

うみ 自然 歴史。 ☆ 広報たかはま

vol.301
2012年
9月号

□特集 和田路地宣言 路地を歩けば一期一会 ●P9
今年も楽しさ満載!!
和田de路地祭

健康、気になるあなたチャレンジしてみませんか
□健康チャレンジ期間スタート!! ●P2~3
若い起業者の挑戦と活躍
□野瀬町長の「閃き」対談 ●P6
ヨンちゃんと呼んで下さい
□国際交流員・朴榮先の高浜見聞録 ●P10

高浜海水浴場100周年記念に海水浴のお客様達と「100」の文字を作ってみました。
By 若狭高浜観光協会



9月~11月 健康チャレンジ期間スタート!

健康チャレンジ期間

自分の体や健康のことを考えたり、健康づくりを实践する期間のことです。日頃から気をつけている人はもちろん、あまり考えたことのない人は、ぜひこの期間にふりかえってみてほしいです。

健診受けようかな?

運動会に出ようかな?

ウォーキング、ジョギングしようか?

野菜から先に食べることをしてみよう!

チャレンジ期間には10か条にトライ!

今よりもっと健康になるための10の方法。できるところからやってみよう!

- たかはま健康づくり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 ストレス解消法をみつける
 - 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



有効な対策の秘訣は?

10か条の1条と2条 野菜にある!

- 第1条 野菜から先に食べる
- 第2条 3食に野菜を食べる

どれだけの人が、第1条と第2条に、取り組んでいるのかな?

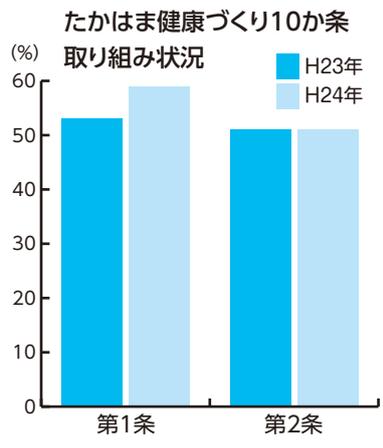
第1条は、去年よりも取り組む人が増えたね!

去年は、チャレンジ期間に野菜を食べようという取り組みがサークル活動や、保育所や学校などで、たくさんされたし、新聞や広告にも載ったからね!でも、まだ20代~30代の男性は、取り組む人が少ないみたい。

第2条は、変化なし。増えなかったんだね。

3食に野菜つて難しいかな?

朝ごはんとか、パンだけですますこともたまにあるかも...



H23年、H24年と約3000人の町民のみなさんにアンケートをとったんだ。そのうち、第1条と第2条に関することをみてみよう

注目!!



わたしたちがからだにいい!
おもしろ企画や健康情報を
たくさん発信していきます。

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、老人クラブ連合会、食生活改善推進員、健康づくり推進員、健康教室参加者OB、栄養士、保健師、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、まちづくり課、福祉課、子育て支援センター・保健課の代表39名で構成。

「たかチャレ推進委員会」

「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、

♥チャレンジ期間に始動!

♥アンケート報告を 受けて

高浜町の健康課題を知った、たかチャレ推進委員さんたちは、野菜に関する学びを終えて、第1条と第2条に取り組む人を増やす作戦を計画中!

- ★「野菜から先に食べる」を広め、取り組む人を増やしていくには?
特に若い男性に!
- ★「3食で野菜を食べる」の第1歩である朝食で、野菜を食べるには?



10月号で紹介するわよ!!



量を食べるには、おいしい、手取り早く作れる、などがポイントだね。どんな作戦が出てくるのか、楽しみ!

♥こんな

健康づくりに参加!

◇問い合わせ・申込

保健課 ☎722493

ベジダブルキッチン

要申込

●8月30日(木)午前10時〜午後1時
保健福祉センター

●講師/栄養士 太田栄江氏

●野菜ソムリエ 森川さおり氏

●参加費/300円

●定員/15名 ※お子さまの同伴可
野菜を手早く!簡単に!おいしく食べるレシピを調理実習&試食します。

健診

要申込

●9月7日(金)瑞祥苑

●9月12日(水)青郷公民館

●10月2日(火)保健福祉センター

※10月2日午後は女性限定レディース検診

自殺予防週間

街頭キャンペーン

●9月13日(木)午前11時〜午後1時
スーパーマーケット・フクヤ前

こころの健康づくりリーフレットとすてきなプレゼントを配ります。キャンペーンと一緒に参加してくれる方を集!

手軽にできる運動!

さあきつと スリムトレーニング

要申込

●9月11日(火)・9月25日(火)
※詳細はお知らせ13ページをご覧ください

健康教室

要申込

体重を減らしたい人のための

ミニ講座

少人数制で実施!短時間でおわかります。

●食事/あなたの食事の適量、あなたにあった食べ方がわかります!

●運動/町オリジナルの「さあきつとスリムトレーニング」あなたにあった強度で処方します!

