

vol.470
令和8年
10月号

く
る
む
つ
な
ぐ
か
が
や
く

☆広報たかはま



高浜公園
ソラノカ
オープニングセレモニー

9月6日(日)高浜公園ソラノカがオープンしました。

第3分団選手

指揮者 萩原 裕也さん
 1番員 木村 竜さん
 2番員 刀祢 颯斗さん
 3番員 磯野 蒼人さん
 4番員 大安 蓮さん
 補助員 吉田 大志さん
 補欠員 松井 伸学さん



高浜消防団第3分団の皆さんが、7月18日(土)福井県消防学校で行われた第75回福井県消防操法大会ポンプ車操法の部で優勝し、消防団発足以来初の快挙を達成されました。選手や関係者の方に大会を振り返っていただきました。

高浜消防団 第3分団 第75回福井県消防操法大会優勝!!

高浜消防団発足以来初の快挙!!

優勝だけしか考えていなかった(第3分団選手)
 一番印象に残っているのは、最後の標的を倒した瞬間ですね。達成感に包まれてほっとした一方で、仲間とともに続けてきた訓練が一区切りを迎えることに、少し寂しさも感じました。
 訓練をしているときは、優勝だけしか考えていませんでした。本番では、みなで『いつもどおりやろう』っていうのを意識していました。それが優勝の要因として一番大きいと思います。シンプルに優勝できたことがうれしい。それと、いろいろな方に支えられての優勝だったので、最後まで支えてくれた人に対しての感謝の気持ちもありました。

優勝だけしか考えていなかった

(第3分団選手)



競技の様子



優勝報告会

「普段どおり」が優勝を引き寄せた

(第3分団分団長 八十正哲さん)

指導内容を着実に実践できる環境を作ったり、夜間訓練用の照明を準備したりするなど、できる限りのサポートを行い、選手が不自由なく訓練を行えるようにしてきました。

経験の少ない選手たちがここまで成長し、本番でも普段どおりのよいタイムを出してくれたことが優勝という結果につながったと思います。

選手たちの向上心が 優勝につながった

(競技指導者 消防署職員)

『やったな』という思いとともに、これまでの訓練が報われた喜びで胸がいっぱいになりました。当初は指導内容を着実に実践するところから始めましたが、次第に選手同士で『どうすればタイムが上がるか』などを話し合い、積極的に意見を出し合いながら自主的に訓練へ取り組むようになりました。

その向上心が県大会優勝という結果につながったと思います。

何より、選手たちが楽しみながら成長し、喜ぶ姿を見ることができたことが一番うれしかったです。



若狭消防署高浜分署の改修工事を実施します

若狭消防署高浜分署では、消防防災体制及び消防活動の一層の充実・強化を図るため、竣工から30年が経過し老朽化した設備の改修や、新たに女性職員を受け入れるための環境整備等の改修工事を実施します。

●工事概要

- ・女性職員の受入環境整備(女性仮眠室・シャワー室・トイレの設置ほか)
- ・消防職員の勤務環境整備(男性仮眠室の個室化、食堂・休憩室の改修ほか)
- ・老朽化設備の改修(既設トイレの更新、事務室の壁・天井の塗替ほか)
- ・照明設備のLED化

●工期／令和8年8月～令和9年8月(予定)



地域を支える消防団の活動

火災や災害から地域住民の命と財産を守る消防団。地域防災の担い手として重要な役割を果たしています。その活動や課題について、高浜消防団団長と若狭消防署高浜分署長にお話を伺いました。

自分たちの地域は自分たちで守る



高浜消防団 団長
村松 弘隆さん

高浜消防団は、各地区の住民によって構成される組織で、団員はそれぞれ仕事を持ちながら、災害時に地域の安全を守るため「自分たちの地域は自分たちで守る」という精神のもと活動しています。消火活動や風水害・地震などの災害時における救助活動、防火・防災広報など幅広い活動を行っている一方で、団員数の減少や高齢化、仕事との両立が課題となっています。

しかし、町民の安全・安心を守ることや、団員とのつながりを深められることに大きなやりがいを感じています。

今後は若い世代や女性の入団を促進していきたいと考えており、「地域のために役立ちたい」「仲間と力を合わせて活動したい」という思いを持った方にぜひ消防団活動に参加していただきたいです。

消防活動を支える、地域防災には欠かせない消防団



若狭消防署 高浜分署
分署長 小原 嘉隆さん

消防団は地域防災に欠かせない存在です。大規模災害時には迅速に出動し、消火活動や鎮火後の警戒活動、水利の確保などを通じて消防活動を支えてもっています。

また、春と秋の火災予防運動では広報活動にも協力し、地域の防火意識向上に貢献していただいています。

全国的に団員の不足が課題となるなか、今回の優勝は、町民の皆さんに消防団活動を広く知っていただくよい機会となりました。この優勝をきっかけに消防団への関心が高まり、新たな団員確保につながることを期待しています。

消防団員募集



高浜消防団では、地域の安全・安心を守るため、消防団員を募集しています。対象は、町内在住の18歳以上の方(男女問わず)です。

消防団は町内6つの分団で活動しており、地域防災力の充実・強化に取り組んでいます。

その他の入団条件や活動内容など、詳しくは若狭消防署高浜分署までお気軽にお問い合わせください。

◇問い合わせ／

若狭消防署高浜分署

☎(72)2119

▼消防庁長官表彰



▲福井県知事表彰 (公財) 福井県消防協会長表彰

高浜消防団の 主な活動や日々の訓練の様子



高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 定期予防接種費用助成について

◇問い合わせ／保健福祉課 保健グループ ☎(72)2493

高齢者のインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症による重症化予防を目的に、定期予防接種の費用の一部を助成します。65歳以上の方には10月上旬までに個別通知をお送りしますので、内容を確認のうえ接種をご検討ください。

