

広報 さかい

お知らせ版

狂犬病予防注射

年に一度の狂犬病予防集団注射の時期になりました。日程内であれば、どの会場でも受けられます。都合のよい日時を選んで忘れずに受けてください。

◆予防注射に持参するもの

- ・市役所からの「集団注射お知らせがき」(犬の登録者に、4月上旬に発送済み)

・料金

予防接種のみ 2850円/頭

新規登録 5850円/頭

※注射代金2300円、注射済票交付手数料550円、犬の登録手数料3000円

◆登録内容の変更は、忘れずに届けを

登録してある犬が死亡・住所変更した場合、市役所への届けが必要。登録の鑑札を持参の上、手続きをしてください。また、すでに犬が死亡しているのに毎年「お知らせのがき」が届くという人もご連絡ください。

注射済票は動物病院でももらえます 犬の登録もできます

下記の動物病院で、狂犬病の予防注射と同時に鑑札と注射済票の交付が受けられます。料金は、下記集合注射実施の場合と同額です。詳しくは、動物病院または環境衛生課まで。

	動物病院	電話番号
坂井市	いなば動物病院(丸岡)	67-7123
	高木動物病院(坂井)	72-2811
	はるえ動物病院(春江)	51-8212
	藤井獣医科病院(三国)	81-3452
	松崎動物病院(丸岡)	67-3320
あわら市	新谷獣医科医院	73-0181
福井市	ごとう動物病院	54-0454
	さかい動物病院	22-0181
	柴田動物病院	52-1122
	大門動物病院	34-1221
	ハート動物病院	35-1711
	文京動物病院	25-1013
	山下動物病院	26-2937
	山田動物病院	34-1050
	吉田獣医科病院	26-3866

(50音順)

▼狂犬病予防集団注射 日時と場所 (「お知らせのがき」をお持ちください)

	月日	実施場所	時間
三国地区	5月8日(金)	三国運動公園健康管理センター前	9:30~10:45
		安島自治会館前	11:00~11:45
		雄島公民館前	13:00~14:00
		5月10日(日)	三国総合支所前
	5月13日(水)	加戸公民館前	9:30~10:30
		新保公民館前	11:00~11:30
浜四郷公民館前		13:00~14:00	
5月16日(土)	三国木部公民館前	14:30~15:30	
丸岡地区	5月15日(金)	八ヶ岳幼保園西側・子育て支援センター前	9:30~10:15
		丸岡体育館東側駐車場	10:30~11:40
		長畝公民館前	13:00~14:00
		坪江地区児童館前	14:20~14:40
		竹田コミュニティーセンター前	15:10~15:30
	5月16日(土)	市役所(本庁)西側	9:00~11:00

	月日	実施場所	時間
丸岡地区	5月21日(木)	高椋東部公民館前	9:10~09:40
		鳴鹿ふるさと会館前	9:50~10:30
		今市児童館前	10:50~11:10
		新九頭竜児童館前	11:20~11:50
		磯部公民館前	13:00~13:40
		高椋西部公民館前	14:00~14:30
春江地区	5月14日(木)	高椋公民館前	14:50~15:30
		春江南公民館前	10:00~11:30
		春江中公民館前	13:00~14:20
5月16日(土)	大石公民館前	14:40~16:00	
	市役所(本庁)西側	9:00~11:00	
	5月20日(水)	春江西公民館前	10:00~11:30
坂井地区	5月11日(月)	春江東公民館前	13:30~15:00
		坂井木部公民館前	9:00~10:15
	5月16日(土)	大関友遊館前	10:30~11:50
		東十郷公民館前	13:00~15:10
		兵庫公民館前	15:25~16:35
5月16日(土)	市役所(本庁)西側	9:00~11:00	

届出・問合せ先

環境衛生課 ☎50-3032

各総合支所市民課

三国 ☎82-8902

丸岡 ☎68-0803

春江 ☎51-9403



注射は大切な決まりごと
少し痛くても、ガマンするよ!

