

# お知らせ

**日** 日時 **場** 場所 **内** 内容 **講** 講師  
**対** 対象 **定** 定員 **料** 料金 **持** 持ち物  
**申** 申込方法 **締** 申込締切 **問** 問合せ先

- 料金の記載のないものは無料です。
- 申込の記載のないものは申込不要です。
- スマートフォンなどから問合せ先に電話する際は市外局番0770をつけてください。

## 催 看護大学健康講座

**日** 3月2日(木) 10時～12時  
 (受付 9時30分～)  
**場** 市立看護大学  
**内** 講演 (10時～11時)  
 「生活習慣病と認知症の予防」  
 ▼健康チェック・相談コーナー  
 (教員や学生を交えて身近な健康づくりに関する相談などができます)  
**講** 市立看護大学 教授 林 祐一氏  
**申** 電話・申込フォーム  
 ※新型コロナウイルスの状況により中止となる場合がございますので、事前にお問い合わせください。

**問** 市立看護大学  
 ☎ 20・5540

**敦賀市の人口(令和5年1月30日現在)**  
**人** 口 63,550人 (前月比-143人)  
**世** 帯数 29,130世帯

**納期限 2月28日(火)**  
 固定資産税 (第4期)  
 国民健康保険税 (第8期)  
 後期高齢者医療保険料 (第8期)  
 介護保険料 (第8期)

今年度最終の納付月となります。納め忘れがないか、今一度ご確認をお願いします。

**ごみ排出量情報 (1人1日当たり)**  
**目** 標値 963g  
**令** 和4年度12月まで 1,025g  
**達** 成状況 62g 超過

**ワンポイントアドバイス**  
 雑がみ(菓子箱やティッシュの箱など)は、燃やせるごみとして出さず、古紙としてリサイクルしましょう!

## 催 企業説明会

**日** 3月4日(土) 12時～17時  
 (受付は11時30分～)  
**場** きらめきみなと館  
**場** 参加企業  
 嶺南6市町の企業約100社  
 (公務員ブースを含む)  
**内** 参加企業から採用情報などの説明  
 ▼仕事、就業に関する不安や疑問などの各種相談  
**対** 令和6年3月大学短大・高専・専修学校卒業予定者、一般若年求職者(U・I・ター

**申** 申込フォーム

**催** 中池見湿地の今をシェア!  
**子** どももおとなも  
**み** んなで報告会  
 中池見湿地で保全活動や調査研究を行っている方の活動を共有する報告会を開催します。  
**日** 3月21日(火・祝)  
 12時～16時30分  
**場** 東郷公民館  
**第** 1部 活動発表  
**第** 2部 パネルディスカッション「中池見のキタノメダカがピンチ! 私たちにできることは?」  
**問** (オンライン参加も可能)  
 NPO法人中池見ねっと  
 ☎ 090・8269・9801

**募** 仕事に役立つ  
**Web** パンコン実践科  
 求職者の方が早期就職を目指し、職場復帰に必要なパソコンスキル・コミュニケーションスキルを身に付ける再教育訓練を開催します。  
**日** 3月31日(金)～6月29日(木)  
 9時～15時40分  
**場** (土・日・祝休み)  
**場** パンコンサービス(株)  
**対** 求職者の方 **定** 15人  
**料** 6,380円  
**申** (テキスト代のみ)  
**問** 電話 **締** 3月10日(金)  
 ハローワーク敦賀  
 ☎ 22・4220  
 パンコンサービス(株)  
 ☎ 24・0724

**催** 市立敦賀病院  
**市** 民公開講座  
**日** 3月5日(日)  
 13時30分～16時  
**場** きらめきみなと館  
**定** 200人  
**第** 1部 「コロナの今後のつきあい方」  
**講** 市立敦賀病院 腎臓内科部長 清水 和朗  
**第** 2部 「患者さんに優しい外科手術」  
 ～当科で行っている鏡視下・

**催** 青少年からのメッセージ  
**セ** ージ入賞作品展  
 「青少年からのメッセージ」青少年へのメッセージ「図画・ポスター」の部で入賞した作品



# はびこる通信 VOL.62

## こころの健康について考えましょう

3月は、就職や転職、進学、引っ越しなどにより、生活環境が大きく変化する節目の時期です。生活や仕事の変化により、ストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。このようなストレスに上手に対応していくため、こころの健康について考えてみましょう。

