

特集

若狭東高校 SPH のすべて



地域創造科



6次産業化へ
 また、コウギクを栽培するだけでなく、加工して、商品開発に取り組みました。売れる商品を目指し、ブレンドティー「コウちゃんティー」を開発。専門店のアドバイザーやアンケート調査も行いながら味を決め、パッケージなども生徒がデザインしました。

薬用植物の栽培実験と商品開発

薬用植物栽培の可能性を広げる

SPHの研究活動の一つに、「薬用植物の産地化」があります。地域創造科食農創造コースでは、生徒たちが中国原産の薬用植物・コウギクの栽培に取り組み、そこで確立した技術や知識を地域に広めています。宮川地区のメガファーム「若狭の恵」や農家31軒が栽培に乗り出し、若狭地方へコウギクが広がりは始めてきています。



特集 若狭東高校「SPH」のすべて

■問い合わせ 若狭東高校 ☎ 56・0400

地域創造科



地域へ広げる
 研究の成果を地域に広めるために、今後は、体験教室の開催や、活用マニュアル「さとやまBOOK」の発行を予定。里山の資源活用や、地域の環境についてみんなで考える機会を広げることを目指しています。

地域資源を活かした里山保全

身近な里山を学習の場に

地域の自然環境の知識を身につけた技術者の育成を目指して、地域創造科地域開発コースでは、身近な里山の環境保全活動に取り組みんでいます。薬木の活用方法に関する調査・研究では、「カキの葉茶」の製造方法の違いによるビタミンC含有量の比較実験を行なってきました。平成29年度はクワやヤマモモの活用研究も開始。生活創造

若狭東高校が平成27年度に、文部科学省のスーパー・プロフェッショナル・ハイスクール（以下SPH）の指定を受けてから3年が経ちました。

同校では、農業を中核に、生産、調理・加工、販売を総合的に学習する「テクノアグリプログラム」をスタート。薬用植物の産地化、植物工場など高度な施設園芸、経営やマーケティング、技術開発に対応できる人材の育成などに取り組んできました。その活動は、地域に多くの足跡を残すとともに、全国からも注目を集めています。3年間の集大成の時を迎えたSPHの研究活動。その取り組みと未来への展望取材しました。

「SPH」とは？

高度な知識や技能を身につけ、第一線で活躍できる専門的職業人の育成を目的に、文部科学省が平成26年度より実施する事業。先進的かつ卓越した取り組みを行う専門高校などをSPHに指定して、実践研究を行う。指定期間は、原則として3年（専攻科を含める場合は最長5年）。

若狭東高校 SPHの歴史

平成25年
 学校再編により4学科6クラスになる。

平成27年（1年目）
 文部科学省からSPHとして指定。
 「薬用植物の栽培実験と商品開発」「薬膳などメニューの開発」「植物工場での栽培技術」「LED光源や栽培装置の製作」の研究を開始。

平成28年（2年目）
 「地域資源を活かした里山保全」「地域特産物の振興」「経営に関する活動」の研究を開始。彦姫祭を開催。

平成29年（3年目）
 生徒実行委員が全国産業教育フェアで発表。SPH最終成果発表会を開催。
 文部科学省で成果発表。

生活創造科



生徒の自信に
 高校生レストランの来客数は年々増加しており、地域活性化と共に、生徒たちの自信にもつながっています。今後は、観光ツアーでの薬膳メニュー提供などが構想されており、県内外へのアピールが期待されます。

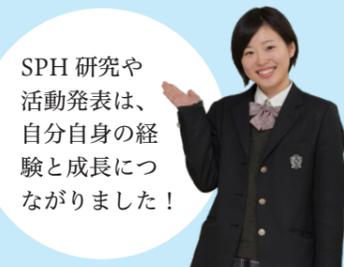
薬膳などメニューの開発

「高校生レストラン」を開店

生活創造科では、地域の「Café Watoto（忠野）」協力のもと、コウギクやクルミなどの地元食材を取り入れた薬膳ランチを開発。生徒自ら接客を行う「一日高校生レストラン」を実施しています。季節に合わせた旬の食材と里山食材を使用したメニューの考案や、薬膳を日常食として取り入れることを目的とした「薬膳料理教室」の開催などにも取り組んでいます。

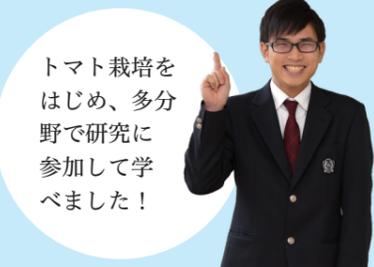


文部科学省の成果発表会に参加。薬用植物を生産し、地域店舗と協力して商品を研究開発する活動に、学識経験者から高い評価を得る。先進的な実践研究として全国の参加者も注目（2月5日・東京都）



SPH 研究や活動発表は、自分自身の経験と成長につながりました！

SPH 生徒実行委員 白崎 好音 さん (生活創造科 3年)



トマト栽培をはじめ、多分野で研究に参加して学びました！

SPH 生徒実行委員 北村 拓也 くん (地域創造科 3年)

