

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～

7

No.859
Jul.2025

【特集】今年の夏も要注意！熱中症対策 2・3P

クラウドファンディング支援募集 4P 小浜市職員募集中！・国民年金保険料の免除・猶予制度が利用できます 5P
くらしの情報 6～9P 子育て応援情報 10P 健康生活のとびら・地域おこし協力隊活動報告 11P OBAMA日和・小浜で歩む 12P
フォトニュース 13P 各種相談 14P 休館日・休日当番医・高齢者いきいき情報・「潤う小浜」の実現へ 15P

【表紙】夜の棚田を彩る 第18回たがらす棚田キャンドル（田島・5月17日）

熱中症に注意

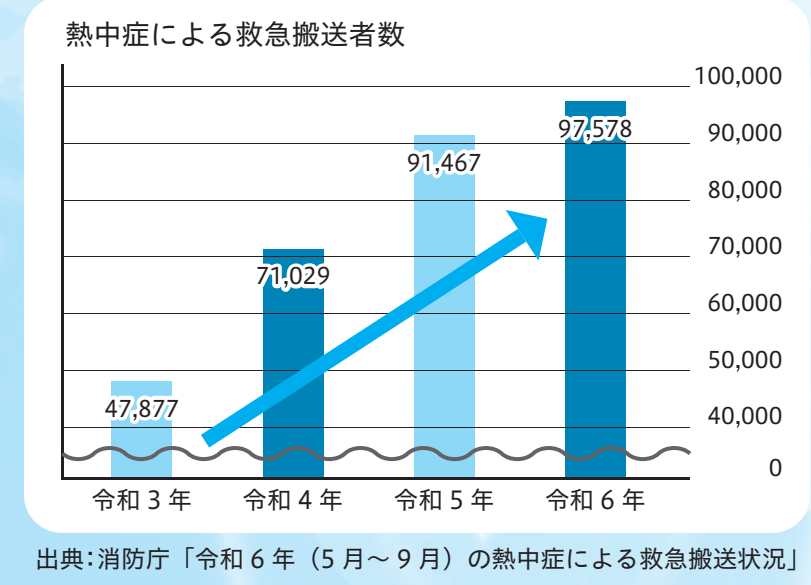
熱中症は、高温多湿な環境で、発汗による体温調節などが正常に機能しなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、屋内でも発症することがあり、重症化すると、救急搬送や死に至ることもあります。

増加する熱中症被害

消防庁の発表によると、令和6年5～9月の全国での熱中症による救急搬送者数は、前年から6111人増え、9万7578人。これは、調査を開始した平成20年以降最多で、近年増加傾向にあります。（下表）

