

広報

さかい

2012
June
6

平成24年

お知らせ版 No.63

健康相談会 7月		
と き	ところ	受付時間
7月9日(月)	霞の郷	9:30～10:30
7月19日(木)	鳴鹿ふるさと会館	〃
〃	高棕東部公民館	13:30～14:30
7月24日(火)	坂井健康センター	9:30～10:30
7月25日(水)	春江南公民館	〃

● 健診を受けてなくても構いません。気軽にお越しください
● 8月以降の日程は、毎月の広報さかいお知らせ版「健康カレンダーミニ」で紹介します



健康長寿課
栄養士 高間実紀



健康長寿課
保健師 山崎広未

**思い込まずに
相談会で不安解消を**

「病院で血液検査をしたら、いつもより高い数値で心配」「お父さんのおなか随分出てきたわ。血圧も高いみたいだし、これっていわゆるメタボ?」「血糖値が高くなった。食生活を変えないといけないのは分かるけど無理もしたくない。どうしたらいい?」「あなたやあなたの家族の健康に、こんな疑問・不安はありませんか。

心配の芽は、小さいうちに摘みましょう。健康相談会では、市の保健師・栄養士が健

**どの会場も無料
希望者は骨密度測定も**

健康相談は個別に行います。気軽にお越しください。

日程

上の日程表で、都合のいい日・会場に直接お越しください。予約は要りません。

持参物

健診の結果や健康手帳

問い合わせ

健康長寿課 ☎50-3067



食中毒に注意！ バーベキューや焼き肉は、よく火を通して

● 問い合わせ 健康長寿課 ☎50-3067

梅 雨から夏にかけて、食中毒に必要な季節。食中毒は年中発生していますが、暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。特に注意したいのが、鶏肉や牛肉などに付着する「腸管出血性大腸菌（O157、O111など）」や「カンピロバクター」などの細菌によるもの。これらの食中毒を防ぎ、安全に食べるためのポイントを紹介します。

① **新しい食材を購入**
肉、魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮なものを選びましょう。消費期限などを確認しましょう。

② **低温（10℃以下）で保存**
肉や魚などは購入後調理までは、ビニール袋や容器に入れて低温で保存しましょう。

③ **清潔な調理用具を使用**
肉や魚から出た汁が、そのまま食べるものや調理済みの食品に付かないようにしましょう。包丁やまな板は熱湯消毒を。タオルや布巾も、常に清潔なものを使いましょう。

④ **生肉専用器具を使い分け**
調理前に手を洗うことは

もちろん、生肉専用の包丁、まな板、箸などを用意しましょう。

⑤ **加熱は中心部まで十分に**
調理した食品は早目に食べましょう。加熱する場合、中心部まで十分に火を通してください。バーベキューなどでは子ども任せにせず、保護者が肉の焼き方を十分管理してください。

⑥ **かかったと思ったら**
おう吐や下痢など、食中毒が疑われる場合は、独断で市販の薬を飲まずに、早めに医師の診断を受けましょう。特に乳幼児やお年寄り、死亡したり重症になったりすることがあるので、周囲の人も含め注意が必要です。

企画展「トリックアート作品展」を開催中

● 問い合わせ みくに龍翔館 ☎82-5666



み くに龍翔館が過去に行った「トリックアートコンペ」の入賞作品の中から、28点を展示します。目の錯覚を利用した、楽しくて不思議な世界を堪能してください。

とき
9月9日（日）まで
9時～17時
※入館は16時30分まで
※水曜日は休館

みくに龍翔館特別展示室
入館料
高校生以上 300円
小・中学生 150円

■ **トリックアートコンペ**
みくに龍翔館の外観のモデルとなった龍翔小学校の設計者、G・A・エッセル。その息子であるM・C・エッシャーが世界的に有名なトリックアート作家であることにちなみ、みくに龍翔館が過去に開いていた公募作品展です。

サマージャンボは県内の市町で購入を

● 問い合わせ
(財)福井県市町村振興協会 ☎57-1633

サ マージャンボ（市町村振興宝くじ）と、2000万サマーの収益金は、市や町の明るく住みよいまちづくりに役立てられています。県内の市町で購入をお願いします。サマージャンボ

