

# 広報おばま

# OBAMA

# 1

No.853  
Jan.2025

みんなで描く、悠久の歴史と風土が活きるまち ～新たな時代の御食国 若狭おばま～



## 【特集】小浜がつくりだす日本酒 2～7P

20歳になったら国民年金 8P 求ム！2025年国勢調査員 9P 令和7(2025)年4月任用会計年度任用職員募集 10P

くらしの情報(お知らせ・募集・イベント) 11～13P 子育て応援情報 14P 健康生活のとびら・地域おこし協力隊活動報告 15P

OBAMA 日和 16P フォトニュース 17P 各種相談 18P 休館日・休日当番医・高齢者いきいき情報 19P





## SAKE(日本酒)

米、米こうじ、水を主な原料に発酵させて濾し、アルコール度数が22%未満を条件とする日本酒。地域独自の気候のもとで作られる原材料によって、さまざまな味を楽しむことができる日本酒は、その土地の豊かさを示すものとも捉えることができます。

小浜市でも、地元の生産者が丹精込めて育てた酒米や、長年地元で愛されている名水などを使用した日本酒があります。

皆さんは味わったことがありますか？



### 日本酒度

日本酒の甘口・辛口を表す指標に日本酒度があります。一般的に、数値がプラスになるほど辛口を、マイナスになるほど甘口を表します。

結婚式や祭りなど、社会的・文化的行事に欠かすことのできない日本酒。今回の登録は、地域の活性化や、海外での酒の認知度向上に寄与することが期待されます。

### 世界が認めた酒造り

令和6年12月、国連教育科学文化機関（ユネスコ）が、日本酒や焼酎、泡盛といった日本の「伝統的醸造り」を無形文化遺産に登録することを決定しました。

伝統的醸造りとは、酒の作り手である「蔵人」や、蔵人を率いる酒造りのリーダー「杜氏」が、こうじ菌を用い、日本各地の気候風土にあわせ、経験に基づき築き上げてきた伝統的な酒造りの技術のことです。

