

くるむつなぐかがやく
☆ 広報たかはま

vol.445
令和6年
9月号

□特集 高浜の海に魅せられて●P2~3

高浜の海辺を舞台に活動する人々

十分な睡眠をとりましょう

□9~11月は高浜町健康チャレンジ期間です●P4~5

妊婦健康診査等費用や就学前児の
給食主食費の負担を軽減します

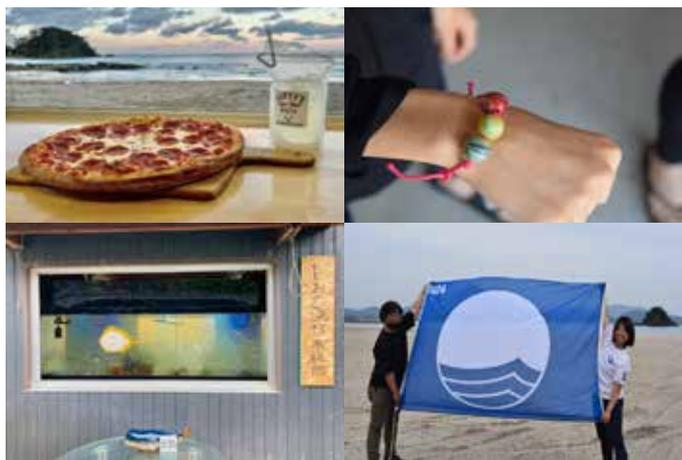
□子育てしやすい環境を整えます●P9



8月1日 若狭和田ビーチから城山海水浴場で
開催された若狭高浜花火大会（笠原川河口付近）
写真提供：（有）フジハラ写真館

高浜の海に魅せられて

～海辺を舞台に活動する人々～



夏の太陽の日差しはのなか、皆さま、いかがお過ごしでしたでしょうか。豊かな自然と海に囲まれた高浜町では、夏は海水浴やマリンスポーツなどで盛り上がる季節です。

全国の美しいビーチのなかから、ここ高浜の海に魅かれ、高浜を拠点に活動されている方に、町の魅力をお聞きしました。地元では当たり前前の景色が、彼らの目にはどのように映っているのか、またどのような思いを持って活動しているのかを知ってもらいたいと思います、この特集を企画しました。町で彼らを見かけたら、気軽に声をかけていただけたら嬉しく思います。



ビーチのワークショップの風景

高浜町は、初めて会った方でも気さくに挨拶してくださるあたたかい町だと話していただきました。

私たちが生活している以上、地球上から無くなることはありませんが、このよ
うな地道な活動とともに、100年後
の美しい高浜の海を町民の力で守って
いきたいですね。

現在は、環境アーティストとして、若狭和田ビーチで活動されているほか、ふだんはFMまいづるのパーソナリティとして、ゲストとのトーク番組「ななこちゃったラジオ」を担当するなど、マルチに活動をされています。

「永野さんのこのような活動は、「アップサイクル」と呼ばれ、本来ならば廃棄されるごみに、新しい価値を生み出すことを指しています。町から出たごみは私たちが生活している以上、地球上から無くなることはありませんが、このよ
うな地道な活動とともに、100年後
の美しい高浜の海を町民の力で守って
いきたいですね。

永野さんは、北海道の内陸に出身で、高浜町の海を初めて見たとき、癒される感覚を覚えたそうです。同時に自然の海には畏敬の念を感じることもあり、自然の表裏を体感することで、未来に何を残せるか考えることも多いそうです。

若狭和田ビーチでは、海水浴客を対象に「廃プラスチックを再利用したプレスレットづくり」のワークショップを環境教育の一環として開催されています。
ワークショップでは、国際環境認証ブルーフラッグの仕組みや、プラスチックごみは町から出たものがほとんどであり、ふだんの生活で心掛けたことを参加者に伝えていくそうです。



海ごみをおしゃれにアップデート



環境アーティスト 永野由佳さん

若狭和田ビーチ
ブルーフラッグアカデミー所属
北海道出身



プレスレットの材料となる廃プラスチック

アップサイクルできれいに



ピザ屋を舞台に まちづくりをしよう



ピザ店店主
マーク・レコウイツツさん

鳥居浜
Lefty's ニューヨークピザ
アメリカ・ボストン出身



Instagram



ピザ教室の風景

海辺のにぎわいを創りたい

マークさんはアメリカのボストン生まれ、ニューヨーク育ちです。マークさんの地元・ボストンでは、ニューヨークピザは「コンフォート・フード」という大阪のたこ焼きのような地元で愛着のある食べ物だと話してくださいました。飲食店の少ないボストンで、ウェブサイトを

開設して2年がたった今、マークさんは、お店のほかに英会話での交流の場を作ったり、ピザ教室を開催されています。そのなかで、高浜はこんなに海がきれいなのに、海岸で人に会うことが少なく寂しいと話されています。

イトを利用して1か月に一度、ピザパーティを開いたところ、たくさんの方に喜んでもらったのが始まりで、自分のお店を持ちたいと思うようになりました。以前から興味があった日本でお店を開こうと思った矢先にコロナ禍になり、開業も頓挫してしまいましたが、現在のお店のオーナーの地元・高浜町での開業を勧められ高浜町を訪れました。そのときに見たビーチの美しさに感動して高浜町で開業することになりました。

今後は、お店にSHPなどの海で遊べる遊具をそろえたり、お店をコワーキングスペースとしてサービスを提供したり、またゲーム大会も企画して、たくさんの方で町がにぎわうようなことをしたいと、夢を語ってくださいました。