電気・機械科 / 地域創造科



LED光源や栽培装置の製作

2学科が連携して研究

電気・機械科と地域創造科では、LED光源を用いた植物の栽培実験を行い、あてる光の色（波長）の違いが、植物の育ち具合にどのように影響を与えるかを研究しました。研究では、電気・機械科が、知識や技術を生かして、赤・青・白・緑・黄色・紫・赤外線・紫外線の8色を使い、単色または複数の色を組み合わせて植物を栽培する装置を8台作りました。

栽培技術確立へ

装置を使った実験は地域創造科が行い、あてる光の条件によって、赤茎ミズナの育ち方に現れる差を発見しました。今後はさらに研究を進め、将来的に植物工場に活用できる栽培技術を確立することが目標の一つです。

生活創造科



地域特産物の振興

地域の特産物で商品を開発

SPHの目標の一つに、「地域を創生する産業づくりに貢献できる人材の育成」があります。生活創造科では、生徒自ら、地域の特産物を使った商品を開発し、販売活動を通して、マーケティング力を養っています。これまで、地域の製菓店「岡本善七製菓舗（若狭町）」と連携して作った熊川葛の「葛クッキーシュー」などを、同店舗や地元のイベントで販売してきました。

高校生の視点で

平成29年度は、コウギクを使った「hankaクッキー」を、地元の「ブランドジェリーOKA MOTTO（四谷町）」と共同開発するなど、高校生の視点で地域特産物の商品を提案し、地域活性化へとつながりました。

ビジネス情報科



経営に関する活動

生徒たちが模擬会社を設立

若狭東高校では、SPH活動の発表の場の一つとして、平成28年から道の駅若狭おばま（和久里）を会場に、「彦姫祭」を開催しています。ビジネス情報科では、「起業家になろう」をテーマに、参加する生徒を募集して、模擬会社を設立し、彦姫祭の運営を通して、起業体験学習に取り組みました。生徒たちは、株式

今後の展望

SPHでの取り組みは、今後、ビジネス情報科全体での模擬会社設立に拡大され、ビジネス学習の機会を広げる予定です。

地域創造科



植物工場での栽培技術

最先端の農業技術にふれる

地域創造科食農創造コースでは、太陽光と人工光を両方使える植物工場で、トマトの栽培実験に取り組みました。その結果、アスコルビン酸（ビタミンC）の含有量が高いトマトの栽培に成功しました。さらに、薬用植物のステビア（糖尿病や高血圧の治療などに活用）の水耕栽培実験では、わき芽から育苗して、収穫まで行うことができました。

有識者から学ぶ

平成28年度のトマト水耕栽培実験では、食味が低下したため、29年度は、東京農業大学・高畑健准教授の指導を受けて、食味と糖度の向上に取り組みました。生徒たちは第一線の研究者から直接指導を受けることで、学びを深めていきました。

INTERVIEW

経験は未来を築く大切な財産



若狭東高校 学校長
まつみや たけひこ
松宮 武彦 さん
(58歳・敦賀市)

小浜市や多くの元気ある商店さんから連携・協力をいただき、誠にありがとうございます。これらの経験は生徒たちの確かな自信となり、未来を築く大切な財産となります。SPH事業は節目を迎えますが、今後は地域連携事業を発展させ、他校にない魅力ある学校づくりに努めてまいりますので、なお一層のご協力をお願いいたします。

専門教育の強みを生かして



若狭東高校 SPH 研究主任
なかばやし はるお
中林 春男 さん
(44歳・小湊)

地域の方々と連携し、特産品や薬用植物を活用した商品を研究開発し350万円以上売り上げました。さらに、7分野の研究活動を通して新しい知識や技術が習得できる学習プログラムを開発しました。今後は、若狭東高校の専門教育の強みを生かした学習内容、研究活動、教育実践をより充実させ、若狭地方を支える人材育成を目指します。

INTERVIEW

地域のひととの交流を大切に



若狭東高校 SPH 生徒実行委員
かわくち みう
川口 未羽 さん
(生活創造科3年)

全学科のSPH活動をまとめた資料を作成し、全国大会で発表したことで、自分の研究分野だけでなく、他学科の研究内容についても広く学ぶことができました。研究活動では、地域の皆さんと交流する機会が多かったのもやりがいを感じました。私は地元就職しますが、社会人になってからも地域のひととの関わりを大切にしたいです。

進学先でも研究に取り組む



若狭東高校 SPH 生徒実行委員
たけだ たけふと
竹田 竜大 くん
(地域創造科3年)

SPH活動では、コウギクの栽培、6次産業化したお茶の開発、商品のデザインなどに取り組みました。昨年地域メガファーム「若狭の恵」でもコウギクの栽培が始まりました。今後は県内外に広がってほしいです。僕自身も、進学予定の長浜バイオ大学で、SPHの成果を生かして、コウギクの品種改良や加工に取り組みたいです。



