



みんなが笑顔で暮らせるまち - 坂井市

広報

さかい



お知らせ版 No.177

パートナーシップ宣誓制度

愛はありふれて、あふれている。

坂井市は、**令和5年11月1日(水)**に「パートナーシップ宣誓制度」を導入します。一人一人の価値観や個性の違いを認め合い、全ての人権が尊重され、性の多様性への理解を進め、誰もが人生のパートナーや大切な人と安心して暮らすことができる社会を目指します。パートナーシップ宣誓制度とは、性的マイノリティの人が、互いを人生のパートナーとして宣誓したことを自治体が証明する制度です。

※この制度は、法律的な効果が生じるものではありません

宣誓手続きや制度の詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎総務課 ☎50-3010



▲市ホームページはこちら



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。
☎危機管理対策課 ☎50-3525



**「フムフム」「ワクワク」がいっぱい!
龍翔博物館の秋のイベント**

●問い合わせ 龍翔博物館 ☎82-5666

イベントの内容

とき	タイトル	内容
11月 5日(日) 10:00~11:30	【アクセサリーづくり】 気分は縄文時代! ※1	プラスチック粘土でビーズをつくり、腕輪やネックレスにしよう! 指導者:林奈緒子さん
11月12日(日) 14:00~15:00	【マジックショー】 超能力か?マジックか? 第2弾	まるで超能力のようなマジックを楽しもう! 演じ手:サイキックKさん
11月18日(土) 14:00~15:30	【文学教室】 天上の花と花筐	三国時代の三好達治について、その虚構と真実について話します。 講師:張龍二三枝さん
11月19日(日) 10:00~12:00	【モッコ刺し(刺繍)体験】 モッコ刺しの針山づくり ※2	三国町安島の海女の伝統的な刺し子を体験してみよう! 指導者:安島モッコの会
11月19日(日) 14:00~14:40	【紙しばい】 せっちゃんの紙しばい会	市に関連するお話をしよう! 演じ手:津田節江さん

※1 定員は20人で、参加費500円が必要です
※2 定員は20人で、参加費1,000円が必要です

龍
翔博物館でさまざまなワークショップやトークイベントを行います。ぜひ、見て、聞いて、つくって、お楽しみください。
とき 左記のとおり
ところ 龍翔博物館1階交流学習室
申込方法 定員があるイベントは、事前の申し込みが必要です。龍翔博物館へ電話でお申し込みください。



**【市国民健康保険加入者対象】
生活習慣病予防教室を開催します!**

●問い合わせ 保険年金課 ☎50-3031 ☎66-2940

教室のスケジュール

会場	①運動の日の日時	②食事の日の日時
東十郷コミュニティセンター	11月 7日(火) 10:00~11:30	11月14日(火) 10:00~11:30
春江中コミュニティセンター	11月12日(日) 13:30~15:00	11月26日(日) 13:30~15:00
三国コミュニティセンター	11月16日(木) 13:30~15:00	11月30日(木) 13:30~15:00
高椋コミュニティセンター	11月22日(水) 10:00~11:30	11月29日(水) 10:00~11:30

※参加費は無料で、定員は各回20人(先着順)です

電話(☎50-3031)、FAX(☎66-2940)、
メール(✉hoken@city.fukui-sakai.lg.jp)
からもお申し込みできます!



専用申込フォームはこちら

特
定健診を受けた人、健診結果を今後の生活に役立てませんか?生活習慣病予防のための健康教室です。効果を高めるため、2回(運動・食事)ともご参加ください。参加希望で治療中の人は、かかりつけ医にご相談ください。
内容 ①運動 プラス10分の運動で効果を出そう
②食事 ちょっととした工夫で食生活を変えよう
持ち物 運動しやすい服装、マスク、健診結果または市発行の健診結果レポート、①のみ水分補給できるもの、タオル
申込方法 専用の申込フォームからお申し込みください。

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。



**ヤングケアラーをご存知ですか?
子どもが子どもでいられる街に**

●問い合わせ 子ども福祉課 ☎50-3043 ☎68-0324

ヤングケアラーとは、本来大人が担うような家族の世話や家事などを日常的に行っている18歳未満の子どもたちが家族の手伝いや手助けをするのは、「あたりまえのこと・ふつうのこと」と思われるかもしれませんが、学校生活に影響が出たり、こころや体に不調が出たりする場合があります。本人や周囲の大人が問題として捉えることで、支援につながっていきます。

周囲の大人ができること
自分がヤングケアラーだと自覚のない子どもや、家庭の事情で相談できない子どももいます。いつも気にかけていること、相談にのれることを本人に伝えるだけでも助けになることがあります。

○子どもの話を聞いてあげましょう。寄り添い、話を聞くことで家族の状況を理解してあげましょう

○本人の意思を尊重した上で、下記の相談窓口につなげていきましょう

ヤングケアラーは、こんな子どもたちのことです!



