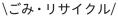


# 点さかし



∖各種アプリ/







\図書館/



\停留所検索/



\坂井ほや丸X/



# LINEで 坂井市を

\ファンクラブ/



\広報・配布文書/



お届け

\オンライン手続き/



\各種通報/



坂井市

LINE 公式アカウント

もっと手軽に、 身近に坂井市を…

**身近に収井巾**で

\ \



\コミセン検索/

\自治会サポ! /



\坂井市WebMap/

\キャンペーン/



市ではLINEを活用し、市政情報を配信しています。 メニューから簡単に、必要な情報を受け取れます。



▲公式ラインの 登録はこちら

プレゼントキャンペーン実施中!詳しくは4ページへ



#### 防災サポ! 防災情報ポータルアプリ

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。 ⑩危機管理対策課 ☎50-3525



宅や空き家の取得・



0

▲相談窓口や空

クはこちら

き家情報バン

#### 住宅の耐震化や空き家の取得 ・活用などを支援します!

●問い合わせ 都市計画課 250-3052 267-7522 空家対策室 250-3036 266-2935

詳しくは、

活用したいと考えてい しょう。 は、 売買や賃貸といった形で利 震化を行い、 ■空き家情報バンクを活用 使わなくなった空き家を ぜひ空き家情報バ

性が不足しています。 の命を守るため、住宅の耐 による倒壊から自分や家族 た木造住宅の多くは、 木造住宅の耐震化 昭和5年以前に建築され 地震に備えま



詳細はこ ちら

お問

合わ

をご覧いただくか、 額などが変わ 契約前に行ってください。 補助します。 せください。 改修・解体などにか 要件によって補助 かる費用の一部を 市ホー かりますので、 申請は、 ムペ 必ず ージ

なお、

#### 【都市計画課所管 補助金一覧】

る

に登録してください。

対 象	補助事業名	補助額	申請期間
	木造住宅耐震診断補助(一般診断法)	9万2,000円(個人負担1万円)	
診断・改修	木造住宅耐震診断補助(伝統診断法)	55万4,400円 (個人負担6万1,600円)	5月7日(火)
	木造住宅耐震改修補助※	最大150万円	~5月24日(金) ※申込多数の場合は、
		最大20万円(除却の場合)	
その他	危険ブロック塀除却支援事業	最大60万円 (県産材を活用した建替えの場合)	抽選
	吹付けアスベスト調査事業	最大25万円	

耐震

地震

※木造住宅耐震改修補助は、【住宅の部分的な改修】も補助対象です。部分改修の場合、比較的安価になる可能性があります

#### 【空家対策室所管 補助金一覧】

対 象 補助事業名		補助額	申請期間	
中古	住宅の購入	多世帯近居の中古住宅取得支援事業	最大75万円	
同居	リフォーム	多世帯同居のリフォーム支援事業	最大90万円	
3	建替え	旧耐震住宅建替え除却支援事業	最大30万円	
			★最大130万円	
空き家	購入	空家取得支援事業	最大230万円 (安心R住宅取得の場合)	5月7日(火) ~12月20日(金)
―――――――――――――――――――――――――――――――――――――	1174-1	你觉让被干掉市类	★最大130万円 (居住目的の場合)	
レ	ン		最大60万円 (賃貸目的の場合)	
録	借りる	空家活用定住促進事業	最大2万円/月(1年間)	~令和7年2月28日(金)
ク登録物件	家財処分	空家家財処分支援事業	最大10万円	
L.,	診 断	空家診断促進事業	最大3万5,000円	5月7日(火)
危険な 家の解	な状態の空き 異体	空家除却支援事業	最大100万円	~12月20日(金)
管理代 利用	代行サービス	空家適正管理促進事業	最大3万6,000円	~12月20日(金)

<sup>※ ★</sup>同士は併用が可能です

やイベントを紹介するコーナーです。

の高

い広告媒体です。市で

募集期限

枠につき20万円

5月15日(水)

