

広報

# おいしい

題字 作家 水上 勉

## 幻想的な光

若狭本郷駅前  
(駅前ライトアップの会)



1

Jan. 2015

No.105

# みんなで繋ぐ救命のリレー

もし、目の前に人が倒れていた場合に早急な応急手当ができるように心肺蘇生法と AED 使用の方法を紹介します。  
AED は心肺停止の人の心臓の状態を確認して、必要なときに電気ショックを行い、心臓を正常なリズムに戻すための医療機器です。

4



気道を確保する  
鼻をつまんで口を覆い、胸が上がるのが確認できる程度吹き込む  
1 回の吹き込みに約 1 秒かける  
吹き込んだら、つまんだ手と口を離す

5



AED を起動し、音声ガイダンスに従って胸の右上および胸の左下の位置に電極パッドを張り付ける  
電極パッド張り付け後は傷病者には触れない

6



自分を含めて誰も傷病者に触れていないことを確認しショックボタンを押す  
その後、ただちに胸骨圧迫を再開する

1



周辺の安全確認をする  
大出血など傷病者の状態を確認する  
倒れている人に近づき、肩を叩いて、声をかける

2



周りの人に 119 番と AED の手配を頼む  
胸とお腹をみて普段通りの呼吸があるかを確認する

3



**胸骨圧迫を 30 回**  
・「胸の真ん中」を手の平の根本で垂直に押し下げる  
・圧迫の深さは「少なくとも 5cm」  
・圧迫の速さは「少なくとも 100 回 / 分」  
・圧迫は「強く・速く・絶え間なく」を意識する



## AED 設置箇所一覧

町内でおおい町役場管理、公的サービスが受けられる施設で AED が設置されている施設を掲載しました。

No.	施設名	住所
1	おおい町役場	本郷 136-1-1
2	総合町民福祉センター	本郷 136-1-1
3	本郷小学校	本郷 80-7
4	本郷保育園	本郷 110-5
5	いきいき長寿村 あみーシャン大飯	本郷 82-14
6	なごみ診療所	本郷 92-51-1
7	介護老人保健施設なごみ	本郷 92-51-1
8	総合町民体育館	成和 2-1-1
9	総合運動公園球技場	成和 2-1-1
10	アクアマリン	成和 2-1-1
11	うみんぴあ大飯マリーナ	成海 1-16-2
12	福井県 こども家族館	成海 1-1-1
13	道の駅うみんぴあ大飯	成海 1-1-2
14	ホテルうみんぴあ	成海 1-8
15	【小規模多機能ホーム】かんよもん	山田 16-35
16	大飯中学校	野尻 57-1
17	【特別養護老人ホーム】揚梅苑	野尻 28-37
18	長井浜海水浴場	長井
19	さぶり川公園	万願寺 27-81
20	佐分利小学校	鹿野 21-22-1
21	ふるさと交流センター	鹿野 42-27
22	佐分利保育園	石山 20-14

No.	施設名	住所
23	赤礁崎オートキャンプ場	大島 21-95
24	大島小学校	大島 60-6
25	大島保育所	大島 60-26
26	はまかぜ交流センター	大島 90-27
27	【小規模多機能ホーム】びわの木	大島 45-22
28	塩浜海水浴場	大島
29	袖ヶ浜海水浴場	大島
30	ホテル流星館	名田庄納田終 119-6-1
31	流星館コンベンションホール	名田庄納田終 120-8
32	【小規模多機能ホーム】ひだまり	名田庄口坂本 13-5
33	奥名田児童センター	名田庄井上 16-41
34	あつとほ〜むいきいき館	名田庄下 6-1
35	名田庄中学校	名田庄小倉 2-9
36	名田庄体育館	名田庄小倉 5-24
37	名田庄小学校	名田庄小倉 6-1
38	名田庄保育園	名田庄小倉 16-10-4
39	名田庄水泳プール	名田庄小倉 1-1-1
40	久田の里森林公園	名田庄虫鹿野 3-5-1
41	名田庄総合事務所	名田庄久坂 3-41-3
42	里山文化交流センター	名田庄久坂 3-21-1
43	名田庄児童館	名田庄久坂 11-28
44	三重遺跡の里会館	名田庄三重 34-6-1

若狭消防本部、若狭消防署大飯分署、名田庄分署では**普通救命講習**を実施しています。講習では心肺蘇生や AED の使い方、けがの手当など、応急手当を習得して頂けるよう、町民の皆様や事業所等を対象として開催しています。大切な人を、家族を、命を守るため、講習を受講して知識と技術を学びましょう。受講後は修了書が発行されます。

また、若狭消防署ホームページでは、呼吸困難や痙攣などさまざまな場面の応急処置や手当の方法が掲載されています。いざという時のため勉強しておきましょう。

## 問い合わせ

- ・若狭消防本部 ☎ 0770・53・0119
- ・若狭消防署大飯分署 ☎ 0770・77・0119
- ・若狭消防署名田庄分署 ☎ 0770・67・2542