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼い子どもの世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

出典:こども家庭庁 (<https://www.mhlw.go.jp/young-carer/>) (参照 2023-09-29)

お気軽にご相談ください

児童相談所相談専用ダイヤル(24時間365日)
☎24-3654
24時間子どもSOSダイヤル(子ども向け)
☎0120-0-78310
ふくいチャイルドライン(子ども向け)
☎0120-99-7777
子ども福祉課(平日8:30~17:15)
☎50-3043
福祉総合相談課(平日8:30~17:15)
☎50-3163

**11月は児童虐待防止推進月間
～オレンジリボンキャンペーン～**

児童虐待と感じたら、下記までご連絡ください。匿名でお電話できます。早期発見ができれば、問題が大きくなる前に解決できます。
児童相談所全国共通ダイヤル(24時間365日)
☎189(いちはやく)
子ども福祉課(平日8:30~17:15)
☎50-3043



子ども虐待防止
オレンジリボン運動

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。



諦めないで！参加すれば、スマホが使えるようになります！
スマホ体験型講座を無料で開催します！

●問い合わせ 情報統計課 ☎50-3027 ☎66-2935

スマートフォン
基本的な使い方や、LINE、インターネットの使い方などを学べる講座を開催します。スマホのことで抱えている悩みを解決しませんか。各コミュニティセンターを会場に開催します。スマホは貸し出し
定員
各講座7人(先着順)
申込開始
11月8日(水) 9時～
申込方法
平日9時～18時に電話で申込先へ
※1講座ごとに申し込みが必要です
申込先
スマートフォン講習会
受付窓口
☎0120-1121-525
※電話でオペレーターへお問い合わせ番号(5127)とお申し付けください
事業実施団体
株式会社HONKI*

会場	対応機種	日にち	時間	講座
三国	Android	11月20日(月)	9:30～10:30	基本①
			11:00～12:00	基本②
		11月29日(水)	9:30～10:30	基本②
		11:00～12:00	基本③	
	iPhone	12月12日(火)	9:30～10:30	基本③
			11:00～12:00	相談会
11月22日(水)		14:00～15:00	基本②	
	15:30～16:30	基本③		
	11月27日(月)	9:30～10:30	基本③	
	11:00～12:00	相談会		
春江中	Android	11月20日(月)	14:00～15:00	基本①
			15:30～16:30	基本②
		11月28日(火)	14:00～15:00	基本③
		15:30～16:30	相談会	
	iPhone	11月30日(木)	9:30～10:30	応用①
			11:00～12:00	応用②
11月22日(水)		9:30～10:30	基本②	
	11:00～12:00	基本③		
	12月11日(月)	9:30～10:30	基本③	
	11:00～12:00	相談会		
東十郷	iPhone	11月21日(火)	9:30～10:30	基本①
			11:00～12:00	基本②
		11月27日(月)	14:00～15:00	基本③
		15:30～16:30	相談会	
	Android	11月24日(金)	14:00～15:00	基本②
			15:30～16:30	基本③
11月29日(水)		9:30～10:30	応用③	
	11:00～12:00	応用④		
	12月12日(火)	14:00～15:00	基本②	
	15:30～16:30	相談会		

会場	対応機種	日にち	時間	講座
高椋	iPhone	11月21日(火)	14:00～15:00	基本①
			15:30～16:30	基本②
	Android	12月11日(月)	14:00～15:00	基本③
			15:30～16:30	相談会
		11月24日(金)	9:30～10:30	基本②
			11:00～12:00	基本③
	11月28日(火)	9:30～10:30	基本②	
	11:00～12:00	相談会		
	11月30日(木)	14:00～15:00	基本②	
	15:30～16:30	基本③		

【講座内容】

＜スマホを使い始めた人向け＞
基本①…電源の入れ方、ボタンの操作方法、電話のかけ方、カメラの使い方
＜スマホを使いこなしていきたい人向け＞
基本②…インターネットの利用方法、メールの利用方法
基本③…アプリのインストール方法、SNS(LINEなど)の使い方
＜各種行政サービスなどを使いたい人向け＞
応用①…マイナンバーカードの申請方法
応用②…マイナポータルの活用方法
応用③…コロナワクチン接種証明アプリを用いた接種証明書の発行方法
応用④…健康保険証利用の登録、公金受取口座の登録
＜個別にスマホのお悩みを相談したい人＞
相談会…講座内容に合わせた相談の受付



変わるチャンスは今！
全3回の糖尿病予防教室を開催します！

●問い合わせ 健康増進課 ☎50-3067 ☎66-2940

糖尿病
尿病は、高血糖状態が長く続くことで起こる病気と言われています。血糖が高い状態を長い間放置しておくと、血管が傷つき、動脈硬化を引き起こします。将来的に失明や足の切断、心臓病、腎不全といった重い病気につながります。糖尿病についてしっかりと学び、予防のために生活習慣や食事を見直してみませんか？

坂井市役所多目的棟1階 交流ホール
内容
糖尿病の予防について、疾病編、運動編、食事編と3回に分けてお話しします。
対象
HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)値5.6～6.4%で食事制限や運動制限がなく、糖尿病予防に関心のある人
定員
各回30人(先着順)
参加費
無料
申込期間
11月1日(水)～10日(金)
※定員に達し次第、締め切ります
申込方法
専用の申込フォームまたは、電話、FAXでお申し込みください。



専用申込フォームはこちら

とき	内容
11月26日(日) 14:00～15:30	【疾病編】糖コントロール 講師:福井中央クリニック 笈田耕治医師
12月21日(木) 14:00～15:30	【運動編】糖コントロールエクササイズ 講師:(有)パワーリンク 健康運動指導士
1月12日(金) 14:00～15:30	【食事編】糖尿病予防の食事 講師:市健康増進課 管理栄養士