※詳細は、9月初旬の新聞折込チラシをご覧ください。

健康ウォーク

要申込

●9月29日(土)午前9時〜

●出発/青葉ふれあいドーム

今年も一緒にファミリーウォークを行います。ベビーカーでの参加もOK!就学前のお子さんごとご家族が対象です。

(小学生のみの参加は不可)

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42回「健康で長生きの秘訣!」



■平均寿命と健康寿命

皆さん、ただ長生きしたいだけではなく、当然のことながら健康に過ごしたいと思われませんか。日本の平均寿命は男性で79.6歳、女性で86.4歳ですが、不自由なく暮らせる期間を表す健康寿命は、男性で70.4歳、女性で73.6歳とされています。では、どのような取り組みで健康寿命を延ばせるのでしょうか。

■健康寿命第1位は

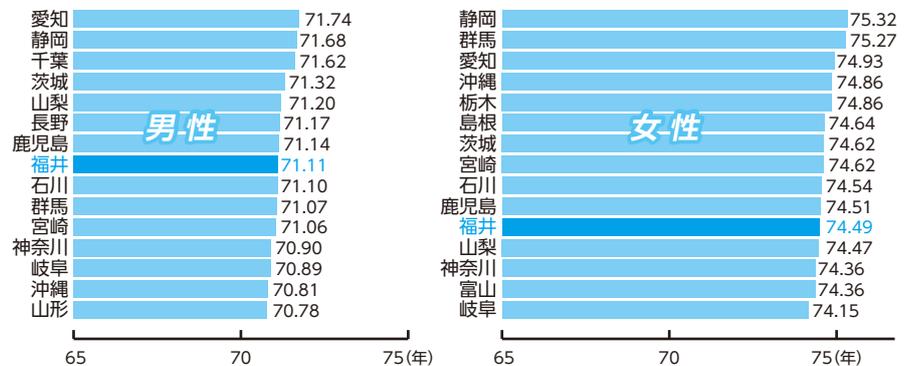
東京都ではない

大きな総合病院がたくさんあって医師の数も充足している都会なら、寿命も長くなるだろうとお考えの方がいらっしゃるかもしれませんが、グラフに示すとおり、決して都会だから寿命が長いということはありません。健康寿命を延ばす要素については、食事などの生活習慣や職業など、様々な意見がありますが、確実に影響していると考えられているのは、住民さんの「健康への意識」です。

■離島の住民の考える健康

ある機会に離島の住民さんたちにお話を聞く機会がありました。島内に

■ 都道府県別 健康寿命(不自由なく暮らせる期間) 平成22年度



資料 / 厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

入院施設すらないような医療環境の住民さんは、自分の健康に気を配り、健診やがん検診を受ける、バランスの良い健康的な食事を心掛ける、運動の習慣をもつなど、様々な努力をされています。この意識こそ、医療の充実・非充実にかかわらず健康寿命を延ばす秘訣と言えるでしょう。

■今月の「あなたにできる、地域に医いこと」

◆五か条の「三」から「四」の取り組みを実践する。

たかま地域医療サポーターの会が掲げている「地域医療を守り育てる五か条」にも、健康意識を高めることに関連したものが含まれています。皆さんもぜひ健康を意識し、保健課が呼びかけている「健康づくり10か条」を実践するなど、健康づくり、からだづくりに取り組んでいただき、元気にいきいきと過ごして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)

地域医療を守り育てる五か条

- 一、**か**んしん(関心)を持とう
- 二、**か**かりつけを持とう
- 三、**か**らだづくりに取り組もう
- 四、**か**くせい(学生)教育に協力しよう
- 五、**か**んしゃ(感謝)の気持ちを伝えよう



たかま地域医療サポーターの会

『元気はつらつ度チェック』へのご協力 ありがとうございました！！

今年4月に送付しました『元気はつらつ度チェック』につきまして、多くの方にご協力をいただきました。

今回は、その結果について簡単にご紹介します。

みなさまからのご回答は、介護予防の取り組み（『生き生き倶楽部』など）に有効に利用させていただきます。

- 送付対象／要介護認定を受けていない
70～84歳の方
- 送付者数／1,444名
- 回答者数／1,182名 ※回収率 81.9%

◆アンケート結果

【男女別】	男性	女性	合計
アンケート回答者数	508	674	1,182
お身体に衰えがあると回答した人	153	293	446
お身体に衰えがあると回答した人の割合	30.1%	43.5%	37.7%

【年齢別】	(歳)	70～74	75～79	80～84
アンケート回答者数		468	422	292
お身体に衰えがあると回答した人		135	164	147
お身体に衰えがあると回答した人の割合		28.8%	38.9%	50.3%

【衰えの種類別】	該当者数
全体的に衰えがある方	79
運動機能に衰えがある方	316
栄養状態が良くない方	19
お口の機能に衰えがある方	221

※複数回答

はつらつデータ①
全体ではおよそ4割の方に、身体の変化が…。男女の差は、女性のほうが衰えに敏感だから？それとも…？

はつらつデータ②
80歳前後で衰えを感じる方の割合が急に高まります。しかし、元気な方も半数。何かを続けることが大切ですね。

はつらつデータ③
衰えを感じていても放置されがちなのが、お口の健康。あまり知られていませんが、隠れた病気や美容にも関係しています。

お体に衰えがあると回答した方（＝該当する回答数が基準数以上あった方）には、地域包括支援センターから、介護予防教室『生き生き倶楽部』のご案内をお届けしました。これから始まる教室もありますので、これを機会にあなたも介護予防を始めてみませんか？

◆楽しく介護予防！

『生き生き倶楽部』のスケジュール

お口の健康教室

歯科衛生士さんからお口の健康について学びます。

- 4期／申込終了
- 5期／10月申込
開始予定



運動機能アップ教室

気軽にできる体操を中心に行います。

- 15～17期／申込終了
- 18期／10月申込
開始予定
- 19期／12月申込
開始予定



もの忘れ相談

2か月に1回開催・要予約・参加費無料

日時／10月25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

予約不要・参加費無料

日時／9月25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／紅かなめ会（大正琴）との交流会



◇申込・問い合わせ／地域包括支援センター ☎(72) 6120

野瀬町長の

「閃き」対談

第2回

グッとサポート 代表取締役

★ 岩本 守正さん (36歳・難波江区)

