

暮らしやすく 幸せを実感できるまち



# あわら

# 6

2025  
No.256



5月18日(日)、「第22回あわら市トリムマラソン」が開催されました。大会の様子は、2～3ページをご覧ください。

## Contents

- 第22回あわら市トリムマラソン ..... 2～3
- 2期連続開催決定！第38期竜王戦あわら対局4～5
- 風水害から命を守るために  
最新の情報を入手しましょう ..... 6
- 熱中症を予防しましょう ..... 10

＼市公式SNSで情報発信中！



▲ LINE



▲ Instagram



▲ Facebook

# 第22回あわら市 トリムマラソン



5月18日(日)、第22回あわら市トリムマラソンが開催され、総勢1,687人のランナーが爽やかな初夏の市街地やアメリカフウ並木道を駆け抜けました。今年新設のスマイルラン「車いす部門」には8人が挑戦したほか、「あわら湯かけまつり」にちなんだ「水かけスポット」ではあわら温泉の女将とボランティアの中学生がランナーに水をかけ、力走を後押ししました。



▼市街地を駆け抜けるランナーたち  
▼水かけでラストスパートを勢いづける女将たち  
▼学生ボランティアによる給水  
▼1年生以下1.5kmに出場する親子  
▼声援を受け、ゴールを目指す車いすランナー  
▼スマイルラン(約1.5km)を走る親子  
▼ゴールするランナーたち

## ■1.5km 親子1年生以下

- 1位 岡田 晃・颯人 坂井市 5分55秒
- 2位 辻村 修一・彬翔 坂井市 5分55秒
- 3位 中村 康人・秀哉 坂井市 6分06秒

## ■1.5km 親子2・3年生

- 1位 中嶋 真樹・健人 坂井市 6分03秒
- 2位 辻田 宜弘・桜音 大野市 6分07秒
- 3位 内藤 玲音・彩晴 石川県 6分14秒

## ■2km 小学3・4年生男子

- 1位 宮崎 匠 石川県 8分03秒
- 2位 西田 丞汰郎 あわら市 8分06秒
- 3位 海老田 陽生 あわら市 8分29秒

## ■2km 小学3・4年生女子

- 1位 藤田 迦代 坂井市 8分23秒
- 2位 佐々木 彩奈 あわら市 9分18秒
- 3位 宇城 史織 あわら市 9分19秒

## ■2km 小学5・6年生男子

- 1位 袖川 翼 勝山市 7分09秒
- 2位 水上 泰志 坂井市 7分28秒
- 3位 松田 友馬 勝山市 7分32秒

## ■2km 小学5・6年生女子

- 1位 越出 杏奈 大野市 7分18秒
- 2位 田中 柚緒 京都府 7分51秒
- 3位 石塚 椰月 勝山市 7分57秒

## ■3km 中学生男子

- 1位 山嶽 乃蒼 石川県 10分41秒
- 2位 田嶋 陸人 福井市 10分45秒
- 3位 信田 卓 福井市 10分45秒

## ■3km 中学生女子

- 1位 中沢 咲妃 勝山市 11分50秒
- 2位 倉崎 莉乃 越前市 12分27秒
- 3位 水口 彩 永平寺町 13分54秒

## ■3km 一般男子

- 1位 道木 宏明 坂井市 9分08秒
- 2位 長谷川 将之 福井市 10分34秒
- 3位 大田 史也 石川県 10分38秒

## ■3km 一般女子

- 1位 山内 真理子 福井市 11分49秒
- 2位 松浪 莉佳 坂井市 12分25秒
- 3位 大久保 真衣 あわら市 12分28秒

## ■5km 39歳以下男子

- 1位 西木 浩司 福井市 16分38秒
- 2位 福田 教人 敦賀市 18分12秒
- 3位 佐々木 亮介 鯖江市 18分23秒

## ■5km 39歳以下女子

- 1位 矢尾 桃子 坂井市 19分13秒
- 2位 大浦 香 富山県 22分08秒
- 3位 辻岡 想 坂井市 23分24秒

## ■5km 40歳以上男子

- 1位 後久 真嗣 福井市 16分33秒
- 2位 中村 英志 敦賀市 16分43秒
- 3位 中村 奈瑠人 勝山市 18分04秒

## ■5km 40歳以上女子

- 1位 吉川 マユミ 福井市 19分13秒
- 2位 大塚 めぐみ 福井市 19分39秒
- 3位 小倉 紀美 愛知県 22分38秒

## ■5km 50歳以上男子

- 1位 下川 義博 坂井市 17分39秒
- 2位 野添 利博 敦賀市 19分02秒
- 3位 三原 昇 鯖江市 19分17秒

## ■5km 60歳以上男子

- 1位 八木 美智夫 静岡県 19分16秒
- 2位 豊田 栄二 岐阜県 20分01秒
- 3位 小倉 稔 愛知県 20分44秒

## ■10km 39歳以下男子

- 1位 谷口 蓮 大野市 30分43秒
- 2位 永松 翔太 福井市 33分27秒
- 3位 岡本 虎太郎 富山県 34分11秒

## ■10km 39歳以下女子

- 1位 通 来美 石川県 42分20秒
- 2位 高原 さくら あわら市 43分19秒
- 3位 小川 純佳 愛知県 47分10秒

## ■10km 40歳以上男子

- 1位 原 武司 長野県 34分50秒
- 2位 高澤 直樹 富山県 35分14秒
- 3位 宮崎 智史 大野市 38分01秒

## ■10km 40歳以上女子

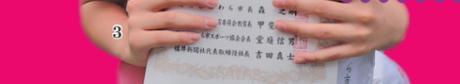
- 1位 橋本 美奈 敦賀市 39分04秒
- 2位 安川 沙弥香 石川県 39分18秒
- 3位 岡本 千恵乃 富山県 43分07秒

## ■10km 50歳以上男子

- 1位 稲垣 芳隆 坂井市 36分06秒
- 2位 小坂 哲也 石川県 37分10秒
- 3位 福田 淳 坂井市 37分28秒

## ■10km 60歳以上男子

- 1位 小島 裕幸 福井市 39分08秒
- 2位 内田 忠雄 三重県 39分13秒
- 3位 山本 一浩 鯖江市 40分37秒



普段はフルマラソンの練習をしているので、5キロはペースが速くて呼吸がつかないです。目標タイムは切れなかったけれど、1位は素直にうれしいです。来年は自己記録を更新したいです。

この大会には15回以上出場していて、子どもと走って大会新記録を出したこともある、思い出深い大会です。アメリカフウ並木道が気持ちよかったです。来年も出場します！

今年は2回目の出場で、家の周りを長距離走って練習してきました。目標タイムの7分20秒を切ってゴールできたので、とてもうれしいです。来年は中学生になりますが、また出たいです！

▲1位ランナーに間きました！  
～マラソン大会 優勝者インタビュー～

40歳以上女子 5km 1位 吉川さん

50歳以上男子 10km 1位 稲垣さん

賞状

# 「勝負めし」コンテスト 今年も開催！



第37期竜王戦  
メニューブック

市内事業者を対象に、竜王戦に関連したグッズの制作に関するご相談を受け付けます。  
詳細については、相談窓口までお問い合わせください。  
**販売想定場所**  
前夜祭会場・大盤解説会会場・関連イベント会場・ふるさと納税返礼品など

相談窓口 観光振興課  
73-80006  
kanko@city.awara.jp



▲第37期竜王戦で選ばれた勝負めしとおやつ（一部）

竜王戦グッズを  
作りませんか？



▲ ホームページ ▲ 応募はこちら

タイトル戦にあわせ、昨年大いに盛り上がりを見せ、全国から注目を集めた「勝負めし」コンテストを今年も実施します。  
対局棋士に提供する「勝負めし」、「おやつ」、「ドリンク」を広く募集します。応募は、1事業者につき1品までとします。  
応募方法や条件など、詳しくは市ホームページをご覧ください。  
ご応募をお待ちしています。  
**募集期限** 7月7日（月）  
**【全体説明会】**  
**とき** 6月24日（火）  
15時～16時  
**ところ** あわら市商工会 本所  
商工労働課  
73-80030

