

うみ 自然 歴史。

# ☆ 広報たかはま

vol.409  
令和3年  
9月号

□特集 賑わい創出・産業再生に向けて ●P2~3

## UMIKARA (うみから) がオープンしました

▼9月下旬から和田診療所で個別接種を実施します

□新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ ●P6

健診のお知らせと食改さんのレシピ紹介

□健康チャレンジ期間スタート ●P10~12

8月1日、若狭和田ビーチから城山海水浴場  
一帯で若狭高浜花火大会が開催されました



# 賑わい創出・産業再生に向けて VOL.4



## UMIKARA オープン!!

海の近くのマーケット  
UMIKARA オープン!!

高浜の海の魅力を発信する、魚と旅するマーケット「UMIKARA(うみから)」が、7月7日にオープンしました。10日午前9時から始まったオープニングイベントでは、巨大クラッカーが鳴り響くと同時に来場者の皆さんもクラッカーを鳴らし、盛大な拍手がおこりました。

10日、11日の先着100名様限定「お楽しみ記念品プレゼント」に列ができる、と、すぐに無くなるほどの賑わいでした。そのほか、キッチンカーやイベントブースが並び、特に「たこたっち」ブースでは、めったに触れることのない高浜のタコに興味津々の子どもたち。地元漁師とふれあいながら恐る恐るタコつぼに手を入れる子や、しつかりタコを触る子の、楽しそうな声が響いていました。また、「うみから食堂」は、60分待ちになるほどの大盛況で、新鮮な魚や、地元ならではのメニューの中でも、若狭真鯛だしラーメンや若狭真鯛の漬け丼が人気で、また来たいとの声があがっていました。

2階テラス席は、海を見ながら食事ができることもあり、多くの方が景色を楽しんでいらっしゃいました。華やかなオープンを迎えたUMIKARAで今後、どんなイベントが行われるか楽しみです。

UMIKARA  
オープニング式典の様子  
7月6日(火)



ヒラメの稚魚をみんなで放流しました



勢いよく魚がいけすに入ると、子どもたちの歓声があがりました



UMIKARA  
オープニングイベントの様子  
7月10日(土)・11日(日)

▲先着100名様限定「お楽しみ記念品プレゼント」を受け取る来場者



▲高浜産の新鮮な魚を求めて、店内は買い物客の熱気にあふれていました

UMIKARAのオープンを楽しみにしていました。今日は「あこう」という魚を1匹買ったので、家に帰ったらさばきます。

(小学5年生)

UMIKARAのことを知らなかった。チラシを見て来ました。マハタのにぎり寿司おいしいです。テラスで食べることができて良い。

(50代男性)

コーヒーが飲める場所ができて嬉しい。

(70代女性)

いけすから魚を買えるのはポイントが高い。鮮度が違う。

(40代女性)

### 来場者の声



気軽に来れて手ごろ。たまにランチに来たい。

(30代女性)

セレクトショップのお土産品の品揃えが豊富。

(30代男性)

スーパーでさばいてもらった安くて新鮮な魚を、景色のよい食堂ですぐに食べることができて嬉しい。来てよかった。

(50代男性)

いけすに高浜の魚をたくさんいれてほしい。

(30代女性)

ランチもディナーも、一通り食べてみたい。

(40代女性)

獲れたて日替わり海鮮丼みたいなのが食べたい。

(60代女性)

スーパー、食堂、土産物が揃って道の駅みたい。

(60代男性)

## UMIKARA 情報

マーケット、セレクトショップ、レストラン、テラスの営業時間やイベント等の詳細は、UMIKARAのホームページをチェック!!

※イベント内容は変更になることがあります



## クラウドファンディングに挑戦中!!

「世界が認めた美しい海」高浜町から”おいしい循環”を拡げたい!

未利用魚を活用した新商品の開発支援プロジェクト!  
ぜひ応援をお願いします!!



クラウドファンディングのサイトはこちらから!

※寄付募集は9月21日(火)午後11時までです



# 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150回 「実りの秋を健康に過ごそう」



#### ■果物は健康にいいの？

季節はもうすぐ秋。秋といえば実りの秋。ちまたにおいしい果物がたくさん出回っていますね。果物が好きな方にはたまらない季節です。ついつい食べ過ぎてしまう…ということもあるかもしれません。

そもそも、果物は健康に良いのでしょうか、良くないのでしょうか。

#### ■果物の健康効果

「果物＝ビタミンC」というイメージをお持ちの方も少なくないと思いますが、果物にはビタミンC以外にも、ものによってはビタミンAやB群、E、食物繊維、ミネラル(カリウムなど)、抗酸化作用物質(アントシアニン、リコピン、フラボノイドなど)が豊富に含まれ、ストレスなどによって体内にできる活性酸素が細胞を傷つけるのを防いでくれたり、利尿作用により血圧を下げてくれたり、そのほか、視力や免疫力への好影響も報告されています。

#### ■果物のカロリーの特徴

しかし、果物を食べ過ぎてはいけな  
いとお聞きの方もいらっしゃるのでは

ないでしょうか。野菜と果物の大きな違いのひとつに、カロリーの有無があります。

果物には果糖という糖分が含まれていますので、食べ過ぎるとエネルギー過剰摂取となり、中性脂肪の増加や肥満につながる可能性が指摘されています。

ただし、果糖はいわゆる「血糖値」を表すブドウ糖とは別の糖ですので、血糖値を間接的には上げても直接上げることがなく、血糖値の上昇は緩やかといわれています。それに、ごはん

