

広報

FUKUI CITY PUBLIC RELATIONS FUKUI

広報ふくい
2
2017.10
NO.1476

野菜から食べると、
いいこといっぱい。



特集



さあ、野菜から食べよう!

ベジ・ファースト



食事は腹8分目に

次の順番で食べましょう



1 食物繊維を多く含む野菜、きのこ、海藻のおかず(副菜)握りこぶし1~2個分をよく噛んで(5分かける)



2 魚、肉、卵、大豆製品などたんぱく質のおかず(主菜)をバランスよく(5分かける)

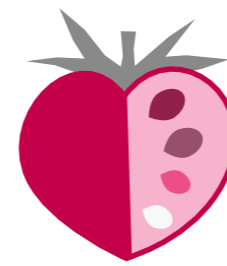
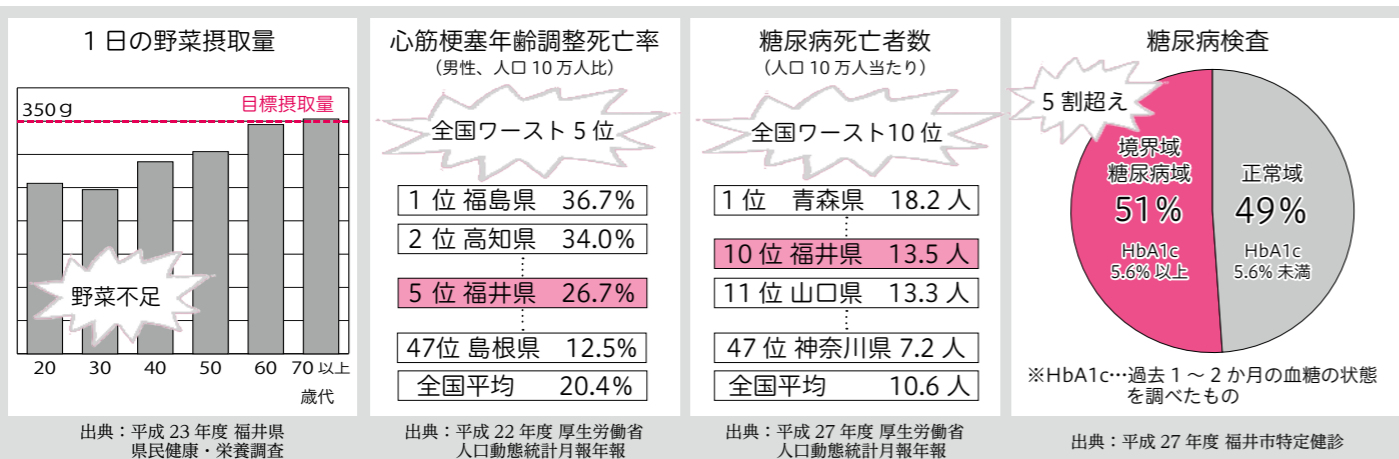


3 最後にご飯、パン、麺類など(主食)を適量で(野菜を食べ始めてから10分以上上げるのが理想)

ご飯などの糖質は、体を動かす大切なエネルギー源です。ただし、食べ過ぎは血糖値を上昇させます。最初に野菜を食べることで満腹感が得られ、自然にご飯の食べ過ぎを予防できます。適量を摂るように心がけましょう。

福井市民の健康状況

福井は「健康長寿」といわれていますが、糖尿病や心筋梗塞のほか、肥満や高血圧、脂質異常症など生活習慣病になる人の割合も高く、これらの発症予防と重症化予防が課題です。野菜を先にしっかり食べることは生活習慣病予防に有効ですが、ほとんどの世代で野菜不足なのが実情です。食卓に野菜料理を一皿でも増やし、改善に努めましょう。



さあ、野菜から食べよう!

ベジ・ファースト



でも健康は
気になる



難しいことは
続かない



運動する時間も
体力もない



食事制限は
したくない

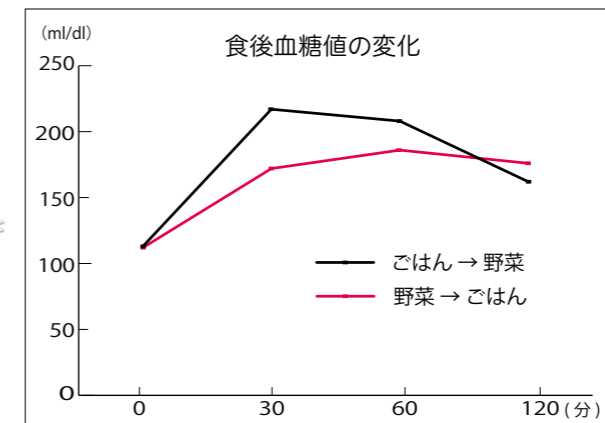
そんなあなたにベジ・ファースト!

ベジ・ファーストとは、食事の最初に野菜から食べることで、食べる順番を変えるだけの簡単な方法ですが、生活習慣病の予防効果があり、気軽に取り組める健康づくりの方法です。



保健センター
管理栄養士 森石 咲紀

食後の血糖値の上昇が
こんなに緩やかになります



出典：今井佐恵子ほか著(2010年)『糖尿病53(2)』

健康的な食事といえば、主食、主菜、副菜として、さまざまな食品をバランスよく食べるのが一番ですが、毎日気をつけて食事をするのは難しいです。しかし、「ベジ・ファースト」なら、簡単に実践できて、野菜の摂取量も増え、下記のような効果が期待できます。**食べる順番を変えるだけ**なので、始めやすく、続けやすいのではないのでしょうか。

あなたもベジ・ファーストを始めませんか。

ベジ・ファーストの効果

- 糖尿病予防**
食物繊維の働きにより、食後の血糖値の急上昇を防ぎます
- 高血圧予防**
野菜に含まれるカリウムが、塩分を体外に出す働きをします
- 肥満予防**
野菜からゆっくりよく噛んで食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます
- 動脈硬化予防**
食物繊維の働きで急激な血糖上昇を抑え、血管が傷つきにくくなります
- 脂質異常症予防**
食物繊維がコレステロールの吸収を抑え、体外に出す働きをします
- 認知症予防**
野菜をよく噛んで食べることで、脳を刺激します

※高齢者など、低栄養の心配がある人は、ベジ・ファーストが適さないことがあります。腎機能の低下がみられ、カリウム制限をしているなど、食事制限のある人は主治医の指示に従ってください。



