

# うみ 自然 歴史。 ☆ 広報たかはま

□特集 高浜唯一の伝統野菜  
立石ナスの秘密を追う! ●P2~3  
**立石ナスをご存じですか?**

**健康は自分で守る意識を...**

□地域に医いこと ●P4

**お茶は総合芸術だと思っています [裏千家高浜青松会]**

□エンジョイたかはま ●P7

**もうすぐ雪の季節です**

□除雪作業にご理解とご協力を! ●P10

第18回若狭高浜はまなすマラソン大会  
青空のもと、潮風を感じながら沿道の皆さ  
んの声援を受けてゴールを目指しました。  
(関り連記事P6)

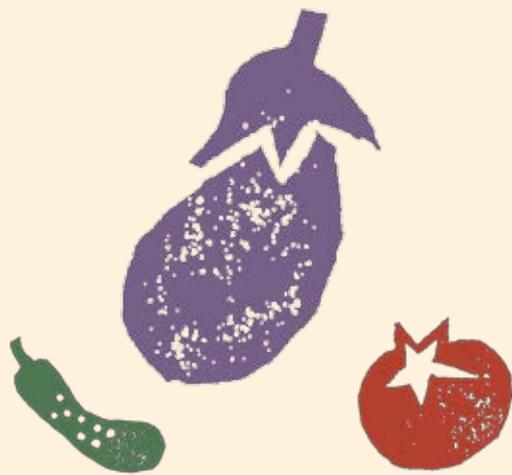
vol.328  
2014年  
12月号



## 高浜唯一の伝統野菜

### 立石ナスの秘密を追う！

新鮮でおいしい野菜を毎日食べることができると高浜には町内で唯一、県からの認定を受けた伝統野菜があります。その名も「立石ナス」。みなさんご存知でしょうか？今回はそんな立石ナスをとことん追求します！



#### 伝統野菜って何？

伝統野菜とは、各地域で世代を超えて昔から栽培されてきた伝統のある野菜のこと。地域の風土や環境になじんだ栽培技術や郷土料理など、その地域の食文化の歴史を表す野菜ともいえます。現在は様々な都道府県でその認証が行われており、野菜をブランド化してPRをしたり、レシピ開発をしたりして地域おこしに活用するなど、まちづくりにも深い関わりがあります。伝統野菜の認証についてはっきりと定められた定義はありませんが、一般的には次のように整理されています。

- ①古くからその地域で栽培されてきた野菜であること
  - ②現在でも生産物や種苗が生産され、流通（直売所での販売を含む）しているものであること。
  - ③品種に特徴があり、人名や地名が野菜の名前に入るなど、地域との強い関わりがあること
  - ④地域の団体等により、伝統野菜・地方野菜などに認定された野菜
- 福井県には、河内赤かぶら(旧美山町)、谷田部ねぎ(小浜市)など20品種の伝統野菜があります。それぞれの地域で伝統野菜の保存に関する取組をされています。

#### 高浜町の立石ナス

高浜町の伝統野菜はたった一つだけ。それが立石ナスです。立石ナスの「立石」は、もちろん高浜町内の地名。立石地区の土は水はけがよい砂地で、昔から野菜作りがさかんでした。昭和30年代末から40年頃に育成されており、戦前から長い年月をかけて改良を重ねられてきた品種です。立石ナスは長い卵のような形をしていて、少し湾曲しているそう。最大の特徴は皮や肉質の柔らかさで、当時は浅漬け用のナスとして日本一と言われるほどだったんだとか。

#### 立石ナスの生みの親

実はこの立石ナスは「千両二号」という品種のナスの祖先なのではないかとされています。千両二号は現在ナスの主流品種となっており、立石ナスにとっても似ているとのこと。高浜町にそんなすごい野菜があったなんて、驚きですよ！

さて、そんな立石ナスのルーツについてもう少し調べてみました。

もともと立石ナスを育成していたのは立石区の一瀬直一さん。終戦後の食糧難の時代にいち早く農業を始めた方で、当時この地区では農業の先駆者的存在だったんだとか。野菜づくりを生涯の楽しみとし、友人に栽培の指導をするなど、近所の人たちとの交流も盛んに行う方だったそうです。

そんな一瀬さんが立石ナスを命名したのは昭和38年のこと。自分で採種をするだけでなく、販売用に苗づくりも行っていたそうです。

現在、一瀬さんが亡くなってしまったことで立石ナスの栽培は行われなくなり、幻のナスとなってしまいました。ただ、その種は福井県農業試験場に保存されています。

# 立石ナスのこれから 立石ナス復活に向けて

高浜町唯一の伝統野菜、立石ナスは今後どうなっていくのでしょうか？

一度は途絶えてしまった立石ナスですが、復活に向けた取組も行われたことがあるようです。JA若狭高浜支店では、県より立石ナスの種を取り寄せ、立石区の農家の方に苗を作ってもらって販売したことがあるそうです。しかしかつての立石ナスを知る地域の方々は「これは本来の立石ナスではない。」とおっしゃったとのこと。かつての立石ナスを復活させることは、簡単ではないようです。

立石ナスの苗をつくったことがある荒木益三さん(立石区)は「立石ナスは特に作り方が難しいわけではない。その改良版が千両二号なので、そちらの方が収量が良く、主流になっていったのだらう。」とお話してくださいました。また、「今は農家そのものが減っているし、現役で営農していない家も少ない。それを解決していかないといけないなあ。」と、高浜の農業そのものについてもご意見をくださいました。

