

# 広報 さかい



## CONTENTS

【食育市民ネットワーク通信Vol.4】  
食でつながるひとの絆 地域の絆  
「朝ごはん」にはワケがある。…2

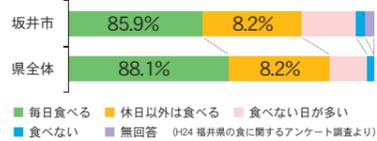
2013  
September

9

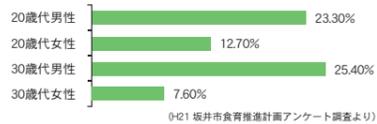
平成25年

No.90

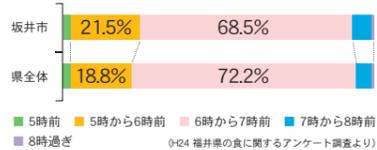
【朝ごはんを食べますか】



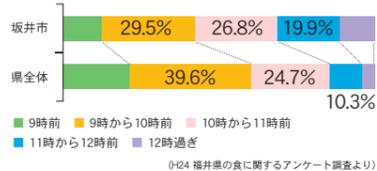
【朝ごはんを食べない年代別割合】



【朝起きる時間】



【夜寝る時間】



坂井市の小中学生は夜更かしの傾向です。「朝起きられず、ごはんを食べられない」の原因かもしれません。早く寝ることより、早く起きること。「早起きして朝ごはん」から始めましょう。

朝ごはん、ちゃんと食べていますか  
朝ごはんは、いいことづくめです。  
朝ごはんを食べると体温が上がります。体が目覚めます。体へエネルギーを補給することで頭がすっきりして集中力もアップ。体のリズムが整うと、排便のリズムも整いお腹もスッキリします。  
逆に朝ごはんを食べないと、代謝が悪くなり、脂肪を溜め込みやすく「太りやすい体質」になってしまいます。  
「早起き、朝ごはん」を心掛けます。

朝ごはん 3つのスイッチ

**おなかにスイッチ**  
野菜や果物などの繊維質が、体の調子を整えて腸の働きを良くしてくれます。

**あたまにスイッチ**  
ご飯やパンなどのデンプン質が、ブドウ糖というエネルギーになって脳を活性化します。

**からだにスイッチ**  
肉や魚、卵などを食べると、体温が上がり動きやすくなります。

ガーン

あくびでるし。  
なんか落ち着かんし。  
動きたくねえし。  
やる気ねえし。  
もう帰りたいし。  
ぜんぜん集中できんし。  
ええっ？ モテなくなるの？

健康増進課 主事 北山大介

こんにちは。いつきです。きょうも、朝ごはんはしっかり食べてきたよ。だから、学校でも元気もりもりだよ！あれっ？ だいすけ、どうしたの？ そんなダルそうにしてるとモテなくなっちゃうぜ。



「朝ごはん」にはワケがある。

文部科学省が先日発表した今年の「全国学力テスト」の結果によると、福井県の公立小中学生の平均正答率は、各教科とも3位に入り、6年連続で全国トップレベル。学力テストに併せて行われている学習状況調査でも、「朝食を毎朝取る」「家で学校の宿題をしている」などの割合が、小中とも全国平均より高いという結果でした。

そこで、注目したいのは「朝食を毎朝取る」率について。学力とともにその県平均が全国を上回る中、坂井市の実情はあまり喜ばない結果となっているようです。

今回の「食育市民ネットワーク通信」では、朝ごはんの効果や必要性についてみていきましょう。



子どもだけでなく保護者の皆さんにも、朝ごはんやバランスのとれた食事の大切さを伝えています。

元気のみなもと・朝ごはんの魅力と威力を学校でも「みんな、朝ごはんを食べたあと、気分や体調はどうでしたか？」  
磯部小学校の子どもたちは、朝ごはんを食べることの大切さを学んでいます。どんなものを食べるとどんな効果があるかを知ったり、朝ごはんを食べたときの気持ちを発表したり。「先生、今日は〇〇食べたよ」と積極的に話す子もいるなど、子ども一人一人に朝ごはんを食べようという意識が育っています。

朝ごはんを食べると元気が出て、大きな声が出るよ。

頭の働きが良くなる。立派なうちがでる。

時間に余裕をもって、朝ごはんを食べるように早寝早起きを心掛けないとな。

朝ごはん、子どもの好きなもの・食べやすいものばかり出していただけ、バランスを考えなきゃ。

磯部小学校 栄養士 戸板真弓

### 【募集】食生活改善推進員

「食」に関するボランティア活動をしてみたい、地域で仲間づくりをしたい、家族や自分の健康づくりに興味がある——という人は、ぜひ食生活改善推進員として活動してみませんか。

伝承料理教室や男性料理講習会などを開いたり、市の健康づくり事業のお手伝いなどをしたりしています。

私たちの健康は私たちの手で。おいしく、楽しく、健康づくりをしましょう。

人数 20人

- 要件
- ・「食」に関心のある市民
  - ・食生活改善推進員として活動可能な人
  - ・養成講習会(9:30~13:00)に参加できる人(全5回)

とき	講義(上段)/実習(下段)
11/11(月)	開校式・健康づくりと健康日本21 栄養・調理の基本と食品衛生
11/29(金)	食事バランスガイドについて 高齢者の低栄養予防
12/13(金)	地域での食生活改善推進員活動 乳児期・幼児期の食事
1/14(火)	健康づくりと生活習慣病予防 メタボ予防
1/30(木)	終了式 日本型献立

ところ かすみの郷

応募方法 電話で健康増進課まで  
①住所②氏名③年齢④電話番号⑤職業⑥応募動機をお知らせください

締め切り 10月11日(金)

健康増進課 ☎50-3067

### 【募集】食育市民ネットワーク会員

「食でつなごう ひとの絆 地域の絆」をモットーに、講演会や食育事例発表などの勉強会、食育イベントなどを通して、みんなで学び、協力しながら、食育の輪を広げていくことを目指しています。

「一緒に坂井市の食育を盛り上げたい」という人、団体・事業所や個人で食育活動に取り組んでいる人は、ぜひ会員登録をお願いします。

坂井市食育市民ネットワーク事務局(健康増進課内) ☎50-3067

### おかかトースト



- 【材料】  
食パン 1枚  
マヨネーズ 大さじ1  
油あげ(薄切り) 1/2枚  
A しらす 大さじ1  
たまねぎスライス 少量  
とろけるチーズ 適量  
B かつお節 適量  
大葉(細かく切る) 1枚  
白ごま 少量

- 【作り方】  
① パンにマヨネーズをぬる  
② ①にAをのせてトースターでこんがり焼く  
③ 仕上げにBを飾る

めざましレシピをご紹介します!

### キャベツの巣ごもり風



- 【材料】  
たまご 1個  
キャベツ 2枚  
サラダ油 小さじ1  
しょうゆ 適量

- 【作り方】  
① キャベツは太めのせん切りにする  
② フライパンにサラダ油小さじ1/2をひき、キャベツを敷く。真ん中をくぼませて、たまご1個を割り入れる  
③ 水大さじ1を加えてフタをする。白身が固まってキャベツがしんなりするまで、中火で5分ほど熱する  
④ 皿に盛り付け、好みでしょうゆをかける。キャベツに少量のカレー粉を入れて炒めてもよい

### 野菜たっぷり生姜スープ



- 【材料】  
袋入りカット野菜(もやしミックス) 1/2袋  
ショウガのすりおろし 小さじ2  
水 3カップ  
A 鶏がらスープの素 小さじ4

- 【作り方】  
① 鍋にAを入れて煮立て、袋入りカット野菜を加えて2~3分煮立て火を止め、器に盛り、ショウガをのせる  
野菜は冷凍したもの、きのこ類、いも類など何でもよい



▲これで1食分が完成。牛乳や果物を一緒にとると、さらに栄養バランスがよくなります

## 朝ごはん 3つのステップ

### 1 ステップ1 食べやすいものから

朝ごはんを食べる習慣がなかった人は、口に入れやすいものから始めてみましょう。

ただし、菓子パンなどの甘いものは、急激に血糖値を上げ、それを下げるために大量に分泌されるインシュリンがブドウ糖を中性脂肪として体に溜め込むため、太りやすい体質になってしまいます。

