

広報

# おばま

2016

10

「夢、無限大」  
感動おばま



《表紙》

御食国若狭おばま<sup>ヨサコイ</sup>祭 2016 に、県内外から過去最多となる30チーム約800人が参加。市民32人が所属して口名田を拠点に活動する「輝桜組」が優秀賞を初受賞。最高賞には、若狭踊り屋祭わ衆が4年連続で輝きました。  
(川崎三丁目・9月11日)

《今月の題字》  
小浜小学校6年 河村 真優さん

【特集】 鯖、復活プロジェクト



# 鯖、復活プロジェクト

## 今、なぜ「サバ」なのか。サバ復活で、鯖文化の新たな「看板」を

**小** 浜を象徴する魚を一つ、挙げるとしたら何を思い浮かべますか？

1号に認定されました。道に名前が付くほど、サバが重要なキーワード

サバは、小浜のまちや文化、歴史を語る上で、重要なキーワードなのです。

毎年、皇室に献上する若狭がれいや若狭ぐじ、若狭ふぐ…。小浜で水揚げされる四季折々の魚は、どれも本当においしいですが、「サバ」を挙げる人も多いのではないのでしょうか。

小浜では、行事の際などに、申に刺して豪快に焼き上げた「焼き鯖」を食べる習慣がよく見られます。獲れすぎて食べきれないサバを長持ちさせておいしく食べるための「へしこ」や「なれずし」、小浜独自のしょうゆベースの干物「おぼま醤油干」といった加工技術も発達しています。

市では、現在は漁獲量が減ってしまった小浜のサバを、養殖という技術で復活させる取り組みを、田鳥区の釣姫地先の海岸で始めました。暑い夏を乗り切り、小浜で育ったサバが、まもなくお披露目されるようとしています。

小浜のサバは、一塩して京都に運ばれ、「ハレの日にはさば寿司を食べる」という京都の食文化を創り出しました。小浜を起点に、京都へと至る道のは「鯖街道」と呼ばれ、平成27年4月に、日本遺産第

「焼き鯖」を食べる習慣がよく見られます。獲れすぎて食べきれないサバを長持ちさせておいしく食べるための「へしこ」や「なれずし」、小浜独自のしょうゆベースの干物「おぼま醤油干」といった加工技術も発達しています。

り新鮮で、刺し身でも食べることができるとは、小浜の鯖文化の新たな看板の一つになるかもしれません。

### 激減したサバの漁獲量

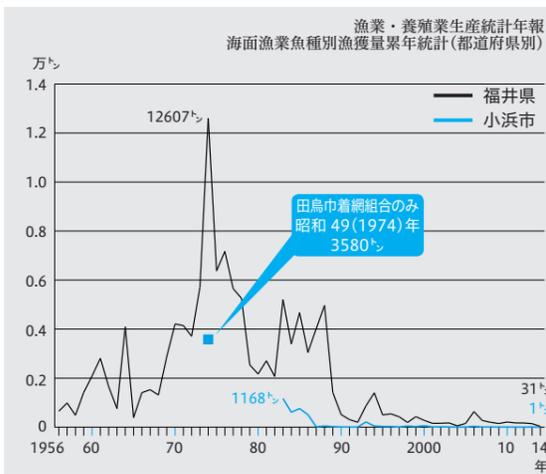
#### 海

の底から湧いてくると言われるほど、小浜ではサバが大量に獲れた時期がありました。昭和49(1974)年には、田鳥区だけでなんと3580トという記録が残っています。当時、田鳥巾着組合は近海の漁業では最大規模の船団で、小浜からはサバを運ぶ列車が出たとか…。

しかし、時がたち、乱獲の影響とも、温暖化の影響ともいわれ、はっきりした理由は分かっていませんが、全国的にサバの漁獲量が減る中で、小浜の漁獲量も激減し、平成27年の漁獲量は1トにも届きませんでした。

最近では、サバを獲りすぎることなく、守っていこうという国際的な動きも出てきており、注目されています。

福井県と小浜市のサバの漁獲量



### 「鯖」を入りに口にまちを元気に

「御食国若狭と鯖街道」の日本遺産認定第1号を追い風に、刺し身で食べられる、小浜育ちのサバを養殖する取り組みが始まりました。名付けて「鯖、復活プロジェクト」。「鯖」の養殖技術の確立を入りに、小浜育ちのサバによる鯖の食文化の新たな展開で産業振興や誘客促進により、にぎわいを創出し、まちを元気にしようというものです。サバ養殖に取り組む人たちや、鯖の食文化にスポットを当てました。

■問い合わせ 農林水産課 ☎ 64-6024



サバの養殖に取り組む漁業者 浜家直澄さん（60歳・田島）  
はまいえ ただずみ ■高校卒業後、漁家を継ぎ、田島巾着組合で10数年サバ漁も経験。定置網漁を専業として民宿も営む

## 元気で泳ぐサバにワクワク

「取り組みを決めたのは。市の担当者から、「鯖、復活プロジェクト」の話聞き、その熱意にほだされました。県や市、県立大学などのバックアップ体制があるのも大きいですね。――サバの養殖は初めてとのことですが、課題は。

サバは、肌の擦れや高水温に弱く、病気になるかと打つ手が無いのが現状です。ストレスを与えないよう水温など環境の適正な管理が課題です。今年、海水温が30度を超えるほど高い日が続いたので、生き残り率を優先してエサを与えるのを止めるなど、なんとか生かして、この夏を乗り切ることになりました。サバの肌を毎日観察して変化を見逃さないようにするのが日課です。体調が悪いと黒っぽくなり、戻ると緑っぽくなるという感覚で肌の色でサバの状態が分かるようになってきました。――採算面はどうですか。

野の人たちと一緒に研究していくことがポイントだと思います。――今後の取り組みは。エサのやり方や魚の扱い方、いけすや網の改良など、この地に合った養殖技術を、実践を通して蓄積していきます。――一番大事にしていることは。サバへの声掛けです。毎日、「おはよう、元気に育てよ」と声を掛けています。サバも分かるのか、船を近づけると海面に上がってきて、エサを催促するんです。愛媛県で、タイの養殖で声掛けの効果が出ていると聞いたので、うちでも実践しています。愛情を込めて育てることが大事ですね。かわいいものですよ。

サバ養殖事業に取り組む樽谷参事と、アドバイザーの青海名誉教授にサバ養殖に対する期待を聞きました。

**歴史を誇りに需要の創造で「若狭もの」の復活を**

「御食国若狭と鯖街道」の日本遺産認定という歴史に裏付けされたストーリーと、最新の養殖技術によって「鯖のまち小浜」を復活できれば、漁業者にとっても明るい将来が開けます。――魚協としては、「サバに付加価値を付け、ストーリーへの共感を得ることで需要を創造する」という考えで、養殖による「若狭もの」の復活を何としても成りさせたいと思います。

サバは夏の高水温に弱く、特に皮膚が弱い魚です。いくつもの解決すべき課題がありますが、水産試験場や県立大学も協力して、取り組みます。3年くらいでどのようなサバを育てたいのか、どのようにかが固まればと思います。――さまざまな分野の人が、それぞれの立場から協力するというきっかけを作り、サバ養殖事業以外にも広がっていくことを期待します。

サバは夏の高水温に弱く、特に皮膚が弱い魚です。いくつもの解決すべき課題がありますが、水産試験場や県立大学も協力して、取り組みます。3年くらいでどのようなサバを育てたいのか、どのようにかが固まればと思います。――さまざまな分野の人が、それぞれの立場から協力するというきっかけを作り、サバ養殖事業以外にも広がっていくことを期待します。



小浜市漁業協同組合 参事 樽谷 宏和さん（57歳・田島）



福井県立大学名誉教授 青海 忠久さん（67歳・上中井）

## 養殖サバのメリット

### 寄生虫アニサキスがつきにくい 刺し身で食べられる

サバは「足がはやい」と言われるように腐りやすい魚で、鮮度に気をつけなければなりません。食あたりの原因の一つは、寄生虫アニサキスによるもので、天然のサバが食べているエサに由来します。サバが有名ですがほかの魚にもいます。人工種苗に配合飼料や冷凍魚をエサにして与えればその危険性はなくなり、刺し身での提供も可能となります。養殖魚の味は、食べさせるエサの質と量によって変わるので、目指す味のサバを育てられる可能性もあります。



▲養殖サバの刺し身  
エサの質や量を変えて味を調整することが可能。夏を乗り切り、これからのエサの与え方が課題。神経締めなども取り入れ鮮度を生かした調理での提供が期待されます

