



優先順位はありません！ インフルエンザワクチンを接種してください

● 問い合わせ 健康長寿課 ☎50-3067
http://www.city.fukui-sakai.lg.jp

市のインフルエンザワクチン接種協力医療機関
※福井市の一部医療機関でも接種できますが、坂井地区以外の医療機関で接種する場合は、健康長寿課にお問い合わせください
※②の対象にもなる人は、「証明書兼申込券」「申請書及び代理受領承諾書」を併せてお持ちください
②低所得者
対象 生活保護世帯または市民税非課税世帯の世帯員
助成額
1回目 上限3500円
2回目 上限2450円
助成方法
●坂井地区で接種する場合
・接種の際に「証明書兼申込券」「申請書及び代理受領承諾書」に必要事項を記入・押印し、医療機関窓口へ提出
・医療機関窓口での自己負担は無料
●坂井地区以外で接種する場合
・接種の際に「証明書兼申込券」を医療機関窓口へ提示
・医療機関窓口で接種料金を全額支払い、後日、健康長寿課窓口（坂井健康センター）で還付手続きをしてください
※必要なもの：新型インフルエンザ接種が分かる領収書、「証明書兼申

込券」、印鑑、振込先の分かるもの
※上限を超えた分は、自己負担です
※9月末時点で把握している対象者には必要書類を送付しています。
書類が届いていなくても該当すると思われる人は、健康長寿課にお問い合わせください
③1歳から小学生就学前までの人
対象 平成16年4月2日から平成21年10月31日までに生まれた人
助成額（1回のみ）
上限2000円
助成方法
・接種の際に「子どもインフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ」の医療機関委任状に必要事項を記入・押印し、医療機関（坂井市内の子どもインフルエンザワクチン接種協力医療機関のみ）へ提出
・医療機関の接種料金から、市助成額2000円を差し引いた金額を、医療機関で支払ってください
・疾病などのため市外のかかりつけ医で接種を希望する人は、事前に健康長寿課にご相談ください
②に該当する人は、「子どもインフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ」は送付されません

インフルエンザ予防接種について、
① 新型と季節型（香港型とB型）の3つを混合したワクチン接種が可能になりました。
② 23年3月31日まで
③ 予防接種協力機関（事前に予約が必要）

次に該当する人で市の助成を受ける場合は、左の医療機関で接種してください
① 65歳以上の入
② 新型インフルエンザ接種費用軽減対象者（住民税非課税対象者・生活保護世帯）
③ 子どもインフルエンザ接種費用助成対象者（平成16年4月2日から平成21年10月31日までに生まれた人）

	医療機関名	①	②	③	医療機関名	①	②	③
三 国	荒井医院	○	○	○	まつもと耳鼻咽喉科クリニック	○	○	○
	大嶋医院	○	○	○	宮崎病院	○	○	○
	こしの医院	○	○	○	向坂内科医院	○	○	○
	真田クリニック	○	○	○	藤井医院	○	○	○
	西野医院	○	○	○	鷲田医院	○	○	○
丸 岡	坂井市立三国病院	○	○	○	白楽荘診療所	○	○	○
	東 外科医院	○	○	○	つばさ内科クリニック	○	○	○
	荒川整形外科・胃腸科	○	○	○	中瀬整形外科医院	○	○	○
	伊藤クリニック	○	○	○	ヒガシ内科医院	○	○	○
	ささはら整形外科	○	○	○	福岡内科クリニック	○	○	○
春 江	キムクリニック	○	○	○	藤田神経内科病院	○	○	○
	近藤小児科医院	○	○	○	本多耳鼻科クリニック	○	○	○
	つちだ小児科	○	○	○	松井クリニック	○	○	○
	あんねん整形外科医院	○	○	○	豊田内科医院	○	○	○
	大野内科消化器科医院	○	○	○	長井内科クリニック	○	○	○
坂 井	春日レディスクリニック	○	○	○	松浦耳鼻咽喉科	○	○	○
	キングダムクリニックきかわ小児科	○	○	○	ライフクリニック はるさか	○	○	○
	友田医院	○	○	○	ケアセンター ゆり *入院通院患者のみ	○	○	○
	春江病院	○	○	○				
	野村医院	○	○	○	岩井病院坂井診療所	○	○	○
あ わ ら 市	森瀬クリニック	○	○	○	坂井ケアセンター *入院通院患者のみ	○	○	○
	ともだクリニック	○	○	○				
	齊藤耳鼻咽喉科医院	○	○	○	木村病院	○	○	○
	柴田医院	○	○	○	坂井医院	○	○	○
	坂井医院	○	○	○	汐見医院	○	○	○
あ わ ら 市	藤田医院	○	○	○	金津産婦人科クリニック	○	○	○
	西岡医院	○	○	○	奥村医院	○	○	○
	坂井内科クリニック	○	○	○	にしの整形外科クリニック	○	○	○
	国立あわら病院	○	○	○	横垣クリニック *入院通院患者のみ	○	○	○
	加納病院	○	○	○				

