

うみ 自然 歴史。

☆広報たかはま

祝 成人

□特集 祝 新成人 ●P2～5

ご成人おめでとうございます

わくわくとくフェスタ今年も開催します

□保健福祉課よりお知らせ ●P7

高等学校等生徒通学費助成・就学援助制度

□教育委員会事務局よりお知らせ ●P11

vol.391
令和2年
3月号



祝新成人



ご成人おめでとうございます

令和初の成人式

1月12日(日)に、文化会館にて令和2年高浜町成人式が執り行われました。式典には新成人138名のうち、109名が出席しました。

受付が始まる午後1時頃から、華やかな振り袖姿の女性や、スーツ姿の男性が文化会館に集まってきました。エントランスホールには、久しぶりの再会を喜ぶ賑やかな声が響き渡り、会場のあちこちで写真を撮る姿が見られました。

式典が始まると、皆さんは引き締まった表情で祝辞に聞き入りました。成人宣言は、代表の橋本京果さんがステージに立ち、家族をはじめ、これまでお世話になった方々への感謝を述べ、社会人として自立し強く生きていくことを誓いました。

成人のつどいでは、思い出話やビンゴゲームで盛り上がり、中学校時代の映像が流れ始めると歓声と笑い声が止みませんでした。お世話になった先生方が登場すると、再び歓声が沸き、先生方も成人を迎えた皆さんの姿に感慨深げな様子でした。

新成人の皆さんは、今日の誓いを胸に、それぞれの未来に向かって力強い一歩を踏み出し、晴れの日の思い出を刻みました。皆さんのこれからのご活躍を期待しています。

Coming of age ceremony



〈企画・取材／高浜まちづくりネットワーク〉



進学・就職のため地元を離れた友人らが、この自然豊かなまちにまた帰ってきたいと感じられるよう、高浜町の活性化と発展を願っております。

また、成人としての喜びを噛みしめるとともに、大人としての責任を持ち、社会人として、「自立」できるよう精進していききたいと思います。

まわりの後押しもあり、一生に一度の成人式において実行委員長を引き受け、新成人らにとって良い思い出となりますよう努めさせていただきました。実行委員としての活動では、委員会でも話し合いを重ね、協力して取り組めたことを心より嬉しく思います。



実行委員長
橋本 京果さん

成人式実行委員会委員

- | | | | | | |
|--------|--------|---------|---------|--------|---------|
| 松本 楓さん | 海透 翔さん | 今井 謙介さん | 橋本 京果さん | 富田 遥さん | 武田 優花さん |
| 和田四区 | 若宮区 | 和田四区 | 湯谷区 | 若宮区 | 横町区 |



成人式
式典



成人宣言 橋本 京果さん



成人証書授与 松本 楓さん

成人のつどい



懐かしい映像とビンゴゲームで大盛り上がり!!



お世話になった先生方



〈企画・取材／高浜まちづくりネットワーク〉

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132回「お花見で健康になろう」

■お花見は健康的？

ひと月もすればお花見の季節。今から楽しみにしている方も多いのではないでしょうか。桜の花を見る風習は、古くは平安時代から行われており、歴史に名を残す武将たちも、宴会や庶民の集いの場として花見を用いたとか。多くの日本人が大好きなお花見、そこに健康のタネは隠れているのでしょうか。

■お花見の効果

ひとつは、匂いが健康によいのかもしれませんね。桜の花の何ともいえないよい香りの正体は、クマリンという物質で、リラックス作用、鎮静作用、抗菌作用、血圧降下作用、咳止め作用、二日酔い防止作用など、さまざまな効果があるとのこと。二日酔い防止作用まであるとは、なんとも気が利く植物です。

また花だけでなく、幹や枝にもよい効果があるのかもしれません。桜の木からは、フィトンチッドという香りの成分が放出されているそうです。殺菌作用を有するこの成分は、桜の木が自分を守るためのものですが、ヒトが嗅ぐと脳のGABA受容体に作用し、精神の安定をもたらすそうです。この

効果はお香にも利用されていますよね。

さらに花を見て回りますから、ウォーキングの好機としても作用していそうですね。歩くことに関心が無い方でも、花を見る目的でゆっくりと時間をかけて歩く結果になり、健康にもよい影響を与えている可能性があります。花を楽しんで顔がほころびますから、笑うことで健康になれるかもしれません。以前にこの連載でもお伝えしましたように、笑うことで免疫細胞の一種であるNK細胞が活性化されるといわれており、笑うから健康になれることが種々証明されています。

■お花見の真の効果

しかし、お花見による健康への効果の真髄はここからだと考えています。まず、日本人は花見を理由に「集える」こと。

お花見が、誰もが外出し交流できる共通の機会として存在することは、非常に大きな意義があります。交流には、健康寿命延伸、認知症防止など、さまざまな健康へのよい効果があることが証明されており、しかも、お花見ほど人の興味関心に関係なく集える機会は、そう多くありません。

さらに、お花見を楽しみに待ち、誇

りに思う日本人が非常に多く、お花見は祭りと並んで、日本人が地元意識や仲間意識を醸成する機会となっているように感じます。これらは健康面だけでなく、地域を元気にするさまざまな効果を生んでいると考えられ、お花見がもたらす効果は計り知れないといえるでしょう。

