広報おばま

No.825
9
Sep.2022

悠久の歴史と風土が活きるまち
～新たな時代の商業圏若狭おばま～

特集　未来へつなぐ文化財　後瀬山城「築城500年」

【表紙】口名田小学校で川遊び安全教室を実施（下中井）

未来へつなぐ文化財

後瀬山城「築城500年」

■問い合わせ　文化交流課☎64・6034

今年は、後瀬山城（のちせやまじょう）が築かれて500年の節目になります。
京都の北の玄関口である小浜を拠点に、応仁（おうにん）の乱で活躍した若狭武田氏（たけだし）が築城した、「後瀬山城」の魅力を紹介します。

後瀬山全体

後瀬山城って？

後瀬山城は、小浜の市街地の背後にそびえる標高約225㍍の後瀬山に、室町時代の大永2（1522）年、若狭国の守護（領主）であった武田元光によって築城されました。若狭武田氏は、戦の心構えや旗印の「風林火山」で有名な武田信玄の親戚に当たります。

後瀬山城の特徴は、小浜城などの江戸時代に建てられた城と違い、天守閣や高い石垣がありません。その代わりに、山の地形を利用した防御施設が設けられていました。具体的には、山を削って溝を作る「堀切」や、土を盛って防壁を作る「土塁」などがあり、城部分は、敵からの攻撃を察知しやすいよう、木を切って見晴らしを良くしていました。

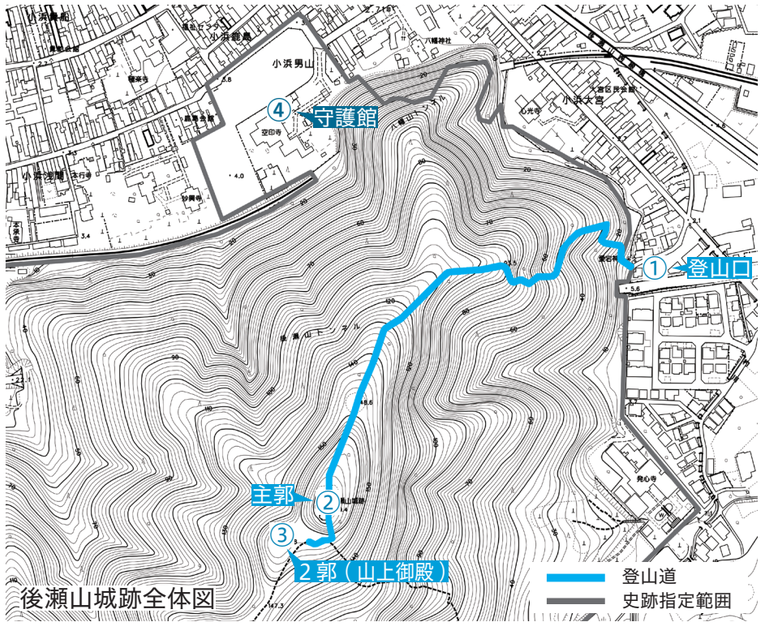
また、後瀬山の麓にある空印寺（男山）から旧小浜小学校跡地にかけて、城主が住んでいた「守護館」が建てられていました。守護館は、敵の攻撃を防ぐための堀で囲まれており、その館の周辺には家臣が暮らすための町が整備されていました。このときに整備された町の区画や道幅などが、小浜西組（国の重要伝統的建造物群保存地区）として現在も受け継がれています。

名山の後瀬山

後瀬山の魅力は、城だけではありません。「万葉集」には、歌人の大伴家持と妻の坂上大嬢が、後瀬山を恋の山と詠んだ歌が収められています。また、「枕草子」にも後瀬山が登場しており、古来から都の人が思い浮かべる身近で由緒ある山でした。

後瀬山の山頂付近から見た市街地

発心寺（伏原）所蔵の武田元光像



後瀬山城跡全体図

後瀬山を詳しく見てみよう！

①登山口（愛宕神社鳥居）

一般的な登山コースの登山口は、愛宕神社の鳥居をくぐります。入り口には、後瀬山の案内看板が建てられています。

登山口（愛宕神社）

②主郭（本丸）

主郭には、木造建築物こそ残っていないものの、石垣が良く残り、城の基礎部分がきれいに保存されています。

現在この場所は、元和元（1615）年、京極高次の妻であるお初（常高院）が迎え入れた愛宕神社がまつられています。

主郭の石垣

守護館の堀跡（西側）

③２郭（山上御殿・二の丸）

山の上に山上御殿と呼ばれる大きな屋敷がありました。城主は、この屋敷に都から文化人を招いて、茶会や歌会を催し、楽しい時間を過ごしていました。

２郭の建物跡

④守護館

後瀬山の麓（現在の空印寺から旧小浜小学校跡地）に建てられていた守護館は、城主の住まいとして使われており、現在の市役所のような役割も果たしていました。

これまでの発掘調査では、深さ約３㍍の堀が守護館を囲っており、八幡神社側に門が設けられていたことが明らかになっています。

敷地内では、武器や日用品を作っていたと考えられる、鍛冶の形跡も見つかりました。

後瀬山に親しみを持って

取り組み①
後瀬山城「御城印（ごじょういん）」を発行

小浜市の歴史と文化を守る市民の会では、市内の歴史を知ってもらい、歴史遺産を活用したまちづくり活動を行っています。

令和3年度からは、市内の城に親しみを持ってもらうため、後瀬山城や小浜城の御城印を発行・販売しています。

今年は後瀬山築城５００年を記念して、限定デザインの御城印の販売を予定しています。

▼販売開始　10月9日㊐

詳しくは、9月26日㊊以降に、同団体HPを確認してください

▲後瀬山城の御城印が限定デザインで登場

市民の会 HP ▶

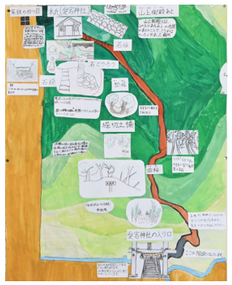
取り組み②
児童が後瀬山城史跡図を作成

令和3年度に、小浜小学校の6年生が後瀬山城に関する総合学習を行いました。

児童たちは、後瀬山城について調べたり、史跡を見学したりして学習した後、後瀬山城の魅力を多くの人に伝えるため、後瀬山の地図やパンフレットを作成しました。作成された地図などは、現在、小浜町並み保存資料館（鹿島）に展示されています。

また、9月には、同校4年生が、後瀬山城の学習と合わせて、戦で陣地を作るための「陣幕（じんまく）」づくりを行う予定で、作った陣幕はカウントダウンイベントで使用します。

（5Pにイベント情報を掲載）



▲小学生が作った後瀬山の地図

後瀬山城跡の保存と活用

史跡を守り整備

【昭和50年代】
・後瀬山城跡（のちせやまじょうあと）が若狭最大級の城であることが判明

【平成9年】
・後瀬山城跡が貴重な遺跡であると評価され国の史跡に指定

【平成14～17年】
（平成28年に守護館を追加指定）
・主郭に遊歩道や案内看板などを設置

【令和2年】
・史跡後瀬山城跡整備基本計画を策定

【令和3年】
・守護館の門跡（もんあと）や堀跡（ほりあと）の発掘調査を開始

【令和4年】
・守護館を引き続き調査中

後瀬山探索会で学芸員から城跡の説明を受ける

魅力を感じて

後瀬山城跡は、足利将軍（あしかがしょうぐん）や若狭武田氏と深く関わりのある歴史遺産です。

城跡（しろあと）のある後瀬山では、有志による「後瀬山探索会」や、木々の枝を払うボランティア活動が行われており、市民の皆さんに愛されています。

市では今後、遺跡の保存や守護館跡を中心とした史跡の活用に取り組み、地域住民の憩いの場として親しまれるだけでなく、小浜西組と一体的に歴史を生かしたまちづくりや、まち歩き観光の促進につながる史跡公園の整備を目指します。

