

広報 さかい

「健診」＋「検診」＝「健身」
まだ受けていない人も遅くない
今からスタートしよう

CONTENTS

笑顔で暮らす
合言葉は「けんしん」 ……2

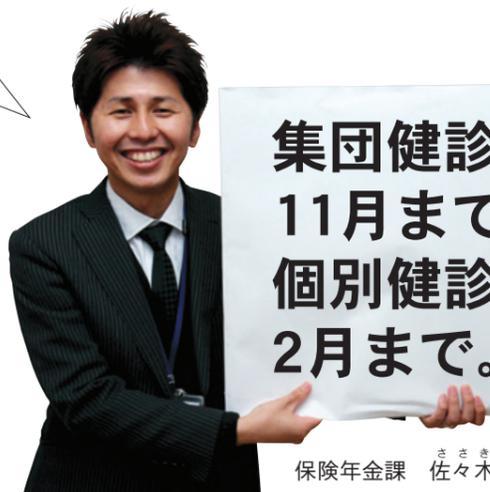
2013
May

5

平成25年

No.86

日程などは、今年3月に各戸配布した「平成25年度坂井市健康カレンダー」でご確認ください。



集団健診は
11月まで。
個別健診は
2月まで。

保険年金課 佐々木 啓介 主事

今年も 健診が スタート

公民館など
市内40カ所で実施

あなたが受けられる健診は？（がん検診以外は重複して受診することはできません）

職場で健診を受けることができますか？

いいえ

あなたの平成26年3月末での年齢は？

20～39歳

40～75歳

76歳～

●基本健診

保険を問わず誰でも
国保・社保など、加入している保険の種類に関係なく市の健診(集団)を受けられます。
¥1,300

●特定健診

坂井市国民健康保険加入者
市の特定健診(集団・個別)を受けられます。
40～64歳 ¥1,300 65～75歳 ¥500
市国保・後期高齢者医療制度加入者以外
加入している医療保険者から送られる「特定健康診査受診券」に基づき、健診を受けましょう。
受診券を発行しない保険者もあるので、それぞれにご確認ください。
¥保険者が定める金額

●基本健診

後期高齢者医療制度加入者
市の健診(集団・個別)を受けられます。
¥0

※65歳以上で後期高齢者医療制度に加入している人も含む
※昭和13年3月31日以降に生まれた人は、75歳の誕生日から後期高齢者医療制度に切り替わります

●ドック

坂井市国民健康保険加入者
市の人間ドックを受けられます。(定員500名。定員に達し次第申込締切)
「広報さかい3月号お知らせ版(Vol.70)」4ページをご覧ください。
¥ドックの種類、医療機関によって異なります

●ドック

後期高齢者医療制度加入者
「広報さかい4月号(Vol.85)」14ページをご覧ください。
¥ドックの種類、医療機関によって異なります

●がん検診

20歳以上なら保険を問わず誰でも
年齢や国保・社保など加入している保険に関係なく受けることができます。
検査部位によっては、性別や年齢を限定しているものがあります。
¥がん検診の種類によって異なります

受診可

職場で健診を受けましょう

年齢や加入している健康保険によって、受けられるものが変わります。質問やご不明な点は、遠慮なくお尋ねください。

- 基本健診・がん検診
後期高齢者健診・ドック
…健康増進課 ☎50-3067
- 特定健診・国民健康保険ドック
…保険年金課 ☎50-3031

好きなことを続けるには
やっぱり健康でないと。
健康な時にこそ受けてほしい「健診」
ずっと健康でいるためには、病気になる生活習慣を身に付けることはもちろん、兆候を早期に見つけることが大切です。
市では皆さんの健康を守るため、「基本(特定)健診」や「がん検診」などの事業を行っています。
年齢や加入している医療保険によって、受ける内容や場所が異なります。あなたがどこで何の検査を受けられるかを確認して、積極的に受診しましょう。



わたしの たかのり
渡辺 崇法さん(春江町江留上大和)

60歳から本格的に水泳を始め、25回連続で全国マスタースイミングフェスティバルに出場。競技生活は引退したが、今でも週に2、3回プールに通い、仲間とともに健康維持に努めている。87歳。

大腸がん

20歳以上の男女
免疫便潜血検査
集団 ¥500
個別 ¥500



子宮がん

20歳以上の女性
内診・細胞診
集団 ¥600
個別 ¥1,000



乳がん

40歳以上の女性
視触診・マンモグラフィ
集団 ¥1,000
個別 ¥1,000

市のがん 検診が 始ま ります

いつまでもあなたに
元気でいてほしいと
願う人がいます

胃がん

20歳以上の男女
バリウム造影検査
集団 ¥900
個別 ¥1,000



肺がん

20歳以上の男女
胸部X線検査
集団 ¥200
個別 ¥500(※1)



※年齢は、平成26年3月31日現在
※70歳以上は集団検診各200円
(※1) 肺がん検診(個別)で喀痰検査が必要となった
場合も、料金は同一です

検査の内容と料金	
肺がん検診	胸部X線検査
結核検診	200円
肺がん喀痰検査	自宅で痰を取り、 検査機関に郵送
	300円(200円)
前立腺がん検査	50歳以上男性
	600円(200円)
B型肝炎検査	20歳以上
	100円
C型肝炎検査	40歳以上
	600円

※()内は70歳以上の料金



集団健診会場
では、次の検診
(検査)も受け
られます。

健康増進課
きたやま だいすけ
北山 大介 主事

健診で 生活習慣 を確認

対象者と料金をご確認ください

対象	料金(胸部X線を除く)
20~39歳の市民	1,300円
通知対象：3年以内に受診歴がある人	
市国民健康	40~64歳 1,300円
保険加入者	65~75歳 500円
通知対象：40歳以上の国保加入者全員	
後期高齢者医療制度加入者	0円
通知対象：80歳までの全員、81歳以上で3年以内に 受診歴がある人	

※上記に該当する人であれば、通知対象以外の人も受診できます。詳しくはお問い合わせください

基本健診(特定健診)では、こんな項目をチェック

- 身体測定.....身長、体重、BMI
- 血圧測定・問診.....血圧、既往歴、現病歴
- 尿検査.....尿たんぱく質、尿糖
- 血液検査(採血).....血糖値、脂質、肝機能、
貧血、腎機能、尿酸検査
- 心電図検査.....心電図
- 眼底検査.....片眼のみ
(40歳以上。個別健診では医師が認めた場合のみ)
- 医師診察.....診察