色びんの分別にご協力をお願いします

●環境推進課 ☎50-3032

色
びんコンテナに、指定と異なる色のびんが多く混入しています。びんは、色別にリサイクルをして、建築土木資材やガラス容器に生まれ変わります。分別しないと、リサイクル後の品質に支障が出てしまいますので、色びんの分別廃棄にご協力をお願いします。

を願います。
○びんは4色(白・透明、茶・緑、黒に分けて、コンテナの指定の色と異なる色びんを入れない
○無色透明のびんは白びんコンテナに入れる
※陶磁器製の白色びんは燃やせないごみとして出してください



上下水道料金を改定します

●問い合わせ 上下水道課 ☎50-3130 ☎67-2956



詳しくはこちら

上
水道事業の経営健全化を図るため、上下水道料金を、令和6年4月から1年間は現行料金より1割、令和7年4月から現行料金より2割、段階的に引き上げます。これに伴い、料金改定の必要性や改定後の料金を説明する住民説明会を開催します。事前の申し込みは、不要です。どの会場でも自由に参加できますので、お気軽にご参加ください。詳細はチラシなどでもお知らせします。

会場	第1回	第2回
三国コミュニティセンター	11月22日(水) 14:00～	12月 7日(木) 18:30～
高椋コミュニティセンター	11月28日(火) 14:00～	12月11日(月) 18:30～
春江中コミュニティセンター	11月30日(木) 14:00～	12月14日(木) 18:30～
坂井市役所	12月 1日(金) 14:00～	12月 5日(火) 18:30～

開催 event information

「いい遺言の日」講演会・相談会

令和6年4月に相続登記が義務化されます。これを機に相続や遺言について考えてみませんか。

とき 11月15日(水)
講演会 午後2回開催
相談会 13:30~16:30

ところ 福井春山合同庁舎 (福井市春山1-1-54)

参加費 無料
申込方法 電話で下記へ
☎福井地方務局総務課 ☎22-5174

介護の基本を学ぼう！ 介護入門的研修・就職面談会

介護で困った時に利用できる相談窓口や介助方法など、介護の基礎知識を身に付けて、家庭や地域で生かしませんか？

ライフスタイルに合わせた介護施設での短時間勤務「ちよこつと就労」のご案内もします。

とき 11月17日(金)
研修 10:15~14:30
面談会 14:30~16:00

ところ ゆりの里公園

参加費 無料
持ち物 筆記用具、動きやすい服装

申込期限 11月10日(金)
申込方法 電話で下記へ
☎県社会福祉協議会福祉人材課 ☎28-3180



若者・氷河期世代応援就職相談会

就職の悩みについて、相談を受け付けます。相談は無料で、事前申し込みが必要です。

とき 11月22日(水)
10:00~15:30
※相談時間は1組45分

ところ ハローワーク三国

対象 50歳前後までの人やその家族

申込期限 11月13日(月)
申込方法 専用の申込フォームからお申し込みください



専用申込フォームはこちら

☎福井市しごと支援課 ☎20-5321

子育てママのための就職説明会

再就職を希望する子育て中の女性を対象とした合同就職説明会を開催します。託児所あり。お気軽にご参加ください。

とき 11月28日(火)
午前の部 9:55~12:00
午後の部 13:35~15:40

ところ 福井市健康管理センター (福井市城東4-14-30)

内容 ・企業概要説明会
・個別面談会

対象 嶺北在住の子育て中の女性

定員 各部10人(抽選)
申込期限 11月17日(金)
申込方法 専用の申込フォームからお申し込みください



専用申込フォームはこちら

☎福井市しごと支援課 ☎20-5321

全国育樹祭記念行事 国民参加の森林づくりシンポジウム

来年秋に開催される第47回全国育樹祭を記念して、基調講演やパネルディスカッションを開催。基調講演には、テレビや映画などで活躍されている俳優の石丸謙二郎さんをお招きします。ぜひご参加ください。

とき 11月26日(日)
13:30~16:30

ところ ハートピア春江

定員 300人(先着順)
申込期限 11月12日(日)
申込方法 専用の申込フォームからお申し込みください



専用申込フォームはこちら

☎第47回全国育樹祭福井県実行委員会事務局(県森づくり課内) ☎20-0767

福井脳卒中県民講座

脳卒中予防の極意について分かりやすく楽しく学ぶことができる講座です。事前申し込みは不要です。

とき 11月26日(日)
14:00~16:00

ところ 磯部コミュニティセンター

講演 「脳卒中予防十か条を読み解く」

講師 福井大学医学部附属病院 脳神経内科 山村修医師

公演 「カ・ル・タ ~予防の極意伝えます~」
ミュージカル劇団 ドラゴンファミリー

参加費 無料
☎健康増進課 ☎50-3067



自ら考え、実践する賢い消費者！ 坂井市消費者フェスタを開催します

●問い合わせ 市消費者センター ☎50-3029

【坂井市消費者フェスタ内容・タイムスケジュール】

コーナー	時間	内容
多重債務無料相談会※	10:00~12:00	司法書士と消費生活相談員がご相談を受けます
クイズラリー	10:00~13:00	回答者先着50人に粗品をプレゼント！
学習・展示	10:00~15:30	・坂井高校生が「絶滅危惧種の保全活動」を発表 ・北陸電力による個別相談会 ・家庭のはかりの精度点検を実施します(体重計・キッチンスケールを当日持参ください) ・最新の消費者トラブル など
無料体験教室	11:00~13:00	エコでかわいい小物(マイバッグ、コースター、消臭ポッド)を作ってみよう
販売	11:00~15:00	お惣菜、葉っぱ寿司、金ゴマ入焼菓子を販売
消費者講座	13:00~14:30	「食の安心・安全」について ~消費者のエンパワーメント~ 講師:元消費者庁長官 阿南久さん 終了後はお楽しみ抽選会をします