用される宣伝効果

掲載料

は、市内全域で使やせるごみ収集袋

募集枠数

2 枠

※申込多数の場合は、

抽選



#### 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

坂井市

※色は、青1色

●問い合わせ 環境推進課 250-3032 2066-2940

てみませんか。

れます

ごみ袋」の作製費に充てら

広告掲載料は「坂井市指定

事業所などの宣伝に利用し広告を募集します。お店やは、ごみ袋に掲載する有料

坂井市指定ごみ袋のうち「もやせるごみ収集袋」(45以・25以・15以)

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 (45%)大	縦16cm×横20cm	330万枚
もやせるごみ収集袋 (25%)小	縦12cm×横15cm	80万枚
もやせるごみ収集袋 (15%)特小	縦10cm×横12cm	8万枚

※作製枚数は、予定数です



対

象

市内在住の親子

家族などが亡くな

(たけくらべ広場奥) 木育ガーデンPLAY

# 【広告掲載位置】

※詳しくは、 17時15分まで ください 境推進課へお問 ジをご覧いただく 市ホ い合わ、一人ペ せ環

#### ご遺族サポート窓口 「よりサポ」を開設します

までに、

専用の申込フォ

とっても効果的だね。皆さんがよく使うものな皆さんがよく使うものない。

●問い合わせ 市民生活課 50-3030

予約方法 予約人数 ※休日、 開設日時 ところ 口を開設します。 遺族を支援するサポ 続きを円滑にするため、 除く 来庁希望日 1 日 4 でのさまざまな手 祝日、 組(事前予約制) 坂井市役所本庁 月 の3開庁 年 金曜日 末年始を 日前 · ト 窓

よりサポ… ご遺族のより所として より添いながら よりスムーズな手続きをサポート ※予約開始日は5月1日(水)~

※サポート窓口を利用せず、これまで 通り、各課担当窓口で手続きを行う こともできます

※申込フォー サポー る「ご遺族のための手続き を提出した時にお渡しす から予約してください。 されています トブッ ムは、 2 に掲載 死亡届

#### 木こりのmokuikuがっこう(1学期) 参加者募集!

●問い合わせ 林業水産振興課 250-3154

んか。 ح 13 5月18日(土) 16 16 (土) き 丸太切り、木のおのこのコマ打ちや 16時30分

ろさや魅力を学んでみませ 事を体験して、森のおもし 森にまつわる木こりのお仕 ージをご覧ください。 詳しくは、市ホ もちゃ作りなど、

軍手、

タオル、

水筒など

5月8日

水)

参加費 定

持ち物 ※保険代込み 30人程度

▲申し込み はこちら

※申込多数の場合は、 抽選

ところ

お申し込みくださ 専用の申込フ オ  $\Delta$ か

申込方法 申込締切

広報 さかい お知らせ版 令和6年4月号

3 広報 さかい お知らせ版 令和 6 年 4 月号



#### 再び安心して暮らすことができるよう 坂井市犯罪被害者等支援条例を制定しました

■生活支援助成金

者に10万円を支給します。 犯罪被害を受けた犯罪被害 犯罪被害者および一定の性 犯罪被害で重傷病を負った犯罪被害者の遺族に30万円

犯罪被害により死亡した

■見舞金

金の支給

舞金・生活支援助成

●問い合わせ 危機管理対策課 250-3525 266-4837

周囲の偏見や心無い言動 ※見舞金および生活支援助 の一部を助成します。 となった場合は、その経費 が生じた場合、転居が必要 の家庭における保育に支障 犯罪被害者への理解を 犯罪被害に遭われた人は 日以降の犯罪被害が対象 令和6年4 月

#### 【犯罪被害に遭って悩んでいたら…】

相談先	電話番号	相談内容
公益社団法人福井被害者支援セ ンター	0120-783-892 (月〜土 10:00〜16:00、 日・祝日、年末年始除く)	犯罪被害に関する電話相談、 カウンセリング、裁判等へ の付き添い
性暴力救済センター・ふくい「ひ なぎく」(福井県済生会病院内)		医師による診察・治療、関 係機関との連携
性犯罪被害相談電話(県警察)	#8103、0120-292-170 (電話相談24時間)	性犯罪などの被害に関する 相談

