

広報さかい

2013
April
4
平成25年
お知らせ版 No.71



坂井図書館
清水妃佐恵 司書



井図書館 5.1(水)開館

Sakai Library Grand Open

広さも収蔵能力もスケールアップ
1月から休館していた坂井図書館が、坂井中学校横に完成し、5月1日(水)にオープンします。平屋建てながら、床面積は旧館に比べ約200㎡大きくなりました。収蔵能力も一般図書で1.4倍、児童書で1.7倍と増え、計86,000冊の本を収納することができます。図書館は中学校とつながっていて、生徒たちが授業中の調べ学習などで利用できます。学校や道路に隣接していますが、防音性の高い造りで静かな空間を確保できました。耐震構造で地震にも強くなっています。2団体が同時に利用できる多目的室や要望が多かった授乳室も設け、皆さんが使いやすい図書館が出来上がりました。



読みたい本が
きつと見つかる。



さいとう ゆうじ
齊藤裕二 司書

新しい憩いの場ができたよ。
どんどん利用してね！

はせ がわ はる み
長谷川春美 館長補佐

アスベスト調査費を助成します

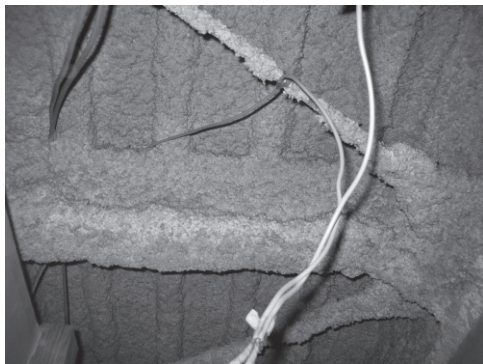
● 問い合わせ 都市計画課 ☎50-3052

吹き付けアスベスト調査補助を希望する人に、助成を行っています。

対象となる建築物

- ・市内にある建築物
- ・吹き付け建材*が施されているもの
- ・アスベスト調査に関して他の補助金などを受けていないもの
- ・平成18年8月31日以前に建てられたもの

※吹き付けアスベスト、吹き付けロックウール、吹き付けパーライト、吹き付けパーミキュライト(ひる石)など



申請できる人

- ・対象となる建築物の所有者で、市税を滞納していない人

補助の内容

分析調査費(消費税・地方消費税を除く)を全額補助します。ただし、1棟あたり25万円まで。

※1棟に数種類の吹き付け材がある場合を想定し、25万円を限度としています。一般的な費用は7万円前後です

募集件数 4件

申込方法

都市計画課またはホームページにある申込書に必要書類を添え、都市計画課に提出



昭和56年5月31日以前に建てた木造住宅の耐震診断と補強プラン作成を助成します

● 問い合わせ 都市計画課 ☎50-3052

新規で耐震診断を申し込む場合、補強プラン作成も同時申し込みとなります。個人負担は①と②を合わせた6,000円です。耐震診断の結果、補強の必要のない場合は3,000円を返金します。

ご注意ください

- ①耐震診断にかかる費用
3万円のうち2万7,000円を補助(個人負担3,000円)
- ②補強プラン作成にかかる費用
3万円のうち2万7,000円を補助(個人負担3,000円)

募集件数に達するまで

募集締切

計画課まで提出

ある申込書に必要書類を添え、都市計画課まで提出

申込方法

都市計画課またはホームページにある申込書に必要書類を添え、都市計画課まで提出



補強プランを作成した人は耐震改修補助が受けられます

● 問い合わせ 都市計画課 ☎50-3052

耐震診断および耐震補強プランは、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、補強工事と同時にを行うリフォーム工事は、補助の対象となりません。

ご注意ください

- ①耐震診断にかかる費用
3万円のうち2万7,000円を補助(個人負担3,000円)
- ②補強プラン作成にかかる費用
3万円のうち2万7,000円を補助(個人負担3,000円)