※事前予約が必要です。電話で市消費者センターへお申し込みください

消費者講座や学習・展示会を通して、私たち消費者を取り巻く現状について最新の事例などをご紹介します。私たちが、毎日の消費生活に関心を持つことは、将来の社会づくりにもつながっていきます。商品やサービスを選択する目安、消費者トラブルに遭わないための注意

意点、消費者トラブルに遭った時の解決法などについて、今一度考えてみませんか。イベントでは、坂井高校生の発表や無料体験教室もありますので、ぜひご来場ください。

とき 11月11日(土) 10時~16時

参加費 無料

働きませんか 税務事務のアルバイト

●問い合わせ 税務課 ☎50-3023

課 税資料の整理や、データ入力、確定申告会場での補助作業をお手伝いいただきます。細かい文字を判読し、パソコンに入力する作業があります。簡単なパソコン操作ができる人が対象です。

募集人数 2人

勤務地 坂井市役所本庁

勤務期間 令和6年1月19日(金)~3月18日(月)

勤務時間 平日 8時30分~17時00分
賃金 時給940円

※別途通勤手当を支給
選考方法 一次(書類)、二次(面接)
申込締切・方法 11月22日(水)までに履歴書を税務課へ提出
申込先 税務課
坂井町下新庄1-1-1

令和5年4月以降に結婚した人が対象！ U29夫婦支援事業が始まります！

●問い合わせ 結婚応援課 ☎50-3018 ☎66-2935

県 独自制度の拡充事業として、U29夫婦支援事業が始まります。

対象 次の全てに該当する夫婦に30万円が支給されます。
○令和5年4月1日~令和6年3月31日に婚姻届を提出し、受理された夫婦
○夫婦ともに坂井市に住民登録がある
○婚姻日における年齢が夫婦共に39歳以下、かついずれかが29歳以下の夫婦
○夫婦の合計所得が500万円未満(奨学金を返還し)

申請期限 令和6年3月31日(日)

注意事項
◇U25夫婦支援事業に該当する夫婦は、10万円に加えて30万円を支給します
◇既にU25夫婦支援事業を申請されている場合でも、U29夫婦支援事業への申請が必要となります
◇その他にも要件がありますので、一度お問い合わせください

募集
invite information

平和を守る自衛官になりませんか

詳しくは、自衛隊福井地方協力本部ホームページをご覧ください。受験資格の年齢は令和5年4月1日現在の年齢です。

- 高等工科学校生徒(一般)
応募資格 男子で中卒(見込含) 17歳未満
応募期限 令和6年1月5日(金)
- 一般曹候補生
応募資格 18歳以上33歳未満
応募期限 11月30日(木)
- 自衛官候補生
応募資格 18歳以上33歳未満
応募期間 随時

自衛隊福井募集案内所 ☎24-3702

坂井市長杯卓球バレー交流大会 参加チーム募集

とき 11月19日(日)
ところ 春江西コミュニティセンター
参加費 100円/人
申込締切 11月5日(日)
申込方法 電話かメールで下記へ
坂井市卓球バレー協会事務局 長谷川 ☎090-8091-7659
✉tossama5971@gmail.com

お知らせ
information

福井県最低賃金のお知らせ

県内で働く全ての労働者とその使用者に適用されます。
時間額 931円
福井労働局労働基準部賃金室 ☎22-2691

11月9日(木)は119番の日

119番通報の5つのポイント

- ①「火事です」または「救急です」とはっきり言ってください。
- ②「場所は〇〇市〇〇町〇〇区〇〇番地です」など住所を正しく伝えてください。
住所が分からない場合は、目印となる建物や公園、交差点名などを伝えてください。
- ③「〇階建てのアパートの〇階〇号室が火事です」など、何が(誰が)どうしたかを正確に分かりやすく伝えてください。
- ④氏名を伺いますので、「名前は〇〇〇〇です」と伝えてください。
- ⑤通報後しばらくの間は、携帯電話の電源を切らずに現場の近くで安全な場所に待機してください。
※再確認する場合があります

嶺北消防本部 ☎51-0119

**一人で悩んでいませんか
女性の人権ホットライン**

職場でのいじめ、ストーカー、セクハラ、パートナーからの暴力など、女性が気軽に相談できる専用の相談窓口です。受付時間を延長し、土日も開設します。

日にち	時間
11月15日(水) 11月16日(木) 11月17日(金) 11月20日(月) 11月21日(火)	8:30～19:00
11月18日(土) 11月19日(日)	10:00～17:00