●助成の対象となる方／①②のいずれかに該当される方

①接種日に65歳以上の方

②接種日に60歳以上65歳未満で

・心臓、腎臓、呼吸器の機能障害（障害1級程度）を有する方

・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害（障害1級程度）を有する方

②に該当し接種を希望される方は、接種前に身体障害者手帳をご持参のうえ、保健福祉課保健グループへ申請してください。



●接種場所／高浜町の予防接種協力医療機関

●助成回数／各1回

●自己負担額／予防接種の種類や医療機関により料金が異なります。

●予防接種実施期間／

【インフルエンザ】（福井県内・舞鶴市内）令和8年10月1日～令和9年1月31日

【新型コロナウイルス感染症】（福井県内）令和8年10月1日～令和9年3月31日
（舞鶴市内）令和8年10月1日～令和9年1月31日

小児のインフルエンザ予防接種費用助成について

◇問い合わせ／こども未来課 ☎(72)6154

子どものインフルエンザによる重症化予防と子育て家庭の経済的負担の軽減を目的に、予防接種の費用の一部を助成します。対象となる方には10月初旬に個別に通知します。自己負担額や接種できる期間は医療機関により異なりますので、詳しくは個別通知でご確認ください。

●対象となる方／平成26年4月2日から令和7年10月1日の間に生まれた児童

●自己負担額／医療機関により料金が異なります。

●助成内容／接種費用の2分の1（上限1,850円）※2回接種の場合は2回分を助成します。

和田診療所からのお知らせ

完全予約制

インフルエンザ予防接種を下記の日程で行います

◇予約・問い合わせ／高浜町国民健康保険 和田診療所 ☎(72)6136

10月24日（土） | 11月7日（土）・21日（土） | 12月5日（土）・12日（土） ※いずれも午前9時～11時30分

●予約受付／平日の午前9時～午後5時（10月1日（木）から電話予約のみ受付）

●料金／【注射】65歳以上の方……………個別の通知をご確認ください。

13歳以上64歳以下の方……………3,800円

小児（13歳未満）……………1回あたり2,500円（2回接種が必要）

【点鼻】2歳以上18歳以下の方……………9,100円（1回接種）

※点鼻薬は鼻に直接噴射するタイプです。

インフルエンザの病気に対する免疫をつけるため、早めの接種が有効です。ご予約をお待ちしています。

●注意事項

・お越しいただく際は、マスクの着用にご協力ください。発熱等の風邪症状がみられるときは、予防接種を見合わせてください。

・上記の予防接種費用助成制度をご活用ください。

・新型コロナワクチンの予防接種については、別途お問い合わせください。

令和9年度 保育所・認定こども園への利用申し込みについて

◇問い合わせ／こども未来課 ☎(72)6154

令和9年度の保育所・認定こども園への新規入所・入園申し込み受付を下記のとおり行います。

■教育・保育給付認定申請兼入所申込書の配布

- 対象者／令和9年度に入所・入園を希望する方
(令和9年度途中からの入所・入園、町外の施設への入所・入園を希望する方を含みます。)
- 配布開始日／令和8年9月18日(金)
- 配布場所／各保育所・認定こども園・こども未来課(保健福祉センター内)



■入所基準について

保育所や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和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	利用できる施設
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 (高浜キッズ、cocokara)
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 (高浜キッズ、cocokara)
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	・保育所 (和田、青郷、内浦)

■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「保育が必要な事由」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・入園申込受付後に面接を行い、決定については面接及び実態調査のうえ来年2月(予定)に通知します。

申込受付期間及び提出先

- 受付期間／令和8年10月1日(木)～16日(金)
- 提出先／こども未来課(保健福祉センター内)



kurumuホームページ

※療育手帳をお持ちの児童の申し込みの場合は、必ずお申し出ください。

※保育所・認定こども園の開所時間など、詳しくは申込書と一緒に配布する案内をご覧くださいか、こども未来課までお問い合わせください。

※案内文、申請書等の様式はkurumuホームページにも掲載しておりますので、ぜひご利用ください。

図書館スタッフのおすすめBOOK!

「ほんのひと手間で劇的に変わる スマホ写真の撮り方」

著:辻村 深月 KADOKAWA 2023年発行

スマホで気軽に撮る写真のありがちをもっとすてきに、魅力的に仕上げたい方にぴったりの本です。スマホカメラの可能性を最大限引き出すための光の使い方、背景の選び方、構図の整え方など、写真が見違える撮影テクニックをやさしく紹介。難しい専門用語は少なく、複雑な操作は不要で、すぐ試せるポイントが満載です。秋の風景やイベントを撮る機会が増える季節に、撮影がもっと楽しくなる一冊です。



第1回

「たかはま!タウンミーティング」を開催しました

◇問い合わせ／総合政策課 ☎(72)7711

町民の皆さんと町政について意見交換を行う「たかはま!タウンミーティング」の第1回を、釈宗演顕彰会(以下、顕彰会)の皆さんと開催し、「海外へ禅(ZEN)を伝えた日本人第1号・釈宗演禅師を活かしたまちおこし・まちづくり」をテーマに意見交換を行いました。

当日は、若宮区出身で、海外へ禅(ZEN)を伝えた日本人第1号として知られる釈宗演禅師の功績や、顕彰会の活動について説明いただきました。また、釈宗演禅師を活かしたまちづくりや地域活性化について、活発な意見交換が行われました。

参加者からは、町の豊かな自然や歴史文化と連携した観光振興、学校教育での活用、町民へのさらなる周知などについて提案がありました。



しゃく そうえん
釈 宗演 禅師
(1860 - 1919)

高浜町(若宮)出身。
鎌倉の円覚寺管長などを務め、1893年アメリカ・シカゴで開催された万国宗教会議に出席し禅の思想を欧米に紹介。日本と世界を結ぶ重要な役割を果たした。
弟子には仏教学者の鈴木大拙、小説家の夏目漱石など。



町長からは、釈宗演禅師の精神や功績を高浜町の貴重な文化・歴史資産として大切に受け継ぎ、今後も広く伝えていきたいとの話がありました。

また、顕彰会の皆さんと協力しながら、地域の魅力発信や活性化につなげていきたいとの思いが語られました。

今回のタウンミーティングは、釈宗演禅師を高浜町の誇りとして次世代へ継承し、教育・文化・観光の各分野で生かしていくことの重要性を共有する機会となりました。



たかはま!タウンミーティング
町長と、高浜の未来について語りませんか?