◀夏を乗り切る養殖サバ



市内には、県立大学（学園町）や栽培漁業センター（堅海）といった、水産業の研究機関が集まっています。来以降は、これらの機関の協力も得て、採卵からの人工種苗による稚魚の安定確保にも取り組み、規模も拡大していく予定です。――将来は、鯖街道でつながる京都や大阪などへも出荷していきたい。――そんな夢も広がっています。

### 種苗確保も視野に

かつてサバの巾着網漁で栄えた田島区。今年の6月に約三百頭の稚魚約千匹をいけすに放流しました。暑い夏も何とか乗り切り、順調に育っています。10月29日①に食文化館前で開催する「鯖サミット in 若狭おばま」では、約六百頭まで育てたサバをお披露目する予定です。これをスタートとして、市民の皆さんに食べてもらうため、市内の飲食店で、数量限定で提供します。特に、「まちの駅」では、大型水槽を設置して、泳ぐサバを見てもらうとともに、その場で水揚げして、さばいて、刺し身で提供することで、『見ても、食べても、楽しく、おいしいサバ』にしたいと考えています。



市では、これらの課題を一つずつクリアしながら、市民の皆さんと、小浜のサバを新たなブランドに育て上げていこうと考えています。――今年、このプロジェクトの第一段階として、サバの養殖技術の確立と、市民の皆さんへのお披露目を目指してききました。養殖の場所は、

### 課題を克服して養殖技術を確立

サバは安くておいしい、日本人にはなじみの深い魚ですが、実は養殖にはあまり向いていないと言われています。その理由は三つ。一つ目は他の魚と比べて取り扱いが難しいこと。サバはタイのようなろががなく、とても傷つきやすい繊細な魚なのです。二つ目は、養殖するために必要なサバの稚魚の安定確保が難しいことです。三つ目は、これまであまりなじみのない「養殖のサバ」を、消費者の皆さんが受け入れてくれるかという事です。

### ■事業のあらまし



**■なまぐさ汁**  
新保区に伝わる伝承料理で、焼き鯖の頭でだしをとった甘めのすまし汁に焼き鯖の身やネギなど大き目の具をたくさん入れたおかず感覚の一品です。同区では、家の建前などの祝い事のほか法事などに作る家があります。



**■サバのなれずし**  
内外海地区などの家々で作られてきた正月のご馳走の一つです。一般的ななれずしは生魚から作りますが、小浜では一旦、へしこにしてから、サバの塩やぬかを抜いて作るのが特徴で、これを飯とこうじなどに漬けて作ります。



**■へしこ**  
塩漬けたサバを再び、ぬかに漬け、ひと夏(丑の日)を越し半年以上漬けこんで作ります。サバがたくさん獲れた時に漬け、保存食として重宝されてきました。田鳥区では、へしこやなれずしの普及や継承に取り組んでいます。



**■サバの缶詰**  
大きなサバの身が入った缶詰で、定番のしょうゆ味やみそ味、唐辛子入りなどの種類があります。サバが大漁に水揚げされていた昭和10年代に市内で缶詰製造がはじまり、現在ではお土産にも人気の一品です。



**■サバのしょうゆ干し**  
新鮮なサバをしょうゆにさっとくぐらせて干した、小浜を代表する干物です。しょうゆ干しの中でもサバは、特に家庭の食卓で人気の高い一品です。御食国若狭おばま食文化館では、しょうゆ干しを作る調理体験ができます(要予約)。



**■サバのぬた**  
しめ鯖とネギ、辛子、酢、味噌などであえて作ります。小浜の伝統野菜の谷田部ねぎを使うと、さらにおいしく仕上がります。西相生区の伝統行事「山の口講」や法事などで欠かせない料理の一つです。



**■焼き鯖**  
小浜を代表するサバ料理の一つで、サバを丸ごと串に刺して焼きあげたもの。おろし生姜を添えて食べます。小浜では、行事や儀礼に欠かせない食材です。人をもてなすときや、おすそ分けなど、人や地域を結ぶ特別な食材と言えます。



# 伝統行事と鯖 世代を超えて育まれた 鯖の食文化を誇りに

御食国若狭おばま食文化館が、若狭路文化研究会と滋賀県立大学市川研究室の協力を得て、今年の春、調査報告書「小浜市の伝統行事と食」をまとめ、発行しました。本書発行に携わった同館の一矢学芸員に、小浜の伝統行事に見る鯖の位置づけや、「鯖、復活プロジェクト」への期待を聞きました。併せて、鯖の食文化として受け継がれているサバ料理の主なものを紹介します。

## 鯖の食文化は小浜の財産。鯖の復活でにぎわいを

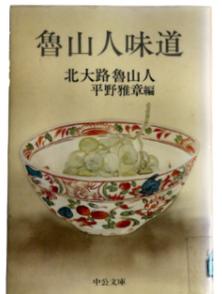
平成27年4月、日本遺産の第1号に「海と都をつなぐ若狭の往来文化遺産群」御食国若狭と鯖街道」が認定されたように、若狭おばま「鯖」は、大変深い関わりがあります。例えば、小浜の食文化の特徴として、市内各地で行われている祭りや講などの特別な日には、サバを使います。記録によると18世紀後半に豊漁が始まり、不漁の時期もあつたものの明治から昭和にかけての長期間、サバの豊漁によって小浜のまちはにぎわってききました。身近な食材として数多くのサバ料理が作られ、食卓では貴重なたんぱく源として、またハレの日など地域の人々が親睦を図る際にも、特別な食材として食べられてきました。世代を超えて育ま



御食国若狭おばま食文化館 一矢 典子 学芸員

近年、サバの資源の減少が問題となり、漁獲に制限を設けるなどの対策がとられていますが、サバの養殖は小浜の新たなにぎわいを期待させてくれます。

てきた鯖の食文化は、小浜の財産の一つです。



美食家の北大路魯山人が若狭小浜のサバを絶賛した随筆「若狭春鯖のなれずし」が収められている『魯山人味道』(北大路魯山人(著)、平野雅章(編)、中公文庫)

**絶賛された若狭小浜のサバ**  
書・てん刻・絵画・陶芸・料理など多彩な才能のほか、美食家として知られた北大路魯山人(1883-1959年)が、「若狭春鯖のなれずし」で、「さばは若狭が第一」とし、「さばを語らんとする者は、ともかくも若狭春秋のさばの味を知らねば、さばを論じるわけにはいかない」と褒めたたえています。

(※) 調査報告書「小浜市の伝統行事と食」は、市立図書館で閲覧できます  
■問い合わせ  
御食国若狭おばま食文化館 ☎ 53-1000



**鯖街道起点のまちで鯖サミット in 若狭おばま開催**

■養殖サバをお披露目  
日本遺産認定第1号、鯖街道起点のまち・若狭おばまから、全国の鯖文化を発信するイベント「2016 鯖サミット in 若狭おばま」を開催します。本イベントで「鯖、復活プロジェクト」で養殖した鯖をお披露目します。  
とき 10月29日④、30日⑤ 両日とも10時～15時  
ところ 食文化館海側スペース(川崎三丁目) = 2日間開催  
市総合卸売市場(川崎三丁目) = 30日⑤のみ開催  
内容 鯖にゆかりのある県外のまちから9団体、嶺南の5市町から10団体が鯖に特化した飲食・物販ブースを出店。「ノルウェーサバ」でおなじみのノルウェー王国大使館も参加します。ステージでは、市内小学校の発表やシンポジウムを開催します = チラシ写真

■御食国若狭おばま食文化館 ☎ 53-1000

■てまり寿司づくり体験  
とき 10月29日④ 10時30分～12時15分の2回  
内容 鯖そぼろ、小鯛、きすの3種類のてまり寿司を作ります  
料金 500円  
定員 30人  
申し込み 電話で

■キッズ・キッチン拡大編～鯖サミットバージョン  
とき 10月30日⑤ 10時30分～  
内容 魚さばきや鯖の郷土料理で「いただきます」「ごちそうさま」の意味を学びます  
料金 1,000円  
定員 25人  
申し込み 10月14日⑤までに電話で

キッチンスタジオ

# データヘルス計画を策定 笑顔と安心の暮らしのために

■問い合わせ  
健康管理センター  
☎52・2222

## 【データヘルス計画とは】

国民健康保険データベース（KDB）システムのデータから、県や全国の同規模市町村（以降、同規模という）とデータを比較することで、市の健康課題を分析して策定した計画書です。計画に従い、課題の改善を目指して保健事業に取り組みます。

