

広報さかい

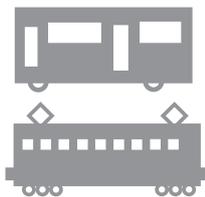
お知らせ版



坂井市の花・木・鳥
ユリ・サクラ・カモメ

公共交通機関のここが

- ・CO₂排出量が車の1割程度(電車の場合)
- ・運転のストレスがない
- ・目的地までほとんど時間どおりに到着できる
- ・1時間の移動で車の2倍のカロリーを消費できる
- ・乗車時間を有効に活用できる



自転車利用のここが

- ・CO₂排出量がゼロ
- ・消費カロリーが多く、健康増進につながる
- ・維持費がかからない



“エコ”な生活はじめよう!

ご利用ください「パーク&ライド」

最寄りの駅まで自動車で行き、公共交通機関に乗り換えて目的地まで移動する方法です。車を使う時間が減るので環境への負荷が少なく、時間どおりに目的地まで行くことができます。

市内のえちぜん鉄道駅(西春江、三国神社は除く)に無料駐車場を設けていますので、ご利用ください。

マイサイクルで「エコ通勤」「エコ通学」

通勤や通学で3か月以上の定期券を持っている人に、新品の自転車を貸し出します。通勤・通学のほか、自由にお使いください。

手続方法

- ①近くのえちぜん鉄道有人駅で申請書を記入し、登録
- ②後日、えちぜん鉄道から連絡(自転車の引き渡し場所などの調整)

利用料金

- ・通勤に利用する場合…2,000円/3か月
- ・通学に利用する場合…1,000円/3か月
- ※貸し出し期間中の払い戻しはしません

問 えちぜん鉄道 お客様相談室

☎ 0120-840-508 (8:00~21:00)

毎週金曜日は「カー・セーブデー」です

市や県では、車の利用をできるだけ控え、代わりにCO₂排出量の少ない公共交通機関や自転車を利用する「カー・セーブ」を推進しています。現在の交通手段を見直し、賢い車の使い方を実践することが、CO₂削減と地球温暖化の防止、健康増進などにつながります。「カー・セーブ」の推進に、ご協力をお願いします。



市コミュニティバス「ぐるっと坂井」を含めた、県内の公共交通機関のダイヤ・運賃・乗継情報がすぐわかる! 「ばす・でんしゃナビふくい」をご利用ください。

URL: <http://koutsu.pref.fukui.jp>

携帯電話用URL: <http://koutsu.pref.fukui.jp/k/>

▶ 携帯電話はこちらから(QRコード)



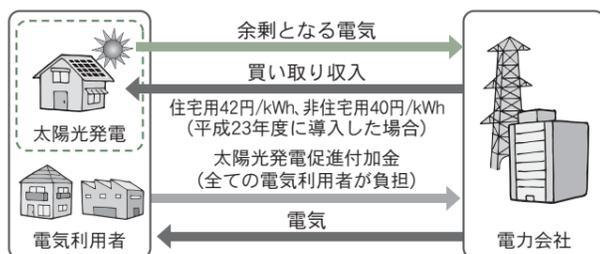
市民の皆さんの生活に直結する制度やイベントを紹介するコーナーです。

太陽光発電システムを導入しませんか
経費の一部を補助します

●問い合わせ 環境推進課 ☎50-3032

【参考】
国 4万8,000円/kW
(10kW未満のものに限る)
県 3万6,000円/kW
(上限4kW)
募集期間
24年3月末まで
申請窓口
エコプランふくい
〒9100859
福井市日之出2丁目2-16
☎300092

太陽光発電の余剰電力買取制度のしくみ



固定資産税納税通知書は
5月10日に発送します

●問い合わせ 課税課 ☎50-3023

【よくあるご質問～固定資産税が急に
高くなったのですが～】

- Q. 19年9月に住宅を新築しましたが、23年度分から税額が急に高くなっています。なぜですか？
- A. 新築の住宅は、一定の要件を満たすとき、税額が軽減されています。新築時期が次の期間のものは、減額適用期間が終了したことで本来の税額になったため高くなっています。
・19年1月2日～20年1月1日に新築された一般の住宅
・17年1月2日～18年1月1日に新築された3階建以上の中高層耐火住宅
- Q. 22年中に住宅を壊しましたが、土地の税額が今年から急に高くなっています。なぜですか？
- A. 土地の上に一定の要件を満たす住宅があると特例が適用され、減額されます。しかし、住宅の滅失やその住宅としての用途を変更すると特例が外れることによるためです。

