

小浜の旬き 新人職員が総力取材



今、私たちが伝えたいこと

今月号の特集記事(P2～7)は、平成29年4月に採用された新人職員15人が3グループに分かれて制作しました。企画から取材、編集までを半年間かけて行い、市民の皆さんに「今」知ってほしい情報をお届けします。

その1

あなたも まっこうほう 真向法 マスター!?

平成 30 年に福井で開催される福井しあわせ元気国体で行われる誰でも参加可能な「デモンストレーションスポーツ」！本市でもスポーツチャンバラと真向法が行われます。

中でも真向法は、実は福井が発祥の地！80年の歴史を持つ健康体操です。1日3分間、たった4つの体操でぐーんと健康に。特別な道具はいりません。どこでも、誰にでも簡単にできます。「1日1ミリ伸ばす」を目標に、痛み知らず生涯現役の体を作りましょう。

体験イベントで真向法にチャレンジ！

とき：9月2日① ①9時40分～、②10時30分～、③11時20分～ 各回30分ほどを予定
 ところ：まちの駅・旭座（白鬚）
 申込開始：5月14日①
 申し込み：2ページ右下の問い合わせ先まで
 特典：「広報見たよ」と言って申し込みをした各回先着3人には、粗品を会場で渡します
 ※参加者2人に対して指導員が1人つきます

おばまで

その2

タイプは いろいろ！ ボランティア

上記のデモンストレーションスポーツに参加するのはちょっと難しい…。でも何らかの形で国体に関わりたい！と思う皆さん。いろんなタイプのボランティアで参加するのはいかがでしょうか？

各ボランティアについて、実際に参加した人にインタビューをしてきましたので紹介します！

1 足の裏（外側面）を合わせて座ります。そのままゆっくりと股関節から上体を倒します。×10回繰り返します。

2 両足を伸ばして座り、足首を鋭角に立てます。膝を伸ばしたまま股関節から上体を前に倒します。×10回繰り返します。

1 足を左右に開き、背筋を伸ばして座ります。背中を曲げずにゆっくりと股関節から上体を倒します。×10回繰り返します。

2 正座の状態から両足をお尻の幅に開き、その間にお尻を下ろします。その状態から後ろに倒れます。ゆっくり1分間深呼吸。

国体きっかけに身体づくりを

「真向法」はリラックス効果のある簡単な健康体操です。私にとっては1日のバロメーターになっています。最近では教室の参加者が減り、この国体をきっかけに真向法で身体づくりを始める人が増えることを期待しています。完璧な形を目指すのではなく、無理せず気長に続けるつもりで楽に参加してもらえればうれしいです。

若狭真向会の 会長から一言



若狭真向会会長
たかぎ ひろあき
高木 博玄 さん
(64歳・門前)



企画担当
新人職員

国体に参加できるのって選手だけ？健康づくりやボランティアなど、実は誰でも参加できるんです。



国体参加 できるってよ！

Fight

⇒ 選手が来るまちをキレイに

クリーンアップボランティア隊として、会場周辺をきれいにし、最高の状態で選手を出迎えてみませんか。

小浜少女バレーボールクラブ指導者
おおみなみ いちろう
大南 市郎 さん (71歳・生玉)

人助けになればとクラブでボランティア隊に参加しています。実際に掃除してみるとごみが予想より少なかったですが、子ども達は楽しんでごみ拾いをしていました。皆さんも国体成功のために、ぜひボランティアへ参加してみてください！

⇒ ダンス踊れなくてもいいんです

「はびねすダンス」をみんなで踊って、選手に元気を送ろう。きっとそのダンスが選手の力になります。

はびねすダンスPRボランティア隊長
しまぐち あきら
嶋口 彰 さん (51歳・遠敷五丁目)

小浜で国体が開催されるというのは数十年に一度のことであり、何かに携わりたいと考え、ダンスでPRを行うことにしました。現在ダンスPR隊の会員数は約200人ですが、市民全員に参加してほしいです。All obamaで盛り上げましょう！

Smile

⇒ 直接競技に関わりたい人は

各競技会場で会場運営のサポートをしてくれる人を募集。一緒に会場を盛り上げましょう。

運営ボランティア隊・小浜信用金庫
ふくい みほる
福井 美葉 さん (24歳・高浜町)

実際に競技を見ることができるのが当日ボランティアの魅力です。小浜で国体が行われるのは数十年に一度のことなので貴重な経験になると思います。ぜひみんなでご参加しましょう。

問い合わせ
国体・障害者スポーツ大会推進課 ☎ 64・6071
<http://www1.city.obama.fukui.jp/kokutai/>



簡単トレーニングで健康に！

みなさんは健康のために普段から心がけていることはありますか。猫背や腰痛のほとんどは運動不足に原因があります。昨今の健康ブームでも注目されているカラダ作りに着目し、効率的なトレーニングを現役の国体選手に聞いてみました。紹介するトレーニングはどれも自宅でできる簡単なトレーニングです。今回は新人職員がトレーニングに挑戦します。

レクチャーしてくれた選手

あだち たかひろ
安達 貴弘 さん(27歳・南川町)
若狭東高校教員。現役のウエイトリフティング選手として愛媛国体にも出場。



筋肉をつけるのに抵抗がある女性もいると思います。筋肉をつける＝ボディービルダーのような想像をしがちですが、彼らは過酷なトレーニングと食事制限に人生を捧げているような人々なので、一般の人はまず到達できないでしょう。むしろ、適度な筋肉は代謝を上げ、太りにくいカラダになります。

腹筋トレーニング「レッグダウン」

腹筋を鍛えることによって、お腹のシェイプアップになります。体幹トレーニングのインナーマッスルと反対に表層の筋肉を刺激するため、見た目が変わっていきます。

～方法～

- ①あおむけに寝転がり、膝を90度曲げます。
- ②ゆっくりと足を伸ばし（完全に伸ばさなくてもOK）、またゆっくりと戻します。
- ③これを10回3セットしてみましょう。



☆ポイント

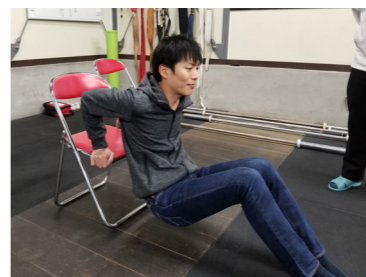
- ・背中が床から離れないようにしましょう。
- ・膝を伸ばした状態ですと、さらに腹筋への負担が上がります。

二の腕トレーニング「ディップ」

三頭筋を鍛えることで、気になる二の腕のたるみを解消することができます。自宅でテレビを見ながらでも気軽にできるトレーニングを紹介します。

～方法～

- ①椅子の座面に手を置き足は軽く曲げます。
- ②肘をゆっくり90度まで曲げ、またゆっくりと戻します。
- ③これを10回3セットしてみましょう。



☆ポイント

- ・膝の曲げ方で難易度が変わります。膝を伸ばしていくと腕の負担が大きくなるので、自分に合ったレベルでやってみましょう。

体幹トレーニング「スタビライゼーション」

体幹とは、胴体の中心部にあり、体を支える骨と筋肉のことです。このトレーニングでは深部の腹筋（インナーマッスル）を鍛えることができ、表層の筋肉を支える土台となります。

～方法～

- ①肘をついた状態で四つんばいになります。
- ②脚を伸ばして腰を浮かせて、状態を保ちます。
- ③30秒5セットを基本に複数回行います。



☆ポイント

- ・背中から腰にかけて、まっすぐな状態を意識しましょう。
- ・お腹周りを引き締めたり、猫背や腰痛の予防にもつながります。

さあ、健康しよう！



企画担当新人職員

近年高齢化が進む中、健康に対する意識がますます高まっています。高齢者はもちろん、子どもから大人まで、健康に気をつかう毎日を過ごしている人は多いのではないのでしょうか。また、平成29年度小浜市広報アンケートでも、「広報おばまに取り上げてほしい内容」の1位が「健康・医療」でした。そこで、健康な体を目指す皆さんに、少しでも力添えができないかと思い、健康に良い運動・料理の記事を作成することにしました。

食事で体の内側から健康に！

食べ物の中には、たんぱく質を多く含んだ食材があります。その代表的な食材として挙げられるのが「トリむね肉」や「サバ」です。

今回は新人職員がたんぱく質をたくさん摂取できる、簡単メニューを実際に作ってみました。

また、疲労回復やダイエット効果のある、酢と野菜を使ったピクルスなども一緒に試してみてください。

たんぱく質で体づくりを！

たんぱく質は、体をつくる三大栄養素のひとつで、筋肉の発達を促します。筋肉をつけることで「基礎代謝」を上げることができ、太りにくい体になります。

基礎代謝を上げて健康に！

基礎代謝とは、じっとしていても消費されるエネルギーのことです。また代謝が上がることで血行もよくなり、美容にも効果があると言われています。

お好み野菜のピクルス



～調理方法～

- ①野菜を食べやすい大きさに切り分ける。
- ②鍋に湯を沸かし、切った野菜を30秒ほどゆでた後、冷ます。
- ③鍋に酢、白ワイン、水、砂糖、塩を入れて火にかけて、砂糖が溶けたら火を止めて冷ます。
- ④保存容器等に野菜と③、Aを加えて、冷蔵庫で保存する。

