

広報 さかい

お知らせ版

〔実施期間〕平成19年度～平成23年度

坂井市行政改革大綱(案)に

ご意見をお寄せください!

意見を募集する内容

市行政改革大綱(案)について
※市ホームページで、次の情報を公表しています。

- ① 市行政改革大綱(案)
- ② 市行政改革大綱(案)ー概要版ー
- ③ 市財政状況ー概要版ー

募集締切

3月9日(金)必着

意見の提出方法

指定用紙に書いて、郵送または
FAX、電子メール、持参のい
ずれかでお寄せください。

※指定用紙は、市ホームページから
ダウンロードできます。送付を希
望する場合は、総務課までご連絡
ください。

意見を提出できる人

市内に在住または通勤、通学して
いる人

注意事項

住所、氏名を必ず記入してください。

意見の公表

ご意見は、内容を取りまとめ、市
の考え方を添えて、最終的に決定
した行政改革大綱と併せて、ホ
ムページで公表します。

なお、公表の際には、ご意見以外の
内容(住所・氏名)は公表しません。

意見の提出先

〒919-0592
坂井市坂井町下新庄1-1
坂井市役所 総務課 あて
☎66-4837
✉soumu@city.fukui-sakai.jp

問合せ先

坂井市役所 総務課 ☎503010
http://www.city.fukui-sakai.jp/

大綱(案)の
概要はこちら

行政改革の基本指針となる「坂井市行政改革大綱」の策定を
目指し、昨年10月に市民の代表者で構成する坂井市行政改革
推進協議会を設置して、協議を重ねてきました。

このほど、同協議会の意見がまとまり、2月7日に「坂井市
行政改革大綱(案)」が市長へ答申されました。

市では、この大綱(案)について、次のとおりパブリックコ
メントを募集します。皆さんの多数のご意見をお待ちしています。

結果を踏まえ、3月末に大綱として策定、4月に公表します。



地域包括支援センターからの
ひとくちMEMO

閉じこもりを予防・解消しましょう！

『閉じこもり』とは、一日のほとんどを家の中や家の周囲で過ごすような、生活の活動範囲が非常に狭くなっている状態をいいます。特に高齢期は、体を動かさないと、どんどん衰えてしまいます。「家が一番」と家にもってばかりいると、使わない足腰は衰え、食欲も低下し、気がつかないうちに衰弱してしまい、結果的に「寝たきり」になってしまいうこともあります。また、刺激が家の中だけだと、次第に脳も衰え、「認知症」を招きやすくなってしまいます。

『閉じこもり』予防のはじめの一步

- (1) 外出する回数を増やしましょう
○できれば週3~4回は外出しましょう。
 - (2) 出かける習慣をつけましょう。
○買い物や用足し、友人との交流を定期的に行いましょう。
○散歩の習慣をつけましょう。
 - (3) 地域の活動に参加しましょう。
○介護予防事業(元氣いきいき教室・生きがいサロン ほか)などの健康づくり運動に参加してみましょう。
○趣味のサークルやボランティアなどさまざまな活動に参加してみましょう。
- 『元氣いきいき教室』…介護予防教室を実施しています。無料です。
『生きがいサロン』…生きがい活動支援通所事業を各地区で実施しています。
詳しくは以下のところにお問い合わせください。

- ◆三国坂井地域包括支援センター
〈三国相談窓口〉 ☎82-8903
〈坂井相談窓口〉 ☎50-3063
- ◆丸岡春江地域包括支援センター
〈丸岡相談窓口〉 ☎68-5053
〈春江相談窓口〉 ☎51-9404

行政改革 — 取り組みの基本5項目 —

行政改革大綱

〈基本項目〉

1 行政の担うべき役割の明確化

市が行うべき業務を明確にし、民間委託などを推進します。さらに、行政評価を実施します。

2 市民との協働

市の仕事の内容を公開し、地域や市民、NPOとの協働・参画によるまちづくりを推進します。

3 人材育成と定員管理の適正化

職員の政策形成能力を向上させるため意識改革と人材育成に取り組めます。また、職員数の適正化を図るため、人員削減を推進します。

4 効率的な組織運営

本庁・総合支所の連携強化と見直しを図り、簡素で効率的な組織体制を確立します。

5 持続可能な財政運営

財政運営の健全化を目指して、収入の確保に全力で取り組むとともに、「選択と集中」により事務事業の合理化、コスト削減に努めます。

〈重点項目〉

事務事業の見直し

民間活力の導入

行政評価の実施

市民協働・参画の推進

透明性の確保

職員の意識改革の推進

人材育成と職場の活性化

職員数の適正化

簡素で効率的な組織体制の確立

財政運営の健全化

坂井市100の改革

行政改革の基本項目に基づき、「坂井市100の改革」をスローガンに、100項目にわたる行政改革に取り組みます。取り組みに対する具体的な数値目標については、平成19年度に策定する実施計画の中で明らかにした上で、着実な達成を目指します。