立石ナスだけでなく農業そのものの今後においても、いろいろな課題があります。

そんな中、新たに農業に関わろうとしている若者も増えつつあることをご存知でしたか？

先月号でも紹介した新人若手猟師の児玉千明さん(大西区)は畑づくりに興味津々！知り合いから借りた小さな畑で楽しみながら大豆や葉物野菜をつくっています。思うように苗が大きくならないこともあるようですが、試行錯誤しながら取り組んでいます。

そんな児玉さんに立石ナスの存在を伝えると、「絶対復活させよう！食べてみたい！」とやる気は十分。かつて立石ナスをつくっていた農家さんに話を聞きに行くなどして動き始めています。

また青葉山麓周辺地域の地域活性化を目的に活動しているNPO法人青の里地球まるごと会議のメンバーも、農業に関わりたいと考えている児玉さんの支援を始めました。まずは空いていた畑の草刈と耕耘からスタート！

このように町内では農業に関する取組が少しずつ動き始めています。県では新規就農者に向けた支援も積極的に進められているようです。伝統野菜・立石ナスを始め、町内の農業活性に興味を持った方はぜひチャレンジしてみてください。

←荒れた畑の草を刈るなど、来年春からの取組に向けて準備を行う青の里のメンバー



高浜町内では伝統野菜に指定されているのは1品種だけですが、伝統野菜に指定されていないものでも「高浜の野菜といえばコレ！」という名物野菜はたくさんありますよね。

写真：高野のさといも畑

# 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69回「病院がない方が長生きできる!？」

#### ■病院があるから安心？

皆さん、地域の病院がなくなってしまうたら、その地域に住む人はどうなると思いますか？いざというとき必要な医療にかかれずに、短命になる？普段の生活が不安で満ち溢れる？「病院があるから安心」と考えていらっしゃる方であれば、当然このようにお思いでしょう。ところが、病院をなくしてなお長生きになったまちがあることを、ご存知でしょうか？

#### ■夕張市で起こったこと

北海道夕張市。経営破たんしたことで有名になったこのまちは、高齢化率が日本で最高の45%であることも重大な問題です。あるとき、このまち唯一の171床の病院が、19床の診療所に縮小することになりました。市内にCTやMRIといった高度な医療機器はなくなり、救急車は今までの倍の時間をかけて市外の医療機関に患者を搬送せざるを得なくなりました。

このような状況になって、まちの医療はどうなったと思いますか？一般に、高齢化が進むと、病気になる人が増えるため、医療にかかるお金も増えると言われます。ところが夕張市では、高齢化がどんどん進んでいるにもかかわらず

わらず、救急車の出動回数が約3分の2に減り(図1)、高齢者1人当たりの医療費が約10万円下がったのです。このように、「それは病院がなくなっただけから、みんながやせ我慢しただけ」と思う人がいるかもしれません。しかしそれだと、病気を我慢して死んでしま

う人が増えるはずですよ？実は夕張市では、心臓病やがん、肺炎で亡くなる人も減少した(図2)のです。これはいったいどうしたことなのでしょう？

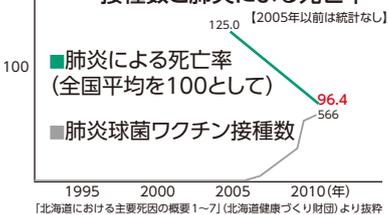
#### ■夕張で「病気が」減ったワケ

「病院があるから、安心して生活できる」という、医療に頼った健康感を持つてみると、病院がなくなった途端にその人の健康は維持できなくなってしまう。夕張では、まちの医師が率先して、健康づくりを推し進めました。健康的な食事、運動などの生活習

■図1 全国と夕張市の救急出動回数



■図2 夕張市の肺炎球菌ワクチン接種数と肺炎による死亡率



「健康」の考え方が広まり、あなただけでなく地域や国が救われることを祈っています。(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)

#### ■今月の「あなたにできる、地域に医いこと」

◆健康を病院任せにせず、自分で守るという意識を持つ。

慣を持ちましょう。健康診断やがん検診を受けましょう。□の中の衛生を保ったり、肺炎球菌という菌のワクチンを打って、防げる肺炎を防ぎましょう。住民たちは、病院任せにするのではなく、できるだけ病院の世話にならないように、健康になるための努力を始めたのです。それを地域ぐるみで、住民みんなで行った。その結果、このような驚きの成果を出せたのです。

病院は社会に必要です。しかし、病院があればそれで安心、幸せというのは、大きな間違いです。地域に住む全員で意識を入れ替えて健康づくりをする必要があります。債務を抱え今後さらに高齢化率や医療費の高騰が予想されている日本だからこそ、国民すべてにこの真の



# 地域包括支援センターよりご案内です

◇申込・問い合わせ／  
地域包括支援センター(福祉課内)  
☎(72)6120

## 介護予防教室 生き生き倶楽部

### 口腔ケア教室 **参加者募集中!!**

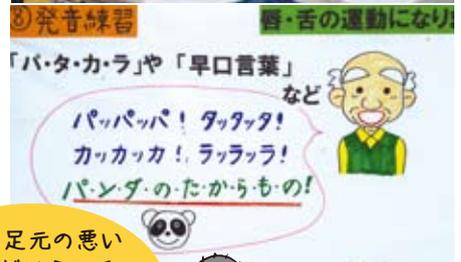
要申込 参加無料

「口の渇きが気になる」、「お茶や汁物でむせる」、「食べ物が飲み込みにくくなってきた」等、気になることはありませんか。少しでも元気に暮らすために、しっかり噛んで、おいしくお食事を食べられるように、口腔ケアについて学びませんか。

