

広報

おばま

2016

1

「夢、無限大」
感動おばま

《表紙》

正月飾りに使用される「しめ縄」づくりを、今富小学校の3年生38人が体験しました。生徒は、地区の農家や高齢者クラブのメンバーなどから教わりながら、わらの束を編み込んだり、飾り付けを行ったりして、しめ縄を完成させました。
(今富小学校・12月11日)

《今月の題字》

たかとりもえ
内外海小学校6年 高鳥萌さん

【特集】 今日からの健康づくり

ステップ
STEP 2

食べる



市 では、オリジナルの食生活指針「元気食生活実践ガイド」を発行して、健康維持に適した食生活の推進を図っています。

市民の皆さんが、食に関する正しい知識を身に付け、より健康面に配慮した食生活を実践できるように、さまざまな事例を取り上げながら、分かりやすく解説する食育講習会を開催します。

「元気な食生活」を実践しよう

元気食生活実践ガイド講習会

と き	平成 28 年 1 月 12 日④、19 日④ いずれも 13 時 30 分～15 時 30 分	特 典	参加者は、「元気食生活実践ガイド」冊子がもらえるほか、終了後に実施する確認プリントで合格点に達すれば、家庭用塩分濃度計か 24 時間尿検査チケットの健康グッズがもらえます
ところ	食文化館 2 階工房シアター (川崎三丁目)	申し込み	食文化館 ☎ 53・1000
定 員	各 30 人 (先着順)		
講 師	食のまちづくり課 なかた のりこ 中田 典子 主幹		
参加費	無料 (市民以外は 1,000 円)		

ステップ
STEP 3

動く



夜間のウォーキングの際は、反射材などを体に付けましょう

理想的な運動時間は、1 日 20 分以上歩くことです

継続を心がけ、徐々に歩数を増やしていきましょう

経験のない人は、まずメディカルチェックを受けましょう

日常の歩行より、少し歩幅を広げ、少し速度を上げましょう

背筋を伸ばして、下腹部に力を入れて、姿勢を正しましょう

ウ オーキングは手軽に始めることができる運動です。継続する時間が長くなるほど脂肪消費や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があると言われています。さらに、運動することによる心肺機能の改善や骨粗しょう症の予防などの効果も見込まれます。

目指せ健康長寿！ウォーキングのススメ



福井県ウォーキング協会理事
ふじもと せいichi
藤本 誠一 さん (63 歳・広峰)

ウォーキングで健康づくり

私も 45 歳のときに、健康づくりになればと、ウォーキングを始めました。続けることで、筋力の維持や脂肪の減少をはじめ、血圧の安定、ストレスの発散にもなります。

汗をかくぐらいまで歩くのがちょうど良いとされていますが、人によって歩くスピードや体力が当然違ってきます。年齢や体調に合わせて、かかりつけのお医者さんのアドバイスを聞きながら、目標を立てることをおすすめします。

夜間のウォーキングは危険も伴いますので、できるだけ明るい時間帯。そして、なるべく広い歩道を歩いて、安全確保に気を配ってください。

特集

今日からの健康づくり

あなたの大切な人の中に、
未来のあなたは入っていますか？

「地域の仲間と築く生きがいあふれる安心のまちづくり」をテーマに、健康づくりのためのポイントや、市内で元気に活動する皆さんの姿を紹介します。

今日から健康づくりに取り組み、楽しく活力のある生活を目指しましょう。



ステップ
STEP 1

知る

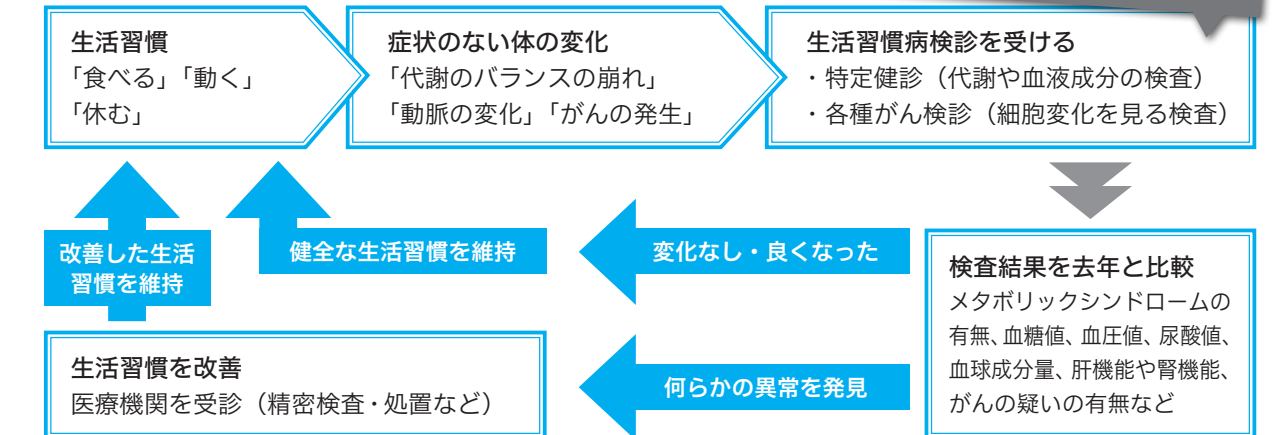


近 年、疾病全体に占めるがん、脳卒中、糖尿病など生活習慣病の割合が増加しています。自覚症状がないと言われる生活習慣病は、健診を受けることで早期発見につながります。小浜市健康管理センターや医療機関での健診を受診しましょう。

【生活習慣病検診】
健康管理センターでは、5、12 月の間に、「特定（基本）健診」「がん検診（肺・胃・大腸・乳・子宮頸・前立腺）」「骨検診」「肝炎ウイルス検査」を、センターや公民館を巡回して、年間約 30 回程度実施しています。