じた場合のほか、未就学児

家事・介護などに支障が生

動を心がけましょう。 に遭われた人に寄り添う行 ことがあります。 犯罪被害

進することを目的として、

坂井市犯罪被害者等支援条

を制定しました。

軽減に向け

た取り組みを推

遭われた人の被害

犯罪被害に

誹謗中傷などに悩まされる

の早期発見および

▲市ホーム

ページは はこちら



#### 坂井市障がい者相談員を お知らせします

●問い合わせ 社会福祉課 50-3041 68-0324

#### 市社会参加支援センター

#### 「フリースペースきずな」をご利用ください

家庭や地域の中に自分の居場所を見いだせない 人たちや、障がいのある人たちが、くつろぎの場 として自由に利用できる他、ピア・サポート事業や 障害年金相談会などを定期的に行っています。

利用時間 毎週火・水・木・金・土曜日

9:30~16:30(祝日は休みの場合あり)

丸岡町西里丸岡10-18 セントラルプラザビル2階

対 象 市内在住の18歳以上で、下記のいずれか に該当する人

- ・障害者手帳を持っている人
- ・引きこもりの状態にある、またはその心 配がある人

利用料 無料

- **週フリースペースきずな**
- **2**97-8375**2**297-8376
- ■http://goodplan.ec-net.jp/

員まで、 福祉サー ています。 談内容などの秘密は固 まざまな相談に応じま 相談に応じるため、 く守ります。 ての経験を生かしなが 当事者や保護者とし い者相談員を委嘱 心配ごとや悩み、 相談は無料で、 お気軽にご相 ある人や、 ビスなどのさ の家族から では障がい 下記相談 障 その の

#### 【 坂井市障がい者相談員 】 (敬称略)

名 前	相談区分	電話番号
小林 靖幸	身体	☎090-9760-6230
大和節子	身体(視覚)	<b>☎</b> 82-5350
上野孝子	知的	<b>☎</b> 51-2443
酒井 敏光	精神	<b>☎</b> 97-8375 (※) <b>☎</b> 97-8376

(※)市社会参加支援センター「フリースペースきずな」の連絡先で す。相談員は常駐していないため、障がい者相談員への相談で ある旨を職員に伝えてください。折り返しご連絡します

やイベントを紹介するコーナーです。

#### 軽自動車税(種別割)の 減免制度があります

詳しくは、

いる人は対象となり

税務課までお問

●問い合わせ 税務課 250-3023 266-2932

通自動車税の減免を受けてのみとなります。県税の普

うち、

うち、減免できるのは1台所有している全ての車両の

れる場合があります。なお、

(種別割)が減免さ

車は、軽自動車税に該当する軽自動

固定資産税・軽自動車税 5月10日(金)に納税通知書を発送します

※スマー

トフォ

した場合、

軽自動車税 ンなどで

●問い合わせ 税務課 250-3023 266-2932

市内に固定資産(土地、家屋、令和6年1月1日現在で

対象者

■固定資産税

10日(金)に発送します。

産税と軽自動車税 和6年度の固定資

の納税通知書を5

軽自動車を所有している人令和6年4月1日現在で |軽自動車税(種別割)

な人は、

市民生活課また

せ

納税証明書が必要

納税証明書は使用できま されている継続検査用

(種別割)の納付書に添付

の

は各支所窓口まで

※課税明細書も同封します 償却資産)を所有している人 必ず内容を確認し、大切 に保管してください

たはない。これ別有し、社会 ③公益社団法人、 ②身体障がい者用などに構 造を改造した軽自動車 どが所有し、 定の要件に該当する人な する軽自動車 (1人1台) の 障害者保健福祉手帳など 交付を受けていて、 かつ、 公益財団 使用

※納税通知書には、 ※税率については、 ています。 てください に使う納税証明書がつい 軽自動車などの継続検査 ページをご覧ください い4月号または市ホ 大切に保管 広報さ 四輪の

を配信して

います。

活用し、

市政情報

公式アカウントを

では、

L

I N E O

すでに LI

NEのお友だ

して

、ます。

坂井市

LINE 公式アカウント

①身体障害者手帳、

戦傷病

申請期間

5月10日(金)~

31日(金)

