

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ることができます

★社会保険料控除

【対象：平成26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の分かるものが必要です。領収書を紛失された場合は、市で納付済額を記載したものを発行します。

★障害者控除（障害者控除対象者認定）

身体障害者手帳等を持っていない場合でも、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要介護2以上の認定者
※ただし、要支援2・要介護1の方も対象になる場合があります。
- 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および重度の認知症である方
※認定書の発行には1週間程度かかります。

★医療費控除

【対象：平成26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「医療費控除対象額が記載された領収書」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年目以降で一定の要件を満たす方については、市で確認書を発行します)



問合せ先 介護保険課 ☎22-8180

軽自動車税の税額が変わります

平成26年度税制改正により、平成27年4月1日以降に新規登録する四輪以上および三輪の軽自動車について、下表のとおり新税率が適用されます。なお、今後の税制改正により税率が変更となる場合があります。

車種区分	税率(年額)		③重課税率 (13年超) ※28年度分より		
	①現行 (平成27年3月31日以前)	②改正後 (平成27年4月1日以降)			
三輪	3,100円	3,900円	4,600円		
四輪以上	乗用	自家用	7,200円	10,800円	12,900円
		営業用	5,500円	6,900円	8,200円
	貨物用	自家用	4,000円	5,000円	6,000円
		営業用	3,000円	3,800円	4,500円

- ▶平成27年3月31日以前に最初の新規検査（新規取得時に受ける検査）を受ける軽自動車の場合＝上表「①現行の税率」ただし、平成28年度以降に「③重課税率」に該当する場合があります。
- ▶平成27年4月1日以降に新規検査を受ける新車を取得した場合＝上表「②改正後の税率」
- ▶最初の新規検査から13年を経過した車を所有している場合＝上表「③重課税率」（平成28年度分より）ただし、動力源または内燃料機関の燃料が電気・天然ガス・メタノール・混合メタノール・ガソリン電気併用の軽自動車、ならびに被けん引車を除きます。
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問合せ先 税務課 市民税係 ☎22-8106
http://www.city.tsuruga.lg.jp/

身体にやさしい減塩生活

高血圧予防は減塩から！

「薄味より塩辛いものが好き」という方は多いのではないのでしょうか。しかし、塩分の取りすぎは高血圧の原因となり、心臓病などの生活習慣病を引き起こしやすくなります。

減塩は、健やかな食生活の第一歩。普段の食生活で塩分を減らす工夫をしましょう。

簡単に実践できる減塩のコツ

【食べ方でひと工夫】

しょうゆやソースは、
かけずに「つける」



麺類のつゆやスープは
残す

薄味の料理でも食べ過ぎない

漬物など塩辛いものは
たくさん食べない



【調理法でひと工夫】

酸味や香り、辛味を
上手に利用する



汁物は具たくさんにし、
汁の量を減らす

風味豊かなだしを
まみを利用する



薄味でもおいしく食べ
られるよう、新鮮な食
材を使う



1日の食塩摂取量の目標値

成人男性
9g未満



成人女性
7.5g未満

●高血圧の人は6g未満にしましょう。

(今年4月から1日の食塩摂取量の目標値が、
男性8g未満、女性7g未満に変更されます。)

カリウムで減塩効果をさらにアップ！

野菜や果物、海藻に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出し、減塩効果を高めてくれます。

カリウムを多く含む食材

(食品100g当たりのカリウムの量)

じゃがいも
(410mg)



バナナ
(360mg)



ほうれん草
(690mg)



アボガド
(720mg)

※腎臓病の方は医師の指示に従ってください。

減塩レシピ

牛乳を入れることでコクがでて味まろやか
牛乳入り具だくさんみそ汁

【材料(2人分)】

大根 50g
人参 30g
じゃがいも 40g
ごぼう 30g
油あげ 20g
だし汁 1カップ
みそ 小さじ2
牛乳 1/2カップ

【作り方】

- ①大根、人参をいちょう切り、ごぼうはさがきして、水にさらす。じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ②油あげは油ぬきをして、短冊に切る。
- ③だし汁で具を柔らかくなるまで煮る。
- ④みそを溶いて入れ、牛乳を加え温める。
- ⑤あさつきがあれば最後に散らす。



エネルギー121kcal たんぱく質5.2g
脂質5.6g 炭水化物12.2g
カリウム334mg 食塩0.8g

健康・福祉



成年後見制度研修会

認知症などにより判断能力が不十分な方の権利を守り、支援する「成年後見制度」について研修会を開催します。

とき 1月26日(月) (受付13時～13時30分～15時30分)
 ところ あいあいプラザ
 講師 NPO法人 ふくいの福祉家
 理事長 西野 幸治 氏

※無料・申込不要
 問合せ先 介護保険課 ☎22・8181

人間の相談日

臨床心理士が相談に応じます。
 とき 2月3日(火)・19日(木)
 9時30分～16時15分
 ところ 健康管理センター
 対象 市民の方(無料)
 定員 各5人(要申込)
 問合せ・申込先 健康管理センター
 ☎25・5311

