

# 年末年始の業務案内

▶各施設で異なりますので、ご利用の前にご確認ください。

| 施設                         | 電話番号                                 | 26<br>(火)  | 27<br>(水)  | 28<br>(木)  | 29<br>(金)  | 30<br>(土)  | 31<br>(日) | 1/1<br>(月) | 2<br>(火)  | 3<br>(水) | 4<br>(木)   | 5<br>(金)   |
|----------------------------|--------------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|------------|
| 主な施設                       | 市役所<br>☎21-1111<br>(代表)<br>(休日は宿日直室) |  |            |            | 休          | 休          | 休         | 休          | 休         | 休        |            |            |
|                            | 敦賀斎苑<br>☎22-5257                     |  | 休<br>(友引)  |            |            |            |           | 休          | 休<br>(友引) |          |            |            |
|                            | 総合運動公園<br>☎23-6638                   |  |            |            | 休          | 休          | 休         | 休          | 休         | 休        |            |            |
|                            | 市立図書館<br>(粟野公民館図書コーナー含む)<br>☎22-1868 |  |            | 休          | 休          | 休          | 休         | 休          | 休         | 休        |            |            |
|                            | 市立博物館<br>☎25-7033                    |  |            |            | 休          | 休          | 休         | 休          | 休         | 休        |            |            |
|                            | みなとつるが山車会館<br>☎21-5570               |  |            |            | 休          | 休          | 休         | 休          | 休         | 休        |            |            |
|                            | 各公民館<br>(生涯学習センター)<br>☎25-8318       |  |            |            | 休          | 休          | 休         | 休          | 休         | 休        |            |            |
|                            | プラザ萬象<br>☎22-9711                    |  |            |            | 休          | 休          | 休         | 休          | 休         | 休        |            |            |
| 男女共同参画センター<br>☎23-5411     |                                      |  |            | 休          | 休          | 休          | 休         | 休          | 休         |          |            |            |
| 中池見人と自然のふれあいの里<br>☎20-1110 |                                      |  |            | 休          | 休          | 休          | 休         | 休          | 休         |          |            |            |
|                            |                                      | ※積雪などで臨時休園となる事があります。   |            |            |            |            |           |            |           |          |            |            |
| 子ども                        | 子育て総合支援センター<br>☎22-0147              |  |            |            | 休          | 休          | 休         | 休          | 休         | 休        |            |            |
|                            | 粟野子育て支援センター<br>☎25-5647              |  |            |            | 休          | 休          | 休         | 休          | 休         | 休        |            |            |
|                            | こどもの国<br>☎25-7879                    |  |            |            | 休          | 休          | 休         | 休          | 休         | 休        |            |            |
| 医療                         | 市立敦賀病院<br>☎22-3611                   |  |            |            | 休          | 休          | 休         | 休          | 休         | 休        |            |            |
|                            | 休日急患センター<br>(内科・小児科・歯科)<br>☎25-5311  | 休  | 休          | 休          | 休          | 休          |           |            |           |          | 休          | 休          |
| ごみ                         | 清掃センター<br>☎21-1153                   | ●ごみの収集(ごみステーション)   |            |            |            |            |           |            |           |          |            |            |
|                            |                                      |  |            |            |            |            | 休         | 休          | 休         | 休        |            |            |
| し尿                         | 衛生処理場<br>(クリーンピア)<br>☎25-1888        | ●ごみの持ち込み(清掃センター)<br>年末は大変混み合いますので、お早めにお持ち込みください。(P15「年末のごみの持ち込みはお早めに!」をご覧ください) |            |            |            |            |           |            |           |          |            |            |
|                            |                                      | 8:30~16:30   | 8:30~16:30 | 8:30~16:30 | 8:30~15:00 | 8:30~15:00 | 休         | 休          | 休         | 休        | 8:30~16:30 | 8:30~16:30 |
|                            |                                      | ●し尿のくみ取り(申込みは地区別許可業者へ)   |            |            |            |            |           |            |           |          |            |            |
|                            |                                      |  |            |            |            |            | 休         | 休          | 休         | 休        | 休          |            |
|                            |                                      | 敦賀環境整備(株) ☎22-0358<br>二州工業(有) ☎22-3918   |            |            |            |            |           |            |           |          |            |            |



生活に1つ加える健康習慣

# はぴはる通信



## 寒い冬をポカポカのからだで過ごそう!

体が冷えると内臓の動きが低下し、免疫力が弱って風邪を引いたり、インフルエンザにかかりやすくなります。今回は、冬本番のこの時期に、体を温めて代謝を上げるためのマメ知識をお伝えします!