1等・前後賞で5億円
※サマージャンボは史上最高額です
2000万サマー（450本）
1等2000万円



販売期間
7月9日（月）～27日（金）

悪質な訪問販売にご注意を

● 問い合わせ 市消費者センター ☎50-3030

悪 質な訪問販売による相談が増えています。■ **返品できなくなった高額な食品**
県外の業者から訪問を受け、高額な商品を買ってしまった。相手が誰だか分からず返品できない、という相談が増えています。

商品は、リングやオレンジ、味噌など。訪問販売では、食品も契約書面の発行が義務付けられているので、書面をもらってから8日間は無条件解約が可能です。

名乗らない、書面を出さない、断つてもしつこく勧めるといった業者は要注意。必要のない勧誘はきっぱり断り、しつこい場合は警察に通報しましょう。

買ってしまった場合は、市消費者センターにご相談ください。また、そのような業者だと思われる場合は、分かる範囲で情報提供をお願いします。

相談・連絡先
市消費者センター
☎503030



登録原票の開示請求は、7月6日（金）までに ～外国人登録法が廃止されます～

■ **中長期在留者や特別永住者などが対象**
住民基本台帳法の適用は、7月9日（月）から。対象になるのは、中長期在留や特別永住の外国人などです。

■ **外国人住民に「住民票」**
～7月9日（月）から～
住民基本台帳法に基づき住民票に登録された外国人住民は、住所・氏名・性別・生年月日などを公証する住民票の写しの交付を受けることができます。

ただし、住民票の写しには、平成24年7月6日以前の居住歴など、外国人登録原票の内容の一部については記載されません。

■ **登録原票の情報が必要なときは直接法務省へ**
従来の外国人登録法は7月9日で廃止されるため、

法務省大臣官房秘書課
個人情報保護係
☎0335804111

■ **登録原票の写しは7月6日（金）までに**
登録原票の写しが必要な人は、7月6日（金）までに市に請求していただければ、交付できます。

地域協議会委員を募集します

● 問い合わせ まちづくり推進課 ☎50-3017

地 域協議会の委員を公募します。地域協議会は、地域自治区内の声を行政に生かすための「行政の附属機関」で、市長の意思決定を幅広い視点で支援・補完したり、特色ある地域づくりをコーディネートしたりする役割があります。

募集人数 各自治区2人
任期 2年
報酬 支給しません
応募資格 応募する自治区内に住所を有する人

応募方法
申込書に必要事項を記入の上、「自治区・まちづくりについて思うこと」を800字（400字詰め原稿用紙2枚）程度にまとめ、各総合支所地域振興課に提出してください。

応募締切 7月25日（水）
応募多数の場合は、作文をもとに選考。詳しくは、まちづくり推進課または各総合支所地域振興課へ。

● 問い合わせ 市民生活課 ☎50-3030

外 国人の皆さんにも、「住民基本台帳法」が適用されることになりました。外国人だけの世帯や、外国人と日本人の混合世帯でも、世帯ごとに住民基本台帳が作成されるので、外国人の皆さんにも住民票の写しを発行できるようになります。



現在市が保管している「外国人登録原票」は全て法務省に移管します。

居住歴や氏名・国籍の変更履歴など外国人登録原票にある情報が必要な場合、7月9日（月）以降は、本人が直接法務省に開示請求をしていただくことになります。郵便での請求が可能です。開示までに相当の期間が必要です。

募集

invite information

みんなで盛り上げよう
三国花火大会に協賛を

協賛企業・商店名は、大会チラシや大会当日の新聞紙面などで発表します。また、特別招待席のチケットを郵送します。

協賛金は大会運営費として活用します。

協賛金 10,000円／口

申込方法 申込用紙に記入し、納付書で入金。申込書・納付書は「三国花火大会」のホームページからダウンロードできます

申込締切 7月13日(金)

