

広報 さかい

お知らせ版

まもなく公演!

第7回

まるおか子供歌舞伎

11月10日(土) ①14時～
②18時～

磯部小学校旧体育館

チケット発売中：一般 1,500円
小・中学生 800円

販売・問合せ：(財)丸岡町文化振興事業団 ☎67-5100



口上

舞踊

- 菊づくし
- 菊

歌舞伎

- 恋飛脚大和往来
- 新町井筒屋の場
- 道行 新口村



歌舞伎の演目は、「恋飛脚大和往来」。飛脚問屋の養子亀屋忠兵衛は、遊女梅川と深く言い交した仲でしたが、梅川を身受けする金が出来ず、このままだと、同じく梅川に想いを寄せる友達の八右衛門が身受けすることになったというストーリーです。

歌舞伎役者に引けを取らない演技で毎年大好評の「まるおか子供歌舞伎」。11月10日(土)の公演で最高の演技を披露しようと、6月から子供たちが熱心に練習に励んでいます。



▲練習に励む子供たち

また、あてやかな舞で観客を魅了する歌舞伎舞踊は、長唄「菊づくし」と「菊」を披露します。

今回出演する役者たちは、小学1年生から6年生までの12人です。情感あふれる歌舞伎と、華麗な舞踊を、ぜひご覧下さい。

★当日は、シャトルバスを運行します。どうぞ、ご利用ください。

シャトルバス

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

あなたに違い、 みとめあい・せなえあい、 くらしに「暖かい」

映画「千の風になつて」の上映や、「まんが日本昔ばなし」でおなじみの俳優、常田富士男さんの「口演会」などがあります。

とき 11月10日(土)
10時30分～16時

ところ ハートピア春江

内容 ●映画上映(10時30分)「千の風になつて」天国への手紙



▲常田富士男さん

●口演会(13時30分)「常田富士男のあつたか話」語りは祈りの心」と題し、その独特の語りで朗読します。

▼託児希望の人は、10月31日(水)までに左記に電話で申し込んでください。

先着10人程度(おやつ代として、子供1人につき100円が必要) 無料バス送迎あり

行き／三国・丸岡・坂井 総合支所 9時45分発 帰り／ハートピア春江 16時発

申込・問合せ先 総務課 50-3010

お越しください！ ふるさとづくり推進大会を開催

市民運動への意識向上と推進を図り、より豊かで明るく、住みよくなるまちづくりに目指し開催します。

加料は無料です。 事前申し込みは不要、参加料は無料です。

とき 11月18日(日) 13時～16時

ところ ハートピア春江 小ホール

内容 ●アトラクション ●表彰式 ●市民運動実践者・団体表

●記念講演(14時) 第2回人づくり・まちづくり講座(福井県生涯学習大学開放講座)

講師／仁愛女子短期大学教授 谷 洋子さん 演題／「食文化の伝承と食育のすすめ」次世代につなげたい福井の食

市内の冠婚葬祭にまつわる伝承料理も紹介します。 問合せ先 生涯学習課 50-3162

「特定疾患特別助成金」の申請を受け付けます

治療が困難な特定疾患を患った人に特別助成金を支給しています。

対象者 ●市内に引き続き1年以上住所を有している人 ●特定疾患(45疾患)に認定された人で、治療のために6カ月以上入院または通院している人 ●市民税の非課税世帯または

は均等割世帯である人 ※詳しくは窓口にお尋ねください

助成金 対象者一人につき3万円 申請に必要なもの ①印鑑 ②証明書(特定疾患受給者証の写しなど) ③振込口座のわかるもの

申請窓口 各総合支所福祉課 問合せ先 社会福祉課 50-3041

今年も高齢者のインフルエンザ予防接種が始まります

期間 11月1日(木)～12月31日(月)

対象者 ①65歳以上の人(昭和17年12月31日までに生まれた人。ただし65歳の誕生日を過ぎてから接種してください)

