

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

「自分たちの手で盛り上げよう！」 まるおか子供歌舞伎

歌舞伎役者に引けを取らない演技が好評の「まるおか子供歌舞伎」。来年秋の公演に向け、出演者やスタッフを募集します。一緒に子供歌舞伎を作り上げていきませんか。



「まるおか子供歌舞伎」出演者を募集

歌舞伎は決して遠い世界のものではありません。和の心や日本の伝統文化に触れ、情感溢れる歌舞伎と華麗な舞踊で、観衆を魅了しませんか。舞台経験は問いません。

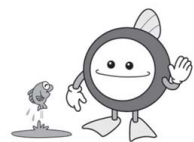
- 対 象 市内の小学生(男女不問)
募集要件 公演まで稽古に休まず参加でき、家族が送迎できる人
保護者が「まるおか子供歌舞伎を支える会(仮称)」のスタッフとして参加できること
募集人数 10人
稽 古 日 毎月2～3回(土・日曜日および祝日)9:00～17:00
学校長期休暇中の約1週間の集中稽古
本番1週間前の放課後稽古
稽古場所 市内の公民館など
応募方法 9月30日(金)までに下記へ電話

「まるおか子供歌舞伎を支える会(仮称)」スタッフを募集

ボランティアスタッフを募集します。一緒に「まるおか子供歌舞伎」を盛り上げましょう。

- 対 象 高校生以上(男女不問)
募集要件 稽古、公演前後の準備や後始末、公演当日運営に参加できる人。稽古、公演会場まで自分で来ることができる人。
応募方法 下記へ電話(随時募集)

出演者・スタッフ希望者を対象に、歌舞伎観劇、公開ワークショップを12月ごろに実施する予定です



「下水道 生きものすべてのいのちのわ」 9月10日は「下水道の日」

● 問い合わせ 総務経理課 ☎51-9100

9月10日は「下水道の日」です。下水道の全国的な普及促進を図るために、昭和36年に「全国下水道促進デー」として設けられたのが始まり。平成9年に「下水道の日」に名称変更されました。

下水道の大きな役割の一つに「雨水の排除」があります。台風が頻繁に上陸する時期でもある9月10日は、下水道の機能を身近に実感できることから、この日が「下水道の日」に定められています。

水洗化にご協力を

市では、誰でも快適な都市生活が送れるよう、生活環境の改善や公共水域の水質保全・向上を目指して、公共下水道の整備を進めています。

環境に優しい公共下水道も、利用されなければ効果がありません。

公共下水道への接続は、供用開始後3年以内となっています。生活環境向上のため、下水道へのすみやかな接続をお願いします。

下水道が整備されると

■水洗トイレが使えます

清潔で快適なトイレが使えるようになります。

■川の水・海の水がきれいになります

家庭から出される排水は、下水道処理センターに集められ、きれいにした後、川に流されます。川・海・生き物にやさしい環境づくりに役立っています。

■清潔な住みよい環境へ

地区全体で公共下水道への接続が進めば、汚れた側溝もきれいになります。蚊やハエなどの虫の発生や悪臭を防ぎ、伝染病を予防することができます。その結果、清潔で住みよい環境となり、快適な暮らしができます。



「丸岡古城まつり」に参加しませんか 総踊りと五万石パレードの参加者を募集します

● 問い合わせ 丸岡古城まつり実行委員会事務局 ☎68-0801

丸岡古城まつりに参加しませんか。総踊りと五万石パレードに参加する人・団体を募集します。

丸岡古城まつり
とき 10月9日(日)
ところ 丸岡城周辺(丸岡町霞町)

■総踊り団体を募集
まつりを締めくくる総踊りです。10人以上で参加する場合は事前にお申し込みください。

申込方法
9月12日(月)までに、団体名、代表者住所、氏名、連絡先、参加人数を下記までお申し込みください。

■五万石パレードの参加者を募集
高校生対象(男子)
武将隊 8人
※パフォーマンズの事前練習あり
小学生対象
市内の小学3年生～6年生
①子供大行列 男女計30人説明会、パフォーマンスの事前練習あり)

