

# 広報 おばま

No.818

2

Feb. 2022

悠久の歴史と風土が活きるまち  
～新たな時代の御食国若狭おばま～

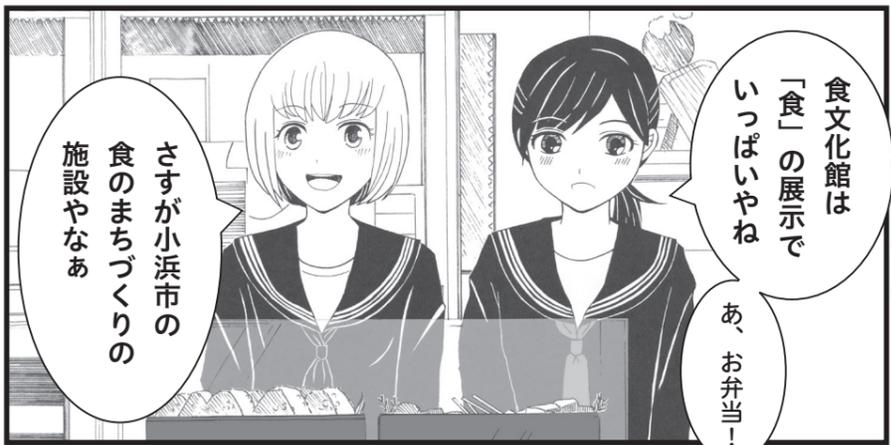


巻きずし上手にできたかな

特集

知ってるつもり 小浜の「食のまちづくり」

小浜の料理の勉強と  
言えば食文化館！



食文化館は  
「食」の展示で  
いっぱいよね

あ、お弁当！

さすが小浜市の  
食のまちづくりの  
施設やなあ

「食のまちづくり」って  
よく聞くけど  
実際どんなことやる？

何となくは  
知ってるんやけど…

「こ」で問題です

この中で、どれが「食のまち  
づくり」でしょうか。

- ① 魚を養殖する
- ② 自然環境を守る
- ③ 栄養が偏らないように気を  
付けて食事をする
- ④ 地域の祭りに参加する
- ⑤ 食に関するイベントを開催する
- ⑥ 有機栽培を試す

⑤かなあ〜

食のイベント  
よくやっとな〜

実はすべて  
正解なんです

食文化館 職員

食のまちづくりは  
皆さんの生活に  
結び付いているんです

知ってるつもり  
の小浜の  
「食のまちづくり」を  
あらためて  
知ってみませんか？

そもそも

食のまちづくりとは

小浜市が、平成12年8月に開始したまち  
づくりのことです。平成13年9月には、日  
本初となる「食のまちづくり条例」を制定  
し、平成14年4月から施行。令和3年に、  
条例制定20周年を迎えました。

【食】とは（食のまちづくり条例での定義）

■食材の生産、加工および流通に始まり、  
料理、食事に至るまでの広く食に関する  
あり方

■食に関連して代々受け継がれてきた「も  
の・こころ」両面でのならわしである食文化  
■食に関する歴史・伝統

食のまちづくりは、「おいしいものでま  
ちおこし」ではなく、小浜が既にある有形  
無形の「食」の資源を生かし、持続的に進  
めていくまちづくりを指します。

「食」の資源には、先人から受け継いだ、  
既にある多くのものと、20年にわたる食の  
まちづくりで、新たに生まれたものがあり  
ます。これらを研ぎ、育むことによって、  
食のまちづくりの目標である「個性豊かな  
小浜市を形成すること」の実現を目指して  
います。

食は、市民の皆さんの日常生活に深く関  
わっています。まちづくりは市民の皆さん、  
事業者、市など「みんな」で行っています。

# 「食のまちづくり」の世界

「食のまちづくりの「大きな木」を育てる6つの取り組み

たくさんの花を咲かせる

食のまちづくりをイメージす  
るとしたら、それは大きな木です。  
食のまちづくりの木の苗が、  
数々の「食」の資源（土・養分）  
により根付き、市民の皆さんや  
事業者、地域内外の皆さんの「活  
動や支援（水・肥料）」によって  
成長し、枝葉を伸ばして、たく  
さんの花を咲かせるよう大切に  
育てられています。

「みんな」で行ってきた  
活動の一部を紹介します

- 取り組み④ 教育・伝承
  - ◇幼児の料理教室「キッズ・キッチン」
  - ◇地域で栽培された食材を使う給食  
「地場産学校給食」
  - ◇小中学校の授業で事業者を訪れて  
行う農漁業体験

皆さんで  
さまざまな活動をして  
食のまちづくりの木を  
育てているんですね

- 取り組み① 産業の振興
  - ◇小浜よっぱらいサバの養殖
  - ◇旧田島小学校を、水産物加工施設  
などに改修
  - ◇有名ガイドブックに、市内飲食店  
情報が掲載される

- 取り組み② 環境の保全
  - ◇コウノトリが暮らせる場所づくり
  - ◇水質を守るため、小浜湾にアマモ  
（海草）を定植
  - ◇海に漂着するプラスチックごみの回収

- 取り組み③ 福祉・健康づくり
  - ◇生活習慣病検診などを受診
  - ◇ふるさと料理試食のほか、自分の  
健康状態に合った食事を知る「健  
康に食べよう会」の開催

- 取り組み⑤ 観光・交流
  - ◇地域の食と農林水産業を核に、訪  
日外国人などの観光客の誘致を図  
る地域の認定制度「SAVOR  
JAPAN」の認定を受ける
  - ◇ブルーパーク阿納で魚を釣ってさ  
ばいて食べる体験

- 取り組み⑥ 食の安全安心づくり
  - ◇農林水産大臣が定める「有機JAS」  
制度の認証を得た「メ」の栽培
  - ◇化学的・論理的に農業を行う  
「BLOFF」理論に基づく有機栽培

まちづくりに関わる  
皆さんはどのよう  
に思っているのでしょうか？

# 小浜で「義務食育」を受けて育った若者に聞きました！

※「キッズ・キッチン」など、市内の未就学児・中学生に実施している食育体験学習

食に関する意識および食のまちづくりに関する調査（一部抜粋）

調査方法 郵送でアンケート配布・回収  
 対象 令和元年12月～令和2年2月末  
 293人（令和2年小浜市成人式対象の新成人）  
 回答人数 86人

食体験が、直接的・間接的に現在役に立っていると思いますか

とても・少しは思う **91.8%**

あまり・全く思わない 8.2%



よく・少し覚えている **96.6%**

覚えていない・無回答 3.5%



※小数点第2位以下四捨五入のため、合計が100%にならない場合があります

## 若者の声



滋賀県立大学 3回生  
 西川 辰昌さん (21歳)

現在は、栄養教諭を目指して、栄養学や食育などを学んでいます。年長児の頃に、「キッズ・キッチン」で、にぼしでおみそ汁のだしを取る体験をしたことが楽しく、家でもだしをとったことを覚えていきます。この体験をきっかけに、食や料理に興味を持ちました。小学生の頃に、給食を通して地域のひととの交流があったことで、地元愛が育まれたと思います。将来は小浜に戻り、子どもたちに食に興味を持ってもらえる活動をしたいです。

# 関わり方は人それぞれ みんなで「食のまちづくり」

## 「やりがいを感じる」



グループマーマイド会長  
 真智子さん (68歳)

