

# 広報 さかい

お知らせ版

“彩り豊かな自然を育む ひと まち さかい”を目指して 「環境都市さかい」を宣言！



**Atsuo Nakamura**

**中村敦夫**

俳優、作家、脚本家、元参議院議員

1940年、東京に生まれる。

俳優業だけではなく、脚本や演出でも活躍。

1984年には、日本最初の本格的なTV情報番組「地球発22時」のキャスターに起用され、

TV界の流れに大きな変化をもたらす。1998年には、参議院東京都選挙区から立候補して初当選。環境委員、農水委員として環境問題、農林水産業の問題などに取り組む。



**Hina Takako**

**ヒナタカコ**

ピアノ弾き歌いシンガーソングライター

坂井市三国町出身。大阪音大ピアノ科卒。

三国高校在学中、YAMAHA TEEN'S MUSIC FESTIVALで全国大会2位に。2008年12月に、

デビューアルバム『潤-jun-』を全国発売。叙情的な楽曲を、圧倒的な表現力で歌う本格派アーティストの登場として注目を集める。今年11月18日、2ndアルバム『花筐 -ハナガタミ-』を全国リリース。来年1月16日には、ハートピア春江でライブを開催予定。



本市が目指すべき環境像を示した「坂井市環境基本計画」が、今年3月に策定されました。市ではこれを推進するため、市民の皆さんと協働で環境保全に取り組みたいと考えています。かけがえのない、ふるさとの自然環境を未来の子供たちに引き継ぐために、今こそみんなの気持ちを一つにすべきとき——。一緒に、環境保全の大切さを考えませんか。環境推進大会に、ぜひお越しください。

問 環境衛生課 ☎50-3032

坂井市

環境推進大会を

開催します

**とき** 11月8日(日) 13:30～(受付 13:00)

**ところ** ハートピア春江大ホール

- 内容**
- 「環境都市さかい」宣言 13:30～  
市長が環境都市を宣言するほか、昨年までジュニア環境サポーターとして活躍した中学生2人が、作文を朗読します。
  - 中村敦夫氏による記念講演 14:20～  
「地球発環境SOS」をテーマにした講演会です。どうぞご期待ください。
  - ヒナタカコ トーク&ライブ 15:25～  
人の心をも包み込んでしまうような、深く優しい歌声を、ぜひ会場でお聴きください。

※入場は無料です。お子さんをお預かりする託児コーナーもあります(10人程度)。お申し込みは、環境衛生課へ





### 新型インフルエンザワクチンの接種について 国の基本方針が示されました

● 問い合わせ 健康長寿課 ☎50-3040

**新** 型インフルエンザワクチンの予防接種は、下表の優先順で行うことになりました。対象者によって接種できる時期が異なります。個別に接種時期をお知らせする通知はしませんので、ご注意ください。

**接種料**

1回目 3,600円  
2回目 2,550円

※2回接種してください  
※接種料は全国一律です  
※生活保護世帯・市民税非課税世帯は無料です

**季節型インフルエンザワクチンはお早めに!**

季節型インフルエンザワクチンの予防接種は、下表の優先順は関係ありません。

優先接種対象者	接種時期(予定)	必要な証明書
①医療従事者(救急隊員を含む)	10月中旬～	
②妊婦	11月～	母子健康手帳
③基礎疾患のある人	11月～	かかりつけ医作成の証明書
④小児(1歳～小学3年生)	12月～	母子健康手帳、健康保険証、住民票など
⑤1歳未満の小児の保護者	来年1月～	
⑥小学4～6年生、中学生、高校生	来年1月中旬～	健康保険証、学生証、
⑦65歳以上の高齢者	来年1月中旬～	住民票、運転免許証など

※接種前に健康長寿課に申し込んでください  
※接種できる医療機関や接種開始日、接種方法は、別途お知らせします  
※上記以外の方は、①～⑦の接種時期終了後、国の方針に基づく接種となります

### 納税コールセンターを設置します

● 問い合わせ 納税課 ☎50-3024

**11** 月から、市税などの納期限が過ぎても納付されない人に対し、電話による納付の呼び掛けを行います。業務は、市が委託した民間事業者の専門オペレーターが行います。納付相談や納付書の再発行が必要な場合には、その後、市の職員が

対応させていただきます。  
**振り込め詐欺にご注意を**  
コールセンターでは「納付書」による納付のお願いはしますが、金融機関名や口座番号を指定し、振り込みを指示するような案内はしません。不審に思われることがあったら、納税課までお問い合わせください。

### 県内初の「企業緊急雇用安定助成金」をご活用ください

● 問い合わせ 商工課 ☎50-3153  
http://www.city.fukui-sakai.lg.jp



**急** 激に変化する経営環境の中で、労働者の雇用の安定を図るため、市独自の「企業緊急雇用安定助成金」を創設しました。ぜひ、ご活用ください。

**助成対象者**  
休業を実施した市内の事業所で、21年4月1日から22年3月31日までの間に国の「雇用調整助成金」または「中小企業緊急雇用安定助成金」の支給決定を受けた事業主。  
※本社は市外でも、支社などが市内にある事業所は対象になります  
※すでに休業を終えた事業所でも、同期間に国の助成金の支給決定を受けている場合は対象になりません

