

「自転車なら大丈夫？」 「いいえ、飲酒運転です」  
 自転車は道路交通法では軽車両となり、酒酔い運転と判断された場合、自動車と同じ罰則規定が適用されます。何より、自転車は2輪で不安定なため、運転している人自身や周りの人がたいへん危険です。自転車の飲酒運転も絶対にはいけません。



年末年始は、忘年会や新年会などで飲酒の機会も多くなります。それと同時に、飲酒運転やそれに伴う事故も多くなる時期です。飲酒運転は「犯罪」です。「まあいいか」「自分だけは大丈夫」といった無責任な考えは許されません。飲酒したら絶対に車を運転してはいけません。また、させてもいけません。  
 一人一人の心構えはもろろんのこと、家族や地域ぐるみで協力して、飲酒運転の防止に努めましょう。



## 飲酒運転

するな！  
 させるな！！



ご存知ですか？

飲酒運転に対する行政処分が強化されました  
 (平成21年6月1日施行)

【酒酔い運転】

罰則

5年以下の懲役または100万円以下の罰金

基礎点数

25点 → **35**点  
 (免許取り消し)

欠格期間

2年 → **3**年

【酒気帯び運転】

罰則

3年以下の懲役または50万円以下の罰金

呼気中アルコール濃度  
 0.25mg/ℓ以上

基礎点数

13点 → **25**点  
 (免許停止) (免許取り消し)

免許停止

90日 → **2**年

欠格期間

呼気中アルコール濃度  
 0.15mg/ℓ以上 0.25mg/ℓ未満

基礎点数

6点 → **13**点  
 (免許停止)

免許停止

30日 → **90**日

※欠格期間…免許取り消し後の免許再取得禁止期間



### 交通機関の割引制度の対象者を拡大しました

● 問い合わせ 社会福祉課 ☎50-3041

割引内容	
● 鉄道(えちぜん鉄道、福井鉄道)	…普通乗車券、回数乗車券を5割引
● 路線バス(京福バス、福井鉄道、大和交通)	…普通運賃、金額式回数券を5割引 定期券を3割引

※介護者に対する運賃割引は、各事業者により取り扱いが異なりますので、詳細は各事業者にお問い合わせください

**問い合わせ先**  
えちぜん鉄道  
☎0120-840-508  
福井鉄道(電車)  
☎0778-210706  
京福バス  
☎577700

**平** 成21年11月1日から、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人も運賃割引制度の対象になりました。

福井鉄道(バス)  
☎0778-210702  
大和交通  
☎0770-563333

**ご注意ください**  
サービスを受けるには、写真が貼り付けてあるペー지를提示する必要があります。写真のない手帳をお持ちの人は、手帳と写真(縦4枚×横3枚)を持参し、各総合支所福祉課で手続きをお願いします。

身体障害者手帳および療育手帳をお持ちの人は、今までどおりの取り扱いです。で、変更はありません。

市のコミュニティバス(ぐると坂井)は、以前から身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の提示により5割引(介護者も含む)とさせていたいただきます。

今後ともぜひご利用ください。



### 地上デジタル放送を見るための簡易なチューナーを給付します

● 問い合わせ 社会福祉課 ☎50-3041

**経** 済的な理由などで地上アナログ放送から地上デジタル放送に移行することが難しい世帯に対する支援を行っています。

**支援対象世帯**  
①②③の世帯で、日本放送協会(NHK)の受信料の全額免除を受けている世帯が対象です。

①生活保護世帯などの公的扶助受給世帯  
②障がい者のいる世帯で、かつ世帯全員が市民税非課税の世帯  
③社会福祉事業施設に入所し、テレビを持ち込んでいる世帯

**支援内容**  
現在お持ちのアナログテレビに取り付ける「簡易なチューナー」の無償給付を行います。アンテナ改修などが必要な場合はその支援も行います。(一世帯につき一台に限る)

**受付期間**  
12月28日(月)まで(21年度工事分)  
※12月29日(火)以降の受付

**問い合わせ先**  
地上デジタル放送受信のための支援制度について  
総務省 地デジチューナー支援実施センター  
☎0570-033840  
●NHKとの受信契約、受信料免除について  
NHK視聴者コールセンター  
☎0570-000588