食生活改善推進員の有志が集う「グループマーマイド」では、食文化館で行われる調理体験の運営をしています。小浜の伝統料理を作る体験で、参加者から、「生きてきた中で一番おいしい」「勉強になりました」などと、声を掛けてもらうことも。楽しく、やりがいを感じます。若い人にも、活動に参加してほしいと思っています。今後、市内外の人にも調理体験に参加してもらい、観光にも結びつけていきたいですね。

## 「料理で学ぶ」



キッズ☆サポーター会長  
 吉田 輪佳奈さん (57歳)

年長児向けの「キッズ・キッチン」で料理の基礎を、小学生向けの「ジュニア・キッチン」で郷土料理を教えています。私たちと一緒に活動してくれる仲間も募集中です。活動は、子どもたちが料理の作り方を学ぶのではなく、「料理で学ぶ」という考えで行っています。子どもたちには、協調性や達成感、そして命をいただくということへの感謝の気持ちをもち、食を通して、豊かな心を育てたいと思っています。

## 「学習を支える」



若狭高校 教諭  
 松村 一太朗さん (27歳)

若狭高校での探究学習の授業で、食を核に小浜の活性化を目指す生徒たちに対し、助言や支援をしています。生徒たちは、自ら働きかけ、小学生に食の出前授業を行いました。とても熱意を感じます。小浜が食のまちづくりを20年続けてきたことで、高校生にも浸透し、生徒たちが学習の題材に選んだことは、1つの成果だと思っています。この学習を、生徒たちの後輩が継承してくれることを願っています。

皆さん  
 さまざまな思いで関わっているんですね



私も  
 食のまちづくりに  
 参加したい！

あ、私たちにも  
 できることは  
 ありますか？

もちろん  
 あります！

調理体験に  
 参加することも  
 食のまちづくりです

できることの例①  
 キッチンスタジオ

体験も  
 食のまちづくりに  
 つながるんですね

## できることの例②

### 地元産の食材や製品を買う

小浜には、谷田部ねぎやコマ、トマトなどの農産物のほか、ふくいサーモンや若狭まはた、若狭小浜小鯛さき漬などの水産物、塗り箸生産量日本一の「若狭塗箸」などの製品があります。これらの食材や製品を、消費者である皆さんが買って使うことで、市内産業が元気になると思います。また、人は生まれ育った土地・環境と密接なつながりを持っており、その土地で生産されたものを食することが、最も体に良いとされる「身土不二」の考え方があります。地元で生産されたものを食べる「地産地消」は、地域経済だけでなく、健康的な生活を送ることもつながっていきます。



▲魚介類・青果の初競り（市内・1月5日）

## できることの例③

### 「食のまちづくり」につながる行事や催しに参加する

令和3年11月19日に、食文化館キッチンスタジオで、市が「シンポジウム（複数人が発表する討論会）」を開催しました。当日は、食文化館名誉館長の石毛直道さん、同館の展示監修などを行う奥村彪生さん、若狭おばま御食国大使の福田布貴子さんなど、各界から多くの参加をいただき、食のまちづくりの展望について、語り合われました。また、食のまちづくりに関わる人や事業者、高校生など多くの市民の皆さんが、食のまちづくりに対する思いを発表しました。



▲「食のまちづくり」について思いが語られる（登壇者：左から福田さん、石毛さん、奥村さん）

シンポジウム当日の様子は、動画共有サービス「YouTube」で視聴できます

話を聞くことも食のまちづくりなんやね

私も何かに参加できる気がしてきたわ！

「食のまちづくり」にもっと興味を持ってみよう！

★未来へつづく

聞き手/チャンネルO 北村 郁子 アナウンサー



小浜市では、新型コロナウイルスの感染防止対策として、昨年3月から、希望される市民の皆さんへのワクチン接種を開始しました。小浜市の接種率は、12歳以上の対象者のうち、2回目の接種を終えた人が、昨年12月末時点

#### ④ 新型コロナウイルス感染症対策 / 防止と支援

容量の通信ネットワークを整備しました。児童生徒は、登校とともに学習用タブレットを立ち上げ、健康状態や朝のメッセージなどを入力するほか、学習時間では、写真撮影や文字・音声入力による検索、作図、グループ学習など多様な活用方法を取り入れていきます。今後は、学校での学習の効果をさらに上げていくことに合わせ、学習用タブレットの持ち帰り学習にも積極的に取り組みます。

昨年より、自主防災組織を対象に、「地域防災マップ」の作成研修会を実施し、各地域における自主防災組織の取り組みの強化を図っています。今年度は、「小浜市防災士の会」と連携した取り組みも進め、地域全体の防災力の強化・向上につなげていきたいと考えています。

治水対策事業では、江古川の中流部において、県が令和2年度から輪中堤工事に着手しています。市においても内水対策として、山側からの排水計画を含む道路の整備工事に着手しており、今後も、輪中提整備の進捗に合わせ、事業を進めていきます。

#### ⑤ 生活防災 / 保健・医療・交通、快適便利

追加工場として3回目の接種を中心に進めています。今後は、感染状況に応じた対策方法などの情報を随時、防災行政無線や市公式ホームページなどを通じて、市民の皆さんにお伝えします。また、経済循環対策として「おばまチケット」の販売や、小浜の食「テイクアウト」定着事業などを行ってきました。今後は、コロナ禍での支援や、コロナとの共存、コロナ後に向けた市内経済の基盤づくりに取り組みます。

早期全線開業に向けては、今後は、令和12年度末ごろまでの新大阪までの全線開業の実現に向け、引き続き、関西や北陸地域とも連携を強めながら、政府・与党に対してより一層要望を、

北陸新幹線が全線開業すれば、移住・定住や観光振興・企業誘致など、地域活性化に、またとない機会となります。現在、敦賀・新大阪間で駅・経路の選定に向けた手続きが順次進められています。小浜市としてもこの手続きを迅速かつ着実に進め、令和4年度の早い時期に完了するよう、引き続き協力していきます。

#### ⑥ 行財政 / 未来に夢・生きがい・協働

大手橋・西津橋の整備については、令和4年度から本格的に西津橋、大手橋、城内橋の架け替え工事が始まります。今夏から約5年間、車両の通行ができなくなります。長期間の通行規制になりますが、ご協力をお願いします。新・健康管理センターの整備については、昨年10月から新築工事に着手し、令和5年12月の供用開始を目指しています。新施設は、現在の健康管理センターの約2倍の広さを確保し、「子育て支援機能」、「健康づくり・介護予防機能」など4つの機能を有する施設です。より多くの市民の皆さんに利用してもらいたいと思います。

# 育成！ふるさと小浜デザイン

夢と希望をもって生活できる社会の実現に向けて本市にとって、令和3年は市制70周年を迎え、記念すべき節目の年となりました。新型コロナウイルス感染症への対策や北陸新幹線全線開業に向け、令和4年のまちづくりを、松崎市長が語ります。

令和4年 松崎晃治市長 新春インタビュー



昨年、今後10年間のまちづくりの指針として、目指す将来像を「みんなで描く、悠久の歴史と風土が活きるまち」新たな時代の御食国「若狭おばま」と定めた「第6次小浜市総合計画」を策定しました。今後は、北陸新幹線全線開業など新高速交通時代の幕開けに向けて、市民の皆さん・団体・事業者・行政や地域資源を含めた「みんな」で未来の姿を描く、オール小浜体制での協働によるまちづくりを加速していきます。

