

広報 さかい

お知らせ版

自分の部屋がゴミだらけだったら… あなたは我慢できますか？

もし自分の部屋にゴミが落ちていたら、あなたはどうしますか。「誰？ちゃんと捨てないのは」と思っても、きっと自分からゴミを拾いますよね。

一番くつろげる場所は、いつも快適な状態であってほしいもの。それは、私たちのまちにも言えることです。ゴミの落ちていないクリーンで快適なまちを、私たちの手でつくりませんか。

6月第1日曜日は 「坂井市クリーンキャンペーン」の日です

環境問題について考え行動する「環境月間」にちなんで、市では本年度から、市内一斉に清掃活動を行う「坂井市クリーンキャンペーン」を行います。毎年6月の第1日曜日は、クリーンキャンペーンの日。皆さんそれぞれの地域で、清掃活動が行われます。一人でも多くのご参加をお願いします。

と き 6月6日(日) 7:00～9:00

ところ 市内全地域

内 容 ・各区の指示に従って「もやせるごみ」「もやせないごみ」を回収してください
・清掃終了後、区で指定した集積場所に「もやせるごみ」「もやせないごみ」「その他」に分けて集めてください。
同日中に、市が回収します

問 環境推進課 ☎50-3032

6月は「環境月間」です
クリーンキャンペーンに
ご協力ください

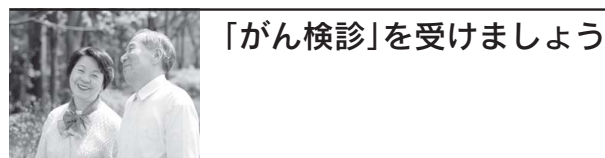
“ゴミ焼き”や“ポイ捨て”は法律違反です

陽気とともに、野外でゴミを燃やす人や“ポイ捨て”をする人を見かけるようになりました。野外でのゴミの焼却やポイ捨ては、法律違反です。ゴミは分別して、正しい方法で処理してください。

市では、複数のパトロール車で巡回し、ゴミの不当な焼却や不法投棄の監視を強化しています。さらに、皆さん一人一人が監視役になることで、未然防止につながります。美しく住みよい環境を守り、未来につなげていくために、私たちにできることから始めましょう。

問 環境推進課 ☎50-3032

市民の皆さんの生活に直結する制度やイベントを紹介するコーナーです。

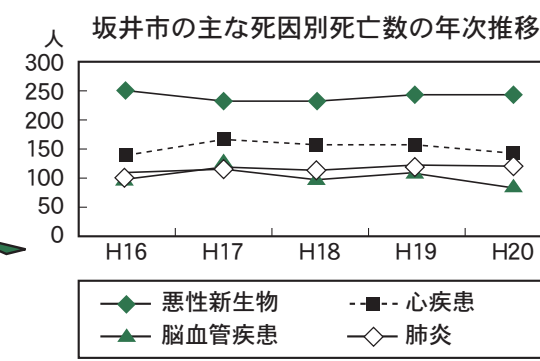


「がん検診」を受けましょう

●問い合わせ 健康長寿課 ☎50-3040

<主な指定医療機関> *「※」は予約がとりにくい場合があります。「○」は視触診のみです

医療機関名	電話	胃	肺	大腸	子宮	乳	医療機関名	電話	胃	肺	大腸	子宮	乳
東外科医院	66-2228			○			宮崎病院	82-1002	○	○	○		○
大野内科消化器科医院	51-8170		○	○			向坂内科医院	81-2255		○	○		
春日レディスクリニック	51-6080				○	○	福井大学医学部附属病院	61-3111					○
キムクリニック	67-3000		○	○			金津産婦人科クリニック	73-3800					○
こしの医院	81-6655		○	○			福井愛育病院	54-5757					○
坂井市立三国病院	82-0480				○	○	福井県済生会病院	23-1111	※		※	○	○
真田クリニック	82-0333			○			福井県予防医学協会	23-4810				○	○
西野医院	82-1392			○			福井県立病院	54-5151	※	※	※	○	○
野村医院	72-1839	○		○			福井県労働衛生センター	25-2206				○	○
春江病院	51-0029	○	○	○		○	福井厚生病院	41-3377	○	○	○	○	○
ヒガシ内科医院	66-1054		○				福井循環器病院	54-5660		○	○		
福岡内科クリニック	67-7111		○	○			福井赤十字病院	36-3630	※	※	※	○	○
藤井医院	82-1113		○	○			福井総合クリニック	21-1300		※	※	○	○
松井クリニック	66-8380				○								



