

広報おばま

OBAMA

7

No.847

Jul.2024

みんなで描く、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】“減塩”で目指そう 健康寿命日本一 2・3P

お知らせ 4・5P 相談・休日当番医・公共施設休館日 6・7P 健康生活のとびら 8P 暮らしの情報 9～11P

OBAMA 日和 12P フォトニュース 13P イベントスケジュール 14・15P

どのくらい食塩を摂取している？

普段、自分がどのくらい食塩を摂取しているか、下のチェックシートで、確認してみましょう。

【食塩摂取量チェックシート】当てはまるものに○を付け、最後に合計を計算

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3杯/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩サケなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回以下/週	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	すべて飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回くらい/週	1回くらい/週	利用しない	
夕食で外食や総菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回くらい/週	1回くらい/週	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べてどうですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○を付けた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個	
小計	点	点	点	0点	
合計	点				

合計(点)	評価
0～8	食塩はあまり取っていないと考えられます。引き続き減塩しましょう。
9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。



▲市内の減塩商品マーク

減塩に取り組もう！
健康寿命を伸ばすためには、食生活を見直すことが大切です。例えば、高血圧予防には、男女とも6.0g未満/日の食塩摂取量が目標となるほか、子どもでは、食塩摂取の目標量が成人よりも少なくなるため、年齢に応じた適切な摂取が求められます。
また、無理なく減塩することとして、減塩調味料などを使用する、麺類のスープは残す、汁物は野菜たっぷりにする、酸味・香味を利かせる、よく噛んで食べるなどのほか、スーパーなどで販売している減塩商品を活用することも有効です。自分ができる方法で減塩に取り組む、健康寿命を伸ばしましょう。

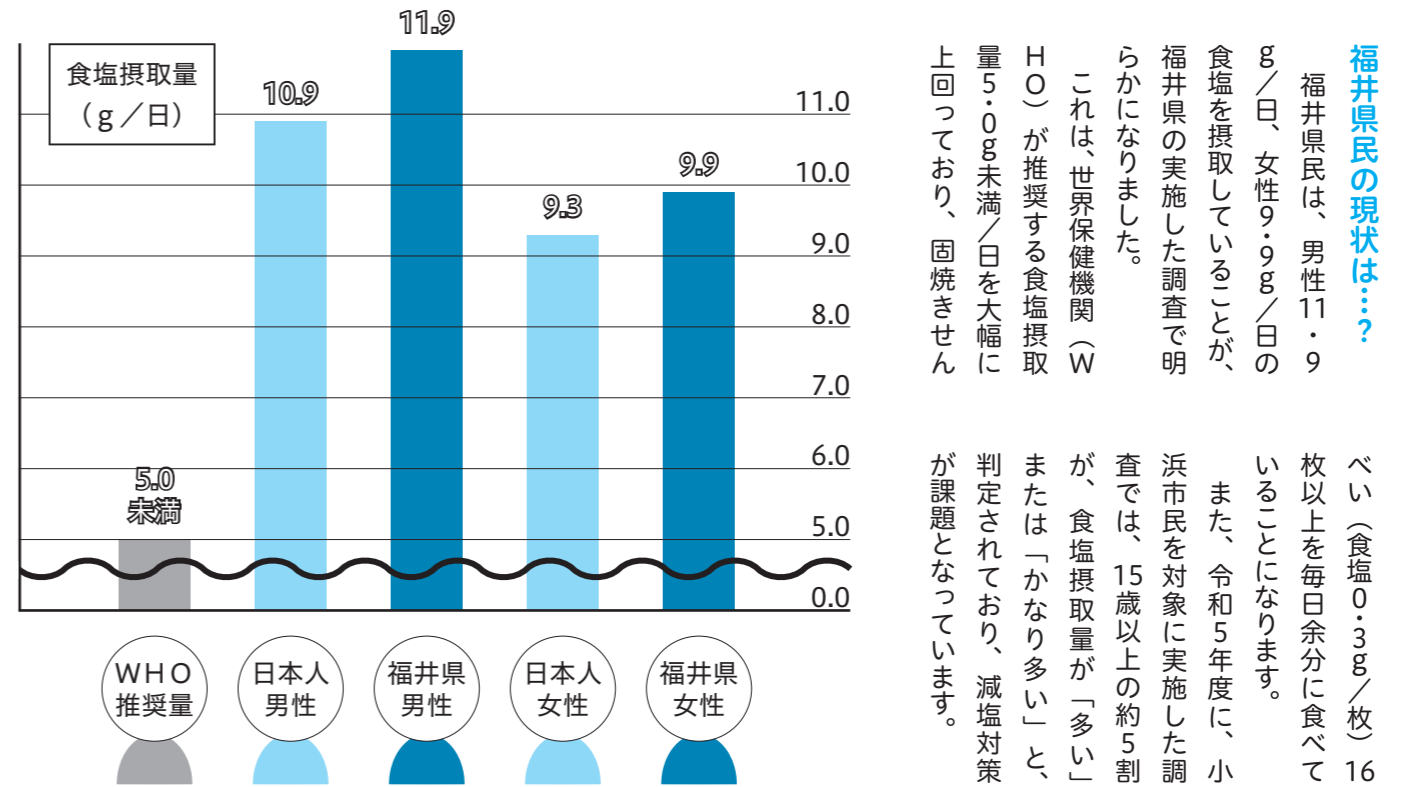
出典：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」「2022年人口動態調査」「日本人の食事摂取基準(2020年版)」、福井県「令和4年度県民健康・栄養調査」、社会医療法人製鉄記念八幡病院「あなたの塩分チェックシート」