特定健診、後期高齢者健診対象者は、県内の指定医療機関で個別健診が受けられます。事前に医療機関に申し込み、平成26年2月28日までに受けましょう。市外の医療機関は、市ホームページまたは担当課までお問い合わせください。

個別健診を受けられる市内の医療機関

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
荒井医院	82-7703	ライフクリニックはるさか	58-0180
大嶋医院	82-6677	東外科医院	66-2228
こしの医院	81-6655	荒川整形外科・胃腸科	66-0012
真田クリニック	82-0333	伊藤クリニック	66-1251
西野医院	82-1392	キムクリニック	67-3000
藤井医院	82-1113	つばさ内科クリニック	63-5232
みくにの森クリニック	82-6818	中瀬整形外科医院	67-3777
宮崎病院	82-1002	ヒガシ内科医院	66-1054
向坂内科医院	81-2255	福岡内科クリニック	67-7111
鷺田医院	82-1230	藤田神経内科病院	67-1120
大野内科消化器科医院	51-8170	岩井病院坂井診療所	67-0801
春日レディースクリニック	51-6080	ともだクリニック(〜10月)	66-6161
春江病院(健診事業部)	51-1503	野村医院	72-1839

通知対象者には5月中旬に 健診受診票(受診券)を送付



健診には、「受診券」「保険証」「料金」を忘れずにね!

2人に1人ががんになる
今や、日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんは40歳を超えると徐々に増え始め、50〜60歳代になると死亡原因の半数を占めます。本市でもがんによる死亡が最も多くなっています。

がんは誰でもかかる可能性のある病気
がんは細胞が突然変異を起こしてがん細胞になります。そして周りの細胞から栄養を横取りして、10年〜20年かけてどんどん増えていきます。がんは一部の例外を除き、遺伝しません。

がんは「治らない病気？」
医療技術が進歩した今では、多くのがんは早期に見つければ90%以上が治ります。また、早期に治療することで、経済的な負担や治療に要する時間も少なくなることができず、がんを早期に発見するためには、「検診」が有効です。

「受けた方がいい」と知っていても低い受診率
次の表は、本市の昨年度のがん検診受診率です。

24年度(%)	
子宮	31.3
乳	24.7
肺	19.6
大腸	15.3
胃	6.4

(推計)
40歳以上
(子宮のみ20歳以上)

検診は受けた方がいい、と誰もが思っています。しかし、「時間が無いから」「なごささまざまな理由で受診率は低いままで。

症状がないうちから検診を受けましょう
「何も異常がないから大丈夫」「何か気になることが起きてから病院に行けばいい」と思っていますか。早期のがんはほとんど自覚症状がありません。何となく気になる症状が出始めた時には病状が進んでいる、ということが多々あります。そうならないためには、症状がないときから定期的ながん検診を受け、早期に見つけて治療することが大切です。

がん検診 無料クーポン配布

対象者には
5月中旬以降に配布

自分のため、家族のために
受けようがん検診

子宮頸がんは20～30歳代、乳がんは40～60歳代に最も多く、大腸がんは40歳代から増加します。

この年代は、職場でも家庭でも担う役割が多く、自分の健康をつい後回しにしがちです。しかし、重要な役割を担っているからこそ自分の体には人一倍気を使っ

てほしいものです。
市では、市が実施する子宮頸がん、乳がん、大腸がん検診を無料で受けられるクーポン券を配布します。この機会に、自分のため、家族のためにがん検診を受けましょう。

種類	対象
子宮頸がん検診	20歳・25歳・30歳・35歳・40歳の女性
乳がん検診	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の女性
大腸がん検診	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の男女

※年齢は平成25年4月1日現在の年齢

※子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポンの対象者は、昨年度に同検査を受診していても無料で検診を受けられます

クーポン券は指定年齢の
全員に発行します

がん検診は集団検診または
個別検診で受けられます

種類	とき	ところ	申込方法
集団検診	5月～12月 (健康カレンダー参照)	市の保健センター や公民館など	胃がん、子宮頸がん、乳がん検診は3月に配布した「坂井市健康カレンダー」添付のはがきか電話で事前に申し込み。申し込み不要の検診もあります。申込者多数の場合は先着順です。
個別検診	申込期限 26年1月31日 検診期限 26年2月28日	県内指定医療機関	自分で医療機関に予約してください。検診には市が発行する「がん検診受診券」が必要です。希望する人はお電話ください。郵送させていただきます。

個別がん検診を実施している主な医療機関

医療機関	電話番号	胃	肺	大腸	子宮	乳	医療機関	電話番号	胃	肺	大腸	子宮	乳
東外科医院	66-2228			○			向坂内科医院	81-2255		○	○		
春日レディースクリニック	51-6080				○		つばさ内科クリニック	63-5232		○	○		
キムクリニック	67-3000		○	○		●	福井大学医学部附属病院	61-3111					○
こしの医院	81-6655		○	○			金津産婦人科クリニック	73-3800				○	
坂井市立三国病院	82-0480				○	○	木村病院	73-3323	○	○	○		
真田クリニック	82-0333				○		福井愛育病院	54-5757				○	
西野医院	82-1392		○	○			福井県済生会病院	23-1111				○	○
野村医院	72-1839		○	○			福井県予防医学協会	23-4810				○	○
春江病院(健診事業部)	51-1503	○	○	○		○	福井県立病院	54-5151				○	○
ヒガシ内科医院	66-1054		○				福井県労働衛生センター	25-2206				○	○
福岡内科クリニック	67-7111		○	○			福井厚生病院	41-3377	○	○	○	○	○
藤井医院	82-1113		○	○			福井循環器病院	54-5660		○	○		
松井クリニック	66-8380				○		福井赤十字病院	36-3630				○	○
宮崎病院	82-1002	○	○	○		●	福井総合クリニック	21-1300				○	○

※「●」は視触診のみ

※掲載されていない医療機関については、健康増進課までお問い合わせください

受けてよかったがん検診

皆さんの声

家 族に受診を勧められ、
洪々受けた大腸がん検診。後日届いた結果は、要精密検査でした。病院で内視鏡検査をしたところ、ポリープが数個見つかりました。幸いなことに、がんになる前にとることができました。私も家族もほっと胸をなでおろしました。がん検診と聞いて最初は「自分は大丈夫」と高をくくっていました。が、受けてよかったです。