今回、若くして高浜町で起業され、在宅介護、在宅医療事業を中心に様々なサービス事業を展開されている、グッとサポートの岩本さんに話を伺いました。

町長 高浜町で起業されたのは、どのようなきっかけからですか。

岩本 元々、作業療法士として町外で8年間病院勤務をしていましたが、生まれた高浜町で働きたいなという気持ちで、起業したいなという



町長もリハビリを体験！

想いはずっとありました。そんな中、平成12年に介護保険制度ができ、民間参入が可能となりました。何かできるかもしれないと感じ、ケアマネジャーの資格を取った後、独立を目指す人に出会い、独立のための話をいろいろと聞いて、一度チャレンジしてみようと思いました。独立は29歳のときでした。

町長 29歳というと独立するということも思い切りが必要でしたね。

岩本 今思うと恐ろしいですね(笑)。独立にあたって何も知らなかったから逆にできたと思います。まさに飛び込んだ感じですね。
町長 しかし、様々な事業展開をされています。

岩本 最初は、ケアマネジャーの調整業務と訪問介護からスタートし、その後、在宅で療養されている方の多様なニーズに対応できるように訪問看護事業も始めました。また、今春からは様々なリハビリが出来

るデイサービスを開設しています。自分利用する立場だったら、どのようなサービスが良いのかを常に考えて事業運営を進めています。提供できるサービスが増えましたが、スタッフに恵まれて、この事業も安心して任せられるので心強いです。

町長 町が行なつ介護予防事業「生き生き倶楽部」をグッとサポートに委託しています。健康づくりの重要性についてお聞かせ下さい。

岩本 「生き生き倶楽部」は大変思い入れのある事業です。福祉課と相談しながらのスタートでしたが、4年が経ち、修了生も170人を越えました。送迎付きで「運動(体力アップ)」「認知症予防」「口腔ケア」の3種類の教室があります。運動や体操、健康講座、認知症予防をして介護が必要とならないように長く元気で生活していただくのが目的です。この事業で元気になる方が少しでも増えれば嬉しいです。

町長 「口腔ケア」がどれほど大切か、なかなか理解してもらえないのでは？

岩本 食べ物や噛む力、飲み込む力が弱くなると、ついても食べられるものが限られてきます。そうなるとう栄養が偏ってだんだん食欲や体力が低下してしまいます。それらの予防のために「口腔ケア」教室では、食事内容、口の中の

手入れ方法等を含めて幅広く実技を取り入れながら3カ月間行っています。

町長 高浜町は、今後ますます高齢化が進むと思われれますが、介護予防事業は大変重要な役割を果たしています。これからもよろしくお願いします。

町長 最後に、介護事業に限らず、若い人が高浜町で起業することについて、アドバイス等があればお聞かせ下さい。

岩本 最初からあまり無理をせず、自分の出来る範囲でスタートする方がいいと思います。私自身も空店舗を利用して認可に必要な最小限の人数で始めました。資金が少なく、登記や認可関係の業務も人に聞きながらですが、何とか自分でやりました。本当に助けられる人に恵まれ感謝しています。

町長 岩本さんのような若い起業家、元気な事業所に期待しています。本日はありがとうございました。



野瀬町長と岩本さん

第16回北近畿少年剣道大会 第7回小堀杯争奪剣道大会

6月17日(日)

中央体育館において開催されました。兵庫県、京都府の北部、嶺南を中心に小学生から一般までの剣士約500名が参加。個人、団体の部において優勝を目指しました。高浜剣道連盟の入賞者は次のとおりです。

- 【高校・女子の部】
第2位 八百恵理佳さん
第3位 森口 未菜さん
- 【小堀杯(一般女子)】
第2位 岸 秀美さん



第34回全国スポーツ少年団 軟式野球交流大会北信越大会

7月14日(土)・15日(日)

新潟市みどり森の運動公園野球場において開催され、福井県代表として青郷クラブスポーツ少年団が出場しました。

大会当日に抽選会があり、1回戦は不戦勝、2回戦は浅間スポーツ少年団(長野県代表)と対戦、5対4で勝利し決勝戦へ進出、決勝戦では、五泉フエニックススポーツ少年団(新潟県代表)と対戦し、延長戦の末、5対7で惜敗しましたが、見事準優勝という輝かしい成績を納めました。

トライアスロン協会員募集!

高浜町では、平成30年福井国体でのトライアスロン競技の誘致が決定したことを受け、高浜町トライアスロン協会の設立を検討しています。国体はもとより、国体までに開催を予定しているプレ大会等の運営に、協会の一員としてご協力いただける方を幅広く募集します。

募集に特別の制限はありません、トライアスロンを知らなくても高浜町のスポーツを、国体を盛り上げてみたいと思っている方ならどなたでも応募できます。一緒に国体を盛り上げませんか!たくさんのご応募をお待ちしております。

◇問い合わせ/教育委員会事務局 ☎(72) 2888

全国で
輝け!



