

# 市職員採用候補者試験〈前期〉

募集職種		採用予定人数
程度 大学卒業	一般事務 A	10人
	土木技師 A	1人
経験者 民間企業等	一般事務 社会人枠	若干名
	土木技師 社会人枠	若干名
病院事務（大学卒業程度）		若干名
保育士		15人

※身体障がい者の人も対象とします。（採用予定人数のうち若干名）

短大・高校卒業程度の一般事務・技師等の市職員採用候補者試験〈後期〉につきましては、7月上旬に募集要項を公表し、9月17日(日)に第1次試験を実施する予定です。

**第1次試験** 7月23日(日)  
【試験会場】 市立看護大学  
**第2次試験** 8月下旬予定  
**最終合格発表** 9月上旬予定  
**採用予定日** 平成30年4月1日以降を予定  
**受験手続**

総務課に用意してある申込書に必要事項を記入のうえ提出するか、インターネットからお申し込みください。なお、試験案内および試験申込書は、郵送による請求、市ホームページでも配布します。

**申込期限** 6月23日(金)まで

**任期付職員採用候補者試験**  
福井しあわせ元気国体および福井しあわせ元気大会の準備や競技運営業務などに従事する任期付職員を募集します。  
**任期** 平成29年8月1日～平成31年3月31日  
**採用予定人数** 4人  
**試験日** 7月7日(金)  
**申込期限** 6月23日(金)まで

**問合せ・申込先** 〒914-8501 敦賀市中央町2丁目1-1 敦賀市役所 総務課  
☎22-8102 <http://www.city.tsuruga.lg.jp/>



# 平成29年度 敦賀市職員募集

敦賀市は現在「世界をつなぐ港まち みんなで拓く交流拠点都市 敦賀」という将来都市像の下、よりよいまちづくりを目指して市政運営を行っています。  
観光や地域経済の発展に携わる業務や、市民の方々の暮らしをサポートする業務など、市役所の仕事は幅広く、活躍の場はたくさんあります。敦賀市では、ともにこれからの敦賀市を築いていく職員を募集します。

## 世界をつなぐ港まち敦賀で、私たちと一緒に働きませんか

<p><b>保育士</b> 黒河保育園 平成26年4月採用 上田 景子</p> <p>私は、子どもたちが毎日安心して過ごすことを目標に、一人ひとりの思いを受け止め保育を行っています。保育士は、子どもたちが成長する様子を日々感じる事ができ、やりがいのある仕事です。一緒に働くことを楽しみにしています。</p>	<p><b>事務</b> 議会事務局 平成23年4月採用 丸谷 祐二</p> <p>私の仕事は、議会事務局書記として議員の方々が円滑に議会活動を進められるようサポートすることです。業務を通して、敦賀市の市政全体を把握することができ、充実した日々を送っています。皆さんと共に働くことを楽しみにしています。</p>	<p><b>薬剤師</b> 市立敦賀病院薬剤部 平成24年4月採用 河本 恵里奈</p> <p>市立敦賀病院薬剤部は、「患者さんの立場に立った安全かつ安心な薬物療法の支援」を使命に、日々活動しています。薬物療法に貢献できるスキルを身につける薬剤師になるために、一緒にがんばりましょう。</p>
<p><b>看護師</b> 市立敦賀病院看護部 平成23年4月採用 佐上 彩可</p> <p>私は、消化器病棟で勤務しています。急性期から退院支援まで、患者さんに合わせた看護をチームで行っています。院内託児所があるため、子育て中である私は子どもを預け、安心して仕事をする事ができます。一緒に働く日を楽しみにしています。</p>	<p><b>技師</b> 道路河川課 平成25年4月採用 高橋 信紀</p> <p>私は、土木技師として道路工事に関する設計・積算・現場監督などの業務に携わっています。土木職は地域のインフラを支える重要な役割を担っており、自身で設計したものが目に見える形で残ることがこの仕事の魅力です。私たちと一緒に働きませんか。</p>	<p><b>事務</b> スポーツ振興課 平成27年4月採用 岡本 舞</p> <p>私は、敦賀市のスポーツ振興のために、スポーツに関するイベントや教室の企画運営を担当しています。自身のアイデアを活かして様々な事にチャレンジできる、非常にやりがいのある職場です。皆さんと一緒に働くことを楽しみにしています。</p>

敦賀市では、採用試験を前期・後期に分けて実施しています。前期試験は主に大学卒業程度の試験および保育士等の試験を、後期試験は短大・高校卒業程度の試験および医療職に係る試験を実施しています。

詳細は、広報つるがや敦賀市ホームページでご確認いただくか、総務課人事給与係までお問い合わせください。（前期試験については次ページに詳細が記載されていますので、ご確認ください。）