100gのエネルギーは168キロカロリーですが、糖質が多いとされるバナナで100gあたり85キロカロリー、ミカンやナシはバナナの半分程度ですので、ごはんよりは気にせず食べられそうです。海外の研究では、果物は、肥満や生活習慣病の原因にはならないとする報告も見られるほどです。

筆者としては、ほかの炭水化物(主食など)を減らして、その分、果物を摂ることをお勧めしています。

#### ■食べるだけじゃない 果物の効果

また、最近では果物を食べるだけでなく、育てる人が増えてきています。

路地で育てるイチゴや、比較的手入れのしやすいブドウなどが人気だそうです。

果物を育てることで、役割ができることや、家族内にコミュニケーションのタネがもたらされること、さらに近所で分け合えばつながりや交流のタネになることで、体の内からも外からも健康がもたらされることでしょう。

#### ■今月の「あなたにできる、 地域に医いごと」

◆果物の食べ方や関わり方を  
考え直してみる

厚生労働省・農林水産省が作成した「食事バランスガイド」によると、果物の摂取目安は1日に200gとなっています。しかし、実際の摂取量は目標に到達できておらず、60歳未満では100gにも満たないそうです。実りの季節を機に、果物の効力を、今一度見直してみたいかがでしょう。

(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



8月号では、イヤイヤ期とはなにか、またイヤイヤモードに入ったお子さんへの対応についてお話ししました。今回は、効果がありそうな声掛けの方法をいくつか紹介します。



公認心理師  
武内仁恵先生

## イヤイヤ期の子どものコミュニケーション②

### 気持ちの代弁・オウム返し

イヤイヤ期のお子さんは、自分の気持ちややりたいことを、うまく言葉にして伝えることができません。そんなときに大人が、「悲しい気持ちだったの?」「自分でやりたいんだね」と気持ちをくみ取るような声掛けをしてくれると「自分の気持ちが伝わった」という安心感から、イヤイヤモードが少し落ち着くことがあります。

くみ取ったり推理したりするのが難しい場合は、「イヤ〜!」というお子さんに「イヤなんだね」と、そのままオウム返しに伝え返すのもアリです。そうすることで「気持ちを受け止めてもらえた」とお子さんが感じ、イヤイヤモード中のもやもやが少し落ち着くことがあります。

### 助言を受け入れる下準備のための「気持ちの整理」

大人でも、何か嫌なことがあって誰かに話したとき、相手の人からいきなり助言をされると素直に聞けないこと、ありませんか? 嫌だな、つらかったな、もっとこうしたかったな、という気持ちを受け止めたり、整理したりすることで、助言された内容を受け入れて次のステップへ移るための「こころの余裕」ができます。

イヤイヤ期とは少し違うかもしれませんが、大人にも気持ちの整理は大切です。今回紹介した声掛けは、子どもにも大人にも効果があります。ぜひ試してみてください。



## 9月のkurumuカレンダー 休日開館日 26日(日) プレイルーム休館日 30日(木)

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、出入りの際は手指消毒と、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 9:00～16:30 ●妊娠・出産・子育て・保育などの相談 8:30～17:15

### 親子で楽しい時間を

**まるまるあそび** 16日(木) 10:00～11:00 対象：3か月頃から1歳頃まで  
【要予約】  
内容：知っておきたい親子の防災と防災食  
講師：若狭消防署高浜分署職員・町管理栄養士

**休日開館イベント** 26日(日) 10:30～11:30 対象：就学前まで  
【要予約】  
お父さんと遊ぼう(親子でバルーンアート)&育児相談会  
講師：林昇平さん

### 専門スタッフと一緒に

**スマイルマルシェ** 14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、離乳食相談  
ベビーマッサージ、ママのボディケア

**保育カウンセラー** 24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

※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

### 9月の スマイルマルシェ

今月のスマイルマルシェでは「スマイルレストラン」を開催。離乳食後期のメニューが試食できます。おうちで簡単に作れて、手づかみ食べや家族のおかずにも使えるメニューです。心配事や疑問も栄養士に相談できますよ。



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

防災安全課よりお知らせ

◇問い合わせ／防災安全課 ☎(72)7701

# 安全運転サポート車の購入を検討しませんか？

## ■高浜町交通死亡事故防止対策事業補助金

高齢運転者の交通事故の防止を図るため、安全運転サポート車の導入経費の一部について補助します。

### ●対象者／次のすべてを満たす方

- ①申請時点において高浜町内に住所を有する方で、満65歳以上の方(申請年度内に65歳に達する方を含む)
  - ②有効期限内の運転免許証を有している方
  - ③導入する安全運転サポート車の自動車検査証に記載された使用者と同一である方
  - ④町税に滞納がない方
  - ⑤申請に係る年度にかかわらず、本補助金の交付を受けていない方
  - ⑥県補助金(右チラシ参照)の交付を受けている方
- 補助額／2万円
- 対象車両／補助対象者が主に運転する自動車で、県補助金の交付を受けた安全運転サポート車