今後開催するイベントには、たくさんの市民の皆さんに参加していただき、後瀬山に親しみを感じてほしいですね。

文化交流課
西島（にしじま） 伸彦（のぶひこ） 課長補佐

後瀬山城「築城 500 年」記念イベントを開催します

《メインイベント》記念シンポジウム

▶日　時：10 月 22 日㊏　開場 13 時　開会 13 時 30 分
▶場　所：まちの駅旭座（白鬚）
▶入場料：1,000 円（チケットを事前に購入してください）
▶内　容：演題「戦国期の城郭（じょうかく）研究からみた後瀬山城跡」
　出演：城郭考古学者　千田嘉博（せんだよしひろ）さん
　演題「城あるきのススメ」
　出演：落語家　春風亭昇太（しゅんぷうていしょうた）さん
　歴史トーク「後瀬山城の可能性」
　出演：落語家　春風亭昇太さん・城郭考古学者　千田嘉博さん　ほか

春風亭昇太さん

千田嘉博さん
（撮影：畠中和久さん）

〈シンポジウム直前〉カウントダウンイベント

❶歴史セミナー「若狭の中世城郭の保存・活用」

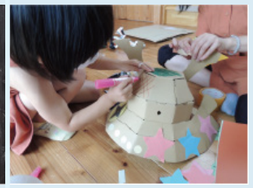
▶日　時：9 月 5 日㊊　18 時 30 分～
▶場　所：まちの駅旭座（白鬚）
▶入場料：無料
▶内　容：近隣の市町の学芸員が、若狭の山城（やまじろ）の保存や活用について話します。
※申し込み不要

❷後瀬山探索会

▶日　時：10 月 9 日㊐　13 時 30 分～
▶場　所：JR 小浜駅（駅前町）集合
▶参加費：1,000 円（記念品・保険料含む）
▶内　容：後瀬山城の解説を聞きながら一緒に跡地を見学しましょう。
（動きやすい服装で参加してください）
※参加を希望する場合は、9 月 30 日㊎までに右の二次元コード「福井城巡りプロジェクト」に申し込み

❸なりきり！戦国武将 甲冑（かっちゅう）ワークショップ & チャンバラ合戦

▶日　時：10 月 16 日㊐　13 時～
▶場　所：旧小浜小学校跡地（男山）
▶参加費：1,000 円
▶対象者：小学生（保護者同伴）
▶内　容：親子でダンボールで甲冑を作り、チャンバラ合戦を行います。
▶申込期限：9 月 30 日㊎



ワークショップのイメージ

◆後瀬山を含む日本遺産情報：
御食国若狭と鯖街道公式 Instagram（インスタグラム）をチェック！

◆問い合わせ：文化交流課☎ 64・6034
◆イベントへの申し込み：
文化交流課窓口または、市公式 HP に記載の申し込みフォームに入力

市公式 HP

協働のまちづくり これまでとこれから

公民館▼コミュニティセンターへ

人口減少、少子高齢化が進む中、地域が抱えるさまざまな課題に対応し、市民の皆さんにとって真に住みやすいまちづくりを進めるためには、地域力を高め、結集することが必要です。

市ではこれまで、**市民・団体・事業者・行政がそれぞれの立場や特性を生かし、協力して地域課題の解決に取り組む協働のまちづくり**を推進してきました。

「これまで」の協働のまちづくりを振り返るとともに、「これから」を考えていきましょう。

「これまで」の協働のまちづくり

平成 22 年度

第 5 次小浜市総合計画（平成 23 年度～令和 2 年度）を策定

市民・団体・事業者・行政が協働して地域力を結集させ、協働のまちづくりに取り組んでいくことを定めました。

平成 23 年度

「小浜市協働のまちづくり基本指針」を策定

協働の意義や必要性、あり方、進め方を内容とした指針を定めました。

平成 27 年度～平成 30 年度

市内 12 地区にまちづくり協議会を設立

まちづくり協議会とは、区長会や各種団体を中心に構成される団体です。設立以来、公民館を拠点に、各地区でそれぞれの地域課題に対応した特色あるまちづくり活動が行われています。

平成 30 年度

コミュニティセンター検討委員会の立ち上げ

学識経験者・まちづくり団体の会員・公民館運営審議委員などが参加し、公民館のコミュニティセンター化を検討する委員会を立ち上げました。

令和 2 年度

コミュニティセンター検討委員会の検討結果報告

公民館を、「地域の自主的・主体的な地域づくり・まちづくり活動を育み、地域の連携を深め、まちづくり協議会を中心としたまちづくり活動・地域コミュニティ活動の拠点施設とする」旨の提案を受けました。

令和 2 年度

第 6 次小浜市総合計画（令和 3 年度～令和 12 年度）を策定

さらなる地域力の向上のために、市民・団体・事業者・行政が協働して市民主役のまちづくりを目指すことや、持続的な地域運営体制の構築、公民館のコミュニティセンター化に取り組むことなどを定めました。

■問い合わせ
未来創造課☎ 64・6008

「これから」の協働のまちづくり

公民館のコミュニティセンター化を目指しています※下部参照

市では、令和 5 年 4 月から、各地区の公民館を**コミュニティセンター化**することを目指しています。

公民館は、社会教育法で規定された定期講座の開設や、体育・レクリエーションなどの集会を行う社会教育施設ですが、近年市では、まちづくり協議会をはじめとした、まちづくりの拠点施設としての機能も併せ持つようになってきています。

そこで市では、**公民館を地域の人が集う公共施設「コミュニティセンター」**にして、従来の公民館の規制を緩和することなどにより、誰もが使いやすい施設とすることを目指しています。

今後、コミュニティセンターを核に、地域と行政が一体となり、地域力を結集した協働のまちづくりをさらに推進します。

公民館をコミュニティセンター化するとどうなるの？

小浜市民

コミュニティセンターになると期待できることは何ですか？

市役所担当

利用者の皆さんが、より幅広い活動に使用できることが期待できます
公民館では社会教育法で、できることが決められていますが、コミュニティセンターになると、社会教育・生涯学習に限らず、地域のニーズを反映したさまざまな目的で使用可能になります。

小浜市民

現在公民館を利用していますが、今後施設の利用方法は変わりますか？

市役所担当

これまでと同じように利用することができます
コミュニティセンターになっても、現在公民館で行われている講座や施設の利用方法などは、今までと変わりません。

小浜市民

現在公民館を無料で利用していますが、これから料金は変わりますか？

市役所担当

コミュニティセンターでは、各部屋に使用料を設定し、有料で施設の貸し出しを行いますが、**現在利用している地区の団体やサークルなどは、これまでどおり無料で利用できます**

小浜市民

公民館で行われてきた社会教育の推進に影響はありますか？

市役所担当

市では、社会教育施設としての公民館機能を維持しつつ、これまでの規制を緩和することで、誰もが利用しやすいコミュニティ施設とすることを目指しています
今後もコミュニティセンターで、社会教育事業を推進していきます。

