

広報

おばま

12

Dec.2017  
No.768

「夢、無限大」感動おばま

地域がすすめるまちづくり

【特集】ふるさとの未来につなぐ

内外海まちづくり協議会の皆さんに取り組みを聞きました。

**―設立からの活動を振り返って―**  
**川代** まだ活動に対して深く興味や関心を持ってくれる人が少ないのが現状です。もっと地区の人に協議会のことを知ってもらいたいですね。一方で、内外海小学校の児童たちが地元に関心を持ち、地域について調べたり、他校での地元のPR活動を計画してくれたりと、とても頼もしく思います。

**浜岸** 自分たちだけで楽しむのではなく、楽しむ姿を周りにも見せたいことが大事。また、外から人が入ってきてくれるように、今後は経済効果を生む仕掛けづくりをしていく必要があると考えています。

**吉武** イベントをしても参加してくれる人の顔ぶれが変わりません。新しい人を呼び込んで、いかに広げていくかですね。

**野村和** 私は、自分より下の世代とのつなぎ役を意識してやっています。今後も自分の適した役どころで、まちづくりの一端を担っていきたいです。



写真左から 事務局長・野村徳夫さん(69歳・阿納尻) / 副会長・浜岸吉満さん(66歳・田烏) / 会長・川代雅和さん(59歳・西小川) / 副会長・野村和司さん(51歳・堅海) / 副会長・吉武みどりさん(58歳・甲ヶ崎) / 副会長・泉本桂子さん(43歳・阿納尻)

## ふるさとの未来につなぐ 輝く地域づくり

■問い合わせ 市民協働課 ☎ 64・6009

市民協働 BOX vol.33

**泉本** 最近、力を抜いて行事に参加することで、自分自身も楽しめるようになってきました。行事を開催することで、地域の人同士をつなげることができると思っています。先日開催した「クリーンアップ・ウォーキング」では、小さな子ども連れの家族など、多くの人が参加してくれたんですよ。

**野村徳** 役員をはじめ、まちづくりも前に進んでいる感じががあり、大変心強く思っています。今後は、各部会との連携を強化し、横展開をしていくことで成事例をつくっていききたいです。



クリーンアップ・ウォーキング (10月14日)

地域・住民が主体となつてまちづくりを進めるための組織「まちづくり協議会」。本年度からは、小浜・雲浜・内外海・宮川・松永・遠敷・今富・口名田・中名田・加斗の10地区のまちづくり協議会が、地域の資源を生かした、課題解決につながる事業に取り組んでいます。

今回、廃校となつた小学校を活用するなど、地域の活性化に向けて活動している「内外海まちづくり協議会」取材しました。

**内外海まちづくり協議会**  
 内外海地区では、平成27年度に内外海まちづくり協議会を設立し、「ふるさとづくりは、ひとづくりから」をスローガンに掲げ、市民活動団体なども協力しながら、さまざまな事業に取り組んでいます。

その一つとして、平成3年に閉校した旧阿納尻小学校を「象の駅」として活用。当駅をまちづくりの中核として位置づけ、地域創生の拠点として内外海の魅力を発信しています。

**―内外海地区の課題は―**  
**浜岸** 内外海には、オールシーズン通して売りになるようなモノが少ないのが現状です。そのため、もっと海を生かした体験などのバリエーションを広げていきたいですね。また、Uターンで帰って来る人は田舎の魅力を知っているのに、そういう人に入ってもらい、発想や思いを取り入れていきたいですね。

**川代** 最近、高齢者に免許証の自主返納が促進されています。移動手段があいあいバスだけになると、自分の都合で出かけることができなくなることから、地区の起点から各区に送迎をするなど、住民の足を確保する必要があると考えています。

**浜岸** 象の駅を交通拠点やサロンとしての交流の場、体験施設などに活用していきたいですね。

**泉本** 内外海には、県外からの修学旅行でも来てくれるので、都会の子どもたちに、象の駅など地域の魅力を知ってほしいです。

**「まちづくり協議会」とは**  
 まちづくり協議会は、地区単位で組織されています。これまで個別に活動してきた団体が連携し、横のつながりを強化することで総合的なまちづくりに取り組むことができます。地域住民が自ら考え、地域の課題を自分たちで解決しようとする意識が醸成されるほか、地域づくりに企画段階から参画することで、住民主体のまちづくりが進むことが期待されます。

※イメージ図

市	交付金 ↓ 協働・連携 ↓	地区まちづくり協議会 区長会 老人クラブ PTA 体育協会 消防団 など そのほか各種団体 地域住民
---	------------------------	---

目的

- ・地域課題の解決
- ・まちづくりの推進

**―今後、目指す方向は―**  
**川代** 活動の輪を広げる「人づくり」が一番大切です。そのため、協議会では年齢層別に話し合いの機会を設けており、低年齢層では、地元小学生が協議会の総会で「まちづくり」について発表してくれました。また、婦人会や区長会とも対話集会をすることして「人づくり」を始めています。

子どもたちが思い描くまちづくりをしていくことで、地元に残る、または帰ってきてくれる若者を増やしていく。これも一つの「人づくり」だと思います。

協議会の活動が、ふるさと内外海の未来につながっていけばうれしいですね。



内外海小学校6年生が協議会の総会で「まちづくり」について発表 (4月15日)

口名田

有意義な活動を通して、住みやすい地域に



口名田ふるさとづくり協議会  
事務局長 堀田 稔 さん  
(66歳・須縄)

口名田地区では、5つの部会に分けて活動を行っており、地域の自然を生かした「投網漁体験」や市の男女共同参画事業を活用した「土笛づくり」など、新たな活動も実施しています。

協議会を立ち上げたことで、既存の事業について、改めて見直すことができました。今後も地域住民の意見を取り入れながら、有意義な活動に取り組み、より住みやすい地域にしていきたいですね。



投網漁体験 (8月20日)



防災研修会 (9月3日)

多くの人に関心を持ってもらい、地域全体で盛り上げたい

雲浜



雲浜地区コミュニティ協議会  
代表 岡本 英司 さん  
(74歳・雲浜一丁目)

今年、協議会で新たな事業として「防災研修会」を実施しました。雲浜地区には、海や川が近くにあるため、住民の防災意識が高く、多くの方に参加していただきました。この他にも、多くの地区民や協議会の団体が、地区の特性を生かした事業に取り組んでいます。

今後は、より多くの人に関心を持ってもらえる活動に努め、各団体が協力して、地域全体でまちづくりを盛り上げていきたいです。

## 笑顔あふれる

## 地域をめざして

平成29年度からまちづくり協議会を設立した4地区の代表に取り組みを聞きました。

加斗

地域資源を研ぎ、まちづくりにつなげたい



加斗まちづくり協議会  
会長 森本 信二 さん  
(62歳・下加斗)

加斗には、豊かな自然環境や鯉川シーサイドパークなどの地域資源があります。今後、それらに研ぎをかけて、シーズンを通して活用できるようにしていきたいです。

加斗夢づくり協議会では、次世代のリーダーの育成が課題になっています。そのため、「人づくり」を含め、次の世代に引き継げるような、長い期間を見通した「組織づくり」に取り組んでいます。



鯉川シーサイドパークビーチソフトバレー大会(8月26日)

環境資源を生かして、住民に愛されるまちづくりを

松永



松永まちづくり協議会  
会長 本田 真希雄 さん  
(64歳・太興寺)