私は就任4期目の公約として、6つの柱からなる「育成！ふるさと小浜デザイン」を基に、各種施策を進めています。

#### ① 産業 / 経営力 & 発信力を拡大

企業誘致については、竜前企業団地に、複数の企業の進出が決定しています。今後は、企業の事務所機能などを持つ「サテライトオフィス」の誘致についても、取り組んでいきます。また、昨年から関係機関で構成する「小浜市雇用対策協議会」を立ち上げました。子どもたちの就職に関する調査分析や意見交換を実施するなど、雇用のミスマッチを解消し、U・I・Tの促進に取り組んでいます。昨年6月には、令和6年春の北陸新幹線敦賀開業を見据え、道の駅に地元



道の駅「若狭おばま」に、「和久里のごはんやおくどさん」がオープン。地元農産物や店内の羽釜で炊いたごはん、自家製ドーナツなどが楽しめる。

#### ② 環境文化 観光 / 組み合わせ、魅力増

現在、観光地域づくり法人である株式会社まちづくり小浜と、市内の宿泊や交通事業者が中心となり、「観光戦略」を策定中です。今後は、観光戦略を基に関西圏、関東圏に加え、北信越地域に対して積極的な情報発信を行います。また、体験型・滞在型観光で稼げる地域づくりとしての人材を育成し、持続可能な観光振興の体制づくりに努めたいと考えています。

そのほか、近年、文化財や町並みの中で、その土地の歴史物語を体感する「文化観光」が旅の様式として注目され、多様な基盤整備が進んでいます。今後は、外国人旅行者の取り込みも見据え、鯖街道の山歩きやサイクリングなど、アウトドア系の文化観光にも力を注いでいきます。

#### ③ 子育て教育環境 / 少子化対策と共生

限られた財源を最大限に活用する中、昨年4月には、県内他市に先駆け、一時預かり保育の利用料について、第2子以降の児童分を無料としたほか、第1子が双子や三つ子など多胎児の場合は、全ての児童分を無料としました。また、現在0歳から2歳の第2子がいれば、世帯年収360万円未満相当の世帯の保育料が無償となっていますが、今年9月からは、年齢問わず第2子がいる、世帯年収640万円未満相当の世帯の保育料を無償化する予定です。さらなる子育て支援策として、今年4月からは、これまで中学卒業年齢までを対象としていた子ども医療費助成の窓口無料化を、高校卒業年齢までに拡充することとしました。教育環境については、昨年度末に全ての小中学校で児童生徒1人1台の学習用タブレットおよび、校内の高速大



重ねていきます。さらに今後、新駅の具体的な位置などが明らかになることを踏まえ、市民の皆さんをはじめ、企業や各種団体の皆さんなどから意見や提案をいただく場を設けます。皆さんと対話を重ねながら、新駅周辺エリアの整備方針や整備計画などの検討を進めていきます。新型コロナウイルスとの長い戦いが続いています。このような状況にあっても、来る北陸新幹線全線開業を見据えた新しいまちづくりに、とどまることがなく、取り組まなければなりません。厳しい時代ではありますが、市民の皆さんと行政が一丸となり、コロナ禍という難局を乗り越え、新たな小浜市をみんなで描いていけるよう、まちづくりに全力で取り組んでいきます。

2月から65歳以上の追加接種（3回目接種）が始まります

市では、国の示す優先順位に従って、医療従事者等、高齢者施設入居者・従事者への追加接種が始まっています。

2月1日②から、一般高齢者（65歳以上）の追加接種が始まります。

日時などは市から順次、案内

現在、令和3年6月中旬に2回目の接種を受けた人に、順次、追加接種の案内を送付しています。

案内の際は、市が接種日時や会場を調整し、接種券を同封しています。

案内が届いた人で、接種を希望しない人や、日時・会場やワクチンの種類を変更したい人は、WEB予約システムで手続き、またはワクチンコールセンター ☎64・5654まで連絡してください。

※案内は、接種を強制するものではありません。接種を希望しない場合はワクチンコールセンターへ連絡してください

3回目の追加接種日の目安（1月14日時点）

2回目の接種時期 (令和3年)	接種券の送付時期と接種日					
	1月	2月	3月	4月	5月	6月
6月	券の送付	接種日				
7月		券の送付	接種日			
8月			券の送付	接種日		

※時期は目安です。以降も順次、実施を予定しています  
※実施状況やワクチン供給量によって予定を変更する場合があります

今後のワクチン接種に関するお知らせ

今後の接種予約について

追加接種（3回目接種）について、令和3年6月～7月に2回目を接種した65歳以上の高齢者には、原則として、市が接種日時や会場を調整し案内します。

64歳以下の人の追加接種の予約方法などについては、あらためてお知らせします。

ワクチンの種類について

追加接種で使用するワクチンの種類について、現在はファイザー社製で順次、案内しています。ただし、市内でも武田/モデルナ社製ワクチンが接種可能になったことから、今後の供給や接種体制の状況によっては、武田/モデルナ社製で案内する場合があります。市から案内されたワクチンとは異なる種類のワクチンの接種を希望する場合は、市ワクチンコールセン

ター ☎64・5654まで相談してください。

また、今後の各ワクチンの供給量は未定で、状況により希望する種類のワクチンがない場合があります。そのため、希望のワクチンが供給されるまで時間がかかることもあります。

交互接種について

1・2回目と3回目異なる種類のワクチンを接種する「交互接種※」については、安全性などが国によって確認されており、抗体の量も十分、上昇します。

※例 1・2回目はファイザー社製、3回目は武田/モデルナ社製を接種

12歳未満のワクチン接種について  
5歳～11歳を対象とする「小児ワクチン」については、今後、国から詳細な情報があり次第、広報おばまなどでお知らせします。

感染対策を徹底しましょう

感染「第6波」が拡大

年末年始から、市内でも感染が拡大しています。

県などの調査によると、これまでに感染した人の多くが、マスクを着用せずに会話や食事をした事が原因で感染したと推定されています。

市民の皆さんには、同居家族以外のひととの会話や食事の際にはマスクを着用する、感染拡大地域との往来は慎重に判断するなど、感染対策の徹底をあらためてお願いします。

また、体調不良の場合は、迷わず医療機関を受診してください。

感染防止に「うっかりリスト」

県では、感染の可能性が高い場面の中でも、「つい、うっかり」起こりがちな場面についてまとめた「うっかりリスト」を作成しています。感染対策を徹底し、うつらない、うつさないために、ぜひ活用してください。