申込方法
9月8日(木)までに、電話、FAX、メールなどで申し込んでください。その際、参加者氏名(学生の場合は学名)・住所・連絡先・身長をお知らせください。

※先着順
申し込み・問い合わせ先
丸岡古城まつり実行委員会事務局(丸岡総合支所地域振興課内)
☎68-0801
FAX 67-0094
✉ chiiki-maru@city.fukui-sakai.jp



▲昨年の武将隊の様子



「歩こっさ!さかい」に参加しませんか? ～IT歩数計を活用した健康づくり～

● 問い合わせ 健康長寿課 ☎50-3040

市では、健康づくりの一環として、IT歩数計を使ったウォーキング推進事業「歩こっさ!さかい」を進めています。いつでもどこでもできるウォーキングは、生活習慣病や寝たきり予防に適した運動です。「何か運動したいな」と思っているけどなかなかできなかった人、ウォーキングが長続きしなかった人、IT歩数計を使い、歩くことから始めてみませんか。

■「歩こっさ!さかい」って?
IT歩数計を活用した健康づくりの取り組みで、20歳以上の人ならどなたでも参加できます。申し込むと、次の特典があります。

- ① IT歩数計の購入費用を助成します
- ② 歩数記録を市ホームページで確認するためのIDとパスワードを発行します
- ③ 試しにIT歩数計を使ってみたい人には、3カ月間無料で貸し出します
- ④ ウォーキング大会や運動教室などの案内が届きます

※助成後の価格 3,500円

② 歩数記録を市ホームページで確認するためのIDとパスワードを発行します

③ 試しにIT歩数計を使ってみたい人には、3カ月間無料で貸し出します

④ ウォーキング大会や運動教室などの案内が届きます

IT歩数計ってどんなもの?

1日の歩数が表示されます

このボタンを押すと画面表示が切り替わり、消費カロリーや距離などが表示されます



初めは無理をせず、自分のペースで歩きましょう

IT歩数計のすごいところ

- ① 6週間分の歩数・歩行距離・消費カロリーのデータを本体に保存できるので、毎日の記録は必要ありません
 - ② 保存されたデータは、6週間に1回、パソコンに取り込むことで、半永久的に管理します
 - ③ 自分のデータをいつでもどこでも市ホームページから見ることができます
 - ④ 市内14カ所の公共施設でデータの取り込みができます
- ※9月上旬から次の施設でもデータの取り込みができます
- 加戸公民館・春江西公民館
新保公民館・坂井木部公民館

歩行習慣を身に付けるための6つのポイント

- ① 歩数を歩行時間で覚えましょう。10分歩くと約1,000歩です。
- ② 「家からスーパーまで500歩」というように歩数を生活の行動パターンとして体で覚えましょう。
- ③ 最初から欲張らないことです。3,000歩増やす場合も、まずは1日1,000歩増やすことから始め、2ヵ月かけて徐々に3,000歩増やせばいいのです。
- ④ 歩行は連続しなくてもかまいません。体力や年齢にもよりますが1日の合計が1万歩(1週間の合計が7万歩)を目標にしましょう。
- ⑤ 日常生活の中で歩行によって移動する機会をできるだけ多く作りましょう。
- ⑥ 歩行に目的をもたせましょう。休日にはショッピングに出かけたり、史跡を訪ねたりするのも良いでしょう。



▲教室の様子

◎「歩いて健康アップ教室」を開催します!

普段運動しない人、この教室をきっかけに体を動かしてみませんか。自分の姿勢や歩き方の「くせ」を知り、正しい姿勢での歩き方を体験できます。また、簡単な体力測定や骨密度の測定、健康ジュースの試飲もできます。参加費は無料です。

とき 9月16日(金)・30日(金)
※2回シリーズです

ところ 春江西公民館多目的ホール

内容
・健康チェック
9時～9時30分
・健康アップ教室
9時30分～11時

定員 20人(先着)

持ち物 水分補給できるもの、内ズック、タオルなど

申し込み 健康長寿課 ☎50-3040
締め切り 9月12日(月)

