

広報 おばま

5

May .2020
No.797

「夢、無限大」感動おばま

特集

新型コロナウイルス感染症に立ち向かうために
～市民の皆様をお願いしたいこと～

県が独自の緊急事態宣言を発出

県内での感染拡大に伴い、4月14日に、福井県が独自の「緊急事態宣言」を発出しました。

福井県緊急事態宣言

政府は、4月7日、東京都など新型コロナウイルス感染が深刻な7都府県を対象とした緊急事態宣言を発令した。

福井県においても、感染者が連続して発生しており、同日、「緊急事態宣言直前」の状況であることを発表したところであるが、その後も感染が継続し、先般は医療機関における感染も発生するなど、予断を許さない状況が続いている。

これ以上の感染拡大は、深刻な医療危機を招きかねず、県民一人ひとりが、自らの行動を今一度、見直す必要がある。人と人の接触機会を極力減らすため、外出や会合・会食の自粛、他県との往来の自粛を徹底し、新型コロナを「うつさない・うつらない」よう行動することが極めて重要である。

一致協力して感染拡大を防止するため、本日、「福井県緊急事態宣言」を発する。あわせて、以下の「新型コロナウイルス感染症総合対策」を実施し、感染拡大の防止、医療提供体制の強化、緊急経済対策に全力で取り組む。

- 1 感染拡大の防止
 - ・「県民行動指針」の改定・延長（5月6日まで） ほか
- 2 医療提供体制の充実・強化
 - ・検査体制の強化、病床・宿泊療養施設等の確保 ほか
- 3 経済雇用対策・生活支援対策
 - ・県雇用維持緊急助成金の創設、生活福祉資金の貸付 ほか

一人ひとりの「自制と忍耐」を必要とする極めて厳しい時期が続くが、県民一丸となつて、この未曾有の危機を乗り越えていきたい。みなさまのご理解とご協力をお願いする。

令和2年4月14日

福井県知事 杉本 達治

特集

新型コロナウイルス感染症に立ち向かうために ～市民の皆様をお願いしたいこと～

■問い合わせ 小浜市新型コロナ総合電話窓口 ☎ 64・6061
※4月30日(土)までは ☎ 53・1111

市長より市民の皆様へ (令和2年4月16日)

新型コロナウイルス感染症への対応については、全国的に感染拡大が続く中、4月14日に、福井県知事が県独自の「緊急事態宣言」を発出し、さらに4月16日には、安倍総理が全国を対象とした「緊急事態宣言」を発令しました。

これにより、市民の皆様は改めて県民行動指針に基づく行動の見直しをお願い申し上げます。

まずは、平日の昼間も含めた不要不急の外出や会合・会食の自粛など、人と接する機会をできる限り減らすことをお願いいたします。

市民の皆様一人ひとりが、新型コロナウイルスを「うつさない。うつらない。」ための行動をとることが大切になります。

感染拡大を防ぐため、こまめな手洗いや咳エチケット^{せき}を徹底するとともに、発熱や咳などの症状がある場合には絶対に外出せず、まずは電話でかかりつけ医や保健所にご相談いただくこと、さらに、受診される時には必ずマスクを着用すること、など十分な対策をお願いいたします。

一方で、外出自粛等の影響により、地域経済は大きな打撃を受けております。そのため、小浜商工会議所と意見交換を行い、感染拡大防止の取組みに加え、市民の皆様の事業の継続や雇用の維持、生活を守るための対策にも協力して取り組んでいくことを確認いたしました。

新型コロナウイルス感染症については、今が正念場であるとの認識を持ち、感染拡大を食い止めるため、また、大切な人の命と健康、暮らしを守るため、市民の皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。

小浜市長 松崎 晃治

一人ひとりができること

「県民行動指針」を踏まえて、次のように、一人ひとりができるところに取り組みましょう。

不要不急の外出や会合・会食を自粛する

症状の出ない人や症状の軽い人が、無意識のうちにウイルスを拡散させ、感染者が拡大することが懸念されています。

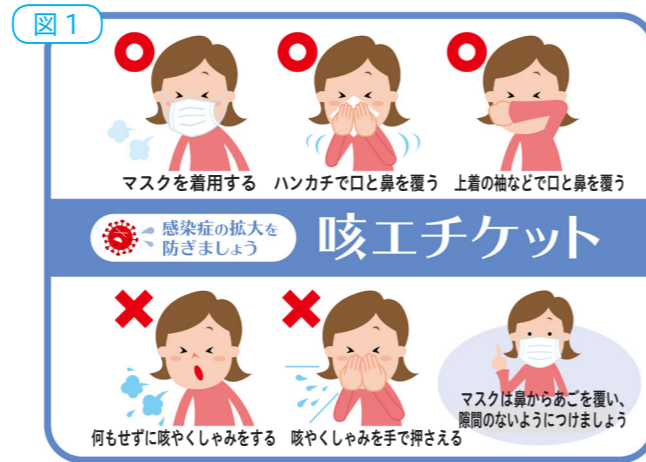
知らないうちに他の人に感染させないように、平日昼間も含め、終日、不要不急の外出や会合・会食を自粛し、人と接触する機会を極力減らしましょう。



感染防止対策を徹底する

外出先から帰ったときや、食事の前などには、こまめに手を洗いましょう。

せき咳やくしゃみをする場合は、咳エチケットに気を付けましょう（図1）。



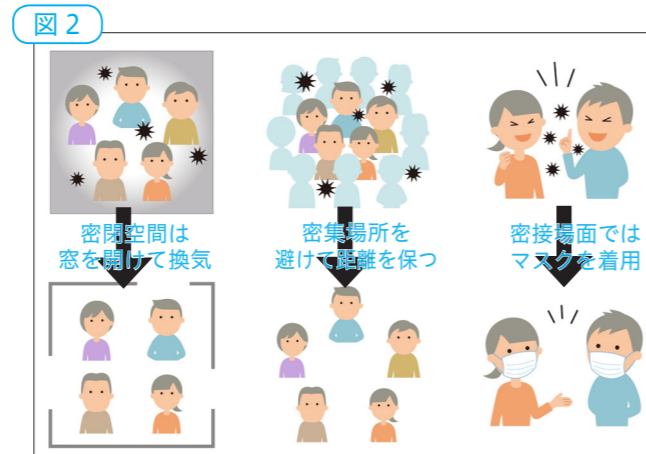
感染リスクが高まる密閉・密集・密接の場を「つぐらない」「近づかない」

感染の危険性が特に高い、「換気の悪い密閉空間」「多数が集まる密集場所」「間近で会話や発声をする密接場面」を避けてください（図2）。

特に、3つの条件が揃う「3密」の場合は、徹底的に回避してください。

また、人と接する際は、約2メートル以上の距離を保つこと（ソーシャルディスタンス＝社会的距離）を意識しましょう。

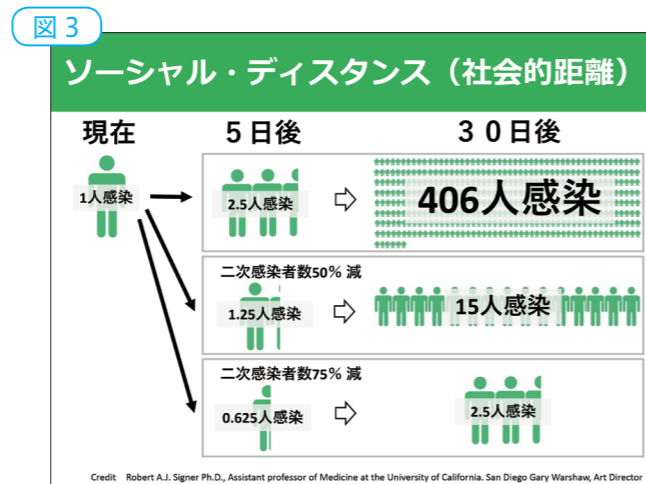
まったく意識しない場合と、75%の人が意識した場合では、1人の感染者から30日間で拡大する感染者数に約162倍の差が出るとする研究もあります（図3）。



冷静な行動を心がける

新型コロナウイルスによる影響を防ぎ、抑えるには、感染予防はもちろん、日常と異なる状況に対して冷静に対応することが重要です。

「食品や医薬品などを必要以上に買い込まない」「感染者や濃厚接触者、医療関係者などへの偏見や差別を行わない」など、一人ひとりが冷静な行動を心がけ、一丸となってウイルスに立ち向かえるよう、ご理解とご協力をお願いします。



