

うみ 自然 歴史。

# ☆ 広報たかはま

VOL.397  
令和2年  
9月号



## 第2子の保育料などを無償化・

在宅育児応援手当を支給します

□ 子だくさんふくいプロジェクトについて ●P5

## 「免疫力を高める」からだづくり

□ 健康チャレンジ期間スタート ●P6～7

## 「ヘルプマーク」の配布について

□ 共生社会の実現に向けて ●P9

子どもたちに夏の思い出を  
～「鶴瀬」による花火披露～(P11に関連記事)

# 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138回「就労は懐にも体にも優しい」

高齢化がますます進む中、高齢者が自立して過ごすことは非常に重要です。この連載でも、高齢者が孤立せずに地域で社会参加・交流して過ごすことが、社会的支援を得られたり行動が変えられたりして、健康長寿につながることをお伝えしてまいりました。しかし、実際にどうやって地域と関わったらいいいのか、悩む方も少なくないような気がします。果たして高齢者の皆さんはどう行動すればよいのでしょうか。

#### ■高齢者の社会参加・交流が重要

最近、ある全国規模の高齢者対象の調査で、社会参加の種類(町内会・自治会、趣味、スポーツ、業界団体、ボランティア、老人クラブ、就労、の7種類)によって要介護リスクがどのよう違うかを検討されました。都市部でも地方でも、2種類、3種類と社会参加の種類が多くなるほど、要介護状態になるリスクは低下していることがわかりました。種類別に見ると、老人クラブや業界団体への参加は単独では効果を確認できず、趣味、スポーツ、就労で、最大24%リスクを低下させる強い効果を認めたということです。

#### ■高齢者の社会参加の種類

#### ■つながりには縦と横がある

つながり方には、縦のつながりと横のつながりがあり、縦のつながりは、主従関係や命令系統、経済的負担が厳しい場合は、あまり健康に良い効果が生じないことがわかっています。一方で横のつながりは、対等な関係や自由な参加を特徴としており、健康にも良い効果が多いとされます。趣味やスポーツの会への参加は、横のつながりの代表格。ぜひ趣味やスポーツを始めたいものです。

#### ■今月の「あなたにできる、地域に医いこと」

##### ◆ちよつとした仕事を 見つけ、やってみる

とは言っても、今まで無趣味でいらつした方がいきなり趣味を持つのも、人によってはそう簡単ではないかも知れません。そんな方におススメなのは、「就労」です。就労は、趣味やスポーツの会への参加と同等の介護予防効果が確認されています。就労が健康に作用するのは、就労により交流の1つの機会が生まれることに加え、所属組織において何かしら役割を持つことが健康に寄与することからと考えられます。役割を持って社会参加する高

齢者は、うつなどのリスクが減少することがわかっているからです。就労により小遣い稼ぎもでき、健康にもなれる。就労は、懐にも体にも優しいのです。これを生かささない手はありません。人生100年時代、一億総活躍の時代です。歳だからと臆することなく、皆さんがいつまでも現役でいらつしゃることを願っています。

(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)

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。インターネット上でも参加できます(ZOOM使用、ミーティングIDは健高カフェ Facebookページ上でご確認下さい)。専門知識は一切不要です。

あなたの何気ない一言が、高浜町を救うかもしれません! どなたでもお気軽にご参加ください。お待ちしております!

## けっこう健康! 高浜★わいわい カフェ

- 日時/9月15日(火)  
午後7時30分~9時
- 場所/保健福祉センター  
(ZOOMでも同時開催)

※会場にお越しの際は必ずマスクを着用してください。

◇問い合わせ：井階☎(72)2493(保健福祉課地域医療推進室内)



## 地域包括支援センターよりお知らせ

### ～新型コロナウイルスに対する支援～

## 医療・介護従事者等勤務特別応援金 について

高浜町では、長時間にわたり患者、要介護者や障がい者の方のケアを行っている医療・介護従事者に対し、感謝と応援の気持ちを表し、4月～5月の勤務実績に応じて地域商品券「赤ふん坊や通貨」を支給します。

#### 支給対象

町内在住等で、医療機関や介護・障がい事業所に勤務している方。(支給は1人1回限り)

#### 支給方法

- ①町内で勤務されている方…勤務先の事業所経由で、6月に支給済
- ②町外で勤務されている方…個人での申請が必要(10,000円分/月)

#### 申請期間

### 令和2年7月1日(水)～9月30日(水)

※9月6日(日)午前9時～午後4時まで、地域包括支援センターで申請の受付を行います。

平日の申請が難しい方は、ぜひこの機会をご利用ください。

ただし、申請書には勤務先の「勤務証明書」が必要ですので、事前にご記入の上ご提出ください。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。地域包括支援センターへお問い合わせください。



## 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と一緒に参加でき、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／9月8日(火)午後1時30分～3時
- 場所／老人憩いの家瑞祥苑
- 内容／介護食試食会
- 申込締切／9月7日(月)



## 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歳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／9月24日(木)午後2時～4時
- 場所／保健福祉センター 1階相談室
- 申込締切／9月16日(水)
- 先着3名 ※1人約30～40分程度



