

広報 さかい



特集

めざせ、健康革命！
～健康寿命を延ばすために～

... 2

2019
September
9
令和元年

No.162



めざせ、健康革命！

そもそも健康寿命って何？

健康寿命とは、日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。医療や介護を受けたり、寝たきりの状態になったりすることなく、いかに健康寿命を延ばすかが重要です。

平均寿命は延びているけど...

昔と比べ医療の進歩により平均寿命は延びています。しかし、健康寿命はそれに追いついていないというのが現実です。

平均寿命と健康寿命の差は「生きていくために、医療や介護など人の手を必要とする期間」を示します。男性で約9年、女性で約12年となっており、この期間が長くなればなるほど、介護される側は身体的・精神的・経済的負担などが大きくなっていきます。

また、介護保険要介護認定者数についても増加傾向にあり、医療や介護を必要とする人が多くなっていることが分かります。

坂井市の介護保険要介護認定者数の推移

調査時期	認定者数
平成16年3月	2,598人
平成21年3月	3,267人
平成26年3月	3,981人
平成31年3月	4,287人

▲坂井市では介護を必要としている人が、15年間で約1,700人増加。65歳以上の高齢者のうち、約17% (6人に1人)が認定を受けている

2016年日本人の平均寿命と健康寿命の差

(平成30年3月、厚生労働省の公表資料による)



▲平均寿命と健康寿命の差は「生きていくために、医療や介護など人の手を必要とする期間」

福井県民は食へ過ぎ？運動不足？

平成27年NDBオープンデータ(厚生労働省公表資料)によると、福井県民は、他県と比べ次のようなことがわかりました。

- 週3回以上、寝る前2時間以内に夕食をとる人の割合…男女ともに全国で8番目に多い！
- 週3回以上、夕食後に間食をとる人の割合…男女ともに全国で1番目に多い！
- 週2回以上、1日30分以上の運動をする人の割合…男性全国で5番目、女性全国で4番目に少ない！
- 歩行または同等の身体運動を1日に1時間以上行う人の割合…男性全国で8番目、女性全国で7番目に少ない！

生活習慣病予防のために、食生活の改善と定期的な運動を心掛けてみましょう。

～健康寿命を延ばすために～

坂井市は、誰もが笑顔で暮らせるまちを目指しています。年齢を重ねてもいつまでも元気で暮らせるように、健康について一緒に考えましょう。



健康寿命を延ばすためにはまず生活習慣を見直そう

上記のデータからもわかるように、福井県の生活習慣では、いつ生活習慣病になってもおかしくはない状態です。生活習慣病になると、生活が制限されたり、医療や介護が必要となる他最悪の場合、死に至ることもあります。

発症を予防するには、日頃の生活や食事を見直すことが大切です。

あなたの健康を支える健康&フレイルサポーター

市内には、健康に関する活動を行っている健康サポーターとフレイル予防に取り組んでいるフレイルサポーターがいます。

次のページからは、健康サポーターとフレイルサポーターが、健康寿命を延ばすためのヒントや、健康に関するチェック方法などを紹介します。

30代～50代必見！ プラスマイナスチャレンジで 生活習慣病を撃退！

動画でも
配信中!!



からだにいいこといっぱい!! プラスマイナスチャレンジ

野菜	塩分	運動
+1皿	-3g	+10分

※治療している病気のある人は、主治医に相談の上、実施してください

『運動プラス10分』 メタボ予防！脱メタボ！

メタボにならないために大事なことは「食べ物から摂取したエネルギー」＝「運動により消費したエネルギー」となることです。しかし「食べ物から摂取したエネルギー」が、運動不足などにより消費しきれなくなると、体内に脂肪などとして蓄えられていきます。これが繰り返されていくことで肥満となり、糖尿病や脂質異常症など、生活習慣病になるリスクが高まります。

普段、運動不足だと感じている、仕事はデスクワークが中心、車での移動がほとんどという人は、プラス10分ウォーキングをしたり、座っているときでも使う筋肉を意識するなど、無理をしない程度に運動して、メタボ予防、脱メタボを目指しましょう。



坂井市
健康サポーター会長
末永 慶一さん

地域の健康づくりを支える
健康サポーター

プラスマイナスチャレンジで 脱生活習慣病

市では、生活習慣病を減らすために、1日に「野菜をプラス1皿」「塩分をマイナス3g」「運動をプラス10分」する「プラスマイナスチャレンジ」という取り組みを行っています。

『野菜をプラス1皿』

野菜の効能はこんなにたくさん！

- ・腸内での脂肪やコレステロールの吸収抑制
- ・血液中のナトリウムの排出
- ・便秘の解消
- ・糖の吸収を穏やかにする

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富

野菜の一日の目標摂取量は350gですが、日本人の平均摂取量は約270gで、約80g不足しています。偏った食生活の「積み重ね」は、健康に大きな影響を及ぼします。今日の食事から、プラス1皿挑戦しましょう！



『塩分マイナス3g』

塩分の摂りすぎによる影響とは…

- ・血圧の上昇や、手足のむくみ・のどのかわき
- ・高血圧症や心疾患、腎臓疾患などの病気

塩分の過剰摂取は、高血圧性疾患や急性心筋梗塞などの病気に直結します。カップラーメンや外食などが多い人、濃い味付けが好きな人は、今から「減塩」を意識した食生活を心掛けましょう。



私たちが健康サポーターは、健康に関する知識などを学び、各地区で行われているイベントや集団健診などに出向いて、健康チェックや減塩クイズなど、健康に関する活動を行っています。年々、市民の皆さんの健康に対する関心は増してきたように思っています。私は、自分が健康な体を維持するためには、どうしたらよいかを学びたいと思います。サポーターになりました。私が身に着けた知識が、自分だけでなく少しでも皆さんの健康に役立てられたらいいな、と思いつつ活動しています。

健康への意識をもち続け「健康寿命の延伸」に向けて、一緒に頑張ります。

『減塩〇×クイズ!』

減塩〇×クイズに挑戦して、減塩の知識を身につけましょう。

- 問題1. 日本人が1日あたりに摂取している塩分量は、厚生労働省が定めている目標量以内である。
- 問題2. うす口しょう油とこい口しょう油。塩分が少ないのはうす口しょう油である。
- 問題3. 焼き魚を食べるとき、小皿にしょう油をとってつけて食べたほうが減塩できる。
- 問題4. ノンオイルドレッシングは、油だけでなく塩分も少ない。
- 問題5. 熱中症予防といっても塩分の摂りすぎには注意が必要である。

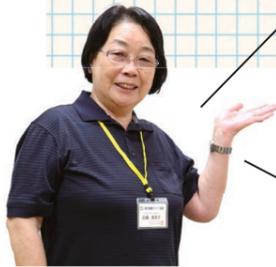
クイズの答えは、このページの下↓↓

『健康サポーターの声』

健康サポーターが、健康のために意識していることを聞いてみました。

- ・野菜は火を通して、かさを減らし効率よく摂取する。
- ・カロリー計算などはできないが、食事をするときに、栄養バランスを意識している。
- ・減塩のために、味付けには酢を取り入れている。
- ・塩分濃度計を使って、調理や食事をしている。
- ・近くのスーパーなどに行くときは、車を使わず、歩いていく。
- ・エレベーターやエスカレーターではなく、階段で上り下りをする。ただし、無理はしない。
- ・健診は必ず年1回受診する。精密検査を受けるよう通知が来たら、忘れず受診する。
- ・時間があれば、健康に関する講習会などに参加し、健康は大切だということを再認識する。

減塩は、日々の積み重ねです。普段の調理や食生活を振り返り「塩分マイナス3g」を目指しましょう！



自分の健康は自分で、家族の健康は家族で
地域の健康は、健康サポーターが支えます!