山口 清美さん
40年間臨床検査技師として勤務。
糖尿病療養指導士の資格を取得した経験も。

「野菜から食べるだけ」と簡単なので、習慣になりました

長 年病院に勤めていたこともあり、健康には気をつけていました。最近になって体重が増え、血糖値も気になり始めたところ、ちょうどテレビ番組で、ベジ・ファーストの特集をしていて、「これならできそう」と思ったのが始めたきっかけです。

私は、毎朝4種類の野菜を入れたスープと、キャベツの千切りや一口大にちぎったものを食べています。野菜から食べ始めてよく噛むようにし、ご飯を食べるまでに10分は空けるように心がけています。野菜の副菜は10種類くらいを作り置きし、数日かけて食べていきますね。レシピは保健センターで

もらった野菜レシピ集や新聞に掲載されているもの、料理番組で作っていたものをノートに記録しています。

ベジ・ファーストを始めてから4か月ほど経ちますが、便通がよくなりました。今まで便秘薬を服用していたのですが、今は飲まなくても大丈夫です。体重も徐々に減ってきて、効果を実感しています。

糖尿病は自覚症状がなく進行していきます。糖尿病患者さんの食事制限は大変なので、そうなる前に自分の食生活を振り返って、少しでも見直していきたいですね。

始めよう！ベジ・ファースト

ベジ・ガールズ任命 & ロゴ、ポスターお披露目

仁愛女子短期大学の学生にロゴ、ポスターのデザイン考案やベジ・ガールズ就任を依頼し、野菜レシピ考案など、一緒にベジ・ファースト啓発に取り組みました。レシピ集は市保健センターで配布しています。



もともと野菜は食べるほうでしたが、ベジ・ファーストを知って「野菜から食べる」ことを意識するようになりました。野菜が苦手な人もいますかもしれないですが、ぜひ野菜から食べて健康に気を使ってほしいです



美と健康を意識して野菜を食べ、肌の調子よくなりました。若いからといって油断していると、年を重ねてからその結果が出てくると思うので、今から野菜を食べる習慣づけが大切だと思います

ベジ・ファーストのポスターを職場や集会場、飲食店などで掲示していただける方を募集します。詳しくは、市保健センターにお問い合わせください。

サイズ A2
数 100枚 (先着順)



ベジ大使 トークショー

ベジ大使に就任した福井市出身のモデル・道端カレンさんと東村市長が、2月19日にハピリンで、トークショーを行います。その模様は3月中旬に福井テレビで放送予定です。



福井の皆さんがより健康になるお手伝いができるよう、実践者として頑張ります

健 康づくりは大切だと感じながらも、頑張れない。そんなあなたに、今回紹介した、頑張らなくてもいい、食べる順番を変えるだけの方法「ベジ・ファースト」をぜひお勧めします。普段の食事に野菜料理をプラスし、野菜から食べることで、一緒に健康づくりに取り組みましょう。

さあ、野菜から食べよう！そして、健康的な食習慣を身につけましょう！

問合せ 市保健センター
☎ 28・1256

士気を高め合いながら、健康づくりに向き合っています



三協テック株式会社
福井営業所
住宅建材・エクステリア建材、ビル建材を中心とした商品を扱っています

市では、働く世代に健康を意識してもらうため、健康づくりに取り組む企業・団体をサポートしています

今 年度、私たちは健康管理に関するさまざまな取り組みを行ってきました。職場健診の結果についての医師による健康相談やウォーキング大会、各種運動教室を開催したほか、心の健康についても4回にわたってストレスチェックを行い、その結果を元に専門家による個別指導を受けました。

保健センターの出張健康教室では、ベジ・ファースト講座を受講しました。野菜から食べる大切さを知り、「外食では野菜が使われている定食を選ぶ」「体重減少」「新陳代謝をよくする」など、それぞれ内容は異なりますが、目標を定め、健康づくりの取り組みを継続しています。活動は6名と少人数ですが、みんなで健康づくりの取り組み状況を語ることがコミュニケーションの一環となり、ひいては心の健康につながることを意識しています。

今後も、体の健康、心の健康をテーマに明るい職場づくりを継続していきます！

野菜でもう一品

手軽に作れる野菜のレシピを紹介します。今日の献立にプラスしてみませんか？

ほうれん草と切り干し大根のお浸し

材料(2人分)
ほうれん草 140g 醤油 小さじ1
切り干し大根 6g かつお節 少々

- 切り干し大根を軽く洗っておく
- ほうれん草は茹でて、水気をしぼり、食べやすい長さに切る
- ①②を醤油で和え、かつお節を散らす

白菜のゆずこしょう昆布和え

材料(2人分)
白菜 140g
塩昆布 2g
ゆずこしょう 小さじ¼

- 白菜の芯は長さ3cmの薄切り、葉は3cmの粗い千切りにする
- ポリ袋に①と塩昆布を入れて混ぜ、空気を抜くように口を絞って、約15分置く
- 汁気を軽く絞り、ゆずこしょうを加えて混ぜ合わせる

クックパッドに福井市公式キッチンを開設しています。ぜひご覧ください。 **福井市 クックパッド** 検索

どうぶつたちの贈り物

似鳥 鶏 ほか／著
【出版】PHP 研究所

5人の作家が、ペンネームに含まれる動物にちなんだ話を書き下ろした作品集です。登場する動物は、鶏・羊・鹿・兎・馬。魅力的なキャラクターとユーモラスでリズムカルな文章が持ち味の似鳥鶏氏は、「蹴る鶏の夏休み」でニワトリを登場させています。新聞部の友人に付き合う高校生の主人公が、無人販売所の盗難事件をニワトリの助けを借りて解決します。他に「幸運の足跡を追って」、「黒子羊はどこへ」など個性的な動物事件簿が楽しめます。



死ぬまでに見たい！絶景の鳥

【出版】エクスナレッジ

世界中の名所を舞台に、鳥が舞う写真集です。写真に添えられた生態の解説を読むと、紹介された写真がただの美しい風景ではなく自然の中で鳥が懸命に生きる姿をとらえた場面であることがわかります。鳥といえば優雅で愛らしい印象を与えがちですが、さまざまな環境のもと野生の鳥が持つ生命の力強さが伝わってくる一冊です。美しい鳥たちに、心が癒やされます。



