



# 内外海

公民館だより

【発行】  
内外海公民館  
小浜市阿納尻 43-10-1  
TEL&FAX 53-2724  
平成28年 7月22日

【HPアドレス】 [http://www.city.obama.fukui.jp/~edu/seikatu/utitomi\\_k/index.htm](http://www.city.obama.fukui.jp/~edu/seikatu/utitomi_k/index.htm)



ご協力頂いた地区の皆さん

「えーんやいーら」  
地区のみなさんにはお馴染みの子ども達の応援の掛け声が阿納・大熊の海岸に響き、7月1日(金)に内外海小学校遠泳大会が行われました。  
地区民の皆さんの協力を頂き、毎年大勢の大人に見守られながら行われているこの大会は、児童にとっても大きな自信につながったり、励ましあって友達との絆が強くなったり・体力強化だけでなく精神などの内面の成長にもつながっているようです。

## 『小浜市健康管理センター』より

～けんしんで健康に～ (お申し込み、問い合わせは ☎52-2222まで)  
(平成28年度日程表は久須夜交流センターにおいてあります)

生活習慣病は、進行するまで自覚症状がありません。だからこそ年に1回チェックし、予防することが必要です。早期発見できれば、治療による身体への負担も家計への負担も軽くてすみます。「からだもお財布も健全な小浜市」を目指しましょう!

### 特定(基本)検診の料金

- ・39歳以下の方：2,000円
- ・40歳～75歳の誕生日前日までの小浜市国民健康保険加入の方：1,000円 (40歳の方のみ無料)
- ・40歳～75歳の誕生日前日までの小浜市国民健康保険以外の扶養の方 「医療保険者」規定の額
- ・後期高齢者医療保険の方：無料
- ・生活保護受給者の方：無料

### がん検診(他) ※医療保険の種類に関係なく小浜市民の方なら受けられます

- 肺がん結核検診・500円
- 骨検診・1,000円
- 胃がん検診・1,000円
- 前立腺がん検診・600円
- 大腸がん検診・500円
- 肝炎ウイルス検査・700円(B型100円,C型600円)
- 乳がん検診(マンモグラフィ)40歳以上偶数年齢の方・1,000円
- 子宮がん検診(頸部検査のみ)20歳以上偶数年齢の方・1,000円
- 75歳以上の方・生活保護受給者は、骨検診のみ有料です

## カラオケ同好会結成 参加者募集!



久須夜交流センターでは、ソフトボール、卓球、書道、手芸、アートフラワー、絵画、コーラスなど、毎日のようにスポーツや文化のいろいろなサークル活動が行われています。  
「スポーツが苦手な方や、年を重ねて足腰が動きにくくなった方でも、マイクは握れる」と、歌好きの方の声掛けでカラオケ同好会が結成されました。  
毎週火曜日の夜7時から、お茶代として一人二百円で誰でも参加できます。  
地区の方からご寄付頂いたカラオケ機材が、今まで和室でポツリと寂しそうに置いていましたが、これからは大活躍しそうです。  
連絡先 下西 昭さん(甲ヶ崎)  
TEL (52) 1139



1日(月)  
8日(月)  
11日(山の日)  
13日(土) 臨時休館  
14日(日) 休館日  
15日(月)  
21日(第3日曜日・家庭の日)  
22日(月)  
29日(月)



### 8月の休館日

今年もやります!  
『村おこしフェスティバル』  
とき 8月20日(土)  
17時30～20時  
ところ 久須夜交流センター

by 青年団

# 内外海まちづくり協議会

・愛郷の念と協働の心を育み  
内外海に根ざす人づくり

## 平成28年度 内外海まちづくり協議会予算書

H28. 4. 1~H29. 3. 31

収入の部			
科目	本年度予算額	前年度予算額	備考
市からの交付金	1,963,000	1,662,000	
合計	1,963,000	1,662,000	
支出の部			
科目	本年度予算額	前年度予算額	備考
運営費	18,000		予備費
自治総務部会費	460,000		原材料支給(生活道路等補修費) コンパクトコミュニティ(少子高齢化対策)研修費他
安全環境部会費	190,000		ゴミ投棄予防看板製作 自主防災支援ほか
健康福祉部会費	350,000		敬老会、ヨガ教室ほか
文化スポーツ部会費	295,000		流しソーメン、短歌大会ほか
地域振興部会費	650,000		棚田キャンドル、象の駅ほか
合計	1,963,000	1,662,000	