女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

福井地方法務局人権擁護課 ☎22-4210

ごみの野外焼却は禁止です

ごみを野外で焼却する行為は、禁止されています。違反した場合には、罰則の対象となります。農業のために、一部例外として認められている焼却行為も、煙や悪臭などで苦情が出た場合は、近隣に悪影響を及ぼすと、違法になります。風向きや焼却量など、十分に注意しましょう。枝や枯れ草などは燃やせずに市のごみ収集に出すか、清掃センターに持ち込んでください。

環境推進課 ☎50-3032

かかりつけ薬剤師・薬局を決めましょう！

かかりつけ薬剤師・薬局を持つとこんな良い事があります！自宅の近くやいつも行く薬局などを選びましょう。
○薬の重複や飲み合わせを確認できる！
複数の病院に行っている場合でも、自分の選んだ一カ所の薬局で処方してもらうことで、同じ作用の薬の重複や飲み合わせなどをチェックしてくれるため、安全に使用することができます。
○飲み忘れや飲み残しが少ないよ
うアドバイス！
複数薬の飲み忘れや飲み残しで困ったときは、薬剤師が医師と相談して、飲みにくい薬を変更したり、飲む回数を減らしたり、生活に合った方法を提案してくれます。

○市販薬などの相談も！
風邪のひきはじめや発熱した時、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いをしてくれます。また、介護関連商品の不安や心配事の相談もできます。
健康増進課 ☎50-3067

めざせ！どくしょめいじん本を読もう！

市内4つの図書館で本を借りると、スタンプを1日1個押すことができます。スタンプを集めると、認定証をプレゼント！
とき ～12月10日(日)
ところ 各市立図書館
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

開催
event information

朝活エアロ教室

有酸素運動で脂肪燃焼！温まった体でストレッチ。幅広い年代の人に楽しんでいただける初心者向けプログラムです！
とき 毎週金曜日 9:30～10:30
※祝日休講
ところ 三国体育館
対象 一般
参加費 4回2,000円チケット制
持ち物 タオル、飲み物など
申込方法 電話で下記へ
三国体育館 ☎82-4686

税理士による無料税務相談

税務、会計に関する一般的なご相談に応じますので、お気軽にお立ち寄りください。
とき 11月11日(土) 13:00～16:00
ところ アル・プラザ アミ
北陸税理士会三国支部 酒井 ☎67-0313

多重債務者無料相談会

司法書士と消費生活相談員が相談に応じますので、お気軽にお立ち寄りください。事前申し込みが必要です。空いていれば当日も受け付けします。
とき 11月11日(土) 10:00～12:00
ところ いねす ※坂井市消費者フェスタ会場内
申込方法 電話で下記へ
消費者センター ☎50-3029

こばたあし
**小葉田淳記念文庫講演会
「家康の時代における坂井」**

丸岡町出身の歴史学者、小葉田淳氏の業績を記念して、歴史講演会を開催します。
とき 11月11日(土) 13:30～15:00
ところ 高椋コミュニティセンター
講師 角 明浩氏(市龍翔博物館 学芸員)
参加費 無料
申し込み 不要
丸岡図書館 ☎67-1500

お薬屋さんのもの忘れカフェ

認知症チェックテストや対処法アドバイス、お薬の相談を行います。お薬手帳をお持ちいただくと、詳しい相談ができます。
とき 11月21日(火) 13:30～15:30
ところ 三国図書館
講師 リフレ調剤薬局 薬剤師
参加費 無料(飲み物代は別途)
申し込み 不要
三国図書館 ☎81-2900

**歯科衛生士さんから学ぶ
口腔体操と音読教室**

オーラルフレイルの説明と簡単な口腔体操を教えます。また、図書館員と音読体験をします。
とき 11月22日(水) 10:30～11:30
ところ 丸岡図書館
参加費 無料
申込方法 電話で下記へ
丸岡図書館 ☎67-1500

【1月分の体育施設利用】一般予約受付 12月1日(金) 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	丸岡運動公園内施設、テニスコ場(鳴鹿・情報団地)
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
	その他の施設	春江体育館 ☎51-4242	日東シンコースタジアム丸岡 ☎67-4040
坂井町内	坂井町内全体育施設	坂井体育館 ☎68-0123	磯部小学校、丸岡南中学校
			春江B&G海洋センター ☎51-6166
			その他の施設(今福、武道館含む)
			丸岡体育館 ☎66-8920

※施設空き状況は市スポーツ協会ホームページ内「さかさポナビ」よりご確認ください。また、オンライン予約ができます。詳しくは、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 FAX81-2198 丸岡図書館 ☎67-1500 FAX67-1501
春江図書館 ☎51-8810 FAX51-8815 坂井図書館 ☎67-2666 FAX67-2699

11月の休館日

2日、6日、13日、20日、27日
※5日(古城マラソンのため、丸岡図書館のみ休館)