- 問題1. 正解は× 厚生労働省では、大人の食塩摂取量を「男性8g」「女性7g」と定めています。しかし、実際の1日あたりの平均摂取量は「男性10.8g」「女性9.1g」と、目標値を約3g超えています。
- 問題2. 正解は× うす口しょう油は、淡口しょう油とも言われ、濃い口と比べて色が薄く、塩分が少ないということはありません。
- 問題3. 正解は○ 直接、焼き魚にしょう油をかけると、思った以上にかけすぎてしまいます。必要な分量を小皿にとり、つけ過ぎに気を付けて食べましょう。
- 問題4. 正解は× ノンオイルドレッシングは、油をカットしているためカロリーは低いです。味の物足りなさや、糖質が多いため、塩分や糖質が普通のドレッシングよりも多く含まれていることが多いです。購入時或使用時に、栄養成分表示を確認しましょう。
- 問題5. 正解は○ 日本人は、普段から塩分の摂取が多いため、熱中症予防として積極的に塩分を摂取する傾向があります。熱中症予防には「暑さに慣れる」「こまめな水分補給」「適度な塩分補給」を心掛けましょう。

答え

60代から意識をしましょう！ 健康長寿のカギは フレイル予防にあり！

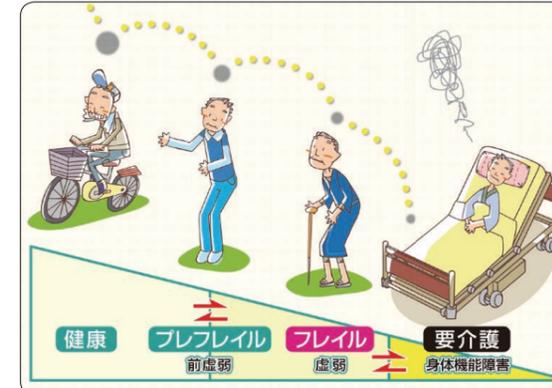
『外出の機会が前より減った…』
『おいしいものが食べられなくなった…』
『前より社会活動に参加しなくなった…』

あなたは大丈夫？
「フレイル」の危険信号、
灯ってませんか!?



フレイルって何？

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下した状態のことを言い、多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。要介護状態になるとは非常に難しいです。そのため、フレイルの兆候を早めに発見し進行を抑制することが、要介護状態に陥らないための、重要なカギとなります。



▲「フレイル予防ハンドブック」(監修 飯島勝矢)より

『フレイル予防の3大原則！』

「栄養」・「運動」・「社会参加」が健康寿命を延ばすと言われています。

皆さんのフレイル予防をサポートします！

栄養バランスのよい食事を心掛けよう！

高齢期には、主菜(肉、魚など)、乳製品を取り入れましょう。また、みんなで楽しく食事し、何でもよく噛んで食べましょう。

自分に合った活動を見つけよう！

社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入り口です。どんなに栄養や運動に気を付けていても、つながりを失うと、心身が弱っていく傾向があります。人との関わりを持って、自分の好きなもの、興味がある活動しましょう。

日頃から元気に体を動かそう！

今よりプラス10分運動しましょう。また、普段から姿勢よく、広い歩幅で、少し速く歩くようにしましょう。

『やってみよう イレブンチェック！』

フレイルの兆候があるかどうか11の項目に答えてみましょう。

『イレブンチェック』11の質問		回答欄	
栄 養	Q1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心掛けていますか？	はい	いいえ
	Q2. 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を、両方とも毎日2回以上は食べていますか？	はい	いいえ
	Q3. 「さきいか」と「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れていますか？	はい	いいえ
	Q4. お茶や汁物でむせることがありますか？	いいえ	はい
運 動	Q5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか？	はい	いいえ
	Q6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？	はい	いいえ
	Q7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか？	はい	いいえ
社会参加	Q8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	いいえ	はい
	Q9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか？	はい	いいえ
	Q10. 自分が活気に溢れていると思いますか？	はい	いいえ
	Q11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか？	いいえ	はい

引用:「フレイル予防ハンドブック」(監修 飯島勝矢)より



解答欄の右側に○の数が多いほど、注意が必要です。各項目において左側に○がつくように改善していきましょう。11月、12月にフレイルチェックを行います。詳しくは、平成31年3月末に配布した、健康カレンダーを見てね！

『フレイルサポーターから一言』

フレイルチェックでは、イレブンチェックの他に、指輪つかテストや滑舌測定、筋肉量測定、片足立ちテストなどさまざまなチェックを行います。

「まだ自分は若いし大丈夫」
「人見知りだし外出するのは苦手」

そう思っているあなた、最近、

「片足立ちで靴下がはけない」
「つまずいたり、滑ったりすることが増えた」
「以前は楽にできていたことが、今ではおっくうになった」

このようなことが当てはまることはありませんか？
フレイルは若いうちから予防することが大切です。フレイルサポーターと一緒に、フレイル予防に一歩踏み出しましょう！

一緒に楽しくフレイルチェック！
みんなで健康寿命を延ばしましょう！



フレイル予防は私たちに任せください

フレイルサポーターは、保健センターなどで、フレイルチェックを行い、若いうちからのフレイル予防の大切さを伝えていきます。また、今年から地域サロンでの出前講座を始めています。私は、地域貢献をしたいと考えていたところ、平成29年にフレイルサポーターの養成講座があることを知り受講しました。フレイル予防を通して、地域の皆さんが健康で元気に生活できるように健康長寿のまちを願い、現在活動をしています。多くの人にフレイルチェックに参加してもらい、「これなら私にもできる」と、自分に合ったフレイル予防に継続して取り組んでもらえるよう、頑張りたいです。

坂井市
フレイルサポーター
長谷川 進さん



まずは、健康イベントに
参加するところから始めましょう!

健康フェスタ2019

参加
無料

とき 10月14日(月・祝)

ところ ハートピア春江

第1会場 大ホール ホワイエ(13:00~16:00)

簡単健康チェック ※定員に達し次第受付終了
・血液さらさら度チェック/姿勢測定

薬に関する相談(ドーピングについて学ぼう)



第2会場 展示交流ホール(10:00~16:00)

簡単健康チェック ※午前と午後に分けて受付。定員に達し次第受付終了
・骨密度測定/肌年齢測定/血管年齢測定

食と健康のコーナー

がん検診啓発コーナー 粗品あります!

・クイズラリー
・大腸がん検診キット販売/乳がん触診モデル展示 など



図画ポスターコンクール作品展示

フレイル予防コーナー (10:00~11:30)

・簡単フレイルチェック

お楽しみ! キッズコーナー (10:00~11:30)

・簡単手作りおもちゃを作って遊ぼう



第3会場 小ホール(講演会14:00~15:00、簡単体操15:05~15:30)

「健康都市さかい5周年 健康講演会」

演題 「ひざの元気」で延ばそう健康寿命
~正しい予防と早期発見・早期治療で豊かな人生を~

講師 春江病院 整形外科センター長 中村 立一先生
その他 先着100人に体操グッズをプレゼント!

講演終了後に
簡単体操を実施!

お問い合わせ 健康増進課 TEL 50-3067 FAX 66-2940

自分の意思や行動次第で
健康は維持できる!
支えてくれる仲間もいる!!



大切なのは「生涯」何にも制限されず、自分らしく生活できる健康を維持することです。今の生活習慣で、本当に健康を維持することができるのでしょうか。日頃の生活を振り返るとはもちろん、地域とのつながりを今一度考えてみましょう。皆さんの健康を、一緒に考えて支えてくれる地域の人たちがたくさんいます。

※写真は、フレイルチェックや健康に関する講座の様子です

今年のさかい夏祭りは 新しいことに挑戦!

8月4日(日)

第31回さかい夏祭りが、坂井グラウンドで行われました。今年のテーマは「Try something new(新しいことに挑戦を)」で、恒例の企画となっているかがしコンテストやKagashiダンスなどの他、新たな試みとして熱気球搭乗体験が行われました。また、やぐらを囲んでの総踊りでは、これまでの民踊だけでなく、パブリーダンスの音楽が会場に流れ、来場した人々を楽しませました。



▲今年も会場を盛り上げた、Kagashiダンサーたち



- ①一本足部門でかがし大賞に輝いた「チーム坂井」の作品
- ②かがしコンテスト台座部門でかがし大賞に輝いた、「しょうちゃんず」の作品
- ③来場者を楽しませた、かがしと熱気球
- ④夏らしい可愛い浴衣姿で総踊りに参加した子どもたち

松の巨匠が描いた 日本芸術院賞受賞作品を展示

7月27日(土)～9月1日(日)

三国町出身で日本芸術院会員を務めた新道繁の作品展「松の巨匠 新道繁がみつめた世界」が、みくに龍翔館で行われました。この作品展は、市内にも優れた芸術家があったということを知ってもらおうと企画し、日本芸術院賞を受賞した作品など10点を展示。来場者は、強い季節風に耐え、細いながらも悠々と自由に生えている松の作品に目を奪われていました。



▲来場者に龍翔館の学芸員が作品の説明をする様子(この記事は、市役所にインターシップに来た高校生が作成)

まちの話題が満載の「フォーカス」は、市のホームページ (<http://www.city.fukui-sakai.lg.jp/>) からご覧いただけます。ホームページでは「ホット」な話題を随時公開。また、上記以外の話題も紹介しています。

地域の川をきれいに 地元中学生が立ち上がる!

