

気をつけて!

今なお 減らない 高齢者の交通事故

死亡者5人のうち 4人が高齢者

■高齢者の交通事故は65件（うち死者4人）で昨年と同数

昨年の同時期に比べ、市内での人身事故の発生件数は減っています。しかし、高齢者の交通事故件数と、交通事故で亡くなった高齢者の数は、昨年と同じ。加害者も被害者も市民である場合が多くなっています。（22年10月末現在）

今年、市内で発生した交通死亡事故
※（ ）内は前年同月比
には、次のような特徴が見られます。

- ①死亡者5人のうち4人が高齢者
- ②死亡事故の当事者の多くが地元住民
- ③発生時間は早朝か夜間

坂井市	人身事故		
	件数	死者	傷者
全体	309(-79)	5(-1)	360(-125)
うち高齢者	65(±0)	4(±0)	71(-10)

今年市内で起きた交通死亡事故

※ は死者

発生日時 (7頁)	発生場所	事故形態	状況
2月22日 18時20分	丸岡町山崎3ヶ 県道	歩行者(77歳女性) × 普通自動車(32歳男性)	カーブから続く直進道路 の歩行者をはねる
5月4日 19時25分	春江町下小森 県道	歩行者(55歳女性) × 軽自動車(39歳女性)	県道を横断中の歩行者を はねる
5月25日 20時50分	春江町中庄 県道	自転車(87歳男性) × 普通自動車(34歳男性)	同一方向進行中の自転車 をはねる
8月31日 6時10分	坂井町下新庄 市道	自転車(77歳女性) × 軽自動車(62歳女性)	同一方向進行中の自転車 をはねる
10月25日 5時54分	春江町中庄 県道	歩行者(79歳男性) × 普通自動車(38歳男性・飲酒)	信号のない交差点で横断 歩道の歩行者をはねる

交通事故は、加害者になっても被害者になっても悲しいものです。

運転者は、自動車のハンドルは命と同じ重さだということを肝に銘じ、早めのライト点灯を心掛けるなど、常に最大限の注意を払うこと。また、歩行者も「自分は大丈夫」と過信せず、反射材をつけるなど、自分で自分の身を守る意識を持つことが大切です。

■飲酒運転は「犯罪」あなたの“心”が問われます

年末年始は、何かと気ぜわしくなる上、飲酒の機会も多くなります。一人一人の心構えはもちろん、家族や職場、地域ぐるみで飲酒運転の防止に努めましょう。

☎総務課安全対策室 ☎50-3525

汚泥再生処理センターの名称を募集します

●問い合わせ 坂井地区環境衛生組合 ☎72-2200

23 年4月供用開始予定の「坂井地区汚泥再生処理センター」の名称を募集します。

同センターは周辺環境と調和した近代的な外観で、し尿と浄化槽汚泥を処理し、そこから肥料を生産する、有機性廃棄物のリサイクル推進施設です。

応募資格
本市かあわら市に在住または通勤、通学している人

応募方法
はがきかファクス、メールに①名称②名称の理由③氏名④年齢⑤職業⑥住所⑦電話番号 を記入して応募

※1人何点でも応募可

ごみ収集日カレンダーに広告を掲載しませんか

●問い合わせ 環境推進課 ☎50-3032

ご み収集日カレンダーは市内全戸に配布され、各家庭の台所に張られるなど、一年を通して目にする機会が多い、宣伝効果の非常に高い広告媒体です。

なお、広告掲載料はごみ収集日カレンダーの製作費に当てられます。詳しい掲載条件や申請書のダウンロードなどについては、市ホームページをご確認ください。

掲載料金
1枠 15000円

募集期間
12月1日(水)～24日(金)

配布地区	作成枚数	募集枚数
三国地区	9,000枚	8枠まで
丸岡地区	14,000枚	8枠まで
春江地区	8,500枚	8枠まで
坂井地区	3,800枚	4枠まで

※各地区ごとに募集、掲載します

掲載規格
縦3cm以内×横7cm以内
カラー印刷

掲載場所
カレンダー下段

募集期間
12月1日(水)～25日(土)

