

広報 さかい

2012 August 8 平成24年 お知らせ版 No.65

平成24年10月採用予定

募集人数

坂井市観光連盟事務局長…1人

業務内容

- ①坂井市における観光振興事業の企画・立案・実施
- ②出向宣伝・商談・広告などの観光情報発信
- ③着地型旅行商品の掘り起こし・造成・PRなど

応募資格

- ①55歳以下で、心身ともに健康な人
- ②坂井市の観光振興に興味があり、豊富なアイデアを基にさまざまな企画・立案をし、それを実施できる人

坂井市観光連盟事務局長を募集

募集期間

9月10日(月)まで

応募方法

下記の提出書類を観光産業課まで

- ①履歴書
- ②職務経歴書
- ③小論文「坂井市へ観光客を誘客するための具体的な施策」

試験内容

面接口述試験で選考

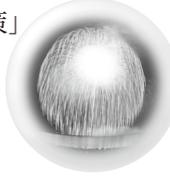
その他

詳細については、市ホームページをご覧ください

申し込み・問い合わせ先

観光産業課 ☎50-3152

坂井市には豊富な観光資源があるね。上手に活かして、全国に誇れる魅力あるまちにしたいな！



9月12日(水)に防災行政無線の試験放送を実施します



● 問い合わせ 安全対策課 ☎50-3525

全 国瞬時警報システム(J-ALERT)の自動起動による、防災行政無線の試験放送を行います。これは消防庁からの警報が、自動的に防災行政無線で放送されるかを確認する試験です。実際に避難などをする必要はありません。全国一斉の放送ですので、他の自治体でも同様の試験放送が行われます。

とき
9月12日(水)
10時と10時30分の2回
※気象・地震活動の状況で中止することがあります

ところ
三国町の一部(平成23年度に防災無線を設置した25カ所)
坂井町全域(各家庭の個別受信機および各地区に設置されている防災無線)放送内容

「これは試験放送です」×3
「こちらは坂井市です」
「チャイム」

平成24年就業構造基本調査にご協力ください



● 問い合わせ 企画情報課 ☎50-3013

就 業構造基本調査は、総務省統計局が5年に一度行う統計調査です。国民の普段の就業・不就業の状態を詳細に把握することにより、雇用政策を始め経済政策などに必要な基礎資料を得ることを目的にしています。

今回の調査は、平成24年10月1日現在で実施します。

準備調査期間
この調査の準備のため、下記の調査地域に統計調査員が世帯確認に伺います。

とき
8月25日(土)～
9月10日(月)

実地調査期間
確認した世帯の中から、調査票の記入をお願いする世帯を無作為に選びます。改めて調査員が伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、15歳以上の世帯員は調査票の記入にご協力をお願いいたします。

とき
9月23日(日)～
10月10日(水)

調査地区

- 【三国自治区】
加戸、錦二丁目・四丁目、山王二丁目～六丁目、南本町二丁目・三丁目、緑ヶ丘一丁目・三丁目・四丁目、滝谷一丁目・三丁目、運動公園二丁目、つつじが丘、宿、宿一丁目・二丁目、陣ヶ岡、浜地、平山、新保、下野、沖野々
- 【丸岡自治区】
里丸岡2丁目、西瓜屋、霞町1丁目・4丁目、山崎三ヶ、宇田、玄女、里竹田、上田町1丁目・2丁目、御幸1丁目、本町3丁目・4丁目、楽間、北横地、南横地、南今市、羽崎、儀間、寅国
- 【春江自治区】
江留中、松木、本堂、金剛寺、田端、高江、針原、いちい野中央、中筋、境上町、境、江留下屋敷、江留上新町、江留上大和、江留下宇和江、江留下、大牧、千歩寺、正善、姫王、西太郎丸
- 【坂井自治区】
五本、御油田、長畑、新庄、大味、上兵庫