市が目指すもの — 行政改革の目標値 —

① 市民満足度100%

公共サービスは市民に対して提供されるものであり、「市民が主役」をモットーに、市民の満足度を100%に高めていくことを目標に、行政サービスの充実を努めます。

② 最小経費、最大効果

「最小の経費で最大の効果を上げる」という地方自治運営の基本原則のもと、効率的で効果的な行政運営の実現を目指します。

③ 市民と協働のまちづくり

行政と市民とが適切な役割分担のもと、協働によるまちづくりを推進し、自らの役割に誇りと責任を持ち、行政と市民が相互に信頼できる体制の構築を目指します。

指標	平成17年度決算	平成23年度末目標値
財政調整基金残高	17億6千万円	10億円以上 (標準財政規模の5%)
起債残高(一般会計)	295億円	295億円以下
経常収支比率	90.9%	85~90%
起債制限比率	8.9%	10%以下
職員数の適正化	827人	723人(△104人)

用語について
 財政調整基金：収支不均衡を調整するための貯金
 起債：借入金
 経常収支比率：財政の柔軟性を判断する指標
 起債制限比率：借入金が制限される指標

市の現状

人口の増加、少子高齢化が進む中、次のような状況を打開するため、「行政改革」が不可欠となっています。

義務付けられた支出が増大！ (財政状況)

市税の伸びは期待できず、さらに三位一体改革による地方交付税などの削減で、歳入確保が困難となっています。

歳出面では、扶助費や公債費などの義務的経費が増加する中で、小中学校の耐震化、道路、下水道などの都市基盤整備など、大規模事業が山積しており、合併してもなお厳しい財政状況が推測されます。

同じ機能の施設がいくつも！ (公共施設)

合併前に旧町で所有していた類似施設が複数存在し、

維持管理経費も軽視できない状況です。

職員数が過多！ (職員の状況)

市の職員数は、本市と似たような規模の自治体と比較すると、公立保育所や公民館の設置数が多いことから、これらの職員数が多くなっています。

● 24時間365日いつでも、次の申請・届出や施設の空き状況の照会などができます。

申請・届出	申請・届出名	連絡先	申請・届出名	連絡先	
申請・届出	乳幼児医療費助成申請	児童家庭課 ☎50-3042	道路占用許可申請	建設課 ☎50-3051	
	乳幼児医療費助成消滅届		工事着手届(道路占用進捗管理)		
	乳幼児医療費助成再交付申請		工事完了届(道路占用進捗管理)		
	乳幼児医療費助成内容変更届		除排雪作業報告書(19年度から)		
	児童手当申請		境界確認申請書		市民生活課 ☎50-3030
	児童手当消滅届		住民票の写し交付申請(行政書士職権請求)		課税課 ☎50-3023
	児童手当内容変更届		給与支払い報告書(総括表・個別明細票)		国民健康保険課 ☎50-3031
	保育所入所申請		小型特殊自動車・原動機付自転車標識交付申請		職員課 ☎50-3011
	健康診査(がん検診申込)		国民健康保険被保険者証再交付申請		学校教育課 ☎50-3161
	要介護・要支援認定申請(更新のみ)		職員採用試験申込(19年度から)		総務経理課 ☎50-3155
	介護保険被保険者証再交付申請		幼稚園入所申請		
	居宅サービス計画作成依頼(変更)届		水道利用開栓・閉栓届		
	犬の変更届				
	犬の死亡届				
施設予約	施設名	連絡先	施設名	連絡先	
	みくに文化未来館	☎82-7200	市内スポーツ施設(施設紹介のみ)	スポーツ課 ☎50-3163	
	文化の森・YURI文化情報館(ハートピア春江)	☎51-8800			
	ゆりの里公園(ユリウム春江)	☎58-0100			