坂井市男女共同参画イベント2010
絵本作家 サトシン「トーク&ショー」にお越しください

● 問い合わせ まちづくり推進課 ☎50-3017

とき 11月27日（土）
13時30分～15時55分
ところ ハートピア春江 小ホール
入場料 無料（全席自由・申込不要）
※託児は、11月12日（金）までに電話で申し込んでください。先着10人で、子ども一人につきおやつ代100円が必要です
内容 専業主夫として育児・家事に取り組みながら、絵本を通じて父親の育児を楽しんでいるサトシンさんの経験豊富な体験談を、ぜひお聞きください。
本市出身のシンガー・ソングライター、ヒナタカコさんによるミニライブ、色鉛筆画の似顔絵コーナーやセルブコーナーもあります。



▲絵本作家のサトシンさん

子育てからの父育ちく大事なことは子育てから教わった。絵本作家サトシンの場合く」をテーマにしたトーク&ショーです。友人などお誘い合わせの上お越しください。

★接種費用の助成について
① 65歳以上（60～64歳の人で身体障害者手帳1級程度の障がいがある人に該当する人を含む）
対象 昭和20年12月31日以前に生まれた人（接種日に65歳になっている人）
助成額（1回目のみ）
上限1500円
※自己負担2000円
助成方法 接種の際に「平成22年度インフルエンザ予防接種予診票兼接種券」に必要事項を記入し、医療機関窓口へ提出してください。
医療機関 坂井地区（坂井市・あわら市）

	1回目	2回目
65歳以上	3,500円	上限2,450円
その他（65歳未満）	上限3,500円	上限2,450円

※医療機関により異なります。予約時に確認してください
※1回目と違う医療機関で2回目を接種する場合は、1回目と同額になります

接種回数
13歳未満 2回
13歳以上 1回（医師の判断で2回になる場合あり）
接種費用

開催
event information

**司法書士による無料相談
「全国一斉労働トラブル110番」**

賃金未払いやサービス残業など、労働トラブルを抱えた人の相談に応じます。

と き 11月20日(土)
10:00～15:00

ところ 県司法書士会総合相談センター
(福井市大手3丁目15-12
フェニックスビル5階)

申込方法 下記まで電話
※要予約

☎県司法書士会 ☎30-0771

**労働時間適正化キャンペーン
相談ダイヤルを実施**

過重労働による健康障害の防止と、賃金不払残業の防止のため、フリーダイヤルによる労働時間の相談を受け付けます。

と き 11月6日(土)
9:00～17:00

電話番号 ☎0120-794-713

※平日の相談は下記まで
☎福井労働局監督課 ☎22-2652

**「障害者110番」
地区相談会を開催**

障がいのある人の財産や金融問題、年金、その他日常生活でのさまざまな相談に専門家が応じます。

と き 11月13日(土)
10:00～12:00

ところ 三国社会福祉センター
☎県障害者社会参加推進センター
☎27-1632 ☎25-0267

**かすみが丘学園
文化祭を開催**

と き 11月7日(日)
10:00～14:00

ところ かすみが丘学園
かすみが丘更生寮
(丸岡町女形谷59-17)

内容 ステージ発表、模擬店、即売(手作りのせっけんや手芸品など)、チャリティーバザーなど

●ボランティアを募集中
当日、模擬店販売などの手伝いや利用者の付き添いをしていただける人を募集しています。(9:00～15:00ごろまで)

