

くるむつなぐ かがやく

☆広報たかはま

vol.448
令和6年
12月号

□特集 高浜 秋の例大祭●P2～3

次世代に伝える伝統文化

12月2日からの健康保険証について

□住民生活課からのお知らせ●P5

令和7年1月5日から赤ふんバス

高齢者割引制度を開始します

□総合政策課からのお知らせ●P11



青海神社の例大祭 (P2～3 関連記事)

次世代に伝える伝統文化 高浜 秋の例大祭

実りの秋を迎え、今年も各地区で例大祭が行われました。豊かな自然に囲まれた高浜町では、五穀豊穡や豊漁を願う例祭が各地域で代々受け継がれています。今年も山車や神輿の練り歩き、お囃子・舞踊などに地域の方が参加され、多くの人でにぎわいました。

法被や着物を着たふだんとは違った姿や「浦安の舞」で舞台に立たれるお子さんの姿を楽しみにされるご家族、祭りの日に久しぶりに会った方との会話を楽しむ姿など、それぞれに祭りを楽しんでおられました。



高浜

佐伎治神社 10月12・13日

さわやかな風が吹き抜けるなか、12日の前日祭は、来賓らが参列され神事が行われました。境内では野点(のだて)が行われ、訪れた人たちは優雅なひとときを楽しんでおられました。

その後、厳かな雅楽の演奏が流れるなか、高浜小学校6年生児童13名による「浦安の舞」が奉納されました。午後からは子ども神輿が地区内を巡行し、元気な掛け声とともに境内に入ってくると、待ち受けていた人々からは声援や拍手があがっていました。

13日の本日は「浦安の舞」が奉納されたあと、西部若連中による神楽が奉納され大勢の人たちが舞台に見入っていました。



神職及び参列者の参進



(上下)浦安の舞を奉納

(上下)地区を練り歩き境内へ入る子ども神輿



力強い神楽の奉納

和田

新宮神社 10月14日

新宮神社は、昔、和田村の漁師さんが海で拾った古木の御神体をまつたことが始まりで、豊漁と豊作の神様として村の人たちによって支えられてきたそうです。

当日は神社の周辺にたくさんの大漁旗が掲げられ、多くの参拝者を出迎えました。子どもたちが大人のお囃子に合わせて笛や太鼓の音を響かせ、地区内を練り歩いた山車や神輿が境内に担ぎ込まれると、大きな歓声が上がっていました。高浜中学校生徒6名による「浦安の舞」と「豊栄（とよさか）」が能舞台で奉納されました。最後に海で「足洗いの儀」が行われ、青葉山を背景に神輿がぶつかり合い、盛り上がりを見せていました。



高浜中学校生徒による舞の奉納



境内のお囃子の様子



(上)足洗いの儀(下)神輿の担ぎ手のみなさん



(上)山車に乗る子どもたち(下)町内の練り歩き

青郷

青海神社 10月17日

海運や漁業の神様をおまつりする青海神社の例大祭は、青区の太鼓の音とともに始まり5つの地区の山車が勢ぞろいしました。初めに神事が行われ、次に神楽と、小中学生らの歌と太鼓に合わせて高浜中学校生徒4名が「浦安の舞」を奉納しました。

お昼には神楽殿の前に地区の皆さんが揃い、カラオケなどを楽しみながら、和気あいあいとした雰囲気の中、太鼓の競り合いが始まると、多くの人たちが集まり歓声があがっていました。最後はお囃子の演奏とともに静かに神社をあとにされました。



境内の練り歩きの様子



高浜中学生らによる舞の奉納



(上)神社に山車が担ぎ込まれる
(下)奉納を観賞する町内の皆さん



(上下)和太鼓を激しく叩き合う

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189回 虚弱対策にオススメの運動はコレ！

□増える要介護、増える虚弱

超高齢社会において、介護にかかる国家予算は年々増加傾向にあり、2024年度に介護保険で給付される介護費は13兆円以上になると想定されています。そんな昨今、要介護状態になる前の状態として、「フレイル」という、いわゆる「虚弱」な状態が注目されています。この「フレイル」を防ぐことで、介護が必要な状態になる高齢者を減らすことができます。

虚弱にならないために重要なことは様々あり、これまでもお伝えしてきているところではありますが、今回は「運動」に注目したいと思います。はたしてどんな運動が虚弱を防いでくれるのでしょうか。

□虚弱予防にオススメの運動

運動が健康に良いことは、おそらく説明するまでもなく誰でも知っていることだと思います。しかし、運動の種類によつて、その効果にも差があります。「そりゃあ、激しい運動をした方が、健康には良く効くだろう」と思いましたか？

実際のところは、最近報告された研究で明らかになっていて、基本チェックリストという高齢者の心身の健康状態を測る指標について、低下を防ぐ効果の強かつ

た運動は、男性では、ダンス、サイクリング、水中歩行、ハイキング、ゴルフの順、女性では、ハイキング、ウォーキング、テニス、グラウンドゴルフ、体操の順に挙げられました。

この報告では、水泳やエアロビクスよりも効果が高かったとされていますので、運動の激しさだけで決まるものではなくさぞです。この連載で度々お伝えしている、「二人で運動よりみんなで運動」のなせる技かもしれませんね。

□高浜でオススメの運動

もう一つ、町民の皆さんにぜひお勧めしたいのが、町民体操「赤ふん坊や体操」です。2018年に運動指導士さんやリハビリの先生の監修と町長の公認のもと誕生し、役場・松本理学療法士がメインインストラクターを務め、小学校、保育所、地域ふれあいサロンさんを中心に取り組んでいただいています。

