



第8回となった美味しいもん市は、朝小雨がぱらつき心配しましたが天候も回復し、久しぶりにテントを張って開催することができました。

今回は、弁当の他にラディッシュ、スナックペンデュ、玉ねぎ、と春の野菜も出始めました。これからは、夏野菜などもどんどん出店できると思いますが、皆さん、買いに来てくださいね。

また、鹿の角を使ったアクセサリや着物の生地を使ったハンドメイドの作品など、出店者も増え、にぎやかになりました。



**7年度内外海まちづくり協議会始動**

4月25日(金)まちづくり協議会の総会が開かれました。各部会による今年度の事業計画が出されました。主な行事は次のとおりです。

- ◇健康福祉部会
  - ・健康体操(ストレッチ バランスボール)
  - ・ヨガ教室
  - ・お料理教室
- ◇地域振興部会
  - ・夏祭り
  - ・ふるさと祭り
  - ・食のまつり参加
- ◇文化スポーツ部会
  - ・星・漁火をみるかい
  - ・蘇洞門トレッキング
  - ・スティックリング大会
- ◇安全環境部会
  - ・クリーンアップウォーキング
  - ・防災(炊き出し)訓練および講習会



◇その他

- ・美味しいもん市  
 毎月第2日曜日  
 9時～11時  
 (8月・11月を除く)
- ・うみのスクール(計画中)

今年度も、楽しい催しがたくさんあります。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

小浜市遺族会  
 会長 小南 忠明(堅海)  
 内外海支部  
 支部長 上丞 誠一(犬熊)

(R7, 5月から交代となりました)

**“誰でも、どこでも、自分らしく”**



6/23(月)～6/29(日)は「男女共同参画週間」です。一人ひとりが個性を活かして輝く社会を目指し、男女共同参画の推進に取り組みましょう！

**【6月の行事予定】**

- 1日(日) 小浜市クリーン作戦
- 4日(金) 定例区長会
- 8日(日) 敬老の贈りもの日
- 地区ソフトボール大会
- 美味いもん市
- 11日(水) ココカラ元気教室
- 15日(日) 市ソフトバレーボール大会
- 19日(木) 定例民生委員協議会

**【6月の休館日】**

- 2日(月)
- 9日(月)
- 15日(日) 家庭の日
- 16日(月)
- 23日(月)
- 30日(月)



短歌教室がサークル活動になり名称が「短歌クラブ沖の石」に変わります。

活動日時：毎月第3火曜日  
 13時30分～15時

会員を募集しています！  
 皆さんも短歌を始めませんか

※ ○午前／●午後

実施日	ところ	がん検診					骨検診	特定検診 基本健診
		肺	胃	大腸	子宮	乳		
6月26日(木)	小浜市健康管理センター (国保限定日)	○	○	○	×	×	○	○
6月30日(月)	小浜市健康管理センター	○	○	○	×	×	○	○
7月11日(金)	小浜市健康管理センター	○	○	○	×	×	○	○
7月18日(金)	小浜市健康管理センター	○	○	○	×	×	○	○
9月2日(火)	小浜市健康管理センター	○	○	○	×	×	○	○
9月19日(金)	小浜市健康管理センター	○	○	○	×	×	○	○
9月30日(火)	サン・サンホーム小浜	×	×	○	×	×	○	○
10月30日(木)	サン・サンホーム小浜	○	○	○	×	×	○	○
11月14日(金)	小浜市健康管理センター	○	○	○	×	×	○	○
11月15日(土)	小浜市健康管理センター	○	○	○	×	×	○	○
11月30日(日)	小浜市健康管理センター	○	○	○	○	○	○	○

詳しくは、先月の「広報おばさま」と共に配布された『小浜いきいき健診のお知らせ』をご覧ください。



6月2日(月)  
申し込み開始  
☎64-6093

年一回の健診を受けましょう。  
予約が必要ですので、健康応援課いきいき(小浜市健康管理センター内)へ電話でお申し込み下さい。

## 小浜いきいき健診

日程 全13回

- 5月/ 21日
- 6月/ 11日
- 7月/ 2日、23日
- 8月/ 27日
- 9月/ 17日
- 10月/ 8日、29日
- 11月/ 19日
- 12月/ 10日
- 1月/ 21日
- 2月/ 18日
- 3月/ 11日



参加しませんか？

- \* 道具を使った全身運動
- \* 動きやすい身体作りのストレッチ
- \* 脳と身体を同時に使う「コグニサイズ」

場所：内外海コミュニティセンター ホール  
時間：13:30～15:30

申込みは下記まで  
小浜市地域包括支援センター  
TEL：64-6015  
\*送迎あります。



## ココカラ元気教室

脳若返りトレーニング

タッチで脳チェック 対象：40歳以上の方

日時：10月16日(木)

初回は9:30～10:00、最終は15:00～15:30

(1人あたり30分の予約制)

会場：内外海コミュニティセンター ホール

参加者募集!



申込・問合せ  
小浜市地域包括支援センター  
TEL：64-6015

夏休み子ども教室

7月25日(金)  
8月1日(金)  
\*予定しています。

- ・フラネタリウムが来るよ！  
星座を探してみよう
- ・エネルギー教室も予定しています。



星座ランタン作り

(関西電力協力)



ドームの中が  
プラネタリウム

4/25  
(金)

## 内外海小学校 田植え体験



きれいに  
植えるこ  
とができ  
ました。

今年も3・5年生で田植え体験を行いました。昨年より早く4月に行いました。お天気に恵まれ、作業は順調に進みました。木枠を転がし、印をつけて準備万端です。みんな泥だらけになりながら、



5/12  
(月)

## 内外海保育園 野菜苗植え



支柱を立てて、出来上がり

今年も、藤田さんの畑をお借りし、夏野菜の苗を植えました。今年は、雑草などの管理が楽なように、マルチをひきました。年長・年中さんが、藤田さんに植え方を教わり、とうもろこし、ピーマン、トマト、かぼちゃ、ナス、枝まめ、すいかの7種類の苗を植えました



みんな並んでスタンバイ!



植え終わって、みんなでハイチーズ♥



未満児、年少さんはプランターで、とうもろこしとトマトの苗を植えました。