いろいろな国の方が参加する英語交流会



漁師×建築家＝漁村をもっと楽しくしたい！



漁師建築家
藤本雅広さん

塩土区
若狭高浜漁業協同組合所属
山口県出身



Instagram



無人釣具屋えびたいしょう

漁師建築家という生き方

現在、藤本さんは、朝は定置網漁の漁師として、昼間は建築家として民宿や空き家の改修などを行う「漁師建築家」という肩書で活動しておられます。

移住して1年がたち、これから、漁村の可能性を建築家の視点から広げて町を活性化したいという夢をもっておられます。

藤本さんの移住のきっかけは、勤めていた設計事務所がUMIKARAの設計に携わったことでした。そのときに塩土の漁村の風景や暮らしに魅かれ、また同世代の多くの友人との出会いから移住を決められたそうです。漁師を始めようと思ったのも、先輩漁師から誘われたのがきっかけでした。

その最初の取り組みとして、もっと気軽に釣りを楽しめるように、「えびたいしょう」という無人の釣具店を開業され、また、自宅に自作の「しおど漁村水族館」を設置して、水揚げされた珍しい魚をたくさんの人に見てもらって、漁だけではなく漁師の面白さを伝える活動もされています。

一般的に「漁師」と聞くと、きつい労働だと思われがちですが、稼働時間は5時間で、朝の魚をとる仕事が終われば、昼間は自由に動くことができるので、きついイメージを払拭したいとお話されていました。

地元の漁師さんがそれらの活動を知り、珍しい魚がとれるとゆずってくれるようになったことで水族館をさらに拡大したり、空き倉庫を漁村ならではの趣や味わいが楽しめるアトリエやお店などに改装し、漁村の風景を残していきたいとお話されていました。

9～11月は 高浜町 健康チャレンジ期間です



町では毎年、9月から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。
今月号では「**十分な睡眠をとろう**」というテーマでお届けします！

ぐっすり眠って心身をメンテナンス **良い睡眠から健康に！**

9(ぐ)月3(す)日は
「秋の睡眠の日」

令和5年度高浜町健康づくりアンケート調査の結果・・・

睡眠で休養がとれていない人は
全体の約4割！

睡眠不足は、生活習慣病（糖尿病・脂質異常症など）や高血圧、うつ、免疫力の低下、認知症、肥満などの病気を引き起こす原因になります。



あなたはぐっすり眠れていますか？ふだんの睡眠について振り返ってみましょう！



睡眠によって十分に休養できていないと感じますか？	はい	いいえ
日中に倦怠感や眠気を感じることがありますか？	はい	いいえ
眠気で日中の生活に支障が出ることはありませんか？	はい	いいえ
1日の睡眠時間は平均して6時間以上ですか？	はい	いいえ
実際に眠っている時間以外に寝床で長時間過ごすことはありますか？	はい	いいえ
なかなか寝つけない、寝ついても途中で目が覚めることがありますか？	はい	いいえ

- ひとつでも「はい」と答えた方
- 睡眠時間が6時間未満の方

適切な睡眠がとれていない可能性があります!!



※なかなか寝つけない、途中で目が覚めてしまう不眠の症状は、心理的なストレスと関連して起こるものが多いです。睡眠習慣を改善しても日中の眠気や集中力の低下など日常生活に支障をきたす場合は、うつ病や不安症といった精神疾患だけでなく、身体疾患もかかっている可能性もあるので、早めに医療機関へご相談ください。

入眠障害

横になってもなかなか寝つけない。悩み事が多いと生じやすい。

中途覚醒

睡眠中に何度も目が覚める。一度目が覚めるとなかなか寝つけない。

早期覚醒

予定よりも早く目が覚めてしまい、そのあと寝つけない。

休養感の低下

睡眠時間は十分にとっているが、睡眠で休まった感覚がない。

ぐっすり眠るためのポイントを左のページで紹介していますので、ぜひチャレンジしてみましょう！



ぐっすり眠るための3つのポイント

①睡眠時間(量)を確保しましょう

働く世代…1日6時間以上 高齢者…8時間以内(※昼食後の昼寝は15~30分以内)

体が必要とするよりも長く寝ると、途中で目が覚めやすくなり、休養感が得られにくくなります。「寝だめ」は体内時計が崩れる原因になりますので控えましょう。

②睡眠リズムを整えましょう

朝食を食べて「体内時計」をリセット。夜更かし、不規則な就寝時間・食事のタイミングなどの乱れは、睡眠不足だけでなく睡眠の質の低下もおこします。日中の活動と夜間の休息・睡眠にメリハリをつけましょう。

③睡眠休養感(質)を高めましょう



毎日決まった時間に起きて朝の光を浴びる

平日も休日もできるだけ決まった時間に起きて光を浴びましょう。



散歩やストレッチなどの軽い運動をする

運動による適度な疲労感が良い睡眠を促します。



寝る前2時間以内の夕食・夜食は控える

遅い食事は寝つきを悪くします。遅い時間に食べる場合は、軽めの食事に。



夜10時以降はブルーライトを避ける

パソコンやスマートフォン、テレビの使用は控えましょう。

カフェインは夕方以降は控える

コーヒーや緑茶などカフェインを含む飲み物は眠りを浅くする原因になります。



寝る1~2時間前に入浴する

寝る1~2時間前に入浴することで眠りやすい体温になり、寝つきが良くなります。

飲酒、喫煙を控える

飲酒や喫煙によって眠りが浅くなり、途中で目が覚めてしまう原因になります。



寝苦しい夏場の寝つきを良くするには…

- 寝室はエアコンを使用し室温25~26℃、湿度50~60%に保ち、風が直接当たらないようにしましょう。
 - 寝具を冷却性・透湿性のあるものに変えるのも効果的です。
- 「深部体温=脳や内臓の温度」を下げることで、心地良い入眠につながります。



