

うみ 自然 歴史。

☆ 広報たかはま

vol.398
令和2年
10月号

□特集 青葉山ハーバルビレッジ●P2～3

ハーバルビレッジで過ごす癒しの時間

令和3年度保育所・認定こども園への入所申込について

□保健福祉課よりお知らせ●P7

車いす・ストレッチャーを使用される方の
福祉有償運送移送サービスが利用しやすくなります

□保健福祉課よりお知らせ●P8

インフルエンザ予防接種について

□高齢者インフルエンザ費用一部助成●P7

和田診療所の接種予約について●P16

表紙の写真

和田保育所の
子どもたちが、食育事業の
一環でブルーベリー
狩りを楽しんでいる
様子



ハーバルビレッジで過ごす癒しの時間 ～ 地域で取り組む薬草産地化 ～

「健康」 × 「薬膳・薬草」



景色がよく静かなカフェ内



ハーブの苗を購入できます



【Wi-Fi利用：テレワークが可能】
あおばやまてらすで綺麗な景色を見ながら読書や仕事ができます。



クロモジ染め自然布マスクとクロモジ芳香蒸留水



ビジターセンター内の薬草展示室



【薬研(やげん)にて薬膳茶づくり体験】
伝統的の器具「薬研」を使って、お好みに合わせて、4種類をブレンドし薬膳茶を飲むことができます。



定番のカモミールアイス

薬膳クラフト
ジンジャーエール



薬膳カレー

ハーバルビレッジ活動再開

新型コロナウイルスの影響により休館していましたが、今年の6月より健康長寿の里「青葉山ハーバルビレッジ」は薬草栽培事業の情報発信拠点として活動を再開しました。ウィズコロナの時代にこそ、「健康」をテーマにした施設を活用して地域貢献していこうとスタッフも意気込んでいます。

その新しいスタッフのもと、さまざまな薬膳料理を地域の皆さまに提供できるように日々試作・研究に取り組んでいます。今後は特に登山者向けのメニュー開発に力を入れて取り組まれるそうです。

カフェではWi-Fi接続もあり、テレワークなどにも活用できます。

これから秋になり、気候も比較的穏やかになっていきますので、薬膳料理とともに、ハーバルビレッジで「癒しの時間」を過ごしてみたいかがでしょうか。

健康長寿の里

青葉山ハーバルビレッジ

🕒 午前8時30分～午後5時30分

あおばやまてらす

🕒 午前10時～午後5時(LO.午後4時30分/
冬季は時間変更あり)

Shop693

🕒 午前10時～午後5時

休業日/毎週水曜定休【祝日の場合は翌日/
年末年始(12月27日～1月3日)】

■所在地/福井県大飯郡高浜町中山2-4

■問い合わせ/☎(50)9012(午前10時～午後5時)

地域で取り組む薬草産地化

青葉山は「薬草の宝庫」といわれ、約500種の有用植物が自生しています。その豊富な資源を生かし、農家の収入源の1つとして薬草を町の特産品とし、また耕作放棄地の解消を目指し、薬草の産地化に取り組んでいます。

高浜町の薬草栽培は、「青葉山麓研究所」を中心に、薬草の種苗を育苗する「育苗センター」、実際に栽培に取り組む「栽培農家」、そして薬草栽培事業の情報発信拠点である「ハーバルビレッジ」の4つが連携して取り組みを進めています。

青葉山麓研究所



所長
鋸谷 茂さん



高浜町薬草栽培の中心的団体であり、自然観察指導員の育成やオオキンレイカなどの希少種を小学校や町内の施設で育て、増やしていく活動も実施しています。

- 各部会の取り組み
- 環境部会
希少種生物の保護・復元
自然観察員の育成
青葉山の清掃活動
- 教育部会
自然観察会の開催(コロナで自粛中)
「青葉山新聞」の発行
- 文化部会
「青葉山麓誌」の制作
「青葉山麓研究所だより」の発行
- 産業部会
薬草栽培
薬膳料理などの開発
薬草を活用した6次産業化商品開発

薬草栽培農家



山中、横津海、和田、子生の各エリアで薬草栽培を実施しています。現在、キョウ栽培を主軸に栽培サイクルの構築を検討しています。

- 農家数
5団体 (約20名)
- ほ場面積
約 9,650㎡



育苗センター

- 施設紹介
薬草種苗の育苗を行い、収穫した薬草を加工実験する施設です。一度に数万株を育苗し、栽培農家に供給しています。おもにキョウの育苗に活用。

ハーバルビレッジ



- 薬草ガーデン
34種類の薬草や薬木が定植されています。薬効や薬用部位の説明プレートを見ながら散策できます。

- 薬草展示室
ビジター棟内では、多種多様な薬草見本を手にとって観察できます。電子版の「青葉山植物図鑑」も閲覧可能です。

- ウェルカムガーデン
約60種類のハーブや山野草が定植されているイングリッシュガーデンです。ゆっくり散策すると小さな発見がたくさんあるのでおすすめです。



薬草の
産地化

青葉山
ハーバルビレッジ



Instagram
見てね



あおばやま
てらす



- ワークショップ
- ①薬研(やげん)にて薬膳茶づくり体験
- ②ネイチャークラフト
- ③バスソルトづくり
- ◆①、②のワークショップは予約不要
- ③は開催日要確認
- 問い合わせ ☎(50)9012

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139回「ぐっすり眠れるまち、眠れないまち」

■不眠症が増えている

皆さん、眠れずに困った経験はありますか？寝付きにくい、途中で目が覚める、早くに目が覚めてしまう、眠りが浅いなどの睡眠状況により、日中の体調不良(だるさ、意欲低下、集中力低下、食欲低下など)を来すことを不眠症といいますが、日本では国民の5人に1人、60歳以上の3人に1人に何かしらの不眠があり、通院している人の20人に1人が睡眠に関する薬を使用しているという調査があります。今回はこの不眠症について考えてみたいと思います。