応募先
坂井地区環境衛生組合
〒919-0531
坂井市坂井町今井1-1
☎7222001
✉sakakan@mx3.fctv.ne.jp

※メールの場合は、件名に「名称募集」と記入

表彰
最優秀賞1点(賞状、図書カード1万円分)、優秀賞2点(賞状、図書カード5千円分)

※同一名称応募者多数の場合は抽選。入賞者には直接通知します

特定健診がまだの人へ 忘れずに受診しましょう

●問い合わせ 保険年金課 ☎50-3031

市 国民健康保険では、40～74歳の人を対象に特定健診を実施しています。

特定健診は、生活習慣病予防のための大切な健診です。今年度まだ受診していない人は忘れずに受診し、自身の健康状態を確認しましょう。

受診期間
2月28日(月)まで

実施機関
市内指定医療機関(下表参照)

健診内容
身体計測(身長・体重・胸囲)、血圧測定、尿検査(尿糖・尿たんぱく)、問診、血液検査、心電図検査、医師診察

血液検査の内容

- 血糖…ヘモグロビンA1c
- 脂質…中性脂肪、HDL・LDLコレステロール
- 肝機能…GOT、GPT、γ-GTP
- 腎機能…尿酸、クレアチニン、尿素窒素
- 貧血…赤血球、ヘモグロビン、ヘマトクリット

申込方法
市内指定医療機関に事前に電話して予約

特定健診受診券で、約8,000円の健診費用が1,300円に

健診費用の総額 約8,000円

受診券利用で 約6,700円の補助 (年度内に1回限り)

自己負担 1,300円

65歳以上は500円

健診費用 1300円(65歳以上は500円) 受診に必要なもの

国民健康保険証、特定健診受診券 ※受診券が手元がない人には、各総合支所市民課窓口で発行します

なお、今年度の公民館などでの集団健診は終了しました。市国民健康保険以外の人は、自身が加入している保険者にお問い合わせください。

12月4日～10日は人権週間 人権について考えてみませんか

●問い合わせ 社会福祉課 ☎50-3041
生涯学習スポーツ課 ☎50-3162

- 「あなたにとって、大切な権利は？」**
- 私たちにはさまざまな権利があります。次の8つの権利について、あなたが最も大切だと思うものから順に番号を書いていきましょう。
- 次に、なぜそう思うのか、身近な人と話し合ってみましょう。
- 愛し愛される権利
 - 健康で安全な生活を送る権利
 - 十分な睡眠を取る権利
 - みんなと異なっていることを認められる権利
 - いじめられたり、命令されたり、服従させられたりしない権利
 - 自分の意見を聞いてもらう権利
 - 住む場所や職業を選ぶ権利
 - 毎日、十分な食べ物と水を得る権利

人 権は、人として幸せに自分らしく生きる権利です。誰もが生まれながらに持っている、最も身近で基本的なものです。家庭で女性だけに家事や子育てを押し付けていませんか。子どもは親の言うことだけを聞いていればいいと思っていないませんか。

一度、人権について周りの人たちと考えてみませんか。

■市内指定医療機関一覧

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号			
三国	荒井医院	82-7703	丸岡	東外科医院	66-2228	春江	大野内科消化器科医院	51-8170
	大嶋医院	82-6677		荒川整形外科・胃腸科	66-0012		春日レディスクリニック	51-6080
	こしの医院	81-6655		伊藤クリニック	66-1251		春江病院	51-0029
	真田クリニック	82-0333		キムクリニック	67-3000	坂井	岩井病院坂井診療所	67-0801
	西野医院	82-1392		つばさ内科クリニック	63-5232		ともだクリニック	66-6161
	藤井医院	82-1113		中瀬整形外科医院	67-3777		野村医院	72-1839
	宮崎病院	82-1002		ヒガシ内科医院	66-1054		森瀬クリニック	72-3737
	向坂内科医院	81-2255		福岡内科クリニック	67-7111			
	鷺田医院	82-1230		藤田神経内科病院	67-1120			