8月7日(水)

丸岡中学校美術部の生徒21人が、町内を流れる田島川の清掃ボランティアを行いました。同校の文化福祉委員会の呼びかけにより部活動単位で校外ボランティア活動を実施。真夏の太陽の下、生徒たちは、空き缶などのごみを歩きながら回収しました。中田雅都部長(3年生)は「田島川で小さな頃から遊んできた。機会があればまた清掃したい」と意気込みました。



▲「こんなにゴミがあるの」と驚きの声をあげながら、清掃活動を行う生徒たち

給食センターへ潜入だ! 親子で美味しい給食の謎を探る

7月30日(火)

食に対する興味・関心を高めてもらおうと、給食センター探検ツアーが、春江坂井学校給食センターで行われました。小学生とその保護者27組が参加し、野菜の洗浄や大きな釜とヘラを使った釜回しなどの調理作業を体験。安全に給食を届けるために、厳しい基準を設けて衛生管理を徹底していることを知った参加者からは、驚きの声が上がっていました。



▲フライヤーから流れ出てきた揚げ物のサンプルを、決まった数ずつ給食バットに詰め込む参加者たち

自由に創造する世界! 未来の遊園地がやってきた!

8月3日(土)～9月1日(日)

「チームラボ 学ぶ!未来の遊園地」がポートレース三国で開催されました。イベントは、共同の創造性をコンセプトにした体験イベントで、福井県では初開催。自分で描いた海の生き物が、壁に投影された水中を泳ぐ「お絵描き水族館」や、ボールを転がすと色や音に変化する「光のボールでオーケストラ」など、魅力あふれる4作品が設置されました。



▲大きな水族館に泳ぐ姿を想像しながら、オリジナルの海の生き物を描く子どもたち



▲雨の中、一生懸命に地元民踊である「でんすけ踊り」を踊る、春江中学校1年生たち

雨にも負けず、暑さにも負けず 笑顔弾けるでんすけ祭り

7月27日(土)～28日(日)

第15回はるえイッチョライでんすけ祭りが、ハートピア春江で開催されました。令和初の開催となる今回のテーマは、「チェンジ!」。地域への愛着を深める行事として、より楽しい祭りへ変化しようという思いが込められました。イベントでは、春江中学校1年生が、地域住民から伝授された「でんすけ踊り」を披露し、祭りを盛り上げました。



▲職場体験に訪れていた坂井中学校2年生とともに、銅鐸づくりを楽しむ参加者たち

古代にタイムスリップ! 5分の1サイズの銅鐸づくりを体験

8月1日(木)

古代の生活に親しみを持ってもらおうと、銅鐸造体験を東十郷コミュニティセンターで行いました。体験では、三国町米ヶ脇で発見された米ヶ脇銅鐸をモデルとした型を使用し、鍋で溶かした低融点合金を型に流し入れ、固まった後にのこぎりなどで形を整え制作。渡邊くらしさん(三国北小4年)は「のこぎり切るのが大変だったけど、楽しかった」と、完成した銅鐸を手に笑顔で話しました。

文化施設催事案内

坂井市にある文化施設より、催事案内や募集などのお知らせをお届けします。



Heartピア春江

☎51-8800

【営業時間】
9:00～18:30
9:00～17:15(図書館休館時)

【休館日】
毎週火曜日・祝日の翌日
年末年始

0歳からのクラシック Vol.6 10月22日(火/祝)

【と き】9:30開場/10:00開演
【ところ】ハートピアホール
【チケット】全席自由(税込) 1,000円/高校生以下無料
チケット窓口にて販売中!



▲赤ちゃんから参加可能なクラシックコンサートです

いまがわ 今川せつ ペチカ合唱コンクール 11月24日(日)

【と き】10:00開始予定
【ところ】ハートピアホール
【チケット】一般観覧無料



▲丸岡出身の作曲家、今川せつの代表作「ペチカ」がテーマの合唱コンクール

参加合唱団募集中! 10月27日(日)締め切り

音楽の絵本 ~JIVE~ 1月11日(土)

動物たちが奏でる多彩な音楽で毎年大好評を頂いている音楽の絵本コンサートを開催。今回はジャズバージョンをお届けします。親しみやすい曲にのせて、親子でスイングしよう♪

2歳以下のお子様は、ひざ上での鑑賞無料です。

【と き】13:30開場/14:00開演
【ところ】みくに未来ホール
【チケット】全席指定(税込) ※当日500円増
一般2,500円/高校生以下1,000円



10月13日(日)チケット一般発売開始予定!



▲動物たちが活躍する本格的なコンサート!



みくに未来ホール

☎82-7200

【営業時間】
9:00～17:15

【休館日】
毎週火曜日・祝日の翌日
年末年始



一筆啓上 日本一短い手紙の館

☎67-5100

【入館料】
・大人(高校生以上) 200円
・小人(中学生) 100円
・小学生以下 無料

【営業時間】
9:00～17:00(入館16:30まで)

【休館日】
年末年始・展示替え期間中

第49回ふみの日企画 新米ごはんレターをおくろう! 9月23日(月/祝)

画用紙でごはん形のカードを作り、透明の袋に入れておくろう!

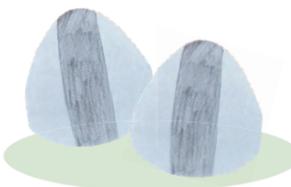
【と き】①10:30～ ②13:30～
【ところ】日本一短い手紙の館 多目的室
【定 員】各回20人
【参加費】入館料のみ(200円)



詳細は手紙の館までお問い合わせください♪



▲新米の季節においしそうなおごはんレターカードを制作!



23万人を魅了した 大迫力の花火ショー!

8月11日(日・祝)

令和最初の三国花火大会が、三国サンセットビーチで行われました。39回目を迎えた今年の花火大会は「ありがとう。昭和から平成、そして令和へ。」をテーマに、過去最大規模で開催。約1万発の花火が夜空と海面を盛大に輝かせました。会場には、県内外から23万人の観客が集まり、夏の風物詩を堪能していました。



- ①直径450mに広がる大迫力の打ち上げ2尺玉。体中に響き渡る衝撃は、他ではなかなか体験できない
- ②観覧席に飛び込んで来ると錯覚するほど、迫力がある斜めスターメイン
- ③会場の観客を魅了した、水中花火と打ち上げ花火
- ④九頭竜川ボートパークから見た水中2尺玉。三国花火の代名詞のひとつ。その大きさは圧巻の一言

450年もの間 継承され続けている「舟寄踊」

8月16日(金)

丸岡町舟寄に約450年前から伝わる伝統行事で、県無形民俗文化財に指定されている舟寄踊が、旧北陸道で行われました。舟寄踊は戦国時代、舟寄に館を構えていた朝倉義景の家臣、黒坂景久が姉川の合戦に出陣する際、領民らが武運長久を祈って踊ったのが始まりと言われています。毎年8月15日に行われている舟寄踊ですが、今年は台風の影響で翌日の開催となりました。



▲独特な動きで、歌に合わせて踊る、なんぼや踊り唄。昨年を超える大勢の区民が大湊神社に集った

郷土の民謡『なんぼや踊り唄』を 次の世代に繋いでいきたい

8月14日(水)

県無形民俗文化財「なんぼや踊り唄」が、大湊神社で行われました。なんぼや踊り唄は、約180年前に北前船の船乗りによって東北の南部地方から伝わったとされる盆踊りの唄。保存会会長の西野謙二さんは「区民が1人でも唄って踊れるよう披露し続けていきたい」と話しました。例年2日間披露されるなんぼや踊り唄ですが、今年は台風の影響で1日のみの披露となりました。



