

も

今年も  
広報つるがを



よろしく  
お願いします







# 新春のお慶びを 申し上げます



敦賀市長 河瀬一治

市民の皆さん、新年あけましておめでとう  
ございます。

輝かしい新春を、健やかに迎えのことと  
心からお喜び申し上げます。

本年は、敦賀市にとって、新たなまちづく  
りの指針となる「第6次敦賀市総合計画」を  
策定し、各種施策を実施していく最初の年と  
なります。

これまで取り組んできた「誰もが住んでよ  
かったと思うまちづくり」の成果を、市民の  
皆さんに実感していただくことができるよ  
う、みんなで明るく豊かな敦賀の未来を切り  
拓いていこうという思いのもと、全力で取り  
組んでまいります。

敦賀駅舎の改築につきましては、昨年、最  
終的な駅舎デザインを決定いたしました。

このデザインは、当初のデザインに市民の  
皆さんや関係者各位からご意見をいただき、  
熟成を重ね、より深化させたものです。

また、バリアフリー化事業により、新たな  
跨線橋が整備され、ホームへのエレベーター  
や上りのエスカレーターも設置されます。

今後は、皆さんにとって更に便利で利用し  
やすく、港まち敦賀の新たなシンボル、そし  
て交流拠点としての敦賀駅を1日も早く実現  
できるよう、より一層努力してまいります。

今後行われます工事により、市民の皆さん  
にはご不便をお掛けしますが、引き続きご理  
解とご協力をお願い申し上げます。

また、広域連携大学拠点につきましては、  
その中核施設となる福井大学附属国際原子力  
工学研究所が、12月の完成を目指し建設工事  
を行っているところです。

完成後はこの施設を拠点に、トップレベル  
の研究が行われ、世界に開かれた原子力・エ  
ネルギー学研都市・敦賀を目指してまいりま  
す。

一方、敦賀港の振興につきましては、昨年  
10月に鞠山南地区多目的国際ターミナルが全  
面供用を開始し、12月には国際コンテナ貨物  
の取扱実績が過去最高となりました。

今後は、このターミナルを十分に活かすこと  
ができるよう、なお一層のポートセールスに  
努め、港の充実、強化を図り、敦賀港の更な  
る飛躍に向けて取り組みを進めてまいります。

ところで、国や地方の財政状況に対する関  
心が高まる中、市民の皆さんからも多くのご  
意見が寄せられております。

現在、本市の財政状況は、全国的にも上位  
に位置づけられる健全性を保っております  
が、今後も行財政改革の推進により、力強い  
財政基盤の確立に努めてまいります。

本年も、本市発展のため、誠心誠意努力し  
てまいりますので、今後とも、皆さんの一層  
のご理解、ご協力を賜われますようお願いい  
たします。

本年が、皆さんにとりまして、素晴らしい  
1年でありますことを心からお祈り申し上  
げ、新年のごあいさつといたします。



無理なく  
おいしく



# 減塩のススメ

大人1日あたりの  
食塩摂取量の目標

男性 9g 女性 7.5g 未満

皆さん、自分が毎日どれくらいの塩分を取っているか、気にかけたことはありますか？

塩分を取りすぎると血管に悪影響を与え、血圧が高くなるなど、さまざまな生活習慣病の原因になります。普段の食生活で、塩分の取りすぎを防ぐ工夫をしましょう！

## 今日からできる！減塩法

### 食卓に調味料を置かない

塩やしょうゆはつい手を伸ばしてしまいます。近くに置くのはやめましょう。また、味つけを確かめてから使うようにしましょう。



### 味にアクセントを

レモンや酢などの酸味、唐辛子などの香辛料を上手に使いましょう。



### 「かける」よりも「つける」

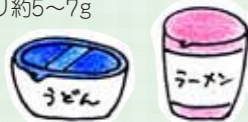
しょうゆやソースを料理に直接かけるとかけ過ぎてしまうことが多いので、小皿に分けて、つけて食べるようにしましょう。



### 加工食品は塩分たっぷり

インスタント食品やレトルト食品は塩分が多いので、食べすぎないようにしましょう。

カップめん  
の塩分量は  
1個あたり約5~7g



### 調味料の塩分も忘れずに

調味料にも塩分が多く含まれています。料理の味つけは薄味を心がけ、調味料を入れすぎないようにしましょう。

〈大さじ1杯あたりの塩分量〉  
濃口しょうゆ 2.6g  
ウスターソース 1.5g  
甘みそ 1.1g

### 食べ過ぎ厳禁

薄味の料理でもたくさん食べると、塩分の量だけでなくエネルギーも多くなります。



カリウムで減塩効果を  
さらにアップ！

ナトリウムを排泄する働きを持つカリウムや、食物繊維、カルシウムが不足しないよう、野菜や海藻、果物、きのこ類を十分とりましょう。  
※カリウムは水に溶けやすいので、ゆでるよりも蒸す・焼くなどの調理法にしたり、スープやみそ汁のように具を煮た汁と一緒に飲んだりすると、溶け出したカリウムを摂取できます。

## 生活習慣病予防クッキング教室

とき 3/1(火) 受付 9:00~/教室 9:15~12:30  
ところ 健康管理センター  
内容 内臓脂肪をためない食生活の話と調理実習  
対象 腹囲が男性85cm、女性90cm以上の方  
またはその家族の方

※昨年10月・11月開催の教室に参加した方は対象外です。

定員 先着15人  
準備物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具  
ご家庭で使っている茶碗と箸  
参加費 無料  
申込み 2/10(木)までに健康管理センターへ  
電話で申込み