休日レディースがん検診 (子宮頸がん・乳がん)

今年度最終になりますので、まだ受診していない方は、ぜひこの機会に受診してください。

とき 2月28日(土)
 (受付) 13時～14時
 ところ 健康管理センター
 対象 (要申込)
 ▼子宮頸がん…20歳以上の女性
 ▼乳がん…40歳以上の女性
 (昨年度受診した方を除く)

受診料 各1,000円
 持ち物 受診券
 ※受診券を失くされた方には再発行します。事前にお問い合わせください。
 問合せ・申込先 健康管理センター
 ☎25・5311

平成26年度 健診・がん検診 実施終了のお知らせ

今年度の健診・がん検診実施終了日が迫っています。市内指定医療機関で実施していますので、まだ受診していない方は、早めに受診しましょう。

対象 特定健診・後期高齢者健診・がん検診
 ※昨年5月下旬に対象の方に送付した案内をご覧ください。
 持ち物 受診券、健康保険証、自己負担金

実施期間 2月28日(土)まで
【大腸がん検診について】
 健康管理センターでも容器を配布します。実施期間中に、健康管理センターへ提出してください。

持ち物 受診券、自己負担金 (500円)
 ※無料クーポン券対象の方は、クーポン券と健康保険証もご持参ください。
 問合せ先 健康管理センター
 ☎25・5311

くらし

農林業センサスの調査にご協力ください

農林業経営者および農地・山林所有者を対象に調査を実施します。1月中旬から2月下旬に

くらし

国有財産売却予定のお知らせ

【公示日】 1月30日(金)
 【受付期間】 2月20日(金)～3月5日(木)
 【所在地】 古田刈66-716
 【地積】 142.46㎡
 ※「入札案内書」の配布希望をはじめ、詳しくは左記へお問い合わせください。
 問合せ先 北陸財務局 (国有財産売却担当)
 ☎076・292・7875
<http://hokurikunof.go.jp/>

両立支援等助成金の案内

仕事と家庭の両立支援、女性の活躍促進に取り組む事業主を支援する助成金を支給します。
 ▼育児短時間勤務 (1人目40万円、2～5人目各15万円)
 ▼育児者の代替要員確保 (1人当たり15万円)
 ▼期間雇用者の育児休業 (1人目40万円、2～5人目各15万円)

催し

中池見自然観察会 初心者のための バードウォッチング

日本野鳥の会員の皆さんから、野鳥観察の楽しみ方を教えてもらいます。
 とき 2月8日(日) 10時～12時
 ところ 中池見人と自然のふれあいの里
 参加費 200円



持ち物 長靴・帽子・タオル・双眼鏡(持っている方)
 問合せ先 中池見人と自然のふれあいの里
 ☎20・1110

講座・教室

敦賀市市民協働事業補助金交付事業 出会いふれあい 春の手しごとの会

市内のクラフト作家が集まる、手作り体験講座です。多くの人と交流しながら、手作り作品の温かさに触れてみませんか?

第58回市長杯争奪 市民囲碁将棋大会

とき 2月22日(日)
 9時30分開会
 ところ プラザ萬象小ホール
 対象 市内在住、通勤、通学の方
 競技方法 各級ごとに予選を行い、予選通過者で決勝トーナメントを行います。
 参加費 無料
 申込方法 当日9時～9時30分に会場にて受付
 問合せ先 生涯学習課 ☎25・8318



かけて、調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。
 調査内容 農林業の経営状況や所有する農地の規模など

※調査員は必ず「調査員証」を携帯しています。
 ※統計法に基づき、調査内容の秘密は厳守されます。
 問合せ先 農林水産振興課 ☎22・8130

空き家相談総合窓口開設

空き家をお持ちの方、空き家を利用したい方のための無料相談窓口です。お気軽にご相談ください。

問合せ先 一般社団法人 福井県不動産のれん会
 空き家管理センター
 ☎0776・21・5151
<http://www.norenkai.or.jp/>
 akiya/



とき 2月8日(日)
 10時30分～16時
 ところ プラザ萬象

講座 (申込不要)
 樹脂粘土、レザークラフト、チョークアート、アロマ体験、プリザーブドフラワー、木の実のオブジェ、切り絵、ガラス加工 他
 ※講座により参加費が異なります。詳しくはお問い合わせください。