# 政治家の寄附は**禁止** 有権者が求めることも**禁止**

贈らない！

受け  
取らない！

求めない！

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることは禁止されています。また有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも禁止されています。下記の①～⑤の項目によって処罰されると、公民権停止<sup>\*</sup>の対象となります。寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。 <sup>\*</sup>公民権停止＝選挙への立候補、選挙での投票、選挙運動への参加等が禁止されること。

## ①政治家の寄附の禁止

政治家が選挙区内にある者に対して寄附をすることは、その時期や名義に関わらず、禁止されています。また政治家以外の者が政治家名義の寄附をすることも禁止されています。

- 政党・その他の政治団体・親族に対するものや政治教育集会に関する必要やむを得ない実費の補償は、禁止の対象ではありません。
- 政治家本人が自ら出席する結婚披露宴における祝儀、葬式や通夜における香典は違法ですが、罰則の対象ではありません。

## ②政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止

政治家に対して寄附をするよう勧誘や要求をすることも禁止されています。政治家を威迫して、あるいは、政治家の当選または被選挙権を失わせる目的で勧誘や要求をすると処罰されます。政治家名義の寄附を求めることも禁止されています。

## ③政治家の関係団体の寄附の禁止

政治家の関係団体や会社が、選挙区内にある者に対して、政治家の氏名を表示したり、氏名が類推されるような方法で寄附をすることは禁止されています。

- 政党その他の政治団体またはその支部に対するものは除かれます。

## ④後援団体の寄附の禁止

後援団体（いわゆる後援会）が、選挙区内にある者に対して、花輪・供花・香典・祝儀やこれらに類するものを出したり、後援団体の設立目的により行われる行事や事業に関する寄附以外の寄附をすると、その時期や名義のいかんに関わらず処罰されます。

## ⑤あいさつを目的とする有料広告の禁止

政治家や後援団体（いわゆる後援会）が、選挙区内にあるものに対して、主としてあいさつを目的とする有料の広告を新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・インターネット等に出すと処罰されます。また政治家や後援団体に対し、あいさつを目的とする有料広告を求めることも禁止されており、威迫して求めると処罰されます。

## ⑥年賀状等のあいさつ状の禁止

政治家は選挙区内にある者に対して、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状・暑中見舞状等の時候のあいさつ状（電報等も含む）を出すことは禁止されています。

政治家と有権者のクリーンな関係を保ち、お金のかからない選挙を実現するために寄附禁止のルールを守りましょう

# 住民避難計画策定

原子力災害に備えて、町の住民避難計画が策定されました。このページでは策定された計画の一部を紹介します。なお同計画は町のホームページから閲覧可能です。

問 総務課 ☎ 0770・77・1111

**段階的避難を実施** 万一、大飯発電所で事故が発生した場合は、事態の進展に応じて段階的に避難します。

- ① PAZ（5km圏）の大島地区では、全面緊急事態に至った場合、放射性物質が環境へ放出される前の段階で即時に避難します。
- ② UPZ（5～30km圏）の本郷、佐分利、名田庄地区では、全面緊急事態に至った場合、屋内退避を行うとともに、緊急時モニタリングによる空間線量の測定結果に基づき、小学校区単位で避難区域を特定し、必要に応じて避難または1週間程度内に一時移転を実施します。

## 安定ヨウ素剤の配布

原子力災害時に、放射性ヨウ素による甲状腺被ばくから避難住民を防護するため安定ヨウ素剤を下表の町内4施設で緊急配布します。

配布場所	配布対象地区
はまかぜ交流センター	大島地区
総合町民センター	本郷地区
ふるさと交流センター	佐分利地区
里山文化交流センター	名田庄地区

## 県内避難・県外避難

県内避難の場合、敦賀市の20箇所の施設が避難先となっています。県外避難の場合は兵庫県川西市、伊丹市が避難先となっています。地区ごとに避難先が異なりますのでホームページをご確認ください。

## スクリーニング（汚染検査）

### ①対象

避難指示を受けた住民および携行物品（車両、携帯電話、防寒具などの防災用品）が対象です。

ただし、PAZ圏住民の避難時については、放射性物質の放出前の避難であるため対象となりません。

### ②場所

UPZ圏の境界付近に設置することを基本としています。下表の通り複数の候補場所を選定しています。

スクリーニング候補地	所在地
敦賀市総合運動公園	敦賀市沓見
美浜町役場	美浜町郷市
若狭町役場上中庁舎	若狭町市場
きのこの森	鹿野
道の駅名田庄	名田庄納田終

