

広報

おばま

3

Mar. 2021
No.807

「夢、無限大」感動おばま



からだウイーク！おばまで動こう

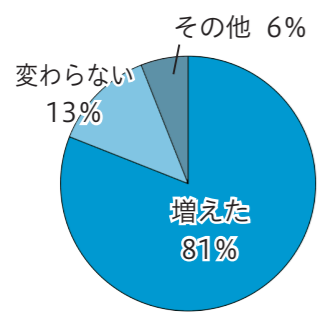
メタボン退治ウォーキング 実施結果報告



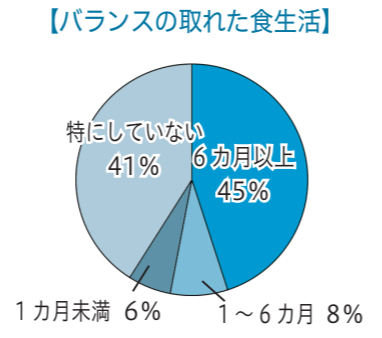
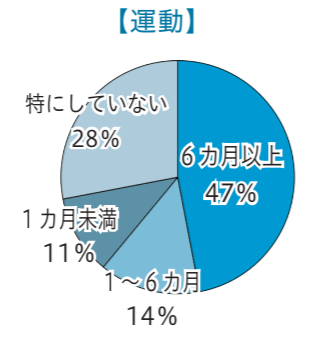
参加者の声

参加者アンケートに寄せられた、皆さんの意見や感想を紹介します。

このイベントをきっかけに、普段の活動量が増えましたか



健康のために取り組んでいることを、どれくらいの期間続けていますか



寄せられた感想や意見



- ・これを機会に運動に力を入れるようになった
- ・「コロナ太り」を解消できた
- ・運動量が増えた ・ 血圧が安定した
- ・身の回りに歩いている人が多くて、「自分もがんばらないと!」と思った
- ・ウォーキングやサイクリングをしやすい環境を整備してほしい

- ・ 日頃あまり運動をしていない人や、がんばろうと思ってもなかなか続かない人も、たくさん参加してくれたよ!
- ・ 期間中は、市内のあちこちでウォーキングする人を見かけたよ。ウォーキング中、お互いにあいさつを交わす人が増えて、まちにも活気が生まれたんだ!



これからも続けよう！ウォーキング

運動は、少しずつでも続けていくことが大切です。日頃から、運動を習慣付けるように心掛けて、あなたの心の中にひそむ“食べすぎ・飲みすぎ・なまけもの健康な体のおじゃまむし”メタボンを退治しましょう!

効果的なウォーキングのポイント

- 視線は遠くへ
- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- 歩幅は普段より広めを意識
- 着地はかかとから



健康情報は「ココカラ」!

市の健康づくり専用HP「ココカラ」では、年代に合わせた運動や健康レシピなどを随時、更新しています。ぜひ活用してください。

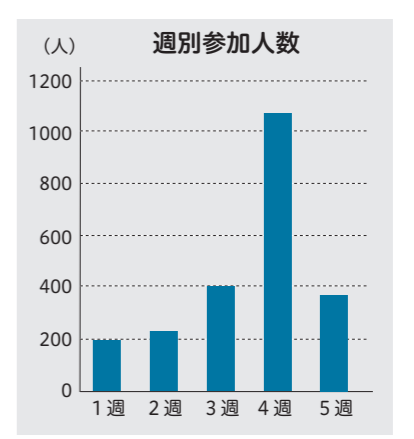
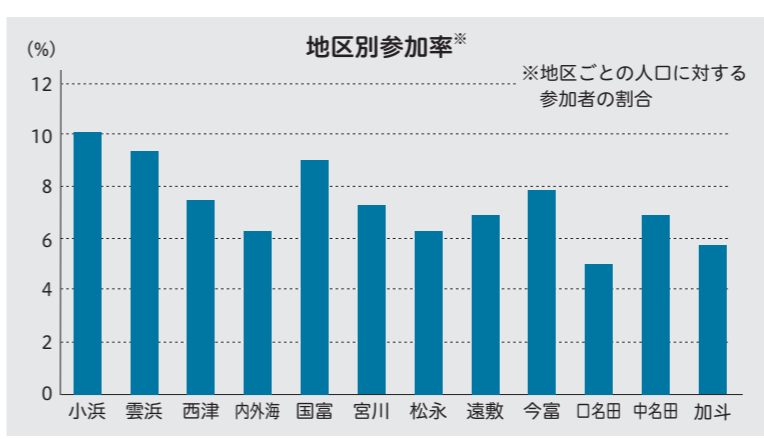
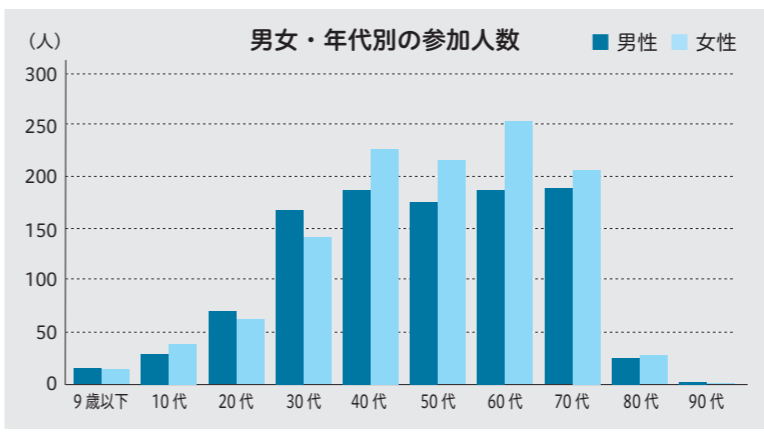


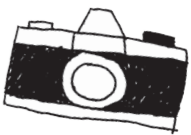
※「ココカラ」は、QRコード(左)または市公式HPにあるバナー(右)から見るができます

参加状況について

- 参加人数 2,241人
- 週間4万2,000歩を達成 延べ1,424人 (おばまチケット1枚獲得)
- 週間5万6,000歩を達成 延べ6,568人 (おばまチケット2枚獲得)

- ・ 週5万6,000歩を歩いた人が、4万2,000歩を歩いた人の4倍以上もいたんだ!
- ・ 30代～70代を中心に、幅広い年代の人が参加したよ!
- ・ 親子や孫と祖父母など、家族と一緒に楽しんで参加した人もいたみたい!
- ・ チケット交換所の「チャレンジスポット」に近い、小浜や雲浜、国富の参加率が高かったんだ!
- ・ 2週以上続けて参加した人もたくさんいたよ!