日 本人の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で命を落としています。そうならないためには、早期発見・早期治療が最も大切です。あなたと、あなたの家族を守るために、がん検診を受けましょう。

がん検診を受けたい
※保険の種類に関係なく受診できます

【集団検診】 保健センターや公民館で実施します。詳しくは、3月に配布した『坂井市健康カレンダー』をご覧ください。
※胃がん・子宮がん・乳がん検診は、カレンダーに添付のがきか、電話（健康長寿課 ☎50-3040）で事前に申し込んでください。希望日が集中した場合は、先着順になります。検診日の1週間前に問診票を郵送します

個別がん検診が受けやすくなりました

【個別検診】 指定医療機関で実施します。市が発行した「がん検診受診券」が必要です。
申込期間: 6月1日～平成23年2月1日
申込先: (電話)健康長寿課 ☎50-3040
 (窓口)三国総合支所福祉課、丸岡保健センター、春江保健センター、坂井健康センター
検診期間: 6月1日～平成23年2月28日
受診方法: 自分で医療機関に予約し、「受診券」、「保険証」を持って、受診してください。検診料は、医療機関でお支払いください。
 ※60歳代(平成22年3月31日現在)の人には、5月末に受診券を郵送します。その他の年代の人は、受診券の申し込みが必要です



▼市が実施しているがん検診の種類

	肺がん	胃がん	大腸がん	子宮がん	乳がん
検査方法	胸部X線検査	バリウム検査	便潜血検査(検便)	内診・細胞診	視触診・乳房X線検査
対象者	20歳以上	20歳以上	20歳以上	20歳以上	40歳以上
料金	集団	200円(200円)	900円(200円)	500円(200円)	600円(200円)
	個別	500円	1000円	500円	1000円
受診可能回数	年1回	年1回	年1回	2年に1回	2年に1回

※年齢は、平成23年3月31日現在の年齢です
 ※料金()カッコ内は、70歳以上の料金です。個別検診は、年齢を問わず一律料金です

女性のための無料がん検診クーポン券を発行します
 国の施策を受け、次の対象者に「無料がん検診クーポン券」を発行します。ぜひ健康のためにご活用ください。市が実施する子宮がん・乳がん検診は2年に1回の受診ですが、無料がん検診クーポン対象の人は、この限りではありません。
対象者 ◆子宮がん検診…平成22年4月1日現在で20歳・25歳・30歳・35歳・40歳の人
 ◆乳がん検診…平成22年4月1日現在で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の人

15万輪のユリが皆さんをお出迎え
 6/1(火)～30(水)は「ゆりフェスタ」にお越しください
 ●問い合わせ ゆりの里公園管理事務所 ☎58-0100

◆イベント

	5日(土)	6日(日)	12日(土)	13日(日)	19日(土)	20日(日)	26日(土)	27日(日)
フリーマーケット	10:00-16:00	10:00-16:00						
ミニ電車			10:00-16:00	10:00-16:00				
リリーライブ・劇			15:00-16:30					
太鼓演奏(たかとり龍神太鼓)				11:00-12:00				
お茶会(春江町茶道連盟)					10:00-15:00	10:00-15:00		
講演会「楽しくする家庭菜園のコツ」					13:30-15:00			
太極拳演舞(春江太極拳)						10:00-14:00		
ハートフル音楽会							11:30-14:00	
フレッシュ音楽会								11:30-14:00
踊る躍る跳る・抽選会								13:30-16:00