“減塩”で目指そう 健康寿命日本一

■問い合わせ 生活サポートセンターあいあい(健康管理センター内) ☎64・6093

料理に欠かせない食塩
素材のうま味を引き出す食塩は、日本の食卓に欠かせることができない存在であり、多くの料理に含まれています。
しかし、「美しい花には棘がある」と、いわゆるように、食塩には良い面もあれば、悪い面もあります。食塩の持つ長短両面を把握・理解し、食塩をうまく使いこなしましょう。

日本人は食塩を摂りすぎている!?
日本人の食塩摂取量は、世界と比較しても多く、しょうゆやみそ、塩などの調味料からの摂取が全体の7割を占めています。
また、世代ごとに食塩の主な摂取源も異なり、高齢の人は漬物からの摂取量が多く、若い人はインスタントラーメンやカレーなど、加工食品からの摂取量が多くなっています。



【日本人の死因上位】

順位	死因	割合 (%)
1位	悪性新生物(腫瘍)	24.6
2位	心疾患	14.8
3位	老衰	11.4
4位	脳血管疾患	6.9
5位	肺炎	4.7

食塩を摂りすぎると...!?
食塩の摂りすぎは、脳・心臓の血管系の病気などの原因となる高血圧や、胃がん、生活習慣病などのリスクを高めます。
また、厚生労働省が発表した調査結果によると、非感染性疾患である、悪性新生物(腫瘍)や心疾患、脳血管疾患が、日本人の死因の4割以上を占めており、その要因の一つとして、食塩の過剰摂取が示されています。研究結果も報告されています。

地域の文化財を活用したイベントを応援します

■問い合わせ 文化観光課 ☎ 64・6034

小浜市の歴史と文化を守る市民の会では、文化財の価値や魅力の発信、小浜の歴史・文化への関心を高めることなどを目的に、市内の文化財を活用したイベントを募集し、その経費の一部を負担します。

▶対象事業

小浜市内の寺社、歴史的建造物、城跡、史跡などの文化財を利用して開催するイベントで、令和7年3月31日までに完了するもの

▶応募資格

次のうちいずれか

文化財所有者

市内に活動の拠点を持つまたは小浜市民をメンバーに含む団体・サークルなど

▶応募方法

事業計画書（同会 HP で入手可能）を郵送またはメールで文化観光課へ提出
※予算に達し次第募集終了

▶協議・選考方法

事業計画書をもとに聞き取り、協議を行い、決定

※1～4件の採択を予定



▲同会 HP

応募にあたり聞きたいことや不安なことがあれば、相談会でまずは気軽に話してみませんか

と き ▶ 7月1日(日)～7月5日(金) (午前9時以降、1時間毎に予約可能)

予約方法 ▶ 相談を希望する日の前日までに、rekishi@city.obama.lg.jp 宛てにメール、または、文化観光課に電話

「タッチで脳チェック」参加者を募集します

■問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 64・6015

タブレット画面をタッチして脳体力を測定し、その場で結果の確認と助言を行います。元気な高齢期を過ごすために脳の体力向上に取り組みましょう。※認知症の診断を目的としたものではありません

- 楽しく簡単に脳の体力が分かります
- 近くのコミュニティセンターで受けられます
- 友達や家族と気軽に参加できます

▶対象者 40歳以上の人

▶申し込み方法

地域包括支援センターへ電話

▶会場・開催日・申込期限

右の表のとおり (7月1日(日)から受け付け)

▶定員 各回20人 (先着順)

▶時間 9:30～15:30 (30分毎の予約制)

▶費用 無料

会場	開催日	申込期限
今富コミュニティセンター	7月19日(金)	7月9日(火)
小浜コミュニティセンター	8月8日(木)	7月25日(木)
西津コミュニティセンター	8月27日(火)	8月13日(火)
松永コミュニティセンター	9月18日(水)	9月4日(水)
中名田コミュニティセンター	9月26日(水)	9月12日(水)
口名田コミュニティセンター	10月1日(火)	9月17日(火)
内外海コミュニティセンター	10月10日(木)	9月26日(木)
雲浜コミュニティセンター	10月22日(火)	10月8日(火)
加斗コミュニティセンター	11月6日(水)	10月23日(水)
宮川コミュニティセンター	11月14日(木)	10月31日(木)
国富コミュニティセンター	11月28日(木)	11月14日(木)
遠敷コミュニティセンター	12月6日(金)	11月22日(金)

