

広報おばま

♡OBAMA

5

No.869
May.2026

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～

【主な内容】

後期高齢者医療保険料の保険料率や国民健康保険税の税率などが
変わりました・・・6・7P

【特集】

受けよう！特定・基本健診とがん検診



受けよう！

特定・基本健診とがん検診

問い合わせ 健康応援課(いきいき) ☎64・6093

向き合おう、生活習慣病

生活習慣病とは、食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症・進行に影響する疾患群であり、がん(悪性新生物)や心疾患(狭心症や心筋梗塞などの心臓病)、脳血管疾患(脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病)などの病気が含まれます。日本人の死因の半数近くを占め、特に、がんは40年以上連続で死因の第1位となっています。

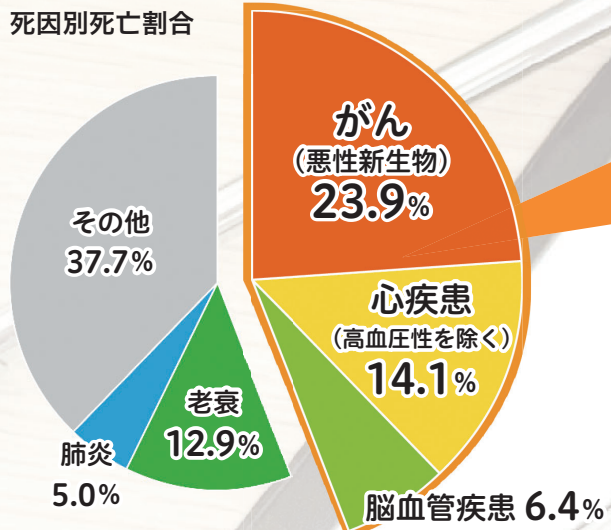
がんに次いで多い心疾患や脳血管疾患は、動脈硬化が要因となる病気です。また、お腹周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥

満」に、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの病気が複数重なった状態「メタボリックシンドローム」は、動脈硬化を進行させ、命に関わる病気を招く危険性を高めます。

近年の特定・基本健診の結果から、小浜市は高血圧の人が多く、心臓や血管に関する疾患の罹患率が高い傾向にあります。生活習慣病には目立った症状がなく、自覚することが難しいため、重症化の予防には、早期の発見・治療と生活習慣の改善が重要です。定期的な受診を心掛けましょう。

生活習慣の影響が大きい3大疾病

がんは全体の約4分の1



中でも…



がんは全体の約4分の1

特定・基本健診

メタボリックシンドロームに着目した健診で、生活習慣病のリスクをチェックし、脳卒中や心筋梗塞などの病気の早期発見につなげます。生活習慣病のリスクが高い人は、保健師や管理栄養士などの専門家が、生活習慣の見直しや改善に向けた支援などの「特定保健指導」を受けることができます。

がん検診

がんの早期発見で治療できる確率は80%以上で、自覚症状が出る前にがんを発見できるがん検診は死亡率を減少させる確実な方法です。また、がんの早期発見・治療は、完治の可能性を高めるだけでなく、治療に要する費用や時間などの負担軽減につながります。

出典：厚生労働省「令和6年(2024年)人口動態統計月報年計(概数)」
小浜市「第3次小浜市健康増進計画」

けんしんを受けるには…

がん検診や特定・基本健診には受診券が必要です。受診券がない場合は、健康管理センター(南川町)健康応援課窓口もしくは電話で申し込んでください。

1 集団健診会場で受診

特定・基本健診とがん検診をまとめて受診できます

- ▶ 受付日 6月1日(日)～(実施日の10日前まで)
- ▶ 受診方法

- ①希望受診日の10日前までに健康応援課に電話で予約
- ②受診日の4、5日前に届く問診表に必要事項を記入
- ③受診券、問診表、料金、マイナ保険証などを持参し、集団健診会場(本紙4ページを参照)で受診

2 指定医療機関で受診

都合の良い日に受診できます

- ▶ 受付日 5月25日(日)～
- ▶ 実施期間 令和9年2月27日(土)まで
- ▶ 受診方法

- ①指定医療機関(本紙5ページを参照)で予約
- ②受診券、料金、マイナ保険証などを持参し、医療機関で受診

令和8年度中に75歳になる人は誕生日の前後で受診券の種類や自己負担額が変わるため、別途通知します

40～74歳の国民健康保険加入者で、令和7年中に集団健診を受診した人は令和8年集団健診を予約済みです。詳しくは、5月下旬に送付する受診券を確認してください

人間ドックを受診する場合は、がん検診や特定・基本健診を受診できません

集団健診の日程や指定医療機関など詳しくは次のページへ

がん検診

年齢は令和9年3月31日時点

- 75歳以上の人、生活保護受給者は無料
- 胃がん検査(バリウム・カメラ)はいずれかを選択

検査内容	対象	自己負担額
大腸	40歳以上	500円
肺	40歳以上	500円
胃(バリウム)	50歳以上(偶数年齢)	1,000円
胃(カメラ)		
乳	40歳以上(偶数年齢)の女性	1,000円
子宮頸部	20歳以上(偶数年齢)の女性	1,000円