一緒に作ろう！



# ながら運動 & ついでに運動

冬は手軽に



「冬は体を動かすのがおっくう…」「でもつつい食べ過ぎてしまう…」そんなあなた、だからといって食べてばかりいると、体重やお腹周りの脂肪がどんどん増えていき、春には「メタボ(\*)」になってしまう危険性がありますよ。メタボは、脳卒中や心臓病などの生活習慣病の原因になります。

「でも、なかなか運動する時間がない!」「面倒だ」という方には、いつでもどこでも手軽にできる「ながら運動」「ついでに運動」がおすすめです！

\*メタボ  
(=メタボリックシンドローム)  
内臓脂肪型肥満の人が「高血圧」「高血糖」「血中の脂質異常」の危険因子を複数併せ持っている状態。動脈硬化の危険性が高まります。

## 生活の中のちょっとした時間で、運動を取り入れてみましょう！

6:00 起床

### 歯みがきをしながら

#### ●かかとの上げ下げ

握りこぶし1つ分足を開き、左右のかかとをできるだけ高く上げて戻す。1秒1往復の早さで10回行い、慣れてきたら回数を増やす。



7:00 着替え洗面

8:00 出勤

### 通勤や外出のついでに

#### ●車を使わず徒歩や自転車で移動

13:00 勤務中

### 仕事をしながら

#### ●椅子に座りながらひざ合わせ運動

椅子に座り、背筋を伸ばして姿勢を正し、左右のくるぶしと膝の内側同士をぴったり合わせて軽く60秒押し合う。



厚めのクッションなどはさむと力が入りやすくなります

19:00 帰宅

### テレビを見ながら

#### ●CM中にその場で足踏み

20:00 テレビ

### 寝転んだついでに

#### ●太もも後ろのトレーニング

仰向けに寝て、両膝を立てる。この状態から息を吐きながら、足の裏で床を押しながらお尻を引き上げ、息を吸いながら元に戻す。10回行い、慣れてきたら回数を増やす。



23:00 就寝

## 運動時の注意

- 無理をしない…体調の悪いとき、腰や膝など体に痛みがあるときは、運動は控えましょう。
- 呼吸をしながら行う…息を止めずに、ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。回数を声に出して数えながら行うと自然に呼吸ができます。



# 税の申告正しくお早めに

今年も税の申告時期になりました。申告しなかったために、所得控除が受けられなくなったり、各種手当などの受給手続きが遅れたりすることがあります。また、所得証明が出せないこともあります。必ず期限内に申告を済ませましょう！

## 市では

**市・県民税**  
**国民健康保険税**  
の申告の受付を行います

### 申告期間

2月16日(水)～3月15日(火)

★左ページの日程表をよく確認の上、各会場へお越しください。

2月22日(火) 栗野公民館  
2月25日(金)～3月4日(金) 市役所4階

税務署職員による出張申告会場を設置します。確定申告をされる方は、こちらの会場をご利用ください。

問合せ 市役所 税務課

☎22・8106

### 申告が必要な方

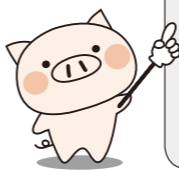
- 平成23年1月1日現在、敦賀市に住所がある方で、昨年1年間に何らかの収入があった方
- 収入が全くなかった方または失業保険、遺族年金、障害年金の収入のみの方
- ▼国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険（第1号被保険者）に加入している方または加入予定の方
- ▼国民年金保険料の免除・児童扶養手当等の支給を受けている方または受ける予定の方
- ▼障害福祉に関して、所得に応じて助成額等が変わる制度を利用される方（同世帯の方の申告が必要な場合もあります）
- ▼平成23年度に市内の私立幼稚園に入園または在園する園児の保護者で、就園奨励補助により保育料の減免を受ける予定の方

### 申告する必要のない方

- 税務署に所得税の確定申告をする方（確定申告は市・県民税の申告を兼ねています）
- 一か所からの給与収入のみで、勤務先から市役所に「給与支払報告書」が提出されている方
- 公的年金収入（遺族年金・障害年金の収入を除く）のみで、各種控除を受けなくても市・県民税の申告からしない方

### 申告に必要なもの

- 印鑑
- 平成22年分源泉徴収票（給与、年金収入がある方）
- 収支内訳書、帳簿、必要経費の領収書（営業、農業、不動産収入のある方）
- 事前に収支を計算しておいてください。
- 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料・国民年金保険料・小規模企業共済・生命保険料・地震保険料（または旧損害保険料）等の領収書または支払証明書
- 医療費の領収書やレシート、保険等で補てんされた金額の分かるもの（医療費控除の申告をする方）
- ※事前に医療を受けた方および病院・薬局別に計算しておいてください。
- 寄附金受領証明書（寄附金税額控除の申告をする方）
- 障害者手帳（市町村長等の認定を受けている方を含む）、療育手帳等（お持ちの方） など



介護保険等を利用されている方は、11ページもご覧ください。

## 申告受付日程

- 該当地区の期日に申告できない方は、都合のよい日に最寄りの会場へお越しください。
- 2月中は出張申告を行っていますので、市役所での申告はできるだけ3月1日以降にお願いします。

2月	とき	ところ
16日(水)	9:00~11:30	旧葉原小学校
	9:00~16:00	農協東部支店
17日(木)	9:00~11:30	横浜公会堂
	13:30~16:00	東浦公民館 赤崎小学校
	9:00~16:00	農協東部支店
18日(金)	9:00~16:00	愛発公民館 農協東部支店 農協敦賀支店
	9:00~16:00	栗野公民館 農協栗野支店
22日(火)	9:00~16:00	栗野公民館 農協栗野支店
23日(水)	9:00~16:00	栗野公民館 農協栗野支店
24日(木)	9:00~16:00	中郷公民館 農協東部支店
25日(金)	9:00~11:30	沓見公会堂
28日(月)	9:00~11:30	常宮小学校