（図3は東京都より提供）

県民行動指針

県では、感染拡大を防止するため、県民一人ひとりが取り組むべき行動を「県民行動指針」として示しています。5月6日（水）までの間、以下のことを強くお願いします。

県民行動指針 Ver. 2（4月14日発表）

※各項目の内容は抜粋。全文は県HPを参照してください。

1 不要不急の外出や会合・会食を自粛する

平日昼間も含め、終日、不要不急の外出や会合・会食（接客を伴う飲食店の利用を含む）の自粛を徹底してください。

2 感染防止対策を徹底する

発熱等の風邪症状がみられる際には絶対に外出しない、こまめな手洗いや咳エチケットなど、感染防止対策を徹底し、「うつさない・うつらない」ための行動をお願いします。

3 感染リスクが高まる密閉・密集・密接の場を「つぐらない」「近づかない」

感染リスクのある「換気の悪い密閉空間」「多数が集まる密集場所」「間近で会話や発声をする密接場面」を避けてください。
特に感染リスクの高まる3つの条件がそろった（3密）を徹底的に回避してください。

4 職場における感染防止対策を徹底する

感染拡大のリスクを減らすため、計画的在宅勤務（テレワーク）やシフト制の導入など、出勤する人数を減らすよう働き方の見直しを行ってください。

5 医療機関を受診する前に電話で相談する

発熱や咳などの症状がある場合は、事前に相談窓口やかかりつけ医にまずは電話で相談し、受診時にはマスクを着用するなど対策をお願いします。もし受診後の経過について不安がある場合には、複数の医療機関を受診することは避け、最寄りの保健所にご相談ください。

6 県内医療を守るために最大限協力する

県内の医療機関、医師・看護師などの方々は、全県的な感染対策に積極的に参加・協力してください。また、医療体制を守るため、保育所、高齢者福祉施設などは、医療関係者等のご家族の利用に全面的に協力するようお願いします。

7 緊急事態宣言の対象地域など他県との往来を自粛する

緊急事態宣言の対象地域など感染者が拡大している地域との不要不急の往来の自粛をお願いします。また、県外のみならず、不要不急の来県の自粛をお願いします。

8 必要以上の買物を控えるなど冷静に行動する

食品、日用品、医薬品などを過剰に購入することのないよう、政府や自治体からの情報に基づき、必要な量の購入にとどめるなど、冷静に対応してください。

9 人権・個人情報保護を徹底する

感染者・濃厚接触者や、診療に携わった医療機関・医療関係者その他の対策に携わった方々に対して、誤解や偏見に基づく差別を行わないよう、ご理解とご配慮をお願いします。

今後の支援策について

以下の支援策は、4月16日現在、国会審議前であり、詳細は未定です。最新情報は各機関のHP^{ホームページ}などを確認してください。

中小企業・小規模事業者等に対する持続化給付金

新型コロナにより、収入が前年同月比で50%以上減少した場合、中小企業は上限200万円、個人事業主は上限100万円の範囲内で、前年度からの減少額を給付します。

子育て世帯への臨時特別給付金

児童手当を受給する世帯に対し、その対象児童1人あたり1万円を上乗せします。

固定資産税等の軽減

中小企業等に対し、固定資産税及び都市計画税を、2021年度^{*}の売上の減少幅に応じ、ゼロまたは2分の1とします。
^{*}2020年度分は、特例措置（売上が前年同月比20%以上減）に基づき、1年間の納税猶予が可能です

その他

緊急経済対策のうち、収入が減少した世帯を対象に30万円を給付する措置については、4月16日の全国を対象とした緊急事態宣言により、外出自粛を始め様々な行動が制約されることとなるため、全国一律、1人当たり10万円の給付に変更する方向で再度検討を行うこととされています。

経済や生活への影響に対する支援

掲載情報については、4月16日時点のものです。最新の情報は、各機関のHP^{ホームページ}などを確認してください。問い合わせ先が不明な場合は、次ページに掲載している「小浜市新型コロナ総合電話窓口」まで問い合わせてください。また、雇用調整助成金などの支援策の申請について、社会保険労務士や行政書士による「手続きサポート窓口（予約制）」も設けています。

資金繰りへの支援

売上などが減少した事業者に対して、以下の支援を行います。
 ①政府系金融機関による実質無利子無担保融資
 ②民間金融機関による信用保証料の全額補助と利子補給などの支援
 【申請窓口】金融機関、市商工観光課 ☎ 53・9705

雇用を守るための支援

事業の縮小を余儀なくされた事業主が、労働者の雇用を維持した場合、労働者に支払った賃金の80～100%が雇用調整助成金として事業主に支払われます。
 【電話相談】福井労働局 総合労働相談コーナー ☎ 0776・22・3363
 【申請窓口】ハローワーク小浜 ☎ 52・1260
^{*}手続きが不安な方は、小浜市新型コロナ総合電話窓口までご相談ください。

小学校休業に伴う有給休暇の取得支援

小学校休業により労働者（保護者）の方に有給休暇を取得させた事業主に対し、賃金相当額として1日最大8,330円支給します。
 【申請窓口】学校等休業助成金・支援金受付センター ☎ 0120・60・3999
^{*}委託を受けて仕事をする個人（保護者）に対する支援もあります

生活福祉資金の貸付

休業、失業などのため収入が減少した方に対して、緊急小口資金（上限20万円）などの資金を貸し付けます。
 【申請窓口】小浜市社会福祉協議会 ☎ 56・5800

市税などの納付の猶予

収入が減少したなどの理由で市税、各種保険料、上下水道料金などの納付が困難な方に対し、納付を猶予します。

| 項目 | 窓口・問い合わせ先 |
|------------|--|
| 市税、国民健康保険税 | 税務課 ☎ 64・6005 |
| 後期高齢者医療保険料 | 福井県後期高齢者医療広域連合 ☎ 0776・54・6330 または、市民福祉課 ☎ 64・6018 |
| 国民年金保険料 | 敦賀年金事務所 ☎ 0770・23・9904 または、市民福祉課 ☎ 64・6018 |
| 介護保険料 | 高齢・障がい者元気支援課 ☎ 64・6014 |
| 上下水道料金 | 上下水道課 ☎ 64・6029 |

市内の飲食店を応援しよう！

テイクアウト・デリバリーへの支援

売上が減少している飲食業や宿泊業を営む小規模事業者に対し、新たにテイクアウト（持ち帰り）やデリバリー（出前）に取り組むための初期費用を支援します。
 【申請窓口】小浜商工会議所 ☎ 52・1040
^{*}国税庁は、テイクアウトに取り組む飲食業者などに対し、期限付酒類小売業の免許の交付を開始しました

市内のテイクアウト情報

県や、小浜商工会議所青年部、若狭高校生の有志などが、県内・市内でテイクアウト・デリバリーが可能な飲食店などの情報を、SNSで発信しています。右のQRコードからアクセスしてください。

福井おうち de レストラン



小浜 yeg 御食国若狭小浜 ~飲食店情報~



食のまち小浜 テイクアウト情報



小浜市新型コロナ総合電話窓口について

市では、市民の皆さまに、各種支援策を活用していただけるよう、支援に関する相談などを受け付ける専用窓口「小浜市新型コロナ総合電話窓口」を開設しました。

小浜市新型コロナ総合電話窓口

☎ 64・6061 (4月30日[㊤]までは☎ 53・1111)

【開設日時】平日 8時30分～17時15分
^{*}ただし、4月25日[㊤]、26日[㊤]、5月2日[㊤]、3日[㊤]は開設

健康や診察などに関する問い合わせは、下記をお願いします

★症状があって病院を受診したい、症状について相談をしたい人は

福井県嶺南振興局 若狭健康福祉センター^{*}
 (帰国者・接触者相談センター)
^{*}いわゆる「保健所」です
 ☎ 52・1300 または 52・1483
^{*}休日・夜間は音声案内に従ってください

こんなときは相談を
 ○風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている
 ○強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
^{*}高齢者や基礎疾患がある人は、上記の状態が2日程度続く場合

●その他の問い合わせ（症状以外に関すること）
 健康管理センター ☎ 52・2222 (平日 8時30分～17時15分)
^{*}休日・夜間は若狭健康福祉センターへ