高浜町高齢運転者事故防止対策事業補助金(ペダル踏み間違い急発進抑制装置の補助)は、経済産業省が行う「サポカー補助金」の終了日をもって終了します。

福井県 令和3年度 交通死亡事故防止対策事業補助金

## 高齢者の安全運転サポート車

の購入等を支援します。

令和3年  
6月1日  
申請受付  
スタート

### ①対象となる方 次の全てを満たす方

- ◆県内にお住まいの満65歳以上の方(令和3年度内に65歳に達する方を含む。)
- ◆令和3年4月1日以降に、以下②の「補助対象となる車両」に登録または届出した方
- ◆自動車検査証に記載された使用者である方
- ◆限定運転に取り組むことを宣言している方
- ◆県税に滞納のない方

### ②補助対象となる車両 次の全ての装置を搭載した車両(サポカーSワイド)

#### ●衝突被害軽減ブレーキ(対歩行者)



#### ●ペダル踏み間違い急発進抑制装置



#### ●車線逸脱警報装置



#### ●先進ライト



イラストの出版:経済産業省ウェブサイト(<https://www.safety-support-car.go.jp/>)

上記①②に該当の場合 **20,000円** を補助します。

### 申請書の郵送(提出)先・お問い合わせ先

福井県安全環境部県民安全課  
〒910-8580 福井市大手3丁目17-1(電話0776-20-0745)  
受付時間:平日(月～金) 8:30～17:15(年末年始・祝日を除く)

◇予約・問い合わせ／高浜町国民健康保険 和田診療所 ☎(72)6136

## ～新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ～ 9月下旬から和田診療所で個別接種を実施します

完全  
予約制

高浜町でワクチン接種を希望される方への集団接種は8月31日で完了となり、現時点で町全体の接種率は75%を上回る見込みです。スムーズな予防接種の実施にご協力いただきありがとうございました。引き続き、新たに接種を希望される方については、下記のとおり和田診療所で個別接種を実施しますのでご利用ください。

●実施日時／和田診療所が指定する月曜日  
午後2時～4時の間

※詳しい日程は、和田診療所までお問い合わせください。

●対象者／・新規に予防接種を希望される方  
・接種対象年齢(12歳)に到達された方  
・転入された方 など

●予約受付／和田診療所 平日 午前9時～午後5時  
☎(72)6136

※8月30日(月)から予約受付開始  
※電話での予約のみとなります。

●料金／無料  
※予約後、接種日が近づきましたら、改めて予約時間等のご案内を送付します。



## 令和3年度高浜町UIターン 奨学金返還サポート制度について



高浜町では、町への定住促進を図ることを目的に、奨学金を利用して大学や高等学校等に進学した方が、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。

### 1. 対象者

次の要件すべてを満たす方

- ①大学等卒業生：
  - 令和4年4月1日時点の年齢が33歳未満の方
  - 高等学校等卒業生：
    - 令和4年4月1日時点の年齢が30歳未満の方
- ②町内在住で卒業後1年以内又は町外から転入して1年以内の方
- ③対象の奨学金を返還中又は返還予定の方
- ④高浜町に定住する意思がある方
- ⑤町税の滞納がない方

### 2. 対象の奨学金

- ・日本学生支援機構奨学金 第一種及び第二種
- ・福井県大学奨学金
- ・福井県高校奨学金
- ・各都道府県の高校奨学金

### 3. 給付金の額

- 大学等卒業生：
  - 返還総支払額の2分の1【最大200万円】
- 高等学校等卒業生：
  - 返還総支払額の全額【最大100万円】
  - ※未就学のお子さまがいる場合、お子さま1人につき10万円加算

### 4. 給付方法(大学等卒業生の場合)

年数	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)

### 5. 申請方法

町ホームページより申請書をダウンロード  
又は教育委員会事務局へお越しください。



## 成年年齢引き下げ後の成人式について

民法の一部改正に伴い、令和4年4月1日から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられますが、高浜町における成人式開催の方針は、下記のとおり決定しました。



### 【今後の方針】

- 対象 当該年度に20歳を迎える方(現行どおり)
- 実施時期 1月の成人の日を含む3連休中(現行どおり)
- 名称 今後検討し、最終決定します。

### 【方針の理由】

1. 対象を18歳とした場合、多くの方が大学受験や就職活動の時期と重なり、ご本人やそのご家族への負担がかかるおそれがあるため。
2. 20歳という年齢は、飲酒・喫煙等の年齢制限がなくなる区切りの年齢であるため。
3. 20歳を対象にすることで、就職や進学で一度地元を離れた方が帰省し、高浜町の魅力を再確認できる機会となるため。

住民生活課よりお知らせ

◇問い合わせ／住民生活課 ☎(72)7703

## 低所得の子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯以外の世帯分) について

新型コロナウイルス感染症により、家計の経常収支に大きな影響を受けている子育て世帯を対象に、生活支援のための特別給付金を支給します。次の要件に該当すると思われる方で、今回の給付金をまだ受け取っていない方は、申請が必要ですので住民生活課までお問い合わせください。**※ひとり親世帯分の給付金を受け取った方は除きます。**

●対象者／①②の要件のどちらかに該当する方

- ①令和3年4月分の児童手当、又は特別児童扶養手当の受給者で、令和3年度住民税(均等割)が非課税の方
- ②令和3年3月31日時点で、18歳未満の児童(障がい児は20歳未満)、又は令和4年2月28日までに生まれた新生児等を養育する父母等で、令和3年度住民税(均等割)が非課税、もしくは令和3年1月以降の収入が急変し住民税非課税相当と認められる方

●支給額／児童1人あたり5万円

上下水道課よりお知らせ

◇問い合わせ／上下水道お客様センター ☎(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おそれがあり**、また、近くのマンホールから汚水があふれ出し、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。



高浜deいただきますキャンペーン 第2弾!!