■今月の「あなたにできる、地域に医いこと」

◆今年もまた、
みんなでお花見に行く

せっかく日本に住んでいるのですから、お花見を大事にして、皆さんも地域も、健康であり続けようではありませんか。

(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



3月テーマ「お金と相続」

●日時／3月17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

◇問い合わせ／井階 ☎(72)2493



わくわくとくときフェスタ

今年も開催します！

日時：3月14日(土)午前10時～

場所：保健福祉センター

◇問い合わせ／保健福祉課 ☎(72)2493

福井大学と高浜町保健福祉課、たかはま地域☆医療サポーターの会では、町民の皆さんの交流を促し、ひいては健康に関心のある方もない方も健康になっていただくため、どなたでも気軽に参加いただけるイベントを集めた「わくわくとくときフェスタ」を今年も開催します！昨年は町民の皆さんと世界最大のちらし寿司を作って食べるイベントなど3つのイベントを実施し、多くの皆さんにお越しいただきました。

このイベントは、町外から高浜町に健康のまちづくりを学びにいらっしゃる学生さんや社会人の方々と一緒に実施しており、今年も以下のように楽しくてわくわくするイベントが3つ企画されました。地域の皆さまお誘い合わせの上ぜひご参加ください！

10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00

高浜カルタ
(カルタ作り)

赤ふん坊やと
遊ぼう！

チャリティフェス

高浜カルタ
(カルタ大会)



昨年の様子



企画1

高浜カルタ
「お持ちいただいた写真や「まち歩きをして撮影した写真」でカルタを作り、カルタ取りをします！

高浜カルタ



3月14日(土) 保健福祉センター 2F 大広間

10時～ まち歩き・カルタ作り

16時～ ジャンボカルタ大会

参加費：無料

対象：子供から大人まで

①写真で絵札を作る



②読み札を作る



③カルタ完成！



3月14日(土)10時まで

写真募集中！

もっと素敵なカルタ求む



手渡して応募する方は
写真を持って
高浜町保健福祉課へ

企画2

赤ふん坊やと遊ぼう！！
赤ふん坊やと一緒に、楽しく体を動かそう！

赤ふん坊やと遊ぼう！

高浜町のマスコットキャラクター、「赤ふん坊や」と一緒に体を動かしてみませんか？小さなお子さんからご年配の方まで、一緒になって楽しめるプログラムをご用意しましたので、地域の皆さまお誘い合わせの上、遊びに来てください！

【日時】 3月14日(土) 午前10時～

【場所】 保健福祉センター 2F 大広間

【参加方法】 当日、会場にお越しください。

【内容】 赤ふん坊やと一緒に、楽しく体を動かします。

☆当日は、地域の子どもたちがデザインしたさまざまな「ふんどし」が、会場を彩ります！



企画3

チャリティ・フェス
町民の皆さんが、合唱・楽器演奏・踊りなど、ステージで披露します！

たかはま健康のまちづくりアカデミー presents

チャリティフェス アーティスト>100!!

3月14日(土) 午後1:00～4:00

高浜町保健福祉センター (高浜町和田117-68) 入場無料

チャリティフェス「アーティスト>100!!」は、音楽・芸能を通じて、世代・空間を超え、高浜に住む人、ゆかりのある人たちの心をつなぐことを目的としたミュージックフェスティバルです。皆さま、ぜひ楽しんでいってください!! このイベントの募金、収益金はすべて「赤い羽根共同募金」に寄付されます。

Artist 100, a charitable event, donates to the Red feather community chest

当日の出演プログラムは左記QRコードから専用ホームページでご確認いただけます。

当日の様子はYouTubeにて世界に同時配信されます！YouTubeへのアクセスはこちらから

連絡先 高浜町保健福祉課 中島 0770-72-2493

理学療法士
松本の

知っ得! 介護予防通信 vol.6

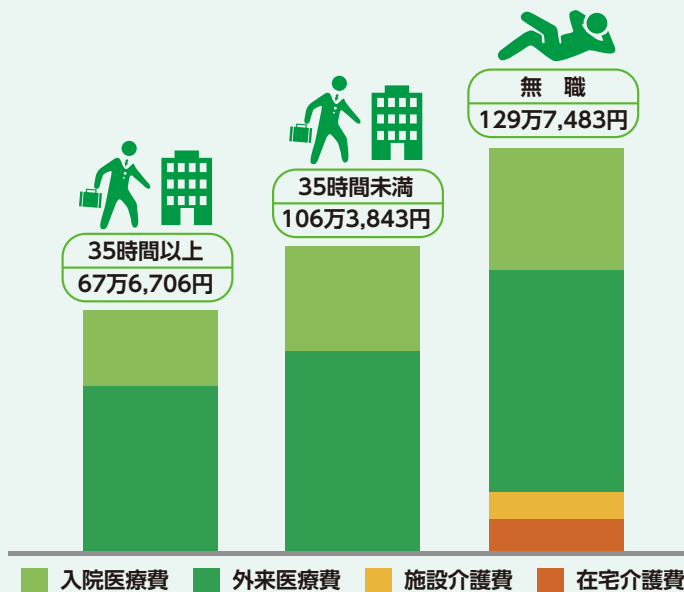


人生100年時代!?「働くこと」と「健康」って関係あるの?