# 竜王戦



▲ 竜王4連覇を果たし、記者会見で撮影に応じる藤井聡太竜王（2024年12月12日、鹿児島県指宿市で＝読売新聞社提供）

## ふるさとあわらサポート基金（ふるさと納税）の状況をお知らせします

市では、ふるさと納税を「ふるさとあわらサポート基金」として受け付けています。令和6年度は、12億5,912万5,300円（令和6年能登半島地震被害に係る寄付5,000円を除く）のご寄付をいただきました。心からお礼申し上げます。このうち7億6,410万4,479円は、同基金事業推進経費と、寄付者の意向に沿った事業（市内企業拠点拡充事業や将棋タイトル戦事業など）に活用させていただきました。その結果、基金残高は12億9,805万円となります。今後も、より多くの皆さんに市を応援いただき、よりよいまちづくりにつなげていけるよう、取り組みを推進していきます。

問合せ 市民協働課 ふるさと納税推進室 ☎ 73-8003

使途事業	令和6年度				令和5年度までの基金残高	基金総額
	件数	寄付金額	積立額	基金取崩額		
①芦原温泉駅周辺に活気を取り戻し、快適な都市空間に生まれ変わらせるための事業	9,604件	3億5,146万2,100円	3億5,146万2,100円	2億9,434円	1億4,954万596円	3億99万3,262円
②ゆのまち情緒にあふれ、にぎわいと華やきを感じさせる温泉街づくりのための事業	3,463件	1億2,276万9,700円	1億2,276万9,700円	8,256万2,602円	1億1,465万503円	1億5,485万7,601円
③子どものことを考えた学校づくりのための事業	7,216件	2億2,441万7,000円	2億2,441万7,000円	1億4,122万8,083円	1億5,153万8,553円	2億3,472万7,470円
④北潟湖や竹田川を自然の息吹に満ちた空間によみがえらせるための事業	2,523件	6,135万8,000円	6,135万8,000円	3,574万3,503円	4,902万5,500円	7,463万9,997円
⑤子どもを生み、育てやすい環境と施設づくりのための事業	5,836件	1億9,310万9,000円	1億9,310万9,000円	9,938万円	1億4,740万2,500円	2億4,113万1,500円
⑥吉崎の歴史・文化・自然、食などを生かしたまちづくりのための事業	1,157件	3,148万2,500円	3,148万2,500円	1,569万6,000円	711万7,000円	2,290万3,500円
⑦その他、あわら市を元気にするために市長が必要と認める事業	9,992件	2億6,711万2,000円	2億6,711万2,000円			
〃（ガバメントクラウドファンディング）	265件	724万5,000円	724万5,000円	1億8,948万4,857円	1億8,299万8,348円	2億6,879万6,670円
〃（福井県共同窓口受入分）※1	3件	17万円	17万円			
〃（基金利子など）	-	-	75万6,179円			
合計	40,059件	12億5,912万5,300円	12億5,988万1,479円	7億6,410万4,479円	8億227万3,000円	12億9,805万円

※1 令和6年能登半島地震被害に係る寄付金（1件・5,000円）は除きます。  
※2 使途事業ごとの寄付金額に応じて取り崩しを行っています。

# 2期連続開催決定！ 第38期竜王戦 七番勝負 第2局 あわら対局

昨年の第37期に続き、2期連続となる「竜王戦あわら対局」の開催が決定しました。  
「竜王戦」は、1987年にそれまで26期続いた十段戦を発展的に引き継ぐ形で設立された将棋界最高位のタイトル戦です。毎年12月から始まるランキング戦（1組～6組）と決勝トーナメントを勝ち抜いた棋士が挑戦者となり、第37期タイトルホルダー「藤井聡太竜王」に七番勝負を挑みます。今期で藤井竜王が永世竜王の称号を獲得するのか、それとも新たな竜王が誕生するのか——注目の対局となります。

前夜祭や大盤解説会のチケット情報については、詳細が決まり次第、市ホームページや広報紙、SNSなどでお知らせします。  
**とき** 10月15日（水）～17日（金）  
15日…前夜祭  
16・17日…対局  
17日…大盤解説会  
**ところ**  
・グランディア芳泉（前夜祭…15日）  
・美松（対局…16日・17日）  
・清風荘（大盤解説会…17日）  
観光振興課  
73-80006



# 梅雨時の防災・減災と脱炭素



地域力創造アドバイザー  
堅達 京子さん

梅雨時は、大雨や線状降水帯による集中豪雨、洪水などの被害に備えなければならない時期です。地球温暖化の進行によって、極端な大雨が発生する頻度や降水量は増加しています。このままでは、世界の平均気温が3℃以上上昇する可能性があると考えられ、日本でも気温が2℃以上上昇しただけで、1時間に50ミリ以上の非常に激しい雨（滝のように降る）の発生確率が20世紀末と比べて1.8倍になると予測されています。私たちは、なんとしてもCO2排出を削減し、温暖化の進行を食い止める必要があります。

同時に、こうした異常気象が日常化していくことを見据えて、今から備えることが大切です。地域ごとのハザードマップを再確認することはもちろん、いざという時の避難所の環境を整備していくことも大事です。現在の避難所となっている建物は、断熱性が不十分でクーラーが効きにくく、熱中症のリスクがあるほか、衛生面でトイレ環境が整わず、感染症のリスクもあります。また、停電などにより防災拠点としての機能を十分に果たせない恐れもあり、対策が求められています。

こうしたことを防ぐために、避難所にソーラーパネルや蓄電池を設置することは、脱炭素化と防災を両立できる「一石二鳥」の戦略です。加えて断熱対策を徹底すれば、普段学校や公民館として使用する時も、子どもたちやお年寄りが快適に過ごせます。また、トイレカーを整備しておけば、イベント開催などに利用しながら、有事の際は、安心安全できれいなトイレを確保できるなど、さまざまなメリットがあります。

能登半島の大地震の後に襲った線状降水帯による豪雨災害は、複合災害の恐ろしさをまざまざと私たちに突きつけました。他人事と思わず、防災と脱炭素を両立させる良いアイデアと一緒に模索していきましょう。



令和5年7月大雨時の様子  
(あわら市内)

## 私たちの消費が未来につながる「エシカル消費」



「エシカル (ethical)」とは「倫理的な」という意味で、人や社会、地域、環境に配慮したものやサービスを選んで消費することを「エシカル消費」といいます。

私たちは豊かな消費生活を送っていますが、その一方で、世界では貧困や児童労働、地球温暖化など深刻な社会問題が起こっています。

買い物をする時には、価格だけでなく「どこで作られたのかな?」「環境に優しいのかな?」といった商品の背景を考えて購入したり、日常生活でエシカルな視点を持った行動を心がけるなど、消費者一人ひとりの選択が、より良い未来につながっていきます。

すでに取り組んでいる人も、これからやってみようという人も、できることからエシカル消費を始めてみませんか。

### 〈エシカル消費の一例をご紹介します〉

#### 買い物をする時に・・・

- ・地元で生産された商品を購入する
- ・地元のお店で買い物をする
- ・被災地の産品を購入する
- ・福祉施設で作られた製品を購入する
- ・必要なものを必要な分だけ購入する
- ・認証ラベルやマークのある商品を選ぶ
- ・フェアトレード商品（※）を選ぶ
- ・マイバッグを持参する



#### 日常生活の中で・・・

- ・食べ残しを減らす
- ・買ったものは食べきる・使いきる
- ・マイボトルを持ち歩く
- ・省エネを実践する
- ・ものを長く大切に使う
- ・ゴミの分別を徹底する
- ・自転車や公共交通機関を利用する

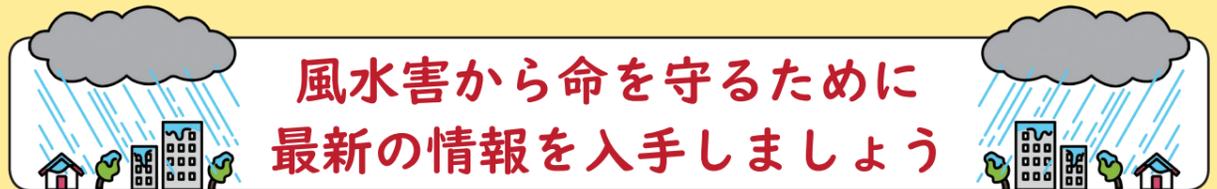
（※）フェアトレードとは：開発途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することで、立場の弱い生産者や労働者の生活改善と自立を支援する「貿易のしくみ」です。

困ったときは一人で抱え込まず、消費者センターへご相談ください

問合せ 消費者センター ☎ 73-8017 ✉ seikatsu@city.awara.lg.jp  
消費者ホットライン ☎ 188 (局番なし) 「泣き寝入りは、いやや (188) !」



消費者庁 消費者ホットライン 188  
イメージキャラクター「イヤヤン」



# 風水害から命を守るために 最新の情報を入手しましょう

6月から10月までの梅雨時期から台風シーズンにかけてを「出水期」といい、大雨などによる土砂崩れや河川の氾濫が発生しやすい時期とされています。特に近年は、線状降水帯の発生が増加しており、短時間で非常に強い雨が降ることがあります。

風水害発生時には、刻々と変化する状況に合わせて、最新の情報を入手することが重要です。ご自身の環境に合わせて、どの手段でどのような情報が得られるのかを確認し、スマートフォンなどに事前に登録しておきましょう。また、確実に情報を得られるよう、複数の入手手段を登録しておくことをおすすめします。

夜間の急激な降雨や浸水があるときなど、外に出ることが危険だと判断した場合は、自宅の2階以上への避難（垂直避難）も有効な手段です。

## 情報収集のススメ

「あわら市防災メール」をご活用ください!