小浜がつくりだす

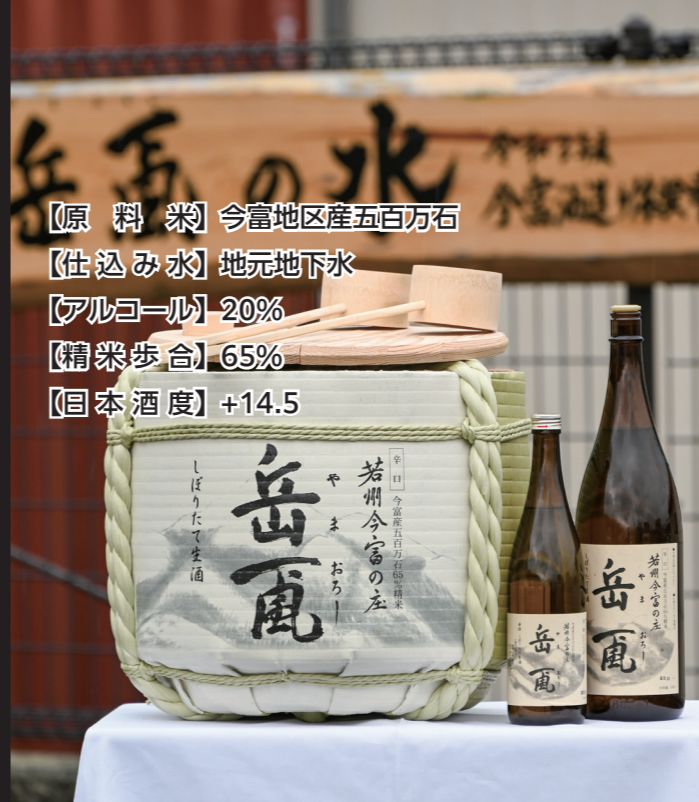
特集

# 日本酒



# 岳風

～やまおろし～



【原料米】今富地区産五百万石  
 【仕込み水】地元地下水  
 【アルコール】20%  
 【精米歩合】65%  
 【日本酒度】+14.5

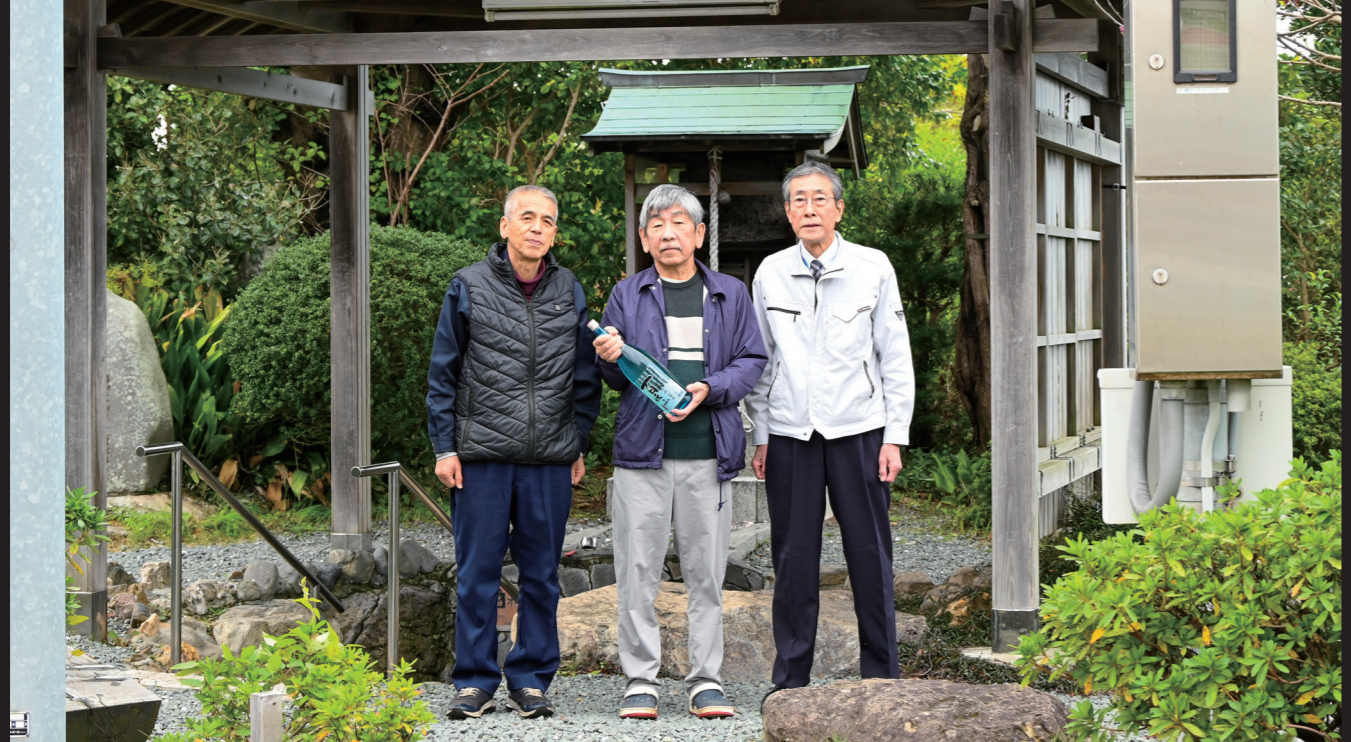
## 始まりは能登の杜氏から

平成の名水百選に認定された雲城水を飲んだ能登の杜氏が、「ぜひこの水で日本酒を造りたい」と、一番町に話をもち掛け、平成18年に製造が始まった「百伝ふ」。

一番町振興会の山崎郁夫会長（写真中央）は、「雲城水は、滋賀との県境にある百里ヶ岳から百年の月日をかけて一番町まで届くといわれていることなどから、『百伝ふ』と命名した。甘みがあつて、口当たりが良いため飲みやすく、お酒をあまり飲めない人からも人気がある」と、誇りをもちます。

「今では、県外の百貨店の地酒コーナーでも取り扱ってもらえるほど、百伝ふは有名になった。一番町では、雲城水を使った食品をつくることで、雲城水をPRする活動に取り組んでいるので、これからも百伝ふを先頭に、雲城水の魅力を広く伝えていきたい」と、今後の展望を語ってくれました。

百伝ふは、市内一部の販売店や酒店などで購入することができます。



## キャッチフレーズは「岳風でまちおこし」

ただがたけ 多田ヶ岳から吹き下ろす風に由来する「岳風」。

令和6年11月に、活動を始めてから30年の節目を迎えた「今富酒造り体験事業」の森下幸治郎会長（写真前列中央）は、「自分たちの育てたお米を使って、お酒を造れないかとの話から始まった。市内だけでなく、県外の食のイベントで提供するなど、岳風をPRする活動に積極的に取り組み、今では、会員が約120人の大きな団体となった」と、歩みを振り返ります。

「この日本酒は、アルコール度数が20%と高めで、超辛口にも関わらず、女性もよく飲むほど、飲みやすい」と、絶賛する森下さんは、「キャッチフレーズは、『岳風でまちおこし』。今富地区産の五百万石をもつと多くの人に生産してもらい、今富の材料を使って、30年間続いている岳風を、今後も変わらず続けていきたい」と、熱く語ってくれました。

岳風は、市内一部の販売店や酒店などで購入することができます。

【原料米】宮川地区産五百万石  
 【仕込み水】雲城水  
 【アルコール】15%  
 【精米歩合】65%  
 【日本酒度】+1.0



# 百伝ふ

～ももつたふ～



【原料米】宮川地区産五百万石  
 【仕込み水】南川伏流水  
 【アルコール】15～17%  
 【精米歩合】38～65%  
 【日本酒度】-2.3～+3.0



# わかさ

## シリーズ



### 中名田地区の恵みを受けたお酒

田村のゆめづくり協議会産業振興部会の東清俊会長（写真左から2人目）が、愛情込めて育てる山田錦を100%使用する「田村のめぐみ」。

「中名田のものを使って地域おこしができないか」との思いで、平成25年から酒造りに取り組み始めました。

「田村のめぐみは、『中名田地区の恵みを受けたお酒』に由来する。口当たりが良く、まろやかでおいしいお酒なので、若い人などにも飲んでもらいたいし、その年の気候による米の味の変化で、お酒の味も若干変化するので、年ごとの田村のめぐみを楽しんでもらいたい」と、笑みを浮かべる東さん。

「今後、2合瓶やスパークリング日本酒などの生産にも挑戦したい」と、意気込みを語ってくれました。

田村のめぐみは、小浜市ふるさと文化財の森センター（深野）などで購入でき、会員になって購入した人には、田村のめぐみの酒粕と東さんが育てた瓜を使った奈良漬が無償で提供されます。