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。



耐震強度は大丈夫？ 診断費用の一部を助成します

● 問い合わせ 建築住宅課 ☎50-3052

対象住宅
昭和56年5月31日以前に市内で着工した在来工法または枠組壁工法による一戸建て木造住宅（店舗などと併用している住宅は、延床面積の2分の1以上が住宅の用途であること）

募集期間
5月29日（金）まで

募集内容
耐震診断+補強プラン作成 25件
補強プランのみ 10件

補助の内容
I. 耐震診断（一般診断法）
診断費用3万円/件のうち2万7000円を助成
II. 補強プラン作成
耐震診断結果に基づき、作成する補強プランの計画作成費用3万円/件のうち2万7000円を助成

＜注意＞
①新規の耐震診断の申込者の個人負担額は、IとIIを併せた6000円です。ただし、耐震診断の結果、補強の必要のない場合は診断のみで、3000円は返却します。
②過去に本市の木造住宅耐震診断促進事業による耐震診断を受けた住宅で、補強プラン作成を希望する場合は、補強プランのみの申し込みを受け付けます。その際、この要綱に基づいて行った耐震診断の報告書などの写しを添付してください。

提出先
建築住宅課

補助の内容

I. 耐震診断（一般診断法）
診断費用3万円/件のうち2万7000円を助成

II. 補強プラン作成
耐震診断結果に基づき、作成する補強プランの計画作成費用3万円/件のうち2万7000円を助成

＜注意＞
①新規の耐震診断の申込者の個人負担額は、IとIIを併せた6000円です。ただし、耐震診断の結果、補強の必要のない場合は診断のみで、3000円は返却します。
②過去に本市の木造住宅耐震診断促進事業による耐震診断を受けた住宅で、補強プラン作成を希望する場合は、補強プランのみの申し込みを受け付けます。その際、この要綱に基づいて行った耐震診断の報告書などの写しを添付してください。

市は、国、県と連携して、木造住宅の耐震診断などに（耐震診断および補強プランの作成）を希望する人に、費用の一部を助成しています。



木造住宅の耐震補強 改修を補助します

● 問い合わせ 建築住宅課 ☎50-3052

対象となる改修工事
①積雪を考慮しない場合の改修後の診断評点を1・0以上とする改修工事
②積雪を考慮しない場合に診断評点が1・0以上となる場合は、積雪を考慮した場合の診断評点を1・0以上にする改修工事

募集期間
5月29日（金）まで

募集内容
6件（応募者多数の場合は抽選）

補助の内容
耐震改修に要する費用の3分の2以内（60万円まで）

提出先
建築住宅課

市では、県と連携して、木造住宅の耐震改修希望者に改修費用の一部を助成します。

補助対象者
①木造住宅（市内）の所有者
②本年度中（22年3月31日まで）に耐震改修工事を完了する見込みの人
③市税を滞納していない人

対象となる住宅
①昭和56年5月31日以前に市内で着工された一戸建て木造住宅
②市木造住宅耐震診断等促進事業に基づく耐震診断などを行い、診断の結果、積雪を考慮した場合の診断評点が1・0未満の木造住宅

募集期間
5月29日（金）まで

募集内容
6件（応募者多数の場合は抽選）

補助金の額
耐震改修に要する費用の3分の2以内（60万円まで）

提出先
建築住宅課

市では、県と連携して、木造住宅の耐震改修希望者に改修費用の一部を助成します。

補助対象者
①木造住宅（市内）の所有者
②本年度中（22年3月31日まで）に耐震改修工事を完了する見込みの人
③市税を滞納していない人

対象となる住宅
①昭和56年5月31日以前に市内で着工された一戸建て木造住宅
②市木造住宅耐震診断等促進事業に基づく耐震診断などを行い、診断の結果、積雪を考慮した場合の診断評点が1・0未満の木造住宅

募集期間
5月29日（金）まで

募集内容
6件（応募者多数の場合は抽選）

補助金の額
耐震改修に要する費用の3分の2以内（60万円まで）

提出先
建築住宅課



次世代育成支援行動計画 策定委員を募集します

● 問い合わせ 児童家庭課 ☎50-3042

子供たちが健やかに育つための環境整備、地域づくりの指針となる「次世代育成支援行動計画」の策定にあたり、計画作りに参加してくださる人を募集します。

募集人数
若干名（応募者多数の場合は、応募書類による審査で選考）

応募資格
・20歳以上の市内在住者
・平日に開催する策定委員会に出席できる人

任期
委嘱日から22年3月31日

応募方法
応募用紙（様式自由）に①「子供の健やかな成長のために、私たちができること」についての意見（400字程度）②住所③氏名④年齢⑤性別⑥職業⑦電話番号を記入し、5月20日（水）必着で左記へ郵送または持参してください。