柔道

- 笹島 颯希さん
【高浜中学校3年 東三松区】
第50回福井県中学校夏季総合競技大会
優勝
- 第43回全国中学校柔道大会 出場

空手

- 中谷 綺里さん
【青郷小学校3年 小和田区】
日本空手協会全京都空手道選手権大会
小学3年生女子組手競技 準優勝
- 第55回小学生・中学生全国空手道選手権大会 出場

野球

- 中津 徳人さん
【舞鶴工業高等専門学校 5年 事代区】
森 友也さん
【同 5年 和田区】

- 田村 紘一さん
【同 5年 和田区】

- 中田 裕也さん
【同 4年 宇治区】

- 磯部 良太さん
【同 4年 事代区】

- 第49回近畿地区高等専門学校体育大会
硬式野球の部 優勝

- 第47回全国高等専門学校体育大会野
球競技 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、どんどん情報をお寄せ下さい。

◇連絡先/教育委員会事務局

☎(72) 2888

卓球

- 村松 帝史さん
【敦賀高等学校3年 車持区】
- 松本 遼太さん
【敦賀高等学校3年 和田区】

平成24年度福井県高等学校春季総合体育大会卓球競技 学校対抗の部 優勝

平成24年度全国高等学校総合体育大会卓球競技大会 出場

「社会を明るくする運動」の協力を呼びかけ

「第62回社会を明るくする運動」強調月間（7月）に伴い、7月2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、犯罪や非行のない社会の実現を訴える街頭キャンペーンを行いました。

参加者は「再出発を見まもり、支える社会に」と書かれたリーフレットなどを通行人に配布したり、駅前や公共施設にのぼり旗や看板を設置したりしました。

これに先立ち、大飯支部保護司や更生保護女性会の皆さんが役場に立ち寄り、山崎勝憲支部長（東三松区）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。



人権擁護委員さんをご紹介します!

◇問い合わせ／三松センター ☎(72) 2080

2期6年に渡り活躍された東本信雄さん（音海区）が、任期満了により平成24年6月30日に退任されました。また、浅田隆さんが、平成24年7月1日に法務大臣から委嘱（新任）されました。



新任の浅田委員

町内では、老人憩いの家「瑞祥苑」などにおいて月1回程度人権相談を開催し、皆様からのご相談を受け付けています。「これは人権問題ではないだろうか」「どこに相談すればいいのだろうか」など困ったことがあれば、お気軽にご相談ください。



東本さんには法務大臣から感謝状が贈呈され、7月6日に福井地方務局小浜支局長により伝達されました。

高浜町の人権擁護委員は次の皆さんです。
【敬称略50音順】

浅田 隆（神野区）
佐野 純雄（塩土区）
田中 康隆（若宮区）
福永 広子（宇治区）
森山 一男（西三松区）

かわそ 川裾祭で盛り上がりました

7月30日(月) 川裾祭

高浜・赤尾町区で川裾祭が行われました。

昼間は、おみこしが、40人程の若者により高浜地区区内を練り歩きました。



また、午後7時からは、鳥居浜に設けられたお旅所前で、赤尾町区の婦人の方々による高浜小唄の踊りの披露や、赤ふんぼうやもメンバーのダンスユニットHARAによるダンスショーが行われ、たくさんの方々楽しいひとときを過ごしていました。

最後に観客の方も一緒に花火音頭を踊り、川裾祭を盛り上げました。

和田de 路地祭

遺産
民宿

今年は9月16日・17日に開催されます

和通路地宣言

路地を歩けば一期一会

2009年から開催されている和田de路地祭は、今年で4回目を迎えます。和田に残る民宿群や風景に注目して、和田の魅力を再発見しようと地元の人達や福井大の学生、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りつつあります。

路地祭を楽しむポイント1 細い路地を 歩いてみよう!

和田の良さはいくつもある細い路地。一步踏み入れ、和田ならではの暮らしを感じてみてください。

この路地の先で何に出会えるかな?



路地祭を楽しむポイント2 民宿をめぐっておしゃべりを楽しもう。

夏季民宿や使われなくなった民宿でのギャラリーやカフェでの一番のおすすめは、人との出会い。和田に関わる人々や訪れる人の笑顔があふれますように。

♣民宿ギャラリー 9月16・17日 午前10時～午後4時

民宿ギャラリーをめぐり、アートに出会いながらの路地散策がおすすめです。18軒の民宿をすべてまわると素敵なプレゼントがもらえます。今年のプレゼントもお楽しみに。



民宿の前にかかっているのれんが目印です



昨年のプレゼント



こんな素敵な作品に出会えます

♣民宿活用モデルルーム ～中山邸～

9月16・17日 午前10時～午後4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。どんなふ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きてください。

路地祭を楽しむポイント3 和田ならではの企画に 参加し体験してみよう。

♣初登場 子ども屋台 9月16日 午前10時～午後3時

和田小学校の6年生たちが企画・出店してくれます。海のきれいな和田にちなんだミニ水族館がお目見えです。

特産品販売では、和田小焼き印入りおまんじゅうを販売予定。貝殻アクセサリーの販売や砂を使った小物の販売もあります。アクセサリー作りやサンドアート製作が体験できます。

♣隣人祭り「長街宴」 9月16日 午後6時30分～8時30分

和田郵便局前の路地にテーブルをならべて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。料理は持ち寄りをお願いします。一緒に楽しく食事をすることで、笑顔と笑顔が結びつき人の輪がひろがります。楽しいひとときを過ごしてみませんか?



皆さん、楽しく食事中です♪

♣古着ファッションショー ～和田コレクション2012～

9月16日 午後7時～(約30分)

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。

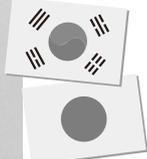


モデル
募集中です!!

モデルを務めた
皆さんの笑顔が
輝いていますね♪

パク ヨンソン

国際交流員 朴榮先の



ヨンちゃんと呼んで下さい!!