※11月には加戸公民館で開催します

募集

invite information

始めてみませんか
無理なくできる合気道

勝ち負けを問わず、心身を鍛錬していく武道です。子どもからお年寄りまで、初心者でも無理なく楽しめます。

と き 毎週火曜日

19:30～21:00

ところ 丸岡武道館

会 費 月額2,500円

※別途入会金2,500円

指導者 笠嶋 哲雄氏(六段)

大石 一美氏(初段)

春木 重幸氏(初段)

問 福井合気会丸岡

大石☎66-1481・春木☎56-8887

高齢の初心者
囲碁教室生を募集

囲碁で楽しい生きがいつくりをしませんか。受講は無料です。

と き 9月3日から12月17日
までの毎月第1・3土曜日

14:00～16:00

ところ 東十郷公民館

定 員 10人

申込方法 8月31日(水)までに下

記へ電話

問 平木☎090-9762-2922

開催

event information

セルフフェアに
お越しください

障がいのある人が県内の施設で手作りしたパンや焼き菓子、縫製品などを販売します。ぜひお越しください。

と き 9月16日(金)

11:00～14:00

ところ 市役所三国総合支所

1階ロビー

「セルフ」とは

自立・自助を意味する「セルフ・ヘルプ」のことで、障がいのある人たちが社会に参加し、経済的に自立することです。

問 社会福祉課☎50-3041

みくに龍翔館
郷土史研究講座
「柴田勝家の越前支配」

大河ドラマや小説などにも登場し、福井にもなじみが深い戦国武将・柴田勝家の、越前統治についての講演です。入場無料。

と き 9月17日(土)

13:30～15:00

ところ みくに龍翔館

特別展示室

講 師 福井大学教育地域科学部

特命教授 松浦 義則氏

問 みくに龍翔館☎82-5666

「Music+Café」で
すてきな“ハーモニー”を

スイーツを味わいながら、すてきな音楽をお楽しみください。

と き 9月19日(月・祝)

14:00～

ところ ハートピア春江

大ホールホワイエ

入場料 2,000円(全席自由)

※当日は500円増し

出演者 ステラヴォーチェ

(声楽・ピアノ)

福原 一笛さん(しの笛)

木村 美雪さん(パティシエ)

西野 邦博さん

(コーヒーマイスター)

問 ハートピア春江☎51-8800

お越しください
ふくい健康長寿祭2011

と き 9月17日(土)

10:00～16:00

ところ 敦賀市プラザ萬象、敦賀市総合運動公園ほか

内容 毒蝮三太夫さんによる講演やプロ芸人による

アクロバット・マジック

ショー、高齢者のス

ポーツ・文化の交流大会、

無料健診など

問 県社会福祉協議会☎24-2433

ふくい健康長寿祭2011

検索

働くことを応援します
出前相談会を開催

仕事について、一人で悩んでいませんか。専門のカウンセラーが相談に応じます。

と き 9月8日(木)13:00～17:00

ところ あわら市文化会館

(あわら市舟津7-19)

対 象 おおむね15～40歳の

無業者とその家族など

内 容 個別相談、各支援機関

の事業紹介

問 ふくい若者サポートステーション

☎21-0311

司法書士による
成年後見相談会

成年後見制度は、認知症や知的障がい・精神障がいなどにより判断能力が不十分な人が、財産侵害を受けたり、人間としての尊厳が損なわれたりすることがないように、法律や生活面で保護・支援する身近な仕組みです。

相談会では、本人はもちろん、養護者の不安や相談にお応えします。相談は、無料です。

と き 9月19日(月・祝)

10:00～16:00

ところ 福井県司法書士会

(福井市大手3-15-12)

内 容 対面相談(予約不要)

電話相談(☎30-0771)