用する軽自動車

たは公益のために直接専

者手帳、

療育手帳、

い合わせください

#### 坂井市LINE公式アカウント 春のプレゼントキャンペーン この機会に友だち登録してみませんか?

●問い合わせ DX推進室 250-3019 266-2935

だお友だち登録をしていな

い人にも、

市のLINE公

らに活用していただき、ちになっている人にも、

# プレゼントが盛りだくさん**!**

6月22日(土)に芝政ワールドで開催されるGREEN FLASH Fes'24のペアチケットや、ふるさと納税で大人気の抹茶の フォンダンショコラ、ゆりの里公園内のお店のお食事券な ど、旬なプレゼントを取り揃えました。詳しくは、市ホー

5月17日(金) 23時59分

応募締切

応募方法

#### ① まずは友だち登録



二次元コードから、坂井市 LINE公式アカウントを友 だち登録してください。

# (2) 応募



「サービス・SNS | メニュー から「キャンペーン」を選択。 プレゼントキャンペーンの応 募フォームに進み、必要事項 を入力してください。

5月下旬に当 選通知書が届 きます。



当選者には、



▲市ホーム ページは こちら

式アカウントを登録して ンペーンを実施します。 らうため、 皆さんのご応募、 プレゼント お待ち 丰

広報 さかし) お知らせ版 令和 6年 4 月号

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。

### お知らせ

information

#### 5月12日(日)は 「民生委員・児童委員の日」

5月の活動月間に合わせ、「支 え合う住みよい社会地域から」 をスローガンに、民生委員・児童 委員の活動や役割を広く理解し てもらうためPR活動を行います。 ●社会福祉課**☎**50-3041

#### 5月20日(月)は開館時間を変更

三国祭のため、三国町内の体 育施設の開館時間を変更します。

施設名	開館時間
三国体育施設	9:00 ~ 17:00
三国町内の小中学 校体育施設	一般開放なし

問三国体育館☎82-4686

#### 「おもてなし花壇」 Instagram投稿キャンペーン

北陸新幹線開業を記念し、県内4駅周辺に設置する「おもてなし花壇」の写真をInstagramに投稿した人に、抽選で豪華賞品をプレゼントします。詳しくは、ホームページをご覧ください。応募締切 5月26日(日) □県森づくり課☎20-0442

#### 伝統的民家の改修工事 などを補助します

市では、県が指定する伝統的 民家群保存活用推進地区での伝 統的民家の改修工事などに対し て、補助を行っています。詳し くは、お問い合わせください。 申込条件 丸岡町竹田地区、三国 町湊町地区で「ふくいの 伝統的民家」の県認定を 受け、自ら居住してい る民家の改修、または

補助額 補助対象事業費の1/2以 内(改修は上限300万円、 新築は上限160万円) ※申込件数に応じて限 度額が変更になる場 合があります

申込締切 5月24日(金) ●都市計画課**☎**50-3050

# 景観に配慮した建築物の新築・改修を補助します

市では、景観に配慮した建築物を推奨しています。特に、三国湊の歴史的な街並みが残る区域や丸岡城周辺の区域で景観に配慮した建物を建築、改修する時には、補助制度が利用できる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

圓都市計画課☎50-3050

#### 市·県民税所得·課税証明書 の発行開始日について

市・県民税の納付方法により、 発行開始日が異なります。なお、 所得については令和5年分が記載 されます。

納付方法	発行開始日
非課税	
全て給与差引	5月10日(金)
で納付	
一部または全	
て口座振替・納	
付書で納付	   6月10日(月)
一部または全	0 3 10 11 (3)
て公的年金差	
引で納付	

※コンビニ交付は、6月10日(月) から発行できます 発行場所 市民生活課、各支所 の税務課**2**50-3023

## 育樹祭に参加しませんか

森林の大切さを伝える「第47 回全国育樹祭」式典行事の参加者 を募集します。詳しくは、ホー ムページをご覧ください。

と き 10月20日(日)

ところ サンドーム福井 (越前市瓜生町 5-1-1)

応募締切 6月3日(月)

