

2015
October
10
平成 27 年

お知らせ版 No.97

広報 さかい

流行の前に済ませておこう

インフルエンザの 予防接種

インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。流行前に早めのワクチン接種を心掛けましょう。

予防接種の助成対象者には、10月末に通知書を送付します。

接種助成期間

11月1日(日)

～平成28年1月31日(日)

助成対象医療機関

通知書に記載の協力医療機関。それ以外は下記へお問い合わせください

接種方法

- ①接種前に医療機関に予約
- ②郵便で届いた通知書に必要な事項を記入し、通知書、自己負担金、健康保険証を持って、医療機関窓口に出してください

■高齢者向け予防接種

助成対象者

- ①昭和25年12月31日以前に生まれた人で接種時に満65歳

以上の人

- ②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能の障がいをもつ身体障害者手帳1級程度の人
- ③昭和26年1月生まれで、接種時に満65歳の人

- ※②③の対象者には通知書が届きません。接種前に下記へお問い合わせください

負担額
2,200円

※生活保護世帯は無料

※協力医療機関以外で接種を希望する場合は、一度接種料金を全額医療機関にお支払ってください。申請により、2,200円を超えた金額

を助成します(1,900円を上限)。

■子ども向け予防接種

助成対象者

平成21年4月2日から平成26年12月31日までに生まれた人

負担額

接種料金から2,000円

(助成額)を差し引いた金額

※助成は1回のみ

その他

病気などで市外のかかりつけ医での接種が必要な場合は、事前に左記へお問い合わせください

④健康増進課

50-3067

予防接種とあわせて インフルエンザに備えよう

●感染経路を断つ

帰宅時や、食事前などにはこまめな手洗いを心掛けましょう。アルコールを含んだ消毒液ですらに効果的に

●免疫力のアップ

バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心掛け、免疫力を高めましょう

●適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が弱まり、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です

早めに受けようね
予防接種

ああ、そうだね
流行前の接種が
予防につながるからね



QRコードから
アクセスして、
簡単登録!



坂井市防災情報メール

防犯、防災、感染症情報などをEメール
で携帯電話にお知らせするサービスだよ。
情報は全8種類。みんな登録してね。

安全対策課 ☎50-3525

平成27年坂井市農作業標準料金を お知らせします

●問い合わせ 農業委員会事務局 ☎50-3151

作業区分	10アール当たりの標準料金 (税込)円	10アール当たりの標準料金 (税込)円
大麦	耕起・畝立・施肥・ 播種	8,640
	溝掘り	1,620
	弾丸暗渠	1,080
	防除作業(動力散布)	540
	収穫	10,800
	生麦運搬	540
	大豆	8,640
大豆	耕起・畝立・施肥・ 播種	8,640
	溝掘り	1,620
	防除作業(動力散布)	540
	培土	4,320
	収穫	11,880
	生大豆運搬	540
	そば	8,640
そば	耕起・畝立・播種	8,640
	溝掘り	1,620
	防除作業(動力散布)	540
	収穫	9,720
	乾燥	864
	調製	540
	生そば運搬	540

作業区分	10アール当たりの標準料金 (税込)円	10アール当たりの標準料金 (税込)円
土壌改良材散布	1,080	
プラウ耕	6,480	
レーザー均平	14,040	
畦塗り	4,320	100m当たり
耕起	5,400	
砕土	4,320	
代かき	4,860	
田植(側条施肥・ 直播)	8,100	除草剤使用は 324円増
発芽苗運搬費	32	1箱
硬化苗運搬費	108	1箱
防除作業(動力散布)	540	1回分
防除作業 (ラジコンヘリ)	1,404	1回分
収穫	18,360	
もみ運搬	540	100kg当たり
乾燥・もみ摺り	1,576	粗玄米(くず米含む) 60kg当たり水分24%
もみ摺りのみ	540	粗玄米(くず米含む) 60kg当たり

※圃場整備済みの30アール区画田を基準としています
※料金は全て税込み(8%)です

農 作業の受委託契約を結ぶ際は、標準料金を目安に、
傾斜状況や区画の大小、倒伏状況、補助作業の有
無など、当事者間で十分話し合いの上、料金を決
めてください。

第16回「そばの里丸岡 新そばまつり」

●問い合わせ 丸岡そば振興協議会
(丸岡総合支所地域振興課内) ☎68-0801

農地の賃借料情報をお知らせします

●問い合わせ 農業委員会事務局 ☎50-3151

区分	適用地域	平均額 (円)	最高額(円) 最低額(円)	データ数
田	第1 第2～第3地域以外 の圃場整備済の 地域(平坦地)	14,300	21,500 5,000	1,864
	第2 旧三国町の三国地 区、嵩、西谷、平山、 池上、山岸、米納津、 梶、浜地、城ヶ原、 美保、新保	13,000	20,000 10,000	27
	第3 旧丸岡町の主要地 方道勝山・丸岡線 より北に位置し、 かつ県道中川・松 岡線より東に位置 する圃場整備済の 中山間地域、およ び竹田地区	7,900	10,500 5,000	14
畑	旧三国町の畑地	9,700	13,400 5,000	41

