



平成24年福井市成人式〈フェニックス・プラザ(1/8)〉

- 子どもは地域の宝、子育ては地域の営み「地域子育て支援委員会」活動中！
- 市・県民税の申告受付は2月15日(水)～3月15日(木)です
- まちづくり 協働最前線「森田地区文化委員会」

子どもは地域の宝、子育ては地域の営み

『地域子育て支援委員会』活動中!

少子化の要因として、未婚率の上昇や晩婚化の進行などのほか、若い世代が子育て環境について不安を感じていることが指摘されています。かつては近隣や地域全体で支えていた「子育て」が、核家族化、都市化の進行により、十分機能しなくなってきたことが背景にあると考えられます。

こうした状況に対応するため、市では子育て支援委員会では、子育て支援を地域レベルで展開する「地域子育て支援委員会」を設置しています。各地域子育て支援委員会では、子育て支援関係団体や関係機関で展開している事業を調整し、住民自身の手で地域ぐるみの子育て支援策を企画、立案、実施しています。

今回は、各地区の特色ある取り組みの一部を紹介します。

社南地区子育て支援委員会

子育て中の親同士が交流・情報交換できる場を！仲間作りが大切です



委員長 松田 久美子 さん

社南地区では、地域内の子育て中の親同士が交流し、情報交換できる場を提供することで、安心して子育てできる環境づくりを行っています。

月に1回、日常のささいな悩みや不安などをスタッフや親同士で安心して話せる場として「ママたちのしゃべり場」を実施しています。できるだけ多くの人に参加してもらえるように、子育てに役立つ講座や親子で参加できる企画を考えるなどの工夫をしています。

また毎年2月頃には、小学校就学直前の子どもを持つ保護者を対象として「先輩ママとの交流会」を実施しており、「小さなことでも気軽に相談できて楽になった」などと好評を得ています。

昨今、さまざまな子育て支援がありますが、一番身近な地域でこのような場を設けることにより、親子が身近に仲間をつくることができます。また、地域になじんで周囲の協力を得やすくなるなどの利点もあるため、今後もこの活動を充実させていきたいと考えています。



先輩ママとの交流会の様子

木田地区子育て支援委員会

地域みんなで子どもを見守る「安全・安心運動」に取り組んでいます



委員長 滝川 暁子 さん

木田地区では、地域の人々で子どもを見守る「安全・安心運動」に積極的に取り組んでおり、地域の団体や組織が協力して活動を行っています。主な取り組みとしては、南警察署との連携による「安全・安心パトロール」や「木田っ子かけこみ所」のステッカー作成、PTAによる子どもへの「声かけ」の推進があります。また、青少年育成市民会議の主導により「安全・安心パトロール自転車隊」を編成して、見守り活動に一層力を入れています。地域子育て支援委員会は、これらの活動をより効果的に実施できるよう各関係団体や学校関係者との調整を行い、それぞれの事業を周知する通知を出すなどして連携を図っています。

一連の安全・安心活動により、子どもの安全確保だけでなく、地域の人々のつながりが深まっていると感じています。



車などに貼るステッカー



下校時に子どもを見守る自転車隊

国見地区子育て支援委員会

委員数は市内最多の25人！多方面から子育てを見つめています



委員長 中村 秀夫 さん

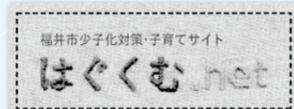
国見地区では、市内最多の25人が委員となっています。区内の自治会や育成会はもちろん、各種団体、保育園、小中学校の教諭、駐在所の所長、議員など、さまざまな分野で活動している人で構成しているのが特徴です。

昨年11月には、委員のほか、子育てに関わっている人たち約40人が一堂に会して、「国見地区子育て座談会」を開催しました。「子どもたちが地域の良さに気づき、それを伝えることができるようにするには」などのテーマに沿って話し合いを進め、多方面から意見を出し合いました。

少子高齢化が著しい国見地区ですが、このような取り組みにより地域内の連携が強まってきており、さらに子育てしやすい環境を整えていくことがその解決策につながっていくと思っています。



委員と各種団体代表者が集う「子育て座談会」



<http://www.hagukumu.net/>

少子化対策や子育て支援に関する情報をわかりやすく伝え、有効に活用できるサイトです。各地域子育て支援委員会の活動も紹介しています。

地域子育て支援委員会は市内全48地区(一光除く)で活動しています。あなたも地域の子育てを支える活動を担ってませんか。



男女共同参画・少子化対策室 吉田

問い合わせ
男女共同参画・少子化対策室
20・535003

市・県民税の申告受付は 2月15日(水)～3月15日(木)です

平成24年1月1日現在、福井市に住民登録があった人は、市・県民税の申告をする必要があります。前年中(平成23年1～12月)に所得がなかった人も、申告が必要です。
申告書は、前年の申告内容に応じて、必要があると思われる人に送付しています。

次の場合は、申告の必要はありません

- ・所得税の確定申告をしている場合
- ・給与所得のみ、または公的年金所得のみの人で、支払者から支払報告書が提出されている場合
※ただし、中途就職者や退職者、市・県民税において新たに各種控除を受けたい人は、申告が必要です。
- ・前年中に所得がなかった人で、扶養している人から扶養親族として福井市に申告がされている場合

申告の 受付・相談

とき 2月15日(水)～3月15日(木)
8時30分～12時、13時～17時
※土・日曜日を除きます。
ところ・市役所本館2階 市民税課
・各総合支所 総務課

申告をしないと、各種控除や国民健康保険税の軽減措置などが受けられなくなるほか、所得・課税証明書などの発行ができなくなります。

公民館などでも申告の受付・相談を行います

公民館 じかん 10時～13時

とき	ところ(公民館名)
2月17日(金)	円山、岡保
21日(火)	森田
22日(水)	安居
24日(金)	社北
28日(火)	本郷
29日(水)	清明、麻生津
3月1日(木)	鶉、東藤島
2日(金)	明新、西藤島
6日(火)	鷹巣、国見
7日(水)	文殊、六条
8日(木)	一乗、東郷
9日(金)	社南
13日(火)	殿下、河合

越廼地区 ところ 越廼公民館3階
じかん 9時30分～16時

とき	対象区域
2月22日(水)	【午前】大味、茱崎 【午後】蒲生、浜北山
23日(木)	【午前】居倉 【午後】赤坂、城有、八ツ俣

※混雑防止のための割り振りです。都合が悪い場合は、どちらかの都合の良い日に申告してください。

清水地区 ところ J A越前丹生 本店分室(清水杉谷町 ☎98-8666)
じかん 9時～16時

とき	対象区域
2月21日(火)	大森、山内、笹谷
22日(水)	滝波、本折、清水畑、平尾
23日(木)	加茂内、風巻、片山、上天下、下天下
24日(金)	小羽、三留、清水杉谷、朝宮
27日(月)	田尻栃谷、片粕、清水、和田
28日(火)	竹生、真栗、御油
29日(水)	島寺、清水山
3月1日(木)	在田、甕谷、坪谷

