

# せっけんでよ〜く 手を洗おう!!



くしゃみや  
鼻をかんだ後

外から  
帰ってきた時

おやつや ごはんを  
食べる前



みんなの 指の先ちょっと 指と指のすき間、  
あと、親指のまわりと 手の甲が 大好きさ！  
そこから みんなのおめめや お口に ジャンプしたいな！！  
でも せっけんでよ〜く手を洗われちゃうと 消えちゃうんだ！

上のイラストは、感染症専門医のくつな 忍那賢志さんの呼びかけで、人気マンガ「3月のライオン」(白泉社)の作者・羽海野チカさんが、善意で描き下ろしたものです。新型コロナウイルス感染症拡大予防のために、さまざまな形での二次利用が認められています。お二人の熱い思いに賛同し、福井市の子どもたちへ手洗いを勧めるため、表紙に採用させていただきました。

## タオルで空気椅子 × 10回

お尻、太もも、ふくらはぎなど、下半身の筋肉と肩周りの筋肉を鍛えます。タオルを持つことで、身体が安定します。

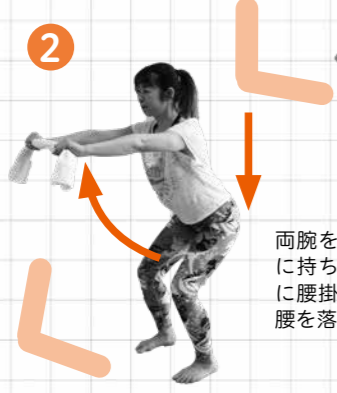
①

タオルを両手で持ち、足を肩幅くらいに開きます。



②

両腕をまっすぐ前に持ち上げ、椅子に腰掛けるように腰を落とします。



③

背中丸めず、背筋をしっかりと伸ばすよう意識しましょう。



腰を伸ばし、元の姿勢に戻ります。②、③を10回繰り返しましょう。

## YouTubeで動画を配信中!



今回紹介したもののほかに、YouTubeで、フットセラピーやヨガなどの動画を配信中です。また、6月はケーブルテレビ「ふくチャンネル」の番組「やろっさ FUKUI」でも、健康体操を紹介しています(12ページの番組情報をご覧ください)。動画を見ながら、ぜひお家でやってみてください。

問合せ スポーツ課  
☎ 20・5355 FAX 20・5746



YouTube

## タオルでガッツポーズ × 10回

肩甲骨周りから背中にかけての筋肉に幅広く効果があります。

①

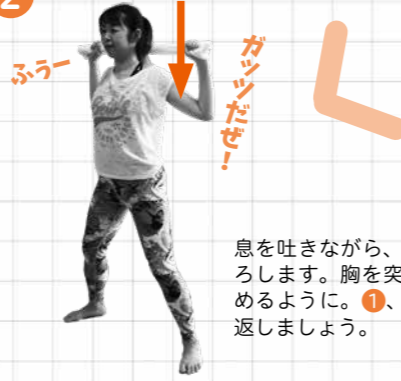
まず、タオルを両手で持ち、左右にしっかりと引っ張ります。足は肩幅よりも少し広めに開きます。そして、息を吸いながら、頭の後ろでタオルを持ち上げます。



②

ガッツポーズ!

