

2006

6月

広報 つるが

平成18年5月9日発行



大好きなお母さんのために、いっしょうけんめいプレゼントを作ったよ♪

(4月22日 お母さん、ありがとう！ 敦賀児童館)



今月の内容

- はじめましょう！地球にやさしい新生活・・・ 2～ 3
- 応援します！あなたの生涯学習・・・ 4～ 5
- 食中毒を甘く見ないで！・・・ 6
- 市長への提案募集中・・・ 7
- 第4次敦賀市行政改革大綱を策定・・・ 8
- 住宅用火災警報器の設置が義務化・・・ 9
- 街角スケッチ・・・ 10～ 11
- おしらせ ほか・・・ 12～ 24

No.772



直流化 10月21日 開業！

はじめましょう！ 地球にやさしい新生活

「環境」という言葉を聞いて、皆さんはどう思いますか？難しい、よく分からない、などなど。「環境」は、私たちのとても身近にある大切なものです。6月の環境月間を前にもう一度環境について、考えてみましょう。

なぜ6月が環境月間なの？

「環境月間」という言葉は、皆さんも耳にしたことがあるでしょう。この月間を6月にしたのは、もちろん理由があります。

1972年に、世界ではじめて、環境問題を国同士で話し合う「国連人間環境会議」が6月5日から、スウェーデンのストックホルムで始まりました。国連では、この日を記念して「世界環境デー」を定めました。

本法の中で、6月5日を「環境の日」と定め、環境庁の呼びかけで6月を「環境月間」として、もう一度皆さんに環境について関心と理解を深めてもらうことを決めたのです。

最近よく「地球温暖化」って聞くけど、なぜ起きるの？

もともと地球には、他の星にない温室効果ガスがあります。このガスにつつまれることによって、地球上は、平均気温が約15℃に保たれ、人間が住む環境になっているのです。ちなみにこのガスがな

なぜ最近、温室効果ガスが増えてきたの？

一番の原因は人間活動だといわれています。約200年ほど前に起きた産業革命により、世界中でエネルギーを作り出すために、石炭や石油を大量に燃やしはじめました。

当然、温室効果ガスの主な成分である二酸化炭素(CO₂)が大量に発生し、その結果、温室効果ガスが増えることになったのです。



「地球温暖化」って、本当に危ないの？

地球は今、大変危険な状態です。気温はここ100年間で、約0.6℃上がりました。ほんの少しだと思えますが、今までにないくらいの異常な上昇です。このまま気温が上昇すると、海面の上昇による洪水などの被害や降水量の減少による水不足の被害が予想されます。

地球温暖化問題は、大きな問題ですが、実は大変身近な問題でもあるのです。

私たちができることって、なんだろう？

次ページに気軽にできる取り組みを紹介しています。一つ一つは小さいですが、集まればきっと大きな力になります。ぜひ今日からチャレンジしてみましょう！

私たちが簡単に取り組むことができるのは何？

地球とか、世界とか、とてもスケールが大きくて、なかなかイメージできないかもしれませんが、でも私達の小さな取り組みから、環境を守ることがスタートします。ここでは、だれでも簡単にいつでも始めることができる取り組みを紹介いたします。

今日から環境にやさしい取り組み

冷房温度を1℃高く、暖房温度を1℃低く設定する。

1年で削減できるCO₂ 31kg

家族全員がシャワーを1日1分短くする。

1年で削減できるCO₂ 65kg

電気ポットや電気炊飯ジャーの保温を止める。

1年で削減できるCO₂ 31kg

1日1時間、テレビの利用を減らす。

1年で削減できるCO₂ 13kg

紹介したものを全部取り組むと、1年で約140kgの二酸化炭素を削減することができます。これを敦賀市の総世帯数26,694(平成18年3月末現在)でかけると1年間で約3,737tの二酸化炭素が削減できます。これはガソリンだけに換算すると、ドラム缶約8,100本に相当します。

敦賀市では、どんな取り組みをしているの？

敦賀市では、環境に関するいろいろなイベントや補助事業を行っています。主なものを紹介しますので、活用してください。

この他にもレジ袋や過剰包装の削減に取り組むマイバッグ推進運動や生ゴミ処理容器購入への補助事業、古紙の回収などを行っていますので、お気軽にお尋ねください。

環境にやさしい生活をはじめ、環境にやさしいまち「敦賀」になるために、皆さんいっしょにがんばりましょう！

太陽光発電設備の設置に補助をします

- 対象者** 自己の居住する住宅に太陽光発電設備を設置する人で、年間所得が1,200万円以下の人
- 補助額** 次のいずれか低い額(限度額 40万円)
▶設置額の2/9 ▶出力kW×10万円
- 申込締切** 11月30日(木)まで
- その他** *設置後、3年間、使用状況の報告が必要です。(年1回)
*設備の販売、施工業者はあらかじめ県の登録が必要です。

低公害車の購入に補助をします

- ハイブリッド車、電気自動車、天然ガス車を新車で購入した人に補助金を交付します。
- 対象者** 1年以上市内に住所を有している個人または1年以上引き続き市内で事業を営んでいる事業者
- 補助額** 車種によって異なります。(限度額 12万円)
- その他** 新規登録後、30日以内に申請してください。



6月4日はクリーンアップ大作戦です！

環境月間の第一日曜日を統一行動日として、環境美化活動を行います。

敦賀市では、気比の松原にて実施しますので、市民の皆さんのご参加をお待ちしています。

集合場所 気比の松原(花城海岸)
集合時間 午前9時から

*軍手、ゴミバサミは各自でご用意ください。



昨年のクリーンアップ大作戦の風景

応援します！

あなたの生涯学習

「生涯学習」とは、一人ひとりが豊かで充実した人生を送るために、それぞれの興味や関心に応じて、生涯を通じて学んでいくことです。期間や内容は関係なく、「いつでも」、「どこでも」、「誰でも」気軽に学びましょう。

ようか。そんな人は、まず生涯学習課や各公民館に問い合わせせてみてください。各施設で、愛好家の皆さんが自主的に運営する自主学習教室があります。生け花や、書道、茶道、華道などといったものから、コーラスやダンス、俳句、ちぎり絵などいろいろな種類の教室があり、活発に活動しています。きっと、あなたが望んでいるような教室が、どこかで開催されています。ぜひ参加して、「学び」の意欲を高めていきましょう。

生涯学習は、人生の中でもとても重要なもの

皆さんの「学びたい」を行動に移すとき、人生の充実感や新しい出会いが生まれてきます。

また、学んだ成果を地域に生かすことで、市民による地域づくりやまちづくりへと発展していきま

す。そして何よりも、人を大切に思う心や共に生きる心も生涯学習を通じて育まれるのではないのでしょうか。



「学びたい」が生涯学習のスタートです

「何か学んでみたいけど、どんなものがあるか分からない。」と言われる人は多いのではないのでしょうか。



生涯学習のグループを応援します！

自主的に生涯学習の活動をしようと思っても、場所確保の問題でできないといった人たちが応援するため、30人程度が収容可能な教室を提供しています。営利目的と大きな音など他の教室に影響がないものであれば、お貸しすることがあります。教室の空き状況の関係もありま



～いろんなことを学びたい～

生涯学習センター主催の講座

今年度は、「解ることは癒されることへの第一歩 ころとからだの健康講座」のテーマで、下記の講座を開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

忙しい現代社会、職場の中や地域の中での人間関係が希薄になってきたことにより、様々なストレスが発生しています。そのメカニズムを知ることによって、人間関係や心身の疲れの原因が分かり、きっと良い方向に向かっていくでしょう。

