

広報 おばま

No.833

5

May.2023

悠久の歴史と風土が生きるまち
～新たな時代の御食国若狭おばま～



特集

つながりのある生活

高齢者が、いつまでも安心して地域で暮らすために

【表紙】65歳以上の市民の皆さんを対象に各地区で実施する「ココカラ元気教室」の体験会（サン・サンホーム小浜）

つながりのある生活

高齢者が、いつまでも安心して地域で暮らすために

■問い合わせ 小浜市地域包括支援センター ☎64・6015



「なんか体の調子がよくないなあ」、「以前より不安を感じるが増えたなあ」、「足が痛くて家から出るのが面倒やなあ…」
「…でも、これぐらいなら、誰かに相談すると迷惑かけるし、恥ずかしいし、我慢しよか」

周り的高齢者から、こんなことを聞いた経験はありますか？



高齢者の中には、心身の健康や日常生活に不安や困難を抱えても、改善できる段階で声を上げることが少なく、後になって状況が変わったときに、医療機関で入院や通院を伴う治療や介護保険を利用したサービスが必要になる事例が多くあります。
不安や困難が軽い段階で、高齢者自身や周りの人が相談したり、介護予防に取り組んだりすることで、健康的な暮らしを保つことができます。
小浜市では平成26年以降、65歳以上の高齢者が9000人以上※生活しています。自分自身はもちろん、大切な家族や近所、知り合いの高齢者の皆さんがいつまでも安心して住み慣れた地域で生活していけるよう、できることから始めてみませんか。

できること① 周りの人と一緒に運動・話をする

高齢者が、健康的な生活を送るためには、運動をしたり、楽しめる趣味を見つけたりすることが欠かせません。さらに、運動や趣味を人と話しながら行うことで、介護予防の効果が高まります。
地域包括支援センターで行っている65歳以上の人が

対象の介護予防の取り組みを紹介します。
運動は、一人ひとりの能力に合わせて教室を選ばすので、対象の人はぜひ参加してみてください。また、周囲の人は、この取り組みを周り的高齢者にぜひ勧めてください。

階段の登り下りができる人は、ココカラ元気教室

元気に過ごすために必要なことや運動について学びます。3週間に1回、各地区の会場で実施。

しっかり歩けるようになりたい人は、元気アップ教室

転倒しない体づくりや、日常生活を維持するのに必要な運動をします。月に3～4回、市内4地区の会場で実施。

生活するための機能の低下が見られる人は、生活機能向上のための体操や筋力トレーニング

通所介護施設で、一人ひとりの計画に合わせた回数で運動をします。

ふれあいサロン

健康チェックや軽体操、レクリエーションなどを行います。市内114カ所（行政区内）の会場で実施。
ふれあいサロンに関する問い合わせ先は、若狭ハイツ元気コミュニティセンター ☎53・2940

運動をする

人と話す

「知りたい」を解決する

身近な「介護なんでも相談窓口」 地域包括支援センター



小浜市地域包括支援センター
おおいし ひろみ
次長 大西 博美

できること② 知りたいことを相談する

早めに!!

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんに関する困りごとの身近な相談窓口です。高齢者がいつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、介護、福祉、健康、医療などの分野から総合的に相談支援を行います（相談内容は以下を参照）。

支援には、主任介護支援専門員（ケアマネジャー）、保健師、社会福祉士などが連携し、さまざまな面から高齢者の健康を保ち、自立した生活の支援を行います。気になることがありましたら、どなたからでも気軽に相談してください。

現在、地域包括支援センターには、次のような相談が寄せられています

- 高齢者から
- 足腰が弱ってきたため、体のことが心配
 - 何か体操ができる場所を知りたい
 - 介護を受ける状態になりたくない。介護予防に取り組む方法を知りたい

- 家族から
- 介護保険の申請方法や、介護サービスの利用方法を知りたい
 - 成年後見制度のことを教えて欲しい
 - 現金や郵便物の管理が難しい
 - 親をつい怒鳴ったりしてしまっ（親の怒鳴り声が聞こえる）

- 周りの人から
- 認知症の人への対応の仕方を知りたい
 - 近隣にいる高齢者が心配
 - 高齢者が病院退院後、安心して生活ができるための支援方法を知りたい
 - ボランティアや支援活動など、自分ができることがあればしたいと思っっているが、できることはあるか

地域包括支援センターは、市内に2カ所 質問や相談は、高齢者の住まいがある地区担当まで



小浜市地域包括支援センター
（南川町／小浜市健康管理センター内）

担当地区
小浜・雲浜・西津・内外海・加斗地区

問い合わせ先
☎64・6015（受け付け時間外など緊急の場合は、小浜市役所 ☎53・1111）
※5月1日⑧からは隣接の新しい健康管理センターに移転



小浜市社会福祉協議会 地域包括支援センター
（遠敷／サン・サンホーム小浜内）

担当地区
国富・宮川・松永・遠敷・今富・口名田・中名田地区

問い合わせ先
☎56・5855（受け付け時間外など緊急の場合も、この電話番号に連絡）

どう捨てる？ ごみの分別に 気を付けてください！

■問い合わせ 環境衛生課 ☎ 64・6016

4月から、若狭広域クリーンセンターが稼働し、ごみの分別が変わりました。資源化できるものも、分別方法を間違えると、ただのごみになります。一人ひとりの正しい分別がごみの資源化・減量化につながります。4月から分別が変わったもの、間違えやすいものなどを中心に、分別方法を紹介いたします。

燃やすごみ

プラスチック・革・ゴム製品の分別は
4月から燃やすごみに変わりました



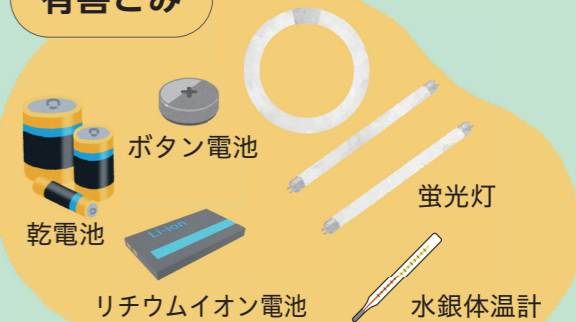
若狭広域クリーンセンターでは、ごみを燃やして発生する熱エネルギーで発電し、施設内の電力をまかないます

うめた埋立てごみ

電球（LEDを含む）と点灯管（グロー球）は埋立てごみへ入れてください



有害ごみ



電池が取り外せない小型の家電製品の分別
家電製品の大きさが、収集専用の黄色いバケツに入るもの▶有害ごみ 入らないもの▶埋立てごみ

分別した資源ごみは、どう処分されているの？
各種原料や他の製品として生まれ変わっています。素材によっては売却し、市の財産となっています。
例えば、ペットボトルは細かく破碎した後、繊維状に加工され、車の内装品やカーペットの詰め綿として再利用されています。アルミ缶やスチール缶は、他の金属の原材料となっています。また、紙類は再資源化され、トイレットペーパーやコピー用紙などとして再利用されています。



