

広報おばま

OBAMA

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～

3

No.855
Mar.2025

【特集】健康なカラダをつくろう～運動を当たり前～ 2～5P

令和7年大手橋・城内橋・西津橋の架け替え工事 6P 国家公務員採用試験日程・令和7年度交通災害共済加入申し込み受け付け中！ 7P
くらしの情報（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・小浜で歩む 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

死因を見る

平成25年～平成29年の小浜市の死亡者数は、「脳血管疾患」や「老衰」、「肺炎」、「気管、気管支および肺の悪性新生物」が多くなっています(下図)。

また、「標準化死亡比(SMR)」は、「脳血管疾患」、「老衰」、「急性心筋梗塞」、「不慮の事故」が男女とも、「気管、気管支および肺の悪性新生物」が女性で、国の基準となる100を超えているため、その死因で亡くなる人の割合が全国的に見ても高いことが分かります(下図)。

男女とも国の基準を超えている「脳血管疾患」や「急性心筋梗塞」は、肥満や高血圧症、糖尿病などが原因となるため、定期的に運動することで、改善・予防を図りましょう。

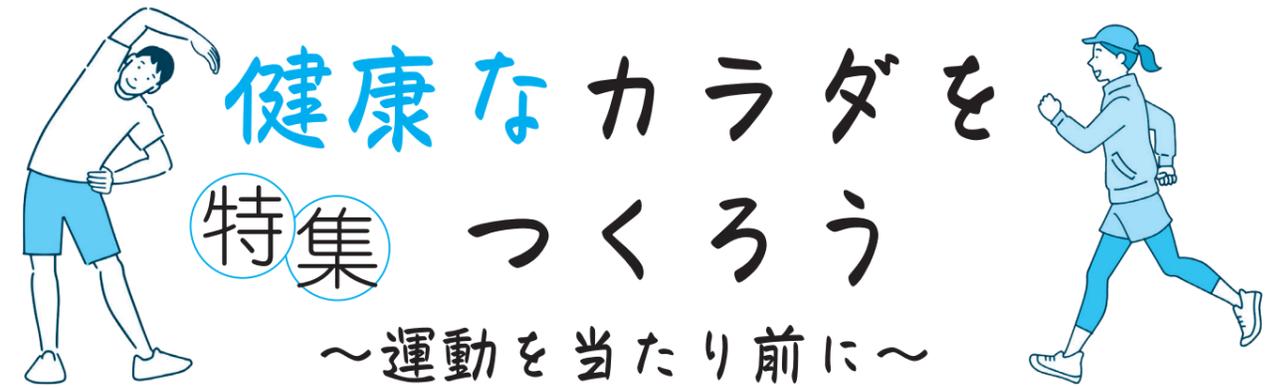
死因	死亡者数		標準化死亡比 (SMR)	
	男性	女性	男性	女性
①脳血管疾患	92人	126人	112.0	129.2
②老衰	48人	136人	120.0	132.3
③肺炎	74人	51人	79.2	69.2
④気管、気管支および肺の悪性新生物	78人	37人	98.8	101.1
⑤急性心筋梗塞	47人	40人	145.6	146.0
⑥不慮の事故	40人	39人	132.6	144.8

▲小浜市民の死亡者数(主な6死因)と標準化死亡比(SMR)

※標準化死亡比(SMR):人口10万人に対する死亡者数を対象地域に当てはめた場合に、計算によって試算した死亡者数と実際に観察された死亡者数を比較するもの。国の基準を100とする

脳血管疾患や急性心筋梗塞に注意

👍 **ここがポイント!**
標準化死亡比が100を超える、その死因が全国的に見て多いことを表しているよ



■問い合わせ 高齢・障がい者元気支援課 ☎64・6142

元気で長生きするためにも、日ごろから体を動かす習慣を身に付けておくことはとても大切です。

世界保健機関(WHO)は、健康を「病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義しており、歩行などの身体活動やスポーツなどの運動が健康な状態の一端を担っていることは、広く知られています。

運動習慣を見る



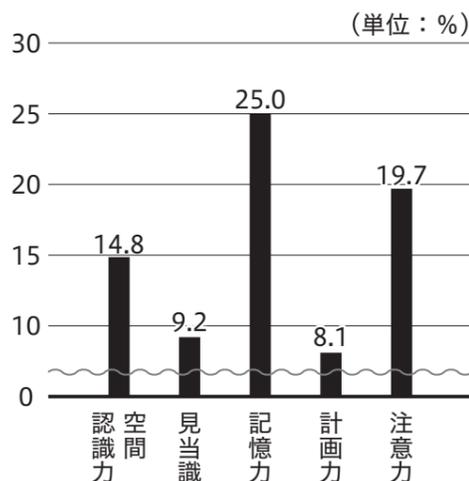
運動する人を もっと増やそう

「①日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人」は、40～70歳代の小浜市国保特定健診受診者の約4割(下図右側)。

また、「②1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人」は、同受診者の約3割にとどまることが分かりました(下図左側)。