大人のためのタッチセラピー

「触れることによる癒し」を皆さんで体験する講座です。真なる健康と生命力を開花させましょう。

- 自分の身体の地図を広げましょう
と き：6月15日(木) 19時～20時30分
よく考えよう、ゆがみは大事だよ
と き：7月13日(木) 19時～20時30分
言えることは癒えること
と き：8月3日(木) 19時～20時30分
吸って吐くのが深呼吸
と き：9月9日(土) 10時～11時30分
手は手伝える＝てつたえる
と き：10月14日(土) 10時～11時30分

会場 生涯学習センター
講師 整体師 吉川敦子さん
対象 市内にお住まいか市内にお勤めの人
*バスタオル・フェイスタオル各1枚を持参してください。
*運動しやすい服装でご参加ください。

定員：30人 受講料：無料 申込締切：平成18年5月31日(水)

人間関係学講座

家庭、地域社会、職場などで役立つ人間関係についての講座です。

- 暮らしの中のカウンセリングマインド - 「男はつらいよ」を例にと
と き：6月17日(土) 10時～11時30分
こじれる人間関係
と き：7月8日(土) 10時～11時30分
人生の脚本家、それは自分自身
と き：8月5日(土) 10時～11時30分
現代家族の中での人間関係
と き：9月16日(土) 10時～11時30分
家族カウンセリングの紹介と体験
と き：10月7日(土) 10時～11時30分

会場 敦賀短期大学
講師 福永信義さん(敦賀短期大学教授)
龍谿乗峰さん(敦賀短期大学教授)
対象 市内にお住まいか市内にお勤めの人

生涯学習支援ボランティアバンク

～学んだことを伝えたい～

さまざまな知識や技能を持ち、社会参加に熱意のある人が、登録しています。皆さんの生涯学習に広く活用していただくことを目的に生涯学習指導者情報として提供しています。

指導者を探している人は...

ボランティアバンクを活用してください！
生涯学習センターが相談に応じて、要望に適した人を紹介します。紹介後は、ご本人と直接交渉してください。また原則的に学習に必要な経費は、依頼者の負担となります。

学んだことを生かしたい人は...

ボランティアバンクに登録してください！
指導者の問い合わせがあったときに、紹介します。名簿は、生涯学習センターに保管し、同意を得た人は、生涯学習センターのホームページに掲載します。公開内容や情報提供の際には、個人情報保護の観点を中心に配慮します。

市民提案
月 間

市長への提案 募集中!

6月は、市民提案月間です。皆さんが「こうあってほしい」、「こうなったらいいな」と願う敦賀市の実現に向けて、今年も市長への提案メールを募集します。

今年、10月21日(土)から、JR直直化がスタートし、いよいよ関西方面から新快速電車が敦賀にやって来ます。これにより、新快速電車を利用すると、大阪まで約1時間45分、料金は2,210円(片道)で行くことができます。関西方面とのアクセスが良くなることで、生活環境の変化も予想されます。

そこで、今回のテーマを3つの中から1つ選んで、市民の皆さんが思っていること、感じていることをご意見としていただきたいと思います。



昨年の提案メール開封の様子

テーマ 新快速がもうすぐそこに! ~私たちのまち「敦賀」の将来像~
 住みやすいまちにするには 歩きたいまちにするには 自慢できるまちにするには

応募締切 平成18年6月30日(金)

応募方法 「広報つるが」6月号に折り込んである用紙を使って、郵送してください。(切手は不要です。) また市民提案箱「アクセス21」、FAX(22-8174)、電子メール(kouhou@ton21.ne.jp)でも受け付けます。この場合、「市長への提案メール」、公表の可・不可を記入してください。

寄せられた提案は、市長自ら目を通し、建設的なご提案等に対し「広報つるが」および「行政チャンネル(4ch)」でご紹介します。

またご本人の承諾のもと、公表可能な人のご提案については、市役所内に1カ月程度掲示します。(住所・氏名など個人情報および公序良俗に反するものや誹謗、中傷は除きます。)

問合せ 広報広聴課 募22-8172

食中毒を甘く見ないで! 家族みんなが、まず予防から

意外と見落とされている家庭での食中毒。油断は禁物です。家族みんなが気をつけることで、楽しい食生活を送ることができます。

身近なところでも発生しています

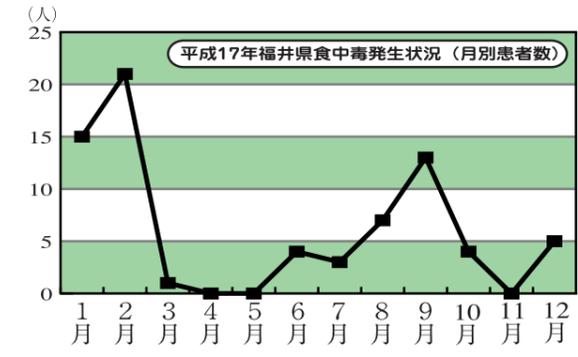
家庭での食中毒は、飲食店などの集団食中毒に比べると規模が小さく、テレビなどのニュースになることも少ないので、認識も甘くなりがちです。

しかし、家庭での食中毒が原因で、重症の場合は、死亡したりするケースもあるのです。

食中毒は季節を問わず発生しており、そのほとんどが細菌性食中毒なのです。

特に湿度と温度が食中毒菌の増殖に最適な気候と言われている梅雨から夏にかけては、注意が必要です。

福井県では平成17年に11件発生し、患者数は73人でした。そのうち敦賀市では、2件発生し、患者数が25人でした。



平成17年福井県食中毒発生状況(月別患者数)
*県内では、冬に多く発生するノロウィルスの患者数が25人(35%)で、これは二枚貝の加熱不足が原因でした。

やっぱり大切な食中毒予防の3原則

皆さんもよく知っていると思いますが、ここでもう一度食中毒の基本について復習しましょう。

① 付けない

基本は「手洗い」です。排便後、調理前、食事前には、家族みんなで必ず行いましょう。また調理や保管は食品ごとに区別し、調理器具は清潔にしましょう。

② 増やさない

新鮮な食材を使い、調理後は早く食べましょう。残った料理は注意が必要です。

また保存する場合は、冷蔵庫の場合は、10 以下で、冷凍庫の場合はマイナス15 以下で保存しましょう。

③ 殺菌する

加熱は十分に行いましょう。(75 以上)



手洗いは基本です!

あなたとあなたの大切な人を守るために

家庭での食中毒は、家族の協力によって、防ぐことができます。家族での楽しい食卓を食中毒から守ることで、豊かな食生活が始まります。今日から、「安全」で「楽しい」食生活をスタートさせましょう。

買い物するとき

お店では、新鮮な食材を購入しましょう。消費期限も気にしましょう。

食材を保存するとき

冷蔵庫を過信せず、入っている食材の把握をしましょう。

調理前に

二次汚染の恐れがあります。包丁やまな板は清潔に。

調理中に

基本は加熱です。特に夏場は、火が入った料理を。

食べるとき

作ったら、すぐ食べることを意識しましょう。時間がたてば、たとえ、食中毒の危険あり。

食べたあとは

次に食事を作るために、しっかり洗浄しましょう。

問合せ 健康管理センター 募25-5311



住宅用火災警報器。煙感知タイプのもの。厚さは約2センチ、直径は約10センチ。中央部分が煙を感知する所です。



警報器に付けられた「日本消防検定協会」の鑑定マーク。購入の際の目安にしてください。

住宅用火災警報器の設置が義務化されました

住宅火災による死者を減少させるため、消防法の一部が改正。すべての住宅の寝室に、煙感知タイプの住宅用火災警報器を設置（寝室が2階以上にある場合は、その階の階段の踊り場の天井または壁面にも設置）することが義務付けられました。

