



坂井市の花・木・鳥
ユリ・サクラ・カモメ

みんなが笑顔で暮らせるまち－坂井市

広報

さかい

2022
June
6
令和4年

お知らせ版 No.163

父と子で作ろう！
とっておきのお弁当！
**パパといっしょに
おべんと塾**



問 男女共同参画推進室
☎ 50-13018



▲申込フォーム

ら申し込み

【申込方法】

左記の申込フォームか

～7月10日(日)

6月22日(水)

【申込期間】

※申込多数の場合は抽選

親子10組

【定員】

無料

【参加費】

小学生の子どもと父親

で、全講座に参加できる

市内在住もしくは在勤

【対象】

	と き	と ころ
第1回	7月31日(日)	春江中コミュニティセンター
第2回	8月7日(日)	
第3回	8月28日(日)	ゆりの里公園

※時間帯は申込フォームでご確認ください。



防災情報ポータルアプリ 防災サポ!
避難指示発令時のプッシュ通知はもちろ
ん、避難施設マップや避難マニュアルなど
も確認できる防災アプリです！みんなダウ
ンロードしてね。☎安全対策課 ☎50-3525



令和4年度の後期高齢者医療被保険者証は 2回交付されます

●問い合わせ 保険年金課 ☎50-3031 ☎66-2940

後 期高齢者医療の被
保険者証(保険証)
は、毎年8月1日
に更新され、有効期間は翌
年の7月31日までとなつて
います。令和4年度は、10
月1日(土)より医療費の窓
口負担割合に「2割」の負担
区分が追加されるため、全
ての被保険者へ、県後期高
齢者医療広域連合から簡易
書留で、7月と9月の2回
郵送されます。

■**保険証の交付(1回目)**
交付時期
7月中旬
保険証の色
灰色
有効期間
8月1日(月)
～9月30日(金)

※この保険証には2割負担
の記載はありません。10
月1日以降に2割負担に
該当となる人でも1割負
担の保険証を交付します

詳しくは、下記までお問い合わせください

■保険証交付に関するお問い合わせ

- ・保険年金課 ☎50-3031
- ・県後期高齢者医療広域連合 ☎54-6330

■窓口負担割合制度改正に関するご質問など

- ・後期高齢者窓口負担割合コールセンター
☎0120-002-719

■**保険証の交付(2回目)**
交付時期
9月中旬
保険証の色
青色
有効期間
10月1日(土)
～令和5年7月31日(月)

※2割負担に該当する人は、
「一部負担金の割合2割」
と記載された保険証を交
付します

※1割負担、3割負担の人
に対しても、再度有効期
間を更新した保険証を交
付します

※一部の人は有効期限が異
なります



8月1日(月)からお使いいただく 国民健康保険の保険証をお送りします

●問い合わせ 保険年金課 ☎50-3031 ☎66-2940

国 民健康保険の被保
険者証(保険証)は、
1人に1枚ずつ交
付されます。70歳以上の皆
さんの保険証は、高齢受給
者証を兼ねたものになって
います。

■**保険証の更新**
8月1日(月)に更新する
保険証は、7月下旬に簡易
書留で、世帯主宛てに郵送
します。留守などで郵便局
から不在通知を受け取った
ときは、記載されている指
示に従ってください。

・新しい保険証は、6月30
日(木)現在で作成してい
ます。7月1日(金)以降
に変更があった場合は、
ご連絡ください

・交付されたら記載内容を
確認してください。内容
に間違いがあれば、ご連
絡ください。書き直すと
保険証は無効になります
・期限切れの保険証は返還
不要です。各自で確実に
処分してください

■**有効期限**
令和5年7月31日(月)

※一部の人は有効期限が異
なります

【**保険証は大切に**】
保険証は大切に保管し、
病院にかかるときには必ず
提示しましょう。

・保険証の貸し借りは法律
違反となりますので、絶
対にしないでください

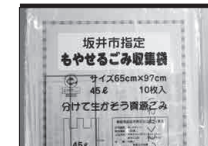
・コピーした保険証は使用
できません

【**保険税**】
国民健康保険を支えてい
るのは、皆さんが納めた保
険税です。病気やけがをし
たときの医療費に充てられ
る大切な財源です。期日ま
でに納付をお願いします。

【**資格の喪失**】
国民健康保険の資格を失
った後は、保険証を使用し
て病院を受診することはで
きません。誤って使用する
と、医療費の一部を後日お
返しいただくことになりま
すので、ご注意ください。