募集件数に達するまで

募集締切

計画課まで提出

ある申込書に必要書類を添え、都市計画課まで提出

申込方法

都市計画課またはホームページにある申込書に必要書類を添え、都市計画課まで提出

募集件数に達するまで

募集締切

計画課まで提出

ある申込書に必要書類を添え、都市計画課まで提出

募集件数に達するまで

募集締切

計画課まで提出

ある申込書に必要書類を添え、都市計画課まで提出

募集件数に達するまで

募集締切

計画課まで提出

ある申込書に必要書類を添え、都市計画課まで提出



愛犬はきちんと登録 狂犬病予防注射も忘れずに

● 問い合わせ 環境推進課 ☎50-3032

平成25年度狂犬病予防集合注射日程

	と き	と ころ	時 間
三 国	5月8日 (水)	三国運動公園健康管理センター前	9:30~10:30
		安島ふれあいセンター前	11:00~11:45
		雄島公民館前	13:00~14:00
	5月10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	13:00~14:00
丸 岡	5月12日 (日)	三国総合支所前	14:30~15:30
		三国総合支所前	9:00~11:00
		三国総合支所前	9:30~10:15
	5月17日 (金)	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
春 江	5月23日 (木)	竹田コミュニティーセンター前	15:10~15:30
		高椋東部公民館前	9:10~9:40
		鳴鹿ふるさと会館前	9:50~10:30
	5月15日 (水)	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
坂 井	5月21日 (火)	高椋西部公民館前	14:00~14:30
		高椋公民館前	14:50~15:30
		春江南公民館前	10:00~11:30
	5月14日 (火)	春江中公民館前	13:00~14:20
		大石公民館前	14:40~16:00
		春江西公民館前	10:00~11:30
犬 鑑 札	5月19日 (日)	春江东公民館前	13:30~15:00
		坂井木部公民館前	9:00~10:00
		大関友遊館前	10:30~11:30
	5月14日 (火)	兵庫公民館前	13:00~14:00
		東十郷公民館前	14:30~16:00
		市役所(本庁)西側	9:00~11:00

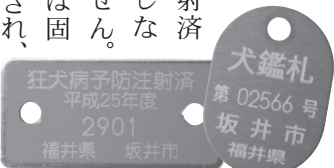
犬の登録・予防接種ができる動物病院一覧

病院名	住 所	電話番号	病院名	住 所	電話番号
いなば動物病院	丸岡町猪爪2-306-1	67-7123	さくら通り動物病院	福井市花月3-10-9	29-7616
高木動物病院	坂井町下関57-9-2	72-2811	柴田動物病院	福井市南四ツ居1-10-4	52-1122
はるえ動物病院	春江町江留上新町39-2	51-8212	大門動物病院	福井市飯塚町7-29	34-1221
藤井獣医科病院	三国町加戸94-5	81-3452	とくだ動物病院	福井市湊4-2806	34-1270
松崎動物病院	丸岡町北横地19-3-23	67-3320	ハート動物病院	福井市花堂南2-1-17	35-1711
ラーパンの森動物病院	三国町陣ヶ岡26-10-27	82-1212	文京動物病院	福井市文京4-6-9	25-1013
新谷獣医科医院	あわら市大溝1-19-37	73-0181	もりた動物病院	福井市下森田新町14-12	56-3330
ごとう動物病院	福井市高木町76-8	54-0454	山下動物病院	福井市二の宮3-16-26	26-2937
さかい動物病院	福井市文京1-29-13	22-0181	山田動物病院	福井市大町2-1112	34-1050
			吉田獣医科病院	福井市文京1-41-16	26-3866

犬を飼っている人は、登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。市では、次の日程で狂犬病予防集合注射を実施します。住所に関係なく、どの会場でも受けられます。予防注射に持参するもの
お知らせはがき(4月中旬に対象者に発送済み)
料 金(1頭あたり)
新規登録 5,850円
登録済み 2,850円

犬を制御できる人が同伴
会場に犬が多く集まると、吠えたり興奮して暴れる場合があります。お年寄りや小さな子どもだけでの来場はなるべく控え、しっかりおさえられる人が連れてきて下さい。
内容変更の届け出は忘れずに
登録している犬が死亡したり、登録内容に変更がある場合は、市役所への届け出が必要です。すでに犬が死亡しているのはがきが届く人もご連絡ください。

鑑札などは必ず装着
狂犬病予防法により、飼い主は鑑札と狂犬病予防注射済票を犬に装着しなければいけません。これらの札には固有の番号が刻印され、登録された飼い主が分かるようになっています。もし犬が迷子で保護された場合、飼い主を特定する手掛かりにもなるので必ず装着しましょう。



