

広報おばま

# OBAMA

11

No.851  
Nov.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】マイナンバーカード×●● 2～5P

小浜市9月補正予算主な事業を紹介します 6・7P 暮らしの情報(お知らせ・募集・イベント) 8～13P

子育て応援情報 14P 健康生活のとびら・地域おこし協力隊活動報告 15P OBAMA日和 16P

フォトニュース 17P 各種相談 18P 休館日・休日当番医・高齢者いきいき情報 19P

## マイナンバーカード × 医療

■問い合わせ 市民福祉課 ☎ 64・6018

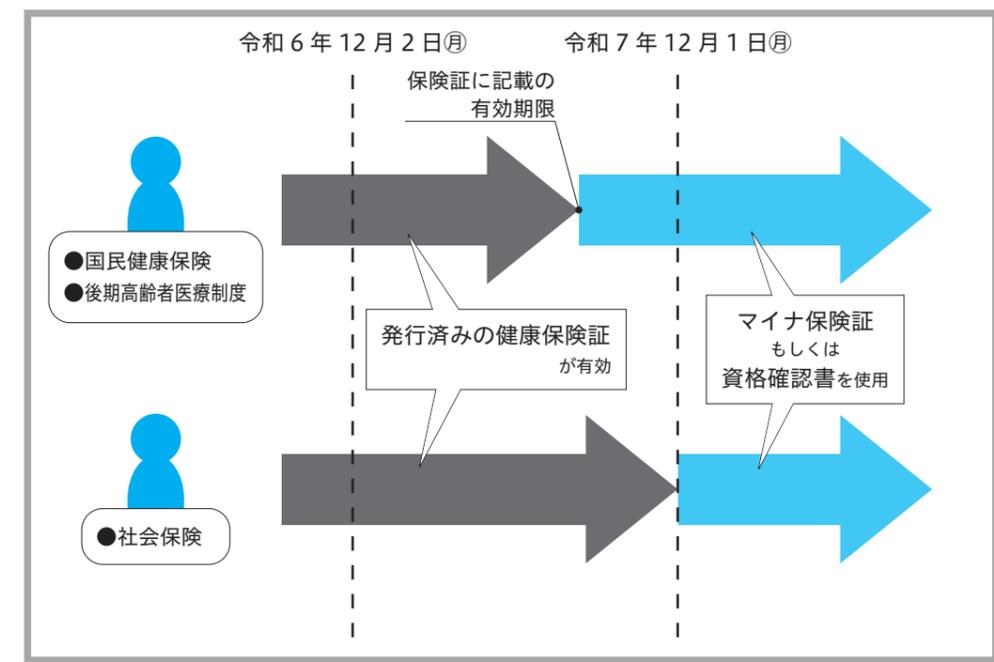
**健康保険証の  
新規発行終了**

12月2日①以降、健康保険証は新規で発行されません。現在持っている健康保険証は、有効期限もしくは、令和7年12月1日②のいずれか早い日まで使用することができます。

その後は、健康保険証の利用を登録したマイナンバーカード(「マイナ保険証」)か、マイナ保険証を持っていない人に手続きなしで交付され、健康保険証の代わりになる「資格確認書」を使用してください。



保険証利用のイメージ例



## より良い医療が 受けられる

受診・調剤のとき、マイナ保険証を利用して情報提供に同意することで、医師・薬剤師が、過去に処方された薬や特定健診などの情報を正確に把握することができます。初めて訪れる医療機関・薬局でも、医師・薬剤師が過去のデータを確認できるため、より良い医療を受けられることにつながります。

## 医療費控除の確定申告が簡単に

1月1日～12月31日の間に支払った医療費が、一定額を超えた場合に、課税所得の一部を控除することができます。「医療費控除」では、1年分の医療費の領収書を管理し、医療費控除の明細書を作成する必要があります。しかし、マイナ保険証を利用すると、行政オンライン窓口「マイナポータル」で医療費通知情報の管理が可能になり、オンラインで納税の手続きができるシステム「e-Tax」と連携しておくことで、確定申告のときにデータが自動で入力されるため、申告書作成の負担を軽減できます。

## 高額医療の限度額を 超える支払いが免除

医療機関や薬局の窓口で支払った額が、ひと月で上限額を超えた場合に、支払った額と上限額の差額が支給される「高額療養費制度」では、通常、医療機関・薬局の窓口で全額を支払った後に、支給申請書を提出する必要があります。しかし、マイナ保険証を利用して申請に必要な情報提供に同意すれば、公的医療保険が適用される診療の上限を超える額を支払う必要がなくなります。

**本人確認 2** 顔認証または、4桁の暗証番号を入力

**1 受け付け** マイナンバーカードをカードリーダーに置く

**3 同意の確認** 過去の診察などの情報提供に同意するか選択

**4 受け付け完了** カードリーダーからマイナンバーカードを回収

～マイナ保険証の使い方～

**方法① 医療機関や薬局で**

マイナ保険証を利用するための登録方法

顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く

顔認証などの本人確認などを行う

マイナンバーカードを保険証として「登録する」を押す

登録完了!

**方法② 自身のスマホで**

マイナポータルを起動し、マイナンバーカードの健康保険証利用を「申し込む」を押す

利用規約を確認し、「同意して次へ進む」を押す

マイナンバーカードを読み取り、数字4桁の暗証番号を入力

登録完了!

市民福祉課でも登録できます!

▲ android ▲ iPhone

～取得できる証明書と手数料～

すばやく便利！  
コンビニ  
交付

取得できる証明書	手数料 ( )は窓口	備考
●住民票の写し	200円 (300円)	本人または同一世帯の人
●印鑑登録証明書	200円 (300円)	小浜市で印鑑登録を行っている人
●戸籍全部事項証明書 (戸籍謄本) ●戸籍個人事項証明書 (戸籍抄本)	350円 (450円)	本人または同一戸籍の人 ※現在の戸籍および附票のみ取得できます ※除籍および改製原戸籍は取得できません ※直前に戸籍を届け出た場合は、取得できるようになるまで約2～3週間かかります
●戸籍の附票の写し	200円 (300円)	
●所得・課税証明書	200円 (300円)	本人の最新年度分

