

広報

3月

敬賀

つるが 平成25年2月12日発行

No.853

- 2 つるが環境フェア グリーンビレッジミツタ
- 4 JR小浜線で行く!! 嶺南6市町の旅

ぼくたちをつなぐ小浜線!
 祝! 電化10周年 嶺南の旅へ発車オーライ



おいでよ グリーン ピクニック

つるが
環境フェア

日時
3月2日(土)
10:00~17:00
3月3日(日)
10:00~16:00

きらめき
みなと館
入場無料
※一部イベント有料・定員あり

問合せ先 環境課 ☎ 22-8121

農的生活のススメ

講座 「有機栽培による農的暮らしの楽しみ」
若狭町で有機栽培によるお米作りを行っている杉田寿男さんが農的暮らしの楽しみ方を紹介



狩猟生活のススメ

講座 「狩猟生活のススメ」
「僕は猟師になった」の著者、わな猟師の千松信也さんによる、現代における狩猟生活の意義について



食を楽しむ生活のススメ

★食のブース (常設)
地元の食材や、有機栽培の食材、有害獣のいのししなど、地域に根ざした食がおいしい!(カフェキトテノワ、ぼたん亭、寿し丸勘、めん坊 手打ち蕎麦処 善、パンかあさん ぼこぼこ、カフェ茶屋 珈夢 など)
体験 「ひな祭りの本格ちらし寿司づくり」
講座 「エンジョイ ワイン生活にしんずしに合うワイン!」
講師 シニアソムリエ 桑名 祐輔 氏



自転車生活のススメ

講座 「敦賀でスポーツバイクライフ」
★スポーツバイク試乗会 (常設)
スペシャライズドのスポーツバイクを体験しよう!



省エネ生活のススメ

講座 「敦賀市での太陽光発電生活のススメ」
体験 「アロマキャンドルづくり」
体験 「LEDキャンドルづくり」
★映画上映 「地球にやさしい生活」
★電気自動車試乗会 (常設)
プリウスPHV、リーフ、i-MiEV の試乗



タイムテーブル

3月2日(土)			3月3日(日)		
ステージ	ワークショップブース	小ホール	ステージ	ワークショップブース	小ホール
10:00 OPセレモニー Jelly Beans ダンスショー			10:00 バルーンアートショー	10:00 講座 「知るほどに楽しい山登りのコツ」	
10:40 環境コンクール表彰式	10:30 講座 「敦賀市での太陽光発電生活のススメ」	10:30 映画 「地球にやさしい生活」			10:30 映画 「地球にやさしい生活」
11:20 講座 「敦賀の自然はおもしろい」	11:30 体験 「アロマキャンドルづくり」		10:45 中池見湿地のいきもの研究発表	11:00 体験 「四万十川新聞バッグづくり」	
12:30 音楽ライブ (穂高)	12:30 講座 「有機栽培による農的暮らしの楽しみ」		12:00 音楽ライブ 「ラムサール条約湿地登録記念 中池見ソングス」	12:00 体験 「ひな祭りの本格ちらし寿司づくり」	
13:00 音楽ライブ (平山ケンタ)	13:30 体験 「みつろうハンドクリームづくり」	13:00 講演 「環境教育って何?なぜ必要なの?」	12:55 講座 「狩猟生活のススメ」	13:00 体験 「いきものバルーンアートづくり」	
13:40 講座 「北欧のアウトドアライフ」	14:30 講座 「エンジョイワイン生活にしんずしにあうワイン!」	13:50 総合学習「ふるさと敦賀塾」成果発表	14:00 音楽ライブ (今野英明)	14:00 体験 「LEDキャンドルづくり」	
14:35 講座 「敦賀でスポーツバイクライフ」	15:30 体験 「木のスプーン・ペンダントづくり」	14:25 パネルディスカッション「敦賀がめざす環境教育」	15:00 リサイクル展抽選会	15:00 体験 「しいたけの原木づくり」	
15:40 音楽ライブ (POPO)					
16:30 つるが環境みらいネットワーク活動報告					

「ワーク
ショップブース」
のイベントは予約
が必要です。
体験は参加費が
必要です。

最新情報やイ
ベントの詳細・
予約等はこちら
をご覧ください

<http://mirainet.phpapps.jp/>

協賛、協力団体・企業等

(株)アイケープラス、井ノ口川を美しくする会、NPO 法人エコプランふくい、江守商事(株)、環境ふくい推進協議会、Club Green、グリーンコンシューマーつるが、気比の松原を愛する会、サークル美花、(株)ジャクエツクリンテック、笹の川を美しくする会、JX金属敦賀リサイクル(株)、(株)敦賀観光協会、敦賀気比高等学校付属中学校、敦賀山友クラブ、敦賀信用金庫、敦賀市消費者連絡協議会、敦賀市清掃センター、敦賀セメント(株)、つるがまちづくり萩の会、敦賀山の会、東洋紡(株)敦賀事業所、NPO 法人中池見ねっと、(株)日光モーター、日本原子力発電(株)、パナソニック(株)デバイス社機構部品ビジネスユニット、バルワークス、ヒカリ自動車工業(株)、福井県環境政策課、福井県原子力平和利用協議会、福井県民生活協同組合、福井県嶺南振興局二州健康福祉センター、福井トヨタ自動車(株)、Blue Earth、(株)平和堂アルプラザ敦賀、北陸コカ・コーラボトリング(株)、北陸電力(株)、(株)マップトラベル、ユニー(株)、嶺南環境保全協会、(株)若狭湾エネルギー研究センター、カフェキトテノワ、カフェ茶屋 珈夢、JA ファーマーズ菜妻クラブ、寿し丸勘、ちょっと素敵なつるが街づくりの会、パンかあさん ぼこぼこ、ぼたん亭、めん坊 手打ち蕎麦処 善

敦賀人のための 新しい生活12個のススメ

自然豊かな私たちのまちで楽しみながら・健康的に・
環境にやさしいライフスタイルってけっこういいかも。

企業・団体の環境活動のススメ

★パネル展示 (常設)
企業や団体の環境活動などを紹介
★つるが環境みらいネットワーク活動報告



ものを大切に生活のススメ

体験 「四万十川新聞バッグづくり」
おしゃれで美しい四万十川新聞バッグを作ろう!
★大切に乘られている旧車の展示 (常設)
★リサイクル展 (常設)



世界の中池見湿地を楽しむススメ

★中池見湿地のいきもの研究発表
高校生や大学生などの若手研究者による調査研究発表
★音楽ライブ
「ラムサール条約湿地登録記念 中池見ソングス」
ラムサール条約湿地登録を記念して作曲された中池見湿地ソングを発表!

環境フェアを楽しむススメ

★音楽ライブ
「今野 英明 / POPO / 平山 ケンタ / 穂高」
★バルーンアートショー
TVチャンピオン「バルーンアート王選手権」準優勝の慈道めぐみさんによるバルーンアートショー!
★プレゼント
場内スタンプラリーで、クロスバイク・アウトドアグッズ・省エネグッズ・有機栽培米などを当てよう!
★Jelly Beans ダンスショー



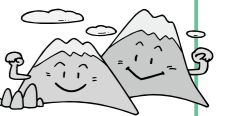
敦賀の自然、再発見のススメ

★自然ブース (常設)
ラムサール条約湿地となった中池見湿地など、敦賀の自然が大集合!
講座 「敦賀の自然はおもしろい」
講師 田中 完一 氏



自然を楽しむ生活のススメ

講座 「北欧のアウトドアライフ」
北欧のアウトドアライフを紹介!
講座 「知るほどに楽しい山登りのコツ」
体験 「みつろうハンドクリームづくり」
体験 「いきものバルーンアートづくり」
体験 「しいたけの原木づくり」
体験 「木のスプーン・ペンダントづくり」
★アウトドアブース (常設)



環境教育のススメ

講演 「環境教育って何?なぜ必要なの?」
講師 環境保全推進コーディネーター 前園 泰徳 氏
★総合学習 「ふるさと敦賀塾」
～中池見自然を楽しもう～ 成果発表
ユネスコエコスクールに認定された敦賀気比高等学校付属中学校生徒による活動発表
★パネルディスカッション 「敦賀がめざす環境教育」
勝山市環境保全コーディネーター 前園 泰徳 氏
敦賀市教育委員長 山本 等 氏
NPO 法人 中池見ねっと 代表理事 岡本 正治 氏
福井県自然観察指導員 柴田 亮 俊 氏
★かんきょうコンクール表彰式・入賞作品展示



で行く!! 嶺南6市町の旅

小浜線については...