※コミュニティセンター化には、条例の新設が必要です。条例は、９月議会で審議されます

新型コロナウイルス感染症 に関する情報

小浜医師会 一瀬（いちせ） 亨（とおる） 会長

新型コロナウイルス感染症予防には、基本的な感染対策が一番大切です

3 密（密閉・密集・密接）を避けましょう

エアコンをつけていても換気は必要

人との間隔を空ける

1 ㍍以上

間近での会話や発声を避ける

マスク着用はめりはりを付けて

運動するときなど、暑い場所ではマスクを外しましょう

こまめに石けんで手洗いしアルコール消毒を

学生と保護者の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症や熱中症に気を付けて、夏休み明けも 健康 に過ごしましょう

親も子も体調が悪いと思ったら、無理をせず休み、しっかり治してください。場合によっては、医療機関に電話し、検査や診察を受けてください。

無理して登校や通勤をすると、症状が悪化して合併症が出る場合や、周りの人に感染を広げるかもしれません。自分や周りの人の健康を考えて行動してください。

学生の皆さんは、２学期が始まります。新型コロナウイルスをむやみに恐れ過ぎず、スポーツ・芸術・食欲の秋を楽しんでください。

秋に流行する感染症にも注意

秋には、「**マイコプラズマ肺炎**」や「**RS ウイルス感染症**」が流行します。どちらも、のどや気管支・肺といった呼吸器に炎症を起こす病気です。

これらの病気に有効なワクチンはありませんが、通常の風邪と同様に、手洗いで予防しましょう。

引き続き、ワクチン接種を実施しています

４回目の接種券の入った黄色の封筒には、接種日時・医療機関が記入された「**接種のお知らせ**」が同封されています。接種券が手元に届き次第、確認してください。

※６月以降に 60 歳を迎えた人、３回目接種日が４月中旬以降の人、市外の医療機関で接種した人には、「接種のお知らせ」は同封されませんので、個別に接種日時・医療機関の予約をお願いします

接種の予約・変更・キャンセルなどはこちら　予約には市が発行する接種券が必要です

予約専用WEBサイト

▲パソコンは市 HP バナー（左）から、スマートフォンは二次元コード（右）からアクセス

電話など

小浜市新型コロナワクチンコールセンター
☎ 64・5654　FAX 64・5342
✉ vaccine-soudan@city.obama.lg.jp
接種券を紛失した場合は再発行できます。
再発行はコールセンターまで連絡してください。

接種実施期間や接種可能なワクチンの種類、接種場所など、接種に関することは、随時、予約専用ＷＥＢサイトや、市公式ホームページに掲載します。

12 歳以下や妊婦など 希望者 に 安定ヨウ素剤 を 配布 します

安定ヨウ素剤は、放射性ヨウ素が甲状腺に取り込まれるのを抑え、甲状腺の内部被ばくを予防・低減する効果があります。

原子力災害に備えて、令和４年度より、原子力発電所から、おおむね５㌔～ 30㌔以内に住む市民の皆さんのうち、12 歳以下や妊婦などの希望者に安定ヨウ素剤を配布します。

【安定ヨウ素剤の見本】

３歳以上用の丸剤

３歳未満用のゼリー剤

安定ヨウ素剤を受け取れる人	①12 歳以下の人 ②妊婦・授乳婦（じゅにゅうふ） ③障がいや病気で速やかに避難することが難しい人	＋	①～③の同居家族

※国の指針では、「40 歳以上の人には服用効果がほとんど期待できない」とされていますが、上記の基準に当てはまる場合、希望者に配布します。このほか、原子力発電所からおおむね 5㌔以内に住んでいる人には、これまでどおり配布案内をします

配布の流れ　受け取りを希望する場合は、事前に申し込みをお願いします

事前配布申請書を、以下申し込み先に郵送・FAX・メール・持参のいずれかで**提出**
申請用紙は、生活安全課もしくは健康管理センターで配布、または市公式 HP からダウンロード ▶

▼

市で申請内容を確認後、市から**案内文書**が届く　案内文書には、配布整理券と問診票などが入っています

▼

安定ヨウ素剤の受け取り場所へ
【持ち物】配布整理券・問診票・運転免許証などの本人確認書類・お薬手帳（薬を服用中の人）

▼

A. 事前配布説明会で受け取り

日時　10 月８日㊏
　　10 時 30 分～ 12 時 30 分／ 13 時 30 分～ 15 時 30 分
場所　働く婦人の家（大手町）

B. 協力薬局で受け取り

A . の説明会に参加できない人は、市からの案内文書が届き次第、受け取りが可能です。受け取り場所は、案内文書を参照してください。

安定ヨウ素剤の受け取りには、説明動画（約 15 分間）の視聴が必要です。
あらかじめ県 HP から説明動画の視聴をお願いします（各会場での視聴も可能です）。
県 HP　福井県　安定ヨウ素剤　説明動画　で検索　もしくは右の二次元コードから ▶

申し込み・問い合わせ　以下のどちらでも受け付けできます

生活安全課　大手町 6-3	健康管理センター　南川町 4-31
☎ 64・6006　FAX 53・1522	☎ 52・2222
✉ anzen@city.obama.lg.jp	✉ kenkou-kanri@city.obama.lg.jp

Photo News フォトニュース

暑さ吹き飛ばし 輪になって踊る

３年ぶりに開催の「まちの駅盆踊り大会」で次々と来場者が曲に乗って踊りを楽しむ（白鬚・８月７日）

思いが込もる製品ばかり

「作業製品販売会」に高等部と中学部の生徒が製作した木製品や陶器・花苗などが並ぶ（嶺南西特別支援学校・７月16日）

大切に育てた花苗を咲かせて

小浜美郷小学校３年生が育てた花苗を若狭歴史博物館と道の駅「若狭おばま」に渡す（金屋・７月14日）

県立大学生の学生生活を支援

「県立大学小浜キャンパスを育てる会」が同キャンパスの学生に食料品を配布（学園町・８月２日）

「鯖街道」への思いを歌に

地元団体が小浜で音楽活動を続ける大森和良（おおもりかずよし）さんの新曲発表会を開催（下根来・７月24日）

老若男女が集う 魅力ある場所

市内の有志団体がイベント「LIVING PARK CARAVAN SUNSET BEER DECK（リビングパークキャラバンサンセットビアデッキ）」を開催（食文化館・７月16日）

災害に備えて 災害協定を締結

市と高石（たかいし）機械産業㈱が「災害時におけるレンタル機材の提供に関する協定」を締結（市庁舎・７月29日）

３年ぶり 夜空に花開く

「若狭マリンピア 2022 花火大会」で約4,000発の鮮やかな花火を約１万人の観客が観賞（川崎三丁目・８月１日）

海洋プラスチック問題 目を向けるきっかけに

若狭高校生が市内塗り箸メーカーと海洋プラスチックごみを装飾に使った箸を商品化し販売（北塩屋・８月７日）

北陸新幹線早期全線開業を要望

松崎市長と市議会が合同で中山（なかやま）国土交通副大臣らに2030年度末までの全線開業実現を申し入れ（東京都・８月２日）

デジタル技術の特性や必要性を学ぶ

市の管理職を対象としたDX（デジタルトランスフォーメーション）セミナーを開催（市庁舎・７月19日）

小浜の歴史文化を生かして新商品に

市内の事業主や経営者などが商品開発のポイントを学ぶ勉強会に参加し課題など意見を交換（市庁舎・７月12日）

くらしの情報

小浜市役所
〒917-8585 小浜市大手町6-3
☎0770-53-1111（代）
FAX 0770-53-0742（代）
HP https://www1.city.obama.fukui.jp/