皆さんの力を敦賀市の未来のために活かしてみませんか。

**【前期試験】**  
● 受付期間 6月9日(金)～6月23日(金)  
● 第1次試験 7月23日(日)

**【後期試験】**  
● 受付期間 7月末～8月中旬(予定)  
● 第1次試験 9月17日(日)

市ホームページ <http://www.city.tsuruga.lg.jp/>

■ 問合せ先 総務課 人事給与係  
☎22-8102

## 催し

**中池見定例自然観察会**  
みて、さわって、かいて、植物にふれあう観察会

**とき** 7月9日(日) 10時～12時  
**ところ** 中池見人と自然のふれあいの里  
**講師** 中部大学 南 基泰 氏  
**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・飲み物  
**問合せ先** 中池見人と自然のふれあいの里  
☎20-1110

## ザリガニバスターズ 参加者募集!

中池見の豊かな自然を守るため、外来生物アメリカザリガニをタモ網を使って捕まえます。  
**とき** 7月16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  
**準備物** 長靴・帽子・タオル・軍手・飲み物・汚れても気にならない服装  
**問合せ先** 中池見人と自然のふれあいの里  
☎20-1110



## 敦賀市戦没者 戦災死没者追悼式

市民の皆様とともに追悼の意を捧げます。命の大切さと平和の尊さを次世代に語り継いでいくため、若い世代の方々の積極的な参加をお待ちしています。

また、追悼式の開始時にサイレンを鳴らしますので、黙とうをお願いします。

**とき** 7月9日(日) 10時30分～  
**ところ** プラザ萬象  
**問合せ先** 地域福祉課  
☎22-8118

お知らせ

# 催し

## 海の日、山の日もキッズパークつるがへ行こう！

キッズパークつるがが風船でいっぱいになります！来場者には風船のプレゼントもあります。とき

7月17日(月・祝)、8月11日(金・祝)  
10時～11時、14時～15時  
※風船が無くなり次第終了  
※キッズパークつるが料 金  
大人200円、子ども(小学生以下) 100円  
※4歳未満は無料

問合せ先 ふるさと創生課

☎ 22・8111

## 夏のナイトミュージアム 博物館特別延長開館

開館時間を20時まで延長し、建物見学会を行います。  
とき 7月29日(土) 19時～  
※開館時間は10時～20時  
ところ 市立博物館  
料 金 300円  
※高校生以下無料

問合せ先 市立博物館 ☎ 25・7033

## 教科書展示会

小・中学校で使用している教科書を展示します。とき

6月16日(金)～7月13日(木)  
市立図書館 開館時間帯  
ところ 市立図書館  
問合せ先 学校教育課  
☎ 22・8162

## 戦争の体験を語り合おう会

敦賀空襲などの戦争体験を、参加者に語り合ってもらおう会で、戦争関連の資料なども見学できます。(共催：気比史学会)  
とき 7月11日(火) 13時30分～  
ところ 市立博物館  
料 金 300円  
※高校生以下無料  
※体験をお話しいただく方は、無料で入館できます。  
問合せ先 市立博物館 ☎ 25・7033

## 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病院の医療・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(三方地域)に在住の20歳以上の方で、病院運営に関心がある方  
募集人数 10人  
任期 委嘱の日から1年間  
内容 運営モニター会議への出席  
申込方法 左記までお問合せください。  
申込書をお送りします。  
申込締切 6月30日(金)  
問合せ・申込先 市立敦賀病院総務企画課  
☎ 21・1105

## 剪定枝葉リサイクルたい肥 利用団体募集

剪定枝葉リサイクルたい肥を、花壇作りなどに活用し、緑化を推進してもらえらる団体(5人以上)を募集します。

### 申込方法

申込書に必要事項を記入の上、持参または郵送  
※申込書は、環境廃棄物対策課にて配布、または市HPにてダウンロード可能。  
申込期間 7月14日(金)まで  
配布物 自然発酵たい肥エコリよく(剪定枝葉を3年以上自然発酵し、堆肥化したもの)  
問合せ・申込先 環境廃棄物対策課  
☎ 22・8185

### ごみ排出量情報

1人1日当たりごみ排出量	
平成29年4月	1,044 g
目標値	963 g
達成状況	81 g超過

生ごみは水気を切って出しましょう！



問合せ先 環境廃棄物対策課  
☎ 22-8185

# 募集!

## 敦賀市かんきょうコンクール 作品募集!

環境配慮への意識啓発のため、環境に関する作品を募集します。

募集期間 6月19日(月)～9月8日(金)  
作品部門 ①ポスター ②かへ新聞  
応募資格 市内在住の方  
応募方法 (通勤・通学を含む) 作品に申込書を貼付し、郵送または持参してください。  
※1人につき1部門1点まで  
※応募作品の著作権は、市に帰属します。  
※詳細は市HPに掲載  
入賞作品 各部門ごとに、最優秀賞(副賞 3,000円相当品)・優秀賞(同 2,000円相当品)・入選(同 1,000円相当品)を選出し、後日表彰を行います。  
問合せ・申込先 環境廃棄物対策課  
☎ 22・8121