### 運動のマメ知識 寒さで緊張する肩周辺をほぐして、血行促進!

冬は寒さから身を守ろうとする防衛反応から、体温を逃さないように体が丸くなりがちです。特に、首や肩周辺は、筋肉が緊張し、血液の循環が滞りやすくなります。その結果、体に老廃物が溜まりやすくなり、凝りやだるさ、頭痛や腰痛などにつながる場合があります。運動不足になりやすいこの時期、体を温めたり筋肉の緊張をほぐすストレッチを取り入れ、血行促進に努めましょう。ちょっとした時間にできる肩周辺をほぐす運動を紹介します。

#### STEP

#### 1 肩周辺のほぐし運動

- ①足を肩幅に開き、両肩に指先をのせる。
- ②肘で大きな円を描くように両腕をゆっくり10回まわす。
- ③逆回しも同様に10回まわす。  
※両腕を同時に回すのが苦手な方は片手ずつ回してください。



#### STEP

#### 2 肩甲骨の上下運動

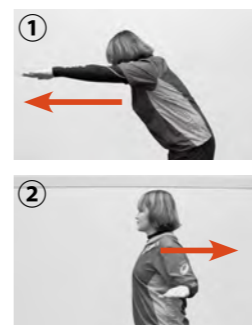
- ①両腕を頭上へゆっくり上げ、両手の平を内側に向ける。
- ②手のひらを外向きに返ししながら、肘を曲げてゆっくり下ろしていく。肩を下げ、お腹を締め、肘を背中を中心へ寄せる
- ③この動作を10回繰り返す。



#### STEP

#### 3 肩甲骨の前後運動

- ①両腕を胸の高さから前方へゆっくり伸ばす。肩甲骨を外側へ開けるようなイメージで伸ばす。
- ②肩を下げ、肩甲骨を寄せるイメージで肘を後ろに引く。
- ③この動作を10回繰り返す。



#### ②を後ろから見ると...



#### 運動のポイント

- ▶呼吸を止めずにゆっくり大きく、力まずに動かし、肩甲骨の動きを意識しながら行いましょう。
- ▶その日の体調に合わせて無理のないように行いましょう。

### 食のマメ知識

#### 栄養豊富な小豆<sup>あずき</sup>を食べて、からだを温めよう!

小豆は、血の巡りを良くして体を温める、むくみや便秘予防、疲労回復、2日酔いの予防など、多くの効果があります。ぜんざいや水ようかん以外に、普段のおかずに取り入れてみましょう。



#### 和えものとして...

ゆでた小豆を野菜の和え物などに加えることで、味や食感のアクセントになります。



#### スープの具材として...

スープの具に加えることでさらに体を温め、風邪予防に効果的です。



「けんしん」のお知らせ 平成29年度の健康診査、胃がん検診、肺がん検診の医療機関での受診は12月30日(土)までです。早めの受診をお願いします。詳しくは市ホームページにてご確認ください。

平成29年度

# 教育委員会表彰

11月13日(月)に、平成29年度の教育委員会表彰が行われました。永年にわたり、市の教育、体育の振興発展に尽力された4人の方が表彰されました。(敬称略)



ささき よえい  
前敦賀市教育委員会委員



しもの ひろよし  
前敦賀市教育委員会委員・教育長



さの かずや  
敦賀市スポーツ推進委員協議会長



おくだ やすこ  
栗野中学校養護教諭

問合せ先 教育総務課 ☎22・8150

## 教育功労賞

## 奨励賞

# 催し

## 博物館テーマ展記念講演会

とき 12月27日(水) 13時30分  
ところ 市立博物館  
講師 番組ディレクター 伊世 憲造 氏  
内容 NHK「ファミリーヒストリー」などの番組制作秘話  
対象 どなたでも(申込不要)  
定員 50人  
料金 300円(入館料)  
問合せ先 市立博物館 ☎25・7033