※データ数は集計に用いた筆数です
※金額は算出結果を100円単位に四捨五入しています

農 地の賃借料は、借主と貸主で決めることが原則。
左表は、平成26年中に締結(公告)された水準(10
アール当たり)です。契約の目安にご利用ください。

全 国に誇るそばの産
地・丸岡。今年収
穫されたそば粉を
使った打ちたてのそばを振
る舞う、「そばの里丸岡 新
そばまつり」を開催します。
そば打ちの名人たちが丹
精込めて手打ちした「おろ
しそば」を、ぜひ味わって
みませんか。

おしながき

そば1杯	350円
そば3杯	1,000円
そばぜんざい	150円

※先着100人に「そばポ
ン菓子」をプレゼント



▲昨年の新そばまつりの様子

HotLine

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。

市営住宅の入居者を募集します

●問い合わせ 都市計画課 ☎50-3052

地区	団地名	部屋	家賃	地区	団地名	部屋	家賃
三国	立田	1号棟・3階(3DK)	19,600円～	三国	水居	2号棟・2階(3DK)	20,600円～
		2号棟・1階(2DK)	17,200円～			2号棟・3階(3DK)	21,700円～
		2号棟・4階(2LDK)	19,800円～			4号棟・2階(3DK)	21,000円～
		3号棟・2階(3DK)	22,100円～			1号棟・4階(3DK)	14,400円～
		3号棟・4階(2DK)	17,100円～			2号棟・4階(3DK)	14,800円～
		2号棟・1階(3DK) ※高齢者対応住宅	21,300円～			1号棟・2階(3DK)	19,200円～
	新緑ヶ丘	2号棟・1階(3DK) ※高齢者対応住宅	21,400円～	坂井	朝日	1号棟・3階(3DK)	19,200円～
		2号棟・3階(3DK)	18,900円～			1号棟・3階(3DK)	19,200円～
		2号棟・4階(3DK)	18,200円～			2号棟・1階(3DK) ※特定公共賃貸住宅	50,000円～
		1号棟・1階(3DK) ※高齢者対応住宅	23,200円～			2号棟・1階(3DK) ※特定公共賃貸住宅	50,000円～
		1号棟・3階(3DK)	22,700円～			2号棟・2階(3DK) ※特定公共賃貸住宅	50,000円～
		1号棟・3階(3DK)	22,700円～			2号棟・3階(3DK) ※特定公共賃貸住宅	50,000円～
三国東		1号棟・5階(3DK)	22,700円～			2号棟・3階(3DK) ※特定公共賃貸住宅	50,000円～
		2号棟・4階(3DK)	20,600円～			2号棟・3階(3DK) ※特定公共賃貸住宅	50,000円～
		2号棟・5階(3DK)	20,600円～			2号棟・3階(3DK) ※特定公共賃貸住宅	50,000円～
		2号棟・5階(3DK)	20,600円～			2号棟・3階(3DK) ※特定公共賃貸住宅	50,000円～

入 居を希望する人は、
市営住宅申込書ほか
必要書類を都市計画
課まで提出してください。申
し込み多数の場合は、公開抽
選を行います。

・単身者は年齢条件あり
・市内在住の連帯保証人が必
要など

家賃
入居団地および世帯の収入
に応じて決定

申込資格(全てに該当)
・現に住宅に困窮している
・収入の基準に該当
・税の滞納がない

申込締切
11月2日(月) 17時

抽選日
11月9日(月) 13時30分

※単身入居希望の人は、3DKの
部屋には入居できません
※特定公共賃貸住宅は中堅所得
者が対象です

11月は児童虐待防止月間です 今一度身の周りの子どもに注意を

●問い合わせ 子育て支援課 ☎50-3043

虐待 待はこの家庭でも起こる可
能性があります。虐待された子の
多くは「あざや火傷の跡」、「発
育の遅れ」や「人の顔色を伺う」など
兆候がでることがあるので、注意を向
けてください。もしかして、虐待?と思
ったら、ご連絡してください。あなたの勇
気ある連絡が子どもを救います。

連絡先
子育て支援課
児童相談所全国共通ダイヤル
福井県児童相談24時間ダイヤル

☎50-3043
☎189
☎24-3654

マイナンバーの通知カード 11月中旬以降に順次配布

●問い合わせ 市民生活課 ☎50-3030

10 月5日からマイナンバー制度が
始まりました。各家庭に配達さ
れる通知カードについて、広報
さかい9月号で10月中旬から配達される
予定とお伝えしましたが、左記のとおり
変更となりましたのでお知らせします。

変更後
11月中旬から12月上旬にかけて順次配達
問い合わせ
配達状況について
個人番号カードコールセンター
☎0570-783-578
☎0570-105-2606