口腔ケア教室では、お口や顔の筋肉を鍛える体操を、ゲームを交えて楽しく行います。義歯の方も大歓迎です。お気軽にご参加ください。

- 日程／平成27年1月7日(水)～3月25日(水)【毎週水曜日】  
午後2時～4時

- 場所／保健福祉センター **自宅まで送迎付き**
- 定員／13名 ●申込メ切／12月22日(月)まで



冬の足元の悪い季節だからこえ、家に閉じこもらずに体を動かしましょう!



## 介護予防教室 生き生き倶楽部

### 運動教室 **参加者募集中!!**

要申込 参加無料

「階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない」、「どこか支えがないと椅子から立ち上がれない」「つまずきやすい」「この一年の間に転んだことがある」「転倒に対する不安が大きい」等、足腰の弱りを感じていませんか。今ある筋力の維持・向上のために、タオルや新聞棒等を使って楽しく体操を行います。

- 日程／平成27年1月8日(木)～3月26日(木)【毎週木曜日】  
午後2時～4時

- 場所／保健福祉センター **自宅まで送迎付き**
- 定員／13名 ●申込メ切／12月22日(月)まで



## もの忘れ検診

要申込



- 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／12月18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
- 申込メ切／12月10日(水)まで

### もの忘れ検診今後の予定

- 平成27年・1月22日(木)
- ・2月26日(木)
- ・3月26日(木)

## 介護家族の会

要申込

- 日時／12月9日(火)正午～午後3時
- 場所／老人憩いの家 瑞祥苑
- 内容／クリスマス会～紅かなめ会(大正琴)さんと交流会～
- 持ち物／お弁当代500円  
・プレゼント交換  
※家庭にある200円程度のもの



第18回若狭高浜はまなすマラソンにご協力、ご声援ありがとうございました！

10月26日(日)

今年も多くの方々の協力により、若狭高浜はまなすマラソン大会が無事、終了いたしました。

秋晴れの中、4コース14部門に県内外から約800人が参加、健脚を競い合いました。一般ランナーに交じり、保健課がガン検診のPRする姿がみられ大会を盛り上げました。参加いただいた選手の皆様、スタッフ、ボランティアとして多大なるご協力をいただいた皆さん、沿道から温かい声援を送ってくださったみなさん、交通規制にご協力いただきましたみなさんに心より感謝申し上げます。また来年、「第19回若狭高浜はまなすマラソン」でお会いできることを心より祈念いたします。(若狭高浜はまなすマラソン実行委員会)

町内のランナーで、次の方が6位以内に入賞されました。

- 1.5 km【小学1年～3年生男子】
  - ・ 3位 大西克明さん(中町)
- 1.5 km【小学1年～3年生女子】
  - ・ 4位 藤原心羽さん(日引)
- 3 km【小学4年～6年生男子】
  - ・ 4位 澤田亮さん(宇治)
  - ・ 5位 西野蓮さん(和田)
  - ・ 6位 山添繭心さん(大西)



● 3 km【一般女子】

- ・ 3位 清常優衣さん(坂田)
- ・ 4位 澤田杏奈さん(宇治)
- ・ 6位 一瀬麻由さん(東三松)

福井国体 高浜町準備委員会が発足しました！

福井国体高浜町準備委員会設立総会が開催され、発起人代表の野瀬町長が挨拶、福井国体の概要と準備委員会設立趣意について説明しました。会則、委員会委員・役員等の選任の案を提案し、全て承認されました。

委員会は町内の各団体の皆さん約100名で構成され、町内が一つになって国体を盛り上げていきます。



福井県スポーツ推進委員

功労者表彰受賞

11月9日(日)

高浜町スポーツ推進委員

山本 洋子さん



あわら市で開催されました福井県スポーツ推進委員研修会において、高浜町スポーツ推進委員・山本洋子さん(和田四区)が「福井県スポーツ推進委員功労者表彰」を受賞されました。山本さんは高浜町で平成17年から活動され、長年にわたり、高浜町で開催される社会体育事業に企画、企画から運営まで携わられてきました。

その他にも地域医療サポーター等の団体に対し、ニュースポーツの指導普及にあたり、住民が集い楽しめる場を提供されたことなどが評価されての受賞です。

高浜グルメ  
リゾートマップ  
「ハマッピ」

NEWご当地グルメ9

ふぐと旬野菜のせいろ蒸しセット



価格 1,620円

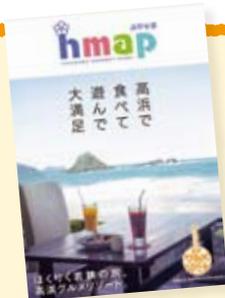
高浜グルメリゾートマップに掲載されている「NEWご当地グルメ9」。今回最後となりました。最後にご紹介するのは、今の季節にピッタリの料理です。

ペンションくらはし ☎(72)1500

高浜町西三松13-58-1

- 営業時間/ランチタイム  
午前11時30分～午後2時
- 定休日/毎週日曜日

若狭名物のふぐと季節の野菜をふくら蒸籠(せいろ)で蒸しあげました。「ふぐ出汁」を使った自家製のタレが淡泊なふぐと野菜の味を一層おいしく引き立てます。



頑張っているグループを紹介する!