扶養控除が変わります

平成24年度から、扶養控除が改正されます。16歳未満の扶養親族(年少扶養親族)にかかる一般扶養控除、16歳以上19歳未満の人にかかる特定扶養控除の上乗せ部分が廃止となります。ただし、年少扶養親族は、市・県民税の非課税判定の算定対象となるため、申告が必要です。()内は所得税の控除額

区分	改正前	改正後
16歳未満(年少扶養親族) (平成8年1月2日以降に生まれた人)	一般扶養控除 33万円(38万円)	控除廃止
16歳以上19歳未満 (平成5年1月2日～平成8年1月1日に生まれた人)	特定扶養控除 45万円(63万円)	一般扶養控除 33万円(38万円)

※年少扶養親族で障害者控除対象の場合は、障害者控除のみ対象になります。

同居の扶養親族が特別障害者に該当する場合の加算(23万円)について、従来は扶養控除に加算していましたが、特別障害者控除に加算され、同居特別障害者控除となります。

問い合わせ 市民税課 ☎20-5306 美山総合支所 総務課 ☎90-1191
越廼総合支所 総務課 ☎89-2112 清水総合支所 総務課 ☎98-8800

2012 フォトがわら版

二十歳の門出を祝う

1月8日、フェニックス・プラザで平成24年福井市成人式を開催しました。今年、福井市で新成人となったのは約2600人。この日は、約2200人が式に参加しました。

式典では、東村市長が「いろいろなことに挑戦して困難に打ち勝ち、乗り越えていってほしい」と新成人たちを祝福。その後、新成人を代表して野尻奈央子さんが「福井に生まれ育ったことを誇りに、福井の発展に貢献できる大人になっていくことを決意します」と誓いの言葉を述べました。

会場では、色鮮やかな振り袖や真新しいスーツに身を包んだ新成人たちが、恩師や旧友たちとの再会を喜び、記念撮影をする姿などが見られました。



記念撮影をする新成人

百人一首で競う



百人一首の札を取り合う児童たち

1月18日、長橋小学校で恒例の校内かるた大会が行われました。

この大会は、百人一首を通して古文や伝統文化に親しみ、記憶力や集中力を高めることなどを目的に開催しているものです。

この日は、1〜6年生の児童17人が、低学年と高学年に分かれ、それぞれ熱戦を繰り広げました。

約2か月前から和歌の暗記と練習に励んできた児童たちは、真剣な表情で手元の札を見つめ、上の句が読み上げられると勢いよく手を伸ばし、札を取り合っていました。

高学年の部で優勝した4年生の児童は「対戦相手の方が早く、先に取られた時は悔しかったけど、勝ててよかった」と話し、仲間たちから温かい拍手が送られました。

曙覧の生き方について考える

昨年12月1日から橋曙覧記念文学館で、企画展「曙覧の住まいと暮らし」を開催しています。

今回展示したのは、橋曙覧の門人であった越智通兄が描いた曙覧の肖像画や、長男の今滋が編集した「志濃夫婦舎歌集」、鷹狩りの様子を詠んだ和歌など15点。曙覧が生まれた家の周辺の様子や、家族5人で生活した住まい「藁屋」があった場所とそこでの暮らしぶりを、昔の地図や残された歌、逸話などから紹介しています。

当時、松平春嶽が藁屋を訪れ、福井城内で古典の講義をするよう求めたことに対し、断りの歌として詠んだ「花めきて云々」も展示しています。

来館者は、一つひとつの展示品にじっくりと見入っていました。

(開催は3月20日(祝)まで)



展示資料を鑑賞する来館者

ちっくり ま 協働最前線

活動団体名

森田地区文化委員会

- ◆所在地 〒910-0145
下森田藤巻町2
森田公民館内
- ◆団体設立 平成7年12月
- ◆委員数 21人

このコーナーでは、「地域のため」「人のため」に自発的な公益活動を行う市民団体を紹介しています。

今回は、「ひと、まちも、あったかい」をキャッチフレーズに、森田地区で文化振興やまちづくりに取り組んでいる「森田地区文化委員会」です。

区画整理により生まれ変わっていく森田地区の歴史を学び伝えるほか、地区内の駅舎を中心とした交通環境の整備など、さまざまな分野の活動を行っています。

活動概要

- ◆活動分野 まちづくり ◆活動日時 随時
- ◆活動場所 森田地区
- ◆活動内容 城址公園を夢みよう会、コミュニティバスの整備、JR森田駅舎の有効活用、サクラマスの里森田 など

横山さんに
聞きました



委員長
横山 芳樹 さん

■「森田地区文化委員会」では、どのような活動をしているのですか。

平成19年に、「将来ビジョン・夢と希望のまち森田」を作成しました。そこに掲げる「歩きたくなるような歴史と文化のまちづくり」や「自然と親しむ川づくり」など、6つのまちづくりの方針に沿って、さまざまな活動を行っています。

■現在、力を入れている活動は何ですか。

JR森田駅を中心としたまちの活性化です。地区のシンボルである森田駅舎に親しんでもらうために、駅舎内にギャラリーを設けました。絵画や写真など、月ごとに展示を換えていて、駅の利用者にとっても好評です。

また、夏と冬には仁愛短期大学の学生と協力して、「もりた夢駅」というイベントを開催しています。多くの人が集まり、駅も活気づいてにぎやかになりました。

■「城址公園を夢みよう会」とはどんな活動ですか。

地区内には、かつて脇屋義助（新田義貞の弟）が城主であった石丸城の跡があります。この歴史的財産を後世に伝えていこうと、城址公園の設置を計画しています。3月には脇屋義助に関するDVDも完成する予定なので、多くの人に見ていただきたいです。

■今後、どのような森田地区にしていきたいですか。

森田は東部地区の土地区画整理事業に伴い、人口が年々増加しています。現在の活動は、新しく移り住んできた人と地区との絆づくりにもなっています。今後も、地道な活動を継続的にを行い、「森田はいいなあ」と思えるようなまちにしたいです。



7月に開催した「もりた夢駅」の様子

問い合わせ

☎ 56-0195 (森田公民館)
Eメール morita-k@mx1.fctv.ne.jp
ホームページ <http://www1.fctv.ne.jp/~morita-k/index.html>