23 年1月1日現在で固定資産(土地、家屋、償却資産)を所有する人に、固定資産税納税通知書を送付します。課税明細書も併せて送付しますので、内容を確認し、大切に保管してください。納税通知書の内容に疑問がある場合は、課税課まで。

環 境に配慮した住宅の普及と市民の環境活動への参加を促進するため、市では住宅用太陽光発電システムの設置に必要な経費の一部を補助します。
国と県の補助制度と併用ができます。詳しくは申請窓口または環境推進課までお問い合わせください。
対象者
市に居住(予定を含む)、国の定めた基準となるシステムを設置する人
市補助額
1万2,000円/kW (上限4kW)

余剰電力買取制度に伴う負担にご協力
太陽光で発電された電気のうち、使わなかった電気を電力会社が買い取る「太陽光発電の余剰電力買取制度」がスタートしています。買い取りに必要な費用は「太陽光発電促進付加金」として、電気を使う全ての人に負担をお願いしています。(標準家庭の負担額は月に3〜21円程度)
環境にやさしいエネルギーの普及・拡大に、ご協力を願います。

市営住宅
入居者を募集します

●問い合わせ 都市計画課 ☎50-3052

■募集団地

所在地	団地名	部屋	家賃
三 国	新緑ヶ丘	1号棟・2階(3DK) ※浴槽なし	17,200円～
		2号棟・1階(3DK)	21,700円～
		2号棟・3階(3DK) ※浴槽なし	19,100円～
三 国	三国東	2号棟・3階(3DK)	19,600円～
		水 居	4号棟・1階(2DK)
丸 岡	愛 宕	1号棟・3階(3DK)	14,900円～

※単身入居不可。特例で、昭和31年4月1日以前生まれの人は、2DK以下に限り入居可。

申込資格 住宅に困窮している/収入基準に該当する/市税の滞納がない/市内在住の連帯保証人が必要 など
申込方法 市営住宅入居申込書ほか必要書類を都市計画課まで直接提出
申込締切 5月13日(金)
抽選日 5月18日(水) 9時



愛犬に愛情一本！
狂犬病予防注射をお忘れなく

●問い合わせ 環境推進課 ☎50-3032

	月 日	実施場所	時 間
三 国 地 区	5月11日(水)	三国運動公園健康管理センター前	9:30～10:30
		安島自治会館前	11:00～11:45
		雄島公民館前	13:00～14:00
三 国 地 区	5月13日(金)	加戸公民館前	9:30～10:30
		新保公民館前	11:00～11:30
		浜四郷公民館前	13:00～14:00
三 国 地 区	5月15日(日)	三国総合支所前	9:00～11:30
丸 岡 地 区	5月20日(金)	丸岡子育て支援センター前	9:30～10:15
		丸岡体育館東側駐車場	10:30～11:40
		長畝公民館前	13:00～14:00
丸 岡 地 区	5月26日(木)	坪江地区児童館前	14:20～14:40
		竹田公民館前	15:10～15:30
		高椋東部公民館前	9:10～9:40
丸 岡 地 区	5月26日(木)	鳴鹿公民館前	9:50～10:30
		今市児童館前	10:50～11:10
		新九頭竜児童館前	11:20～11:50
丸 岡 地 区	5月26日(木)	磯部公民館前	13:00～13:40
		高椋西部公民館前	14:00～14:30
		高椋公民館前	14:50～15:30
春 江 地 区	5月18日(水)	春江南公民館前	10:00～11:30
		春江中公民館前	13:00～14:20
春 江 地 区	5月24日(火)	大石公民館前	14:40～16:00
		春江西公民館前	10:00～11:30
春 江 地 区	5月24日(火)	春江東公民館前	13:30～15:00
		坂井木部公民館前	9:00～10:00
坂 井 地 区	5月17日(火)	大関友遊館前	10:30～11:30
		兵庫公民館前	13:00～14:00
坂 井 地 区	5月21日(土)	東十郷公民館前	14:30～16:00
		市役所(本庁)西側	9:00～11:30

年 に一度の狂犬病予防集合注射の時期になりました。愛犬や家族の命を守るため、大切な注射です。左記日程でどの会場でも受けられますので、都合の良い日時を選んで、忘れずに受けてください。

予防注射時に持参するもの
・「集合注射お知らせハガキ」
(犬の登録者に、4月上旬に発送済み)
・料金(1頭あたり)
予防接種のみ 2,850円
新規登録の犬 5,850円
【※内訳】注射代金2,300円、注射済票交付手数料550円、犬の登録手数料3,000円

