

売土地 市有地をお売りします

● 問い合わせ 監理課 ☎50-3021

物件番号	土地の所在(用途地域)	登記地積(m ²)	予定価格(円)
三国3	三国町新宿一丁目1211番2(第一種低層住居専用地域)	330.63	7,440,000
三国4	三国町新宿一丁目103番13(第一種低層住居専用地域)	267	6,540,000
三国5	三国町新宿一丁目610~612番(第一種低層住居専用地域)	239	4,640,000
三国18	三国町覚善13字3番24(指定なし)	209.41	4,750,000
丸岡4	丸岡町御幸一丁目20番(第一種中高層住居専用地域)	224.12	8,130,000
春江3	春江町江留上昭和160番(工業地域)	246.13	5,170,000

※現地には売土地看板が設置してあります

財 政健全化に向けた取り組みの一環で、現在利用されていない市有地(左図を参照)を一般競争入札で売却します。個人・法人は問いません。購入希望者は、入札にご参加ください。

入札は11月上旬を予定

この入札は、あらかじめ最低売却価格(予定価格)を公表して購入希望者を募集し、応募者の中で予定価格を超えて一番高い額で入札した人を落札者とする方法です。

同額の入札者が二人以上あるときは、くじで落札者を決定します。

入札申し込みの締め切りは10月下旬、入札は11月上旬を予定しています。詳細は、次号でお知らせします。

入札参加者の条件

- ・ 地方自治法第238条の3第1項および地方自治法施行令第167条の4に該当しないもの。税の滞納がないこと
- ・ 入札時に、入札保証金(落札しようとする価格の5割以上)を納めていただけの人(入札保証金は、入札後に返却します)
- ・ 落札した場合、契約日から30日以内に全額を納めていただけの人

新規・食生活改善推進員を募集します

● 問い合わせ 健康長寿課 ☎50-3040

生 活習慣病予防のため「食」に関心があり、ボランティア活動ができる人を募集します。

主な活動内容

- ・ 各地区へ出向いて「健康づくりのための料理講習会」の開催
- ・ 食に関する知識の普及と啓発、伝承料理の普及や食育推進活動
- ・ 市保健事業の協力 など

募集人数 20人

※応募者多数の場合は、応募書類を審査し選考

応募資格

- ・ 市内在住の20歳以上(9月1日現在)の人
- ・ 食に関するボランティア活動ができる人
- ・ 養成講座に参加できる人(講座は月2回、10月から12月まで計5回)

応募方法

応募用紙(様式は自由)に、①応募の動機・食生活に関する思い(4000字程度) ②住所③氏名④年齢⑤性別⑥職業⑦電話番号を明記し、9月15日(火)必着で健康長寿課まで持参または郵送してください。

問い合わせ先 健康長寿課 ☎919・0592
坂井町下新庄1-1

代替保健師を募集します

● 問い合わせ 健康長寿課 ☎50-3040

10 月から勤務できる代替保健師を募集します。

募集人数 1人

応募資格

- ・ 保健師または看護師の資格および普通自動車免許を有する人

勤務期間 10月1日(木)～22年3月31日(水)

勤務形態 常勤(8時30分～17時30分)

