

広報 さかい

2018
June
6
平成 30 年

お知らせ版 No.123



第24回

北前船寄港地フォーラム

in 坂井市三國湊

を開催します

江戸時代から明治期にかけて隆盛を極めた北前船交易とその寄港地の歴史や文化を検証するセミナーと、全国の寄港地の連携を観光・交通の視点から考えるフォーラムを開催します。

■ 北前船寄港地フォーラム

in 坂井市三國湊実行委員会

(観光産業課内)

☎ 50・3152

■ 全国北前船研究交流セミナー
と き 7月12日(木) 13:30~
と ころ みくに未来ホール

■ 第24回北前船寄港地フォーラム
in 坂井市三國湊
と き 7月13日(金) 13:00~
と ころ ハートピア春江
みくに龍翔館

※それぞれの事前予約は不要
※駐車場には限りがありますので、
公共交通機関をご利用ください

8月1日からの国民健康保険証を
7月下旬にお送りします

●問い合わせ 健康長寿課(保険年金) ☎50-3031

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歳以上の人の保険証は、高齢者受給者証を兼ねたものになります。

■保険証の更新
8月1日に更新する保険証は、7月下旬から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、記載内容の指示に従ってください。

- ・保険証は緑色です
- ・新しい保険証は、30年7月6日現在で作成しています。7日以降に変更があった場合は、お手数ですが届け出てください
- ・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
平成31年7月31日
※ただし、一部の人は有効期限が異なります。保険証と同封したチラシをご覧ください

■保険証は大切に
保険証は、国民健康保険の加入者であることを証明するものです。大切に保管し、病院で受診するときは必ず提示しましょう。保険証の紛失に注意してください

- ・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、届けて書き直したりすると、保険証は無効になります
- ・保険証の貸し借りは法律により罰せられます。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、皆さんから納めていただいている保険税です。病气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。納め忘れなどが無いよう、期日までの納付にご協力をお願いします。

■届け出、問い合わせ窓口
各支所地域振興課市民グループまたは健康長寿課まで

8月1日からの後期高齢者医療の保険証を
7月中旬にお送りします

●問い合わせ 健康長寿課(保険年金) ☎50-3031

後 期高齢者医療の被保険者証(保険証)は、75歳以上の人に1枚ずつ交付されます。

■保険証の更新
8月1日に更新する後期高齢者医療の保険証は、7月中旬頃に、福井県後期高齢者医療広域連合から、簡易書留で郵送されます。留守などで郵便局から不在通知を受け取ったときは、記載内容の指示に従ってください。

- ・保険証は桃色です
- ・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、届けて書き直したりすると、保険証は無効になります

■有効期限
平成31年7月31日
※ただし、一部の人は有効期限が異なります

■ジェネリック医薬品
ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に、有効成分、分量、用法、用量、効能および効果が同じ医薬品として、新たに国の承認を得て、製造・販売される医薬品のことを言います。ジェネリック医薬品は、開発費が大幅に抑えられているため、先発医薬品よりも安価で経済的です。

■適正受診のお願い
ジェネリック医薬品を希望する場合は、医師・薬剤師に相談しましょう。

・身近にいて頼りになる、かかりつけ医を持ちましょう。健康に関することで何か気になることがあったら、まずはかかりつけ医に相談し、同じ病気などで複数の医療機関にかかることは控えましょう

・柔道整復師などの施術を受けるときには、負傷原因を正確に伝えましょう(日常生活からくる肩こり、筋肉疲労などに対する施術は、保険の対象なりません)

・領収書は医療費控除を受ける際に必要となりますので、必ず受け取り、保管してください

8月1日から
70歳以上の人の高額療養費の自己負担限度額が一部変わります

●問い合わせ 健康長寿課(保険年金) ☎50-3031

高 額療養費制度の見直しに伴い、70歳以上の人で「現役並みⅠ・Ⅱ」区分および「一般」区分に該当する人の自己負担限度額が、8月1日から下記表のとおり変更となります。

【高額療養費制度とは】
高額療養費制度とは、ひと月に支払った医療費が高額になったときに、加入している医療保険の保険者へ申請することにより、一定の自己負担限度額を超えた分の医療費が、診療月以降に高額療養費として払い戻される制度です。

ただし、差額ベッド代や食事代などは、医療費対象外となるため、高額療養費の計算対象とはなりません。高額療養費に該当した場合は、国民健康保険の人であれば市から、後期高齢者医療の人であれば、後期高齢者医療広域連合から、申請に関する通知が郵送されます。