## 【小浜のデータ（平成25年度）分析結果は？】

### 特定健診

健診受診率は31・9％で、県内11位、同規模平均よりも5％低く、健診受診者は大変少ない状況にあります。メタボリックシンドローム該当者（肥満だけでなく血液検査などに重複して異常がある人）は18・6％と、県内6位、同規模平均よりも2％多い状況にあります。

### 医療費

一人あたりの月平均医療費は2万3526円と低いです。入院患者数割合は県と同規模より多く、入院日数も長い状況にあります。これは、早期からの継続受診ができず入院が必要になってしまっている人が多いということです。

## 介護給付費

一件あたりの給付費6万2743円は低いですが、認定率は20・4％と高く、65歳未満の若い認定者では、脳卒中が原因の人が多く状況です。

## 【健康な体を維持するには？】

### ① 栄養・運動・休養

体の成長と衰えに合わせた「栄養」「運動」「休養」を心がけることが大切です。

### ② 自分の体に合わせる

食べること、動くこと、休養の取り方が自分の体に合わない状態の継続が、生活習慣病の発症リスクを上昇させます。

### ③ 自覚症状がないので注意

高血圧や糖尿病などの「生活習慣病」は自覚症状がなく進行し、ときに入院や介護が必要な重大な病気を発症します。脳卒中や心筋梗塞、認知症などの発症は、自分の命と生活だけでなく家族や地域の人の生活にも影響します。

## 【特定健診結果と医療受診状況を分析する】

市国民健康保険の特定健診対象者は5196人、このうち特定健診と医療のどちらも受診していない人は1697人います。この人たちの体の中や血管はどのような状況にあるのでしょうか。



自覚症状のない生活習慣病では、検査、測定をしなければ、血圧や血液成分がどのような状態にあるのかわかりません。

健診受診者1688人の結果では、31・5％の人が重症化の可能性がある状態であり、医療にかかっていない人の22％（185人）が該当しました。

さらに、その14・5％（27人）の人に心電図の高度変化や眼底検査でみる血管の変化、慢性腎不全の状態にあるなど臓器障害が疑われ、早期の医療が必要な状況にありました。

## 【小浜の課題は】

### ■ 健診未受診者が多いこと

「自分の健康は自分で守る」行動が実践できている人が少ないこと

■ 適切な医療にかかる時期を逃したり、継続できず重症化する人がいること

## 【中長期の目標】

- ① 虚血性心疾患・脳血管疾患・糖尿病性腎症を発症する人を少なくする
- ② 医療費のうち重症化による長期入院の件数を減らし費用を抑える

## 【短期目標と市国保が取組む保健事業】

- ① 健康習慣に取り組み市民を増やす  
「生活習慣病発症予防対策」
- ② 自分の健康に関心を持ち、毎年健診を受け  
る人を増やす  
「健診未受診者対策」
- ③ 健診受診者のうち高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム等を減らす  
「重症化予防対策」

毎年の健診で生活習慣を見直し、予防可能な疾患による「生活の質の低下」や「若くして病気になる」ことを防ぎ、

## 税金の年金天引きを知っていますか？

■問い合わせ 税務課 ☎64・6004

平成21年度から実施している市県民税、国民健康保険税の年金天引き（公的年金からの特別徴収）について、お伝えします（10月から対象となる人には、6～7月に納税通知書にて通知しています）。

### 【市県民税】

次の要件をすべて満たす人は、原則として年金天引き

- ① 65歳以上の年金受給者で、年金所得に係る市県民税が課税されている
- ② 年金受給額が年間18万円以上
- ③ 介護保険料が年金天引きされている
- ④ 年金天引きされる個人住民税が、老齢基礎年金の額を超えない

※新たに対象となる場合は、10月（国民健康保険税は10月または4月）から年金天引きが開始

※次年度以降も、下記の条件を基に、年金天引きされるかどうか判定されます

### 【国民健康保険税】

次の要件をすべて満たす世帯は、原則として年金天引き

- ① 世帯主が国民健康保険に加入している
- ② 世帯内の国民健康保険加入者全員が65歳以上75歳未満
- ③ 世帯主の年金受給額が年間18万円以上
- ④ 世帯主の介護保険料と国民健康保険税の合計額が、年金受給額の2分の1を超えない

## 消費税増税に伴い一時的に給付金が支給されます

■問い合わせ 市民福祉課 ☎64・6011

消費税増税に伴う所得の低い人への負担の影響に配慮するため、一時的に給付金が支給されます。

また、所得の少ない年金受給者の支援を目的に、年金生活者等支援臨時福祉給付金（障害・遺族基礎年金受給者向け）が併せて支給されます。

### 【支給対象者】

次の要件をすべて満たす人

- ① 平成28年1月1日（基準日）に市の住民基本台帳に登録されている
- ② 平成28年度住民税（均等割）が課税されていない
- ※ 28年度住民税が課税されている人の扶養者になっている場合、生活保護制度の被保護者である場合などは、対象外となります

### 【支給額】

- 支給対象者1人につき3千円
- 支給対象者で、平成28年6月に障害基礎年金、遺族基礎年金等が支払われている人（28年5月分の受給がある人）は、年金生活者等支援臨時福祉給付金として、1人につき3万円を併せて支給
- ※ 高齢者向け給付金（3万円）を受給した人は除く

★給付金を受け取るには、申請が必要です。

対象となる人には、9月12日に給付金の案内と申請書を送付済。支給には申請から約1カ月程度要します。

### 【申請受付期限】

平成29年2月28日④まで



### 市内小学1年生に若狭塗箸配布

市長から一人一人受け取った塗箸で、一緒に給食を食べる児童10人(内外海小学校・9月2日)

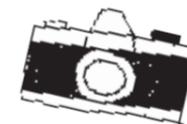
### いざというときに備えて

原子力防災訓練で、越前市や鯖江市など市外への住民避難訓練を実施(今立体育センター・8月27日)



### 自然の恵みでクッキング

グリーンカーテンで収穫したゴーヤーを、調理体験で味わう園児(浜っ子こども園・8月24日)



### 上方落語を旭座の軸に

市と上方落語協会が「落語による地域振興」に関する連携協力協定を締結。全国でも初(大阪市・9月3日)



### 免許合宿の大学生23人が参加

自動車学校と市、キャリア教育推進協議会が地域の魅力発見バスツアーを開催(食文化館・8月30日)



### 市長が百歳をお祝い

在宅の6人を訪問しお祝い。「腹八分目」が長生きの秘訣と笑う永田喜一さん(東市場・9月14日)



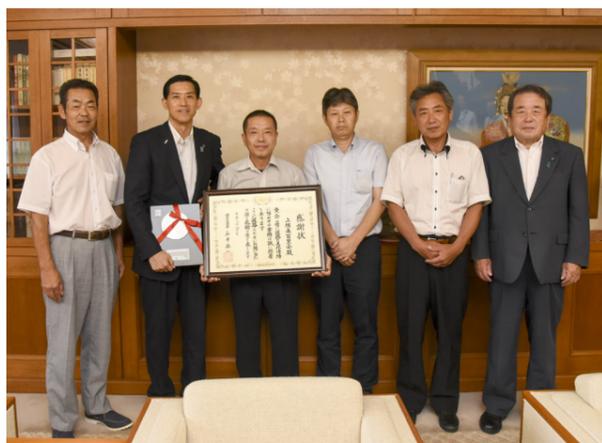
### 味わって知ろう 水と食文化

6年生児童31人が、水をテーマにした授業。雲城水と海外の水を飲み比べ(雲浜小学校・9月13日)



### 小浜の水産物 魅せる技磨く

県内初となる店頭販売技術スキルアップ講座が開催。漁業者ら14人が学ぶ(魚商会館・9月7日)



### ふるさと上根来を美しく

出身者18人で作る「かみねごりひゃくりかい」の清掃などの活動に国土交通大臣表彰(市庁舎・9月14日)

### ボランティアの受け入れ学ぼう

災害ボランティア研修会に嶺南地域の担当職員ら約30人が参加(サン・サンホーム小浜・9月10日)



### 環境美化デーで地域をきれいに

市民や団体、事業者のボランティア約120人が行政と協働で清掃活動(川崎三丁目・9月3日)



### アグリスクール 新規就農に期待

農家で園芸作物の専門的スキルを習得する初めての長期就農研修生を市長が激励(市庁舎・8月23日)



