



らしさ、かがやく。

広報

さかい



Sakai City Public Relations



丸岡町に
飛来した
コウノトリ
3月中旬頃

2025
April
4
令和7年

お知らせ版 No.191



防災情報ポータルアプリ 防災サポ!
避難指示発令時のプッシュ通知はもちろん、避難施設マップや避難マニュアルなども確認できる防災アプリです! みんなダウンロードしてね。
☎危機管理対策課 ☎50-3525



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。

令和7年度健康診査・がん検診について

●問い合わせ (特定健診)保険年金課☎50-3031☎66-2940
(特定健診以外の検査・がん検診)健康増進課☎50-3067☎66-2940

各種健(検)診の対象者と料金

種類	対象者 (令和8年3月31日時点)	料金		
		集団健診	個別健診	
基本健診	20歳～39歳の人	1,300円		
	20歳以上の生活保護受給者	無料		
特定健診	40歳以上の国民健康保険被保険者	500円 40,45,50,55,60歳と65～75歳は無料		
後期高齢者健診	後期高齢者医療被保険者	無料		
以下の検査は年齢によって集団検診の料金が変わ化		集団69歳以下	集団70歳以上	個別検診
肺がん検診 レントゲン※1	20歳以上	200円	200円	500円
大腸がん検診 検便※1	20歳以上	500円	200円	500円
胃がん検診 バリウム	20歳以上(2年に1回)	900円	200円	1,000円
胃がん検診 胃カメラ	50歳以上(2年に1回)	-		3,000円
子宮頸がん検診 細胞診	20歳以上の女性(2年に1回)	600円	200円	1,000円
乳がん検診 (マンモグラフィ)	40歳以上の女性(2年に1回)	1,000円	200円	1,000円
喀痰検査	20歳以上	300円	200円	無料
前立腺がん(PSA)検査	50歳以上の男性	600円	200円	-
胃がんリスク血液検査	20歳以上で受診歴のない人	1,000円	200円	
B型肝炎ウイルス検査	20歳以上で受診歴のない人	100円	100円	
C型肝炎ウイルス検査	40歳以上で受診歴のない人	600円	600円	
歯周病検診※2	20,30,40,50,60,70歳	-		無料
骨密度検査※2	40,45,50,55,60,65,70歳の女性	-		500円

※1 65～74歳で、受診日時時点で国民健康保険に加入している人は、料金が無料になります
※2 歯周病検診は7月、骨密度検査は10月より開始予定。詳細は、今後の広報紙やホームページをご覧ください

大腸がん検診について

検査容器購入場所	①本庁(健康増進課) ②各集団健診・がん検診会場 ③県内指定医療機関
購入期間	5月2日(金)～令和8年2月28日(土)

①②での購入は予約不要です。③での購入は、事前予約・受診券が必要です。医療機関は4ページをご覧ください。

今年度、がん検診・一部検査が無料になる人がいます!

種類	無料となる年齢と条件
大腸がん検診	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれ
子宮頸がん検診	平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性 または、 平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれで、令和6年4月以降、子宮頸がん検診を受診していない女性
乳がん検診	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの女性
B・C型肝炎ウイルス検査	これまでB型およびC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人のうち、生年月日が以下の人 昭和59年4月2日～昭和60年4月1日、昭和54年4月2日～昭和55年4月1日 昭和49年4月2日～昭和50年4月1日、昭和44年4月2日～昭和45年4月1日 昭和39年4月2日～昭和40年4月1日、昭和34年4月2日～昭和35年4月1日

令和7年度の健康診査・がん検診を、次のとおり実施します。初めての人も受診してみませんか。

受診券の発送
5月1日(木)～9日(金)頃にかけて自宅に郵送します。
※同一世帯内でも、届く日が違うことがあります

※年齢や過去の受診歴によって、受診券が届かない場合があります。集団健(検)診は受診券がなくても予約・受診ができます。個別健(検)診は受診券が必要です。5月中旬になっても届かない場合は、本ページ下部「受診券が届かなかった人はこちら」を参考に電子申請サービスのご利用、または健康増進課へのお電話で、発行のお手続きをお願いいたします

実施期間
■個別健(検)診
受診券到着(令和8年2月28日(土))
■集団健(検)診
一覧の日程のとおり(4、5ページ)

注意事項
※基礎疾患がある人は、かかりつけ医など医療機関での受診をお勧めします
※市人間ドック・個別健診・集団健診は、同一年度にいずれか一つしか受診できません
※重複した場合、受診料(約1万円)を返還していただきます

How To!
集団健(検)診の受け方

- STEP 1** 日程を選び予約
予約は5月2日(金)から
- ①Web予約
右の予約専用サイトから予約
- ②電話予約
下記のコールセンターから予約
☎0120-489-371
平日9:00～17:00(12月末まで)
1月以降は健康増進課へ電話してください
- STEP 2** 予約票・問診票が届く
受診日の1週間前に届きます。問診票を記入してください。
- STEP 3** 受診
受診券、受診料、予約票・問診票を持参

国民健康保険以外の健康保険(勤務先の社会保険など)に加入している被扶養者の人や退職後の社会保険の任意継続期間中の人は、特定健診を受診できます。下記までお問い合わせください。
福井県予防医学協会 ☎23-2777 ☎23-2866

How To!
個別健(検)診の受け方

- STEP 1** 健(検)診を選ぶ
左のページの表から受けた健(検)診を決める
- STEP 2** 病院へ予約
医療機関へ直接、電話で予約
- 市内医療機関については4ページ、県内他市町の医療機関は市ホームページや受診券同封のチラシをご覧ください。
- ☎がん検診の指定医療機関の検索には、「がんネットふくい」が便利です
- STEP 3** 受診
受診券、受診料、マイナ保険証等を持参