(60代男性)

と変わらない生活を送っています。知らせがなかったら、検診を受けるチャンス逃してしまいました。命拾いをしました。



(50代女性)

友 人と一緒に軽い気持ちでがん検診を受けたところ、精密検査の通知が届きました。詳しく検査すると、結果はがんになる一歩手前の状態でした。手術を勧められ心配しましたが、医師からは「早いうちでよかった。子宮の入り口だけとりました。妊娠も可能ですよ」と言われほっとしました。



(20代女性)

市 からの受診勧奨の知らせを受けて軽い気持ちで大腸がん検診をしたところ、精密検査の通知がきました。内視鏡検査でポリープが見つかり、「放置すればがんになる。がんになる前に切除するのよ、なつてから切除するのは大きな違いがある」と言われすぐに手術しました。数日間の入院で済み、手術後は今まで



がんを含め病気の初期はほとんどが無症状だからこそ定期的な健診と検診で確認を

予防と早期発見が重要

健康な生活を続けていくためには、病気の予防と早期発見が大切です。まずは、健診で自分の健康状態をきちんと確認し、病気になる前のように気を付ける。がん検診を定期的に受けて、初期のうちに発見できるようにする、などの心掛けをしましょう。

がんが発生してから数年から十年程度は、無症状といわれています。この時期に発見できれば、より負担の少ない治療法で治すことができます。がんになる人が増え始める40歳以降(子宮頸がんは20歳以降)は、症状がなくても定期的にがん検診を受けるようにしましょう。また、検診で要精密検査や異常と診断された場合は、放置せずにすぐに精密検査を受けてください。

治療中の人も健診を

何らかの病気で医師にかかっている人も油断は大敵です。治療中はどうしてもその病気に目がいきがちですが、その間に他の病気が進行していることもあります。担当医は専門分野以外の病気については、気が回らないことがあります。病院に通っていても油断せず、健診やがん検診で定期的に全身をチェックしてください。そうした意識や行動こそが、あなたの健康を守ることに繋がります。

自分の健康は自分で守る

がんを含めた多くの病気は、喫煙や飲酒、食事、運動不足、肥満などの生活習慣が密接に関わっています。また、健診やがん検診を受けるといっても、一度の受診ですべての病気を発見できるとは限りません。明らかかな症状が出た時にはすでに、病気はかなり進行していることが多いのです。当たり前のことですが、自分の健康を守るのは自分だけ。あなたもまずは「けんしん」に出かけてみませんか。



坂井市立三国病院
ひろせ かずお 院長
廣瀬 和郎

海の男が魅せる心意気 雄島祭りで豊漁願う 4月20日(土)

航海の安全と豊漁を願う大湊神社の例大祭・雄島祭が三国町安島で行われました。子どもみこしや男衆の舟みこし、地元の未婚女性が担ぐ乙女みこしが巡行しました。断崖で陸と海から男女のみこしが落ち合う“逢瀬”は、波が高く中止に。男衆は巡行を再開し、安島漁港内でみこしを対岸まで運ぶ“海渡り”を成功させると、見守る人たちから拍手を受けていました。



東尋坊で雄島を背に舟みこしを担ぐ男衆。「来年は“逢瀬”ができるように」と海に願いを込め引き上げる

東尋坊で雄島を背に舟みこしを担ぐ男衆。「来年は“逢瀬”ができるように」と海に願いを込め引き上げる



▲ポスターは、劇画家で審査員でもある池田理代子さんのデザイン

第21回テーマは『わすれない』 原点回帰の一筆啓上賞が始動 4月15日(月)

今年の日本一短い手紙のコンクール・一筆啓上賞は、『わすれない』を第21回テーマに募集を始めました。丸岡文化財団事務所で行ったテーマ発表会見で市長は「日本の自然や社会が激変する中で、忘れられないもの、忘れてはいけないものを、今一度思い起こすきっかけにしてほしい。そのことが新たな希望や心の豊かさにつながれば」と話しました。

地域の安全を見守る 市交通指導員を初表彰 4月5日(金)

長年にわたり交通安全啓発活動に貢献した交通指導員17人が、市と市交通指導員会から表彰されました。交通指導員は市から委嘱を受け、交通安全県民運動の街頭啓発や保育園などでの交通安全教室、パトロールなどの活動をしています。30年以上務めた人を功労者、10年以上を優良者、10年未満で精力的に活動した人を精勤者として、その功績をたたえました。



▲市交通指導員会合同会議に出席した約50人の関係者の前で表彰される受賞者たち



▲本多家の家系図や人物紹介などが書かれたパネルを興味深そうに読んでいく来城者たち

▲丸岡城の前で着物を羽織って写真を撮る親子

桜に彩られた丸岡城 お祭り気分で笑顔も満開 4月1日(月) ~20日(土)

日本の桜名所100選に選ばれている丸岡城周辺を舞台に、丸岡城桜まつりが開催されました。期間中は暖かな日の光やぼんぼりの灯りに彩られた満開の桜がお出迎え。観光客らはパン焼き体験や織物体験などでも楽しんでいました。今年は初代丸岡藩主の本多成重が入城400年目になることから、丸岡城内で本多家に関するパネル展示も行われました。

笑顔とともにある言葉 最高のありがとうを表彰 4月21日(日)

「ありがとう」をテーマにした第10回新一筆啓上賞の顕賞式が、丸岡体育館で行われました。受賞者や家族、丸岡中・丸岡南中で結成された合唱隊など約500人が来場。歌手の小室等さんが作ったテーマソングの合唱で幕を開け、大賞から佳作までの入賞者を表彰しました。式典後、参加者たちが書いたありがとうのメッセージを風船に乗せ、一斉に大空へと放ちました。



▲小室等さんのバンド「六文銭」と中学生の合唱隊、会場全体で「ありがとう」の歌を大合唱

▼メッセージを付けた風船を一斉に大空へ飛ばす参加者たち



▲坂本市長から大賞の表彰を受ける岡崎仁彦さん(福井市)

花と光の幽玄美 竹田のしだれ桜が今年も 4月13日(土)

竹田の里しだれ桜まつりの開幕を告げるライトアップの点灯式が、たけくらべ広場で行われました。坂本市長や清水秀治・竹田の里づくり協議会長らが点灯ボタンを押すと、同広場や竹田川沿いに植えられた約100本のしだれ桜が淡い光に浮かび上がり、幻想的な雰囲気を出しました。心待ちにしていた地元住民らが大勢訪れ、散策を楽しんでいました。