高齢者インフルエンザ予防接種

健康管理センター ☎ 52・2222

とき 10月17日④～12月31日④  
ところ 指定医療機関

対象 次のいずれかに該当する人  
①満65歳以上(昭和26年12月31日以前生まれ)の人  
②満60歳以上65歳未満で、内部障害の身体障害者手帳1級程度の人  
※①は予診票を郵送  
※②は要本人申し込み

料金 2,200円(生活保護受給者は無料)

※市外医療機関で接種の場合、別途費用がかかる場合あり  
※医療機関への事前予約が必要です



特定健診受診率向上事業

健康管理センター ☎ 52・2222

本年度特定健診を受けていない人は、かかりつけの医療機関から検査データを直接提出してもらうと、特定健診を受けたことになります。

対象 次の要点を満たす人  
①市国民健康保険加入の40歳～74歳の人  
②定期的に医療機関にかかっている人(5月～8月診療分)

※対象の人には、届出用紙を送付。署名のうえ、医療機関に提出

食中毒に気をつけましょう

健康管理センター ☎ 52・2222

食事前には手をきれいに洗うなど、家族みんなで予防しましょう。

予防の三原則

- 「ヒト・食品・器具の清潔保持」
- 「迅速な調理と冷蔵保存」
- 「充分な加熱調理」

生活習慣病検診(日曜検診)

健康管理センター ☎ 52・2222

とき 10月16日④  
ところ 健康管理センター(南川町)

内容 特定(基本)健診、がん検診(肺・胃・大腸・子宮頸・乳・前立腺)、C・B型肝炎ウイルス検査、骨検診

※定員がありますので、早めにお申し込みください

生活習慣病検診(女性限定)

健康管理センター ☎ 52・2222

とき 10月21日④  
ところ 健康管理センター(南川町)

内容 特定(基本)健診、がん検診(肺・胃・大腸・子宮頸・乳)、C・B型肝炎ウイルス検査、骨検診

申込期限 検診日の7日前まで  
※託児有り。検診申し込み時に合わせて予約してください

REINAN国際交流のつどい

(公財)福井県国際交流協会

とき 10月16日④  
10時～15時

ところ おおい町総合運動公園体育館(おおい町成和)

参加料 無料(飲食コーナー有料)  
内容 民族衣装等の試着、太鼓体験、各種ステージほか

持ち物 上履き  
※問い合わせは、REINAN国際交流のつどい実行委員会事務局 ☎ 0770・21・3455

健康・福祉

市内医療機関について

健康管理センター ☎ 52・2222

特定・基本健診(国民健康保険、後期高齢者医療保険加入者が対象)が受診できる市内医療機関をお知らせします。

医療機関名

杉田玄白記念公立小浜病院(基本健診は受診不可)、いちせクリニック、木村医院、しんたにクリニック、田中整形外科、田中病院、中山クリニック、にしお内科クリニック、本馬医院

生活習慣病検診

健康管理センター ☎ 52・2222

とき・ 10月26日④=今富公民館(和久里)、11月1日④=若狭ふれあいセンター(日吉)、9日④=健康管理センター(南川町)

内容 特定(基本)健診、がん検診(肺・胃・大腸・子宮頸・乳・前立腺)、C・B型肝炎ウイルス検査、骨検診

申込期限 検診日の7日前まで  
※11月1日は骨検診、子宮頸がん・乳がん検診、9日は骨検診、子宮頸がん検診がありません

※乳がん検診は予約制  
※特定健診は、加入の健康保険者が発行した受診券が必要です

県内初 リアル人生ゲーム

商工観光課

はまかぜ通り商店街を舞台に、ルーレットをまわして歩く「体験型人生ゲーム」が開催されます。

とき 10月16日④ 10時30分～13時30分予定

ところ はまかぜ通り商店街(駅前町)ほか※受け付けは小浜信用金庫駅通り支店前  
※当日チャリティー募金を実施  
※問い合わせは、はまかぜ通り商店街 ☎ 52・6259

第4回 P-1 グランプリ

商工観光課

県内外から集まった各店自慢のプリンを競う大会「P-1 グランプリ」を開催します。

とき 10月23日④  
10時～16時

ところ まちの駅屋外広場(白鬚)  
入場料 500円(200円のクーポン券付き)

内容 来場者に投票用紙を1人1枚配布。各店のプリンを購入して好きなプリン3つに投票。投票数でグランプリを決定します

※問い合わせは、P-1グランプリ実行委員会 ☎ 53・1981

くらしの情報 10月

イベント

第24回 白檜祭

人口増未来創造課

県立大学小浜キャンパス学校祭「白檜祭」が開催されます。

とき 10月1日④、2日④  
いずれも10時～18時

ところ 県立大学小浜キャンパス(学園町)

内容 手づくり水族館、模擬店、各種ステージなど

※つるの剛士さん(俳優、歌手)のトークショーは2日の14時～

※問い合わせは、県立大学小浜キャンパス ☎ 52・6300

つきイチ『バラエティー』

文化会館 ☎ 53・9700

とき 10月26日④  
12時20分～13時

ところ 庁舎市民ホール(大手町)

内容 若狭ギターアンサンブルによる「スペインの風」

まちの駅「旭座」イベント情報

※会場はいつでも旭座(白鬚)

「Wakasa Cantare」

とき 10月2日④  
18時30分～

入場料 2,000円

出演 Miki Miyamotoさん(ジャズシンガー)

※12時～まちの駅広場で小浜中学校吹奏楽部によるオーブニング演奏(無料)

※13時～Greencafe(酒井)、15時10分～はまかぜプラザ(酒井)でも地域のアマチュアバンドのライブ。料金は各500円

※問い合わせは、サウンドクリエーター オブワカサ ☎ 64・5587

「アラウンド・ザ・ワールド」

とき 10月8日④ 17時～  
入場料 大人2,000円(前売り1,500円)、中学生以下1,200円(前売り1,000円)

内容 クラシックバレエと室内楽のコラボレーション

※問い合わせは、貝谷バレエ小浜研究所 ☎ 080・8695・3878

「手影絵公演 Hand Shadows ANIMARE」

とき 10月22日④  
①13時～②16時～

入場料 500円(3歳未満無料)

出演 劇団かかし座

※12時～中央公民館(大手町)で無料ワークショップ開催

※問い合わせは、文化会館 ☎ 53・9700

「消費生活講演会」

とき 11月4日④  
19時30分～21時  
出演 三遊亭多歌介さん(落語家)

入場料 無料

内容 悪質商法や振り込め詐欺など特殊詐欺の手口や対処法について学ぶ講演と落語

※問い合わせは、生活安全課 ☎ 64・6007



10月1日は「浄化槽の日」  
上下水道課

浄化槽を設置している人は、年1回の法定検査を受けましょう。  
内容 浄化槽からきれいな処理水が放流されているかを  
確認するための検査  
申し込み 北陸公衆衛生研究所  
☎ 0776・22・0491  
※保守点検や清掃（汚泥のくみ取りなど）とは別の検査です  
※河川の水質保全のため、野菜くずや油を流さないなど適正な管理をお願いします

乾燥肥料の無料配布  
衛生管理所 ☎ 52・1522

し尿を処理したあとに出来る「乾燥肥料（果樹や野菜の栽培に最適）」を無料で配布します。  
とき 10月16日④  
8時30分～12時  
ところ 衛生管理所（荒木）  
個数 1人30袋まで（なくなりしだい終了）  
※開封後はできるだけ早く散布し、必ず覆土してください

雇用・年金 何でも無料相談会  
福井県社会保険労務士会嶺南支部 ☎ 52・3263

とき 10月4日④ 10時～16時  
ところ 庁舎市民ホール（大手町）  
相談内容 健康保険、年金制度、雇用保険、労災保険、労働問題などについて  
※予約不要

日本年金機構 電話窓口の変更  
市民福祉課

昨年5月に発生した日本年金機構における不正アクセスによる情報流出事案対応の専用電話窓口が変更となりました。  
日本年金機構「ねんきんダイヤル」0570・05・1165（ナビダイヤル）05で始まる電話でかける場合は、03・6700・1165（一般電話）  
受付時間 月曜8時30分～19時 火～金曜日 8時30分～17時15分 第2土曜9時30分～16時  
※月曜祝日の場合は、翌日以降の平日初日に19時まで相談受付  
※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日は利用できません