開催
event information

**ふくいジョブカフェ
無料キャリア相談**

就職に関する相談を受け付けるほか、職業適性診断や就職に役立つ情報提供も行います。

と き 12月16日(木)
13:00~16:00

ところ 春江中小企業センター
申込方法 12月13日(月)までに
下記へ申し込み

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

**就労に関する
出前相談会を開催**

「再就職に関する悩みを抱えている」「収入が無くなり生活に不安がある」などの、離職を余儀なくされた人を対象に出前相談会を行います。

相談会では、県求職者支援センターがハローワークや専門機関と連携し、不安解消の糸口と一緒に考えます。

と き 12月2日(木)
13:30~16:30

ところ 三国社会福祉センター
第1会議室

申込先 商工課(☎50-3153)
■福井求職者支援センターでも
常時相談を受付中

と き 平日8:30~18:30
土曜10:00~17:00
(日・祝日は除く)

ところ 福井放送会館3階

☎県求職者支援センター
☎0120-240-451
☎30-0451☎30-0452

**人づくり・まちづくり講座
2回目は「体内時計と健康」**

生体のリズムをつかさどる体内時計と、そのリズムに影響を及ぼす太陽の光や食事・呼吸など、さまざまな生活環境要因についてお話しします。受講は無料。

と き 12月4日(土)
13:30~15:00

ところ いねす1階ホール

講師 福井県立大学
教授 高鳥 眞理子氏

定員 200人(先着)

申込方法 電話かファクス、メールで下記へ。

※次回は、23年1月15日(土)

☎市成人大学事務局(生涯学習
スポーツ課)
☎50-3162☎66-2935
✉gakusyu@city.fukui-sakai.lg.jp

**一緒に考えませんか
地域用水の生かし方**


農業・農村が担ってきた生物多様性、安全で安心な食料の供給。これらを次代へつなげるために、今できることを考えます。

と き 12月4日(土)
13:30~16:30

ところ ハートピア春江大ホール

①基調講演
「コウノトリがおしえてくれたもの」
講師/「コウノトリが育む農法」
の普及活動実践者・西村
いつき氏

②パネルディスカッション
パネラー/
“冬水たんぼ”実践者
竹内 紘一氏
東十郷小学校教諭
中屋 卓苗氏
十郷用水土地改良区
坪田 正美氏



☎九頭竜川下流地区地域用水対
策協議会☎66-4848

**22年度
狩猟免許試験を実施**

と き 23年1月29日(土)
9:30~17:00

ところ 福井県職員会館

申込方法 12月1日(水)~24日(金)
に、申請書を下記へ

☎坂井農林総合事務所
林業・木材活用課☎81-3223

**戦国を生きた“江”の生涯
~来年の大河ドラマの見所~**

戦国史の新たなスーパーヒーロー
イン“江”について、一足早く学
びませんか。受講は無料。

と き 12月8日(水)
14:00~15:30

ところ 春江女性の家

講師 福井市歴史ボランティア
「語り部」
代表 宮下 一志氏

定員 30人

☎春江女性の家☎51-0829

**新たな自分を発見しよう
「はじめての自分史講座」**

言葉でつづる生き方、自分発見の旅。忙しい日々の中で、一度立ち止まって内面を見つめ直してみませんか。記録することの意義や新たな自己発見など、書くことの楽しさを学びます。受講料は無料です。

と き 23年1月7日(金)開講
毎月第1金曜日
13:30~15:00

ところ 春江女性の家

講師 福井県読書会連絡協議会
会長 三武 光子氏

定員 15人

申込方法 下記へ電話

☎春江女性の家☎51-0829

**思い出をより鮮やかに
スクラップブックング講座**

スクラップブックングは、アメリカ生まれの写真を使ったクラフトです。今回は、飾るときに星形になるかわいいアルバムを作ります。

と き ④12月4日(土)14:00~
⑤12月13日(月)19:00~
※どちらかを選択

ところ 春江中公民館

受講料 1,500円

持ち物 写真(携帯サイズ・名刺
サイズなど、小さくプ
リントしたもの)を10
枚ほど

※L判でもカットでき
るものならOK
※後日、自分で張ること
も可能

申込方法 12月3日(金)までに下
記へ

☎春江中公民館☎51-1104
(平日8:30~17:30)