全体的に、運動・身体活動を習慣化している人は、少ない傾向にあるため、一人ひとりに応じた運動習慣を身に付けられるよう、アプローチしていくことが必要です。

認知機能を見る



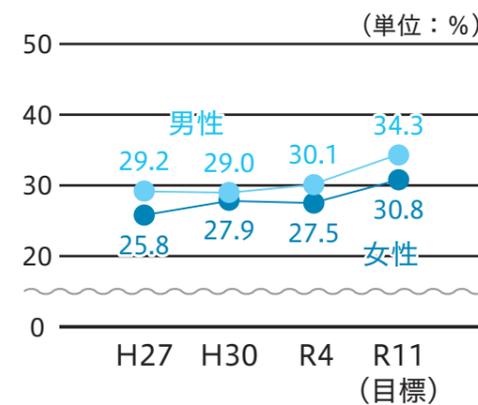
▲標準点以下と判定された人の割合

記憶力を維持することは、小浜市が実施した認知機能の測定のうち、記憶力を測る項目では、536人中、25.0%に当たる134人が、標準点以下と判定されました(左図)。記憶力を維持するためにできることとして、「デュアルタスク」と呼ばれる、2つのことを同時に行うことが推奨されており、これに当てはまる①ルールに沿って、②体を動かすという運動は、記憶力の維持に適しています。

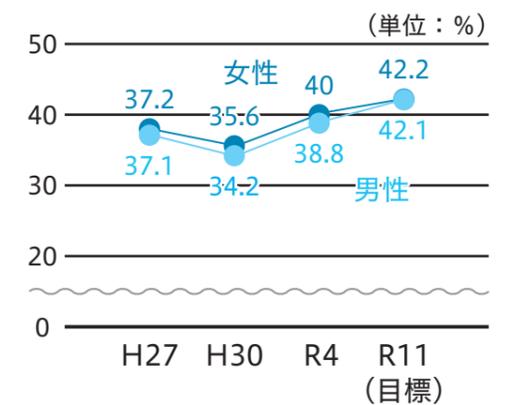
また、認知機能を保つために、血流を正常に保つことは非常に大切であり、有酸素運動は、認知機能の維持に効果があります。

記憶力を維持するには?

② 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人



① 日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人





健康管理センターで

つくる「運動習慣」



For Kids

子どもの運動(低学年の部、高学年の部、中学生の部)

【開催日時】土曜日 10時～16時

ゴールデンエイジと呼ばれる心身の成長が急速に伸びる時期に、専門のトレーナーが子どもの年齢に応じて必要な運動を指導します。若狭地区では初めてとなる「身体の使い方教室」を実施しています。



軸トレーニングで身体能力向上!

小・中学生向け

For Seniors

300キ⁺回⁺カゴ



DMS & レッドコード

【開催日時】火曜日 14時～15時

さまざまな色や番号が印刷された「DMS マット」と、天井から吊り下げられた「レッドコード」を用いて、全身運動やストレッチ運動を行います。

デュアルタスクトレーニングで認知機能アップ!

姿勢調整

【開催日時】隔週、金曜日 14時～15時

フォームローラーと呼ばれる円柱状のポールに乗ることで全身の筋肉を緩め、^{せきちゆう}脊柱を自然な形に戻します。腰痛や関節痛がある人におすすめのレッスンです。



70キ⁺回⁺カゴ

250キ⁺回⁺カゴ



自転車運動+筋トレ

【開催日時】火曜日と金曜日 10時～11時

普段鍛えにくい筋肉や関節、日常生活動作に必要な筋群を鍛えます。運動を始めたい人や筋肉を貯える^{ちよきん}「貯筋」をしたい人、初めてのレッスンに悩んでいる人におすすめです。

高齢者向け

レッスン
1,100円/回

初回無料!

健康管理センター4階で開催している、運動を習慣にするレッスンを一部紹介します!

※レッスン表は、市庁舎や健康管理センター、各コミュニティセンターに設置しています

■問い合わせ リリ・オリナス ☎64・6150

▼ HP



▼ Instagram



For Adults

150キ⁺回⁺カゴ



ヨガ

【開催日時】月曜日 14時～15時と木曜日 10時～11時

体の硬い人でも取り組むことができるやさしいヨガです。呼吸とポーズを用いて、姿勢のゆがみを整えたり、硬くなった筋肉を緩めたりします。

大人向け

空中エアリアル・ヨガ

【開催日時】隔週、月曜日と木曜日 15時～16時

ハンモックを使ってリラックスした状態を作り、緊張している筋肉や関節を緩めます。初めての人も安心して楽しめる新感覚のヨガで、子育て世代にも人気のレッスンです。

250キ⁺回⁺カゴ



For Everyone

まずはここから!

33キ⁺回⁺カゴ / 周



ステップアップウォーキング(階段エクササイズ)

【開催日時】月曜日～金曜日 10時～17時 【料金】無料

1周約250歩(約33キ⁺回)を目安に、自身の目標に向かって館内をウォーキングします。階段を昇降することで、筋肉や心臓血管の健康を維持・改善することが期待できるほか、リリ・オリナスで運動の相談やアドバイスを受けることができます。

誰でも

国家公務員採用試験日程

■問い合わせ 人事院中部事務局第二課試験係 ☎ 052・961・6838



人事院は令和7年度国家公務員採用試験を下のとおり実施します。

申し込み方法や受験案内などは、人事院ホームページを確認してください。各試験はインターネット申し込みで受け付けています。

試験名	受付期間 (ホームページ掲載日)	第1次試験日	第1次試験 合格者発表日	第2次試験日	最終合格者 発表日
一般職試験 (大卒程度試験)	3月24日(月)まで	6月1日(日)	6月25日(水)	7月9日(水)～ 25日(金)	8月12日(火)
一般職試験 (高卒者試験・社会 人試験(係員級))	6月13日(金)～ 25日(水) (5月7日(水))	9月7日(日)	10月9日(水)	10月15日(水)～ 24日(金)	11月18日(火)
税務職員採用試験					
総合職試験 (大卒程度試験 (教養区分))	8月1日(金)～ 25日(月) (7月8日(火))	10月5日(日)	10月22日(水)	11月22日(土)・ 23日(日)祝または 11月29日(土)・ 30日(日)	12月18日(水)