◆展示コーナー

★は体験ができます。体験会は、主に下記期間の土日で開催します。平日に体験できるものもあるので、詳しくは同公園にお問い合わせください。

1日(火)～30日(水)	ゆりのアンティーク着物展、★木炭寄せ植え展
7日(月)～20日(日)	★クラフト展(編み物、草木染、ポーセラーツ、ガラスアート、藤、トールペイント、白磁ペイント、ビーズ、紫組み紐、スイーツデコ、布ぞうり)
21日(月)～30日(水)	花展(春江町華道協会 27日(木)まで)、★押し花教室(アマリス会)

華 麗に咲き誇る15万輪のユリに囲まれて、ひとときフェスタを開催します。公園内のユリは、約20種類15万輪。フェスタに合わせて豪華に咲き誇ります。皆さん誘い合わせの上、ぜひお越しください。

お知らせ

information

石綿による健康被害の救済を行っています

石綿による疾病は、数十年前の仕事でも発症します。

- 思い出してください
- ☑過去に石綿を取り扱う仕事をしていたことがありますか
- ☑過去に仕事で石綿を吸い込んだ可能性はありませんか
- ☑息切れ、せき、胸が苦しいなどの症状がでていませんか
- ☑中皮腫、肺がんなどの病気で療養していませんか
- ☑家族に中皮腫や肺がんなどで亡くなった人はいませんか

少しでも心当たりのある人は、下記まで遠慮なくご相談ください。石綿による疾病と認められた場合、労災保険の給付や特別遺族給付金を受けられる場合があります。

☎福井労働局 ☎22-2657

みんなで守ろう 電波利用のルール

不法電波はテレビ・ラジオの受信に悪影響を及ぼすだけでなく、救急の無線を妨害し、安全な生活を脅かします。

正しく電波を利用するため、以下のルールを守りましょう。

- ・技適マークのついた無線機を使用しましょう
- ・無線局の開設には免許が必要です
- ・外国規格のトランシーバーは国内で使用できません



☎北陸総合通信局監視監査課 ☎076-233-4441

APEC大臣会合に伴う渋滞の緩和にご協力を

APECエネルギー大臣会合の開催に伴い、福井市中心部では警備のための交通規制や検問による渋滞が予想されます。

6月18日(金)～20日(日)に福井市中心部へ行かれる場合は、自家用車を控えて公共交通機関を利用するなどの渋滞緩和にご協力をお願いします。

- テロを未然に防ぐために
- ・情報提供のお願い
不審車(者)や不審物を発見したら、最寄りの警察署への通報をお願いします。
- ・車の盗難防止措置のお願い
車の管理を徹底し、盗難防止に努めてください。
- ・検問へのご理解、ご協力を
会場周辺では行き先を尋ねたり、持ち物を確認させていただくことがあります。
- ☎県警察本部APEC対策課 ☎22-2880

事業主の皆さんへ 労働保険の年度更新はお早めに

労働保険(労災保険・雇用保険)にかかる21年度分の確定保険料と22年度分の概算保険料の申告・納付手続き時期になりました。

手元に届いている労働保険料申告書に記入の上、下記期間中に保険料の申告・納付を行ってください。なお、期限間近になると窓口が大変混雑しますので、早めに済ませてください。

申告・納付期間
6月1日(火)～7月12日(月)
☎福井労働局労働保険徴収室 ☎22-0112

開催

event information

第2回 花壇づくり講習会

集落などでの花壇作りの質問に、分かりやすく答えます。実践発表も行いますので、活動の参考にぜひお越しください。

とき 6月15日(火)19:30～
ところ いねす 交流ホール
内容 ・地域農業支援員による講習
・三国東部ふれあい花壇による実践発表
☎生涯学習スポーツ課 ☎50-3162

国指定重要無形文化財「組踊」無料特別鑑賞会

ハートピア春江開館15周年を記念して、沖縄の伝統芸能「組踊」の鑑賞会を開催します。

入場には無料整理券が必要になりますので、ハートピア春江またはみくに文化未来館でお求めください。

とき 7月3日(土)
開場13:30 開演14:00
ところ ハートピア春江 大ホール
演目 ・第1部 沖縄伝統舞踊
・第2部 組踊「父子忠臣の巻」

●組踊とは
音楽・舞踊・せりふから成り、一般に「舞踊劇」「音楽劇」と呼ばれる。そのスタイルは能や狂言に近いが、音楽に琉球音楽、舞踊に琉球舞踊、台詞に首里方言を使用するのが特徴。