**フィットネスタイチー
シニア教室 好評開催中!**

太極拳や気功の動きを取り入れた注目のエクササイズです。ラジオ体操のような感覚で、誰にでもできます。無料で体験もできます。

と き 毎週水曜日
14:00~14:50

ところ 春江体育館

定員 15人(おおむね50~75歳)

受講料 4回2,000円
※月初めに集金

☎春江体育館☎51-4242

**社会参加促進を目指して
障害者週間の集いを開催**

「精神障害者の社会参加を促進するために」をテーマに開催します。

統合失調症の体験や症状、周りの人がどう接したらいいかなど、講師自身の体験談を通して社会参加への支援のあり方を考えます。誰でも参加できます。ぜひ、気軽にお越しください。

と き 12月5日(日)
13:30~16:00

ところ 市多目的研修集会施設
3階大ホール

講師 作家 森 実恵氏

演題 「心の病をめぐりぬけて」

入場料 無料

☎坂井市障害者プラン住民会議
江川☎97-8375

**45周年記念コンサート
ひろがれいのちのうた**

(社)ハスの実の家が、創立45周年を記念したコンサートを開きます。ぜひ、お越しください。一緒に歌ってくれるボランティアも募集しています。

と き 12月25日(土)
14:00開場 14:30開演

ところ ハートピア春江大ホール

内容
①特別企画(14:30~)
「ひとり一人がつながって」
太鼓や歌、パフォーマンスなど
があります。

②合唱構成(16:15~)
「いのちのうたコンサート」
障がいのある人やその家族・地域
の人たちの思いを、歌にのせます。

入場料 大人2,000円
小・中・高・障がい者1,000円
※当日はどちらも500円増

☎(社)ハスの実の家☎78-6743

**歌声 ふるさとの空に
坂井地区合唱祭を開催**

坂井地区(坂井市・あわら市)を拠点に活動するコーラスグループの演奏会です。

楽しい歌声を、ぜひ会場でお聴きください。

と き 12月5日(日)
13:00~

ところ ハートピア春江大ホール
出演 (17団体)

アマレかなづ、アレグリアコーラス、あわら「どんぐりの会」、ヴォーチェ・ドルチェ、ヴォーチェピアンカまるおか、大関童謡クラブ「花水木」、坂井コーラス、さわか唱謡会、シルフィーコール、新保童謡の会、ボッカベルラさかい、マーレみくに、丸岡童謡の会、まるおかローレル、三国町合唱団、ラーバンの森合唱団、R. S. C

入場料 無料

☎坂井地区合唱祭実行委員会
小原☎82-0853

**高齢者のための
パソコン講座**

①ワード基礎(4,500円)

と き 12月7日(火)・9日(木)・14
日(火)・16日(木)

②エクセル基礎(4,500円)

と き 12月13日(月)・15日(水)・
17日(金)・20日(月)

※時間はすべて13:00~16:00

ところ 高椋公民館

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
下記へ

☎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

自衛官適齢者情報の提供拒否するときは申し出を

自衛隊法などにに基づき、自衛隊入隊適齢者の情報(住所・氏名など)を、毎年自衛隊に提供しています。

入隊適齢者が拒否する場合は、自衛隊へ情報を提供することはありません。情報提供を拒否したい適齢者は、12月24日(金)までに申出書を受付窓口へ提出してください。

適齢者 平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの人

申出書 受付窓口または市ホームページで

受付窓口 総務課または各総合支所地域振興課

☎総務課 ☎50-3010

☎http://www.city.fukui-sakai.lg.jp

各総合支所地域振興課

(三国)☎82-8900(丸岡)☎68-0801

(春江)☎51-9401(坂井)☎50-3060

子どもを事故から守る安全メールを配信中!