勤務地 坂井市役所 健康長寿課

手当 日給8,000円

※通勤手当、保険加入あり

応募方法 9月17日(木)必着で、履歴書を健康長寿課に提出してください。

※履歴書と後日の面接により可否を決定します

8月30日(日)は 衆議院議員総選挙 の投票日

● 投票時間は 午前7時から午後8時まで

● 投票所は 入場券で確認してください

※8月29日(土)までは期日前投票も行っています

- 投票時間は午前8時30分から午後8時まで
- 投票所は、坂井市役所三国庁舎・丸岡庁舎・春江庁舎、市多目的研修集会施設

☎市選挙管理委員会 ☎50-3015

投票区	投票所	投票区	投票所	投票区	投票所
1	三国南小学校	12	鳴鹿ふるさと会館	23	坂井市役所春江庁舎
2	三国公民館	13	磯部小学校	24	春江西公民館
3	宿保育所	14	今市児童館	25	ゆりの里公園(ユリーム春江)
4	安島自治会館	15	高椋東部公民館	26	春江東公民館
5	梶漁村センター	16	丸岡今福体育館	27	東十郷公民館
6	加戸公民館	17	高椋西部公民館	28	坂井市坂井町老人福祉センター
7	三国運動公園健康管理センター	18	丸岡体育館	29	長屋児童館
8	新保公民館	19	丸岡総合福祉保健センター(霞の郷)	30	大関友遊館
9	臨海体育館	20	竹田公民館	31	兵庫小学校
10	浜四郷公民館	21	坪江地区児童館	32	木部小学校
11	三国木部公民館	22	春江児童館	33	折戸集落生活改善センター

24時間・年中無休 さかい健康ダイヤル24をご利用ください

● 問い合わせ 保険年金課 ☎50-3031

さかい健康ダイヤル24 ☎0120-318-252
携帯電話・PHSからの利用はできません

- ・ ちょっとしたけがの応急処置が分からない
- ・ 飲んでいる薬の副作用について不安だ
- ・ 病気のことで、一人で悩んでいる
- ・ ストレスがたまっていて、精神的に辛い
- ・ 赤ちゃんが夜中に熱を出し、どうしたらいいか分からない
- ・ 介護のことで、誰に相談していいか分からない
- ・ 夜間や休日などに受診できる医療機関が知りたいなど、どんな小さなことでも気軽にご相談ください。

さ かい健康ダイヤル24では、医師や専門スタッフが、健康に関する相談や、夜間・休日の医療機関案内に、応じています。

名前(匿名でも可)と年齢を告げてからご相談ください。通話料・相談料は無料で、プライバシーは厳守されます。安心してご利用ください。

聴覚に障がいのある人へ 地デジの準備を支援します

● 問い合わせ 社会福祉課 ☎50-3041 ☎68-0324

聴 覚に障がいのある人への情報バリアフリーを一層促進するため、地上デジタル放送(以下、地デジ)への移行に向けた緊急支援を行います。

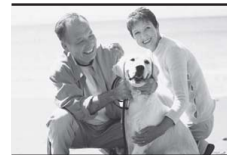
対象 聴覚障害者用情報受信装置(アイドラゴンIまたはII)を利用している人で、地デジ対応機種に買い替えざるを得ない人

※アイドラゴンII2aは、対象になりません

補助内容 買い替え用聴覚障害者用情報受信装置(アイドラゴンIII(地デジ対応)本体のみ)を購入する費用を助成 ※1台あたり75,000円を上限

※アンテナ、光警報機は対象外

申込方法 9月15日(火)までに、①住所②氏名③FAX番号またはメールアドレス④現在使用中の装置名・購入店名を記入し(様式は自由)、社会福祉課にFAXしてください。



見つけよう！ 危険な老化のサイン

● 問い合わせ 三国坂井地域包括支援センター（三国）☎82-7576（坂井）☎50-3063
丸岡春江地域包括支援センター（丸岡）☎68-0811（春江）☎51-9404

基本チェックリスト(厚生労働省作成)		はい	いいえ
暮らしづくり①	1 バスや電車で1人で外出していますか	0	1
	2 日用品の買い物をしていますか	0	1
	3 預貯金の出し入れをしていますか	0	1
	4 友人の家を訪ねていますか	0	1
	5 家族や友人の相談にのっていますか	0	1
運動器関係	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0	1
	7 椅子に座った状態から、何にもつかまらずに立ち上がっていますか	0	1
	8 15分間位続けて歩いていますか	0	1
	9 この1年間に転んだことがありますか	1	0
	10 転倒に対する不安は大きいですか	1	0
栄養・口腔機能などの関係	11 6カ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか	1	0
	12 身長（ cm） 体重（ kg） *BMI 18.5未満なら「はい」に該当 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	1	0
	13 半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	1	0
	14 お茶や汁物などでむせることがありますか	1	0
	15 口の渇きが気になりますか	1	0
暮らしづくり②	16 週に1回以上は外出していますか	0	1
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1	0
	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1	0
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0	1
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1	0
こころ	21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1	0
	22 (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1	0
	23 (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1	0
	24 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1	0
	25 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1	0