▲しだれ桜の開花を待っていた名残りのソメイシノも一緒にライトアップ

▲ライトアップ初日、六分咲きながら覆いかぶさるように垂れた桜の下をくぐりぬける人たち

▶点灯式では関係者が一斉にスイッチオン



▲参加の動機や活動への期待などを坂本市長に語る栗田さん(左)

地域おこしに若いパワー 3代目の協力隊が就任 4月11日(木)

都市に住む若者が農山村で生活し、さまざまな地域おこし活動に取り組む「緑のふるさと協力隊」の委嘱式を市役所で行いました。竹田地区で1年間活動する隊員は栗田彩香さん(茨城県石岡市)で、自分がやりたいことを求めて大学を休学し参加。今後は祭りやイベントの手伝いをしながら、集落の生活の中でまちおこしの方法を見つけたいです。



「足を振り上げて、止まってポーズ！」先生の掛け声に合わせて、少しでもきれいな演技ができるように練習に励む子どもたち

夢舞台への熱い思い 大きく羽ばたく妖精たち

音 楽に合わせてしなやかに舞い、豊かな演技力で美を表現する。日々の積み重ねが大切な新体操で、あくなき向上心で演技を磨く。それが「maru RG」だ。

来たる福井での全中大会や国体で上位入賞を志す子どもたちが集まり、平成21年に発足。丸岡高校で25年間新体操部を指導してきた瀬谷美智代さんを師事し、練習に励んでいる。

新体操の楽しさを知り始めたという巽乃愛さん長崎小3年は、「先生ができるまで丁寧に教えてくれるので、楽しく練習ができる」と、このチームの指導方針を気に入っている。

クラブの演技を得意とする竹澤思人さん（磯部小3年）は、北信越大会の出場経験もある実力者。「練習は厳しいけど、音楽に合わせたトレーニングなど工夫があつて楽しい」と練習の特長を教えられる。

基本に重点を置いて練習



maru RG
メンバー 8人 指導者 5人
代表 瀬谷 美智代さん（春江町石塚）
コメント
丸岡高校城東分校で月・火・金（18:00～20:00）・土（9:00～13:00）に練習をしています。リボンやボールなどを使って楽しく踊りたい子、大会出場を目指す子を募集中です。
興味がある人は竹澤（☎090-4251-6235）まで。

「ふれんず」は坂井チャンネルでもご覧いただけます！
今回の内容は、5/15（水）～6/14（金）まで放送します。
お楽しみに！ 秘書広報課 ☎50-3012

を重ね、率先して大きな声を出すリーダー・谷口莉々夏さん（平章小6年）の目標は福井国体。「県内の選手が集まる合宿に参加して刺激を受けた。大好きなこのチームで力を付けたい」と魅せる笑顔はきらめいている。

「子どもたちには丸岡高校に進学して、新体操を盛り上げてほしい」と願う瀬谷さん

は、「強い選手はまず礼儀正しい。そういう部分も鍛えていけたら」と厳しくも優しい指導を続ける。

才能とは努力すること。目標に向かって懸命に頑張る姿こそ、何よりも価値がある。夢が目標に、目標が現実になるように、仲間たちは今日も大舞台に立つその日を想像して踊り続ける。



AKB48の音楽にセズにカニ合せて、ミカ行うトレーニング



鏡に自分の姿を映して、動きや姿勢などの基本を練習



演技の上達に不可欠な柔軟は時間をかけて入念に

「菜の花きれいだね」 景観利用で園児も笑顔 4月23日（火）

福井空港周辺の県の遊休地を有効利用しようと、地元の人や企業などで作る「花坂爺さんの会」が植えた菜の花が見ごろを迎えました。この菜の花畑は空港周辺の景観を整備するため、約3,000㎡の土地に試験的に実施したものです。満開の花畑に春江保育所の園児41人が散歩に訪れ、黄色のじゅうたんで大はしゃぎ。花に触れ、匂いを嗅いだりして楽しみました。



▲「いい匂いするね」と笑顔で菜の花畑の中を散歩して楽しむ園児たち



▲県内外のクラフト作家のブースが70あまり並んだクラフトフェア

今年のクラフトフェアは 4月20日（土） 満開のしだれ桜とともに 21日（日）

竹田の里づくり協議会が主催する「竹田の里しだれ桜まつり」恒例のクラフトフェアが、しだれ桜が満開となったたけくらべ広場で開かれました。木材や布などの工芸品や陶器など手作り作品のブースがズラリと並んだほか、食のコーナーでは地元の食材を使ったそばや山菜おこわなどが販売され、満開の花と自慢の品や食を求める大勢の人たちで終日にぎわっていました。

雄島地区まちづくり協議会（平成20年7月8日発足） 豊かな海や観光資源を生かしたまちづくりを

進めています！
協働のまちづくり 18



▲海の自然・歴史・文化を体験する特別事業。雄島や東尋坊などを海から見ながら講義を受け、地元の宝の価値を再認識。下船後は、サザエなどの地元海産物も試食しています。

雄島地区は有名な東尋坊や雄島をはじめ、豊富な観光資源に恵まれた地区です。まちづくりでは地元の人たちがこらに深く知り、価値を高め、観光客を呼び込めるかが重要になります。そのためには、海岸線遊歩道の整備といったハード面や、「日本3大夕日の1つ」として東尋坊のイメージアップを売り込むなどソフト面の充実を進めていく必要があります。私たちはこの海を100%生かしたまちづくりを目指しています。



あらかわ まさよし
荒川 正義 会長
（三国町宿）

■まずは海をよく知る■
最近では子どもだけで海に遊びに行く機会も減り、海を知らない子どもたちが増えたように感じます。そこで、海から地域の宝を見たり、海女さんの仕事や特産品に触れる機会を特別事業として企画しました。海や海に携わる仕事に興味と理解を深めて、このまちを好きになってほしいですね。

■広い視点でまちづくり■
雄島地区を良くするためには、自分の地区だけにこだわらず、宿泊地や市内の観光地との連携など大きな視点で環境づくりを考えていかなければいけません。どこかのまねではなく、ここにある特色を磨くことで魅力をつくり、地区外の人が「一度訪れてみたい」と言ってくれるまちをつくっていきます。



