

うみ 自然 歴史。

☆ 広報たかはま

Vol.350
2016年
10月号

□特集 健康チャレンジ期間です●P2~3

運動で心も体もリフレッシュ!!

□成年後見制度ってご存知ですか?

□知っ得!「成年後見制度」●P5

□事前登録をお願いします

□病児・病後児保育事業が始まります●P6

□高浜の夜景を紹介します

□たかはまみてみて百景●P8

高浜町の夏の最後を飾る、「若狭たかはま漁火想」の若者達の集団 檣龍(やぐらドラゴン)が、今年も最高のパフォーマンスを見せてくれました。



松岡 良子さん
(和田四区)

**和田公民館の
「ぽかぽか元気
体操教室」に参加**



自分が健康でありたいので、参加しています。体操した後は**体が楽になって、柔らかくなっている気がします**。毎回25人くらいが集まって、ワハハと笑いながら楽しくやっています。運動でこんなに笑うのかっていうくらい、みんなで笑っています！

廣川よつゑさん
(音海区)

**保健福祉センター
の「カンタン運動
講座」に参加**



健診をきっかけに講座に参加しました。膝が痛いので痛くならない運動がしたくて。講座の2日後に軽い筋肉痛がきて、**普段使っていない筋肉を使ったんだなあ**と実感しています。家でも運動に取り組んで、食事も気を付けているので、体重も少しずつ減ってきました！

湖山美佐枝さん
(南区)

**三松センターの
「卓球教室」に参加**



もともとラジボールを4年前からしていて、公式卓球がどんなものなのかなと思って、申し込みました。教室の参加者は、子どもから私よりも年上の方まで年代も様々。**いろいろな人と卓球ができることをが楽しみ**です。おかげでラジボールの腕も上がってきました。週に5日、短い時間ですが体を動かすことで、**体も丈夫になったこと**がうれしいです。

濱中かずゑさん
(宇治区)

**瑞祥苑「のびのび
健康体操教室」に
参加**



友達に誘われて行くようになりました。体操をすると、**足が軽くなるような気がします**。また、先生の言う動きができることが嬉しくて幸せを感じるし、**体を動かした達成感**を感じます。みんなと楽しみたいので、私も友達を誘っています。

横田 英隆さん
(畑区)

**ロードバイクで
サイクリング**



時々、休日の朝5時から20～25キロ、1時間程度、誰もいない道路を走っています。**朝はとてもさわやか、いい気分**です。役場のロードバイクもレンタルして走りましたが、とてもよかったです。この秋は定期的に走って、来年あたりは大会に出るのが目標かな！

森下ふみ子さん
(上瀬区)

**ふれあい広場(旧
日引小学校)で
健康器具を使って
みんなで運動**



今年の6月にアクアマリンの三木先生に来ていただいて、運動の仕方を教えてもらいました。その後も週に1回みんなで集まって続けています。一人ではなかなかできない**運動もみんなで集まれば、楽しく続けることができます**。特に終わった後のお茶をのみながらのおしゃべりが楽しみなんです。

みんな体にいいこと
実感しているね！
僕もからだを動かして
みたかったよ！



各教室、講座の問い合わせ先

- ・内浦公民館 76-2007
- ・和田公民館 72-1325
- ・青郷公民館 72-6055
- ・瑞祥苑 72-3820
- ・保健福祉センター 72-2493
- ・ふれあい広場(旧日引小学校)
- ・三松センター 72-2080

*卓球教室は定員に達しているため現在募集していませんが、他にも運動の教室を開催しています。

たかはま!! 9~11月

健康チャレンジ期間!!



秋は運動の季節

秋は、気候も良く、体を動かすのに最適な季節です。この秋、運動を始めて、体も心もリフレッシュしましょう。



運動するとどんないいことがあるの？

- 健康的な体型になる
- 体力、筋力がつく
- 肥満や生活習慣病の予防
- 老化の予防
- 疲れにくくなる
- 腰や膝の痛みの軽減
- 肩こり、冷えの改善
- かぜ予防
- 認知症の予防
- 気分転換やストレス解消

どのくらいの運動がいいの？

今より1500歩多く歩く

普段あまり運動しない人は、「今より1500歩多く歩く」がおすすめです。1500歩は時間にすると15分。車を自転車に、掃除機を拭き掃除に、買い物はカートではなくかごを持つようにするなど、毎日の行動を少し変えるだけで、運動の時間を増やすことができますよ。

週2回30分程度の運動

30分以上の軽く汗をかく運動を週2回行うことも効果的です。ウォーキング、ランニング、野球、ゴルフ、バレーなどどんな運動でもかまいません。楽しく続けられる運動を見つけてください。



身近なところで楽しく運動をしている人をご紹介します!



川畑 まさきさん
(関谷区)

青郷公民館で
ヨガ教室
「ハタヨガ」を主催



みんなでヨガをすると楽しいだけでなく仲間の良い気(プラナー)をもらうことができ、一人でするより気持ちがいい元気になります。

ヨガを始めて、寝つきがよくなり、体重が減って、疲れにくくなり、何より心が穏やかになりました。

刀柵 孝子さん
(日引区)

内浦公民館の
「健康体操講座」に
参加



いつも楽しく参加しています。体を動かすことが好きです。こういう体操講座に行くと、体を動かす意味や体のことを教えてもらえて、納得しながら運動ができます。家ではなかなかできないですが、こうやって集まりながら楽しくすると、長く続けることができます。

たかはま健康づくり10か条 からだにイイコト始めよう!