相談例 「知的障がいのある子どもの将来が心配」「財産分割協議をしたいが、認知症で話ができない」など

問 福井県司法書士会☎30-0001
(社)成年後見センター・リーガルサポート福井県支部
☎30-0016

お知らせ

information

環境審議会委員を
新たに委嘱しました

市環境審議会の第3期目の委員に、新任7人を含む16人を委嘱しました(下表・敬称略)。

任期は、8月1日から2年間。市環境基本計画に基づき、住みよい環境を形成していくための提言を行っていきます。

氏名	所属	備考
辰巳 佳次	福井工業大学准教授	再
奥村 充司	福井工業高等専門学校准教授	新
加藤 佳紀	福井新聞社NIE推進部長	再
阪本 周一	野鳥生息環境生態研究家	再
川畑 孝治	市議会議員	再
上出 純宏	市議会議員	新
鈴木 隆史	住民代表(三国)	再
前田 眞弓	住民代表(丸岡)	新
間 百合子	住民代表(春江)	再
吉川 裕	住民代表(坂井)	新
伊藤 彩記子	住民代表(商工関係)	再
坂本 明子	エコネイチャー・さかい会員	新
廣井 富美子	坂井市女性の会	新
長谷部 美恵子	坂井市女性の会	新
木村 栄宏	福井海上保安署署長	再
中村 成人	県坂井健康福祉センター次長	再

問 環境推進課☎50-3032

警察への相談は「#9110」

緊急の事件・事故以外の相談は、「#9110」をご利用ください。

問 坂井警察署☎66-0110

坂井西警察署☎82-0110

23年11月から変更に
水道料金などの「再振替日」

23年11月の引き落とし分から、水道料金等の口座再振替日(口座引落日)が次のように変わります。皆様のご理解とご協力をお願いします。

	改正(11月以降)	現行
口座振替日	変更なし	25日
口座再振替日	翌月10日	翌月25日

※例えば、11月25日に振り替えできない場合は、12月10日に再度振り替え

※再振替日が休日などの場合には、その翌営業日

問 総務経理課☎51-9100

有害鳥獣の捕獲を
行います

猟銃を使った有害鳥獣の捕獲を行います。当日午前7時までは農作業や散歩を控えるなど、事故防止にご協力をお願いします。

地区	日時	
三国(加戸地区)	9月3日(土) 9月10日(土)	5:00 ～ 7:00

問 三国総合支所地域振興課
☎82-8904

「真打ち競演」放送日変更

坂井市制施行5周年記念で7月3日(日)に公開録音を行った、NHKラジオ「真打ち競演」は、2本目の放送日が次のように変更になりました。

放送日 9月3日(土)
20:05～20:55

※NHKラジオ第1放送

問 総務課☎50-3010

募集

invite information

ニュースポーツ教室に参加しませんか

小学4年生以上なら誰でも参加できます。小学生は大人同伴でご参加ください。

どの教室も、時間は19時30分から21時までです。

種目 ・スティックリング
・ファミリーバドミントン
・フレッシュテニス

Table with 2 columns: とき・ところ (Time/Location) and 教室名・日程 (Class Name/Schedule). Rows include 三国教室, 丸岡教室, 春江教室, and 坂井教室.

定員 各教室とも50人
参加費 中学生以上 800円
小学生 200円
※保険料・参加賞代を含みます
※初回に集金
※欠席による返金はありません
申込方法 9月16日(金)までに電話で下記へ

教室終了後、各教室参加者が一堂に会して交流大会を行います。
とき 10月30日(日)
ところ 三国体育館
①生涯学習スポーツ課 ☎50-3163

秋の健康体操教室にご参加ください

室内で簡単な体操ストレッチを行います。晴れた日には屋外でウォーキングも行います。

とき 9月13日(火)
～11月29日(火)
毎週火曜日(全12回)
10:00～11:30
ところ 三国体育館
第2トレーニング室

対象 50歳以上の男女
定員 20人
準備物 動ける服装、タオル、飲み物、着替え、内履き
参加費 1回500円(月初めに1カ月分を集金)

申込方法 下記へ電話
①三国体育館 ☎82-4686

「脱・メタボ」で健康に！引き続き教室を開催

参加者から好評だった、減量大作戦「脱・メタボ教室」を、引き続き開催します。健康になりたい人、秋から体を動かしたい人は、ぜひご参加ください。

とき 8月31日(水)
～10月19日(水)
毎週水曜日(全8回)
10:00～11:00

ところ 坂井体育館
定員 20人
参加費 1回 600円
4回2,000円
8回4,000円

※払い戻しはしません
準備物 動ける服装、飲み物、内履き

申込方法 下記へ電話
①坂井体育館 ☎68-0123

秋のスポーツ教室参加者を追加募集

①ピラティス教室
身体保持筋肉(インナーマッスル)を動かすことをイメージ。心身ともにバランスのとれた健康づくりを目指します。

とき 毎週火曜日
14:30～15:20
講師 松村 早夕里氏

②タイチー&健康体操 シニアクラス
クラスの前半では「健康体操」、後半では「タイチー」(太極拳や気功の動きを取り入れた注目のエクササイズ)を行います。音楽に合わせて、楽しく体を動かしましょう。