### 市議会11月臨時会 議員定数の削減を可決

● 問い合わせ 議会事務局 ☎50-3001

**市** 議会臨時会が11月11日(水)に開かれました。一般職や特別職、教育長の給与に関する3議案が提出され、同日可決されました。また、新型インフルエンザワクチン接種費の助成に関する一般会計補正予算の専決処分についても承認されました。

**提出された議案**  
▽市一般職の職員の給与に関する条例等の一部を改正する条例の制定について  
▽市特別職の職員の給与及び旅費等に関する条例の一部を改正する条例について  
▽市教育委員会教育長の給与及び勤務時間等に関する条例の一部を改正する条例について

**議員定数の削減を可決**  
30人↓26人に  
今回、議員発議による市議会議員定数の削減案が上程され、賛成多数で可決されました。

今回の議決を受けて、平成22年4月の選挙から議員定数が4人削減され、26人になります。



### 乳がん・子宮がん検診 日程を追加

● 問い合わせ 健康長寿課 ☎50-3040

追加日程	ところ
12月15日(火) 13:15~14:20	いねす
1月31日(日) 9:00~10:00	坂井健康センター
2月1日(月) 13:15~14:20	霞の郷
2月18日(木) 13:15~14:20	春江保健センター
2月23日(火) 13:15~14:20	三国運動公園健康管理センター

	子宮がん検診	乳がん検診
対象	20歳以上	40歳以上
検査内容	内診 細胞診	視触診 マンモグラフィ検査
料金	70歳未満 600円 70歳以上 200円	70歳未満 1,000円 70歳以上 200円
定員	80人	50人

・子宮がん検診  
20歳、25歳、30歳、35歳、40歳  
・乳がん検診  
40歳、45歳、50歳、55歳、60歳

※年齢は平成21年4月1日現在

### ごみ収集時に発煙 分別排出の徹底を

● 問い合わせ 環境衛生課 ☎50-3032

**最** 近、三国町の燃やせないごみ収集の際に、ごみ収集車の荷室から発煙。ごみを車外に排出したところ火災となり、消防車が出動する事態となりました。原因として、スプレー缶に残ったガスに引火した可能性が高く、以前も市内で同様の事態が発生しています。万が一、収集車の荷室で炎上・爆発した場合、ごみの収集に支障をきたすだけでなく、車両の破損、作業員の負傷などの大事故に繋がる可能性があります。

スプレー缶やかセットコンロなど、引火性のある缶については、穴を開けてガスを完全に抜き取り、決められた収集日に決められた場所(専用のコンテナ)に出すようにお願いします。

募集

invite information

ふくい合同企業説明会に参加しませんか

県では、大学・短大・高専・専修学校の学生を対象とした合同企業説明会「ふるさと企業魅力発見フェア」を開催します。

多くの県内企業が集まり、会社情報や採用計画などの最新情報をいち早く入手できます。就職活動を控えた学生の人はぜひご参加ください。保護者の参加も可能です。

参加料・事前の申し込みは不要です。

とき 1月4日(月) 11:15~17:00

ところ サンドーム福井 (越前市瓜生町5-1-1)

内容 先輩就職ガイダンス、合同企業説明会など

参加企業 170社(予定)

対象者 ●大学・短大・高専・専修学校の学生(学年問わず)とその保護者  
●大学関係者、Uターンを考えている若年者(第二新卒者)

※県外での合同説明会も予定しています。(名古屋、大阪、東京) 詳しくは、ホームページでご確認ください

県産業労働部労働政策課 ☎20-0390  
✉rousei@pref.fukui.lg.jp  
http://info.pref.fukui.jp/rousei/wakamononavi

働くなら福井 | 検索

放送大学で学びませんか 4月入学生募集中

入学試験のない、文部科学省・総務省所管の通信制大学です。

仕事をもちながら、自宅のテレビやラジオでマイペースに学べます。詳しい資料を無料で送付しますので、気軽にお問い合わせください。

願書出願 2月28日(日)まで

放送大学福井学習センター

☎22-6361 ☎22-6431

http://www.u-air.ac.jp

NHK学園 受講者募集中

趣味や教養、語学、資格まで、幅広い講座が200コース以上あります。

通信講座で新しい趣味、技能を身につけてみませんか。詳しい資料を無料で送付しますので、気軽にお問い合わせください。

NHK学園 ☎042-572-3151

案内請求用ダイヤル

☎0120-06-8881

慰霊友好親善事業 参加者を追加募集中

戦没者の旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善を図ります。日程など詳しくは下記まで。

実施地域 西部ニューギニア、東部ニューギニア、フィリピン、ミャンマー、中国

対象者 戦没者の遺児のみ

費用 賛助金として一律10万円

財団法人日本遺族会事業課

☎03-3261-5521

新・若者挑戦塾 受講生を募集

3カ月の集中トレーニングで、不況を勝ち抜く“就職力”を身につけませんか。受講料は無料です。詳しくは下記まで。

開講期間 ①東京校

1月5日(火)~3月24日(水)