令和7年度交通災害共済加入申し込み受け付け中！

■問い合わせ 生活安全課 ☎ 64・6007

交通災害共済は、加入した人が交通事故に遭ったときに、定められた基準により、見舞金を受け取ることができる制度です。

▶共済期間

4月1日～令和8年3月31日

※4月1日以降に加入の場合は、掛け金納入の翌日から

▶掛け金

500円/人

▶加入資格

本市に住民登録がある人

▶加入方法

3月上旬までに市から各世帯に郵送する加入申込書と掛け金を下の取扱窓口へ持参



取扱窓口	取扱期間
市庁舎1階交通災害共済特設窓口	2月25日(火)～3月14日(金)
●小浜信用金庫市内各支店 ●東日本信用漁業協同組合連合会福井支店(若狭営業店) ●北陸労働金庫小浜支店	3月31日(月)まで
市内郵便局(田烏簡易郵便局を除く)	5月30日(金)まで
福井銀行県内各支店	10月31日(金)まで
市庁舎4階生活安全課	通年

令和7年 大手橋・城内橋・西津橋の架け替え工事

■問い合わせ 都市整備課 ☎ 64・6025

令和4年7月から架け替え工事を行っている国道162号大手橋・城内橋・西津橋の工事の状況をお知らせします。

① 大手橋

自動車の走行部分と歩道を撤去。現在、新しい橋を支える柱(橋脚)を設置中。



橋脚を設置するための工事

▲令和7年1月28日撮影

② 城内橋

上流に新しい橋の台座(橋台)を設置。現在、歩行者と自転車の通行に利用しながら、新しい橋を支える柱(橋脚)を設置中。



橋脚を設置するための工事

▲令和7年1月29日撮影

③ 西津橋

自動車の走行部分と歩道を撤去し、川の兩岸に新しい橋の台座(橋台)を設置。現在、新しい橋を支える柱(橋脚)を設置中。



橋脚を設置するための工事

▲令和7年1月28日撮影



⊗ 通行止め
⊙ 車両通行止め(自転車は除く)

旧優生保護法に基づく不妊手術・人工妊娠中絶などを受けた人に対して、国が補償金を支給します。手続きなどの詳細は県ホームページを確認してください。

旧優生保護法補償金の支給を開始しています



県子ども未来課 ☎0776・20・0286
若狭健康福祉センター ☎52・1301

※マイナンバーカードで転出の手続きをした場合でも、転入先の自治体の窓口で転入の手続きが必要です。また、データの反映に時間を要する場合があります

行政手続きのオンライン窓口「マイナポータル」では、マイナンバーカードを使って、いつでも転出の手続きができます。転出にあたり、市庁舎への来庁は原則不要です。
▼対象 電子証明書が有効なマイナンバーカードを持ち、国内に転出する人

転出届はマイナンバーカードで手続きできます

市民福祉課 ☎64・6017

お知らせ

令和6年10月改正 児童手当の手続きはお済みですか？

■問い合わせ 子ども未来課 ☎64・6013



令和6年10月分（令和6年12月支給分）に、児童手当制度の対象者や手当月額などが一部拡充されました。下の①～④のいずれかに該当し、まだ手続きを完了していない人は、子ども未来課で手続きが必要^{※1}です。

- ① 中学生以下の子を養育しておらず、高校生年代の子のみを養育している人^{※2}
- ② 所得上限限度額以上のため、児童手当支給の対象外になっている人
- ③ 制度上の第1子（以降も含む）として数えられていない高校生年代の子を養育している人
- ④ 「親が経済的な負担をしている19～22歳到達後の最初の3月31日までの子」と「高校生年代までの子」の合計が3人以上になる人

※1 令和6年10月分から遡って支給を受けるには、3月31日⑤までに手続きが必要です（4月以降に手続きした場合は、手続きを行った翌月分からの支給です）

※2 中学生以下の子がいなくなった時点で受給資格を喪失しており、再度手続きが必要です

児童手当受給の例	【拡充（改正）前】	22歳・長男 (大学4年生)	17歳・次男 (高校2年生)	10歳・三男 (小学4年生)	【拡充（改正）後】	22歳・長男 (大学4年生)	17歳・次男 (高校2年生)	10歳・三男 (小学4年生)
		第1子	第2子	第3子		第1子	第2子	第3子
			10,000円			10,000円	30,000円	

----- 有料広告。広告に関する問い合わせは広告主まで -----

セブン-イレブン

小浜市にセブン-イレブン初出店予定! 経営者募集中!

