

広報 **さかい**

2018
June
6
平成 30 年
No.147



特 集

大人の食育
～大人が実践するべき食育とは～ ∞ 2

■福井県の男性
(16年度県民健康・栄養調査より)

- メタボが強く疑われる…32.0% (全国27.0%)
- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒…19.2% (全国14.6%)
- 1日の平均歩行数…6,954歩 (全国6,984歩)



食育は、子どものためのものと思われている人が多いのではないだろうか。正しい食生活・食習慣は子どもだけでなく、大人にとっても健康を維持していくために重要なものです。

しかしながら、県が今年4月に公表した2016年度の県民健康・栄養調査の結果では、県内の男性でメタボリック症候群が強く疑われる人は、32.0%に上り、全国平均を上回りました。

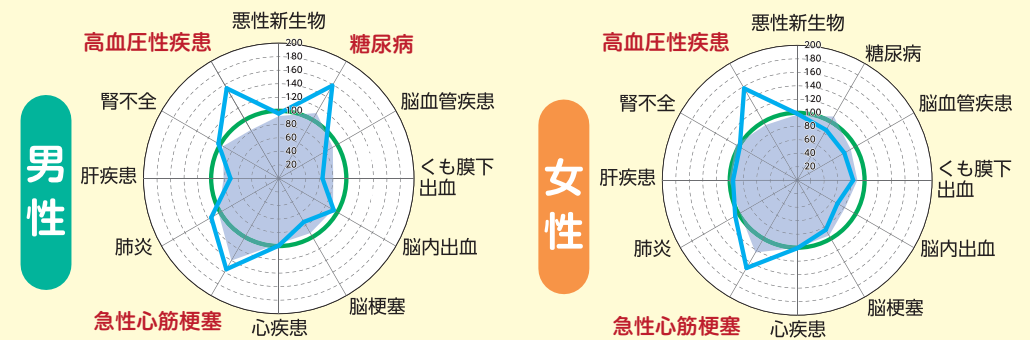
坂井市の死因別死亡率は、国や県に比べて、男女ともに高血圧性疾患と急性心筋梗塞による死亡率が高くなっています。また、男性はさらに糖尿病による死亡率が高くなっています。

生活習慣病の大きな要因である、偏った食生活を見直してみよう。

死因別死亡率の比較

□坂井市 ■福井県 □全国(基準)

全国(基準)を100として、100より大きければ死亡率が全国平均に比べて高いことを表しています。



資料：平成23～27年度における標準化死亡比（福井県健康増進課作成）

「最近太ってきた。これってメタボ？」と心配になっている人もいるかもしれません。しかし、ただ「太っている」「メタボリックシンドローム」というわけではありません。メタボリックシンドロームとは、高血圧や高脂血症など複数の生活習慣病の症状が、一度にでている状態のことをいいます。たとえ一つ一つの症状が軽くても、病気が重なって起きることから心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性が高く、改善の必要があるとされるのがメタボリックシンドロームです。

あなたは大丈夫？
「メタボリックシンドローム」
太っている＝メタボリックシンドローム？

メタボリックシンドロームの判断基準とは？
肥満の判定をしてみましょう。

■メタボリックシンドロームの判定基準

必須項目＋選択項目2つ以上に当てはまる人は、メタボリックシンドロームとなります。

必須項目	腹囲(おへその上)を測定 ○男性の場合、85cm以上 ○女性の場合、90cm以上
選択項目	1. 中性脂質が150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満 2. 収縮期血圧が130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上 3. 空腹時血糖値110mg/dL以上またはHbA1c(NGSP)6.0%以上

■肥満の判定

BMI = 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
適正体重 = 身長(m)×身長(m)×22

〈BMI値判定〉BMIが25以上の人は注意！
18.5未満 … 痩せすぎ
18.5以上25未満 … 正常域
(BMI22が適正体重)
25以上 … 肥満



大人の食育

～大人が実践すべき食育とは～

人生100年時代といわれている今日、健康は人の幸福度を大きく左右します。多くの生活習慣病の発症や要介護状態になる大きな起因は「食」。

しかしながら、食習慣は長い年月をかけて形成されているため、なかなか改善することが難しいという現実・・・

それでも、少し考えてみませんか。
人生を楽しむため、家族のために今一度「食」のことを。



▲UACJの社員食堂での様子。ひとりで食事をするのではなく、みんなと会話を楽しみながら食事を楽しむことも、大切。食育ではこのことを「共食」という

森さんが勤務しているUACJでは、夜勤などもあるため生活のリズムが不規則になりがち。UACJでは、社員の健康のために、食育に関する取り組みを積極的に進めています。森さんは、「自分のように、身近な協力者がいない社員にとっては、会社が社員の食育をバックアップしてくれることは、みんなで取り組んでいるという意識が生まれ、大変ありがたいことだ」と話します。

UACJの取り組みとしては、市の食生活改善推進員が開催している、事業所向けの出前健康講座への参加や、県が行っている地産地消の食材を活かした、低塩分で野菜を多く使ったヘルシーメニュー「ふくい健康美食」を全国労働衛生週間の期間中に食堂にて提供しています。その他にも、行政と協力し、地域・職域連携推進に取り組み、職域保健の充実化を図っています。

また、特定保健指導の中では、メタボ対策などを講じ、健康職場を目指しています。

会社も一緒に食育を推進



▲UACJが提供している、栄養バランスのとれた健康メニュー。スバル食品㈱と連携してメニューを考案している



◀全国労働衛生週間の期間中に、食堂に設置する「はかり」。食べ過ぎ防止のために、創意工夫を凝らしながら取り組んでいる

昨年受診した、会社の健康診断の結果があまりよくなかった森さん。「まさか自分が、生活習慣病になるなんて」と衝撃を受けたものの、まだ大丈夫だろうと考えていたそうです。

ところが、会社の同僚から言われた「森さん、体危ないよ！」の一言をきっかけに、食習慣の改善に取り組むことにしました。

普段の食生活と適度な運動が大切ということは、言われなくても誰もが知っていることです。しかしながら、それを継続することがなかなか難しいということも事実。さらに「体重が落ちなくなる停滞期も辛いですよ」と森さんはいます。

森さんは、どのような気持ち、またどのような方法でモチベーションを維持したのでしょうか。

「無理のない範囲で、大きな目標は立てず、長い目で見るのが大切」と話す森さん。森さんは、半年で2kgぐらいずつなら痩せていくことができると、目標を低く設定しています。

また、一人でせずに、仲間を作って取り組むことも維持するための秘訣とのことでした。

森さんの場合、食事のことだけではなく、運動なども一緒に付き合ってくれる、奥さんの協力があるから続けられているとのことでした。



▲調理師免許を持っている森さん。料理を作るときは、塩分や油は、やや少な目を心掛けている

きっかけは同僚からの一言
「森さん、体危ないよ！」

ずっと健康でいるために、あなたも食育について考えてみませんか。

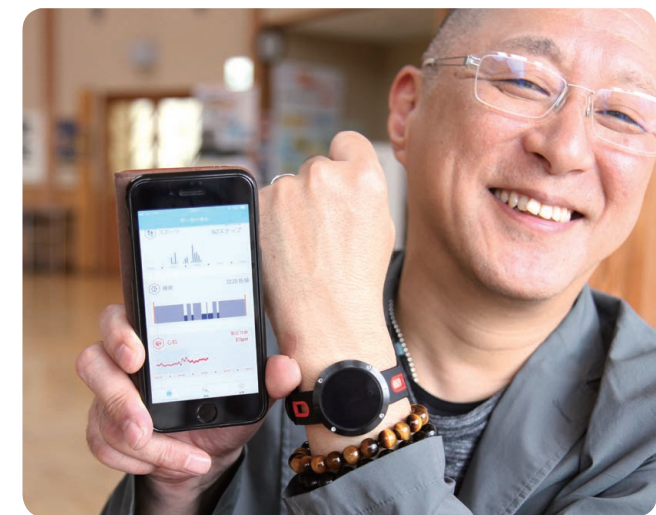


三国町在住
森 光宏 さん(55歳)
株式会社UACJに勤務。
昨年受診した健康診断の結果を受け、現在食習慣の改善などに取り組んでいる。

食について考えるきっかけとなったのは同僚からの一言

普段の食生活が大切ということは理解しているが難しい

モチベーションを維持するための秘訣



▲愛用のスマートウォッチ。毎日の心拍数などを記録し、体の変化を確認することも、モチベーションの維持につながっている

あなたの職場にも参ります
事業所向け出前健康講座

市では希望する市内の企業に対し、栄養や運動に関する出前健康講座を行っています。健康で元気に働くために、日々の健康づくりにお役立てください。社員の健康と一緒に守りましょう。