### まずはストレスに気づくこと

私たちは誰でもいろいろなストレスを抱えています。「みんなストレスを我慢しているのだから、自分も我慢すべきだ」、「悩みは自分ひとりで解決しなければならぬ」、「このくらいなら大丈夫」と思っていますか。ストレスが長く続いたり、いくつものストレスが重なり合うところの不調につながります。

- 例えば…
- 食欲がない
  - 眠れない
  - 身体が疲れやすくなった
  - 案にできていたことがおっくうに感じる

▶▶▶ 身体の発する声に耳を傾ける  
 時間を作りましょう。



### こころの危険信号に気づいたら

まずは**今の状態を素直に認めてあげましょう。**  
 本当は気にしているのに、気にしていないとふるまい続けられ、ますます症状も悪くなってきます。  
 身体の声に耳を傾けることで、心はリラックスしていきます。  
 そして**自分に合ったリラックス&リフレッシュ法でこころを癒しましょう。**

### 抱え込まず、お気軽にご相談ください

専門の医療機関や相談機関に話してみることも方法の一つです。健康推進課ではこころの相談を実施しています。お気軽にご利用ください。

問い合わせ先 健康推進課 ☎ 25-5311

**夜間のこころの相談**  
 ～臨床心理士が応じます～  
 家庭や仕事、学校のことなど「つらい気持ち」や「不安な気持ち」を相談してみませんか。  
 ▶完全予約制  
 ▶秘密厳守・匿名可・無料  
**3月17日(金) 18時～21時30分(1人60分)**  
 ※日中にもこころの相談を実施しています。  
 日程などは「敦賀市 こころの相談」検索で検索または、広報つるがP15をご確認ください。

# お知らせ

**日**日時 **場**場所 **内**内容 **講**講師  
**対**対象 **定**定員 **料**料金 **持**持ち物  
**申**申込方法 **締**申込締切 **問**問合せ先

- 料金の記載のないものは無料です。
- 申込の記載のないものは申込不要です。
- スマートフォンなどから問合せ先に電話する際は市外局番0770をつけてください。

## 募 介護用品支給券 取扱店の募集

令和5年度「家族介護継続介護用品支給券」の取り扱いを希望する事業者を募集します。

- 対** 大人用紙おむつを取り扱っている事業者（小売業など）
- 申** 長寿健康課に備えてある申請書に必要事項を記入し提出
- 締** 3月17日(金)
- 問** 長寿健康課  
☎22・8180

## 募 訪問美容サービス 助成事業参加事業者 募集

在宅で生活している外出が困難な要介護者や障がい者を対象

## 福 スマートフォン向け 障がい者手帳アプリ「ミライロID」

スマートフォン向け障がい者手帳アプリ「ミライロID」を登録されている方は、障がい者手帳と同様に、アプリ画面の提示により、入館料などの障がい者割引が適用されます。

- ▼ 障がい者割引対象施設など
- ▼ 敦賀赤レンガ倉庫
- ▼ みなとつるが山車会館
- ▼ 市立博物館
- ▼ 人道の港 敦賀ムゼウム
- ▼ キッズパークつるが

に、自宅で理美容サービスを受ける際の出張費を助成する「訪問美容サービス助成事業」について、令和5年度に参加を希望する事業者を募集します。

**対** 次の全ての要件を満たす事業者

**理** 美容師・美容師について

- ・ 国家資格を所持していること
- ・ 訪問美容サービスを提供するための講座などを受講済みであること
- ・ 損害賠償保険などに加入していること

**申** 申請書と必要書類を提出

**締** 3月17日(金)

**問** 長寿健康課  
☎22・8124

## 募 「にっぽん縦断こころ旅」お手紙募集

お手紙を元に俳優の火野正平さんが自転車で全国を巡る「にっぽん縦断こころ旅」。春の旅で福井県を訪れます。番組ではあなたの「こころの風景」についてお手紙を募集していますので、ぜひご応募ください。