動物病院も利用できます
狂犬病予防注射や犬の登録などは左記の動物病院でも随時行っています。予防接種料金は異なる場合があります。

バラの香りで「さわやかウオーキング」 五感で春江の自然を満喫しませんか

●問い合わせ 生涯学習スポーツ課☎50-3163

バラの香りを楽しみながら、ウオーキングで汗を流しませんか。

と き 5月26日(日)
9時～11時30分

集合場所 ゆりの里公園

対 象 小学4年生以上の市民
(小学生のみの参加は不可)

定 員 各コース30人

参加費 100円(保険料)

申込方法 4月25日(木)～5月15日(水)に電話で申し込み

9 kmコース

ゆりの里公園(スタート)↓
馬場通り(木部西方寺)↓紀
倍神社(県天然記念物オニ
ヒバ)↓源徳寺(向かいのバ
ラ園見学)↓布施田↓石塚
↓ゆりの里公園(ゴール)

5 kmコース

ゆりの里公園(スタート)↓
馬場通り(木部西方寺)↓
紀倍神社(県天然記念物
オニヒバ)↓源徳寺(向か
いのバラ園見学)↓ゆりの
里公園(ゴール)

看護の日イベントを実施 「見つめてみましょう。あなたの健康」

●問い合わせ 三国病院☎82-0480

三 国病院看護部では、「看護の日」にちなんだイベントを開催します。

看護者の専門知識と技術を活用して、健康維持に関する知識や情報を提供します。また、健康に関する相談や骨密度・体脂肪などの測定コーナーも開設します。子どもも大人も健康について考えてみませんか。

と き 5月11日(土) 10時～16時

と ころ ショッピングワールド「イーザ」(三国町)



▲昨年の同イベントで相談や測定をする市民ら

内 容

- ・看護実演コーナー
- ・健康相談コーナー
- ・血圧・体脂肪・骨密度測定コーナー
- ・各種パンフレット配布

議会報告会を開催します

●問い合わせ 議会事務局☎50-3001

議 員が皆さんの地域で、議会活動の状況を直接報告します。また、議会活動や市政について、自由に情報・意見を交換できます。

報告会は議会の機能を高め、活力ある発展を目指すために、市民の皆さんの意見や提言をお聞きする貴重な機会です。住所に関係なく、どの会場でも参加できます。ぜひお越しください。

と き	と ころ
5月14日(火) 19:30～	春江女性の家 (春江南公民館隣) 東十郷公民館
5月15日(水) 19:30～	新保公民館 竹田公民館

固定資産税・軽自動車税の納税通知書を 5月10日(金)に発送します

●問い合わせ 課税課☎50-3023



25 年度の固定資産税、軽自動車税の納税通知書を、5月10日(金)に発送します。

内容に不明な点がある場合は、課税課までお尋ねください。

◎**固定資産税**
25年1月1日現在で固定資産(土地、家屋、償却資産)を所有している人
※課税明細書も同封します。お手元に届いたら必ず内容を確認して、大切に保管してください

◎**軽自動車税**
25年4月1日現在で軽自動車を所有している人

市・県民税の所得・課税証明書の 発行開始日をお知らせします

●問い合わせ 課税課☎50-3023



対象者	発行開始日
全額を給与差引きで納める人	5月10日(金)
非課税の人	6月10日(月)
普通徴収または公的年金からの差引きで納める人	

※給与差引き以外に、納付書や口座振替(普通徴収)での納付分がある場合は6月10日(月)から※自動交付機での証明書は、納付方法にかかわらず6月10日(月)から

25 年度の市・県民税の所得・課税証明書の発行開始日は、左記のとおりです。

まるおか子供歌舞伎に出演しませんか 活動を支えるボランティアスタッフも募集

●問い合わせ (公財)丸岡文化財団☎67-5100



教えて！
まるおか子供歌舞伎
松竹(株)から寄贈された大阪道頓堀中座の破風や緞帳を活かすために誕生したのが「まるおか子供歌舞伎」です。平成12年に磯部小学校の旧体育館に破風を復元しました。日本の伝統を学びながら、磯部小学校での公演、全国子供歌舞伎フェスティバルにも積極的に参加しています。



対 象 市内通学の小学生

募集要件

- ・11月の公演まで休まずけいこに参加できること
- ・家族が送迎をできること
- ・特別な場合を除き、保護者がまるおか子供歌舞伎を支える会のスタッフとして参加できること

ま るおか子供歌舞伎」では、11月の公演に向けて出演者を募集しています。歌舞伎指導者からの演技指導があるので、初めてでも安心です。日本の伝統を学びながら、礼儀作法なども身に付けることができます。

