

# 広報 さかい

お知らせ版

## 「歩こっさ! さかい」って?

IT歩数計を活用した健康づくりへの取り組みで、20歳以上の人ならどなたでも参加できます。

申し込んでいただくと、次のような特典があります。

- ①IT歩数計の購入費用を助成します(価格の3分の1)  
※助成後の購入価格 3,500円
- ②歩数記録を市ホームページで確認するためのIDとパスワードを発行します
- ③市のウォーキング大会や各種運動教室、医師による講演会などの案内が随時届きます
- ④ウォーキングの成果を見るため、年1回体力測定や健康チェックを無料で実施します

## IT歩数計ってどんなもの?



- ・歩数計本体に最大6週間分のデータが保存できます
- ・歩数記録を市内14カ所の公共施設で取り込むことができます。取り込んだ記録は、インターネットを活用して市のホームページ上で確認することができます

試しに使ってみたい人には、無料で3カ月間の貸し出しも行っていますので、ぜひご利用ください。

体重や歩幅など、細かい設定は購入時や貸し出し時に窓口で行います。

## 申込方法は?

申し込みは随時受け付けています。下記までお電話で連絡いただくか、直接窓口へお越しください。

### ●問合せ・申し込み先

健康長寿課(坂井健康センター) ☎50-3040

三国総合支所福祉課 ☎82-8903

丸岡保健センター ☎68-5051

春江保健センター ☎51-5787

「歩こっさ! さかい」**実施中!**

市では、IT歩数計を活用したウォーキング推進事業「歩こっさ! さかい」を展開しています。

ウォーキングは、生活習慣病の原因にもなるメタボリックシンドローム(内臓型肥満)を予防し、年齢に関係なく手軽に始められる運動です。また、歩数計を身につけると、自然と「歩く」意識が芽生え、毎日の運動習慣が身につきます。

現在、市内で約500人の人が参加している「歩こっさ! さかい」。あなたも参加して、健康づくりに取り組んでみませんか。

IT歩数計を活用して、健康づくりにしませんか

無理せず、長く続けることが  
健康の秘けつです♪



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。



★投票所が一部変更になりました

下表の緑字の行政区は、投票区が統合または再編されています

投票区別投票所一覧表。表には投票区名、投票所名、およびその管轄する行政区名が記載されている。

期日前投票所 6月25日(金)～7月10日(土) 8:30～20:00。坂井市役所 春江庁舎、坂井市多目的研修集会施設、坂井市役所 三国庁舎、坂井市役所 丸岡庁舎の地図と住所が示されている。

★不明な点は、市選挙管理委員会事務局(☎50-3015)まで。開票、在外投票に関する説明が記載されている。

7/11 (日)

参議院議員通常選挙の投票日

問い合わせ 市選挙管理委員会事務局 ☎50-3015

★投票日当日は、午前7時から午後8時まで投票できます
★投票所入場券を持参してください
投票所入場券を紛失した場合などでも投票できます。係員に申し出てください

日 本 の 未 来 を 託 す、参 議 院 議 員 を 選 出 す る 大 切 な 選 挙 で す。また、私 たち が 国 政 に 参 加 す る 最 も 重 要 で 基 本 的 な 機 会 で す。明 る い 選 挙 を 心 掛 け、棄 権 す る こ と な く、必 ず 投 票 し ま し ょ う。
投票日 7月11日(日) 午前7時から午後8時まで
投票できる人 選挙で投票するためには、選挙人名簿に登録されていることが必要です。登録される人は、次のとおりです。
投票所入場券 (ハガキ形式) は、郵便で各世帯に送ります。
投票の方法 最初に選挙区選挙、次に比例代表選挙となります。
期日前投票 投票日当日に、仕事や旅行レジャー、冠婚葬祭などの用務がある場合は、期日前投票をすることができます。

日本脳炎の予防接種 勧奨を再開

●問い合わせ 健康長寿課 ☎50-3067

3歳のお子さん(平成18年4月2日〜平成19年5月31日生まれ)あてに、市は、日本脳炎予防接種の個別案内通知を発送しました。国の方針で、これまでは日本脳炎の予防接種の接種勧奨を差し控えていました