狂犬病予防集合注射 日時と場所

予防注射時のお願い
会場に犬が多く集まると、ほえたり興奮したりする場合があります。お年寄りや子どもだけの来場はなるべく控えてください。

都合のつかない人は動物病院へ
動物病院では、犬の登録や予防接種が随時受けられます。登録手数料と注射済票交付手数料は集合注射時と同額です。注射料金については病院によって異なる事がありますので、直接ご確認ください。

平成23年度健康カレンダーの
訂正について

●問い合わせ 健康長寿課 ☎50-3067

場 所	丸 岡 保健センター
受付時間	13:00～14:45

↓

場 所	丸 岡 保健センター
受付時間	13:00～13:45

3 月末に各家庭へ配布した「平成23年度健康カレンダー」内のポリオ予防接種(丸岡保健センター分)の受付時間について、誤りがありました。おわびし、次のとおり訂正します。

(誤) 丸岡保健センター
受付時間 13:00～14:45

(正) 丸岡保健センター
受付時間 13:00～13:45

ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン
接種を再開します

●問い合わせ 健康長寿課 ☎50-3067

接 種後の死亡例の報告を受け、接種を一時見合わせた「ヒブワクチン」と「小児用肺炎球菌ワクチン」の接種を、4月から再開しています。

これは、厚生労働省の専門会議で「両ワクチンに安全面で懸念はない」との評価がされたことによるものです。

希望する人は、市内の指定医療機関で接種してください。市で接種費用の全額を助成します。

募集
invite information

自衛官を募集しています

■自衛隊海上・航空技術幹部自衛官
試験日 7月4日(月)
受付期間 5月6日(金)～20日(金)

■自衛隊技術海曹・空曹自衛官
試験日 7月1日(金)
受付期間 5月6日(金)～20日(金)

応募資格など詳しくは下記まで。
☎自衛隊福井募集案内所
☎24-3702

**ジュニア体験テニス教室
参加者を募集**

市テニス協会では体験教室の参加者を募集しています。また、ラケットは無料で貸し出します。

と き	と ころ	申込締切
5月22日(日) 9:30～12:00	三国運動公園 テニスコート	5月17日(火)
6月12日(日) 9:30～12:00	坂井町東十郷 テニスコート	6月7日(火)
6月19日(日) 9:30～12:00	春江町 テニスコート	6月14日(火)
6月26日(日) 9:30～12:00	丸岡運動公園 テニスコート	6月21日(火)

対 象 小学2年生～中学3年生
(市在住)または市テニス協会加盟団体所属者

受講料 1回1,000円

募集人数 各会場20人

申込方法 インターネットで「坂井市テニス教室」と検索。当協会ホームページ→スケジュール→ジュニアテニス教室とアクセスし、日程や要項などを確認してからお申し込みください。

☎市テニス教室 荒谷
☎090-2122-1385

**「丸岡・竹田ウオーキング」
一緒に歩きませんか**

毎年、大人気のウオーキングです。新緑あふれる竹田で森林浴をしませんか。

と き 5月22日(日)
集合9:30 解散14:00

集合場所 たけくらべ駐車場

定 員 40人
(小学生は保護者同伴)

参加費 300円
(弁当は持参してください)

申込方法 下記まで電話

申込期間 5月1日(日)～15日(日)
市レクリエーション協会
☎事務局 ☎66-1648



▲3月に完成した「たけだの響」。美しく深みのある音色は山あいの澄んだ空気を心地よく揺らします

**「さかいから世界へ」
あなたも国際交流しませんか**

国際交流ボランティア団体「インターナショナルさかい(ISA)」では新会員を募集中です。

市内や近郊在住の外国人との交流を通して、多文化共生のまちづくりを推進していきましょう。

主な活動内容

- ・国際交流に関する各種イベントの企画と実施
- ・国際協力および支援活動への参加と実施
- ・国際交流に関する各種研修の実施
- ・会員相互の親睦と交流 など

☎インターナショナルさかい(ISA)事務局 ☎51-0434
☎090-9443-1570
✉tednaka@mx2.fctv.ne.jp

開催
event information

**就労に関する
出前相談会を開催**

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。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、不安解消の糸口を一緒に考えます。相談は無料、予約は不要です。