※右記住所地の一部が調査対象地区になります
※調査員は、必ず調査員証を携帯しています

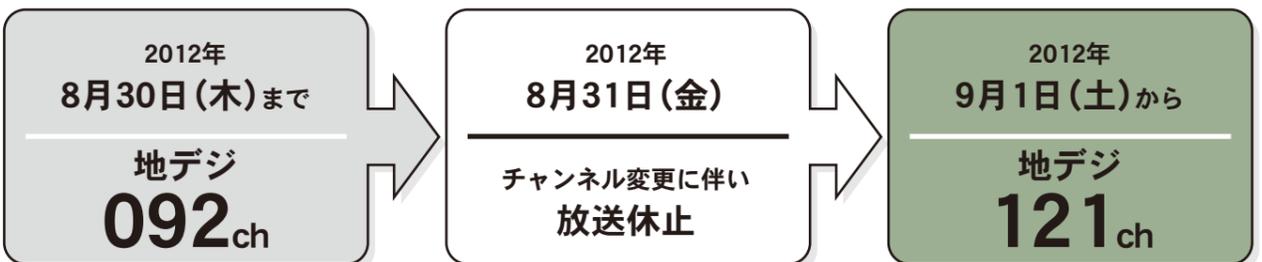


ケーブルテレビ・坂井チャンネルが9月1日(土)から地デジ121chに変更になります

● 問い合わせ 秘書広報課 ☎50-3012

お問い合わせは、
福井ケーブルテレビ・さかいケーブルテレビお客さまセンターへ
☎0120-05-5710
(電話受付時間) 9:00～22:00 ※年中無休

ケーブルテレビ・坂井チャンネルはチャンネル移行に伴い、9月1日(土)から地デジ121chでご覧いただけます。視聴には、地デジ対応テレビおよび一部のチューナーで再スキャン・チャンネル設定が必要です。9月1日以降にチャンネル設定を行ってください。設定方法についてはケーブルテレビ番組ガイド「けーぶるちゃん9月号」、または福井ケーブルテレビホームページでご確認ください。



大腸がん検体の休日回収

● 問い合わせ 健康長寿課 ☎50-3067

坂 井市では、大腸がん検診(便潜血検査)を行っています。平日は大腸がんの検診を持ってこられることができない人のために、休日回収を行います。

大腸がん検診の検体容器は、各基本健診会場、各保健センター、または指定医療機関で購入できます。

まだ大腸がん検診が済んでいない人は、この機会をぜひご利用ください。

とき
9月1日(土)～平成25年2月24日(日)の土日7時30分～20時
※年末年始を除く

坂井市役所本庁宿日直室(時間外受付に提出)

「がん検診受診勧奨電話」を行います



● 問い合わせ 健康長寿課 ☎50-3067

が んによる死亡率を減らすためには、早期発見と早期治療が重要です。本市は福井県と協力し、福井県がん検診受診勧奨センター(☎98-8015・8016・8017)から、がん検診についての電話を行います。

とき
8月27日(月)～
12月21日(金)
8時30分～19時30分

対象
大腸がん 50歳代男女
乳がん 40歳代女性
子宮がん 30歳代女性

※今年度内に受診していない人

内容
・坂井市が行うがん検診をお勧めします
・希望する人に、検診の日程などをお知らせします

慢心より検診！
2人に1人はがんになると言われている今、決して他人事ではないよね。定期的な検診で安心を。

開催
event information

シニア男性必見！の講座

どちらの講座も、9月14日(金)までに、健康長寿課に申し込んでください。

■**からだ若返りトレーニング教室**
今の元気を維持できるよう、運動習慣を身につけましょう。

ところ	とき
春江保健センター	10月2日(火)～月2回火曜日(全7回) 13:30～15:30
丸岡保健センター	10月11日(木)～月2回木曜日(全7回) 9:00～11:00

※詳しい日程は初回教室で配布

対象 60～70歳代前半の男性で、運動を制限する疾患や痛みのない人

内容 専門スタッフの指導による運動、健康や栄養の話、そば打ち体験(適度な全身運動)と試食

定員 各18人

参加費 無料(そば打ち体験時のみ500円)

☎健康長寿課 ☎50-3040

■**包丁を握ってみよう**

自分や家族のために、栄養バランスのとれた食事を作ってみませんか。包丁を持つことからはじめ、調理の基礎を学びます。

とき
10月16日(火)・30日(火)、11月6日(火)・20日(火)・27日(火)、12月11日(火) ※10:00～12:00(全6回)