※スクリーニング候補地は今後も追加していきます。

おおい町避難経路図  
赤…避難経路



ホームページで詳しい避難経路を確認しよう





名田庄診療所長 中村伸一

# 地域のカルテ

新たに創設される『総合診療専門医』

～それに対する私の役割～

今年の最初の話題は、再来年のこと。来年のことを言う「鬼が笑う」と言われますので、鬼さんに大爆笑してもらいましょ。

平成29年度から、日本の専門医制度が変わります。と言われても、なんのことかわかりませんよね。ややくどいけど、説明しますね。

従来、専門医を認定してきたのは各分野の学会でした。しかし各学会で認定や更新の基準はバラバラであり、一定の質が担保されないため、国民つまり患

者側にもわかりにくい状態でした。医療機関に掲げてある標榜科と専門医制度が無関係なものばかりに、理由のひとつです。

国民と社会に信頼されるためには、公正で透明性のある制度

でなければなりません。そのため、19の基本領域に関しては、

学会でなく国でもない第三者機関『日本専門医機構』が認定する

仕組みになるのです。その19領域を挙げると、内科、皮膚科、外科、

産婦人科、耳鼻咽喉科、脳神経外科、麻酔科、小児科、精神科、

整形外科、眼科、泌尿器科、放

射線科、救急科、リハビリ科、形成外科、病理、臨床検査に加え、

もうひとつあります。

それが、新たに創設される『総合診療科』です。その専門医に

認定されると『総合診療専門医』になれるのです。

これまでのような人に質問されました。「中村先生の専門は何ですか？」って。そのたびに「専門はありません。強いて言うなら名田庄科です」と答えています。

これからは総合診療が一つの専門分野になるのです。総合診

療専門医は小児も当然診ますが、一人では種類もの病気を抱える高齢者が大勢いるので、今後の高齢社会を支えるための突破口になる可能性を秘めています。

これまでに議論されたところでは、期待される総合診療専門医像は、「頻度の高い疾病と障害」よくある病気やケガ、それらの予防、保健と福祉など幅広い健康問題に対して、適切な初期対応と必要に応じた継続診療を全人的に提供できる医師で、地域を診る視点が必要」ということです。

なんだか、名田庄診療所で長年やってきたこと、そのものなんですよ。

日本専門医機構では、昨年7月から『総合診療専門医に関する委員会』を開催し、15名の委員は様々な議論をしてきました。しかし、その途中で「具体的に研修プログラムや指導医講習会の叩き台をつくる作業が必要だ」という流れになり、下部組織として7名から成る『総合診療専門医に関するワーキンググループ』が立ち上がりました。

なんと私がその7名のうちの一人に選ばれたのです。名田庄での経験で新たな日本の専門医制度に活かすことが、今年の大きな目標です。

ごちそう

## なごみ診療所

### おせち料理の由来

お正月の伝統的な料理といえ「おせち料理」ですね。おせち料理にはおめでたい意味があることは皆さんご存知だと思いますが、単に縁起をかつぐだけでなく、栄養バランスも良いのが特徴です。

「おせち」は漢字では「御節」。端午（5月5日）や七夕（7月7日）などの節句（1年に5回ある季節の節目）のお供え料理「御節供」が略され「おせち」となり、1年の節目の正月に食べる料理のことを指すようになりました。今のような「おせち料理」が生まれたのは江戸中期以降といわれています。

・代表的な料理の栄養について

紅白なます 大根にはお雑煮等のお餅に含まれるでんぷんの消化を助けるジアスターゼ（消化酵素）が含まれ、胸やけや胃も



管理栄養士 近藤 美知恵

たれを予防できます。また、免疫力を高めるビタミンCを多く含みます。人参にはβ-カロチンが多く、体内で抗酸化作用のあるビタミンAに変わります。五万米（ごまめ）イワシの佃煮「ごまめ」は、骨を丈夫にするカルシウムとビタミンDが多く含まれ、動脈硬化の予防や脳を活性化させるEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）も含まれています。

黒豆 骨粗鬆症を予防するインフラボン、コレステロールを抑えるリノール酸、疲労回復を助けるビタミンBが含まれ、煮汁にはビタミンB2が豊富で風邪予防に繋がります。血糖値の高い方は作る際、糖分を控えめにしましょう。

一年の計は元旦にあり。健康の計も元旦にありですね。

なごみ診療所 ☎77・2753

※健康保険証は、月に1度必ず窓口で見せてください。  
※診察予約などの電話受付は、8時30分から17時までです。





## 片足立ちで ロコモ予防！



### ロコモって？

私たちの身体は、骨や筋肉、神経で構成される運動器が連携して働くことにより、立つ・歩く・座るなどの自由な動きができます。

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をロコモティブシンドローム、通称「ロコモ」といいます。ロコモが進行すると、介護が必要になる危険性が高くなります。



### 要注意！冬のごろごろ生活

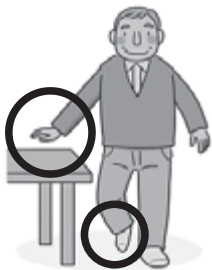


使わないことにより心身の機能が衰えていく「廃用症候群」もロコモを引き起こす原因のひとつです。こたつに入ってテレビを見ながら1日ごろごろ…ひと冬そんな生活を続けると、あっという間に筋力は衰えてしまいます。



### ロコトレに挑戦♪

ロコモ予防のためのトレーニングの基本は片足立ちです。片足立ちにはバランス感覚を鍛え、足を丈夫にする効果があります。1日たった6分でできるロコトレ！この冬、毎日実践してみませんか。



### 目安：左右1分×3回

#### ★ポイント

- ・目を開けて ・姿勢はできるだけまっすぐ
- ・床につかない程度に軽く片足を上げる ・支えが必要な方は何かつかまってOK
- ・1分が難しい方はできる秒数からでOK