息を吐きながら、タオルを引き下ろします。胸を突き出し、脇を締めるように。①、②を10回繰り返しましょう。



## ゴシゴシ背中ストレッチ × 10回

肩甲骨周り、背中、二の腕の後ろの筋肉をストレッチします。

①

背中タオルを、床に垂直になるように持ちます。上になっている手を引き上げます。



②

下になっている手を引き下ろします。お風呂で背中を洗うときのようなイメージで、ゴシゴシ。①、②を10回、左右の手を入れ替えて10回、合計20回やってみましょう。



しっかりと太ももを引き上げます。この動作を左足、右足それぞれ10回ずつ行います。



勢いをつけて、両腕を腰の位置に引きつけながら。

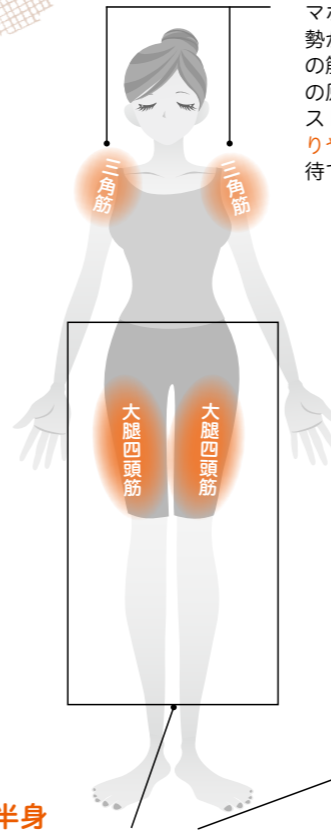


両手を、頭の斜め上にまっすぐ構え、足を縦に開きます。



③ 左足10回・右足10回

## 筋肉タオル体操はここに効く!



### 下半身

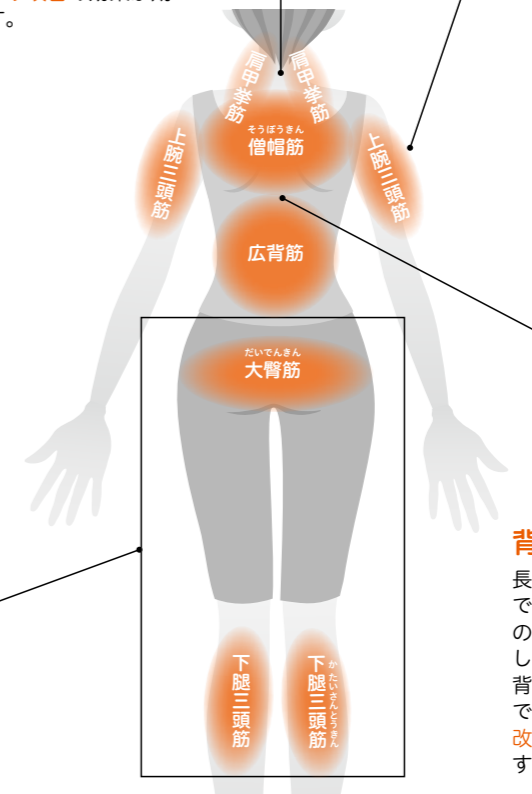
筋肉は、約7割が下半身に集中していると言われています。下半身の筋力を鍛えることで、疲れにくい身体づくりや腰痛の改善などが期待できます。

### 肩甲骨・肩周り

台所仕事やデスクワーク、スマホ視聴などでうつむいた姿勢が続くと、肩甲骨や肩周りの筋肉が硬くなり、血行不良の原因となります。ストレッチすることで、肩こりや首のこり改善の効果が期待できます。

### 腕

二の腕の筋肉は、意識しなければ、普段なかなか動かすことがありません。衰えると代謝も落ち、より脂肪が付きやすくなってしまいます。



### 背中

長時間座ったままで過ごす、背中の筋肉が固まってしまう。背筋を鍛えることで、腰痛や猫背の改善が期待できます。



左足を右斜め前に出して足をクロスさせ、踵を床につける、右足を左斜め前に出して踵を床につける、という動作を繰り返しましょう。①と同じテンポで、いち、にっ!

② 左右1セット×20回



① 左右1セット×20回

足を肩幅より少し大きく開き、余計な力を抜いて、リラックス。右足に身体の重心を移して、左足の膝から下を後ろに跳ね上げる、左足に重心を移して右足を上げる。この動作をリズムカルに繰り返しましょう。ワン、ツー!

余裕があれば、脂肪を燃やすためにエアロビクス(有酸素運動)も組み合わせましょう。屋外でジョギングやウォーキングをするのと同じような効果が期待できます。お腹に力を入れながらリズムカルに。好きな音楽をかけながら運動するのもお勧めです。

## エアロビクス体操

かんたん!

# 筋肉タオル体操

外出自粛で鈍った身体を引き締めよう!

タオル一枚あれば

お家でできる



フィットネスインストラクター  
木部 真紀 さん

皆さん、新型コロナウイルス対策で外出の自粛が続ぎ、運動不足になっていないでしょうか。

家にこもりがちになり、活動量が減ると、心配なのが筋力の低下です。筋肉の衰えは、基礎体力に大きな影響を及ぼし、生活機能の低下や生活習慣病につながるリスクもあります。

今回は、市主催のスポーツ教室で講師を務める木部真紀さんに、スポーツジムに行かなくても、フェイスタオルが一枚あれば簡単にできる体操を教えてくださいました。

回数は目安です。実際にやってみてハードに感じたら決して無理をせず、自分に合ったペースで行ってください。

## 宿泊施設事業者への支援制度ができました

### ◆市内宿泊事業者支援金

**対象** 売上げが減少（前年同月比で20%以上）した市内に本社のある事業者

支給額	施設の収容人数	限度額
	20人未満	10万円
	20人以上 100人未満	20万円
	100人以上 500人未満	30万円
	500人以上	40万円

### ◆宿泊施設安全対策等奨励金

**対象** ①新型コロナウイルス感染症拡大防止のための安全対策を行っている事業者  
②新型コロナウイルス感染症の治療に当たる医療従事者の宿泊を積極的に受け入れる事業者

支給額	施設の収容人数	①安全対策	②受け入れ
	20人未満	10万円	10万円
	20人以上 100人未満	20万円	
	100人以上 500人未満	30万円	
	500人以上 1000人未満	40万円	
	1000人以上	50万円	