お知らせ

地域で守ろう！子どもの安全
小浜警察署 刑事生活安全課☎56・0110

例年、夏休み明けの登下校時間帯に、児童生徒への声掛け事案などが増加しています。過去には、県内でも重大な犯罪の前兆と見られる事案などが発生しています。

小浜警察署では、8月29日㈪～9月9日㈮を、「秋の子供安全対策推進期間」として、登下校時間帯の通学路のパトロール活動などを強化します。

市民の皆さんには、夕方の時間に合わせて、児童生徒の「ながら見守り」活動に協力をお願いします。また、事件や事故・不審者を発見した場合は、警察へ通報をお願いします。

▼「ながら見守り」活動の例

花に水をやりながら、犬の散歩をしながら、配達などをしながら

家屋評価に協力を
税務課☎64・6004

市では、固定資産税、都市計画税の適正な課税のため、家屋評価を実施しています。税務課職員が事前に調査依頼の連絡を行い、日程を調整しますので、協力をお願いします。

▼対象 令和4年1月1日以降に新築または増築した家屋

取り壊した家屋はありませんか
税務課☎64・6004

家屋を取り壊した場合、その年中に申告書を提出してください。

▼提出方法 税務課に備え付け、または市公式HPからダウンロードした「家屋滅失申告書」を税務課に提出

※固定資産税は、毎年1月1日を基準として、家屋の所有者に課税されます。届け出がない場合、取り壊した家屋に課税される原因になることがあります

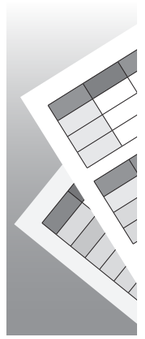
※毎年度、納税通知書と一緒に課税明細書を同封していますので、すでに取り壊した家屋が引き続き課税されている場合は、届け出を行ってください

※滅失登記を行った場合は、届け出不要です

就業構造基本調査を実施します
広報・デジタル推進課☎64・6009

総務省では、国民の10月1日現在の就業状況を把握し、雇用政策や経済政策などに必要な基礎資料とするため、「就業構造基本調査」を実施します。

統計調査員が、無作為抽出により対象に選ばれた300世帯に伺います。調査への協力をお願いします。



農地パトロールに協力を
農政課☎64・6022

市農業委員会では、9月から2カ月間程度、農地パトロール（利用状況調査）を行います。

遊休農地の把握、違反転用の早期発見、農地法の許可などの案件の履行状況確認を行うため、農業委員や調査員が農地内に立ち入ることがあります。理解と協力をお願いします。

【農地の適切な管理をお願いします】

遊休農地は、管理を怠ると、病害虫の発生原因や有害鳥獣の隠れ場所となり、近隣の農地や住民に被害や迷惑を及ぼすことがあります。

■市立図書館 今月のイベント

おはなし会と作ってあそぼ！
とき 9月10日㈯11時～
テーマ **あてっこしよう！**
内容 **（1）おはなし**
「これ な～んだ」
「きんぎょが にげた」
（2）こうさく
ソーマトロープであそぼう

コミックサポーター募集
読み終わった漫画、おすすめしたい漫画を、継続して図書館に寄贈してもらえませんか。
サポーター認定者には、認定証とオリジナルバッグを進呈。
寄贈の前に、電話もしくは市立図書館HPで募集内容の確認をお願いします。

おばま児童文学会「風夢」のおはなし会
とき 9月24日㈯11時～

コミックサポーターの証入り

■問い合わせ
市立図書館（白鬚）☎52・1042

募集

入園前の子どもと保護者対象 みんなであそぼ♪子育て教室
健康管理センター☎52・2222

各地区に住む同年代の子どもと保護者が親睦を深める機会として、子育て教室を開催します。

▼とき・ところ
【国富地区】
9月16日㈮国富公民館（栗田）
【小浜地区】
10月4日㈫若狭ふれあいセンター（日吉）
【雲浜地区】
10月12日㈬働く婦人の家（大手町）
※各会場とも10時～11時。要予約
▼内容 親子遊びや子育て相談
▼料金 無料
▼申し込み 健康管理センターに電話

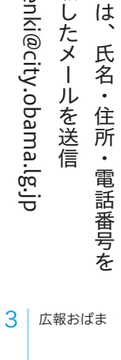
放課後児童クラブ（学童保育）入会
子ども未来課☎64・6013

放課後、仕事などで保護者が家庭にいない小学生を対象に、令和5年度の放課後児童クラブ会員を募集します。

▼対象 小浜・雲浜・小浜美郷・西津・内外海・今富・口名田・加斗の各放課後児童クラブ

▼期間 令和5年4月1日㈯～令和6年3月31日㈰
▼開設日 毎週月曜日から土曜日まで（祝日を含む。ただし、5月3日～5日、8月13日～15日、12月29日～1月3日を除く）
※土曜日・祝日の利用は随時申請が必要
※学校が長期休業時のみの利用も可能
▼定員 各19～40人程度
▼料金 月8000円
※ひとり親家庭は月5500円
▼申し込み 9月1日㈭～9月30日㈮（土・日・祝日を除く）の間に子ども未来課に申し込んでください

弓道教室参加者
生涯学習スポーツ課



▼とき 9月22日㈭～10月24日㈪のうち、毎週月・木曜日の19時～21時（全10回開催）
▼ところ 総合運動場（口田縄）
▼対象 中学生以上
▼料金 1500円（全10回分）
▼申し込み・問い合わせ 総合型地域スポーツクラブ クラブアルタスの中井浩嗣（なかいひろつぐ）さん☎080・2964・2904

犬のしつけ教室参加者
環境衛生課☎64・6016

県動物愛護センターと共催で、犬のしつけ教室を開催します。実演を見て基本から応用まで学べます。

▼とき 10月8日㈯13時～14時
▼ところ 市庁舎（大手町）駐車場
▼対象 飼い主が市内在住で、飼い犬が次の全てを満たしていること
■市へ飼い犬の登録が済んでいる
■狂犬病の予防注射をしている
■発情中でない（メスのみ）
▼定員 先着10組
▼料金 無料
▼申し込み 9月30日㈮までに環境衛生課へ電話

里親制度オンライン説明会参加者
子ども未来課

▼とき 10月15日㈯13時～14時30分
▼対象 県内在住で里親に興味があり、WEB会議システム「Zoom（ズーム）」を使って、説明会に参加できる人
▼料金 無料
▼申し込み方法 次のいずれか
①右下の二次元コードから手続き
②「福さと」HP（https://r.goope.jp/fukusato）の「イベント予約」から手続き
※申込者には、後日Zoomの招待メールが届きます

やさしい手話教室（入門編）受講者
高齢・障がい者元気支援課☎64・6012

市では、手話奉仕員を養成する講習会を開催します。あいさつなどの簡単な手話を覚えて、耳が聞こえない人と会話ができるようになりませんか。

▼とき 10月11日㈫～令和5年3月14日㈫のうち、毎週火曜日の19時～21時（全20回。12月27日と1月3日は除く）
▼ところ 文化会館（大手町）
▼対象 中学生以上
▼定員 先着10人
▼料金 3300円（テキスト代・初めての参加者のみ）
▼申し込み 9月20日㈫までに、高齢・障がい者元気支援課まで電話または、氏名・住所・電話番号を記載したメールを送信
✉genki@city.obama.lg.jp
▼締め切り 10月10日㈪㊗
▼問い合わせ 福井県家庭擁護推進ネットワークフォスタリング事業部「福さと」☎0776・50・3672