3月	とき	ところ
1日(火) 2日(水)	9:00~16:00	市役所(4階講堂)
		農協敦賀支店
		農協栗野支店
3日(木)	9:00~16:00	市役所(4階講堂) 農協敦賀支店
4日(金)	9:00~16:00	農協本店
7日(月)		農協本店
8日(火)		農協本店
9日(水)		市役所(4階講堂)
10日(木)		農協本店
11日(金)		農協本店
14日(月)	農協本店	
15日(火)		

## 税務署では

**所得税・消費税**  
**の確定申告**  
を受け付けています

### 申告・納税期限

▼所得税 3月15日(火)  
▼消費税 3月31日(木)

問合せ 敦賀税務署

☎22・1010

### 確定申告は便利なe-Tax(インターネット)で

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に従って金額などを入力すれば、税額などが自動で計算され、所得税、消費税の確定申告書や青色決算書などが作成できます。

申告書などを作成した後は、同コーナーからそのままe-Taxを利用して税務署に送信できるほか、自宅のプリンタで印刷して送付等により税務署へ提出することもできます。

国税庁ホームページ  
<http://www.nta.go.jp/>

### ＜e-Tax利用によるメリット＞

- ①最高5,000円の税額控除（平成19年分～21年分の確定申告でこの控除を受けていない方のみ）
- ②添付書類（源泉徴収票など）の提出省略（確定申告期限から3年間は、添付書類の提出または提示を求められることがあります）
- ③還付金がスピーディー（3週間程度に短縮）

税務署では、申告会場に備え付けのパソコンを利用してe-Taxによる申告をお願いします。また、栗野公民館にて2月22日(火)に、市役所会場にて2月25日(金)～3月4日(金)に、税務署職員によるe-Taxの出張申告相談を行います。

### e-Taxをご利用いただく前に

#### ＜必要なもの＞

- 電子証明書付き住民基本台帳カード（市役所市民課で取得できます）
- 電子証明書の有効期限は発行日から3年間です。既に取得されている方で有効期限が切れる方は、市民課で更新の手続きをお願いします。
- （電子証明書等の取得に関する問合せ）市民課 ☎22・8116
- ICカードリーダーライタ（家電量販店などで購入できます）

## 児童福祉制度のご案内

### 子ども対象

種類	対象	支給内容
子ども手当	中学校修了前（15歳到達年度終了前）までの子どもを養育している方	子ども1人 月額13,000円
子ども医療費助成	小学校修了前までの子ども（12歳到達年度終了前まで）を養育している方 ※子ども医療費助成では、小学1～6年生までのお子さんについて下記の負担額が必要になります。 外来：1医療機関 月額500円 入院：1医療機関 日額500円（8日/月額4,000円が上限）	医療機関に支払った一部負担金（保険適用分）から高額療養費や付加給付などを除いた金額。また、入院時食事（生活）療養費、訪問看護療養費も対象となります。
子育て応援育児用品	次の全ての要件を満たしている保護者の方 ●子どもの出生時に親子ともに住民登録をしている ●育児用品の申込み・配送時に親子ともに住民登録をしている	第1子：1万円相当品 第2子以降：3万円相当品

### ひとり親家庭等対象

種類	対象	支給内容
児童扶養手当	●父または母がいないか、父または母が政令で定める程度の障害の状態にあり、18歳到達年度終了前にある子どもを監護している父または母、または父母に代わってその子どもを養育している方 ●20歳未満の政令で定める程度の障害にある子どもを監護している父または母、または父母に代わってその子どもを養育している方 ※毎年8月1日から31日の間に現況届を提出してください。提出しないまま2年が経過すると、時効により受給資格を失います。 ※支給額については、所得に応じて変わります。（所得制限有）	子ども1人 月額41,720円 ※子どもが2人の場合は、上記子ども1人の金額に5,000円の加算、3人以上は3,000円ずつ加算
遺児年金	父または母の死亡や、事故により重度心身障害（1・2級程度）の状態にある家庭で中学校修了前（15歳到達年度終了前）の子どもを養育している方	子ども1人 年額10,000円
寡婦福祉手当	配偶者と死別または離婚した当時、子どもが20歳未満であり、現在婚姻していない40歳から65歳までの女性で、20歳未満の子どもがおらず公的年金を受給していない方	1人 月額3,000円
母子家庭等医療費助成	●20歳未満の子どもを養育しているひとり親家庭の方 ●ひとり暮らしの寡婦の方（かつて母子家庭の母で75歳未満の方）	医療機関に支払った一部負担金（保険適用分）から高額療養費や付加給付などを除いた金額。また、入院時食事（生活）療養費、訪問看護療養費も対象となります。
高等技能訓練促進費	次のすべての要件を満たす母子家庭の母 ●児童扶養手当の支給を受けているか、または同様の所得水準にある方 ●養成機関において2年以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得の見込まれる方 ●就業または育児と修業の両立が困難である方	市民税非課税世帯 月額141,000円 市民税課税世帯 月額70,500円
自立支援教育訓練給付金	次のすべての要件を満たす母子家庭の母 ●児童扶養手当の支給を受けているか、または同様の所得水準にある方 ●雇用保険法による教育訓練給付の受給資格のない方 ●教育訓練を受けることが、適職に就くために必要であると認められる方	対象講座の受講料の4割相当額（8,001円以上、20万円を上限）

※各制度とも、申請がなければ受給することができませんので、ご注意ください。

## 催し

### 第55回市民かるた大会

とき 1月30日(日)

9時～



ところ プラザ萬象

対象 市内に在住または通勤・通学の小学生以上の方

競技方法

左記クラスに分け、トーナメント戦を行います。

区分	A級	B級 (初心者対象)
一般(中学生以上)	○	—
小学校5・6年生	○	○
小学校4年生以下	○	—
小学校3・4年生	—	○
小学校1・2年生	—	○