◇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



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



## 防げる事故から子どもを守ろう (屋外編)

8月号では、乳幼児の不慮の事故が、「屋内」のどのような場所で起こりやすいかと、その対策についてご紹介しました。今月は「屋外」での事故についてご紹介します。

### 場所(起こりやすい事故)

#### 道 路(交通事故・転倒)

- 歩道を歩き、手をつなぎ親が車道側を歩く
- 自転車の補助いすベルトは必ず装着する



#### 公 園(遊具から転落・池でおぼれるなど)

- 危険なときはすぐに手を貸せるように見守る

#### 車の中・車の外

(交通事故・車にひかれる・窓に首をはさむ・熱中症など)

- チャイルドシートは短い距離でも必ず装着する
- 短時間であっても、車中に子どもを置いたまま車を離れない
- 駐車場では必ず手をつなぐ

#### プール・川・キャンプ場(おぼれる・熱中症など)

- 大勢で出かけても、親が絶対に目を離さない
- 水に入るときは、ライフジャケットか浮き輪を着けさせる
- 定期的に休憩させ、こまめに水分補給させる



子どもの事故のほとんどは予防が可能です。子どもを事故に遭わせないために、まわりの大人みんなが気をつけて、子どもにとって安全な環境を考え意識して作っていくことが大切です。



## 9月のkurumuカレンダー

新型コロナウイルス感染予防対策のため、保護者の方はマスク着用、出入りの際は手洗い・手指消毒、受付にて体温測定をお願いします。

●プレイルーム開館時間 平日9:00～16:30 ●妊娠・出産・子育て・保育などの相談 平日8:30～17:15

### 親子で楽しい時間を

- まるまるあそび** 10日(木) 10:00～11:00 対象：3か月頃から1歳頃まで  
 [要予約] 内容：・「ママが元気に子育てするために～身体のメンテナンス  
 肩こり・腰痛・膝痛予防～」  
 講師：町理学療法士 松本悠作  
 ・親子ふれあい遊び

### 専門スタッフと一緒に

- スマイルベビー** 15日(火) 10:00～11:30 対象：妊娠中から1歳のお誕生日頃まで  
 [要予約] 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

- 保育カウンセラー** 25日(金) 10:00～11:00 対象：保育所等入所まで  
 [要予約] 内容：言語聴覚士による発達や言葉についての相談

休日開館日	27日(日)	月に1回、日曜日に開館日を設けます。
プレイルーム閉館日	24日(木)	月に1回、平日にプレイルームの閉館日を設けます。

※感染予防対策のため、催しについては方法を変更して実施する場合があります。kurumuホームページでご確認ください。

## くるむとそだてる

親子で楽しく身体を動かそう!

講師：Smile Enjoy Club 松本健作



今月の休日開館日は、おうちでも手軽に楽しめる運動遊びを教わります。お子さんの発達に合わせて親子でいっぱい身体を動かして遊びましょう！  
 歩けるお子さんと保護者が対象です。パパの参加大歓迎です。

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

## 子だくさんふくいプロジェクトについて

### ■第2子の保育料・一時預かり利用料等を無償化します

令和2年9月1日より、これまで第3子以降を対象にしていた保育料の無償化、一時預かり利用料等の無償化を、第2子まで拡充します。

●無償化拡充の対象

**保育料** 0～2歳の第2子(所得制限あり:世帯年収360万円未満)

**一時預かり事業、病児・病後児保育事業、すみずみ子育てサポート事業の利用料** 就学前までの第2子(所得制限なし)  
※一時預かり事業等を利用される場合は、事前登録が必要です。

●無償化に関する手続き

保育所や認定こども園に通うお子さんの保育料については、手続きは必要ありません。  
幼稚園や認可外保育施設に通うお子さんは、別途手続きが必要となります。詳しくは子育て世代包括支援センター kurumu までお問い合わせください。

◇問い合わせ/子育て世代包括支援センターkurumu ☎(72)6154

### ■在宅育児応援手当を支給します

第2子以降の0～2歳児について、保育所等を利用せず在宅で育児する世帯へ手当を支給します。

●対象/以下のすべてを満たす場合

- ・生後2か月から3歳未満の第2子以降の児童で、保育所等に入所させていないこと
- ・世帯年収360万円未満で、育児休業給付金を受給していないこと

●支給額/1人あたり月額1万円

●在宅育児応援手当の手続き

別途手続きが必要となります。詳しくは住民生活課までお問い合わせください。

◇問い合わせ/住民生活課 ☎(72)7703



## 高浜町Uターン奨学金返還サポート制度について

現在、町への定住促進を図ることを目的として、大学や高等学校等に進学する際に対象の奨学金を利用した方が、卒業後、高浜町に定住する意思を持ち居住した場合、奨学金の返還をサポートする制度を実施しています。

詳細につきましては、町のホームページをご覧ください。教育委員会事務局までお問い合わせください。

福井県高浜町への **定住** **Uターン** を検討している方! 大学等卒業生 33歳未満 / 高校等卒業生 30歳未満

# 奨学金の返還を 応援します!

高浜町 U ターン奨学金返還サポート補助金

200

5年間で  
最大

万円

年数	上限金額
■ 1年目	給付額の1/10 (上限20万円)
■ 2年目	給付額の2/10 (上限40万円)
■ 3年目	給付額の2/10 (上限40万円)
■ 4年目	給付額の2/10 (上限40万円)
■ 5年目	給付額の3/10 (上限60万円)

■ 大学等卒業生: 返還総支払額の2分の1【最大200万円】

■ 高校等卒業生: 返還総支払額の全額【最大100万円】

■ 未就学のお子様がいる場合: + 10万円 (0～6歳の小学校入学前)

要件等詳しくはWEBで

募集期間  
令和3年3月31日(水)まで

◇問い合わせ/教育委員会事務局 ☎(72)7724

健康チャレンジ期間は、体や心の健康にいいことに積極的にチャレンジする期間です

9月  
～  
11月

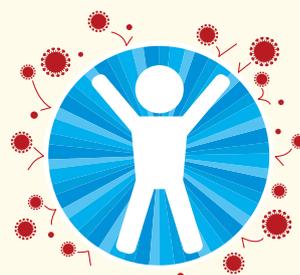
# 健康チャレンジ期間 スタート!!