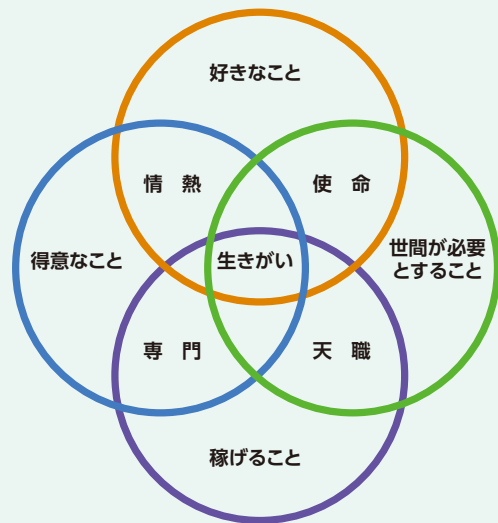
福井県は、幸福度ランキング(日本総合研究所調べ)で、2014年から2018年の間、東京を抑え1位をとり続けていますが、「幸せである」という心情には「日々の仕事」が大きく影響しています。

昨今、働き方改革の中で「過労死」などが注目され、働くことは疲れること、大変なことだという印象が強くなっているように感じますが、一般的に「働くこと」と「健康」はどんな関係をもっているのでしょうか?

【健康な高齢者の就労時間(一週間あたり)と医療・介護費(年間)】



【生き甲斐“ikigai”の図】



※山崎泰彦ほか：『65歳までの継続雇用が医療政策その他の社会保障政策に与える影響に関する調査研究』高齢者雇用開発協会 2003.
※Francesc Miralles, Héctor Garcia et al. ikigai. 2017.

上記の左図のように、定年程度の年齢に至るまではある程度のストレスを抱えたとしても、しっかり働くことで将来の医療・介護費が下がり高齢期の健康へよい影響を与えることがわかっています。

定年退職後は、ストレスからの解放により精神的な健康状態が改善するといわれていますが、社会的役割を持たない生活が続くと、数年でうつや認知症を発症するリスクが高まり、要介護状態へ一歩近づいてしまいます。高齢になっても“ほどほど”の労力や時間で「働くこと」は、認知機能低下を抑制するだけでなく、主観的な健康感を高めたり、生きがいの創出にもつながります。特に男性は仕事やボランティアで社会的役割を持つこと、女性は習い事や集いの場などに社会参加することで活力が湧いてくるようです。

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機能検査(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／3月26日(木)午後2時～4時
- 場所／保健福祉センター 相談室
- 申込締切／3月18日(水)
- 先着3名 ※1人約30～40分程度



オレンジカフェのご案内

要申込 参加無料

オレンジカフェでは、介護を受けているご本人とご家族が一緒に参加でき、お茶を飲みながら交流しています。認知症などにて介護を受けているご本人のみの参加や、介護者のみの参加も可能です。

- 日時／3月10日(火)午後1時30分～3時
- 場所／高浜公民館 調理室
- 内容／調理 フルーツどら焼き作り
- 申込締切／3月9日(月)

●このページの問い合わせ
地域包括支援センター ☎(72)6120



今よりもっと幸せに子育てできる町を目指して…

kurumu レター

GOOD DESIGN AWARD
2019年度受賞

高浜町子育て世代
包括支援センター



今月は、働くママ・パパを応援する「病児・病後児保育事業」について紹介します

お子さんが病気の治療中または回復期であり、お家で見てあげたいけれど仕事が休めないママ・パパに代わって、専任の保育士、看護師がお子さんをお預かりし、お世話をするサービスです。

- 場所／若狭高浜病院附属病児・病後児保育施設 サン・スマイル
- 対象児童／町内在住のおおむね1歳(保育所等に在籍あり)～小学校6年生までの
 - ・病気などの症状があるお子さん(病児)
 - ・症状が回復に向かっているお子さん(病後児)
- で、保護者の就労などで家庭での保育が困難な場合
- 時間／午前8時～午後6時(土、日曜日、祝日、年末年始はお休みです)
- 定員／1日3名(受付順となります)※予約は前日午後5時までに
- 料金／1日2,000円／半日1,000円

(第3子以降就学前の児童、生活保護世帯、ひとり親で児童扶養手当受給世帯等は無料です。)

看護師がお子さんの病状
に応じてケアします。

病院に附属しているので
1日1回お医者さんの診察
もあります!