*対象者には、10月22日(月)に通知書を発送

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能

およびヒト免疫不全ウイルス(HIV)により免疫の機能に障害を有し、身体障害者手帳1級程度の重症の人 *接種前に必ずお問い合せください

費用 自己負担2,000円(接種料金3,500円のうち1,500円を市が補助)

指定医療機関一覧 一期間内に接種しましょう

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
荒井医院	82-7703	藤井医院	82-1113
大嶋医院	82-6677	まつもと耳鼻咽喉科	81-8733
こしの医院	81-6655	宮崎病院	82-1002
真田クリニック	82-0333	向坂内科医院	81-2255
市立三国病院	82-0480	鷲田医院	82-1230
西野医院	82-1392		
東外科医院	66-2228	中瀬整形外科医院	67-3777
荒川整形外科・胃腸科	66-0012	中野診療所	66-0135
伊藤クリニック	66-1251	ヒガシ内科医院	66-1054
近藤小児科医院	66-0217	福岡内科クリニック	67-7111
キムクリニック	67-3000	藤田神経内科病院	67-1120
齊藤医院	66-0053	本多耳鼻科クリニック	68-1233
つちだ小児科	67-8306	松井クリニック	66-8380
友影医院	66-0213		
大野内科消化器科医院	51-8170	豊田内科医院	51-8181
春日レディースクリニック	51-6080	長井内科クリニック	51-5556
キンダークリニックかわ小児科	58-0033	春江病院	51-0029
友田医院	51-0343	松浦耳鼻咽喉科医院	51-1187
ともだクリニック	66-6161	本間医院	66-0377
野村医院	72-1839	森瀬クリニック	72-3737
岩井病院 坂井診療所	67-0801		
奥村医院	73-0171	坂井内科クリニック	77-1070
金津産婦人科クリニック	73-3800	汐見医院	73-0040
加納外科病院	73-0259	柴田医院	78-6263
木村病院	73-3323	斉藤耳鼻咽喉科医院	77-2277
国立病院機構あわら病院	79-1211	西岡医院	77-2138
坂井医院(旧芦原町内)	77-3060	藤田医院	78-7133
坂井医院(旧金津町内)	75-1514		

問合せ先 三国総合支所福祉課 82-8903 丸岡保健センター 68-5051 春江総合支所福祉課 51-9404 坂井保健センター 50-3067

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。

対象 市国民健康保険加入者

期間 平成20年2月29日(金)まで

申込期限 11月30日(金)

申込方法 希望する検査機

せひ、お申し込みください。

問合せ先 保険年金課 50-3031

検査機関・検診の種別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	9,000	21,000	39,000	
	女	12,000	32,000	9,000	21,000	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	4,750					
	女	4,750					
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		8,250	16,600		
	女	9,500		8,250	16,600		
春江病院(春江町) ☎51-0029	男	11,000		8,000	15,000	18,000	
	女	11,000		8,000	15,000	18,000	
木村病院(あわら市) ☎73-3323	男	11,800	27,750				
	女	11,800	27,750				
西岡医院(あわら市) ☎77-2138	男	6,190					
	女	6,190					
福井総合病院(福井市) ☎25-8260	男	10,500	31,000	9,000	19,500	38,000	
	女	12,000	31,000	9,000	20,000	38,000	
済生会病院(福井市) ☎28-8513	男	13,050	38,000	20,000	28,800	53,750	28,000
	女	13,050	41,000	20,000	28,800	56,750	28,000
労働衛生センター(福井市) ☎25-2206	男	11,750	30,900	14,500	21,350	43,500	
	女	14,100	38,250	22,100	27,750	50,850	
福井赤十字病院(福井市) ☎36-3667	男	13,050	35,730	9,500	21,300	46,230	26,000
	女	16,200	35,730	9,500	22,450	46,230	26,000
福井循環器病院(福井市) ☎54-5660	男	13,050	35,100				
	女	16,200	35,100				
福井県立病院(福井市) ☎57-2920	男	13,050	35,730	9,000	22,050	44,730	
	女	13,050	35,730	9,000	22,050	44,730	
光陽生協クリニック(福井市) ☎24-3310	男	9,000	13,000				
	女	9,000	13,000				