松永まちづくり協議会では、田植えや稲刈り体験を通して、これからの地域を支えていく子どもたちにも、農業に親しんでもらえるよう取り組みを進めています。

今後は、農業を含めた環境資源を生かして、地域の発展を目指すとともに、小学校跡地の活用や組織の世代交代などの課題を解決しながら、地域住民が松永に住んでいて良かったと思えるまちづくりに努めていきたいです。



松永小学校 稲刈り体験 (9月19日)



市民協働課  
課長 和久田 和典

市では、まちづくり協議会の支援を継続するとともに、地域づくりをさらに活発に行っていたため、活動拠点である公民館のコミュニティセンターへの移行を検討していきたく考えています。

各地区が、地域力を結集した協働のまちづくりを進めることで、その地域だけでなく小浜市全体の活力につながることを期待できます。まちづくり協議会の運営への参加、活動への参加のバイをどんどん増やしていただき、全体の底上げを図りながら、活発に活動していただきたいと思っています。

各種団体や多くの地域住民で組織する「まちづくり協議会」。各地区では、地域資源を生かした事業や地域の課題解決に向けた取り組みが行われています。平成30年度からは、西津地区と国富地区でも「まちづくり協議会」が設立される予定で、市内全地区が地域協働のまちづくりに取り組んでいただきます。

### 地域力を結集した協働のまちづくりを

【まちづくり協議会 設立の状況】





表彰式の様子(11月3日・文化会館)



つじ やすひろ  
**辻 保宏** さん  
(79歳・酒井)

### 奨励賞

平成12年にIターンで本市に移住され、21年に町家ギャラリー「栖水館」をオープンされました。  
小浜の名所を描いた水彩画や地元の伝統工芸品を展示し、ギャラリーを観光客に開放するなど、本市の観光おもてなしに尽力されています。



ふじた みわえ  
**藤田 美和枝** さん  
(75歳・甲ヶ崎)

### 社会福祉功労

平成16年から現在まで12年以上にわたり、民生委員・児童委員を務められ、地域福祉に貢献されています。  
また、10年から小浜市赤十字奉仕団に入団され、地域の社会奉仕活動を積極的に行うなど、地域福祉の向上に尽力されています。

**平成29年度 市長表彰**  
本年度の市長表彰を受けた7個人3団体の皆さんを紹介します。  
市長表彰は、政治、経済、教育文化などで市政振興に寄与され、市民の模範となつて活躍された個人や団体を表彰するものです。市や関係団体から推薦された候補者・候補団体を各種団体長で構成する小浜市表彰選考委員会で審議、選定して、市長が決定します。  
■問い合わせ 総務課 ☎64・6002

### キスモ KISUMO小浜

### 奨励賞



平成25年に設立以来、地域資源を生かしたご当地グルメ「若狭おばま鯖おでん」を開発し、積極的にPRしています。移住希望者を対象に「空き家ツアー」を開催するなど、民間主導で移住を推進されています。

### わがそでくらぶ たがらす我袖倶楽部

### 奨励賞



平成23年に設立以来、田島地区の伝統食「サバへしこのなれずし」づくりの継承に努めておられます。地域の特色を生かした「棚田キャンドル」活動を行うなど、観光誘客、地域振興に尽力されています。

### 産業振興功労

平成20年から29年まで3期9年にわたり、小浜市農業委員会委員として、地域農業の振興と農村の活性化に貢献されました。  
特に、26年からは第22期小浜市農業委員会会長職務代理を3年間務められるなど本市の農業委員会の運営や地域の産業振興に尽力されました。

### おばま児童文学会 ふうむ 社会福祉功労



平成12年に設立以来、図書館でのおはなし会や小学校での読み聞かせを定期的に開催されています。活動を通じて、本のすばらしさを伝え、読書意欲を高めると共に、児童の豊かな成長の支援に尽力されています。



しんたに ひろし  
**信谷 恒** さん  
(74歳・上中井)

### 文化奨励賞

昭和43年に現代俳誌「ひいらぎ」の同人となられ、精力的に俳句活動に取り組まれる中で、福井県俳句協会幹事や小浜市俳句作家協会会長など要職を務められています。中央公民館俳句教室講師として、後進の指導にも努められるなど、俳句を通して本市の文化・文芸の振興に貢献されています。

**平成29年度 文化奨励賞**  
本年度の文化奨励賞を受けた3個人の皆さんを紹介します。  
文化奨励賞は、学術・文化の振興に寄与することが顕著であると認められる個人や団体を表彰するものです。市や関係団体から推薦された候補者・候補団体を各種団体長で構成する小浜市文化奨励賞選考委員会で審議して、市教育委員会で決定します。  
■問い合わせ 教育総務課 ☎64・6032

### 産業振興功労

昭和61年から小浜府中土地改良区の理事を、平成22年から現在までは理事長を務められています。  
また、24年から28年まで小浜市土地改良協会副会長を務められ、農業の生産性向上と農村の振興に尽力されました。



まえの みつお  
**前野 満雄** さん  
(79歳・加茂)

### 産業振興功労

平成2年から小浜宮川土地改良区の理事を務められ、20年から28年までは理事長を務められました。  
また、24年から28年まで小浜市土地改良協会会長を務められ、農業の生産性向上と農村の振興に尽力されました。



どうまえ ともみ  
**堂前 智美** さん  
(31歳・後瀬町)

### 文化奨励賞

高校2年生から声楽を始められ、県内外での各種コンクールでの入賞や、本格的なコンサートに多数出演されるなど、着実に実績を積み重ねられています。市民ミュージカルの歌唱指導やコンサートの企画、老人ホームや保育園への慰問活動など音楽文化の振興にも力を発揮されています。



たけした ちえこ  
**竹下 智恵子** さん  
(84歳・清滝)

### 文化奨励賞

平成8年に龍生派華道家元教授免許を、平成15年に遠州流茶道家元師範代免許を取得され、現在まで自宅を稽古場に教授活動を続け、茶道、華道を通じた日本文化の伝承に努めておられます。数多のイベントや教室の講師を務め、茶華道を通して本市の文化・文芸の振興に貢献されています。

### 産業振興功労

平成16年から小浜商工会議所議員、19年から現在まで常議員を務められ、本市の経済振興、発展に貢献されています。  
また、小浜ライオンズクラブ会長や福井県嶺南塗装工業組合理事長を務められ、商工業界の健全な育成と産業の発展に尽力されました。



ひろはた さいち  
**廣畑 佐一** さん  
(76歳・上野)

### 産業振興功労

平成13年から29年まで小浜東部土地改良区の理事長を務められました。  
また、14年からは小浜市土地改良協会理事、16年から24年までは副会長を務められ、農業の生産性向上と農村の振興に尽力されました。

一給料と手当一

●一般行政職員の経験別、学歴別平均給料月額

経験年数	10～14年	15～19年	20～24年
大学卒	257,000円	311,800円	358,000円
高校卒	206,700円	253,700円	312,300円

●一般行政職員の学歴別初任給

	小浜市	国
大学卒	167,600円	178,200円(II種)
高校卒	146,100円	146,100円

●職員の平均給料月額と平均年齢

	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	298,500円	40歳2カ月
技能労務職	289,900円	57歳0カ月

●期末、勤勉手当

	期末手当	勤勉手当	計
6月	1.225カ月	0.85カ月	2.075カ月
12月	1.375カ月	0.85カ月	2.225カ月
計	2.60カ月	1.70カ月	4.30カ月

●退職手当

	自己都合退職	勧奨・定年退職
勤続20年	20.445カ月	25.55625カ月
勤続30年	36.105カ月	42.4125カ月
最高限度額	49.59カ月	49.59カ月