問三国花火大会実行委員会
(観光産業課内) ☎50-3152
http://www.mikuni.org/hanabi/

花のあるまちづくり
第7回花壇コンクール

グループ自慢の花壇を募集します。申し込みはお近くの公民館まで。要綱・申込書は下記または公民館、区長さん宅、市ホームページにあります。

対象 花壇・プランターを育てている地区・団体・事業所など

要件 花の種類は5種までで、自分たちで管理している花壇であること

申込締切 7月27日(金)

審査方法 書類および現地審査
問坂井市市民運動推進協議会事務局(生涯学習スポーツ課内)
☎50-3162

「深めよう地域の絆」
さかい夏祭りに参加しよう

今年もさかい夏祭りが8月5日(日)に開催されます。祭りに来場するだけでなく、いろいろなイベントに参加することで、一緒に祭りを盛り上げましょう。

イベントの詳細や申込書などについては、下記にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

○さかい夏祭り“俳句”

「夏祭り」や「青田」をテーマにした俳句を作ってみませんか。みなさんの力作をお待ちしています。応募は1人2句まで。

申込締切 7月17日(火)

○フリーマーケット

祭り会場で実施するフリーマーケットの参加者を募集します。日ごろの成果の発表の場として、みなさんの出展をお待ちしています。希望者は氏名・住所などを事務局までご連絡ください。

費用 1,000円／坪
(1団体2坪まで)

要件 食品販売はお断りします。テント・照明以外は各自で準備してください。ただし電気は使用できません

申込締切 7月13日(金)

※両イベントとも、申し込みは市民に限らせていただきます

問さかい夏祭り実行委員会事務局(坂井総合支所地域振興課内)
☎50-3060 ☎66-2940

夏休み限定
放課後クラブの臨時職員

夏休みの子どもたちと一緒に見守りませんか。

勤務条件 週3～4日
7:30～18:30のうち
6～8時間程度

資格 なし
給与 時給800円
募集人数 若干名

採用期間 7月21日(土)～
8月31日(金)

募集期間 6月28日(木)～
7月11日(水)必着

申込方法 履歴書を下記へ持参または郵送

問子育て支援課 ☎50-3042
〒919-0592坂井町下新庄1-1
または各総合支所福祉課

春江体協50周年記念
滑走路で“ウオークラン”

爽やかな夏の朝、滑走路でジョギングやウオーキングをして体を動かしてみませんか。

とき 7月21日(土)
5:15～7:45

ところ 福井空港
対象 健康に自信のある人
(小学3年生以下は保護者同伴)

申込方法 春江体育館、春江B&G海洋センター、春江総合支所、春江地区各公民館、商工会春江支所、坂井体育館で整理券を配布

申込締切 7月7日(土)

※当日の申し込みはできません。必ず整理券をお受け取りください

問春江体育館 ☎51-4242

参加者からも大好評
夏の「脱・メタボ教室」

健康的な体作りに、また今年こそはダイエットと考えている人に最適です。一緒に汗を流しませんか。

とき 7月25日～9月19日
の毎週水曜日
10:00～11:00
(8月15日は休講)

ところ 坂井体育館
持ち物 着替え、タオル、飲み物、内履き

定員 20人
費用 1回600円
4回2,000円(回数券)

申込期間 7月2日(月)～
申込方法 平日9時～17時に電話で下記へ

問坂井体育館 ☎68-0123

心も体もリフレッシュ
ヨガで健康をゲット

初心者でも大丈夫。自分のペースでヨガを楽しみませんか。開催期間中は、受講生を随時募集しています。

とき 6月21日～8月30日
の毎週木曜日
13:30～14:30
(8月16日は休講)

ところ 三国体育館
持ち物 着替え、タオル、飲み物、内履き

定員 20人
費用 500円／回(回数券、先払いもありますが、払い戻しできません)