**助成金の額**  
国の助成金の支給基準となる額(基準賃金額)に助成率(企業の規模や助成金の種類によって異なります)を乗じて得た額に、算定対象従業員の休業月間延べ日数を乗じて得た額の40分の

1。一事業主あたり30万円が限度です。  
算定対象従業員：本市に住所がある従業員。教育訓練または出向は対象となりません

**申請方法**  
国の助成金の支給決定後次の書類を商工課に持参してください。

- ①市企業緊急雇用安定助成金交付申請書
- ②市企業緊急雇用安定助成金交付対象者名簿
- ③国の助成金の交付決定通知書の写し
- ④国の助成金の申請にかかると書類の写し
- ⑤市税を完納していることを証明する書類

※書類に関する詳細は、商工課にお問い合わせください。各様式は、市ホームページからダウンロードできます  
※一カ月を単位に支給決定を行うので、速やかに申請手続きをしてください  
※2回目以降の申請は、郵送でも構いません

### お越しく下さい! 第9回公演 「まるおか子供歌舞伎」

● 問い合わせ 丸岡町文化振興事業団 ☎67-5100  
http://maruoka-fumi.jp

**大** 人の役者にも引けを取らない演技で毎年大好評の「まるおか子供歌舞伎」。本番の舞台で最高の演技を披露しようと、子供たちは6月から稽古に励んできました。今回の演目は、「鳥辺山心中」。旗本と遊女の悲恋物語を描いた名作です。また、美しい舞で観客を魅了する舞踊も、見応え十分です。名曲「お祭り」に合わせ、4人が舞を披露。火消しの鷹頭や芸者の風情を、粋に、そしてしっかりと表現します。

今回、歌舞伎に出演するのは、小学3年生から6年生までの8人。厳しい稽古で磨かれ、繰り広げられる迫真の演技を、ぜひ会場で

シャトルバス 11/14(土) まるおか子供歌舞伎 2号車

	(昼の部)	(夜の部)
坂井市役所三国総合支所	12:20	16:20
坂井市役所 本庁	12:50	16:50
坂井市役所春江総合支所	13:05	17:05
会場 発	16:10	20:10
坂井市役所春江総合支所	16:25	20:25
坂井市役所 本庁	16:45	20:45
坂井市役所三国総合支所	17:10	21:10

シャトルバス 11/14(土) まるおか子供歌舞伎 1号車

	(昼の部)	(夜の部)
坂井市役所丸岡総合支所	① 13:10	① 17:10
	② 13:30	② 17:30
会場	① 16:10	① 20:10
	② 16:30	② 20:30

会場近くの駐車場は限られていますので、シャトルバスをご利用ください。

**演目**  
舞踊 「お祭り」  
歌舞伎 「鳥辺山心中」

**シャトルバスを運行します**  
会場近くの駐車場は限られていますので、シャトルバスをご利用ください。



▲開講式(5月)でボーズを決める出演者たち

**ご観覧ください。**  
とき 11月14日(土)  
① 14時～16時  
② 18時～20時

**ところ**  
磯部小学校 旧体育館

**協力券**  
一般 1,500円  
小・中学生 800円

### 勤めるには理由があります 受けてください! 大腸がん検診

● 問い合わせ 健康長寿課 ☎50-3040

**便** 潜血検査による大腸がん検診を実施します。自宅です器に便を少しとるだけでOK。ぜひ受診してください。

**① 6年後、死因のトップに?**  
日本人の死因第1位であるがんの中でも、2015年には大腸がんがトップになると予測されています。

**② 早く見つけ、早く治す**  
早く発見すれば、かなりの確率で治ります。発見が遅くがんが進行すると、治る確率は低下します。

**③ 自覚症状がなくても検診を!**  
大腸がんは明確な自覚症状がない場合がほとんど。血便、便が細くなるなどの

症状を感じた時には相当進んでいる可能性もあります。

**検体回収**  
12月1日(火)～18日(金)  
8時30分～17時30分  
※土日祝日は除く

**回収場所**  
三国総合支所福祉課・丸岡保健センター・春江保健センター・坂井健康センター

**料金(検体提出時に支払い)**  
70歳未満 500円  
70歳以上 200円  
※22年3月31日現在の年齢

### 特定疾患特別助成金の申請を受け付けます

● 問い合わせ 社会福祉課 ☎50-3041

**治** 療が困難な特定疾患を患っている人に特別助成金を支給します。

**対象**  
・本市に引き続き1年以上住所がある人  
・特定疾患(45疾患)に認定された人で、治療のため6カ月以上入院または通院している人

・市民税が非課税または均等割の世帯の人(窓口にお尋ねください)