また、「社会保険に加入し
た」、「扶養に入った」など
の理由で資格を喪失したと
きは、速やかに保険年金課
または各支所まで、届け出
をお願いします。

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。



市のもやせるごみ収集袋に 事業所の広告を掲載しませんか

●問い合わせ 環境推進課 ☎50-3032 ☎66-2940

坂井市指定ごみ袋のうち「もやせるごみ収集袋」(45ℓ・25ℓ・15ℓ)

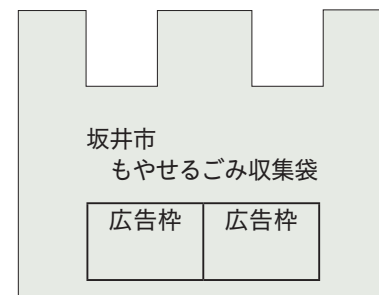
ごみ袋の種類	広告の大きさ(1枠)	作製枚数
もやせるごみ収集袋 (45ℓ)大	縦16cm×横20cm	300万枚
もやせるごみ収集袋 (25ℓ)小	縦12cm×横15cm	80万枚
もやせるごみ収集袋 (15ℓ)特小	縦10cm×横12cm	9万枚

も やせるごみ収集袋
は、市内全域で使
用される宣伝効果
の高い広告媒体です。市で
は、ごみ袋に掲載する有料
広告を募集します。お店や
事業所などの宣伝に利用し
てみませんか。

広告掲載料は「坂井市指定
ごみ袋」の作製費に充てら
れます。



もやせるごみ収集袋は、
皆さんがよく使うものな
ので、事業所の宣伝に、
とっても効果的だね。



※色は、青1色

【広告掲載位置】

募集枠数 2枠
※応募者多数の場合は抽選
掲載料
1枠につき20万円
募集期限
7月7日(木)
17時15分まで
※詳しくは、市ホームペー
ジをご覧ください
環境推進課へお問い合わせ
ください

市が使用する共通封筒に 広告を掲載しませんか

●問い合わせ 総務課 ☎50-3010 ☎66-4837

市 が使用している共
通封筒に掲載する
有料広告を募集し
ます。掲載条件など詳しく
は、市ホームページをご覧
いただくか、お問い合わせ
ください。

■**募集枠数** 2枠
※応募者多数の場合は抽選
掲載規格
・縦5cm×横8cm
・黒1色刷り

■**掲載料**
1枠につき5万円

■**作製枚数**
10万枚
■**募集期間**
6月24日(金)
～7月20日(水)

■**申込方法**
郵送か持参で、申込書と
広告の電子データを提出。
※申込書は市ホームページ
からダウンロード可能

■**申込先**
総務課
〒919-0592
坂井町下新庄1-1

市内の保育園などで働きませんか 保育士さん・看護師さん大募集！

●問い合わせ 市保育士バンク(保育課内) ☎50-3088

職 種	求人募集園 (令和4年6月現在)
保育士 保育教諭 (正職・パート)	・米納津保育所 ・つばみ保育園 ・もみじ認定こども園 ・まごころ認定こども園 ・和愛福祉会(わっかこども園・プチわっか) ・春江ゆり保育園 ・るんにに保育園 ・公立園
看護師 (正職・パート)	・米納津保育所

保 育士資格や看護師
資格を生かして、
市内の私立保育
園・こども園などで働きませ
んか。ブランクのある人や

未経験の人、園の見学や
実習を通して支援します。
まずはお気軽に、市保育
士バンクへお問い合わせく
ださい。



感染症対策

- ・会場内は定期的に換気し、アルコール消毒をします。また、混雑時は一時入場規制を行います
- ・来場の際は、マスクの着用をお願いします。また、並ぶ際は一定の距離をとってください
- ・入場時・退場時には手指のアルコール消毒をお願いします
- ・持参した黒の筆記用具も使用できます(水性ペンや消せるボールペンは不可)

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。

- ★投票日当日は、7時から20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でも投票できます

第26回 参議院議員 通常選挙 について

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重要な機会です。明るい選挙を心掛け、棄権することなく投票しましょう。

6月10日現在で、投票日などについては未定です。投票日や日程などの詳細については、市ホームページや投票所入場券でご確認ください。

投票日について

市ホームページはこちら

■<https://www.city.fukui-sakai.lg.jp/somu/shisei/senkyo/shikumi/sangiin-tohyo.html>



投票できる人

- ・日本国民で、投票日当日に満18歳に達している人
- ・選挙人名簿の登録基準日（告示日の前日）において、引き続き3カ月以上坂井市に住所を有し、選挙人名簿に登録されている人