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意！

行政機関名をかたる電話、行政から委託されたという業者からの電話には応じないようにしましょう

みんなでつなぐ「救いの手」 ～小浜市自殺対策計画について～



■問い合わせ 高齢・障がい者元気支援課 ☎ 64・6012

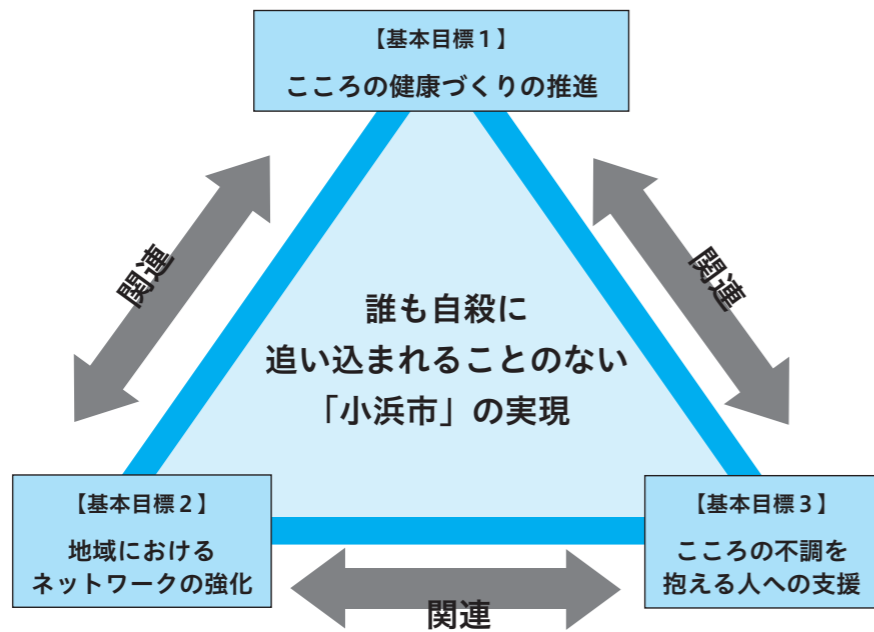
小浜市自殺対策計画

小浜市自殺対策計画では、生活困窮や育児、介護など、生活していく上での悩みや辛さを減らし、生きがいや希望を持って生活すること、「誰も自殺に追い込まれることのない小浜市」の実現を目指し、次の3つの基本目標を設定しています。

- ① 普段からこころの健康づくりを推進し、自殺に至る危険性（自殺リスク）を減らしたり、さまざまな年代に応じた生きがいづくりを支援します。
- ② 地域におけるネットワークを強化することで、「気づく力」を養い、自殺につながりかねない人を早期に発見し支援します。
- ③ こころの不調を抱える人は、自殺リスクが高いため、一人ひとりの不調の要因に対応できるよう、医療・福祉の関係機関と連携した支援体制の充実を図ります。

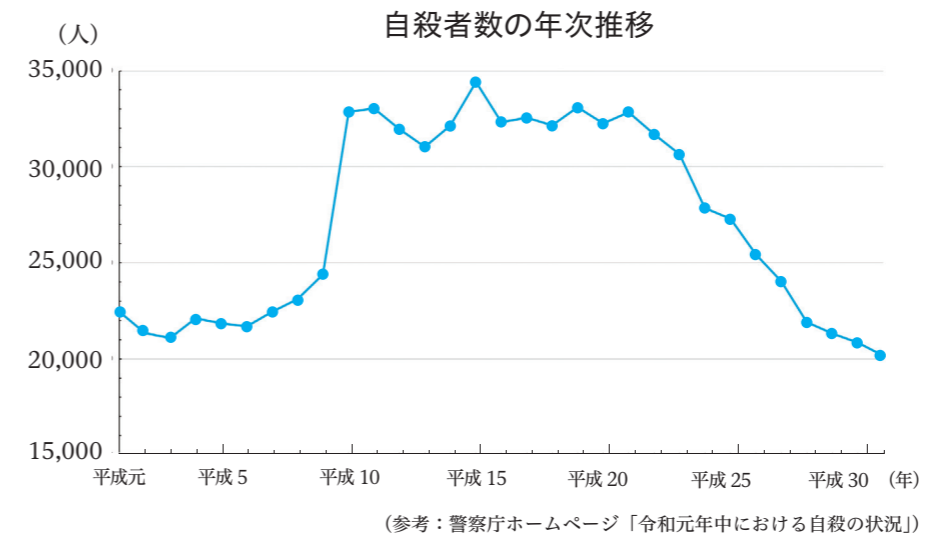
市では、これら3つの基本目標を達成するためのさまざまな施策を相互に関連させて取り組み、「誰も自殺に追い込まれることのない小浜市」の実現に向けた対策を進めます。

小浜市自殺対策計画 概念図



●各目標における具体的な取り組み（※は重点施策）

- | 【基本目標1】
こころの健康づくりの推進 | 【基本目標2】
地域におけるネットワークの強化 | 【基本目標3】
こころの不調を抱える人への支援 |
|--|--|--|
| (1) 高齢者への支援※ 配食サービス事業者等を通じた見守りなど (2) 児童生徒への支援 スクールカウンセラーの配置など (3) 勤労者への支援 労働相談の充実など (4) 子育て世帯への支援 保育カウンセラーの訪問など | (1) 人材育成の推進※ 地域などにおけるゲートキーパーの養成など (2) 総合的な支援体制の構築 各種関係団体との連携など (3) 市民に対する周知啓発 相談先などを記した「こころのカード」やポスターなどを通じた啓発推進 | (1) 相談窓口体制の充実・周知※ 「こころの相談所」などさまざまな相談に対応した窓口の設置 (2) 生活困窮者や多重債務者への支援※ 生活困窮者や多重債務者等への支援など (3) 精神障がいを持つ人への支援 精神科医や臨床心理士によるこころの相談の実施など |



全国の自殺者の数は、平成10年に初めて年間3万人を超過。22年からは減少を続けていくものの、現在も年間2万人を超える高い水準で推移しています。(左図)

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指して

本市における自殺者数は、平成26年から29年は5人、平成30年は4人とほぼ横ばいで推移。人口10万人あたりの自殺者数（自殺死亡率、右表）で見ると、全国や県の平均値に比べて低く推移していましたが、近年はその差が少なくなってきました。

国では、社会問題となった自殺に歯止めをかけるため、平成18年に「自殺対策基本法」を策定。28年の同法改正を受けて、本市でも令和2年3月に「小浜市自殺対策計画」を策定しました。

今回は、計画の概要を紹介するとともに、「誰も自殺に追い込まれることのない小浜市」の実現を目指して、私たち一人ひとりにできることを考えます。

自殺死亡率の年次推移

| | 全国 | 福井県 | 小浜市 |
|-------|------|------|------|
| 平成24年 | 21.8 | 20.7 | 6.4 |
| 平成25年 | 21.1 | 18.0 | 9.6 |
| 平成26年 | 19.6 | 17.2 | 16.1 |
| 平成27年 | 18.6 | 14.1 | 16.3 |
| 平成28年 | 16.9 | 17.1 | 16.5 |
| 平成29年 | 16.5 | 15.6 | 16.6 |
| 平成30年 | 16.2 | 15.0 | 13.4 |

※人口10万人あたりの自殺者数比較

自殺を未然に防ぐには① ：一人で抱えず、誰かに相談を

悩みの原因は人それぞれ

人が自殺に至る動機は一つではなく、健康問題や人間関係、経済的な問題などのさまざまな悩みが連鎖することで生じます。

こうした悩みは、年代や性別などによって偏りがあり、例えば本市における自殺原因では、40歳未満では病気に、40歳～69歳では経済問題が、70歳以上では介護・看病疲れがそれぞれ上位に加わります。

また、市が実施したアンケート調査でも、日頃の悩みやストレスの要因は年代別に特徴が見られます。

学生が主となる10歳代では恋愛や学校の問題が、働き世代となる20歳代～50歳代では勤務関係や家庭の問題が、高齢者となる60歳代～80歳代では健康や家庭の問題がそれぞれ上位に入り、各世代とも日常生活に密接なほど悩みを抱えていると言えます。

相談で心を健康に保とう

自殺を未然に防ぐには、早い段階で身近な人や専門家に悩みを相談して、一人で抱え込まないことが重要です。

人に相談することで、問題が複雑化したり、周囲から孤立したりするのを防ぎ、「こころの健康」を保つことができます。市や県などでは、悩みに応じたさまざまな相談窓口を設置しています。

人は誰もが悩みを持ち、辛さや重みを感じる度合いも人それぞれ。人に相談することは決して恥や弱さではありません。困ったことがあれば、下表の相談窓口などにすぐに相談しましょう。