※左記の4施設については、電話などで予約を受け付け、システムを利用して空き情報を開示

3月1日から
電子申請・施設予約サービスを開始

県と県内全市町は共同で、今年3月1日から電子申請・施設予約サービスの運用を開始します。

インターネットを通じて各種申請や届け出ができる電子申請サービス、公共施設の空き情報の検索や施設の予約ができる施設予約サービスが利用できます。

ぜひ、ご利用ください。

ご利用は次のサイトから
『ひくえ.net』
電子申請・施設予約窓口
<http://www.shinsei-fukui.jp>

個人 → 電子申請サービス → 配信 → 行政機関(県・市町) → 結果通知 → 個人

企業・法人 → インターネット → 施設予約サービス → 配信 → 公共施設 → 結果通知 → 企業・法人

問合せ先
情報政策課 ☎503014
電子申請・施設予約サービスデスク(3月1日から)
☎20-2022
☎23-1036
help@fukui.e.net

QRコード

※施設予約サービスは携帯電話からも利用できます。

4月分の体育施設使用抽選会

と き 3月13日(火) ※詳しい時間は右表
一般予約は3月15日(木)9:00から受付開始。
**11月～3月 三国運動公園ナイター施設
17時以降の使用について**
この期間は、使用希望日の一週間前ま
でに、申請をした人のみ使用可能となります。
申請先 三国運動公園管理事務所
☎82-5580

使用施設	使用時間	抽選会場	時間	施設(一般予約含む)の問合せ先	問合せ先
三国町内体育施設	夜間	三国運動公園健康センター	19:30～	三国運動公園管理事務所 ☎82-5580	教育委員会スポーツ課 ☎50-3163
春江町内体育施設	日中 夜間	春江体育館	19:30～	春江総合支所教育分室 ☎51-9408	
坂井町内体育施設	日中 夜間	坂井武道館 ※屋内スポーツセンター使用団体のみ 市多目的研修集会施設	13:30～ 19:30～	教育委員会 スポーツ課 ☎50-3165	丸岡体育館☎66-8920 (財)丸岡体育振興事業団 ☎66-8920
丸岡町内体育施設	日中 夜間	丸岡体育館 ※越前丸岡古城ドーム使用団体のみ 丸岡体育館 (情報団地テニスコートは除く)	9:00～ 9:30～ 19:30～	丸岡体育館☎66-8920	

開催

そがいの農業ふれあいデー

野菜ソムリエの野菜教室や地産地消ミルクファイバライスの試食、ししなべ試食、農場見学バスツアーなど多彩な催しを行います。ぜひお越しください。
と き 3月18日(日)7:00～15:30
ところ いねす

内容
○野菜ソムリエの野菜教室(無料)
時間 10:00～
予約が必要。申込は下記へ。
3月5日から受付開始。
○農場見学バスツアー(無料)
酪農体験や、野菜・果物のお花見など4ツアーを実施。各ツアー当日受付※先着順

問合せ 坂井農林総合事務所
農業経営支援部 ☎82-2800

職場での悩みごと無料相談会

解雇や賃金など、労使関係で悩んでいませんか。労働問題の専門家が相談に応じます。予約は不要。気軽にお越しください。
と き 3月18日(日)
13:30～17:00

ところ フェニックスプラザ3階
問合せ 県労働委員会 ☎20-0597

税務相談会を開催

税理士が相談に応じます。希望者は事前に下記まで。
と き 3月6. 13日(火)
13:00～16:00
ところ 丸岡商工会
相談 久保和彦税理士
問合せ 丸岡商工会 ☎66-6555

お知らせ

選挙に関心を持っていただくため 投票立会人を募ります

市選挙人名簿の登録者を対象に、4月8日に執行する県知事・県議会議員選挙の期日前投票所と投票日当日の投票所の投票立会人を募集します。

職務 公正な投票が行われるよう、投票に立ち会うことが主な役割

期日前投票の投票立会人	と き	投票日当日の投票立会人	と き
3月23日(金)～ 4月7日(土)8:15～20:15 市内4カ所の期日前投票所 報酬 9,600円(日額)	3月23日(金)～ 4月7日(土)8:15～20:15 市内4カ所の期日前投票所 報酬 9,600円(日額)	4月8日(日) 6:40～20:30 市内33カ所の投票所 報酬 10,800円(日額)	4月8日(日) 6:40～20:30 市内33カ所の投票所 報酬 10,800円(日額)