平成 28 年度の案内は、広報 5 月号とともに全戸配布する予定です。ので、積極的な申し込みをお願いします。

生活習慣病を発症しない・悪化させないための流れ



■問い合わせ 健康管理センター ☎ 52・2222

広報 11 月号から、連載「健康長寿のススメ」を開始しました。今月のテーマは「認知症予防の実践メニュー」です（P17 参照）



流れるような健康太極拳の動き（働く婦人の家・12月12日）

気功&太極拳教室 師範

渋谷 美香 さん（63歳・愛知県）

現代社会では、みんなストレスを抱えて生きています。太極拳の動きと呼吸は心をやすらげ、その人が本来持っている心身の状態へと回復させてくれます。



働く婦人の家では、さまざまな分野の市民向け講座を年間を通して開催しています。その中の『気功&太極拳教室』も人気の講座の一つです。講師を務めるのは小浜出身で現在は愛知県在住の渋谷さん。太極拳師範の免状を持ち、小浜のほかに愛知でも2つの教室を持っています。

「太極拳人口日本一と言われる愛知で太極拳と出合い16年になります。小浜で体験した座禅と、立禅から始まる太極拳には、相通じるところがあります」。

3年前に小浜の友人の誘いで年間講座の講師を受諾。月2回の教室では、『雲手』や『單鞭』という太極拳の型を、一つ一つ丁寧に指導するほか、健康のための呼吸法なども教えます。

「深い呼吸でゆっくりと動き、体に気を通して、血液の流れを良くするのが中国伝来の健康太極拳です。今後、ふるさとの皆さんへ伝えていきたいですね」と、笑顔で話してくれました。年間講座への申し込みは、働く婦人の家 ☎ 52・7002まで。

心やすらぐ中国伝来の健康法 気功&太極拳教室



ふれあいサロンでオバマー جانを楽しむ（竜田会館・12月9日）

小浜市社会福祉協議会

中野 正勝 さん（34歳・山手二丁目）

5枚の組み合わせを揃えるだけという簡単なルールが人気です。通常の麻雀と比べて、牌が大きいので、全身を使って楽しむことができます。



小浜発のゲーム『オバマー جان』が、健康づくりや地域住民の交流促進に良いと人気を集めています。

オバマー ジャンは、平成24年に市内NPO団体WACおばまが考案。赤い羽根共同募金の助成金を活用して、地元の木材で牌を作りしました。

現在は、社会福祉協議会が貸し出しを管理。「各区のふれあいサロンや老人会などで100回以上使われたほか、県外からも問い合わせがあります」と、担当の中野さんは話します。

12月9日㊦、竜田ふれあいサロンでは、初めてオバマー ジャンを実施。地域住民11人が畳2枚分の卓を囲み、2〜3人一組で、仲間と相談をしながら、にこやかにゲームを楽しみました。

民生委員の松原美智子さん（64歳・竜田）は、「みんなでとても盛り上がりました。体と頭を動かすので健康にも良いし、協力が必要なので仲も良くなります」と、笑顔を見せました。

貸し出しを希望する団体は、小浜市社会福祉協議会 ☎ 56・5800まで。

小浜発！新たなゲームが大人気 オバマー ジャン



作品製作に取り組むサークルの皆さん（加斗公民館・12月8日）

フィンガートレーニングサークル 代表

松見 幸枝 さん（79歳・下加斗）

メンバーにはパッチワークの経験者もいて、アドバイスをしてもらえます。活動を始めたばかりですが、みんな元気に長く続けていきたいです。



平成27年4月に、加斗公民館で始まった『フィンガートレーニングサークル』。同館の踊りのサークルに参加していた女性5人が、指先を使った取り組みから健康づくりができればと設立しました。現在は、月2回集まり、布を使ったパッチワークや根付け、小物作りなどを行っています。

代表の松見さんは、「パッチワークは指先の良いトレーニングになります。認知症予防や介護予防を目的に活動しています」と、笑顔で話します。

作った作品は、地区文化祭に出品するなど、完成後の楽しみもあります。

「指先以外に、形や配色をどうするかなど頭も使うので、脳の活性化にもつながります」と、話す松見さん。

「作品を作る以外に、みんなであわいもない話をしたり、悩みごとを相談したりできるのがいいんですよ」と、元気の秘訣を教えてくださいました。

新年からは新たに2人のメンバーを迎える予定。活動に興味のある人は、加斗公民館 ☎ 52・5136まで。

指先を使って頭も元気に フィンガートレーニングサークル



スポーツに汗を流す卓球部の皆さん(内外海公民館・12月10日)

さざなみラージ卓球部

秦 俊司 さん（75歳・田烏）

卓球をしながら、地域の皆さんと話したり、悩みを相談したりと、交流する場所にもなっています。体とともに精神的な健康も大切だと感じています。



内外海公民館で、毎週木曜日にラージボール卓球を楽しむ皆さんがいます。平成27年4月頃から仲間と共に活動を始めた秦さん。3年前に体調を壊して、長年していた漁師を辞めたことがきっかけだったと振り返ります。

「仕事を辞めたあと、健康づくりにと、高齢者がスポーツに親しめる小浜さびおとしクラブに入り、卓球を始めました。会場だった体育館が改修工事に入り、自分の住む地域でもみんなと卓球を楽しめればと始めました」。