## HANDSIGN

### 手話パフォーマンス LIVE 2017

とき 7月1日(土) 17時～  
(開場は16時～)  
ところ きらめきみなと館  
入場料(全席自由)  
大人 2,500円  
当日券 大人500円追加  
高校生以下 1,000円  
チケット販売 ぽーとあい敦賀市文芸協会 田代時計修理工房 オーディオ渡辺  
問合せ先 ぽーとあい敦賀市文芸協会  
☎ 20・13111  
✉ portai@rm.rnc.ne.jp

## 納税と納付

●市県民税(第1期)  
納期限 6/30(金)



## 事前投句募集中

テーマ 「月」または「当季雑詠」  
未発表作品に限る  
募集期間 6月30日(金)まで  
投句料 2句1組 1,000円 (何組でも応募可)

## 9月17日(日)開催 全国俳句大会

### 全国俳句大会

とき 9月17日(日)  
ところ きらめきみなと館  
《吟行会》  
●受付 9時15分～10時  
●吟行 10時～12時  
●吟行地 氣比神宮・金前寺  
●当日投句料 2句1組 1,000円 (1人1組のみ)  
●定員 120人  
●記念講演 14時～15時  
●演題 「名前より俳句」  
●講師 (公社)俳人協会幹事・若狭主宰 遠藤若狭男氏  
《俳句大会》 15時10分～17時  
入賞発表・表彰・選評

【問合せ・応募先】  
「奥の細道」つるが芭蕉紀行  
全国俳句大会実行委員会事務局  
〒914-0801  
敦賀市松島町23番21号  
中者正機方  
☎ 23・1482

# 募集!

## 東浦みかんの農作業体験

敦賀の特産品「東浦みかん」の農作業体験のボランティアを募集します。

とき 7月15日(土)9時～14時  
※雨天時は、7月17日(月・祝)に順延予定

※収穫は11月下旬開催予定  
※東浦地区内の観光みかん園

場から送迎バスを運行  
内容 摘果、収穫

対象 中学生以上の方  
定員 30人(先着順・無料)

申込締切 6月30日(金)  
問合せ・申込先  
農林水産振興課

☎22・8130

## 松原児童館「おもちゃとおもちゃとりかえっこ」 おもちゃ大募集!

遊ばなくなったおもちゃをポイントに換えて、欲しいおもちゃと交換するリサイクルイベントを10月8日(日)の児童館まつりで行います。

# おしらせ

おもちゃの受付日時

▼7・8月 土日の10時～15時  
▼9月 火～日の10時～15時  
※月・祝日の翌日は休館

▼10月8日(日)当日  
10時～11時30分、13時30分～14時30分

※受付できないもの  
本、カード、ゲーム機や高価なもの、壊れている物や部品の足りない物、落書きで汚れている物や不衛生な物など

※その他、不相当と判断した物は受付できませんのでご了承ください。

問合せ先 松原児童館  
☎23・1521

## ふくい健康長寿祭2017 参加者募集

とき 9月16日(土)10時～16時  
※競技により時間は多少前後します。

参加資格 勝山市、大野市

市内在住の60歳以上の方(昭和33年4月1日以前に生まれの方)

## 募集競技

【一般の部】

競技種目	編成
バウンドテニス	男女混合ダブルス ※申込みは個人登録
マレットゴルフ	1チーム 4人 ※先着1チーム
スティックリング	1チーム 3～4人 ※先着3チーム

【世代間交流の部】

競技種目	編成
スティックリング	全員が市内在住で、18歳以下1人以上、60歳以上1人以上の4人

申込締切 7月3日(月)  
問合せ・申込先

敦賀市老人クラブ連合会

☎22・1951

## 子どもども

### ママ・パパぽけっと (育児不安解消サポート事業)

臨床心理士や精神科医師、保健師などを交えて、フリートーク。(個別相談有り)

とき 7月3日(月)  
13時30分～15時

ところ 二州健康福祉センター  
参加費 無料(要予約)  
問合せ・申込先  
二州健康福祉センター

☎22・3747

## 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 7月14日(金)

13時30分～15時30分

ところ 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



## 親子ツールペイント教室

色んな飾りつけをしたガラス瓶の小物入れを作ります。

とき 7月23日(日)

13時30分～15時30分

ところ 粟野公民館

講師 (公財)

日本手芸普及協会ペイント部門講師

おさかね 長船 初美 氏

対象 小学生以上の親子・

家族の2人1組

持ち物 雑巾、汚れても良いエプロン

定員 8組(先着順)

料金 1組1,600円

(1家族2セット作成)

申込締切 7月14日(金)

※定員になり次第締切

問合せ・申込先

ペインティングママ(長船)