☎かすみが丘学園
本多 ☎66-1272

**ハスの実の会チャリティー企画
第5回「地元作家の絵画展」**

と き 11月19日(金)～21日(日)
10:00～19:00
※21日は16:00まで

ところ ユリウム春江
☎社会福祉法人ハスの実の家
☎78-6743

**東京みくに会
総会を開催します**

三国町出身で関東地区在住の家族、知人、関係者などに、ぜひ出席をお勧めください。三国町在住の人も参加できます。

と き 11月17日(水)18:30～

ところ アルカディア市ヶ谷
4階鳳凰の間
(東京都千代田区九段北4-2-25)

会 費 7,000円

☎東京みくに会
会長 北川 ☎03-3729-2447

募集
invite information

**23・24年度競争入札
参加資格申請を受け付けます**

審査申請書の様式などはホームページからダウンロードできます。

分 類 ・建設工事
・測量および建設コンサルタントなど
・物品供給など(役務に係る業務委託を含む)

受付期間 12月1日(水)～15日(水)
※平日のみ受け付け
※直接監理課に提出

有効期間 25年3月末まで

☎監理課 ☎50-3021

**丸岡体育館スタジオ教室
参加者を募集**

下記の3教室の参加者を随時募集しています。

3つの教室をそれぞれ体験して、自分にあった運動を見つけてみませんか。

教室名	と き
たのしいヨガ	毎週水曜日 (10月・11月) 20:40～21:30 (12月から) 19:45～20:35
ズンバ	毎週金曜日 19:10～20:35
ピラティス	毎週土曜日 11:00～11:50

ところ 丸岡体育館
受講料 5枚3,000円
(チケット制、1枚1回でどの講座でも受講できます。購入日から3ヵ月間有効)

☎丸岡体育館 ☎66-8920

**特別企画 第1弾
クリスマスまで頑張ろう
楽しく脱・メタボ教室**

忘年会などで体が重く感じる時期に、皆さんと一緒に楽しみながら運動しませんか。

1月以降も第2弾、第3弾を予定しています。

と き 11月24日～12月22日の
毎週水曜日(全5回)
18:10～19:00

ところ 坂井体育館

定 員 30人

受講料 1回600円
5回2,500円
※払い戻しはしません

準備物 内履き、運動できる服装、水分

申込方法 下記まで直接申し込む
か電話で予約

申込開始 11月1日(月)から
※開催期間中も募集します

☎坂井体育館 ☎68-0123

**ピラティス教室
参加者を募集**

心のリラクセス効果とともに、健康的で美しい体づくりを目指します。無料体験も実施しています。

と き 毎週火曜日
14:30～15:20

ところ 春江体育館

定 員 15人

受講料 4回2,000円
※月初めに集金

講 師 ピラティスインストラクター
まつむら さゆり氏

申込方法 下記まで直接または電話

募集期間 随時

☎春江体育館 ☎51-4242

**本物の演奏を無料鑑賞！
「子ども鑑賞シート」**

県では、小・中・高校生と引率者が無料で鑑賞できる座席を設けています。子ども4人以上から申し込みができますので、家族、友人お誘い合わせください。

と き 11月13日(土)19:00開演

ところ ハーモニーホールふくい
公演名 トン・コープマン
「オルガン&チェンバロリサイタル」

対 象 小・中・高校生およびその引率者
※小・中学生には必ず引率者が必要
※引率者は子ども4人につき1人が無料

申込方法 ①公演名②参加人数(児童・生徒)③引率者数④学校名・学年⑤連絡先を明記して電話かメール、FAXで下記まで

☎県文化課「子ども鑑賞シート」係
☎20-0582 ☎20-0672
✉bunka@pref.fukui.lg.jp

**楽楽介護塾を開催
「健康づくりは口腔衛生から」
「手軽でおいしい介護食作り」**

口の中を清潔に保つことの大切さや、簡単で栄養のある介護食作りのコツが学べます。

と き 11月19日(金)
10:00～12:00

ところ いねす

持ち物 エプロン・三角巾・マスク

定 員 20人

申込方法 下記まで電話

申込締切 11月12日(金)

☎市社会福祉協議会
はるえ支部 ☎51-4545

**男女共同参画事業市民企画講座
無料 高齢者囲碁教室
参加者を募集**

と き 毎月第1・3土曜日
※3月19日まで

ところ 東十郷公民館

対 象 60歳以上の囲碁未経験者

定 員 20人

申込方法 下記まで電話

申込締切 11月5日(金)