おぼませんドットコム 検索

http://www.obamasen.com/



JR小浜線は2003年3月に電化されてから今年で10年の節目を迎えます。活躍する公共交通機関としてだけでなく、嶺南地域を1本のレールで結絆のような存在となっています。今回、電化10周年を記念して、嶺南6市町嶺南地域の魅力をそれぞれのゆるキャラたちとともに紹介します。ぜひ皆さん

小浜線は、通勤や通学、買い物などわたしたちの生活の足として入っていることから、嶺南地域に住むわたしたちにとって、大切な広報紙すべてで“小浜線で行く嶺南6市町の旅”を掲載し、も小浜線に乗っておすすめスポットへ出かけてみませんか。

⑥ 敦賀駅

駅周辺おすすめスポット「シンボルロード」

敦賀市は日本海側で初めて鉄道が通ったまち。“鉄道と港のまち”として栄えてきた敦賀のイメージに合わせて、漫画家松本零士先生の作品「銀河鉄道999」と「宇宙戦艦ヤマト」の像28体がJR敦賀駅から氣比神宮に続くシンボルロードに建ち並んでいます。モニュメント像はストーリー順に名場面を再現しているため、歩いて眺めるだけで、名作の息吹を感じることができます。

また、周辺には、北陸道の総鎮守「氣比神宮」や市民の憩いの場「金ヶ崎緑地」などのほか「旧敦賀港駅舎(敦賀鉄道資料館)」や「赤レンガ倉庫」など「鉄道と港のまち敦賀」を感じるおすすめスポットがたくさんあります。敦賀のまちをゆくりと散策してみたいかたがぜひ。

敦賀駅はバリアフリー化により全ての人に優しい駅になりました！
敦賀市公認キャラクター ツヌガ君

④ 三方駅

駅周辺おすすめスポット「神子の山桜」

三方駅から常神行きバスで約50分「神子」下車
県指定天然記念物の山桜。この山桜は若狭湾に突き出た常神半島にある神子集落の東西約1km、南北200mの区域に広がっており、4月上旬には山一面に桜が咲きます。薄紅色に染まる桜と、青色の若狭湾とのコントラストは絶景の一言です。この時期に神子の民宿に宿泊すると漁船で海から山桜を楽しむ宿泊プランもあります(要確認)。
団体法人若狭三方五湖観光協会 / ☎0770-45-0113

バスの運行数が少ないので、時間とココロにゆとりを持ってね
常神半島
三方五湖
美浜駅
東美浜駅
栗野駅
西敦賀駅
敦賀駅

① 若狭高浜駅

“高浜グルメリゾート”をご存知ですか？高浜町の飲食店や宿泊施設で「おいしさ」「地元食材」「高浜らしさ」にこだわった新商品が開発されました。ぜひ食べ歩きしながら、青葉山や城山公園をお楽しみください。

若狭高浜駅ではレンタルサイクルや高浜町内を走る“赤ふんバス”(予約型乗合バス・1人1回300円)もご利用可能です。
☎0770-72-0338
若狭高浜観光協会

赤ふん坊やのFacebookもチェックしてね!
http://ja-jp.facebook.com/akafunbouya

② 若狭本郷駅

駅周辺おすすめスポット「情報交差点ぼーたる」

現在の駅舎は、1990年(平成2年)大阪・鶴見緑地で開催された「国際花と緑の博覧会」で設置された「SL義経」の「風車の駅、山の駅」のうち、「風車の駅」を移築して作られました。
SL義経号も、若狭本郷駅に隣接の「情報交差点ぼーたる」に展示されており、家族連れなどが見学に訪れます。ぼーたるの中には、パノラマ鉄道模型が展示されており、1時間おきに小浜線125系や、ディーゼル急行など10台以上の鉄道模型が一同に走り出し、子どもたちに大人気。ほかにも、町の特産品販売や軽食、休憩スペースなどもあり、旅の合間に一息つく場所として最適です。



今年6月、うみんびお大坂に特産品の直売所やフードコートなどを備えた「道の駅うみんびお大坂」がオープン予定ですのでお楽しみに!!!



● さばトラななちゃん活動中!
小浜市公認キャラクターのさばトラななちゃん。大好きな鯖をポケットに、今日も小浜のまちから全国各地まで飛び回ってPR活動中です。イベントへの出演情報などは下記HPまで!
http://www.obamacci.or.jp/nanachann-p.html

③ 小浜駅

駅周辺おすすめスポット「小浜西組」

距離:徒歩5~15分
国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されている小浜西組は、“小京都”小浜の昔ながらの古い町並みが数多く残るまち歩きスポット。浅井三姉妹の次女・お初が建立し、お墓も残る「常高寺」(拝観料400円)や元茶屋町通りの「三丁町」、西組の典型的な町家構造がわかる「町並み保存資料館」(入館無料)など、数々の文化財が点在しています。ほかにも、町家を利用したカフェやパン屋さんなど歩いて楽しいスポットがいっぱいです。☎若狭おぼま観光案内所 / ☎0770-52-2082



JR 敦賀駅 和田 豊和 駅長

小浜線沿線は美味しい「食」に加え、豊かな「自然」と「歴史」や「文化」に触れ合えるところです。今年、電化10周年を迎え、駅係員一同これまで以上に「おもてなしの心」で対応させていただきます。小浜線の更なるご利用をお願いいたします。

⑤ 美浜駅

駅周辺おすすめスポット「久々子湖」

距離:自転車約10分(※駅にレンタルサイクル有)
久々子湖は、平成17年にラムサール条約に登録された三方五湖の一つです。湖にはハセヤワカサギのほかにシジミも生息しており、昔ながらのシジミ漁を体験することができます。体験後には、栄養たっぷりのおいしい「しじみ汁」を味わうこともできますよ。
また、湖畔にはサイクルロードが整備されており、自然豊かな景観を自転車で楽しむこともできます。
※シジミ漁体験は事前予約が必要です。詳細はお問い合わせください。
☎ラ・しじみ / ☎0770-32-2283

● へしこちゃんに会える!!
美浜駅に隣接する観光センターには、美浜町観光PRキャラクター「へしこちゃん」の着ぐるみが飾ってあります。また、毎月第2土曜日には、地元の音楽愛好家たちが集う「ホームタウンライブ」が開催されています。「へしこちゃんの部屋」もチェックしてね!
http://www.wakasamihama.jp/guru/h_room.html



理学療法士による「なぎなた」を使った運動
(松原からだ元気アップ教室 1月10日)

松原からだ元気アップ教室

開催期間 平成24年6月～平成25年3月

今年度で3年目の活動となる「松原からだ元気アップ教室」。参加者同士和気あいあいとした雰囲気、皆さん楽しく笑顔で教室に参加されています。

現在この教室の登録者は25人。理学療法士による介護予防運動を中心に、松原公民館で活動を行っています。

この『からだ元気アップ教室』は、1地区につき3年経過を目途に自主グループになることを目指しており、松原も25年度の自主グループ化に向けて話し合いをしています。



松原からだ元気アップ教室参加者
河瀬 礼子さん (76歳)

体を動かすのが好きで、3年前に教室の募集を知り参加しました。教室に参加してみても一番楽しいことは、仲間との交流です。教室で習ったことを家でしてみたり、家でしていることを教室の仲間と話し合ったりしていると元気がでます。

介護保険課では、今後も介護予防の教室等を行います。ぜひご参加ください

介護予防教室参加者の声

1年前に友人に誘われたのがきっかけで教室に参加しました。教室でしているストレッチを、家でも毎日しています。今では、1年前にできなかった1分間の片足立ちができるようになるなど効果がでて非常に嬉しいです。教室の雰囲気も良く、他の参加者と笑い合っています。



中郷からだ元気アップ教室参加者
寺川 悦子さん (65歳)

問合せ先 介護保険課 ☎ 22 - 8181



タオルを使い和気あいあいと運動を行う参加者
(中郷からだ元気アップ教室 1月15日)

中郷からだ元気アップ教室

開催期間：平成24年4月～平成25年1月

今年度で2年目となった「中郷からだ元気アップ教室」は、中郷公民館で健康運動指導士の指導を中心に活動しています。

介護予防教室
からだ元気
アップ教室
(月に1回～2回の活動)

対象者 65歳以上の方
(要介護認定者を除く)

内容

- ▼健康運動指導士または理学療法士による介護予防運動
- ▼歯科衛生士による口腔ケア指導
- ▼栄養士による栄養指導
- ▼保健師による介護予防講話など



10年後の元気のために 今からはじめる介護予防

「自分はまだ関係ない」「ひとりでは続かない」と思う人も多々います。そこで介護保険課では、運動機能などを維持し自分らしい生活ができるよう介護予防教室を行っています。今回は、介護予防教室の「からだ元気アップ教室」について紹介します。

しかし、介護予防といわれても「何をしたら良いかわからない」「自分はまだ関係ない」「ひとりでは続かない」と思う人も多々います。そこで介護保険課では、運動機能などを維持し自分らしい生活ができるよう介護予防教室を行っています。今回は、介護予防教室の「からだ元気アップ教室」について紹介します。



介護予防教室 講師から一言



中郷からだ元気アップ教室講師
健康運動指導士
かせ村 美夏氏

できることを
見つけることが大切

年齢の経過により、次第に筋肉は衰えていきます。10年後も今と変わらず元気な生活を送るためには、筋力を維持することがとても重要です。しかし筋力の低下により、できることが制限され体を動かすことから遠ざかってしまいがちになります。まずは、自分のペースでできることを見つけていくことが大切です。できないと思わず、気軽に簡単にできる運動から一緒に始めましょう！まずは挑戦してみてください。できなかった動きもだんだんできるようになり運動を楽しみながら継続していくことができます。