②広島校

1月7日(木)~3月24日(水)

対象者 就職を希望する20代~30代前半の人

定員 ①40人②25人

募集締切 12月22日(火)必着

独立行政法人中小企業基盤整備機構

☎0120-500-681(平日9:30~18:00)

http://kisoryoku.smrj.go.jp

高齢者のための パソコン講座

基本操作と入力、作成方法を学びます。

■ワード基礎

①	1月19日(火) ・21日(木)	13:00~16:00
	1月23日(土)	9:00~16:00

■エクセル基礎

②	1月26日(火) ・28日(木)	13:00~16:00
	1月30日(土)	9:00~16:00

■電子申告(受講料無料)

③	1月30日(土)	13:00~16:00
---	----------	-------------

ところ 高椋公民館

受講料 ①②:4500円(12時間)

定員 各20人

申込方法 各講座の開始3日前までにはがきかFAXで下記まで(申込番号、氏名、住所、電話、年齢、性別を明記)

NPO法人いきいきITクラブ

道見 ☎66-0876 ☎67-8385

〒910-0246 丸岡町西瓜屋10-25

お知らせ

information

12月4日~10日は人権週間 人権について考えませんか

人権は、すべての人が生命と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する、生まれながらにして持つ権利です。

しかし、私たちの周りでは、「高齢だから」「障がいがあるから」「外国人だから」というようなことで差別を受けることもあります。

どうしてこのようなことが起こるのか、どうすればなくせるのかを皆さんで考えませんか。

■テーマ「世間体は大切である」

- ①テーマについて、賛成側と反対側に分かれて、ディベート形式で意見を出し合ひましょう
- ②また、それらの意見に対して、反論してみましょう

賛成側、反対側はあくまで仮の立場であり、普段の自分の考えと違っても構いません。広くさまざまな意見や考えがあることを理解することを目的に話し合ってみましょう。

社会福祉課 ☎50-3041

生涯学習課 ☎50-3162

人権擁護委員にご相談ください

10月1日付けで、人権擁護委員の委嘱がありました。(敬称略)

氏名	小新 善瑞
住所	丸岡町石城戸町2-1-2

人権問題で困っている人は、毎月開催の相談日などをご利用ください。

社会福祉課 ☎50-3041

ご利用ください つどいの広場

つどいの広場は、幼児を持つ親子が気軽に集い、交流し、育児相談などを行う場所です。利用は無料です。気軽にお越しください。

モジアンビノサロン	場所	もみじ保育園 (丸岡町板倉45-9) ☎67-6760
	利用日時	月~金曜日 9:00~16:00 土曜日8:00~13:00 ※祝日、お盆、年末年始は休み
	対象	0~5歳程度の子供とその保護者
ハーツきつずはるえ	場所	ハーツはるえ (春江町随応寺25-1) ☎0120-453-415
	利用日時	月・水~日曜日10:00~16:00 (金曜日のみ12:00~17:00) ※火・金曜日の午前中、祝日、お盆・年末年始は休み
	対象	3歳程度の子供とその保護者