### 地域全体で小浜のお酒を継承

小浜市最後の酒造会社の事業撤退を受け、「地酒の灯を絶やさないと」、平成28年に創業した株式会社小浜酒造。

「食のまちづくりをテーマにし、食材が豊富で、御食国でもある小浜市からお酒がなくなることを知り、矛盾やもどかしさを感じたことから、勤めていた会社をやめて移住した。創業当時は、全く違うお酒を造ることも考えたが、『わかさ』という名前はこの地域全体をイメージしやすい唯一無二の名称だったので、そのまま引き継いだ」と、振り返る高岡明輝社長（中央写真、前列右から1人目）。



「小浜市産にこだわり、小浜市のきれいな水と市内の農家の人たちが毎年作るおいしいお米を使用しているので、口当たりが良く、飲みやすい日本酒になっているし、若狭の食材との食べ合わせが非常に良い。さまざまな人のサポートを受けて創業したので、門外不出にするのではなく、いろいろな人に受け継ぎ、地域全体で小浜のお酒を継承していきたい」と、笑顔で語ってくれました。

わかさは、同社HPのほか、スーパーや酒店など、市内のさまざまな店で購入することができます。



【原料米】中名田地区産山田錦  
 【アルコール】17%  
 【精米歩合】70%  
 【日本酒度】+10.0

# 田村のめぐみ



# 求ム! 2025 年国勢調査員

■問い合わせ 未来創造課 ☎ 64・6148



日本に住むすべての人と世帯を対象に実施する日本で最も重要な調査「国勢調査」の業務に携わる国勢調査員を募集します。

## 業務内容

調査書類の配布・説明や回収、回答の確認など

## 募集人数

約 150 人

## 応募資格

- 下の①～④のすべてに該当する人
- ①令和 7 年 8 月 1 日時点で 20 歳以上
  - ②秘密を厳守し、責任をもって調査できる
  - ③税務・警察・選挙に直接関係していない
  - ④暴力団員およびその他反社会的勢力でない

## 報酬

平均約 60 世帯の 1 調査区当たり約 4 万円  
※受け持ち世帯数や調査区数によって変動

## 申し込み方法

未来創造課まで電話もしくはメール (toukei@city.obama.lg.jp)、または下の二次元コードから



## 申込期間

1 月 1 日(※)～ 6 月 30 日(※)

# はじまります! 国勢調査



インターネット回答でかんたん便利に!

## 国勢調査 2025

調査期日

2025年  
10月1日

# 20 歳になったら国民年金

■問い合わせ 市民福祉課 ☎ 64・6018

年金は、老後の暮らしをはじめ、事故などで障がいを負ったときや一家の働き手が亡くなったときに備えて、互いに保険料を出し合い、支え合う制度です。日本国内に住所がある 20～59 歳の人は、国民年金に加入する義務があります。

## 国民年金への加入手続き

20 歳を迎えたときの加入手続きは原則不要です。20 歳の誕生日から約 2 週間以内に、日本年金機構から国民年金に加入した旨の通知が届きます（厚生年金の加入者は除く）。

ただし、20 歳になっても通知が届かないときや仕事をやめたとき、配偶者の扶養から外れたときなどは、加入手続きが必要です。市民福祉課または最寄りの年金事務所で手続きしてください。

## 毎月の保険料

16,980 円/月（令和 6 年度）です。  
納付書での現金払いのほか、口座振替やクレジットカード払いが可能です。

また、保険料をまとめて前払いする場合は、割り引きが適用されるため、毎月支払うよりも保険料額が割安になります。

### 保険料を支払わないと…?

受給資格期間が足りないため、老後に年金がもらえなかったり、けがや病気などで障がいが残った場合に、受給できるはずの障害年金がもらえなかったりします。

### 保険料の支払いが難しい場合は、納付猶予や免除が受けられます

所得が少ないなどの理由で保険料を納めることが困難な人は、免除・納付猶予制度や、学生納付特例制度を利用することができます。市民福祉課または最寄りの年金事務所で手続きしてください。



### 納付猶予などを受けたときは…

納付猶予などを受けた期間は、保険料支払い期間（受給資格期間）に含まれます。  
しかし、年金額の計算には含まれないため、保険料を全額納付した場合に比べて、将来受け取る年金額が少なくなります。  
10 年以内であれば、古い期間から順に納付し、将来の年金額を回復することができる「追納制度」を活用し、老後などに備えましょう。





▼提出先 税務課  
▼提出期限 1月31日(金)

対象者は税務課窓口または市HPから取得できる申告書に必要事項を記入し、申告してください。

市内に償却資産を所有している法人や個人は、毎年1月1日現在の資産の状況などを申告する必要があります。

**償却資産は申告が必要です**

税務課 ☎64・60004



▼提出先 税務課  
▼提出期限 1月31日(金)

事業所や個人事業主は、令和6年1月1日～12月31日の期間の給与支給対象者全員分の給与支払報告書を作成し、市へ提出する必要があります。

※中途就退職者・アルバイト・事業専従者の分も、該当欄にその旨を記入し提出してください

**給与支払報告書を提出してください**

税務課 ☎64・60004



お知らせ

社会経験の浅い若者は、「闇バイト」などの犯罪や投資詐欺・悪質商法などのトラブルに巻き込まれる危険性が高い傾向にあります。簡単に確実に儲かる、おいしい話はありません。