☎ハートピア春江 ☎51-8800

65歳以上の人対象 元気がいき教室を開催

最近「筋力が落ちた」「食欲がなくなった」ということはありませんか。市では、介護状態になることを予防する教室「元気がいき教室」を行っています。参加条件など詳しくは各包括支援センターへお問い合わせください。

- 教室内容
- ①運動機能向上コース(全16回)
理学療法士などの指導で、筋肉運動や有酸素運動、ストレッチを行います。
 - ②口腔機能向上コース(全8回)
歯科衛生士などの指導で、口の手入れや口の体操を行います。
 - ③栄養改善コース(全8回)
管理栄養士が低栄養状態を予防する食事の工夫や調理方法の相談を行います。

☎三国坂井地域包括支援センター(三国) ☎82-7576(坂井) ☎50-3063
丸岡春江地域包括支援センター(丸岡) ☎68-0811(春江) ☎51-9404

看護師再就業講習会を開催します

再就業に向け、最近の看護知識や技術を学びませんか。

とき 7月2日(金)～8月9日(月)のうち7日間
ところ 県看護協会(福井市北四ツ居601)
対象 職場復帰を希望する人
内容 講義5日間、看護実技演習・病院見学実習各1日間
申込方法 下記まで電話
☎県看護協会・県ナースセンター ☎52-1857

Eイズ夜間検査を実施します

検査は無料・匿名・予約不要で受けることができ、検査結果は1週間後にもう一度来ていただいております。

少しでも感染の心配がある人は、この機会にぜひ受けてください。

とき 6月7日(月) 17:00～19:00
ところ 坂井健康福祉センター
県内の各健康福祉センターでも感染症の相談や検査を実施しています。日程など詳しくは県健康増進課のホームページで確認してください。
☎坂井健康福祉センター ☎73-0600
県健康増進課ホームページ
☎http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/

みどりの教室を開催「盆栽の手入れ・芽摘み」

盆栽にとって6月は大切な季節です。緑豊かな短葉の黒松や、美しい花を楽しめる盆栽を育ててみませんか。そのために必要な芽摘みや針金のかけ方などについて分かりやすく説明します。参加は無料、申し込み不要で受講できます。

とき 6月13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
講師 丸岡町盆栽会 小坂 忠夫氏
☎県総合グリーンセンター 緑化・技術指導課 ☎67-0002

坂井将棋クラブ 土曜日将棋教室を開催

坂井将棋クラブでは小学生会員を募集しています。大人と一緒に学ぶことで、将棋の楽しさだけでなくコミュニケーションの大切さも学べます。

将棋を覚えたい子、強くなりたい子の参加をお待ちしています。

とき 毎週土曜日 13:00～17:00
ところ 兵庫公民館
対象 市内の小学生
募集人数 若干名
年会費 1,500円
☎坂井将棋クラブ ☎090-9767-2633

エスキーテニス教室を開催

誰もが気軽にできるエスキーテニスを始めてみませんか。初心者対象のコースで、試合ができるようになるまでを指導します。

エスキーテニスを通して、生涯にわたって元気でいきいきとしたいスポーツライフを過ごしましょう。

とき 6月15日(火)から毎週火曜日20:00～(全10回)
ところ 丸岡今福体育館
参加費 無料(ただし各自でスポーツ保険に加入すること)
準備物 内ズック、運動のできる服装
申込方法 下記まで電話
☎市エスキーテニス協会 事務局 藤澤 ☎66-3708