申し込み方法など詳しくは下記へご連絡ください。



▲UACJで教室を行ったときの様子

健康長寿課(健康増進)
☎50-3067

1日の食塩摂取目標量は「男性、8g未満」「女性、7g未満」です(高血圧の人は、6g未満)。しかし、福井県民の平均食塩摂取量は、男性10.5g、女性9.1gと目標値より2〜3gほど多くなっており、濃口しょうゆに換算すると、大さじ1杯程度(塩分量2.5g)に相当します。

なお、食塩を多く含んでいる食品は、カップ麺や漬物が上位となっています。

1日の食塩摂取量の現状は？

高血圧の主な原因のひとつが、塩分のとり過ぎです。減塩生活をおくることは、高血圧の予防さらには動脈硬化を防ぐことにもつながり、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞や腎不全などの発症予防、胃がん予防にも効果があります。

減塩効果で動脈硬化予防

塩分のとり過ぎを防ぐには？

野菜や果物に含まれるカリウムには、塩分を排出する減塩効果があるので、積極的にとりましょう。ただし、腎臓病などでカリウム制限のある人は注意してね。



今日から食育に取り組みましょう！



人生を楽しむために家族のために！

塩分マイナスチャレンジ

外食時のコツ

20〜60歳男性で、週2回以上外食を利用している人の割合は、30%以上となっています。外食は、一般的にエネルギー・脂肪・塩分が高く野菜が不足しがちなります。メニューはなるべく主食(ごはん・パンなど)・主菜(肉や魚料理)・副菜(野菜料理)がそろった定食メニューを選び、パランスの取れた食事を心掛けましょう。

最近、栄養成分を表示するお店が増えてきました。カロリー、塩分量をチェックしましょう！



野菜には、抗酸化作用があるので、アンチエイジング効果も！



今日からはじめよう プラスマイナスチャレンジ 「大人の食育編！」

野菜プラスと塩分マイナスで目指そう
食生活改善！



2代目健康お姉さん



初代健康お姉さん

メタボリックシンドロームを防ぐための基本のキホン

メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪は、皮下脂肪と比べて、たまりやすいが、減りやすいという特徴があります。食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで内臓脂肪は減らせます。とりわけ食事・食生活は重要です。今日から内臓脂肪をためない生活習慣を心掛けましょう。

- 食生活で気を付けるポイント
 - ① バランスのとれた食事を、1日3食規則正しく食べる
 - ② 腹八分目で切り上げる
 - ③ ひと口は少なめにし、よく噛んでゆっくり食べる
 - ④ おやつは、時間と量を決めて食べる
 - ⑤ 就寝前3時間は、飲食を避ける(夜食や飲酒に注意)
- この5つのポイントを念頭に置いて、次の「野菜プラス」と「塩分マイナス」を実践し、食生活の改善を行いましょ。

野菜プラスチャレンジ

1日にとりたい野菜の量は？

1日の野菜の適正摂取量は、350g以上です。これだけ食べれば、カルシウム、カリウム、ビタミンC、食物繊維などの栄養素が十分に摂取できます。ところが、日本人の平均野菜摂取量は276.5g。目標量まで、あと約70g不足しています。1皿で約70gの野菜がとれるので、1日あと1皿野菜のおかずをプラスすることで、必要な野菜を補うことができます。

野菜には、コレステロール値を低下させたり、便秘解消などの効果があります。また、食物繊維を多く含む野菜やきのこ類などを先に食べることで、血糖値の急上昇を防ぎ、糖尿病の予防にもなります。1日に、5皿の野菜料理を食べるようにしましょう。

野菜を1皿増やす工夫

調理法を工夫する

煮る・蒸す・炒める・揚げるなど調理方法を変えて野菜のかさを減らし、たくさん食べられるようにしましょう。



スープ 味噌汁

電子レンジで簡単調理

電子レンジで加熱すると、手間が省け、野菜の下処理ができます。熱が均一に通るように形や大きさをそろえて切っておきましょう。

冷凍野菜を活用する

茹でて切ったほうれん草やかぼちゃ、ピーマン、玉ねぎ、ねぎ、トマトなどは冷凍にむいています。煮込み料理などに活用しましょう。



冷凍野菜が使える料理例

市販のカット野菜でも

スーパーなどでも買えるカット野菜(生カット野菜の消費期限3〜4日)もうまく利用しましょう。



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 + 1皿
- 塩分 - 3g
- 運動 + 10分

- 野菜 → 血液の流れをよくし、血管の老化を防ぐ
- 減塩 → 動脈硬化を防ぎ、高血圧予防につながる
- 運動 → 肥満を予防し、血管の弾力性を改善するなど、動脈硬化の予防につながる



健康都市宣言をしている坂井市が、市ホームページで自信をもって配信している「ごろっちとやってみよう！プラスマイナスチャレンジ」。体に良いこと始めましょう。

『プラスマイナスチャレンジ』
動画で配信中！

日 本一短い手紙に記す
「母へ」の想い

5月13日(日)

第25回一筆啓上賞の顕賞式が、高椋コミュニティセンターで行われました。第25回は「母へ」がテーマで、国内外から38,182通の応募がありました。シンガーソングライターの小室等さんと娘のこむろゆいさんは、大賞に輝いた5作品に心温まるメロディを添えて披露し、会場は穏やかな空気でも包まれました。



▲坂本市長から表彰状を受け取る大賞受賞者(右)

丸 岡中学校が
文部科学大臣表彰を受賞

5月14日(月)

丸岡中学校が文部科学大臣表彰を受賞しました。この表彰は、子どもの読書への意欲を高める活動を行った学校などが対象。丸岡中学校では、生徒たちの学習に役立つ本を校外の図書館から集め、学習を支援していることが評価されました。図書委員長の岡崎新生さん(3年生)は「図書室の入りやすい雰囲気が入っている」と話しました。



▲図書委員長の岡崎さん(右)と副委員長の田端ころさん(左)

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。



▲坂井高校生が心を込めて作った商品を求めて、大勢の人でにぎわう販売所

産 地は坂井高校！
「坂高マルシェ」を開催♪

5月12日(土)

坂井高校生が栽培した野菜や作ったお菓子などを販売する「坂高マルシェ」を坂井高校で行いました。この事業は、経営感覚を持った人材の育成を目的とし、生徒の販売実習の場として実施。坂高マルシェの準備を行ってきた3年生の江川ももさんと宮崎ななさんは「この貴重な体験を将来に活かしたい」と話しました。坂高マルシェは、今後も月1回開催する予定となっています。



▲ポンプ車による放水訓練を行う団員ら。雨の中、坂井消防団全23分団が一堂に集い訓練にあたった

火 災から地域を守る
消防団による大規模訓練

5月13日(日)

嶺北消防組合坂井消防団が、認定こども園三国ひかり周辺で火災防ぎょ訓練を行いました。住宅密集地における大規模火災を想定し、延焼を防ぐための水幕張りや放水、応急救護の訓練を実施。嶺北消防組合坂井消防団の田嶋留三団長は「万一火災が発生した場合は、団員一人ひとりが培った消防魂と郷土愛で地域を守る」と真剣なまなざしで述べました。

泥 んこだってへっちゃらだよ！
郷土にふれる田植え体験学習会

5月10日(木)

木部小学校4、5年生が、坂井木部地区まちづくり協議会の協力のもと田植え体験学習会を行いました。この体験会は、ふるさとへの郷土愛を育むことを目的として毎年実施され、今年で7回目。児童たちはまち協会員らの指導のもと楽しそうに田植えをし、木村有胡さん(5年生)は、「4年生の時より上手く田植えができた」と、達成感に満ちた表情で話しました。



▲泥に足を取られながらも笑顔で田植えをする児童たち

地 域の健康応援隊
あなたの健康をチェック

5月12日(土)

三国病院看護部が看護の日週間に併せて、自身の健康状態を知ってもらおうと、坂井地域交流センターいねすでイベントを開催しました。今回は血圧・体脂肪・骨密度・血管年齢の測定のコナーのほかに、新たに脱水症状の予防やオーラルケアの効果についてのパネルコーナーを設置。会場には、約120人が来場し、自分の健康状態をチェックしていました。



▲健康チェックを受ける来場者ら



▲2市の市長と福井銀行頭取らで構成された協議会

交 流と連携を通して
地域の活性化を目指す

5月9日(水)