●扶養手当

	月額
配偶者	10,000円
子	8,000円
配偶者、子以外の扶養親族	6,500円

●通勤手当

	月額
交通機関利用の職員	6カ月の定期額を一括支給
通勤距離が2km以上	2,000円～31,600円

●住居手当

	月額
借家に居住	限度額27,000円

●特殊勤務手当

危険、困難な職務についたときに支給。手当は9種類

●特別職の報酬、手当

	月額	期末手当
市長	850,000円	6月…1.55カ月 12月…1.70カ月
副市長	710,000円	
教育長	630,000円	
議長	440,000円	6月…1.55カ月 12月…1.70カ月
副議長	370,000円	
議員	350,000円	

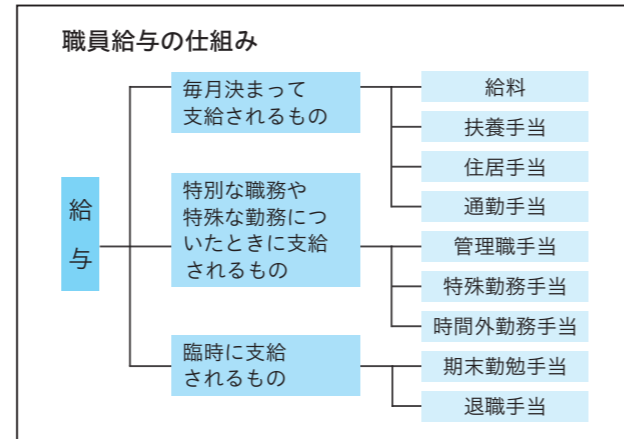
職員給与の公表

平成29年4月1日現在の給与の状況、職員数と人件費を公表します。

職員の給与および定員については、詳細を市公式ホームページで公表しています。

※市職員に支給される給与は、地方自治法と地方公務員法に基づき、市議会の議決を経て市の条例で定められています。

■問い合わせ 総務課 ☎64・6002



一職員数と人件費一

●部門別職員数 (各年4月1日現在)

	職員数		
	平成27年	平成28年	平成29年
一般行政関係	227人	229人	233人
教育行政関係	31人	32人	32人
公営企業関係	36人	35人	32人
計	294人	296人	297人

●職種別職員数 (平成29年4月1日現在)

	職員数
部長、部次長、課長、主幹	49人
課長補佐 (保育園長含む)、企画主査	67人
主査、主事、保育士など	177人
技能労務職	4人
計	297人

●職員給与費 (平成29年度当初予算)

	金額
給料	10億9,641万円
職員手当	5億9,825万円
計	16億9,466万円
1人当たりの給与費	545万円

●人件費 (平成28年度普通会計決算額)

歳出額 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
175億4,122万円	25億5,337万円	14.6%

■一般会計 (歳入) (単位:万円・%)

科目	予算額	収入済額	執行率
市税	35億8,071	19億733	53.3
地方譲与税	1億3,500	4,067	30.1
利子割交付金	400	295	73.9
配当割交付金	2,000	430	21.5
株式等譲渡所得割交付金	1,200	0	0.0
地方消費税交付金	5億8,300	2億9,921	51.3
自動車取得税交付金	3,400	1,274	37.5
地方特例交付金	1,400	1,381	98.7
地方交付税	48億	32億1,352	66.9
交通安全対策特別交付金	300	159	53.0
分担金及び負担金	2億4,077	6,284	26.1
使用料及び手数料	2億9,150	1億3,088	44.9
国庫支出金	26億4,187	5億8,332	22.1
県支出金	19億1,983	1億5,961	8.3
財産収入	6,868	4,245	61.8
寄附金	4億21	3,441	8.6
繰入金	4億5,939	0	0.0
繰越金	2億8,857	5億4,919	190.3
諸収入	5億6,446	7,805	13.8
市債	24億228	0	0.0
合計	184億6,327	71億3,687	38.7

■一般会計 (歳出) (単位:万円・%)

科目	予算額	支出済額	執行率
議会費	1億8,280	8,871	48.5
総務費	23億7,366	8億2,469	34.7
民生費	45億8,975	15億8,993	34.6
衛生費	16億3,689	4億9,392	30.2
労働費	1億9,556	1億6,295	83.3
農林水産業費	10億4,206	1億9,308	18.5
商工費	5億2,314	2億6,371	50.4
土木費	25億5,896	3億2,567	12.7
消防費	5億5,636	3億3,382	60.0
教育費	30億3,301	8億8,357	29.1
災害復旧費	0	0	-
公債費	17億6,468	8億7,888	49.8
予備費	641	0	0.0
合計	184億6,327	60億3,893	32.7

■特別会計

会計名	予算額	収入		支出	
		収入済額	執行率	支出済額	執行率
国民健康保険事業	35億7,956	12億5,639	35.1	14億4,534	40.4
後期高齢者医療	3億4,664	1億698	30.9	1億642	30.7
介護保険事業	31億8,335	12億8,770	40.5	13億3,817	42.0
簡易水道事業	9,473	3,043	32.1	3,053	32.2
下水道事業	22億8,718	5億9,951	26.2	9億231	39.5
農業集落排水事業	4億6,340	1億1,885	25.6	2億1,418	46.2
漁業集落環境整備事業	5,524	1,492	27.0	2,367	42.8
加斗財産区運営事業	5	3	54.0	0	6.6

■水道事業会計 (企業会計)

	収入			支出		
	予算額	収入済額	執行率	予算額	支出済額	執行率
収益的収支	4億9,378	2億4,639	49.9	4億388	1億7,870	44.2
資本的収支	2億8,855	0	0.0	5億2,022	8,722	16.8

平成29年度上半期の財政状況

4月1日～9月30日の予算の執行状況などをお知らせします (9月30日現在)。

数値は表示桁未満を四捨五入していますので、合計などが合わない場合があります。

■問い合わせ 財政課 ☎64・6010

市民一人あたりで換算しました

市民1人当たりの税負担額 … 120,005円

市民1人当たりに使われるお金 … 618,784円

市民1人当たりの市債残高 (借金) … 536,420円

市民1人当たりの基金残高 (貯金) … 76,047円

※9月30日現在の人口 29,838人

【小浜市の財産と市債】

■市財産の現在高

土地	1,149,317㎡	
建物	175,525㎡	
山林	2,878,700㎡	
有価証券	9,300万円	
出資による権利	1億1,390万円	
基金	一般会計	22億6,910万円
	特別会計	5億618万円