令和6年度小浜市職員採用候補者試験（後期）

■問い合わせ 総務課 ☎ 64・6002

小浜市職員募集中

募集職種

事務・土木・保健師

対象

平成15年4月2日～平成19年4月1日に生まれた人
(保健師は昭和55年4月2日～平成16年4月1日に生まれた人)

受付期限

7月31日(火)まで

一次試験

9月14日(土)



「WEB説明会」で直接、人事担当者と話してみませんか

と き ▶ 7月17日(水)・18日(木)

申し込み方法 ▶ soumu@city.obama.lg.jp 宛てに、「職員採用 WEB 説明会 (参加希望)」のタイトルで、
①氏名、②連絡先、③希望日を送信

申込期限 ▶ 7月10日(火)

国民年金保険料の免除・猶予制度が利用できます

■問い合わせ 市民福祉課 ☎ 64・6018

失業や所得が少ないなど、経済的な理由で国民年金保険料を納付することが難しい場合、本人が申請することで保険料の納付が免除・猶予される制度があります。

保険料を未納のままにすると、将来の老齢基礎年金や障害基礎年金などを受け取ることができなくなる場合があります。納期限内に納付することが難しい場合は免除・猶予制度を利用してください。

免除・猶予対象期間	令和6年度分(7月～令和7年6月)※1
申請受付日	7月1日(日)から随時
申請場所	市庁舎(大手町)1階 市民福祉課
持ち物	①「年金手帳」など基礎年金番号が確認できる書類もしくは「マイナンバーカード」 ②「雇用保険受給資格者証」もしくは「雇用保険被保険者離職票」(いずれも失業などの理由で申請する場合のみ)
注意事項	原則、毎年申請が必要です。令和6年6月まで免除されている人で、引き続き免除を希望する場合は、7月以降に申請してください※2

※1 申請時点の2年1カ月前までさかのぼって申請できます(納付済み期間の申請はできません)

【例】令和6年7月に申請する場合は、令和4年6月以降の保険料について申請が可能

※2 免除・猶予の継続審査を希望し承認された人は、毎年申請する必要はありません

※要予約 問問い合わせ 医休日当番医 (☆:小児患者は小浜病院対応)

市図 市立図書館 県図 若狭図書学習センター プ 温水プール

17日 水	福祉の仕事に関する相談 13:30～15:30 (ハローワーク小浜・後瀬町) 問 県社会福祉協議会嶺南支所 ☎ 52・7833 特設人権相談 10:00～16:00 (働く婦人の家・大手町) 問 福井地方方法務局小浜支局 ☎ 52・0238 こころの相談 10:00～16:00 (サン・サンホーム小浜・遠敷) 問 市社会福祉協議会 ☎ 56・5802	休館日
18日 木	高齢者向け法律相談※ 13:00～16:00 (県社会福祉協議会嶺南支所・白鬚) 問 同 ☎ 52・7833 結婚相談 9:30～11:30 (文化会館・大手町) 問 市婦人福祉協議会 ☎ 090・9449・1659	県図 ※ 2Fのみ
19日 金	こころの相談 12:00～17:00 (つみきハウス・後瀬町) 問 同 ☎ 53・1190	
20日 土		
21日 日	医 本馬医院☆ (水取一丁目) ☎ 52・2233	市図 プ
22日 月		
23日 火		市図
24日 水	こころの相談 10:00～16:00 (サン・サンホーム小浜・遠敷) 問 市社会福祉協議会 ☎ 56・5802	
25日 木	出張年金相談※ 10:00～12:00、13:00～15:00 (文化会館・大手町) 問 敦賀年金事務所 ☎ 0770・23・9905 司法書士法律相談※ 14:00～16:00 (県嶺南消費生活センター・白鬚) 問 同 ☎ 52・7830	
26日 金	こころの相談 12:00～17:00 (つみきハウス・後瀬町) 問 同 ☎ 53・1190	
27日 土	結婚相談 13:30～15:30 (文化会館・大手町) 問 市婦人福祉協議会 ☎ 090・9449・1659	
28日 日	赤い羽根相談会 (法や税、登記などの相談) ※ 13:00～16:00 (サン・サンホーム小浜・遠敷) 問 ワカサリールパートナーズ ☎ 56・5533 医 木村医院☆ (四谷町) ☎ 53・1260	
29日 月		
30日 火		市図
31日 水	こころの相談 10:00～16:00 (サン・サンホーム小浜・遠敷) 問 市社会福祉協議会 ☎ 56・5802	