新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が気になるこの秋こそ、  
「免疫力を高める」からだづくりにチャレンジ! **第1弾**

「免疫」とは、ウイルスなど体に害を及ぼす敵(異物)から、体を守る仕組みのことです。免疫力が下がると、感染症にかかりやすくなるだけでなく、重症化するリスクが高くなります。感染防止には、3密を避けることや手洗い、マスクの着用などを行い、ウイルスを体内に入れないことが基本です。しかし完全に防ぐことは難しいので、ふだんから免疫力を高めておくことも体を守るためにできることのひとつです。

今月は、運動と食のポイントについてご紹介します。



運動

## ちょっと息が上がってきついなと思う 運動を継続することが重要です!



毎週3回以上! 続けられる運動を選びましょう

有酸素運動の場合



【ジョギング】



【自転車】  
【エアロバイク】



【水中運動】

筋力トレーニングの場合



「腕立て伏せや腹筋、スクワットなど」  
おもりを使わずにできる運動の組み合わせ

## どちらかの運動を「1回15分」を目安に始めてみましょう!

知っトリ♪

90分以上動き続けるような激しい運動後は、細胞を治すことに免疫機能が集中するため運動後から3日間は外敵の菌やウイルスに感染しやすくなります。運動後には手洗いうがい、マスクを着用するなどの感染予防に一層注意しましょう。

◆問い合わせ/保健福祉課 保健グループ ☎(72)2493

# 食事

## 腸活(腸内環境を整える)で免疫カアツプ



腸には体内の免疫細胞の半数以上が集中しているため、腸の状態が免疫力と大きく関係するといわれています。

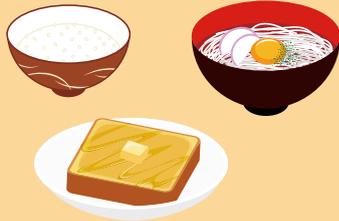
「特定のものをたくさん食べると腸内環境がよくなる…」と思われる方も多いですが、腸の働きを活発にし免疫細胞を活性化させるためには、「1日3食、バランスよく食べる」ことが最も重要なポイントです。その上で「発酵食品(ヨーグルト・納豆・みそなど)」や「食物繊維の多い食品(きのこ類・野菜類・海藻類など)」など腸活の効果を高める食品も積極的に取り入れることで、バランスも自然とよくなります。



バランスのよい食事とは、「主食・主菜・副菜」をそろえた食事。朝・昼・晩の食事にそろっていますか？チェックしてみましょう。

### 主食

米・パン・麺類など穀類を主材料にした料理



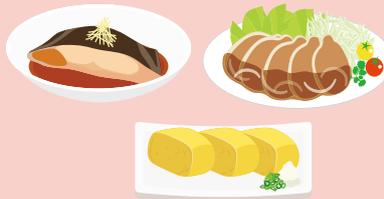
熱や身体を動かすためのエネルギー源になる(炭水化物)

玄米や全粒粉、雑穀入りものを利用すると、食物繊維やビタミン・ミネラルも豊富です。また栄養である炭水化物を抜く・極端に減らす食事は、代謝が落ちて免疫力低下にもつながります。

コロナ太りでダイエットしたい! という方こそ、栄養バランスが大切です。

### 主菜

魚・肉・卵・大豆や大豆製品(豆腐・納豆など)を主材料にした料理



血や肉を作ったり、エネルギー源となる(たんぱく質・脂質)

たんぱく質は免疫細胞の主成分であり、細胞の働きを活性化します。毎食必ず1品は食べましょう。

【例】朝:卵焼き・昼:納豆・夜:焼き魚など

※同じ材料が続かないように、いろいろなたんぱく質源の食品を食べましょう。

### 副菜

野菜・きのこ・海藻・いも・まめ(大豆を除く)を主材料にした料理



身体の調子を整える(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

ビタミンやミネラルには、抗酸化作用など、免疫細胞を守る働きがあります。さらに、豊富な食物繊維が腸の働きを活発にします。

副菜は、朝と昼に不足しがちですが、副菜のほか、主菜や汁物にも、野菜を使うことで補えます。

### 牛乳・乳製品

牛乳・ヨーグルト・チーズなど

骨や歯を作るもとになる(カルシウム)



牛乳や乳製品・果物は、食事や間食を利用して1日1回は食べましょう!!