文化団体編

# エンジョイ! たかはま 裏千家高浜青松会

今月号から文化協会に所属する団体をご紹介します。

高浜青松会は茶道を愛好する方々の集まりです。発足は昭和52年。毎年10月12日には佐伎治神社の秋季例大祭にて献茶と野立を、11月には秋の文化祭にてお点前を披露しています。また食育の一環として高浜小学校の児童を対象にお茶の作法を指導されることもあるそうです。

日ごろの活動は月に数回のお稽古。先生は5人いらっしゃいます。例えばその中のお一人である時岡宗正先生はご自宅で月に3回お稽古をされています。先生によって練習場所や頻度は異なるそうです。

茶道の魅力とはどんなところにあるのでしょうか。時岡先生は次のようにお話してくださいました。

「茶道を学ぶと、お茶だけではなくお茶菓子や陶芸品、お茶をたてる道具などいろいろなものに興味が湧きます。旅行に出かけた先で見かけるものも魅力的に見えるようになるんですよ。お茶は総合芸術だと思っています。」所作を学ぶことができるだけでなく、様々な分野へ趣味を広げて楽しむことができる茶道。とても奥深いようです。

高浜青松会への入門は男女・年齢問わずどなたでも大歓迎とのこと。時岡先生も「一緒に楽しくお勉強しましょう」とのメッセージをくださいました。生徒さんの中には小学6年生で入門し、大人になっても続けている方もいるそうですので、お子さまの習い事にもオススメです。興味を持たれた方はお問い合わせの上、一度お稽古を見学されてみてはいかがでしょうか。



茶道を通して、「和敬清寂(わけいせいじゃく)」(互いの心を和らげて敬い、清い心で何事にも動じないという意味)の精神を身に付けていきます。



◇問い合わせ/代表 江上博子  
☎(72)0536

〈企画・取材/高浜まちづくりネットワーク〉

## 海と里の コラボランチをつくろう!

高浜町立青郷小学校 × 鯖江市立河和田小学校

10月16日(木)、青郷小学校5年生の児童たちが御食国若狭おばま食文化館に向かいました。この日は鯖江市の河和田小学校5年生の児童たちとの交流会。様々な体験活動やレクリエーションを通して互いの地域の魅力を伝え、親睦を深めようというものです。



郷土料理を紹介する児童の様子

メインの活動は「海と里のコラボランチ」づくり。メニューは鯖江市の郷土料理「間部汁(まなべじる)」や高浜産の秋イカの煮つけなど、各地域の魅力

をふんだんに詰め込んだもの。青郷小学校の児童たちは秋イカのさばき方を、河和田小学校の児童たちは間部汁の作り方を事前に練習しており、お互いが先生・生徒になってレクチャーしました。

出来上がった料理は越前漆器に盛り付け、若狭塗箸を使っていただきました。食器までコラボレーションするとは、とっても面白い取組ですね!

高浜産秋イカの煮つけ、鯖江市の郷土料理「間部汁」など、海と里の食材を使用したコラボランチは大好評!



始めは緊張していた児童たちも、調理実習を進めていくうちに少しずつ仲良くなっていきました。「イカの墨は栄養満点や」と教えてあげたり、「綺麗にできたなあ!」と褒め合ったりと、良いふれあいができたよう。また、地域の食文化を伝えることで子どもたちの地元に対する愛着が一層深まってくれたらうれしいですね。

### 青郷小4年生も大奮闘!

魚さばきを体験しました!

10月15日(水)には4年生の児童たちが若狭高浜漁業協同組合女性部のみなさんに教えてもらいながら魚さばきを体験しました。さばいたカマスは蒲焼や干物にして、みんなで美味しくいただきました。児童たちは「家でもさばいてみたい」と、魚に興味を持ったようです。



〈企画・取材/高浜まちづくりネットワーク〉

# 町職員の 人件費の公表

町議会議員や町長・副町長・教育長、普通会計職員の給料手当等の人件費を公表します。(但し、ここに掲載しております給与は、税金や各種保険料等を引く前の額です。)

## ☆職員数 (H26.4.1現在)

一般行政職	課長級	12人	177人
	課長補佐級	32人	
	主査級	45人	
	主事級	88人	
技能労務職		19人	
計		196人	

## ☆給料

### \*初任給 (H26.4.1現在の一般行政職支給月額)

大学卒	161,600円
短大卒	149,800円
高校卒	140,100円

### \*平均給料・年齢 (H26.4.1現在の平均月額給料・平均年齢)

	一般行政職	技能労務職
平均給料月額	284,700円	226,000円
平均年齢	40.4歳	53.2歳

### \*経験年数・学歴別平均給料 (H26.4.1現在の一般行政職平均月額)

経験年数	大学卒	短大卒	高校卒
15年以上～20年未満	283,400円	271,600円	236,100円
20年以上～25年未満	303,400円	311,100円	291,800円
25年以上～30年未満	365,700円	338,200円	333,600円