### 2 ステップ2 おかずを組み合わせる

ごはんやパンは、なるべくおかずを組み合わせましょう。主食の穀類は炭水化物の供給源で、エネルギーを十分とるのに必要です。ごはんやパンなどを冷凍したり、夕食の残りなどを工夫して、朝食に利用するようにしましょう。

### 3 ステップ3 主食・主菜・副菜

主食におかずを組み合わせると、たんぱく質やビタミン、食物繊維などがとれ、腹もちが良くなります。おかずの中にいろんな食材をとり入れて「一日30品目」を心掛けましょう。

手軽にバランスよく食べられるコツとは  
食事のバランスが大切なのはよくわかってるけれど、忙しい毎日や夜の付き合いが多くて、なかなか朝ごはんの手間を掛けられない……。そんなご家庭もあるでしょう。朝ごはんを食べる習慣を負担なく作るためには、生活のリズムを見直して、できることから始めることがコツです。

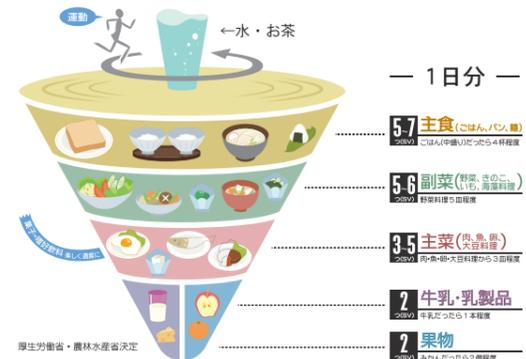
### コンビニや外食は選び方や組み合わせを工夫

どうしても忙しいときには、コンビニエンスストアや外食を利用するのも便利。メニューの選び方をちょっと工夫すれば、バランスよくいただくことができます。

- おにぎり、野菜料理、ヨーグルトのように、複数の食品を組み合わせよう
- 野菜が多くとれるようなサンドイッチなどを選ぶ
- 塩分の多い汁物は、野菜など具だくさんのものを選ぶ

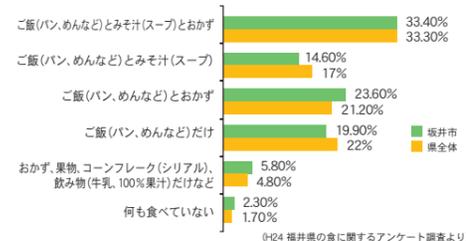


## 食事バランスガイド

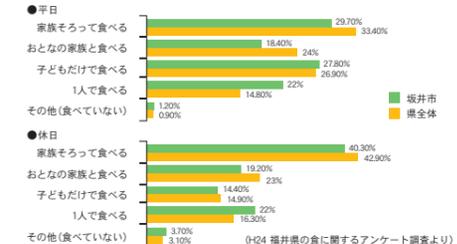


バランスガイドでチェック!  
左の「食事バランスガイド」を使うと、普段の食事で簡単にバランスが取りやすくなります。これは、一日に「何を」「どれだけ」食べたらいかが一目で分かる食事の目安です。水分がコマの軸になつていて、食事には不可欠な要素だということを示しています。バランス良く食べて、運動すると、コマは安定して回りませんが、バランスが悪いと傾いて倒れてしまいます。コマが安定して回るように一日の食事を考えてみましょう。

### 【朝ごはんは何を食べてきましたか】



### 【朝ごはんを誰と食べますか】



朝ごはんを食べている小中学生のうち、主食・主菜・副菜をバランスよく食べているのは1/3。メニューにも気をつけましょう。

一人で食べる「孤食」は、家族の団らんがなく、コミュニケーション能力、食事のマナーが学べない、わがまま、偏食になるという問題があります。家族そろって食卓を囲みましょう。



市内の小中学生にズバリ聞いてみました



①大きさ、迫力ともに最高級。夜空と水面を明るく彩る打ち上げ二尺花火と水中二尺花火の共演②二尺玉と同じ量の火薬を使った大迫力の花火で三国町をイメージした「世界一大きなひまわり」③上空から降り注ぐピンク色の火花で丸岡町をイメージした「丸岡城の夜桜吹雪」④計算された花火の軌道で春江町をイメージした「ユリスターマイン」⑤海面だからできる斜めスターマイン⑥上空にいろいろな形で花を咲かせる匠の技が詰まった花火

## 22万人を感動の渦へ 三国の夜空に芸術の花 8月11日(日)

坂井市の夏の風物詩のひとつ、三国花火大会が三国サンセットビーチで行われました。地元の若手アーティストが出演するサンセットライブには、三国町出身のSAKOさんが登場。温かい歌声で会場を盛り上げました。打ち上げ二尺玉で始まった花火大会は、名物の水中二尺玉や三国、丸岡、春江をイメージした坂井市花華づくしなど豪華で個性的。浜辺で約7,000発の花火を堪能した観客は、「来年も必ず見に来る」と感動を分かち合っていました。



## 城を仰いで盆踊り 市民らが初企画 8月3日(土)

「古城 夏の盆踊り」が一筆啓上茶屋駐車場で開かれました。地域住民の交流の場にしようと、丸岡観光協会などでつくる実行委員会が初めて企画。浴衣を着て集まった子どもや女性のほか見物客も飛び入り参加するなど、大勢の人たちがやぐらを囲んで踊りの輪に。「丸岡音頭」や「ぼんば踊り」など、お天守を眺めながら心行くまで盆踊りを楽しみました。



▲丸岡城を眺めながら、特設ステージを囲んで盆踊りを楽しむ参加者たち

衣を着て集まった子どもや女性のほか見物客も飛び入り参加するなど、大勢の人たちがやぐらを囲んで踊りの輪に。「丸岡音頭」や「ぼんば踊り」など、お天守を眺めながら心行くまで盆踊りを楽しみました。



▲状態を確認しながら、慣れた手つきでそばを打っていく参加者たち

## そばを愛する心で打つ 段位かけ磨いた業光る 8月3日(土)

そば打ちの技術向上と普及を図ろうと、城のまち会館で「丸岡町素人そば打ち段位認定会」が開かれました。そば打ち愛好家ら12人が、初段～3段の段位獲得を目指し演技。緊張が漂う中、審査員が水回し、こね、のし、切り、態度を一つずつチェックしていきました。参加者は練習で培った心・技・体を信じ、滑らかな動きで丁寧にそばを打っていました。

## 離れていてもずっと友達 延岡市との交流深まる 8月5日(月)～7日(水)

市内の小学校5・6年生20人が、「坂井・延岡ジュニア交流隊」として姉妹都市の宮崎県延岡市を訪問しました。これは両市が隔年で訪問しあい、名勝旧跡の見学や体験学習を通してお互いの文化や歴史に触れる交流事業で、今年で4回目。子どもたちは地引網体験や創作活動を通してすぐに打ち解け、たくさんの方の新しくできた友達との交流を楽しんでいました。



▲坂井と延岡の交流隊全員で力を合わせて一生懸命網をひいた地引網体験

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。



▲最年少参加の近藤全くん(加戸小1年)も見事完走

## 弾む息 ペダルに力 城下を銀輪340台が疾走 8月4日(日)

夏の丸岡城下を駆け抜ける「第23回古城グリーンロードレース」が開かれました。大会史上最年少の6歳から70歳代まで、全国から集った340人が、自慢の健脚でタイムトライアルレースに挑みました。沿道のいたるところで住民が声援を送り、選手を激励。選手たちは声援を力に懸命にペダルをこぎ、自分自身の目標と可能性に挑戦していました。

## 地域の結びつきを再確認 かがしを囲んで夏祭り 8月4日(日)

「深めよう地域の絆」のテーマの下、さかい夏祭り2013が坂井グラウンド駐車場で行われました。恒例のかがしコンテストには45体のかがしが展覧。材料や仕上げにこだわり、テーマを見事に表現した力作が集まりました。会場入り口には応募された俳句コンテストの優良作品が書かれたあんどんを設置。訪れた人たちは足を止め、日常を捉えた温かい作品を一句ずつ読みふけていました。