「あわら坂井ふるさと創造推進協議会」の設立総会が坂井市役所で行われました。この協議会は、坂井市およびあわら市、金融機関、公共職業安定所、学校、PTA、民間企業などで構成。高校生などのふるさとへの愛着を育むとともに、交流・定住人口の増加につながる取組みを推進し、地域の活性化に寄与することを目的としています。



▲地域に少しでも貢献しようと、鎌やほうきを使い清掃に励む丸岡高校生たち

地 域へ貢献
丸岡高校生が奉仕作業

5月10日(木)

地域の文化や歴史への理解を深めようと、市内9カ所の文化歴史施設などで、丸岡高校生が奉仕作業を行いました。この取り組みは、総合学習の一環として行われ、丸岡高校生413人全員で実施。称念寺で清掃を行った佐藤里香さん(1年生)は「地元へ歴史的な施設があることを、奉仕作業を通じて改めて知ることができた」と話しました。



デモスポに参加しよう！！

デモンストレーションスポーツ(デモスポ)は、国体のトップアスリートが参加する競技とは別に、県民誰でも参加ができる競技です。県内の全市町で開催され、全部で36競技が行われます。

～デモスポ 坂井市開催競技～



競技名	開催日	会場	申込期間	申込先
バトン	8月26日(日)	坂井中学校体育館	5月27日(日)～7月1日(日)	県バトン協会事務局 ☎090-7749-0020
ドッチビー	8月26日(日)	三国体育館	6月1日(金)～7月27日(金)	県フライングディスク協会事務局 ☎0776-53-5515
バウンドテニス	9月2日(日)	三国体育館	7月2日(月)～7月27日(金)	県バウンドテニス協会 ☎090-2034-7437
エアロビック	9月2日(日)	春江中学校体育館	6月1日(金)～8月1日(水)	県エアロビック連盟事務局 ☎0776-50-1777
ディスクゴルフ	9月16日(日)	海浜自然公園 ディスクゴルフコース	6月1日(金)～7月20日(金)	県ディスクゴルフ協会事務局 ☎090-1391-0187

デモスポに参加するには？

各競技の申込み先に連絡または、「福井しあわせ元気」国体・障スポホームページへアクセス

参加申込書入手

参加申込書に必要事項を記入

各競技の申込先へ提出
(競技ごとに申込期限が異なるので注意)

デモスポに参加

Q. 運動が苦手な人でも参加できるの・・・？



もちろん参加できるッス。県では、国体と障害者スポーツ大会の融合を進めているッス。デモスポでも初心者や高齢者、障がいの有無に関係なく、誰でも参加できるように、交流の部(体験会や教室)を設けている競技があるッス。ボクもデモスポが好きなので参加したいッス♪

Q. 参加するのに、資格や条件などはあるの？



県民なら誰もが参加できるはぴっ！
【参加条件】
○県内在住者、勤務・在学している方なら誰でもOK
○18歳未満の参加者は、保護者の同意書が必要な競技もあるはぴっ！
詳しくは、デモスポ参加申込ガイドをみてほしいはぴっ！
※参加申込ガイドは、市役所・各支所・各コミュニティセンター・各体育施設に置いてあるはぴっ♪

6/21 福井国体開催まで あと 100 日！



市内を走る、コミュニティバス「ぐるっと坂井」計8台に、国体・障スポの開催をPRするバスマスクを装着しました。



国体まで100日。機運の醸成を図っていきます。

県内で開催される、デモスポ全36競技の詳しい情報は「福井しあわせ元気」国体・障スポホームページをご覧ください。



福井しあわせ元気国体坂井市実行委員会(国体推進課) ☎50-2643/☎50-2361 ✉kokutai@city.fukui-sakai.lg.jp 〒913-0052 三国町運動公園一丁目4-1 三国運動公園健康管理センター内

熱気と興奮に満ちた 港町の3日間

5月19日(土)～21日(月)

北陸三大祭の一つと称される「三国祭」が、5月19日(土)～21日(月)の3日間開催されました。20日(日)の中日祭には、堂々たる姿の山車6基が、歴史息づく三国町の旧市街地を巡行。市内外から訪れた人々は、お囃子が響きわたる中、細い路地を力強く巡行する山車と三国祭にかける地元の人々の熱い心意気に、拍手と歓声を送りました。



①四日市区「毛利元就」②大門区「一寸法師の鬼退治」③下西区「井伊直政」④三国祭保存振興会「坂田金時大江山鬼退治」⑤橋本区「牛若丸と烏天狗」⑥北末廣区「源義経と静御前」⑦神社前に集合する6基の山車

地域に広がる 子ども見守りの輪

5月25日(金)

春江西小学校で子ども見守り活動の活性化を図る、「子ども重点見守りデー」が行われました。見守りデーには、西川知事、滝澤警察本部長、東村県教育長、川元教育長らが参加し、下校する児童たちに付き添いました。小林校長は「交通事故にあわないことが、地域みんなの願いです」と、児童たちに交通安全を呼びかけました。



▲西川知事(中央左)らが付き添うなか、下校する児童たち

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。

4年後の収穫に向けて クロアワビの稚貝を放流

5月15日(火)

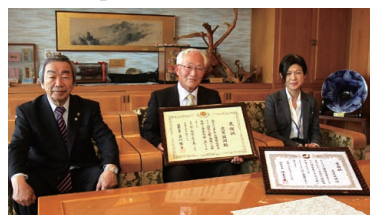
安定した漁獲量を目指し、つくり育てる漁業の一環としてクロアワビの稚貝37,000個を放流しました。放流は、約3年前から取り入れた、透明の板を使った方法にて実施。三国町米ヶ脇、安島、崎、梶地区の海岸で海女らにより手作業で行われました。稚貝は、放流から4年後に水揚げ可能になる10cm以上に成長します。



▲クロアワビの放流を行う海女ら

まちの話題をお届けします。
人権擁護委員に感謝状
4月26日(木)

平成20年10月から9年6カ月にわたり、人権擁護委員を務めてきた、とらおせいじ虎尾誠治さんに法務大臣からの感謝状と坂本市長からの感謝状が贈呈されました。今年4月1日をもって退任した虎尾さんは「退任はしたが、今後も何かの形で人権活動を手伝っていきたい」と話しました。



▲坂本市長と福井地方務局伊藤いつき次長(右)から感謝状を受け取った虎尾さん(中央)

JAが「ちゃぐりん」を寄贈
5月10日(木)

JAはるえとJA花咲ふくいから食の学習教育誌「ちゃぐりん」が寄贈されました。市内の小学校3~6年生の教室に毎月1冊ずつ1年間を通して配布されます。JAはるえの有田組合長とJA花咲ふくいの小寺専務は「子どもたちの食農教育に役立ててほしい」と話しました。



▲「ちゃぐりん」1年分1,632冊の目録が川元教育長に手渡された

アクサ損害保険株式会社から寄贈
5月25日(金)

アクサ損害保険株式会社から設立20周年を記念して交通安全の傘が寄贈されました。高棟小学校で贈呈式が行われ、1年生から3年生に贈られました。福岡礎恭さん(3年生)は、「傘を大事に使います」と、元気よくお礼を言いました。傘は市内の小学1年生に配布されます。



▲ハンス・ブランケンCEO(左)から傘を受け取る児童たち



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

レッツチャレンジ福井国体!! みんなで楽しくスポーツ体験
スポーツスタンプラリー in 春江

●問い合わせ 生涯学習スポーツ課 ☎50-3162 gakuasyu@city.fukui-sakai.lg.jp

チームで国体競技種目やニュースポーツに、チャレンジします。スタンプやポイントをゲットして、順位を競います。誰でも気軽に楽しめるルールになっていますので、ぜひご参加ください。

とき 7月1日(日)※小雨決行 8時30分~12時00分

ところ 春江体育館周辺

対象 大人を1人以上含む2~5人のチーム

参加費 1人100円(保険料)

持ち物 飲み物、タオルなど

申込期限 6月20日(水)

※申し込みが40チーム、まだ参加人数が100人になり次第締め切ります

申し込みは、チーム名、年齢、性別、代表者の住所、電話番号を忘れず申し込みはQRコードも利用できますよ。

申込方法 平日8時30分~17時15分までに、電話かメールで問い合わせ先まで



ポイ捨てなどは違反!