## 新春市民交流会

互いに新年を祝い、名刺交換などを行います。市民の方ほどなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。  
とき 1月4日(木) 11時  
ところ プラザ萬象  
問合せ先 総務課 ☎22・8101

## 中池見定例自然観察会 虫たちの冬のお宅訪問

冬越しをする虫たちの居場所を探して、そつと観察します。  
とき 1月14日(日) 10時～12時  
ところ 中池見人と自然のふれあいの里  
対象 どなたでも  
※小学生以下は保護者同伴  
参加費 200円(小学生以下無料)  
準備物 長靴・帽子・雨具など  
問合せ先 中池見人と自然のふれあいの里 ☎20・1110

## おちゃっとサロン

ベトナムの様々な地域出身の3人から、ベトナムのお話を聞いてみませんか。  
とき 1月21日(日) 13時30分～15時  
ところ 福井県国際交流嶺南センター  
ゲスト HOANG DUC QUANG、HOANG MANH CUONG、DINH VAN THAI  
(ベトナム南部、中部、北部出身)

入場無料

# 敦賀いきいき生涯大学公開講座

敦賀いきいき生涯大学の学生が、大学での活動やこの1年間で学んだことなどについて発表を行います。あわせて林家木久蔵さんの講演会を行います。講演会は笑いを交えた楽しい内容になっています。ご家族、ご友人など、お誘い合わせの上、ぜひお越しください！  
※講座受講には、申し込みが必要です。

とき 2月2日(金) 13時～15時20分  
(受付は12時30分～)

ところ あいあいプラザ  
内容 第1部 学習発表会  
第2部 林家木久蔵 講演会&落語  
講演テーマ「木久蔵流、笑うが一番」

対象 市内在住の方(年齢不問)  
定員 先着200人  
受講申込 電話または窓口にて長寿健康課までお申込みください。  
問合せ・申込先 長寿健康課 22-8124



▲林家木久蔵さん

## 内容

ベトナムの紹介(南部、中部、北部)、ベトナムの食べ物、飲み物の試飲  
対象 どなたでも(無料)  
定員 20人(要申込・先着順)  
問合せ・申込先 福井県国際交流嶺南センター ☎21・3455

## 市制施行80周年記念 第62回市民かるた大会

とき 1月28日(日)  
▼受付 9時～9時20分  
▼開会式 9時30分  
ところ プラザ萬象  
対象 市内に在住または通勤・通学している方(無料)  
競技方法 クラス別トーナメント戦(有段者の部・A級・B級に区分)  
申込方法 1月18日(木)までに、市内各公民館にある申込用紙でお申し込みください。(FAX可)  
問合せ・申込先 生涯学習課 ☎25・8318  
FAX 22・4576

# 募集!

## 敦賀いきいき生涯大学 第3回オープンスクール 受講生募集!



とき 1月19日(金) 13時～14時30分  
ところ あいあいプラザ  
内容 自宅でできる体操、冬場の体操(講師:健康運動指導士)  
対象 市内在住の方(年齢不問・無料)  
定員 先着25人  
申込方法 電話または窓口で受付  
問合せ・申込先 長寿健康課 ☎22・8124



# 募集!

## 青少年からのメッセージ・青少年へのメッセージ募集

応募資格  
市内在住または通勤、通学している小学生以上の方

応募作品  
「作文の部」「図画・ポスターの部」とともに1人1点で未発表のもの

### 【作文の部】

・家庭・学校・地域などで日頃考えていることや言いたいこと  
・自分の将来の夢や希望 など

### 【図画・ポスターの部】

・明るく楽しい家庭や学校生活  
・住みよい町づくり など

※各部門とも作品に応募票を貼付してください。応募票は各学校に配布します。

※一般の方は少年愛護センターにご連絡ください。

応募締切 1月16日(火)