介 護予防とは、高齢者が介護の必要な状態になることを防いだり、介護が必要になっても、身体機能が低下しないよう維持・改善を図ったりすることをいいます。市内の65歳以上の人口は、2万5977人（今年3月末現在）。

そのうち、介護認定を受けている人は3191人で、6人に1人が介護支援を受けていることになり、介護予防の第一歩は、今の自分の状態を知ること。厚生労働省が作成した「基本チェックリスト」で、日ごろの生活を確認していきましょう。

チェックの仕方 回答の「はい」「いいえ」の数字（0または1）を計算します。点数が高いほど、その分野での問題が多いと考えられます。基本チェックリストの結果によつて、65歳以上の人は、市が提供する介護予防事業（運動機能向上教室、口腔機能向上教室、

栄養改善個別指導）を利用できます。各地域包括支援センターにご相談ください。いきいきと、いつまでも自分のできるよう、介護予防に取り組んでいきましょう。



男性の皆さん、ぜひ厨房へ！ いきいきシニアの栄養講座に参加しませんか

● 問い合わせ 健康長寿課 ☎50-3040

内 容	※時間は毎回10:00～12:00
9月24日(木)	食べることの大切さを知ろう！ 基本の食事づくり
10月15日(木)	シニア期の食事づくり
11月 5日(木)	旬の野菜を使った食事づくり
12月 3日(木)	薄味和定食づくり
12月17日(木)	かむことの大切さを知ろう！ 脳を刺激する食事
1月 7日(木)	生活習慣病予防のための食事づくり
2月 4日(木)	郷土料理を味わい、バランスのよい食事づくり

年 をとつたら、ご飯と漬物だけではない！
— あなたは食事のことを、こんなふうになんか考えていませんか。健康にとって一番大切なのは、日々の食事です。市では、調理実習と栄養の話を通して元気に高齢期を過ごすためのコツを伝授する講座を開催します。普段、台所に足を踏み入れない人も大歓迎。仲間と一緒に、食の楽しさや大切さを分かち合いたしましょう。

対象者 市内在住のおおむね65歳以上の男性
定員 16人
参加費 1,400円
※初回時に持参してください。途中欠席しても返金できません
申込方法 9月11日(金)までに健康長寿課に電話で申し込んでください。



腸管出血性大腸菌(O157、O26など) に注意しましょう

● 問い合わせ 健康長寿課 ☎50-3040

夏 は食中毒が発生しやすい時期です。特に県内では、今年の腸管出血性大腸菌感染症の発生状況が、平成11年の感染症法施行以降、最多となっています。

腸管出血性大腸菌について

- ・ペロ毒素を出す病原性大腸菌の感染により、水溶性下痢や腹痛、血便、発熱(37℃～38℃)、嘔吐などの症状がみられる細菌感染症です
- ・発症約1週間後、約10割の人にHUS(溶血性尿毒症候群)という重篤な症状(致死率約3割)が現れる場合があります、注意が必要です
- ・年齢を問わず発症が見られ、小児の報告例が多い感染症です
- ・少量の菌量(数十～約1000個)でも発症し、潜伏期間は2～14日間(平均3～5日)といわれています
- ・一般の大腸菌と同様に、食用動物(ウシなど)の腸管内のほか、野菜などにも付着している場合があります

予防のために 調理や食事の前には、十分に手を洗いましょう

- ・調理器具は食品ごとにこまめに流水で洗い、熱湯をかけておきましょう
- ・生野菜は流水でよく洗い、加熱する食品は十分に加熱(中心部を75度で1分以上)しましょう
- ・焼肉をする場合は、生肉専用のはしを用いるなど、はしの使い分けをしましょう
- ・まずは医療機関を受診しましょう
- ・下痢止めの種類によっては、かえって症状を悪化させることがあるので注意が必要です
- ・抗生物質の内服治療などにより1週間程度で治りますが、症状の程度により入院が必要になることもあります
- ・飲食店などで調理業務に携わっている人は、菌が認められなくなるまで就業制限がかかりますので、感染には特に注意してください