**高額なバイトや投資詐欺などに注意しましょう**

生活安全課 ☎64・60007



「小浜市はたちのつどい2025」の開催に伴い、文化会館に接する道路を一方通行にします。

また、文化会館周辺での停車はやめてください。

皆さんの理解と協力をお願いします。

▼とき 1月12日(日)11時45分～13時

**はたちのつどいに伴い、道路の通行を制限します**

生涯学習スポーツ課 ☎64・60033

▲すくすくおばまっ子  
▲対象講座など

※対象講座などは左下の二次元コードから確認してください

※講座などの受講前に事前相談が必要

**ひとり親向け教育訓練給付金の対象者を拡充しました**

子育て応援センターすくすく ☎64・6128

ひとり親家庭の父母が対象の講座などを受講し、修了した場合の受講料を補助する「母子家庭等教育訓練給付金」の所得制限を撤廃しました。

補助額やその他の要件など詳しくは小浜市子育て支援情報サイト「すくすくおばまっ子」を確認してください。

●SNS・インターネット上の知り合いや広告を安易に信用しない

●個人名義の振込先を指定されても、絶対に振り込まない

▼相談先 生活安全課もしくは消費生活相談室 ☎53・1140、消費者ホットライン ☎1188

せん。トラブルを防ぐために次のことに注意してください。

ゴミ分別・収集日通知無料アプリ!

**ごみサポ!**

完全無料  
分別検索 アラーム通知

スマホ全対応

自治体・学校教育機関向けソリューション・パートナー

**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/

インターネットはケーブルテレビがお得!

テレビ+ネットの「セット割」開始!

1Gbps サービス

通常料金 月額 4,950円

テレビ契約とセットで 月額 4,400円 (プロバイダ料金を含む)

詳しくはチャンネル0までお問合せ下さい。

☎ 0770-52-7200

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。  
お電話での相談も承ります。

小浜市小浜広峰 55  
☎(0770)52-0748・FAX(0770)52-0853

職種	業務内容	募集人員	報酬	勤務時間	申込期限	問い合わせ
図書館司書	窓口業務、図書の選書・発注、行事の計画など	1人	194,512円/月	週5日(週37時間30分) ※土・日の勤務あり	1月24日(金)	市立図書館 ☎52・1042
文化会館 設備管理員	事務、設備管理(舞台関係)など	1人	168,577円/月	週5日(週32時間30分) ※土・日の勤務あり		文化会館 ☎53・9700
コミュニティセンター主事	コミュニティセンター事務、まちづくり支援に関する業務など	16人	188,175円/月	週5日(週37時間30分) ※土・日の勤務あり。変則勤務、超過勤務の可能性あり		コミュニティ支援課 ☎64・6009
働く婦人の家	事務、電話・来客対応、書類作成補助など	1人	185,087円/月	週5日(週37時間30分) ※土・日の勤務あり		商工振興課 ☎53・9705
放課後児童支援員	放課後児童クラブの運営に関する業務	若干名	116,707円/月	週5日 【学期中】13時30分～18時 【児童の長期休暇期間中】8時～18時のうち、7時間30分 ※変則勤務、祝日の勤務あり。超過勤務の可能性あり	1月27日(月)	子ども未来課 ☎64・6013
放課後児童支援員(主任支援員)	放課後児童クラブおよび放課後児童支援員の管理運営に関する業務	1人	120,412円/月			
児童館厚生員	児童館の運営およびレクリエーションなど、児童の遊びに関する業務	4人	111,052円/月	13時～18時のうち、4時間30分 ※土・日の勤務あり		
児童館厚生員補助	児童館の運営およびレクリエーションなど、児童の遊びに関する業務、事務の補助	1人	1,139円/時間	必要に応じて勤務 【学期中】14時～18時のうち、2時間【子どもの長期休暇期間中】8時～18時のうち、4～5時間程度		
保健師	健康づくり・介護予防に関する保健指導	1人	74,932円/月	週2日9時～16時	1月31日(金)	生活サポートセンターあいあい ☎64・6093
介護保険 窓口相談員	介護保険窓口事務(一般事務含む)	1人	175,061円/月	週5日(週33時間45分)	2月7日(金)	高齢者支援センターいきいき ☎64・6014
介護認定 訪問調査員	介護認定に当たり、家庭を訪問して心身の状態などの聞き取り、事務	1人	205,591円/月	週5日(週36時間45分)		
介護支援専門員	介護予防ケアプランの作成など	1人	218,172円/月	週5日(週36時間45分)		
生活支援 コーディネーター	高齢者の生活支援サービス体制整備のための業務、地域包括支援センターでの相談支援など	1人	205,591円/月	週5日(週36時間45分)		市地域包括支援センター ☎64・6015
食文化館	管理運営員(ミュージアム担当)	1人	203,775円/月	週5日(週37時間30分) 週ごとに①～③を交代 ①8時30分～17時 ②9時～17時30分 ③9時30分～18時 ※土・日・祝日は原則勤務	随時	食文化館 ☎53・1000
	管理運営員(キッチンスタジオ担当)	1人	189,800円/月			

◇会計年度任用職員とは、年度内を任期とする非常勤の公務員です

◇掲載内容は令和6年12月19日現在。今後変更の可能性がります

◇一部の職種を除き、社会保険、通勤費、期末手当、勤勉手当があります

◇一部の職種は資格が必要です。業務内容なども含め、募集の詳細はハローワークの求人情報に掲載します



帰省されたみなさん

ふるさと納税で小浜市に応援をお願いします

■問い合わせ ふるさと納税推進室 ☎64・6008

ふるさと納税とは

自分の生まれ育ったふるさとや応援したい自治体など、任意の自治体を選んで寄附できる制度です。寄附することで返礼品を受け取ったり、税金の控除を受けたりすることができます。