受診券が届かなかった人はこちら

右の二次元コードから電子申請または、健康増進課へ電話で申請してください。申し込みは5月中旬より受け付けます。

▲県電子申請サービスはこちら



令和7年度健康診査・がん検診について

●問い合わせ (特定健診)保険年金課 ☎50-3031 ☎66-2940
(特定健診以外の検査・がん検診)健康増進課 ☎50-3067 ☎66-2940

三国会場						
実施会場	実施日	受付時間				
		健診・肺がんほか	胃がん	子宮頸がん	乳がん	運動教室
浜四郷コミュニティセンター	5月30日(金)	9:00~11:00				
三国運動公園健康管理センター	6月10日(火)	8:30~11:30	8:00~10:30	12:45~13:45	12:45~14:45	
	7月19日(土)	8:30~11:30				○
	12月 6日(土)	8:30~11:30	8:00~10:30			○
三国コミュニティセンター	6月21日(土)	8:30~11:30	8:00~10:30	12:45~13:45	12:45~14:45	○
	8月24日(日)	8:30~11:30	8:00~10:30	12:45~13:45	12:45~14:45	○
	10月28日(火)	8:30~11:30	8:00~10:30	12:45~13:45	12:45~14:45	
加戸・公園台コミュニティセンター	11月18日(火)	8:30~11:30		12:45~13:45	12:45~14:45	○

丸岡会場						
実施会場	実施日	受付時間				
		健診・肺がんほか	胃がん	子宮頸がん	乳がん	運動教室
高椋東部コミュニティセンター	5月29日(木)	13:00~15:00				
磯部コミュニティセンター	6月23日(月)	9:00~11:30				
	10月17日(金)	8:30~11:30	8:00~10:30	12:45~13:45	12:45~14:45	
霞の郷	6月28日(土)	8:30~11:00	8:00~10:30			○
	9月25日(木)	8:30~11:30	8:00~10:30	12:45~13:45	12:45~14:45	○
	2月21日(土)	8:30~10:30	8:00~10:30			
	2月21日(土)	13:00~15:00		12:45~13:45	12:45~14:45	
霞の郷★	6月28日(土)	13:00~16:00		12:45~13:45	12:45~14:45	○
高椋コミュニティセンター	7月30日(水)	8:30~11:30	8:00~10:30	12:45~13:45	12:45~14:45	
	8月27日(水)	8:30~11:30	8:00~10:30	12:45~13:45	12:45~14:45	○
	12月 1日(月)	8:30~11:30	8:00~10:30	12:45~13:45	12:45~14:45	○
のうねの郷コミュニティセンター	10月29日(水)	8:30~11:30	8:00~10:30	12:45~13:45	12:45~14:45	○

春江会場						
実施会場	実施日	受付時間				
		健診・肺がんほか	胃がん	子宮頸がん	乳がん	運動教室
春江東コミュニティセンター	6月13日(金)	8:30~11:30	8:00~10:30	12:45~13:45	12:45~14:45	○
	9月11日(木)	8:30~11:30	8:00~10:30	12:45~13:45	12:45~14:45	
春江西コミュニティセンター	6月30日(月)	8:30~11:30	8:00~10:30			○
	7月 4日(金)			12:45~13:45	12:45~14:45	
	11月21日(金)	8:30~11:30	8:00~10:30	12:45~13:45	12:45~14:45	○
春江中コミュニティセンター	8月 2日(土)	8:30~11:30	8:00~10:30	12:45~13:45	12:45~14:45	○
	8月25日(月)	8:30~11:30	8:00~10:30	12:45~13:45	12:45~14:45	
	11月 8日(土)	8:30~11:00	8:00~10:30			
春江中コミュニティセンター★	11月 8日(土)	13:00~16:00		12:45~13:45	12:45~14:45	
ハートピア春江	10月16日(木)	11:00~15:00				○
	2月26日(木)	12:45~14:45 ※肺がんのみ		12:45~13:45	12:45~14:45	

※「健診・肺がんほか」では、大腸がん検診(容器販売)、前立腺がん検査、胃がんリスク検査、肝炎ウイルス検査を実施しています
 ※★印のついた会場では、託児サービスを実施します。予約の際に事前に託児サービスを利用したい旨をお伝えください
 ※運動教室(予約不要)は、健康診査と同時刻に行います。当日、会場にてご自由にご参加ください

個別健康診査・がん検診を実施している市内医療機関一覧

	医療機関	電話番号	健康診査		がん検診						
			基本 (20~39歳)	特定・後期 (40歳以上)	肺	大腸	胃 (X線)	胃 (内視鏡)	子宮	乳	
三国	大嶋医院	☎82-6677	○	○							
	こしの医院	☎81-6655	○	○	○	○					
	市立三国病院	☎82-0480	○	○	○	○	○	○	○	○	
	西野医院	☎82-1392	○	○	○	○					
	藤井医院	☎82-1113	○	○	○	○		○			
	宮崎病院	☎82-1002	○	○		○					
	向坂内科医院	☎81-2255	○	○	○	○					
丸岡	東外科医院	☎66-2228		○	○	○			○		
	伊藤クリニック	☎66-1251	○	○							
	キムクリニック	☎67-3000	○	○	○	○					
	つばさ内科クリニック	☎63-5232		○		○					
	中瀬整形外科医院	☎67-3777	○	○							
	ヒガシ内科医院	☎66-1054	○	○	○						
	福岡内科クリニック	☎67-7111	○	○	○	○					
	藤田神経内科病院	☎67-1120	○	○							
春江	松井クリニック	☎66-8380	○	○	○	○					
	大野内科消化器科医院	☎51-8170	○	○					○		
	クリニックはるさか	☎58-0180	○	○		○					
	友田医院	☎51-0343	○	○							
	はるそら内科クリニック	☎50-6326	○	○							
坂井	春江病院	☎51-1503		○	○	○	○	○	○		○
	ともだクリニック ※10月20日(月)まで	☎66-6161	○	○							
	野村医院	☎72-1839	○	○	○	○			○		