問合せ・応募先  
青少年健全育成敦賀市民会議事務局(少年愛護センター内)  
☎23・0189

## 競争入札参加資格審査申請受付(中間受付)

平成30年度中に市が発注する建設工事、測量・建設コンサルタント等業務および物品購入などの競争入札参加資格審査申請の受付を行います。

とき

1月15日(月)～22日(月)  
9時～11時30分、13時～16時  
※土日を除く

市役所4階 401会議室

※期間・時間は厳守

※申請により、指名や契約などを約束するものではありません。

問合せ・申込先

契約管理課 ☎22・8105  
(受付期間中) ☎22・8098

## 平成30年度

### 奨学生を募集します

来春、高校・大学へ進学する方を対象に、奨学生を募集します。

対象 保護者が市内在住で、学資の支払いが困難な方

採用予定人数

▼短大生・大学生 10人程度  
▼高校・高等専門学校生 若干名

## 貸付額

### 【短大・大学】

・入学準備金 30万円  
・貸付月額 3万5千円・4万円・5万円から選択

### 【高校・高等専門学校】

・入学準備金 5万円  
・貸付月額 1万円  
・返還期間 10年以内

申込期間 1月5日(金)～26日(金)

問合せ・申込先

学校教育課 ☎22・8149

## スポーツ

### スキー教室

とき

【前期】 1月20日(土)  
【後期】 1月27日(土)  
(両日) 8時40分～15時20分

※交通手段は各自で確保

対象

市内在住・在勤・在学の小学生から60歳までの方

定員 各25人(先着順)

料金 500円(保険料含む)  
※リフト・レンタル代は別途必要

## 申込方法

12月17日(日)9時から総合運動公園体育館窓口にて受付

※高校生以下の申し込みには保護者の印鑑が必要

問合せ・申込先

スポーツ振興課 ☎22・8155

## スノーボード教室

とき 2月3日(土)

8時40分～15時20分

※交通手段は各自で確保

対象

市内在住・在勤・在学の小学4年生から60歳までの方

定員 15人(先着順)

料金 500円(保険料含む)  
※リフト・レンタル代は別途必要

申込方法

申込用紙に必要事項を記入の上、メールで提出(申込用紙は左記☎からダウンロード可)

申込期間 1月7日(日)～28日(日)

問合せ・申込先

敦賀市スキー連盟(国境スキー学校) ☎0740・28・1931

☐kunitzakai.skischool@gmail.com

☎http://www.kunitzakai.skischool.com/tsurugah.html

## 年末のごみの持ち込みはお早めに!

毎年、年末時の清掃センターは、ごみの持込者で大変混雑します。待ち時間などの解消や短縮のため、年末の片づけやごみの搬入は、早めに行いましょう。

ごみステーションに出せるごみはステーションへ

粗大ごみ以外のごみは、ごみステーションへ出すことができます。ステーションへ出すことで、清掃センターへの持ち込みを減らすことができます。

※収集日や分別方法などをごみカレンダーで確認してください。

※他の町内のステーションへは出さないでください。

### 【年末年始の回収】

年末回収 土曜日収集地区は12月30日(土)まで

年始回収 木曜日収集地区は1月4日(木)から

事前に分別して持ち込みましょう

車やトラックに積み込むときに事前に分別をしておく、スムーズにごみを降ろすことができ、持込時の滞在時間を短縮できます。

ホースやブルーシートなどは細かく切る

ホースやブルーシート、長い木材などはそのままの状態では持ち込みできません。あらかじめ所定の大きさに切ってお持ち込みください。

## ごみを清掃センターに持ち込む場合

休業日 第3日曜日、5月3日～5日、12月31日～1月3日  
月～金曜日 8時30分～16時30分  
土・日・祝日・振替休日 8時30分～12時  
12月29日・30日 8時30分～15時

【ごみ処理手数料(家庭ごみ)】  
埋立ごみ 50kgにつき 50円  
埋立以外のごみ 50kgにつき 100円  
ただし、1回350kg以上は上記料金が2倍となります。  
※おつりが必要ないよう、できるだけ小銭をご準備ください。  
※搬入車両は、3t積車までに制限しています。(ただし全長5.4mを超える車両やクレーンのついた車両は入場できません。)