家屋評価に協力を  
税務課 ☎ 内線 133

市では、固定資産税、都市計画税の適正課税のため、家屋評価を実施しています。税務課職員が事前に調査依頼の連絡を行い、日程を調整しますので、ご協力をお願いします。  
対象 平成28年1月1日以降に新築または増築した家屋  
※家屋を取り壊した場合、翌年度に税金がかからないように、本年中に税務課に備え付けの家屋滅失申告書を提出してください

宝くじは県内市町で購入を  
福井県市町振興協会 ☎ 0776・57・1633

新市町村振興宝くじオクタームジャンボの収益金は、市や町の住みよいまちづくりに使われます。  
発売期間 10月14日④まで（売り切れしだい終了）  
※県内市町で購入をお願いします



職場での悩みごと無料相談会  
商工観光課

県労働委員会では、解雇や賃金、労使関係への悩み専門家が応じる無料の相談会を開催します。  
【福井会場】  
とき 10月2日④ 13時30分～16時30分  
ところ アオッサ（福井市手寄）  
【丹南会場】  
とき 10月23日④ 13時30分～16時30分  
ところ 越前市福祉健康センター（越前市府中）  
※秘密厳守。予約不要  
※詳しくは、県労働委員会事務局 ☎ 0776・20・0597 まで

◆お知らせ◆

屋外広告物条例の変更  
都市整備課 ☎ 64・6026

美しい自然や歴史的な町並みなど良好な景観づくりを進めるため、県屋外広告物条例が変わります。  
条例施行 10月1日④  
主な変更点  
・禁止地域などの細分化  
・広告物の設置基準を改正  
・信号交差点周辺に新たな規制を導入  
※詳しい規制内容は、都市整備課まで問い合わせてください

加湿器で火災のおそれ  
すぐに使用中止を！  
生活安全課

リコール実施中のTDK株式会社製「加湿器」で火災発生のおそれがあります。対象製品を持っている場合は、すぐに使用を中止して、下記窓口に製品回収の申し出をしてください。  
対象 KS-500H、KS-300W、KS-31W、KS-32Gの4機種  
窓 ☐ TDK株式会社加湿器お客様係 ☎ 0120・604・777（受付時間9時～19時）



季節の調理体験レシピ集  
平成27年度版 販売  
御食国若狭おばま食文化観 ☎ 53・1000

食文化館では、「季節の調理体験」のレシピ集を販売しています。  
販売開始 10月8日④  
販売場所 食文化館（川崎三丁目）  
料金 1冊500円

赤十字健康生活支援短期講習会  
市民福祉課 ☎ 内線 159

とき 10月23日④ 9時～17時  
ところ 若狭ふれあいセンター（日吉）  
内容 健やかな老年期を過ごすために役立つ知識や、高齢者のお世話のしかた、病人の看護方法などの技術  
対象 一般および日赤奉仕団員  
料金 100円（保険代）  
※昼食を持参してください  
※申し込みは、10月17日④までに電話で市民福祉課へ

障がい者パソコン相談会  
高齢・障がい者元気支援課

県障害者ITサポートセンターでは、WordやExcel、インターネット操作方法など、パソコンに関する相談会を開催します。  
とき 11月12日④ 11時～15時  
ところ 文化会館（大手町）  
対象 県内在住の障がいがある人  
定員 先着6人  
受講料 無料  
※相談はマンツーマンで実施  
※申し込みは、県障害者ITサポートセンター ☎ 0776・27・1555

楽・らく介護講座  
嶺南地域福祉相談・介護実習普及センター ☎ 52・7832

嶺南地域福祉相談・介護実習普及センターでは、一般や家族介護者、ボランティアの人を対象に、介護に関する知識・技術を修得できる講座を開催します。  
とき 10月19日④、11月18日④、12月8日④  
いずれも13時30分～15時30分  
ところ 嶺南地域福祉相談・介護実習普及センター（白鬚）  
定員 各20人  
申込期限 実施日の3日前  
※申し込みは、介護実習普及センターに備え付けの申込書を提出

みんなであそぼ♪（子育て教室）  
健康管理センター ☎ 52・2222

とき・ 10月7日④＝国富公民館  
ところ（栗田）、11日④＝加斗公民館（上加斗）いずれも9時30分～11時30分  
対象 入園前の子どもと保護者  
内容 親子遊びや手作りおやつ  
の試食、子育て相談など  
参加費 無料

プレパパ＆プレママ講座  
健康管理センター ☎ 52・2222

とき・ 10月15日④＝妊娠編・  
内容 出産編「胎児との絆をつくり、産む力を身につけよう」、19日④栄養編「妊娠中からのからだづくり」、26日④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」  
いずれも10時～12時  
※15日は9時30分～11時30分  
ところ 健康管理センター（南川町）  
※15日はcafé watoto（忠野）  
※申し込みは健康管理センターまで

ひとり親家庭の巡回就業相談  
子ども未来課

ひとり親家庭の母などの自立促進を目的に、就業支援を行います。  
とき 10月20日④  
13時～15時  
ところ 若狭健康福祉センター（四谷町）  
※電話 ☎ 52・1300 での相談も受け付けています  
※相談は無料。秘密は固く守られます

ちち★ははサポートクラブ  
母と子の家児童発達支援センター ☎ 53・2603

発達障がいの子どもを育てている人が集い、学校のことなどを自由に語り合い、情報交換を行う「ちち★ははサポートクラブ」を開きます。  
とき 10月24日④ 10時～12時  
ところ サンサンホーム小浜（遠敷）  
参加費 無料

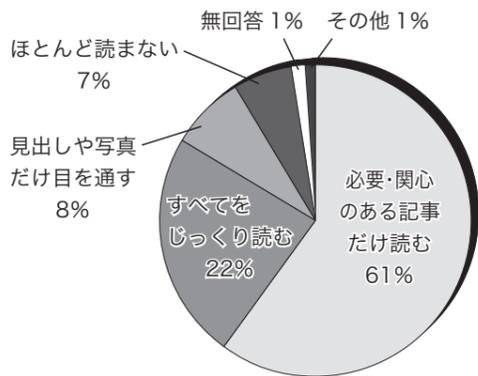
ミニジョブカフェ小浜 ～福井県若者就職支援センター～  
ミニジョブカフェ小浜は、若者の「働く」をサポートする公的機関です。就職までの道のり、仕事の悩みなど、あらゆる相談を「無料」で受け付けています。  
サポート① → 自分を分析する  
サポート② → 就職活動のノウハウを学べる  
サポート③ → 働いている人も相談できる  
サポート④ → 家族も相談できる  
サポート⑤ → 就職決定まで徹底フォロー  
さまざまなセミナーを開催し、`就活のコツ、を伝授します`  
適職診断セミナー  
とき 10月15日④ 13時30分～16時30分  
ところ 働く婦人の家（大手町）  
内容 適職傾向や個性を診断するパソコンを用いた検査です  
対象者 15歳～39歳の人  
※要事前予約。申し込みは、ミニジョブカフェ小浜（働く婦人の家1階） ☎ 52・3542

## 【平成28年度 広報アンケート結果】

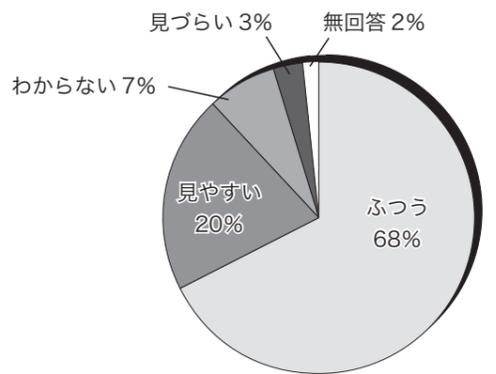
市民の皆さんから市の広報に対する意見を聞き、より親しまれる広報紙にするため、アンケートを実施しました。結果の一部を紹介します。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