かわいくて、役に立つ！ニワトリと暮らす

和田 義弥／著
【出版】地球丸

ニワトリが自宅で飼える！？住宅地での飼い方や飼育ごよみをはじめ、ニワトリの入手法や小屋の作り方など、庭先養鶏の始め方がわかります。エサの量は、といった具体的なQ&Aが豊富で、ニワトリ飼育をあきらめていた人も「ペットにニワトリ」が現実味を帯びてくるかもしれません。ニワトリの歴史、品種も学べます。



ママの大変さが分かるから…

双子の男の子をもつ真人パパは、毎朝、保育園へ2人を送ってから出勤。夜は19時半すぎに帰宅し、2人と一緒にお風呂に入ります。「たいしたことはしていない」と謙遜しますが、残業で遅くなって疲れていても、ママのことを気遣って、残っている家事を片付けてから寝ます。ママの仕事は休みが取れないため、子どもの病気に対応するのも、職場の理解があって仕事の融通が利くパパです。

やんちゃな蒼馬くんとおとなしい遼馬くん。性格はまったく違いますが、「見た目がとてもよく似ているので、たまに間違えちゃいます」と穏やかに笑うパパでした。

まこと
秋田 真人 さん

Profile

長男・蒼馬くん、次男・遼馬くん（ともに5歳）、ママの4人家族。そろそろ双子をスノーボードデビューさせて親子4人で楽しみたいと、密かに願う35歳。



育児を楽しむパパを紹介します

いいね！まちづくり

市民活動グループを紹介します

本が引き出す、思いと言葉 本がつなく、人と人

本をきっかけに人が集い、交流できる場「まちライブラリー」を市内各地にたくろうと活動する、福井「まちライブラリー」化プロジェクトチーム。「感想や思いを人と共有することで、本を読むという行為が、まちづくりのひとつになるんです」とメンバーの梅澤さんは話します。現在、明新公民館と本郷公民館に本棚を設置し、そこにコメントを書いた本を持ち込んでもらって並べています。

その本を別の誰かが手に取ること、本をバトンにしたリレーが繋がっていきます。昨年には、可動式の「おさんぽ本棚」を作るワークショップや、まちライブラリー提唱者を招いての交流会も開催し、少しずつ関わる人が増えてきました。今後は、おさんぽ本棚をさまざまな場所に出張させながら、気軽に語り合える交流会をたくさん開いていきたいとのこと。



福井「まちライブラリー」化プロジェクトチーム



おさんぽ本棚



「まちライブラリー」サミットの様子。参加者はお気に入りの1冊を持ち寄り、交流しました

Data

もともと本好きだった代表の佐藤実紀代さんと梅澤あゆみさんが、それぞれおすすめの本を紹介する活動をしていたところ、全国にあるまちライブラリーの存在を知り、福井でもつくろうと結成。メンバーを広く募集中。



Kids × Smile

個性を生かしたショーで魅せる！

少人数ながら全国大会に出場した経験もあるこのチーム。最初は楽譜が読めず戸惑ったメンバーも、今ではどの楽器でも演奏できると胸を張ります。1人が何種類も担当して、入れ代わり立ち代わり演奏することで、迫力のあるステージを演出。子どもたちが考えた振り付けをベースに、皆の個性と子どもらしさを生かした演奏ができるのがこのクラブの強みです。にぎやかではつらつとしたチームを率いる6年生の梶原陸功くんは、「中学生になっても楽器の演奏を続けたい」と話してくれました。



木田マーチングクラブ

Profile

木田小学校の児童を中心としたマーチングクラブ。100万人のためのマーチングや地域の祭りなどに出演。メンバーは1年生から6年生まで合わせて9人。メンバーは学校問わず随時募集中。

昨夏の100万人のためのマーチング





フォトがわら版



観閲式と一斉放水の様子

1月14日、ハピリンで消防出初式を行いました。消防職員や団員ら約1300人が参加。雪が舞う中、消防音楽隊の演奏に合わせて、消防部隊や消防車両などが分列行進をしました。

その後、市長による観閲や福井県工業協同組合員による木遣り行進とはしご乗り演技、足羽川幸橋での一斉放水を行って、今年一年の無火災を願って、防火防災に対する決意を新たにしました。

消防関係者の勇姿を一目見ようと会場に詰めかけた観客は、女性防火クラブ員らによる豚汁などの炊き出しで冷えた体を温めていました。



華麗な演技を見せる若鷹会の皆さん

防火防災への決意新たに



舞囃子「岩船」

1月8日、新年の訪れを祝う「新春能舞台初め」を開催しました。ハピリンホールでの初めての新春能を気軽に鑑賞してもらおうと、入場無料としたところ、晴れ着姿の人や親子連れなど約400人が来場しました。

藤間流師範の藤間賜紀舞さんによる日本舞踊で幕開けし、箏や尺八による「春の海」などの演奏も行われました。

続いて、宝生流の会員らが、新春のおめでたい能を3つ披露。そのうち「岩船」を、プロの能楽師である福岡聡子さんが、鼓や笛、謡に合わせて厳かに舞いました。福岡さんは「駅前に能舞台ができたことで、いろんな人が見てくれるようになった」と喜んでいました。

ハピリンで、能、日本舞踊、和楽を堪能

1月15日、アオッサで行った「子育てパパレッジ」に、親子14組が参加しました。テーマは「パパと一緒に世界のあそびを楽しもう！」。福井大学に通う4人の留学生が、各出身国の正月の過ごし方やゲームを紹介しました。

フィリピン出身のポリンさんは、1年間お金に困らないようにとの願いを込め、コインを服に貼るという正月の風習を紹介。3チームに分かれて、ちぎった紙をコインに見立て、どれだけ多くの紙を服に貼れるかを競争しました。コロンビアの遊びにならったおんぶりレーや、リトアニアの手つなぎ鬼ごっこでは、お父さんの方が全力で走るなど、親子一緒に楽しんでいました。



懸命に鬼から逃げ回る親子



おんぶりレーを楽しむ親子

パパと世界の遊びに夢中！



市・県民税の申告はお早めに

市・県民税の申告受付と相談を行います。前年の申告内容に応じて、申告の必要があると思われる人には申告書を送付しています。改正事項など、詳しくは2月に各自治会を通して配布する「平成29年度市民税・県民税（住民税）の申告について」の冊子をご覧ください。