# マイナンバーカード

■問い合わせ 市民福祉課 ☎ 64・6017

暮らし

本人確認書類に！

就職や転職、出産育児のほか、年金受給や金融機関での口座開設、パスポートの新規発行など、個人番号の提示が必要な多くの場面で活用することができ、個人番号確認と本人確認を同時にできる唯一のカードです。  
顔写真が付いているため、なりすましなどの悪用を防止することができます。

コンビニ交付に！

市では、令和6年3月からマイナンバーカードを利用して住民票などが取得できるコンビニ交付サービス（本紙5P参照）を実施しています。コンビニ交付対応マルチコピー機が設置されたコンビニエンスストアなどで、早朝や夜間、休日など市役所が開庁していない時間にも取得することができます。  
さらに令和8年3月までは、市役所窓口よりも100円安く取得できます。

免許証に！

警察庁が、マイナンバーカードと運転免許証を一体化させた「マイナ免許証」を令和7年3月24日①から導入する方針を発表しました。  
導入後は、①現行の免許証のみを持つ、②マイナ免許証のみを持つ、③現行の免許証とマイナ免許証の両方を持つ、の3つから選択することになるとされています。  
また、マイナ免許証は、免許更新や新規の免許取得の際の手数料が安くなるほか、引越しや結婚などのとき、自治体に届け出るだけで、住所・氏名が変更できたり、優良運転者は、免許更新の講習をオンラインで済ませることができたりするなど、さまざまなメリットがあるとされています。

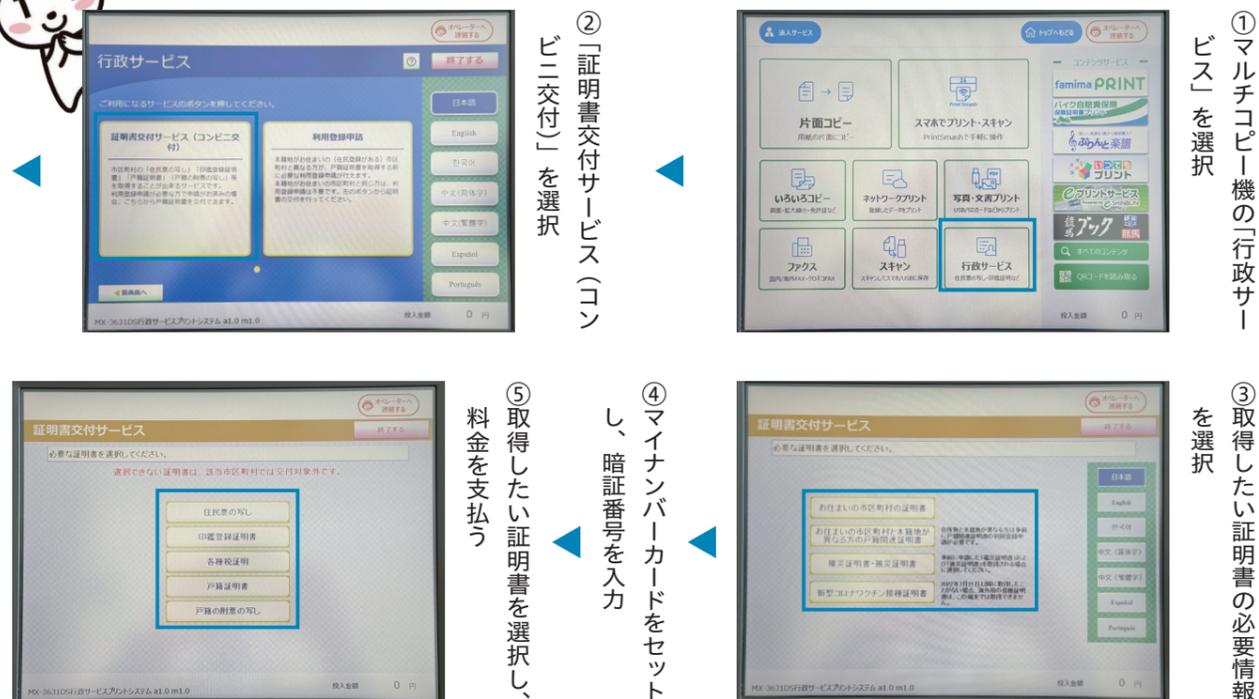


～利用できる時間/人～

6時30分～23時（土・日・祝日も利用可能）  
※年末年始と不定期のシステム保守を除く

小浜市に住民登録しているまたは、本籍がある人で、マイナンバーカードを持っている人

～利用方法～



むらかみ 村上  
市民福祉課職員

マイナンバーカードは、行政手続きのオンライン申請など、生活のいろいろな場面で活躍しています。  
私も、各種証明書は夜間・休日でも取得

き、安くて便利なコンビニ交付を利用しています。  
今後、健康保険証だけでなく、運転免許証もマイナンバーカードに統合することができ、スマホにも搭載できるようになるため、マイナンバーカードは、活躍の場がもっと広がりそうです！

コラム  
～column～

マイナンバーカード

平成28年から交付が開始されたマイナンバーカードは、本人の申請によって交付され、個人番号を証明する書類や公的な本人確認書類として利用できるほか、さまざまな行政サービスを受けることができるようになります。ICカードです。



# 小浜市 9月補正予算

# 主な事業を紹介します

■問い合わせ 【全体に関する事】 財政課 ☎ 64・6010 【内容に関する事】 各担当

## 防災体制整備事業

市民の津波避難に対する意識高揚を図り、円滑な避難を促進するため、海拔表示板を作成し、沿岸地区に設置

【予算】 364万4,000円

【担当】 生活安全課 ☎ 64・6006

## 日本遺産推進事業

北前船寄港地フォーラムの福井県開催が決定されたことに伴う、同フォーラム実行委員会への負担金

【予算】 150万円

【担当】 文化観光課 ☎ 64・6034

## 観光おもてなし推進事業

10月から運行されている観光列車「はなあかり」の小浜駅到着時に、おもてなしと観光PRを行う

【予算】 86万4,000円

【担当】 文化観光課 ☎ 64・6020

## がんばれ特産産地！

### 小さな農業応援事業

地域特産物の導入など、小規模農家が行う販売・地域振興を目的とした園芸の新たな挑戦に要する費用の一部を支援

【予算】 48万2,000円

【担当】 農政課 ☎ 64・6023



レッツ、トライ！

## 地域観光の魅力発信力強化事業

日本遺産「御食国若狭と鯖街道」が全国で唯一の「日本遺産プレミアム」に選定されたことにあわせ、一般社団法人若狭おばま観光協会が運営する観光ポータルサイト内で、日本遺産のストーリーを活かした観光情報の発信を強化