また、下表以外にも、毎月巻末に掲載している「各種相談」(P.24～25)や、経済的な理由で生活に困っている人(生活困窮者)の相談窓口「小浜市自立支援センター」(P.17)などもありますので、合わせて参照してください。

自殺を未然に防ぐには② ：みんなでも互いに支え合おう

「ゲートキーパー」を見つけよう

心に不調を抱える人や、自殺に傾く人のサインに気付く、対応することができると言うことを「ゲートキーパー」と言います。

ゲートキーパーに必要なのは、家族や友人、同僚など身近な人の変化に「気づき」、勇気を出して声をかけ、本人の気持ちに耳を傾けること。そして、専門家などに相談するよう促して支援へとつなぎ、温かく見守ることです。

自殺を考えるほどに追い詰められた人は、自分が危険な状態であることや、人に相談するという手段にすら気付かない場合もあります。

日頃から、異変に気付く相談に乗ってくれる身近な相手「ゲートキーパー」を見つけておくことは、「自覚なき自殺リスク」から身を守る上で非常に重要です。

誰かのゲートキーパーになろう

市のアンケートでは、悩みがあるときの相談相手に「友人」「家族」など身近な人を挙げている人が75%を占めているほか、有効だと思える自殺対策について、多くの人が「地域での見守り・支え合い」を挙げています。

近くにいるからこそ、ささいなことでもいち早く変化に気づくこともあります。地域や家族で、一人ひとりが身近な誰かのゲートキーパーになり、互いの心を支え合うことは、「誰も自殺に追い込まれない社会」を目指す第一歩です。

まずはあなたから、周りの困っている人、いつもと違う様子の人に声をかけてみてください。



インタビュー



小浜市自殺対策計画策定委員会
くにとも ひろあき
國友 博昭 委員長 (54歳・鈴鹿)
(杉田玄白記念公立小浜病院 精神科 認定看護師)

「弱音を吐く勇氣」を知ってほしい

自殺を未然に防ぐ上で最も重要なのは、問題や悩みを一人で抱えず相談すること。そして、周囲がその声に耳を傾けることです。

日本社会には、苦しみは「耐える」ものであり、悩みを打ち明けるのは「心の弱さ」だと恥じる文化が残っているように感じます。しかし実際には、誰にも相談せず、一人で悩みを抱え込む人ほど、周囲から孤立してしまい、自殺に至る可能性が高まっています。

むしろ、勇氣を持って人に悩みを打ち明けることで、悩みを抱える人が原因を整理できたり、聞き手が専門家への相談を促したりと、解決の糸口につながります。

今、悩みを抱えている人は、ぜひ「弱音を吐く勇氣」を持って、周囲に相談してください。また、話を聞く人は、悩みを打ち明けるのは信頼の証であると捉え、「話してくれてありがとう」と、勇氣をねぎらってあげてください。一人ひとりが、それぞれの立場でできることに取り組み、苦しい時に支え合える社会をつくりましょう。

| | 相談機関・相談会 | 問い合わせ先 | 相談実施日時 |
|-----------|---------------------------|---|---|
| 電話や面談での相談 | 福井県総合福祉相談所ホットサポートふくい(福井市) | 相談・予約専用電話 ☎ 0776・26・4400 ☎ 総合福祉相談所 ☎ 0776・24・7311 | 毎週月～金 9時～17時 |
| | 臨床心理士による相談会 | ☎ 高齢・障がい者元気支援課 ☎ 64・6012 | 5月26日、7月28日、9月29日、11月24日、1月26日、3月24日 (いずれも火曜日、9時30分～11時30分) |
| | こころの相談 | ☎ 小浜市社会福祉協議会(遠敷1・2丁目) ☎ 56・5802 | 毎週水 10時～16時 |
| | | ☎ つみきハウス(後瀬町) ☎ 53・1190 | 毎週金 12時～17時 |
| | 自死遺族の会「アルメリアの会」 | ☎ アルメリアの会事務局(福井市) ☎ 090・9448・4668 | 毎月第4土 13時30分～15時30分 |
| SNSでの相談 | 相談機関 | 相談可能時間 | アクセス方法 |
| | 生きづらびっと | 17時～22時30分 ※毎週水は11時～16時30分 ※毎週土は定休日 | 【HP】 https://yorisoi-chat.jp 【LINE】 @yorisoi-chat LINE向けQRコード |
| | 特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア | 毎日12時～16時、17時～21時 ※毎月最終土～日にかけては、深夜早朝相談あり(最終土12時～翌日21時) | 【LINE、twitter】 @kokorohotchat LINE向けQRコード |

身近に潜む 外来生物 の脅威

■問い合わせ 環境衛生課 ☎ 64・6016

「外来生物」とは

「外来生物」とは、もともとその地域に生息していなかったのに、人によって持ち込まれた動物や植物のことです。

主に国外から持ち込まれたものを指しますが、日本にもともと生息していた動植物（在来生物）でも、人によって本来生息していない国内の別の地域に移動した場合は、「国内由来の外来生物^{*}」と呼ばれ、ともに問題となっています。

※渡り鳥や、海流に乗って移動する魚や植物の種類など、自然の力で移動するものは含まない



◀ 1970年代のペットブームで持ち込まれたアライグマ。農水産物を荒らすなどの被害を生み、現在は輸入や飼育が規制されている

生態系を壊す厄介者

日本には、以前から多くの外来生物が侵入しており、生態系の破壊や農林水産物への被害を及ぼすなど、社会問題となっています。

小浜でも、繁殖力の強い外来生物が増えており、生態系を壊す危険が迫っています。多様な動植物が暮らす、「本来の小浜の自然環境」を、私たちの手で守り育み、後世へと残していきましょう。

被害を防ぐために

外来生物の被害を予防するための3原則は、①入れない、②捨てない、③拡げない（増やさない）です。一人ひとりが外来生物について理解を深め、3原則を守ることによって、さまざまなルートから侵入してくる外来生物による被害を防ぎましょう。

身近に潜む外来生物 — 黄色い花にご用心！



オオキンケイギク

花 ^{とうこうしよく} 橙黄色で、直径5～7センチ。5月～7月頃に咲く
 葉 葉は下のほうについている。両面に荒い毛がある
 全体 高さ30センチ～70センチ。多年草。毒性なし



オオハンゴンソウ

花 ^{きみどりいろ} 中央部分が黄緑色で、7月～10月頃に咲く
 葉 羽根状に裂けていて、ギザギザの形をしている
 全体 高さ0.5メートル～3メートル。多年草

地域の自然はみんなで守ろう！ ～外来生物の駆除にご協力ください～



清掃活動「クリーンアップ作戦」の様子（平成30年6月3日・駅前町）

市では毎年、市民の皆さんにも協力をいただいて、市内の清掃活動を実施しています。作業の際に、オオキンケイギクなどが生えているのを見つけたら、次のことに注意して駆除していただくようお願いします。

駆除方法

根から引き抜いて、できるだけ土を落として乾かした後、種が飛ばないように、燃やすゴミに出してください。開花前に駆除することで、種子の飛散による拡大を防ぐことができます。