◇問い合わせ／産業振興課 ☎(72)7705

## プレミアム食事券の販売について

プレミアム率  
100%

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている町内の飲食店、旅館等の利用を促進し、経済を活性化させるための食事券を販売します。

- 金額／5,000円で10,000円分(1,000円券×10枚で1セット)の食事券を購入できます。
- 販売期間／10月1日(金)～令和4年1月16日(日) 予定
- 発行部数／2,000セット ※1世帯2セットまで購入可能。売り切れ次第、販売終了。
- 販売場所／高浜町商工会、若狭高浜観光協会、道の駅シーサイド高浜、高浜・和田・青郷・音海の各郵便局
- 使用期間／10月1日(金)～令和4年3月21日(月) 予定

**※キャンペーン内容は、新型コロナウイルス感染状況により変更になる場合があります。**



詳しくは町ホームページをご覧ください。



## 高浜町の都市計画について

高浜町は、人口減少や高齢化の社会変化に伴い、生活サービス機能やまちの活力の低下、地域コミュニティの衰退等の課題を抱えています。これら課題の解決のため、高浜町総合計画に即した都市づくり指針として平成24年に**高浜町都市計画マスタープラン**を策定し、平成31年には既存市街地を維持し持続可能でコンパクトなまちづくりを推進する**高浜町立地適正化計画**を策定しました。

これらの計画で掲げました都市づくりの目標「海辺の暮らしから“継(つなぐ)”～いつまでも心地よく住み続けられる高浜らしい“まちなか暮らし”の実現～」に向け、町はこれまで道路や公共施設、公共下水道の整備等を進めてきました。本年度も引き続き、快適で安全・安心な居住環境づくりに向け、以下の取り組みを進めていきます。

### 【取り組み内容】

#### 密集市街地の防災性向上と居住環境の改善

塩土区、事代区、和田五区、六区といった昔からの漁村型の住宅地では、住戸密度が高く道幅が狭いため、「救急車が家の近くまで入れない」、「消防車の進入が困難で、消火活動が遅れる」、「住宅の建替えが困難」などの課題を抱えています。こうした課題を解決するため、今後、地元意向を確認し、道路整備や家屋の改善など、防災性と居住環境の改善に向けて**地域と協働で検討**していきます。



密集市街地の様子

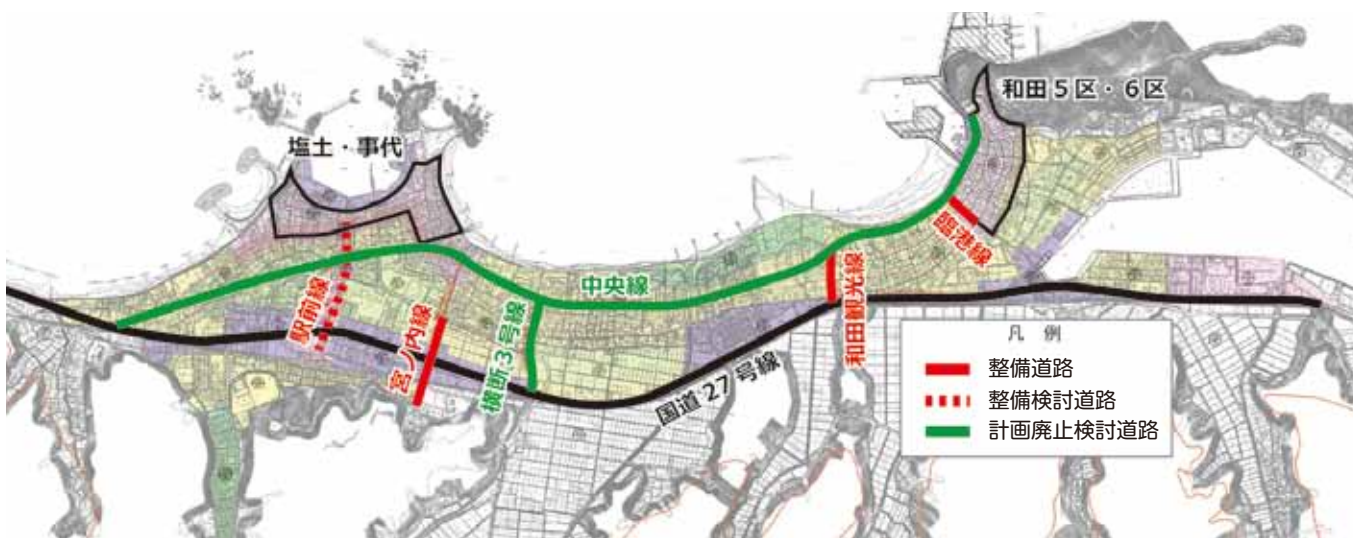
#### まちなかの交通体系の検討

約50年前に計画された9つの都市計画道路は未着手であったことから、現在の状況に応じた見直しを順次行い、交通の円滑化を図るため、整備が必要なまちなかと国道27号を結ぶ道路の**宮ノ内線**や**和田観光線**、**臨港線**は整備を進める一方、既存道路に十分な機能がある道路は**計画を廃止し、既存の形で残す**といった整理をしています。

引き続き、残りの計画道路である**駅前線**については**拡幅整備の検討**を進めるほか、**中央線等については既存道路の活用等による、計画廃止の検討**に向け見直しを進めます。