と き **2月16日(木)～3月15日(水)** (土・日曜日を除く)
9時～12時、13時～17時

ところ・**市役所本館2階 市民税課**
・各総合支所

対 象 平成29年1月1日時点で、福井市に住民登録があった人
 ※平成28年1月～12月の間に所得がなかった人も、申告が必要です。



◆各公民館でも、申告受付・相談ができます

と き	じかん	公民館名	と き	じかん	公民館名
2月17日(金)	10時～12時	六条	2月28日(火)	10時～12時	国見
	13時～15時	文殊		13時～15時	鷹巣
21日(火)	10時～12時	円山	3月1日(水)	10時～12時	西藤島
	13時～15時	東藤島		13時～15時	明新
22日(水)	10時～12時	社南	2日(木)	10時～12時	鶉
	13時～15時	社北		13時～15時	本郷
23日(木)	10時～13時	森田	3日(金)	10時～12時	東郷
24日(金)	10時～12時	清明		13時～15時	岡保
		13時～15時	麻生津		

◆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、途中就職者や退職者、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。

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・課税証明書などが発行できなくなるのでご注意ください。

問合せ 市民税課 ☎ 20・5306

所得税の臨時税務相談を各総合支所で行います

ところ	と き	じかん	対 象
美山総合支所 越廼公民館	2月21日(火)、22日(水)	9時～11時30分、 13時～16時	主に給与所得者や 年金受給者
清水総合支所	2月16日(木)～3月10日(金) (土・日曜日を除く)		

※確定申告書様式第三表を必要とする株式、土地建物の譲渡所得などの申告は受付できません。
 内容によっては、福井税務署への相談をお願いすることがあります。

問合せ 美山総合支所 ☎ 90・1111
 越廼総合支所 ☎ 89・2111
 清水総合支所 ☎ 98・2001

- ◆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。
 - ◆申込時は次の**共通事項**をお知らせください。
- 共通事項** 行事名、住所、氏名、年齢、電話番号

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

医療保険ごとの世帯を単位として、1年間（平成27年8月1日～平成28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の合計が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、超えた金額が500円以下の場合には支給しません。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、居住費、差額ベッド代、高額療養費や高額介護サービス費として返還された分や、介護保険居宅サービス利用における支給限度額を超える自己負担分は含みません。

自己負担限度額（平成27年8月～平成28年7月）

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歳の人がいる世帯	70歳未満の人がいる世帯
現役並み所得者（上位所得者）	67万円	67万円	212万円
			141万円
一般	56万円	56万円	67万円
			60万円
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、加入している医療保険担当窓口へお問い合わせください。

申請【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】
 対象となる人には、2月中旬に通知します。通知が届いたら、保険年金課（市役所本館2階）で申請してください。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などには、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】
 平成28年7月31日時点で加入していた介護保険（市町村の介護保険担当窓口）へ自己負担額証明書の交付申請をしてください。申請した人には証明書を発行しますので、平成28年7月31日時点で加入していた医療保険担当窓口へ高額医療・高額介護合算療養費の支給を申請してください。

※重度障害者（児）医療費助成などを受給している人へ
 医療費助成などを受給した分は、この制度の医療費分と重複して受給することになるため、重複分は除きます。対象となる人には通知します。

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



アプリで「広報ふくい」を読みませんか

利用方法 ①スマホやタブレットでQRコードを読み込み、アプリ「マチイロ」（iOS、Android対応）をインストール
 ②「お住まいの地域」で「福井県福井市」を登録



PM2.5に 注意しましょう

冬から春にかけて、大気中に浮遊する微小粒子状物質（PM2.5）の濃度が上昇する傾向があります。PM2.5の注意喚起が実施されたら、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。屋内でも、換気や窓の開閉を必要最小限にしましょう。特に、呼吸器系や循環器系に疾患のある人や子ども、高齢者は、体調に応じて慎重に行動してください。なお、注意喚起の実施は、防災無線や市のホームページなどでお知らせします。

問合せ 環境課 ☎ 20・5398

高齢運転者免許制度が変わります

3月12日から改正道路交通法が施行され、下記のように変わります。

- ◆**運転免許証を更新するとき**
 75歳以上の人が、免許更新時の認知機能検査の結果、認知症のおそれがあると判定された場合、認知症に関する医師の診断書を提出しなければなりません。また、**認知症と診断された場合は、免許の取消または停止となります。**
- ◆**一定の違反行為をしたとき**
 75歳以上の人が、認知機能が低下した場合に起こしやすい18種類の交通違反（信号無視、一時不停止など）をした場合、臨時の認知機能検査を受検することとなり、その判定結果で次のことが義務化されます。

- ・認知症のおそれがあると判定された場合、認知症に関する医師の診断書を提出する（認知症と診断された場合は免許の取消または停止）
- ・認知機能低下のおそれがあると判定された場合、臨時の高齢者講習を受講する

◎**認知機能検査とは**
 「検査時の年月日、曜日、時間」「絵を記憶する」「時計を描く」などの検査方法により、記憶力と判断力を3段階で判定するものです。



問合せ 福井県運転者教育センター ☎ 51・2820
 高齢ドライバー相談ダイヤル ☎ 51・2221

暮らし

軽自動車の 廃車・名義変更の届出

軽自動車税は、4月1日現在の所有者または使用者に課税されます。廃車や譲渡した場合は、必ず届け出てください。手続きを他人に依頼した人は、その手続きが間違いなく完了したか、改めて確認しましょう。業者に車両を引き渡しても手続きが4月2日以降に行われた場合、元の所有者に軽自動車税がかかりますのでご注意ください。
 3月末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。

法務局の登記相談は 予約制です

福井地方法務局では、不動産登記（所有権移転・抵当権抹消登記など）や商業・法人登記（会社設立・役員変更登記など）の申請手続きに関する登記相談を予約制で行っています。
とき 月曜日～金曜日 9時30分～16時
 ※祝日を除きます。

ところ 福井春山合同庁舎5階
問合せ・申込先 福井地方法務局本局登記部門 ☎ 22・4988

福祉

ひとり親家庭児童・生徒 新入学・進級・卒業 お祝い会

とき 3月12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 ひとり親家庭の小学校入学から中学校卒業までの児童・生徒とその保護者
内容 三兄妹ソーシャルバンド「一途」の音楽公演
 ・記念品の贈呈
 ・市長との記念撮影
申込員 150人（先着順）
申込 2月16日（休）から3月2日（休）まで窓口または電話受付（10時～16時）
 ※土・日曜日を除きます。
問合せ・申込先 福井市母子寡婦福祉連合会（子ども福祉課内） ☎ 20・5696