熱中症被害を防ぐ

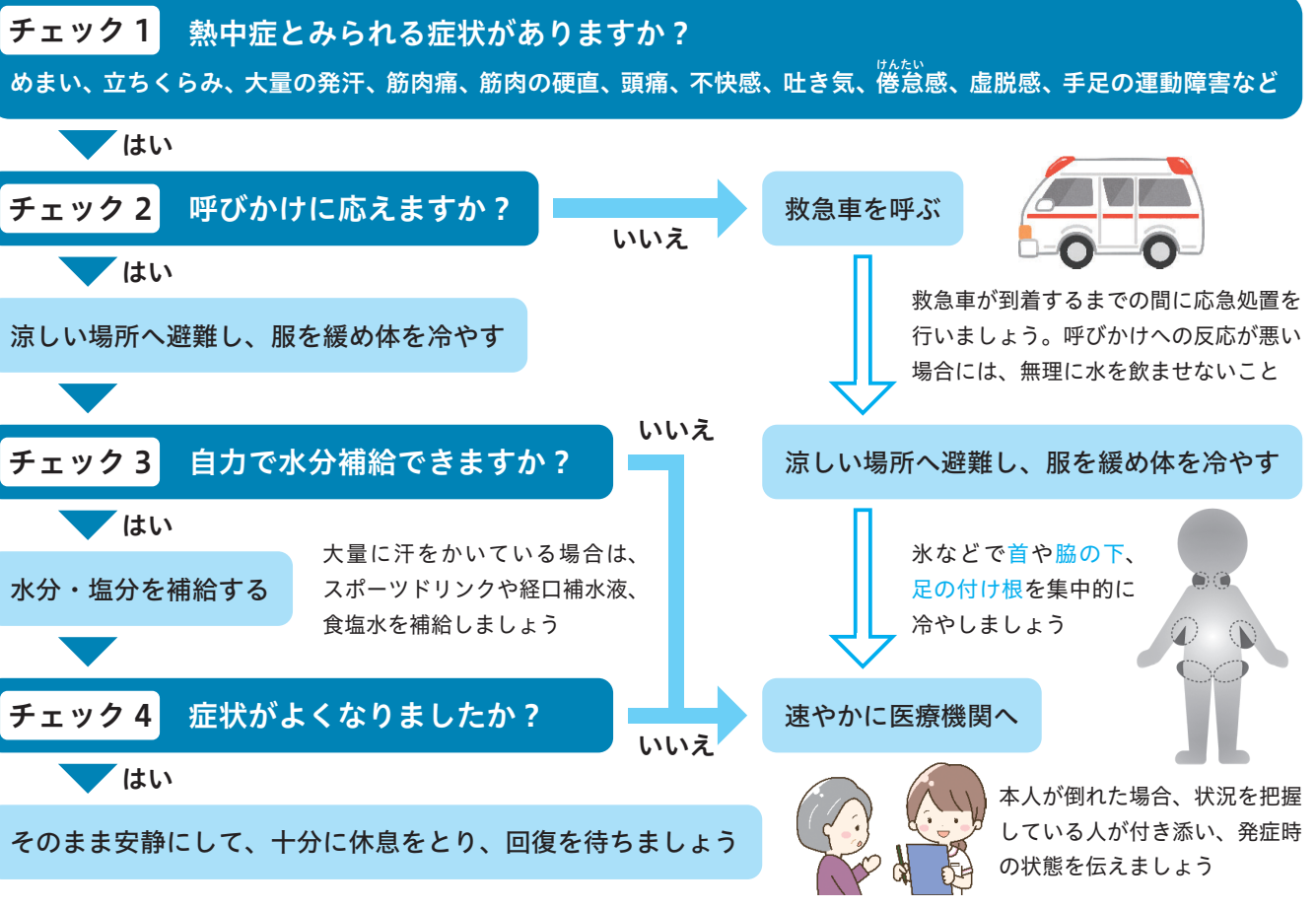
熱中症による被害が増加する近年。その主な要因は、初期症状の見逃しや、対応の遅れです。予防法や応急処置の方法を知ること、熱中症の発症リスクを抑え、重症化を回避することができます。



職場での熱中症対策が義務付けられるなど、社会全体で、熱中症を予防可能な災害として、被害を防止する取り組みが進められています。自身の体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配るなど、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の応急処置

もし、自分の身の周りの人が熱中症になってしまったら…
落ち着いて状況を確認しながら対処しましょう。



クーリングシェルターを利用してください

市では、気温が特に高くなり、熱中症による重大な被害が予想される場合、指定暑熱避難施設「クーリングシェルター」を開放します。一時的な休憩場所としても、利用してください。



▲市HP

クーリングシェルター 施設一覧

施設名称	所在地
小浜市役所	大手町 6-3
文化会館	大手町 7-32
健康管理センター	南川町 4-31
働く婦人の家	大手町 4-1
市立図書館	白鬚 112
若狭図書学習センター	南川町 6-11
ゲンキー 小浜店	駅前町 15-10-2
ゲンキー こうのとり大橋北店	水取 3 丁目 7-17
ゲンキー 口田縄店	口田縄 21-10

※開放日時や受け入れ可能人数などは施設ごとに異なります。詳しくは上の二次元コードから、市HPを確認してください

※下のマークが目印です

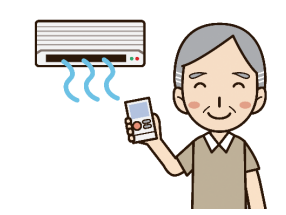


熱中症予防のためにできること

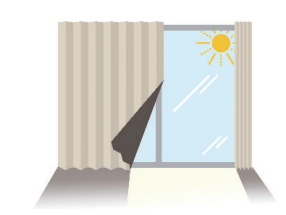
氷や保冷剤、冷たいタオルなどで体を冷却



エアコンなどで温度をこまめに調節



遮光カーテンなどで日光を遮断



のどの乾きを感じる前にこまめに水分を補給



天気の良い日は日陰でこまめに休憩



外出時には日傘や帽子を着用



小浜市職員募集中！

令和7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・6259

募集
職種

事務職・技術職（土木）・保育士・社会福祉士

受付
期限

7月30日㊟

対象

平成16年4月2日～平成20年4月1日に生まれた人
（保育士は昭和55年4月2日～平成18年4月1日に生まれた人
社会福祉士は昭和55年4月2日～平成16年4月1日に生まれた人）

一次
試験

9月13日㊿

「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16日㊟・17日㊟

▶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9日㊟

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7年度分（7月～令和8年6月）※1
申請受付日	7月1日㊟～
申請場所	市庁舎（大手町）1階 市民課
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7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7年7月に申請する場合は、令和5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