### ◎いずれも…

**受付** 令和3年1月15日(金)まで  
**問合せ** おもてなし観光推進課 ☎20・5346  
FAX 20・5670 ✉kankou@city.fukui.lg.jp

## 次のいずれかに当たるときは すぐに相談してください

- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある
- ・高齢者や妊婦、基礎疾患のある人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある
- ・上記以外の人で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く

☎ 33・5184 FAX 33・5473

相談の結果、感染の疑いがあるときは「帰国者・接触者外来」を紹介します。

※休日や夜間はアナウンスされる携帯電話番号にかけてください。

## 新型コロナウイルス感染症に関する 支援制度・相談窓口

※掲載している情報は、5月25日現在の情報です。  
最新の情報は、各ホームページや問合せ先でご確認ください。

県内の感染者は減少しましたが、再び感染が拡大する可能性があります。今後もマスクの着用や、手洗い、人との間隔を空ける、密閉・密集・密接の「3つの密」を避けるなど、感染を防ぐ行動をお願いします。

## 新型コロナウイルス感染症で影響を受けた個人・世帯向け支援

区分	対象	主な相談・支援内容 ※□…事業主体	問合せ
猶予	納期限までに税金や公共料金などを払うことができない人	・市税、県税、国税、国民年金保険料の納付などを猶予（特例制度） <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ※国民年金保険料は全部または一部が免除される場合もあります。 ・上下水道、市営住宅使用料の支払いを猶予 <input type="checkbox"/>	【市税】市納税課 ☎20・5330 FAX 20・5339 【県税】県税事務所 納税課 ☎21・0011～0015 【国税】国税局猶予相談センター ☎0120・948・364 【国民年金】市保険年金課 ☎20・5476 FAX 20・5747 【上下水道】市上下水お客様センター ☎20・5621 FAX 20・5639 【市営住宅】市営住宅課 ☎20・5570 FAX 20・5573
貸付	小学校の臨時休校などにより休暇取得や欠勤などを行った人	<b>勤労者ライフプラン資金貸付金制度（新型コロナウイルス対策分）<input type="checkbox"/></b> 最大100万円を年1.1%（別途保証料0.6%）で貸し付け	県労働政策課 労働環境改善グループ ☎20・0389 FAX 20・0648 北陸労働金庫 県内の各支店
		<b>勤労者ライフプラン資金貸付金制度利子補給（新型コロナウイルス対策分）<input type="checkbox"/></b> 上記の県貸付金制度の利子相当額を給付	市しごと支援課 ☎20・5321 FAX 20・5323 北陸労働金庫 県内の各支店
貸付	家計の維持が苦しい世帯	<b>生活福祉資金貸付制度（新型コロナウイルス感染症特例）<input type="checkbox"/></b> 無利子、保証人不要で生活資金を貸し付け 【緊急小口資金】（主に休業した世帯向け） 最大10万円（特別なとき20万円） 【総合支援資金】（主に失業した世帯向け） 単身世帯月額最大15万円、複数世帯月額最大20万円 ※貸付期間は3か月以内	厚生労働省コールセンター ☎0120・46・1999 《申込》福井市社会福祉協議会 ☎26・1853 FAX 26・9109 北陸労働金庫（緊急小口資金のみ） ☎0120・939・443
			福井労働局 総合労働相談コーナー ☎22・3363
相談	解雇・休業になった人	解雇、休業、休暇、手当などについての相談 <input type="checkbox"/>	