とき 毎週水曜日
14:00～14:50
講師 伊東 千春氏
対象 50歳以上の男女

①②とも随時、参加・無料体験の申し込みを受け付けています。マットはお貸しします。

ところ 春江体育館
定員 15人ずつ
参加費 4回2,000円(月初めに集金)

申込方法 下記へ電話
①春江体育館 ☎51-4242

第14回丸岡自治区スポレク祭

今年から「スティックリング」を追加。8種目のニュースポーツを行います。丸岡在住の皆さん、ふるってご参加を。

とき 10月2日(日)
ところ 丸岡体育館ほか
①丸岡自治区スポーツレクリエーション祭事務局 ☎66-8920

マレットゴルフ競技会に参加しませんか

マレットゴルフは「誰でも楽しめ、健康づくりに役立つスポーツ」として、福井県で誕生した生涯スポーツです。

ゲートボールのようなスティックと、大きめのボールを使います。ルールはゴルフと同じです。

とき 9月11日(日)
受付8:30～

ところ 三国運動公園
マレットゴルフ場

参加費 500円
※申し込み時に納入

内容 27ホールストロークプレー
申込方法 9月4日(日)までに下記へ電話

①(三国)藤野 ☎81-2632
(丸岡・坂井)中垣内 ☎51-4997
(春江)川畑 ☎51-0895

県「花のまちづくり」コン参加団体などを募集

「地域で定期的に花の育て方を教えている」「見た人の心が和むような花壇づくりをしている」など、花や緑を生かした地域づくりに取り組んでいる、個人や団体を募集します。ふるってご応募ください。

部門 ・団体(企業を含む)
・個人

応募締切 9月9日(金)
応募用紙と、過去1年以内の写真を提出してください。応募用紙は生涯学習スポーツ課または各公民館にあります。

応募先 生涯学習スポーツ課、最寄りの公民館または下記へ

①(社)あすの福井県を創る協会 ☎41-4220

ホームヘルパー2級資格を取りませんか

訪問介護の技能や医療の基礎知識など、ホームヘルパーとして必要な技能や知識を習得します。全日程を修了後、資格(2級)がもらえます。

とき 9月21日(水)
～11月16日(水)
9:00～16:00
※土・日曜日、祝日を除く約25日間

ところ 三国社会福祉センター
対象 ハローワークに求職登録をしている55歳以上の人

定員 20人(応募多数の場合は厳選)

申込方法 下記またはハローワーク三国(☎81-3262)へ電話
①(社)県シルバー人材センター連合 ☎29-1195

パソコン講座受講生(高齢者)を募集

簡単な文書作成やインターネットの活用法を学びませんか。参加を希望する人は、各講座の開始3日前までに、電話かFAXで下記へ申し込んでください。

①ワード基礎
とき 9月2日(金)、5日(月)、9日(金)、12日(月)
13:00～16:00

受講料 4,500円

②インターネット&メール
とき 9月7日(水)、14日(水)
13:00～16:00

受講料 2,000円
ところ ①②とも高椋公民館
定員 各20人

①NPO法人いきいきITクラブ ☎66-0876 ☎67-8385

無料で受けられる職業訓練受講生を募集

ハローワークの職業基金を活用した講座です。申し込みは、居住地を管轄するハローワークに求職登録をしていることが条件です。

■農業ビジネス人材育成科(20人)
農業で就職・自立したい人のための、より売れる仕組みを取り入れた充実の講座です。

とき 9月20日(火)
～12月21日(水)
※訓練日数は55日
9:30～16:00

ところ 協立株式会社
(福井市成和2丁目512)