※坂井市から他の市区町村へ転出した人でも投票できる場合があります

投票所入場券

投票所入場券（はがき形式）は、郵便で各世帯に送ります。はがき1枚で同一世帯の有権者4人が記載されています。

投票所

投票所は、左表のとおりです。

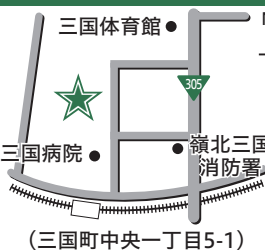
【投票所一覧】

投票区	投票所	ところ
1	三国南小学校	三国町山王 1-1-50
2	三国コミュニティセンター	三国町神明 1-4-20
3	雄島こども園	三国町陣ヶ岡 16-13-3
4	加戸・公園台コミュニティセンター	三国町加戸 136-7-7
5	三国西小学校	三国町山岸 31-1
6	鳴鹿コミュニティセンター	丸岡町上金屋 5-10-12
7	磯部コミュニティセンター	丸岡町下安田 19-15
8	高棕東部コミュニティセンター	丸岡町板倉 45-47
9	坂井市役所丸岡支所	丸岡町西里丸岡 12-21-1
10	丸岡城のまちコミュニティセンター	丸岡町霞町 1-13-1
11	丸岡総合福祉保健センター（霞の郷）	丸岡町八ヶ郷 21-7-1
12	江留上コミュニティセンター	春江町江留上大和 4-8
13	坂井市役所春江支所	春江町随応寺 17-10
14	春江西コミュニティセンター	春江町本堂 22-15
15	大石コミュニティセンター	春江町上小森 6-12
16	春江東コミュニティセンター	春江町中筋 28-1-1
17	坂井市役所	坂井町下新庄 1-1
18	大関コミュニティセンター	坂井町東 12-5-1
19	兵庫コミュニティセンター	坂井町上兵庫 44-25-1
20	坂井木部児童館	坂井町高柳 117-11

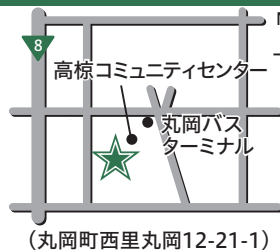
※投票所入場券に、投票所名と投票所の地図を記載しています。事前にご確認ください

期日前投票所 どの期日前投票所でも投票できます。 公示日の翌日～投票日の前日 8:30～20:00

みに市民センター



坂井市役所 丸岡支所



坂井市役所 春江支所



坂井市役所



※市コミュニティバスを利用して期日前投票所に行く場合、降車時に投票所入場券を提示すると、運賃が無料となります

投票の方法

※投票所へお越しの際は、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も投票できますので、係員まで申し出てください

選挙区選出議員選挙

投票用紙は『クリーム色』です。「候補者氏名」を書いて、投票箱

に入れてください。

比例代表選出議員選挙

投票用紙は『白色』です。「候補者氏名」または「政党その他の政治団体の名称または略称」を書いて、投票箱に入れてください。

期日前投票

投票日当日に、仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭などの用事がある場合は、期日前投票をすることがあります（左図参照）。期日前投票をするときは、宣誓書を記入する必要があります。

不在者投票

指定された病院や老人保健施設などに入院、入所している人は施設内で不在者投票ができます。詳しくは各施設にお問い合わせください。

郵便などによる投票

身体に重度の障がいがあるなど一定要件を満たす人は、あらかじめ選挙管理委員会から「郵便等投票証明書」の交付を受ければ、自宅で郵便などによる不在者投票（投票用紙などの請求期限あり）ができます。手続きに時間を要するため、お早めに選挙管理委員会にお問い合わせください。

出張先などの投票

出張、旅行などで一時的に居

選挙公報

各家庭に、投票日の前々日までに配布します。また、坂井市役所、各支所、および各コミュニティセンターに備え付けます。

開票

開票は、投票日当日の21時15分から坂井体育館で行います。

不明な点がありましたら、選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。



問 市選挙管理委員会事務局
TEL 50-3015
FAX 66-4837
〒919-0592
坂井町下新庄 1-1

開催 event information

短期集中！ 夏のかけっこスクール

正しい走り方や正しい体の使い方などを楽しく学ぶ教室です。

①【春江教室】

と き 7月25日、8月1日、8日、22日(各月曜日)
16:00～17:00

ところ 春江B&G海洋センター

②【坂井教室】

と き 7月26日、8月2日、9日、23日(各火曜日)
10:00～11:00

ところ 屋内スポーツセンター

③【三国教室】

と き 7月27日、8月3日、10日、24日(各水曜日)
16:00～17:00

ところ 三国体育館

④【丸岡教室】

と き 7月28日、8月4日、18日、25日(各木曜日)
10:00～11:00

ところ 今福体育館

対 象 小学生

定 員 各教室30人

受講料 2,000円(※初回徴収)