姉妹都市 50周年を祝う

本市と奈良市の郵便局が両市の姉妹都市締結 50周年を祝うオリジナル フレーム切手を発売(市庁舎・2月1日)

全線開業後のまちづくりを語り合う 「北陸新幹線シンポジウム」が開かれ小浜商工会議所と松崎市長らが意見を交換(白鬚・2月10日)



市総合計画について答申

市総合計画審議会の江川誠一^{えがわせいいち}会長が第6次小浜市総合計画(案)について松崎市長に答申(市庁舎・2月9日)



市内初の快挙

市交通指導委員会の宮本保一^{みやもとやすかず}会長が交通栄誉章「緑十字金章」(優良運転者部門)受章を松崎市長に報告(市庁舎・1月28日)



江戸時代の消防組織の絵巻物を展示

組の象徴となる目印や提灯などが描かれた「西津火消雪輪組纏装束之図」が初公開(鯖街道ミュージアム・1月23日)



1年間の探究活動や研究成果を報告

若狭東高校の「課題研究発表会」で各専門学科の3年生が班別に研究成果を発表(文化会館・1月30日)



「世界に一つの箸」を賞品に

若狭高校の有志が自身で企画した写真コンテストの副賞となる塗り箸を製作(1月19日・新小松原)



県産材の木製品を幼保施設に寄贈

農林中央金庫とれいなん森林組合が木製の柵や間仕切りを各園に寄贈(浜っ子こども園・2月5日)



重要伝統的建造物群保存地区を守る

文化財防火デーの前に住民が地区内に設置された「易操作^{いようさくせい}消火栓」を操作する防火訓練を実施(三丁町・1月23日)

海のごみ問題を考える

海岸に打ち上げられたごみを分別して集める「新春ビーチクリーン」が行われ住民や有志が参加(下加斗・2月7日)



無病息災と五穀豊穡を願い

祓姿の射手が鬼と書かれた紙を貼り付けた的を射抜く「弓打ち神事」が営まれる(次吉・2月1日)



自分でできる手助けを学ぶ

市社会福祉協議会が制作した児童福祉教育教材「私のつくる小浜いろ」を使って出前授業を実施(小浜小学校・1月21日)



くらしの情報

小浜市役所
〒917-8585 小浜市大手町6-3
☎0770-53-1111(代)
FAX 0770-53-0742(代)
HP <https://www1.city.obama.fukui.jp/>

お知らせ

令和2年分の確定申告・納付期限の延長

小浜税務署 ☎52・10008

申告所得税（および復興特別所得税）、贈与税および個人事業者の消費税（および地方消費税）の申告期限・納付期限について、4月15日㊦まで延長します。

※市役所会場での確定申告の受け付けは、3月15日㊤までです。以降については、小浜税務署会場またはe-Tax（電子申告）を利用してください

令和3年度の市県民税申告期間の延長

税務課 ☎64・60004

市県民税の申告期間を延長します。
▼延長期間 3月16日㊤～4月15日㊦
※延長期間中は、税務課窓口にて受け付けます

暮らしの便利帳2021を作製

市民協働課

市では、(株)サイネックスとの官民協働で、暮らしに役立つ情報をまとめた「暮らしの便利帳2021」を発行します（8月から配布予定）。(株)サイネックスでは、広告主を募集しています。市内事業者を中心に広告掲載の依頼に伺いますので、ご協力をお願いします。

乾燥肥料の無料配布

衛生管理所 ☎52・15222

し尿を処理した後にできる「乾燥肥料」を無料で配布します。

▼とき 3月8日㊤～19日㊤いずれも9時～16時 ※土・日を除く
▼ところ 衛生管理所（荒木）

古着・廃小型家電の回収

環境衛生課 ☎64・6016

市では、燃やすごみの減量化、リサイクルの推進を図るため、無料で古着・廃小型家電を回収します。
▼とき 3月13日㊤9時～12時

クリーニングセンター(谷田部)

▼対象 【古着】洗濯された衣類全般（下着、靴下、毛布、ふとん、タオルなどは対象外）

【廃小型家電】回収ボックス投入口（15センチ×25センチ）に入る大きさの携帯電話、デジタルカメラ、電子手帳、ゲーム機器、携帯音楽プレーヤー、電卓など（電池、電動工具、パソコン、CDなどの記憶媒体、テレビなどの家電リサイクル法の対象品目は対象外）

※雨天決行。古着は雨にぬれないように持ち込んでください。対象以外のごみは受け付けできません

働く婦人の家事務員(会計年度任用職員)

商工観光課 ☎53・9705

▼任用期間 4月1日～令和4年3月31日

▼勤務時間 週5日(土日勤務あり)、1日あたり7時間30分(休憩時間を除く)
▼報酬 月額14万1375円、期末手当(年2回)、通勤費支給あり、社会保険加入

▼募集人数 1人
▼選考方法 面接
▼申込方法 3月8日㊤までに商工観光課へ履歴書を提出

※詳しくは、問い合わせください

シニア向け出張就職相談会

商工観光課

▼問い合わせ 大学生等企業説明会実行委員会事務局（小浜市商工観光課）☎53・9705

働きたいと考えているシニアの皆さん、気軽に相談してください（要事前申込）。

▼とき 3月18日㊤10時～15時
▼ところ 働く婦人の家（大手町）
▼対象 おおむね55歳以上の人材活躍支援センター ☎0776・43・0881

職場のトラブル解決・休日労働相談会

商工観光課

解雇・賃金など、労使関係の悩みや不安なことについて、労働問題の専門家（県労働委員会委員）が相談に応じます。秘密は厳守します。

【嶺北会場】
▼とき 3月21日㊤9時～12時
▼ところ アオッサ（福井市）


【嶺南会場】
▼とき 3月28日㊤13時30分～16時30分
▼ところ 敦賀市生涯学習センター（敦賀市）
▼対象 県内の労働者および使用者

Instagramを始めました
図書館のイベントや展示などの情報を発信していますので、ぜひご利用ください




▲ぜひフォローをお願いします

おばま児童文学会「風夢」のおはなし会
とき 3月27日㊤11時～



■問い合わせ
市立図書館(白鬚) ☎52・1042

おはなし会と作ってあそぼ！
とき 3月13日㊤11時～
テーマ おそらへジャンプ！
内容 (1)おはなし「とべとべたかく！」
「アンパンマンとまいごのうちゅうじん」
(2)こうさく 紙コップロケットをつくってあそぼう！