応募・問い合わせ先
児童家庭課



市コミュニティバスに名前を！ 愛称を募集します

● 問い合わせ 企画課 ☎50-3013

市では、9月から本格運行を開始するコミュニティバスの愛称を募集します。

応募資格
市内の中学生・高校生

応募方法
専用の応募用紙に、①愛称と簡単な説明②氏名（ふりがな）③学校名④学年・組⑤住所⑥電話番号を記入の上、5月15日（金）必着で下記にお送りください。

※応募1件につき愛称は1点としてください
※専用の応募用紙は、ホームページからダウンロードできます
※メール・FAXでも可

賞
・最優秀賞（1点）
1万円分の図書券
・優秀賞（5点）
3000円分の図書券

応募・問い合わせ先
企画課
☎67-7509
✉kikaku@city.fukui-sakai.jp



レディース健診をご利用ください

お子さんをお預かりします
スタッフも女性限定（医師以外）

● 問い合わせ 健康長寿課 ☎50-3040

▼基本健診・特定健診

対象	料金	その他	
20～39歳の市民	1,300円	※40～75歳の誕生日前の方は、国民健康保険加入者のみが対象です。国民健康保険以外の人は、それぞれ加入している保険者にお問い合わせください	
国民健康保険加入者	40～64歳		1,300円
	65～75歳		500円
長寿医療制度加入者	無料		

▼がん検診

検診の種類	対象	料金		その他
		69歳以下	70歳以上	
子宮がん	20歳以上	600円	200円	※がん検診は、保険の種類に関係なく受診できます ※乳がん、子宮がんは、事前に申し込みが必要です。定員になり次第締め切ります
乳がん	40歳以上	1,000円		
大腸がん	20歳以上	500円		
肺がん	20歳以上	200円		

※年齢は、平成22年3月31日時点のものです

子育て中のお母さん、女性の皆さんに、安心して健診を受けていただけるよう、女性限定・託児付きの健診を行います。この機会をぜひ、自分の健康管理のためにご利用ください。

とき
5月18日（月）
受付 13時～15時
※がん検診は14時15分まで

ところ
春江保健センター
健康長寿課

申込・問い合わせ先
健康長寿課

お知らせ

information

有害鳥獣を捕獲します(1回目)

下記の日程で、銃による有害鳥獣捕獲事業を実施します。

当日、午前7時までの農作業や散歩などは非常に危険ですので、控えるなどご協力をお願いします。

地区	日時	問い合わせ
春江	5月7日(木)	春江総合支所産業課 ☎51-9405
丸岡	5月8日(金) 5:00~7:00	丸岡総合支所産業課 ☎68-0806
坂井	5月8日(金)	農林水産課 ☎50-3150

タクシー料金を助成

市では、自動車の運転ができない障害のある人(在宅)がタクシーを利用するときの料金の一部を乗車券として助成します。

5月以降に申請した場合、交付枚数は月割りになります。

対象者 身体障害者手帳の1・2・3級の人
療育手帳のA1・A2・B1の人
精神障害者保健福祉手帳1・2級の人

申請窓口 各総合支所福祉課

☎社会福祉課☎50-3041

三国体育施設の閉館時間の変更

5月20日(水)は三国祭のため、閉館時間が変わります。

閉館時間 17:00

☎三国体育館☎82-4686

目指せ、全国大会！ 激励金を交付します

市では、予選を経てスポーツ競技の全国大会などに出場する市内在住の監督・選手を激励するため、激励金を交付します。

対象となる人は、大会1カ月前までに申請してください。

詳細は、市ホームページからご覧いただけます。

☎スポーツ課☎50-3163

☎http://www.city.fukui-sakai.lg.jp



▲毎年、多くの皆さんを激励

えちてつ サポーターズクラブ 会員になりませんか

お得な特典がいっぱいです。皆さんの申し込みをお待ちしています。

年会費・個人会員 1,000円/人
・ファミリー会員 500円/人
特典・えちぜん鉄道の普通乗車券の運賃を一割引
・一日フリーきっぷ10回利用ごとに記念品を進呈
・加盟店での食事や買い物割引 など

申込方法 企画課または三国・春江・坂井総合支所地域課で申し込み

☎企画課☎50-3013

各総合支所地域課 (三国)☎82-8900

(春江)☎51-9401

(坂井)☎50-3060

長期使用製品の安全点検を

4月から「長期使用製品安全点検制度」がスタートしました。

同制度では、メーカーなどに所有者登録することで、適切な時期に点検を受けていただけるよう通知が届きます。

製品が古くなると部品などが劣化し、火災や死亡事故を起こす恐れがあります。下記の対象商品を購入した際は、所有者登録を忘れずに。

対象商品
・屋内式ガス瞬間湯沸かし器
・屋内式ガス風呂釜
・石油給湯器
・石油風呂釜
・FF式石油温風暖房機
・ビルトイン式電気食器洗い機
・浴室用電気乾燥機

また、現在お使いの製品についても点検可能です。詳しくはメーカーなどにお問い合わせください。

この制度について詳しくは、経済産業省のホームページをご覧ください。

☎http://www.meti.go.jp/product_safety/consumer/system/01.html

☎市消費者センター(市民生活課内)☎50-3030

余熱館の休館を10月末まで延長

余熱館は現在、高温水配管布設替工事のため休館しています。

この工事は6月末までに完了の予定でしたが、工事の都合上、休館を10月末まで延期することになりました。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