シマリス

シマリスは、齧歯目リス科シマリス属に分類される動物で、日本では北海道に「エゾシマリス」が住んでいます。

リスと言えば木の上に住んでいるイメージがありますが、シマリスは地上で活動し、地下にも巣穴を掘ります。秋になると、ドングリなどの木の実や落ち葉などを口にくわえ、せっせと巣の中に運び入れて冬眠の準備をします。冬眠中のシマリスは、エネルギーを使わないように体温を下げて呼吸数を減らしています。そして、時々目覚めた際に巣穴に蓄えた木の実を食べ、寒い冬を乗り越えています。

野生のシマリスは、このように上手に冬を乗り越えますが、飼育されているシマリスは、野生のように地下に巣を作るなどの冬眠の準備ができません。そのため、当園では寒くなるとシマリス舎にヒーターを入れるなどして、冬眠しないようにしています。



シマリス

問い合わせ 足羽山公園遊園地 ☎ 34-1680



水ようかんを楽しみましょう

冬と言えば、「犬は喜び庭駆け回り」という童謡のフレーズが浮かんできます。しかし、雪が降り続けると、出かけるのがおっくうになってしまい、ついつい猫のようにこたつで丸くなってしまいます。

こたつと言えば、福井の冬の定番スイーツである水ようかんを思い起こします。この水ようかんのパッケージ箱を展示する「水ようかんギャラリー」が、新栄商店街の店舗（中央1丁目）で2月末まで開かれています。県内約100店舗の和菓子屋の水ようかんのパッケージ箱が集められ、さまざまなパッケージデザインを見ることが出来ます。福井にはこんなに多くの水ようかんがあったのかと驚いてしまいます。このような小さな展覧会を見るのも、まちあるきの楽しみの1つです。そして、水ようかんを食べ比べてみるのも冬の楽しみの1つではないでしょうか。

問い合わせ 中心市街地振興課 ☎ 20-5677

スズメバチの冬越し



冬眠するスズメバチ

- 🐛 立春を過ぎたけど、寒い日が続くね。昆虫たちはまだまだ冬眠から目覚めないね。
- 🐛 足羽山でも落ち葉や木の樹皮の下などを探すと、冬眠中の昆虫が見つかることがあるわ。これを見て。
- 🐛 わっ！スズメバチだ。
- 🐛 これはコガタスズメバチの女王バチよ。スズメバチの仲間は、秋の終わりに誕生した新しい女王だけが冬を越すことができるの。
- 🐛 じゃあ、あんなにたくさんいた働きバチは、どうなるの？
- 🐛 新しい女王が巣立った後、働きバチは死に絶えて、巣も捨てられてしまうの。女王は巣立つまでにたくさんの栄養を蓄えて、オスと交尾した後、朽ち木の中などで冬を越すのよ。
- 🐛 朽ち木の中なら少しは暖かそうだし、安心して眠れそうだね。
- 🐛 ところが、冬眠中に肉食性のコメツキムシの幼虫などに襲われることがあるのよ。
- 🐛 へえ～。スズメバチって強い昆虫というイメージがあったけど、冬を越すのは大変なんだね。
- 🐛 自然史博物館では、3月に冬越し昆虫の観察会を実施するわ。観察会の中で、越冬していたスズメバチの女王や、その天敵となるコメツキムシの幼虫の標本を見ることもできるわよ。

問い合わせ 自然史博物館 ☎ 35-2844

とことん再発見 83



「田安德川家出身の定姫ゆかりの品々」

定姫は、田安德川家から13代福井藩主松平治好の正室として嫁ぎました。そのため、越前松平家には定姫ゆかりの品々が伝えています。

定姫の実家である田安家は、徳川將軍家の親族である御三卿のうちの一家で、定姫の父宗武

(8代將軍吉宗の次男)から始まります。宗武は有職故実(朝廷や武家の礼式や儀礼に関する知識)、雅楽、古典などの研究に熱心でした。定姫もそんな父の影響を受け、学問や芸術にいそしんだようです。定姫が自ら作った和歌や絵画などのうち現存するものは、どれもすばらしい出来映えで、文芸の家として有名な田安家の家風が受け継がれていることが感じられます。

郷土歴史博物館で



定姫筆「牡丹に軍鶏」の図 越前文庫(当館保管)

問い合わせ 郷土歴史博物館 ☎ 21・0489

は、このような定姫ら田安家にまつわる人々に関連する美術品や資料を展示しています。
■松平家史料展示室「アーマ展」
「越前松平家の名品11 田安德川家にまつわる品々」
とき 3月11日(日)まで

Art な時間 高田博厚「女優のマスク」(1934年作) ブロンズ

この作品は、高田が渡仏してから3年後に作ったもので、現存する数少ないパリ時代の作品の1つです。高田の作品の中では珍しい半面像の彫刻



ですが、高田はこの作品についてどこにも記しておらず、詳細は不明です。

しかし、注目すべき点があります。それは、顔の中央部(額から鼻筋を通り首筋まで)に1本の縦線が浮き出ていることです。一般的にこのような線は、外型の

つなぎ跡として残ることはありますが、目立つところに残すことは考えられません。また、半面像であることから、複雑な型を作る必要はないので、一般的につなぎ跡そのものがあるとは考えられないのです。

頭像として制作したにも関わらず、何らかの理由により、残った半面を作品化したとも考えられます。しかし、高田が西欧に身を置き、試行錯誤しながら制作していたことを考えると、あえて顔の中央部に線を浮き立たせた半面像にして、未完成のように、あるいは風化により損傷したギリシャ彫刻のように作りたかったのではないかと考えられます。

問い合わせ 市美術館 ☎ 33-2990

平成24年度 交通災害共済の加入申込を受け付けます

交通安全課 ☎ 20-5387

交通災害共済は、市民の皆さんが会費を出し合い、交通事故に遭った人に見舞金を支給する制度です。自転車乗用中の単独転倒事故も対象になります。

万一の事故に備えて、家族そろって加入しましょう。

対象 市内に住民登録または外国人登録がある人

共済期間 4月1日(日)～平成25年3月31日(日)

※中途加入の場合（4月1日以降に会費を納めた場合）の共済期間は、会費を納めた日の翌日からです。

会費 1人年額 500円

※4月30日以降に会費を納める場合は減額します。

見舞金 1万5,000円（8等級）～100万円（1等級〈死亡時〉）

申込 加入申込書に必要事項を書き、会費を添えて金融機関（郵便局、ゆうちょ銀行を除く）または交通安全課、各総合支所市民福祉課で申し込んでください。

加入申込書の入手方法

・交通安全課、各総合支所市民福祉課の窓口

・チラシに付いたはがきでの請求

※チラシは、2月に自治会を通して各家庭に配布する予定です。また、各公民館・サービスセンター・連絡所にも置いてあります。

・電話やホームページ（<http://www.city.fukui.lg.jp/d210/koutu-a/kyousai.html>）での請求

平成22年度の 事業状況	加入者数 会費収入額	5万6,765人 2,813万1,340円	共済見舞金支払件数 共済見舞金支払額	375件 2,118万5,000円
-----------------	---------------	--------------------------	-----------------------	----------------------