<p>オーナー募集説明会 開催いたします</p> <p>セブン-イレブンで独立・開業してみませんか?</p>	<p>日時 2025年3月21日(金) 18時30分～20時30分</p> <p>会場 小浜商工会議所 研修室</p>
<p>日時 2025年3月9日(日)・22日(土)・30日(日) 各10時～12時・13時～16時30分</p> <p>会場 小浜勤労福祉会館 中会議室</p>	<p>お申込み・お問合わせ ☎0120-711-413</p> <p>詳しくは ▶ <input type="text" value="セブン オーナー"/> <input type="button" value="検索"/></p>

【受付時間】平日・土曜日 10:00～17:30 (日・祝日・年末年始を除く) <https://www.sej.co.jp/owner/>

株式会社 **セブン-イレブン・ジャパン**

宝くじの助成金で防災資機材や備品を整備

宝くじの社会貢献広報事業として、一般財団法人自治総合センターからの助成で、下のおり防災資機材やコミュニティ活動のための備品を整備しました。



防災資機材を整備しました

■問い合わせ 生活安全課 ☎64・6006

【尾崎区自主防災会（写真右）】

小型消防ポンプ1台、吸水管1式、スーパーストリーム管そう1本、消防ホース11本



備品を整備しました

■問い合わせ コミュニティ支援課 ☎64・6009

【酒井区自治会（写真①）】

「放生祭」山車「布袋山」の車輪

【浅間区自治会（写真②）】

「放生祭」山車「浅間山」の水引幕など

【一番町内会（写真③～⑥）】

コミュニティ活動備品（③冷蔵庫、④プロジェクタ、⑤プリンタ、⑥スクリーンなど）



----- 有料広告。広告に関する問い合わせは広告主まで -----

ゴミ分別・収集日通知無料アプリ!

ゴミサポ!

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・パートナー
福井システムズ株式会社
若狭営業所
小浜市小浜清瀬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	月額 550円 割引します!
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)	

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

市民提案事業を募集します みんなで潤う☆小浜づくり事業

■問い合わせ コミュニティ支援課 ☎64・6009



市では、市民・学生などの自由な発想を生かした地域課題の解決につながるまちづくり活動を支援します。

【募集内容】

コース名	①うるおい♪実現コース		②学生トライアルコース	③いいとこ応援コース
	基本コース	小規模コース	学生コース	旧事業サポートコース
対象団体	市内に活動拠点があり、今後、継続的な活動を行う5人以上の団体		市内の学校に在学する2人以上の学生（高校生・専門学校生・大学生）の団体	旧市民提案事業の基本コースを実施中の団体
交付回数	同一団体につき1回			同一事業につき2年連続で2回まで
補助率 (補助上限額)	4分の3 (30万円)	10分の10 (10万円)	10分の10 (5万円)	2年目:2分の1(20万円) 3年目:3分の1(10万円)
審査	書類審査とプレゼン審査		書類審査とプレゼン動画 (またはプレゼン審査)	書類審査とプレゼン審査
対象事業	次の要件をすべて満たす事業 ●団体が主体となり、市と協働で役割を明確にして実施することで、地域課題の解決につながる ●市民満足度が高まり、具体的な効果や成果が期待できる ●活動団体が持つ先駆性、専門性、柔軟性などを生かしている ●事業予算の見積もりなどが適正である			
申請書類	事業計画書や収支予算書、団体の概要書など（市HPで入手可能）			
応募方法	4月10日(金)までに申請書類を郵送、持参のいずれかでコミュニティ支援課に提出			

※旧市民提案事業「いいとこ小浜づくり活動支援事業」の基本コースを実施中の団体が、令和7年度も引き続き同内容で提案する場合は、③いいとこ応援コースのみ利用できます

※本事業は令和7年度予算で実施するものであり、予算成立後、速やかに事業を開始できるよう予算成立前から募集案内を行うものです。このため、令和7年度予算の成立が事業実施の条件になります

----- 有料広告。広告に関する問い合わせは広告主まで -----

ミフクツ=リスト 姉妹都市締結48周年を迎えた慶州を走る旅
約20万本の桜並木咲き誇る古都をレッツ・ラン！

4月5日(土)号砲！
第32回 **慶州さくらマラソン** 募集中!!

【予定参加コース】
ハーフマラソン・10km・5km
【参加者特典】
Tシャツプレゼント (マラソン不参加でもOK)

旅行代金・大人お一人様 142,000円～150,000円
※朝食2回付(小1人500円引き) (3名1室利用) (2名1室利用)

春木の思い出作りにもオススメ！
アフターマラソンの自由時間で魅力的な
複数の世界遺産を誇る古都慶州観光が可能

●2025年4月4日(金)～6日(日)2泊3日慶州宿泊●小浜発着・関空＝釜山便利利用

詳細についての
お問合せは 予約センター ☎0770-52-1700 三福タクシー企画営業部 (受付時間) 9:30～17:30 (日曜、祝日休み) 旅行企画・実施 ニッカ航空サービス株式会社

人権擁護委員が決定しました

生涯学習スポーツ課 ☎64・6033

人権相談などの活動に従事する人権擁護委員に、左の人が法務大臣から委嘱されました。

▼委員 田邊重正さん、古田幸志さん、遠藤花子さん
たなべしげよし、ふるたこうし、えんどうはなこ

▼任期 令和7年1月1日～令和9年12月31日

小浜・子どもの悩み110番

福井医療大学 ☎0776・59・2200

小中学生や高校生、その家族や教師の皆さん、日ごろの思いや悩みを相談してみませんか。教育・医療・法律を専門とするスタッフが相談に応じます。

▼とき 3月23日(日)10時～20時

▼ところ 小浜コミュニティ会館 (チャンネルO・津島)

▼相談方法 電話(52・7231か52・7232) もしくは面談

※電話番号は当日のみの専用回線

無料で古着を回収します

環境衛生課 ☎64・6016

▼とき 3月8日(土)9時～12時

▼ところ 有限会社ニーズ(尾崎)