◎ごみの分別方法や持ち込みの際の注意点は「ごみカレンダー」や「ごみ分別表」で確認してください。

問合せ先 清掃センター ☎21-1153

## くらし

### 農業者のみなさんへ

#### 収入保険が始まります

収入保険は品目の枠にとらわれず、自然災害による収量減少だけでなく、価格低下なども含めた収入減少を補てんする保険です。青色申告実績が1年分以上ある場合、平成31年1月から収入保険に加入できます。

これから青色申告に取り組む場合は、平成30年3月15日までに、税務署に申請してください。

問合せ先

福井県農業共済組合若狭支所 ☎0770・56・5300

## 国民健康保険診療所

### 休診のお知らせ

【休診する診療所】

▼正田診療所

▼正田診療所杉箸出張所

▼正田診療所葉原出張所

▼東浦診療所

【休診期間】

12月29日(金)～1月3日(水)

問合せ先 国保年金課

☎22・8119

## 固定資産税に関するお知らせ

### ●家屋を取り壊したとき

翌年度から固定資産税が課税されなくなります。担当者が現地調査を行いますのでご連絡をお願いします。

### ●償却資産の申告について

固定資産税は、土地・家屋のほかに、償却資産(機械、器具、備品など)が課税の対象となります。

償却資産の所有者は、毎年1月1日現在に所有している償却資産について、その年の1月中旬に税務課まで申告を行ってください。


問合せ先

税務課 ☎22・8108

忘年会シーズンですね! 料理は残さずおいしく食べましょう!

| ▶ごみ排出量情報◀    |         |
|--------------|---------|
| 1人1日当たりごみ排出量 |         |
| 平成29年度10月まで  | 1,079 g |
| 目標値          | 963 g   |
| 達成状況         | 116 g超過 |

問合せ先 環境廃棄物対策課 ☎22-8185







屋根雪下ろし費用の一部を助成します

家屋の積雪量が70cm以上になり、屋根雪下ろしが困難である世帯が事業所や近くの人などに雪下ろしを依頼した場合、その費用の一部を助成します。

対象

- ① 高齢者（65歳以上）のみの世帯
- ② 高齢者と18歳未満の子どものみで構成されている世帯
- ③ 障がい者（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）のみの世帯
- ④ 障がい者と18歳未満の子どものみで構成されている世帯
- ⑤ 障がい者と高齢者で構成されている世帯

※生活保護を受けている世帯は除きます。

11月の相談日

このころの相談に臨床心理士が応じます。

とき 1月5日(金)、19日(金)

9時30分～16時15分

健康センターはびふる

対象 市民の方（無料）

定員 各日5人

問合せ・申込先

健康推進課 ☎25・5311

つるが元気体操の会

「一緒に体操やってみよう！」

とき 1月15日(月)

11時～11時40分

ところ あいあいプラザ

内容 つるが元気体操（体操は座って行うこともできます。）

対象 どなたでも（無料・申込不要）

問合せ先

つるが元気体操の会

長寿健康課 ☎22・8181

敦賀市交通安全家庭見舞金

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、または死亡した場合

支給額

一世帯につき、1回7,000円を限度に支給（一冬期間2回まで）

申請期限 3月30日(金)まで

※今年度より、申請書への地区民生委員の証明は不要となりました。

問合せ・申請先

対象①② 長寿健康課

☎22・8124

対象③④⑤ 地域福祉課

☎22・8176

消火栓・防火水槽の除雪にご協力ください！

積雪により消火栓や防火水槽がふさがると、消防活動の大きな障害となります。より迅速な活動ができるよう、家の近くの消火栓や防火水槽などの除雪に、ご協力をお願いします。



敦賀美万消防組合HPに、消火栓位置情報を掲載しています。

問合せ先 敦賀美万消防組合

☎23・9991

http://fire19.ton21.ne.jp/

合、申請により本人またはその遺族に見舞金が支給されます。

対象 ▼世帯主またはその配偶者が死亡した場合

▼生計を一にする同居の親族が死亡した場合

▼入院30日を含む実治療日数90日以上の場合

申請期間 事故発生日から1年間

申請方法 地域福祉課窓口または市ホームページにある申請書にてお申し込みください。

※交通事故証明書や戸籍等の添付書類が必要になります。

問合せ・申請先

地域福祉課 ☎22・8118

納税と納付

- 固定資産税（第3期）
- 国民健康保険税（第6期）
- 後期高齢者医療保険料（第6期）
- 介護保険料（第6期）

納期限 12/25(月)