12月分の体育施設使用抽選会

とき 11月13日(火)
※詳しい時間は右表
一般予約は11月15日(木)9:00から受付を開始します。

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~	春江体育館 ☎51-4242	
坂井町内体育施設	※屋内スポーツセンター使用団体のみ			坂井武道館 ☎57-0610 または スポーツ課 ☎50-3163	
丸岡町内体育施設	日中	丸岡体育館 ※越前丸岡古城ドーム 使用団体のみ	登録団体 9:00~ 登録団体以外(個人を含む) 9:30~	丸岡体育館 ☎66-8920 ※丸岡運動公園全施設の 予約・問い合わせは越前 丸岡古城ドームで受けます 越前丸岡古城ドーム ☎68-0390	(財)丸岡体育振興事業団 ☎66-8920
	夜間	丸岡体育館 (情報団地テニスコートは除く)	19:30~		

募集

参加者募集 湊町歴史ロマン遊歩&船周遊

この機会に、三国湊の魅力を再発見しませんか。

とき 11月10日(土) 9:00~15:00※小雨決行ですが、荒天で遊覧船が運航できない場合は翌日開催。翌日も荒天の場合は中止
集合場所 三国サンセットビーチ駐車場
コース (午前) 三国サンセットビーチ~めがね橋など~高見順生家跡~旧岸名家~旧森田銀行本店(ボランティアガイドが案内)
(午後) 三国港突堤~東尋坊~雄島~越前松島
定員 100人
参加費 大人 1,000円 高校生以下 500円(昼食代・遊覧船乗船代を含む)
申込 10月29日(月)から11月7日(水)まで電話で受付。ただし、定員になり次第、締め切り
申込先 商工観光課 ☎50-3152

地球温暖化ストップ運動「LOVEアースがくい」 「わが家のエコ宣言」と 「わが社のエコ宣言」を募集

県と県地球温暖化防止活動推進センターでは、冷暖房の設定温度を控えめにするエコドライブを実践するなど、地球温暖化防止に向けて取り組む家庭や事業所を募集しています。
応募方法 郵送またはFAX、インターネット

※応募用紙は、市環境衛生課にあります。下記ホームページからもダウンロード可
応募・問合せ先 県地球温暖化防止活動推進センター ☎30-0092 ☎21-1261 〒910-0004 福井市宝永3丁目3-1 または県環境政策課 ☎20-0302 ☎http://info.pref.fukui.jp/kankyuu/

開催

暴力追放福井県民坂井大会

暴力追放坂井市民会議と県暴力追放センター、県警本部では、暴力のない安全で住みよい福井県を実現するため、暴力追放福井県民坂井大会を開催します。
参加者には、記念品を用意しています。多くの人の参加をお待ちしています。
とき 11月12日(月)13:30~
ところ ハートピア春江
内容・式典
・警察音楽隊演奏
・不当要求防止実践講座
問合せ 総務課 ☎50-3010

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します。
日程 ①12月2日(日)~4日(火)
②12月5日(水)~7日(金)
行き先 ①②ともに、屋久島・宮崎2泊3日
参加費 128,000円/人
定員 各28人
申込・問合せ先 県総合交通課 ☎20-0291

自衛官(生徒)を募集

応募資格 平成20年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子で中学卒業者(見込を含む)
1次試験日 平成20年1月12日(土)
試験種目 筆記試験、作文
受付期間 11月1日(木)~平成20年1月8日(火)
申込・問合せ先 自衛隊福井募集案内所 ☎24-3702