※転倒防止のため、必ずつかまるものがある場所で行いましょう

また、継続的な運動としてはスクワットやかかと上げ、ラジオ体操、ストレッチ等もオススメです。できることから生活に取り入れていきましょう。



### 教室のご案内



65歳以上の方には、年1回程度「介護予防のための問診」に回答していただいております。その結果に基づき、運動機能が低下していると思われる方（ロコモの方）には運動教室のご案内をしています。ロコモ予防のためぜひご参加ください。

- 期間 原則3ヶ月間（大飯：毎週水曜日 名田庄：毎週火曜日）
- 会場 大飯：なごみ診療所 名田庄：あつとほ～むいきいき館
- 講師 理学療法士

### お問い合わせ

保健福祉センターなごみ内  
地域包括支援センター ☎ 77・2770

あつとほ～むいきいき館内  
保健福祉室 ☎ 67・2000



## お 図書館まつり おいしい豆腐に舌つづみ

6日に図書館まつりが開かれ海に関する食文化を体験しようと海水から作る塩作り・豆腐作りをはじめ「おはなしバンザイ!読み聞かせ大会」、古本市、手芸教室などが行われました。「読み聞かせ大会」では、計8組の大人と子ども参加者があり心のこもったお話を披露してくれました。

豆腐作りに参加した方は、できあがった豆腐をそのまま食べて「味が濃くてすごくおいしい。」と大喜び。最後は、コブやカツオのだしの取り方をボランティアさんから教わり豆腐のみそ汁を作って笑顔で完食しました。

(12月6日 大飯図書館・史料館)



## 夢 さわやかライフ講座 が生きる力になる

毎年恒例の「さわやかライフ講座」が総合町民センターで開催されました。今年のゲストは女優でタレントの向井亜紀さん。向井さんは「今日講演に来た人の寿命を10年伸ばします。」とはじめ、ご自身がガンにかかったことを語り、「ガンにならないために、ガンを身近な病気として捉え、検査を受けましょう。」と続けました。ガンが怖くなる2つのポイントとして

①早期発見…ガンは早期発見なら簡単に治せる。身体の内側からのSOS(痛み)を見て見ぬフリをせず誰かに相談すること。

②患者としての気持ちの持ちよう…常にいいイメージを持つこと。完治したら何をしたいかなどを考え、前向きに闘病すること。

と紹介し、最後に「今日講演に来た人たちは、病気にならない、もし病気になっても前向きに闘病できるはず、これで寿命が10年伸びました。」と笑顔で話されました。

(12月3日 総合町民センター)



## 備 小型ポンプ付積載車の引渡式 えは万全!

おおい町消防団第4分団第3部(久坂)に小型動力ポンプ付積載車が新たに配備されました。

旧小型動力ポンプは、平成8年度に、旧積載車は平成2年度に配備されたものですが、エンジンの出力低下や真空ポンプの性能低下により、この度更新されました。

新しい積載車は、冬季の道路凍結、悪条件での災害出場を考慮し4輪駆動方式になりました。小型ポンプの出し入れには電動油圧式の昇降装置が設置され、隊員に負担がかからない仕様になっています。

(11月26日 若狭消防署名田庄分署)





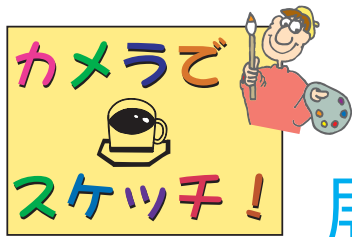


## 4 出前実験教室 つの小学校児童が交流学習～横々連携～

町内の小学5年生を対象にした出前実験教室が実施され67名の児童が参加しました。他の学校の児童と一緒に実験をすることで児童同士のつながりを深め、エネルギーや環境問題への関心も高めることを目的に企画されました。

テーマは「LEDと発電のしくみ」。外部講師がLEDが発光する秘密や信号機など生活の様々な部分で広く使われていることを紹介。児童たちは青色の光などを組み合わせるLED実験に夢中になって取り組みました。その後、おい太陽光発電所を見学。職員から太陽光発電の説明を受けました。児童たちは物見台に上がり、パネルがずらりと並ぶ広大な景色を食い入るように眺めていました。

(11月21日 総合町民センターほか)



## 展 佐分利地区文化祭 示会を2日間開催

ふるさと交流センターで29日と30日に文化祭が開かれました。29日には、お菓子作り教室やお茶サークルによるお茶席、佐分利の昔話についての語り部講演会などが開かれました。30日には「楽しく聴けるコンサート」としてジャズライブが行われ、大勢の来場者は素敵な演奏と歌に酔いしれました。  
(11月29日、30日 ふるさと交流センター)



「じねんじよ祭り」  
(11月23日 あきない館前)



「歳末大抽選会」  
(12月7日 総合町民センター)



「おいふれあい福祉祭り」  
(12月7日 あみーシャン大飯  
写真は人権講演会の様子)



「おい町防犯隊年末特別警戒激励式」  
(12月5日 おおい町役場)