【限度額適用認定証の申請】
下記の表で適用区分が「低所得Ⅰ・Ⅱ」および「現役並みⅠ・Ⅱ」の人は、限度額適用認定証を提示しないと、自己負担限度額を超える医療費を医療機関で一旦支払うこととなります。限度額適用認定証を申請し、交付された認定証を医療機関で提示すると、自己負担限度額までの負担となります。平成30年度の限度額適用認定証の交付は、7月から開始しますので、市役所に申請してください。

例 低所得Ⅱの人の場合
○限度額適用認定証なし
で入院した場合
1カ月の負担額
57,600円+食事代等
○限度額適用認定証あり
で入院した場合
1カ月の負担額
24,600円+食事代等
限度額適用認定証の有無で、3万3千円の窓口負担の差が発生します。

●70歳以上の人の自己負担限度額の変更点(月額) (「低所得Ⅰ・Ⅱ」区分の人は変更ありません。)

平成30年7月まで				平成30年8月から			
適用区分	負担割合	外来+入院の限度額		適用区分	負担割合	外来+入院の限度額	
		外来の限度額 (個人ごとに計算)	入院の限度額 (世帯ごと)			外来の限度額 (個人ごとに計算)	入院の限度額 (世帯ごと)
現役並み	3割	57,600円	80,100円 総医療費が267,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算 <※44,400円>	現役並みⅢ	3割	252,600円 総医療費が842,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算 <※140,100円>	
				現役並みⅡ		167,400円 総医療費が558,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算 <※93,000円>	
				現役並みⅠ		80,100円 総医療費が267,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算 <※44,400円>	
一般	1割または2割	14,000円 【年間上限 144,000円】	57,600円 <※44,400円>	一般	1割または2割	18,000円 【年間上限 144,000円】	
住民税非課税				低所得Ⅱ		8,000円	
						低所得Ⅰ	15,000円
						年金収入80万円以下など所得が一定以下	

※過去12カ月で4回以上高額療養費に該当した場合の4回目以降の自己負担限度額

QRコードから
アクセスして、
簡単登録！



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

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

HotLine ホットライン

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。

お知らせ information

春江B&G海洋センターの プールを休止

春江B&G海洋センターのプー
ルが、経年劣化により故障した
ため、今年度のプールの開催は
休止します。

☎坂井市スポーツ協会春江支所
☎51-4242
生涯学習スポーツ課
☎50-3162

サマージャンボは 県内の市町で購入を

市町村振興宝くじ「サマージ
ャンボ」と「サマージャンボミニ」
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。



発売期間 7月9日(月)
～8月3日(金)

☎福井県市町振興協会
☎57-1633

火災が多発しています

平成30年6月15日現在、嶺北
消防組合管内(坂井市・あわら市)
における火災件数は22件で、昨
年の同時期と比較して13件増加
しています。これらの火災では、
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

6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
代表質問(前半)
- その2…代表質問(後半)
- その3…一般質問(1日目前半)
- その4…一般質問(1日目後半)
- その5…一般質問(2日目前半)
- その6…一般質問(2日目後半)

内容	放送日	開始時間
その1	7月15日(日)	17時から
	21日(土)	10時から
その2	7月16日(月・祝)	17時から
	22日(日)	10時から
その3	7月17日(火)	17時から
	23日(月)	10時から
その4	7月18日(水)	17時から
	24日(火)	10時から
その5	7月19日(木)	17時から
	25日(水)	10時から
その6	7月20日(金)	17時から
	26日(木)	10時から

☎議会事務局 ☎50-3001

不法電波から 暮らしを守ろう

電波は、警察や消防など、さ
まざまな無線通信に利用されて
います。しかし、これらの通信
を妨害する不法無線局も多くあ
ります。無線機器を利用する場
合には、以下のルールを守ること
をお願いします。

- ①無線機器の利用には技適マー
クを確認してください
 - ②電波の利用には、原則、免許
が必要です
 - ③外国規格の無線機器は、国内
では使用できません
- ☎総務省北陸総合通信局
☎076-233-4441

悩みがあったら相談して 「子どもの人権110番」

いじめを受けて学校に行きた
くない、虐待されている、でも
親や先生には相談できない…。
もしもそんな苦しみを抱えてい
たら、一人で悩まずに相談して
ください。相談は無料、内容の
秘密も守ります。