●第47回全国育樹祭参加者申込受付デスク☎03-4446-2444

## 【7月分の体育施設利用】一般予約受付 6月3日(月) 9:00 ~

Ι.								
	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	<b>2</b> 82-4686		丸岡運動公園内施設、テニス場 (鳴鹿・情報団地)	古城ドーム	<b>☎</b> 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 <b>雷</b> 51-6166	丸岡町	日東シンコースタジアム丸岡	日東シンコース	スタジアム丸岡 <b>全</b> 67-4040
	內	その他の施設	春江体育館	<b>☎</b> 51-4242	內	磯部小学校、丸岡南中学校	春江B&G海洋	センター
	坂井町内	坂井町内全体育施設	坂井体育館	<b>☎</b> 68-0123				<b>☎</b> 51-6166
	町内	<b>以开则的主体</b> 自 <b>他</b> 故	以开冲目路	<b>4</b> 08-0123		その他の施設(今福、武道館含む)	丸岡体育館	<b>2</b> 66-8920
	※施設空き状況は市スポーツ協会ホームページ内「さかスポナビ」よりご確認いただけます。7月より耐震補強工事のため、							

春江体育館は利用できません。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

## 募集

invite information

#### 坂井市子ども文化祭に 参加しませんか

「心ひとつに坂井の子ども」をテーマに、坂井市子ども文化祭を開催します。子どもたちの日頃の成果を発揮できる貴重な機会です。ぜひ、ご応募ください。とき7月6日(土)~7日(日)ところハートピア春江申込締切5月20日(月)

申込方法 電話で下記へ ※電話で連絡をいただ いた後に、申込書を 郵送します

粤市文化協会 43-6418

#### 坂井市文化協会 令和6年度会員募集中!

芸術・文化振興を目的に、作品 展示会や研修会などの文化交流 活動を行っています。分野を問 わず一緒に活動する仲間を募集 中です。興味のある人は、下記 へお問い合わせください。

問市文化協会☎43-6418

#### 【ひとり親家庭児童対象】 学習会に来てみませんか

ひとり親家庭の小中学生を対象に、元教員や学生ボランティアが、宿題などを優しく丁寧に教えます。参加は無料です。お 気軽にお申し込みください。

と き 土曜日または日曜日 9:30~11:30

ところ 春江中コミュニティセ ンター、三国コミュニ ティセンター

問子ども福祉課☎50-3042

# 開催

event information

#### 看護の日「災害から命を 守るためにできること」

災害時に健康を維持するための日頃の備えや、体力維持のための知識や情報をお伝えします。また、骨密度や体脂肪、血管年齢などの測定コーナーもあります。この機会に健康チェックしませんか?

と き 5月11日(土) 10:00~15:00

ところ みくにショッピングワー ルド・イーザ

僴三国病院☎82-0480

#### 越前和紙を愛した 横山大観の大回顧展

と き 4月26日(金) ~6月2日(日)

ところ 福井県立美術館



**◆**詳しくは こちら

問福井県立美術館☎25-0452

#### 龍翔博物館1周年記念 入館料割引キャンペーン

期間中は、市LINEのトーク画面提示で、通常の入館料から100円割引します。企画展やイベントを開催します。ぜひ、ご来館ください。

期 間 ~6月9日(日)

9時~17時 ※毎週水曜日は休館

ところ 龍翔博物館

入館料 一般400円 高校生以下無料

圖龍翔博物館☎82-5666

#### 「頭イキイキ音読教室」

みんなで楽しく文章を声に出 して読むだけ!お気軽にどうぞ。

と き 5月16日(木) 10:30~11:30

ところ 坂井図書館

申込方法 電話で下記へ

圓坂井図書館☎67-2666

## ナイトヨガでリフレッシュ

と き ①5月24日(金) ②5月31日(金)

 $19:30 \sim 20:30$ 

ところ ①三国運動公園

②丸岡バスターミナル



**◆**詳しくは こちら

圓坂井体育館☎68-0123

#### 土曜午後のヨガ教室

と き 毎週土曜日

 $14:00 \sim 14:50$ 

ところ 春江B&G海洋センター 申込方法 電話で下記へ

多志子生去数**9**51 4046

問春江体育館☎51-4242

#### 自衛隊コンサート開催

と き 6月22日(土)

【1回公演】13:30~ 【2回公演】17:30~

ところ ハーモニーホールふくい (福井市今市町40-1-1)