対象 農業分野に従事する意思があり、農業に希望を持って取り組める人

受講料 無料
※テキスト代6,995円
申込方法 9月5日(月)までに下記へ

■環境ビジネス基礎科(30人)
エコを考え、働きたい人のための、環境ビジネスの実例を取り入れた実践型講座です。

とき 9月26日(月)
～12月22日(木)
※訓練日数は54日
9:30～16:00

ところ 日本商運株式会社
(永平寺町松岡下合月12-3)

対象 環境問題や環境経営に興味があり、パソコン基礎を学びたい人

受講料 無料
※テキスト代5,985円
申込方法 9月8日(木)までに下記へ

①株式会社アイエスネット ☎28-9580



ご利用ください。坂井市の図書館

みくに図書館 ☎81-2900
はるえ図書館 ☎51-8810

まるおか図書館 ☎67-1500
さかい図書館 ☎67-2666

9月の休館日 1、5、12、20、26
※休館日は4館共通

お知らせ

●図書館の「おはなし会」は、どの館も毎週土曜日の11時から。気軽に遊びに来てください。

おすすめ図書

4館どこででも借りられます。

一般書

■図説本の歴史 樺山 紘一
■池上彰の宗教がわかれば世界が見える 池上 彰

■官僚の責任 古賀 茂明
■366日のアロマセラピー・レシピ

■知っておきたい原子力発電 佐々木 薫
■ビールでごちそうさま！ 竹田 敏一
■日本一のクレマー地帯で働く日本一の支配人 大田垣 晴子

■蠅の帝国 三輪 康子
■紅梅 帯木 蓬生
■ポニーテール 津村 節子
■化合 重松 清
■アキバの帝王 今野 敏
■鍵のかかった部屋 冬樹 祐介
■コラプティオ 貴志 真山

児童書

■ヒット商品研究所へようこそ！

■おさるのかわ こうやま のりお
■図書室の日曜日 いとう ひろし
■へちまのへーたろー 村上 しいこ
二宮 ゆきこ
由紀子

「藤田浩子」全国の幼稚園や小学校に引っ張りだこの「おはなしおばさん」。
講演会(下をご覧ください)を前に、著書を集めてみました。



『おはなしおばさんの小道具』

【一声社】

牛乳パックやティッシュペーパーの空箱、新聞紙、ハンカチ、軍手…など身近にあるもので「小道具」を作ってお話をしましょう。27編の短いお話と、小道具の作り方を紹介しています。ミカンとリンゴとスーパーの袋で作る即席人形劇など、楽しいお話と小道具の作り方を紹介している「続編」もあります。



『おはなしおばさん シリーズ 1～6』

【一声社】

小道具を使って遊びながら、美しい日本語の表現力と聞く力が身につくシリーズ。家庭でも手軽にできる遊び方を紹介しています。



『昔話に学ぶ「生きる知恵」1～4』

【一声社】

生きる知恵・処世術が満載の昔話を、今を生きる子どもと大人に伝えます。第4巻は、嫁と姑、妻と夫、継母、山姥など、女の話を集めて紹介しています。

子どもたちに、おはなしを聞く楽しさを！

幼児から小学校低学年までのお子さん、パパ、ママ、読み聞かせのボランティアの皆さんなど、ぜひ気軽にお越しください。



■藤田浩子氏

「子どもにたくさん語りかけよう」

楽しいお話しにわらべ歌、小道具もいっぱい。大人も子どもも楽しめます。
と き 9月4日(日) 10:00～12:30
ところ 霞の郷 多目的ホール

■江藤裕子氏

「子どもの発達と遊び ～児童文化財の紹介から」

富山県を中心に活躍する「おはなしの先生」です。乳幼児と一緒に遊べるわらべ歌や手遊び、お話の読み聞かせを学びましょう。
と き 10月1日(土) 10:00～12:00
ところ 坂井図書館 視聴覚室