申し込み方法など、詳しくは二次元コードからご確認ください。



高浜町自動車整備組合様から「防災用ヘルメット」をご寄贈いただきました

◇問い合わせ／教育委員会事務局 ☎(72)7724

高浜町自動車整備組合様から、町内の小学1・2年生を対象に「防災用折り畳みヘルメット」143個をご寄贈いただき、8月25日(火)役場において贈呈式を行いました。

今回は、自動車整備組合様の「地域の子どもたちの安全・安心に資する取り組みに貢献したい」との思いから実現したもので、贈呈式には組合を代表して青葉モータース様、松崎自動車様が出席されました。

子どもたちの安全・安心のためにご寄附をいただき、心より感謝申し上げます。いただいたヘルメットは各小学校へ配布し、防災意識の向上と児童の安全確保に役立ててまいります。



(下写真左から) 松崎自動車 松崎洋樹さん、青葉モータース 佃守人さん、西嶋町長▶

スポーツニュース

◇問い合わせ／教育委員会事務局 ☎(72)7724

■ローイング競技 世界大会出場

一瀬 弥満登さん 若狭高校3年

令和8年5月8日(金)から10日(日)に、サンクジャパン戸田公園漕艇場にて開催された日本代表候補選手権大会において優勝し、日本代表として、8月6日(木)から8月9日(日)にブルガリア・プロブディフで開催された世界大会「2026 World Rowing Under19 Championships」に出場されました。



一瀬さん(写真右)

■令和8年度スポーツイベント予定(後期)

10/25 (日)	第30回記念大会 若狭高浜はまなすマラソン 【和田漁港駐車場発着】	2/21 (日)	第14回 ゲートボール大会 【青葉ふれあいドーム】
10/31 (土)	第6回 グラウンド・ゴルフ大会 【中央球場】	2/28 (日)	第39回 各区対抗女子バレーボール大会 【中央体育館】
11月中旬～ 全5回	秋のスポーツ教室2026 【中央体育館】	3/13 (土)	令和8年度 スポーツ協会表彰式 【高浜公民館 多目的ホール】
11/29 (日)	ニュースポーツ交流大会2026 【町内体育施設】	3/14 (日)	第5回 青葉山トレイルマラソン 【内浦公民館発着】
2/7 (日)	令和8年度 スポーツ少年団冬季交流大会 【中央体育館】	【 】会場名 ※スケジュールは変更になる場合があります	

運転免許自主返納手続き出張窓口のご案内

小浜警察署交通課の職員が高浜公民館にて自主返納窓口を開設します。運転免許の返納を考えておられる方は、この機会にぜひお越しください。

●日時／ 10月28日(水) 午前9時～正午

●場所／高浜公民館 1階小会議室

- ・期限の切れていない有効な運転免許証を必ずご持参ください。
 - ・返納後、65歳以上の方は、その場で町のサポート制度の申請ができます。
- ※出張窓口は、今後も偶数月に開設を予定しています。



◇問い合わせ／防災安全課 ☎(72)7701

JCHO若狭高浜病院 救急外来・救急車受け入れの休止について

JCHO若狭高浜病院では、地域の皆さまの入院受け入れを拡充するため、病棟の入れ替えを行います。それに伴い、下記の期間、救急外来と救急車の受け入れを休止しますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

●期間／ 10月31日(土) 午後5時15分～11月2日(月) 午前8時30分

※特別な場合を除き、入院患者さまへの面会も中止します。



◇問い合わせ／ JCHO若狭高浜病院 ☎(72)0880

第76回社会を明るくする運動

今年も保護司や更生保護女性会の皆さんにより、7月を強化月間とする「社会を明るくする運動」が展開され、町内駅前、小中学校などへ看板やのぼり旗を設置し、犯罪や非行のない明るい社会の実現を呼びかけました。

7月6日には、役場において、西嶋町長と磯部町議会議長に内閣総理大臣からのメッセージが伝達されました。

また、本運動の一環として募金を実施しておりましたところ、多くの募金が集まりました。町民の皆さまにはご協力いただきありがとうございました。各区(班)長さまには、募金の呼びかけや取りまとめについて大変お世話になり、誠にありがとうございました。

【街頭での啓発活動】



(右)西嶋町長

【内閣総理大臣からのメッセージ伝達】



(左)更生保護女性会・大塚さん
(右)磯部町議会議長



(左)保護司・田中さん (右)西嶋町長

◇問い合わせ／若狭地区更生保護サポートセンター ☎0770(62)0544

出逢える!パークフェス 定員男女各50名 (定員に達し次第締め切ります)

敦賀市、小浜市、美浜町、高浜町、おおい町、若狭町と滋賀県長浜市、米原市、高島市在住の20代、30代の独身男女を対象とした婚活イベントです。

●日時／11月7日(土) 午後1時～4時30分

●場所／敦賀駅西広場公園(敦賀市鉄輪町1丁目)※雨天時は敦賀駅交流施設オルパーク2階

●申込／右の二次元コード(敦賀市HP内)の申し込みフォームから

●料金／男性3,000円、女性2,000円

(早期特典)9月中の申し込みで、現地で使える500円分のチケットプレゼント

(地域特典)敦賀市以外からの参加者には現地で使える1,000円分のチケットプレゼント



主催：福滋県境交流促進協議会 委託先：株式会社Full Emotion

敦賀市ホームページ

◇問い合わせ／sayuri.tsuchiya@konkatsu-ohana.jp

異物は下水道に流さないでください

◇問い合わせ／上下水道お客様センター ☎(72)3611

トイレや台所、お風呂などで流した水は下水道管に流れていきますが、生理用品やパンツ、タオルなどの異物を一緒に流してしまうと、マンホールポンプに詰まって故障してしまいます。