申込 選挙管理委員会および各総合支所地域課にある応募用紙を、下記または各総合支所地域課に提出。メールによる応募も可。

締切 3月2日(金)17:00まで ※メールは当日中に必着
問合せ 市選挙管理委員会事務局(市役所本庁2階総務課内)
〒919-0592 坂井町下新庄1-1 ☎50-3015

☐ soumu@city.fukui-sakai.lg.jp ☎ http://www.city.fukui-sakai.lg.jp/

公民館使用団体登録ができます

公民館を定期的に使用し、生涯学習の一環として活動を行う団体は、公民館使用登録団体として登録することができます。登録団体は、計画的に公民館の使用ができます。申し込みや問い合わせは、使用される公民館まで。
問合せ 生涯学習課 ☎50-3162

- 団体登録の条件 ※要件はすべて満たしてください
- ①市内在住・在勤・在学者が、過半数以上で構成されている
 - ②月1回以上の学習活動を行っている
 - ③地域づくりを含む公民館活動などに積極的に協力するよう努めている
 - ④会員数が5人以上で構成されている
 - ⑤次の行為を行わない団体であること
・営利を目的とした行為
・特定の政党・候補者、特定の宗教の利害に関する行為

あなたも農園で野菜を作ってみませんか?

「ふれあい貸し農園」の利用者を募集しています。希望者はユリウム春江までお越しください。申し込みの際、印鑑が必要です。
面積 30㎡ 料金 6,000円 利用期間 3月1日～平成20年2月29日
問合せ ユリウム春江 ☎58-0100

リサイクル

ゆづります ゆづってください
お雛様、洋服ダンス、学習机、食器棚、介護用ポータブルトイレ、餅つき用木臼・きね、餅つき機(蒸し機付)、二人用ベビーカー、エレクターン
春江西小学校制服女子用、LP・SPLレコード、石臼(一式)、冷蔵庫、春江小学校制服女子用(110～120cm、150～160cm用)、二段ベッド、鉄棒・運動マット(子供用)、小型除雪機、子供用自転車、高松小学校制服上下(女子用110～120cm)、ベビラック、ハイ&ローチェア、折りたたみベッド、介護用ベッド、七五三用女児着物(7歳時着用)、ノートパソコン

※無償の品物のみを取り扱います ※掲載期間は6カ月です

くらしのガイド

募集

平成19年度 臨時職員を募集します!

採用期間は平成19年4月1日～平成20年3月31日までです。
勤務体系はそれぞれ違いますので履歴書提出先までお問い合わせください。

職種	資格	勤務	給与	勤務地	募集人員	年齢	募集締切	履歴書提出先(問合せ先)
保育士・教諭	保育士の資格・幼稚園教諭の免許を有する人、または取得する見込みのある人	1日8時間 週5日	月額 136,200円	保育園・幼稚園	20人	昭和22年 4月2日以降 に生まれた人	3月2日 (金)	児童家庭課 ☎50-3042 各総合支所 福祉課 三国☎82-8903 丸岡☎68-0805 春江☎51-9404 坂井☎50-3063
児童館職員	—	週40時間 午後半日	月額 136,200円 日額 3,200円	児童館	若干名	昭和22年 4月2日以降 に生まれた人	3月2日 (金)	同上
児童クラブ指導員	—	午後半日	日額 3,200円	児童クラブ	若干名	昭和18年 4月2日以降 に生まれた人	3月5日 (月)	生涯学習課 ☎50-3162
愛護センター専任補導員	—	月曜日から 金曜日までの 内4日間 1日8時間	月額 134,000円	愛護センター (青少年補導 および相談)	3人	昭和18年 4月2日以降 に生まれた人	3月5日 (月)	生涯学習課 ☎50-3162
保健師	保健師か助産師または看護師の資格、および運転の免許を有する人	1日8時間 週5日	日額 8,000円	春江総合支所	1人	昭和22年 4月2日以降 に生まれた人	3月9日 (金)	健康福祉課 ☎50-3040
介護支援専門員	介護支援専門員の資格および運転免許を有し、介護支援専門員として経験のある人	1日8時間 週5日	月額 142,800円	三国坂井地域包括センターまたは丸岡春江地域包括センター	4人	昭和22年 4月2日以降 に生まれた人	3月9日 (金)	同上
調理師	調理師および運転免許を有する人(面接で実技あり)	1日8時間 週5日	月額 131,500円 日額 6,400円	三国学校給食センター 春江坂井学校給食センター	2人 2人 1人	昭和32年 4月2日以降 に生まれた人	3月6日 (火)	三国学校給食センター ☎81-3571 (三国町陣ヶ岡14-19-1) 春江坂井学校給食センター ☎72-1705 (春江町西長田52-12) 学校教育課 ☎50-3161
一般事務	—	1日8時間 週5日 ※土・日曜日は交代勤務	月額 134,000円	春江体育施設	1人	昭和42年 4月2日以降 に生まれた人	3月9日 (金)	スポーツ課 ☎50-3163
健康づくり推進員	保健師または看護師の資格を有する人	年間 100日以内	日額 10,000円	市内訪問指導	若干名	昭和22年 4月2日以降 に生まれた人	3月9日 (金)	保険年金課 ☎50-3031
公園センタースタッフ	高校卒業程度の学力を有する人	1日8時間 年間70日程度	時給700円	市海浜自然公園内の海浜公園センター	2人	昭和32年 4月2日以降 に生まれた人	3月16日 (金)	三国総合支所産業課 ☎82-8904