■不眠症の一般的な原因と対応

不眠症の原因は多種多様です。ストレス、心臓病や呼吸器疾患などの息苦しき、頻尿、関節リウマチなどの痛み、アレルギーなどのかゆみ、うつ病などのこころの病気、薬、カフェインなどの刺激物、生活リズムの乱れ、騒音や光などの環境…これらが複雑に関係しているといわれています。

むやみやたらに睡眠の薬を頼るのではなく、自分でできる対処をまずは試してみることが重要です。規則正しい生活を送ることや、太陽の光を浴びること、適度の運動をすること、ストレスを発散させること、寝る前にリラック

スすること、多量飲酒や寝酒を控えること、20分以上の昼寝を控えること、睡眠時間にこだわりすぎないことなど、各自で取り組めるものは多いです。

しかし、自分だけで取り組むのはなかなか難しいものですし、生活を改めたり必要最低限の薬を使用したりしても、それでもなお困っている方がいらつしやることも事実です。何かほかの手は無いものでしょうか。

■地域により不眠症が解決される

最近の報告で、睡眠に関する興味深いものを知りました。うつ状態ではない高齢者約1万2千人に対する調査で、気軽に立ち寄れる家や施設がある地域の人は、そうでない地域の人に比べて、睡眠の質を悪くする危険が約半分であったというものです。

気軽に立ち寄れる家や施設があること、自然と運動機会や交流、支え合いなどが生まれ、日光浴や適度の運動、ストレス発散に良い影響がある可能性があります。『睡眠のことを意識していなくても、気軽に立ち寄れる場所が良い影響を与えてくれる』このような環境整備もまた、これからの不眠対策に必要なようになってくるのかもしれない。

■今月の「あなたにできる、地域に医いこと」

地域に医いこと

◆気軽に関わられる関係性を築いて、不眠症を予防する

また、すべてを環境のせいにしてしまうのではなく、各自でも取り組めるのは、地域の支え合い(ソフト面)の醸成です。

気軽に快適な関係性は、睡眠にもきっとよい効果をもたらしてくれると信じてやみません。皆さんの睡眠の質が少しでも向上す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)

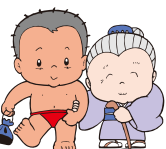
けっこう健康! 高浜★わいわいカフェ

- 日時/10月20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)

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の会です。(ZOOMのミーティングIDは健高カフェ Facebookでご確認下さい)。

専門知識は一切不要です。どなたでもお気軽にご参加ください。
※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

介護予防講座 「元気あっぷ生き生き倶楽部」のご案内

65歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます！
ご自身のこれからの健康のために、一緒に体を動かしましょう！



- 内容／若狭高浜病院のリハビリ専門職を講師に招き、ストレッチ、バランス力・筋力アップ体操、認知症予防などを学びながら、みんなで楽しく体を動かします。
- 日時／各公民館で毎月2回 午後1時30分～3時
- 場所／内浦公民館 第1・3火曜日 青郷公民館 第1・3木曜日
高浜公民館 第2・4火曜日 和田公民館 第2・4木曜日
- 参加費／無料
- 申込／不要

※詳しくは、各公民館又は地域包括支援センターまでお問い合わせください。



元気あっぷ生き生き倶楽部は、新型コロナウイルス感染症予防の対策をしながら、楽しく体操しています！参加時は、マスクの着用、手指消毒にご協力ください。

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機能検査(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／10月22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／10月14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

休日(日曜)開館はじめました

子育て世代包括支援センター kurumuは、かねてより多くの皆さまから休日開館のご要望いただいておりますが、令和2年6月より、月に1回日曜日の午前9時から午後4時30分まで開館しています。



パパと一緒に



こだわりの
グッドトイで



親子で
楽しめる
運動講座



自由に
身体
計測

天気の悪い日は子どもと外で遊べないので、天候を気にせず身体を動かして遊べてうれしいです。
(高浜地区 34歳/パパ)

子どもとゆっくりと良いおもちゃや絵本で遊べて貴重な時間でした。僕自身もリフレッシュになりました。
(和田地区 28歳/パパ)

平日は仕事でなかなか相談に来れません。休日子どもの心配事を保健師さんに聞いてもらえるのはいいですね。
(青郷地区 31歳/ママ)

プレイルームで自由に遊んでいただけるほか、母子健康手帳の交付や妊娠・出産についての相談、育児相談、授乳相談、発達の相談、保育所・認定こども園についての相談等も受け付けます。隔月で、親子で楽しめる広場や講座も行います。今月は25日です。ぜひご家族でお越しください。



10月のkurumuカレンダー (休日開館日 25日(日) プレイルーム休館日 19日(月))

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

とことこあそび 7日(水) 10:30～11:30 対象：1歳頃から保育所等入所まで
【要予約】 内容：保育所・幼稚園に入るまでに身につけたい生活習慣
講師：県家庭教育アドバイザー

出張とことこあそび：9日(金) 10:30～11:30
場所：内浦公民館

まるまるあそび 15日(木) 10:00～11:00 対象：3か月頃から1歳頃まで
【要予約】 内容：子育てをもっと楽しむコツ
講師：公認心理師 武内仁恵

**わくわく★ちびっこ
食体験クラブ** 16日(金) 10:00～12:30 対象：1歳頃から保育所等入所まで
【要予約】 内容：さつまいもほりとクッキング

専門スタッフと一緒に

スマイルベビー 20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
プチ講座：卒乳と家族計画

保育カウンセラー 23日(金) 10:00～12:00 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