- ①野菜から先に食べる
- ②3食に野菜を食べる
- ③間食を食べ過ぎない
- ④体重をはかる習慣を持つ
- ⑤十分な睡眠をとる
- ⑥今より1500歩多く歩く
- ⑦食べたら歯をみがく / 歯科検診を1年に1回受ける
- ⑧タバコを吸わない
- ⑨週に2日の休肝日を持つ
- ⑩健診・がん検診を1年に1回受ける

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91回「お食事お一人様、撲滅宣言！」

■お一人様が増えています

皆さんは普段、誰と食事をとっていますか？お一人で暮らしていらっしゃる方は、もちろんお一人でごられることが多いでしょうね。最近では、同居する家族がいても、ライフスタイルが合わずに一人で食事をする方が増えているといえます。「何を食べるか」が健康に深くかかわっていることは容易に想像できると思いますが、「誰と食べるかも健康にかかわっていること」をご存知でしたでしょうか？

■食事とうつ

最近ある研究で、食事を一人でとることが、うつの発症にかかわっていることが明らかとなりました。高齢者約3万7千人を対象に3年間調査したところ、女性では一人暮らしでもそうでなくても、一人で食事をしていると約1.4倍つっになりやすく、男性では一人暮らしの方が一人で食事している、なんと約2.7倍もつっになりやすいとのことでした。なぜ、このような差が生まれてくるのでしょうか。



■「食事」の隠された意味

それは、食事が単なる栄養素の摂取だけでなく、社会的な場でもあるからです。子供や青年を対象とした研究では、食事を一緒にすることは不健康な食生活や肥満だけでなく、飲酒、喫煙、うつ、自殺願望などに対して保護的な役割を担っている可能性があることが報告されています。高齢者にとっても、食事が人と交流する大切な時間であり、精神的な健康を保つ上で重要な役割を担っているのです。人との交流や社会参加に代表される「ソーシャル・キャピタル」が健康にとって良いことは、この連載でもお伝えしているところです。

■今月の「あなたにできる、地域に医いこと」

◆「地域ぐるみで、お一人様を減らす方法」を考えてみる。

昨今の世の中の急激な変化によって、家族の形態もめまぐるしく変化しています。それを食い止めることは容易ではないと思いますが、食事を一人で食べさせないようにつなげる取り組みは、すでに地域によっては開始されています。ある地域では、一人暮らしの

高齢者が定期的に持ち寄りで昼食をともにし、おしゃべりや交流を楽しんでいます。我がが高浜町でも、地域のボランティアグループによる一人暮らしの方を対象とした昼食会や、地域の交流拠点での地元食材を囲む会など、「食」を通じて地域とつながり続ける取り組みがなされています。今後、日本では爆発的に一人暮らしの高齢者世帯が増えることが予想されています。誰しもが関わる「食」だからこそ、今一度その在り方を見直し、地域や国そのものが健康になれるように共助を進めていきたいと思います！

(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!

お菓子をつまんでしゃべるだけで、高浜町が健康に!

高浜☆わいわいカフェ

●日時／毎月第3火曜日 午後7時30分～9時

●場所／塩屋(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るおしゃべり会です。ぜひご参加ください。

◇問い合わせ／井階 ☎(72)2493

(保健福祉課 地域医療推進室内)

知っ得! 「成年後見制度」

金銭の管理や生活に必要な契約ができなくなった時に、近くに家族や頼れる親族がない場合、どのようにお考えですか？



成年後見制度とは？

認知症、知的障害、精神障害などによって物事を判断する能力が十分ではない方について、その方の権利を守る援助者を選ぶことで、その方を法律的に支援する制度です。



判断能力が不十分になった時に…

最近お金の管理ができなくて困っている…。どうしたらよいの？

「法定後見制度」があります。

援助者として成年後見人等が選ばれる「法定後見制度」が利用できます。利用するためには、**家庭裁判所に審判の申し立て**が必要です。

Q 家庭裁判所への申し立ては誰ができる？

A 本人、配偶者、四親等内の親族等に限定されています。その他に市町村長が申し立てることもできます。

法定後見人は「後見」「保佐」「補助」の3つに分かれており、判断能力の程度など本人の事情に応じた制度を利用できるようになっています。

—成年後見人等の役割について—

成年後見人等は、生活・医療・介護・福祉など、本人の身のまわりの事柄にも目を配りながら本人を保護・支援します。しかし、成年後見人等の職務は**本人の財産管理や契約などの法律行為に関するものに限られており**、食事の世話や実際の介護などは、一般に成年後見人等の職務ではありません。

例えば、不動産や預貯金などの財産管理、介護サービスや施設入所等に関する契約の締結、遺産分割の協議の代理、悪徳商法の被害への対応などがあげられます。



判断能力が不十分になる前に…

将来に備え、自分で自分の代理人を決めておきたい。

「任意後見制度」があります。

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて、「誰に」「どのような支援をしてもらおうか」をあらかじめ契約により決めておくものです。公正証人の作成する**公正証書によって契約を結んでおきます**。

実際に代理人が必要になった時、家庭裁判所より任意後見監督人が選任された後から、「任意後見人」の効力を持ち始めます。

詳しくは地域包括支援センターまでご相談ください。

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／10月27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／10月19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

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

病児・病後児保育事業が始まります



高浜町では10月より、病気の治療中や回復期で集団保育等が困難なお子さんをお預かりする「病児・病後児保育事業」を開始します。

■実施場所／

独立行政法人地域医療機能推進機構
若狭高浜病院附属 病児病後児保育施設
サン・スマイル(訪問看護ステーション2階)
高浜町宮崎87-14-47

■対象となるお子さん／

原則、下記の①～③すべてに該当するお子さん
①高浜町在住
②おおむね1歳～小学6年生までで、病気時や病気の回復期にあり、集団保育等が困難な状態
③保護者の就労等で家庭での保育が困難な状態(利用時点で保育所、小学校等に通っているお子さんが対象です。)

■事前登録／

利用にあたっては、事前に高浜町保健福祉課で利用登録(毎年度)が必要です。(9月23日(金)より受付開始)

■利用日時／

月～金曜日(土・日・祝は休園)
午前8時～午後6時

■利用料金／

・1日／2,000円 ・半日／1,000円
※第3子以降就学前のお子さん・生活保護受給世帯等は無料です。

■利用について／

- 予約／ご利用前日の午後5時までにサン・スマイルに予約をしてください。
- 定員／3名
- 必要書類／診療情報提供書(利用当日の提出可)
※かかりつけの医療機関に「診療情報提供書」の作成を依頼してください。

自主防災組織のチカラ

第28回

自主防災組織を立上げよう!