ヨロブン、アンニョンハセヨ!
(皆さん、こんにちは)

4月22日、私が住んでいる赤尾町で40〜60歳の皆さんが会員になっている「壮年会設立総会」があり「日・韓友好のかけ橋について」をテーマにスピーチを頼まれました。会場の赤尾町ふれあい会館集会所に足を踏み入れた私はびっくりしました。男、男、男…参加者は私以外全員22名の男の人ばかりだったのです。これまでいろんな場所でスピーチをしてきましたが、こんな雰囲気は初めてでした。

高浜に来て2年目になった時、NHKのラジオ番組の生放送で50分間、男性アナウンサーと二人で韓国について話したことがあります。50分という時間は、私にとって、大変長くて緊張の連続でした。しかし、その放送よりも男性ばかりの今回はもっともっと緊張し、初めて出会う赤尾町の皆さんにどんな

話をすればいいだろうと、2週間前から覚え準備していたスピーチの流れて忘れてしまいました。本当に、大変でした。

少し硬い、ぎこちない雰囲気のの中で、私は自分のこれまでの高浜での生活や、体験したことを感じていることなどを話し始めました。6年で4回も引越してして本当に大変だったことや、楽しいこともたくさんあったけど、つらいこともたくさんあったこと、それでも高浜という町が本当に好きだということなどを話しました。

最初は硬かった雰囲気も少しずつ和らぎ、最後の方になると次々と質問がでてきました。同じ思春期の子どもを持つ親として、こうい時はどうしているのかといったことや、韓国の食文化、特に日本の生活の中で一番困ったことは何なのかなど、本当に打ち解けて盛り上がることで、いくつかの間にか予定していた時間をとくに過ぎていきました。

年齢も私と近い方や上の方が多く、お兄ちゃんや友達と話しているような親しみを感じました。参加者の方私のことを「朴さん」「朴先生」と呼んでくださったのですが、私はそんな風に丁寧と呼んでもらうよりも、もっともっと皆さんと親しくなりたい

と思う、思い切って「ヨンちゃんと呼んで下さい!」と言ってみました。日本ではよく知った間柄でも名字に「ちゃん」をつけて呼ぶことが多いです

が、韓国では名字に「ちゃん」付けて呼ぶことはほとんどありません。「朴ヨンソンさん」と下の名前まで呼ぶか、親しければ下の名前だけで「ヨンソン」と呼ぶことが多いです。実際に町長はじめ、私が勤務している教育委員会の永登教育長や同僚たちにも「ヨンソン」と呼んでいたいています。参加者の方はすべて「ヨンちゃん!」「ヨンちゃん!」「その呼んでくださいました。距離がまたぐと縮まったようでもうれしかったです。

それから、翌日のことです。90歳を過ぎた大家のおばあさんが私のことを見かけて「ヨンちゃん!!」と声をかけてくださったのです。私がびっくりしている、おばあさんが、昨日の総会に出ていた息子から、朴さんがヨンちゃんと呼んでほしいと言っていたと聞いたのだと話してくださいました。感激でした。またお一人高浜に友達が増えたような気持ちです。

高浜へ初めて来た頃、時間が経てば経つほど、暮らしても慣れ、人間関係にも悩まなくなるだろうと考えていました。しかし実際は逆でした。時

間が経つほど新しい問題にぶつかって悩んで、乗り越える、というのを繰り返しています。でもそれは、私がお客様ではなくて、皆さんと同じ高浜の住民の1人になっていくための過程ではないかと思っています。だから、これからも皆さんといっぱいいろんな話をしてみたいと思っています。

皆さんもどこかで私を見かけたら、ぜひ、気軽に「ヨンちゃん!」と声をかけてくださいな。
カムサハムニダ!(ありがとう)です。
いりました!



赤尾町のお兄ちゃんや友達と一緒に(赤尾町ふれあい会館で)

ちょっと増やせる 「付加年金」をご存知ですか？

国民年金付加年金制度

国民年金の一般保険料に加えて付加保険料(月々400円)を納めると老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。

付加年金の年金額は、 $200円 \times \text{付加保険料納付月数}$ となります。

例) 付加保険料を5年間(60ヶ月)納めると…

総付加保険料額は、 $400円 \times \text{60ヶ月} = 24,000円$
これを、65歳から老齢基礎年金といっしょにもらうとして…
付加年金の年額は、 $200円 \times \text{60ヶ月} = 12,000円 / 年$
だから、付加年金を2年間受給すると、納付した額と同額になります。つまり、2年間で元金がかえってくる!?わけです。

■手続き

届出書の提出が必要です。
用紙は役場、または年金事務所にあります。

■付加保険料の納め方

付加保険料は申し出した月分からお支払いしていただくこととなります。

●月々の保険料を納付書で納める場合

後日送付される付加保険料込みの納付書でお近くの金融機関やコンビニエンスストア等で納めてください。
※送付済みの納付書(保険料額14,980円)は使用できませんので破棄してください。

●国民年金保険料を前納で納付済みの場合

後日送付される付加保険料の納付書でお近くの金融機関やコンビニエンスストア等で納めてください。

●月々の保険料を口座振替(クレジット)で納める場合

ご指定の口座から、付加保険料込みの金額が引き落とされます。
ただし、金融機関等への手続きの関係で、申出後1か月から2か月は付加保険料の納付書でお近くの金融機関やコンビニエンスストア等で納めていただく場合があります。

■付加保険料の納める際の留意点

- 付加保険料は当該月の翌月末(納期限)までに必ず納めてください。
- 付加保険料を翌月末までに納められなかった場合、当該月から付加保険料を納めることができなくなります。
※再度、付加保険料の納付を希望される場合は、改めて申出が必要となります。
※納付できなくなった付加保険料は払い戻しさせていただきますのでご了承ください。払い戻しの手続きに関しては改めてご案内します。
- 月末が土曜日、日曜日、休日等にあたる場合及び年末の納期限は、翌月最初の金融機関等の営業日となります。