「お風呂でおぼれた」「タバコを飲み込んでしまった」など、思いがけない事故で慌てたことはありませんか。

子どもの事故は、大人のちょっとした工夫で防ぐことができます。消費者庁では、身近に起きる子どもの事故や、事故予防のポイントについて、詳しい情報を発信しています。

まずは、サイトに登録を。

☎消費者庁政策調整課

☎03-3507-9185

最低賃金を改正 671円→683円に

県最低賃金が10月21日から683円に改定されました。

県内で働く全ての労働者とその使用者に対し適用されます。

☎福井労働局労働基準部

賃金室 ☎22-2691

はじめよう「ママ・ファースト運動」

「ママ・ファースト運動」とは、妊娠中の人や子ども連れの家族を優先したり手助けしたりすることで、子育てに優しい社会を目指す運動です。

妊娠中の人や小さな子どもをつれた人を見かけたら、

- ・電車やバスなどでは席を譲ってあげましょう
- ・荷物を持ってあげましょう
- ・レジや駐車場では優先に協力しましょう

■「すまいるFカード」の申し込みを随時受け付け中

18歳未満のお子さんが3人以上いる家庭に、協賛店舗が割引や特典を実施しています。詳しくは下記まで。

☎県子ども家庭課 ☎20-0341



通信販売のトラブル ネット関連が増加

最近、商品やサービスを購入する手段として、インターネット(以下「ネット」)通信販売(以下「通販」)の利用者が増えています。それに伴い、次のような相談が増加しています。

事例1

自宅のパソコンで、ネットを使って服を購入したが、思ったよりも色が暗いので返品したい。業者へ連絡したができないと言われた。サイト内には返品はできないと書かれていたが納得できない。

事例2

携帯電話のネット通販で車のハンドルを購入した。1週間後、届いた商品を取り付けようとしたが、ネジの大きさが合わず取り付けられなかった。詳細は確認したつもりだったが見逃したようだ。返品を希望したが、届いて3日経っているから受け取れないと言われた。

事例3

パソコンで無料と書かれたサイトを閲覧中、動画と書かれたボタンを押したとたん、急に登録料を請求する画面になった。その後、パソコンを何度立ち上げても請求書が画面に張り付きお金を払えば直ると書かれているが、本当だろうか。

解説

事例1、2のように、インターネットを使った買い物は通信販売となります。

通信販売は「特定商取引法」という法律で規制されていますが、クーリング・オフなどのように一方的に解約できる制度はありません。ただし、返品特約があり、返品できるかどうかを記載しなければならぬことになっています。書かれていない場合は8

日以内であれば返品できるのですが、返品できない、3日以内などと書かれていた場合はそのとおりとなります。

事例1について、返品できないと記載があるので返品はできません。事例2は、ホームページには3日以内と書かれていたもので、1週間経った当該相談の商品は返品できません。

ただし、壊れていた、破れていたなどの欠陥があった場合は、直すまたは欠陥のないものと交換する、同じ商品がないのであれば返品という形で対応を申し出ることができます。

契約は、両者の合意をもって成り立っています。金額や商品について互いに合意をしているから契約が成立しますので、これをやめる、解約する場合も同じように互いの合意が必要になります。通販の場合は、それを最初に書くことで成立しているのです。通販は、商品を手にとって見ることはできません。特にネット通販の場合は、知らない名称の業者も多いので、十分に規約や商品の詳細を確認して利用することが大切です。

以上のことから、事例3のように何の説明もないままボタンを押しただけで契約が成り立つことはありません。このような場合はワンクリック詐欺だと考え、請求には応じず放置してください。これに1度でも応じると、裏サイトにも登録されている、姉妹サイトにも登録されているとして何度も何度も請求されることがあります。また、名簿として流れることがあり、その場合は迷惑メールが山ほど送られてくることになります。