自主防災組織結成率 福井県内ワースト1!

高浜町では、57の全ての行政区での自主防災組織の立上げを奨励しております。福井県内の自主防災組織結成率90.3%(平成27年4月)に対し、高浜町内の結成率は31.5%(平成28年7月現在)と低く、県内ワースト1です。

■「自主防災組織」とは

自主防災組織は、地域住民が自ら命を守り助け合うため日頃から話し合い、救助・救出・初期消火・避難・避難所運営などを行う組織です。高浜町では、これらの組織を「自主防災会」として認定し、訓練や資機材の購入に対する補助などさまざまな支援を行っています。現在、町内には18組織が「自主防災会」として活動しています。

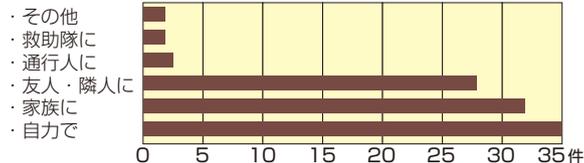
■「自主防災組織」の必要性

平成7年の阪神・淡路大震災では、家屋の倒壊などによる生き埋めや閉じ込められた人のうち、消防などの公的機関の救助によるものはわずか2%で、多くは自力または家族や隣人などの地域住民によって救出されました。

高浜町の自主防災会

- ・今在家区自主防災会
- ・赤尾町区自主防災会
- ・中寄区自主防災会
- ・南区自主防災会
- ・和田3区自主防災会
- ・和田6区自主防災会
- ・青戸区自主防災会
- ・車持区自主防災会
- ・日置区自主防災会
- ・青区自主防災会
- ・横津海自主防災会
- ・関屋区自主防災隊
- ・蒜畠区自主防災会
- ・中山区自主防災会
- ・音海区自主防災会
- ・日引区自主防災会
- ・鎌倉区自主防災会
- ・山中区自主防災会

生埋め等の救助件数「兵庫県南部地震」調査報告書



被災地では、発災直後から色々な所で火災等が同時発生し、全ての災害現場に消防が駆けつけることは不可能な状態となります。災害発生直後は、公的機関による被災者支援等の緊急対応には限界があります。そのため、災害時には自主防災組織の活動に大きな期待が寄せられます。

◇問い合わせ／防災安全課 ☎(72)7701

2016年県民スポーツ祭

県民が生涯にわたって元気でいきいきとしたスポーツライフの実現を目指すことを目的に県内17市町が参加し、各会場において「2016年 県民スポーツ祭」が開催されました。市町對抗の部に高浜町からも8競技91名の方が参加しました。

競技の結果は次のとおりです。

- ◆ 剣道男子
 - ・ 一回戦 高浜町 1-4 鯖江市B
- ◆ ゲートボール
 - ・ 市町對抗の部 予選リーグ 0勝2敗
 - ・ 交流の部 予選リーグ 2勝2敗
- ◆ 野球
 - ・ 一回戦 高浜町 0-7 若狭町
- ◆ ゴルフ
 - ・ 市町對抗 20位/28チーム中
 - ・ 県民スポーツ 13位/17チーム中
- ◆ ソフトボール
 - ・ 男子一回戦 高浜町 3-12 勝山市
 - ・ 女子一回戦 高浜町 1-11 小浜市
- ◆ 弓道
 - ・ 近的11位 ・ 遠的10位 ・ 総合11位
- ◆ バドミントン(男子)
 - ・ 高浜町 1-2 越前市
 - ・ 高浜町 0-3 福井市

第2回高浜杯テニス大会

高浜ロイヤルテニスクラブが健康増進を図ることを目的として、テニス大会を開催します。

- 日時/ 10月30日(日)午前9時30分~(雨天中止)
- 場所/ 青葉総合グラウンド内テニスコート(2面)
- ◇ 問い合わせ/ 高浜ロイヤルテニスクラブ
代表 奥田重夫 ☎(72)1212



福井県知事杯第47回記念 学童野球選手権大会

8月11日(木祝)~14日(日)

福井フエニックススタジアム他において開催され、若狭和田・高浜クラブ・青郷クラブスポーツ少年団が出場しました。

結果は次のとおりです。

- ◆ 若狭和田スポーツ少年団
 - ・ 一回戦 6-1 社西(福井)

第20回若狭高浜はまなすマラソン 申込締切り迫る!

10月23日(日)開催のはまなすマラソン大会の申込締切が9月30日(金)当日消印有効となっています。参加を希望される方は高浜町役場2階教育委員会事務局他に設置してあります申込書に必要事項をご記入の上、参加料を添えて郵便局までお申込み下さい。

- ◇ 問い合わせ/ はまなすマラソン実行委員会
(教育委員会事務局内) ☎(72)7725



- ◆ 高浜クラブスポーツ少年団
 - ・ 2回戦 12-0 武生南(越前)
 - ・ 3回戦 4-3 高棕(坂井)
 - ・ 4回戦 1-8 雲浜(小浜)
- ◆ 青郷クラブスポーツ少年団
 - ・ 一回戦 1-6 高棕(坂井)
- ◆ 高浜クラブスポーツ少年団
 - ・ 一回戦 5-4 勝山北部(勝山)
 - ・ 2回戦 6-7 神山(越前)

図書館スタッフのおすすめBOOK

「イギリス毒舌日記」 ウィルトモ 著

夫の故郷イギリスの、しかも小さな町に住むようになった日本人女性の人気ブログから生まれた1冊です。生活習慣や文化の違いはもちろん、大都市ロンドンとは違う保守的な考えを持つ片田舎の生活の厳しさにめげることなく、逆に大阪出身ならではのバツサリとしたツッコミがなかなか痛快!