市内の放射線量について

今回の測定期間では、発電所からの放射性物質の放出による線量上昇は観測されず、環境安全上の問題となる影響は認められませんでした。

| 市内各地での空間線量率連続測定結果（平成29年4月～6月） |         |      |      | 線量率単位：nGy/h（1時間ごとの値） |           |         |      |      |          |
|-------------------------------|---------|------|------|----------------------|-----------|---------|------|------|----------|
| 観測地点                          | 月間平均線量率 |      |      | 3カ月間の最高値             | 観測地点      | 月間平均線量率 |      |      | 3カ月間の最高値 |
|                               | 4月      | 5月   | 6月   |                      |           | 4月      | 5月   | 6月   |          |
| 白木峠                           | 63.0    | 64.1 | 65.5 | 89.3                 | 水産試験場裏    | 76.3    | 78.4 | 80.9 | 100.7    |
| 白木（公民館東）                      | 67.2    | 67.9 | 68.7 | 93.1                 | 浦底（明神寮下）  | 57.5    | 58.5 | 59.2 | 75.9     |
| 松ヶ崎                           | 63.7    | 64.4 | 64.8 | 89.3                 | 浦底（剣神社西）  | 74.1    | 74.8 | 75.6 | 99.2     |
| もんじゅ（北東）                      | 64.3    | 65.5 | 68.1 | 89.7                 | 色ヶ浜       | 78.5    | 79.2 | 79.7 | 100.2    |
| もんじゅ（東南東）                     | 38.9    | 40.1 | 41.5 | 68.5                 | 縄間        | 74.0    | 73.1 | 73.8 | 97.1     |
| もんじゅ（南南東）                     | 53.3    | 54.1 | 55.7 | 77.3                 | 敦賀合同庁舎前   | 60.5    | 62.0 | 62.5 | 87.3     |
| もんじゅ（南西）                      | 46.0    | 47.1 | 48.6 | 72.6                 | 赤崎        | 49.2    | 49.4 | 49.9 | 73.3     |
| ふげん（北）                        | 62.5    | 63.5 | 65.2 | 90.5                 | 五幡        | 46.5    | 46.8 | 47.2 | 72.9     |
| ふげん（西）                        | 36.2    | 37.1 | 38.1 | 67.4                 | 阿曾        | 47.4    | 47.5 | 48.2 | 74.8     |
| 立石山頂                          | 72.2    | 73.8 | 75.6 | 98.3                 | 杉津        | 50.2    | 50.4 | 51.1 | 83.0     |
| 立石（八坂神社）                      | 58.1    | 59.4 | 60.2 | 75.3                 | 東郷（咸新小）   | 63.2    | 63.3 | 63.7 | 91.2     |
| 立石（集落入口）                      | 86.0    | 90.2 | 91.5 | 98.5                 | 栗野（黒河小）   | 66.7    | 64.0 | 66.4 | 93.2     |
| 猪ヶ池                           | 73.2    | 74.3 | 76.0 | 103.4                | 疋田（愛発公民館） | 75.6    | 76.7 | 76.9 | 102.5    |

出典：福井県環境放射能測定技術会議「原子力発電所周辺の環境放射能調査 平成29年度 第1四半期報告書」

市内の測定結果は、福井県原子力環境監視センターのホームページや市役所ロビーのモニターでリアルタイムに知ることができます。

放射線量の値について

自然環境（土中や大気中）には天然の放射性物質が含まれ、常に放射線を出しています。天然放射性物質の量は地域の地質によって異なるため、放射線量は観測地点により違いがあります。また、降雨などの気象条件によっても変動するため、福井県では概ね20～150nSv/hの範囲で変動するとしています。また、Gy（グレイ）は物質が放射線を受けて吸収したエネルギーを表す単位で、数値はおおよそSv（シーベルト）と同程度に換算することができます。（1nGy=0.00000001Gy）