相談・問い合わせ先
県健康増進課 ☎20-0352
坂井健康福祉センター ☎73-0600
<http://kansens.ec.pref.fukui.jp/>

募集

invite information

今からはじめよう脱メタボ
メタボ改善教室参加者募集

市体育協会では、スポーツの秋にちなんでメタボ改善教室を開催します。

運動には最適のこの時期に、一緒に汗を流しませんか。

と き 10月7日(水)～11月25日(水)の毎週水曜日(全7回)

※10月28日(水)は休み

ところ 坂井体育館

定員 50人

受講料 ・全7回 2,800円
(払い戻しはありません)
・1回券(当日)500円

申込方法 下記まで直接申し込み

申込期間 9月1日(火)～10月6日(火)

☎市体育協会 ☎68-0123

開催

event information

ふくいジョブカフェ
出張カウンセリング

「自分がどんな職業に向いているのか」「自分はこの職業に向いていないのでは」などと、悩んだことはありませんか。

専門のカウンセラーがそんな皆さんの相談に応じます。

学生はもちろん、離職者、アルバイト、派遣社員、正社員などあらゆる人が相談できます。

と き 9月17日(木)

13:00～17:00

ところ 春江中小企業センター

対象 おおむね15歳～39歳
で仕事の悩みをもつ人
※家族同伴も可

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

湊町みくにの魅力再発見！
資料を展示します

「三國北前ストリーム2009」の開催に併せて、「湊町みくに」の資料などを展示します。

湊町の文化や歴史を、ぜひお楽しみください。

と き 8月29日(土)～9月6日(日)

ところ みくに図書館

☎みくに図書館 ☎81-2900

女性コーラスによる
ホワイエ・コンサートを開催

入場は無料です。気軽にお越しください。

と き 9月23日(水・祝)

開場13:30開演14:00

ところ ハートピア春江

大ホールロビー

出演 シルフィーコール

(女性コーラスグループ)

☎ハートピア春江 ☎51-8800

司法書士による
成年後見相談会を開催

「一人暮らしの今後が不安だ」「知的障がいのある子供の将来が心配」などの成年後見に関する無料相談会を開催します。

成年後見制度は、認知症や知的障害・精神障害などにより判断能力が不十分な人が、財産侵害を受けたり、人間としての尊厳が損なわれたりすることがないように、法律面や生活面で保護・支援する身近な仕組みです。

相談会では、本人はもちろん、養護者の不安やご相談にお応えします。相談は無料です。

と き 9月19日(土)

10:00～16:00

ところ 県司法書士会

(福井市大手三丁目15-12
フェニックスビル5階)

※当日は電話での相談も受け付けます

☎県司法書士会 ☎30-0001

なかのすずこ
中野鈴子を語る・歌う
コンサートを開催

中野重治の実妹で詩人の中野鈴子の人生を語る講演や詩の朗読、歌など多彩なコンサートです。ぜひお越しください。

と き 9月13日(日)

13:30～15:30

ところ 城のまち会館

さくらホール

参加費 500円(飲み物、茶菓子代など)

☎中野鈴子を歌う会実行委員会

栗田 ☎070-5410-7598

お知らせ

information

定額給付金の
申請をお忘れなく

申請期限を過ぎると、給付を辞退したものとみなされ、受け取りができなくなります。

申請がまだの方は、早めに手続きをしてください。なお、申請書が届いていない場合は、総務課までご連絡ください。

申請期間 9月24日(木)までの平日
9:00～17:00

ところ 各総合支所地域課

持参物 ・申請書(3月に送付済み)
・本人確認書類
・振込口座の通帳・印鑑

☎総務課 ☎50-3010

ご利用ください
つどいの広場

つどいの広場は、幼児を持つ親子同士が気軽に集い、交流し、育児相談などを行う場所です。

利用は無料です。気軽にお越しください。

モジアンピノサロン	場所	もみじ保育園 (丸岡町板倉45-9) ☎67-6760
	利用日時	月～金曜日 9:00～16:00 土曜日8:00～13:00 ※祝日、お盆、年末年始は休み
	対象	0～5歳程度の子供とその保護者
ハーツきつずはるえ	場所	ハーツはるえ (春江町随応寺25-1) ☎0120-453-415
	利用日時	月・水～日曜日 10:00～16:00 (金曜日のみ12:00～17:00) ※火・金曜日の午前中、祝日、お盆・年末年始は休み
	対象	3歳程度の子供とその保護者

