

広報

おばま

2010

12

【特集】

元気なうちから始めよう！介護予防

《表紙》

明通寺の境内で檜皮（ひわだ）採取作業の見学会が開催され、松永小学校の児童45人が参加しました。全国でも数少ない原皮師（もとかわし）と呼ばれる職人が次々とヒノキの皮をはいでいきます。

（11月12日）

元気ならちから始めよう！ 介護予防



羽賀ふれあいサロン

元気ならちから始める

介護予防とは、介護の必要がなく自分らしい生活を送るために行うものです。早期に介護予防に取り組めば、要介護の原因である生活機能の低下を防ぐことができます。「今は元気だから先のこと」「知り合いに知られたら恥ずかしい」などと思わず、元気な今から始めましょう。

ただ、介護認定されたからといって手遅れではありません。介護予防を行うことで元気を取り戻し、状態を悪化させないことができるからです。

要介護の原因

要介護となる原因として最も多いのは、脳血管疾患（脳卒中）で、次に認知症、

高齢による衰弱と続きます（左上グラフ参照）。

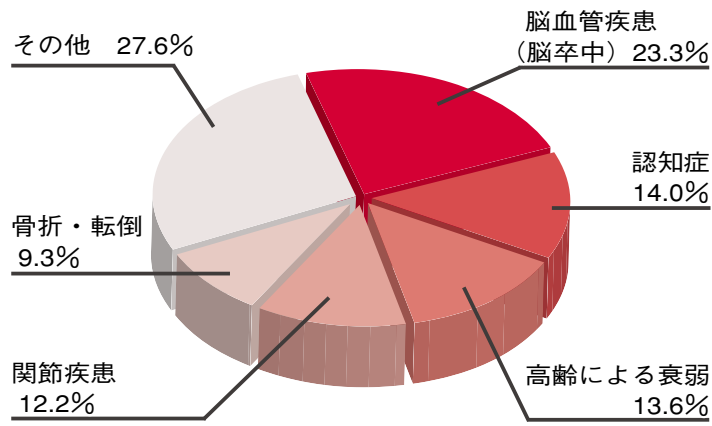
男女別に見てみると、男性では脳血管疾患が四割を占めています。女性では衰弱、骨折・転倒、関節疾患が四割となっています。女性の脳血管疾患は男性と比べて約半分の二割程度でした。

また、年齢別で見ると七十五歳未満は脳血管疾患が多く、七十五歳以上になると衰弱、骨折・転倒が多くなっています。年齢を重ねると身体を動かすことが少なくなり、心身の機能が低下して動きにくくなります。このようなことから介護が必要となるのです。では、これらを防ぐためには、どうしたらよいのでしょうか。

介護予防メニュー

- 介護予防には、多くの人と交流する
- 身体を動かす
- バランスよく食事を取る

【介護が必要となった原因】



平成19年国民生活基礎調査より（厚生労働省）

● 65歳以上であれば誰でも参加することができる介護予防

事業名	対象・内容
元気倶楽部	生活習慣病の危険性がある人の生活習慣改善教室
いきいき教室	心身の衰えや認知症、閉じこもり傾向がある人の介護予防教室
筋力アップ教室	筋力が弱まり、活動の範囲が狭くなった人の運動教室
元気ハツラツ教室	内外海、宮川、中名田、加斗の各公民館を会場にした介護予防教室
楽笑ピクス	生活習慣病の危険性があり、日ごろ運動習慣がない人の運動教室

● 健診などで医師の認定を受けた65歳以上の方が対象の介護予防

事業名	対象・内容
いきいきパワーアップ事業	運動機能の向上が必要な人が対象 習慣的な運動を行うことで体力を向上させる
栄養改善訪問	低栄養状態のおそれがある人が対象 個別的な栄養相談と教育を実施
口腔ケア訪問	口腔機能が低下しているおそれがある人が対象 個別的な口腔機能の向上のための教育や機能訓練を実施
訪問型介護予防事業	閉じこもり、認知症、うつなどのおそれがあり、通所での事業が実施できない人が対象。個別に相談、指導を実施