まだまだ暑い日が続きますが、そろそろ夏の疲れも出やすくなる頃です。良い睡眠で感染症やストレスに対抗できる体をつくり、元気に乗り切りましょう。

◇問い合わせ/保健福祉課 保健グループ ☎(72)2493

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186回 住居の種類で寿命が決まる!?

□住居の種類と健康

皆さんはどんな住居にお住まいでしょうか？ 持ち家の方、賃貸住宅の方、様々ないらっしゃるのではないでしょうか。ひよつとすると、高齢の方で、生前整理の目的で持ち家を売り渡し、賃貸住宅に住みたい方もいらっしゃるかもしれません。

これまで、住居の種類と健康との関係についてはあまり研究されてこなかったのですが、最近、興味深い報告がありましたのでご紹介したいと思います。

□持ち家は賃貸住宅より健康!?

その報告によりまずと、高齢者の方を対象にした調査で、住居の種類を「持ち家」「公的賃貸住宅」「民間賃貸住宅」の3つに分けて分析したところ、持ち家に住んでいる高齢者を基準とすると、公的賃貸住宅に住んでいる高齢者は1.17倍、民間賃貸住宅に住んでいる高齢者は1.45倍、死亡リスクが高かったとのこと。持ち家が民間賃貸住宅かで、約1.5倍も違うとのこと、そして、同じ賃貸住居であっても民間賃貸は公的賃貸より28%も死亡リスクが高いことは、驚きです！不思議ですよね。なぜこのような差が生まれてくるのでしょうか。

□住居により差が出るワケ

その理由はまだ明確ではないものの、いくつかの理由が考えられています。

まず、賃貸住宅より持ち家の方が死亡リスクが低い理由ですが、この連載でも再三お伝えしている「地域のつながりのチカラ」交流や支え合いが健康にプラスにはたらくこと、これが、持ち家の方が優れている可能性があります。個人個人のつながりだけでなく、先祖代々のつながりや、屋号、地域への思いを共有している地元意識、これらはすべて健康に影響していると考えられるからです。

さらに、持ち家とともに畑も持っているという方も少なからずいらっしゃると思いますが、賃貸住宅と違い、畑のような地域交流のきっかけを有していることが、健康に寄与している可能性もあります。現に、別の報告では、同じ独居でも、田舎の独居は都会の独居より死亡リスクが低いことがわかっています。

公的賃貸が民間賃貸よりもリスクが低いことについて、1つ予想されているのは、独立行政法人都市再生機構（UR都市機構）などが、住居整備だけでなく、居住者の居場所づくりや関係づくり、交流のきっかけづくりに尽力しているためではないか、という点です。

確かに同じ賃貸でも、団地内の付き合い

いなど、住まい方が変わってきていますね。

□今月の「あなたにできる、地域に医いまい」

◆持ち家でも賃貸でも近所付き合いを見直す

今回、住居の違いによる健康への影響をお話ししましたが、賃貸が持ち家よりもリスクが高いからといって、やっぱり持ち家を購入すべき、ということをお願いするわけではありません。

賃貸に居住されていても、上記の理由からは、しっかりと交流の場や機会を持つことで、持ち家と同様の死亡リスクにすることは可能なのではないでしょうか。賃貸に住んでいるから地域とは関係ない、ではなく、賃貸だからこそ地域との交流を深める必要があるそうです。

持ち家でも賃貸でも長生きできる高浜を、みんなで目指していきましょう！

(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

こども家庭センター
kurumu

高浜町子育てアプリ『KURUMUN』^{くるむん} by母子モがスタートします

町では9月1日より、お子さんの成長記録や予防接種の管理、kurumuで行うイベントの情報発信・予約管理などを行うアプリ『KURUMUN』の運用を開始します。

より便利に! 記録に残せる! 地域とつながる! 安心の子育てアプリです。

『KURUMUN』でできること

お子さんの成長を簡単に記録

成長記録や楽しい思い出を記録、家族で共有できます。



地域の子育て情報をGET

子育てイベント情報や遊べる施設情報が検索できます。



kurumuのイベントをWeb予約

スマイルマルシェや産後ケアデイサービスの予約ができます。



予防接種のスケジュール管理

適切な接種時期と接種間隔をプッシュ通知でお知らせします。



アプリストアからダウンロードして簡単登録!