☎児童家庭課 ☎50-3042

よい食生活のための
健康クッキングしませんか

と き 9月17日(木)
9:30～13:00

ところ 霞の郷 栄養指導室

持参物 エプロン、三角巾、タオル

参加費 200円

講師 市栄養士

申込方法 下記まで電話で申し込み

申込締切 9月10日(木)

☎健康長寿課 ☎50-3040

労使間のトラブルで
悩んでいませんか？

県労働委員会では、解雇や賃金などに関する労働者個人と使用者とのトラブルの解決を支援(あっせん)しています。

秘密厳守、費用は無料ですので気軽にご相談ください。

詳しくはホームページをご覧ください。

☎県労働委員会 ☎20-0597

☎http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/roudouinkajimukyoku/

9月6日(日)～12日(土)は
「高齢者・障害者の人権
あんしん相談」強化週間です

皆さんの毎日の生活の中で、人権問題と感じたり、思い悩むことはないですか。

「いじめ」「いやがらせ」「虐待」などの悩みごとや心配ごと、疑問など、何でも相談してください。

と き 9月6日(日)～12日(土)

平日8:30～19:00

土日10:00～17:00

電話番号 ☎22-5141
(人権相談専用電話)

☎福井地方法務局人権擁護課

☎22-5090

平成21年11月分から平成22年3月までの
体育施設利用抽選会(丸岡町内は毎月)

※今年4月から三國、春江、坂井の体育施設抽選会は前期・後期に分けて年2回の抽選に変更して行っています。丸岡町については今までどおり毎月、抽選会を行います。詳しくは下記のとおりです。ただし、三國・春江・坂井町内体育施設の抽選会に参加した団体は、この期間の丸岡町の抽選会には参加できません

○年2回抽選会を行う施設(4月～10月分・11月～3月分に分けて抽選会を行います)
※9月に行う抽選会は11月～3月分の抽選を行います。5カ月分の予定を把握して抽選会にお越しください

使用施設	使用時間	抽選会場	時間	施設(一般予約含む)問い合わせ先	問い合わせ先
三國町内体育施設	日中	三國体育館	10:00～	三國体育館 ☎82-4686	(財)坂井市体育協会本部 ☎68-0123
	夜間		19:30～		
春江町内体育施設	日中	春江体育館	19:30～	春江体育館 ☎51-4242	
	夜間		19:30～	坂井体育館 ☎68-0123	

○毎月抽選会を行う施設(今までどおり毎月第2火曜日にひと月分(2カ月後)の抽選会を行います)

使用施設	使用時間	抽選会場	時間	施設(一般予約含む)問い合わせ先	問い合わせ先
丸岡町内体育施設	日中	丸岡体育館	丸岡屋内球技練習場 利用団体(登録団体のみ)	18:00～	丸岡体育館 ☎66-8920
			登録団体	18:30～19:00	
	夜間	丸岡体育館	19:30～	※丸岡運動公園全施設の予約・問い合わせは越前丸岡古城ドームで受け付けます 越前丸岡古城ドーム ☎68-0390	(財)坂井市体育協会丸岡支所 ☎66-8920

平成21年度
11月～3月分
(三國・春江・坂井町内体育施設)

11月分
(丸岡町内体育施設)

体育施設利用抽選会
と き 9月8日(火)

※詳しい時間は右表

※一般予約は従来どおり、次月分の予約のみ受け付けます

11月分の一般予約は
10月1日(木)9:00から
受け付けを開始します。

お知らせ

みくに図書館
 三国町内のお母さんたちによるおはなし会「ai♡ai♡おはなし会」が9月から始まります。親子でゆったりとおはなしを楽しみませんか？

はるえ図書館
 あいうえお話し会による朗読会
 と き 9月24日(木)
 開場10:30 開演11:00
 ところ ハートピア春江2階和室
 ※図書館は休館日です