▲浴衣や早乙女姿の住民たちが、道いっばいに輪を広げ賑やかに踊りを楽しんだ

まちの話題が満載の「フォーカス」は、市のホームページ(☎<http://www.city.fukui-sakai.lg.jp/>)からもご覧いただけます。ホームページでは“ホット”な話題を随時公開。また、上記以外の話題も紹介しています。

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。



**流行前に早めのワクチン接種を！
インフルエンザの予防接種費用を一部助成**

●問い合わせ 健康増進課 ☎50-3067 ☎66-2940

- **高齢者の予防接種助成対象者**
- ① 昭和29年12月31日以前に生まれた人
- ② 昭和30年1月に生まれた人
- ③ 60〜64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がある身体障害者手帳1級程度の人
- ※①②の対象者は、65歳の誕生日から接種できます
- ※③の対象者には、通知書が

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、9月下旬に通知書を郵送します。

接種助成期間
10月1日(火)
～令和2年1月31日(金)

※助成期間外の接種は、対象になりません

※助成は1回限り

接種方法
接種前に医療機関に予約し、必要事項を記入した通知書と自己負担金、健康保険証を医療機関窓口提出

令和元年度坂井市・あわら市インフルエンザ予防接種協力医療機関一覧
※◎は事前予約が必要、○は事前予約不要

地区	医療機関名	高齢者	子ども	地区	医療機関名	高齢者	子ども
三 国	大嶋医院	○	○	春 江	友田医院	○	○
	こしの医院	◎	◎		豊田内科医院	○	○
	坂井市立三国病院	○	○		菜の花こころのクリニック	◎	◎
	西野医院	◎	◎		春江病院	○	○
	藤井医院	○	◎		クリニックはるさか	○	○
	まつもと耳鼻咽喉科クリニック	○	○		岩井病院坂井診療所	◎	◎
	宮崎病院	○	○		ともだクリニック	○	○
坂 井	向坂内科医院	○	○	野村医院	○	○	
	鷺田医院	◎	◎	森瀬クリニック	○	○	
	みくにの森クリニック	◎	◎	あわら病院	○	○	
	丸 岡	東外科医院	○	○	奥村医院	○	○
		伊藤クリニック	◎	◎	金津産婦人科クリニック	○	○
		キムクリニック	○	○	加納病院	○	○
		ささはら整形外科	○	○	木村病院	○	○
つちだ小児科		○	○	齊藤耳鼻咽喉科医院	◎	◎	
つばさ内科クリニック		○	○	坂井医院	○	○	
中瀬整形外科医院		○	◎	坂井内科クリニック	◎	◎	
ヒガン内科医院		○	○	汐見医院	○	○	
福岡内科クリニック		○	○	柴田医院	◎	◎	
藤田神経内科病院		○	○	西岡医院	○	○	
春 江	本多耳鼻科クリニック	◎	◎	にしの整形外科クリニック	◎	◎	
	松井クリニック	○	○	藤田医院	○	○	
	大野内科消化器科医院	◎	◎	横垣クリニック	◎	◎	
	春日レディスクリニック	○	○				
	キンダークリニックきかわ小児科	○	○				

届きません。接種前にご連絡ください

接種医療機関
県内の協力医療機関
※坂井市・あわら市以外の協力医療機関については、お問い合わせください

自己負担金
2,200円

※生活保護世帯は無料

※協力医療機関以外で接種する場合は、後日助成の申請手続きが必要となります。接種前にご連絡ください

子どもの予防接種助成対象者
平成25年4月2日～平成30年12月31日に生まれた人

接種医療機関
市内の協力医療機関

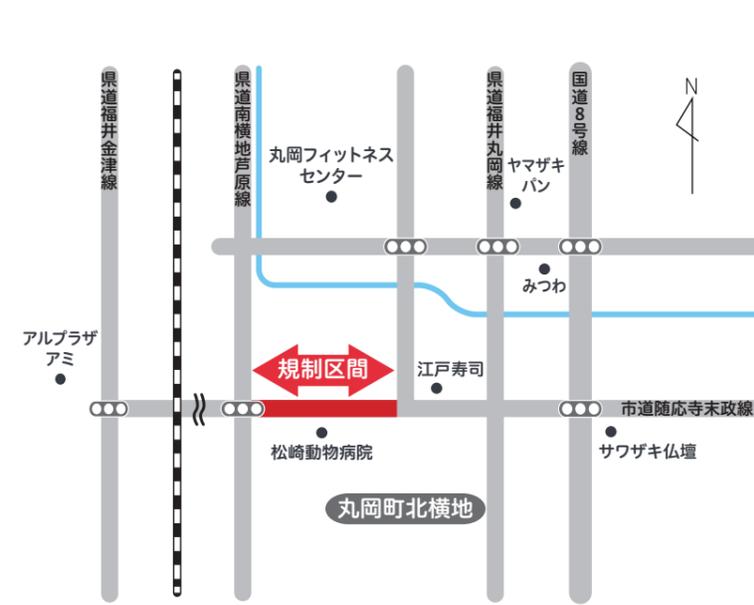
※基礎疾患などで、市外の場合、接種を希望する場合は、接種前にお問い合わせください

自己負担金
接種料金から2,000円を差し引いた金額



**市道随応寺末政線の拡幅工事に伴う
通行止めなどの交通規制にご協力ください**

●問い合わせ 建設課 ☎50-3051 ☎67-7522



丸岡町北横地地区で、市道随応寺末政線の道路拡幅工事を伴います。工事に伴い、交通規制をかけます。期間中ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

なお、規制区間を迂回する際に、付近の農道や北横地地区内の道路を通行することは、ご遠慮ください。

通行止め期間
10月1日(火)
～11月30日(土)

※令和2年3月25日(予定)までの間、必要に応じて片側交互通行となる場合があります

規制時間
終日

工事場所
丸岡町北横地(左図参照)



**「徘徊SOSネットワーク」
事前登録者・協力事業所を募集しています**

●問い合わせ 高齢福祉課 ☎50-3040 ☎66-2940

事前登録の対象者

- 65歳以上の認知症および認知症の疑いにより徘徊の恐れのある人
- 若年性認知症の診断を受け、徘徊の恐れのある人を登録します。事前に登録することで、有事の際に速やかに、ネットワーク協力機関に詳細な情報が提供され、早期発見や保護につながります

※登録番号付き反射ステッカーをお渡しします

徘徊SOSネットワーク
市や警察署をはじめ、社会福祉協議会や民生委員などの協力のほか、市内協力事業所が徘徊で家に帰れなくなった高齢者などを速やかに発見・保護するためのネットワークです。

認知症の人が、住み慣れた地域で可能な限り生活を続けていけるように、市では徘徊SOSネットワークを実施しています。

事前登録、協力事業所の申込方法
まずは、高齢福祉課までご連絡ください。申請書類とマニュアルを郵送します。また、市ホームページでも申請書類とマニュアルがダウンロードできます。申請書類に必要事項を記入し、高齢福祉課または各支所地域振興課福祉グループに提出してください。



▲事業所登録証。店舗用(左)と自動車・バイク用(右)

協力事業所を募集
徘徊SOSネットワークに賛同し、協力いただける事業所を随時募集しています。協力事業所は、普段の業務の範囲内で気がかりな高齢者を見守ったり、徘徊で方向不明になった高齢者などの捜索の協力をしていただきます。また、事業所登録証(ステッカー)をお渡しします。

**港湾関係事業功労者表彰を授与
7月26日(金)**

平成18年から13年間にわたって、福井港振興協会会長を務めた坂本市長に、港湾関係事業功労者表彰が授与されました。この表彰は、長年にわたり港湾の発展などに寄与した人に授与されるもので、坂本市長は「今後も福井港の整備や利用促進に努めていきたい」と話しました。

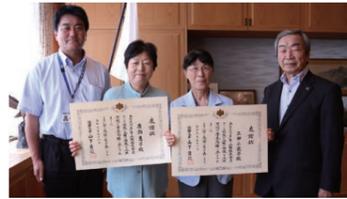


▲北陸地方整備局伊藤次長(左)より表彰状の伝達が行われた

人権擁護委員へ感謝状

7月31日(水)