おさかね

☎090・8094・3615



## 子育て総合支援センター&粟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
たなばたウィーク	7/5(水)～7(金) 11:00～11:30	親子で笹飾りを作ります。みんなで七夕にちなんだ歌やお話をします。	未就園児の親子 ※センターご利用の際にご参加ください	不要
パパと遊ぼう	毎週土曜日 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。10時45分～手遊び、ふれあい遊び	未就園児の親子	不要
おはなし玉手箱 絵本にこにこタイム	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。	子育て 7月10日(月)「おはなし玉手箱」 粟野 7月21日(金)「絵本にこにこタイム」	▶2,3歳児の親子 10時～ ▶0,1歳児の親子 10時30分～	不要
子育て基本講座"withママ"～夏のお茶～	7/4(火) 10:00～11:00	「手作りのお茶でおでかけ」その魅力をお伝えします。 講師 日本茶インストラクター 中道 尚子 氏 持 ステンレスポットまたは子ども用マグポトル	未就園児の親子15組	6/27(水)～電話または窓口で受付
子育て基本講座"withママ"～敦賀病院出前講座 子どもの心肺蘇生法～	7/11(火) 10:00～11:00	いざという時に知っておきたい救急法(呼吸をしていない、喉にものが詰まったなど)を学びます。 講師 敦賀病院 救急看護認定看護師	未就園児の親子30組	7/4(水)～電話または窓口で受付
ベビーすこやかセミナー	7/13(木)・27(木) 13:30～15:00	▶ベビーマッサージ ▶ママ同士の情報交換 ▶母乳や赤ちゃんの相談 持 母子健康手帳、バスタオル	平成29年3,4,5月生まれの赤ちゃん和妈妈15組(妊婦さんの見学可)	前日まで電話または窓口で受付
すくすく健康相談	7/13(木)・27(木) 9:00～11:30 13:00～14:30	▶身長、体重の計測 ▶健康や育児に関する相談 持 母子健康手帳(相談希望の場合) 13(木)▶午前:保健師相談	未就園児の親子	不要
ほほえみひろば	7/18(火) 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
子育て基本講座"ママナビ"	7/13(木) 10:00～11:00	食育講座3 離乳食作りの基礎・7～8カ月頃の離乳食・ベビーフードとフリージング 講師 ふくいの食育リーダー 管理栄養士 柴田 俊子 氏	7～8カ月頃の親子または離乳食に興味のある方 20組	7/6(木)～電話または窓口で受付
子育て基本講座"ママナビ"～入園について～	7/20(木) 10:00～11:00	保育園の内容について児童家庭課の主任指導保育士がお話します。	未就園児の親子 20組	7/13(木)～電話または窓口で受付
計測くんぐん	7/24(月) 9:00～11:30 13:00～14:30	▶身長、体重の計測 ▶健康や育児に関する相談 持 母子健康手帳(相談希望の場合) 午前:保健師相談	未就園児の親子	不要



「産前・産後のヨガ」

助産師と妊娠・出産に使う筋肉を考えながら体を動かします。  
 とき 7月4日(火) 10時～11時  
 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 センターきらきらくらぶ  
 おやこきらりんひろば ☎24・7517

「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 7月21日(金) 10時～11時30分  
 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 センターきらきらくらぶ  
 おやこきらりんひろば ☎24・7517

健康・福祉



介護職員初任者研修 受講生募集

介護に関心があり勉強したいという方、就業に結びつく可能性の高い資格を取得してみませんか。(託児サービス有)  
 とき 8月27日～12月3日の土、日、祝日 9時～17時  
 ところ あいあいプラザ  
 ※実技は若狭医療福祉専門学校  
 対象 母子家庭の母・父子家庭の父・寡婦の方  
 定員 20人(応募者多数の場合は選考)  
 料 金 無料  
 ※テキスト代7,000円必要  
 申込締切 8月18日(金)  
 申込先 児童家庭課  
 ☎22・8125

問合せ先 福井県母子寡婦福祉連合会  
 ☎0776・21・0733

離乳食セミナー

とき 7月21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か月児の親子  
 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

児童手当現況届の提出をお忘れなく！

～今年度から郵送で手続きいただけます～  
 児童手当の支給を受けている方は、毎年『現況届』の提出が必要となります。現況届は、前年の所得および6月1日現在の状況を確認し、6月以降引き続き手当を受けられるかどうかを審査するためのものです。対象となる方には6月初旬に現況届を送付していますので、内容を確認の上、郵送または児童家庭課に持参してください。  
**【提出期限】** 6月30日(金)  
 現況届の提出がないと、6月以降の児童手当が支給できなくなりますので、ご注意ください。  
**【問合せ・申請先】** 児童家庭課 ☎22-8125