ITのビジネス活用に関する相談 9:00～17:00 (12月29日～1月3日除く平日)
(県産業情報センター嶺南支所・白鬚) 問 同 ☎ 52・1500

相談・休日当番医・公共施設休館日 7月

1日 月	梅毒、性器クラミジア、エイズ、肝炎検査※ (相談は随時受付) 9:00～10:30 (若狭健康福祉センター・四谷町) 問 同 ☎ 52・1301	休館日 県図 プ
2日 火	精神保健相談※ 10:00～11:30 (若狭健康福祉センター・四谷町) 問 同 ☎ 52・1301 弁護士法律相談※ (予約開始 6月25日(土) 9:00) 13:30～15:00 (働く婦人の家・大手町) 問 福井弁護士会 ☎ 0776・23・5255	市図
3日 水	女性向け出張就業相談 10:00～15:00 (働く婦人の家・大手町) 問 ふくい女性活躍支援センター ☎ 0776・41・4244 こころの相談 10:00～16:00 (サン・サンホーム小浜・遠敷) 問 市社会福祉協議会 ☎ 56・5802	
4日 木		
5日 金	こころの相談 12:00～17:00 (つみきハウス・後瀬町) 問 同 ☎ 53・1190	
6日 土		
7日 日	医 吉井医院☆ (塩竈) ☎ 52・0028	
8日 月		県図 プ
9日 火		市図
10日 水	心配ごと相談 13:00～16:00 (サン・サンホーム小浜・遠敷) 問 市社会福祉協議会 ☎ 56・5802 こころの相談 10:00～16:00 (サン・サンホーム小浜・遠敷) 問 市社会福祉協議会 ☎ 56・5802	
11日 木	出張年金相談※ 10:00～12:00、13:00～15:00 (文化会館・大手町) 問 敦賀年金事務所 ☎ 0770・23・9905 弁護士法律相談※ 14:00～16:00 (県嶺南消費生活センター・白鬚) 問 同 ☎ 52・7830	
12日 金	こころの相談 12:00～17:00 (つみきハウス・後瀬町) 問 同 ☎ 53・1190	
13日 土		
14日 日	医 田中病院☆ (遠敷十丁目) ☎ 56・5353	
15日 月祝	医 にしお内科クリニック☆ (南川町) ☎ 53・2407	市図
16日 火	行政相談※ 13:30～14:30 (市庁舎・大手町) 問 コミュニティ支援課 ☎ 64・6009 精神保健相談※ 10:00～11:30 (若狭健康福祉センター・四谷町) 問 同 ☎ 52・1301	市図 プ 県図

健康 生活のとびら

若狭地域の医療連携

地域連携室は、かかりつけ医（健康）について何でも相談できる身近にいる信頼できる医師）や福祉・介護施設との連携を密にし、患者様が安心して医療が受けられるようお手伝いをしています。

状況に応じた支援

当院では、在宅療養中の患者様に、「在宅療養後方支援」を一昨年から行っています。これにより、訪問診療を受けている人が、事前にかかりつけ医を通して登録の同意をすることで、患者様の情報を定期的に交換できるようになり、当院の診療が必要な緊急時でも迅速に受け入れが出来るようになります。

相談員の主な業務の一つである「退院支援」では、患者様とご家族の不安や困りごとの相談を受け、状況に応じた支援を行っています。院内スタッフに加え、院外のケアマネジャーや地域

杉田玄白記念 公立小浜病院
問い合わせ ☎52・0990



地域連携室
大島博美 室長

の福祉施設・支援機関などと連携し、ご自宅への退院や施設入所など、退院後のより良い生活のための提案や準備をお手伝いします。また、症状によって他病院での治療が必要な場合は調整を行い、転院の手続きをします。

さらに、病気の予防や早期発見・早期治療などが必要なときは、かかりつけ医から当院専門外来への紹介予約を受け、症状が落ち着いたら、検査や診療の結果報告を行い、お戻りいただくこともできます。

安心できる医療体制

当院では、若狭地域の中核病院として安心して医療が受けられ、緊急時にも対応できる体制作りに取り組んでいます。受診や入院に関する相談窓口も設けていますので活用ください。

お知らせ

熱中症特別警戒アラートの運用が開始されました

生活サポートセンターあいあい（健康管理センター内） ☎64・6093

過去に例のない危険な暑さが予測される場合は、環境省から「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。適切にエアコンを使用する、こまめに水分補給するなど、熱中症予防行動を取りましょう。
また、市では、熱中症の危険が伴う際の「涼み処」として、市庁舎（大手町）や文化会館（大手町）、働く婦人の家（大手町）、健康管理センター（南川町）、市立図書館（白鬚）を指定していますので、利用してください。

2024年度「高校生サマー求人企業説明会」を開催します

ハローワーク小浜 ☎52・1260

- ▼とき 7月6日①13時30分～15時30分
- ▼ところ きらめきみなと館（敦賀市）
- ▼対象 令和7年3月に高校卒業予定者およびその保護者
- ▼内容 企業から本人および保護者への個別説明など