【出典】日本容器包装リサイクル協会

外来生物の種類

特定外来生物

外来生物の中でも、生態系や人の生命、農林水産業に対して特に大きな被害を及ぼすものとして、外来生物法で指定された生物のことです。

特定外来生物は、無許可での飼育などが規制されており、違反した場合は、懲役もしくは罰金が科せられます。

生態系被害防止外来種

法律の規制は無いものの、在来生物に悪影響を与える生物のことです。「国内由来の外来種」も含まれます。

特定外来生物の動物たち



▲農作物や水生生物に被害を及ぼす、ヌートリア（写真左）やアライグマ（同右）
【写真は特定外来生物の一例】

外来生物の被害を防ぐには

外来生物の被害を防ぐためには、一人ひとりの行動が大切です。取り扱う際は、次の予防三原則を守りましょう。

□外来種被害予防三原則

- ① 入れない**
悪影響を及ぼすおそれのある外来種を入れない
- ② 捨てない**
餌を与えて育てている・栽培している外来種は、適切に管理し捨てない
- ③ 拡げない**
既に野外にいる外来種を、他の地域に拡げない

特定外来生物 オオキンケイギクの積極的な駆除に協力を



▲オオキンケイギク（写真上下）

オオキンケイギクを根から引き抜き、乾燥させた後、種子が飛ばないようにして、燃やすごみに出してください。

□特徴

- 【全体】高さ 30～70 ㍉、多年生、毒性なし
- 【花】^{とうこうしよく}橙黄色、5～7月ごろ咲く。直径 5～7 ㍉
- 【葉】下の方に付いている。両面に荒い毛がある

守ろう！自然環境 身近に潜む外来生物

■問い合わせ 植物に関すること▶環境衛生課 ☎ 64・6016 動物に関すること▶里山里海課 ☎ 64・6024

外来生物とは、もともとその地域にいなかったのに、人によって持ち込まれた動物や植物のことです。日本には、以前から人の手によって、多くの外来生物が、国外から入ってきており、生態系、農林水産業などへ被害を及ぼしています。
また、もともと日本にいる生物（在来生物）でも、必ずしも全国各地に生息しているとは限りません。
人の関わりによって、本来いない地域に移動した生物を「国内由来の外来種」といい、こちらも問題となっています。
市内でもさまざまな外来生物が確認されており、生態系への影響のほか、住居への侵入や農作物の食害などの被害が発生しています。
本来の自然環境を私たちの手で守り育み、後世に残していきましょう。

不燃物ごみ袋の価格が変わります

原材料価格の高騰により、6月1日(木)から市内各店舗で、市指定の不燃物ごみ袋が値上がりします。

袋の区分	現在の価格	新価格
大	270 円	▶ 320 円
小	185 円	▶ 210 円

不燃物ごみ袋の種類

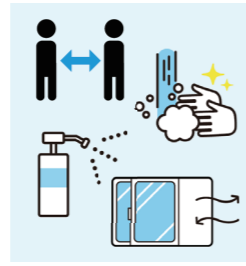
その他紙、スチール缶、アルミ缶、ペットボトル、埋立てごみ、その他金物

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐ

ゴールデンウィークに向けて イベントや会食の際には感染防止対策を



5月8日①から、感染症法での新型コロナウイルス感染症の分類が、2類相当から季節性インフルエンザなどと同じ5類に引き下げられますが、体調が悪い場合は、引き続きイベントや会食を控え、**新型コロナウイルスに感染したと疑われる場合には、電話などで事前に医療機関に相談しましょう。**



イベントや会食に参加する際は、適切な対人距離の確保、手洗い、消毒、換気の徹底など**基本的な感染対策を**。

特に、高齢者や基礎疾患がある人およびこれらの人と日常的に接する人は、密閉、密集、密接が発生しやすい場所や適切な換気など基本的な感染対策がされていないイベントや会食への参加を控えましょう。



マスクの着脱は、個人の判断が基本となっています。本人の意思に反してマスクの着脱を強いることなく、個人の判断が尊重されるよう、配慮をお願いします。

65歳以上の高齢者・基礎疾患がある人・医療従事者などが対象
オミクロン株対応2価ワクチンの令和5年「春」開始接種

接種までに気を付けて欲しいこと

市から接種券が入った封筒が届いたら、同封されているピンク色の用紙で「**接種の日時・場所**」を必ず確認してください。
※医療従事者、施設従事者などの人には、日時通知が入っていない場合があります

接種を希望しない人や、接種の日時・場所の変更を希望する人は、予約専用WEBサイトから手続きするか、小浜市新型コロナワクチンコールセンターへ電話をお願いします。

接種当日に都合で接種が受けられなくなったら

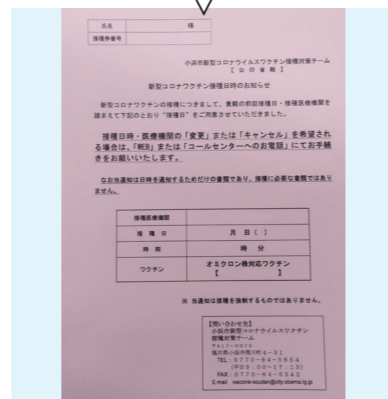
【接種日が平日の場合】

小浜市新型コロナワクチンコールセンターへ連絡をお願いします。

【接種日が土・日・祝日の場合】

直接、接種予定の医療機関へ連絡をお願いします。

5月8日①から
接種が始まります！



▲市から届くピンク色の用紙で接種の日時・場所を必ず確認

接種の予約・変更など

手元に接種券を用意

予約専用WEBサイト



▲パソコンは市公式HPバナー(左)から、スマートフォンは二次元コード(右)からアクセス

電話など

小浜市新型コロナワクチンコールセンター
☎ 64・5654 FAX 64・5342
✉ vaccine-soudan@city.obama.lg.jp
接種券を紛失した場合は再発行できます。
再発行はコールセンターまで連絡してください。

小浜市新型コロナワクチンコールセンターは、5月1日①に、隣接の新しい健康管理センターへ移転します

国民健康保険税と後期高齢者医療保険料の内容が一部変わります



■問い合わせ 市民福祉課 ☎ 64・6018
福井県後期高齢者医療広域連合 ☎ 0776・54・6330

令和5年度の地方税法改正と、高齢者の医療の確保に関する法律施行令の改正により、4月から、国民健康保険税と後期高齢者医療保険料の内容が一部変更されます。

①国民健康保険税の課税限度額が変わります

世帯の所得金額や加入者数などで税額が決まる国民健康保険税の課税限度額が変更になります。

課税限度額

令和4年度 102万円 ▶ 令和5年度 104万円

②国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の金額軽減の対象となる判定基準(軽減判定所得)が変わります