■その他カードに関すること
市のナビダイヤル(市民生活課内)
☎0570-105-2606

募集
invite information

丸岡城の魅力を写真で表現しよう

魅力発掘やPRをテーマに、写真コンテストを開催します。皆さんの目線と感性で発見・発掘した四季の丸岡城の魅力を写真に収めてご応募ください。

資格 アマチュアに限る
応募規定 平成26年1月1日以降に撮影された写真で、丸岡城天守閣が写り込んだ写真

出品方法 必要事項を明記した応募票を作品の裏面に天地を同じ方向にして、はがしやすいうように貼り付ける。郵送も可とする

※応募票は坂井市丸岡観光協会ホームページからダウンロードできます

申込締切 平成28年7月末日
※応募規定や著作権など詳細については、坂井市丸岡観光協会のホームページをご覧ください

送り先
〒910-0231
丸岡町霞町1-59
霞ヶ城公園管理事務所
フォトコンテスト係

ネガ提出 受賞作品の応募者は、作品のネガ、ポジ、電子データ(CD-Rなどにコピーしたもの)を提出すること。提出がない場合、受賞は無効となります

坂井市公共施設等管理公社
☎66-0303

開催
event information

一人で悩まず相談を多重債務者 無料相談会

借金に悩んでいませんか。弁護士と相談員が相談に応じます。事前に予約をするとスムーズに相談できます。

とき 11月20日(金)
13:00～15:00

ところ 市消費者センター
(市民生活課内)

申込方法 電話で下記まで
坂井市消費者センター
☎50-3030

まち歩きイベント 三国湊トレジャーハント

まちを歩いて宝を探す「三国湊トレジャーハント」を開催します。秋の深まる三国湊をじっくりと探検し、三国の魅力を再発見しませんか。

とき 11月8日(日)
9:30～15:00

ところ 三国町北本町周辺
集合場所 三国湊座

定員 50名(先着順)
参加費 500円

(昼食代を含みます)
申込方法 メール、FAXまたは電話にて下記へ

※参加する人全員の住所、氏名、年齢と、代表の人の当日連絡が取れる連絡先を記載して下さい

三国會所
☎82-8392 ☎82-7392
✉mikunikaisyo@gmail.com

三国湊トレジャーハント

食育について一緒に考えてみませんか

市内で食育活動を行っている団体の事例発表と意見交換会を開催します。興味がある人は、ぜひご参加ください。

とき 11月14日(土)
10:00～12:00

ところ いねす 交流ホール
申込締切 11月6日(金)

申込方法 電話またはFAX下記へ

健康増進課
☎50-3067 ☎66-2940

三国温泉カニまつり ぜひお越しください

越前がにや三国でとれた新鮮な海の幸、農産物などの特産品を販売します。大好評のガサエビ鍋の無料配布もあります。

とき 11月14日(土)・15日(日)
6:00～16:30

ところ 三国サンセットビーチ
駐車場南側
(ゆあばーと隣)

三国温泉カニまつり実行委員会
☎82-5515

資金融資の相談会 参加費は無料

日本政策金融公庫による出張相談会を行います。申し込みなどは下記までお問い合わせください。

とき 11月20日(金)
10:00～15:00

ところ 坂井市商工会 本所
対象 市内で事業を営んでいる人、または創業予定の人

坂井市商工会 ☎66-3324

施設開放デー ～紅葉まつり～

とき 11月3日(火・祝)
10:00～14:00

ところ 福井県立芦原青年の家
(あわらし北潟250-20)

内容 アーチェリーなどの体験コーナーやイベント、地域住民による模擬店、大鍋ちゃんこ など(体験コーナーなどに定員や参加費が必要な場合があります)

福井県立芦原青年の家
☎79-1001 ☎79-1005

55歳からの職業生活設計 専門家によるセミナー

生涯現役実現のための就職活動支援や年金・健康保険について、セミナーを開催します。講義終了後、個別相談やアドバイスなども行います。

とき 11月25日(水)
13:00～16:00

ところ いねす
定員 40人

申込方法 電話で下記へ
福井県シルバー人材センター
連合 ☎29-1195
ハローワーク三国 ☎81-3262

B型肝炎患者への救済 お気軽に電話で相談を

集団予防接種により、B型肝炎ウイルスに感染したと認められる人に、国から給付金が支給されます。給付金請求に関しての無料電話相談会を開催します。

とき 11月11日(水)
14:00～20:00

B型肝炎北陸弁護団 ☎30-1371

秋を満喫 秋の図書館イベント

落語を楽しむ会

小学生たちの落語の発表もあります。ぜひ、お越しください。

とき 10月31日(土)
10:15～12:00

ところ 三国図書館 2階研修室
出演 はやおき亭貞九郎

春江大好きプロジェクト
対象 小学生以上
三国図書館 ☎81-2900

古雑誌市

とき 11月3日(火・祝)
9:30～15:00

ところ 丸岡図書館 1階
対象雑誌 平成25年4月～26年3月までの雑誌

価格 1冊20円
丸岡図書館 ☎67-1500

小葉田 淳 記念文庫講演会

とき 11月14日(土)
13:30～15:00

ところ 高椋コミュニティセンター

演題 「古代、白山信仰の謎～九頭竜王伝説～」

講師 笠松 雅弘氏
(福井県立こども歴史文化館 館長)