講師
かせ村先生 RCNつるがチャンネル(121ch)で放送中
第2弾！ 10分で生き生き～介護予防エクササイズ～
年々衰えてくるからだの筋力アップにつながる簡単な体操を行っています。
放送期間 平成25年3月まで
放送時間はチャンネルガイドをご覧ください。



～認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して～

初

徘徊模擬訓練を実施しました

平成24年11月29日、認知症高齢者が行方不明になったという想定で、徘徊等SOSネットワークシステムを用いた情報連携訓練と徘徊者役への声かけ体験を行いました。敦賀警察署から連絡を受けた市が協力機関にメール配信し、それを受けた協力機関は業務の中で目配りや声かけし、目撃情報を敦賀警察署へ連絡するなど、発見保護に至るまでの連携のあり方を確認しました。



▲情報連携訓練
(協力機関がメールを受信)

声かけ体験では、協力機関や事前に認知症サポーター養成講座を受講した方が、徘徊者役に声をかけ、やりとりし、実際にどう声をかけるとよいかを考え学ぶ機会となりました。

今回の訓練で明らかとなった課題等を検討し、実効性のあるネットワークの構築に努め、これからは安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいきます。皆様のご理解とご協力をお願いします。



▲声かけ体験（民生委員が徘徊者役を発見し、声かけをしている）

認知症の方を支える

認知症サポーターになりませんか！

地域包括支援センター職員等が講師となり、認知症の理解や対応の仕方について学ぶ『認知症サポーター養成講座』を開催しています。講座を受講された方には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」をお渡しします。講座を希望される団体等は、介護保険課までお問い合わせください。



Point!

徘徊者を見つけた時の声かけのポイント

認知症の方は強い不安があり、急に近づいて大きな声で話しかけられたり、行動を止められたりすると大変驚いてしまいます。優しい表情と言葉で「こんにちは」とあいさつしたり、「お出かけですか」「何かお手伝いしましょうか」など、いつもと変わらない会話から始めてみましょう。



認知症ほっとけんまち敦賀

徘徊等SOSネットワークシステムに登録しませんか！

認知症になると、記憶力や判断力が低下してくるだけでなく、場所や時間の見当がつかなくなり、自宅に戻れなくなる「徘徊」をすることがあります。徘徊は、長時間歩き続け、脱水などを起こして命に関わる場合もあります。

市では、認知症高齢者や障がい者（児）の方を事前に登録し、所在が分からなくなった時には地域で連携して、早期発見保護に努める情報連携システム『徘徊等SOSネットワークシステム』を構築し、平成24年7月から運用しています。認知症高齢者等がいるご家庭は、事前登録をお勧めします。

徘徊等SOSネットワークシステムの仕組み

まずは事前登録

認知症高齢者や障がい者（児）で、徘徊の心配がある方や一度でも徘徊したことがある方の氏名、住所、身体的特徴、写真等の情報を事前に登録します。
※介護保険課または地域福祉課窓口で登録できます。



徘徊等発生時の対応イメージ

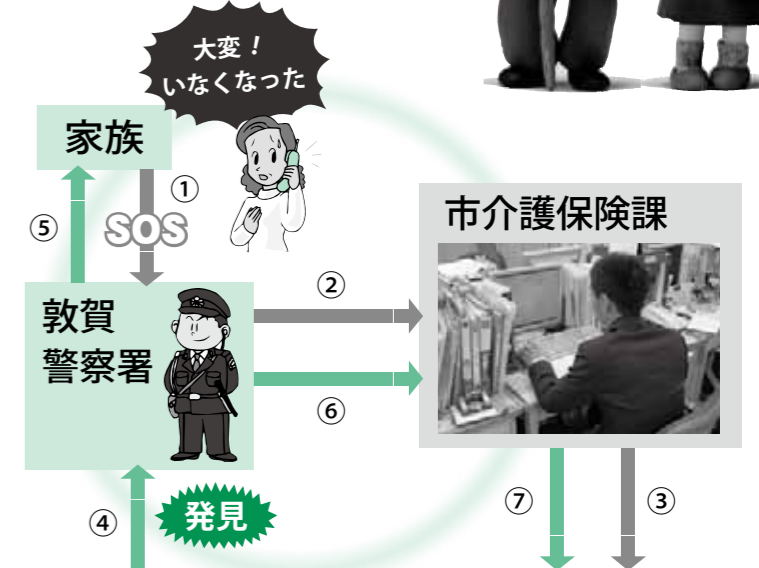
所在が分からなくなったら…

- ①ご家族から敦賀警察署に、捜索依頼と同時にメール配信を依頼
- ②警察から介護保険課に連絡
- ③介護保険課から協力機関にメール配信（行方不明情報）
- ④協力機関は、発見保護の協力。何らかの情報を得た場合は、警察に連絡

発見されたら…

- ⑤警察からご家族に連絡
- ⑥警察から介護保険課に連絡
- ⑦介護保険課から協力機関にメール配信（発見報告）

- 土日・祝日も対応しています。
- 事前登録がなくても、発生時に登録していただければメール配信可能です。



協力機関 日常業務のできる範囲で発見保護の協力をします

JR敦賀駅、バス・タクシー会社、郵便集配、コンビニ、介護サービス・障害福祉サービス事業所、社会福祉協議会、地域包括支援センター、二州健康福祉センター、病院・診療所、公民館、区長・民生委員 など

協力機関を募集しています

徘徊等SOSネットワークの趣旨を理解し、認知症高齢者等が行方不明になった時に、日常業務の中で発見保護に協力していただける事業所や団体を募集しています（メールアドレス必須）。詳細は介護保険課にお問い合わせください。

『うつ』のサイン こんな症状は ありませんか？

身体面

不眠、食欲不振、体重減少、頭痛、耳鳴り、めまい、吐き気、腹痛 など

感情面

気分が沈む、涙もろくなる、自分を責める、死にたくなる など

意欲面

やる気がでない、集中力・行動力・決断力の低下、記憶力の低下、興味・関心がなくなる など



うつ病は命の危険信号
自殺者の9割は、なんらかの心の病を有していたとの報告があり、その中で最も多いのがうつ病です。
うつ病とは、さまざまな出来事や体験で感じる強いストレス、過度の疲労、その人の性格や考えなどが相互に影響し合い、脳内にトラブルが生じて心のエネルギーが低下してしまう病気です。「怠けている」「甘えている」などと誤解されがちですが、脳のトラブルによる病気で、あることを理解する必要があります。
うつ病に早期に気づき、適切に対応することは、自殺を防ぐ重要な対策の一つといえます。

自殺者の傾向 (全国・平成23年)

- ▶男女別では、約7割が男性
- ▶年代別では、50歳代、60歳代が多く、近年では30歳代、40歳代の若い世代も増加傾向
- ▶原因・動機で多いのは、健康問題、経済・生活問題、家庭問題

我が国の自殺者数は平成10年以降、3万人を超える状況が続いています。(下図1) 近年は徐々に減少傾向となっており、平成24年の自殺者数は27,766人(速報値)と15年ぶりに3万人を下回りました。しかし、いまだ毎日、約80人の方が自ら命を絶っている現状です。平成23年の内閣府の統計によると、県では154人、市では11人の方が自殺により亡くなっています。

**1日約80人の方が
自ら命を絶っています**

3月は自殺対策強化月間です
気づいていていますか？
うつ病を防いで自殺予防

心のサイン

自殺の背景にはさまざまな要因があり、連鎖する

自殺の背景にはさまざまな要因が潜んでいますが、複数の問題が重なって、自殺に至る事例が多いことが分かっています。
自殺で亡くなるときに1人が抱えていた要因の数は、平均4つとの調査結果(「自殺実態白書2008」より)があります。

また、同調査より自殺の10大要因として次の項目があげられています。

- ①うつ病
- ②家族の不和
- ③負債
- ④身体疾患
- ⑤生活苦
- ⑥職場の人間関係
- ⑦職場環境の変化
- ⑧失業
- ⑨事業不振
- ⑩過労

この中でも、最も大きな要因はうつ病です。さまざまな要因が連鎖し、重なり、最終的にうつ病を引き起こし、自殺につながる危険性が高いことが分かっています。



Check!