～材料～（お好みの野菜）

○例○

- ・キュウリ 1本
- ・セロリ 1/2本
- ・ニンジン 1/2本
- ・タマネギ 1/2個
- ・パプリカ 1/2個

【ピクルス液】

- ・酢 2カップ
- ・白ワイン 1カップ
- ・水 3/4カップ
- ・砂糖 80g
- ・塩 小さじ2

【A】

- ・にんにく（スライス）1片
- ・赤唐辛子 2本
- ・粒こしょう 小さじ2

☆一口メモ☆

- ・漬けた翌日から食べられます

かんたん鯖缶そぼろ



～調理方法～

- ①鯖缶の汁を捨て、シウガと一緒にほぐしながら炒めて、水分をとばす。
- ②水分がとんできたらAを加え、そぼろ状になるまで炒める。
- ③最後に炒りごまを加えて、お好みで小ネギをのせて出来上がり。

～材料～

- ・鯖缶水煮 1缶
- ・シウガ 1かけ
- ・炒りごま 小さじ1
- ・小ネギ お好み

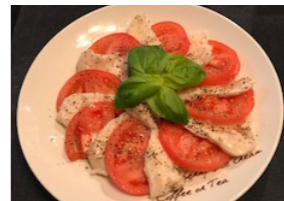
【A】

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ
- ・酒 大さじ1

☆一口メモ☆

- ・水分が少ないほど魚臭さがやわらぎます。
- ・お弁当にもおすすめです。

トリむね肉とトマトのイタリアン風サラダ



～調理方法～

- ①トリむね肉は皮を取り一口大に切る。半分程の厚さになるように叩く。
- ②肉とAをポリ袋の中に入れて、もみこむ。
- ③鍋にお湯を沸かし沸騰したら弱火にし、②を1枚ずつ入れる。
- ④ゆで上がった後冷水で冷やし、キッチンペーパーで水気を取る。
- ⑤トマトは1cm程の厚さに切る。
- ⑥トリむね肉とトマトを交互に盛り付ける。あらびきこしょうをふり、オリーブオイルをかける。
- ⑦バジルを添えて完成。

～材料～

- トリむね肉 1枚（約300g）
- トマト 1～2個
- バジル お好みで
- あらびきこしょう 適宜
- オリーブオイル 大さじ2程度
- 【A】
- 酒 小さじ1/2
- トリガラスープ 小さじ1/2
- おろしニンニク 小さじ1/2
- 片栗粉 大さじ2



意外と知らない共通点??

小浜には、さまざまな祭礼行事がありますが、その中でも有名なものとして、下記の3つの祭りがあります。これらの祭り、実はもともと一つだったという説があるのを皆さんはご存知でしょうか。

意外と知られていない地元の祭りについて、私たち新人職員が調査しましたので、紹介していきます。

廣峰神社 祇園祭



祇園祭は、大人神輿3基と子ども神輿1基が氏子集落と御旅所などを練り歩きます。この祭礼の大きな特徴は、障子鉾や鎌鉾などの鉾類です。これらの鉾は、ほかのお祭りではあまりみられません。また、鎌鉾は神事の際に取り合いをして、鎌を得られた人は「家内安全」、「無病息災」などのご利益があると考えられています。

大漁旗で飾った漁船で神輿が船渡御される点や、祭礼で出される「がわら豆神事」の「がわら豆」などの食物もほかのお祭りにはみられず貴重なものです。

雲浜獅子



約380年前の寛永11年(1634年)、当時の小浜藩主酒井忠勝が川越から小浜に転封された際、川越から演技者を連れてきて、竹原地区に住ませたことにより伝えられたとされています。

江戸時代には、廣峰神社(千種二丁目)の祭礼や、城内の祝典など以外では、演じることが禁止されていたそうです。

この雲浜獅子という名前は、城下の地名だった「雲浜」から取って名付けられたとされています。

放生祭



現在の放生祭は、江戸時代には廣峰神社の祭礼に祇園祭の一部として八幡神社(男山)の氏子である旧小浜の人々が執り行っていたそうです。

それが明治4年(1871年)、八幡神社の氏子は、氏子ではない廣峰神社の祇園祭礼に出し物を出す必要がなくなりしました。

こうして、八幡神社の放生祭に出し物を出すようになったのが、現在の放生祭になったといわれています。

これら3つのお祭りを調べた結果、現在の廣峰神社祇園祭・お城まつりの雲浜獅子・放生祭を合わせたものが、江戸時代の祇園祭だったという説が浮かび上がってくるのです。

Do you know Traditional Event In OBAMA ?

お祭りの楽しみ方



「祇園祭」で神輿を大漁旗で飾った船に乗せる様子



「お城まつり」で小浜神社(城内一丁目)に雲浜獅子を奉納



秋の例大祭「放生祭」で八幡神社に棒振太鼓を奉納



「放生祭」で山車が小浜地区内を巡行して演し物を披露

用語解説

「船渡御」

祭礼などで行われる神事の一つで、神霊が神輿や船などで氏子集落などを巡行する渡御の一種です。

船渡御は、神体や神霊を船に乗せて川や海を渡します。広義には、その船を送迎する神事も含むとされています。一般的には、神霊の移った神輿を船に乗せて行われます。

「御旅所」

神社の祭礼で、祭神が巡行するときに、仮に神輿を鎮座しておく場所です。

「放生」

仏教の放生会が語源とされています。放生会は仏教の不殺生の思想に基づいて、捕らわれた生き物を山野や池に放ちやる儀式で、旧暦の8月15日に行われていました。

歴史

史をただの過去にしないために

小浜は文化財や民俗芸能の宝庫でありながら、あまり知られていないのが現状です。

豊かな歴史があると分かっているにもかかわらず、その魅力を見逃していませんか。

近年、伝統行事の担い手不足が問題となっています。まずは、歴史的価値を知ることが、文化財の保護や活用につながる第一歩になります。

今一度、ふるさと小浜の伝統に誇りを持ち、後継者不足に悩む伝統行事の継承を考える機会を作ってみませんか。

祭礼に関する資料を探します。古文書などの資料をお持ちの人はご一報ください。

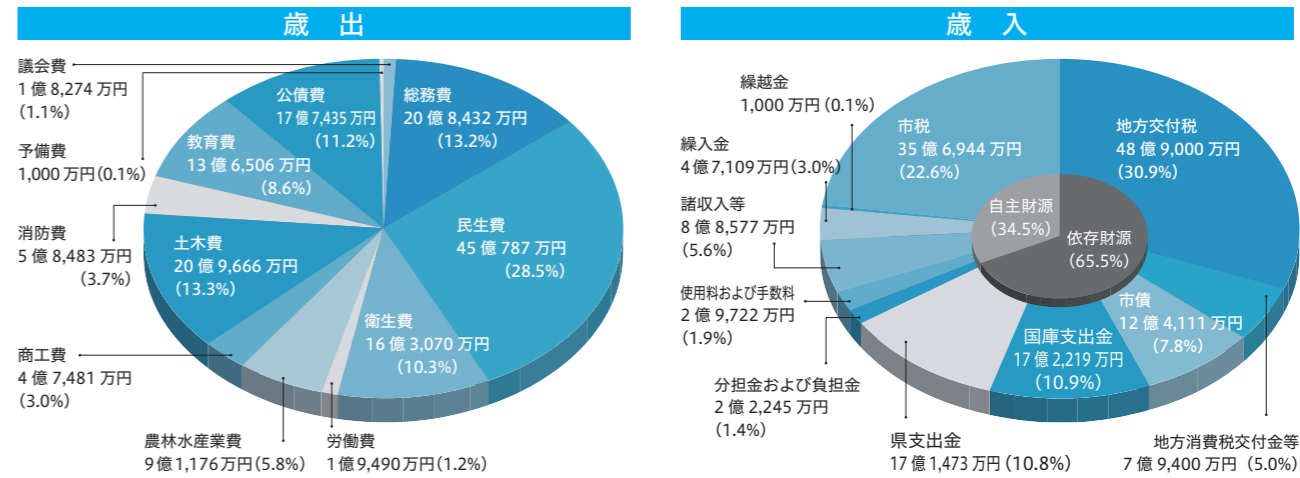
■問い合わせ
文化課 ☎64・6034

【平成30年度 会計別当初予算】

会計名	平成30年度	平成29年度	増減率	
一般会計	158億1,800万円	166億2,900万円	▲4.9%	
特別会計	88億8,177万円	94億1,012万円	▲5.6%	
内 訳	国民健康保険	28億4,985万円	35億7,280万円	▲20.2%
	後期高齢者医療	3億6,576万円	3億4,411万円	6.3%
	介護保険	33億5,290万円	31億8,143万円	5.4%
	簡易水道	9,888万円	9,600万円	3.0%
	下水道	16億9,796万円	16億9,723万円	0%
	農業集落排水	4億6,014万円	4億6,325万円	▲0.7%
	漁業集落環境整備	5,623万円	5,525万円	1.8%
加斗財産区	5万円	5万円	0%	
企業会計（水道）	9億1,102万円	8億9,977万円	1.3%	
合 計	256億1,079万円	269億3,888万円	▲4.9%	