☎福井坂井地区広域市町村圏事務組合清掃センター☎74-1314

事業主の皆さまへ 年度更新の申告・納付時期が変わります

労働保険(労災保険・雇用保険)に係る保険料の申告・納付手続きを行う時期が今年度から変わりました。

労働保険料の申告・納付は、労働基準監督署、社会保険・労働保険徴収事務センター、金融機関のほか、下記の「集合受付会場」もご利用いただけます。

期間間近になると、窓口が大変混雑しますので、申告の手続きはお早めに。

申告期間 6月1日(月)～7月10日(金)

集合受付会場

月日	日時	ところ
6月17日(水)	10:00~16:00	ショッピングシティベル(3Fあじさいホール)
6月18日(木)		いねす
6月24日(水)	16:00~	ラブリーパートナーエルパ(2Fエルパホール)
6月25日(木)		
6月26日(金)		

☎福井労働局労働保険徴収室

☎22-0112

ETCレーンでの追突事故に注意

高速道路でのETC利用者の増加とともに、ETCレーンでの追突事故が増えています。

ETCカードの入れ忘れによって、ETC閉閘バーが開かずに立ち往生しているところに、後方から来た車両が追突するケースが多く見られます。

ETCレーンでは時速20km以下に減速し、十分注意して通行してください。

☎NEXCO中日本お客さまセンター☎0120-922-229

募集

invite information

第60回全国植樹祭2009ふくい 坂井会場の記念植樹に参加しませんか

全国植樹祭坂井会場実行委員会では、植樹祭の当日に行われる記念植樹の参加者を募集します。

とき 6月7日(日) 11:50~受付

ところ じょんころ広場周辺(丸岡町山竹田)

募集人数 200組(400人)

※4月1日現在で満18歳以上の本市・あわら市在住の個人または家族(2人まで)

※満11歳以上18歳未満の場合は、申し込みの際、はがきに保護者の承諾印を押してください

※満11歳未満の児童の場合は保護者を含みます

申込方法 はがきに氏名、ふりがな、性別、生年月日、郵便番号、住所、電話番号を記入の上、下記事務局へお送りください。

申込締切 5月11日(月)

※当日消印有効

応募者多数の場合は、抽選により決定します。当選者へは5月中旬に通知します。

☎〒919-0592

坂井町下新庄1-1

第60回全国植樹祭坂井会場実行委員会事務局(農林水産課内)☎50-3150

九頭竜川愛護モニターを募集

河川に関して気付いたことや意見を報告していただく河川愛護モニターを募集しています。

応募方法など詳しくは、ホームページまたは下記まで。

活動期間 7月1日～

22年6月30日

活動内容・河川状況報告(月1回)
・モニター会議への参加(年1回)
・河川愛護思想の普及啓発活動

手当 月額4,580円

応募資格 20歳以上で九頭竜川(河口から鳴鹿橋付近まで)からおおむね5km以内に住む人

募集人数 若干名

応募期間 5月29日(金)まで

☎福井河川国道事務所 河川占用調整課☎35-2661

☎http://www.fukui.kkr.mlit.go.jp

あなたも国際交流しませんか

国際交流ボランティア団体「インターナショナルさかい」では、2009年度の新メンバーを募集します。

坂井市を中心とした、幅広い市民参加による国際交流・支援・協力活動に関心のある人は、ぜひご応募ください。

☎インターナショナルさかい事務局 中村☎090-9443-1570

☎51-0434

✉tednaka@mx2.fctv.ne.jp

開催
event information

看護の日イベントを開催

三国病院では、看護の日になんでイベントを開催します。今年テーマは「健康を維持していくために～知っ得・納得・薬の知識～」。

入場は無料です。ぜひお越しください。

と き 5月9日(土) 10:00～16:00

と ころ 三国ショッピングワールド イーザ内センターコート

内 容 ・測定コーナー(血圧、脈拍、骨密度など)
・消防士によるAED講習
・薬剤師による薬相談、パネル展示

☎三国病院 看護部 ☎82-0480

認知症の人と家族の会主催 勉強会 「認知症 ひとりで悩まないで」

初期から重度認知症へのかかわり方、若年性認知症に関する相談、医療や介護サービスの使い方、介護負担の軽減まで、さまざまな角度から認知症を理解しませんか。

経験談や意見交換会などを通し、ともに歩む道を探ります。

参加は無料、申し込みは不要です。

と き 5月10日(日) 13:00～16:00

と ころ 市多目的研修集会施設

☎認知症の人と家族の会事務局(特別養護老人ホーム白楽荘内) 川崎 ☎82-1282

普通救命講習会

消防署では、応急手当のうち、AED(自動体外式除細動器)の使用方法を含めた心肺蘇生法(心臓マッサージと人工呼吸)と止血法が学べる普通救命講習会を定期的に行っています。