子育て支援センターからのお知らせ

9月の保健師・栄養士の相談日

8日(木) ㊟ ・12日(月) ㊟
14日(水) ㊟ ・27日(火) ㊟
時間はいずれも10:30～11:30

9月子育て講座

親子で一緒に触れ合ったり、踊ったりできる遊びを紹介してくださいます。講師は、県子育てマスターの細江壽津代さんです。
9月9日(金) ㊟ ・15日(木) ㊟ 10:00～11:00
9月21日(水) ㊟ ・10月6日(木) ㊟ 10:30～11:30

◆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

健康アドバイス health

節電しながら健康に 心掛け次第で「二石二鳥」



節電、節電と唱えながらも、つい「暑い…」とこぼしたくなる毎日。健康づくりを目標にすれば、節電も前向きに取り組めるのではないのでしょうか。

節電①早く寝て

夜間電力を削減
↓生活のリズムが整う

早寝早起きは、夜間の電気を節約できるのももちろん、私たちの生体リズムを整えてくれるという、健康にも環境にも効果的な生活習慣です。早起きした朝の涼しい時間帯には、家事や仕事がかどるもの。ウォーキングをすれば、さらに「健康度」もアップ。

節電②リモコンを使わない

↓運動量がアップする

リモコンの便利さに甘えて、運動量を減らしていませんか。思い切ってリモコンなしの生活にすると、リモコンの消費電力以上の運動量が期待できます。

節電③エアコンを28度に

↓「冷え」を防ぐ

体を冷やしすぎず、熱中症の予防にもなる室温は28度です。窓にはカーテンや

ブラインド、すだれなどをして室温の上昇を防ぎましょう。「緑のカーテン」も効果的です。エアコンのフィルターをこまめに掃除したり、扇風機を併用したりすれば、消費電力の削減にもつながります。

節電④ひんやりグッズを

上手に活用する

↓夜ぐっすり眠れる

エアコンをつけっぱなしで「風邪をひいた」ということはありませんか。エアコンはタイマーを設定。冷却ジェルなどを首に巻いて、寝苦しい夜を乗り切りましょう。

節電⑤うちわのおおき方を工夫

↓二の腕がすっきり？

うちわでエクササイズ。肘をつかず、手首を使わず、二の腕をしっかりとひねるようにしてあおぐことがポイントです。

節電⑥「ながらテレビ」をやめる

↓目が休まる

「食べながら」、「うとうとしながら」、ついしてしまう「ながらテレビ」。見る番組と時間を決めれば、電気を節約できるのももちろん、目が休まります。

健康カレンダー

9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、基本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	9月1日(木)	雄島公民館	8:30～14:30
	9月2日(金)	霞の郷	8:30～10:30
	9月6日(火)	安島ふれあいセンター	8:30～11:00
	9月7日(水)	梶漁村センター	8:30～11:00
	9月20日(火)	今福体育館	13:00～14:30
	9月25日(日)	霞の郷	8:30～10:30
	9月27日(火)	春江B&G海洋センター	8:30～10:30
胃がん検診	9月2日(金)	霞の郷	7:30～9:30
	9月9日(金)	雄島公民館	8:00～10:00
	9月15日(木)	安島ふれあいセンター	8:00～10:00
	9月20日(火)	梶漁村センター	8:00～10:00
	9月25日(日)	霞の郷	7:30～9:30
	9月27日(火)	春江B&G海洋センター	7:30～9:30
	9月9日(金)	三国公民館	13:15～14:20
乳・子宮がん検診	9月20日(火)	今福体育館	13:15～14:20
	9月25日(日)	霞の郷	8:30～10:20
	9月27日(火)	春江B&G海洋センター	13:15～14:20

健診後の健康相談会【予約制】

と き	ところ	受付時間
9月29日(木)	丸岡保健センター	9:30～11:00

定員 各回10人程度

☎健康長寿課☎50-3067

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 9月11日(日) 受付10:00～
ところ 三国保健センター

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 9月30日(金)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活動

●筋力アップの会

無理なく年齢にあった筋力アップを目指します。転倒予防にも効果があります。毎回、体操の講師が指導します。体験はいつでもどうぞ。

と き 毎月第1・3木曜日
13:30～14:30
※行事などによる変更あり
ところ 坂井健康センター
参加費 年6,000円

☎健康長寿課☎50-3040



坂井チャンネル
9月の番組案内

地デジ 092ch

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
8:45	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	映像玉手箱
11:45	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	映像玉手箱
14:45	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	映像玉手箱
17:45	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	映像玉手箱
20:45	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
・丸岡新体操クラブ
(男子の部) 編
15日~30日
・三国北小学校かるた会 編

映像玉手箱(45分)

1日~30日
・はるえイッショライ
でんすけ祭り

スポットライトさかい(65分)

1日~30日
・2011さかい夏祭り

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。
体育指導委員と一緒に
楽しく体を動かして、健
康増進に役立てましょう!