※端数処理の関係で合計額が一致しないことがあります

【歳入歳出予算構成グラフ】
一般会計 158億1,800万円



【平成30年度の主な取り組み ※印は新規事業】

- 小浜ならではの食を研ぎ上げる
 - 「鯖復活」プレミアム養殖拡大プロジェクト 1,300万円
 - 養殖サバの生産を拡大し、小浜の鯖を全国に発信
 - 内外海地区未来漁業プロジェクト※ 800万円
 - 旧田鳥小学校を「内外海地区の台所」にリノベーション
- 企業の園芸支援事業 1億4,350万円
- 植物工場の参入を支援
- 小浜市6次産業化特産品ブランド力育成事業 2,300万円
- 潜在力のある特産品のブラッシュアップや商談を支援
- 小浜市薬膳推進事業※ 60万円
- 水産業6次産業化推進事業（ハード事業）※ 1,200万円
- 農林水産業、観光業、飲食業が連動する仕組みと食の体験をする場をつくり、発信
 - 鯖街道が「食と御食園アカデミー」展開事業※ 650万円
 - 鯖街道が「食と御食園アカデミー」展開事業※ 650万円
 - 鯖街道が「食と御食園アカデミー」展開事業※ 650万円
 - 鯖街道が「食と御食園アカデミー」展開事業※ 650万円
- SAVOR JAPANリアルメディア創出事業※ 2,750万円
- 季節ごとに定番化する着地型観光体験ツアーを企画開発
- 林業の効率化と森林資源の有効活用（3事業）※ 1,121万円
- 食と基盤産業を支える人材を育成
 - 食と農の人材育成事業※ 1,600万円
 - 「食と農の人材育成センター」を設置し、新規就農をサポート
 - 小浜漁師塾研修支援事業※ 38万円
 - 水産業への新規就業希望者の技術習得を支援
 - 若狭ものづくりプロジェクト（後継者育成事業補助金） 2,520万円
 - 小浜市6次化等ビジネス人材育成事業 3,070万円

食のまちづくりの原点帰

北陸新幹線敦賀開業、その先の小浜開業を見据えた新たなまちづくり

- 敦賀開業に向け、インフラと二次交通の重点整備による周遊創出
 - 社会資本整備（街路・小浜縦貫線） 4億9,010万円
 - 「道の駅」と「まちの駅」との往来増加に向け道路幅員の拡大と歩道の整備
 - 大手橋・西津橋架け替え関連事業※ 3,000万円
 - 都市再生整備計画事業（小浜地区中・西部地域） 6,205万円
 - 小浜市空家等除去支援事業※ 2,000万円
 - 重点「道の駅」整備事業 2,500万円
- 敦賀開業に向け、観光事業者と連携した受け入れ態勢の構築
 - 観光おもてなしプラン充実事業 8,570万円
 - 地域観光資源を活用した多彩な体験プログラムの整備と情報発信
 - ビジットOBAMA推進事業 1,185万円
 - 学生グループ誘客促進事業 2,270万円
 - 団体観光客誘致プロモーション事業※ 1,510万円
- 市民総動員による新たなまちづくり
 - 新まちづくり基本構想および基本計画策定事業 9,590万円
 - 基本計画策定に向け、ニーズや現地調査に加え、「新まちづくり市民集会」を開催
 - ふるさと未来づくり協働推進事業 2,097万円
 - ふもと小浜への協働推進事業 1,550万円

福井しあわせ元気国体の成功 さらに小浜の魅力発信

- 市民総参加による国体開催
 - 福井しあわせ元気国体開催事業 2億6,695万円
 - 福井しあわせ元気国体（9月29日～10月9日）と福井しあわせ元気大会（10月13日～15日）を開催
 - 市営体育施設管理事業 5,757万円
 - 福井しあわせ元気国体開催に向けて、施設を改修
- 開催前後におけるおもてなし、新たなリーダーに
 - 幕末明治福井150年博郷土の偉人魅力発信事業※ 3,255万円
 - 幕末から明治に活躍した郷土の偉人の企画展を開催
 - 小浜西組重伝建地区選定10周年記念事業※ 1,200万円
 - 重要伝統的建造物群保存地区選定10周年を記念し、町並み再発見イベント等を開催
 - 「山中橋内書状」保存活用事業※ 1,380万円
 - 幕末明治の偉人「伴信友」に影響を与えた「組屋家文書」にある「山中橋内書状」を修復し、企画展で公開
 - 玄白の偉業を今に生かす活性化事業補助金※ 1,500万円
 - 杉田玄白の偉業を顕彰し、関連商品の開発とオランダ交流展を開催

教育・福祉のさらなる充実 よび良くつくり

- 充実した教育環境づくり
 - 小浜美郷小学校建設開校準備 3億2,623万円
 - 小浜美郷小学校の平成31年度開校に向け、グラウンド・学校備品等を整備し、バス登下校訓練や児童交流を実施
 - 学校運営支援員・部活動指導員設置※ 402万円
 - 授業準備、採点など教員の補助業務を行う学校運営支援員、部活動の技術指導や大会への引率を行う部活動指導員を配置
 - 基礎学力充実対策事業 8,180万円
 - 小中学校施設耐震化推進事業※ 2,640万円
- 悩みに寄り添う福祉
 - 子ども医療費助成事業※ 7,842万円
 - 0歳～中学校修了までの医療費助成の窓口無料化を開始
 - 障害児通所等支援事業 2,956万円
 - 母と子の児童発達支援センターで放課後サービスを開始
 - 子ども子育て支援事業計画策定事業※ 2,650万円
 - 子ども子育て支援事業計画策定事業※ 2,650万円
 - 地域自殺対策事業※ 2,020万円
 - 災害に備え、市民の安全・安心を守る
 - 公民館耐震化事業 4,179万円
 - 口名田公民館の耐震化工事、加斗公民館の耐震化工事実施設計を行います
 - 道路整備事業（避難円滑化）※ 1億1,000万円
 - 加圧式給水車導入事業※ 2,902万円
 - 除雪対策・心と暮らし高齢者等支援※ 2,367万円

公有地を売却します

市では、左記の公有地を一般競争入札により売却します。購入を希望する人は、財政課管財グループまで問い合わせてください。落札されなかった物件は、希望者に先着順で売却します。

▼入札期間 4月2日①～12日②
※庁舎3階財政課で受け付け

▼開札日 4月13日③
※庁舎4階入札室にて

▼入札の流れ ①入札の公示、②入札、③開札・落札者決定、④契約、⑤代金支払・所有権移転



【対象物件】

- ▶物件番号 ①
- ▶所在地 水取四丁目 401-11
- ▶備考 電柱有

用途地域	面積 (㎡)	最低売却価格 (千円)
第一種住居地域	1,104.79	21,214
地目	建ぺい率/容積率	
宅地	60/200	



健康のためには、定期的な体のチェックが欠かせません。市では、40歳から74歳の人を対象に、特定健診、がん検診を実施しています。しかし、対象となる人の半分以上が受けていない状態です。毎日を元気に過ごし、医療費の負担を少なくするためにも、積極的な「けんしん」の受診をお願いします。

保険者努力支援制度と特定健診

平成30年4月から国民健康保険制度が変わります（詳しくは広報おばま1月号に掲載）。新たな国保財政運営の仕組みのスタートに合わせて、「生活習慣病の予防事業・活動がんばって」いる市町に交付金を交付する」という『保険者努力支援制度』が始まります。この制度により、特定健診やがん検診の受診率も交付金に反映されます。市国民健康保険加入者はもちろん、市民の皆さんのご協力をお願いします。

特定健診って何？
40歳から74歳の国保加入者が対象の健診で、糖尿病、脳血管疾患、心疾患などの生活習慣病にかかるリスクの程度が分かります。

小浜の受診率はどれくらい？

平成28年度は、対象者4882人のうち、受診者は1680人、受診率は34・4%であり、半分以上の人が特定健診を受けていないのが現状です。

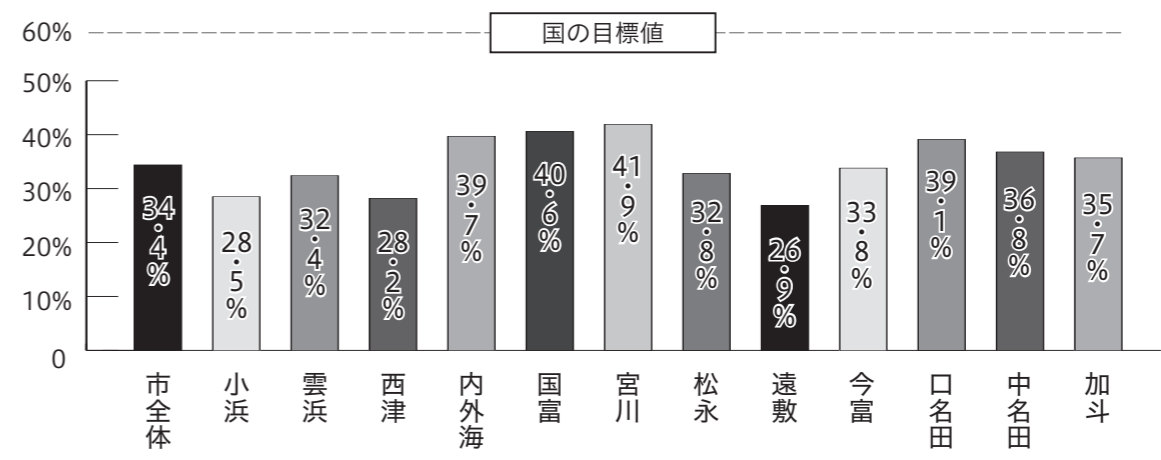
交付金との関係は？

保険者が努力して、特定健診やがん検診の受診率が上がると、より多くの交付金が県から市に交付される制度です。交付金は保険料に充てられるため、国保加入者の皆さんの保険料負担の軽減につながります。