暮らしの便利帳 官民協働で発行へ
市長と株式会社サイネックスの塩野勝取締役常務執行役員が協定書に調印（市庁舎・2月14日）

寒さに負けず記録にチャレンジ
スポーツ少年団の合同体カテストに市内8団体から小学生79人が参加（市民体育館・1月28日）



小浜の食 受け継ぎながら
グループメイトが小浜の伝承料理の研修会を開催。同団体は活動15周年（食文化館・2月10日）



小浜と京都 つながり強める
御食国アカデミー創設記念シンポジウムに料理人や観光事業者ら約100人が参加（京都市・2月12日）



長くつながる地域の交流
シルバーカフェの利用者と西津小学校児童らが巨大恵方巻き作りに挑戦（西津公民館・1月31日）



お水送りサポートクラブを発足
伝統行事・お水送りをサポートしようと地域住民ら15人が支援組織を立ち上げ（池田・2月6日）



生き物の命をいただくことを再認識
市内5つの小中学校でシカ肉入りカレーを提供するジビエ給食を実施（国富小学校・2月6日）



OBAMAバージョンで国体盛り上げ
はびねすダンスの新年踊り始め式で、ダンスのOBAMAバージョンを発表（遠敷・1月29日）



冬の風物詩 発心寺寒修行
発心寺の雲水が「ほーい」という独特の掛け声をあげながら、たく鉢にまわる（伏原・2月3日）

旅行会社の海外担当者が現地視察
県と嶺南6市町が連携して東南アジアからの誘客事業を実施（ツカモト民芸センター・2月2日）



身近な自然とふれあい楽しむ
国立若狭湾青少年自然の家と市内各園が連携して冬の自然体験活動を実施（加斗保育園・1月24日）



内外海小学校6年生13人が学ぶ
仏谷太陽光発電所を運営する㈱エコスタイルが施設内で第1回環境教室を開催（仏谷・2月8日）



くらしの情報

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

- ▼春の企画展「ハロー、登美子さん
〜山川登美子とイングリッシュ〜」
山川登美子記念館 ☎52・32221
- ▼期間 3月12日①まで※火曜休館
9時〜17時(入館は16時30分まで)
- ▼ところ 山川登美子記念館(千種一丁目)
- ▼内容 登美子と英語の関係や明治の英語教育などを当時の資料と紹介
- ▼料金 大人300円、高校・大学生200円、中学生以下無料
- ▼つきいち「バラエティー」
文化会館 ☎53・9700
- ▼とき 3月9日⑤12時20分〜13時
- ▼ところ 庁舎市民ホール(大手町)
- ▼内容 「コロロ・おばま」と童謡を歌う会「赤いくつ」によるスプリングコンサート
- ▼料金 無料

お知らせ

暮らしの便利帳2018を作製

市では、(株)サイネックスとの官民協働で、暮らしに役立つ情報をまとめた「暮らしの便利帳2018」を発行します(8月から配布予定)。(株)サイネックスでは、広告主を募集しています。市内の事業主を中心に広告掲載の依頼に伺いますので、ご協力をお願いします。

広告募集期間 3月〜5月予定

※詳しくは、(株)サイネックス北陸西支店 ☎0776・34・6566

立地適正化計画に関する説明会

▼とき 3月7日④19時〜
▼ところ 庁舎4階大会議室(大手町)
▼内容 コンパクトシティの形成に向けたマスタープラン「小浜市立地適正化計画」について
※当日も自由に参加できますが、事前に都市整備課に連絡してください

古着・廃小型家電の無料回収

▼とき 3月17日⑤9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)

ん、タオルなどは対象外)

【廃小型家電回収】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、ゲーム機器、電卓などの廃小型家電(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。対象以外のごみは受け付けできません

フレンドリーアート号運行

県では、嶺南地域から県立文化施設行きの無料送迎バスを運行します(要申込)。

行き先・とき

【県立美術館・歴史博物館行き】
3月3日①9時15分発、18時35分帰
【恐竜博物館行き】
3月26日⑨9時35分発、19時35分帰

▼発着地 県立若狭歴史博物館(遠敷二丁目)

小浜・子どもの悩み110番

小学生から高校生、その家族の皆さん、悩みを電話で相談してみませんか。弁護士や医師が一緒になって考えます。

▼とき 3月11日⑩10時〜20時
▼ところ チャンネルO(津島)
▼電話番号 52・7231

まちの駅「旭座」イベント情報

※3月予定の主なものをお知らせします

- ▼日本遺産大学「新・鯖街道」
▶とき 3月8日④19時〜
▶講師 御子柴北斗政策幹(農林水産課課長)
▶料金 無料(申込不要)
☎文化課 ☎64・6034
- ▼東京大衆歌謡楽団公演
▶とき 3月11日④14時〜
▶出演 東京大衆歌謡楽団
▶料金 前売1,000円、当日1,500円
☎まちの駅 ☎52・2000
- ▼鯖街道の春「王の舞」
▶とき 3月17日④13時30分〜
▶内容 多由比神社(若狭町田井)の氏子による王の舞の公演など
▶料金 無料(申込不要)
☎文化課 ☎64・6034
- ▼早稲田大学学生劇団「エレキ鯉は泣いている?」
▶とき 3月24日④、25日⑤
いづれも14時〜
▶料金 1,000円
☎まちの駅 ☎52・2000
- ▼若狭の海チャリティ歌謡祭
▶とき 3月28日④13時〜
▶出演 八木裕子さん(演歌歌手)
▶料金 無料
☎八木裕子音楽事務所 ☎045・361・8415
- ▼空き家相談会
▶とき 3月31日⑤予約制
▶対象 市内にある空き家などの所有者で、日常の管理や有効活用などを考えたい人や、市内の空き家に住みたい人
▶料金 無料
▶申込方法 都市整備課に電話申し込み
▶申込期間 3月1日④〜30日⑤
☎都市整備課 ☎64・6073