世帯の前年中の所得が一定基準額以下の場合に、被保険者の数によって決まる「均等割額」と世帯にかかる「平等割額(国民健康保険税のみ)」の軽減割合が決まる判定基準が見直されます。

この見直しによって、これまで軽減の対象でなかった被保険者が対象になる場合や、現在対象となっている被保険者の軽減割合が変わる場合があります。

「均等割額」と「平等割額(国民健康保険税のみ)」の新旧判定基準

軽減割合	基準となる所得金額(世帯主と被保険者の所得の合計)	
	令和4年度	令和5年度
7割軽減	43万円 + 10万円 × (給与所得者等※の数 - 1)	
5割軽減	43万円 + (28.5万円 × 加入者数) + 10万円 × (給与所得者等※の数 - 1)	43万円 + (29万円 × 加入者数) + 10万円 × (給与所得者等※の数 - 1)
2割軽減	43万円 + (52万円 × 加入者数) + 10万円 × (給与所得者等※の数 - 1)	43万円 + (53.5万円 × 加入者数) + 10万円 × (給与所得者等※の数 - 1)

●軽減割合ごとの「均等割額」・「平等割額」は、今回の見直しでは変わりません。

国民健康保険税・後期高齢者医療保険 共通

※給与所得者等 次の①～③のいずれかを満たす、同一世帯内の被保険者および世帯主のこと

- ①給与などの収入金額が55万円を超える人
- ②65歳未満かつ公的年金などの収入金額が60万円を超える人
- ③65歳以上かつ公的年金などの収入金額が125万円を超える人



豊かな自然を守るために

参加者約 20 人が「春のおばまビーチクリーン」でプラスチック製品などの大量の漂着ごみを拾い集める(志積・3月25日)

自転車に乗り自然や景色を楽しむ

「自転車を楽しむ会 in 小浜市」が開催され参加者 13 人が市内観光名所を巡る(遠敷・3月11日)



阿納の観光に携わる 新たな隊員

4月1日付けで大阪府出身の甲斐雅人さんが松崎市長から地域おこし協力隊員に委嘱される(市庁舎・4月3日)



コミュニティセンター始動 住民が祝う

市内12地区公民館がコミュニティセンターに変わり松永地区で開所などを祝う式典が催される(上野・4月1日)



サワラの缶詰 先輩の意志を引き継ぎ

若狭高校生が代々の先輩の探究学習を基に市内企業などと連携してサワラの缶詰を商品化(川崎一丁目・3月21日)



子どもの成長のために 絵本読み聞かせを学ぶ

若狭東高校生が子どもたちを楽しませる絵本の選び方や読み聞かせ方の重要性を学ぶ(金屋・3月14日)



リラックスできる空間に

食文化館内健康くつろぎ広場「濱の湯」がリニューアルされ海が一望できる空間に(川崎三丁目・3月27日)



若狭広域クリーンセンターが完成

若狭地域4市町のごみを処理する若狭広域クリーンセンターの完成を関係者が祝う(高浜町・3月26日)



約4年ぶりの有観客 読む落語

劇団久須夜が古典落語の代表的な演目「死神」と「芝浜」を演じる(まちの駅旭座・3月26日)

人生の豊かさを考え 進路選択のきっかけに

高校生が市内で働く先輩と対話する「OBAMA いいね! まち・ひと・しごと発見ツアー」に参加(多田・3月27日)



子どもたちの力作並ぶ

「子ども美術教室 玄白」の作品展が催され「見せる美術」を学ぶ子どもたちの作品が会場を彩る(文化会館・3月25日)



小浜の玄関口が一新 鯖街道の起点を体感

道の駅「若狭おばま」の物販館・情報館などの改修が完了し敷地一帯の全面オープンに関係者が祝う(和久里・3月30日)



お知らせ



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。対象の人は申請してください。

▼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、または精神障害者保健福祉手帳で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個人番号（マイナンバー）が分かる物③運転する人の運転免許証④車検証⑤通院等証明書（家族が運転する場合）

▼申込期限 5月31日☎
※障がいの等級などによっては減免を受けられない場合があります。詳しくは、問い合わせください
※現在、自動車税（普通自動車）の減免のほか、福祉タクシー・リフトタクシー乗車券の交付を受けている人は、軽自動車税の減免を重ねて受けることはできません

乾燥肥料の無料配布

衛生管理課 ☎52・1522

し尿を処理した後にできる「乾燥肥料」を無料で配布します。

▼とき 5月8日☎～26日☎の期間中の平日、9時～16時

▼ところ 衛生管理課（荒木）
※乾燥肥料の臭いに対する苦情が寄せられています。開封後は早めに散布し、必ず覆土してください。野外で保管する際は必ずシートなどで覆い、周辺住民への配慮をお願いします

障がい者福祉タクシーの乗車券を交付

高齢・障がい者元氣支援課 ☎64・6012

市では、障がいがある人の外出支援を目的に、福祉タクシーの初乗り料金の乗車券を交付します。希望者は申請してください。

▼対象 ①福祉タクシー＝身体1級・2級（下肢・体幹・視覚のみ）、療育手帳Aランク、精神1級・2級②リフトタクシー＝身体1級・2級（下肢・体幹）のうち、常時車いすを使用する人
※ただし、次の人は対象外
みずから自動車を所有し運転する人、自動車税・軽自動車税・自動車取得税のいずれかで減

民生委員・児童委員の日 活動強化週間

市民福祉課 ☎64・6011

全国民生委員児童委員連合会は、毎年5月12日を「民生委員・児童委員の日」としています。また、この日から1週間（5月12日☎～18日☎）を「活動強化週間」と定めています。

▼民生委員児童委員取り組み内容
ふれあいサロンの運営、ひとり暮らし高齢者などの訪問活動・見守り・相談支援活動など
※高齢者や障がい者への支援が必要など、子育てや介護の不安などの困りごとがあるときは、担当区域の民生委員・児童委員に気軽に相談してください。守秘義務により、秘密は固く守ります

栽培が禁止されている「ケシ」の自生を見つけたら連絡を

若狭健康福祉センター ☎52・1300

「ケシ」の仲間は、5月～6月にかけて美しい花を咲かせ、ガーデンニングなどで人気があります。しかし、「ケシ」の仲間には、法律で栽培が禁止されている種類があります。小浜市でも、過去に甲ヶ崎区や水取周辺で違法な「ケシ」の自生が報告されています。



▲アツミゲシ

違法な「ケシ」を発見した場合は、若狭健康福祉センターまで、連絡をお願いします。

【違法なケシと特徴】
▼アツミゲシ（市内で自生報告あり）
葉はギザギザで、茎を抱え込んでいる。つぼみの表面には毛があり、なめらか

路面の損傷を見つけたら連絡を

都市整備課 ☎64・6027

路面の穴や水たまりの周りに、舗装の塊が散らばっている場合は、路面の状況が非常に悪い状態です。路面の破損により、車両が損傷することを防ぐため、通行の際は十分速度を落とすよう心掛けてください。また、路面の損傷を発見したときは、すぐに都市整備課まで連絡してください。