●問い合わせ 環境推進課 ☎50-3032

ポイ捨てや野外でのゴミの焼却は法律違反です。ゴミは分別して、正しい方法で処理してください。市では、複数のパトローラー車で巡回し、ゴミの不当な焼却や不法投棄の監視を強化しています。また、皆さん一人ひとりが監視役になることで、違反行為の未然防止につながります。美しく住みよい環境を守り、未来につなげていくために、私たちにできることから始めましょう。

教育長に川元利夫氏
教育委員に若松静榮氏が就任

●問い合わせ 教育総務課 ☎50-3160

臨時教育委員会が5月11日(金)、市役所で開かれました。4月の臨時議会で承認を受けた川元利夫氏(三国町川崎)が教育長に、若松静榮氏(坂井町宮領)が2期目の教育委員に就任しました。また、教育長職務代理者に田中典夫氏(丸岡町赤坂)が指名されました。就任は5月11日付け。



若松 静榮 氏



川元 利夫 氏

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。



福井震災70周年事業
地震防災講演会を行います。

●問い合わせ 安全対策課 ☎50-3525

昭和23年6月28日に発生した福井地震から今年で70年を迎えます。阪神・淡路大震災をはじめ、東日本大震災、熊本地震など、大きな被害を伴う地震が発生する予断を許さない状況の中、地震被害をより軽減するために普段から行える地震防災対策に関する講演会と地震防災セミナーを開催します。自分と地域を守るための知識を身に付けましょう。

■市主催 「地震防災講演会」

とき 6月28日(木) 19時~20時30分

ところ ハートピア春江

テーマ 「地震防災〜命を守るために〜」

講師 まちの防災研究会 松森 和人理事長

■県主催 「地震防災セミナー」

とき 7月8日(日) 13時~17時

ところ 福井県立大学

テーマ 「近年の地震災害とその教訓」

講師 兵庫県立大学



▲福井震災時の県内の被害

福井震災記録映像・パネルの展示、防災グッズ・非常食の展示試食などを行います。

その他コーナー

室崎 益輝教授
京都大学
矢守 克也教授



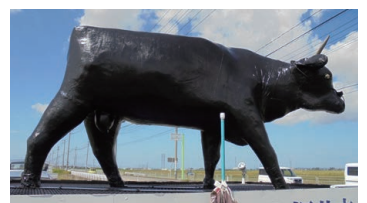
寄附市民参画制度
目標額を達成し、事業を実施しました

●問い合わせ 企画情報課 ☎50-3013

実施した事業	寄附金充当額	内容
■協働のまちづくりに関する事業 「みんなでこどもの安全見守りたい」	3,456,000円	統一デザインの「子ども見守り隊」ユニフォームを1,000着製作し、見守りボランティアに支給しました。
■坂井地区に関する事業 「さかいマイロード事業」	455,760円	牛の交差点の「牛のかかし」や蔵垣内交差点の「龍のかかし」などの修繕を行いました。
新たな事業	目標額	内容
■子どもの健全育成および教育に関する事業 「笑顔溢れる学習環境づくりプロジェクト」	1億円	市内小中学校の特別教室にエアコンなどを整備し、学習環境を整えます。
■環境保全に関する事業 「野良猫ゼロ! 動物たちの命を大切にできるまちを目指して」	5,000,000円	野良猫を保護し、新しい飼い主を見つけるための活動を行います。



▲新しいユニフォームで活動する見守り隊



▲修繕された「牛のかかし」



▲学習環境づくりプロジェクト

寄附市民参画条例に基づき、目標額に達成した2つの事業を実施しました。また、市民公募でいたいた提案の中から、寄附金を募る新たな事業を検討委員会にて決定しました。

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。

寝具類等洗濯乾燥消毒サービス事業
【介護を必要とするひとり暮らし高齢者などが対象】

●問い合わせ 健康長寿課(高齢福祉) ☎50-3040

介護を必要とするひとり暮らしの高齢者などを対象に、保健衛生の維持向上を図ることを目的として、無償で寝具類等の洗濯乾燥消毒サービスを提供します。

対象者(全てに該当)

- ・市内に住所を有する人
- ・在宅で生活している人
- ・65歳以上の単身世帯、または65歳以上の者のみで構成する世帯の人
- ・要介護3以上の認定を受けている人
- ※65歳未満の人と同居している人や、施設入所者(介護保険外施設含む)、長期入院中の人は対象になりません

実施日

- 【三国町】 7月23日(月)
- 【坂井町】 7月25日(水)
- 【春江町】 7月26日(木)
- 【丸岡町】 7月30日(月)

※日付・時間の指定はできません。ご了承ください

寝具の種類

敷布団、掛布団、毛布の各1枚ずつ、合計3枚までが対象。3枚を越える場合は、この組み合わせと異なる場合は、実費になります。

実施の流れ

- ①健康長寿課(高齢福祉)または各支所福祉グループへ申請書を提出してください。
- ※申請書は健康長寿課(高齢福祉)または各支所福祉グループへ申請書を提出してください。

申請方法

6月13日(水)～29日(金)までに左記へ申請書を提出※締切日以降の受付はできません

問い合わせ

- ・健康長寿課(高齢福祉) ☎50-3040
- ・各支所地域振興課福祉グループ
- (三国) ☎82-8903
- (丸岡) ☎68-0805
- (春江) ☎51-9404

認知症カフェ運営団体を支援します

●問い合わせ 健康長寿課(基幹型地域包括支援センター) ☎50-2264

認知症の人や、その介護者の負担を軽減するために設置された認知症カフェを運営する団体に対し、専門の講師を派遣し支援します。

派遣講師による支援内容

認知症の人およびその家族に関する相談や認知症予防に関する講義や体操など。※講師の派遣回数は、1団体あたり、年間8回まで

対象となる団体(全てに該当)

- ①月1回以上開設し、1回あたりの開設時間は、2時間以上とすること

その花、特定外来生物の『オオキンケイギク』ではありませんか

●問い合わせ 環境推進課 ☎50-3032



▲花びらと中央部が黄色く、花びらの先端にギザギザがあります

5月頃から7月にかけて、道端や空き地で鮮やかな黄色の花を咲かせる『オオキンケイギク』。繁殖力が強く日本の生態系に重大な影響を及ぼす恐れがある特定外来生物として、栽培、運搬、販売などが禁止されています。

- 駆除の方法**
- ①根っこから抜く
 - ②土を落として2日ほど天日干し
 - ③そつとビニール袋などに入れて密封
 - ④燃えるごみとして処分
- ※自宅で焼却したり、埋めたりしないでください

- ②市内で在宅生活をしている認知症の人およびその家族、地域の高齢者を対象に開催すること
 - ③運営スタッフ数は、2人以上とし、そのうち認知症の人および家族からの相談に対応できる人員認知症キヤラバンメイトなどの知識を習得している人を1人以上配置すること
 - ④市からの他の助成を受けていないこと
- 募集期間**
- 6月18日(月)～8月31日(金)

伝統的民家の改修工事などに補助を行っています

●問い合わせ 都市計画課 ☎50-3050

市では県が指定する伝統的民家群保存活用推進地区(丸岡町竹田地区、三国町湊町地区)の伝統的民家(県認定)の改修工事などに対して補助を行っています。

申込条件

「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、または新築

補助額

補助対象事業費の1/2以内(改修の場合、上限300万円、新築の場合、上限160万円)

※申込み件数に応じ限度額が変更になります

申込締切

7月20日(金)

※申込期限以降に予算残がある場合は予算に達し次第終了

農業をやめて農地を貸したいとお考えの方へ

●問い合わせ 農業振興課 ☎50-3150 市農業振興公社 ☎72-7130

貸付面積	交付額
0.1ha超0.5ha以下	10万円以内
0.5ha超1.5ha以下	20万円以内
1.5ha超	30万円以内

※ただし交付額は、予算の範囲内において決定します

農地中間管理機構とは、経営転換協力が交付されます。集落営農組織との特定農作業受委託も可能です。

貸付面積に応じ、次の金額を交付します。

交付要件(全て要該当)

- ・自らが耕作し所有する農地全てを農地中間管理機構に貸し付けする
- ・農業振興地域内の農地
- ・貸付期間は10年以上
- ・集落の「人・農地プラン」が見直したまたは作成される見込みである

相談締切

8月31日(金)まで

※来年度以降の継続は未定期限内に相談ください

農地中間管理機構とは

「農地の出し手」と「担い手」を効率よく結び付け、農地集積を積極的に進めるための組織です。

カラスなどの捕獲を行います

●問い合わせ 農業振興課 ☎50-3150

農作物の被害を減らすために、猟銃を使用してカラスなどの捕獲を行います。

5時～7時までの時間帯は、農作業や散歩を控えるなど、事故防止にご協力ください。有害鳥獣捕獲隊員はオレンジ色の帽子とベストを着用しています。

■時間帯 5:00～7:00まで

とき	地区
6月16日(土)、17日(日)、24日(日)、30日(土)、7月7日(土)、14日(土)	三国町 加戸地区
6月23日(土)、7月1日(日)、8日(日)	三国町 浜四郷地区