4月からビンの収集日が変わります

国富地区と内外海地区のビンの収集日を下記のとおり変更します。収集効率向上のため、ご理解とご協力をお願いします。

【国富地区】 毎月第1水曜日	【内外海地区】 毎月第2水曜日
毎月第3水曜日	毎月第4水曜日

■問い合わせ 環境衛生課 ☎64・6016

健康・福祉

国民健康保険加入者の個別特定検診

本年度まだ特定健診を受診していない40歳〜74歳の国民健康保険加入者は、県内の指定医療機関で個別に受診することができます。

▼申し込み 県内指定医療機関(詳しくは健康管理センター)
▼受診期限 3月31日⑤

Jアラート全国一斉テスト放送

防災行政無線により、テスト放送を行います。今回はサイレン音は鳴りません。お知らせのみが流れます。

▼とき 3月14日④11時ごろ

子ども予防接種週間

3月1日④〜7日④は「子ども予防接種週間」です。この期間を利用して接種しましょう。

※協力医療機関の中には、時間外に特別に予防接種を実施している機関もあります。詳しくは、県のホームページを確認してください

がんサロン

がん患者やその家族の相談、交流のためのサロンを開催します。

経済的に就学困難な児童・生徒に対する支援

市では、経済的な理由により就学が困難な児童・生徒に対して支援を行なっています。

▼対象項目 新入学用品費、学用品費、通学用品費、学校病医療費、

ひとり親家庭の皆さんへ

市母子寡婦福祉連合会では、本年小学校に入学する児童と、3月に中学校を卒業する生徒のお祝い会を開催します。

▼とき 3月18日⑩10時30分〜14時
▼ところ ホテルアーバンポート(白鳥)ほか

▼参加費 無料
▼申し込み 同連合会会長の小角さん ☎52・6651
▼申込期限 3月10日⑤

※相談無料。面接相談も可
※詳しくは、グループ「ポケットに夢いっぱい」代表の柴田叔子さん ☎090・2033・3904

庁舎裏の駐車場が使用できません

庁舎裏の駐車場が非常用発電設備の整備工事のため、使用できません。工事期間中は庁舎正面の駐車場をご利用ください。

▼工事期間 6月30日⑤まで

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 3月10日④
①10時30分〜
②11時〜
③14時30分〜
内容 ①0〜2歳向け
②③3歳以上向け

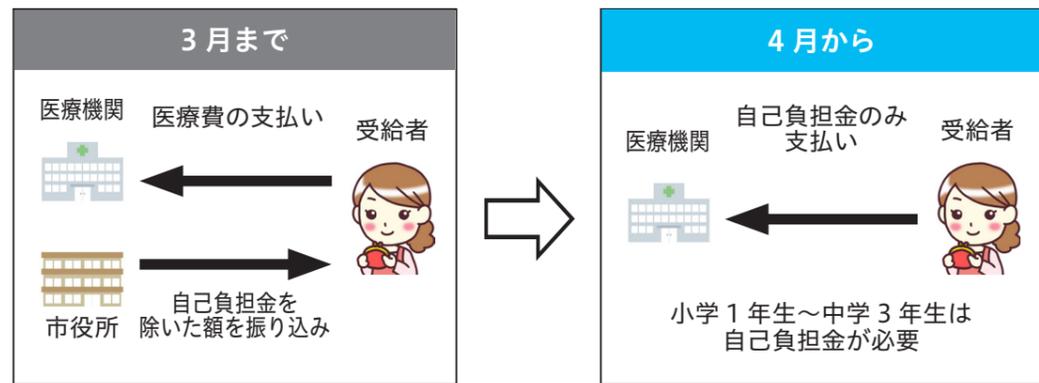


■問い合わせ 市立図書館(白鬚) ☎52・1042

おばま児童文学会「風夢」の【おはなし会】
とき 3月24日④11時〜
【大人が楽しむお話し会】
とき 3月25日④14時〜
内容 詩集『海と少年』 山本和夫著 ほか



“0歳から中学3年生の子ども”を対象とした医療費助成の方法が変わります
(母子家庭等医療費助成、重度障がい児医療費助成を含む)



Q. 受給者証は変わるの？

A. 3月中旬に、対象者に新しい受給者証を郵送します。現在の受給者証は平成30年3月末で使用できなくなりますので、破棄または返還してください。

Q. 受給者証は月に一度窓口に出せばいいの？

A. 必ず受診ごとに提示してください。他の公費負担医療を取得している場合は、その受給者証も必ず提示してください。

Q. 県内の医療機関なら窓口で払わなくてもいいの？

A. 原則無料です。ただし、新しい受給者証に自己負担金が記載されている場合は、窓口で支払ってください。小学1年生～中学3年生(子ども医療費助成資格者)は右記のとおりです。

Q. 県外の医療機関を受診した場合はどうなるの？

A. 県外の医療機関では、これまでどおり窓口負担が必要です。領収書を持参のうえ、子ども未来課(市庁舎4番窓口)へ申請することで、窓口での支払いが必要です。
※県内の医療機関でも右記のような場合などは、窓口での支払いが必要です

新しい受給者証(見本)

