



はぴふる通信



3月は
自殺対策
強化月間

あなたの気持ちに寄り添います

こころの相談をご利用ください

春は就職や進学、転勤や転居などで生活環境や人間関係が変わり、精神的負担が大きくなる季節です。あなたやあなたの身近な人が「こころの悩み」を抱えていたり、一人で思い悩んでいたりしませんか？
市や県では、さまざまな悩みに対する相談窓口を設置

しています。「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、一人で悩まず、まずは誰かに話してみることから始めましょう。

健康センターはぴふる 「こころの相談」の紹介



相談に来られた方の気持ち
が少しでも楽になるための
お手伝いをします

健康センターはぴふる
臨床心理士 河端 亮平

健康センターはぴふるでは月に2回、「こころの相談日」を設けています。お受けする相談は、自分自身の悩み、家族についての相談など様々です。「こんなことを相談してもよいのだろうか?」「相談しても何も変わらないのではないか」と考える方もおられるかもしれませんが、悩みは家族や友人など親しい人だからこそ話



▲はぴふるで実施している「こころの相談日」の様子

せないこともあると思います。誰にも相談出来ず、一人で悩みを抱え込んでいる方は、ご相談ください。相談内容について秘密は必ず守りますのでご安心ください。

お越しいただいた方々が安心してお話出来るようしっかりと耳を傾け、話すことで気持ちが少しでも楽になるようお手伝いをさせていただきます。

《こころの健康についての相談窓口》

※P5、P9、P14にも相談窓口や無料相談会のご案内を掲載しています。

健康センターはぴふる
こころの相談 ☎25-5311

- 臨床心理士による相談(月2回)※要予約
実施日 3月2日(月)、19日(木) 9:30~17:15
- 保健師による相談
実施日 平日8:30~17:15

二州健康福祉センター
こころの相談 ☎22-3747

- 精神科医による相談(月2回)※要予約
実施日 3月9日(月)、23日(月) 14:00~16:00
- 保健師による相談
実施日 平日8:30~17:15

フリーダイヤル つなぐ ささえる
よりそいホットライン ☎0120-279-338 (通話料無料・24時間365日対応)

問合せ先 健康推進課 ☎25-5311

催し

ふるさとZoomフェア inふくい嶺南

嶺南6市町の企業による採用情報の説明や、就職等に関する相談などを行う企業説明会を開催します。
とき 3月7日(土)
13時30分~16時30分
(受付 12時30分~)

※サポートガイダンスは13時~
ところ きらめきみなと館
対象

令和3年3月新規大学・短大・
高専・専修学校卒業予定者、
一般若年求職者(U・Iター
ンを含む)、既卒者、保護者
参加企業 嶺南の企業約90社
問合せ先 商工貿易振興課
☎22-8122

看護職就職フェア

inふくい2020

福井県で看護職として働きたい方の合同就職説明会を開催します。

とき 3月7日(土)

ところ 福井商工会議所

対象

県内外の看護学生および看護職の資格をお持ちの方

参加費 無料

問合せ先 福井県看護協会

☎0776-52-1857

おちゃっぴーサロンアメリカ

ワシントン州出身のゲストから、アメリカの話聞いてみませんか。お菓子などの試飲もあります。

とき 3月14日(土)
14時~15時30分

ところ

福井県国際交流嶺南センター

ゲスト ブリタニー・

ヴァンブラリコム氏

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

中池見湿地の今をシェア! 「みんなで報告会」

中池見をフィールドに行われ、さまざまな保全活動や調査・研究を報告し合い、中池見湿地の今の様子を共有します。

とき 3月22日(日)
10時~16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

参加費 無料(資料代300円)

問合せ先

NPO法人中池見ねっと

☎090-8269-9801

職場での悩みについて無料相談会

解雇・賃金など労使関係の悩みについて労働問題の専門家が相談に応じます。

※秘密厳守・予約不要

とき 3月22日(日)

ところ 生涯学習センター

問合せ先 福井県労働委員会事務局

☎0776-20-0597



平原綾香

CONCERT
TOUR
2020

ラグビーW杯2019日本大会の開幕戦では国歌独唱を務めたことでも注目を集めた平原綾香。圧倒的な歌唱力で人々の心を掴む、極上のステージをお楽しみください。

とき 6月21日(日) 16時30分~
ところ 市民文化センター
料金 全席指定 7,000円
販売開始 2月22日(土)~

問合せ先 市民文化センター ☎25-5125

講座・教室

市立敦賀病院 市民公開講座

とき 3月1日(日)