マンホールポンプが故障するとその周辺の下水が流れなくなり、マンホールや家のトイレなどから汚水があふれ出るようになりますので、異物は絶対に流さないでください。

また、天ぷら油などの廃油を流してしまうと、配管に付着して臭いや詰まりの原因になりますので、拭き取るなどして下水道管には流さないでください。

ポンプに詰まっていた異物▶



石田知事が 高浜町を来訪

知事の現場実践プロジェクト



石田知事が県内市町との意見交換や現地訪問を通じて、市町の実情や課題を把握し、県の施策に反映させる「知事の現場実践プロジェクト」の一環で高浜町を訪問されました。

町内視察では、グリーンスローモビリティに乗って城山公園や漁協施設 UMIKARA、若宮海水浴場など、高浜町の最大の魅力である海を生かしたまちづくりの取り組みをご覧いただきました。

意見交換では、高浜町で取組む子育て支援施策のほか、城山荘・城山公園の再整備をはじめ、中心市街地を貫く「都市計画道路高浜駅前線（シンボルロード）」の改良整備、海沿いに点在するコンテナツをつなぐ「海岸道路シーサイドライン」の整備など、海沿いの道路ネットワークの強化を図ることで、海沿いの地域資源の活用やまちなかの居住性、回遊性の向上に寄与するほか、防災上の観点からも早期の整備推進をお願いしました。

石田知事に高浜町の実情と将来に向けた展望を知っていただく大変貴重な機会となりました。



城山公園



高浜漁協荷捌（にさばき）施設



水難救助員会会長と



グリスロ乗車



城山海水浴場



水難救護所



海岸道路

〈撮影／高浜まちづくりネットワーク〉

フローとさんぽ 高浜の小さな旅

第3回 音海半島

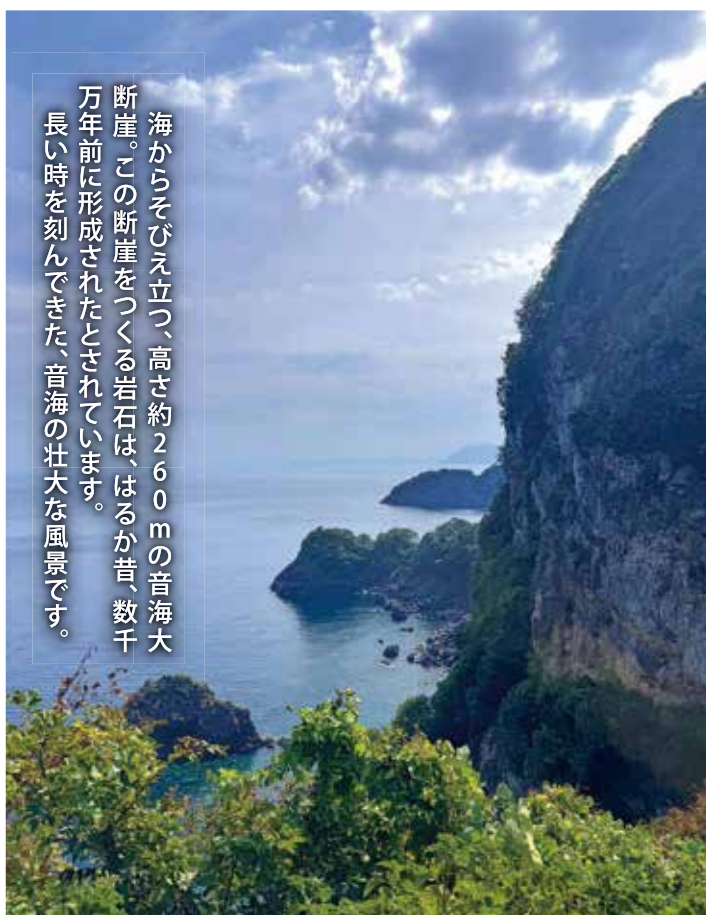
音海半島の北端に立つ「押廻埼灯台」

昭和36年（1961年）に初点灯し、内浦港へ向かう船の目印として、60年以上にわたり海を見守っています。

現在は太陽光発電とLEDを使用し、10秒ごとに2回、白い光を放ちます。その光は約13km先まで届き、今も航行する船の安全を支えています。



地域おこし協力隊
フロリアン コシェラ
Videographer/Photographer



海からそびえ立つ、高さ約260mの音海大断崖。この断崖をつくる岩石は、はるか昔、数千万年前に形成されたとされています。長い時を刻んできた、音海の壮大な風景です。



GOOGLE MAPS

スマートフォンのカメラを二次元コードに向け、表示された案内をタップすると地図が開きます。

今回の「フローとさんぽ」は、音海半島へ！

音海遊歩道を歩いて、半島の先端にある押廻埼灯台を目指しました。木々に囲まれた道を約40分進んでいくと海を望む場所があり、音海大断崖の一部を見ることがもできます。

音海大断崖は、高さ約260mにもなる迫力ある断崖で、福井県の名勝に指定されています。高浜の海岸に、これほど大きな断崖があることに改めて驚かされます。

遊歩道の先に現れるのが、押廻埼灯台。そこから広がる内浦の海と島々の景色も、この散歩の見どころのひとつです。

海のイメージが強い高浜ですが、少し山の中を歩いてみると、いつもとは違った角度から高浜の海に出会えます。自然の中を歩きながら、音海の大自然と景色を楽しんでみてはいかがでしょうか。



遊歩道入口



断崖が見える場所



灯台からの景色



つながる。動き出す、たかはまの未来。

私たちは、 高浜まちづくりネット ワークです。

高浜町をもっと魅力的に、もっと住みやすく。高浜まちづくりネットワーク(通称：まちネット)は、町民の皆さんや団体、事業者、行政と一緒に、“まちの未来を考え、カタチにする”ための拠点です。