■問い合わせ 市民協働課 ☎ 64・6009

### ■ 広報おばまをどのように読んでいますか



### ■ 広報おばまのレイアウトについてどう思いますか



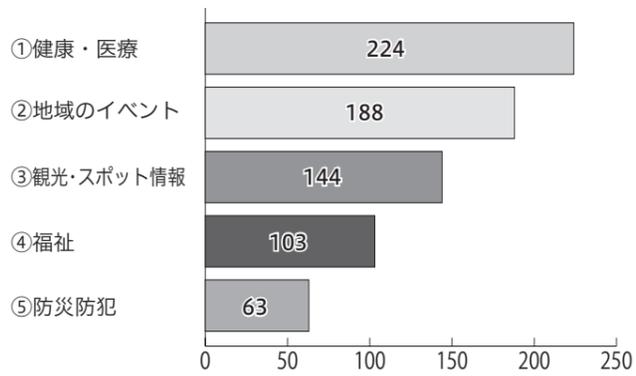
### ■ ご意見の一部を紹介します

- ・地元の人活躍されているすばらしい姿を、市民に見てもらえるといいと思います。
- ・地域密着型で紙面充実をお願いします。
- ・昔の広報に比べ写真等が多くなり読みやすくなった。
- ・広報表紙の小学生の力強い書道、今後も続けてください。
- ・「プロフェッショナル！働く若者」は、同年代の人々の頑張りが見えて、自分にとって良い刺激になります。

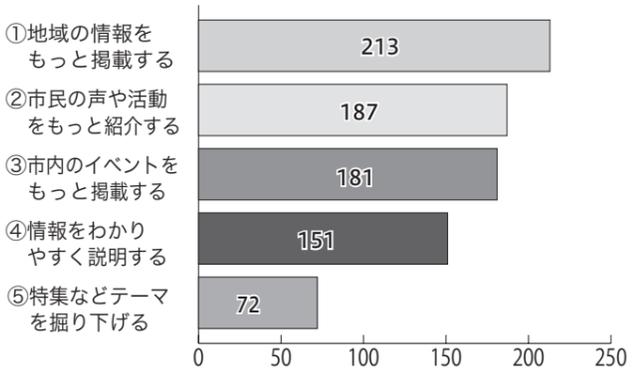
6月30日から7月22日までの期間、無作為に選んだ20歳以上の市民1,000人を対象に市の広報についてのアンケートを実施しました。回答数は446人(女性249人、男性194人、無回答3人)でした。

※全結果は市公式ホームページで公開しています

### ■ 広報おばまに取り上げてほしい内容(複数回答可)



### ■ どのような点を改善すればいいと思いますか(複数回答可)



- ・部活動を中学校だけでなく、高校の紹介もしてほしい。
- ・旭座に大勢の市民が来ていただけるよう、広報にイベントの日時を掲載して下さるようお願いします。
- ・健康な生活に必要な情報などを教えてほしいです。
- ・農業、漁業、商業などの話題を多くしてほしい。
- ・くらしの情報は、見やすいのですが、もう少し工夫していただくといいのかな?と思います。

## 地球環境を考える自治体サミット in 小浜 基調講演「若狭小浜の水環境」



■問い合わせ 環境衛生課 ☎ 64・6016

「第12回地球環境を考える自治体サミット」が、小浜で初開催されます。サミットの一環として、「若狭小浜の水環境」をテーマにした講演会(無料)を実施します。

とき 10月20日(土) 13時30分～16時30分

ところ 働く婦人の家(大手町)

講師 田原大輔さん(福井県立大学海洋生物資源学部准教授)

※地元高校や団体の活動発表も予定

## くらしの情報 ● 小浜市役所

### 市営住宅(下半期)空家入居申込者

都市整備課 ☎ 64・6026

対象住宅 市内各団地住宅の空き家

※詳細は問い合わせください

申込期間 10月3日(月)～31日(月)

※期限厳守

抽選日 11月25日(金) 10時

その他 申込書は都市整備課で配布

### 平成29年度文芸おばま事業

文化会館 ☎ 53・9700

企画内容 主に文化会館大ホールで開催する演劇や音楽、映画などの催し

申込方法 文化会館に設置の申請書などを12月1日(土)までに同所に提出

※ヒアリング審査を経て決定

※既存団体の活動を補助するものではありません

### 成人大学講座

生涯学習スポーツ課 ☎ 64・6033

とき 10月4日(土)

19時30分～21時

ところ 文化会館(大手町)

講師 井階友貴さん(福井大学講師)

テーマ 地方でも最適な医療を受けるためにできること

受講料 無料

※申し込みは電話で生涯学習スポーツ課へ

## ◆ スポーツ ◆

### 高齢者(60歳以上)水泳教室

若狭総合公園温水プール ☎ 53・0450

とき 10月～平成29年3月 第4木曜日の14時30分～15時30分 計6回

ところ 若狭総合公園温水プール(北塩屋)

対象 60歳以上の人

参加費 無料(通常のプール利用料は必要)

申込締切 10月14日(金)

### 鯖づくしの料理教室

御食国若狭おばま食文化館 ☎ 53・1000

とき 10月23日(日) 10時～13時

ところ 食文化館(川崎三丁目)

内容 焼きサバ汁、サバのしょうゆ干しほか

定員 先着30人

参加費 1,200円

申込期限 実施日の3日前

※鯖サミット(P7を参照)のプレイベントとして実施



### 季節の調理体験～10月編～

御食国若狭おばま食文化館 ☎ 53・1000

とき 10月7日(金)、15日(土)、20日(日)

いずれも10時～13時

ところ 食文化館(川崎三丁目)

内容 地魚干物づくり、地イカと季節野菜の酢みそあえ、のっぺい汁ほか

定員 各先着30人

参加費 700円

申込期限 実施日の3日前

## ◆ 募集 ◆

### ボランティア養成講座 受講者

包括支援センター ☎ 64・6015

高齢期を元気に過ごすためのボランティア養成講座を開設します。人と人、地域のつながりによる助け合い活動に参加しませんか。

とき 10月3日(日)、18日(土)、11月4日(金)、22日(日)

いずれも13時～16時30分

ところ 健康管理センター(南川町)

内容 ボランティア活動を始めるための基礎知識

参加費 無料

※申し込みは電話で包括支援センターへ

### 県防災士研修 受講生

生活安全課 ☎ 64・6006

災害時に必要な知識や技能を身につける、「防災士」研修を開催します。

とき 11月26日(土)、27日(日)

ところ 総合福祉センター(遠敷)

定員 60人

受講料 8,000円(防災士資格試験受験料3,000円、防災士資格認証登録料5,000円)

申し込み 10月20日(土)までに電話で生活安全課へ

### 国体・障害者スポーツ大会小浜市実行委員会からの募集

#### 【運営ボランティア隊員】

福井しあわせ元気国体・福井しあわせ元気大会の運営ボランティアを募集します。

募集人数 600人

活動内容 受付・案内、会場整理・誘導、会場美化など

#### 【はぴりゅうを作ませんか】

手づくり「はぴりゅう」で、国体・大会と一緒に盛り上げませんか。

※「はぴりゅう」とは、国体・大会の広報キャラバン「はぴねす宣隊」のリーダーです

■詳しくは、国体・障害者スポーツ大会推進課 ☎ 64・6071 まで問い合わせ、もしくは、国体・障害者スポーツ大会小浜市実行委員会ホームページをご覧ください



←公式HPのQRコード

都会でのサラリーマン生活を経て、Uターン。実家の会社で働く、澤頭博さん。「独立するなら、祖父が起こし、親が手堅く守り継ぐ会社を引き継ぎ、大事にしたいと思いました」と話し、「将来は、自分のスタイルを築いて大きくしていきたいです」と、仕事に精を出しています。

会社は、火薬類の取り扱いと飲食業を営みます。博さんは、花火の打ち上げから火薬の販売・営業を行い、飲食業では、焼き鳥店でスタッフの一員として接客をこなしています。

努力して無駄なことはない

異なる業務をこなす毎日ですが、「どちらもお客様から感謝の言葉や、喜びの声をいただいたときが一番うれしく、やりがいを感じます。そして、周りのスタッフがいるからこそ、頑張れます」と、笑います。

やる気の源は、「事業家として頑張っている大学時代の先輩に近づくことです」と話し、目標であり、よき相談相手と言います。

好きな言葉は、「努力」。「努力して無駄なことは何もない」と、エネルギーに語ってくれました。



勤務先 (株)沢頭企業グループ  
さわとう ひろし  
**澤頭 博 さん**  
(32歳・生玉)

放課後の小浜中学校武道館からは、生徒たちの威勢のいい掛け声が聞こえてきます。中に入ると、柔道部主将の山本くんが出迎えてくれました。幼い頃から運動が得意だった山本くん。母親の勧めもあり、小学1年生から市内の柔道教室に通い、中学校でも迷わず柔道部に入学しました。「小学生のときと比べて、部活は練習時間が長くて大変。でも、それくらい鍛えないと、試合で勝てません」理想とする「むだのない動きの柔道」を目指して、今日も練習に励みます。

