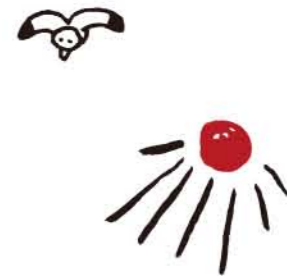


ママはもちろん



パパにもわかる海水浴のススメ





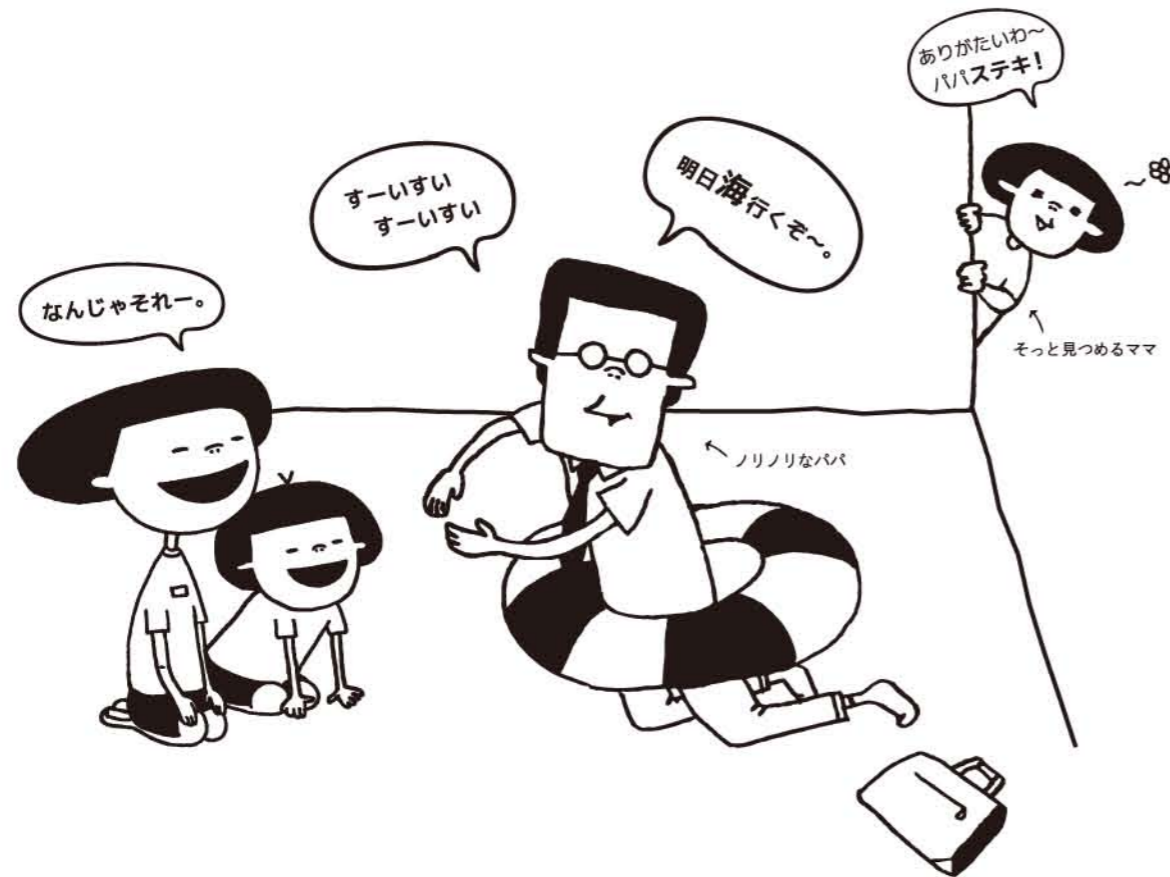
海こそイクメンパパの出番です！

日焼けを気にするママ達にとって海水浴は行きづらい場所。

でも子どもにとっては楽しくて学ぶことがいっぱいの自然の教室。ママもホントは連れて行きたい！海こそパパの出番です！

カワイイ盛りはあつという間。愛息・愛娘とのキズナを深めて、ママを喜ばせ株を上げて、海の癒し効果で日々の疲れも軽くして自分も楽しんじゃおう！

一石三鳥の海水浴ですが、「何をしたらイイの？」というママ、パパも少なくありません。そんなママやイクメンの方々に海水浴のイロハを分かりやすく紹介する読本です。



若狭高浜の海水浴場はココがイイ！

高浜には8つの海水浴場があり、それぞれ魅力ある特徴を持っています。

各海水浴場は次ページから紹介するとして、高浜での海遊びはとにかくイイところがたっぷり！さまざまなタイプのパパに、マッチするポイントが必ずあるはず！



● 海水浴大好きパパ

とにかく海がキレイ！
海水浴通のパパにもきっと
満足してもらえます。

● 确实派パパ

8つも海水浴場があるので、
目的に合わせた
チョイスができます。

● 自然派パパ

磯遊びで生き物観察ができます。
ちょっと足を伸ばせば
高浜の名峰「青葉山」への登山も。

● 食通パパ

やっぱり海の幸がウマイ！
浜辺でBBQも味わえます。

● 海初心者パパ

高浜の海は比較的