交付金の状況は？

制度では、受診率などが得点として配点され、28年度前倒し実施分での市の結果は、345点満点中187点（全国平均199点）でした。1点あたり1万6千円が交付され、これは全国1741市町中、1021位。県内17市町中、10位となります。特に、「特定健診受診率増加」と「5つのがん検診平均受診率増加」の得点が0点という厳しい結果でした。

私の地区の受診率はどれくらい？
平成28年度の特定健診の地区別受診率のグラフを掲載します。数値はいずれも対象者に対しての受診者の割合となっています。



毎年健診を受けている人に、特典を設けました！
5年間連続して健診を受診した人は、翌年の特定健診が無料になります。

平成25年から29年度まで連続して市国民健康保険で特定健診を受診、または受診登録済登録が完了している人は、30年度の特定健診が無料（通常は集団健診1000円、個別健診1500円）になります。今後、受診が途切れると、無料対象から外れるので、毎年忘れずに受診しましょう。

4月下旬に「特定健診・がん検診受診券」を郵送します。本年度無料対象の人は、特定健診受診券の負担金額が「無料」となっています。確認をお願いします。

■問い合わせ
健康管理センター ☎52・2222

国民健康保険の届け出は14日以内に！

■問い合わせ
市民福祉課 ☎64・6018

対象年齢と対象医療機関を拡大します

人間ドックの受診に助成します

対象 受診日に30〜74歳の国民健康保険加入者（国保税滞納世帯の人を除く）および後期高齢者医療制度加入者（保険料未納の人を除く）

受診医療機関 杉田玄白記念公立小浜病院（大手町）、福井県済生会病院（福井市）

申込期間 4月6日（金）〜19日（土）

定員 1日ドック62人、脳ドック40人、併用（1日+脳）ドック27人

申込方法 被保険者証を持って、市民福祉課（庁舎1階2番窓口）で申し込み

※申し込みは1人1種類まで
※申し込み多数の場合は抽選により受診者を決定し後日通知（前年度に助成を受けていない人を優先）

※1日ドックおよび併用ドックを受ける人は、特定健診・基本健診は受診できません

種類	杉田玄白記念公立小浜病院			福井県済生会病院		
	料金	自己負担額(4割)	助成額(6割)	料金	自己負担額(4割)	助成額(6割)
1日ドック(男)	44,280円	17,720円	26,560円	44,280円	17,720円	26,560円
1日ドック(女)	47,520円	19,010円	28,510円	47,520円	19,010円	28,510円
脳ドック(男女)	43,200円	17,280円	25,920円	48,600円	19,440円	29,160円
併用ドック(男)	83,160円	33,270円	49,890円	82,080円	32,840円	49,240円
併用ドック(女)	86,400円	34,560円	51,840円	85,320円	34,130円	51,190円

※青字は平成30年度から追加助成

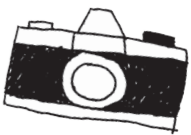
■国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者の皆さんへ

■国民健康保険加入者の皆さんへ

社会保険をやめたとき 社会保険の扶養から外れたとき	社会保険に加入したとき 社会保険の扶養になったとき	修学のため転出するとき
国保加入の手続き	国保脱退の手続き	修学用被保険者証の申請手続き
●届け出に必要なもの 印かん、健康保険資格喪失証明書	●届け出に必要なもの 印かん、国保と社会保険の両方の保険証(後者が未交付の場合は加入したことを証明するもの)	●届け出に必要なもの 印かん、保険証、在学証明書(学生証のコピーでも可)
届け出が遅れると、さかのぼって保険税を納めたり、医療費を全額自己負担しなくてはなりません	届け出が遅れ、国保の被保険者証で受診してしまうと、国保分の医療費を後で返さなくてはならなくなる場合があります。また、届け出をしないと、保険税と新たに加入した社会保険の保険料を二重に請求されてしまうことになります	届け出をしないと、転出により国保の資格を喪失し、保険証が使えなくなります。修学を終えたら、その旨の届け出も忘れずにしてください

※届け出には、マイナンバーカード（個人番号カード）、またはマイナンバーの分かる書類と本人確認書類が必要です

※届け出が必要な人と別世帯の人が届け出をする場合は、別途、委任状が必要となります



インスタ映え!? 児童がアイデア

宮川小学校の5・6年生が名所を描いた顔出し看板を製作。地域のカフェに設置（加茂・3月2日）

地域の親子約100人が参加

ふるさと小浜 MIRAI 事業で児童発案の「国富たこあげ大会」が開催（国富小学校・2月24日）



御香水を奈良へと送る

若狭に春の訪れを告げる伝統行事「お水送り」が神宮寺と鶏の瀬周辺で営まれる（下根来・3月2日）



今年も豊年・豊作間違いなし

木の実などの発芽状況から今年一年の作柄を占う「オイケモノ神事」が執り行われる（加茂・3月3日）



10月からの活動成果を披露

西津小学校の「目指せ『和食の達人』クラブ」で児童20人が調理やマナーを学ぶ（北塩屋・3月7日）



「カキまつり」小浜産の味覚を堪能

（公財）地域社会振興財団の交付を受けて実施。県内外から約2,000人が来場（象の駅・2月25日）



地域の地酒造りを継承

市内唯一の造り酒屋「小浜酒造」で今富地区の住民が企画する「岳嵐」を初しぼり（上中井・2月27日）



「サバの日」セレモニーにぎわう

日本記念日協会認定の「サバの日」に、サバを知り、味わい、楽しむイベントを開催（旭座・3月8日）



災害時の高齢者支援を考える

地域の民生委員約60人とケアマネジャー約40人による合同研修会が開催（南川町・3月5日）

「コウノトリの郷、に舞い降りる

国富地区に特別天然記念物のコウノトリ3羽が飛来。田んぼで餌をついばむ（熊野・2月24日）



観光施設でガイドを実践

小浜の食文化や伝統神事など、訪日外国人旅行者へのガイド方法を学ぶ（食文化館・3月12日）



鮮やかな音色で聴衆魅了

「若狭ウインドアンサンブル」が20回目の節目となる定期演奏会を開催（文化会館・2月25日）



暮らしの情報

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 <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 4月10日(火)～17日(火)
いずれも9時～17時(17日は16時まで)
▼ところ 庁舎市民ホール(大手町)
▼内容 小浜市歌人協会・小浜市俳句作家協会の作品展「わが・心の詩」

募集

第38回小浜市美術展出品作品
文化会館 ☎ 53・9700

▼開催期間 6月8日(金)～10日(日)
▼ところ 若狭図書学習センター(南川町)
▼応募点数 美術部門2点(サイズ制限なし)、書道部門1点(横90㎝×縦240㎝以内)まで
▼出品料 1点につき1300円(高校生は500円)
▼応募資格 高校生以上

食生活改善推進員養成講習

健康管理センター ☎ 52・2222
▼とき 5月開講予定(月1回程度、全9回を予定)
▼対象 市内在住の成人。性別不問
※7回以上参加できる人
▼申込期限 4月20日(金)
※詳しくは、問い合わせてください

市営住宅空き家入居者

都市整備課 ☎ 64・60226
▼対象住宅 市内各市営住宅の空き家
▼申込期間 4月3日(火)～27日(金)
※期限厳守
▼抽選日 5月30日(水)10時
▼その他 申込書は都市整備課で配布
※対象住宅などの詳細は、問い合わせてください

まちの駅「旭座」イベント情報

※4月予定の主なものをお知らせします

三丹若謡曲仕舞大会
▼とき 4月14日(土)10時～
▼内容 綾部市との合同による観世流の謡曲や仕舞、舞囃子、連吟など
▼料金 無料
☎文化会館 ☎ 53・9700

▼募集期間 5月25日(金)まで
※詳しくは、問い合わせください

中国・西安市への短期留学生
商工観光課 ☎ 64・60220
▼派遣期間 8月7日(火)～11日(土)
▼派遣先 中国西安市(友好提携都市)
▼内容 ホームステイ、兵馬俑などの歴史遺産見学と学生同士の交流ほか
▼募集人数 5人程度
▼負担金 5万円程度