▲台座部門かがし大将・上兵庫青壮年会「つながってる！～家族の気餅～」いつでもどこまでもつながっている家族の絆を餅つきで表した大作



←一本足部門かがし大将・北宮領フレンドリークラブ「馬」。坂井町らしく米わらなどを使い、今にも鳴いて動き出しそうな躍動感ある出来栄



▲俳句コンテストの優良作品や坂井町の行政区が書かれたあんどんが入り口でお出迎え



◀「獅子舞みたいに頭叩んでもらうか」とかがしの恐竜の口に頭を入れる親子



▲るんびに保育園の園児たちが、元気で息の合った「るんびに太鼓」を披露



▲毎年祭りを盛り上げるKagashiダンサーの踊り  
▲ハワイアン音楽に合わせて優雅なフラダンスを踊る出演者たち



伝統のスピードに高さも加わり、攻撃の幅が広がった。足を止めることなく、次々とドリブルやパスを繰り返して、シュートにつなげる選手たち

## 戦う気持ちは人一倍 全員バスケットで真っ向勝負

**切** れのあるドリブルと素早いパス回し、コート縦横無尽に走り回るスタミナを武器に相手を圧倒する。灼熱の体育館でも手を抜かず、徹底した基礎練習で実力と心を鍛える。それが「磯部ミニバスケットボールスポーツ少年団」だ。

昭和50年代に結成された同団は、指導者が不在のため活動を停止。父兄の強い要望で平成7年に再結成されると、「走り勝つバスケット」

で県大会を制覇するなど県内屈指の強豪に成長した。父の影響でバスケットを始め、今はドリブルの技術を磨いている。先輩たちのように試合で活躍したい」と練習に余念がない。

仲間とともに練習相手を務める同団OBの山田聖一朗さん(丸岡南中1年)は、「自分たちがいたときより、練習内容が充実している。今年が高さという武器もあるので、全国も狙える」と期待を寄せている。

長年監督を務める竹内明磨さんは、「礼儀や技術はもちろん、戦う気持ちや精神

もコートで駆け回り続ける。



磯部ミニバスケットボールスポーツ少年団

メンバー 22人  
代表 竹内 明磨さん(丸岡町新九頭竜1区)  
指導者 3人  
コメント

バスケットが好きで、やってみたくという男子は一緒にやりませんか。みんな仲が良く、楽しく活動しています。礼儀や最後までやり抜く心の強さを育てましょう。

「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、9/15(日)～10/14(月・祝)まで放送します。  
お楽しみに！ ☎秘書広報課☎50-3012



▲ペットボトルキャップを張り合わせたタイヤを、紙製のボディに装着

## 走らせよう、新幹線 親子でクラフトに夢中

8月17日(土)・18日(日)

平成26年春に長野-金沢間で開通予定の北陸新幹線について学ぶ教室が、県児童科学館で開かれました。40組98人の親子が、北陸新幹線について説明を聞いたり、新幹線が走るルートを示した巨大模型を見たりしました。工作コーナーでは紙製の新幹線づくりに挑戦。親子で力を合わせ、ペットボトルキャップをタイヤにした新幹線を完成させていました。

## 生活に寄り添い10周年 えちぜん鉄道への思い飾る

8月24日(土)～9月1日(日)

えちぜん鉄道の開通10周年を記念した「あなたと創るアート展」が、ハートピア春江で行われました。一般から募集した作品を含め、写真や絵手紙、ジオラマなどえちぜん鉄道をテーマにしたアート146点を展示。来場者らは生活に身近な鉄道の魅力を再発見するとともに、電車や各駅をさまざまな形で表現した作品の出来栄に感心して見入っていました。



▲生活に身近な風景を鮮やかに切り取る繊細な筆づかいや描写を楽しむ親子

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。

## 活性化に向け若者集結 親睦深め思いを交わす

8月17日(土)

竹田地区の将来ビジョンに若者の意見を取り入れようと、たけくらべ広場で竹田若者親睦会が行われました。緑のふるさと協力隊などで地区の活性化に取り組んでいる栗田彩香さんと二宮慶典さんが企画し、竹田在住や出身の若者約20人が参加。バーベキューなどで親睦を図りながら、竹田の良さや課題、ふるさとへの思いなどを気兼ねなく話し合いました。



▲竹田出身の人たちとすぐに打ち解けて話をする栗田さん(右)と二宮さん(左から二人目)



▲誰もが車いすに乗って行う「車いすサッカー」を楽しむ子どもたち。ボールを両手でパス!

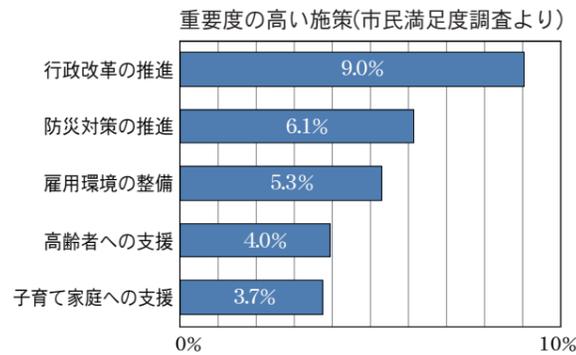
## みんな一緒だと楽しいね ユニバーサルスポーツ交流

8月25日(日)

「ユニバーサルスポーツ交流会」が春江東小学校で行われました。ユニバーサルスポーツは、年齢や性別、障がいの有無に関係なく誰でも楽しめる競技。参加した地元の小学生ら約40人は、車いすを巧みに操って大きなサッカーボールを追いかけたり、体育館でも楽しめるカラーリングや車いすスラローム、スポーツチャンバラなどを楽しんだりしていました。

● 問い合わせ 企画情報課 ☎50-3013

「輝く未来へ…みんなで創る希望の都市」を目指して  
坂井市総合計画の後期基本計画ができました



**防災や雇用が課題**  
市民のニーズを基本計画に盛り込むために、前期計画の策定前に「市民満足度調査」を行いました。  
上下水道の整備やごみの減量化・資源化、健康づくりの推進などの項目では比較的高い満足度になっています。  
一方で、商工業の振興や雇用環境の整備、公共交通網の整備・充実などの項目では満足度が低くなっています。  
重要度の高い施策として、行政改革の推進や防災対策、雇用環境の整備が挙げられ、今後の課題といえます。

**前期の目標はおおむね達成**  
前期の5年間は、市民主体のまちづくりを推進するため、まちづくり協議会が設立されました。旧町間の行政サービスの格差解消や防災行政無線の完備、安全対策の充実にも重点的に取り組みました。  
また、行政評価システムの導入や公共施設マネジメント白書の策定など、さまざまな分野で行政改革に取り組みました。この結果、順調に目標を達成することができました。

**坂井市総合計画は、目指すべき将来像や施策の枠組みを定めた「基本構想」と施策の具体的な方向性や主要な事業内容を定めた「基本計画」でできています。**  
将来像を明らかにした「基本構想」と違い、「基本計画」は社会情勢の変化や新たな課題に柔軟に対応するため、5年ごとに見直します。  
**前期基本計画**  
平成20年度～平成24年度  
**後期基本計画**  
平成25年度～平成29年度

# 後期計画の

# 取り組み



## 地域全体でもてなすまちづくり

見て、聞いて、触れて、体験できる多彩な観光地づくりに努めます。訪れる人を地域全体でもてなす体制づくりに取り組んでいきます。

国内外を含めた多様な地域との交流を推進し、国際社会に対応した人材の育成や坂井市の魅力を伝える情報発信に取り組んでいきます。

- ・観光資源の有効活用と観光地の魅力向上
- ・国際交流の充実
- ・都市交流の充実

## 生涯通じて学び育つまちづくり

子どもたちが夢と希望を持ち、光り輝くことのできる教育環境の整備に取り組んでいきます。

市民が郷土に愛着を持ち、すべての人が生きがいを持って生活できる環境づくりに取り組んでいきます。

- ・幼児教育、学校教育の充実
- ・次代を担う青少年の健全育成
- ・文化財の保存と活用
- ・文化芸術やスポーツの振興



## 誰もが笑顔で暮らせるまちづくり

多様化・高度化する福祉に対するニーズを念頭に、誰もが自分らしく暮らし、ともに支え合いながら積極的に参加できる環境づくりに取り組んでいきます。安心して子どもを産み、育てられる環境づくりに取り組んでいきます。