減らそう！ 食品ロス

■問い合わせ 環境衛生課 ☎ 64・6016

大量の食べ物が捨てられている

「食品ロス」とは、まだ食べられるにも関わらず廃棄される食品のことです。

発展途上国で飢餓が深刻な問題になっている一方で、先進国では、行き過ぎた衛生管理や、適量を超えた食品の購入・注文などによって、大量の

食品が廃棄されています。

同時に、廃棄によって発生するゴミの量も増加するため、環境にもさまざまな悪影響を及ぼします。

私たち一人ひとりが意識し行動することで、食品ロスを減らしましょう。

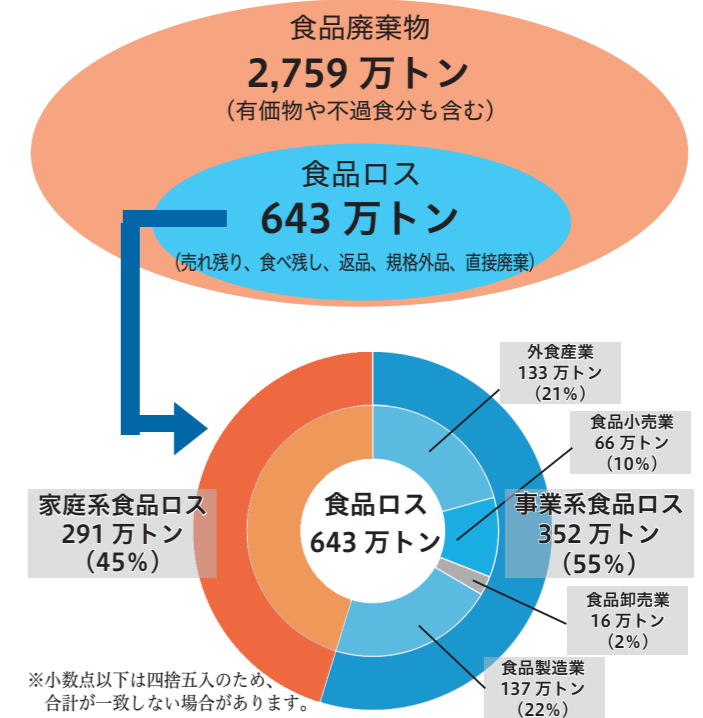
日本における食品ロス

日本で1年間に発生する食品廃棄物は、2,759万トン。その内、643万トンは、まだ食べられるにも関わらず捨てられています（いずれも平成28年度の推計値・右図）。

これは、日本人1人あたり、毎日茶碗一杯分のごはんを捨てていることになります。

食品ロスは、大別すると、家庭で発生する「家庭系食品ロス」と、小売店や飲食店といった事業活動を伴い発生する「事業系食品ロス」に分けられます。

食品ロス全体の643万トンに占める割合は、家庭系が約45%、事業系が約55%と近い数値になっていることから、食品ロスを減らすためには、それぞれの立場でできることに取り組むことが重要になります。



家庭でできる食品ロス削減 ～日々のちょっとした心がけ～

買い物をする際の工夫

- ・買い物に出かける前に、冷蔵庫の中を確認する
- ・必要な時に必要な分だけを購入する
- ・購入する際は、棚の手前の商品から取る（期限切れによって店で廃棄されることを防ぐ）



調理・食事の際の工夫

- ・余った食材を冷凍するなど、保存方法を工夫する
- ・残っている食材から順番に使用する
- ・体調や健康、家族の予定を把握し、食べきれる量を作る





「和久里壬生狂言」を写真で紹介

写真愛好家の須川建美さんが撮影した和久里壬生狂言の写真 30 点を展示 (県立歴史博物館・3 月 24 日)

移住 & 移住希望者が日頃の悩みを共有

嶺南地方へ移住してきた女性たちが交流する「移住者 & 移住希望者交流会」が開かれる (加茂・3 月 21 日)



全国健康保険協会 (協会けんぽ) 福井支部と小浜市との「包括的連携に関する協定」締結式



健康で活力のある地域社会を目指して

市と協会けんぽ福井支部が健康づくりの推進に向けて「連携に関する協定」を締結 (市庁舎・4 月 2 日)



「ふくいサーモン」今年も出荷

内外海地区の漁業者らが養殖に取り組むトラウトサーモンが今期初出荷 (宇久漁港・4 月 16 日)

3 年間の学びを今後も生かす

地域おこし協力隊の岡本竜平隊員 (28 歳) が 3 年の任期を終え市長に活動を報告 (市庁舎・3 月 19 日)



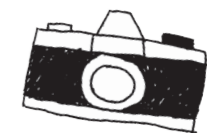
町家を改修した宿泊施設がオープン

和菓子屋の店舗兼住居を改修した「丹後街道つだ」がオープンし近隣住民らが内覧 (浅間・3 月 27 日)



除菌剤が市に寄贈される

本市「杉田玄白賞」受賞者の故・田辺栄吉さんの家族が市に除菌剤を寄贈 (市庁舎・3 月 19 日)



新型コロナウイルス感染症対策統括チーム発足

感染症拡大防止と経済対策・生活者支援の両方に適切かつ迅速に対応する統括チームが発足 (市庁舎・4 月 14 日)



「マメの豆知識」を分かりやすく紹介

さまざまなマメの種類や郷土料理、加工食品などを紹介する企画展示が開かれる (食文化館・3 月 21 日)



バス乗車時に使う「ジュニアシート」寄贈

ライオンズクラブ国際協会 334-D 地区が市内の保育園・こども園にジュニアシート 20 台を寄贈 (遠敷保育園・3 月 17 日)

廃油を石けんにリサイクル

口名田地区むらづくり推進委員会が廃油を再利用した石けんづくりを体験 (口名田公民館・3 月 29 日)



Uターン促進策などを市長に提言

小浜商工会議所青年部の WG が政策に対する 4 つの提言についてまとめ市長に提案 (市庁舎・3 月 30 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 <https://www1.city.obama.fukui.jp/>

お知らせ



クリーンアップふくい大作戦

環境衛生課 ☎64・60016

市内全域で「クリーンアップふくい大作戦」を実施します。当日は、不法投棄のごみ、草刈りで刈った草木、側溝汚泥（ヘドロのみ）などを受け入れます。

▼とき 6月7日⑧8時30分～12時
▼ところ 燃やすごみ回収センター（谷田部）、不燃ごみ処理センター（深谷）
※雨天の場合も受け入れは実施
※家庭や事業所からのごみは受け入れできません

木造住宅の耐震化支援

宮継課 ☎64・60071

市では、木造住宅の耐震診断、および耐震改修工事に対して支援します。
▼対象 昭和56年5月以前に建てられた、地上3階以下の木造住宅

▼支援内容

- 【耐震診断に対する補助】 次のプランに応じて、個人負担額を超えた費用を支援します。
 - ①耐震診断・補強プラン（一般診断法） 個人負担1万円
 - ②耐震診断・補強プラン（伝統耐震診断法） 個人負担2万4200円
- 【耐震改修に対する補助】 改修の種類に応じて、費用を支援します。
 - ①全体改修 補助限度額80万円
 - ②部分改修 補助限度額30万円
 - ③伝統的な古民家の改修 補助限度額150万円

▼申し込み 5月1日⑤から先着順 ※予算の範囲内で受け付け。到達次第終了

※プランの内容や補助要件など、詳しくは問い合わせください

薪ストーブ等導入支援補助金

農林水産課 ☎64・60224

小浜の里山がみなさんの心と体を温めます。

市内に住所などを有する人が、薪ストーブまたはペレットストーブなどを購入し、設置する経費に対して、補助金を交付します。
▼補助率 対象費用の3分の1（限度額10万円）

▼要件 設備導入後に小浜市産の薪やペレットを一定量利用すること ※詳しくは問い合わせください

工業統計調査を実施

市民協働課 ☎64・60009

本調査は、国の工業実態を明らかにすることを目的とした、統計法に基づく重要な統計です。調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。統計調査員が伺いますので、協力をお願いします。

▼対象 従業者4人以上の全ての製造事業所

軽自動車税の減免申請

税務課 ☎64・60004

軽自動車税の減免を受けるには、毎年申請が必要です。

▼対象 ①障がい者（身体、知的、精神）が所有する軽自動車②障がい者と生計を共にする家族が所有し、障がい者のために使う軽自動車（18歳未満の身体障がい者もしくは療育手帳でA判定の人、または精神障害者手帳で1級の人）

▼持ち物 ①身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれか②運転免許証③車検証④印鑑⑤通院等証明書（家族が運転する場合）
※障がいの等級によっては減免を受

は連絡をしてください。
▼申し込み 同協会事務局の大塩さん ☎58・0513

健康・福祉



認知症サポーター養成講座

地域包括支援センター ☎64・60015

市では、自治会やサークル団体などの地域団体、職場や学校などからの依頼により、出前講座を実施します。
▼内容 認知症の理解や認知症の人の気持ち、接し方など

▼受講料 無料

▼申込期限 開催の1カ月前

高齢者の肺炎球菌感染症定期予防接種

健康管理センター ☎52・22222

▼とき 5月15日～令和3年3月31日

▼対象 ①国で定める指定年齢の人

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスなど、重い病気になる人（身体障害者手帳の内部障害1級程度）
※①は5月中旬に通知、②は本人の申し込みが必要