▲損傷した路面

狂犬病予防注射日程



■問い合わせ 環境衛生課 ☎64・6016

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

- ▶対象 生後91日以上の犬（室内犬、老犬も含む）
- ▶料金 2,750円（新規登録の場合は別途3,000円必要）
※お釣りが無いよう、ご協力をお願いします
- ▶持ち物 料金・案内はがき

5月16日☎		5月19日☎		5月24日☎	
旧加斗駐在所（荒木）	9時30分～9時45分	谷田部住民センター	9時30分～9時45分	旧箸工業組合（福谷）	9時00分～9時20分
加斗駅	9時55分～10時05分	口名田コミュニティセンター	9時55分～10時10分	西津コミュニティセンター	9時30分～10時00分
中名田児童館	10時30分～10時40分	五十谷住民センター（上中井）	10時20分～10時30分	水取センター	10時10分～10時30分
中名田コミュニティセンター	10時50分～11時00分	丸山ふれあい会館	10時50分～11時00分	旧中央公民館	10時40分～11時10分
内外海保育園	13時30分～13時50分	国富コミュニティセンター	11時10分～11時35分	青井第一公園	11時20分～11時30分
堅海公会堂	14時10分～14時25分	今富コミュニティセンター	13時15分～13時50分	小浜コミュニティセンター	13時15分～14時00分
常福寺（西小川）	14時45分～14時55分	野代ふれあい会館	14時00分～14時10分	本保生活改善センター	14時30分～14時40分
蓮性寺（阿納）	15時10分～15時20分	神宮寺仁王門	14時25分～14時35分	大谷ふれあい会館	14時50分～15時00分
漁協田島支所	15時40分～16時00分	遠敷コミュニティセンター	14時45分～14時55分	新保ふれあい会館	15時10分～15時20分
		遠敷児童センター	15時05分～15時20分	松永コミュニティセンター	15時40分～15時50分

※犬の保定は飼い主をお願いします。注射は動物病院でも受けられます（料金は各病院まで問い合わせください）

5月28日☎	
小浜市役所	9時00分～12時00分

免を受けている人、他の福祉（リフト）タクシー乗車券の交付をすでに受けている人
▼申し込み 障害者手帳を持って、高齢・障がい者元氣支援課まで

「小浜いきいき健診」を開始

健康管理センター ☎52・2222

令和5年度の小浜いきいき健診（生活習慣病健診）が始まります。

【個別（医療機関）健診】
5月8日☎から、指定の医療機関で受けられます。

【集団健診】
6月6日☎から実施予定

※対象者や健診内容・申込方法など詳しくは、今月号と同時発行の「小浜いきいき健診のお知らせ」を参照してください

「風しん」抗体検査と予防接種のクーポン券を発行します

健康管理センター ☎52・2222

風しんワクチンの定期接種の機会がなかった昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、風しん抗体検査と予防接種を原則無料で受けることができます。まだ受けていない人は、ぜひこの

機会に抗体検査を受けましょう。

▼検査・接種期限 令和7年2月28日☎
※以前発行した「風しん」抗体検査のクーポン券は利用できません。必ず4月末に届くクーポン券を利用してください
※既に抗体検査や予防接種を受けた人には、原則クーポン券は届きません

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・2222

▼接種期間 5月15日☎～令和6年3月31日☎

▼対象 ①国で定める指定年齢の人②年齢が60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能不全、ヒト免疫不全ウイルスなど、重い病気のある人（身体障害者手帳の内部障害1級程度）
※①は5月初旬に通知するため、申し込み不要

※②は本人の申し込みが必要
※過去に接種した人は対象外
▼ところ 市内医療機関（要事前予約）
▼負担金 3400円

※市外の医療機関で接種する場合は、別途費用が生じる場合があります
※生活保護受給者は無料

募集



小浜海洋少年団 新団員

生涯学習スポーツ課 ☎64・6033

- ▼対象 小学生〜高校生の男女
- ▼活動日時 月に1〜2回、土曜日または日曜日
- ▼活動場所 西津コミュニティセンター（北塩屋）、海ほかに
- ▼活動内容 基本動作、体験航海、デイキャンプ、カヌー、磯釣り体験、灯台見学など
- ▼料金 必要経費を都度、集めます
- ▼申し込み・問い合わせ 生涯学習スポーツ課まで

小浜少年少女合唱団 新団員

生涯学習スポーツ課 ☎64・6033

- ▼対象 市内在住の年中児〜中学生 ※未就学児の場合は、練習の際、保護者の同伴が必要
- ▼活動日時 月に2〜3回程度、土曜日13時30分〜15時
- ▼活動場所 文化会館（大手町）など
- ▼活動内容 県内外のコンサートへの参加やお楽しみ会など、歌を通じて幅広い活動
- ▼回費 月額1000円
- ▼申し込み・問い合わせ 生涯学習スポーツ課まで

市子ども会ジュニアリーダー 新規会員

生涯学習スポーツ課 ☎64・6033

- 小浜市子ども会ジュニアリーダーズクラブでは、子ども会活動の企画・運営に携わる「ジュニアリーダー」の新規会員を募集しています。
- 子どもが好きな人はもちろん、仲間と一緒に、楽しい活動をしたい、中・高校生大歓迎です。
- ▼対象 中・高校生
- ▼活動内容 子ども会行事の手伝いや、小学生などが参加する春のキャンプ・夏の交流会など、さまざまな行事の企画運営
- ▼活動日時 毎週日曜日17時〜18時30分（毎月第3日曜日は除く）
- ▼活動場所 文化会館（大手町）など
- ▼会費 無料
- ▼申し込み 見学・入会を希望する人は、生涯学習スポーツ課まで問い合わせてください



▲屋外で火おこしなどの研修

15〜40歳のがん患者 対象のサロン参加者

健康管理センター



- ▼対象 AYA世代（おおむね15歳〜40歳前後のがんを経験した人）を対象に、サロンを開催します。要申し込み。「仕事について」をテーマにアドバイザーのもと、困っていることなどを「ゆるっと」話してみませんか。
- ▼とき 5月11日⑩13時〜14時
- ▼ところ 県立病院（福井市）またはオンライン（WEB会議システム「Microsoft Teams」を使用）
- ▼対象 おおむね15歳〜40歳前後のがんを経験した人、または、その家族や友人
- ▼料金 無料
- ▼申し込み・問い合わせ 県立病院がん相談支援センター ☎0776・54・5151 まで電話もしくは申し込みフォーム（右の二次元コード）から

家族介護者交流事業参加者

地域包括支援センター ☎64・6015

- 市では、介護者などが介護に関する悩みを共有し、相談や情報交換を行うなど心身を元気にするための、交流事業の参加者を募集します。
- ▼対象 現在、在宅で高齢者を常時