性別に関わりなく、誰もが輝くために！男女共同参画推進委員25人を委嘱

●問い合わせ 女性活躍推進室 ☎50-3018

男 女共同参画推進委員会は、市民の皆さんに分かりやすく男女共同参画の理念を伝えるための委員会です。主に出席講座や街頭啓発活動など、地域での普及活動を行っています。男女がより良いパートナーシップを築き、お互いに協力して、それぞれの個性を活かしながら社会で活躍できるような地域を皆さんとともに目指します。

■委嘱期間

平成30年4月1日～平成32年3月31日

氏名	地区	氏名	地区
石森 則子	丸岡町	高山 外喜代	春江町
伊藤 香代子	坂井町	谷間 昌江	丸岡町
伊藤 由美	春江町	辻川 清美	丸岡町
小倉 芳栄	坂井町	辻橋 さとみ	丸岡町
木川 直美	春江町	長谷川 哲章	三国町
北川 アケミ	三国町	本家 秀幸	坂井町
木谷 弘之	三国町	松尾 朋恵	春江町
北山 章子	丸岡町	南 美智代	丸岡町
木下 和憲	丸岡町	森岡 公子	三国町
黒川 智津子	三国町	森岡 則昭	坂井町
齋藤 道子	三国町	森瀬 則昭	坂井町
坂本 伸子	三国町	山田 淑子	丸岡町
清水 美千代	丸岡町		
高山 俊一	春江町		

(50音順)



坂井チャンネル(121ch)の番組は、市ホームページ「MOVIE SAKAI」でも配信中!



秘書広報課 ☎50-3012



市からのお知らせのほか、市民の皆さんの生活に直結する制度

募集 invite information

空の散歩を体験 福井空港小型機搭乗

申込方法など詳細は、ホームページのイベント案内をご覧ください。

とき 7月22日(日)10:00～
※雨天時7月29日(日)、
8月5日(日)に順延

ところ 福井空港
対象者 ①小学生以上20歳未満
②20歳以上

定員 ①18人 ②9人
※応募者多数の場合は抽選

参加費 1,000円
申込締切 6月29日(金)当日消印有効

福井空港事務所内小型機体験係
☎51-4066
〒919-0412
春江町江留中50-1-2

福井空港振興協議会

夏休みの子どもたちと 一緒に過ごしませんか

放課後児童クラブの臨時職員を募集します。

勤務条件 週3～4日
7:30～18:30のうち
6～8時間程度

給与 時給890円
募集人数 10人程度
採用期間 7月23日(月)
～8月31日(金)

募集期間 6月8日(金)
～22日(金)
申込方法 履歴書を下記へ持参または郵送

子育て支援課 ☎50-3042
〒919-0592
坂井町下新庄1-1

丸岡古城まつりに みんなで参加しませんか

8月11日(土・祝)、12日(日)に丸岡古城周辺で開催される、丸岡古城まつりに参加しませんか。申し込み方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

■総踊り参加チーム
丸岡音頭などを踊ります。コンテストを行い、入賞チームには賞金を準備しています。

申込方法 チーム名、代表者氏名
など必要事項を記入して
メールかFAXで下記へ

■山車巡行
①山車はやし方 20人
②山車曳き手 30人

対象 ①市内の小学4～6年生
②市内の小学4年生以上
※①は事前練習、②は説明会があります

申込方法 住所、氏名、性別、連絡先、身長、足のサイズを記入してメールかFAXで下記へ

■竹灯籠で幻想的に
丸岡古城まつりで竹筒を使って光のイベントを行います。一緒にお城の周りを綺麗にライトアップしませんか。

募集 ①竹の無償譲渡
(取りに伺います)
②竹灯籠作成スタッフ
※18歳以上の人
③竹灯籠設置等運営スタッフ
※18歳以上の人

申込方法 メールかFAXで下記へ

申込締切 6月29日(金)

丸岡古城まつり実行委員会
(丸岡支所地域振興課内)
☎68-0801 ☎67-0094
☒chiiki-maru@city.fukui-sakai.lg.jp

丸岡古城まつりに 模擬店を出しませんか

おじゃれ市(模擬店)で丸岡古城まつりを盛り上げませんか。申し込み方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

とき 8月11日(土・祝)
15:00～21:00
8月12日(日)
10:00～21:00

ところ 霞ヶ城公園ふれあい広場
出店料 ■市内の人(2日間)
テント1張 15,000円
テント半張 8,000円

■市外の人(2日間)
テント1張 40,000円
テント半張 20,000円
※テント半張につき、
机1つ椅子2つを貸し出します
※照明、電源は用意します

申込締切 6月29日(金)
申込方法 メールかFAXで下記へ
提出先 丸岡古城まつり実行委員会
(丸岡支所地域振興課内)
☒chiiki-maru@city.fukui-sakai.lg.jp
☎67-0094

丸岡古城まつり実行委員会
模擬店部会長 辻 辻
☎080-1951-6607

▲昨年の丸岡古城まつりの様子

丸岡古城まつり実行委員会
模擬店部会長 辻 辻
☎080-1951-6607

丸岡古城まつり実行委員会
模擬店部会長 辻 辻
☎080-1951-6607

丸岡古城まつり実行委員会
模擬店部会長 辻 辻
☎080-1951-6607

丸岡古城まつり実行委員会
模擬店部会長 辻 辻
☎080-1951-6607

丸岡古城まつり実行委員会
模擬店部会長 辻 辻
☎080-1951-6607

丸岡古城まつり実行委員会
模擬店部会長 辻 辻
☎080-1951-6607

丸岡古城まつり実行委員会
模擬店部会長 辻 辻
☎080-1951-6607

サンクスマーケットで 丸岡古城まつりを楽しもう

手作り雑貨の販売や展示、体験コーナーなど様々なジャンルのお店が並ぶサンクスマーケットに出店しませんか。その場で調理しての販売はできませんが、加工した飲食物はOK。申込書や詳細は市ホームページをご覧ください。

とき 8月12日(日)
10:00～16:00

ところ 霞ヶ城公園ふれあい広場
出店料 1,000円
(飲食関係は2,000円)
電気代は別途500円
※1ブース(3m×3m)
※テントなどは各自準備

申込締切 6月29日(金)
申込方法 メールかFAXで下記へ
提出先 丸岡古城まつり実行委員会
(丸岡支所地域振興課内)
☒chiiki-maru@city.fukui-sakai.lg.jp
☎67-0094

丸岡古城まつり実行委員会
模擬店部会長 辻 辻
☎080-1951-6607

丸岡古城まつり実行委員会
模擬店部会長 辻 辻
☎080-1951-6607

丸岡古城まつり実行委員会
模擬店部会長 辻 辻
☎080-1951-6607

丸岡古城まつり実行委員会
模擬店部会長 辻 辻
☎080-1951-6607

丸岡古城まつり実行委員会
模擬店部会長 辻 辻
☎080-1951-6607

丸岡古城まつり実行委員会
模擬店部会長 辻 辻
☎080-1951-6607

丸岡古城まつり実行委員会
模擬店部会長 辻 辻
☎080-1951-6607

丸岡古城まつり実行委員会
模擬店部会長 辻 辻
☎080-1951-6607

丸岡古城まつり実行委員会
模擬店部会長 辻 辻
☎080-1951-6607

高齢者のスキルアップ 再就職に役立つ講習会

■パソコン・介護補助講習
とき 7月26日(木)
～8月7日(火)
9:30～15:10
(土日祝を除く8日間)

ところ 福井県産業情報センター
内容 パソコンによるWord文書の作成編集、Excel表の作成・計算等の基本や介護補助に関する知識・技能の習得

対象 ハローワークに求職登録している55歳以上の人
定員 10人
受講料 無料

申込締切 7月11日(水)まで
申込先 ハローワーク三国、福井県シルバー人材センター
☎29-1195

福井県シルバー人材センター
☎29-1195

福井県シルバー人材センター
☎29-1195

福井県シルバー人材センター
☎29-1195

福井県シルバー人材センター
☎29-1195

家庭用品リサイクル情報 recycle information

ゆずります
子どもの学習机と椅子(女の子用)、学習机(巾110cm、奥行き68cm、高さ73cm)、一つ身の着物1式(3歳程度)、仏壇の座布団(赤青2枚組)、スチール机(横146cm、縦73cm、高73cm)、藤の応接セット(ガラステーブル50cm×50cm、椅子2つ)、洋式衝立(ルーバー付、高150cm×巾40cmが3枚で三つ折り)、ダブルベッド