▼負担金 3400円（生活保護受給者は無料）

けられない場合があります

※自動車税（普通自動車）の減免や福祉タクシー・リフトタクシーと重ねて受けることはできません

▼申込期限 6月1日①

乾燥肥料の無料配布

衛生管理課 ☎52・15222

例年、5月の日曜日に実施している「乾燥肥料の無料配布」について、今年も平日に実施します。

▼とき 5月11日①～15日⑤、18日①～22日⑤ いずれも9時～16時

▼ところ 衛生管理課（荒木）

※事前に電話で申し込んでください ※開封後は早めに散布し、必ず覆土してください。野外保管の際は必ずシートなどで覆ってください



狂犬病予防注射の延期

環境衛生課 ☎64・60016

例年、5月に実施している狂犬病の予防注射は、新型コロナウイルスの影響を踏まえて延期します。延期後の日程については、後日あらためてお知らせします。

を踏まえて、当面の間、集団けんしん・個別けんしんを延期します。再開のめどが立ち次第、あらためてお知らせします。

特定健診・がん検診の受診券に関しては、けんしんの再開に合わせて対象者あてに郵送します。

「歯のゼミナール」の中止

健康管理センター ☎52・22222

例年、6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて若狭地区歯科医師会が開催している「歯のゼミナール」は、新型コロナウイルスの影響を踏まえて中止します。

4月から生活困窮者の相談窓口が小浜市社協に移りました

生活に困窮する人が抱える悩みや困っていることの相談窓口である「小浜市自立促進支援センター」が、支援の強化を図るために「市役所市民福祉課（大手町）」から「社会福祉法人小浜市社会福祉協議会（遠敷）」に移りました。相談を希望する人は、社会福祉協議会 ☎56・5800 まで連絡してください。

また、仕事につくための準備や体験を行う就労準備支援事業を「社会福祉法人若狭つくし会（南川町）」で始めました。

■**女性職員の登用**
新たに部次長級2人、主幹級6人を登用しました。全体の課長補佐職以上の女性職員は34人（116人中）となりました。

■**国との人事交流**
新たに、農林水産省に1人職員を派遣しました。

■**市の組織機構体制の方針**
北陸新幹線の全線開通を見据え、引き続き、「食のまちづくり」の新たな展開として、食による地域内経済循環の活性化を図るため、「政策幹」を配置しました。
また、適正かつ効果的な組織マネジメントを発揮させるため、「営繕課」を新設しました。（詳細は下記参照）
今後とも、『小浜を研く』のローガンのもと、「市民が夢と希望をもって生活できる社会の実現」に向けて、各施策の積極的な推進を図っていきます。

令和2年度 市の組織

■問い合わせ 総務課 ☎64・6002

■**営繕課**
都市整備課で行っていた建築関係や市営住宅の管理、空き家対策等を行う「営繕課」を新設しました。
なお、都市整備課では、西津橋・大手橋の架け替えのほか、国道・県道・市道・河川などの基本的なインフラなどの整備関連を行います。

■**政策幹**
農林水産課長を「政策幹」として配置しました。
「誘客促進」「雇用拡大」「定住人口拡大」などについて、全庁的な視野で取り組むとともに、各課の連携、重要案件の協議・調整などを、政策幹が主導します。

■**食・地域創生戦略室**
「食・地域創生戦略室」の体制強化を行いました。
食・地域創生戦略室を、政策幹直轄の組織として位置付け、農林水産課・商工観光課の職員が兼務します。農林水産施策と観光施策の連携強化と意思決定の迅速化を図り、食による地域内経済循環の体制整備をより効果的かつ強力に推進します。

■**主な変更点など**
■**政策幹**
農林水産課長を「政策幹」として配置しました。
「誘客促進」「雇用拡大」「定住人口拡大」などについて、全庁的な視野で取り組むとともに、各課の連携、重要案件の協議・調整などを、政策幹が主導します。

小浜市機構図
(令和2年4月1日現在)
各課の仕事内容は、広報おばまの「市役所お仕事ファイル」で紹介しています。
※不定期掲載



JR小浜線、あいあいバスがお得に！ 利用助成制度を活用ください

市では、JR小浜線およびあいあいバスを利用する人に、利用助成を実施しています。ぜひ活用して公共交通機関を利用しましょう。

【利用助成一覧】

| 助成内容 | 対象者 | 助成額 | 限度額 |
|-------------------------|---------------------------|----------------|----------------|
| JR小浜線通学定期(1カ月、3カ月、6カ月) | 市内に居住する高校生などを養育する保護者 | 購入額の15% | なし |
| JR小浜線回数乗車券 | 市内に居住する人 | 購入額の10% | 1,000円/組 |
| JR小浜線団体利用者 | 市内に居住または通勤・通学・通院する人 | 団体割引引き後の20% | 片道400円/人 |
| JR小浜線無料駐車場の提供(小浜駅) | 定期乗車券または往復乗車券の購入者(住所要件なし) | 駅前市営駐車場料金の100% | 往復乗車券購入者は16h/台 |
| あいあいバス通学定期(1カ月、3カ月、6カ月) | 市内に居住する高校生などを養育する保護者 | 購入額の50% | なし |

※高校生の通学定期では、ひとり親家庭に該当する場合、助成額が異なります。助成を受けるためには、市税を滞納していないなど一定の条件があります。詳しくは問い合わせてください

※「利用助成制度」と「北陸新幹線開業に向けた活動募集」に関する問い合わせは、北陸新幹線・総合交通推進課 ☎64・6067

みんなで盛り上げよう！ 北陸新幹線開業に向けた機運醸成の活動を募集

市では、北陸新幹線開業に向けた機運の醸成活動に対して、助成を行います。

- 応募資格** 市内に活動拠点があり、5人以上で活動している団体
- 対象事業** 地域の人たちが主体となって取り組む事業で年度内に終了するもの
- 選考方法** 書類審査
- 助成額** ・啓発看板や掲示物、工作物の作成など持続性の高い事業（補助対象経費の10分の10以内 上限30万円）
・講演会の講師謝礼や啓発イベントに借用物を出展するものなど（補助対象経費の2分の1以内 上限10万円）
- 募集期間** 4月27日(月)～6月19日(金)
- 申請書類** 事業計画書、収支予算書（市公式HPよりダウンロード可）その他必要に応じて内容がわかるもの

集落活性化支援事業を活用して備品などを整備しました

■問い合わせ 市民協働課 ☎64・6009

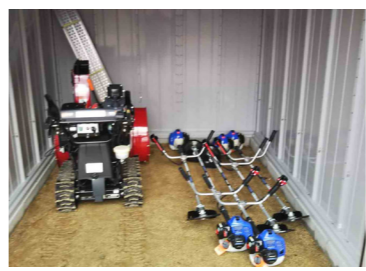
4地区のまちづくり協議会が、福井県集落活性化支援事業補助金を活用して、備品の整備などを行いました。また、令和元年11月23日(土)には、中央公民館(大手町)で、地域の課題解決や活性化に取り組む先進地の事例についての研修会が行われ、まちづくり協議会メンバーなど約60人が参加しました。

【西津地区】
除雪機3台、ボディカバー3台分、運搬用ブリッジの整備

除雪車が入らない道路などを自分たちで除雪するため、除雪機を整備

【宮川地区】
自走式草刈機2台の整備、旧宮川小学校の改修

教室に畳を敷き、地区民が集える場所として整備

【遠敷地区】
除雪機2台、刈払機5台、運搬用ブリッジ、保管倉庫の整備

除雪車が入らない道路などを自分たちで除雪するため、除雪機を整備

【加斗地区】
シーカヤック6台、パドル6セット、ライフジャケット(大・小)各12着、テント5張、トランシーバー4台の整備

地域活性化のため、シーカヤックなどを整備

4月から 後期高齢者医療保険料率などが変わります

後期高齢者医療制度の保険料率は、法律により後期高齢者医療広域連合が2年に1度見直すこととされています。

■問い合わせ 市民福祉課 ☎ 64・6018



令和2・3年度保険料率改定のポイント

- ① 所得割率、均等割額のいずれも引き上げ
- ② 賦課限度額が引き上げ
- ③ 均等割の軽減対象となる基準が拡大

保険料の計算

$$\text{1年間の保険料 (限度額 64万円※1)} = \text{所得割 (所得に応じた負担) 賦課のもととなる所得} \times 8.9\% \text{ (※2)} + \text{均等割 (定額負担) 47,800円(※3) 所得に応じた軽減があります (7.75割、7割、5割、2割軽減の4区分)}$$

