



生活に1つ加える健康習慣

はびふる通信



今月号から健康情報満載の『はびふる通信』を毎月掲載します。

こころも！からだも！健康バランスをとって、健康的なダイエットに取り組みませんか？

今年度から「健幸スマイルチャレンジ♪」をスタートします！

健幸スマイルチャレンジ♪とは？

体重は身近な健康状態の目安になり、楽しく健康でいきいきとした生活を過ごすためには、自分にとっての適切な体重を知り、体重を管理することが大切です。

今年度から実施する「健康スマイルチャレンジ♪」は、健康に関する知識を学びながら、自分の体重管理に挑戦する取り組みで、生活習慣病の発症を予防します。

参加者は、毎月開催するプログラムに参加して、栄養・食生活や健康に関する知識の習得と運動トレーニングを行います。

また、参加者には1日の消費カロリーなどを把握できる活動量計を1人1台貸与します。



▲携帯活動量計



★保健師、管理栄養士、歯科衛生士、運動トレーナーたちがサポートします。

★参加者を募集します！

(詳細は来月号のはびふる通信で)

対象

40～69歳の方で、体重や肥満が気になる方、メタボリックシンドロームの方など

実施期間 7月～12月(6カ月間)・無料

“健康センター はびふる” がリニューアルしました！



健康のことなら、はびふるへ

▲2月にリニューアルした健康センター はびふる

健康推進課は「健康センター はびふる」の中にあります。健康推進課では、健診・検診、健康相談、訪問指導、予防接種などをとおして、小さな子どもから高齢者まで、市民の皆さんの自主的な健康づくりを支援しています。

いつでもお気軽にお立ち寄りください。

私たちは、いつでもどこでも皆さんのそばで健康づくりを応援します！



健康推進課の職員

問合せ先 健康推進課 ☎25-5311

木造住宅の耐震化を支援します

木造住宅の耐震化は、生命や財産を守るためだけでなく、避難路や屋外へ避難する時間を確保するなど被害を最小限に抑えるために重要です。

市では、安心安全なまちづくりの一環として木造住宅の耐震化の支援を行っています。



申込みできる方

昭和56年5月31日以前に建てられた一戸建て木造住宅を、居住するために所有されている方

支援内容

1 耐震診断および補強計画

診断士の派遣と費用の補助を行います。

【募集戸数】 診断と計画合わせて30戸

【個人負担額】

●耐震診断 5,000円

●補強計画 5,000円

【募集期間】

4月24日(月)から随時受付



2 耐震改修工事

耐震改修工事にかかる費用の補助を行います。

【対象住宅】 耐震診断の結果、診断評点が1.0未満と判定された住宅の耐震改修工事

【募集戸数】 5戸

【補助金額】

最大110万円(平成29年度限り)

①通常補助額 最大80万円(対象工事費の23%以内)

②特別加算額 最大30万円

(対象工事費から通常補助額を引いた額)

【募集期間】 4月24日(月)から5月10日(水)

※申込みが多数の場合は、5月下旬に公開抽選予定

敦賀での定住を支援します

市では、子育て世帯と市への移住者に対して、定住促進住宅改修等支援事業を行っています。

事業	補助対象	補助金額	受付	
3世代ファミリー 定住支援事業	住宅取得補助	市外在住の子育て世帯*1と、その親世帯が同居または近居するために、市内で一戸建て住宅を取得(新築・購入)する方	取得金額の2分の1 (上限40万円) ※土地を除く ※敷地面積が200㎡以上で「近居」の場合、上限50万円	4月24日(月)～ 住宅政策課 (先着順) ※申請が予算額に達し次第終了します。
	住宅リフォーム補助	市外在住の子育て世帯*1と、その親世帯が同居するために、市内に所有している一戸建て住宅のリフォームや増築をする方	対象工事費の2分の1 (上限80万円)	
子育て世帯と移住者への 住まい支援事業	空き家購入補助	空き家を購入する県内の子育て世帯*2または移住者*3	空き家購入金額の3分の1 (上限50万円) ※土地を除く	
	空き家リフォーム補助	購入または賃借した空き家をリフォームする県内の子育て世帯*2または移住者*3	対象工事費の3分の1 (上限50万円)	
*1 申請時に、夫婦のいずれかが満50歳未満の世帯、または夫婦と18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある未就労者と同居している世帯				
*2 18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある未就労者と同居している世帯				
*3 次の①から③のいずれかに該当する方 ①現在、県内に住所を有していない方②県内に住所を有して2年以内の方③県外から県内の大学などに進学し、県内の企業に就職した場合で、卒業後2年以内の方				
※「空き家」は敦賀市空き家・空き地情報バンクに登録されている一戸建て住宅に限ります。				