▲小学生が描いた海に関する絵を掲示板に



▲毎年、住民の手で誇りあるきれいな海に

まちの話題が満載の「フォーカス」は、市のホームページ（☎http://www.city.fukui-sakai.lg.jp/）からもご覧いただけます。ホームページでは「ホット」な話題を随時公開。また、上記以外の話題も紹介しています。

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。

Topics トピックス

まちの話題をお届けします。

長畝小消防クラブが全国表彰 4月9日(火)

長畝小学校の少年消防クラブが全国の「優良なクラブ」として表彰されました。表彰式は3月26日(火)に総務省(東京)で行われ、同小6年の竹内涼夏さんが消防庁長官から盾を受けました。受賞の報告に市役所を訪れた同クラブ代表の児童たちに、市長は「クラブでの経験を大人になっても忘れず、地域の防火意識につなげて」と激励しました。



▲盾を披露する竹内涼夏さん(右から4人目)

ミクロネシアでの活動を報告 4月24日(水)

子どもの算数力向上のため、青年海外協力隊としてミクロネシアで2年間活動していた布目啓介さん(丸岡町南横地)が帰国し、市長に活動を報告しました。教員向けの研修も行い、精力的に活動した布目さん。「つながりを大切にすると人たちがた。日本の子どもにもその大切さを教えていきたい」と話していました。



▲「教員になって学んだことを子どもたちに伝えたい」と話す布目さん(中)

「市民企画講座」を募集します



● 問い合わせ まちづくり推進課 ☎50-3017

自 主に講座を開催してみませんか。皆さん独自の企画運営を、市が応援します。対象 市内を拠点に活動している団体・グループなど

自 支援内容 講師謝礼相当を助成 ※2万円まで 所定の用紙に必要事項を記入し、7月26日(金)までに持参または郵送してください。用紙は、まちづくり推進課・各総合支所地域振興課・男女共同参画センターにあります。市ホームページからも入手可能です。 ※応募企画は審査の上、後日結果を通知します

徴収嘱託員を募集します



● 問い合わせ 納税課 ☎50-3024

滞 納市税の徴収業務などに従事する嘱託員を募集します。「収納率アップに貢献したい」という意欲のある人の積極的な応募をお待ちしています。募集人員 2人

滞 主な応募要件 ・普通自動車の運転免許証を有し、運転ができる ・パソコン操作(簡単な文書作成程度)ができる ・市税等の滞納がないこと ※詳しくはお尋ねください

随時受け付けています 「女性人材リスト」に登録を



● 問い合わせ まちづくり推進課 ☎50-3017

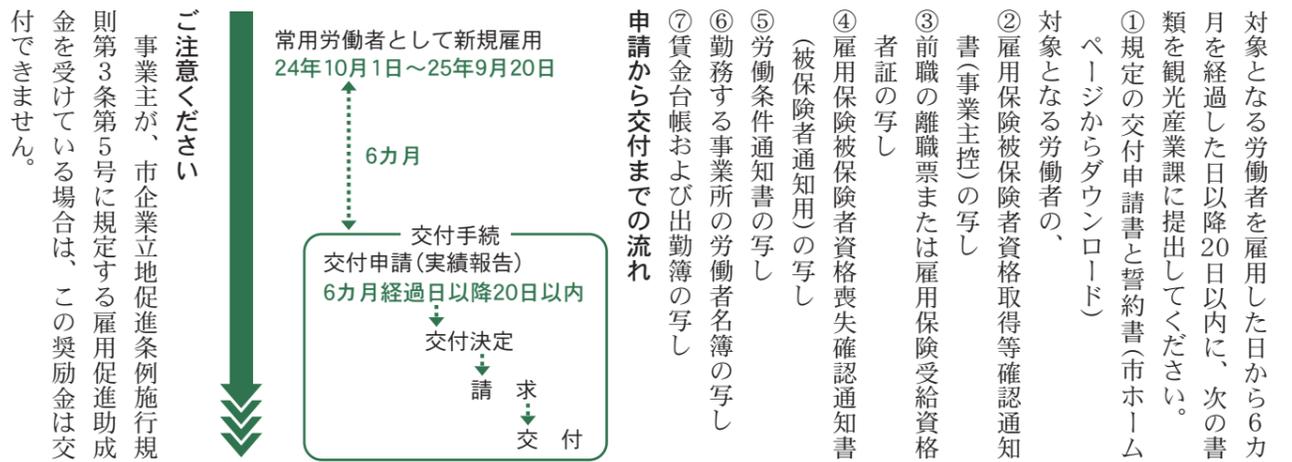
政 策や方針を決定する場をはじめあらゆる分野への女性の参画・登用を図るため、市では女性人材リストを作成し、活用しています。積極的な登録をお願いします。対象者 市内に居住・勤務または市内の団体に所属している20歳以上の女性で、福祉、環境、まちづくり、商工、国際交流、教育などの分野に関心または専門的知識・技能がある人



【事業主の皆さんへ】 緊急離職者の雇用を支援！ 離職者を新規雇用すれば、一人につき20万円を支給

● 問い合わせ 観光産業課 ☎50-3153

企 業の倒産や雇用調整などで離職者を余儀なくされた労働者の早期再就職を支援するため、市では常用雇用した事業主に対し「雇用奨励金」を交付します。対象となる労働者 次の全てに該当する人 ・市内に住み、かつ住民基本台帳に記録されている人



募集

invite information

『消費者カクイズ』
抽選でエコグッズを進呈!

■消費者カクイズ②⑥■

Q. 量販店の懸賞で旅行に当選。行程にあった店で着物を勧められ、仕方なく分割で契約したが高額なのでやめたい。この場合の最も適切な対処法を選んでください。

ア) クレジット会社から確認の電話があったが仕方ないので了承する

イ) すぐに消費者センターに行く

ウ) 品物が届いてから考える

エ) お金を払っていないので当分放置する

応募方法 ①答え②郵便番号・住所③氏名④年齢を書いて下記へ送付

応募先 市民生活課クイズ係
〒919-0592
坂井町下新庄1-1

応募締切 6月7日(金)

☎市民生活課 ☎50-3030

※4月号の答え…イ



メールはこちら

九頭竜川・日野川
愛護モニターを募集

活動内容 河川の状況報告など

期間 7月1日から1年

対象 20歳以上で、九頭竜川・日野川から概ね5キロ以内に居住しているかそれに準ずる環境にある人

報酬 月額4,580円(予定)