13時30分～16時

ところ プラザ萬象

演題・講師

▼第一部

「高血圧と上手に付き合おう」

市立敦賀病院 腎臓内科部長

清水 和朗

▼第二部

「口腔ケアについて」

市立敦賀病院

歯科口腔外科部長

吉田 完

対象 どなたでも(無料)

定員 200人(申込不要)

問合せ先

市立敦賀病院 総務企画課

☎21・1105

災害時通訳ボランティア研修会

とき 3月1日(日)

13時30分～17時

ところ パレア若狭

対象

災害時の外国人支援に関心が

あり、日本語と他の言語で日常会話が可能の方(言語の種類は問いません)

定員 30人(要申込・先着順)

料金 無料

申込方法

①氏名(ふりがな) ②住所

③電話番号④メールアドレス

⑤対応できる言語を明記の上、お申込みください。

※FAX、メール可

申込締切 2月26日(水)

問合せ・申込先

福井県国際交流嶺南センター

☎21・3455

FAX 21・3441

✉reinan@ri-a.or.jp

看護大学健康講座

とき 3月5日(木) 10時～12時

ところ 敦賀市立看護大学

内容

▼講演(10時～11時)

「笑いは心身の栄養素」

講師 教授 畑野 相子

▼カフェ

健康チェック・相談コーナー
(教員や学生を交えて健康づくりに

申込締切 3月13日(金)

問合せ・申込先 市民協働課

☎23・5411

FAX 23・5662

✉danjo@ton21.ne.jp

初心者向け各種講座

受講生募集

開講月 5月

ところ 生涯学習センター

対象

市内在住・在勤・通学の中学

生以上で初心者の方

講座名	開講日(各30回/年)
中国語	(火) 19時～20時30分
韓国語	(水) 19時～20時30分
英会話	(水) 10時～11時30分 (金) 19時～20時30分
ペン字・ 筆ペン	(金) 13時30分～15時

定員 各講座35人

※応募多数の場合は抽選とし、

初回受講者を優先

受講料 年間3,000円

※教材費が別途必要

申込方法

はがきに①講座名②氏名(ふ

関する相談などができます)

対象

どなたでも(無料・申込不要)

問合せ先 市立看護大学

☎20・5500

敦賀医療センター

地域公開講座

とき 3月8日(日)

12時30分～15時30分

ところ あいあいプラザ

内容

「健康寿命を生きるために！

～知って得する腰や膝のお話～

参加費 無料(申込不要)

定員 100人

問合せ先

国立病院機構敦賀医療センター

☎25・1600

つるが元気体操マスター講座

とき

3月15日(日) 13時30分～16時

ところ あいあいプラザ

内容

①講演・実技指導

「健康長寿の鍵！ 今話題の

フレイル予防を実践！『つるが元気体操』と『栄養』・『お口の健康』でフレイル予防！

講師

▼(株)ほつとりハビリステムズ

理学療法士 田中 絵美子氏

健康推進課 管理栄養士

歯科衛生士

②専門職による個別相談・測定

※講演会申込者のうち希望者

▼理学療法士、管理栄養士、歯科

衛生士、保健師による個別相談

▼骨密度測定(先着50人)

▼貧血測定(先着50人)

▼フレイル測定(握力、滑舌測定など)

※希望者にはつるが元気体操の

DVDまたはCDを贈呈

対象 どなたでも(無料)

※要申込・定員100人

申込締切 3月6日(金)

問合せ・申込先

長寿健康課 ☎22・8181

問合せ・申込先

スポーツ振興課

☎22・8155

✉sports@ton21.ne.jp

市環境審議会の委員募集

環境保全に関する基本的事項

を調査審議する敦賀市環境審議

会の委員を募集します。

対象

市内在住の20歳以上で、審議

会に出席できる方

募集人数 3人

任期 2年

(令和2年5月1日～

令和4年4月30日)

申込方法

応募申込書および環境に関す

る作文(800字程度、様式

自由)を持参、郵送またはメー

ルにて提出してください。

※応募申込書は環境廃棄物対策

課窓口、市ホームページにあ

ります。

申込締切 3月11日(水)

問合せ・申込先

環境廃棄物対策課

☎22・8121

✉kanhai@ton21.ne.jp

男女共同参画推進講座

佐久間レイ講演会

「それいけ！

アンパンマン」

のバタコさんや

「NHKきょうの料理ビギナー

ズ」高木ハツ江役でおなじみの

声優佐久間レイさんが、歌と朗

読劇を交え、笑いあり涙ありの

心温まるひと時をプレゼントし

ます。



▲声優 佐久間レイ氏



©やなせ.F.T.N

とき 3月22日(日) 14時～

ところ 市民文化センター

演題 「心のストレッチ」

～心の窓を開けて深呼吸。

きつと明日が楽しみになる～

対象 どなたでも(無料)

定員 100人(先着順)

申込方法

①氏名②住所③年齢④電話番号

⑤参加人数(代表者含む)を明記

の上、お申込みください。

※FAX、メール可

募集!