返礼品の受け取り

寄附金額に応じて地元の特産品などの返礼品を受け取ることができます。

※自分が住んでいる自治体に寄附した場合、返礼品を受け取ることはできません

【小浜市の返礼品の一例】



税金の控除

寄附金額のうち、自己負担分の2,000円を超える分が所得税や住民税から一定限度額まで控除されます。

ふるさと納税の用途

小浜市では、寄附されたふるさと納税を、「地域資源を生かした魅力あるまちづくり」「子育てや教育環境の充実による次世代を担う人の育成」など、6つの項目に沿った事業に活用しています。

これからも次の世代が暮らしたくなる魅力あるまちづくりのために活用していきます。

寄附は右の二次元コードから



アプリで楽しく「デ」活しよう！
環境衛生課 ☎64・60016
県では、2050年カーボンニュートラル達成に向け、「気軽に楽しく」身近な省エネやごみの削減



がん検診、特定・基本健診受診券の使用期限が迫っています

今年度のがん検診、特定・基本健診受診券の使用期限が迫っています。まだ検診(健診)を受けていない人は、期限までに受診してください。また、受診を希望する人で、受診券を持っていない人は、問い合わせてください。

新年！箸のお取替えキャンペーン

使用済みの箸と交換で、一部の若狭塗箸を30%引きで購入できます。新年を新しい箸で迎えましょう。
対象期間 1月10日(金)
ところ 箸のふるさと館 WAKASASAKI (福谷)

募集

に取り組めるよう、今年度から環境アプリ「ふくエコ」の運用を開始しました。
現在、2月28日(金)までに新たにアプリをインストールした人の中から抽選で景品が当たるキャンペーンを開催中です。

県消費生活モニター

業務内容 消費生活に関するアンケートへの協力、研修会への参加など
対象 18歳以上の市民
募集人数 3人
任期 4月1日(火)～令和8年3月31日(火)
申し込み 1月20日(月)までに生活安全課に電話

イベント

子ども食堂
子ども食堂おむすびのりん ☎090・16333・4959
とき 1月11日(土)10時～13時
ところ 遠敷交流センター(遠敷6丁目)

福滋県境交流促進協議会は 会員市町のイベントを応援しています

県境を越えて交流・協力し、魅力あるまちづくりに役立てるため、会員市町で開催するイベントを応援しています。
イベント情報は右の二次元コードから確認してください。
会員市町 小浜市、敦賀市、美浜町、若狭町、おおい町、高浜町、長浜市、米原市、高島市



県交通災害等遺児就学支度金(小・中学校就学児分)

県では、生計を共にする父や母、未成年後見人を交通事故などで亡くした交通災害等遺児が、小・中学校に入学するときに、遺児の保護者に就学支度金を支給します。
対象 次の①・②のいずれかに該当する遺児の保護者
①市民税の所得割が課税されていない世帯に属する
②生活保護を受けているもしくはその世帯に属する
申し込み 1月31日(金)までに子育て応援センター(小浜市) ☎64・6128

年初めわくわく本のおたのしみ袋

※子どもは無料
内容 ビンゴ大会もあります
※おたのしみ袋がなくなり次第終了
ところ 市立図書館(白鬚)
内容 テーマごとに本を3～4冊セットで貸し出し。中に当たりが入っていれば、プレゼントと交換

おすすめ体験「でっちようかん」

とき 1月12日(土)・19日(土)13時～16時ごろ
※12時50分～15時30分受け付け
ところ 食文化館(川崎三丁目)
内容 【メニュー】でっちようかん
参加費 5切れ500円/セット
定員 各回先着20セット
※うち各回10セットは予約優先
※予約は食文化館に電話もしくは右の二次元コードから



農林業センサスを実施します

農林業の生産や就業の実態を明らかにすることを目的に、農林水産省が5年ごとに行う調査です。調査結果は農林業施策の企画や立案、推進のほか、地方交付税算定の基礎資料などに活用されます。
2月28日(金)までの期間中、統計調査員が対象者を訪問します。
協力をお願いします。
対象 次の①～③のいずれかに該当する世帯や事業主
①一定規模以上の農林産物を生産する
②一定規模以上の耕地・作付・栽培面積を所有する
③委託を受けて農林業作業を行う
基準日 令和7年2月1日

季節の調理体験「発酵食品」

ところ 市立図書館(白鬚)
内容 本を100冊借りた人に、オリジナルグッズをプレゼント。さらに50冊借りることに賞品が当たる抽選会に応募可能



ミュージック・ケア

とき 1月29日(火)10時30分
ところ 健康管理センター(南川町)
対象 未入園児とその保護者
参加費 500円
申し込み 右の二次元コードから



----- 有料広告 -----

安全と快適を生む環境づくり。



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
URL:http://www.aivix.ne.jp





(記載がなければ参加費無料。※印は要予約)

