

# 広報 さかい

お知らせ版

平成18年  
第1回

## 坂井市民文化祭

未来へ…はばたく坂井の文化

**開会式**  
11月3日(金・祝)午前9時から  
三国社会福祉センター大ホール

坂井市誕生後、初めての文化祭ということで、開催期日を統一しました。伝統芸能などの舞台発表をはじめ、絵画や生け花、写真など数多くの作品展示があります。また、茶席や盆栽・菊花展など、各町独自の催しもあります。

旧四町の文化に触れることのできる絶好の機会です。皆さん、ぜひ、足をお運びください。

◆詳しくは、全戸配付済みのパンフレットまたは坂井市ホームページをご覧ください。

問合せ先 生涯学習課

50-3162

66-2935  
<http://www.city.fukui-sakai.jp>

### 三国会場

11月3日(金)・4日(土)

三国社会福祉センター  
三国体育館・三国公民館

作品展示・芸能発表・茶席  
囲碁会・盆栽・菊花展など

### 丸岡会場

11月4日(土)・5日(日)

いきいきプラザ霞の郷  
霞ヶ城ふれあい広場

作品展示・茶席・芸能発表・菊花展など

### 春江会場

11月4日(土)・5日(日)

ハートピア春江・春江体育館

作品展示・芸能発表・茶席・囲碁将棋会  
バザー・菊花展・俳句会など

### 坂井会場

11月4日(土)・5日(日)

坂井屋内スポーツセンター・坂井武道館・坂井体育館  
坂井老人福祉センター・さかい図書館

作品展示・芸能発表・茶席・模擬店・囲碁会・古本市  
わいわいおはなしランドスペシャルなど



# 食べ歩きバスツアー 参加者募集!

越前・加賀のいいところ、おいしいものを食べ歩きツアーに参加しませんか。  
★おいしいもの★  
①加賀、じゃがポターシユ(道場六三郎レシビ)  
②ゴボ天(ゆげ街道「小出仙」製) など  
★おみやげ★  
①加賀棒茶(加賀市)  
②越前柿太郎・温泉パン(あわら市)  
③五月ヶ瀬(坂井市)

とき 11月22日(水) 午前9時〜午後5時 (雨天決行)  
対象 市民  
定員 94人  
※応募者多数の場合は抽選(先着順ではありません)  
参加費 2,500円 (食事代など込み)  
コース  
各支所発↓山中ゆげ街道・鶴仙狭↓加賀市中央公園のレストラン(昼食)↓丸

八製茶場(見学)↓ゆめのゆ(入浴)↓各支所着  
申込期間 10月27日(金)〜11月9日(木)  
※土・日・祝日を除く  
申込方法 電話で左記へ、氏名・住所・電話番号・生年月日をお知らせください  
※1グループ4人まで  
申込・問合せ先 企画課 ☎50-3013

# 軽自動車税の納期が5月に

平成19年度から、軽自動車税の納期限が、4月末日から5月末日に変更されました。  
すでに発行済みの「平成18年度軽自動車税納税証明書(継続検査用)」について、有効期限は「平成19年4月29日」となっています。有効期限を「平成19年5月30日」と読み替えができるよう、軽自動車検査協会・運輸支局に依頼していただきます。そのまま使用してはなりません。

問合せ 課税課 ☎50-3023



# 年金 12月から現況届けは不要に

社会保険庁では、住民基本台帳ネットワークシステムを活用して、受給者の皆さんの現況(生存)確認を行うことになりました。  
これにより、「年金受給権者現況届」の提出は、12月生まれの人から順次、不要となります。  
◆ご注意ください! 例外として、住民票コードを確認できない人(該当者には直接お知らせします)や外国籍の人など、住民基本台帳ネットワークシステムで現況確認ができない人については、今後現況届の提出が必要となります。  
そのほか、加給年金対象者の生計維持確認や障害年金の診断書については、引き続き必要です。  
詳しくは、左記まで。

問合せ 福井社会保険事務所 ☎23-1002

◆年金ダイヤル 初めに請求する人 ☎0570-051165  
すでに受給している人 ☎0570-071165

# 第6回 監修/水口一夫 まるおか子供歌舞伎

11/18 (土) PM2:00 PM6:00 磯部小学校旧体育館 一般 1,500円 小・中学生 800円

歌舞伎 新版歌祭文 「野崎村」  
舞踊 羽根の禿花だより

今回出演する役者たちは、小学校1年生から5年生までの12人。そのうち5人が初舞台です。最高の演技を披露しようと6月下旬から重ねてきた練習の成果を、ぜひ、会場で見つくりとご覧ください。  
当日は、シャトルバスを運行しますので、ご利用ください。  
問合せ (財)丸岡町文化振興事業団 ☎67-5100 maruoka-fumi.jp