申込み

1月22日(土)までに市内各公民館にある所定の用紙でお申し込みください (FAX可)

問合せ・申込先

生涯学習センター

☎25・8318

## 講座・教室

### 美と健康のアロマセラピー講座

～手軽にできるリラクゼーション～

とき 2月13日(日)・27日(日)

10時～11時30分

ところ 生涯学習センター

内容 塩を使った入浴剤とアロマオイルを使った化粧水作り

対象 市内在住・在勤の中学生以上の方

講師

JAA公認アロマインストラクター  
折井美樹氏

定員

各回15人

### 1月26日は文化財防火デー 文化財火災防衛訓練を行います

敦賀に残る貴重な文化財を次の世代に守り伝えていくため、火災防衛訓練を行います。

とき 1月23日(日) 10時30分～

ところ 天満神社(栄新町)

問合せ 文化振興課

☎22・8153

受講料 1,000円(教材費)  
持ち物 筆記用具  
申込み 住所、氏名、年齢(○歳代)、電話番号、受講希望日(第1希望・第2希望)を記載し、往復はがきでお申し込みください。  
※2回とも同一の内容です。応募多数の場合は、抽選になる場合もあります。

申込締切 1月31日(月)必着

問合せ・申込先

〒914-0047

敦賀市東洋町1-1

生涯学習課 ☎25・8318

### 敦賀市民歴史講座

『敦賀再発見』

第6講「敦賀屋研究その後」

とき 2月26日(土) 14時～16時

ところ 市立図書館

講師 敦賀短期大学教授  
外岡慎一郎氏

定員 100人(当日先着順)

受講料 200円(協力金)

問合せ 気比史学会(西ノ上)

☎23・7577

## 中池見フォーラム2011

～中池見湿地の国定公園編入とラムサール条約湿地登録を目指す市民の集い～

とき 1月30日(日)  
12時～16時30分  
ところ 東郷公民館

### 内容

●講演

ラムサール条約湿地候補地検討会委員  
近畿大学教授 細谷和海氏

●研究者・市民による中池見での研究成果、保全活動などの発表

●第2回中池見フォトコンテスト表彰式

参加費 200円(資料代)

※参加者には、飲み物・おにぎりをお出しします。

問合せ

NPO法人中池見ねっと ☎090-8269-9801



# 健康・福祉



## 補聴器・車いす等の相談

とき 2月22日(火)  
受付 13時～14時  
あいあいプラザ



内容 補聴器・車いす交付判定等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中)の補聴器があればお持ちください

※車いす判定希望の方は、2月15日(火)までに地域福祉課へお申し込みください。  
※車いすについては、介護保険認定の対象となる方は福祉用具貸与の利用が優先となります。  
問合せ 地域福祉課 障害福祉係  
☎ 22・8176

## 介護の相談

「不安で眠れない」「人とうまく付き合えない」「仕事や学校に行きたくない」など、こころの悩みを抱えている方は、お気軽にご相談ください。臨床心理士が相談に応じます。

# おしらせ

とき 2月3日(木)

9時30分～16時30分

※完全予約制です。希望の方は事前にお申し込みください。

問合せ・申込先 健康管理センター  
☎ 25・5311

## 障害者のためのスポーツ教室

障害の有無を問わず誰でも楽しめるニュースポーツを体験してみませんか。

とき 2月26日(土)

13時30分～15時30分

ところ あいあいプラザ  
内容 ニュースポーツ(室内ペタンク・フリーロー・フライングディスク)

対象 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方

定員 40人(先着順)  
申込み 電話または地域福祉課窓口で受付

申込期間 2月7日(月)～18日(金)  
問合せ・申込先 地域福祉課  
☎ 22・8176

## 乳がん・大腸がん出前検診

とき 2月26日(土)

13時30分～14時30分

ところ ハーツつるが

対象

○乳がん検診(要予約)

40歳以上で過去1年間検診を受けていない女性

○大腸がん検診(予約不要)

40歳以上の方

料金 乳がん 1,000円

大腸がん 500円

※乳がん検診無料クーポン券は使用できません。

問合せ 二州健康福祉センター  
☎ 22・3747

**ギャラリー・ホワイエ**  
2月

市民文化センター2階ホワイエ

**【日本画】**

ほくさいかい  
墨彩会(敦賀市文化協会)の作品を展示

**市立博物館**  
展示のお知らせ

2月16日(水)～3月21日(月)

◆まちづくり協賛企画  
「ひなまつり展」◆

博物館通り景観形成協議会とのコラボレーションにより、博物館周辺各町内のお宅に伝えられてきた、ちよっと昔の「おひな様」を展示します。

◆小テーマ展  
「歴史資料紹介展」◆

敦賀の歴史を物語る資料を、館蔵品を中心に紹介します。

休館日 毎週月曜日  
開館時間 10時～17時  
入館料 ▼一般………200円  
▼高校生・小中学生……50円  
市立博物館 ☎ 25・7033

# 市民活動



## パソコンプチ講習

### 「はじめてのパソコンとインターネット」



とき 2月24日(木)、25日(金)

▼午前コース 9時30分～12時30分

▼午後コース 13時30分～16時30分

内容 パソコンの電源の入れ方から基本操作、インターネット体験を学びます。

# 介護保険等を利用されている方は 税の申告で 次の控除を受けられます

## 社会保険料控除

対象：平成22年中に支払った介護保険料

★申告には、介護保険料の支払額が分かるものが必要です。領収書を紛失された場合は、市で納付済額の記載したものを発行します。

※年金から天引きされている方は、「公的年金等の源泉徴収票」に介護保険料額が記載されていますので、ご利用ください。

## 医療費控除

対象：平成22年中に支払った介護費用等

①介護保険施設・居宅サービスの介護費用  
★申告には、「医療費控除対象額の記載された領収書」が必要となります。領収書に関しては、サービス事業所にご確認ください。