特定・基本健診

年齢は令和9年3月31日時点

- 40歳の人、75歳以上の人と、生活保護受給者(集団健診会場のみ受診が可能)は無料
- 国民健康保険加入者で、前年に受診した人は無料

対象	自己負担額
39歳以下	2,000円
41～74歳の国民健康保険加入者	1,200円
40～74歳の社会保険被扶養者	加入する保険者に問い合わせ

対象	自己負担額
41～74歳の国民健康保険加入者	1,500円

指定医療機関

受付時間は各医療機関で異なります。事前に確認してください(★は要予約、●は予約不要)。

医療機関	所在地 電話番号	がん検診						特定・ 基本健診
		肺	胃 (バリウム)	胃 (カメラ)	大腸	子宮	乳	
杉田玄白記念 公立小浜病院	大手町 2-2 ☎ 0770・52・0990			★	●	●	●	★
田中病院	遠敷 10 丁目 601-1 ☎ 0770・56・5353				●			★
中山クリニック	多田 2-2-1 ☎ 0770・56・5588					● Ⓜは要予約		★
にしお内科 クリニック	南川町 12-8 ☎ 0770・53・2407				●			●
本馬医院	水取 1-6-9 ☎ 0770・52・2233	●			●			★
吉井医院	塩竈 81-1 ☎ 0770・52・0028				●			
しんたに クリニック	駅前町 6-37 ☎ 0770・64・5321	●		●	●			●
木村医院	四谷町 4-30 ☎ 0770・53・1260				●			★
いちせ クリニック	南川町 1-30 ☎ 0770・53・2415							★
中名田診療所	深野 7-11 ☎ 0770・59・0180							★
市外								
なごみ診療所 (おおい町保健医療 福祉総合施設診療所)	おおい町本郷 92-51-1 ☎ 0770・77・2753	★	★	★	●			★
堀口医院	おおい町本郷 136-26-1 ☎ 0770・77・3355				●			★
永谷医院	おおい町本郷 145-30 ☎ 0770・77・0006							★
名田庄診療所	おおい町名田庄下 6-1 ☎ 0770・67・3037	●		★	●			★
若狭高浜病院	高浜町宮崎 87-14-2 ☎ 0770・72・1703	★		★	●	★	★	
千葉医院	若狭町井ノ口 29-28-1 ☎ 0770・62・2000			★	●			★
若狭町国民健康 保健上中診療所	若狭町市場 19-5 ☎ 0770・62・1188	●		★				★

上記以外の県内の医療機関でも受診できます。詳しくは健康応援課に問い合わせてください。

集団健診日程

定員に達した場合受け付けできません。早めに申し込んでください。

とき	ところ	がん検診					骨検診	特定・ 基本健診	
		肺	胃 (バリウム)	大腸	子宮	乳			
6月15日(月)	健康管理センター (南川町)	午前	○	○	○	×	×	○	○
		午後	○	×	○	○	○	○	○
6月26日(金)	健康管理センター (南川町)	午前	○	○	○	×	×	○	○
		午後	○	×	○	○	○	○	○
7月6日(月)	健康管理センター (南川町)	午前	○	○	○	×	×	○	○
		午後	○	×	○	○	○	○	○
9月30日(水)	サン・サンホーム小浜 (遠敷)	午前	○	○	○	×	×	○	○
		午後	×	×	○	○	○	×	×
10月6日(火)	サン・サンホーム小浜 (遠敷)	午前	○	○	○	×	×	○	○
		午後	○	×	○	○	○	○	○
10月19日(月)	健康管理センター (南川町)	午前	○	○	○	×	×	○	○
		午後	○	×	○	×	×	○	○
10月29日(木)	健康管理センター (南川町)	午前	○	○	○	×	○	○	○
		午後	○	×	○	○	○	○	○
11月10日(火)	健康管理センター (南川町)	午前	○	○	○	×	×	○	○
		午後	○	×	○	○	○	○	○
11月27日(金)	健康管理センター (南川町)	午前	○	○	○	×	×	○	○
11月28日(土)	健康管理センター (南川町)	午前	○	○	○	×	○	○	○
12月6日(日)	健康管理センター (南川町)	午前	○	○	○	○	○	○	○

後期高齢者医療保険料の保険料率^や

後期高齢者医療保険料

■問い合わせ 【保険料の納付など】市民課 ☎ 64・6018
【制度】 県後期高齢者医療広域連合 ☎ 0776・54・6330

後期高齢者医療制度の保険料率は、法律により県後期高齢者医療広域連合が2年ごとに見直しています。

後期高齢者医療保険料改定のポイント

- 児童手当の拡充や「こども誰でも通園制度」の実施など子育て支援の事業に活用するための「子ども・子育て分」を新設
- 所得割率、均等割額の引き上げ
- 賦課限度額の引き上げ
- 均等割額の軽減判定所得を見直し

【後期高齢者医療保険料の内訳】



【改定前後の比較表】

区分		所得割	均等割	一人当たり 平均保険料年額	賦課限度額
医療分	改定前	9.70%	49,700円	81,587円	800,000円
	改定後	10.83%	54,140円	94,086円	850,000円
子ども・子育て分	改定前	—	—	—	—
	改定後	0.26%	1,300円	2,276円	21,000円
合計	改定前	9.70%	49,700円	81,587円	800,000円
	改定後	11.09%	55,440円	96,362円	871,000円

低所得者に対する軽減

■下の表①～③のいずれかに該当する世帯の被保険者は、均等割額が軽減されます

	同一世帯内の被保険者と世帯主の総所得金額等 ^{*1} の合計額	軽減割合
①	43万円 + 10万円 × (給与所得者等 ^{*2} の数 - 1) 以下	7割
②	43万円 + (31万円 × 世帯に属する被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等 ^{*2} の数 - 1) 以下	5割
③	43万円 + (57万円 × 世帯に属する被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等 ^{*2} の数 - 1) 以下	2割

■資格取得日の前日に被用者保険の被扶養者だった人は、所得割を賦課せず、資格取得から2年間、均等割額の5割（上の表①に該当する場合は7割）が軽減され、2年経過後は所得に応じた所得割額が賦課されます

■令和8・9年度は、国の交付金により、表①の軽減割合（医療分のみ）がさらに0.2割軽減され、7.2割になります

※1 総所得金額等…各収入から必要経費や控除額を差し引いた所得金額の合計

※2 給与所得者等…下の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 給与等の収入金額が55万円を超える
- ② 65歳未満かつ公的年金等の収入金額が60万円を超える
- ③ 65歳以上かつ公的年金等の収入金額が125万円を超える