また、義父母や仕事仲間のあたたかさに時々ホロリとさせられ、著者の「…でも、いろいろ乗り越えて、もはや好きかもしれへん。」の一言に納得です。



脇坂公園



脇坂公園から海を見渡すと、運が良ければイカ釣り漁船の幻想的な漁り火(イカ釣り船の集魚灯の光)を見ることができます!

安土山公園



安土山公園からさらに山頂に向かって車で登っていくと、安らぎ公園展望台が見えてきます。その展望台からは若狭和田駅や青戸の入り江の夜景を楽しむことができますよ♪



1Point アドバイス

夜に撮影をされる場合は、足元を照らすライトや三脚が必須です。天気の良い日は夜景と合わせて、星空も一緒に撮影できるかもしれませんね♪
※夜は野生動物が出てくる可能性があるので十分注意して、一人では行かないようにしてください。



〈企画・取材／高浜まちづくりネットワーク〉

切り取って保存していけば、いつかあなたも「高浜あるあるマスター」!



キリトリセン

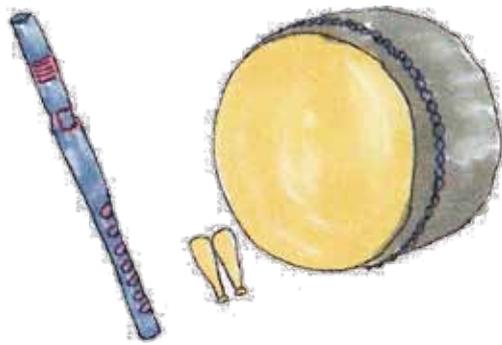
高浜あるある

その⑧

高浜町民は

お祭り好き?

思わず「あるある!」と頷いてしまう、高浜ならではの文化・風習をお届け!



イラスト：柴田 叔之

高浜町は、夏になると週末はいつでもどこかでお祭りや行事が開かれています。花火大会や漁火想、路地祭、各地区のお祭りなどなど。お祭りや行事が多くても、それぞれにける想いは熱いのが高浜町民。いろいろな行事に関わりすぎて、1年中準備に追われている人もいます。これらのたくさんの方の行事も、次の世代に引き継いでいつまでも活気のある町で居続けたいですね♪
今後の広報たかはまで、各地区のお祭り特集していきますのでお楽しみに!

あるある度

★★★★☆

お役立ち度

★★★★☆

マニアック度

★★★★☆

行事に参加すると知り合いだらけ!
家族で楽しめる行事もたくさんあります♪
今年に参加したことのない行事に行ってみては?

民生委員 児童委員活動を知らろう

民生委員になって思うこと

今回、縁があつて民生委員をさせていただき、本当に良かったと思つていきます。民生委員になるまでは、地区の民生委員さんと関わることもなく、どんな活動をされているのか、全くわかりませんでした。そもそも、民生委員はどのような立場で、どんな事をすればいいのかまったくゼロからのスタートでした。

民生委員とは厚生労働大臣から委嘱を受けた非常勤の地方公務員となります。全国に22万8、400人の方々が民生委員の仕事をしておられます。そして、最初に言われたのが地域の高齢者の安否訪問をしてくださいとの事でした。定期的に訪問を行い、身体面・生活面の変化に気付いたら区長・老人家庭相談員と連携をとり、必要に応じて行政に相談する。そのような話を聞いて、私にできるのかと不安になりました。



か、これまで話しもしなかったのに、どんな用事なんやと思われていないかしら等、ネガティブな気持ちになつたりしてしまいました。しかし、一歩踏み出したことで、今では気持ちも楽に訪問するようになりました。ほかの民生委員の方のお話をきいて、私はまだまだできていないと思い、行動も伴わずに落ち込んだりしました。

そんな時、訪問先で振り込め詐欺の被害に遭われたお話を伺いました。その方は「恥ずかしい、恥ずかしい」と何度も言われていて、ご家族にもすぐには話されなかつたそうです。独り暮らしの方は自分ひとりで抱え込んで孤立しています。それではいけないと強く思いました。

障害者福祉部会での活動

民生委員では、毎月1回定例会があります。初めての定例会で、高齢者福祉部会、児童福祉部会、障害者福祉部会のどれかに入ってくださいとの事で私は障害者福祉部会に入りました。



視察研修に「NPO法人はあもにい永平寺」とスマイルネットワークさかい「へ行かせていただきました。障がいのある方やその保護者、職員、医療関係者など、皆様の本当に温かい笑顔はとても印象的でした。また、近くでは高浜町リサイクルセンターやおおいワークセンターにもお邪魔させていただきました。その他にも様々な研修があり、都合の合う時は参加させていただきます。

今まで続けてこられたのは同じ民生委員の皆様からの温かい声かけでした。これまで出会うことのなかった方々、言葉を交わすことのなかった



方々と一緒に研修に参加して、笑顔になれる。時には話を聞いてもらつてアドバイスをしたり、私は民生委員になつてまだ2年と10ヶ月ですが2期また3期と続けておられる方には本当に頭が下がります。

地域と民生委員

民生委員だから、その人の生活に立ち入り、秘密にしたいことに触れるとというのが、とてもおこがましく、申し訳なく思う時があります。しかし、地域みんなでお互い支えあい、見守っていくことができたら・・・、これからの生きてゆく生活上の不安を少しでも減らすことができるかもしれません。本当に支援を必要とする人たちに、支援を繋げるつなぎ役になれるよう、良き近所さんでこれからもありたいと思います。