### \*職員給与額の割合 (平成25年度普通会計決算額に占める職員給与額の割合)

歳出額①	人件費②	人件费率②/①
8,957,227千円	1,241,712千円	13.86%

### \*職員給与額 (平成26年度普通会計当初予算額)

給料	604,239千円	1人当たりの 給与額
職員手当	291,469千円	
計	895,708千円	5,032千円

### \*特別職給与額 (H26.4.1現在の給料・報酬月額、平成25年度の期末手当の支給割合)

	給料・報酬月額	期末手当
町長	850,000円	年間 3.30月
副町長	670,000円	
教育長	560,000円	
議長	300,000円	年間 3.10月
副議長	245,000円	
議員	235,000円	

## ☆手当

### \*扶養手当 (H26.4.1現在の支給月額)

配偶者	13,000円
子等	各6,500円

### \*住居手当 (H26.4.1現在の支給月額)

借家(月額家賃23,000円以下)に居住する職員	月額家賃から12,000円を引いた額
借家(月額家賃23,000円超)に居住する職員	月額家賃から23,000円を引いた額の1/2に10,000円を加えた額 (27,000円を限度に支給)

### \*通勤手当 (H26.4.1現在の支給月額)

通勤距離2km以上で自家用車など利用の職員	2,000円から24,500円の範囲で支給
-----------------------	-----------------------

### \*時間外勤務手当 (平成25年度普通会計支給額)

支給総額	12,035千円
職員1人当たりの支給額	71千円

### \*期末・勤勉手当 (平成25年度の支給割合)

	6月	12月	計
期末手当	1.225月	1.375月	2.6月
勤勉手当	0.675月	0.675月	1.35月
計	1.9月	2.05月	3.95月

### \*退職手当 (平成25年度の支給割合)

	勤続20年	勤続30年	最高
自分の都合で退職	23.03月	40.67月	55.86月
勲奨・定年退職	28.7875月	47.775月	55.86月

# 民生委員。児童委員活動を知ろう

## 高浜町民生委員児童委員協議会 高浜地区での活動

就任して1年が

経過しました



平成25年12月より民生委員児童委員として委嘱され、活動し早くも任期の3分の1が

終わってしまいました。新米の民生委員ですが日々研修や活動を通じて、町内の住民の力になれるように知識を増やし日々活動を続けています。

民生委員児童委員は各担当の区を持ち、更には高齢者問題・障がい者問題・児童問題更には生活の困窮者など地域での様々な課題について把握し、どのように支援していくか、ごとの関係機関に相談すればよいかなど専門的な知識を持ち合わせ活動しています。また、和田地区、高浜地区、青郷地区、内浦地区各地区単位に分かれ地域の活動に参加しています。今回は私が活動する高浜地区での活動を簡単にご紹介させていただきますと思います。

### 地区内をパトロール

高浜地区では夏になると毎年大きな



朝のあいさつ運動

イベントが行われます。皆さんもご存知「若狭高浜漁火想」！多くの人が集まる時だからこそ危険が潜んでいるもの。そして、普段出会えない地域の人とも顔を合わせチャンスにもなる！そんな想いで高浜地区の民生委員では19時～21時頃までパトロールを行っています。

### 学校児童への挨拶運動

最近はニュースでも物騒な事件を多く見かけます。そこで民生委員は地区ごとに分かれ、毎月1度、学校の通学

時間に通学路に立ち、挨拶運動を行っています。地域の子どもが安全に生活できるように・・・、児童の悩みを向き合っ思いで活動しています。怖がらずに挨拶してくださいね(笑)

### 福井県原子力防災訓練

8月31日、福井県原子力防災訓練が行われ、高浜原子力発電所から放射性物質が漏れている想定で訓練が行われました。その際にも私たちは活動しています。

現在独居高齢者で「緊急通報装置」という装置が付けられているお宅があります。これは、自宅に設置されたセンサーに何日も反応がない場合、もしくは緊急ボタンが押された場合、警備会社に連絡があり、確認していただけるサービスです。(詳しくは役場福祉課まで)

緊急通報装置が設置されているお宅に町内放送での訓練内容が伝わっているか確認を行いました。

### 様々な研修の参加

私たちは月に数回、専門性を高めるため研修に参加しています。地域の方からの相談に対応できるように制度や事業について学習したり、先進地の取り組みを視察したり知識を身につけるため活動しています。また、必要に依

じて行政・社協など関係機関に繋がっているように日頃から連携を密にしています。

### 私たちの住む地域は 私たちの手で守りたい

上記で挙げた内容は一部にしか過ぎません。私たちは民生委員児童委員であるとともに、皆さんと同じ一住民です。地域のために活動していますが、私たちがだけでは解決できない問題も多々あります。その問題・課題を地域全体で考えていけるとよいアイデアが生まれるかもしれません。

最近個人情報やプライバシーなどと厳しく言われるようになりましたが、地域での話し合いや相談をすることは必要なことだと感じていますので、一緒に地域について見守っていただけると幸いです。難しいことではなく「あそこの〇〇えもんの家、新聞が溜まっていたとか」「●●ちゃんところのお母さん最近やせてきたわ」とか小さなことでも地域に目を向けてくださると私たち民生委員はもっと力を発揮できるチャンスになります！

高浜町民生委員児童委員協議会

高浜地区部会長 横田 勝義



# 教えて！あなたの健康チャレンジ

健康チャレンジ期間に健康づくりに取り組んだ方にインタビューしました!!



たかはま!!  
健康チャレンジ!!