市スポーツ推進委員募集

市のスポーツ振興のため、市

民がスポーツに親しみ・楽しむ

ためのお手伝いをするスポーツ

推進委員を募集します。

募集人数 若干名

任期 2年

(令和2年4月1日～

令和4年3月31日まで)

申込方法

所定の申込書に必要事項を記

入し、持参または郵送・メー

ルにて応募してください。(詳

しくは市ホームページをご覧

ください)

申込締切 2月28日(金)必着

募集!

介護用品支給券取扱店の募集

令和2年度「家族介護継続介護用品支給券」の取扱いを希望される事業者を募集します。

対象
 大人用紙おむつを取り扱っている事業者（小売業など）

申込方法
 長寿健康課で配布する登録申請書に必要事項を記入し提出
 申込締切 3月19日(木)
 問合せ・申込先
 長寿健康課 ☎22・8180

つるが環境みらい ネットワーク委員募集

活動内容
 環境活動に関する広報・啓発活動、つるが環境フェアの企画・運営など

対象
 市内在住の18歳以上で、敦賀の環境について関心がある方

任期 2年間
 (令和2年4月1日
 ~令和4年3月31日)

悩みごと総合相談会

自殺対策強化月間に合わせて悩みごとの個別相談会を行います。

とき 3月14日(土)9時~12時
ところ 二州健康福祉センター

対象 どなたでも(無料)

定員
 ▼弁護士による法律相談 4人
 ▼こころの相談、心理相談、ひきこもり相談、生活・就労相談、職場での悩み相談、クレプトマニア・アルコール等依存の相談など 各3人

※予約制(電話または電話が困難な方はFAX可)
 ※定員になり次第締切
 問合せ・申込先
 二州健康福祉センター
 ☎22・3747
 FAX 24・1205

くらし

交通災害共済加入受付
 交通災害共済は、交通事故に遭った場合に、加入者の助け合いにより見舞金を受け取る制度です。

申込方法

取り組んでいきたい活動、水・資源・自然環境などに関するレポート(400字程度)を提出してください。

※様式は自由ですが、必ず住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を記入してください。

申込締切 3月23日(月)
 ※郵送の場合は当日消印有効
 問合せ・申込先
 つるが環境みらいネットワーク事務局(環境廃棄物対策課)
 ☎22・8121
 ✉kanhai@ton21ne.jp

中池見三田んぼ サポーター募集

田んぼの動植物を育むために、すべて手作業で耕作を行います。

参加費 1区画(5m四方) 5,000円

申込締切 3月31日(火)
 ※区画が埋まり次第締切
 ※複数人での参加も可能
 問合せ・申込先
 NPO法人中池見ねっと
 ☎090・8269・9801

加入手続

各区長を通じて各家庭に配布する申込書に掛金を添え、次の①~③のいずれかの方法でお申込みください。(申込書が届かない場合は、生活安全課までお問合せください)

- ①県内福井銀行での申込み(2月14日(金)~10月末まで)
- ②区のとまりとめによる申込み
- ③市役所生活安全課での申込み

加入資格
 申込時に敦賀市に住民登録されている方

共済掛金 1人年額500円

共済期間
 ▼3月31日までに申込みの場合 令和2年4月1日~
 令和3年3月31日
 ▼4月1日以降に申込みの場合 令和3年3月31日
 受付日の翌日~

災害見舞金
 最低「1週間以上の治療を要する傷害を負った場合(8等級)2万円」から、最高「亡くなられた場合(1等級)100万円」と、それぞれの災害等級に合わせて金額が決められています。

健康・福祉

こころの相談口

こころの悩みを抱えている方はお気軽に相談ください。臨床心理士が相談に応じます。

とき 3月2日(月)、19日(木)
 4月17日(金)
 9時30分~16時15分

ところ 健康センターはびふる

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

つるが元気体操の会 「一緒に体操やってみよう!」

つるが元気体操は、市民の元気づくりを目的とした体操で、転倒予防、腰痛・肩こりの改善、認知症予防などの効果があります。

とき 3月9日(月)
 11時~11時50分

ところ あいあいプラザ

対象 どなたでも(無料・申込不要)