児童家庭課 ☎50-3042

製造事業所の皆さんへ 工業統計調査を行います

経済産業省では、工業統計調査を12月31日現在で実施します。

調査の実施にあたり、12月中旬から来年1月にかけて調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

なお、調査票に記入された内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確な記入をお願いします。

情報政策課 ☎50-3014

「Sマーク」のお店を利用しましょう

Sマークは「安全」「清潔」「安心」の3つを守っている、厚生労働大臣認可の店だけが掲げることのできるマークです。



Safety...安全であること

Sマーク登録店は、万一事故が発生した場合、事故賠償基準に基づいて賠償が行えるよう、損害賠償責任保険に加入しています。

Sanitation...清潔であること

Sマーク登録店は、衛生的なサービスを提供出来るよう、営業施設や設備についての基準を定めています。

Standard...安心であること

Sマーク登録店は、標準的なサービスを提供出来るよう、提供する役務の内容、基準を細かく定めています。

県生活衛生営業指導センター ☎25-2064

終戦当時に預かった 通貨・証券をお返します

大阪税関では、終戦当時に海外から引き揚げた人から預かった通貨や証券を返還しています。

心当たりのある人は下記までお問い合わせください。本人だけでなく、家族も問い合わせや返還請求ができます。

受付時間 平日9:00~17:00

大阪税関監視部取締総括部門 ☎06-6576-3115

✉koho@osaka-customs.go.jp 大阪税関敦賀税関支署

☎0770-22-0025

大阪税関敦賀税関支署福井出張所

☎22-1832

開催 event information

ふくいジョブカフェ 出張相談

仕事を探す前に、自分がどんな職業に向いているのか、改めて考えてみませんか。

専門のキャリアアドバイザーが、皆さんの相談に応じます。

学生はもちろん、離職者、アルバイト、派遣社員、正社員などあらゆる人の仕事に関するいろいろな相談ができます。

とき 12月17日(木) 13:00~17:00

ところ 春江中小企業センター

対象 おおむね15歳~39歳で仕事の悩みをもつ人

申込方法 開催日の3日前までに下記へ申し込み

☎商工課 ☎50-3153 ☎68-0440  
✉syoukou@city.fukui-sakai.lg.jp

ふるさとづくり推進大会

市民運動への意識向上と推進を図り、よりいっそう豊かで明るく、住みたくなるまちづくりを目指して開催します。

どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。

とき 12月12日(土) 13:00~16:00

ところ 三国社会福祉センター 2階大ホール

内容

【アトラクション】  
でんすけ踊り

【表彰式】  
市民運動実践者・団体、第4回花壇コンクール

【記念公演】 14:00~  
●ひとづくり・まちづくり講座

演題 「まちづくりは人づくり~持続可能な環境都市の目標像:その立て方と達成の手続き~」

講師 福井工業高等専門学校 教授 武井 幸久氏

☎坂井市民運動推進協議会事務局 (生涯学習課内) ☎50-3012

みくに龍翔館 郷土史研究講座第二講

私たちの地域にある神社には、どんな石の祠があるのでしょうか。

とき 12月6日(日) 13:30~15:00

ところ みくに龍翔館 特別展示室

演題 「坂井地域の石造建築物 -神社境内の遺物から-」

講師 若越建築文化研究所 代表 国京 克巳氏

参加料 無料  
☎みくに龍翔館 ☎82-5666

サークル赤ずきん クリスマススペシャル会

人形劇やペープサートをしませう。家族でお楽しみください。

とき 12月12日(土) 14:00~15:00

ところ みくに図書館 2階研修室

☎みくに図書館 ☎81-2900

はるえ図書館 絵手紙教室

すてきなクリスマスカードや年賀状を作ってみませんか。

とき 12月12日(土) 13:30~15:30

ところ はるえ図書館 2階会議室

定員 20人  
参加費 200円(材料費として)

対象 小学4年生以上  
講師 白崎 昌彦氏

持参物 自分が描きたいもの、手拭タオル

申込方法 電話で下記まで  
☎はるえ図書館 ☎51-8810

まるおか図書館 クリスマス会

ボランティアグループによる楽しい読み聞かせや手遊びなどをします。

とき 12月5日(土) 10:30~11:30

ところ まるおか図書館 2階学習室

出演 ・おはなしの森  
・おはなしエプロン  
・わくわくおはなし会  
・おはなしエプロン

☎まるおか図書館 ☎67-1500

さかい図書館 ママのポケットクリスマス会

人形劇やパネルシアター、工作などで楽しみましょう。サンタからのプレゼントもあります。

とき 12月5日(土) 13:30~

ところ さかい図書館 2階視聴覚室

定員 80人  
☎さかい図書館 ☎67-2666

もうすぐクリスマス お父さんと一緒に「お菓子の家」づくり

お父さんの子育てを応援する団体「パパジャングル」が、とっておきの講座を開催します。



とき 12月20日(日) 10:00~12:00

ところ 市多目的研修集会施設 3階大ホール

対象 父親(男性保護者)とその子ども

参加費 1組1,200円  
持参物 小ボウル、スプーン2本、エプロン、持ち帰り用の箱または袋(15センチ四方程度)、汚れ物入れ

定員 50組  
申込方法 参加者の住所、氏名、学年、メールアドレス、電話番号を明記して下記まで

☎NPO法人パパジャングル 荒巻 ☎090-2017-7267 ☎51-8375  
✉info@papajungle.jp

無料 楽楽介護塾 「知って得する介護技術」

体の仕組みを知り、体を痛めない介護技術を習得しましょう。排せつ介助、移動移乗実技も行います。

とき 12月16日(水) 10:30~12:00

ところ 坂井老人センター  
申込方法 電話で下記まで (送迎あり)