通院	入院
500円/月 (1医療機関につき)	500円/日 (上限4,000円/月)

- ▶子ども医療費受給者証を受診ごとに提示しなかったとき
- ▶医師の診断に基づく治療用装具の費用の支払いをするとき
- ▶学校や保育所などのけがや疫病による診療のとき
- ▶保険適用外費用のとき(例:予防接種ほか)

ホームページで情報配信中

小浜市子育て支援情報サイト『すくすくおばまっ子』も合わせてご覧ください



● 医療費助成を受けている人へ

4月から医療費助成決定通知書(ハガキ)は指定口座への振り込みをもって、通知に代えさせていただきます。

楽楽館(働く婦人の家) 平成30年度年間講座受講生募集!

■問い合わせ 働く婦人の家 ☎52・7002

受講料 1万4千円(年間20回分。講座により教材費などは別途必要)
申込期限 3月31日④(人数によっては開講できない場合あり)
※希望があれば託児をします(夜の部を除く)

時間帯	講座名	実施日	内容
午前の部 10時~12時	料理	第1・3木曜	季節の食材を使う料理講座です
	パッチワーク	第2・4土曜	基礎から学び、パッチワークを作ります
午後の部 13時30分~15時30分	ハワイアンキルト	第2・4土曜	アップリケが中心のキルティングを学びます
	着物着付		着付の基礎を学びます
夜の部 19時30分~21時30分	楽しいコーラス	第1・3水曜	腹式呼吸で楽しく歌ってストレス解消できます
	やさしいヨガ	第1・3水曜	無理のない動きと呼吸法で心と体を整えます
	初級韓国語	第1・3木曜	基礎から学ぶやさしい韓国語講座です
	オカリナ	第1・3金曜	土からできた素朴な楽器、オカリナ講座です
	茶道	第2・4金曜	茶道を通じて和の礼儀作法を学びます

地域防災の取り組み(宝くじ助成)

■問い合わせ 生活安全課 ☎64・6006

宝くじ普及広報事業として、(一財)自治総合センターからの助成で、西相生区自主防災会が防災資機材を整備しました。

▶整備資機材 小型消防ポンプ1式、ホース5本、ヘルメット20個



国民年金保険料学生納付特例について

■問い合わせ 市民福祉課 ☎64・6018

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の人は、学生を含めて、すべて国民年金に加入しなければなりません(厚生年金加入中の人を除く)。ただし、学生は、「学生納付特例」の申請をして、承認されれば、国民年金保険料の納付が猶予されます。学生納付特例の期間は受給資格期間に含まれますが、将来受け取る年金額には反映されません。10年以内に納付(追納)することで、この期間の老齢基礎年金を受け取ることができます。申請は年度ごとに必要なので注意してください。

国民年金に未加入の人や、学生納付特例などの手続きをせず、保険料が未納のままの人は、万が一病気やけがなどで障がいが残った場合に、障害年金が受けられないことがあります。学生で、保険料を納めることが困難な人は、必ず申請をしてください。

【申請方法】

市民福祉課2番窓口にて、以下の①②を持参のうえ、窓口にて備え付けの申請書を提出

①必要書類

有効期限が確認できる学生証のコピー(両面)または、申請年度に発行された在学証明書(原本)

②印鑑(認印)

※前年に仕事をしていて所得がある場合、離職票などが必要になることがあります

■平成30年度も引き続き学生の場合

前年度に申請した場合も、改めて申請が必要です。4月以降に申請をお願いします。ただし、4月以降に日本年金機構から送付されるハガキ形式の申請書を提出した場合には、改めて市役所窓口にて申請する必要はありません。

■さかのぼって申請できるようになりました

平成26年4月から、保険料の納付期限から2年を経過していない期間(申請時点の2年1カ月前)について、さかのぼって申請できるようになりました。※納付済み期間の申請はできません

4月から子どもの医療費が
窓口無料(自己負担金を除く)になります!

■問い合わせ

子ども未来課 ☎64・6013



勤務先 杉田玄白記念 公立小浜病院
 はたけなか まゆ
冨中 茉佑 さん
 (22歳・山王前二丁目)

限界決めずにチャレンジしたい

食事療法科で、糖尿病や腎臓に疾患がある患者の食事の調理や盛り付けを担当している、栄養士の冨中さん。「小さいころから食に興味を持ち、食べることや料理が好きなのが高じて、この職を選びました」と振り返り、「食べることで皆さんが笑顔になり、少しでも回復に向かうようにお手伝いをしてほしいです」と声を弾ませます。時には、患者さんから感謝の手紙を受け取ることもあるそうで、「食事を楽しみにされていると思うと、仕事の励みになり、やりがいを感じます」

「息つく暇なく、時間に追われることもありますが、常に患者さんが満足できるものを提供したいという思いで作っています」と笑顔をみせます。市が推進する『食のまちづくり』にも興味を持ち、「いずれは何かの力になりたいです」と意気込みます。「迷ったら行動する“ことを心掛けている冨中さん。」そうすることで選択肢が広がり、プラスになっています。これからも自分で限界を決めずに、新しいことにチャレンジしていきます」と力強く話してくれました。



