

広報 さいかい

お知らせ版

車上荒らしが急増中! あなたの「心のすき間」が 狙われています

次の被害者は、
あなたかもしれない

昨年度、市内で起きた刑法犯
罪件数は、660件。半日に1
件発生している状況です。

内訳は、『自転車盗難』『自販
機荒らし』などの街頭犯罪が最も
多く、中でも『車上荒らし』や『空
き巣』は、一昨年の同時期と比べ、
急増しています。

このような街頭犯罪は、どこ
か自分とは無縁の話のように感
じがち。でも、犯行は、昼夜を
問わず起きていて、いつ自分が
狙われてもおかしくないのが実
情です。ネットオークションな
ど盗品を簡単にお金に換えられ
る方法もたくさんあります。盗
られるものは、現金だけとは限
らないのです。

「守られる」から「守る」へ
常に防犯を意識して

『車上荒らし』の犯行手段は、鍵
のこじ開け・窓割りなど。でも、
それ以上に多いのが「無施錠」、つ
まり、鍵をかけていない状態を
狙われるケースです。

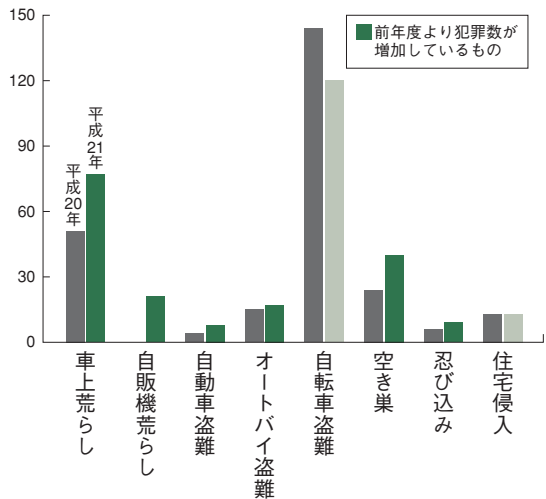
「ちょっとそこまで行くだけだ
から」「うちの車庫だから」。そん
な根拠のない安心感や過信が、被
害のもとです。

被害に遭って気付く、防犯意
識の低さ。後悔してからでは遅
いのです。

明るく犯罪のないまちの実現へ。
被害を防ぐ最大の対策は、狙わ
れやすい状況を作らないことです。
あなたも、今日から次のこと
に心掛けましょう。

問 総務課安全対策室 ☎50-3525
坂井警察署 ☎66-0110
坂井西警察署 ☎82-0110

▼市内で起きた街頭犯罪



車の窓を割られて盗
られたものの中には、
空の弁当箱や着替えなど
「まさかこんなものが」という
ものもあったそうです。

「危機感がない」という危機

——もはや、他人ごとではありません。

犯行時間は、わずか数十秒。狙われやすい状況を作らないことが、最大の予防策。

- 1 わずかな時間でも必ずドアをロックし、車内に貴重品を置かないようにしましょう。
- 2 貴重品以外のものやポーチなども車内に置かないようにしましょう。
- 3 短時間でも監視の行き届いた駐車場を利用するようにしましょう。
- 4 駐車場では、車内のオーディオ類などの車載品が見えないようにタオルなどでカバーしましょう。