国民健康保険税の税率^{などが変わりました}

国民健康保険税

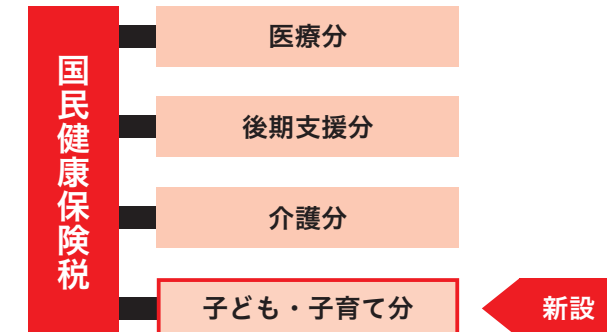
■問い合わせ 【税額、納付など】税務課 ☎ 64・6004
【加入、脱退など】市民課 ☎ 64・6018

子ども・子育て支援法や地方税法などの改正により、国民健康保険税の内訳や賦課限度額などが変わりました。

国民健康保険税改定のポイント

- 賦課方式を4方式（所得割・資産割・均等割・平等割）から3方式（所得割・均等割・平等割）に改め、資産割を廃止
- 児童手当の拡充や「こども誰でも通園制度」の実施など子育て支援の事業に活用するための「子ども・子育て分」を新設
- 保険税率を改定
- 課税限度額の引き上げ
- 均等割額と平等割額の軽減判定所得を見直し

【国民健康保険税の内訳】



【改定前後の比較表】

区分		所得割	資産割	均等割	平等割	課税限度額
医療分	改定前	5.82%	6.14%	26,000円	17,100円	660,000円
	改定後	6.23%	—	27,600円	18,100円	670,000円
後期支援分	改定前	2.53%	2.67%	11,300円	7,400円	260,000円
	改定後	2.48%	—	11,000円	7,200円	260,000円
介護分 (40～64歳の人のみ)	改定前	1.96%	3.11%	10,500円	5,200円	170,000円
	改定後	1.84%	—	10,000円	4,900円	170,000円
子ども・子育て分	改定前	—	—	—	—	—
	改定後	0.13%	—	600 ^{*1} 円	300円	30,000円
合計 (介護分を含む場合)	改定前	10.31%	11.92%	47,800円	29,700円	1,090,000円
	改定後	10.68%	—	49,200円	30,500円	1,130,000円

所得割：前年の所得に応じて算出
資産割：土地・家屋の固定資産税額に応じて算出
均等割：加入者一人につき定額
平等割：一世帯につき定額
※高校生世代までの被保険者に対する子ども・子育て分の均等割は全額免除

低所得者に対する軽減

世帯の前年中の所得が一定基準額以下の場合、「均等割」と「平等割」が軽減されます。また、未就学児の均等割額（医療分＋後期支援分）は、所得金額による軽減後の額の2分の1になります。

	世帯全体の合計所得金額	軽減割合
①	43万円 + 10万円 × (給与所得者等 ^{*2} の数 - 1)	7割
②	43万円 + (31万円 × 加入者数) + 10万円 × (給与所得者等 ^{*2} の数 - 1)	5割
③	43万円 + (57万円 × 加入者数) + 10万円 × (給与所得者等 ^{*2} の数 - 1)	2割

令和8年度の後期高齢者医療保険料・国民健康保険税の決定通知書は、7月中旬にお知らせします

守ろう！ 地域の自然環境

もともとその地域に生息せず、人によって持ち込まれた動物や植物を「外来生物」といいます。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を「特定外来生物」といいます。

小浜の自然環境を守るため、「外来種被害予防三原則」を守るとともに、特定外来生物を見つけたら、適切な方法での駆除や担当課への連絡をお願いします。

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生物を日本に入れない
- ②捨てない
育てている、栽培している外来生物を野外に捨てない
- ③拡げない
既に野外にいる外来生物を他の地域に拡げない

【植物に関すること】 環境衛生課 ☎ 64・6016
【動物に関すること】 農林水産課 ☎ 64・6024

アライグマ

- 目と鼻には黒い模様、尾にはしま模様
 - 家の屋根裏などに侵入し繁殖
 - 農作物を食べ荒らすなど、在来種の動植物に影響
- 【見つけたら連絡を】
捕獲には、法令に基づく手続きが必要です。農林水産課に連絡しましょう。



オオキンケイギク

- 5〜7月ごろに咲く、コスモスと似た見た目の黄色い花
 - 非常に強い繁殖力を持ち、現在は法律で栽培や運搬を禁止
- 【家の庭や畑で咲いていたら駆除を】
手順①根元から引き抜く
手順②種や根を落とさないようにその場で袋に入れる
手順③袋を縛り、天日干しなどで枯れるまで乾燥させた後、燃やすごみに出す



やってみよう！ ごみ減量

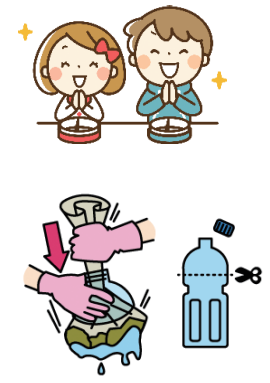
■問い合わせ
環境衛生課 ☎ 64・6016

環境省の発表によると、日本で廃棄されている年間約464万トンの食品のうち、約半分が家庭から発生しており、そのほとんどが食べ残しや直接廃棄です（令和5年度実績）。

食品廃棄物を減らすために、フードドライブの活用や、家庭でできる「3きり運動」に取り組みましょう。

3きり運動

- ①使いきり
冷蔵庫にある食材を確認し、必要な分だけ買うようにしましょう。
- ②食べきり
料理をするときは、食べられる量だけ作ることを心掛けましょう。外食のときは食べられる分だけ注文し、余った場合はパックなどで持ち帰るようにしましょう。
- ③水きり
三角コーナーに捨てられた生ごみの水をしっかり絞り、ごみのかさや量を減らしましょう。ペットボトルの上部を利用することで、手を汚さずに絞ることもできます。



