

休日急患診療

(☎ 65・8999)

【診療科目】
小児科(日・祝日のみ)内科・外科
【診療時間】
土曜日 後1～9(6・13・20・27日)
日・祝 前9～後9(3・7・14・21・23・28日)



金	土
5	6 心のおやつ時間 後2:30～3 図書館 あそぼう百人一首 後3～4 図書館 ●産業と食彩フェア
12	13 心のおやつ時間 後2:30～3 図書館 ●イトヨ観察会
19 食育の日	20 自然あそび 後2:30～3:30 図書館 ●小京都物産五番まつり ●関西文化の日、文化施設 入館無料
26	27 心のおやつ時間 後2:30～3 図書館 おはなし会 後3～3:30 図書館
<p>今月は介護保険料(普通徴収)・後期高齢者医療保険料(普通徴収)の納付月です!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●介護保険料 第3期 ●後期高齢者医療保険料 第5期 <p>◆納期限 11月30日(火)</p> <p>※普通徴収は、年金から保険料が天引きされない方が対象です。市発行の納付書で、金融機関などで個別に納めてください。</p>	

施設名	休館日
学びの里「めいりん」	なし
公民館	3・23日
図書館	1・3・8・15・21・22・23・29日
本願清水イトヨの里	1・4・8・15・22・24・29日
歴史博物館・民俗資料館	1・4・8・15・22・24・29日
穴馬民俗館・笛資料館	
和泉郷土資料館	
越前大野城	4日
武家屋敷旧内山家	なし
文化会館	1・5・8・15・22・25・29日
B&G海洋センター	1・4・8・15・22・24・29日
エキサイト広場	5・10・17・24日
あっ宝んど	9・24日
うらら館	1・8・15・22・29日
平成の湯	2・9・16・24・30日
有終会館	平成24年4月1日まで休館



各種健診日

問い合わせ先：保健センター
(☎ 65・7333)

【生活習慣病健康診査・肺がん検診・前立腺がん検査】

実施日	時間	会場
5日	前9:00～10:30 後1:30～2:30	保健センター※地区指定なし
12日	前9:00～10:30 後1:30～2:30	エキサイト広場
14日	前9:00～10:30	保健センター※休日健診、地区指定なし
18日	前9:00～10:30 後1:30～2:30	文化会館
22日	前9:00～10:30 後1:30～2:30	エキサイト広場※地区指定なし

【胃がん・大腸がん検診】

実施日	時間	会場
5日	前9:00～10:30	保健センター※地区指定なし
12日	前9:00～10:30	エキサイト広場
18日	前9:00～10:30	文化会館
22日	前9:00～10:30	エキサイト広場※地区指定なし

【婦人がん検診】

実施日	時間	会場
12日	後1:15～2:15	エキサイト広場
18日	後1:15～2:15	文化会館
22日	後1:15～2:15	エキサイト広場※地区指定なし

【その他】

相談名	開催日	時間	会場・問い合わせ先
年金相談	18日	前10～後3:30	商工会議所 ☎66・1230
結婚相談・女性悩みごと相談 (レディース・トラブル・バスター)	10・17・24日	後1:30～3:30	天神館(社会福祉協議会横) (相談日のみ ☎65・0653) ☎66・1111 (児童福祉課 内線295)
心配ごと相談(電話相談可)	4・11・14・18・25日	前9～正午	天神館(社会福祉協議会横) (相談日のみ ☎65・0653) ☎65・8773 (社会福祉協議会)

【中小企業相談】(商工業に関する相談)

経営	要申込	8日	後1～4	商工会議所 ☎66・1230
労働	要申込	10日	後1～4	
金融(日本政策金融公庫・国民生活事業)	要申込	12日	前10～正午	
法律	要申込	18日	後1～4	
税務	要申込	22日	後1～4	
夜間相談		4・11・18・25日	後5:30～8	
和泉地区相談会		10・24日	前10～後3	(会場)和泉ふれあい会館