ネット通販は、早く安く簡単なので大変便利なものですが、思わぬトラブルもあります。十分気をつけて利用しましょう。

☎市消費者センター ☎50-3030

募集

invite information

雪山が呼んでるよ! スキー&スノボを始めよう

県立奥越高原青少年自然の家では、「大人のためのスキー教室」と「初心者のためのスノーボード教室」を開催します。短期間で技能を習得できます。

とき 23年1月15日(土) ~16日(日)※一泊二日

ところ 奥越高原青少年自然の家、六呂師高原スキー場

内容①アルペンスキー教室 個人のレベルに応じて技能を修得します。②スノーボード教室 初挑戦の人が対象です。

定員①30人 ②10人 ※18歳以上(高校生を除く)

参加費 2,700円

申込方法 12月4日(土)~19日(日)に下記へ

☎県立奥越高原青少年自然の家 ☎0779-67-1321

NHK学園 受講者を募集

趣味・教養から語学・資格まで、幅広いジャンルの生涯学習通信講座が200コース以上あります。申し込みは随時受け付けています。

案内書を無料で送付しますので、下記までご請求ください。

案内書請求フリーダイヤル ☎0120-06-8881

申込期間 通年

☎NHK学園 ☎042-572-3151

☎http://www.n-gaku.jp/life

2月分の 体育施設利用抽選会

古城ドーム 2月分抽選会 とき 12月14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~	

※平成22年9月に行った、三国・丸岡(古城ドーム抽選会は除く)・春江・坂井町内体育施設平成22年度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 ※9月第2火曜日に三国・丸岡(古城ドームは除く)・春江・坂井町内体育施設の平成22年度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をお願いします

2月分の一般予約

1月4日(火)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	市体育協会 ☎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	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

みにく図書館
 クリスマススペシャル(サークル赤ずきん)
 と き 12月4日(土)14:00~
 ペーパーサート「三びきやぎのがらがらどん」、人形劇など

まるおか図書館
 クリスマス会
 と き 12月5日(日)10:30~11:30
 ワクワク、ドキドキの科学実験ショーです

はるえ図書館
 ブリザードフラワーを使ったお正月花
 と き 12月5日(日)14:00~
 費用 1,500円(要申込、先着20人)

読書感想画の作品募集
 募集 12月12日(日)まで
 展示 1月20日(木)~23日(日)
 ※募集内容については、はるえ図書館にお問い合わせください

みんなの本棚

さかい図書館
 ママのポケットクリスマス会
 と き 12月4日(土)11:00~
 人形劇・工作・ゲームなど盛りだくさんです

☆臨時休館中の本の返却はブックポストへ☆
 12月13日(月)から1月4日(火)までは臨時休館となります。本を返却する場合は、各館のブックポストに入れてください。
 県立図書館の本も返却できます。

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、4日(土)・11日(土)の11:00からです。
 ※詳しくは各図書館まで

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
 本を読むってけっこういいかも 香山 リカ
 池上彰の新聞活用術 池上 彰
 この国を出よ 大前研一 柳井正
 デフレの正体 藻谷 浩介
 数字で読み解くあなたの一日 ジェイソン・I.ブラウン
 脳がよろこぶ仕事術 茂木 健一郎訳
 1つのポウルで作るお菓子 井上 かなえ
 てんきち母ちゃんのあつという間のおかず 井上 かなえ
 龍馬伝 IV 龍馬 靖
 暗殺者の森 逢坂 剛
 チア男子!! 朝井 リョウ
 恋の手本となりにけり 永井 紗耶子
 通りゃんせ 宇江 真理
 ツナグ 辻村 深月
 神様のカルテ 2 なつかわ そうすけ
 ほかげ橋夕景 夏川 草介
 山本 一力

児童書
 怪僧タマネギ坊 川端 誠
 こんなおみせしてる? 藤原 マキ
 おふるでぽっかぽか 山本 省三
 ぼくはぼくのえをかくよ 荒井 良二
 ちょんまげくらのすけ 最上 一平
 それほんとう? 松岡 享子
 まどれーぬちゃんとまほうのおかし 小川 糸