7月1日をもって人権擁護委員を退任された廣瀬恵子さんと三田小夜子さんに、法務大臣と坂本市長から感謝状が贈呈されました。廣瀬さんは平成22年7月から9年間にわたって、三田さんは平成19年7月から12年間にわたって、人権擁護活動の推進に尽力いただきました。



▲感謝状を受け取った廣瀬さん(中央左)と三田さん(中央右)

**そばの里丸岡で
そば打ちの技を競い合う**

8月3日(土)

「素人そば打ち段位認定会」および「全日本素人そば打ち名人大会丸岡地区予選会」が行われました。段位認定会においては、地元小学生・高校生を含む19名全員が合格し、地区予選会においては、全国から18選手が高い技術を競い合い、3選手が11月4日の本選出場を決めました。



▲段位認定を目指し、見事なそば打ちをみせる選手たち



坂井市防災行政メール

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3種類。みんな登録してね。

安全対策課 ☎50-3525

**心に浮かぶふるさとの風景
第13回こどもが描く“ふるさと坂井”絵画展開催**

●問い合わせ みくに龍翔館 ☎82-5666 ☎82-6671

市 内の小学生たちが描くふるさとの風景画を、みくに龍翔館に展示します。特別賞10点、佳作20点、入選作品170点の計200点が会場に並びます。子どもたちの心に留まった、豊かな自然、歴史遺産、人々の暮らしなどが生き生きと描かれています。



▲前回開催された“ふるさと坂井”絵画展の様子

※入館は16時30分まで
※水曜日は休館
ところ
みくに龍翔館
入館料
大人 300円
小人 150円
※市内小中学生は無料

「空き家情報バンク」への登録をお願いします

●問い合わせ 都市計画課 ☎50-3052 ☎67-7522

☞ 坂井市空き家情報バンク

市 では、空き家の有効活用や移住・定住を促進するために、「空き家情報バンク」を運営しています。空き家の売却・賃貸を考えている人は、登録をしてみませんか。

また、空き家情報バンクに登録している物件を利用すると、補助制度を受けられる場合があります。空き家の利用をお考えの人は、お問い合わせください。

■補助制度の内容
・空き家情報バンクに登録の物件を購入した際のリフォーム費用の補助
・空き家情報バンクに登録の物件を購入する費用の



▲登録中の物件のひとつ

補助
・空き家情報バンクに登録の物件を賃借した際の家賃の補助
■空き家情報バンクとは？
市のホームページ上などに「売りたい・貸したい」といった空き家の情報を登録し、空き家を「買いたい・借りたい」といった人へ広く情報提供を行う制度です。

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。



**スポーツの秋！社内の親睦を深めて、新たな出会いもありませんか？
「さかい出会い・つながる企業運動会&交流会」参加事業所募集！**

●問い合わせ 女性活躍推進室 ☎50-3018 ☎machizukuri@city.fukui-sakai.lg.jp

**独身者限定！
出会い・つながる交流会**

とき 10月20日(日)
17:30～19:00
ところ 三国観光ホテル
対象 企業運動会に参加した独身者
※交流会のみの参加は不可
参加費 3,000円/人
※夕食代として

▶昨年度は8事業所から114人が参加！▶



さ かい出会い・つながる企業運動会&交流会への参加事業所を募集します。おなじみの種目に加え、変わりダネも。運動会の後には、独身者を対象にした交流会もご用意。企業同士の交流やPRの場として、また独身者同士の出会いの場として、ぜひご参加ください。

とき 10月20日(日)
9時30分～16時
ところ 三国体育館
参加条件
①企業単位での申し込み
②参加者の中に3割以上独身者を含むこと
参加費 1,000円/人
※弁当・お茶・保険代として

申込方法
9月24日(火)までに申込書を左記申込先へ
※申込書は市スポーツ協会ホームページよりダウンロード可
申込・問合せ
市スポーツ協会三国支所
〒913-10052
三国町運動公園1-4-1
☎82-5580
☎82-5582
✉mikuni-u@s-taikyo.jp



**福井国体および福井元気大会開催1周年記念
坂井市ハピネスフェスティバルを開催します！**

●問い合わせ 生涯学習スポーツ課 ☎50-3162 ☎66-2935

三国運動公園会場 \人芝グラウンドで無料開放イベントも開催！/

サッカー教室※
時間 9:20～10:50
対象 小学1～3年生
定員 50人
※要申込

かけっこ教室※
時間 11:00～12:30
対象 小学生以上
定員 50人
※要申込

フライングディスク教室
時間 9:30～11:30

三国体育館会場

バレーボール教室(観覧無料)
Vリーグ男子パナソニックパンサーズによる中高生対象の教室とミニゲームを行います。
時間 9:30～11:30(中高生対象の教室)
13:00～15:00(ミニゲーム&お楽しみイベント)

※サッカー教室、かけっこ教室は事前の申込が必要です。市内各体育館へお申し込みください。参加費は無料です
☎坂井体育館 ☎68-0123 丸岡体育館 ☎66-8920
三国運動公園 ☎82-5580 春江体育館 ☎51-4242

昨 年開催された福井国体と福井元気大会を記念したイベントを開催します。イベントでは、市内で行われた種目を中心に、体験教室や施設の無料開放を実施します。当日は、はぴりゅうもやっています。

家族みんなで楽しめる内容となっていますので、ぜひご参加ください。

ひ家族そろってお越しください。詳しい内容は、坂井市スポーツ協会ホームページをご覧ください。お問合せください。

とき 9月29日(日)
9時～15時30分
ところ 三国運動公園
三国体育館

坂井市のホームページでは、最新情報を発信中!!
ぜひ、ご覧ください。

☎秘書広報課 ☎50-3012

坂井市



Info 暮らしのガイド

市からのお知らせのほか、県や国などの情報を紹介するコーナーです。

募集 invite information

自衛隊コンサート 鑑賞者の応募受付中!

と き 10月12日(土)
17:00 ~
(開場 16:00)
ところ ハーモニーホールふくい
(福井市今市町40-1-1)
入場料 無料
申込締切 9月24日(火)必着
申込方法 往復はがきに希望者数
(乳幼児含む4人まで)、
氏名・年齢、代表者連絡
先、車いすなど使用の
有無を記入して、下記
へ郵送
※応募者多数の場合、抽選。返
信用はがきの送付をもって当
選発表に代えます
☎自衛隊福井地方協力本部広報
班 ☎23-1910
〒910-0019
福井市春山1丁目1-54
春山庁舎10階

自動車等運転者講習会を 受講しませんか

講習カードをお持ちの場合は、
会場へご持参ください。

と き	と ころ
10月18日(金)	兵庫コミュニティセンター
10月23日(水)	大関コミュニティセンター
10月24日(木)	坂井本部コミュニティセンター
10月25日(金)	東十郷コミュニティセンター

時 間 19:00~(18:30~受付)
対 象 運転免許証保有者
参加費 無料
☎坂井交通安全協会事務局
☎66-3400

自転車に乗って 秋の九頭竜川を感じよう!

「ドラゴンリバーライド」を開
催します。当日は、えちぜん鉄
道に自転車を積み込める、サイ
クルトレインも運行します。
と き 10月6日(日)
※雨天延期
コース 花月橋下駐車場(福井市)
~ 汐見公園(三国町)
対 象 小学校4年生以上で、安
全に自転車に乗れる人
参加費 無料
定 員 100人(先着順)
申込締切 9月26日(木)
申込方法 氏名、年齢、性別、住
所、電話番号、サイク
ルトレイン利用希望を
メールで下記へ
☎九頭竜川自転車利用促進イ
ベント実行委員会 ☎35-2764
✉kkcr-cycling-fukui@mlit.go.jp

電車の運転を体験しよう

本物の電車運転や車両基地の
見学ができます。駐車場はあり
ませんので、えちぜん鉄道一日
フリーきっぷをご利用ください。
と き 10月14日(月・祝)
9:00 ~ 12:00
ところ えちぜん鉄道車両基地
(最寄駅 福井口駅)
対 象 市内在住の小、中学生
の親子
参加費 子ども 1,500円
大人 500円
定 員 20組
申込締切 9月27日(金)
申込方法 住所、氏名、子どもの
学年、連絡先を電話で
下記へ(応募多数の場合
は、抽選となります)
☎企画情報課 ☎50-3013