が、新しいワクチンの安全が、新しいワクチンの安全望の場合は、健康長寿課へ。



受講は無料です! 「人づくり・まちづくり講座」の受講生を募集

●問い合わせ 生涯学習スポーツ課 ☎50-3162

人づくり・まちづくり講座 (福井ライフ・アカデミー 大学解放講座) を開講します。1回だけの受講も可能です。申し込みは、生涯学習スポーツ課へ。
第1回講座のテーマは「健康な心と体をつくる 生活習慣・食生活」
第2回講座のテーマは「呼吸法によるリラクゼーション(仮)」
第3回講座のテーマは「歴史に見る女性たち(仮)」



テーマは“伝承” 7月24日(土)・25日(日)は「はるえイッチョライでんすけ祭り」へ

●問い合わせ 春江総合支所地域振興課 ☎51-9401

はるえイッチョライでんすけ祭り
今年も巨大な特設ステージいっぱい、躍動感あふれるパフォーマンスが繰り広げられます。未来を生きる子供たちに、夢と希望と思いを届けないでいけるよう、『伝承』をテーマに開催します。見どころ満載の真夏の祭典です。皆さんおそろいで、ぜひ会場にお越しください。
はるえイッチョライでんすけ祭り
とき 7月24日(土)・25日(日)
ところ ハートピア春江 屋外特設ステージ
内容 はるえでんすけ・はるえさん音頭 民謡総踊り YOSAKOIイッチョライ ステージショー(太鼓、バリ舞踊、チアリーディング、フラダンスなど) 食彩テント村 など

“地デジ”の疑問や不安を解消しませんか 地上デジタル放送相談会にお越しください



●問い合わせ 企画情報課 ☎50-3013

デジタルテレビ放送への完全以降まで、あと1年余りとなりました。家庭にあるテレビの準備はお済みですか。
「そもそも地デジのことがよく分からない」「テレビの何をどう準備したらいいのかわからない」という人
…地デジの準備は、お早めに!
デジタルテレビ放送は、2011年7月24日までに終了し、デジタルテレビ放送に移行します。
それ以降は、アナログテレビをお使いの人は、そのままではテレビ放送(デジタル放送)を見ることができなくなります。
■地デジ相談会を開催
アナログ放送終了時期と理由
・地デジの特長や受信方法
・地域情報や注意点
・ケーブルテレビの利用方法
・地デジ対応のテレビ
・エコポイントの活用法
・従来のアナログ(ブラウン管)テレビの活用法(簡易チューナーの設置など)

皆さんの企画を応援します

●問い合わせ まちづくり推進課 ☎50-3017 http://www.city.fukui-sakai.lg.jp

自 分たちで企画運営する講座を実現してみませんか。市が活動を支援します。
対象 市内団体、グループなど
募集条件 2講座
①男女共同参画推進のための講座であれば内容、形式は自由
②市民に広く呼び掛ける内容で、来年3月末までに市内で開催できるもの
③営利目的、宗教や政治の活動にあたらぬもの
支援内容 講師謝礼相当(2万円まで)を助成
応募方法 所定の用紙(春江女性の家・各総合支所 地域振興課・各公民館に備え付けています。市のホームページからも取得可)に記入し、郵送か持参で提出してください。
締め切り 7月30日(金)
※応募企画の審査結果は、後日通知
応募・問合せ まちづくり推進課

2010 国勢調査 平成22年10月1日

Q 国勢調査ってなに?
A 国勢調査は、10月1日現在で日本に住んでいるすべての人を対象とした、国の最も基本的な統計調査です。大正9年から5年ごとに行われているもので、国内の人口や世帯、働いている人などの実態を把握するために行われます。
国勢調査の「国勢」とは、「国の情勢」を意味します。



企画情報課 ☎50-3013

**募集**  
invite information

**さかい夏祭り  
フリーマーケット出店者を募集**

さかい夏祭りに出店する、市内・あわら市内の団体や個人を募集します。なお、食品の販売や電力の使用はできませんのでご注意ください。

と き 8月7日(土)  
14:00~21:00

ところ 坂井グラウンド  
出店料 1坪(3.3㎡)当たり  
1,000円

申込方法 下記まで連絡

申込締切 7月15日(木)