高浜町民生委員児童委員協議会

事代区 中津 笑子

郷土資料館よりお知らせ

平成28年度
秋季企画展 「プロレタリアートの世界」

(仮称)

プロレタリアートとは資本主義社会において生産手段を持たず、自らの労働力の対価として賃金を受け取る労働者階級のことです。日本では1920～30年代にプロレタリア美術運動が盛んとなりました。本企画展では当時のプロレタリア運動関連資料を展示し、戦後日本の繁栄の礎となった歴史の一コマを紹介します。

- 会 期／10月15日(土)～11月20日(日)
 - 会 場／郷土資料館 多目的ホール
 - 休館日／10／17(月)・24(月)・31(月)・11／7(月)・14(月)
 - 入館料／常設展入館料に準じます。(会期中の土・日・祝は無料)
- ◇問い合わせ／郷土資料館 ☎(72)5270

第4回プロレタリア美術大展示会ポスター▶



教育委員会よりお知らせ

和田公民館解体工事が始まります

和田公民館イメージ図

「和田公民館改築工事に伴う解体工事」を実施します。

- 解体工事期間／8月19日(金)～平成29年3月17日(金)まで
- 解体施工業者／株式会社 平川

町中での工事となるため、低騒音・低振動による工事に努めますが、区民の皆様、通行される皆様にはご迷惑をお掛けすることがあります。ご理解、ご協力の程よろしくしくお願いいたします。

なお、和田公民館解体工事期間中及び改築工事期間中は、「旧小浜信用金庫和田支店」において、仮設の和田公民館事務所を開設しておりますので、どうぞご利用ください。



◇問い合わせ／教育委員会事務局 ☎(72)7725

三松センターよりお知らせ

人権擁護委員さんを紹介합니다

人権擁護委員として平成19年4月1日から、3期9年にわたりご尽力された佐野純雄さん(塩土区)が任期満了を迎えられましたが、平成28年7月1日付けで再任され、4期目の活動を開始されました。また、町内では老人憩いの家「瑞祥苑」において毎月第3火曜日(12月は12月6日(火))によろずじんけん相談を開催し、皆様からの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」など困ったことがあれば、お気軽にご相談ください。

なお、高浜町の人権擁護委員は次の皆さんです。(写真左から)

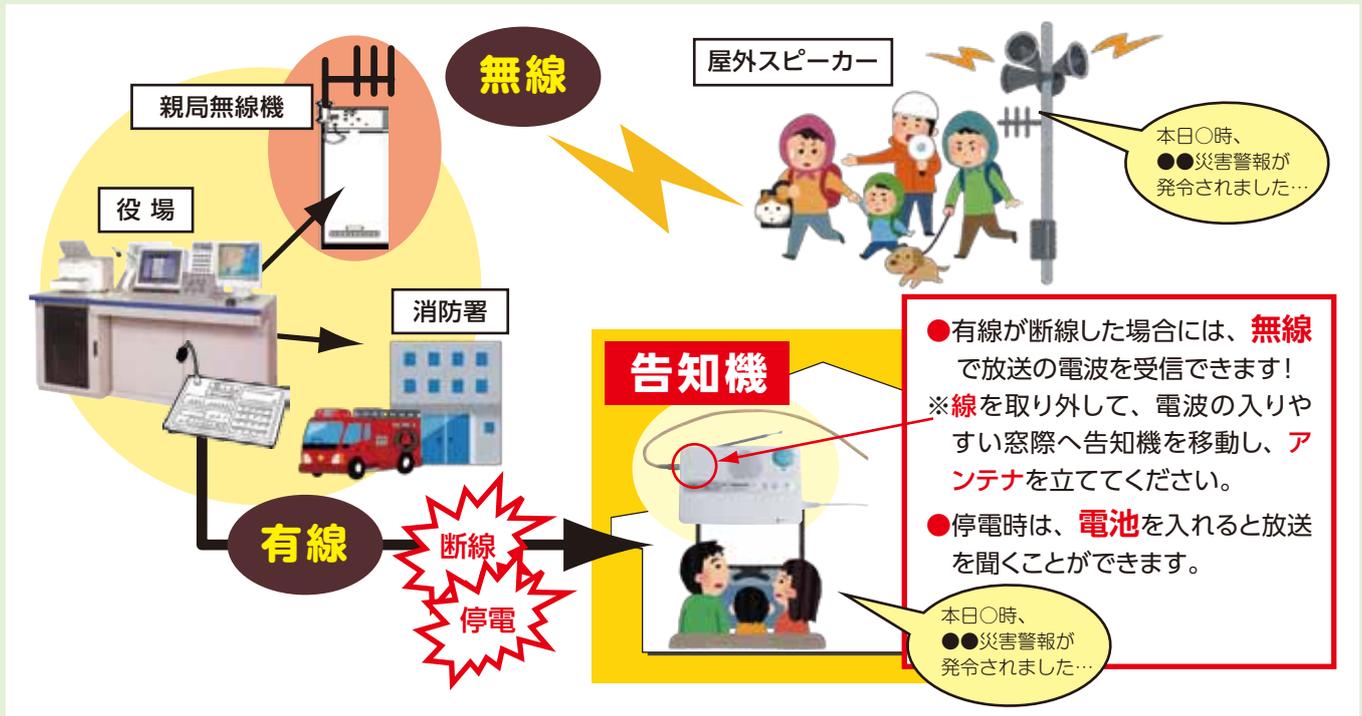
【敬称略】佐野純雄(塩土区) 森山一男(西三松区) 浅田隆(神野区) 佃絹代(中山区) 田淵祐子(和田二区)