利用には事前に登録申請が必要です。(※年度ごとの登録のため、4月以降も継続してご利用される方も再度申請してください)
お問い合わせは、子育て世代包括支援センターkurumuまで。



3月のkurumuカレンダー

kurumuでは、平日8:30～17:15、妊娠・出産・子育て・保育など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。

8日(日) kurumu 休日開館します! 平日と同様にプレイルームの開放と各相談に応じます。
(4月から毎月1回日曜日に開館日を設けます)

親子で楽しい時間を

わくわく★ちびっこ
食体験クラブ

【要予約】

3日(火) 10:00～13:00 対象：1歳頃から保育所入所まで
内容：親子で作るひな祭りランチ

とことこあそび

5日(木) 10:30～11:30 対象：1歳頃から保育所入所まで
内容：手形を作ろう

出張とことこあそび：6日(金) 10:30～11:30
場所：内浦公民館

まるまるあそび

12日(木) 10:00～11:00 対象：3か月頃から1歳頃まで
内容：手形を作ろう

専門スタッフと一緒に

スマイルベビー

【要予約】

10日(火) 10:00～11:30 対象：妊娠中から1歳のお誕生日頃まで
内容：助産師、保健師などによる育児相談
ベビーマッサージ・ハンドケアマッサージ
プチ講座：「スマイルレストラン(9～11ヵ月頃の離乳食の試食)」

保育カウンセラー

【要予約】

24日(火) 10:00～11:00 対象：保育所入所まで
内容：言語聴覚士による発達や言葉についての相談

くるむとそだてる わくわく★ちびっこ食体験クラブ



わくわく★ちびっこ食体験クラブでは、農家さんや漁協さんなどにもご協力いただき、野菜の収穫や旬の食材を使った親子クッキングを実施しています。講座は、家庭でも簡単に作れ、お子さんの新たな一面や成長を発見できると好評です。対象親子はもちろん、畑作業や料理が好きなど、講座のサポーターとして参加してくださる方も募集しています。かわいい子どもたちと一緒に楽しい時間をすごしませんか? お問い合わせはkurumuまで。

子育てに関する相談・問い合わせ・予約は高浜町子育て世代包括支援センター kurumu ☎(72)6154

全国で輝け！

ラグビーフットボール

大野 勇輝さん【中町区】

（若狭東高等学校3年）

村松 一馬さん【水明区】

（若狭東高等学校3年）

梅垣 優菜さん【赤尾町区】

（若狭東高等学校3年）

↓若狭東高等学校が第99回全国高等学校ラグビーフットボール大会に福井県代表として出場

【1回戦】 対 郡山北工 36 - 21

【2回戦】 対 佐賀工 0 - 97

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どんな情報をお寄せください。

◇問い合わせ／教育委員会事務局

☎（72）7724

ベストスイマー賞受賞

1月12日（日）に金沢プールにて開催された授賞式において、日本スイミングクラブ協会よりベストスイマー賞の表彰があり、田中 哲さん（若宮区）・富田 捷喜さん（宇治区）の2名の方が受

賞されました。
今年度の北陸支部の受賞者は7名で、うち3名が福井県より選出されました。



※ベストスイマー賞とは、「泳ぎを通して水泳の発展と普及に貢献した方」を対象として、日本スイミングクラブ協会から贈られる賞で、水泳関係者及び水泳にゆかりのある著名人が表彰されています。

第15回高浜町綱引大会

1月26日（日）

中央体育館において「第15回綱引大会」が開催され、一般の男女合わせて20チーム、約230名の選手が参加し、力自慢を競いました。

大会は山口彩さん・井本弥乃里さん（出合区）の選手宣誓の後、3部門に分かれての予選リーグと決勝トーナメントを行いました。大会は制限時間いっぱいでの熱戦や、バランスを崩して倒れるなど、各チームとも手に汗握る熱戦

となりました。

選手の皆さんは運動不足になりがちな冬に、気持ちのいい汗を流していました。結果は次のとおりです。

●男子の部【参加9チーム】

・優勝 出合辛口

・準優勝 青戸区

●女子の部【参加7チーム】

・優勝 出合激辛

・準優勝 若宮ライオンズ

●混合の部【参加4チーム】

・優勝 出合中辛

・準優勝 音海区



令和元年度高浜町スポーツ少年団冬季交流大会

2月2日（日）

中央体育館において「スポーツ少年団冬季交流大会」が開催され、11単位団185名の団員が運動適正テストに挑み交流を図りました。

運動適正テストは、上体起こし、腕立て伏せ、時間往復走、立幅跳び、5分間走の5種目を実施し、子どもたちの運動の基礎となる能力や、身体の動きを総合的に確認するもので、高浜町スポーツ少年団では毎年この時期に実施し、運動の適正を科学的にとらえ日頃の指導や団員の励みになるよう役立てています。



また開会式に引き続き、日本スポーツ少年団及び福井県スポーツ少年団指導者・優秀単位団の表彰式が行われ、計7名、1団体が受賞されました。

【日本スポーツ少年団表彰】

●優秀指導者賞

猿渡 和義さん

(高浜剣道スポーツ少年団)

【福井県スポーツ少年団表彰】

●永年表彰

(20年以上継続して育成指導)

釣本 幸夫さん

(高浜FCスポーツ少年団)

●5か年継続表彰

(5年以上継続して育成指導)

木村 昌純さん

(高浜クラブスポーツ少年団)

東山 里紗さん

(高浜剣道スポーツ少年団)

宮本 勝博さん

(高浜剣道スポーツ少年団)

森川 博至さん

(高浜FCスポーツ少年団)

佐々木 淳介さん

(高浜FCスポーツ少年団)