## 新型コロナウイルス感染症で影響を受けた個人・世帯向け支援

区分	対象	主な相談・支援内容 ※□…事業主体	問合せ
給付	全ての人	<b>特別定額給付金 <input type="checkbox"/></b> 1人当たり一律10万円を世帯主に支給 8月20日(休)まで、郵送または「マイナポータル」受付 ※5月中に世帯主へ申請書を送付しています。	特別定額給付金福井市コールセンター ☎20・5201
	家賃が払えない人	<b>住居確保給付金 <input type="checkbox"/></b> 家賃相当額（原則3か月最長9か月）を給付	市生活支援課自立サポートセンター よりそい ☎20・5580 FAX 20・5708
	子育て世帯	<b>福井市子育て世帯応援給付金 <input type="checkbox"/></b> 対象児童1人当たり1万円を、児童手当を受給する世帯、子が県内特別支援学校に在籍する世帯に支給 ※申請は不要です。子が特別支援学校に在籍している人、保護者が公務員の人は申請が必要です。（*1）	市子ども福祉課 ☎20・5412 FAX 20・5735
		<b>子育て世帯への臨時特別給付金 <input type="checkbox"/></b> 対象児童1人当たり1万円を、児童手当（特例給付を除く）を受給する世帯に支給 ※申請は不要です。 保護者が公務員の人は申請が必要です。（*2）	（*1）5月15日付で市から送付された申請書を市へ提出してください。 （*2）職場から配布される申請書を9月30日(休)までに市へ提出してください。
給付	県外に住む福井市出身の大学生	<b>マスクと福井の特産品の送付 <input type="checkbox"/></b> 6月30日(休)まで、ホームページ「県外で頑張る福井市出身の学生応援事業」の申請フォームで受付 ※保護者が代わりに申請することもできます。	市移住定住推進室 ☎20・5514 FAX 20・5733
	大学生などの子を持ち、収入が大きく減った人	<b>給付奨学金（家計急変）<input type="checkbox"/></b> 返済不要の奨学金（世帯状況などによる）を支給、授業料を免除または減額	（独）日本学生支援機構 ☎0570・666・301 子が在学する各学校

## 心配事や困り事に関する相談窓口

区分	主な相談内容	とき	問合せ
心	家庭、仕事、学校、心身の不調 ※来所相談の場合は要予約	平日 9:00～17:00	ホッとサポートふくい (県総合福祉相談所) ☎ 26・4400
	精神科医師による相談(要予約)	第1・3木曜日 14:00～17:00	市保健所 保健支援室 ☎ 33・5185(相談専用) FAX 33・5473
	保健師による相談	平日 8:30～17:15	
ひきこもり	ひきこもり	平日 9:00～12:00 13:00～17:00	福井県ひきこもり地域支援センター (県総合福祉相談所) ☎ 26・4400
健康	生活習慣病などの病気の予防や健康	平日 8:30～17:15	市健康管理センター ☎ 28・1256 FAX 28・3747
子ども	乳幼児期の子育て (育児、食事、保健衛生など)	平日 8:30～17:00	子育て支援課「すまいるダイヤル」 ☎ 20・5223(相談専用)
	臨床心理士などによる、18歳未満の子どもの気がかりなことや不安な事	火曜日を除く毎日 9:00～18:00	子ども家庭センター 子育て支援室・相談室 ☎ 20・1541
	子どもの成長、発達、育児などの子育て	平日 8:30～17:15	市健康管理センター 妊娠・子育てサポートセンター「ふくっこ」 ☎ 28・1256 FAX 28・3747
	学校や家庭、友達などの青少年の悩み	平日 8:30～17:00 (メールは終日受付、返信には数日を要します)	少年愛護センター ☎ 0120・57・4970(相談専用) ✉ yanteresoudan@city.fukui.lg.jp
	小中学生の不登校	平日 9:00～16:00	チャレンジ教室 ☎ 52・1255
消費生活	商品やサービスの契約トラブル	平日 8:30～17:00	市消費者センター ☎ 20・5588(相談専用)
女性	女性に対するDVや離婚	月・水・木・金曜日 9:00～17:00	ひとり親家庭就業・自立支援センター (子ども福祉課内) ☎ 20・5140(相談専用)
ひとり親	ひとり親家庭の生活上、経済上の悩み	月・火・木・金曜日 8:30～17:15	
仕事	解雇、給与、労働時間、雇用保険などの労働・雇用問題(要予約)	月・火・木・金曜日 9:00～17:00	しごと支援課 ☎ 20・5321 FAX 20・5323
	就職相談、職業紹介、雇用保険受給手続き	平日 8:30～17:15	福井公共職業安定所(ハローワーク) ☎ 52・8150(自動音声案内)
	若年(15～39歳)無業者の就労(要予約)	平日 9:00～17:00	ふくい若者サポートステーション ☎ 21・0311
経済	生活困窮、経済的自立やその他の困り事	平日 8:30～17:15	生活支援課 自立サポートセンター よりそい ☎ 20・5580 FAX 20・5708
法律	多重債務	木曜日 10:00～12:00 土曜日 13:00～15:00	
	弁護士紹介、弁護士による相談(有料)	日曜日を除く毎日 9:00～17:00	福井弁護士会 予約受付: 平日 9:00～17:00 ☎ 23・5255 FAX 23・9330
	弁護士による無料相談 離婚、相続、高齢者、借金、土地建物、労働、インターネット、交通事故など、あらゆる悩み事	月・木・金・土曜日 13:30～15:00	
	借金、離婚、労働など法的トラブルの解決に役立つ法制度や相談窓口の紹介、民事法律扶助、犯罪被害者支援	平日 9:00～17:00	法テラス福井(日本司法支援センター) ☎ 050・3383・5475 ☎ 0570・078・348
	登記、訴訟・調停などの申立、多重債務問題、成年後見(要予約)	水曜日 13:00～15:30	県司法書士会総合相談センター ☎ 43・1669
その他	日常生活における悩みや問題など幅広い心配事	第3金曜日 13:30～15:30	市民サービス推進課 ☎ 20・5544(相談専用)