**助成金**  
対象者一人につき3万円

**申請に必要なもの**  
印鑑、証明書(特定疾患受給者証の写しなど)、本人名義の通帳

**申請窓口**  
各総合支所福祉課

開催

event information

磯部地区まちづくり協議会  
落語のつどいを開催

介護予防とメタボ予防をテーマに、落語のつどいを行います。落語を通して、健康について考えてみませんか。入場は無料です。

とき ①10月24日(土)  
②10月31日(土)  
ともに19:30～21:00

ところ 磯部公民館  
講師 はやおき亭貞九郎氏  
内容 ①介護予防について  
・古典落語「堪忍袋」  
・創作落語「紳士は冷たいのが好き!」  
②メタボ予防について  
・古典落語「蛇含草」  
・創作落語「恋人募集中」

☎磯部地区まちづくり協議会  
(磯部公民館内) ☎66-7430

楽楽介護塾を開催(全4回)  
第1回は「認知症の理解と適切な介護」

認知症とはどのようなものなのか、どう接したらよいかを学びましょう。誰でも参加できます。一回のみの受講も可。

とき 11月25日(水)・12月9日(水)  
12月16日(水)・1月14日(木)  
10:30～12:00

ところ 市多目的研修集会施設  
※希望により送迎可

講師 デイサービスあじさい園  
園長 川崎 郁子氏

申込方法 電話で下記まで  
申込締切 11月18日(水)

☎(社)市社会福祉協議会 ☎68-5060

ひとりで悩まないで!  
「女性の人権ホットライン」

職場内での男女差別やセクシュアルハラスメント、夫やパートナーからの暴力で悩んでいますか。

「女性の人権ホットライン」は、悩みを持った女性が気軽に相談できる専用の電話相談窓口です。

下記の日程で強化週間を開催しますので、ご利用ください。  
とき 11月15日(日)～21日(土)  
平日8:30～19:00  
土日10:00～17:00

☎ゼロナゼロのホットライン  
電話番号 ☎0570-070-810

☎福井地方法務局人権擁護課  
☎22-5090

11月は「労働時間適正化  
キャンペーン」期間です

キャンペーン期間に合わせて、下記のセミナー・相談を実施します。

■「仕事と生活の調和推進セミナー」  
とき 11月12日(木)  
13:30～16:00

ところ 県自治会館  
(福井市西開発4-202-1)

■無料相談  
フリーダイヤルによる電話相談です。過重労働による健康障害、サービス残業などについてご相談ください。

とき 11月21日(土)  
9:00～17:00

☎なくしましよ長い残業  
電話番号 ☎0120-794-713

☎福井労働局労働基準部監督課  
☎22-2652

司法書士による  
無料相談を実施

労働問題に関する相談に無料で応じる「全国一斉労働トラブル110番」を実施します。

賃金未払いやサービス残業など、労働トラブルを抱えた人の相談にお応えします。

とき 11月23日(月・祝)  
10:00～15:00

ところ 県司法書士会 総合相談センター  
(福井市大手3丁目15-12)

申込方法 電話で下記まで  
※予約制

☎県司法書士会 ☎30-0771

東京みくに会  
総会を開催します

三国町出身で関東地区在住のご家族、知人、関係者などがいましたら、出席をお勧めください。当日滞在者も参加できます。

とき 11月13日(金)  
18:30～

ところ 主婦会館プラザエフ9階  
(東京都千代田区六番町15)

会費 7,000円

☎東京みくに会  
会長 北川 ☎03-3729-2447

第23回 県菊花大会

県内全域から切花や福助、盆栽菊などの優れた作品が一堂に会します。ぜひご来場ください。

とき 11月6日(金)、7日(土)  
ところ 霞の郷 多目的ホール

☎丸岡菊花会  
矢部 ☎66-5213

募集

invite information

独身限定!  
男女で学ぶイタリアン

独身男女を対象に、男女共同参画講座とイタリア料理教室を開きます。

簡単に本格的なイタリア料理を楽しく学びながら、共同作業を通して互いの距離を縮めませんか。

とき 11月24日(火)  
・男女共同参画講座  
18:00～19:00  
・イタリア料理教室  
19:00～20:00

ところ 高棕公民館  
講座講師 福井ソフィアの会  
辻 きぬ氏

料理講師 「LINO」オーナー  
宮越 信氏

対象 20歳代～30歳代の  
独身男女

定員 男女8人ずつ  
参加費 1,000円

申込方法 電話で下記まで  
☎高棕公民館 ☎68-0843

「野菜栽培圃場巡回ツアー」  
参加者募集

「いねす市」に出荷されている野菜や生花がどのように生産されているかを訪ねてみませんか。ブロッコリーの収穫体験も行います。

とき 11月7日(土)  
13:30～16:00

集合場所 いねす  
※バスで農場を巡回

定員 先着20人  
申込方法 電話で下記まで

☎いねす ☎72-7600

観光チャーター便で行く  
島根・山口・広島3日間

福井空港利活用の一環として、観光チャーター便を運行します。



とき ①11月12日(木)～14日(土)  
②12月7日(月)～9日(水)  
※往路で福井空港利用

内容 世界遺産・石見銀山と  
厳島神社への旅  
玉造・萩3日間

募集人数 ①②ともに29人  
旅行代金 99,800円/人  
申込方法 ㈱JTB中部福井支店  
(☎27-7712)に直接申し込み

申込締切 ①10月29日(木)  
②11月23日(月)