◀申し込みはこちらから

募集

海上保安学校教官（英語）

海上保安学校人事厚生課☎0773・62・3520

▼**募集**　無線通信などにかかる英語の授業を行う教官　若干名

▼**採用予定日**　12月1日㊍

▼**受験資格**　大学・短期大学・高等専門学校などの卒業者で、一定の職務経験および資格を持っている人

▼**申込期限**　9月9日㊎

※申し込み方法など、詳しくは問い合わせるか、海上保安学校HP（https://www.kaiho.mlit.go.jp/school/）を参照してください

健康・福祉

後期高齢者医療保険被保険者証の更新

市民福祉課☎64・6018

9月中旬に、県後期高齢者医療広域連合から、後期高齢者医療保険の加入者に対して、新しい保険証（青色）が簡易書留で郵送されます。

現在の保険証（灰色）は、10月以降は使用できなくなります。各自で破棄するか、市民福祉課へ返却してください。

▼**新しい保険証の有効期間**　10月1日㊏～令和5年7月31日㊊

私立・公立保育園、認定こども園などの入園申し込みを開始します

■問い合わせ　子ども未来課☎64・6013

令和5年度の私立･公立保育園、認定こども園（保育園部・幼稚園部）などの入園申し込み受付を開始します。育児休業が明けるなどで、令和5年度途中での入園を希望する人も、期間中に必ず申し込んでください。

■**受付期間**　9月1日㊍～10月3日㊊
※土・日・祝日を除く

■**対象園**　私立・公立保育園および認定こども園（保育園部・幼稚園部）

▶**申し込み方法**
申込書と必要添付書類（就労証明書や状況に応じた証明書など）を子ども未来課もしくは各園に提出
※そらのとりこども園と聖ルカ幼稚園の幼稚園部は、各園でのみ、申し込みを受け付けします

▶**申込書配布先**
子ども未来課、対象園、子育て支援センター

園の見学できます　詳しくは市子育て支援情報サイト「すくすくおばまっ子」を参照もしくは、各園や子ども未来課まで

保育料無償化の範囲を拡大します

市では、子育て世帯の経済的負担を軽減するため、保育園や認定こども園にかかる保育料の無償化の範囲について、**世帯年収が640万円未満相当世帯の第2子**に拡大します。

※対象者となる人が、申請などの手続きをする必要はありません

■問い合わせ
子ども未来課
☎64・6013

無償化の範囲　✓は無償化済み

	世帯推定年収	～260万円	～360万円	～640万円	640万円以上
0～2歳児	第1子	✓		9月から無償化	
	第2子	✓	✓	◎	
	第3子以降	✓	✓	✓	✓
3～5歳児		✓	✓	✓	✓

市の子育て支援情報サイト「すくすくおばまっ子」

▼

防災士になって、地域で活動してみませんか

■問い合わせ　生活安全課☎64・6006

災害に役立つ知識や技能を持つ
福井県主催　**防災士研修・試験**

▶**とき**　12月3日㊏～4日㊐
※日程内で、研修と試験を実施

▶**ところ**　プラザ萬象（敦賀市）　▶**定員**　150人

▶**料金**　試験受験料3,000円
※所定の口座への払い込み手続きをお願いします
※合格後、防災士の登録をする場合、認証登録料5,000円が必要

▶**申し込み**　事前に生活安全課へ電話で連絡の上、同課まで（締め切りは10月26日㊌）

一緒に、防災活動に取り組みませんか
小浜市防災士の会 会員募集

■**活動内容**
災害発生の仕組みや身近でできる防災対策などの学習、地域で行う防災活動の支援、防災教育の普及など

▲防災講演会で学習

■**会員資格**　防災士の有資格者

■**会費**　年額1,000円（学生は無料）

■**申し込み**　同会事務局の仲塚（なかつか）さん☎090・2004・0765もしくは生活安全課まで

市職員が対面で申請を支援します　マイナンバーカードを作りませんか

■**日程・会場**　｜**事前予約をお願いします**｜　■申し込み・問い合わせ　市民福祉課☎64・6017

	日付	場所	時間	定員
9月	8日㊍	加斗公民館（上加斗）	9時30分～12時	各30人
	13日㊋	今富公民館（和久里）		
	15日㊍	口名田公民館（下中井）		
	23日㊎㊗	市庁舎（大手町）	9時30分～12時、13時30分～16時	100人

市庁舎（大手町）でも、平日にマイナンバーカード作成の申請を受け付けています（予約不要）。

無料でマイナンバーカード作成に必要な顔写真撮影や申請内容の記入を支援します。

■**持ち物**
①本人確認書類（運転免許証などの顔写真付きは1点、健康保険証や診察券など顔写真が無い物は2点）
②通知カード（平成27年に配布、無い場合は、当日紛失届の記入をお願いします）

最大2万円分のマイナポイントが受け取れるのは、
9月30日㊎までに、**マイナンバーカード作成の手続き**を行った人です。
マイナポイントに関することは、広報おばま7月号4・5Pを参照してください
マイナンバーカード作成の申請場所では、マイナポイント受け取りの支援も行っています