- ・地域福祉、児童福祉、高齢者福祉、障がい者福祉の充実
- ・地域医療体制の充実
- ・生活困窮者の支援

## 美しい自然と共生するまちづくり

美しい海や山、川、田園などの自然景観の保全、地域固有の歴史や文化に育まれた街並みの保存に取り組みます。誇りを持って暮らすことのできる美しいまちの創造に向けて、住民とともに取り組んでいきます。

- ・環境保全と循環型環境対策の推進
- ・魅力ある景観づくり
- ・公害への監視体制の強化と未然防止



## 安全で快適な暮らしを支えるまちづくり

安全・安心に暮らせるように、防災や防犯体制の強化、雪に強いまちづくり、公共交通ネットワークの充実に努めます。

豊かな自然や周辺環境と調和した、快適な居住環境づくりに取り組んでいきます。

- ・災害に強いまちづくりの推進
- ・上下水道の整備
- ・公共交通網の整備・充実



## 地域の活力を創造するまちづくり

商工業や農林水産業などの異業種間交流や産官学の連携などによる新技術・新分野の開拓に取り組みます。新たな産業の育成や食のまちづくりなどにそれぞれの産業振興策を盛り込み、自立・発展できる地域活力の創造に取り組んでいきます。

- ・農林漁業や商工業の振興
- ・雇用の安定
- ・少子化対策

## 多様な都市活動を支えるまちづくり

市の一体性を強化する骨格的な道路をはじめ、各地域や拠点間を結ぶ道路網の整備・充実に進めます。

北陸新幹線の整備効果を引き出したまちづくりや福井空港・福井港を利活用した活動、地域情報化の推進に取り組んでいきます。

- ・適正な土地利用
- ・広域的な道路網の整備や広域交通ネットワークの形成
- ・情報通信技術を活用した利便性の高いサービスの実現



## 住民とともに育むまちづくり

地域の個性が感じられる魅力ある坂井市の発展に向けて、住民や団体、NPO、ボランティアなどと連携して、協働のまちづくりに取り組んでいきます。

より一層の行政改革にも努めます。

- ・男女共同参画社会の推進
- ・人権が尊重される社会づくり
- ・広報・広聴の充実
- ・効率的・効果的な行政運営の推進
- ・健全な財政運営の推進

まちの話題をお届けします。

**園児がゴーヤ収穫「どーや！」**  
8月5日(月)

ゆりの里公園正面のグリーンカーテンのゴーヤが大きく実り、春江北保育所の5歳児31人が収穫を体験しました。葉っぱの裏側などに隠れたゴーヤを見つけ、元気に収穫。自分の顔よりも大きなゴーヤを手に、「大きいのが採れてよかったね」と友達と笑顔で見せ合っていました。



▲自分でもいだゴーヤは、ゆりの里公園からプレゼント

**トルコでデザインを指南**  
8月13日(火)

シニア海外ボランティアとしてトルコで活動した橋脇倫さん(丸岡町今福2区)が、坂本市長に帰国報告しました。パッケージデザインの経験を生かし、アンカラ女子工芸専門学校で先生を務めながら、展示会や新作を考案。今後はトルコのデザインなども紹介したいと話しました。



▲「トルコの伝統魔よけと折鶴のコラボ作品が好評」と2年間の成果を話す橋脇さん(中)

**子どもへの関わり方を熱弁**  
8月23日(金)

青少年育成坂井市民会議が、いねすで「心の教育講演会」を開催しました。福井県立大学の吉弘淳一准教授が、「子どもの発達段階における大人の関わり方」をテーマに市民ら79人に講義。「子どもにはすぐ答えを与えず、考えを聞き返して自分の意見を持たせるように」と話しました。



▲吉弘氏の講演を熱心に聴く参加者たち



**市職員を募集します**  
26年4月採用 大卒程度 ● 問い合わせ 職員課 ☎50-3011

**一次試験**  
とき 10月20日(日)  
ところ 坂井市役所

**二次試験**  
とき 11月中旬(予定)  
※日程・試験会場は一次試験合格者に通知

**申込手続**  
申込用紙は職員課で交付。郵便請求の場合は、封筒の表に『職員採用試験申込用紙請求』と朱書きし、1200円分の切手を同封してください。

**申込締切**  
9月26日(木)17時15分までに職員課へ

※郵送の場合は当日消印有効(書留郵便で提出24日(火)以降は速達書留で提出のこと)  
※「く〜く〜」電子申請は締切の時刻までに正常受信したものに試験区分と採用予定

①事務(若干名)  
昭和58年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた人

②建築(若干名)  
昭和53年4月2日から平成4月1日までに生まれた人

※詳細は市ホームページをご覧ください

**市営住宅の入居者を募集します**

● 問い合わせ 都市計画課 ☎50-3052

所在地	団地名	部屋	家賃
三国	立田	3号棟・1階(2DK) ※車椅子対応住宅	17,200円～
		2号棟・1階(3DK) ※高齢者対応住宅	21,400円～
	新緑ヶ丘	2号棟・2階(3DK)	18,900円～
		2号棟・3階(3DK)	18,900円～
三国東	1号棟・1階(3DK)	22,800円～	
丸岡	愛宕	1号棟・1階(3DK)	14,900円～
		3号棟・3階(3DK)	17,900円～
坂井	朝日	1号棟・1階(3DK) ※H25年6月改修	20,400円～
		2号棟・3階(3DK)	21,300円～
		3号棟・2階(2DK)	20,400円～
		2号棟・3階(3DK) ※特定公共賃貸住宅	50,000円～

※単身入居希望者は、3DKの部屋には入居できません  
※特定公共賃貸住宅は中堅所得者が対象です  
※家賃は入居団地および世帯の収入に応じて決定します

**市**  
営住宅に入居を希望する人は、市営住宅入居申込書ほか必要書類を、都市計画課まで直接提出してください。

**申込資格**  
・住宅に困窮している  
・収入基準に該当している  
・税の滞納がない  
・坂井市在住の連帯保証人が必要など

**申込締切** 9月25日(水)17時  
**抽選日** 9月27日(金)9時

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。

**9月は「健康増進普及月間」**  
自分の健康を見つめ直しましょう

● 問い合わせ 保険年金課 ☎50-3031

**プラス10分の運動で健康に**

生活習慣病の予防には、適度な運動が大切です。ウォーキングをはじめ、日常での体の動きを10分増やすだけでいきいきとした健康生活に変わります。日本人の平均歩数から考えると、足りない歩数はあと1,000歩、時間にして10分程度です。1日10分の運動習慣で、健康寿命を延ばしましょう。

**一皿分の野菜をプラス**

がんをはじめとする生活習慣病の発症や進行を防ぎ、若さを保つには野菜たっぷりの食習慣が大切です。健康維持に必要な野菜摂取量は1日350g。これは日本人の平均摂取量に、野菜料理をあと1皿加えた量です。

**たばこの煙をマイナス**

たばこを吸わないことが健康の大前提ですが、周囲のたばこの煙を吸うことでも、健康を損なうことにつながります。禁煙はもとより、受動喫煙のない社会の実現が健康生活の基本です。みんなで健康的な空間を作りませんか。

**皆**  
さんは、自分の健康に自信がありますか。運動不足や不規則な食事など、日ごろから健康に不安を感じている人も多いのではないのでしょうか。9月は健康増進普及月間です。生活習慣病を予防し、健康な生活を送るため、「運動」「食生活」「禁煙」の3つの取り組みを始めましょう。

**受けていますか 健康診断(特定健診)**

上記の3つの取り組みを始めるとともに、自分の健康状態を正しく知っておくことがとても大切です。年に1度は健康診断を受診し、現在の健康状態を確認しましょう。40歳〜75歳未満の国民健康保険加入者は、左記の集団健診を受診することが出来ます。また、医療機関で個別健診を受けることもできますので、ぜひご利用ください。