受講料は無料です。講習終了後には修了証が交付されます。

と き 5月24日(日) 9:00～12:00

と ころ 嶺北丸岡消防署

対 象 本市やあわら市に在住、通勤または通学する中学生以上の人

定 員 30人

申込方法 電話、FAX、インターネット可。申請書はホームページから

☎嶺北丸岡消防署 ☎66-0119 ☎66-0757

✉maruoka@reihoku-fd.jp

🌐http://www.reihoku-fd.jp/

家庭教育講座を開催 「金銭の将来の不安はありませんか」

高椋公民館では、3回に分けて20歳代～40歳代に向けた家庭教育講座を実施します。

第1回はマネー講座です。

と き 5月23日(土) 13:30～15:00

と ころ 高椋公民館

講 師 福井県金融広報委員会 ライフプランナー 吉村 美幸氏

申込方法 下記へ申し込み

☎高椋公民館 ☎68-0843

みどりの教室を 開催します

◆庭木の剪定に挑戦しよう

庭木の剪定方法について、実演を交えて解説します。

と き 5月10日(日) 13:00～15:30

と ころ 県総合グリーンセンター 緑の相談所 講堂・園内

講 師 県造園高等職業訓練校 理事 朝倉 邦夫氏

申込方法 当日受付(無料)

◆土づくりから始まる花壇づくり

夏用花壇の花苗を上手に作り、長く楽しむための基本を学びます。

と き 5月17日(日) 13:30～15:30

と ころ 緑の相談所 講堂

講 師 見谷ナーセリー 見谷 春美氏

材料費 500円

申込方法 下記へ電話で申し込み(定員60人)

☎県総合グリーンセンター 緑化・技術指導課 ☎67-0002

市マレットゴルフ協会主催 **第3回市長杯 マレットゴルフ競技会**

と き 5月24日(日) 8:30受付 9:00開会 ※小雨決行

と ころ 三国運動公園マレットゴルフ場

競技方法 27ホールストロークプレー

参加資格 原則として市内に在住または勤務する18歳以上の方 ※マイスティック・マイボールを持参のこと

参加費 500円(申し込み時)

申込方法 下記へ申し込み

申込締切 5月14日(木)

☎坂井市マレットゴルフ協会 中垣内 ☎51-4997

丸岡の歴史を訪ねて… **街なかウォーキング 参加者募集**

丸岡町内の史跡探訪やレクリエーションで、楽しいひとときを。友達同士や家族でお越しください。

と き 5月24日(日) 9:30集合 14:00解散 ※小雨決行

集合場所 丸岡図書館 北側駐車場

参加料 300円(保険料含む)

定 員 50人(小学生以下は保護者同伴)

持参物 弁当、水筒、帽子など

申込先 5月15日(金)までに下記へ

☎坂井市レクリエーション協会 事務局 岸本 ☎66-1648

無料法律相談を開催

福井地方裁判所、福井弁護士会、福井地方検察庁などが主催する相談会です。

犯罪被害や土地、建物、金銭、家庭内のトラブルなど、法律に関する問題全般について、ご相談に応じます。

と き 5月17日(日) 10:30～16:00

と ころ ラブリーパートナー「エルパ」2階ホール

申込方法 当日、会場にて受け付け(先着順)

☎福井地方検察庁企画調査課 ☎28-8723

真打ち二人による **本格的江戸落語！ 第4回春江大好き寄席**

江戸っ子お二人による粋な噺をお楽しみください。

と き 5月9日(土) 17:30開場 18:00開演

と ころ ハートピア春江小ホール

入場料 2,000円(当日2,500円) ※全席自由、チケットはハートピア春江まで

☎木川 ☎090-4323-3714



▲柳亭小燕枝 ▲五街道雲助

7月分の 体育施設利用抽選会

丸岡町内体育施設 7月分抽選会 **と き** 5月12日(火) ※詳しい時間は右表

利用施設	利用時間	対象施設名	参加資格者	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
		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～	
		登録団体	19:00		
			登録団体	19:30～	