丸岡図書館 ☎67-1500

風工場のわいわい劇場

とき 11月15日(日)
11:00～11:30

ところ 春江図書館 2階和室

内容 人形劇「なかよし」
腹話術「モモちゃん
の桃太郎」

春江図書館 ☎51-8810

イベントもりだくさん! たけだや収穫感謝祭

竹田のうまいもんが大集合。皆さんでお越しください。

とき 11月8日(日)
9:00～15:00

ところ 竹田水車メロディーパーク

内容 餅つき体験、和太鼓の演奏、餅まき(竹田のもち米使用)、お菓子まき、竹田ウオーラリー、竹田米の詰め放題 など

たけだや ☎68-0364

美しい菊の姿を展示 第49回丸岡菊花展

六鉢花壇やだるま鉢花壇など丹精込めて育てられた菊の花が展示されます。色鮮やかな菊を楽しみませんか。

とき 11月1日(日)
～3日(火・祝)

ところ 霞の郷
丸岡菊花会事務局
☎66-1539

緑幼稚園がバザーを開催

日用品・ベビー用品・衣類・手作り小物・食品などのミニバザーです。インドからのゲストが作る本場のカレーもあります。お気軽にお越しください。

とき 11月15日(日)
12:00～14:00

ところ 緑幼稚園
(丸岡町霞町1-5)

緑幼稚園 ☎66-1194

お知らせ information

市の花「ユリ」を栽培してみませんか

ユリを球根から栽培し、開花時期の6月ごろに店舗や事務所などに飾りませんか。

対象 市内の事業所

栽培期間 秋に球根を定植し、開花時期の6月ごろまで屋外で管理します。水やりは、4月～6月に適時行います

配布物 ユリ球根5球×5種類、培養土、プランター5個(1セット)

募集数 100セット

配布時期 11月ごろ

申込方法 申込用紙に必要事項を記入し、11月4日(水)までにメールまたはFAXで下記へ

※申込用紙は、市ホームページからダウンロードしてください

農林水産課

☎50-3150 ☎68-0440

✉nousui@city.fukui-sakai.lg.jp



FAX番号の訂正

広報さかい10月号14ページに掲載した、11月28日(土)に行われる「男女共同参画inさかい2015」の問い合わせ先FAX番号に誤りがありましたので訂正します。

(誤)68-4837 (正)66-4837
☎まちづくり推進課 ☎50-3017

耐震改修工事のため 体育協会丸岡支所が移転

丸岡体育館耐震改修工事のため、体育協会丸岡支所が移転します。下記施設の受付窓口も変更になります。ご注意ください。

工事期間 28年5月31日(火)まで ※工期は変更することがあります

移転先 旧丸岡文化財団事務所(平章小学校南側)

窓口変更

受付窓口	使用場所
丸岡運動公園 古城ドーム ☎68-0930	屋内球技練習場 磯部テニスコート 鳴鹿テニスコート 情報団地テニスコート 丸岡ゲートボール場
今福体育館 ☎66-4500	磯部小学校 高椋小学校 鳴鹿小学校 明章小学校 平章小学校 長畝小学校 丸岡南中学校

坂井市体育協会丸岡支所
☎66-8920

労働保険の加入を忘れずに!!

11月は労働保険適用促進強化期間です。雇用形態にかかわらず、一人でも労働者を雇用している事業主は労働保険に加入する義務があります。

労働保険の加入手続きなどは下記へご相談ください。

☎三国公共職業安定所
☎81-3262
福井労働基準監督署
☎54-7722

一人で悩まないで 女性の人権ホットライン

パートナーからの暴力などを解決するために、下記の強化週間中は土、日曜日の受け付けや相談時間の延長をしています。相談は無料、秘密は守ります。

とき 11月16日(月)～20日(金)
8:30～19:00
11月21日(土)、22日(日)
10:00～17:00

女性の人権ホットライン
☎0570-070-810

福井県人権擁護委員連合会
☎22-4210

募集 invite information

障がい者パソコン講習 Wordで年賀状を作ろう

とき 11月28日(土) 13:30～15:30

ところ ユー・アイふくい 3階 パソコン実習室 (福井市下六条町14-1)

内容 Wordで年賀状の文面作成と簡単な写真の加工
対象者 県内在住の肢体または内部障がいがある人

定員 12人(先着順)

参加費 無料

準備物 普段使用の支援機器とUSBメモリ(作成データを持ち帰り希望者のみ)

申込締切 11月20日(金)

申込方法 電話で下記へ

☎福井県障害者ITサポートセンター ☎27-1632

鷹取山(標高454m)に登りませんか

森林浴をしながら、気持ちの良い汗をかきましょう。

とき 11月3日(火・祝) 9:00～14:00

※雨天時は11月8日(日)に延期

集合場所 高椋東部コミュニティセンター ※解散場所も同じです

対象 小学生以上

定員 100人(先着順)

参加費 100円(当日集金)

持ち物 弁当、雨具類 など

申込方法 10月28日(水)までに電話で下記へ

☎たかとの郷づくり協議会 ☎66-4422

「赤ちゃん抱っこ体験学習」にご協力ください

「赤ちゃん抱っこ体験学習」は、中学2年生を対象に実施されます。実際に赤ちゃんを抱っこし、おむつを替え、ミルクを飲ませることで、子育ての喜びや命の尊さなどを学びます。