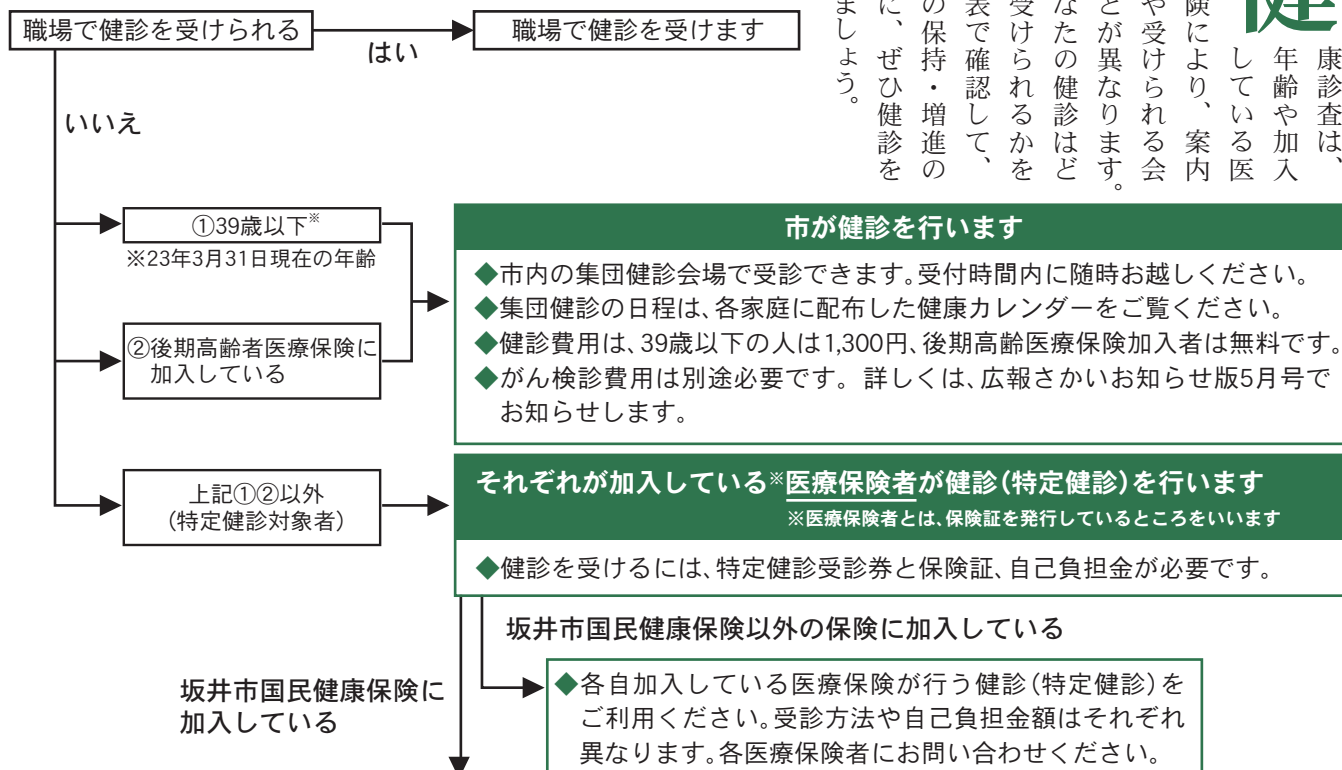
市民の皆さんの生活に直結する制度やイベントを紹介するコーナーです。

健診を受けて健康な1年を送りましょう！

●問い合わせ 保険年金課 ☎50-3031 (市国保特定健診に関すること)
健康長寿課 ☎50-3040 (がん検診、39歳以下・後期高齢者医療健診に関すること)



健 年 康 診 査 は、
し っ て い る 医 生
に 加 入 した 医 療 保 険 者
に 対 し て は、
各 々 の 保 険 者
に 依 っ て 異 な り
ま す。 案 内
方 法 や 受 け ら
れ る 会 場 等 が
異 な り ま す。
あ な た の 健 診
は ど こ で 受 け
ら れ る か を
こ の 表 で 確 認
し て、 次 の 表
に 照 合 し、 健
康 の 保 持 ・ 増
進 の た め に、
ぜ ひ 健 診 を
受 け ま し ょ う。



①～③のいずれかで健診を受けてください(重複して受診した場合は、助成額を返還していただきます)

① 特定健診(集団健診)	② 特定健診(個別健診)	③ 国民健康保険の人間ドック
5月～11月に市内48会場で行います。詳しくは健康カレンダーをご覧ください。	下記をご覧ください。	実施機関や自己負担金、申込方法などは、「広報さかいお知らせ版3月号」3ページをご覧ください。

◆特定健診費用(集団・個別とも)は、40歳～64歳の人は1,300円、65歳～75歳までの人は500円です。
◆受診のときは、保険証・自己負担金のほかに「特定健診受診券」が必要です。次の人には、特定健診受診券を郵送します。
<郵送対象者>今年満40歳になる人、21年度中にあらたに国民健康保険に加入した人、19～21年度の間に市が行う健診や国保ドックを受診した人(丸岡・春江・坂井地区の人…4月下旬に郵送、三国地区の人…6月下旬に郵送)

上記の条件に該当しない人、早く健診を受けるために特定健診受診券が必要な人は、電話で保険年金課に申し込んでください。各総合支所市民課窓口にお越しいただいた場合は、その場で交付できます。

【特定健診(個別健診)】

希望するところを選び受診してください。受診の際には事前に医療機関に電話予約をしてください。

期 間 5月6日(木)～23年2月28日(月)

医療機関	荒井医院 ☎82-7703	大嶋医院 ☎82-6677	こしの医院 ☎81-6655	真田クリニック ☎82-0333	西野医院 ☎82-1392	藤井医院 ☎82-1113
	宮崎病院 ☎82-1002	向坂内科医院 ☎81-2255	鷺田医院 ☎82-1230	東外科医院 ☎66-2228	荒川整形外科胃腸科 ☎66-0012	伊藤クリニック ☎66-1251
	キムクリニック ☎67-3000	つばさ内科クリニック ☎63-5232	中瀬整形外科医院 ☎67-3777	ヒガシ内科医院 ☎66-1054	福岡内科クリニック ☎67-7111	藤田神経内科病院 ☎67-1120
	大野内科消化器科医院 ☎51-8170	春日レディスクリニック ☎51-6080	春江病院 ☎51-0029	岩井病院坂井診療所 ☎67-0801	ともだクリニック ☎66-6161	野村医院 ☎72-1839
	森瀬クリニック ☎72-3737					