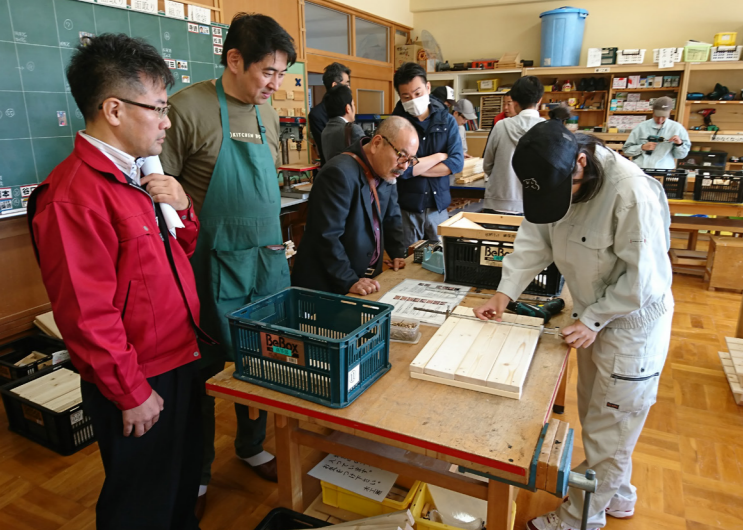
■市債、一時借入金の現在高

一般会計	160億571万円
特別会計	167億6,605万円
企業会計	16億8,584万円
一時借入金	0万円

健全な  
財政運営に  
努めています



財政課 川口 主事



### 県内初！市内企業が実習作業を見学

キャリア教育推進協議会が障がいを持つ子どもの地元就職を支援（嶺南西特別支援学校・11月7日）

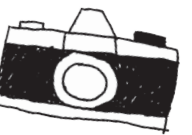
### 伝統的な工法で里山を保全

若狭東高校の3年生8人が「しがら組み工法」で斜面の土留め工事を体験（中の畑・10月26日）



### 小浜の明るい未来を描く

北陸新幹線図画コンクール表彰式が行われ、西尾美咲さんが最優秀賞を受賞（市庁舎・11月3日）



### 食の人材育成に 強力タッグ

平成30年に開設される立命館大学食マネジメント学部と市が連携協定（食文化館・11月14日）



### 道の駅「若狭おばま」が特別賞

全国の道の駅グルメが競う「道-1グランプリ」で、「醤油香る鯖サンド」が受賞（群馬県・10月29日）



### 秋の味覚 給食のメニューに

若狭東高校の畑で同校2年生29人と遠敷保育園児32人がサツマイモを収穫（金屋・11月8日）



### 水田魚道と退避溝が完成披露

国富小学校5年生の児童13人による水田魚道や退避溝、看板の設置式が開催（栗田・10月26日）



### 御食国若狭小浜の食を研く

料理人ら約20人が御食国大使の中東久雄さんと共に食材や料理などを学ぶ（食文化館・11月6日）



### 仮装やメイクでハロウィン満喫

「ハマカゼハロウィン」が開催。約50人の子どもがコスチューム姿で参加（酒井・10月29日）

### 防火フェスティバルで消防服ズラリ

消防服ファッションショーや寸劇を通して、市内の園児約200人に防火啓発（文化会館・11月7日）



### あいあいバスやタクシーに掲示

小浜署が高齢者の詐欺被害や交通事故の防止に向けて、啓発ポスターを設置（小浜警察署・11月1日）



### 地域に愛されて20年

「チャンネルO」の開局20周年記念式典が開催。関係者ら約200人が節目祝う（遠敷・10月28日）





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 <http://www1.city.obama.fukui.jp/>

イベント

つきイチ「バラエティー」

文化会館 ☎53・9700  
▼とき 12月4日(月)～15日(金)  
いずれも8時30分～17時  
▼ところ 庁舎市民ホール(大手町)  
▼内容 若狭番傘川柳会「師走の川柳展示会」

御食国観光セミナー

文化課 ☎64・6034  
市では、御食国若狭への食文化体験・旅行を目的とした新しい観光コンテンツをつくりだすために、京都を中心に活躍する外部有識者を招いたセミナーを開催します。  
▼とき 12月10日(日)14時～17時  
▼ところ 食文化館(川崎三丁目)  
▼講師 岡田榮さん(京都観光おもてなし大使)  
※入場無料。申込不要

小浜男女共同参画のつどい

働く婦人の家 ☎52・7002  
▼とき 12月2日(土)  
13時30分～15時30分  
▼ところ 働く婦人の家(大手町)  
▼内容 野原広子さん(声楽家)による講演会「あなたらしく・わたしらしく未来へ一歩」  
※講演会は14時15分～  
※入場無料。申込不要

SPH 最終成果発表会

若狭東高校 ☎56・0400  
平成27年度からSPH(スーパー！プロフェッショナル・ハイスクール)に指定されている、若狭東高校による最終成果発表会が開催されます。  
▼とき 12月14日(水)9時～12時10分  
▼ところ 文化会館(大手町)  
▼内容 研究7分野の3年間の活動  
※入場無料。申込不要

三丁町の暮らしを伝える写真展

都市整備課  
▼とき 12月16日(土)13時～16時、17日(日)10時～16時  
▼ところ 蓬嶋楼(飛鳥)  
▼内容 京都女子大学の学生が地域住民から昔の三丁町の写真を集め、当時のエピソードを交えて展示  
※入場無料。問い合わせは、同大学 ☎075・531・7168

スポーツ

小学生親子ショートテニス教室

生涯学習スポーツ課 ☎53・0064  
▼とき 平成30年1月13日(土)～3月10日(土)の毎週土曜日(2月17日(土)は除く) いずれも9時30分～11時  
▼ところ 市民体育館(後瀬町)  
▼対象 小学1～4年生と保護者  
▼定員 先着20人  
▼参加費 1人1500円  
▼申し込み 12月11日(月)～1月10日(水)の期間に同課まで



募集

特設人権相談

福井地方法務局小浜支局 ☎52・0238  
12月4日(月)～10日(日)の人権週間に合わせて、特設人権相談所を開設します。生活の中で、悩みごと、心配ごとのある人は相談してください。  
▼とき 12月5日(火)10時～18時  
▼ところ 働く婦人の家(大手町)  
※相談は無料。申込不要

オカリナ体験講座

働く婦人の家 ☎52・7002  
▼とき 12月8日(金)、15日(金)  
いずれも19時30分～21時  
▼ところ 働く婦人の家(大手町)  
※ミニコンサートも開催  
※参加費無料。申込不要

迎春フラワーデザイン講座

働く婦人の家 ☎52・7002  
▼とき 12月27日(水)19時30分～21時  
▼ところ 働く婦人の家(大手町)  
▼内容 正月用フラワーアレンジメントづくり  
▼定員 20人  
▼参加費 2500円(材料、花器込み)  
▼持ち物 花切りバサミ、持ち帰り用袋  
▼申込期限 12月16日(土)

わかもの就職応援面接会

商工観光課  
▼とき 12月9日(土)13時～16時  
▼ところ フェニックスプラザ(福井市)  
▼対象 平成30年に卒業予定の大学(院)、短大、高専、専修学校などの学生、大学など卒業後3年以内の人、一般求職者(35歳未満)  
▼参加企業数 30社(予定)  
※問い合わせは、福井県中小企業団体中央会 ☎0776・23・3042



ちよこつと働く!?相談会

商工観光課  
県では、ファイナンシャルプランナーによるライフプランセミナーと、具体的な働き方について県内企業と直接話ができる相談会を開催します。  
▼とき 12月21日(水)  
午前の部 セミナー10時～10時30分、相談会10時30分～12時  
午後の部 セミナー13時30分～14時、相談会14時～16時  
▼ところ 若狭図書学習センター(南川町)  
※参加費無料。申込不要。服装自由  
※問い合わせは、ふくいジョブカフェ ☎0776・32・4560

まちの駅「旭座」イベント情報

※12月予定の主なものをお知らせします

旭座クリスマスジャズナイト

▼とき 12月9日(土)16時～  
▼出演 白井淳夫(ジャズサクソフォーン奏者)ほか  
▼料金 1,500円  
☎小浜地区まちづくり協議会 ☎53・2010

飯めしあがれこにお単独ライブ「めしほまれ」

▼とき 12月10日(日)14時～  
▼出演 飯めしあがれこにお(福井県住みます芸人)  
▼料金 前売1,500円、当日1,800円  
☎チケットよしもと ☎0570・550・100