筆者が3年毎にお願いしております65歳以上の方対象の調査では、赤ふん坊や体操の経験者は25%以上となっています。昨年度より、高浜地区の町民運動会の体操は、ラジオ体操ではなく赤ふん坊や体操になりました。この3分間の体操を、1日3回、週3日していただくだけで、フレイル（虚弱）を防げるように考案さ

れました。お子さん、お孫さんと一緒にでき、世代間交流にもつながる町民体操、ぜひご活用いただきたいものです。

□今月の「あなたにできる、地域に医いこと」

◆自分に合った運動を1つ経験してみる

冬場はどうしても運動しにくい季節ではありますが、前回の効果の高い運動を参考に、ぜひ一度試してみられてはいかがでしょうか。

また、赤ふん坊や体操は、毎週水曜日の朝7時から、城山公園（12月～3月はまちなか交流館）で実施しています。ポイントカードや体操後のコピーなど、楽しく交流しながら実施し、徐々に参加者は増えています。インターネットでも、YouTubeにていつでも体操説明動画を見ていただけますし、体操の指導も実施しています。詳しくは、役場保健福祉課（☎7212493）までお問い合わせください。

高浜町の皆さんが、運動でいつまでもいきいきと過ごされますように。
（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）

12月2日からの国民健康保険・後期高齢者医療保険の健康保険証について

「国民健康保険」や「後期高齢者医療保険」の健康保険証は、令和6年12月2日から新規発行や再発行ができなくなります。

そのため、これまでの健康保険証の代わりに「マイナ保険証」（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）を利用することが推奨されています。

「国民健康保険」及び「後期高齢者医療保険」における高浜町の今後の対応についてお知らせします。

令和6年12月1日までに交付された健康保険証は有効期限までは使用できます（最長：令和7年7月31日）。有効期限が切れるまでは破棄せずにお持ちください。令和6年12月2日以降は、新たな健康保険証の発行はできなくなります。



※現在、お手元にある健康保険証の有効期限を迎える前には、「資格確認書」又は「資格情報のお知らせ」のどちらかを送付する予定です。

「マイナ保険証」に切り替わることで、こんなにいいことがあります！



① 手続きなしで限度額を超える一時的な支払いが不要に

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

② オンラインで医療費控除がより簡単に

マイナポータルを通じた医療費通知情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がより簡単になります。

③ 健康保険証としてずっと使える

就職・転職・引っ越しをしても、健康保険証としてずっと使えます。医療保険者が変わる場合は、加入・脱退の届け出が引き続き必要です。

④ 自身の健康管理に役立つ

マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費通知情報が閲覧できます。

⑤ より良い医療が可能に

本人が同意すれば、初めての医療機関等でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有できます。

【マイナ保険証をお持ちの方】

・健康保険証として利用登録をしたマイナンバーカードをお持ちの方

- ☐ マイナ保険証で受診してください。
- ☐ お手元の健康保険証の有効期限を迎える前に、ご自身の被保険者資格等を簡易に把握できるよう「資格情報のお知らせ」を送付する予定です。



【マイナ保険証をお持ちでない方】

・マイナンバーカードをお持ちでない方
・マイナンバーカードは持っているが、健康保険証の利用登録をしていない方

- ☐ 今、お持ちの健康保険証の有効期限が切れるまでに健康保険証に代わるものとして「資格確認書」を送付する予定です。
- ☐ 12月2日以降、国民健康保険や後期高齢者医療保険の新規加入時や紛失などによる再交付時は「資格確認書」を交付します。
- ☐ 資格確認書を健康保険証の代わりとして受診してください。



※社会保険に加入されている方は、加入中の保険者へお問い合わせください。

【マイナンバーカードの保険証利用に関するお問い合わせ先】

- マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178
- 厚生労働省ホームページ「マイナンバーカードの健康保険証利用について」

厚生労働省
ホームページ



◇問い合わせ／住民生活課 ☎(72)7703

認定こども園・保育所運動会 後編

今年も園児たちが楽しみにしている運動会が開催されました。今回は後編として、町内の5つの認定こども園・保育所のなかから、10月に行われた和田保育所・高浜キッズこども園の運動会の様子をお届けします。

お遊戯や玉入れなど一生懸命練習したことを、元気いっぱい披露する園児たちの様子をご覧ください。

和田保育所

10月5日(土)
和田小学校グラウンド

第1部は1・2・3歳児、第2部は4・5歳児に分かれて開催されました。がんばって練習したことを披露し、かけっこなどにも全力で取り組んでいました。保護者参加の競技もあり、たくさんの笑顔があふれていました。



高浜キッズこども園

10月12日(土)
高浜キッズこども園 園庭

お天気に恵まれ快晴のなか開催されました。きりん・ぱんだ・こあら組に分かれ、障害物競争や組体操を行い、リレーではこども園の先生や保護者のみなさんも参加して楽しむ姿が見られました。





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

子どもの肌を守ろう～この時期に大切なスキンケア～

乾燥する今の季節、お子さんの肌トラブルも多くなります。特に赤ちゃんの皮膚は大人の半分の薄さです。皮膚には『バリア機能』※があり、皮膚が荒れるとそのバリア機能が低下して細菌やウイルス、アレルギーなどの異物が体内に侵入しやすくなり、アトピー性皮膚炎などの発症につながります。また、アレルギーのなかには食物アレルギーの原因となるものもあり、皮膚トラブルから食物アレルギーにつながるケースもあります。

お子さんの肌を守るには、適切なスキンケアが大切です。

※バリア機能…①外部からの刺激や異物の侵入を防ぐ

②体内から体外へ物質（主に水分）が漏れるのを防ぐ

●スキンケアの大原則は、『清潔と保湿!』

- ・お風呂は38～40℃程度のぬるめのお湯で、長く浸からない。
- ・石けんやボディソープをしっかりと泡立てて洗い、十分に洗い流す。
- ・入浴後は、すみやかに保湿剤を塗る。