## シャトルバス(古城号) 11/18(土)

坂井市役所丸岡総合支所 (昼の部) (夜の部)  
①13:10 ①17:10  
②13:30 ②17:30  
会場  
(昼の部) (夜の部)  
①15:30 ①19:30  
②15:50 ②19:50  
坂井市役所丸岡総合支所  
●状況により、時間を変更することがあります

# 第3回を開催人づくり・まちづくり講座

毎年流行するインフルエンザ。インフルエンザとは、どんなものなのでしょうか。流行する前に学んで、感染予防に役立てませんか。  
演題 「インフルエンザ、これでも怖くない!」  
〜風邪この本当の違い、よく知りておきたい〜

とき 11月17日(金) 午後7時30分〜9時  
ところ 三国社会福祉センター 大会議室  
講師 福井大学医学部 名誉教授 木村吉延氏  
定員 200人  
受講料 無料  
申込 当日までに電話かFAX、メールで左記まで  
申込・問合せ 生涯学習課 ☎50-3162 66-2935 gakusu@city.fukui-sakai.jp

# 魚料理教室を開催

魚のさばき方・料理方法を習いませんか。健康のために一日一食は、ぜひ、魚料理を。  
とき 12月2日(土) 午前10時〜午後1時  
ところ いねす  
持ち物 エプロン、三角巾、タオル  
講師 坂井地区食生活改善推進員

参加費 500円  
定員 25人(先着順)  
申込 電話で左記へ  
申込・問合せ 坂井健康センター ☎50-3067

# 健康クッキングがしませんか?

男性も大歓迎です。ぜひ、お申し込みください。  
とき 11月9日(木) 午前9時30分〜午後1時  
ところ 城のまち会館  
持ち物 エプロン、三角巾、タオル  
講師 丸岡地区食生活改善推進員

参加費 200円  
申込 11月2日(木)までに電話で左記へ  
申込・問合せ 丸岡保健センター ☎68-5051

# 締め切りせまる! 人間ドック

市国民健康保険では、加入者が健康で生き生きとした豊かな人生を過ごせるよう、人間ドックを行っています。ぜひ、お申し込みください。  
対象 市国民健康保険加入者  
期間 平成19年2月28日(水)まで  
申込期限 11月30日(木)  
申込方法 希望する検査機関に直接申し込んでください。申し込みおよび受診時には、保険証が必要です。  
問合せ 保険年金課 ☎503031

## 検査機関・健診の種類と個人負担金の一覧

検査機関	性別	1日人間ドック①	2日人間ドック②	脳ドック③	併用I(①+③)	併用II(②+③)	PETがん検診
三国病院(三国町) ☎82-0480	男	12,000	32,000	8,500	20,500	39,000	
	女	12,000	32,000	8,500	20,500	39,000	
宮崎病院(三国町) ☎82-1002	男	12,000	30,000	6,000			
	女	12,000	30,000	6,000			
東外科医院(丸岡町) ☎66-2228	男	5,000					
	女	5,000					
中瀬整形外科医院(丸岡町) ☎67-3777	男			9,000			
	女			9,000			
ヒガシ内科医院(丸岡町) ☎66-1054	男	9,500					
	女	9,000					
藤田神経内科病院(丸岡町) ☎67-1120	男	9,500		8,000	16,500		
	女	9,500		8,000	16,500		
春江病院(春江町) ☎51-0029	男	10,500		7,500	14,500	17,500	
	女	10,500		7,500	14,500	17,500	
木村病院(あわら市) ☎73-3323	男	11,500	28,000				
	女	11,500	28,000				
島崎医院(あわら市) ☎73-0071	男	4,000					
	女	4,000					
西岡医院(あわら市) ☎77-2138	男	6,000					
	女	6,000					
福井総合病院(福井市) ☎25-8260	男	10,000	31,000	8,500	18,000	38,000	
	女	10,000	31,000	8,500	18,000	38,000	
済生会病院(福井市) ☎28-8513	男	13,000	36,000	20,000	28,500	51,500	38,000
	女	20,000	39,500	20,000	35,500	55,000	38,000
労働衛生センター(福井市) ☎25-2206	男	11,500	31,000	14,500	21,500	43,500	
	女	14,000	38,500	22,500	27,500	50,500	
福井赤十字病院(福井市) ☎36-3667	男	13,000	36,000	9,500	21,000	46,000	25,500
	女	16,500	36,000	9,500	22,000	46,000	25,500
福井循環器病院(福井市) ☎54-5660	男	13,000	35,000				
	女	16,500	35,000				
福井県立病院(福井市) ☎57-2920	男	13,000	36,000	8,500	21,500	42,500	
	女	16,500	36,000	8,500	23,000	42,500	