柴田 ケイコ『しろくま』シリーズ原画展開催

入場は無料、申し込みは不要です。
詳しくは図書館ホームページ、または各図書館へお問合せください。

とき 11月9日(木)～19日(日)
9:30～18:30
※入場は18:00まで
※13日(月)は休館日
ところ ハートピア春江

『おいしそうなしろくま』『あま～いしろくま』

柴田 ケイコ/作・絵 【PHP研究所】



食べることが大好きな、くいしんぼうのしろくまは、「食べもののなかにはいつてみたら、どんな感じかな？」と想像してみることにしました。さて、どうなるかな？

「柴田 ケイコ」おすすめ特集

おすすめ図書 4館どこでも借りられます。

『パンどろぼう』

柴田 ケイコ/作 【KADOKAWA】



パンどろぼうは、おいしいパンを食べるのが大好き。ある日、パンどろぼうは、森の中で「せかいいちおいしい」と書いてあるパン屋さんを見つけた。さっそくパン屋にのびこんで、焼き立てパンをぬすんだけれど…。

『ぼめちゃん』

柴田 ケイコ/著 【白泉社】



ぼめちゃんは、ふかふかの体に長いまつ毛がチャーミングポイントのわんちゃん。「ぐーすーびー」と寝ていたら、寒そうなおねずみくんがやってきて…。敬語を使うふしぎなポメラニアン・ぼめちゃんの絵本。

『パンダのおさじとフライパンダ』

柴田 ケイコ/作 【ポプラ社】



フライパンダは、呪文ひとつでどんな料理も「パンダ料理」に変える不思議なフライパン。でも、使い方を守らないと大変なことに…！小さなパンダのおさじが届ける、不思議で楽しいパンダ道具のおはなし。

『めがねこ』

柴田 ケイコ/作 【手紙社】



毎日いろんなお客さんにあっためがねを作っている、めがねこ。ある日、めがねこがつかれてウトウトしていると、ねずみ3兄弟がやってきて、めがねを盗もうとしていたのです！その理由を聞いてみると…。

子育て支援センターからのお知らせ

詳しくは、各子育て支援センターへ
三国 ☎81-6550
丸岡 ☎67-4157
坂井 ☎68-4188
※オンラインで予約できます

★子育てマスター講座(10:30～11:30)

「心と体を癒そう」(要予約)

講師:野田 知永美氏(子育てマスター)

とき	ところ
11月 7日(火)	三国子育て支援センター
11月 9日(木)	丸岡子育て支援センター
11月10日(金)	坂井健康センター

★子育て相談日(10:30～11:30)

とき	ところ
11月 7日(火)	坂井健康センター
11月14日(火)	丸岡子育て支援センター
11月17日(金)	三国子育て支援センター

「ことばの発達について」(要予約)

講師:酒井 直子氏(言語聴覚士)

とき	ところ
11月 8日(水)	三国子育て支援センター
11月 9日(木)	坂井子ども園内支援センター
11月21日(火)	丸岡子育て支援センター

★土曜開放デー(9:00～12:00)

対象 0～3歳の子どもとその保護者

とき	ところ
11月11日(土)	三国子育て支援センター
11月18日(土)	丸岡子育て支援センター

一般書

- 藤原道長の権力と欲望 倉本 一宏
- 一冊でわかるオランダ史 水島 治郎/監修
- 全国水害地名をゆく 谷川 彰英
- 自分で自分の介護をする本 小山 朝子
- 太平洋戦争・提督たちの決断 半藤 一利
- 列車トイレの世界 清水 治
- レシート探訪 藤沢 あかり
- かがくいひろしの世界 プロンズ新社/出版
- なぜ、おかしな名前はパピポポが多いのか? 川原 繁人
- シルバー川柳 天真らんまん編 みやぎシルバーネット/編
- からさんの家 まひろの章 小路 幸也
- 球形の囁き 長岡 弘樹

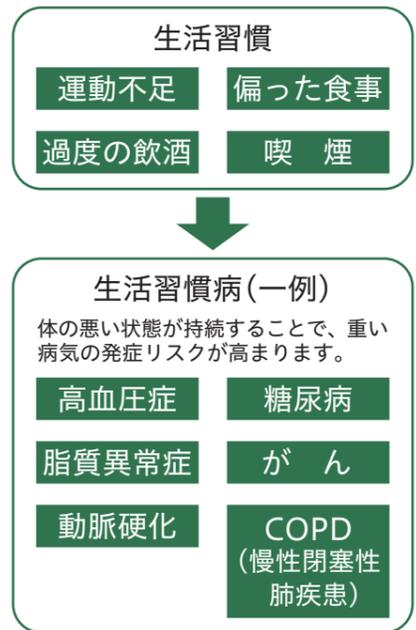
児童書

- おだんごダイブ 大塚 健太/文 小池 壮太/絵
- えほんのしゅやくはなにたろう? おおの こうへい
- けものみちのいわ 水尻 紅美子/作 げみ/絵

健康アドバイス health

変わるチャンスは今！生活習慣病予防と行動変容について

人は誰かに言われてもなかなか行動を変えにくいものです。まして長年培ってきた生活習慣は簡単に変わるものではありません。また、人から言われてやっていると、行動を変えようとしても続きません。行動を変えようとしても、まずは自分事として捉え、本気で改善しようと思えないと、生活習慣は変わりにくく、たとえ改善したとしても続きません。「最近、運動不足だな」「食事のバランスがとれていないな…」そう思っていたとしても、あなたはいつ行動を変えられますか？