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障害が残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなど、あなたやあなたの家族を守ってくれます。各種手続きや保険料の納め忘れがあると年金が受け取れないこともあります。

「あのときに…」と後悔する前に、各種手続や保険料の納付は忘れずに行いましょう。



◇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

世界各国の原子力政策

福島第一原子力発電所事故（以下「事故」という。）は、我が国の原子力政策に大きな衝撃を与え、原子力発電を基幹電源に据えてきた電力供給体制も根本的な見直しを求められつつあります。事故は世界各国にも影響を及ぼし、一部の国では原子力政策を大きく転換したところもあります。特にドイツが原子力発電利用期間の延長を撤回し、従前の脱原子力路線に回帰したことが日本でも大きく取り上げられています。

しかしながら、実際に脱原子力の方向性を打ち出した国は他にスイス、ベルギーなど一部にとどまり、これまで原子力を活用してきた国々の多くは、安全性の再確認の必要性は認めながらも、それぞれの国が持つエネルギー事情等に応じて、原子力発電の対応も様々です。背景には、化石資源・輸入資源依存度の低減、さらには気候変動問題への対応という事故以前からの根源的なエネルギー問題が存在しています。

今回は海外の国々が原子力発電にどう取り組んでいるのか数字を見ながら解説します。

原子力発電の割合は、国によってさまざまです。

（基数は2011年1月1日現在、発電電力量に占める原子力の割合は2009年の値）

国名	基数	発電電力量に占める原子力の割合	記事
日本	54	27%	原子力を含むエネルギー政策を白紙から見直す。
アメリカ	104	20%	世界一の原子力大国。26基の新規建設計画を審査中。
カナダ	18	15%	今後10年間で数基の新設を計画。
フランス	58	76%	世界2位の原子力立国。2基の新型原子炉建設を計画。
イギリス	19	19%	原子力新設計画を引き続き推進。新設候補地8カ所を発表。
ドイツ	17	23%	脱原子力を決定。2022年までにすべての原子炉を閉鎖予定。
スウェーデン	10	38%	原子力政策を継続。既存発電所の建て替えを認める。
フィンランド	4	33%	原子力推進を堅持。新たに3基の建設計画を発表。
ベルギー	7	53%	新政権が7基を2025年までに閉鎖する方針を確認。
スイス	5	42%	5基を2034年までに段階的に停止、更新を禁止する方針。
イタリア	0	0%	国民投票により原子力撤退の方向。新規建設計画は凍結。
ロシア	28	17%	10基の新設計画、世界初の海上浮遊型原子力発電所を建設中。
ウクライナ	15	48%	2016～2017年頃の運転を目指し、2基を建設中。
中国	13	2%	電力需要対応のため、建設中27基、計画中33基。
台湾	6	18%	建設中2基は稼働させる計画だが、今後は原子力依存度を低減。
韓国	20	33%	5年間で6基の新設予定。原子力輸出でも世界3大強国を目指す。
インド	19	2%	建設中5基、計画中18基、構想段階40基。

出典:ENERGY BALANCE OF OECD COUNTRIES,2011 ENERGY BALANCE OF NON-OECD COUNTRIES,2011 日本原子力産業協会「世界の原子力発電開発の動向2011」ほか

ヨーロッパ諸国では国境を越えた電力網・天然ガスのパイプライン網が張り巡らされ、電力・ガスの国際取引が行われています。例えば、フランスは原子力発電所で発電した電力を周辺の国々へ輸出しています。また最近では、将来のエネルギーバランスはどうあるべきか、地球温暖化問題、原油価格の高騰、エネルギーの安定供給といった課題解決に向けて日本はもちろん、世界の国々で冷静な議論が進められています。

健康のついで

さあきつとスリム
トレーニング

- 日時／9月11日(火)午後2時～3時
「三三講座「美しく年を重ねる術」
- 日時／9月25日(火)午後1時～2時
骨密度検査(要申込・先着20名)
午後2時～3時

三三講座「骨密度アップ術」

●場所／いずれも保健福祉センター

●申込／不要

※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。

◇問い合わせ

保健課 ☎(72)2493

赤ちゃん

スマイルベビー

- 日時／9月4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歳までの赤ちゃんと家族
- 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「母の心とからだの変化」

●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

楽・らく介護講座

「調理の工夫と食事の介助」

おいしく、安全に食べてもらう工夫を学びましょう。

●日時／9月11日(火)午後1時～3時30分

●場所／嶺南地域福祉相談・

介護実習普及センター

小浜市小浜白鬚112 再開発ビル3階

◇問い合わせ／嶺南地域福祉相談・

介護実習普及センター

☎0770(52)7832

柔道整復師(整骨院や接骨院等)の
施術を受けられる方へ

健康保険適用の対象となる症状は次のとおりです。

●医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲及び捻挫等と診断または判断され、施術を受けたとき。

●骨・筋肉・関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき。

それ以外は全額自己負担(10割)の支払となるため注意しましょう。

◇問い合わせ／住民課 ☎(72)7703

ビン類の分別を徹底してください！

最近、分別されていない、キャップが取ってない、洗ってないものが多く出されています。

リサイクルできるビンは、「色別に分別され、異物が入っていない」ことが条件とされており、ビン類の回収業者で厳しいチェックが行われています。そのためにも右記のことに注意し、分別の徹底にご協力ください。