うっかりリスト 5つの場面

仕事場で、つい

●仕事が終わった帰り際。駐車場で、同僚とマスクを外しておしゃべり

●喫煙所で、居合わせた上司に、喫煙しながら仕事のことを相談友だちと、思わず

●県外から帰ってきた懐かしい友人と会食。マスク会食を忘れ、つもる話を大声で

●野外でバーベキュー。心地良さとお酒の力で開放的になり、マスクを外して会話

●家族や仲間と、なにげなく友人の部屋でお菓子もぐもぐ。マスク着けずに気付けば長話

●法事の後。集った親戚と食事。自宅の気楽さからマスク徹底できず

学校で、知らず知らず

●同級生との帰り道。学校を出た後は、鼻マスクにしたり、アゴにずらしたり

●部活動の休憩中。水を飲み飲み、肩を寄せ合って互いのアゴを触る

趣味の時間、無意識に

●スポーツ後の更衣室。マスクを外して着替え。外してのを忘れて、そのまま談笑

●接客を伴う飲食店。ノリノリでカラオケ。店員さんとノーマスクデユエット



▲県が作成した「うっかりリスト」では、感染が起きやすい5つの場面を紹介  
▲大きい画像は県HP(左の二次元コード)からダウンロード



# 確定申告をお忘れなく！

受付期間  
2月16日④～3月15日④(土・日・祝を除く)  
9時～12時、13時～16時

令和4年度の市県民税、令和3年分所得税の確定申告の受け付けが始まります。期限内の申告をお願いします。  
■問い合わせ 【市県民税】税務課☎64・6004 【所得税】小浜税務署☎52・1008

## 利用者識別番号を取得してください

今年から、新たに必要になりました



今年から、市役所会場で所得税の申告をする場合は、「利用者識別番号」<sup>\*</sup>が必要となりました。  
まだ取得していない人は、国税庁e-Tax<sup>イータックス</sup>(電子申告)のHP (https://www.e-tax.nta.go.jp) から番号を取得し、会場へ持参してください。  
番号は会場でも取得できますが、手続きに15分程度かかります。できるだけ事前に取得をお願いします。

市県民税を申告する人(所得が公的年金のみで、所得税の源泉徴収がされていない人)や、税務署で申告する人は、取得不要です。  
※「利用者識別番号」は、申告時の本人確認のために必要なマイナンバー(10P下部)とは別のものです。混同しないよう注意してください

## 社会保険料控除を受ける場合

国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料を社会保険料控除として算入する場合、支払額を証明する書類の提示が必要です。  
領収書などが手元にない人に対しては、各担当課で証明書を発行します。運転免許証などの身分証明書を持参してください。  
※年金天引きされた税・保険料については、証明書を発行できません。年金の源泉徴収票で確認してください  
■問い合わせ  
【国民健康保険税】税務課☎64・6004  
【後期高齢者医療保険料】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

国民年金保険料を社会保険料控除として算入する場合、国民年金保険料の「控除証明書<sup>\*</sup>」または「領収書」の添付が必要です。  
控除証明書は、令和3年11月上旬に対象者に送付されていますので、確認し持参してください。  
なお、同年10月1日～12月31日の期間中に、その年初めて保険料を納めた人には、2月に送付される予定です。  
※市役所で証明書の発行はできません  
■問い合わせ  
日本年金機構敦賀年金事務所☎0770・23・9902

## 医療費控除を申告する場合

医療費控除の申告には、「医療費控除の明細書」の添付が必要です。  
あらかじめ医療費の領収書<sup>\*1</sup>の金額を集計し、明細書を作成して会場へ持参してください。  
健康保険組合などが発行する医療費通知<sup>\*2</sup>を添付すると、明細書の記入を一部省略できます。  
ただし、通知に記載されていない月の医療費は、病院などの領収書を基に別途集計が必要となりますので、注意してください。

※1 明細書に記載した医療費の領収書は、5年間保存する必要があります  
※2 医療費通知とは、医療保険者が発行する医療費の額などを通知する書類で、次の事項が記載されたものを指します  
・被保険者などの氏名 ・療養を受けた年月  
・診療を受けた人 ・療養を受けた病院など  
・被保険者などが支払った医療費の額  
・保険者などの名称

関連

## 国民健康保険の医療費通知について

■問い合わせ 市民福祉課☎64・6018

医療費控除申告の添付書類として使用できる国民健康保険の医療費通知は、世帯主宛てに2カ月に1回送付しており、9月・10月診療分は、2月中旬ごろに送付します。

11月・12月診療分については、4月中旬ごろに発送予定となっております。確定申告期間内に間に合いませんので、「医療費控除の明細書」を病院などの領収書に基づいて作成の上、申告の手続きをお願いします。

## スケジュール

### 【市役所4階大会議室(大手町)】

受付期間	対象地区・区
2月16日④ ～ 21日④	小浜(清滝/津島/多賀/鈴鹿/塩竈/生玉)、西津(小湊/大湊/北塩屋/西長町/北長町/福谷)、内外海(甲ヶ崎/阿納尻/加尾/西小川/宇久/若狭/阿納/犬熊/志積/矢代)、国富、宮川
2月22日④ ～ 28日④	小浜(玉前/今宮/広峰/白鬚/酒井/駅前町/川崎)、雲浜(南川町/後瀬町/上竹原/関)、松永、遠敷、今富
3月1日④ ～ 7日④	小浜(竜田/住吉/日吉/神田/大宮/男山)、雲浜(千種/大手町/四谷町/一番町)、内外海(仏谷/堅海/泊/田島)、口名田、中名田、加斗
3月8日④ ～ 15日④	小浜(鹿島/白鳥/貴船/浅間/大原/香取/飛鳥/青井)、雲浜(城内/雲浜/山手/水取)、西津(堀屋敷/板屋町/新小松原/下竹原/小松原川東/小松原川西)

### 【JA福井県若狭基幹支店(遠敷)】

農業所得の収支内訳書の作成相談のみ行います。  
※白色申告・市県民税申告の受け付けは行いません。  
希望者は同店で収支内訳書を作成の上、市役所または小浜税務署(後瀬町)へ持参してください。税務署での申告には入場整理券が必要です

### 感染拡大防止にご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、できるだけ1人でご来場いただき、必ずマスクを着用し、入口での手指消毒や検温にご協力ください。  
37.5℃以上の発熱や咳など、風邪の症状がある場合は、入場をお断りすることがあります。  
給与や公的年金による所得のみの人の還付申告は、2月1日④から税務署で受け付けています(詳しくは税務署にお問い合わせください)。  
また、パソコン・スマートフォンを利用した自宅からの申告もご活用ください。

### 申告時の注意点

※混雑を避けるため、できるだけ指定された期間に来場してください  
※営業所得、事業所得、農業所得、不動産所得のある人は、「収支内訳書」を事前に作成してから来場してください  
※「ふるさと納税ワンストップ特例制度」を申請した人が、市県民税または所得税の確定申告をした場合は、申告が優先されます。そのため、確定申告をする場合は必ず、ふるさと納税に伴う寄附金控除も申告してください  
※青色申告、譲渡所得等(株式、不動産)、雑損控除、令和3年新築・増改築分の住宅ローン控除(1年目)を申告する場合は、税務署で申告・相談してください

## 申告にはマイナンバーが必要です

申告には、申告者本人や扶養親族などのマイナンバーの記載と、申告者本人の本人確認書類(右記)の提示が必要です。

### マイナンバーの記載

確定申告書などの提出の際は、申告者本人と対象となる控除対象配偶者・扶養親族・事業専従者のマイナンバーが分かるものを必ず持参してください。

### 本人確認書類の提示

申告会場で申告者本人または代理人が申告する場合は、申告者本人の本人確認書類の提示が必要です。

※市では、1枚で上の2種類の書類を兼ねられる「マイナンバーカード」の作成を支援しています。詳しくは15Pへ

### 本人確認書類

マイナンバーカードがある場合はマイナンバーカードを、マイナンバーカードがない場合は次の2点を持参

#### 番号確認書類

本人のマイナンバーを確認できる書類  
・マイナンバー通知カード  
・マイナンバーの記載がある住民票の写し  
などのうちいずれか1つ

#### 身元確認書類

記載したマイナンバーの持ち主であることを確認できる書類  
・運転免許証 ・健康保険証  
・パスポート ・在留カード  
・身体障害者手帳  
などのうちいずれか1つ