### 果物

皮膚や粘膜を健康に保ちます

(ビタミン・ミネラル・食物繊維)



忙しい方は、バランスのよい食事のために、納豆や卵、サラダチキンやチーズ、カット野菜やカットわかめ、きのこなど、すぐ使える食品を買い置きしておくくと便利です。また缶詰や市販の総菜も上手に活用して、免疫力をアップしましょう。

▶来月は、免疫力を高める生活特集第2弾!「睡眠」と「禁煙」についてご紹介します。

令和2年度	体育事業予定(後期)	【会場名】
9/22 (祝・火)	第28回 高浜町民ゴルフ大会	【舞鶴カントリークラブ】
10/25 (日)	第29回 高浜町健康ウォーク	【町内コース】
令和3年 1/31 (日)	第16回 高浜町綱引大会	【中央体育館】
2/7 (日)	令和2年度 高浜町スポーツ少年団 冬季交流大会	【中央体育館】
2/28 (日)	第8回 高浜町ゲートボール大会	【青葉ふれあいドーム】
3/7 (日)	第33回 高浜町各区対抗 女子バレーボール大会	【中央体育館】
3/20 (土)	令和2年度 高浜町スポーツ協会表彰式	【高浜公民館 多目的ホール】

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予定を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。



“志”の文字を中心に、全11単位団の団員がそれぞれ名前を記入しています。

この横断幕は4月の結団式で披露する予定でしたが、感染症対策に伴うスポーツ活動の自粛により制作を中断してしまいました。活動再開により完成させることができ、現在、中央体育館に掲示しております。

**令和2年度  
高浜町スポーツ少年団の  
横断幕が完成しました**

◇問い合わせ／教育委員会事務局

☎(72)7724



■田中哲さん(若宮区)  
長年にわたり地域や水泳連盟に貢献されるとともに、ねんりんピック等において生涯スポーツの普及発展に尽力されており、それらの功績が評価されました。

**(一財)福井県水泳連盟の  
功労章を受賞されました**

## 知事感謝状伝達式 7月3日(金) 永きにわたるご功績に感謝します

■児童福祉関係者 知事感謝状贈呈  
廣瀬とし子氏(南区)

平成19年から令和元年度までの12年間にわたり、民生委員・児童委員(主任児童委員)として、住民の福祉の増進を図るために活動されました。

その間、高浜町民生委員児童委員協議会副会長を務められ、各種関係機関・団体とのパイプ役となり連携を図った活動を行うなど、地域福祉の発展に大きく寄与され、その功績に対して福

井県知事より感謝状が贈呈されました。

令和元年度においては、新型コロナウイルス感染症防止の観点から表彰式・贈呈式が中止となったことから、野瀬町長から感謝状の伝達が行われました。

◇問い合わせ／保健福祉課

福祉グループ ☎(72)5887



## 共生社会の実現に向けて ～「ヘルプマーク」の配布について～



### ■ヘルプマークとは

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲の方に対して配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくするよう作成されたものです。

福井県内の各健康福祉センターおよび各市町の行政機関において配布を行っております。



ストラップ型



カード型(表面)



カード型(裏面)

※ストラップ型にはお名前、連絡先や配慮してほしいことなどを記入して貼ることができます。シールも同封してあります。

### ●町民の皆さまへのお願い

ヘルプマークを持っている方が困っていたら「何かお困りですか?」と声をかけたり、電車・バスなど公共交通機関内で席を譲ったり、また、災害発生時の声かけなど、思いやりのある行動をお願いします。

### ●ヘルプマークの使い方

ヘルプマークをカバンなど周囲から見えやすいところにつけて携行してください。配慮などを求めたい場面で提示し、必要な配慮や援助の内容を相手に知らせることができます。

※個人情報保護のため、ヘルプマークにどこまで記載するのがよいか、ご本人とご家族で十分に話し合い、判断の上、ご利用ください。

### ●配布対象者

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としている方。

※障害者手帳の有無は要件としていません。援助や配慮を必要とする方すべてを対象としています。

### 身近な行政機関での配布窓口

- 若狭健康福祉センター ☎0770(52)1300
- 保健福祉課 福祉グループ ☎(72)5887

## 京都丹後鉄道「丹後くろまつ号」が今年もJR小浜線に乗入れ運行します!

「丹後くろまつ号」が下記ダイヤにて町内各駅を通過しますので、町民の皆さまも列車を見かけられた際は、ぜひお手振りなど歓迎のおもてなしをお願いします。

●運行日／10月2日(金)～4日(日)

●ダイヤ／

10月2日 小浜(12:40)～ 若狭高浜通過(13:15頃)～天橋立(14:45)  
天橋立(15:49)～ 若狭高浜通過(17:19頃)～小浜(17:48)

10月3日 天橋立(9:43)～ 若狭高浜通過(11:47頃)～小浜(12:40)  
※若狭高浜駅に15分間停車

10月4日 天橋立(8:26)～ 若狭高浜通過(10:06頃)～小浜(10:30)  
小浜(15:48)～ 若狭高浜通過(16:20頃)～西舞鶴(16:50)