さかい夏祭り実行委員会事務局  
☎(坂井総合支所地域振興課内)  
☎50-3060 ☎67-7521

**坂井市交通安全母の会  
会員を募集**

寸劇に興味のある人や手芸の好きな人、一緒にボランティアしてみませんか。

今年は5周年記念事業として、交通安全かるたの作成も行います。みんなで子供やお年寄りの交通安全を見守りましょう。

- 主な活動**
- 交通安全寸劇の上演
  - ストラップやお守りの作成・販売
  - 交通安全傘や横断旗を小学校に寄贈
  - 夜間反射材の配布
  - 交通安全茶屋の実施 など

☎総務課安全対策室  
☎50-3525

**春江町内プール施設  
監視員を募集**

夏休み期間中のプール監視員を募集します。

勤務期間 7月21日(水)~8月22日(日)  
9:30~16:30  
(勤務時間は4時間程度)

勤務場所 春江B&G海洋センター、  
春江水泳プール

時 給 高校生800円  
大学生以上900円  
※35歳まで

募集人数 6人

申込方法 市販の履歴書に記入し、  
直接または郵送で下記  
まで。申込多数の場合、  
書類選考後面接により  
決定

申込締切 7月5日(月)

☎春江体育館 ☎51-4242  
〒919-0474

春江町西太郎丸12-14

**父親の子育て体験談を  
募集しています**

県では、「子供や家族との絆」「仕事と子育ての両立」「子育てを通して感じたこと」「これから父親になる人へのアドバイス」など、子育ての楽しさや大切さを伝える体験談を募集しています。

いただいた体験談は、今後作成する父親の育児ガイドブック「新米パパ子育てブック」に掲載させていただきます。

詳しくは下記までお問い合わせください。

応募締切 7月31日(土)

☎県子ども家庭課  
☎20-0343  
✉kodomom@pref.fukui.lg.jp

**市民スポーツ祭  
水泳大会参加者を募集**

参加は無料です。皆さんの参加をお待ちしています。

と き 7月25日(日)9:00~

ところ 春江B&G海洋センター  
競技種別 男女別、年齢区分別、  
競技種目別に実施

申込先 みくにアクアスイムクラブ  
(☎82-8833)

丸岡体育館(☎66-8920)  
春江体育館(☎51-4242)

丸岡B&G海洋センター  
(☎67-4646)

申込締切 7月11日(日)

☎市水泳協会 金本  
☎090-5177-6955 ☎66-7189

**高齢者のための  
パソコン講座**

基本操作と入力方法、簡単な活用方法などを学びます。

■ワード基礎

①	8月3日(火)・5日(木) ・10日(火)・12日(木)	13:00 ~16:00
---	---------------------------------	-----------------

■エクセル基礎

②	7月15日(木)、20日(火)、 22日(木)、27日(火)	13:00 ~16:00
---	-----------------------------------	-----------------

■インターネット、メール

③	7月12日(月)、 14日(水)	13:00 ~16:00
---	---------------------	-----------------

ところ 高椋公民館

受講料 ①②4,500円  
③3,500円

定 員 各20人

申込方法 各講座の開始3日前ま  
ではがきまたは  
FAXで申し込み(氏名、  
住所、電話番号、年齢、  
性別を明記)

☎NPO法人いきいきITクラブ  
道見 ☎66-0876 FAX67-8385  
〒910-0246丸岡町西瓜屋10-25

**開催**  
event information

**三国の海で  
夏の磯の生き物観察会**

磯は生き物の宝庫です。三国の海で、ウエットスーツやダイビングマスク(水中眼鏡)などを使った生き物観察をします。

と き 7月17日(土)  
13:00~16:00

ところ みくに自然学習センター  
(海浜自然公園内)

対 象 磯観察に興味のある人  
※小学生以下は保護者  
同伴

定 員 先着10人

参加費 50円(当日持参)

申込方法 下記まで電話

※同じ内容で7月31日(土)にも  
開催予定です

☎三国総合支所地域振興課  
☎82-8904

**サマー求人企業説明会を  
開催します**

来春の新規学卒者を対象とした、就職のための企業説明会を開催します。多数の参加をお待ちしています。

と き 7月10日(土)  
10:40~12:40

ところ 清風荘 7階  
コンベンションホール  
(あわら市温泉3-803)