マイナンバーカードなら、1枚で2つの書類を兼ねられます



### お釈迦様をきれいに

国分文化財愛護少年団が恒例の「すす払い」で本堂や釈迦如来坐像を清掃（国分寺・12月26日）

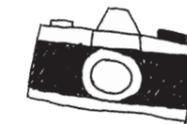
### 中学生に取り組みを公開

若狭東高校が各専門学科で学ぶ生徒の研究成果を公開する「課題研究発表会」を実施（文化会館・12月18日）



### 新たな門出の日に

対象者約290人の新成人を祝う「成人式」で代表者が誓いのことばを述べる（文化会館・1月9日）



### 中学生が市長に提案

小浜第二中学校3年生が「小浜の未来を担う総合教育事業」の一環で小浜の活性化案を発表（後瀬町・12月13日）



### 年始に新たな思いで

若狭消防組合消防本部・若狭消防署・小浜消防団の職団員が「消防出初式」で行進（白鬚・1月5日）



### 2年ぶり開催で「歓喜」に沸く

「若狭小浜第九演奏会」で小浜第九合唱団と美方高校生の約70人が歌声を披露（文化会館・12月12日）



### 災害に備え 協力体制を構築

ホームセンターを展開する株式会社ナフコと災害時における物資供給に関する協定を締結（市庁舎・12月9日）



### 竜をかけて区内安全を祈願

600年以上続く伝統行事「六日講」で区民らが稲わらで編んだ竜を集落の入り口に設置（法海・1月6日）

### 養殖7季目に突入

県のブランド魚「ふくいサーモン」の稚魚約500匹を養殖用のいけすに放流（宇久・12月20日）



### 飲酒運転の根絶目指し街頭啓発

若狭交通安全協会らによる活動に若狭東高校放送部が協力しパトカーから啓発放送（駅前町・12月19日）

### 持続可能な地域農業を

市と日本政策金融公庫福井支店・福井県農業協同組合が連携し「農業経営力強化講座」を実施（遠敷・12月21日）



### 一瞬の勝負「かるた始め」

小浜市かるた協会「沖の石」の会員らが1年の精進を誓って競技かるた（百人一首）で対戦（旭座・1月3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 <https://www1.city.obama.fukui.jp/>

### お知らせ

#### 公共施設の指定管理者を指定しました

都市整備課、生涯学習スポーツ課

市では、道の駅「若狭おぼま」(和久里)、市営公園および市営体育施設の指定管理者を、次の通り指定しました。

#### 【道の駅「若狭おぼま」】

指定管理者 株式会社まちづくり小浜 (小浜市和久里24号45番2)

指定期間 4月1日(令和9年3月31日)

問い合わせ 都市整備課 ☎64・6025

#### 【市営公園および市営体育施設】

指定管理者 株式会社オーイング・株式会社アイビックス共同企業体 (小浜市遠敷六丁目603番地5)

指定期間 4月1日(令和9年3月31日)

問い合わせ 都市整備課 ☎64・6025

### 募集



#### 小学校給食調理員 (会計年度任用職員)

教育総務課 ☎64・60332

業務内容 学校給食調理

勤務先 市内小学校

任期 4月1日(令和5年3月31日)

※更新の可能性あり

勤務時間 週5日、1日あたり6時間15分(休憩時間を除く)

報酬 月額13万1489円(8月を除く)

※期末手当(年2回)、通勤費の支給あり。社会保険加入。勤務年数に応じて昇給あり

募集 若干名

選考方法 面接

申し込み 2月18日(金)までに教育総務課へ履歴書を提出

#### 認知症の人と家族の会 「小浜のつどい」参加者

地域包括支援センター

認知症の人と家族の会では、振り込め詐欺などの「特殊詐欺」に関する講演会を開催します。

講演内容に興味がある人なら誰でも参加できます。

とき 2月19日(土)13時30分~15時30分

管理施設 【市営公園】中央公園(大手町)、小浜公園(香取)など  
24公園【市営体育施設】市民体育館(後瀬町)、総合運動場(口田縄)など6施設

問い合わせ 【市営公園】都市整備課 ☎64・6025、【市営体育施設】生涯学習スポーツ課 ☎53・0064

#### シルバーマッチング商談会&シニア就職相談会

県シニア人材活躍支援センター ☎0776・43・0881

対象 おおむね55歳以上で、現在求職中の人

内容

- ①県シニア人材活躍支援センターやシルバー人材センターの職員による求職支援
- ②企業の採用担当者との直接面談
- ③シルバー人材センターへの仕事依頼相談(庭木の手入れや通院の付き添いなど)

※当日参加も可能ですが、事前に申し込んだ人を優先します

申し込み 3月2日(土)13時~16時

場所 サン・サンホーム小浜(遠敷)

料金 無料

申し込み・問い合わせ 県シニア人材活躍支援センター ☎0776

申し込み・問い合わせ 県シニア人材活躍支援センター ☎0776

場所 中央公民館(大手町)

内容 「特殊詐欺にあわないために」

講師 小浜警察署員(刑事・生活安全課)

料金 無料

申し込み・問い合わせ 同会小浜

世話人の森美津子さん ☎080・6350・8605まで

※参加を希望する場合は、前日までに要予約

#### 「ふくふくSDGsパートナー」登録(企業・団体)

県未来戦略課 ☎0776・20・0759

県では、SDGs(持続可能な開発目標)推進のため創設した「福井県SDGsパートナーシップ会議」への登録を、随時募集しています。

対象 県内に事業所などがあり、SDGsに取り組む企業や団体、NPO法人など

登録の利点 ①県がホームページなどでPR、②取り組み支援(アドバイザー派遣)、③公式ロゴの利用、④県発注の建設工事の入札参加資格審査で加点評価など

※内容や登録方法など、詳しくは県HP <https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/seiki/sdgs/sdgs-partner.html>を参照してください

・43・0881まで電話  
【受付時間】(土)の9時~18時(日)のみ17時30分まで

#### 無料キャリアコンサルティング体験

福井キャリア形成サポートセンター ☎0778・215906

福井キャリア形成サポートセンター(越前市)では、厚生労働省から委託を受けて、働く人たちが前向きに仕事に取り組めるよう支援しています。

国家資格を持つコンサルタントとの面談を通じて、自分の役割や強みを明確にし、将来の展望や働きがい

に気付く機会を提供します。

対象 在職中の人

※雇用形態は問いません

内容 オンライン面談または対面による直接面談(約1時間)

申し込み 毎週(土)の9時~17時(3月まで実施)

申し込み 同センターHPの申し込みフォーム <https://carisapo.mhlw.go.jp/icc/form/>から申し込み(下の二次元コードからアクセス)



### マイナンバーカード取得

#### するキャンペーン実施中!

問い合わせ 市民福祉課 ☎64・6017

市では、マイナンバーカードの普及促進のため、お得なキャンペーンや申請の支援を行っています。

#### 【キャンペーン】

期間中にマイナンバーカードを申請し、交付を受けた人に、QUOカードまたは図書カードを配布します。

対象 マイナンバーカードを、令和3年12月1日(土)~令和4年2月17日(土)の期間に申請し、3月31日(土)までに受け取った人

※先着2000人限定

特典 QUOカードまたは図書カード(2000円分)

※マイナンバーカードの受け取り時に配布します

QUOカードまたは図書カード ¥2,000分



マイナンバーキャラクター マイナちゃん

#### お知らせ

おひなさまを展示します  
2月12日(土)から、5階児童室におひなさまを展示します。ぜひ見に来てね!