【予算】 362万2,000円

【担当】 文化観光課 ☎ 64・6020



▲日本遺産プレミアム選定を祝うセレモニーの様子

## ふくいの農業「女性活躍」応援事業

女性の農業への参画・定着促進を図るため、働きやすい環境整備などの費用の一部を支援

【予算】 127万円

【担当】 農政課 ☎ 64・6023

## 道路・河川関連事業

市道の維持補修や道路改良、交通安全施設の整備、河川の維持工事など

【予算】 7,073万円

【担当】 都市整備課 ☎ 53・9706

## 文化会館耐震改修事業

文化会館の耐震・特定天井改修の実施設計とアスベスト調査委託料

【予算】 1,878万1,000円

【担当】 文化会館 ☎ 53・9700

## 小浜西組の面的な開発

### 高付加価値化プロジェクト

小浜西組の町家・古民家などの歴史的資源を活用した観光まちづくりを推進するための基礎的調査

【予算】 499万4,000円

【担当】 文化観光課 ☎ 64・6020

## 物価高騰対策

### 学校給食費緊急支援事業

物価高騰に伴う、学校給食に対する保護者の経済的負担を軽減するとともに、給食の質・量を維持するため、給食食材費の一部を支援

【予算】 957万円

【担当】 教育総務課 ☎ 64・6032

## 物価高騰緊急対策事業

私立保育園などに対し、物価高騰の影響を受けて増加する給食材料費の一部を支援

【予算】 344万3,000円

【担当】 子ども未来課 ☎ 64・6128

## 登録文化財「洗心館」修繕事業

国登録文化財である「洗心館」の建具などの修繕

【予算】 142万2,000円

【担当】 文化観光課 ☎ 64・6034

## 観光拠点周辺環境整備事業

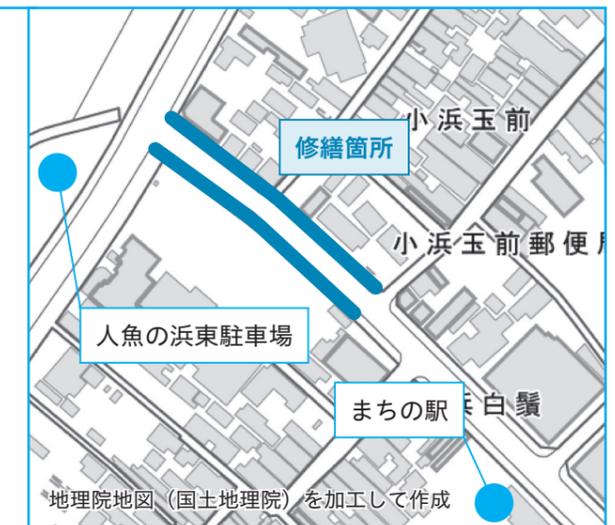
人魚の浜東駐車場（日吉）～まちの駅（白鬚）のうち、市道部分の根上がりした歩道（街路樹）の修繕

【予算】 500万円

【担当】 都市整備課 ☎ 64・6025



▲根上がりした歩道



地理院地図（国土地理院）を加工して作成

### お知らせ

**小浜いきいき健診**  
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

- ▼とき 12月3日(木)
  - ▼ところ 健康管理センター(南川町)
  - ▼内容 特定・基本健診、がん検診(肺・胃・大腸・乳・子宮頸)、骨検診
  - ▼申し込み 問い合わせ先に電話
  - ▼申込期限 健診日の10日前(定員あり)
- ※特定健診は、加入している健康保険者から発行される受診券が必要

### ひとりでも悩まず相談してください

DV(配偶者や恋人などからの暴力)に悩んでいませんか。年齢や性別を問わず相談できます。プライバシーも守られるので、安心して相談してください。

- ▼相談ナビ ☎8008
- ▼DV相談ナビ
- ▼DV相談プラス ☎0120・279・889



▲DV相談ナビ



▲DV相談プラス

## 正しく分けよう! ガラスびんのリサイクルに協力を

■問い合わせ 環境衛生課☎64・6016

色ごとに分けて回収したガラスびんは、細かく砕かれた後、リサイクルされて新たなびんに生まれ変わります。しかし、異物が混入すると、リサイクルしたびんに傷やヒビが入るなど、リサイクルの大きな妨げになってしまいます。ガラスびんを正しく分けてリサイクルへの協力をお願いします。

### ▶ガラスびんの正しい捨て方

①キャップを外す

②中を軽く水洗いする

③色別の専用コンテナへ

▶専用コンテナ

びん	コンテナ
透明	白色
茶色	茶色
その他	水色

▶ガラスびんとして捨ててはいけないもの

※「埋立ごみ」として捨ててください

- ・乳白色ガラスびん
- ・陶磁器製のボトル
- ・化粧品のびん
- ・薬品のびん
- ・ガラス製の食器
- ・哺乳びん
- ・塗り薬の容器\*

\*飲み薬・ドリンク剤のびんは可

### 満タン&灯油プラス1缶運動

県石油商業組合☎0776・34・3151

大雪など災害時には、ガソリンや灯油などの燃料が入手困難になる可能性があります。日頃から「燃料は満タンにしておく」、「暖房用の灯油は1缶余分に備えておく」ことを心掛けましょう。

### 市の定住して就業する人の奨学金返還を助成しています

未来創造課☎53・1111(代表)

- ▼対象 公務員(独立行政法人を含む)以外かつ、令和5年度末時点で30歳未満など、市が定める要件を満たす人
- ▼申請期限 12月2日(月)

※対象者や要件、助成額など、詳しくは市HPや、広報おばま6月号13Pを参照するか、未来創造課に問い合わせてください

### 11・12月は 県下統一滞納整理推進月間

税務課☎64・6005

県と市では、税の徴収率向上や新規滞納の未然防止を図るため、滞納者への滞納処分や催告、納税に関する広報活動を集中的に実施します。

- ▼取り組み内容 滞納処分や催告の強化、市県民税の滞納者への県と市による共同催告など
- ▼問い合わせ 県税務課納税推進室 ☎0776・20・0515または市税務課