☎坂井地区囲碁連盟
平木 ☎090-9762-2922

**親子で柿の恵みを
体験しませんか**

渋柿のいろんな活用法や魅力を親子で体験します。下記の①②③いずれかのワークショップを選んでご参加ください。

と き 11月21日(日)
13:00～17:00

ところ 金津創作の森

対 象 市内の小学生とその親

ワークショップ内容

- ①昔ながらの干柿づくり教室
定 員 先着100組
参加料 500円
- ②オリジナルエコバッグを作ろう!
渋柿染めで自然な風合いのエコバッグを作ります。
定 員 先着50組
参加料 800円
- ③クラフト教室
環境に優しい塗料の渋柿を使って、うちわを作ります。
定 員 先着100組
参加料 200円

申込方法 下記まで電話またはFAX。各ワークショップが定員になり次第締め切り

☎三国ロータリークラブ
☎82-3790 ☎81-4530

お知らせ

information

建物を取り壊したら
減失届けの提出を

22年中に、建物(車庫や物置も含む)を取り壊した人は、減失届けを提出してください。

また、店舗を住宅に変えたなど、家屋の用途変更を行った場合も下記までご連絡ください。

提出先 課税課または各総合支所税務課

☎課税課 ☎50-3023

運転免許自主返納で
「ぐるっと坂井」に乗換えを

65歳以上の人で運転免許を自主返納する人に、市のコミュニティバス「ぐるっと坂井」の3年間無料乗車券を交付します。

詳しくは市ホームページで確認するか、下記までお問い合わせください。

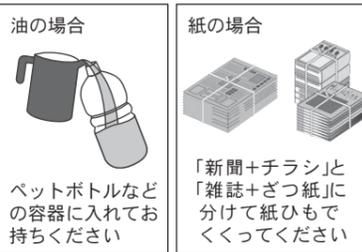
☎総務課安全対策室 ☎50-3525

リサイクルステーションを
ハーツはるえ敷地内に設置

ハーツ春江の敷地内で古新聞・チラシ・古雑誌・ざつ紙などの紙類や、家庭用てんぷら油の回収を始めました。家庭のごみを減らし、リサイクルを推進するためにご活用ください。

回収時間 毎日9:30～21:00

回収場所 ハーツはるえ



油の場合
ペットボトルなどの容器に入れてお持ちください

紙の場合
「新聞+チラシ」と「雑誌+ざつ紙」に分けて紙ひもでくくってください

この取り組みに、市はごみステーション設置等事業補助金を交付して支援をしています。

☎県民せいきょう

☎0120-016-165

広報さかい10月号13ページ「自然や文化が生き生きと“ふるさと坂井”絵画展」の内容に、誤りがありました。おわびし、次のとおり訂正します。

(誤)喜多勝巴→(正)喜多正之

「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。

☎(財)県生活衛生営業指導センター ☎25-2064

戦後強制抑留者の人に
特別給付金を支給します

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金の請求受付が始まりました。対象者でまだお手元に請求書類が届いていない人は、平日9:00～18:00に下記までご連絡ください。

対象者 戦後強制抑留者で22年6月16日時点で日本国籍を有する人(存命の人に限り)

請求期間 24年3月31日まで

☎(独)平和祈念事業特別基金事業部 ☎0570-059-204

☎03-5860-2748 (IP電話・PHSから)