## 大飯図書館・史料館

☎ 77-2820

### 読書会

18日(日)

10:00～11:30

対象 一般

題材 「若き友人たちへ」

筑紫 哲也 著

### おはなし会

18日(日)

14:00～14:30

語り手 図書館ボランティア

対象 小学校低学年

### ブックスタート

21日(水)

12:30～14:00

演じ手 図書館職員等

対象 6,7ヶ月児

場所 保健センターなど

内容 絵本の読み聞かせ

### 文化財防ぎょ訓練

24日(土)

9:00～10:30

場所 光久寺(名田庄小倉畑)

内容 若狭消防署名田庄分署・

おい消防団・光久寺が

連携した火災防ぎょ訓練

### 親子で楽しむおはなし会

27日(火)

11:00～11:30

語り手 門井 真帆氏

対象 0歳からの乳幼児とその

保護者

内容 英語を交えたおはなし

会とわらべ歌遊び

### 布えほんサークル活動

27日(火)

19:00～21:00

対象 一般、ボランティア

内容 布絵本作り

## 名田庄図書館

☎ 67-3703

### 読書会「源氏物語を読む会」

8日(木)

13:30～15:00

### 布絵本の会

12日(月)

13:30～15:30

内容 布絵本作り

### おはなし会

11日(日)

10:00～11:30

### おひげでだっこ

15日(木)

10:30～(20分程度)

対象 0～3歳児とその保護者

内容 絵本の読み聞かせ、手あ

そび、わらべうたなど

## 名田庄公民館

(里山文化交流センター) ☎ 67-3250

### ゆきんこらんど

8日(木)

15:00～17:30

申込必要

### フラメンコ教室

8日,22日(木)

19:30～21:00

講師 石田 ちなみ氏

### 心温まる映画上映会

「きっと、うまくいく」

25日(日)

上映 13:00～

入場料 無料

## ウィンタースポーツ教室

24日(土)

8:00 総合町民センター発

場所 今庄 365 スキー場

対象 小学生以上

参加料 200円

お問合わせ先 生涯学習課

※参加人数に制限があります。(先着 30人)

※リフト代や用具レンタル代などの実費が必要です。

※防水手袋・防寒用の帽子を準備してください。

※帰町は、17:00頃になります。

※申込期限 1月9日(金)

### 第9回

### おい町子ども会かるた大会

18日(日) 9:00～

対象 子ども会会員

場所 里山文化交流センター

※申込期限 1月5日(月)



## お知らせ

「賀正札」をご利用ください(みんなのまち協議会)

おい町みんなのまち協議会では、新年を迎えるにあたり設置する「門松」にかわる「賀正札」を今年も作成しました。

生活改善の推進、虚礼廃止、貴重な資源の有効活用と近年の材料の入手困難に対応するものとして、町内各世帯に配布いたしますので、玄関などに直接貼るな

どしてご利用ください。

また、各公民館にも置いてありますので、ご希望の方はどうぞご利用ください。



# 生涯学習掲示板

# 1月

## 中央公民館

(総合町民センター) ☎ 77-1150

<b>ダンス教室</b> 13日,27日(火) 19:00~20:00 講師 藤井 良子氏 内容 体をほぐすダンス (初心者でも可能です)	<b>第9回ヨガ教室</b> 17日(土) 10:00~11:30 講師 鈴木 理絵子氏 場所 あみーシャン大飯 ふれあいホール
--------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

### 英会話教室

- ◆幼児コース 20日(火) 19:00~19:45
- ◆児童コース 13日,27日(火) 19:00~19:45
- ◆一般コース 13日,20日,27日(火) 20:00~21:00

講師 ジェイコブ・ルース氏、ジェイ・スワイスタル氏

### 町を楽しむ会定例会

21日(水)  
19:30~  
施設見学や史跡めぐりを通して、町のことを話し合います。  
随時で参加ください。

## 佐分利公民館

(ふるさと交流センター) ☎ 78-1211

**お正月映画会**  
4日(日)  
13:00~16:00  
上映作品  
(子ども向け) 13:00~ 「ロラックスおじさんの秘密の種」  
(一般向け) 14:30~ 「そして父になる」  
入場料 無料

### 公民館職員と遊ぼう

10日,17日,24日,31日(土)  
9:30~10:30  
対象 佐分利小学校児童  
内容 そろばん学習  
参加料 無料

### おおいの温故知新教室

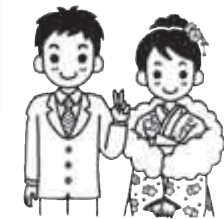
17日(土)  
13:30~15:30  
講師 藤田 義仁氏  
内容 十干、十二支と選日の意味するもの



## 平成27年おおい町成人式

11日(日)

日程 ・受付 12:30~  
・式典 13:00~  
・記念写真撮影 14:00~  
・成人のつどい 14:40~  
場所 総合町民センター  
大ホール