### 11月11日~17日は税を考える週間

小浜地区税務協議会☎52・6506

租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深める機会にするため、「これからの社会に向かって」をテーマにさまざまな行事が開催されます。

- 【税金展】
- ▼とき 11月1日(金)~6日(水)
- ▼ところ 若狭図書学習センター(南川町)
- ▼内容 税をテーマに、中高生が書いた作文や小学生が描いた絵はがき、書道作品、パネルなどを展示
- 【無料税務相談会】
- ▼とき 11月6日(水)10時~16時
- ▼ところ 若狭図書学習センター(南川町)

### 「国の教育ローン」を活用しましょう

教育ローンコールセンター☎0570・00・8656

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、外国の学校などに入学・在学する子を持つ家庭を対象とした公的な融資制度です。

- ▼融資額 350万円以内/子1人
- ▼金利 2.40%/年
- ※母子家庭などは2.00%/年
- ▼返済期間 18年以内(令和6年9月10日現在)

※詳しくは右の二次元コードから

### 「女性の人権ホットライン」強化週間

福井地方方法務局人権擁護課☎0776・22・4210

職場でのいじめやセクハラ、パートナーからの暴力など、悩みを持つ女性が気軽に相談できる専用の電話相談窓口です。

- ▼とき 11月13日(水)~19日(火)8時30分~19時
- ※11月16日(土)・17日(日)は10時~17時
- ▼相談先 女性の人権ホットライン ☎0570・070・810もしくは右の二次元コードから

**「広報おばま」**

**広告随時募集中!**

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

安全と快適を生む環境づくり。

### 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

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  
小浜市小浜清滝102 TEL:52-6360  
URL:http://www.fukui-systems.co.jp/

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
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)

月額 550円 割引します!

詳しくはチャンネルOまでお問合せ下さい。  
☎0770-52-7200

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

### 男女共同参画を考えよう 「アンコンシャス・バイアス」とは？

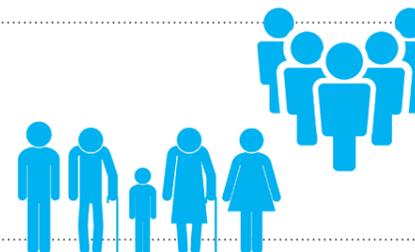
■問い合わせ コミュニティ支援課 ☎64・6009

人は、何かを見たり、聞いたり、感じたりしたときに、無意識に「こうだ」と思い込むことがあります。これが「アンコンシャス・バイアス」で、「無意識の偏見」や「無意識の思い込み」と訳され、誰もが自分でも気付かないうちに持つ物事の見方や考え方の偏りのことです。男女共同参画がなかなか進まない要因のひとつとも言われています。

#### ▶例えばこのようなことを考えたことはありませんか？

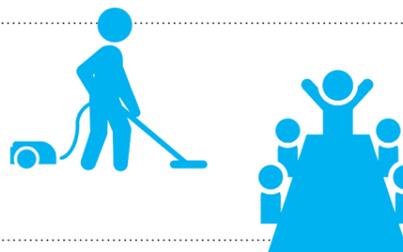
##### 職場で…

- ・性別や年齢、家族構成で担当業務を決める
- ・定時で帰る人は「やる気がない」、残業する人は「仕事熱心」
- ・育児休業を長期間取得する男性は、仕事に対する責任感がない
- ・組織のリーダーは男性のほうが向いている



##### 家庭で…

- ・家事は女性のほうが得意（女性がすべき）
- ・地域の役員は男性に任せようが良い（男性がすべき）
- ・「一家の大黒柱」と聞くと男性を思い浮かべる
- ・結婚して姓を変えるのは女性



当てはまることはありませんか？  
これらは、アンコンシャス・バイアスのほんの一例ですが、当てはまった人には「無意識の思い込み」が潜んでいるかもしれません。

#### ▶アンコンシャス・バイアスの何が問題？

アンコンシャス・バイアスは自然に培われていくものであり、それ自体が悪いわけではありません。問題は、無意識に発した言葉や態度が人を傷付けたり、キャリアを妨げたり、差別につながったりすることです。また、日々の仕事や生活に対するモチベーションの低下、ストレス、不信感など、思いがけない影響をもたらす場合があるので、気を付ける必要があります。

#### ▶どのように対処したらよいの？

- ①自分自身に問いかける  
自分自身の普段の言動に決めつけがないか意識しましょう！
- ②「〇〇に違いない」に注意する  
自分の常識を当たり前だと思わないようにしましょう！
- ③相手のサインを見逃さない  
相手の表情や態度の変化に注意しましょう！



時代とともに人の意識は変化し続けます。  
アンコンシャス・バイアスを完全になくすことは難しいですが、まずは自分自身の**思い込み**に気付くことから始め、みんなが「自分らしく」活躍できる環境を作りましょう！

### 北川堤防の刈り草で作った堆肥を無償で提供します

嶺南河川国道維持出張所 ☎56・1764

- ▼とき 11月5日(火)9時30分～11時30分
- ▼ところ 倉見スノーベース(若狭町)
- ※先着30人
- ※雨天決行
- ※堆肥袋の積載・運搬は各自で行ってください
- ※受け取り後は返却できません
- ※堆肥は一定の臭気があります

### 11月からフリーランス・事業者間取引適正化等法が施行されます

福井労働局雇用環境・均等室 ☎0776・22・3947

- 「特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律(フリーランス・事業者間取引適正化等法)」は次の①②を目的とした法律です。
  - ①フリーランスと発注事業者間の取引の適正化
  - ②フリーランスの就業環境の整備
- ※詳しくは右の二次元コードから



### 11月は労働保険未手続事業一掃強化期間

小浜公共職業安定所 ☎52・1260

原則として、労働者を1人でも雇用しているすべての事業主は、労働

## 募集

### 公立若狭高等看護学院 令和7年度入学生

公立若狭高等看護学院 ☎52・0162

保険(労災・雇用)に加入する必要があります。また、労働保険に加入していない事業主は、速やかに手続きしてください。  
なお、事業主に代わって労働保険の加入事務処理手続きなどを行う「労働保険事務組合」への事務委託制度もあります。  
※詳しくは小浜公共職業安定所に問い合わせてください