#### おばま児童文学会「風夢」のおはなし会

とき 2月26日(土)11時~



問い合わせ・申し込み 市立図書館(白鬚) ☎52・1042

#### おはなし会と作ってあそぼ!

とき 2月12日(土)11時~  
テーマ ひとあしおさき、おひなさま  
内容 (1)おはなし 「おすしのみーちゃん、どーこだ?」「じゅんびはいいかな?ひなまつり」  
(2)こうさく 牛乳パックでひなにぎょうをつくろう

市立図書館 今月の催し

# Event

## 市内の催し物情報を発信 イベントスケジュール



### 13日⑩ もっと知ろう 小浜の歴史と文化⑩

観光ボランティアガイド「若狭の語り部」による、市民公開講座の第10回は、日本近代医学の開拓者・杉田玄白について、話を聞きます。

講師：小西淳二さん（杉田玄白記念公立小浜病院名誉院長、特例認定NPO法人杉田玄白・小浜プロジェクト理事長）

時 13時30分～15時30分 金 無料

所 若狭ふれあいセンター（日吉）

申 7日⑩までに要事前申し込み。先着30人

問 観光ボランティアガイド若狭の語り部 担当 松木さん  
☎ 090・2121・5209

### 18日⑤・19日⑤ 食文化館 季節の調理体験

「小浜のごちそう」をテーマに、生ワカメと谷田部ネギのうどん、若狭カキの天ぷら、でっちゃんを作ります。

時 いずれも10時～13時 所 食文化館（川崎三丁目）

金 1,000円 申 3日前までに要事前申し込み。先着16人

問 食文化館 ☎ 53・1000

### 23日⑥ 小浜市民障がい者スポーツ体験フェスタ

障がい者スポーツに関心がある人を対象に、パラリンピック競技である「車いすバスケットボール」や「ボッチャ」の体験会を開きます。

講師：古崎倫太郎さん（日本車いすバスケットボール連盟 日本代表強化指定選手兼 U23 日本代表）

時 10時～12時30分 所 小浜第二中学校（後瀬町）

内 競技用車いす乗車体験、ミニゲームなど 金 無料

申 7日⑩までに要事前申し込み

問 高齢・障がい者元気支援課 ☎ 64・6012

✉ genki@city.obama.fukui.jp

※メールの際は「住所・氏名・年齢・電話番号」を明記

### 26日④・27日④ 「婦人のつどい」テレビ講演会

市連合婦人会では、例年開催している「婦人のつどい」の人権講演会を、ケーブルテレビ若狭小浜（チャンネル0）で放送します（録画・録音・画面撮影は禁止です）。

時 いずれも13時30分～14時30分

内 露の団娘さん（落語家・僧侶）による人権講演会  
演題：一隅を照らす～自分の持ち場で一生懸命～

問 生涯学習スポーツ課 ☎ 64・6033

### 3月のイベント

#### 6日④ 咲楽館講座発表会

働く婦人の家（咲楽館）で、受講生が1年間の学習の成果を披露します。ぜひ見に来てください。

時 9時～15時30分 所 働く婦人の家（大手町）

内 各講座の展示・体験・発表など

金 入場・観覧は無料、体験などは一部有料。以下は要予約。

【お茶席】500円（お茶券は前売りのみ、100枚限定）

※感染予防に配慮の上、実施します

【綿レースのコサージュ作り】

500円（定員24人、6人ずつ4回に分散。約30分/1回）

【やさしいヨガ体験】

無料（定員10人、10時30分～11時30分）

問 働く婦人の家 ☎ 52・7002

#### 凡例

時 = 時間 所 = 会場 対 = 対象 内 = 内容 金 = 料金

申 = 申込締切、定員など 問 = 問い合わせ先、申込先



## 「子育て世帯生活支援特別給付金」の申請はお済みですか

新型コロナウイルス感染症の影響を受けたひとり親家庭などを支援する「子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分/ひとり親世帯分以外）」の申請期限は、2月28日⑩です。

対象者でまだ申請していない人は、早めに申請してください。

#### ▶支給額

児童1人あたり5万円

#### ▶対象者

##### 【ひとり親世帯分】

次の①、②のいずれかに当てはまる人

①公的年金などを受給しているため、令和3年4月分の児童扶養手当を受給していないひとり親家庭

②新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が児童扶養手当の受給者と同じ水準となっているひとり親家庭

##### 【ひとり親世帯分以外】

次の③、④の両方に当てはまる人

③令和3年3月31日時点で18歳未満（障がいのある場合は20歳未満）の児童を養育する父母など

※令和4年2月末までに生まれた新生児を含む

④令和3年度の住民税（均等割）が非課税、または令和3年1月1日以降の収入が急変し住民税非課税相当の収入になった人

#### ▶問い合わせ

子ども未来課 ☎ 64・6013



## 4月から

## 「小浜市子ども医療費助成制度」の対象年齢を拡大します

市では、子育ての経済的不安の軽減や子どもの健康福祉増進のため、「小浜市子ども医療費助成制度」を設けています。受給者証を医療機関に提示することで、医療費負担を軽減できます。