ことが特に重要です。そのお手伝いするのが、左表の事業と次ページ下欄の各区で行われている「ふれあいサロン」です。介護予防は、男女や年齢の違い

に配慮した取り組みが重要で、それぞれ対象者や内容が異なるのは、ひとりひとりにあった教室を選んでいただくためです。お気軽にご相談ください。

「介護予防」と聞くと、多くの人が「まだ先のこと」「元気ならちからは関係ない」と考えるのではないのでしょうか。しかし、住み慣れた地域でいつまでも元気で過ごすためには介護予防が必要です。

介護保険の認定者数は、全国的に増加傾向であり、小浜市では一、五五二人（九月末現在）が認定を受けています。このまま認定者が増え続けると、保険料の上昇などにもつながっていきます。

介護が必要となる原因は年齢や性別によってもさまざまですが、運動機能などを維持し自分らしい生活ができるよう、市では「介護予防の教室」「ふれあいサロン」などを実施しています。

今回は、いろいろな教室や各地域で実施しているサロンを紹介します。いつまでも元気で過ごせるよう、ぜひご参加ください。

■問い合わせ 健康管理センター

☎52・2222

自宅でできる簡単予防運動！

◎お手軽！スクワット



ポイント！

つま先よりひざが前に出ないようにする！

難しいときは...



机などの安定したものにつかまる

背筋を伸ばし、肩幅より少し広めに足を開く。息を吐きながら、いすに腰掛けるようにおしりをゆっくり降ろす。
5回を1日3セット

◎座ってできる！ボール運動



ポイント！

両足を床から浮かせる

枕でも代用できます

いすに座ってボールをひざに挟み、つぶした状態で3秒を5回。1日3セット。慣れてくれば、ひざから下を前に伸ばす運動を加える

◎かんたん！片足立ち

難しいときは...



机などの安定したものにつかまる

片足で立ちもう一方の足が床に付かないような姿勢で左右1分間。1日3セット

教室・サロンにおじゃましました

元気ハツラツ教室（久須夜交流センター）11月10日

心身共にリフレッシュ



松本 三良さん
75歳・田島

集団検診のとき、健康管理センターの職員から夫婦で誘われて参加するようになりました。何か運動をしたいなと思っていたので、よいタイミングで誘っていただきました。体が少し軽くなったと感じますし、何より心身共にリフレッシュして調子がいいです。知り合いと楽しくしゃべりながらするので、いい雰囲気ですと続けられますね。



市から委託された二チイ学館の先生による運動教室です。この日は、まず最初に手首や手の指、足首などをほぐし、ストレッチ、ゴムを使って負荷をかける運動、リズム体操へ進んでいきます。適度に休憩、水分補給があり、終始笑顔で約1時間30分の運動が終わりました。

ふれあいサロン（羽賀ふれあい会館）11月12日

毎回楽しみ



市から委託された若狭ハイツの先生による運動や講演、レクリエーションなど、内容はさまざまです。この日はまず最初に転倒予防（カルシウムについて）の話聞き、ゴムを使った運動。最後は体を使ったゲームで、こちらもみんな大笑いの楽しいひとときでした。

隣の区の人から「ふれあいサロン」のことを聞き、よいことなのでみんなで協力して開催するようになりました。ここで教えてもらった体操を家でも毎日しているんですよ。簡単な体操なので、続けられるのがいいですね。腰がだいぶ楽になりました。体操以外にもゲームなどのレクリエーションがあって、毎回楽しみにしています。