※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

育児講座

「子育てを
もっと楽しむコツ」



お子さんを前にすると、どうしても「良いお母さん」にならずにちやと頑張りすぎてしまいます。ですが、少し考え方を変えるだけで気持ちに余裕ができ、子どもにも余裕をもって関わられます。

今月のまるまるあそびは、公認心理師の武内先生をお招きし、お話とワークで楽しい子育てのヒケツを学びます。

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

令和3年度 保育所・認定こども園への入所申込について

令和3年度の保育所・認定こども園への新規入所申込受付を下記の日程で行います。

■支給認定申請書兼入所申込書の配布

- 対象者／令和3年度に入所を希望する方(令和3年度途中からの入所、町外の保育所への入所を希望する方を含みます。)
- 配布開始日／令和2年10月21日(水)
- 配布場所／各保育所・子育て世代包括支援センター kurumu(保健福祉課内)

■入所基準について

保育所・認定こども園の利用を希望する場合は、町から認定を受ける必要があります。認定の種類は、保護者の就労などによる保育の必要性と子どもの年齢により3つに区分されます。

認定区分	対象となる児童	定員
1号認定 (教育標準時間認定)	満3歳以上で、教育のみを希望していて保育の必要のない児童	認定こども園(教育部分)
2号認定 (満3歳以上・保育認定)	満3歳以上で、保護者の就労や疾病等により保育を必要とする児童	認定こども園(保育部分) 保育所
3号認定 (満3歳未満・保育認定)	満3歳未満で、保護者の就労や疾病等により保育を必要とする児童	認定こども園(保育部分) 保育所

■保育を希望する場合

2号・3号認定の場合、保護者の仕事や疾病などの『保育の必要な事由』に該当することが必要です。

注：「集団生活に慣れさせるため」、「友達をつくるため」等は保育が必要な理由となりません。

なお入所申込受付後に面接を行い、入所決定については面接及び実態調査の上、通知します。(2月頃を予定)

【受付期間及び提出先】

- 受付期間／令和2年10月21日(水)～11月10日(火)
- 提出先／子育て世代包括支援センターkurumu(保健福祉課内)
※療育手帳をお持ちの児童の入所申し込みの場合は、必ずお申し出ください。

保育所の開所時間など、詳しくは申込書と一緒に配布する案内をご覧ください。子育て世代包括支援センター kurumu(72-6154)までお問い合わせください。

高齢者インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

①又は②に当てはまる方は、自己負担1,800円で接種できます。

対象となる方	接種期間
①昭和30年12月30日以前にお生まれの方 ※対象の方には10月上旬に個別通知を発送します。	10月1日(木)～ 12月30日(水)
②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいやヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいや有する方。*	

*上記②に該当する方で接種を希望する場合は、対象であることを証明するもの(障害者手帳など)を持って、接種前に保健福祉課保健グループの窓口までお越しください。接種に必要な予診票をお渡しします。接種後の費用の払い戻しはできませんのでご注意ください。

◇問い合わせ／保健福祉課 保健グループ ☎(72)2493

保健福祉課よりお知らせ

◇問い合わせ／保健福祉課 福祉グループ ☎(72)5887

10月1日より

福祉有償運送移送サービスが利用しやすくなります



福祉有償運送移送サービスをご存知ですか？

高浜町社会福祉協議会が、車いす又はストレッチャーを使用するなど1人で車の乗り降りが困難な方に対して、会員登録(有料)により、福祉車両を利用して移送を行うサービスです。

10月からは新たに移送サービス専用運転手を配置し、手厚いフォロー体制により安全・安心で、利用しやすいサービスに生まれ変わります。ご利用いただける方の条件も一部拡大しましたので、移動手段にお困りの方は、ぜひご相談ください。



ご利用できる方は？

●対象者／車いす又は、ストレッチャーを常時使用する方で①～③のいずれかに該当される方

①要介護認定者

②身体障がい者(1～2級)

③その他、障がい等によりひとりでは公共交通機関の利用が困難な方

●登録制／ご利用には事前に高浜町社会福祉協議会への利用登録が必要です。

●利用料金／町内の病院 片道1回 500円

町外の病院 片道1回 2,000円

※その他、詳しくは下記窓口までお問い合わせください。



◇利用登録・利用に関する問い合わせ／
社会福祉法人 高浜町社会福祉協議会
和田事務所 ☎(72)2411

郷土資料館よりお知らせ

郷土資料館では秋季企画展「匠と巧」― 想いを形に ― を開催いたします。

高浜町の上古より現代まで、その時々さまざまな美術・工芸資料を紹介展示します。匠の想いと優れた技巧による造形美をご鑑賞ください。

●展示期間／10月17日(土)～11月29日(日)

●展示資料／・明神丸 ・木工芸作品(組子) ・土師壺(弥生時代)など

●会場／郷土資料館 多目的ホール

●休館日／10/19(月)、10/26(月)

11/2(月)、11/9(月)、11/16(月)、11/24(火)

●入館料／無料

◇問い合わせ／郷土資料館 ☎(72)5270



明神丸(佐伎治神社 蔵)



おっかけ。

高浜町の団体を
ご紹介します！



音楽室の消毒作業



高浜町婦人福祉協議会

高浜町婦人福祉協議会は、現在51名の会員で女性の福祉向上のために研修会を開催したり、町内外へのボランティア活動をしたりしています。現在は、コロナ禍での児童の安心・安全、通常と異なる授業対応や感染予防対策に追われる教職員の負担の軽減に少しでも役に立てればと、子どもたちが下校した平日の夕方から、校舎内の机やドア、手すり、トイレなどといった共有物の消毒作業を行っています。今後も引き続きみんなで協力をして活動していきます。

<企画・取材／高浜まちづくりネットワーク>



階段手すり



スイッチ周りも丁寧に



ドアノブも入念に



校舎の窓もすべて消毒します

コロナに
負けるな!