お知らせ information

9月市議会定例会の 模様を録画放送します

坂井チャンネル(121ch)で下
記のとおり録画放送します。
■放送内容
その1...市長招集あいさつ
一般質問(1日目前半)
その2...一般質問(1日目後半)
その3...一般質問(2日目前半)
その4...一般質問(2日目後半)

内容	放送日	開始時間
その1	10月1日(火)	17時から
	10月5日(土)	10時から
その2	10月2日(水)	17時から
	10月6日(日)	10時から
その3	10月3日(木)	17時から
	10月7日(月)	10時から
その4	10月4日(金)	17時から
	10月8日(火)	10時から

☎議会事務局 ☎50-3001

市婦人福祉協議会へ ご相談ください

市婦人福祉協議会では、県か
らの委託で、結婚を望む人の縁
結びをお手伝いします。家庭内
暴力や児童・高齢者虐待、子育て・
女性の福祉に関してお悩みの場
合は、専門の相談員へつなぎま
す。秘密は厳守。小さなことでも
気軽に相談してください。
☎市婦人福祉協議会 山崎
☎090-2123-0622

三国税務署からのお知らせ

10月から三国税務署での面接
相談を希望する際は、事前予約
が必要となりますので、ご注意
ください。
☎三国税務署 ☎81-3211

人権擁護委員へご相談を

7月1日付けで、人権擁護委員
の委嘱がありました。人権問題
でお困りの人は、毎月開催の相
談日をご利用ください。
■人権擁護委員
牧野 由紀子氏(新任)
丸岡町山久保
石森 則子氏(新任)
丸岡町栄
松本 盛博氏(再任)
丸岡町笹和田
☎総務課 ☎50-3010

ハロウィンジャンボは 県内の市町で購入を

ハロウィンジャンボの収益金
は、市や町の明るく住みよいま
ちづくりに使われま
す。県内の市町にあ
る宝くじ売り場で購
入をお願いします。
発売期間 9月24日(火)
~ 10月18日(金)
☎県市町振興協会 ☎57-1633

洪水情報を緊急速報 メールで自動配信!

九頭竜川で氾濫の危険性が高
まると、その周辺にいる人に氾
濫の危険をお知らせする「緊急速
報メール」が自動で配信されます。
メールが届いたら、市からの避
難情報を確認するとともに、安
全確保を図るなど、適切な防災
行動をとってください。

パソコンや携帯電話から防災気
象情報や河川情報をチェック!
6月から水害・土砂災害情報統
合ポータルサイトを開設してい
ます。サイトでは、雨量や川の
水位、河川カメラ画像を確認で
きます。風水害などの有事の備
えとして、ご利用ください。



☎水害・土砂災害情報
統合ポータルサイト
はこちら

水害土砂災害情報

☎国土交通省福井河川国道事務
所河川管理第一課
☎35-2771

家庭用品リサイクル情報 recycle information

消費者がリサイクル意識を持ち、
家庭で使用しなくなったものを再
利用することを目的としています。

ゆずります
今回はありません
ゆずってください
ハウスのパイプ(直管部分、19mmか 20mm、廃材)、喪服の帯、補聴器

【取り扱うもの】衣類、家具、インテリア、
大人用自転車など
【取り扱わないもの】生き物、食品、業
務用品、車やバイクなど、製品事故の可
能性のあるもの(電化製品など)、衣類
以外の子供用製品

詳しくは、市ホームページ「坂井
市消費者センター」をご覧ください。
電話でお尋ねください。
申込方法 電話で下記へ
※無償の品物のみ取り扱います
※掲載期間は3カ月(自動継続はし
ません)
※掲載品は掲載者が保管
☎市民生活課 ☎50-3030



食卓に
もう一品!

食生活改善推進員の かんたん料理レシピ

チーズ入り麩のからし和え



丸岡地区食生活改善推進員

材料/4人分

和からし(練りからし)	小さじ1
きゅうり	2/3本
塩	少々
角麩	4個
田舎味噌	小さじ1
白味噌	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	大さじ1
モzzarellaチーズ (フレッシュ)	30g

栄養成分/1人分

エネルギー	50kcal
タンパク質	2.5g
脂質	2.0g
カルシウム	37mg
塩分	0.7g

作り方

- ①和からは少量の湯を加え練り、ラップをし
てしばらく置いておく。
- ②きゅうりは小口切りにし、塩で軽くもんで水
気を絞る。
- ③角麩は水につけて戻し、固く絞って8等分に切る。
- ④すり鉢で味噌をすり、酢・砂糖を溶いて、①を
加え、酢味噌を作る。
- ⑤④のすり鉢できゅうりと麩を和える。
- ⑥モzzarellaチーズを千切りにして和える。

伝承料理を美味しくアレンジ!

麩のからし和えは、坂井市の伝承料理のひと
つです。葬式や法事、報恩講などの仏事の際に
作られていました。一般的には田舎味噌などを
使いますが、今回はアレンジに白味噌を使って
減塩しています。また、チーズを加えることで、
たんぱく質を増やしました。福井県産のからし
種から作られる「地からし」を使うと、香りや辛
味がさらに良くなります。

☎健康増進課 ☎50-3067

開催
event information

**刑務所について知ろう
第36回福井矯正展**

普段入ることのできない刑務所の中を見学できます。今年は、刑務所長の机を前に撮影会を実施。その他、想いのままに筆を走らせる新感覚の書「己書」の無料体験や、刑務所作業製品の展示即売なども行います。年1回の限定イベントへ、ぜひお越しください。

と き 9月22日(日)
9:00～15:30

ところ 福井刑務所
(福井市一本木町52)

☎福井刑務所 ☎36-3222

緑幼稚園入園説明会

2020年度園児募集にあたり、入園説明会を開催します。毎週火曜日の午前中には、未就園児とその家族を対象に、園を開放しています。園の様子が見学できますので、ぜひお越しください。

と き 9月28日(土)
10:00～11:00

ところ 緑幼稚園
(丸岡町霞町1-5)

申込方法 前日18時までに電話で下記へ

☎緑幼稚園 ☎66-1194

**福井空港
スカイフェス2019**

9月20日の「空の日」に合わせて、3年ぶりに開催します。滑走路を歩くランウェイウォークや、小型ビジネスジェット機の機内見学会など、楽しいイベントが目白押し！詳しくは、福井空港振興協議会ホームページをご覧ください。

と き 9月29日(日)
9:00～17:00

ところ 福井空港
☎福井空港「空の日」記念行事実行委員会 ☎51-4066

福井空港振興協議会



うんどうあそび教室

走る・跳ぶなどの運動を、遊びながら楽しく学べる教室です。ボールを使ったり、リズムダンスをしたりしながら、体力づくりを行います。

と き 毎週水曜日
17:30～18:30

ところ 春江B&G海洋センター
対象 4歳から小学校低学年

定員 20人
持ち物 内ズック、タオル、飲み物など

受講料 4回2,000円チケット制
申込方法 電話で下記へ

☎春江体育館 ☎51-4242

図書館へ行こう！

**■あっと・ザ・サイエンス
「-196℃の世界&カラフルキャンドルライトをつくろう」**

と き 9月28日(土)
10:30～11:30

ところ 坂井図書館
講師 福井原子力センター「あっとほうむ」職員

定員 20人(要申込)
参加費 無料

☎坂井図書館 ☎67-2666 ☎67-2699

■ハロウィンのモビールをつくろう！

と き 10月6日(日)
11:00～

ところ 丸岡図書館
定員 10人(要申込)
※はさみを使用するため、小学生未満は保護者同伴

参加費 無料
☎丸岡図書館 ☎67-1500 ☎67-0501

■おしろのおはなし会
丸岡古城まつりの日に、おしろのおはなしや絵本を楽しみましょう。申し込みは不要です。

と き 10月13日(日)
11:00～

ところ 丸岡図書館
参加費 無料

☎丸岡図書館 ☎67-1500 ☎67-0501

行政書士無料相談会

相続に関すること、遺言書を作りたい、事業を始めたい、家を建てたいなど、お気軽にご相談ください。

と き 10月1日(火)
10:00～16:00

ところ いねす
☎行政書士会坂井支部 ☎82-2014

**職場での悩みごと
無料相談会**

解雇・賃金など、労使関係に悩みや不安はありませんか。相談は無料。秘密は厳守します。

と き 10月6日(日)
13:30～16:30

ところ アオッサ6階
(福井市手寄1-4-1)