河川愛護モニター

福井河川国道事務所 ☎0776・35・2661



- 国土交通省では、北川・遠敷川の河川愛護モニターを募集しています。
- ▼期間 7月1日④〜令和6年6月30日⑩
- ▼活動内容 河川の状況報告など
- ▼資格 20歳以上で北川または遠敷川からおおむね5km以内に住んでいる人
- ▼報酬 月額4580円（予定）
- ▼申込期限 5月22日⑩
- ▼申し込み 同事務所HPの応募要領（右の二次元コード）を確認の上、応募要領に記載の申し込みフォームもしくはメールなどで申し込みください

フードドライブに協力を！

■問い合わせ 環境衛生課 ☎64・6016
県民せいきょう ☎0120・016・165

フードドライブの流れ



1人でもできる SDGs の実践

寄付を希望する食品

賞味期限が1カ月以上残っているもので、未開封かつ常温保存が可能なもの

【具体的な食品の例】

レトルト、インスタント食品、缶詰（肉・魚・野菜・果物など）、パスタ、そうめんなどの乾麺、米（白米・玄米・アルファ米）、菓子類、粉ミルク、のり、茶漬け、ふりかけ、飲料（アルコール類を除く）など

受け付けできない食品

賞味期限が1カ月未満のもの、開封されているもの、生鮮食品（生肉・魚介類・生野菜）、アルコール類（みりん、料理酒を除く）、医薬品、医薬部外品、サプリメント、介護食、医療食 など

フードドライブとは、食品ロスを減らすために、各家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉団体などを通じて必要としている人に寄付する活動です。市と県民せいきょうでは、次のとおりフードドライブを行います。皆さんの協力をお願いします。

実施場所と期間

【小浜市役所 環境衛生課（大手町）】

- ▶とき 6月5日⑨〜9日⑩
いずれも8時30分〜17時15分

【ハーツわかさ店（遠敷九丁目）】

- ▶とき 6月5日⑨〜11日⑩
いずれも9時〜22時

第30回記念 若狭小浜第九演奏会 合唱団員募集

■問い合わせ 文化会館 ☎53・9700 FAX53・2189

▶演奏会当日までの日程

- 【練習日】 6月27日〜12月5日の毎週火曜日 19時30分〜21時（基本）
- 【発会式】 6月27日⑩19時30分〜
- 【演奏会】 12月10日⑩15時〜
- ▶ところ 文化会館（大手町）
- ▶参加費 6,000円、高校生以下は無料（練習用の楽譜・CDを希望する場合は別途実費が必要）
- ▶申し込み 6月20日⑩までに文化会館に設置の申込書を同館へ提出

若狭小浜第九演奏会の思い出を募集

開催30回目を記念し、演奏会当日に配布する記念誌への寄稿を募集しています。

- ▶対象者 過去の第九演奏会参加者またはその家族
- ▶内容 当時の思い出・様子を語る文章
- ▶応募方法 9月30日④までに文化会館へファクスで送信してください

グリーンカーテン講習会 参加者募集

■問い合わせ 環境衛生課 ☎64・6016

初心者向けの講習です /

- ▶とき 5月21日⑩10時〜
- ▶ところ 市庁舎前（大手町）
- ▶定員 先着15人（初参加の人優先）
- ▶料金 無料
- ▶準備物 軍手、スコップ、汚れてもよい服装
- ▶申し込み 環境衛生課まで電話
- ▶特典 参加者にはグリーンカーテンセット（苗3本、プランター・土・肥料を各1個分）を無料で提供します

▼昨年のグリーンカーテン講習会の様子



令和5年度 市の組織

■問い合わせ
総務課 ☎ 64・6002

総務部	秘書課	民生部	子ども未来課
	総務課		高齢・障がい者元気支援課
	税務課		環境衛生課
	生活安全課		市民福祉課
企画部	未来創造課	産業部	商工振興課
	新幹線・交通まちづくり課		文化観光課
	広報・デジタル推進課		農政課
	財政課		里山里海課
	食のまちづくり課		都市整備課
	営繕管財課		上下水道課
	会計課	教育委員会	教育総務課
議会事務局	生涯学習スポーツ課		
監査委員事務局			

※太字は変更箇所

【課の再編】
北陸新幹線敦賀開業および大阪延伸を見据え、商工観光課と文化交流課を「商工振興課」と「文化観光課」へ再編。さらに、職員1人を増員し、誘客などに向けた組織の強化を図ることで、小浜市が持つ自然環境や歴史・文化などの地域資源の魅力を生かした観光振興および雇用促進を加速させます。

【食のまちづくり政策幹の新設】
食を通し市民のウェルビーイング(幸せの実感)が高まるよう、「食のまちづくり政策幹」を新設し、食のまちづくりをより一層推進します。

【健康管理センター長の新設】
迅速かつ円滑な対応を行う体制を構築し、子育て支援などの充実を図るため、「健康管理センター長」を新設します。

【女性職員の登用】
新たに部長級に1人、主幹級に2人の女性職員を登用しました。全体の課長補佐職以上の女性職員は34人(114人中)となりました。

【組織の新たな方針】
①令和6年春の北陸新幹線敦賀開業を見据え、「観光の目的化」と「交通便利性の向上」の2つを最重要課題として取り組むとともに、移住・定住、企業誘致など、地域経済の活性化を図るための整備を進めます。
②安心して子育てができる環境と健康づくりの推進に向け、新たに整備した健康管理センターを中心に、相談窓口の集約化と子どもから高齢者まで切れ目のない支援体制を構築します。
③公民館をコミュニティセンターへ移行し、市民参加型の地域づくりを進めます。
多岐にわたる時代のニーズに柔軟に対応できるよう、引き続きオール小浜体制で小浜市の最重要課題に取り組みます。

公共交通機関の利用助成制度を活用してください



市では、JR小浜線およびあいあいバス・名田庄線「流星号」・JRバス若江線じやっこうを利用する人に、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。

■問い合わせ 新幹線・交通まちづくり課 ☎ 64・6067

電車 (JR小浜線)

JR小浜線に関する助成は、JR小浜線区間(敦賀駅～東舞鶴駅)が対象です

助成内容	対象者	助成額	限度額
通学定期乗車券(1カ月、3カ月、6カ月)	市内に居住する高校生以上の学生	購入額の15%	なし
団体での利用	市内に居住または通勤・通学・通院する人	団体割引運賃の20%	片道400円/人
親子での利用	市内に居住する親子(子どもは中学生以下)	運賃の80%	なし
高齢者の利用	市内に居住する65歳以上の人	運賃の20%	なし
新設 学生の帰省での利用	市外の大学に在籍する小浜市出身の学生または福井県立大学小浜キャンパスの学生	運賃の80%	5,000円/年度内1人当たり
おばませんサポーター*特典	市内に居住し、おばませんサポーターに登録されている人	JR小浜線関連の助成率を2%上乗せ	
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)	市営駅前駐車場料金の100%	往復乗車券購入者は16時間/回