地域の思いをみんなであつないで、暮らしやすいまちをつくりまします。

主な活動

まちづくりの様々な場面で、企画・実行・サポートを行っています。



情報発信・広報



広報たかはまの記事制作や取材、写真・動画、SNSなどを通して、高浜町の人や活動、地域の魅力を発信しています。



交流・活動の場づくり



作品展やワークショップなどを通して、地域の人が集まり、交流したり、新しい活動に出会ったりできる場をつくっています。



企画・活動



地域でのイベントや様々な企画を通して、年代を問わず持続可能なまちづくり目指しています。



人と人をつなぐ



町民や団体、行政など、まちづくりに関わる様々な人をつなぎ、情報交換や協力のきっかけをつくっています。



【場所】高浜町宮崎73-5-2 【電話】(72)2740
【開館時間】平日 9:00 ~ 17:00 土曜・祝日休館



伊藤 彰



大森 弘子



笹部 恵子



森本 元樹



コシエラ・フロリアン

お気軽にお越しください



今よりもっと幸せに子育てできる町をめざして

kurumuレター

kurumuの
イベント情報は
こちら

母子手帳アプリ



HP



instagram



START kurumu～親子で楽しく、安心の子育てスタート～

今月は3～4か月の赤ちゃんと保護者の方を対象にした子育て応援事業START kurumuについて紹介します。

この事業は赤ちゃんの成長や発達を確認しながら、親子でふれあい遊びや絵本を楽しみ、子育てやこれから始まる離乳食について気軽に相談する場となっています。また同じ月齢の親子の交流の場でもあります。

成長の確認



赤ちゃんの身体計測や発達を一緒に確認します。

絵本の読み聞かせ



絵本をひらく楽しい「体験」と「絵本」をセットでプレゼントします。

親子ふれあい遊び



親子で楽しめる発達に合わせた遊びを紹介します。

kurumuツアー



kurumu内のおもちゃや施設の紹介をします。

離乳食体験

離乳食のはじめ方や進め方をお話します。調理の体験や試食もできます。子育てキラリ応援隊の方の託児で安心してご参加いただけます。



kurumuは、親子の健やかなスタートを地域の皆さんとともに応援します。



◇妊娠・子育てに関する相談、問い合わせ、講座予約

こども家庭センター kurumu ☎(72) 6154

地域包括支援センターからのお知らせ

◇申込・問い合わせ／社会福祉協議会 地域包括支援センター ☎(72)6120

■フレイルサポーター養成講座について 要申込 無料

福井県は、全国で唯一、県内全17市町がフレイル予防に取り組む県です。

高浜町社会福祉協議会 地域包括支援センターでは、皆さんが住み慣れた町でいつまでも元気に暮らせるよう、フレイル予防に積極的に取り組んでいます。

フレイルとは、年齢とともに筋力や社会とのつながりなどの心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の間にある状態をいいます。早めに適切な食事や運動、社会参加に取り組むことで、健康な状態に戻ることができます。

地域包括支援センターでは、フレイル予防の輪を広げる『フレイルサポーター』を募集しています。

フレイルサポーター養成講座では、「今、なぜフレイル予防に取り組む必要があるのか?」についての講義のほか、フレイルチェックの測定方法などを学びます。認定後は黄緑のポロシャツを着用し、やりがいのある活動を通じて「生きがいづくり」を一緒に楽しみましょう!



●日時／10月23日(金) 午後1時30分～3時30分

●場所／地域福祉総合センターいぶき

●講師／おい町介護老人保健施設なごみ

主任理学療法士 荒木 義光さん

●対象／町内にお住まいの方

●申込方法／電話又は地域包括支援センター窓口

にてお申し込みください。

●申込期限／10月2日(火) 午後5時まで

<こんな方を募集!>

- ・何か地域のために活動したい
- ・やりがいのある活動がしたい
- ・健康に興味があり、元気に暮らしたい
- ・自分のこれまでの経験を生かしてできることを探している
- ・人と関わる活動がしたい
- ・新たな人とのつながりを探している

地域福祉推進室からのお知らせ

◇申込・問い合わせ／保健福祉課 地域福祉推進室 ☎(50)9004

■多世代交流サロン「やさしい居場所」の紹介

多世代交流サロン「やさしい居場所」は、子どもから大人、高齢者の方や障がいのある方々が世代を超えて交流し、お互いに理解し合いつながりを深めていただくことを目的として、地域福祉総合センターいぶきで月1回開催しています。ここでは、誰もが楽しめる輪投げや卓球バレー、音楽療法、モルックなど、ユニバーサルスポーツや体験活動を行っています。交流を通して楽しいひとときを過ごせる機会となっていますので、ぜひご参加ください。

【体験活動の様子】



音楽療法



卓球バレー



輪投げ



防災食づくり

■次回開催「eスポーツ 太鼓の達人」

申込は不要で、入退出自由ですので、お気軽にご参加ください。

●日時／10月3日(土) 午前10時～11時30分(11時から茶話会)

●場所／地域福祉総合センターいぶき 1階多目的ホール

※eスポーツとは、年齢、体のハンディキャップに関係なく誰でも楽しむことができるテレビゲームを使った競技です。



10月の健康コラム

◇問い合わせ／保健福祉課 保健グループ ☎(72)2493

朝食から、睡眠リズムを整えよう

秋は過ごしやすくなる一方で、日が短くなり生活リズムが変化しやすい季節です。朝起きる時間が遅くなったり、朝食を抜いたりすると体内時計が乱れ、夜の眠りに影響することがあります。朝起きたら日の光を浴び、朝食を食べて、体内時計をリセットしましょう。朝ごはんにはぴったりの簡単レシピをおすすめポイントとともに紹介します。