お知らせ

みんなの本棚

定期イベント

健康アドバイス health

免疫力アップでかせ予防ポイントは「食事」「睡眠」「運動」

よくかぜをひく、ひいてもなかなか治らないというのは、免疫力が低下している証拠です。
 免疫力は、体の中に侵入してきた細菌やウイルスなどを排除しようとする防御機能のこと。もともと体に備わっているパワーですが、栄養バランスが崩れたり、疲労が重なったりすると衰えがちになります。

① しっかり食べる
 毎日の食事から免疫力を高める栄養素を積極的に取り入れましょう。しっかりと食事することで、かぜをよせつけない抵抗力が生まれ、万一かぜをひいても回復が早くなります。

② しっかり寝る
 疲れがたまると免疫力は低下します。ウイルスに対する免疫力をつけるためには、睡眠や休養を十分にとつて、疲れをためないようにすることが必要です。しっかりと睡眠をとるためには、生活リズムを整えることも大切です。

③ しっかり動く
 適度な運動は、かぜに負けない強い体をつくり、ストレス解消にもなります。特別にスポーツを始めなくても、ウォーキングや軽い体操をしたり、普段の生活の中で意識して体を動かしたりしましょう。

栄養素	作用	食材
たんぱく質	体を温め、体力を維持する	肉・魚・卵・大豆製品・牛乳など
ビタミンC	免疫力を高め、ウイルスによって破壊された細胞や組織の修復・再生を促す	ミカン・キウイ・イチゴ・ブロッコリーなど
ビタミンA	鼻やのどの粘膜を強化し、白血球の働きを活性化	ニンジン・カボチャ・ホウレン草・卵など
ビタミンB群	代謝機能を高め、免疫力・抵抗力を高める	豚肉・豆腐・納豆・青魚・青菜など
ビタミンE	血行と、免疫物質の働きを良くする	アーモンド・ウナギ・緑黄色野菜など
アリシン	免疫力を活性化させ、弱っていた免疫力を高める	ニンニク・ネギ・ニラなど
亜鉛	免疫力・抵抗力の働きを高める	牡蠣・レバー(豚)・緑黄色野菜など

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。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。

※12月は、基本健診は行いません

	と き	と ころ	受付時間
胃がん検診	12月12日(日)	三国社会福祉センター	8:00~10:00
乳・子宮がん検診	12月 2日(木)	三国公民館	13:15~14:20
	12月 7日(火)	三国木部公民館	
	12月12日(日)	三国社会福祉センター	

☎健康長寿課 ☎50-3040

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 12月6日(月) 13:00~13:45
 と ころ 丸岡保健センター
 ☎健康長寿課 ☎50-3067

健康づくりグループを紹介します
はつらつミセスの会
 健康に関する勉強会や体操などを行います。ハツラツとした女性でいられるよう、楽しく活動しませんか。
 と き 第1火曜日 9:30~11:00
 と ころ 坂井健康センター
 会 費 年会費2,000円
 ☎健康長寿課 ☎50-3040



▲楽しく「体操中」。体験はいつでもどうぞ

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5日(日)受付10:00~
 と ころ 丸岡保健センター
 ☎健康長寿課 ☎50-3067

子育て支援センターからのお知らせ



チャイルドシート ちゃんと装着していますか?
 チャイルドシートの大切さは十分理解していても、泣いて嫌がるわが子に負けてしまう保護者を時々見掛けます。時には膝に乗せたり、脇に抱えて運転したりしている人もいます。それでは万が一のとき大変なことになります。後悔しないように、チャイルドシートの装着を徹底しましょう。初めて車に乗せるそのときから、チャイルドシート装着の習慣をつけることが大切です。チャイルドシートは、正しく取り付けて使用しましょう。使用方法を誤ると、十分な効果が発揮されず、逆に被害を受ける可能性もあります。お子さんの命を、しっかり守りましょう。

☎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 3日(金)10:30~11:30	三国子育て支援センター
12月13日(月)10:30~11:30	丸岡子育て支援センター
12月17日(金)10:30~11:30	春江子育て支援センター
12月21日(火)10:30~11:30	坂井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(春江北保育所内)	☎51-9644
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

坂井チャンネル 12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

	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
9:55	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
12:55	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
15:55	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
18:55	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
21:55	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
・坂井サッカースポーツ少年団 編
15日~31日
・丸岡柔道スポーツ少年団 編

映像玉手箱(115分)

1日~31日
・国指定重要無形文化財「組踊」
第1部 琉球舞踊
第2部 組踊「父子忠臣の巻」

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!