対象 県内の労働者と使用者
申込方法 10月4日(金)までに電話で下記へ

※当日会場で受付可能
☎県労働委員会事務局 ☎20-0597

夜間無料労働相談会

県内の労働者と使用者を対象に、労働委員が相談に応じます。

と き 10月29日(火)
11月26日(火)
12月10日(火)

時間 18:30～20:00

ところ 福井県庁
(福井市大手3-17-1)

申込方法 相談日の前日までに電話かメールで下記へ

☎県労働委員会事務局 ☎20-0597

✉roui@pref.fukui.lg.jp

司法書士法律相談会

不動産の相続や売買などの登記に関することや、借金、成年後見、訴訟に関することなど、さまざまな相談に応じます。相談無料。予約は不要です。

と き 10月5日(土)
10:00～16:00

ところ ハートピア春江
☎県司法書士会 ☎43-0601 ☎43-0608

県士業等団体友好協議会による合同相談会

各分野の専門家が、無料で相談に応じます。

と き 10月6日(日)
10:00～16:00

ところ アオッサ6階
(福井市手寄1-4-1)

相談内容 法律、税務、会計監査、不動産鑑定、権利登記、表示登記、官公署への諸手続、労働・社会保険、不動産の売買、特許などの諸問題

☎県宅地建物取引業協会 ☎24-0680 ☎24-9030

**モグモグパクパク
爆笑ライブ実施中！**

坂井市専属住みます芸人「モグモグパクパク」が、無料お笑いライブや観光地でのお笑いガイドを毎月行っています。最新の活動情報は、下記の住みます芸人公式SNSで、ご確認ください。

☎県企画情報課 ☎50-3013

☎県宅地建物取引業協会 ☎24-0680 ☎24-9030

☎県労働委員会事務局 ☎20-0597

☎県司法書士会 ☎43-0601 ☎43-0608

☎県企画情報課 ☎50-3013

☎県労働委員会事務局 ☎20-0597

☎県宅地建物取引業協会 ☎24-0680 ☎24-9030

募集
invite information

**手話を
はじめてみませんか**

初めて手話を学ぶ人を対象に、手話奉仕員養成講座(入門コース)を開講します。

■坂井市会場

と き 10月16日
～令和2年3月18日
毎週水曜日(全21回)

19:00～21:00
※10月30日、1月1日は休講

ところ 東十郷コミュニティセンター
申込締切 9月30日(月)

申込方法 申込書を社会福祉課または、各支所地域振興課福祉グループへ提出

※申込書は、社会福祉課・各支所地域振興課福祉グループ窓口を設置。

市ホームページからもダウンロード可

■あわら市会場

と き 10月23日
～令和2年3月18日
毎週水曜日(全21回)

9:30～11:30
※1月1日は休講

ところ あわら市中央公民館
(あわら市市姫1-9-18)

申込締切 10月18日(金)
申込方法 電話かFAXであわら市へ

定員 20人
※申込多数の場合は、抽選となります

受講料 無料
※テキスト代3,240円、その他資料は実費

■坂井市会場について

☎社会福祉課 ☎50-3041 ☎68-0324

■あわら市会場について

☎あわら市福祉課 ☎73-8020 ☎73-5688

パズルロボットプログラミング

推奨年齢 小学校1～3年

推奨年齢 小学校3～6年

無料体験 受付中

パソコンじゅく 丸岡教室

66-6331 代表: 笹原達見 坂井市丸岡町猪爪6-19-1

広告掲載を希望する事業者を大募集!

広報さかいと市ホームページの広告を募集しています。市外事業所もOK! 事業主の皆さん、どしどし応募ください。広告内容については、広告審査会の審査があります。

掲載料 広報さかい 1枠20,000円/回
ホームページ(バナー) 1枠10,000円/月

※詳細は、市ホームページか秘書広報課まで ☎50-3012

こちらは有料広告欄です

今月の
ハッピー
バースデー

おくやみ

7月21日から8月20日までの届け出分(敬称略)



3歳になったよ！毎日たくさん笑って遊ぶ毎日を送っています♡♡♡
岩越 凜々愛 ちゃん
(3歳・春江町江留中)
父：睦史さん 母：理沙さん



2さいになりました★おめでとう！
小嶋 香穂 ちゃん
(2歳・三国町陣ヶ岡)
父：智順さん 母：恵里奈さん



食べるのが大好きなちーくん。大きなおなかが目印です。
小林 知隼 ちゃん
(3歳・坂井町長屋)
父：大貴さん 母：夏希さん



3歳になりました！お誕生日が大好きなちーくん。大好きで上手なおまかせさんだよ♡
澤井 蒼空 ちゃん
(3歳・春江町東太郎丸)
父：宏昌さん 母：千絵さん



2歳になったよ！お兄ちゃん、これからいっぱい遊んでね♡
中田 大心 ちゃん
(2歳・三国町汐見)
父：雅裕さん 母：早苗さん



ディズニーのお姫様が大好きなちーくん。すずく元気なちーくんだよ♡
持川 花那 ちゃん
(3歳・丸岡町上本町)
父：浩一郎さん 母：侑美さん

「みんなの掲示板」
「今月のハッピーバースデー」
掲載希望者を募集
締め切りは、掲載希望月の前月の第一月曜日まで。ハッピーバースデーは3歳になるお子さんまでが対象です。詳しくは秘書広報課まで。
☎秘書広報課 ☎50-3012

「今月のハッピーバースデー」
坂井チャンネル(121ch)にも掲載！
誕生月の赤ちゃんが、コメント・写真付き(静止画)で登場します。ぜひお申し込みください。

名前	年齢	行政区	名前	年齢	行政区
三国町／			杉田 智彦 44		矢島
近藤 萬亀子 93	池上	坪田 トシ子 87		大牧	
磯野 敏子 93	梶	長谷川 利裕 63		針原西	
坪田 市郎 88	上錦	吉田 俊一 95		中筋	
新家 貞士 97	岩崎	稲垣 秀雄 81		江留上中央	
永谷 駿郎 77	新保	上坂 邦男 94		江留上錦	
広瀬 大輔 44	黒目	齋藤 元義 65		江留上新町	
長谷部 弘 84	新宿一丁目	川口 つや子 92		随応寺	
井上 景三 85	栄町	石黒 恒男 88		西長田	
山野 敦美 86	崎	吉澤 和子 85		江留上新町	
小田原 幸四郎 87	安島	原田 和子 86		本堂	
本田 祐子 90	上西	黒川 金市 88		石塚	
金本 春吉 67	鴨池				
中村 孝一 91	宿	坂井町／			
本田 克博 60	米納津	竹嶋 正志 93		島田	
丸岡町／		後藤 数馬 85		田島	
上田 佐津子 86	西瓜屋1の2	牧野 吉雄 94		折戸	
奥村 静子 94	吉政	水上 隆司 91		上新庄	
小林 雅春 69	友末	朝野 きよゑ 89		東	
松岡 文子 70	城北5区	河野 敏恵 46		宮領	
中村 花枝 92	末政2区	大久保 チドリ 94		木部新保	
酒井 ほかを 99	南横地1区	橋崎 ツエ子 97		上兵庫	
本木 キク 82	南横地1区	森瀬 和夫 85		下兵庫	
牧田 彰 99	霞ヶ丘1区	佐々木 孝雄 77		花の町1丁目	
北川 とめ枝 85	今市	島川 ととき子 83		若宮	
春江町／		竹内 嘉六 86		下兵庫	
伊藤 金市 90	安沢	ひろ部 重一 82		木部新保	
小林 とみを 105	金剛寺				
西端 逸郎 72	中庄				

名前は全て人名漢字および常用漢字で表記しています。

市の
すがた

人口	91,615人(+ 13、- 474)
男	44,424人(- 8、- 228)
女	47,191人(+ 21、- 246)
世帯数	31,975戸(+ 108、+ 421)

8月1日現在 ※()内は前月比、前年比

◀こちらは有料広告欄です

大切な財産を大切な方に受け継ぐ方法をアドバイス
土地建物の相続、遺言、生前贈与、家族信託



田島司法書士事務所
TAJIMA Judicial Scrivener office
所長 田島 義規

春江町江留上昭和1番9号 電話 (0776) 51-8411

SHiPRO
大切な人、モノ、資源を太陽光から守る
シプロ化成株式会社
福井県坂井市三国町米納津 49-102-7
TEL : 0776-82-7211 URL : http://www.shipro.co.jp