★検査機関により検査項目・個人負担金が異なります  
★健診結果は、加入者の健康保持・増進のために活用させていただきます

## 12月分の体育施設使用抽選会

と き 11月14日(火)  
 一般予約 11月16日(木)9:00から受付開始。  
**11月～3月 三国運動公園ナイター施設  
 17時以降の使用について**  
 この期間は、使用希望日の一週間前までに、申請をした人のみ使用可能となります。  
 申請先 三国運動公園管理事務所  
 ☎82-5580

使用施設	使用時間	抽選会場	時間	施設(一般予約含む)の問合せ先	問合せ先
三国町内体育施設	夜間	三国運動公園健康管理センター	19:30～	三国運動公園管理事務所 ☎82-5580	教育委員会スポーツ課 ☎50-3163
春江町内体育施設	日中 夜間	春江体育館	19:30～	春江総合支所教育分室 ☎51-9408	
坂井町内体育施設	日中	坂井武道館	13:30～	坂井総合支所教育分室 ☎50-3165	
	夜間	※屋内スポーツセンター使用団体のみ 市多目的研修集会施設	19:30～		
丸岡町内体育施設	夜間	丸岡体育館 (情報団地テニスコートは除く)	19:30～	丸岡体育館☎66-8920	(財)丸岡体育振興事業団 ☎66-8920

## 開催

秋の味覚満載!

## いねす秋の収穫祭

旬の食材などが盛りだくさんの「いねす市」や、昔懐かしい焼きいも大会など、多彩な催しもの行われます。皆さん、ぜひご来場ください。

と き 11月4日(土)10:00～16:00 ところ いねす  
 主な内容 焼きいも振る舞い(10:00～15:00)※直売所でお買上げの人に引換券を渡します  
 餅つき実演・配布(11:00～12:00)  
 バルーンアート実演(11:00～11:30、14:00～14:30)  
 子ども太鼓、コーラス、よさこい踊り(12:00～13:30)  
 焼きもち振る舞い(15:00～15:30) など  
 問合せ先 いねす ☎72-7600

## 日本海の夕日をみながら 健康づくりウォーキング

三国町海岸沿いを、夕日を選び、深まる秋を感じながらウォーキングしませんか。申込不要。  
 と き 11月3日(金・祝)  
 13:30～18:00ごろ  
 コース 三国サンセットビーチ→海浜自然公園→荒磯遊歩道→雄島→三国サンセットビーチまで約10キロ  
 各自、三国サンセットビーチに集合。健康運動士によるストレッチ体操後、出発します。  
 問合せ先 丸岡保健センター  
 ☎68-5051

## 第2回 郷土史研究講座

と き 11月19日(日)  
 13:30～15:00  
 ところ 三国社会福祉センター  
 演題 「継体天皇と三国水門みづと開闢かいびやく」  
 講師 富永亮一郎氏  
 問合せ先 みくに龍翔館 ☎82-5666

## 坂井法人会主催講演会 変わるもの 変わらざるもの いま、我々がやらねば ならない事は何か

税を考える週間(11/11～17)を前に、講演会を開催します。入場は無料です。気軽にお越しください。  
 と き 11月8日(水)14:00～  
 ところ ハートピア春江  
 講師 流通問題評論家  
 イトヨーカ堂元役員  
 坂本圭史氏  
 問合せ先 (社)坂井法人会事務局  
 (あわら市商工会芦原支所内) ☎78-6117

## 入場無料 オリンピックメダリスト 「有森裕子」講演会

と き 11月9日(木)  
 15:30～17:10  
 ところ 三国体育館  
 演題 「よるこびを力に…」  
 駐車場の混雑が予想されますので公共交通をご利用ください。  
 問合せ先 三国ロータリークラブ  
 ☎82-3790