◇問い合わせ／三松センター ☎(72)2080



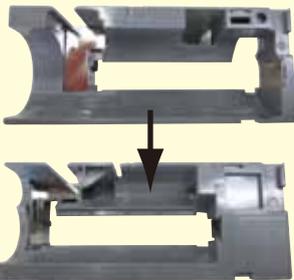
防災行政無線・告知放送システム

停電時でも、断線時でも対応できる!! 有線放送告知機の仕組み



単2・単3電池が入る面にする方法

ボックスを左にスライドさせ取り外し裏返します。



告知機には、音声出力端子があり、線の長いスピーカーを接続すれば、寝室等で放送を聞くことができます。(別売) ※約30mまで利用可能。

お願い 停電に備えて、**アルカリ乾電池**を告知機に入れてください。(単1、単2、単3乾電池のいずれか2本)
※液漏れ防止のため、年1回の交換をお願い致します。



◇問い合わせ / 防災安全課 ☎(72)7701

地域防災活動に貢献する「防災士」になりませんか？

県では、地域防災リーダーとなる防災士養成研修の受講者を募集しています。

● 研修日程 / 11月26日(土)・27日(日)
● 場所 / 小浜市総合福祉センター

(小浜市遠敷84-3-4)

● 定員 / 60名

● 対象者 / 防災士希望者及び自治会の構成員等

● 受講条件 /

・ 県が事前に示した科目のレポート提出

・ 普通救命講習等の受講

● 受験費用等 / (個人負担分)

・ 防災士資格試験受験料3000円

・ 防災士資格認定登録料5000円

※受講料・テキスト代は無料

◇申込・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

放射線による被ばくと放射線を浴びないための対策について

人が放射線を受けることを「被ばく」と言い、私たちは、宇宙や大地や食物の自然的な放射線や、レントゲンやCTスキャンなどの人工的な放射線によって、普段の生活の中でも、被ばくしています。でも、安心してください。日常生活の中の放射性物質はごく微量であるため人体や環境に影響を与えることはありません。

さて、国の定める原子力災害避難計画では、原子力発電所における事故の事態進展によって、空气中に放射性物質が放出される場合が想定されています。

いざという時に、放射線から身を守るため、放射線防護の基本として『できるかぎり、被ばくや汚染を防ぐ』ことが大切です。被ばくの防ぎ方は、被ばくの形態に応じて異なります。

被ばく形態	防ぎ方
外部被ばく 体の外側にある放射性物質から放射線を受けること	【被ばく低減の3原則】 ●放射性物質から離れる=距離 ●人と放射性物質の間に遮へい物を置く=遮へい ●放射性物質に近づく時間を制限する=時間
内部被ばく 呼吸や飲食等によって、体の中に取り込まれた放射性物質から放射線を受けること	●放射性物質に汚染された物を口に入れない ●放射性物質を吸い込まない ●皮膚、傷口からとりこまない
体表面汚染 放射性物質が体表面に付着すること	●放射性物質による汚染から身体を保護するための防護服等を着用する ●早期に除染する

①被ばく低減の3原則

✓放射線の強さ(線量率)は、放射性物質からの距離の2乗に反比例して小さくなります。

→放射性物質のある場所から人が離れることによって被ばくを少なくします。

→原子力災害避難計画における住民の退避行動「避難」

✓放射線の強さ(線量率)は、遮る物の厚さに応じて小さくなります。

→人と放射性物質の間に遮へい物を置くことによって被ばくを少なくします。

→原子力災害避難計画における住民の退避行動「屋内退避」

✓放射線の被ばく量は、活動時間に比例して大きくなります。

→放射線に被ばくする場所にいる時間を短くすることによって被ばくを少なくします。

②屋内退避の有効性

✓遮へいにより「外部被ばく」を低減する効果があります。

✓放射性物質からの隔離によって、「内部被ばく」と「汚染」を低減する効果があります。

・ドアや窓を閉める・エアコンや換気扇の使用を控える・マスクやハンカチで口や鼻を保護するなどの気密性を高めるなどの行動が必要です。



■日常の放射線量がどの程度なのかを確認するには

- ・福井県原子力環境監視センターホームページ
www.houshasen.tsuruga.fukui.jp
- ・高浜町データ放送(テレビ)
→発電所情報→環境放射線観測データ

…… 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／10月13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、ベビーマッサージ、妊婦さん・ママさん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／

「スマイルレストラン」

～生後9ヶ月～11ヶ月頃の

離乳食の試食～

※試食希望の方は参加申込時に申し込みください。

●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

あかちゃん広場

申込不要

●日時／10月20日(木)午前10時～11時

●場所／保健福祉センター

●対象／生後6ヶ月～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／野菜となかよしになろう

あそびの広場

●日程・場所／

・10月5日(水)保健福祉センター

児童センターであそぼ

●日程・場所／

・10月12日(水)高浜児童センター

・10月14日(金)青郷児童センター

・10月26日(水)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／10月18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／出前家庭教育講座

(グッドトイの遊び方と体験)

●講師／家庭教育アドバイザー

●申込／前日までに申込が必要です。

◇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／10月6日(木)・27日(木)

いずれも午前10時～11時

秋を見つけよう

●日時／10月13日(木)午前10時～11時

保育所のお友だちと遊ぼう

●日時／10月20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

わくわく☆ちびっこ
食体験クラブ

要申込

おっきなおいも出ておいでー！

さつまいもほりとクッキング

●日時／10月21日(金)

午前10時～午後1時

●場所／保健福祉センター

●対象／1歳～3歳までの

お子さんご家族

(1歳未満のきょうだいは、託児有)

※1歳未満のごきょうだいを連れて参

加を希望される方は、申込時にお知

らせください。

●準備／親子とも汚れてもよい服装・

軍手・お茶・調理のできる準備

●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

高浜町文芸協会より

歌曲とオペラアリア
水漏れ日コンサート

文化会館 大ホール

10/16(日) 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

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／10月4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