「うつ」の自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 訳もなく疲れたように感じる

2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いている場合、「うつ」の可能性を考え、相談窓口や医療機関に相談しましょう。

**心のサインに気づき
早めに相談することが大切です**

日々の生活を送る中で、心が疲れているサインに早めに気づくことが大切です。また、日頃からストレスを大きくさせたり、ためないようにし、小さな段階で上手に解消していきましょう。

心身の不調が長引く場合は、ひとりで悩まずに、相談窓口や医療機関(精神科、心療内科やかかりつけ医)に早めに相談しましょう。



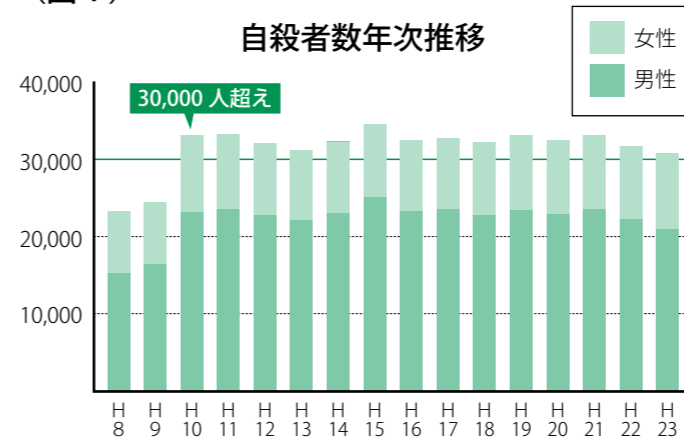
周りの人たちが できること

身近な人の様子が「いつもと違うな」という変化に早めに気づくことが重要です。まずは「どこか具合が悪い?」「眠れている?」「何か悩んでいる?」といった「声かけ」をし、専門機関への相談を勧めましょう。
自殺を防ぐには、社会全体でお互いを支え合う仕組みづくりが大切です。私たち一人ひとりがお互いに支え合っていくことにより、地域全体の自殺予防につながります。身近な人の心のサインに気づき、かけがえのない大切な心と命を守りましょう。



(図1)

自殺者数年次推移



資料：警察庁「自殺の概要資料」より

ひとりで悩まず早めのご相談を

「こころの相談」受付窓口

●健康管理センター (☎ 25-5311)

臨床心理士による相談
(こころの相談日)

とき 3月7日(木)、10日(日)、22日(金)
9時30分~16時30分

※完全予約制ですので、事前にお申込みください。

●二州健康福祉センター (☎ 22-3747)

精神科医、保健師による相談

●県精神保健福祉センター (☎ 0776-26-4400)

来所相談、電話相談

3月は休日
相談日もあ
ります!



町内を練り歩く夷子神と大黒神



大綱のわらはは無病息災のお守りになります



大綱を引く市民ら

「引っ張れ！」冬の大勝負！
1月20日 敦賀西町の綱引き

敦賀西町の綱引きが相生町の旧西町通りで行われました。この綱引きは国の重要無形民俗文化財に指定されており、長さ約50メートル、太さ25センチほどの綱を夷子方と大黒方に分かれて引き合います。夷子神と大黒神が見守る中、合図と共に大綱が放たれると集まった多くの市民は一斉に駆け寄り、綱引きが始まりました。両者一歩も譲らない激しい引き合いの後、今年は2年ぶりに夷子方が勝利し、豊漁と占われました。

会場の様子



新成人企画による抽選会



謝辞を述べる橋本さん



あなたが写っていたらご連絡ください。
写真を差し上げます。(秘書広報課 ☎22-8112)

新成人の門出を祝う
1月13日 成人式

プラザ萬象で「成人式」が行われ、551人が新たな門出を祝いました。会場には、初々しいスーツ姿や艶やかな振袖姿の新成人で賑わい、久しぶりに会う友人との交流や写真撮影などを楽しんでいました。式典では、河瀬市長が「成人としての責任と義務を忘れず、仕事に勉強に恋に頑張ってください」と祝辞を述べると、新成人代表の橋本末世さんが「成人となった自覚と誇りを持ち、それぞれの夢に向かい進んでいきます」と力強く謝辞で応えました。式典後には、新成人企画によるバンド演奏や抽選会などが行われました。

数珠を引っ張る坊ら



力を合わせて数珠を引く
2月1日 でんがらがん

江戸時代から続く伝統行事、「でんがらがん」が沓区の常福寺で行われました。大人の男衆、女衆、子どもたちの順に大きな数珠を回して無病息災を祈った後、その数珠を引き合いました。子どもたちが地元では「坊ら」と呼ばれることから、数珠引きで子どもたちが勝つと魚の「ボラ」がよくとれ、豊漁になると言い伝えられています。「坊らの大勝ち！」との声に笑顔で喜ぶ坊らが素直で健やかに成長してほしいとも、大人たちは願っているとのことでした。

講演を行う服部氏



敦賀の農業を守るため
1月26日 敦賀伝統野菜および獣害防止対策講演会

敦賀の伝統野菜の継承と有害獣による農作物被害の防止対策を目的に「敦賀伝統野菜および獣害防止対策講演会」が栗野公民館で行われ、農業関係者など63人が参加しました。「敦賀伝統野菜」の講演では地域農業支援員の村田英一郎氏が伝統野菜や野菜全般の栽培のコツなどを紹介。続いて、農作物野生鳥獣被害アドバイザーの服部義和氏が効果的な侵入防止柵の設置について「相手の生態を知ることが重要」とアドバイスを送りました。

若狭塗り箸づくりを体験する様子



混ぜた材料と氷を転がすとアイスクリーム

寒い冬も元気いっぱい！
1月20日 冬のふれあいフェスタ

少年自然の家で冬のふれあいフェスタが行われ、市内の小学校3～5年生の児童、32人が参加しました。今年は室内を中心にジュニアリーダーと一緒に遊んだり、若狭塗り箸づくりを楽しみました。参加者の高橋陽愛さんと大関菜々子さんは「手遊びでやった『ココ・コーラゲーム』がおもしろかった！」と話しながら、仲良く箸づくりに取り組んでいました。最後に、みんなで手づくりのアイスクリームを食べ、寒い冬の1日を楽しみました。

つるが鳶隊の演技



1年の防火を願い
1月14日 敦賀消防団出初式

敦賀消防団の出初式が市内で行われました。笙の川では、消防車による一斉放水が行われ、鮮やかな色水による水の橋が架かりました。悪天候のため分列行進は中止になりましたが、きらめきみなと館で、つるが鳶のはしご乗り演技と観閲式などが行われました。つるが鳶の演技では、つるが鳶オリジナルの技や新技などが披露され、多くの市民が乗り手の勇壮な姿に見とれていました。

▼料理教室後行われた試食会の様子



▼河村先生（手前）の指導を受けピロシキの皮に具材を詰める参加者



伝統野菜がロシア風料理に
1月25日 伝統野菜を使った料理教室

栗野公民館で「敦賀の食卓と農家をつなぐネットワーク」主催の「敦賀の伝統野菜を使ったロシア風料理教室」が行われました。市内の主婦らが参加し、「杉箸アカカンパのボルシチ」「ゆで豚の黒河マナドレッシングかけ」、つるが観光物産フェア2012の「敦賀ピロシキ・グランプリ」でグランプリを受賞した「古田菊かぶらのピロシキ」の3品に挑戦。参加者らは、講師の河村幸江氏から調理方法などを学び、美味しそうな料理を完成させました。料理教室後には試食会が行われ、塚本副市長や観光敦賀キャンペーン隊らが敦賀の伝統野菜を使ったロシア風料理に舌鼓を打ちました。

くらし



市営住宅入居者募集

●●募集戸数●●

団地名	一般	単身者用
清水	1	今回、単身者用の募集はありません
東洋	3	
開	1	
三島	1	
松栄	2	
三楽園	8	
桜ヶ丘	1	
合計	17	

入居資格

- 市内に住所があること
 - 現に同居し、または同居する親族があること
 - 世帯収入が一定基準以下であること
 - 申込者および同居しようとする親族が暴力団員ではないこと
 - その他の条件を満たすこと
- 申込み
- 2月18日(月)～25日(月)まで住宅政策課で申込用紙を配布します。
 - 平成24年分の収入がわかるもの(源泉徴収票など)を持参してください。
 - 平成24年1月から申込日までに勤務先を変更された方、または結婚予定などの事情のある方は必ず申し出てください。

住民票自動交付機が
廃止になります

- 平成25年1月2日以降に転入された方は、申込みをされるまでに前住所地での所得(課税)証明書を用意してください。
 - 書類準備に時間がかかる場合がありますので、早めにお問い合わせください。
 - 一部の住宅については随時募集も行っております。詳しくはお問い合わせください。
- 抽選日 3月中旬(予定)
入居開始日 3月下旬(予定)
問合せ先 住宅政策課
☎22・8140

これまで、住民基本台帳カードを利用して住民票を取得できる自動交付機のサービスを提供していましたが、機器の老朽化や利用率の低下などから、平成25年3月31日をもって廃止することといたしました。ご利用いただいていた皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほど、よろしくお願いたします。

問合せ先 市民課
☎22・8116

ニュースポーツ体験王国

～ニュースポーツを楽しもう～

親子や友達と気軽に楽しめるニュースポーツを体験してみませんか。ニュースポーツは「いつでも どこでも 誰とでも」できます。初めての方もそうでない方も一緒に楽しみましょう。