開催

event information

ふくいジョブカフェ
無料キャリア相談

「自分はどんな職業に向いているのだろうか」「やりたい仕事がよく分からない」など、就職に関して気になることを気軽に相談ください。

そのほか、職業適性診断や就職に役立つ情報提供も行います。

とき 11月18日(木) 13:00～16:00

ところ 三国社会福祉センター
申込方法 11月15日(月)までに下記へ申し込み

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

「早刈り」のそばは格別！
新そばまつりを開催

完熟前に収穫した「早刈り」の丸岡産そば粉を使った、おろしそばやそばぜんざいなどが味わえます。

取れたてのそばの香り高さと、歯ごたえをぜひこの機会にご賞味ください。

とき 11月20日(土) 10:00～15:00

ところ 霞の郷
☎丸岡そば振興協議会 (丸岡総合支所地域振興課内) ☎68-0801



▲そば畑とおろしそば

今年10回記念公演
「まるおか子供歌舞伎」

今年の演目は、赤穂浪士の討ち入りが題材の「仮名手本忠臣蔵」。

公演も2日間3回に拡大し、10回記念にふさわしい内容をお届けします。

子どもたちによる大人顔負けの迫真の演技を、ぜひご覧ください。

とき 11月20日(土) ①13:30～16:30 ②18:30～21:30
11月21日(日) 13:30～16:30
ところ 磯部小学校旧体育館
協力券 一般 2,000円 小・中学生 1,000円



▲歌舞伎の大作「仮名手本忠臣蔵」

☎丸岡町文化振興事業団 ☎67-5100
☎http://maruoka-fumi.jp

みどりの教室を開催

無料で受講できます。当日会場にお越しください。

講座名	とき
果樹の手入れ	11月7日(日) 13:30～15:30
庭木の雪つりの基本を学ぼう	11月14日(日) 13:30～15:30

ところ 県総合グリーンセンター 緑の相談所 講堂
☎県総合グリーンセンター 緑化・技術指導課 ☎67-0002

ユニバーサルスポーツ
交流会を開催します

老若男女を問わず、誰もが楽しめるユニバーサルスポーツを体験してみませんか。参加申し込みは下記まで。当日受付も可。

とき 11月13日(土) 13:00～16:00

ところ 丸岡体育館

内容

- ①ユニバーサルスポーツ交流
カローリング、スカイクロス、スカットボールⅡ、風船バレーなど
- ②車いすスポーツ「デモ&体験」
・車いすダンス、車いすスラローム
- ③福井ミラクルエレファントとの交流

準備物 内履き、タオル、飲み物
☎県障害者スポーツ指導者協議会 ☎29-7920

講演会「これからの老い～
なりたいたい自分になるために」

加齢に伴って起こる、体や心の変化を知るとともに、元気に老いを迎えるための講座です。

なりたいたい自分になるために今必要なことは何か、一緒に考えてみませんか。

とき 11月13日(土) 13:30～15:30

ところ 県国際交流会館 (福井市宝永3-1-1)

定員 150人
講師 日本看護協会看護研修学校長 中島 紀恵子氏

申込方法 平日9:00～17:00に下記まで電話

申込締切 11月10日(水)

☎県立すこやかシルバー病院 ☎98-2700 FAX 98-2793

1月分の
体育施設利用抽選会

古城ドーム
1月分抽選会
とき 11月9日(火)
※詳しい時間は右表

利用時間	対象施設名	参加資格	抽選時間	抽選会場
日中 (19:00までの利用)	古城ドーム	登録団体 賛助会員	18:00～	丸岡体育館 ☎66-8920
夜間 (19:00からの利用)			19:30～	

※9月に行った、三国・丸岡(古城ドーム抽選会を除く)・春江・坂井町内体育施設11月～3月分日中・夜間抽選会に参加した団体は、今回の日中・夜間抽選会には参加できません
※三国・丸岡(古城ドームを除く)・春江・坂井町内体育施設の11月～3月分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でお願いします

1月分の一般予約

12月1日(水)9:00から受け付けを開始します。
※一般予約は次月分の予約のみ受け付けます

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 ☎82-4686
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	古城ドーム ☎68-0390
	今福体育館・武道館	今福体育館 ☎66-4500
	丸岡中学校ナイター	市体育協会 ☎68-0123
	丸岡スポーツランド内施設	
その他の施設	丸岡体育館 ☎66-8920	

お知らせ

まるおか図書館
 読み聞かせ講座
 と き (第1回) 11月14日(日)10:00~12:00
 (第2回) 11月21日(日)10:00~12:00
 講師 源野 京子氏

みにく図書館
 人形劇「風工場のわいわい劇場」
 と き 11月13日(土)14:00~15:00
 古本市
 と き 11月6日(土)・7日(日)9:30~18:30
 ※7日は12:00まで

臨時休館のお知らせ

図書館全館のシステム統合のため、下記の期間中は臨時休館させていただきます。11月下旬から、リクエストの受付も中止します。また、予約もできない場合がありますが、ご了承ください。