令和4年4月から、制度の対象年齢を「18歳まで」に拡大します。

#### ▶対象年齢（令和4年4月から）

0歳～18歳（18歳の3月31日まで）

#### ▶申請手続きについて

令和3年度時点で高校1・2年生年齢の人※は、申請が必要です。

対象者には、1月中に市から手続きについて郵送で通知しますので、2月14日⑩までに、子ども未来課へ申請してください。

※重度障害者医療または母子家庭等医療の対象者は、申請不要です。

該当する人には、市から3月末に新しい受給者証を郵送します。

#### ▶問い合わせ

子ども未来課 ☎ 64・6013

※重度障害者医療の対象者は、高齢・障がい者元気支援課 ☎ 64・6012



## 2.3 節分



■各種相談

※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	内容	とき	ところ・問い合わせ
出張年金相談※	年金額の確認や、年金に関する手続きを行うことができます。	2月10日(木)・22日(火) 10時～12時、13時～15時	文化会館 ☎敦賀年金事務所 ☎0770・23・9905
結婚相談	結婚に関する相談に、婦人福祉協議会の相談員が応じます。	2月17日(木) 9時30分～11時30分	文化会館 ☎小浜市婦人福祉協議会 ☎090・4329・0346
結婚相談(本人のみ)		2月26日(土) 13時30分～15時30分	
弁護士無料相談※	法律問題全般について相談ができます。	2月1日(火) 13時30分～15時	働く婦人の家 ☎福井弁護士会 ☎0776・23・5255
法律相談(消費生活トラブル)※	消費生活に関する相談に、弁護士もしくは司法書士が応じます。	2月10日(木)・24日(木) 14時～16時	嶺南消費生活センター ☎同☎52・7830
高齢者専門相談(法律)※	遺産相続、土地問題などについて、弁護士が相談に応じます。	2月17日(木) 13時～16時	県社会福祉協議会嶺南支所 ☎同☎52・7833
行政相談※	行政に関する手続きや苦情などの相談に、行政相談委員が応じます。	2月15日(火) 13時30分～14時30分	市役所☎広報・デジタル推進課☎64・6009
女性向け出張就業相談	仕事に関する不安解消やキャリアアップなど、「働きたい」女性の相談に応じます。	2月2日(水) 10時30分～15時30分	働く婦人の家 ☎ふくい女性活躍支援センター ☎0776・41・4244
精神保健相談※	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。	2月1日(火)・15日(火) 10時～11時30分	若狭健康福祉センター ☎同☎52・1300
エイズ、肝炎相談・検査	匿名で、エイズ・肝炎に関する検査や、相談(月～金、8時30分～17時)を受けることができます。	2月7日(月)・21日(月) 9時～10時30分	
こころの相談	心の悩みを相談してください。	①毎週(水)10時～16時 ②毎週(金)12時～17時	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	介護など生活での困りごとの相談に応じます。	2月9日(木) 13時～16時	市社会福祉協議会 ☎同☎56・5802
人権相談	悩みごと、心配ごとのある人は、気軽に相談してください。	2月15日(火) 13時～15時	働く婦人の家 ☎福井地方法務局小浜支局 ☎52・0238

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。



■2月の休館日

市立図書館	1日(火)・8日(火)・11日(金祝)・15日(火)・16日(水)・20日(日)・22日(火)・23日(水祝)
温水プール	館内設備改修工事のため、臨時休館します。工事期間は3月末までの予定です。
若狭図書学習センター	7日(月)・14日(月)・21日(月)・24日(木)・28日(月) ※17日(水)は2Fのみ休館
市民サービスコーナー	11日(金祝)・20日(日)・23日(水祝)

■2月の休日当番医

6日(日)	★吉井医院(塩竈) ☎52・0028
11日(金祝)	★田中病院(遠敷十丁目) ☎56・5353
13日(日)	★にし内科クリニック(南川町) ☎53・2407
20日(日)	★本馬医院(水取一丁目) ☎52・2233
23日(水祝)	★木村医院(四谷町) ☎53・1260
27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

2月の窓口延長について

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。

■子育て応援情報

※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

催し	内容	とき	ところ・問い合わせ
誕生会※	今月に誕生日を迎えるお子さんのお祝いをしましょう。	2月16日(水) 10時～11時	子育て支援センター ☎同☎56・3386
母乳育児相談	助産師による母乳育児の相談です。体重・ほ乳量の測定も可能。8日(火)は10時から「断乳の話」も同時開催。	2月8日(火)・22日(火) 10時～11時30分	働く婦人の家 ☎健康管理センター ☎52・2222
スクスク元気っ子教室※	離乳食の相談、発育・発達、育児など子育て相談。身体計測も可能です。	2月14日(月) 10時～11時	健康管理センター ☎同☎52・2222
プレパパ&プレママ講座※	栄養・妊娠編「妊娠中からのからだづくり」※母子手帳を持参してください	3月3日(木) 13時30分～15時	中山クリニック ☎健康管理センター ☎52・2222
ママのためのピアサポートサロン※	みんなで話そう♪子育て座談会「見守るコミュニケーションとは?」をテーマにした交流会です。 講師:ごきげんママ☆ファクトリー	3月8日(火) 10時30分～12時	働く婦人の家 ☎同☎52・7002 メール fujin-ie@city.obama.fukui.jp

■高齢者いきいき情報

内容は変更される場合があります

催し	内容	とき	ところ・問い合わせ
カフェ・ぼ〜れ	高齢者の生きがいや認知症予防の活動・相談ができます(参加費100円)。	2月18日(金) 10時～11時30分	若狭ふれあいセンター ☎坂上和代さん ☎090・5686・4147
おひさまカフェ	認知症予防に関わる人たちの憩いの場です(参加費100円)。	2月22日(火) 10時～12時	ふるさと茶屋「清右エ門」 ☎小川さん☎64・5142

石橋さんは、電子部品を製造する進工業株式会社小浜工場（野代）で働いて、3月末で丸2年を迎えます。幼い頃から、ものづくりが好きなき橋さん。「小浜の海の景色や自然、食べ物が好きだから」と、地元での就職を希望し、同社に入りました。

「自分の仕事は、工程の序盤になるので、パターンがずれたら後に響く。責任重大です」と、語る石橋さん。「今の工程を、責任を持って完璧にできるようにになりたいです」と、今後の目標を話してくれました。

完璧にできるように



勤務先 進工業株式会社 小浜工場  
いしばし 香乃路 さん (20歳)



公民館だよりで「お城日記」を連載中  
やました こうや さん やました せいや さん  
山下 皓也 さん 山下 惺也 さん  
(小浜美郷小学校 4年生) (小浜第二中学校 1年生)

きりり! 小浜人

城ごとに異なる魅力 伝えたい

山下惺也さん（写真右）・皓也さん（同左）は、兄弟そろって大のお城好き。「みんなにお城の魅力を伝えたい」と、これまで訪れた全国各地の城を紹介する「山下ブラザーズの歴史探訪 お城日記」を、松永地区の公民館だよりで連載しています。

「天守や櫓、地形を生かした構造など、お城ごとに違う見どころがある」と魅力を語るのは、兄の惺也さん。弟の皓也さんは、兄の意見にうなずきつつ、「訪ねたお城で、『ここをどうやって攻めようか』と想像するのも楽しい」と付け加えます。

燃えろ! 青春! 部活道

上位入賞目指しイメージを共有

小浜第二中学校ブラスバンド部では、1・2年生合わせて19人が、曲の練習を行っています。「音楽が好きだから」と、同部で活動を始めた岩本さん。担当する楽器は、低音を響かせ、演奏を支えるバスクラリネット。「メロディーは少ないですが、低い音を元気に吹くと、部員から、かっこいいと言われます」と、笑顔を見せ、「友だちや家族から、演奏をほめてもらい、『楽しかった』と言ってもらえると、もつとがんばろうと思います」と、意気込みます。

岩本さんは、同部の雰囲気について、「学年問わず仲が良い。同級生は部長の役目を手伝ってくれるので、ありがたいです」と、口にします。練習では、「音を合わせることを意識する同部。岩本さんは、『みんなが自分のことばかり気にすると、演奏がバラバラになる。周りの音を聞いて合わせます』と話します。県大会などでの上位入賞を目指し、「精いっぱい演奏するだけではなく、演奏イメージを、みんなで考えて共有したいです」と、語ってくれました。



ブラスバンド部 部長  
いわもと まこ さん  
岩本 茉莉 さん  
(小浜第二中学校 2年生)

燃えろ! 青春! 部活道

高い意識と向上心で競技に臨む

若狭高校陸上部では、1・2年生の男女38人が、共に日々の練習に励んでいます。男子キャプテンの研谷さんは、小中学校と野球部に所属。「野球は大好きだけど、高校では違うことにも挑戦したい」と陸上に転向し、現在は100メートル走り取り組んでいます。「個人種目では、努力が成果に直結し、タイムなど目に見える形で表れる。リレーなど団体種目では、仲間との協力や連携も重要。どちらの良さも味わえるのが、陸上の魅力です」