問合せ先 プチHand (鶴野)
 ☎21・8160



ギャラリー 2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	【お出かけ博物館】 「修復された古文書」

子育て情報

保育園

一日体験保育 ※対象は未就園児の親子に限ります。

【私立保育園】※初めての方が優先となります。

とき	ところ	内容	定員
2/4(水) 10:00～11:30	松原保育園	園児と一緒に雪遊びを楽しむ ふれあい遊び ※雪遊びの準備をお願いします。	10組

【問合せ・申込先】 子育て総合支援センター ☎22-0147

幼稚園

すこやか子育て相談室


とき	ところ	内容	定員
2/6(金) 9:30～11:00	松陵幼稚園	園児と一緒に好きな遊びをする 絵本、紙芝居をみる 育児相談 持 内スック・水筒	20組
2/9(月) 9:30～11:00	敦賀北幼稚園	おひなさまになって遊ぼう 作って遊ぼう 育児相談 持 内スック	10組

★対象は3歳児の未就園児の親子に限ります。
★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

子育て総合支援センター & 栗野子育て支援センター 情報

子育て 子育て総合支援センター
栗野 栗野子育て支援センター
持 持ち物

イベント名	とき	内容	定員・対象	申込み
子育て総合支援センター すくすく健康相談	2/12(木)・26(木) 9:00～11:30 13:30～15:30	▶身長、体重の計測 ▶育児や健康に関する相談 持 母子健康手帳(相談希望の場合)	—	不要
子育て総合支援センター ベビーすこやかセミナー	2/12(木)・26(木) 13:30～15:30	▶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 持 母子健康手帳、バスタオル	平成26年11、12月生まれの赤ちゃんとママ 20組	前日まで電話または窓口で受付
子育て総合支援センター 子育て基本講座 "with ママ"	2/17(火) 10:00～11:00	「入園について」 保育園の様子について、児童家庭課主任指導保育士がお話します。	保育園入園予定・保育園に関心のある未就園の親子 30組	2/3(火)～13(金)まで電話または窓口で受付
栗野子育て 食育講座 "ママナビ"	2/5(木) 10:00～11:00	「あかちゃんのおやつ」 月齢にあったおやつとはどんなものがあるのか、一緒に考えましょう。	未就園児の親子 20組	1/26(月)～2/2(月)まで電話または窓口で受付
両支援センター パパと遊ぼう	毎週土曜日 午前中随時	10時45分～手遊び、ふれあい遊び	未就園児の親子	不要
両支援センター 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。 子育て 2月20日(金)「おはなし玉手箱」 栗野 2月27日(金)「絵本にこここタイム」	▶0,1歳児の親子 10時30分～ ▶2,3歳児の親子 11時～		不要
特別イベント 親子で楽しむ季節行事「節分」	節分にちなんだお話を聞いたり、豆まきごっこをして遊びましょう。 ※申込不要、各センターご利用の際にご参加ください。 子育て 2月2日(月) 10時30分～ 栗野 2月3日(火) 10時30分～			

【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

子ども

ママ・パパぼけつと

(育児不安解消サポート事業)

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。(個別相談あり)
とき 2月2日(月)
13時30分～15時

ところ 二州健康福祉センター
対象 妊娠中・子育て中の方
参加費 無料(要申込)
問合せ・申込先
二州健康福祉センター
☎22-3747

チャレンジ21

遊びのチャンピオンを
目指そう!

とき 2月15日(日)
9時30分～12時

ところ こどもの国
対象 市内在住の小学生50人(先着順)
内容 空き缶積み・豆つかみなど(5種目)
※全員に参加賞あり。
※小学1～3年の「低学年の部」、小学4～6年の「高学年の部」

おしらせ

年の部」に分け、各種目別に表彰。
申込方法
1月31日(土) 9時～電話またはこどもの国窓口で受付
問合せ・申込先
こどもの国 ☎25-7879

プレママあつまれ

楽しみなこと、戸惑うこと、不安なことを広場のみんなでおしゃべりしましょう。

【産前・産後の心と体】
飲み物などを飲みながら、助産師さんとデリケートな心と体の変化について学びましょう。
とき 2月5日(木)
13時30分～14時30分

ところ およこさきらりんひろば
※要申込
問合せ・申込先
NPO法人子育てサポートセンター
およこさきらりんひろば
☎24-7517



カンガルークラブ

赤ちゃんが小さく生まれて不安を抱えているお母さん方へ

小さく生まれた子ども達と、保護者のサークルです。お互いに成長のこと・病院のことなどいろいろな情報交換をします。
とき 2月18日(水) 10時～12時
ところ こどもの国
※申込不要
問合せ先
NPO法人子育てサポートセンター
およこさきらりんひろば
☎24-7517

防災ラジオ

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。(印鑑を持参してください。)
問合せ先 危機管理対策課
☎22-8166

ごみ排出量情報

1人1日当たりごみ排出量	
平成26年11月	987g
目標値	1,020g
達成状況	-33g達成

問合せ先
環境・廃棄物対策課
☎22-8185



使わなくなった服や家具は、リサイクルショップやフリーマーケットを利用しましょう!