②寝たきり老人などのおむつの費用(介護用品支給券での補助分は除く)

★申告には、「おむつ代の領収書」と「おむつ使用証明書」等が必要となります。

※初めておむつ代の医療費控除を受ける方は、主治医に「おむつ使用証明書」を記入してもらってください。(2年目以降は市で確認書を発行します)

## 障害者控除

対象：市の障害者控除対象者認定者

★身体障害者手帳等を持っていない方も、市の認定を受けて障害者控除を受けることができます。

【対象要件】  
65歳以上で、次の①か②に該当する方  
①要支援2・要介護1以上の認定を受けている方で、障害の程度が次に該当する方  
(ア)精神上的障害により日常生活に支障をきたすような症状、行動や意思疎通の困難が見られる方  
(イ)身体上に支障があり、身体障害者手帳の交付基準に準ずる方  
②6カ月以上寝たきり状態で、食事・排便等の日常生活に支障のある方  
※認定書の発行には1週間程度かかります。

介護保険課 (☎22-8180) まで

# 納税と納付

- 市県民税(第4期)
- 国民健康保険税(第7期)
- 介護保険料(第7期)
- 後期高齢者医療保険料(第7期)

納期限  
1/31(月)

絵本読み聞かせ

手遊びやふれあい遊びを交えながら、絵本の読み語りを親子で楽しめます。

とき 2月15日(火)  
11時～11時30分

ところ 子育て総合支援センター

対象 未就園児の親子

問合せ 子育て総合支援センター  
☎22・0147

チャレンジ21  
遊びのチャンピオンを  
目指そう!

とき 2月20日(日)  
9時30分～12時

ところ こどもの国

内容 空き缶積み・豆つかみなど(6種目)

対象 市内在住の小学生  
100人

申込み 2月5日(土)9時～電話  
またはこどもの国窓口  
で受付(先着順)

問合せ・申込先  
こどもの国 ☎25・7879

小中学校へ入学される遺児の皆さんへ  
就学支度金が支給されます

対象 ①生計を同じにしていた父、母または未成年後見人を交通災害、病気等で失った児童で、平成23年4月に小学校または中学校に入学する児童の保護者

②死亡原因が、交通災害、労働災害、天災、病死等である

③遺児、保護者の属する世帯に、市民税の所得割を課されている人がいない

④遺児が、児童福祉法による施設入所をしていない

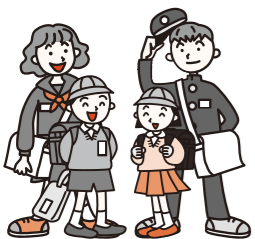
⑤遺児が、保護者以外の人の養子になっていない

申込み 児童家庭課窓口で受付

※申請の際には、戸籍謄本・住民票・課税証明書等が必要です。

申込締切 2月4日(金)

問合せ 児童家庭課 ☎22・8125



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。

一日体験保育 ※対象は未就園児の親子に限ります。

とき	ところ	内容	対象
2/1(火) 10:00～11:00	中郷保育園 ☎25-7900	・豆まきごっこをしてあそぼう 申込開始 1月20日(木)～	10組
2/2(水) 10:00～11:30	松原保育園 ☎22-0854	・園児と一緒に遊ぼう(雪・節分ゲーム遊び) 特 防寒具や手袋	10組
2/8(火) 10:00～11:15	黒河保育園 ☎22-1147	・ふれあいあそび ・雪のときは園庭で雪あそび 特 防寒着、長靴、手袋(雪のとき)	10組 (2歳児のみ)
2/22(火) 10:00～11:30	木崎保育園 ☎23-3710	・親子でふれあい遊び ・おひなさまを作ろう	10組
2/23(水) 10:00～11:30	沓見保育園 ☎25-4762	・2,3歳児のお友だちと一緒に遊んだり、生活の様子を見る	平成23年度 新入園児のみ

特:持ち物

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

パパと遊ぼう



お父さん・お母さんと一緒に好きな遊びやふれあい遊びを楽しみましょう。

とき 毎週土曜日 午前中随時  
(10時45分～)

ところ 子育て総合支援センター

対象 未就園児の親子

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、子育てに関する心配ごとなどについて相談に応じます。また、栄養士による栄養相談も行います。

とき 2月8日(火)・22日(火)  
9時～12時、13時～16時

※栄養相談は  
2月22日(火)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

スポーツ

敦賀初上陸!  
第1回チャレンジ・ザ・カーリング教室



冬季オリンピックでも人気のスポーツにチャレンジしませんか。

とき 2月13日(日)8時30分～  
(受付8時～)

ところ ニューサンピア敦賀

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方30人

参加料 1,000円  
(保険料・施設使用料等)

申込み 1月22日(土)9時からスポーツ振興課にて受付

※定員になり次第締め切ります。

問合せ スポーツ振興課  
☎22・8155

第10回市民インディアカ大会

とき 3月6日(日)9時～  
(受付8時30分～)

ところ 総合運動公園体育館

対象 18歳以上の4～7人で編成されたチーム(女子の部または男女混合の部)

参加料 無料

申込み

2月18日(金)までに所定の申込書(市内各体育館、各公民館にあります)でお申し込みください。

※FAXでの申込みも可。

問合せ・申込先  
〒914・0823  
敦賀市沓見149-11  
体育指導委員協議会事務局  
(総合運動公園体育館内)  
☎22・8155  
FAX 23・6809

はつらつ元気教室  
～脳トレ運動編～

数種類の道具を使った手軽なトレーニングで、体と脳に活力を与えましょう。

とき 3月2日(水)～3月16日(水)  
毎週水曜日  
10時～11時30分(3回)

ところ 総合運動公園体育館

対象 50歳以上の方25人

参加料 900円  
(保険料・施設使用料含む)

申込み 2月16日(水)9時からスポーツ振興課窓口にて受付(先着順)

問合せ スポーツ振興課  
☎22・8155

イルミネーション実施中!