三国病院 看護師を募集中

三国病院では、患者本位の医療実現のため、向上心旺盛な看護師を募集しています。詳しくは、下記まで。
問合せ 三国病院事務局 ☎82-0480

みくに図書館 ☎81-2900 5. 7. 12. 19. 26日
 まるおか図書館 ☎67-1500 6. 13. 18. 20. 27日
 はるえ図書館 ☎51-8810 1. 5. 12. 19. 21. 26日
 さかい図書館 ☎67-2666 5. 12. 18. 19. 21. 26日

みんなの本棚 ～新着&オススメ図書～

みくに図書館
 氷結の森 熊谷 達也
 海坂藩大全(上・下) 藤沢 周平
 これからの橋(澤田ふじ子自選短編集) 澤田ふじ子
 獄中記 佐藤 優
 らくらく人間学 遠藤 周作
 昭和暮らしの知恵袋 海老名香葉子
 手紙から読み解く戦国武将意外な真実 吉本 健二
 本当は知らなかった日本のこと 鳥越俊太郎・しりあがり寿

まるおか図書館
 決戦川中島 風雲の武将信玄 松本 清張
 最愛 真保 裕一
 三島転生 小沢 章友
 100万分の1の恋人 榎 邦彦
 使える!ギリシャ神話 斉藤 孝
 もう愛の唄なんて詠えない さだまさし
 14歳 千原ジュニア
 日本の美景 上・下 山と溪谷社

はるえ図書館
 フィッシュストーリー 伊坂幸太郎
 戦場の二一ナ なかにし礼
 無銭優雅 山田 詠美
 子工ちゃん私 よしもとばなな
 所轄刑事・麻生龍太郎 柴田よしき
 たぶん最後の御挨拶 東野 圭吾
 おもたせ暦 平松 洋子
 かげろう 藤堂志津子

さかい図書館
 病気になるない生き方 2 新谷 弘美
 21世紀に生きる君たちへ 司馬遼太郎
 どろんこそうべえ 田島 征彦
 夜は短し歩けよ乙女 森見登美彦
 犬は動定に入れません コニー・ウィリス
 屋上がえり 石田 千
 読書会 山田正紀 恩田陸 共著
 世間の辻 澤田ふじ子

※ここには各館で所蔵しているおすすめの本を紹介しました。
 4館どこでも借りられますので、お問い合わせください。

お知らせ

みくに図書館
 生誕100年・高見順・三国図書館所蔵資料展
 と き 2月～4月 ところ 三国図書館

はるえ図書館
 古本市(らくがきの会主催)
 と き 3月10日(土)13:00～17:00
 11日(日)9:30～16:00
 ところ はるえ図書館
 つくってあそぼう!(らくがきの会主催)
 と き 3月11日(日)13:30～16:00
 ところ はるえ図書館
 内容 コケ玉をつくらう!
 定員 20人 材料費 無料