▼応募資格 ①市内在住の高校生、1～3年生の高等専門学校生、高等専修学校生で平成30年度に在学または、②市内の高校および高等専修学校に30年度に在学する人
▼募集期間 5月18日(金)まで

中国・西安市からの短期留学生ホームステイ先

市では、中国西安市からの短期留学生の受け入れホストファミリーを募集しています。
▼受入期間 7月25日(水)～29日(日)
▼条件 宿泊場所の提供、朝・夜の食事提供、市役所への送迎(朝夕)、歓迎・お別れ式の参加など
▼募集数 5家族程度
▼募集期間 6月15日(金)まで
※平日の日中は、市役所にて留学生を預かり、市内で見学・交流をします

お知らせ

白い砂の屋内砂場が完成
国体・障害者スポーツ大会推進課 ☎ 64・6071
若狭総合公園(北塩屋)内の多目的休養施設に、屋内砂場ができました。
▼特徴 雪のように白い砂を使用し、粒が細かくサラサラしているため、手足につきにくい
※不純物の除去、滅菌処理済み
▼利用時間 8時30分～17時15分
▼料金 無料

農業集落排水処理施設使用料人員割変動届の提出

農業集落排水処理施設の使用料は人員割制です。家族の人数に変更があった場合は、組合長または区長の承認印をもらい、「使用料人員割変動届」を提出してください。
▼変動届 上下水道課と各組合長宅に設置。市公式ホームページからダウンロード可
※出生と死亡は市で確認・訂正しますが、住民票と集落排水の使用料者が異なる世帯は、別に変動届が必要です

「内外海のステージ」ボランティアスタッフ

商工観光課
演劇イベント「内外海のステージ」の運営に携わるボランティアスタッフを募集します。
▼とき 5月12日(土)～13日(日)
▼ところ 田島の棚田
▼問い合わせ 内外海のステージ実行委員会事務局(商工観光課内) ☎ 53・9705
※詳しくは、<http://uminostage.com/>を確認してください

ジュニア・リーダー会員

生涯学習スポーツ課 ☎ 64・6033
▼対象 市内在住の中学・高校生
▼活動場所 主に市内
▼例会 毎週日曜日17時～18時30分(第3日曜日を除く)
▼内容 子ども会活動の手伝いや企画、運営など

小浜少年少女合唱団員

生涯学習スポーツ課 ☎ 64・6033
▼対象 市内在住の小・中学生
▼活動日時 土曜日10時～12時(月3回程度)
▼活動場所 文化会館(大手町)など
▼内容 第九演奏会やさまざまな行事で合唱を発表
▼団費 月額1000円

市内周遊レトロバスの運行

商工観光課 ☎ 64・6021
市では、まちの駅「旭座前(白鬚)」から周遊レトロバスを運行します。「ぐるっと1周」や「下車してちょっと散策」を楽しんでみませんか。
▼運行日 4月28日(土)～11月25日(日)の土・日・祝日
▼料金 無料※子どもでも乗車できます
高年齢・障がい者元氣支援課 ☎ 64・6014

集会所トイレの洋式化の補助

市では、高齢者などの生きがい活動や介護予防を促進するため、集会所のトイレを洋式化する区へ、工事費の一部を補助します。
▼補助率 補助対象工事の20%
▼限度額 10万円
▼申請期限 6月29日(金)

「いきいき百歳体操」の実施に助成

地域包括支援センター ☎ 64・6015
市では、介護予防を推進するため、地域で「いきいき百歳体操」に取り組み団体へ、備品購入費の一部を助成します。
▼対象 年間12回以上、集いの場を開催し、いきいき百歳体操を実施しようとする団体(65歳以上の参加者を5人以上含む)
▼助成内容 DVDプレーヤーや、テレビ、椅子などの備品購入費(上

小浜海洋少年団員

生涯学習スポーツ課 ☎ 64・6033
▼対象 小学～高校生までの男女
▼活動日時 月1～2回、土曜日か日曜日
▼活動場所 西津公民館(北塩屋)や海、近隣社会教育施設など
▼内容 基本動作、体験航海、デイキャンプ、カヌー、磯釣り体験など
▼団費 必要経費を集めます
※申し込みは各学校の先生まで

市立図書館 今月のイベント

しりつとしょうかん おはなしかい
とき 4月14日(土)
① 10時30分～
② 11時～
内容 ① 0～2歳向け
② 3歳以上向け

おばま児童文学会「風夢」のおはなし会
とき 4月28日(土) 11時～

■問い合わせ
市立図書館(白鬚)
☎ 52・1042

固定資産の閲覧・縦覧

限3万円)
▼申請期間 4月～9月まで
※初めての4回は、体操の指導と必要物品の貸し出しをします

税務課(庁舎1階)で平成30年度固定資産課税台帳の閲覧・縦覧ができます。
▼固定資産の閲覧 資産の所有者は、固定資産課税台帳で所有する土地や家屋の評価額などを見ることができます。借地人や借家人も一定の条件の下で見ることが出来ます。
▼固定資産の縦覧 納税者は、土地(家屋) 価格等縦覧帳簿のほかの土地や家屋の評価額などを見ることが出来ます。

課税事務処理センターの設置

小浜税務署 ☎ 52・1008
金沢国税局では、局内に課税部事務処理センターを設置します。各税務署で行なっていた文書照会や電話での問い合わせなどの一部を、同センターで集中して実施します。



平成30年度 納税カレンダー

■問い合わせ 税務課 ☎64・6005

納期	納期限	税目/期別
4月	5月1日(火)	固定資産税・都市計画税 第1期
5月	5月31日(木)	軽自動車税 第1期
6月	7月2日(日)	市・県民税 第1期
7月	7月31日(火)	固定資産税・都市計画税 第2期 国民健康保険税 第1期
8月	8月31日(金)	市・県民税 第2期 国民健康保険税 第2期
9月	10月1日(日)	国民健康保険税 第3期
10月	10月31日(水)	市・県民税 第3期 国民健康保険税 第4期
11月	11月30日(金)	固定資産税・都市計画税 第3期 国民健康保険税 第5期
12月	12月28日(金)	国民健康保険税 第6期
1月	1月31日(木)	市・県民税 第4期 国民健康保険税 第7期
2月	2月28日(木)	固定資産税・都市計画税 第4期 国民健康保険税 第8期

4月から税の休日納付窓口（毎月最終日曜日9時～17時）および夜間納付窓口（毎月最終平日20時まで）を廃止します。

市役所や金融機関の業務時間内に納付が困難な人は、近くのコンビニで、24時間いつでも納付できます。

宝くじまちの音楽会 南こうせつ with ウー・ファン ～心のうたコンサート～

開催のお知らせ&チケット前売り開始!!



- ▶とき 6月17日(日)18時～
- ▶ところ 文化会館(大手町)
- ▶入場料 2,000円
(宝くじ助成による特別料金)
- ▶チケット販売所
文化会館、おばまショッピングセンター(四谷町)、古川レコード店(竜田)

▶チケット発売 4月22日(日)10時～
※電話予約は、4月22日(日)14時～

■問い合わせ 文化会館 ☎53・9700

市民サービスコーナーの開設時間を変更

4月1日(日)から、市民サービスコーナーの開設時間が変わります。ご理解とご協力をお願いします。

開設時間 8時30分～17時15分

■問い合わせ 市民福祉課 ☎64・6017

狂犬病予防注射日程

狂犬病の予防注射は狂犬病予防法に基づき、年1回義務づけられています。飼い主は必ず受けさせてください。

対象 生後91日以上の子犬(室内犬、老犬も含む)

料金 2,450円(新規の場合は別途3千円必要です)

持ち物 印鑑・料金・案内はがき

5月8日(火)	
丸山ふれあい会館	9時00分～9時10分
羽賀ふれあい会館	9時20分～9時30分
奈胡公会堂	9時40分～9時50分
熊野ふれあい会館	10時00分～10時10分
次吉集会所	10時20分～10時30分
慶林寺(栗田)	10時40分～10時50分
高塚集落センター	11時00分～11時10分
太良庄公会堂	11時20分～11時30分
内外海保育園	13時30分～13時50分
堅海公会堂	14時05分～14時20分
常福寺(西小川)	14時35分～14時40分
蓮性寺(阿納)	14時55分～15時05分
福寿寺(矢代)	15時15分～15時20分
漁協田鳥支所	15時30分～15時50分

5月10日(木)	
東勢ふれあい会館	9時00分～9時10分
旧駐在所(荒木)	9時20分～9時35分
加斗駅	9時40分～9時50分
谷田部住民センター	10時10分～10時25分
口名田公民館	10時35分～10時50分
五十谷住民センター	11時00分～11時10分
西相生集落センター	11時20分～11時30分
東相生生活改善センター	11時40分～11時50分
中名田児童館	13時15分～13時30分
中名田公民館	13時40分～13時50分
小屋集落センター	14時05分～14時15分
野代ふれあい会館	14時40分～14時55分
今富公民館	15時05分～15時55分
多田集落センター	16時05分～16時20分