石橋 キン子さん
70歳・羽賀

元気で長生きニュース（第8号）

公民館で「高齢者いきいき講座」

公民館では、高齢者が元気でいきいきと過ごしていただくための講座を開催しています。

講座の主な内容は次のとおりです。

【健康づくり】

健康体操・リズム体操、認知症予防プログラム、食習慣改善プログラム

【世代間交流】

小学生との農作業体験、わら細工

【趣味や生活】

歴史学習講座、交通安全講座
身近な金融経済事情講座

※講座は公民館によって異なりますので、各公民館にお問い合わせください

■問い合わせ

生涯学習課☎内線 432

「ふれあいサロン」実施場所一覧

本年度実施している「ふれあいサロン」の実施場所一覧です。参加してみようと思う人は市介護長寿課（☎内線 174）にお気軽にお問い合わせください

小浜地区	大原飛鳥香取・庚申堂	白鬚・市民活動交流センター
	竜田区集会所	大宮会館
	青井会館	鈴鹿会館
	多賀会館	住吉・わかさふれあいセンター
	清滝会館	神田会館
	今宮・中央公民館	塩竈・松見建築宅
	酒井会館	駅前町・はまかぜプラザ
	浅間貴船・貴船会館	山手三・東山手ふれあい会館
	津島会館	城内二丁目ふれあい会館
	生玉会館	山手一丁目会館
雲浜地区	玉前・市民活動交流センター	山手二・東山手ふれあい会館
	日吉・若狭ふれあいセンター	一番町会館
	白鳥鹿島・若狭ふれあいセンター	雲浜二丁目会館

雲浜	水取会館	羽賀ふれあい会館	遠敷交流センター	中名田	下田農事集会所
	雲浜一丁目会館	太良庄（日・定）	尾崎集落センター		上田ふれあい会館
	川東・角屋町会館	太良庄（鳴滝）	和久里公会堂		小屋集落センター
	山王前ふれあい会館	太良庄（太良）	多田集落センター		法海集落センター
西津地区	福谷会館	大戸公会堂	伏原会館	加斗地区	東勢西勢・ふれあい会館
	板屋町会館	加茂集落センター	口田縄ふれあい会館		上加斗集会所
	新小松原・川洲民生委員宅	平野区公会堂	下中井住民センター		荒木ふれあい会館
	川西会館	東市場集会所	西相生集落センター		岡津鯉川・ふれあい会館
内外海地区	田島（華）・民宿山善	池田検見坂・池田会館	上中井・五十谷住民センター	中名田	
	田島（海）・集落センター	国分ふれあいセンター	谷田部住民センター		
	泊集落センター	遠敷の郷会館	東相生集落センター		
	阿納集会所	金屋公会堂	深野深谷・ふれあい会館		
	奈胡公会堂	中の宮会館	和多田生活改善センター		

市長表彰・奨励賞・文化奨励賞

取賞ならぬにふんりつちふち

平成二十二年度の小浜市長表彰、小浜市奨励賞、小浜市文化奨励賞の受賞者が決まり、十一月三日、文化会館で表彰式が行われました。市長表彰は七個人、奨励賞は一人、文化奨励賞は二個人・一団体の皆さんです。

市長表彰は、市や関係団体から推薦された候補者・候補団体を各種団体長で構成する小浜市表彰選考委員会で審議、選定され、市長が決定します。

文化奨励賞は、市や関係団体から推薦された候補者・候補団体を教育文化に関する各種団体長で構成する小浜市文化奨励選考委員会で審議され、市教育委員会で決定します。

■問い合わせ 総務課 ☎内線353 教育総務課 ☎内線422

【市長表彰】

政治、経済、教育文化などで市政振興に寄与され、市民の模範となって活躍された個人や団体を表彰します

【奨励賞】

さん新たな発想や特色ある活動により、まちづくりや産業振興への貢献度が特に顕著であると認められる個人や団体を表彰します

産業振興功労



たなか こうじろう 田中 孝次郎 さん (小浜今宮・66歳)

有限会社田中平助商店の代表取締役として20年にわたり「小鯛のささ漬」をはじめとする地元水産物加工品の製造、販売を通じて本市の産業振興に貢献されています。平成11年からは市食品加工協同組合の理事長として「若狭かれい」の地域ブランドの地位向上に寄与されました。