柔の険しい道 立ち向かいたい

今年から部員が6人に増え、10月の新人戦では、去年は出場できなかった団体戦も見据えます。後輩への指導にも熱が入りますが、「頭や体で分かっているけど、口で柔道を教えるのは難しいです」と、苦笑いします。

尊敬する人は、文武両面で支えてくれる顧問の先生。大会の度に応援してくれる家族にも感謝を口にします。

目指すのは、来年夏の北信越大会出場。「県内は強豪ぞろいなので、険しい道ですが、練習を重ねて立ち向かいたいです」と、力強く話してくれました。



柔道部 主将  
やまもと ようせい  
**山本 陽聖 くん**  
(小浜中学校2年生)

自転車レースに魅せられて

3月の高校選抜自転車競技大会に県代表で出場した谷木さん。幼稚園から水泳を習い、高校では陸上部に入学。新人戦で800m走県5位に入るなど活躍しますが、「1年生の春休みに参加した国体競技体験会で、自転車に魅せられました」と、転向を決意します。

自転車競技部のない若狭東高校では、ポート部に混じって室内トレーニングを行い、平日は家族のサポートを受けながら、40kmのコースを走ります。「一人で乗るのはつらいときもありますが、練習中に声をかけてもらえて、

地域の人の温かさも感じます」

土日は強豪の科学技術高校自転車競技部に参加し、「全国クラスの選手に刺激を受けています」と、話します。大会を重ねることに記録を伸ばし、選抜は出場枠50人中48番目のタイムで滑り込みます。迎えた本戦では全国の強豪と互角に渡り合い、ロードレース部門で21位を勝ち取りました。

社会人になっても自転車に乗り続けたいという谷木さん。「集大成としてトライアスロンに出場するのが夢です」と、爽やかな笑顔をみせました。



自転車競技 県代表  
たにき りか  
**谷木 里香 さん**  
(若狭東高校3年生)

どんなときでも笑顔を忘れない

7月から新体制となった女子バスケットボール部。部員で話し合った結果、新キャプテンとなった澤村さん。「自分ができるのかと不安でいっぱいですが、2年の仲間がみんなで助けるからと言ってくれたので、やるしかありません」と、話します。

部員は、1年12人、2年7人の19人。「全体的に仲が良く、はしゃぎすぎて、練習に集中できないこともあります。そんなときは、自分から大きな声を出して、みんなの気持ちを引き締めます」と話し、「どんなときでも笑顔を忘れ

ないことも大事だと思っています」と、澤村スマイルでチームを牽引します。澤村さんはバスが得意。「自分のバスが通り、5人の力がうまくかみ合っでシュートが決まると、最高に楽しいです」と、微笑みます。苦手は、利き手でない左手のドリブル。「休みの日が続くと感覚を忘れるので、家でも練習しているんです」と、熱心です。

チームの目標を、「地区大会優勝と、県大会ベスト8」と決め、自身は、「最後に、悔いのないようにすることです」と、一日一日を大切にしています。



女子バスケットボール部 キャプテン  
さわむら あいり  
**澤村 藍里 さん**  
(小浜第二中学校2年生)

## 上根来のお稲荷さん

日本遺産「御食国若狭と鯖街道」の一つである上根来の集落に、お稲荷さんがいるのを知っていますか。広峰神社の一角で、ひっそりと、お稲荷さんが集落を見守り続けています。

このお稲荷さんに会いに行くまでの道は、ちょっとした山道なこともあり、歩いていると、なんだか探検をしている気分になります。

お稲荷さんに見守られながら、上根来の集落内を通る道を南へ登っていくと、遠敷峠があり、その先は滋賀県へと続いています。

かつて鯖を担いで行商へ向かった小浜の人たちが、この上根来で一息ついてから滋賀県を抜け、京都へ歩いて行った姿を想像することができます。



【問い合わせ】  
 商工観光課 ☎内線 220

【アクセス】  
 上根来  
 JR 小浜駅から車で 30 分  
 舞鶴若狭自動車道小浜 IC から車で 25 分  
 (文と写真: 地域おこし協力隊 ハラ)

## 健康長寿のススメ

### 毎ベジファースト5 (ファイブ) ⑥

これらの効果は、生活習慣病の発症や重症化の予防につながります。特定健診を、毎年受けることで、数値の変化として見るすることができます。変化が見えやすい検査は、体重、血圧、血糖値 (HbA1c)、中性脂肪、LDLコレステロールなどです。「毎ベジ」の実践と健診で健康を保ちましょう。

**野菜の効果を確認**

最終回の今回は、「毎ベジファースト5」の効果の確認です。実感できる効果として、「お通じが良くなった」「お肌の調子が良い」「疲労回復が早い」「風邪をひかなくなった」「イライラが少なくなった」「痩せた」などの声が多くあります。うれしい効果ですね。

実感できる効果のほかに、▼血圧の上昇を防ぐ▼糖の吸収を遅らせる▼コレステロールを排出させる▼糖をエネルギーに変える働きを助ける▼血管内皮細胞の修復を促進する▼神経伝達物質の放出量を調整するーなど、体の中でもうれしい変化が起こります。

毎ベジファースト5  
**1日5皿分  
 350g以上の  
 目安は?**

1日5皿分(350g以上)のうち1皿分(70g程)の野菜の目安は、生野菜では両手を広げて山盛り1杯分です。加熱野菜なら片手に山盛りぐらいです。朝に1皿、昼と夜に2皿ずつなど、自分の食べ方に合わせて、毎食、野菜からいただきますよう!



生野菜 両手に山盛り



加熱野菜 片手に山盛り

- 次回のテーマ  
 新シリーズ  
 「知って得する がん検診」①
- 問い合わせ 健康管理センター  
 ☎ 52・2222

## 支えるチカラ

食のミュージアム・食文化館の開館に合わせて平成16年に発足した『かけはしサポーター』。現在は、30代から70代のボランティア12人が所属します。伝統料理の継承や同館畑での野菜の栽培、四季折々の館内飾り付けなど、その活動は多岐にわたります。

3代目代表の松井さんは発足当時のメンバー。「地域の食文化を紹介するお手伝いがしたくて参加しました。せっかくできたこの食文化館を、市民の力で盛り上げたかったんです」と、入会の動機を語ります。

「職員の皆さんと、みんなでアイデアを出し合い、企画を考えています」と、話す松井さん。「館を訪れたお客さんが喜んでくださるのが一番うれしいです」と、笑顔で教えてくださいました。

会では、プロに教わりながら、へしこづくりを毎年続けています。「市内では、伝統食を作る習慣が失われつつあります。新しい調理法も取り入れながら、多くの人に伝えたいです」

かけはしサポーターでは、会員を募集中。興味のある人は、事務局の食文化館 ☎53・1000まで。

### 小浜の食文化 伝えていきたい



かけはしサポーター 代表  
**まつい さつこ**  
**松井 佐津子 さん**  
 (79歳・青井)

## アート&カルチャー

### 自前のコンサート開催が目標

クラシックギター愛好グループ「若狭ギターアンサンブル」代表の玉井さん。市文化協会の芸能部長も務めます。平成22年に5人でスタートし、現在の会員は10人。市の文化祭などでの演奏発表をはじめ、福祉施設を慰問しての演奏活動も行なっています。

中学、高校と合唱部で音楽に親しみ、いつかは楽器をやりたい」との長年の思いをギターでかなえた玉井さん。

「本格的に始めたのは、60歳を過ぎた頃です。合奏もやりたくなくて、数人の友人に呼び掛け、この会を立ち上げた



若狭ギターアンサンブル 代表  
**たまい まさゆき**  
**玉井 正幸 さん**  
 (68歳・生守)

てからです」と、振り返ります。

魅力を尋ねると、「クラシックギター 独特の柔らかい音の響きですね」と、ギターを爪弾き、「演奏者の呼吸がぴたり合って、きれいに弾けたときの感覚はたまりません」と、続けます。

「目標は、会自前のコンサートを開くことです」と話し、演奏曲は、クラシックからラテン、ポピュラー、そして唱歌とレパートリーも広がっています。

「初心者教室を開くなど、ギターを始めた人が気軽に参加できる場づくりもしてみたいです」と、意欲満々です。

■今月の子育て情報



子育てサロン※

とき：18日㊄  
9時30分～11時30分  
ところ：子育て支援センター  
☎同 ☎56・3386  
(子育て相談会やクッキングなど、育児のアイデアを提供しています)