対 象 23年3月末卒業予定者  
およびその保護者(大学・  
短大・高専・専修、高校)

☎三国職業安定協議会  
(ハローワーク三国内)  
☎81-3262

**ひとり親家庭の  
巡回就業相談**

ひとり親家庭を対象に、県の就業相談員が就業に関する相談を受け付け、ハローワークとの連携による求人情報の提供などを行います。

なお、電話での相談も受け付けます。秘密は厳守しますので、気軽にご相談ください。

と き 7月9日(金)  
13:00~15:00

ところ 児童家庭課 相談室  
☎児童家庭課 ☎50-3042

**「くらしなんでも相談」を  
開催します**

法律問題をはじめ、日ごろ暮らしの中で困っていることに対して、弁護士や金融の専門家がお答えします。気軽にお越しください。相談は無料です。

と き 7月25日(日)  
9:00~12:00

ところ 高椋公民館  
☎県労働者福祉協議会

☎21-5929  
ライフサポートセンター  
☎0120-629-417

**借金は必ず解決できます！  
無料法律相談会を開催**

県内の弁護士・司法書士が、借金についての相談を受け付けます。

と き 7月14日(水)  
10:00~15:00

ところ 三国社会福祉センター  
☎福井まんさくの会  
☎88-0121

**男女共同参画についての  
講座を開催**

今年は坂井市誕生から5年目。男女共同参画推進計画の進捗よく状況について、自分の目で確かめ、勉強してともにすばらしい坂井市を作り上げましょう。

申込は不要ですので、当日会場にお越しください。

と き 7月14日(水)  
19:30~

ところ いねす  
講 師 福井市男女共同参画  
地域推進員  
辻 きぬ氏

定 員 100人

受講料 無料  
☎さかいソフィアの会  
(春江女性の会) ☎51-0829

**ゴルフの基本が学べる！  
スナッグゴルフ  
ジュニア教室を開催**

スナッグゴルフとは、2本のクラブを使い、的当てゲーム感覚でボールをフラッグにくっつけるスポーツです。楽しみながらゴルフの基本が学べます。

と き 7月21日(水)、22日(木)  
13:00~15:00

ところ 1日目:春江体育館  
(室内練習)  
2日目:ハートピア春江  
芝生広場  
(実践ラウンド)

対 象 市内の小学3~6年生

定 員 先着30人

申込方法 下記まで電話  
☎市ゴルフ協会事務局  
吉川 ☎090-4682-2908

お知らせ

Information

7月は「社会を明るくする運動」の強化月間です

社会を明るくする運動とは、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、力を合わせて犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。

強化月間では啓発活動が各地で実施され、坂井地区保護司会や坂井更生保護女性会などが、街頭で運動を呼びかけます。

☎ 社会福祉課 ☎50-3041



▲駅前などで街頭啓発を実施

若者の新たな出会いを応援します

県では、共通の趣味(スポーツ・文化活動など)のグループを新たに立ち上げ、年間を通して月1回以上活動する若者のグループに対して補助を行っています。

また、すでに活動中のグループにつきも対象となります。詳しくは下記までお問い合わせください。

**対象** ①20歳以上の独身男女が10人以上参加する、30人程度のグループ(学生がその半数を超えないこと)  
②新たなメンバーを募集する、すでに活動中のグループ

**補助経費** グループの立ち上げ経費、活動経費(上限15万円)

☎ 県子ども家庭課 ☎20-0341

みんなそろって家族時間を！

県では、子育て家庭の「暮らしの質」の向上を図るため、家族がともに過ごす時間(家族時間)を伸ばしていく県民運動を展開しています。

- ・家族みんなで楽しい時間を過ごしましょう
- ・家族みんなで夕食をとりましょう
- ・家族みんなで話し合みましょう



毎月第3日曜日の翌日の月曜日(「家庭の日」の翌日)は「放課後活動定休日」です。県内の公立学校では、放課後活動を実施せず、家族みんながそろって家族時間を持つよう取り組んでいます。