旭座ちりとして寄席

▼とき 12月17日(日)14時～  
▼出演 林家染二(落語家)ほか  
▼料金 2,000円  
☎ちりとして落語の会 ☎53・0878

桂福丸旭座落語会

▼とき 12月23日(土)  
①「福丸たっぶり落語会」16時～  
②「仕事終わりちよこつと落語会」19時30分～  
▼出演 桂福丸(落語家)  
▼料金 ①2,000円 ②900円  
☎桂福丸事務局 ☎090・2047・3754



「心あたたまる手紙」作品

中央公民館 ☎内線439  
▼内容 うれしかったこと、感謝の気持ちなどを短い手紙の形で紹介  
▼応募方法 所定の応募用紙(各公民館に設置)または原稿用紙200字以内で、住所、氏名を記入のうえ、中央公民館(大手町)か生涯学習スポーツ課に提出  
▼申込期限 平成30年1月10日(水)

市立図書館 今月のイベント

しりつとしょかん おはなしかい  
とき 12月9日(土)  
①10時30分～  
②11時～  
③14時30分～  
内容 ①0～2歳向け ②③3歳以上向け  
おばま児童文学会「風夢」のおはなし会  
とき 12月24日(日)11時～  
■問い合わせ  
市立図書館(白鬚)  
☎52・1042



講正学舎入寮生

(公財)雲浜奨学会 ☎03・3327・7800  
講正学舎は、東京の大学に進学する福井県出身の男子学生専用マンション(ワンルーム型)です。運営する公益財団法人雲浜奨学会では、平成30年の新入寮生を募集します。  
▼所在地 東京都世田谷区松原二丁目34の6  
▼募集人数 8人(酒井忠道記念特別奨学生4人を含む)  
※入舎生対象の給付型奨学金(月額2万円)があります。申し込み方法など、詳しくは公式ホームページ <http://www.unipi.jp/>



放送大学4月入学生  
放送大学福井学習センター ☎0776・22・6361  
放送大学は、テレビ、インターネットなどで授業を行う国立系の通信制大学です。入学試験はありません。生涯学習や資格取得に最適です。  
▼入学願書受付期間 12月1日(金)～平成30年3月20日(火)  
※詳しくは問い合わせください

### 平成30年度小浜市奨学生

教育総務課 ☎64・60031

▼対象 市内在住で、高校・高専・専修学校・短大・大学への進学を希望する、貸付要件を満たす人  
※貸付要件は要問い合わせ

▼奨学資金（月額） 高校・高専1万円、専修学校2万円、短大・大学3万円

▼返済期間 修業から6年以内（無利子・無担保）

▼申し込み 平成30年2月13日（火）までに各中学校・高校に設置の申込用紙を同課まで

### 損害保険に関する研修会

生活安全課 ☎64・60007

▼とき 12月14日（水）14時～15時30分

▼ところ 市庁舎4階大会議室（大手町）

▼内容 暮らしの中の危険と損害保険  
▼講師 田内幸雄さん（日本損害保険協会北陸支部）

※参加費無料。申し込みは、12月7日（火）までに同課へ電話にて

### 相続に関する講演会

福井地方法務局 ☎0776・225174

▼とき 12月9日（土）13時～15時25分

▼ところ 福井地方法務局小浜支局（後瀬町）

▼内容 相続（遺言）について、法定相続情報証明制度について

### 林業退職金共済制度

農林水産課 ☎64・60024

林業退職金共済制度の退職金請求をした心あたりのない人は、退職金をまだ受け取っていない可能性がります。当時の加入の有無について確認ができますので、左記まで問い合わせてください。

▼対象 林業の仕事に従事したことがあり、その当時、制度に加入していた、もしくは加入していたかもしれない人

▼問い合わせ 独立行政法人勤労者退職金共済機構林業退職金共済事業本部 ☎03・6731・2887

### 寒い冬には温水プールへ！

これからの寒い時期、どうしても運動不足になりがちです。そこで、泳いだり、水中ウォーキングをしてみませんか。

水中では水の抵抗があるため、陸上を歩くよりも負荷がかかり、多くのカロリーを消費することができます。冬場の運動不足の解消に温水プールを利用してください。

25℃プールのほかに、幼児用プールやジャグジーもあり、みんなで楽しめます。



#### 【開館時間】

火曜日～金曜日 13時～21時  
土・日・祝祭日 10時～18時  
※レディースタイム（女性専用時間）  
火曜日・金曜日の10時～13時

#### 【料金】

区分	利用料金（2時間まで）	
	県内在住	県外在住
一般	280円	420円
高校生以上の学生	150円	220円
中学生以下の子ども	100円	150円

※市内在住の60歳以上の人には、市民福祉課でプール利用助成券が交付されます

#### ■問い合わせ

若狭総合公園温水プール（北塩屋）  
☎53・0450

### お知らせ



※参加費無料。申込不要  
※相続登記等相談会を同日10時～16時に実施。要予約。福井県司法書士会 ☎0776・430601まで

### 古着・廃小形家電の回収

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、無料で古着回収・廃小形家電回収を実施します。

▼とき 12月16日（土）9時～12時

▼ところ クリーンセンター（谷田部）

▼対象 「古着回収」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）

【廃小形家電回収】15センチ×25センチの回収ボックス投入口に入る大きさの携帯電話、デジタルカメラ、電子手帳、携帯音楽プレーヤー、ゲーム機器、電卓などの廃小形家電（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対象品目などは対象外）

※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。対象以外の家庭ごみや粗大ごみは受け付けできません

### 雪に備える週間

都市整備課 ☎64・60027

12月1日（金）から7日（木）は「雪に備える週間」です。ルールやマナーについて、みんなで話し合い、協力して雪対策を進めましょう。

▼ルール・マナー例 路上駐車禁止、冬用タイヤ着用、防災施設周辺の除雪、路上に出ている枝葉撤去



### 健康・福祉



### 生活習慣病検診（本年度最終）

健康管理センター ☎52・2222

▼とき 12月1日（金）、6日（水）

▼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

※1日は胃がん検診なし。6日は

子宮頸・乳がん検診なし

▼申込期限 検診日の10日前

※特定健診は加入の健康保険者が発行した受診券が必要

### 市内医療機関での生活習慣病検診

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の加入者が対象）が受診できる医療機関は市内9カ所です。

▼医療機関 杉田玄白記念公立小浜病院（基本健診は受診不可）、いち

せくりニック、木村医院、しんた

にくりニック、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

※受診券が必要です。持っていない人は健康管理センターまで問い合

わせてください

### 「声の広報」の取り組みが始まります

市では、文字による情報入手が困難な人のために、音声訳した市の広報の録音物「声の広報」発行の取り組みを始めました。※問い合わせは、高齢・障がい者元気支援課 ☎64・6012



### ■問い合わせ 四季菜館 ☎56・0070



### わかさ国府の郷 四季菜館

住所 和久里24-25-1

利用可能時間 9時～22時

※利用方法などは市公式ホームページ（「小浜市 四季菜館」で検索）からも確認できます



### 施設内容・利用料金

#### 【調理実習室】

料理教室やお菓子づくりに最適。

収容人数 36人

設備 調理台6卓、レンジなど

料金 3時間500円（1卓）～

#### 【農産品加工室】

地元農産物の加工体験に活用。

収容人数 10人

設備 調理台3台、かまどなど

料金 3時間1,000円～

#### 【会議室】

講師を招いた研修会や会議に。

収容人数 70人

設備 机、イス、マイクなど

料金 3時間1,000円～

※原則、営利・営業目的では利用できません

### 便利な施設「四季菜館」の利用を！



「四季菜館」は、農産物の加工や調理実習、会議・研修会など、さまざまな用途で利用できる便利な公共施設です。道の駅「若狭おばま」（和久里）に隣接した立地で、駐車場も完備しています。皆さんぜひ利用してください。