なぜ、設置する必要があるの？

住宅火災による死者は全国で急増し、その中で6割以上の人が「逃げ遅れ」が原因で命を落としていきます。犠牲者の過半数は65歳以上の高齢者。今後、高齢化の進展に伴い、さらに増える恐れがあります。いち早く火災の発生を知り、被害を未然に防ぐため、「住宅用火災警報器」の設置が義務付けられました。



住宅用火災警報器とはどんなもの？

壁や天井に簡単に取り付けられます。

販売している場所は？

近くのホームセンターや防災設備の取扱店で購入できます。詳しい販売店リストは「日本火災報知機協議会」のホームページをご覧ください。

新築の住宅
平成18年6月1日から
既存の住宅
平成23年6月1日までに
設置が必要となります。

いつから設置が必要になるの？

・電池を使うタイプと家庭用電源を使うタイプがあります。
・煙感知タイプの他に熱感知タイプがあり、台所などの設置に適しています。

火災警報器の品質を保證するものとして、「日本消防検定協会」の鑑定があります。基準に合格したものは鑑定マークが付いているので、購入の際の目安にしてください。



問合せ

敦賀美方消防組合

〒231-4511 登



市では、質の高い行政運営と市民・企業等の皆さんとのパートナーシップを推進するため、「第4次敦賀市行政改革大綱」を策定しました。大綱策定にあたっては、市民の代表者で構成した「行政改革推進委員会」をはじめ、市民の皆さんからいただいた意見、ご助言を大綱に反映しました。なお、第4次行政改革は、大綱、大綱別冊（主な課題）、実施計画の3部から構成されており、その概要については下記のとおりです。

行政改革とは？

市民ニーズを的確にとらえ、効率的に対応するため、市役所内の組織や機構、仕事の進め方などを根本的に見直し、改めていくことです。

第4次 敦賀市行政改革大綱を策定

市民・企業・行政がともに手をとりあって！
より効率的な市役所をめざします！

第4次敦賀市行政改革大綱 概要

策定年月 平成18年3月

推進期間

平成17年度から平成21年度までの5年間
(目標年次：平成21年度)

基本的な考え方

多様化する市民ニーズに的確に対応できる体制への変革を進め、市民生活をより豊かにすることを目的とし、敦賀市が個性的で魅力ある行政主体として更なる発展を遂げるため、地域との協働体制のもとで新たな行政システムの構築を目指します。

基本方針と取組内容（実施計画）

1. 効率的かつ自律した行政主体の確立
民間活力の導入と住民とのパートナーシップを推進します。
・公立保育園の民営化
・指定管理者制度（1）の導入
・NPO法人、ボランティア組織に対する支援体制の確立 など
2. 効率的な経営組織の確立
組織の効率的な管理運営を行います。
・職員数の適正化
・能力・成果主義に基づく人事管理
・縦割型行政組織の見直し など

3. 自主性・自律性の高い財政運営の確保
健全財政の確保と計画的な財政運営を推進します。
・経費の節減合理化の推進
・各種公共料金の見直し
・公共工事に係るコスト縮減 など
4. ICT（2）を活用した「まちづくり」の推進
ICTを積極的に活用したまちづくりを推進します。
・電子申請及び施設予約システムの構築
・安全・安心メール（不審者情報等の保護者への即時提供）の配信
・デジタル双方向型ケーブルテレビ活用方法の計画策定 など
5. 公正で透明な市政の推進
適正な情報公開の実施を促進します。
・財政状況・人事行政の状況の公表
・各種行政情報の提供・公開の促進 など

- (1) 指定管理者制度
これまで出資法人等に限定されていた公の施設の管理・運営を、地方公共団体が指定する法人やその他の団体に行わせる制度
- (2) ICT
インフォメーション・アンド・コミュニケーション・テクノロジーの略で、情報の共有化を促進する技術をいう。

第4次敦賀市行政改革大綱は、敦賀市ホームページでご覧になれます。また、各公民館、図書館等でも閲覧できます。

URL <http://www.ton21.ne.jp/>

問合せ 行政改革推進本部
(総務課内)

〒22 8101



新しく完成した東浦公民館

みんなが集い、学び、交流し、憩える 東浦コミュニティーサロンが完成

4/26 東浦公民館落成式

改築工事が終わった東浦公民館（五幡）の落成式が行われました。この日は、正面玄関前でテープカットが行われた後、真新しいホールで式典を実施。市長や来賓のあいさつの後、土地提供者や寄付者などに感謝状が手渡されました。

公民館は鉄筋コンクリート造の2階建てで、延べ880㎡。社会教育関係団体などが海水浴にも利用できるよう、シャワー室やウッドデッキが備えてあります。また、40台収容可能な駐車場には、モニュメント型の風力発電機が備えられ、夜間にはライトアップされます。



大ホール（200人収容）で行われた落成式



駐車場に設置された
モニュメント型風力発電機



榊川保育園の子ども達と一緒にテープカット

楽しさいっぱい 学びの空間

4/6 こどもの国「アトムASOBOランド」オープン

1階の「アトムコーナー」が大幅にリニューアルを行い、新たに「アトムASOBOランド」としてオープンしました。この日は、テープカットが行われた後、初公開。招待された榊川保育園の子ども達は、夢中になって新しい機械を体験していました。



新しい機械に興味津々

手作りが一番！

4/9 山区漬物祭

黒河農村ふれあい会館の駐車場で、「山区漬物祭」が開催されました。このお祭りは、地元山地区の人たちが、例年がない早い積雪の影響で実施できなかった「マナ祭り」の代わりとして計画。この日のために準備したもので日頃から漬けている漬物、大切に育てている野菜の即売会を行い、たくさんの人たちで賑わいました。



試食をしています。

また、伝統行事「初午祭り」の際に振る舞われる「宮汁」が、特別に今回用意されました。



大鍋でアツアツの「宮汁」が振る舞われました。

納税のお知らせ

- ◆ 軽自動車税（市税）
- ◆ 自動車税（県税）



納期限
5/31 (水)

通常時間以外に窓口を開設します。

軽自動車税

【夜間窓口】5月19日(金) 19時まで
26日(金)
納付先・問合せ 市役所収納課
☎22-8187

自動車税

【休日窓口】5月28日(日)
8時30分～17時15分
【夜間窓口】5月29日(月)～31日(水)
20時まで
【臨時窓口】5月28日(日)10時～17時15分
アル・プラザ敦賀1階にて
納付先・問合せ 嶺南振興局二州税務部
☎22-0053



「直流化を前に」
名古屋市で
敦賀をPR
してきました！

10月21日の直流化開業を前に、市長をはじめ、商工観光課、(社)敦賀観光協会の職員らが、名古屋に出向宣伝に行きました。会場は、中心市街地にある「中日ビル」(名古屋市中区栄)。ビルを訪れたたくさんの人たちに、観光パンフレットや名産品のプレゼント、敦賀のイベント紹介など、広く「敦賀」をPRしてきました。

また、公演のPRのため、名古屋に滞在していた「つるが大使」の香西かおりさんも応援のため来場。会場は大いに盛り上がりました。

今後も、さらに敦賀の魅力を伝えていくため、関西などを中心に、広くPRしていく予定です。

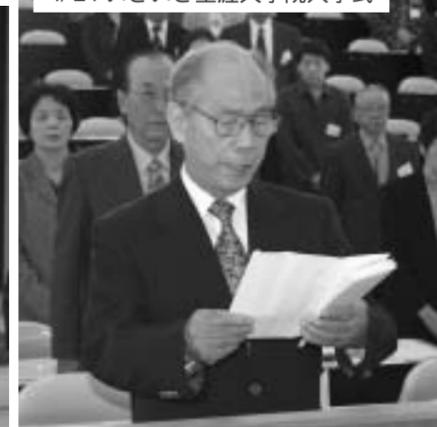


応援に駆け付けた香西かおりさん

4/24 いきいき生涯大学院入学式



4/21 いきいき生涯大学入学式



誓いの言葉を述べる、大学生代表の團田さん(写真左)と大学院生代表の福田さん(写真上)

向学心に燃えています

いきいき生涯大学・大学院入学式

高齢者の皆さんが仲間と学び、ふれあいの場となっている、いきいき生涯大学および大学院の入学式が、あいあいプラザ(大学)、敦賀短期大学(大学院)で行われました。新入生を代表して大学では團田和三郎さんが、大学院では福田昭雄さんがそれぞれ誓いの言葉を述べました。

直流化開業日が

10月21日狸に決定!