●優秀単位団表彰

(団結成5年以上活動)

高浜柔道スポーツ少年団

教育委員会事務局よりお知らせ

◇問い合わせ／教育委員会事務局 ☎(72)7724

令和2年度 高等学校等生徒通学費助成

高浜町における子育てを支援するため、高等学校や高等専門学校などに在学している生徒の通学費の一部を助成する制度です。

■助成の内容

J R及びスクールバスの定期乗車券購入費の2分の1(バイク通学の場合は1か月につき2,000円)

■助成の対象者

高等学校等に在学する生徒の保護者で下記の基準に該当する方

- ・町内に住所を有すること
- ・J Rの定期乗車券は町内の駅で購入したものであること など

■申請方法

申請書に必要事項を記入し、関係書類を添えて教育委員会事務局へ提出してください。

(申請書は、教育委員会事務局にお問い合わせください。)

■注意事項

- ・年度初回申請時には在学証明書(原本)を添付してください。
- ・JR通学の申請は必ず定期乗車券の有効期限内にしてください。
- ・初回申請時及び振込先を変更するときは通帳のコピーを添付してください。

※本制度のほか、ひとり親家庭等(高浜町母子家庭等医療費受給世帯、児童扶養手当受給世帯及び住民税非課税世帯)につきましては、「ひとり親家庭等高等学校等通学費助成制度」(公共交通機関の定期乗車券購入費の10分の7を助成)をご活用ください。詳しくは町ホームページをご覧ください。

令和2年度 就学援助制度

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(準要保護制度)です。援助期間は4月から翌年3月までとなり、年度更新していただくことで引き続き援助を受けることができます。

■援助の内容

学用品費、学校給食費、修学旅行費など

■援助の対象者

高浜町立小中学校の児童生徒の保護者で、下記の基準のいずれかに該当する方

- ・生活保護が停止又は廃止になった(1年以内)
- ・町民税が非課税又は減免
- ・児童扶養手当を受給している
- ・世帯の収入が少ない など



■申請方法

申請書に必要事項を記入し関係書類を添えて、令和2年3月31日までに教育委員会事務局へ提出してください。(申請書は、教育委員会事務局にお問い合わせください。)

■注意事項

- ・申請をされても、所得の状況により認定されない場合があります。
- ・所得が未申告の場合は認定できませんので、必ず申告をしてください。
- ・年度の途中でも随時申請することができますので、ご相談ください。



おっかけ。

高浜町のスポーツチームと
文化サークルをご紹介します!



ゲーム形式での練習



ゴール左隅にシュート!



シュートチャンス!



激しい攻防!



低学年の子どもたちもミニゲーム



高浜FCスポーツ少年団



高浜FCスポーツ少年団は、町内の小学1年生から6年生の男女34名が毎週土曜日、午前9時から11時30分まで青郷小学校グラウンド(冬場は青葉ふれあいドーム)で活動しています。技術のレベルアップより、「サッカーを楽しむこと」を大切にしています。サッカーを通じて社会的ルールを学び、決められた時間は集中して練習しています。そのほか親子サッカー大会を開催したり、京都サンガの試合を観戦することもあります。



「合唱童女」の作品



温かい言葉と絵でお出迎え



笑顔がすてきなお地蔵さま



まるで花火のような美しさ



最初の頃の作品



それぞれの筆の遊び (馬居寺)



それぞれの筆の遊びは、馬居寺で毎月2回、2人で活動しています。一光流(一筆画)の先生の教室に絵を習いに通ったことがきっかけで、平成22年9月に、いろいろな筆や小道具を使うことから「それぞれの筆の遊び」として活動を始めました。「合唱童女」、「お地蔵さま」は、表情がそれぞれすべて違うので愛着が深まります。自由な発想で、のびのびと、遊び心を大切に楽しく描いています。

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が、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31年度に学生納付特例を承認された方で、令和2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なく、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)9904 ●住民生活課 ☎(72)7703

3月は「自殺対策強化月間」です

こころの健康について考えてみましょう

日本における自殺者数は、年間20,840人(平成30年)にのぼります。

特に3月は、就職や転職、転居など、生活環境が大きく変動し、過剰なストレスを抱えやすい時期で、1年のうちで最も自殺者数が増加する傾向にあります。

ストレスをひとりで抱え込み、誰にも相談できずに自ら命を絶つ悲劇が起きる前に、こころの健康を保つことで、あなた自身やあなたの大切な人の「こころ」と「いのち」を守りましょう。

予防対策1 こころが疲れきる前に、早めの対処が大切

ストレスを長期にわたって受け続けたり、過剰なストレスを抱えていると、次第に抵抗力が失われ、心身に影響を及ぼします。むりやりがんばらないで、意識的に休養、リフレッシュして体調を整える習慣を身につけておくことが大切です。気分が沈んで普段の生活にも支障をきたすことがある場合、うつ病のおそれがあります。下記の「うつ病チェック」に該当する方は、医療機関を受診するなど早めの対応を心がけましょう。