K・Yさん  
(60代女性)

**第1条と2条を实践** 朝のうちに、いろんな野菜をたっぷり刻んで、毎食にどんぶり鉢いっぱいの野菜を食事の最初に食べています。1月から実践していますが、血糖値も安定、減量にも成功♥  
体が軽くなって体調もよく、主治医の先生からも拍手をもらいました!  
一緒に野菜を食べている夫も-7キロの減量に成功!夫婦ともに元気です!

**good!** 野菜から先に食べると、血糖値の上がり方を緩やかにし、糖尿病と肥満の予防に効果があります。これからの季節、なべ料理のときも「野菜から先!」を実践してみてね♪



M・Iさん  
(40代男性)

**第6条を实践** 歩いて通勤しています。ただ歩くだけでなく、少し早足にしたり、足を高く上げたりして、負荷をかけてます。体力がつくし、体重が増えないですね。あと、夜7時以降は食べません。残業の時も6時半に夕食をとってます!健康チャレンジ期間が終わっても続けるぞ!

**good!** 足の筋肉を使う運動は、カロリー消費と基礎代謝アップにとっても有効!春には引き締まった体が期待できそう!

冬ももちろん、健康チャレンジ!!だね!



たかはま健康づくり10か条  
小学生ポスター展 [全335作品]  
♥場所/保健福祉センター

12月中旬~  
1/30(金)  
まで

## INFORMATION

### 除雪作業にご理解とご協力を!

安全で円滑な除雪作業を実施するためにご協力をお願いします!



今年も雪の季節がやってきます。福井県では、12月1日から7日を「雪に備える週間」として設定し、高浜町では、冬季積雪期には「主要な町道」の通行を確保するため、道路除雪計画を策定し、国・県と連携しながら除雪作業に取り組んでいきます。

- 除雪期間/平成27年3月20日まで
- 出動基準/積雪が概ね10cmに達した時
- 除雪対象/主要な町道(幹線道路等)



今年1月の除雪作業の様子

- 路上駐車は避けてください  
除雪作業の妨げになる恐れがあるほか、事故の原因にもなりますので、路上駐車は避けてください。
- 自宅の前などの除雪をお願いします  
除雪作業は、交通量の多い道路を優先し、限られた時間で実施しなければならないため、全ての道路を除雪することはできません。また、除雪車が通過した後に、玄関前や路肩に雪が残ってしまう場合がありますが、ご理解下さいますようお願いいたします。  
緊急車両の出入りに備えるためにも、自宅の前や店舗の除雪は皆さんで行っていただきますよう、ご協力をお願いします。
- 道路へ雪を出さないで下さい  
道路に出された雪は、車等に踏み固められて通行の支障になったり、路面が凍結したりして、交通事故の原因にもなります。道路には雪を出さず、道路脇などに寄せておいてください。

◇問い合わせ/建設整備課 ☎(72)7702

いま考えよう

# エネルギーと原子力

## 原子力発電所の必要性を国へ要請

福井県内の原子力発電所立地の市町で構成する福井県原子力発電所所在市町協議会(会長 中塚寛おおい町長)は10月23日、24日の両日、原子力規制庁や内閣府、経済産業省など国に対して要請を行い、高浜町からは野瀬町長、的場議長が参加しました。

「原子力政策に対する国の一元的な責任」「立地地域への風評被害や世論の強い風当たり」「原子力と共生を取り組んできた立地地域の地域振興」など、国は今まで以上にリーダーシップを発揮し、国民理解に取り組むよう、強く求めました。

防衛省では原子力発電所におけるテロへの対策や、災害制圧への迅速な対応を求めました。



防衛省 佐藤防衛副大臣(左から3人目)に要請する野瀬町長(左から2人目)、的場議長(右端)ら協議会メンバー

## 原子力機器の製造工学が 三菱重工神戸造船所見学【高浜中】

高浜中学校の1年生を対象とした三菱重工神戸造船所の見学会が10月10日(金)に実施されました。

高浜町が主催する「原子力の日」の関連事業として毎年行われており今年は116名の生徒が参加しました。

製造工場では使用済みの核燃料を格納する容器「キャスク」が製造されており、生徒たちは機械プログラムで製造されていく過程や時折繊細に手作業で施す作業に見入っていました。この他にも原子炉の違い(加圧水型:PWR)の説明や、実際に発電所で使用されている素材を手で触れるなどし、工場職員の説明を聞いて、感想などをノートなどに書き込みました。



神戸造船所職員から見学の説明を受ける

また工場の歴史がわかる展示ルームでは現在まで製造された船や自動車について見て回り、優れた技術でモノづくりが行われていることを学びました。

## …… 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21回定期検査中 (H24.2.20 ~)  
【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】

赤ちゃん

スマイルベビー

要申込

●日時／12月2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

●講座

◎妊婦ミニ講座

「体重のコントロール」

◎子育てミニ講座

「産後の体のメンテナンス」

●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／12月11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／親子ふれあい遊び

◇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／サンタの帽子を作ろう

あそびの広場

●日程・場所

・12月3日(水)保健福祉センター

児童センターであそぼ

●日程・場所

・12月5日(金)高浜児童センター

・12月10日(水)青郷児童センター

・12月12日(金)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／12月16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／親子で体操

●講師／植垣志津子先生

●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

すこやか広場

申込不要

●日時・場所／12月18日(木)