2月検針分の都市ガス料金

料金課（ガス） ☎ 20-5613

使用量区分	0㎡から 20㎡まで	20㎡を超え 100㎡まで	100㎡を超え 200㎡まで	200㎡を 超える場合
基本料金 (1か月あたり)	525円	682円	1,207円	2,352円
従量料金単価 (1㎡あたり)	218.82円	211.47円	206.11円	200.65円

※従量料金単価は原料費調整額（+2.52円）適用後の単価です。

ガス・水道料金納付相談窓口を ご利用ください

料金課（ガス） ☎ 20-5613
料金課（水道） ☎ 20-5621

平日にガス・水道料金の納付相談をすることが困難な人のために、休日納付相談窓口を開設します。電話での相談も受け付けます。

とき 2月18日(土)、19日(日)

10時～16時

ところ 企業局庁舎2階 料金課

※身分を確認できるものが必要です。

【休日電話相談】

☎ 20-5649

下水道受益者負担金 などの納入について

下水道お客様サービス室

☎ 20-56034

下水道受益者負担金・分担金の第4期の納期限は、2月29日(水)です。

使用していない原付バイクの 届出はお済みですか

市民税課

☎ 20-53006

125cc以下の原付バイクを廃車にしたり、人に譲ったりした場合は、廃車・名義変更の届出を行ってください。期限までに届出がない場合は、軽自動車税がかかります。

なお、3月になると窓口が大変混雑しますので、早めに手続きを行ってください。

※軽自動車税は、4月1日現在の所有者または使用者に年額が課税されます。期限後に届出をしても、還付などの手続きはできません。

対象・125cc以下の原動機付

自転車

・小型特殊自動車

・市役所本館1階 市民課

・市役所本館2階 市民税課

・各総合支所総務課

持ち物 【廃車】

・ナンバープレート

・印鑑(スタンプ印は不可)

※ナンバープレートを紛失した場合や、郵送での手続きを希望する場合は、お問い合わせください。

【名義変更(市内間)】

・新・旧所有者の印鑑(スタンプ印は不可)

・新所有者の自賠償保険証

届出期限 3月30日(金)

届出期限

3月30日(金)

福祉

ひとり親家庭児童・生徒
【新入学・卒業・進級
お祝い会】

子ども福祉課分室 ☎ 20-5696

とき 3月11日(日)

10時30分～14時30分

ところ 県自治会館

(西開発4丁目)

対象 小学校入学・中学校卒業

までのひとり親家庭の児童・生徒とその保護者

定員 150人(先着順)

申込 2月24日(金)まで窓口また

は電話受付

子ども手当の申請は

お済みですか

子ども福祉課 ☎20・5412

平成23年10月からの子ども手当を受け取るためには、今まで子ども手当を受給していた人も申請が必要です。

平成23年9月30日時点で、子ども手当を受けていた人は、3月30日(金)までに必ず申請してください。既に申請した人でも、添付書類などが未提出の場合は、手当の支給を一時差し止めます。

また、平成23年10月1日以降に子どもが生まれた人や、他市町村から転入し対象となる子を持つ人には、原則として申請日の翌月分から支給します。申請が遅れた場合は、手当を受給できない月が生じる場合がありますので、早めに申請してください。

対象 日本国内に居住する中学校修了（15歳になった日）以後の最初の3月31日までの子を養育している人

持ち物 ・印鑑（スタンプ印は不可）
・申請者名義の普通預貯金通帳

・申請者の健康保険証
※公務員は職場で申請してください。

高額医療・高額介護合算療養費の支給申請を受け付けます

保険年金課（保険係） ☎20-5383
介護保険課 ☎20-5715
県後期高齢者医療広域連合 ☎54-6330

医療保険ごとの世帯を単位として、1年間（8月1日～翌年7月31日）に支払った医療保険と介護保険の自己負担額を合算して自己負担限度額を超えた場合に、超えた金額分を支給します。ただし、限度額を超えた金額が500円未満の場合は支給しません。

支給を受けるためには申請が必要です。

対象 医療保険と介護保険の両方に自己負担額がある世帯

※食費や居住費、差額ベッド代、高額療養費、高額介護サービス費として返還された分は含みません。

◆自己負担限度額

所得区分	後期高齢者医療制度 +介護保険	被用者保険または国民健康保険 +介護保険 (70～74歳の人がある世帯)	被用者保険または国民健康保険 +介護保険 (70歳未満の人がある世帯)
現役並み所得者（上位所得者）	67万円	67万円	126万円
一般	56万円	56万円	67万円
低所得者Ⅱ	31万円	31万円	34万円
低所得者Ⅰ	19万円	19万円	

※所得区分については、加入先の医療保険者にお問い合わせください。

◆申請手続き

福井市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している人

平成22年度（平成22年8月1日～平成23年7月31日に支払ったもの）の対象となる人には、申請の案内を通知しましたので、保険年金課（市役所本館2階）へ申請してください。

ただし、市町村を越えて転居した人や、他の医療保険から国民健康保険または後期高齢者医療制度に変更した人には、通知できない場合があります。通知が届かない場合でも、該当すると思われる人は申請してください。

社会保険などの被用者保険に加入している人

各年7月31日現在で加入している介護保険者（市町村の介護保険担当窓口）へ自己負担額証明書の交付を申請してください。申請した人には証明書を2月以降に発行する予定ですので、証明書が届いたら、各年7月31日現在の加入先の医療保険者へ高額医療・高額介護合算療養費の支給を申請してください。

医療公開講座

（特）福井県中途失聴・難聴者協会

障害福祉課 ☎54・5887
☎20・5435

とき 3月3日(出)

13時30分～16時

ところ 県自治会館

（西開発4丁目）

内容「聞こえの仕組み」と「新しい人工聴覚器・人工内耳」の話

〈講師〉

福井大学医学部附属病院

医師

山田武千代氏

・人工内耳装用者の体験談
※いずれも、パソコン要約筆記で、講演などの内容をスクリーンに文章で表示します。

参加費 無料

※申込は必要ありません。

講座終了後、希望する人には個別相談に応じます。

介護サポーター
を募集しています



介護保険課 ☎20-5715

セルフフェア

(特)福井県セルフ振興センター

☎29・22334
☎20・54335
障害福祉課

県内の障がい者施設で手作りしたパンや焼き菓子、弁当などの販売会と、作業内容を紹介する展示会を開催します。

とき【展示会】

2月27日(月)～29日(水)