波が穏やかで遠浅なので、
安心して遊ばせられます。

● 写真好きパパ

絵になる風景をバックに
写真が撮れます。
海が北にあるので
顔が逆光にならない利点も。



8つの海水浴場

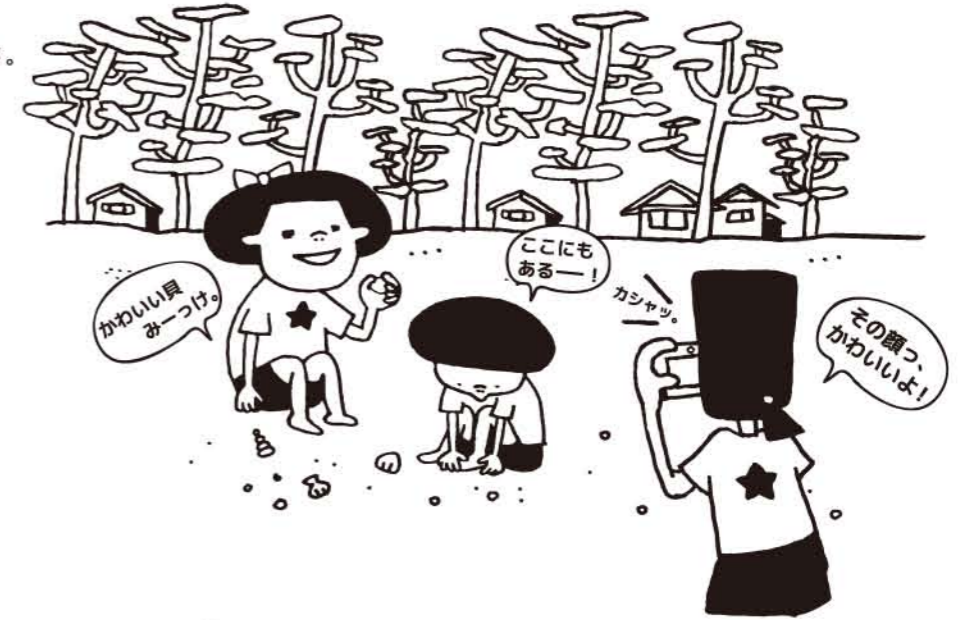
● 若狭和田(わかさわた)海水浴場

日本の快水浴場100選にも選ばれている人気ナンバーワン海水浴場で、特に若者に人気。
 砂浜が広く、透明度が高く、遠浅。
 特徴的な島もあって、写真の背景としても絵になる。
 日本の夕日100選にも選ばれる美しい夕日。
 浜茶屋の数が多い。



● 白浜(しらはま)・鳥居浜(とりいはま)海水浴場

和田海水浴場の次に人気の海水浴場で、ファミリーや若者に人気。
 小さいお子様連れにちょうどいい砂浜の広さ。
 雰囲気ある松原と魅力的な浜茶屋がある。



● 城山(しろやま)海水浴場

波も少なく、小さいお子さま連れのファミリーに人気。
 岩場も人気で磯遊びができる。
 すぐ隣に高浜の景勝地「明鏡洞」や、日本の夕日100選に選定された城山公園があり、景色も楽しめる。



8つの海水浴場

● 若宮(わかみや)海水浴場

最近再整備された、高浜の海水浴場発祥の地。
人が少ないので、混雑が苦手な
ゆっくりしたいパパにもってこい。
※一部ボートが入るので注意



● はまなすパーク海水浴場

テトラポットが近くに設置され、
穏やかでお子様連れにもってこいの海水浴場。
海をデザインしたタイルが埋め込まれ、
1400mにわたる遊歩道がある。
松の木と町花ハマナスが植えられのんびりと散策できる。