狂犬病予防注射が始まります



●問い合わせ 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。

いなば動物病院(丸岡) ☎67-7123	さくら通り動物病院(福井市) ☎29-7616
高木動物病院(坂井) ☎72-2811	柴田動物病院(福井市) ☎52-1122
はるえ動物病院(春江) ☎51-8212	大門動物病院(福井市) ☎34-1221
藤井獣医科病院(三国) ☎81-3452	ハート動物病院(福井市) ☎35-1711
松崎動物病院(丸岡) ☎67-3320	文京動物病院(福井市) ☎25-1013
新谷獣医科医院(あわら市) ☎73-0181	山下動物病院(福井市) ☎26-2937
ごとう動物病院(福井市) ☎54-0454	山田動物病院(福井市) ☎34-1050
さかい動物病院(福井市) ☎22-0181	吉田獣医科病院(福井市) ☎26-3866

年 に一度の狂犬病予防集合注射の時期になりました。下記日程内であれば、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「集合注射お知らせはがき」(犬の登録者に、4月上旬に発送済み)
料金(1頭あたり)
予防接種のみ 2,850円
新規登録 5,850円
※注射代金2,300円、注射済票交付手数料500円、犬の登録手数料3,000円

◆忘れずに届けを
登録している犬が死亡または登録内容に変更があった場合には、市役所への届け出が必要です。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「お知らせはがき」が届くという人もご連絡ください。

▼狂犬病予防集合注射 日時と場所 (「お知らせはがき」をお持ちください)

	月日	実施場所	時間
三国地区	5月12日(水)	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14日(金)	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	13:30～14:00
	5月16日(日)	三国木部公民館前	14:30～15:30
5月22日(土)	三国総合支所前	9:00～11:30	
丸岡地区	5月21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
	5月22日(土)	竹田コミュニティセンター前	15:10～15:30
5月22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27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19日(水)	高椋公民館前	14:50～15:30
	5月19日(水)	春江南公民館前	10:00～11:30
		春江中公民館前	13:00～14:20
5月22日(土)	大石公民館前	14:40～16:00	
春江地区	5月22日(土)	市役所(本庁)西側	9:00～11:00
	5月25日(火)	春江西公民館前	10:00～11:30
坂井地区	5月25日(火)	春江東公民館前	13:30～15:00
		坂井木部公民館前	9:00～10:00
	5月18日(火)	大関友遊館前	10:30～11:30
		東十郷公民館前	13:00～15:00
	5月22日(土)	兵庫公民館前	15:30～16:30
5月22日(土)	市役所(本庁)西側	9:00～11:00	

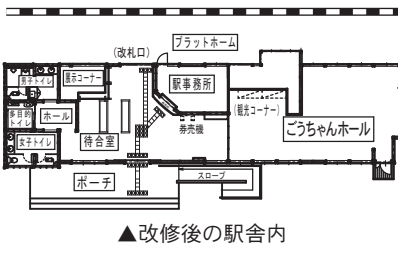
お知らせ
information

家族介護者・高齢者対象 アンケートを実施します

県と東京大学との協働で、アンケートを実施します。
アンケート結果は、介護者への支援の充実や高齢者を支える社会のあり方を検討するための資料として活用されます。
市内約900人が対象となりますので、アンケートがお手元に届きましたら、ご協力をお願いします。
☎健康長寿課 ☎50-3040

JR丸岡駅舎を改修中 新たなまちづくり拠点に

現在進められている改修工事は5月20日(木)に完成する予定です。
駅舎内部を多目的ホール(ごうちゃんホール)として活用するほか、障がいのある人も利用しやすいトイレを駅舎内に整備。待合施設には台座かがしの展示コーナーや観光案内コーナーを設け、市のPRも行います。
完成後はコンサートや各種公民館講座の発表の場として広く利用していく予定です。
詳しくは下記までお問い合わせください。
☎坂井総合支所地域課 ☎50-3060



募集
invite information

木造住宅の耐震診断を補助します

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

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2万7,000円を助成 II. 補強プラン作成 補強プランの計画作成費用3万円/件のうち2万7,000円を助成 ●ご注意ください 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6,000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、3,000円は返却します ②過去に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、補強プランの作成のみを希望する場合も受け付けます。過去に行った耐震診断の報告書の写しを添付してください
	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(自ら居住するために所有する住宅に限る)