申込締切 5月31日(金)

☎福井河川国道事務所

☎35-2661

http://www.kkr.mlit.go.jp/fukui/

お知らせ

information

今年の行政相談員を
お知らせします

行政に対する意見や要望はありませんか。行政相談は定期的に行っています。気軽にご相談ください。

氏名	住所
松川 順子	三国町川崎23-7
大谷 英仙	丸岡町石城戸4丁目13
前田 孝暁	春江町江留上本町7-1
渡邊 一郎	坂井町東34-9

☎秘書広報課 ☎50-3012

計量器(はかり)の
定期検査を行います

店や事業所などで取引・証明に使用しているはかり(家庭用を除く)は、2年に1回定期検査を受けることになっています。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。



とき	ところ
6月4日(火)	市多目的研修集会施設
6月5日(水)	三国公民館
6月6日(木)	三国公民館

時間 10:00~15:00
(12:00~13:00は休止)

※病院・薬局、学校・保育所などで使用するはかりも含まれます

※検査手数料は、はかりの種類によって異なります

なお、前回(平成23年度)検査を受けた人には事前にご案内していますが、新たに希望する場合は5月17日(金)までに下記へ連絡してください。

☎市民生活課 ☎50-3030

松くい虫防除の
薬剤散布にご協力を

通勤・通学区域は、午前4時から6時30分の間に散布を行います。早朝の外出を控えるなど、事故防止にご協力ください。

とき 5月20日(月)~

6月10日(月)

ところ ・三国町安島・崎地係(県道・市道沿い)
・海浜自然公園内
・浜地海岸沿い

☎三国総合支所地域振興課 ☎82-8904

有害鳥捕獲を
行います

農作物の被害拡大を防ぐため、猟銃を使った有害鳥の捕獲を行います。当日午前7時までの農作業や散歩は控えるなど、事故防止にご協力ください。

地区	とき・問い合わせ
丸岡	5月22日(水) 丸岡総合支所地域振興課 ☎68-0801
春江	5月22日(水) 6月20日(木) 農林水産課 ☎50-3150
坂井	5月24日(金) 6月18日(火) 7月16日(火) 農林水産課 ☎50-3150

時間 5:00~7:00(全地区)

※三国地区は6月以降に実施

自衛官になりませんか

陸上・海上・航空自衛官候補生(18~27歳男子)の募集を行っています。試験日・申し込み方法など詳しくは、下記へ。

☎自衛隊福井募集案内所

☎24-3702

冬眠明けのクマに
注意してください

春はクマが冬眠(冬ごもり)から目覚め、食べ物を求めて活発に移動します。山に入る場合は、クマと出会わないよう次に注意してください。

■クマと出会わないために

- ・鈴、大声、ラジオなど大きな音を出して移動し、クマに自分の存在を知らせる
- ・悪天候の日はクマも人の気配に気づかないので特に注意
- ・クマの好物の山菜採りはほどほどに
- ・クマの出没状況を確認し、危険な場所には近づかない

■クマと出会ってしまったら

- ・小グマを見たら、近くに必ず母グマがいるのでそっと立ち去る
- ・クマから目を離さないようにして、できるだけゆっくりと後退する

☎農林水産課 ☎50-3150
☎丸岡総合支所地域振興課 ☎68-0801

三国祭に合わせて変更
体育施設の開館時間

5月20日(月)は三国祭のため、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
体育施設(三国運動公園施設、三国体育館、三国グラウンド、三国艇庫)	9:00 ~ 17:00
小中学校の体育施設	一般開放 しません

☎三国体育館 ☎82-4686



▲昨年の三国祭

リサイクル

recycle information

学習机、スキー板(180cm板のみ)、子ども用三輪車、自転車用子ども乗せシート(前用)、春江東幼稚園の体操服(冬用・100cm・上のみ)、春江中学校の体操服(夏用ハーフパンツ・サイズL)、電話機

レコードプレーヤー、子ども用スキー板(140cm、150cm)、子ども用スキー靴(22.5cm、24cm)、女性用スキー靴(24cm)、大人用自転車、春江中学校の制服(女の子用、夏・冬)、春江中学校の体操服(サイズM、夏・冬)、戦前の布(かすり、しま、藍、麻、ちりめん)、黒の学ラン(標準型学生服と標示のあるもの・上のみ・160cm以上)、家庭用ミシン、オーバーロックミシン、シングルかセミダブルのベッド

申込方法 電話で下記へ
※無償の品物のみ取り扱います
※掲載期間は3カ月(自動継続はしません)

※品物の細かい指定はできません
※掲載品は掲載者が保管

☎市民生活課 ☎50-3030

食卓にもう一品! 食生活改善推進員の
かんたん料理レシピ

豚肉のぽん酢炒め



丸岡地区食生活改善推進員

栄養成分/1人分

エネルギー	135kcal
タンパク質	11.1g
脂質	5.6g
塩分	0.9g

材料/4人分

豚こま切れ肉	200g
酒	大さじ1 少々
片栗粉	大さじ1
タマネギ	120g
ニンジン	1/3本
タマネギすりおろし	大さじ1
ニンニクすりおろし	1/2かけ分
たれ	大さじ3
ぽん酢	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	小さじ1
バター	小さじ1

作り方

- ① 豚肉は、酒と塩で下味をつけて片栗粉をまぶす。
- ② たれの材料は混ぜ合わせておく。
- ③ タマネギは縦半分に切り、横に5ミリの薄切りにする。ニンジンは細切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。しんなりしたら、タマネギとニンジンを加えてさらに炒め、②とバターを加えてなじませる。

塩気と酸味で「いいあんばい(塩梅)」

ものごと全般の具合や加減を表すときに使う「いいあんばい」という言葉があります。これは「塩と梅酢で調味すると、塩味がまろやかになっていいあんばいだ」というように、料理の味加減を表すことからきているそうです。「塩分は気になるけれど、味気ないのはいや」というときには、酢の力を借りましょう。酢には、味を引き立たせる効果があるので、塩分を控えてもおいしくいただけます。酢の「クエン酸」と豚肉の「ビタミンB」を一緒に食べると、疲労物質を分解して新たなエネルギーを生み出してくれるので、疲労回復にも効果があります。

☎健康増進課 ☎50-3067

3月21日から4月20日までの届け分(敬称略)



じいちゃん・ばあちゃん
いつも遊んでくれてありがとう。

高山 勇弥ちゃん
(1歳・春江町中筋)
父:真治さん 母:千春さん



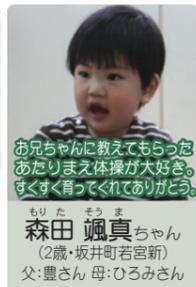
まいはちあの中を元氣いっぱい
ハイハイしてます!