スポーツの魅力を尋ねると、「冬でも汗をかいて、体の代謝が良くなります。毎日のごはんがおいしく食べられますよ」と、教えてくださいました。

「公民館は地域の人が集まる大事な場所です。いろんな活動をする人が増えて、小浜に活気が生まれるとうれしいです」と、笑顔で話してくれました。

各公民館では、スポーツや文化など、さまざまなクラブが活動をしています。興味のある人は地域の公民館まで問い合わせてください。

汗をかいて、体も心も元気印 さざなみラージ卓球部



ベストセラーが原作の映画ロケ

山川登美子記念館で来年冬公開予定の映画「海賊とよばれた男」が撮影（千種一丁目・11月13日）

日本遺産の魅力を探る

日本遺産の各所を巡るバスツアーで、41人の参加者がいづみ町などを見学（広峰・12月6日）



防犯サンタがやってきた！

防犯組合若狭地区連合会が「防犯サンタ」に扮して市内保育園を訪問（中名田保育園・12月10日）



新幹線 早期実現の機運高まる

北陸新幹線若狭ルート建設促進総決起大会に市長や市民ら約500人が集結（JA 若狭・12月13日）



若狭塗りの継承と発展に貢献

若狭塗製造に長年従事する加福清太郎さんが黄綬褒章を受章し市長を訪問（市庁舎・11月16日）



機内食で小浜の逸品を提供

JALと県が連携して、小浜を中心とした若狭地域の景観や食の魅力を発信（食文化館・11月26日）



今年の出来も極上です

今富酒造り体験事業の会が地酒「岳嵐^{やまおろし}」の初しぼり会を開催し、会員が試飲（わかさ富士・12月10日）



ミラノ万博の成果を生かして

「食のまちづくり」シンポジウムが開催。ミラノ万博の報告と活用について議論（食文化館・11月22日）



海のまちづくりをPR

東アジア海洋会議2015で市長が小浜の海を生かしたまちづくりを紹介（ベトナム・11月19日）

高齢者などの安全確保のために

若狭4市町と小浜警察署が、高齢者などの安全確保に関する相互連携協定を締結（市庁舎・11月27日）



高校生が福祉活動に貢献

若狭高校定時制生徒会が小浜市社会福祉協議会へレクリエーション用具を寄贈（遠敷・11月17日）



地域の力で災害に立ち向かおう

災害ボランティア研修で、参加者が「災害時に必要な対応」について意見を交わす（遠敷・11月28日）



水道管の凍結にご注意を

上下水道課 ☎ 64・6028

これからの季節、水道管や蛇口が凍結しやすくなります。冬支度をして寒さから水道管を守りましょう。

●凍結させないためには…

露出している水道管や蛇口に、防寒材や布などを巻き、ビニールテープやガムテープで巻き付けて防寒してください

●凍結してしまったら…

上からタオルなどをかぶせて、ゆっくりとぬるま湯をかけてください。あわてて熱湯をかけると水道管が破裂することがあります

●万が一破裂してしまったら…

水道メーター付近にある元栓を閉めて、市指定の水道業者または上下水道課へ連絡してください

償却資産の申告

税務課 ☎ 64・6004

固定資産税は、土地や家屋のほかに償却資産（事業用資産）についても課税の対象となります。

1月1日時点で償却資産を所有している事業者や個人は、必ず申告してください。

対 象 事業用の器具や機械、備品などの償却資産（取得価格が20万円以上で耐用年数が3年以上のもの）
申告期限 2月1日㊤

登録しよう！防災メール

市では、メールで災害や避難の情報を知らせています。ウェブサイト（<http://bousaiobama.mail-dpt.jp/>）か、下記のQRコードを携帯電話で読み取り、手続きを行ってください。



水道メーター検針にご協力を

上下水道課 ☎ 64・6028

毎月1日～5日は市の水道メーター検針期間です。期間中は、検針がスムーズにできるように、次の点にご協力をお願いします。

- ・水道メーター付近の除雪
- ・水道メーターボックスの上に物や車を置かない
- ・犬を出入口や水道メーターから離してつなぐ

※上記の理由などで検針できない場合は、前三カ月の平均使用水量で料金を計算します。実際の使用水量との差は翌月で加算・減算します。

成人式に伴う道路通行制限

生涯学習スポーツ課 ☎ 64・6033

成人式の開催に伴い、文化会館前の道路が一方通行となります。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

と き 1月10日㊤
12時30分～13時30分
対 象 文化会館前の道路

◆お知らせ◆

個人番号（マイナンバー）の通知カードについて

市民課 ☎ 64・6017

個人番号の通知カードをまだ受け取っていない人は、市役所に返戻されている場合があります。

心当たりのある人は、市民課まで問い合わせてください。

1月から利用開始となる個人番号カードの取得は義務ではありませんが、公的個人認証の手段として利用できるので、希望する人は申請してください。

※その他、不明な点や詳しいことは、市公式ホームページ、またはマイナンバーコールセンター ☎ 0570・783・578 へ問い合わせてください



マイナンバー制度に便乗した勧誘や個人情報の取得にご注意を！

最近、マイナンバー制度に便乗した不審な電話などに関する相談が増加しています。

マイナンバーの手続きなどで、国や自治体の職員が家族構成、資金の状況、口座番号などを電話で聞くことはありません。不審な電話はすぐに切ってください。

また、マイナンバーに関連することをかたったメールが送られてきても、安易に開封したり、サイトにアクセスしたりしないように注意してください。

不審なメール、郵便物が届いたとき、少しでも不安を感じることがある場合は、気軽に市消費生活相談室（市生活安全課内） ☎ 53・1140 に相談してください。



がん検診無料クーポン券

健康管理センター ☎ 52・2222

5月に送付した、今年度対象年齢となる人の「がん検診無料クーポン券」の使用期限は、1月31日㊤です。

まだ検診を受けていない人は、この機会にぜひ受けてください。
利用方法 クーポン券裏面の案内文を参照し、指定医療機関まで申し込み

※券を紛失した場合は、健康管理センターまで問い合わせください

臨時福祉給付金の申請を

社会福祉課 ☎ 64・6011

平成27年度臨時福祉給付金の申請受付を行っています。

対象者には、あらかじめ申請書を送付していますが、まだ申請していない人は、2月29日㊤までに申請してください。

※給付金制度の詳細は、市公式ホームページまたは平成27年広報8月号に掲載しています
※最近、厚生労働省職員をかたる者から、不審なメールや電話により口座情報をだましとろうとする事案が発生しています。厚生労働省や市の職員がそのような行為をすることはありませんので、注意してください

インフルエンザ予防

健康管理センター ☎ 52・2222

気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザウイルスが活発に活動するシーズンです。一人一人が注意してインフルエンザを予防しましょう。

【予防のポイント】

- 十分な栄養と休養
- 室内を乾燥させない
- 人込みを避ける
- 外出後は手洗いとうがいを

つきイチ『バラエティー』

文化会館 ☎ 53・9700

お昼休みのひととき、皆さん誘い合わせて気軽に来てください。

と き 1月13日㊤
12時20分～13時

ところ 庁舎市民ホール(大手町)
内 容 若狭尺八都山会と特別ゲストのフルートによる和洋楽器の競演

料 金 無料

◆健康・福祉◆

休日レディースがん検診

健康管理センター ☎ 52・2222

土曜日にがん検診を特別開催します。ぜひ受診してください。

と き 1月23日㊤ 13時～14時
ところ ハーツわかさ店（遠敷九丁目）

内 容 子宮頸がん検診（20歳以上）、乳がん検診（40歳以上）
対 象 昨年度、今年度に子宮頸がん、乳がん検診を受けていない女性

料 金 1,000円
申込先 若狭健康福祉センター ☎ 52・1300

※定員になり次第受付終了
※市発行の無料クーポン券を使用できます

くらしの情報

1月

◆イベント◆

はまかぜ寄席

文化会館 ☎ 53・9700

と き 1月24日㊤ 14時～
ところ はまかぜプラザ（酒井）
出 演 桂文華さん、桂二乗さん
料 金 1,500円（小中学生500円）
※前売り券は文化会館で販売