▼対象 洗濯した古着全般

ひとり親家庭の子どもに卒業・新入学祝い品の品を贈ります

子育て応援センター ☎64・6128

市母子寡婦福祉連合会では、この春卒業・入学を迎えるひとり親家庭の子どもに祝いの品を贈ります。

▼対象 次のいずれかに該当する子ども
①3月に卒業する中学3年生
②4月に入学する新小学1年生

▼申し込み 対象の子どもと保護者の氏名、住所、電話番号を子育て応援センター ☎64・6007 までご連絡

▼申込期限 3月7日(金)

就学が困難な児童生徒の保護者を支援しています

教育総務課 ☎64・6031

市では、経済的な理由により就学が困難な小中学校の児童生徒の保護者を支援しています。

希望する保護者は、子どもが在学する小中学校もしくは教育総務課まで連絡してください。

▼対象費用 新入学用品費、学用品費、通学用品費、修学旅行費、校外活動費

※下着、靴下、毛布、ふとん、タオルなどは対象外

※雨天決行。雨に濡れないよう、袋などに入れて持ち込んでください

バーコード読み取りでの市税のスマホ決済は3月31日に終了します

税務課 ☎64・6005

スマートフォン決済アプリを利用したバーコード読み取りでの市税の納付は、3月31日(日)に終了します。

4月1日(火)以降は、納付書に印字された二次元コードを読み取ることで納付することが出来ます。

対応アプリなど詳しくは、右の二次元コードから確認してください。

香り度で体調を崩す人がいることを知っていますか？

生活安全課 ☎64・6007

身近にある洗剤や柔軟剤、香水、整髪料などに含まれる合成香料によって、頭痛や吐き気、のどの痛みなどの症状が現れる人がいます。

自分にとって快適な香りでも、困っている人がいるということを理解し、香り付きの製品を使用する際は、周囲の人への配慮を欠かさないようにしましょう。

給食費、学校病医療費、オンライン学習通信費

※支援対象になるかは、同一生計世帯全員の収入額によって決定します

----- 有料広告。広告に関する問い合わせは広告主まで -----

この地に1,200年以上春の到来を告げてきた伝統神事を堪能するひととき

締切間近！
3月1日まで受付お急ぎ下さい！

お水送り

松明行列参加者募集中！

【行程】3月2日(日)
小浜駅・道の駅＝濱の四季(夕食)＝16:30頃
＝神宮寺・鶴の瀬(お水送り参列)＝17:45頃 21:20頃
＝道の駅・小浜駅21:40頃

【参加代金(夕食・交通費込)】
お一人様 4,800円

※松明代、別途2,500円かかります。

お申込・お問合せ 予約センター ☎0770-52-1700 三福タクシー企画営業部 (受付時間) 9:30～17:30 (日曜、祝日休み)

募集

働く婦人の年間講座受講生

- ▼受講料 14000円(年20回分。講座により、教材などは別途必要)
- ▼内容 下の表のとおり
- ▼申し込み 働く婦人の家に電話
- ▼申込期限 3月31日
- ※申し込み人数により開講しない場合があります

イベント

季節の調理体験

「家庭で祝うハレの日のお寿司」



食文化館 ☎53・10000

- ▼とき 3月2日①・20日②(祝)10時～13時ごろ
- ▼ところ 食文化館(川崎三丁目)
- ▼内容 【メニュー】焼き鯖ちらし寿司、はまぐりと菜の花の潮汁、桜もち
- ▼参加費 1000円
- ▼定員 各回先着16人
- ▼申し込み 開催日の5日前までに電話もしくは右の二次元コードから

偲ぶ会

「ありがとう 谷川俊太郎さん」

おばま児童文学会風夢 ☎090・1316・8759

- ▼とき 3月9日①10時～17時
- ※詩・絵本の朗読会は14時～15時
- ▼ところ 若狭図書学習センター(南川町)
- ▼内容 平成23年開催のイベント「こぼが心をつなぐ『谷川俊太郎さんと絵本・詩を楽しもう』」の録画上映・写真展示などのほか、谷川俊太郎さんの作品の朗読や詩集・絵本などの展示
- ▼入場料 無料

子ども食堂

子ども食堂おむすび(むすび) ☎090・10999・4659

- ▼とき 3月8日①10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

図書館で学ぶ 家族で防災!

市立図書館 ☎52・1042

- ▼とき 3月8日①14時
- ▼ところ 市立図書館(白鬚)
- ▼対象 小学生以上
- ※未就学児も保護者同伴で参加可
- ▼内容 【一部】『知識を増やして災害に備えよう!』をテーマに市生活安全課職員が講演。防災資機材の体験や防災食の試食あり

内容

時間	講座	実施日	内容
午前の部 10時30分～12時30分	パッチワーク	第2・4土曜日	基本から学び、小物からベッドカバーまでいろいろな作品を作ります。
	絵をかく	第1・3火曜日	描写や表現、構成、画材など、自由に絵を描きます。
午後の部 13時30分～15時30分	本をつくる	第1・3土曜日	絵本、童話、漫画、作品集、詩歌集、ガイド冊子、アルバムなどを作ります。
	楽しくストレッチ ※14時～15時30分	第2・4金曜日	筋力トレーニングと体ほぐしで楽しくフレイルを予防します。
	フラワーデザイン ※13時30分～15時	第2・4土曜日	フラワーアレンジメントや寄せ植えなど、季節の花を楽しみます。
	ハワイアンキルト	第2・4土曜日	小物から大きなタペストリーまで世界に一つのオリジナル作品を作ります。
	着物着付け ※14時～15時30分	第1・3土曜日	着付けの基礎を学びます。
夜の部 19時30分～21時	楽しいコーラス ※19時15分～20時30分	第1・3水曜日	気持ちよく楽しく歌いながら、上達できます。
	やさしいヨーガ	第1・3水曜日	ゆったりした呼吸とともに、心と体を整えます。