※犬の保定は飼い主にしていただきます。動物病院でも注射は受けられます(料金は各病院まで)

5月17日(水)	
本保生活改善センター	9時00分～9時10分
大谷ふれあい会館	9時20分～9時30分
新保ふれあい会館	9時40分～9時50分
小北集落センター(加茂)	10時00分～10時10分
新平野駅	10時20分～10時30分
松永公民館	10時40分～11時00分
門前バス停	11時10分～11時20分
遠敷児童センター	13時10分～13時40分
遠敷公民館	13時50分～14時10分
金屋公会堂	14時20分～14時30分
神宮寺仁王門	14時40分～14時50分
長瀬バス停(下根来)	15時00分～15時05分

5月30日(水)	
旧駐在所(荒木)	9時00分～9時10分
口名田公民館	9時25分～9時35分
今富公民館	9時50分～10時00分
遠敷公民館	10時15分～10時25分
松永公民館	10時35分～10時45分
宮川公民館	11時00分～11時10分
丸山ふれあい会館	13時10分～13時20分
西津公民館	13時30分～13時45分
若狭ふれあいセンター	13時55分～14時10分
中央公民館	14時20分～14時30分

宝くじの助成金で整備しました

市民協働課 ☎64・6009

宝くじ普及広報事業として、一般財団法人自治総合センターからの助成で、竜田区が集会所を新築しました。

▼内容 木造2階建(42・19平方メートル)
▼総工費 2035万8千円(うち助成金1220万円)



AV出演強要・JKビジネス等被害防止月間

市民協働課 ☎64・6009

近年、若年層の女性が、「JKビジネス」で働き、性的な暴力などの被害に遭う問題や、AVへの出演を強要される問題が多発しています。

内閣府では、この問題に関する緊急対策として、毎年4月を『AV出演強要・JKビジネス』等被害防止月間』に設定して、注意を呼び掛けています。

詳しくは、インターネットで「AV出演強要・JKビジネス」と検索してください。

スポーツ

スポーツ安全保険

生涯学習スポーツ課

▼保険期間 4月1日～平成31年3月31日

▼掛金 年額800円～1850円

▼対象 スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動など

を行う4人以上の団体・グループ

※詳しくは、(公財)スポーツ安全協会福井県支部 ☎0776・34・2719

市民グラウンドゴルフ大会

生涯学習スポーツ課 ☎53・0064

▼とき 5月5日(土)9時～※荒天中止

▼ところ 総合運動場(口田縄)

▼対象 原則として市民

▼定員 先着64人

▼参加費 300円

▼申込期間 4月2日(日)～4月25日(水)

市民山登り大会

生涯学習スポーツ課 ☎53・0064

▼とき 5月6日(日)10時までに、人の浜西駐車場(青井)集合・受付

▼ところ 後瀬山(224メートル・伏原)

▼対象 小学生以上

▼定員 先着40人

▼申込期間 4月2日(日)～4月27日(金)

※参加費無料。雨天中止。小雨決行

テニス教室

生涯学習スポーツ課 ☎53・0064

▼とき 5月12日(土)～7月14日(土)の毎週土曜日(計8回)

▼ところ 総合運動場(口田縄)

▼対象 ①一般②小・中学生(小学生3年生以上)

▼定員 各先着20人

▼参加費 1500円

▼申込期間 4月16日(日)～5月10日(水)

弓道教室

生涯学習スポーツ課 ☎53・0064

▼とき 5月14日(日)～6月14日(土)の毎週月・木曜日(計10回)

▼ところ 総合運動場(口田縄)

▼対象 一般(18歳以上)

▼定員 先着20人

▼参加費 1500円

▼申込期間 4月16日(日)～5月10日(水)

剣道教室

生涯学習スポーツ課

▼とき 毎週火・木・土曜日

▼ところ 武道館(後瀬町)

▼対象 年中組以上

▼参加費 2000円※毎月別途、防具賃借料500円、スポーツ保険800円が必要

▼問い合わせ 剣道連盟の新谷さん ☎090・5178・7646まで

※見学・体験も可能です

温水プールチャレンジヤー

温水プール ☎53・0450

若狭総合公園温水プールでは、水泳や水中歩行で進んだ距離を記録して、目標に設定した距離を目指す「チャレンジヤー」を募集します。

▼申込期間 平成31年3月31日まで

健康・福祉



60歳以上にプール助成券

市民福祉課 ☎64・6018

市では、健康づくりや体力づくりのために、平成30年度分の若狭総合公園温水プール利用助成券を交付します。

▼対象 60歳以上の市民

▼助成額 140円(利用料金の半額)

▼申し込み 4月2日(日)から市民福祉課(市役所1階2番窓口)へ

※身分証明書を持参してください

胃カメラ検査

健康管理センター ☎52・2222

▼対象 50歳以上68歳以下で偶数年齢(平成31年3月31日時点)の人

▼定員 先着50人

▼料金 3000円

▼申し込み 4月24日(火)から健康管理センターへ電話にて

※受診できる医療機関など、詳しくは、問い合わせください

まちづくり事業の提案を

募集!

いいとこ小浜づくり協働推進事業

【応募資格】

次のすべてに該当する公益活動を目的とする市民活動団体
 ①市内に活動拠点がある
 ②構成する会員が5人以上
 ③会則などがあり、適切な会計処理が行われている

【対象事業】

市民と市が協働で取り組む、地域の課題解決につながる事業（年度内に終了すること）

【助成額】

・補助対象経費の4分の3以内
 ・上限45万円
 ※継続事業については、2年目上限30万円（補助対象経費の2分の1以内）、3年目上限20万円（補助対象経費の3分の1以内）を助成

【補助対象経費】

報償費、消耗品費、印刷製本費、通信費、原材料費、備品購入費、保険料、使用料、旅費、その他

市では、市民の自由な発想を生かした地域の課題解決につながるまちづくり事業（平成30年度）の提案を募集します。

【募集期間】

4月2日①～5月2日②
 ※書類審査とプレゼンテーションにより提案事業の採用を決定
 ※事前に事業担当課と協議を行ってください

【申請書類】

事業計画書・収支予算書・団体概要書（庁舎3階の市民協働課に設置。市公式ホームページからもダウンロード可）、団体の規約・会則・名簿など

社会貢献活動に現物支給

夢づくり市民活動支援事業

【支給する現物】

団体の活動に必要な材料、消耗品など

【支給対象】

・市または小浜市社会福祉協議会にボランティア登録している団体
 ・社会貢献活動を行っている市民活動団体

【助成額】

・上限額1件2万円
 ・年度中1回限り
 ※ほかに市からの補助金などを受けている、または受ける予定の事業については対象外



市では、NPO、ボランティアなど市民活動団体の自主的、主体的な社会貢献活動に必要な材料、消耗品を現物支給します。

【募集期間】

4月2日①～5月2日②
 ※書類審査により採用を決定

【申請書類】

申請書（庁舎3階の市民協働課に設置。市公式ホームページからもダウンロード可）、見積書、団体の事業計画・事業実績・名簿など

※「いいとこ小浜づくり」「現物支給」の申請、問い合わせは、市民協働課 ☎ 64・6009

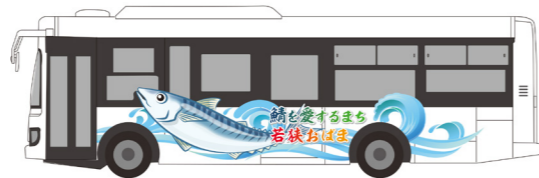
「鯖を愛するまち」をPR

あいあいバスが新車両に

■問い合わせ 人口増未来創造課 ☎ 64・6008

市内を運行しているあいあいバスの4号車（田島線）が4月から新車両になります。

- ▶特徴
- ①利用者に親しみを持ってもらうため、鯖のイラストをラッピング
 - ②低床ノンステップバスで、乗降時に床が下がるなど利用者に優しい



小屋線・池河内線・宮川線の路線について、一部発着を道の駅「若狭おばま」（和久里）まで、延伸します。
 ※ダイヤの詳細は、あいあいバス時刻表を確認してください

福井しあわせ元気国体



売店 & ふるまい協力団体

市では、各競技場で出店していただく売店および郷土料理や市内食材を使った料理などのふるまいに協力していただける団体等を募集します。

【売店出店者】

募集店数 下表 売店募集数を参照
出店規模 1店舗あたり1小間（2間×3間テント約20平方メートル）※半小間（1小間テントの半分約10平方メートル）単位で調整する場合あり
販売品目 国体記念グッズ、スポーツ用品、郷土物産品および土産品、飲食物（アルコールを除く）、宅配便など

受付期間 4月2日①～5月31日②まで

【出店料金】

出店者区分	出店料	
	1小間	半小間
市内に事業所、店舗等を有する出店者	2,700円/日	1,350円/日
市内に事業所、店舗等を有しない出店者	5,400円/日	2,700円/日