申込方法 平日9時～17時に電話で下記へ

問三国体育館 ☎82-4686

家族でレクリエーション
「遊びのミニフェスタ」

とき 7月15日(日)
10:00～15:00

ところ いねす
内容 チャレンジザゲーム、人間すごろく、折り紙遊び、バルーンで遊ぶうなど

費用 無料
問坂井市レクリエーション協会事務局 ☎090-8265-1770

礼儀と体力も身に付く
夏休み小学生テニス教室

とき 7月26日～8月23日
の毎週木曜日
18:30～20:00

ところ 情報団地テニスコート
(丸岡町熊堂3-1-6-5)
持ち物 ラケット(無料貸し出し有り)、シューズ、飲み物、タオル

定員 20人
費用 4回4,000円(保険料、ナイター料を含む)

問丸岡体育館
☎66-8920 ☎66-8930

高卒～21歳未満対象
平和を守る自衛官に

各採用試験の詳細はお問い合わせください。年齢制限は平成25年4月1日現在のものです。

種別 ・防衛大学校学生(推薦・総合選抜・一般(前期))
・自衛隊航空学生(パイロットなど)
・防衛医科大学校生

問自衛隊福井募集案内所
☎24-3702

高齢者・ビジネスマンへ
パソコン基礎講座

■高齢者向けワード基礎
とき 7月2日(月)、3日(火)
5日(木)、6日(金)
13:00～16:00

■高齢者向けエクセル基礎
とき 7月23日(月)、24日(火)
26日(木)、27日(金)
13:00～16:00

■ビジネスマン向けワード基礎
とき 7月7日(土)、8日(日)
13:00～16:00

■ビジネスマン向けエクセル基礎
とき 7月21日(土)、22日(日)
13:00～16:00

ところ 高椋公民館
定員 各コース20人
費用 4,500円
申込方法 各講座開始3日前までに電話かFAXで下記へ
問NPO法人いきいきITクラブ道見 ☎66-0876 ☎67-8385

地元が楽しい「オンパク」
KIDSうららん2012・夏

今年もやります、温泉泊覧会。夏休みに子どもが楽しめる15の体験を集めました。みんなで参加して楽しみましょう。

内容 「手ぶらでキャンプ」や「ジェットスキー&バナナボートで海遊び」など。その他の体験や日程など詳しくはホームページで

あわら三国 オンパク 検索

申込期間 7月9日(月)～

申込方法 開催日の4日前までに電話かインターネットで予約

問うららん実行委員会
☎77-1877

お知らせ

information

有害鳥獣駆除を実施します

市では、農作物の被害拡大を防ぐため、猟銃を使った有害鳥獣の駆除を行います。実施当日は、朝7時までの農作業や散歩を控えるなど、事故防止にご協力ください。

地区	実施日	問い合わせ
三国(浜四郷)	7月 7日(土)	三国総合支所 地域振興課 ☎82-8904
三国(加戸)	7月 1日(日)	
	7月 8日(日)	
	7月14日(土)	

事業主のみなさまへ外国人雇用の際には届出を

平成19年10月1日から、外国人労働者(特別永住者および在留資格「外交」・「公用」の者を除く)の雇用または離職の際には、ハローワークに届け出ることが義務化されています。届け出る項目は氏名、在留資格、在留期間などです。忘れずに届け出をお願いします。

※届出を怠ったり、虚偽の届出を行った場合は、30万円以下の罰金の対象になります

☎ハローワーク三国 ☎81-3262

健康診査の個別健診受診できる病院が追加

7月から坂井市の特定健康診査・後期高齢者健康診査での個別健診が、下記でも受けることができるようになりました。

岩井病院 坂井診療所	☎67-0801
---------------	----------

☎保険年金課 ☎50-3031

健康長寿課 ☎50-3067

改正育児・介護休業法が全ての事業所で義務化

7月から、全ての事業主に下記の制度が義務化されます。職場の就業規則などを、今一度確認しましょう。

- ・育児短時間勤務制度 (1日6時間勤務)
- ・育児所定外労働の免除
- ・年5日の介護休暇 (対象家族が2人以上の場合は年10日)