- 電話による相談
(受付時間 8:30～17:15)
☎0120-007-110
- インターネットによる相談
(子どもの人権SOS-eメール)

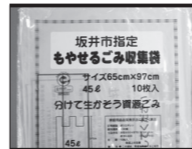
インターネット人権相談 検索

☎福井地方方法務局人権擁護課
☎22-4210

法定相続情報証明制度 について

法定相続情報証明制度は、戸
籍謄本等と亡くなられた人の法
定相続人を家系図のような一覧
(法定相続情報一覧図)にして、
法務局へ提出していただくと、
法定相続人が誰であるかを証明
する一覧の写し「法定相続人証明
書」を無料で交付する制度です。
以前は、亡くなられた人の預貯
金の払い戻しや相続登記等の手
続きの都度、生前に本籍のあつ
た全ての市町村から取得した戸
籍書類一式を提出する必要があ
りましたが、法定相続人証明書
は、それに代わるものとして、
利用いただけます。さらに、相
続税の申告にも利用できるよう
になりました。詳細や疑問点に
ついては、下記までお気軽にお
問い合わせください。

☎福井地方方法務局登記部門
☎22-4988



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

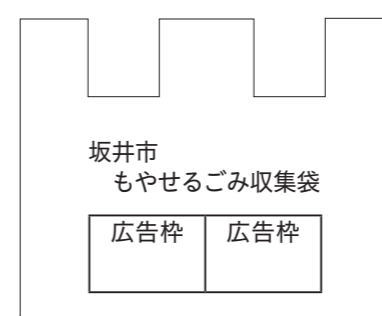
●問い合わせ 環境推進課 ☎50-3032

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)	製作枚数
もやせるごみ収集袋 (45ℓ)大	縦16cm×横20cm	303万枚
もやせるごみ収集袋 (25ℓ)小	縦12cm×横15cm	75万枚
もやせるごみ収集袋 (15ℓ)特小	縦10cm×横12cm	6万4千枚



もやせるごみ収集袋は皆
さんがよく使うものだよ。
事業所を宣伝するには、
とっても効果的だね。



【広告掲載位置】

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」の製作費に充
てられます。

募集枚数 2枠
掲載料金 1枠につき20万円
募集期限 7月10日(火)
17時15分まで
※詳細についてはお問い合
わせいただくか、市ホー
ムページをご覧ください

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

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。
詳しい掲載条件や申込書
のダウンロードなどは、市
ホームページで確認するか、
お問い合わせください。
募集枚数 2枠
掲載規格 縦5cm×横8cm

墨1色
掲載料 1枠6万円
製作枚数 12万枚
受付 7月24日(火)まで
平日8時30分～17時
申込方法 申込書と広告の電子デー
タを、総務課へ直接持参し
てください。

農女を応援！ 体験プログラムを通じて仲間づくりをしませんか

●問い合わせ 女性活躍推進室 ☎50-3018

農 業に関わる女性を側面的に支援します。今回は『癒
し』と『コミュニケーション』がテーマ。今後は、
6次産業化体験なども実施予定です。仲間づくり
や情報交換の場として、参加してみませんか。
とき 7月19日(木)19時～21時
ところ 春江西コミュニティセン
ター
対象 ター
女性農業者、農業に興味
のある女性
定員 30人(市内在住者を優先)
参加費 無料
申込方法 7月9日(月)までに電話
で女性活躍推進室へ

第1部
「夏を乗り切る！カラダが喜
ぶ疲労回復簡単ストレッチ」
講師 上田 和美氏(美容カイロ
エステティシャン)
※タオルをご持参ください
第2部
「一分間でファンができる！
あなたが育てる農産物の魅力
の伝え方」
講師 藤田 由美子氏(コミュニ
ケーション改善コンサルタント)

募集
invite information

**現代アートビエンナーレ
作品を募集**

北陸三県の高校生を対象に、現代アート作品を募集します。入賞者を表彰するとともに、入選作品を展示します。

	期間
応募期間	7月2日(月)～13日(金)
作品制作 作品搬入	7月30日(月)～8月8日(水) 9:30まで
公開審査	8月8日(水) 10:00～
表彰式 (みくに龍翔館)	8月18日(土) 13:30～