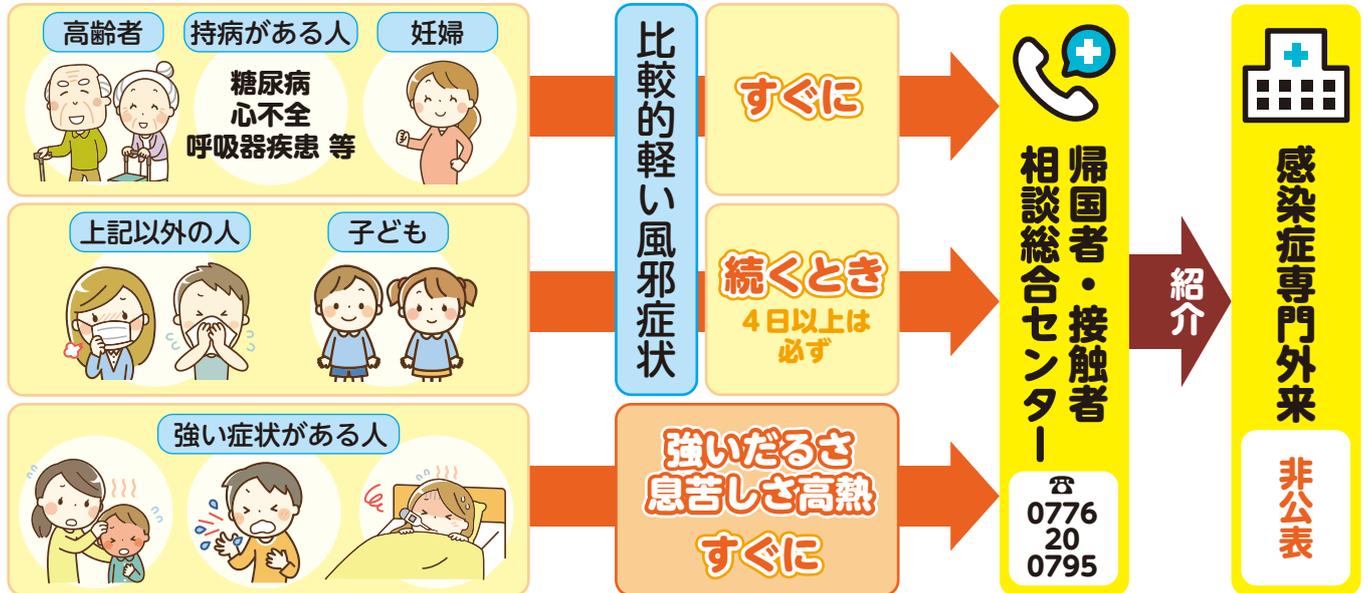
◇問い合わせ／福井県嶺南振興局嶺南プロジェクト推進室 ☎0770(56)2212

# 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症の相談先が変わりました。

帰国者・接触者相談総合センター(福井県内) 対応時間/毎日(土日・祝日含む)午前7時～午後9時

電話番号：0776-20-0795 ファックス番号:0776-20-0726 (時間外は携帯電話番号を案内します)



## おっかけ。

高浜町のサークルを  
ご紹介します！



第1回 丸ごと！オーシャンフェスティバルにて(若狭和田ビーチ)



青い衣装がとても映えます



月2回、先生のレッスンを受けます



鏡を見ながら練習



笑顔で楽しく踊ります



### ホアモエたかはま



ホアモエたかはまは、フラの体験教室に参加したことがきっかけで平成22年から活動を始め、現在12名のメンバーで毎週土曜日、午後7時から和田公民館で活動しています。フラは背筋を伸ばした状態を意識することと、歌詞の意味を顔の表情で表現するのが特徴で、全身の筋肉を使うことで健康につながります。またみんなの息が合った瞬間はとても心地よく心が癒されます。現在は11月に予定されている発表会に向けて練習に励んでいます。心も身体もリフレッシュできるフラ。いろんな年代の方に体験していただきたいです。

<企画・取材/高浜まちづくりネットワーク>

## 子どもたちに夏の思い出をプレゼント

### ▶ 町内保育所で花火ショー

毎年、若狭たかはま漁火想を彩る玩具花火集団「櫓龍(ヤグラドラゴン)」のメンバーが、町内保育所の夕涼み会で、本番さながらの花火を披露しました。

この花火は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で町内のイベントの多くが中止される中、「夏の思い出を作れない高浜の子どもたちに、自分たちから何かプレゼントがしたい」との思いから、集客につながらないように規模を縮小し実現しました。ナイアガラや手筒花火など約500発の花火ショーは7分間。子どもたちは、近くで見る花火の迫力に歓声をあげていました。



## 新型コロナウイルス感染症対策にご支援をいただきました

### 株式会社 モンベル(アウトドア義援隊) 様

新型コロナウイルス感染拡大により国内の医療物資が不足する中、嶺南6市町と事業連携している(株)モンベル様からフェイスガード360個と医療用防護服600枚を寄贈していただき、町内の医療関係施設をはじめ、小中学校や災害時の避難所などに設置させていただきました。

ご支援ありがとうございました。



◇問い合わせ／総合政策課 ☎(72)7711

建設整備課よりお知らせ

◇問い合わせ／建設整備課 ☎(72)7702

## 道路橋(139橋)の定期点検を実施します

川や水路にかかる橋梁は、約3割が建設後50年以上経過するなど老朽化が進んでおり、5年に1度の点検と点検に基づく修繕を進めています。

今年は前回点検より5年目となることから町が管理するすべての橋梁(町道のみ)について、点検を実施します。

交通規制等のご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。

橋梁点検車による点検(関屋川 温井橋)▶



福井県道路メンテナンス会議の各道路管理者は、道路の利用者の安全・安心確保のため、すべての橋梁・トンネル等について、5年に1度の点検と点検に基づく修繕を進めています。

鋼材の腐食



国道8号鳩原跨線橋

コンクリートの剥がれ落ち



国道161号追分橋

点検にて発見した損傷の修繕  
(国道8号 福井市足羽川橋)