●保湿剤の種類

ローション：皮膚にしみこみ水分を補う。伸びがよく塗りやすいが、保湿力は弱い。

クリーム：ローションより油分が多く、保湿が長持ちする。種類によってはべたつく。

ワセリン：油分成分のみで皮膚の保護効果が高い。

保湿効果は弱いため、ローションやクリームなどで保湿したあとに塗ると効果的。



保湿剤といっても様々です。季節や肌の状態によって使い分けるといいですね。(kurumu保健師)



12月のkurumuカレンダー

休日開館日15日(日)
プレイルーム閉館日27日(金)

●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

出張といくひろば 5日(木)10:30～11:30 対象:保育所等入所前まで
【要予約】 場所:内浦公民館
内容:季節の製作と親子ふれあい遊び

といくひろば 6日(金)10:00～11:00 対象:保育所等入所前まで
【要予約】 内容:子どものイヤイヤ期の親の関わり方
講師:家庭教育アドバイザー

休日開館イベント 15日(日)10:30～11:30 対象:1歳頃～就学前まで
【要予約】 内容:音と遊ぼう!クリスマス会
講師:新田 佳代子さん

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

保育カウンセラー 20日(金)10:00～12:00 対象:保育所等入所前まで
【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

**kurumu
発達相談**
【要予約】

要相談 15:15～17:15 対象:主に年長・年中児
内容:就学に向けた個別相談

くるむとそだてる

子育てキラリ応援隊募集中

町の子育て支援事業において、お子さんの託児をしてくださる方を募集しています。地域の子育て家庭と一緒に応援してみませんか?少しの時間でも大丈夫です。興味のある方はkurumuまでお問い合わせください。



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

又は母子手帳アプリ
KURUMUN



kurumu
Instagram



誰もがお互いを尊重し支え合う「共生社会」を目指して

◇問い合わせ／保健福祉課 福祉グループ ☎(72)5887

■12月3日から9日は「障害者週間」です

障害者基本法に基づき、毎年12月3日から12月9日までの1週間を「障害者週間」としています。障がいのある人とない人がお互いを尊重し支え合う「共生社会」の実現を目指し、まずは障がいの種類を理解して、次にどうすれば「助け合うこと」ができるのかを考えましょう。

みんなで知って、みんなで考え、みんなが笑顔で暮らせる社会をつくりましょう！

障がいの種類を理解して、適切な配慮を

障がいには様々な種類があり、個人によっても違いがあります。主な特性と配慮の例を紹介します。

視覚障がい

全く見えない、見える範囲が狭いなど、人によって見え方が様々です。

点字ブロックの上や周辺に障害物を置いたりしないようにする。



精神障がい

総合失調症やうつ病などの心の病気により、日常生活や社会生活で困ってしまう場合があります。

不安を感じさせないよう、笑顔で対応する。



肢体不自由

けがや病気で手や足など体の一部、又は全身に障がいがあり、体を思うように動かさず困ってしまう場合があります。

車いすを使用している人の移動や手動式のドアの開閉を手伝う。



聴覚障がい

全く聞こえない、又は聞こえにくいといったことから、人と会話したり放送などから情報を得たりするときに困る方がいます。

筆談・手話など、会話をするときの方法を確認する。また複雑な表現は控え、簡潔な情報を伝える。



知的障がい

脳の発達がほかの同じ年齢の人たちと比べてゆっくりしているため、日々の生活や学習するときなど困ってしまう場合があります。

ゆっくり、ていねいに話したり、わかりやすく説明する。



内部障がい

病気などのため体の中(内臓)の働きに障がいがあり、日々の生活に困っている方がいます。

携帯電話の使用や、たばこの喫煙場所など公共の場でのルールを守る。



■助け合いのしるし「ヘルプマーク」

障がいや持病があったり、妊娠していたり、義足や人工関節を使用していたり、外見からはわからなくても、援助や配慮を必要としている方がいます。こうした方たちが周囲に援助が必要なことを示す「ヘルプマーク」は、助け合いがスムーズに行われるための「しるし」です。

このマークを見かけたときは、思いやりのある行動をお願いします。

ヘルプマークの配布について

ヘルプマークの趣旨に沿って援助や配慮を必要とする方であれば、どなたでもご利用いただけます。福井県内の各健康福祉センター及び各市町の行政機関において配布を行っており、ご希望の方に無償で配布します。

ヘルプマークの問い合わせ・配布窓口

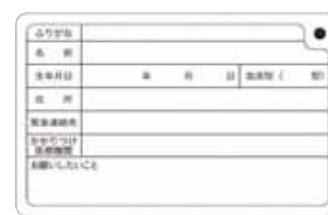
- 若狭健康福祉センター ☎0770(52)1300
- 保健福祉課 福祉グループ ☎(72)5887



ストラップ型



カード型(表面)



カード型(裏面)

地域包括支援センターからのお知らせ

◇申込・問い合わせ／地域包括支援センター ☎(72)6120

■「認知症」とは

認知症とは、何らかの理由により脳の働きが低下し、様々な支障が生じる症状のことを指します。加齢に伴う物忘れとは異なり、忘れていくことに対して本人に自覚がないことが特徴です。

主な認知症の種類には、以下の3つがあります。

・アルツハイマー型認知症 ・脳血管性型認知症 ・レビー小体型認知症

認知症の主な症状としては、記憶障害や見当識障害などの中核症状のほか、妄想や幻覚、暴言などの周辺症状(BPSD)が発生する場合があります。中核症状は必ず見られますが、周辺症状は個人差があり、全員に見られるわけではありません。