☎県交通まちづくり課 ☎20-0291

農家が教える料理講習会  
参加者を募集

専業農家女性グループ「実輪の会」の料理教室に参加しませんか。

もち米やサツマイモなどを使って、伝承お菓子と料理を作ります。

とき 11月29日(日)  
10:00～14:00

ところ いねす

材料費 500円

定員 先着20人

持参物 エプロン

申込方法 電話で下記まで

申込締切 11月20日(金)

☎坂井農林総合事務所農業経営  
支援部  
宮前 ☎82-2800

60歳代対象  
警備講習を開催  
(施設・交通誘導)

警備員として必要な関係法令の説明や施設警備手法、巡回警備・駐車場管理手法を学びます。

併せて交通誘導などの実技も行い、就職に有利な検定取得が目指せる講習内容です。

とき 12月2日(水)～15日(火)  
の平日9:00～16:00  
※初日は10:00～

ところ 春江中小企業センター  
対象 就職を希望する60歳代の人

※性別不問  
※趣味、教養のための  
受講は遠慮ください

定員 20人(申し込み多数の場合は抽選)

受講料 無料  
申込方法 電話で下記または  
ハローワーク三国  
(☎81-3262)まで

☎(社)県シルバー人材センター連合  
☎29-1195

小学生将棋教室  
参加者を募集

会費は無料です。将棋を覚えたい子、強くなりたい子の参加をお待ちしています。

とき 毎月第1、第4土曜日  
13:00～15:00

ところ 兵庫公民館

対象 市内の小学生

募集人数 5人

申込方法 電話で下記まで

☎坂井将棋クラブ  
坂本 ☎090-9767-2633

お知らせ

information

冬眠前の熊に注意！

熊は冬眠を前に、餌を求めて活発に活動します。

どこの山でも熊と出会う可能性がありますので、以下の点に注意し、熊と出会わないようにしましょう。

- ①早朝や夕方、特に夜間の入山は極力控えましょう
- ②ラジオや鈴などで音を出しながら行動しましょう
- ③熊を見かけたら、そっと立ち去りましょう

丸岡総合支所産業課 ☎68-0806

**訂正** 10月号5ページの子供インフルエンザとおたふくかぜ接種費用助成の対象者について、正しくは「平成15年4月2日～平成20年10月31日までに生まれた、本市に住所を有するお子さん」となりますので訂正します。

旧岸名家・三国湊町家館 臨時休館のお知らせ

臨時休館日 11月19日(木) 20日(金)

※代替として、11月18日(水)は開館します

☎NPOボランティアガイド きたまえ三国 ☎82-8552

リサイクルの協力を

清掃センターでは、資源ごみとして下記の品目をリサイクルしています。分別や洗浄など、皆さんのご協力をお願いします。

搬入品目	リサイクル後の品目
空 白・茶 瓶 青・黒	ガラス瓶
ペットボトル	コンクリート二次製品(U字溝など)
乾電池	ポリエステル綿、自動車の内装剤・保護マットなど
金属類	金属は鉄製品、亜鉛は亜鉛地金の原料、炭素棒は燃料利用など
段ボール、古紙類	鉄は鉄製品、アルミはアルミ製品
	段ボール、紙類

福井坂井地区広域市町村圏事務組合清掃センター ☎74-1314

20歳からの歯科健診 無料で受診できます

歯周病の予防やお口のケアなどを目的に歯科無料健診を実施します。

歯周病は痛みを伴わずに、知らない間に進行してしまうことが多いため、早期発見が大切です。また、歯を喪失する原因の7割を占め、30歳代の約8割がかかっているのが歯周病とむし歯です。

この機会に健診を受けて、口臭予防やむし歯、歯周病の進行予防に努めましょう。

受診できる歯医者は下記ホームページでご確認ください。

☎県歯科医師会 ☎21-5511 <http://www.fda.or.jp>

**CHECK!**

- 口臭が気になる
- 歯がしみる
- 歯が動く
- 歯ぐきから血が出る
- 歯の間にものがつまる

ひとつでもあてはまる人は… **歯周病** かもしれません。

虫歯や歯周病は身体の病気の原因となることがあります。

開催

event information

ESPERANZAコンサート 癒しの音楽が奏でる ~ココロとカラダのリラクセス~

今年の市男女共同参画イベントは、全国で感動の渦を巻き起こしている、フルートとベースのユニット「ESPERANZA」が登場。人と人が支え合うことの意味を感じながら、心を解きほぐす癒しの音楽をお楽しみください。