うつ病チェック

- ☒ 今まで楽しんでやれていたことが、楽しめない
- ☒ これまで楽にできたことが、おっくうに感じられる
- ☒ 自分が役に立つ人間だとは思えない
- ☒ わけもなく疲れたような感じがして、元気が出ない
- ☒ なかなか寝付けない、夜中に目が覚めた後眠れない

これらのうち2項目以上が2週間以上ほとんど毎日続いていて、日常生活に支障が出ている場合はうつ病の可能性を考えてみてください。

予防対策2 誰かに話すことで心が楽になることがある

ストレスを感じる原因は、さまざまな出来事が関係していることがあります。

上記の「うつ病チェック」では問題がなくても、ひとりで解決できない問題が起こったら、抱え込まずに、家族や友人、知人など信頼できる人に相談してみましょう。身近に相談相手がみつからない、話しても解決できない場合は、専門家に相談することをおすすめします。

こころの相談 要予約

臨床心理士による無料面接相談です。

- 日時：3月10日(火)・24日(火)
※いずれも午後1時～5時(1人1時間程度)
- 場所：高浜町保健福祉センター

電話相談

- ホッとサポートふくい
☎0776(26)4400(月～金 午前9時～午後5時)
- 若狭健康福祉センター
☎(52)1300(月～金 午前9時～午後5時)

24時間電話相談

- よりそいホットライン
☎0120-279-338(24時間 通話無料)

SNSを使った相談

- 生きづらびっと
日～火・木・金
午前10時～午後11時30分
<https://yorisoi-chat.jp>

@yorisoi-chat
LINE QRコード



- こころのほっとチャット
毎日 午後0時～4時
午後5時～8時
最終土曜日～日曜日
午後9時～午前0時

@kokorohotchat
LINE QRコード



いま考えよう

エネルギーと原子力

高浜町内の中学生が三菱重工業神戸造船所を見学

10月29日(火)及び11月14日(木)、内浦中学校の1～3年生と高浜中学校の1年生、あわせて118名が兵庫県神戸市の三菱重工業神戸造船所を見学しました。生徒は、会社の概要や神戸造船所における事業内容について説明を受けたあと、工場内で製作された原子力機器の「使用済燃料ピットラック」や原子力発電所の中央制御室を模擬した「シミュレータセンター」などを見学し、発電所を構成する機器に対する理解を深めました。見学後の質疑応答では、広大な敷地内の移動手段や仕事をするうえでのやりがいなど、さまざまな観点から多くの質問が出ました。

今回の見学を通じて、原子力機器がこういった場所で製作されているか、また発電所の運転がどのように行われているかを自分たちの目や耳で学び、原子力発電に関する理解を深めました。

【神戸造船所見学の様子】



内浦中学校(机上説明)



内浦中学校(質疑応答)



高浜中学校(机上説明)



高浜中学校(挨拶)

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、エネルギー全般に関して学んでいた
だき、さまざま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。



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)

…第24回定期検査中

(R2.1.6～)

【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

これからの健康と
地域を考える講演会

●日時／3月15日(日)

午後1時～3時

●場所／文化会館小ホール

●内容／これからの高浜の健康づくり

講師：米ハーバード大学

イチロー・カワチ 教授

Studio11 山崎亮代表

◇問い合わせ／保健福祉課

保健グループ ☎(72)2493

その他

給排水設備工事について
無断着工されていませんか？

給排水設備工事(洗面台や便器等の器具交換を除く)をされる場合には、その内容が適切であるかどうかを審査するため、事前に申請が必要です。

設備を新設、増設又は修繕される場合は必ず指定工事店を通じて上下水道課まで申請をしてください。無断着工された場合は、法令等(水道法又は下水道法等)により処罰される場合もありますのでご注意ください。

※町内で給排水設備工事を行えるのは、町が指定している工事店のみです。(町ホームページをご覧ください)

◇問い合わせ／

上下水道課 ☎(72)3611

ワンコインで身近な安心を！

福井県市町交通災害共済
の加入について

福井県市町交通災害共済は、福井県市町総合事務組合と県内16市町が共同で運営し、加入されている方が日本国内で交通事故にあわれた際に見舞金(2万円～100万円)が支給される制度です。福井県市町交通災害共済に加入される場合は、配布された所定の申込用紙に必要事項を記入し、掛金持参の上、お申込みください。

●共済期間／令和2年4月1日

～令和3年3月31日

●加入資格／加入申込時に高浜町に住民票のある方が対象です。

●加入掛金／1人年額500円

◇問い合わせ／

防災安全課 ☎(72)7701

職場での悩みごと無料相談会

解雇や賃金など労使関係に悩みや不

安のある方、福井県労働委員会委員が相談に応じます。

●日時／3月22日(日)

午後1時30分～4時30分

●場所／敦賀市生涯学習センター

2階研修室

●申込／3月19日(木)まで

※相談は無料で秘密は厳守します。
予約の方が優先となります。

◇申込・問い合わせ／

福井県労働委員会事務局

☎0776(20)0597

公証人による

講演会&相続相談会

相続制度・相続分等の説明と遺言書作成の利点について公証人による講演会&相談会を開催します。

●日時／3月4日(水)午後1時～4時

●場所／高浜公民館

・講演会「三三三終活講座」

▼午後1時～2時

・相談会(1人30分程度)