午前10時～11時 町内各保育所

●対象／保育所に未入所の

お子さんご家族

●テーマ／プチクリスマス会を楽しもう

和田保育所のみ「シャボン玉ショー」

●内容／保育所を開放しお子さんと一緒に遊んでいただける場を提供しています。※行事等の関係で変更となる場合があります。

◇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

保健課 ☎(72)2493

児童扶養手当法の一部改正

平成26年12月1日から、児童扶養手当と公的年金等との併給制限が見直しされ、年金額が児童扶養手当額を下回るときはその差額分の手当が支給されるようになります。

◇問い合わせ

福祉課 ☎(72)5887



お子さんの予防接種はお済みですか？

	接種回数	接種期限	対象となるお子さん
MR(麻しん風しん混合) 2期	1回	平成27年3月31日まで	保育所、幼稚園の年長児 (平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)
3種混合 2期	1回		小学校6年生 (平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ)
日本脳炎 1期	2回	年齢によって異なります (詳細は個別通知をご覧ください)	平成7年4月2日から平成24年4月1日生まれ ※平成23年度生まれは3歳を過ぎてから
日本脳炎 2期	1回	20歳未満	①平成7年4月2日～平成9年4月1日生まれ ②今年6月に個別通知した方

※予診票がない場合、ご不明な点がある場合は、お問い合わせください。 ◇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

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/12月3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

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

保健課 ☎(72)2493

### カンタン運動講座

体力測定、第1回カンタン体幹運動

●日時/12月9日(火)午後1時～3時

●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/12月24日(水)午後2時～3時

●申込/不要

●場所/いずれの講座も

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。

◇申込・問い合わせ

保健課 ☎(72)2493

### 町長と作る 「おしゃれ野菜メニュー」

要申込

●日時/12月12日(金)

午前10時～午後1時

●場所/保健福祉センター

●内容/いつもの野菜を、いつもの違う料理法で、新しいおいしさを発見

しましょう。旬野菜を使ったおしゃ

れな野菜料理教室です。

●準備/エプロン等調理のできる準備

・手拭きタオル

●料金/300円(小学生未満:無料)

●定員/15名

●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

### おとなの無料歯科健診

福井県では、18歳以上のすべての方を対象とした無料歯科健診を実施しています。この機会に、歯とお口のなかの健康状態をチェックしましょう!健診を受診できる歯科医院は、福井県健康増進課の下記ホームページをご覧ください。

●実施期間/平成27年3月31日まで

●受診方法

①事前に健診を希望される歯科医院に「おとなの歯科健診の予約です」と申し込む。

②歯科医院で健康保険証・運転免許証などをご提出ください。

◇問い合わせ

・福井県健康福祉部健康増進課

☎0776(20)0350

<http://www.pref.fukui.jp/doc/kenkou/shika/sikakenshin.html>

・福井県歯科医師会

☎0776(21)5511

<http://www.fda.or.jp>

### 来年1月11日(日) 城山荘で成人式を開催します

- 対象/平成6年4月2日～平成7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(予定)～



(同級生や恩師などとの交流)  
◇問い合わせ/教育委員会  
☎(72)7725

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。

### 高浜町英霊奉賛会からのお礼

平成26年度の英霊顕彰奉賛志金につきましては、総額42万4834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

### 図書館スタッフのおすすめBOOK

#### 「天涯の船」上・下

玉岡かおる著【新潮社】

とある紳士から、一人の貴婦人に贈られた、美しい小さな船の形をしたアクセサリ。それに秘められた、数十年にも渡る愛の物語です。維新後まもない時代、自らの意思と関わりなく海を渡ることになった少女と、後に造船王として名を馳せる青年。時代という大海の波にさらわれ、流され、出会っては別れを繰り返す、二艘の小舟のような二人の物語です。



人権

法務省・全国人権擁護委員連合会  
第66回 人権週間

本年も、次の期間を「第66回人権週間」として、各種啓発活動を実施しますので、ご理解ご協力をお願いします。

●期間 12月4日(木)～10日(水)  
※12月10日は「人権デー」です。

啓発活動重点目標

「みんなで築こう 人権の世紀  
～考えよう 相手の気持ち  
～育てよう 思いやりの心～」

福井地方法務局人権擁護課

平成26年度 北朝鮮  
人権侵害問題啓発週間

平成18年6月「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行されました。

拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題についての関心と認識を深めるため、次の期間を「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」としています。

●期間 12月10日(水)～16日(火)

この問題に対するご理解ご協力をいただきますようお願いいたします。

その他

「分離マス」の  
清掃をしましょう

下水道を使用されているご家庭には、台所や風呂からの排水管に分離マスが取り付けられています。この分離マスの蓋を開けるとカゴが取り付けられており、油や髪の毛など下水処理に支障をきたすものをあらかじめ取り除く働きをしています。



分離マスの清掃をせずに放置しておくとう排水管が詰まってしまう、宅内に汚水が溢れ出る恐れがありますので、定期的に清掃していただきますようお願いいたします。

●清掃方法

- ①分離マスの中にあるカゴを取り出して、カゴにたまっている油カス、髪の毛、野菜くず等を「しゃく」、「おたま」等で取り除いてください。※分離マスの中に残っている水は、そのままこぼしておいてください。
- ②取り除いた油カス等は、燃えるゴミの袋(緑色)に入れて処分してください。※絶対に側溝等には捨てないでください。