**集団健診会場**

ところ	とき	受付時間
高椋西部公民館	9月17日(火)	13:00~14:30 8:30~11:00
春江B&G海洋センター	9月18日(水)	13:00~14:30
東十郷公民館	9月26日(木)	13:00~14:30
高椋公民館	9月27日(金)	13:00~14:30
加戸体育館(※)	10月3日(木)	8:30~14:30
ユリウム春江	10月6日(日)	8:30~10:30
三国木部体育館(※)	10月10日(木)	8:30~14:30
三国社会福祉センター	10月11日(金)	15:00~18:00
春江保健センター	10月18日(金)	8:30~10:30
坂井健康センター	10月27日(日)	8:30~10:30
霞の郷	11月24日(日)	8:30~10:30

(※)の会場は、12時30分〜13時30分の間、受付をお休みします。

**個別健診実施医療機関**

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
荒井医院	82-7703	東外科医院	66-2228
大嶋医院	82-6677	荒川整形外科・胃腸科	66-0012
こしの医院	81-6655	伊藤クリニック	66-1251
真田クリニック	82-0333	キムクリニック	67-3000
西野医院	82-1392	つばさ内科クリニック	63-5232
藤井医院	82-1113	中瀬整形外科医院	67-3777
宮崎病院	82-1002	ヒガン内科医院	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
みくにの森クリニック	82-6818	大野内科消化器科医院	51-8170
ともだクリニック(10月末まで)	66-6161	春日レディスクリニック	51-6080
野村医院	72-1839	春江病院	51-0029
岩井病院坂井診療所	67-0801	ライフクリニックはるさか	58-0180

※市外の医療機関についてはお問い合わせください

**健康づくり講演会を開催**

生活習慣病を予防し、健康で暮らすために講演会を開催します。1回のみの参加もできます。

■体の調子がどんどん良くなる生活習慣〜健康達人になるために〜

とき 10月9日(水) 10時〜12時

■おいしく食べて、楽しい食事〜食材5色のバランス健康法〜

とき 10月30日(水) 10時〜12時

ところ 高椋公民館

申込方法 保険年金課に申し込み

申込締切 10月2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。



### ふくい健康長寿祭～2013～を開催 市内各地でスポーツ・文化交流大会が行われます

● 問い合わせ (福)福井県社会福祉協議会 ☎24-2433

**い** つまでも健康で笑顔のある生活を指して、「ふくい健康長寿祭」を開催します。福井県住みます芸人のクレヨン司会、講演会やイベントなどをお楽しみください。

9月21日(土) 10時～

健康長寿祭「2013」を開催します。福井県住みます芸人のクレヨン司会、講演会やイベントなどをお楽しみください。

9月21日(土) 10時～

健康長寿祭「2013」を開催します。福井県住みます芸人のクレヨン司会、講演会やイベントなどをお楽しみください。

**■大ホールステージ**  
ところ ハートピア春江  
内容  
・総合開会式  
10時～10時50分  
(地元小中学生の太鼓演奏、式典)  
・ご当地アイドルショー  
11時～11時30分  
(お買い物アイドル「アミ〜ガス」)  
・健康づくり講演会  
「病気になるらない免疫生活」  
13時～14時30分  
(安保 徹氏・新潟大学名誉教授(医学博士))  
※先着400人に飲食コーナー  
お買い物物券300円プレゼント  
※来場者全員に参加賞あり

**■健康ボウリング**  
時間 13時30分～15時  
ところ T.Tボウル福井空港  
定員 100人(先着順)  
参加費 300円

**■三国湊町ウオークラリー**  
時間 9時30分～13時  
ところ 三国商工会館  
申込方法  
1グループ2人以上5人以下。代表者・参加者全員の住所、氏名、電話番号を記入し、はがきかFAXで左記へ

**申込先**  
福井県社会福祉協議会  
〒910-8516  
福井市光陽2-3-22  
☎24-0063



### 「運転は軽い会釈でゆずり愛」 秋の交通安全県民運動が始まります

● 問い合わせ 安全対策課 ☎50-3525

**秋** の交通安全県民運動が始まります。みんなで交通ルールを守り、期間中の無事故無違反を目指しましょう。

9月21日(土)～30日(月)

**運動の重点項目**  
・子どもと高齢者の交通事故防止  
・夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止  
・全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底  
・飲酒運転の根絶  
・交通安全新3S(シルバー・スロー・シー)運動の推進

9月は高齢者交通安全推進月間です。高齢者自身も交通安全意識を高めるとともに、運転者も歩行者などに気を配り、思いやり運転を心がけましょう。

最近、高齢者の事故が多いから気をつけてね！

### 9月30日までの雇い入れが対象！ 緊急離職者を新規雇用すれば、一人につき20万円を支給

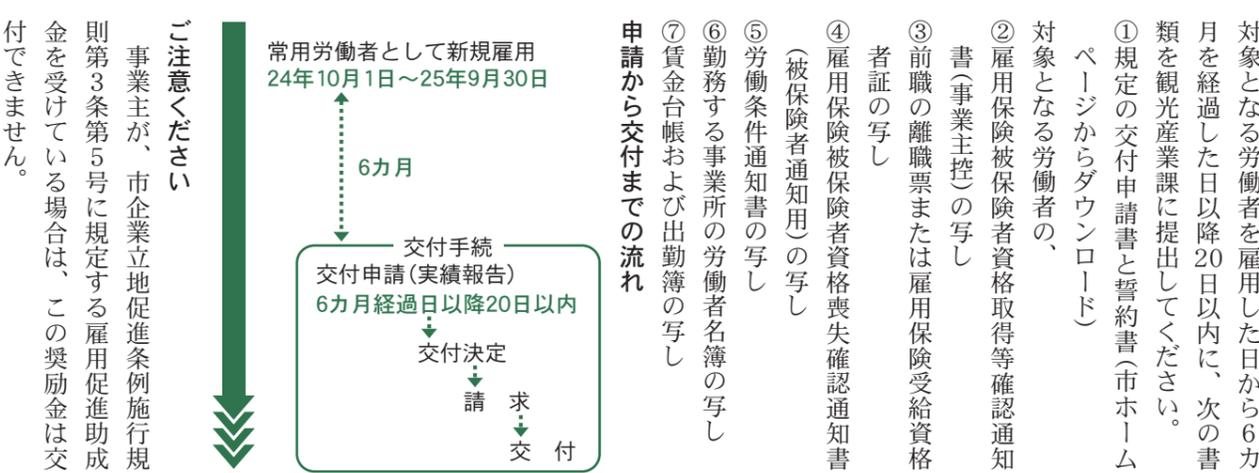
● 問い合わせ 観光産業課 ☎50-3153

**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  
・事業活動の縮小や事業所の閉鎖などにより、24年10月1日以降に離職(自己都合によるものは除く)し、雇用された人  
・市内に住み、かつ住民基本台帳に記録されている人  
・受給できる事業者  
次の全てに該当する事業者  
・市内に事業所がある、雇用保険適用の事業主  
・対象となる労働者を、市内の事業所で24年10月1日～25年9月30日までの間に新たに常用労働者として雇用し、かつ6カ月以上継続して雇用したと認められる事業主  
・対象となる労働者を雇用した日の6カ月前から、奨励金の交付申請日までの間に、他の常用労働者を事業主の都合で解雇していないこと  
・納期どおり市税を完納していること

**支給額**  
対象労働者一人につき20万円

**交付申請**  
交付申請は実績報告を兼ねています。



### 加戸・公園台地区まちづくり協議会(平成20年10月13日発足)

思いやる交流で、安全安心のまちづくりを目指して

**22** 進めています！協働のまちづくり

加戸公園台地区は、丘陵地で昔から農業が盛んな加戸地区と昭和53年の大規模開発によって誕生した三国運動公園地区からなります。面積に差はありますが、ともに約800世帯が生活しています。

風土や生活スタイルが異なるため、広報活動に重点をおいてお互いの融和を図っています。

災害の自主対策支援や運動公園の花箱、愛鳥巣箱作り、丘陵地のひまわりの郷づくり、観光アクセス道路の美化看板設置、古代遺跡展、公民館と共催の七夕茶会など広域事業を主に取り組んできたことで、両地区住民の理解と一体感が強まっています。