また、日常生活や観光などの新たな移動手段として、グリーンスローモビリティの導入に向け、今年度から高浜地区と和田地区のまちなかを周遊する実証実験を行っていますので、是非ご利用ください。

### ■高浜町 都市計画図(現在)



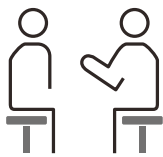


9～11月は

# 高浜町

# 健康チャレンジ期間です

高浜町では毎年、9～11月の間を「健康チャレンジ期間」と設定しています。ぜひこの機会に、身体や心の健康にいいことにチャレンジしてみましょう。



## 受診控えがつついていませんか？

昨年のコロナ禍でも、約**83%\***の町民の方がふだんと変わらずに受診できています。\*高浜町の健診をH31、R元年度と連続で受診した方のR2年度の受診率



たかはま健康づくり10か条 第9条

### 自分に合った健康チェックを習慣に!

住民の皆さまの健康のため、今年も特定健診とがん検診を実施中です。

特定健診とは？

- ✓ 国が認めた医師のもと、生活習慣病の予防のために行う健診です。
- ✓ 厚生労働省によりコロナ禍でも推奨されています。
- ✓ 健診だけでなく、健康になるためのサポート(保健指導)も行っています。

腎臓病や糖尿病、高血圧などの基礎疾患があると、新型コロナウイルスなどの感染症が**重症化しやすい**という報告もあります。  
健康チャレンジ期間内にも健診を実施していますので、  
お申し込みがまだの方は、ぜひお申し込みください。

たかはま健康づくり10か条 自分の健康づくりのためにおすすめの健康法です。

- |                  |                             |
|------------------|-----------------------------|
| 第1条 野菜から先に食べよう   | 第6条 ストレスをためすぎない             |
| 第2条 野菜をもう1皿分増やそう | 第7条 たばこは吸わない、煙を吸わせない        |
| 第3条 動く時間を10分増やそう | 第8条 つくろう、週に2日の休肝日           |
| 第4条 食べたら歯をみがこう   | 第9条 <b>自分に合った健康チェックを習慣に</b> |
| 第5条 十分な睡眠をとろう    | 第10条 つながりをおと1つ増やそう          |



# 特定健診ってどんなことをするの？

## 検査項目は？



## 検査時間は？

わずかな時間で終わります。

検査時間=約 **1時間**\*

※混雑状況等により、健診にかかる時間が前後する場合があります。

## 特定健診でわかる生活習慣病

高血圧症

脂質異常症

脂肪肝

肝硬変

動脈硬化

糖尿病

アルコール性肝炎

慢性腎不全

健診は十分な感染症対策を行ったうえで実施しています。

など

## 高浜町の特定健診 受診までの流れ

※高浜町国民健康保険に加入されている方が対象です。  
(国保加入者以外の方でも受診券をお持ちいただければ、受診できます。)

STEP  
1

### 日程・会場を選ぶ

**【申込期間】各健診日の1週間前まで**

日程	会場
10月15日(金)	保健福祉センター
10月20日(水)	瑞祥苑
10月29日(金)	青郷公民館
11月 2日(火)	瑞祥苑
11月11日(木)	保健福祉センター <small>※午後:レディース検診(女性限定)</small>

(実施時間 8:30~10:30/12:30~14:00)  
受付時間は個別にご案内します。

STEP  
2

### 電話で申し込む

高浜町保健福祉課  
保健グループ

☎(72)2493  
( 平日8:30~17:15 )

【 健診費用 】 1,000円

【当日の持ち物】 健康診査票(申込後に送付)、保険証

※がん検診も同時に受診できます。対象者や料金についてはお問い合わせください。

◇問い合わせ/保健福祉課 保健グループ ☎(72)2493

# 健康チャレンジ期間です 大人も子どももみんなで「野菜をもう1皿分増やそう」



## 食改さん

おいしくてヘルシーな料理で、みなさんの健康づくりをお手伝い！  
食生活改善推進員がお届けする 誰でも作れるおうちごはんレシピ



### 朝ごはんにもおすすめ！たっぷりキャベツの焼きおにぎり

#### 材料(2人分)

- キャベツのみじん切り…190g(大きめの葉5~6枚分程度)
- コーン(缶詰等)…30g
- ごま油・白いりごま…各小さじ1
- しょうゆ・白だし…各小さじ1/4
- 塩…1g
- ごはん…2膳分(300g)
- ピザ用チーズ…20g
- ごま油…小さじ1
- バター…5g

#### 作り方

- ① ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ② ①にご飯とピザ用チーズを加えてよく混ぜ、おにぎりにする。
- ③ フライパンにごま油をひき、おにぎりを焼く。
- ④ 焼き色がついたら、バターの半量を入れて軽く焼く。
- ⑤ おにぎりをひっくり返して焼き、反対面にも焼き色がついたら残りのバターを加えて軽く焼く。



#### ここがポイント

焼きおにぎりにせず  
Aとごはんを混ぜ合  
わせただけでもおい  
しい。

キャベツは細かいみ  
じん切りすると食  
べやすい。

焼きおにぎりにあん  
かけをかけると、お  
もてなし料理に変  
身。

### 野菜入りカラフルじゃがいもガレット

#### 材料(2人分)

- じゃがいもの細切り…300g
- コーン(缶詰等)…30g
- ピーマンのみじん切り…10g
- にんじんの細切り…10g
- 小麦粉…大さじ1
- 塩こしょう…少々
- ピザ用チーズ…60g
- オリーブオイル…大さじ2
- トマトケチャップ…大さじ1(お好みでつけて食べる)