練習日

毎月2回(土・日曜日、祝日)
夏休みの集中けいこ(約1週間)
本番1週間前の放課後
練習場所 市内の公民館など
募集人数 10人程度
申込方法 5月10日(金)までに電話で申し込み

まるおか子供歌舞伎を支える会のスタッフも募集
子どもや歌舞伎が好きな人は、一緒に盛り上げませんか。

対 象 高校生以上
募集要件 けいこや公演の準備・後始末(約1週間)に参加できること



◀▲ 昨年行われた第11回公演「春重四海波」的一幕



みくに龍翔館 春の企画展 「むかしの学び舎写真展」を開催します

●問い合わせ みくに龍翔館☎82-5666



明 治時代から昭和30年代までの、小学校・幼稚園・保育園の写真を展示します。運動会や遠足などの行事はもちろん、小学校の授業や給食、保育園でのお昼寝やお遊戯の様子など、学び舎での普段の生活を写した写真を多数紹介します。

大正～昭和初期の三国入館料
小学校の自発教育など特徴ある授業の貴重な写真も披露します。保育園や小学校で過ごす子どもたちの姿をご覧ください。

休館日 水曜日

入館料
高校生以上 300円
小・中学生 無料
(市外) 150円

お知らせ

information

有害鳥獣捕獲を実施します

農作物の被害拡大を防ぐため、
猟銃を使った有害鳥獣の捕獲を
行います。

当日午前7
時までの農作
業や散歩は控
えるなど、事
故防止にご協
力ください。

と き 5月8日(水)
5:00～7:00

ところ 丸岡町内
●丸岡総合支所地域振興課
☎68-0801

福祉サービスの不満
解決をお手伝いします

「職員の言葉や態度に不愉快
な思いをした」「サービスの内容
が契約と違う」などの苦情や不
満はありませんか。

事業所に直接話しにくいもの
や、事業所との話し合いで解決
できなかった場合など、気軽に
ご相談ください。秘密は必ず守
ります。匿名でも構いません。

と き 平日9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

●福井県運営適正化委員会事務局
☎24-2347

募集

invite information

みんなで楽しく！
J-POPダンス教室

J ポップミュージックにのっ
てダンス。リズムに合わせて楽
しく体を動かしませんか。ぜひ、
お申し込みください。

と き 毎週月曜日
17:30～18:45

ところ 春江体育館
対 象 4歳～小学6年生
持ち物 内ズック、タオル、飲み
物など

受講料 4回2,000円
※月初めに集金
●春江体育館☎51-4242

週末は鳥になる！
操縦ライセンス取得も

福井ライフ・アカデミー連携
講座です。パイロットに必要な
知識などを楽しく学びませんか。
福井飛行クラブでは、操縦ライ
センスも取得できます。

と き 5月12日(日)
10:00～11:30

ところ 福井空港管制塔
内 容 鳥は数学的法則に従っ
て飛んでいる、楽しい
北アルプス弾丸飛行
150分など

受講料 無料
●福井飛行クラブ 高橋
☎090-7088-3012

ひとり親・寡婦対象
介護職を目指しませんか

母子家庭の母親や父子家庭の
父親、寡婦の人を対象にした、
介護職員を目指す研修(旧・ヘ
ルパー2級研修)です。介護職
として働くための基礎知識や、
生活支援技術を習得する時間が
大幅に拡充されました。

無料託児サービスもあります。
閉講式で、修了証明書を交付し
ます。

日 程	講義(9:00～16:00または17:00)
	6月…22日(土)、23日(日)、
	29日(土)
	7月…6日(土)、7日(日)、13
	日(土)、14日(日)、21
日 程	日(日)、27日(土)、28日(日)
	8月…3日(土)
	9月…7日(土)、14日(土)
	実技
	8月…11日(日)、18日(日)、
日 程	24日(土)、25日(日)、
	31日(土)
	9月…1日(日)
	実習(8:30～17:30)
	9月15日(日)～9月30日(月)
日 程	のうち平日8時間
	筆記試験 10月5日(土)
	閉講式 10月13日(日)

※時間が変わることがあります
ところ 県社会福祉センター
定 員 20人(超過の場合は選考)
受講料 7,000円(テキスト代)
申込締切 5月24日(金)
●母子家庭等就業・自立支援セ
ンター☎21-0733