## 新型コロナウイルス感染症で影響を受けた事業主向け支援

区分	対象	主な相談・支援内容 ※□…事業主体	問合せ
給付	休業手当などを支払っている事業者	<b>雇用調整助成金・緊急雇用安定助成金</b> 国 <b>雇用維持緊急助成金</b> 県 休業手当などの全部または一部を助成 ※県助成金は国が対象としていない事業主や常勤役員の手当の支給も対象	福井労働局 職業対策課 ☎ 26・8613 県労働政策課 雇用対策グループ ☎ 20・0390
	売上げが半減した事業者	<b>持続化給付金</b> 国 法人は <b>最大200万円</b> 、個人事業者は <b>最大100万円</b> を支給	持続化給付金事務コールセンター ☎ 0120・115・570 ☎ 03・6831・0613
	小学校の臨時休校などにより従業員に有給の休暇を取得させた事業者	<b>小学校休業等対応助成金</b> 国 <b>日額最大8330円</b> ×休暇日数(*)を助成 (*)令和2年2月27日～6月30日で、年次有給休暇を除く日数	学校等休業助成金・支援金、雇用調整助成金、個人向け緊急小口資金相談コールセンター ☎ 0120・60・3999
	小学校の臨時休校などにより仕事ができないフリーランス	<b>小学校休業等対応支援金</b> 国 <b>日額4100円</b> ×休業した日数(*)を支給 (*)令和2年2月27日～6月30日の日数	
	宿泊施設を運営している事業者	<b>市内宿泊事業者支援金</b> 市 <b>最大40万円</b> (収容人数による)を、売上げが前年同月比20%以上減少した、市内に本社のある事業者を支給 <b>宿泊施設安全対策等奨励金</b> 市 <b>最大60万円</b> (実施内容や収容人数による)を、感染症拡大防止対策の実施や医療従事者の積極的受け入れをする事業者を支給	おもてなし観光推進課 ☎ 20・5346 FAX 20・5670 ※詳細を5ページに掲載
融資	中小・小規模事業者	<b>新型コロナウイルス感染症対応資金</b> 県 <b>最大3000万円</b> を、当初3年間実質無利子で民間金融機関が融資 ※売上げが前年同月比5%以上減少し、市でセーフティネット保証4号・5号・危機関連保証の認定を受けた事業者を対象 <b>福井県経営安定資金(新型コロナウイルス対策分)</b> 県 <b>最大8000万円</b> を限度に融資 ※新型コロナウイルス感染症対応資金を上限まで利用し、かつ売上げが前年同月比20%以上減少し、市でセーフティネット保証4号の認定を受けた事業者を対象 <b>福井県経営安定資金(新型コロナウイルス対策分) 利子補給</b> 市 上記の県融資制度の <b>利子相当額</b> を支給(3年間)	県産業政策課金融グループ ☎ 20・0373 市内金融機関 各支店
	農林漁業者などの事業者	<b>農林漁業セーフティネット資金</b> 日本政策金融公庫 <b>最大1200万円</b> の長期運転資金を、農漁業5年、林業10年間実質無利子・実質無担保で融資	日本政策金融公庫福井支店 ☎ 33・2385
	資本金10億円以下の中堅企業や中小企業など	<b>法人税の繰戻還付</b> 国 前年度納付した税額から今年度の欠損金相当の法人税額を還付	福井税務署 ☎ 23・2690(自動音声)
その他	相談窓口が分からない人	相談内容に合わせて、適切な窓口を紹介	市民サービス推進課 ☎ 20・5303 FAX 20・5753



「フォトかわら版」は掲載できなかった写真を加えて  
広報課のホームページにも掲載しています。

# フォトかわら版



## 県外に住む学生にエールを！ マスクと特産品で支援



発送の準備をする職員(上)と、実際に届けられたマスクや特産品(下)