【平成二十八年度内外海まちづくり協議会予算確定】  
まちづくり協議会の各部会より予算案が提出され、予算編成委員会で各部会調整のうえ、予算が確定しました。  
(※詳細については各部会にお問い合わせ下さい)

### 内外海小学校5年生 防災安全マップづくり 再スタート

昨年度内外海地区の安全マップ作りに取り組んだ当時4年生たちが、「内外海地区内、全区にないはずいやる」と言うことで、児童がいらない地区の安全マップ作りを取り組みました。  
今年、6月30日(木)に宇久、加尾、犬熊、志積、矢代、若狭区の防災安全マップ作りのための聞き取り調査をしました。  
過去の災害や地区の危険な箇所、一番よいところを聞き、地図に書き込んでいました。安全マップは、出来上がり次第、久須夜交流センターに展示致します。

一生懸命メモしています



### 平成28年度 子ども教室事業

「あつと・ザ・サイエンス」

7月16日(土)、内外海子ども会育成連絡協議会主催で本年度最初の子ども教室事業「あつと・ザ・サイエンス」(科学実験教室)が行われました。  
敦賀の「あつとほうむ」から2名の講師を迎え、「電子レンジは魔法の箱!?!」と題して電子レンジのしくみや電磁波の性質について学習しました。  
「空のコップと水の入ったコップ、どちらが温まるでしょう?」などの、講師からの質問に元気よく手をあげてハイ、ハイ・・・コップに触れて温度を確かめたり、レンジの中で光る電球に驚いたり、短い時間ではありましたが科学の世界を楽しんでいました。



### 小浜市老人クラブ連合会 第6回親善公式ワナゲ大会

7月20日(水)若狭ふれあいセンターにおいて親善公式ワナゲ大会が行われ、内外海地区からも13名が出場しました。高得点が取れたと思っても次はサツパリだったりと、その難しさに競技の合間に練習する姿も。それでも自然と笑みがこぼれ、梅雨の晴れ間にふさわしい大会になりました。



### 自宅に眠っている図書を ご寄付下さい

久須夜交流センターの図書コーナーに寄贈して頂ける図書(マンガ本もOK)を募集しています。お譲り頂ける方は久須夜交流センター(TEL53-2724)までご連絡下さい。



### 【浜中プラスバンド部】

6月に小濱 旭座で実施された敬老会で、楽しい演奏を披露して下さいました小浜中学校プラスバンド部の皆さん。  
7月26日に久須夜交流センターで行われるうちとみ子ども塾(宿題会)に来てくれます。午後2時30分から子ども向けの曲や目前に控えたコンクールで発表する課題曲など、子どもから大人まで楽しめる曲を演奏下さるそうです。  
是非、お越し下さい

### 地区内功績者表彰

内外海まちづくり協議会では今年3月に、地区内功績者として阿納区にお住まいの才場保彦さんと内外海小学校4年生児童の皆さんに感謝状をお送りしました。  
才場保彦さんは、長年にわたり少年野球の指導を通して、青少年の健全育成に寄与されました。  
また、(27年度)内外海小4年生児童の皆さんは、地区内各區区に出向き、聞き取りや視察をして防災マップを作成し、地区民への防災意識の啓発に活躍してくれました。



呼吸を整え 無理なく  
昨年好評だったヨガ講座が今年も開催されました。  
本年第1回は7月7日(木)に夜の部・7月8日(金)に昼の部と、昨年同様参加される方々がご自分の都合に合わせてお選び頂けるように時間設定されました。講師の先生は、以前から婦人会活動でもお世話になっている木下順子先生。  
「寒い時季の間に、どうしても身体はちぢこまってしまいます。うーんと伸ばしてあげましょう・・・」「痛いと思うまでやりませんよ、気持ちがいいところまでめてくださいね、無理しないで・・・」と先生の優しいお声に誘われて、参加者の皆さんはゆったりとした気持ちで身体のお手入れをしました。  
※第2回は11月頃の予定です