## 青少年健全育成福井県民大会

と き 11月12日(日)  
 13:00～16:00  
 ところ ハートピア春江  
 内容 「少年の主張」の発表・青少年と親世代の対談「もっと聴いて、もっと聴こう 子どもの気持ち」など  
 問合せ先 青少年育成坂井市民会議事務局(生涯学習課内) ☎50-3162

## 参加費無料 ユニバーサルスポーツ交流会

フライングディスクやボッチャなど障害者スポーツやニュースポーツを体験してみませんか。  
 と き 11月5日(日)  
 13:00～16:00  
 ところ 県立大学福井キャンパス内体育館  
 対象 県内在住者  
 申込・問合せ先 県障害者スポーツ指導者協議会  
 ☎29-7920 ✉dktjt294@ybb.ne.jp  
 ※火曜日のみ事務員が在室

## 親睦を深めましょう! 東京三国会総会開催

関東地区在住の三国町出身者のご家族や知人がありましたら、出席を薦めてください。当日、滞在者も可。会費7,000円。  
 と き 11月14日(火)18:30～  
 ところ アルカディア市ヶ谷(東京都千代田区九段北4-2-25)  
 問合せ先 東京三国会長 北川  
 ☎03-3729-2447

## お知らせ

### 「介護サービス情報の公表」 をしています

介護サービス事業所の情報を皆さんに公表し、事業所を選択するときの判断材料として、利用していただけます。  
 県社会福祉協議会のホームページから、都道府県の介護サービス事業所・施設のサービス内容や運営状況に関する情報を見ることができます。

公開されているサービス

本年度は、訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護、通所介護、福祉用具貸与、居宅介護支援、特定施設入所者生活介護、介護老人福祉施設、介護老人保健施設の9サービスが対象です。  
 このほかは、来年度以降順次追加され、将来的にはすべての介護サービスが対象となります。

介護サービス利用者やその家族など幅広くご利用ください。  
 問合せ先 県指定情報公表センター(県社会福祉協議会) ☎24-2339  
 ☎http://f-hakyo.or.jp/kaigokouhyo

## 福井県の最低賃金 649円

平成18年10月1日から県内すべての労働者に県最低賃金が適用(時間額)されます。  
 問合せ先 福井労働局賃金室  
 ☎22-2691

## 10月は労働保険適用促進月間

労働者を1人でも雇っている事業主は労働保険(労災・雇用)に加入する義務があります。加入の手続きや制度についての相談は、下記までお気軽に。  
 問合せ先 三国公共職業安定所  
 ☎81-3262

## 石綿業務に従事した離職者に 無料の特別健康診断を実施

過去に石綿を製造や取り扱う業務に従事しながらも、事業場の廃業などの理由で、石綿健康診断を受診できない退職者(離職者)に対して、厚生労働省が無料で石綿健康診断を行います。  
 診断を希望する人は、下記まで申請書を提出してください。  
 申請には、本人記入の申請書が必要。ただし、対象者の要件の関係上、申請者全員が受診できるとは限りません。詳しくは下記まで。  
 受付期間 11月1日(水)～17日(金)  
 申請場所・問合せ先 県予防医学協会  
 (福井市和田2丁目)☎23-4810  
 県労働衛生センター  
 (福井市日光1丁目)☎25-2206

## リサイクル

申込・問合せ先 市民生活課  
 ☎50-3030

# くらしのガイド

## ひとりで悩まず、電話して! 「女性の人権ホットライン」

☎0570-070-810 (全国共通)  
 職場での男女差別やセクハラ、DV、ストーカーなど女性の人権侵害について相談に応じます。  
 と き 11月13日(月)～19日(日)  
 8:30～19:30  
 ※土・日曜日は10:00～17:00  
 問合せ先 福井地方法務局  
 人権擁護課 ☎22-5090

## 募集

### 福井空港を利用した 観光チャーター事業 のご案内

福井空港発着のチャーター機を利用したツアーの参加者を募集。  
 日程 ①12月9日(土)～11日(月)  
 ②12月15日(金)～17日(日)  
 内容 ①②ともに指宿・屋久島2泊3日  
 参加費 138,000円/人  
 定員 ①②とも29人※先着順  
 問合せ先 県総合交通課 ☎20-0291