※「新築」や「リフォーム」は交付決定の前に着工したもの、「購入」は4月24日以前に購入したものは対象となりません。

※カーテン・家具等の備品、電化製品の設置、外構工事等は対象となりません。

※「リフォーム補助」対象工事費は、20万円以上に限りです。

※その他詳しい条件については、市ホームページ(<http://www.city.tsuruga.lg.jp/>)をご覧ください。

問合せ・申込先 住宅政策課 ☎22-8141



副市長 片山 富士夫

副市長が2人体制になりました

もんじゅの廃炉問題や北陸新幹線開業を見据えたまちづくり、庁舎整備などの山積する重要課題に対し、より迅速で的確に各施策を推進するため、中山和範副市長に加え、片山富士夫氏が新たに副市長に就任しました。

略歴：昭和55年に福井県に奉職、嶺南振興局長、産業労働部長などを歴任

4月1日から市の組織が一部変わりました

機構改革の概要

「部」の新設

- ① 水道部**（上水道課、下水道課、上下水道サービス課）
下水道事業の公営企業会計化や上下水道料金収納事務の民間委託移行に向けた推進体制を強化するため、建設水道部の水道部門を独立させ、水道部を設置します。
- ② 建設部**（道路河川課、農林水産振興課、住宅政策課）
今後、建設が見込まれる市庁舎をはじめとする大型宮繕工事や敦賀西部地区土地改良事業などの社会基盤整備を一体的に推進するため、建設部を設置します。

「課」の新設

- ① ふるさと創生課**（企画政策部）
地方創生特任室と政策推進課を統合します。
- ② 新幹線まちづくり課**（産業経済部）
北陸新幹線敦賀開業に向けた受け皿づくりを進めるため、駅を起点とした中心市街地のまちづくりを担当します。
- ③ 産業団地整備課**（都市整備部）
平成30年度の第2産業団地の一部分譲開始に向け、造成工事などの基盤整備を担当します。
- ④ 教育総務課、学校教育課**（教育委員会）
小中一貫教育の推進と角鹿中学校区での小中一貫校の設置に向けた体制強化のため、「教育総務課」と「学校教育課」を設置します。

「課内室」の新設

- ① 企業誘致室**（商工貿易振興課）

（緑字：新しい名称の課）

3階

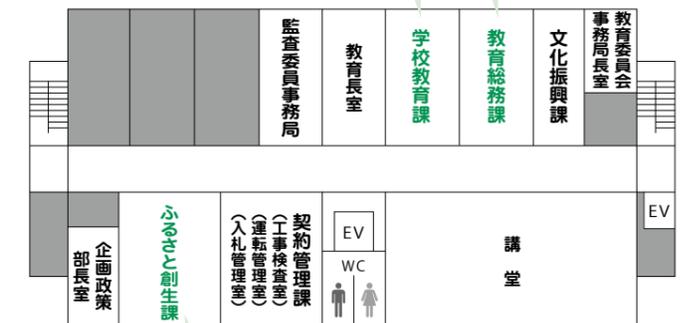
第2産業団地への企業誘致活動など、企業立地の推進を担当します。



用地買収、造成工事などの基盤整備を担当します。

4階

教育課程の編成などを担当します。学校の設置、管理などを担当します。



重要施策、戦略の企画立案と総合調整を担当します。

問合せ先 総務課 ☎ 22-8102

これからのまちづくりについて

「まちづくり」について語りましょう！

「まちづくり」の開催

市民の皆さんのまちづくりに関するご意見を、副市長が直接お伺いします。地区の指定はしていませんが、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！
今年度は、各地区1回、全地区対象1回の開催を予定しています。