募集

invite information

全日本素人そば打ち名人大会予選会
丸岡町そば打ち段位認定会
出場者を募集

と き 6月26日(土)
ところ 城のまち会館
対 象 そば打ちの営業や指導
で収入を得ていない人
※3段受験資格は平成
20年以前に2段の
認定を受けた人のみ

	段位認定会	名人大会予選会
開始時間	9:00	14:10
定員	40人	20人
参加費	初段~2段 3,000円 3段4,000円	5,000円

申込方法 所定の申し込み用紙に
記入し、下記まで提出。
先着順で定員になり次第
締め切り
申込締切 6月14日(月)
④丸岡そば振興協議会
(丸岡総合支所地域振興課内)
☎68-0801 ☎67-0094

メタ防運動教室
参加者を募集します

「最近おなか周りが気になる」
「運動習慣をつけたい」という人
を対象に、生活習慣病予防を目的
とした運動教室を開催します。
集団運動を行い、運動習慣が身
につくようお手伝いします。

参加を希望する人は下記まで
お問い合わせください。なお、治
療中の病気がある人は、参加に
ついて必ず主治医と相談してく
ださい。

と き	ところ
7月~9月の毎週木曜日 9:30~11:30	三国体育館
7月~9月の毎週火曜日 9:30~11:30	春江体育館

対 象 市内の40歳~70歳で
運動習慣をつけたい人
※過去の同教室に参加
していない人に限る
参加費 無料
定員 20人
申込方法 下記まで電話
申込締切 6月11日(金)
④健康長寿課 ☎50-3040

三国サンセットビーチ
清掃活動にご協力を

「美しい雄島の
海を守ろう!」を
スローガンに、三
国サンセットビー
チの清掃を行いま
す。市の財産で
ある、美しい海を守るための活
動にボランティアとして協力し
ませんか。



清掃終了後は、きれいになっ
た海岸でお楽しみふれあい会を
企画しています。楽しいひとと
きを過ごせますので、ぜひご参
加ください。

と き 6月19日(土)
受付8:00 開始9:00
※雨天時は20日(日)
集合場所 三国サンセットビーチ
ゆあぼ~と側駐車場
持ち物 軍手、火ばさみ
④雄島地区まちづくり協議会
(雄島公民館内) ☎82-3553

放送大学で学びませんか
10月入学生を募集

仕事を持ちながら、自宅のテ
レビやラジオで「いつでも・ど
こでも・だれでも」学べます。
生涯学習やキャリアアップにご
活用ください。

詳しい資料や入学願書を無料
で郵送しますので、気軽に問い
合わせてください。
願書締切 8月31日(火)
④放送大学福井学習センター
☎22-6361 ☎22-6431
http://www.ouj.ac.jp

交通遺児奨学生を募集

保護者などが交通事故で亡く
なった、重い後遺症で働けなく
なったなどの理由で経済的に就
学が困難な学生に、奨学金を無
利子で貸与しています。

貸与を希望する人は、詳しい
書類や応募用紙を郵送しますの
で、下記までお申し込みくださ
い。
④(財)交通遺児育英会
☎0120-521-286
http://www.kotsuiji.com

市エスキーテニス協会
男女会員を募集

生涯スポーツ、エスキーテニ
スで気持ちいい汗をかいてみま
せんか。

毎年、県内で各種大会が開催
され、成績優秀者には段位が付
与され、指導員・審判員免許も
取得可能です。入会申し込みは
下記まで。
④藤澤(丸岡・三国支部) ☎66-3708
坪内(春江支部) ☎51-0056
伊藤(坂井支部) ☎72-2826

お知らせ

information

有害鳥獣捕獲事業を
実施します

猟銃を使った有害鳥獣の捕獲
を行います。

当日午前7時までの農作業や
散歩などは控えるなど、事故防
止にご協力をお願いします。
と き 6月5日(土)
5:00~7:00
ところ 三国町加戸地区
④三国総合支所地域振興課
☎82-8904

年金相談所を統合します

これまで月2回、三国社会福
祉センターと丸岡総合支所の2
カ所で年金相談を行ってしまし
たが、都合により相談所を縮減
します。

7月からは年金相談所を一カ
所に統合し、月1回の開設を行っ
ていきます。
ご迷惑をおかけしますが、ご
理解をお願いします。

これまで
開設日 月2回
(第2・第4水曜日)
開設場所 三国社会福祉センター
丸岡総合支所の2カ所

7月から
開設日 月1回(第4木曜日)
開設場所 いねす(1カ所)