## 福 コミュニティバス ぐるっと敦賀周遊バス 地域福祉課

障がいのある方の運動する習慣づくりと健康増進を目的に開催している「障がい者のためのニュースポーツ教室」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を中止します。

- 問** 地域福祉課  
☎22・8176

ください。

**内** ①住所、②氏名、③電話番号、④性別、⑤年齢、⑥思い出の場所・風景、⑦場所にあつわるエピソード（写真も大歓迎）

**申** NHKへ直接ご応募

**番** 番組HP

**送** 03・3465・1327

**送** 郵送（〒150・8001 NHK「こころ旅」係）

**送** ※FAX、郵送用の応募用紙は観光交流課にもあります。

**締** 4月24日(月)必着

**送** 放送予定 6月12日(月)～16日(金)

**問** 観光交流課  
☎22・8128

## 募 看護職の実践能力・研究能力開発プログラム

市立看護大学では、PASセルフケアセラピーをオンライン講義で学び、実践できる能力を養う受講生を募集します。

**日** 令和5年4月～令和6年3月までの土曜日（8月を除く）

※コースごとに全11回

**コース概要**

▼Aコース「最新セルフケアプログラム基礎」

## 安定ヨウ素剤事前配布 電子申請の受付開始

原子力災害発生時に服用する安定ヨウ素剤の事前配布について、電子申請による受け付けを開始しました。パソコンやスマートフォンなどから申請できますので、ぜひご利用ください。安定ヨウ素剤事前配布の対象者や申請、受け取り方法の詳細は、市HPをご確認ください。

- 問** 危機管理対策課  
☎22・8166

▼Bコース「最新セルフケアプログラム展開のためのケース・フォーミュレーションと科学的臨床事例報告・事例研究」

▼Cコース「対応困難患者へのPASセルフケアセラピーの介入基礎技術」

**料** 有料（詳しくは市立看護大学HPからご覧ください）

**締** 3月24日(金)

**問** 市立看護大学  
☎20・5540

## 健 つるが元気体操講習会

転倒予防、腰痛・肩こりの改善、認知症予防などの効果がある「つるが元気体操」の講習会を開催します。

**日** 3月13日(月)

**場** 11時～11時50分

**場** あいあいプラザ

**定** 40人（先着順）

**申** 電話

**問** つるが元気体操の会（長寿健康課）☎22・8181

## 健 悩みごと総合相談会

法律相談、こころの相談、生活・就労相談、ひきこもり相談

## ハローワーク敦賀からのお知らせ

ハローワークは、どなたでも無料でご利用いただくことができます。お気軽にご利用ください。

- ▼職業相談：一緒にお仕事を探します。
- ▼職業訓練：知識や技能を習得できます。
- ▼求人情報：定期的に求人情報誌を発行しています。（送付可）

**問** ハローワーク敦賀  
☎22・4220

談、クレプトマニア・アルコール依存症相談など、専門家が個別に相談をお受けします。

**日** 3月4日(土)9時～12時

**場** 二州健康福祉センター

**申** 電話・FAX（定員あり）

**問** 二州健康福祉センター  
☎22・3747  
FAX 24・1205

## 福 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、気軽に集える認知症カフェを開催します。

**日** 3月2日(木)

**場** 13時30分～15時

**場** 栗野公民館（受付13時15分）

## オンラインで転出届を提出できるようになりました

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方が、日本国内で住所異動（敦賀市からの転出）をする場合に、マイナンバーを通じたオンラインでの転出届の提出ができるようになりました。

※マイナンバーを通じて転出届を提出した後に、転入する市町村の窓口において転入届の提出が必要

**問** 市民課  
☎22・8116

## 新型コロナウイルスワクチン

接種できる日程が限られています。予約はお早めに！



感染後でもワクチン接種を受けた方がいいの？ 接種できるのはいつから？

感染後でもワクチン接種を受けることで、再感染のリスクを減らす効果や、その効果が長持ちすることが期待できます。療養期間が終わり、体調が回復すればワクチン接種が可能です。ただし、医師の判断で接種が見送られる場合もあります。



**問い合わせ先**  
敦賀市新型コロナワクチン接種コールセンター  
☎24-5025 FAX 24-5026 月～土 9:00～17:00（日・祝を除く）

## 新型コロナウイルス感染症 検査費用の助成

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のためPCR検査などで発生する保険診療の自己負担分を助成します。