▼午後2時～4時

※参加無料・予約不要で相談会は先着順です。

◇問い合わせ／

舞鶴公証役場

☎0773(75)6520

図書館スタッフのおすすめBOOK

「魔女のいじわるラムネ」 草野あきこ 作 ひがしちから 絵 PHP研究所 2019

クラスメイトのワタル君にいじわるばかりされているトモヤ。ある日、公園で出会ったラムネ屋の魔女から「いじわるラムネ」を勧められます。それは、されたいじわるを言いながら作るラムネで、食べるといじわるをされたときのように悲しくて悔しい気持ちになるのです。作ったラムネをワタル君に食べさせようとするのですが、その道中でワタル君の優しさやよいところに気づき始めて…。ラストは意外な展開が待っています。ぜひ読んでみてください。



高浜町 ジュニアリーダー募集

高浜町ジュニアリーダーズクラブは、地域イベントでのボランティア活動や、小学生を対象にしたイベント（ハロウィン会・クリスマス会など）の企画・運営、自主研修など、みんなが楽しめる活動をたくさん行っています！

子どもと遊ぶことが好きな人、たくさん友だちを作りたい人、地域の役に立ちたい人など、ジュニアリーダーになって、私たちと一緒に“アオハル”しませんか？

- 対 象／町内の中学生・高校生（男女不問）
- 年 会 費／1,200円（100円/月）
- 募集期間／いつでも受付中！



◇問い合わせ／教育委員会事務局 ☎(72)7724

1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 章人♡森脇 まりあ（和田五区）

★ お誕生おめでとうございます

赤ちゃん(性別) 両 親 (住所)

山本 瑠海(女) 一雅・香織（日置区）

山本 璃海(女) 一雅・香織（日置区）

堀野 鉄太(男) 隆・千絵（赤尾町区）

高田 恵汰(男) 慎平・梨恵（鎌倉区）

🌸 お悔やみ申し上げます

江口 理恵子(72歳) (若宮区)

山本 よし江(97歳) (横津海区)

松田 はま子(88歳) (難波江区)

松宮 いわ子(90歳) (蒜畠区)

👤 人のうごき (1月31日現在)

		前月比
【人 口】	10,367人	(-14人)
【男】	5,180人	(-8人)
【女】	5,187人	(-6人)
【世帯数】	4,323世帯	(-2世帯)

編集担当の つぶやき

今年の1月、2月は冬らしくない気候が続いて、雪が降っているシーンや、積もった風景の写真は撮れないと諦めていましたが、先日雪が降り積もったので、カメラを持ち出して撮りに行きました！いつもとちょっと違う景色を見ると、楽しいですね。

冬しか見れない景色を、目で見て写真を撮って行きたいと思います。

(まちネット・い)

宝くじ助成金で整備されました

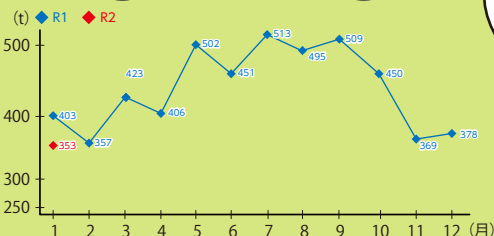
●青戸区の神輿



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。

1月分のゴミ量

(搬入量)



ゴミの出し方は町ホームページでも確認できます



ご協力をお願いします。

指定袋に入ったごみはなるべく集積場へ出すようにお願いします。
(※布団など丈の長いものは60センチ四方に裁断しください) また資源ごみの分別にもご協力をお願いします。