母子手帳アプリ 「母子モ」(ぼしも)で検索

母子モ

母子モ

検索

または二次元バーコードから



9月のkurumuカレンダー

休日開館日29日(日)
プレイルーム閉館日26日(木)

●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

こといくひろば 5日(木)10:00~11:00 対象:保育所等入所前までのお子さん
【要予約】 内容: kurumuスタッフと一緒に和田保育所へ遊びに行こう

休日開館イベント 29日(日)10:30~11:30 対象:1歳頃から就学前までのお子さん
【要予約】 内容: 親子で運動あそび 講師: 松本健作さん

専門スタッフと一緒に

スマイルマルシェ 10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、栄養士等による育児相談、離乳食相談、ベビーマッサージ、ママのボディケア、親子ふれあい遊び等

kurumu発達相談 随時要相談 15:15~17:15 対象:主に年中・年長児
【要予約】 内容: 砂原相談員による、就学に向けた個別相談

くるむとそだてる

親子で運動あそび

今月の日曜講座は、松本健作さんの親子で運動あそびです。お子さんとたっぷり関われる遊びがいっぱいですよ。道具を使いながら親子で楽しく、体を動かしましょう。



kurumu インスタグラム▶



子育てに関する相談・問い合わせ・予約は こども家庭センター kurumu ☎(72)6154

9月はアルツハイマー月間です

◇問い合わせ／地域包括支援センター ☎(72)6120

「国際アルツハイマー病協会」は、1994年、世界保健機関(WHO)と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症の啓蒙を行っています。

日本でも、9月のアルツハイマー月間に、認知症の啓蒙を目的とした様々な取り組みが行われます。高浜町では、以下の取り組みを実施します。

①「VR(ブイアール)認知症体験会」無料 要申込

この体験会は、認知症ではない人が、VR(バーチャルリアリティ)の技術を活用し、認知症の主な症状を体験するものです。

昨年度の開催では、「視覚・聴覚で体験できてよかった」「認知症の方への考え方が変わった」など、参加者の皆さまから大変ご好評をいただきました。人それぞれ様々な症状があることを学ぶだけでなく、実際に体験し、身近な病気である認知症について理解を深めましょう。

好評受付中!



【昨年の体験会の様子】



- 日時／9月6日(金) 1回目 午前10時～11時30分
2回目 午後2時～3時30分
3回目 午後6時～7時30分

●場所／高浜公民館 多目的ホール

●定員／40名(1回あたり) 合計120名(先着順)

●申込締切／8月30日(金)まで

※三半規管が弱い方には、VRコンテンツを視聴中に吐き気、めまい、視界のぼやけ、乗り物酔いに似た症状など、不快な症状が出る場合があります。

②カフェ「おれんじリング」無料 予約不要

認知症ご本人やそのご家族などを対象として、お茶を飲みながら認知症に関する相談受付や参加者間の交流を行っています。お気軽にご参加ください。

●日時／9月9日(月) 午後1時30分～3時30分

●場所／若狭高浜病院 2階スペース



認知症に関する研修を受けたスタッフがお待ちしています

③もの忘れ検診 要予約

●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、専門医療機関をご紹介します。

●日時／9月26日(木)午後2時～4時 先着2名 *1人約30～40分程度

●場所／保健福祉センター

●申込締切／9月18日(水)



【ふれあいサロンでの様子】



④認知症サポーター養成講座 無料 要予約

認知症に関する知識や認知症の方との接し方を学び、理解を深めていただくことを目的として、認知症サポーター養成講座を開催しています。

会社・団体や地域ふれあいサロンなどで受講を希望される場合は、お気軽にお問い合わせください。

子育てしやすい環境を整えます

◇問い合わせ／こども未来課 ☎(72)6154

町では、子育てしやすい環境を整え子育てにかかる経済的負担を軽減することを目的に、9月から次のとおり支援を実施します。詳しくは、こども家庭センター kurumuのホームページをご覧ください。こども未来課までお問い合わせください。

■妊婦健康診査等の無償化

これまで助成の対象とならなかった妊娠判定にかかる費用や妊婦健康診査費用のほか、妊娠中に産科・産婦人科で受ける医療費等を助成します。(一部、上限があります。)

●対象

- ・妊娠の可能性がある方の、妊娠判定のための受診費用
- ・現在の妊婦健康診査助成チケットの対象外となる項目
- ・15回目以降の妊婦健康診査
- ・切迫早産等での受診・治療費(入院治療は除く)

※令和6年9月1日以降の受診を対象とします。

※受診日において、高浜町に住民票がある方に限ります。



■就学前(3～5歳児)のこどもの主食費を無償化・負担軽減

就学前(3～5歳児)のこどもの主食費について、町立の保育施設の主食費(月額1,000円まで)を無償化します。(町立以外の保育施設の主食費については、月額1,000円を上限として負担軽減を実施します。)

施設	こどもの年齢	主食費(月額)	手続き
町立保育所 町立認定こども園cocokara	3～5歳児	無償化	不要
町立以外の施設		1,000円を上限として町が負担	

※0～2歳児の主食費は、保育料に含まれていますので対象外です。

※高浜町に住民票がある方に限ります。

若狭消防署高浜分署の署員が 第49回福井県消防救助技術大会に出場されました

◇問い合わせ／防災安全課 ☎(72)7701

6月28日(金)に開催された第49回福井県消防救助技術大会に、若狭消防署高浜分署から5名の署員が出場されました。チーム種目には2チーム、個人種目には4名が挑み、次のとおり結果を収められました。

(チーム種目) ロープ応用登はん 2位・3位

(個人種目) はしご登はん 4位・5位

大会に先立ち6月21日(金)に高浜分署で行われた激励式では、出場される署員によって「ロープ応用登はん」と「はしご登はん」が披露され、4月中旬から過酷な救助訓練に取り組み大会に臨む署員の方々に向けて、西嶋副町長が激励の言葉を送りました。