消費生活講座「残りがちな食材で『馳走』ごはん」を開催します

生活安全課 ☎64・6007

- ▼とき 7月13日①10時～
- ▼ところ 食文化館（川崎三丁目）
- ▼内容 講演や調理実習など
- 【試食】ヤニヨムチキン、スムージー
- 【調理実習】夏野菜でピクルス
- 【講師】Café Watoto 梶本由美子さん
- ▼参加費/定員 無料/30人
- ▼申し込み 生活安全課へ電話もしくは右の二次元コードから
- ▼申込期限 7月5日⑤

福井ライフ・アカデミー講座を開催します

若狭図書学習センター ☎52・2705

- ▼とき 7月20日①13時30分～15時
- ▼ところ 若狭図書学習センター（南川町）
- ▼内容 「自然科学」天然磁石が語る地磁気逆転、人類史―消えたジャワ原人―をテーマとした講演
- 【講師】神戸大学 兵頭政幸名誉教授
- ▼参加費/定員 無料/30人
- ▼申し込み 若狭図書学習センターへ電話もしくは右の二次元コードから
- ▼申込期限 7月19日⑤17時

第2回小浜市成人大学講座を開催します

生涯学習スポーツ課 ☎64・6033

- ▼とき 7月28日①10時～11時30分
- ▼ところ 小浜コミュニティセンター（日吉）
- ▼内容 「マインドフルネスって何だろう」をテーマに、ストレスの軽減などが期待されるマインドフルネスを体験し、心と体に意識を向ける講演
- 【講師】仁愛大学 渡辺克徳准教授
- ▼参加費/定員 無料/30人
- ▼申し込み 生涯学習スポーツ課へ電話もしくは右の二次元コードから
- ▼申込期限 7月24日⑥

やさしい手話教室（レベルアップ編）を開催します

生活サポートセンターあいあい（健康管理センター内） ☎64・6012

- ▼とき 8月8日⑥～12月26日⑥の毎週木曜日19時～20時30分 ※8月15日⑥は休み
- ▼ところ 健康管理センター（南川町）
- ▼参加費 3300円（テキスト代）
- ▼定員 20人
- ▼申し込み 生活サポートセンター あいあいへ電話
- ▼申込期限 7月22日①

【今月の表紙】

おいしい梅ジュースになあれ



（加斗保育園・6月11日）

おじいちゃん・おばあちゃんを保育園に招待し交流する「祖父母との集い」。練習した歌を園児全員で披露した後、一緒に梅ジュースを作りました

小浜市では、インターネットを通して情報発信中

事業やお知らせなど
ホームページ



市内の出来事などを発信中！

広報担当の取材内容などを掲載。フォローをお願いします

出来事やお知らせなど
Twitter (旧 Twitter)



フェイスブック
Facebook



イベント告知
Instagram



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(https://mail.cous.jp/bousaiobama/)から手続きしてください



初級マレットゴルフ教室を開催します

市マレットゴルフ協会事務局井上さん ☎090・2373・3977

- ▼とき 8月26日①～9月6日⑤の毎週月・水・金曜日9時30分～11時30分
- ▼ところ 総合運動場（口田縄）
- ▼参加費/定員 1200円/20人
- ▼申し込み 総合運動場事務室で入手できる申込書を同窓口へ提出
- ▼申込期限 8月10日①