家族の皆さんもなるべく早めに帰宅し、家族時間を多くもつようにしましょう。

☎ 県子ども家庭課 ☎20-0341

サマージャンボは県内で購入しましょう

市町村振興宝くじ「サマージャンボ」1000万サマーの収益金は、市の明るく住みよいまちづくりに使われます。県内の販売所での購入をお願いします。



発売期間 7月7日(水)~30日(金)  
☎ (財)県市町村振興協会 ☎57-1633

農薬を使用する際は周囲に配慮を

公共施設や住宅地付近での農地管理にあたっては、住民や子供などの健康被害を考慮して、できるだけ農薬を使用しない管理を心掛けましょう。

また、農薬を散布せざるを得ない場合でも、飛散防止に努めるなどの十分な配慮をしましょう。

☎ 県医薬食品・衛生課 ☎20-0347  
☎ 県食の安全安心課 ☎20-0424

シルバー人材センター丸岡支所が移転しました

4月1日から、シルバー人材センター丸岡支所が下記のとおり移転しました。



※電話番号、FAX番号は変わりません  
☎ 市シルバー人材センター丸岡支所 ☎66-6071

結婚相談窓口を増設しました

結婚を望む若者の支援を強化するため、利用しやすい土曜日にも相談窓口を設けました。

本人・家族を問わず利用できます。知りえた個人情報守秘義務で固く守られますので、これまでの平日窓口と併せて、気軽にご相談ください。

■土曜日窓口

と き 毎月第1・3土曜日 10:00~15:00

と ころ 市多目的研修集会施設  
☎ 坂井地区婦人福祉協議会 代表 加藤 ☎51-0304

■平日窓口

12ページを参照してください(「広報さかいお知らせ版」に毎月掲載)

☎ 坂井地区婦人福祉協議会(市社会福祉協議会内) ☎68-5070

架空の異性紹介業者による振り込め詐欺被害に遭われた人へ

「全国会員制交際クラブ(株)アバンテ・システムズ」「サンビーチ」「シュプリーム」と称する、架空の異性紹介業者による被害に遭われた人の救済を行っています。

申請方法など、被害回復給付金の支給について詳しくは検察庁ホームページ内「被害回復給付金支給制度」を確認してください。

申請期限 7月26日(月)

☎ 徳島地方検察庁 被害回復事務担当 ☎088-652-5191(代表)

☎ 検察庁ホームページ  
http://www.kenatsu.go.jp

精神科救急情報センターをご利用ください

精神科に関する緊急の医療相談を受け付けています。

相談内容から適切な助言を行い、必要に応じて各医療機関への紹介を行います。

☎ 電話番号 ☎63-6899(24時間対応)

※かかりつけの医療機関のある人は、まずかかりつけ医に相談してください

※医療機関の状況などにより、すべての要望には応えられない場合があります

※精神科医療に関する緊急性の高い相談のみ受け付けています。それ以外の精神保健福祉に関する相談は、坂井健康福祉センター(☎73-0600)やホットサポートふくい(☎26-4400)などへご相談ください

事業主の皆さんへ 外国人労働者の雇用状況の届出をお忘れなく

平成19年10月から、すべての事業主には、外国人労働者の雇い入れまたは離職の際に、当該労働者の氏名・在留資格・在留期間などをハローワークへ届け出ることが義務付けられています。

なお、届け出を怠ったり、虚偽の届け出を行った場合には、30万円以下の罰金の対象となります。

詳しくは下記までお問い合わせください。

☎ 三国公共職業安定所 ☎81-3262

9月分の体育施設利用抽選会

古城ドーム 9月分抽選会  
と き 7月13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月に行われた、三国・丸岡(古城ドーム抽選会は除く)・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(古城ドームは除く)・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

9月分の一般予約

8月2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

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**  
 琴・尺八による邦楽コンサート  
 ～和楽器の調べにつつまれて～  
 と き 7月10日(土)14:00～

**はるえ図書館**  
 古雑誌販売  
 と き 7月10日(土)10:00～15:00

**植物採集の仕方・標本の作り方**  
 と き 7月18日(日)13:30～

みんなの本棚

**みくに図書館**  
 仁愛のお姉さんと遊ぼう会 7月 3日(土)11:00～  
 ai♡ai♡おはなし会 7月10日(土)11:00～  
 紙芝居とお話会(サークル赤ずきん) 7月17日(土)11:00～  
 おはなし会 7月24日(土)11:00～