嶺南地域(若狭路)をPRする 動画を募集します!

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける中、嶺南地域を盛り上げるため、「嶺南地域に行ってみよう」と思うような魅力あふれる動画を募集しています。

- 募集内容／嶺南地域の風景、イベント、旅の思い出などテーマは自由
以前に撮影した動画の応募も可能で、長さは30秒～3分程度のもの
- 募集期間／8月18日(火)～10月30日(金) 午後5時必着
- 応募方法／年齢、個人・団体を問わず、どなたでも応募できます。

- ①動画を「公開」に設定してYouTubeにアップロード
- ②応募フォームに必要事項を入力し送信
- ③受付完了メールが届く

- 優秀賞／12月上旬に優秀賞を6点選定します。
受賞者の方には嶺南地域の特産品をプレゼントします。
- その他／詳細は福井県ホームページをご覧ください。
応募していただいた動画は福井県ホームページでご紹介します。

◇問い合わせ／福井県嶺南振興局 若狭企画振興室 ☎0770(56)2216 福井県ホームページ



応募フォームは
こちら!



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月は

健康チャレンジ期間です!!



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2弾**

9月号では、免疫力を高めるために、「運動」と「腸活」の健康チャレンジをご紹介しました。10月号では、免疫力を下げってしまう避けたい生活習慣についてご紹介します。3密を避けることや手洗い、マスクの着用など、ウイルスを体内に入れないことに加えて、ふだんから免疫力を高めておくことで、感染症にならないからだづくりにチャレンジしましょう。

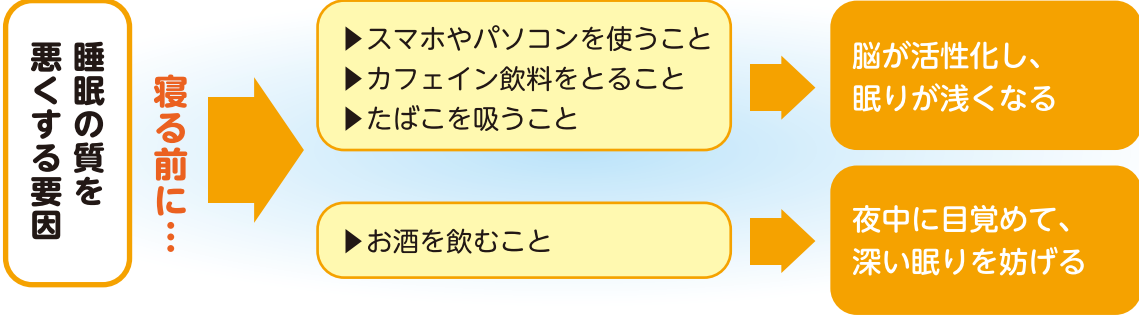


低免疫 睡眠が足りない生活

昔から「かぜをひきそうなときは早めに寝なさい」と言われますが、それは、ウイルスに対する免疫力は睡眠中に強化されるからです。睡眠不足が続くと、免疫細胞の機能が低下してウイルスに感染しやすくなります。感染予防のためには、十分な睡眠時間を確保することが大切です。朝、起きてスッキリ目覚めない人は、睡眠不足の可能性があり、自分自身の睡眠をふり返る必要があります。



睡眠の質も大切



睡眠の質をよくするためのポイント

- 日中、適度に体を動かす機会をつくりましょう。
- 朝の光をしっかりと浴びましょう。
- 朝食を食べて、体内時計を整えましょう
- どんなに遅く寝ても、朝は毎日同じ時間に起きることを意識することが大切です。
- 寝る前のゲームやパソコン、携帯電話などの電子機器の光は眠りの質を悪くします。寝る1時間前から手放しましょう。
- 夜更かしを避けて、**生活リズムを一定に保ちましょう。**

◆問い合わせ/保健福祉課 保健グループ ☎(72)2493

低
下
免
疫

たばこやたばこの煙を吸う生活

たばこの煙には、ニコチンやタール、一酸化炭素など200種類以上の有害物質が含まれ、体にさまざまな害を及ぼしますが、免疫力の低下もそのひとつといわれています。

また、WHO(世界保健機構)は、新型コロナウイルスに感染した場合、「喫煙者は、非喫煙者と比較して重症化しやすい」と言っており、禁煙をすすめています。



▶喫煙が引き起こす体への影響

- ▶一酸化炭素による慢性的な酸欠状態で、栄養分の運搬機能や老廃物の回収機能の衰え
- ▶ニコチンによる血流の悪化
- ▶白血球の機能低下
- ▶リンパ球の減少
- ▶唾液分泌の低下
- ▶気管支や肺から異物を外へ出す機能の低下
- ▶免疫力を高めるビタミンCの消費



免疫力の低下と病気

かぜ
インフルエンザ
中耳炎
歯周病
発がんリスクの助長



自分のために、周りの人のために、禁煙にチャレンジ!

喫煙はニコチン依存が原因で起こる病気であり、医療機関の禁煙外来で治療が可能です。町では禁煙治療費の助成を行っています。禁煙したい方は保健福祉課にまずはご相談ください。

[高浜町ホームページ](#) [禁煙治療費助成](#)

[検索](#)



禁煙外来で、禁煙に成功した方にインタビュー



Iさん(男性 55歳)

治療期間: 令和2年1月～4月

Q:禁煙のきっかけは?