■市立図書館 今月のイベント

夜間無料労働相談会

商工観光課

解雇・賃金など、労使関係の悩みや不安なことについて、労働問題の専門家（県労働委員会委員）が相談に応じます。秘密は厳守します。

▼とき 3月23日㊤18時30分～20時
▼ところ 福井市順化公民館(福井市) 県庁内会議室など

▼対象 県内の労働者および使用者（雇用形態は問いません）

▼料金 無料
▼申し込み ①②いずれかの方法で相談の前日までに県労働委員会事務局に予約

①電話 ☎0776・20・0597
受付時間 平日の8時30分～17時15分
②メール roui@pref.fukui.lg.jp
受け付けは相談の前日17時まで
▼問い合わせ 県労働委員会事務局



食文化館管理運営員「キッチンスタジオ担当」(会計年度任用職員)

食文化館 ☎53・10000

▼任用期間 4月1日～令和4年3月31日

▼勤務時間 週5日(土日祝勤務あり)、1日あたり7時間(休憩時間を除く)
▼報酬 月額13万9836円、期末手当(年2回)、通勤費支給あり、社会保険加入

▼募集人数 1人
▼選考方法 作文(事前提出)・面接
▼募集期間 3月12日㊤までに食文化館へ履歴書・作文を提出

※詳しくは、問い合わせください

ふくい福祉就職フェア

社会福祉法人福井県社会福祉協議会嶺南支所

社会福祉関係の職場へ就職を希望する人や関心のある人を対象に、採用担当者との個別面談会を実施します。入退場は自由です。

▼とき 3月10日㊤13時30分～15時30分
▼ところ 若狭図書館学習センター(南川町)

健康増進に関する包括連携協定を締結しました

市民の健康づくりを推進し、健康寿命を延ばして活力ある社会をつくるため、市では、明治安田生命保険相互会社・大塚製薬株式会社・第一生命保険株式会社の3事業者と協定を結びました。(2月10日・市庁舎)

●協定内容

- 健康づくり支援に関すること
- 各種けんしんの受診促進に関すること
- 熱中症対策に関すること
- 災害時における協力に関すること
- その他協議して必要と認めること



各事業者と協定書を取り交わす
①明治安田生命保険相互会社
②大塚製薬株式会社
③第一生命保険株式会社

寄付金・支援物資をいただきました



新型コロナウイルス感染症対策として、寄贈いただきました(2月10日・市庁舎)

- 明治安田生命保険相互会社から寄付金 15万円
- 明治安田生命保険相互会社・大塚製薬株式会社からペットボトル入り飲料 1,200本

宝くじの助成金で整備しました

宝くじ普及広報事業として、(一財)自治総合センターからの助成で、宮川まちづくり協議会がコミュニティ活動のための備品を整備しました。

- 整備備品 除雪機1台、自走式草刈り機2台、展示パネル15枚、T字脚付きポール16本、作品展示パネル10枚、集会用テント1張、テントウエイト6個、シュレッダー1台、ガソリン携行缶3缶、アルミブリッジ1台



■問い合わせ 市民協働課 ☎64・6009

- 受講料 1万4,000円 ※年間20回分。講座により教材費などは別途必要
- 申込期限 3月31日(水) ※申込人数によっては、開講できない場合があります

咲楽館(働く婦人の家)
令和3年度年間講座受講生募集!
■問い合わせ 働く婦人の家 ☎52・7002

時間帯	講座名	実施日	内容
午前の部 10時30分～12時30分	パッチワーク	第2・4土曜	基本から学び、小物からベッドカバーまでいろんな作品に取り組みます
午後の部 13時30分～15時30分	水彩画	第1・3火曜	水彩画の楽しさ、描画の基本を学びます
	やさしいオカリナ	第1・3水曜	初心者でも手軽に楽しめる楽器です。素朴な音色を奏でましょう(※新規の人は15時～16時30分)
	ハワイアンキルト	第2・4土曜	アップリケが中心のキルティングを学びます
夜の部 19時30分～21時00分	着物着付け	第2・4土曜	着付けの基礎を学びます
	楽しいコーラス	第1・3水曜	歌いたい曲がどんどん歌えるように。ぜひ一緒に歌いましょう(※19時15分～20時45分)
	やさしいヨガ	第1・3水曜	ゆったりとした呼吸とともに心と体をほぐしましょう
	茶道	第1・3金曜	茶道を通じて日本の伝統文化を学びます

小浜・子どもの悩み110番

教育総務課

小中学生や高校生、その家族や教師の皆さん、日ごろの思いや悩みを電話や面接で相談してみませんか。弁護士や医師・大学のスタッフが相談に応じます。

- ▼とき 3月14日(日)10時～20時
- ▼ところ チャンネルO(津島)
- ▼相談専用番号 52・7231、52・7232(当日のみの臨時電話)
- ※相談無料、秘密厳守
- ※詳しくは、グループ「ポケットに夢いっぱい」代表の柴田(しばた)さん ☎090・2033・3904

悩みごと総合相談会

若狭健康福祉センター

- ▼法律、こころの健康、発達障がいやひきこもり、介護や子育て、自立生活に向けた生活に困っている人の就労に関する事など、個別相談を受け付けます(要事前申込)。
- 相談は、弁護士や精神科医師、臨床心理士、保健師などの専門家が受けます。
- ▼とき 3月13日(土)13時～16時
- ▼ところ 若狭健康福祉センター(四谷町)
- ▼料金 無料
- ▼申し込み・問い合わせ 若狭健康福祉センター ☎52・1300