● えびす浜(はま)パーク海水浴場

広い階段になっているので、砂も少なく休みやすい。
岩場もあり、磯遊びができる。
こじんまりしていて、
小さいお子様連れにおすすめ。



● 難波江(なばえ)海水浴場

サーファーのメッカで
アウトドア感覚の海水浴場。
高浜町唯一の車の乗入れが可能な海岸。
塩が気にならなければ、
車で砂浜まで行ける。



準備物

● 気軽にゆったり浜茶屋派

準備!? パラソル設置!? めんどくさい!

現地調達の基本!

…という、とにかく気軽に遊園地感覚で海水浴に行きたいパパの準備物はコチラ

- ・水着
- ・ビーチサンダル
- ・タオル
- ・レジャーシート
- ・日焼け止め
- ・お風呂に入るなら着替え



● ほどよく中間派

パラソル設置みたいな大変な作業はしたくないけど、なるべくお金はかけたくない…という、中間派パパの準備物はコチラ

- ・水着
- ・ビーチサンダル
- ・タオル
- ・レジャーシート
- ・日焼け止め
- ・お風呂に入るなら着替え
- ・飲料
- ・昼食



● キッチリ自前派

お金をかけたくないし、自分でやりたい!

バッチリ準備していくぜ!

…という、自前派パパの準備物はコチラ

- ・水着
- ・ビーチサンダル
- ・タオル
- ・レジャーシート
- ・日焼け止め
- ・お風呂に入るなら着替え
- ・パラソル or テント or タープ
- ・スコップ or ドリル
- ・飲料
- ・昼食
- ・水遊び用おもちゃ
- ・クーラーボックス&保冷材



忘れなれでグッズ

- ・薬、ばんそうこう
効能に「クラゲによる虫さされ」が含まれるものがオススメ
- ・ビーチサンダル
つま先が覆われたタイプがオススメ



あると便利グッズ

- ・子どものラッシュ
 - ・箱メガネ or 水中メガネ
- 詳しくは次ページ





ビーチでの遊び方

● まずはパラソルやテントを設置

海辺は風が強いので、パラソルやテントが飛ばないようにスコップやドリル等で深く穴をあけてさしましょう。荷物がグッと増える上に掘るのが大変なので、設置は浜茶屋に頼むのが気軽に楽しめるコツ。



● 海でぶかぶか

ただ波に揺られているだけで楽しいちびっこ達。浮き輪やビニールボートでぶかぶかさせてあげましょう。窓がついていると海中も見れて喜ぶちびっこも。
※岸から沖に向かう速い流れ(離岸流)には十分にご注意ください。

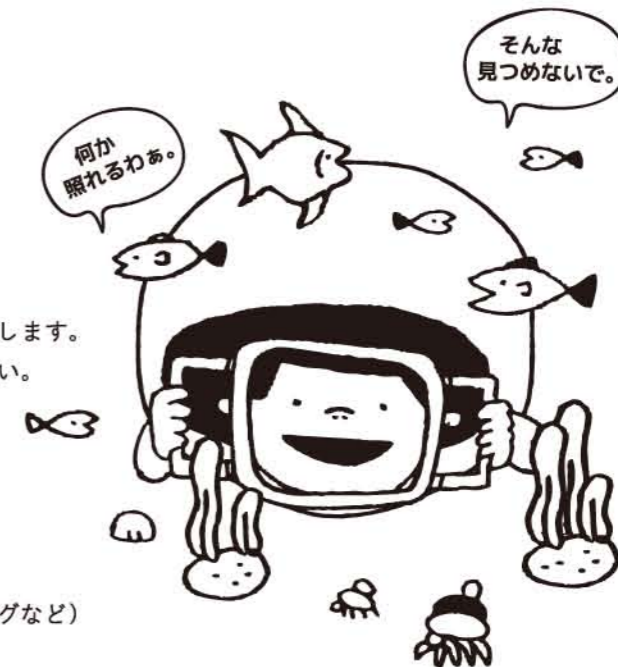


● 磯遊び

ちびっこは生きもの大好き。海は日頃見れない生物とふれあって、自然学習もできちゃいます。ゴーグルや水中メガネをまだ付けるのが難しいちびっこには箱メガネが重宝します。
※岩場はゴツゴツしていますので、つま先が覆われたビーチサンダルをおすすめします。また、毒を持つ生物もいるのでご注意ください。