待ちにまつたJR湖西線・北陸本線の直流化。ついに開業日が決まりました!

開業日は、「平成18年10月21日狸」。いよいよ、関西から敦賀まで、新快速電車の運行が実現します。

日にちが決まったことで、敦賀市では、開業に向けての準備が具体化。記念式典や多数のイベントなど、現在着々と準備を進めています。

去る4月26日には、県が主体となり、「新快速直流通化開業記念事業実行委員会」が発足。設立総会がプラザ萬象で行われ、敦賀市からも多田助役が実行委員のメンバーとして出席しました。会では、開業による「にぎわい」が一過性に終わらないことを基本に、県やJR、地元関係団体、滋賀県等と連携を密に事業を実施していくことで一致。



新快速直流通化開業記念事業実行委員会の設立総会 (4月26日 プラザ萬象)

受け入れ態勢の整備や観光情報の発信など、嶺南全体で足並みをそろえて実施していく方針が示されました。

10月21日の直流化開業に向け、広報紙でも次月号から直流化の特集を組み、市民の皆さんに分かりやすく紹介していきたいと思えます。どうぞご期待ください。

催し

市立博物館常設展

「初夏への誘い」

館藏品の中から、初夏にちなんだ資料を展示します。また郷土ゆかりの画家・山田介堂に焦点を当てた展示コーナーを設けて紹介します。

とき 5月17日(日)～6月11日(土)
10時～17時
(入館は16時30分まで)
ところ 市立博物館

各流春の茶会

とき 5月21日(日)
12時～16時
ところ 西福寺
料金 一席250円
茶席 表千家 春峰会
裏千家 雪和会



休館日 5月22日・29日
6月5日

入場料 一般200円

高校生・小中学生 50円

問合せ 市立博物館 専25・7033

音楽

遠州流 澄樹会

生田流 宮城社土筆会

つるが都山流尺八

氣比民謡会

岳心流つるが岳心会

琴城流大正琴道の会敦賀支部

琴名流大正琴たんぼの会

琴名流大正琴研究会敦賀すみれ会

能楽 敦賀能楽囃子研究会

各流春の茶会とともに「曾良忌

俳句会」も開催されます。

問合せ 敦賀市文化協会

専21・2229

歯ッピーフエア開催!

歯の衛生週間(6月4日～10日)にあわせて「歯ッピーフエア」を行います。この機会にぜひ、お口の健康状態をチェックしましょう。

とき 6月4日(日)
11時～15時

ところ ポー・トン

内容 歯科検診と相談、歯みがき指導、フーセン・

歯ブラシの配布など

問合せ 健康管理センター

専25・5311



つるが・港の祭典 「きらめきフェスティバル2006」



ボランティアスタッフ 大募集!!

企画の段階からお手伝いいただけるスタッフを募集します。

〈きらめきフェスティバルの内容〉

- ▶とき 7月21日(金)前夜祭～23日(日)
 - ▶ところ 金ヶ崎緑地およびその周辺
 - ▶主なイベント
アジアマーケット・イルミ甲子園・フリーマーケット・ダンスコンテスト・子供おもしろ体験広場・千人千灯 など
- 詳しくは、ホームページをご覧ください。



申込先・問合せ

敦賀サマーフェスティバル
実行委員会事務局
専20-0015
薨20-0150

URL <http://www.kirameki-tsuruga.com>

男女共同参画センターに

市民活動支援室を開設!



市民活動やボランティア、NPO法人などで活動中の方、または、活動に興味のある方をお待ちしています。

市民活動支援室では、次のようなことを行います。

- NPO法人設立の相談
- ボランティア団体などの活動に伴う各種相談
- 活動についての学習会や研修会の開催
- 活動を希望する皆さんへの情報提供
- 各団体間での情報の発信と交換
- 各活動団体と行政との連絡調整



4月1日から、NPO法人ボランティア組織などの設立・運営をはじめとした各種市民活動を支援し、市民の皆さんとの協同活動をすすめるため、男女共同参画課(男女共同参画センター)内に、「市民活動支援室」を開設しました。



問合せ 市民活動支援室
専23-5490 薨23-5491
Eメール
shimin-shien@ton21.ne.jp

お気軽に
お越しください。

菊作り
講習会



日本の代表的な大菊と、最近人気の高い洋菊の講習会を開催します。色とりどりの菊を作ってみませんか。出来上がった作品は、秋に開催される菊花展にも出品できます。皆さん奮ってご参加ください。

とき・ところ
西公民館
5月28日 9時～12時
7月23日 9時～12時
8月27日 9時～12時
9月24日 9時～12時
定員 20人
受講料 無料
菊苗 無料(土と鉢は受講者負担)

講師 全日本菊花連盟公認指導員
山中 誠祐氏(ひばりヶ丘町)
希望者には全日本菊花連盟のテキスト(無料)も用意します。

申込み 電話で受付
申込先・問合せ
諺賀賀観光協会事務局
〒22・8167

敦賀市民歴史講座

「地域史を掘る」

第一講
敦賀・日本海と琵琶湖、風の通り道
地方史研究協議会第56回(敦賀)大会を終えて
とき 5月27日 14時～15時45分

講師 敦賀短期大学教授
多仁 照廣氏

ところ 市立図書館
定員 100人(当日先着順)
問合せ 気比史学会(概谷)
〒22・3632

国立福井病院
市民公開講座

とき 6月10日 14時～16時
ところ 栗野公民館
演題 「かぜを科学する～風邪とインフルエンザの違いについて」

講師 井上 仁 研究検査科長

「薬立つ話」これだけは知っておきたい・薬を正しく使うために」
講師 仲野 秀昭 薬剤科長
参加費 無料
問合せ 国立福井病院
〒25・1600

ふるさと敦賀

伝承料理講習会

「伝えたい味」のコツ教えます!
とき 6月9日 10時～12時
ところ 農家高齢者創作館(吉河)
内容 地元そば粉もち米で作るふるさとのおやつ

「そば粉のホットケーキ」
「草団子」
定員 25人(先着順)
材料費 1,000円(予定)
申込締切 5月30日 15時
問合せ・申込先 農務課
〒22・8130