### 配信情報

- ・避難情報や避難所開設に関する情報
- ・警報・特別警報・緊急地震速報に関する情報
- ・Jアラートから配信される弾道ミサイルやテロに関する情報
- ・その他の防災などに関する緊急情報



二次元コードからもメールを送信できます

### 登録方法

空メールの送信により、登録手続きに進みます。  
(以下のメールアドレス宛に空メール(件名・本文不要)をお送りください。)

[bousai.awara-city@raidens3.ktaiwork.jp](mailto:bousai.awara-city@raidens3.ktaiwork.jp)



### スマートフォンや携帯電話での情報取得方法

・Yahoo! 防災速報アプリ

・あわら市公式 LINE



Android用



iOS用



### スマートフォンや携帯電話以外の情報取得方法

- ・あわら市ホームページ
- ・テレビ ・ラジオ



### 携帯電話やスマートフォンをお持ちでない人へ

防災無線の内容を固定電話に配信します（避難情報等電話発信サービス）。

#### 対象

携帯電話やスマートフォンをお持ちでない高齢者（65歳以上）など、避難時に支援が必要な世帯

#### 配信情報

防災無線から放送された内容を配信します。

#### 登録方法

市ホームページ（右の二次元コード）から登録申請書を印刷し、必要事項を記入の上、危機管理課（☎ 73-8040）へ提出してください。



ホームページ

## 国民健康保険にご加入の皆さんへ

現在使用中の国民健康保険証または資格確認書の有効期限は、7月31日までです。マイナ保険証の利用登録が済んでいない人には、有効期限前に新しい資格確認書を郵送します。8月1日以降は、マイナ保険証または新しく届いた資格確認書をお持ちの上、医療機関を受診してください。 **問合せ** 市民課 ☎ 73-8015

お手元の健康保険証の有効期限をご確認ください。

8月1日に、健康保険証は使えなくなります。

**マイナ保険証**が**資格確認書**で医療機関・薬局にて受付をしてください。

マイナ保険証の利用をご希望の方

**利用登録済み**の場合 ▶ そのまま医療機関等でご利用ください。  
**未登録**の場合 ▶ 医療機関等にある顔認証付きカードリーダーで利用登録ができます。  
※マイナポータル等でも登録できます。

マイナ保険証をお持ちでない方

お手元の健康保険証の有効期限前に**資格確認書**が交付されます。詳しくは、加入している保険者にお問い合わせください。

マイナ保険証の利用が困難な方

ご高齢の方や障がいをお持ちの方など、マイナ保険証での受付が困難な方は、加入している保険者に**申請すれば資格確認書が交付されます**。  
※後期高齢者医療制度にご加入の方には、令和8年7月までの間は、マイナ保険証の有無に関わらず、申請しなくても資格確認書が交付されます

こんな時に便利！ マイナ保険証のメリット

- ✓ 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
- ✓ 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる
- ✓ 救急現場で、救急搬送中の適切な応急処置や病院の選定、搬送先の病院で活用される

この他にも、日常生活の中で利用できるシーンが広がっています。ぜひ日頃からマイナンバーカードを持ち歩いて、ご活用ください！



マイナンバーフリーダイヤル **0120-95-0178**  
5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。  
受付時間(年末年始を除く) 平日:9時30分~20時00分 土日祝:9時30分~17時30分

マイナンバーカードの健康保険証利用についてもっと知りたい方はこちら



## アライグマにご注意ください！！

近年、市内各地でアライグマなどの中獣による農作物や家屋などへの被害が多数寄せられています。これらの動物は天敵が少なく雑食性で、繁殖力も高いため、今後さらに被害が拡大する恐れがあります。被害防止のため、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

### アライグマってどんな動物？



出典：環境省

- 身体的特徴 ※特定外来生物
- ・全長：約40～65cm
  - ・縞模様の尾
  - ・灰色の体
  - ・目の周りの黒い模様
  - ・白いヒゲ



### どんな被害があるの？

- 農作物や庭木の果実が食い荒らされる
- 天井裏に巣を作り、大きな足音が聞こえたり、悪臭がする

アライグマなどは「鳥獣保護管理法」で規制されており、市の許可なく捕獲することは法律違反（1年以下の懲役または100万円以下の罰金）となります。また、アライグマは「外来生物法」により飼育が禁止されています。市では捕獲に必要な講習会を実施していますので、**農林水産課鳥獣害対策室**（☎ 73-8033）へご相談ください。

### 被害を防ぐには？

- ① 餌となるものを減らす！
  - 未収穫の農作物や落果実などを放置しない
  - 生ゴミは屋外に放置せず、ゴミ箱などに入れる
  - ペットの餌（食べ残し）は速やかに片付ける
  - 餌付けは絶対にしない
- ② 住める場所を減らす！
  - 家屋への侵入を防ぐため、家の基礎部分の通風口や屋根の継ぎ目などはしっかりふさぐ
  - 隠れ場所をなくするため、雑草の刈り取りや庭木の剪定を行う

## 農地の賃借料情報

問合せ 農業委員会事務局（農林水産課内）☎ 73-8024

令和6年1月から12月までの1年間における農地の賃借料は、以下のとおりでした。

この「賃借料情報」は、あくまでも参考として提供するものです。実際の貸し借りの際には、<sup>ほじょう</sup>圃場条件などを踏まえた上で、当事者間の話し合いにより賃借料を決定してください。

農地の区分		賃借の状況 (10アール当たりの賃借料)	
第1地域	重義・番田・田中々・堀江十楽・布目	全賃貸借件数	209筆
	轟木・新田・東善寺・谷畠・上番・根上り・仏徳寺・中番・下番・玉木	平均賃借料	12,688円
	河間・宮前公文・北本堂・角屋・中浜・新・古・坂ノ下・新用・馬場	うち最高額	19,200円
第2地域	北稲越・伊井・古屋石塚・桑原・清間・南稲越・河原井手・池口	うち最低額	4,000円
	南疋田・北疋田・次郎丸・御簾尾	全賃貸借件数	187筆
	舟津・二面・牛山・国影・井江藤・横垣	平均賃借料	9,393円
第3地域	北瀧東・北瀧西・赤尾	うち最高額	13,000円
	矢地・菅野	うち最低額	3,000円
	中川・東田中・瓜生・北野・北・前谷・笹岡・熊坂・畝市野々・牛ノ谷	全賃貸借件数	95筆
畑	滝・青ノ木・宮谷・高塚・蓮ヶ浦・細呂木・指中・沢	平均賃借料	3,309円
	浜坂・波松・城・番堂野	うち最高額	6,840円
	千束	うち最低額	2,000円
畑	下金屋・上野	全賃貸借件数	101筆
	東山・後山・清滝・鎌谷・柵・権世・権世市野々	平均賃借料	8,886円
	山室・清王・山西方寺・柿原・山十楽・坂口・橋屋・樋山	うち最高額	10,000円
畑	吉崎	うち最低額	3,000円
	坂井北部丘陵地	全賃貸借件数	101筆
		平均賃借料	8,886円
		うち最高額	10,000円
		うち最低額	3,000円

