

シリーズ

わたし流、
×^んかしまのくらし。

「新卒移住、受け入れてくれた
田舎に抱いた想い」

丹保さん

大学卒業後、思い
きって移住！地域の
親切さに感謝なが
ら暮らす日々。



たかしまへ移住（I・J・Uターン）された方に、インタビュー！

大学を卒業した頃から朽木に移り住み、2年半が経ちました。

現在は、月の半分ほどはアルバイトで生計を立てながら、残りの時間で狩猟をし、その肉を工場で捌いて飲食店へ卸したり、小さな畑をしたりしています。自分の至らなさに反省することもあります。地元の方々に親切にさせていただいて暮らしています。

ここで育まれ、つないでこられた暮らしや、素敵な皆さんに感化され、この地域や文化、暮らしの根幹を崩さないようなかたちで守る一端となれたらと思います。

そのために何ができるかを考え、「動いてみる、伝えてみる」を繰り返して今を生きています。

国保年金あらかると

☎ 保険年金課 ☎ (25) 8137
大津年金事務所 ☎ 077 (521) 1126

国民年金保険料の納付が困難な方へ

保険料を納めないまま放置すると…

原則、65歳から受け取れる「老齢基礎年金」や障害・死亡といった不測の事態が生じたときに「障害基礎年金」・「遺族基礎年金」を受け取れない場合があります。

さまざまな制度

納付が経済的な理由で困難な場合、保険料の納付が「免除」または「猶予」になる制度があります。また、学生の方には、保険料を猶予する「学生納付特例制度」があります。

※猶予制度は、本人が50歳未満の期間について申請が可能です。

◆詳しくは、市役所保険年金課または、大津年金事務所にお問い合わせください。

制度の審査内容

審査の対象となる方のそれぞれの前年所得が一定額以下の場合に、申請が承認されます。

免除制度………本人、配偶者、世帯主

納付猶予………本人、配偶者

学生納付特例…本人

特例免除制度

申請者、配偶者、世帯主のいずれかが退職（失業等）された場合、退職された方の所得をゼロとして審査する特例制度があります。



☎ 健康推進課 ☎ (25) 8078

FAX ☎ (25) 5678

✉ kenko@city.takashima.lg.jp

健康いきいき

健康的な1年を
過ごしましょう！



新年のはじめは自身や家族の健康を願う方が多いのではないのでしょうか。健康に1年を過ごすポイントとしてバランスの良い食生活があげられます。栄養成分表示の意味を知って、より健康な食生活を目指しましょう。

栄養成分表示を
確認しましょう

栄養成分表示は自分に合った食べ物を選ぶ上でとても大切です。表示単位に注意して確認しましょう。

栄養成分表示（1個あたり）

エネルギー	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	○ g

エネルギー

標準体重(kg)×
30(kcal)前後が目安!

※標準体重(kg)
=身長(m)×身長
(m)×22

たんぱく質

骨や筋肉の材料です。3食に分けて食べよう!

標準体重(kg)×
1.0~1.2(g)が
1日の目安!

脂質

とりすぎないように揚げ物や肉類だけでなく、菓子類に含まれる脂質にも注意!

炭水化物

脳のエネルギー源です。とりすぎると血糖値を上げる原因に。
1日に摂取するエネルギーの50~65%が目安。

塩分(食塩)

とりすぎに注意。
男性7.5g未満、
女性6.5g未満が
1日の目安!

高島市の平均摂取量は10.7g。

主食（米・パン・麺など）、主菜（魚・肉・卵・豆など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）のそろった食事を目指しましょう。

安全安心

交通事故発生状況

☎ 高島警察署 ☎ (22)0110
(令和6年11月末現在)

内 容	件 数	前年比
人身事故発生件数	74件	+6件
死者数	3人	+1人
傷者数	91人	+11人

発生場所	件 数
マキノ	7件
今津	13件
朽木	5件
安曇川	16件
高島	10件
新旭	23件

※概数



火災・救急・救助件数

☎ 通信指令課 ☎ (22)1234
(令和6年11月末現在)

火 災	件 数	前年比
建物	8件	+3件
車両	3件	+2件
林野	0件	0件
その他	8件	+3件

救 急	件 数	前年比
交通事故	153件	-8件
一般負傷	480件	+34件
急病	1969件	+44件
その他	374件	+67件

救 助	件 数	前年比
火災	0件	0件
交通事故	16件	+6件
水難事故	13件	+5件
その他	21件	+4件

環境放射線測定結果

☎ 原子力防災対策室 ☎ (25)8133

11月平均値(平日測定) 前月平均値

マキノ(マキノ支所前駐車場)	0.048μSv/h	0.054μSv/h
今津(今津支所車庫付近)	0.037μSv/h	0.035μSv/h
朽木(朽木支所前駐車場)	0.056μSv/h	0.055μSv/h
安曇川(安曇川支所南側駐車場)	0.046μSv/h	0.046μSv/h
高島(高島支所東駐車場)	0.074μSv/h	0.063μSv/h
新旭(高島市役所本館北側車庫付近)	0.052μSv/h	0.054μSv/h

※測定地点は他に24か所あります。昨年度の測定結果は、市のホームページをご覧ください。
※日本での自然放射線による時間線量の通常値はおおむね0.2μSv/h以下です。