坂井会場						
実施会場	実施日	受付時間				
		健診・肺がんほか	胃がん	子宮頸がん	乳がん	運動教室
大関コミュニティセンター	5月28日(水)	9:00~11:00				
坂井健康センター	6月 5日(木)	8:30~11:30	8:00~10:30	12:45~13:45	12:45~14:45	
	10月25日(土)	8:30~11:30	8:00~10:30	12:45~13:45	12:45~14:45	
	11月25日(火)	8:30~11:30	8:00~10:30	12:45~13:45	12:45~14:45	
坂井木部コミュニティセンター	6月27日(金)	9:00~11:30				○
いねす	7月 2日(水)	9:00~12:00	8:30~11:00	12:45~13:45	12:45~14:45	○
	9月 5日(金)	9:00~12:00				○
坂井市役所	8月 9日(土)	8:30~11:00				○
		13:00~16:00				○

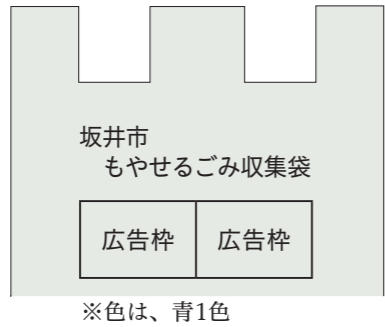
市のもやせるごみ収集袋に
事業所の広告を掲載しませんか

●問い合わせ 環境推進課 ☎50-3032 ☎66-2940

坂井市指定ごみ袋のうち「もやせるごみ収集袋」(45%・25%・15%)

ごみ袋の種類	広告の大きさ(1枠)	作製枚数(※)
もやせるごみ収集袋 (45%)大	縦16cm×横20cm	277万2千枚
もやせるごみ収集袋 (25%)小	縦12cm×横15cm	78万4千枚
もやせるごみ収集袋 (15%)特小	縦10cm×横12cm	12万枚

※作製枚数は、予定数です



【広告掲載位置】

も やせるごみ収集袋は、市内全域で使用される宣伝効果の高い広告媒体です。市では、ごみ袋に掲載する広告を募集します。お店や事業所などの宣伝に利用してみませんか。

広告掲載料は「坂井市指定ごみ袋」の作製費に充てられます。

募集枠数 2枠
※申込多数の場合は、抽選掲載料
1枠につき20万円
募集期限
5月14日(水)
17時15分まで
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。環境推進課へお問い合わせください

地元で取れる魚を美味しく食べよう！
おさかな料理教室を開催します

●問い合わせ 林業水産振興課 ☎50-3154

地 元で取れる魚を使った料理教室を開催します。「魚料理は難しい」と、家庭で魚料理を作る機会が少なくありませんか？教室に参加し、調理のコツを学んでご家庭でおいしい魚料理を作ってみましょう。

各コース、お子さんと一緒に参加できます。詳しくは市ホームページをご覧ください。申し込み多数の場合は、抽選を行います。

ところ 春江中コミュニティセンター

定員 ①③6人
②6組

参加費 各コース 1,000円

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、保冷バッグ

※持ち帰りの容器は用意します

申込方法 専用の申込フォームからお申し込みください。

▲専用申込フォームはこちら

【5月の開催内容】

コース	①簡単さばきコース	②親子コース	③甘えびコース
とき	5月15日(木) 10:30~12:30	5月24日(土) 10:00~12:30	5月29日(木) 10:30~12:30
予定料理	ハチメまたは小鯛の簡単蒸し、野菜たっぷりスープ煮など	トビウオまたはブリの米粉ナゲット、甘辛まぜご飯など	甘えびとガサエビの春野菜昆布じめ、甘えびユッケ井など
申込締切	5月7日(水)	5月14日(水)	5月21日(水)

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。

【相談無料】諦めないで！スマホが使えるようになります！
初心者向けスマホ相談所を開設します！

●問い合わせ 情報統計課 ☎50-3027 ☎66-2935



ス マートフォンの使い方が分からない「身近に使い方を相談できる人がいない」「市公式LINE、歩こっさ+、イータクなどスマホをもつと便利に使いこなしたい」そういったスマホに関するお悩みはありませんか。こんなお悩みを解決するため、気軽に相談できる窓口「坂井市スマホよろず相談所」を5月から翌年3月まで開設します。