※ 使用賃借など、特別な事情による賃借や、地域の平均と比較して著しく高額な賃借は除外しています。  
※ 賃借料に用水費などの費用を含めるかどうかは統一されていません。当事者間の協議により決めてください。

6月は食育月間！～毎月19日は食育の日～

食育とは、「食」に関する知識と、バランスのよい「食事」を選ぶ力を身につけ、健康的な食生活を送るための力を育むことです。食を豊かにすることは、心にも体にも良い影響を与えます。

いつもの食事に一工夫！

**朝** 時間がない忙しい朝に  
朝の脳はエネルギーが不足しており、朝食を食べないと、集中力や記憶力が低下したままになります。忙しくても、何かひと口でも食べるようにしましょう。

**昼** 忙しい昼のおきまり弁当に  
市販のお弁当が多い人は、野菜などの副菜が不足しがちです。サラダや和え物などの副菜をプラスしてみましょう。



**夕** 身体をいたわる夕食に  
ご飯と味噌汁の組み合わせは、栄養バランスがよく、消化にもやさしいのが特徴です。おかずは、野菜料理を多めに、肉などの主菜の食べ過ぎに注意しましょう。

お菓子・嗜好飲料は控えめに  
間食は1日200kcal以内を目安にしましょう。ヨーグルトや果物など、不足しがちな栄養素を補える間食がおすすめです。

朝食におすすめ！簡単メニュー

小松菜には、ほうれん草の約3倍のカルシウムが含まれています。冷蔵庫で2～3日間保存可能ですので、常備菜として時間がない朝に活用できる一品です！

小松菜とじゃこ炒めの作り方

材料 / 4人分

- 小松菜 : 200g
- じゃこ : 50g
- しょうゆ : 小さじ1
- いりごま : 適量
- ごま油 : 適量



「食事バランスを考えた美味しいレシピ」  
(農林水産省) はこちら



- ① 小松菜を細かく切る。(農林水産省) はこちら
- ② あたためたフライパンにごま油を入れ、小松菜とちりめんじゃこを炒める。
- ③ 火が通ったら、しょうゆを加えて全体を混ぜる。

【栄養 / 1人分】

エネルギー：46kcal たんぱく質：5.9g 脂質：1.8g  
炭水化物：1.5g カルシウム：156mg 塩分：1.0g

健康長寿

「食改さん」大募集！  
～食を通じたボランティア活動を始めてみませんか？～

**食改さんとは？**  
・食生活改善推進員の活動です。  
・食を通じて地域の健康づくりを担うボランティア団体で、市長から委嘱を受けて活動しています。

**活動内容**  
・私たちの健康は私たちの手で  
をスローガンに、地域の仲間と楽しく活動しており、現在市では19人の会員が活躍中です。

**活動内容**  
・親子料理教室での調理指導  
・イベントでの試食提供  
・伝承料理の普及・啓発など

**応募資格**  
・市内在住で、食生活や地域の健康づくりに関心のある人  
・養成講習会を受講し、令和8年4月から活動を実践できる人

**養成講習会について**

日程 (予定)
9月19日 (金)
10月7日 (火)
10月22日 (水)
11月16日 (日)
12月11日 (木)
令和8年1月15日 (木)
令和8年2月13日 (金)

**時間** 9時30分～13時  
※日によって時間帯が異なります

**ところ** 保健センター (国影13・13) または、食育スタジオ (春宮2丁目25・17)  
※詳しくは、申込締切後に郵送でお知らせします



▲ 申込みはこちら

**問合せ** 健康長寿課 ☎ 73-8023  
✉ drojyu@city.awara.lg.jp

**申込み** 8月8日(金) [期限]  
電話、メールまたは二次元コードからお申し込みください。

**参加費** 無料  
10人 (男性の応募も大歓迎です)  
【期限】8月8日(金)  
電話、メールまたは二次元コードからお申し込みください。

熱中症にならないために

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節がうまくできなくなった状態のことで、屋外だけでなく屋内でも注意が必要です。

1 シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

「水分を」 こまめにとろう  
「塩分を」 ほどよく取ろう  
「睡眠環境を」 快適に保とう  
「丈夫な体を」 つくろう

気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



▲ 現在の熱中症危険度をセルフチェック！



▲ 熱中症予防情報サイト (厚生労働省)

2 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

「気温と湿度を」 いつも気にしよう  
「室内を」 涼しくしよう  
「衣服を」 工夫しよう  
「熱や日差しから」 まもろう  
「周りの人」 きかけよう

適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

熱中症の応急処置

① 涼しい場所へ移動しましょう  
クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。近くにそのような場所がない場合には、風通りの良い日かげに移動し安静にしましょう。

② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう  
氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおくことでも体を冷やすことができます。

涼しい室内、エアコンが効いた車内、風通しのよい日かげ  
両側の首筋、わきの下、足の付け根  
水、うちわ/扇子/ハンディファン、タオル、氷枕/保冷剤

出典：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ

③ 塩分や水分を補給しましょう

日中、暑さが厳しいときは、涼み処として「クーリングシェルター」や「熱中症対策一時休憩所」をご利用ください。



クーリングシェルター一覧▶

税務

### 国民健康保険税の課税限度額改正

令和7年度の税制改正により、保険税負担の公平性を確保するため、国民健康保険税の課税限度額（上限額）が改定されました。

問合せ 税務課  
☎73・8011

課税限度額	令和6年度	令和7年度
医療分	65万円	66万円
後期高齢者支援金分	24万円	26万円
介護分	17万円	17万円

市民協働

### 縁結びイベント「出逢いのススメ」参加者募集！

フリーワークを中心としたイベントで、参加者全員とお話ししながら素敵な出逢いを見つけてみませんか？  
当日は、プロフィールカードを交換しながら、ゆつくりと会話を楽しめる時間をご用意しています。ぜひご参加ください！

とき 6月29日(日)  
14時～17時  
(受付開始：13時30分)

問合せ 市民協働課  
☎73・80003



▲ ホームページ

観光振興

### 第2期観光振興戦略を策定

北陸新幹線芦原温泉駅が開業し、この効果を持続・発展させ、より魅力ある観光まちづくりを推進するため、「第2期あわらし観光振興戦略」を策定しました。

本編はホームページをご覧ください。

問合せ 観光振興課  
☎73・80006



▲ ホームページ

文化学習

### 「令和8年はたちのつどい」開催日程

とき 令和8年3月21日(土) 13時～  
13時  
ところ グランディア芳泉

対象 20歳(平成17年4月2日)～平成18年4月1日生まれの人で、次のいずれかに該当する人

問合せ 文化学習課  
☎73・8041



▲ ホームページ

健康長寿

### ふくい健康長寿祭 2025 参加者募集

健康で活力ある長寿社会づくりを推進するため、「ふくい健康長寿祭」を開催します。スポーツや文化活動を楽しみながら、仲間づくりや世代間交流を深めてみませんか。

とき 9月23日(火・祝)  
ところ 坂井市・あわらし市

対象 60歳以上(昭和41年4月1日以前に生まれた人)

種目  
・ラージボール卓球  
・ソフトバレーボール  
・ゲートボールなど

参加費 無料  
申込み 健康長寿課へお申し込みください。  
問合せ 健康長寿課  
☎73・8022

健康長寿

### 血糖変動に向き合う2週間プログラム

食事に応じて変動する血糖データを「見える化」し、食生活を見直してみませんか？詳しくはホームページをご確認ください。

対象 20歳以上の市民  
内容 血糖測定センサーを2週間装着し、専用アプリで食事を記録します。プログラム終了後、ご自宅へ血糖変動レポートを郵送します。

参加費 無料

問合せ 健康長寿課  
☎50・1724・8277  
☎73・8023



▲ ホームページ

生活環境

### えち鉄で行く！三国港でサンセットビア電

今年もビア電を実施します。三国港駅に停車した車両内から夕日を眺めながらお酒を楽しめます。ソフトドリンクでの参加も大歓迎です。

とき 8月2日(土) 18時

対象 20歳以上のあわらし市えちぜん鉄道サポーターズクラブ会員

参加費 3,000円  
(往復電車代・飲料代・軽食代を含む)