花火代の高騰で例年と同じ規模での花火大会の開催が難しい状況です。
今年も小浜の空に大輪の華を咲かせられるよう、皆さんからの支援をお願いします。

開催
概要

若狭マリンピア 2025 花火大会

▶と き 令和7年8月1日（金）

▶ところ 小浜漁港（川崎三丁目）一文字防波堤

▶主催 若狭マリンピア実行委員会

目標
金額

150 万円

※募集期間内に目標金額を達成した場合、
ネクストゴール200万円に挑戦します！

支援
金額

1口3,000円～100,000円

▶返礼品 オリジナルトートバッグ、
さば缶、小浜産コシヒカリ

※返礼品は支援金額によって変わります
支援の申し込みは右の二次元コードから

募集
期限

7月15日㊟

■問い合わせ 若狭マリンピア実行委員会事務局 ☎ 64・6021

物価高騰に負けず
小浜にいつもの夏を届けたい！



▲特設ページ

クラウドファンディング支援募集

感染症に注意しましょう
健康応援課（いきいき） ☎64・6093

感染症のうち、国外で感染がみられる「ジカウイルス病」や「デング熱」などは、蚊が媒介しています。できる限り肌の露出を減らし、虫よけ剤を使用するなど、普段から蚊に刺されないように注意し、感染症が発症しやすい国や地域へ渡航・滞在する際は十分な対策を行いましょう。

食中毒に注意しましょう
健康応援課（いきいき） ☎64・6093

食中毒の主な原因は細菌とウイルスです。特に、「O157」や「カンピロバクター」などの細菌によって発生する食中毒は、高温多湿になる夏場に多く発生しています。次の三原則を守って予防をしましょう。

▼**予防の三原則**

①「付けない」
ヒト・食品・調理器具の清潔を保つ

②「増やさない」
冷蔵保存と早めの調理を心掛ける

③「やっつける」
食材の加熱を十分に行い、調理器具は熱湯をかけて消毒する

お知らせ

道路補修の原材料を支給します
都市デザイン課 ☎64・6027

▼**対象** 市内の区

▼**支給する原材料**
舗装を補修するための簡易アスファルト合材、ガードレールの塗料、道路周辺の美化のための花や木の苗 など

特別弔慰金の請求を受け付けています
市民課 ☎64・6017

▼**対象者** 戦没者等の死亡当時、生計関係のある遺族で次のいずれかを満たす人
※複数人いる場合は次の順番による優先順位の遺族一人

① 令和7年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人

② 戦没者等の子

③ 戦没者等の(1)父母(2)孫(3)祖父母(4)兄弟姉妹

④ ①～③以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪など）

▼**支給内容** 額面27万5000円分の記名国債（5年償還）

▼**申し込み** 本人確認書類を持って市民課窓口へ

▼**請求期限** 令和10年3月31日(金)

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、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

□ 回転する

□ 飛ばしうする

□ 走行する など

小浜市産後ケアが利用しやすくなりました
健康応援課（いきいき） ☎64・6129

令和7年4月から利用料が減額され、対象施設に福井県助産師会登録施設が追加されました。

▼**対象** 市に住民票がある1歳未満の子とその母

※詳しくは右の二次元コードから

----- 有料広告。広告に関する問い合わせは広告主まで -----

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、
元気はつらつまん募集中！

（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

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
の割引！

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

市に定住して就業する人の奨学金返還を助成します

■問い合わせ 移住定住交流課 ☎64・6073

市では、若者の市内定住を促進するため、市に定住して就業する人の奨学金返還を助成します。

- ▶**対象者**
前年度末時点で30歳未満の市が定める要件を満たす人
※公務員（独立行政法人を含む）は除く
- 【要件の一部】
- 大学・短期大学・大学院・高等専門学校（第4学年および第5学年）・専修学校（専門課程）を卒業した人
- 令和4年4月1日以降、新たに嶺南地域の事業所などで正規社員として就業（自営業を含む）し、今後5年以上就業する見込みの人
- 市に住民登録がある上で、過去に1年以上市に住んでいて、今後継続して5年以上市に住む見込みの人
- ▶**募集人数** 12人程度
- ▶**助成期間** 5年間

- ▶**対象の奨学金**
次のうちいずれか
□独立行政法人日本学生支援機構法で定める第一・第二種学貸与金
□市が貸与する大学奨学金
□他の地方公共団体が設ける貸与型奨学金
※いずれも海外留学目的は除く
- ▶**助成額**
年度内の返還計画に基づく金額のうち、年10万円を上限（ただし、初年度と最終年度は年5万円を上限）
- ▶**申し込み** 必要書類を移住定住交流課に提出（審査により認定の可否を通知）
- ▶**必要書類** 右の二次元コードから
- ▶**申請期限** 12月1日(月)まで
- ※詳しくは移住定住交流課に問い合わせ