#### 作り方

- ① ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ② 小さめのフライパンに半量のオリーブオイルを入れて中火で熱し、①の半量を加えて広げる。
- ③ ②の上にピザ用チーズをちらし、さらに残りの①を広げ、フライ返しで押さえながら5分ほど焼く。
- ④ 焼き色がついたら裏返し、残りのオリーブオイルを鍋肌に回し入れ、火が通り、焼き色がつくまで、5分ほど焼く。



#### ここがポイント

じゃがいもは薄くス  
ライスしてから、細  
切りにする。

てんぷんが流れて固  
まりにくくなるの  
で、じゃがいもは水  
にさらさない。

野菜はほうれん草や  
水菜など他の野菜で  
もおいしい。

さつまいものガレ  
ットもおススメ。

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。次回は、12月号に掲載予定です。お楽しみに。

◇問い合わせ／高浜町食生活改善推進員連絡協議会(事務局:保健福祉課 保健グループ ☎(72)2493)

## 学校教育パンフレット「まなび-第2版-」の発行

高浜町の教育方針や各学校での取組みを、たくさんの写真とイラストで分かりやすく紹介するパンフレット「まなび」をリニューアルしました。昨年11月に発行した初版に、さらに「子育て世代の負担軽減と子育て環境の向上」に向けて令和3年度から新しくスタートした支援制度を加えた形で“第2版”として制作しました。



### 📌 令和3年度からの新しい支援制度の紹介

0歳～18歳までに受けることのできる支援制度について、年代を追いながらまとめてご紹介しています。令和3年度スタートした「給食費の無償化」「入学・新生活スタート応援給付金」「教材費の無償化」などの新制度も掲載しています。

### 📌 高浜の全体マップ「まちとがっこう」

高浜町全体のマップと主な見どころ、そして“地域の中で育まれている学校”を紹介するページです。各学校の校歌も掲載しています。



※「まなび」の詳細は、町のホームページをご覧ください。

データ版「まなび」



## 東京2020パラリンピック聖火の種火 高浜町採火式を開催しました

7月31日(土) 中央体育館

パラリンピックの聖火の種火をつくるため、町内の放課後等デイサービスを利用中の児童・生徒・保護者等の皆さん33名と採火イベントを行いました。参加者は「まいぎり式火起こし器」という昔の手法を体験し、力を合わせながら火起こしに挑戦しました。最後に各自が起こした火を採火台に集め「高浜町の種火」が完成しました。県内各市町で起こされた火は、福井県集火式(8月16日)でひとつになり東京に運ばれました。



上瀬里山保全の会

ネット柵で  
集落をガード!



みんなで設置・点検

上瀬区では、集落をぐるっと囲うようにネット柵が設置されています。設置後も、皆さんで月1回の点検と修繕を実施されています。

上瀬区は、急峻な傾斜地に18戸の民家が並び、眼下には日本海が広がる美しい集落です。

上瀬区では、以前はイノシシが石垣を壊し、シカが集落名産の花木を食い散らし、サルが家屋に侵入して家の中を荒らすなど、甚大な獣害に悩んでおられました。

そこで、平成28年に集落で幾度も勉強会を重ね、先進事例地の視察も行い、皆さんで対策を検討されました。

そして、平成29年には「上瀬里山保全の会」を結成。森林山村多面的交付金の制度も活用し、集落を取り囲む里山の整備とあわせて、集落全体を囲うネット柵を住民の皆さんの力で設置されました。その後も月1回の点検を続けられ、現在では、かつてのような

被害は大きく減っているとのことです。皆さんは「まだまだ課題はある。」とお話しされますが、切った木を薪にして販売するなど、積極的に活動を展開されています。

もりした としゆき  
森下 俊之さん



上瀬は、とても美しい集落です。しかし、里山に人が入らなくなって景観が悪くなり、獣害も増えました。里山の活動をみんなで取り組み、集落全体を住みやすくすることが願いです。最近では、若い方も自発的に取り組んでくださるようになり、心強いです。

◇問い合わせ／産業振興課

☎(72)7705

三松センターよりお知らせ

◇問い合わせ／三松センター ☎(72)2080

## 人権擁護委員 退任者感謝状贈呈式及び新任者委嘱状伝達式

- 退任者…浅田 隆さん(神野区)
- 新任者…春日 智恵美さん(神野浦区)

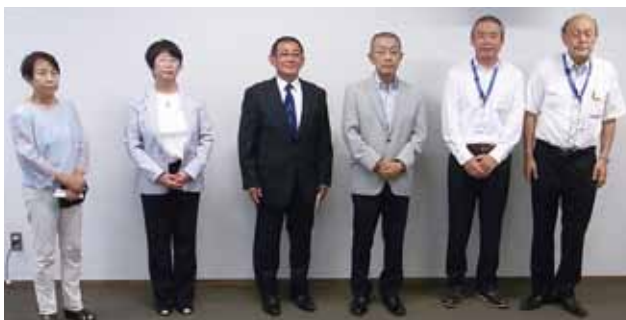
浅田さんには、人権擁護委員として平成24年7月1日から令和3年6月30日まで、3期9年に渡りご尽力いただきました。法務大臣からの感謝状が福井地方務局小浜支局長より伝達されました。また野瀬町長より、長年に渡る活動に対し、感謝の意を込めて記念品が贈呈されました。つづいて、浅田さんの後任として、同じ内浦地区の春日さんに対し、法務大臣の委嘱状(令和3年7月1日付け)が小浜支局長から伝達されました。