① **と き** 5月20日(金)
13:30～16:30
と ころ 坂井市役所 2階
205会議室

② **と き** 毎月第2・第4水曜日
13:30～16:30
と ころ アル・プラザアミ2階

☎観光産業課 ☎50-3153
県求職者支援センター
☎30-0451 ☎30-0452

**無料法律相談を
開催します**

土地や建物、金銭貸借、家庭内トラブル、犯罪被害など、法律に関することについて相談に応じます。ぜひご利用ください。

と き 5月14日(土)
10:30～16:00

と ころ エルパ 2階ホール
(福井市大和田32-24)

申込方法 当日会場で受け付け(先着順)

主 催 福井地方裁判所、福井弁護士会、法テラス福井、福井地方法務局、福井地方法検察庁

☎福井地方法検察庁企画調査課
☎28-8723

**不動産無料相談所を
開設します**

不動産の取引は、法律や権利関係などの専門的な知識が必要となるため、一般の人が取引を行う場合には注意が必要です。専門の相談員が無料で相談に応じますので、ぜひご利用ください。

と き 毎週水曜日
(祝日を除く)
13:00～16:00

と ころ 福井県不動産会館 2階
(福井市宝永4-4-3)

☎(社)福井県宅地建物取引業協会
☎24-0680

福祉講演会の開催

知的障がい者の通所授産施設で多くの実績を積まれた元藤大士さんを講師に迎え、講演会を開催します。無料でどなたでも参加できます。

と き 5月15日(日)
13:30～15:30

と ころ いねす

☎NPO法人坂井市障害者プラン住民会議
☎68-1177

**障がい者のフリースペース
「きずな」は土日も開催**

障がいのある人が自由に過ごせるくつろぎの空間です。相談コーナーもありますので、仕事や家族のことなどお気軽にご相談ください。

開館時間 10:00～17:00

と ころ 三国社会福祉センター

休館日 毎週水曜日、祝日、年末年始

☎坂井市障がい者雇用ネットワークセンター ☎97-8375

**丸岡山野草会
盆栽と山野草展**

会員30人が大切に育てた盆栽とかわいい山野草を展示します。山野草のチャリティバザーも行います。

と き 5月21日(土)
10:00～17:00
5月22日(日)
10:00～16:00

と ころ 霞の郷 1階ロビー

☎丸岡山野草会
増澤 ☎66-0487

**高齢者のための
パソコン講座**

基本操作と入力、表・図などの作成方法を学びます。

■ワード基礎

と き	5月6日(金) 11日(水) 13日(金) 16日(月)	13:00 ～16:00
-----	---------------------------------------	-----------------

■エクセル基礎

と き	5月20日(金) 25日(水) 27日(金) 30日(月)	13:00 ～16:00
-----	--	-----------------

と ころ 高椋公民館
マルチメディア研修室

受講料 各講座4,500円

定 員 各講座20人

申込方法 各講座開始3日前までにはがきFAXで下記まで(講座名、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

くまのりまちの話題

「北前船の里まつり」

現在暮らしている住宅そのものが国指定重要文化財となった忠谷家を一日限定で公開します。また、中国人オパ歌手崔宗宝さんのボランティアコンサートなどが開催されます。当日は、北前船の里資料館も無料で入場できます。

と き 5月4日(水・祝)
10:00～15:00

と ころ 北前船の里資料館前
(加賀市橋立町イ乙1-1)

☎KAGA旅・まちネット
☎0761-72-6678

**第26回あわら北潟湖
花菖蒲まつり**

花菖蒲園は、300種20万本の花が6月上旬から約1カ月間、その美しさを競い、毎年訪れる人を魅了しています。

まつり期間中は郷土芸能、地元特産品の名産市や湖上遊覧、カヌーの体験コーナー、モデル撮影会など多彩な催し物があります。

花菖蒲園の近くには北潟湖畔公園があり、サイクリングロードなどが併設されています。家族やグループで楽しく、思い出に残る一日をお過ごしください。

と き 6月11日(土)～19日(日)

と ころ 北潟湖畔花菖蒲園
(あわら市北潟211)

☎あわら北潟湖畔花菖蒲まつり実行委員会(あわら市観光商工課内) ☎73-1221

お知らせ

Information

春の交通安全
県民運動を実施
【5月11日～20日】

20日(金)は交通死亡事故ゼロを目指す日です。

■運動の重点

- ①子どもと高齢者の交通事故防止
- ②自転車の安全利用の推進
- ③全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ④飲酒運転の根絶