リチウムイオン電池の
分別を徹底してください

■問い合わせ 環境衛生課 ☎64・6016

全国で、リチウムイオン電池が原因の火災が、相次いで発生しています。電池やバッテリーが正しく分別されず、「埋め立てごみ」や「燃やすごみ」に混ざったりしてしまうと、収集や処理を行う際に、爆発や火災などの事故が起こる原因となり非常に危険です。

取り外しが可能な電池やバッテリーは、電化製品から取り外して「有害ごみ」に、電化製品は「埋立ごみ」に分別して出してください。

取り外しができない場合は、「有害ごみ」専用のバケツにそのまま出してください。バケツに入らない大きなものは、リサイクルプラザに直接持ち込んでください。

電化製品をごみに出す際は、電池やバッテリーの外し忘れがないか確認しましょう。

【リチウムイオン電池が使われている電化製品】
スマートフォン、ワイヤレスイヤホン、ハンディーファン、電気シェーバー、加熱式たばこ、コードレス掃除機 など



ふくい桜マラソン 2026 に
抽選で4人を無料招待します

■問い合わせ 生涯学習スポーツ課 ☎53・0064

- ▶**と き** 令和8年3月29日(日)
- ▶**と ころ** 福井市内
- ▶**種 目** ①フルマラソン(42.195km/制限時間7時間)
②5km(制限時間45分)
- ▶**参加資格** 次の①～③を満たす人
①小浜市在住
②大会当日18歳以上（フルマラソン）
もしくは大会当日中学生以上（5km）
③申し込みの情報を主催者に提供できる
- ▶**参 加 費** 無料（交通費や宿泊費などは自己負担）
- ▶**応募方法** 7月31日(月)までに右の二次元コードから
- ▶**当選発表** 8月中旬に当選者へ連絡
- ▶**問い合わせ** 【応募】生涯学習スポーツ課
【大会の詳細】
ふくい桜マラソン実行委員会事務局
☎0776・20・0539



社会を明るくする運動強化月間

地域福祉課 ☎64・6011

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。

▼期間 7月1日(火)～31日(木)

本の貸出冊数を20冊に増やしています

市立図書館 ☎52・1042

▼期間 9月29日(月)まで

※本の貸出期間は2週間

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11日(金)～8月11日(月)祝

▼単価 300円/枚

令和8年度採用
若狭消防組合 消防吏員
(一般・救急救命士)

若狭消防組合消防本部 ☎53・5212

▼受験資格 高校卒業程度または同等以上の学力があり、平成8年4月2日～平成20年4月1日に生まれた人

▼申込期間 7月9日(水)～8月7日(木)

▼1次試験日 9月6日(土)

※詳しくは二次元コードから

初級マレットゴルフ教室

市マレットゴルフ協会事務局井上さん ☎090・2373・3977

▼とき 8月25日(月)～9月5日(金)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8日(金)

第24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

マリンレジャーを安全に楽しもう

小浜海上保安署 ☎52・0494

海水浴を安全に楽しむため、「ライフセーバーや監視員が常にいる海水浴場で泳ぐ」、「遊泳区域内で泳ぐ」、「小さな子どもから目を離さない」などを守りましょう。

また、プレジャーボートなどを楽しむ人は、「出発前の機関や燃料などの点検」、「常時見張りの徹底」、「救助支援者の確保」を確実にを行い、ライフジャケットを必ず着用しましょう。万が一、海の事件・事故が発生した場合は、☎118もしくは小浜海上保安署へ通報してください。

自筆証書遺言書
保管制度を
活用しましょう

福井地方法務局小浜支局 ☎52・0238

自筆証書遺言書保管制度は、自筆した遺言書を法務局に預け、死亡後に遺言書が保管されていることを相続人などへ通知してもらう制度です。法務局が大切に保管するため、改ざんや紛失の心配がないほか、家庭裁判所の検認も不要です。

▼手数料 3900円/件

若狭彦神社本殿 修理工事見学会

文化観光課 ☎64・6034

▼内容 約60年ぶりに行われる、屋根葺き替え工事の見学など

▼とき 7月5日(土)9時・10時・11時

※各回約30分(小雨決行)

▼ところ 若狭彦神社(竜前)

※駐車場はいないなん森林組合前駐車場を利用してください

イベント

高校生サマー求人企業説明会

ハローワーク小浜 ☎52・1260

▼とき 7月5日(土)13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8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

季節の調理体験
「さっぱり夏料理」

御食国ブランド戦略課 ☎53・1000

▼とき 7月6日(日)・26日(土)10時～13時ごろ

募集

わくわく手話教室
(基本編)