申込締切 5月26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

□自衛隊福井地方協力本部☎23-1910

**4**23-1910

**・** 広報 さかい お知らせ版 令和 6 年 **4** 月号



#### ご利用ください。坂井市の図書館

春江図書館 51-8810 51-8815 坂井図書館 67-2666 6067-2699

5月の休館日

7日、9日、13日、20日、27日

今月は先生をテーマに本を集めました。



#### 『ドリトル先生アフリカゆき』新版 ヒュー・ロフティング/作、井伏 鱒二/訳 【岩波書店】

動物と話のできる名医ジョン・ドリトル先生は、 サルたちを恐ろしい疫病から救うために、アヒルの ダブダブや犬のジップ、ブタのガブガブらを引き連 れてアフリカに向かいます。



#### 『センセイの鞄』

川上 弘美/著 【平凡社】

鞄の中には何がある?「センセイ」は私の高校時代 の古文の先生。10数年ぶりに再会したセンセイとわ たしが、過ごした、あわあわと、そして色濃く流れ ゆく日々。長篇恋愛小説。



#### 『きみの友だち』

重松 清/著 【新潮社】

友だち?他人だよ、そんなの。でも特別な他人、 大切な他人。嬉しいこと、つらいことがいっぱいあっ たから「友だち」の意味がわかった。痛みや喪失を乗 りこえ、少女たち、少年たちはやがて…。『小説新潮』 掲載に加筆。



## 『ありがとう、フォルカーせんせい』 パトリシア・ポラッコ/作・絵、香咲 弥須子/訳

トリシャにとって、字は、くねくねした形に見え るだけ。友達に読めないことを笑われて、トリシャ の苦しみは増すばかり。でも、新しい先生がやって きて、字が読めないトリシャに特別な練習を始めた のです。作者の自伝的なお話。

## おすすめ図書

4館どこでも借りられます。

いとう せいこう

スティーヴン・モ

noritamami

小林 泰三

狩野 博幸

ルミネ

ジャン=ピエール・

クォンジョンミン

ヨシタケ シンスケ

みやぎシルバーネ

ット編、河出書房

新社編集部編

北村薫

額賀

中山七里

阿部 暁子

乾線

堂場

澪

**膵**一

#### 一般書

- ■一生学べる仕事力大全
- ■東北モノローグ
- ■鳥が人類を変えた
- ■世界のねこことわざ
- ■はじめから国宝、なんて ないのだ。
- ■江戸の図譜 魚
- ■ゴッホが見た星月夜
- ■おかあさん観察図鑑
- ■おしごとそうだんセンター
- ■シルバー川柳 人生ブギ ウギ編
- ■中野のお父さんと五つの謎
- ■有罪、とAIは告げた
- ■鳥人王
- ■カラフル
- ■浅草蜃気楼オペラ
- ■守護者の傷

#### 児童書

- ■エスカレーターとエレベー ター
- ■そうじきのなかのボンボン
- ■うちのピーマン

## 小輪瀬

## 加藤

川之上 英子/文 加之上 健/文

柴田 ケイコ/絵

#### 子育て支援 センターからの 命知らせ

詳しくは、各子育

て支援センターへ

三国全81-6550

丸岡全67-4157

坂井全68-4188

約できます

※オンラインで予

## ★子育てマイスター講座(10:30~11:30)

「楽しい演奏会」(要予約)

講師:立林 菜央氏

13 11 11 >14> 4+ 4	
とき	ところ
5月22日(水)	丸岡子育て支援センター
5月28日(火)	兵庫コミュニティセンター
5月31日(金)	三国子育て支援センター

#### ★子育て相談日(10:30~11:30)

とき	ところ
5月 9日(木)	坂井こども園支援センター
5月17日(金)	丸岡子育て支援センター
5月28日(火)	三国子育て支援センター

#### 「ベビーマッサージ」(要予約)

とき	ところ
5月23日(木)	三国子育て支援センター
5月27日(月)	丸岡子育て支援センター
5月31日(金)	坂井木部コミュニティセンター

#### ★土曜開放デー (9:00 ~ 12:00)

象 0~3歳の子どもとその保護者 扙

とき	ところ
5月11日(土)	三国子育て支援センター
5月25日(土)	丸岡子育て支援センター

## 健康都市宣言10周年 💔

が働いたままになり、

自律神経の

になります。 感神経が働き、

欠食すると、

リラッ

ク

野

菜を食べま

ベツ、新たまねぎ、ミトゥれています。今が旬の菜の花、春キャれています。今が旬の菜の花、春キャ えるために役立つ栄養素が多く含ま物繊維など自律神経のバランスを整野菜にはビタミンやミネラル、食 ランスが乱れてしまいます。 しく食べることで、 自律神経の ババラ 生活リズムも整 ンスも整いや 日律神経のバンスした状態がために副交 規則正