飲酒運転
しない！させない！愛言葉

☎総務課安全対策室 ☎50-3525

子どもの様子に
悩んでいませんか

子どもが保育園や学校へ通い出す新学期。登校・登園を嫌がるお子さんに関する事で、困っていませんか。

家族、夫婦、自分のことで悩みはありませんか。どんなことでも、気軽にご相談ください。

受付時間 9:00～17:00(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

ところ 子育て支援課 相談室
☎子育て支援課 ☎50-3043

三国体育施設の
開館時間変更

5月20日(金)は三国祭のため、開館時間を次のとおり変更します。

三国町内の体育施設	9:00～17:00
三国町内の学校体育施設	一般開放はしません

☎三国体育館 ☎82-4686

有害鳥獣捕獲を
実施します

市では、農作物被害の拡大を防ぐため、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は控えるなど、事故防止にご協力をお願いします。

地区	日時	問い合わせ
丸岡	5月6日(金) 5:00～7:00	丸岡総合支所 地域振興課 ☎68-0801
坂井	5:00～7:00	農林水産課 ☎50-3150
春江	5月17日(火) 5:00～7:00	農林水産課 ☎50-3150
三国(加戸)	5月21日(土) 5:00～7:00	三国総合支所 地域振興課 ☎82-8904
丸岡	5月24日(火) 5:00～7:00	丸岡総合支所 地域振興課 ☎68-0801

看護の日イベント
「健康を維持していくために～
教えて認知症予防」

三国病院では、看護の日にちなんだイベントを開催します。

認知症についての相談コーナー、メタボ予防体操などを行います。

また、助産師による妊婦・母乳相談も行います。ぜひお越しください。

とき 5月14日(土)
ところ イーザ

内容 ・測定コーナー(血圧・体脂肪)
・相談コーナー
・パネル展示 など

☎三国病院看護部 ☎82-0480



ひとりで悩んでいませんか？
人権相談に共通ダイヤル

毎日の生活の中で「これは『人権問題』ではないか」と感じたことはありませんか。気軽に相談できる電話相談として、法務省の人権擁護機関が開設している相談所があります。

ゼロゼロみんなの110番
0570-003-110

(人権相談全国共通ナビダイヤル)
PHSおよびIP電話からはおつなぎできません

このダイヤルから、最寄りの人権相談所につながります。相談は無料で、手続きも要りません。相談内容の秘密は守られますので、気軽にご利用ください。

☎福井県方法務局人権擁護課
☎22-5141

募集

invite information

坂井新体操教室
参加者を募集

フープを使って、音楽に合わせて楽しく踊りましょう。

とき 5月17日～7月12日の
毎週火曜日(全8回)
※6月28日は休み
17:30～18:30

ところ 坂井体育館
対象 4歳～小学6年生女子
定員 30人(先着)
受講料 4,000円
(前期と後期に2,000円ずつ集めます)

持ち物 タオル、飲み物
服装 運動できる服装、靴下
申込方法 下記まで電話
申込開始 5月6日(金)

☎坂井体育館 ☎68-0123

夏に向けてがんばろう
「脱・メタボ！」で健康な体

健康な体づくりやダイエットしたい人に最適な教室です。一緒に汗を流しましょう。

とき 5月12日～6月30日の
毎週木曜日(全8回)
10:00～11:00

ところ 坂井体育館
定員 30人
受講料 1回 600円
8回 4,000円

持ち物 タオル、飲み物
服装 運動できる服装、内履き
申込方法 下記まで電話
申込期間 4月28日(木)

～6月29日(水)
※開催期間中も随時募集
☎坂井体育館 ☎68-0123

フラ&タヒチアダンス
教室生を追加募集

初めての人でも大丈夫。フラを基本にしたやさしいダンスです。一緒に踊ってみませんか。

とき 毎週月曜日(祝日除く)
14:30～15:20

ところ 春江体育館
対象 18歳以上の女性
受講料 4回2,000円
(月初めに集金)

定員 15人
講師 Tiare Heipua福井校
講師 中東 知子氏

申込方法 下記まで電話か直接申し込み
☎春江体育館 ☎51-4242

「子育てマイスター」を
募集中！

あなたの保育士や看護師などの資格を生かして、地域の中で子育て講座や育児相談ボランティアを行いませんか。

県では、子育てをする上での保護者の不安を解消し、子育てを支援する「子育てマイスター」を募集しています。あなたの力で福井の子育てを応援してください。

詳しくは、県子ども家庭課ホームページか、下記までお問い合わせください。

日本一の子育て応援システムを支えるのは、あなたです。

☎県子ども家庭課 ☎20-0341
☎http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kodomo/