④保険年金課 ☎50-3031

農業者年金受給者の人へ
現況届けは忘れずに提出を

農業者年金の現況届の用紙は、
毎年5月末までに直接受給者へ
郵送されます。

用紙がお手元に届きましたら、
必要事項を記入して提出期限ま
でに必ず提出してください。現
況届の提出を忘れると、提出さ
れるまでの間、年金の支給が差
し止められることがありますの
でご注意ください。

提出先 農業委員会事務局または
各総合支所地域振興課
提出期限 6月30日(水)
④農業委員会事務局 ☎50-3151

県民スポーツ祭の
参加について

今年も6月から県民スポーツ
祭が始まり、県内各地で66種
目の競技が開催されます。

大会への参加にあたり、次の
ことに注意してください。

- ①市町対抗種目は各市町の体育
協会へ申し込んでください(坂
井市民の場合、市体育協会へ
1人200円を添えて期限の2日
前までに申し込み)
- ②交流大会(自由参加)は県の各
種目協会に直接申し込んでく
ださい

申し込み先や申し込み期限、
大会要綱などは種目によって異
なります。詳しくは県体育協会
ホームページ内の県民スポーツ
祭ページでそれぞれ検索してく
ださい。

④県体育協会 ☎34-1279
http://www.fukui-taikyo.or.jp
市体育協会(坂井体育館内)
☎68-0123

8月分の
体育施設利用抽選会

古城ドーム
8月分抽選会
と き 6月8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)	越前丸岡古城ドーム	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~	

※2月に行われた、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4月~10月分夜間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・丸岡(古城ドームは除く)・春江・坂井町内体育施設の4月~10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

8月分の一般予約

7月1日(木)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

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	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

臨時休館のお知らせ
 蔵書点検のため、下記の期間は休館させていただきます。
 ・みにく図書館 5月31日(月)~6月 4日(金)
 ・まるおか図書館 6月 7日(月)~11日(金)
 ・はるえ図書館 6月28日(月)~7月 2日(金)

みにく図書館
講演会「白山とラップランドから見た地球環境」
 と き 6月12日(土)14:00~
 講 師 山岳登山家 乾 靖氏

はるえ図書館
かがくであそぼう
 と き 6月19日(土)10:00~

みんなの本棚

みにく図書館
 仁愛のお姉さんと遊ぼう会 6月 5日(土)11:00~
 ai♡ai♡おはなし会 6月12日(土)11:00~
 紙芝居とお話会(サークル赤ずきん) 6月19日(土)11:00~
 おはなし会 6月26日(土)11:00~

まるおか図書館
 おはなしの森 6月 5日(土)11:00~
 おはなしエプロン 6月12日(土)11:00~
 わくわくおはなし会 6月19日(土)11:00~
 おはなしくれよん 6月26日(土)11:00~

定期イベント

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

さかい図書館
 としょかんおはなし会 6月 5日(土)11:00~
 坂井町読み聞かせの会 6月12日(土)11:00~
 おはなし☆ひまわりおねえさん 6月19日(土)11:00~
 おはなし♪どんぶらっこ♪ 6月26日(土)11:00~
 ※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
 姑の言い分 嫁の言い分 今井 美沙子
 勉強しなければだじょうぶ 五味 太郎
 レシピの書き方 レシピ校正者の会 編
 おいしくたべよう。 栗原 はるみ
 これだけは知っておきたい家庭園芸の基本とコツ 大泉書店編集部
 なぜ9割もリピーターになるのか 和田 佳子
 大正琴ものがたり 北林 豊
 コアトレストートブック 有吉 与志恵
 いますぐ使えるキャンプ道具の便利帳 太田 潤
 エッセイ脳 岸本 葉子
 遍路みち 津村 節彦
 こぼれおちる刻の汀 西澤 保宜
 空が割れる 藤田 宜永
 すれ違う背中を 乃南 アサ
 さびしい女神 仁木 英之
 不等辺三角形 内田 康夫
 ザ・万遊記 万城 目学
 いいんだか悪いんだか 林 真理子
 男の背骨 山本 一力