展示場所 ONOメモリアル、三国神社、瀧谷寺、丸岡城、日本一短い手紙の館
参加賞 1作品につき5,000円
賞金 グランプリ 10万円
金賞 3万円
銀賞 2万円
応募方法 必要書類を郵送または持参で下記へ
※募集要項、各種様式は市およびみくに龍翔館のホームページからダウンロードできます
④みくに龍翔館 ☎82-5666

みくに龍翔館

全日本素人そば打ち名人大会予選会・丸岡町素人そば打ち段位認定会

全日本素人そば打ち名人大会の予選会と、丸岡町素人そば打ち段位認定会を行います。そば打ち愛好家の皆さん、腕を奮ってみませんか。

とき 8月4日(土)
ところ 丸岡城のまちコミュニティセンター
対象 そば打ちの営業や指導で収入を得ていない人

	段位認定会	名人大会予選会
時間	9:00	13:00
定員	22人	22人
参加費	初段～2段 3,000円 準3段、3段 4,000円	5,000円

※3段の受験資格は、平成26年以前に2段の認定を受けた人
申込方法 申込書を、下記へ提出。先着順で定員になり次第締め切り
※申込書は農業振興課備え付けのほか、市ホームページからダウンロードできます
申込期限 7月17日(火)
④丸岡そば振興協議会 (農業振興課内) ☎50-3150 ☎68-0440

丸岡そば振興協議会 (農業振興課内) ☎50-3150 ☎68-0440

開催
event information

**親子で学ぶ夏休み！
下水処理施設見学会**

下水処理施設の見学を通して、下水道のことを親子で楽しく学びませんか。参加は無料です。

とき 7月27日(金) 9:30～11:30
ところ 五領川公共下水道事務組合
対象 小学4～6年生の親子
定員 15人(先着)
申込締切 7月13日(金)
申込方法 電話、FAX、メール、郵送で下記へ

※組合のホームページから申込書のダウンロードができます
④五領川公共下水道事務組合 ☎67-1602 ☎67-1605
✉goryoupb@goryougawa.com
〒910-0347
丸岡町熊堂3-9

五領川公共下水道事務組合



五領川公共下水道事務組合 マスコットキャラクター「ツリッピー」

**さかい夏祭りで踊ろう
総踊りの練習会**

8月5日(日)に開催されるさかい夏祭りで総踊りを行います。下記の日程で練習会を開催します。新しい曲も練習予定ですので、ぜひお越しください。

とき	ところ
7月19日(木)	大関コミュニティセンター
7月23日(月)	兵庫小学校体育館
7月25日(水)	坂井木部コミュニティセンター
8月1日(水)	多目的研修集会施設3階大ホール

時間 19:30～21:00
④さかい夏祭り実行委員会事務局 (坂井支所地域振興課内) ☎50-3060

**夏休みの宿題
お助け無料講座**

■絵の描き方講座
とき 7月26日(木)13:30～
ところ 春江図書館YURI情報室
対象 小学生以上
定員 15人(要申込)
講師 川合 久利子氏
■植物の名前を聞く会
とき 8月17日(金)13:00～
ところ 春江図書館2階会議室
対象 小学4年生以上
※保護者同伴
定員 40人(要申込)
持ち物 名前を聞きたい植物の標本、付せん紙、筆記用具
講師 大川 善雄氏
渡辺 定路氏
原 幹夫氏

申込方法 電話で下記へ
④春江図書館 ☎51-8810

三国図書館へ行こう！

■くるくるかみコップシアター
とき 7月16日(月・祝)11:00～
ところ 三国図書館2階研修室
対象 子どもから大人まで
定員 15人(要申込)
■おとなのための絵はがき講座
とき 7月24日(火)15:00～
ところ 三国図書館2階研修室
対象 一般
定員 20人(要申込)
申込方法 電話で下記へ

④三国図書館 ☎81-2900

**自由研究に最適
夏休み古代体験**

夏休み古代体験を行います。内容は、勾玉作り体験と銅鐸製造体験で、文化課の職員が、市の歴史文化の解説も交えます。夏休みの宿題にも最適です。興味のある人は申し込みください。

■勾玉作り体験
とき 7月28日(土)、31日(火)
午前の部 9:30～
午後の部 13:30～
ところ 教育委員会2階大会議室
対象 小学3～6年生
定員 各8人
■銅鐸製造体験
とき 8月2日(木)9:30～
ところ 東十郷コミュニティセンター調理室
対象 小学3～6年生
定員 5人