▲フルーツラインに広がるひまわり畑

**■まち協力を交互に開催**  
昨年のもち協祭りは、公園台地区の道路を歩行者天国にして屋外で開催しました。街中でしか味わえない開放感が喜ばれ、住宅街からの参加者も増えて好評でした。今後は加戸公民館と交互に開催することにしています。

**■行政との協働も視野に**  
加戸地区のひまわり畑景観事業では、ひまわり祭りを対外的に開催しています。年々大規模になり、観光スポットとして県内外に認知されています。今後は観光施策の一つとして行政と協働できれば、知名度を上げる有効な事業になると思います。

また、地区の特色に合わせた住民のための事業展開が必要ですが、地域ごとに事業の偏りが出ないように配慮した運営が課題です。

募集

invite information

年末年始に向けダイエット脱・メタボ教室

**と き** 10月2日～12月25日の  
毎週水曜日(全13回)  
10:00～11:00

**と ころ** 坂井体育館

**定 員** 20人

**受講料** 1回600円  
4回2,000円(回数券)

**申込期間** 9月18日(水)～

**申込方法** 電話で下記へ  
※開催期間中も随時募集

☎坂井体育館 ☎68-0123

『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③〇■

Q. 訪問を受け、太陽光発電を勧められたが必要ないので断りたい。対処法として最も適切なものを選んでください。

ア) 何度来ても居留守を使う  
イ) 家族に聞いてからと答える  
ウ) 今忙しいからと答える  
エ) 「お断りします」とはっきり伝え、できたら業者名や担当者名を控えて消費者センターに情報提供する

**応募方法** はがき、メール、FAX  
に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  
〒919-0592  
坂井町下新庄1-1

**応募締切** 10月4日(金)

☎市民生活課  
☎50-3030 ☎68-0324  
✉shimin@city.fukui-sakai.lg.jp  
※8月号の答え…イ

福井空港から大空へ  
セスナ機体験搭乗

**と き** 10月26日(土)9:00～  
※雨天時は翌日に順延

**と ころ** 福井空港

**対 象** 小学生以上

**定 員** 30人(応募者多数の場合は抽選)

**申込方法** 往復はがきに氏名、生年月日、住所、電話番号を記入し、下記へ送付。  
1組1通のみ、3人まで応募できます

**参加費** 中学生以上 1,000円  
小学生 無料

**申込締切** 9月30日(月)必着

**申込先** 福井空港事務所  
〒919-0412  
春江町江留中50-1-2  
詳しくはホームページをご覧ください。

☎福井空港振興協議会 ☎51-4066  
☎福井空港事務所 ☎51-4066

経ヶ岳紅葉登山  
日本300名山に登ろう

**と き** 10月19日(土)～20日(日)

**受 付** 19日15:30  
解散式 20日16:45

**と ころ** 奥越高原青少年自然の家集合

**参加条件** ・登山ができる健康な人  
・小学4年生以上(小学生は保護者同伴)  
・全日程に参加できる人

**定 員** 55人

**申込方法** 電話で下記へ

**申込期間** 9月19日(木)～10月2日(水)

**費 用** 3,800円(1泊3食、保険料込み)

☎奥越高原青少年自然の家 ☎0779-67-1321

お知らせ

information

水源地の山林売買などは  
事前届け出が必要に

10月1日から福井県水源涵養地域保全条例の事前届け出制度が始まります。ダムや井戸の上流などの重要な水源地で、

- ・山林の売買
- ・小規模な開発行為
- ・地下水の取水

をするときは、事前に下記へ届け出が必要になります。水源地域や条例の詳細などはホームページをご覧ください。

☎福井県水源涵養地域保全条例 ☎検索

山林の売買などの相談窓口も開設しています。悩んでいることなどお気軽にどうぞ。

☎県森づくり課 ☎20-0443

9/24～30は結核予防週間  
胸部X線検査を受けよう

結核は昔の病気と思われがちですが、県内でも毎年約120人が結核になっています。患者の65%が70歳以上で、高齢者は特に注意が必要です。

- ・せきが2週間以上続く
- ・痰がでる
- ・体がだるい
- ・急に体重が減った

こんなときは早めに医療機関に受診しましょう。

症状がない人も、年に1回は胸部X線検査を受けて、結核の早期発見に努めましょう。

☎坂井健康福祉センター  
地域保健課 ☎73-0600

オータムジャンボは  
県内の市町で購入を

新市町村振興宝くじ・オータムジャンボの収益金は、市や町の明るく住みよいまちづくりに使われます。購入は県内の市町でお願いします。

**発売期間** 9月20日(金)～10月11日(金)

☎(公財)福井県市町振興協会 ☎57-1633

秋植えユリの球根を  
販売します

カサブランカやコンカドール、ファジオ、パーティダイヤモンドなど約20種類の球根を販売します。

**と き** 10月2日(水)～

**と ころ** ユリーム春江

☎ユリーム春江 ☎58-0100

自衛隊の記念行事で  
戦闘機が飛行します

陸上自衛隊鯖江駐屯地の創立50周年記念行事で飛行展示などが行われます。戦闘機やヘリコプターが坂井市上空を飛行しますので、あらかじめお知らせします。

**と き** 9月20日(金)～22日(日)  
11:00～12:00

☎陸上自衛隊鯖江駐屯地 ☎0778-51-4675

石綿健康被害者の  
ご遺族の皆さまへ

石綿(アスベスト)健康被害が原因で業務上死亡された労働者のご遺族は、労災保険の請求権を時効により失った場合でも「特別遺族給付金」を受けられることがあります。その請求期限が延長されましたので、該当する人はお問い合わせください。

**請求期限** 平成34年3月27日

☎福井労働基準監督署 ☎54-7722

リサイクル

recycle information

**ゆずります**  
書籍(農業技術大系、野菜編と土壌施肥編12巻)、炊飯土鍋、黒い木の事務機、冷蔵庫(2ドア、300ℓくらい)、洗濯機(4～5kgくらい)、室内用滑り台付ジャングルジム、応接セットのイスのみ5脚、けやきの根っこの彫りもの

**ゆずってください**  
大人用自転車、ワンタッチテント(3m×3m)、下駄箱(木製)、戦前の布(かすり、しま、藍、麻、ちりめん)、シルバニアファミリーの人形や家具、チャイルドシート(0才からのもの)、背もたれ付介護用シャワースイス、介護用浴槽台、地球儀、春江中学校の体操服(SかM、上下)、春江中学校の女子制服(上下)

**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

作り方

- ① バターを湯煎して溶かす。小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡だて器で混ぜる。ヨーグルト、牛乳、バニラエッセンスを加えてさらに混ぜる。
- ③ ②に湯煎したバターを加えて混ぜ、最後に粉類を入れて軽く混ぜる。
- ④ ホットプレートやフライパンに薄くサラダ油をひき、③を直径10cmくらいに焼く。
- ⑤ キュウリはピーラーを使い、まな板の上でスライスする。
- ⑥ ④で焼いたパンケーキにキュウリ、ハム、チーズをサンドし、ミニトマトを添える。

親子で料理に挑戦しよう  
子どもが料理に興味を持ち始めたら、親子クッキングに挑戦してみませんか。親子のコミュニケーションを深め、食への興味を広げるチャンスです。食育体験を通じて、「料理は楽しい」「自分で作ったものはおいしい」と学べば、子どもの好き嫌いがなくなるかも。小さいから無理なんて言わずに、できることから少しずつ体験させてあげましょう。  
ミックスビーンズを加えると、ボリュームが出ます。その場合は砂糖を大きじ1増やして甘めの生地にするとうまくいきますよ。

☎健康増進課 ☎50-3067



丸岡地区食生活改善推進員

栄養成分/1人分	
エネルギー	379kcal
タンパク質	13g
脂質	11.3g
塩分	10.9g

材料/4人分	
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	7g
卵	1個
砂糖	大きじ3
プレーンヨーグルト	130g
牛乳	150g
バニラエッセンス	少々
バター	10g
サラダ油	適宜
キュウリ	1本
ハム	4枚
スライスチーズ	4枚
ミニトマト	8個