持ち物 動ける服装(※スカート不可)、タオルなど

申込方法 電話で該当する番号の体育館へ

☎①春江体育館☎51-4242

☎②坂井体育館☎68-0123

☎③三国体育館☎82-4686

☎④丸岡体育館☎66-8920

スポーツ教室で爽やかな汗を流しませんか

詳しくは、市スポーツ協会ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。

①ZUMBA

と き 毎週金曜日(祝日休講)
10:00～10:50

ところ 坂井体育館

②土曜午後のヨガ教室

と き 毎週土曜日(祝日休講)
14:00～14:50

ところ 春江B&G海洋センター

対 象 一般

受講料 4回2,000円チケット制

持ち物 内履き、タオル、飲み物

申込方法 電話で該当する番号の体育館へ

☎①坂井体育館☎68-0123

☎②春江体育館☎51-4242

「寮美千子講演会」 社会を明るくする運動推進大会

犯罪や非行のない地域社会を目指す「社会を明るくする運動」。

今年度の推進大会では、市民対象の講演会を開催します。

と き 7月2日(土)13:30～

ところ ハートピア春江

演 題 「あふれでたのはやさしさだった～奈良少年刑務所 絵本と詩の教室～」

☎更生保護サポートセンター坂井☎43-1371

募集 invite information

児童クラブ職員を募集します

放課後児童クラブの会計年度任用職員を募集します。

勤務期間 7月21日(木)

～8月29日(月)

※7:30～18:30のうち

3～6時間程度

※月～金曜日の5日以内

給 与 時給940円

募集人数 10人程度

募集期限 7月8日(金)まで

申込方法 履歴書を保育課へ提出

☎保育課☎50-3088

ふくい健康長寿祭2022 に参加しませんか

種目など詳しくは、市ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。

と き 9月17日(土)

対 象 60歳以上の人

種 目 ラージボール卓球、弓道、ふれあいダンスなど

申込締切 7月13日(水)

申込方法 参加申込書を高齢福祉課へ提出

※参加申込書は、市ホームページからもダウンロードできます

☎高齢福祉課☎50-3040

夏休み古代体験 参加者募集

夏休み期間中、小学生を対象とした「夏休み古代体験(勾玉作りと銅鐸鑄造体験)」を開催します。体験学習を通して、古代のものづくりの大変さや楽しさを、ぜひ体感してください。

【勾玉作り】

と き 7月28日(木)
(1回目)10:00～

(2回目)13:30～

ところ 春江西コミュニティセンター

定 員 各回16人

材料費 300円

【銅鐸鑄造】

と き 8月18日(木)
(1回目)10:00～

(2回目)13:30～

ところ 東十郷コミュニティセンター

定 員 各回6人

材料費 500円

その他 必ず親子で参加してください

申込方法 電話で下記へ

☎文化課☎50-3164

求職者支援訓練受講生を募集

職業訓練によるスキルアップを通じて、早期就職を実現するために国が支援します。まずは、最寄りのハローワークにご相談ください。

対象者(全て該当)

①ハローワークに求職の申し込みをしている人

②原則、雇用保険被保険者や雇用保険受給資格者でない人

③労働の意思と能力がある人

④職業訓練などの支援を行う必要があると、ハローワークが認めた人

☎高年齢・障害・求職者雇用支援機構福井支部☎0778-23-1030

お知らせ information

女性対象連続セミナー 「学び女史プログラム」

県内で活躍する女性から、心の持ちようやすぐに実践できる人生計画などを学ぶ、無料の連続セミナーです。

講 師 「歴博茶房ときめぐる、カフェー。」

代表 後藤ひろみ氏

他

と き [第1回]7月13日(水)

[第2回]8月24日(水)

[第3回]9月14日(水)

19:00～20:30

ところ 春江中コミュニティセンター

対 象 市内在住または在勤の女性で、全てのセミナーに参加できる人

定 員 30人程度

申込締切 7月6日(水)

申込方法 下記専用フォームから申し込み



◀申込専用
フォーム
はこちら

☎男女共同参画推進室

☎50-3018

施設利用のお知らせ

下記施設の一般利用を再開します。詳しくは、各施設にお問い合わせください。

対象施設 霞の郷、みくに未来ホール、いねす

利用期限 9月30日(金)まで

☎霞の郷☎68-5050

みくに未来ホール☎82-7200

いねす☎72-7600

若者のための 無料就職相談会

嶺北地域の7市4町で構成する「ふくい嶺北連携中枢都市圏」は、働くことに悩みを抱えている若者やその家族向けに、就職相談会を開催します。相談は無料で、事前予約制です。お気軽にご相談ください。

と き 7月20日(水)