休館期間(全館)

12月13日(月)~1月4日(火)
 利用者の皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

みんなの本棚

定期イベント

みんな集まれ!おはなし会
 市内4図書館とも、毎週土曜日の11:00からです。
 (11月の開催日 6日、13日、20日、27日)

※詳しくは各図書館まで

INFO

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

十字軍物語1 塩野 七生
 冤罪法廷 魚住 昭
 足裏をもむと健康になる 大谷由紀子
 野菜で作る家庭菜 本橋 登/監修
 小惑星探査機「はやぶさ」の奇跡 的川 泰宣
 絶品[ナッツ]レシピ 重信 初江
 座布団一枚! 桂 歌丸
 夢を見るために毎朝僕は目覚めるのです 村上 春樹
 Kiss 小池真理子
 マンチュリアン・リポート 浅田 次郎
 アリアドネの弾丸 海堂 尊
 白銀ジャック 東野 圭吾
 謎解きはディナーのあとで ひがしがわ 篤哉
 往復書簡 湊 かなえ
 マリアビートル 伊坂幸太郎
 輝跡 柴田よしき
 孤舟 渡辺 淳一
 ぼくを忘れたスパイ 上・下 キース・トムスン

児童書

あいうえおにぎり ねじめ正一
 いちばんあいされてるのはぼく 宮西 達也
 ナミチカのきのこがり 降矢 なな
 おきゃく、おことわり? ポニー・ベッカー
 大きな運転席図鑑 学研教育出版
 おたすけ妖怪ねこまんさ 横山 充男
 獣の奏者 外伝 上橋菜穂子
 85パーセントの黒猫 あんびるやすこ

BOOK

お知らせ

みんなの本棚

定期イベント

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に遊びに来ませんか

子育てに奮闘中の皆さん、ちょっと息抜きしてみませんか。私たちスタッフが楽しく子育てをしていけるようお手伝いします。

子育て講座に参加しませんか

11・12月は「親子であそぼう」講座を開催します

子どもたちは、大好きなお父さん・お母さんとのふれあいが「心」の栄養です。歌遊びや手遊びを一緒にして、楽しいひとときを過ごしてみませんか。詳しくは各支援センターへお問い合わせください。(要予約)
 講師 子育てマイスター 細江 壽津代氏

と き	と ころ
11月12日(金)10:00~11:00	春江保健センター
11月16日(火)10:00~11:00	三国子育て支援センター
11月25日(木)10:30~11:30	磯部公民館
12月 2日(木)10:30~11:30	坂井子育て支援センター

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	9:00~15:00 (月~金曜日)	8:30~17:15 (月~金曜日)
丸 岡		
春 江		
坂 井		

保健師・栄養士の相談日

と き	と ころ
11月 2日(火)10:30~11:30	丸岡子育て支援センター
11月 5日(金)10:30~11:30	春江子育て支援センター
11月18日(木)10:30~11:30	坂井子育て支援センター
11月30日(火)10:30~11:30	三国子育て支援センター

問い合わせ先

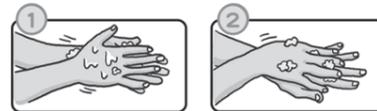
三国子育て支援センター ☎81-6550
 丸岡子育て支援センター ☎67-4157
 春江子育て支援センター ☎51-9644 (春江北保育所内)
 坂井子育て支援センター ☎68-4188

※詳しくは各支援センターへお問い合わせください

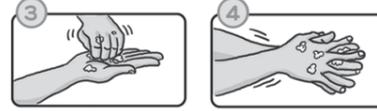
正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をゆらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