施工前



橋梁を支える支承(ししょう)が水の影響で腐食

施工後



錆びにくい塗装に塗り替え、長寿命化を図る

福井県道路  
メンテナンス会議



上下水道課よりお知らせ

◇問い合わせ／上下水道課 ☎(72)3611

## 雨水は下水道に流さないでください!!

高浜町の下水道は、汚水の流入のみを対象として設計されており、雨水は側溝等に排水しています。このため各ご家庭の公共マスや接続マスから下水道に大量の雨水が流入すると、急激な水圧の上昇により隣近所のお宅の**トイレ、台所、お風呂**などから**汚水が吹き出す恐れ**があり、また、近くのマンホールから汚水が溢れ出し、地域の皆さまにご迷惑をおかけすることになりますので、公共マスや接続マスのふたを開けて**雨水は絶対に流さないでください**。また、マスのふたが壊れている場合は、早急に修理をお願いします。





# Q 免除された国民年金保険料を後で支払うことはできますか？

老齢基礎年金の年金額を計算するとき、保険料の免除や猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付したときに比べて年金額が低額となります。

しかし、**免除などの承認を受けた期間の保険料については、後から納付(追納)**することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができますので、追納を行っていただくことをお勧めします。

## 追納を行う場合は、 申し込みが必要です

お手続きは、年金事務所や役場住民生活課で申し込みの手続きをお願いします。手続き後、納付書をお送りいたします。

※口座振替ならびにクレジット納付はできません。



### 追納に関する注意事項

- ※ 追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除期間に限られています。  
(例えば、平成31年4月分は令和11年4月末まで)
- ※ 免除等の承認をされた期間のうち、**原則古い期間**から納付していただきます。
- ※ 保険料の免除もしくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、免除等の承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早目の追納をお勧めします。

## 免除の承認を受けた年度の 保険料を令和3年3月31日までに追納する場合の額

期 間	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
平成22年4月～23年3月分	15,550円	11,660円	7,780円	3,880円
平成23年4月～24年3月分	15,340円	11,500円	7,670円	3,830円
平成24年4月～25年3月分	15,190円	11,390円	7,590円	3,790円
平成25年4月～26年3月分	15,160円	11,370円	7,580円	3,790円
平成26年4月～27年3月分	15,310円	11,490円	7,650円	3,830円
平成27年4月～28年3月分	15,640円	11,730円	7,810円	3,910円
平成28年4月～29年3月分	16,290円	12,210円	8,150円	4,070円
平成29年4月～30年3月分	16,510円	12,380円	8,250円	4,120円
平成30年4月～31年3月分	16,340円	12,250円	8,170円	4,080円
平成31年4月～令和2年3月分	16,410円	12,310円	8,200円	4,100円

※平成29年度分以前の保険料に加算額が上乗せされます

◇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

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／9月8日(火)・29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

※相談内容の秘密は固く守られます。

●申込／前日まで

◇申込・問い合わせ／保健福祉課

保健グループ ☎(72)2493

その他

国勢調査にご協力お願いします

国勢調査は、10月1日現在、日本国内に住んでいるすべての人及び世帯を対象として、5年ごとに行われます。

調査結果は、選挙や地方交付税の算定、各種行政施策の基礎資料となる最も重要な統計調査です。

9月中旬に、腕章をした調査員が調査票を持って伺いますので、調査にご

協力ください。

●回答方法／インターネット又は郵送

●回答期限／10月7日(水)

◇問い合わせ／

総務課 ☎(72)7700

敬老会催しの中止について

毎年秋に開催しております各地区敬老会について、新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、本年度は催しを中止することとなりました。

なお、「対象者(本年度75歳以上)への記念品」及び「米寿者(本年度88歳)へのお祝い品」については、従来どおり各地区区長会を通じ行うこととしておりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

◇問い合わせ／保健福祉課

福祉グループ ☎(72)5887

地区体育大会の中止について

毎年開催しております各地区の体育大会について、新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、本年度は中止することとなりました。

ご理解のほどよろしく願います。

◇問い合わせ／教育委員会事務局

☎(72)7724

Net119緊急通報システムの運用開始について

若狭消防組合では、管内に在住・在学又は勤務する方で、電話(音声)による通報が困難な方を対象に、スマートフォン等からインターネットを利用して119番通報ができるサービス「Net119緊急通報システム」の運用を、8月1日より開始しました。

利用を希望される方は、事前登録が必要ですが、詳しくは若狭消防組合ホームページをご確認ください。

●対応地域／高浜町、おおい町、小浜市、若狭町(旧上中町区域)

◇問い合わせ／

若狭消防組合消防本部情報指合課

☎0770(53)0119

FAX:0770(52)4141

納税と納付のお知らせ

- 国民健康保険税(第4期)
- 後期高齢者保険料(第3期)
- 介護保険料(第2期)

納期限

9月30日(水)

口座振替日

9月30日(水)

2020年度自衛官等募集案内

※新型コロナウイルス感染症対策のため受付期間、試験期日を変更する場合は、福井地方協力本部のホームページでお知らせします。

募集種目	資格	受付期間
自衛官候補生	18歳以上33歳未満 (32歳の者は、採用予定月1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない者)	男女：年間を通じて受付
防衛大学校学生 防衛医科大学校学生 (医学科・看護学科)	高卒等(見込含む)令和3年4月1日現在 18歳以上21歳未満	防衛大の推薦・総合選抜：9/5(土)～9/11(金) 一般：7/1(水)～10/22(木) 防衛医科大学学生：7/1(水)～10/7(水) 看護学科学生：7/1(水)～10/1(木)
高等工科学校生徒	男子で中卒(見込含む) 令和3年4月1日現在17歳未満	推薦：11/1(日)～11/30(月) 一般：11/1(日)～令和3年1/6(水)

◇問い合わせ／自衛隊福井地方協力本部 ・敦賀地域事務所 ☎0770(23)2026  
・ホームページ http://www.mod.go.jp/pco/fukui/

つりもとまきこさんが  
描く高浜町オリジナル  
絵本第2弾!