臨時福祉給付金(経済対策分)の申請を受け付けています

支給対象者 次の①～④のすべての要件に該当する方  
 ①平成28年1月1日現在で敦賀市に住民登録がある方  
 ②平成28年度分の市民税(均等割)が課税されていない方  
 ③平成28年度分の市民税(均等割)が課税されている方に扶養されていない方  
 ④生活保護を受給していない方  
 支給額 対象者1人につき15,000円  
 受付期間 9月11日(月)まで(当日消印有効)  
 ※土日・祝日を除く  
 受付時間 9時～17時  
 受付場所 市役所別館 第1会議室  
 ※申請窓口は、混み合いますので、郵送による申請にご協力をお願いいたします。  
 問合せ先 敦賀市臨時福祉給付金事業担当窓口  
 ☎22・5080

平成29年度から後期高齢者医療保険料の所得割および均等割の軽減が変更されました

1 所得割の軽減の変更について

**【対象者】** 賦課のもととなる所得が58万円以下(収入が年金のみの場合、年金収入211万円以下)の方  
**【変更点】** 軽減割合 → 5割から2割

2 均等割の軽減の変更について

	軽減割合	均等割年額	変更点
世帯の総所得(※)が33万円以下で世帯の被保険者全員が年金収入80万円以下(その他所得なし)の方	9割	4,300円	なし
世帯の総所得が33万円以下の方	8.5割	6,500円	なし
世帯の総所得が[33万円+27万円*×世帯の被保険者数]以下の方	5割	21,800円	*26.5万円→27万円に対象者枠が拡大
世帯の総所得が[33万円+49万円*×世帯の被保険者数]以下の方	2割	34,900円	*48万円→49万円に対象者枠が拡大

※被保険者と世帯主の年金収入、給与収入から必要な控除をした額、不動産所得、農業所得等を合計した金額

3 被用者保険の元被扶養者に係る均等割の軽減の変更について

**【対象者】** 75歳になる前日に、全国健保協会(協会けんぽ)、健保組合、共済組合などの被用者保険の被扶養者だった方(国保、国保組合は含まれません)  
**【変更点】** 軽減割合 → 9割から7割

※2の表で均等割の軽減割合が9割または8.5割に該当する方は、均等割の軽減割合は7割でなく、9割または8.5割となります。所得割はこれまでどおりかかりません。

後期高齢者医療保険の被保険者の方の平成29年度保険料額は、7月中旬ごろに郵便でお知らせします。

問合せ先 福井県後期高齢者医療広域連合 ☎0776-54-6330 国保年金課 ☎22-8120

子育て情報

幼稚園

オープン幼稚園

ところ	松陵幼稚園	敦賀北幼稚園
とき	7/25(火) 9:30～12:00 7/26(水)	7/31(月) 9:30～12:00
内容	・水を使った遊び、運動遊び ・制作、お絵描き ・手遊び、絵本、パネルシアター ・クッキングなど	
持ち物	水筒、上履き(親子とも)、タオル、着替え、帽子、水遊び用サンダルと服、エプロン、三角巾	
対象	市内在住の2,3歳児(H25.4～H27.3生まれ)の未就園児と保護者	
定員	各回40組	25組

★各幼稚園に電話での申込みが必要です。

**【問合せ・申込先】** 松陵幼稚園 ☎25-8240  
 敦賀北幼稚園 ☎22-5875

保育園

一日体験保育

保育園にしてみませんか?お子さんと遊んだり、園の様子を見ることが出来ます。

《公立保育園》

とき	ところ
7/5(水) 10:00～11:00	中郷保育園
7/11(火) 10:00～11:00	気比保育園
7/13(木) 10:00～11:00	櫛林保育園
7/18(火) 10:00～11:00	つるが保育園
7/25(火) 10:00～11:00	粟野保育園
7/27(木) 10:00～11:00	沓見保育園

《私立保育園》

とき	ところ
7/26(水) 10:00～11:00	つくしんぼ保育園
7/28(金) 10:00～11:00	中郷西保育園

▶対象は未就園児の親子に限ります。  
 ▶各園とも定員10組です。  
 ▶初めての方が優先となります。



育児教室

▶初めての方が優先となります。

とき	ところ	内容	定員
7/11(火) 10:00～11:00	松原保育園	看護師のお話「夏の感染症について」	10組

**【問合せ・申込先】** 子育て総合支援センター ☎22-0147

## 梅雨の体調不良に注意しましょう!



### 健康まめ知識 生活習慣の工夫で体調不良解消!

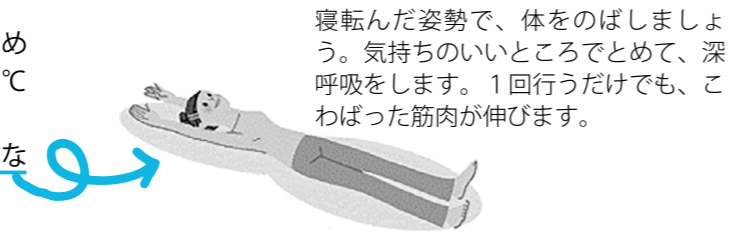
梅雨時期に合わせて生活習慣を切り替えて、体調不良を解消しましょう。

#### 上手な解消方法

- その1 冷たいものや、生ものとりすぎに注意し、体を冷やさないようにしましょう
- その2 リラックスして質の高い睡眠をとるために、就寝前に温かい蒸しタオル(40℃くらい)などで目を温めよう
- その3 むくみがちになるので、寝る前に簡単なストレッチをしよう