この体験学習にご協力いただける保護者と赤ちゃんを募集します。ぜひ、ご協力ください。募集対象 6カ月から1歳前後の赤ちゃんと保護者

日程

「丸岡中学校」

とき 11月18日(水)～20日(金)

「丸岡南中学校」

とき 12月17日(木)、18日(金)

時間 10:00～11:00(共通) ※日程などは改めてご案内します

申込締切 10月30日(金)

申込方法 電話で下記へ

☎青少年育成坂井市民会議事務局(生涯学習スポーツ課内) ☎50-3162

誰でも気軽にできる健康体操教室

とき 11月10日から毎週火曜日の13:30～14:20

ところ のうねの郷コミュニティセンター

服装 動きやすい服装

持ち物 着替え、内履き など

講師 野田 美雪氏

定員 20人

受講料 1回600円

4回2,000円(回数券)

申込方法 直接か電話で下記へ

☎丸岡体育館 ☎66-8920

平日夜の「おいしい! 楽しい! 交流会」

未婚者対象の交流会です。仕事帰りに、軽食をとりながら新しい出会いを見つけませんか。お好きな回にご参加ください。複数回の参加も可能です。

とき ①11月11日(水) ②11月19日(木) ③11月27日(金) 19:00～21:00(共通) ※受付は18:30～ ※各回とも、30分のセミナーがあります

ところ ①メープル・ハニー(福井市文京6-35-18) ②③いねす

募集対象 未婚女性 ①25歳～40歳 ②35歳～45歳 ③30歳～40歳

募集人数 各回10人

参加費 500円

申込締切 各開催日の3日前まで

申込方法 電話で下記へ

☎さかい縁結びの会 (坂井地区「地域の縁結びさん」) 田谷 ☎090-2032-0706 大森 ☎070-5508-7475

第22回おくすり教室

コレステロール数の増減によりどのような疾患が引き起こされるのかを、薬物治療も含めて解説します。

とき 12月10日(木) 10:00～11:00

ところ 薬事情報センター (永平寺町松岡御公領906)

定員 20人

講師 矢野 七恵氏

☎福井県薬剤師会 薬事情報センター ☎61-6566

【11月分の古城ドーム抽選会】 とき 11月10日(火) 19:30～ ところ 古城ドーム

利用時間	参加資格者
9:00～22:00 日、祝祭日を除く	登録団体または賛助会員

※9月に行った、三国・丸岡(古城ドーム抽選会は除く)・春江・坂井町内体育施設の平成27年度11月～3月分日中・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

【11月分の体育施設利用】 一般予約受付 12月1日(火) 9:00～

一般予約の受付場所および施設の問い合わせ先			
三国町内	全体育施設	三国体育館 ☎82-4686	丸岡町内
丸岡町内	丸岡運動公園内施設	古城ドーム ☎68-0390	
春江町内	全体育施設	春江体育館 ☎51-4242	丸岡町内
丸岡町内	今福体育館・武道館・屋内球技練習場	今福体育館 ☎66-4500	
坂井町内	全体育施設	坂井体育館 ☎68-0123	丸岡町内
丸岡町内	丸岡スポーツランド内施設	丸岡スポーツランド ☎67-4040	

その他のお問い合わせは、市体育協会(☎68-0123)へ

本

のある生活。

ご利用ください。坂井市の図書館

三国図書館 ☎81-2900 丸岡図書館 ☎67-1500
 春江図書館 ☎51-8810 坂井図書館 ☎67-2666

11月の休館日
 2、5、9、16、
 24、30
 ※休館日は全館共通

お知らせ
 ●親子で「おはなし会」に来ませんか？
 どの館のおはなし会も毎週土曜日の11時
 からスタート。
 ぜひ気軽に遊びに来てくださいね。

「○○の秋」 秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、運動の秋いろいろあります。皆さんはどんな秋を過ごしますか。



『ハロウィンパーティレシピ』

木村 華子 / 著 【主婦の友インフォス情報社 主婦の友社】

かぼちゃは、キレイなオレンジ色に加え自然な甘みでスイーツにも料理にも大活躍！かぼちゃの料理を中心に、ハロウィンパーティにぴったりな料理とスイーツのレシピを紹介します。

『吉沢久子の旬を味わう献立帖』

吉沢 久子 / 著 【筑摩書房】

菜めし、桜おこわ、菜の花あえ、きょうろぶき、きんぴらごぼう、タピオカのデザート…。95歳の著者が日々のくらしの中で繰り返し作り、食べてきた料理の数々を綴る。普段のおかずの簡単レシピも満載。