カンタン運動講座

骨盤を整え体幹を鍛えるコース

●日時／10月3日(月)午後2時～3時

●申込／前日までに申込が必要です。

骨密度測定・

「さあきつとスリムトレーニング」

●日時／10月18日(火)午後1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／保健福祉課

保健グループ ☎(72)2493

その他

平成29年度看護学生募集

公立若狭高等看護学院では、平成29年4月入学の受験生を募集しています。

【推薦入学試験】

●受付／9月26日(月)～10月7日(金)

●試験日／10月22日(土)

●結果発表／11月10日(木)

【社会人入学】

●受付／9月26日(月)～10月7日(金)

●試験日／10月22日(土)

●結果発表／11月10日(木)

【一般(前期)入学試験】

●受付／11月14日(月)～25日(金)

●試験日／12月10日(土)

●結果発表／12月27日(火)

【一般(後期)入学試験】

●受付／平成29年1月10日(火)～20日(金)

●試験日／平成29年1月28日(土)

●結果発表／平成29年2月15日(水)

※試験会場は、いずれも公立若狭高等看護学院(小浜市大手町)

◇問い合わせ／公立若狭高等看護学院

☎0770(52)0162

福滋県境交流促進協議会

◇問い合わせ／

福滋県境交流促進協議会事務局

(敦賀市政策推進課内) ☎0770-22-8111

福井県嶺南&滋賀県湖北・湖西イベント情報

福滋県境交流促進協議会は、滋賀県と福井県の9市町で構成された団体です。県境を越えて交流を深め、協力していくことで、それぞれの魅力あるまちづくりに役立てていくことを目的としています。

福井県 若狭町 10月2日(日)

第17回 熊川 いっぷく時代村

◇問い合わせ／熊川公民館 ☎0770(62)0135

滋賀県 米原市 10月8日(土)～10日(月・祝)

米原曳山まつり

◇問い合わせ／米原観光協会 ☎0749(58)2227

滋賀県 長浜市 10月29日(土)30日(日)

日本の祭りinながはま2016

◇問い合わせ／日本の祭りinながはま2016協議会 ☎0749(65)6510

福井県 小浜市 10月29日(土)

全国鯖サミット

◇問い合わせ／小浜市食のまちづくり課 ☎0770(53)1000

【会員市町】 滋賀県／長浜市・米原市・高島市 福井県／敦賀市・美浜町・若狭町・小浜市・おおい町・高浜町

障がいがある方向け「パソコン相談会」

要申込

マンツーマンで、word・

excel・インターネットの操作方

法やデジタルカメラ写真の取り込み方など、

また、画面読み上げソフトや支援機器、

i Padの支援アプリの体験もできま

す。

●日時／11月12日(土)

午前11時～午後3時

●場所／小浜市文化会館

●対象者／県内在住の障がいがある方

●定員／6名(1人最大1時間)

●時間割／午前11時～正午(2名)

・午後1時～2時(2名)

・午後2時～3時(2名)

●参加無料

◇申込・問い合わせ／

福井県障害者ITサポートセンター

☎0776(27)1555



宝くじ助成金で整備されました

- 中寄区の備品(草刈り機・除雪機)
- 和田地区委員会の盆踊り櫓



盆踊り櫓



草刈り機



除雪機

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。

市町村振興宝くじ オータムジャンボは 県内の市町で購入を



市町村振興宝くじオータムジャンボ(1等・前後賞合わせて5億円)の収益金は、市や町の明るく住みよいまちづくりに使われます。県内の市町にある宝くじ売り場で購入をお願いします。

(公財)福井県市町村振興協会

☎0776(57)1633

発売期間/9月26日(月)~10月14日(金)

8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

岩田 直也♡秋房 美帆 (安土区)
川口 徹也♡古川 玲 (事代区)

★お誕生おめでとうございます

赤ちゃん(性別) 両 親 (住所)
松本ひなた(女) 旭洋・麻衣 (横津海区)
津本 夏凧(男) 洋・陽子 (赤尾町区)
高瀬 瑛介(男) 輝雄・直子 (関屋区)
CHAN SHINYO GRACE(男) ショウ・ケン イロ (和田三区)
瀧見 紗世(女) 宏樹・恵美 (青戸区)
上尾翔大亜(男) 浩史・和希子 (塩土区)

✿お悔やみ申し上げます

上山 なみ子(98歳) (和田五区)
江口 美榮子(93歳) (本町区)
杉本 富美子(94歳) (赤尾町区)
榎本 順一(93歳) (岩神区)
面原 茂(79歳) (事代区)
澤山 十郎(94歳) (事代区)
内谷 優作(25歳) (小和田区)
内見 伊佐夫(80歳) (青戸区)
谷 静枝(90歳) (鎌倉区)
鯛家 巖(89歳) (塩土区)
堀尾 清昭(70歳) (中央区)
打田 終四郎(92歳) (子生区)

👤人のうごき (8月31日現在)

	前月比
【人 口】	10,677人 (-7人)
【 男 】	5,306人 (-5人)
【 女 】	5,371人 (-2人)
【世帯数】	4,229世帯 (+2世帯)

日赤高浜町分区からのお礼

5月より取り組んでまいりました平成28年度赤十字社費募集活動において、総額184万3133円もの金額が集まりました。皆様より、赤十字活動に対するご理解とご協力を頂きましたこと、厚く御礼申し上げます。

寄せられた社費は、日本赤十字社本社を通じ、国内外の災害救護活動や救済資器材の整備などに活用されます。

◇問い合わせ/日赤高浜町分区事務局
保健福祉課福祉グループ内

☎(72)5887

法律ミニコラム

Q 先月のアドバイスを踏まえ、叔父から渡された遺言書は、誘惑に負けず、正式な手続き(検認手続)を経て開封しました。その内容は、予想どおり妹の秋子に季一の家を譲るというものでした。また、季一は、自分の預貯金に関する公正証書遺言を作成していました。ところが、これらの預貯金は、季一の死亡前に解約され、行方がわからなくなりました。その結果、季一の家のみが遺産となり、秋子が全て独占することになりました。新しい家長となった私がなにも相続できないというのは納得できません。