みんなの本棚

みくに図書館
 仁愛のお姉さんと遊ぼう会 9月5日(土)11:00～
 ai♡ai♡おはなし会 9月12日(土)11:00～
 紙芝居とお話し会(サークルずきん)おはなし会 9月19日(土)11:00～
 おはなし会 9月26日(土)11:00～

まるおか図書館
 おはなしの森 9月5日(土)11:00～
 おはなしエプロン 9月12日(土)11:00～
 わくわくおはなし会 9月19日(土)11:00～
 おはなしクレヨン 9月26日(土)11:00～

定期イベント

はるえ図書館
 おはなし会 9月6日(日)11:00～
 まじょさんのおはなし会 9月12日(土)11:00～
 おはなし会 9月20日(日)11:00～
 おはなしでてこい～あいうえお話し会～9月26日(土)11:00～

さかい図書館
 としょかんおはなし会 9月5日(土)11:00～
 坂井町読み聞かせの会 9月12日(土)11:00～
 としょかんおはなし会 9月19日(土)11:00～
 おはなし♪どんぶらっこ♪ 9月26日(土)11:00～

※詳しくは各図書館まで

INFO

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

ふるさとの発想
 きもののお手入れ&お直し
 脳で旅する日本のクオリア
 論戦
 橋の上の「殺意」
 ニッポンカレー大全
 オンリーワン・ゲノム
 あたりまえのことをバカになってちゃんとやる
 これでおしまい
 太陽を曳く馬(上)・(下)
 八つ花ごよみ
 舶来屋
 廃墟に乞う
 ドーン
 素数たちの孤独
 刻まれない明日
 水曜日の神さま
 ころころ
 プリズン・トリック
 僕らが旅に出る理由
 ドラゴン・ティアーズ

西川 一誠
 世界文化社
 茂木 健一郎
 櫻井 よしこ
 鎌田 慧
 水野 仁輔
 鎌谷 直之
 小宮 一慶
 加来 耕三
 高村 薫
 山本 一力
 幸田 真音
 佐々木 啓一郎
 平野 啓一郎
 パオロ・ジョルダノ
 三崎 亜記
 角田 光代
 畠中 恵
 遠藤 武文
 唯野 未歩
 石田 衣良

児童書

うわさのようちえん
 おばけのばむけ
 くらくんとなぞのおばけ
 The MANZAI 5
 きんのたまごにいちちゃん

きたやま ようこ
 佐々木 マキ
 なかや みわ
 あさの あつこ
 あきやま ただし

お知らせ

みんなの本棚

定期イベント

BOOK

EVENT

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、「お友達が欲しいな」と思っている人や、子育てで悩みのある人が一緒に遊びながら、交流を広げたり職員と共に解決の糸口を見つけたりする場です。いつでも気軽にご利用ください。秘密は厳守します。

『親子で遊ぼう』のつどいを開催

本市とあわら市の子育て支援センターの親子が集まって、楽しく過ごします。予約が必要です。詳しくは各支援センターまで。

と き 9月25日(金)10:00～11:30 ※雨天中止
 ところ ゆりの里公園(春江町)
 内容 体操・ふれあい遊び・バルーン・かけっこなど

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)

保健師・栄養士の相談日

と き	ところ
9月10日(木)10:30～11:30	三国子育て支援センター
9月14日(月)10:30～11:30	坂井子育て支援センター
9月18日(金)13:30～14:30	春江子育て支援センター
9月29日(火)10:30～11:30	丸岡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(春江北保育所内) ☎51-9644
 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

女性特有の乳がん・子宮がんから身を守るには？



近年、女性特有の乳がんや子宮がんが増加しています。どちらのがんも自覚症状が少ないので気付くにくいですが、定期検診や自己検診に心掛けて早期治療すれば、ほとんどが治ります。