### 健康まめ知識 梅雨のだるさを解消!

気温差や気圧が低くなる傾向にあるため身体がすっきりしないと感ずります。そこで、朝起きたら、光を浴びて体内時計をリセットして、自律神経のバランスを整えましょう。



寝転んだ姿勢で、体をのばしましょう。気持ちのいいところでとめて、深呼吸をします。1回行うだけでも、こわばった筋肉が伸びます。

## Q. 「健康センターはぴふる」の保健師さんたちはどんなことをしているの?

- A. お子様から高齢者まで幅広い年齢の方々に、
- ・病気やケガを予防するため
  - ・安心して出産、育児をするため
  - ・困って悩んでいる時に元気を取り戻すため
- 「健康センターはぴふる」や「地域」の中で活動しています!



▲「健康センターはぴふる」の保健師、助産師、看護師

#### ～私たちのしごと内容～

- |                     |                 |               |               |                |
|---------------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|
| 健診・がん検診の<br>勧め、保健指導 | 生活習慣病予防<br>計画立案 | 健康調査と<br>分析   | 妊婦相談<br>出産相談  | 市民への健康<br>情報発信 |
| 感染症予防<br>の啓発        | 健康講座の<br>企画と実施  | 健康イベント<br>の開催 | 幼児の健診<br>育児相談 | 個別自宅訪問         |
| 悩み相談<br>アドバイス       |                 |               |               |                |

私たちは、市民の皆さんの安心できる一番近い存在として、これからも積極的に活動します。皆さん、気軽にお声かけください!

問合せ先 健康推進課 ☎25-5311

### 外出支援券の交付申請はお済みですか?

80歳以上の方に、外出支援券を交付しています。対象の方には事前に申請書を送付していますので、お早めの申請をお願いします。郵送での申請も可能です。

◎支給対象年齢が変わりました  
昨年度までの対象年齢は75歳以上でしたが、今年度から80歳以上に変更となりました。事業の継続のため、ご理解のほどよろしくお願いします。

問合せ・申請先 長寿健康課 ☎22-8124

### こころの相談日

こころの相談に臨床心理士が応じます。

とき 7月10日(月)・28日(金)

13時30分～16時15分

ところ 健康センターはぴふる

対象 市民の方(無料)

定員 各日5人(要予約)

問合せ・申込先

健康推進課 ☎25-5311

### 小児がんピアサポートカフェ

とき 7月9日(日)

13時30分～16時30分

ところ 栗野公民館(無料)

対象 小児がんのお子様のご家族(治療中を含む)とお子様を亡くされたご家族

問合せ先 公益財団法人

がんの子どもを守る会福井支部

☎0776-22-5132

二州健康福祉センター

☎22-3747

### 難病の講演会および個別相談会

とき 7月20日(木)

13時15分～14時15分

14時30分～15時30分

15時40分～16時30分

ところ あいあいプラザ(無料)

対象 難病患者とその家族、関心のある方

演題 「体と心を労わろう、自宅でできるやさしいセルフケア」

講師 有限会社リハぶらす

代表取締役/理学療法士

達川 仁路 先生

問合せ・申込先

二州健康福祉センター

☎22-3747

看顧大学喫茶

健康や介護のことなどを話し合えるカフェ。看顧大学喫茶を開催します!

とき 7月22日(土)

13時30分～15時30分

(13時～受付)

ところ 市立看護大学(無料)

### 内容

▼健康と生活習慣に関する講話

▼カフェ(教員や学生を交えて心身の健康づくりに関する相談など)

▼健康チェック・相談コーナー

対象 どなたでも(申込不要)

問合せ先 市立看護大学

☎20-5500

骨の体操教室

骨格をイメージしながら体を動かす、体の機能回復と動作の改善に効果的なトレーニングを行います。

とき 6月15日(木)～7月27日(木)の毎

週木曜日(全7回)

13時15分～14時15分

ところ 敦賀市武道館

講師 特定非営利活動法人 Telly Beans

南 美津子 氏

定員 30人

料金 1回につき3000円

問合せ・申込先

敦賀市武道館 ☎25-5820

ふくふFPフォーラム

in 敦賀

日頃のお金に関する悩みを  
ファイナンシャル・プランナー(F  
P)と一緒に解決しませんか?  
とき 6月25日(日)  
13時30分～17時  
(受付13時～)