7月分の
体育施設利用抽選会

古城ドーム
7月分抽選会
とき 5月10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～	

※2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4月～10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

7月分の一般予約
6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		その他の問い合わせ先
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・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 その他の施設	丸岡スポーツランド ☎67-4040 丸岡体育館 ☎66-8920



ご利用ください。坂井市の図書館

みくに図書館 ☎81-2900 まるおか図書館 ☎67-1500
はるえ図書館 ☎51-8810 さかい図書館 ☎67-2666

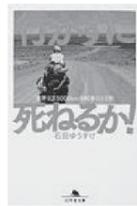
5月の休館日
2、9、12、
16、23、30
※休館日は4館共通

お知らせ
●旧カードをお持ちの方は、新カードに切り替えをお願いします。
●どの館の「おはなし会」も、毎週土曜日の11時からです。ぜひ気軽に遊びに来てください。

今月のテーマ「旅」 毎月一つのテーマで本を紹介し、今月は「旅」。ガイドブックや地図だけではなく旅の本です。



『旅の絵本』
安野光雅・著【福音館書店】
世界の国々の美しい自然や街並みを背景に、
克明繊細な筆使いで旅の楽しさを描き出した
絵ばかり。そして隠された遊び絵の発見！
世界各国の子どもたちが喜んで、心躍
る絵本です。シリーズ7弾まで。



『行かずに死ねるか!』
石田ゆうすけ・著【幻冬舎】
7年4カ月にわたるチャ
リダー(自転車旅行者)の、笑
えて泣ける紀行エッセイ。旅
好きでなくても興味津々で
一気に読めるおもしろい本。



『でんしゃにのって』
とよたかずひこ・著
【アリス館】
うらちちゃんは、
ひとりで電車に乗っ
ておばあちゃんの
所へ。その電車にワ
ニさんやクマさん
たちが、次々と乗
り込んできて…。



『鉄道旅へ行ってきました』
酒井順子・関川夏中央・原武史・著【講談社】
希代の鉄道乗り3人が織りなす日本一の車
窓旅。行脚企画「徹底 北陸駅そば五番勝負!」
では福井駅ホーム内の「今庄そば」を、ほか
の駅そばと食べ比べしています。

こちら必見! 新着図書

- ①『ふるさと再生』坪田知己 ②『バンダ外交』家永真幸 ③『サザエさん一家の公的保険』梅本達司 ④『暮らしを美しくするコツ509』暮らしの手帖編集部 ⑤『大人の着こなしバイブル』石田純子/監修 ⑥『赤ちゃんとお母さんのための妊娠中のごはん』野口真紀 ⑦『三人姉妹殺人事件』赤川次郎 ⑧『いぬむし先生』伊集院静 ⑨『豆腐小僧双六道中おやすみ』京極夏彦 ⑩『僕は、そして僕たちはどう生きるか』梨木香歩 ⑪『しっぽちゃん』群ようこ ⑫『サランヘヨ北の祖国よ』森村誠一 ⑬『たまゆらに』山本一力 ⑭『フェアリーたちの魔法の夜』あんびるやすこ ⑮『アルフレートの時計台』斉藤洋 ⑯『迷子のアリたち』ジェニー・ヴァレンタイン ⑰『みらくるミルク』中西敏夫 ⑱『マドレーヌ、ホワイトハウスにいく』ジョン・ペーメルマン・マルシアノ ⑲『おばあちゃんのこもりうた』西本鶏介



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。私たちスタッフが、「楽しい子育て」のお手伝いをします。

5月の保健師・栄養士の相談日
12日(木)㊟・20日(金)㊞
24日(火)㊟・26日(木)㊞
時間はいずれも10:30~11:30

子育て講座
薬剤師の先生から、『風邪をひいた時のホームケア』『薬の飲ませ方』
についてお話を伺います。講師は、千知岩祐次さんです。
5月12日(木)㊞・26日(木)㊞・6月2日(木)㊟・23日(木)㊟
時間はいずれも10:00~11:00

◆問い合わせは、各子育て支援センター (三国)☎81-6550 (丸岡)☎67-4157 (春江)☎51-9644 (坂井)☎68-4188

おすすめ図書
4館どこでも借りられます。

- 一般書
■ひとりの品格 川北 義則
■しあわせの法則 葉 祥明
■ツレと貂々、うつの先生に会いに行く 細川 貂々・大野 裕
■弁当パフォーマーまさきの弁当は人生だ! よりの まさみ
■香りを楽しむやさしいハーブの育て方 桐原 春子/監修
■時代小説で読む日本史 末國 善己
■純愛モラトリアム 椰月 美智子
■点線のスリル 軒上 泊
■ちょちょら 畠中 恵
■ナニワ・モンスター 海堂 尊
■偉大なる、しゅららぼん 万城目 学
■オジいサン 京極 夏彦
■花の鎖 湊 かなえ
■やんちゃな時代 林 真理子