8時30分～17時15分

【販売会】

3月1日(木)、2日(金)

11時～14時

ところ 市役所本館1階
市民ホール

自殺予防講演会&相談会

～3月は「自殺対策強化月間」です～

県福井健康福祉センター 健康増進課

☎36・34229
☎20・54335
障害福祉課

とき 3月10日(土)

13時30分～16時30分

ところ 県福井健康福祉センター
(西木田2丁目)

対象 県内に住む人

内容・体験談 (13時35分～)

「自死遺族からのメッセージ」

〈講師〉

アルメリアの会 会長
梅林厚子氏

講演会 (14時05分～)

「心の健康を保つために」

〈講師〉

松原病院 理事長
松原六郎氏

相談会 (15時35分～)

病気や治療、職場における対応、福祉サービスなどについての相談

100人程度

定員

参加費 無料

申込 2月29日(水)まで県福井健康福祉センターで電話受付

健康相談会

健康相談会

市保健センター ☎28・12556

清水保健センター ☎98・32000

◆市保健センター

とき 2月27日(月)

12時30分～15時30分

内容・希望者に脂質・血糖値の血液検査 (12時30分～)

・生活習慣病予防と栄養の話 (13時10分～)

・個別相談 (14時～)

相談医 県民健康センター

松田一夫氏

定員 15人(先着順)

参加費 無料

※血液検査には、1項目あたり400円が必要です。

申込 随時、市保健センターで電話受付

※血液検査希望者は、申込時にお知らせください。

◆清水保健センター

とき 3月12日(月)

13時30分～15時30分

内容 医師や保健師、栄養士による個別相談

相談医 県民健康センター

田中正樹氏

定員 10人(先着順)

参加費 無料

申込 2月15日(水)から清水保健センターで電話受付

◎いずれも…

対象 生活習慣病予防や健診結果についての相談を希望する人

持ち物 健診結果など血液データがわかるもの



市保健センター



清水保健センター

乳がん・大腸がん「出前検診」

県福井健康福祉センター 健康増進課 ☎36-3429
市保健センター ☎28-1256

とき 3月5日(月) 13時30分～14時30分
ところ ハーツ学園店 (学園2丁目)

◆乳がん検診

対象 40歳以上の女性で、平成22年4月以降に乳がん検診を受けていない人

定員 40人(先着順)

負担金 1,000円

※無料クーポン券は使用できません。

申込 随時、**県福井健康福祉センター**で電話受付

◆大腸がん検診

対象 40歳以上の人

負担金 500円

※無料クーポン券は使用できません。

※申込は必要ありません。

生活習慣改善教室

市保健センター ☎28-1256

とき 2月25日(土) 13時30分～15時45分
※受付は13時15分からです。

ところ 市保健センター

対象 市内に住む人で健診を受診した人

内容・生活習慣病予防のための運動と実技
〈講師〉

健康運動指導士 漆崎 由美氏

・健診結果と生活習慣との関係の話

・生活習慣病予防のための食事の話

定員 25人程度

参加費 無料

持ち物 健診結果など血液データがわかるもの、筆記用具、運動ができる服装、飲み物

申込 随時、電話受付

催し

G・Cookオープン3周年 お料理イベント

営業開発課(ガスセンター)
☎ 22・78992

とき 3月2日(金)、3日(土)

11時～12時30分、
14時～15時30分

ところ U・canビル1階

G・Cook

(中央1丁目)

内容

【2日】 出倉先生の料理ライブ

(実演試食会)

〈講師〉

食のよろず研究所

出倉弘子氏

【3日】

野路先生のガスで楽々

グッドCooking

(実演試食会)

〈講師〉

浅田クッキングスクール

野路直美氏

定員 各30人(先着順)

参加費 無料

申込 2月15日(水)から電話受付



まちの担い手づくりプロジェクト

スタジオエル
Studio-L X まちづくり福井

まちづくり福井(株)
☎ 30・03300
FAX 30・05005
☎ 20・56677

中心市街地振興課

市民活動によるまちづくりについて、講義とワークショップを通して考えてみませんか。5回とも、studio-Lの醍醐氏がコーディネーターとして参加します。

とき(全5回)	内容	講師
3月24日(土)	「まちづくりの今までとこれからについて」	(株)studio-L 醍醐 孝典 氏
4月 7日(土)	「自分たちのまちをつくっていきこう」	(有)ハートビートプラン 代表 泉 英明 氏
4月21日(土)	「地域を変えるデザイン：地域発。コミュニティを元気にするアイデア」	イシュープラスデザイン プロジェクト issue+design project 寛 裕介 氏
5月12日(土)	「福井のまちづくり、その実践者たち」	中心市街地でまちづくりに取り組む実践者
5月26日(土)	「コミュニティの力とまちづくり、人がつながる仕組み」	(株)studio-L 代表 山崎 亮 氏

じかん 13時30分～15時30分

ところ 響のホール

対象 5回とも参加できる人

定員 50人程度

受講料 一般 3000円

学生 1500円

申込 随時、まちづくり福井(株)でFAXまたはEメール

受付

※住所、氏名、電話番号をお知らせください。折り返し受講票を送ります。

まちづくり福井(株)のホームページ (http://www.fmo.co.jp) からでも申込

できます。

《Eメール》 fmojin@fmo.co.jp

芸文いこさ寄席10回記念

スペシャル公演

福井芸術・文化フォーラム

文化課 ☎ 23・69005

☎ 20・53667

10回目を記念して、東西の旬

の落語家が福井にやってきました。

この機会に生の落語を堪能してみませんか。

当日は、茶と団子の販売や、

着物で来場した人への特典があります。

とき 3月31日(土)

15時～

※開場は14時です。

ところ 市文化会館

出演 柳家花緑、林家三平、柳家三三、桂吉弥、林家染左、鏡味正二郎

入場料 〈全席指定〉

一般 3500円

学生 1000円

(当日は各500円増)

教室・講座

子ども金融教室

消費者センター ☎ 20・5070

◆電子マネーについて学びませんか

電子マネーの効果的な使用や、

トラブルを避ける方法を学びませんか。

とき 3月4日(日)

10時～11時30分

ところ フェニックス・プラザ

地下大会議室

講師 (特)ナレッジふくい 理事

長

高嶋公美子氏

◆今、金融教室が必要なワケ

物やお金を大切にして、働く

ことに感謝する気持ちを育みます。

とき 3月4日(日)