【ふるまい協力団体】

提供数量 1競技会場、1日あたり300食以内
募集内容 郷土料理
 市内の食材を使った料理
 市内になじみのある菓子 など

費用負担 1競技会場、1日あたり9万円以内（1食あたり300円以内）は、実行委員会が負担
 ※超えた場合は、協力団体等の負担とする

受付期間 5月31日②まで

【売店出店者・ふるまい協力団体ともに】

申込方法 申請書類に必要事項を記入のうえ、実行委員会事務局に提出
 ※申し込み・問い合わせは、小浜市実行委員会（国体・障害者スポーツ大会推進課） ☎ 64・6071

競技名	競技会場	日程	売店 募集数
ビーチバレーボール	若狭鯉川シーサイドパーク（鯉川）	9月9日①～11日②	10
ラグビーフットボール	総合運動場（口田縄）	9月30日①～10月4日②	10
ウエイトリフティング	市民体育館（後瀬町）	10月4日③～8日④⑤	10
軟式野球	市営野球場（東勢）	10月5日⑥・7日⑦	3

安心のまちづくりを目指して

第7期介護保険事業計画を策定

■問い合わせ 高齢・障がい者元気支援課 ☎ 64・6014

市では、福祉サービスの推進や介護保険制度の円滑な運営のため、高齢者福祉施策などを盛り込んだ「小浜市高齢者福祉計画および第7期介護保険事業計画」を策定しました。

◆基本理念

「地域の仲間と築く生きがいあふれる安心のまちづくり」

【基本方針】

- ▶住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる仕組みづくり
- ▶元気で活躍できる生きがいにあふれた地域づくり
- ▶自立し尊厳を持って住み続けられる社会の実現

介護保険料を改定

平成30年度から32年度までの介護保険料は、国の制度改正に伴うものや3年間の介護サービス量を見込み、基準額を5,970円から6,270円に改定しました。介護保険制度の健全な運営を図るため、一人ひとりが積極的に介護予防に取り組むなど「健康寿命」の延伸につなげましょう。

※計画については、市公式ホームページに掲載しています

幕末明治の歴史を振り返る

幕末明治福井150年博

■問い合わせ 人口増未来創造課 ☎ 64・6008

県では、幕末明治に活躍した福井の先人たちが歴史を学び、今後に生かすため、県内の文化施設をパビリオンに見立てて、展示やイベントを開催します。

幕末・明治を生きた若狭小浜の偉人たち（仮）

幕末に活躍した梅田雲浜をはじめとする、郷土の偉人を一堂に会した企画展
とき 11月23日⑥～29日⑦
ところ 若狭図書館学習センター（南川町）

江戸・明治時代の食文化

当時の料理を再現レプリカ展示など
とき 9月14日⑧～平成31年3月12日⑨
ところ 御食国若狭おばま食文化館（川崎）

※県内イベントなど、最新情報はこちらから確認できます



小浜信用金庫で、外回りの営業をしている小柿さん。高校在学中から地元で働くことを決めており、卒業と同時に就職。今春で5年目を迎えます。

「幼い頃、まちなかをバイクで走る信金職員をよく見かけました。その記憶から、自分も地域に根付いて働きたいと思ったのが、入庫の動機です」

就職して1年目は窓口勤務で基礎を学び、2年目から外回りを任せられるようになりました。今は、「お客様との会話の中で、役に立てることは何かと常に考えています」と語ります。

地域の人から頼られる存在に

「仕事が好き」という言葉が口癖の小柿さん。「自分の提案でお客様に満足していただけると達成感が得られ、やりがいを感じます。さまざまな地元の人と関わるのができるのは、この仕事のおかげ」と胸を張ります。

小柿さんが目指すのは、地域の人から頼られる信金職員。そのためには、「人と人とのつながりを大切に、信頼を積み重ねていきたい」と意欲をみせ、「街ゆく人から気軽に声をかけてもらえるようになりたいですね」と爽やかな笑顔で話してくれました。



勤務先 小浜信用金庫 駅通り支店
 こがき たかなり
小柿 貴愛 さん
 (22歳・水取二丁目)

みんなの思い一つに走り続ける

陸上部で走り幅跳びや短距離走の選手として活躍する佐藤くん。入学当時は走ることが苦手でしたが、負けたくないという思いから入部を決意。昨年の夏には、キャプテンを決める話し合いで、自ら立候補しました。

「人から言われて任されるのは嫌だったので、覚悟を決めて、自分から手を挙げました」と振り返ります。

競技について、「陸上は個人競技ですが、みんなで同じ目標に向かって、互いに高め合っていくところに魅力を感じています」と笑顔で話します。

「全員が同じ意識を持ったチームにしたい」と語る佐藤くん。「4月に入部してくる新入生にも、この思いを引き継いでいくことで、より良い部活にしていきたいです」と意気込みます。

顧問の参河先生も、「目配り、気配りができる生徒です。いつも仲間のことを考えて、チームづくりに励んでくれています」と信頼を寄せます。

佐藤くんは今後の目標を尋ねると、「責任と自信を持って行動できるキャプテンを目指して、人として成長していきたいです」と意欲をみせました。



陸上部 キャプテン
 さとう のぼる
佐藤 徳 くん
 (小浜中学校3年生)

現役大学生が学会で受賞の快挙

福井県立大学小浜キャンパスの学生2人が全国規模の学会の賞を受賞し、専門家の注目が集まっています。

愛知県出身の原田さんは、「小さい頃から生き物が好きでした」と同大学を選んだ動機を話します。大学では滋賀県などを調査地に「トゲウオ類をモデルに繁殖活動が寿命に与える影響」を調べた研究で、平成29年度日本魚類学会の優秀発表賞に輝きました。

福島県出身の中島さんは「山川里海のつながりに興味がありました」と、海底湧水の調査・研究に取り組み、

「Ra同位体を用いた海底湧水量評価」で、平成29年度水産海洋学会の若手優秀講演賞を受賞しました。

2人とも4月から同大学の大学院に進学。「これまで研究を通じて、多くの小浜の皆さんと交流がありました」と話す中島さん。「ここで勉強を続けて、将来は研究職を目指したいです」と目標を話します。原田さんも、「研究内容を広く伝えることも研究者の責務です。わかりやすく伝える力を磨いて、地域に貢献したいです」と意欲をみせました。



福井県立大学海洋生物資源学部
 なかじま としみ
中島 寿視 さん
 (大学院1年次生)
 はらだ かな
原田 佳奈 さん
 (大学院1年次生)

チーム一丸で勝利をつかむ

若狭東高校卓球部キャプテンの栗駒くん。2人の兄の影響で、小学4年生から卓球に親しみ、中高と部活を続けてきました。現在は、男女10人のチームメイトと練習に励んでいます。

「練習が辛くて辞めたくなくなったときもありました。でも、顧問の先生や先輩、仲間のおかげで、今は楽しみながら卓球に打ちこめています」

プレースタイルは、攻撃的な前陣速攻型。「性格的に守備よりも攻撃の方が向いています。でも、自分の不得意なところも練習で克服したいですね」

個々の選手の成長には、チームでのサポートが欠かせないという栗駒くん。「僕も含めて、1人では自分の長所や欠点に気づくのが難しい。周りに教えてもらうことで、もっと成長できると思います」と話します。

3カ月後に迫った春季総体の県大会で3位以内に入ることを目標に、日々の練習も熱を帯び出しています。栗駒くんは、「かつて先輩たちが北信越大会まで進んでいます。自分たちもそこを目標に、一丸となって勝ちにいきたいです」と意欲をみせました。



卓球部 キャプテン
 くりこま かける
栗駒 翔 くん
 (若狭東高校3年生)

つるべ
釣姫の堤防

小浜の中でも東端に位置する釣姫。海っぺりにある灯台が優しく見守るこの堤防からは、透明度抜群の海に囲まれながら、田烏のまち並みが一望できます。まち並みの奥には若狭町海士坂区へと続く山々が連なり、青空と山と海のコントラストに感嘆してしまいます。

入り組んだリアス式海岸らしさも感じることができ、海の音を聞きながらのんびりできる、癒やしのスポットです。普段は釣り人が多い堤防ですが、撮影をしたこの日は貸し切り状態。「小浜の鯖復活プロジェクト」の要である、サバの養殖いけすが揺蕩っているだけでした。近くにある海の洞窟も雄大でおススメですよ。



【アクセス】
 田烏 74-39-2
 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 25 分

【文と写真】
 地域おこし協力隊 ハシモト

みんなで**国体障スポ**

市民6人でつくる「写団わかさ」会長の赤岩さん。12年前から本格的に写真を撮り始め、同グループに入会。県内外で撮影を行うほか、会の写真展や個展を精力的に開催するなど、写真の魅力普及に努めています。

平成29年5月に国体・障スポの大会などで記録撮影を行うカメラボランティアへ登録をしました。「地元開催での写真撮影は、一生に1度あるかどうかの機会。会のみなどと話し合い、ぜひお手伝いしようと、参加を決めました」と笑顔で振り返ります。

「これまで風景写真がメインだったので、スポーツの撮影は新しい挑戦になります」と意欲をみせる赤岩さん。一方で、「大会は裏方で支える皆さんがあつてこそ開催できます。準備から片付けまで、頑張る皆さんの姿を記録に残したいです」と話します。