申込方法 電話で下記へ
④文化課 ☎50-3164



▲今年の勾玉作り体験の様子

**相続に関する講演会と
相続登記等相談会を開催**

■相続に関する講演会
とき 7月21日(土)
講演
○相続(遺言)について 10:30～12:00
○国の相続登記促進の施策について 13:00～13:50
○相続登記について 14:00～14:50
※事前申し込み不要で、参加無料
■相続登記等相談会
とき 7月21日(土) 10:00～16:00

相談内容
○相続に関するもの
○遺産分割協議に関するもの
○遺言に関するもの
○相続した土地の境界に関するもの
○筆界特定に関するもの など
申込方法 事前に電話で下記へ
※相談時間は1人30分以内
申込先 県司法書士会 ☎43-0601

ところ 福井地方法務局 (福井市春山1-1-54)
④福井地方法務局 ☎22-5174

キッズダンススクール!

音楽に合わせて、楽しくダンスを踊って、クラスの人気者を目指そう！
とき 7月23日～11月12日 毎週月曜日(全12回) 17:00～18:00

ところ 丸岡体育館
対象 4才～小学3年生の男女
定員 先着15人
受講料 4回ごとに2,000円集金
持ち物 内ズック、タオルなど
申込方法 電話で下記へ
④丸岡体育館 ☎66-8920

【9月分の体育施設利用】一般予約受付 8月1日(水) 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 全体育施設	三国体育館 ☎82-4686	丸岡体育館、屋内球技練習場、丸岡ゲートボール場、丸岡町内学校体育施設	丸岡体育館 ☎66-8920
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	丸岡体育館 ☎51-6166
	その他の施設	春江体育館	丸岡体育館 ☎51-4242
坂井町内	東十郷中央公園内施設	東十郷中央公園	丸岡体育館 ☎67-3561
	その他の施設	坂井体育館	丸岡体育館 ☎68-0123
		今福体育館、武道館、丸岡中学校ナイター	今福体育館 ☎66-4500
		丸岡スポーツランド内施設	丸岡スポーツランド ☎67-4040
		丸岡運動公園内施設、テニスコート(鳴鹿・情報団地)	古城ドーム ☎68-0390

※一般予約は従来どおり、次月分の予約のみ受け付けます
その他のお問い合わせは、市スポーツ協会(☎68-0123)へ

本

のある生活。

ご利用ください。坂井市の図書館

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

7月の休館日
 2、5、9、17、
 23、30
 ※休館日は全館共通

お知らせ
 親子で「おはなし会」に来ませんか？
 どの館のおはなし会も毎週土曜日11時からです。
 ぜひ遊びにきてください！

「冒険」本を開けば、いつだって冒険の世界へ飛び込めます。
 今月は冒険をテーマに本を集めました。



『二分間の冒険』
 おかた 淳 / 著 【偕成社】
 たった二分間で冒険？信じられないかも
 しません。でもこれは、六年生の悟
 に本当に起こったこと。体育館を抜け出
 して、ふしぎな黒猫に出会った時から悟
 の長い長い二分間の大冒険が始まります。

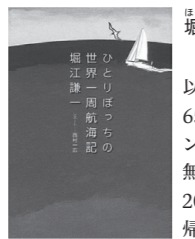


『動物たちは、冒険家!』
 キム・トマス / 文 フリオ・アントニオ・ブラ
 スコ / 絵 宇野 和美 / 訳 【河出書房新社】
 アカウミガメのひとり旅は、大西洋を12000km! 命の危険をおか
 してまで旅に出る、動物たちの生きざまを描く。めくると詳細デ
 ータがわかるしかけ付き。子どもの好奇心を育み、観察力がグングン
 のびる楽しい絵本。



『宇宙飛行士の育て方』
 林 公代 / 著
 【日本経済新聞出版社】

チームワークとリーダーシップ、
 リスク管理が求められる究極の人材、
 宇宙飛行士。彼らはどのように選ば
 れ、その能力を磨かれるのか。日本
 人宇宙飛行士の選抜・訓練担当者への
 取材から、その秘密を明らかにする。



『ひとりぼっちの世界 一周航海記』
 ほりえ けんいち / 著 【理論社】
 著者は1962年の単独太平洋横断
 以来、数多くの航海を重ねてきた。
 65歳での新たなチャレンジは、サ
 ントリー・マーメイド号での単独
 無寄港世界一周、東回りの航海。
 2004年10月の出航から翌年6月の
 帰還までの航海記。