**まるおか図書館**  
 おはなしの森 7月 3日(土)11:00～  
 おはなしエプロン 7月10日(土)11:00～  
 わくわくおはなし会 7月17日(土)11:00～  
 おはなしくれよん 7月24日(土)11:00～  
 来て!みて、きて!! 7月31日(土)11:00～

定期イベント

**はるえ図書館**  
 おはなし会 7月 4日(日)11:00～  
 まじょさんのおはなし会 7月10日(土)11:00～  
 おはなし会 7月18日(日)11:00～  
 おはなしでこい～あいうえお話し会～ 7月24日(土)11:00

**さかい図書館**  
 としょかんおはなし会 7月 3日(土)11:00～  
 坂井町読み聞かせの会 7月10日(土)11:00～  
 工作教室 7月17日(土)11:00～  
 おはなし♪どんぶらっこ♪ 7月24日(土)11:00～  
 アニメ上映会 7月31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

電子書籍の衝撃 佐々木 俊尚  
 知識ゼロからの博物館入門 竹内 誠  
 自然の奥の神々 内山 節  
 中国人の本音 安田 峰俊  
 日本経済の真実 幸坊 治郎  
 こんな仕事絶対イヤだ! 清水 謙太郎  
 マダガスカルがこわれる プチ・タジスタイル 藤原 幸一  
 ひとり語り 吉行 和子  
 老いらくの恋 佐藤 雅美  
 小暮写真館 宮部 みゆき  
 火群のごとく あさの あつこ  
 和菓子のアン 坂木 司  
 ヤングアダルトパパ 山本 幸久  
 ペンギン・ハイウェイ 森見 登美彦  
 キング&クィーン 柳 広司  
 あんちゃん 北原 亜以子  
 道徳という名の少年 桜庭 一樹

児童書

じごくのラーメンや 菊田 澄子  
 たまごにいちやんといっしょ あきや ただし  
 かぶと四十四郎 夕陽のカブトマンの巻 宮西 達也  
 ここにも、こけが… 越智 典子  
 雑木林のおくりもの 今森 光彦  
 もじもじさんのことば劇場 オノマトベの巻 西村 敏雄  
 帰天城の謎 はやみねかおる  
 ひぐれのお客 安房 直子

BOOK

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に遊びに来ませんか?

家庭で子育てしている人の集いの広場です。気軽に遊びに来てください。お互いに悩みを相談しあったり励ましあったりすることで、気分が楽になりますよ。スタッフもお手伝いします。また、保健師・栄養士の相談日も設けています。どうぞご利用ください。

子育て講座に参加しませんか?

7・8月は「予防接種について」の講座です。新しく予防接種に関する制度が変わりました。大事なお子さんの健康を守るためにも、ぜひ参加して聞いてください。講師は、保健師の林喬子さん(子育てマイスター)です。詳しい日時は、各支援センターのおたよりをご覧ください。

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	9:00～15:00 (月～金曜日)	8:30～17:15 (月～金曜日)
丸 岡		
春 江		
坂 井		

保健師・栄養士の相談日

と き	と ころ
7月12日(月)10:30～11:30	春江保健センター
7月21日(水)10:30～11:30	三国子育て支援センター
7月27日(火)10:30～11:30	丸岡子育て支援センター
7月27日(火)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

健康アドバイス health

夏ばてを予防しよう

夏ばては、「食欲がなくなり、体がだるく、何もする気が起らない」といった夏の「体の不調」です。

どうして夏ばてになるの?

日本の夏は、高温多湿です。暑さで、寝不足や栄養の偏り、冷房のかけ過ぎ、清涼飲料水の飲みすぎといった状況になり、体調不良、いわゆる夏ばてになってしまふのです。

夏ばてを防ぐには?