ところ いねす調理室

対象 おおむね65歳以上の市内在住男性(23年度に参加した以外の人)

定員 16人

参加費 一人1,200円

☎健康長寿課 ☎50-3067

すてきにウオーキング始めてみませんか

美しい姿勢や歩き方は、足腰への負担を軽減します。2回シリーズの教室で、美しい歩き方を身に付けませんか。

ところ	とき	締切
多目的研修集会施設	9月19日(水)、10月2日(火)	9月10日(月)
霞の郷	9月21日(金)、10月5日(金)	9月13日(木)
三国保健センター	9月27日(木)、10月11日(木)	9月19日(水)
春江中公民館	10月3日(水)、17日(水)	9月25日(火)

時間 9:00～11:30

内容 正しい姿勢と歩き方の実技、ミニ栄養教室(健康ドリンクあり)

参加費 無料

定員 各会場とも先着20人

持ち物 飲み物、タオル、内履き(春江会場のみ)など

☎健康長寿課 ☎50-3067

郷土史研究講座 講演「越前・若狭における藩校の開設と丸岡藩」

江戸時代、各藩が家臣のために設け、知の最前線となった「藩校」。越前で一番早く開設された、丸岡藩の平章館をはじめ、越前・若狭の藩校を紹介します。

聴講は無料。申し込みは不要ですが、当日の状況により入場制限を行う場合があります。

とき 9月16日(日) 13:30～15:00

ところ みくに龍翔館 特別展示室
講師 あわら市伊井小学校 校長 酒井 重夫氏

☎みくに龍翔館 ☎82-5666

劇団・風工場の わいわい劇場へおいで

昔話をアレンジした人形劇や腹話術を披露します。入場は無料、申し込みは不要です。

とき 9月9日(日)11:00～
ところ 春江図書館2階会議室
☎春江図書館 ☎51-8810

オンパク 地元が楽しい「温泉泊覧会」うららん2012・秋

昨年・今夏と開催し、大好評を得ている「あわら・三国 温泉泊覧会」。この秋の企画は、大人向けメニューが満載です。

歴史や文化、食、自然、温泉など、地元の資源を生かした多彩なプログラムが、あなたの好奇心を満たしてくれるはず。参加者にうれしい特典もあります。

とき 9月15日(土)～10月6日(土)

ところ 三国町・あわら市各所
※完全予約制(8月28日(火)予約受付開始)

注目プログラム

芦原芸妓のあわら温泉物語
芸妓さんが花柳界ならではのドキドキなエピソードを語ってくれます。お座敷遊び体験も。
とき 9月22日(土・祝)・29日(土) 11:00～12:00
ところ 伝統芸能館(あわら市)
参加料 2,000円

おいしさと見た目に満足ラテアート
ラテアートに挑戦！バリスタ気分が味わえます。
とき 10月2日(火)・6日(土) ①15:00～16:30 ②17:00～18:30
ところ Café micnic
参加料 1,800円

詳しくはホームページで。
あわら 三国 オンパク 検索
☎えちぜん鉄道あわら湯のまち駅舎内 「おしえる座あ」 ☎77-1877



“認知症”の支援制度や介護のコツを学ぼう

誰でも受講できます。受講は無料です。

内容・とき
①基礎知識と介護のポイント とき 9月1日(土)
②支援制度と相談窓口 とき 9月15日(土)
③予防の仕方 とき 9月29日(土)

時間 受付 9:30～
講義 10:00～12:10
ところ 福井県立すこやかシルバー病院2階会議室 (福井市島寺町93-6)
☎福井県立すこやかシルバー病院 ☎98-2700

司法書士による 成年後見 無料相談会

成年後見制度は、認知症や知的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・支援する仕組みです。本人はもちろん、養護者の不安や相談に応じます。
とき 9月17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

☎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

有害鳥獣駆除を実施します

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。当日朝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ください。