ごみの分別を確認しましょう

■問い合わせ 環境衛生課 ☎ 64・6016

ごみの処分方法を確認し、正しい分別をしましょう。

①リチウムイオン電池

電池単体や電池が内蔵され取り外せない製品は、有害ごみへ捨てましょう。分別を誤ると発火し、収集車や処理施設での火災事故につながります。

②紙ごみ

ティッシュの箱やトイレトペーパーの芯、菓子箱はその他紙へ捨てましょう。再生紙などにリサイクルされます。

③パソコン

製造メーカーや小型家電リサイクル法認定業者へ連絡しましょう。パソコンに「PCリサイクルマーク」が貼付されている場合は、無料で処分できます。市と連携協定を締結しているリネットジャパンリサイクル株式会社 ☎ 0570・085・800 に電話もしくは市HPを参照してください。

④家電4品目（テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機）

家電4品目は、家電リサイクル法でリサイクルが義務づけられています。

- 買い替えの場合は、販売店に相談しましょう
- 指定取引場所に持ち込む場合は、家電リサイクル券センターのHPで料金を確認の上、郵便局で家電リサイクル券を購入し、指定取引場所へ持ち込みましょう
- 自宅回収をする場合は、有料で回収します。市と連携協定を締結しているリネットジャパンリサイクル株式会社とSGムービング株式会社 ☎ 0570・056・006 に電話もしくは市HPを参照してください



◀家電リサイクル券センターHP



◀市HP

狂犬病予防集合注射 日程

■問い合わせ 環境衛生課 ☎ 64・6016

狂犬病の予防注射は、年1回接種させることが、狂犬病予防法で義務づけられています。

- ▶対象 生後91日以上の子犬（室内犬・老犬含む）
- ▶料金 3,500円（新規登録の場合は別途3,000円必要）
- ▶持ち物 事前に記入した問診表などの郵送書類一式
- ▶その他
 - 注射の際は、飼い主が犬の保定をしましょう
 - 料金はおつりのないようお願いします
 - 注射は動物病院でも接種可能です。料金は各病院に問い合わせてください

	とき	ところ
5月10日⑧	9時～11時	市庁舎（大手町）
5月12日⑨	9時20分～9時50分	加斗コミュニティセンター（上加斗）
	10時30分～10時45分	中名田コミュニティセンター（下田）
	11時5分～11時25分	口名田コミュニティセンター（下中井）
	13時20分～13時50分	内外海コミュニティセンター（阿納尻）
	14時5分～14時45分	西津コミュニティセンター（北塩屋）
5月14日⑩	15時～15時15分	雲浜コミュニティセンター（城内二丁目）
	9時20分～9時35分	宮川コミュニティセンター（加茂）
	9時55分～10時10分	松永コミュニティセンター（上野）
	10時20分～10時40分	遠敷コミュニティセンター（市場）
	10時55分～11時25分	国富コミュニティセンター（栗田）
	13時10分～13時45分	小浜コミュニティセンター（日吉）
	14時～14時30分	今富コミュニティセンター（和久里）

高齢者支援・介護保険の制度が利用できます

■問い合わせ 健康応援課 (いきいき) ☎ 64・6014

高齢者支援

緊急通報装置

緊急通報装置を貸し出します。

- ▶ **対象** 65歳以上の一人暮らし高齢者など
 - ▶ **利用者負担** 住民税の課税状況などで異なります
 - ▶ **委託業者** 株式会社アイビックス
 - ▶ **申し込み** 市HPもしくは健康応援課で入手できる申込用紙に記入し、民生委員もしくはケアマネジャーが署名の上、同課に提出
- ※固定電話または携帯電話の回線が必要で
※委託業者に家の鍵を預ける必要があります

介護用品支給券

おむつの購入を一部支援します。

- ▶ **対象** 次の①②を満たす人
 - ①入院先所しているもしくは、生活保護世帯を除き、在宅で生活している
 - ②要介護2以上の認定を受け、常時おむつを使用しているもしくは、要介護1以下で医師のおむつ使用証明書がある
- ▶ **支給券** 介護度と世帯の住民税課税状況に応じ3,000円・2,700円・1,200円・900円/月のいずれか
- ▶ **申し込み** 市HPもしくは健康応援課で入手できる申込用紙に記入し、民生委員もしくはケアマネジャーが署名の上、同課に提出

外出支援(リフトタクシー)サービス

車いす使用者のリフトタクシー基本料金を助成します。

- ▶ **対象** 外出時に常に車いすを使用し、在宅で生活する65歳以上で、次のいずれかに該当する人
 - ①寝たきり度BランクもしくはCランク
 - ②身体障害者手帳1級もしくは2級(下肢・体幹)
- ※自動車税・軽自動車税の減免を受けた人や障がい者福祉タクシー・リフトタクシー利用チケットを持つ人は対象外
- ▶ **助成回数** 2回/月
 - ▶ **利用者負担** 基本料金を超えた分
 - ▶ **申し込み** 市HPもしくは健康応援課で入手できる申込用紙に記入し、同課に提出
- ※対象の②に該当する人は身体障害者手帳を持参

高齢者向け配食サービス

週1~2回、自宅に弁当を届けて安否を確認します。

- ▶ **対象** 70歳以上の一人暮らし高齢者など
 - ▶ **利用者負担** 350円/食
 - ▶ **委託業者** まごころ弁当若狭店
 - ▶ **申し込み** 市HPもしくは健康応援課で入手できる申込用紙に記入し、民生委員もしくはケアマネジャーが署名の上、同課に提出
- ※土日・年末年始は利用できません
※住民税の課税状況で利用可能回数が異なります

介護支援金

介護に必要な経費を一部支援します。

- ▶ **対象** 次の①②を満たす人
 - ①要介護4・5に認定された65歳以上の高齢者と同居し、自宅で介護している
 - ②世帯全員が住民税非課税で、特別障害者手当や福祉手当などを受給していない
- ▶ **支給額** 5,000円/月(4回/年支給)
- ▶ **申し込み** 市HPもしくは健康応援課で入手できる申込用紙に記入し、民生委員もしくはケアマネジャーが署名の上、同課に提出