内容 マンツーマン形式による個別相談(少人数ならグループでの相談も可能です) ※スマホを持っていない場合、体験機を貸し出します

時間 10時~16時
※12時~13時は除く

相談時間 相談1回につき原則30分

対象者 市内在住の人

申込方法 専用の申込フォームまたは、スマホ相談受付窓口へ電話でお申し込みください。 ※予約に空きがあれば、当日の参加もできます

申込先 スマホ相談受付窓口(平日10時~16時)
☎090-1818-615658

▲専用申込フォームはこちら

開催日程と会場

日にち	会場
5月 7日(水)	のうねの郷コミュニティセンター
5月14日(水)	浜四郷コミュニティセンター
5月21日(水)	磯部コミュニティセンター
5月28日(水)	大石コミュニティセンター
6月 4日(水)	春江中コミュニティセンター
6月11日(水)	三国木部コミュニティセンター
6月18日(水)	兵庫コミュニティセンター
6月25日(水)	のうねの郷コミュニティセンター
7月 2日(水)	春江東コミュニティセンター
7月 9日(水)	坂井木部コミュニティセンター
7月16日(水)	竹田コミュニティセンター
7月23日(水)	浜四郷コミュニティセンター
7月30日(水)	江留上コミュニティセンター

日にち	会場
8月 6日(水)	大関コミュニティセンター
8月12日(火)	鳴鹿コミュニティセンター
8月20日(水)	加戸・公園台コミュニティセンター
8月27日(水)	春江西コミュニティセンター
9月 3日(水)	高椋東部コミュニティセンター
9月10日(水)	三国コミュニティセンター
9月17日(水)	東十郷コミュニティセンター
9月24日(水)	春江中コミュニティセンター
10月 1日(水)	三国コミュニティセンター
10月 8日(水)	大関コミュニティセンター
10月15日(水)	三国東部コミュニティセンター
10月22日(水)	丸岡城のまちコミュニティセンター
10月29日(水)	大石コミュニティセンター

こんなお悩みにお答えします！

- ・スマートフォンの基本的な操作方法
- ・インターネットやカメラの使い方
- ・アプリ(地図アプリ、LINEなど)の使い方
- ・キャッシュレス決済(PayPayなど)の使い方
- ・マイナポータルの活用方法 など

※携帯会社に関係なく相談できます
※詳しい操作や、お使いの機種によってはお答えしきれない場合があります



11月以降の開催日程など、詳細は市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページはこちら



坂井市障がい者相談員をお知らせします

●問い合わせ 社会福祉課 ☎50-3041 ☎68-0324

市社会参加支援センター

「フリースペースきずな」をご利用ください

家庭や地域の中に自分の居場所を見いだせない人たちや、障がいのある人たちが、くつろぎの場として自由に利用できる他、ピア・サポート事業や障害年金相談会などを定期的に行っています。

利用時間 毎週火・水・木・金・土曜日
9:30～16:30(祝日は休みの場合あり)

ところ 丸岡町西里丸岡10-18
セントラルプラザビル2階

対象 市内在住の18歳以上で、下記のいずれかに該当する人
・障害者手帳を持っている人
・引きこもりの状態にある、またはその心配がある人

利用料 無料
☎フリースペースきずな
☎97-8375 ☎97-8376
☎http://goodplan.ec-net.jp/

市では障がいのある人や、その家族からの相談に応じるため、障がい者相談員を委嘱しています。当事者や保護者としての経験を生かしながら、心配ごとや悩み、福祉サービスなどのさまざまな相談に応じます。相談は無料で、相談内容などの秘密は固く守ります。下記相談員まで、お気軽にご相談ください。

【坂井市障がい者相談員】(敬称略)

名前	相談区分	電話番号
小林 靖幸	身体	☎090-9760-6230
大和 節子	身体(視覚)	☎82-5350
上野 孝子	知的	☎51-2443
酒井 敏光	精神	☎97-8375 (※) ☎97-8376

(※)市社会参加支援センター「フリースペースきずな」の連絡先です。相談員は常駐していないため、障がい者相談員への相談である旨を職員に伝えてください。折り返しご連絡します

軽自動車税(種別割)の減免制度があります

●問い合わせ 税務課 ☎50-3023 ☎66-2932

次に該当する軽自動車は、軽自動車税(種別割)が減免される場合があります。なお所有している全ての車両のうち、減免できるのは1台のみです。県税の普通自動車税の減免を受けている人は対象となりません。

対象
①身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳などの交付を受けていて、一定の要件に該当する人などが所有し、かつ、使用する軽自動車(1人1台)
②身体障がい者用などに構造を改造した軽自動車
③公益社団法人、公益財団法人などが所有し、社会福祉事業に使用する、または公益のために直接専用する軽自動車

申請期間
5月9日(金)
～6月2日(月)

固定資産税・軽自動車税
5月9日(金)に納税通知書を発送します

●問い合わせ 税務課 ☎50-3023 ☎66-2932

令和7年度の固定資産税と軽自動車税の納税通知書を5月9日(金)に発送します。

■固定資産税
対象者 令和7年1月1日現在で市内に固定資産(土地、家屋、償却資産)を所有している人
※課税明細書も同封します
必ず内容を確認し、大切に保管してください

■軽自動車税(種別割)
対象者 令和7年4月1日現在で軽自動車を所有している人

※税率については、広報さかい4月号または市ホームページをご覧ください
※納税通知書には、四輪の軽自動車などの継続検査に使う納税証明書がつけられています。大切に保管してください
※スマートフォンなどで納付した場合、軽自動車税(種別割)の納付書に添付されている継続検査用の納税証明書は使用できません。納税証明書が必要な人は、市民生活課または各支所窓口まで

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。



【結婚するなら坂井市】
新婚世帯の新生活を応援します!