13時30分～15時

ところ 消費者センター

講師 (特)日本FP協会福井支部

支部長

万久 弘子氏

◎いずれも…

対象 小学生とその保護者

定員 30組(先着順)

参加費 無料

申込 2月15日(水)から窓口または電話受付

市民アトリエ

「エコバッグにステンスルで描こう」

市美術館 ☎ 33・26900

型紙を作って布バッグに模様を描きませんか。2回連続の講座です。

とき 3月3日(土)、4日(日)

〈全2回〉

13時30分～15時30分

ところ 市美術館

対象 中学生以上

定員 15人(抽せん)

参加費 1000円

申込 2月22日(水)(必着)まで

に、往復はがきに住所、

氏名、年齢または学校名

と学年、電話番号を書いて送ってください。

申込先 ☎ 918-8112

福井市下馬3丁目1111

福井市美術館

日本書紀を読む

連続講座「清寧・顕宗・仁賢天皇紀」1

郷土歴史博物館 ☎21・0489
とき 2月25日(土)
13時～17時

ところ 郷土歴史博物館
講師 主任 角鹿尚計
定員 60人(先着順)
参加費 無料
持ち物 筆記用具
申込 当日、会場受付

青少年健全育成事業

中央公民館 ☎20・5459
FAX 20・1538

◆手づくりのファミリーアルバムづくり教室

かけがえのない家族の思い出を集めたアルバムを作ってみませんか。

とき 3月3日(土)

10時～11時30分
対象 小学生とその保護者

講師 飯塚千佳子氏

参加費 1組500円(材料費)

締切 2月24日(金)(必着)

◆読み聞かせとしかけ絵本づくり教室

家族で一緒に絵本の読み聞かせを楽しみ、親子のコミュニケーションの取り方を学びてみ

ませんか。また、世界で1つのしかけ絵本を作ります。

とき 3月10日(土)

10時～11時45分
対象 3歳～小学生とその保護者

講師 射水市大島絵本館 事務局長
土田陽一氏

参加費 しかけ絵本1冊につき300円

締切 2月29日(水)(必着)

◎いずれも…

ところ アオッサ6階

定員 15組(抽せん)

申込 各締切日までに、はがきまたは窓口(アオッサ5階)電話、FAX、Eメールで、教室名、郵便番号、住所、参加者全員の氏名、子どもの年齢、電話番号をお知らせください。

申込先 〒910-0858
福井市手寄1丁目4-1
アオッサ 中央公民館
Eメール
eyoun-k@mx1.fctv.ne.jp

男女共同参画・子ども家庭センター各種教室

男女共同参画・子ども家庭センター
☎20・1537 FAX 20・1538

◆女性の健康講座「頭痛を知ってもっとイキイキ」

日常生活や仕事に影響を及ぼすこともある頭痛について、正しい知識を身につけて快適な生活を送りませんか。

とき 3月4日(日)

10時～11時

ところ アオッサ研修室602

対象 市内に住むか勤める女性

内容 頭痛のタイプをチェック、頭痛の原因と対処法など

講師 福井大学医学部附属病院 神経内科 医師
上野 亜佐子氏

定員 30人(抽せん)

参加費 無料

締切 2月22日(水)(必着)

◆男の料理「お手軽イタリアンでおもてなし」

ホワイトデーに向けて、ママや娘、彼女が喜びそうなイタリアンに挑戦してみませんか。

とき 3月4日(日)

10時～12時30分

ところ アオッサ6階

調理実習室

対象 市内に住むか通勤・通学

する男性
内容 ペペロンチーノ、ピザ、ババロア

講師 食のよろず研究所
出倉 弘子氏

定員 24人(抽せん)

参加費 800円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル

締切 2月23日(木)(必着)

◆今から考える介護～困った！と思つ前に～

いざという時のために、今から介護の知識や制度を学びませんか。

とき 3月10日(土)

10時～11時30分

ところ アオッサ

研修室601C
対象 市内に住むか勤める人

内容 介護保険制度やサービスなどの基礎知識、介護サービスを利用している人の事例など

講師 福井中央包括支援センター 主任ケアマネージャー、介護保険課職員
30人(抽せん)

参加費 無料

締切 2月29日(水)(必着)

◎いずれも…

申込 各締切日までに、窓口(アオッサ5階)または郵送、電話、FAXで、講座名、住所、氏名、性別、年齢、電話番号をお知らせください。

※少子化対策・子育てサイト「はぐくむ.net」
(http://www.hagukumu.net)内にある参加申込フォームから申し込みます。

申込先 〒910-0858
福井市手寄1丁目4-1
アオッサ 男女共同参画・子ども家庭センター

親子工作実験教室

「なるほどドライアイスと地球温暖化の実験」

治水記念館 ☎33・0278
河川課 ☎20・5492

とき 3月4日(日)
13時30分～14時30分

ところ 治水記念館(種池2丁目)
対象 小学生以下の子とその保護者

定員 24組(先着順)

参加費 1人100円(材料費)

申込 2月15日(水)から治水記念館で電話またはEメール受付

※氏名、電話番号をお知らせください。

Eメール
chisu@mx2.fctv.ne.jp



芸文講座

「芸術・文化活動と知的財産権の基礎知識および最近の話題から」(続)

福井芸術・文化フォーラム

☎ 23・69005

☎ 20・53667

文化課

昨年好評だった講座の続編です。著作権などについて学んでみませんか。

とき 2月19日(日)

14時～15時30分

※受付は13時40分からです。

ところ 市文化会館第3会議室

講師 ヤマシタ・アソシエ所長

山下博氏

定員 20人程度(先着順)

参加費 無料

申込 随時、福井芸術・文化

フォーラムで電話受付

(平日10時～18時)

募集

消費生活モニター募集

消費者センター ☎ 20・5070

FAX 20・50081

毎月の生活関連物資小売価格調査に協力していただく消費生活モニターを募集します。

任期 4月1日～

平成25年3月31日

内容 指定した店舗への生活関

連物資小売価格調査

(月1回 26品目)

報酬 年額 1万8000円

(予定)

※調査などにかかる交通費を含みます。

応募要件

- ・次のすべてに該当する人
- ・市内に住む20歳以上の人
- ・日常、生活関連物資の販売に関わっていない人で、積極的に職務を遂行できる人
- ・4月上旬の平日の午後16時に開催予定の説明会(2時間程度)に参加できる人
- ・25人(選考)

募集人数

申込 2月24日(金)(必着)までに、応募用紙に必要事項を書いて、郵送またはFAXするか、持参してください。

※応募用紙は、消費者センター、各総合支所にあります。また、ホームページ(<http://www.city.fukui.lg.jp/d210/syounhi/index.html>)からダウンロードすることもできます。