バス (あいあいバス・名田庄線「流星号」・JRバス若江線)

助成内容	対象者	対象路線	助成額	限度額
通学定期乗車券(1カ月、3カ月、6カ月)	市内に居住する高校生以上の学生	あいあいバス・名田庄線「流星号」	購入額の50%	なし
回数乗車券	市内に居住する人・団体など	JRバス若江線	購入額の30%	なし
新設 無料駐車場の提供(市営駅前駐車場)	市内に居住する人・団体など	名田庄線「流星号」・JRバス若江線	市営駅前駐車場料金の100%	500円/回

電車・バス共通の注意点

- 通学定期の助成では、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、事前申請が必要な場合や、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、利用前に問い合わせてください

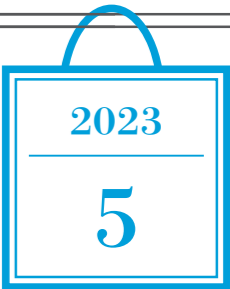
※おばませんサポーター

JR小浜線を盛り上げるため、小浜線利用促進協議会では、「おばませんサポーターズクラブ」を立ち上げています。

あなたも「おばませんサポーター」になってJR小浜線を応援しませんか。詳しくは、新幹線・交通まちづくり課まで問い合わせてください。



▲同クラブHP



Event 市内の催し物情報を発信 イベントスケジュール

28日㊤ 第9回 旨いもんすごろく in 小浜

日本遺産の北前船寄港地・若狭小浜のゆかりの地など8カ所のチェックポイントを巡る「まち歩き」では、ゴールすると若狭牛ステーキをプレゼント。キッチンカーなどが出店するグルメブースもあり。荒天中止。



▲昨年の同イベントの様子

【まち歩き】

時 10時～(14時までにゴール) **所** まちの駅(白鬚)発着

対 4歳以上 **金** 中学生以上300円、小学生以下100円

申 当日受け付け、先着300人

【グルメブース】

時 10時～15時 **所** まちの駅(白鬚)

【共通】

問 旨いもんすごろく in 小浜実行委員会(小浜商工会議所内)
☎52・1040

27日㊤ おばま児童文学会「風夢」のおはなし会

時 11時～ **所** 市立図書館(白鬚)

内 手あそびうた、絵本などの読み聞かせ

金 無料 **問** 市立図書館☎52・1042



28日㊤ 市民ハイキング～天ヶ城山～

時 【集合】9時30分 【解散予定】14時ごろ

所 若狭総合公園(北塩屋)駐車場に集合、同所で解散

内 天ヶ城山(西津・標高266.1m)の登山、山頂で昼食後下山。所要時間は、片道約2時間

対 小学生以上 ※小学生は要保護者同伴 **金** 500円

申 氏名・年齢・住所・携帯電話番号を添えて、5月19日㊤までに要事前申し込み。先着30人

問 小浜山の会事務局 井上さん ☎・FAXとも77・1660
もしくは小浜山の会 HP から

親子での参加も大歓迎 ゲートボール始めてみませんか



初めての人向けに、誰でも気軽に楽しめる初心者向けゲートボールや、楽しいゲームを行います。スティックなどの道具は貸し出します。

と き 5月7日、6月4日、7月2日、9月3日、10月8日、11月5日(いずれも日曜日)の13時30分～16時30分
(全6回/開催予定日が雨天の場合は、その翌日に実施)
◎開催日のうち、1回のみ参加も可能です

- ▶ **と ころ** 総合運動場(口田縄)
- ▶ **対 象** 小浜市民
- ▶ **料 金** 無料

申し込み・問い合わせ

市ゲートボール協会事務局 おおしお大塩さん
☎・FAXとも58・0513
※各開催日前日までに申し込んでください

スポーツ教室 参加者募集

一般弓道教室



と き 5月22日㊤～6月22日㊤のうち、毎週月・木曜日の19時～21時(全10回)

と ころ 総合運動場(口田縄)

対 象 高校生以上

料 金 1,500円(全10回分)

申込期限 5月19日㊤

小学生テニス教室



と き 5月14日㊤～7月16日㊤のうち、毎週日曜日の9時～11時(全10回/雨天中止の場合あり)

と ころ 総合運動場(口田縄)

対 象 小学生

料 金 1,500円(全10回分)

申込期限 5月13日㊤

申し込み・問い合わせ

総合型地域スポーツクラブ クラブアルタス
事務局中井さん ☎080・2964・2904 もしくは ✉altas.fc@gmail.com

3日㊤ 昭和歌謡&フォークソングコンサート

3つの音楽集団が、昭和歌謡やフォークソングなどを演奏します。

時 14時～ **所** 食文化館(川崎三丁目) **金** 無料

問 what's music 実行委員会の小川さん ☎090・2383・0698

8日㊤～19日㊤ つきイチ「バラエティー」

「春らんまん『俳句短冊展』」をテーマに、小浜市俳句作家協会の会員らが展示を行います。

時 8時30分～17時(8日㊤は12時から、19日㊤は15時まで)

所 市庁舎 市民ホール(大手町) **金** 無料

問 文化会館☎53・9700

20日㊤ 第1回 小浜市成人大学講座

「大人のための税金教室～税の歴史と移り変わり～」をテーマに、税金や税務署の歴史を交えて、「税の意義と役割」や財産を相続する際に関係する「相続税」の仕組みについて学びます。

講師：織田治人さん(小浜税務署長)

時 【開講式】9時55分～ 【講座】10時～11時30分

所 今富コミュニティセンター(和久里)

金 無料 **申** 17日㊤までに要事前申し込み。先着30人程度

問 生涯学習スポーツ課☎64・6033

27日㊤ 杉田玄白記念公立小浜病院 薬草園開園10周年 見学会

記念植樹と渡辺齊さん(日本植物園協会名誉会員)による現地解説を行います。

時 14時～

所 小浜病院(大手町) 東玄関前の中川淳庵顕彰薬草園

金 無料 **申** 予約不要

問 小浜病院総務課☎52・0990

イベントの詳細・雨天などによる実施の有無は、同院HP(右の二次元コード)を確認してください



5日㊤ 小浜市まちの駅7周年イベント

旭座で縁日遊びや自由に演奏できるオープンピアノが楽しめるほか、広場では、マルシェやキッチンカーなどの店が並びます。

時 10時～15時 **所** まちの駅(白鬚)

問 まちの駅☎52・2000

13日㊤ おはなし会と作ってあそぼ!