ゆづります	ゆづってください
お雛様、シューズラック、スキーウェア・ブーツ・板セット(女性用)、長方形テーブル、未使用厚地カーテン、セミダブルローベット、スロットゲーム、ベビーラック、ベビーカー、ロフトパイペット、洋服ダンス、学習机	折りたたみ自転車、ガーデニング用機と、仁愛幼稚園の体操服男子用、春江西小学校制服女子用、卓球台、LP・Sプレコード、冷凍庫、ギター、一輪車(子供用)、会議用折りたたみ長机(和室用)、エレクター、石うす(一式)、冷蔵庫、春江小学校制服女子用(150～160cm用)、食器棚、学習机、二段ベット、鉄棒・運動マット(子供用)、小型除雪機、二人用ベビーカー、チャイルドシート、自転車

※今回から、無償の品物のみを取り扱います  
 ※掲載期間は6カ月です

訂正 広報さかい10月号p13のくらしのガイド『高齢者のインフルエンザの予防接種が始まります』の中に誤りがありました。指定医療機関一覧の松浦耳鼻咽喉科医院(春江町)の正しい電話番号は、☎51-1187です。

みくに図書館 ☎81-2900 1. 6. 13. 20. 27日  
 まるおか図書館 ☎67-1500 7. 14. 19. 21. 28日  
 はるえ図書館 ☎51-8810 2. 3. 6. 13. 20. 23. 27日  
 さかい図書館 ☎67-2666 3. 6. 13. 19. 20. 23. 27日

## 11月の定期イベント

※詳しくは各図書館まで

<b>みくに図書館</b>		
仁愛のお姉さんと遊ぼう会	4日(土)14:00	
読み聞かせ教室		
木曜コース第5回(講師:松井愛子氏)	2日(木)14:00	
日曜コース第5回(講師:坪川祥子氏)	26日(日)14:00	
紙芝居とおはなし会(サークル赤ずきん)	18日(土)14:00	
<b>まるおか図書館</b>		
おはなしエプロン	11日(土)11:00	
わくわくおはなし会	18日(土)11:00	
<b>はるえ図書館</b>		
おはなし会	5. 19日(日)11:00	
まじよさんのおはなし会	11日(土)11:00	
おはなしでてこい~あいうえお話し会~	25日(土)11:00	
なんのはなしかな	26日(日)11:00	
<b>さかい図書館</b>		
わいわいお話しランド・スペシャル	4日(土)14:00	
	5日(日)14:00	
仁愛・おはなしおねえさん	11日(土)14:00	
としよかんおはなし会	18日(土)14:00	
なっちゃんみっちゃんおはなし会	25日(土)14:00	

## みんなの本棚

~新着&オススメ図書~

<b>みくに図書館</b>		
狼花	大沢 在昌	
ブルー・ローズ 上・下	馳 星周	
ちよい太でだいじょうぶ	鎌田 實	
憲法九条を世界遺産に	太田 光	
人生後半によむべき本	谷沢永一・渡部昇一	
<b>まるおか図書館</b>		
上海迷宮	内田 康夫	
天地人 上・下	火坂 雅志	
芥子花	西條 奈加	
ダブル	永井するみ	
ありふれた魔法	盛田 隆二	

※ここには各館で所蔵しているおすすめの本を紹介しました。4館どこでも借りられますので、お問い合わせください。

## お知らせ

<b>みくに図書館</b>	
「あなたのお薦めの一冊」優秀作品展示	
展示期間 11月2日(木)~11月15日(水)	
対象者 三国町内各小学5・6年生と館内一般利用者	
<b>まるおか図書館</b>	
子どものつどい	
とき 11月4日(土) 10:30~	
内容 人形劇『にげだしたパンケーキ』ほか(エプロンの会)	
記念文庫講演会「丸岡城と城下町」	
とき 11月18日(日)13:30~	
ところ 高椋公民館(丸岡総合支所横) 講師 松原 信之氏	
<b>はるえ図書館</b>	
あいうえお話し会 朗読発表会(入場無料)	
とき 11月11日(土) 14:00~16:00	
フォトグラム写真教室(参加費無料 申込必要)	
とき 11月12日(日) 13:30~16:30 定員 10人	
こうさくのへや	
とき 12月 3日(日) 14:00~16:00	
定員 20人(申込必要) 材料費 200円	
<b>さかい図書館</b>	
古本市	
とき 11月4日(土) 9:30~18:00 5日(日) 9:00~17:00	