- 【推薦・社会人入試(後期)】
- ▼出願期間 11月25日(月)～12月6日(金)
- ▼試験期日 12月14日(土)
- ▼合格発表 12月27日(金)
- ▼入学手続き締め切り日 令和7年1月7日(火)
- 【一般入試】
- ▼出願期間 令和7年1月6日(月)～17日(金)
- ▼試験期日 令和7年1月25日(土)
- ▼合格発表 令和7年2月7日(金)
- ▼入学手続き締め切り日 令和7年2月14日(金)

## イベント

### 令和6年度小浜市表彰式

総務課 ☎64・6002

- ▼とき 11月3日(祝)10時
- ▼ところ 文化会館(大手町)
- ▼内容 市に功労のあった人や団体に対する表彰

### 小浜男女共同参画のつどい

働く婦人の家 ☎52・7002

- ▼とき 11月9日(土)13時20分
- ▼ところ 健康管理センター(南川町)
- ▼内容 「笑って考えよう!家庭のこと、仕事のこと、未来のこと」をテーマに講演
- 【講師】東京大学大学院総合文化研究科 瀬地山角教授
- ▼主催 小浜男女共同参画ネットワーク

### 「WANDER FESTIVAL」ダンス発表

文化会館 ☎53・9700

- ▼とき 11月10日(日)13時30分
- ※13時開場
- ▼ところ まちの駅旭座(白鬚)
- ▼入場料 無料
- ▼内容 子どもたちが自分で考えた振り付けのダンスを披露

### 交通安全運転者講習会

若狭交通安全協会 ☎56・5118

- ▼とき 11月10日(日)13時30分～15時
  - ▼ところ 働く婦人の家(大手町)
  - ▼持ち物 講習受講カード(持っている人)
  - ▼申し込み 不要
- ※駐車場は大手もしくは広峰駐車場

### 赤十字救急法基礎講習会・救急員養成講習会

市民福祉課 ☎64・6011

- ▼ところ 小浜コミュニティセンター(日吉)
- ▼持ち物 筆記用具、昼食、内履き
- ▼申し込み 市民福祉課に電話
- ▼申込期限 11月15日(金)
- ※動きやすい服装で参加してください
- 【基礎講習会】
- ▼とき 11月24日(日)9時～14時
- ▼対象 15歳以上の入
- ▼受講料 1500円
- 【救急員養成講習会】
- ▼とき ①11月24日(日)14時～17時  
②11月30日(土)9時～17時  
③12月1日(日)9時～17時
- ※①～③すべての受講が必要
- ▼対象 救急法基礎講習修了者
- ※有効期限内の認定書が必要
- ▼受講料 2100円

# 健康管理センター オープン1周年記念イベント

■問い合わせ 健康管理センター ☎ 64・6140



## 1F 健康チェック (脳トレ・野菜摂取量測定など)

【とき】11月28日(木)～30日(土) 10時～12時  
14時～16時(28日(木)は10時～12時のみ)

## 2F ミュージック・ケア

【とき】11月30日(土) 10時30分～11時30分  
【対象/定員】未入園児とそのきょうだい・保護者/先着20組  
【講師】松山智恵さん  
【内容】子どもと触れ合いながら  
気分をリフレッシュ  
【申し込み】右の二次元コードから(11月1日(金)～受け付け)

## 3F 絵本の読み聞かせ&手遊び

【とき】11月29日(金) 14時～14時30分  
【対象/定員】未入園児とその保護者/先着20組  
【内容】『だるまさんが』『おめんです』ほか  
【申し込み】不要

この他各種催しを実施。詳細は上の二次元コードから

## 3F クリスマスオーナメント作り

【とき】11月30日(土) 10時～12時  
【内容】親子で一緒にツリーを飾ろう!



## 4F さばトラななちゃんを探せ!!

【とき】11月30日(土) 10時～16時  
【内容】4階フロア内に貼ってあるさばトラななちゃんを探して、お菓子をゲット!

## 4F リリ・オリナス無料レッスン体験

【とき】11月28日(木)～30日(土)  
【内容】筋トレ、ヨガ、姿勢調整、子どもレッスンなど  
※詳細はリリ・オリナス ☎ 64・6150 へお問い合わせ

つみきハウスによるパンの販売  
11月28日(木)～30日(土) 各日 11時～15時



## おすすめ体験

「さつまいものきんつば」



【とき】11月10日(日)・24日(日) 各日 13時～16時ごろ

※12時50分～15時30分受け付け

【ところ】食文化館(川崎三丁目)

【内容】【メニュー】さつまいものきんつば

【参加費】4個500円/セット

【定員】各回先着20セット

※うち各回10セットは予約優先  
※予約は食文化館に電話もしくは右の二次元コードから

## 季節の調理体験

「小浜の伝統野菜」



食文化館 ☎ 53・1000

【とき】11月4日(日)・30日(土) 各日 10時～13時ごろ

【ところ】食文化館(川崎三丁目)

【内容】【メニュー】谷田部ねぎとワカメのうどん、さつまいもの天ぷら、野菜のかき揚げ、人参ゼリー

【参加費】1000円

【定員】各回先着16人

【申し込み】開催日の3日前までに電話もしくは右の二次元コードから

## 介護予防教室

介護老人保健施設アクル若狭 ☎ 52・0989

【とき】11月9日(土) 10時～11時  
※9時30分受け付け

【ところ】介護老人保健施設アクル若狭(大手町)

【内容】「美味しく食べて、減塩チャレンジ」高血圧を予防しよう」をテーマに講演

【講師】アクル若狭 東野将矢(ひがのまさや) 管理栄養士

【申し込み】アクル若狭に電話  
【申込期限】11月5日(火)

## 健やかふるさと料理の会



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

【とき】12月8日(日) 11時30分～

※11時受け付け

【ところ】健康管理センター(南川町)

【内容】食生活改善推進員が作る小浜の伝統料理の提供

【参加費】1000円  
【申し込み】11月13日(土) 9時～健康管理センターでチケットを販売

※11月13日(土) 10時から電話予約および右の二次元コードからの予約も可  
※チケットは50枚販売

## キミも歴史マスターに挑戦して

謎解きクイズを解こう!