開催日の1週間前までに申し込みください。

生涯学習講座
問合せ・申込先 敦賀短期大学 地域交流センター
☎24-2130 ㊚24-2134
Eメール kouryu@tsuruga.ac.jp

講座名	内容	とき	ところ	講師	定員	受講料	申込み	
ふるさとの自然 -四季折々自然観察会シリーズ-	①【自然の宝庫 黒河山を訪ねる】 黒河山の景観とまねに見るジャケツイバラの観察	6月3日(土) 9時～12時	敦賀短大集合の後、黒河山	しばた りょうしゅん 柴田 亮俊氏	各回 20人	各回 1,000円 (高校生500円、中学生以下無料)	開催日の1週間前までに申し込みください。	
	②【人と自然のふれあいの里 中池見】 動植物観察とウェットランドミュージアムの見学	6月24日(土) 9時～12時	敦賀短大集合の後、中池見					
ふるさとの自然 -海の自然-	①【夏の海(敦賀湾に親しむ)I】 海の起源、日本海の成立、若狭湾、敦賀湾の環境特性	5月27日(土) 9時～12時	敦賀短大	やすだ とおる 安田 徹氏	各回 20人	各回 1,000円 (高校生500円、中学生以下無料)		
	②【夏の海(敦賀湾に親しむ)II】 気をつけたい海の動物 磯採集(花城、松原海岸)	6月24日(土) 9時～12時	敦賀短大(教室学習後、花城、松原海岸)					
インターネットの楽しみ方	ブログ、アフェリエイト、株取引などによる資産運用と管理法	5月27日(土) 6月3日(土) 6月10日(土) 9時30分～12時30分	敦賀短大	ふくち しんじ 福地 伸二氏	20人	9,000円(3回分) (高校生以下半額)		
新しい時代の資産運用・管理・保全	生命保険初級編	①保険の加入、どうしていますか? 保険のしくみ・用語・必要保障額など	6月15日(木) 19時～21時	敦賀短大	みやざき ようこ 宮崎 洋子氏	各回 20人		各回 1,000円
	②保険Q&A集あれこれ 結婚した場合、住宅ローンを組んだ場合など	6月20日(火) 19時～21時						
	株式・金融初級編	①資産運用における大原則 3つのポケット、収益性と危険度の関係など	6月22日(木) 19時～21時	敦賀短大	みずかみ ともや 水上 大哉氏	各回 20人		各回 1,000円
②金融商品ごとの特性 株式投資の基本、債券投資の基本、外貨商品あれこれ	6月27日(火) 19時～21時							
③株式投資などの実践例あれこれ インターネットでの株売買、世代別の投資スタンスなど	6月29日(木) 19時～21時							

健康管理センターから
参加者募集のお知らせ

健康管理センターには、健康作りのための自主グループがあり、参加者を募集しています。

【KT21ニギニギの会】

食事・運動・休養など健康全般について皆で考えながら活動しています。自分や地域の健康に関心のある方、一緒に活動しませんか?

対象 40歳以上の方
活動日時 毎月1回程度
13時30分～15時30分
活動内容 運動(軽スポーツ、体操)や調理実習、レクリエーション、講演会など
定員 20人

【ヘルシースリムフレンズ】

肥満を改善し、生活習慣病を予防することを目的に活動しています。やせたいけれどもなかなか1人では頑張れないというあなた、一緒に活動しませんか!

対象 BMI(体格指数) 24以上の方

*BMI(体格指数)
= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
活動日時
第1月曜 9時30分～11時30分
第3水曜 13時30分～15時30分
活動内容
ウォーキングを中心とした運動

問合せ・申込み
健康管理センター
〒25・5311

敦賀きらめき温泉
リラ・ポート
- 臨時休館のご案内 -
6月19日(月)～21日(水)
内容 館内総合メンテナンス点検のため
問合せ リラ・ポート
☎24-1126

子ども



● ぴよぴよひろば
● パパと遊ぼう

お父さんと一緒に触れ合っ
て遊びます。
とき 6月10日 10時～11時
ところ 子育て総合支援センター
対象 未就園児(0～2歳児)
の親子30組

● ベビーマッサージ

塚本由美子助産師による赤
ちゃんのためのマッサージ実践指
導や保育士による触れ合い遊び
をします。
とき 6月15日 13時30分～14時30分
ところ 子育て総合支援センター
対象 未就園児(9カ月未満)
の親子25組

ともに

申込み 電話で受付
問合せ・申込先 子育て総合支援センター
〒22・0147

出張子育て支援
「すくすくひろば」を開設!

～看護マネージャーや保育士が
相談に応じます～
6月1日から、各地区に出向
いて行う出張子育て支援「すく
すくひろば」を毎週開設します。
子育てに関する悩みや健康相談
など、看護マネージャーや保
育士が相談に応じます。また、年
齢に応じた遊具を設置。保育士
と一緒に遊ぶこともできます。

開設日・場所

月曜日	あいあいプラザ
火曜日	北公民館
水曜日	中郷公民館
木曜日	松原公民館
金曜日	栗野公民館

いずれも 9時30分～11時30分

対象 近隣地区に住む就園前
の子どもの保護者
問合せ 子育て総合支援センター
〒22・0147

すくすく
健康相談



身長・体重の計測を行うほ
か、健康に関する心配ごとなど
について保健師が相談に応じま
す。また、歯科衛生士による歯
の相談、栄養士による栄養相談
も行います。
とき 6月13日 9時～12時、13時～16時
9時～12時、13時～16時
歯科相談は 6月13日 10時～11時30分
栄養相談は 6月27日 13時30分～15時
のみとなります。

ところ 子育て総合支援センター
相談を希望される方は、母子
健康手帳を持参してください。
問合せ 子育て総合支援センター
〒22・0147

少年自然の家
みどりのふれあいフェスタ

とき 5月27日 10時～15時
受付 9時30分
ところ 少年自然の家
対象 市内の小学4～6年生
定員 40人(先着順)
内容 春の野坂山散策など

子育て情報

保育園

お子さんと楽しく遊んだり、子育てについて一緒に話をしてみませんか。
各園では季節にあわせた内容を用意して、皆さんのお越しをお待ちしてい
ます。一緒に子育てを楽しみましょう。

育児教室 ※対象は未就園児の親子に限ります。

とき	ところ	内容	定員
6/14(水) 10:30～11:30	沓見保育園 ☎25-4762	子育てについて講話	10組

1日体験保育

とき	ところ	内容	定員
6/8(木) 10:00～11:30	榊林保育園 ☎25-7540	親子でふれあい遊び 体を動かして遊ぶ	15組
6/8(木) 10:00～11:00	金山保育園 ☎22-2191	同年齢のお友達と 一緒に遊ぶ	10組
6/14(水) 10:00～11:30	黒河保育園 ☎22-1147	砂遊び	10組 (2歳児のみ)
6/16(金) 10:00～11:00	藤ヶ丘保育園 ☎25-8854	親子で簡単な楽器を作り、 それを使って遊ぶ	10組
6/16(金) 10:00～11:00	さみどり保育園 ☎22-1000	体を動かして遊ぶ (ダンス・ゲーム遊び・絵本 ・サーキット遊び) ※ 水筒持参	15組 (2歳児のみ)
6/28(水) 9:45～11:00	木崎保育園 ☎23-3710	七夕飾り作り	10組 (2歳児のみ)
6/28(水) 9:45～11:00	松乃栄保育園 ☎23-0320	年長児と一緒に七夕飾りを 作ったり飾ったりして遊ぶ 手遊び・紙芝居	10組
6/28(水) 10:00～11:15	和久野保育園 ☎23-2458	エプロンシアター 七夕飾り作り	15組
6/30(金) 10:00～11:00	松原児童館 ☎23-1521	体を使って遊ぶ	10組

★ 電話での申し込みが必要です。
★ 持ち物など詳しいことは、各保育園に問い合わせください。
★ 開放日の変更等がありますので、事前に各保育園に問い合わせください。

幼稚園

すこやか子育て相談室

直接、各幼稚園へ申し込みください。
(電話でも可)
育児相談も行います。

● 敦賀北幼稚園 ☎22-5875
対象 3歳児の未就園児
定員 各回 親子10組
参加費 無料

5/25(木) 9:30～11:00	・園児と一緒に室内の遊具で遊ぶ ・親子で手遊びやふれあい遊びを 楽しむ
6/15(木) 9:30～11:00	・園児と一緒に好きな遊びを楽しむ ・親子で砂遊びを楽しむ
7/7(金) 9:30～11:00	・園児と一緒に好きな遊びを楽しむ ・園の七夕まつりに親子で参加する