「部員たちは、男女や学年の隔たりなく仲が良い。その分、気が緩みすぎないように、日頃から意識するようになっています」と語る研谷さん。「特に2年生は、みんな高い意識と向上心を持っていて、誰もがキャプテンを務められると思うくらい。誇らしい仲間たちです」と笑顔を見せます。同部は昨年、男女ともに団体リレーで県大会を勝ち抜き、北信越大会に出場。研谷さんは、「来春は、北信越大会の上位を狙いたい」と、今後の意気込みを語ってくれました。



陸上部 男子キャプテン  
とぎたに かなと さん  
研谷 叶都 さん  
(若狭高校 2年生)

# 健康 生活のとびら

杉田玄白記念 公立小浜病院  
■問い合わせ ☎52・0990

寒い冬に  
食べて取りたい栄養素

寒さで栄養不足に

この寒い季節、風邪や感染症対策などに気を付けて過ごすには、免疫力や抵抗力を高める食べ物を、しっかりと取ることが大切です。人の身体は冬の寒さに対応するため、多くのエネルギーを消費します。そのため、普段通りの食事をしていても、栄養素によっては不足してしまうものがあります。

特に冬に摂取したい栄養素とは

■マグネシウムと葉酸は、冬の寒さにより、大量に使われる赤血球のものととなります。また、マグネシウムは、寒さで硬直しがちな全身の筋肉の動きも助けてくれます。ほかにも、ビタミンCは、美容効果から風邪予防まで期待できます。冬こそ、これらの栄養素を意識して取ることを勧めます。

■各栄養素が含まれる食品  
■マグネシウム 納豆、ひじき、ノリ、アーモンド、落花生、玄米など



食事療法科  
柴田 美幸 科長

■葉酸 ほうれんそう、ブロッコリー、春菊、レバーなど  
■ビタミンC みかん、りんご、ブロッコリー、じゃがいも、れんこんなど  
紹介した食品のほか、体を温める効果がある季節の食材を食事に取り入れ、寒い冬を乗り切りましょう。

「食事療法科」について

食事療法科は、入院患者さんの食事を提供している科です。患者さんが、少しでも満足して、楽しみながら食事できるように毎日努力しています。

また、所属する管理栄養士は、入院・外来患者さんから相談を受け、食事の提案や栄養指導を行っています。食事について心配なことがある人は、まず医師に声を掛けてみてください。

## 歴史探訪

### ふるさと文化財めぐり

学芸員が教える、「思わず人に話したくなる」歴史の裏話



### 約650年前の人が仏様に寄せた願い

飯盛山の中腹にある飯盛寺（法海）には、秘仏として大切に守られてきた木像薬師如来坐像があります。鎌倉時代に吉野（奈良県）から伝わったとされる、高さ41センチの小さな仏像の中には、願文（仏への願いを記した文書）や、般若心経などの経典、香木、中国銭などが納められています。木割れを防いだり、重さを軽くした



▲仏像は33年ごとの本開帳と、開帳後16年目の中間帳のみ公開される

りするために内側をくりぬいた仏像は多くあり、内部に経典などを納めている例もありますが、飯盛寺のように、納められた品がきれいなまま残っていることはまれです。

このため、この像と納入品は、ともに市の指定文化財に指定されています。納入品の中には、鎌倉時代に生きた快円さんという人が1381年に記した願文があります。

願文には、「現世で自分の病気が治り、来世は安らかでありますように。そのご利益がみんなに平等にもたらされますように」との願いが記されており、当時の人々も、今に生きる私たちと変わらぬ願いを抱いていたのだと感じさせてくれます。

----- 有料広告 -----

2月19日(土)・20日(日)  
ばんべいゆ  
**晩白柚 風呂**  
お食事処だけの利用もできます！  
小浜市川崎3-4 御食園若狭おばま食文化館内  
TEL0770-53-4126 **濱の湯**

**小浜自動車学校**  
地元学生の皆様！  
進路が決まれば運転免許！  
お待ちしております！  
新型コロナウイルス感染拡大予防対策をしっかりと継続・実施して参ります。  
☎ **0120-52-0839**

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**  
お気軽にご来店下さい。  
お電話でのご相談も承ります。  
小浜市小浜広峰 55  
☎ (0770)52-0748・FAX(0770)52-0853

**古布 買い取ります**  
明治・大正・昭和期の木綿  
藍染 無地 縞 緋 型染  
筒描 更紗 裂織 布団皮  
油単 野良着 夜着 風呂敷  
※捨てる前に、ご相談ください  
リサイクル着物と古布の店 **やまてん**  
小浜市駅前町 16-7 (ビジネスホテル山海様前) ☎52-5963

**広告随時募集中**  
お問い合わせは広報・デジタル推進課まで  
☎ 64・6009

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

**墓石展示会**  
3月4日(金)・5日(土)・6日(日) 若狭基幹支店 9時~16時  
アンケートと協力の方に  
アイッシュ5箱プレゼント  
ご成約の方に  
お墓お掃除セット  
プレゼント!!  
※2月28日から展示しますので自由にご覧いただけます。  
(専門担当者の説明等は4日からとなります)  
【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

チャンネルO  
光ケーブル引込工事 実施中！  
皆様のご協力を  
お願いします  
【光ケーブルのメリット】  
① インターネットの高速化 (上り・下り 1Gbps)  
② 将来の8K放送にも対応可能  
詳しくはチャンネルOまでお問い合わせ下さい。  
☎ 0770-52-7200

**編集後記**  
● 仕事柄、辞書や用語集のお世話になることが多々あります▼その用途は、漢字の書き分けから新語・流行語の言い換えまでさまざま▼昨年末、とある国語辞典に、感動や切なさにかが動いたさまを表す若者言葉「エモい」が加わったと話題に▼人は年齢や経験を重ねるほど、変化を遠ざけてしまいがちです▼掲載の決断を「エモい」と感じつつ、変化を恐れず挑戦する精神を見習いたいと思いました(池)

● 年初にあたり皆さまのご多幸をお祈り申し上げます▼新たな年を迎え、今年の目標をいくつか書き出しました▼そのうちの1つが「何らかの形で人とつながる」▼コロナ禍に入り約2年間、楽しみのためには外に出ることが少なくなり、それが当たり前になりました▼それに伴い人とのつながりも遠くなったような気が▼感染対策はまだ必要ですが、今年の目標達成のために前向きに日々を過ごしたいと思います(理)



本紙の一部には見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



発行 編集

福井県小浜市  
〒917-8585 小浜市大手町6番3号

企画部広報・デジタル推進課  
☎64・6009 FAX53・0742

ホームページ  
電子メール  
印刷

ホームページ  
電子メール  
印刷

https://www1.city.obama.fukui.jp/  
kouhou@city.obama.fukui.jp  
若越印刷(株)小浜営業所



昔ながらの「もちつき体験」(若狭ふれあいセンター・12月26日)



書道教室(加斗公民館・12月23日)

地域の出来事などをSNSで発信しています

市公式 Twitter



市公式 Facebook



小浜市防災メール

災害や避難の情報をお知らせします。  
登録は、右の二次元コードもしくは  
Webサイト(<https://mail.cous.jp/bou-saiobama/>)から手続きしてください



人の動き (1月1日)

【人口】28,619人(前月比 -36人)  
(前年同月比 -315人)  
【世帯数】12,099世帯

【男性】14,079人  
【女性】14,540人

【転入】42人 【転出】52人  
【出生】17人 【死亡】43人