開催日程

開催日	地区	会場	時間
5月17日(水)	北地区	北公民館	18時30分～
5月18日(木)	南地区	南公民館	
5月23日(火)	西地区	西公民館	
5月26日(金)	東浦地区	東浦公民館	
5月30日(火)	愛発地区	愛発公民館	

今後の各地区での座布団会の日程は、回覧板や広報つがでお知らせします。



これからの敦賀市について語りましょう！

「まちづくり」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

福滋県境交流促進協議会より

福井県嶺南&滋賀県湖北・湖西

イベント情報

とき	イベント名	ところ	問合せ先
5/2(水)～3(木)	お城まつり	小浜市	若狭おばま観光案内所 0770-52-2082
5/14(日)	第29回 美浜・五木ひろしまラソン	美浜町	美浜・五木ひろしまラソン実行委員会事務局 0770-32-6709
5/19(金)～21(日)	若狭ラリー 2017	おおい町	モータースポーツクラブシンフォニーオブ京都 0771-63-6363
5/20(土)～21(日)	第26回 若狭・三方五湖ツアーデー	若狭町	若狭町観光交流課 0770-45-9111
5/27(土)～6/11(日)	第3回長浜さつき盆栽展	長浜市	けいふかん 慶雲館 0749-62-0740
5/28(日)	第32回ふれあい広場	高浜町	高浜町教育委員会事務局 0770-72-7724
5/28(日)	新緑ます祭	米原市	滋賀県醒井養鱒場 0749-54-0301
6月上旬	第34回天の川ほたるまつり	米原市	天の川ほたるまつり実行委員会(米原市商工観光課) 0749-58-2227
7/9(日)	2017びわこトライアスロン&ちびっこチャレンジin高島	高島市	高島市市民スポーツ課 0740-32-4459
7/10(月)	赤後寺千日会	長浜市	奥びわ湖観光協会 0749-82-5909

※福滋県境交流促進協議会は、滋賀県と福井県の9市町が県境を越えて交流を深め、協力していくことで、それぞれの魅力あるまちづくりに役立てていくことを目的としています。

【会員市町】 滋賀県 長浜市・米原市・高島市 福井県 敦賀市・美浜町・若狭町・小浜市・おおい町・高浜町

問合せ先 福滋県境交流促進協議会事務局 (敦賀市ふるさと創生課内) ☎ 22-8111

催し

柴田氏庭園修復経過説明会

一部解体された建物部分や発掘現場等を見ながら、工事の経過について職員が解説します。

とき 4月22日(土) 10時30分～

(1時間程度)

ところ 柴田氏庭園

※参加無料、申込不要

注意事項

- ・工事に伴い、見学者入口を変更しています。
- ・案内表示に従い、安全に注意してご参加ください。

問合せ先 文化振興課

☎22・8152

野坂山市民登山

春の息吹を感じるこの季節、敦賀最高峰の野坂山で一緒に登山を楽しみましょう。

とき 4月23日(日)(雨天中止)

受付 8時30分～

開会式 9時～

受付・集合場所

野坂いこいの森(林間広場)

※駐車スペースが限られていますので、できるだけ乗り合わせ

おしらせ

せてご来場ください。

対象 健康な方

※小学生以下は必ず保護者同伴で参加してください。

※中学生の単独参加は保護者の同意書が必要です。

持ち物

防寒具、雨具、着替え、帽子、手袋、タオル、時計、つえ、リュックサック、食料、水筒、ごみ袋、携帯トイレなど

中止の場合

当日7時30分以降にテレフォンサービス(☎21・9991)でご確認ください。

問合せ先 スポーツ振興課

☎22・8155

中池見のお百姓さん講座

田植え編

中池見の伝統的な田植え(手作業での田植え)を中池見のお百姓さんから教わります。

とき 5月7日(日) 9時～15時

ところ

中池見人と自然のふれあいの里

対象 高校生以上

定員 10人程度(要申込)

料金 500円

申込締切 5月4日(木)

準備物

着替え・タオル・長靴・カッパ・弁当など

問合せ先

中池見人と自然のふれあいの里

☎20・1110

中池見自然観察会

「見つけた春を素敵に撮ろう！」

1年で1番華やかな5月の中池見を、カメラやスマートフォンで残しませんか?