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	6期	12月27日(月)
■ 固定資産税	3期	

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

行政相談	☎ 秘書広報課 ☎50-3012
13日(月) 13:30~15:30	三国社会福祉センター
16日(木) 13:30~15:30	いちい荘
21日(火) 10:00~12:00	霞の郷
24日(金) 13:30~15:30	東十郷公民館
人権相談	☎ 社会福祉課 ☎50-3041
6日(月) 13:30~16:00	三国公民館
6日(月) 13:30~16:00	霞の郷
6日(月) 13:30~16:00	いちい荘
6日(月) 13:30~16:00	東十郷公民館
年金相談	☎ 保険年金課 ☎50-3031
22日(水) 10:00~15:30	いねす
消費生活相談	☎ 市民生活課 ☎50-3030
(来庁の場合は事前にご連絡ください) 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	☎ 児童家庭課 ☎50-3043
(来庁の場合は事前にご連絡ください) 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
1.8.22日(水) 13:00~16:00	いちい荘
2.9日(木) 13:00~16:00	坂井老人福祉センター
7.21日(火) 13:00~16:00	霞の郷
13.20.27日(月) 13:00~16:00	三国社会福祉センター
法律相談(要予約)	☎ 市社会福祉協議会 ☎68-5070
6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
15日(水) 13:00~16:00	いちい荘
16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
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
4.18日(土) 10:00~15:00	市多目的研修集会施設
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
心の健康相談(要予約)	☎ 坂井健康福祉センター ☎73-0600
2.16日(木) 15:30~17:00 坂井健康福祉センター (あわらし市春宮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
8.22日(水) 9:00~11:00 坂井健康福祉センター (あわらし市春宮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1日(水)~5日(日)	しわす第1戦
12月2日(木)~5日(日)	蒲郡ナイター場外(外向発売所のみ)
12月8日(水)~13日(月)	G I 近畿地区選手権(びわこ場外)
12月15日(水)~19日(日)	第14回三国競艇大賞
12月15日(水)~17日(金)	G III 尼崎場外(外向発売所のみ)
12月18日(土)~23日(木祝)	S G 第25回賞金王決定戦(住之江場外)
12月24日(金)~27日(月)	しわす第2戦
12月24日(金)~26日(日)	蒲郡ナイター場外(外向発売所のみ)
12月30日(木)~31日(金)	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5日(日)	大嶋医院(三国町) ☎82-6677 春江病院(春江町) ☎51-0029	宮崎病院(三国町) ☎82-1002
12月12日(日)	柴田医院(あわらし市) ☎78-6263 野村医院(坂井町) ☎72-1839	中瀬整形外科医院(丸岡町) ☎67-3777
12月19日(日)	西岡医院(あわらし市) ☎77-2138 ともだクリニック(坂井町) ☎66-6161	木村病院(あわらし市) ☎73-3323
12月23日(木・祝)	国立あわら病院(あわらし市) ☎79-1211 藤田神経内科病院(丸岡町) ☎67-1120	にしの整形外科クリニック(あわらし市) ☎97-5524
12月26日(日)	藤田医院(あわらし市) ☎78-7133 森瀬クリニック(坂井町) ☎72-3737	あんねん整形外科医院(春江町) ☎58-0500
12月31日(金)	木村病院(あわらし市) ☎73-3323	国立あわら病院(あわらし市) ☎79-1211

今月の
スロ-ガン 大丈夫 思っているのは 自分だけ
車の中 あなたの人の 見えてます

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