■乳がんが増えている理由
 ① 食生活の欧米化による肥満の増加
 ② 女性ホルモン(エストロゲン)に長くさらされることによるリスクの上昇

初経が早い、閉経が遅い(55歳以上)、出産経験がない、高齢出産など、女性ホルモンのさらされやすい期間が長いとリスクが高まります。

また、女性ホルモンは脂肪組織で作られるため、体脂肪率が高いとホルモン濃度が高まり、リスクが上昇します。

■若い女性に子宮頸がんが増加する理由
 子宮頸がんの原因はHPV(ヒトパピローマウイルス)が原因です。HPVはほとんどの人が感染したことがあるといわれ、感染しても9割の人が免疫などで自然消滅しますが、悪性の高いHPVに持続感染すると、異型細胞になりがん化することがあります。性交年齢の若年化や不特定多数の人の性交による感染のまん延化、検診の未受診などで、20代・30代の子宮頸がんが増加しています。

- ◆生活習慣の改善と定期検診・自己検診でがんを撃退!
- 生活習慣を見直しましょう
- ①肉類、乳製品など高カロリー食品の多量摂取を控え、肥満を予防しましょう
- ②がん予防に効果的な穀類、豆類、根菜類を採り、バランスの良い食生活をおくりましょう
- ③リスクを上昇させるタバコはやめましょう
- ④自分なりのリラックス方法でストレスを解消しましょう
- ⑤ウイルスの持続感染予防のため、体を清潔に保ちましょう
- 定期検診
 市では、集団検診と医療機関での個別検診を実施していますのでご利用ください。
- 乳がんは月に一度の自己検診を生理が終わった一週間ぐらい後に、また閉経した人は日を決めて、乳房にしこりがないかを確認しましょう。もし、しこりに気付いたら、すぐに専門医の診察を受けましょう。

健康カレンダー 9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	9月1日(火)	*雄島公民館	8:30～14:30
	9月4日(金)	霞の郷	8:30～10:30
	9月8日(火)	安島自治会館	8:30～11:00
	9月9日(水)	梶漁村センター	8:30～11:00
	9月13日(日)	ユリウム春江	8:30～10:30
	9月18日(金)	*加戸体育館	8:30～14:30
	9月27日(日)	坂井健康センター	8:30～10:30
	9月29日(火)	春江B&G海洋センター	8:30～10:30
	9月30日(水)	今福体育館	13:00～14:30
	胃がん検診	9月4日(金)	霞の郷
9月7日(月)		雄島公民館	8:00～10:00
9月13日(日)		ユリウム春江	7:30～9:30
9月14日(月)		安島自治会館	8:00～10:00
9月16日(水)		梶漁村センター	8:00～10:00
9月18日(金)		加戸公民館	8:00～10:00
9月27日(日)		坂井健康センター	8:00～10:00
9月29日(火)		春江B&G海洋センター	7:30～9:30
9月13日(日)		ユリウム春江	8:30～10:00
9月18日(金)		加戸公民館	13:15～14:20
乳・子宮がん検診	9月27日(日)	坂井健康センター	13:15～14:20
	9月29日(火)	春江B&G海洋センター	13:15～14:20
	9月30日(水)	今福体育館	13:15～14:20
	9月30日(水)	今福体育館	13:15～14:20

*印の会場は、11:30～12:30は受け付けを休みます

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
9月10日(木)	坂井健康センター	9月11日(金)	大関友遊館
9月17日(木)	浜四郷公民館	9月30日(水)	坂井健康センター

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 9月15日(火)受付10:00～ ところ 三国社会福祉センター

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
9月7日(月)	丸岡保健センター	13:00～13:45

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	9月29.16.30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	9月4.18.25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	9月1日(月) 9:30～11:00
	ところ	坂井健康センター
健康体操の会	と き	9月29.16.30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	9月14.28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	9月3.17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 9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
8:34	スポットライトさかい
9:24	特別番組
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
11:34	スポットライトさかい
12:24	特別番組
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
14:34	スポットライトさかい
15:24	特別番組
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
17:34	スポットライトさかい
18:24	特別番組
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
20:34	スポットライトさかい
21:24	特別番組
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
・鳴鹿明章サッカー
スポーツ少年団 編