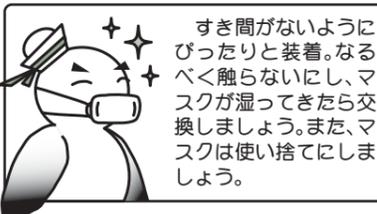


指先・爪の間を念入りにこすります。



石けんを泡立てたら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取ってください。

正しいマスクの使用法



すき間がないようにぴったりと装着。なるべく触らないにし、マスクが湿ってきたら交換しましょう。また、マスクは使い捨てにしましょう。

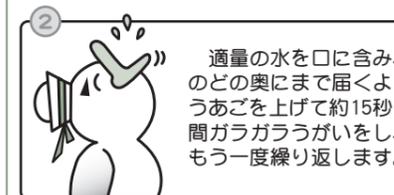
正しいうがいの仕方

うがいのタイミング

- 帰宅したとき
- 朝起きたとき
- のどがいがらっぽいとき
- 空気が乾燥しているときなど



コップの水(20~40ml程度)を口に含み、比較的強く約15秒間ブクブクうがいをし、軽くすすぎます。



適量の水を口に含み、のどの奥にまで届くようあごを上げて約15秒間ガラガラうがいをし、もう一度繰り返します。

1日2回以上うがいをしましょう。特に、緑茶や紅茶のうがいが効果的です。

マスクを捨てるときは、外側に触らないように、外側を中にして捨て、必ず手を洗いましょう。

インフルエンザは普通の風邪よりも感染力が強く、秋から冬、特に1~2月が流行のピークになります。予防には、まず体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが

大切です。人ごみや繁華街への外出はできるだけ避けましょう。インフルエンザウイルスは湿度に弱いので、加湿器などを使って室内の湿度を適度に保つことも有効です。

健康アドバイス health

インフルエンザ 予防の基本は「うがい」「手洗い」「マスク」

健康カレンダー

11月のご案内

乳・子宮がん検診

市内のいずれの会場でも受診することができます。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
乳・子宮がん検診	11月 2日(火)	三国公民館	13:15~14:20
	11月11日(木)	梶漁村センター	
	11月16日(火)	新保公民館	
	11月18日(木)	春江保健センター	
	11月25日(木)	安島ふれあいセンター	

☎健康長寿課☎50-3040

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 11月11日(木)受付10:00~
 と ころ 春江保健センター

☎健康長寿課☎50-3067

ポリオワクチン投与

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 11月17日(水)13:15~14:00
 と ころ 三国保健センター

☎健康長寿課☎50-3067

健康づくりグループを紹介します

さわやか教室

講師による指導のもと、楽しく体操して健康づくりをしませんか。まずは一度体験してみてください。

と き 毎週水曜日
 13:30~14:30

と ころ 三国体育館
 参加費 1回500円



☎健康長寿課☎50-3040 ▲笑顔で運動して、心も体もリラックス

坂井チャンネル 11月の番組案内

地デジ 092ch

アナログ 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

時刻	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	映像玉手箱
9:20	スポットライトさかい
9:40	手から伝わる心のぬくもり
9:55	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	映像玉手箱
12:20	スポットライトさかい
12:40	手から伝わる心のぬくもり
12:55	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	映像玉手箱
15:20	スポットライトさかい
15:40	手から伝わる心のぬくもり
15:55	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	映像玉手箱
18:20	スポットライトさかい
18:40	手から伝わる心のぬくもり
18:55	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	映像玉手箱
21:20	スポットライトさかい
21:40	手から伝わる心のぬくもり
21:55	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)
- ・行政情報および市民憲章(20分)

ふれんずTV (10分)

- 1日～14日
 - ・天手鼓舞Jr.えんじえるず編
- 15日～30日
 - ・坂井サッカースポーツ少年団編

映像玉手箱(80分)

- 1日～30日
 - ・第42回丸岡古城まつり

スポットライトさかい(20分)

- 1日～30日
 - ・第1回坂井市産業フェア

手から伝わる心のぬくもり(15分)

- 1日～30日
 - ・ビューティーケアボランティアの普及を目的とした番組です

マリン体操 (5分)