声のボランティアを
はじめませんか

音訳ボランティアの養成講座
です。目の不自由な人に、本な
どに書かれた内容を音声で伝え
る方法を学びます。

と き 6～11月の毎週水曜日
13:30～15:30(20回)

ところ 福井県視覚障害者情報
文化会館
(福井市光陽2-17-8)

対 象 簡単なパソコン操作が
できる63歳までの人
※学生は除く

受講料 3,000円(資料代は別途)
申込方法 5月31日(金)までに電話
で下記へ

●福井県視覚障害者福祉協会
☎23-4647

初心者・高齢者向け
パソコン講座

基本操作や文字入力、表・図な
どの作成方法を学びます。

①ワード基礎

と き	5月1日(水)、2日(木)	13:00～
	7日(火)、8日(水)	16:00

②エクセル基礎

と き	5月15日(水)、16日(木)	13:00～
	20日(月)、21日(火)	16:00

③高齢者に優しいパソコン教室

と き	毎週月・水・金曜日	13:00～
	毎週火・木曜日	18:30～
		20:30

ところ 高棕公民館
定 員 各コース15人
受講料 ①②4,500円
③10,000円(3カ月)

申込方法 各講座開始3日前まで
に電話かFAXで下記へ

●NPO法人いきいきITクラブ
道見☎66-0876☎67-8385

NHK「民謡をたずねて」
公開録音を行います

みくに文化未来館の開館20
周年とNHK福井放送局の開局
80周年を記念し、今秋に放送
するラジオ番組「民謡をたずね
て」の公開録音を行います。

と き 6月7日(金)
18:30～20:30(予定)

ところ みくに文化未来館
出演 川崎マサ子、藤田周次
郎、大野実佐子、恩地
見佳、福田こうへい、
吉田菜央美ほか

入場料 無料

■観覧は申し込みが必要です

観覧を希望する人は、「郵便
往復はがき」に必要な事項を記入
し、NHK福井放送局へお申し
込みください。

往 信	表	〒910-8680 NHK福井放送局 民謡をたずねて係
	裏	あなたの①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話 番号
返 信	表	あなたの①郵便番号 ②住所 ③氏名
	裏	何も記入しない

締め切り 5月19日(日)必着

応募多数の場合は抽選の上、
入場整理券(1枚につき2人まで
入場できます)をお送りします。
※応募はがきに記入された情報
は、抽選結果の連絡のほか、受
信料のお願いに使用すること
があります

●NHK福井放送局
☎28-8850

※土日祝を除く
10:00～18:00

▲NHK福井放送局キャラクター「一福丸」



開催

event information

古典鑑賞講座
～源氏物語を鑑賞～

と き 5月12日(日)以降の
毎週第2日曜日
13:30～15:00

ところ 三国図書館
講 師 張籠 二三枝氏
申込方法 下記まで電話
●三国図書館☎82-2900

丸高創立100周年記念
コンサートを開きます

丸岡高校創立100周年・城東
分校開校50周年を記念し、コン
サート「風はふるさとの丘を越
えて」を開催します。ぜひ、お越
しくください。

と き 5月12日(日)
昼の部 13:00～
夜の部 17:30～

ところ たかむく古城ホール
(高棕公民館4階)

出 演 川村 文雄(ピアノ)
野沢 香苗(二胡)
※どちらも同校卒業生

入場料 一般2,000円
高校生以下1,500円
※全席自由

●丸岡高校☎66-0160

江戸の粋～三味線・長
唄・小唄～おさらい会

ぜひ気軽にお越しください。

と き 5月12日(日)
開場13:30開演14:00

ところ ハートピア春江
小ホール

入場料 無料
●竹世志会 長沼☎82-0120



ご利用ください。坂井市の図書館

三 国 図 書 館 ☎81-2900
春 江 図 書 館 ☎51-8810

丸 岡 図 書 館 ☎67-1500
坂 井 図 書 館 ☎67-2666

5月の休館日
2、7、13、
20、27
※休館日は全館共通

お知らせ

●坂井図書館が5月1日に開館します。皆さんの
お越しを待ちしています。
※4月中の本の返却は 三国・丸岡・春江 の各
館にお願いします。

「水」

私たちは水なしでは生きてゆけません。
水の素晴らしさや大切さを感じる本をご紹介します。



『水は、』

山下大明／写真・文 【福音館書店】

水は、雨となって森にふる。そして木や苔や土にしみこ
んで、森にたくわえられるー。

自然の営みを撮り続けてきた著者ならではの、力強く美
しい、水の恵みを訴えかける写真絵本。



『世界の水を奪い合う日・
日本が水を奪われる日』

橋本 淳司／著 【PHP研究所】

世界各地で水不足が発生する一方で、右
肩上がりには水需要が増えている。次にくる
資源戦争は、「水」をめぐる展開される！
今、世界中で起きている水の争奪戦を見
ていくとともに、その解決策を提示する。