【症状の例】

- ・5～10分前のことを忘れる、同じことを繰り返し質問する
- ・調理や洗濯など、以前は問題なくできていた行為ができなくなった など

認知症の方との接し方

認知症(疑いを含む)のある方は、症状によって「思い」と「言動」が上手につながらなくなっているものの、決して「何もわからなくなってしまった」わけではありません。認知症状の有無にかかわらず1人の個人として接し、その言動の裏にある理由や思いを推察することが大切です。

認知症の予防や進行防止

早期の受診や人との交流が重要です。気になることがあれば早めに医療機関を受診し、また日頃からご友人や地域の方と積極的に関わりながら、いつまでも元気に過ごしましょう。

地域包括支援センターでは、もの忘れ検診や相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

■カフェ「おれんじリング」無料

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／12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

■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、専門医療機関をご紹介します。
- 日時／12月19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 1階相談室
- 申込締切／12月11日(水)



無料歯科健診について

◇問い合わせ／保健福祉課 保健グループ ☎(72)2493

今年度、対象の年齢となる方には、町から5月末に案内と受診券を郵送しています。無料で歯科健診を受けられますので、この機会に受診をご検討ください。紛失された方は、受診の際に必要な受診券等の再発行をしますので、保健福祉課までご連絡ください。

- 対象年齢(令和7年3月31日時点の年齢)
 - 20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳
- 実施期間
令和7年2月28日(金)まで
- 受診できる歯科医院
県内の指定歯科医院 ※受診の際に持参する物は、案内をご覧ください。
- 自己負担金／無料
※健診の結果、クリーニングや治療が必要な場合は自己負担となります。



入浴中のヒートショックにご注意ください

◇問い合わせ／保健福祉課 保健グループ ☎(72)2493

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が上下に大きく変動し、心臓や血管の疾患が起こることをいいます。冬場の入浴時は、暖房の効いた暖かい部屋から寒い浴室へ移動し熱いお湯に浸かることで、血圧が何度も変動することになります。急激な血圧の変動は不整脈や意識障害等を起こして、転倒や溺死につながる場合があります。特に高齢者の入浴中のヒートショックによる事故が増えていますので、注意と予防が必要です。

【ヒートショックを防ぐポイント】

入浴前

- ・食後すぐや飲酒後、睡眠薬などの服用後は入浴を避ける。
- ・脱衣所や浴室を暖めておく。
- ・入浴することを家族に伝えておく。

入浴前と入浴後には、水分補給をしましょう。

入浴中

- ・かけ湯をする（心臓から遠い足→腹→胸の順に）。
- ・湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までに。
- ・立ちくらみ防止のため、浴槽からはゆっくりと立ち上がる。

高浜町でのテレビ視聴に関するお知らせ

◇問い合わせ／総合政策課 ☎(72)7711

高浜町でのテレビ視聴につきましては、平成31年4月から「株式会社オプテージ」による民間サービスへ移行しており、現在、町内にお住まいの皆さまには、下記の①、②のいずれかを選択しテレビを視聴していただいています。

①高浜町限定コース（地上デジタル放送のみ）

②eo光テレビコース（地上デジタル放送+BS 等）

※申込コースにより視聴できるチャンネルが異なります。

●新規申し込みについて

「新築」や「転入」などの理由で新たにテレビサービスを希望される場合は、新規申し込みが必要となりますので、役場（総合政策課）窓口にお越しいただき申請の手続きをしてください。

※申請から工事までは約1か月程度かかります。

●ご契約者さま変更時について

「お引越し」、「住宅売買」、「空き家にされて利用が無くなる」などの理由で、テレビサービス契約者さまの登録変更が必要な場合は、**必ず下記の窓口へお申し出ください**。譲渡や解約などのご案内が受けられます。

※過去にお申し出を忘れられていた方についてもご連絡をお願いします。

もし登録変更できていないまま別の方がご利用されると・・・

- ・視聴不具合時に問い合わせされても、本人確認が取れず手続きが進まない。
- ・インターネットサービスの追加やテレビコース変更の手続きができない。
- ・eo光からの重要なお知らせなどが、元の契約者さまへ届き続ける。

契約の変更・テレビの不具合については、下記窓口にお問い合わせください。

	ご利用中のテレビサービス	問い合わせ窓口	電話番号 (受付時間 9:00 ~ 21:00)
①	高浜町限定コース (月額無料コース)	eo光再送信テレビサービス窓口	0120-993-074 もしくは 06-7507-1700
②	eo光テレビコース (BS/CS視聴可 月額有料コース)	eoサポートダイヤル	0120-919-151 もしくは 050-7105-6333

※時間帯によっては回線が混みあうため、電話がつながりにくい場合があります。

除雪作業にご理解とご協力をお願いします

◇問い合わせ／建設整備課 ☎(72)7702

今年も雪の季節がやってきます。町では、12月初旬から3月末までの冬季積雪期に「主要な町道」の通行を確保するため除雪作業を行います。

■安全で円滑な除雪作業を実施するため 以下について皆さまのご協力をお願いします

●路上駐車は避けてください

除雪作業の妨げになるほか、事故の原因にもなりますので、路上駐車は避けてください。

●自宅の前などの除雪をお願いします

除雪作業は、交通量の多い道路を優先し、限られた時間で実施しなければならないため、すべての道路を除雪することはできません。

また、除雪車が通過したあとに、玄関前や路肩に雪が残ってしまう場合がありますが、ご理解ください。緊急車両の出入りに備えるためにも、自宅の前や店舗の除雪は皆さんで行っていただきますよう、ご協力をお願いします。