10:00～15:30

※相談時間は1組45分

ところ 福井市健康管理センター(福井市城東4丁目14-30)

対 象 就労に対して意欲のある50歳以下の人

定 員 4組

申込期間 7月1日(金)

～13日(水)

申込方法 電話かメールで下記へ

☎福井市しごと支援課

☎20-5321☎20-5323

✉shigoto@city.fukui.lg.jp

磯の生き物観察& ディスクゴルフ体験会

ウェットスーツを着て磯の生き物観察をした後、海浜自然公園内の特設コースでディスクゴルフを体験します。大野市の子どもたちと一緒に夏休みの思い出を作りましょう。

と き 7月31日(日)

8:30～15:30

ところ みくに自然学習センター(市海浜自然公園内)

対 象 小学5・6年生

定 員 先着10人

参加費 1,000円(当日持参)

申込方法 電話で下記へ

☎生涯学習スポーツ課

☎50-3162

【9月分の体育施設利用】一般予約受付 8月1日(月) 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	三国町内全体育施設	三国体育館	☎82-4686	丸岡町内	丸岡運動公園内施設、テニスコ場（鳴鹿・情報団地）	古城ドーム	☎68-0390
春江町内	春江B&G海洋センター、春江東グラウンド、春江東小学校	春江B&G海洋センター	☎51-6166		日東シンコースタジアム丸岡	日東シンコースタジアム丸岡	☎67-4040
	その他の施設	春江体育館	☎51-4242		磯部小学校、丸岡南中学校	春江B&G海洋センター	☎51-6166
坂井町内	坂井町内全体育施設	坂井体育館	☎68-0123		その他の施設（今福、武道館含む）	丸岡体育館	☎66-8920

※施設空き状況は当協会ホームページ内「さかさナビ」よりご確認ください。また、4月からオンライン予約を行っています。詳しくは、市スポーツ協会ホームページをご覧ください。

その他のお問い合わせは、市スポーツ協会(☎68-0123)へ



ご利用ください。坂井市の図書館

三国図書館 ☎81-2900 ☎81-2198 丸岡図書館 ☎67-1500 ☎67-1501
春江図書館 ☎51-8810 ☎51-8815 坂井図書館 ☎67-2666 ☎67-2699

7月の休館日

4、7、11、19、
25
※休館日は全館共通

お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載内容が変更になる場合があります。最新情報は、図書館ホームページ、または各図書館へお問い合わせください。

「雨」

雨の日は憂鬱な気分になるときも…。雨の感じ方が変わる本を集めました。



『雨を、読む。』

佐々木 まなび／著 【芸術新聞社】

美意識の雨、神様にたとえられた雨、涙雨、利休鼠の雨、雨に縁ある妖怪と鬼、月をまたぐ雨、雨のつく四字熟語…。雨にまつわる美しい言葉たちや文章をまとめる。

『雨がしくしく、ふった日は』

森 絵都／作

たかお ゆうこ／絵 【講談社】

雨が降るたびに誰かが「しくしく」と泣いているように聞こえ、じっとしていられないクマのマーくん。なき声のするほうへいき、はげまします。「6月」にちょっぴりくわしくなるオマケのおはなしつき。



『雨上がり、君が映す空はきっと美しい』

汐見 夏衛／著 【スターツ出版】



昔から母親や周囲に外見をけなされ、目立たないように“普通”を演じていた美雨が、映研の部長・映人先輩にひとめられた。見ているだけの恋のはずが、先輩から部活に誘われて世界が一変し…。

『雨の日の地下トンネル』

鎌田 歩／作 【アリス館】

雨が降っています。道路にたまった雨は、どこへ行くの？排水溝から道路の下へ流れた雨水は、「雨水管」に集められて…。雨から街を守るしくみを迫力ある絵で描く。

こちら必見！ 新着図書

①『こどもスマホルール』竹内 和雄/著 ②『世の中は奇跡であふれている』鳥越 規史/著 ③『バトルマンガで歴史が超わかる本』茂木 誠/著、大久保 ヤマト/マンガ ④『嫌いな教科を好きになる方法、教えてください！』河出書房新社/編、新井 リオ/著 ⑤『なんでも見つかる夜に、ここらだけ見つからない』東畑 開人/著 ⑥『生きベタさん』釈 徹宗/著、細川 昭太/著 ⑦『母親になって後悔してる』オルナ・ドーナツ/著、鹿田 昌美/訳 ⑧『息子、娘が中高年ひきこもりでもどうにかなるって本当ですか？』畠中 雅子/著 ⑨『一緒にいたい！羊毛フェルトのちび猫づくり』Hinali/著 ⑩『大人時間を味わうたのしいスパイス絵本』武政 三男/総監修、日沼 紀子/監修 ⑪『コールセンターもしもし日記』吉川 徹/著 ⑫『長寿の体幹トレーニング』澤本 一貴/著 ⑬『結局、老後2000万円問題ってどうなったんですか？』岩城 みずほ/著 ⑭『建築ってなんだ？』中山 繁信/共著、篠崎 健一/共著 ほか ⑮『小さな庭をつくる』河野 義雄/著 ⑯『えっ？これ全部ホットプレートで作っちゃったんですか？』米澤 文雄/著 ⑰『かみはこんなにくちやくちゃけど』ヨシタケ シンスケ/著 ⑱『あげる』はらぺこめがね/著