- 賦課のもととなる所得とは、総所得から基礎控除 33万円を引いたもの
- 令和元年度は (※1) 62万円 (※2) 8.1% (※3) 45,000円

均等割の軽減措置と変更点

世代間の公平を図り、後期高齢者医療制度を持続していくため、軽減特例が見直されます。また、経済動向などを踏まえ、世帯の総所得に応じた区分ごとの軽減基準額が変更されます。

| | | 軽減割合 | | | |
|-------|--------|---|-----------------------------|-----------------------------|----|
| | | 世帯 (被保険者と世帯主) の合計所得 | | | |
| | | 8.5割 | 8割 | 5割 | 2割 |
| 令和元年度 | 33万円以下 | 33万円以下の世帯のうち、被保険者全員が年金収入 80万円以下 (その他所得なし) | (33万円 + 28万円 × 世帯の被保険者数) 以下 | (33万円 + 51万円 × 世帯の被保険者数) 以下 | |
| | | | | | |



| | | 7.75割 | 7割 | 5割 | 2割 |
|-------|--------------|---|-------------------------------|-----------------------------|----|
| 令和2年度 | 33万円以下 | 33万円以下の世帯のうち、被保険者全員が年金収入 80万円以下 (その他所得なし) | (33万円 + 28.5万円 × 世帯の被保険者数) 以下 | (33万円 + 52万円 × 世帯の被保険者数) 以下 | |
| | | | | | |
| 変更点 | 軽減割合 | 軽減割合 | 被保険者 1人当たりの軽減基準額 | 被保険者 1人当たりの軽減基準額 | |
| | 8.5割 → 7.75割 | 8割 → 7割 | 28万円 → 28.5万円 | 51万円 → 52万円 | |

※世帯主が後期高齢者医療制度の被保険者でない場合も、世帯主の総所得金額は軽減判定の対象になります

※65歳以上の人の公的年金所得は、公的年金の収入額から公的年金控除と高齢者特別控除 15万円を差し引いて軽減判定します

※本年度の保険料の決定通知書は、7月中旬にお知らせします

■制度に関する問い合わせ 福井県後期高齢者医療広域連合 ☎ 0776・54・6330

4月から 国民健康保険税の税率などが変わります

国民健康保険制度は、平成30年度から県と市町が共同で財政運営を行っています。今回の税率改定は、県が県全体の医療費などから見込んだ市町ごとの国保事業費納付金を納付するために必要となる保険税総額をもとに決定したものです。

■問い合わせ 税務課 ☎ 64・6004

国民健康保険税の内訳

$$\text{国民健康保険税} = \text{医療分 (医療費の財源)} + \text{後期支援分 (後期高齢者支援金等分)} + \text{介護分 (介護納付金分)}$$

加入者全員が対象

40歳以上 65歳未満が対象

保険税率改定のポイント

- ① 医療給付費分 (医療分) については、所得割、資産割、均等割、平等割のいずれも引き上げ
- ② 後期高齢者支援金等分 (後期支援分)、介護納付金分 (介護分) については、所得割、資産割、均等割、平等割のいずれも引き下げ
- ③ 資産割は、県の国保運営方針を踏まえ、段階的に廃止
- ④ 医療分、介護分の課税限度額を引き上げ
- ⑤ 均等割、平等割の軽減対象となる基準を拡大

所得割：前年の所得に応じて算出
資産割：土地・家屋の固定資産税額に応じて算出
均等割：加入者一人につき定額
平等割：一世帯につき定額

改定前後の税率比較表

| 区分 | | 所得割 | 資産割 | 均等割 | 平等割 | 課税限度額 | |
|-------------|-------|----------------|-----------------|-------------------|-------------------|---------------------|----------|
| 全被保険者 | 医療分 | 令和元年度 | 4.86% | 16.67% | 24,100円 | 17,400円 | 610,000円 |
| | | 令和2年度 | 5.77% | 16.77% | 27,700円 | 19,500円 | 630,000円 |
| | 後期支援分 | 令和元年度 | 1.85% | 6.30% | 9,100円 | 6,500円 | 190,000円 |
| | | 令和2年度 | 1.78% | 5.83% | 8,600円 | 6,100円 | |
| 40歳以上 65歳未満 | 介護分 | 令和元年度 | 1.87% | 8.13% | 11,800円 | 5,300円 | 160,000円 |
| | | 令和2年度 | 1.53% | 6.91% | 9,700円 | 4,600円 | 170,000円 |
| 合計 | 令和元年度 | 8.58% | 31.10% | 45,000円 | 29,200円 | 960,000円 | |
| | 令和2年度 | 9.08% (+0.50%) | 29.51% (▲1.59%) | 46,000円 (+1,000円) | 30,200円 (+1,000円) | 990,000円 (+30,000円) | |

均等割・平等割の軽減

世帯の前年中の所得が一定基準額以下の場合「均等割」、「平等割」が軽減されます。令和2年度の地方税法改正により、軽減判定所得の基準が見直され、軽減対象となる範囲が拡大されます。

| | | 基準となる所得金額 | 軽減割合 | | |
|-------|----------------|-----------|--------|---------------------------|-------------------------|
| | | | 7割軽減 | 5割軽減 | 2割軽減 |
| 令和元年度 | 世帯主、被保険者の所得の合計 | 33万円以下 | 33万円以下 | 33万円 + (28万円 × 加入者数) 以下 | 33万円 + (51万円 × 加入者数) 以下 |
| 令和2年度 | | | | 33万円 + (28.5万円 × 加入者数) 以下 | 33万円 + (52万円 × 加入者数) 以下 |

※本年度の保険税の決定通知書は、7月中旬にお知らせします

御食国 若狭おばまの 食材めぐり

■問い合わせ 農林水産課 ☎64・6024

第8回

タケノコ



【写真】(上) 収穫したばかりのタケノコ (左) タケノコを傷つけないよう、クワで丁寧に収穫する様子

加斗地区の勢浜で生産されているタケノコは、かつて市外の市場でも取り引きされた小浜の名産品。皮の上から見てわかる色の白さと、えぐみの少ない味、歯ごたえのある食感が特徴です。

生産者は、おいしいタケノコを育てるために、間伐と親竹の入れ替えを行うなど、日頃から山を管理しています。4月初旬から中旬頃の収穫時期には、地面のわずかなひび割れや盛り上がりなどの変化を見極めて、土に埋まったタケノコを掘り起こします。

タケノコには、よく収穫できる表作の年と、あまり収穫できない裏作の年が交互に訪れます。生産者によると、裏作の年は数少ないタケノコの収穫を見送ることで、翌年の表作の年により多くの収穫を期待することができるということです。

近年では、勢浜が名産地であることを知っている人も少なくなりましたが、勢浜のタケノコを毎年楽しみにしてくれる人もいます。一生懸命育てた新鮮なタケノコは、シャキシャキした食感で、炊き込みご飯や煮物に最適です。ぜひご賞味ください。

【生産者の思い】

きりり!小浜人

子育てに悩むママの受け皿に

ヨガと、手遊びやピクニックといった親子で一緒に楽しめる活動を行う「ヨガピクニックママサークル」。代表の井上さんは、昨夏に夫の転勤で小浜に引っ越してきて「育児には、ママ自身が楽しみを見つけ、悩みを共有して、心に余裕を持てる場が必要」と、今年1月に仲間5人でサークルを立ち上げました。井上さんは「活動が重荷にならないように、あえて会員登録や参加予約といった仕組みを無くしている」と語り、「参加するうちに、自分から企画を提案したり、趣味や特技を生かして講師

を務めたりするママもいて、『活動を楽しんでくれているんだな』と実感しうれしくなる」と笑顔を見せます。参加者の約8割が市外や県外の出身で、「慣れない土地で子育てに悩むママたちの受け皿になりたい」と言う井上さん。「今後も子どもの成長を見守りながら、ママも日々の暮らしを楽しむサークルにしたい。地元のママもぜひ参加して、小浜の良いところを教えてください」と呼びかけました。

活動はインスタグラムで発信中。「#ヨガピクニックママサークル」で検索。



ヨガピクニック ママサークル
井上 佳音里 さん
(39歳・雲浜一丁目)

※部活動紹介企画「燃えろ!青春!部活道」は、新型コロナウイルス感染症の影響により休載します

健康

生活のつづら

免疫について

ウイルスから身を守るために

ウイルスが世間を騒がせており、毎日さまざまな情報が飛び交っていますが、今重要なのは「自分の身を守るためにできることは何か」を知っておくことです。手洗い・うがい・消毒などは普段から気をつけていると思いますが、万が一ウイルスが体に入ってしまった場合、ウイルスに対応する特効薬のようなものはありません。