☎福井労働局雇用均等室 ☎22-3947

全国安全週間 みんなで目指すゼロ災害

平成24年の全国安全週間は7月1日～7日に実施します。

- ①「転倒」災害防止対策の徹底
- ②リスクアセスメントの実施や結果に基づく低減措置の実施
- ③各段階ごとの安全教育の徹底を重点目標に掲げ、安全な職場づくりに努めましょう。

☎福井労働局健康安全課 ☎22-2657

開催

event information

お子さんや祝い品に鎧・兜製作教室

素掛威二枚胴具足鎧と大円山形八間筋兜という標準的なものを製作します。希望があれば、特別仕様のものを製作することもできます。本物そっくりの出来栄えで、贈り品としても人気があります。

期 間 7月14日～年内で12回程度

費 用 52,000円(標準価格)

申込方法 現金を添えて下記へ

☎城のまち会館 ☎66-1276

新規学卒者対象サマー求人企業説明会

来春高校、大学などを卒業する学生、生徒およびその保護者を対象に、地元企業がブースを設け、会社概要や採用条件の説明を行います。また、コンピュータの適職診断も無料で行います。就職を希望される皆さまの、多数のご来場をお待ちしています。

と き 7月14日(土) 10:00～12:30

ところ 清風荘7階コンベンションホール

参加企業 学卒採用予定の地元企業25社

☎ハローワーク三国 ☎81-3262

夏だ！今年も！図書館体験ツアー

普段入ることのできない場所を探検できます。「不思議なレストラン」の工作もあるので、ぜひお越しください。

と き ①7月24日(火) ②7月31日(火)

両日とも8:45～11:30

ところ まるおか図書館

対 象 市内の小学3年生以上

定 員 各15人

申込方法 電話または直接下記へ

☎まるおか図書館 ☎67-1500

きれいな標本を作ろう夏の植物採集講座

毎年恒例の人気講座です。正しい植物採集の方法や標本の作り方を学びませんか。

と き 7月14日(土) 13:30～16:00

ところ はるえ図書館2階会議室

対 象 小学4年生以上(保護者同伴)

申込方法 電話または直接下記へ

☎はるえ図書館 ☎51-8810

本を読んで仲間と語る図書館で読書会

各図書館では定期的に読書会を開催しています。本に興味のある人は入会してみませんか。県下合同読書会や講演会にも参加できます。

申込方法 電話または直接下記へ

☎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

古雑誌の販売会 お気に入りのを見つけよう

と き 7月14日(土) 10:00～15:00

ところ ハートピア春江

展示交流ホール

価 格 20円／冊(1回の会計は3冊まで)

☎はるえ図書館 ☎51-8810

“いざ”という時のために赤十字救急法講習会

災害時の避難所開設の心得や手当ての方法などを学びます。ご参加お待ちしております。

○大石公民館

と き 7月5日(木) 9:30～11:30

内 容 三角巾を使った応急手当、簡易炊き出しなど

○春江東公民館

と き 7月10日(火) 9:30～11:30

内 容 三角巾を使った応急手当、コップ1杯の熱湯でできるホットタオルの作り方など

☎春江総合支所福祉課 ☎51-9404

手作りパンや縫製品好評のセルフフェア

障がいのある人の社会参加と経済的自立を支援します。売り切れのときはご容赦ください。

と き 7月11日(水) 12:00～13:00

ところ 春江総合支所1階ロビー

※今後も開催を予定しています

☎NPO法人福井県セルフ振興

センター ☎29-2234

社会福祉課 ☎50-3041

募集

invite information

三国の海は感動の宝庫磯の生き物観察会

ウエットスーツやダイビングマスク(水中眼鏡)などを使って生き物を観察します。

この事業は、市と福井県海浜自然センターとの合同事業です。

と き ①7月16日(月・祝) ②7月28日(土)

両日とも12:00～15:30

ところ みくに自然学習センター(海浜自然公園内)

対 象 磯観察に興味のある人(小学4年生以上)

定 員 各先着30人

費 用 50円(当日持参)

申込方法 希望日を選択し、電話で下記へ(内容は両日とも同じ)