3月の定期イベント ※詳しくは各図書館まで

みくに図書館
 仁愛のお姉さんと遊ぼう会 24日(土)14:00～
 紙芝居とお話し会(サークル赤ずきん) 17日(土)14:00～

まるおか図書館
 おはなしの森 3日(土)11:00～
 おはなしエプロン 10日(土)11:00～
 わくわくおはなし会 17日(土)11:00～

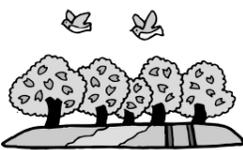
はるえ図書館
 おはなし会 4日(日)11:00～
 まじょさんのおはなし会 10日(土)11:00～
 おはなし会 18日(日)11:00～
 おはなしでてこい
 ～あいうえお話し会～ 24日(土)11:00～
 なんのはなしかな 25日(日)11:00～

さかい図書館
 わいわいおはなしランド 3日(土)14:00～
 としょかんおはなし会 10日(土)14:00～
 仁愛・おはなしおねえさん 17日(土)14:00～
 なっちゃんみっちゃんおはなし会 24日(土)14:00～
 アニメ上映会 31日(土)14:00～

イベント情報

となりのまちへちょっとおでかけ

■加賀市
 ◇競艶 再興九谷展
 江戸時代後期から末期にかけて、盛衰を繰り返した再興九谷諸窯の作品を窯ごとに歴史的変遷に沿って展示しています。
 開催期間 4月1日(日)まで
 問合せ先 石川県九谷焼美術館 ☎0761-72-7466



子育て支援センターからのお知らせ

初めての集団生活を迎える前に!

春に入所(園)するお子さんを持つお母さん、お父さん、初めての集団生活が気持ちよくスタートするためにも、今から準備しておきましょう。

正しい生活習慣を身につけましょう 早寝・早起き・三度の食事・朝の排便など、生活のリズムをつくってあげましょう。
あせらなくても大丈夫! 同じ年齢でも個人差があります。お子さんの発達に合わせ、手助けをしながらコツを教えてあげましょう。
安心して送り出しましょう 入所(園)後は周りの友達から刺激を受けながら大きく成長します。園の先生たちは、それぞれの個性を受け止めて援助し、楽しい園生活が送れるようにしていきます。

一言アドバイス 友達と仲良く遊んでいたと思ったら、急に押し倒したりひっかかりたり。子供はけんかを経験しながら、人とのやり取りの仕方を学んでいきます。ある程度見守り、タイミングを見てお互いの気持ちを知らせたり、自分の気持ちの伝え方を示したりしてあげましょう。

問合せ先
 三国子育て支援センター ☎81-6550 丸岡子育て支援センター ☎67-4157
 春江東保育所子育て支援センター ☎51-6228 春江西保育所子育て支援センター ☎51-4005
 坂井子育て支援センター ☎68-4188

内臓脂肪を減らす5つのポイント

- 1 体を動かす**
 食べた分だけ体を動かさなければ脂肪がたまりません。日常生活の中でできるだけ動きましょう。できれば週2回の運動習慣を持ちましょう。
- 2 栄養バランスのとれた食事を**
 「主食+副菜+主菜+汁物」を意識したメニューと、牛乳や乳製品、果物を適量取るようにしましょう。外食でもバランスが大切。ごはん、肉、魚、野菜など10種類以上の食材が入っているものが理想です。
- 3 ゆっくり食べて腹8分目に**
 糖質、脂質はおなかいっぱいの手前でやめておく。おなかが減るようなら、こんにやく、海藻、きのこなど低エネルギーの食材を取り入れましょう。
- 4 どうか食いをやめ、夕食は軽めに**
 朝食抜きは、どか食いに繋がりがりやすくなります。夕食は軽めにし、寝る2～3時間前までに済ませ、就寝前の夜食は控えましょう。
- 5 お菓子やお酒は上手におつきあいを**
 お菓子は小さくても高エネルギーのものが多く、とりすぎは禁物。アルコールは食欲増進の作用があり、食べすぎ飲みすぎで肥満を招きやすくなります。おつまみは野菜中心にしましょう。

脂肪が蓄えられると、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病を引き起こしやすいといわれています。また、内臓脂肪が蓄積して、高血糖、高脂血症、高血圧といった症状を2つ以上持つと、動脈硬化を急激に進行させます。この状態をメタボリックシンドロームといいます。

内臓脂肪が蓄積する原因として大きな要素を占めているのは「過栄養」と「運動不足」。内臓脂肪を減らすには、食生活や運動習慣など毎日の生活習慣を見直すことから始めましょう。

内臓脂肪を減らす生活習慣を最近、ベルトがきつくなっていますか?