教育文化振興功労



にしだ ゆうじ 西田 悠二 さん (山手二丁目・78歳)

平成7年から15年にわたり小浜市子ども会育成連合会会長として子ども会活動の発展に寄与されました。また、嶺南地方子ども会育成連絡会会長などの要職を歴任され、現在は小浜市青少年健全育成協議会会長などの要職に就かれて青少年の健全育成の推進に大きく貢献されています。

教育文化振興功労



くわだ きちじ 桑田 吉治 さん (新保・83歳)

昭和23年から能の観世流の謡曲と仕舞の習得に努力されました。昭和52年からは30年にわたり宮川地区の「宮謡会」代表として後進の育成、指導に尽力されています。また、宮川小学校の児童に謡曲と仕舞を伝授するなど、地域での能の普及、振興にも大きく貢献されています。

奨励賞



ふじた やすお 藤田 靖郎 さん (甲ヶ崎・73歳)

昭和54年から31年にわたり自身の畑を園児の菜園作り実践の場として提供されています。さらに、水やりや草取りなどの畑の管理に協力して、園児の収穫体験充実のために尽力されています。

交通功労



まごの じろう 孫野 二郎 さん (城内一丁目・66歳)

昭和57年から28年にわたり小浜市交通指導員として、街頭監視活動や通学児童の交通安全活動に尽力されました。平成16年からは小浜市交通指導員会長として人材の育成に尽力され、市民の交通安全確保に大きく貢献されました。

社会体育功労



いけだ さだお 池田 禎夫 さん (府中・81歳)

昭和23年から17年にわたり小浜市水泳協会事務局長として組織の強化と基盤作りに尽力され、本市の体育の振興に貢献されました。また、小浜市体育協会理事長、同副会長の要職を歴任し、地区対抗市民体育祭を復活させるなど、体育協会の運営と発展に尽力されました。

教育文化振興功労



おかもと やすこ 岡本 恭子 さん (多田・84歳)

昭和47年に「日本舞踊若菜流秀美会」を設立されて以来、会の運営、後進の指導、育成に尽力されてきました。また、姉妹都市の奈良市をはじめ、県内外の文化祭に積極的に参加されるなど、日本舞踊の普及、振興に大きく貢献されています。

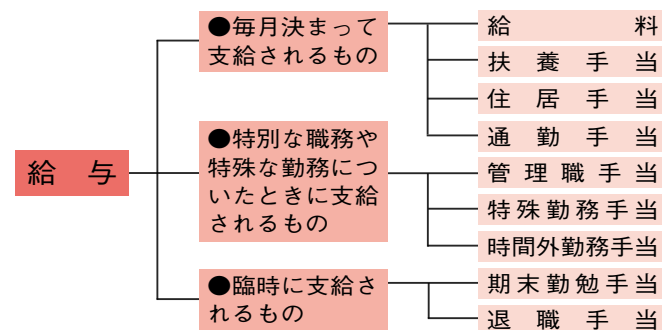
自治振興功労



いしばし たかこ 石橋 孝子 さん (栗田・71歳)

平成10年から同22年まで小浜市公平委員会委員を3期12年務められました。その間、委員長職務代理者の重責を果たされ、公正中立な立場で人事行政の適正化、公平性の確保に尽力されるなど、本市の公平委員会の運営に大きく貢献されました。

一職員給与の仕組み一



●扶養手当

	金額
配偶者	13,000円
配偶者以外の扶養親族	6,500円

●通勤手当

	金額
交通機関利用の職員	6カ月の定期額を一括支給
通勤距離が2*以上	2,000円～24,500円

●住居手当

	金額
借家に居住	限度額27,000円

●特殊勤務手当

危険、困難な職務についたときに支給。手当は9種類

一職員数と人件費一

●部門別職員数 (各年4月1日現在)

	職員数		
	平成20年	平成21年	平成22年
一般行政関係	253人	238人	228人
教育行政関係	48人	49人	50人
公営企業関係	41人	41人	38人
計	342人	328人	316人