募集件数 耐震診断+補強プラン作成 18件
補強プランのみ 4件
※応募者多数の場合抽選

申込方法 各総合支所地域課または建築住宅課にある申込書に必要書類を添えて下記まで提出
※応募した申請書類は返却できません

募集期間 5月28日(金)まで
☎建築住宅課 ☎50-3052

木造住宅の耐震改修を補助します

県と連携して、木造住宅の耐震改修費用の一部を助成します。

補助対象者	①自らが居住する木造住宅(市内)を所有する人 ②23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の木造住宅 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未満の住宅
対象となる工事	積雪を考慮しない場合の診断評点を1.0以上にする改修工事 ※積雪を考慮しない場合の診断評点が1.0以上の場合は、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

●ご注意ください

- 改修工事の基となる耐震補強プランは、県木造住宅耐震診断士が作成し、県木造住宅耐震促進協議会の判定を受けたものに限り受け付けます
- 県木造住宅耐震診断士が工事監理を行うことが必須となります
- 補強工事と同時にを行うリフォーム工事は、補助の対象とはなりません

補助額 耐震改修に要する費用の3分の2以内(60万円を限度)

募集件数 5件
※応募者多数の場合抽選

申込方法 各総合支所地域課または建築住宅課にある申込書に必要書類を添えて下記まで提出
※応募した申請書類は返却できません

募集期間 5月28日(金)まで
☎建築住宅課 ☎50-3052

50歳以上対象 春の健康体操

男女問わず誰でもできる簡単な健康体操です。
とき 5月11日～7月27日の毎週火曜日(全12回) 10:00～11:00
ところ 三国体育館
参加費 6,000円(初回と第6回目に3,000円ずつ集めます)
申込方法 平日9:00～17:00に下記まで電話または直接申し込み
申込締切 5月10日(月)
 ☎三国体育館 ☎82-4686

新体操教室 参加者を募集

■丸岡体操教室(女子・男子)
とき 5月6日～6月24日の毎週木曜日(全8回)
 女子 18:15～19:15
 男子 19:00～20:00
ところ 丸岡体育館
対象 4歳～小学生の男女
内容 女子：手具を使った集団演技
 男子：マット運動
受講料 4回ごとに2,000円
 ☎丸岡体育館 ☎66-8920

■春江体操教室(女子のみ)
とき 5月12日～6月30日の毎週水曜日(全8回) 17:00～18:00
ところ 春江体育館
対象 4歳～小学生の女子
内容 手具を使った集団演技
受講料 4回ごとに2,000円
 ☎春江体育館 ☎51-4242

ジュニアスポーツ体験クラブ 第2弾を開講 参加者募集

基礎体力の向上を図ったり、いろいろなスポーツ体験をしたりすることで、今後のスポーツ少年団や部活動を選択していくステップにしませんか。
とき 以下の土曜日(全6回): 5月8日、22日、6月12日、26日、7月24日、31日 10:30～12:00
ところ 春江体育館
受講料 6回3,000円(保険料を含む)
対象 小学1～3年生
定員 30人
申込方法 下記まで電話
申込期間 4月26日(月)～5月7日(金)
 ☎春江体育館 ☎51-4242

九頭竜川の河川愛護モニターを募集

活動内容 ・河川の状況報告(月1回)
 ・モニター会議への参加(年1回) など

資格 20歳以上で九頭竜川からおおむね5km以内に住んでいる人、または通勤や通学でそれに準ずる環境にある人

報酬 月額4,580円
委嘱期間 7月1日(木)から1年間
申込締切 5月31日(月)
 応募方法など詳しくは下記ホームページをご覧ください。
 ☎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/>

「三国・街なかウオーキング」参加者を募集

電車に乗ったり、レクリエーションをしたりと盛りだくさんの内容です。ぜひご参加ください。
とき 5月23日(日) 集合9:00 解散14:00
集合場所 三国体育館前
コース 三国体育館→(えちぜん鉄道)→三国港駅→街なかウオーキング→三国体育館
定員 40人(小学生は保護者同伴)
参加費 300円(弁当は持参してください)
申込方法 下記まで電話
申込期間 5月10日(月)～14日(金)
 ☎市レクリエーション協会 事務局 岸本 ☎66-1648

「さかいから世界へ」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(略称ISA)」では、新会員を募集中です。
 市内や近郊在住の外国人との交流を通して、多文化共生のまちづくりを推進していきましょう。

主な活動内容

- 国際交流に関する各種イベントの企画と実施
- 国際協力および支援活動への参加と実施
- 国際交流に関する各種研修
- 会員相互の親睦と交流 など

☎インターナショナルさかい事務局 中村 ☎51-0434 ☎090-9443-1570
 ✉tednaka@mx2.fctv.ne.jp

開催
event information

**海の流れあい教室
「春の磯の生き物観察」**

三国の磯で、いろいろな生き物を捕まえて体の仕組みや生態を観察します。

観察に必要な道具は用意しますので、気軽にご参加ください。

と き 5月22日(土)
13:30~16:00

ところ みくに自然学習センター
(市海浜自然公園内)