申込締切 12月9日(水)  
☎市社会福祉協議会 ☎68-5060

2009 障がい者週間の集い

「精神に障がいのある人たちへの地域生活支援」について、アンケートを基にした講演とグループ討議を行います。

どなたでも参加できます。精神に障がいのある人について、理解を深めてみませんか。

とき 12月6日(日) 9:30~12:00

ところ 市多目的研修集会施設 3階大ホール

☎NPO法人坂井市障害者プラン 住民会議 ☎68-1177

Fレックスシンポジウム 「大学連携で始まる新たな地域力の創造」

大学と地域、SNSの連携による新たな大学・地域の活性化の可能性を探ります。

坂井地域SNS「わいわe-ねっとさかい」についての事例を交えたパネルディスカッションもありますので、ぜひご来場ください。

とき 12月12日(土) 13:30~17:30

ところ いねす 多目的ホール

内容 基調講演・パネルディスカッションなど

講師 国際大学グローバル・コミュニケーション・センター主任研究員 庄司 昌彦氏

富山インターネット市民塾 推進協議会事務局長 柵 富雄氏

申込方法 前日までに下記まで電話で申し込み

☎福井県学習コミュニティ推進協議会 足立 ☎61-6000

2月分の 体育施設利用抽選会

丸岡町内体育施設 2月分抽選会

とき 12月8日(火)  
※詳しい時間は右表

利用施設	利用時間	対象施設名	参加資格	抽選時間	抽選会場
丸岡町内体育施設	日中 (19:00までの利用)	丸岡屋内球技練習場	登録団体	18:00~	丸岡体育館 ☎66-8920
		越前丸岡古城ドーム	登録団体	18:00~	
	越前丸岡古城ドーム	登録団体以外 (個人を含む)	18:30~ 19:00		
	夜間 (19:00からの利用)	抽選対象施設 (詳しくはホームページ、または電話で問い合わせください)	登録団体	19:30~	

※平成21年9月に行った、三国・春江・坂井町内体育施設11月~3月分抽選会に参加した団体は、今回の抽選会には参加できません。  
※三国・春江・坂井町内体育施設の11月~3月の抽選会は終了しました。施設利用の申し込みは一般予約をお願いします。

2月分の一般予約

1月4日(月)9:00から受け付けを開始します。  
※一般予約は従来どおり、次月分の予約のみ受け付けます

④7月1日から坂井町内体育施設の問い合わせ先が、坂井武道館(☎67-0610)から坂井体育館(☎68-0123)へ変更となりました。

一般予約の受付場所および施設の問い合わせ先			そのほかの問い合わせ先
三国町内体育施設	全施設	三国体育館(4月1日より) ☎82-4686	(財)坂井市体育協会事務局が7/1から坂井体育館に移動しました。 ☎68-0123
春江町内体育施設	全施設	春江体育館 ☎51-4242	
坂井町内体育施設	全施設	坂井体育館 ☎68-0123	
丸岡町内体育施設	丸岡運動公園内施設	越前丸岡古城ドーム ☎68-0390	
	今福体育館・武道館・丸岡中学校ナイター	今福体育館 ☎66-4500	
	丸岡スポーツランド内施設	丸岡スポーツランド ☎67-4040	
	その他の施設	丸岡体育館 ☎66-8920	

お知らせ

**みくに図書館**  
 サークル赤ずきんのクリスマススペシャル会  
 と き 12月12日(土) 14:00~15:00

**まるおか図書館**  
 クリスマス会  
 と き 12月5日(土) 10:30~11:30

**はるえ図書館**  
 絵手紙教室  
 と き 12月12日(土) 13:30~15:30

**さかい図書館**  
 ママのポケットクリスマス会  
 と き 12月5日(土) 13:30~14:30

みんなの本棚

**みくに図書館**  
 仁愛のお姉さんと遊ぼう会 12月5日(土)11:00~  
 ai♡ai♡おはなし会 12月19日(土)11:00~  
 おはなし会 12月26日(土)11:00~

**まるおか図書館**  
 おはなしエプロン 12月12日(土)11:00~  
 わくわくおはなし会 12月19日(土)11:00~  
 おはなしクレヨン 12月26日(土)11:00~

**はるえ図書館**  
 おはなし会 12月6日(日)11:00~  
 まじょさんのおはなし会 12月12日(土)11:00~  
 おはなし会 12月20日(日)11:00~  
 おはなしでこい〜あいうえお話し会〜 12月26日(土)11:00~