●道路へ雪を出さないでください

道路に出された雪は車などに踏み固められて通行の支障になったり、路面が凍結したりして交通事故の原因にもなります。道路には雪を出さず、道路脇などに寄せておいてください。



除雪期間／令和7年3月20日まで
出勤基準／積雪がおおむね
10 cmに達したとき
除雪対象／主要な町道（幹線道路等）

赤ふんバス高齢者割引制度を開始します

◇問い合わせ／総合政策課 ☎(72)7711

町では、ご高齢の方に、より一層公共交通をご利用いただけるよう、令和7年1月5日から「赤ふんバス高齢者割引制度」を開始します。

赤ふんバス高齢者割引制度とは、あらかじめ対象者が申請手続きを行い、発行された赤ふんバス高齢者割引カードを乗車ごとに運転手に掲示することで、赤ふんバス利用の際に、料金が半額(300円→150円)になるというものです。申請は12月2日(月)から随時受け付けます。この機会に、ぜひご利用ください。

●発行期間／12月2日(月)から随時受付

●対象者／65歳以上の赤ふんバス300円利用者

●申請に必要な持ち物／

生年月日が確認できるもの(運転免許証、マイナンバーカード等)

●申請窓口／総合政策課(役場本庁舎2階1番窓口)

※1階での手続きをご希望される方は庁舎入り口近くにあります
案内係にお声がけください。

●有効期限／なし



※高齢者割引カード イメージ

政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています

みんなで徹底しよう

三ない運動

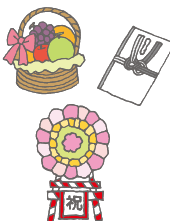
求めない!

贈らない!

受け
取らない!

これらのものも政治家寄附禁止の対象となります。

- ・秘書等が代理で出席する場合の結婚祝・入学祝、卒業祝
- ・地域の運動会、スポーツ大会への飲食物の差入
- ・お祭りへの寄附、差入・病氣見舞・お歳暮、お年賀
- ・町内会の集会、旅行等の催物への寸志、飲食物の差入
- ・落成式、開店祝等の花輪・葬儀の花輪、供花
- ・秘書等が代理で出席する場合の葬儀の香典



総務省 なるほど! 選挙「寄附の禁止」

総務省 寄附の禁止

検索

(公財) 明るい選挙推進協会

明るい選挙推進協会

三ない運動

検索

人権擁護委員さんを紹介します

◇問い合わせ／三松センター ☎(72)2080

人権擁護委員として令和3年7月1日からご尽力いただいております春日智恵美さん(神野浦区)が、令和6年7月1日付けで再任され、2期目の活動を開始されました。

人権擁護委員の活動の一つとして高浜公民館 相談室において、基本的に毎月第3火曜日に、「よろずじんけん相談」を開催し、皆さま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。

佐野 純雄さん(塩土区) 春日 智恵美さん(神野浦区) 荒木 保博さん(塩土区)
田淵 孝章さん(和田二区) 松宮 泰子さん(事代区)



再任された春日さん

活魚及び活魚水槽に係る費用の一部を支援します

◇問い合わせ／産業振興課 ☎(72)7705

活魚の利用を促進させることで、海の街としてのPR強化と、新鮮な魚の提供による水産業活性化・魚食普及を図ることを目的に、下記の補助事業を実施しています。ぜひご活用ください。

■町内活魚利用促進事業

●対象者

活魚水槽を保有・設置する町内飲食・宿泊・小売業者で、1年を通して使用している又は使用できる方

①活魚水槽維持管理支援枠

- 対象経費／活魚水槽にかかる電気料金・点検費・部品代・部品交換費
- 補助金額／対象経費の3分の1(限度額100万円)
- 対象期間／令和6年4月1日から令和7年3月31日の支払い分

②活魚提供に係る購入支援枠

(対象魚種:マダイ・マコグリ・赤イカ・ヒラメ・アコウ)

- 対象経費／町内で仕入れた対象となる活魚と鮮魚の平均卸値の差額分
- 限度額／100万円
- 対象期間／令和6年4月1日から令和7年3月31日の支払い分

③活魚水槽新規設置支援枠

- 対象経費／活魚水槽の新規設置に係る費用
- 補助金額／対象経費の3分の2(限度額50万円)
- 対象期間／令和6年4月1日から令和7年3月31日に設置完了した支払い分

宝くじ助成金で整備されました

◇問い合わせ／防災安全課 ☎(72)7701

上瀬区自主防災会では、有事の際の防災組織として地区内住民の生命を守るための活動のほか、定期的な区内防災訓練、防災機器の操作訓練や点検といった防災学習にも取り組んでおり、このたび防災倉庫及び自家発電機、リヤカー、テントといった防災資機材が整備されました。

これにより緊急時に迅速な対応が可能となり、防災資機材等を活用した防災訓練を実施することで、日頃からの防災意識の高揚と更なる地域防災力の向上など、円滑な防災活動が可能となりました。

このように宝くじの売り上げは、地域防災組織の育成に役立てられています。

【上瀬区自主防災会による防災倉庫及び防災資機材の整備】



スポーツニュース

◇問い合わせ／教育委員会事務局 ☎(72)7724

■全国で輝け (P17 関連記事)

【ラグビーフットボール競技】

一ノ瀬 葵さん(赤尾町区) 私立追手門学院高等学校1年

10月8日(火)から佐賀県佐賀市にて開催された第78回国民スポーツ大会「SAGA2024」ラグビーフットボール競技に出場されました。 結果：全国7位

■第28回若狭高浜はまなすマラソンにご協力、ご声援ありがとうございました

4コース17部門に、県内外から約600名のランナーにご参加いただきました。今年は、1.5kmコースにユニバーサルの部を新設し、車いす等のランナーも一緒にご参加いただきました。