サマージャンボ宝くじは県内で購入しましょう

県市町振興協会 ☎0776・57・1633

サマージャンボ宝くじの収益金は、市や町の明るく住みよいまちづくりに使われます。

▼販売期間 7月8日①～8月8日⑥



22時以降の花火は禁止です

環境衛生課 ☎64・6016

道路や公園、広場、河川、海岸など、市内公共の場では、22時〜翌6時の花火を禁止しています。

また、市が特に指定する「深夜花火禁止区域」（塩竈海岸〜小浜公園の海岸）で違反すると、過料を科す場合があります。

周辺住民の皆さんが安心して生活できるように、ルールとマナーを守って花火を楽しみましょう。

禁止している花火の特徴

- 大きな音が出る
□ 飛ばしようにする
□ 回転する
□ 走行する など



国民健康保険被保険者証を更新します

市民福祉課 ☎64・6018

市の国民健康保険加入者に、新しい被保険者証（オリーブ色）を7月下旬に郵送します。

現在使用中の被保険者証（藍色）は、8月以降使用できなくなり、各自で破棄するか、市民福祉課へ返却してください。

新しい保険証の有効期間

8月1日 ☎〜令和7年7月31日 ☎

後期高齢者医療保険被保険者証が更新されます

市民福祉課 ☎64・6018

後期高齢者医療制度の加入者に、県後期高齢者医療広域連合から、新しい被保険者証（桃色）が、7月中旬に郵送されます。

現在使用中の被保険者証（緑色）は、8月以降使用できなくなり、各自で破棄するか、市民福祉課へ返却してください。

新しい保険証の有効期間

8月1日 ☎〜令和7年7月31日 ☎

相続登記の申請が義務化されました

福井地方支務局小浜支局 ☎52・0238

4月1日から、相続登記の申請が義務化されました。

相続人は、相続したことを知った日から3年以内に申請しなければならず、正当な理由なく登記しなかった場合には、10万円以下の過料が科されることがあります。

乾燥肥料を無料配布します

衛生管理所 ☎52・1522

▼とき 7月1日 ☎〜19日 ☎の平日 9時〜16時
▼ところ 衛生管理所（荒木）

令和6年度自衛官候補生など

自衛隊敦賀地域事務所 ☎0770・23・2026

【自衛官候補生】

▼受験資格 18歳以上33歳未満の人
▼申込期間 通年

【一般曹候補生】

▼受験資格 18歳以上33歳未満の人
▼申込期間 7月1日 ☎〜9月3日 ☎

【航空学生】

▼受験資格 高校卒業（見込み含む）
▼申込期間 7月1日 ☎〜10月17日 ☎

海上自衛隊は18歳以上23歳未満の人
航空自衛隊は18歳以上24歳未満の人

▼申込期間 7月1日 ☎〜9月5日 ☎
【防衛大学校学生】

▼受験資格 高校卒業（見込み含む）
または高専3年次修了（見込み含む）
18歳以上21歳未満の人

▼申込期間 9月5日 ☎〜9日 ☎
（推薦・総合選抜）
（一般）7月1日 ☎〜10月17日 ☎

【防衛医科大学校学生】

▼受験資格 高校卒業（見込み含む）
または高専3年次修了（見込み含む）
18歳以上21歳未満の人

▼申込期間 7月1日 ☎〜10月9日 ☎
（医学科）
7月1日 ☎〜10月9日 ☎
（看護学科）
7月1日 ☎〜10月2日 ☎

【陸上自衛隊高等工科学校生徒】
▼受験資格 中学校卒業（見込み含む）

社会を明るくする運動 強化月間

市民福祉課 ☎64・6017

社会を明るくする運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と立ち直りに理解を深め、それぞれの立場で力を合わせて、明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

▼強化期間 7月1日 ☎〜31日 ☎

募集

第23回杉田玄白賞候補者

文化観光課 ☎64・6034

▼対象 個人または団体

▼内容 食に関わる医療・健康増進
および食育など、「食」に関する
進歩的な取り組みや研究

▼募集期間 7月3日 ☎〜8月7日 ☎

「小浜市総合文化祭俳句大会」作品

文化会館 ☎53・9700

▼投句様式 自由

▼料金 1000円/3句1組

▼申し込み 文化会館へ作品を持参

▼申込期限 7月31日 ☎

【俳句大会】

▼とき 10月19日 ☎
▼ところ 文化会館（大手町）

で、17歳未満の男子

▼申込期間

（推薦）10月1日 ☎〜11月29日 ☎
（一般）10月1日 ☎〜令和7年1月16日 ☎

第16回ちりとてちん杯 全国女性落語大会 参加者

同大会実行委員会事務局（文化会館内） ☎53・9700

▼参加資格 日本語が話せる女性

▼演目 古典・創作問わない。ただし、公共の場で上演できる内容に限る

▼参加費 無料

▼申し込み 右の二次元コードから

▼申込期限 8月2日 ☎

▼大会概要

【予選会】

▼とき 9月28日 ☎12時〜

▼ところ 文化会館（大手町）

【決勝大会】

▼とき 9月29日 ☎13時〜

▼ところ まちの駅旭座（白鬚）

市庁舎別館1階テナント

営繕管財課 ☎64・6081

▼公募期限 7月19日 ☎

▼貸付期間 9月1日 ☎〜

▼貸し付け面積 約150㎡

----- 有料広告 -----

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

インターネットはケーブルテレビがお得！
テレビ+ネットの「セット割」開始！
1Gbps サービス
通常料金 月額 4,950円
月額 550円 割引します！
テレビ契約とセットで
月額 4,400円 (プロバイダ料金を含む)
詳しくはチャンネルOまでお問合せ下さい。
☎ 0770-52-7200

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・学校教育機関向けソリューション・データ
福井システムズ株式会社
若狭営業所
小浜市小浜溝端102 TEL: 52-6360
URL: http://www.fukui-systems.co.jp/

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

福井県シルバー人材センター連合
高齢者活躍人材確保育成事業
シルバー人材センター
会員募集
人のため、まちのために働き隊！
60歳以上、
元気はつつマン募集中！
(公社)若狭シルバー人材センター
小浜市遠敷84-3-4 サン・サンホーム小浜内
☎(0770)56-5115・FAX(0770)56-5088

「広報おばま」
広告随時募集中!

