館) ◆ 日曜介護予防広場【体操】9:00~15:00 (社会福祉センター) 医 和田診療所
4 月	◆ 産後ケアデイサービス【要予約】 10:00~15:00 (むらみや旅館) ◆ 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 高 和 青 内
5 火	◆ 元気あつぷ生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00 (内浦公民館) ◆ 若宮サロン 13:30~15:30 (若宮区集会所)
6 水	◆ 山中白井サロン 10:00~11:30 (山中白井集会所) ◆ あそびの広場 10:30~11:30 (保健福祉センター) ◆ いまなかサロン 13:30~15:00 (今在家区会館)
7 木	◆ 保育所であそぼ 10:00~11:00 (町内各保育所) ◆ 児童センターであそぼ 10:30~11:30 (高浜児童センター) ◆ 元気あつぷ生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00 (青郷公民館) ◆ 赤尾町サロン 13:30~15:00 (赤尾町ふれあい会館)
8 金	◆ 無料法律相談 13:00~16:00 (保健福祉センター) ◆ 明鏡サロン 13:30~15:30 (事代区生活改善センター) ◆ 和田ココアサロン 13:30~15:30 (和田一区生活改善センター)
9 土	
10 日	◆ 日曜介護予防広場【体操】 9:00~15:00 (社会福祉センター) 医 なごみ診療所
11 月	建国記念日 ◆ 青郷楽 青郷四方山話⑥ 10:30~11:30 医 永谷医院 高 和 青 内 (青郷公民館)
12 火	◆ 日引棚田サロン 10:00~11:30 (日引集会所) ◆ 産後ケアデイサービス【要予約】 10:00~15:00 (鼓松) ◆ 元気あつぷ生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00 (高浜公民館) 郷 図 文
13 水	◆ 行政相談 13:00~15:00 (高浜町役場) ◆ 和田ほがらかサロン 13:30~15:30 (和田公民館) ◆ 大西ほのぼのサロン 13:30~15:30 (大西ほのぼの会館)
14 木	◆ 保育所であそぼ 10:00~11:00 (町内各保育所) ◆ 児童センターであそぼ 10:30~11:30 (内浦公民館) ◆ 元気あつぷ生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00 (和田公民館) ◆ 本町サロン 13:30~15:00 (本町区大神宮会館) ◆ 東三松区サロン 13:30~15:30 (東三松生活改善センター)
15 金	◆ 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) ◆ サロン郷 13:30~15:30 (青郷公民館) ◆ 高野サロン 15:00~16:00 (高野区阿弥陀堂)

■ 休館日 郷 郷土資料館 図 中央図書館 文 文化会館
高 高浜公民館 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。

地元学生様限定！特別割引キャンペーン実施中！

春からの新生活へのお手伝い！

春までに免許取得！まだまだ間に合います！

スタンダード・スピード・ツーシーズン！

免許取得のコースも充実！

小浜自動車学校

〒917-0023 福井県小浜市府中 14-23 ☎0120-52-0839



16 土	
17 日	◆ 第15回若狭たかはまひなまつり [2/17~3/3] ◆ 日曜介護予防広場【体操】 9:00~15:00 医 若狭高浜病院 (社会福祉センター) 高 和 青 内
18 月	◆ 産後ケアデイサービス【要予約】 10:00~15:00 (むらみや旅館) 郷 図 文 高 和 青 内
19 火	◆ よろず人権相談 13:00~15:00 (高浜公民館) ◆ スマイルベビー【要予約】 9:45~10:00 受付 (保健福祉センター) ◆ 元気あつぷ生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00 (内浦公民館) ◆ 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	◆ 相続なんでも相談会 13:00~16:00 (青郷公民館) ◆ 上瀬あじさいサロン 10:00~11:30 (上瀬ふれあい会館) ◆ 児童センターであそぼ 10:30~11:30 (青郷児童センター) ◆ 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)
21 木	◆ DRUM TAO公演 19:00~ (文化会館大ホール) ◆ あかちゃん広場 10:00~11:00 (保健福祉センター) ◆ 保育所であそぼ 10:00~11:00 (町内各保育所) ◆ 元気あつぷ生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00 (青郷公民館) ◆ 浦和田サロン 13:30~15:30 (和田六区ふれあいセンター)
22 金	◆ 保育カウンセラー【時間予約制】 10:00~12:00 (保健福祉センター) ◆ 西三松サロンえびす 13:30~15:30 (西三松区ふれあい会館)
23 土	
24 日	◆ 第6回高浜町各区対抗ゲートボール大会 (青葉ふれあいドーム) ◆ ひなまつりイベント (高浜まちづくりネットワークほか) ◆ 日曜介護予防広場【体操】 9:00~15:00 (社会福祉センター) ◆ 紫水さろん 13:30~15:30 (紫水ヶ丘区ふれあい会館) 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) ◆ 産後ケアデイサービス【要予約】 10:00~15:00 (鼓松) ◆ 子生・坂田グリーンサロン 13:30~15:30 (蔵身寺) 郷 図 文 高 和 青 内
26 火	◆ 元気あつぷ生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00 (高浜公民館) ◆ 汐かぜサロン 13:30~15:30 (塩土区会館)
27 水	◆ 五色山サロン 10:00~11:30 (山中西組集会所) ◆ こころの相談【要予約】 13:00~17:00 (保健福祉センター) ◆ 音海サロン 13:30~15:30 (音海区生活改善センター)
28 木	◆ 保育所であそぼ 10:00~11:00 (町内各保育所) ◆ 元気あつぷ生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00 (和田公民館) ◆ 神野浦サロン 13:30~15:00 (神野浦ふれあい会館) ◆ 車持秋桜サロン 13:30~15:30 (車持区ふれあい会館) ◆ もの忘れ検診【要予約】 14:00~16:00 (保健福祉センター)

2月17日(SUN) ▶ 3月3日(SUN)

第15回 若狭たかはま ひなまつり

● 場所 / 高浜町本町区・中町区を中心に町内全域

約100軒の商店や民家に飾られたひな人形は、町外や県外の方も多く見に来られるようになりました。さまざまな催しで皆様のご来場をお待ちしています。

◇ 問い合わせ / 若狭たかはまひなまつり実行委員会 (高浜まちづくりネットワーク内) ☎(72) 2740