ゆずってください
大人用自転車(変速機付)

【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など

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。
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

市民生活課
☎50-3030

市民生活課
☎50-3030

市民生活課
☎50-3030

市民生活課
☎50-3030

市民生活課
☎50-3030

市民生活課
☎50-3030

市民生活課
☎50-3030

市民生活課
☎50-3030

市民生活課
☎50-3030

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

豆腐とカニカマのしんじょ



栄養成分/1人分
エネルギー 65kcal
たんぱく質 4.8g
脂質 2.7g
カルシウム 66mg
塩分 0.6g

春江地区食生活改善推進員

材料/4人分

木綿豆腐 1/2丁
しいたけ 1個
人参 30g
ブロッコリーの茎(中) 1/2株分
小松菜 40g
卵 1/2個
カニ風味かまぼこ 15g
塩 少々
めんつゆ(4倍濃縮) 大きじ1
A { 水 100cc
みりん 大きじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
片栗粉 大きじ1/2
B { 水 大きじ1
三つ葉 1/2束

作り方
①豆腐は水切りしておく。しいたけ、人参、ブロッコリーの茎、小松菜は茹でてみじん切りにする。
②ポウルに①、溶き卵、ほぐしたカニ風味かまぼこを入れて混ぜる。
③②を4等分にし、ラップに包んでギュッと絞り、輪ゴムで止め、1つずつ鉢に入れる。
④③を電子レンジ(600W)で5分程加熱し、あら熱が取れたらラップを外し、器に盛る。
⑤小鍋にAを入れて沸騰させ、Bでとろみをつけ、④にかける。
⑥最後に茹でて細かく切った三つ葉をのせる。

大豆加工品を使って、賢く栄養摂取!

“畑の肉”と呼ばれている大豆には、タンパク質が多く含まれており、人間の体に必要な必須アミノ酸のバランスも良いです。また、更年期障害に有効なイソフラボンや老化を予防してくれるサポニンなど体に良い成分も豊富に含まれています。大豆の組織はかたいため、消化があまりよくありませんが、豆腐などの大豆加工品にすることで消化吸収率が高くなります。

健康長寿課(健康増進) ☎50-3067

お知らせ information

「一筆啓上 日本一短い手紙の館」臨時休館

下記のとおり、全館清掃のため臨時休館します。皆さまのご理解とご協力をお願いします。
 と き 6月19日(火)
 一筆啓上 日本一短い手紙の館 ☎67-5100

はかり(計量器)の定期検査を忘れずに

店や事業所などで取引・証明に使用しているはかり(家庭用は除く)は、2年に1度の定期検査を受ける必要があります。該当するはかりをお持ちの方は、必ず検査を受けてください。新たに検査を希望する人は、6月21日(木)までに下記へお申し込みください。
 検査日程

と き	時 間	と ころ
7月2日(月)	10:00～12:00 13:00～15:00	春江支所
7月3日(火)	10:00～12:00 13:00～16:00	丸岡支所

※ 12:00～13:00は検査を休止
 市民生活課 ☎50-3030

人権擁護委員にご相談ください

4月1日付けで新たに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
 氏名 五十嵐 実千代氏(新任)
 坂井町東荒井 17-32
 総務課 ☎50-3010

キャッシュレス決済端末機を整備する個店への補助!

市・県では、福井国体や東京オリンピック、北陸新幹線県内延伸に向けて増加する観光客などの消費を喚起するため、飲食料点小売店などにおけるICクレジットカードおよび電子マネー決済端末機の整備を支援します。

対 象 常時雇用従業員50人以下の飲食料点小売業、飲食業、宿泊業などの個店、ならびにタクシー業など

※観光客向け商品の販売を行っているなどの対象業種のみ

対象経費 ICクレジットカードおよび電子マネーの決済端末機の整備に要する経費(限度額12万円)

補助率 2/3(県1/3、市1/3)
 ※必ず事業着手前(整備開始前)に下記へご相談下さい。予算額に達した時点で終了となります

観光産業課 ☎50-3153

現況届の提出を忘れずに

農業者年金の現況届の提出はもうお済みですか。現況届の用紙は、5月下旬に農業者年金基金から郵送されています。必要事項を記入し、各支所地域振興課または市農業委員会まで提出してください。

現況届の提出がない場合、年金が支給されなくなります。必ず提出をお願いします。

提出期限 6月29日(金)
 農業委員会事務局 ☎50-3151

ライトダウンキャンペーンにご協力ください

市では、地球温暖化防止のためライトダウンを呼びかけています。家庭や職場でも、防犯や安全上支障のない範囲で、不要な照明の消灯にご協力をお願いします。

【ライトダウンキャンペーン】

6月21日(木)～8月31日(金)

【統一消灯日】

- 市民統一行動日
 - ・6月28日(木) 福井震災追想の日
- 全国一斉消灯日
 - ・6月21日(木) 夏至の日
 - ・7月7日(土) クールアース・デー

※上記の統一消灯日などについては、20時から22時と昼間の2時間(任意)の消灯にご協力をお願いします

環境推進課 ☎50-3032

ライトダウンキャンペーン

寄附によるご支援をいただきました

ユニー株式会社様より「寄附による市民参画条例」に基づくご支援がありました。寄附金は、環境対策に関する事業に有効活用させていただきます。なお、この寄附金はレジ袋販売収益金がもとになっています。

事業所名	住 所	金 額
ユニー株式会社	愛知県	131,363円

企画情報課 ☎50-3013

児童手当の現況届 6月末が締め切り

現在、児童手当を受けている人に、「現況届」を郵送しています。忘れずに提出してください。現況届を提出しないと、資格があっても6月以降の手当が受けられなくなります。

出生などで受給資格が生じた場合や、転出などで受給資格が消滅した場合も手続きが必要です。手続きが遅れると、手当の支給が遅れたり、返還が生じる場合がありますのでご注意ください。

提出期限 6月29日(金)
 子育て支援課 ☎50-3042

みんなで住みよいまちに景観に配慮を

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町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、改修する際には補助制度が利用できる場合があります。詳しくは下記へお問い合わせください。

都市計画課 ☎50-3050

後期高齢者人間ドック助成の受付を終了

平成30年度の後期高齢者人間ドック助成は、5月15日(火)をもって定員に達したため、受付を終了しました。

健康長寿課(保険年金) ☎50-3031

福祉サービスの苦情解決をお手伝い

福祉サービスで嫌な思いをした、職員の対応が悪いなど、お困りごとの解決をお手伝いします。事業所に直接話しにくい場合や、事業者との話し合いで解決できなかった場合など、お気軽にご相談ください。秘密は必ず守ります。匿名でもかまいません。

相談時間 月曜日～金曜日
 9:00～17:00
 ※祝日、年末年始は除く
 相談例 サービスの内容が契約した内容と異なるなど
 相談先 電話かFAXまたはメールで下記へ

福井県運営適正化委員会 ☎24-2347 ☎24-8942
 kujyo@f-shakyo.or.jp

振り込め詐欺にご注意ください!!

市内で振り込め詐欺と思われる電話が多数確認されています。すぐにお金を振り込んだり、手渡ししたりせずに、まずは相談してください。

坂井警察署 ☎66-0110
 坂井西警察署 ☎82-0110

火災が多発しています

屋外における火の不始末などにより火災になるケースが増加しています。屋外で火を取り扱う機会が増える時期を迎えます。今一度、火の取り扱いには細心の注意をお願いします。

嶺北消防本部 ☎51-0119

募集 invite information

今流行りのTRX教室

TRXサスペンショントレーニングを体験してみませんか。

と き 毎週土曜日
 10:30～11:30
 ところ 三国体育館
 対 象 高校生以上
 定 員 16人
 ※定員を超えた場合抽選

参加費 4回2,000円チケット制
 講 師 井上 裕介氏
 持ち物 内ズック、タオルなど
 申込方法 電話で下記へ
 三国体育館 ☎82-4686

らくらくヨガストレッチ教室

と き 毎週水曜日 ※祝日休講
 19:30～20:20

ところ 丸岡体育館
 対 象 18歳以上
 定 員 20人
 参加費 4回2,000円チケット制
 講 師 渡辺 栄美子氏
 持ち物 内ズック、タオルなど
 申込方法 電話で下記へ
 丸岡体育館 ☎66-8920

生涯スポーツに エスキーツennis教室

と き 6月12日(火)
 ～8月28日(火)
 毎週火曜日 20:00～

ところ 今福体育館
 受講料 無料(ただし、各自で保険に加入すること)
 持ち物 内ズック、タオルなど
 申込方法 電話かFAXで下記へ
 市エスキーツennis協会事務局 藤澤 ☎・☎66-3708