また、「あいうえお話会」による名作絵本の朗読や、開演前に色鉛筆画の似顔絵コーナーもあります。家族・友人などお誘い合わせでお越しください。

とき 11月22日(日) 13:30~15:45

ところ ハートピア春江 小ホール

入場料 無料(全席自由) **■お子さんを預かります**

託児を希望する人は、11月12日(木)までにまちづくり推進課まで電話でお申し込みください。

定員 先着10人程度 料金 子供1人につき100円(おやつ代)

■色鉛筆画の似顔絵コーナー

とき 同日12:30~ 定員 先着5人

料金 無料 ☎まちづくり推進課 ☎50-3017



▲フルート奏者の奥田良子さん(右)とベース奏者で夫の勝彦さん(左)

ひとり親家庭の 無料巡回就業相談

ひとり親家庭を対象に、就業に関する相談やハローワークとの連携による求人情報の提供を実施します。

電話での相談も受け付けます。秘密は厳守します。

とき 11月5日(木) 13:00~15:00

ところ 市児童家庭課 相談室 ☎児童家庭課 ☎50-3043

ふくいジョブカフェ 出張相談

仕事を探す前に、自分がどんな職業に向いているのか、改めて考えてみませんか。

専門のキャリアアドバイザーが、仕事に関するいろいろな相談に応じます。

とき 11月19日(木) 13:00~17:00

ところ 三国社会福祉センター 対象 おおむね15歳~39歳

※家族の同伴も可 申込方法 開催日の3日前までに下記へ申し込み

☎商工課 ☎50-3153 ☎68-0440

✉syoukou@city.fukui-sakai.lg.jp

新そばまつりを開催

完熟前に収穫した「早刈り」の丸岡産そば粉を使ったおろしそばが堪能できます。

とき 11月21日(土) 10:00~15:00

ところ 霞の郷 ☎丸岡総合支所産業課 ☎68-0806

みくに龍翔館企画展 「むかしの教科書」

江戸時代の往来物や算術書から、昭和期の国語や社会・図画にいたるまで、さまざまな教科書を紹介します。

とき 10月31日(土)~11月29日(日) ところ みくに龍翔館

入館料 大人 300円 小人 150円

休館日 水曜日(祝日の場合翌日) ☎みくに龍翔館 ☎82-5666



▲小学1年生の国語教科書(昭和8年)

第4回市民文化祭 盛大に開催!

今年も「未来へ…はばたく坂井の文化」をテーマに、市内4会場で開催されます。

詳細は全戸配布するチラシまたは市ホームページでご確認ください。

期間 10月31日(土)~11月4日(水) **■総合開会式**

とき 11月1日(日)10:00~ ところ 坂井体育館

■各会場

会場	とき	ところ
坂井	10月31日(土)、11月1日(日)	坂井体育館、坂井武道館、さかい図書館、坂井老人福祉センター、坂井屋内スポーツセンター
丸岡	10月31日(土)、11月1日(日)	霞の郷、霞ヶ城公園、ふれあい広場
春江	11月2日(月) 3日(火・祝)	ハートピア春江、春江体育館
三国	11月3日(火・祝) 4日(水)	三国体育館、三国社会福祉センター

☎市文化協会事務局 ☎81-2273 <http://www.city.fukui-sakai.lg.jp>

1月分の 体育施設利用抽選会

丸岡町内体育施設 1月分抽選会 とき 11月10日(火) ※詳しい時間は右表

利用施設	利用時間	対象施設名	参加資格	抽選時間	抽選会場
丸岡町内体育施設	日中 (19:00までの利用)	丸岡屋内球技練習場	登録団体	18:00~	丸岡体育館 ☎66-8920
		越前丸岡古城ドーム	登録団体	18:00~	
	夜間 (19:00からの利用)	抽選対象施設(詳しくはホームページ、また電話で問い合わせください)	登録団体以外(個人を含む)	18:30~ 19:00	
			登録団体	19:30~	

※平成21年9月に行った、三国・春江・坂井町内体育施設11月~3月分抽選会に参加した団体は、今回の抽選会には参加できません。 ※三国・春江・坂井町内体育施設の11月~3月の抽選会は終了しました。施設利用の申し込みは一般予約をお願いします。

1月分の一般予約 12月1日(火)9:00から受け付けを開始します。 ※一般予約は従来どおり、次月分の予約のみ受け付けます

☎7月1日から坂井町内体育施設の問い合わせ先が、坂井武道館(☎67-0610)から坂井体育館(☎68-0123)へ変更となりました。

一般予約の受付場所および施設の問い合わせ先			そのほかの問い合わせ先
三国町内体育施設	全施設	三国体育館 ☎82-4686	(財)坂井市体育協会事務局が7/1から坂井体育館に移動しました。 ☎68-0123
春江町内体育施設	全施設	春江体育館 ☎51-4242	
坂井町内体育施設	全施設	坂井体育館 ☎68-0123	
丸岡町内体育施設	丸岡運動公園内施設	越前丸岡古城ドーム ☎68-0390	
	今福体育館・武道館・丸岡中学校ナイター	今福体育館 ☎66-4500	
	丸岡スポーツランド内施設	丸岡スポーツランド ☎67-4040	
	その他の施設	丸岡体育館 ☎66-8920	