敦賀消防団出初式

とき：1月8日（月・祝）10:00～12:00

- ◆ 一斉放水 10時00分～10時05分（松島町 笹の川堤防左岸）
- ◆ 分列行進 10時30分～10時40分（きらめきみなと館前市道）
- ◆ つるが鷹演技・観閲式等 10時45分～12時00分（きらめきみなと館）

※気象状況などにより行事の一部、または時間を変更する場合があります。



問合せ先 敦賀消防署 庶務課 ☎23-9991

国民健康保険に関するお知らせ

国民健康保険税は必要な医療を受けるための大切な財源です

国民健康保険の保険給付は、加入者の保険税と国等からの負担金等で賄われています。保険税は、保険給付の大切な財源となるため、病気やけがをしたときに誰もが安心して医療を受けられるように、必ず納期限内に納めましょう。

上手な受診で医療費節約

医療費が増加すれば、1人当たりが負担する保険税も高くなります。日常の健康管理や早めに適切な治療をすることで、医療費の節約につながります。

国民健康保険に加入・脱退をする場合は届出が必要です

就職や退職による職場の健康保険の加入・脱退や他の市町村からの転入・他の市町村への転出等の際は届出が必要です。必ず14日以内に届け出ましょう。

国民健康保険税の納付は便利な口座振替で

問合せ先 国保年金課 ☎22-8120

ママパパセミナー

保健師、栄養士による妊娠・出産・産後の生活などのお話。  
(妊娠中・産後に良い簡単に作れる食事の試食有り)  
とき 1月12日(金)  
13時30分～15時30分

健康センターはびふる  
対象 妊娠6か月以降の方とその家族  
持ち物 母子健康手帳  
定員 10組  
※1人での参加も大歓迎  
問合せ・申込先  
健康推進課 ☎25・5311

家庭学習セミナー

とき 1月14日(日)  
10時10分～11時10分  
※希望者にはその後質疑応答  
ところ 中郷公民館  
対象 6～15歳の親など(子ども同伴可)  
定員 8人(先着順・要申込)  
料金 500円  
持ち物 筆記用具  
申込締切 1月12日(金)

ママ・パパぽけっと

文科省認定家庭教育支援チーム  
非営利団体親教育プロセス☆  
☎090・7752・7249  
✉oya.process@gmail.com  
(育児不安解消サポート事業)  
臨床心理士やかかりつけ医師、保健師などを交えて、フリートーク。(個別相談有)  
とき 1月15日(月)  
13時30分～15時

二州健康福祉センター  
問合せ・申込先  
健康推進課 ☎25・5311

離乳食セミナー

とき 1月19日(金)  
13時30分～15時  
ところ 健康センターはびふる  
対象 4～5か月の親  
持ち物 母子健康手帳、バスタオル  
定員 30人  
問合せ・申込先  
健康推進課 ☎25・5311

**プレママさん、あつまれ！**  
**「お兄ちゃん・お姉ちゃん教室」**  
赤ちゃんを家族として迎えるために、助産師が子ども達とお話をします。  
とき 1月9日(火) 10時～11時  
ところ およこきらりんひろば  
問合せ・申込先  
NPO法人子育てサポートセンター  
さくらくらぶ  
およこきらりんひろば ☎24・7517

**ふたば「多胎児のサークル」**  
双子を持つ家族だから分かる情報を交換しています。妊娠中のママ大歓迎。  
とき 1月19日(金)  
10時～11時30分  
ところ およこきらりんひろば  
問合せ・申込先  
NPO法人子育てサポートセンター  
さくらくらぶ  
およこきらりんひろば ☎24・7517