申込み 30人(先着順)  
問合せ 7月15日(火) あわらし市えちぜん鉄道サポーターの会事務局(生活環境課内)  
☎73・8017



▲ 申込みはこちら



▲ ホームページ



生活環境

### 乗合タクシーの登録相談会 (WEB 予約)

あわらし市乗合タクシーでは、これまでの電話予約に加え、3月1日からLINEやアプリを利用した予約が始まり、多くの人にご利用いただいています。

すでに登録済みの人でも操作方法に不安がある人や分からないことがある人は、お気軽にご参加ください。

相談会の開催日時  
① 6月25日(水) 10時～12時 市役所102会議室  
② 7月2日(水) 10時～12時 市役所102会議室

問合せ 生活環境課  
☎73・8017

福祉

### 手話をはじめませんか？

聴覚障がい者の社会参加や自立の促進に向けて、「コミュニケーション」支援を担う「手話奉仕員」を養成する入門講座を開催します。

とき 7月26日～3月21日  
毎週土曜日(全23回)  
19時～21時 ※休講日あり

ところ 中央公民館 会議室

対象 手話を学んだことのない人  
受講料 無料

申込み 15人  
問合せ 福祉課 ☎73・8020

福祉

### 戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の支給

今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に対して特別弔慰金が支給されます。

令和7年4月1日(基準日)時点で、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受けている人(戦没者等の妻や父母)がいない場合に、次の順位に従い、先順位のご遺族お一人に特別弔慰金が支給されます。

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に該当しない、戦没者等の三親等内の親族(甥、姪など)

支給内容 額面27万5千円、5年償還の記名国債

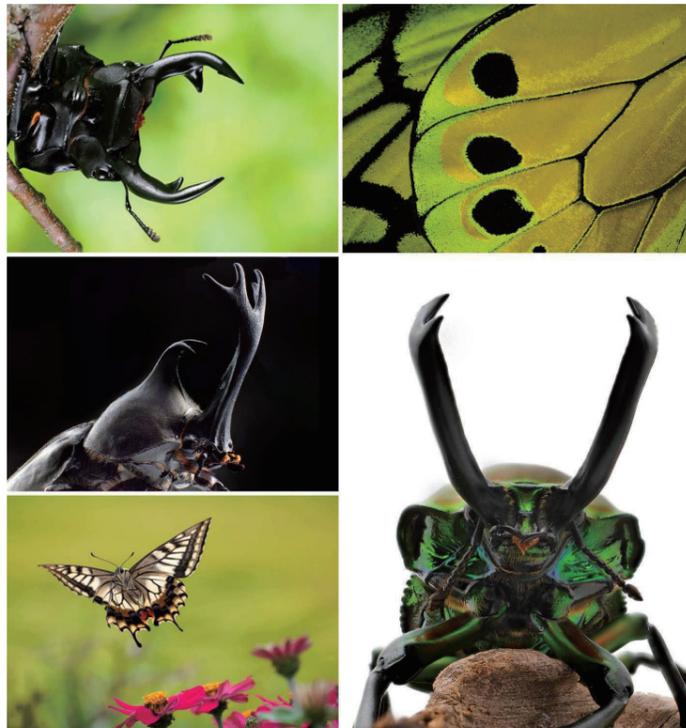
請求期限 令和10年3月31日  
※期限を過ぎると請求できなくなりますので、ご注意ください

提出書類 1. 請求書  
2. 現況申立書  
3. 戸籍抄本等

問合せ 福祉課 ☎73・8020



▲ ホームページ



© Kazuo Unno

国内外を飛び回り、長年現地の昆虫を撮影し続けている、世界的な昆虫写真家、海野和男氏による昆虫写真展を開催します。金津創作の森での昆虫をテーマにした写真展は初開催！身近に見られる昆虫から見たことのない不思議なカタチの昆虫まで、小さな昆虫の世界をダイナミックに写した写真作品、約175点を展示します。



海野和男 / うんのかずお

1947年東京生まれ。小学生時代より昆虫と写真に興味を持ち東京農工大学で昆虫行動学を学んだあと、フリーの昆虫写真家として活躍。主なフィールドは長野県小諸市とマレーシア。熱帯雨林の昆虫、特に擬態に興味を持ちライフワークとしている。年間100日を熱帯で撮影することを目標に世界各地で撮影を続ける。

# ふしぎ昆虫ビッグワールド

## うんのかずお 海野和男 昆虫写真展

7月12日(土)～9月28日(日) 休館日/月曜日 祝日の場合開館、翌平日休館

会場/金津創作の森美術館 アートコア、野外美術館

時間/10:00～17:00 (最終入場16:30)

休館日/月曜日 (祝日の場合開館、翌平日休館)

観覧料/一般600円(400円)、65歳以上・障がい者300円、

高校生以下・障がい者の介護者(当該障がい者1人につき1人)無料 ※( ) 20人以上の団体料金



展覧会最新情報

関連プログラム ※詳細はホームページをご覧ください。

■海野和男ギャラリートーク

昆虫や写真についてお話しいただきます。

日時: 7月12日(土)、9月14日(日) 各日14:00～15:00

会場: 美術館 アートコア ミュージアム-1 料金: 要展覧会観覧券

■森を"たんけん"昆虫スタンプラリー

スタンプを集めて本展特製グッズをプレゼント!

会場: 美術館 アートコア ミュージアム-1 料金=要展覧会観覧券

■世界のカブト・クワガタ昆虫標本の展示

"カブクワ博士"伊藤勝幸氏(福井市自然史博物館職員)

所蔵の貴重な標本を展示します。

日時: 8月9日(土)～11日(日) 10:00～17:00 (最終入場16:30)

会場: 美術館 アートコア ギャラリー 料金: 要展覧会観覧券

●(公財)金津創作の森財団 事務局 TEL.73-7800

●休館日/月曜日(祝日の場合開館、翌平日休館)

●森のキッチン TEL.73-7800 定休日/月・火曜日(祝日の場合営業、翌平日休業)



【お詫びと訂正】  
広報あわら5月号の「まちかどGRAFFITI(P8)」に掲載した記事の中で、読み仮名に誤りがありました。正しくは「たった きよしげ」さんです。お詫びして訂正いたします。

### 自然の厳しさを学ぶ稚魚放流体験

◆5月20日(火) 権世川



金津東小学校の2～4年生と伊井小学校の2年生、あわせて64人の児童が、ヤマメの稚魚を放流しました。この取り組みは、地元の自然に親しみ、環境保護への関心を高めてもらおうと、剣岳文化共栄会(よみがえる清流PT)が実施しているものです。放流された稚魚600匹のうち、成魚になれるのはわずか5匹ほどだという話を聞いた児童は、「大人になれる魚が少なくて、自然は厳しいと思った。」と話し、自然への理解を深めていました。

まちかど graffiti では、広報係が取材した“あわらの話題”をお届けします!



### 酒米田植え、12年の歩み

◆5月22日(木) 剣岳ファーム・圃場



あわら温泉女将の会が酒米の田植えを行い、今年で12年目となる『日本酒「女将」プロジェクト』が始動しました。今年、福井県立大学創造農学科の教授と学生も田植えに参加し、丹精込めて苗を植えていました。大学で酒米の研究をしている3年生の清水一生さんは、「今回の田んぼは水が多く、土が柔らかいため、苗が埋まらないよう意識しました。先輩は苗を植えるスピードが速いので見習いたいです。」と実習の学びを語ってくれました。



### 郷土歴史資料館 だより

令和7年度夏季企画展  
「発掘調査から読み解く南稻越遺跡」

皆さんは、遺跡の展示と聞いて何を思い浮かべますか。土器や石器がたくさん並んでいて、難しそうなイメージをお持ちではありませんか?