Photo News

フォトニュース



夏の新たな特産品に「ふくい岩がき」
県が小浜市や関係機関などと協力して養殖に取り組んだイワガキのブランド化を発表（食文化館・6月4日）

グラウンドを芝生化し地域の憩いの場に
グリーンプロジェクト
若狭東高校 Green Project が開催。同校生徒をはじめとする約450人が参加（金屋・6月8日）



出水期に備える 小浜市防災（水防）訓練
災害時に避難所となる中名田小学校では地域住民が避難所用物資の設営方法を学ぶ（下田・5月25日）



豊作を祈願 太良庄区子どもみこし
区内の小学生14人が元気な声を上げながら同区内約60軒の家々を巡行（太良庄・5月18日）



生き物を育てる大切さや成長過程などを学ぶ
小浜小学校2年生42人が講師に教わりながらトマトやキュウリなど夏野菜の苗植えに挑戦（駅前町・5月17日）

第8回食育活動推進表彰 農林水産大臣賞受賞
幼児の料理教室「キッズ・キッチン」などを運営するキッズ☆サポーターが市長へ受賞を報告（市庁舎・6月6日）



若狭東高校 国際交流活動部

相手に伝わるように
試行錯誤し何度でも

若狭東高校国際交流活動部には、3年生3人が所属し、主に、ALT（外国語指導助手）の先生との世界情勢の学習などを通して、英語を使ったコミュニケーションの習得に取り組んでいます。

部長の清水淳史さん（写真中央）は、英語での実践的な会話を学びたい、体験したい、と同部に入部。

「自分の伝えたいことを思い通りに伝えられないと、もどかしさを感じる。身振り手振りを交え、相手の反応を見ながら試行錯誤するなど、諦めず何度でも伝えようとすることを心掛けています」と、自身の活動を振り返る清水さん。「自分なりの言葉で上手く意思の疎通ができたときが楽しい」と、笑顔を見せます。

また、これからのに向けて、「部活動以外でも、海外の人たちと少しでも話せるようになりたい」と、目標を語ってくれました。



～OBAMA日和～

おばまでつながる おばまでつなぐ

地域日本語教室 はなそう！ にほんごのわ

広げよう！
多文化を楽しむ輪



地域で暮らす外国の人に、ボランティア団体「若狭日本語の会」で約10年前から日本語を教えている佐藤香子さん（写真後列中央）は、日本語を教えるだけでなく、外国の人と地域がもっと関われる環境が必要だと考え、その旗振り役となる地域日本語教育コーディネーターの研修を受講。研修で得た知識や今までの経験を生かして、外国の人と地域が気軽に交流できる日本語教室を開き、活動しています。

「昔、自身も外国に住んでいたため、言葉や文化の違いで生活する人の気持ちに寄り添える」と、話す佐藤さん。「交流を重ねるうちに、プライベートな話をしてくれるようになると、心を開いてくれたと感じる。日本の人も外国の人も、同じ地域に暮らす住民としてコミュニケーションを取り、多文化を楽しむ輪が広がってくるとうれしい」と、夢を語ってくれました。

子育て応援情報



『子育て相談会』

要予約

時 3日㊦ 10時～11時
対 未入园児の保護者
内 臨床心理士の中屋美紀さんにストレスケアに関する相談ができます
 ※子どもを連れての参加可

『誕生会』

要予約

時 17日㊦ 10時～11時
対 7月生まれの未入园児と保護者
内 7月生まれのお友だちみんなで祝いましょう

『ベビープール』

要予約

時 31日㊦ 10時～11時
対 生後6カ月以降の未入园児
内 プールで遊びましょう

金 参加費100円+保険料(年間500円、1日50円)
申 問い合わせ先へ電話
 ※開催1週間前の月曜日から受け付け
所 子育て支援センター(南川町・健康管理センター内)
問 子育て支援センター ☎ 64・6134

『雲浜・小浜地区 子育て教室』

要予約

時 10日㊦ 9時30分～11時
 (受け付けは9時40分まで)
所 健康管理センター(南川町)
対 雲浜・小浜地区に住む未入园児とその保護者
内 親子遊びや子育て相談、防災の話、災害時のおむつ作りなど
申 問い合わせ先へ電話または、下の二次元コードから申し込み
問 子育て支援センターすくすく(健康管理センター内)
 ☎ 64・6129



『おはなし会と作ってあそぼ!』

時 13日㊦ 11時～
対 幼児～小学生と保護者
内 【おはなし】たまごのえほん、おじいちゃんはずごいね
 【こうさく】おりがみでペテラノドンをつくろう

『おばま児童文学会「風夢」のおはなし会』

時 27日㊦ 11時～
対 未就学児と保護者
内 【絵本】レレコせんせいのおまじない、うみへいく
 ピンポンバス ほか

～お知らせ～

13日㊦～8月31日㊦は本の貸し出し冊数の上限を20冊に変更します。この機会にぜひ利用してください。

所 市立図書館(白鬚)
問 市立図書館 ☎ 52・1042

『授乳育児相談』

時 9日㊦・23日㊦各日 10時～11時30分
所 働く婦人の家(大手町)
対 授乳中の保護者と乳児
内 助産師による母乳・ミルクの授乳育児の相談。
 体重・ほ乳量の測定も可能
問 子育て支援センターすくすく(健康管理センター内)
 ☎ 64・6129