お知らせ

**みくに図書館**  
 古本市  
 と き 11月7日(土)、8日(日) 9:30~18:30  
**まるおか図書館**  
 古雑誌市  
 と き 11月3日(火・祝) 9:30~15:00  
 紙芝居の演じ方講座と実演  
 と き 11月7日(土) 10:00~13:00  
**小葉田淳記念文庫講演会**  
 と き 11月22日(日) 13:30~15:00  
 ところ 霞の郷多目的ホール  
**さかい図書館**  
 古本市  
 と き 10月31日(土)、11月1日(日) 9:30~18:30  
 わいわいおはなしスペシャル  
 と き 10月31日(土) 11:00~12:00  
**アニメ上映会**  
 と き 11月1日(日) 11:00~12:00

みんなの本棚

**みくに図書館**  
 仁愛のお姉さんと遊ぼう会 11月 7日(土)11:00~  
 ai♡ai♡おはなし会 11月14日(土)11:00~  
 紙芝居とお話し会(サークル赤ぎん) 11月21日(土)11:00~  
 おはなし会 11月28日(土)11:00~  
**まるおか図書館**  
 おはなしの森 11月 7日(土)11:00~  
 おはなしエプロン 11月14日(土)11:00~  
 わくわくおはなし会 11月21日(土)11:00~  
 おはなしクレヨン 11月28日(土)11:00~  
**はるえ図書館**  
 おはなし会 11月 1日(日)11:00~  
 まじょさんのおはなし会 11月14日(土)11:00~  
 おはなし会 11月15日(日)11:00~  
 おはなしでこい~あいうえお話し会~ 11月28日(土)11:00~  
**さかい図書館**  
 アニメ上映会 11月 1日(日)11:00~  
 としょかんおはなし会 11月 7日(土)11:00~  
 としょかんおはなし会 11月14日(土)11:00~  
 としょかんおはなし会 11月21日(土)11:00~  
 としょかんおはなし会 11月28日(土)11:00~  
 ※詳しくは各図書館まで

定期イベント

INFO

BOOK

新着&オススメ図書

※4館どこでも借りられますので、お問い合わせください。

一般書

日本政治の正体  
 朝1分から始める「朝家事」のすすめ!  
 京都でみつける骨董小もの  
 経絡リンパマッサージセルフケアBOOK  
 悪いのは私じゃない症候群  
 野にいます  
 ふくいごはん  
 少年になり、本を買うのだ  
 半島へ、ふたたび  
 それでも、日本人は「戦争」を選んだ  
 ジャパン・プライド  
 引き出しの中のラブレター  
 小さな生きものたちの不思議なくらし  
 僕らが旅にでる理由  
 オイアウエ漂流記  
 心霊探偵八雲 8  
 新参者  
 凍土の密約  
 ヘヴン  
 三人暮らし

田原 総一郎  
 沖 幸子  
 村松 美賀子  
 渡辺 佳子  
 香山 リカ  
 内田 新哉  
 ふくいごはん研究会  
 桜庭 一樹  
 蓮池 薫  
 加藤 陽子  
 江波 哲夫  
 新堂 冬樹  
 甲斐 信枝  
 唯野 未歩  
 荻原 浩  
 神永 学  
 東野 圭吾  
 今野 敏  
 川上 未映子  
 群 ようこ

児童書

雪だるまの雪子ちゃん  
 部活魂!  
 パーシーと気むずかし屋のカウボーイ  
 ガールズ・ブルー 2  
 10びきのかえるのおつきみ  
 ねずみのとうさんアナトール  
 ホットケーキできあがり!  
 くまの楽器店

江國 香織  
 岩波書店編集部 編  
 ウルフ・スタルク  
 あさの あつこ  
 間所 ひさこ  
 イブ・タイタス  
 エリック・カール  
 安房 直子

お知らせ

みんなの本棚

定期イベント

子育て支援センターからのお知らせ



子育て支援センターは、子育てしている人が気軽に遊びに来たり、おしゃべりしたりできる、集いの広場です。  
 子育てで悩んだりしている奮闘中の皆さん、ちょっと息抜きをしてみませんか。私たちスタッフが、子育てが楽しいものになるよう、お手伝いします。  
 いつでもご利用ください。秘密は厳守します。

子育てQ&A

Q.「泣いているとき」は必ず「抱っこしてほしいとき」?  
 A.「泣き」の理由はさまざまです。「抱っこして」はほんの一部。抱いても泣き止まない場合は、抱っこをし続けるより他の原因を探し、何もなければしばらく泣かしておいても大丈夫。たまに「元気な泣き声」を楽しみましょう。「あなたが泣いていることはわかっているよ」ということがお子さんに伝わっていれば大丈夫です。

支援センター利用のご案内

支援センター名	センターの利用時間	相談時間
三国丸岡	9:00~15:00 (月~金曜日)	8:30~17:15 (月~金曜日)
春江坂井		

保健師・栄養士の相談日

と き	と ころ
11月10日(火)10:30~11:30	丸岡子育て支援センター
11月19日(木)10:30~11:30	三国子育て支援センター
11月25日(水)10:30~11:30	坂井子育て支援センター
11月26日(木)10:30~11:30	春江子育て支援センター

問い合わせ先

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  
 春江子育て支援センター ☎51-9644  
 (春江北保育所内)  
 坂井子育て支援センター ☎68-4188

※詳しくは各支援センターへお問い合わせください

健康アドバイス health

「食欲の秋」を乗り切る!