【2部】防災クイズ、防災グッズ作り

参加費/申し込み 無料/不要

高齢者のための笑いヨガ講座

ふくふく笑いクラブ ☎090・1123・1324

- ▼とき 3月17日①10時～11時30分
- ▼ところ まちの駅旭座(白鬚)
- ▼内容 歌やストレッチ、顔ヨガなどを取り入れた、シニア向け笑いヨガ「ふくふく体操」を学びます
- 【講師】ふくふく笑いクラブ中島章子代表
- ▼定員 10人
- ▼申し込み ふくふく笑いクラブに電話もしくはメール(nolia@docomo.ne.jp)
- ▼申込期限 3月10日

つきイチ「バラエティー」

文化会館 ☎53・9700

- ▼ところ 市庁舎(大手町)
- 【早春のいけばな展】
- ▼とき 3月3日①～7日②(金)9時～17時
- ※7日は16時まで
- ▼内容 小浜市華道連合会会員の作品を展示
- 【子ども美術教室玄白】作品展
- ▼とき 3月24日①～4月2日②(金)9時～17時
- ▼内容 文化会館子ども美術教室で子どもたちが製作した作品の展示

出かけるピアサポートサロン

働く婦人の家 ☎52・7002



- ▼とき 3月6日②13時30分～15時30分
- ▼ところ 働く婦人の家(大手町)
- ▼対象 運動や姿勢など生活習慣に関する疑問や悩みを持っている女性
- ▼内容 生活習慣の悩みに関するミニ講座や参加者でのフリートーク
- 【講師】つるが生協訪問看護ステーションハピナス今城優梨(理理学療法士)
- ▼参加費/定員 無料/10人
- ▼申し込み 開催日までに電話もしくは右の二次元コードから

古文書に親しむ講座

働く婦人の家 ☎52・7002

- ▼とき 3月15日①13時30分
- ▼ところ 働く婦人の家(大手町)
- ▼内容 小浜藩士水江信説の『玉櫛笥日記』から、小浜藩主酒井忠貫が16歳で初めてお国入りしたときに随行した藩士の紀行文を楽しく読みます
- 【講師】上越教育大学下西善三郎名誉教授、小浜古文書の会中島嘉文さん
- ▼参加費 無料
- ▼申し込み 働く婦人の家に電話

----- 有料広告。広告に関する問い合わせは広告主まで -----

公益財団法人テクノエイド協会認定
認定補聴器専門店
リオネットセンター小浜
補聴器を無料でお試しできます。
お気軽にご相談ください。
小浜市小浜広峰11-5(はまかせ通り商店街)
☎0770-64-5933
営業時間/午前9:30～午後5:30
定休日/木曜・日曜・祝日
駐車場完備 旧山下薬局隣 ①番②番

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

イタチたちの落語会

イタチたちの落語会実行委員会

- ▼とき 3月23日①13時30分
- ※13時開場
- ▼ところ まちの駅旭座(白鬚)
- ▼内容 北陸の30代の若手社会人落語家による公演
- ▼入場料 500円
- ▼問い合わせ shykappa@gmail.com

申し込み期限 3月14日(金)

生きがいづくり・元気づくり講座

地域包括支援センター ☎64・6015

- ▼とき 3月14日①10時～11時30分
- ▼ところ 健康管理センター(南川町)
- ▼対象 高齢期を元気に過ごしたい人
- ▼内容 【テーマ】リタイヤしたシニアの生きがいづくり～ボランティアを通じて～
- 【講師】高浜町おやジイの会
- ▼申し込み 地域包括支援センターに電話
- ▼申込期限 3月10日

おすすめ体験

「りんごのカップケーキ」

食文化館 ☎53・1000



- ▼とき 3月16日①・22日①13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】りんごのカップケーキ
- ▼参加費 3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



(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】ムーミンとマジック、 どうぶつポーズであそぼうサイ ほか 【こうさく】タオルでくまの人形を つくろう	幼児～小学生と その保護者	8日④ 11時～	市立図書館(白鬚) 問市立図書館 ☎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】まくらのせんになん そこの あなたの巻、みんなでんしゃ(大型 絵本) ほか	未就学児とその 保護者	22日④ 11時～	
ミュージック・ ケア※	音楽に合わせて心地 良く体を動かしま しょう	1歳以上の未 入園児とその 保護者	5日⑥ 10時～11時	健康管理センター(南川町) 問子育て支援センター ☎64・6134 ※おわかれ会は開催2週間 前、ミュージック・ケア と誕生会は開催1週間前 の月曜日から受け付け
誕生会※	3月生まれの友だち みんなで祝いましょう	3月生まれの 未入園児とその 保護者	12日⑥ 10時～11時	
おわかれ会※	4月から入園する友だち みんなで祝いましょう	4月から入園 予定の乳幼児 とその保護者	17日⑥・ 18日⑥・19日⑥ 11時～ 11時30分	
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・おもつ 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	7日⑤ 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) 問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	11日⑥・25日⑥ 10時～ 11時30分	働く婦人の家(大手町) 問子育て応援センター すくすく☎64・6129
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」 【持ち物】母子手帳 育児編「ミュージックケアでリフレッ シュ、育児を楽しむには」 【持ち物】母子手帳、運動できる服装	妊婦と そのパートナー	8日④ 10時～ 11時30分 12日⑥ 10時～12時	働く婦人の家(大手町) 問わかさ助産師会「うぶごえ」 ☎090・2128・6299 ※左の二次元コードから 受け付け