自分の体や健康のことを、自分事として考えよう！

- 集団健診で自分の体を知ろう！
→健診をまだ受けていない人は、下記の「健康カレンダーミニ」をご参照ください。
- 健診などの結果を確認して、自分を変えよう！
→健診結果で糖尿病の値が気になる人は、4ページ「糖尿病予防教室開催のお知らせ」を参照し、教室にご参加ください。

■健診のあとの行動に注目
行動を変えるきっかけの1つとなるのが、自分の体のことを知ること。健診の後、結果をみて放っておくのか、何かしら行動に移すのか、ここが分かれ道です。
糖尿病を例に挙げると、肥満の人が、血糖値に異常が出る前に行動に移すのと、悪化してから行動に移すのでは、食事を含めて生活上の制約が大きく異なり、人生の質にも違いが出てきてしまいます。

健康カレンダー

11月のご案内

問い合わせ 健康増進課 ☎50-3067 FAX66-2940

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】

心理相談員による個別相談を、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17時までに電話で予約してください。
※原則、既に医療機関に相談されている人は予約できません

とき	ところ	相談時間
11月13日(月) ①13:30～②14:30～	坂井健康センター	50分
11月17日(金) ①9:30～②10:30～		

集団健(検)診を実施します【要予約】

健康な暮らしのために、定期的に健(検)診を受けましょう。詳しくは、市ホームページでご確認ください。

健(検)診	日にち	受付時間	ところ
健康診査・肺がん・肝炎検査など	11月 1日(水)	8:30～11:30	霞の郷
	11月 9日(木)	8:30～11:00	高椋コミュニティセンター
	11月15日(水)	13:00～15:30	春江西コミュニティセンター
胃がん	11月 9日(木)	8:00～10:30	高椋コミュニティセンター
	11月14日(火)	8:00～10:30	坂井健康センター
乳がん	11月14日(火)	8:30～11:00	坂井健康センター

【申込方法】電話または健(検)診予約専用サイトから申し込み

申込先(電話受付は平日8:30～17:15)

- 特定健診について
保険年金課 ☎50-3031
- 基本健診・後期高齢者健診・がん検診について
健康増進課 ☎50-3067



▲予約専用サイトはこちら



11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 ☎総務課☎50-3010	
10日(金) 13:30～16:00	いちい荘
20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	
14日(火) 13:30～15:00	三国コミュニティセンター
15日(水) 13:30～15:30	高棕コミュニティセンター
21日(火) 13:30～15:30	春江中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	
6日(月) 13:00～16:00	いきいきサロンセンターあい愛
14日(火) 13:00～16:00	坂井市役所丸岡支所
15日(水) 13:00～16:00	いちい荘
30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30分間	
結婚相談 ☎市婦人福祉協議会会長山崎☎090-2123-0622	
1,15日(水) 13:00～16:00	春江中コミュニティセンター
2,16日(木) 13:00～16:00	坂井老人福祉センター
4,18日(土) 10:00～15:00	さかい男女参画センター
6,20日(月) 13:00～16:00	霞の郷
13,27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 (あわら市春宮2丁目21-17)	
2,16日(木) 14:30～16:30	坂井健康福祉センター
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

ポートレース三国 11月の開催日

	本場	場外	有料席
1日(水)			
2日(木)			
3日(金・祝)			
4日(土)	☆♥ ヴィーナスシリーズ 第15戦 三国プリンセスカップ	G1 徳山	☆芦屋
5日(日)		GIII 尼崎	
6日(月)			
7日(火)		多摩川	☆鳴門
8日(水)		びわこ	
9日(木)			
10日(金)			
11日(土)			
12日(日)		多摩川	
13日(月)	☆♥ 新東通信杯	G1 常滑	☆♥ GIII 芦屋
14日(火)		尼崎	
15日(水)		♥びわこ	☆徳山
16日(木)			
17日(金)			
18日(土)			
19日(日)			
20日(月)			
21日(火)		戸田	
22日(水)	SG第26回 チャレンジカップ GII第10回 レディース チャレンジカップ	平和島	☆唐津
23日(木・祝)		常滑	
24日(金)			福岡
25日(土)		浜名湖	☆芦屋
26日(日)			
27日(月)			
28日(火)			
29日(水)			
30日(木)	☆カニ坊チャンネル杯	G1 鳴門	♥GIII常滑 ☆芦屋