催し	内容	対象	とき	ところ・問い合わせ
おはなし会と 作ってあそぼ!	【おはなし】まんまるまんまたんたかたん、 パンどろぼう (大型絵本) 【こうさく】おりがみでパンどろぼうを つくろう	幼児～小学生と その保護者	11日④ 11時～	市立図書館 (白鬚) 市立図書館 ☎ 52・1042
親子であつまろう! ふれあいあそび& おはなし会	【1部】おはなし 【2部】ふれあいあそび 協力:あっちゃん先生たち (保育士)	3～5歳の子と その保護者 ※きょうだいの 参加可	18日④ 11時～	
おばま児童文学会 「風夢」のおはなし会	【おはなし】おもちのたいそう、で てこいこい! (紙芝居) ほか	未就学児とその 保護者	25日④ 11時～12時	
子育て相談会※	食事について話し ましよう 【講師】市管理栄養士	0～1歳6カ月の 子の保護者	15日④ 10時～11時	健康管理センター(南川町) 子育て支援センター ☎ 64・6134 ※子育て相談会は開催 3週間前、ママヨガ と誕生会は開催1週 間前の月曜日から受 け付け
ママヨガ※	インストラクター によるヨガ 【講師】ヨガインスト ラクター関和絵さん	0歳の子の母親 ※子どもを連 れて参加可	22日④ 10時～11時	健康管理センター(南川町) 子育て応援センター すくすく☎ 64・6129
誕生会※	1月生まれの友だち みんなで祝いましょう	1月生まれの 未入園児とその 保護者	29日④ 10時～11時	
離乳食と あそびの広場	【1歳4カ月まで】月齢に合った離乳食 の試食、身体計測、発育・発達・離乳食 などの子育て相談 【1歳5カ月以降】保育園の流れに沿った 集団遊び、保護者向け10分程度のミニ講座 【持ち物】母子手帳、飲み物・おむつ などのお出かけグッズ、必要であれば 食事エプロンや敷きタオルなど	0～3歳程度の 子とその保護者	10日⑤ 9時30分～ 11時30分 ※受け付けは 10時まで	
授乳育児相談	授乳全般の相談、体重・ほ乳量の測定	授乳中の保護者 とその乳児	7日④・28日④ 10時～ 11時30分	働く婦人の家(大手町) 子育て応援センター すくすく☎ 64・6129
ちち☆はは サポートクラブ	発達が気になりな子の日頃の様子や 子育ての悩み、保育園・学校のこと などの情報交換	発達が気になりな 子を育てる保護者 や家族	19日④ 10時～12時 ※出入り自由	サン・サンホーム小浜(遠敷) 生活サポートセンター あいあい☎ 64・6012

# 健康 生活の とびら

## 「過活動膀胱」かも

「年齢を重ねるにつれてトイレが近く  
なってきたような気がする」。そのよ  
うな方も多いのではないだろうか。

頻尿の原因としてはさまざまなもの  
があります。その一つに過活動膀胱  
があります。過活動膀胱は、尿意切迫  
感(突然起こる強い尿意)を必須の症  
状とし、昼間・夜間の頻尿を伴い、切  
迫性尿失禁の有無を問わない病気です。  
原因が特定できないことも多いです  
が、最近では生活習慣病やメタボリッ  
ク症候群、ストレスが原因になり得る  
という説もあります。

### お困りの方は一度チェック!

症状の程度を見る指標としてO A B  
S S (過活動膀胱症状スコア・下) が  
あります。質問3が2点以上かつ質問  
1～4の合計点数が3点以上の方は  
過活動膀胱かもしれません。

質問1. 朝起きた時から寝る  
までに何回尿をしましたか?  
7回以下…0点  
8～14回…1点  
15回以上…2点

質問3. 夜寝てから朝起きる  
までに何回尿をするために起き  
ましたか?  
0回…0点 1回…1点  
2回…2点 3回以上…3点

質問2. 急に尿がしたくなり、  
我慢が難しいことがありまし  
たか?  
なし…0点  
週に1回より少ない…1点  
週に1回以上…2点  
1日1回くらい…3点  
1日2～4回…4点  
1日5回以上…5点

質問4. 急に尿がしたくなり、  
我慢できずにもらすことが  
ありましたか?  
なし…0点  
週に1回より少ない…1点  
週に1回以上…2点  
1日1回くらい…3点  
1日2～4回…4点  
1日5回以上…5点

### 悩みや治療は人それぞれ

排尿に対する悩みは人それぞれで、  
頻尿の改善には一人ひとりに合った治  
療が必要です。頻尿でお困りの方は一  
人で悩まず、一度お近くの泌尿器科、  
内科へ相談してみてください。



泌尿器科  
小森真衣子 医師

杉田玄白記念 公立小浜病院  
問い合わせ ☎ 52・0990

# 地域おこし協力隊 活動報告



今月の隊員  
安間七菜さん

小浜市の皆さん、はじめまして。  
地域おこし協力隊1年目の安間です。

以前から食に興味があり、管理栄  
養士として働いていた私は、御食国  
として豊かな食材と食文化が根付  
き、食のまちづくりに取り組む小浜  
市で、食を学びながら活動したいと  
思い、地域おこし協力隊に応募しま  
した。

私は学生するとき、主に関西の学生  
が地域の人と協力し、大学で学んだ  
ことを実践しながら地域課題の解決  
に向けたプロジェクトを進める「学  
生キャンプ活動」に取り組みました。



▲小浜 R キャンプで学生と一緒に活動

そのときの経験を生かし、現在は、  
小浜市版学生キャンプ活動「小浜 R  
キャンプ」の事務局として、学生と  
地域をつなぐため、市内のあちこち  
を駆け回っています。  
今後は、小浜 R キャンプで出会っ  
た地域の人とのつながりをもとに、  
生産者や食に関わる企業などに足を  
運び、昔から伝わる小浜の伝統的な  
食材や郷土料理を学びたいです。  
さらに、そこで得た知識や感じた  
ことを、料理や情報などの目に見え  
る形に変え、小浜の食の魅力を発信  
する活動に積極的に取り組むほか、  
今に残る素晴らしい食文化を後世に  
継承する一助になることができると  
考えています。