対 象 誰でも参加可
(小学生は保護者同伴)

定 員 先着30人
参加費 50円(保険代として)

申込方法 下記まで電話
☎ 三国総合支所産業課
☎ 82-8904

**銃による有害鳥獣の
捕獲を実施します**

当日、午前7時までの農作業や散歩などは控えるなど、事故防止にご協力をお願いします。

地区	日時	
丸岡	5月7日(金)	5:00
坂井		~
春江	5月18日(火)	7:00

☎ 農林水産課 ☎ 50-3150

**ひとり親家庭
巡回養育費相談**

養育費のことで悩んでいる人のために、養育費相談員が相談を受けて支援します。

相談内容によっては専門家(弁護士など)を紹介する場合があります。秘密は厳守しますので、気軽にご相談ください。

と き 5月18日(火)
10:00~12:00

ところ 児童家庭課 相談室
☎ 児童家庭課 ☎ 50-3042

**看護の日イベント
「健康を維持していくために~
自分でしよう、感染予防」**

三国病院では、看護の日にちなんだイベントを開催します。



看護の心をみんなの心に

手洗い方法のビデオ上映や、助産師による妊婦・母乳相談も行います。ぜひお越しください。

と き 5月8日(土)
10:00~16:00

ところ イーザ
内 容 ●測定コーナー
(血圧・体脂肪・骨密度)

●相談コーナー
(介護・保健)

(妊婦・母乳相談)

●パネル展示 など
☎ 三国病院看護部 ☎ 82-0480

無料法律相談を開催

犯罪被害、土地、建物、金銭や家庭内のトラブルなど、法律に関することについて相談に応じます。

と き 5月15日(土)
10:30~16:00

ところ エルパ 2階ホール
(福井市大和田町32-24)

申込方法 当日会場で受け付け
(先着順)

☎ 福井地方検察庁
企画調査課 ☎ 28-8723

**母子家庭のための
パソコン講習**

最終的に資格取得を目指すカリキュラムです。受講後にはそれぞれの検定試験(MOS)を受験していただきます。託児サービスあり。

■Excel 2003 コース

と き 6月12日~9月4日の
毎週土曜日(全10回)
10:00~17:00

■Word 2003 コース

と き 6月13日~9月5日の
毎週日曜日(全10回)
10:00~17:00

ところ NPO法人就業支援ネットワーク
福井支部研修室
(丸岡町ソフトパーク
ふくい3-7-1-19)

定 員 各コース15人
※応募者多数の場合抽選

費 用 ・テキスト代5,000円程度
・受験料10,290円

申込方法 下記まで電話またはメール
申込締切 5月31日(月)

☎ NPO法人就業支援ネットワーク
福井支部 ☎ 68-1643
✉ fukui@npo-job.net

**みどりの教室を開催
「庭木の剪定に挑戦」**

申し込みは不要、無料で参加できます。

と き 5月12日(水)
10:00~12:00

ところ 県総合グリーンセンター
緑の相談所

☎ 県総合グリーンセンター
☎ 67-0002

**認知症の人と家族の会
つどいを開催**

認知症に関するさまざまな悩みを抱えた人のためのつどいです。認知症ケアに携わる人、関心のある人など、誰でも参加できます。

と き 5月16日(日)
13:00~16:00

ところ 市多目的研修集会施設
内 容

- ①講演「認知症サポート医からのアドバイス」
講師 野村医院 野村健一氏
- ②悩み相談、意見交換会

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

**丸岡山野草会
盆栽と山野草展**

会員30人が大切に育てた盆栽とかわいい山野草を展示します。山野草のチャリティバザーも行います。

と き 5月8日(土)
10:00~17:00

5月9日(日)
10:00~16:00

ところ 霞の郷 1階ロビー
☎ 丸岡山野草会 増澤 ☎ 66-0487

お知らせ
information

**1カ月児健診の助成を
始めました**

1カ月児健診料を1回あたり5,350円の範囲で助成します。対象となる家庭には市指定の受診券と受診票を送付していますが、3月以降に出産した人でまだ届いていない人は下記までお問い合わせください。

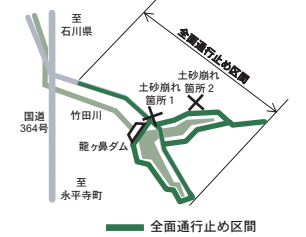
- ご注意ください
- ・市外へ転出した場合は助成できません
- ・受診券と受診票は、県外の医療機関では使用できません。ただし県外で健診を受けた場合、健診費用の全部または一部の還付を受けることができます。1カ月児健診の料金が明確に示されている領収書が必要となりますので、保管しておいてください

☎ 健康長寿課 ☎ 50-3067

**龍ヶ鼻ダム周回道路
全面通行止めのお知らせ**

現在、土砂崩れにより下記区間を当分の間全面通行止めとしています。なお、迂回路はなく、ダムより先は進入できません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