●問い合わせ 結婚応援課 ☎50-3018 ☎66-2935

坂井市で新生活をスタートする新婚世帯に対し、結婚新生活を支援します。詳しくは、ホームページをご覧ください。

①新婚世帯住宅応援事業
補助内容 住宅購入費・住宅賃借費・リフォーム工事費の一部を補助します。
対象世帯(次の全てに該当) 当該補助を受ける住宅などが市内にあること
令和7年1月1日以降に婚姻届を提出した夫婦
婚姻日における両方の年齢が39歳以下の夫婦
※その他の要件につきましては、お問い合わせの際に確認します

②U25・U29夫婦支援事業
以下の全ての条件を満たす夫婦に、支援金を支給します。
令和7年1月1日以降に婚姻届を提出した夫婦
合計所得が500万円未満の夫婦
両方またはいずれかの年齢が29歳以下の夫婦

坂井市に住所がある新婚世帯に市内330店舗で使用できる「新婚ハピネス応援券」を交付します。詳しくは、ホームページをご覧ください。

対象世帯(次の全てに該当) 婚姻日が令和6年12月21日(土)～令和7年12月20日(土)の夫婦
申請時から1年以上継続して坂井市に居住することが見込まれること

交付内容
①婚姻日において夫婦ともに30歳以下の夫婦
商品券10万円相当
②婚姻日において夫婦双方または一方が31歳以上の夫婦
商品券5万円相当

申請方法
左記の申請フォームからお申し込みください。

①の夫婦はこちら
②の夫婦はこちら



お父さんの『やってみたい!』を応援!
男性の家事・育児参画推進事業費補助金を交付します

●問い合わせ 結婚応援課 ☎50-3018 ☎66-2935

市内で男性の家事や育児への参画を推進する事業に取り組む団体に対し、補助金を交付します。この事業は、寄附市民参画制度で全国の皆さんからいただいた寄付金(ふるさと納税)を活用しています。申込方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

なお、事前審査を通過した団体のみが対象となります。希望する団体は必ず事前にご連絡ください。

事業実施期間
補助金の交付決定日
令和8年3月31日(火)

対象団体
1 団体
■法人・市民団体
市内に活動拠点を有する3人以上の団体
■学生団体
市内で活動を行う3人以上の学生の団体
※代表として担当教員を置くこと
対象事業
父子教室など、男性が家

事や育児に参画することを促進する公益的な事業
補助額 上限50万円

事前審査について
補助金が効果的に活用されるかを確認するために、活動団体と事業内容に関する事前審査をします。

申込締切 5月16日(金)

申込方法
団体に關する調書および事業実施計画書を、持参、郵送またはメールのいずれかで提出してください。提出書類の様式は、市ホームページからダウンロードできます。

申込先
結婚応援課
〒919-0592
坂井町下新庄1-1
☎kekkon@city.fukui-
sakai.lg.jp

▲市ホームページはこちら

開催
event information

図書館で「絵本くじ」を引いてみよう!

市内4つの図書館で絵本くじが引けます。引いたくじのテーマの絵本を1冊借りることができます。

とき 5月2日(金)～18日(日)
◎春江図書館 ☎51-8810

三国祭アルバム展示

三国祭の山車の写真を取めたアルバムをご覧ください。

とき 5月2日(金)～23日(金)
ところ 三国図書館
◎三国図書館 ☎81-2900

看護の日「今日からあなたも健康長寿」

健康長寿のために日頃から心がけることや、体力維持のための知識や情報をお伝えします。また、骨密度や脳健康年齢、血管年齢などの測定コーナーもあります。この機会に健康チェックしませんか?

とき 5月10日(土)
10:00～15:00
ところ みくにショッピングワールド・イーザ

◎三国病院 ☎82-0480

坂井消防団火災防ぎょ訓練

見学用のブースを設けてあります。ぜひ、ご見学ください。また、消防団員も募集しています。詳しくは、最寄りの消防署へお問い合わせください。

とき 5月11日(日) 7:00～
ところ 春江町随応寺、春江中コミュニティセンター

◎嶺北消防署 ☎51-0911

【20～40歳の独身対象】「おとなの実践スクール」

ライフプランや家事などの知識やテクニックを学べるスクールを開校します。

シダーブランクBBQ&ちょこっとDIY

とき 6月8日(日)
10:00～15:00
ところ たけくらべ広場
参加費 3,000円
申込締切 6月2日(月)

コミュニケーションを愉しむ

とき 8月3日(日)
13:00～16:30
ところ BETTER LIFE COFFEE (丸岡町堀水12-1)
参加費 2,000円
申込締切 7月28日(月)



◀専用のLINEアカウントを友達登録し、お申し込みください

◎結婚応援課 ☎50-3018

音訳ボランティアの養成講習会(初級)

目の不自由な人に、音声で伝える方法を勉強します。

とき 6～11月
毎週水曜日(全20回)
13:30～15:30

ところ 視覚障害者情報文化会館(福井市光陽2-17-8)

対象 県内に居住し、継続して音訳ボランティアができる65歳までの人

申込締切 5月23日(金)

申込方法 電話で下記へ

◎県視覚障害者福祉協会
情報提供センター ☎23-4647

はかり(計量器)の定期検査を忘れずに

店や事業所などで取引・証明に使用しているはかりは、2年に1度の定期検査が必要です。該当するはかりをお持ちの方は、必ず検査を受けてください。新たに検査が必要な場合は、5月26日(月)までにご連絡ください。