【激励式の様子】



【はしご登はん】



スポーツニュース

◇問い合わせ／教育委員会事務局 ☎(72)7724

■43年ぶりの県大会優勝!北信越大会へ

【女子バスケットボール競技】

高浜中学校 女子バスケットボール部

7月12日(金)、13日(土)あわら市トリムパークかなづで行われた第62回福井県中学校夏季総合競技大会 女子バスケットボール競技決勝において、60対53で小浜第二中学校を下し、1981年以来、43年ぶりに県大会優勝を果たしました。



水道メーターの検針に関するお願い

◇問い合わせ／上下水道お客様センター ☎(72)3611

水道メーターの検針は2か月に1度実施しています。検針員が訪問する際は、腕章を着用し名札を携帯しています。検針後は、「水道ご使用量のお知らせ」(検針票)をポスト等に投函させていただきます。検針をスムーズかつ確実にけるよう、次の点にご協力をお願いします。

- ・メーターボックスの上に物を置かないでください。
- ・メーターボックス周りの除草をお願いします。
- ・メーターボックス内に泥がたまっている場合は、清掃をお願いします。
- ・犬は、メーターボックスから離れた場所につないでください。

ミニ企画展「和菓子の木型」無料

◇問い合わせ／郷土資料館 ☎(72)5270

明治から昭和までの和菓子木型を展示するミニ企画展です。趣向を凝らした和菓子の木型を、工芸品としての側面からご紹介します。

- 期 間／9月11日(水)～10月16日(水)
- 場 所／高浜公民館
- 休館日／9月15日(日)



図書館スタッフのおすすめBOOK!

「うさぎになった日」

文：村中 李衣 絵：しらと あきこ 世界文化社 2024年発行

「よわいからって、つよくないわけじゃない。だれでも、心の中に、うさぎがいる」心温まるちいさな4つのお話と3つの詩。はずかしがりやのりこちゃん自分の気持ちをうまく言葉にできない。ピンクのうさぎとつながる物語。ウサギのお母さんの強さを知り、自分も強くなる決意をする。

この物語は、子どもたちが自分の心の中に「うさぎ」を抱えていることを示して、弱さから強さを見つけ、成長する過程を描いています。





うめぼやしあい 梅林 愛さんに聞きました

着任：2024年5月

年齢：40歳

出身地：大阪府

前職：マーケティングリサーチャー

趣味：心理学・マーケティング研究

協力隊としての活動

現在、所属している高浜まちづくりネットワークでは、広報たかほまの特集記事作りを担当しています。季節ごとに高浜町で行われるイベントや活動されている方を取材し、町民の皆さまに知ってもらえるように記事を執筆しています。

インタビューなど話を聞くのが好きなので、毎回どんな方と出会えるのか楽しみに取材へ出掛けています。四季折々、その季節にしか出会えないイベントや活動されている方の魅力をもっとお届けできるようにしたいです。

高浜町に応募したきっかけ

実家が禅宗の檀家で、小さいときから禅寺には親に連れて行ってもらうっていました。高校から建築系の勉強を始めて、専門学校卒業後は、京都の妙心寺をモデルに現代版にアレンジした美術館を設計し、賞を受賞しました。卒業後は建築関係の仕事のほか、マーケティングリサーチャーとして市場調査などの仕事に携わってきました。

地域おこし協力隊に応募したのは、慣れ親しんだ「禅」を通じた地域活性化に興味がありました。

梅林さんの1日

- 7:00 ■ 起床
- 8:00 ■ 出勤
- 8:30 ■ 業務開始
取材先の調査
- 9:00 ■ 取材先に出張
インタビュー
写真撮影
- 12:00 ■ 昼休み
- 13:00 ■ 次の取材先へ
インタビュー
写真撮影
- 15:00 ■ 事務所に戻る
- 15:30 ■ 記事制作
写真整理
記事の執筆
- 16:00 ■ 記事を提出
取材地情報の整理
記事修正
- 17:00 ■ 業務終了
- 17:30 ■ 旅行業の資格試験の勉強
- 23:00 ■ 就寝

味があり、釈宗演師を輩出した高浜町のことを知って、インターンに応募しました。

インターンを通じて、高浜町の多様性を尊重してくれる人々とその風土に触れ、高浜町で活動したいと決めました。

高浜での暮らし

高浜町に来てから、海岸沿いを毎日散歩したり、海産物や季節の食材を食べたりして、大阪にいたときは忙しく動き回ることが当たり前でしたが、高浜に来て自然に寄り添う生活をするのが都会の便利さの一長一短を感じることができません。生き急ぎがちな都会で暮らす方々が、高浜町の豊かな自然や風土に触れ、自然体を取り戻してもらえよう活動をしていきたいと思っています。



今後の目標

全国的に人口減少問題は深刻な状況にあり、高浜町も他人事ではなく、どうして町を存続させていけるかと考え、この町と関わりをもつなかで、高浜の人や自然、文化を大切にしつつ、日本らしいミニマルさを残していくための起業ができればと考えています。

一つは高浜町のコンテンツを生かす観光マーケティングです。今、様々な活動をされている方々を観光業でつないでいくことで、町全体の収入が改善するような仕組みを構築していきたいと考えています。

二つ目は釈宗演のメモリアルなものを残すことです。禅を世界に広めた鈴木大拙師の記念館は石川県にありますが、その師である釈宗演師のものはないので、その功績をたくさんの方々に知ってもらえるような活動に取り組んでいきたいです。



これから出産される方・平成31年2月1日以降に出産された方へ 国民年金 産前産後期間の保険料免除制度

◇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

●国民年金保険料が免除される期間

出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます。

(死産、流産、早産、人工妊娠中絶された方を含みます。)