納税と納付

納期限	納税・納付
2/2(月)	●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)

児童福祉制度のご案内



<子ども対象>

種類	対象	支給内容
児童手当	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） 〈所得制限内〉 3歳未満：15,000円 3歳～小学生：10,000円 （第3子以降は15,000円） 中学生：10,000円 〈所得制限超〉一律5,000円
子ども医療費助成	中学校修了前までの子ども（15歳到達年度終了前まで） ※子ども医療費助成では、小学1～中学3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【入院時食事（生活）療養費、訪問看護療養費も対象】

<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がいの状態にあり、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 ●政令で定める程度の障がいの状態にある20歳未満の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。	子ども1人 月額41,020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人以降は3,000円ずつ加算（所得により手当額の一部または全部が支給停止）
遺児年金	父または母の死亡、もしくは事故等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
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）	子ども医療費助成と同様
高等職業訓練促進給付金（旧高等技能訓練促進費）	次のすべての要件を満たすひとり親家庭の父または母 ●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100,000円 市民税課税世帯 月額70,500円 ※修学期間のうち、2年間支給
自立支援教育訓練給付金	次のすべての要件を満たすひとり親家庭の父または母 ●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） ※必ず受講前に相談を受けてください。

募集!

「自主学習教室」をはじめませんか?

「自主学習教室」は、学びたい人たちが集まり、講師を依頼するなど自主的に運営を行う教室です。現在開催されている教室は、書道・手芸・ダンスなど82教室あり、1,303人が参加しています。

皆さんも教室を立ち上げ、学習に取り組んでみませんか？

対象 市内在住・通勤・通学の中学生以上の方

定員 30人程度

※各教室により異なります。

費用 各施設使用料が必要
（減免制度あり）

活動期間 4月から1年間

募集期間 1月20日（火）～2月20日（金）

申込先 生涯学習課・各公民館
問合せ先 生涯学習課
生涯学習課 ☎25・8318

敦賀市立看護大学

平成27年度科目等履修生・聴講生募集

提示した授業科目の中から選択し、学生とともに履修または聴講できます。

とき

【前期】 4月～9月
【後期】 10月～平成28年3月

ところ 市立看護大学

募集人員（各授業科目ごと）
科目等履修生・聴講生 合わせて5人程度

募集期間 2月9日（月）～2月13日（金）

その他

▼入学検定料、授業料等の経費が必要ですが、

▼募集要項は、市立看護大学事務局および市役所1階ロビーに設置。大学ホームページからもダウンロードできます。

問合せ・申込先 市立看護大学 教務学生課
☎20・5540
http://www.tsuruga-nu.ac.jp

平成27年度 各種講座受講生募集

講座名（年回数）	開講月	開講日	定員	年間受講料	会場		
韓国語（30回）	5月	水曜日 19:00～20:30	35人	3,000円	生涯学習センター		
ロシア語（30回）		火曜日 18:30～20:00	20人				
中国語（30回）		火曜日 19:00～20:30	35人		粟野公民館		
英会話（30回）		火曜日 10:00～11:30	35人				
		水曜日 10:00～11:30	35人		生涯学習センター		
ペン字筆ペン（30回）		金曜日 18:30～20:00	35人			粟野公民館	
		火曜日 13:30～15:00	35人				
フラワーアレンジ（6回）		4月	金曜日 10:00～11:30		40人	600円	生涯学習センター
			偶数月 第2日曜日 13:30～15:30		30人		

※いずれの講座も初心者向けです。

対象：市内在住・通勤・通学の中学生以上の方
受講料：表記のとおり
※教材費（実費）が別途必要
（フラワーアレンジ材料費は2,000円程必要）
申込方法：下記①～⑦を記入し、往復はがきで生涯学習課へお申し込みください。
※往復はがき1枚につき1人分の応募です。
※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します。
申込締切：2月13日（金）

申込みはがきの書き方

郵便番号 914-0047

〒914-0047 敦賀市東洋町1-1 生涯学習課宛

記入事項

- 希望講座名
- 受講場所
- 氏名（ふりがな）
- 住所
- 年齢（○歳代）
- 電話番号（携帯番号）
- メールアドレス

問合せ・申込先 生涯学習課 ☎25-8318

問合せ先 児童家庭課 ☎22-8125