とき ①6月17日(火)
②6月18日(水)
③6月19日(木)
10:00～12:00
13:00～15:00

ところ ①②三国支所
③坂井市役所

◎消費者センター ☎50-3029

【7月分の体育施設利用】一般予約受付 6月2日(月) 9:00～ ◎市スポーツ協会 ☎68-0123

一般予約の受付場所および施設の問い合わせ先			
三国町内	三国町内全体育施設	三国体育館 ☎82-4686	丸岡運動公園内施設、テニスコ場(鳴鹿・情報団地) 古城ドーム ☎68-0390
春江町内	春江B&G海洋センター、春江東グラウンド、春江東小学校	春江B&G海洋センター ☎51-6166	日東シンコースタジアム丸岡 日東シンコースタジアム丸岡 ☎67-4040
	その他の施設	春江体育館 ☎51-4242	
坂井町内	坂井町内全体育施設	坂井体育館 ☎68-0123	磯部小学校、丸岡南中学校 春江B&G海洋センター ☎51-6166
			その他の施設(今福、武道館含む) 丸岡体育館 ☎66-8920

※施設空き状況は市スポーツ協会ホームページ内「さかさポナビ」よりご確認ください。

ナイトヨガ in まるおか

とき 5月30日(金)
19:30～20:30
ところ 丸岡バスターミナル
申込方法 専用の申込フォームからお申し込みください。



◀専用申込フォームはこちら

◎丸岡体育館 ☎66-8920

バレエで筋トレ バレトン教室

とき 毎週月曜日
13:30～14:30

ところ 三国体育館
申込方法 電話で下記へ

◎三国体育館 ☎82-4686

土曜午後のヨガ教室

とき 毎週土曜日
14:00～14:50

ところ 春江B&G海洋センター
申込方法 電話で下記へ

◎春江B&G海洋センター ☎51-6166

【丸岡バスタ】無料体験レッスン受付開始!

①脳トレピアノ(月2回)

とき 水曜日 9:00～10:00
木曜日 11:00～12:00
金曜日 9:00～10:00

②歌って倶楽部(月2回)

とき 木曜日 10:00～11:00

ところ 丸岡バスターミナル交流センター

参加費 無料(要予約)

申込方法 電話で下記へ

◎①宗広 ☎090-6810-1446

◎②小川 ☎090-9028-3043

お知らせ
information

三国病院の職員を募集します

地域に根差した病院で、一緒に働きませんか。勤務内容など詳しくは、お問い合わせください。申込用紙は、三国病院ホームページよりダウンロードできます。

職種 ①助産師 ②看護師
募集人数 ①2人 ②4人
初任給 ①大学卒 267,500円
短大3卒 264,100円
②大学卒 260,100円
短大3卒 256,400円
短大2卒 247,600円

申込締切 5月16日(金)必着
申込方法 申込用紙に必要事項を記入し、本人の写真を所定の箇所に貼り付け、三国病院事務局へ持参または郵送で提出



◀詳しくはこちら

◎三国病院
☎82-0480 ☎82-5768
〒913-8611
三国町中央1-2-34

5月20日(火)は開館時間を変更

三国祭のため、三国町内の体育施設の開館時間を変更します。

施設名	開館時間
三国体育施設	9:00～17:00
三国町内の小中学校 校体育施設	終日閉館

◎三国体育館 ☎82-4686

市・県民税所得・課税証明書の発行開始日について

市・県民税の納付方法により、発行開始日が異なります。なお、所得については令和6年分が記載されます。

納付方法	発行開始日
非課税	
全て給与差引で納付	5月12日(月)
一部または全て口座振替・納付書で納付	6月10日(火)
一部または全て公的年金差引で納付	

※コンビニ交付は6月10日(火)から発行できます

発行場所 市民生活課、各支所、全国のコンビニエンスストアなどのマルチコピー機

◎税務課 ☎50-3023

【香害】香りで困っている人がいます

自分にとって心地よい香りでも、周りの人にとっては困る原因になることがあります。香害とは、柔軟剤や香水に含まれる合成香料によって、健康にさまざまな影響が生じることを言います。症状は頭痛、倦怠感、吐き気、動悸など多岐にわたります。香りで困っている人や体調が悪くなっている人がいるので注意しましょう。香り付き製品は使用量を守り、公共の場では控えたり、周りへの配慮に取り組みましょう。

◎健康増進課 ☎50-3067



ご利用ください。坂井市の図書館

三国図書館 ☎81-2900 FAX81-2198 丸岡図書館 ☎67-1500 FAX67-1501
春江図書館 ☎51-8810 FAX51-8815 坂井図書館 ☎67-2666 FAX67-2699

5月の休館日
1日、7日、12日、19日、26日

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10時30分からです。

出会い 今月は出会いをテーマに本を集めました。



『がっこうだっどきどきしてる』
アダム・レックス/文、クリスチャン・ロビンソン/絵、なかがわ ちひろ/訳 【WAVE出版】

はじめての教室、はじめての先生、はじめてのクラスメート。学校だっどきどきしているって、知っていた？ピカピカの新しい学校といっしょに、どきどきして、切なくなって、笑える絵本。



『アタマがよくなる「対話力」』
国山 ハセン/著 【朝日新聞出版】
対話は「知りたいこと」を教えてもらう最高の手段。人との出会いを、より多くの「学びの機会」に変えていこう！お互いの人生に響き合う対話を生むための、本当に効果的なテクニックを紹介する。



『瓢箪から人生』
夏井 いつき/著 【小学館】
師匠となる黒田杏子との出会いや父親の思い出、夢枕獏との意外な交流…。夏井いつきが、これまでの人生で出会った忘れ得ぬ人々を綴った全45編のエッセイ。