- ◆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。
- ◆申込時は次の**共通事項**をお知らせください。

共通事項 行事名、住所、氏名、年齢、電話番号

ガイドとともにまちを歩いて、まちなかの魅力を楽しむイベントを開催しています。さまざまなコースを決定次第、随時ホームページ「ふくいcityナビ」でお知らせします。

◆怨念の絵師・岩佐又兵衛の墓所と菩提寺興宗寺を訪ねる
とき 3月18日(出)13時～15時30分
参加費 500円

◆ひなまつり重ね寿司作りとまちなまぐり
とき 3月上旬予定

◆寺町御朱印めぐり(3月中旬予定)
◆春爛漫！歩いて見つける福井の魅力
カ (3月下旬予定)
※申込方法など、詳しくはホームページ「ふくいcityナビ」をご覧ください。

問合せ 福井観光コンベンションビューロー ☎20・5151

福井歴史講座
越前の刀鍛冶とその周辺
江戸時代初期に活躍した越前の刀鍛冶について紹介します。関連本の紹介もします。
とき 2月26日(日)
10時30分～11時30分
ところ 市立図書館
講師 郷土歴史博物館 松村知也
問合せ 市立図書館 ☎20・5000

幸・FULL
まちめぐり
ガイドとともにまちを歩いて、まちなかの魅力を楽しむイベントを開催しています。さまざまなコースを決定次第、随時ホームページ「ふくいcityナビ」でお知らせします。

保護者向け就活応援セミナー(理系)
とき 2月25日(出)
9時30分～12時30分
ところ 市研修センター (文京6丁目)
対象 大学(院)、短大、専修・専門学校に進学した理系の子どもを持つ保護者
内容 ※県内外、学年は問いません。子どもの就職活動への関わり方、保護者の体験談、企業見学など
定員 25人(選考)
申込 2月24日(金)まで電話受付
申込先 永平寺観光(株)
問合せ ☎52・0555
(株)ヒューマン・デザイン ☎0120・776・088

市民公開講座
とき 3月18日(出)14時～15時30分
ところ アオッサ研修室601
テーマ 凛として生きる
講師 ブックオフコーポレーション(株)取締役相談役 橋本真由美氏
定員 200人(抽選)
申込 3月11日(出)まで電話またはFAX受付
問合せ・申込先 中央公民館 ☎20・5459 FAX 20・1538

グリフィス記念館で写真を撮ろう!
館内を回る楽しい講座です。カメラ操作の不安な人に最適です。
とき 3月11日(出)、12日(日) 13時～15時
ところ グリフィス記念館
講師 写真家 酒井裕子氏
定員 各10人(先着順)
持ち物 一眼レフ・ミラーレス一眼カメラ
申込 2月15日(水)から電話受付
問合せ・申込先 グリフィス記念館 ☎50・2911

芸文いこさ寄席
本格派の落語のほか、紙切りなどの色物も楽しめる落語会です。
とき 3月4日(出)13時～
※開場は12時30分です。
出演 桂まん我、春風亭一之輔、柳家小太郎(落語)、鏡味千代(太神楽曲芸)、林家楽一(紙切り)
入場料 一般 2500円 学生 1000円
※当日券は各500円増しです。(全席指定)
◆子ども落語合戦
じかん 11時～12時
◎いづれも…

自然史博物館講座
◆笏谷石公開講座
とき 2月25日(出)13時30分～15時
ところ 総合ポランテシアセンター (ハピリン4階)
定員 80人(先着順)
申込 2月15日(水)から電話受付
◆自然史講座
冬越し昆虫の観察会
朽木の中や落ち葉の下などで冬を越している昆虫を探します。
とき 3月4日(出)13時30分～16時
(小雨決行、荒天中止)
ところ 自然史博物館、足羽山
対象 小学生以上
定員 20人(抽選)
参加費 100円(テキスト代)
申込 2月24日(金)(必着)まで、往復はがき受付
◆土曜天文講座
オリオン大星雲を知ろう
とき 3月4日(出)19時～20時
(雨天決行)
ところ 自然史博物館
対象 小学生以上
講師 館長 吉澤康暢
定員 20人(先着順)
申込 2月25日(出)から電話受付
◎いづれも…
問合せ・申込先 〒918・8006 福井市足羽上町147 自然史博物館 ☎35・2844

オペラ上映会
歌劇「トゥーランドット」を上映します。
とき 2月18日(出) 13時30分～15時45分
ところ みどり図書館
対象 中学生以上
問合せ みどり図書館 ☎34・8859

特別講演会
昔話が語る 子どもの成長
昔話が子どもの成長に与える影響などについての講演会です。
とき 3月11日(出)14時～15時30分
ところ 福井商工会議所国際ホール
講師 筑波大学名誉教授 小澤俊夫氏
定員 120人(先着順)
申込 2月15日(水)10時から、市立・みどり・桜木・美山・清水図書館窓口または電話受付
問合せ・申込先 みどり図書館 ☎34・8859

納期限は2月28日(火)です

- ・固定資産税 4期
 - ・国民健康保険税 8期
- 納税は便利な口座振替で

下水道受益者負担金などの納入について

下水道の受益者負担金・分担金の第4期の納期限は2月28日(火)です。
問合せ 下水道お客様サービス室 ☎20・5634

健康
保健センター講座

◆変えていこう、生活習慣！学んで予防、糖尿病
糖尿病の基礎知識と危険性、予防のポイントについて学びましょう。
とき 3月4日(出)14時～15時30分
講師 福井赤十字病院内科部長 夏井耕之氏
◆あなたは大丈夫？意外と知らない肝臓病について
肝臓病の基礎知識と最新情報、予防のポイントについて学びましょう。
とき 3月8日(水)14時～15時30分
講師 田中内科クリニック院長 田中延善氏
◎いづれも…

健康相談会

とき 3月16日(日) 13時30分～15時30分
ところ 市保健センター
内容 医師、保健師、管理栄養士による生活習慣病予防や健康結果についての個別相談

催し・講座

体験学習会
土器づくり

◎いづれも…
昔と同じ道具を使って、好きな形の土器を作りましょう。
とき 2月25日(出)、26日(日) 13時30分～16時
定員 各30人(先着順)
参加費 300円
申込 2月16日(水)から電話受付
◆土器焼き
野焼きを行います。土器が黒から赤、そして白へと変わる様子をご覧ください。申込は不要です。
とき 3月11日(出)9時～16時
※雨天時は、12日(日)に順延します。
◎いづれも…