● こんな生きものが見れるよ ●

- ・サザエ
- ・フナムシ
- ・イソギンチャク
- ・ヤドカリ
- ・小さなカニ
- ・アメフラシ
- ・ヒトデ
- ・小さい魚(イシダイやフグなど)



● 砂遊び

ちびっこは砂遊びが大好き。海に入る時間より長い場合も。子ども用の日焼け止めは水で落ちてしまうので、日焼け予防にラッシュがあると便利。





海水浴場でのお食事

● 浜茶屋

高浜では海の家のことを「浜茶屋」と呼びます。その名の通り、ゆっくり座って食事や休憩ができます。温かい食事がウレシイ！



● ほてったカラダにかき氷

浜茶屋にかき氷。実に定番ですが、軒を並べるお店ごとに工夫を凝らしたかき氷メニューがあり、見ていても楽しくなりますヨ！



おすすめ！「浜ベキュー」

高浜町の海岸は、しっかりルールを守れば海辺でバーベキューが楽しめるのが特徴。

- (1) キレイな海を感じながら
- (2) 正しい知識とマナーで
- (3) 新鮮な地元の食材を楽しむ

それが、「浜ベキュー」なんです。それぞれのスタイルに合わせて楽しんで下さいね。

● 砂浜の指定区域

砂浜はバーベキュー禁止ですが、「指定区域」といわれる場所ならOK。道具も食材も全て持ち込みになりますので、アウトドア派の方はこちらへ。

● バーベキュー場

食材は持ち込みたいけど、グリルや炭などの道具だけは借りたいという時は「バーベキュー場」へ。土日は混み合うので、予約されることをおすすめします。

● 民宿又は浜茶屋

手ぶらで行って気軽に楽しみたいという方は民宿か浜茶屋で。夕食がバーベキューという宿泊プランなら、新鮮な海の幸が特にたっぷり楽しめますよ。



くわしくは「浜ベキュー」ホームページ

浜ベキュー

検索



「お泊まり」のススメ

●若狭の自慢の海の幸に舌鼓

旅館や民宿では田舎の親戚の家に来たつもりでリラックスしてください。
そして、なんといっても新鮮魚介がおいしい！
魚嫌いの子どもがおいしい魚料理のおかげで食べられるようになった！
…なんて話も！

※お料理の内容は宿や料金によって異なります



●夜は是非とも花火を楽しんで！

高浜の砂浜は、
夜の10時まで花火が出来るんです。
家族で、グループで、
手持ち花火の灯りを囲むと、
なんだか分かりませんが
「いいなあ…」って思えます。
消火用のバケツは民宿などで貸して貰いましょう。
※燃えかすやゴミは必ずお持ち帰りください。



●海で癒される

仕事や通勤で日頃から疲れているお父さん。
お父さんのリラックスも兼ねて、マイナスイオンの宝庫といわれる海はオススメ！
海辺を散歩するだけでも、頭と体をほぐし、
リラクゼーション効果が得られるといわれています。
特に日帰りよりも1泊すると、体が環境の変化を感じて
リラックス度が上がるんだそう。
泊まりなら、子どもが寝てから
ゆったりと海辺の散歩もできますね。





地元ファミリーからアドバイス



● 海水浴は涼しい午前中か夕方がオススメ

夕方からなら駐車料金も安くなることも。
泊まりの方は、夕食時間が早めの宿もあるので、
夕方楽しむ場合は夕食時間をチェックしておいてくださいね。



● 子どもから目を離さないで

日頃、子どもと遊べなれていないパパ達。
ちびっこ達は思っているよりアツという間に
どこかに行っちゃいます。
楽しい海ですが、
もちろん危険もありますので特に目を離さないでね。

● 忘れ物注意！

以外に多いのがシャワー室などに残された水着。
家に帰って「しまった！」とならないようにね。
それでも忘れたときはコチラ↓
小浜警察署会計課 TEL: 0770-52-0110