沿道で声援を送っていただいた方々、運営スタッフやボランティアの皆さん、ご協力ありがとうございました。

町内のランナーでは、次の方が6位以内に入賞されました。

●1.5km 小学1～3年女子
1位 田中 百華さん(西三松区)

●5km 中学生男子
5位 浅田 慶汰さん(神野区)
6位 上田 祥太さん(日引区)

●1.5km 小学1～3年男子
2位 東 治輝さん(岩神区)
6位 川越 柑太さん(和田四区)

●10km 49歳以下女子
5位 荒木 七海さん(青区)

●3km 小学4～6年女子
3位 内谷 唯菜さん(小和田区)
4位 筒井 杏菜さん(赤尾町区)

●10km 49歳以下男子
5位 安田 知史さん(西三松区)
6位 貝井 章信さん(中央区)

●3km 小学4～6年男子
6位 福井 颯太さん(青戸区)

●10km 50歳以上男子
6位 平山 勉さん(菌部区)

●3km 50歳代男子
3位 大角 一生さん(西三松区)



1.5kmユニバーサルの部

観光列車「はなあかり」がJR小浜線を運行しました

西日本各地を運行する観光列車「はなあかり」が、12月末まで開催された北陸3県の魅力を紹介する「北陸デスティネーションキャンペーン」に合わせて、10月5日(土)から12月22日(日)までの毎土・日曜日に、敦賀～城崎温泉間を運行しました。

高浜町では、毎土曜日に若狭高浜駅に停車した「はなあかり」のお客さまへ特産品販売等のおもてなしを実施しました。また、町民の皆さんにもご協力いただき、小旗を持って歓迎・お見送りをしました。

【おもてなしとお見送りの様子】



◇問い合わせ／総合政策課 ☎(72)7711

20歳になったら国民年金

◇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

日本国内にお住まいの20歳以上60歳未満の学生・農林漁業者・自営業者・無職の方等には、「国民年金に加入して保険料を納めること」が法律で義務付けられています。「年金なんて・・・」と思われるかもしれませんが、国民年金は老後だけでなく、“安心”で“お得”な現役世代の強い味方です。

“安心”な理由

■国民年金は国が運営

老齢基礎年金支給額の2分の1は、国(税金)が負担しています。
(未納のままですと、この国(税金)負担分も含めて受給できません。)

“お得”な理由

■老後を支える終身保障です

老後の給付(老齢基礎年金)は、終身で受け取れる一生涯の保障です。

■万が一のときも保障されます

ケガや病気などが原因で一定の障がいが残ったときには「障害基礎年金」が、死亡したときには、残された家族に「遺族基礎年金」が支給されるなど、現役世代の保障も充実しています。

■社会保険料控除が受けられます

納めた保険料の全額が所得から控除されます。

まとめて前払い(前納)で保険料が割引されてお得!

例)口座振替をご利用いただいた場合

※1か月の国民年金保険料額 16,980円(定額保険料)

2年前納 ▶▶▶ 2年で **16,590円**の割引

1年前納 ▶▶▶ 1年で **4,270円**の割引

6か月前納 ▶▶▶ 6か月で **1,160円**の割引

※金額は令和6年度の額です。

※口座振替による前納を希望する場合、いつでもお申し込みができ、振替開始時から年度末(又は翌年度末)までの保険料をまとめて振替ができます。
詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。



保険料を納付することが難しい場合は…

原則として保険料を納めなければ、年金を受け取ることはできません。
しかし、所得が低く保険料を納めることが難しい方のために保険料免除制度があります。

学生の場合は国民年金保険料学生納付特例申請書、学生以外の場合は国民年金保険料免除・納付猶予申請書を申請いただくことにより、保険料を免除又は猶予できる場合があります。

図書館スタッフのおすすめBOOK!

「あわら温泉物語」 著: 笹岡 一彦 幻冬舎 2024年発行

明治時代から続くこの温泉地では、度重なる地震や大火に見舞われてきた。ある青く晴れた日に大きな赤(火)がすべてを飲み込んでしまい、ある老舗旅館には2つのシンボルだけが残った。

それぞれの旅館が独立していて助け合うことの少なかった温泉街だが、「このままではいけない」と気づいた人々が、老舗旅館の焼失を機に動き出すことになった。福井県の名湯での実話をもとにした物語で、悲運からの再生奮闘劇を描いている。



令和6年度 福井県原子力総合防災訓練を実施しました



- 日時／ 10月25日(金)午前8時45分～午後4時・26日(土)午前8時15分～午後3時
- 対象発電所／関西電力(株)大飯発電所3号機
- 訓練想定／地震により大飯発電所の外部電源が喪失し、その後全面緊急事態まで進展し、放射性物質が放出されたという想定で行われました。
- 参加機関／福井県、兵庫県、京都府、滋賀県、国(内閣府、原子力規制委員会)、事業者、警察、自衛隊、消防、避難元市町(高浜町、おおい町、小浜市、若狭町)、避難先市町(兵庫県宝塚市、三田市、猪名川町)
- 参加町民数／広域(県内・県外)避難…121人、屋内退避…1,600人

■訓練の様子



災害対策本部(高浜町役場)



現地災害対策本部(オフサイトセンター)

災害時には、役場やオフサイトセンターに災害対策本部が設置され、被害状況の把握や情報収集、災害対策の決定等が行われます。

訓練では、内閣府や県及び市町災害対策本部、関係機関等の連携・防災体制の確認が行われました。

今回の訓練想定では、高浜町はUPZ圏内(発電所より5～30km圏内)となるため、住民それぞれがバス、自家用車、自衛隊など実動機関の車両等で県外避難先の兵庫県宝塚市、三田市、猪名川町に避難しました。