◀各事業の詳しい内容や申込書などはこちら



介護保険

居住費等・食費の負担限度額認定

介護保険施設の居住費や滞在費、食費の負担を軽減します。

- ▶ **対象** 介護保険施設に入所(短期入所含む)し、世帯全員が住民税非課税で、配偶者を含む預貯金額などの資産が一定金額以下の人
- ▶ **負担段階** 収入額などによって異なります
- ▶ **申し込み** 預貯金額などの資産が確認できるもの、介護保険被保険者証、手続きする人の本人確認ができるものを持参し、健康管理センター(南川町)の健康応援課窓口で手続き

公共交通機関の利用助成が受けられます

■問い合わせ 新幹線・交通政策課 ☎ 64・6067

市では、JR小浜線とあいあいバスを利用する人に利用助成を実施しています。また、令和8年4月1日以降、通学定期乗車券の対象者や助成額を拡充しました。

申請は必要書類を新幹線・交通政策課に持参もしくは市HPの電子申請で受け付けます。



▲市HP

電車【JR小浜線区間(敦賀駅~東舞鶴駅)】

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(大学や短大、専門学校などに通う学生も対象)	購入額の50%	なし
団体などでの利用	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
子どもと一緒に利用	【子ども】市内に居住する中学生以下の人 【同伴者】市内に居住し、子どもとの関係が父母・祖父母・曾祖父母のいずれかの人	運賃の50%	なし
高齢者の利用	市内に居住する65歳以上の人	運賃の50%	なし
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・かつみキャンパスの学生	運賃の50%	JRバス若江線の利用助成との合計が1人当たり10,000円/年度内
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※に登録している人	JR小浜線関連の助成率を2%上乘せ	
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

※おばませんサポーター

小浜線利用促進協議会では、JR小浜線を盛り上げるため、「おばませんサポーターズクラブ」を立ち上げています。入会申し込みは右の二次元コードから



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(大学や短大、専門学校などに通う学生も対象)	あいあいバス・名田庄線「流星号」	購入額の50%	なし
高齢者の利用	市内に居住する65歳以上の人	JRバス若江線	運賃の50%	なし
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・かつみキャンパスの学生	JRバス若江線	運賃の50%	JR小浜線の利用助成との合計が1人当たり10,000円/年度内

令和8年度小浜市職員採用候補者試験（前期・通年募集第1期）

総務課 ☎ 64・6259

令和8年度より、民間企業などでの経験を生かせる「通年募集枠」での募集を始めます。対象や申込方法など、詳しくは市HPの受験案内を確認してください。

	前期	通年募集第1期
採用時期	令和9年4月1日	令和8年8月1日、令和9年4月1日
募集職種	事務職・技術職（土木）・保育士・保健師・社会福祉士	事務職・技術職（土木）・福祉職
対象	職種により異なります	昭和56年4月2日～平成12年4月1日に生まれた社会人経験のある人
受付期間	5月18日⑨まで	5月19日⑩～6月3日⑩

※後期・通年募集第2期の募集は、本紙7月号に掲載予定です

「WEB説明会」を開催！人事担当者と直接話してみませんか

- ▶ **とき** 5月11日⑨・12日⑩
- ▶ **申し込み** 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** 5月6日⑩



▲市HP



オンライン 里親制度説明会



里親支援センター福さと ☎ 0776・50・3672

- ▶ **とき** 6月13日⑤ 10時～11時30分
- ▶ **内容** 里親制度の説明や県内の里親の養育体験談、登録までの流れなど
- ▶ **申し込み** 上の二次元コードから
- ▶ **申込期限** 6月5日⑤

グリーンカーテン講習会

環境衛生課 ☎ 64・6016

- ▶ **とき** 5月17日⑨ 10時～
- ▶ **ところ** 市庁舎（大手町）
- ▶ **定員** 先着20人（初参加者優先）
- ▶ **持ち物** 軍手、スコップ、汚れてもよい服装
- ▶ **特典** 苗3本、プランター・土・肥料 各1個分をプレゼント
- ▶ **申し込み** 環境衛生課に電話
- ▶ **申込期限** 5月13日⑩



新種のアマガエルを 探そう！



福井市自然史博物館 ☎ 0776・35・2844

- 2025年に新種として分けられたヒガシニホンアマガエルなど、カエルに関する知識を学びます。
- ▶ **とき** 6月13日⑤ 10時～12時
 - ▶ **ところ** 国富地区
 - ▶ **対象** 福井県内に住む小学生以上 ※小学生は保護者同伴
 - ▶ **参加費** 100円
 - ▶ **定員** 抽選で20人
 - ▶ **内容** 田んぼにいるカエルの観察
 - ▶ **申し込み** 上の二次元コードから
 - ▶ **申込期限** 6月2日⑩

河川愛護モニターを 募集します



福井河川国道事務所 ☎ 0776・35・2661

- ▶ **資格** 20歳以上で北川または遠敷川から約5km以内に住んでいる人
- ▶ **期間** 7月1日⑩～令和9年6月30日⑩
- ▶ **内容** 河川の状況報告など
- ▶ **報酬** 4,580円/月（予定）
- ▶ **申し込み** 上の二次元コードから
- ▶ **申込期限** 5月18日⑨ 16時

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・4322・9156

- ▶ **とき** 5月23日⑤ 13時30分～16時
- ▶ **ところ** ハーツわかさ（遠敷9丁目）
- ▶ **内容** みんなで認知症を話し合おう、考えよう
- ▶ **申し込み** 前日までに問い合わせ先に電話