● 駐車場の探し方

海水浴でよく迷うのが駐車場探し。
高浜の駐車場はどこも海から近いので
あまり大差はないですよ。
価格帯は1日1000円～1500円です。



● 他にも遊ぶ場所を見つけておく

幼児の海遊びはせいぜい2時間程度なので
他にも遊ばせる場所を探しておくとう便利です。
次ページに近隣施設を紹介してます。

● 浜茶屋を利用

高いと思われがちな浜茶屋ですが、以外にも500mlのペットボトルが
150円と普通の値段。おいしい手づくりメニューのある浜茶屋もある
から探してみてくださいね。
体温調節が大切なちびっこの休憩にも浜茶屋は便利です。
こまめに涼しいところで休憩させてあげてください。





海水浴と併せて利用できる施設

1 エルどらんど

熱帯雨林を再現した体験型大型温室「トロピカルワンダー」や、参加して学ぶ体験型の科学展示施設「サイエンスワンダー」など、楽しみながら、エネルギーや科学の大切さを学ぶことができる体験施設。

電話 0770-72-5890

開館時間 10:00～18:00 (11/16～3/19の間は17:00まで)

休館日 毎週月曜日(休館日が祝祭日の場合は翌平日)、12/29～1/3

料金 入館料・駐車料無料(トロピカルワンダーのみ有料)

2 道の駅シーサイド高浜/湯っふる

高浜町にある道の駅。お土産やお食事スポットとしておすすめ。湯っふるは隣接する温浴施設で、光明石天然鉱石温、ジェット、気泡風呂、ミストサウナ等、様々な種類の温浴がお楽しみ頂けます。

電話 0770-72-6666

物販開館時間 10:00～20:00 (11/1～3/31～18:00)

レストラン営業時間 10:00～18:00

湯っふる開館時間 10:00～21:30 (最終入場時間21:00)

3 福井県こども家族館

大型帆船やプールが楽しい「あそび探検ゾーン」、工作やクッキングが体験できる「工房ゾーン」、おもちゃや絵本でくつろげる「交流ゾーン」などがある大型児童館です。

電話 0770-77-3211

開館時間 9:30～17:00 9:30～18:00 (7/21～8/31)

休館日 毎週月曜日(休日を除く)、休日の翌日(土・日・祝祭日を除く)、年末年始(12/29～1/3)

4 わたつみの湯

海が目の前にある地域唯一の天然温泉。若狭湾を望む絶景の露天風呂、岩盤浴の「石湯」が自慢。

電話 0770-72-5000

営業時間 10:00～22:00

最終受付 岩盤浴20:30、温泉浴21:30

休館日 毎週木曜日

5 きのこの森

おい町の特産品“きのこ”のテーマパーク。子供から大人まで家族みんなが楽しめる自遊空間。ビッグスライダー等の遊具も充実。

電話 0770-78-1713

開園時間 9:00～17:00 (夏休み期間) 9:00～18:00

休園日 毎週月曜日、年末年始(12/29～1/3)

6 あやべ温泉

高浜から京都府下で国道27号に抜ける県道/府道1号線沿いにある温浴施設。宿泊施設やレストランも併設。

電話 0773-55-0262

営業時間 10:00～21:00

定休日 毎月第4月曜日(祝日と重なる場合はその翌日)



アクセス & 高浜マップ



● 京都から

JR	京都→綾部→東舞鶴→若狭高浜	約1時間50分
車	京都→R9→沓掛IC→京都縦貫道→丹波IC→R27→京丹波わちIC→舞鶴若狭自動車道→大飯高浜IC→高浜	約2時間40分

● 大阪から

JR	大阪→京都→綾部→東舞鶴→若狭高浜	約3時間
車	大阪→中国池田IC→中国自動車道→吉川JCT→舞鶴若狭自動車道→大飯高浜IC→高浜	約2時間15分
車	大阪→名神大山崎JCT→京都縦貫道→丹波IC→R27→京丹波わちIC→舞鶴若狭自動車道→大飯高浜IC→高浜	約2時間
バス	難波・梅田-(高速バス)→和田	約3時間

● 名古屋から

JR	名古屋→米原→敦賀→若狭高浜	約3時間30分
車	名古屋→名神高速→米原JCT→北陸自動車道→木之本IC→R8→R161→R303→R27→高浜	約3時間30分

わかたかはま



一般社団法人 若狭高浜観光協会
<http://www.wakasa-takahama.jp/>

〒919-2225 福井県大飯郡高浜町宮崎 77-1-8 (JR若狭高浜駅内)
TEL. 0770-72-0338 FAX. 0770-72-0774
MAIL. info@wakasa-takahama.jp