とき 5月14日(日) 10時～12時

受付 9時45分～

ところ

中池見人と自然のふれあいの里

対象 どなたでも

※小学生以下の方は保護者同伴

講師 にかがい二科会 まつなが写真部会員

松永 節夫 氏

参加費 200円

準備物

カメラ(スマートフォンでも可)・長靴・帽子・タオル

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 5月21日(日) 10時～12時

受付 9時45分～

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

第16回 つるがクラフトマーケット

木工や陶磁器、ガラス工芸品などの手づくりで創作された作品を展示販売します。

とき 5月20日(土)、21日(日) 10時～17時

ところ

敦賀駅前商店街アーケード内

問合せ先 港都つるが(株)

☎20・0015

募集!

Joy Joy 敦活フェスタ

参加団体募集

NPO法人や市民活動団体、サークルなどが集うお祭りに参加して、活動の輪を広げませんか?

とき 10月1日(日)

ところ プラザ萬象

内容

ステージ発表・体験教室・活動紹介・手作りのワークショップ・パネル展示・癒しの体験教室など

対象

NPO法人、市民活動団体、サークル活動を行っている団体

参加費

▼ステージ発表

1団体につき3,000円

▼その他の団体 2,000円

※ブリス追加の場合加算あり

申込締切 5月31日(木)

問合せ・申込先

市民活動ふえす実行委員会事務局

☎47・5688

☎47・5630

☎47・5630

敦賀市議会 議会報告会 を開催します

今回の議会報告会では、3月定例会で審議した当初予算案などについて、各常任委員会でどのような議論がなされたのかを中心に報告します。

また、今回もテーマを設定して、市民の皆さんのご意見をお伺いする時間を設けます。そのほか、市議会、市政に対する自由なご意見もお伺いします。身近で分かりやすい報告会となるよう準備を進めていますので、多くの皆さんのご来場をお待ちしています。

とき 5月23日(火) 19時～

ところ プラザ萬象

内容

議会活動報告

- ▶前年度の議会報告会で寄せられた意見について
- ▶3月定例会における主な審議内容について
- ▶質疑応答

意見交換

- ▶テーマ「敦賀市庁舎の整備について」
- ▶市議会、市政へのご意見

皆さんのご意見、お待ちしております!

▶意見交換のテーマに関して、メールおよびFAXで皆さんのご意見を募集します。いただいたご意見は報告会でのご意見とあわせて、今後の議会活動の参考とさせていただきます。当日参加できない方も、ぜひご応募ください。

応募締切 5月7日(日)

問合せ・応募先 議会事務局 ☎22-8157 FAX23-1900 ✉gikaihoukokukai@ton21.ne.jp

納期限

5/1(月)

固定資産税(第1期)

納税と納付

問合せ先 少年愛護センター

☎23・0189

▼かにクレーン、船舶体験乗船、働く車大集合など

▼飲食コーナー

・ラーメン、焼きそばなどケータリング多数

▼かにクレーン、船舶体験乗船、働く車大集合など

さらめきみなと館とその周辺

内容

・オープニング演奏 9時～

・開会式 9時30分～

・各ブースオープン 10時～

▼遊んで楽しい、作って楽しい体験型のおもしろコーナー

▼飲食コーナー

・ラーメン、焼きそばなどケータリング多数

▼かにクレーン、船舶体験乗船、働く車大集合など

▼飲食コーナー

・ラーメン、焼きそばなどケータリング多数

▼かにクレーン、船舶体験乗船、働く車大集合など

問合せ先 少年愛護センター

☎23・0189

第35回 親子のフェスティバル

とき 5月21日(日) 9時～15時

ところ

さらめきみなと館とその周辺

内容

・オープニング演奏 9時～

・開会式 9時30分～

・各ブースオープン 10時～

▼遊んで楽しい、作って楽しい体験型のおもしろコーナー

▼飲食コーナー

・ラーメン、焼きそばなどケータリング多数

▼かにクレーン、船舶体験乗船、働く車大集合など

▼飲食コーナー

かにクレーン、船舶体験乗船、働く車大集合など

問合せ先 少年愛護センター

☎23・0189

募集!