ところ プラザ萬象

内容

- ▼セミナー(火災保険、自動車  
保険、生命保険など)
- ▼個別相談会(生涯設計、住宅  
資産、相続など)

参加料 無料

申込方法

ホームページからお申し込み  
いただくか、申込用紙に必要  
事項を明記の上、FAXにて  
お申し込みください。

問合せ・申込先

日本FP協会福井支部  
0120・874・266  
076・232・2146  
www.jafp.or.jp/shibu/fukui/

サマー求人企業説明会

とき 7月1日(土)

13時30分～16時30分  
(受付は13時～)

ところ きらめきみなと館

対象

平成30年3月新規高校卒業予  
定者とその保護者

問合せ先

ハローワーク敦賀  
022・4220

労働保険の年度更新について

労働保険に係る平成28年度分  
の確定保険料と平成29年度分の  
概算保険料の申告・納付をお願  
いします。

申告・納付期間

7月10日(月)まで(土・日除く)  
ところ

福井労働局、労働基準監督署、  
社会保険・労働保険徴収事務  
センター(年金事務所内)、  
金融機関

※7月4日(火)はプラザ萬象でも  
申告を受け付けます。

問合せ先

福井労働局  
0776・22・0112

市営住宅入居者募集

●募集戸数●  
(予定)

団地名	一般
東洋	2
松栄	3
三楽園	2
桜ヶ丘	1
合計	8

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を満たす  
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

申込方法

住宅政策課で配布する所定の  
用紙にて申し込みください。  
配布期間 6月22日(木)まで

※平成28年分の収入がわかるも  
の(源泉徴収票等)を持参し  
てください。

※平成28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。

※平成29年1月2日以降に転入さ  
れた方は、申込みをされるまで

講座・教室

就職応援講座

「地元で働くためのセミナー」

とき 7月28日(金)

13時30分～15時

ところ 男女共同参画センター

内容

- ①嶺南地区の産業について
- ②地元企業の現状と求める人材
- ③働く事の価値観が変わる  
「7つの習慣」とは

対象

高校生から概ね39歳までの方  
(就職活動中の方、在職中  
の方、学生、保護者など)

参加料 無料

申込方法

電話またはFAXにて事前予約  
(当日の参加も受け付けます)

問合せ・申込先

ミニジョブカフェ敦賀  
023・5416

暮らしの市民教室

消費生活に関する暮らしに役  
立つ情報や知識を学びます。

日程	内容
7/21(金)	開講式 セカンドライフと生命保険
8/18(金)	老後に備える基礎知識 ～資金計画から相続まで～
9/15(金)	介護保険制度と介護予防 めざそう消費者市民社会 ～チョコ、雑貨など身近な商品を通して～
10/20(金)	薬の飲み合わせと種類
11/17(金)	心の不調への対応 ～気づきとカウンセリング～
12/15(金)	悪質商法にあわないために ～金融犯罪の手口と対処方法 閉講式～
1/19(金)	
2/16(金)	

※内容は都合により変更する場合があります。

とき 平成29年7月～平成30年2月  
までの毎月第3金曜日  
13時30分～15時  
※7月21日(金)のみ13時15分～

問合せ・申込先  
公益社団法人  
敦賀市シルバー人材センター  
024・1250

市立敦賀病院で薬剤師・看護師等として働くことを  
希望する学生に  
修学資金を貸与します

【対象】

薬剤師・看護師等の養成課程を卒業後、敦賀市病院  
事業職員として市立敦賀病院で薬剤師・保健師、助  
産師または看護師として働くことを希望する学生。

▶貸与額

月額5万円  
(薬学部5、6年生は10万円コースと選択制)

▶貸与期間

薬剤師、看護師等養成課程の正規の修学期間

▶返還免除

養成課程を卒業後、薬剤師・看護師等の免許を取得  
し、市立敦賀病院で薬剤師・看護師等として貸与期  
間に相当する期間従事したときは、修学資金の返還  
が免除されます。

※貸与条件に合わなくなった場合は、修学資金の全額ま  
たは一部を返還いただくこととなります。

病院見学、インターンシップ(職業体験)の受け入れをします

薬剤師、看護師等養成課程に在籍する学生の見学および  
インターンシップの受け入れを通年でを行っています。お問い合  
わせ、ご希望の方は下記担当まで、お問い合わせください。

問合せ先 市立敦賀病院総務企画課 021-1105

特別記念企画 敦賀市制80周年  
第33期 敦賀市民歴史講座  
第1講 「20世紀の敦賀」

とき 7月29日(土) 14時～  
ところ 市立図書館  
講師 市立博物館 館長 外岡 慎一郎  
定員 100人(先着順・申込不要)  
料金 200円(協力金)  
問合せ先 気比史学会(西ノ上) ☎23・7577

敦賀港クルーズボランティア講習会

敦賀の主要観光スポットの説明、観光客に分かりやすいガイド方法について学びます。  
とき 7月9日(日) 14時～15時30分  
7月12日(水) 19時～20時30分  
※いずれも同様の内容で開催  
ところ 敦賀港フェリーターミナル  
申込方法 所定の申込用紙にてメール、

これからの敦賀市について語りましょう!