申込先

〒910-0018

福井市田原1丁目13-6

フェニックス・プラザ
消費者センター

フラトン文化交流大使の里親(ホストファミリー)募集

市民協働・国際室 ☎ 20・5300

FAX 20・53991

フラトン文化交流大使として昨年8月に姉妹都市である米国フラトン市から福井市にきた青年2人のホストファミリーを募集します。

とき 3月24日(土)、25日(日)

→泊2日

募集数 2家庭(選考)

申込 3月2日(金)(必着)までに、申込用紙に必要事項を書いて、郵送またはFAXするか、持参してください。Eメールでも受け付けます。

※申込用紙は、ホームページ(<http://www.city.fukui.lg.jp/d210/colabo/index.html>)からダウンロードできます。

申込先

〒910-8511

福井市役所 市民協働・国際室

《Eメール》

colabo@city.fukui.lg.jp

決定

選考結果を3月7日(水)に発送します。

足羽山公園遊園地ボランティア募集

足羽山公園遊園地 ☎ 34-1680

動物園で開催する「うさぎたちと遊ぼう」や「サマースクール」などのイベントの補助をしながら、一緒に遊園地を盛り上げてみませんか。

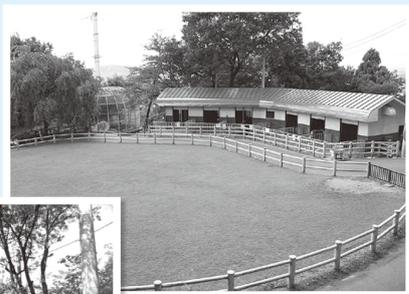
応募要件 18歳以上の健康な人で、遊園地のイベントなどに興味があり、動物や子どもが好きの人

募集人数 15人程度(選考)

申込 3月10日(土)(必着)までに、応募用紙またははがきに、住所、氏名、生年月日、電話番号、Eメールアドレス、趣味・特技、応募動機、ボランティアでやりたいこと(いくつでも可)を書いて送ってください。Eメールでも受け付けます。

※応募用紙は事務所窓口にあります。また、ホームページ(<http://www.city.fukui.lg.jp/d380/zoo/volunteer.html>)からダウンロードすることもできます。

申込先 〒918-8009 福井市山奥町58-97
福井市足羽山公園遊園地
《Eメール》 zoo@city.fukui.lg.jp



公民館主事募集

生涯学習室 ☎20・5361

委嘱期間 4月1日～

平成26年3月31日

勤務時間 1週間あたり35時間

休日 月曜日、祝日、第3日曜日ほか

勤務場所 啓蒙公民館または河合公民館、明新公民館、中央公民館

勤務内容 公民館に関する事務など

賃金 月額15万8700円

応募要件 次のすべてに該当する人

- ・市内に住所を有する人
- ・高等学校卒業程度の学力を有する人
- ・パソコンの基本的な操作ができる人

募集人数 各公民館1人

申込 2月23日(休)(必着)までに、申込用紙に必要事項を書いて、郵送または持参してください。

※複数の公民館に申し込むことはできません。

申込用紙は生涯学習室または啓蒙・河合・明新・中央公民館にあります。

また、ホームページ

(<http://www.city.fukui.lg.jp/d620/syougai/index.html>)からダウンロードしてください。

〒910-8511
福井市役所生涯学習室
※詳しくは、募集要項をご覧ください。

申込先

〒910-8511

福井市役所生涯学習室

※詳しくは、募集要項をご覧ください。

ぼんぼりオーナー募集

観光開発室 ☎20・5346

春の足羽山を彩る、花見ぼんぼりのオーナーを募集します。

ぼんぼりには、オーナーの名前を記載します。歴史と自然の宝庫である足羽山で、あなたの名前が入ったぼんぼりを飾りませんか。

登録料 ぼんぼり1個につき 4500円

申込 3月10日(出)までに、申込書をFAXでさくら灯りの会事務局(☎34・0621、FAX36・0843)へ送り、登録料を納めてください。

※申込書は、観光開発室、足羽山公園茶屋組合加盟店、足羽神社、橋曙観光記念文学館、愛宕坂茶道美術館にあります。

申込 当日、会場受付



相談

園芸無料相談会

園芸センター ☎83・0265

とき 3月4日(日) 9時30分～11時

ところ 園芸センター

対象 市内に住む人

内容 「野菜」、「花」、「果樹」についての相談(1人10分程度)

相談員 園芸センター職員

定員 各10人(先着順)

申込 2月27日(月)8時30分から電話受付

相続登記に関する無料相談会

福井県司法書士会 ☎30・0001

市民相談室 ☎20・5303

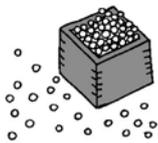
司法書士が相続に関する相談に応じます。

とき 2月18日(出) 10時～16時

ところ 福井県協ビル1階

共催 (株)福井県公共嘱託登記司法書士協会

申込 当日、会場受付



職場での悩みごと 無料相談会

県労働委員会事務局

労政課 ☎20・0597

☎20・5321

解雇や賃金などの労使関係の悩みについて、弁護士や労働組合役員などが相談に応じます。

とき 3月11日(日) 13時30分～16時30分

ところ アオッサ 研修室604・605

※申込は必要ありません。

その他

古雑誌(月刊誌・週刊誌)を無料配布します

市立図書館 ☎20・5000

みどり図書館 ☎34・8859

桜木図書館 ☎20・1530

清水図書館 ☎98・3820

美山図書館 ☎90・1700

保存期間の過ぎた雑誌を無料配布します。今回は、平成20年1～12月までに発行された雑誌です。

とき 2月25日(出)、26日(日) 10時～16時30分

※雑誌がなくなり次第、終了します。

ところ 各図書館

持ち物 持ち帰り用の袋
※1人10冊(1タイトル5冊以内)までです。

園芸センターを 日曜日も開園します

園芸センター ☎83・0265

期間 3月4日(日)～11月25日(日)

開園時間 9時～17時

※入園は16時30分までです。

休園日 毎週土曜日、祝日

臨時休館のお知らせ

◆桜木図書館 ☎20・1530

2月13日(月)～17日(金)

◆市立図書館 ☎20・5000

2月27日(月)～3月2日(金)