※平成21年2月に行った、三国・春江・坂井町内体育施設4月～10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4月～10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。

7月分の一般予約

6月1日(月)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

④4月1日より施設の問い合わせ先が変更になっております。 三国町内体育施設の問い合わせ先が、三国運動公園管理事務所(☎82-5580)から三国体育館(☎82-4686)に変更となります。

一般予約の受付場所および施設の問い合わせ先			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 ☎66-8920
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	坂井武道館 ☎67-0610	
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	

生活習慣を見直して、不眠を解消しましょう



「眠れない」「夜中に何度も目が覚める」「熟睡感がない」といった睡眠障害が続くと、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが高まる。心が体を元気にする睡眠について、今一度考えましょう。

脳や神経を休める睡眠
 睡眠中は、免疫力を高める物質が分泌されます。自律神経の働きや代謝が落ちて脳が休息状態となる「ノ

ンレム睡眠」のときに、脳や神経は疲労回復に努めています。また、睡眠開始直後には、成長ホルモンが盛んに分泌されます。反対に、睡眠不足はストレス物質の濃度が上昇し、血圧や血糖を高めます。7時間の睡眠が、最も死亡リスクが低いといわれています。睡眠は、時間の長さより「起床時に充実感があるか」「昼間の眠気が多くないか」が目安です。

健やかな睡眠のための生活習慣を

- ①まずは早起きの習慣を**
朝、光を浴びた後14～16時間後に体温が下がり、1～2時間後に自然な眠気が現れます。早起きして朝日を浴びるからこそ、早寝ができるようになります。早寝早起きで、すっきりした目覚めを。
- ②深部体温を上昇させる運動を**
深部体温が低下したときに眠気を催します。就寝2～3時間前に、ウォーキングやストレッチなど軽めの運動で深部体温を上げると、体温低下とともに心地よい眠気が期待できます。
- ③夕食は就寝3時間前に**
食事の直後は、胃腸や脳が活発に活動するため、質の高い睡眠が得られません。夕食は就寝3時間前までに済ませ、腹八分目に。
- ④昼寝は20分間、入浴はゆっくりぬるめ**
日中、どうしても眠りたい場合は、午後3時前の20分程度。入浴は38～40℃程度のぬるめのお湯で20分程度が理想です。
- ⑤夕方からは刺激物を控えて**
カフェインやたばこの覚醒作用は4～5時間持続するため、夕方以降は、カフェインの少ない麦茶やハーブティーがおすすめです。

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	児童書
作家のおやつ みんな絵本から 大人の発達障害 社長、日く。 オバマは世界をこう変える 雅子さまと「新型うつ」 今日から始めるランニング・レッスン 「未納が増えると年金が破綻する」って誰が言った？ 奇跡のリンゴ	ほんとのおおきき動物園 グラタンおばあさんとまほうのアヒル ダッシュだ、フラッシュ！ ブリジンガー 上・下
コロナ・ブックス編集部 柳田 邦夫 備瀬 哲弘 「社長、日く。」編集委員会 ブルームバーグ編 香山 リカ 牧野 仁・監修 細野 真宏 石川 拓治	小宮輝之・監修 安房 直子 ドン・フリーマン クリストファー・パオリ

5月の休館日
7.11.13.18.25
7.12.14.19.26
7.12.14.19.26
7.11.13.18.25

お知らせ
みんなの本棚
定期イベント

新着&オススメ図書

一般書	児童書
作家のおやつ みんな絵本から 大人の発達障害 社長、日く。 オバマは世界をこう変える 雅子さまと「新型うつ」 今日から始めるランニング・レッスン 「未納が増えると年金が破綻する」って誰が言った？ 奇跡のリンゴ	ほんとのおおきき動物園 グラタンおばあさんとまほうのアヒル ダッシュだ、フラッシュ！ ブリジンガー 上・下
森見 登美彦 開高 健 東 直子 有川 浩 井形 慶子 火坂 雅志 山本 一力 酒井 順子	小宮輝之・監修 安房 直子 ドン・フリーマン クリストファー・パオリ

お知らせ
みんなの本棚
定期イベント

5月の休館日
7.11.13.18.25
7.12.14.19.26
7.12.14.19.26
7.11.13.18.25

INFO

ゴールデンウィーク中の開館日のお知らせ
5月2日～5月6日までのゴールデンウィークは、全館開館しています。
連休明けの7日(木)は全館休館、第2水曜日はみくに・さかい図書館、第2木曜日はまるおか・はるえ図書館が整理休館日となりますのでご了承ください。
まるおか図書館
毎週土曜日におはなし会を開催しています。ぜひご参加ください。
⑧「おはなしクレヨン」(幼児向け) 毎月第4土曜日11:00～
⑨「来て!みてきて!!」(小学生向け) 毎月第5土曜日11:00～