# Photo News

フォトニュース



**インフルエンサーが巡る“食場体見”ツアー**  
タレントやフォトグラファーなど14人が川崎地区一帯の魅力を市内外に発信(川崎三丁目・12月5日)

**指導に生かす アクティブ・チャイルド・プログラム**  
子どもに身に付けさせたい動きを指導者が実践で学ぶ(今富コミュニティセンター・12月7日)



**市長に出発を申告 防犯隊年末警戒出動式**  
小浜市防犯隊全13支隊が一堂に介し市内の犯罪抑止に向けて士気を高める(市庁舎・12月6日)



**ボランティアで保育園の内装を補修**  
福井県インテリア事業協同組合わかさ支部の組合員4人が壁クロスの貼り替えなどを実施(宮川保育園・11月30日)

**選手のためのパフォーマンスアップ料理教室**  
若狭高校サッカー部員20人が調理実習を通して「勝つために何を食べるのか」を学ぶ(食文化館・11月17日)



**第43回若狭消防組合消防職員意見発表会**  
若手職員が日頃の業務などを通じて感じた課題に対する意見や提案を熱弁(若狭消防組合消防本部・12月6日)

## 若狭東高校 茶華道部

日常の所作も美しく

「茶華道部のメインイベントは、文化祭などでお点前や生け花を披露したり、体験してもらったりすること。上手に披露できるように練習を重ねていきたい」と、意気込みを語ってくれました。

「茶道の『お点前』は、お茶を出す動作や立ち方など、一つひとつの所作が決まっています、覚えることも丁寧に行うことも難しい。引退した先輩はこの所作がともスムーズできれいだった」と、3年生に憧れる相馬さんは、「日常でも、所作を美しくしようと意識できるように変わった」と、茶道を始めての変化を振り返ります。



2年生1人と1年生1人が

茶道に、2年生1人が華道に打ち込む若狭東高校茶華道部。部長の相馬叶望さん(写真中央)は、中学3年生のときに高校の文化祭で体験した茶道に興味を惹かれ、茶道を学び始めました。

## OBAMA 日和 ~ おばまでつながる おばまでつなぐ

高校を卒業後、市外企業での就職を経験した後、父が営む古谷創建に就職し、今年で3年目を迎える古谷さんは、主に住宅などの建築業務に携わっています。「現場ごとに似ていることはあっても全く同じ工程で完了できることはなく、そこを自ら考えてできるのが魅力」と、仕事のやりがいを話す古谷さん。

また、古谷さんは、「着工から完成までの限られた工期の中でも焦らずに、手早く済ませるところと、時間を掛けて集中して作業を行うところなど、内容に応じて、メリハリを意識して取り組むよう心掛けています」と、自身の仕事を振り返ります。



古谷創建  
ふるたに ゆきや  
**古谷 倅也** さん (24歳)

自ら考え、改善できる大工に



## ■ 1月の休館日

市立図書館	1日(水祝)、2日(木)、3日(金)、4日(土)、 7日(火)、13日(月祝)、14日(火)、19日(日)、 21日(火)、22日(水)、28日(火)
温水プール	1日(水祝)、2日(木)、3日(金)、 4日(土)、6日(月)、14日(火)、 20日(月)、27日(月)
若狭図書学習センター	1日(水祝)、2日(木)、3日(金)、 6日(月)、14日(火)、20日(月)、 23日(木) (2階のみ)、27日(月)

## ■ 1月の休日当番医 9時～17時

1日(水祝)	中山クリニック (多田) ☎ 56・5588
2日(木)	★吉井医院 (塩竈) ☎ 52・0028
3日(金)	★田中病院 (遠敷10丁目) ☎ 56・5353
5日(日)	★にしお内科クリニック(南川町) ☎ 53・2407
12日(日)	★本馬医院 (水取一丁目) ☎ 52・2233
13日(月祝)	★木村医院 (四谷町) ☎ 53・1260
19日(日)	いちせクリニック(南川町) ☎ 53・2415
26日(日)	★小津外科医院 (日吉) ☎ 52・0072

★：小児患者は公立小浜病院 (大手町) が対応

## 高齢者いきいき情報



### 『カフェ・ぽ〜れ』

**時** 17日(金) 10時～11時30分  
**所** 小浜コミュニティセンター (日吉)  
**内** 「わっはっはワールド」公演をお楽しみに！  
**金** 100円  
**問** さがみかずよ坂上和代さん ☎ 090・5686・4147

### 『おひさまカフェ』

1月は開催しません。  
 次回は2月18日(火)開催予定です。

小浜市では、インターネットを通して情報発信中

事業やお知らせなど  
 ホームページ



市内の出来事などを発信中！

広報担当者の取材内容などを掲載。  
 フォローをお願いします

出来事やお知らせなど  
 ツイッター  
 X (旧 Twitter)



フェイスブック  
 Facebook



市内の情報など  
 インスタグラム  
 Instagram



小浜市防災メール

災害や避難の情報をお知らせします。  
 登録は、右の二次元コード (<https://mail.cous.jp/bousaiobama/>) から  
 手続きしてください



### 【今月の表紙】

#### 健康管理センターオープン1周年



(南川町・11月30日)