内容
 ・つるが元気体操
 ・レクリエーション(脳トレなど)

見舞金支給対象

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出来ます。

見舞金支給対象
 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

- ▼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)

※詳しくはお問合せください。
 問合せ先
 生活安全課 ☎22・8115

持ち物

フエイスタオル・飲み物
 問合せ先
 つるが元気体操の会
 長寿健康課 ☎22・8181

敦賀つながりカフェ

認知症や健康に関する相談の場として、気軽に集えるカフェを開催します。

とき 3月10日(火)
 10時30分~12時

ところ アル・プラザ敦賀(3階カルチャールーム)

対象
 認知症の方とご家族、認知症に関心のある方など(無料・申込不要)

内容
 ▼認知症ワンポイント講座
 ・受診や服薬を拒否されたら?
 ・認知症予防の体操
 講師
 認知症疾患医療センター
 室長 寺川 智浩 氏

▼カフェタイム(情報交換)
 ▼専門スタッフによる個別相談
 問合せ先
 長寿健康課 ☎22・8181

消費生活に関する無料相談会

商品購入や契約のトラブルなどについて、弁護士による個別相談を行います。

とき 3月2日(月)14時~16時
 (1人30分)

ところ 市役所1階 15番窓口

対象 市民の方(無料)

定員 4人(要予約)

問合せ・申込先
 生活安全課 ☎22・8115

市立敦賀病院で薬剤師・看護師など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・看護師などの養成課程を卒業後、市立敦賀病院で薬剤師・保健師・助産師・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年生は月額5万円または10万円)

【貸与期間】 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・看護師などの免許を取得し、市立敦賀病院で薬剤師・看護師など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。
 ※詳細および必要書類は、ホームページでご確認ください。

修学資金貸与希望者個別相談会
 貸与を希望する方を対象に、相談会を開催します。
とき 2月17日(月)~3月27日(金)の平日9時~17時
ところ 市立敦賀病院
 ※相談をご希望される方は、あらかじめご連絡ください。

問合せ先 市立敦賀病院 総務企画課 ☎21-1105

その他のイベント

対 対象 定 定員 持 持ち物 講 講師 料 料金

イベント名	とき	ところ	内容	問合せ先
ママ・パパぼけっと	3/2 (月) 13:30～15:00	二州健康福祉センター	精神科医師や臨床心理士、保健師などを交えて、保護者同士が自由に語り合い、育児不安を解消します。(要予約) 対 妊娠・子育て中で、育児に不安がある保護者の方	二州健康福祉センター ☎22-3747
小児整形外科相談 ※完全予約制	3/5 (木) 9:40～12:00	健康センター はびふる	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。) (1組あたりの相談時間 約20分) 対 市内の乳幼児と保護者	健康推進課 ☎25-5311
離乳食セミナー	3/6 (金) 13:30～15:00	健康センター はびふる	離乳食を始める赤ちゃんと保護者を対象に、栄養士が離乳食の進め方や簡単な調理法をお話します。(試食あり) 対 4～5か月児の親子 定 30人 持 母子健康手帳、バスタオル	健康推進課 ☎25-5311
ママパパセミナー	3/18 (水) 13:30～15:30	健康センター はびふる	妊娠・出産・産後の生活などについて保健師、助産師、栄養士がお話します。妊娠中・産後に良い簡単に作れる食事の試食もあります。 対 妊娠6か月以降の方とその家族 定 10組 ※お一人での参加も大歓迎! 持 母子健康手帳	健康推進課 ☎25-5311
カラフル ～ふ登校カフェ～ 座談会	3/18 (水) 14:00～15:30	あいあいプラザ	不登校や行き渋りでお悩みの方が安心して話せる場として座談会を毎月開催しています。 対 不登校や行き渋りのあるお子さんをお持ちの保護者など 定 10人程度 (要申込) 料 100円	カラフル ～ふ登校カフェ～ ☎090-7752-7249
キッズパークつるが 3周年＆春を先取り イースター!	3/19 (木) ～31 (火)	キッズパーク つるが	【3/20(金)～22(日)】3周年を記念して、来場した小学生以下のお子様にご記念品をプレゼント(なくなり次第終了) 【3/19(木)～31(火)】イースターの衣装を着て写真撮影ができるほか、3/28(土)は小学生以下のお子様限定でイースター貯金箱が作れます。(先着20人、整理券配布9:30～) 料 大人200円、子ども(小学生以下)100円 ※4歳未満は無料	キッズパークつるが ☎22-8020