P-1 歴代入賞プリン限定販売

商工観光課 ☎ 53・9705

これまで3回開催された、P-1グランプリの歴代入賞プリンを市内で限定販売します。

また、今年度の第3回大会で行われた「私のプリン自慢コンテスト」入賞作品の試食会（先着順）も同時開催します。

ぜひプリンを食べに足を運んでください。

と き 1月30日㊤
13時～15時
ところ 道の駅「若狭おばま」（和久里）

参加費 無料



市立図書館

今月のイベント



しりつとしゃかん おはなしかい

と き 1月9日㊤
① 10時30分～
② 11時～
③ 14時30分～

内 容 ① 0～2歳向け
②③ 3歳以上向け

おばま児童文学会「風夢」のおはなし会

と き 1月23日㊤
11時～

※場所はいずれも
市立図書館（白鬚）

■問い合わせ 市立図書館 ☎ 52・1042



福井県消費生活モニター

生活安全課 ☎ 64・6007

県では、県民の意見・要望を消費者行政に反映させるため、消費者モニターを募集します。

内 容 消費生活に関する苦情の収集、過大景品・不当表示の情報収集など

対 象 20歳以上の市民

任 期 平成28年4月1日～平成30年3月31日

募集人数 2人

申込期限 1月20日㊥

※申し込みは生活安全課まで

交通災害等遺児就学支度金

社会福祉課 ☎ 64・6012

県では、生計をともにした父や母、未成年後見人を交通事故などで亡くした子どもが、小学校・中学校に入学するときに、その保護者に就学支度金を支給しています。

対 象 市民税の所得割が課税されていない世帯

申請期限 2月8日㊥

季節の調理体験～1月編～

御食国若狭おばま食文化館 ☎ 53・1000

と き 1月9日㊤、12日㊤、14日㊤

いずれも10時～13時

ところ 食文化館（川崎三丁目）

内 容 ダイコンおろしのすいとん、ブリダイコン、ダイコンの薄揚げ包み、ダイコンもちなど

定 員 各先着30人

参加費 700円

申込期限 実施日の3日前

第3回狩猟免許試験

農林水産課 ☎ 64・6024

県では、狩猟をしようとする人に向けて、狩猟免許試験を実施します。

と き 2月21日㊤

ところ 福井県立大学福井キャンパス（永平寺町松岡兼定島4-1-1）

受付期限 1月15日㊤

※申し込み、問い合わせは農林水産課まで

市地下水利活用・保全検討委員会 市民委員

環境衛生課 ☎ 64・6016

市では、小浜平野地下水調査業務の結果をもとに、地下水の利活用策や保全策を検討する委員会の市民委員を公募します。

対 象 地下水の利活用や保全に関心のある市民

募集人数 5人程度

内 容 検討委員会（年数回）へ出席し、地下水の利活用策などについて協議、検討

任 期 平成31年3月31日まで
募集期限 2月12日㊤

※環境衛生課窓口または市公式ホームページで配布している応募様式に必要事項を記載して、環境衛生課まで提出
※応募多数の場合は、選考する場合があります



赤十字救急法救急員養成講習会 受講生

社会福祉課 ☎ 64・6011

と き 2月12日㊤～14日㊤
いずれも9時～17時

ところ 若狭ふれあいセンター（日吉）

内 容 救急法基礎講習、救急法救急員養成講習

受講料 新規の人：3,200円

復習の人：342円

資格継続が必要な人：800円

申込期限 2月5日㊤

※申し込みは社会福祉課まで
※昼食を持参し、運動のできる服装で参加してください

※新規の人は、基礎講習および養成講習となります

司法書士 相続無料相談会

福井県司法書士会小浜支部 ☎ 53・0081

司法書士会小浜支部では、相続登記や、遺言、遺産分割協議など相続に関する相談に無料で応じます。

と き 1月20日㊤
13時～16時

ところ 商工会議所（大手町）

雪室貯蔵食材

環境衛生課 ☎ 64・6016

市雪室協議会では、雪で作る天然の貯蔵庫「雪室」の中に貯蔵する食材を募集しています。

雪室を使った食材の熟成を試してみたい事業者・団体は、気軽に相談してください。

募集期間 1月29日㊤

※相談・問い合わせは、環境衛生課まで

文芸おばま事業

文化会館 ☎ 53・9700

平成28年度の文芸おばま事業を募集します。音楽・演劇・芸能・舞踏・講演会などジャンルは問いません。楽しい企画を提案・運営してみませんか。

募集期限 1月22日㊤

※先着順ではありませんが、予算枠には限りがあります

※個人ではなく実行委員会単位での応募となります

※申請書類が必要ですので、応募する際は文化会館に問い合わせてください



地域SNS「OBAMAなう！」閉鎖

市民協働課 ☎ 64・6009

市の地域SNS「OBAMAなう！」は、1月29日㊤17時をもってサイトの閉鎖およびすべてのサービスを終了します。

当サイトを利用の際に登録された個人情報は、サイト閉鎖とともにすべて消去します。

※サイト上の日記など個人で記録されたデータもすべて消去されます。必要な場合は、期限までにデータ（文字データ、写真データなど）の保存をお願いします。

募集

健康長寿課 非常勤職員

健康長寿課

【保健師・看護師】

採用人数 2人（各資格1人）

勤務先 健康管理センター

【介護支援専門員・看護師】

採用人数 2人（各資格1人）

勤務地 地域包括支援センター（健康管理センター内）

【介護認定訪問調査員】

資 格 介護・福祉系有資格者または福祉関係の実務経験3年以上
および要普通自動車免許

採用人数 1人

勤務先 市庁舎1階健康長寿課

【介護保険窓口相談員】

資 格 介護・福祉系有資格者または福祉関係の実務経験3年以上

採用人数 1人

勤務先 市庁舎1階健康長寿課

雇用期間 いずれも平成28年4月1日～平成29年3月31日

試験日 いずれも2月上旬

※申し込みは、1月26日㊤までにそれぞれの勤務先へ履歴書を提出
※対象資格や雇用条件などの詳細は健康長寿課 ☎ 64・6014へ問い合わせてください

速報！「福井しあわせ元気国体」の競技別会期が決まりました！



平成27年12月10日㊤に開催された日本体育協会国民体育大会委員会において、福井しあわせ元気国体の競技別会期が決定しましたので、お知らせします（小浜市開催競技のみ）。