浅田 隆さん(写真右)



春日智恵美さん(写真右)



また、町内では高浜公民館相談室において、毎月第3火曜日(※例外あり)に、「よろず人権相談」を開催し、皆さまからの相談を受け付けています。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】

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 佃 絹代(中山区)    | 春日 智恵美(神野浦区)※新任 |
| 浅田 隆(神野区)※退任 | 佐野 純雄(塩土区)      |
| 荒木 保博(塩土区)   | 松岡 茂和(菌部区)      |

# 新型コロナウイルス感染症の影響により 国民年金保険料の納付が困難な場合は 保険料の免除申請が可能です！

申請書は申請される年度ごとに1枚必要となります

【申請例】

令和元年度分として「令和2年2月分から令和2年6月分まで」  
令和2年度分として「令和2年7月分から令和3年6月分まで」  
令和3年度分として「令和3年7月分から令和4年6月分まで」

対象になる方

1. 新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月以降に収入が減少した方
  2. 令和2年2月以降の所得の状況からみて、当年中の所得見込み額が、国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれる方
- 上記のいずれも該当する方が対象になります。

申請方法

申請書の提出先は、住所地の市区役所・町村役場の国民年金担当窓口、又は年金事務所です。  
(感染防止の観点から、郵送での提出を推奨しています。)

申請に必要なもの

1. 国民年金保険料免除・納付猶予申請書  
※特例認定区分欄「3.その他」に○をし、「臨時特例」と記入します。
  2. 所得の申立書  
(簡易な所得見込み額の申立書(臨時特例用))
- 上記、いずれも日本年金機構HPにてダウンロードできます。

万が一のことが  
起こったときに、  
年金が受け取れなく  
なります！



年金は、老後に受け取るだけではありません。万が一、病気やケガで障がいが残ったときや死亡といった不慮の事態に、保険料を納めていなかったり、学生納付特例の手続きを行っていないと障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れなくなる可能性があります。

◆問い合わせ／日本年金機構敦賀年金事務所 ☎0770(23)9904 役場住民生活課 ☎(72)7703



マッチングシステムで、婚活始めませんか？

## ふくい婚活サポートセンター マッチングシステム登録者募集中！

昨年11月に、県内で結婚を希望する方を支援する「ふくい婚活サポートセンター ふく恋」がオープンしました。県と県内17市町で構成する「ふくい結婚応援協議会」が構築したマッチングシステムは、お相手の検索のほか、AIを活用して、相性の良い相手を見つけられます。対象者は、県内で結婚を希望される20歳以上の独身男女(ほか条件あり)です。

- システム利用料(2年間・税込)  
10,000円 ※20代の方は、2021年9月末日まで5,000円  
※入会申込、面談予約など、詳しくは右記QRコードから→



◇問い合わせ／ふくい婚活サポートセンター ふく恋 ☎0776(89)1086

開所日：月・木・金 午前11時～午後7時  
土・日 午前9時～午後5時(火・水、祝日、年末年始は休業)



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、公認心理師が解決する方法を一緒に考えます。

※相談内容の秘密は固く守られます。

●日時／9月13日(月)・28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／公認心理師

●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

ワクチンパスポート  
(接種証明書)について

ワクチンパスポートは、新型コロナウイルスを接種済みであることを公的に証明するものです。当面は海外渡航を目的とした利用を想定しており、ワクチン接種をされた方の申請により、左記の窓口で発行します。

●受付時間／平日のみ

午前8時30分

～午後5時15分

◇受付窓口・問い合わせ／

保健福祉課 福祉グループ



町ホームページをご覧ください

☎(72)5887

小浜税務署移転の  
お知らせ

9月21日(火)より、左記の場所に移転します。

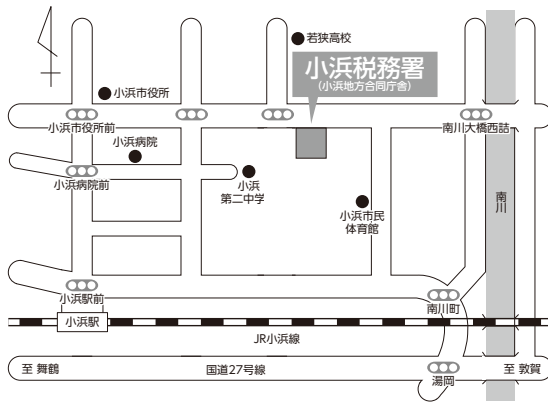
●移転先／小浜地方合同庁舎4F

小浜市後瀬町7-10

◇問い合わせ／小浜税務署

☎0770(52)1008

(案内番号「2」を選択)



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(木)

口座振替日

9月30日(木)

2021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)	男女とも年間を通じて
防衛大学校学生	令和4年4月1日現在18歳以上21歳未満の方 高卒者(見込)又は高専3年次修了者(見込)	推薦・総合選抜：9月5日(日)～10日(金) 一般：7月1日(木)～10月27日(水)
防衛医科大学校学生 医学科・看護学科		医学科：7月1日(木)～10月13日(水) 看護学科：7月1日(木)～10月6日(水)
陸上自衛隊 高等工科学校生徒	男子中卒者(見込) 令和4年4月1日現在17歳未満	推薦：11月1日(月)～12月3日(金) 一般：11月1日(月)～令和4年1月14日(金)