● 松陵幼稚園 ☎25-8240
対象 3歳児の未就園児
定員 各回 親子20組
参加費 無料

5/25(木) 9:30～11:00	・園児と一緒に室内の遊具で遊ぶ ・ホールで、親子体操や手遊びを して遊ぶ
6/19(月) 9:30～11:00	・園児と一緒に戸外で遊ぶ ・親子でゲームをして遊ぶ
7/11(火) 9:30～11:00	・親子一緒に戸外で、水や砂を 使って遊ぶ

開催間近!
親子フェスティバル



かぞくみんなで遊びに
おいでよ
ふれあいの広場!
5/14(日) 金ヶ崎緑地にて
雨天の場合は
きらめきみなと館

10時～14時
内容
・警察音楽隊の演奏
・ミニ鉄道、巣箱作り
・科学実験で楽しもう
・おもちゃ病院
(壊れているおもちゃを修理します)
・機織り体験、ジグソーパズル体験
・コマ作り、折り紙 など

問合せ 少年愛護センター
〒23-0189

(雨天時は内容変更)
参加料 900円
持ち物 内ズック、水筒、帽子、
タオル、軍手、かっぱ、
長袖長ズボンの服装
申込み 5月13日 9時～17時に電話で申
込
問合せ・申込先 少年自然の家
〒24-0052
月曜は除く。

9時30分～11時30分
(受付は9時～)
ところ 子どもの国
内容 プラネタリウムで、七夕
物語「観覧 笹飾り作り
対象 市内在住の幼児、小学
生(幼児は保護者同伴
のこと)
定員 80人(先着順)
参加費 1人150円
持ち物 ハサミ
申込み 6月20日 9時
電話または子どもの国
窓口にて受付
問合せ・申込先 子どもの国
〒25-7879



児童手当制度が拡大!

支給対象が

「小学校6年生まで」に拡大へ

所得制限も引き上げになりました



4月1日から児童手当制度が拡大し、支給対象年齢がこれまでの「小学校3年生まで」から「小学校6年生まで」になりました。また、所得制限も引き上げになりました。今回手続きの必要な方

認定になると平成18年4月分から支給されます。平成18年4月1日以降に本市に転入された方は、以前の住所地にも申請が必要です。平成18年3月31日まで児童手当を受けていた新4年生は、手続きはおりません。

①新5・6年生を養育している方

受付期間 9月29日迄まで
10月1日以降に申請をされた方は、申請の翌月分からの支給となります。

②これまで所得制限により、児童手当を受けていなかった方

受付期間 5月31日迄まで
6月1日以降に申請をされた方は、申請の翌月分からの支給となります。

支給額

第一子・第二子 月額5千円
第三子以降 月額1万円

申請方法

健康保険証、預金通帳、印鑑を持参し、市役所児童家庭課(公務員は勤務先)で申請をしてください。

平成17年1月1日又は平成18年1月1日に本市に住民登録がなかった方は、その年に所在した市町村の所得証明が必要な場合があります。詳しくは、児童家庭課まで
専22 8125

図書館 だより



- 6月の休館日 ◆ 毎週月曜日 ◆ 15日(資料整理日) ◆ 18日(第3日曜日)

※ 毎週金曜日は20時まで開館しています。 問合せ 市立図書館 ☎22-1868

6月の行事案内

- 6/3 (土) 14時～ アニメ世界昔ばなし
- 6/17 (土) 14時～ おはなしと かみしばいの会
- 6/24 (土) 14時～ おはなしポケット

春の天体観察

とき 5月20日 19時~20時30分

ところ こどもの国

内容 話題の土星を中心に学習します。

申込み 5月12日 電話またはこどもの国窓口にて受付

問合せ・申込み こどもの国 専25・7879

育児サポート 教室(食育)

乳幼児の食事についてお話を聞きます(試食もあります)。

とき 6月28日 10時~11時

ところ 子育て総合支援センター

対象 未就園児(0~3歳児)の親子15組

申込み 電話で受付

問合せ・申込み 子育て総合支援センター 専22・0147



福祉

いきいき長寿講座



とき 6月15日 全6回

ところ あいあいプラザ

内容 ポールなどを使った体カづくり

◎気功編

とき 6月19日 全6回

ところ あいあいプラザ

内容 気功で体カづくり

補聴器・車いす等の相談

とき 6月8日 受付 13時~14時

ところ あいあいプラザ

内容 補聴器・車いす交付判定などの相談および業者による簡単な修理

持ち物 印鑑・保険証(身体障害者手帳および現在使用している補聴器があればお持ちください)。

車いす判定希望の方は6月2日 日迄までに福祉保険課へ申し込みください。

車いすについては介護保険の

認定を受けている方は、福祉用具貸与のご利用が優先となります。

問合せ 福祉保険課障害福祉係 専22・8176

6月 市民ギャラリー

【洋画】 <敦賀美術作家協会>

みなと とびら 「港の扉」 まつうら みちこ 松浦 美智子

6月1日 6月30日 市役所市民ホール

人間ドック 受診者募集



対象 国民健康保険に加入している35歳以上で保険料完納の方
定員 1日ドック (男)50人 (女)50人
2日ドック 60人
脳ドック(単独) 20人
脳ドック(他のドックと併用) 60人

期間 6月下旬~1月

診療機関 市立敦賀病院、福井県済生会病院
負担金

- ▶1日ドック (男) 17,000円 (女) 18,000円
- ▶2日ドック 26,000円
- ” 宿泊無し 23,000円 (済生会病院のみ)
- ▶脳ドック 市立敦賀病院 17,500円 (他のドックと併用 12,500円)
- 済生会病院 16,500円 (他のドックと併用 14,500円)

負担金は全費用のおよそ4割となっています。

検査内容

- ▶1日ドック 肝機能・心電図・胃X線・胸部X線など
- ▶2日ドック 1日ドックのほかに糖負荷試験など

申込み 6月7日(水)(当日消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・希望病院・希望ドックを記入の上、申し込みください。

応募多数の場合は、前年度受診されていない方を優先に抽選となります。

必要事項が記入されていない場合、申し込みが無効となりますのでご注意ください。

抽選日 6月9日(金)

抽選結果 はがきでお知らせします。

受診申込

6月19日(月)に市役所講堂で、抽選結果番号順に受け付けます。抽選結果のはがき・印鑑・国民健康保険証・負担金を持参してください。

問合せ・申込先

〒914-8501 敦賀市中央町2丁目1-1 敦賀市役所福祉保険課 「人間ドック受診」係 ☎22-8118

訪問理容美容サービスを開始します

在宅の寝たきり高齢者や重度身体障害者で、理美容店に行くことが困難な場合に、組合などを通じて自宅へ理容師、美容師が訪問します。

整髪料は利用者負担となります。対象者要件・実施方法については、各担当課の方へ問い合わせください。

高齢者 長寿福祉課

蕨22・8124

障害者 福祉保険課

蕨22・8176

6月21日で、ハンセン病療養所等入所者への補償金制度が終了します

対象の方で希望する場合は、早急に手続きを行ってください。支給対象者

平成8年3月31日までに国立ハンセン病療養所等に入所されていた方であって、補償法施行日(平成13年6月22日)において生存されている方

請求期限 6月21日 締

次の方につきましては、補

償金を請求できません。既に補償金を受けられている方

ハンセン病に関する裁判上の和解が成立されている方
問合せ 健康管理センター
蕨25・5311

スポーツ



ミドルアクア教室

水の浮力や抵抗をうまく利用し、全身で水を感じながら動いてみませんか！
とき 6月17日～7月15日の
毎週土曜日
10時～11時30分 計5回

総合運動公園プール

対象 18歳以上の方30人

参加料 500円(保険料)

施設使用料(市内一般

300円)が別途必要

申込み 6月3日 締 9時

スポーツ振興課窓口で

受付(先着順)