時 11時～ **所** 市立図書館(白鬚)

内 テーマ:「ほんはともだち」

(1) おはなし「でんしゃにのって」「おおきなかぶ」

(2) こうさく「ポスターを利用してリサイクルバッグをつくろう!」

金 無料 **問** 市立図書館☎52・1042



5階児童室で「このほり」と「五月人形」展示中 5月31日㊤まで

21日㊤・27日㊤ 食文化館 季節の調理体験

「米粉(米粉で洋風に)」をテーマに、米粉ピザ、シーザーサラダ、アスパラのポタージュ、米粉のブランマンジェを作ります。



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。各先着16人

問 食文化館☎53・1000

27日㊤ 小浜市地方卸売市場「市場 de マルシェ」

毎月第4土曜日は「市場 de マルシェ」の日。小浜市地方卸売市場で実施してきたフードロスコーナーに加え、関連店舗や地元生産者、キッチンカーなども出店します。

時 9時～ **所** 小浜市地方卸売市場(川崎二丁目)

問 小浜市地方卸売市場☎52・1800

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

■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。	5月11日(木)・25日(木) 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。	5月18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)		5月27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。	5月2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。	5月11日(木)・25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。	5月18日(木) 13時～16時	県社会福祉協議会嶺南支所 ☎同☎52・7833
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。	5月10日(火) 10時～15時	働く婦人の家 ☎ふくい女性活躍支援センター ☎0776・41・4244
赤い羽根相談(法・税・登記など)※	弁護士・司法書士・行政書士・社会保険労務士・税理士が、各種相談に応じます。	5月28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)
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。	5月16日(火) 13時30分～14時30分	市役所☎広報・デジタル推進課☎64・6009
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。	5月2日(火)・16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。	5月1日(月)・15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。	5月10日(火) 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。	5月16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

利用される皆さんへ 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。

■5月の休館日

市立図書館	2日(火)～5日(金祝)・9日(火)・16日(火)・21日(日)・23日(火)・24日(水)・30日(火)
温水プール	1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月) ※5日(金祝)はレディースタイムなし
若狭図書学習センター	1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月) ※25日(水)は2Fのみ休館
市民サービスコーナー	3日(水祝)～5日(金祝)・7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)

■5月の休日当番医

3日(水祝)	★しんたにクリニック(駅前町) ☎64・5321
4日(木祝)	中山クリニック(多田) ☎56・5588
5日(金祝)	★吉井医院(塩竈) ☎52・0028
7日(日)	★田中病院(遠敷十丁目) ☎56・5353
14日(日)	★にし内科クリニック(南川町) ☎53・2407
21日(日)	★本馬医院(水取一丁目) ☎52・2233
28日(日)	★木村医院(四谷町) ☎53・1260

※★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

5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
お外であそぼう※	子育て支援センターの周辺を親子で散歩しましょう(要参加費)。	5月10日(火) 10時～11時	
ミュージック・ケア※	音楽に合わせて、体を動かしたり楽器を鳴らしたりして、親子で楽しみましょう(要参加費)。	5月17日(火) ①9時30分～10時30分 ②10時30分～11時30分	子育て支援センター ☎同☎56・3386
誕生会※	今月誕生日を迎える友だちを祝いましょう(要参加費)。	5月31日(火) 10時～11時	
授乳育児相談	助産師による授乳育児の相談です。体重・ほ乳量の測定も可能。	5月17日(火)・31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。	5月9日(火) 10時～11時	サン・サンホーム小浜 ☎健康管理センター ☎52・2222

■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	リズム運動・指遊びなどの体験や高齢者の生きがい・認知症予防の活動・相談ができます(参加費100円)。	5月19日(金) 10時～11時30分	小浜コミュニティセンター ☎坂上和代さん ☎090・5686・4147
おひさまカフェ	「なつかしフォークソング・こころうた」みんなで楽しみましょう(参加費100円)。	5月23日(火) 10時～12時	ふるさと茶屋「清右エ門」 ☎宇野さん ☎090・1633・4959

学生のころ、体操競技で全国大会に出場した経験を持つ高倉さんは、3年前に、家族の実家がある小浜へ引っ越してきました。

「小浜には体操教室がなかったの
で、体操の楽しさを知ってもらおう教
室をつくりたいと思ってました」と、
高倉さん。1年前に知り合いの子ど
もに体操を教えたことをきっかけに、
市内各所のスタジオで体操教室を開
催するように。「体操を教えた人から
『楽しかった』と言われたり、教えた
技ができるようになり、生き生きと

目を輝かせているのを見られたりす
るのがうれしいです」と、話します。

この4月からは市内に拠点をおい
る。1歳半〜大人まで幅広い年代
の体操を指導する教室には、鮮やか
な色の運動器具が並びます。高倉さ
んは、「体操は、柔軟性や集中力を身
に付けたり、体幹をきたえたりでき
ますが、何より子どもが楽しく、い
ろいろな力を身に付けられる場所に
したい」と語り、「今後体操を通じて、
地域に貢献できる活動の手伝いもし
たいですね」と、話してくれました。



勤務先 エバー体操教室
高倉 誠人 さん (28歳)

体操の楽しさを知って欲しい

きりり! 小浜人

一番は子どもたちの成長

平成以降、団員数の減少から、活
動を停止していた団体を、「海の楽し
さを知ってもらいたい」と、平成28
年に復活させた一人が、小浜海洋少
年団事務局長の本村さんです。小浜
海洋少年団は、海での活動を通して、
子どもたちを育てることを目的に設
立し、旗を使って、相手に言葉を伝
える「手旗」やカヌー体験、小浜公
園の清掃活動など、海に親しむ活動
や地域貢献活動を行っています。

たくさんの不思議や楽しさ、危険が
ある。子どもたちには、この活動を
通して、学校では習わない、いろい
ろなことを経験し、子どもたち自身
の世界を広げるきっかけにして欲し
い」と、笑顔で話します。

現在、小・中学生14人が所属する
小浜海洋少年団は、新団員を募集
中。「活動を通して、子どもたちが成長
する様子を見ることができるようはう
れしい。校区に関わらず、たくさん
の子どもたちに参加して欲しい」と、
話してくれました。



小浜海洋少年団 事務局局長
本村 和雄 さん (72歳)

燃えろ! 青春! 部活道

仲間とともに水泳を楽しむ

小浜中学校水泳部では、1・2年生
合わせて13人が練習に打ち込み、泳
力向上に励んでいます。部長の田中
さんは、年長児のころから水泳を習
い始め、中学校でも好きな水泳を続
けようと入部しました。

ときは、自分も頑張ろうと思います」
と、前向きに話します。

一方、「泳いでいるときは、周り
の音がほとんど聞こえず、声を出す
こともできないので孤独を感じてし
まう」と話す田中さん。「その分、練
習の合間に部員に声を掛け、雰囲気
が明るくなるようにしています」と、
部全体への気配りを欠かしません。

「記録を伸ばすのも楽しいですが、水
泳を通して、仲間とともに練習を頑
張る楽しさを感じたいです」と、今
後の目標を話してくれました。



水泳部 部長
田中 幹人 さん
(小浜中学校3年生)