こちららも必見！ 新着図書

- ①「明日への一步」津村 節子/著 ②「図解「血管を鍛える」と超健康になる!」池谷 敏郎/著 ③「一日の苦勞は、その日だけで十分です」三浦 綾子/著 ④「子どもを持つ親が病気になる時に読む本」ポーラ・ラウフ/著、アンナ・ミュリエル/著 ⑤「樹脂粘土で作るミニチュアフードのアクセサリ」すまいる*工房 びん/著 ⑥「世界一シンプルで科学的に証明された究極の食事」津川 友介/著 ⑦「美術館へ行こう」伊藤 まさこ/著 ⑧「揚げずに揚げ物ざんまい」あまこ ようこ/著、暮らしニスタ/著 ⑨「家族ほど笑えるものはない2」カフカヤマモト/著 ⑩「男子が3人います。マルサイ家の三兄弟ドタバタ絵日記」マルサイ/著 ⑪「100歳まで元気に歩く!正しい歩き方」洋泉社 ⑫「バッグをザックに持ち替えて」唯川 恵/著 ⑬「太らない、疲れない「呼吸」姿勢「歩く」の新常識」日経BP社 ⑭「科学者が解く「老人」のウソ」武田 邦彦/著 ⑮「やっぱり、僕の姉ちゃん」益田 ミリ/著 ⑯「三千万の使いかた」原田 ひと香/著 ⑰「オヤジの着こなすルール」本江 浩二/著 ⑱「はじめての藤編み」齊藤 美子/著



子育て支援センターからのお知らせ



子育て支援センターは、家庭で子育てしている人が気軽に遊びに来たり、おしゃべりしたりできる集いの広場です。私たちスタッフが、楽しい子育てのお手伝いをします。

★7月のマイスター講座(10:30～11:30)

「パネルシアターを使ったお話」(要予約)
 講師：佐藤 廣代氏(子育てマイスター)

とき	ところ
7月 5日(木)	三国子育て支援センター
7月 6日(金)	丸岡子育て支援センター
7月12日(木)	坂井健康センター

※要予約、センターにお申し込みください

★7月の子育て相談日(10:30～11:30)

とき	講師	ところ
7月 5日(木)	健康長寿課保健師	丸岡子育て支援センター
7月 9日(月)	子育て支援課栄養士	坂井健康センター
7月10日(火)	健康長寿課栄養士	三国子育て支援センター

★7月21日(土)9:00～12:00

0～3歳程度のお子さんと保護者に、坂井子育て支援センター(坂井健康センター)を開放します。

◆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

6つのポイント!

- 商品などの購入**
 - 賞味期限や消費期限を確認する。
 - 生の肉や魚は、水分がもれないようビニール袋などにそれぞれ分けて包む。
 - 生鮮食品を購入した場合、寄り道をせず、すぐに帰る。
- 家庭での保存**
 - 持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れる。(収納の目安は、冷蔵庫全体の7割程度)
 - 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持する。
- 下準備**
 - しっかり手を洗う。
 - 冷凍食品の解凍は、電子レンジや冷蔵庫で行う。
- 調理**
 - 作業の変わり目だけでなく、生の肉、魚、卵を取り扱った後も、手を洗う。
 - 生肉や魚を切った後のまな板と包丁は、すぐによく洗う。
 - 布巾やタオルは、乾燥させて清潔なものを使う。
 - 加熱は十分に行う。(目安は中心部の温度が75℃以上で1分以上の加熱)
 - 電子レンジを使う時は、均一に加熱する。(時々混ぜることも必要)
- 食事**
 - 食事の前に手を洗う。
 - 調理後は、長時間常温で放置しない。
 - 温かい料理は65℃以上、冷たい料理は10℃以下に保つ。
- 残った食品**
 - 早く冷めるように、容器に小分けにして保存する。
 - 時間が経ったものは、思い切って捨てることも大切。
 - 温めなおす時は、十分に加熱する。



健康アドバイス health
 『食中毒に気を付けて!』
 食中毒予防の3原則と6つのポイント

食中毒は1年中どの時期でも発生するものですが、特に注意が必要になってくるのは、細菌が発育しやすい高温多湿の梅雨の時期から夏にかけてです。自分の身を守るためにも、また自分が感染源とならないためにも、3つの原則、6つのポイントで食中毒を予防しましょう。

3つの原則
 「つけない」「増やさない」「やっつける」
 食中毒を防ぐためには、食べ物に細菌などを「つけない」、付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」という3つのことが重要です。

健康カレンダー

7月のご案内

問い合わせ 健康長寿課(健康増進)☎50-3067

こころの健康相談会【前日までに電話で予約】

心の専門カウンセラーによる個別相談を行います。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。
 ※前日までに要予約・無料・相談時間 1人30分

とき	ところ	受付時間
7月30日(月)	丸岡保健センター	13:30～16:00

熱中症を予防しよう!