避難途中には安定ヨウ素剤の緊急配布訓練、あやべ球場にてスクリーニング検査と除染訓練を行いました。また、孤立集落からの避難訓練ではヘリコプターを利用しました。

避難所では、LINEやAI音声電話を活用した受付を行い、当日は、緊急速報メール、防災行政無線、防災アプリによる情報配信訓練を実施しました。



避難所(宝塚市)



避難所(猪名川町)



避難所(三田市)



海上自衛隊の船舶による避難



ヘリコプターによる避難



スクリーニング検査



安定ヨウ素剤の配布

こころの相談
(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／12月23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／12月20日(金)まで

◇申込・問い合わせ／保健福祉課

保健グループ ☎(72)2493

国の教育ローン

(日本政策金融公庫)のご案内

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

●融資額／1人につき350万円以内

●金利／年2.40%

※母子家庭の方などは年2.00%

(令和6年9月10日現在)

●返済期間／18年以内

詳しくは、ホームページをご覧ください。

電話でお問い合わせください。

◇問い合わせ／

教育ローンコールセンター



ナビダイヤル

☎0570(00)8656

又は☎03(5321)8656

第76回 人権週間

12月10日は「人権デー」です。

法務省及び全国人権擁護委員連合会は、本年は次の期間を「第76回人権週間」として、各種啓発活動を実施しますので、ご理解・ご協力をお願いします。

●期間／12月4日(水)～10日(火)

◇問い合わせ／

三松センター ☎(72)2080

令和6年度 北朝鮮
人権侵害問題啓発週間

北朝鮮当局による日本人拉致は、重大な人権侵害です。拉致問題は我が国の喫緊の国民的問題であり、これを始めとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処が、国際社会を挙げて取り組むべき課題であり、この問題についての関心と認識を深めていくことが大切です。

●期間／

12月10日(火)～16日(月)

◇問い合わせ／

福井地方法務局 人権擁護課

☎0776(22)4210

フレイル予防健康教室 開催

要申込 無料

生活習慣を改善することで健康な状態を長く維持し、フレイル(加齢による筋力・心身の動きの低下)を予防することができます。

理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士が、すぐに始められる方法をご紹介しますので、ぜひご参加ください。

●日時・場所(受付／午前9時30分) ※ご都合のよい日にご参加ください。

12月17日(火) 午前10時～11時30分 青郷公民館 多目的ホール

1月10日(金) 午前10時～11時30分 保健福祉センター 機能訓練室

●対象者／65歳以上の方

◇問い合わせ／保健福祉課 保健グループ ☎(72)2493

●日時／12月4日(水)

午後5時30分～7時

◇申込・問い合わせ／

若狭健康福祉センター

☎0770(52)1301

梅毒・HIV・肝炎・
性器クラミジア
夜間検査・相談

要申込

株式会社福井銀行様、弥栄電設工業株式会社様より
オンライン会議専用デバイス一式を寄贈いただきました

株式会社福井銀行様が取り扱う「ふくぎんSDGs私募債」を活用し、発行企業である弥栄電設工業株式会社様と引受企業である株式会社福井銀行様より「オンライン会議専用デバイス一式」を寄贈いただきました。寄贈物品の購入にあたり、SDGs私募債発行に伴い株式会社福井銀行様が受け取られた手数料の一部より30万円が、弥栄電設工業株式会社様より116万6,189円が充当されました。

今回いただきました寄贈品は、役場内のオンライン会議での活用等による業務効率化のために活用させていただきます。



左から(株)福井銀行高橋支店長、弥栄電設工業(株)嵯峨根代表取締役、西嶋副町長

◇問い合わせ／総合政策課 ☎(72)7711

防災アプリ『たかはま情報ナビ』の登録をお願いします

災害時の情報をはじめ、日常の告知放送のお知らせや町内のイベント情報などを、スマホのアプリで受け取ることができます。ダウンロードは無料ですので、ぜひご利用ください。

●配信される情報

- ・緊急のお知らせ
- ・気象・災害情報
- ・防災情報
- ・イベント情報
- ・地域の情報(各区からの連絡)
- ・交通・防犯・消防情報
- ・鳥獣害情報(クマ出没情報含む) など

●閲覧できるコンテンツ

- ・ハザードマップ
- ・広報たかはま
- ・回覧板
- ・議会だより など



Download on the
App Store



Google Play
でダウンロード

◇問い合わせ／防災安全課 ☎(72)7701

10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)
三谷 美心 (女) 拓也・咲希 (畑区)
三浦 蓬和 (女) 英雄・遼子 (和田四区)

🍀お悔やみ申し上げます

八百 かね (99歳) (南区)
浦西 まつ (98歳) (和田六区)
野村 和美 (76歳) (宇治区)
時岡 終子 (92歳) (和田三区)
面原 ヌイ (99歳) (事代区)
掛谷 泰之 (82歳) (若宮区)
松崎 政子 (97歳) (和田二区)
吉田 義明 (96歳) (東三松区)

👤人のうごき (10月31日現在)

		前月比
【人 口】	9,562人	(-9人)
【男】	4,808人	(-4人)
【女】	4,754人	(-5人)
【世帯数】	4,290世帯	(+5世帯)

編集担当のつぶやき

12月のクリスマスシーズンに使われる挨拶として、日本では「メリークリスマス」が定番ですが、近年アメリカなどの英語圏の国々では、「ハッピーホリデーズ」という挨拶が主流になってきているそうです。日本語では「良い祝日を」「素晴らしい休暇をお過ごしください」の意味になります。様々な文化や宗教をもつ人々が多く暮らす地域でも、多様性を尊重し相手の宗教などを気にせずいろいろな場面で使えるからだそうです。では、皆さまHappy holidays! (か)

全国で輝け!