市立図書館 ☎ 52・1042

【とき】11月9日(土) 14時～

【1部】14時～

【2部】15時～

【ところ】市立図書館(白鬚)

【対象】小学3年生～中学3年生

【内容】①貴重な資料を見てみよう  
②紙芝居&書庫見学ツアー  
③謎解きクイズに挑戦

【参加費】無料  
【定員】各部先着30人  
【申し込み】不要

## 豆本ブローチを作ろう

市立図書館 ☎ 52・1042

【とき】11月10日(日) 14時～

【ところ】市立図書館(白鬚)

【対象】小学5年生～成人

【内容】豆本ブローチの製作体験

【参加費】無料

【定員】先着10人

【申し込み】10月26日(土)～11月8日(金)に市立図書館まで電話

## 秋の読書週間特別イベント

市立図書館 ☎ 52・1042

【とき】11月30日(土)まで

【読書でガチャガチャばん!】

【ところ】市立図書館(白鬚) 児童室

## シニアのための就職セミナー・県内企業面接会

県シニア人材活躍支援センター ☎ 0776・43・0881

【とき】①11月6日(木)、②12月11日(火)

【ところ】①若狭図書学習センター(南川町)

②プラザ万象(敦賀市)

【対象】おおむね60歳以上の人

【内容】【セミナー】13時～14時

【企業面接会】14時15分～16時

【申し込み】県シニア人材活躍支援センターに電話もしくはメール

(senior-jinzai@pref.fuku.lg.jp)、

FAX ☎ 0776・43・0882 の

いずれか

【申込期限】各開催日

## 相続・遺言に関する講演会・相談会

福井地方方法務局総務課 ☎ 0776・22・5174

【とき】11月19日(火)

【講演会】13時30分～15時30分

【相談会】13時30分～16時30分

※1組20分。司法書士・土地家屋調査士が対応

【ところ】福井春山合同庁舎(福井市)

※講演会はオンライン参加・法務局支局での視聴可

## 本を10冊借りるたび、景品が当たる「図書館ガチャ」に挑戦。

今年20冊借りるとスペシャルグッズが当たる抽選会に応募可能

【選べるブックカバープレゼント】

【ところ】市立図書館(白鬚) 一般室

【内容】1回の貸し出しで本を5冊以上借りると、オリジナルブックカバー3種類のうち1つをプレゼント

【申し込み】市立図書館(白鬚) 一般室

【問い合わせ先】市立図書館 ☎ 52・1040

## 第20回まちゼミ

小浜商工会議所 ☎ 52・1040

【とき】11月4日(日)～12月8日(日)

【内容】店の人が講師となり、プロならではの専門的な知識や技術が学べる全15講座

【参加費】無料(一部有料講座あり)

※各講座の開催場所など、詳しくは右の二次元コードから

## 市場deマルシェ

農政課 ☎ 64・6023

【とき】11月23日(土) 9時30分～15時

【ところ】市総合卸売市場(川崎三丁目)

【内容】フードロスコーナー、地元生産者・関連店舗などの出店のほか、キッズダンスやフラダンス、よさこいの披露

【参加費】無料  
【申し込み】福井地方方法務局総務課に電話  
【申込期限】11月18日(日)  
※詳しくは左上の二次元コードから

## 子ども食堂「おむすびころりん」

宇野さん ☎ 090・16333・4959

【とき】11月9日(土) 10時～13時

【ところ】遠敷交流センター(遠敷6丁目)

※子どもは無料

## 認知症の人と家族の会 小浜のつどい

森さん ☎ 080・6350・8605

坂田さん ☎ 090・43222・9156

【とき】11月23日(土) 13時30分～16時

【ところ】ハーツわかさ(遠敷九丁目)

【内容】「認知症」みんなで話そう考え合おう

【申し込み】問い合わせ先に電話

## 映画「お終活 再春! 人生ラップソデイ」上映会

働く婦人の家 ☎ 52・7002

【とき】12月1日(日) 【1回目】10時～

【2回目】14時～

【ところ】働く婦人の家(大手町)

【鑑賞券】大人1000円

小中高生500円

【主催】小浜男女共同参画ネットワーク



(記載がなければ参加費無料。※印は要予約)

催し	内容	対象	とき	ところ・問い合わせ
おはなし会と作ってあそぼ!	【おはなし】ぱん・ぱん・パンやさん、ノラネコぐんだん おすしやさん 【こうさく】おりがみでノラネコぐんだんをおろう!	幼児～小学生とその保護者	9日⑤ 11時～	市立図書館(白鬚) 市立図書館 ☎52・1042
おばま児童文学会「風夢」のおはなし会	手あそびうた、絵本などの読み聞かせ 【おはなし】けっこんしき、ひつじぱん(大型絵本)ほか	未就学児とその保護者	24日⑥ 11時～	
おばま児童文学会「風夢」による絵本に触れて楽しもう※	参加費100円 + 保険料 年間500円 1日50円	0・1歳の未入園児とその保護者	6日⑦ 10時～ 10時30分	健康管理センター(南川町) 子育て支援センター ☎64・6134 ※開催1週間前の月曜日 から受け付け
		2歳以上の未入園児とその保護者	6日⑦ 10時30分～11時	
誕生会※	11月生まれの友だちみんなで祝いましょう	11月生まれの未入園児とその保護者	27日⑧ 10時～11時	
おかいものごっこ※	みんなでおかいものごっこを楽しもう	2歳以上の未入園児とその保護者	13日⑧ 10時～11時	
離乳食とあそびの広場	【1歳4カ月まで】月齢に合った離乳食の試食、身体計測、発育・発達・離乳食などの子育て相談 【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、必要であれば食事エプロンや敷きタオルなど	0～3歳程度の子とその保護者	8日⑨ 9時30分～11時30分 ※受け付けは10時まで	健康管理センター(南川町) 子育て応援センター すくすく☎64・6129
授乳育児相談	授乳全般の相談、体重・ほ乳量の測定	授乳中の保護者とその乳児	12日⑩・26日⑩ 10時～11時30分	働く婦人の家(大手町) 子育て応援センター すくすく☎64・6129

# 健康生活のとびら

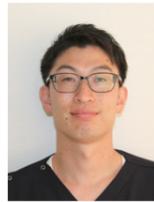
## 胃癌の検査・治療

### ピロリ菌とは?

ピロリ菌をご存じでしょうか。ピロリ菌は胃に住みつく菌で、その多くは幼少期に感染します。その後、何十年もかけて徐々に胃が荒らされることで胃癌が発症しやすくなり、なんと胃癌の99%はピロリ菌が原因と言われています。ピロリ菌は1週間の飲み薬で簡単に治療できます。