- 児童書
■くるよくるよ おすしがくるよ 川北 亮司
■木工少女 濱野 京子
■たこきちとおぼうさん 工藤 ノリコ
■もったいないばあさんもりへいく 真珠 まりこ

健康アドバイス health

おいしく食べよう 朝ごはん。



「眠い」「だるい」「集中できない」と感じる人、朝食を食べていますか。いきいきとした毎日を過ごすためにも、朝食をきちんと食べることを習慣づけましょう。
●朝食で6つの「よい」こと
①目覚めがよい すっきりとした目覚めのためには、脳や体にエネルギーが行き渡ることが大切です。朝ごはんをしっかりと食べることで、体を目覚めさせる効果があります。
②体によい 朝食を食べずにお腹がすいた状態で昼ごはんを食べると、肥満の原因「ドカ食い」をしがちです。朝・昼・夜の3回で、バランスよく食べるようにしましょう。
③あたまによい 朝食でブドウ糖をしっかりと吸収した脳は、仕事や勉強に良い影響を及ぼします。テストの得点でも「朝食を食べる生徒のほうが高い」という結果も出ています。
④おなかによい 朝食を食べることで、空っぽだった胃の中に食べ物や水分が入り、大腸の動きが活発になります。大

◎バランスよく食べるには…

栄養素	働き	多く含むもの
炭水化物	ブドウ糖に変わり、脳のエネルギー源になります	ごはん、餅、パン、コーンフレークなど
タンパク質	体温を早く上げ、体の目覚めに効果的です	肉、魚、豆類、乳製品など
ビタミン類	体と心の調子を整えてくれます	野菜、海藻、フルーツなど
水分	寝ている間に汗で失った水分を補給します	お茶、味噌汁、牛乳など

この4種類の食材を組み合わせることで、元気に一日を過ごすことができます。

腸が元気に働くことで、便秘解消にもつながります。
⑤お肌によい 朝食でビタミン、ミネラル、タンパク質などをとることで、肌の健康維持に必要な栄養素を補うことができます。
⑥腹持ちがよい 朝食を「ごはん食」にすると、約3時間をかけて、ゆっくりと消化・吸収するので、「腹持ち」がよいといえます。間食も少なくなり、ダイエットにも効果的です。

健康カレンダー

5月のご案内

基本健診・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。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	5月24日(火)	霞の郷	8:30~11:00 13:00~14:30
	5月26日(木)	春江保健センター	8:30~11:00 13:00~14:30
	5月29日(日)	坂井健康センター	8:30~10:30
	5月24日(火)	霞の郷	7:30~9:30
胃がん検診	5月26日(木)	春江保健センター	7:30~9:30
	5月29日(日)	坂井健康センター	8:00~10:00
	5月24日(火)	霞の郷	13:15~14:20
乳・子宮がん検診	5月26日(木)	春江中小企業センター	13:15~14:20
	5月29日(日)	坂井健康センター	13:15~14:20

☎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	ところ	受付時間
5月13日(金)	丸岡保健センター	13:00~13:45
5月25日(水)	三国保健センター	13:15~14:00

☎健康長寿課☎50-3067

健康づくりグループ活動
●春元元気クラブ
介護予防体操や健康についての学習会、屋外研修などを行っています。寝たきりや認知症を予防して、いつまでも元気で過ごしませんか。毎回、専門の講師が指導します。

とき 毎月第2・4火曜日 13:00~15:00
※行事などによる変更あり

ところ 春江保健センター
参加費 月300円
(半年分一括払い)

対象 おおむね65歳以上の市民

☎健康長寿課☎50-3040 ▲見学・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 5月28日(土)受付10:00~
ところ 三国保健センター
☎健康長寿課☎50-3067



坂井チャンネル 5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	スポットライトさかい
9:50	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
12:50	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
15:50	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
18:50	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
21:50	マリン体操
22:00	三国ポートミニ情報 ※放送終了後から 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

- ・丸岡ソフトテニススポーツ少年団 編

15日~31日

- ・三国ジュニアリーダーズクラブ 編

スポットライトさかい(110分)

1日~31日

- ・第24回坂井地区吹奏楽アンサンブルコンテスト「中学校の部」(前半)

マリン体操(10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!