企画展
発掘速報展

平成28年度の発掘調査成果を展示します。また、金沢学院大学と連携して行った古代遺物の成分分析について紹介します。
とき 2月11日(土祝)～3月12日(日) 9時～17時
◆古代体験「やってみね間」
内容 勾玉づくり、弓矢体験、火おこし体験、織物づくり など
◎いづれも…

福井城発掘物語
土の章

全5章の最終章。これまでの発掘調査の成果をもとに、土から見えてきた福井城を紹介します。
とき 2月25日(出)～3月12日(日) 10時～19時
休館日 毎週月・火曜日
◆トーク会&探索会
とき 3月5日(日)13時30分～16時
内容・トーク会「ここまでわかった福井城、まだここがわからない福井城」
・福井城本丸周辺の探索 (荒天中止)
定員 20人(先着順)

オペラ上映会

歌劇「トゥーランドット」を上映します。
とき 2月18日(出) 13時30分～15時45分
ところ みどり図書館
対象 中学生以上
問合せ みどり図書館 ☎34・8859

特別講演会
昔話が語る 子どもの成長

昔話が子どもの成長に与える影響などについての講演会です。
とき 3月11日(出)14時～15時30分
ところ 福井商工会議所国際ホール
講師 筑波大学名誉教授 小澤俊夫氏
定員 120人(先着順)
申込 2月15日(水)10時から、市立・みどり・桜木・美山・清水図書館窓口または電話受付
問合せ・申込先 みどり図書館 ☎34・8859

2月検計分のガス料金		ガス水道料金センター（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	579.31円	753.10円	1,332.40円	2,595.26円
従量料金	217.44円	209.32円	203.41円	197.40円

※原料費調整額（- 36.31円）適用後の従量料金（1㎡あたり）です。

- ◆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。
- ◆申込時は次の**共通事項**をお知らせください。

共通事項 行事名、住所、氏名、年齢、電話番号

子どもアトリエみて・つくる モリスグッツを作ろう

「ワイリアム・モリス展」をみて、オリジナルの下敷きやシールなどをつくらせてみませんか。

とき 3月5日(日)
13時30分～15時30分

ところ 市美術館

対象 小学生以上

定員 25人(抽選)

参加費 500円

申込 2月23日(休)(必着)までに、往復はがきで、共通事項、学校名・学年をお知らせください。

問合せ・申込先 〒918・8112
福井市下馬3丁目1111
市美術館 ☎ 33・2990

市民アトリエ タイルモザイク

カラフルなタイルを使い、タイルモザイクの鍋敷きをつくりまわす。

とき 3月12日(日)
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(抽選)

参加費 1000円

申込 3月2日(休)(必着)まで、往復はがき受付

問合せ・申込先 〒918・8112
福井市下馬3丁目1111
市美術館 ☎ 33・2990

地域の魅力発信事業 まちづくり成果発表会

2月18日(土)13時～16時30分
ハピリンホール (ハピリン3階)

内容 基調講演「まちづくりを継続させるコツ」
(講師) 京都市まちづくりアドバイザー 谷亮治氏
まちづくり団体のブース出展、活動紹介、発表
活動パネル展 など

問合せ まち未来創造室
☎ 20・5230

男女共同参画市民フォーラム 女性の活躍が 新しい福井を創造する

3月4日(土)13時30分～16時
県自治会館(西開発4丁目)

内容 企業における女性活躍推進に関する講演、パネルディスカッション
男女共同参画の視点からの防災に関する講演
パネル展示
厚生労働省政策評価に関する有識者会議委員 渥美 由喜氏 ほか

問合せ 女性活躍促進課
☎ 20・5353

連続講座 「太閤記」を読む

2月18日(土)14時～16時
郷土歴史博物館

講師 館長 角鹿尚計

定員 80人(先着順・会場受付)

持ち物 筆記用具

問合せ 郷土歴史博物館
☎ 21・0489

鷹巣の梅収穫体験

潮風で育まれる鷹巣地区の特産物・梅の収穫体験をしてみませんか。

とき(全3回)	内容
2月26日(日) 9時～13時	・梅畑散策 ・手打ちそば試食 ・温泉
6月	・梅収穫体験 ・梅ジュース作り
11月	梅せんてい 梅剪定講習会

※6月、11月の日程は未定です。

ところ 鷹巣地区梅畑 (鷹巣海水浴場近く)

定員 50人(先着順)

参加費 1500円

申込 2月15日(休)から電話受付

問合せ・申込先 JA福井市鷹巣支店
☎ 86・1006

市民活動を応援する 助成金合同説明会

市民活動を応援する各種助成金について、4団体が説明します。

とき 3月2日(休)
18時30分～20時30分
※受付は18時からです。

ところ 総合ボランティアセンター (ハピリン4階)

定員 50人(先着順)

申込 2月15日(休)から28日(休)まで
電話またはEメール受付

問合せ・申込先 総合ボランティアセンター
☎ 20・5107
Eメール) volunteer@city.fukui.lg.jp

家庭菜園 有機栽培土づくり講座

ぼかしと活性液の上手な使い方を習ってみませんか。

とき 3月1日(休)10時～11時30分

ところ マイドーム清水

講師 木下美恵子氏

定員 40人(先着順)

参加費 1500円(ぼかし付き)

申込 2月15日(休)から電話受付

問合せ・申込先 マイドーム清水
☎ 98・4222

G・Cook料理教室

◆ジュニア・キッチンスタジオ
とき 3月12日(日)11時～13時
対象 小学生

内容 たっぷり野菜がおいしい!(ぼとぼとポトフ)

講師 野菜ソムリエ 森下わかえ氏

定員 6人(抽選)

締切 3月5日(日)

◆食×美×健康教室
とき 3月18日(土)11時～13時30分
内容 食べて上手にデトックス(野菜ソムリエの花見弁当)

講師 野菜ソムリエエプロ 中島早苗氏

定員 10人(抽選)

締切 3月11日(土)

◆キッズママのベジフル教室
とき 3月25日(土)11時～13時
対象 未就学児とその保護者

内容 新玉ねぎのハンバーグ de 春ランチ

講師 野菜ソムリエ 福岡蘭香氏

定員 6組(抽選)

締切 3月18日(土)