問合せ スポーツ振興課(総合

運動公園内)
蕨22・8155



手話を学んでみませんか

敦賀市手話奉仕員養成講習会 受講生募集

とき 7月3日(月)～11月27日(月)の毎週月曜日10時～15時
ところ あいあいプラザ
対象 市内在住または在勤の方で手話を学習しようとする意欲のある人
定員 40人(先着順)
締切り 6月20日(火)
問合せ・申込先 福祉保険課障害福祉係
蕨22-8176

健康バランス教室

ゆっくりとした運動で正しい姿勢を保つ筋力を養い、さらに、心身をリフレッシュさせる呼吸法で、調和のとれた体づくりをしてみませんか！
とき 6月15日～7月13日の
毎週木曜日
10時～11時30分 計5回

総合運動公園研修室

対象 50歳以上の方40人

参加料 1,000円(保険料含む)

申込み 6月1日 締 9時

スポーツ振興課窓口で

受付(先着順)

問合せ スポーツ振興課(総合

運動公園内)
蕨22・8155

その他

光化学スモッグにご注意ください

光化学スモッグは、工場や自動車などから排出されたガスなどが、太陽の光で反応を起こしてできる刺激性のある酸化性物質で、空にかすみがかったようになります。

これから日射しの強くなる夏に向けて、発生しやすい季節となります。

注意報が発令されたら

防災放送チャンネル(RCN 9チャンネル)などでお知らせしますので、次のことに注意してください。

屋外での運動や作業をできるだけ控えて、屋内に入るようにしましょう。

目やのどに刺激を感じたら洗眼やうがいをし、症状がひどいときは医師の手当や指示を受けてください。

光化学スモッグに関する情報は、携帯電話からご覧いただけます。
<http://www.etc.pref.fukui.jp/mphone>

問合せ 環境課 蕨22・8121

取引や証明に使用する計量器をお持ちの方へ

「はかり」の定期検査を受けましょう



適正な計量の確保を図るため、計量器の定期検査を実施します。営業用に使用する計量器や取引上証明などに使用する計量器をお持ちの方は、計量法19条により、受検することが義務付けられています。下記日程表を確認の上、必ず受検してください。

とき	ところ
12日(月) 10:30～15:00	西公民館
13日(火) "	南公民館
14日(水) "	松原公民館
15日(木) "	栗野公民館
16日(金) "	西公民館
19日(月) "	* 計量器 所在場所
20日(火)	
21日(水)	
22日(木)	
23日(金) 10:30～12:00	西公民館
13:00～15:00	* 計量器 所在場所

* 運搬が困難、取外し不可、その他特殊な場合に限られます。

当日の持参物
はかり、印鑑、手数料

問合せ 福井県計量検定所 蕨(0776)21-0010
商工観光課 蕨22-8122

献血

のお知らせ

◎街頭献血

5月31日(水)
9時30分～11時
合同庁舎

◎成分献血

血液中の血小板という成分だけを採取する成分献血を実施します。(要申込)

6月1日(木) 市役所駐車場
10時～16時

定員 20人(予約制)
申込締切 5月30日(火)
検査・採血に、おおよそ1時間かかります。



問合せ・申込先 福祉保険課 日赤係 蕨22-8123

6月 健康・がん検診

～年に1度は受けましょう～

問合せ・申込先
健康管理センター ☎25-5311

	フレッシュ健診	いきいき健診 ※①	歯ッピー検診	胃がん検診	子宮がん(頸部)検診 乳がん検診 ※②	大腸がん検診
対象	19歳～39歳	40歳以上	19歳以上	40歳以上	子宮がん 20歳以上 乳がん 40歳以上 (乳がんは定員40人)	40歳以上
料金	800円	いきいき健診 1,300円 肺がん・結核検診 200円 骨密度測定 500円	無料	900円	子宮がん検診 600円 乳がん検診 1,300円	500円
受付	13時～14時	▶13日(火) 愛発公民館 9時～9時30分 手漁村センター 13時30分～13時50分 縄間ふれあい会館 14時40分～15時 ▶27日(火) 沓見公会堂 13時30分～14時30分	13時～14時	9時～10時	13時15分～ 14時15分	
実施日	6月 30日(金) 健康管理センター 健診項目に 歯ッピー検診 が含まれます		30日(金) 健康管理センター <先着70人>	12日(月) 健康管理センター	14日(水) 健康管理センター	健康管理センター、または各健診・がん検診会場で容器を配布・回収します
直接会場へお越しください。					申込みが必要です。	

※① いきいき健診と同時に、前立腺がん検診とB型・C型肝炎ウイルス検査を行います。
【前立腺がん検診】 対象：50歳以上の男性 料金：500円
【B型・C型肝炎ウイルス検査】 対象：今年度 40・45・50・55・60・65・70歳になる方 (その他希望の方は要相談) 料金：700円

※② 子宮がん検診は、市内の指定医療機関でも受けられます。
(5月8日(月)～) 料金：1,700円 (必要な方のみ子宮体部検診+800円)
受診券が必要ですので、希望の方は健康管理センターまで申し込みください。

おしらせ

運動でドンドン健康

健康には正しい姿勢が基本

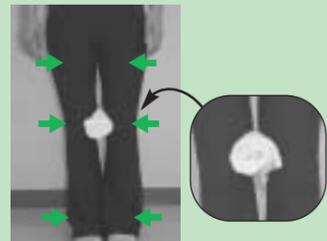


今月号から、健康管理センターの健康体操コラムと、長寿福祉課の長寿コラムを隔月で連載します。
今回は、健康体操コラムの第1回目で、テーマは「姿勢」です。毎日の生活の中での正しい姿勢づくりは健康な身体を作るための基本です。悪い姿勢が続くと肩こりや足腰の痛み、内臓の不調にもつながります。正しい姿勢を意識し、保てるよう必要な筋肉を刺激しましょう。

膝と膝の間にクッションとなるものを挟みます。
くるぶし 膝 内腿の順に挟んだものをつぶしながら、内側に締めるようにします。(このとき、お尻も締まるようにしましょう。)

両足を内側に締めた状態のまま、お腹を息を吐きながら引っ込めたり、吸いながら緩めたりします。

慣れたら、何も挟まずにくるぶしから下腹まで順に下半身を引き上げるようにします。



胸と背中を動かす
手は胸の横で軽く握り、息を吐きながらおへそをのぞきこむように背中を丸め、肩甲骨を開きます。

次に、息を吸いながら肩を上に戻すように胸を開いて、肩甲骨を寄せます。

この運動を何回か繰り返します。



最後に、今回紹介した運動で正しい姿勢をつくってみましょう。下半身は、下腹とお尻に力を入れて引き上げ、上半身は肩甲骨を寄せた状態で、あごを引きましょう。この姿勢が正しい姿勢です。この運動は、血行促進や肩こり予防にも効果があります。

今回は、長寿福祉課の長寿コラムです。お楽しみに!