秋といえば「食欲の秋」。でも、太りたくはないですね。太るメカニズムを知って、賢く秋を満喫しましょう。

◆食欲はなぜ起る?

食欲は、脳の視床下部にある満腹中枢・摂食中枢で感じます。満腹や空腹は血液中のブドウ糖と遊離脂肪酸の濃度で決まります。



○満腹とは  
 食事→血糖値の上昇→血中のブドウ糖濃度が上昇→満腹中枢に伝達→満腹を感じる  
 ○空腹とは  
 エネルギー消費→血糖値の低下→体内脂肪を分解(遊離脂肪酸の放出)→血中の遊離脂肪酸が上昇→接触中枢に伝達→空腹を感じる

◆なぜ、太る?  
 通常、食事開始から20分程度で血糖値が上昇します。この間に必要以上に食べると、満腹を感じる前に多量のエネルギーを取るこ

とになり、体脂肪としてため込んでしまいます。早食いの人が太りやすいのはこのためです。  
 ゆっくりと噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐ効果があります。一口30回以上よく噛み、ゆっくり食べるよう心掛けましょう。  
 ●食欲に負けそうあなたにアドバイス!  
 ①運動を続ける  
 体脂肪を燃やすためには有酸素運動が効果的。また、筋肉は体脂肪を燃やす最大の組織なので、筋肉をつけて基礎代謝量を上げ、エネルギー消費量を大きくしましょう。水泳・ウォーキングなど、20分以上の運動を週3日以上行うと、より効果的です。  
 ②食事を規則正しく  
 食事量や回数を極端に減らすと、体は入ってきたエネルギーを蓄えようとし、体脂肪を逆に増やしてしまいます。一日3食、決まった時間に食べるのが重要です。  
 ③生活に動きを  
 毎日の生活の中でも工夫次第でカロリー消費は増やせます。階段の利用や、近距離なら車を使わずに歩くなど、身近なところから生活習慣を見直してみましよう。

健康カレンダー

11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歳の人の健診は市国民健康保険加入者のみ。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	11月 5日(木)	長畝公民館	13:00~14:30
	11月 6日(金)	春江保健センター	8:30~11:00 13:00~15:00
胃がん検診	11月 6日(金)	春江中小企業センター	7:30~ 9:30
	11月 1日(日)	三国木部公民館	9:00~10:00
乳・子宮がん検診	11月 5日(木)	長畝公民館	13:15~14:20
	11月 6日(金)	春江中小企業センター	13:15~14:20
	11月10日(火)	梶漁村センター	13:15~14:20
	11月12日(木)	三国公民館	13:15~14:20
	11月18日(水)	三国木部公民館	13:15~14:20
	11月19日(木)	新保公民館	13:15~14:20
	11月26日(木)	安島自治会館	13:15~14:20

マミー教室(妊婦教室)【予約制】

妊娠5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。(託児あり)  
 と き 11月12日(木)受付10:00~ と ころ 春江保健センター

健康相談会【予約制】

健診結果のこと、生活習慣病改善についてなど、保健師・栄養士による個別相談を行います。

実施時間 9:30~11:30

と き	と ころ	と き	と ころ
11月11日(水)	高椋公民館	11月12日(木)	三国社会福祉センター
11月16日(月)	坂井健康センター	11月19日(木)	ユリウム春江

集団接種【ポリオ投与】

生後3カ月以上7歳6カ月未満で、接種が終了していない人が対象です。

と き	と ころ	受付時間
11月25日(水)	三国社会福祉センター	13:15~14:00

健康づくりグループ活動

市では、健康づくりのため、自主グループ活動を応援しています。会員は随時募集。詳しくは、健康長寿課まで。

グループ活動の日程		
さわやか教室	と き	11月4.11.18.25日(水) 13:30~14:30
	と ころ	三国体育館
ウォーキングクラブ	と き	11月20.27日(金) 9:30~11:00
	と ころ	春江保健センター
はつらつミセスの会	と き	11月10日(火) 9:30~11:00
	と ころ	坂井健康センター
健康体操の会	と き	11月4.11.18.25日(水) 13:30~15:00
	と ころ	坂井健康センター
るんるんダンベルの会	と き	11月9.16日(月) 9:30~11:00
	と ころ	坂井健康センター※内容によって場所の変更あり
筋力アップの会	と き	11月5.19日(木) 10:00~11:00
	と ころ	坂井健康センター