●対象になる方

産前産後免除期間に国民年金第1号被保険者期間を有する方

※但し、出産日が平成31年2月1日以降の方が対象になります。

●産前産後免除期間の取扱い

産前産後免除期間として認められた期間は、保険料を納付したのものとして老齢基礎年金の受給額に反映されません。

●申請方法

住民票を登録している町役場の国民年金担当窓口へ届出用紙を提出してください。申請の際にはマイナンバーカード又は基礎年金番号が確認できる書類(基礎年金番号通知書等)、母子健康手帳が必要で、出産予定日の6か月前より申請可能となっています。届出用紙は年金事務所及び役場窓口にて備えています。

●すでに保険料をお支払されている方(前納を含む)

産前産後免除期間に認められた期間は、保険料を納めた期間として扱われますので、すでに納めていただいた期間が該当する場合、還付の対象となります。

未納期間があると
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免除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。

スケートボードスラローム世界選手権

日本代表選手の強化合宿が行われました 7月27日(土)～28日(日)

JSBA/PSA-ASIA プロスノーボーダーの堀之内剛さんを代表とするスケートボードチームが、9月にイタリアで開催されるローラースポーツの世界選手権(ワールドスケートゲームズ)に向けて、町内で強化合宿を行いました。

スケートボードスラローム世界選手権日本代表選手1名を含む13名は、和田地区の青戸入江護岸道路での三角コーンでターンを規制したスラロームトレーニングや新宮神社での階段トレーニングを行うなど、技術向上を図るトレーニングに励むとともに、町内の海や自然を満喫されていました。



世界選手権出場選手の
酒井章汰さん(兵庫県・高校1年)

いま考えよう

エネルギーと原子力

町議会議員の皆さんが玄海原子力発電所・川内原子力発電所視察研修に参加しました

6月26日(水)から28日(金)の日程で、町議会議員12名が、原子力の理解を深めるため、九州電力(株)玄海原子力発電所と川内原子力発電所を視察しました。

福島第一原子力発電所では、地震や津波などにより安全機能が一斉に喪失し、更にその後の重大事故の進展を食い止めることができませんでした。事故の教訓を踏まえ、重大事故を防ぐ対策や影響緩和の対策などを新たに要求した新規制基準が、2013年7月8日に施行されました。新規制基準では、重大事故を防止するための設計基準が強化・新設されるとともに、万が一、重大事故が発生した場合に対処するための基準が新設されたことから、九州電力(株)では、新規制基準に適合させ、深層防護(幾重もの安全対策)の考え方のもと、それぞれの段階に応じた安全対策を整備することにより、事故の進展を防ぎ、放射性物質が人や周辺環境に影響を及ぼさないようにしています。

今回の視察では各発電所の安全対策設備のほか、使用済燃料貯蔵対策に向けた新たな取り組みを見学しました。

【視察の様子】



【使用済み燃料貯蔵対策】

使用済燃料には、ウランやプルトニウムといった再利用可能な物質が95～97%含まれているため、青森県の六ヶ所村に建設中の再処理工場でそれらを取り出し、新しい燃料として利用することとなっています。この再処理工場が完成すれば、各発電所で保管している使用済燃料を搬出する計画となっていますが、それまでの間、発電所内で保管するため、玄海原子力発電所では使用済燃料プールの貯蔵能力を拡大させるリラッキング工事のほか、乾式貯蔵施設を整備しています。

高浜発電所の運転状況

◆1号機

(定格電気出力82.6万kW)
…第28回定期点検中
(R6.6.2～)

【昭和49(1974)年
11月14日運転開始】

◆2号機

(定格電気出力82.6万kW)
…運転中

【昭和50(1975)年
11月14日運転開始】

◆3号機

(定格電気出力87.0万kW)
…運転中

【昭和60(1985)年
1月17日運転開始】

◆4号機

(定格電気出力87.0万kW)
…運転中

【昭和60(1985)年
6月5日運転開始】

1111の相談
(無料カウンセリング)

無料
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。

●日時／9月17日(火)・30日(月)

午後1時～5時(1人1時間程度)

●場所／保健福祉センター

●申込／各日4日前まで

◇申込・問い合わせ／

保健福祉課 保健グループ

☎(72)2493

高浜町戦没者追悼式の
ご案内

令和6年度高浜町戦没者追悼式を、次の日程で開催します。

日時／9月14日(土)

午後1時30分～2時30分

●場所／文化会館 小ホール

◇問い合わせ／住民生活課

☎(72)7703

遺言書を法務局が
保管します

あなたが自筆で作成した遺言書を保

管し、お亡くなりになったのち、相続人等に対し遺言書が保管されている旨を通知します。法務局で保管しますので、遺言書の紛失や改ざんのおそれがありません。

・保管手数料 1件につき3900円

詳しくは、法務省ホームページをご覧ください。

◇申込・問い合わせ／

福井県地方法務局 小浜支局

☎0770(52)0238



介護入門的研修・ふくい
福祉就職フェア同日開催

無料

介護に関する基礎知識や技術が学べる研修と、福祉の職場説明・面談会を開催します。

●日時／9月28日(土)

【研修】要予約(9月18日まで)