地域福祉課 ☎64・6012

▼とき 7月5日(土)10時～12時

▼ところ 健康管理センター(南川町)

▼定員 先着20人

▼申し込み 地域福祉課に電話もしくはメール (genki@city.obama.lg.jp)

または右の二次元コードから

▼申込期限 7月1日(火)

やさしい手話教室
(入門編)

地域福祉課 ☎64・6012

▼とき 8月8日(金)～12月26日(金)の毎週金曜日19時～20時30分

※8月15日(金)を除く全20回

▼ところ 健康管理センター(南川町)

▼受講料 4290円(テキスト代)

▼定員 先着20人

▼申し込み 地域福祉課に電話もしくはメール (genki@city.obama.lg.jp)

または右の二次元コードから

▼申込期限 7月23日(水)

おすすめ体験
「抹茶くずまんじゅう」

御食国ブランド戦略課 ☎53・1000

▼とき 7月12日(土)・19日(土)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)

▼参加費 約8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

子ども食堂

子ども食堂おむすびころりん ☎090・1633・4959

▼とき 7月12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

海上保安学校・海上保安大学校学生

小浜海上保安署 ☎52・0494

【海上保安学校学生】

▼受験資格 令和8年3月に高校または中学校卒業予定者もしくはは高校または中学校を卒業して12年未満の人は中学校を卒業して2年未満の人は中学校を卒業して2年未満の人は中学校を卒業して2年未満の人

▼申込期間 7月11日(金)～24日(木)

▼1次試験 9月28日(日)

【海上保安大学校学生】

▼受験資格 令和8年3月に高校または中学校卒業予定者もしくはは高校または中学校を卒業して2年未満の人は中学校を卒業して2年未満の人は中学校を卒業して2年未満の人

▼申込期間 8月21日(木)～9月8日(月)

▼1次試験 10月25日(土)・26日(日)

第6次小浜市総合計画審議会委員

未来創造課 ☎64・6148

▼応募条件 市在住で18歳以上の人

▼活動内容 令和8年1月末ごろまでに3～4回開催予定の会議に参加

▼募集人数 2人程度

▼申し込み 住所、氏名、連絡先、応募動機や小浜市のまちづくりに対する思い(800字程度)を未来創造課にメール (mirai@city.obama.lg.jp)

※件名は「総合計画審議会委員 応募」と記入

▼申込期限 7月25日(金)

小浜放生祭 山車区囃子方特別合同演奏 公開稽古

小浜コミュニティセンター ☎53・2010

7月16日(水)にEXPO2025大阪・関西万博で開催される「恐竜王国福井DAY」のステージ出演に向けて、公開稽古を行います。

▼とき 7月12日(土)18時30分～

▼ところ まちの駅旭座(白鬚)

第2回市民歴史発表会

若狭小浜歴史研究会福本さん ☎64・5160

▼とき 7月26日(土)13時30分～15時30分

▼ところ 働く婦人の家(大手町)

▼内容 ①谷田部の歴史シリーズ『雲外寺』若狭武田氏の関連資料を多く持つ寺 ②小浜市の2つの八幡宮 ③小浜の中世の時代「足利將軍家・家臣と若狭国」

公立若狭高等看護学院 オープンキャンパス

公立若狭高等看護学院 ☎52・0162

▼とき 8月2日(土)・17日(日) 各日13時～16時

▼ところ 公立若狭高等看護学院(大手町)