今回の展示では、歴史に詳しくない人でも楽しめるよう、遺跡から読み解ける歴史像だけでなく、「発掘調査とは何をしているのか」、「掘り出された土器はその後どうなるのか」など、南稻越遺跡の発掘調査をもとにわかりやすく解説します。

とき 7月5日(土)～8月31日(日)

ところ 郷土歴史資料館 企画展示ゾーン

入場料 無料



▲令和5年度に行った南稻越遺跡の発掘調査の様子

夏季企画展関連講演会  
「南稻越遺跡で考える 一弥生と古墳の間」

企画展に関連して講演会を開催します。あわら市伊井地区には、弥生時代から古墳時代にかけての遺跡が密集しており、勾玉や管玉を製作する「玉作り」が行われていたことで知られています。

今回の講演会では、弥生時代から古墳時代の「間」にある南稻越遺跡がどのように位置づけられるのかを、日本海側や畿内の遺跡の発掘調査例と比較しながら探ります。

とき 7月27日(日) 13時30分～

ところ 金津本陣 IKOSSA 3階 大ホール

講師 福井県教育庁埋蔵文化財調査センター 主任 鈴木 篤英氏

参加費 無料

定員 30人

申込み 6月27日(金) 受付開始 ▲申込みはこちら  
二次元コードまたは下記問い合わせ先までお申し込みください。



郷土歴史資料館(金津本陣 IKOSSA 2階)  
休館日 月曜日・第4木曜日(祝日の場合はその翌日)

開館時間 9時30分～18時(最終入館17時30分)  
問合せ ☎73-5158 FAX 73-1038 ✉maibun@city.awara.lg.jp



<一般書 文学>

- 珈琲怪談 (恩田 陸)
それいけ!平安部 (宮島 未奈)
ありか (瀬尾 まいこ)
生きる言葉 (俵 万智)
口出し屋お買 (中島 要)
終わりなき対話 (谷川 俊太郎/他)
普通の底 (月村 了衛)
温泉小説 (朝比奈 あすか)
フェアリー・テイル 上・下 (スティーヴン・キング)
もの語る一手 (青山 美智子/他)
ジジイの昭和絵日記 (沢野 ひとし)
潮音 第4巻 (宮本 輝)
ああうれしい (畠中 恵)

<一般書・その他>

- 野菜づくり超入門 春夏編 (藤田 智)
万博&大阪観光 (まっぴるマガジン/編)
おにぎりは味方です (瀬尾 幸子)
「謙虚な人」の作戦帳 (ジル・チャン)
やなせたかし先生のしっぽ (越尾 正子)
半分論 (村上 信五)
今さら聞けない結婚の超基本 (朝日新聞出版/編著)
恐竜学 (小林 快次/編)
保身の経済学 (森永 卓郎)
モンゴル人の物語 1 (百田 尚樹)
日本一短い手紙「願い」 (丸岡文化財団/編)

<児童書>

- パンダのおさじとせっけんパンダ (柴田 ケイコ)
にゅーつでたよでたよ (長 新太)
本がきらい本がすき (マリアホ・イルストゥラホ)
少年とクスノキ (東野 圭吾)
新ざんねんないきもの事典 (今泉 忠明/監修)
妖怪一家九十九さん外伝 (富安 陽子)
さあ、めがねをかけよう! (ヘレナ・ハラシュトヴァ)
みっちりつぶつぶとうもろこし (いわさ ゆうこ)
ほんやくすると (斉藤 倫/他)
カメレオンたんてい・ドロン (苅田 澄子)
100ぴきつなひき (矢野 アケミ)

本の所在については、図書館にお問い合わせください。

問合せ 芦原図書館 ☎ 78-7246
金津図書館 ☎ 73-1011

リチウムイオン電池の分別回収にご協力ください!

近年、リチウムイオン電池およびそれを含む家電製品の普及が進んでいます。処分方法が不適切だと、発火や火災の原因となるおそれがあります。安全のため、適切な分別と回収にご協力をお願いします。

※リチウムイオン電池は、不燃ごみ・可燃ごみ、または乾電池回収専用コンテナには捨てないでください。

▼処分方法
一般家庭から出るリチウムイオン電池を含む充電式電池は、一般社団法人JBRCの加盟店へお持ち込みください。

▼問合せ 生活環境課 ☎ 73-8017



▲JBRC 協力店の検索はこちら

自然観察会

浜坂湿地 探検ウォーク

トンボ類をはじめ、多様な生き物が生息する浜坂湿地。専門家と一緒に、自然豊かな湿地を探検してみましょう。

▼とき 7月5日(土) 9時~11時

▼ところ ※小雨決行・荒天中止
浜坂地区の湿地

▼対象 小学生以上
※未就学児は要相談
※約3km歩きます

※集合場所は参加者に別途お知らせします



▲ホームページ



▲ホームページ

準備物

野外活動ができる服装(長袖・長ズボン)、長靴、軍手、帽子、タオル、飲み物、虫よけなど

▼申込み 【期限】7月2日(水)

▼問合せ 北潟湖自然再生協議会事務局 (生活環境課内) ☎ 73-8018

seikatsu@city.awara.lg.jp



楽しく学ぼう!

北潟湖の水のミジンコ

北潟湖や周辺の川、水路の水を採取して、検査キットを使って水質を調べます。北潟湖の水について専門の先生と一緒に学びましょう。

▼とき 7月12日(土) 10時~12時

▼ところ ※小雨決行・荒天中止
北潟湖公民館前駐車場集合

▼定員 20人

▼準備物 ※小学3年生以下は保護者同伴
野外活動ができる服装、帽子、タオル、飲み物、調べたい水(家の残り湯や近くの川など)

▼申込み 【期限】7月9日(水)

▼問合せ 北潟湖自然再生協議会事務局 (生活環境課内) ☎ 73-8018

seikatsu@city.awara.lg.jp



▲ホームページ

前期NEWSスポーツ大会開催

NEWSスポーツ大会を開催します。6月から実施している「NEWSスポーツチャレンジデー」では競技体験もできますので、あわせてご参加ください。

▼とき 7月4日(金)

受付:18時30分
試合開始:19時

▼ところ 農業者トレーニングセンター

▼種目 インドア雪合戦

▼チーム 1チーム:5~10人

▼参加費 無料

▼申込み 【期限】6月27日(金)

二次元コードからお申し込みください。

▼問合せ スポーツ課 ☎ 73-8043



▲申込みはこちら

市民大学講座

「難病の患者さんを支える手」

「地域保健と遺伝医療」

「難病」と聞いて、どのようなイメージを思い浮かべますか?

この講座では、難病とともに生きる人やそのご家族・支援者の思いや悩みに触れ、難病について正しく理解し、誰もが豊かに暮らせる社会のために、一人ひとりにできることを一緒に考えます。

自由研究のテーマに! 水の探検隊

水がどのようにきれいになるのかを見て学べる見学会です。詳しくは、ホームページをご覧ください。

▼とき 8月8日(金) 9時~15時

▼見学場所 九頭竜川浄化センターほか

▼対象 県内在住の小学生(3年生以上)とその保護者

▼参加費 無料

▼定員 60人(保護者含む)

▼持ち物 ※応募者多数の場合は抽選
水筒・タオル・雨具

▼申込み 【期限】7月31日(木)

メールまたはハガキでお申し込みください。

▼問合せ (公財) 福井県下水道公社 ☎ 82-46600

soumu@fukui-swc.jp



詳しくはこちら▶

▼とき 7月4日(金)

10時~11時30分

▼ところ 中央公民館

▼講師 福井大学 医学部 井川 正道 教授

▼参加費 無料

▼定員 20人

▼申込み 電話、メールまたは二次元コードからお申し込みください。

※定員に達し次第終了

▼問合せ 文化学習課 ☎ 73-8041

bunka@city.awara.lg.jp



▲申込みはこちら

文化財保存活用地域計画の

パブリックコメント募集

地域の宝である文化財を保存・活用するため、「あわら市文化財保存活用地域計画」を策定します。この計画に対する市民の皆さんのご意見を募集します。

▼募集期間 6月16日(月)~30日(月)

▼案件名 「あわら市文化財保存活用地域計画(案)」

▼閲覧方法 郷土歴史資料館窓口またはホームページ

▼提出方法 住所・氏名・連絡先を明記の上、持参、郵送、ファックスまたはメールでご提出ください。

▼問合せ 郷土歴史資料館 ☎ 73-5158

FAX 73-1038

maibun@city.awara.lg.jp

浄化センター夜の見学会

普段見ることのない下水道施設を見学してみよう!