### 胃癌の早期発見を!

胃癌は進行度によって治療方法が変わります。進行胃癌では外科的な手術加療により胃を切除することが必要で、術後に食事の量や体重が減るなど患者様の負担が大きくなります。しかし、早期の癌であれば、内視鏡治療で体の表面に傷をつけることなく1週間程度の入院で治すことが可能です。切除後の症状もほとんどありません。



内 科  
井上元気 医師

杉田玄白記念 公立小浜病院  
問い合わせ ☎52・0990

ただ、早期の胃癌は症状がなく、発見するためには胃カメラが必要ですが、症状がある方はもちろんですが、症状がなく、これまで胃カメラを受けたことがない方や、家族にピロリ菌の感染や胃癌を発症した方がいる場合には積極的に受けることをお勧めします。胃カメラに対して苦手意識や恐怖感をお持ちの方もいると思います。そのような方でも当院では、カメラを鼻から入れる方法や、鎮静剤を使用し、眠っている間に行う検査も実施しており、苦痛を軽減することが可能です。

### 気になる方は相談を!

胃癌の早期発見、早期治療のため、ピロリ菌検査や胃カメラ、治療など気になる方は一度当院消化器内科にご相談ください。

# 地域おこし協力隊活動報告



坂田 凱斗さん  
今月の隊員

皆さん、こんにちは。地域おこし協力隊2年目の坂田です。

幼いころから漁業、特にカキの養殖に携わることが夢だった私は、小浜市が漁業分野の地域おこし協力隊員を募集していることを知り、応募しました。

現在は、小浜湾でカキを養殖している人の養殖筏の一部を借り、カキの稚貝を網の籠に入れて養殖する「シングルシード養殖」に取り組んでいます。下の写真は、カキの餌である植物性プランクトンが、フジツボなどの付着物に食べられて、カキ



▲一つひとつ丁寧にカキの表面を掃除

の成長が妨げられるのを防ぐため、カキの表面を掃除する作業を行っている様子です。活動1年目の昨年と2年目の今年とでは、付着物の量に違いがあるので、海の環境は毎年異なるのだと実感しています。

また、小浜市や市漁業協同組合、県立大学、地元のカキ養殖業者と連携・協力し、一年中食べることができ、マガキや、純粋小浜産のマガキを養殖しているほか、今年の6月に県がブランド化した「ふくい岩がき」の養殖・出荷も手伝っています。

私が養殖しているカキは、まだ出荷できる大きさのものはないですが、今後、市場に出回ったときは、ぜひ召し上がってください。

# Photo News

フォトニュース



**認知症への正しい理解を 啓発イベント**  
ボランティア団体「ほほえみサポーターズ」が寸劇で認知症への理解を促す(ハーツわかさ・9月20日)

## 爆笑必至 巧みな表情と話術で

第16回ちりとてちん杯全国女性落語大会の決勝に進出した6人が会場を沸かす(まちなの駅旭座・9月29日)



**まちづくりの意見やアイデアを交わす**  
今富地区で「市長との対話集会」が開催され住民約60人が杉本市長と意見を交換(和久里・9月27日)



## 「海のガーデンでおしゃピク♪」を開催

親子連れなど16人がおしゃれな弁当を調理し写真に撮ったり味わったりして楽しむ(食文化館・9月22日)

## 入賞作品はマンホールに

2年に一度の下水道マンホールふたデザインコンテストが開かれ特選作品などが決定(市庁舎・9月17日)



## 選手の活躍が子どもたちのあこがれに

第78回国民スポーツ大会に出場する小浜市出身の選手・監督を杉本市長らが激励(市庁舎・9月26日)



## 小浜第二中学校 駅伝部

タスキをつなぐ楽しみ  
チームに貢献している実感

「2人いる顧問の先生には、それぞれの方法で選手を支えてもらっている」と、感謝を示す島田さんは、「このチームは、一人ひとりのレベルが高く、練習で常に競い合え、向上心がある」と、チームの良さを分析。「10月3日(土)に行われた県大会では、2位となり北信越大会への出場を決めた。北信越大会では、福井県1位の中学校に勝てるよう、また、大会に出られない部員や他の中学校の分まで頑張りたい」と、目標を語ってくれました。

1年間のうち、一時期だけ結成される小浜第二中学校駅伝部。校内から集まった精鋭23人を束ねる3年生の島田新太さん(写真前列中央)は、「自分の限界を超えて戦えるのが駅伝で試されているところ」と、話す一方で、「6人でタスキをつなぐ駅伝は、次の人にチームに貢献している実感があふれる」と、笑顔を見せます。

## OBAMA日和

おばまでつながる おばまでつなぐ



## 株式会社エーアール 紙谷 梨久さん (24歳)

誰からも信頼される職人に

紙谷さんは、高校を卒業後、市外企業での就職を経て、地元小浜の株式会社エーアールに就職し、今年で3年目。主に、照明設備やエアコンなどの電気工事のほか、フェンスやカーポートなど外構の施工業務に携わり、人々の安全で快適な生活を支えています。

「誰が見てもきれいだと思ってもらえるような仕上げを目指して丁寧な施工を心掛けています」と、仕事への誠実な姿勢が垣間見える紙谷さん。「仕事を通じて、お客さんから掛けられる『ありがとう』などの感謝の言葉がうれしい」と

話し、「工事が完了したときは達成感が得られるし、目に残る形として成果が出るのがこの仕事の魅力」と、笑顔を見せます。

また、紙谷さんは、「今でも自分ひとりでは分からないときや、判断に迷うときは、先輩に教えてもらうこともあり、まだまだ覚えなければいけないことが多いと実感する」と、自身の仕事を振り返り、「もっと知識や技術を習得して、お客さんだけでなく、同僚や先輩からも信頼される職人になりたい」と、今後の目標を語ってくれました。

## 11月の休館日

市立図書館	3日(祝)、5日(火)、12日(火)、 17日(日)、19日(火)、23日(土祝)、 26日(火)、27日(水)
温水プール	5日(火)、11日(月)、 18日(月)、25日(月)
若狭図書学習センター	5日(火)、11日(月)、 18日(月)、25日(月)、 28日(水) (2階のみ)