▼申し込み 右の二次元コードから

▼申込期限 各開催日の前日まで



(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】アンパンマンとしよくばんまん、 アンパンマンとちびぞうくん 【こうさく】アンパンマンのメダルをつくろう	幼児～小学生と その保護者	12日④ 11時～	市立図書館（白鬚） 市立図書館 ☎ 52・1042
親子であつまろう！ ふれあいあそび＆ おはなし会	【1部】おはなし 【2部】ふれあいあそび 協力：こじま先生（保育士）	3～5歳の子と その保護者 ※きょうだいの 参加可	26日④ 11時～	
グッド・トイ講演会※	おもちゃを介した子ども との関わり方や意義を 教わりましょう	1歳以下の未入 園児の保護者	16日⑥ 10時～11時	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
ベビープール※	親子一緒にプールで 遊びましょう	生後6カ月以降の 未入園児とその 保護者	23日⑥ 10時～11時	
誕生会※	7月生まれの友だち みんなで祝いましょう	7月生まれの 未入園児とその 保護者	30日⑥ 10時～11時	
あそびの広場	保育園の流れに沿った集団あそび 【持ち物】母子手帳	1歳5カ月以降 の子とその保護者	4日⑤ 9時30分～11時 ※受け付けは 9時45分まで	
スクスク元気っ子 教室	離乳食の試食や栄養士による相談の ほか、身体計測、保健師による発育・ 発達・育児に関する相談 【持ち物】母子手帳	未就学児とその 保護者	8日⑥ 9時30分～ ※受け付けは 10時まで	健康管理センター（南川町） 健康応援課（いきいき） ☎ 64・6129 ※産後ママランチ会は 下の二次元コードから （7日⑥）～受け付け
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	8日⑥・22日⑥ 10時～12時 ※受け付けは 11時30分まで	
産後ママランチ会※	授乳育児相談の後、食生活改善推進員 の手作りランチ。先着20組	1歳未満の子と その保護者	22日⑥ 11時～	
雲浜地区子育て教室※	親子遊びや子育て相談、楽器作りなど。 先着20組	未入園児とその 保護者	14日⑥ 9時30分～11時	
遠敷地区子育て教室※	親子遊びや子育て相談、楽器作りなど。 先着15組	未入園児とその 保護者	15日⑥ 9時30分～11時	遠敷コミュニティセンター（遠敷） 健康応援課（いきいき） ☎ 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」「様々な出産方法について」 「妊娠中の口腔ケアの重要性」 【持ち物】母子手帳	妊婦と そのパートナー	26日④ 10時～12時	働く婦人の家（大手町） 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

減塩で高血圧を 予防しましょう



高血圧と診断されたら、まずは生活習慣を見直す必要があります。特に塩分の摂り過ぎには注意しましょう。

塩分を摂り過ぎると、濃度を下げるために、体は多くの水分を摂取し、ため込もうとします。ラーメンの汁を飲んで後に喉が渇くのはそのためです。血管内に水分がため込まれると、血液量が増加し、心臓に送り込まれる血液量も増え、血管にかかる圧力が増し、血圧が上がってしまいます。

高血圧の状態をそのままにしておくと、脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な病気につながる可能性があります。

塩分量の目標と実際

塩分の1日の摂取目標量は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です。しかし、実際は男性で10.5g、女性で9.0gも摂取している状況で、日本

杉田玄白記念 公立小浜病院

問い合わせ ☎ 52・0990



介護老人保健施設
アクル 若狭
東野将矢 管理栄養士

人は塩分を摂り過ぎています。（令和4年国民健康・栄養調査）

減塩の方法

①塩分が多い食材を減らす

「漬物」「練り物」「加工食品」などは塩分を多く含みます。ちくわ1本で約2g、梅干し1個で約2gの塩分が含まれます。1週間にこれらの食品をどれぐらい食べたか、量や回数をチェックして使用回数を減らしてみよう。また、漬物は野菜と違って食べ過ぎないようにしよう。

②野菜や果物を多く食べる

野菜や果物には、体内の余分な塩分を排出する働きを持つ「カリウム」が豊富に含まれています。野菜の目標摂取量は1日に350gです。野菜料理をもう1皿追加し、目標量を目指しましょう。

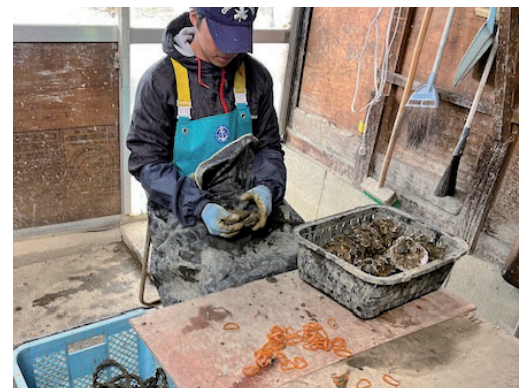
地域おこし協力隊 活動報告



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、甲ヶ崎地区にあるカキの養殖業者のもとで、若狭カキの仕込み作業をしています。作業内容は、杭打ちされた養殖棚で損傷している部分の補修や、カキの稚貝が付いているホタテの殻をロープの間に挟み込む「種さし」、種さしをおこなったロープを養殖棚に吊るす「本吊り」などです。また、昨年8月に小浜湾で採れた天然の「若狭こはるかき」を大ききごとに仕分け、網目の違うかごへ入れ替えています。



▲若狭カキの仕込み作業をしている様子

さらに、福井県立大学や養殖業者と協力し、海水温が高くなる夏場に生産できる品種の開発を進め、令和5年度からは、「若狭うららかき」の養殖を新たに開始しました。同品種は、小粒でありながら殻いっぱい身に詰まり、旨味や甘みが凝縮された、あっさりとした上品な味わいの非常に食べやすいカキです。今年5月には、小浜湾産の種苗や親カキから育てたこれらのブランドマガキを、杉本市長へお披露目することができました。