▼とき 8月22日(金) 19時~20時30分

▼見学場所 九頭竜川浄化センター

▼対象 県内在住者(小学3年生以上)

▼参加費 無料

▼定員 30人(保護者含む)

▼持ち物 ※応募者多数の場合は抽選
水筒・タオル・雨具

▼申込み 【期限】7月31日(木)

メールまたはハガキでお申し込みください。

▼問合せ (公財) 福井県下水道公社 ☎ 82-46600

soumu@fukui-swc.jp



▲詳しくはこちら▶



▲申込みはこちら



画像提供:福井県

福井の伝統料理に挑戦! 葉っぱ寿司を作ってみよう

葉っぱ寿司は、お祭りやお祝い事の際に作られてきた郷土料理です。アブラギリの葉で酢飯とマスを包んだ、美味しい押し寿司を作ってみませんか。

▼とき 7月25日(金)

▼ところ 9時30分~11時30分
湯のまち公民館 調理室

▼講師 湯のまち公民館 調理室 森塚 美智子さん

▼材料費 650円

▼定員 12人(先着順)

▼持ち物 エプロン・三角巾・タオル・持ち帰り用容器

▼問合せ 湯のまち公民館 ☎ 78-6350

## 不動産の住所等変更登記が義務化されます！

令和8年4月1日から不動産の住所等変更登記の義務化が始まります。不動産の登記名義人は、住所または氏名を変更した日から2年以内に、変更登記の申請を行うことが義務付けられます（法人も対象）。

また、令和8年4月1日より前に住所等を変更していた場合でも、令和10年3月31日までに変更登記の申請が必要です。

さらに、窓口での申し出や、オンラインによる簡単・便利な「スマート変更登記」を利用すると、今後住所等の変更があった際に、登記名義人の了解を得た上で、法務局が職権で変更登記を行います。

詳しくは、法務省ホームページをご覧ください。法務局へお問い合わせください。

**問合せ** 福井地方法務局登記部門  
☎ 22-4988



▲ ホームページ

## 「自筆証書遺言書保管制度」開始から5周年！

自書した遺言書を法務局が大切に保管します。円満で円滑な相続のためにもぜひご利用ください。詳しくは、法務省ホームページをご覧ください。

- ・改ざんや紛失を防止
- ・家庭裁判所の検認は不要
- ・保管申請手数料1件 3,900円（維持費なし）

**問合せ** 福井地方法務局供託課 ☎ 22-4189



▲ ホームページ

## 令和7年度全国安全週間

労働災害を防止するための産業界の自主的な活動と、職場全体の安全意識を高めることを目的に、厚生労働省では、巡視や講習会などの取り組みを推進しています。

労働者一人ひとりが安全に働ける職場環境を築くために、労使が一丸となって、安全活動に取り組みましょう。

**期間** 7月1日（火）～7日（月）

**問合せ** 福井労働局健康安全課 ☎ 22-2657

## 7月の「いきいきテラスいちひめ」利用日（老人福祉センター）

いきいきテラスいちひめ		
	入浴	利用地区
1火	○	坪江B・里方・本荘
2水	○	
3木	○	
4金	○	伊井・細呂木B
7月	×	カラオケ、民謡
8火	○	細呂木A・吉崎・北湯・温泉・山方
9水	○	金津
10木	○	
11金	○	波松
15火	○	坪江A・劔岳・新郷
16水	○	
17木	○	
18金	○	坪江B・里方・本荘
22火	○	伊井・細呂木B
23水	○	
24木	○	
25金	○	細呂木A・吉崎・北湯・温泉・山方
28月	×	カラオケ、民謡
29火	○	波松
30水	○	
31木	○	

坪江地区、細呂木地区の内訳は次のとおりです。  
坪江A 中川・東田中・瓜生・南疋田・北疋田・次郎丸・御簾尾・北野・北・前谷・上野  
坪江B 笹岡・熊坂・下金屋・畝野野々・牛ノ谷・名泉郷  
細呂木A 滝・青ノ木・宮谷・坂口・蓮ヶ浦・細呂木・橋屋・樋山・細呂木駅前  
細呂木B 山西方寺・柿原・山十楽・指中・沢・嫁威・日の出・清王

芦原地区の入浴送迎ワゴンは、お風呂の営業日に次の通り運行します。あわら湯のまち駅発 13時30分→あわら湯のまち駅着 14時50分ごろ

**問合せ** 社会福祉協議会 ☎ 73-2253

## リサイクルバンク

情報が更新されている場合がありますので、お問い合わせください。

《ゆずります》

学習機一式、江戸だんす、明治だんす、三国だんす、セミダブルベッド+マットレス  
《ゆずってください》

ベビー服（男児用）、抱っこひも、  
中型バイクまたは原付バイク、マシン、  
金津小学校体操服一式（150cm）、  
芦原中学校制服（女子、夏・冬）

**問合せ** 生活環境課 ☎ 73-8017

## 広報アドバイザーコラム

### もりゆか、ちょっとひと息。

就任1カ月！あわらの魅力に感動の毎日です！

皆さん、こんにちは！今年度からあわら市広報アドバイザーに就任しました、タレントのもりゆかです。

活動を始めて早くも2カ月が経ちました。市内のさまざまな場所を訪れ、あわら市の魅力に触れるたび、「なんて素敵なおまじなのだろう！」と感動する毎日です。

そして何より、皆さんの温かさに心から感謝しています。あわら市の魅力を丁寧に教えてくださったり、取材先では「ありがとうございます」と優しい言葉をかけていただいたり…。皆さんのあわら市への深い愛情をひしひしと感じると同時に、私自身もこのまちへの愛が日々どんどん大きくなっています！

これからも広報アドバイザーとして、皆さんの声に耳を傾けながら、あわら市の「素敵」をたくさん見つけ出し、多くの人の心に届く広報を目指していきます。これからもどうぞよろしくお願いいたします！

あわら市広報アドバイザー もりゆか



### 地域活性化企業人 もりゆか

福井県在住。タレント・役者業のかたわら、福井県公式観光サイト「ふく旅」の観光ライターなどとしても活動し、情報発信の分野で幅広く活躍。これまでの経験を活かし、広報アドバイザーとしてあわら市の魅力発信に取り組む。



## 60歳以上の再就職を応援します！

キャリア人材バンクに登録しませんか？

あなたに合った仕事を一緒に探します。

**対象** 離職後1年以内で、60歳～70歳の人  
※週10時間以上の勤務を希望する人

**利用料** 無料

**申込み** 専用フォームからお申し込みください。

**問合せ** (公財)産業雇用安定センター(ジョブ産雇)  
☎ 24-9025



▲ 申込みはこちら



## ベビースタ

R7.5.1～5.31 届出順 <敬称略>

氏名	性別	お父さん	お母さん	行政区
大杉 莉桜	女	歌愛	西温泉	
八田 さつき	男	嘉之	江里	古
藤木 はると	男	幸太	美穂	坂ノ下
中内 いと	女	奏太	史乃	二面
寺前 あさひ	男	智哉	幸江	桑原
土屋 すばる	男	徹啓	咲紀	古
加藤 えみい	女	宏幸	優美子	向ヶ丘

◆「声の広報」をご希望の人は、あわら市社会福祉協議会（☎ 73-2253）へ  
◆市公式YouTubeで「声の広報」の配信を始めました！二次元コードを読み取りご利用ください。

YouTube ▶



## 編集後記

今月号のトリムマラソンの表紙も tomosaki さんに撮影していただきました！事前に撮影の打ち合わせができなかったため、当日の朝にコースを下見し、撮影スポットの確認を行いました。大会が始まると tomosaki さんとは別行動だったのですが、後日見せてもらった写真には、「こんな瞬間、どうやって撮るの!？」と驚くほど、親子ランナーの飾らない笑顔や爽やかな表情でゴールするランナーの姿が数多く収められており、とても感銘を受けました。その一枚一枚には、見えない想いや空気感まで映し出されているようでした。何気ない一瞬も逃さない tomosaki さんのカメラワークをこれからも近くで学んでいきたいです！（真）



## 観光協会通信 HAPPY

あわら市観光協会から、旬のお知らせをお届けします。

### 福井の地酒4種と地元の厳選おつまみのペアリング体験！ — 利き酒師の資格を持つあわら温泉女将がおもてなし —

昨年ご好評をいただいたペアリング体験を、今年も限定開催します。

利き酒師でもあるあわら温泉の女将が、日本酒の基礎知識や福井の地酒の特徴、おいしい飲み方についての体験講座を開催します。福井県の蔵元選りすぐりの地酒とおつまみを楽しむ1時間です。地酒は、福井の伝統工芸品の酒器で味わっていただきます。