『離乳食とあそびの広場』

時 19日㊦ 9時30分～11時30分(受け付けは10時まで)
所 健康管理センター(南川町)
対 0～3歳ぐらいの子どもと保護者
内 【1歳4カ月まで】月齢に合った離乳食の試食、身体計測や発育・発達・離乳食などの子育て相談(身体計測・子育て相談は、希望者のみ)
 【1歳5カ月以降】保育園の流れに沿った集団遊び
持ち物 母子手帳、飲み物・おむつなどのお出かけグッズ、食事エプロンや敷きタオルなど(必要な場合)
問 子育て支援センターすくすく(健康管理センター内)
 ☎ 64・6129

7

月

イベントスケジュール

～Event Schedule～

時=期日、時間 **所**=会場 **対**=対象者(記載のないものは誰でも参加可) **内**=内容
金=料金(記載のないものは入場・参加無料、ただし商品購入などは別途料金が必要)
申=申し込み方法・定員 **問**=問い合わせ先

要予約 は参加に事前連絡が必要

『若狭マリニピア 2024 花火大会』

時 8月1日㊦ 20時～
所 小浜漁港(川崎三丁目)周辺
内 約4,000発の花火打ち上げ
問 文化観光課 ☎ 64・6021



▲令和5年度の様子

『市場 de マルシェ』

時 27日㊦ 9時30分～
所 市総合卸売市場(川崎二丁目)
内 フードロスコーナー、地元生産者・関連店舗などの出店
問 農政課 ☎ 64・6023

『季節の調理体験「暑さに負けない夏料理」』

時 20日㊦・27日㊦各日 10時～13時ごろ
所 食文化館(川崎三丁目) **要予約**
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
内 【メニュー】麦ご飯、梅タレの豚しゃぶ、冷汁、くずまんじゅう
金 1,000円
申 各回開催日3日前までに問い合わせ先へ電話または、食文化館HPお知らせの「7月の季節の調理体験」ページから申し込み。各回先着16人
問 食文化館 ☎ 53・1000



『はなそう!にほんご 子ども食堂まつりのお手伝い!』

時 8月3日㊦ 10時～13時ごろ **要予約**
所 サン・サンホーム小浜(遠敷)
対 日本語を学びたい外国人、交流したい人
内 子ども食堂を手伝いながら、日本語を使ったコミュニケーションを楽しみましょう
主催 若狭日本語の会
 ※子ども食堂はだれでも参加可
申 右の二次元コードから
問 文化観光課 ☎ 64・6020



高齢者いきいき情報



『カフェ・ぽ〜れ』

時 19日㊦ 10時～11時30分
所 小浜コミュニティセンター(日吉)
内 常田清和氏のマジックショー
金 100円
問 坂上和代さん ☎ 090・5686・4147

『おひさまカフェ』

時 16日㊦ 10時～11時30分
所 ふるさと茶屋「清右エ門」(遠敷)
内 笑いヨガで長生き大笑い
金 100円(飲み物代)
問 宇野さん ☎ 090・1633・4959



広報おばま

No. 847 令和 6 年 6 月 25 日 (火) 発行

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
企画部コミュニケーション支援課 ☎64・6009 FAX53・1016

■電子メール kouhou@city.obama.lg.jp
■印刷 若越印刷(株) 小浜営業所



かがやきの1枚

松永に恐竜描く 田んぼアート
(上野・5月19日)

地元の親子連れなど約70人が参加。泥だらけになりながら目印に合わせ一生懸命に苗を植えました

編集後記

●広報担当になったことをきっかけにプライベートでもよく撮影するようになった写真▶唯一無二の瞬間に立ち会い、切り抜ける素晴らしさに魅了されています▶ただ一つ悩みがあるとすれば、写真を撮る頻度が増えれば増えるほど、自身の写る写真が減っていくこと▶なぜなのでしょう、謎は深まるばかりです(将)

●最近にわかに暑くなり本格的な夏の気配を感じる今日この頃▶広報担当となってから行事やイベントなどに赴く機会が増えたことで、季節の変化に一層敏感に▶プライベートでは遠方への外出でも楽しめるようになりました▶温度変化の激しい季節の変わり目、体調管理に気を付けて過ごしたいです(吉)

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㌘、横5.5㌘)1万円
- ▶問い合わせ先
コミュニティ支援課☎0770・64・6009

火の動き(6月1日)

【人口】27,824人(前月比 -18人)	【男性】13,727人	【転入】63人	【転出】62人
(前年同月比 -364人)	【女性】14,097人	【出生】15人	【死亡】34人
【世帯数】12,264世帯			