・ビーチバレー（若狭鯉川シーサイドパーク）

平成30年9月9日㊤～11日㊤



・ラグビーフットボール（市総合運動場）

平成30年9月30日㊤～10月4日㊤



・軟式野球（市営野球場）

平成30年10月5日㊤～7日㊤



・ウェイトリフティング（市民体育館）

平成30年10月4日㊤～8日㊤

■問い合わせ 国体・障害者スポーツ大会推進課 ☎ 64・6071





20 歳になったら

国民年金

日本国内に住所がある 20 歳以上 60 歳未満の人は国民年金に加入する義務があります。

年金は、やがて訪れる長い老後や、生活の安定を損なう“万が一”の事態に備えて、保険料を出し合い、お互いを支え合う制度です。

20 歳になったら、忘れずに国民年金に加入しましょう。

■問い合わせ 市民課 ☎ 64・6018

1

加入の手続きは？

20 歳の誕生月の前月に、「国民年金被保険者資格取得届」が送られてきます。必要事

項に、記入・押印のうえ、市民課 2 番窓口（市役所 1 階）に提出してください。

2

保険料はいくら？ 支払う方法は？

保険料額は、月額 15,590 円（平成 27 年度）です。支払いは、現金払い（納付書）のほか、口座振替で支払うこともできます。口座振

替は、現金払い（納付書）に比べて割引率が高くなるためお得です。

3

加入の手続きをしなかったり、保険料が未納になったりすると…？

ケガや病気などで障がいが残った場合、受給できるはずの障害年金がもらえなかったり、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する問題が発生しま

す。20 歳になった時だけではなく、仕事をやめた場合や、配偶者の扶養から外れた場合なども、忘れずに国民年金への加入手続きを行ってください。

4

保険料の支払いが難しい場合は？

20 歳になり、所得が少なく保険料を納めることが困難な人は、若年者納付猶予制度や学生納付特例制度などの保険料免除制度を利用することができます。手続きは、市

民課 2 番窓口か年金事務所で行ってください。
※学生納付特例制度の申請には、在学証明書の原本または学生証の両面の写し（在学予定期間が記載されているもの）が必要です。

5

特例・猶予期間の年金はどうなるの？

特例・猶予制度を受けた期間は、本来 25 年以上必要である保険料支払い期間（受給資格期間）に含まれますが、将来もらう年金額の計算には含まれません。
その期間分の年金を将来もらうには、追納制度を利用して、後から保険料を支払うことになります。

◆追納制度とは…

特例・猶予期間の保険料は、10 年以内であれば、古い期間から順に納付できます。追納する保険料額は、特例・猶予などの承認を受けた期間の翌年度から起算して、3 年度目以降に追納する場合は、経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

公有地を売却します

市では、右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。

なお、落札されなかった物件は、先着順で売却します。

■問い合わせ 財政課 ☎ 64・6010

【対象物件一覧】

物件番号	所在地	用途地域		面積 (㎡)	最低売却価格 (千円)	備考
		地目	建ぺい率／容積率			
①	平野 20-4-5 ほか 3 筆	用途指定なし 雑種地	60 / 200	2,432	16,268	
②	高塚 8-1-14 A 区画	用途指定なし 宅地	60 / 100	158.74	3,262	分筆負担有
③	高塚 8-1-14 B 区画	用途指定なし 宅地	60 / 100	303.64	6,239	分筆負担有
④	水取四丁目 401-11	第一種住居地域 宅地	60 / 200	1,349.48	29,981	電柱有

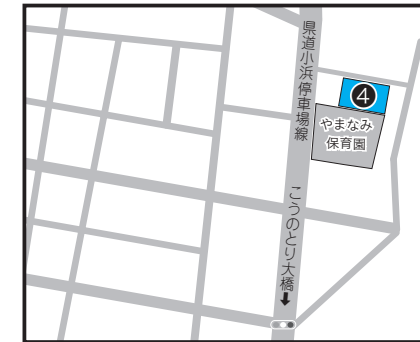
①平野 20-4-5 ほか 3 筆



②③高塚 8-1-14 A、B 区画



④水取四丁目 401-11



市役所の一部の手続きに マイナンバーの記入 が必要になります

平成 27 年 10 月から、社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）の個人番号（マイナンバー）が住民の皆さんに通知されました。

平成 28 年 1 月からは、市役所の一部の手続きに、12 桁の個人番号（法人は 13 桁の法人番号）を記入いただくことになりました。

記入が必要となる手続き（例）

内容	手続き	問い合わせ
税関係	税に関する申請、届出ほか （確定申告書、住民税申告書は平成 29 年 1 月以降）	税務課 ☎ 64・6004
国民健康保険	資格取得・喪失の届出、高額療養費・療養費の支給申請ほか	市民課 ☎ 64・6018
後期高齢者医療	再交付の申請、高額療養費の支給申請、限度額適用・標準負担額認定申請ほか	
障がい福祉	身体障害者手帳交付申請、重度障がい者（児）医療費助成ほか	社会福祉課 ☎ 64・6012
母子福祉	母子家庭等医療費助成の申請ほか	
児童福祉	子ども医療費助成の申請、認定子ども園・保育園入園申込、児童手当や児童扶養手当の認定請求ほか	社会福祉課 ☎ 64・6013
生活保護	生活保護の申請	社会福祉課 ☎ 64・6011
介護保険	要介護認定等の申請、被保険者証再交付申請、負担限度額認定申請、高額介護サービス費支給申請ほか	健康長寿課 ☎ 64・6014
母子保健	養育医療給付の申請	健康管理センター ☎ 52・2222



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

※その他の手続きにも記入が必要な場合があります。詳しくは各課へ問い合わせてください

小浜は『人と人が近いまち』

サッシや窓ガラスの卸売会社で、経理を担当している坂下さん。今年度から働き始めた新社会人です。「3月までは、県外の短期大学に通っていたので、ビジネスを専攻していたので、事務職として働きたかったこと、何より地元に戻りたいという気持ちで、この会社を選びました」。