『はじめての和紙ちぎり絵入門』



田中 悠子 / 著 【主婦の友社】

ぬくもりあふれるちぎり絵の作り方を、大きな写真で紹介。初心者でも気軽に楽しめるよう、図案をわかりやすくし、使う和紙の色数を少なくしています。

おすすめ図書 4館どこでも借りられます。

- 一般書
- 悪の力 姜 尚中
 - 話す力 D. カーネギー
 - 東大式相手をひきつける、最強トーク術 石浦 章一
 - その一言でお客様はリピーターになった。 小林 作都子
 - 手帳事典 日本手帖の会
 - ロゼット切り紙 Killigraph
 - うずら大名 田中 恵
 - 我が家のヒミツ 奥田 英朗
 - ギネス世界記録 2016 クレイグ・グレンディ
 - まるごとわかる江戸三百藩 英和出版社
 - チームFについて あさの あつこ
 - 仕事運が上がるデスク風水 谷口 令
 - 日曜日のハローワーク 小田 豊二
 - ベストオブニッポンの調味料 榎出版社
 - ブックカバーを作る えかた けい
 - 蘭と絆 植松 三十里
 - 総理にされた男 中山 七里
 - 羊と鋼の森 宮下 奈都
- 児童書
- ほしじいたけほしあたけ 石川 基子
 - くすのきだんちのあきまつり 武鹿 悦子
 - いじめレジスタンス 黒野 伸一
 - むらさき色の悪夢 斉藤 洋



『日本紅葉の名所100選』

主婦の友社 / 編 【主婦の友社】

北は北海道から南は九州まで、主婦の友社が選定した紅葉の名所100ヶ所を写真とともに紹介。紅葉の時期・木の種類・アクセス・問い合わせ先などのデータも掲載。

こちらも必見！ 新着図書

- ①『記念日・祝日の事典』加藤迪男 / 編
- ②『トップサイエンティスト世界の24人』ニュートンプレス
- ③『引き猫百科』日本招猫倶楽部 / 編
- ④『このせちがらい世の中で誰よりも自由に生きる』湯浅邦弘
- ⑤『シルバー川柳5』公益社団法人全国有料老人ホーム協会
- ⑥『たらふくつるてん』奥山景布子
- ⑦『昭和史の10大事件』半藤一利、宮部みゆき
- ⑧『左近 (上)』火坂雅志
- ⑨『電力・ガス自由化の話』川本武彦
- ⑩『カフェ、はじめます』岸本葉子
- ⑪『職業としての小説家』村上春樹
- ⑫『悪道』森村誠一
- ⑬『サワコの朝』阿川佐和子
- ⑭『au Androidスマートフォン基本&活用ワザ完全ガイド』法林岳之 他
- ⑮『テルアピブの犬』小手鞠い
- ⑯『くらべてわかるきのこ』大作晃一
- ⑰『1日3分！指体操で元気な脳になる！』白澤卓二
- ⑱『図解でわかる動脈硬化・コレステロール』白井厚治

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。

★子育てマイスター講座
 「3B体操」(10:30～11:30)
 講師：山田 和美氏(子育てマイスター)

とき	ところ
11日(水)	丸岡子育て支援センター
18日(水)	坂井健康センター
25日(水)	三国子育て支援センター

★11月の子育て相談日(10:30～11:30)

とき	ところ	講師
6日(金)	坂井健康センター	子育てマイスター(保健師) 日下 純子氏
18日(水)	丸岡子育て支援センター	
18日(水)	三国子育て支援センター	健康増進課栄養士

◆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

健康アドバイス health

日頃からいたわって
 元気な「目」で過ごしましょう



10の字を横に二つ並べると、人の眉と目のように見えるため10月10日は目の愛護デーとなっています。私たちは8割以上の情報を視覚から得ているといわれており、目はとても重要な器官です。この機会に、ご自身の目の健康を今一度考えてみてはいかがでしょうか。

●正しい使用とケアを行おう
 最近では、カラーコンタクトレンズやまつ毛のエクステンションが流行しています。しかし、不適切な使用で眼病になってしまう人も増えています。医師などの指示に従い、適切な使用やケアを心がけましょう。

●ルール作りをしましょう
 パソコンやスマートフォンなどを操作する子どもたちをよく見かけるようになりました。家事などで手が離せない時、ぐずった時は、どうしても頼りがちになります。しかし、画面を見続けることで目の筋肉が固くなり、動体視力が育ちにくくなることもあります。そのため、使用する時間を決めるなどのルール作りが大切です。

【目の体操でリフレッシュ】

- ① 深呼吸をします
- ② 目を上下左右に動かします
- ③ 右回り・左回りで目を回します
- ④ 目をギュッと閉じて、パッと開きます
- ⑤ 左右の親指を顔の両脇に立て、腕を伸ばします。目だけ動かし、左右の親指を交互に見ます
- ⑥ 今度は、親指を立てたまま、それぞれ額と顎のあたりに。同じように、目だけ動かして上下の親指を交互に見ます
- ⑦ 片方の親指を立て、腕を伸ばします。親指を顔に近づけ、ゆっくりと腕をのばします
- ⑧ 最後に首を右回り・左回りにゆっくり回し、深呼吸をします

ちよつとした心がけて目をいたわることができるよ。目を大切にしよう！



健康カレンダー

11月のご案内

基本健診・特定健診・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・子宮頸がん検診は、事前に申し込みが必要です。40歳～74歳の方の特定健診は、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・特定健診	11月1日(日)	坂井健康センター	8:30～10:30
	11月8日(日)	霞の郷	8:30～10:30
胃がん検診	11月1日(日)	坂井健康センター	8:00～10:00
	11月8日(日)	霞の郷	7:30～9:30
	11月15日(日)	三国社会福祉センター	8:00～10:00
子宮頸がん・乳がん検診	11月1日(日)	坂井健康センター	13:15～14:20
	11月8日(日)	霞の郷*	8:30～10:20
	11月10日(火)	雄島コミュニティセンター	13:15～14:20
	11月12日(木)	三国木部コミュニティセンター	13:15～14:20
	11月15日(日)	三国社会福祉センター*	8:30～10:20