今後は、「若狭うららかき」を県内の飲食店や地域のイベントなどで出荷する予定なので、飲食店で見かけた際はぜひ食べてみてください。



日本遺産プレミアムを歩く 鯖街道ウォーキング
市内外の参加者約 60 人が終点の京都駅を目指し 2 日間かけて約 39km を踏破(白髪・5 月 10 日)

Photo News



安全と健康を祈って 後瀬山・山開き登山
後瀬山若狭武田氏史跡保存会を含む約 10 人が後瀬山城跡など史跡を巡りながら登山(伏原・5 月 11 日)

小浜美郷小学校 田植え体験

5 年生 49 人が実際の体験を通じて食の大切さや自然とのつながりを肌で実感(金屋・5 月 15 日)



若狭の未来を実現する会 設立総会
関係者約 120 人が出席。北陸新幹線小浜・京都ルート
の早期着工を目指し結束高める(小浜商工会議所・5 月 16 日)

雨に負けず元気な掛け声 子どもみこし

五穀豊穡を祈って区内の子どもたち 16 人が家々を訪問し日枝神社に宮入り(太興寺・5 月 25 日)



職務経験を生かし地方創生を支援

国の各府省庁から内閣府の任命を受けた地方創生伴走支援員 3 人が杉本市長と面談(市庁舎・5 月 22 日)



おもちゃ病院 鯖の道

ふるたに よしお
古谷 芳夫 さん (77 歳)

物を大切に
心を育て

家庭で遊ばなくなったり、壊れて遊べなくなったりしたおもちゃの回収と修理を行うボランティア団体「おもちゃ病院 鯖の道」。

同団体の設立以前から「おもちゃドクター」として修理に携わり、設立後病院長として運営に尽力している古谷さんは、普段から家電の取り付けや修理に興味関心があり、ボランティア活動を始めました。活動は今年で 15 年目を迎え、市内や近隣市町で修理依頼を受け付けるほか、修理したおもちゃを公共施設へ寄贈しています。

「子どもたちにおもちゃを渡したときに、『ありがとう』と、喜んでもらえることが心の癒やし」と、笑顔の古谷さん。

今後の目標は、「おもちゃドクターのなり手を増やすこと。そのために、他のボランティア団体へ参加を呼びかけるほか、嶺南地域で養成講座を開催しよう」と準備を進めていると、話し、「おもちゃは壊れても直せばまた使える。この活動を通して子どもたちに物を大切にする心を持ってもらえたら」と、思いを語ってくれました。

小浜で歩む ～事業・制度の活用事例～

小浜市自主防災組織等活動支援事業補助金

【対象】 自主防災組織・地区区長会
【対象経費】 防災訓練や防災意識の啓発、防災資機材の整備など自主防災活動にかかる経費
【担当】 防災防犯課 ☎ 64・6006



甲ヶ崎区危機対策防災会

ふじた
藤田 琢美 さん



近隣住民の「共助」で 地域防災力を向上

藤田さんは、長年、行政で防災など危機管理の業務に携わっていた経験を生かし、現在は甲ヶ崎区危機対策防災会でリーダーを務めるほか、講師として、主に嶺南市町での講習や講演など防災啓発活動に取り組んでいます。

「津波や液状化などの危険が身近にある甲ヶ崎区では、災害をはじめとする危機対策への意識が高く、日頃から緊急時の体制作りや避難訓練などの取り組みが活発。毎年、区民で必要な防災設備を検討し、これまで発電機やホワイトボード、津波避難場所の看板、役員のビブスなど、防災資機材の整備に補助金を積極的に活用している」と、話す藤田さん。

「災害時の人命救助で、最も大きな役割を果たすのは近隣住民による『共助』。補助金が、装備の充実と地域の危機対策意識を高めるきっかけになれば」と、熱く思いを語ってくれました。

7月の休館日

市立図書館	1日火、8日火、15日火、 20日金、21日金祝、22日火 29日火
温水プール	7日金、13日金、14日金
若狭図書学習 センター	7日金、14日金、 17日土（2階のみ）

7月の休日当番医 9時～17時

6日金	★木村医院（四谷町） ☎53・1260
13日金	いちせクリニック（南川町） ☎53・2415
20日金	★小津外科医院（日吉） ☎52・0072
21日金祝	★しんたにクリニック（駅前町） ☎64・5321
27日金	中山クリニック（多田） ☎56・5588

★：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 18日金 10時～11時30分
所 小浜コミュニティセンター（日吉）
内 マジックショーで楽しみましょう
金 100円
問 さかがみかずよ 坂上和代さん ☎090・5686・4147