『平成の名水100選』

主婦の友社／編 【主婦の友社】

川や池、滝、井戸、湧き水など全国各
地にある名水。平成20年に選定が行わ
れた「平成の名水百選」に基づいて、新
たに取材をし直し、最新の情報を盛り込
んで紹介する。

こちららも必見！ 新着図書

①『“珍獣ドクター”の動物よろず相談記』田向健一 ②『つくって贈るお守り刺しゅう』唐木みゆ ③『路
面電車の謎と不思議』史絵 ④『好き嫌いがなくなる幼児食』長澤池早子監修 ⑤『カード・ウォッチャー』
石持浅海 ⑥『恋文賛歌』鬼塚忠 ⑦『オズの魔法使い』ライマン・フランク・ボウム ⑧『「がんばらない」
お稽古』ひろさちや ⑨『親子で楽しむ12カ月のキッズイベント』辰元草子 ⑩『手のひらの砂漠』唯
川恵 ⑪『さきちゃんたちの夜』よしもとばなな ⑫『ノックス・マシソン』法月輪太郎 ⑬『ジヴェルニ
の食卓』原田マハ ⑭『月居良子のみんなのパンツ』月居良子 ⑮『体の調子をととのえる健康常備お
かず』藤井恵 ⑯『女性誌カメラマンに習うおしゃれな写真の撮り方』ジョルニ編集部 ⑰『たれ、ソー
ス、ドレッシング』主婦の友社 ⑱『インテリアのペイント・テクニック・ブック』m+oss

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、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。私たちスタッフが、楽しい子育てのお手伝い
をします。

★保育所(園)・幼稚園開放デー

お子さんと一緒に、保育所の様子を見学したり、園児
と一緒に遊んだりしませんか。三国・丸岡では5月から、
坂井・春江では6月からスタート。詳しくは、各保育所(園)
や幼保園、子育て支援センターにお尋ねください。

◆問い合わせは、各子育て支援センター (三国)☎81-6550 (丸岡)☎67-4157 (坂井)☎68-4188

おすすめ図書

4館どこでも借りられます。

一般書

- 山旅100ルート
- 「正しい」とは何か？
- 京都まち遺産探偵
- 麻糸で編むかごバッグ
- 新幹線で行こう
- 絵本の絵を読む
- 正義のセ
- 三日間の相棒
- 隠された刻
- 夢幻花
- 93番目のキミ
- はだかんぼうたち
- 明日になったら
- 手のひらの砂漠
- つくもがみ、遊ぼうよ
- 愛の夢とか
- 心
- 来世は女優

樫出版
武田 邦彦
円満字 洋介
主婦と生活社
小学館

ジェーン・ドゥーナン
阿川 佐和子
永瀬 隼介
坂東 眞砂子
東野 圭吾
山田 悠介
江國 香織

あさの あつこ
唯川 恵
島中 恵
川上 未映子
姜 尚中
林 真理子

児童書

- ライオンをかくすには
- おちゃのじかん
- うちは精肉店
- とっておきの標語

ヘレン・ステイヴンズ
土橋 とし子
本橋 成一
村上 しいこ



✿子育てマイスター講座

演題 子どもの育ち
講師 保健師 林喬子氏(子育てマイスター)

	と き
坂井	5月15日(水)10:30～11:30
丸岡	5月23日(木)10:30～11:30

✿栄養士の育児相談日

	と き
三国	5月24日(金)10:30～11:30

朝



朝ごはんを食べて脳にスイッチオン
規則正しく食べて毎日元気に
ごはんを食べてエネルギーが全身に行
きわたると、体がようやく目を覚まし

光を浴びないことが大切です。

現代は生活環境の変化で、夜更かしをす
る子どもが増えています。心身の健康を維
持するためには、朝の光を浴びること、夜

いった慢性の体調不良が起こります。

睡眠障害や疲労感、食欲低下、活動量低下と

本

早寝早起きでリズムをキープ

来寝ているはずの夜に夜更かしをして
光を浴びると、生体時計は日中だと勘
違いし、体のリズムが乱れます。その結果、
睡眠障害や疲労感、食欲低下、活動量低下と
いった慢性の体調不良が起こります。