開催
information

**毎週火曜日は
緑幼稚園開放デーです**

と き 6月26日(火)
・体育あそび
7月3日(火)
・七夕かざりづくり
9:30～11:00(共通)
ところ 緑幼稚園
(丸岡町霞町1-5)
参加費 無料
申込方法 前日までに電話で下記へ
☎緑幼稚園 ☎66-1194

**UIJターン就職説明会
in大阪(労働局・市主催)**

市へのUIJターン就職を考えている人を対象とした市内企業就職説明会を実施します。
と き 6月21日(木)、22日(金)
13:30～16:00
ところ 大阪新卒応援ハローワーク
(大阪市北区角田町8-47)
内 容 ・各企業個別ブースでの就職説明及び面接等
・市によるUIJターンの相談
対象者 平成31年3月大学卒業予定の学生など
※申込方法など詳細は、下記へお問い合わせください
☎観光産業課 ☎50-3153

マレットゴルフ体験会

歩く、話す、自然に親しむことは健康にいいですね。一緒にマレットゴルフを楽しみませんか。
と き ①6月18日(月)
②6月22日(金)
③6月29日(金)
いずれも8:45～
ところ 春江文化の森マレットゴルフ場
対象者 市内在住または在勤で18歳以上
参加費 無料
申込方法 電話で下記へ
☎春江マレットゴルフ協会 森行 ☎090-1662-7192

**第5回ハートピア春江杯
マレットゴルフ競技会**

と き 7月9日(月)8:10～
ところ 春江文化の森マレットゴルフ場
対象者 市マレットゴルフ協会、市内在住または在勤で18歳以上
参加費 500円
申込締切 6月29日(金)
申込方法 最寄りの体育館で参加申込書を入力し、電話で下記へ
☎春江マレットゴルフ協会 森行 ☎090-1662-7192

障がい者パソコン相談会

障がい者を対象としたパソコン相談会です。マンツーマンで、WordやExcel、インターネットの操作方法、画面読み上げソフトや支援機器、iPadの支援アプリ体験もできます。
と き 7月7日(土)
①11:00～11:50
②13:00～13:50
③14:00～14:50
ところ いねす たくみ工房
対象者 県内在住の障がいがある人
定 員 各回2人(予約先着順)
参加費 無料
申込方法 電話かFAXで下記へ
☎福井県障害者ITサポートセンター ☎27-1555 ☎25-0267

認知症研修会のお知らせ

と き 7月20日(金)
13:30～15:00
ところ すこやかシルバー病院
(福井市島寺町93-6)
内 容 レビー小体型認知症の方の介護
講 師 増田 直代氏(看護師長)
対象者 認知症に関心のある人
定 員 50人
参加費 無料
申込方法 電話で下記へ
☎福井県立すこやかシルバー病院 ☎98-2700

夏休み「水の探検隊」

水に関する施設を見学し、魚に最適な水環境について学びませんか。
と き 7月25日(水)
8:00～16:30
ところ 九頭竜川浄化センター、越前松島水族館
対 象 県内在住の小・中学生
(小学4年生以下は保護者同伴)
定 員 80人
※定員を超えた場合抽選
参加費 500円(昼食付)
集合場所 九頭竜川浄化センター、坂井市役所各支所または坂井グラウンド駐車場
持ち物 水筒、雨具
申込締切 7月5日(木)
申込方法 ①～④を記入し、メールか郵送で下記へ
①住所
②氏名・性別・学年(保護者は年齢)
③電話番号
④希望する集合場所
☎福井県下水道公社
〒913-0024 三国町池見2-27
☎82-4660
✉suishitsu3@fukui-swc.jp

社明運動推進大会開催

犯罪や非行のない社会を築くための社会を明るくする運動推進大会が開催されます。今年は、自身の更生体験を伝えながら愛と絆のメッセージを歌う杉山裕太郎さんのライブも行われます。ぜひお越しください。
と き 7月1日(日)13:30～
ところ みくに市民センター
料 金 無料
☎坂井市社明運動推進委員会(社会福祉課内) ☎50-3041

**ひとり親家庭・寡婦対象
パソコン講習会**

資格取得を目指す内容です。受講後、希望者は日商PC検定試験(3級)を受験できます。無料託児サービスもありますので、お子さんがいる人も安心して受講できます。

①Word2013コース
と き 7月29日～10月28日
の日曜日(全10回)
10:00～17:00
申込締切 7月13日(金)
②Excel2013コース
と き 平成31年1月5日～
3月23日の土曜日
(全10回)
10:00～17:00
申込締切 12月21日(金)

ところ NPO法人就業支援ネットワーク福井支部
(ソフトパークふくい内)
定 員 各15人(先着順)
費 用 各5,400円(テキスト代)
受験料 各5,140円(希望者のみ)
申込方法 電話で下記へ
☎NPO法人就業支援ネットワーク ☎68-1643

**清掃センターを
見学してみませんか**

あわらし市笹岡にある清掃センターでは、坂井市・福井市・あわらし市・永平寺町から出たごみの処理を行っています。家庭から出たごみが処理される様子を直接見て、ごみについて一緒に考えてみませんか。
と き 毎年5月～翌年3月
(平日のみ)
☎清掃センター ☎74-1314
(あわらし市笹岡33-3-1)

みんなの童謡コンサート

「みんなの童謡コンサート」を開催します。ぜひご来場ください。
と き 7月21日(土)14:00～
ところ ハートピア春江
料 金 一般 3,500円
高校生以下 2,000円
※全席指定。3歳未満入場不可
出 演 ダ・カーポ、坂田おさむ・坂田めぐみ親子、市児童合唱団SHM²ジュニア
販売所 ハートピア春江など
☎ハートピア春江 ☎51-8800

図書館イベント開催情報

■プラバンでなにつくろう
と き 6月30日(土)11:00～
ところ 三国図書館
対 象 子どもから大人まで
※小学生未満は保護者同伴
定 員 20人
申込方法 電話で下記へ
☎三国図書館 ☎81-2900
■読書感想文お助け教室
と き 7月14日(土)
13:30～14:30
ところ 春江図書館
対 象 小学生以上の親子
定 員 20人
申込方法 電話で下記へ
☎春江図書館 ☎51-8810

**ドリンク形のカードで
お手紙を書こう!**

と き 6月23日(土)
10:30～、13:30～
定 員 20人
参加費 入館料のみ(200円)
ところ 手紙の館
☎一筆啓上 日本一短い手紙の館 ☎67-5100

まずはお電話ください

【主な業務】
●遺品整理 ●空き家管理 ●不要品の処分等
遺品整理サービス(合同会社) 代表 伊藤宏実
住 所:坂井市坂井町下関65-17
電 話:0776-65-7236
携 帯:080-2961-4356

**相続等相談会を実施中
生前贈与・相続登記・遺言・空き家など!
大切な財産の承継をサポートします!!**

随時開催中(要予約) 1回約30分
ご 予 約: ☎0776-51-8411 ※出張相談も応相談
事 務 所:春江町江留上昭和1-9
司法書士:田島 義規



◀こちらは有料広告欄です

4月21日から5月20日までの届け出分(敬称略)

The bulletin board of all

市民の活動を応援するコーナーです。



大倉 伊織ちゃん
(1歳・丸岡町板倉)
父:守さん 母:明子さん



竹内 涼華ちゃん
(1歳・三国町運動公園)
父:眞二さん 母:知子さん



立 明実ちゃん
(1歳・坂井町大味春日)
父:正臣さん 母:明日香さん



松田 蒼史ちゃん
(1歳・丸岡町猪爪新3区)
父:優也さん 母:恵さん



丸田 陽菜詩ちゃん
(2歳・春江町リリータウン)
父:修久さん 母:有花さん

「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
5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/ 新家 恵二 81 宿	上田 絹子 83 中谷				
中野 誠一 81 安島	前川 英男 84 九頭竜大橋				
紺田 美重子 76 崎	南保 和夫 91 室町				
森 悠哉 22 運動公園三丁目	田端 甫 87 長崎				
印牧 邦雄 95 東下西	杉田 せきを 97 山崎三ヶ				
西 正雄 73 川崎	前田 タマコ 103 内田				
西野 満洲雄 80 安島	佐久見 良子 90 猪爪新2区				
佐々木 茂 89 岩崎	鈴木 友枝 89 山竹田				
北 敏真佐 68 川崎					
西川 哲郎 93 浜地	春江町/ 前川 京一 76 江留上日の出				
中村 あつ子 68 上台	山崎 京子 69 江留上中央				
小嶋 一枝 97 竹松	小林 英夫 69 春日野				
奥村 時枝 86 安島	竹田 正一 82 江留上新町				
長谷川 春美 82 陣ヶ岡	加藤 利男 91 境元町				
鎌田 壮晴 68 竹松	北出 昭 76 江留上旭				
岩倉 省三 88 宿	宮田 艶子 95 随応寺				
松田 貞江 92 温泉	長谷川 一雄 91 中筋大手				
小西 泰博 41 新保	田中 照代 91 春日野				
酒谷 愛子 94 森町	江川 元博 42 江留上新町				
山本 佳子 59 下旭	柴原 茂雄 76 石塚				
西川 栄次 69 運動公園					
平野 和枝 84 宿					