☎ (道路に関すること)
建設課 ☎ 50-3051
(じよんころ広場に関すること)
都市計画課 ☎ 50-3050



**7月分の
体育施設利用抽選会**

古城ドーム
7月分抽選会
と き 5月11日(火)
※詳しい時間は右表

利用時間	対象施設名	参加資格	抽選時間	抽選会場
日中 (19:00までの利用)	越前丸岡古城ドーム	登録団体 賛助会員	18:00~	丸岡体育館 ☎ 66-8920
夜間 (19:00からの利用)			19:30~	

※2月に行った、三国・丸岡(古城ドーム抽選会を除く)・春江・坂井町内体育施設4月~10月分夜間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・丸岡(古城ドームを除く)・春江・坂井町内体育施設の4月~10月分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でお願いします

7月分の一般予約
6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

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	市体育協会 ☎ 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

まるおか図書館
 「丸岡古文書を読む会」会員を募集します
 詳しくはまるおか図書館までお問い合わせください。

市内4館 連休中の開館について
 ゴールデンウィーク期間中(5月1日～5日)は全館開館していますので、どうぞご利用ください。
 なお、6日(木)は全館休館させていただきます。ご了承ください。

みんなの本棚

みくに図書館
 仁愛のお姉さんと遊ぼう会 5月1日(土)11:00～
 ai♡ai♡おはなし会 5月8日(土)11:00～
 紙芝居とお話し会(サークル赤ずきん) 5月15日(土)11:00～
 おはなし会 5月22日(土)11:00～

まるおか図書館
 おはなしの森 5月1日(土)11:00～
 おはなしエプロン 5月8日(土)11:00～
 わくわくおはなし会 5月15日(土)11:00～
 おはなしくれよん 5月22日(土)11:00～
 来て!みて!きて!! 5月29日(土)11:00～

はるえ図書館
 おはなし会 5月2日(日)11:00～
 まじょさんのおはなし会 5月8日(土)11:00～
 おはなし会 5月16日(日)11:00～
 おはなしでこい～あいうえお話し会～ 5月22日(土)11:00

さかい図書館
 としょかんおはなし会 5月1日(土)11:00～
 坂井町読み聞かせの会 5月8日(土)11:00～
 おはなし☆ひまわりおねえさん 5月15日(土)11:00～
 おはなし♪どんぶらっこ♪ 5月22日(土)11:00～
 アニメ上映会 5月29日(土)11:00～

※詳しくは各図書館まで

定期イベント

EVENT

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

絵本が目ざますとき 長谷川 摂子
 宇宙主夫日記 山崎 大地
 警察庁長官を撃った男 鹿島 圭介
 葬式は、要らない 島田 裕巳
 いのちと家族の絆 沼野 尚美
 ほどほど掃除のしかた 辰巳 渚
 ビジネス・ツイッター シェル・イスラエル
 「横審の魔女」と呼ばれて 内館 牧子
 鹿王丸、翔ぶ 岩井 三四二
 マドンナ・ヴェルデ 海堂 尊
 ロスト・シンボル 上下 ダン・ブラウン
 もし高校野球の女子マネージャーがドラッカーの『マネジメント』を読んだら 岩崎 夏海

軽井沢令嬢物語 諸田 玲子
 乙女の花束 折原 みと
 光媒の花 道尾 秀介
 それなりに生きている 群 ようこ
 甘い水 東 直子

児童書

ことば観察にゆうもん 米川 明彦
 幸福3丁目商店街 ハートのエースがでてこない 村上 しいこ
 百年の蝶 深月 ともみ
 ふたりでおかいもの いたう ひろし
 こちょこちょももんちゃん とよた かずひこ
 ともだちごっこ 内田 麟太郎
 なにわのでっちこまめどん どっちもどっちの巻 村上 しいこ
 ねこざかなのたまご わたなべ ゆういち