参加者
募集中
参加無料

3月3日(日) 9時～12時 総合運動公園体育館

予定種目
スティックリング、カローリング、ショートテニス、ネットネット、インディアカ、ソフトバレー、ディスゲッター、ファミリーバドミントン

対象 小学生以上の方ならどなたでも
※小学4年生以下の参加者は保護者の同伴が必要

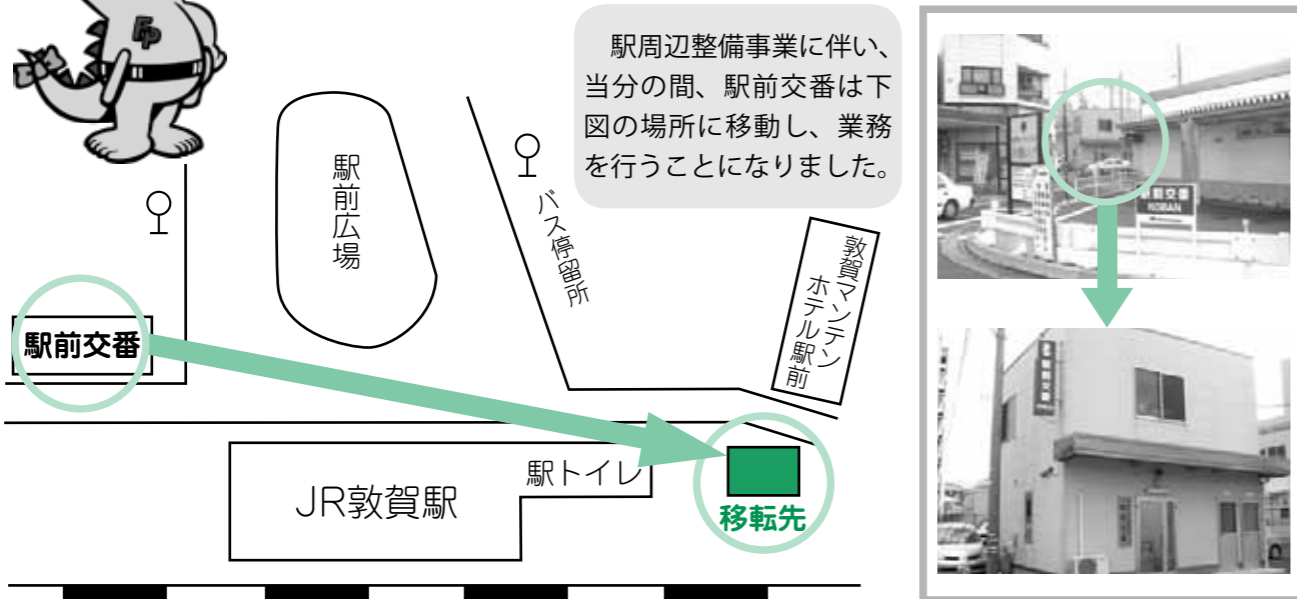
申込み 3月1日(金)までにスポーツ振興課備え付けの申込書で申込み。または、参加者の氏名・性別・年齢・電話番号を明記しFAX・電話で申込みください。
※当日参加も可能です。

持ち物 運動できる服装・上履き

問合せ・申込先
スポーツ推進委員協議会事務局
(スポーツ振興課内) ☎22-8155 FAX)23-6809



駅前交番が引っ越ししました



駅周辺整備事業に伴い、当分の間、駅前交番は下図の場所に移動し、業務を行うことになりました。

問合せ先 敦賀警察署 ☎25-0110

スポーツ教室

〔初心者のための〕

グラウンド・ゴルフ教室

グラウンド・ゴルフは誰でも気軽に楽しめて、ルールもプレーも単純で簡単ですが奥が深い種目です。回数を重ねることによりいつそうグラウンド・ゴルフが好きになること間違いなしです。

とき 3月9日～23日

毎週土曜日(全3回)

10時～11時30分

ところ 総合運動公園グラウンド・ゴルフ練習場

対象 18歳以上の初心者の方

30人(先着順)

参加料 300円(保険料・施設使用料を含む)

〔チャレンジ〕

ザ・カーリング教室

冬の人気スポーツを気軽に体験して楽しませませんか。

とき・対象

① 3月23日(土) 19時～21時

市内在住・在勤の18歳以上の方

② 3月24日(日)

8時30分～10時30分

大学生等就職説明会

とき 3月9日(土) 13時～17時

(受付 12時30分～)

ところ プラザ萬象

参加対象

平成26年3月 大学・短大・高専・専門学校卒業予定者、若年Uターン希望者、既卒の方など

参加企業

敦賀市・美浜町・若狭町の企業50社(予定)

問合せ先 ハローワーク敦賀

☎ 22・4220

第44回観梅茶会

水戸烈士ゆかりの地での茶会をお楽しみください。

とき 3月24日(日) 12時～16時

ところ 松原公民館

茶券 1席250円

※当日会場でお求めください。

茶席 表千家 映和会

裏千家 臥牛会

裏千家 和風会

問合せ先 敦賀市文化協会

☎ 21・2229



平成25年度講座の受講生を募集します。楽しく学びましょう!

各種講座トライしませんか

講座名	開催日	定員	年間回数	年間受講料	会場
韓国語	毎週水曜日 19:00～20:30	35人	40回	4,000円	生涯学習センター
ロシア語	毎週水曜日 18:00～19:30	20人	30回	3,000円	
中国語	毎週火曜日 19:00～20:30	35人	40回	4,000円	
英会話	毎週火曜日 10:00～11:30	40人	30回	3,000円	粟野公民館
	毎週水曜日 10:00～11:30	35人			生涯学習センター
	毎週金曜日 18:30～20:00				生涯学習センター
ペン字・筆ペン	毎週火曜日 13:30～15:00	35人	30回	3,000円	粟野公民館
	毎週水曜日 10:00～11:30	40人			
趣味の園芸 (盆栽、山野草の苔玉作り等)	毎月第2日曜日 13:30～15:30	20人	12回	1,200円	生涯学習センター (プラザ萬象多目的室)

※いずれの講座も初心者向けです。

対象：市内在住・在勤・在学の中学生以上の方
 受講料：表記のとおり ※教材費(実費)が必要
 申込み：右記①～⑥を記入し、往復はがきで生涯学習センターへお申し込みください。
 ※応募多数の場合は抽選とし、初めて申し込まれる方を優先とします。
 申込締切：3月5日(火)

問合せ先 生涯学習センター ☎25-8318

申込みはがきの書き方

郵便往復はがき

郵便番号 914-0047

生涯学習センター宛

敦賀市東洋町1-1

記入事項

①希望講座名
 ②受講場所
 ③氏名(ふりがな)
 ④住所
 ⑤年齢(○歳代)
 ⑥電話番号(携帯番号)

参加費 200円 (小学生以下無料)

問合せ先

中池見人と自然のふれあいの里 ☎ 20・1110

中池見フォーラム2013

「持続可能」な利用に向けた現場からの報告

とき 3月10日(日) 13時～16時

(受付 12時30分～)

ところ 中池見人と自然のふれあいの里

内容 あいの里

▼調査・研究・保全をしている研究者や市民からの報告

(メダカやトンボの多様性・外来種の駆除から収穫への取り組みについてなど)

▼外来種で作った野草茶の試飲コーナー

参加費 200円

問合せ・申込先

NPO法人中池見ねっと ☎ 090・8269・9801

福井大学原子力安全・防災セミナー

敦賀市や福井大学の原子力防災・危機管理の取り組みについて

参加費 200円

問合せ・申込先

NPO法人中池見ねっと ☎ 090・8269・9801

納税と納付

- 固定資産税 (第4期)
 - 都市計画税 (第4期)
 - 国民健康保険税 (第8期)
 - 介護保険料 (第8期)
 - 後期高齢者医療保険料 (第8期)
- 納期限 2/28(木)

て、防災計画、リスクコミュニケーション、耐震・耐津波、放射線計測・防護などをテーマにセミナーを開催します。

とき 3月21日(木) 13時30分～17時

ところ 福井大学附属国際原子力工学研究所

対象 市内在住、在勤、在学の方

問合せ・申込先 福井大学附属国際原子力工学研究所事務室 ☎ 25・0021

講座・教室

おしらせ

市立敦賀病院 市民公開講座

とき 2月24日(日)
13時30分～16時
ところ きらめきみなと館

▼第1部 脳卒中治療最前線 脳卒中救急患者

お断りゼロを目指して

市立敦賀病院脳神経外科
脳神経外科部長 新井 良和
▼第2部
家族で病気を予防しよう！
生活習慣病で

命をおとさないために

市立敦賀病院内科
医師 毛利 研祐
市立敦賀病院看護部
糖尿病看護認定看護師 加藤 久代

問合せ先
市立敦賀病院総務企画課
☎22・3611



異文化理解講座

【エジプト】
文化紹介や料理の試食などで、あなたの知らないエジプトを発掘しましょう。
とき 3月3日(日)
13時30分～15時30分
ところ 国際交流嶺南センター
定員 20人

【日本のお菓子 桜もちをつくらう！】

お近くの外国人の方に紹介してあげてください！
とき 3月9日(土) 14時～16時
ところ 西公民館
対象 市内在住の外国人
定員 15人
持ち物 エプロン

【韓国語による韓国文化紹介講座 知ってる？韓国いろいろ】

簡単な韓国語で、韓国について学んでみましょう。
とき 2月28日(木)、3月7日(木)、
3月14日(木)
18時30分～20時
※1日目の参加も可能
対象 韓国語の学習経験があり、韓国文化に興味のある方

ママ・パパぽけっと

(育児不安解消サポート事業)

とき 3月4日(月)
13時30分～15時
ところ 二州健康福祉センター
内容 心理の先生や精神科医、保健師などを交えてのフリートーク(個別相談も受けられます)
※事前の申込みが必要です。
問合せ・申込先
二州健康福祉センター
☎22・3747