今後、ビン類を故意に分別せず不燃物(黄色)の袋に入れていると判断した場合は収集しませんのでご注意ください。

..... よく聞かれる意見



清掃センターで洗って分別すればいいのでは？



町内で1ヶ月にビン類として集められるもので、100mlの栄養ドリンクで換算すると約5万本が集まります。短時間に数名の作業員で洗って分別することはほぼ不可能です。だからこそ皆さん一人ひとりにご協力をお願いしています。



人権

いま助け合わなければ
ならないときになせ…

東日本大震災で被災した児童が、「放射能がつくる」といった中傷を受けるなどの事案が報じられています。根拠のない思い込みや偏見で差別することは人権侵害につながります。相手の気持ちを考え、やさしさを忘れず、みんながこの困難を乗り越えていきましょう。

●常設人権相談所

☎0570(000)110

(全国共通ナビダイヤル)

◎受付時間／午前8時30分～

午後5時15分

(月～金の祝日を除く)

その他

屋外広告物は高浜町の
許可が必要です

屋外で公衆に対し、常時または一定の期間、のぼりやポスター、立看板・広告幕・広告板等の広告物を表示(設置)する場合には、「福井県屋外広告物条例」により、原則として町の許可を受ける必要があります。

自家用広告物(自己の店舗の名称等を示したもの)を敷地内に表示(設置)する場合も、一定の面積以上は許可が必要です。

それらを表示(設置)する場合には、役場建設整備課へ申請し、許可を受けて下さい。

◇問い合わせ

建設整備課 ☎(72)7702

看護学生募集

公立若狭高等看護学院では、平成25年4月入学の受験生を募集しています。

●推薦入学試験

(地域の指定学校あり)

●社会人入学試験

(昭和53年4月2日以降に生まれた人)

●受付期間

9月3日(月)～9月28日(金)

●試験日／10月15日(月)

●結果発表／10月29日(月)

●試験会場

公立若狭高等看護学院

◇問い合わせ

公立若狭高等看護学院

☎0770(52)0162

9月 月イチLive

●開催日／9月29日(土)

●会場／文化会館

エントランスホール

●開場／午後1時30分

●開演／午後2時

●入場料／無料

※都合により日時等変更
場合があります。

出演者募集中!!

ロバの音楽座結成30周年記念作品。



心温まる「音と遊びの世界」を各地で展開する「ロバの音楽座」によるコンサート。中世、ルネサンス時代の古楽器や世界の楽器、空想楽器を使った音のファンタジーを披露します!

10.14[sun]

開場14:00 開演14:30
文化会館小ホール

○一般 2,000円

○中・高校生 1,000円

○小学生以下 500円

◇問い合わせ／文化会館 ☎(72)2751

舞鶴市からのお知らせ

第23回
まいづる魚まつり

●日時／9月30日(日) 午前9時30分～午後2時

●場所／舞鶴水産流通センター周辺 (下安久)

●内容／舞鶴の海の幸を存分に楽しむことができるイベント。マグロの解体ショー、市民参加セリ市、海鮮バーベキュー、ゆるキャラショーなど。

◇問い合わせ／舞鶴水産流通協同組合 ☎0773(75)3275



成人式を盛り上げるメンバー大募集

「平成25年高浜町成人式典」及び「成人のつどい」の企画・運営に参加協力していただける実行委員を募集します。友人や知人を誘ってグループでの参加もOKです。新成人の皆さんの心に残る成人式になるよう、晴れの舞台をともに創り上げませんか？

- 応募締切／9月7日(金)
- 対象／来年、成人式を迎えられる方
- ◎式典までに数回の会合を行ないます。

平成25年高浜町成人式典

- 日時／平成25年1月13日(日)午後1時～
- 会場／高浜町文化会館 大ホール

◇申込・問い合わせ

教育委員会 ☎(72) 2888

7月1日～31日届出分 (敬称略・届出順)

★お誕生おめでとうございます

赤ちゃん(性別) 両親 (住所)

澤田 和花(女)雅也・由加理 (立石区)

秋山 結香(女)和徳・知枝 (出合区)

河合 大耀(男) 淳・映子 (和田三区)

細川 陽生(男) 智洋・知江子(和田二区)

村松 七聖(男) 準・裕佳 (車持区)

奥 友佑(男) 知典・美由紀 (宮尾区)

田中 遼馬(男) 彰・佑美 (緑ヶ丘区)

🌸お悔やみ申し上げます

佐藤 芳雲 (85歳) (音海区)

森嶋 潔 (97歳) (山中区)

山口 フサエ (87歳) (西三松区)

澤田 清子 (93歳) (大西区)

👤人のうごき (7月31日現在)

		前月比
【人口】	11,089人	(+10人)
【男】	5,479人	(+15人)
【女】	5,610人	(-5人)
【世帯数】	4,150世帯	(+4世帯)

編集担当のつばやき

▶9月になったら少しは涼くなるでしょうか…。早くこの暑さとお別れしたいと思う今日この頃です。(まちネット) ▶友人とBBQをしている時、サザエを見から外す作業が人より得意なことを発見。海育ちの特権ですね!(奥)

元助役 故内谷達雄さんに 死亡叙勲授与

平成24年6月、福井県庁において、叙勲伝達式が行なわれ、2月に74歳で亡くなられた元助役の内谷達雄さん(小和田区)に死亡叙勲(瑞宝双光章)が授与されました。内谷さんは収入役として昭和63年4月1日から平成8年9月30日まで2期6月、助役として平成8年10月1日から平成16年9月30日まで2期にわたり、特別職として高浜町の振興発展に尽力され、地方自治の進展に多大な貢献をした功績が認められたものです。



食育ミニコーナー 「毎月19日は“食育の日”」です!