敦賀駅前に、銀河鉄道999と宇宙戦艦ヤマトの名場面のパネルを設置。昼は野外ギャラリーとして、夜はイルミネーションとして楽しんでください!

実施期間 2月28日(月)まで  
(イルミネーションは17時～23時30分)

※港都つるがHPでアンケートを行っているので、ぜひご協力ください。  
問合せ 港都つるが(株) ☎20-0015 <http://www.tmo-tsuruga.com/>



市民ギャラリー

【おでかけ博物館】

ちょっと昔のおひな様

2月 市役所1階 市民ホール



江について語る田淵氏と聞き手の遠藤氏



完成したミニ門松と一緒に



にしんのすしを漬ける参加者たち



サンタさんからのプレゼントを受け取る参加者



**江と敦賀のゆかりを知る**

12月26日 大河ドラマ「江〜姫たちの戦国〜」記念トーク

市民文化センターで、「江〜姫たちの戦国〜」の原作・脚本を手がける田淵久美子氏によるトークショーが開催されました。聞き手の福井新聞社論説委員遠藤富美夫氏とともに、作品ができるまでの秘話や江という女性像などについて語り、来場者を楽しませました。また、きらめきみなと館では金ヶ崎の戦いのパネル展示やお江グッズの販売など、観光客の受け入れも実施しました。

**手作り門松で新年を**

12月23日 お正月飾り作り

新年を前に、こどもの国で「お正月飾り作り」が行われました。小学生の親子10組が参加して、ミニ門松作りに挑戦。竹をのこぎりで切ったり、縄や竹板を巻き付けたりと、親子で協力し合って作っていました。最後に松や南天、紅梅などの飾り付けをして完成。できあがった立派な門松を前に、子どもたちからは「上手にできた!」と嬉しそうな声が上がっていました。

**作ろう! おいしい伝承料理**

12月9日 伝承料理講習会

谷区の農家高齢者創作館で、ふるさと敦賀伝承料理講習会が行われました。今回は、敦賀の年始によく食べられている「にしんのすし」作りに、約50人の参加者たちが挑戦。敦賀市生活改善実行グループ連絡研究会の山本静子さんの手ほどきで、用意された麩に、大根などと一緒になしんを漬けました。漬けたにしんのすしは約2週間で作成する予定で、年始の頃にはちょうど食べごろになるそうです。

**サンタさんに会えたよ**

12月8日 クリスマスのつどい

一足早く親子でクリスマスを楽しんでもらおうと、子育て総合支援センターがプラザ萬家で「クリスマスのつどい」を開催しました。参加者は0〜3歳児までの親子約200人。人形劇や、福井県を中心に活動する2人組「ナナ・イロ」によるミニコンサートなどが行われました。また、最後にはセンターの職員がサンタクロースの格好をして登場。子どもたち1人ひとりにプレゼントが配られ、楽しいひとときとなりました。

班ごとにまとめた意見を発表する児童



元気いっぱいにお堂へ向かう子どもたち



**よくわかったよ 認知症のこと**

12月17日 小学生対象認知症サポーター養成講座

子どもたちに認知症への理解を深めてもらおうと、咸新小学校で「認知症サポーター養成講座」が開かれました。小学生を対象とした講座は初めてで、4年生21人が参加。認知症になったおばあちゃんが登場するアニメを視聴したほか、自分が認知症になったときの気持ちや、周りにしてもらいたいことを班ごとに話し合って発表しました。参加した児童は、「もし家族や周りの人が認知症になったら、今日勉強したように優しく接してあげたい」と話していました。

**今年も山の神様のもとへ**

12月12日 山の神講

赤崎区の伝統行事「山の神講」が行われました。当番宿のお宅には、赤崎小学校の男子児童4人が集合。裸に白い短パン姿で、「かめし」と呼ばれるおにぎりを食べて腹ごしらえをした後、お供え物を手に区内のお堂に向かって出発しました。区民の皆さんが見守る中、「やーまのかんこのまーつりじゃ!」と掛け声を上げながら走った子どもたちは、お堂に到着すると神様に手を合わせ、再び当番宿まで走って戻りました。

平成22年  
**敦賀市10大ニュース決定**

10	イスラエル観光団が初めて敦賀の地を踏む。「人道の港 敦賀ムゼウム」の展示物をリニューアル。
9	「福祉つるがくもりプラン」と「いきいき子ども未来プラン」策定。
8	防災情報受信機（緊急時FMラジオ）の市民への貸与開始。
7	高速増殖炉「もんじゅ」が14年5カ月ぶりに運転再開。
6	中郷公民館が落成。同施設敷地から古墳時代の絵画土器が、西小学校では敦賀城関連の建物跡が発見された。また、向出山古墳出土の金張りかぶとが全国でも有数なものとの判明。
5	福井大学附属国際原子力工学研究所が駅前建設中。
4	敦賀市議会の議会改革が進む。初めて議会報告会を開催。本会議において対面による一問一答方式を導入。
3	第6次敦賀市総合計画の基本構想が決定。
2	敦賀駅の仮駅舎が供用開始され、新しいデザインの駅舎改築が本格的にスタート。
1	敦賀港躍進。 ○ 鞠山南多目的国際ターミナルが全面供用開始。 ○ 敦賀港が国の「重点港湾」（43港）に選定される。 ○ 韓国・釜山港との新規RORO船が就航し、国際コンテナ貨物取扱量が過去最高。