学生時代のアルバイトなどに比べて、今の経理担当という立場は、お金を扱うため、絶対に間違えられないという責任感を感じているそうです。

窓口に来るお客さんは、建設業者



勤務先 (有)サッシサービス工業
坂下 奈々恵さん
(21 歳・上田)

など専門知識を持った人がほとんど。「専門的なことはまだあまり分かりませんが、これからもっと勉強していきたいです」と、意気込みを語ります。趣味は高校時代から続けているダンスに加え、今冬から新たにスノーボードに挑戦したいと語る坂下さん。これから就職する若い人たちにに向けて、「県外に出て暮らしてみると、小浜は『人と人が近いまち』なんだと実感します。就職で迷っている人には、ぜひ小浜に帰ってきてほしいと思いますね」と、語りかけてくれました。

いつかは憧れの剣士のように

小浜中学校の武道館に鋭い声が響き渡ります。中に入ると、剣道部主将の水野くんが笑顔で迎えてくれました。

文武両道を目指して、小学5年から市内の少年剣道教室に通い始めた水野くん。中学校でも当然のように剣道部を選び、この8月からは主将を務めます。「これまでは3年生の先輩に支えられていましたが、これから自分が積極的にみんなを引っ張りたいです」と、決意を語ります。

水野くんには、憧れの人がいます。小学生のときに参加した『世界一剣道



剣道部 主将
水野 克哉くん
(小浜中学校 2 年生)

教室』で、直接稽古をつけてもらった剣道家の高鍋進さん(神奈川県警)です。世界剣道選手権大会を制したことがある高鍋さんの『世界一の面』が忘れられずに、「いつか自分もあのみたいに速くて力強い面を打つてみたい」と、思うようになりました。剣士としての理想像を尋ねると、「目の前で見た高鍋さんはとても優しく、そうに見えました。強いだけではなく、対戦相手のことを重んじながら、正々堂々と戦えるようになりたいです」と、まつすくな瞳で話してくれました。

一生懸命な大人でありたい

平成24年に市内若手事業者を中心に設立されたまちづくり団体・KISUMO小浜。『来たい！住みたい！戻りたい！そんな小浜をつくりたい』を会のスローガンに、活動してきました。共同代表の高野さんは、「人口減少が進む中、10年後の小浜のまちがどうなるか分からないという危機感から設立に動きました」と、経緯を話します。同25年には、サバと地元食材を生かした『当地グルメ『鯖おでん』を開発。店舗での販売やイベント出展、市内全小中学校での給食提供などを展開しています。

「小浜の魅力をPRして、お客さんを呼び込むのが目標ですが、次世代の人材も育てたいですね。まずは大人が一生懸命取り組むこと。その姿を見た子どもたちが、地域のために小浜に残ってがんばろうと思ってくれれば最高です」。活動が高く評価され、平成27年度の全国商工会議所きらり観光振興大賞奨励賞受賞と農林水産省フードアクションニッポンアワード入賞を果たしました。地域活性化に意欲を燃やす高野さん。「これからもサバで小浜を盛り上げたいです」と、笑顔で話してくれました。



KISUMO小浜 共同代表
高野 滋光さん
(46 歳・雲浜二丁目)

一本が決まった時の爽快感

小浜第二中学校の柔道部には、2人の主将がいます。女子主将の上前さんと、男子主将の田邊くんです。同柔道部では、3人の女子部員と10人の男子部員が、同じ武道場で日々練習を重ねています。秋の県大会では、女子個人で上前さんが3位、男子団体でも3位と、好成績を残しました。田邊くんは、「上下関係があまり無く仲が良い部です。普段はにぎやかでも、試合前などは、互いに声を掛け合っ

て引き締まった雰囲気になります」と、部の雰囲気について説明します。柔道の楽しさについて、二人は「一本が決まった時の爽快感」が一番だと声を揃えます。背負い投げが得意な上前さんは、「一本が決まった時は本当にスカッとしみます。思わず声が出そうになるくらいうれしいです」と、楽しそうに口にします。部としての今後の目標は、「楽しむだけでなく、メリハリをつけて、目標に進んでいくこと」。男女それぞれが、県大会や北信越大会で好成績を残すことを目指して、日々鍛錬の冬を送ります。



柔道部 女子主将・男子主将
上前 陽花さん・田邊 大己くん
(小浜第二中学校 2 年生)

八幡神社

『八幡神社』は丹後街道沿いにある旧小浜地区の氏神を祀る神社で、毎年9月には若狭地方最大の秋祭りと言われる「放生祭」が行われます。5種類の演し物が毎年12区ずつ交代で小浜地区内を練り歩き、大太鼓や山車の共演は最大の見どころです。

私が小浜に来て初めて訪れた場所の一つで、石の大鳥居と築300年の木造の鳥居があることや、さまざまな姿のこま犬がいることに驚きました。

冬期は、本殿の建物が雪囲いに守られているため、雪囲いが外れる春がとても待ち遠しいです。境内には晩秋に咲く四季桜が植えられています。小浜では、秋から冬にかけてツバキがよく見られますが、それ以外の花を楽しめるスポットの一つです。



【問い合わせ】
八幡神社 ☎ 52・1935

【アクセス】
小浜市男山9
JR小浜駅から徒歩15分
舞鶴若狭自動車道小浜ICから車で8分
(文と写真: 地域おこし協力隊 アイザワ)

イチ押し！トップアスリート

弓道を通して多くの出会い

現在、おばま観光局に勤める魚見さん。大阪での広告代理店勤務を経て、今年の3月にふるさと小浜へと戻ってきました。「大阪では、仕事が忙しすぎて、趣味に使える時間がありませんでした」と、振り返ります。そんなとき、広報おばままで弓道教室の案内を発見。子どもの頃から憧れていた弓道の世界へと飛び込みました。「弓道を通して、多くの出会いをいただいています。趣味を一つ持つことで、こんなに生活が充実するとは思いませんでした」と、笑顔をみせます。