『はじめの一冊の本！』
濱野 京子/作、森川 泉/絵 【あかね書房】
強引な父と趣味が合わない柊斗。かといって、夢中になれるものもない。そんなある日、「世界で一冊だけの本」に出会い、柊斗は本や印刷の歴史を調べていく。そうするうちに父との関係に変化が起き、友だちも増え…。

子育て支援センターからのお知らせ

詳しくは、各子育て支援センターへ
三国 ☎81-6550
丸岡 ☎67-4157
坂井 ☎68-4188
※オンラインで予約できます

★子育て相談日(10:30～11:30)
子育ての悩みを一人で抱えず、ご相談ください。

とき	ところ
5月 9日(金)	三国子育て支援センター
5月 9日(金)	丸岡子育て支援センター
5月26日(月)	坂井健康センター

★土曜開放デー(9:00～12:00)
対象 0～3歳の子どもとその保護者

とき	ところ
5月10日(土)	坂井子育て支援センター
5月24日(土)	丸岡子育て支援センター

★子育てマイスター講座(10:30～11:30)
「ベビーマッサージ」(要予約)
講師:山口 直美氏(子育てマイスター)

とき	ところ
5月13日(火)	坂井健康センター
5月16日(金)	丸岡子育て支援センター
5月23日(金)	三国子育て支援センター

★子育て支援センターの開所日
(月～金曜日9:00～12:00、13:00～16:00)
いつでも気軽に遊びに来てください。
対象 0～3歳の子どもとその保護者
※祝日・年末年始は除く

おすすめ図書 予約して最寄りの図書館での受け取りが可能です

- 一般書
■知能とはなにか 田口 善弘
■知って得する、すごい法則77 清水 克彦
■教養としてのお金の使い方 午堂 登紀雄
■昭和100年地図帳 平凡社/編
■追跡公安捜査 遠藤 浩二
■50代からの「教養」格差 齋藤 孝
■この世界を科学で眺めたら 吉田 伸夫
■みまもりねこ 村山 早紀
■図解で学ぶめくるめく日本語史の世界 今野 真二
■謎は花に埋もれて 宇佐美 まこと
■口外禁止 下村 敦史
■A DAY IN YOUR LIFE アップル/編 小路 幸也
■星の教室 高田 郁
■アサイラム 畑野 智美
■さよなら校長先生 瀧羽 麻子
■かりそめの星巡り 石沢 麻依
■おいしそうな文学。 群像編集部/編
■死なれちゃったあとで 前田 隆弘

- 児童書
■おべんともっておはなみに こいで やすこ
■キラキラ やなせ たかし
■なんで人は青を作ったの？ 谷口 陽子
■モンスター・ホテルでおにごっこ 柏葉 幸子

やってみよう！減塩・運動促進・野菜摂取促進



健康づくりや生活習慣病予防のためには塩分のとりすぎ、運動不足、野菜摂取不足に気を付けなければなりません。市では、健康で明るく豊かな生活を送るために毎日の暮らしの中で取り組める3つの取り組み(健康行動指針)を推進しています。



健康さかい大作戦

調味料は直接かけずに付け皿を使ってつけると、塩分のとり過ぎを防げます。

塩分 -3g
へるしお ～食塩を1日3g減らそう～
食事からとる塩分のうち、約7割は調味料から摂取しているという調査結果があります。どれだけとっているか目では見えませんが、ドレッシング、しょうゆ、ソースなどの調味料をお皿の底に残るほどかけすぎないように気を付けましょう。

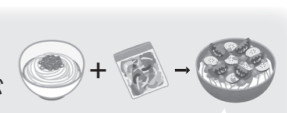


運動 +10分
ふやすぼ ～運動を1日10分増やそう～
適度な運動は健康のために欠かせません。特別な道具がなくても、いつでも、どこでも、だれでも取り組めるウォーキングは日常生活にも取り入れやすく、生活の中の「歩行」も、少し意識するだけでエクササイズになります。



「歩こっさプラス」がオススメ！ペア de チャレンジ募集中！

野菜 +1皿
べじあっぷ ～野菜を1日1皿増やそう～
野菜の摂取目標350gのうち、どの年代も70～100gの野菜が足りていません。付け合わせの野菜も食べるようにする、おにぎりやパンに具だくさん味噌汁やサラダを足すなど、朝・昼・夕の食事で野菜を使った料理を食べるように心がけましょう。



うどんにカットサラダを足してサラダうどんにするなど、ちょい足しもオススメ！

健康増進課 ☎50-3067 FAX66-2940

健康カレンダー

5月のご案内

健康増進課 ☎50-3067 FAX66-2940

こころの健康相談会【前日までに予約】

公認心理師による個別相談を行います。相談料は無料で、託児もご利用できます。電話または専用の申し込みフォームからご予約ください。※原則、既に医療機関に相談している人は対象外です



▲専用申込フォーム

とき	ところ	相談時間
5月14日(水) ①13:30～②14:30～	坂井健康センター	50分
5月30日(金) ①9:30～②10:30～		

5月31日は「世界禁煙デー」

禁煙に遅すぎることはなく、「禁煙はすべての人々に大きくかつ迅速な健康改善をもたらす」と言われています。

禁煙の効果

24時間後	心臓発作の可能性が少なくなる。
数日後	味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
3カ月後	心臓や血管など、循環機能が改善する。
9カ月後	せきや喘息が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。
1～4年後	肺機能の改善がみられる。虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。
5～9年後	肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。
10～15年後	さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