- 内臓脂肪の蓄積の簡単な見分け方
- ①ウエスト周囲径を測ってみる。
 立ったままで、へその位置で測る。男性なら85センチ以上、女性なら90センチ以上は要注意です。
- ②おなかの脂肪をつまんでみる。
 しっかりとつまめる場合は皮下脂肪、おなががでているのはつまみにくい場合は内臓脂肪がたまっている危険性大。
- ③ウエスト/ヒップ比を出す
 ウエストサイズ(センチ)をヒップサイズ(センチ)で割り、1以上は要注意。

健康カレンダー 3月の行事

- はつらつミセスの会
 と き 6日(火) 9:30～11:00
 ところ 坂井健康センター (☎50-3067)
- るんるんダンベルの会
 と き 12. 26日(月) 9:30～11:30
 ところ 坂井健康センター (☎50-3067)
- 健康体操の会
 と き 7. 14. 28日(水) 13:30～15:00
 ところ 坂井健康センター (☎50-3067)
- 筋力アップの会
 と き 1. 15日(木) 10:00～11:30
 ところ 坂井健康センター (☎50-3067)
- シャルウィダンスの会
 と き 6. 13. 20. 27日(火) 10:00～11:30
 ところ 東十郷公民館
 問合せ先 坂井健康センター (☎50-3067)
- ウオーキングクラブ

と き	ところ
2. 9. 16日(金) 9:30～11:00	春江保健センター
23. 30日(金) 9:30～11:00	春江中公民館

 問合せ先 春江総合支所福祉課 (☎51-9404)
- さわやか教室
 と き 7. 14. 28日(水) 13:30～15:00
 ところ 三国体育館
 問合せ先 三国総合支所福祉課 (☎82-8903)

食卓にもう一品! かんたん料理レシピ

ごんざ



〈栄養成分/1人分〉
 エネルギー 98kcal たんぱく質 5.4g
 脂質 3.9g 塩分 1.0g

〈材料/4人分〉
 大根 100g ごま油 大さじ1/2
 人参 100g しょうゆ 大さじ1.1/2
 里芋 50g 調味料(みりん) 大さじ1/2
 打ち豆 50g 砂糖 小さじ1/2
 水 140cc

- 作り方
- ① 打ち豆を水に10分間漬ける。
 - ② 大根・人参・里芋は皮をむき、4センチの短冊切りにする。
 - ③ フライパンにごま油を熱し、②の大根・人参・里芋を炒める。
 - ④ 全体に油が回ったら、①の打ち豆をつけ汁ごと入れ、煮立ってから4分程煮る。
 - ⑤ ④に調味料を加えて5分程煮たら火を止め、ふたをして15分程おいて味をなじませる。

郷土食の良さを知ろう

打ち豆は大豆をつぶし乾燥させたもので、イソフラボンやサポニンなど大豆と同じ成分が含まれています。福井では保存食として昔から食されてきました。調理法が簡単で丸ごと栄養を取ることができます。ぜひ一度、試してください。