おすすめ図書

4 館どこでも借りられます。

一般書

■<自分>を知りたい君たちへ

■絶版文庫万華鏡

■後悔を活かす心理学

■よりよく生きるとはなにか？

■ナンバー 2の日本史

■古代中国の日常生活

■人生が変わる紙片づけ！

■大人の食物アレルギー

■デッドスペースDIY

■忍者とは何か

■吉本隆明

■エンドロール

■咲かせて三升の團十郎

■さよならに反する現象

■ショートケーキ。

■ついでにジェントルメン

■朱色の化身

■天下を買った女

児童書

■空を見上げてわかること

■マスクと黒板

■あるあさ、ぼくは…

■た

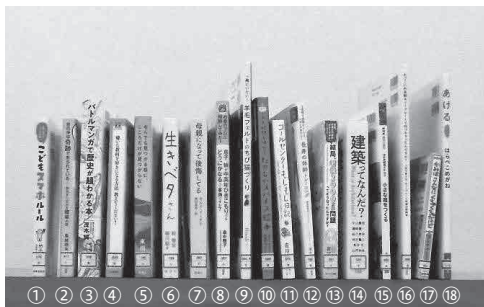
養老 孟司
近藤 健児
上市 秀雄
松下 耕三
榎本 秋
庄 奕傑
石坂 京子
福富 友馬
石井 麻紀子
吉丸 雄哉
河出書房新社編集

部/編
潮谷 駿
仁志 耕一郎
乙一

坂木 司
柚木 麻子
塩田 武士
伊東 潤

斉田 季実治
濱野 京子
マリー・ホール・

エッツ
田島 征三



子育て支援
センターからの
お知らせ



◆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

「暑さを避け、水分を摂る」
熱中症に備えよう！



死

亡に至る事例も後を絶たない状況にある熱中症。約9割が屋内で発生しています。患者の半数は65歳以上の高齢者で、死亡者の約8割もまた、65歳以上の高齢者です。しかし、高齢者だけでなく、子どもや障がい者も注意が必要です。自分の身を守りつつ、周囲の人たちへの積極的な声かけをお願いします。

■今からできる熱中症予防

自分や家族の命を守るために、今からできる熱中症予防に取り組みましょう。

①エアコンの準備

エアコンの修理や設定工事は、7〜8月に依頼が集中し、非常に混み合います。家の中での熱中症を防止するため、夏本番を迎える前に、ご家庭で早めにエアコンの試運転を行いましょう。

②暑さに備えた体づくり

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。暑くなり始めた時期から、無理のない範囲で適度に運動しましょう。(やや暑い時期でややきつと感じる強度で毎日30分程度)

暑くなってきたら

□昼夜問わず、エアコンを使う

□屋外で2 m以上離れている時は、マスクを外す

□こまめな水分補給(1日1.2リットル)

□熱中症警戒アラート(※)発表時は、外出はなるべく避け、涼しい屋内に移動する

(※)熱中症警戒アラートは、熱中症の危険が極めて高いと予想される場合に、環境省が県ごとに発表しています

梅雨明け後は、晴れて気温が高くなる日が続くことが多くあり、熱中症による救急搬送が急増します。梅雨明け前から体を慣らししておきましょう。

②梅雨明け

■これから特に気をつけたい時期
熱中症の危険性が高まるのは、夏だけではありません。次の時期には、特に気をつけてください。

①梅雨の晴れ間

梅雨の晴れ間で気温の上がる日は、湿度も湿度も上がる可能性がありますので、特に注意しましょう。

健康カレンダー

7月のご案内

問い合わせ 健康増進課 ☎50-3067 ☎66-2940

こころの健康相談会を開催します【前日までに電話で予約】

心の専門家による個別相談を無料で行います。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。

※前日までに電話で予約してください。なお、託児が必要な人は、予約時にお申し出ください

※原則、すでに医療機関に相談されている人は対象となりません

と き	ところ	相談時間
7月 8日(金) ①13:30～②14:30～	坂井健康センター	1人50分
7月28日(木) ①9:30～②10:30～		

今すぐ伝えて！薬物は「ダメ。ゼッタイ。」

最近、日本では学生や若者の間で大麻を乱用する傾向が見られており、大麻で検挙される人は30歳未満の若い世代が半数以上を占め、増加が続いています。大麻を含む、麻薬や覚醒剤などの薬物乱用の危険性について、次のポイントを自分の子どもや若い世代に、今すぐ伝えてください。