**とき** 3月27日(日)までの  
金・土・日・祝日  
10時～16時  
相生町13-14

**ところ** 相生町13-14

**入館料** 200円  
(小学生以下無料)

※清明の朝市開催時は無料開放

## 創作和紙人形紙わらべ資料館 特別展開催中

和紙人形作家高木栄子先生が創作した、子どもの四季やわらべ歌をテーマにした作品14点を展示しています。  
見る人を癒す作品が、皆さんをお待ちしています。



**紙遊び体験教室、随時開催!**  
季節の折り紙や切り紙・牛乳のふたなどを使い、紙遊びをします。  
※希望者は別途100円の材料費が必要です。

**問合せ** 紙わらべ資料館

☎37-1150

## 図書館 だよい

2月の行事案内

- 5日(土) 10:30～ えほんの日 (おはなし会)
- 12日(土) 14:00～ おはなしポンポン
- 18日(金) 16:00～ ママのおひざ (ところ:粟野公民館)
- 19日(土) 14:00～ おはなしと かみしばいの会
- 23日(水) 10:30～ おはなしわたげ
- 26日(土) 14:00～ おはなしポケット

問合せ 市立図書館 ☎22-1868

**2月の休館日**  
◆毎週月曜日  
◆17日(第3木曜日・資料整理日)  
◆20日(第3日曜日)

**開館時間**  
火～金曜日 10:00～19:00  
土・日曜日 10:00～18:00

12月 予約ベスト (一般書)

順位	書名	著者名
1位	白銀ジャック	ひがしの けいご 東野 圭吾
2位	マリアビートル	いさか こうたろう 伊坂 幸太郎
3位	プラチナデータ	ひがしの けいご 東野 圭吾

### 市立図書館 豆情報

発行されて年数が経ったり、掲載内容が現在にあわなくなったりした本は2階にある“書庫”に収納されます。貸出はできますので、ご希望の本のタイトルを職員にお申し出ください。

### 敬吊塔

謹んでお悔やみ申し上げます。  
12月1日～12月22日(敬称略)

桜ヶ丘	伊吹 秀夫 (72)	昭和1	田邊 まき (91)
櫛林	上登能たみ (90)	櫛川2	増田 良平 (82)
松島町	斎藤 清治 (95)	三島3	山本しすゑ (92)
櫛川	吉田 順子 (56)	開 町	川畑 良一 (80)
公文名	野崎 弘之 (81)	中	藤森 生 (91)
五 幡	川久保おふく (93)	麻生口	北川香津枝 (82)
清水1	山田 麗子 (79)	木 崎	上野喜久枝 (92)
泉ヶ丘	木子 正勝 (67)	平和町	植木 征雄 (66)
本町1	中村 玲子 (54)	結城町	宮川 秀子 (85)
沓 見	佐本 ハル (95)	疋 田	布谷 芳子 (63)
野 神	長谷川乃志子 (66)	若葉3	山本 明 (79)
相生町	加土 武夫 (75)	若葉1	河合辰之助 (84)
沓 見	上山 とみ (100)	川崎町	林 進 (86)
相生町	松居よし栄 (90)	本町2	市橋 慶藏 (86)
小 河	山本 富子 (91)	公文名	山岸 和子 (70)
舞崎2	金沢 康吉 (74)	横 浜	岩井 健一 (75)
新和1	伊藤しづゑ (65)	和久野	大西チエ子 (88)
平和町	岡野 敬四 (80)	桜ヶ丘	芳井 能堀 (75)
東洋町	栢野 佐一 (83)	金 山	寺野 一實 (78)
桜 町	丹野キン子 (94)	港 町	松宮 進 (82)
元 町	上村 美樹 (31)	呉竹1	佐藤 トヨ (86)
若葉3	山本恵美子 (86)	港 町	森田 良子 (87)
沓 見	内田 重雄 (83)	余 座	西端 利男 (86)

### 相談ごと

項目	月 日	時 間	場 所
消費生活	2月3・17日(休)	13時30分～15時30分	アル・プラザ敦賀(白銀)
行 政	2月9・23日(休)		
心配ごと	2月2・9・16・23日(休)	10時～14時	福祉総合センター「あいあいプラザ」(東洋町・☎22-3133)
法 律	2月2日・16日(休)		
人 権	2月2日・16日(休)		
年 金	2月23日(休)	13時30分～15時30分	
介護 介護保険	毎日(第1・3土曜日は休み)	8時30分～19時	
結婚 婦人	2月15・22日(休)	13時30分～15時30分	男女共同参画センター(婦人児童福祉協議会 ☎22-4135)
家庭教育	毎週火～土曜日 ※	9時～16時	少年愛護センター(東洋町・☎0120-090523)
学校教育	毎週月～金曜日 ※		ハートフル・スクール(鑄物師町・☎22-7072)
いじめ 110番	毎週月～金曜日 ※	9時～17時	☎22-8151 ☎0120-96-8104 (ハートフル・スクール)
育児電話	毎週月～金曜日 ※	8時30分～15時	☎22-1460 (晴明保育園)
	毎週月～金曜日 ※	8時30分～17時15分	☎21-1151 (子育て総合支援センター)
女性相談 窓 口	毎週火・水・木・土曜日 ※	9時～17時	男女共同参画センター(三島2・☎23-5411)
	毎週金曜日(第3は福井地方法務局敦賀支局との合同相談) ※	13時～20時	
若者求職 相談窓口	毎週火～金曜日 ※	10時～17時	男女共同参画センターミニジョブカフェ敦賀(三島2・☎23-5416)