伊藤 絢人ちゃん
(1歳・坂井町五本)
父:宗城さん 母:真由実さん



3歳になりました。
いちばんはあちゃんありがとう!

富田 悠弥ちゃん
(3歳・坂井町下兵庫)
父:和弥さん 母:佳代さん



お兄ちゃんに教えてもらった
あたりまえ体操が大好き。
すくすく育ってくれてありがとう。

森田 颯真ちゃん
(2歳・坂井町若宮新)
父:豊さん 母:ひろみさん



2歳になりました。
毎日の友達と楽しく遊んでいます。

大西 優仁ちゃん
(2歳・春江町いちい野北)
父:久啓さん 母:加織さん

「みんなの掲示板」
「今月のハッピーバースデー」
掲載希望者を募集

締め切りは、掲載希望月の前
月5日まで。希望者多数の場合は、
掲載できない場合があります。
詳しくは秘書広報課まで。
☎秘書広報課 ☎50-3012

「今月のハッピーバースデー」
坂井チャンネル(121ch)にも掲載!
誕生月の赤ちゃんが、コメント・
写真付き(静止画)で登場します。
ぜひお申し込みください。

名前	年齢	行政区	名前	年齢	行政区
三国町／			酒井 利一	88	猪爪
竹村 こりゆ	87	下錦	浅山 チエ子	97	山竹田
浅田 マサ	100	平山	金子 順子	42	北横地3区
清原 暁海	58	崎	南部 八重子	79	三ヶ町
澤崎 幸子	83	桜町	宇随 忠雄	80	下安田
中林 キヌエ	93	山岸	岡崎 豊子	98	一本田福所
佐々木 令子	87	新保	加茂 つゆ子	75	栄
寺木 捨吉	93	岩崎	西 和子	83	安田新
鮎川 喬	79	平野	花岡 謙一	79	八ツ口
清水 亮	78	梶			
中林 健次	92	山岸	春江町／		
直江 明子	52	陣ヶ岡	澤崎 欽哉	92	江留上新町
中島 紀由	72	下新	新谷 きみゑ	83	寄安
米納津 幟	92	下錦	浦島 昇	60	本堂
伊藤 一枝	89	宿	酒井 弘美	77	西太郎丸
任田 雄二	53	浜滝谷	岩佐 ミツノ	81	京町
小西 和夫	89	運動公園	西端 トノエ	85	中庄
面 つや子	82	米納津	南嶋 武夫	82	布施田新
鈴木 俊子	85	安島	清川 香	81	正善
			北林 初枝	95	藤鷲塚
			松井 傳夫	82	春日野
			佐藤 正義	86	中庄
			田中 秀志	78	いちい野
			三田 千代三良	94	針原東
丸岡町／			坂井町／		
上田 忠志	91	舩田	中屋敷 喜隆	79	田島
児嶋 きよ子	86	北霞3区	陶山 誠	82	蛸
原 五郎兵衛	64	新九頭竜2区	伊藤 茂昭	75	小路
村本 イサヲ	87	岡	齊藤 馨	85	東荒井
石田 重信	85	新鳴鹿3丁目	齊藤 恒則	83	清永
村田 清見	89	今市	酒井 峰子	79	東中野
山本 太市	61	野中山王	宮川 勝治	80	徳分田
吉田 ちよ子	85	四ツ柳	伊藤 政雄	88	館
渡辺 利枝	86	高柳	竹内 政信	84	下兵庫
伊部 ヨシエ	85	北横地1区			
山腰 成綱	83	山竹田			
山本 イト	104	山口			
竹林 きみ子	89	八ヶ郷1区			
大木 茂子	65	下石城戸			
経石 了英	82	今市			
大石 みよこ	92	板倉			

名前は全て人名漢字および常用漢字で表記しています。

市の
すがた

人口	94,010人 (-176, -338人)	
男	45,500人 (-103, -198人)	
女	48,510人 (-73, -140人)	4月1日現在
世帯数	30,225戸 (+39, +272戸)	※()内は前月比、前年比

増改築。微笑む。思わす。に。って

地元の信頼を第一に、住まいの満足をご提案。

NITTE

福井県学生協指定代理店

住まいのプロフェッショナル

☎0120-704-864

福井県坂井市春江町中筋高田49

ニッテ住宅

6月15日(土)・16日(日) いねす感謝祭 開催

農産物直売所「いねす市」 営業時間 7:00～18:00

坂井地域交流センター「いねす」 坂井市坂井町蔵垣内 34-14-1 ☎0776-72-7600

坂井地域交流センター「いねす」 指定管理者 株式会社アイビックス 福井市下馬2丁目101

こちらは有料広告欄です

市民の活動を応援するコーナーです。

ジュニアティーボールで
野球の楽しさを知ろう

野球型のゲーム「ティーボール」で、野球の基本と楽しさを学ぶ教室です。

とき 5月24日～7月19日の
毎週金曜日
18:30～19:30
※6月は21日のみ

ところ 三国体育館第2競技場
対象 小学1～3年生
定員 20人
受講料 6回3,000円(保険料込)
服装 動ける服装
(スカートは不可)

5月13日(月)以降に、下記へ
電話で申し込んでください。保
護者も自由に参加できます。
☎三国体育館 ☎82-4686

市民スポーツ祭
水泳大会参加者を募集

無料で参加できます。皆さんの
腕を試してみませんか。

とき 6月9日(日)9:00～
ところ 丸岡B&G海洋センター
種目 男女別・年齢別
申込方法 5月26日(日)までに、
みくにアクアスイム
クラブ(☎82-8833)、
丸岡B&G海洋センター
(☎67-4646)、坂井体
育館(☎68-0123)へ申
し込み
☎坂井市水泳協会 金本
☎090-5177-6955

ピラティス(運動)で正しく
体をリセットしませんか

とき 毎週火曜日
14:30～16:00
ところ 春江体育館会議室
受講料 月3,000円
☎西 ☎090-5172-1850

仲間との輪を大切に
硬式テニスを楽しもう

自分の健康管理を兼ねて、空
いている時間に一緒にテニス
をしませんか。丸岡・坂井のテ
ニスコートを中心に活動し
ています。初心者・定年退職者
も大歓迎です。
とき 毎週火・木・土・日曜日
13:00～16:00