熱中症は、強い日差しの下で激しい運動や作業する時だけでなく、屋内でも起こります。また、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。日頃から体調の変化に気を付けましょう。

■予防のポイント

- 暑さをさける
 ※室内温度の調節、衣服の調節、身体を冷やす など
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給
- 生活リズムを整え、休息をしっかり取る

基本健診・特定健診・がん検診

市内のいずれの会場でも受診することができます。
 胃がん、子宮頸がん検診は、事前に申し込みが必要です。
 40歳～74歳の人の特定健診は、市国民健康保険加入者が対象です。詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

	とき	ところ	受付時間
基本健診 特定健診	7月 1日(日)	霞の郷	8:30～10:30
	7月 3日(火)	新保コミュニティセンター	8:30～10:30
	7月 6日(金)	丸岡城のまちコミュニティセンター	13:00～14:30
	7月 8日(日)	春江中コミュニティセンター	8:30～10:30
胃がん検診	7月18日(水)	春江西コミュニティセンター	13:00～14:30
	7月 1日(日)	霞の郷	8:00～10:00
	7月 4日(水)	三国運動公園健康管理センター	8:00～10:00
	7月 8日(日)	春江中コミュニティセンター	8:00～10:00
	7月18日(水)	春江西コミュニティセンター	8:00～10:00
子宮頸がん・ 乳がん検診	7月29日(日)	三国コミュニティセンター	8:00～10:00
	7月 8日(日)	春江中コミュニティセンター◆	8:30～10:20
	7月18日(水)	春江西コミュニティセンター	13:15～14:20
	7月29日(日)	三国コミュニティセンター◆	8:30～10:20

◆会場の子宮頸がん検診は、9:30から医師の診察を開始します
 ●健康長寿課(健康増進)☎50-3067



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。

行政相談		☎秘書広報課 ☎50-3012	
10日(火)	13:30 ~ 15:30	三国コミュニティセンター	
17日(火)	10:00 ~ 12:00	高椋コミュニティセンター	
	13:30 ~ 15:30	春江中コミュニティセンター	
26日(木)	13:30 ~ 15:30	東十郷コミュニティセンター	
人権悩みごと相談		☎総務課 ☎50-3010	
6日(金)	13:30 ~ 16:00	いちい荘	
23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 ☎50-3030			
月~金曜日 9:00 ~ 17:00 市民生活課			
※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) ☎福祉総合相談室 ☎50-3043			
月~金曜日 9:00 ~ 17:00 福祉総合相談室			
※祝日は休み			
心配ごと相談		☎市社会福祉協議会 ☎68-5070	
4日(水)	13:00 ~ 16:00	いちい荘	
12日(木)	13:00 ~ 16:00	坂井市社会福祉協議会本部	
23日(月)	13:00 ~ 16:00	いきいきサロンセンターあい愛	
24日(火)	13:00 ~ 16:00	坂井市役所丸岡支所	
法律相談(要予約)		☎市社会福祉協議会 ☎68-5070	
2日(月)	13:00 ~ 16:00	いきいきサロンセンターあい愛	
10日(火)	13:00 ~ 16:00	坂井市役所丸岡支所	
18日(水)	13:00 ~ 16:00	いちい荘	
26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		☎市社会福祉協議会 ☎68-5070	
2日(月)	13:00 ~ 16:00	霞の郷	
5,19日(木)	13:00 ~ 16:00	春江中コミュニティセンター	
	13:00 ~ 16:00	坂井老人福祉センター	
7,21日(土)	10:00 ~ 15:00	春江中コミュニティセンター	
8日,23日(月)	13:00 ~ 16:00	三国本部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	
5,19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	
11,25日(水)	9:00 ~ 11:00	坂井健康福祉センター	
年金相談(要予約)		☎福井年金事務所 ☎23-4518	
19日(木)	10:00 ~ 15:30	いねす	