時間 5:00～7:00

地区	実施日	問い合わせ
三国(加戸)	9月1日(土) 9月8日(土)	三国総合支所 地域振興課 ☎82-8904

福井坂井地区 広域圏事務所が移転

これまで福井フェニックスプラザ内にあった「福井坂井地区広域市町村圏事務組合」の事務所は、下記のとおり移転します。
とき 9月1日(土)から
ところ あわら市笹岡33-3-1
※現在の清掃センター

☎74-1324(9/1～)

☎福井坂井地区広域市町村圏事務組合 ☎20-5050(～8/31)

警察への相談は#9110

9月11日(火)は「警察安全相談日」です。緊急の事件や事故ではないけれど、警察に相談したい・助言がほしいということはありませんか。ストーカーや配偶者暴力、振り込め詐欺、悪質商法、不審な出来事などに関する相談は「#9110」をご利用ください。

☎坂井警察署 ☎66-0110

☎坂井西警察署 ☎82-0110

一人で悩まないで 「人権110番」が味方

■**高齢者などの人権問題解決へ 週間にちなみ相談時間を拡大**

9月10日(月)～16日(日)は、高齢者や障がいのある人をめぐる人権問題解決に向けた相談強化週間です。虐待やいやがらせ、差別などで悩んでいる、いじめを見かけた・聞いたなど、どんな小さなことでも構いません。ぜひ気軽にご相談ください。

相談は無料、秘密は守ります。
とき 9月10日(月)～14日(金) 8:30～19:00
9月15日(土)・16日(日) 10:00～17:00

みんなの人権110番
☎0570-003-110 (月～金 8:30～17:15)

強化週間にちなんで、次の日程で弁護士が相談に応じます。
とき 9月5日(水)・7日(金) 9:00～16:00

■**子どものいじめ根絶へ**
いじめに悩む子どもの相談に応じます。意向を尊重し、学校と連携を図るなどし、問題解決に努めます。

子どもの人権110番
☎0120-007-110 (月～金 8:30～17:15)

こどものじんけんSOS メール 検索

☎福井地方法務局 ☎22-5090



人権イメージキャラクター 人KENまる君

募集
invite information

“シルバーカー”をお譲りします

市民から、電動式シルバーカー2台(新品・新古)を希望者に無料で譲りたいとの申し出があったので、希望者を募集します。



▲三輪駆動式電動カー(バッテリー充電タイプ)、平成21年台湾製、別途組み立てが必要(一台は組み立て済み)

応募資格 市内在住で、交通ルールを理解できるおおむね65歳以上の人 ※1世帯1台限定

応募方法 9月7日(金)までに、住所・氏名・生年月日・連絡先を電話でお知らせください

応募者多数の場合は抽選(9月10日(月))とし、当選発表は通知の送付をもって代えさせていただきます。譲渡後の故障・事故などは自己責任となります。

健康長寿課 ☎50-3040

『旅の贈りもの 明日へ』を応援しませんか

今春、本市をはじめ県内各所で撮影が行われた映画『旅の贈りもの 明日へ』。10月13日(土)の福井先行上映を機に、福井の魅力満載の映画を応援してくれる人を大募集します。

詳しくは、映画公式サイトで。



会費 1口3,000円
特典 会員証・映画鑑賞券・オリジナルグッズなど

映画『旅の贈りもの 明日へ』
全国発信プロジェクト事務局 ☎57-5489

第15回丸岡自治区スポレク祭

8種目のニュースポーツを行います。参加は無料です。丸岡在住の皆さん、ぜひご参加を。

とき 9月30日(日)
ところ 丸岡体育館ほか
丸岡自治区スポーツレクリエーション祭事務局 ☎66-8920

ビューティケアボランティア始めませんか

高齢者や入院患者にマッサージを行うことで心を和らげ、日々の生活意欲を高めてもらうためのボランティア活動です。

とき・内容(全3回)	
①9月29日(土) 10:00~16:30	講義・実技
②10月11日(木) または10月13日(土) 9:30~12:00	現場体験
③11月17日(土) 10:00~16:30	講義・実技

ところ 坂井老人福祉センター
受講料 1,500円

※テキスト代など
準備物 エプロン、フェイスタオル5本、昼食、筆記用具、クレンジング・化粧道具(自分用)