●こまめに水分を摂る  
 一気にたくさん水分を取ると、胃酸が薄まり食欲がなくなります。体温程度の水分を、なるべく少しずつ取りましょう。

少量でも質のよい食物を取る

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを含んだ食物をバランスよく食べましょう。ビタミンが多く含まれる夏野菜やビタミンBが多い豚肉、玄米、豆類などを積極的に取りましょう。

- 夏野菜は、これに効く!
- 【オクラ】消化機能を整える
  - 【キュウリ】体の熱をとる
  - 【スイカ】利尿、解熱作用がある
  - 【ニガウリ】胃腸を丈夫にする
  - 【ピーマン・かぼちゃ】ビタミンAを多く含む免疫力を高める
  - 【トマト】胃の分泌刺激作用がある

●冷房温度をうまく調節する  
 冷房の効いた室内と蒸し暑い屋外を往復すると、体はその急激な温度変化についていきません。その結果、自律神経の働きが弱まり、冷えや倦怠感、食欲不振、頭痛、足のだるさ、消化器症状(下痢など)を起こします。

●十分な休養と睡眠をとる  
 頭部を冷やして寝たり、敷布団の上に竹シーツや寝ごさを敷いたりするのも効果的です。

●夏に向けて体力づくりに努める  
 体力不足にならないように、涼しい時に歩きましょう。短時間の昼寝も効果があります。

●温度を上手に管理しよう

- ◇室内外の温度差を5度以内にする(冷房温度は28度が理想)
- ◇長い時間、冷房の吹き出し口の下にいない
- ◇冷房はタイマーにするか、寝るときにとめる
- ◇ひざ掛けを使うなどし、肌を露出させない
- ◇シャワーだけでなく、お風呂に入って、収縮した血管を広げ、疲れた身体をほぐす



健康カレンダー

7月のご案内

**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 7月3日(土)受付10:00～  
 と ころ 春江保健センター

**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 7月6日(火)13:30～14:30  
 と ころ 春江保健センター

**健康づくりグループを紹介します**  
 ①イシャイラズの会  
 菜園で薬草や野菜を栽培したり、健康体操を楽しんだり、健康に関する教室や調理実習を開いたりして、自らの健康づくりに努めています。見学はいつでもどうぞ。  
 と き 毎月第1・3火曜日(行事などによる変更あり) 9:00～11:00  
 と ころ 春江保健センター  
 年会費 1,500円



▲健康体操をする皆さん

健康長寿課 ☎50-3040

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、基本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	7月 1日(木)	城のまち会館	13:00～14:30
	7月 5日(月)	春江西公民館	8:30～10:30
	7月 8日(木)	新保公民館	8:30～11:00
	7月15日(木)	大関友遊館	13:00～15:00
	7月16日(金)	大関友遊館	8:30～10:30
	7月19日(月・祝)	霞の郷	
	7月22日(木)	坂井木部公民館	13:00～15:00
	7月29日(木)	三国運動公園健康管理センター	13:00～15:00
	7月30日(金)	三国運動公園健康管理センター	8:30～11:00
	胃がん検診	7月 5日(月)	春江西公民館
7月 7日(水)		城のまち会館	8:30～10:00
7月15日(木)		新保公民館	8:00～10:00
7月16日(金)		大関友遊館	
7月19日(月・祝)		霞の郷	7:30～ 9:30
乳・子宮がん検診	7月22日(木)	坂井木部公民館	8:00～10:00
	7月 1日(木)	城のまち会館	13:15～14:20
	7月 5日(月)	春江西公民館	
	7月15日(木)	大関友遊館	8:30～10:20
	7月19日(月・祝)	霞の郷	
7月22日(木)	坂井木部公民館	13:15～14:20	
7月29日(木)	三国運動公園健康管理センター		

# 坂井チャンネル 7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	スポットライトさかい 映像玉手箱
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	スポットライトさかい 映像玉手箱
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	スポットライトさかい 映像玉手箱
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	スポットライトさかい 映像玉手箱
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	スポットライトさかい 映像玉手箱
21:55	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

### 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  
・春江町サッカースポーツ少年団 編  
15日~31日  
・坂井少女バレーボールスポーツ少年団 編

### スポットライトさかい

1日~14日  
・第7回新一筆啓上賞顕賞式(前編)  
15日~31日  
・第7回新一筆啓上賞顕賞式(後編)