※の会場は9:30から医師の診察を開始します

☎健康増進課☎50-3067

健康相談会(健診結果説明会)

とき	ところ	受付時間
11月5日(木)	高椋コミュニティセンター	9:30～10:30
11月6日(金)	加戸・公園台コミュニティセンター	
11月12日(木)	ユリウム春江	
11月18日(水)	春江東コミュニティセンター	
11月20日(金)	三国木部コミュニティセンター	
11月25日(水)	三国保健センター	

☎健康増進課☎50-3067

こころの健康相談会【前日までに電話で予約】

臨床心理士による個別相談です。相談は無料で、個人情報や相談内容は固くお守りします。お気軽にご相談ください。

とき	ところ	時間
11月30日(月)	三国保健センター	13:30～16:00

☎健康増進課☎50-3067

パパママレッスン(両親学級)【電話で予約】

妊婦とその家族が対象の教室です。安心して出産を迎えたり、赤ちゃんがいる生活をイメージしやすくしたりします。安定期に入り、体調が良いときの参加をお勧めします。

とき 11月12日(木) 9:30～11:30

ところ 坂井健康センター

内容 赤ちゃんとおっぱいについて

定員 15組(先着順)

受付開始 10月29日(木)～

☎健康増進課☎50-3067



11月相談日

相談は全て無料。
※法律相談とところの相談は予約が
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
11日(水)	13:30 ~ 15:30	三国社会福祉センター
17日(火)	10:00 ~ 12:00	霞の郷
	13:30 ~ 15:30	いちい荘
26日(木)	13:30 ~ 15:30	東十郷コミュニティセンター
人権悩みごと相談		☎社会福祉課 ☎50-3041
6日(金)	13:30 ~ 16:00	いちい荘
10日(火)	13:30 ~ 16:00	霞の郷
16日(月)	13:30 ~ 16:00	三国社会福祉センター
26日(木)	13:30 ~ 16:00	東十郷コミュニティセンター
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) 市役所本庁1階 第3相談室		
月~金曜日 9:00 ~ 17:00		
※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		
※祝日は休み		
心配ごと相談		☎市社会福祉協議会 ☎68-5070
4日(水)	13:00 ~ 16:00	いちい荘
12日(木)	13:00 ~ 16:00	坂井市社会福祉協議会本部
16日(月)	13:00 ~ 16:00	三国社会福祉センター
24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
2日(月)	13:00 ~ 16:00	三国社会福祉センター
10日(火)	13:00 ~ 16:00	霞の郷
18日(水)	13:00 ~ 16:00	いちい荘
26日(木)	13:00 ~ 16:00	坂井市社会福祉協議会本部
結婚相談		☎市社会福祉協議会 ☎68-5070
2,16日(月)	13:00 ~ 16:00	霞の郷
5,19日(木)	13:00 ~ 16:00	いちい荘
	13:00 ~ 16:00	坂井老人福祉センター
7,21日(土)	13:00 ~ 16:00	春江中コミュニティセンター
9日(月)	13:00 ~ 16:00	三国社会福祉センター
こころの健康相談(要予約)		☎坂井健康福祉センター ☎73-0600
5,19日(木)	14:30 ~ 16:30	坂井健康福祉センター (あわらし春宮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(水)	9:00 ~ 11:00	坂井健康福祉センター
年金相談		☎福井年金事務所 ☎23-4518
19日(木)	10:00 ~ 15:30	いねす

ボートレース三国 11月の開催日

本場	場外	外向場外	
1日(日)			
2日(月)	日本	GI 芦屋	蒲郡 住之江
3日(火・祝)	トーター杯	●	★
4日(水)		GI 宮島	
5日(木)	※払戻業務を休ませていただきます		
6日(金)		芦屋 ● 江戸川	蒲郡★
7日(土)		GI 宮島	桐生
8日(日)		多摩川	★
9日(月)		G III 唐津	住之江
10日(火)		下関	★
11日(水)		戸田	住之江
12日(木)		びわこ	★
13日(金)		平和島	GI 蒲郡
14日(土)			★
15日(日)	三国	芦屋 ●	丸亀
16日(月)	プリンセス		★
17日(火)	カップ	GI 児島	
18日(水)			
19日(木)		児島 ● 唐津	住之江
20日(金)		宮島	★
21日(土)		G III 常滑	桐生
22日(日)			★
23日(月・祝)	しもつき	徳山 ●	住之江
24日(火)	第1戦	SG 芦屋	桐生
25日(水)			★
26日(木)		戸田	蒲郡
27日(金)		平和島	★
28日(土)		児島	丸亀
29日(日)	しもつき	唐津 ●	★
30日(月)	第2戦	SG 芦屋	住之江
		尼崎	★