参加費 1回300円
☎小町テニスクラブ 長田
☎51-4742

国際グラウンドゴルフ&
BBQパーティーを開催

グラウンドゴルフを通して、
国際交流をしませんか。参加申
し込みは5月18日(土)までに下
記へ。
とき 5月25日(土)
10:00～15:00
ところ 清水植物園(三国町崎)
参加費 1,000円
※ゴルフのみは500円
☎インターナショナルさかい
平田 ☎090-2034-5761

丸岡盆裁会 展示会
チャリティー即売会も

とき 5月25日(土)・26日(日)
9:00～16:00
ところ 霞の郷
☎丸岡町盆裁会
☎41-3587

さかい民謡まつりに
お越しください

丸岡民謡会創立35周年を記
念した発表会です。ぜひ、会場
にお越しください。
とき 5月26日(日)13:00～
ところ たかむく古城ホール
(高棟公民館4階)

出演 丸岡民謡会員ほか、
藤己会(民謡)、みすじ
会(津軽三味線)、丸岡
おじゃれ保存会(伝統
芸能)、井関の会(三味
線)、笹原武山(尺八)
が賛助出演
☎さかい民謡会 我谷
☎090-9761-1165

初心者・小学生も大歓迎
みくにギター教室

とき 毎週月曜日
19:30～21:30
ところ 三国公民館
受講料 1,000円(年会費)
☎みくにギター教室 齊藤
☎82-1136

さかいケーブルテレビから重要なお知らせ

本年7月24日にデジアナ変換放送が終了します

画面の右上に「デジアナ」と表示されているチャンネルが「デジアナ変換放送」です

一昨年の地上アナログ放送終了に伴い、当社では地上デジタル放送をアナログ放送に変換して配信する「デジアナ変換」サービスを暫定導入して参りましたが、当初の予定通り、本年7月24日をもって終了させていただきます。アナログ放送(3・6・9・11・12・25ch)にてご覧になっているお客様は、今のテレビにデジタルSTBを設置するか、地デジ対応テレビに入れ替えていただく必要があります。これからも引き続きテレビをお楽しみいただくために、皆さまのご協力をお願い申し上げます。

■デジタルSTBのお申し込み、お問い合わせはこちらまで

☎さかいケーブルテレビお客様センター ☎さかいケーブルテレビ

SCTV さかいケーブルテレビ株式会社 ☎0120-05-5710 TEL.0776-58-0505

こちらは有料広告欄です



②



①



③

- ①②日頃から地元・梶区の人たちによって美しい景観に保たれている砲台跡
- ③有馬道純の書幅(坂井市教育委員会蔵)。丸岡藩主・有馬道純は、幕政の中核である老中職まで勤め、さらに藩の軍制を改革し、西洋流銃隊を採用した

当時の緊迫を今に
外国船への盾となった砲台跡を歩く

江 戸末期、人々が国の将来のあるべき姿を模索した「幕末」と呼ばれる時代。歴史上でも人気があり、NHKで放映中の大河ドラマ「八重の桜」の舞台にもなっていますね。

当 時、たびたび現れる外国船への危機感から、幕府や諸藩が沿岸に砲台場を築くようになりました。

幕末期の福井藩主だった松平春嶽は、三国の新保・宿浦・米ヶ脇に台場や造船所などを設けました。

三 国町梶の海岸には、嘉永五年(1852)、丸岡藩が築いた砲台跡が今でも残っています。

海上に突き出た沿岸上、高さ1・8メートル、長さは33メートルの胸牆(胸の高さぐらいまで積み上げた土)に、5つの砲眼(砲弾を発射する穴)が設けられ、石垣には「嘉永壬子(嘉永五年)春二月随栗原氏出繩規築之原貞熙 原常陸」「南常太郎・黒鍛長左衛門」と、築造年と工事に携わった人物の名が

刻まれています。

「栗原氏」は、丸岡藩の砲術家・栗原源左衛門で、当時砲術の第一人者であった高島秋帆の門人といわれています。また「南常太郎」は梶浦の庄屋、「黒鍛」(土木作業員)の「長左衛門」は大野藩の人でした。

丸 岡藩では、後に藩主・有馬道純自らが西洋流砲術家の江川太郎左衛門入門。藩士も何人かが、大野藩の学問所「洋学館」に砲術修行のため入学しました。

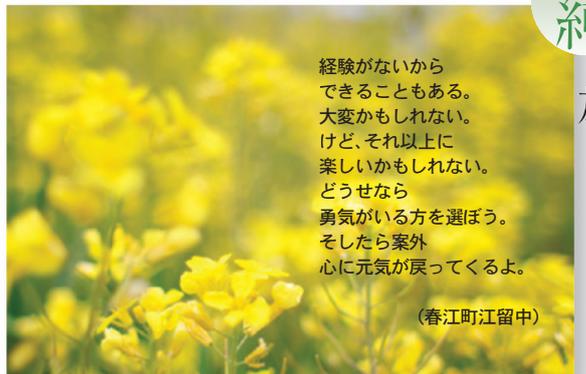
ペリー提督の率いるアメリカ艦隊が浦賀に来航するのは、丸岡藩が砲台場を築いたその翌年で、そこから本格的な幕末の動乱が始まります。

こ の砲台跡は、築造年がはっきりしており、原形もよくとどめているので、国の史跡として指定を受けています。今でも静かに海辺にたたずみ、緊迫した当時の雰囲気を与えています。

純な旅

経験がないからできることもある。大変かもしれない。けど、それ以上に楽しいかもしれない。どうせなら勇気がある方を選ぼう。そしたら案外心に元気が戻ってくるよ。

(春江町江留中)



編集後記

▼ダイエットをはじめ、何事も継続が困難。表紙の渡辺さんの25回連続マスターズ出場はまさに偉業です。取材中、水泳を勧められましたが、話を濁しました。だって私、海の近くに住んでいないからカナヅチなんです。(尚)▼知り合いが始めたカフェに行きました。メニューや内装・備品はもちろん、お客さまのことを一番に考えた空間づくりは見事の一言です。食べ物でも使う物でも、作り手は手を一番に思うもの。作り手—広報担当として大切なことをあらためて覚えた昼下がりでした。(純)