子育て総合支援センター & 栗野子育て支援センター情報

【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

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)

イベント名	とき	内容	定員・対象	申込み
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。 10:45～手遊び、ふれあい遊び	未就園児の親子	不要
ひなまつりのつどい	3/3 (火) 11:00～11:30	ひなまつりにちなんだお話やふれあい遊びで楽しく過ごしましょう。	未就園児の親子	不要
すくすく健康相談 計測ぐんぐん	◎体重・身長計測 ◎健康相談 ◎育児相談 子育て 3/5(木)・19(木)「すくすく健康相談」 栗野 3/23(月)「計測ぐんぐん」 スタッフ:(9:00～11:30)保健師・管理栄養士など (13:00～14:30)保育士 持 母子健康手帳(相談希望の場合)	未就園児の親子	不要	
おはなし玉手箱 絵本にこここタイム	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 3/16(月)「おはなし玉手箱」 栗野 3/27(金)「絵本にこここタイム」	未就園児の親子 ▶1歳からの親子 10時～ ▶12か月までの親子 10時30分～	不要	
ベビーすこやかセミナー	3/5 (木)・19 (木) 13:30～15:00	◎ベビーマッサージ ◎手遊びの紹介 ◎ママ同士の情報交換 ◎体重計測 ◎母乳や赤ちゃんの相談 講 助産師・保育士など 持 母子健康手帳、バスタオル(長方形)	令和元年11、12月、令和2年1月生まれのおちゃんとママ15組 ※参加は赤ちゃん1人につき1回まで ※妊婦さんの見学可	電話または窓口で受付
ほほえみひろば	3/17 (火) 10:00～11:00	運動遊具や手作りおもちゃなどで、楽しく身体・手指を使って遊べる広場です。	未就園児の親子	不要
子育て基本講座 “with ママ” 【木のおもちゃで遊ぼう】	3/10 (火) 10:00～11:00	おもちゃの選び方や木の感触の良さをお話します。 講 福井県幼児教育支援センター 家庭教育アドバイザー	未就園児の親子 20組	2/25(火)～ 電話または窓口で受付

3月 こどもの国 行事予定

開館時間 9時～16時30分 休館日 毎週月曜日

プラネタリウムのご案内

▲行事予定QRコード



とき	イベント名
3/1 (日) 14:00～15:00	みんなでダンス! 音楽に合わせての運動 対 3歳以上 持 上履き (小学3年生以下は保護者同伴)
3/5 (木) 10:00～11:00	ミュージック・ケア 音楽療法士 松山 智恵 氏による 親子ふれあい遊び 対 未就学児とその保護者(要申込)
3/14 (土) 11:00～11:30	マルチ測定会
3/19 (木) 10:30～11:30	親子なかよしひろば ※ お茶会体験 対 未就園児とその保護者(要申込)
3/21 (土) 14:00～	パレットのへや 絵本・紙芝居の読み聞かせ

とき	上映作品
3/1 (日)	①11:00～ ピノキオのぼうげん ※ ②13:30～ 忍たま乱太郎 ※ ③15:00～ スター・オブ・ファラオ ※
3/7 (土)、20 (金)、 14 (土)～29 (日) の土日	①11:00～ ピノキオのぼうげん ※ ②13:30～ 忍たま乱太郎 ※ ③15:00～ ひとりぼっちの星空 ※
3/8 (日) 震災特別番組	①11:00～ 星よりも、遠くへ ②13:30～ 星空とともに ③15:00～ 星よりも、遠くへ
3/26 (木) 27 (金) 31 (火)	①13:30～ 忍たま乱太郎 ※ ②15:00～ ひとりぼっちの星空 ※

※ 参加費または観覧料が必要です

問合せ・申込先 こどもの国 ☎25-7879

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

イベント名	とき	ところ	内容	申込み
プレママさん、あつまれ～ 【産前・産後の心と体 &赤ちゃんグッズ作り】	3/3 (火) 10:00～12:00	おやこきらりん ひろば	助産師さんと、楽しみながら不安なことをひろばのみんなとおしゃべりしましょう。おしゃべりしながら、ほっこりかわいい「ふわふわボール」を作ります。	要申込
Paku☆Paku 【食物アレルギーを持つお子さんの ママ達へ】	3/22 (日) 10:00～12:00		みんなでアレルギー対応の非常食を食べよう。詳しくはFacebook「おやこきらりんひろば」をご覧ください。	要申込