女子レース ● モーニングレース ★ ナイターレース

坂井チャンネル(121ch) 11月の番組案内

時刻	タイトル	内容
6:00	【文字】赤ちゃん・お悔やみ情報	●~4日 坂井さんちの出来事 「丸岡南中学校10周年記念式典、駅舎でコンサート」 虹色キッズ 「米納津保育所」 うれしーヘルシー簡単食KING 「かぼちゃのパンケーキ」 本のある生活 「図書館からのお知らせ」
6:20	【文字】お知らせ	
6:30	坂井さんちのこっしえるじえ	
6:50	マリン体操	
7:00	バス停から12さんぽ	●5~14日 坂井さんちの出来事 「第10回坂井市民スポーツ祭、さかい・あわらの海山里まつり」 虹色キッズ 「まごころ保育園」 白瀬のお知らせ 『マイナンバー』 美しの里山 「市内の花」
7:20	【文字】お知らせ	
7:30	映像玉手箱	
8:00	坂井さんちのこっしえるじえ(再)	
8:20	【文字】お知らせ	●15日、25日更新 (再放送は25日~翌4日、翌月5日~翌月14日)
8:30	坂井さんちのこっしえるじえ	
8:50	マリン体操	
9:00	スポットライトさかい	
10:00	【文字】赤ちゃん・お悔やみ情報	バス停から12さんぽ ●~14日 春江町木部西方寺 ●15日更新
10:20	【文字】お知らせ	
10:30	坂井さんちのこっしえるじえ	
10:50	【文字】お知らせ	
11:00	バス停から12さんぽ	スポットライトさかい ●1日~14日 第47回丸岡古城まつり ●15日~31日 みくに龍翔館郷土史研究講座 「幕末維新期の福井藩と内田家~三国湊の豪商内田惣右衛門~」
11:20	【文字】お知らせ	
11:30	映像玉手箱	
12:00	【文字】赤ちゃん・お悔やみ情報	
12:20	【文字】お知らせ	映像玉手箱 ・「映像で知る情報セキュリティ」
12:30	坂井さんちのこっしえるじえ	
12:50	マリン体操	
13:00	スポットライトさかい	
14:00	坂井さんちのこっしえるじえ(再)	番組内容の詳細は、市ホームページ・電子番組表(EPG)をご覧ください 放送内容は予定です。予告なく変更することがあります ☎秘書広報課 ☎50-3012
14:20	【文字】お知らせ	
14:30	坂井さんちのこっしえるじえ	
14:50	マリン体操	
15:00	バス停から12さんぽ	※坂井さんちのこっしえるじえ(再)では市長記者会見を放送する場合があります
15:20	【文字】お知らせ	
15:30	映像玉手箱	
16:00	【文字】赤ちゃん・お悔やみ情報	
16:20	【文字】お知らせ	放送終了
16:30	坂井さんちのこっしえるじえ	
16:50	【文字】お知らせ	
17:00	スポットライトさかい	
18:00	【文字】赤ちゃん・お悔やみ情報	
18:20	【文字】お知らせ	
18:30	坂井さんちのこっしえるじえ	
18:50	マリン体操	
19:00	バス停から12さんぽ	
19:20	【文字】お知らせ	
19:30	映像玉手箱	
20:00	坂井さんちのこっしえるじえ(再)	
20:20	【文字】お知らせ	
20:30	坂井さんちのこっしえるじえ	
20:50	【文字】お知らせ	
21:00	スポットライトさかい	
22:00	【文字】赤ちゃん・お悔やみ情報	
22:20	【文字】お知らせ	
22:30	坂井さんちのこっしえるじえ	
22:50	【文字】お知らせ	
23:00	バス停から12さんぽ	
23:20	【文字】お知らせ	
23:30	映像玉手箱	
0:00	放送終了	

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 ☎嶺北消防本部 ☎51-0119

月日	科	内科	外科
11月1日(日)		坂井内科クリニック(あわらし) ☎77-1070 川崎皮膚科クリニック(丸岡町) ☎67-3555	春江病院(春江町) ☎51-0029
3日(火・祝)		藤田医院(あわらし) ☎78-7133 ライフクリニックはるさか(春江町) ☎58-0180	東外科医院(丸岡町) ☎66-2228
8日(日)		金津産婦人科クリニック(あわらし) ☎73-3800 木村病院(あわらし) ☎73-3323	あわらし病院(あわらし) ☎79-1211
15日(日)		奥村医院(あわらし) ☎73-0171 本多耳鼻科クリニック(丸岡町) ☎68-1233	宮崎病院(三国町) ☎82-1002
22日(日)		加納病院(あわらし) ☎73-1001 ヒガン内科医院(丸岡町) ☎66-1054	木村病院(あわらし) ☎73-3323
23日(月・祝)		汐見医院(あわらし) ☎73-0040 春江病院(春江町) ☎51-0029	伊藤クリニック(丸岡町) ☎66-1251
29日(日)		宮崎病院(三国町) ☎82-1002 福岡内科クリニック(丸岡町) ☎51-6700	キムクリニック(丸岡町) ☎67-3000