「趣味の広場 パルティ」利用者募集

「パルティ」は、時間制のフリースペースです。ちょっとした時間とスペースをお手頃な利用料でお貸ししています。ぜひ、みなさんの趣味の活動などにご利用ください。

ところ 趣味の広場 パルティ
(本町2丁目7-19)

問合せ・申込先
港都つるが(株) ☎20・0015

敦賀市市民協働事業補助金 まちづくり提案事業を募集します!

市のまちづくりのために事業を行う市民活動団体の企画事業に対し、補助金を交付します。

補助対象団体

- ・ 構成員が3人以上である団体
- ・ 市内に住所を置き、市内を活動拠点としている団体
- ・ 市民が主体となり、自発的・自主的に活動している団体

補助対象事業実施期間
6月から平成30年3月まで

補助額

補助対象経費の3分の2に相当する額(上限20万円)
※継続事業は3年を限度とし、毎年減額します。

募集期間

4月1日(土)～25日(火)必着

申請方法

申請書に必要事項を記入の上、添付書類と併せて窓口まで持参してください。
※申請書類などは、左記問合せ先にて配布します。また、ホームページからもダウンロードできます。

問合せ・申請先
市民協働課

〒914・0058
三島町2丁目1番6号
男女共同参画センター内
☎23・5411

健康・福祉

外出支援券の交付

80歳以上の方に、バス、タクシー、リラ・ポートで利用できる2,400円分の外出支援券

を交付します。

対象 80歳以上の在宅の方
※平成29年度中に80歳となる方も対象になります。

※介護保険などの施設に入所・入居している方は、対象なりません。

※対象の方には3月下旬に申請書を送付しています。

申込期間

4月10日(月)～随時受付

※郵送での申請も可

問合せ・申込先

長寿健康課 ☎22・8124

なたきり老人等

介護福祉手当の支給

65歳以上の要介護4または、要介護5の方と同居し、自宅で介護をしている方に手当を支給します。

支給要件

- ・ 要介護者の介護保険サービスの月平均(6ヶ月)利用額が、利用上限額の40%未満の方(サービスの利用状況は市で確認します。)

※要介護者または、介護者の方が①～③のいずれかに該当する場合は対象になりません。

る場合は対象になりません。

① 特別障害者手当、重症心身障害児(者)等福祉手当を受給している

② 生活保護世帯

③ 市税および介護保険料を滞納している

支給額

月額10,000円(11月と5月の年2回支給)

※施設に入所・入居していない65歳以上の要介護4および要介護5の方には、申請書を送付しています。

問合せ・申込先

長寿健康課 ☎22・8124

11月の相談日

とき 5月2日(火)、19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 5人(完全予約制)

問合せ・申込先

健康推進課 ☎25・5311

国民健康保険人間ドック 受診者募集

問合せ 申込先

〒914-8501 敦賀市中央町2丁目1-1
敦賀市役所 国保年金課
☎22-8119

● 対象 敦賀市の国民健康保険に加入している30歳から74歳までの保険税を完納している方
※平成29年4月1日時点で30歳になっていない方、平成29年度中に75歳になる方は対象になりません。
※受診日に他の健康保険に加入している場合は、助成を受けられなくなります。

● 定員【1日ドック】82人 【2日ドック】32人
【脳ドック(単独)】18人
【脳ドック(他のドックと併用)】60人

● 実施期間 6月～平成30年2月(予定)
● 健診機関 市立敦賀病院、福井県済生会病院
● 負担金 全費用のおよそ4割(過去5年間市の実施する人間ドックを受けていない方は全費用のおよそ2割(ただし脳ドックを除く))

※下表記載の金額は4割負担の場合の金額です。

ドック名	市立敦賀病院		福井県済生会病院	
	男	女	男	女
1日	17,500円	19,000円	17,500円	19,000円
1日+脳	30,000円	31,500円	32,500円	34,000円
2日	26,500円	26,500円	28,000円	29,000円
2日+脳	39,000円	39,000円	43,000円	44,000円
脳	18,000円		19,000円	