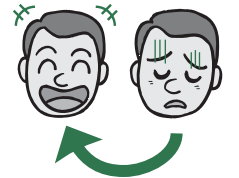
お知らせ

みんなの本棚

定期イベント

健康アドバイス health

今日からできる! 心の健康づくり



心の健康を保つには、自分が受けているストレスを理解し、柔軟に受け止めて上手に解消することが大切です。自分なりの対処方法を身につけましょう。

●**ストレスは心と体に現れる**
 過剰なストレスは心と体に変動をきたし、「心身症」や「うつ病」になります。

「心身症」は、頭痛、自律神経失調症、高血圧、十二指腸潰瘍などの症状が現れます。

「うつ病」は、気分が沈む、食欲不振、疲労感、不眠、自分を責める、趣味に興味が持てなくなるなどの症状が2週間以上も続きます。

●**ストレスを柔軟に受け止めよう**
 まずはストレスの原因を突き止める、原因がわかったら、その問題を解決する方法をいくつか考えましょう。

解決方法を実践し、その結果、うまくいったらその方法を続けましょう。そうでなければ、もう一度考え直して別の方法で行ってみましょう。

■実践! ストレス対処法

- ①自分なりのリラクゼーション方法を音楽を聞く、散歩をするなど、自分が一番リラックスできる方法を見つけましょう。
- ②運動や食生活を見直して運動や食生活は、心の健康に大きく影響します。適度な運動や規則正しい栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。
- ③十分な睡眠を 睡眠不足は疲労感を増し、気持ち不安定にします。十分な睡眠を心がけましょう。
- ④趣味や旅行などで気分転換 ストレスに押しつぶされないようにするために、趣味や旅行などで気分転換を図りましょう。
- ⑤腹式呼吸でストレス解消 腹式呼吸は二酸化炭素をより多く吐き出し、血液を弱アルカリ性に保ちます。その結果、ストレス解消に効果があるといわれています。
- ⑥ストレス解消には笑が一番 笑いは自律神経のバランスを整え、心の緊張をほぐす働きがあります。

健康カレンダー

5月のご案内

基本健診・がん検診

市内のど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	5月10日(月)	霞の郷	8:30～11:00 13:00～15:00
	5月11日(火)	春江保健センター	8:30～11:00 13:00～15:00
	5月13日(木)	高椋東部公民館	13:00～14:30
	5月19日(水)	鳴鹿ふるさと会館	
	5月21日(金)	東長田集落センター	
	5月23日(日)	坂井健康センター	
胃がん検診	5月25日(月)	木部新保集落センター	8:30～10:30
	5月10日(月)	霞の郷	
	5月11日(火)	春江中小企業センター	7:30～ 9:30
	5月19日(水)	高椋東部公民館	8:30～10:00
	5月21日(金)	木部新保コミュニティセンター	7:20～ 8:00
	5月23日(日)	東長田集落センター	8:30～ 9:30
乳・子宮がん検診	5月26日(水)	坂井健康センター	8:00～10:00
	5月10日(月)	霞の郷	13:15～14:20
	5月11日(火)	春江中小企業センター	
	5月13日(木)	高椋東部公民館	
	5月19日(水)	鳴鹿ふるさと会館	
	5月23日(日)	坂井健康センター	

問 健康長寿課 ☎50-3040

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 5月15日(土)受付10:00～
 ところ 三国保健センター

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
5月14日(金)	丸岡保健センター	13:00～13:45
5月26日(水)	三国保健センター	13:15～14:00

問 健康長寿課 ☎50-3067

元気クラブ活動

65歳以上の高齢者を対象に、寝たきりや認知症を予防し、高齢になっても元気でいられるよう楽しく活動をしています。活動日は毎月2回で、いつでも見学できます。詳しくは健康長寿課まで。

とき	ところ
5月10日(月)・未定	12:45～14:45 坂井健康センター
5月11日(火)・未定	12:45～14:45 丸岡保健センター
5月12日(水)・未定	9:30～11:30 三国保健センター
5月18日(火)・未定	13:00～15:00 春江保健センター

※各会場での2回目の日程は調整中です

問 健康長寿課 ☎50-3040

子育て支援センターからの

お知らせ



Q.子育て支援センターってどんなところ?

A.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皆さん、私たちスタッフが楽しく子育てをしていけるようお手伝いします。

また、楽しい集いや子育てに役立つ講座・子育て相談も行っています。詳しくは、各支援センター発行のおたよりをご覧ください。おたよりは各総合支所や図書館、公民館、児童館などに置いてあります。

子育て講座に参加しませんか!

「ふれあいあそび」講座を開催します。歌遊び、手遊びをして親子で楽しいひとときを過ごしましょう(要予約)。

とき	ところ
5月11日(火)10:00～11:00	三国子育て支援センター
5月17日(月)10:00～11:00	春江保健センター
5月18日(火)10:00～11:00	坂井子育て支援センター
6月 9日(水)10:00～11:00	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 ☎51-9644 (春江北保育所内)
 坂井子育て支援センター ☎68-4188

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
5月14日(金)10:30～11:30	三国子育て支援センター
5月21日(金)10:30～11:30	春江子育て支援センター
5月25日(火)10:30～11:30	丸岡子育て支援センター
5月26日(水)10:30～11:30	坂井子育て支援センター

※詳しくは各支援センターへお問い合わせください



坂井チャンネル 5月の番組案内

地デジ 092ch

アナログ 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
8:30	スポットライトさかい
9:55	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
11:30	スポットライトさかい
12:55	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
14:30	スポットライトさかい
15:55	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
17:30	スポットライトさかい
18:55	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
20:30	スポットライトさかい
21:55	マリン体操
22:00	三国競艇ニ二情報 ※放送終了後より 翌朝7時まで放送休止