◇問い合わせ

上下水道課 ☎(72)3611

家屋を取り壊された場合は  
ご連絡ください

家屋の固定資産税は、毎年1月1日現在の状況により課税しています。

既に家屋を取り壊されても、ご連絡がなければ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。(12月末までに取り壊し予定の家屋がある場合も、ご連絡ください。)

◇問い合わせ

税務課 ☎(72)7707

東京の大学に進学する皆さんへ

講正学舎の新入寮生募集

講正学舎は東京の大学に進学する福井県出身者のための男子学生寮で、ワンルームマンション形式です。平成27年4月からの新入寮生を募集します。

●募集人数 / 5名

◇問い合わせ

公益財団法人雲浜奨学会・講正学舎  
東京都世田谷区松原2-34-6  
☎03(33327)7800  
ホームページ  
<http://www.w5.ocnm.ne.jp/~unpin>

自主防災組織のチカラ 第6回

中寄区で開かれた防災セミナーでは、地域で災害前にできることは何かを考えました。



あなたは「防災」とは何かを理解できていますか？  
避難するタイミング、避難の方法はご存知ですか？  
現在、防災活動の多くは生き残れたことを大前提に活動されていることが多いと思います。「自分だけは大丈夫。」「僕は災害から身を守って家族を守る。」など大きな勘違いをして活動されていませんか？  
災害時のシナリオは被災後の活動(事後活動)にしか目を向けていない事が多く、自分は生き残れることを大前

提に物事を考えているのが現状ではないでしょうか？  
しかし、取り組むべき防災対策は災害発生前から災害発生の瞬間に「死なないための対策」「死なせないための対策」を考えて取り組むことが大切なのです。



食育ミニコーナー「毎月19日は“食育の日”」です！

第25回 今月は…「**主食+主菜+副菜で  
バランス整いました!**」

◆**保育所でチラシを配ってPR**

3食に主食・主菜・副菜を意識した食事を心がけてもらうために、各保育所玄関前で、子どもの送迎時間に合わせ、保護者にはチラシを、子どもたちには三食レンジャーから「こんだてカード」を配りPRを行いました。子どもたちは三食レンジャーに大喜びで、握手をしたりハイタッチをして「こんだてカード」をもらっていました。

◇問い合わせ／高浜町食育推進協議会(まちづくり課内) ☎(72)7705



①高浜保育所(10/1実施) ②内浦保育所(10/1実施)  
③青郷保育所(10/6実施) ④和田保育所(10/7実施)

**放送大学4月入学生募集**

放送大学はテレビ、インターネット等で授業を行う正規の通信制大学です。入学試験はなく、生涯学習に、キャリアアップに、資格取得に最適です。

●入学願書出願メ切／3月20日(金)

◇問い合わせ／放送大学福井学習センター ☎0776(22)6361

**11月～12月は県下統一滞納整理推進月間です**



県と市町が、税の滞納者への催告や滞納処分、納税に関する広報活動等を集中的に実施します。

**「若狭たかはまねっと」のインターネットサービスが終了します!**

高浜町の有線テレビ網を利用した「若狭たかはまねっと」が、平成27年1月末をもって終了しますので、**n-kansai(エヌカンサイ)**と契約されている方は、**平成26年12月31日までに「乗り換え手続き」**、または「解約手続き」をお願いいたします。

◇問い合わせ／防災安全課 ☎(72)7701

近畿コンピュータサービス(株) ☎(72)4055



**10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**

今井 俊吾♡大久保 美貴 (和田四区)

✿ **お悔やみ申し上げます**

- 堀口 祐次(91歳) (菌部区)
- 勝本 なつ(91歳) (和田五区)
- 谷 フジエ(97歳) (横町区)
- 中西 由光(28歳) (和田五区)
- 坪井 ヒサ子(85歳) (湯谷区)
- 川向 美代子(80歳) (赤尾町区)
- 藤原 留吉(79歳) (上瀬区)
- 畑下 桂一(78歳) (音海区)

👤 **人のうごき (10月31日現在)**

		前月比
【人 口】	10,888人	(-19人)
【 男 】	5,430人	(-7人)
【 女 】	5,458人	(-12人)
【世帯数】	4,191世帯	(-2世帯)

**編集担当の つぶやき**

今年もあと1か月。忘年会で飲む機会も増えると思いますが、飲みすぎに気を付け、絶対に飲酒運転をしないようにしましょう。

**法律ミニコラム**

**Q** 知人の女性(80歳)が、同居の息子から年金を使いこまれ、お金を渡さないと殴られたり、罵られたりするような虐待を受けているようです。どうすればよいでしょうか。

**A** ご質問のような虐待の問題が年々増えてきていることから、高齢者虐待防止法という法律が施行されています。「虐待かもしれない」という状況を見つけた方は、まず市町村(福祉課)へ情報をお寄せ下さい。情報を受けた市町村は、訪問をするなど適切な方法で、高齢者の安全確認や、事実関係の確認を行います。また、必要に応じて、専門家チームで対応を検討したり、居宅内への立入調査をしたりすることも可能です。高齢者がケガや病気で危険な状態にある場合は、特別養護老人ホーム等への一時避難等の措置をとることもあります。さらに、年金の使い込み等の経済的虐待については、成年後見制度(専門家が財産を預かって管理する)の手続きをとることも考えられます。まずは情報提供にご協力ください。

**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