EVENT

みくに図書館
仁愛のお姉さんと遊ぼう会 5月2日(土)14:00～
紙芝居とお話し会(サークル赤ずきん) 5月16日(土)14:00～
まるおか図書館
おはなしの森 5月2日(土)11:00～
おはなしエプロン 5月9日(土)11:00～
わくわくおはなし会 5月16日(土)11:00～
おはなしクレヨン 5月23日(土)11:00～
来て!みてきて!!(小学生向け) 5月30日(土)11:00～
はるえ図書館
おはなし会 5月3日(日)11:00～
まじよさんのおはなし会 5月9日(土)11:00～
おはなし会 5月17日(日)11:00～
おはなしでこい～あいうえお話し会～ 5月23日(土)11:00～
さかい図書館
としょかんおはなし会 5月2日(土)11:00～
坂井町読み聞かせの会(小学校低学年) 5月9日(土)11:00～
としょかんおはなし会 5月16日(土)11:00～
おはなし♪どんぶらっこ♪ 5月23日(土)11:00～
アニメ上映会 5月30日(土)11:00～
※詳しくは各図書館まで

お知らせ

お知らせ
みんなの本棚
定期イベント

お知らせ

お知らせ

お知らせ

みんなの本棚

定期イベント

お知らせ

みんなの本棚

定期イベント

健康カレンダー

5月のご案内

基本健診・がん検診

がん検診は、保険の種類に関係なく受診できます。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	5月21日(木)	木部新保集落センター	8:30～10:30	
	5月25日(月)	霞の郷	8:30～11:00 13:00～15:00	
		春江保健センター	8:30～11:00 13:00～15:00	
	5月28日(木)	高椋東部公民館	13:00～14:30	
	5月29日(金)	清永公民館	8:30～10:30	
	5月31日(日)	丸岡南中学校	8:30～10:30	
	胃がん検診	5月25日(月)	霞の郷	7:30～ 9:30
		5月26日(火)	春江中小企業センター	7:30～ 9:30
	乳・子宮がん検診	5月31日(日)	丸岡南中学校	7:30～ 9:30
		5月25日(月)	霞の郷	13:15～14:20
5月26日(火)		春江中小企業センター	13:15～14:20	
5月28日(木)		高椋東部公民館	13:15～14:20	
5月31日(日)		丸岡南中学校	8:30～10:20	

マミー教室(妊婦教室)

妊娠5カ月以降のお母さんとそのご家族が対象です。予約が必要。希望する人は電話でお申し込みください。(託児あり)
とき 5月16日(土)受付10:00～

集団接種【ポリオ投与】

生後3カ月以上7歳6カ月未満で、未接種の人が対象。

とき	ところ	受付時間
5月15日(金)	丸岡保健センター	13:00～13:45
5月27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。詳細は、健康長寿課まで。

グループ活動の日程		
さわやか教室	とき 5月13.20.27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 5月1.15.22.29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 5月12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 5月13.20.27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 5月11.25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 5月7.21日(木)	10:00～11:00
	ところ 坂井健康センター	

問い合わせ先 健康長寿課(坂井健康センター内) ☎50-3040 ☎50-3067

子育て支援センターからのお知らせ



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
三国丸岡春江坂井	9:00～15:00(月～金曜日)	8:30～17:15(月～金曜日)

支援センターってどんなところ?

子育て支援センターは子育てしている人の味方です。家庭で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、奮闘中のお父さん、お母さん、ちょっと息抜きしてみませんか。私たちスタッフが、子育てが楽しくなるようお手伝いします。また、支援センターでは、楽しい集いや子育て相談を行っています。詳しくは、各支援センターにあるおたよりをご覧ください。※各総合支所、図書館、公民館、児童館、保育所(園)、保健センターにもあります。月一回、市の保健師・栄養士による育児相談も行っています。

保健師・栄養士の相談日

とき	ところ
5月14日(水) 10:30～11:30	三国子育て支援センター
5月26日(火) 10:30～11:30	丸岡子育て支援センター
5月26日(火) 10:30～11:30	春江児童館
5月27日(水) 10:30～11:30	坂井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