### 利用方法

- ①四季菜館窓口や電話で施設の空き状況を確認
- ②仮予約（6カ月前から可能）
- ③事前に使用許可申請書を四季菜館に提出して、使用許可書と納付書を受け取る
- ④指定金融機関で納付書により使用料金を支払い
- ⑤使用当日は使用許可書と納付書を提示して利用





「グリーンカーテンコンテスト 2017」の最優秀賞が決定しました。

市では、地域でグリーンカーテンの取り組みが広まるように、市内の家庭や事業所を対象に、初めてコンテストを実施しました。

8月から9月にかけて募集したところ、団体部門5件、家庭部門5件の応募があり、10月3日の審査委員会で賞を決定しました。

【団体部門 最優秀賞】  
聖ルカ幼稚園（千種二丁目）

【家庭部門 最優秀賞】  
木村さん宅（下竹原）



最優秀賞受賞作品  
「聖ルカ幼稚園」

団体部門

【講評】

団体部門最優秀賞の聖ルカ幼稚園の作品は、子どもが昼寝する部屋を涼しくするためにグリーンカーテンを設置。苗植えから水やり、ゴーヤ料理まで子どもたちが楽しみながら育てている様子が伝わったことが受賞の決め手となりました。

応募全体では、プランターを2段に設置して早く窓まで成長するような工夫があったり、ゴーヤ、アサガオ、キュウリなどグリーンカーテンの種類にもこだわりがみえました。



最優秀賞受賞作品  
「木村さん宅」

家庭部門

【講評】

家庭部門最優秀賞の木村さんの作品は、駐車場の横にグリーンカーテンを設置して、「エコカーをエコに守る」をテーマに取り組まれました。5月に実施した講習会にも参加するなど、熱意と斬新な設置場所が評価されました。

応募全体では、屋根の上まで成長している大きなグリーンカーテンから、LEDを取り付けてイルミネーションを楽しむものまで、非常に面白い作品がありました。

■ 年末年始の業務ガイド

○…平常業務 ×…休館・休業

施設	12月							1月					問い合わせ・備考
	25月	26火	27水	28木	29金	30土	31日	1月	2火	3水	4木	5金	
市役所	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	市役所（代表）☎ 53・1111 12月29日～1月3日の出生、死亡などの「戸籍の届け出」「火葬の予約」は、宿日直の職員が受け付けます
市立図書館	○	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	☎ 52・1042
温水プール	○※	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○※	☎ 53・0450 ※ 25日は10時～18時まで、1月5日は10時～13時までがレディースタイム
子育て支援センター	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	☎ 56・3386
食文化館	○	○	×	×	×	×	×	×	○※	○※	○※	○※	☎ 53・1000 ※ 1月2日～5日は10時～16時まで
濱の湯	○	○	○	○	○	○	○	○※	○※	○※	○	○	☎ 53・4126 ※ 1月1日～3日は7時オープン
濱の四季	○	○	×	○	○	×	×	×	×	○	×	○	☎ 53・0141 1月3日は臨時営業。4日は振替休業
道の駅「若狭おばま」	○	○	○	○	○	○	×	×	○※	○	○	○	☎ 56・3000 ※ 1月2日は10時～18時まで物販施設のみ営業（フード部門は休み）
まちの駅 旭座	○	×	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	☎ 52・2000
あいあいバス	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	人口増未来創造課 ☎ 64・6008
ごみの収集	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○	環境衛生課 ☎ 64・6016
クリーンセンター	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○	☎ 53・5550 受付時間は9時～16時まで
リサイクルプラザ	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○	☎ 59・9000 事業所でリサイクル可能な資源ごみを持ち込む場合は12月28日☎までに環境衛生課の承認を受けてください。個人は不要です。受付時間は9時～16時まで
し尿のくみ取り	年末は大変込み合いますので、12月11日☎までに予約してください											㈱アクアテック ☎ 64・5460	

**架空請求ハガキに注意 絶対に連絡せずに、すぐ相談！**

消費生活相談室 ☎ 53・1114 0

国の機関をかたる業者から「総合消費料金に関する訴訟最終告知」などと書かれたハガキが届いたという相談が多く寄せられています。

ハガキに書かれた番号に連絡すると、弁護士費用などと称し、高額を請求されます。

これは架空請求ですので、絶対に連絡しないで、無視してください。不安に感じたらすぐに消費生活相談室まで相談してください。

▼ハガキ内容例 消費者に過去に利用した業者への未払いがあると思わせ、「訴訟を起す」「給与を差し押さえる」などの脅し文句が書かれています



「杉田玄白賞」が決定しました

文化課 ☎ 64・6034

第16回「杉田玄白賞」に、九州大学大学院医学研究院教授の小川佳宏さんが選ばれました。

市では、郷土の偉人・杉田玄白の功績を称え、毎年テーマに沿った進歩的な研究や取り組みを行なっている人の中から功績顕著な人を表彰しています。

7月から全国に募集を呼びかけたところ、16件の応募があり、11月7日の審査委員会で賞を決定しました。

【記念講演会・表彰式】

- ▼とき 12月9日(土)13時
- ▼ところ 杉田玄白記念公立小浜病院本館9階(大手町)
- ▼演題 肥満は万病のもと
- ※入場無料。申込不要



おがわ よしひろ さん  
小川佳宏 (55歳・東京都)

【研究・取り組みの概要】

生活習慣病の分子機構の解明と新しい治療戦略の開発に関する分子医学的研究を推進してきました。

京極モーター钣金部（府中）で、車体について小さな傷やへこみから大きな破損まで、車の外観修理を担当している行方さん。「中学校を卒業後、車への関心や父親の勧めもあってこの職に就きました」と話します。「車の傷によって修理の方法も違うため、入社後しばらくは基礎を教わりながら直していました」と言い、今はその知識や技術を応用して、自分で考ながら仕事をこなしています。「直してから、お客さんに渡すときに喜んでもらえることがやりがいです」

ジャンルを問わず直せるように

「職場では整理整頓を心掛けています」と話す行方さん。作業が一台終わるごとに周りを掃除しているそうです。「きれいに保つことで気持ちよく仕事ができます。気持ちが乱れて作業の仕上がりに影響が出てはいけません」と仕事に対する姿勢を語ります。将来の目標は、車やバイク、重機、船などジャンルを問わずに直せる工場をつくること。「そのためにも、いろんなことに挑戦して、技術を習得することで、腕を磨いていきたいです」と大きな夢に向かって邁進します。



勤務先 (有)京極モーター 钣金部  
なめかた すぐる  
**行方 優さん**  
(20歳・小松原川西)

中学校の入学式のときに聴いた、先輩たちの演奏に心をひかれて吹奏楽部への入部を決めた浦谷さん。「入ってから、いつも上級生が丁寧に教えてくれました」と振り返り、今では総勢27人の中で部長を務めて、部員たちを引っ張っています。「人前に立つことが得意ではない」と話す浦谷さん。部長になったことをきっかけに「いつも人前で話すことなどをイメージして、頑張っ変わろうとしています」と苦手意識の克服に向けて取り組んでいます。