● 検査内容
肝機能・心電図・胃カメラ・胸部X線など
※詳しくは健診機関にお問い合わせください。

● 申込方法
4月28日(金)(当日消印有効)までに、往復はがきに①住所②氏名③生年月日④年齢⑤性別⑥電話番号⑦希望健診機関⑧希望ドック名(左下表のドック名から選択)を記入の上、お申し込みください。

※応募多数の場合は、前年度受診されていない方を優先に抽選となります。

※必要事項が記入されていない場合、申し込みが無効となる場合がありますので、ご注意ください。

● 抽選結果 受診申込日(5月23日(火))の1週間前を目途に、はがきでお知らせします。

● 受診申込
5月23日(火)に市役所で抽選結果番号順に受け付けます。抽選結果のはがき・印鑑(ゴム印不可)・国民健康保険証を持参してください。

※当選して受診される方は、特定健康診査は受診できませんのでご注意ください。(市立敦賀病院内の脳ドックのみ受診者を除く)

後期高齢者人間ドック 受診者募集

問合せ 申込先

〒914-0811 敦賀市中央町2丁目16-52
健康推進課(健康センター)
☎25-5311

● 対象 後期高齢者医療保険制度に加入している方(平成29年度中に加入する方を含む)

● 実施期間 6月～9月
● 健診機関 市立敦賀病院、福井県済生会病院
● 定員、負担金(負担金は、全費用のおよそ4割)

ドック名	病院名	定員	負担金
1日ドック	市立敦賀病院	各15人	男:17,500円 女:19,000円
	福井県済生会病院		

● 検査内容
心電図・胃カメラ・胸部レントゲン・血液検査(肝機能・脂質代謝・血糖ほか)など

● 申込方法
5月1日(月)(当日消印有効)までに、往復はがきに①郵便番号②住所③氏名④生年月日⑤性別⑥電話番号⑦希望病院名を記入の上、お申し込みください。

※応募多数の場合は、前年度受診されていない方を優先に抽選となります。

※必要事項が記入されていない場合、申し込みが無効となる場合がありますので、ご注意ください。

● 抽選日・受診申込日
5月19日(金)
※申し込みいただいた方に、後日抽選についての案内を送付します。

※抽選で当選した方は、その場で受付を行いますので、印鑑(ゴム印不可)を持参してください。

敦賀つながりカフェへ
お越しく下さい

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 5月17日(水)
13時30分～15時
(受付13時15分)

ところ あいあいプラザ
対象 認知症の方とご家族など(申込不要・無料)

問合せ先 長寿健康課 ☎22・8181

補聴器・車いす等の相談

とき 5月24日(水) 13時～14時
ところ あいあいプラザ
内容 補聴器、車いす交付判定などの相談を受け付けます。

※予約がない場合は中止となります。
※車いすについて、介護保険要介護認定の対象者となる方は、福祉用具貸与が優先となる場合があります。

子育て情報

すこやか子育て相談室

電話での申し込みが必要です。(参加費は無料です。)

とき	ところ	内容	定員・対象
5/12(金) 9:30～11:00	敦賀北幼稚園	・園児と一緒に春のお散歩に行こう ・参加保護者の育児相談 持 内ズック、タオル、水筒、帽子	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

とき	ところ	内容	定員・対象
5/26(金) 9:30～11:00	松陵幼稚園	・ふれあい遊び、手遊び ・絵本、紙芝居 ・参加保護者の育児相談 持 内ズック、水筒	3歳児の未就園児親子 20組