◎いづれも…
ところ U・Canビル1階 G・Cook (西武福井店前)

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具

申込 各締切日まで電話受付

親子工作実験教室

◆ドライアイスの実験と地球温暖化
ドライアイスで、フィルムケースのふたを飛ばします。二酸化炭素と地球温暖化について学びます。

とき 3月5日(日)10時～11時30分

◆スライムを作って遊ぼう
ネバネバとコロコロの両方の性質を持つスライムを作って遊びます。

とき 4月9日(日)10時～11時30分

◎いづれも…
ところ 治水記念館(種池2丁目)

対象 3歳～小学生の子とその保護者

定員 20組(先着順)

申込 2月15日(休)から電話またはEメール受付

※共通事項と参加人数をお知らせください。

問合せ・申込先 治水記念館
☎ 33・0278
Eメール) chisui@mx2.ftv.ne.jp

ふくい幸せ結婚生活

「結婚」をテーマにした、福井で生活する幸せを実感できる催しです。

とき 2月25日(土)、26日(日)
10時～19時30分

ところ 西武福井店

内容 オープニング(太鼓演奏、まんじゅうまき)
スイーツバイキング
結婚占い&カップル似顔絵

ガスクッキングスタジオ 料理教室

◆伝承料理教室
とき 3月1日(休)、15日(休)
10時30分～13時

内容 打ち豆と大根の煮物

講師 福井市食生活改善推進員 各15人(抽選)

参加費 500円

締切 各開催日の1週間前の火曜日

◆とろ火ちゃん料理教室
とき 3月17日(金)10時～12時30分
内容 春野菜たっぷり福井の郷土料理 (打ち豆入り油揚げごはん)

講師 のじファーム 野路直美氏

定員 10人程度(抽選)

参加費 1000円

締切 3月9日(休)

◎いづれも…
ところ ガスクッキングスタジオ (企業局庁舎1階)

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

申込 各締切日まで電話受付

問合せ・申込先 ガス水道お客様課
☎ 20・5632

募集

コーナー
福井の拳式の伝統、歴史の紹介パネル
子育て臨時相談窓口
福井市お土産品開発完成お披露目販売会 など

問合せ 商工振興課 ☎ 20・5325

◆防犯隊員募集
地域の安全安心のため、防犯パトロールなどを行う防犯隊員を募集します。

活動地区 旭地区

対象 18～70歳の人

募集人数 5人程度

問合せ 危機管理室 ☎ 20・5234

花見ぼんぼり募集

足羽山にあなたの名前が入ったぼんぼりを掲げてみませんか。

登録料 1個4500円

申込 3月15日(休)までに、申込用紙をFAXで送り、登録料を納めてください。

※申込書は、おもてなし観光推進課、足羽山公園茶屋組合加盟店、足羽神社にあります。

問合せ・申込先 さくら灯りの会事務局
☎ 34・0621
FAX 36・0843

◆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。
 ◆申込時は次の**共通事項**をお知らせください。

共通事項 行事名、住所、氏名、年齢、電話番号

福井市
 ホームページ
 QRコード



1月1日の人口と世帯

- ・人口 265,771人 (前月比-180)
 男 128,300人、女 137,471人
- ・世帯 101,329世帯 (前月比-83)

臨時休館

- ◆愛宕坂茶道美術館 ☎ 33・3933
 橘曙覧記念文学館 ☎ 35・1110
 2月23日(木)～28日(火) 《展示替えのため》
- ◆東山健康運動公園 ☎ 54・9190
 3月1日(水)、2日(木) 《機器点検・清掃のため》

・猫を飼うときは、習性を正しく理解して飼育マナーを守りましょう。
 ・できるだけ屋内で飼育する
 ・(ふん尿害や交通事故、感染症の防止)
 ・迷子札、マイクロチップをつける
 (迷子、逸走の防止)

その他

飼育マナーを守って猫を飼いましょう

《Eメール》
 zoo@city.fukui.lg.jp

足羽山公園遊園地 ボランティア募集

内容 遊園地のイベントの手伝い
応募要件 18歳以上の健康な人で、動物や子どもが好きな人
募集人数 20人(選考)
申込 3月10日(金)(必着)までに、応募用紙(はがきでも可)またはEメールに、共通事項、生年月日、Eメールアドレス、応募動機、ボランティアでやりたいことを書いて送ってください。
 ※応募用紙は、ホームページからダウンロードできます。
問合せ・申込先・ホームページ
 〒918・8009
 福井市山奥町58-97
 足羽山公園遊園地 ☎ 34・1680

まち美化パートナー 募集

活動内容 市が管理する公園や河川での清掃、除草、花植えなどの清掃活動ボランティア
支援内容 ・ほうき、ちりとりなどの支給、貸与
 ・活動区域、団体名を示す表示板の設置
対象 5人以上のグループ
申込 公園課または河川課の窓口受付
問合せ 市民協働・ボランティア推進課 ☎ 20・5107

環境審議会委員募集

市の環境について意見を出す環境審議会の委員を募集します。
任期 4月1日～
平成31年3月31日
審議内容 環境基本計画に関すること
 ・環境保全に関する基本的なこと
応募要件 市内に住む20歳以上の人で、平日の日中に開催する会議(年1～5回程度)に出席できる人
募集人数 1～2人
申込 3月10日(金)17時(必着)までに、環境に配慮したまちづくりのために必要なことと題したレポート(1000～1200字)に、共通事項、職業(職歴)を書いて、

屋外グラウンドを早期開放します


◆福井フェニックススタジアム、サブグラウンド
 と き 3月11日(出)～31日(金)
 ※休日明け2日間を除きます。
◆スポーツ公園ソフトボール場、成和・開発・大島グラウンド
 と き 3月11日(出)～26日(土)の日曜日、祝日
 ◎いづれも…
じかん 9時～17時
申込 2月21日(火)から3月2日(休)まで、ホームページ「施設予約サービス」受付
抽選日 3月3日(金)
 ※抽選日以降に空きがあれば、随時予約できます。
 詳しくは、スポーツ課のホームページをご覧ください。
問合せ スポーツ課分室(市体育館内) ☎ 20・5394