剣道部 主将
 かみむら ももよ
上村 百代 さん
 (小浜第二中学校 2年生)

予選リーグ突破に全力尽くす

小学1年生のときにテレビで放送されていた『全日本剣道選手権大会』を見て、格好良さを感じた上村さん。それがきっかけで、翌年から地元の教室に通い初めて、現在は小浜第二中学校剣道部の主将を務めています。1・2年生合わせて18人の部員が稽古に励み、秋の新人戦では個人、団体ともに県大会に出場。団体戦では県3位という大きな成果を挙げました。「大会では体力面の弱さが目立ちました。足腰の強化など体力づくりが課題です」とさらなる向上を目指します。

「個人戦よりも団体戦の方が面白い」と語る上村さん。「全員で同じ目標に向かって頑張ることができません。勝つことでチーム力が上がり、全体が活気づきます」と笑顔をみせます。部活では常に「何のための稽古かを考えることで、意味のある練習にしたい」と主将としての思いを話します。目標は、男女そろって県大会に出場し、予選リーグを突破すること。「先輩たちの経験を生かして、悔いが残らないよう、普段から全力を尽くしていきたいです」と意気込みました。



小浜市国際教育協会 会長
 やぶもと きんいち
藪本 金一 さん
 (66歳・福谷)

国際交流を通して青少年育成

小浜市国際教育協会では、市の友好都市・中国西安市と高校生相互派遣事業を毎年実施しています。会長の藪本さんは、「高校生たちは、短期間でも違う国の文化に触れることで成長します。異質と出会い、感じ、考えることで、グローバルな思考力を養うことができます」と活動の意義を語ります。「人口870万人の西安市が、日本の都市との間で毎年交換留学生派遣をしているのは小浜とだけ。西安市からは交流を増やしたいという声をいただき、結びつきの強さを感じています」

平成17年の協会設立以来、34人の地元高校生を派遣し、46人の短期留学生を受け入れました。その功績が認められ、12月には県から社会貢献活動知事奨励賞が贈られました。「西安市との交流を深めて、小浜の魅力を発信していきたい」という藪本さん。「教育交流から、観光や産業面にも効果が波及することを期待しています」と笑顔で話してくれました。協会では、短期留学を希望する高校生やホームステイ先を募集。詳細は市商工観光課 ☎64・6020まで。



男子バスケットボール部 キャプテン
 つかもと みずと
塚本 瑞人 くん
 (若狭高校 2年生)

チーム一丸県大会優勝を目指す

部員24人の若狭高校男子バスケットボール部でキャプテンを務める塚本くん。チームは2大会連続で県ベスト4に入り、勢いを増しています。チームの長所を「ディフェンスからオフェンスへの切り替えが早く、全員が走れることです」と話し、自身もスタミナと走力を生かして、攻守にコートを駆け回ります。チームワークの良さも特徴。「プレーを通じて、コミュニケーションを取るのが楽しいです。今の仲間と一緒に、もっと上手くなりたいです」

「顧問の新谷先生が所属し、平成5年に全国大会出場を果たしたチームが目標です」と言う塚本くん。春季総体での県優勝を掲げます。新谷先生も、「みんなよく考えて練習も試合もできています。さらに上の成績を目指してほしい」と期待を込めます。休日もチームメイトと市民体育館で練習するなど、バスケットボールに打ち込む塚本くんに、将来の夢を尋ねると、「教員になって、若狭高校でバスケットボールを教えることです」と力強く答えてくれました。

若狭塗箸のある食事風景

よその地域へ行く時にやっぱり小浜ってすごいなと思うことがあります。写真は「濱の四季」のサバの竜田揚げ定食。ヒントはこの写真の中です。割り箸ではなく、塗箸が添えてあります。小浜の多くの飲食店では、割り箸ではなく塗箸が使われています。小浜が誇る「若狭塗箸」は全国シェアの80%以上を占めると言われています。食器やお箸などの食事ツールは、料理の味に影響を与えるという研究結果が出ていたりします。インスタントラーメンは割り箸で良くて、きちんとしたご飯は若狭塗箸で食べたいものです。箸は和食文化の一部です。オリンピックが近い今だからこそ、いろんな人に広めたい良い和食文化が残っている小浜の一枚でした。



【アクセス】
 小浜市川崎 3-5 ほかに市内各店
 JR 小浜駅から車で5分
 舞鶴若狭自動車道小浜 IC から車で10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

国体・障スポの小浜市実行委員会では、選手・監督への手づくり記念品として、若狭塗箸2千膳を準備。市民運動の一つとして、関連イベントなどで研ぎ出しをしております。塗箸は若狭塗箸協同組合の2社が製作。同副理事長の河嶋さんは、「国体をきっかけに、小浜が塗箸の産地であることを多くの人に知ってもらえたらうれしいです」と期待を込めます。「研ぐ人によって、模様が違うのが若狭塗箸の良いところです。市民の皆さん一人一人の思いが模様表れて