定員 先着20人
申込方法 8月27日(月)~9月7日(金)の期間に下記へ

市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター ☎68-5070



▲会話で一層癒しの効果が高まります

丸岡古城まつり 総踊り・パレード参加者を募集

丸岡古城まつりの総踊りと五万石パレードを盛り上げてくれる人を募集します。

丸岡古城まつり
とき 10月7日(日)
ところ 丸岡城周辺 (ふれあい広場など)

総踊り
まつりを締めくくると総踊り。団体・グループで参加する場合は事前に申し込んでください。
申込方法 9月7日(金)までに、団体名・代表者住所・氏名・連絡先・参加人数を事務局に届けてください。

五万石パレード
高校生対象(男子)
武将隊 8人 ※パフォーマンスの事前練習に参加できる人

小学生対象
市内の小学3~6年生
①子ども大行列 男女計30人(説明会・パフォーマンスの事前練習あり)
②奴 男子20人 (演舞の事前練習あり)
③はやし方 女子20人 (太鼓演奏の事前練習あり)

資格 ・日中、衣装を着用して活動できる健康な人
・まつり前2週間ほどの練習に参加できる人
申込方法 9月3日(月)までに電話かFAX、メールで申し込んでください。その際、参加者の氏名・学校名・住所・連絡先・身長・足のサイズをお知らせください。
※先着順

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 ☎67-0094
✉chiiki-maru@city.fukui-sakai.lg.jp

三国まち中ウオーケラリーに参加しませんか

福井で開催する第66回全国レクリエーション大会の一環です。湊町の情緒を味わいながら歩きませんか。少雨決行。

とき 9月22日(土・祝)
受付8:00~
開会9:00~

集合 三国社会福祉センター
コース 3キロ・5キロ
※9:30~順次スタート

定員 各コース先着30組
※1チーム2~5人。ただし、小学4年生以下は保護者同伴

参加費 一人300円(当日納入)
※保険料・参加賞代

持ち物 軽食、雨具など
申込方法 9月8日(土)までに下記へ電話

坂井市レクリエーション協会事務局 岸本 ☎090-8265-1770

楽楽介護塾で高齢者の施設やサービスを知ろう

いずれも開催の1週間前までに、下記へ申し込んでください。

①高齢者支援を知る
とき 9月6日(木)
10:00~12:00
ところ 坂井老人福祉センター
内容 医療制度や支援の種類、介護保険サービス・料金などについて、それぞれの専門員から学びます

②高齢者施設を見る
とき 9月11日(火)または9月13日(木)
※各20人
10:00~12:00
見学先 ガーデンハイツ春江など
対象 ①を受講した人

市社会福祉協議会 ☎68-5060

“こころの病”について学びませんか

心の病に関する理解を深め、精神保健福祉ボランティアの育成を目的に講座を開催します。日程など詳しくはお問い合わせください。

とき 9月27日(木)~10月23日(火)の期間内

※3回シリーズで開催
ところ 坂井健康福祉センター(あわら市春宮2丁目21-17)

内容 講義、体験実習など
募集人数 20人程度
申込方法 9月14日(金)までに下記へ電話

坂井健康福祉センター 福祉健康増進課 ☎73-0609

高齢者対象 パソコン基礎講座

①ワード基礎

とき	内容	時間
9月3日(月)、4日(火)、6日(木)、7日(金)		13:00~16:00

②インターネット&メール

とき	内容	時間
9月12日(水)、13日(木)		13:00~16:00

③デジタルカメラ

とき	内容	時間
9月10日(月)、11日(火)		13:00~16:00

ところ 高椋公民館
定員 各コース20人
受講料 ①4,500円
②③3,500円
申込方法 各講座開始3日前までに電話かFAXで下記へ

NPO法人いきいきITクラブ 道見 ☎66-0876 ☎67-8385

11月分~平成25年3月 体育施設利用抽選会(古城ドームは毎月)

とき 9月11日(火)
・11月~翌年3月分(古城ドーム以外)
・11月分(丸岡古城ドーム)