一つ一つの音に心を込めて

「自分の演奏だけでなく、みんなの音がちゃんと出て、リズムや音程がピタッと合わせると気持ちいい」と吹奏楽の魅力を語る一方で、「部活動の前に学校生活において、提出物の提出など当たり前のことを当たり前にできるようなチームにしていきたい」としつかり者の一面をのぞかせます。今後は部員たちで決めた、「一つ一つの音に心を込める」という意味の『一心奏』を目標にして、「聴いてくれる人が楽しめるような演奏をしていきたいです」と意欲をみせました。



吹奏楽部 部長  
うらたに あや  
**浦谷 綾さん**  
(小浜中学校2年生)

地域おこし協力隊から定住へ

平成26年4月に、地域おこし協力隊として宮城県から小浜に移住した相澤さん。29年3月で3年間の活動任期を終了し、その後、小浜での起業を目指して準備をしてきました。「小浜には、よそ者も自然体で受け入れる土壌があります。挑戦を応援してくれる多くの方々の存在も、定住を志すきっかけになりました」宮川地区の古民家を借り、県と市の定住促進の補助も受けながら整備。食事処と体験工房の『アイザワ商店』を12月までにオープンする予定です。

「宮川のメガファーム若狭の恵や地域の人が作る食材を使い、旬のものを食べられる。ご飯屋さんを目指します」自身が得意とする草木染めや織物などの体験も行う予定で、出張体験も受け付けています。目指すのは、「市内外から人が集い、長時間くつろげる場所」。「これまでいただいていた人の縁を力に、この場所から地域を盛り上げていきたいです」と笑顔で話してくれました。アイザワ商店（加茂78・5）への問い合わせは、☎50・9031まで。



アイザワ商店 店主  
あいざわ ひろみ  
**相澤 弘美さん**  
(41歳・鯉川)

先輩から後輩へ 技術と魂を継承

1年生から3年生までの部員6人で活動する若狭東高校放送部。映像作品の制作やナレーションの練習を行う一方で、依頼を受けて、地域のイベントや大会の司会も務めます。11月の県新人大会の結果、2年生の井嶋くんの映像作品がビデオメッセージ部門で北信越大会と全国大会、木村さんが朗読部門で北信越大会に進むことが決まりました。中名田の祭礼を題材にした井嶋くんは、「作品づくりの中で、地域の人の出合いがやりがいです」と話します。

もともと口下手だったという木村さんは、「聴く人にイメージが伝わるように工夫しています」と言い、「将来はラジオの仕事がしたい」と、はにかみます。目標とする人には2人も、前部長の崎山智菜さん（同3年生）をあげます。井嶋くんは、「ずっと背中を追ってきました。来年のコンテストでは、先輩を超える成績を残したいです」と意欲をみせ、木村さんも、「教えてもらった技術や思いを、下の世代にも伝えて、部員みんなでレベルを上げたいです」と話してくれました。



放送部 部員  
きむら あやか  
**木村 綾花さん**  
(若狭東高校2年生)  
いじま ゆうと  
**井嶋 優斗くん**  
(若狭東高校2年生)

久須谷神社 (宇久)

12月の小浜の景色と言えば「雪」！ふるさとの東京では雪が珍しかったので、雪が降ると犬のように喜んでしまいます。

小浜に移住した一年目の冬、よく宇久へ通っていました。集落の奥には、小さな社があります。雪がしんと降る中、漁港を見守る社には、赤いツバキが植えてありました。ツバキといえば、小浜にも伝説が残る「八百比丘尼」。雪のはかなさと八百比丘尼の繊細さを彷彿とさせる情緒があります。

八百比丘尼伝説は、小浜の魅力の一つです。八百比丘尼の出生と終えんの逸話が残る土地は、全国でも珍しいからです。広い目でみて、観光や多くの面で活用してほしいと思っています。



【アクセス】  
 宇久 5-4  
 JR 小浜駅から車で 25 分  
 舞鶴若狭自動車道小浜 IC から車で 30 分

【文と写真】  
 地域おこし協力隊 ハラ

みんなで国体障スポ

地域のバレーボールチーム・加斗VCに所属する大井さん。息子の碧空くんも、加斗V.K.I.D.Sでプレーするバレー一家です。10月22日に市民体育館(後瀬町)で開催された国体1年前イベントに友人親子らと参加。国体手作り記念品である若狭塗箸の研ぎ出し体験にも挑戦しました。「いろんな模様が出てきて楽しかった」と感想を話す碧空くん。「作った箸が選手の手に渡り、使ってくれるとうれしいです。ぜひ箸研ぎも体験してください」とメッセージを送ります。

大井さんも、「毎日当たり前に使っている塗箸ですが、自分で作ることで、小浜が産地であることを実感できます」と地域の魅力を語ります。若狭鯉川シーサイドパーク(鯉川)がビーチバレーボール競技の国体会場になっていることにも触れ、「選手皆さんの、国体後にも加斗の海に遊びに来てくれることを期待したいです」と笑顔で話してくれました。国体記念品の制作に協力いただいた団体・個人は、国体・障害者スポーツ大会推進課 ☎64・6071 まで。

研ぎ出した塗箸 選手に届ける



国体手作り記念品の制作に参加  
**大井 亜津佐さん 碧空くん**  
 (39歳・荒木、加斗小学校6年生)

健康長寿のススメ

おばまの健康づくり10か条「こころの健康」

必要な睡眠時間は一人一人違います。7〜9時間が平均的で、年を取るほど短くなる傾向があります。

体内時計は毎日リセット  
 人間には周期を持ってリズムを刻む「体内時計」が備わっています。この時計は約25時間周期のため、毎日リセットする必要があります。もっとも強いリセット方法は、朝日を浴びること。次に規則正しく食事をすることです。

体内時計が乱れてくると、睡眠不足から脳機能の低下、ホルモンバランスの乱れを招き、肥満や免疫力の低下、さらには高血圧や糖尿病、がんや認知症のリスクも大きくなります。また、極端な不眠感や眠気は、こころの病気の場合同様あります。早めの気付きと調整が大切です。

時間を決めてぐっすり  
 世界でも短いと言われる日本人の睡眠時間。子どもも例外ではありません。睡眠をおろそかにしないように、就寝と起床時刻を決め、休日も起床時刻は大きく変えないように心がけましょう。

「体内時計」を整えよう！

- 朝 決まった時間に起きる  
朝日を浴びる、朝食を食べる
- 昼 適度な運動
- 夜 テレビやスマホの画面は寝る1時間前まで

●次回のテーマ  
 おばまの健康づくり10か条「第7条：こころの健康」  
 ■問い合わせ 健康管理センター ☎52・2222

第7条 早寝早起きを心がけましょう。

やってみよう！こころの疲れを和らげるセルフケア

1. 快適な睡眠  
食べすぎや空腹の状態に寝ない、眠くなってから寝床に入る
2. リラックス法をもつ  
入浴、ストレッチ、音楽、腹式呼吸、おしゃべり、短時間の昼寝
3. 生活リズムを整える  
決まった時間に起床、決まった時間に1日3食
4. 体を動かす  
階段昇降、散歩、ジョギング、子どもと遊ぶ
5. 体に良い食生活  
主食・主菜・副菜2皿のバランス食、毎ベジファースト5