生体時計は1日24.5時間
ズレは「朝の光」で調整

地

地球の1日は24時間ですが、私たちの生
体時計は24.5時間くらいといわれて
います。私たちは毎日無意識に、朝の光で脳
内細胞を刺激して、体内時計を地球時計に
合わせています。

健康
アドバイス
health

早寝早起き朝ごはん
健康はリズムある生活から

ます。

脳のエネルギー源「ブドウ糖」は体内に少
しか溜めておけません。

朝ごはんを食べないと、脳にブドウ糖が
行き届かず栄養不足状態になります。これ
では、午前中に学習に集中したり、元気に遊
んだり、運動したりできません。また、昼食
後に活動的になるので夜更かしがちになり、
朝は起きられないという悪循環に陥ります。
子どもたちが元気に1日を過ごすために
は、朝ごはんをしっかりと食べることで、1
日3食規則正しく食べて、体のリズムを整
えることが大切です。



早起きで、悪循環
=夜更かし・朝寝坊・
不眠を断ち切ろう！

健康カレンダー

5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。
40～74歳の人の基本健診は市国民健康保険加入者が対象
です。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24日(金)	春江南公民館	8:30～10:30
	5月28日(火)	東十郷公民館	
	5月30日(木)	鳴鹿ふるさと会館	13:00～14:30
	5月31日(金)	春江保健センター	8:30～11:00
胃がん検診	5月24日(金)	春江南公民館	8:00～10:00
	5月28日(火)	東十郷公民館	
	5月31日(金)	春江保健センター	7:30～ 9:30
	5月24日(金)	春江南公民館	13:15～14:20
乳・子宮がん 検診	5月28日(火)	東十郷公民館	
	5月30日(木)	鳴鹿ふるさと会館	
	5月31日(金)	春江保健センター	

問 健康増進課 ☎50-3067

こころの健康相談【前日までに電話で予約】

臨床心理士による個別相談のほか、リラクゼーション
も体験できます。個人情報や相談内容は固くお守りします。
相談は無料です。気軽にご相談ください。

と き	ところ	受付時間
5月10日(金)	三国保健センター	13:30～16:00

日常的なストレスからくる悩みや不安は、
誰かに相談すると気持ちが楽になることも
あるので、ぜひご利用ください。

問 健康増進課 ☎50-3067

お知らせ

3月に各戸配布した『平成25年度健康カレンダー』につ
いて、印刷が薄く見づら場合は交換しますので、健康
増進課(☎50-3067)までご連絡ください。





坂井チャンネル 5月の番組案内

地デジ 121ch

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

※都合により番組の内容を変更することがあります。ご了承ください。

※緊急放送はテロップで随時対応。

	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
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
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
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
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
22:00	三国ボートミニ情報 ※放送終了後から 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、ハッピーバー
スデー、市民憲章(20分)

坂井市ニュース(10分)

坂井市内で行われた行
事やイベント、行政ニュー
スをお送りします。

ふれんずTV(10分)

1日～14日

- ・大石野球スポーツ
少年団 編

15日～31日

- ・maru R G 編

スポットライトさかい(120分)