映像玉手箱

1日～30日
・はるエイッショライ
でんすけ祭り
【7/25・26 ハートピア
春江】

スポットライトさかい

1日～30日
・さかい夏祭り
【8/16 坂井グラウンド】

特別番組

1日～30日
・救急の日広報ビデオ
「あなたは大切な人の命
を守れますか」

マリン体操

1日～30日
・かみむらラジオ体操会 編
※体操に関するお問い合わせはスポーツ課まで
(☎50-3163)

【今月の見どころ】

ユニックなが
がし51体が勢
ぞろい。
さかい夏祭り
の模様をお届け
します



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/

9月1日(火)	ながつき第1戦
9月4日(金)～9日(水)	ながつき第2戦
9月4日(金)～9日(水)	G I 第37回高松宮記念(住之江ナイター場外)
9月12日(土)～15日(火)	G I ウェイキーカップ(多摩川場外)
9月12日(土)～13日(日)	若松ナイター場外(外向発売所のみ)
9月14日(月)～15日(火)	丸亀ナイター場外(外向発売所のみ)
9月16日(水)～21日(月)	G III スズキ・カープラザカップ
9月18日(金)～20日(日)	住之江ナイター場外(外向発売所のみ)
9月18日(金)～21日(月)	蒲郡ナイター場外(外向発売所のみ)
9月23日(水)～27日(日)	G I 全日本王座決定戦(芦屋場外)
9月24日(木)～27日(日)	ながつき第3戦
9月24日(木)～27日(日)	G III 女子リーグ(住之江ナイター場外・外向発売所のみ)
9月30日(水)	J L C 杯

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 3期 9月30日(水)
■後期高齢者医療保険料(普通徴収)

9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
15日(火) 10:00～12:00	霞の郷
16日(水) 13:30～15:30	春江総合支所
24日(木) 13:30～15:30	東十郷公民館
28日(月) 13:30～15:30	三国社会福祉センター
人権相談	☎社会福祉課 ☎50-3041
2日(水) 13:30～16:00	春江総合支所
8日(火) 13:30～16:00	霞の郷
18日(金) 13:30～16:00	三国社会福祉センター
24日(木) 13:30～16:00	東十郷公民館
年金相談	☎保険年金課 ☎50-3031
9日(水) 13:00～16:00	三国社会福祉センター
30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
1.15日(火) 13:00～16:00	霞の郷
2.9日(水) 13:00～16:00	いちい荘
3.10.17日(木) 13:00～16:00	坂井老人福祉センター
14.28日(月) 13:00～16:00	三国社会福祉センター
法律相談(要予約)	☎市社会福祉協議会 ☎68-5070
7日(月) 13:00～16:00	三国社会福祉センター
8日(火) 13:00～16:00	霞の郷
16日(水) 13:00～16:00	いちい荘
24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
3.17日(木) 13:00～16:00	いちい荘
3.17日(木) 13:00～16:00	坂井老人福祉センター
7日(月) 13:00～16:00	霞の郷
14.28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
3.17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
14.28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 ☎嶺北消防本部 ☎51-0119

月日	科 内科	外科
9月6日	向阪内科医院(三国町) ☎81-2255	宮崎病院(三国町)
(日)	川崎皮膚科クリニック(丸岡町) ☎67-3555	☎82-1002
13日	鷺田医院(三国町) ☎82-1230	あわら病院(あわら市)
(日)	松井クリニック(丸岡町) ☎66-8380	☎79-1211
20日	三国病院(三国町) ☎82-0480	東外科医院(丸岡町)
(日)	つちだ小児科(丸岡町) ☎67-8306	☎66-2228
21日	宮崎病院(三国町) ☎82-1002	木村病院(あわら市)
(月・祝)	春江病院(春江町) ☎51-0029	☎73-3323
22日	宮崎病院(三国町) ☎82-1002	荒川整形外科・胃腸科(丸岡町)
(火・祝)	鈴木クリニック(丸岡町) ☎66-2624	☎66-0012
23日	あわら病院(あわら市) 79-1211	加納外科病院(あわら市)
(水・祝)	野村医院(坂井町) 72-1839	☎73-0259
27日	坂井医院(あわら市) 77-3060	伊藤クリニック(丸岡町)
(日)	藤田神経内科病院(丸岡町) 67-1120	☎66-1251