■心と体の両面に深刻な悪影響が出る

脳の正常な発達を止め、精神のバランスを悪くさせるため、脱力感、疲労感、幻覚、妄想といった精神障害や、脳を始めとする身体的主要器官に深刻な悪影響を及ぼし、最悪の場合、死に至らしめます。

■たった一度でも乱用を始めると自分の意志では止められなくなる

使っているうちにやめられなくなる“依存性”があり、一度だけのつもりが、いつの間にか薬物依存となります。一度しかない大切な人生が取り返しのつかないものとならないよう、知り合いや友人から誘われたとしても、はっきり断り、絶対に手を出さないことが大切です。

■周りの人を巻き込んで迷惑をかけたり、犯罪につながることもある

乱用による幻覚、妄想に伴い、他人や物を傷つけ、家庭内暴力などによる家庭の崩壊、さらには重大な犯罪の原因にもなり、社会全体への問題と発展しています。



7月 相談日

相談は全て無料。
※法律相談、こころの相談等は予約が必要。事前にお尋ねください。

人権悩みごと相談		男女共同参画推進室 ☎50-3018
1日(金)	13:30 ~ 16:00	いちい荘
25日(月)	13:30 ~ 16:00	三国コミュニティセンター
契約トラブルなどの消費者相談窓口		(来庁の場合は事前にご連絡ください) 市消費者センター ☎50-3029
月～金曜日	9:00 ~ 17:00	市消費者センター
※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) 子どもと家庭の相談窓口 ☎50-3043
月～金曜日	9:00 ~ 17:00	子ども福祉課
※祝日は休み		
子育て相談		子育て世代包括支援センター ☎50-3045
月～金曜日	8:30 ~ 17:15	子ども福祉課・健康増進課
※祝日は休み		
行政相談		総務省 福井行政相談センター ☎24-0403
12日(火)	13:30 ~ 15:30	三国コミュニティセンター
19日(火)	13:30 ~ 15:30	春江中コミュニティセンター
28日(木)	13:30 ~ 15:30	東十郷コミュニティセンター
法律相談(要予約)		市社会福祉協議会 ☎68-5070
4日(月)	13:00 ~ 16:00	いさききサロンセンターあい愛
12日(火)	13:00 ~ 16:00	坂井市役所丸岡支所
20日(水)	13:00 ~ 16:00	いちい荘
28日(木)	13:00 ~ 16:00	坂井市社会福祉協議会本部
※相談日1週間前から予約受付。相談時間は1組20分間		
結婚相談		市婦人福祉協議会会長山崎 ☎090-2123-0622
2,16日(土)	10:00 ~ 15:00	春江中コミュニティセンター
4日(月)	13:00 ~ 16:00	霞の郷
6,20日(水)	13:00 ~ 16:00	春江中コミュニティセンター
7,21日(木)	13:00 ~ 16:00	坂井老人福祉センター
11,25日(月)	13:00 ~ 16:00	三国コミュニティセンター
こころの健康相談(要予約)		坂井健康福祉センター ☎73-0600
7,21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
13,27日(水)	9:00 ~ 11:00	坂井健康福祉センター

ボートレース三国 7月の開催日

本場	場外	有料席
1日(金)		
2日(土)		
3日(日)	★ ディアポート三国 リニューアル 7周年記念競走	GII 芦屋 GIII 浜名湖 ★鳴門
4日(月)		
5日(火)		
6日(水)		
7日(木)		
8日(金)		
9日(土)		
10日(日)		
11日(月)		
12日(火)		
13日(水)		
14日(木)	★ GIII オールレディーズ 三国レディーズカップ	GII 戸田 GIII 常滑 ★鳴門
15日(金)		
16日(土)		
17日(日)		
18日(月・祝)		
19日(火)		
20日(水)		
21日(木)		
22日(金)		
23日(土)		
24日(日)		
25日(月)		
26日(火)		
27日(水)		★徳山 ★鳴門
28日(木)		
29日(金)	★ 三国モーニング スタートキング争奪戦	GII 江戸川 GIII 津 ★GIII唐津
30日(土)		
31日(日)		