Event

市内の催し物情報を発信

イベントスケジュール

2022 9

4日㊊ まちの駅マルシェ

野菜や弁当の販売、フリーマーケットを行います。

時 10時～14時　所 まちの駅（白鬚）

問 まちの駅☎52・2000

5日㊋～9日㊎ つきイチ「バラエティー」

小浜市歌人協会と若狭番傘川柳会の会員による短歌色紙と川柳短冊展を開催します。

時 9時～17時（9日㊎は16時）

所 市庁舎 市民ホール（大手町）

金 無料　問 文化会館☎53・9700

11日㊎ ミュージックフレンズと素敵な仲間たち

音楽活動団体「ミュージックフレンズ」が、プロの津軽三味線奏者の川本高虎さんや近隣の音楽仲間とともに、歴史的建造物の中で演奏や踊りなどを披露します。

時 開場13時　開演13時30分　所 まちの駅旭座（白鬚）

金 500円　※前売りチケットを販売しています

問 ミュージックフレンズ 重田さん☎090・3290・9302
もしくは朝倉さん☎090・2126・7489

18日㊊～24日㊐ 田烏棚田キャンドル

田烏の棚田（通称「かんにゃ」）をキャンドルとLEDライトで照らし出すライトアップを実施。歩いて棚田への入場もできます。

時 キャンドル：18日㊊のみ18時から実施。18日が雨天の場合は、翌日に順延
LEDライト：期間中、周りが暗くなったころから22時まで実施。雨天時も実施

所 小浜市街地から内外海方面へ奈胡崎トンネルを抜けて左側

金 無料　問 農政課☎64・6023

◀LEDライトでのライトアップ（令和2年9月）

24日㊏・25日㊐ 食文化館 季節の調理体験

「米粉と豆乳（小麦粉・卵・牛乳を使わない）」をテーマに、秋さけとしょうがの米粉シチュー、米粉のパン、トマトのマリネ、いちじくのくず餅を作ります。

時 いずれも10時～13時

所 食文化館（川崎三丁目）

金 1,000円

申 3日前までに要事前申し込み。先着16人

問 食文化館☎53・1000

24日㊏・25日㊐ 第14回 ちりとてちん杯全国女性落語大会

アマチュア女性落語家の競演を観覧できます。

【予選会】時 24日㊏12時～　所 文化会館（大手町）

【決勝大会】時 25日㊐13時～　所 まちの駅旭座（白鬚）

金 無料　問 同大会実行委員会（文化会館内 事務局）☎53・9700

▲前回大会優勝者

▼観覧人数などの詳細は、大会HPを参照または、問い合わせてください

23日㊎には、前夜祭を開催

大会の審査員などによる爆笑落語会です。

出演：桂あやめ、桂右團治、林家染雀、鈴々舎馬るこ、桂おとめ

時 23日㊎19時～　所 まちの駅旭座（白鬚）

金 前売券2,000円、当日券2,500円
（小・中・高・大学生は前売券・当日券ともに1,000円）
※全席自由席。未就学児は入場できません

問 ちりとて落語の会（メガネの正視堂）☎53・0878

凡例

時＝時間　所＝会場　対＝対象　内＝内容　金＝料金
申＝申込締切、定員など　問＝問い合わせ先、申込先

小浜市ほか3町が利用する 広域ごみ処理施設の愛称を募集します

若狭広域行政事務組合では、令和5年3月に完成予定の「広域ごみ処理施設」2カ所の愛称を募集します。

広域ごみ処理施設とは、若狭町以西の4市町が、これまで別々に行っていた可燃ごみの焼却処理を、共同で一括して行うための施設です。

■愛称を募集する施設の特徴 ※施設画像は完成イメージ

●広域ごみ焼却施設

所在地＝高浜町水明
24時間運転の焼却炉2基により、1日当たり70㌧のごみが焼却できます。また、発電設備を併設しており、ごみを燃やすことで発生する熱エネルギーを、施設内の電力として有効活用します。

●広域可燃ごみ中継施設

所在地＝若狭町日笠
焼却施設が遠方となる地域の利便性を確保するための施設で、家庭などから出たごみを持ち込むことができます。持ち込まれたごみは、その日のうちに大型車両で焼却施設に運搬し、焼却処理されます。

▶応募規定　①親しみやすく、覚えやすいこと、②施設の特徴を表現していること、③同じ愛称が4市町周辺で使用されていないこと

▶応募資格　小浜市・高浜町・おおい町・若狭町（4市町）の住民もしくは、4市町に事務所がある事業所に勤務する人

▶応募期間　9月15日㊍～10月31日㊊

▶応募方法　若狭広域行政事務組合および市環境衛生課の窓口で配布もしくは、同組合HP（http://wakasa-kouiki.jp/）からダウンロードできる応募用紙に必要事項を記入し、以下の応募先へメール・FAX・郵送・持参のいずれかで応募

▶応募先・問い合わせ　若狭広域行政事務組合 廃棄物係
若狭町市場20-18 若狭町役場上中庁舎3階
☎62・2604　FAX62・2605
✉ soumu@wakasa-kouiki.jp

▶採用数　施設ごとに1点（副賞として1万円相当の商品券を贈呈）

▶結果発表　採用された応募者には直接通知し、12月中に同組合HPで公表予定

10月のイベント

10月2日㊐ 第2回 小浜市成人大学講座

「『食』でつながる都と若狭～『御食国』若狭おばまの歴史をひも解く～」をテーマに、1500年続く若狭と都の往来の歴史に焦点を当て、日本遺産認定第1号「御食国若狭と鯖街道」の軌跡をたどります。講師：門井直哉さん（福井大学 教育学部 教授）

時 受付9時30分～　講座10時～11時30分

所 中央公民館（大手町）

金 無料　申 9月29日㊍までに要事前申込、先着25人程度

問 生涯学習スポーツ課☎64・6033

10月3日㊊～7日㊎ パネル展「人・犬猫・地域」の暮らし

動物愛護週間 in2022 に合わせて、市民の皆さんから募集した飼い犬・飼い猫の写真を展示します。

時 8時30分～17時15分　所 市庁舎 市民ホール（大手町）

金 無料　問 環境衛生課☎64・6016

10月23日㊐ オーケストラコンサート in 小浜

県と公益財団法人福井県文化振興事業団が、プロのオーケストラによる演奏会を実施します。

出演者：小松長生さん（指揮）、セントラル愛知交響楽団（管弦楽）、今川裕代さん（ピアノ）、土屋マミさん（ボーカル）、若狭高校吹奏楽部

演奏曲目：スメタナ 歌劇「売られた花嫁」から『序曲』、シュトラウスII世 美しく青きドナウ ほか

時 開場14時
開演14時30分

所 文化会館（大手町）

金 500円
※全席指定のチケットを購入。未就学児は入場できません
チケットは、8月27日㊏から文化会館で販売開始。
支払い方法は現金のみです。

問 文化会館☎53・9700

■9月の休館日

市立図書館	6日㊋・13日㊋・18日㊐・19日㊊㊗・20日㊋・23日㊎㊗・27日㊋・28日㊌
温水プール	5日㊊・12日㊊・20日㊋・26日㊊ ※23日㊎㊗はレディースタイムなし
若狭図書学習センター	5日㊊・12日㊊・20日㊋・26日㊊ ※22日㊍は2Fのみ休館
市民サービスコーナー	18日㊐・19日㊊㊗・23日㊎㊗

■9月の休日当番医

4日㊐	★本馬医院（水取一丁目）☎52・2233
11日㊐	★木村医院（四谷町）☎53・1260
18日㊐	いちせクリニック（南川町）☎53・2415
19日㊊㊗	★小津外科医院（日吉）☎52・0072
23日㊎㊗	★しんたにクリニック（駅前町）☎64・5321
25日㊐	中山クリニック（多田）☎56・5588

※★印の当番医の日は、小児患者は、杉田玄白記念公立小浜病院（大手町）で小児科医が休日診療を行います

9月の窓口延長について

市役所1階の窓口（市民福祉課、高齢・障がい者元気支援課、子ども未来課、税務課、環境衛生課、会計課）では、毎週金曜日（祝日・年末年始を除く）の執務時間を18時30分まで延長しています。

■子育て応援情報

※印のついた相談などは要予約です。相談は基本的に無料です。内容は変更される場合があります

催し	内容	とき	ところ・問い合わせ
誕生会※	今月に誕生日を迎えるお子さんのお祝いをしましょう（要参加費）。	9月28日㊌ 10時～11時	子育て支援センター ㊐同☎56・3386
母乳育児相談	助産師による母乳育児の相談です。体重・ほ乳量の測定も可能。 26日㊊は10時から「断乳の話」も同時開催（断乳の話は、参加費300円）。	9月12日㊊・26日㊊ 10時～11時30分	健康管理センター ㊐同☎52・2222
スクスク元気っ子教室※	離乳食の相談、発育・発達、育児など子育て相談。身体計測も可能です。	9月5日㊊・10月3日㊊ 10時～11時	
プレパパ＆プレママ講座※	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」※母子手帳と運動できる服装を持参してください	9月14日㊌ 10時～12時	働く婦人の家 ㊐健康管理センター ☎52・2222

■高齢者いきいき情報

※印のついた相談などは要予約です。内容は変更される場合があります

催し	内容	とき	ところ・問い合わせ
カフェ・ぽ～れ	高齢者の生きがいや認知症予防の活動・相談ができます（参加費100円）。	9月16日㊎ 10時～11時30分	若狭ふれあいセンター ㊐坂上和代（さかがみかずよ）さん ☎090・5686・4147
おひさまカフェ	物忘れ予防とリフレッシュのための高齢者の憩いの場です（参加費100円）。	9月20日㊋ 10時～12時	ふるさと茶屋「清右ヱ門」 ㊐宇野（うの）さん ☎090・1633・4959
フレイルチェック ※9月1日㊍～9月14日㊌の間に予約	年齢を重ね、心身の活力が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルチェックを受けることで、自分の健康状態や日々の生活を振り返ってみませんか。 ※対象は、65歳以上の人。定員20人	9月20日㊋ 13時30分～16時	サン・サンホーム小浜 ㊐小浜市地域包括支援センター☎64・6015