1日～31日

- ・坂井地区在宅ケア将来
モデル市民集会2013
～どうしたら我が家で最後まで
自分らしく暮らせるか～

※5月は「マリン体操」の
放送をお休みします

三国ボート 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1日(水)	住之江ナイター(外向発売所のみ)
5月1日(水)～2日(木)	蒲郡ナイター(外向発売所のみ)
5月1日(水)～6日(月・休)	湯の花賞
5月2日(木)～5日(日・祝)	若松ナイター(外向発売所のみ)
5月3日(金・祝)～6日(月・休)	桐生ナイター(外向発売所のみ)
5月6日(月・休)～8日(水)	住之江ナイター(外向発売所のみ)
5月7日(火)～8日(水)	丸亀ナイター(外向発売所のみ)
	浜名湖(外向発売所のみ)
	徳山(外向発売所のみ)
5月11日(土)～12日(日)	蒲郡ナイター(外向発売所のみ)
5月11日(土)～14日(火)	さつき第1戦
	G I 平和島場外
5月11日(土)～16日(木)	G I 若松ナイター(外向発売所のみ)
5月15日(水)～16日(木)	G I 平和島(外向発売所のみ)
	徳山(外向発売所のみ)
5月17日(金)～20日(月)	住之江ナイター(外向発売所のみ)
5月17日(金)～22日(水)	蒲郡ナイター(外向発売所のみ)
5月18日(土)～23日(木)	さつき第2戦
5月21日(火)～26日(日)	S G 笹川賞場外
	丸亀ナイター(外向発売所のみ)
5月23日(木)～28日(火)	G III 住之江ナイター(外向発売所のみ)
5月24日(金)～29日(水)	G III 多摩川(女子)(外向発売所のみ)
5月27日(月)～29日(水)	びわこ(外向発売所のみ)
5月27日(月)～30日(木)	G III 桐生ナイター(外向発売所のみ)
5月29日(水)～6月1日(土)	蒲郡ナイター(外向発売所のみ)
5月30日(木)～6月2日(日)	さつき第3戦
	G I 尼崎場外
5月31日(金)～6月3日(月)	丸亀ナイター(外向発売所のみ)

市税の納付期限

■ 軽自動車税	全期	5月31日(金)
■ 固定資産税	1期	

5月 相談日

相談はすべて無料。
※法律相談とこころの健康相談、年金相談は
予約が必要です。事前にお尋ねください

行政相談 秘書広報課 ☎50-3012

8日(水)	13:30～15:30	三国社会福祉センター
15日(水)	13:30～15:30	イーザ
21日(火)	10:00～12:00	霞の郷
21日(火)	13:30～15:30	いちい荘
23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(火)	13:30～16:00	いちい荘
14日(火)	13:30～16:00	霞の郷
20日(月)	13:30～16:00	三国社会福祉センター
23日(木)	13:30～16:00	東十郷公民館

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・家庭児童相談・ひとり親家庭相談

(来庁の場合は事前にご連絡ください) 子育て支援課 ☎50-3043
月～金曜日 9:00～17:00 子育て支援課
※祝日は休み

心配ごと相談 市社会福祉協議会 ☎68-5070

1日(水)	13:00～16:00	いちい荘
9日(木)	13:00～16:00	坂井老人福祉センター
20日(月)	13:00～16:00	三国社会福祉センター
28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

13日(月)	13:00～16:00	三国社会福祉センター
14日(火)	13:00～16:00	霞の郷
15日(水)	13:00～16:00	いちい荘
23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(木)	13:00～16:00	いちい荘
2.16日(木)	13:00～16:00	坂井老人福祉センター
13.27日(月)	13:00～16:00	三国社会福祉センター
18日(土)	10:00～15:00	春江中公民館
20日(月)	13:00～16:00	霞の郷

こころの健康相談(要予約) 坂井健康福祉センター ☎73-0600

9.16日(木) 14:30～16:30 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

8.22日(水) 9:00～11:00 坂井健康福祉センター

年金相談(要予約) 福井年金事務所 ☎23-4518

16日(木) 10:00～15:30 いねす

休日診療

受診前に、各医療機関にお問い合わせください。

診療時間 9:00～17:00 問 嶺北消防本部 ☎51-0119

月日	科	内科	外科
5月3日 (金・祝)		藤田神経内科病院(丸岡町) ☎67-1120	加納病院(あわら市) ☎73-1001
4日 (土・祝)		春江病院(春江町) ☎51-0029	宮崎病院(三国町) ☎82-1002
5日 (日・祝)		加納病院(あわら市) ☎73-1001	春江病院(春江町) ☎51-0029
6日 (月・休)		国立あわら病院(あわら市) ☎79-1211	木村病院(あわら市) ☎73-3323
12日 (日)		西岡医院(あわら市) ☎77-2138 藤田神経内科病院(丸岡町) ☎67-1120	荒川整形外科・胃腸科 (丸岡町) ☎66-0012
19日 (日)		三国病院(三国町) ☎82-0480 福岡内科クリニック(丸岡町) ☎67-7111	三国病院(三国町) ☎82-0480
26日 (日)		国立あわら病院(あわら市) ☎79-1211 松井クリニック(丸岡町) ☎66-8380	加納病院(あわら市) ☎73-1001

今月の
スローガン

離れるときは身につけて 車の中の貴重品
一緒に降りよう 貴重品

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。 安全対策課 ☎50-3525