三国ボート 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/

8月31日(水)~9月4日(日)	ながつき第1戦
9月1日(木)~6日(火)	GⅠ 鳴門場外(外向発売所のみ) GⅢ住之江ナイター場外(外向発売所のみ)
9月13日(火)	桐生ナイター場外(外向発売所のみ)
9月13日(火)~15日(木)	GⅠ 多摩川場外(外向発売所のみ)
9月14日(水)~19日(月・祝)	ながつき第2戦 GⅢ住之江ナイター場外(外向発売所のみ)
9月16日(金)~21日(水)	GⅠ 津場外(外向発売所のみ)
9月23日(金・祝)~28日(水)	テレボートカップ GⅠ 桐生ナイター場外(外向発売所のみ)
9月29日(木)~10月4日(火)	GⅢ浜名湖場外(外向発売所のみ) GⅡ 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

■ 国民健康保険税 3期 9月30日(金)

9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
12日(月) 13:30~15:30	三国社会福祉センター
15日(木) 13:30~15:30	いちい荘
20日(火) 10:00~12:00	霞の郷
22日(木) 13:30~15:30	東十郷公民館
人権相談	☎社会福祉課 ☎50-3041
2日(金) 13:30~16:00	いちい荘
13日(火) 13:30~16:00	霞の郷
20日(火) 13:30~16:00	三国社会福祉センター
22日(木) 13:30~16:00	東十郷公民館
年金相談	☎保険年金課 ☎50-3031
22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・家庭児童相談・ひとり親家庭相談 (来庁の場合は事前にご連絡ください)	☎子育て支援課 ☎50-3043
月~金曜日 9:00~17:00	子育て支援課
※祝日は休み	
心配ごと相談	☎市社会福祉協議会 ☎68-5070
1.8.15日(木) 13:00~16:00	坂井老人福祉センター
6.20.27日(火) 13:00~16:00	霞の郷
7.14.28日(水) 13:00~16:00	いちい荘
12.26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
5日(月) 13:00~16:00	三国社会福祉センター
13日(火) 13:00~16:00	霞の郷
21日(水) 13:00~16:00	いちい荘
22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(木) 13:00~16:00	いちい荘
1.15日(木) 13:00~16:00	坂井老人福祉センター
3.17日(土) 10:00~15:00	市役所別館2階相談室
5日(月) 13:00~16:00	霞の郷
12.26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
1.15日(木) 14:30~16:30	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
14.28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

受診前に、各医療機関にお問い合わせください

月日	科 内科	外科
9月4日(日)	三国病院(三国町) ☎82-0480 春江病院(春江町) ☎51-0029	三国病院(三国町) ☎82-0480
11日(日)	大嶋医院(三国町) ☎82-6677 川崎皮膚科クリニック(丸岡町) ☎67-3555	木村病院(あわら市) ☎73-3323
18日(日)	まつもと耳鼻咽喉科クリニック(三国町) ☎81-8733 福岡内科クリニック(丸岡町) ☎67-7111	荒川整形外科・胃腸科(丸岡町) ☎66-0012
19日(月・祝)	宮崎病院(三国町) ☎82-1002 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
23日(金・祝)	坂井医院(あわら市) ☎77-3060 松井クリニック(丸岡町) ☎66-8380	宮崎病院(三国町) ☎82-1002
25日(日)	坂井内科クリニック(あわら市) ☎77-1070 鈴木クリニック(丸岡町) ☎66-2624	加納病院(あわら市) ☎73-1001

今月のスローガン
大丈夫 思っているのは 自分だけ
盗られて泣くより 忘れずロック

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