児童書
 ごきげんなライオン ともだちさがしに ルーズ・ファティオ
 もりのおとぶくろ わたり むつこ
 ぞうくんのおおかぜさんば なかの ひろたか
 ねこじたなのにお茶がすき 今江 祥智
 パンダのボンボン パンパカパーンふっくらパン 野中 終
 ずるやすみにかんぱい! 宮川 ひろ
 ジャレットとバラの谷の魔女 あんびる やすこ
 ティムール国のゾウ使い ジェラディンマックラン

お知らせ

みんなの本棚

定期イベント

BOOK

健康アドバイス health

減塩食生活を はじめよう



健康で長生きするために欠かせないのが減塩です。減塩は高血圧や心臓病、がんなどの生活習慣病を予防するための基本です。無理なくできる減塩には、家庭での味付けが重要です。次の点に注意して、できることから取り組みましょう。

👉 1日の目標摂取量は10g未満
 日本人の1日平均の塩分摂取量は約13g。健康な生活のために、1日10g未満に挑戦しましょう。

●塩1gをほかの調味料に換算すると…

しょうゆ	小さじ1杯
みそ	小さじ2杯
ウスターソース	小さじ2杯

- 調理を工夫しましょう
- ・昆布、かつお節など天然のうま味を生かして調理しましょう
 - ・にんにく、しょうが、ごま、しそなど香りのあるものでアクセントをつけましょう
 - ・コシヨウ、カレー粉、唐辛子などを使うと、塩分が少なくても満足感が得られます
 - ・レモンなど、かんきつ系の酸味

- 食べるときのコツ
- ・漬物は少量にし、できれば浅漬けにしましょう
 - ・具だくさんのみそ汁は、普段と同じ味付けでも汁の量が減り、減塩につながります
 - ・調味料をむやみにかげず、味付けを確かめてからにしましょう
 - ・めん類の汁を全部残せば、2〜3gの減塩になります
 - ・魚や肉の加工品は隠れた塩分が多く含まれています。食べる時は、一度ゆでると塩分だけでなく余分な脂肪分もカットされます
- 外食での注意点
- ・外食は調理で減塩することができません。つゆがご飯に染み込むことで塩分が多くなりやすい丼物より、定食を選ぶようにしましょう。

健康カレンダー

6月のご案内

基本健診・がん検診
 市内のど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。また、40~74歳の人の健診は市国民健康保険加入者のみ。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
基本健診	6月 4日(金)	春江西公民館	13:00~15:00
	6月 8日(火)	春江南公民館	
	6月13日(日)	霞の郷	8:30~10:30
	6月18日(金)	長屋児童館	
	6月19日(土)	春江保健センター	
胃がん検診	6月 3日(木)	春江西公民館	7:30~ 9:30
	6月 8日(火)	春江南公民館	
	6月13日(日)	霞の郷	8:00~ 9:00
	6月18日(金)	長屋児童館	
	6月19日(土)	春江中小企業センター	7:30~ 9:30
乳・子宮がん検診	6月 4日(金)	春江西公民館	13:15~14:20
	6月 8日(火)	春江南公民館	
	6月13日(日)	霞の郷	8:30~10:20
	6月19日(土)	春江保健センター	13:15~14:20

☎健康長寿課 ☎50-3040

マミー教室(妊婦教室)【予約制】
 妊娠3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 6月25日(金)受付10:00~
 と ころ 坂井健康センター

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 6月18日(金)13:30~14:30
 と ころ 坂井健康センター
 ☎健康長寿課 ☎50-3067

元気クラブ活動
 65歳以上の高齢者を対象に、寝たきりや認知症を予防し、高齢になっても元気でいられるよう楽しく活動をしています。活動日は毎月2回で、いつでも見学できます。詳しくは健康長寿課まで。