人間ドックで血糖値がかなり高くて、医師からやめるよう言われた。いつかはやめようと思っていたので、このタイミングかな、と。

Q:禁煙してよかったこと

たばこに使っていたお金を別のことに使えること。やめて初めて結構使っていたんだと気づいた。

Q:たばこをやめられない方にひと言

やめられないのは、やっぱり依存が原因。
自分や家族に何かあったときじゃないとやめるのは難しいだろうな。



Sさん(男性 51歳)

治療期間: 令和1年12月～令和2年3月

Q:禁煙のきっかけは?

年齢的にやめようと思っていたところ、母が病気になり、たばこは迷惑をかけるなと思ったのが大きい。

Q:禁煙してよかったこと

体調がよくなったこと。そしてごはんがうまい。まわりも次々禁煙してるよ。今、新型コロナは、喫煙者は重症化するっていうので、やめてよかった。

Q:たばこをやめられない方にひと言

やめて体がこんなに楽になるのなら、もっと早くやめておけばよかったと思っています。

▶来月は、コロナ禍での「人とのつながり」についてご紹介します。

クマから身を守る基本

実りの秋、食欲の秋…。クマは、冬眠を前に餌を求めて活発に活動します。県内のどこの山でもクマと出遭う可能性があります。クマに遭わない・寄せ付けないために以下のことに気を付けてください。

●クマと遭わないために

◆林際、川沿い、山林から近い集落では、早朝、夕方、夜間の散歩やジョキングは控える!

◆頻繁に物音や声を出して歩く!

鈴、笛、ラジオなどを鳴らすか、大きめの声で話しながら歩く。

●クマを引き寄せていませんか?

◆人家のまわりに生ゴミなどを捨てたり、置いたりしない!

◆果実の収穫は早めに! 収穫予定のない柿など放置果樹は伐採、剪定を!

●それでも、クマに遭ってしまったら

◆とにかく落ち着き、騒がず、走らず、ゆっくり後退!

子グマであっても絶対近づかない。近くに親グマがいる可能性が高いです。

◆攻撃が避けられないときは急所を守る!

地面に伏せ、両手で首の後ろをガードして頭と首を守る。



【クマ目撃・痕跡・地区別通報件数】

	和田	高浜	青郷	内浦	備考
令和元年 4～7月	1件	2件	11件	18件	▶安土山で痕跡あり ▶坂田・湯谷で痕跡あり ▶関屋区で痕跡多数(5件)
令和2年 4～7月	0件	1件	5件	13件	▶畑区で痕跡あり ▶横津海区で痕跡多数 ▶山中区・鎌倉区で痕跡多数



●横津海区で確認したクマの足跡の痕跡

横津海区内の水田付近で目撃されるケースが多数ありました。

目撃した場合でも決して近づかないよう注意してください。



◇問い合わせ／産業振興課 ☎(72)7705

図書館スタッフのおすすめBOOK

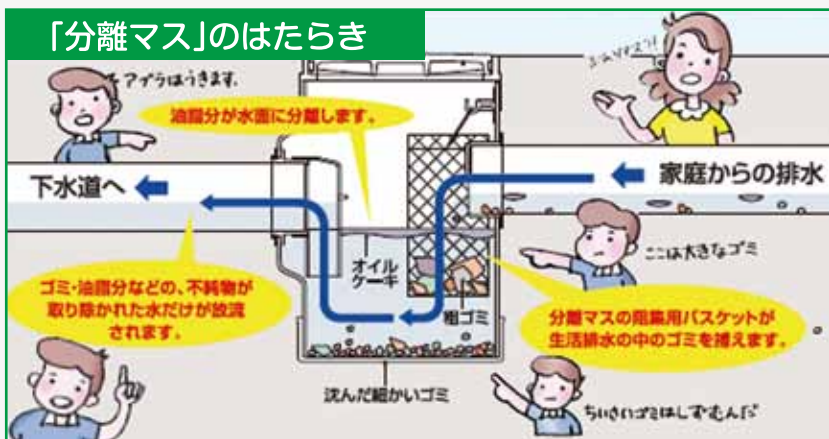
「トラペジウム」高山一実 KADOKAWA 2020年発行

高校1年生の東ゆうには「アイドルになる」という大きな目標があった。自分に4つの掟を課して高校生活を送っていた。4つの掟とは「SNSはやらない」「彼は作らない」「学校では目立たない」「東西南北の美少女を仲間にする」といったものだった。

青春の楽しいときを捨て去るかのように、夢に向かって突き進む彼女。誰にも理解されずに周囲から孤立、残酷な現実を突きつけられながらも、その目線は常に目標を見据えていた。努力の末、ついに東西南北の「輝く星たち」を仲間にした東が、青春をかけて追いかけた夢の果てに待っていたものは?



こまめに「分離マス」の清掃をしましょう!