募集

「統計の日」標語

市民協働課

総務省では、統計の重要性に対する国民の関心と理解を深め、統計調査に対して、国民により一層の協力をもらえるようにと定めた「統計の日」(10月18日)の周知を図るため、ポスターをはじめとする広報媒体に活用する標語を募集します。

- ▼対象 どなたでも応募できます
- ▼応募締切 3月31日(水)
- ※詳細は、総務省HPを参照するか同省へ問い合わせてください
- ▼問い合わせ 総務省政策統括官付統計企画管理官室地方統計機構担当 ☎03・5273・1144

健康・福祉



国民健康保険加入者の個別特定健診

健康管理センター ☎52・2222

本年度まだ特定健診を受診していない40歳～74歳の国民健康保険加入者は、県内の指定医療機関で個別に受診することができます。

- ▼申し込み 県内指定医療機関(詳しくは健康管理センター)
- ▼受診期限 3月末日(各医療機関)

受付中

令和3年度 交通災害共済の加入申し込み

■問い合わせ 生活安全課 ☎64・6007

交通災害共済は、加入した人が交通事故で被害に遭ったとき、傷害の程度により見舞金が支払われる制度です。

令和3年度交通災害共済の加入申込書は区から配布されますが、申し込みについては、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、原則、区による取りまとめは行いません。

加入を希望する人は、個別に申し込みをしてください。

- 共済期間 4月1日(土)～令和4年3月31日(水) ※4月1日以降に申し込みをする場合は、その翌日から令和4年3月31日まで
- 共済掛金 1人500円(年額)

※区によっては、申し込みを取りまとめるところもあります。取りまとめの有無については、各区長に問い合わせてください

- の月末診療日)
- ※受診時に、受診券と健康保険証を持参してください
- ※受診券を紛失した場合は、再発行できます。健康管理センターへ問い合わせてください
- プレパパ&プレママ講座 参加者募集
- 健康管理センター ☎52・2222
- ▼とき 3月3日(水)10時～12時
- ▼ところ 健康管理センター(南川町)
- ▼内容 育児編「ミュージックケアでリフレッシュ、育児を楽しむには」
- ▼持ち物 母子手帳、運動できる服装
- ▼申し込み 健康管理センターへ電話

■対象となる交通事故

日本国内で、自動車や自転車、電車など交通機関の運行に伴う接触、衝突、転落、その他の事故による人の死傷



- 資格 市に住民登録をしている人
- 加入方法 加入申込書と共済掛金を、生活安全課または最寄りの福井銀行県内各支店の窓口へ提出

日頃感じる感謝の気持ちなどをつづった 心あたたまる手紙

■問い合わせ 生涯学習スポーツ課 ☎ 64・6033

人権週間(12月4日～10日)に関する取り組みとして、第18回「心あたたまる手紙」を募集したところ、2,106点という多数の応募がありました。それぞれ、人とのふれあいの中で体験したほのぼのとしたできごと、うれしかったこと、感謝の気持ちなどがつづられた作品でした。その中から、各部門で金賞を受賞した4点の作品を紹介します。

※作品は、原文のとおり掲載しています

小学校高学年の部

清美ちゃんへ

雲浜小学校 4年 岡本 真奈

清美ちゃんは、私のお母さんのいとこです。清美ちゃんは、いつも私に「そのまのあなたでいいよ。」と言ってくれるね。私は、その言葉にはげまされます。清美ちゃんは、目が見えないのに、どうして私のことが分かるのだろうと思います。「声を聞いて話をしたら分かるよ。」と言ってくれます。心と心が通じあっているのかな。私は、清美ちゃんに会おうと元気がでるよ。いつもありがとう。また会ってたくさん話しようね。

小学校低学年の部

ばあばへ

今富小学校 1年 うえむら かほ

さみしくないですか。さむくないですか。かほはさみしいです。またメルちゃんのおようふくつくってくださいな。またいきかえってきてほしいです。またいきかえってあそびたいです。おいしいごはんをまたいっばいつくってほしいです。ばあばが大すきだったお花をいっばいおそなえするね。またあいたいな。ばあばがさみしくなったらゆめにいつでもでてきてね。

一般の部

子ども達へ

南川町 福島 並子

突然テレビ消します。ゲーム機没収よくある事です。苦手なおかずも平等に並べます。ダメな事をすれば厳しい母になります。あなた達には鬼のようなお母さんですが、続きがあります。時間を守る子に、何でもおいしく食べれる子に、大切な人に悲しい思いをさせない子になって欲しい。そう思うからいっただって私はあなた達に全力で向き合ってるんです。大好きなんです。お母さんの取扱説明書。よく読んで末長く楽しくお使い下さい。

中学生の部

おかんへ

小浜第二中学校 2年 辻 翼

おかんが、いなくなつて13年たちました。今自分は、中学2年生の終わりに近づいて、あと3カ月で3年生になります。自分は今14才になつても、おかんの事が気になりおかんを、さがしたくなります。だから、おかんの顔を、一度見たいです。なので、この手紙を見たら僕が、幼い時を思い出してもらえたらうれしいです。そして、一対一で出会える時が、自分の夢です。今、コロナが流行しているので、気をつけてください。じゃあね。

入賞作品展

とき 3月8日(月)～12日(金) 各日9時～17時
ところ 市庁舎1階 市民ホール

金・銀・銅賞に入賞した28作品を展示します

Event

市内の催し物情報を発信

イベントスケジュール

2021

3

2月27日(土)～ 4月4日(日) 山川登美子記念館 令和2年度特別企画展

新型コロナウイルスの感染が拡大する中、病気と上手に付き合うことが求められています。江戸時代の人々を苦しめた天然痘を例に感染症との付き合い方を、初公開の「痘瘡神木像」(個人蔵)をはじめとする貴重な史料から学ぶ展示を開催します。

時 9時～17時(最終入館16時30分) ※毎週火曜日休館
所 山川登美子記念館(千種一丁目)
金 大人300円、大学・高校生200円
問 文化課 ☎ 64・6034

7日(日) 第8回小浜市成人大学講座

テーマ「食のちからを育てよう～健康を意識した食品選び～油脂編」
講師：浦本裕美さん(仁愛大学 人間生活学部健康栄養学科 教授)