## 大島公民館

(はまかぜ交流センター) ☎ 77-3011

### フィットネス教室

9日,16日,23日,30日(金)  
19:30~21:00  
講師 アクアマリン職員  
対象 一般

### 青少年愛護センター大飯支部 巡回指導

15日(木),30日(金) 17:00~17:30  
場所 JR若狭本郷駅前

## 活動日記

### おおい町・勝山市・福井市清明地区

#### 子ども会交流会(子ども会育成会)

11月8日~9日に、福井市清明公民館で、子ども会交流会が開催され、3市町の小中学生から大人まで合計46名が参加しました。

1日目は、福井市清明地区のジュニア・リーダーが進行し、ゲーム、夕食作り、各地区紹介などを行いました。

2日目は地元行事「城山登山大会」に参加しました。

小雨が降る足下の悪い中、悪戦苦闘しながら城山を登りました。下山後は、できたてのおにぎりやお餅、豚汁などをいただき、苦勞して登った後のご飯は格別でした。

2日間で新しい友達もたくさんでき、参加者は、また参加したいと楽しそうに話していました。





# お知らせ

## 放送大学

### 四月入学生募集

放送大学はテレビ、インターネット等で授業を行う文部科学省・総務省所管の国立の通信制大学です。入学試験はありません。生涯学習やキャリアアップ、資格取得に最適です。

入学願書出願は3月20日までです。詳しくはお問い合わせください。

問 放送大学福井学習センター  
0776・22・6361

## 南浦地区宅地分譲地

おおい町土地開発公社では、大島南浦地区分譲住宅地の募集を行っています。

- ・募集区画数 20区画
- ・分譲単価 1万4千円/m<sup>2</sup>当り
- ・1区画面積 およそ82坪

### 「申込期間」

平成26年12月1日(月)から  
平成27年1月9日(金)まで

### 「申込み条件」

- ・申込みは、1世帯1人に限る。
- (同居する親子若しくは兄弟、姉妹での複数での申込みはできません。)

### ■おおい町役場

☎ 77-1111 (代)  
(教育委員会事務局)  
☎ 77-1150

### ■名田庄総合事務所

☎ 67-2222 (代)

### ■保健福祉センター「なごみ」

(なごみ保健課)  
☎ 77-1155 (代)

### ■あつとほ〜むいきいき館

(保健福祉室)  
☎ 67-2000 (代)

### ■iネットぴあプラザ

(電子情報課)  
☎ 77-9030

## 町 内交通事故発生状況

(平成26年11月30日現在)

人身	10件
死者	0人
傷者	14人
物損	130件
死亡事故 <sup>ゼロ</sup>	継続日数
	836日

## 人権相談

里山文化交流センター  
1月21日(水) 13時~15時

日頃の悩みごと、いじめ、不登校、体罰、その他人権に関する相談に人権擁護委員が応じます。相談無料で秘密は固く守られますので安心ください。

- ・分譲地の所有権移転登記は、「買戻し特約付き」登記とする。
- ・分譲後5年以内に住宅を建設し、自らが入居すること。
- ・分譲地の転売は、10年間は行わないこと。
- ・営利を目的とした住宅(アパート等)は建設することはできない。
- ・住宅の賃貸は、原則として行わないこと。
- ・土地を購入した場合には、入居前であっても地元自治会に協力すること。

※申込対象者や分譲区画についての詳細は、町のホームページをご覧ください。町のおおい町土地開発公社までお問い合わせください。

### 「分譲の決定」

- ・おおい町宅地分譲資格審査選考委員会にて審査し、決定します。
- ・審査決定に当たって、優先順位の設定や希望区画の重複等による区画抽選の詳細は別に定めています。

問 建設課 ☎ 77・1111

## 確定申告

### ネットではありませんか?

確定申告を自宅等にあるパソコン

ン)から申告・納税することができます。24時間いつでも提出、添付書類の提出を省略、待たずに確定申告が提出できるなど様々なメリットがあります。

### ◆ネット提出の流れ

- ①住民福祉課または名田庄総合事務所管理課にて「電子証明書」付きの「住民基本台帳カード」を取得する。カードは即日交付されます。発行の際は窓口にて「電子証明書付き」と申し出てください。
- 身分証明書、印鑑、カード発行手数料(初回無料)、電子証明書手数料(500円)の持参をお願いします。
- ②国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から個人認証番号と暗証番号を取得し、確定申告書の作成を順次行います。

※自宅にあるパソコンで行う場合カードに格納された電子情報を読み取る「ICカードリーダー」が必要で、パソコン、ICカードリーダー、

イタをお持ちでない方は、カードを取得後、電子情報課ロビーにあるパソコンを使用して提出できま

す。利用時間は午前8時30分〜午後5時15分です。(土日祝除く)

問 税務課 ☎ 77・1111

## 農林業センサスにご協力ください

平成27年2月1日現在で、全国一斉に農林業センサスが実施されます。この調査は日本の農林業の生産構造や就業構造の実態を明らかにすることを目的に、5年ごとに実施する重要な統計調査です。

1月から調査員が農林業を営む世帯や会社等を訪問し、経営状況等をお尋ねして、調査票の配布・回収を行います。調査票に記入された内容は、統計以外の目的には使用されません。調査員が調査に伺いましたら、ご協力をお願いします。