い

運動をしま

よう

ナッツ類に多く含まれて

があります。 汗をかく 体操、 夜遅い運動は、交感神経が活発になっ 適度な運動は、 程度の運動がおす スト ウオ ッ 自律神経の など、 スを軽減す キングや  $\lambda$ 0) の調節機 )めです わり ーラジ

てし

まう

ため避けまし

れやすい れやす 自律神経は体温や呼吸の維持、 春は寒暖差や気圧 など体調不良になることも い季節です。 るときに働く副交感神経があり、る神経です。体を動かしている。 変化が大きく、 自律神経の 食べ物の バラ あ 生活環境 りま ンスが乱れ、 消化など、 品れ、やる気が起き気も変わるためスト り、バランスを取りながらるときに働く交感神経と、 生命の る気が起きな 維持に必要な い、が

季節

0

变

わ

り目に注意

h

ع

な

<

不

調

では

あ

ŋ

ませ

h

か

「セロトニン」<sub>1</sub> せホルモン

3 食

食規則正し ・昼食・夕食

< 食べ

ましょう

全身を最適な状態に保ってい

リラックスしてい 機能を調整してい

食事をすると、

消化

の

バナナ、. ため、 ばれ、 リプトファン」は体内で合成できな ります。セロトニンの材料となる「ト セロトニンは幸せホル 食べ物からとりまし 気持ちを安定させる働きが 大豆製品、肉や魚、 をとりましょ モンとも よう。 乳製品 豆 あ

## 5月31日(金)は「世界禁煙デー」 禁煙に「今さら」ということはありません

禁煙を決意しようとしているあなたへ。まずは失敗 を恐れず、気楽に挑戦しましょう。

## 禁煙することで…

①あなたの健康を守る ことができます 喫煙者のリスク

②大切な家族の健康を 守ることができます 受動喫煙者のリスク

疲た

咽頭がん 5.5 倍・ 肺がん 4.8倍 慢性閉塞性肺 疾患 12.7倍

脳卒中 肺がん 虚血性 心疾患

乳幼児突然 死症候群

禁煙外来で医師や専門家と一緒に 治療していきましょう。医療機関 は、市ホームページをご覧ください





# 健康カレンダーの 5 月のご案内

オ

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					
-	5月13日(月)							
1	① 13:30 ~ ② 14:30 ~	坂井市役所	50分					
1	5月22日(水)	202A・B会議室	0073					
٦	① $9:30 \sim 2010:30 \sim$							

令和6年4

ഥ

邖

## 5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 必要です。事前にお尋ねくださ

#### 人権悩みごと相談

圖総務課☎50-3010

10日(金) 13:30~16:00 いちい荘 27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

9:00~17:00 市消費者センター 月~金曜日 ※祝日は休み

#### 女性相談・家庭児童相談・ひとり親家庭相談(要予約)

月~金曜日 9:00~17:00 子ども福祉課 ※祝日は休み

子育て相談 過子ども福祉課こども家庭センター☎50-3043

月~金曜日 8:30~17:15 子ども福祉課 ※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)  $13:30 \sim 15:30$ 高椋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) 問市社会福祉協議会☎68-5070

13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

22日(水) 13:00~16:00 いちい荘

13:00 ~ 16:00 坂井市社会福祉協議会本部 30日(木) ※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 圆市婦人福祉協議会会長山崎☎090-2123-0622

13:30~15:30 坂井老人福祉センター 2,16日(木) 13,27日(月) 13:30 ~ 15:30 三国コミュニティセンター

18日(土) 13:00 ~ 15:30 坂井健康センター

13:30~15:30 霞の郷 20日(月)

20日(月) 13:30~15:30 春江中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

2,16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

9:00~11:00 坂井健康福祉センター 8,22 日(水)