マリン体操は、軽快なリズムで体を温め、緩やかなリズムで筋肉を伸ばすストレッチ体操です。皆さんも体育指導委員と楽しく体を動かして、健康増進に役立てましょう！

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(月)	GI マーメイドグランプリ(常滑場外)
11月1日(月)	若松ナイター場外(外向発売所のみ)
11月3日(水)～7日(日)	第7回JLC杯
11月4日(木)～7日(日)	住之江ナイター場外(外向発売所のみ)
11月8日(月)～10日(水)	GI 戸田グランプリ開設54周年記念(戸田場外・外向発売所のみ)
11月8日(月)～10日(水)	GI ダイヤモンドカップ(丸亀ナイター場外・外向発売所のみ)
11月11日(木)～14日(日)	しもつき第1戦
11月11日(木)～14日(日)	若松ナイター場外(外向発売所のみ)
11月17日(水)～19日(金)	GII モーターボート大賞(江戸川場外・外向発売所のみ)
11月17日(水)～19日(金)	GII モーターボート大賞(芦屋場外・外向発売所のみ)
11月19日(金)～23日(火)	しもつき第2戦
11月20日(土)～22日(月)	蒲郡ナイター場外(外向発売所のみ)
11月23日(火)～28日(日)	SG競艇王チャレンジカップ(唐津場外)
11月24日(水)～28日(日)	GIII九州ビートル杯争奪戦(若松ナイター場外・外向発売所のみ)

税・保険料の納付期限

※毎週金曜日は
19時まで窓口延長

■ 国民健康保険税 5期 11月30日(火)

11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

行政相談	☎秘書広報課 ☎50-3012
15日(月) 13:30～15:30	三国社会福祉センター
16日(火) 10:00～12:00	霞の郷
18日(木) 13:30～15:30	いちい荘
25日(木) 13:30～15:30	東十郷公民館
人権相談	☎社会福祉課 ☎50-3041
5日(金) 13:30～16:00	いちい荘
9日(火) 13:30～16:00	霞の郷
15日(月) 13:30～16:00	三国社会福祉センター
25日(木) 13:30～16:00	東十郷公民館
年金相談	☎保険年金課 ☎50-3031
25日(木) 10:00～15:30	いねす
消費生活相談 (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	
女性相談・子ども家庭相談・ひとり親家庭相談 (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	
心配ごと相談	☎市社会福祉協議会 ☎68-5070
2.16日(火) 13:00～16:00	霞の郷
4.11.18(木) 13:00～16:00	坂井老人福祉センター
8.15.22日(月) 13:00～16:00	三国社会福祉センター
10.24日(水) 13:00～16:00	いちい荘
法律相談(要予約)	☎市社会福祉協議会 ☎68-5070
1日(月) 13:00～16:00	三国社会福祉センター
9日(火) 13:00～16:00	霞の郷
17日(水) 13:00～16:00	いちい荘
25日(木) 13:00～16:00	坂井老人福祉センター
結婚相談	☎市社会福祉協議会 ☎68-5070
1.15日(月) 13:00～16:00	霞の郷
4.18日(木) 13:00～16:00	いちい荘
4.18日(木) 13:00～16:00	坂井老人福祉センター
6.20日(土) 10:00～15:00	市多目的研修集会施設
8.22日(月) 13:00～16:00	三国社会福祉センター
心の健康相談(要予約)	☎坂井健康福祉センター ☎73-0600
4.18日(木) 15:30～17:00	坂井健康福祉センター (あわら市春宮2丁目21-17)
エイズ、B型・C型肝炎の相談と検査	☎坂井健康福祉センター ☎73-0600
10.24日(水) 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)

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
11月3日(水・祝)	加納病院(あわら市) ☎73-0259 藤田神経内科病院(丸岡町) ☎67-1120	伊藤クリニック(丸岡町) ☎66-1251
7日(日)	三国病院(三国町) ☎82-0480 松井クリニック(丸岡町) ☎66-8380	三国病院(三国町) ☎82-0480
14日(日)	宮崎病院(三国町) ☎82-1002 鈴木クリニック(丸岡町) ☎66-2624	ささはら整形外科(丸岡町) ☎68-1211
21日(日)	まつもと耳鼻咽喉科クリニック(三国町) ☎81-8733 木村病院(あわら市) ☎73-3323	キムクリニック(丸岡町) ☎67-3000
23日(火・祝)	坂井内科クリニック(あわら市) ☎77-1070 つちだ小児科(丸岡町) ☎67-8306	春江病院(春江町) ☎51-0029
28日(日)	坂井医院(あわら市) ☎77-3060 つばさ内科クリニック(丸岡町) ☎63-5232	加納病院(あわら市) ☎73-0259

今月の
スロ-ガン

大丈夫? 車の中の 貴重品
まあいいか そんな気持ちが OH! まちがい

市内で車上荒らしが急増しています。坂井市安全安心まちづくり推進会議では本年度、市民啓発スロ-ガンを定め、啓発活動を行います。☎安全対策室 ☎50-3525