★ナイターレース
★女子レース
★モーニングレース

左記以外の開催情報については、ポートレース三国ホームページをご覧ください。

坂井チャンネル(121ch) 11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「わかかこども園」 ・日本一短い中学生の手紙「丸岡中学校陸上部」 ・ソラカラフル「九頭竜川くだり」他
6:20 【文字】お知らせ	
6:30 さかいの壺	
7:00 凄ロック! または 寄り道さんぼ	●5日～14日 (再放送は15日～24日) ・虹色キッズ「すずらんこども園」 ・缶チャレ! 「三国手話スクールあゆみ」 ・てるとこ! 他
7:20 【文字】お知らせ	
7:30 映像玉手箱	
8:00 さかいの壺(再)	●15日～24日 (再放送は25日～翌月4日) ・虹色キッズ「春江みどり保育園」 ・コミセン講座「食改さんと作るふるさとさかいの伝承料理②」他
8:30 さかいの壺	
9:00 スポットライトさかい	
10:00 【文字】赤ちゃん誕生・お悔やみ情報	●25日～翌月4日 (再放送は翌月5日～14日) ・虹色キッズ「坂井こども園」 ・日本一短い中学生の手紙「春江中学校女子バレー部」 ・ソラカラフル「えちてつ駅めぐり(予定)」
10:20 【文字】お知らせ	
10:30 さかいの壺	
11:00 凄ロック! または 寄り道さんぼ	●15日～24日 (再放送は25日～翌月4日) ・虹色キッズ「春江みどり保育園」 ・コミセン講座「食改さんと作るふるさとさかいの伝承料理②」他
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	●25日～翌月4日 (再放送は翌月5日～14日) ・虹色キッズ「坂井こども園」 ・日本一短い中学生の手紙「春江中学校女子バレー部」 ・ソラカラフル「えちてつ駅めぐり(予定)」
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	●15日～24日 (再放送は25日～翌月4日) ・虹色キッズ「坂井こども園」 ・日本一短い中学生の手紙「春江中学校女子バレー部」 ・ソラカラフル「えちてつ駅めぐり(予定)」
14:00 さかいの壺(再)	
14:30 さかいの壺	
15:00 凄ロック! または 寄り道さんぼ	●15日～24日 (再放送は25日～翌月4日) ・虹色キッズ「坂井こども園」 ・日本一短い中学生の手紙「春江中学校女子バレー部」 ・ソラカラフル「えちてつ駅めぐり(予定)」
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	●15日～24日 (再放送は25日～翌月4日) ・虹色キッズ「坂井こども園」 ・日本一短い中学生の手紙「春江中学校女子バレー部」 ・ソラカラフル「えちてつ駅めぐり(予定)」
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	●15日～24日 (再放送は25日～翌月4日) ・虹色キッズ「坂井こども園」 ・日本一短い中学生の手紙「春江中学校女子バレー部」 ・ソラカラフル「えちてつ駅めぐり(予定)」
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	●15日～24日 (再放送は25日～翌月4日) ・虹色キッズ「坂井こども園」 ・日本一短い中学生の手紙「春江中学校女子バレー部」 ・ソラカラフル「えちてつ駅めぐり(予定)」
19:00 凄ロック! または 寄り道さんぼ	
19:20 【文字】お知らせ	
19:30 映像玉手箱	●15日～24日 (再放送は25日～翌月4日) ・虹色キッズ「坂井こども園」 ・日本一短い中学生の手紙「春江中学校女子バレー部」 ・ソラカラフル「えちてつ駅めぐり(予定)」
20:00 さかいの壺(再)	
20:30 さかいの壺	
21:00 スポットライトさかい	●15日～24日 (再放送は25日～翌月4日) ・虹色キッズ「坂井こども園」 ・日本一短い中学生の手紙「春江中学校女子バレー部」 ・ソラカラフル「えちてつ駅めぐり(予定)」
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	●15日～24日 (再放送は25日～翌月4日) ・虹色キッズ「坂井こども園」 ・日本一短い中学生の手紙「春江中学校女子バレー部」 ・ソラカラフル「えちてつ駅めぐり(予定)」
23:00 凄ロック! または 寄り道さんぼ	
23:20 【文字】お知らせ	
23:30 映像玉手箱	●15日～24日 (再放送は25日～翌月4日) ・虹色キッズ「坂井こども園」 ・日本一短い中学生の手紙「春江中学校女子バレー部」 ・ソラカラフル「えちてつ駅めぐり(予定)」
0:00 放送終了	

凄ロック!

●～14日
・坂井市龍翔博物館

寄り道さんぼ

●15日～翌月4日
・丸岡町長畝地区(予定)

スポットライトさかい

●1日～14日
・トークショー「私とデザインの仕事」
●15日～
・健康講座「ライフステージに合わせた健康づくり」

映像玉手箱

・市長定例記者会見 他

※市長記者会見の日程は、市ホームページまたは電子番組表(EPG)でご確認ください

番組内容の詳細は、市ホームページまたは電子番組表(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

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
11月3日(金・祝)		藤田医院(あわら市) ☎78-7133 石黒皮膚科クリニック(春江町) ☎51-6700	キムクリニック(丸岡町) ☎67-3000
5日(日)		坪田皮膚科クリニック(あわら市) ☎50-3615 大野内科消化器科医院(春江町) ☎51-8170	春江病院(春江町) ☎51-0029
12日(日)		金津産婦人科クリニック(あわら市) ☎73-3800 野村医院(坂井町) ☎72-1839	ささはら整形外科(丸岡町) ☎68-1211
19日(日)		奥村医院(あわら市) ☎73-0171 春江病院(春江町) ☎51-0029	宮崎病院(三国町) ☎82-1002
23日(木・祝)		藤井医院(三国町) ☎82-1113 はるぞら内科クリニック(春江町) ☎50-6326	にしの整形外科クリニック(あわら市) ☎97-5524
26日(日)		加納病院(あわら市) ☎73-1001 豊田内科医院(春江町) ☎51-8181	木村病院(あわら市) ☎73-3323

診療時間 9:00～17:00 ☎嶺北消防本部☎51-0119

市税の納付期限 ■国民健康保険税 5期

11月30日(木)

納税相談 11月19日(日)10:00～18:00
税務課☎50-3024