「分離マス」とは

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」は、油や髪の毛などをあらかじめ取り除く働きをしています。



真ん中に黄色い丸がある蓋が目印です。

清掃方法

① 清掃に必要な道具(しゃく、おたま、可燃こみ袋(緑色)、新聞紙、ゴム手袋等)を準備し、「分離マス」の蓋を開けます。



② 「分離マス」の中にあるバスケットを取り出して、たまっている油カス、髪の毛、野菜くず等を取り除いてください。



※「分離マス」の中に残っている水は、そのままにしておいてください。



④ 取り除いた油カス等は、可燃こみ袋(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。



「分離マス」の清掃をせずに放置しておくと、排水管が詰まってしまい、宅内に汚水が溢れ出る恐れがありますので、汚れに応じて、**一週間に一度**は清掃していただきますようお願いいたします。

使用上の注意

野菜くず、タオル、下着などの布類、ティッシュペーパーなどの溶けない紙類、生理用品、劇薬、ガソリン、灯油、廃油及び天ぷら油などは絶対に流さないでください。



民生委員・児童委員活動を知ろう

高浜キッズこども園の視察について

高浜町民生委員児童委員協議会

山中・鎌倉地区 児玉 肇

7月28日(火)に民生委員・児童委員活動の一環として、高浜町民生委員児童委員協議会の児童福祉部会委員9名、下部副会長及び村宮主任児童委員の計11名で、昨年12月に新しく高浜町内に開園した「高浜キッズこども園」を訪問し、園の運営方針や教育・保育状況また施設状況について視察研修を実施しました。

高浜キッズこども園の運営主体は、舞鶴市字平の寺院で、同市平地区でも古くから保育園を運営されています。

視察研修は午前9時30分から開始し、はじめに運営主体の社会福祉法人「長電福祉会」の理事長である澤江行寛氏より、施設の内容や現在の入園状況等について詳細な説明をいただきました。

当施設の定員は75名で、年齢は0歳児(生後2か月以上)から5歳児まで入園でき、現在27名の児童が入園されて

います。そのうち高浜町内の児童が24名、舞鶴市2名、小浜市から1名が入園されました。

当園では、教育(幼稚園)及び保育(保育園)の2体制が整っており、入園者の希望に沿った運営がなされています。

施設内には、0歳児から5歳児の年



齢ごとに保育室があり、子どもの年齢に応じた教育や保育が行えるようになっていきます。

また施設の中央部には広い遊戯室があり、さまざまな行事や式典も行えるようになっています。

視察した日は、同じ保育室で0歳児と2歳児が一緒に仲良く遊んでおり、年齢を超えた交流保育も行われていました。

また屋外の園庭にはアンパンマンの遊具がたくさん設置されており、子どもたちはアンパンマンの遊具で楽しく遊んでいました。

このたびの視察研修は、澤江理事長から詳しい説明を受け、各委員からも忌憚のない意見や質問もたくさん出るなど、大変充実した視察研修でした。今後の民生委員・児童委員活動に役立たいと思います。



いま考えよう

エネルギーと原子力

原子力発電所周辺の環境放射能測定結果の報告

(福井県原子力環境監視センターより)

令和元年度第4四半期(R2.1月～3月)における、原子力発電所周辺の環境放射能測定結果が次のとおり公表されました。

■測定結果(原子力発電所周辺の環境放射能調査(令和元年度第4四半期報告書)より)

①空間線量率の連続測定結果

福井県及び電力事業者3社(関西電力、日本原電、日本原子力研究開発機構)が計97地点で連続測定した結果、月間の平常値の範囲を超えたデータが各地で観測されましたが、降雨又は降雪に伴う天然放射能の影響によるものであり、県内原子力発電所からの放射性物質の放出に起因する線量率上昇は観測されませんでした。

②浮遊じん放射能の連続測定結果

福井県が11地点で α 放射能、 β 放射能を連続測定した結果、人工放射能検出の指標となる β/α 放射能濃度比で平常値の範囲を超えたデータが1か月あたり最高2回観測されましたが、天然放射能のレベルであり、県内原子力発電所からの放射性物質の放出に起因する影響は認められませんでした。

③積算線量の測定結果

福井県及び電力事業者3社が計109地点(高浜町は25地点)で測定した結果、県内原子力発電所の運転による線量上昇は観測されませんでした。

④環境試料の放射能測定結果

陸上試料(大気中ヨウ素、浮遊じん、陸水、陸土、原乳、松葉、降下物など)と海洋試料(海水、海底土、海産食品など)を調査した結果、陸土、海水、海底土などの一部試料からセシウム137^{※1}が検出されましたが、人工放射性核種はセシウム137以外検出されておらず、県内原子力発電所に起因する人工放射性物質は検出されませんでした。

⑤トリチウム分析結果

陸水(水道水)8試料、大気中水分42試料、雨水11試料、海水18試料を調査した結果、大気中水分、雨水及び海水から発電所の通常の放射性廃棄物管理放出に伴うトリチウム^{※2}が検出されましたが、環境安全上問題となるレベルに比べ、十分低い濃度でした。

したがって、今期(R2.1月～3月)の県内原子力発電所の運転による環境安全上の問題となる影響はありませんでした。

※1 セシウム137は過去の核実験による放射性降下物が主な原因であると考えられます。

※2 トリチウムは、宇宙線による生成や過去の大気圏内核実験の影響のほか、原子力発電所からの管理放出の影響によってほぼ常時検出されています。

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27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

こころの

健康づくり講演会

要申込

「笑いと涙のストレスマネジメント」
「心の危機を乗り越える」

コロナ禍では、災害時と同様に、長期に抱えるストレスをうまくコントロールすることが大切だといわれています。心が疲れてしまわないようにするためのストレスマネジメント※を学ぶ講演会です。

※ストレスマネジメント：ストレスとの上手な付き合い方を考え、適切な対処法をしていくこと

●日時／10月6日(火)

午後7時～8時30分

●場所／保健福祉センター

●講師／阿部昇 氏(公認心理師、京都市スクールカウンセラースーパーバイザー)

●費用／無料

●定員／先着20名

◇申込・問い合わせ／保健福祉課

保健グループ ☎(72)2493

その他

行政相談特設巡回相談のお知らせ

毎日の暮らしの中で、行政に対する意見や要望、苦情はありませんか。行政に関する身近な相談を受け付け、助言や関係機関に通知をすることで、その解決の促進を図るのが「行政相談委員制度」です。