子育てママのリフレッシュ教室

毎日の育児に奮闘しているお母さん、ちょっと一息つきませんか。
託児がありますので、お子さんも一緒にご参加ください。
対象 生後6カ月~1歳未満の子供を子育て中のお母さん
ところ 丸岡保健センター
定員 先着15組程度
内容《3回コース》
1回目【親子遊び・お母さんのリフレッシュ体操】
とき 11月29日(木) 9:30~11:30
2回目【子育て講座】
とき 12月10日(月) 9:30~11:30
3回目【簡単料理教室と楽しく交流会】
とき 12月17日(月) 9:30~12:00
材料費 200円
申込・問合せ先 丸岡保健センター ☎68-5051

いねす 秋の収穫祭

いねす市をはじめ、さまざまな体験コーナーやイベントを開催します。ぜひお越しください。

とき 11月4日(日)10:00~16:00 ところ いねす
主な内容 ○わくわく体験教室

体験教室は事前申込が必要です。受付は10月23日(火)10:00から。

体験内容	わらじ作り	農場巡回バスツアー	カンタケ菌の植え付け
時間	10:30~	13:00~	13:30~
参加費	500円	無料	1,000円
定員	先着20人	先着20人	先着20人

○とれたて野菜干本引き 参加費 100円

もみがらの中には、旬の新鮮野菜がごろごろ。どんな野菜が出てくるかはお楽しみ。

○そばがら枕づくり 参加費 200円 定員 先着200人

○振る舞いもちつき 時間 10:30~

問合せ いねす ☎72-7600

若者就業支援出張カウンセリング

就きたい職業や自分の生き方に悩んでいませんか。
キャリアカウンセラーが相談に応じます。予約が必要。3日前までに申し込んでください。
とき 11月15日(木) 13:00~17:00
ところ 高椋公民館
対象者 おおむね15~34歳までの人
申込先 商工観光課 ☎50-3152 ☎68-0440 ☎syoukou@city.fukui-sakai.lg.jp

団塊の世代就労支援セミナー

県では、おおむね55歳以上の人を対象に、団塊の世代就労支援セミナーを開催します。
自分らしく過ごすセカンドライフへの第一歩、ぜひ参加してみませんか。
ところ・鯖江市郷陽会館 (とき 11月3日(土・祝)・4日(日))
・小浜市文化会館 (とき 11月10日(土)・11日(日))
・県立大学交流センター (とき 12月1日(土)・2日(日))
受講時間 各会場9:30~16:30
定員 各会場30人
参加費 無料
問合せ 県労働政策課 ☎20-0390 ☎20-0648 ☎rousei@pref.fukui.lg.jp

食の安全・安心を考える集い

テーマは「食品表示について考える」です。食の安全・安心について考えてみませんか。
とき 11月9日(金) 18:30~20:30
ところ アオッサ 8階 県民ホール(JR福井駅東側)
参加費 無料
問合せ 県食品安全・衛生課 ☎20-0354 ☎20-0643

三国税務署からのお知らせ

税を考える週間(11月11日~17日)に、「少子・高齢者社会と税」をテーマにしたさまざまな行事を行います。
【税に関する作品展】
とき 11月10日(土)~18日(日)
ところ PLANT-2 坂井店
内容 中学生の税に関する作品(ポスター、作文)の展示
【無料税務相談】(北陸税理士会三国支部主催)
とき 11月15日(木)・16日(金) 13:00~16:00
ところ PLANT-2 坂井店
【講演会・入場無料】(坂井法人会主催)
とき 11月16日(金)13:30~
ところ 三国社会福祉センター
講師 読売新聞特別編集委員 橋本五郎 氏
演題 「いま日本で何が起きているか」
問合せ 三国税務署 ☎81-3212