時 13時30分～ 所 中央公民館(大手町)
金 無料 申 5日(金)までに要事前申込、先着35人程度
問 生涯学習スポーツ課 ☎ 64・6033

7日(日) まちの駅マルシェ

野菜などの販売を行います。
時 10時～14時 所 まちの駅(白鬚)
問 まちの駅 ☎ 52・2000

7日(日) 第13回旭座上方落語会

時 開場13時30分～ 開演14時～
所 まちの駅旭座(白鬚)
内 落語：桂塩鯛、林家小染、笑福亭べ瓶、桂咲之輔
三味線：はやしや律子 ※チケットはまちの駅限定販売
金 前売券2,000円 当日券2,500円 ※全席自由席
問 まちの駅 ☎ 52・2000



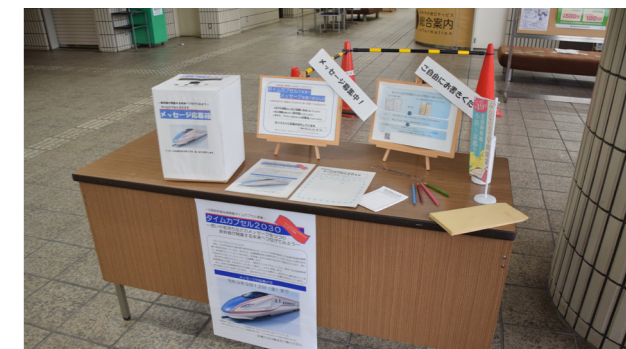
27日(土) 北陸新幹線タイムカプセル2030封入式

皆さんの想いや気持ちなどをつづったメッセージを、未来に届けるタイムカプセル封入式の参加者を募集します。当日に、自分で書いたメッセージをタイムカプセルに直接納めてみませんか。家族の記念など、皆さんの応募をお待ちしています。

時 10時～10時40分(予定) 対 市内在住の人
所 働く婦人の家(大手町)
申 19日(金)までに要事前申込、先着20人程度
※メールの際は、住所・氏名・人数・電話番号を記載してください

タイムカプセルに封入するメッセージを募集

タイムカプセルに封入するメッセージを、3月12日(金)まで募集しています。市庁舎1階ホールに設置の応募箱に入れるか、北陸新幹線・総合交通推進課へ郵送してください。※詳しくは、広報おばま12月号を参照してください



問 北陸新幹線・総合交通推進課 ☎ 64・6067
メール koutsu@city.obama.fukui.jp

「咲楽館講座発表会」開催中止

2月号に掲載した「3月7日(日) 咲楽館講座発表会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します

問 働く婦人の家 ☎ 52・7002

凡例 時 = 時間 所 = 場所 対 = 対象 内 = 内容
金 = 料金 申 = 申込締切、定員など
問 = 問い合わせ先、申し込み先



私が働く「レストラン内外海」から見える、志積の海。日本海側特有の冬の荒れた海も、私にとっては新鮮な光景です。

「小浜は「自然とともに生活をする」のだなあと感じています。これからも、小浜での生活の中でいろいろな発見や驚き、感動を見つげながら、料理に落とし込めるように努力していきます。」

他にも、小浜での生活で感じたのが、動物の多さです。サル、シカ、イノシシなどの動物を日常的に見かけることなど、今まで経験したことがありませんでした。また、自然が豊かな一方で、動物たちに田畑が荒らされる被害に悩む現状があることにも、とても驚きました。

私が小浜に来て新鮮に感じたことは、海の近さです。私は「海なし県」埼玉県出身のため、これほど近くに海があり、毎日波の音を聞いて生活できることに、とても感動しています。同時に、海がすぐそばにある生活は、想像していたより磯の香りが弱いことなど、いろいろな驚きと発見の連続です。

小浜での生活

驚きと発見に満ちた

隊員たちのよもやま日誌

地域おこし協力隊が、日々の活動や感じたことをレポート！

今月号は
やなぎ しんご
柳 信吾
がお届けします



①鼻洗浄液を用意
ドラッグストアで鼻洗浄液が購入できるほか、自分で作ることもできます。500mℓのペットボトルに小さじ1杯の食塩を入れ食塩水を作ります。

鼻うがいの方法

②鼻を洗浄する
鼻洗浄液を片方の鼻から入れて、もう片方の鼻または口から流す



①鼻洗浄液を用意
自分で作る場合は、水500mℓに対して食塩小さじ1杯を入れ人肌に温める

鼻うがいのすすめ

鼻うがいは

鼻うがいは、名前のとおり鼻の中をうがい洗浄する事です。鼻うがいは、鼻や喉、口の中にある細菌・ウイルス・花粉・鼻汁・痰を洗い流し、鼻や喉の症状を緩和させます。

具体的に効果が期待できる症状としては、アレルギー性鼻炎や慢性副鼻腔炎のほか、鼻風邪や鼻水、鼻づまり、鼻のかゆみ、鼻の奥の痛み、鼻の違和感といった鼻に関する症状や、喉風邪、喉の違和感、痰の絡み、異常な量の鼻水が喉へ流れる後鼻漏といった喉に関する症状です。これらの症状の緩和に、鼻うがいの効果が期待できます。