**さかい図書館**  
 坂井町読み聞かせの会 12月12日(土)11:00~  
 としょかんおはなし会 12月19日(土)11:00~  
 おはなし♪どんぶらっこ♪ 12月26日(土)11:00~

※詳しくは各図書館まで

定期イベント

INFO

BOOK

新着&オススメ図書

※4館どこでも借りられますので、お問い合わせください。

一般書

飛田和緒のなべ 飛田 和緒  
 成功は一日で捨て去れ 柳井 正  
 それでも遺伝子組み換え食品を食べますか? アンドリュー・キンブレ  
 いろいろ蒸す 岩崎 啓子  
 樋口可南子のいいものを、すこし 清野 恵里子  
 坂本龍馬地図帳 監修・考証:小美濃清明  
 儲かる農業 嶋崎 秀樹  
 職場スイッチ 鈴木 義幸  
 IKKO美人道 IKKO  
 Q人生って? よしもと ばなな  
 再会 重松 清  
 ニサッタ、ニサッタ 乃南 アサ  
 なでしこ御用帖 宇江佐 真理  
 無理 奥田 英朗  
 巡査の休日 佐々木 譲  
 阿修羅 玄侑 宗久  
 鉄の骨 池井戸 潤  
 戦後日本、中野重治という良心 竹内 栄美子  
 これでよろしくて? 川上 弘美  
 横道世之介 吉田 修一

児童書

神々の午睡 あさのあつこ  
 魔女の宅急便 その6 角野 栄子  
 1ねん1くみ1ばんサイコー! 後藤 竜二  
 おじいちゃんのSLアルバム 北村保雄/写真・藤原 小麻さち/文  
 月の剣の物語 かとう じゅんこ  
 ピヨピヨもりのゆうえんち 工藤 ノリコ  
 つるばら村の大工さん 茂市 久美子

お知らせ

みんなの本棚

定期イベント

健康アドバイス health

楽しく賢い間食の食べ方  
 少しでも間食をとりたいあなたへ



間食とは食事時間以外に取ったものすべてをいい、菓子類のほか飲料水・酒なども含まれます。一般に間食は「肥満の元凶」と考えられ、「いけないもの」というイメージがありますが、内容や食べる時間をきちんと選べば、一日の食事で取りきれない栄養を補う機会にもなります。

①量

一日200キロカロ以内で食事差し支えない量にしましょう。

②時間

食べた後の活動時間が長ければ長いほどカロリーが消費できるので、午前中か日中に食べるようにしましょう。寝る3時間前には特に脂肪に変わりやすいので要注意。

③素材

「リンゴ」と「りんごジュース」だと、かんで食べる「リンゴ」の方が食べ過ぎを防ぎ、虫歯予防にも効果があります。よくかむ必要がある素材を選びましょう。

④バランス

糖分や脂肪分が多いものは少量にし、食事で取りにくいカルシウムやビタミンの補給ができるものがおすすめです。

●間食でおすすめの食品

ヨーグルト・牛乳などの乳製品	ビタミン・カルシウムの補給
さつまいも・とうもろこしなどの穀類	ビタミン・食物繊維の補給
フルーツ類	ビタミン・食物繊維・ミネラル(カリウム)の補給
水・お茶	ビタミン・ミネラルが取れ、糖分が控えらる

間食でよく食べるお菓子は心を満たしてくれる効果があります。しかし、市販のお菓子は脂肪分や砂糖が多く含まれており、少量でも高カロリーです。間食を取りながら楽しくおしゃべりをしたり、栄養補給をして疲れを取ることは、体と心の栄養にもなります。「何を」「いつ」「どれだけ」食べるか考えて、楽しく食べましょう。

【参考】

チョコレート(5粒)	200kcal
菓子パン	250kcal
クッキー	90kcal
大福もち	250kcal
ショートケーキ	255kcal
日本酒(1合)	187kcal
ビール(350ml)	140kcal
炭酸飲料(500ml)	255kcal

健康カレンダー

12月のご案内

がん検診

市内のいずれの会場でも受診することができます。胃がん、乳・子宮がん検診は、事前に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
胃がん検診	12月13日(日)	三国社会福祉センター	8:00~10:00
	12月1日(火)	霞の郷	13:15~14:20
乳・子宮がん検診	12月13日(日)	三国社会福祉センター	9:00~10:00
	12月15日(火)	いねす	13:15~14:20

健康相談会【予約制】

健診結果のこと、生活習慣病改善についてなど、保健師・栄養士による個別相談を行います。実施時間 9:30~11:30

と き	と ころ
12月 1日(火)	春江東部公民館
12月10日(木)	坂井健康センター
12月18日(金)	霞の郷

マミー教室(妊婦教室)【予約制】

妊娠5カ月以降のお母さんとその家族が対象です。希望する人は電話でお申し込みください。(託児あり)  
 と き 12月6日(日)受付10:00~ 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、接種が終了していない人が対象です。