■各種相談

※印のついた相談などは要予約です。相談は基本的に無料です。内容は変更される場合があります

相談名	内容	とき	ところ・問い合わせ
出張年金相談※	年金額の確認や、年金に関する手続きを行うことができます。	9月8日㊍・22日㊍ 10時～12時、13時～15時	文化会館 ㊐敦賀年金事務所 ☎0770・23・9905
結婚相談	結婚に関する相談に、婦人福祉協議会の相談員が応じます。	9月15日㊍ 9時30分～11時30分	文化会館 ㊐小浜市婦人福祉協議会 ☎52・5564
弁護士無料相談※	法律問題全般について相談ができます。	9月6日㊋ 13時30分～15時	働く婦人の家 ㊐福井弁護士会 ☎0776・23・5255
司法書士無料法律相談※	不動産の登記や借金、成年後見などについて相談ができます。	10月1日㊏ 10時～16時	小浜商工会議所 ㊐福井県司法書士会 ☎0776・43・0601
法律相談（消費生活トラブル）※	消費生活に関する相談に、司法書士が応じます。	9月22日㊍ 14時～16時	嶺南消費生活センター ㊐同☎52・7830
高齢者専門相談（法律）※	遺産相続、土地問題などについて、弁護士が相談に応じます。	9月15日㊍ 13時～16時	県社会福祉協議会嶺南支所 ㊐同☎52・7833
赤い羽根相談（法・税・登記など）※	弁護士・司法書士・行政書士・社会保険労務士・税理士が、各種相談に応じます。	9月25日㊐ 13時～16時	サン・サンホーム小浜 ㊐ワカサリーガルパートナーズ ☎56･5533（平日9時～17時）
無料調停相談	金銭・土地などの民事紛争や離婚・相続などの家事紛争について、調停委員が調停手続きの相談に応じます。	10月1日㊏ 10時～15時	文化会館 ㊐小浜簡易裁判所 ☎52・0003
行政相談※	行政に関する手続きや苦情などの相談に、行政相談委員が応じます。	9月20日㊋ 13時30分～14時30分	市役所㊐広報・デジタル推進課☎64・6009
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、「働きたい」女性の相談に応じます。	9月7日㊌ 10時～15時	働く婦人の家 ㊐ふくい女性活躍支援センター ☎0776・41・4244
精神保健相談※	心の病気や、アルコール問題、認知症に関する相談に精神科医が応じます。	9月6日㊋・20日㊋ 10時～11時30分	若狭健康福祉センター ㊐同☎52・1300
エイズ、肝炎相談・検査※	匿名で、エイズ・肝炎に関する検査や、相談（月～金、8時30分～17時）を受けることができます。	9月5日㊊ 9時～10時30分	
臨床心理士によるこころの相談※	心や体の状態などに悩んでいる人や、その家族を対象に、臨床心理士が相談に応じます。	9月27日㊋ 9時30分～11時30分	市役所㊐高齢・障がい者元気支援課☎64・6012
こころの相談	心の悩みを相談してください。	①毎週㊌10時～16時 ②毎週㊎12時～17時	①市社会福祉協議会 ㊐同☎56・5802 ②つみきハウス ㊐同☎53・1190
心配ごと相談	介護など生活での困りごとの相談に応じます。	9月14日㊌ 13時～16時	市社会福祉協議会 ㊐同☎56・5802
人権相談	悩みごと、心配ごとのある人は、気軽に相談してください。	9月21日㊌ 13時～15時	働く婦人の家 ㊐福井地方法務局小浜支局 ☎52・0238

利用される皆さんへ

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止や変更になる場合があります。参加を希望する人は、各問い合わせ先に事前に確認してください。

芸術部　前部長
林 美夏（はやし みいな） さん
（小浜中学校３年生）

自主性を大事に

「小学校の頃から絵が好きで、物の特徴を捉えるのが得意だと思います」と話す前部長の林さんは、７月開催の中学生対象の展覧会に油絵を出品。「現実感を出そうと、立体的に表現することを工夫しました」と、ペインティングナイフで描いた風景画は、見事入賞を果たしました。

芸術部では個人制作のほか、部全体での共同制作にも取り組んでいます。昨年は、小浜駅通り商店街の店舗のシャッターアート制作に挑戦。林さんは、「一人ひとりの役割分担が難しかったけれど、みんなで１つの作品をつくり上げた経験ができて良かったです」と、振り返ります。

部での活動は、８月上旬で区切りを迎えた林さん。「部員の前で大きな声で指示することで、部をまとめる力が付き、自分の自信にもなりました」と、思いを語ります。

現在同部で活動する25人の後輩に向けて林さんは、「楽しい部の雰囲気を大切にしながら、自分から行動する自主性を大事に活動してほしい」と、エールを送りました。

放送部　部員
髙橋 咲月（たかはし さつき） さん
（若狭東高校２年生）

上中 翔喜（かみなか しょうき） さん
（若狭東高校３年生）

自分の思いを映像や声で伝える

若狭東高校の放送部は、１～３年生の男女10人が所属しています。

高校から放送部に入部し、映像制作に取り組む３年生の上中さんと、書籍の一節を朗読する２年生の髙橋さんは、８月に東京で開催された全国大会に出場。二人は、「全国の人たちの映像や朗読を間近で感じることができ、非常に良い経験ができました」と、大会を振り返ります。

「飽きない映像を作りたい」と話す上中さんは、題材に合わせた取材や撮影、編集を一人で手がけます。

髙橋さんは、「声だけで聞き手に情景や意味が伝わるように、緩急を付けたり、息継ぎを意識したりと、話し方を工夫しています」と、話します。

顧問の村上（むらかみ）先生は、「二人は何事にも前向きに取り組む生徒です。これからも、色々なことに挑戦してほしいですね」と、二人を激励しました。

上中さんと髙橋さんは、「自分の思いを込めて作り上げたものが、他の人に伝わって評価されたときが本当にうれしいです」と、活動の魅力を笑顔で語ってくれました。

勤務先　有限会社ホテルアーバンポート
山岸 旭（やまぎし あさひ） さん（23歳）

小浜の人口を倍にしたい

「母が言った『今しかできないことをやる』の言葉を後押しに、中学校卒業後、福井市の学校に進学し、高校野球で甲子園に出場しました」と話す山岸さん。目指していた「甲子園でホームランを打つ」を達成。「目標を叶える気持ち良さを知りました」と、笑顔で語ります。

山岸さんは高校卒業後、社会人経験を経て、「甲子園行きを応援してくれた地域の人のためにも、地域を盛り上げて支えたい」と、小浜に戻りました。

現在は親族が経営する会社で、社員として、旅行会社へ宿泊プランを提案するほか、結婚式場のあるアプロディールハナソウジュで、宿泊客の対応などを行う山岸さん。

「お客様に観光のご案内をするため小浜のことを勉強しています。『ありがとう』と喜んでもらえることがやりがいです」と山岸さん。「いろんな人の意見を聞き、経験を重ねて25歳までに事業を立ち上げ、経営者になりたい。将来小浜の人口を倍にしたいです」と、目標を語ってくれました。

小浜市くらしのアドバイザー
山本 保子（やまもと やすこ） さん（74歳）

消費者被害を未然に防ぐ

市くらしのアドバイザーは、悪質商法や詐欺などでの消費者被害を未然に防ぐため、各区の高齢者が集う「ふれあいサロン」などで、寸劇を用いた啓発活動を行っています。

山本さんは、約10年間にわたり、市くらしのアドバイザーとして、メンバーの太田（おおた）さん、藤本（ふじもと）さん、西野（にしの）さんとともに活動。「今のメンバーだからこそ、長い間、活動を続けられています。３人との出会いが宝物です」と、笑顔を見せます。