渡す人に届くのではないのでしょうか。伝えたい地域の魅力を尋ねると、「食と箸の両方を提供できるのが小浜の強みです。選手の皆さんは、豊かな食材と、その源流のおいしい水をぜひ味わってください」と呼びかけます。「国体後も毎日の食事で若狭塗箸を使い、小浜を思い出してほしいですね」国体では地元選手の活躍も楽しみにしているという河嶋さん。「地場産業に負けないぐらい、選手からも競技を通じて小浜の輝きを発信してほしいです」とエールを送りました。

塗箸に込めた思い 選手に届け



若狭塗箸協同組合 副理事長
 かわしま ひさし
河嶋 央さん
 (55歳・青井)

健康長寿のススメ

おばまの健康づくり10か条「健康チェック②」

自覚症状が無い状態では、変化が分かる間隔で定期的に検査を受け、数値などで客観的に見ることで、早期に変化に気付くことができます。血液や代謝などをみる健康診断は40歳から年1回、がん検診はその部位によって発病しやすい年齢以降1〜2年に1回、定期的に受けましょう。

検査値でサイレントキラーに気付く

自覚症状が無い状態では、変化が分かる間隔で定期的に検査を受け、数値などで客観的に見ることで、早期に変化に気付くことができます。

「高血糖」「高血圧」「脂質異常」といった状態は、自覚症状がまったく無いため、サイレントキラー(沈黙の殺し屋)といわれています。取り返しのつかない状態になる前に、危険を察知して回避することが大切です。

どこも悪くないと思っただけ、それは自覚症状が無いだけかもしれません。命に関わる心臓や脳、太い血管の病気の多くは、生活習慣病が重症化して発症します。体の中で、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」といった状態が、密かに進行することで血管の老化が加速し、40代の人でも、血管年齢は70代ということもあるのです。

「高血糖」「高血圧」「脂質異常」といった状態は、自覚症状がまったく無いため、サイレントキラー(沈黙の殺し屋)といわれています。取り返しのつかない状態になる前に、危険を察知して回避することが大切です。

どこも悪くないと思っただけ、それは自覚症状が無いだけかもしれません。命に関わる心臓や脳、太い血管の病気の多くは、生活習慣病が重症化して発症します。体の中で、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」といった状態が、密かに進行することで血管の老化が加速し、40代の人でも、血管年齢は70代ということもあるのです。

「生活習慣病」とは？

糖尿病、脂質異常症、高血圧症など、生活習慣が発症の原因に深く関与していると考えられる疾患の総称。かつて「成人病」と呼ばれていましたが、子どもの罹患と、生活習慣の関与、予防可能なことが判明して、呼び方が変わりました。

- 次回のテーマ
おばまの健康づくり10か条「健康増進計画」
- 問い合わせ 健康管理センター
☎ 52・2222

第10条 今年“も”健康診断を受けましょう。

市が実施している「健康診断」と「がん検診」

- 健康診断：身体計測、血液、尿、診察などの健診
18～39歳、満75歳以上、生活保護受給者 ⇒ 「基本健診」
40～74歳(国民健康保険加入者) ⇒ 「特定健診」
- がん検診：肺、胃、大腸、乳、子宮、前立腺
40歳以上1年に1回「肺がん検診」「大腸がん検診」
50歳以上2年に1回「胃がん検診」
20歳以上女性2年に1回「子宮頸がん検診」
40歳以上女性2年に1回「乳がん検診」
50歳以上男性1～3年(前回検査の結果による)に1回「前立腺がん検診」



アート&カルチャー

気長に楽しく続けていきたい

小浜詩吟連盟には、市内の詩吟団体に属している、50代から80代までの男女、およそ40人が所属。心身の鍛錬や教養の向上などを目的として、文化祭での発表や梅田雲浜(うめだぐもはま)顕彰全国吟詠大会の開催・運営にあたっています。「詩吟は漢詩などをリズムに乗せて力強く歌うことで、詩情を表現するものです」と話す代表の吉岡さん。「腹式呼吸で大きな声を出すので、心身ともにリラックスでき、健康の増進にもつながります」と魅力を語ります。34歳のとき詩吟を始めた吉岡さん。

40年間続け、教室などで50人以上を教えてきた今でも、「勉強することは、作者の気持ちになるのは難しいです」と奥の深さをうかがわせます。「詩の理解が深まるほど面白くなります。詩吟は誰でも、どこでも、気軽にできるのです。若い世代に魅力を伝え、詩吟文化を広めていきたいです」今後の目標を尋ねると、「各詩吟団体と積極的に連携して、全体のレベルを上げていきたいです。私自身も気長に楽しく、いつまでも活動していきたいです」と笑顔を見せました。



小浜詩吟連盟 代表
 よしおか りゅうたろう
吉岡 隆太郎さん
 (75歳・丸山)

■子育て情報



<p>ベビーキッチン※ とき：23日(金) 9時30分～11時30分 ところ：食文化館 子育て支援センター ☎56・3386 親子でクッキングを楽しみましょう</p>	<p>おわかれ会※ とき：28日(水) 10時～11時 ところ：子育て支援センター ☎同☎56・3386 4月に保育園などに入園するお友達のお祝いを行います</p>	<p>誕生会※ とき：7日(水) 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</p>
--	--	---