健康 生活の とびら

乳がんの早期発見を

国が情報を収集・分析している「全国がん登録」の2018年のデータによると、女性がかかるがんの中で乳がんは最も罹患率が高く、2015年のデータでは45～69歳が好発年齢(かかりやすい年齢)となっています。

定期的な検診

乳がん検診は、がんを早期発見し、適切な治療につながります。中でも、マンモグラフィによる検診は、現在、乳がんの死亡率を減少させる効果が証明されている唯一の方法です。

乳がんは進行が遅いことも多く、乳房の変化や症状がなくても潜んでいる場合があるため、日本では、40歳以上の女性に、2年に1度の頻度で検診を受けることが勧められています。

違和感に気付くために

日頃からご自身の乳房の状態に関心



外 科
平山 楓 医師

杉田玄白記念 公立小浜病院
問い合わせ ☎52・0990

を持つ「プレスト・アウェアネス」という考え方があります。これは、乳がんの早期発見につながる重要な生活習慣です。

- ①日頃から乳房を見て、触って状態を知る
- ②しこりや血性の分泌液、皮膚のへこみなど、気を付けるべき乳房の変化を知る
- ③乳房の変化を自覚した場合は医療機関を受診する
- ④40歳以降は定期的に乳がん検診を受けるという4つの項目をぜひ実践してください。

検診・相談はお気軽に

当院では平日の午前中、毎日乳がん検診を行っています。ご予約は必要ありませんので、お気軽にお越しください。また、ご自身で乳房の変化に気付かれた時は、いつでもご相談ください。

地域おこし協力隊 活動報告



今月の隊員
坂田 凱斗さん

こんにちは、地域おこし協力隊の坂田です。

私は現在、甲ヶ崎区と仏谷区の2区で、漁業に関わっています。

まず、甲ヶ崎区では、「若狭かき」の付いたロープを海から揚げ、脱貝機と呼ばれる機械を使って、船上でロープからカキを外す「水揚げ作業」のほか、殻が開いて死んでしまっているカキや形の悪いカキなどを分け、良いカキに付いたホヤやフジツボなどの付着物を除去して筏に吊るす「仕分け作業」、吊るしたカキに付いた泥をポンプで洗い流して



▲カキに付いた泥をポンプで洗い流す作業

きれいにし、発泡スチロールや一斗缶に詰めてラベルシールを貼る「箱詰め作業」に携わっています。また、仏谷区では、夏場の高水温に強い「三倍体マガキ」の養殖を、令和5年度から試験的に開始し、京都の飲食店に出荷できるよう、準備を進めています。今後は、地元のカキをより多くの人に食べてもらうため、小浜市内や嶺北の飲食店にも出荷を予定しています。飲食店で見かけたときは、小浜の海で育てたカキをぜひ味わってください。これからも、カキの養殖を通して、もっともつと小浜をPRしていきたいと考えています。

小浜中学校 男子卓球部

家族や地域の
支えに感謝



放課後は毎日、2年生11人、1年生10人が練習に励む小浜中学校男子卓球部。キャプテンの野勢勘太さん（写真前列中央）は、当時30年ぶりに同校女子卓球部で県大会に出場した姉の姿を見て、小学5年生のときに卓球を始めました。「普段はフォアハンドやバックハンドなどの基礎をメインに練習し、休日は地域のクラブに足を運んで、腕を磨いている人もいます」と、話す野勢さん。「家族や地域の支えがあつて卓球ができることに感謝すると同時に、『当たり前』のことを着実にを行うチームをモットーに、しっかりと声を出すことや何事も素早く準備することなど、日常にも反映されることをチームとして意識している」と、力強く語ります。「夏の大会では、団体戦で県ベスト8を目標に、チーム一丸となって戦いたい。また、自分もキャプテンとして活躍し、チームを引っ張りたい」と、思いを口にしてくれました。

小浜で歩む ～事業・制度の活用事例～

小浜市木造住宅耐震改修促進事業補助金

【対象】昭和56年5月31日以前着工で、3階建て以下の木造住宅に居住し、耐震改修する人など

【補助率・補助額】100分の100・最大150万円

【担当】営繕管財課 ☎64・6071



小浜市防災士の会

ふるかわ
佳宏
さん
(62歳)



自分や家族の命を守る
安心な住まいを

「災害時、自分の身は自分で守ることが大事。命を守るための方法の周知に努めている」と、日頃から防災士として、防災知識の習得や地域への啓発などに取り組んでいる古川さんは、令和6年に、自宅の耐震改修工事を行いました。

「補助金申請は、申請書の記入などの簡単な手続きのみで、耐震診断や工事の見積もり、施工完了届の提出など、業者の人たちのおかげもあり、スムーズに行うことができた」と、話す古川さん。

「耐震改修にかかる費用は、住宅ごとにさまざま、地震に対するリスクを理解していても、金額によっては、なかなか工事に踏み切れない人も多いと思う。自分や家族の命を守る一つの選択肢として、このような補助金があることをより多くの人に知ってほしい」と、思いを語ってくれました。