※必要な道具は用意します

☎三国総合支所地域振興課 ☎82-8904

三年子花らっきょ創作料理コンテスト

どなたでも参加できます。料理のジャンルは問いません。素敵なアイデアをお待ちしています。

期 間 7月1日(日)～

8月31日(金)

応募方法 応募用紙を道の駅みくにの応募箱に投函、または事務局に郵送

賞 金 最優秀賞 5万円

優秀賞 1万円

☎レシピコンテスト運営事務局 ☎82-3339

〒913-0032三国町山岸67-3-1



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

7月の休館日 2、5、9、17、23、30
※休館日は4館共通

お知らせ

●親子で「おはなし会」に来ませんか？
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。

おすすめ図書

4館どこでも借りられます。

一般書

- 絵本の庭へ 東京子ども図書館
- 軽井沢週末日より 伊藤 まさこ
- 別海から来た女 佐野 真一
- ＜日本人＞ 橘 玲
- 仕事のカタログ 自由国民社
- 未解決事件 NHKスペシャル取材班
- 小学男子のナゾ 小屋野 恵
- 高校生からわかる原子力 池上 彰
- 京のつめたいもん ワード／編
- 上昇思考 長友 佑都
- はじめてのジェルネイル 小笠原 弥生
- 身を捨ててこそ 白川 道
- 悲鳴伝 西尾 維新
- ペトロ 今野 敏
- 旅屋おかえり 原田 マハ
- あなたが愛した記憶 蒼田 哲也
- 暗転 堂場 瞬一
- 千年鬼 西條 奈加
- 最果てアークード 小川 洋子
- もう、忘れたの？ 酒井 順子

児童書

- 糸子の体重計 いう みく
- おいしいよ かんざわ としこ
- ぼくのトイレ 鈴木 のりたけ
- 負けない！ クルム伊達公子



こちらにも必見！ 新着図書

①『僕は君たちに武器を配りたい』 瀧本 哲史 ②『ヴェネツィア物語』 塩野 七生 ③『偽装の国』
「選択」編集部／編 ④『自滅する選択』 池田 新介 ⑤『台所防災術』 坂本 廣子 ⑥『ミツカン社
員のお許しレシピ』 ミツカン／監修 ⑦『明太子♡LOVE』 金澤 聡子 ⑧『最強！涼野菜レシピ』
幸井 俊高／監修 ⑨『はまじのはじまりA to Z』 浜島 直子 ⑩『勝ち逃げの女王』 垣根 涼介
⑪『岳飛伝 1』 北方 謙三 ⑫『日御子』 帯木 達生 ⑬『光』 道尾 秀介 ⑭『窓の向こうのガー
シュウィン』 宮下 奈都 ⑮『悩むが花』 伊集院 静 ⑯『モモンガのはいたつやさん』 ふくざわ
ゆみこ ⑰『だっこ』 なかの ひろみ ⑱『そうじきのつゆやすみ』 村上 ししい

子育て支援 センターからの お知らせ



★子育てマイスター講座

これからの季節、夏風邪やいろいろな感染症が気がかりですね。
今回は『夏の感染症と薬の飲ませ方』について、薬剤師の千知君
祐次氏からお話を伺います。

と き	ところ
7月12日(木)10:00～11:00	春江子育て支援センター
7月19日(木)10:30～11:30	坂井子育て支援センター
7月26日(木)10:30～11:30	丸岡子育て支援センター
8月23日(木)10:00～11:00	三国子育て支援センター

★7、8月の保育カウンセラー相談会

と き	ところ
7月19日(木) 9:30～11:30	春江子育て支援センター
8月10日(金) 10:00～12:00	坂井子育て支援センター
8月21日(火) 9:30～11:30	三国子育て支援センター
8月29日(水) 10:00～12:00	丸岡子育て支援センター

◆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

熱中症の季節 こまめな対策で乗り切ろう

人の体には、体温を調節する機能が
あります。でも、急激な気温や湿度の
変化に、すぐに順応できません。この
ため、急に暑くなった日や、久しぶり
に暑いところで活動するときには熱
中症になることがあります。暑い盛り
の7、8月は、特に注意が必要です。