問合せ先 坂井健康センター ☎50-3067



3 坂井チャンネル29 月の番組案内

Digital 529ch

Analog 29ch



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

※都合により番組内容を変更することがあります。ご了承ください

月曜	～	日曜	あんな施設 こんな施設
7:00	おめでとう赤ちゃん	7:00	1日～14日
7:10	お悔やみのお知らせ	7:10	みくに文化未来館編
7:20	行政情報・イベント案内	7:20	15日～4月14日
7:40	坂井市ニュース	7:40	丸岡城編
7:50	あんな施設こんな施設	7:50	特別番組
8:00	特別番組	8:00	第4回新一筆啓上賞『父との往復書簡』の入賞者発表会を、選考会の様子と併せて放映します。
9:00	映像たまてばこ	9:00	映像たまてばこ
10:00	おめでとう赤ちゃん	10:00	1日～31日
10:10	お悔やみのお知らせ	10:10	第4回新一筆啓上賞入賞者発表会(仮題)
10:20	行政情報・イベント案内	10:20	映像たまてばこ
10:40	坂井市ニュース	10:40	市内で行われたイベントや演奏会などの模様を録画放送します。
10:50	あんな施設こんな施設	10:50	1日～14日
11:00	特別番組	11:00	第20回坂井地区吹奏楽アンサンブルコンテスト(前編)
12:00	映像たまてばこ	12:00	15日～31日
13:00	おめでとう赤ちゃん	13:00	第20回坂井地区吹奏楽アンサンブルコンテスト(後編)
13:10	お悔やみのお知らせ	13:10	※中学生部門のみを編集し放送
13:20	行政情報・イベント案内	13:20	3月市議会定例会
13:40	坂井市ニュース	13:40	市議会定例会の模様を録画放送します。
13:50	あんな施設こんな施設	13:50	18日～25日(予定)
14:00	特別番組	14:00	放送時間については、文字放送またはホームページでご確認ください。
15:00	映像たまてばこ	15:00	☎http://www.city.fukui-sakai.lg.jp/
16:00	サイエンスチャンネル	16:00	
19:00	おめでとう赤ちゃん	19:00	
19:10	お悔やみのお知らせ	19:10	
19:20	行政情報・イベント案内	19:20	
19:40	坂井市ニュース	19:40	
19:50	あんな施設こんな施設	19:50	
20:00	特別番組	20:00	
21:00	映像たまてばこ	21:00	
22:00	22時から翌朝7時まで放送休止	22:00	

三国競艇 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/

2月27日(火)～3月4日(日)	G 女子王座決定戦(場外)
3月 6日(火)～11日(日)	G 北陸艇王決戦
3月16日(金)～21日(水)	SG総理大臣杯(場外)
3月23日(金)～26日(月)	やよい第1戦
3月29日(木)～4月2日(月)	坂井市制1周年記念

3月 相談の開催日

相談はすべて無料。
※法律相談のみ予約が必要です。
事前に問い合わせください。

行政相談		
12.19日(月)	13:30～16:00	三国社会福祉センター
14日(水)	13:00～16:00	いちい荘
20日(火)	10:00～12:00	霞の郷
22日(木)	13:00～16:00	東十郷公民館
人権相談		
7日(水)	13:00～16:00	春江総合支所
13日(火)	13:00～16:00	霞の郷
19日(月)	13:30～16:00	三国社会福祉センター
22日(木)	13:00～16:00	東十郷公民館
年金相談		
7日(水)	13:30～16:00	三国社会福祉センター
14日(水)	9:30～12:00	丸岡総合支所
消費生活相談		
5.12.19.26日(月)	9:00～17:00	三国社会福祉センター
心配ごと相談		
5.12.19.26日(月)	13:00～16:00	三国社会福祉センター
6.20.27日(火)	13:00～16:00	霞の郷
7.28日(水)	13:00～16:00	いちい荘
1.8.15.22日(木)	13:00～16:00	坂井老人福祉センター
法律相談		
12日(月)	13:00～16:00	三国社会福祉センター
13日(火)	13:00～16:00	霞の郷
14日(水)	13:00～16:00	いちい荘
結婚相談		
1.15日(木)	13:00～16:00	いちい荘
1.15日(木)	13:00～16:00	坂井老人福祉センター
5.19日(月)	13:00～16:00	霞の郷
12.26日(月)	13:00～16:00	三国社会福祉センター

問 合 先	行政相談	秘書広報課	☎50-3012
	人権相談	社会福祉課	☎50-3041
	年金相談	保険年金課	☎50-3031
	消費生活相談	市民生活課	☎50-3030
	心配ごと・法律・結婚	市社会福祉協議会	☎68-5070

休日診療

診療時間 9:00～18:00
問 合 先 嶺北消防本部 ☎51-0119

月日	科	内科	外科
3月4日(日)	こしの医院(三国町)	☎81-6655	国立あわら病院(あわら市) ☎79-1211
	春江病院(春江町)	☎51-0029	
11日(日)	島崎医院(あわら市)	☎73-0071	木村病院(あわら市) ☎73-3323
	森瀬クリニック(坂井町)	☎72-3737	
18日(日)	三国病院(三国町)	☎82-0480	三国病院(三国町) ☎82-0480
	大野内科消化器科医院(春江町)	☎51-8170	
21日(水・祝)	宮崎病院(三国町)	☎82-1002	東外科医院(丸岡町) ☎66-2228
	藤田神経内科病院(丸岡町)	☎67-1120	
25日(日)	国立あわら病院(あわら市)	☎79-1211	加納外科病院(あわら市) ☎73-0259
	木村病院(あわら市)	☎73-3323	