今月は…「感謝の気持ちで“いただきます”!

♥「いただきます」の意味

食事を始めるときの「いただきます」には、2つの意味があります。1つ目は、食事にたずさわってくれた方々への感謝です。料理を作ってくれた方、配膳をしてくれた方、野菜を作ってくれた方、魚を獲ってくれた方々へ感謝の心を表しています。

2つ目は、食材への感謝です。肉や魚はもちろんのこと、野菜や果物にも命があると考え、『〇〇の命をわたしの命にさせていただきます』と感謝の気持ちを表しています。

毎月、食育に関わるお話や情報を掲載していきます。お楽しみに♪

◇問い合わせ／高浜町食育推進会議(まちづくり課内) ☎(72) 7705

法律ミニコラム

Q 私は現在70歳です。妻に先立たれ、一人息子も事故で亡くしました。今は、息子の嫁と2人の孫がいます。私に万一のことがあれば、誰が私の財産を相続することになりますか。

A 法律上、財産の相続をする権利は、次の順番に従って認められます。

- ①配偶者(常に相続人) ②子(常に相続人) ③親(②子がない場合) ④兄弟姉妹(②子・③親がない場合)

また、子があなたよりも先に亡くなっている場合は、子の代わりに、孫・ひ孫など直系卑属が相続権を有します。

本件の場合、あなたのお孫さんは、あなたの息子の代わりに相続する権利を持っています。(息子の嫁は、相続権を持っていません。)

そして、同順位者の間では均等に財産を分配しますので、結局、2人のお孫さんが半分ずつ財産を相続することになります。

なお、財産の分け方は、「遺言」で変更することもできます。

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

1 土	
2 日	◆浜ひろい 7:00~7:30(若狭和田海水浴場) ① 医 高浜病院
3 月	◆お母さんのための子どもの救急講座(要予約) 10:00~12:00(保健福祉センター) ◆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
4 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)
5 水	◆あそびの広場 10:30~11:30(保健福祉センター)
6 木	◆楽しく離乳食クラブ(要予約) 受付9:15~9:30(保健福祉センター)
7 金	◆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) *健康カレンダーで内容をご確認下さい(瑞祥苑) ◆蘭部区サロン 13:30~15:30(蘭部区生活改善センター)
8 土	
9 日	医 堀口医院
10 月	◆和田ココアサロン13:30~15:30(和田二区ふれあい会館) ◆大西ほのぼのサロン13:30~15:30(大西ほのぼの会館) 郷 図 文 和 青 内
11 火	◆さあきっとスリムトレーニング 14:00~15:00(保健福祉センター)
12 水	◆児童センターであそぼ 10:30~11:30(青郷児童センター) ◆成人の健診・がん検診(要予約) *健康カレンダーで内容をご確認下さい(青郷公民館) ◆和田ほがらかサロン13:30~15:30(和田公民館)
13 木	◆あかちゃん広場10:00~11:00(保健福祉センター) ◆東三松区サロン13:30~15:30(東三松区生活改善センター)
14 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) ◆佐藤律子講演会 14:30~16:45(三松センター) 「異性間コミュニケーション~男と女の違いを制する者が社会を制す~」
15 土	

16 日	◆浜ひろい 7:00~7:30(若狭和田海水浴場) ① ◆和田de路地祭 10:00~21:00(和田まちなか) 【ライトアップ・長街宴18:00~21:00】 医 高浜病院 和 青 内
17 月	敬老の日 ◆和田de路地祭 10:00~16:00(和田まちなか) 医 なごみ診療所 和 青 内
18 火	◆わんぱくキッズ(要予約) 10:30~11:30(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) 図
19 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(役場) 郷 文
20 木	◆湯谷区サロン 10:00~12:00(湯谷会館) ◆あそびの広場 10:30~11:30(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)
21 金	◆児童センターであそぼ 10:30~11:30(高浜児童センター) ◆社会保険労務士による「ねんきん定期便」相談 10:00~16:00(役場) ◆サロン郷13:30~15:30(青郷公民館)
22 土	秋分の日 医 和田診療所
23 日	医 高浜病院 文
24 月	◆和田四区サロン 13:30~15:30(和田四区集会所) 郷 図 文 和 青 内
25 火	◆おひさま広場(要予約) (受付)9:45~10:00(保健福祉センター) ◆横町にここサロン 10:00~12:00(横町区生活改善センター) ◆さあきっとスリムトレーニング 【骨密度検査は要予約】 13:00~15:00(保健福祉センター) ◆介護家族の会 13:30~15:30(瑞祥苑)
26 水	◆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)
27 木	
28 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)
29 土	◆高浜町健康ウォーク 9:00~(青葉ふれあいドーム) ◆月イチLIVE 【開演14:00】(文化会館)
30 日	◆高石ともや 秋・屋下がリコンサート 【開演15:00】(文化会館) 医 永谷医院

■ 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。 ① 浜ひろいの日

eo光 サービス提供エリアますます拡大!

おトクなキャンペーンも実施中!

お問い合わせ	電話相談窓口 通話料無料 0120-34-1010 EOインフォメーションデスク[9:00~21:00 年中無休]	訪問予約窓口 通話料無料 0120-707-038 EO光舞鶴事務所[9:00~18:00 年中無休]
--------	--	--

* サービス提供エリア外の場合は、お申し込みいただけませんので予めご了承ください。
 ● 電話番号をお確かめの上、お間違いのないようおかけください。 ● 本広告の記載内容は2012年8月1日現在のものです。

サービス提供エリア(イメージ図)

〓お申し込み受付中!〓

■ サービス提供中
■ 8月サービス提供開始