ボートレース三国 7月の開催日

日	本場	場外	ディアポート三国(外向場外)																	
			尼崎	唐津	津	多摩川	平島	常滑	住之江	桐生	浦部	下関								
1日(日)																				
2日(月)																				
3日(火)																				
4日(水)																				
5日(木)																				
6日(金)																				
7日(土)																				
8日(日)																				
9日(月)																				
10日(火)																				
11日(水)																				
12日(木)																				
13日(金)																				
14日(土)																				
15日(日)																				
16日(月祝)																				
17日(火)																				
18日(水)																				
19日(木)																				
20日(金)																				
21日(土)																				
22日(日)																				
23日(月)																				
24日(火)																				
25日(水)																				
26日(木)																				
27日(金)																				
28日(土)																				
29日(日)																				
30日(月)																				
31日(火)																				

坂井チャンネル(121ch) 7月の番組案内

時刻	タイトル	坂井さんちのこっしえるじえ
6:00	【文字】赤ちゃん誕生・お悔やみ情報	●~4日
6:20	【文字】お知らせ	・虹色キッズ
6:30	坂井さんちのこっしえるじえ	・「春江東幼保育園めろん組」
6:50	マリン体操	「るんにび保育園」
7:00	バス停から12さんぽor凄ロック!	・さかいインフォメーション
7:20	【文字】お知らせ	・タイム いっとこ!
7:30	映像玉手箱	・国体応援番組
8:00	坂井さんちのこっしえるじえ(再)	・SHP30ミッションズ
8:20	【文字】お知らせ	・「デモスポ参加者募集・会
8:30	坂井さんちのこっしえるじえ	・期日程」
8:50	マリン体操	●5日~14日
9:00	スポットライトさかい	・坂井さんちの出来事
10:00	【文字】赤ちゃん誕生・お悔やみ情報	・「GISで小学生を笑顔に」
10:20	【文字】お知らせ	・プロジェクト「産業フェ
10:30	坂井さんちのこっしえるじえ	・ア」「古城マラソン」
10:50	坂井市テーマソング	・虹色キッズ「三国ひかり」
11:00	バス停から12さんぽor凄ロック!	・日本一短い中学生の手紙
11:20	【文字】お知らせ	・(丸岡中学校美術部)
11:30	映像玉手箱	●15日、25日更新
12:00	【文字】赤ちゃん誕生・お悔やみ情報	・(再放送は25日~翌4日、
12:20	【文字】お知らせ	・翌月5日~翌月14日)
12:30	坂井さんちのこっしえるじえ	
12:50	マリン体操	
13:00	スポットライトさかい	
14:00	坂井さんちのこっしえるじえ(再)	
14:20	【文字】お知らせ	
14:30	坂井さんちのこっしえるじえ	
14:50	マリン体操	
15:00	バス停から12さんぽor凄ロック!	
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	坂井さんちのこっしえるじえ	
16:50	坂井市テーマソング	
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	坂井さんちのこっしえるじえ	
18:50	マリン体操	
19:00	バス停から12さんぽor凄ロック!	
19:20	【文字】お知らせ	
19:30	映像玉手箱	
20:00	坂井さんちのこっしえるじえ(再)	
20:20	【文字】お知らせ	
20:30	坂井さんちのこっしえるじえ	
20:50	【文字】お知らせ	
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	坂井さんちのこっしえるじえ	
22:50	坂井市テーマソング	
23:00	バス停から12さんぽor凄ロック!	
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1日(日)		藤田医院(あわら市) ☎78-7133	宮崎病院(三国町) ☎82-1002
8日(日)		ともだクリニック(坂井町) ☎66-6161	春江病院(春江町) ☎51-0029
15日(日)		加納病院(あわら市) ☎73-1001	藤田神経内科病院(丸岡町) ☎67-1120
22日(日)		金津産婦人科クリニック(あわら市) ☎73-3800	木村病院(あわら市) ☎73-3323
29日(日)		奥村医院(あわら市) ☎73-0171	友田医院(春江町) ☎51-0343
30日(月祝)		森瀬クリニック(坂井町) ☎72-3737	汐見医院(あわら市) ☎73-0040
31日(火)		大野内科消化器科医院(春江町) ☎51-8170	宮崎病院(三国町) ☎82-1002
		春日レディスクリニック(春江町) ☎51-6080	国立あわら病院(あわら市) ☎79-1211

診療時間 9:00 ~ 17:00 ☎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

7月31日(火)

口座振替の手続きについては、納税課までお問い合わせください ☎50-3024