## 図書館スタッフのおすすめBOOK

### 「はらぺこシジミ ひみつのビーチ」

さく・え つりもと まきこ 高浜町総合政策課 2020年発行

夏のある日、砂浜の掃除を手伝っていた子猫のシジミたち。お礼にいただいたパンをみんなで食べようとする、トンビに横からパンを奪われました! 飛び去るトンビを見ていると「あれ? パンに何かぶら下がってるぞ?」なんとシジミがパンを掴んだまま、トンビに連れ去られてしまいました! シジミを助けるため、路地の猫たちが大集合。はたしてシジミを無事に助けることができるでしょうか?



### 7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

寺前 翔生♡織田 佳那実 (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)  
南 なぎさ(女) 和弥・絢子 (和田六区)  
森田 結翔(男) 一平・美樹 (安土区)  
松岡 初依(女) 諭史・美妃 (菌部区)  
竹内 里帆(女) 聖二・紗季 (今在家区)  
飯田 虹音(男) 昌弘・美恵 (青戸区)

#### 🌸 お悔やみ申し上げます

金森 みき菟(98歳) (大西区)  
堀尾 満恵(79歳) (東三松区)  
村田 俊子(95歳) (神野区)

#### 👤 人のうごき (7月31日現在)

	前月比
【人 口】	10,240人 (-24人)
【 男 】	5,141人 (-11人)
【 女 】	5,099人 (-13人)
【世帯数】	4,330世帯 (-4世帯)

### 編集担当のつぶやき

昨年の9月はラグビーワールドカップ2019日本大会が開幕し、約1か月半の間、日本中のラグビーファンが熱狂しました。

そのときから私も2023年のフランス大会に向け500円玉貯金をしています。

新型コロナの影響で観戦に行けるかどうかはわかりませんが、希望を持って貯金していきたいと思えます。(す)

## まちかどミニコンサート 「はくいミュージックラリー」

福井県では、各市町の「まちかど」を会場に、福井県ゆかりのアーティストと地元プレイヤーが出演するミニコンサートを開催します。皆さまお気軽にお越しください!

●出演/免豪之介 (Pf)、馬嶋心久 (Pf)、前川明音 (Cl)

THE葉積島

●日時/9月19日(土)午後2時～3時30分 ●入場料/無料

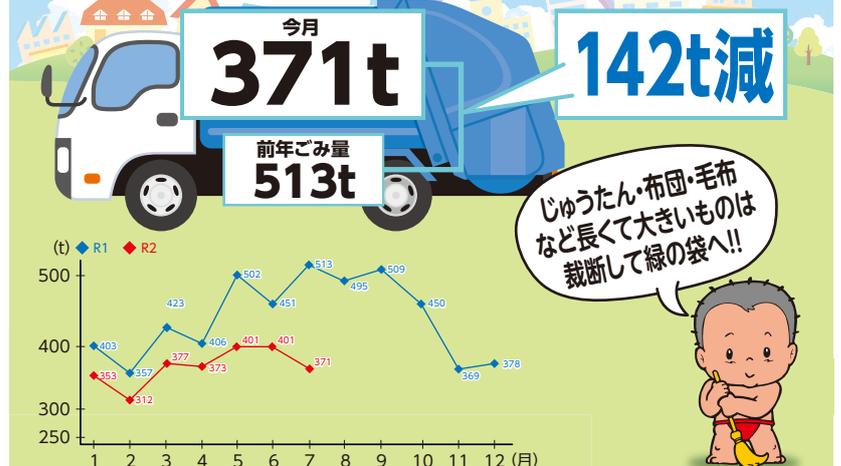
●会場/まちの駅「ぶらっとHOME高浜」わいわい広場  
(直売所「きなーれ」前ステージ)

◇問い合わせ/福井県交流文化部文化課 ☎0776(20)0582  
文化会館 ☎(72)2751

【主催】福井県【後援】高浜町教育委員会

## 7月分のごみ量

(搬入量)