税・保険料の納付期限

■軽自動車税	全期	6月1日(月)
■固定資産税	1期	

坂井チャンネル29 5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

時刻	タイトル
7:00	赤ちゃん・お梅やみ・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
9:14	スポットライトさかい
9:54	マリン体操
10:00	赤ちゃん・お梅やみ・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
12:14	スポットライトさかい
12:54	マリン体操
13:00	赤ちゃん・お梅やみ・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
15:14	スポットライトさかい
15:54	マリン体操
16:00	赤ちゃん・お梅やみ・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
18:14	スポットライトさかい
18:54	マリン体操
19:00	赤ちゃん・お梅やみ・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
21:14	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

市内のさまざまなグループを紹介します。

1日～14日

古城バドミントン 編

15日～31日

三国少年剣道教室 編

映像玉手箱

1日～31日

講演「幸せになるココロの育て方講座」

【3/1 いねす】

スポットライトさかい

1日～31日

がん検診普及啓発番組『皆で声かけ「受けようがん検診」(仮題)』

マリン体操

1日～31日

坂井市体育指導委員会考案の体操です。

同委員会が市民と一緒に体操を紹介します。

・坂井地区子どもまつり

ドッジボール大会 編

※体操に関するお問い合わせはスポーツ課(☎50-3163)まで

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/

5月2日(土)～7日(木)	第17回湯の花賞
5月9日(土)～10日(日)	四市競艇事業組合(多摩川・外向け発売所のみ)
5月9日(土)～11日(月)	若松ナイター場外(外向け発売所のみ)
5月12日(火)～17日(日)	G I オールジャパン竹島特別(蒲郡ナイター場外)
5月18日(月)～21日(木)	G I 競帝王決定戦(下関場外)
5月19日(火)～24日(日)	G III 第14回ヤングヒーロー決定戦
5月26日(火)～31日(日)	S G 第36回笹川賞(福岡場外)
5月29日(金)～31日(日)	さつき第1戦

5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
11.25日(月) 13:30～16:00	三国社会福祉センター
19日(火) 10:00～12:00	霞の郷
22日(金) 13:30～16:00	春江総合支所
28日(木) 13:30～16:00	東十郷公民館
人権相談	☎社会福祉課 ☎50-3041
12日(火) 13:30～16:00	霞の郷
13日(水) 13:30～16:00	春江総合支所
18日(月) 13:30～16:00	三国社会福祉センター
28日(木) 13:30～16:00	東十郷公民館
年金相談	☎保険年金課 ☎50-3031
13日(水) 13:00～16:00	三国社会福祉センター
27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
(来庁の場合は事前にご連絡ください)	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	☎児童家庭課 ☎50-3043
(来庁の場合は事前にご連絡ください)	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
7.14.21日(木) 13:00～16:00	坂井老人福祉センター
13.27日(水) 13:00～16:00	いちい荘
18.25日(月) 13:00～16:00	三国社会福祉センター
19.26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
11日(月) 13:00～16:00	三国社会福祉センター
12日(火) 13:00～16:00	霞の郷
20日(水) 13:00～16:00	いちい荘
28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
7.21日(木) 13:00～16:00	いちい荘
7.21日(木) 13:00～16:00	坂井老人福祉センター
7.18日(木) 13:00～16:00	霞の郷
11.25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
7.21日(木) 14:00～16:00	坂井健康福祉センター
	(あわらし市春宮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
11.25日(月) 9:00～11:00	坂井健康福祉センター
	(あわらし市春宮2丁目21-17)

休日診療

診療時間 9:00～17:00 ☎嶺北消防本部 ☎51-0119

月日	科 内科	外科
5月3日(日・祝)	藤田神経内科病院(丸岡町) ☎67-1120	宮崎病院(三国町) ☎82-1002
4日(月・祝)	春江病院(春江町) ☎51-0029	木村病院(あわらし市) ☎73-3323
5日(火・祝)	三国病院(三国町) ☎82-0480	三国病院(三国町) ☎82-0480
6日(水・休)	木村病院(あわらし市) ☎73-3323	国立あわらし病院(あわらし市) ☎79-1211
10日(日)	坂井医院(あわらし市) ☎77-3060	春江病院(春江町) ☎51-0029
	松井クリニック(丸岡町) ☎66-8380	
17日(日)	坂井内科クリニック(あわらし市) ☎77-1070	伊藤クリニック(丸岡町) ☎66-1251
	鈴木クリニック(丸岡町) ☎66-2624	
24日(日)	三国病院(三国町) ☎82-0480	三国病院(三国町) ☎82-0480
	春江病院(春江町) ☎51-0029	
31日(日)	柴田病院(あわらし市) ☎78-6263	ささはら整形外科(丸岡町) ☎68-1211
	つちだ小児科(丸岡町) ☎67-8306	