熱中症の症状

【軽度】めまい、耳鳴り、筋肉痛や筋肉
の硬直など

【重度】意識障害、体温の上昇、臓器へ
のダメージなど命の危険性も

熱中症の予防は「水分補給」と「暑さを避ける」こと

のどが渇いていなくても、こまめに
水分や塩分を補給する

過度な節電意識は持たず、扇風機や
エアコンで適度に温度調節する

こまめな換気、遮光カーテン、グリー
ンカーテン、すだれ、打ち水などで
室温を上がりにくくする

熱中症かな？と思われる人を見かけたら助けよう

木陰や建物の陰など、涼しい場所へ
移動する

衣服を緩め、冷たいタオルなどで体
を冷やす

通気性のよい服を着たり、冷たいタ
オルなどで体を冷やす

外に出るときは日傘や帽子を使い、
日陰をうまく利用する

涼しくなる夕方に外出するように
する

小さい子は体温調節がうまくでき
ないので、周りが注意して予防する

水分や塩分を補給する

意識がない、自力で水分がとれない
場合は、すぐに救急車を呼ぶ



熱中症は「高齢者」と「家が多い」
平成22年中に熱中症で運ばれた人の
46%が、また死亡した人の80%以上
が65歳以上でした。年齢が上がるほど、
死亡率は上昇する傾向にあります。そ
して発生場所の約45%が「家(庭)」と
いう身近な場所で起きています。

健康カレンダー

7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歳の人の基本健診は市国民健康保険加入者
が対象。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	7月1日(日)	霞の郷	8:30～10:30
	7月2日(月)	新保公民館	8:30～11:00
	7月3日(火)	大関友遊館	8:30～10:30
	7月5日(木)	三国運動公園健康管理センター	13:00～14:30
	7月13日(金)	春江西公民館	8:30～10:30
胃がん検診	7月23日(月)	浜四郷公民館	8:30～14:30
	7月1日(日)	霞の郷	7:30～9:30
	7月2日(月)	新保公民館	8:00～10:00
	7月3日(火)	大関友遊館	8:00～10:00
	7月13日(金)	春江西公民館	7:30～9:30
乳・子宮がん 検診	7月17日(火)	三国運動公園健康管理センター	8:00～10:00
	7月18日(水)	城のまち会館	8:30～10:00
	7月1日(日)	霞の郷	8:30～10:20
	7月3日(火)	大関友遊館	13:15～14:20
	7月5日(木)	三国運動公園健康管理センター	13:15～14:20
胃がん検診	7月13日(金)	春江西公民館	13:15～14:20
	7月23日(月)	浜四郷公民館	13:15～14:20
	7月25日(水)	兵庫公民館	13:15～14:20
	7月30日(月)	新保公民館	13:15～14:20

☎健康長寿課☎50-3067

マミー教室(妊婦教室)【予約制】

妊娠7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。
と き 7月21日(土) 受付9:30～
ところ 坂井健康センター

こころの健康相談【予約制】

臨床心理士による個別相談とリラクゼーションを行います。
希望する人は電話でお申し込みください。
と き 7月10日(火) 受付9:00～11:30
ところ 坂井健康センター

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	ところ	受付時間
7月5日(木)	春江保健センター	13:30～14:30
7月20日(金)	丸岡保健センター	13:00～13:45

☎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

ストレッチや筋力アップ体操、ボールやチューブなどを使っ
た体操をします。年齢に合わせて無理なく筋力アップを目指
します。転倒防止にも効果あり。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
(行事等により変更あり)
13:30～14:30

ところ 坂井健康センター

会 費 6,000円(前・後期払い)

☎健康長寿課☎50-3067





坂井チャンネル 7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.jp

※都合により番組の内容を変更することがあります。ご了承ください。

※緊急放送はテロップで随時対応。

	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
8:30	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
11:30	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
14:30	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
17:30	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
20:30	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、ポート情報、
ハッピーバースデー(20分)

坂井市ニュース(10分)

坂井市内で行われた行事やイベント、行政ニュースをお送りします。

ふれんずTV(10分)

1日～14日

- ・夜叉DE三國 編

15日～31日

- ・春江東公民館子供吟
舞教室 編

映像玉手箱(30分)

1日～31日

- ・体験!発信!チャレン
ジ・ストーリー
～まちづくりにかけ
る元気な女性たち～

スポットライトさかい(80分)

1日～31日

- ・さかい男女共同参画
ネットワーク講演会
「国連へ行く」～女性
の社会参画を考える～

マリン体操(10分)

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、
スポーツ推進委員と楽し
く体を動かして、健康増
進に役立てましょう!