と き	と ころ
6月1.15日(火)12:45~14:45	丸岡保健センター
6月7.21日(月)12:45~14:45	坂井健康センター
6月8.22日(火)13:00~15:00	春江保健センター
6月9.23日(水) 9:30~11:30	三国保健センター

☎健康長寿課 ☎50-3040

子育て支援センターからの お知らせ

家庭で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憩いの広場です。子育てで奮闘中の皆さん、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。

「保育所(園)・幼稚園開放デー」のお知らせ
 市内の公立・私立の保育所(園)や幼稚園では、開放デーを設けています。三国・丸岡地区では5月から、坂井・春江地区では6月から始まります。お子さんと一緒に保育所の様子を見学したり、園児と一緒に遊んだりできます。場所によって日時が異なりますので、参加を希望する人は各保育所(園)や幼稚園、支援センターにお問い合わせの上ご利用ください。

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
6月 8日(火)10:30~11:30	三国子育て支援センター
6月18日(金)10:30~11:30	いと勢保育園
6月21日(月)10:30~11:30	丸岡子育て支援センター
6月23日(水)10:30~11:30	坂井子育て支援センター

※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
 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

坂井チャンネル 6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～プレイバック～
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～プレイバック～
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～プレイバック～
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～プレイバック～
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～プレイバック～
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
・ティアレ ハイブア フラ & タヒチアンハラウ 編
15日～30日
・春江町サッカースポーツ少年団 編

映像玉手箱～プレイバック～(1時間55分)

1日～14日
・演劇「絹扇」
15日～30日
・おおぜきミュージカル「ジャックと豆の木」
「はたおりの池」
・映像紙芝居「天国への階段」

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/

6月 3日(木)～ 4日(金)	GⅠ全日本覇者決定戦(若松ナイター場外・外向発売所のみ)
6月 3日(木)～ 8日(火)	テレポトカップ
6月 5日(土)～ 8日(火)	GⅠ全日本覇者決定戦(若松ナイター場外)
6月11日(金)～14日(月)	みなづき第1戦
6月11日(金)～14日(月)	丸亀ナイター場外(外向発売所のみ)
6月15日(火)～17日(木)	GⅠつつじ賞王座決定戦(津場外)
6月19日(土)～22日(火)	みなづき第2戦
6月22日(火)～23日(水)	丸亀ナイター場外(外向発売所のみ)
6月22日(火)～27日(日)	S G第20回グランドチャンピオン決定戦(大村場外)
6月24日(木)～25日(金)	住之江ナイター場外(外向発売所のみ)
6月26日(土)～29日(火)	GⅢ女子リーグ(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

■ 市民税・県民税

1期 6月30日(水)

6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
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
17日(木) 13:30～15:30	いちい荘
24日(木) 13:30～15:30	東十郷公民館
人権相談	☎社会福祉課 ☎50-3041
1日(火) 13:30～16:00	いちい荘
1日(火) 13:30～16:00	霞の郷
1日(火) 13:30～16:00	三国社会福祉センター
1日(火) 13:30～16:00	東十郷公民館
年金相談	☎保険年金課 ☎50-3031
9日(水) 13:00～15:30	三国社会福祉センター
23日(水) 9:30～11:30	丸岡総合支所
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
1.15.22(火) 13:00～16:00	霞の郷
2.9.23日(水) 13:00～16:00	いちい荘
3.10.17日(木) 13:00～16:00	坂井老人福祉センター
14.21.28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
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
24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
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
14.28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
3.17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
9.23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
6月6日(日)	加納病院(あわら市) ☎73-0259	伊藤クリニック(丸岡町) ☎66-1251
	藤田神経内科病院(丸岡町) ☎67-1120	
13日(日)	坂井医院(あわら市) ☎77-3060	木村病院(あわら市) ☎73-3323
	松井クリニック(丸岡町) ☎66-8380	
20日(日)	向坂内科医院(三国町) ☎81-2255	加納病院(あわら市) ☎73-0259
	つばさ内科クリニック(丸岡町) ☎63-5232	
27日(日)	大嶋医院(三国町) ☎82-6677	キムクリニック(丸岡町) ☎67-3000
	木村病院(あわら市) ☎73-3323	