と き	と ころ	受付時間
12月7日(月)	丸岡保健センター	13:00~13:45

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、健康長寿課まで。

グループ活動の日程		
さわやか教室	と き	12月2.9.16日(水) 13:30~14:30
	と ころ	三国体育館
ウォーキングクラブ	と き	12月4.18.25日(金) 9:30~11:00
	と ころ	春江保健センター
はつらつミセスの会	と き	12月8日(火) 9:30~11:00
	と ころ	東十郷公民館
健康体操の会	と き	12月2.9.16日(水) 13:30~15:00
	と ころ	坂井健康センター
るんるんダンベルの会	と き	12月14.21日(月) 9:30~11:00
	と ころ	坂井健康センター※内容によって場所の変更あり
筋力アップの会	と き	12月3.17日(木) 10:00~11:00
	と ころ	坂井健康センター

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、子育てしている人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皆さん、ちょっと息抜きをしてみませんか。

子育てポイント「かんしゃく」

個人差はありますが、子供の「かんしゃく」は、発達過程で必ず起きる当然の状態です。自分でやりたい→できない→混乱→空回り→かんしゃく  
 特に2歳前後はこの傾向が強くなる時期です。泣きたいときには十分泣かせるくらいの気長な気持ちで接してあげましょう。

そして、「自分で、自分で」を受け止め、さりげない手助けをしながら、できた時にはしっかり認めて、褒めてあげましょう。

☆支援センター利用のご案内

支援センター名	センターの利用時間	相談時間
三国丸岡	9:00~15:00 (月~金曜日)	8:30~17:15 (月~金曜日)
春江坂井		

☆保健師・栄養士の相談日

と き	と ころ
12月 1日(火)10:30~11:30	丸岡子育て支援センター
12月 9日(水)10:30~11:30	春江子育て支援センター
12月11日(金)10:30~11:30	坂井子育て支援センター
12月17日(木)10:30~11:30	三国子育て支援センター

問い合わせ先

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  
 春江子育て支援センター ☎51-9644 (春江北保育所内)  
 坂井子育て支援センター ☎68-4188

※詳しくは各支援センターへお問い合わせください

問い合わせ先 健康長寿課(坂井健康センター内) ☎50-3040 ☎50-3067



## 坂井チャンネル29 12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

	タイトル
7:00	赤ちゃん・お悔やみ・行政情報
7:40	坂井市ニュース
7:50	ふれんずTV
8:00	スポットライトさかい
9:54	マリン体操
10:00	赤ちゃん・お悔やみ・行政情報
10:40	坂井市ニュース
10:50	ふれんずTV
11:00	スポットライトさかい
12:54	マリン体操
13:00	赤ちゃん・お悔やみ・行政情報
13:40	坂井市ニュース
13:50	ふれんずTV
14:00	スポットライトさかい
15:54	マリン体操
16:00	赤ちゃん・お悔やみ・行政情報
16:40	坂井市ニュース
16:50	ふれんずTV
17:00	スポットライトさかい
18:54	マリン体操
19:00	赤ちゃん・お悔やみ・行政情報
19:40	坂井市ニュース
19:50	ふれんずTV
20:00	スポットライトさかい
21:54	マリン体操
22:00	三国競艇ミニ情報 ※放送終了後より翌朝7時まで放送休止

### 赤ちゃん・お悔やみ・行政情報

文字放送によるお知らせ。  
・赤ちゃん (10分)  
・お悔やみ (10分)  
・行政情報及び市民憲章 (20分)

### ふれんずTV (10分)

1日～14日  
・坂井剣道スポーツ少年団 編  
15日～31日  
・ポーチェ・ピアノカまるおか 編

### スポットライトさかい (114分)

1日～31日  
・福井県高校演劇祭 (市内高校のみ) 「トリプトプクラ」 (三国高校) 「霧の朝、鳥の影」 (丸岡高校)

### マリン体操 (6分)

1日～31日  
・丸岡ユニホッククラブ編  
※体操に関するお問い合わせはスポーツ課まで (☎50-3163)