### 5月の開催

	本場	場		有料席	*♥★
1日(水) 2日(木) 3日(金·祝)	*	♥びわこ	尼崎	☀芦屋	女子レースグ.
4日(土·祝) 5日(日·祝) 6日(月·祝)	GW三国ボートフェスタ	<b>₩</b> 043€	戸田	☀鳴門	グスレース
7日(火)					- +
8日(水)					デニ
9日(木)					ア以
10日(金) 11日(土) 12日(日)	<b>*</b> BOATBoy CUP	♥GII宮島	戸田	<u>∗</u> 芦屋	【ディアボート三国(外向発売所)左記以外の開催情報については、
13日(月) 14日(火)		戸田	GIIIびわこ	☀♥鳴門	国(外向発
15日(水) 16日(木) 17日(金)		多摩川			発売所):
18日(土)					)休館日
19日(日)					日トレ
20日(月)					
21日(火)					20日(月)】
22日(水)					
23日(木)					小
24日(金) 25日(土)	*GⅢスズキ・	SG ボートレース オールスター	びわこ	☀鳴門	ムページをご覧ください。
26日(日)					ジを
27日(月)	カープラザカップ		常滑	☀唐津	三 E
28日(火) 29日(水)		尼崎	宮島		見 く だ
30日(木)					さい
31日(金)					0,1

#### 坂井チャンネル(121ch) 5月の番組案内

	タイトル			
6:00	【文字】赤ちゃん誕生・お悔やみ情報			
6:20	【文字】お知らせ			
6:30	さかいの壺			
7:00	凄ロック! または 寄り道さんぽ			
7:20	【文字】お知らせ			
7:30	映像玉手箱			
8:00	さかいの壺(再)			
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			
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)			
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				
番組内容の詳細は、市ホームページまたは				

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 圖秘書広報課 ☎50-3012

●~4日

(再放送は5日~14日)

- ・日本一短い中学生の手紙 「春江中学校合唱部 |
- ・ソラカラフル「丸岡町山沿 いの旅」 他
- ●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!「LIPS」 てるとこ! 他
- ●15日~24日
- (再放送は25日~翌月4日)
- ・虹色キッズ「もみじ認定こ ども園」
- お家で見られるコミセン 講座「まほろば学習会」
- ●25日~翌月4日 (再放送は翌月5日~14日)
- ・虹色キッズ「坂井松涛こど お闌し
- ・日本一短い中学生の手紙 「坂井中学校部活未定」

●~14日

越前松島水族館

#### 寄り道さんぽ

- ●15日~翌4日
- · 丸岡駅付近(予定)

- ●1日~14日
- ・三高JAZZ2024
- ●15日~31日
- ·一筆啓上當第31回顕當式

#### 映像玉手箱

・啓発映像 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

※放送内容は予定です。予 告なく変更することがあ ります

### 休日診療 受診前に、各医療機関にお問い合わせください。

月日科	内 科		外 科
5月3日 (金·祝)	加納病院(あわら市)	<b>☎</b> 73-1001	木村病院(あわら市) 全73-3323
4日 (土·祝)	藤田神経内科病院(丸岡町)	<b>☎</b> 67-1120	春江病院(春江町) <b>雷</b> 51-0029
5日 (日·祝)	春江病院(春江町)	<b>☎</b> 51-0029	加納病院(あわら市) 全73-1001
6日 (月·祝)	宮﨑病院(三国町)	<b>☎</b> 82-1002	宮﨑病院(三国町) <b>全</b> 82-1002
12日	まつもと耳鼻咽喉科クリニック(三国町)	<b>2</b> 81-8733	木村病院(あわら市)
(日)	キンダークリニックきかわ小児科(春江町)	<b>☎</b> 58-0033	<b>☎</b> 73-3323
19日	こしの医院(三国町)	<b>2</b> 81-6655	春江病院(春江町)
(日)	木村病院(あわら市)	<b>2</b> 73-3323	<b>☎</b> 51-0029
26日	三国病院(三国町)	<b>2</b> 82-0480	三国病院(三国町)
(日)	ヒガシ内科医院(丸岡町)	<b>2</b> 66-1054	<b>2</b> 82-0480
診療時間 9:00 ~ 17:00 圓 嶺北消防本部 ☎ 51-			