今年のゴールデンウィークは、新型コロナウイルス感染症の拡大により、多くの人が県外からの帰省を自粛しました。そこで、市では、福井市出身で県外に住む学生に「少しでも福井を近くに感じてもらえるように」との思いで、マスク10枚と福井の特産品を送って支援する事業を始めました。受付開始後2700件以上の申請があり、反響の大きさがうかがえます。

申請は6月30日(火)まで、市のホームページで受け付けており、学生本人か、福井市に住む保護者が代わって申請することができます。



ホームページ



## 未来製作所

太田 忠司 ほか／著【出版】幻冬舎

5人の作家が、移動やものづくりをテーマに据え、近未来を舞台にした10編のショートショートを手掛けている。人とモノの移動を「エコ」にする「スマートムーブ」を含む、将来の地球環境を見据えた「クールチョイス」という私たちの現在の選択は、どんな未来をつくるのだろうか。交通事故ゼロ社会をつくる話、ロボットスーツの話など、未来の移動や社会のイメージが喚起される一冊。



ブックラボ

今月のテーマは、  
「私たちがつくる未来」です。

図書館司書が選んだ  
本を紹介します



## プラスチック・フリー生活

今すぐできる小さな革命

シャンタル・プラモンドン、ジェイ・シンハ／著  
【出版】NHK出版

近年プラスチックによる海の汚染が問題視されているが、便利なプラスチックなしで生活することはできるだろうか。マイバッグやマイボトルに加え、例えばキッチンでガラス瓶やステンレス容器を利用する、自然素材の洗顔料や掃除用クリーナーを作ってみるなど、身近なことから始めてみよう。一人一人の小さな実行が社会の変化につながる。

# Pick up! information



県内初！

## 骨髄等提供ドナーを支援する制度ができました

### あなたの希望、 支援します！

#### ◆骨髄等提供ドナーとは

白血病などの血液疾患患者に、骨髄または末梢血幹細胞を提供する人のこと。競泳の池江璃花子選手が白血病を公表したことをきっかけに、全国的に関心が高まっています。



#### ◆ドナー登録ができる人

- ・骨髄バンク制度について、十分に理解している
- ・18歳以上54歳以下で、健康である
- ・体重が男性45kg以上、女性40kg以上である

#### ◆ドナー登録受付窓口

**ところ** 赤十字血液センター献血ホール「いぶき」  
**受付時間** 8時30分～11時30分、13時～16時  
**定休日** 毎週金曜日  
**問合せ** ☎ 36・0221 FAX 33・7189

福井県はドナー登録者数が少ないのが現状です。患者が提供を受けやすくするには、ドナー登録者数の増加や提供しやすい環境整備が大切です。

ドナー側の事情で提供に至らなかったケースの多くが、仕事を休めないなどの健康上以外の理由を挙げています。ドナーになると検査や入院などで数日間の休業が必要となり、働く世代が協力を諦めることも少なくありません。

市は、移植を希望する人への提供を促進するため、県内では初となる、骨髄または末梢血幹細胞を提供したドナーや、ドナーが勤務する事業所に対する支援制度を始めました。

#### ◆支援制度について

**対象** ・骨髄などの提供を完了した日（最終同意後に提供が中止となった場合は、中止となった日）において、市内に住民登録のあるドナー  
・支援対象のドナーが勤務する市内の事業所（国、地方公共団体および独立行政法人、ドナーが事業主である個人事業主を除く）

**内容** ・ドナーに対し、1日当たり2万円（上限14万円）  
・事業所に対し、1日当たり1万円（上限7万円）  
※提供に要した日数に応じて支援します。

**申込** 申請書を窓口提出してください。  
※申請書はホームページにあります。



問合せ・申込先 保健企画課 ☎ 33・5182 FAX 33・5473

i お知らせ

掲載情報が変更になることがあります

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、広報ふくいに掲載している情報が変更になることがあります。掲載している各問合せ先またはホームページで確認してください。

ホームページ



暮らし

市健康管理センター  
公式フェイスブック  
ページができました

市健康管理センターが公式ページを始めました。健康づくりに関する情報を発信するほか、各種教室の紹介など随時更新予定です。ぜひご覧ください。

問合せ 市健康管理センター  
☎ 28・1256  
FAX 28・3747



フェイスブック

緊急地震速報訓練

気象庁が発表する緊急地震速報の訓練を行います。市内の屋外スピーカーや戸別受信機から災害情報が流れますが、訓練ですのでご注意ください。

とき 6月17日(水)10時ごろ  
問合せ 危機管理課  
☎ 20・5234 FAX 20・5235



①屋外スピーカー  
②戸別受信機

子育て

ブックスタート

絵本を通じて赤ちゃんに楽しい時間をつくるブックスタート。絵本2冊などが入ったブックスタートパックを差し上げています。現在は、次の3図書館で個別に行っています。希望する人は、各図書館へお問い合わせください。