### 映像玉手箱

1日~31日  
・日本一短い手紙と  
かまぼこ板 コラボ作品集

### 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!

## 税・保険料の納付期限

※毎週金曜日は19時まで窓口延長

■ 国民健康保険税	1期	8月2日(月)
■ 固定資産税	2期	

## 7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

<b>行政相談</b>	☎ 秘書広報課 ☎50-3012
12日(月) 13:30~15:30	三国社会福祉センター
15日(木) 13:30~15:30	いちい荘
20日(火) 10:00~12:00	霞の郷
22日(木) 13:30~15:30	東十郷公民館
<b>人権相談</b>	☎ 社会福祉課 ☎50-3041
2日(金) 13:30~16:00	いちい荘
13日(火) 13:30~16:00	霞の郷
20日(火) 13:30~16:00	三国社会福祉センター
22日(木) 13:30~16:00	東十郷公民館
<b>年金相談</b>	☎ 保険年金課 ☎50-3031
29日(木) 10:00~15:30	いねす
【お知らせ】7月から相談会場が1カ所に統合されます	
<b>消費生活相談</b>	☎ 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	
<b>女性相談・子ども家庭相談・ひとり親家庭相談</b>	☎ 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	
<b>心配ごと相談</b>	☎ 市社会福祉協議会 ☎68-5070
1.8.15日(木) 13:00~16:00	坂井老人福祉センター
12.26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
7.14.28日(水) 13:00~16:00	いちい荘
<b>法律相談(要予約)</b>	☎ 市社会福祉協議会 ☎68-5070
5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
21日(水) 13:00~16:00	いちい荘
22日(木) 13:00~16:00	坂井老人福祉センター
<b>結婚相談</b>	☎ 市社会福祉協議会 ☎68-5070
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
3.17日(土) 13:00~16:00	市多目的研修会施設
5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
<b>心の健康相談(要予約)</b>	☎ 坂井健康福祉センター ☎73-0600
1.15日(木) 15:30~17:00	坂井健康福祉センター (あわらし春宮2丁目21-17)
<b>エイズ、B型・C型肝炎の相談と検査</b>	☎ 坂井健康福祉センター ☎73-0600
14.28日(水) 9:00~11:00	坂井健康福祉センター (あわらし春宮2丁目21-17)

## 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/

7月1日(木)~4日(日)	ふみづき第1戦
7月1日(木)~2日(金)	GⅠ 桐生ナイター(外向発売所のみ)
7月3日(土)~6日(火)	GⅠ 桐生ナイター(桐生場外)
7月5日(月)~6日(火)	GⅠ 宮島(外向発売所のみ)
7月7日(水)~8日(木)	GⅠ 宮島(宮島場外)
7月10日(土)~14日(水)	ふみづき第2戦
7月10日(土)~13日(火)	GⅢ 新鋭リーグナイター(住之江・外向発売所のみ)
7月14日(水)~19日(月)	S G オーシャンカップナイター(丸亀場外)
7月14日(水)~19日(月)	GⅢ 女子リーグ(浜名湖・外向発売所のみ)
7月22日(木)~26日(月)	第34回九頭龍賞
7月22日(木)~25日(日)	住之江ナイター(外向発売所のみ)
7月24日(土)~28日(水)	GⅠ 多摩川(多摩川場外)
7月31日(土)~8月3日(火)	GⅠ 鳴門(鳴門場外)
7月31日(土)~8月1日(日)	蒲郡ナイター(外向発売所のみ)

## 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
7月4日(日)	まつもと耳鼻咽喉科クリニック(三国町) ☎81-8733	春江病院(春江町) ☎51-0029
11日(日)	宮崎病院(三国町) ☎82-1002	ささはら整形外科(丸岡町) ☎68-1211
18日(日)	鈴木クリニック(丸岡町) ☎66-2624	宮崎病院(三国町) ☎82-1230
19日(月)祝	野村医院(坂井町) ☎72-1839	春江病院(春江町) ☎51-0029
25日(日)	市立三国病院(三国町) ☎82-0480	中瀬整形外科病院(丸岡町) ☎67-3777
	ともだクリニック(坂井町) ☎66-6166	市立三国病院(三国町) ☎82-0480

今月のスローガン

ルールを守って交通安全 盗難防止で車内安全  
愛車には 気をかけ 目をかけ 鍵をかけ

市内で車上荒らしが急増しています。坂井市安全安心まちづくり推進会議では本年度、市民啓発スローガンを定め、啓発活動を行います。