クリスマスオーナメントや木のおもちゃを作るワークショップなどさまざまな催しが行われ、子どもからお年寄りまでたくさんの来場者でにぎわいました

## ■ 1月の各種相談

(※印は要予約)

相談名	内容	とき	ところ・問い合わせ
弁護士法律相談※	法律問題全般の相談 ※1週間前の9時から予約可	7日(火) 13時30分～15時	働く婦人の家 (大手町) 問 福井弁護士会 ☎ 0776・23・5255
高齢者向け法律相談※	遺産相続や土地・金銭問題などの相談	16日(木) 13時～16時	県社会福祉協議会嶺南支所 (白鬚) 問 県社会福祉協議会嶺南支所 ☎ 52・7833
司法書士法律相談※	消費生活に関する相談	23日(木) 14時～16時	県嶺南消費生活センター (白鬚) 問 県嶺南消費生活センター ☎ 52・7830
赤い羽根相談会※	法や税、登記、相続、年金などの相談	26日(日) 13時～16時	サン・サンホーム小浜 (遠敷) 問 ワカサリールパートナーズ ☎ 56・5533
梅毒、性器クラミジア、エイズ、肝炎の検査・相談※	問診や血液・尿検査 ※尿検査は性器クラミジアのみ	6日(月)、20日(月) 9時～10時30分	若狭健康福祉センター (四谷町) 問 若狭健康福祉センター ☎ 52・1301 ※検査は右の二次元コードから申し込み
精神保健相談※	心の病気やアルコール問題、認知症に関することなどの相談	7日(火)、21日(火) 10時～11時30分	問 市社会福祉協議会 ☎ 56・5802
心配ごと相談	介護など生活での困りごとの相談	8日(水) 13時～16時 毎週(水) 10時～16時	サン・サンホーム小浜 (遠敷) 問 市社会福祉協議会 ☎ 56・5802
こころの相談	心の悩みに関する相談	毎週(金) 12時～17時	つみきハウス (後瀬町) 問 つみきハウス ☎ 53・1190
特設人権相談	悩み・心配ごとの相談	21日(火) 13時～15時	働く婦人の家 (大手町) 問 福井地方方法務局小浜支局 ☎ 52・0238
女性向け出張就業相談	仕事に関する不安解消やキャリアアップなどの相談	8日(水) 10時～15時	働く婦人の家 (大手町) 問 ふくい女性活躍支援センター ☎ 0776・41・4244
結婚相談	結婚に関する相談	16日(木) 9時30分～11時30分	文化会館 (大手町) 問 市婦人福祉協議会 ☎ 090・9449・1659
結婚相談 (本人のみ)		18日(土) 13時30分～15時30分	
出張年金相談※	年金に関する相談	9日(木)、23日(木) 10時～12時、13時～15時	文化会館 (大手町) 問 敦賀年金事務所 ☎ 0770・23・9905
行政相談※	行政に関する手続き・苦情などの相談	21日(火) 13時30分～14時30分	市庁舎 (大手町) 問 コミュニティ支援課 ☎ 64・6009
「福祉のお仕事」移動相談	福祉の仕事の就職に関する相談	15日(木) 13時30分～15時30分	ハローワーク小浜 (後瀬町) 問 県社会福祉協議会嶺南支所 ☎ 52・7833
ITのビジネス活用に関する相談	オフィス Office ソフトの操作指導や SNS を使った広報アドバイス、PCトラブルなど、IT 全般の相談	12月29日～1月3日を 除く平日 10時～16時	県産業情報センター嶺南支所 (白鬚) 問 県産業情報センター嶺南支所 ☎ 52・1500





## 職人の技を間近で ふるさと文化財見学会

(門前・11月15日)

小浜美郷小学校5年生が明通寺の境内林で10数年に一度行われるヒノキの皮採取を見学。職人の技に驚く声がたくさん聞こえました

## かがやきの1枚

### 編集後記

●今の特集では、市内のさまざまな人にご協力いただきました▶まずはこの場を借りてお礼を申し上げます▶ありがとうございます▶小浜の特産品は？との問いの回答に意外と聞かない「小浜の日本酒」をぜひ一度味わっていただき、皆さんの思う小浜の特産品にリンクインする、そんな特集になるとうれしいです(将)

●仕事納めなど何かと慌ただしさを増す年の暮れ▶歳を重ねるごとに1年が短く感じることを身に染みて実感▶2024年は自分にとって変化に富んだ年で1年前は広報担当として編集後記を書いているとは思ってもせず▶日々せわしく過ごしている中で変化に対し戸惑うばかりではなく楽しめるように意識したいです(吉)

### 広告随時募集中

#### ▶発行日

毎月25日(土・日・祝日に重なる場合は、直前の平日)

#### ▶部数・配布

1回12,000部発行。主に市内各区を通じて、各世帯へ

#### ▶広告掲載料金

1回1枠(縦5㌘、横5.5㌘)1万円

#### ▶問い合わせ先

コミュニティ支援課 ☎0770・64・6009

### 火の動き(12月1日)

【人口】27,671人(前月比 -29人)  
(前年同月比 -301人)

【男性】13,674人

【転入】37人 【転出】42人

【世帯数】12,253世帯

【女性】13,997人

【出生】14人 【死亡】39人



# 広報おばま

No. 853 令和6年12月25日(水)発行

本紙の一部には見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



■発行 編集

福井県小浜市 千917-8585 小浜市大手町6番3号

■印刷

電子メール kouhou@city.obama.lg.jp  
若越印刷(株) 小浜営業所

☎64・6009 FAX53・1016