**助成対象者**  
敦賀市に住民登録のある方（検査実施日時点）  
※令和5年2月28日(火)までに受けた検査が対象

**申請期限** 3月15日(水)

**助成額** 限度額 4,000円  
（限度額に満たないときは自己負担相当額）

※医療費助成制度により、すでに医療費が全額助成されている方やその他同様の補助を受けている方は、この事業の対象となりません。  
※詳しくは市HPをご覧ください。



**問い合わせ先** 健康推進課 ☎25-5311

## 【お詫びと訂正】

令和5年1月10日発行広報つるが2月号にて、「2023年新年のごあいさつ」（3頁中段）に、下記のとおり誤りがありました。正しくは次のとおりです。

（誤）身近でわかりやすい議会の追及  
（正）身近でわかりやすい議会の追求

お詫びして訂正します。（市HPの「広報つるが2月号」は訂正したものを掲載しています）



### こどもの国 行事予定

【問合せ・申込先】 こどもの国 ☎25-7879

開館時間 9:00～16:30  
休館日 毎週月曜日、3/22(水)

日時	イベント	内容
3/2(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 幼児とその保護者 申 電話または窓口で受付中
3/5(日) 13:30～15:00	きらきらハンドメイド ※	がま口財布作り 対 どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴) 申 電話または窓口で受付(2/18(土)～)
3/12(日) 14:00～14:30	マルチトレーナー測定会	1分間で光るボタンを何回タッチできるかに挑戦! 対 幼児・小中学生
3/16(木) 10:30～11:30	親子なかよしひろば	お料理ごっこ制作遊び 対 幼児とその保護者 申 電話または窓口で受付(3/2(木)～)
3/18(土) 14:00～15:00	パレットのへや	くるくるロケット(工作) 対 幼児・小学生(幼児は保護者同伴)

### プラネタリウムのご案内

日時	放映内容
3/4(土)～26(日)の土・日、3/21(火・祝)	11:00～15:00 はるちゃんとほしのどうぶつえん ※ アステリアと星の道しるべ ※
3/11(土)	18:00～ 【トワイライトプラネタリウム】 2023年の天文現象 申 電話または窓口で受付(2/25(土)～)
3/28(水)、29(木)	14:00～ 【春休み放映】 アステリアと星の道しるべ ※

- 来館の際に、手指消毒・マスク着用・検温をお願いしています。
- 「※」は参加費または観覧料が必要です。
- 行事およびプラネタリウムは、人数制限により参加・観覧できない場合があります。

### その他のイベント

日時	イベント	場所	内容	問合せ・申込先
3/3(金) 10:30～11:30	離乳食セミナー	健康センターはびふる	離乳食を始める赤ちゃんの保護者を対象に、栄養士が離乳食の進め方や簡単な調理法をお話します。 対 4～5か月児の保護者 定 15組 申 電話 持 母子健康手帳、赤ちゃん連れの場合バスタオル	健康推進課 ☎25-5311
3/3(金) 14:00～16:30	ふ登校カフェ(お茶会)	あいあいプラザ	不登校や行き渋りのある子どもの保護者の方が、悩みや情報を共有できる場としてのお茶会を毎月開催しています。聞いているだけでも大丈夫です。初めての方もどうぞお越しください。 定 6人 料 100円(場所代) 対 不登校や行き渋りのあるお子さんをお持ちの保護者 申 電話・ショートメッセージ	カラフル～ふ登校カフェ～ ☎090-7752-7249(ショートメッセージ可)
3/9(木) 13:30～	ママパパセミナー	健康センターはびふる	赤ちゃん人形の抱っこや沐浴体験、DVDなどを通して赤ちゃんとの生活をイメージしてみましょう。妊娠中から産後の栄養や食事についてもお話しします。 対 妊娠6か月以降の妊婦とその家族 持 母子健康手帳 定 10組(お一人での参加も大歓迎) 申 電話	健康推進課 ☎25-5311
3/15(水) 10:30～11:00	おやこふれあいタイム	松原児童館	簡単な体操や手遊び、絵本の読み聞かせなどを行います。 対 未就園児の親子 定 10組(先着順) 申 電話(受付2/28(水)～)	松原児童館 ☎23-1521
3/22(水) 13:30～15:30	こども歯ッピー相談	健康センターはびふる	お子さんの仕上げ磨きの方法や歯ブラシの選び方など、お口の健康について歯科衛生士が個別で相談に応じます。(1組30分程度) 対 1歳ごろからのお子さんと保護者 持 歯ブラシ、タオル 申 電話(予約制)	健康推進課 ☎25-5311