「訪れた選手や監督には、小浜の風景写真などを見ていただき、リピーターになってくれるとうれしいですね」カメラボランティアへの参加を希望する人は、国体・障害者スポーツ大会推進課 ☎64・6071 まで。

国体の魅力 写真で伝えたい



カメラボランティア
 あかいわ としや
赤岩 俊也 さん
 (59歳・生守)

健康長寿の**ススメ**

おばまの健康づくり 10 か条「健康増進計画」

我が家の健康増進計画」に取り組んでみましょう。

家族で、毎年、健診受診後には生活改善の目標を決めるなど、「我が家の健康増進計画」に取り組んでみましょう。

若くから悪い生活習慣の影響を受ければ、病気も早く発症することになります。例えば、糖尿病の素因がある人が、糖質の過剰摂取が続く生活をしていると、若くして病気を発症することになります。

我が家の健康増進計画

生活習慣病はその名の通り、生活習慣が原因となって発症、重症化します。家族など一緒に過ごす時間が長い人は、似かよった生活習慣になりがちで、特に血縁者は、体質も似てくるものが多くあります。

おばまの健康づくり10か条

一年にわたって、「おばまの健康づくり10か条」を一条ずつ解説してきました。すでに習慣化されているもの、やってみようと思えるもの、できないと思えるもの、取り組みは人それぞれだと思えますが、生涯元気で過ごすためには、命や健康、お金、時間を大きく削ってしまう生活習慣病の予防が大切です。

我が家の健康増進計画

最初の5口は野菜にするわ

減塩しようゆにするわ

月・火曜日は休肝日!

- 次のテーマ
 子どもの元気は食事から①
 「いろいろ食べるよ赤黄緑」
- 問い合わせ 健康管理センター
 ☎ 52・2222

「おばまの健康づくり 10 か条」

- 第1条 毎食、野菜から食べましょう。「^{まい}毎ベジファースト^{ファイブ}5」
- 第2条 減塩を心がけ、汁物、漬物は1日1回程度にしましょう。
- 第3条 間食は時間を決めて、控えめに。
- 第4条 週に2日は休肝日を設けましょう。
- 第5条 タバコは止めましょう。
- 第6条 今より10分多く体を動かしましょう。
- 第7条 早寝早起きを心がけましょう。
- 第8条 週に1度は歯と歯茎の健康をチェックしましょう。
- 第9条 毎日、体重をはかりましょう。
- 第10条 今年も健康診査を受けましょう。



アート&カルチャー

披露の機会増やしていきたい

大正琴の演奏活動をしている琴鈴会は、昭和61年に設立され、市内在住の60代から70代の女性9人が所属。西津公民館で毎週練習し、地区の敬老会やふれあい祭りでの発表や、福祉施設への訪問演奏などを行なっています。

代表の小角さん（写真正面）は、「10年ほど前の文化祭で、知り合いに声をかけられて体験したのがきっかけ」と大正琴との出会いを話し、「その時奏でられていた『荒城の月』の音色に魅了され、自分でも演奏したいと思つて始めました」と振り返ります。



きんじょうりゅう 琴城流大正琴 代表
 きんれいかい 琴鈴会
小角 サチ子 さん
 (73歳・荒木)

大正琴は、左手で鍵盤を押さえ、右手で弦を弾いて奏でます。「両手を使って演奏するので、認知症予防にもなります」と話し、「みんなとの練習や、笑ってお話する時間が何よりの楽しみです」と笑顔をみせます。

「ソプラノやバスなどのパートに分かれて行うアンサンブル演奏で、きれいな音楽を奏でられると、やりがいを感じ、清々しい気持ちになります」

今後は、「練習の成果を披露する機会を多く作り、仲間たちと長く活動を続けたいです」と声を弾ませました。

■子育て情報



ベビーマッサージと相談会※
 とき：18日㊦
 13時30分～15時
 ところ：子育て支援センター
 ㊦同 ☎ 56・3386
 助産師さんによるベビー
 マッサージと子育て相談
 会です

誕生会※
 とき：25日㊦
 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

スクスク元気っ子教室
 とき：17日㊦
 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：9日㊦、23日㊦
 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：9日㊦、23日㊦
 10時30分～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。9日㊦ 10時～
 11時「断乳の話」あり



■体や心・生活の相談



エイズ・肝炎相談、検査
 とき：2日㊦、16日㊦
 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：3日㊦、17日㊦
 9時30分～11時30分
 ところ：若狭健康福祉センター
 ㊦同 ☎ 52・1300
 心の病いや、心の悩みに
 関する相談に精神科医が
 応じます

こころの相談※
 とき：毎週㊦ 10時～11時
 ところ：小浜市社会福祉協議会
 ㊦同 ☎ 56・5800
 とき：毎週㊦ 12時～17時
 ところ：つみきハウス
 ㊦同 ☎ 53・1190
 心の悩みを相談してください

人権相談
 とき：17日㊦
 13時～15時
 ところ：働く婦人の家
 ㊦同 ☎ 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：11日㊦
 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

カフェ・ぼ～れ
 とき：12日㊦
 13時30分～15時
 ところ：花水木(鹿島)
 ㊦同 ☎ 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

■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※	3日㊦	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	5日㊦、19日㊦	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)	28日㊦	13時30分～15時30分		
出張年金相談※	12日㊦、26日㊦	10時～12時、13時～15時	文化会館	敦賀年金事務所 ☎ 0770・23・9905
高齢者専門相談(法律)※	19日㊦	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

■今月の休館日

市立図書館
 3日㊦・10日㊦・15日㊦・17日㊦・
 24日㊦・25日㊦・29日㊦㊧

若狭図書学習センター
 9日㊦・10日㊦～13日㊦(2Fのみ)
 ・16日㊦・23日㊦

温水プール
 2日㊦・9日㊦・16日㊦・23日㊦

市民サービスコーナー
 15日㊦・29日㊦㊧・30日㊦㊧

■今月の休日当番医

1日㊦：★吉井医院(塩竈)
☎ 52・0028
 8日㊦：★田中病院(遠敷十丁目)
☎ 56・5353
 15日㊦：★にし内科クリニック(南川町)
☎ 53・2407
 22日㊦：★本馬医院(水取一丁目)
☎ 52・2233
 29日㊦㊧：★田中整形外科医院(千種一丁目)
☎ 52・6868
 30日㊦㊧：★小津外科医院(日吉)
☎ 52・0072

※★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

1階窓口延長
 毎週金曜日(祝日・年末年始を除
 除)、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。

※4月から税の休日納付・夜間納付窓口
 は廃止します。詳しくは、P17を参照

人の動き(3月1日現在)
 ・人口 29,672人
 (前月比 -46人)
 (前年同月比 -365人)
 男性 14,530人
 女性 15,142人
 世帯数 11,921世帯
 ・異動 転入 35人 転出 62人
 出生 20人 死亡 39人

au お得な青森をおとどけ！

facebook 「E-クーポンオフライン」で検索

twitter @aushopobama

au ショップ小浜 ☎0800-7002298

今年度も！全車種やります！
特別割引キャンペーン！
 普通・中型・準中型・自動二輪・大特

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

3月24日㊦～4月8日㊦
春*爛漫イベント

①第1回 お風呂川柳大会
 入選で入浴招待券が当たる！

②桜かすみ風呂
 イベント期間中は毎日実施！

③ぜんざい振舞い ※なくなり次第終了
 4月8日㊦ 午前10時～

小浜市川崎3-4 御食園若狭おばま
 食文化館内
 TEL 0770-53-4126
 お食事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

オリックス生命 他 取扱代理店

ひとつの保険会社から保険を選ぶ時代は終わりました！
 総合保険コンサルティング

(株)グッドウイン

(取扱保険会社) 生命保険会社 22社
 損害保険会社 12社

小浜市府中15-8 RED BELL3F
 ☎(0770)64-5420 http://www.goodwin-net.co.jp/

編集後記

●今月の特集記事は、平成29
 年採用の新人職員が制作▶企
 画から取材までを半年間かけ
 て行いました▶制作を通して、
 市民の皆さんから話を聞き取
 ることの大切さ、そして、伝え
 ることの重要さを学びました
 ▶広報担当と子ども、地域を知
 り、愛する職員として、今後も
 職務に励んでいきたいです(松)

●若狭地方に春を告げる伝統
 神事「お水送り」を取材▶初め
 て参加する神事の荘厳で神秘的
 な雰囲気、に圧倒されました
 ▶後日、陽気に誘われて散歩を
 していると、公園で顔を出して
 いるツクシを発見▶春の訪れ
 に思わず顔がほころびました
 ▶皆さんも身近な春を探して
 みてはいかがでしょうか(竹)



若狭総合公園「屋内砂場」オープニングイベント（北塩屋・3月1日）

真っ白い砂をキャンバスに、子どもたちは自由に絵を描く。
砂を集めれば山になり、穴を開けて川が通り、海へとつながる。
奔放な想像力で、砂は何にでもなれるんだ。
みんなが遊んだその後には、小さな足跡、たくさん残った。
これからも、つけてほしいな、元気な足跡。

※ P15 に屋内砂場の使用案内について掲載しています

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