赤ちゃん・お悔やみ・行政情報

文字放送によるお知らせ。
・赤ちゃん(10分)
・お悔やみ(10分)
・行政情報および市民憲章(20分)

ふれんずTV (10分)

1日～14日
・テニスクラブ-らむね 編
15日～31日
・ティアレ ハイブア フラ & タヒチアン ハラウ 編

映像玉手箱(30分)

1日～31日
・竹田小学校
丸岡中学校竹田分校
休校番組
「再び時が刻まれる
その時まで…」

スポットライトさかい(85分)

1日～31日
・丸岡城桜まつり

マリン体操 (5分)

マリン体操は、軽快なリズムで体を温め、緩やかなリズムで筋肉を伸ばすストレッチ体操です。皆さんも体育指導委員と楽しく体を動かして、健康増進に役立てましょう!

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/

4月30日(金)～5月5日(水)	第18回湯の花賞
5月8日(土)～12日(水)	さつき第1戦
5月11日(火)～14日(金)	WEB競艇TV杯(住之江ナイター場外・外向発売所のみ)
5月11日(火)～16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19日(水)～20日(木)	G I 全日本王者決定戦(唐津場外・外向発売所のみ)
5月19日(水)～22日(土)	G III 第20回R四国ワープ杯競争(丸亀ナイター場外・外向発売所のみ)
5月20日(木)～24日(月)	第9回ビクトリーチャンネル杯
5月23日(日)～24日(月)	蒲郡ナイター場外(外向発売所のみ)
5月25日(火)～30日(日)	S G 第37回笹川賞(浜名湖場外)
5月25日(火)～26日(水)	住之江ナイター場外(外向発売所のみ)
5月27日(木)～31日(月)	G III 新鋭リーグ(丸亀ナイター場外)
5月28日(金)～31日(月)	さつき第2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
10日(月) 13:30～15:30	三国社会福祉センター
18日(火) 10:00～12:00	霞の郷
20日(木) 13:30～15:30	いちい荘
27日(木) 13:30～15:30	東十郷公民館
人権相談	☎社会福祉課 ☎50-3041
7日(金) 13:30～16:00	いちい荘
11日(火) 13:30～16:00	霞の郷
17日(月) 13:30～16:00	三国社会福祉センター
27日(木) 13:30～16:00	東十郷公民館
年金相談	☎保険年金課 ☎50-3031
12日(水) 13:00～15:30	三国社会福祉センター
26日(水) 9:30～11:30	丸岡総合支所
消費生活相談 (来庁の場合は事前にご連絡ください)	☎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 (来庁の場合は事前にご連絡ください)	☎児童家庭課 ☎50-3043
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
6.13.20日(木) 13:00～16:00	坂井老人福祉センター
12.26日(水) 13:00～16:00	いちい荘
17.24.31日(月) 13:00～16:00	三国社会福祉センター
18.25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
10日(月) 13:00～16:00	三国社会福祉センター
11日(火) 13:00～16:00	霞の郷
19日(水) 13:00～16:00	いちい荘
27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
6.20日(木) 13:00～16:00	いちい荘
6.20日(木) 13:00～16:00	坂井老人福祉センター
10.24日(月) 13:00～16:00	三国社会福祉センター
17日(月) 13:00～16:00	霞の郷
心の健康相談(要予約)	☎坂井健康福祉センター ☎73-0600
6.20日(木) 15:30～17:00	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
10.24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)

税・保険料の納付期限

※毎週金曜日は
19時まで

■ 軽自動車税	全期	5月31日(月)
■ 固定資産税	1期	

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2日(日)	加納病院(あわらし市) ☎73-0259	春江病院(春江町) ☎51-0029
3日(月・祝)	あわら病院(あわらし市) ☎79-1211	加納病院(あわらし市) ☎73-0259
4日(火・祝)	木村病院(あわらし市) ☎73-3323	宮崎病院(三国町) ☎82-1002
5日(水・祝)	三国病院(三国町) ☎82-0480	三国病院(三国町) ☎82-0480
9日(日)	藤井医院(三国町) ☎82-1113	加納病院(あわらし市) ☎73-0259
	ヒガシ内科医院(丸岡町) ☎66-1054	
16日(日)	こしの医院(三国町) ☎81-6655	宮崎病院(三国町) ☎82-1002
	春江病院(春江町) ☎51-0029	
23日(日)	西野医院(三国町) ☎82-1392	木村病院(あわらし市) ☎73-3323
	石皮膚科クリニック(春江町) ☎51-6700	
30日(日)	あわら病院(あわらし市) ☎79-1211	荒川整形外科・胃腸科(丸岡町) ☎66-0012
	福岡内科クリニック(丸岡町) ☎67-7111	