対象 市内に住む3か月～3歳の誕生日前日までの子とその保護者  
持ち物 母子健康手帳、絵本引換券  
※絵本引換券をなくした人は当日券を渡します。

問合せ・ところ

・市立図書館 FAX 20・5000  
・みどり図書館 FAX 34・8499  
・桜木図書館 FAX 20・1530



ブックスタートパック

健康

いきいき子育てサロン  
児童期における  
子どもの気になる行動への対応

気がかりな事例への対応など、子育ての課題や、その解決方法を学びます。

とき 7月4日(土)14時～16時  
ところ アオッサ研修室607  
対象 市内に住むか勤める人  
講師 福井大学教育学部 准教授 藤岡 徹氏

定員 30人(抽選)  
申込 6月27日(出)まで、電話またはEメール受付

問合せ・申込先 中央公民館  
☎ 20・5459 FAX 20・1538  
✉ cyuou-k@mx1.fctv.ne.jp

運動健康講座

家の中でも簡単にできる体操「プラス10分の運動」を健康運動指導士が紹介します。

とき 7月17日(金)14時～15時30分  
※受付は13時30分からです。

ところ 市健康管理センター  
講師 (特非)生涯体育学習振興機構 健康運動指導士

定員 30人(先着順)  
持ち物 飲み物  
申込 6月15日(月)から電話またはFAX受付  
※動きやすい服装とマスク着用で参加してください。

問合せ・申込先  
市健康管理センター ☎ 28・1256 FAX 28・3747



5月1日の人口と世帯

・人口 262,373人 (前月比+387)  
男 127,067人、女 135,306人  
・世帯 104,952世帯 (前月比+441)

催し・講座

中期1丁講座  
スマホ教室

とき 7月2日(内)、9日(内)  
16日(内)(全3回)  
14時～15時30分

ところ アオッサ研修室607ほか

対象 市内に住むか勤める人  
講師 市のネット福井に役立ち隊 佐藤 紘一氏

定員 14人(抽選)  
受講料 748円(テキスト代)

持ち物 スマートフォン  
申込 6月23日(火)(必着)まで、往復はがき受付

問合せ・申込先 〒9110-0858  
福井市手寄1丁目4-1  
中央公民館  
☎ 20・5459 FAX 20・1538

企画展  
福井藩の幕末維新  
～海防～

幕末維新期の福井藩の役割をテーマごとに掘り下げて紹介します。  
とき 7月14日(火)まで9時～19時  
※入館は18時30分までです。

休館日 6月29日(月)  
観覧料 220円  
※中学生以下、70歳以上、障がい者とその付添人は無料です。

問合せ・ところ 郷土歴史博物館  
☎ 21・0489 FAX 21・1489

募集

福井市自動車駐車場  
指定管理者募集

大手駐車場、大手第2駐車場、本町通り地下駐車場の管理運営を行う法人や団体を募集します。

管理運営期間 令和3年4月1日～令和8年3月31日(5年間)

要項配布 6月10日(水)～19日(金)  
事前申請 7月6日(月)まで  
※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問合せ・申込先 ホームページ  
地域交通課  
☎ 20・5138 FAX 20・5139

自然史博物館分館  
指定管理者募集

自然史博物館分館(セーレンプラネット)の管理運営を行う法人や団体を募集します。

管理運営期間 令和3年4月1日～令和8年3月31日(5年間)

要項配布 6月10日(水)～19日(金)  
事前申請 6月23日(火)～7月7日(火)  
※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問合せ・申込先 ホームページ  
自然史博物館  
☎ 35・2844 FAX 34・4460

その他

市民意識調査にご協力をお願いします

皆さんの意見を市政に反映するため、市民意識調査を行います。調査票が届いた人は、6月26日(金)までに回答をお願いします。

対象 市内に居住する18歳以上の男女2500人 (無作為抽出)

※対象者には6月上旬に調査票を送っています。  
問合せ 市民サービス推進課  
☎ 20・5303 FAX 20・5753

ふくいおしごとネット  
をご利用ください

ふくいおしごとネットでは、求職者(学生・社会人)の就職活動のサポートや、動画による企業の魅力、求人情報を発信しています。就職活動中の人や、そのご家族は、ぜひご覧ください。

問合せ しごと支援課  
☎ 20・5321 FAX 20・5323



おしごとネット

「夏の福井市を美しくする運動」を中止します

毎年7月に実施している「夏の福井市を美しくする運動」について、今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。なお、自治会が独自で行う清掃活動はこの限りではありません。