<p>親子運動遊び※ とき：2日(金) (1、2歳児) 16日(金) (3歳児) 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。</p>	<p>スクスク元気っ子教室 とき：20日(火) 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</p>	<p>子育てワイワイ広場 とき：12日(月)、26日(月) 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</p>	<p>母乳育児相談 とき：12日(月)、26日(月) 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</p>
---	--	---	---

■体や心・生活の相談



<p>エイズ・肝炎相談、検査 とき：5日(月)、19日(月) 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</p>	<p>精神保健相談※ とき：6日(水)、20日(水) 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</p>	<p>こころの相談※ とき：毎週(水) 10時～11時 ところ：小浜市社会福祉協議会 ☎同☎56・5800 とき：毎週(金) 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</p>
--	---	--

<p>人権相談 とき：20日(火) 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</p>	<p>心配ごと相談 とき：14日(水) 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</p>	<p>カフェ・ぽ〜れ とき：8日(水) 13時30分～15時 ところ：花木水(鹿島) ☎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
結婚相談	1日(水)、15日(水)	9時30分～11時30分	文化会館	子ども未来課☎64・6013
弁護士無料相談※	6日(水)	13時30分～15時	働く婦人の家	福井弁護士会 ☎0776・23・5255
出張年金相談※	8日(水)、20日(水)	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)※	15日(水)	13時～16時	嶺南地域福祉相談・介護実習普及センター	☎52・7832
行政相談	20日(水)	13時30分～14時30分	市役所1階 101会議室	市民協働課☎64・6009
法律相談(消費生活トラブル)※	22日(水)	14時～16時	嶺南消費生活センター	☎52・7830
なんでも相談※	25日(土)	13時～16時	サン・サンホーム小浜	わかさリーガルパートナーズ ☎56・5533(平日9時～17時)

■今月の休館日

<p>市立図書館 6日(水)・13日(水)・18日(土)・20日(火)・21日(水祝)・27日(火)・28日(水)</p>	<p>若狭図書学習センター 5日(月)・12日(月)・19日(月)・22日(木)・26日(日)</p>	<p>温水プール 5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(日)</p>	<p>市民サービスコーナー 18日(日)・21日(水祝)</p>
---	---	---	--

■今月の休日当番医

<p>4日(日)：★小津外科医院(日吉) ☎52・0072</p>	<p>11日(日)：★田中整形外科医院(千種一丁目) ☎52・6868</p>	<p>18日(日)：★しんたにクリニック(駅前町) ☎64・5321</p>	<p>21日(水祝)：★山手医院(山手一丁目) ☎53・5511</p>	<p>25日(日)：中山クリニック(多田) ☎56・5588</p>
---------------------------------------	---	--	--	--

※★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
 25日(日)：9時～17時
 夜間納付窓口
 30日(金)：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・障がい者元氣支援課、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 お得な静電をおとどけ!!

facebook 「エコーショップ小浜」で検索!

twitter @aushopobama

au ショップ小浜 ☎0800-7002298

3月初旬入校まだ間に合います!
学生応援キャンペーン!
 夏休み、GWなどを利用し免許取得する年間最安値! 春夏コースもご用意!!

小浜自動車学校
 進路が決まり、故郷を離れる前に入校手続きをお済ませください!

〒917-0023 小浜市府中14-23
 ☎0120-52-0839

春色のお風呂でポカポカ温まろう!

3月毎週土日の替り湯

3日(日)4日(月) ① 桃の湯
 春色ピンクのお湯と桃の香り、桃の葉エキスで美肌効果も期待できます♪

10日(日)11日(月) ② キウイの湯
 さわやかなキウイの香りと果汁エキス配合で、お肌も潤います!

17日(日)18日(月) ③ はちみつショウガ風呂
 はちみつミネラルと生姜エキス配合で、しっとりポカポカです♪

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

人の動き (2月1日現在)

- 人口 29,718人 (前月比 -25人)
- (前年同月比 -342人)
- 男性 14,555人
- 女性 15,163人
- 世帯数 11,936世帯
- 異動 転入 33人 転出 32人
- 出生 20人 死亡 46人

編集後記

●平成29年度福井県広報コンクールで、映像部門で知事賞(1位)、広報紙部門で優良賞(3位)を受賞しました
 ▶映像作品は農林水産課が制作した小浜の食文化を紹介するドキュメント「OBAMA FOOD CARAVAN」です▶公式サイト「若狭もん (http://wakasamon.jp)」で公開していますので、ぜひ観てください(松)

●今年の節分はチュリッ保育園で行われた豆まき取材しました▶行事中に現れた「鬼」は迫力満点で、あまりのリアルさに泣き出す園児も。それでも勇気を振り絞って「鬼」を撃退する、勇敢な姿を見ることができました▶節分とは「季節を分ける」という意味もあるそうで、寒い冬が過ぎ、暖かい春の訪れが今から待ち遠しいです(竹)



節分の豆まき（チューリップ保育園・2月2日）

「鬼は～そと～、福は～うち～」。

鬼がきても怖くはないよ。

ひとりじゃないから、みんながいるから。

泣き虫鬼、怒りんぼう鬼、いじわる鬼、

自分の中のいろんな鬼を、大きな声でやっつける。

みんなの声で鬼はこっそり逃げていく。

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