**おねがい** 丈の長いものを出される場合は60cm四方に短く裁断してから各地区集積場に出すようにお願いします。また一日に何度も粗大ごみを搬入されている方は、持込台数について制限させていただきますのでご了承ください。

◇ごみに関する問い合わせ/役場住民生活課 ☎(72)7703  
仮置き場 ☎080(2956)1380

# 高浜町イベントカレンダー

# 令和2年(2020年)9月

1 火	◆夏季企画展【8/10~9/13休館日は除く】(郷土資料館) ◆元気あつぶ生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00(内浦公民館) ☎13:30~15:30【体操】(若宮区集会所)	図 文 児
2 水	☎13:30~15:00(今在家区会館)	児
3 木	◆保育所であそぼ 10:00~11:00(町内各保育所) ◆元気あつぶ生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00(青郷公民館) ☎10:00~11:30(中奇区生活改善センター) 13:30~15:00(赤尾町ふれあい会館)	
4 金		
5 土		
6 日	◆日曜介護予防広場【体操】 9:00~15:00(社会福祉センター)	
7 月	◆産後ケアデイサービス【要予約】 10:00~15:00(鼓松) ☎13:30~15:30(立石区生活改善センター)	郷 高 和 青 内
8 火	◆こころの相談【要予約】 13:00~17:00(保健福祉センター) ◆元気あつぶ生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00(高浜公民館) ☎10:00~11:30(日引集会所)	図 文 児
9 水	◆行政相談 13:30~15:00(高浜町役場) ☎13:30~15:30(和田公民館) 13:30~15:30(大西ほのぼの会館)	児
10 木	◆ノーメディアチャレンジデー ◆まるまるあそぼ 10:00~11:00【要予約】(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) ◆元気あつぶ生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00(和田公民館) ☎10:00~11:30【体操】(東三松生活改善センター) 13:30~15:00(本町区大神宮会館) 13:30~15:30(和田二区ふれあい会館)	
11 金	◆無料法律相談 13:00~16:00(保健福祉センター) ☎10:00~11:30(閑屋集会所) 13:30~15:30(事代区生活改善センター)	
12 土	◆内浦保育所運動会	
13 日	◆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
14 月	◆産後ケアデイサービス【要予約】 10:00~15:00(むらみや旅館) ☎13:30~15:30(和田四区集会所)	郷 高 和 青 内
15 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) ◆元気あつぶ生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00(内浦公民館) ☎13:30~15:30(宇治区生活改善センター) 13:30~14:45(神野区ふれあい会館) 15:00~16:00(高野区阿弥陀堂)	図 文 児

16 水	☎10:00~11:30(上瀬ふれあい会館) 10:00~11:30【体操】(神野浦ふれあい会館) 13:30~15:30(南区公民館)	児
17 木	◆くらしの相談窓口 17:00~19:00(高浜公民館) ◆保育所であそぼ 10:00~11:00(町内各保育所) ◆元気あつぶ生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00(青郷公民館) ☎10:00~11:30【体操】(紫水ヶ丘区ふれあい会館) 10:00~11:30(若狭高浜漁業協同組合小黒飯事務所) 13:30~15:30(和田五区ふれあい会館)	
18 金	☎13:30~15:00(青戸区ふれあい会館) 13:30~15:30(青郷公民館)	
19 土	◆青郷保育所運動会 ◆まちかどミニコンサート 14:00~15:30 (ぶらっとHOME 高浜わいわい広場)	
20 日	◆高浜保育所運動会 ◆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 高 和 青 内
21 月	敬老の日	医 なごみ診療所 高 和 青 内
22 火	秋分の日 ◆第28回高浜町民ゴルフ大会(舞鶴カントリークラブ) ☎10:00~11:30(鎌倉区生活改善センター)	医 若狭高浜病院
23 水	☎10:00~11:30(山中西組集会所) 13:30~15:30(音海区集落センター)	郷 図 文 児
24 木	◆保育所であそぼ 10:00~11:00(町内各保育所) ◆産後ケアデイサービス【要予約】 10:00~15:00(鼓松) ◆元気あつぶ生き活き倶楽部【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) ☎13:30~15:00(六路谷ふれあい会館) 13:30~15:30(車持区ふれあい会館) ▶kurumu休館日	児
25 金	◆保育カウンセラー【要予約】 10:00~11:00(保健福祉センター) ☎10:00~11:30(出合区公民館) 10:00~12:00(横町区生活改善センター) 13:30~15:30(西三松区ふれあい会館)	児
26 土		
27 日	◆日曜介護予防広場【体操】9:00~15:00(社会福祉センター) ▶kurumu休日開館 9:00~16:30	医 若狭高浜病院
28 月	◆産後ケアデイサービス【要予約】 10:00~15:00(むらみや旅館) ☎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
29 火	◆こころの相談【要予約】 13:00~17:00(保健福祉センター) ◆元気あつぶ生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00(高浜公民館) ☎13:30~15:30【体操】(塩土区会館)	図 文 児
30 水		児

**SUMMER** 2020.9.28の入校迄  
**キャンペーン**  
学生限定!  
大学などのオンライン授業対応!  
新型コロナウイルスの感染対策を行い  
教習・講習等を実施してまいります。  
**小浜自動車学校**  
〒917-0023 福井県小浜市府中 14-23 ☎0120-52-0839

**新型コロナウイルスに伴うイベント中止  
及び施設の休館のお知らせについて**  
新型コロナウイルスの感染拡大防止を徹底する観点から、  
広報たかはまに掲載されたイベントの中止・延期や各施設の  
休館日の変更がある場合については、町ホームページや  
メール配信サービス等でお知らせいたします。  
町ホームページトップ **重要なお知らせの**  
**新型コロナウイルス感染症に関する情報** をご覧ください。

高浜町ホームページ

広報たかはま 9月号 Vol.397

◆発行：高浜町／福井県大飯郡高浜町宮崎第86号23番地2  
◆編集：高浜まちづくりネットワーク  
◆HP：http://www.town.takahama.fukui.jp

◆高浜町一斉メール配信サービス  
緊急、防災、交通、観光・イベント、  
町政、議会情報などを配信  
登録はこちら

◆町木：杜仲  
◆町花：ハナナス

◆印刷・デザイン：有限会社 高浜プリント

▲有料広告