<b>はるえ図書館</b>		
中原の虹 第1巻	浅田 次郎	
四度目の氷河期	荻原 浩	
12番目のカード	ジェフリー・ディーヴァー	
牡丹酒	山本 一夫	
息がとまるほど	唯川 恵	
<b>さかい図書館</b>		
闇の底	薬丸 岳	
だるまちゃんとおんじんちゃん	加古 里子	
わたしのなかのあなた	ジョディ・ピコー	
一瞬の風になれ 1~2巻	佐藤多佳子	
風の影 上・下巻	加ロス・ルイス・サフォ	

## インフルエンザの予防方法

インフルエンザは、ウイルスの感染によって発症します。感染力が強く、症状が重いことが特徴。かかった人の飛沫(会話やくしゃみで飛び出すつばなど)や直接の接触などで、のどや鼻、目などからウイルスが侵入し、感染が広がります。

典型的な症状は、①突然の高熱(38~39度以上)、②頭痛、③関節痛、④筋肉痛などの全身症状が強く、咳や鼻水もみられます。さらに、気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症化するのも特徴です。

## インフルエンザ予防対策は万全ですか？



### ① ワクチンによる予防

最も確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。接種の効果があるのは接種して約2週間後から約5カ月間です。インフルエンザの流行期間は、通常初冬から春先ですので、12月上旬頃までに、接種を終えると効果的です。

### ② 日常生活でできる予防方法

①外出後の手洗いとつぎの励行  
手洗いは手指に付着したウイルスを洗い流します。うがいはのどを清潔にし、粘膜の乾燥を防ぎ、ウイルスなどの侵入機会を少なくします。

### ③ 栄養と休養を十分取る

体の抵抗力を高めるために、十分な休養と栄養を、日ごろから心掛けましょう。

### ④ 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないように、人ごみではマスクの着用などをし、気をつけましょう。

インフルエンザの症状がでたら、早めに医療機関を受診しましょう。早期治療は、自分の体を守るだけでなく、周囲の人への感染を防ぐことになり、大変重要なことです。

## 健康カレンダー

### 11月の行事

- はつらつミセスの会  
とき 7日(火) 9:30~11:00  
ところ 坂井健康センター ☎50-3067
- るんるんダンベルの会  
とき 13. 27日(月) 9:30~11:30  
ところ 坂井健康センター ☎50-3067
- 健康体操の会  
とき 1. 8. 15. 22. 29日(水) 13:30~15:00  
ところ 坂井健康センター ☎50-3067
- 筋力アップの会  
とき 2. 16日(木) 10:00~11:30  
ところ 坂井健康センター ☎50-3067
- シャルウィダンスの会  
とき 1. 15日(水)、7. 21日(火) 10:00~11:30  
ところ 東十郷公民館 ☎66-4567
- ウォーキングクラブ  
とき 10. 17. 24日(金) 9:30~11:00  
ところ 春江中公民館 ☎51-1104
- さわやか教室  
とき 1. 8. 15. 22. 29日(水) 13:30~15:00  
ところ 三国体育館 ☎82-4686

## 食卓にもう一品!

## かんたん料理レシピ

### 鯖と鶏肉の南蛮漬け



〈栄養成分/1人分〉  
 エネルギー 247kcal たんぱく質 12.9g  
 脂質 11.8g 塩分 1.6g

〈材料/4人分〉  
 鶏もも肉(皮なし) 120g 酒 大さじ2  
 鯖(3枚おろし) 120g A 塩・コショウ 少々  
 片栗粉 1/4カップ  
 揚げ油 適宜 酢 大さじ2・1/2  
 玉ネギ 1/3個 しょう油 大さじ2  
 人参 1/3本 B 酒 大さじ1・1/2  
 生姜 1かけ 砂糖 大さじ4  
 唐辛子 1本 豆板ジャン 小さじ1/2

- 作り方
- ① 鯖は2~3等分に切り、水気を切る。鶏肉はひと口大に切る
  - ② ①の鯖と鶏肉に、Aを半量ずつ入れ、5分ほど漬け込む
  - ③ 唐辛子は小口切り、生姜・玉ネギ・人参は千切りにする
  - ④ Bを鍋に入れ火にかけ、砂糖が溶けたら玉ネギ・人参を加えてひと煮したら、火を止め、唐辛子・生姜をいれる
  - ⑤ 鶏肉・鯖に片栗粉をまぶし、油で揚げて④に漬け込む