◇問い合わせ／住民生活課 ☎(72)7703

高浜町イベントカレンダー

令和2年(2020年)3月

1 日	◆第32回高浜町各区対抗女子バレーボール大会(中央体育館) ◆若狭高浜ひなまつり【2/17～3/3】 ◆日曜介護予防広場【体操】 9:00～15:00(社会福祉センター) 医 常藤内科医院
2 月	サ 13:30～15:30(立石区生活改善センター) 郷 高 和 青 内
3 火	◆わくわく★ちびっこ食体験クラブ【要予約】 9:30～10:00 受付(保健福祉センター) ◆産後ケアデイスサービス【要予約】 10:00～15:00(むらみや旅館) ◆元気あつぷ生き生き倶楽部【体操】 13:30～15:00(内浦公民館) サ 10:00～11:30(難波江集会所)/13:30～15:30(若宮区集会所) 図 文 児
4 水	サ 13:30～15:00(今在家区会館) 児
5 木	◆保育所であそぼ 10:00～11:00(町内各保育所) ◆とことこあそぼ 10:30～11:30(保健福祉センター) ◆元気あつぷ生き生き倶楽部【体操】 13:30～15:00(青郷公民館) サ 13:30～15:00(赤尾町ふれあい会館)
6 金	◆出張とことこあそぼ 10:30～11:30(内浦公民館) サ 13:30～15:30(園部区生活改善センター)
7 土	
8 日	◆高浜中学校 卒業証書授与式 ◆日曜介護予防広場【体操】 9:00～15:00(社会福祉センター) 医 若狭高浜病院
9 月	◆産後ケアデイスサービス【要予約】 10:00～15:00(むらみや旅館) 郷 高 和 青 内
10 火	ノーマディアチャレンジデー ◆こころの相談【要申込】 13:00～17:00(保健福祉センター) ◆スマイルベビー【要予約】 9:45～10:00 受付(保健福祉センター) ◆元気あつぷ生き生き倶楽部【体操】 13:30～15:00(高浜公民館) サ 10:00～11:30(日引集会所) 13:30～15:30(和田一區生活改善センター) 図 文 児
11 水	◆行政相談 13:30～15:00(高浜町役場) サ 10:00～11:30(下集会所)/13:30～15:30(和田公民館) 13:30～15:30(大西ほのぼの会館) 児
12 木	◆まるまるあそぼ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) ◆元気あつぷ生き生き倶楽部【体操】13:30～15:00(和田公民館) サ 10:00～11:30(日置区生活改善センター) 13:30～15:00(本町区大神宮会館) 13:30～15:30(東三松生活改善センター)
13 金	◆無料法律相談 13:00～16:00(保健福祉センター) サ 13:30～15:30(事代区生活改善センター)
14 土	◆令和元年度高浜町スポーツ協会表彰式(高浜公民館) ◆健康のまちづくりアカデミーイベント 10:00～17:00(保健福祉センター)
15 日	◆これからの健康と地域を考える講演会 13:00～15:00(文化会館小ホール) ◆日曜介護予防広場【体操】 9:00～15:00(社会福祉センター) 医 堀口医院 高 和 青 内 児

■ 休館日 郷 郷土資料館 図 中央図書館 文 文化会館 児 児童センター
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 サ サロン

16 月	◆産後ケアデイスサービス【要予約】 10:00～15:00(鼓松) サ 10:00～11:30(小和田公民館)/13:30～15:30(和田四区集会所) 郷 高 和 青 内
17 火	◆内浦小中学校 卒業証書授与式 ◆くらしの相談窓口 10:00～15:00(青郷公民館) ◆よろず人権相談 13:00～15:00(高浜公民館) ◆元気あつぷ生き生き倶楽部【体操】 13:30～15:00(内浦公民館) サ 13:30～15:30(宇治区生活改善センター) 図 文 児
18 水	◆高浜小学校 卒業証書授与式 サ 10:00～11:30(上瀬ふれあい会館)/13:30～15:30(南区公民館) 13:30～15:00(神野浦ふれあい会館)
19 木	◆和田小学校・青郷小学校 卒業証書授与式 ◆くらしの相談窓口 10:00～15:00(和田公民館) ◆保育所であそぼ 10:00～11:00(町内各保育所) ◆元気あつぷ生き生き倶楽部【体操】 13:30～15:00(青郷公民館) サ 10:00～11:30(若狭高浜漁業協同組合小黒飯事務所) 10:00～12:00(湯谷会館)/13:30～15:30(青郷公民館) 13:30～15:30(和田五区ふれあい会館) 13:30～15:30(紫水ヶ丘区ふれあい会館)
20 金	春分の日 医 若狭高浜病院
21 土	
22 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
23 月	サ 10:00～11:30(横津海生活改善センター) 13:30～15:30(子生区集落センター) 郷 高 和 青 内
24 火	◆こころの相談【要申込】 13:00～17:00(保健福祉センター) ◆保育カウンセラー【要予約】 10:00～11:00(保健福祉センター) ◆元気あつぷ生き生き倶楽部【体操】 13:30～15:00(高浜公民館) サ 10:00～11:30(鎌倉区生活改善センター) 図 文 児
25 水	◆町立保育所修了式 ◆産後ケアデイスサービス【要予約】 10:00～15:00(鼓松) サ 10:00～11:30(山中西組集会所) 10:00～12:00(横町区生活改善センター) 13:30～15:30(音海区生活改善センター) 児
26 木	◆元気あつぷ生き生き倶楽部【体操】 13:30～15:00(和田公民館) ◆もの忘れ検診【要予約】 14:00～16:00(保健福祉センター) サ 13:30～15:30(車持区ふれあい会館) 児
27 金	サ 10:00～11:30(出合区公民館) 13:30～15:30(西三松区ふれあい会館)
28 土	
29 日	◆ほっとLIVE「Old Cotton Shoes」フォークソングライブ 14:00～(文化会館小ホール) ◆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
30 月	◆産後ケアデイスサービス【要予約】 10:00～15:00(鼓松) 郷 高 和 青 内
31 火	サ 13:30～15:30(塩土区会館) 図 文 児

※3月13日はkurumuは休館日となりますのでご了承ください。

4月までの学割最大のツーシーズンプラン!

春休みに教習開始で残った教習は
夏休みに短期間で取得!!

免許について何でもご相談ください!
職員一同しっかりサポートいたします!

小浜自動車学校

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

ほっとLIVE

「Old Cotton Shoes」フォークソングライブ

OLD COTTON SHOES

3.29日 [SUN]

開場/13:30 開演/14:00
会場:文化会館 小ホール

心にしみるあたたかなアコースティックサウンドを、ぜひお楽しみください。

入場無料

▲有料広告