三国ポート 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/>

5月1日(日)~2日(月) 丸亀ナイター場外(外向発売所のみ)

5月3日(火)~8日(日) 第19回湯の花賞

5月11日(水)~12日(木) 児島場外(外向発売所のみ)

5月11日(水)~13日(金) 若松ナイター場外(外向発売所のみ)

5月12日(木)~17日(火) GIIIヤングヒーロー決定戦

5月14日(土)~19日(木) GI丸亀ナイター場外(外向発売所のみ)

5月17日(火)~18日(水) GI大村場外(外向発売所のみ)

5月21日(土)~23日(月) 住之江ナイター場外(外向発売所のみ)

5月21日(土)~25日(水) さつき第1戦

5月24日(火)~29日(日) SG笹川賞(尼崎場外)

5月24日(火)~27日(金) GIII桐生ナイター場外(外向発売所のみ)

5月28日(土)~29日(日) 蒲郡ナイター場外(外向発売所のみ)

5月30日(月)~31日(火) 芦屋場外(外向発売所のみ)

5月30日(月)~31日(火) 丸亀ナイター場外(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

- 軽自動車税 全期 5月31日(火)
- 固定資産税 1期

5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
16日(月) 13:30~15:30	三国社会福祉センター
17日(火) 10:00~12:00	霞の郷
19日(木) 13:30~15:30	いちい荘
26日(木) 13:30~15:30	東十郷公民館
人権相談	☎社会福祉課 ☎50-3041
6日(金) 13:30~16:00	いちい荘
10日(火) 13:30~16:00	霞の郷
16日(月) 13:30~16:00	三国社会福祉センター
26日(木) 13:30~16:00	東十郷公民館
年金相談	☎保険年金課 ☎50-3031
26日(木) 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)	☎市役所本庁1階 第3相談室
月~金曜日 9:00~17:00	※祝日は休み
女性相談・子ども家庭相談・ひとり親家庭相談	☎子育て支援課 ☎50-3043
(来庁の場合は事前にご連絡ください)	☎子育て支援課
月~金曜日 9:00~17:00	※祝日は休み
心配ごと相談	☎市社会福祉協議会 ☎68-5070
9.16.23日(月) 13:00~16:00	三国社会福祉センター
11.25日(水) 13:00~16:00	いちい荘
12.19日(木) 13:00~16:00	坂井老人福祉センター
17.24日(火) 13:00~16:00	霞の郷
法律相談(要予約)	☎市社会福祉協議会 ☎68-5070
2日(月) 13:00~16:00	三国社会福祉センター
10日(火) 13:00~16:00	霞の郷
18日(水) 13:00~16:00	いちい荘
26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(月) 13:00~16:00	霞の郷
9.23日(月) 13:00~16:00	三国社会福祉センター
19日(木) 13:00~16:00	いちい荘
19日(木) 13:00~16:00	坂井老人福祉センター
7.21日(土) 10:00~15:00	市役所別館2階相談室
心の健康相談(要予約)	☎坂井健康福祉センター ☎73-0600
12.19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
11.25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
5月1日(日)	宮崎病院(三国町)	☎82-1002	木村病院(あわら市) ☎73-3323
3日(火・祝)	藤田神経内科病院(丸岡町)	☎67-1120	あわら病院(あわら市) 79-1211
4日(水・祝)	春江病院(春江町)	☎51-0029	加納病院(あわら市) ☎73-1001
5日(木・祝)	加納病院(あわら市)	☎73-1001	春江病院(春江町) ☎51-0029
8日(日)	柴田医院(あわら市)	☎78-6263	ささはら整形外科(丸岡町) ☎68-1211
15日(日)	あわら病院(あわら市)	☎79-1211	宮崎病院(三国町) ☎82-1002
22日(日)	春江病院(春江町)	☎51-0029	中瀬整形外科医院(丸岡町) ☎67-3777
29日(日)	藤田神経内科病院(丸岡町)	☎67-1120	木村病院(あわら市) ☎73-3323
29日(日)	藤田医院(あわら市)	☎78-7133	
ともだクリニック(坂井町)	☎66-6161		

今月の
スローガン

愛車には 目をかけ 気をかけ 鍵をかけ
声かけて 生まれる笑顔 防げる犯罪

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、市民啓発スローガンを定め、啓発活動を行います。☎安全対策室 ☎50-3525