アート&カルチャー

書に親しめる地域づくりを

玄朋社は若狭高校の卒業生が卒業後も書を楽しみ、活動する場を設けることを目的として、昭和50年に設立。現在は、不定期で会員による作品を発表する玄朋展を開催しています。中学生の頃から、同団体が開催する活動に携わってきた会長の中道さん。「昔から『書は人なり』と言われるように、文字や作品には作者の柄が映ります」と話し、「同じ文字でも書く人やそのときの気持ちによって表現は異なり、それぞれに味があります」と書道の魅力を語ります。

「作品を書くとき、頭で想像したものを墨と筆を使い表現します。自分の想像を超えるものができたり、新たな発見があったりと楽しさを感じることができません」と目を細めます。学校の授業などを通して、小さいときから書道に触れる環境があるという中道さん。「子どもたちが成長していく中で、気軽に書に親しめるような地域づくりをしていければ」と意欲をみせ、「自分自身も楽しみながら、周りの人にその魅力を伝えていきたいです」と笑顔で話してくれました。



げんぼうしゃ 会長  
**中道 佳宏 さん**  
 (50歳・今宮)

■子育て情報



<p><b>クリスマス※</b></p> <p>とき：6日㊄ 9時30分～11時30分 ところ：今富公民館 ㊄子育て支援センター ☎56・3386 サンタクロスとのふれあいなどを楽しみましょう</p>	<p><b>誕生会※</b></p> <p>とき：20日㊄ 9時30分～11時30分 ところ：子育て支援センター ㊄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</p>	<p><b>親子運動遊び※</b></p> <p>とき：1日㊄、15日㊄ 10時～11時 ところ：子育て支援センター ㊄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</p>
<p><b>スクスク元気っ子教室</b></p> <p>とき：19日㊄ 10時～10時30分受付 ところ：健康管理センター ㊄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</p>	<p><b>子育てワイワイ広場</b></p> <p>とき：11日㊄、25日㊄ 9時30分～12時 ところ：健康管理センター ㊄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</p>	<p><b>母乳育児相談</b></p> <p>とき：11日㊄、25日㊄ 10時30分～11時30分 ところ：健康管理センター ㊄同☎52・2222 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です</p>

■体や心・生活の相談



<p><b>エイズ・肝炎相談、検査</b></p> <p>とき：4日㊄、18日㊄ 9時～10時30分 ところ：若狭健康福祉センター ㊄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</p>	<p><b>精神保健相談※</b></p> <p>とき：5日㊄、19日㊄ 9時30分～11時30分 ところ：若狭健康福祉センター ㊄同☎52・1300 心の病気や、心の悩みに関する相談に応じます</p>	<p><b>こころの相談※</b></p> <p>とき：毎週㊄ 10時～11時 ところ：小浜市社会福祉協議会 ㊄同☎56・5800 とき：毎週㊄ 12時～17時 ところ：つみきハウス ㊄同☎53・1190 心の悩みを相談してください</p>
<p><b>人権相談</b></p> <p>とき：5日㊄ 10時～18時 ところ：働く婦人の家 ㊄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</p>	<p><b>心配ごと相談</b></p> <p>とき：13日㊄ 13時～16時 ところ：サン・サンホーム 小浜 ㊄同☎56・5802 介護など生活での困りごとの相談に応じます</p>	<p><b>カフェ・ぼ〜れ</b></p> <p>とき：14日㊄ 13時30分～15時 ところ：花水木(鹿島) ㊄坂上和代さん ☎090・5686・4147 認知症予防の活動や相談ができます ※参加費 100円</p>

■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※	5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	7日㊄、21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)	23日㊄	13時30分～15時30分		
出張年金相談※	14日㊄、26日㊄	10時～12時、13時～15時	文化会館	敦賀年金事務所 ☎0770・23・9905
行政相談	19日㊄	13時30分～14時30分	市役所1階 101会議室	市民協働課☎64・6009
高齢者専門相談(法律)※	21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
法律相談(消費生活トラブル)※	28日㊄	14時～16時	嶺南消費生活センター	同☎52・7830

■今月の休館日

<p><b>市立図書館</b></p> <p>5日㊄・12日㊄・17日㊄・ 19日㊄・23日㊄・26日㊄・ 28日㊄～31日㊄</p>	<p><b>若狭図書学習センター</b></p> <p>4日㊄・11日㊄・18日㊄・ 21日㊄(2Fのみ)・25日㊄・ 29日㊄～31日㊄</p>	<p><b>温水プール</b></p> <p>4日㊄・11日㊄・18日㊄・ 26日㊄～31日㊄</p>	<p><b>市民サービスコーナー</b></p> <p>17日㊄・23日㊄・29日㊄～31日㊄</p>
---	---	---	---

■今月の休日当番医

3日㊄：★小津外科医院(日吉)  
☎52・0072

10日㊄：★田中整形外科医院(千種一丁目)  
☎52・6868

17日㊄：★しんたにクリニック(駅前町)  
☎64・5321

23日㊄・24日㊄：★山手医院(山手一丁目)  
☎53・5511

24日㊄：中山クリニック(多田)  
☎56・5588

30日㊄：★吉井医院(塩竈)  
☎52・0028

31日㊄：★田中病院(遠敷十丁目)  
☎56・5353

※★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 24日㊄ 9時～17時  
夜間納付窓口 27日㊄ 20時まで

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。

**人の動き(11月1日現在)**

- 人口 29,799人 (前月比 -39人) (前年同月比 -308人)
- 男性 14,567人
- 女性 15,232人
- 世帯数 11,950世帯
- 異動 転入 46人 転出 53人
- 出生 16人 死亡 48人

au お得な情報をおとどけ!

facebook 「エューショップおばま」で検索!

twitter @aushopobama

au ショップ小浜 ☎0800-7002298

**学生応援キャンペーン**

進路が決まれば地元小浜で免許を!  
春からの新たな人生 飛躍へのお手伝い!

**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

イワシタグループ独自開発 期間：12月4日(月)～2月中旬

**漢方風呂 DX**

漢方薬湯実施

漢方配合シャンプー etc...設置!

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

お食事処だけの利用もできます!

**瓦雨どいシャッター** など

▼建物修繕のご相談は▼

JA若狭 生活部 生活課 ☎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**

10月よりリニューアルオープンに伴い下記にて営業致します

▼和久里仮社屋は閉鎖致します

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

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・学校教育機関向けアプリ開発・デザイナー  
**福井システムズ株式会社**  
若狭営業所  
小浜市小浜清満102 TEL:52-6360  
URL: http://www.fukui-systems.co.jp/

**編集後記**

●取材で外へ出るたびに紅葉の深まりを感じます▶四季のある日本には古来より季節ごとの伝統があります▶秋の赤は「茜色」、黄は「深支子」▶朝晩の寒さも厳しく、吐く息が白くなると、もう冬の装い▶深い「千歳緑」は趣がありますが、「雪色」の登場はしばらく勘弁いただきたいところです(松)

●今月号では、「まちづくり協議会」の取り組みについて特集しました▶取材をしていて、まちづくりに取り組む、地域の皆さんの熱い思いがひしひしと伝わってきました▶自分たちの地域をより良いものにするために、考え、活動するその姿に頼もしさを感じると同時に、見習わなければと感じました(竹)



総合文化祭芸能大会（文化会館・11月3日）

積み重ねられた、練習と思い。

己の技量の向上のために。後世への継承のために。

観る人に感動を与え、共感されるその思い。

そこに住む人々の文化となり、人を育む。

文化がひかれば、地域が光る。

市内のイベント情報は  
観光協会公式サイトから



公式Facebookで  
地域の情報を発信中