次の日程で特設巡回相談を開催します。

相談は無料で秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

●日時／10月21日(水)

午前10時～11時30分 青郷公民館

午後1時30分～3時 和田公民館

◇問い合わせ／総務課

☎(72)7700

司法書士無料法律相談会

福井県司法書士会では、次のとおり無料相談会を実施します。不動産の相続や売買など登記に関することをはじめ、借金や成年後見に関すること、その他訴訟に関することなど、皆さまのさまざまな相談をお受けします。

●日時／10月3日(土)

午前10時～午後4時(完全予約制)

●場所／小浜商工会議所

●相談料／無料

◇問い合わせ／福井県司法書士会

☎0776(43)0601

第70回 社会を明るくする運動について

今年も犯罪や非行のない明るい社会の実現に向けた運動の一環として募金を実施しましたところ、多くの募金が集まりました。皆さまにはご協力いただきありがとうございました。

◇問い合わせ／三松センター

☎(72)20080

納税と納付のお知らせ

- 町県民税(第3期)
- 国民健康保険税(第5期)
- 後期高齢者保険料(第4期)

納期限

11月2日(月)

口座振替日

11月2日(月)

和田診療所よりお知らせ

10月1日から予約受付開始

インフルエンザ予防接種を下記の日程で行います

完全予約制

10月17日、24日、31日 | 11月7日、14日、21日、28日 | 12月5日

※いずれも土曜日 午前9時～12時

- 予約受付／平日の午前9時～午後5時
- 料金／・65歳以上の方…1,800円
※必ず役場から送られてくる予診票を持参してください
- ・大人… 3,700円 ・小児(13歳未満)…1回 2,500円
※13歳未満の方は2回接種が必要です。

○新型コロナウイルス感染症対策について

- ▶必ず予約時間にお越しください。
- ▶お越しいただく際は、必ずマスクの着用をお願いします。
- ▶発熱等の風邪症状が見られるときは、予防接種を見合わせてください。

◇予約・問い合わせ／高浜町国民健康保険 和田診療所 ☎(72)6136

ハロウィンジャンボ宝くじ&ミニ発売!

新市町村振興宝くじハロウィンジャンボの収益金は、市や町の明るく住みよいまちづくりに使われます。

- ハロウィンジャンボ
1等・前後賞合わせて5億円
(1等3億円・前後賞各1億円)
- ハロウィンジャンボミニ
1等 1千万円

9月23日迄～10月20日迄

(公財)福井県市町村振興協会 ☎0776(57)1633

公立若狭高等看護学院 学生募集

令和3年度入学者選抜試験に関する日程等

	推薦(地域指定枠・全国枠)／社会人	一般
願書受付期間	9月28(月)～10月9日(金)	11月16(月)～11月27日(金)
試験日時	10月17(土)午前9時～	12月5(土)午前8時30分～
試験科目	現代文・小論文・面接	現代文・英語Ⅱ・数学Ⅰ・小論文・面接
試験会場	公立若狭高等看護学院	公立若狭高等看護学院
合格発表日	11月4日(水)	12月21日(月)

◇問い合わせ／公立若狭高等看護学院 ☎0770(52)0162

8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)
寶田 湊衣(女)	智哉・咲菜	(安土区)
松永 夏芽(女)	真一・裕子	(中央区)
澤本 峻生(男)	真志・彩乃	(和田二区)
高木 渚(女)	悠・絵莉子	(安土区)
入江 漣(男)	彰伸・真美子	(事代区)
北辻 結愛(女)	真也・奈緒美	(立石区)
太田 晏司(男)	修平・仁美	(和田二区)
永野 蓮(男)	和夫・和美	(鎌倉区)

🌸お悔やみ申し上げます

大安 紀洋子(86歳)	(若宮区)
榎 勝(87歳)	(和田五区)
金森 千代子(96歳)	(大西区)
大谷 朝野(93歳)	(西三松区)
辻本 静子(85歳)	(事代区)

👤人のうごき (8月31日現在)

		前月比
【人 口】	10,232人	(-8人)
【 男 】	5,135人	(-6人)
【 女 】	5,097人	(-2人)
【世帯数】	4,328世帯	(-2世帯)

2020高浜町文化祭 開催中止のお知らせ

毎年秋に開催しております「高浜町文化祭」は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、今年度は中止とさせていただきます。

◇問い合わせ／高浜町文化協会 ☎(72)2751

「舞鶴市・高浜町・おおい町 合同就職フェア」を開催します!