第1回親子自然体験教室

「森からの贈り物はなあに？」をテーマにした体験教室を開催します。水を蓄える森林について学習したりバーベキューをし、水資源や森林の仕組みについて考えてみましょう。昼食付き。
対象 幼稚園や保育所の園児・小学生と保護者(先着30組)
とき 11月4日(日) 8:00集合 14:00解散
集合場所 丸岡総合支所前駐車場
行き先 龍ヶ鼻ダム、竹田林道周辺(バスで案内)
持参物 水筒、タオル、はし、皿、ビニール袋
参加費 大人300円、子供100円
申込先 丸岡ロータリークラブ ☎67-0410

東京みくに会総会のご案内

三国町出身者で関東地区在住のご家族、知人、関係者などがおられましたら、出席をお薦めください。気軽に参加できます。また当日、滞在者も参加可。
とき 11月13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)
会費 7,000円
問合せ 東京みくに会 会長 北川 ☎03-3729-2447

お知らせ

古い電話帳を回収します

NTTでは、地球環境・地球資源保護の立場から、古い電話帳の回収を推進しています。
回収期間 11月7日(水)~27日(火)
回収方法 配達員が新しい電話帳をお届けに伺った時に、不要な電話帳がありましたらお渡しください。渡せなかった場合は、下記へご連絡ください。改めて回収に伺います
問合せ タウンページセンター ☎0120-506-309
営業時間 平日 9:00~17:00

9月号のみんなの本棚・さかい図書館のところで、誤りがありました。訂正 「兄いもうと」 幸田真音 ↓ 鳥越碧

みくに図書館 ☎81-2900 11月の休館日 5. 7. 12. 19. 26日
 まるおか図書館 ☎67-1500 6. 8. 13. 20. 27日
 はるえ図書館 ☎51-8810 1. 5. 12. 19. 26日
 さかい図書館 ☎67-2666 5. 7. 12. 19. 26日

11月の定期イベント ※詳しくは各図書館まで

みくに図書館	仁愛のお姉さんと遊ぼう会	3日(土) 14:00~
	紙芝居とお話し会 (サークル赤ずきん)	17日(土) 14:00~
まるおか図書館	おはなしエプロン	10日(土) 11:00~
	わくわくおはなし会	17日(土) 11:00~
はるえ図書館	おはなし会	4日(日) 11:00~
	まじよさんのおはなし会	10日(土) 11:00~
	おはなし会	18日(日) 11:00~
	おはなしでてこい ~あいうえお話し会~	24日(土) 11:00~
	なんのはなしかな	25日(日) 11:00~
さかい図書館	アニメ上映	4日(日)11:00~
	わいわいおはなしランド	10日(土) 11:00~
	なっちゃんみっちゃんおはなし会	17日(土) 11:00~
	仁愛・おはなしおねえさん	24日(土) 11:00~

みんなの本棚 ~新着&オススメ図書~

みくに図書館	恋愛駆け込み寺	川村 妙慶
	ひもとロープ 結びのきほんBOOK	小暮 幹雄
	日本人のための究極暗算術	松永暢史・梅本泰成
	誰も知らなかったケータイ世代	市川 茂浩
	人は「話し方」が9割	松本 幸夫
まるおか図書館	世界がキューバ医療を手本にするわけ	吉田 太郎
	バカには絶対解けないナゾナゾ	白崎博史・石黒謙吾
	嵐山吉兆 秋の食卓	徳岡 邦夫
	追伸	真保 裕一
	父の感触	小林 紀晴

お知らせ

みくに図書館	読み聞かせ教室(全5回) 講師 松井愛子氏	とき 11月 1日(木) 14:00~(第3回) 11月15日(木) 14:00~(第4回)
	図書館・読書に関する標語作品展	とき 10月25日(木)~11月11日(日)
まるおか図書館	読書感想絵がみ展	とき 10月27日(土)~11月9日(日)
	古雑誌市	とき 11月4日(日) 13:30~15:00
	一日司書体験	とき 11月4日(日) 13:30~16:00
	小葉田淳記念文庫講演会	とき 11月24日(土) 13:30~15:00 ところ 霞の郷
はるえ図書館	あいうえお話し会(朗読発表会)入場無料	とき 12月1日(土) 13:30~ ところ ハートピア春江
	こうさくへのや	とき 12月2日(日) 14:00~
さかい図書館	古本市(1冊20円)	とき 11月3日(土)・4日(日) 9:30~18:30
	わいわいおはなしランドスペシャル	とき 3日(土) 1回目11:00~ 2回目14:00~