## 11月の休日当番医 9時～17時

3日(祝)	★木村医院 (四谷町) ☎ 53・1260
4日(月)	いちせクリニック (南川町) ☎ 53・2415
10日(日)	★小津外科医院 (日吉) ☎ 52・0072
17日(日)	★しんたにクリニック (駅前町) ☎ 64・5321
23日(土祝)	中山クリニック (多田) ☎ 56・5588
24日(日)	★吉井医院 (塩竈) ☎ 52・0028

★：小児患者は公立小浜病院 (大手町) が対応



## 高齢者いきいき情報

### 『カフェ・ぽ〜れ』

**時** 15日(金) 10時～11時30分  
**所** 小浜コミュニティセンター (日吉)  
**内** 脳トレ・体操・歌などで楽しみましょう  
**金** 100円  
**問** さがみかずよ坂上和代さん ☎ 090・5686・4147

### 『おひさまカフェ』

**時** 19日(火) 10時～11時30分  
**所** ふるさと茶屋「清右エ門」(遠敷)  
**内** おなか元気教室。おなかのマッサージ  
**金** 100円 (飲み物代)  
**問** うの宇野さん ☎ 52・1625

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！

広報担当者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  
X (旧 Twitter)



フェイスブック



市内の情報など  
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



### 【今月の表紙】

多彩な出し物でにぎわう ほうぜまつり 放生祭



(小浜地区・9月14日)

約380年以上の歴史と伝統を誇る例大祭。同地区の24区のうち半数の区の住民が隔年での出し物の出番を務め2日間をかけて同地区内を巡行しました

## 11月の各種相談

(※印は要予約)

相談名	内容	とき	ところ・問い合わせ
弁護士法律相談※	法律問題全般の相談 ※1週間前の9時から予約可	5日(火) 13時30分～15時	働く婦人の家 (大手町) 問 福井弁護士会 ☎ 0776・23・5255
高齢者向け法律相談※	遺産相続や土地・金銭問題などの相談	21日(水) 13時～16時	県社会福祉協議会 嶺南支所 (白鬚) 問 県社会福祉協議会 嶺南支所 ☎ 52・7833
弁護士法律相談※	消費生活に関する相談	14日(水) 14時～16時	県嶺南消費生活センター (白鬚)
司法書士法律相談※	消費生活に関する相談	28日(水) 14時～16時	問 県嶺南消費生活センター ☎ 52・7830
赤い羽根相談会※	法や税、登記、相続、年金などの相談	24日(日) 13時～16時	サン・サンホーム小浜 (遠敷) 問 ワカサリ・ガルパートナーズ ☎ 56・5533
梅毒、性器クラミジア、エイズ、肝炎の検査・相談※	問診や血液・尿検査 ※尿検査は性器クラミジアのみ	18日(月) 9時～10時30分	若狭健康福祉センター (四谷町) 問 若狭健康福祉センター ☎ 52・1301
精神保健相談※	心の病気やアルコール問題、認知症に関することなどの相談	5日(火)、19日(火) 10時～11時30分	※検査は右の二次元コードから申し込み 
心配ごと相談	介護など生活での困りごとの相談	13日(水) 13時～16時	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	心の悩みに関する相談	毎週水 10時～16時	つみきハウス (後瀬町) 問 つみきハウス ☎ 53・1190
		毎週金 12時～17時	
特設人権相談	悩み・心配ごとの相談	19日(火) 13時～15時	働く婦人の家 (大手町) 問 福井地方法務局小浜支局 ☎ 52・0238
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の相談	6日(水) 10時～15時	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
結婚相談	結婚に関する相談	21日(水) 9時30分～11時30分	文化会館 (大手町) 問 市婦人福祉協議会 ☎ 090・9449・1659
結婚相談 (本人のみ)		16日(土) 13時30分～15時30分	
出張年金相談※	年金に関する相談	14日(水)、28日(水) 10時～12時、13時～15時	文化会館 (大手町) 問 敦賀年金事務所 ☎ 0770・23・9905
行政相談※	行政に関する手続き・苦情などの相談	19日(火) 13時30分～14時30分	市庁舎 (大手町) 問 コミュニティ支援課 ☎ 64・6009
「福祉のお仕事」移動相談	福祉の仕事の就職に関する相談	20日(水) 13時30分～15時30分	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
ひとり親家庭のための養育費巡回相談※	離婚や別居に伴う、養育費の取り決めなどの相談	14日(水) 13時～15時	敦賀市福祉総合センター (敦賀市) 問 県母子家庭等就業・自立支援センター ☎ 0776・21・0733
司法書士 家計の悩み無料相談会※	借金やローン、多重債務など、金銭に関する相談	20日(水) 14時～16時	市庁舎 (大手町) 問 市消費生活相談室 ☎ 53・1140
ITのビジネス活用に 関する相談	Officeソフトの操作指導やSNSを使った広報アドバイス、PCトラブルなど、IT全般の相談	12月29日～1月3日を 除く平日 10時～16時	県産業情報センター 嶺南支所 (白鬚) 問 県産業情報センター 嶺南支所 ☎ 52・1500



観光列車「はなあかり」が小浜に  
(小浜駅・10月5日)  
駅のホームでは焼きさば寿司やさばの缶詰など鯖街道にちなんだ商品を販売。乗客はつかの間の小浜を楽しみました

## かがやきの1枚

### 編集後記

●毎年1回ほど主催している練習会を今年はおわら市で開催▶初めて会う人や1年ぶりに再会する人など約100人が2日間にわたり足が棒になるまで汗を流します▶今年は車で片道約10時間かけて岩手県から参加してくれた人たちも▶47都道府県から選手が集まって練習する日もそう遠くないかもしれませんね(将)

●映画鑑賞が趣味で主に洋画を中心に観たいと思った作品はできるだけ映画館で観るように▶作品によっては車で片道2時間以上かかる場所へ足を運ぶことも▶動画視聴のサブスクが充実し、家にいながらも手軽に映像コンテンツを楽しめる昨今▶映画館でしか味わえない体験も大事にしたいです(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(10月1日)

【人口】27,725人(前月比 -23人)	【男性】13,691人	【転入】50人	【転出】43人
(前年同月比 -316人)	【女性】14,034人	【出生】9人	【死亡】39人
【世帯数】12,254世帯			



# 広報おばま

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。

No.851 令和6年10月25日(金)発行



発行 編集

福井県小浜市 〒917-8585 小浜市大手町6番3号

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

企画部コミュニケーション支援課 ☎64・6009 FAX53・1016