子育て総合支援センター & 栗野子育て支援センター情報

募集定員のある行事については、市内在住の方が対象です。(定員になり次第締切) 持 持ち物

| イベント名                      | とき   | 内容   | 定員・対象                                     | 申込み            |
|----------------------------|--|--|---|----------------|
| 両支援センター<br>パパと遊ぼう          | 毎週土曜日<br>8:30～12:30                        | 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。<br>10時45分～手遊び、ふれあい遊び                                | 未就園児の親子                                   | 不要             |
| 子育て総合支援センター<br>すくすく健康相談    | 1/11(木)・25(木)<br>9:00～11:30<br>13:00～14:30 | ▶身長、体重の計測<br>▶健康や育児に関する相談<br>持 母子健康手帳(相談希望の場合)<br>11日午前: 栄養士・保健師相談<br>25日午前: 栄養士・保健師相談 | 未就園児の親子                                   | 不要             |
| 子育て総合支援センター<br>ベビーすこやかセミナー | 1/11(木)・25(木)<br>13:30～15:00               | ▶ベビーマッサージ<br>▶ママ同士の情報交換<br>▶母乳や赤ちゃんの相談<br>持 母子健康手帳、バスタオル                               | 平成29年9、10、11月生まれの赤ちゃん和妈妈15組<br>(妊婦さんの見学可) | 前日まで電話または窓口で受付 |
| おはなし玉手箱                    | 1/15(月)<br>10:00～11:00                     | 絵本の読み聞かせや、わらべ歌遊びで、親子の温かい時間を過ごします。  | ▶2、3歳児の親子 10時～<br>▶0、1歳児の親子 10時30分～       | 不要             |
| ほほえみひろば                    | 1/16(火)<br>10:00～11:00                     | 運動器具や手作りおもちゃなどで、楽しく身体・手指をつかって遊べるひろばです。   | 未就園児の親子                                   | 不要             |
| 栗野子育て支援センター<br>計測ぐんぐん      | 1/22(月)<br>9:00～11:30<br>13:00～14:30       | ▶身長、体重の計測<br>▶健康や育児に関する相談<br>持 母子健康手帳(相談希望の場合)<br>午前: 栄養士相談                            | 未就園児の親子                                   | 不要             |
| 絵本にこにこタイム                  | 1/26(金)<br>10:00～11:00                     | 絵本の読み聞かせや、わらべ歌遊びで、親子の温かい時間を過ごします。  | ▶2、3歳児の親子 10時～<br>▶0、1歳児の親子 10時30分～       | 不要             |

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

子育て情報

すこやか子育て相談教室 ▶電話での申し込みが必要です。  
▶参加費は無料です。持 持ち物

| とき                    | ところ    | 内容                                      | 定員・対象         |
|-----------------------|--------|---|---------------|
| 1/16(火)<br>9:30～11:00 | 敦賀北幼稚園 | ・身体を動かして遊ぼう<br>・参加保護者の育児相談<br>持 内スツク、水筒 | 3歳児の未就園児親子10組 |

【問合せ・申込先】 敦賀北幼稚園 ☎22-5875

国の教育ローンのご案内

国の教育ローン(日本政策金融公庫)は高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

- 融資金額 子ども1人につき350万円以内
- 金利 年1.81%  
※母子家庭の方などは年1.41%(H29.8.9現在)
- 返済期間 15年以内  
※母子家庭の方などは18年以内

問合せ先  
日本政策金融公庫 武生支店 ☎0778-23-1133

わたしの「プラス1」を紹介しします!

生活に気軽に取り組める健康習慣を1つ加える「プラス1」運動。毎月、皆さんの「プラス1」を紹介しています。

健康スマイルチャレンジャー  
成瀬さん・福谷さん・山口さん・笹山さん・浅野さん・米澤さん(左から)



継続した運動はなかなか難しいですが、何かをしながらできる「すき間運動」は効果的です。つま先立ちをしながら踵を下ろしたり上げたりする運動。最初はバランスを崩したり大変ですが、慣れてくるとお腹や下半身に効いてきて、お勧めです!

健康運動指導士からひとこと  
運動も楽しく続けることが一番です。まずハードルを低く、できることから始めてみるのが大切。「ながら運動」は生活の中に取り入れられる手軽な身近な運動です。歯磨き時やTVコマーシャル時など、意識的に行い、習慣化させてしまうことです。簡単なストレッチを生活のすき間に是非取り入れてみてください。

皆さんの「プラス1」を紹介しませんか?詳しくは、健康推進課(☎25-5311)までお気軽にお問い合わせください。