※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)
外科系医	1月16日 泉ヶ丘病院(泉ヶ丘 ☎22-7700)
	1月23日 加藤胃腸科医院(新島 ☎25-6888)
	1月30日 神谷医院(清水2 ☎22-4874)
	2月6日 せきクリニック(御名 ☎21-2000)
	2月11日 和久野医院(和久野 ☎22-3080)
	2月13日 泉ヶ丘病院(泉ヶ丘 ☎22-7700)
	2月20日 いちはし整形外科(櫛林 ☎20-1825)
	2月27日 はぎはら整形外科(木崎 ☎20-0811)
*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。	
<b>「健康一口メモ」放送中!</b> 毎週木曜日の13時20分から、敦賀FM放送(ハーバーステーション 77.9MHz)で、敦賀医師会による「健康一口メモ」を放送しています。ぜひ、お聞きください。	

育児サポート教室からのお知らせ

### 専門医師のお話を聞き、子どもを病気から守りましょう

**2月24日(木) 虫歯予防について**  
講師 多田歯科クリニック院長 多田 伸一郎 氏  
(個別の歯科検診も行います)  
対象 未就園児の親子20組

**3月16日(水) アレルギーについて**  
講師 もり耳鼻咽喉科 アレルギー科クリニック院長 もり しげひと 森 繁人 氏  
対象 未就園児の親子30組

**とき** 10時30分～11時30分  
**ところ** 子育て総合支援センター  
**申込み** 1月31日(月)まで受付  
※1人1教室になります。  
※応募多数の場合は抽選になります。

問合せ 子育て総合支援センター ☎22-0147

託児も行います。申込時にお伝えください





日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> 1歳6か月児健診 ★㊟ 受付 13:00~13:30	<b>2</b> 心配ごと相談 法律相談 人権相談	<b>3</b> 消費生活相談 こころの相談日 (P10)	<b>4</b>	<b>5</b> えほんの日 (P16)
<b>6</b> せきクリニック ☎21-2000	<b>7</b>	<b>8</b> 1歳6か月児健診 ★㊟ 受付 13:00~13:30 すくすく健康相談 (P12)	<b>9</b> 心配ごと相談 行政相談 3歳児健診 ★㊟ 受付 13:00~13:45	<b>10</b>	<b>11</b> 建国記念の日 和久野医院 ☎22-3080	<b>12</b> おはなしポンポン (P16)
<b>13</b> 美と健康のアロマセラピー教室 (P9) チャレンジ・ザ・カーリング教室 (P13) 泉ヶ丘病院 ☎22-7700	<b>14</b>	<b>15</b> 結婚・婦人相談 3歳児健診 ★㊟ 受付 13:00~13:45 絵本読み聞かせ (P12)	<b>16</b> 心配ごと相談 法律相談 人権相談	<b>17</b> 消費生活相談 1歳の親子歯ッピースミナー 13:10~14:30	<b>18</b> ママのおひざ (P16)	<b>19</b> おはなしとかみしばいの会 (P16)
<b>20</b> チャレンジ21 (P12) いちはし整形外科 ☎20-1825	<b>21</b> ママパパセミナー (マタニティライフコース) ★㊟ 13:30~16:00	<b>22</b> 結婚・婦人相談 7か月児すくすく相談 受付 9:30~10:00 ★㊟ 13:15~13:45 補聴器・車いす等の相談 (P10) すくすく健康相談(P12)	<b>23</b> 心配ごと相談 行政相談 年金相談 おはなしわたげ (P16)	<b>24</b> パソコンブチ講習 (P11) 育児サポート教室 (P16)	<b>25</b> パソコンブチ講習 (P11)	<b>26</b> 敦賀市民歴史講座 (P9) 障害者のためのスポーツ教室 (P10) 乳がん・大腸がん 出前検診 (P10) おはなしポケット (P16)
<b>27</b> 美と健康のアロマセラピー教室 (P9) はぎはら整形外科 ☎20-0811	<b>28</b> 	<b>休日急患診療</b> 詳しくは 16ページへ		<b>健康</b> ★マークは会場・問合せ 健康管理センター ☎25-5311 ㊟マークは母子健康手帳を持参	<b>相談</b> 詳しくは 17ページへ <b>行事</b> 詳しくは ( )のページへ	

上記カレンダーは12月28日現在のものです。今後の行事などは行政チャンネルでお知らせします。

## 今月の表紙

## 2011年も良い年にすぞ!

2011年は卯(うさぎ)年。表紙を飾ってくれたのは、市内で唯一うさぎを飼育している粟野南小学校の飼育委員で、卯年生まれの9人の子どもたち。元気いっぱいの笑顔を見せてくれました。

2011年も、皆さんにとって素晴らしい1年になりますように…。

人口 69,029人(前月比-5人) 世帯数 28,113世帯  
男 33,858人 女 35,171人 (平成22年12月22日現在)

## 編集後記

▶明けましておめでとうございます。2011年第1弾の広報つるがは、子どもたちのキラキラした笑顔でいっぱい表紙になりました。例年よりもあたたかい日が多かったとはいえ、冬でも半袖半ズボンの子たち……さすがです。撮影にご協力いただいた粟野南小のみんな、先生方、そしてうさぎさん、どうもありがとうございました!今年も広報つるがをどうぞよろしくお願いいたします。(み)

▶いよいよ新たな1年が始まりました。今年もいろいろな行事やイベントの取材に行きますので、どうかよろしくお願いいたします。▶今回は新春号ということで、カラーページ多めです!特集や街角スケッチもいつもとは違った印象で、楽しんでもらえたのではないのでしょうか。今年も皆さんに楽しんでもらえる広報紙が作れるよう、どんなことにも全力でぶつかっていかうと思います!(純)