※「一般予約」は従来どおり、次月分の予約のみ受け付けます
11月分の一般予約は、10月1日(月)9:00から受け付けを開始します

○参加できるのは、登録団体および賛助会員です
○三国・丸岡・春江・坂井町内体育施設の抽選会に参加した団体は、この抽選会期間内の毎月行う古城ドーム抽選会には参加できません
○抽選会での予約は、公の事業や諸事業により予約が取り消される場合がございますのでご了承ください

体育施設	使用時間	対象期間	抽選会場	参加資格	抽選時間	施設(一般予約含む)の問い合わせ先	問い合わせ先
三国町内	日中 夜間	11月~3月	三国体育館	登録団体・賛助会員	10:00~19:30	三国体育館 ☎82-4686	(財)坂井市体育協会本部 ☎68-0123
丸岡町内	日中 夜間	11月~3月	丸岡体育館		19:30~	丸岡体育館 ☎66-8920	
古城ドーム	日中 夜間	11月分			19:30~	春江体育館 ☎51-4242	
春江町内	日中 夜間	11月~3月	春江体育館		19:30~	坂井体育館 ☎68-0123	
坂井町内	日中 夜間	11月~3月	坂井体育館		19:30~		



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

9月の休館日
3、6、10、
18、24
※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。

「赤木 かん子」

本の探偵が丸岡にやってくる！
「読みたい！」と子どもたちが思うとおき！の
本を探するために！！



『本で調べてほうくくしよう』

赤木 かん子／著 mitty／絵 【ポプラ社】
「調べかた」は、それを知らなければ難しいのですが、ちゃん
と手順を知っていれば、簡単に楽しく、面白いのです。本
で調べて報告するやりかたを教えます。左ページに説明、右
ページにコピーして使えるワークを収録。



『こちら本の探偵です』

赤木 かん子／著 【啓書房】
ちっちゃい頃に夢中になっ
たあの本、何だっけ？大人に
なっても思い出に残る、あの
名作をもう一度読みたい！題
名も作者名も覚えていない、
あやふやな記憶の断片だけを
たよりに「思い出の1冊」を
探し出す「子どもの本の探偵」
の奮闘記。



『絵本・子どもの本 総解説』

赤木 かん子／著 【自由国民社】
子どもにどんな本を与えればい
いのか悩んでいる親御さん、同じ
く悩める児童図書館員、教師、幼
稚園、保育園の人たちのために、
赤木かん子が子どもの本を解説・
紹介。新登場100冊を含む全476
冊を収録した第7版。



『自然とかがくの絵本 総解説』

赤木 かん子／著 【自由国民社】
“恐竜”“宇宙・地球”から“生
態系・植物”まで全15ジャンルを
網羅。自然科学絵本・図鑑600冊
を総解説。子どもと本と図書館の
ためのコラムも豊富に掲載。

おすすめ図書

4館どこでも借りられます。

一般書

- 「善人」のやめ方
- ねこ背は治る！
- 中の人
- 塩ヨーグルトをはじめよう
- 夏とごはん
- 伊藤まさこの台所道具
- 猫ノ眼時計
- 残機
- 桃栗三年美女三十年
- 神様のカルテ3
- 解
- 幸せの条件
- ソロモンの偽証 第一部
- 虚像の道化師
- 空飛ぶ広報室
- 東京ネバーランド
- もらい泣き
- サラダ好きのライオン

児童書

- オムライス・ヘイ！
- いぶりがっこちゃん
- 津波をこえたひまわりさん
- おおかみこどもの雨と雪

【プロフィール】赤木かん子

児童文学評論家。長野県生まれ、千
葉県育ち。法政大学英文科卒業。1984
年に、子どもの頃に読んでタイトルや
作者名を忘れてしまった本を探し出す
「本の探偵」として本の世界にデビュー。
以来、子どもの本や文化の紹介、ミス
テリーの紹介・書籍などで活躍している。



子育て支援センターからのお知らせ



★子育てマスター講座

『お話の世界を楽しみましょう』 講師 西山 式子氏

とき	ところ
9月11日(火)10:30~11:30	磯部公民館
9月14日(金)10:00~11:00	三国子育て支援センター
9月20日(木)10:30~11:30	坂井子育て支援センター
9月28日(金)10:30~11:30	春江子育て支援センター