### 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

申し込みの必要な行事は、市内在住の方が対象です。(ベビーすこやかセミナーを除く)(定員になり次第締切)

日時	イベント	場所	内容
(月)～(金) ※祝日を除く	8:30～17:15	身長・体重の計測	両センター お子さんの身長・体重計測を希望する方は、スタッフにお声がけください。
毎週土曜日	8:30～12:30	パパも遊ぼう	両センター お父さん、お母さんと一緒に遊びに来てね。※11:00～手遊び、ふれあい遊び
3/6(月)	【1歳からの親子】10:00～	絵本にここにこ	総合 絵本の読み聞かせや、わらべうた遊び
3/24(金)	【1歳までの親子】10:30～	タイム	栗野 対 未就園児の親子 定【総合】10組 【栗野】12組
3/9(木) 3/23(木)	13:30～14:30	ベビーすこやかセミナー	総合 ベビーマッサージ、手遊び、体重測定など 対 市内在住の妊婦、令和4年11月～令和5年1月生まれのお子さんと保護者 定 8組 講 助産師、保育士 持 母子健康手帳、バスタオル(長方形) 申 電話(22-0147)または窓口で随時受付中
3/13(月) 3/23(木)	9:30～11:00	すくすく健康相談	栗野 総合 対 未就園児の親子 講 保健師、管理栄養士 持 母子健康手帳
3/15(水)	10:00～11:00	子育て講座「親子でマッサージ」	栗野 アロマの香りに包まれながら、親子でリラックスタイム 対 未就園児の親子 定 14組 講 アロマセラピスト 山岸 浩代 氏 申 電話(25-5647)または窓口で受付(3/1(水)～)
3/15(水) 3/16(木)	10:00～11:00	ほほえみひろば わくわくひろば	総合 栗野 楽しく体を使って遊べる広場です。 対 未就園児の親子 定 各10組 申【総合】電話(22-0147)または窓口で受付(3/1(水)～) 【栗野】電話(25-5647)または窓口で受付(3/2(木)～)



出張すくすくひろば 遊び・集い・相談の場として「出張すくすくひろば」にお越しください。  
【栗野公民館】3/7・14・28(水) (9:30～11:30) 【松原公民館】3/3・10・17・24・31(金) (9:30～14:30)



【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  
下記以外のイベントについては、QRコードからご確認ください。

日時	イベント	場所	内容
3/11(土) 10:15～11:15	妊婦さんと産後のママのひろば HAPPY♡	ちえなみき	助産師から体を温める方法を学び、初めての出産で不安なことなどを先輩ママたちに相談することで、リラックスした時間を。 定 5組 申 電話
3/15(水) 10:30～11:15	親子運動遊び	こどもの国	飛んだりくぐったり、くねくね動くロープを使って楽しく遊びましょう。
3/20(月) 10:00～11:00	前髪ちょきちょき	こころん	美容師が子どもたちの前髪をそろえてくれます。 料 300円 定 5組 申 電話

### 里親制度オンライン説明会

さまざまな事情により家庭で暮らすことができない子どもたちを家庭に迎え、成長をサポートする里親についての説明会を開催します。  
里親制度の概要や県内の里親の体験談を聞くことができるほか、制度に関する疑問や不安にもお答えします。(当日は名前や顔を出さずに参加可能)

- 目 3/11(土) 13:00～
- 対 福井県にお住まいの方
- 申 次のいずれかの方法でお申し込みください。  
①QRコード ②福さとHP「イベント予約」  
※申込者には後日 Zoom の招待メールをお送りします。
- 問 福井県家庭養護推進ネットワーク 福さと ☎0776-50-3672