問合せ 生涯学習課  
☎ 20・5361 FAX 20・5338

戦災・震災犠牲者への  
黙とうをお願いします

福井市は昭和20年7月19日の福井大空襲、昭和23年6月28日の福井震災により、甚大な被害を受けました。戦没者、被災者への追悼の意を込めて、1分間サイレンを鳴らします。黙とうをお願いします。

とき 6月28日(日)11時  
問合せ 地域福祉課  
☎ 20・5786 FAX 20・5708

東山健康運動公園  
臨時休館

機器点検、清掃のため、次の期間休館します。

とき 6月29日(月)、30日(火)  
問合せ 東山健康運動公園  
☎ 54・9190 FAX 54・9179

## 飼い主のいない猫の不妊手術費の一部助成

不幸な命を増やさずに野良猫を減らすため、野良猫の不妊手術(去勢または避妊)の費用の一部を助成します。

**手術費** オス 10,000 円、メス 15,000 円(特別料金)

**助成額** オス 5,000 円、メス 7,000 円

※申請者には、手術費から助成額を差し引いた額を負担していただきます。

同一年度内において、一世帯当たり 10 匹を限度とし、助成は予算額に達し次第終了します。

**対象**・市内に住み、手術予定の野良猫と同じ居住地域の人で、手術後、元の場所に戻し、餌やりやふん尿の始末など責任をもって管理できる人

・手術済みの証明として、猫の耳先の V 字カットを了承できる人

**申請** 申請書を協力動物病院へ提出してください。

※申請書は、協力動物病院、市保健所にあります。

野良猫かどうかを審査のうえ、確認事項に同意が得られた場合に手術を行います。

確認者として、自治会長または近隣の第三者の署名・押印が必要です。

### ◆協力動物病院

病院名	所在地	問合せ	病院名	所在地	問合せ
アンマー動物病院	舟橋黒竜 1 丁目 108	☎ 97・6826	たま動物病院	加茂緑苑町 601	☎ 33・3330
小春どうぶつクリニック	花堂中 1 丁目 8-39	☎ 36・3331	とくだ動物病院	洲 4 丁目 2806	☎ 34・1270
さかい動物病院	文京 1 丁目 29-13	☎ 22・0181	ハート動物病院	花堂南 2 丁目 1-17	☎ 35・1711
さくら通り動物病院	花月 3 丁目 10-9	☎ 29・7616	もりた動物病院	下森田新町 705	☎ 56・3330
柴田動物病院	南四ツ居 1 丁目 10-4	☎ 52・1122	山下動物病院	二の宮 3 丁目 16-26	☎ 26・2937
大門動物病院	飯塚町 7-29	☎ 34・1221	山田動物病院	大町 2 丁目 1112	☎ 34・1050

**問合せ** 【助成事業】市保健所 生活衛生室 ☎ 33・5183 FAX 33・5473

【手術・助成】(公社)福井県獣医師会事務局 ☎ 28・1244 または協力動物病院

【捕獲器・ケージの貸し出し】(特非)福井犬・猫を救う会事務局 ☎ 070・5631・7080



## 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	足羽山公園遊園地の動物たち	6/15 まで
	おうちで楽しもう 郷土歴史博物館	6/16 ~ 6/30
やろっさ FUKUI	おうちでもできる! 健康体操 (前編)	6/15 まで
	おうちでもできる! 健康体操 (後編)	6/16 ~ 6/30
Back number ふくいもり	安居地区、国見地区	6/15 まで
	棗地区、清水北地区	6/16 ~ 6/30
ビデオ ライブラリー	認知症になる人、ならない人(再)	6/30 まで
市役所情報局	郷土の偉人「食育の祖」石塚左玄	6/15 まで
	ふくいの昔 映像フィルム「70年ふくい」	6/16 ~ 6/30

※放送時間や内容は、変更することがあります。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「ケーぶるちゃん。」をご覧ください。一部の番組は、YouTube でも配信しています。



YouTube

## いっぺん見てもいいの〜!

やろっさ FUKUI

おうちでもできる! 健康体操



新型コロナウイルスの影響で、外出自粛が続き、体を動かす機会が減っているのではないのでしょうか。そこで今回は、フィットネスインストラクターの木部真紀さんを招いて、家の中でもできる簡単な体操を紹介し、2、3ページで紹介した筋肉タオル体操と併せて挑戦してみてください。

◆感想をお寄せください

〒910・8511 福井市役所 広報課

☒ kohou@city.fukui.lg.jp