市税の納付期限

※毎週金曜日は
19時まで窓口延長

■ 国民健康保険税	1期	7月31日(火)
■ 固定資産税	2期	

7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

9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
17日(火)	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
17日(火)	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

19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

4日(水)	13:00～16:00	いちい荘
12日(木)	13:00～16:00	坂井老人福祉センター
23日(月)	13:00～16:00	三国社会福祉センター
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
5.19日(木)	13:00～16:00	いちい荘
5.19日(木)	13:00～16:00	坂井老人福祉センター
21日(土)	10:00～15:00	春江中公民館

心の健康相談(要予約) 坂井健康福祉センター ☎73-0600

5.19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

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

受診前に、各医療機関にお問い合わせください。

診療時間 9:00～17:00 嶺北消防本部 ☎51-0119

月日	科	内科	外科
7月1日(日)	齊藤耳鼻咽喉科医院(あわら市)	☎77-2277	加納病院(あわら市) ☎73-1001
	ヒガシ内科医院(丸岡町)	☎66-1054	
8日(日)	坂井医院(あわら市)	☎77-3060	宮崎病院(三国町) ☎82-1002
	キンダークリニックきかわ小児科(春江町)	☎58-0033	
15日(日)	宮崎病院(三国町)	☎82-1002	木村病院(あわら市) ☎73-3323
	川崎皮膚科クリニック(丸岡町)	☎67-3555	
16日(月・祝)	あわら病院(あわら市)	☎79-1211	ささはら整形外科(丸岡町) ☎68-1211
	福岡内科クリニック(丸岡町)	☎67-7111	
22日(日)	柴田医院(あわら市)	☎78-6263	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	
29日(日)	西岡医院(あわら市)	☎77-2138	荒川整形外科・胃腸科(丸岡町) ☎66-0012
	松井クリニック(丸岡町)	☎66-8380	

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/

7月1日(日)	みなづき第2戦
7月1日(日)～3日(火)	G I 江戸川(23日は外向発売所のみ)
7月1日(日)～2日(月)	蒲郡ナイター(外向発売所のみ)
7月3日(火)～4日(水)	若松ナイター(外向発売所のみ)
7月4日(水)～8日(日)	九頭龍賞
7月4日(水)～9日(月)	G I 徳山(9日は外向発売所のみ)
7月5日(木)～8日(日)	住之江ナイター(外向発売所のみ)
7月11日(水)～15日(日)	G II 大村(11日は外向発売所のみ)
7月11日(水)～16日(月・祝)	G III 住之江ナイター(外向発売所のみ)
7月12日(木)～16日(月・祝)	ふみづき第1戦
7月17日(火)～22日(日)	S G オーシャンカップ尼崎
7月17日(火)～18日(水)	若松ナイター(外向発売所のみ)
7月19日(木)～24日(火)	オール女子蒲郡ナイター(外向発売所のみ)
7月24日(火)～29日(日)	G III 平和島(外向発売所のみ)
7月25日(水)～29日(日)	ふみづき第2戦
7月25日(水)～26日(木)	若松ナイター(外向発売所のみ)
7月27日(金)～30日(月)	住之江ナイター(外向発売所のみ)
7月30日(月)～31日(火)	G III 尼崎(外向発売所のみ)
7月31日(火)	G III 鳴門(外向発売所のみ)

今月の
スローガン

車上荒らし 防止するのは あなたの注意力
施錠前に 今一度確認 置き忘れ

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。 安全対策課 ☎50-3525