日	月	火	水	木
<ul style="list-style-type: none"> ■全国青少年健全育成強調月間 ■職業能力開発促進月間 ■児童虐待防止推進月間 ■エコドライブ推進月間 ■秋季全国火災予防運動(9~15日) ■税を考える週間(11~17日) ■女性に対する暴力をなくす運動(12~25日) <p>●印の行事は別の紙面で詳しく記載しています。</p>	1 計量記念日 機能訓練 前9~11:30 保健センター 市民課窓口延長 ~後8	2 推定筋肉量定期測定 前9~後7 保健センター	3 文化の日 ●ごみの祝日収集・受入れ 前8:30~正午 後1~4:30 ビュークリーンおくえつ	4 機能訓練 前9~11:30 保健センター 市民課窓口延長 ~後8
7 立冬 ●産業と食彩フェア	8 世界都市計画の日 機能訓練 前9~11:30 保健センター 市民課窓口延長 ~後8	9 119番の日	10 ●「ねんきん定期便」無料相談	11 世界平和記念日 機能訓練 前9~11:30 保健センター 市民課窓口延長 ~後8
14 ●歴史博物館講座	15 七五三 青少年育成の日 機能訓練 前9~11:30 保健センター 市民課窓口延長 ~後8	16	17	18 機能訓練 前9~11:30 保健センター 市民課窓口延長 ~後8
21 家庭の日 ●小京都物産五番まつり ●歴史の道講座 ●スターランド収穫祭・阪谷文化祭 ●いろいろを囲んで ●越美北線で行く 西山公園もみじまつり	22 小雪 機能訓練 前9~11:30 保健センター 市民課窓口延長 ~後8	23 勤労感謝の日 ●ごみの祝日収集・受入れ 前8:30~正午 後1~4:30 ビュークリーンおくえつ	24 3歳児健康診査 後1~1:40 保健センター 介護保険制度説明会 前10~11:30 市役所 ●「ねんきん定期便」無料相談	25 女性に対する暴力撤廃国際日 機能訓練 前9~11:30 保健センター 市民課窓口延長 ~後8 絵本の部屋 前10~正午 図書館
28 ●ごみの第4日曜日受入れ 前8:30~正午 後1~4:30 ビュークリーンおくえつ 普通救命講習会(要申込) 前9~正午 消防本部 ●市民学校 ●公共交通セミナーと体験試乗会	29 機能訓練 前9~11:30 保健センター 市民課窓口延長 ~後8	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">今月の納税</p> <p style="text-align: center;">国民健康保険税 第5期分</p> <p style="text-align: center;">◆納期限 11月30日(火)</p> <p style="text-align: center;">★納税は便利な口座振替をご利用ください</p> </div> 	

各種相談日

【保健関係】

相談名	開催日	時間	会場・問い合わせ先
育児相談会	10・17日	前10~11	保健センター ☎65-7333
健康栄養相談	9日	前9~11	
心の健康相談 要申込	17日	後2~3	奥越健康福祉センター ☎66-2076
エイズ相談検査、B型・C型肝炎相談検査	2・16日	前9~11	
女性相談	1・4・11・15・18・25・29日	前9~後5:15	
育児不安解消サポート教室(おひさま広場) 要申込	24日	後1:30~3	会場:大野市子育て支援センター
断酒会	21日	後1~3	学びの里「めいりん」 ☎65-5590
幼児のことばと発達相談 要申込	2・9・16・30日	前9:30~11:30	ことばの教室(有終東小学校内) ☎65-8535
ニコニコキッズ教室	10・24日	前9:30~11:30	学びの里「めいりん」 ☎65-8535(ことばの教室)
補聴器相談	15日	前10~正午	市役所社会福祉課相談室 ☎66-1111(社会福祉課 内線472)

【法律関係】

人権相談・行政相談	4・18日	後1:30~3:30	天神館(社会福祉協議会横)	☎66-1111(総務課 内線244)
法律相談 要申込	11・25日	後1~4	天神館(社会福祉協議会横)	☎65-8773(社会福祉協議会)

教室・講座

編み物教室

ひざ掛けとしても使うことができるブランケットを編んでみませんか。

期間 (全5回) 11月11日～12月9日の困

時間 午後7時～8時30分

場所 富田公民館

講師 古川千画子さん

定員 10人(先着)

受講料 1,500円(材料代込み)

持ち物 かぎ針5号

締切 11月5日(金)

☎ 富田公民館

(☎66・4101)



パン作り講座

あんドーナツやハムロールを手作りします。パンを焼いている間に季節の菓子づくりも行います。

日時 11月13日(土)午前9時30分～正午

場所 農村婦人の家(小山公民館併設)

講師 安間雪絵さん、松本智恵美さん

定員 12人(先着)

受講料 700円(材料代込み)

持ち物 エプロン、三角きん、タオル

締切 11月10日(困)

☎ 農村婦人の家

(☎66・2468)



そふとヨガ教室

簡単に気軽に楽しめるヨガです。

日程 (全5回) 11月18日～12月16日の困

時間 午前10時～11時

場所 上庄公民館

講師 山崎知代美さん

対象 市民

定員 20人(先着)