【問合せ・申込先】 松陵幼稚園 ☎25 - 8240

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
両センター 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
子育て基本講座"withママ"～絵本で伝えるママの声～	5/9(火) 10:00～11:00	わらべ歌や絵本を通して、親子で楽しい時間を過ごします。 講師 おはなしぼけっと 寺井 三枝子 氏 和田 多恵 氏	親子20組	4/25(火)～電話または窓口で受付
子育て総合支援センター すくすく健康相談	5/11(木)・25(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)	未就園児の親子	不要
子育て総合支援センター ベビーすこやかセミナー	5/11(木)・25(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1、2、3月生まれの赤ちゃん和妈妈15組(妊婦さんも可)	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 おはなし玉手箱	5/15(月) 10:00～11:00	手遊びやふれあい遊びを交えながら、絵本の読み語りを楽しみます。	▶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"～食中毒の予防～	5/23(火) 10:00～11:00	食中毒の予防と対処の仕方について学びます。 講師 市立敦賀病院感染管理認定看護師 小堀 和美 氏	親子20組	5/10(水)～電話または窓口で受付
栗野子育て支援センター 子育て基本講座"ママナビ"食育講座1	5/11(木) 10:00～11:00	離乳食作りの基礎(5～6カ月頃の離乳食) 体調が悪い時の離乳食 講師 ふくいの食育リーダー 管理栄養士 柴田 俊子 氏	未就園児の親子 20組	4/28(金)～電話または窓口で受付
栗野子育て支援センター 計測くんぐん	5/22(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)	未就園児の親子	不要
栗野子育て支援センター 絵本にここにこタイム	5/26(金) 10:00～11:00	手遊びやふれあい遊びを交えながら、絵本の読み語りを楽しみます。	▶2,3歳児の親子 10時～ ▶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

対象

身体障害者手帳をお持ちの方
申込締切 5月17日(水)
持参するもの

印鑑・身体障害者手帳(現在使用している補聴器・車いすがあれば持参ください。)

問合せ・申込先 地域福祉課 ☎22・8176

子育て情報

こどもの国 春まつり

家族で楽しめる遊びのコーナーがいろいろあります!
とき 5月5日(金)
9時30分～15時

ところ こどもの国

内容 ふれあい動物園・ポニー乗馬体験・シャボン玉コーナー・プラネタリウム・陶芸の絵付け体験など

参加料 無料(一部有料あり)
問合せ先 こどもの国 ☎25・7879

敦賀児童館子育てマイスター事業

キッズマッサージ 「にんにん」募集受付

インストラクターの指導のもと、マッサージをはじめ手遊びやふれあい遊びなどをします。

実施日	受付日
5月10日(水)	4月29日(土)
6月14日(水)	5月14日(日)
9月6日(水)	8月6日(日)
10月11日(水)	9月10日(日)
11月1日(水)	10月1日(日)
平成30年2月14日(水)	平成30年1月14日(日)

各回全て10時～11時

ところ 敦賀児童館

対象 1、2歳児の未就園児

定員 市内在住の親子15組

参加費 無料

申込方法

電話にて受付

※各実施日ごとの受付となります。

※定員になり次第締切

問合せ・申込先

敦賀児童館 ☎22・2806

敦賀児童館子育てマイスター事業

食育「もくもく」 前期・後期募集受付

子育てマイスター登録の管理栄養士の指導のもと、簡単なおやつを親子で作って試食します。

- とき
- ①前期 5月19日(金)、6月16日(金)、7月14日(金)
 - ②後期 9月8日(金)、10月20日(金)、11月17日(金)

①、②ともに10時～

ところ 敦賀児童館

対象 2、3歳児の未就園児

定員 市内在住の親子15組

参加費 無料

申込方法

4月29日(土)に敦賀児童館へ電話にて申し込み

※定員になり次第締切

※前期、後期を選んでお申し込みください。

問合せ・申込先

敦賀児童館 ☎22・2806

「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 5月2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 センターきららくららぶ

およこきらりんひろば ☎24・7517

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用あり)

とき 5月19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カ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

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 5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 センターきららくららぶ

およこきらりんひろば ☎24・7517

怒らない伝え方講座

怒り・ストレスとの上手な付き合い方を学びましょう。

とき・対象 ①5月16日(火) 0歳～12歳の親向け ②5月20日(土) 5歳～小学3年生の子ども、その親向け

ところ 中郷公民館

内容 アンガーマネジメント (講師 三好 眞希氏)

微小粒子状物質 (PM2.5) について

3月から5月終わり頃にかけてPM2.5濃度が高くなる傾向があります。県では、県内8つの観測局でPM2.5濃度の測定を行っており、以下の場合に県内全域に注意喚起を行います。