『おひさまカフェ』

時 15日火 10時～11時30分
所 ふるさと茶屋「清右エ門」（遠敷）
内 笑いヨガ 夏が来た！大笑いで元気になろう
金 100円（飲み物代）
問 うの宇野さん ☎090・1633・4959

子どもが主役の教育
こんにちは。4月より教育長に就任しました小坂です。どうかよろしく願いいたします。
今回は、市の政策方針循環システム「育む」の教育に関してお話しします。皆さんは「教育は何のためにある」と思いますか？数年前、保護者や地域の方々と教育目標に関する協議を行った際に、ある方から「子どもたちの幸せのため」と、ご指摘いただきました。成績や社会性の向上に留まらず、子どもたちが自分の人生の主人公として、豊かに人生のキャリアを歩むために、つまり「幸せに生きるため」に必要な力を身につけることが教育なのだ、あらためて、気付けてくださり、その後の私の活動や生き方にも大きな影響を与えています。



「潤う小浜」の実現へ

小浜市教育長 小坂康之
こさかやすゆき

実は、小浜市では、この考えに通じる「子どもが主役の教育」を40年以上前から「3S学習」として実践しています。近年はふるさと学習やDXも取り入れるなど、子どもたちが主役のキラキラ輝く、優れた教育があります。ぜひ市民の皆さんにも、こちらの連載を通して「小浜の未来は明るい」と共感していただければと思います。

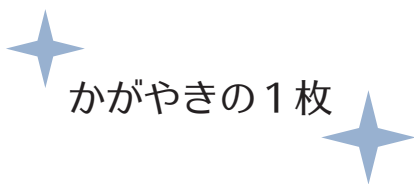


令和7年度市内小学校運動会の様子

7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
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	17日金 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	10日金 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※		24日金 14時～16時	問 県嶺南消費生活センター ☎52・7830
小浜市社会福祉協議会 ワカサリーガルパートナーズ なんでも相談会※	弁護士、司法書士、社労士、行政書士、税理士が連携して対応する相談会	27日金 13時～16時	サン・サンホーム小浜（遠敷） 問 田中事務所 ☎0770・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	7日金 9時～11時	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	1日火、15日火 10時～11時30分	問 地域福祉課（あいあい）障がい者支援室 ☎64・6012
心配ごと相談	介護など生活での困りごとの相談	9日金 13時～16時	
こころの相談	心の悩みに関する相談	毎週水 10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
		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
臨床心理士こころの相談※	気分の落ち込みや不眠など、心・体の状態などに関する相談 ※開催の1週間前までに要予約	8日火 13時30分～15時30分	市庁舎（大手町） 問 地域福祉課（あいあい）障がい者支援室 ☎64・6012
特設人権相談	悩み・心配ごとの相談	15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	2日水 10時30分～15時30分	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
出張年金相談※	年金に関する相談	10日金、24日金 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
「福祉のお仕事」移動相談	福祉の仕事の就職に関する相談	16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
就職や仕事の相談※	キャリアアドバイザーによる就職や仕事に関する悩み・不安などの相談	12月29日～1月3日、 祝日を除く 毎週水・金 9時～17時	働く婦人の家（大手町） 問 ミニジョブステーション小浜 ☎52・3542
行政相談※	行政に関する手続き・苦情などの相談	15日火 13時30分～14時30分	市庁舎（大手町） 問 市長公室 ☎64・6001
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



かがやきの1枚

えびあぶら
県産甘エビの頭や殻を有効活用「海老油」を商品化
(若狭高校・6月5日)

海洋科学科の2・3年生6人と地域おこし協力隊が共同で開発。
6月8日に大阪・関西万博の海洋保護イベントで販売しました

編集後記

●時間が経つと物事への見方が変わることを実感▶図書館で偶然目に留まった一冊に懐かしさを感じて借り出しました▶読み終えた印象が学生時代に抱いたものから大きく変わり同じ作品かと疑ってしまうほど▶日々成長できているか不安を覚える中、小さなことでも自身の変化を感じ取れる体験は貴重です(辻)

●本格的な夏を前に衣替え▶例年何となく家にある適当な袋に分けて整理・収納していましたが、今年は圧縮袋を利用し省スペース化に着手▶クローゼットの大部分を占めていた冬服などを1つの衣類ケースに収めることができ達成感▶「何となく」していることには改善の余地があることをあらためて認識しました(吉)

小浜市では、インターネットで情報発信中

事業や
お知らせなど

HP



市内の出来事などを発信

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

市内の出来事やお知らせなど

X



フェイスブック
Facebook



Instagram



人の動き(6月1日)

【人口】27,382人(前月比 ±0人) 【男性】13,513人
【世帯数】12,232世帯 【女性】13,869人

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、
右の二次元コードから
(<https://mail.cous.jp/bousaiobama/>)