●職種別職員数 (平成22年4月1日現在)

	職員数
部長、部次長、課長、主幹	57人
課長補佐(保育園長含む)、企画主査	108人
主査、主事、保育士など	130人
技能労務職	21人
計	316人

●職員給与費 (平成22年度当初予算)

	金額
給料	12億4,600万円
職員手当	6億5,150万円
計	18億9,750万円
1人当たりの給与費	593万円

●人件費 (平成21年度普通会計決算額)

歳出額(A)	人件費(B)	人件费率(B/A)
153億6,265万円	28億3,719万円	18.5%

職員給与の公表

平成22年4月1日現在の給与の状況、職員数と人件費を公表します。職員の給与および定員については、「小浜市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、その詳細を市公式ホームページで公表しています。

■問い合わせ 総務課 ☎内線354

※市職員に支給される給与は、地方自治法と地方公務員法に基づき、市議会の議決を経て市の条例で定められています。

一給料と手当一

●一般行政職員の経験別、学歴別平均給料月額

経験年数	10～15年	15～20年	20～25年
大学卒	262,700円	305,200円	356,400円
高校卒	—	266,900円	314,600円

●一般行政職員の学歴別初任給

	小浜市	国
大学卒	161,600円	172,200円(Ⅱ種)
高校卒	140,100円	140,100円

●職員の平均給料月額と平均年齢

	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	329,500円	43歳8カ月
技能労務職	316,500円	57歳3カ月

●期末、勤勉手当

	期末手当	勤勉手当	計
6月	1.25カ月	0.7カ月	1.95カ月
12月	1.5カ月	0.7カ月	2.2カ月
計	2.75カ月	1.4カ月	4.15カ月

●退職手当

	自己都合退職	勸奨・定年退職
勤続20年	23.5カ月	30.55カ月
勤続30年	41.5カ月	50.7カ月
最高限度額	59.28カ月	59.28カ月

●特別職の報酬、手当

	月額	期末手当
市長(特別条例)	920,000円(828,000円)	6月…1.45カ月
副市長(条例附則)	750,000円(705,000円)	12月…1.65カ月
議長	440,000円	6月…1.45カ月 12月…1.7カ月
副議長	370,000円	
議員	350,000円	

※市長は平成20年10月1日から同24年8月4日(任期満了)まで特別条例により10%を減額
副市長は平成21年1月1日から同24年9月30日(任期満了)まで条例附則により6%を減額



11月3日：文化会館で行われた表彰式

【文化奨励賞】

科学、教育、文学、芸術、歴史などで顕著な業績をあげ、文化振興に寄与された個人や団体を表彰します

文化奨励賞(奨励)



ブレネリ少年少女合唱隊

文化奨励賞(奨励)



なかみち よしひろ
中道 佳宏 さん
(小浜今宮・43歳)

文化奨励賞(功労)



いちえん としひこ
一圓 敏彦 さん
(多田・72歳)

うまし小濱町並みコンサートをはじめとする市内各種イベントやコンサートに積極的に参加されています。歌うことは、人間の心と体を育てるという理念のもとに活動を続けられ、合唱を通じ、集団の中での子どもたちの人間形成に大きく貢献されている団体であり、今後の活躍がますます期待されます。

玄明社や日韓美術作家交流展の代表を務められるなど、精力的に活動されています。小浜市文化協会でも、美術工芸部長として市美術展の開催などに尽力されてこられました。現在、文化協会と若狭書道連盟の理事として活躍される一方、高校の書道部顧問として生徒の指導に尽力されています。

「小浜第九実行委員会」の委員長として、市全体の音楽レベルの向上などを目的に、今日まで演奏会の運営に尽力されてきました。また、後継者の育成にも積極的に取り組まれてこられました。平成16年度からは、「文芸おばま」の会長として活躍され、文芸事業全般のレベルアップに貢献されています。