午前10時15分～午後2時30分

【面談会】

午後2時30分～4時

●場所／小浜市総合福祉センター

「サン・サンホーム小浜」

◇問い合わせ／

福井県社会福祉協議会 額南支所

☎0770(52)7833



2024年度
自衛官等募集

※受付期間等に変更があった場合は、福井地方協力本部のホームページでお知らせいたします。

募集種目	受付期間	応募資格
自衛官候補生	年間を通じて	18歳以上33歳未満
一般曹候補生	10月1日(火)～11月28日(木)	
防衛大学校学生	推薦・総合選抜： 9月5日(木)～9月9日(月) 一般：7月1日(月)～10月17日(木)	18歳以上21歳未満 高卒者(見込含む)又は 高専3年次修了者(見込含む)
防衛医科大学校学生	医大：7月1日(月)～10月9日(水) 看護：7月1日(月)～10月2日(水)	
陸上自衛隊 高等工科学校生徒	推薦：10月1日(火)～11月29日(金) 一般：10月1日(火)～令和7年1月16日(木)	男子で中卒(見込含む) 17歳未満

◇問い合わせ／自衛隊敦賀地域事務所 ☎0770(23)2026

自衛隊福井地方協力本部ホームページ <https://www.mod.go.jp/pco/fukui/>



梅毒、性器クラミジア、エイズ、肝炎の無料・匿名検査・相談

匿名完全予約制

エイズ、肝炎は、感染のおそれのある日から3か月以上経ってからご利用ください。

●日時／毎月第1・3月曜日(祝日の場合は休)

午前9時～10時30分

●場所／若狭健康福祉センター

申込みは電話又は
こちらから→



◇申込・問い合わせ／若狭健康福祉センター 地域保健課 ☎0770(52)1301

高浜町和川1-28 72-3456 非営利団体の登録番号51168

木の家と、人生を。

平田木材店 モデルハウス公開・販売中

▲有料広告

第28回若狭高浜はまなすマラソン (10月27日開催) エントリーについて

エントリーの締め切りは下記のとおりです。申し込みがまだの方はお急ぎください。



大会ホームページ

【郵便振替用紙による申し込み】

9月5日(木) 当日消印有効

【インターネット(RUNNET)による申し込み】

9月20日(金)

◇問い合わせ/教育委員会事務局 ☎(72)7724

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

荒木 諒央♡中岡 優香 (和田三区)

★ お誕生おめでとうございます

赤ちゃん(性別) 両親 (住所)

東山 蒼生(男) 哲士・里紗 (小和田区)

東山 遥陽(男) 哲士・里紗 (小和田区)

🌸 お悔やみ申し上げます

西村 喜代江(102歳) (南区)

大塚 武志 (80歳) (和田二区)

正木 ナツエ(81歳) (和田六区)

吉田 美代子(106歳) (若宮区)

音海 浩 (83歳) (和田四区)

一ノ瀬 明子(83歳) (大西区)

向井 弘子 (84歳) (日置区)

伊藤 章子 (82歳) (若宮区)

👤 人のうごき (7月31日現在)

前月比

【人 □】 9,590人 (-13人)

【男】 4,826人 (-1人)

【女】 4,764人 (-12人)

【世帯数】 4,299世帯 (-3世帯)

編集担当のつぶやき

今年の夏も終わりを迎えようとしています。夏の終わりは、どこか切ないものですが、町外から何十万人もの人が押し寄せにぎやかだった様子から、一気に人がいなくなるこの町では、なおさら切なく感じますね。

楽しかった夏は終わりますが、食べ物がいしく過ごしやすい気候の秋が控えています。来る秋の季節も目いっぱい楽しみましょう。(か)

にっぽん海シアター

潮風を感じながら、開放感のなかで映画を楽しむ3日間！
『町が浮かれる、海辺の野外映画祭』

●日時/9月14日(土)～16日(祝・月)
午前11時～午後9時

●場所/旧高浜漁協(事代)

【スケジュール】

14日(土) 漁師小屋蚤の市
短編映画祭

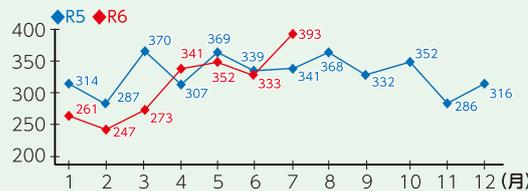
15日(日) USFES(アスフェス)
音楽ライブ
ご当地マーケット

16日(祝・月) 後夜祭



◇問い合わせ/(株)まちから ☎(72)3528

7月分のごみ量(搬入量)



今年 393t
前年同月 341t
52t増

ごみ分別・収集日
通知アプリ
「ごみサポ!」

Apple Store (iPhone)



Google play (Android)