②鼻を洗浄する

ドラッグストアの鼻洗浄器をお勧めします。うつむいた状態で、洗浄液を片方の鼻から入れて、もう片方の鼻または口から流します。

作り、人肌に温めるとできあがり。真水では鼻がつんと痛みます。



耳鼻咽喉科
富田 かつみ
かおり 医師

健康生活のつむぎ

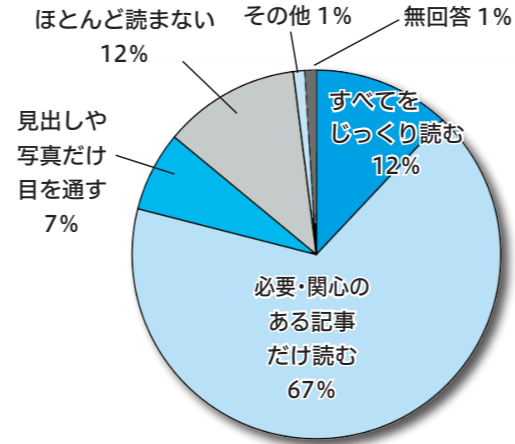
杉田玄白記念 公立小浜病院
■問い合わせ 52・0990

令和2年度 広報おばまアンケート結果

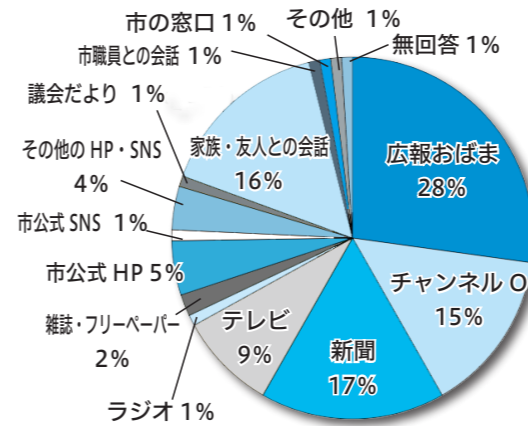
【実施期間】1月7日(金)～1月29日(金)
【対象】20歳以上の市民1,000人(無作為抽出)
■問い合わせ 市民協働課 ☎64・6009

※回答は小数点以下を四捨五入しているため、円グラフ内の合計が100%にならないことがあります

■広報おばまをどのように読んでいますか



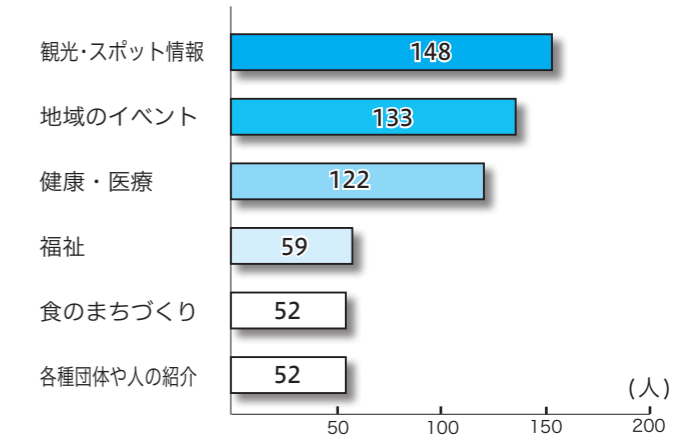
■あなたは主にどこで小浜市の情報を手に入れていますか



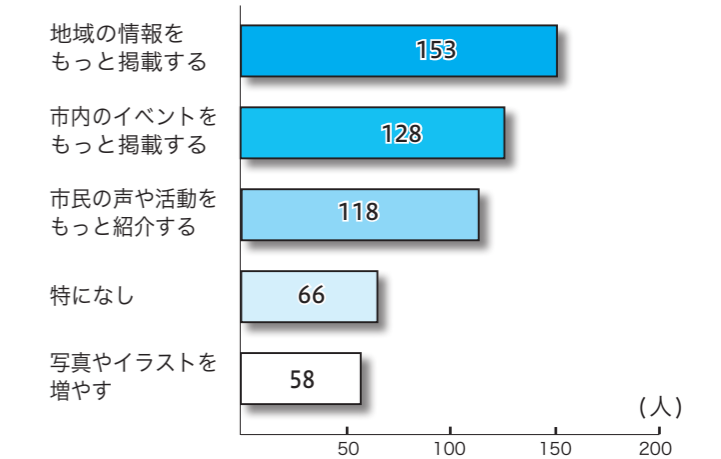
■ご意見の一部を紹介します

- ・エネルギーあふれる子どもたちの写真（特に表紙を飾る）は、元気がもらえますし未来を感じます。
- ・暮らしの情報のデザインレイアウトが見にくい。もう少し工夫をお願いしたい。
- ・部活動や働く若者のコーナーが楽しみです。写真も大きく、笑顔から元気をいただきます。
- ・小浜市の会社（店）紹介があってもいいと思います。新しく開店した店とか…
- ・「広報おばま」の表紙はいつも人物ですが、景色や名所などでも良いと思います（人物以外）
- ・各地区の公民館のイベントを掲載してはどうでしょうか。ふるさと祭りやイベントなどどんなことをされているのか関心があります。

■広報おばまに取り上げてほしい内容（複数回答）



■広報おばまのどのような点を改善すればいいと思いますか（複数回答）



- ・特集など、1回の掲載だけでなく連載しなくてはならない記事内容もあるはずなので、毎号連続する方法も一つではないでしょうか。
- ・市民が得る情報をもっと発信して欲しい。市の保有する制度が分かりづらい。
- ・イベント情報は、結果報告より、事前の情報を分かりやすく発信して欲しい。

▶広報おばまでは、アンケートの結果を踏まえて、毎年紙面のリニューアルを行っています。令和2年10月号からは、昨年度のアンケートで希望が多かったイベント情報について取り上げる「イベントスケジュール」を掲載しています。今後もより良い広報になるよう努めます。

魚や野菜などを出荷するダンボールケースや箸袋、台紙など多種類の資材を取り扱うウイルパックニシヤマ(尾崎)は、幅広い業種からの注文を受け、ダンボールの製造やパッケージのデザインを行っています。

同社で働く中井さんは、取引先を訪問する営業の仕事をしています。「お客さまの考えや困っていることを聞き、できるだけ早い対応を心掛けています。お客さまに『ありがとう』と言われることは、素直にうれしくやりがいを感じます」と思いを話す

これからも粘り強く

中井さん。仕事で気を付けていることを尋ねると、「お客さまを訪問する前に、見積もり内容について質問されそうなことと、その答えを考慮しておき、スムーズに話ができるようにしています」と教えてくれます。

「買い物などに行くと、商品の包装の仕方やパッケージのデザインなどを興味を持って見えています」と、仕事に対して前向きな中井さん。今後について、「商材の知識など勉強することは多いですが、粘り強くがんばっていききたい」と話してくれました。



勤務先 株式会社ウイルパックニシヤマ
中井 康平 さん
(26歳・福谷)