小児整形外科相談

「よく転ぶので気になる」「O脚ではないか心配」など、お子さんの整形外科的な悩みに、専門医が個別で相談に応じます。(診断をする場ではありません)
とき 3月7日(木)
9時40分～14時
(1組あたり約20分)

ところ 健康管理センター
対象 市内の乳幼児と保護者
※事前の申込みが必要です。
問合せ・申込先
健康管理センター
☎25・5311

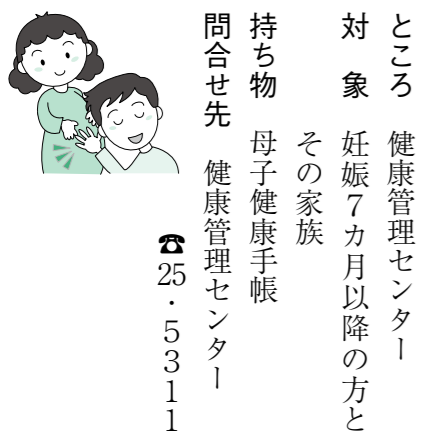
おしらせ

離乳食セミナー

とき 3月15日(金)
13時30分～15時30分
対象 4～6カ月児の親子
定員 30人(先着順)
申込期間 2月22日(金)～3月14日(木)
問合せ・申込先
健康管理センター
☎25・5311

ママ・パパセミナー (体験コース)

赤ちゃんを抱っこさせてもらい、先輩ママの話を聞いてみましょう。人形を使った沐浴実習や、妊婦ジャケットでパパの妊婦体験もできます。
とき 3月19日(火)
13時30分～15時
ところ 健康管理センター
対象 妊娠7カ月以降の方とその家族
持ち物 母子健康手帳
問合せ先 健康管理センター
☎25・5311



ところ 国際交流嶺南センター
定員 20人

各講座とも
参加費 500円
問合せ・申込先
国際交流嶺南センター
☎21・3455

【後期シリーズ】 第28期敦賀市民歴史講座

第3講「鳥浜貝塚からみる縄文文化・縄文社会」
とき 2月23日(土) 14時～16時
ところ 市立図書館
講師 敦賀短期大学教授
網谷 克彦 氏

【ハンドマッサージ】

3月7日(木) 13時30分～14時30分
広場のママたちと一緒に、心癒される時間を過ごしましょう！ほっとしますよ。

【ようこそ赤ちゃん
お兄ちゃんお姉ちゃん教室】
3月21日(木) 13時30分～14時30分
赤ちゃんを家族として迎えるために、助産師さんが子どもたちにお話をしていただきます。
ところ おやこきらりんひろば
問合せ・申込先
NPO法人子育てサポートセンターきらくらぶ
☎24・7517

子どもも

みんなで一緒に、知ろう。
語ろう・アレルギーのこと
食べ物・スキンケアなど、アレルギーに関する情報をみんなで共有しましょう。お気軽にお越しください。

子育て総合支援センター 粟野子育て支援センター

情報

日時 対象
申込み 持ち物
子育て総合支援センター
粟野子育て支援センター

子育て総合支援センター

ベビーすこやかセミナー
☎ 3月14日(木)・28日(木)
13時30分～15時30分
▶ベビーマッサージ
▶ママ同士の情報交換
▶育児や母乳に関する相談
対 平成24年12月、25年1月生まれの赤ちゃん和妈妈20組
申 前日まで電話または窓口で受付
持 母子健康手帳、バスタオル

すくすく健康相談

☎ 3月14日(木)・28日(木)
9時～11時30分
13時30分～15時30分
▶身長、体重の計測
▶育児や健康に関する相談
※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。



子育て総合支援センター 粟野子育て支援センター

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
☎ 毎週土曜日 午前中随時
10時45分～手遊び、ふれあい遊び
対 未就園児の親子

パパも一緒にひなまつり

昔からのいわれを知り、親子でふれあいながら桃の節句を楽しみましょう
☎ 3月2日(出) 10時～11時
対 未就園児の親子 各センター30組
申 2月18日(月)～28日(木)まで各センターの電話または窓口で受付

【問合せ・申込先】
子育て総合支援センター ☎22-0147
粟野子育て支援センター ☎25-5647

絵本読み聞かせ

☎ 子育て 3月15日(金)
粟野 3月22日(金)
0・1歳児の親子 10時30分～
2・3歳児の親子 11時～



健康・福祉

パソコンプチ講習

「ワード2010基礎講座」

とき 3月25日(月)

持ち物 ワード2010が入っているパソコン一式

9時30分～15時30分

「エクセル2010基礎講座」

とき 3月29日(金)

持ち物 エクセル2010が入っているパソコン一式

9時30分～15時30分

各講座ともに

ところ 男女共同参画センター

定員 各3～5人

※定員3人に満たない場合は開

催できないこともあります。

受講料 各5,000円

(テキスト代込み)

募集期間 3月4日(月)～8日(金)

10時～17時

問合せ・申込先

(特活)そほうセンターさん

☎090・5683・3163



難病講演会&交流会

「前向きな療養生活を送るための心理療法」

さまざまエクスサイズを一緒に体験しましょう!

とき 3月9日(土)

13時30分～16時

ところ あいあいプラザ

内容

▼講演会

「マインドフルネス

ストレス低減法」

嶺南病院 生活支援部長

岡本 利子 氏

▼交流会

対象 難病の患者・家族、関

心のある方

参加費 無料

問合せ先

二州健康福祉センター

☎22・3747

お口の歯ごたえ!

健康セミナー

「お口の健康力をアップしよう」

とき 3月7日(木)

13時30分～15時

ところ 健康管理センター

内容 講演

「歯周病の予防と治療」

吉光 歯科医院 院長

吉光 泰一 氏

対象 40歳以上の方

問合せ・申込先

健康管理センター

☎25・5311

いざというときの

情報収集に!

防災ラジオ

避難勧告が出され

ました。〇〇区

の方は△△へ避難

してください。

1世帯に1台、無償貸与

しています。避難勧告などの緊

急情報をいち早くキャッチす

るためにも、設置がまだの方

はぜひ危機管理対策課まで申

請をお願いします。

※印鑑をお持ちください。

問合せ先 危機管理対策課

☎22・8166

「障害者110番」地区相談会

障がいのある人の財産・金銭・

年金・人権問題などに対し、弁

護士・社会保険労務士や障害者

相談員による無料相談会を開催

します。

とき 3月16日(土) 13時～15時

ところ 西公民館

対象 身体・知的・精神に障

がいのある方や家族、

関係者

問合せ先

(社)福井県身体障害者福祉連合会

☎0776・27・1632

敦賀市交通災害家庭見舞金

市内に住民登録のある方が、

国内で発生した交通事故により

傷害を受けたとき、または死亡

したときに支給されます。

支給額

5万円

3万円

2万円

1万円

対象

世帯主またはその配偶者が死亡した場合

※義務教育終了前の扶養親族1人につき1万円加算

生計を一にする同居親族が死亡した場合

入院60日を含む実治療日数が180日以上の場合

入院30日を含む実治療日数が90日以上の場合

申請期間

事故発生の日から1年間

申込み

地域福祉課窓口または市ホームページにある申請書で申し込みください。

※事故証明や戸籍等の添付書類が必要となります。詳しくはお問い合わせください。

問合せ・申込先

地域福祉課

☎22・8118



加入受付開始

交通災害共済

●交通災害共済は、万一交通事故にあった場合にご加入の皆さんがお互いの助け合いによって見舞金を受け取る制度です。いざというときの備えに、皆さん加入しましょう!

加入手続き方法

区長さんを通じて各家庭に配布する申込書に掛金を添えて、下記の①～③のいずれかの方法でお申し込みください。(申込書が届かない場合は、生活安全課までお問い合わせください)

- ①県内の福井銀行に申込み(2月15日～10月末)
- ②区の取りまとめにより申込み
- ③市役所生活安全課に申込み

●加入資格 加入申込時に、敦賀市に住民登録をしてある人

●共済掛金 1人年額 500円

●共済期間

【3月31日までにお申込みの場合】

平成25年4月1日～平成26年3月31日

【4月1日以降にお申込みの場合】

受付日の翌日～平成26年3月31日

災害見舞金

最高で死亡(1等級)100万円から、最低で1週間以上の治療を要する傷害(8等級)2万円まで、それぞれの災害等級に合わせて金額が決まっています。

災害を受けた日から2年以内であれば、見舞金を請求することができます。

対象

国内で次の交通機関の運行に伴う接触、衝突、転落、その他の事故による人の死傷が対象です。

- 自動車、バイク、自転車
- 電車(路面電車を含む)、旅客船、旅客機など
- 身体障害者用の車いす(道路上で使用中の事故)

※家の中や外を歩いていて転んだ場合は、対象になりません。

問合せ先 生活安全課 ☎22-8115

ごみ減量情報

1人1日当たりごみ排出量	
減量目標(平成27年度まで)	1,020 g
平成24年12月の実績	1,094 g
減量目標との差	+74 g
※平成23年12月の実績	1,123 g



ごみ減量目標の達成に向け、皆様のご協力をお願いします。廃棄物対策課 ☎22-8185

募集!