毎月の支援センターの行事予定は、市のホームページにも掲載されています。ぜひご覧ください。

★9、10月の育児相談日

育児のことなら、お気軽にご相談ください

とき	ところ
9月19日(水)	坂井子育て支援センター
10月2日(火)	丸岡子育て支援センター
10月9日(火)	春江子育て支援センター
10月22日(月)	三国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

夏バテにバイバイ！ 上手に夏を乗り切ろう

暑い日がまだまだ続くこの時期
は、疲れがたまり体調を崩しやす
くなります。「体がだるい、疲れ
やすい、食欲がない」などの症状
はありませんか？ 夏バテの原因
や予防、解決法を知り、厳しい残
暑を乗り切りましょう。

定期的に水分補給を

「のどが渇いた」と感じた時に
はすでに水分不足になっているこ
とも。一気にたくさん水分を取
ると、胃酸が薄まり食欲がなくな
ります。水分を、なるべく少しづ
つ取りましょう。

バランスのいい食事を

たんぱく質、ビタミン、ミネラ
ルを含んだ食物をバランスよく食
べましょう。特に、豚肉や玄米、
豆類などに多く含まれるビタミン
B1が不足すると疲労感や脱力感
が生じ、夏バテ症状を悪化させて
しまいます。

また、香辛料や薬味(ショウガ、
ミョウガ、わさびなど)を上手に
利用しましょう。

休養と睡眠をたっぷり

冷房・扇風機を上手に使い、快
適な環境で十分な睡眠を確保しま
しょう。保冷剤をタオルなどに包
み氷枕を利用して、熟睡できるよ
うに工夫しましょう。

軽い運動とのんびり入浴を

ラジオ体操などの軽い運動が効
果的です。また、ぬるめのお風呂
にゆっくり入ると、自律神経が落
ち着き、心身がリラックスします。

あらためて「夏バテ」とは

夏バテとは、正式な名前ではあ
りません。高温多湿の日本の気候
に対する体の調節不良をまとめて
夏バテと言われています。
暑さによる寝不足や、涼しい室
内と暑い室外の温度差に体温調節
がうまくいかないこと、冷たい飲
み物を多くとることで胃腸が冷え
消化不良を起こし、栄養が不足す
ることなどが原因で起こります。



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、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	9月4日(火)	霞の郷	8:30~10:30	
	9月6日(木)	雄島公民館	8:30~14:30	
	9月12日(水)	安島ふれあいセンター	8:30~11:00	
	9月13日(木)	梶漁村センター	8:30~11:00	
	9月21日(金)	春江B&G海洋センター	13:00~14:30	
	9月25日(火)	高椋公民館	13:00~14:30	
	9月26日(水)	東十郷公民館	13:00~14:30	
	9月30日(日)	霞の郷	8:30~10:30	
	胃がん検診	9月1日(土)	三国公民館	8:00~10:00
		9月4日(火)	霞の郷	7:30~9:30
9月14日(金)		雄島公民館	8:00~10:00	
9月18日(火)		安島ふれあいセンター	8:00~10:00	
9月20日(木)		梶漁村センター	8:00~10:00	
9月21日(金)		春江B&G海洋センター	7:30~9:30	
9月25日(火)		高椋公民館	8:30~10:00	
9月26日(水)		東十郷公民館	8:00~10:00	
9月30日(日)		霞の郷	7:30~9:30	
乳・子宮がん 検診		9月21日(金)	春江B&G海洋センター	13:15~14:20
	9月25日(火)	高椋公民館	13:15~14:20	
	9月26日(水)	東十郷公民館	13:15~14:20	
	9月30日(日)	霞の郷	8:30~10:20	
	9月10日(月)	磯辺公民館	9:30~10:30	
健康相談会	9月10日(月)	高椋西部公民館	13:30~14:30	
	9月19日(水)	兵庫公民館	9:30~10:30	

☎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 9月12日(水) 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 9月18日(火) 9:00~11:30
ところ 三国保健センター

☎健康長寿課☎50-3067

健康づくりグループ活動

●さわやか教室

ボールやチューブ、踏み台運動、筋力アップ運動など楽しく
体操して、健康づくりしませんか。毎回、講師が指導します。体
験はいつでもどうぞ。

とき 毎週水曜日
13:30~14:30

ところ 三国体育館
会費 500円/回
☎健康長寿課☎50-3040



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	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、ハッピーパー
スデー、市民憲章(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
・坂井町スポーツ少年
団新空手道 編
15日~30日
・未定

スポットライトさかい(110分)

1日~30日
・公共施設のあり方に
関するシンポジウム
~基調講演「公共施設
の有効活用と市民参画」
&パネルディスカッショ
ン~

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、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!