### 毎日の食事でのポイント!

○季節の野菜・好きな料理に、肉・魚・大豆製品・卵などのタンパク質源を組み合わせて、バランスよく食べましょう  
 ○彩り・香り・味は、脳によい刺激があるので、若さが保てます  
 ○楽しい雰囲気の中での食事を心掛けましょう  
 問合せ先 坂井健康センター ☎50-3067

## イベント情報

- ◆花らっきよまつり  
とき 11月3日(金)、4日(土)、5日(日) 9:00~18:00  
ところ ふれあいパーク三里浜  
問合せ ふれあいパーク三里浜 ☎82-3339
- ◆三国温泉カニまつり  
とき 11月18日(土)、19日(日) 6:00~16:30  
ところ 三国サンセットビーチ駐車場  
問合せ 坂井市観光協会 ☎82-5515
- ◆東十郷子ども英語劇「桃太郎」(入場無料)  
とき 11月23日(木・祝) 14:00開演  
ところ ハートピア春江  
問合せ 東十郷公民館 ☎66-4567
- ◆そばの里丸岡 新そばまつり  
とき 11月26日(日) 10:00~15:00  
ところ いきいきプラザ霞の郷  
問合せ 丸岡総合支所産業課 ☎68-0806

## 子育て支援センターからのお知らせ



### 丸岡子育て支援センターの自主サークル紹介&会員募集

<b>ハピネスクラブ</b> センターで仲良くなったお母さんたちで立ち上げたサークル。活動は、月2回、近くの児童館や公民館に集まって子育ての話をしたり、弁当持参で出かけたりしています。また、様々な行事を企画。「仲間づくりのチャンスの場」となっています。私たちと一緒に楽しい時間を過ごしませんか。	<b>YMS(赤ちゃんクラブ)</b> 赤ちゃんを育てているお母さんたちのサークル。育児の悩みごとを話し合ったり、親子でベビー体操をしたり、交流を深めています。	<b>ここにクラブ</b> センター利用のおばあちゃんたちのサークル。お母さんと触れ合う中で、子育てなどいろいろんな面で「おばあちゃん知恵袋」を伝授しています。
--	---	---

一言アドバイス 抱っこは、子供にとってすごく気持ちよく、子供は「大切にされている」と感じています。大いにしてあげましょう。

問合せ  
 三国子育て支援センター ☎81-6550 丸岡子育て支援センター ☎67-4157  
 春江東保育所子育て支援センター ☎51-6228 春江西保育所子育て支援センター ☎51-4005  
 坂井子育て支援センター ☎68-4188

# 11 坂井チャンネル29 月の番組案内

Digital 529ch  
Analog 29ch



番組についての問い合わせは、  
秘書広報課まで。  
☎50-3012  
✉kouhou@city.fukui-sakai.lg.jp

※都合により番組内容を変更することがあります。ご了承ください

時間	タイトル	内容
7:00	おめでとう赤ちゃん	<b>あんな施設 こんな施設</b> 市内の様々な施設を紹介し ます。 1日～14日 嶺北消防組合編 15日～12月14日 みくに龍翔館編(予定)  <b>特別番組</b> 平成18年9月10日に 春江南公民館で開催さ れた、住宅用火災警報器 の設置、およびAED(自 動体外式除細動器)の取 り扱いに関する講座を 放送します。 1日～30日 防災・救急公開講座  <b>映像たまたまぼこ</b> 市内で行われたイベ ントや演奏会などの模 様を録画放送します。 (リクエスト放送含む) 1日～30日 丸岡古城まつり(予定)  <b>サイエンスチャンネル</b> 青少年を中心に、科学 技術に関心を持って、身 近なものとして親しん でもらう目的で科学技 術振興機構が提供する 番組です。 ☎http://sc-smn.jst.go.jp
7:10	お悔やみのお知らせ	
7:20	行政情報・イベント案内	
7:40	坂井市ニュース	
7:50	あんな施設こんな施設	
8:00	特別番組	
9:00	映像たまたまぼこ	
10:00	おめでとう赤ちゃん	
10:10	お悔やみのお知らせ	
10:20	行政情報・イベント案内	
10:40	坂井市ニュース	
10:50	あんな施設こんな施設	
11:00	特別番組	
12:00	映像たまたまぼこ	
13:00	おめでとう赤ちゃん	
13:10	お悔やみのお知らせ	
13:20	行政情報・イベント案内	
13:40	坂井市ニュース	
13:50	あんな施設こんな施設	
14:00	特別番組	
15:00	映像たまたまぼこ	
16:00	サイエンスチャンネル	
19:00	おめでとう赤ちゃん	
19:10	お悔やみのお知らせ	
19:20	行政情報・イベント案内	
19:40	坂井市ニュース	
19:50	あんな施設こんな施設	
20:00	特別番組	
21:00	映像たまたまぼこ	
22:00	22時から翌朝7時まで 放送休止	