敬弔塔

謹んでお悔やみ申し上げます。
4月1日～4月25日 (敬称略)

- 和久野 伊原 いし (92) 横浜 松井しつ子 (84)
- 清水1 上野 輝雄 (74) 本町1 仲村 とき (98)
- 野 坂 中山 芳夫 (70) 山 泉 畑 典男 (60)
- 筋生野 西野よし系 (84) 港 町 合田すみ系 (71)
- 野 神 佐竹佐代子 (75) 榎 林 尾子 克巳 (90)
- 呉竹1 松永 長治 (75) 沓 見 山川 信隆 (55)
- 古田刈 尾川 光枝 (86) 呉竹1 森田市太郎 (80)
- 呉竹2 吉田 はな (95) 白銀町 濱野 巖 (72)
- 筋生野 稲垣 タミ (89) 木 崎 辻 謙清 (89)
- 呉竹1 早藤 淑子 (73) 市野々1 吉田 博 (70)
- 赤 崎 浅井香木郎 (80) 元 町 奥田 米子 (91)
- 岡山2 西村 信次 (58) 新和2 松本ハル工 (85)
- 平和町 松永坪四郎 (76) 榎 林 三野 廣 (68)
- 河原町 高木喜代支 (68) 吉 河 山口 義夫 (70)
- 古田刈 吉田ふさ子 (93) 古田刈 酒谷 つね (93)
- 山 泉 野添 茂美 (55) 深山寺 草崎ふさ系 (79)
- 長 沢 杉田ゆき子 (81) 神楽1 藤野 洋子 (81)
- 萩野町 南 富次男 (51)

相談ごと

項目	月 日	時 間	場 所
消費生活	6月1日(木)・15日(木)	13時30分～15時30分	ポー・トン(中央1)
行 政	6月14日(水)・28日(水)	10時～14時	福祉総合センター 「あいあいプラザ」 (東洋町・ 〒22-3133)
税 金	6月6日(火)	13時～16時	
結婚問題	6月13日(火)・20日(火)・27日(火)	13時30分～15時30分	
心配ごと	6月7・14・21・28日(水)	10時～14時	
法 律	6月7・21日(水)		
人 権	6月7・21日(水)		
年 金	6月28日(水)	13時45分～15時30分	
介護保険	毎日(第1・3土曜日は休み)	8時30分～21時	
知的障害者福祉	6月14日(水)	13時30分～15時30分	
家庭教育	毎週火～日曜日(第3日曜日は休み)	9時～17時	
学校教育	毎週月～金曜日		
いじめ110番	毎週月～金曜日		
育児電話	毎週月～金曜日	8時30分～15時	少年愛護センター(東洋町・☎0120-090523)
女性相談窓	毎週月～金曜日(土曜日は午前中)	8時30分～17時15分	ハートフル・スクール(鐔物師町 22-7072) 22-8151 (ハートフル・スクール)
	毎週火、木、金、土曜日 女性相談員が相談を受けます	9時～17時	22-1460 (晴明保育園) 21-1151 (子育て総合支援センター) 男女共同参画課(三島2 23-5411)

の相談は、国民の祝日・振替休日は休みとなります。

休日急患診療

内科・小児科・歯科 休日急患センター (中央2 25-5311)
産 科 市立敦賀病院 (三島1 22-3611)
外科系医 5月14日 和久野医院(和久野 22-3080) 5月21日 せきクリニック(御名 21-2000) 5月28日 国立病院機構福井病院(桜ヶ丘 25-1600) 6月4日 加藤胃腸科医院(新松島 25-6888) 6月11日 山本整形外科医院(三島3 23-5477) 6月18日 はぎはら整形外科(木崎 20-0811) 6月25日 神谷整形外科医院(清水2 22-4874)
*いずれも診療時間は9時～12時、13時～17時です。 受診の際は必ず健康保険証および内服中の薬がある場合は内服薬または薬剤名を書いた紙等を持参してください。 *外科系医は都合により変更する場合がありますので、あらかじめ電話で確認してください。



いきいき 総合健診

6月8日(木) 中郷体育館

健診項目	対 象	時 間
胃がん検診	40歳以上	9時～10時30分
いきいき健診		9時30分～10時30分
肺がん・結核検診		
大腸がん検診	50歳以上の男性	13時15分～14時15分
前立腺がん検診	40歳以上の女性	
骨密度測定	20歳以上の女性	13時15分～14時15分
子宮がん(頸部)検診	40歳以上の女性(定員40人)	
乳がん検診		

◎ 電話で申し込みください。
問合せ・申込先
健康管理センター ☎25-5311

6月 休日急患診療・健康・相談 目次 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
				消費生活相談 成分献血 (P20) 博物館常設展 ～6月11日 (P13) 出張子育て支援が スタート! (P17)	エンゼルセミナー 13:30 2	アニメ世界昔ばなし (P18) 3	
クリーンアップ 大作戦 (P3) 歯ッピーフェア (P13) 4 加藤胃腸科医院 ☎25-6888	5	税金相談 3歳児健診 受付 13:00～13:45 6	心配ごと相談 法律相談 人権相談 1歳6か月児健診 受付 13:00～13:30 7	歯の健康セミナー (妊婦) 13:30 いきいき総合健診 補聴器・車いす 等の相談 (P19) 8	ママパパセミナー (ママパパ体験コース) 13:30 伝承料理講習会 (P14) 9	国立福井病院 市民公開講座 (P14) びよびよひろば (P16) 10	
11 山本整形外科医院 ☎23-5477	胃がん検診	結婚・婦人相談 いきいき健診 すくすく健康相談 (P16) 13	心配ごと相談 行政相談 知的障害者福祉相談 子宮がん・ 乳がん検診 14	消費生活相談 びよびよひろば (P16) すこやか子育て 相談室 (P17) 15	16	おはなしとかみし ばいの会 (P18) 17	
18 はぎはら整形外科 ☎20-0811	リラ・ポート臨時 休館 ～6月21日 (P15) すこやか子育て 相談室 (P17)	結婚・婦人相談 離乳食セミナー 13:30 20	心配ごと相談 法律相談 人権相談 3歳児健診 受付 13:00～13:45 21	1歳6か月児健診 受付 13:00～13:30 22	23	おはなしポケット (P18) 24	
菊作り講習会 (P14) 25 神谷整形外科医院 ☎22-4874	7か月児すくすく相談 受付 9:30～ 13:00～	結婚・婦人相談 いきいき健診 すくすく健康相談 (P16) 27	心配ごと相談 行政相談 年金相談 歯の健康セミナー (子ども) 10:30 育児サポート教室 (P18) 28	29	フレッシュ健診 歯ッピー検診 30		
【健康】 ●濃い緑字 → いずれも会場、問合せは 健康管理センター ☎25-5311 ※母子健康手帳を持参してください。 ●薄い緑字 → 詳しくは22ページをご覧ください。		【相談】 上記のほか、 介護・介護保険相談、学校教育相談、いじめ110番、 育児電話相談、家庭教育相談、女性相談もあります。 詳しくは23ページをご覧ください。					

行事の詳細は () 内のページをご覧ください。上記カレンダーは 4月30日現在のものです。今後の行事等は行政チャンネルでお知らせします。

広報つるが 平成18年6月号
No.772 平成18年5月9日発行
発行：敦賀市 編集：企画部広報広聴課
〒914-8501 敦賀市中央町2丁目1-1
☎0770-22-8112 0770-22-8174
電子メール kouhou@ton21.ne.jp
印刷：若越印刷株式会社

敦賀市の広報
広報つるが 毎月第2火曜日発行
行政チャンネル (RCN 4ch・204ch)
毎日6時～24時放映 (週3回入替)
ホームページ <http://www.ton21.ne.jp/>

先日、JR直流化の開業日が決まりました。秋からは、新快速電車が敦賀駅にやってくる予定です。なかなかに直流化と聞いてもピンと来ないかもしれませんが、直流化がスタートするとどう変わるのか、どんなメリットがあるのか、広報紙で分かりやすく紹介したいと思っております。ご期待ください！(團)

5月14日は母の日。取材先で子ども達は、お母さんのために一生懸命プレゼントを作っていました。それを見て、僕もちょっと反省。いつも弁当や洗濯などお世話になっていないから、ここ数年何もしていません。今年は、母の好きな演劇のチケットでもプレゼントしようかな。(赤)

今月の表紙
お母さん、あつがらう！
母の日を前に、敦賀児童館でお母さんへのプレゼント作りが行われました。今回挑戦したのは、お母さんへのメッセージカードを入れた写真立て。子ども達は、試行錯誤しながらも、世界に1つの可愛い写真立てを作り上げました。