「市営弓道場は、毎日9時から21時まで、自分の都合に合わせて、いつでも練習できるのがありがたいです」と、話す魚見さん。練習の結果、階級審査を突破して、見事に1級を取得しました。「支えてくれる皆さんの指導に耳を傾け、問題点を洗い出すことの繰り返し、上達への近道だと感じています」。目標を尋ねると、「人より吸収するのは遅い方だと思います。その分、焦らず自分のペースで矢数を重ね、10年後に、いま教えてくれる皆さんに追いつきたいです」と、答えてくれました。



小浜市弓道協会
魚見 栄美 さん
(39歳・上中井)

健康長寿のススメ

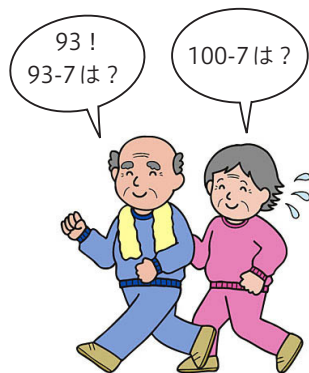
知って安心 認知症③

②野菜と魚をふんだんに、バランス良く
野菜や果物に含まれるビタミンCやベータカロチンは「抗酸化作用」があり、脳の老化を防ぐ働きがあります。
また、青背の魚に多く含まれているDHAやEPAは、血行や、脳の神経伝達を良くする働きがあります。



●次回のテーマ
「認知症予防の実践メニュー②」

■問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 64・6015



認知症予防の実践メニュー①(生活習慣編)
①ウォーキングなどの有酸素運動
有酸素運動は、認知症と関係の深い脳の前頭葉や、海馬(短期記憶をつかさどる部位)の血流を促進します。
体と頭を同時に使うとさらに効果アップ。ウォーキングをしながら、しりとりや計算、会話をしましょう。

③こまめに水分をとろう
高齢になると、水分を蓄える筋肉の量が減ってくるので、脱水を起こしやすくなります。脱水は自分では気づきにくく、それがせん妄(意識混濁や幻覚など)の原因になっていることもあります。1日6回を目標に、意識して水分補給を行いましょう。

このように、毎日の生活を少しだけ見直すことが、脳の健康につながります。
また、年に1回は健康診断を受けて体のチェックをしましょう。

アート＆カルチャー

その人が何に美を感じるのか

平成11年に創立され、今では市内外で55人の会員を有する尚翠短歌会では、会長である古谷さんが、会員に個別指導を行っています。
小学校教師だった古谷さんは、国語教育のために短歌を始め、熱心に学び続ける中で、歌人・若山牧水の高弟である竹中皆二さんに師事しました。「かつて先生には、自分の全てを教える」と託されました。今は私の全てを後進に教えなければ、という気持ちです。
その後現在に至るまで、数々の団体の指導者や新聞の選者を務めています。

指導に関しては、「画一的に教えるのではなく、その人が何に美を感じるのか、という個性を確立させることが目標です」と、信念を語ります。
古谷さんは、「本当につらいときに助けてくれるのが文学です。そういったときにこそ、良い歌ができるんです」と、短歌の本質を語ります。
これからも、一人でも多くの人に短歌を広めたいと話す古谷さん。今号のために、新春を題に短歌を詠んでくれました。『春光に裳裾に百花背には紋つけし八十路の晴れ着で歩む』。



上 / 尚翠短歌会会長・指導者の古谷さん 下 / 尚翠短歌会会員の皆さん



尚翠短歌会(短歌) 会長・指導者
古谷 尚子 さん
(80歳・上中井)

■今月の子育て情報



誕生会※

とき：27 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しま
しょう)

全園すくすく広場※

とき：12 日㊥
9 時 30 分～11 時 30 分
ところ：市内各公立保育園
(市内の公立保育園を開
放しています。親子あそ
びの場を提供します)
※認定こども園は対象外

スクスク元気っ子教室

とき：19 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)

子育てサロン※

とき：20 日㊥
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、育児のアイディ
アを提供しています)

子育てワイワイ広場

とき：25 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)

のびのび広場※

とき：13 日㊥
9 時 30 分～11 時 30 分
ところ：子育て支援センター
☎同 ☎ 56・3386
(季節に応じた製作や運動
会など、子どもが楽しむ親
子あそびを提供します)

母乳育児相談

とき：25 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。体重、哺乳
量の測定も可能です)

■体や心・生活の相談



エイズ・肝炎相談、検査

とき：4 日㊥、18 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)

特設人権相談

とき：20 日㊥
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)

精神保健相談※

とき：5 日㊥、19 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
(心の病気や、心の悩みに
関する相談に応じます)

心配ごと相談

とき：13 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)

身体障がい者相談

とき：15 日㊥
13 時～14 時
ところ：公立小浜病院☎社会
福祉課 ☎ 64・6012
(身体障害者手帳の交付・
更新、補装具の交付など
の相談に応じます)

家庭教育相談

とき：2 日㊥、16 日㊥
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)

カフェ・ぽ～れ

とき：14 日㊥
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)

■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㊥	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㊥、21 日㊥	9 時 30 分～11 時 30 分	文化会館	社会福祉課 ☎ 64・6011
法律相談(消費生活トラブル)※	7 日㊥	14 時～16 時	嶺南消費生活センター	同 ☎ 52・7830
出張年金相談※	14 日㊥、 28 日㊥	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㊥	13 時 30 分～14 時 30 分	市役所 401 会議室	市民協働課 ☎ 内線 373
高齢者専門相談(法律)※	21 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
法律相談(多重債務)※	21 日㊥	14 時～16 時	嶺南消費生活センター	同 ☎ 52・7830

※印のついた相談は要予約です。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

1 日㊥～5 日㊥・11 日㊥㊦・
12 日㊥・17 日㊥・19 日㊥・
26 日㊥・27 日㊥

若狭図書学習センター

1 日㊥～4 日㊥・12 日㊥・
18 日㊥・25 日㊥・28 日㊥(2F
のみ)

温水プール

1 日㊥～4 日㊥・12 日㊥・18 日㊥
・25 日㊥ ※5 日㊥は 13 時～

市民サービスコーナー

1 日㊥～3 日㊥、11 日㊥㊦、
17 日㊥

■今月の休日当番医

1 日㊥：中山クリニック(多田)
☎ 56・5588
2 日㊥：★吉井医院(塩竈)
☎ 52・0028
3 日㊥：★田中病院(遠敷十丁目)
☎ 56・5353
10 日㊥：西津診療所(北塩屋)
☎ 52・1560
11 日㊥㊦：★にしお内科クリニック(南川町)
☎ 53・2407
17 日㊥：★本馬医院(水取一丁目)
☎ 52・2233
24 日㊥：いちせクリニック(南川町)
☎ 53・2415
31 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

税の納付窓口

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

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(市民課・
健康長寿課・社会福祉
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。

はましの自動車ローン
カーチャおう!
金利にて大特価! 販売中です。
最長 10 年 最高 500 万円
はましん 小浜信用金庫
お問い合わせはお近くのはましんまで!