名前	年齢	行政区	名前	年齢	行政区
丸岡町/ 野中 隆信 95 舟寄1区	角屋敷 直市 93 田島				
芦原 律子 84 松川町	白崎 たかを 96 清永				
奥出 きよ子 94 玄女	中津 一雄 70 若宮				
山川 義一 81 玄女	坂野 正次 85 長屋				
野井 あき子 77 下久米田下	木下 義雄 89 島				
前田 千代子 77 今福	齊藤 悦子 82 御油田				
大塚 祐子 84 南横地1区	齊藤 實 82 上新庄				
奥村 豊子 94 今町	竹内 浩三 70 下兵庫				
高橋 はるを 95 愛宕					

項目	数	増減
人口	92,210人	(+ 76, - 337)
男	44,697人	(+ 47, - 222)
女	47,513人	(+ 29, - 115)
世帯数	31,509戸	(+ 68, + 317)

5月1日現在
※()内は前月比、前年比

市の
すがた

畳のリフォームしませんか?
新品同様に呼吸を始めます。
呼吸する畳は長持ちし艶々します
畳を呼吸させるには
・畳を通気させる
・畳を1枚めくり除湿器をかける
購入特典 畳の日干し無料+畳下に敷く防虫紙無料。
ナル オ 鳴尾畳店
坂井市丸岡町本町2-18 ☎0120-780-254
代表者:鳴尾善生(福邦銀行前)
https://www.naruotatami.com/ ☎0778-88-1788

排水管のつまり・排水不良は
地元坂井市の当店にお任せ下さい! 高圧ジェット洗浄でつまり、流れ、臭いもスッキリ!
トータルメンテ ☎67-1430
千910-0367 坂井市丸岡町羽崎31-1-4 代表 谷口 学
http://totalmainite.com ☎090-4323-3196
お見積り、相談は無料! お気軽にお電話ください

こちらは有料広告欄です

初心者のための
パソコン教室

- ①ワード基礎
7月2日(月)・3日(火)・5日(木)・
10日(火)13:00~16:00
- ②シニアのためのスマホ講座
7月17日(火)9:00~16:00
- ③高齢者にやさしいパソコン教室
(3カ月コース)
1.毎週月・水・金 13:00~16:00
2.毎週火・木 18:30~20:30

ところ 高松コミュニティセンター
受講料 ①4,500円
②2,000円
③10,000円
申込方法 各講座開始3日前まで
に電話かFAXで下記へ
☎090-4688-7145 ☎67-8385

認知症の人と家族の会
坂井地区のつどい

参加費は無料ですので、どなた
でもご自由にお越しください。
とき 6月24日(日)
13:00~16:00
ところ あじさい園居宅介護支援
事業所(三国病院前)
テーマ とことん語ろう認知症と
地域づくり
内容 勉強会、フリートーク、
悩み相談
☎認知症の人と家族の会(白楽荘内)
川崎または山田 ☎82-1282

第14回チャリティー
おたまじゃくし歌謡発表会

子どもたちの癒しの歌や笑いの
コントもあり。生きがいを感
じる歌声を聞いてください。
とき 7月1日(日)13:00~
ところ たかむく古城ホール
☎おたまじゃくしの会
金崎 ☎66-1244

ワードの基礎を
学んでみませんか

とき 7月4日から
毎週水曜日(全16回)
9:30~11:30
※2人以下は中止の場合有り
ところ ジー・アイ・カルチャー
(坂井町宮領58-20-3)
受講料 6,000円/月(4回)
☎ジー・アイ・カルチャー
☎68-1101

ソフトバレー
クラブメンバー募集

未経験者、年齢性別不問、三
国町以外の方も大歓迎です。運
動を始めたい方お待ちしています。
とき 毎週火・木・金曜日
10:00~13:00
※随時見学・体験可
ところ 三国体育館
申込方法 電話で下記へ
☎西村 ☎82-1040

外国人のための
無料相談会

通訳が必要な場合は、事前に
予約してください。
とき 6月24日(日)
13:00~16:00
ところ 春江中コミュニティセンター
対象者 市内および近郊に在住
の外国人および日本人
関係者
相談事項 在留資格、ビザ、雇用、
国際結婚、帰化など
相談者 福井県行政書士会
☎インターナショナルさかい
中村 ☎090-9443-1570
☎51-0434
✉ted.t.nakamura3734649@
gmail.com

三国町ソフトテニス教室
生徒募集中

とき 毎週月・水・木・日曜日
①月・水・木曜日
19:00~22:00
②日曜日
19:00~21:00
※小学生は21:00まで
ところ 三国運動公園テニスコ
対象者 小学1年生~高校3年生
会費 年間10,000円
※別途ナイター料年間
間1,500円
申込方法 電話で下記へ
☎西村 ☎81-3550

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

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、どうぞご応募ください。
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(パナー) 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



①福井地震震源の石碑(丸岡町末政地係)
 ②倒壊した丸岡城天守台石垣
 ③福井地震で倒壊した丸岡城天守と原形を残している1階外壁
 ④平成28年に発生した熊本地震により、石垣が大きく崩落した熊本城馬具櫓
 ※②③は『重要文化財丸岡城天守修理工事報告書(昭和30年)』掲載の写真を一部加工

福井地震から70年
被災から学ぶ未来に活かす教訓

昭和23年6月28日、丸岡町付近を震源とする震度7の直下型地震が発生しました。地震による被害は甚大で、丸岡町内の家屋損壊率は後に発生した火災による焼失も含めて100%に至りました。福井地震は震度7が設定される契機となった地震であり、日本の災害史上でも特筆すべきものです。また、地震の被害状況を調査した結果は、後の建築基準法に取り入れられており、木造建築物の耐震性向上に重要な役割を果たしたそうです。

福井地震により倒壊した丸岡城天守。現在進めている調査研究事業のなかでわかってきたことがあります。昭和30年刊行の修理工事報告書の中に倒壊した天守の写真が掲載されています。写真を見ると、1階の板張りの外壁が原形を留めていることがわかります。本来なら大きな地震力を受けて破壊されるはずの1階外壁に大きな破損が無かったことから、天守台の石垣が先に崩落し、支えを失った上部の木造部分が下に落下したのではないかと推測されます。天守台石垣が崩落しなければ、被害はもっと少なかったかもしれません。

平成28年に発生した熊本地震では、美しい高石垣でも甚大な被害が発生しました。平成29年刊行の『復興熊本城Vol.1』によれば、本震による石垣の被害は膨らみ・緩みが517面、このうち崩落は50カ所229面に及んでいます。実は石垣の耐震対策についてはまだ十分ではなく、現在熊本城では、復旧方法の検討のために崩落過程の分析や地盤調査など、さまざまな調査が行われています。

福井地震の教訓は木造建築物の耐震性向上に寄与しました。熊本地震の復旧を通じて、石垣の耐震対策は大きく進展するかもしれません。そうした成果が将来丸岡城をはじめとする城郭の石垣保存に活かされることが期待されます。

編集後記

▼立派なカメラを手にルン気分写真撮るとなぜか真つ暗……。一眼いい写真が撮れると思いついていた私は大パニック。カメラの難しさを思い知らされた初めての取材でした。毎日勉強という気持ちをもって頑張ります。(智)

▼今回の特集では、多くの方に協力をいただき、ありがとうございます。特集のテーマは「大人の食育」。今の(水)のボディにとって、取り組む必要がある課題の一つ(汗)。6月は食育月間なので、これを機に細マッチョを目指します。(水)

MOVIE SAKAI のオススメ!
 6月15日更新
 坂井さんちのこっしあるじと

「お達者でいこう!」
 今回は、大関ロビコミュニティセンターで活動している大関産鮮花水菜にお邪魔しました♪
 元気に楽しく活動している様子を御楽しみください!

△優しくて知識人がたくさんいるパワサー

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♪