みんなを支えたい

熱心に白球を打ち合う小浜中学校女子卓球部には、1・2年生合わせて16人が所属。「信頼される自分」「信頼し合える仲間」の2本柱を合言葉に、県大会出場を目指しています。

キャプテンの福井さんは、小学生のときから卓球経験があり、中学生になり部活を選ぶ際、「先輩の技術を見て、自分もカッコいい卓球をしたい」と思い、同部に入部しました。福井さんが練習で心掛けていることは、「2人で球を打ち合って練習しているときに、相手が床に落ちた球

を拾ってくれたら、気持ちを込めて『ありがとう』と言うこと。感謝を行動で表すようにしています」と、はつらつとした声で教えてくれます。

福井さんについて、顧問の橋本先生は、「部の活動に対して、考えをしっかり持っている」と、評価します。

「キャプテンとして、みんなのお手本になりたい」と話す福井さん。「前に立つのではなく、同じぐらいの立ち位置で、話を聞いたり話しかけたりして、みんなを支えたいです」と、真つすぐな瞳で話してくれました。



女子卓球部 キャプテン
福井 みのり さん
(小浜中学校2年生)

文化の火種 絶やさぬように

小浜市文化協会は、文化の振興と継承などを目的に活動する市民団体。茶華道や音楽、絵画、詩歌などの文化活動に励む67団体が加盟しています。

会長の岸本さんは、文化活動の魅力を一技術を磨き、前向きに作品づくりに取り組むことで、常に自分自身が新しくなれると語ります。

「活動分野は違っても、根っこにある創作の楽しみは同じ」との思いを抱く岸本さん。昨年度に本市で行われた県選抜芸能祭では、各団体の垣根を超えた共演の実現に尽力しました。

同会は令和2年度で創立60周年を迎え、今年2月には、各団体の思いなどをまとめた記念誌を発行。しかし、コロナ禍で活動が大幅に制限され、予定していた記念イベントも延期を余儀なくされました。

それでも、「今は文化の火種を絶やさぬよう、できる活動を少しずつ続けることが大事」と前向きな姿勢を見せる岸本さん。「コロナが収まったら、さまざまな分野の人を集めて、より盛大に催しを開きたいですね」と、笑顔で話してくれました。



小浜市文化協会 会長
岸本 三次 さん
(66歳・泊)

嶺南で一番に

若狭東高校バスケットボール部には、1・2年生の男子選手10人、女子マネージャー4人が所属しています。キャプテンの千田くんは、中学生の頃にテレビでNBAの試合を見て「自分もやってみたい」と競技を開始。高校入学後も迷わずバスケットを続けることを決めました。

自身の性格について、「部活動でも普段の学校生活でも、ムードメーカーなところがある」と語る千田くん。「大会や練習試合で負けてみんなが落ち込んだ時は、『次までに改善すれ

ばいい』と励まし、具体的な練習方法を話し合うようにしています」と、名実ともにチームを引っ張ります。

同部は現在、春の県大会に向けて、基礎力向上のため練習中。千田くんはチームの課題について、「他校と比べて体格に恵まれない分、足を使っただ守備を強化して、すばやく攻撃に転じれるようにしたい」と話します。

千田くんによれば今後の目標について尋ねると、「次の大会では、嶺南の高校で一番になりたいです」と語ってくれました。



バスケットボール部 キャプテン
千田 龍輝 くん
(若狭東高校2年生)

子育て情報 ※印のついた相談などは要予約です。相談は基本的に無料です。内容は変更される場合があります

催し	とき	内容	ところ・問い合わせ
マイスターさんとあそぼう※	3日㊦ 10時～11時	マイスターさんとひな祭りを楽しみましょう。	
誕生会※	17日㊦ 10時～11時	今月に誕生日を迎えるお子さんのお祝いを楽しみましょう。	子育て支援センター ☎同 ☎56・3386
お別れ会※	22日㊦～25日㊦ 11時～11時30分	4月に入園するお友達のお祝いをしましょう。 ※9時30分～11時は、自由開放をしています	
子育てワイワイ広場	8日㊦、22日㊦ 9時30分～12時	未入園児の親子に2階和室を開放しています。交流の場としてどうぞ。	
母乳育児相談	8日㊦、22日㊦ 10時～11時30分	助産師による母乳育児の相談です。体重・哺乳量の測定も可能。	健康管理センター ☎同 ☎52・2222
スクスク元気っ子教室※	16日㊦ 10時～11時	離乳食の相談、発育・発達、育児など子育て相談。身体計測も可能です。※時間予約制	

体や心・生活の相談 ※印のついた相談などは要予約です。相談は基本的に無料です。内容は変更される場合があります

相談名	とき	内容	ところ・問い合わせ
精神保健相談※	2日㊦、16日㊦ 10時～11時30分	心の病気や、アルコール問題、認知症に関する相談に精神科医が応じます。	若狭健康福祉センター ☎同 ☎52・1300
エイズ、肝炎相談・検査	1日㊦、15日㊦ 9時～10時30分	匿名で、エイズ・肝炎に関する検査や、相談（月～金、8時30分～17時）を受けることができます。	
こころの相談	①毎週㊦10時～16時 ②毎週㊤12時～17時	心の悩みを相談してください。	①市社会福祉協議会☎同 ☎56・5802 ②つみきハウス☎同 ☎53・1190
臨床心理士によるこころの相談※	23日㊦ 9時30分～11時30分	心や体の状態などに悩んでいる人や、その家族を対象に、臨床心理士が相談に応じます。	市役所 ☎高齢・障がい者元気支援課 ☎64・6012
心配ごと相談	10日㊦ 13時～16時	介護など生活での困りごとの相談に応じます。	市社会福祉協議会 ☎同 ☎56・5802
人権相談	16日㊦ 13時～15時	悩みごと、心配ごとのある人は、気軽に相談してください。	働く婦人の家 ☎福井地方法務局小浜支局 ☎52・0238
カフェ・ぽ〜れ	19日㊤ 10時～11時30分	高齢者の生きがいや認知症予防の活動・相談ができます（参加費100円）。	若狭ふれあいセンター ☎坂上和代さん ☎090・5686・4147
おひさまカフェ	16日㊦ 10時～12時	認知症予防に関わる人たちの憩いの場です（参加費100円）。	ふるさと茶屋「清右エ門」 ☎小川さん ☎64・5142