燃えろ! 青春! 部活道

笑顔とボールをつなぐ

「よろしくお願ひします」と、元
気に答えてくれたのは、3年生7
人、2年生13人が所属する女子バレー
ボール部キャプテンの石田さん。地
域のスポーツ少年団の募集をきっか
けに、小学生のときから現在までバ
レーボールを続けている石田さんは、
チームの攻撃陣にボールをつなげる
「セッター」の役割を担い、チームを
勝利へと導いています。

まとめるチームは、先日行われた小
浜市長杯で見事優勝。「キャプテンに
なったことで、考えて行動すること
や、客観的にチームを見ることの大切
さを実感しました。チームの雰囲気
を明るくし、みんながいつもどお
りの力を発揮できるように、常に笑
顔でいたい」と話します。

「6月に行われる春季総体が高校生
活最後の大会となるので、福井県ベ
スト4を目標に頑張ります」と、力
強く意気込みを語る石田さんは、今
日もチームに笑顔を届けます。



女子バレーボール部 キャプテン
石田 みずき さん
(若狭高校3年生)

健康生活のつぼら

杉田玄白記念 公立小浜病院
■問い合わせ ☎52・0990

春に陥りやすい不眠

「春眠暁を覚えず」と言いますように、春は一般的には睡眠を取りやすい季節と言えます。一方で、寒暖差や一日の気温の差が大きいこの時期は、自律神経の乱れが生じやすく、不安などを感じる神経症や、不眠に陥りやすい傾向があります。

眠れなくなると、体が不調をきたし、さまざまな病気の原因になってしまいます。また、最近では、睡眠障害は認知症の発症に関係があると指摘されてきています。不眠対策として、運動・入眠への準備を考えてみましょう。

不眠対策 ①運動

現代人は総じて運動不足と言えます。体を使わない仕事をされている方は、なおさらです。頭が疲れていて体があまり疲れていないのは、非常に眠りづらい状態と心得ていただき、散歩などの軽い運動から始めましょう。



精神科
鵜戸逸友 医師

不眠対策 ②入眠への準備

体温が下がる時に眠気は出ますので、いったん入浴で温まるのが効果的です。入浴することで、リラクゼーション効果も期待できます。

また、枕やマットレスなどの寝具と、自身との相性もぜひ点検してみてください。人生の3分の1から4分の1は寝具の上にいることになりまので、音楽を聴くなど、自分を落ち着かせるために就寝前の行動をパターン化するの也有効です。

しかしながら、就寝前のスマートフォンは眠りを妨げてしまいますので、止めましょう。飲酒は眠りを浅くしますので、ほどほどに。気になることがあれば、当院に相談してください。

歴史探訪 日本遺産物語

1500年続く若狭と都の往来の歴史を紹介します



鯖街道の険しさを体験する

若狭から京都へさまざまな物資が運ばれた道「鯖街道」。遠敷から根来・針畑を越えて京都の鞍馬に出る鯖街道の中でも、一番険しい「針畑越え」のルートは、鮮度の良いサバを運ぶためには、とても重要でした。冬は雪深く危険なため、小浜藩に5月〜9月のみ通ることを許可されたこの72kmのルートは、江戸時代は一人で走ることではなく、各担当区間を走る、現在という駅伝のたすきのようにサバを渡し一昼夜で走りきったと言われています。

この「針畑越え」の険しさを体験するサイクリングコース「鯖街道の最短かつ最古のルート 針畑越え」が誕生しました。このコースは、小浜から針畑峠と花脊峠の二つの難所を越えて、



▲日本遺産ポータルサイト



▲鯖街道サイクリングの動画



▶峠から景色を一望する

鞍馬、京都の出町につながる上級者向けのコースです。所要時間は約8時間と、難易度の高いコースですが、重いサバを運んだ昔の人々の苦勞と、峠を登った後の山々を眺める喜びを実感できると好評です。

天気の良い5月。日本遺産物語をぜひ体験してみたいかがでしょうか。

----- 有料広告 -----

GWは濱の湯へ!!
3階がリニューアルしました!!
5/5(金) 5/4(木)~5/5(金)
はたらく車大集合!
さばトマなちゃん屋 やってくる!
御食園若狭おばま 濱の湯
小浜市川崎3-4 食文化館内
TEL 0770-53-4126

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。
お電話での相談も承ります。
小浜市小浜広峰 55
☎(0770)52-0748・FAX(0770)52-0853

近くて安心!!
光おーちゃんネット
上り下り 1Gbps
月額 4,950円
(プロバイダ料金を含む)
光おーちゃんネットなら過去に放送した「ワイドわかさ」をいつでもご覧いただけます!
詳しくはチャンネルOまでお問合せ下さい。
☎ 0770-52-7200

「広報おばま」広告随時募集中
▶発行日 毎月25日(土・日・祝日に重なる場合は、直前の平日)
▶部数・配布 1回12,000部発行。主に市内各区を通じて、各世帯へ
▶広告掲載料金 1回1枠(縦5.5号、横5.5号)1万円
※詳しくは、市公式HPもしくは広報・デジタル推進課 ☎0770・64・6009 まで

安全と快適を生む環境づくり。
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
URL: http://www.aivix.ne.jp

シーズン到来!!
白アリ駆除はJAへ
お気軽にご相談を
【お問い合わせ】
JA福井県 経済課 ☎56-5024
または各支店までご連絡ください

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ケーション・デザイナー
福井システムズ株式会社
若狭営業所
小浜市小浜清滝102 TEL: 52-6360
URL: http://www.fukui-systems.co.jp/

編集後記
●4月からごみの分別が変わり、プラスチックと燃やすごみは一緒の袋で捨てることができるように!しかしまだ、プラスチックと燃やすごみを分別する癖が抜けず、ごみ箱の前で気が付いて、結局どちらも一緒にごみ箱へ!慣れたことほど、頭の更新が追いつかないと実感します!春から新生活を始めたい皆さんの何でも実践できる行動力に気後れしないよう、柔軟な頭で広報担当を努めます(理)
●人事異動で5月号より広報の担当になりました!▼一眼レフの使い方や広報向けの文章の書き方など初めて経験することばかりで勉強する日々が続いております!▼私の祖母は私や知人のことが新聞に載ると、切り取ってリビングの机の上にある透明なデスクマットに挟んで保存する習性があります!▼これから編集後記が毎月切り取られ保存されるのかと思うとうれしいのやら恥ずかしいのやら(将)



広報おばま No. 833 令和5年4月25日(火)発行

本紙の一部には臭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 若越印刷(株)小浜営業所 https://www1.city.obama.fukui.jp/kouhou@city.obama.lg.jp



入学式を終えほっとした様子で歩く新1年生(加斗小学校・4月8日)



「親子で楽しむコンサート」で手遊び歌を楽しむ(雲浜公民館・3月12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(4月1日)

【人口】28,189人(前月比 -62人) (前年同月比 -239人) 【世帯数】12,192世帯

【男性】13,911人 【女性】14,278人

【転入】210人 【転出】249人 【出生】17人 【死亡】40人