**開催**  
event information

**ふくい天心美術塾in坂井  
戸田正寿の美術講演会**

岡倉天心の生誕150年を記念し、講演会「小野忠弘の愛した三国と現代絵画」を開催します。入場は無料、申し込み不要です。

と き 9月22日(日)  
10:50～12:30  
ところ みくに文化未来館  
講 師 戸田 正寿氏  
(アートディレクター)  
◎県文化振興課 ☎20-0580

**「障害者110番」  
無料の地区相談会**

障がいのある人の財産、金銭、年金、人権問題を弁護士や社会保険労務士などの専門家が相談に乗ります。

と き 9月28日(土)  
13:00～15:00  
ところ 三国社会福祉センター  
対 象 身体、知的、精神に障害のある人や家族など  
◎(一社)福井県身体障害者福祉連合会 ☎27-1632

**宮沢賢治の世界に  
触れてみよう**

■中学生～一般向け  
と き 9月20日(金)  
12:10～12:45  
■小学生向け  
と き 9月21日(土)  
11:00～11:40

ところ 坂井図書館多目的室  
◎坂井図書館 ☎67-2666

**人形劇を楽しもう  
風工場のわいわい劇場**

入場は無料、申し込みは不要です。お気軽にお越しください。  
と き 9月22日(日)11:00～  
ところ 春江図書館2階会議室  
◎春江図書館 ☎51-8810

**絵本作家がやってくる  
宮西達也絵本ライブ**

『おまえうまそうだな』で有名な作家の絵本ライブ。参加費は無料、申し込み不要です。  
と き 10月5日(土)13:30～  
ところ 霞の郷  
◎丸岡図書館 ☎67-1500

**自宅で介護している人へ  
家族介護者のんびり喫茶**

介護のおむつ相談会を開催します。使い分けるだけで楽軽介護ができる裏技をお教えします  
と き 9月27日(金)  
19:00～20:30  
ところ 三国社会福祉センター  
参加費 100円  
申込方法 電話で下記へ  
申込締切 9月20日(金)  
◎坂井市社会福祉協議会  
☎67-0699

**第30回福井矯正展  
刑務所の見学や即売会**

施設見学や刑務所作業製品の展示即売、各種イベントなど楽しい企画が満載です。ぜひお越しください。  
と き 9月29日(日)  
9:30～16:00  
ところ 福井刑務所  
◎福井刑務所 ☎36-3222

**新鮮な魚介類でおもてなし  
三国市場さかな祭**

三国港網元おかみ会・海女さん「三国市場さかな祭」では、三国で水揚げされた新鮮な魚介類でおもてなし。魚介類を安価で販売するほか、魚市場の競り体験や味試食会もあります。  
と き 9月22日(日)  
10:00～16:00  
ところ 三国魚市場  
(福井県漁連三国支所)

11:00～	魚市場の競り体験
12:00～	網元おかみの味試食会
14:00～	浜の母ちゃんの味試食会
15:00～	魚市場の競り体験

◎三国港機船底曳網漁業協同組合  
☎82-0261

**こころの元気を配達します  
講演会と総合相談会**

心の健康講演会と精神科医師や弁護士などの専門家による総合相談会を開催します。どこでもできるリフレッシュ体操の指導も行います。参加は無料です。  
と き 9月23日(月・祝)  
13:00～15:15  
(相談は12:30～16:00)  
ところ 霞の郷  
申込方法 電話で下記へ  
申込締切 9月19日(木)  
◎坂井健康福祉センター  
福祉健康増進課 ☎73-0609

**行政書士による  
無料相談会**

と き 10月1日(火)  
10:00～16:00  
ところ いねす  
◎福井県行政書士会坂井支部  
伊藤 ☎73-0164

**暮らしに役立つ講演も  
法務局の休日相談所**

登記や筆界特定、成年後見制度、人権などの専門家が相談に乗ります。弁護士への相談は、事前に予約してください。相談は無料、秘密は厳守します。  
と き 10月6日(日)  
10:00～16:30  
ところ 福井春山合同庁舎  
講演会は予約制です。電話で下記へお問い合わせください。

時間	内容
10:00～11:30	成年後見制度
13:00～14:30	相続と遺言
15:00～16:00	筆界特定制度

◎福井地方法務局総務課  
☎22-5174

**働きたい若者の就労を  
「出前相談会」でサポート**

仕事について一人で悩んでいることはありませんか。あなたはその悩みの相談に、専門のカウンセラーなどが応じます。相談会の詳細や予約は、下記へお問い合わせください。  
と き 9月25日(水)  
13:00～17:00  
ところ 三国社会福祉センター  
対 象 おおむね15～39歳の就職を希望する無職の若者およびその家族  
参加費 無料  
◎ふくい若者サポートステーション  
☎21-0311 ☎21-0313  
✉info@fukui-yss.com

**あなたの免許を生かそう  
無料看護師支援セミナー**

「子育てなどで未就業」「看護師免許はあるけど経験がない」「施設で働いている」などで現場から離れている人に、採血などの看護技術や医療機器の取り扱いなどを指導します。  
と き 10月23日(水)  
9:00～12:00  
ところ あわら病院  
申込方法 電話またはFAXで下記へ  
申込締切 10月4日(金)  
※希望者は病院見学もできます  
◎国立病院機構あわら病院  
奥田 ☎79-1211 ☎79-1249

**認知症の講演会で  
理解を深めましょう**

と き 11月16日(土)  
14:00～16:00  
ところ 福井県生活学習館  
(福井市下六条町14-1)  
演 題 「認知症の患者さんは世界をどう体験しているか？」  
講 師 齋藤 正彦氏  
(東京都立松沢病院長)  
参加費 無料  
定 員 200人  
申込方法 電話で下記へ  
◎福井県立こやかシルバー病院  
☎98-2700

**「はたらく」を親子で考える  
お仕事体験イベント**

と き 9月21日(土)～23日(月・祝)  
9:30～17:00  
ところ エンゼルランドふくい  
対 象 小学生以上  
参加費 100円  
◎福井県児童科学館 ☎51-8000

**募集**  
invite information

**障がいの就労を応援  
講演会と合同説明会**

「障がいの就労は難しい」と考えていませんか。就職活動中の障がいのある人や就職を考えている特別支援学校生とその家族を対象に、合同企業・事業所説明会を開催します。申し込みは不要、参加無料ですので、ぜひお越しください。  
と き 9月29日(日)  
13:00～16:30  
ところ 霞の郷

■講演会 13:00～  
岩井保之氏(イワイ株式会社代表取締役)による講演会です。  
■合同説明会 14:20～  
個別ブースで、地元企業や福祉事業所の担当者とお話できます。

◎社会福祉課 ☎50-3041

**初心者から丁寧に指導  
坂井新体操教室(秋季)**

手具を使い、音楽に合わせて楽しく踊りましょう。11月の丸岡町体操祭に参加する予定です。  
と き 10月1日～11月19日  
の毎週火曜日(全8回)  
17:30～18:30  
ところ 坂井体育館  
対 象 4歳～小学6年生  
定 員 30人  
受講料 4,000円  
申込期間 9月19日(木)～  
申込方法 電話で下記へ  
◎坂井体育館 ☎68-0123

7月21日から8月20日までの届け分(敬称略)

市民の活動を応援するコーナーです。



名前	年齢	行政区	名前	年齢	行政区
三国町／			前田 美穂子	69	四郎丸
村上 恵子	79	米納津	中嶋 寛威	84	筑後清水
田中 實	85	平山	春江町／		
堀田 和夫	86	竹松	長谷川 梅子	85	辻
山本 みき江	81	下旭	阿津川 百合子	85	中筋北浦北
堀 照枝	65	覚善東	茅田 美穂	37	新為国
鳥野 文子	85	浜滝谷	牧田 八郎	82	正善
本馬 只夫	91	美保	相生 昌弘	53	中筋東
森 利治	80	西滝谷	宗京 勝昭	68	江留上新町
徳田 丈広	42	米ヶ脇	畑 堅志	77	江留上昭和
谷口 春野	86	下緑	野坂 孝子	94	上小森
長谷川 照子	74	新保	矢尾 昭三	86	安沢
石丸 哲治	66	新保	角 はつ	93	沖布目豊島
井上 フサエ	90	池見	末本 照雄	80	江留上新町
倉友 富美子	88	玉井			