福井市行政チャンネル (ケーブルテレビ121ch) ふくチャンネル 番組情報

番組名	内容	放送期間
いきいき情報ふくい	コンビニで行政サービス 1月をプレーバック	2/20まで 2/11～2/28
やろっさFUKUI	足羽神社寒中みそぎ ひまわりこども食堂	2/15まで 2/16～2/28
ビデオライブラリー	福井ファッショングランプリ2016	2/28まで
市役所情報局	それゆけ!福井市調査隊「学力・体力トップクラスの秘密を探れ!」 福いっばいテレビ「ボランティアしてみませんか」	2/15まで 2/16～2/28
みんなのひろば	投稿動画・写真やリクエスト番組	2/28まで
ふくチャンネル回覧板	イベント情報や市からのお知らせ	毎日 (毎週土曜日更新)

※放送時間や内容など、詳しくは広報課のホームページまたは福井ケーブルテレビ番組ガイド「けーぶるちゃん。」(美山地区を除く)をご覧ください。一部の番組は、YouTubeでも配信しています。

いっぺん見てもいいの～!
 いきいき情報ふくい「1月をプレーバック」



養浩館庭園 写真講座の様子

毎回すぐに定員に達してしまう人気の「養浩館庭園 写真講座」。一面銀世界の中で、庭園が見せる貴重な風景をとらえようと、夢中でシャッターを切る参加者の皆さんを追いまして。
 このほか、ハピリンに期間限定でオープンしたスケートリンクなど、1月に開催されたイベントの様子をお伝えします。お楽しみに!
 ◆感想をお寄せください
 〒910・8511 福井市役所 広報課
 《Eメール》 kohou@city.fukui.lg.jp

協働に向けたミーティング事業

市民と行政が協働し、豊かなまちづくりを進めるため、市民活動団体の自由な発想で創造した協働企画を募集します。
テーマ ・愛❤️ 恋々応援事業
 ・食育月間 家族で食育を考えてみよう
 ・愛宕坂にぎわい事業
 ・グリフィス記念館にぎわい
 ・広場活用事業
 ・児童虐待防止啓発事業
 ・総合ボランティアセンター
 ・オープン1周年記念事業
 ・自由テーマ(福井市総合計画の施策から選択)
申込 2月28日(火)(必着)までに、企画提案書と必要書類を郵送または窓口(ハピリン4階)へ提出してください。
 ※募集要項と企画提案書は、窓口にあります。
 ホームページからダウンロードすることもできます。
 ※応募要件など、詳しくは募集要項をご覧ください。
問合せ・申込先・ホームページ
 〒910・0006
 福井市中央1丁目2-1
 市民協働・ボランティア推進課 ☎ 20・5107

水道モニター募集

任期 4月1日～
平成30年3月31日
内容 アンケート調査への回答
 ・研修会、施設見学会、意見交換会への参加
謝礼 図書カード
応募要件 次のすべてに該当する人
 ・市内に住み、市の水道を使用している人
 ・平成29年4月1日現在、18歳以上の人
 ・研修会などに参加できる人
募集人数 20人(選考)
申込 2月23日(休)(必着)までに、応募用紙を郵送またはEメールで提出してください。
 ※応募用紙は窓口にあります。
 ホームページからダウンロードすることもできます。
問合せ・申込先・ホームページ
 〒910・8522
 福井市企業局経営管理課 ☎ 20・5615
 《Eメール》
 kkanri@city.fukui.lg.jp

情報誌「アイアム」編集委員募集

男女共同参画に対する理解と意識啓発を図る情報誌の編集委員を募集します。
任期 4月1日～
平成31年3月31日
内容 アイアム(年2回発行)の企画や取材、原稿作成などの編集作業
報酬 編集会議1回あたり5000円(年10回程度)
応募要件 編集会議に出席でき、パソコンの基本操作ができる人
募集人数 2人(選考)
 ※書類選考後、3月中旬に面接審査をします。
申込 2月27日(月)(必着)までに、応募用紙とアイアムで記事にしたいことを書いたレポート(A4用紙に4000字程度)を郵送または窓口(アオツサ5階)へ提出してください。
 ※応募用紙は、窓口、市役所総合案内にあります。
 ホームページからダウンロードすることもできます。
問合せ・申込先・ホームページ
 〒910・0858
 福井市手寄1丁目4-1
 男女共同参画・子ども家庭センター ☎ 20・1537

19世紀の偉大なデザイナー、ウィリアム・モリス。世界中で愛されるその作品は、150年以上経った今でも不変の美しさを放ち、新鮮な魅力にあふれています。本展では、テキスタイル、壁紙、内装品類など、約100点の貴重な作品を展示し、彼の創作の遍歴をたどります。

じかん 9時～17時15分（2月25日は10時開場）

※入館は16時45分までです。

休館日 2月27日(月)、3月6日(月)、13日(月)、21日(火)

観覧料 一般1,000円、高校・大学生500円、小中学生200円
（未就学児、障がい者とその付添人1人は無料）

問合せ 市美術館 ☎33・2990

◆写真家・織作峰子氏によるギャラリートーク

とき 2月25日(土)13時～

※当日の観覧券が必要です。

◆ミュージアム・コンサート

とき 3月5日(日)、18日(土)14時～

出演 【5日】ピアノ 大宅さおり氏

朗読 岡田健志氏

【18日】福井中世ルネサンスコンサート

2月25日(土)▶3月26日(日)

福井市美術館

ウィリアム・モリス

原風景でたどるデザインの軌跡

壁紙「柘榴あるいは果実」
木版、色刷り 1866年頃
photo © Brain Trust Inc.



柔らかな風合いが魅力の「和ガラス」。ロックバンド・THE ALFEEの坂崎幸之助さんが、自らの目で確かめ集めた和ガラス約4,000点を、福井で初公開します。暗闇であやしく光るウランガラスも展示します。

じかん 9時～17時15分（3月25日(土)～4月9日(日)は21時閉館）

※入館は閉館の30分前までです。

休館日 4月26日(水)、27日(木)（一部展示替えのため）

観覧料 500円（中学生以下、70歳以上、障がい者は無料）

※両館入館できます。

問合せ 愛宕坂茶道美術館 ☎33・3933

※「坂崎幸之助 手焼き写真展」も同時開催します。

3月1日(水)▶6月4日(日)

愛宕坂茶道美術館、

橘曙覧記念文学館

THE ALFEE 坂崎幸之助コレクション

和ガラスに抱かれて

日用雑器としてのガラスのはじまり

発行：福井市

編集：〒910-8511 福井市大手3丁目10番1号
広報課 TEL(0776)20-5257 FAX(0776)20-5438
URL: <http://www.city.fukui.lg.jp/>



再生紙使用