その時に最も重要になるのは、私たちの体に備わっている「免疫」です。免疫とは、ウイルスと病原菌から体を守り、戦う抵抗力です。この免疫を低下させず高めておくことがとても重要になります。

免疫と生活習慣

突然ですが、次の6つの項目の中で、1つでも自分に当てはまることはありませんか。①高齢者・乳幼児・妊婦である ②日常的に激しい運動をする ③ストレスのかかる環境にいる ④睡眠が不足している ⑤生活リズムが不規則になっている ⑥野菜やタンパク質をあまりとらない



小児科
島田 舞子 医師

杉田玄白記念 公立小浜病院
■問い合わせ ☎52・0990

たくさん笑って過ごすこと

免疫力は、年齢のほか②③⑥に関する運動・ストレス・睡眠・食事など、生活習慣と密接に関わっている点が多いと言われており、自分では健康だと思っても、知らないうちに免疫力が低下していることがあります。自分の生活習慣を一度見直し、免疫力を高めましょう。

免疫力を高める方法について、「適度な運動」「バランスのよい食事」「適度に体を温める」などはもちろんですが、日常のちょっとした心がけで免疫力が高められるとも言われています。それは「ストレスなく楽観的に過ごす」、「よく笑うこと」です。日々を楽しく、たくさん笑って過ごすしている人は病気にかけにくいのですね。

不安の多い今だからこそ、情報に振り回されずに、いつも通り規則正しく、楽しく笑って過ごすことでウイルスに負けない健康な体づくりを目指しましょう。

※「市役所お仕事ファイル」は、都合により休載します

子育て情報

子育て支援センターおよび健康管理センターが実施する、5月の子育て事業は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します

体や心・生活の相談

※印のついた相談などは要予約です。相談は基本的に無料です。内容は変更される場合があります

| 相談名 | とき | 内容 | ところ・問い合わせ |
|-------------|--------------------------------|---|--|
| 精神保健相談※ | 19日(火) 10時～11時30分 | 心の病気や、アルコール問題、認知症に関する相談に精神科医が応じます。 | 若狭健康福祉センター ☎同 ☎52・1300 |
| エイズ、肝炎相談・検査 | 18日(月) 9時～10時30分 | 匿名で、エイズ・肝炎に関する検査や、電話相談(月～金、8時30分～17時)を受けることができます。 | ☎同 ☎52・1300 |
| こころの相談 | ①毎週(水)10時～16時 ②毎週(金)12時～17時 | 心の悩みを相談してください。 | ①市社会福祉協議会☎同 ☎56・5802 ②つみきハウス☎同 ☎53・1190 |
| 心配ごと相談 | 13日(水) 13時～16時 | 介護など生活での困りごとの相談に応じます。 | 市社会福祉協議会 ☎同 ☎56・5802 |

※「人権相談」「カフェ・ぽ〜れ」「おひさまカフェ」は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。

休館日

| | |
|------------|---|
| 市立図書館 | 1日(金)～6日(水)・12日(火)・ 17日(日)・19日(火)・26日(火)・ 27日(水) |
| 温水プール | 1日(金)～7日(木)・11日(月)・ 18日(月)・25日(月) |
| 若狭図書学習センター | 1日(金)～7日(木)・11日(月)・ 18日(月)・25日(月) ※28日(水)は2Fのみ休館 |
| 市民サービスコーナー | 3日(日)～6日(水)・9日(土)・ 17日(日) ※2日(土)は、システム機器のメンテナンス作業のため、マイナンバーカードの交付や継続などの手続きはできません ※9日(土)は住基ネット等の保守設定作業のため、臨時休業します |

休日当番医

| | |
|--------|---------------------------|
| 3日(日)祝 | ★しんたにクリニック(駅前町) ☎64・5321 |
| 4日(月)祝 | ★山手医院(山手一丁目) ☎53・5511 |
| 5日(火)祝 | 中山クリニック(多田) ☎56・5588 |
| 6日(水)祝 | ★吉井医院(塩竈) ☎52・0028 |
| 10日(日) | ★田中病院(遠敷十丁目) ☎56・5353 |
| 17日(日) | ★にしお内科クリニック(南川町) ☎53・2407 |
| 24日(日) | ★本馬医院(水取一丁目) ☎52・2233 |
| 31日(日) | いちせクリニック(南川町) ☎53・2415 |

※★印の当番医の日は、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

法律や行政・その他の相談

※印のついた相談などは要予約です。相談は基本的に無料です。内容は変更される場合があります

| 相談名 | 開催日 | 時間 | ところ | 問い合わせ |
|---------------------------|---------------|-----------------|--------------|------------------------------------|
| 法律相談(消費生活トラブル)※ | 7日(水) | 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(水)、28日(水) | 10時～12時、13時～15時 | 文化会館4階 | 敦賀年金事務所 ☎0770・23・9905 |
| 高齢者専門相談(法律) ※5月は電話相談のみ | 21日(水) | 13時～16時 | 県社会福祉協議会嶺南支所 | 同 ☎52・7833 |
| 赤い羽根相談会(法・税・登記など)※ | 31日(日) | 13時～16時 | サン・サンホーム小浜 | ワカサリールパートナーズ ☎56・5533(平日9時～17時) |

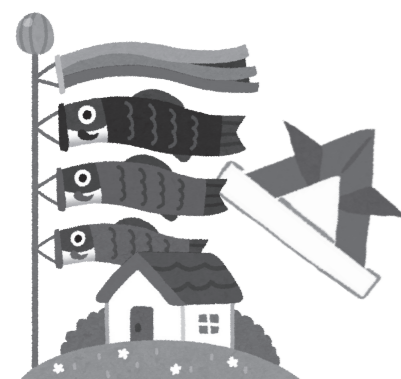
お知らせ

【各種催しや相談について】

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止や変更になる場合があります。参加を希望する人は、各問い合わせ先に事前に確認してください。

窓口の延長について

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



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・ウェブ・データセンター
福井システムズ株式会社
若狭営業所
小浜市小浜清海102 TEL: 52-6360
URL: http://www.fukui-systems.co.jp/

墓石展示会
5月21日(水)～22日(木) 大飯支店 9時～16時
5月28日(水)～29日(木) 高浜支店 9時～16時
6月5日(金)～7日(日) 若狭基幹支店 9時～16時
ご来場者にもれなく
粗品プレゼント!!
ご成約の方には
お墓お掃除セット
プレゼント!!
【お問い合わせは】JA福井県
若狭基幹支店 経済部 経済課 ☎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
第2・第4土曜と毎週日曜、祝祭日は休業しています。
お電話での相談も承ります。
小浜市小浜広峰55
☎(0770)52-0748・FAX(0770)52-0853

小浜自動車学校
新型コロナウイルス感染防止の為、来校者はマスク着用をお願い致します。
また、お客様の健康と安全を考慮し、手指のアルコール消毒、換気等の感染予防に努めて参ります。
〒917-0023 小浜市府中14-23
☎0120-52-0839



発行

福井県小浜市

〒917-8585

小浜市大手町6番3号

編集

企画部市民協働課

☎64・6009 FAX53・0742

ホームページ

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

電子メール

kouhou@city.obama.fukui.jp

印刷

若越印刷(株) 小浜営業所

Life

写真連載

輝く子どもたち



市内菓子店が牛乳を使ったおやつをプレゼント（国富保育園・3月27日）



市公式 Facebook

地域の出来事などを
発信しています



編集後記

●今月は、表紙に掲載した^{みょうゆうじ}妙祐寺の桜を取材▶
樹高約17メートルの木に近寄り見上げると、まるで花のシャワーが降り注いでくるような感覚に▶使用した写真は本堂へ向かう坂から撮影したもの▶雄大な桜を見下ろすというも贅ぜいたく沢だなど感じながらシャッターを切りました▶新型コロナウイルスで花見もままならない情勢ですが、少しでもみなさんの癒やしになれば幸いです（池）

●今月号より広報を担当させていただきます。写真撮影や原稿作成など、分かりやすく伝わる誌面作りに努めますので、よろしくお願ひします▶今月号の「健康生活のとびら」では、免疫力向上に大切なことが複数紹介され、あらためて体と心の健康を守ることが大事だと学習▶小まめな手洗い・うがいを励行するなど、一層体調管理に留意して日々を過ごしていきます（理）

人の動き（4月1日）

【人口】29,007人(前月比 -138人)
【世帯数】12,071世帯

【男性】14,255人
【女性】14,752人

【転入】164人 【転出】282人
【出生】19人 【死亡】39人