### 三国競艇 開催のご案内

☎0180-997788 (2連勝)  
☎0180-997722 (3連勝)  
☎http://www.mikuni.gr.jp/

11月 2日(木)～7日(火)	G1 三国モーターボート大賞
11月10日(金)～13日(月)	しもつき第1戦
11月16日(木)～19日(日)	しもつき第2戦
11月21日(火)～26日(日)	SG競艇王チャレンジカップ(場外)
11月23日(木)～27日(月)	しもつき第3戦
11月30日(木)～12月3日(日)	しわす第1戦

### 納付期限

国民健康保険税 第5期 11月30日(木)

### 11月 相談の開催日

相談はすべて無料。  
予約の必要はありません。  
※法律相談については、  
事前に問い合わせください。

相談種別	開催日	時間	会場
行政相談	8日(水)	13:00～16:00	いちい荘
	13.20日(月)	13:30～16:00	三国社会福祉センター
	16日(木)	13:00～16:00	東十郷公民館
	21日(火)	10:00～12:00	霞の郷
人権相談	1日(水)	13:00～16:00	春江総合支所
	14日(火)	13:00～16:00	霞の郷
	16日(木)	13:00～16:00	東十郷公民館
	20日(月)	13:30～16:00	三国社会福祉センター
年金相談	8日(水)	13:30～16:00	三国社会福祉センター
	29日(水)	9:30～12:00	丸岡総合支所
消費生活相談	6.13.20.27日(月)	9:00～17:00	三国社会福祉センター
心配ごと相談	1.15.22.29日(水)	13:00～16:00	いちい荘
	2.9.16.30日(木)	13:00～16:00	坂井老人福祉センター
	6.13.20.27日(月)	13:00～16:00	三国社会福祉センター
	7.21.28日(火)	13:00～16:00	霞の郷
法律相談	8日(水)	13:00～16:00	いちい荘
	13日(月)	13:00～16:00	三国社会福祉センター
	14日(火)	13:00～16:00	霞の郷
結婚相談	2.16日(木)	13:00～16:00	いちい荘
	2.16日(木)	13:00～16:00	坂井老人福祉センター
	6.20日(月)	13:00～16:00	霞の郷
	13.27日(月)	13:00～16:00	三国社会福祉センター

**問合せ先**

行政相談	秘書広報課	☎50-3012
人権相談	社会福祉課	☎50-3041
年金相談	保険年金課	☎50-3031
消費生活相談	市民生活課	☎50-3030
心配ごと・法律・結婚	市社会福祉協議会	☎68-5070

### 休日診療

診療時間 9:00～18:00  
問合せ先 嶺北消防本部 ☎51-0119

月日	科	内科	外科
11月3日 (金・祝)		宮崎病院(三国町) ☎82-1002	荒川整形外科・ 胃腸科(丸岡町) ☎66-0012
		木村病院(あわら市) ☎73-3323	
5日 (日)		真田クリニック(三国町) ☎82-0333	国立あわら病院 (あわら市) ☎79-1211
		松浦耳鼻咽喉科医院(春江町) ☎51-1187	
12日 (日)		西野医院(三国町) ☎82-1392	中瀬整形外科医院 (丸岡町) ☎67-3777
		本多耳鼻科クリニック(丸岡町) ☎68-1233	
19日 (日)		国立あわら病院(あわら市) ☎79-1211	友田医院 (春江町) ☎51-0343
		春江病院(春江町) ☎51-0029	
23日 (木・祝)		藤井医院(三国町) ☎81-1113	宮崎病院 (三国町) ☎82-1002
		キッタークリニック(春江町) ☎58-0033	
26日 (日)		向坂医院(三国町) ☎81-2255	春江病院 (春江町) ☎51-0029
		石黒皮膚科クリニック(春江町) ☎51-6700	