## 坂井チャンネル29 11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

	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	映像玉手箱
8:44	スポットライトさかい
9:54	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	映像玉手箱
11:44	スポットライトさかい
12:54	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	映像玉手箱
14:44	スポットライトさかい
15:54	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	映像玉手箱
17:44	スポットライトさかい
18:54	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	映像玉手箱
20:44	スポットライトさかい
21:54	マリン体操
22:00	三国競艇ミニ情報 ※放送終了後より 翌朝7時まで放送休止

### ふれんずTV (10分)

1日～14日  
・春江柔道スポーツ少年団 編  
15日～30日  
・坂井剣道スポーツ少年団 編

### 映像玉手箱 (44分)

1日～30日  
・丸岡古城まつり



▲五万石パレードやからくり人形山車など見ごたえ十分。古城まつりの様子をお届けします

### スポットライトさかい (70分)

・がん検診で早期発見  
1日～14日 講演会  
15日～30日 シンポジウム



▲がんは誰にでもおこる身近で危険な病気。CATVで、がんに対する知識と対策を勉強しましょう

### マリン体操 (6分)

1日～30日  
・スポーツフェスタ  
参加者  
※体操に関するお問い合わせはスポーツ課まで  
(☎50-3163)

## 税・保険料の納付期限

※毎週金曜日は19時まで

■国民健康保険税 5期 11月30日(月)  
■後期高齢者医療保険料

## 11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

9日(月) 13:30～15:30 三国社会福祉センター  
17日(火) 10:00～12:00 霞の郷  
18日(水) 13:30～15:30 春江総合支所  
26日(木) 13:30～15:30 東十郷公民館

### 人権相談 社会福祉課 ☎50-3041

4日(水) 13:30～16:00 春江総合支所  
10日(火) 13:30～16:00 霞の郷  
16日(月) 13:30～16:00 三国社会福祉センター  
26日(木) 13:30～16:00 東十郷公民館

### 年金相談 保険年金課 ☎50-3031

11日(水) 13:00～16:00 三国社会福祉センター  
25日(水) 9:30～12:00 丸岡総合支所

### 消費生活相談 市民生活課 ☎50-3030

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・子ども家庭相談・ひとり親家庭相談 (東庁の場合は事前にご連絡ください) 児童家庭課 ☎50-3042

月～金曜日 9:00～17:00 児童家庭課  
※祝日は休み

### 心配ごと相談 市社会福祉協議会 ☎68-5070

4.11.25日(水) 13:00～16:00 いちい荘  
5.12.19日(木) 13:00～16:00 坂井老人福祉センター  
9.16日(月) 13:00～16:00 三国社会福祉センター  
17.24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

2日(月) 13:00～16:00 三国社会福祉センター  
10日(火) 13:00～16:00 霞の郷  
18日(水) 13:00～16:00 いちい荘  
26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

2.16日(月) 13:00～16:00 霞の郷  
5.19日(木) 13:00～16:00 いちい荘  
5.19日(木) 13:00～16:00 坂井老人福祉センター  
9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

5.19日(木) 14:00～16:00 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

9日(月) 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

診療時間 9:00～17:00 問 嶺北消防本部 ☎51-0119

月日	科 内科	外科
11月1日(日)	坂井内科クリニック(あわら市) ☎77-1070 春江病院(春江町) ☎51-0029	中瀬整形外科医院(丸岡町) ☎67-3777
3日(火・祝)	金津産婦人科クリニック(あわら市) ☎73-3800 豊田内科医院(春江町) ☎51-8181	あねん整形外科医院(春江町) ☎58-0500
8日(日)	大嶋医院(三国町) ☎82-6677 松浦耳鼻咽喉科医院(春江町) ☎51-1187	木村病院(あわら市) ☎73-3323
15日(日)	奥村医院(あわら市) ☎73-0171 藤田神経内科医院(丸岡町) ☎67-1120	友田医院(春江町) ☎51-0343
22日(日)	汐見医院(あわら市) ☎73-0040 キングクリニックかわ小児科(春江町) ☎58-0033	加納外科医院(あわら市) ☎73-0259
23日(月・祝)	荒井医院(三国町) ☎82-7703 石黒皮膚科クリニック(春江町) ☎51-6700	春江病院(春江町) ☎51-0029
29日(日)	三国病院(三国町) ☎82-0480 木村病院(あわら市) ☎73-3323	三国病院(三国町) ☎82-0480

## 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.mkuni.gr.jp/

11月 1日(日)～ 3日(火)	しもつき第1戦
11月 5日(木)～ 8日(日)	GI競艇キングカップ(児島場外) GIモーターボート大賞(桐生ナイター場外・外向発売所のみ)
11月12日(木)～17日(火)	GI北陸艇王決戦
11月20日(金)～23日(月・祝)	しもつき第2戦 蒲郡ナイター場外(外向発売所のみ) 丸亀ナイター場外(外向発売所のみ)
11月24日(火)～29日(日)	SG第12回競艇王チャレンジカップ(常滑場外)