9月の休業日

若狭広域クリーンセンター
高浜町リサイクルセンター

土曜日…7日・14日・21日・28日

日曜日…1日・15日・29日

◇ごみに関する問い合わせ/

住民生活課

☎(72)7703

若狭広域クリーンセンター

☎(72)6877

高浜町リサイクルセンター

☎080(2956)1380

高浜町イベントカレンダー 令和6年(2024年) 9月

1日	◆夏季企画展「高浜祇園とその歴史～高浜七人祭」 【7/28～9/1(休館日を除く)】(郷土資料館) ◆日曜介護予防広場【体操】 9:00～15:00(社会福祉センター) ☑ 若狭高浜病院
2月	☎ 13:30～15:30(西部共同利用集会所クローバー)
3火	◆産後ケアデイサービス【要予約】 10:00～15:00(旅館大谷) ◆元気あつぷ生き活き倶楽部【体操】 13:30～15:00(内浦公民館) ☎ 13:30～15:30(若宮区集会所)
4水	□園庭開放【要予約】 9:00～11:00(高浜キッズこども園)
5木	◆こといくひろば【要予約】 10:00～11:00(保健福祉センター) ◆みんなであそぼ 10:00～11:00 (町立認定こども園・保育所) ◆元気あつぷ生き活き倶楽部【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)
6金	◆VR認知症体験会【要予約】(高浜公民館)
7土	
8日	◆藤あや子コンサート 14:00開演(13:30開場) (文化会館 大ホール) ◆日曜介護予防広場【体操】 9:00～15:00(社会福祉センター) ☑ なごみ診療所
9月	
10火	◆スマイルマルシェ【要予約】 10:00～11:30(保健福祉センター) ◆元気あつぷ生き活き倶楽部【体操】 13:30～15:00(高浜公民館) ☎ 10:00～11:30(日引集会所) 13:30～15:30(和田二区ふれあい会館) ◆ノメディアチャレンジデー
11水	◆郷土資料館ミニ企画展「和菓子の木型」 【9/11～10/16(休館日を除く)】(高浜公民館) ◆産後ケアデイサービス【要予約】 10:00～15:00(民宿与五郎) ☎ 13:30～15:30(大西ほのぼの会館) □園庭開放【要予約】 9:00～11:00(高浜キッズこども園)
12木	◆みんなであそぼ 10:00～11:00 (町立認定こども園・保育所) ◆元気あつぷ生き活き倶楽部【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)
13金	◆無料法律相談 13:00～16:00(保健福祉センター) ☎ 10:00～11:30(関屋集会所) 13:30～15:30(事代区生活改善センター)
14土	◆令和6年度高浜町戦没者追悼式 13:30～14:30 (文化会館 小ホール) ◆にほん海シアター【9/14～9/16】 11:00～21:00(旧高浜漁協)
15日	◆高浜地区敬老会 9:00～(文化会館 大ホール) ◆日曜介護予防広場【体操】 9:00～15:00(社会福祉センター) ☎ 13:30～14:45(神野区ふれあい会館) ☑ 常藤内科医院 ☑ 高和 ☑ 青内 ☑ 児 ☑

16月	敬老の日 ☑ 若狭高浜病院 ☑ 青内
17火	◆よろず人権相談 13:00～15:00(高浜公民館) ◆こころの相談【要予約】 13:00～17:00(保健福祉センター) ◆産後ケアデイサービス【要予約】 10:00～15:00(旅館むらみや) ◆元気あつぷ生き活き倶楽部【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)
18水	◆フレイル予防健康教室【要予約】 13:30～15:00(青郷公民館) ☎ 13:30～15:00(神野浦ふれあい会館) 13:30～15:30(青郷公民館)
19木	◆みんなであそぼ 10:00～11:00 (町立認定こども園・和田・内浦保育所) ◆元気あつぷ生き活き倶楽部【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) 13:30～15:30(和田五区ふれあい会館)
20金	
21土	◆青郷保育所運動会
22日	秋分の日 ◆日曜介護予防広場【体操】 9:00～15:00(社会福祉センター) ☑ なごみ診療所
23月	振替休日 ◆第33回高浜町健康ウォーク(町内コース) ◆第32回高浜町民ゴルフ大会(舞鶴カントリークラブ) ☑ 和田診療所 ☑ 青内
24火	◆産後ケアデイサービス【要予約】 10:00～15:00(旅館鼓松) ◆元気あつぷ生き活き倶楽部【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)
25水	☎ 10:00～11:30(山中西組集会所) 10:00～12:00(横町区生活改善センター) 13:30～15:30(吾海区集落センター) □園庭開放【要予約】 9:00～11:00(高浜キッズこども園)
26木	◆みんなであそぼ 10:00～11:00 (和田・青郷保育所) ◆元気あつぷ生き活き倶楽部【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) ☎ 13:30～15:30(車持区ふれあい会館) ▶ kurumum 休館
27金	☎ 10:00～11:30(出合区公民館) 13:30～15:30(西三松区ふれあい会館)
28土	◆町立認定こども園 cocokara 運動会 ◆内浦保育所運動会
29日	◆日曜介護予防広場【体操】 9:00～15:00(社会福祉センター) ▶ kurumum 休日開館 ☑ 若狭高浜病院 ☑
30月	◆こころの相談【要予約】 13:00～17:00(保健福祉センター) ◆産後ケアデイサービス【要予約】 10:00～15:00(民宿与五郎) ☎ 10:00～11:30(横津海生活改善センター) 13:30～15:30(和田四区集会所)

■ 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
☑ 若狭広域グリーンセンター・高浜町リサイクルセンター

☑ 休日当番医…休日に診療可能な病院 ☎ サロン □ 高浜キッズこども園 ☎ (50)9050



診療時間 月 火 水 木 金 土 日

7:30-11:30	●	●	/	●	●	/
13:00-15:30	●	●	/	●	●	/
15:30-17:30	●	●	/	●	●	/

● 一般外来診療 ☎ 予防接種(※土曜 13:00-17:00)
☎ 訪問診療・往診 休診日/水・日曜・祝日
受付終了時間は診療時間の30分前です

看護師・事務スタッフさん
募集中!! 正社員 パート

勤務時間は相談可能です

求人はこちら HPはこちら

福井県大飯郡高浜町青戸1-1-19

☎ 0770-72-8070 担当: 竹本