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/

8月27日(月)~9月1日(土)	丸亀ナイター(外向発売所のみ)
8月30日(木)~9月2日(日)	はづき第2戦
8月30日(木)~9月4日(火)	G I 津(3.4日は外向発売所のみ)
9月2日(日)~4日(火)	オール女子住之江ナイター(外向発売所のみ)
9月15日(土)~17日(月・祝)	G I 唐津 住之江ナイター(外向発売所のみ)
9月15日(土)~20日(木)	オール女子宮島(18日以降は外向発売所のみ)
9月18日(火)~23日(日)	G I 丸亀ナイター(外向発売所のみ)
9月19日(水)~23日(日)	第9回JLC杯
9月25日(火)~30日(日)	新鋭王座徳山(25日は外向発売所のみ) G III 蒲郡ナイター(外向発売所のみ)
9月26日(水)~30日(日)	ながつき第1戦
9月5日(水)~14日(金)は、投票機器リプレイス工事のため休催します。 9月15日(土)より、24場対応マークカードに変更になります。	

■ 国民健康保険税 3期 10月1日(月)

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
10日(月) 13:30~15:30	三国社会福祉センター
18日(火) 10:00~12:00	霞の郷
18日(火) 13:30~15:30	いちい荘
27日(木) 13:30~15:30	東十郷公民館
人権相談	☎ 社会福祉課 ☎50-3041
7日(金) 13:30~16:00	いちい荘
11日(火) 13:30~16:00	霞の郷
18日(火) 13:30~16:00	三国社会福祉センター
27日(木) 13:30~16:00	東十郷公民館
年金相談	☎ 保険年金課 ☎50-3031
20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)	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	☎ 子育て支援課 ☎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 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
5日(水) 13:00~16:00	いちい荘
13日(水) 13:00~16:00	坂井老人福祉センター
24日(月) 13:00~16:00	三国社会福祉センター
25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
3日(月) 13:00~16:00	三国社会福祉センター
11日(火) 13:00~16:00	霞の郷
19日(水) 13:00~16:00	いちい荘
27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(土) 10:00~15:00	春江中公民館
3日(月) 13:00~16:00	霞の郷
6.20日(木) 13:00~16:00	いちい荘
6.20日(木) 13:00~16:00	坂井老人福祉センター
10.24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
6.20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
12.26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2日(日)	奥村医院(あわら市) ☎73-0171	宮崎病院(三国町) ☎82-1002	
	春江病院(春江町) ☎51-0029		
9日(日)	汐見医院(あわら市) ☎73-0040	中瀬整形外科医院(丸岡町) ☎67-3777	
	野村医院(坂井町) ☎72-1839		
16日(日)	宮崎病院(三国町) ☎82-1002	木村病院(あわら市) ☎73-3323	
	ともだクリニック(坂井町) ☎66-6161		
17日(月・祝)	こしの医院(三国町) ☎81-6655	にしの整形外科クリニック(あわら市) ☎97-5524	
	藤田神経内科病院(丸岡町) ☎67-1120		
22日(土・祝)	三国病院(三国町) ☎82-0480	三国病院(三国町) ☎82-0480	
	森瀬クリニック(坂井町) ☎72-3737		
23日(日)	荒井医院(三国町) ☎82-7703	加納病院(あわら市) ☎73-1001	
	木村病院(あわら市) ☎73-3323		
30日(日)	加納病院(あわら市) ☎73-1001	宮崎病院(三国町) ☎82-1002	
	大野内科消化器科医院(春江町) ☎51-8170		