市立敦賀病院 運営モニター募集

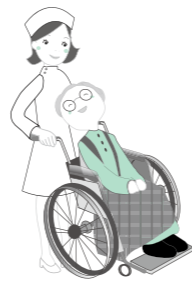
地域にお住まいの方のご意見を当院の医療・患者サービスに反映するため、モニターを募集します。

対象 敦賀市、美浜町、若狭町(旧三方町) 在住の20歳以上の方
で、病院運営に関心がある方
募集人数 5人

期間 委嘱の日から1年間
活動内容 運営モニター会議への出席

申込み 市立敦賀病院総務企画課へお問い合わせください。申込書をお送りします。

申込締切 2月28日(木)
問合せ・申込先
市立敦賀病院総務企画課
☎21・1105



敦賀市広報モニター募集

広報つるが、行政チャンネル(地上091ch)など、市の広報全般に意見や提案などをしていただける方を募集します。

対象 市内在住の18歳以上の方
募集人数 2人(応募多数の場合は抽選)
期間 2年間(平成25年4月1日～平成27年3月31日)

活動内容 ▼毎月の広報紙などに関するアンケートへの回答
▼紙面等についての感想や意見交換など

市民ギャラリー 3月 市役所1階 市民ホール

【書道】玄又会

いそもと こうせつ
磯本 香雪氏
掛軸 4幅

図書館 だより



3月の休館日

- ◆毎週月曜日
- ◆17日(第3日曜日)
- ◆21日(第3木曜日・資料整理日)

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

1月 予約ベスト(一般書)

順位	書名	著者名
1位	禁断の魔術	ひがしの 東野 圭吾
2位	聞く力	あがわ さわこ 阿川 佐和子
3位	ろくよん 64	よこやま ひでお 横山 秀夫

市立図書館 豆情報

読みたい本が県内のどこの図書館に所蔵されているか、当館のホームページから調べることができます。トップページにある“福井県内図書館総合目録(横断検索)”を開いて、お探しの本のタイトルや作者名を入力して検索してください。

問合せ先 市立図書館 ☎22-1868

新着図書案内

- わたしのブックストア
- 三種の神器
- 世界のクルーズ旅
- 知れば恐ろしい日本人の風習
- オリオン座はすでに消えている?
- かわいい隠れ家
- 昆布と日本人
- 人を育てる箱根駅伝の名言
- オツな日本語
- 心がわり
- 完全黙秘の女
- 大いなる眠り
- サメ大図鑑
- 消えた白ギツネを追え
- わたしのゆたんぼ

一般書 477冊
児童書 179冊
新着図書案内一覧表は図書館にあります。ホームページでもご覧になれます。

3月の行事案内

- 2日(土) 14:00～ アニメシアター
- 9日(土) 14:00～ おはなしポンポン
- 15日(金) 16:00～ ママのおひざ(ところ:粟野公民館)
- 16日(土) 14:00～ おはなしと かみしばいの会
- 23日(土) 14:00～ おはなしポケット
- 27日(水) 10:30～ おはなしわたげ

申込み

住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入し、直接またははがき、FAX、メール、電話で3月13日(水)までにお申し込みください。

問合せ・申込先 秘書広報課

〒914・8501

敦賀市中央町2丁目1-1

☎22・8112

FAX 22・8174

✉kouhou@fon21.ne.jp

平成25年度入学

敦賀いきいき生涯大学

・大学院 学生募集

【敦賀いきいき生涯大学】

入学資格 市内に住民票を有し、満65歳以上の方(昭和23年4月1日以前出生の方)

修業年限 2年

【敦賀いきいき生涯大学院】

入学資格

市内に住民票を有する敦賀いきいき生涯大学(旧敦賀市老人大学)卒業生

修業年限 1年

入学負担金 10,000円

【大学・大学院ともに】

募集人員 各100人

※応募多数の場合は年齢の高い方を優先します。

学習内容

講義・実習・学外研修・クラブ活動など

ところ あいあいプラザ

申込み

地域福祉課、各公民館に備え付けの入学願書に所要事項を記入の上、3月1日(金)までに地域福祉課へ提出

問合せ先 地域福祉課

☎22・8124

つるがきらめき友学舎 入学生募集

パソコンや健康トレーニング、研修旅行などを通じて、生きがい・仲間づくりをしませんか。

学習期間

4月～翌年3月の火曜日(隔週・約20回)

※入学式は4月中旬を予定

ところ 男女共同参画センター

定員 20人

入学金 3,000円

授業料 30,000円

(実費は別途必要)

※納入は一括または前・後期の分割納入もできます。

市内在住・在勤の満60歳以上の方

入学資格

パソコン講習(基礎から)・健康トレーニング・体験学習・研修旅行・卒業アルバム作り

学習内容

住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号を記入の上、郵送またはFAX、メールにて申込み(電話も可)

申込み

※様式は自由
※男女共同参画センター・市役所総合案内・各公民館に詳しい案内と応募用紙を備え付けてあるので、ご利用ください。

※応募多数の場合は抽選

申込締切 3月25日(月) 必着

問合せ・申込先

〒914・0811

敦賀市中央町2丁目19-32

つるがNPOネットワーク代表

(特活)そうほうセンターさん

☎090・5683・3163

FAX 22・7830

✉info@sun-sun.co.jp

市民文化センター2階 ホワイエ

3月

ギャラリー・ホワイエ

【日本画】

日本画成峰会

の作品を展示

敬吊塔 謹んでお悔やみ申し上げます。 12月21日～1月31日(敬称略)

吳竹2	白石すみゑ (74)	中央2	田中 末良 (81)
櫛川	東出 数衛 (97)	桜町	川野 かめ (79)
栄新町	山崎 慧 (72)	桜ヶ丘	橋本正太郎 (82)
鋳物師	米田 絹枝 (61)	中	関口 はな (89)
山泉	江村 政雄 (85)	木崎	松村満利子 (73)
井川	吉田さかゑ (103)	元町	村岡 茂 (81)
港町	荻原 邦藏 (99)	吳竹1	小森清治郎 (95)
沓見	増門 正枝 (91)	櫛川2	大塚 光子 (88)
新和2	坂下 俊子 (84)	野坂	伊庭 信雄 (58)
筋生野	上原 昌幸 (84)	金ヶ崎	荻谷 英子 (62)
三島1	高山 和枝 (85)	相生町	佐々木登美子 (86)
元町	木谷 成一 (83)	相生町	森 潤子 (47)
相生町	森 まり子 (81)	三島3	東 進 (78)
野坂	伊吹 正男 (89)	若葉1	宮崎 英剛 (6)
山泉	山下 太古 (96)	砂流	庄司 康子 (61)
三島1	矢部 三朗 (83)	市野々2	伊原しずえ (82)
公文名	上野山廣司 (87)	谷口	高畑 正己 (71)
筋生野	武内 小梅 (88)	吳竹1	松永 静枝 (84)
泉ヶ丘	林 光男 (58)	鋳物師	岡本 武雄 (88)
古田刈	竹中 毅 (88)	池河内	森下 昇 (81)
松栄町	濱野 正夫 (89)	松栄町	児玉栄美子 (81)
野神	三井 久子 (76)	御名	山下 早苗 (40)
中	小坂 郁朗 (86)	松島2	池田 リツ (95)
長沢	加藤 つた (94)	新松島	鴨下 千サ (84)
結城町	大和田久仁子 (86)	昭和2	小川 吉藏 (82)
筋生野	山本七子 (89)	本町2	中西 郷一 (83)
五幡	植本こはな (99)	結城町	小川 節子 (74)
新和1	榎原フキ子 (67)	本町1	塩田 義榮 (84)
萩野町	奥野 敏男 (86)	昭和2	角谷 むめ (97)
若葉2	田邊さよ子 (94)	足田	山本ふじゑ (83)
筋生野	柴田 幸夫 (64)	長沢	三上 忍 (70)
奥野	山本さくら (87)	刀根	谷口 歳子 (85)
坂下	成田 正雄 (89)	山泉	梁取 福司 (77)
泉ヶ丘	石池 靖子 (89)	昭和1	小杉 貞雄 (72)
杉津	辻 睦雄 (79)	吳竹1	山崎 久枝 (89)
山泉	中川 輝代 (84)	関	野崎 絹子 (67)
谷口	山本喜久乃 (78)	本町1	藤井 實次 (78)
筋生野	山本 敬三 (90)	藤ヶ丘	山本 良次 (62)
公文名	森本 玲央 (39)	木崎	河瀬喜代四 (84)
松島町	土山 榎彦 (75)	山泉	富田いさ子 (85)
曙町	高木 昭一 (85)	萩野町	中野あい子 (91)
川崎町	山口 正 (87)	砂流	辻 孝丞 (91)
木崎	橋詰 石男 (84)	結城町	小倉孝治郎 (79)
足田	森 昇 (81)		

受けて守ろう! あなたの健康

健診・がん検診のお知らせ

特定健診・後期高齢者健診・がん検診(胃がん検診、肺がん・結核検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診)を指定医療機関で実施しています。**実施期間の終了が迫っています**ので受診がまだの方は早めに受診しましょう。