【参考】e-ヘルスネット「喫煙」禁煙の効果

禁煙外来で医師や専門家と一緒に治療していきましょう。医療機関は、市ホームページをご覧ください。



詳しくはこちら



5月 相談日

相談は全て無料。
※法律相談、こころの相談等は予約が必要。事前にお尋ねください。

契約トラブルなどの消費者相談窓口
(来庁の場合は事前にご連絡ください) 市消費者センター ☎50-3029

月～金曜日 9:00～17:00 市消費者センター
※祝日は休み

女性相談・家庭児童相談・ひとり親家庭相談(要予約)
子ども福祉課 とも家庭センター ☎50-3043

月～金曜日 9:00～17:00 子ども福祉課
※祝日は休み

子育て相談 子ども福祉課 とも家庭センター ☎50-3043

月～金曜日 8:30～17:15 子ども福祉課
※祝日は休み

人権悩みごと相談 総務課 ☎50-3010

2日(金) 13:30～16:00 いちい荘
26日(月) 13:30～16:00 三国コミュニティセンター

行政相談 総務省 福井行政相談センター ☎24-0403

13日(火) 13:30～15:00 三国コミュニティセンター
14日(水) 13:30～15:30 春江中コミュニティセンター
21日(水) 13:30～15:30 高棕コミュニティセンター

法律相談(要予約) 市社会福祉協議会 ☎68-5070

12日(月) 13:00～16:00 いきいきサロンセンターあい愛
13日(火) 13:00～16:00 坂井市役所丸岡支所
21日(水) 13:00～16:00 いちい荘
29日(木) 13:00～16:00 坂井市社会福祉協議会本部
※相談日1週間前から予約受付。相談時間は1組30分間

結婚相談 市婦人福祉協議会 会長山崎 ☎090-2123-0622

1,15日(木) 13:30～15:30 坂井老人福祉センター
12,26日(月) 13:30～15:30 三国コミュニティセンター
17日(土) 13:00～15:30 坂井健康センター
19日(月) 13:30～15:30 霞の郷
19日(月) 13:30～15:30 春江中コミュニティセンター

こころの健康相談(要予約) 坂井健康福祉センター ☎73-0609

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)

肝炎・梅毒等検査(要予約) 坂井健康福祉センター ☎73-4858

14,28日(水) 9:00～11:00 坂井健康福祉センター

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
5月3日 (土・祝)	加納病院(あわら市)	☎73-1001	宮崎病院(三国町) ☎82-1002
4日 (日・祝)	三国病院(三国町)	☎82-0480	三国病院(三国町) ☎82-0480
5日 (月・祝)	加納病院(あわら市)	☎73-1001	木村病院(あわら市) ☎73-3323
6日 (火・祝)	あわら病院(あわら市)	☎79-1211	春江病院(春江町) ☎51-0029
11日 (日)	三国病院(三国町)	☎82-0480	三国病院(三国町) ☎82-0480
18日 (日)	坂井内科クリニック(あわら市)	☎77-1070	伊藤クリニック(丸岡町) ☎66-1251
25日 (日)	西岡医院(あわら市)	☎77-2138	ささはら整形外科(丸岡町) ☎68-1211
		藤田神経内科病院(丸岡町)	☎67-1120

診療時間 9:00～17:00 嶺北消防本部 ☎51-0119

小児科 福井県子ども急患センター(☎26-8800)

診療時間 9:00～23:00

行政番組「らしさ、かがやく。坂井市」(91ch) 5月の番組案内

坂井チャンネル(121ch)が、3月の放送をもって終了し、4月より「らしさ、かがやく。坂井市」として、コミュニティチャンネル(91ch)に移行しました。

秘書広報課 ☎50-3012

■放送日時■

【月曜日】16:00～17:00
【火曜日】19:00～20:00
【水曜日】20:00～21:00
【木曜日】9:00～10:00
【金曜日】10:00～11:00



詳しくは、ホームページを見ての★



もっと、ギュット、Good!さかい情報局

■1日～15日

Hey!Yay!さかい「鳴鹿幼稚園」
アオハルの手紙「坂井中学校陸上部」
ほや丸のできるもん!「松島水族館」

■16日～31日

Hey!Yay!さかい「すずらん子ども園」「加戸幼稚園」
Let's!バケミッド「朝日潮流太鼓」(予定)

しりとり散歩 あっちこっちさかい

●1日～31日

丸岡城から

ボートレース三国 5月の開催日

本場

日にち	レース
2日(金)～7日(水)	*GW三国ボートフェスタ
13日(火)～18日(日)	*につぼん未来プロジェクト競走in三国
22日(木)～26日(月)	*三国巧者決定戦

ディアボート三国(主要レース)

日にち	レース
1日(木)～6日(火・休)	♥GIIIびわこ
13日(火)～18日(日)	♥GII常滑
15日(木)～20日(火)	GIII戸田
17日(土)～22日(木)	GIII津
20日(火)～25日(日)	GII平和島
25日(日)～30日(金)	*♥GIII芦屋
27日(火)～31日(土)	★SGボートレースオールスター丸亀
30日(金)～31日(土)	GIII戸田

スマホでBOAT RACE!
一テレポート対応銀行の口座があれば—
5分で手続き完了!



電投してポイントが貯まる! ポイントを貯めて商品と交換しよう!

Kanipo
三国カニ坊ポイントクラブ

★ナイターレース
★女子レース
★モーニングレース

左記以外の開催情報については、ボートレース三国ホームページをご覧ください。

市税の納付期限

- 固定資産税
- 軽自動車税

1期 全期

6月2日(月)

税務課 ☎50-3024 ☎66-2932