★女子ナイン
★モーニングレース

左記以外の開催情報については、ボートレース三国ホームページをご覧ください。
【ディアポート三国 外向発売所 休館日 8日(金)】

坂井チャンネル(121ch) 7月の番組案内

タイトル	さかいの壺
6:00 【文字】赤ちゃん誕生・お悔やみ情報	●～4日 (再放送は5日～14日) ・虹色キッズ「三国松涛こども園」 ・日本一短い中学生の手紙「丸岡中学校男子バスケットボール部」他
6:20 【文字】お知らせ	●5日～14日 (再放送は15日～24日) ・虹色キッズ「今福保育園」 ・あっぱれ!缶チャレ!「いきいきITクラブ」(予定) ・てるとこ! 他
6:30 さかいの壺	●15日～24日 (再放送は25日～翌月4日) ・虹色キッズ「緑幼稚園」 ・お家で見られるコミセン講座「ヨガ②」他
7:00 凄ロック!または 寄り道さんぽ	●25日～翌月4日 (再放送は翌月5日～14日) ・虹色キッズ「春江ゆり保育園」 ・日本一短い中学生の手紙「丸岡南中学校柔道部」 ・ソラカラフル「新保地区」(予定) 他
7:20 【文字】お知らせ	凄ロック! ●～14日 ・三国港市場
7:30 映像玉手箱	寄り道さんぽ ●15日～翌月4日 ・坂井町東荒井周辺(予定)
8:00 さかいの壺(再)または市長記者会見	スポットライトさかい ●1日～14日 ・坂井市ふるさと納税事業者AWARD2021勉強会
8:30 さかいの壺	●15日～ ・第29回一筆啓上賞顕賞式
9:00 スポットライトさかい	映像玉手箱 ・やってみよう!フレイル予防(再) ・坂井市観光PR映像 他
10:00 【文字】赤ちゃん誕生・お悔やみ情報	坂井市議会定例会 令和4年6月議会定例会は、7月25日～27日は17時と21時から、7月28日～30日は10時と14時から通常編成を変更して放送します。
10:20 【文字】お知らせ	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
10:30 さかいの壺	●秘書広報課 ☎50-3012
11:00 凄ロック!または 寄り道さんぽ	
11:20 【文字】お知らせ	
11:30 映像玉手箱	
12:00 【文字】赤ちゃん誕生・お悔やみ情報	
12:20 【文字】お知らせ	
12:30 さかいの壺	
13:00 スポットライトさかい	
14:00 さかいの壺(再)	
14:30 さかいの壺	
15:00 凄ロック!または 寄り道さんぽ	
15:20 【文字】お知らせ	
15:30 映像玉手箱	
16:00 【文字】赤ちゃん誕生・お悔やみ情報	
16:20 【文字】お知らせ	
16:30 さかいの壺	
17:00 スポットライトさかい	
18:00 【文字】赤ちゃん誕生・お悔やみ情報	
18:20 【文字】お知らせ	
18:30 さかいの壺	
19:00 凄ロック!または 寄り道さんぽ	
19:20 【文字】お知らせ	
19:30 映像玉手箱	
20:00 さかいの壺(再)または市長記者会見	
20:30 さかいの壺	
21:00 スポットライトさかい	
22:00 【文字】赤ちゃん誕生・お悔やみ情報	
22:20 【文字】お知らせ	
22:30 さかいの壺	
23:00 凄ロック!または 寄り道さんぽ	
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。

月日	科	内科	外科
7月3日(日)		鷺田医院(三国町) ☎82-1230 鈴木クリニック(丸岡町) ☎66-2624	宮崎病院(三国町) ☎82-1002
10日(日)		加納病院(あわら市) ☎73-1001 木村病院(あわら市) ☎73-3323	伊藤クリニック(丸岡町) ☎66-1251
17日(日)		大嶋医院(三国町) ☎82-6677 つちだ小児科(丸岡町) ☎67-8306	友田医院(春江町) ☎51-0343
18日(月・祝)		青藤耳鼻咽喉科医院(あわら市) ☎77-2277 つばさ内科クリニック(丸岡町) ☎63-5232	あわら病院(あわら市) ☎79-1211
24日(日)		宮崎病院(三国町) ☎82-1002 春江病院(春江町) ☎51-0029	木村病院(あわら市) ☎73-3323
31日(日)		三国病院(三国町) ☎82-0480 野村医院(坂井町) ☎72-1839	三国病院(三国町) ☎82-0480

診療時間 9:00 ~ 17:00 問 嶺北消防本部 ☎51-0119

市税の納付期限

■固定資産税 2期
■国民健康保険税 1期

8月1日(月)

納税相談 7月17日(日)10:00~18:00
納税課 ☎50-3024