問 企画課 ☎ 77・1111

## 慰霊友好親善事業実施

日本遺族会では、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。同事業は、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同

地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。

参加費 9万円

※前回参加から5年を経過した方は2回目の応募ができます。

問 日本遺族会事務局  
☎ 03・3261・5521

## ご家庭で

### 一人ひとりが節電を

電力を安定的に供給するため節電にご協力ください。

- ◆家庭でできる節電メニュー
- ・室内でも重ね着などでエアコンの設定温度を下げる
- ・不要な照明は消す
- ・テレビを見ないときは消す
- ・冷蔵庫にもものをつめすぎない
- ・ご飯を炊くときは1日分を1回で炊く

- ・不要時はトイレのふたを閉める
- ・使わない電子機器のプラグは抜いておく等

節電でかかる電気代を安くしましょう。また、身体に無理がない範囲での節電を心がけましょう。

問 企画課 ☎ 77・1111

## 国民健康保険にご加入の方へ 医療費の自己負担限度額が変わります



平成27年1月から70歳未満の方の高額療養費の自己負担限度額（月額）が下表のとおりになります。平成27年1月以降に使用できる「国民健康保険限度額適用認定証」または「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付をご希望の方はなごみ保健課まで申請ください。

なお平成27年1月以降新たに70歳となる国保被保険者のいる世帯のうち同一世帯の70歳～74歳の国保被保険者の総所得合計が210万円以下となる場合、これまで「自己負担額が3割」であった70歳～74歳の方は「自己負担額1割または2割」に変更になります。

### 平成26年12月まで

所得要件 (総所得金額)	自己負担額	
	3回目まで	4回目以降
600万円超	150,000円 + (総医療費－500,000円) × 1%	83,400円
600万円以下	80,100円 + (総医療費－267,000円) × 1%	44,400円
住民税非課税	35,400円	24,600円

### 平成27年1月から

所得要件 (総所得金額)	自己負担額	
	3回目まで	4回目以降
901万円超	252,600円 + (総医療費－842,000円) × 1%	140,100円
600万円超～ 901万円以下	167,400円 + (総医療費－558,000円) × 1%	93,000円
210万円超～ 600万円以下	80,100円 + (総医療費－267,000円) × 1%	44,400円
210万円以下	57,600円	44,400円
住民税非課税	35,400円	24,600円

## 季節性インフルエンザ

今期もインフルエンザの流行が始まっています。日頃からの予防を心がけましょう。

### ◆日常生活の中での予防方法

- ・こまめな手洗い・うがい
- ・人混みを避ける
- ・適度な湿度を保つ（マスク着用も効果があります）
- ・十分な栄養と休養

・予防接種（予防接種による効果が出るまでには2週間程度かかりますので、流行し始める前の接種をおススメします）

### ◆対処しよう

- ・マスクを着用した上で、早めに受診する
- ・睡眠を十分にとり、安静にすることやバランスのとれた消化によい食事をする
- ・外出を避け、水分をしっかりとる
- ・周囲の方へうつさないようにマスクを着用する

### ◆咳エチケットを心がけよう

- ・咳などの症状が少しでもある人はマスクを着用する
- ・咳やくしゃみの際には、ティッシュなど口を押しさえて周りの人から顔をそむける
- ・使用後のティッシュはふた付きのゴミ箱に捨てる

## 問い合わせ

上記の問い合わせは次のとおりです。  
なごみ保健課 ☎77・1155



## ノロウイルス

ノロウイルスは、冬季に流行する「感染性胃腸炎」の原因となるウイルスです。

### ◆予防のポイント

- ・基本的な手洗いを行う
- ・調理に関わる方は、自分の健康管理・調理器具の消毒などに気をつける
- ・感染拡大防止のために、汚染したものの消毒、患者のおう吐・おむつの適切な処理を行う



## 原子力防災訓練を行いました

大飯発電所では、11月10日、大飯3号機の炉心が冷却できなくなり、放射性物質が外部へ放出されるという事態を想定した原子力防災訓練を行いました。

今回の訓練ではこれまでの反省を踏まえ、対策本部内で行う状況把握や対処方法の検討を効果的にできるよう、プラントや安全対策で配備した設備の状態をわかりやすく表示するなどの改善を行い、効果を確認しました。

今後も引き続き、実効性のある原子力防災対策に向けて、一層の充実を図っていきます。



代替設備設置訓練  
(可搬式代替低圧注水ポンプ)



本部対応会議



負傷者救護訓練



燃料給油訓練

## 発電所の運転状況

大飯発電所	出力	営業運転開始	発電電力量	発電日数
1号機	117.5万KW	昭和54年3月	2,217.3億kwh	8,018日
2号機	117.5万KW	昭和54年12月	2,408.0億kwh	8,645日
3号機	118万KW	平成3年12月	1,748.6億kwh	6,186日
4号機	118万KW	平成5年2月	1,760.8億kwh	6,201日