A あなたのような相続人であれば、民法で定められた相続分の半分について、遺留分として請求する権利があります(民法1028条2号)。したがって、あなた(4人兄弟の次男)の民法で定められた相続分は4分の1ですので、あなたの遺留分は8分の1となります。したがって、あなたは秋子さんに対して、高浜の家の権利の8分の1は自分のものだとして主張することができます。ただし、これはあくまで季一さんの遺産が高浜の家しかないという場合の話です。季一さんの預貯金が不信な動きをしていますので、遺留分を主張する前に、季一さんの遺産をしっかりと調査することをおすすめします。

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(8月) …… 1日あたり **17.5**トン(前年同月比+0.6トン)

★ごみの分別を意識しよう。

1 土	
2 日	
3 月	<p>◆カンタン運動講座【要予約】 14:00~15:00 (保健福祉センター)</p> <p>◆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)</p> <p>郷 図 文 和 青 内</p>
4 火	<p>◆こころの相談【要予約】 13:00~17:00 (保健福祉センター)</p> <p>◆若宮サロン 13:30~15:30 (若宮区集会所)</p>
5 水	◆あそびの広場 10:30~11:30 (保健福祉センター)
6 木	<p>◆すこやか広場 10:00~11:00 (町内各保育所)</p> <p>◆赤尾町サロン【体操】 10:00~12:00 (赤尾町ふれあい会館)</p>
7 金	◆菌部区サロン 13:30~15:30 (菌部区生活改善センター)
8 土	
9 日	◆町老連スポーツ大会9:30~15:00(高浜小学校体育館)
10 月	<p>医 若狭高浜病院</p> <p>医 永谷医院</p> <p>郷 図 文 和 青 内</p>
11 火	<p>◆児童センターであそぼ 10:30~11:30 (高浜児童センター)</p> <p>◆和田ほがらかサロン 13:30~15:30 (和田公民館)</p> <p>◆大西ほのぼのサロン 13:30~15:30 (大西ほのぼの会館)</p>
12 水	<p>◆スマイルベビー【要予約】 9:45~10:00受付 (保健福祉センター)</p> <p>◆すこやか広場 10:00~11:00 (町内各保育所)</p> <p>◆本町サロン 13:30~15:00 (本町区大神宮会館)</p> <p>◆東三松区サロン 13:30~15:30 (東三松生活改善センター)</p>
13 木	<p>◆児童センターであそぼ 10:30~11:30 (青郷児童センター)</p> <p>◆無料法律相談 13:00~16:00 (保健福祉センター)</p> <p>◆明鏡サロン 13:30~15:30 (事代区生活改善センター)</p>
14 金	
15 土	

■ 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。

16 日	<p>◆歌曲とオペラアリア 木漏れ日コンサート(文化会館)</p> <p>医 若狭高浜病院</p> <p>和 青 内</p>
17 月	◆和田四区サロン 13:30~15:30 (和田四区集会所)
18 火	<p>◆わんぱくキッズ【要予約】 10:30~11:30(保健福祉センター)</p> <p>◆よろずし人権相談13:00~15:00(瑞祥苑)</p> <p>◆カンタン運動講座・骨密度測定 13:00~15:00 (保健福祉センター)</p> <p>◆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)</p> <p>郷 図 文 和 青 内</p>
19 水	<p>◆行政相談【巡回相談】 10:00~12:00 (青郷公民館)</p> <p>13:00~15:00 (保健福祉センター相談室)</p> <p>◆南区さくらサロン 13:30~15:30 (南区公民館)</p>
20 木	<p>◆あかちゃん広場 10:00~11:00 (保健福祉センター)</p> <p>◆すこやか広場 10:00~11:00 (町内各保育所)</p> <p>◆浦和田サロン【体操】 10:00~12:00 (和田六区ふれあいセンター)</p> <p>◆湯谷区サロン 10:00~12:00 (湯谷会館)</p>
21 金	<p>◆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)</p> <p>◆サロン郷 13:30~15:30 (青郷公民館)</p>
22 土	
23 日	◆第20回若狭高浜はまなすマラソン大会
24 月	<p>医 なごみ診療所</p> <p>◆子生・坂田グリーンサロン 13:30~15:30 (蔵身寺)</p> <p>郷 図 文 和 青 内</p>
25 火	◆横町にここサロン 10:00~12:00 (横町区生活改善センター)
26 水	<p>◆児童センターであそぼ 10:30~11:30 (内浦公民館)</p> <p>◆音海サロン 13:30~15:30 (音海区生活改善センター)</p>
27 木	<p>◆すこやか広場 10:00~11:00 (町内各保育所)</p> <p>◆車持秋桜サロン【体操】 10:00~12:00 (車持区ふれあい会館)</p> <p>◆もの忘れ検診【要予約】 14:00~16:00 (保健福祉センター)</p>
28 金	◆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	
30 日	◆内浦地区敬老会(内浦公民館)
31 月	<p>医 常藤内科医院</p> <p>郷 図 文 和 青 内</p>

不動産なんでも 無料相談会開催!



日時 10月30日(日) 10:00~16:00 (受付15:30まで)

場所 まちの駅 ぷらっとHome高浜

土地や建物を売りたい・買いたい、マンションを貸したい・借りたい、また空地・空家の悩みなど、不動産について知りたいことはありませんか? そんな方のために、「不動産なんでも無料相談会」を行います。お気軽にお越しください。



公益社団法人福井県宅建物取引業協会
福井市宝永4丁目4-3 TEL.0776-24-0680