寸劇を披露する前には、メンバーと内容を見直して、何度も練習。山本さんは、「訪問先の話題や笑いの要素を取り入れて、見ている人が楽しめるようにしています。メンバーそれぞれに役柄はあるものの、『一人ひとりが主役』という思いで臨んでいます」と、話します。

「『自分は詐欺被害に遭わない』と思っている人ほど、だまされることが多い」と、注意を促す山本さん。「被害者を一人でも少なくすることが一番の目標です」と、熱意を語ってくれました。

健康 生活のとびら

杉田玄白記念 公立小浜病院
■問い合わせ ☎52・0990

「こころ」と「からだ」の関係

臨床心理室
蒲原（かんばら） 健人（けんと）
臨床心理士・公認心理師

「こころ」と「からだ」は影響し合う

皆さんは大勢の人の前でスピーチをするとき、緊張して心臓がドキドキしたり、反対にウオーキングやストレッチをしていたら、気分がスッキリした経験はないでしょうか。

このように「こころ」と「からだ」が相互に影響し合っていることを心身相関と言います。コロナ禍による自粛生活の長期化や、天災・事件のニュースを見たことによって、体調を崩してしまうことも、「こころ」と「からだ」の関係によるものと言われています。

「コップ」と「水」に例える

私はよくカウンセリングで、患者さんに対し、コップを「ストレスに耐える力」、水を「ストレスの量」に例えて話をします。コップに水が注がれていくと、最終的には水があふれてしまいますが、同様にストレスがかかっていくと、いずれは自分の対処能力の限界を迎えてしまいます。

「こころ」と「からだ」をいたわる

「ストレスコップ」に水が90％以上たまっていたり、水があふれていると、「こころ」と「からだ」のバランスが悪くなります。

そんな時には、「身近な人に相談する」、「誰かに助けを求める・手伝ってもらう」、「物事の見方を変える」、「趣味活動などで気晴らしをする」といったストレス対処（ストレスコーピング）をぜひ実践してみてください。

ストレスに耐える力は人それぞれ違います。大事なことは早めにストレスに気づき、自身の「こころ」と「からだ」をいたわることです。

---------- 有料広告 ----------

ゴミ分別・収集日通知無料アプリ
ごみサポ！
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・データセンター
福井システムズ株式会社
若狭営業所
小浜市小浜清滝102 TEL：52-6360
URL：http://www.fukui-systems.co.jp/

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）
㈲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

毎週木曜日
シルバーデー
65歳以上の方 入浴料 480円
お食事処だけの利用もできます！
小浜市川崎3-4 食文化館内 TEL0770-53-4126
御食国若狭おばま 濱の湯

広告
随時募集中
お問い合わせは
広報・デジタル推進課まで
☎64・6009

チャンネルO
光ケーブル引込工事 実施中！
皆様のご協力をお願いします
【光ケーブルのメリット】
① インターネットの高速化（上り・下り 1Gbps）
② 将来の8K放送にも対応可能
詳しくはチャンネルOまでお問合せ下さい。
☎ 0770-52-7200

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、
元気はつらつマン募集中！
（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

歴史探訪

ふるさと文化財めぐり

学芸員が教える、「思わず人に話したくなる」歴史の裏話

木造千手観音菩薩立像（もくぞうせんじゅかんのんぼさつりゅうぞう）

若狭で一番古い木造建築とされる妙楽寺（みょうらくじ）（野代）の本堂には、重要文化財の木造千手観音菩薩立像が安置されています。この像は高さが176㌢あり、ヒノキの一木（いちぼく）造りで、平安時代半ばに造られたと考えられています。

また、この観音菩薩は、正面・側面・頭上に24の顔があり、怒りや悲しみといったさまざまな表情を浮かべています。そして、名前の「千手（千本の手）」は、苦しむ人々を残らず救済しようとする優しさを表しています。

ところで、江戸時代に書かれた「拾椎雑話（しゅうついざつわ）」によると、旧暦の7月18日（新暦の8月中旬）は観音菩薩の縁日とされており、その日の妙楽寺には、踊りや芸を披露する催しや、物を販売する場所が設けられ、多くの人が押し寄せていたといわれています。その人のにぎわいは、妙楽寺から湯岡や尾崎の道にまで広がっていたとのことです。

娯楽が少なかった江戸時代の人々が、このような寺院の縁日や祭りを心待ちにする姿は、今の私たちとあまり変わらないのかもしれません。

▶昭和までは、秘仏として33年に1度の開帳のときだけ公開されていました

編集後記

●夏の日差しがまぶしい週末、コウノトリを撮影するため、自転車で国富地区へ▼田んぼや川など地区近隣で探すと、目の前に白い鳥を発見▼よく見ると…サギでした▼数羽目のサギの発見後、途方に暮れて木陰でひと休みするも、間もなく虫の羽音にびっくりして再出発▼結局コウノトリの姿は見つけられず、この日はこうのとり大橋を撮影して帰路に着きました▼次こそ会えますように（理）

●最近、本市でも新型コロナウイルスの感染が拡大してきました▼自分の子どもが体調を崩して病院へ行くと、「車で待っててください」と言われ、そのまま車内で診察▼先生など病院の人たちが、診察に抗原検査に会計にと、駐車場を奔走していました▼新型コロナウイルスの影響で非常に大変な時期だと思いますが、医療従事者の方々のおかげで、親子ともに安心して過ごせています（的）

---------- 有料広告 ----------

市公式HPバナー
随時募集中
お問い合わせは
広報・デジタル推進課まで
☎64・6009

あずみの整骨治療院
各種保険取り扱い・予約優先制【不定休】

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8：30▶12：30	○	○	○	○	○	○	休
15：30▶19：30	○	○	○	○	○	14：00▼17：00	休

正しい姿勢・正しい身体の使い方できていますか？
ご予約はLINEかお電話で～
ご予約
小浜市千種1-5-21
☎0770-64-5740

Be Rich since 2012
高価買取専門店
金・プラチナ・銀・ダイヤ・ジュエリー
ブランドバッグ・財布・小物・腕時計
切手・ハガキ・テレカ・古銭・記念硬貨
洋酒・カメラ・金券…etc
HPはコチラ
小浜市四谷町1-10春松ビル1F P駐車場完備
営業時間 10：00～19：00 定休日 金曜日/土曜日
☎0770-64-5531

広報おばま
No. 825 令和4年8月25日（木）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。
UD FONT
■発行 福井県小浜市
〒917-8585 小浜市大手町6番3号
■編集 企画部広報・デジタル推進課 ☎64・6009 FAX53・0742
■ホームページ https://www1.city.obama.fukui.jp/
■電子メール kouhou@city.obama.lg.jp
■印刷 若越印刷（株）小浜営業所

茅の輪くぐり（六月祓神社・7月24日）

さかなつかみ大会（忠野・7月31日）

地域の出来事などをSNSで発信しています

市公式 Twitter

市公式 Facebook

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、右の二次元コードもしくはWebサイト（https://mail.cous.jp/bousaiobama/）から手続きしてください

人の動き（8月1日）

【人　口】28,417人（前月比　-22人）
（前年同月比 -313人）
【世帯数】12,162世帯

【男性】14,015人
【女性】14,402人

【転入】 39人【転出】 54人
【出生】 23人【死亡】 30人