平成26年	
11月	12月
第24回定期検査中	
第24回定期検査中	
第16回定期検査中	
第15回定期検査中	

※発電電力量および日数は平成26年11月末日現在の数値です。



平成26年11月5日から  
平成26年12月4日届出まで

赤ちゃん

名前	性別	保護者	住所
知見 賢吾	男	新悟・美香	名田庄小倉
長濱 彩渚	女	弘忠・智子	宮留
梅垣 律希	男	幸完・嘉菜	小車田
西 琉翔	男	敏郎・由芳	名田庄下
井本 汐奈	女	健太・紗希	西村
二反田 侑平	男	松平・静	15区

お誕生おめでとうございます。元気にすくすく育ってください。

たかさご

名前	住所 ( ) は旧姓・旧住所
土田 雄大	青戸
(奥本) 麻衣	(若狭町)
酒井 和樹	岡田
(山崎) 梓	(名田庄虫鹿野)
谷 翔馬	安川
(清水) 里美	(名田庄小倉畑)
林 和正	成和
(古谷) 美樹	(小浜市)
福田 夏樹	駅前
(谷口) あゆみ	(駅前)
松尾 将尚	名田庄井上
(吉岡) 友美	(若狭町)

ご結婚おめでとうございます。いつまでもお幸せに。

おくやみ

名前	年齢	性別	住所
宮本 昭夫	72歳	男	宮留
岩佐 金吾	76歳	男	名田庄納田終
宮内 利一	84歳	男	西村
浦松 きよ子	93歳	女	野尻
中塚 ひさ子	90歳	女	名田庄三重

ごめい福をお祈りします。

まちの人口

平成26年12月1日現在 ( ) は前月比

総人口	8,625	(-3)
男	4,209	(-2)
女	4,416	(-1)
世帯数	3,216	(-2)

なごみ  
いきいき

通信

1月

保健福祉センター「なごみ」

なごみ保健課 ☎ 77-1155 (代)

- 乳幼児健康診査 21日(水)
- すくすく広場 9(金)
- はぐはぐの会 20日(火)
- 離乳食教室 27日(火)
- 栄養講座 17日(土)
- 女性のがん検診 31日(土)
- 一般健康相談 毎週木曜日
- 心の健康相談 28日(水)

あっとほ～むいきいき館

保健福祉室 ☎ 67-2000

- すくすく広場 9日(金)
- 栄養講座 18日(日)
- 一般健康相談 毎週木曜日
- ふれあいのつどい 21日(水)
- 心の健康相談 28日(水)
- ミニデイケア 23日(金)

休日在宅当番医

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1日 (木) なごみ診療所  | 2日 (金) 若狭高浜病院  |
| 3日 (土) 若狭高浜病院  | 4日 (日) 堀口医院    |
| 11日 (日) 若狭高浜病院 | 12日 (月) なごみ診療所 |
| 18日 (日) 和田診療所  | 25日 (日) 若狭高浜病院 |

休日救急医療機関

小浜病院

あっとほ～むいきいき館

福祉バス運行表



- 納田終・井上・中地区 8日(木) 16日(金) 27日(火)
- 坂本・西谷地区 6日(火) 15日(木) 23日(金)
- 下久田・久坂・下地区 9日(金) 20日(火) 29日(木)
- 三重・小倉・美川地区 13日(火) 22日(木) 30日(金)

# おいしいなる伝統

伝統料理編



## へしこ

おい町大島地域

問い合わせ先 農林水産振興課 ☎ 77-1111

地元の食文化には優れた先人の知恵や思いがぎっしり。食への関心をより高めていただくため、町の伝統料理をご紹介します！



宮留  
長井 珠江さん

昔は大島でもサバがよく取れましたし、海が荒れて漁に出られない冬の間の保存食として作られたのが始まりです。1月から3月の寒くなって虫が出なくなった頃に漬け込み、梅雨、夏の土用を迎えて熟成されたものを10月に初あげします。もうひと冬越すとますます美味しくなります。若狭地方の四季はへしこを漬けるのに最適で、最高のものができます。大島小学校では、6年生が1年かけて自分のへしこを漬けていますよ。

へしこはお茶漬け、寿司、パスタ、ピザ、パンなど、和洋折衷どんな料理にも合います。ぜひ使ってみてください。



### 【材料】

生サバ めか 塩 昆布 七味唐辛子

### 【作り方】 たまてばこ提供

- ①サバを頭をつけたまま開く
- ②サバを10日間塩漬けする
- ③サバの中にめかと昆布、七味唐辛子を挟む
- ④桶にサバを並べ、②の「しえ」（塩漬けのできた水）をふりかけ、重ねて押していく



### 編集後記

今年、最後の号を書き終えました▼ちなみに今年の漢字は野々村元景議、ゴーストライターなどが世間を騒がせたので「嘘」になると勝手に予想してます▼あと少しで厄年終了でホッとしています▼1月1日の深夜に遊びにいった大阪でインフルエンザにかかり救急車で運ばれたり（その後3日間寝込む）、車で岡山の友達の家に遊びにいった、柱にぶつかり車が壊れたりとなかなか厄年してましたね▼来年厄年の方は必ず、お祓いしてください▼残り少ない今年も、これから始まる来年も自分と皆さんにとってよいものになるように願っています▼それでは皆さんよいお年をお迎えください (たせ)