年末年始も休まず
営業いたします
1 日(元旦)・2 日・3 日は早朝 7 時から
特別営業いたします!
お正月 元旦「お屠蘇風呂」
特別開催 3 日「晩白柚風呂」
小浜市川崎 3-4 御食園若狭おばま
食文化館内 小浜市 0770-53-4126
お食事処だけの利用もできます!

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



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

先祖供養のご相談は
是非当社へ!!
安心と信頼 地元の石屋さん
(有)杉田石材店
お気軽にお問い合わせください
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)
小浜市小浜広峰 55
☎ (0770) 52-0748・FAX (0770) 52-0853

au お得な情報をおとどけ!!
facebook エーユーショップおばま で検索
twitter @aushopobama
a u ショップ小浜
☎ 0800-7002298

広告募集中!!

広報おばまに広告を掲載して
いただける方を募集しています。
(個人・企業は問いません)
料金 1 カ月 1 万円
要件 広報おばま広告掲載取扱
要綱に基づき、法令に違
反しない、公の秩序また
は善良な風俗に反しない
などの制限があります
■問い合わせ 市民協働課 ☎ 64・6009

人の動き(12 月 1 日現在)

・人口 30,385 人
(前月比 -5 人)
(前年同月比 -223 人)
男性 14,816 人
女性 15,569 人
世帯数 11,888 世帯
・異動 転入 46 人
転出 41 人
出生 25 人
死亡 36 人

編集後記

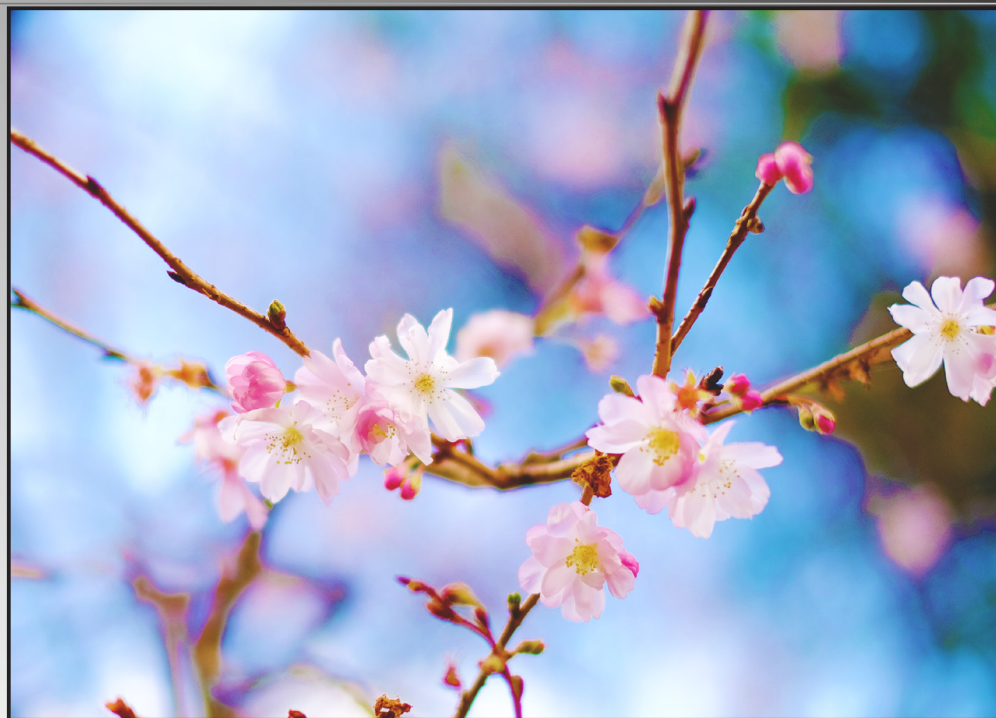
●今月号は健康づくりについて特集
しました▶近所でもウォーキングに
取り組む人を本当に多く見かけます
▶小浜が生んだ偉人・杉田玄白は健
康長寿の七カ条として、「動作を勤め
て、安を好むべからず(楽をせずに
適度な運動を)」と呼びかけます▶
一方で、「壮実を頼んで、房をすぐす
べからず(元気だからといって無理を
しない)」とも▶何事も自分に合った
ペースが健康の秘訣のようです(松)

●発行日には、市内はもう雪景色で
しょうか▶きたる雪中の取材に戦々
恐々としています▶閑話休題▶年末
年始とお酒の場が多くなる季節です
ね▶短歌団体の取材を機に若山牧水
の歌集を眺めると、酒の歌が多いこ
と▶牧水より一首「それほどにうま
きかとひとの問いたらば何と答えむ
この酒の味」▶思わずうなずいたお
酒好きの皆様、飲み過ぎには注意し
て元気に新年を迎えましょう(仲)

今月の
一枚

冬を彩る

十月桜（八幡神社）



春と秋から冬にかけての年2回開花する「十月桜」^{ジュウガツザクラ}。八幡神社境内には樹齢20年近くの木が、寒気にも負けず今年も鮮やかな花を咲かせていました(12月8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／国富小学校で県畜産試験場から借り受けたヤギのお別れ会を開催(次吉・11月30日)
左上／12地区が参加する市駅伝競走大会が開催され、西津地区が優勝(栗田・11月23日)
左下／商工会議所青年部30周年記念で地場産品を使ったトマト酒を開発(大手町・12月2日)

広報おばま

No. 745 平成27年12月25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

■編集

企画部市民協働課

●ホームページ

<http://www1.city.obama.fukui.jp/>
●電子メール kouhou@city.obama.lg.jp
●印刷 若越印刷(株) 小浜営業所