求人予定の約50事業所が参加。履歴書不要、参加費無料、予約不要です。

●日時／10月24日(土)午後1時～4時

新型コロナウイルス感染症対策のため受付時間を分散します。

▶40歳以上の方…午後0時45分～

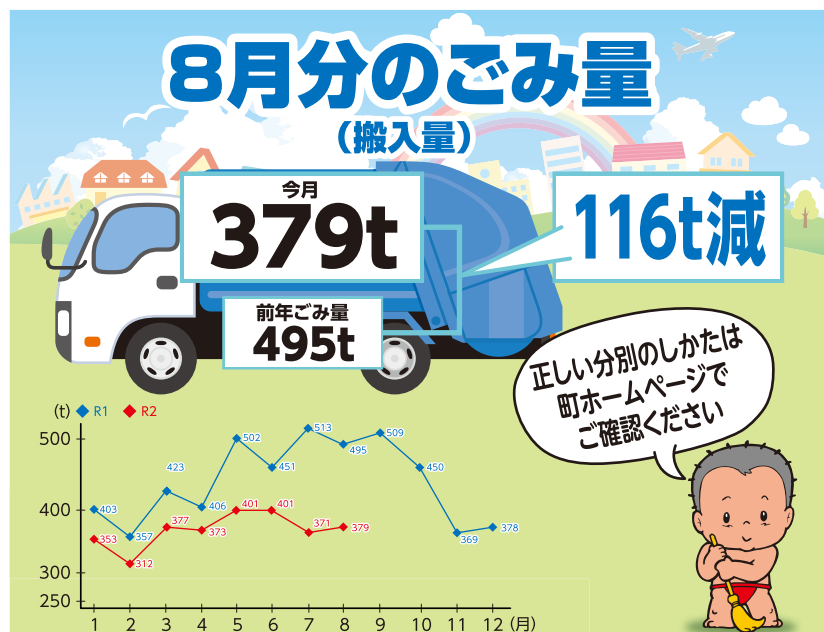
▶39歳以下の方…午後2時15分～

●場所／舞鶴市商工観光センター(舞鶴市字浜66番地)

●対象者／大学・専門学校等の2021年春及び2022年春卒業予定者、U・J・Iターン就職希望者、一般求職者、既卒未就職者

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、延期もしくは中止となる場合があります。

◇問い合わせ／産業振興課 ☎(72)7705



おねがい 新聞・雑誌、古紙・チラシの袋に、可燃ごみ(たばこの吸い殻等)が混じっていることが多くみられます。分別を徹底していただくようお願いいたします。

◇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

1 木	◆保育所であそぼ 10:00~11:00(町内各保育所) ◆元気あつび生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00(青郷公民館) ☎10:00~11:30(中寄区生活改善センター) 13:30~15:00(赤尾町ふれあい会館)
2 金	☎13:30~15:30(藪部区生活改善センター)
3 土	◆和田保育所運動会
4 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
5 月	☎13:30~15:30(立石区生活改善センター) 郷 高和青内
6 火	◆元気あつび生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00(内浦公民館) ☎10:00~11:30(小和田公民館) 13:30~15:30(若宮区集会所) [図] [文] [児]
7 水	◆とことこあそぼ【要予約】 10:30~11:30(保健福祉センター) ☎13:30~15:00(今在家区会館) [児]
8 木	◆保育所であそぼ 10:00~11:00(町内各保育所) ◆元気あつび生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00(和田公民館) ☎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)
9 金	◆無料法律相談 13:00~16:00(保健福祉センター) ◆出張とことこあそぼ 10:30~11:30(内浦公民館) ☎10:00~11:30(関屋集会所) 13:30~15:30(事代区生活改善センター) 13:30~15:30(青郷公民館)
10 土	◆ノーメディアチャレンジデー
11 日	◆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
12 月	郷 高和青内
13 火	◆元気あつび生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00(高浜公民館) ☎10:00~11:30(日引集会所) [図] [文] [児]
14 水	☎10:00~11:30【体操】(下集会所) [児]
15 木	◆くらしの相談窓口 17:00~19:00(高浜公民館) ◆まるまるあそぼ【要予約】 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) ◆元気あつび生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00(青郷公民館) ☎10:00~11:30(若狭高浜漁業協同組合小黒飯事務所) 13:30~14:45(神野区ふれあい会館) 13:30~15:30(和田六区ふれあいセンター) 15:00~16:00(高野区阿弥陀堂)

16 金	◆わくわく★ちびっこ食体験クラブ【要予約】 10:00~12:30(保健福祉センター) ☎13:30~15:00(青戸区ふれあい会館)
17 土	◆秋季企画展「匠と巧」— 想いを形に — 【10/17~11/29(休館日除く)】(郷土資料館)
18 日	◆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 高和青内児
19 月	◆おとなの検診(午後はレディース検診あり)(保健福祉センター) ▶ kurumu 休館日 郷 高和青内
20 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) ◆元気あつび生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00(内浦公民館) ☎10:00~12:00(湯谷会館) 13:30~15:30(宇治区生活改善センター) [図] [文] [児]
21 水	◆行政相談 10:00~11:30(青郷公民館)・13:30~15:00(和田公民館) ☎10:00~11:30(上瀬ふれあい会館) 13:30~15:00(神野浦ふれあい会館) 13:30~15:30(南区公民館) 13:30~15:30(和田公民館)
22 木	◆保育所であそぼ 10:00~11:00(町内各保育所) ◆元気あつび生き活き倶楽部【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) ☎10:00~11:30【体操】(車持区ふれあい会館) 13:30~15:00(六路谷ふれあい会館)
23 金	◆保育カウンセラー【要予約】 10:00~11:00(保健福祉センター) ☎10:00~12:00(横町区生活改善センター) 13:30~15:00【体操】(出合区公民館) 13:30~15:30(西三松区ふれあい会館)
24 土	
25 日	◆第29回高浜町健康ウォーク ◆ kurumu 休日開館 9:00~16:30 ◆日曜介護予防広場【体操】 9:00~15:00(社会福祉センター) [医] 永谷医院
26 月	☎10:00~11:30【体操】(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
27 火	◆こころの相談【要予約】 13:00~17:00(保健福祉センター) ◆元気あつび生き活き倶楽部【体操】 13:30~15:00(高浜公民館) ☎13:30~15:00(鎌倉区生活改善センター) 13:30~15:30(塩土区会館) [図] [文] [児]
28 水	☎10:00~11:30(山中西組集会所) 13:30~15:30(昔海区集落センター) [児]
29 木	◆おとなの検診(青郷公民館) ◆保育所であそぼ 10:00~11:00(町内各保育所)
30 金	
31 土	

■ 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 ☎ サロン

全車種割引やっています!

Wi-Fi 完備で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

▲有料広告

**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