休館日

市立図書館	2日㊦・9日㊦・16日㊦・20日㊦・21日㊦・23日㊦・24日㊦・30日㊦
温水プール	1日㊦・8日㊦・9日㊦・10日㊦・15日㊦・22日㊦・29日㊦ ※9日㊦・10日㊦は設備改修のため臨時休館
若狭図書学習センター	1日㊦・8日㊦・15日㊦・22日㊦・29日㊦ ※25日㊦は2Fのみ休館
市民サービスコーナー	6日㊦・20日㊦・21日㊦ ※6日㊦は庁内設備改修のため臨時休業

休日当番医

7日㊦	★にしお内科クリニック（南川町） ☎53・2407
14日㊦	★本馬医院（水取一丁目） ☎52・2233
20日㊦	いちせクリニック（南川町） ☎53・2415
21日㊦	★小津外科医院（日吉） ☎52・0072
28日㊦	★田中整形外科医院（千種一丁目） ☎52・6868

※★印の当番医の日は、小児患者は、杉田玄白記念公立小浜病院（大手町）で小児科医が休日診療を行います

法律や行政・その他の相談 ※印のついた相談などは要予約です。相談は基本的に無料です。内容は変更される場合があります

相談名	開催日	時間	ところ	問い合わせ
弁護士無料相談※	2日㊦	13時30分～15時	働く婦人の家	福井弁護士会 ☎0776・23・5255
出張年金相談※	11日㊦、25日㊦	10時～12時、13時～15時	文化会館4階	敦賀年金事務所 ☎0770・23・9905
結婚相談（本人のみ）	11日㊦ 27日㊦	19時～20時30分 13時30分～15時30分	文化会館1階	小浜市婦人福祉協議会 ☎090・4329・0346
結婚相談	18日㊦	9時30分～11時30分	文化会館4階	
行政相談※	16日㊦	13時30分～14時30分	市役所1階	市民協働課 ☎64・6009
高齢者専門相談（法律）※	18日㊦	13時～16時	県社会福祉協議会嶺南支所	同 ☎52・7833
法律相談（消費生活トラブル）※	25日㊦	14時～16時	嶺南消費生活センター	同 ☎52・7830
赤い羽根相談会（法・税・登記など）※	28日㊦	13時～16時	サン・サンホーム小浜	ワカサリーガルパートナーズ ☎56・5533（平日9時～17時）

地元学生様を応援します！
学割キャンペーン中！
春夏プラン！受付中！
新型コロナウイルス感染拡大予防を徹底し、教習を行っております。
小浜自動車学校
☎0120-52-0839

桜かすみ風呂
3月20日㊦～4月4日㊦
桜色の濁り湯とやさしい香りでお花見気分です。
入浴時にはつるつるとしたお湯ざわりに、入浴後にはさらさらとしたお肌に。
お食事処春メニュー 3月上旬販売予定！
お食事処だけの利用もできます！

小浜市川崎3-4 食文化館内
TEL0770-53-4126
御食園若狭おばま 濱の湯

お知らせ

【各種催しや相談について】
新型コロナウイルス感染症の影響により、中止や変更になる場合があります。参加を希望する人は、各問い合わせ先に事前に確認してください。

窓口の延長について

市役所1階の窓口（市民福祉課、高齢・障がい者元気支援課、子ども未来課、税務課、環境衛生課、会計課）では、毎週金曜日（祝日・年末年始を除く）の執務時間を18時30分まで延長しています。

ゴミ分別・収集日通知無料アプリ！
ぞみサポ！
完全無料
分別検索 アラーム通知
スマホ全対応
自治体・学校教育機関向けアプリ
福井システムズ株式会社 若狭営業所
小浜市小浜清滝102 TEL: 52-6360
URL: http://www.fukui-systems.co.jp/

墓石展示会
3月5日(金)・6日(土)・7日(日) 若狭基幹支店 9時～16時
アンケートご協力の方に
ティッシュ5箱プレゼント
ご成約の方に
お墓お掃除セットプレゼント!!
※3月1日から展示しますのでご自由にご覧いただけます。
(専門担当者の説明等は5日からとなります)
【お問い合わせは】 JA福井県 若狭基幹支店 経済部 経済課 ☎56-5024

安全と快適を生む環境づくり。
ビル総合管理・警備保障システム
AIVIX
株式会社アイビックス
若狭支店 / 917-0241 小浜市遠敷7丁目112
TEL:0770-56-0266 FAX:0770-56-0268

安心と信頼 地元の石屋さん
お墓ディレクター(1級)在籍
(日本石材産業協会登録第12-100024号)
有 杉田石材店
お気軽にご来店下さい。
お電話でのご相談も承ります。
小浜市小浜広峰55
☎(0770)52-0748・FAX(0770)52-0853



Life 写真連載
輝く子どもたち



子ども教室「本の修理屋さんになろう」(旧宮川小学校・1月17日)

市公式 Facebook
地域の出来事などを
発信しています



編集後記

●冬の厳しい寒さも過ぎ、日増しに暖かくなってきたように感じます▶寒い日と暖かい日が交互に訪れる「三寒四温」は、中国から伝わった言葉▶現代日本では春先に使われることが多いですが、元は冬の気候を指すのだとか▶そんな冬の寒さが残る雪の朝に、表紙に掲載した発心寺の寒修行を取材▶雲水らの厳かな雰囲気(ほんしん)に、身が引き締まる思いで撮影に臨みました(池)

●植物が芽吹く季節が近くなってきました▶フキノトウやツクシ、ヨモギといった野草は料理に使えるものばかり▶毎年摘みに行こうと思うものの時季を逸しています▶そのほかにも旬の魚や野菜がお目見えする頃▶食の思想には、自分の生活する土地のものを食べるのが良いとされる「身土不二(しんどふじ)」という言葉があります▶今年こそは地場の旬の春に舌鼓を打ちたいと思います(理)

人の動き (2月1日)

【人口】 28,885人(前月比 -49人)	【男性】 14,196人	【転入】 31人	【転出】 47人
【世帯数】 12,089世帯	【女性】 14,689人	【出生】 19人	【死亡】 52人