## 税・保険料の納付期限 ※毎週金曜日は19時まで

■ 固定資産税	3期	12月25日(金)
■ 国民健康保険税	6期	1月 4日(月)
■ 後期高齢者医療保険料		

## 12月 相談日

相談はすべて無料。  
※法律相談と心の健康相談は予約が必要です。事前にお問い合わせください

<b>行政相談</b>	☎ 秘書広報課 ☎50-3012
14日(月) 13:30～15:30	三国社会福祉センター
15日(火) 10:00～12:00	霞の郷
16日(水) 13:30～15:30	春江総合支所
24日(木) 13:30～15:30	東十郷公民館
<b>人権相談</b>	☎ 社会福祉課 ☎50-3041
4日(金) 13:30～16:00	春江総合支所
4日(金) 13:30～16:00	霞の郷
4日(金) 13:30～16:00	三国公民館
4日(金) 13:30～16:00	東十郷公民館
<b>年金相談</b>	☎ 保険年金課 ☎50-3031
9日(水) 13:00～16:00	三国社会福祉センター
16日(水) 9:30～12:00	丸岡総合支所
<b>消費生活相談</b> (来庁の場合は事前にご連絡ください)	☎ 市民生活課 ☎50-3030
月～金曜日 9:00～17:00	市役所本庁 1階 第3相談室
※祝日は休み	
<b>女性相談・子ども家庭相談・ひとり親家庭相談</b> (来庁の場合は事前にご連絡ください)	☎ 児童家庭課 ☎50-3043
月～金曜日 9:00～17:00	児童家庭課
※祝日は休み	
<b>心配ごと相談</b>	☎ 市社会福祉協議会 ☎68-5070
1.15.22日(火) 13:00～16:00	霞の郷
2.9日(水) 13:00～16:00	いちい荘
3.10.24日(木) 13:00～16:00	坂井老人福祉センター
14.21日(月) 13:00～16:00	三国社会福祉センター
<b>法律相談 (要予約)</b>	☎ 市社会福祉協議会 ☎68-5070
7日(月) 13:00～16:00	三国社会福祉センター
8日(火) 13:00～16:00	霞の郷
16日(水) 13:00～16:00	いちい荘
17日(木) 13:00～16:00	坂井老人福祉センター
<b>結婚相談</b>	☎ 市社会福祉協議会 ☎68-5070
3.17日(木) 13:00～16:00	いちい荘
3.17日(木) 13:00～16:00	坂井老人福祉センター
7.21日(月) 13:00～16:00	霞の郷
14日(月) 13:00～16:00	三国社会福祉センター
<b>心の健康相談 (要予約)</b>	☎ 坂井健康福祉センター ☎73-0600
10.17日(木) 14:00～16:00	坂井健康福祉センター (あわら市春宮2丁目21-17)
<b>エイズ、B型・C型肝炎の相談と検査</b>	☎ 坂井健康福祉センター ☎73-0600
14.28日(月) 9:00～11:00	坂井健康福祉センター (あわら市春宮2丁目21-17)

## 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/

12月 2日(水)～ 3日(木)	丸亀ナイター場外(外向発売所のみ)
12月 2日(水)～ 6日(日)	第13回三国競艇大賞
12月 4日(金)～ 6日(日)	蒲郡ナイター場外(外向発売所のみ)
12月 5日(土)～ 8日(火)	G I 江戸川ダイヤモンドカップ(江戸川場外)
12月11日(金)～14日(月)	しわす第1戦 G I つつじ賞王座決定戦(津場外)
12月18日(金)～23日(水)	S G 第24回賞金王決定戦(住之江場外)
12月24日(木)～26日(土)	蒲郡ナイター場外(外向発売所のみ)
12月24日(木)～27日(日)	しわす第2戦
12月30日(水)～31日(木)	初夢賞

## 休日診療

診療時間 9:00～17:00 ☎ 嶺北消防本部 ☎51-0119

月日	科 内科	外科
12月6日	西野医院(三国町) ☎82-1392 (日) 本多耳鼻科クリニック(丸岡町) ☎68-1233	あわら病院(あわら市) ☎79-1211
13日	あわら病院(あわら市) ☎79-1211 (日) ヒガシ内科医院(丸岡町) ☎66-1054	宮崎病院(三国町) ☎82-1002
20日	こしの医院(三国町) ☎81-6655 (日) 春江病院(春江町) ☎51-0029	木村病院(あわら市) ☎73-3323
23日	藤井医院(三国町) ☎82-1113 (水・祝) 川崎皮膚科クリニック(丸岡町) ☎67-3555	東外科医院(丸岡町) ☎66-2228
27日	宮崎病院(三国町) ☎82-1002 (日) 福岡内科クリニック(丸岡町) ☎67-7111	加納外科医院(あわら市) ☎73-0259
31日	藤田神経内科病院(丸岡町) ☎67-1120 (木)	春江病院(春江町) ☎51-0029