**と き** 6月28日（土）・7月5日（土）・9月20日（土）・10月18日（土）・令和8年3月14日（土）・4月11日（土）  
※6日間限定  
14時～15時

**と ころ** 地酒蔵近藤（あわら市温泉 1-501）

**料 金** 6,000円（税込）

**定 員** 各回10人まで（最少催行2人）

**申込み** じゃらんネットからお申し込みください。▲女将との会話も楽しんで※申し込みにはログインIDとパスワードが必要です。

**注意事項** ・20才未満の人はご参加いただけません。

- ・お車での来場はご遠慮ください。
- ・おつまみに味噌や醤油が含まれています。アレルギー対応は行っていませんので、各自の判断でご参加ください。



▲ 申込みはこちら

**問合せ** (一社)あわら市観光協会 ☎ 78-6767(平日 8時30分～17時)

# 7月 暮らしのカレンダー

**資** 資源ごみ収集日  
(空き缶・空き瓶・ペットボトル・スプレー缶)

**不** 燃やせないごみ収集日  
資源ごみ収集日(廃プラスチック)

**粗** 粗大ごみ持ち込み日 8:30～16:30  
広域圏清掃センター ☎ 74-1314

日	月	火	水	木	金	土	
<p><b>あわら市の人口</b></p> <p>7年6月1日現在</p> <p>男 <b>12,501人 (+21)</b> 女 <b>13,655人 (+1)</b> 世帯数 <b>10,539世帯 (+30)</b></p> <p><b>26,156人 (+22)</b></p> <p>( ) は前月比</p>		<p><b>1</b></p> <p>市民課延長窓口 (証明書発行・マイナンバーカード) 19:00まで 市民課</p> <p>すこやかクラブ 13:30～15:00 中央公民館</p>	<p><b>2</b> <b>不</b></p> <p>すこやかクラブ 14:00～15:30 保健センター</p>	<p><b>3</b></p> <p>すこやかクラブ 13:30～15:00 湯のまち公民館</p>	<p><b>4</b></p> <p>絵本の読み聞かせ会 11:10～11:20 子育て支援センター</p>	<p><b>5</b></p> <p>土曜開放デー 9:00～12:00 子育て支援センター</p> <p>おはなしホイホイ 10:30～11:00 金津図書館</p>	
<p><b>6</b></p> <p>市民課休日窓口(完全予約制) (マイナンバーカードの申請と交付のみ) 9:00～12:00 市民課</p> <p>休日当番医 内 奥村医院(あわら) ☎ 73-0171 内 石黒皮膚科クリニック(春江) ☎ 51-6700 外 木村病院(あわら) ☎ 73-3323</p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p> <p>市民課延長窓口 (証明書発行・マイナンバーカード) 19:00まで 市民課</p> <p>行政相談 13:30～16:00 金津本陣IKOSSA</p> <p>人権相談 13:30～16:00 金津本陣IKOSSA</p>	<p><b>9</b> <b>資</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>もぐもぐ教室・ブックスタート 10:00～11:30 保健センター</p> <p>ベビーサロン 13:30～15:30 保健センター</p>	<p><b>11</b></p> <p>市民健診 中央公民館 8:30～10:00 (一般・肺・胃) 12:45～13:45 (子宮頸) 12:45～14:15 (乳・骨)</p>	<p><b>12</b></p> <p>おはなしホイホイ 15:00～15:30 金津図書館</p>	
<p><b>13</b> <b>粗</b></p> <p>パパ応援デー 9:00～12:00 子育て支援センター</p> <p>親子リズム教室ずむずむ* 10:00～10:45 子育て支援センター</p> <p>休日当番医 内 藤井医院(三国) ☎ 82-1113 内 豊田内科医院(春江) ☎ 51-8181 外 春江病院(春江) ☎ 51-0029</p>	<p><b>14</b></p> <p>結婚相談 13:30～15:30 いきいきテラスいちひめ</p> <p>人権相談 13:30～16:00 湯のまち公民館</p>	<p><b>15</b></p> <p>こころの相談 10:00～12:00 保健センター</p> <p>市民課延長窓口 (証明書発行・マイナンバーカード) 19:00まで 市民課</p> <p>すこやかクラブ 13:30～15:00 中央公民館</p> <p>農地法に基づく許可申請締切</p>	<p><b>16</b> <b>不</b></p> <p>離乳食個別相談会 10:00～11:00 子育て支援センター</p> <p>行政相談 13:00～15:00 セントピアあわら 無料法律相談(予約制 ☎ 73-2253) 13:00～16:00 いきいきテラスいちひめ</p> <p>すこやかクラブ 14:00～15:30 保健センター</p>	<p><b>17</b></p> <p>3歳児健診 13:00～14:15(受付) 保健センター</p> <p>2歳児歯科健診 14:00～14:15(受付) 保健センター</p> <p>すこやかクラブ 13:30～15:00 湯のまち公民館</p>	<p><b>18</b></p> <p>脳活性化教室 9:30～11:30 保健センター</p>	<p><b>19</b></p> <p>おはなしホイホイ 10:30～11:00 金津図書館</p> <p>わくわくBOXおはなし会 10:00～10:30 戸原図書館</p>	
<p><b>20</b></p> <p>休日当番医 内 汐見医院(あわら) ☎ 73-0040 内 藤田神経内科病院(丸岡) ☎ 67-1120 外 友田医院(春江) ☎ 51-0343</p>	<p><b>21 海の日</b></p> <p>休日当番医 内 宮崎病院(三国) ☎ 82-1002 内 はるぞら内科クリニック(春江) ☎ 50-6326 外 木村病院(あわら) ☎ 73-3323</p>	<p><b>22</b></p> <p>市民課延長窓口 (証明書発行・マイナンバーカード) 19:00まで 市民課</p>	<p><b>23</b> <b>資</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>ベビーサロン 13:30～15:30 保健センター</p>	<p><b>25</b></p> <p>脳活性化教室 9:30～11:30 保健センター</p> <p>グッド・トイで遊ぼう 10:00～11:00 子育て支援センター</p>	<p><b>26</b></p> <p>市民健診 保健センター 8:30～10:00 (一般・肺・胃) 12:45～13:45 (子宮頸) 12:45～14:15 (乳・骨)</p> <p>いっこさ!おはなしの森 10:30～11:00 金津図書館</p>	
<p><b>27</b> <b>粗</b></p> <p>結婚相談 13:30～15:30 中央公民館</p> <p>休日当番医 内 まつもと耳鼻咽喉科クリニック(三国) ☎ 81-8733 内 キンダククリニックきかわり原(春江) ☎ 58-0033 外 加納病院(あわら) ☎ 73-1001</p>	<p><b>28</b></p> <p>結婚相談 13:30～15:30 いきいきテラスいちひめ</p>	<p><b>29</b></p> <p>市民課延長窓口 (証明書発行・マイナンバーカード) 19:00まで 市民課</p>	<p><b>30</b> <b>不</b></p> <p>誕生会 10:00～10:30 子育て支援センター</p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>納期限</b></p> <p><b>7月31日</b></p> <p>固定資産税(第2期) 国民健康保険税(第1期)</p> <p>・口座振替日は納期限日 ・再振替は翌月12日 (休日の場合は翌営業日)</p>		
<p>市庁舎太陽光パネル発電量 (5月1日～5月31日)</p> <p>積算発電電力量 2,344 kWh CO<sub>2</sub>削減量 737 kg-CO<sub>2</sub></p> <p>■問合せ 生活環境課 ☎ 73-8018</p>	<p>休日当番医 診療時間 9:00～17:00 当番医が変更されている場合がありますので、消防署(☎ 51-0119)にお問い合わせの上受診されるようお願いいたします。 時間外の急患は、消防署へご連絡ください。</p>	<p>大人救急医療電話相談 急病やケガの際に救急要請の要否や受診のタイミングなどについてアドバイスします。 相談時間 24時間 365日 ☎ # 7119 (28-2155)</p>	<p>子ども救急医療電話相談 急病やケガの対処法、受診のタイミングなどについてアドバイスします。 相談時間 月～金 19:00～翌朝 9:00 土 13:00～翌朝 9:00 日・祝 9:00～翌朝 9:00 ☎ # 8000 (25-9955)</p>	<p><b>防災情報はこちら</b></p> <p>Yahoo! 防災速報アプリ</p> <p>避難所開設など「自治体からの緊急情報」を配信。Android用 iOS用</p>			<p>防災メール配信サービス あわら市からの防災情報を配信中。</p> <p>災害情報テレホンサービス ☎ 050-5536-6029(自動案内) 聞き取りにくかった防災行政無線の内容を確認可能。</p>