大豆缶と野菜とベーコンのコンソメ煮

👍おすすめポイント

★大豆でたんぱく質摂取

朝にたんぱく質をとると、日中にセロトニン(幸せホルモン)が作られ、夜の眠りに大切なメラトニン(睡眠ホルモン)に変化します。

★缶詰や冷凍野菜を使って、時短でおいしく

★スープで体を温め、代謝アップ

★野菜の甘味で、うす味でもおいしい

参考：「いつも」も「もしも」も役立つ！
どんなときも♪レシピ集



動画➡

材料(2人分)

- ・大豆ドライパック缶・・・1缶
- ・大根(2cm程度) ・人参(1/4本)
- ・玉ねぎ(1/4個) ・ベーコン(20g)
- ・水(400ml) ・顆粒コンソメ(小さじ2)



作り方

- ①大根、人参は皮をむいて小さめの角切りにする
- ②玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm角に切る
- ③鍋に水(400ml)と野菜を入れて加熱し、沸騰したら顆粒コンソメと大豆、ベーコンを加えて弱めの中火で煮込み、野菜が柔らかくなったら完成

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211回 「最愛の人との別れと健康」

□結婚は行動に影響する

「結婚されている皆さん、奥さま・旦那さまと仲良くお過ごしでしょうか。婚姻関係にある配偶者とは、当然同じ時間・場所を過ごすことが多くなるわけですが、実は「誰と一緒過ごすか」は人の健康に大きな影響があり、この連載でも婚姻関係や死別と健康との関係について触れてきました。

今回、「最近また「婚姻関係と健康」についての新しい報告がありましたので、改めてご紹介させていただきたいと思います。

□死別と男性の健康

全国の65歳以上の死別を経験した約千人を対象にした研究により、男性は奥さまと死別すると、1～3年後の飲酒が1.1倍に増加し、社会との距離が生まれ、1年以内の抑うつが増加して幸福感が低下していました。

それもあつてか、3～4年後の死亡リスクが1.9倍に、4～6年後の認知症のリスクが2.3倍に上昇したそうです。また、要介護認定のリスクも同じく上昇し、3～4年後に1.8倍、4～6年後には2.9倍でした。

このように、男性は奥さまと死別するとわかりやすく健康を損なう危険が高まります。

この事実は以前より指摘されており、この連載でお伝えしてこともありましたが、今回はさらに幅広い項目で健康の危険が指摘されています。

□死別と女性の健康

一方で女性が旦那さまと死別した場合はどうでしょうか。

実は女性は、もちろん一時的な悲観はあるものの、男性のように抑うつ状態にまどなる人は増加せず、むしろ3～4年後には生活満足度が1.1倍、生き甲斐が1.3倍と増え、精神的に健康になる可能性が指摘されています。男性で見られた死亡や認知症、要介護のリスクの上昇も、女性ではほぼ無かつたそうです。ただし、座りがちな生活のリスクは3.1倍に増加するそうです。

以上のように、女性は旦那さまと死別しても健康に大きな悪影響はなく、むしろ健康的になる項目まであるということがわかつています。

その理由の一つとして、死別後の趣味の会やスポーツグループなどへの社会参加が挙げられており、男性でほとんど増加しないのに対し、女性では大きく増加することがわかつています。

□今月の「あなたにできる、地域に医いこと」

◆元氣なうちから地域に出て、交流する

ということ、最愛の人との別れに備え、男女それぞれ違った支えが必要といえます。

男性にはとにかく奥さま以外との社会的つながりを持つておくことをオススメしたいです。女性には旦那さまのお世話以外に身体を動かす機会を習慣化しておくことをオススメしたいです。

今年度、旧山口医院さんで取り組んでいる、みんなであつくるみんなの居場所「みんなの家」では、新たなつながりや地域に出る機会を提供すべく、「みんなの部活（仮）」を検討しています。

コーヒー好きの方同士がみんなの家に集まってみんなでテイステイングしたり、編み物の趣味の方が集まって互いに教え合ったりと、皆さんの新たなつながり・居場所となるよう取り組みます。ぜひ気軽に参加ください。

最愛の人との別れは悲しいことですが、別れに負けない高浜を目指してまいります。

（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）

いま考えよう

エネルギーと原子力

高浜発電所3号機 蒸気発生器取替工事を実施

関西電力高浜発電所3号機では、さらなる安全性と信頼性の向上を目的として、原子炉の重要設備である蒸気発生器の取替工事を実施しています。蒸気発生器の取替工事は、高浜発電所1・2号機で実施して以来およそ30年ぶりとなります。

蒸気発生器は、加圧水型軽水炉(PWR)において、原子炉で加熱された高温・高圧の1次冷却水の熱を利用して蒸気を発生させ、発電用タービンを回転させる重要な設備です。内部には数千本の伝熱管が設けられており、長期にわたり高温・高圧の水に接することなどから、腐食や摩耗に対する対策が重要となります。

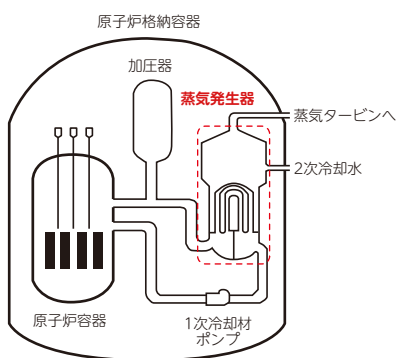
高浜発電所3号機は運転開始から40年が経過しており、長期にわたり安全に運転していくための設備の劣化管理などを定めた「長期施設管理計画」について、原子力規制委員会の認可を受けています。今回の蒸気発生器取替工事により設備の健全性がさらに向上し、トラブル発生リスクの低減と、長期にわたる安全かつ安定した運転につながる事が期待されています。

今回取り替えられた蒸気発生器は、三菱重工業神戸造船所で製作されたもので、耐久性に優れた合金製の伝熱管を採用しています。また、伝熱管の振動を抑制する支持金具の増設などにより、従来の蒸気発生器に比べて耐久性と信頼性が向上しています。