違法な「けし」を発見したら 連絡してください

若狭健康福祉センター ☎ 52・1302

法律で栽培が禁止されている「けし」の自生が、市内で目撃されています。発見した場合は、若狭健康福祉センターまで連絡してください。

【報告のあった「アツミゲシ」】



- ギザギザの葉が茎を抱え込む
- つぼみの表面に毛があり、なめらか

おすすめ体験 「フルーツあめ」



食文化館 ☎ 53・1000

- ▶ **とき** 5月24日⑨・30日⑩ 13時～16時ごろ
- ▶ **ところ** 食文化館（川崎3丁目）
- ▶ **参加費** 3種類 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上の二次元コードから

带状疱疹ワクチンの 予防接種が始まります

健康応援課（いきいき） ☎ 64・6093

- ▶ **対象** 次の①②のいずれか
①令和8年4月2日～令和9年4月1日に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人
②ヒト免疫不全ウイルスにより、日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがあり、令和9年4月1日時点で60～64歳の人
※①は5月下旬以降予約を送付。②は健康応援課に申し込みが必要
- ▶ **負担金**
【生ワクチン（1回接種）】4,200円
【組み換えワクチン（2回接種）】10,700円/回
※生活保護受給者は無料
- ▶ **接種可能期間** 予約到着後～令和9年3月31日⑩
※予約が届く前に接種を希望する場合は健康応援課に電話

月9ドラマ化記念展示 「サバ缶、宇宙へ行く」

市立図書館 ☎ 52・1042

- ▶ **期間** 6月22日⑨まで
- ▶ **ところ** 市立図書館（白鬚）
- ▶ **内容** 小浜が舞台のドラマ「サバ缶、宇宙へ行く」の原案「さばの缶づめ、宇宙へ行く」に関する資料などを展示

オリジナルのぷっくりした シールをつくろう！

市立図書館 ☎ 52・1042

- ▶ **とき** 5月6日⑩ 10時～
- ▶ **ところ** 市立図書館（白鬚）
- ▶ **対象** 幼児～小学生
- ▶ **定員** 先着20人



季節の調理体験 「VIVA！腸活」



食文化館 ☎ 53・1000

- ▶ **とき** 5月17日⑨・23日⑩ 10時～13時ごろ
- ▶ **ところ** 食文化館（川崎3丁目）
- ▶ **内容** 【メニュー】麦ごはん、あざりと春キャベツの白ワイン煮、腸活スープ、甘酒とヨーグルトのベリーシェイク
- ▶ **参加費** 1,200円
- ▶ **定員** 各回先着16人
- ▶ **申し込み** 開催日の5日前までに、食文化館に電話もしくは上の二次元コードから

くらしの情報

「お知らせ」「イベント」「募集」など暮らしに役立つ情報を掲載します

第33回若狭小浜第九演奏会 合唱団員を募集します

文化会館 ☎ 53・9700

- ▶ **会費** 6,000円
※高校生以下無料
- ▶ **申し込み** 文化会館に電話
- ▶ **申込期限** 7月11日⑩
- ▶ **【発会式】**
▶ **とき** 7月14日⑩ 19時30分～
- ▶ **ところ** 咲楽館（大手町）
- ▶ **【演奏会】**
▶ **とき** 12月13日⑨ 14時～
- ▶ **ところ** 高浜町文化会館（高浜町）
- ▶ **【練習】**
▶ **とき** 7月14日⑩～12月8日⑩の主に毎週⑩ 19時30分～21時
- ▶ **ところ** 咲楽館（大手町）
- ▶ **曲目** ベートーベン交響曲第九番・第4楽章

小浜市民の歴史講演会

若狭小浜歴史研究会福本さん ☎ 64・5160

- ▶ **とき** 5月23日⑤ 13時30分～16時30分
- ▶ **ところ** 咲楽館（大手町）
- ▶ **内容** 【演題】「もう一つの鎌倉幕府～若狭国守護執権北条泰時2～」 「小浜市街の研究」 など

----- 有料広告。広告に関する問い合わせは広告主まで -----

相続無料相談受付中

相続手続き 遺言 相続申告

相談をご希望の方は電話もしくは下の二次元コードからメールで事前にご予約をお願いいたします

福井ほっとする相続相談室 ☎ 0120-939-243

予約受付時間：平日8時30分～17時30分

夢中で未来を変えにいく。
上坂会計グループ

税理士法人 上坂会計 小浜事務所
〒917-0069 小浜市小浜白鬚100



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) + テレビ利用料

詳しくはチャンネルOまでお問合せ下さい。
☎ 0770-52-7200



(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】アンパンマンとかいじゅうア ンコラ、アンパンマンとまいごのうちゅうじん 【こうさく】アンパンマンのシール をつくろう	幼児～小学生と その保護者	9日(土) 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 【テーマ】みんなでおでかけ	未就学児とその 保護者	23日(土) 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
ママヨガ※	インストラクターによ るママのためのヨガ	0歳の子の母親	13日(水) 10時～11時	
うんどうかい ごっこ※	みんなで楽しくミニ うんどうかい	ハイハイが できる子以上	20日(水) 10時～11時	健康管理センター(南川町) 健康応援課(いきいき) ☎64・6129
誕生会※	5月生まれの友だち みんなで祝いましょう	5月生まれの 未入園児とその 保護者	27日(水) 10時～ 10時30分	
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、飲み物・おもつ などのお出かけグッズ	未就学児とその 保護者	12日(水) 9時30分～ 11時30分 ※受け付けは 10時30分まで	健康管理センター(南川町) 健康応援課(いきいき) ☎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(水)・26日(水) 10時～12時 ※受け付けは 11時30分まで	
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、飲み物・おもつ などのお出かけグッズ	1歳5カ月以降 の子とその保護者	15日(金) 9時30分～ 11時 ※受け付けは 9時45分まで	健康管理センター(南川町) ヨガビクニックMAMAサークル 左の二次元コードから
ママヨガ	子育て中のお母さんの心と体のメンテ ナンスヨガ。参加費 500円	子育て中の母親	27日(水) 10時30分～ 11時30分	健康管理センター(南川町) ヨガビクニックMAMAサークル 左の二次元コードから
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、子ども の歯並びについて」 【持ち物】母子手帳、飲み物・おもつ などのお出かけグッズ	妊婦と そのパートナー	23日(土) 10時～12時	咲楽館(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