名前	年齢	行政区	名前	年齢	行政区
丸岡町／			坂井町／		
森 英一	75	内田	国京 みち子	93	大味下
山田 精一	81	西瓜屋3区	長谷川 宏真	65	上兵庫
田崎 花子	87	小黒	黒崎 美恵子	79	折戸
寺岡 涼子	91	新鳴鹿1丁目	青木 圭一	85	館
土肥 直継	76	里丸岡	高木 博	86	東長田
宗石 宗敏	82	乾町	水上 學	83	駅前
数腰 しげを	87	大森			
辻 静	75	上安田			
三澤 健佑	70	三ヶ町			
柳 重信	88	今市			
山川 正孝	63	山久保			
西野 文吾	83	油為頭			
高比良 恵子	60	南霞1区			
南出 順美子	72	北横地2区			
加藤 つね子	84	堀水			
吉澤 ゆり子	82	八ツ口			

名前は全て人名漢字および常用漢字で表記しています。

「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。

人口	94,009人 (- 19, - 319人)
男	45,503人 (+ 3, - 145人)
女	48,506人 (- 22, - 174人)
世帯数	30,325戸 (+ 17, + 244戸)

市のすがた

8月1日現在  
※( )内は前月比、前年比

厳肅さを演出する儀式空間 — アスピカホール

三国	坂井市三国町覚善5-41-1 TEL (0776) 82-7120
丸岡	坂井市丸岡町一本田中31-9-1 TEL (0776) 67-6600
あわら	あわら市東善寺9-53 TEL (0776) 73-8900
森田	福井市八重巻町301 TEL (0776) 56-8600

どこよりも感謝の心を大切にする企業へ…  
株式会社 アスピカ はくれん事業部 福井本部 ●福井市二の宮4-18-8  
TEL (0776) 25-8933

はくれん 検索

丸岡でギター教室を開催  
講座生を募集します

初心者を対象に、ギター教室を開催します。年齢・経験は問いません。みんなでギターを楽しみましょう。  
とき 10月3日以降の毎週 木曜日 9:30~11:30  
ところ 高椋公民館  
受講料 1,000円(年会費)  
☎まるおかギター教室 千利濱 ☎090-7085-2827

「終着駅」に関する  
エッセイを募集します

「鉄道の旅 終着駅」をテーマにした作品を募集します。年齢を問わず応募いただけます。  
応募要件 応募は一人一作品で、未発表のものに限る  
応募形式 A4サイズ400字詰め原稿用紙3枚以内(応募用紙に題名、氏名、住所、生年月日、職業、電話番号を記入)  
応募方法 下記へ郵送 〒932-0231 富山県南砺市山見 1739-2 アスモ2階 NPOなんと元気  
応募締切 10月31日(木)必着  
☎終着駅サミットエッセイコンクール事務局 ☎0763-82-5068

身近な薬の相談もどうぞ  
おくすり教室を開催

インフルエンザや感染性胃腸炎の対策のポイントを、わかりやすく説明します。  
とき 10月10日(木) 15:00~16:00  
ところ 薬事情報センター  
受講料 無料  
申込方法 電話、FAX、メールで下記へ  
定員 20人  
講師 矢野 七恵氏(薬剤師)  
☎薬事情報センター ☎61-6566 FAX61-6561  
✉fpa-di@fukuyaku.or.jp

今後の「地方」を考える  
研修会にご参加ください

ねじれ現象が解消した国会運営や政治、国内外の厳しい経済情勢を中心に講演します。生産人口が減少し、少子高齢化がますます進行する地方の行方を一緒に考えましょう。  
とき 9月19日(木) 14:00~15:30  
ところ 港のホテル 北島 三男氏 (福井新聞社論説委員長)  
申込方法 電話で下記へ  
☎(財)福井県企業公社 ☎82-8292

再就職を目指す人へ  
パソコンを始めませんか

とき	①ワード基礎 (4カ月：16回) ②エクセル基礎 (4カ月：16回) ③エクセル実務(要相談) (4カ月：16回) ④オリジナル年賀状作成 (2カ月：8回) ⑤インターネットとメール (3カ月：12回)
----	---

とき 朝・昼・夜のコース 週1回2時間  
ところ ジー・アイ・カルチャー (坂井町宮領58-20-3)  
費用 月6,000円(4回)  
☎ジー・アイ・カルチャー ☎68-1101

初心者のための  
パソコン講座

■ワード基礎	とき 10月2日(水)、3日(木)、7日(月)、8日(火)
■エクセル基礎	とき 10月21日(月)、22日(火)、23日(水)、24日(木)

時間 13:00~16:00  
ところ 高椋公民館  
受講料 各講座4,500円  
申込方法 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 FAX67-8385

国内／海外旅行／宿泊／JR／航空券  
旅行のあらゆるご相談に対応します！

★取扱旅行社★  
knc! ANA 日本旅行 JAL

株式会社 さかい旅行  
TEL (0776) 82-0555

広告掲載を希望する事業者を大募集！

広報さかいと市ホームページの広告を募集しています。連続して掲載する場合には、特別割引もあります。市外事業所もOK！事業者の皆さん、どうぞご応募ください。

掲載料	広報さかい	1枠20,000円/回
	ホームページ(バナー)	1枠10,000円/月

※詳細は、市ホームページか秘書広報課まで ☎50-3012



- ①次々と一定のリズムで杵を振り下ろし、臼に入れた米を突く「米搗ち」
- ②重さ60kgの臼を持ち上げて力自慢
- ③むしろをたたいて米を落とす作業。昨年は親子で息の合った動きを披露
- ④男衆が肩を組み押し合いをしたり、床を踏み鳴らす「おたしより」

## 収穫を祝う年に1度の晴れ舞台 親から子へ受け継がれる思い

「ハレ」と「ケ」という言葉

を聞いたことがあるでしょうか。これは、民俗学者の柳田國男氏が提起した日本人の世界観の一つです。「ハレ」というのは、晴れ舞台や晴着といった言葉でわかるように、日常とは違う特別な時間や空間という意味です。逆に日常を「ケ」といいます。

## 農

業の機械化が進んでいる現代とは違い、すべてを人力に頼っていた時代の稲作は長く過酷な労働でした。「収穫」という成果の喜びは、ひとしおだったことでしょう。その年の収穫を感謝し、労をねぎらうために行われているのが秋祭りです。秋祭りでは特徴的な神事や催事が開催されていて、執り行う人々にとっては1年に1度の晴れ舞台です。市内でもほかの地域にはない、とっておきの晴れ舞台があります。

**丸** 岡町北横地区で開催される神事「表児の米」は福井県の無形民俗文化財に

指定されています。始まりの起源がいつかはつきりしませんが、200年以上前の江戸時代の記録にも記されています。

女人禁制の神事の見どころは、ふんどし姿の男衆がコンコンとリズムカルに白のふちを杵でたたきながら、順番に米を突いていく「米搗ち」です。ちなみに米搗ちというのは精米作業のことです。元はふんどし一つの裸体で行っていましたが、明治以降に白いシャツを着るようになりました。

米を洗う作業や、臼の下に敷いた「むしろ」をたたいて飛び散った米を集める作業なども、通常とは違う動作です。このことから、これらがハレの日の神事であることがよくわかります。

## 無

形民俗文化財の多くは口伝えや直接指導で伝えられます。やる側にならないと難しさや面白さはわかりにくいかもしれませんが、伝承された動きや迫力は一見の価値があります。

## 純 な 旅



大切な人たちに  
心を全部かたむけていこう。  
今日も、あしたも、いつまでも。

(三国町北本町)



▼三国花火を撮影中、松を植樹した立ち入り禁止の柵の中に入る人たちが。注意してもそ知らぬ顔。譲り合っても気遣い合えばみんなが笑顔になる最高のイベントなのに、と悲しくなりました。幸い松は無事だったみたい。(尚) ▼職場のマイカップ式自販機でいつもの「を」を買おうとした尚。ピピピ…の音に、嬉しそうにカップを取り出した(尚)の顔が凍りつきました。カップが逆さまで一滴も入っていない…！ 笑いました。まるで「砂糖多め」を指定して「ブラック」を押す人みたい。(純)