※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。

はるえ図書館	知識ゼロからの論語入門	谷沢 永一
	萩・津和野・松江・石見銀山	ブルーガイド編集部・編
	官邸崩壊	上杉 隆
	親子で編む! 履く! 布ぞうり	小石 正子
	若者言葉に耳をすませば	山口 仲美
さかい図書館	つくもがみ貸します	畠中 恵
	ブラックペアン1988	海堂 尊
	愛に似たもの	唯川 恵
	幸菌スプレー	室井 滋
	警官の血 上・下	佐々木 譲

※詳しくは各支援センターへお問い合わせください。春江は、曜日によって会場が変わります。

支援センター利用のご案内			保健師・栄養士の相談日<11月>	
支援センター名	センターの利用時間	相談時間	とき	ところ
三国			13日(火)	坂井子育て支援センター
丸岡	9:00~	8:30~	10:00~11:30	支援センター
春江	15:00	17:15	15日(水)	春江東保育所子育て支援センター
坂井			21日(水)	三国子育て支援センター
			10:00~11:30	支援センター
			28日(水)	丸岡子育て支援センター
			10:00~11:30	支援センター

とき	ところ
春江保健センター	2日(金)
坂井子育て支援センター	9日(金)
丸岡子育て支援センター	14日(水)
三国子育て支援センター	27日(火)

子育て支援センターからのお知らせ

子育て支援センターは、家庭で子育てしているお母さんが気軽に遊びに来たりおしゃべりしたりできる、集いの広場です。子育てで悩んだりしている奮闘中のお母さん、ちょっと息抜きをしてみませんか。私たちスタッフが、子育てが楽しいものになるよう、お手伝いします。また、保健師と栄養士による相談日を下記の日程で設けていますので、ご利用ください。

子育て講座に参加してみましょう!

センターでは、子育てに役立ついろいろな講座を計画しています。11月は、子育てがより楽しくなる「子育てのい・ろ・はについて」の講座を開催。子育ての参考になる話です。ぜひご参加ください。(託児あり・要予約)

講師 子育てマイスター 佐藤 日出子さん
 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 春江北保育所子育て支援センター ☎51-9644 坂井子育て支援センター ☎68-4188

健康アドバイス

10月は目の愛護月間

生活習慣などを見直し、目を気遣おう!

おすすめ! 目の健康生活

視力が落ちたり、眼の病気がかかったりするのは、主に生活習慣と老化が原因です。老化による病気も、日々の生活を注意すれば、発病を遅らせることができます。

食生活、姿勢、目を使う環境などを見直してみませんか。

実は目の疲れが原因!?

●VDT症候群

パソコンやテレビ、携帯型ゲーム機、携帯電話、電子辞書など表示画面を持った情報端末作業による健康トラブルのことです。

パソコンなどを長時間使った作業の後には、目がチカチカしたり、焦点を合わせにくくなったりします。目の充血や頭痛、肩こり、吐き気といった症状がでることもあります。

●ドライアイ

まばたきは、通常1分間に約10回して涙の膜を作り、目を保護していただきますが、パソコンなどの画面に集中すると、1分間に2~3回に減ります。しかも、エアコンの効いた部屋では、空気が乾燥しているため、目の乾燥も起こります。

- ① パソコン環境
パソコンやフープの画面は、目の下に来るようにしましょう。まぶたが眼球にかぶさり、乾燥を防ぎます。目の緊張も少しほぐれます。
- ② 1時間に10分の休憩
長時間作業する場合は、1時間に10分は休憩を。肩や首をほぐす体操をしましょう。
- ③ ツボマッサージ
目の周りにはたくさんツボがあります。まゆ毛の上に沿って、鼻の付け根、目の下の骨、こめかみを指の腹で心地良い強さで押してみましよう。
- ④ 眼球体操
視線を上下、左右に5回動かします。近くと遠くを交互に見る体操も良いです。
- ⑤ 蒸しタオルを目の上にさせる
- ⑥ 点眼薬で目を癒やしましょう
- ⑦ 食べ物から目をいきいき!