健康 生活の とびら

こころの体温計

最近、なんとなく疲れていませんか。しっかり休んでいるはずなのにだるさが抜けない、ちょっとしたことでイライラする、前は楽しめていたことが面倒に感じる、そんな変化はありませんか。実はそれは、こころが出ている「少し疲れていますよ」というサインかもしれません。

私たちは、体調が悪いときには体温を測ったり、休んだりします。しかし、こころの調子は目に見えないため、つい後回しにしてしまいがちです。そこで、自分のこころに「体温計」を当ててみるつもりで振り返ってみましょう。例えば、「最近よく眠れているか」「好きなことを楽しめているか」「誰かと話す時間があるか」などを思い出してみるだけでも、こころの



杉田玄白記念 公立小浜病院
心理療法室
林晃平 公認心理師

杉田玄白記念 公立小浜病院
問い合わせ ☎52・0990

状態に気付くきっかけになります。
疲れを感じたら休息を

もし「少し疲れているかも」と感じたら、大きなことをする必要はありません。少し早く寝てみる、外を10分ほど歩く、信頼できる人と他愛ない話をする。そんな小さな時間が、こころをゆつくり整えてくれます。こころにもからだと同じように休息が必要です。ときどき自分のこころに体温計を当てるつもりで、「最近の私はどうかかな?」と、優しく問いかけてみてください。



「学び」の時間を体験しませんか

【社会教育編】

小浜市の町並みを一望し、落ち着いた空間で読書ができる場所をご存じでしょうか。

小浜市立図書館(白鬚)には、子どもも大人も瞳を輝かせる皆さんの「仕掛け」が詰まっています。保育士との企画「ふれあいあそび」や、物語の世界に引き込まれる「おはなし会」、図書館の裏側が見える「図書館ツアー」など、企画一つひとつに「本を通して豊かな時間を」という思いを込めています。また、現在、ドラマ化した宇宙サバ缶に関する書籍コーナーもあります。窓の外に広がる小浜の美しい景色を眺めながら、ページをめくるzeitakを、ぜひ味わいませんか。

また、世代を超えた学びの場「成人大学講座」は、より多くの年代

「潤う小浜」の実現へ

小浜市教育長

小坂康之

が参加できるように、「おばま探究教室」と、名前を変更しました。郷土の歴史や文化から最新の健康科学まで、新しい知識に出会う喜びが体験できます。

小浜の社会教育には、一人ひとりの顔が見える「学びを楽しむ場」が開かれています。学校だけじゃない「探究のまち小浜」の社会教育で、子どもも大人も、新しいワクワクを発見しませんか。

▼おばま探究教室



▲図書館ツアー

Photo News

フォトニュース



新たな体制で「若狭宇宙鯖缶」を製造・販売
 これまで製造を担っていた福井缶詰株式会社が販売も担当し若狭高校との連携を強化(千種1丁目・3月11日)

小浜商工会議所青年部が政策提言書を市長に提出
 北陸新幹線小浜・京都ルートの中線開業に向けた政策や取り組みなどを盛り込む(市庁舎・3月27日)



スポーツによるまちづくりをテーマに対話
 株式会社福井ブローウィングスの湯本眞土さんと杉本市長がまちづくりに関する意見を交換(咲楽館・3月11日)



日本酒「百伝ふ」販売20周年記念会
 感謝を込めて、地域住民など約20人に令和8年の初しぼりが振る舞われる(一番町・3月27日)

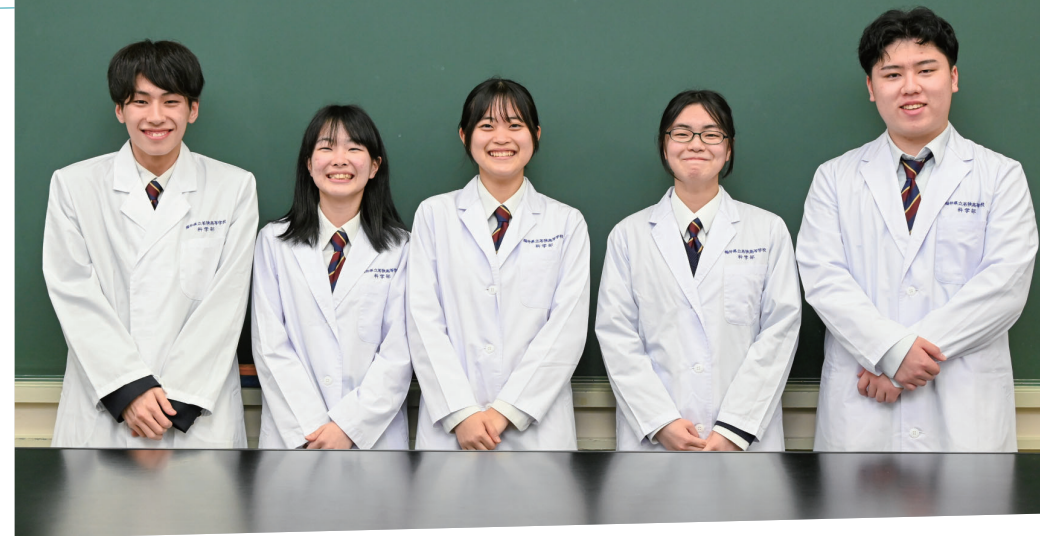
さくら咲いた! 咲いた! 明通寺
 地域住民が抹茶と和菓子を味わったり、鐘つきを体験したりして花見を楽しむ(門前・4月5日)



環境保全に向けて 市に寄付金を受け渡し
 小浜第二中学校3年生6人が海岸で回収したごみを使い商品を製作。販売で得た収益金を寄付(市庁舎・3月30日)