なお、高浜発電所4号機向けの蒸気発生器も同造船所で製作が進められており、令和8年11月から令和9年7月までの定期検査期間中に取替工事が実施される予定です。



※関西電力(株)より提供



取替え前



取替え後

① 振止め金具の改良

振止め金具の組数を2本組から3本組にして、伝熱管U字部にかかる外周部の支持点を増やすことにより伝熱管に対する耐流動振動性の向上を図る。

② 伝熱管材質の変更

耐食性に優れたインコネル690合金の伝熱管を採用し、伝熱管に対する応力腐食割れ感受性の低減を図る。

高浜発電所の運転状況

(9月9日時点)

◆1号機

(定格電気出力82.6万kW)
…運転中

【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)
…第28回定期点検中
(R8.4.7~)

【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】

行政相談 特設巡回相談の お知らせ

無料
要申込

国の行政に対する意見や要望、苦情など幅広い分野のご相談を受け付けます。必要に応じて関係機関に確認し回答を行います、相談内容の解決や実現の促進、行政の制度・運営の改善を図ります。

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7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

◇申込・問い合わせ／総務課

☎(72)7700

いっころの相談 (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と一緒に考えます。

●日時／10月19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／10月9日(金)まで

◇申込・問い合わせ／

保健福祉課 保健グループ

☎(72)2493

若狭広域クリーンセンター 高浜町リサイクルセンター 営業日の変更

若狭高浜はまなすマラソン開催に伴う交通規制のため、次のとおり営業日を変更します。

10月24日(土) 営業日
10月25日(日) 休業

◇問い合わせ／住民生活課

☎(72)7703

REINAN 国際交流のつどい

無料

嶺南地域最大の国際交流のお祭りです。あなたも異文化に触れて、気軽に国際交流してみませんか。

●日時／10月18日(日)

午前10時～午後3時

●場所／パレア若狭(若狭町市場18-1)

◇問い合わせ／

REINAN国際交流のつどい
実行委員会事務局

☎0770(21)3455

令和8年度 介護に関する入門的研修

無料

介護未経験者の方向けに介護に関する基本的な知識を学べる研修です。

●日時／11月5日(木)

午前9時30分～午後0時30分

●場所／ハローワーク小浜

●申込／10月29日まで(先着順)

◇問い合わせ／福井県福祉人材センター

☎0776(28)3180



申込フォーム

ハロウィンジャンボ宝くじ& ハロウィンジャンボミニ発売！

ハロウィンジャンボ宝くじ(1等・前後賞合わせて4億円)と、ハロウィンジャンボミニ(1等・前後賞合わせて4千万円)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。

【同時発売期間】

9月16日(水)～10月16日(金)

各1枚 300円

◇問い合わせ／(公財)福井県市町振興協会

☎0776(57)1633



秋季企画展「祈りをつむぐ仏たち－高浜の信仰と美術－」

◇問い合わせ／郷土資料館 ☎(72)5270

高浜に伝わる仏像や仏画を通して、地域の人々の祈りに支えられてきた仏教美術の魅力に迫ります。馬居寺馬頭観音坐像のご開帳に合わせて開催しますので、ぜひご来場ください。

●期 間／10月18日(日)～11月23日(月・祝)

休館日：毎週火曜日 ※11月14日(土)・15日(日)は関西文化の日のため無料開放

●会 場／郷土資料館2階 多目的ホール

●入館料／一般200円、小中学生以下・70歳以上・障がい者の方は無料(町内の方に限る)



2026 高浜町文化祭

◇問い合わせ／高浜町文化協会事務局（文化会館内） ☎(72)2751

●日時／ 10月31日(土)・11月1日(日)
午前9時30分～午後4時30分(11月1日は午後4時まで)

●場所／文化会館

【内容】

両日：作品展示(文化協会展示部門、町内各保育所・認定こども園年長児、
小中学校絵画作品、高浜小学校習字)

10月31日(土)：古本市

11月 1日(日)：裏千家高浜青松会お点前披露

舞台発表(文化協会舞台部門、高浜中学校吹奏楽部)



8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

刀祢 颯斗♡前田 亜希 (大西区)

向井 大将♡佐久間 香菜 (湯谷区)

小幡 隼平♡堀江 砂也香 (青戸区)

★ お誕生おめでとうございます

赤ちゃん(性別) 両親 (住所)

鏡 晴葵(男) 幹志・諒子 (安土区)

✿ お悔やみ申し上げます

大元 良一 (86歳) (東三松区)

岡本 スミ枝 (97歳) (塩土区)

倉内 豊子 (93歳) (湯谷区)

井上 サカエ (88歳) (和田六区)

伊藤 雪江 (91歳) (大西区)

横田 芳子 (90歳) (事代区)

👤 人のうごき (8月31日現在)

		前月比
【人 □】	9,355人	(-11人)
【男】	4,748人	(-4人)
【女】	4,607人	(-7人)
【世帯数】	4,348世帯	(+2世帯)

編集担当のつばやき

先月お詣りした神社に掲げられていた今月の言葉『そなえよ、つねに』(ボーイスカウトの基本的な心構えを示す標語)が心に残りました。今夏の地震や豪雨などの災害で被災された方も、十分に備えはされていただろうと思うと、「想定外はある」という心構えで自分の備えを見直したいと感じました。(す)

第27回 高浜町産業まつり &

第21回 若狭たかはまふぐまつり

日時 10月24日(土) 10:00～15:00

場所 中町コミュニティ広場

大人気のふぐのから揚げ・ふぐ鍋のほか特産品販売など



お問い合わせ

(産業まつり)高浜町商工会

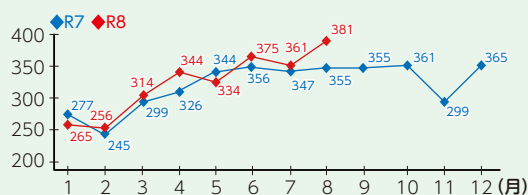
☎(72)0226

(ふぐまつり)若狭高浜観光協会

☎(72)0338



8月分のごみ量(搬入量)