目の疲れに効くツボの位置

目に良い食材でブルーベリーは有名。健康成分として注目されている「アントシアニン」を豊富に含んでいます。黒豆やナスもおすすめです。

健康カレンダー 11月のご案内

◇住民健診・がん検診
いずれの会場でも受診することができます。胃・子宮・乳がん検診は、申し込みが必要です。詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

	とき	ところ	受付時間
住民健診	4日(日)	霞の郷	8:30~11:00
胃がん検診	4日(日)	霞の郷	7:30~9:30
乳・子宮がん検診	2日(金)	三国木部公民館	13:15~14:20
	4日(日)	霞の郷	8:30~10:20
	6日(火)	加戸公民館	13:15~14:20
	8日(木)	梶漁村センター	
	13日(火)	安島自治会館	
	16日(金)	三国公民館	

◇マミー教室(妊婦教室)
妊娠5カ月以降のお母さんが対象です。予約が必要。希望する人は電話でお申し込みください。(託児あり)
とき 17日(土) 受付8:30~
ところ 丸岡保健センター

◇集団接種【ポリオ投与】
生後3カ月以上7歳6カ月未満で、接種がまだの人が対象です。
とき 27日(火) 13:15~14:00受付
ところ 三国社会福祉センター

◇健康づくりグループ活動
市では、健康づくりのため、自主グループ活動を応援しています。会員は随時募集。詳しくは、問合先まで。

グループ活動の日程	問合先
さわやか教室 とき 7. 14. 21. 28日(水)13:30~15:00 ところ 三国体育館	三国総合支所福祉課
ウォーキングクラブ とき 2. 9. 16. 30日(金)9:30~11:00 ところ 春江中公民館	春江総合支所福祉課
はつらつミセスの会 とき 6日(火)10:00~11:30 ところ 坂井健康センター	坂井健康センター
るんるんダンベルの会 とき 12. 26日(月)9:30~11:00 ところ 坂井健康センター	
健康体操の会 とき 7. 14. 21. 28日(水)13:30~15:00 ところ 坂井健康センター	
筋力アップの会 とき 1. 15日(木)10:00~11:00 ところ 坂井健康センター	
シャルウィダンスの会 とき 6. 13. 20. 27日(火)10:00~11:30 ところ 東十郷公民館	

問合せ
 三国総合支所福祉課 ☎82-8903 丸岡保健センター ☎68-5051
 春江総合支所福祉課 ☎51-9404 坂井健康センター ☎50-3067



11月の番組案内

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

Digital 529ch
Analog 29ch



※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	ふれんずTV
7:00	おめでとう赤ちゃん	市内の様々なグループを紹介します。 1日～14日 坂井女子ミニバスケット ポールスポーツ少年団 編 15日～30日 RUCKガールズ 編
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	ふれんずTV	
8:00	映像玉手箱	
9:00	スポットライトさかい	映像玉手箱
10:00	おめでとう赤ちゃん	市内5中学校の体育祭の様を、1時間番組で放送します。 1日～30日 市内の中学校体育祭 スポットライトさかい 男女共同参画推進月間にちなみ、男女共同参画推進委員が企画制作した寸劇(過去の映像含む)を放送。 1日～30日 ・男女共同参画推進寸劇「三国家の人々」「女と男のいい関係～妻入院～」 「参画すすめ隊」 ・△ de ○ ペーパーサークル「家庭編」
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	ふれんずTV	
11:00	映像玉手箱	
12:00	スポットライトさかい	サイエンスチャンネル
13:00	おめでとう赤ちゃん	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
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	ふれんずTV	
14:00	映像玉手箱	
15:00	スポットライトさかい	サイエンスチャンネル
16:00	サイエンスチャンネル	
19:00	おめでとう赤ちゃん	三国競艇三二情報 ※放送終了後より翌朝7時まで放送休止
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	ふれんずTV	
20:00	映像玉手箱	
21:00	スポットライトさかい	
22:00	三国競艇三二情報	