※2館とも蔵書点検のため

東村市長と語る!
「あじさいトーク」

参加グループ募集中!
皆さんの活動場所に伺います。
気軽に語り合しましょう。
【申込】市民相談室 ☎20-5303

ちもり体育館の利用に関する説明会を開催します

スポーツ課 ☎ 20-5355

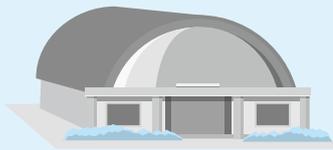
旧至民中体育館は、4月1日(日)から「ちもり体育館」として生まれ変わります。ちもり体育館は、市内に住む障がい者団体が利用する時や、県外の学生が合宿で利用する時に、優先的に予約できる体育館です。

体育館の利用を希望する障がい者が所属する団体などのための説明会を開催します。

と き 2月22日(水) 18時30分～

と ころ 市体育館1階 第1・2会議室
(松本4丁目)

対 象 市内に住む障がい者が所属する団体または市内に住む障がい者の福祉向上を目的とする団体で、ちもり体育館を利用したい団体



※予約方法など、詳しくはホームページ (<http://www.city.fukui.lg.jp/d620/sports/index.html>) をご覧ください。

ちもり体育館の概要

所在地 湊4丁目748

施設概要 【1階】アリーナ (1,350㎡)、更衣室、会議室、ふれあい室、多目的トイレ

【2階】競技場 (300㎡)、会議室

開館時間 9時～22時

使用料 有料

予約方法 3月1日(休)から予約を開始します。

【市内に住む障がい者団体が利用する場合】
利用日の1年前の月から、「ふくe-ねっと施設予約サービス」で予約可能

※減免制度があります。

スポーツ課分室 (☎20-5394) でも予約できます。

【県外学生が合宿で利用する場合】

利用日の半年前の月からスポーツ課分室で電話予約

【上記以外の利用の場合】

利用日の前月1日から、「ふくe-ねっと施設予約サービス」で予約可能 (抽せん)

※抽せん日は利用日の前月15日です。

スポーツ課分室でも予約できます。

福井市行政チャンネル (ケーブルテレビ 092ch) 番組情報



番組名	内 容	放送期間
いきいき情報 ふくい	確定申告	2/15まで
	交通災害共済	2/23まで
ビデオ ライブラリー	県都デザインフォーラム	2/29まで 前編 10時30分～ 18時30分～ 後編 15時30分～ 22時30分～
市役所情報局	市役所百貨店 (長寿福祉課 ほか)	2/15まで
	なるほど! ふくいズ	2/16～2/29
ズームアップ まちづくり	手話サークル かめさん	2/15まで
	どまんなか協議会	2/16～2/29
週間市役所	市役所での1週間の出来事	毎日 ※毎週土曜日更新

※放送時間や内容など、詳しくはホームページ (<http://www.city.fukui.lg.jp/d120/kohou/catv/index.html>) またはケーブルテレビチャンネルガイド「けーぶるちゃん。」(美山地区を除く) をご覧ください。
内容は、変更する場合があります。

「福井市森林整備計画変更計画書(案)」の縦覧を行います

林業水産課 ☎ 20-5430

市では、森林が持つ多面的な機能を発揮させるため、市内の森林を機能別に区分し、重視すべき機能に応じた適正な森林施業の方法を定めた「福井市森林整備計画」を策定しています。この計画は、森林法に基づいて策定され、その森林法が平成23年4月に改正されたことから、「福井市森林整備計画」を変更します。

この変更計画書案の縦覧を行います。

と き 2月15日(水)～3月15日(木)

と ころ ・市役所本館5階 林業水産課
・各総合支所 産業建設課

縦覧できる人

市内に住所を有する人または市内に山林を所有している人

人口と世帯(前月比)

総 数 269,069人
男 129,840人(-2)
女 139,229人(-47)

世帯数 97,180世帯(-18)

平成24年1月1日現在

2月の納税

固定資産税 4期
国民健康保険税 8期

納税は便利な
納税組合や口座振替で

「この社会 あなたの
税が生きている」



春醒 (2002年)

ふるさとを愛す

～豊田三郎画伯の
絵画から～



春醒はるんせい

豊田三郎

山よ、よくぞこの寒い大自然の中へ
醒めてくれた!!この厳しい自然の中へ!!
平凡な山であるにも不拘、身震いさせる
その魂を抱きて!!又、静寂の迫力を含んで!!
お前は今から霜に勝ら、寒さに勝らて、
自然を導き、人間に幸福を施して行け!!
行けその巧もって!!行けその底力もって!!
そして自然を飾れ!!

後編 集記

冬には、家族や友人と囲む鍋が
欠かせません。今年のマイブーム
は、大根おろしをたっぷり使った
「みぞれ鍋」。1つの鍋を囲んで温
まりながら楽しむ食事は、本当に幸せな
一時です。⑤

冷え性の私にとって冬は苦手な季節です。
そんな私に友人がプレゼントしてくれた
のが充電式カイロ。必要な時間だけ使う
ことができるので重宝しています。⑥

「冬はつとめて(冬は早朝がよい)」と
古文にあります。毎朝なかなか布団か
ら出られないのが現実。雪が積もった外
を見るとさらに気が重くなりますが、春
が来るまでもう少しの辛抱ですね。④

立春は過ぎてまだまだ寒く、春は遠
くに感じます。受験生にとってはこれか
らが本番。体調管理には十分に気をつけ
て、最高の春となるよう頑張ってください
と思います。①



健康だより 「健康ふくい21」

子どもの冬の健康管理

子どもの手足が、屋外にいる時や寝ている時に外気にふれていると「冷たくてかわいそう」と思いがちですが、子どもは手足から熱を放散させることで体温調節をしています。自律神経を鍛えて体の調節機能を発達させるために、寒い時期には寒さを体験させたり、気温の変化に慣れさせたりすることが必要です。

風邪は、寒い時だけでなく、乾燥して鼻やのどの粘膜が弱っている時など、体の抵抗力が落ちている時に引きやすくなります。これは、他の感染症についても同じです。次のことに気をつけて、子どもの健康管理に努めましょう。

健康管理のポイント

- こまめに手洗い、うがいを
外から帰ってきた時や食事の前、トイレの後など、こまめに石けんで手を洗いましょう。市販の手指用消毒液を使って手を消毒することも効果的です。
また、ガラガラと声を出してうがいをしましょう。できない場合は、水を口に含ませるだけでも効果があります。
- 重ね着を心がける
重ね着をすることで洋服で体温調節をできるようにし、汗をかいたらすぐに着替えましょう。
また、暖房をつけている部屋は乾燥しがちです。加湿器を使ったり、濡れたタオルや洗濯物を干したりして湿度を60%程度に保ち、1時間に1回、数分程度の換気をしましょう。
- バランスのよい食事と十分な睡眠を心がける
日頃からバランスよく栄養をとり、体を動かし、睡眠を十分にとるようにしましょう。