のびのび広場※

とき：5日㊄  
9時30分～11時30分  
ところ：子育て支援センター  
☎同 ☎56・3386  
(季節に応じた活動や運動会など、子どもが楽しむ親子遊びを提供します)

誕生会※

とき：26日㊄  
9時30分～11時30分  
ところ：子育て支援センター  
☎同 ☎56・3386  
(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)

親子運動遊び※

とき：21日㊄  
10時～11時  
ところ：子育て支援センター  
☎同 ☎56・3386  
(子どもと一緒に体を動かして遊びます。親子でのふれあいを楽しみましょう)

スクスク元気っ子教室

とき：18日㊄  
10時～10時30分受付  
ところ：健康管理センター  
☎同 ☎52・2222  
(離乳食の試食や相談、発育・発達、育児など子育て相談。身体計測も可能です)

子育てワイワイ広場

とき：24日㊄  
9時30分～12時  
ところ：健康管理センター  
☎同 ☎52・2222  
(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

とき：24日㊄  
11時～11時30分  
ところ：健康管理センター  
☎同 ☎52・2222  
(助産師による母乳育児の相談です。10時～11時に「断乳の話」を行います)

■体や心・生活の相談



エイズ・肝炎相談、検査

とき：3日㊄、17日㊄  
9時～10時30分  
ところ：若狭健康福祉センター  
☎同 ☎52・1300  
(匿名で、エイズ・肝炎に関する相談や、検査を受けることができます)

精神保健相談※

とき：4日㊄、18日㊄  
9時30分～11時30分  
ところ：若狭健康福祉センター  
☎同 ☎52・1300  
(心の病気や、心の悩みに関する相談に応じます)

身体障がい者相談

とき：21日㊄  
13時～14時  
ところ：公立小浜病院☎高齢・障がい者元気支援課 ☎64・6012  
(身体障がい者手帳の交付・更新、補装具の交付などの相談に応じます)

カフェ・ぽ〜れ

とき：13日㊄  
13時30分～15時  
ところ：花水木(鹿島123)  
☎坂上和代さん ☎090・5686・4147  
(認知症など高齢者の相談窓口です ※参加費100円)

特設人権相談

とき：19日㊄  
13時～15時  
ところ：働く婦人の家☎法務局 ☎52・0238  
(悩みごと、心配ごとのある人は、気軽に相談してください)

心配ごと相談

とき：12日㊄  
13時～16時  
ところ：サン・サンホーム小浜  
☎同 ☎56・5802  
(介護など生活での困りごとの相談に応じます)

家庭教育相談

とき：15日㊄  
14時～17時  
ところ：中央公民館  
☎同 ☎53・1336  
(青少年との親子関係や家庭における悩みなどの相談に応じます)

■法律や行政・その他の相談

相談名	開催日	時間	ところ	問い合わせ
弁護士無料相談※	4日㊄	13時30分～15時	働く婦人の家	福井弁護士会 ☎0776・23・5255
結婚相談	6日㊄、20日㊄	9時30分～11時30分	文化会館	子ども未来課 ☎64・6013
結婚相談(本人のみ)	22日㊄	13時30分～15時30分		
出張年金相談※	13日㊄、17日㊄	10時～12時、13時～15時	文化会館	敦賀年金事務所 ☎0770・23・9905
法律相談(消費生活トラブル)※	13日㊄	14時～16時	嶺南消費生活センター	同 ☎52・7830
行政相談	18日㊄	13時30分～14時30分	市役所 401 会議室	市民協働課 ☎64・6009
高齢者専門相談(法律)※	20日㊄	13時～16時	嶺南地域福祉相談・介護実習普及センター	同 ☎52・7832

※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。

■今月の休館日

市立図書館  
4日㊄・10日㊄・11日㊄・16日㊄・18日㊄・25日㊄・26日㊄

若狭図書学習センター

3日㊄・11日㊄・17日㊄・24日㊄・27日㊄・31日㊄

温水プール

3日㊄・11日㊄・17日㊄・24日㊄・31日㊄

市民サービスコーナー

10日㊄・16日㊄

■今月の休日当番医

2日㊄：★小津外科医院(日吉) ☎52・0072  
9日㊄：★田中整形外科医院(千種一丁目) ☎52・6868  
10日㊄：★しんたにクリニック(駅前町) ☎64・5321  
16日㊄：★山手医院(山手一丁目) ☎53・5511  
23日㊄：中山クリニック(多田) ☎56・5588  
30日㊄：西津診療所(北塩屋) ☎52・1560

※★印のついた当番医の日は、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

■今月の窓口

税の納付窓口

休日納付窓口  
30日㊄：9時～17時  
夜間納付窓口  
31日㊄：20時まで

1階窓口延長

毎週金曜日(祝日・年末年始を除く)、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、執務時間を18時30分まで延長しています。

au お得な情報をおとどけ!

facebook 「エーショップおばま」で検索

twitter @aushopobama

au ショップ小浜 ☎0800-7002298

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

「銭湯の日」企画  
10月10日は「銭湯の日」楽しいイベント盛りだくさん!  
期間:10月8日(土)～10日(月・祝)

①牛乳風呂(9日)は本物の牛乳投入!  
②牛乳・珈琲牛乳100円販売  
③銭湯クイズ!  
答えて入館招待券をGET!

小浜市川崎3-4  
＜食文化館内＞  
御食園若狭おばま  
☎0770-53-4126  
お食事だけでもご利用いただけます

**濱の湯**

地域貢献キャンペーン!  
介護・子育ての女性支援特割 10/3～  
自動二輪・中型・大特秋の特割 12/5迄

**小浜自動車学校**

地域に愛され、貢献できる学校を目指しています

〒917-0023 小浜市府中14-23  
☎0120-52-0839

家電販売・修理・リフォーム  
ご相談ください

**まことや電器(株)**

〒917-0241 福井県小浜市遠敷71-33-3  
TEL 0770-56-1833

Panasonic パナソニックの店

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**

お気軽にお問い合わせください  
現在、仮社屋で営業しております  
▼仮社屋の住所等はこちらです  
小浜市和久里15-22-8  
☎(0770)56-5212・FAX(0770)56-5215

人の動き(9月1日現在)

- 人口 30,162人 (前月比+6人) (前年同月比-253人)
- 男性 14,707人
- 女性 15,455人
- 世帯数 11,922世帯
- 異動 転入 55人
- 転出 46人
- 出生 25人
- 死亡 28人

編集後記

●P17に広報アンケートの結果を掲載しました▶多くのアイデアや意見をいただく中で感じるのは、広報おばまが地域の皆さんと共にある広報紙だということ▶結果を基に、次号では年に1度の広報リニューアルを予定しています▶「明確な目的があれば、起伏の多い道でも前進できる」は、英の思想家トーマス・カーライルの名言▶市民協働の広報紙を目指して、これからも進み続けます(松)

●サバの養殖に取り組む浜家さんはエサをやるとき、「おはよう、元気で育てよ」などと、大きな声でサバに呼び掛けています▶サバを見る目がとてもやさしく感じられました▶サバは昔から大衆魚として食卓に上がり、特に小浜では、祭りや行事ごとに付き物の魚ですが、漁獲量は激減しています▶刺し身で食べられる小浜育ちのサバが市場に並ぶ日が待ち遠しい、サバ好きの1人です(橋)

今月の一枚

日本の原風景 守り続ける  
棚田はさがけ (田鳥)



晴天の下、地域住民で作る「たがらす我袖倶楽部」のメンバー13人が、棚田で稲を刈り取った後、束ねたものを稲木にかけて、天日で干しました (9月11日撮影)

|| ホットフォト Hot Photo

まちのニュースを写真でお届けします!



上/宮川ひまわり祭り2016でどろんこバレー大会が開催(恵のひまわり畑・8月21日)  
左上/若狭と京都の六斎念仏が競演「六斎念仏フェスティバル」(旭座・8月27日)  
左下/若狭高校の生徒約200人が仮装して市民に学校祭をPR(千種一丁目・9月2日)

広報おばま

No. 754 平成28年9月23日(金)発行

発行

福井県小浜市

〒917-8585

小浜市大手町6番3号

企画部市民協働課 ☎64・6009 FAX53・0742

ホームページ

電子メール

http://www1.city.obama.fukui.jp/  
kouhou@city.obama.lg.jp  
若越印刷(株)小浜営業所

編集

企画部市民協働課

☎64・6009 FAX53・0742

印刷

若越印刷(株)小浜営業所