◇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/

図書館スタッフのおすすめBOOK

「ふたりはずっと かしこいちえのことばしゅう」

作：アーノルド・ローベル 訳：三木卓 文化出版局 2021発行

小学校の教科書にも載っている「かえるくんとがまがえるくん」シリーズは誕生して50周年。ふたりの友情の言葉と知恵は、50年もの間、読者の心に響いてきました。既刊の4冊の本から抜き出した名場面と、楽しく生きるためのコツを組み合わせた大切にしたい1冊です。「かえるくんとがまがえるくん」シリーズをしばらく読んでない人でも、「こんなシーンあったかも!」と、思い出せるところもきっとあるはず。大人になったからこそ心に響く言葉もあれば、子どもの頃にこそ知っておいてほしい言葉もあります。時代を越えて読み継がれるにふさわしい、不朽の名作です。





### 自然災害への備え・対応

雷や大雨、台風は大規模な停電を引き起こすこともあります。日頃の安全対策やいざという時の避難行動について知っておくことで、被害の未然防止、軽減に備えましょう。

before

- ✓物が飛ばされないように移動・固定する
- ✓スイッチを切り、コンセントからプラグを抜く
- ✓避難時はブレーカーを切る

after

- ✓切れた電線には絶対触らない
- ✓家に戻ったら電気やガスに異常がないか確認する
- ✓水に浸かった電気器具は使わない



お手持ちのスマートフォンに停電情報をお届け

## 停電情報アプリ



復旧の進捗状況や復旧見込み時間も確認できる無料アプリです。ぜひ、ダウンロードしてご利用ください！

関西電力送配電 公式キャラクター おくりん

関西電力送配電

▲有料広告

### 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

藤田 祐介♡檜鼻 ちひろ (大西区)

#### ★ お誕生おめでとうございます

赤ちゃん(性別) 両親 (住所)  
 菊池 彩蓮(女) 卓弥・茉実 (小和田区)  
 増田 成(男) 弘明・千尋 (宇治区)  
 掛谷 実由(女) 宏・知里 (若宮区)  
 竹内 律(男) 翔・渚 (青戸区)  
 小林 奏都(男) 真琴・紗耶香 (宇治区)  
 向井 叶愛(女) 愛統・美乃里 (日置区)  
 吉田 彩華(女) 成志・佳菜 (青戸区)

#### ✿ お悔やみ申し上げます

武田 佐智子(86歳) (若宮区)  
 下村 綾子(84歳) (和田六区)  
 萩原 秋作(95歳) (車持区)  
 村松 清(75歳) (湯谷区)  
 金岡 さだ子(78歳) (高野区)  
 浦西 國市(75歳) (和田五区)  
 渡辺 清子(94歳) (若宮区)  
 松本 春枝(94歳) (和田二区)  
 南部 糸江(93歳) (高野区)

#### 👤 人のうごき (7月31日現在)

	前月比
【人 □】	10,109人 (+6人)
【男】	5,081人 (+8人)
【女】	5,028人 (-2人)
【世帯数】	4,323世帯 (-4世帯)

## 若狭消防組合 Net119 緊急通報システム

スマートフォン等からインターネットを利用して、119番通報ができる無料の行政サービスです。聴覚や言語機能の障がいによって音声での会話が困難な方が、全国どこからでも管轄する消防本部へ、音声によらない通報をすることができます。

#### ●費用/無料

(携帯電話、スマートフォンの通信料が別途必要です。)

#### ●利用方法/事前に利用登録が必要です。

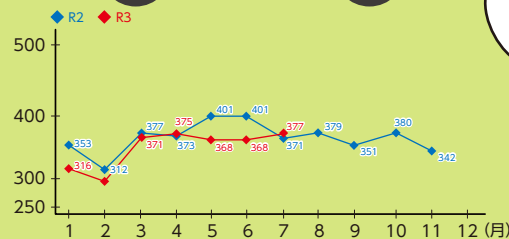
◇問い合わせ/若狭消防組合消防本部 情報指令課

☎0770(53)0119 FAX.0770(52)4141

ホームページ <https://www.wakasa-fd.jp/>

## 7月分のごみ量

(搬入量)



布団など長尺のものは機器の故障の原因になります



#### おねがい

布団を出される場合、町指定袋にそのまま入っていても収集はできませんので、仮置き場へ持ち込んでください。

◇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3年(2021年)9月

Calendar grid for the first half of the month (days 1-15). Includes events such as '保育園であそぼ', '元気あつぷ生き生き倶楽部【体操】', and '日曜介護予防広場【体操】'.

Calendar grid for the second half of the month (days 16-30). Includes events such as 'まるまるあそぼ【要予約】', '和気あつぷ生き生き倶楽部【体操】', and '高浜保育所運動会'.

- Legend for event symbols: ■ 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) サロン

Advertisement for '小浜自動車学校' (Osahama Driving School) with text: '地域の皆様、在校生の皆様にはご心配、ご迷惑をお掛けしております。新型コロナウイルス感染拡大予防対策をしっかりと継続・実施します!'

Contact information for '小浜自動車学校' (Osahama Driving School) including address, phone number, and QR code.

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。

高浜町ホームページ



広報たかはま 9月号 Vol.409

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/



町木：杜仲
町花：ハナナス

印刷・デザイン：有限会社高浜デザイン

▲有料広告