# 渚上市長と語ろう！ ざぶとん会の開催

とき 7月2日(日) 10時～ ところ プラザ萬象  
市民の皆さんのまちづくりに関するご意見を、渚上市長が直接お伺いします。敦賀市民であればどなたでも参加できます。予約は不要です。皆さん、お気軽にご参加ください!

## ざぶとん会の流れ

- ①市長から今後のまちづくりの話
  - ②敦賀市のまちづくりに関する意見交換
- ※ご要望は、これまでどおり区長さんを通じてお伺いします。

問合せ先 秘書広報課 ☎22-8112



意見交換の様子(北公民館)▶

## ギャラリー 7月

種類	ところ	内容
市民ギャラリー	市役所1階 市民ホール	【敦賀南涛会】 向川 和美氏 『家族を守る』『おとしごろ』 幾野 博氏 『川霧』 滝澤 須加乃氏 『若狭の海』
ギャラリー・ホワイト	市民文化センター2階	敦賀青墨会 作品展示

FAX、郵送、持参によりお申し込みください。  
※申込用紙は「敦賀みなと振興会」ホームページまたは窓口で入手できます。  
申込期限 6月30日(金) 必着  
参加費 無料  
問合せ・申込先 敦賀みなと振興会事務局 (人道の港発信室内)  
☎22・8129  
FAX 22・8184  
✉tsunagaport@ton21.ne.jp

## 7月 こどもの国 行事予定

開館時間 9時～17時  
休館日 毎週月曜日、18日(火)

とき	イベント名
7/2(日) 14:00～	おりがみのへや
7/8(土) 13:30～	家族陶芸村 ※
7/13(木) 10:30～	親子なかよしひろば
7/23(日) 11:00～	マルチ測定会
7/29(土)	14:00～ 天文クラブ ※ 親子で望遠鏡製作および天体観望(6/30(金)から受付開始)
	①19:55～ 天体観望会(荒天時翌日順延) ②20:30～ 月・土星・木星・夏の星座観察 ③21:05～ (7/4(火)から受付開始)
	14:00～ パレットのへや

※参加費または観覧料が必要です

8/20(日)開催  
敬老の日プレゼントづくり お皿に絵付け ※  
(7/15(土)から受付開始)

### プラネタリウムのご案内

とき	上映作品
7/1(土) 7/2(日)	① 10:15～ ひとりぼっちの星空 ※
	② 11:30～ 幼児無料 たなばた
	③ 13:30～ ひとりぼっちの星空 ※
	④ 15:00～ 理科学習 「夏の星見つけた」 ※
7/8(土)～ 7/23(日)の 土日	① 11:00～ ひとりぼっちの星空 ※
	② 13:30～ ひとりぼっちの星空 ※
	③ 15:00～ 理科学習 「夏の星見つけた」 ※

【問合せ・申込先】 こどもの国 ☎25-7879

## 日本語ボランティア入門講座

日本語を教える基礎を学び、外国の方を支援するボランティア活動をしませんか。  
とき 7月13日、27日、8月10日、24日、9月7日、21日、10月5日、19日(木曜日・計8回) 13時30分～16時30分  
※10月19日のみ13時～17時  
ところ 福井県国際交流嶺南センター  
応募資格 ①福井県在住で18歳以上の方  
②講座終了後、日本語ボランティアとして活動できる方  
③外国の方は、日本語能力試験N1(旧1級)に合格していること  
定員 30人(要申込)  
受講料 3,500円(テキスト代別)  
準備物 「みんなの日本語初級1第2版 本冊」  
※講座初日までに準備下さい。  
問合せ・申込先 福井県国際交流嶺南センター (アクアトム2階)

☎21・3455  
FAX 21・3441  
✉reinan@fi-a.or.jp

## スライド作成講座 基礎編

プレゼンテーションに必要なスライド作成の最低限のスキルを身につけることができます。  
とき 7月4日(火) 19時～21時  
ところ 男女共同参画センター  
対象 スライドを使った資料作成、プレゼンデータ作成に慣れていない方  
料金 2,000円  
準備物 日常使用しているパソコン(タブレット不可)  
定員 先着10人(要申込)  
募集締切 6月28日(水)  
申込方法 住所、氏名、団体名(会社名)、電話番号を左記にご連絡ください。  
問合せ・申込先 特定非営利活動法人 そうほうセンターさん ☎090・5683・3163