【実施期間】
特定健診・後期高齢者健診：3月9日(土)まで
がん検診：2月28日(木)まで

※詳しくは、昨年5月下旬に送付している案内をご覧ください。

★大腸がん検診は、健康管理センターでも受診できます。

実施期間：2月28日(木)まで
 対象：40歳以上
 料金：500円(70歳以上の方および無料クーポン券対象の方は無料)
 ※健康管理センターで容器を配布します。

▶受診の際は**受診券**が必要です。指定医療機関では**健康保険証**も必要です。
 ▶無料クーポン券対象の方は**クーポン券**と**健康保険証**が必要です。

問合せ先 健康管理センター ☎25-5311

相談ごと

項目	月日	時間	場所
消費生活	3月7・21日(休)	13時30分～15時30分	アル・プラザ敦賀(白銀)
行政	3月13・27日(休)		
心配ごと	3月6・13・27日(休)	10時～14時	
人権	3月6日(休)		福祉総合センター「あいあいプラザ」(東洋町 ☎22-3133)
法律	3月6日(休)	10時～13時30分	
年金	3月27日(休)	13時30分～15時30分	
介護・保険	毎日(第1・3土曜日は休み)	8時30分～19時	
結婚問題	3月9日(土) 3月19日・26日(火)	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	※ 9時～16時	ハートフル・スクール(鋳物師町 ☎22-7072) ☎22-8151 ☎0120-96-8104(ハートフル・スクール)
いじめ110番	毎週月～金曜日	※ 9時～16時	
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(土曜日は午前中)	※ 8時30分～17時30分	☎21-1151、22-0147(子育て総合支援センター)
女性相談窓口	毎週月・火・水・木・土曜日	※ 8時30分～17時30分	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)	※ 8時30分～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。

市有地を一般競争入札により売却します

問合せ先 契約管理課 ☎22-8105

番号	所在地番	地目	地積(m ²)	用途地域	建ぺい率 容積率	予定価格
①	津内町2丁目2番47	宅地	285.77	近隣商業地域 準防火地域	80% 200%	非公表
②	津内町2丁目2番48	宅地	321.40	近隣商業地域 準防火地域	80% 200%	非公表

一般競争入札とは?
 予定価格(最低売却価格)以上で、1番高い価格を入札された方が購入いただける方法です。

●参加資格 個人または法人
 ※次にあてはまる方は入札に参加できません。
 ●契約締結能力を有しない方
 ●破産者で復権を得ていない方
 ●契約の履行に関して不正の行為をした方
 ●市税を滞納している方 等

●申込方法
 契約管理課で配布する入札参加申込書等をご提出ください。
 (電話、郵送、メールでの申込みは受け付けません)

●受付期間 2月28日(木)まで
 9:00～17:30(土・日・祝日除く)

●受付場所 市役所4階 契約管理課

●入札日 3月4日(月)
 ①14:00～ ②14:20～

●入札場所 市役所 別館 第4会議室
 ※その他条件等、詳しくは契約管理課または市ホームページでご確認ください。

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
 2月17日 加藤胃腸科医院(新松島 ☎25-6888)
 2月24日 いちはし整形外科(櫛林 ☎20-1825)
 3月3日 はぎはら整形外科(木崎 ☎20-0811)
 3月10日 せきクリニック(御名 ☎21-2000)
 3月17日 国立病院機構福井病院(桜ヶ丘 ☎25-1600)
 3月20日 和久野医院(和久野 ☎22-3080)
 3月24日 泉ヶ丘病院(泉ヶ丘 ☎22-7700)
 3月31日 いちはし整形外科(櫛林 ☎20-1825)

*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。

「健康一口メモ」放送中!
 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。

最低賃金・特定最低賃金が改定されました

福井県

最低賃金	平成24年10月6日から 690円
特定最低賃金(右の業種)	平成24年12月24日から 紡績業、化学繊維、織物、染色整理業 720円
	繊維機械、金属加工機械製造業 794円
	電気機械器具製造業(略称) 754円
	百貨店、総合スーパー 755円(新設)
	各種商品小売業 750円(改定なし)

※すべて時間額

問合せ先 福井労働局労働基準部賃金室 ☎0776-22-2691
 敦賀労働基準監督署 ☎22-0745



日	月	火	水	木	金	土
<p>休日急患診療</p> <p>詳しくは 24ページへ</p>	<p>健康</p> <p>★マークは 会場・問合せ 健康管理センター ☎25-5311</p> <p>☎マークは母子 健康手帳を持参</p>	<p>相談</p> <p>詳しくは 25ページへ</p> <p>行事</p> <p>詳しくは ()のページへ</p>			<p>1</p>	<p>2</p> <p>つるが環境フェア ～3日 (P2) パパも一緒にひなまつり (P19) 障がい者のためのスポーツ教室 (P20)</p>
<p>3</p> <p>ニューススポーツ体験 王国 (P14) 異文化理解講座 (P18)</p> <p>はぎはら整形外科 ☎20-0811</p>	<p>4</p> <p>ママ・パパぼけっと (P19)</p>	<p>5</p> <p>3歳児健診 ★☎ 受付 13:00～13:45 子育て基本講座 (P19)</p>	<p>6</p> <p>心配ごと相談 法律相談 人権相談</p> <p>1歳6か月児健診 ★☎ 受付 13:00～13:30</p>	<p>7 消費生活相談</p> <p>こころの相談日 (P11) 小児整形外科相談 (P19) お口の歯つらつ！健康セミナー (P20)</p>	<p>8</p>	<p>9</p> <p>結婚・婦人相談 大学生等就職説明会 (P17) 異文化理解講座 (P18) 難病講演会&交流会 (P20)</p>
<p>10</p> <p>こころの相談日 (P11) 中池見自然観察会、 中池見フォーラム 2013 (P16) せきクリニック ☎21-2000</p>	<p>11</p>	<p>12</p> <p>1歳6か月児健診 ★☎ 受付 13:00～13:30</p>	<p>13</p> <p>心配ごと相談 行政相談</p> <p>3歳児健診 ★☎ 受付 13:00～13:45</p>	<p>14</p> <p>異文化理解講座 (P18) ベビーすこやかセミナー (P19) すくすく健康相談 (P19)</p>	<p>15</p> <p>離乳食セミナー (P19) 絵本読み聞かせ (P19) ママのおひざ (P22)</p>	<p>16</p> <p>「障害者110番」地区 相談会 (P21) おはなしとかみしばいの会 (P22)</p>
<p>17</p> <p>心配ごと相談 法律相談</p> <p>国立病院機構福井病院 ☎25-1600</p>	<p>18</p>	<p>19</p> <p>結婚・婦人相談 ママパパセミナー (体験コース) (P19)</p>	<p>20 春分の日</p> <p>和久野医院 ☎22-3080</p>	<p>21 消費生活相談</p> <p>2歳の歯の健康セミナー ★☎ 10:30～12:00</p> <p>1歳の親子歯ッピーセミナー ★☎ 13:10～14:30</p>	<p>22</p> <p>7か月児すくすく相談 受付 9:30～10:00 ★☎ 13:15～13:45</p> <p>こころの相談日 (P11) 絵本読み聞かせ (P19)</p>	<p>23</p> <p>チャレンジ・ザ・カー リング教室 (P16) おはなしポケット (P22)</p>
<p>24</p> <p>泉ヶ丘病院 ☎22-7700</p> <p>31</p> <p>いちはし整形外科 ☎20-1825</p>	<p>25</p> <p>パソコンブチ講習 (P20)</p>	<p>26</p> <p>結婚・婦人相談</p>	<p>27</p> <p>心配ごと相談 行政相談 年金相談</p> <p>おはなしわたげ (P22)</p>	<p>28</p> <p>ベビーすこやかセミナー (P19) すくすく健康相談 (P19)</p>	<p>29</p> <p>パソコンブチ講習 (P20)</p>	<p>30</p>

上記カレンダーは1月31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 **ほくたちをつなぐ小浜線!**

今月号の表紙は、小浜線電化10周年を記念して、嶺南6市町キャラクターが小浜駅に大集合。ホームで小浜駅長さんと表紙を飾ってもらいました。P4の関連記事では、各キャラたちがそれぞれの駅のおすすめスポットなどを紹介しています。また、嶺南6市町の広報紙でも連携した表紙と記事を掲載していますので、ぜひそちらもご覧ください！

編集後記

▶表紙の撮影に、ツナガ君と一緒に小浜駅へ行ってきました。澄んだ青空で絶好の天候の中、嶺南のゆるキャラが集結。どのキャラクターも愛嬌があり、ほのぼのとした楽しい撮影になりました。▶今回嶺南の各広報担当者とともに小浜線の特集記事を作成し、今まであまり利用する機会が少なかった小浜線を身近に感じることができました。今度ゆっくり小浜線の旅に出かけたいと思います！（内）

▶新年を迎え、早1カ月が過ぎました。そういえば今年初めて撮った写真は、あるお店に飾られていた巨大鏡餅だったなと思い出しました。▶取材では西町の綱引きにお邪魔しました。昨年末から保存会の皆さんや市内の中学生が準備してきた大綱。当日はボランティアの皆さんが運営に協力し、市民の皆さんがその大綱を引き合いました。人々のあたたかいつながりを感じることができました。（奈）