パソコン教室・ロボット
プログラミング体験教室

事前の申し込みが必要です。
パソコンなどに興味のある人は、
ぜひ受講ください。

■パソコンを基礎から学ぼう
ワードの基礎を学んでみませんか。
丁寧に指導します。
とき 10月4日から毎週金曜日
(全16回)
9:30～11:30
受講料 6,000円/月(4回)
※2人以下は中止の場合有り

■小学生向け「ロボットプログラ
ミング体験教室」
受講料、教材費は無料です。
とき 毎月第2、第4月曜日
18:30～20:00

ところ ジー・アイ・カルチャー
(坂井町宮領58-20-3)
申込方法 電話で下記へ
☎68-1101

三国町中央墓地公園より
墓地をお探しの人へ

現在約600区画の墓地を有する、
公共の墓地公園である三国町中央墓地公園では、
墓地を貸し出しています。詳しくは、お
問い合わせください。

ところ 三国町南本町1-3
(三国南小学校西側)
年会費 1区画 1,500円
2区画 2,500円
3区画 3,500円
4区画以上 4,500円
※初回のみ、加入金と
使用料が必要となり
ます。金額はお問
い合わせください

☎三国町中央墓地公園管理組合
事務局 佐々木
☎090-2037-3484

市民の活動を応援するコーナーです。

みんなの掲示板

The bulletin board of all

インターナショナルさかい
からのお知らせ

■日本語で交流～しゃべり場～
日本語で楽しく国際交流しま
せんか？外国籍の人たちに、こ
のまちに来て思ったことを話し
てもらい、楽しく意見交換をし
ながら交流します。外国籍の人
の紹介も受け付けています。

とき 9月29日(日)
13:00～16:00
ところ 春江中コミュニティセ
ンター

参加費 無料
申込締切 9月22日(日)

■外国人のための無料相談会
事前に予約が必要です。通訳
が必要な場合は、申込時にお伝
えください。

とき 10月13日(日)
13:00～16:00
ところ 春江中コミュニティセ
ンター
参加費 無料
申込締切 10月4日(金)

申込方法 電話かメールで下記へ

☎インターナショナルさかい
平田 ☎090-2034-5761
✉hiratak@khaki.plala.or.jp

一緒にソフトバレーを
楽しみませんか

30代～50代までワイワイ楽し
く活動しています。初心者も大
歓迎！一度見学に来ませんか？
とき 毎週火曜日
20:00～22:00

ところ 長畝小学校
チーム名 はじめちゃん
対象 一般男女
会費 100円/回

☎竹澤 ☎090-9763-8238
✉hajimechan_family@yahoo.
co.jp

初心者のための
ワード基礎教室

とき 10月2日(水)、3日(木)、
8日(火)、10(木)
13:00～16:00

受講料 4,500円
申込方法 各講座開始3日前までに
電話かFAXで下記へ

☎いきいきITクラブ
☎090-4688-7145 ☎67-8385

三国湊は粋かいな
風情ある音色をお届け

秋の夜なが。しの笛・三味線の
音色でお楽しみください。

とき 10月20日(日)
17:30～

ところ 旧森田銀行本店
演奏者 西出たかこ(万灯火 他)
長沼慶江(秋の夜 他)

入場料 1,000円
※三国湊町家館にてチ
ケット販売中

☎長沼 ☎090-4686-8108

子ども食堂に参加して
楽しみませんか

子ども食堂「はあとの実」では、
ランチの提供はもちろん、絵本
の読み聞かせ会や保護者対象の
子育て座談会なども行います。

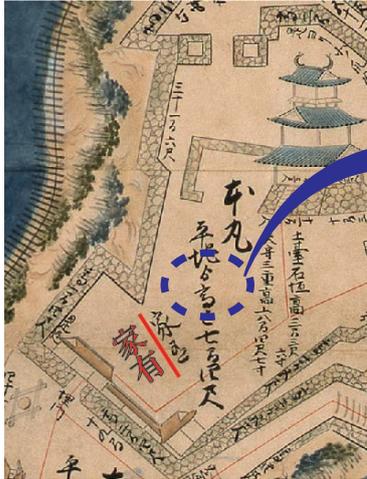
とき 10月27日(日)
11:45～14:00

ところ 春江中コミュニティセ
ンター

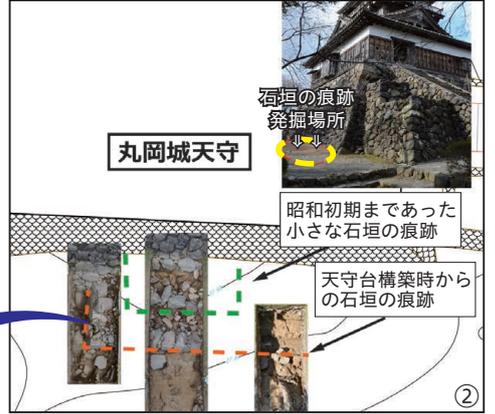
参加費 18歳未満 無料
大人 300円

申込方法 開催日の3日前までに、
電話かメールで下記へ

☎子ども食堂はあとの実
山腰 ☎090-8093-1509
✉npn_mpsa@yahoo.co.jp



▲「正保城絵図のうち、越前丸岡城之絵図」の一部(国立公文書館所蔵)本丸には、『家有』の文字が書かれている



- ①今年の調査で確認された大きなくぼみ
- ②天守台南側の戦前まであった石垣と、天守台構築時からの石垣の痕跡
- ③天守台南側で見つかった古い石垣の角

発掘調査で新発見!

今年の3月に丸岡城天守の新しい知見が発表されましたが、発掘調査でも新発見がありました。

これまでの調査の結果、天守のふもとにある広場(お天守前広場)では、建物跡が確認されています。「家有」と書かれています。複数の柱跡が混在しており、江戸時代の間に建て替えや改造があった可能性も考えられます。

今年の調査では、広場の地下に大きなくぼみがあることが分かりました。深さは約1.5m。くぼみは絵図では描かれておらず、用途も分かっていません。

天守台南側では、昭和初期まで残っていた小さな石垣の痕跡が確認できています。石の積み方から天守台とは別に、後の時代に積まれたことが分かりました。この石垣は、戦前に撮影された写真にも写っており、福井地震後の修理工事修復されなかったため、どのような目的で積まれた

のか謎が残ります。

さらに、その外側に天守台と同じ時期に積まれた石垣を発見しました。基礎部は強固な岩盤を削って溝を作り、大きな石を据えています。石の加工方法や積み方、天守台の根元と組み合っていることから、天守台と同時に積まれたことが分かります。しかし、その後何らかの理由によって天守台の形は変えられ、現在の形になったと思われる。

城郭・丸岡城の発掘調査は、まだわずしか実施されていません。丸岡城はまだまだ新発見が期待できるのです。

丸岡城シンポジウムを開催!
市と(一財)自治総合センターの主催で、シンポジウムを開催します。お天守の新知見をご紹介します。お天守の新知見を詳しくは、市ホームページをご覧ください。

11月16日(土)
ところ たかむく古城ホール
丸岡城国宝化推進室
50-22270

▲ホームページ

MOVIE SAKAI のオススメ!

9月15日更新
「凄ロック!」
今回は「坂井市を代表する銘菓」にロックオン!! 坂井市専属住みます芸人「モグモグバクバク」がリポートします!

坂井チャンネルまたは坂井市ホームページ「MOVIE SAKAI」でご覧いただけます♪

編集後記

▼今月号は「健康」を支援してくれている健康&フレイルサポーターさんが登場してくれました。皆さん元気いっぱい、勉強熱心な方ばかり!改めて健康の大切さを振り返ってみましょう! (水)&(智)

広報さかい8月号の一部に、製本不良がありました。深くお詫び申し上げます。

不良品については、良品と交換させていただきます。大変お手数ですが、秘書広報課へご連絡ください。

◎秘書広報課 ☎50-3012

今月の表紙
笑顔が素敵な健康サポーターとフレイルサポーターのお二人。撮影場所のゆりの里公園では、9月末までポーチラカが見頃です。