【ボート(ローイング)競技]
濱岸 希空さん(和田一区)
若狭東高等学校3年

8月9日(木)から12日(月)
長崎県諫早市で行われた、
令和6年度全国高等学校総

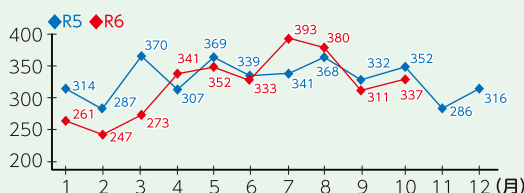
合体育大会ローイング競技大会の女子シングルスカルに出場され、
見事に1位の成績を収められました。

また、9月14日(土)から17日(火)佐賀県佐賀市で行われた、第
78回国民スポーツ大会「SAGA2024」ローイング競技の少年女子
ダブルスカルに福井県代表として出場され、見事に1位の成績を収
められました。

◇問い合わせ／教育委員会事務局 ☎(72)7724



10月分のごみ量(搬入量)



今年	337t
前年同月	352t
	15t減

ごみ分別・収集日
通知アプリ
「ごみサポ!」

Apple Store
(iPhone)



Google play
(Android)



12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
年末年始特別…31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) 12月

1日	◆日曜介護予防広場【体操】 9:00～15:00(社会福祉センター)
2月	サ 13:30～15:30(立石区) こ 医 永谷医院
3火	◆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) サ 13:30～15:30(若宮区) 和 青 内
4水	□園庭開放【要予約】 9:00～11:00(高浜キッズ子ども園) 郷 園 文 児
5木	◆出張こといくひろば【要予約】 10:30～11:30(内浦公民館) ◆みんなであそぼ 10:00～11:00 (町立認定こども園・青郷・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) サ 10:00～11:30(中寄区) 13:30～15:00(赤尾町区) 児
6金	◆自衛隊コンサートin高浜町 開演18:00(開場17:30～)(文化会館 大ホール) ◆こといくひろば【要予約】 10:00～11:00(保健福祉センター) サ 13:30～15:30(菌部区)
7土	◆和田保育所 生活発表会(和田保育所) こ
8日	◆高浜町ニュースポーツ交流大会2024(町内体育施設) ◆日曜介護予防広場【体操】 9:00～15:00(社会福祉センター) 医 さわだファミリークリニック
9月	和 青 内
10火	◆よろず人権相談 13:00～15:00(高浜公民館) ◆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) サ 10:00～11:30(日引区) 13:30～15:30(和田一区・二区) 郷 園 文 児
11水	◆産後ケアデイサービス【要予約】 10:00～15:00(民宿与五郎) サ 13:30～15:30(大西区) □園庭開放【要予約】 9:00～11:00(高浜キッズ子ども園) 児
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) サ 13:30～15:30(東三松区)
13金	◆無料法律相談 13:00～16:00(保健福祉センター) サ 10:00～11:30(関屋区) 10:00～12:00(横町区) 13:30～15:30(事代区)
14土	◆高浜昼市 11:00～15:00(UMIKARA) こ
15日	◆くらしの相談窓口(休日相談会) 10:00～16:00(社会福祉センター) ◆日曜介護予防広場【体操】 9:00～15:00(社会福祉センター) サ 13:30～14:45(神野区) ▶ kurumu 休日開館 高 和 青 内 児 こ 医 若狭高浜病院

■ 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
こ 若狭広域クリーンセンター・高浜町リサイクルセンター

医 休日当番医…休日に診療可能な病院 サ サロン(各区の集会所等) □ 高浜キッズ子ども園 ☎(50)9050

16月	サ 13:30～15:30(和田四区) 和 青 内
17火	◆フレイル予防健康教室 10:00～11:30(青郷公民館) ◆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) サ 10:00～11:30(下区・宮尾区) 13:30～15:30(宇治区) 郷 園 文 児
18水	サ 13:30～15:30(青郷公民館) □園庭開放【要予約】 9:00～11:00(高浜キッズ子ども園)
19木	◆みんなであそぼ 10:00～11:00 (町立認定こども園・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(青郷公民館) ◆もの忘れ検診【要予約】 14:00～16:00(保健福祉センター) サ 10:00～11:30(小黒飯区)
20金	◆保育カウンセラー【要予約】 10:00～12:00(保健福祉センター)
21土	◆ハーバルクリスマスパーティー 16:00～(ハーバルビレッジ) こ
22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
23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(旅館鼓松) サ 10:00～11:30(横津海区) 和 青 内
24火	◆元気あつぷ生き活き倶楽部【体操】 13:30～15:00(高浜公民館) サ 13:30～15:00(鎌倉区) 13:30～15:30(塩土区) 郷 園 文 児
25水	サ 10:00～11:30(山中区) 13:30～15:30(音海区) □園庭開放【要予約】 9:00～11:00(高浜キッズ子ども園) 児
26木	◆元気あつぷ生き活き倶楽部【体操】 13:30～15:00(和田公民館)
27金	サ 11:00～11:30(出合区) 13:30～15:30(西三松区) ▶ kurumu 休館
28土	郷 園 文 高 和 青 内 児 こ
29日	◆日曜介護予防広場【体操】 9:00～15:00(社会福祉センター) 郷 園 文 高 和 青 内 児 こ 医 若狭高浜病院
30月	郷 園 文 高 和 青 内 児 医 なごみ診療所
31火	郷 園 文 高 和 青 内 児 こ 医 若狭高浜病院



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