三国競艇 開催のご案内

レース結果 配当金

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

11月 1日(木)～ 4日(日)	しもつき第1戦
11月 5日(月)～ 6日(火)	G I 戸田周年(場外)
11月 8日(木)～11日(日)	しもつき第2戦
11月12日(月)～15日(木)	G I 児島周年(場外)
11月16日(金)～19日(月)	しもつき第3戦
11月20日(火)～25日(日)	SG競艇王チャレンジカップ(場外)
11月29日(木)～12月2日(日)	しわす第1戦

納付期限

国民健康保険税 5期 11月30日(金)

11月 相談の開催日

相談はすべて無料。
※法律相談のみ予約が必要です。
事前に問い合わせください。

行政相談		
12. 19日(月)	13:30～15:30	三国社会福祉センター
14日(水)	13:00～16:00	いちい荘
20日(火)	10:00～12:00	霞の郷
22日(木)	13:30～16:00	東十郷公民館
人権相談		
7日(水)	13:30～16:00	春江総合支所
13日(火)	13:30～16:00	霞の郷
19日(月)	13:30～16:00	三国社会福祉センター
22日(木)	13:30～16:00	東十郷公民館
年金相談		
14日(水)	13:30～16:00	三国社会福祉センター
28日(水)	9:30～12:00	丸岡総合支所
消費生活相談		
5. 19日(月)	9:00～17:00	市役所 別館 相談室
心配ごと相談		
1. 8. 15日(木)	13:00～16:00	坂井老人福祉センター
6. 20. 27日(火)	13:00～16:00	霞の郷
7. 14. 28日(水)	13:00～16:00	いちい荘
12. 19. 26日(月)	13:00～16:00	三国社会福祉センター
法律相談		
5日(月)	13:00～16:00	三国社会福祉センター
13日(火)	13:00～16:00	霞の郷
21日(水)	13:00～16:00	いちい荘
22日(木)	13:00～16:00	坂井老人福祉センター
結婚相談		
5. 19日(月)	13:00～16:00	霞の郷
1. 15日(木)	13:00～16:00	いちい荘
1. 15日(木)	13:00～16:00	坂井老人福祉センター
12. 26日(月)	13:00～16:00	三国社会福祉センター

問合先

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 9:00～17:00
問合先 嶺北消防本部 ☎51-0119

月日	科	内科	外科
11月3日 (土・祝)		国立あわら病院(あわら市) ☎79-1211	キムクリニック(丸岡町) ☎67-3000
		木村病院(あわら市) ☎73-3323	
4日 (日)		坂井内科クリニック(あわら市) ☎77-1070	中瀬整形外科医院(丸岡町) ☎67-3777
		近藤小児科医院(丸岡町) ☎66-0217	
11日 (日)		三国病院(三国町) ☎82-0480	三国病院(三国町) ☎82-0480
		友影医院(丸岡町) ☎66-0213	
18日 (日)		宮崎病院(三国町) ☎82-1002	友田医院(春江町) ☎51-0343
		春江病院(春江町) ☎51-0029	
23日 (金・祝)		西岡医院(あわら市) ☎77-2138	宮崎病院(三国町) ☎82-1002
		ヒガシ内科医院(丸岡町) ☎66-1054	
25日 (日)		宮崎病院(三国町) ☎82-1002	春江病院(春江町) ☎51-0029
		川崎皮膚科クリニック(丸岡町) ☎67-3555	