Photo News

フォトニュース



小浜の取り組みへ理解深める

文化庁認定の日本遺産プレミアムを構成する施設などを阿部文部科学大臣が視察(北塩屋・1月15日)



できたての温かい食事で健康づくりに貢献

福井大学など4者がIH調理器を活用した栄養療法の実証実験の進捗状況を公表(後瀬町・1月27日)

防火の意識高揚 市文化財防火訓練

瑞傳寺の関係者や小浜消防団第3分団員など、50人が火災防御などの手順を確認(高塚・1月19日)



林業振興を推進 薪と薪ストーブを楽しむ会

薪ストーブの説明や薪割り体験で参加者20人が魅力に触れる(内外海コミュニティセンター・1月18日)

好記録目指す スポーツ少年団合同体力テスト

市内の8団体約100人が立ち幅跳びや上体起こしなど5種目の記録を測定(市民体育館・1月18日)



地域課題の解決へ 民間企業と連携を促進

市と株式会社官民連携事業研究所が「官民連携促進に関する連携協定」を締結(市庁舎・1月20日)

■ 3月の休館日

市立図書館	4日(火)、11日(火)、16日(水)、 18日(火)、20日(木祝)、 25日(火)、26日(水)
温水プール	3日(月)、10日(月)、17日(月)、 24日(月)、31日(月)
若狭図書学習センター	【2階のみ休館】 11日(火)～16日(水)、18日(火)～20日(木祝)、 22日(土)、23日(日)、25日(火)～30日(日) 【全館休館】 3日(月)、10日(月)、17日(月)、 21日(金)、24日(月)、31日(月)

■ 3月の休日当番医 9時～17時

2日(日)	★木村医院 (四谷町) ☎ 53・1260
9日(日)	いちせクリニック (南川町) ☎ 53・2415
16日(日)	★小津外科医院 (日吉) ☎ 52・0072
20日(木祝)	★しんたにクリニック (駅前町) ☎ 64・5321
23日(日)	中山クリニック (多田) ☎ 56・5588
30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 21日(金) 10時～11時30分
所 小浜コミュニティセンター (日吉)
内 ♪座ってできるレクリエーションダンス♪
金 100円
問 さかがみかずよ ☎ 090・5686・4147

『おひさまカフェ』

時 18日(火) 10時～11時30分
所 ふるさと茶屋「清右エ門」(遠敷)
内 防災のおはなしと落語紙芝居
金 100円 (飲み物代)
問 うの宇野さん ☎ 090・1633・4959

■ 3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	4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	13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	13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	27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	30日(日) 13時～16時	サン・サンホーム小浜 (遠敷) 問 ワカサリールパートナース ☎ 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	3日(月)、17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 ※検査は右の二次元コードから申し込み
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	4日(火)、18日(火) 10時～11時30分	
悩み事総合相談※	法律や心の健康、子育て、自立支援に向けた就労などの相談	8日(土) 9時30分～12時30分	
心配ごと相談	介護など生活での困りごとの相談	12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 毎週(金) 12時～17時	つみきハウス (後瀬町) 問 つみきハウス ☎ 53・1190
特設人権相談	悩み・心配ごとの相談	18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	5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	20日(木祝) 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)	※結婚相談は今月で終了	22日(土) 13時30分～15時30分	
出張年金相談※	年金に関する相談	13日(水)、27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	18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	19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

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)



市内の情報など
フェイスブック
Facebook



市内の情報など
インスタグラム
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】

祈りを込めて100周回す



(常福寺・1月18日)

無病息災や家内安全などを願って長さ約20㍎の数珠をみんなで回す伝統行事「数珠繰り」。西小川区民約20人が祈りを込めて数珠を100周回しました



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

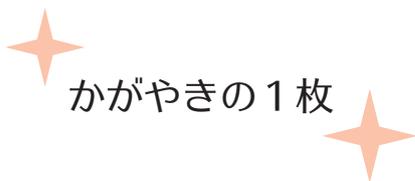
福井県小浜市 〒917-8585 小浜市大手町6番3号
企画部コミュニケーション支援課 ☎64・6009 FAX53・1016

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



北陸新幹線小浜・京都ルート早期全線開業へ
(四谷町・2月7日)

小浜商工会議所青年部の会員9人が縦1疋、横6疋の横断幕を設置。同ルートの早期全線開業に向けて機運を高めました



かがやきの1枚

編集後記

●先日、国会議事堂で国の予算委員会を見学▶厳重なセキュリティを通過した先では、誰も名前を聞いたことがあり、普段画面越しに見ている人が答弁に立っていました▶その中でも印象に残ったことは、取材に来ていた記者から見学席で話しかけられたこと▶取材に行く者同士、感じる何かがあったのでしょうか(将)

●数年前から支払いのほとんどをバーコード決済などスマホで管理するように▶財布を取り出す機会が減ったため、免許証や現金などが最小限入るもの買い替え▶手のひらサイズで小さく、快適になると同時に紛失したときに気付かないのではという不安も▶いっそのこと財布を持ち歩かないのも手かもしれません(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疋、横5.5疋)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(2月1日)

【人口】27,600人(前月比 -41人)	【男性】13,639人	【転入】53人	【転出】66人
(前年同月比 -360人)	【女性】13,961人	【出生】15人	【死亡】43人
【世帯数】12,227世帯			