若狭高校 科学部

試行錯誤しながら
 研究に取り組む



3年生2人と2年生4人で活動している若狭高校科学部。複数年にわたり、小浜湾の海底に堆積するマイクロプラスチックの分布や種類を研究するほか、まとめた内容を学会などで発表します。

「一つのテーマを継続して取り組むところに魅力を感じた。結果を踏まえて考察すると、小浜湾という身近な場所から別の側面を発見できる」と話すのは、部長を務める兼田紗来さん(写真中央)。「矛盾がないか、論理的に考えられているかを心掛けている。考察を行うときや、論文などに載っている調査方法を実践するときに、思ったとおりにならないこともあるが、原因を考えたり、学会で出会った高校生や研究者に相談したりして別の方法も試している」と、前向きな姿勢を見せます。

兼田さんは、「引き続き研究を進め、マイクロプラスチックの発生源を特定したい」と、今後の目標を話しました。



オバマ びより
 ~OBAMA日和~

おばまでつながる おばまでつなぐ

おばま 児童文学会 風夢

本を読むことを
 気軽に、楽しく

「子どもから大人まで多くの人に面白い本を届けたい」と、平成12年に結成したおばま児童文学会風夢。市内の学校での読み聞かせや、市立図書館(白鬚)でのおはなし会、6カ月健診で本の楽しさを伝える「ブックスタート」の支援、目が不自由な人に広報おばまを朗読する「声の広報」などを行っています。

「読み聞かせの後、子どもが笑顔で感想を話してくれると、心のつながりを感じられる」「人の声だからこそ愛情や心地よさを届けられる」など、メンバーが語る活動の魅力はさまざま。今後は、「毎年行っている文化財を活用した催しで、今年は音楽家と一緒に、寺院での朗読会を開催する予定。活動の幅を広げながら、長く続けていきたい」と話します。

笑顔が絶えないメンバーたちは、「本は敷居が高いものと思わず、気軽に楽しんでほしい。親子で少しのぞくような気持ちで図書館にも来てもらえたら」と、思いを語りました。

■ 5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)、26日(火)、27日(水)
温水プール	7日(水)、11日(日)、18日(日)、25日(日)
若狭図書学習センター	7日(水)、11日(日)、18日(日)、25日(日)、28日(水) (2階のみ)

■ 5月の休日当番医 9時～17時

3日(祝)～6日(水)	公立小浜病院(大手町)の救急外来を受診
10日(日)	★本馬医院(水取1丁目) ☎52・2233
17日(日)	★木村医院(四谷町) ☎53・1260
24日(日)	いちせクリニック(南川町) ☎53・2415
31日(日)	★小津外科医院(日吉) ☎52・0072

★: 小児患者は公立小浜病院(大手町)が8時30分～12時30分に対応



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 ゲーム、歌、体操などで楽しみましょう
 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 19日(火) 10時～11時30分
 所 ふるさと茶屋「清右エ門」(遠敷)
 内 フォークギター奏者の大森さんと歌いましょう
 金 100円(飲み物代)
 問 うの宇野さん ☎090・1633・4959

【今月の表紙】

春の味覚を堪能 矢代わかめ祭り




(矢代・3月20日)

「若狭わかめ」の魅力やおいしさを伝えるため開催。市内外から訪れた約300人が生ワカメの詰め放題に参加したほか、ワカメを使った料理を味わいました

■ 5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	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
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	県嶺南消費生活センター(白鬚) 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ルパートナーズなんでも無料相談会※	弁護士、司法書士、社会保険労務士、行政書士、税理士が連携して対応する相談会	31日(日) 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	18日(日) 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	19日(火) 10時～11時30分	
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 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	12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	19日(火) 13時～15時	咲楽館(大手町) 問 福井地方法務局小浜支局 ☎52・0238
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	咲楽館(大手町) 問 敦賀年金事務所 ☎0770・23・9904
「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
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 市長公室 ☎64・6001
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	毎週(水)・(金) 9時～17時 (12月29日～1月3日、祝日を除く)	咲楽館(大手町) 問 ミニジョブステーション小浜 ☎52・3542
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	平日 10時～16時 (12月29日～1月3日を除く)	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



暖かい日差しの中 市内小中学校入学式 (阿納尻・4月8日)

令和8年度の新1年生は、小学校が9校 204人、中学校が2校 211人。
内外海小学校では、新1年生9人が6年生に手を引かれ入場しました

かがやきの1枚

編集後記

●現在の部署に異動し1年が経過▶ふと気になり異動当初に撮影した写真を見返しました▶カメラの設定が合っていないのか撮りたいものがぼやけたり、写真全体が暗かったりと反省すべきところがたくさん▶今も改善点はありますが、少しずつ成長できているのかもしれない▶今年度も日々こつこつと頑張ります(辻)

●小学校卒業以来、14年ぶりに小浜に帰ってきました▶取材や一眼レフカメラの使い方、原稿執筆など初めてで分からないことばかり▶取材などでさまざまな場所に伺いますので、見かけたら声をかけてもらえると嬉しいです▶小浜をもっと好きになってもらえるように、たくさんの情報と魅力を伝えていきます(佳)

小浜市の役立つ情報を発信中！

市公式 ^{ライン}LINE

市政情報や防災情報、イベント情報などをお知らせ。受信設定を活用すれば、興味のある分野の情報だけを受け取れます



事業やお知らせなど

HP



災害や避難情報

市防災メール



市内の出来事やお知らせなど

X



フェイスブック Facebook



インスタグラム Instagram



火の動き (4月1日)

【人口】27,007人(前月比-88人) 【男性】13,292人
【世帯数】12,180世帯 【女性】13,715人



広報おばま
No.869 令和8年4月24日(金)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 福井県小浜市 千 917-8585 小浜市大手町6番3号
編集 総務部市長公室 ☎ 64・6001 FAX53・0742

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