今年	381t
前年同月	355t
	26t増

ごみ分別・収集日
通知アプリ
「ごみサポ!」

Apple Store
(iPhone)



Google play
(Android)



10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…3日・10日・17日・31日
日曜日…4日・18日・25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8年(2026年) 10月

1 木	◆元気あつぷ生き活き倶楽部【体操】 13:30～15:00(三松センター) サ 10:00～11:30(中寄区) 13:30～15:00(赤尾町区)
2 金	◆こといくひろば【要予約】 10:30～11:30(保健福祉センター) サ 13:30～15:30(蘭部区)
3 土	◆和田保育所 運動会 ◆青郷保育所 運動会 ◆高浜キッズこども園 運動会 ◆多世代交流サロン 10:00～11:30(地域福祉総合センター)
4 日	◆日曜介護予防広場【体操】 9:30～15:30(地域福祉総合センター)
5 月	サ 13:30～15:30(立石区・畑区)
6 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(内浦公民館) サ 13:30～15:30(若宮区)
7 水	◆行政相談(巡回相談) 10:00～11:30(青郷公民館) 13:30～15:00(和田公民館) ◆産後ケアデイサービス【要予約】 10:00～15:00(旅館むらみや) □園庭開放【要予約】 9:00～11:00(高浜キッズこども園)
8 木	◆集団検診(保健福祉センター) ◆みんなであそぼ 10:00～11:00(cocokara、和田保育所) ◆元気あつぷ生き活き倶楽部【体操】 13:30～15:00(和田公民館) サ 13:30～15:00(本町区) 13:30～15:30(東三松区) ◆kurumu休館日
9 金	◆無料法律相談【要予約】 13:00～16:00(地域福祉総合センター) ◆わくわく☆ちびっこ食体験クラブ【要予約】 10:00～13:00(保健福祉センター) サ 10:00～11:30(閑屋区) 13:30～15:30(事代区) 13:30～15:30(和田一区・二区)
10 土	◆ノーマディアチャレンジデー ◆高浜屋市 11:00～15:00(UMIKARA)
11 日	◆日曜介護予防広場【体操】 9:30～15:30(地域福祉総合センター)
12 月	◆特集展示「懐かしの高浜くらし展」 【10/12～12/26(休館日を除く)】(郷土資料館) スポーツの日
13 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 10:00～11:30(日引区) 13:30～15:30(宇治区)
14 水	◆ひきこもりフリースペース 13:30～15:30(地域福祉総合センター) サ 13:30～15:30(大西区) □園庭開放【要予約】 9:00～11:00(高浜キッズこども園)
15 木	◆みんなであそぼ 10:00～11:00(和田・青郷保育所) ◆産後ケアデイサービス【要予約】 10:00～15:00(民宿与五郎) ◆元気あつぷ生き活き倶楽部【体操】 13:30～15:00(三松センター) サ 13:30～14:45(神野区) 13:30～15:00(小黒飯区) 13:30～15:30(和田五区・六区)

16 金	
17 土	◆ハーバルマルシェMUSIC FACE 10:00～16:00(ハーバルビレッジ)
18 日	◆秋季企画展「祈りをつむぐ仏たち」【10/18～11/23(休館日を除く)】 (郷土資料館) ◆くらしの相談窓口(休日相談会) 10:00～16:00 (地域福祉総合センター) ◆日曜介護予防広場【体操】 9:30～15:30(地域福祉総合センター) 高和青内児こ医 若狭高浜病院
19 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)
20 火	◆よろず人権相談 13:00～15:00(高浜公民館) ◆集団検診(中央体育館) ◆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)
21 水	◆ひきこもり個別相談【要予約】 13:30・14:30・15:30 (地域福祉総合センター) ◆集団検診(中央体育館) サ 13:30～15:30(青郷公民館) □園庭開放【要予約】 9:00～11:00(高浜キッズこども園)
22 木	◆みんなであそぼ 10:00～11:00(cocokara) ◆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・14:40(地域福祉総合センター) サ 13:30～15:30(車持区)
23 金	サ 10:00～11:30(出合区) 10:00～12:00(横町区) 13:30～15:30(西三松区)
24 土	◆産業まつり・ふぐまつり 10:00～15:00(中町コミュニティ広場)
25 日	◆第30回若狭高浜はまなすマラソン(和田漁港駐車場発着) ◆日曜介護予防広場【体操】 9:30～15:30(地域福祉総合センター) ◆kurumu休日開館
26 月	◆産後ケアデイサービス【要予約】 10:00～15:00(旅館大谷) ◆カフェおれんじリング 13:30～15:30(地域福祉総合センター) サ 10:00～11:30(横津海区)
27 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)
28 水	◆ひきこもりフリースペース 13:30～15:30(地域福祉総合センター) 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(高浜キッズこども園)
29 木	◆みんなであそぼ 10:00～11:00(cocokara、和田・青郷保育所)
30 金	
31 土	◆高浜町文化祭【10/31～11/1】 9:30～16:30(文化会館) ◆内浦地区敬老会 10:00～(内浦公民館) ◆第6回高浜町グラウンド・ゴルフ大会(中央球場)

■ 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) □ 高浜キッズこども園 ☎ (50)9050

※内容は変更になる場合があります。



高浜町シルバー人材センター 会員募集中

60歳以上で
就業を希望される方!

高齢者
活躍人材
確保育成
事業

連絡先
TEL:0770-72-7030
住所 高浜町宮崎67-1-1

▲有料広告

健康づくりをもっと楽しくもっと身近に 健康アプリ『たかはまプラス』

毎日の歩数や体重の記録、健康イベント
のお知らせなど健康づくりをサポートする
スマートフォンアプリです。ダウンロード
は無料ですので、ぜひご利用ください。

- ・ゲーム感覚で楽しく健康チャレンジ
- ・ポイントは「はぴコイン」と交換
- ・「はぴコイン」は町内のお買い物で使えます