- ▶午前5時から7時までの1時間値の平均値が1カ所でも80 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えた場合
- ▶午前5時から12時までの1時間値の平均値が1カ所でも75 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えた場合

注意喚起が行われた場合は、以下のことに気を付けてください。

- 1 不要不急の外出や屋外での長時間の激しい運動はできるだけ控えましょう。外出する場合は、マスクを着用するようにしましょう。
- 2 屋内での換気や窓の開閉は必要最小限にしましょう。
- 3 呼吸器系や循環器系疾患のある方や小児・高齢者の方は、体調に応じてより慎重に行動しましょう。

注意喚起が行われた場合、市ではトンボメール(市防災メール)や防災放送、行政チャンネル、敦賀FM放送などを通じて情報を発信します。

問合せ先 環境廃棄物対策課 ☎22-8121

わたしの「プラス1」を紹介します!

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。

やまもと はるみ 山本 春貴さん

私は高齢ですが、歯は28本自分の歯であることが自慢です。若い頃から意識して硬い物をよく食べよく噛んできました。歯磨きは手鏡で歯を見ながら磨きます。定期的に歯石を取りに歯医者さんにも行っています。若い時から歯を大事にしてきて今の健康な自分があると思っています。

歯科衛生士からひとこと 加齢とともに歯を失うことが増えることから、80歳になっても20本の自分の歯を保つことを目標とする「8020(ハチマルニイマル)運動」があります。山本さんのように、手鏡を持ち丁寧に磨く工夫を若い時から習慣にすることは「8020」の達成につながります。歯とお口を大切にしましょう!

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。

くらし

平成29年度 敦賀市職員採用説明会

とき 5月1日(月) 13時30分～15時30分

ところ 市役所4階 講堂

内容 第1部全体会

- ①講演 「敦賀市の主要施策について」
- ②採用試験ガイダンス

▼第2部 職員とのフリートーク

- ※個別ブース設置
- ①職種別ブース
- ②給与待遇ブース

・叩かず甘やかさず子育てする方法(講師 三國 眞弓氏)

定員 各回8人

※先着順・要申込・締切前日

料金 親子2人で1,000円 ※子ども一人増につき+300円

問合せ・申込先 文科省認定家庭教育支援チーム 親教育プロセス ☎090・7752・7249

☐oya.process@gmail.com

市税など 公金の口座振替の申込みが簡単・便利に!

キャッシュカードやインターネットを利用して、市税、水道料金などの口座振替の申込みが行えます。

キャッシュカードの場合

- 申込可能な金融機関 福井銀行、北陸銀行、福邦銀行、敦賀信用金庫、北陸労働金庫、ゆうちょ銀行
- 手続きに必要なもの
 - ・口座振替を希望する口座のキャッシュカード
 - ・本人確認書類(保険証、運転免許証など)
- 申込方法 上記手続きに必要なものを持参し、市役所窓口にお越しください。

インターネットの場合

- 申込可能な金融機関 福井銀行、北陸銀行
- 手続きに必要なもの
 - ・口座振替を希望する口座情報が確認できるもの(預金通帳、キャッシュカードなど)
 - ・インターネット環境のあるパソコン、スマートフォンなど
- 申込方法 ※納税通知書があればご用意ください。市役所ホームページ「くらし」の関連バナーにある「インターネットで口座振替申込み」をクリックし、表示された画面の指示に従い手続きを行います。

利用できる公金の種類

市県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育料、児童クラブ保護者負担金、住宅使用料、上水道使用料、下水道使用料、下水道受益者負担金・分担金、集落排水施設使用料

問合せ先 債権管理課 ☎22-8187

▶ごみ排出量情報◀

1人1日当たりごみ排出量	
平成29年2月	828g
目標値	1,020g
達成状況	192g達成

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!

問合せ先 環境廃棄物対策課 ☎22-8185

③先輩ブース(平成28年4月採用職員)

対象 受験希望者、市役所で働くことに興味がある方(保護者のみの参加も可)

参加費 無料(要申込)

申込方法 電話、メール、郵送のいずれか

※詳細は市ホームページをご確認ください。

申込締切 4月24日(月)

問合せ先 総務課 ☎22・8102