受講料 1,000円(みんスポクラブ会員は無料)

持ち物 飲み物、バスタオル、タオル、持っている場合はヨガマット

締切 11月11日(困)

☎ 上庄公民館

(☎64・1200)



一回こっきり体験 ネイル講習会

つめの整え、カラーリングのつづを学びます。

日時 11月15日(土)午後7時～9時

講師 ネイルアーティスト 石橋加奈子さん

場所 富田公民館

定員 10人(先着)

受講料 500円

持ち物 持っている場合マニキュア

締切 11月8日(困)

☎ 富田公民館 (☎66・4101)

歴史博物館講座

越前と美濃の接点に築かれた大野城の意義について解説します。

日時 11月14日(土)午後1時30分～3時

場所 図書館

テーマ 信長が重視した「越前天正城の配置」

講師 市博物館長

定員 50人(先着)

受講料 無料

締切 11月13日(土)午後4時

☎ 歴史博物館 (☎65・5520)

歴史の道講座

大野にゆかりのある史跡や文化財を訪れ、それぞれの歴史や由来の説明を受けながら見学します。金森長近公にゆかりのある京都の寺院を訪ねます。

日時 11月21日(土)午前7時市役所前出発、午後6時帰着

行き先 京都方面

参加料 4,000円(バス代と入館料込み)

持ち物 昼食、筆記用具など

定員 25人(先着)

締切 11月15日(困)

☎ 文化課文化係 (☎66・5410)

イトヨ観察会

本年度2回目のイトヨ観察会です。

日時 11月13日(土)午後1時30分～3時

場所 本願清水イトヨの里

内容 生息池や観察池で繁殖状況を観察し、記録します。イトヨを題材にリース作りも行います

講師 花つみ園 前田啓子さん(イトヨのリース作り)

定員 20人程度(先着、小学2年生以下は保護者同伴)

参加料 無料

締切 11月7日(困)

その他 雨天の場合、館内で観察

☎ 本願清水イトヨの里

(☎65・5104)

竹田式体操

いすに座って行う、リンパマッサージとストレッチを音楽に合わせて行う講師が考案した体操です。

日程 (全5回) 11月15日(土)、22日(土)、12月9日(土)、13日(土)、20日(土)

時間 午後1時30分～2時45分

場所 上庄公民館

講師 竹田和江さん

対象 市民

定員 20人(先着)

受講料 1,000円(みんスポクラブ会員は無料)

持ち物 飲み物、日本手ぬぐい、五本指のくつ下

締切 11月8日(困)

☎ 上庄公民館 (☎64・1200)

ソフトバレー大会

友達や仲間とチームを作って出場してみませんか。

日時 11月28日(土)午前9時～正午

場所 勤労者体育センター(下庄公民館併設)

内容 6人制の試合

定員 8チーム(試合に出場する男性メンバーは2人まで)

参加料 1人300円(保険代込み)

持ち物 タオル、上履き、運動ができる服装

締切 11月19日(困)

☎ 勤労青少年ホーム

(☎65・7221)



イベント・催し

築城430年祭実行委支援事業 産業と食彩フェア

越前おおのが誇る産業と食などの地域資源や素材の魅力を感じてみませんか。

日時 11月6日(日)、7日(月)の午前9時～午後4時

場所 結ステーション

内容 会場に4つのゾーンを設置し、企業と市民が触れ合う場を提供します

- ▶産業を集めた「知る」ゾーン
- ▶ステージイベントを行う「楽しむ」ゾーン
- ▶飲食が並ぶ「味わう」ゾーン
- ▶子どもを対象とした「遊ぶ」ゾーン

☎ 大野商工会議所
(☎66・1230)

築城430年祭実行委支援事業 小京都物産五番まつり

北陸の小京都「越前おおの」で全国各地の小京都の特産品がずらり軒を連ねます。

日時 11月20日(日)午前10時～午後5時、21日(月)午前8時～午後4時

場所 五番通り

内容 全国の「小京都」と称される地域や近隣地域の特産物市や、三宅嵩氏(たかむね)剪画(きり絵)展、舞妓さん変身体験、ステージイベントが行われます

☎ 五番まつり実行委員会
(☎66・5597)

スターランド収穫祭と 阪谷地区文化祭

有機野菜の販売や作品展示、落語会などを行います。いろいろな体験教室もあります。詳しくは問い合わせてください。

日時 11月21日(日)午前10時～午後3時30分

場所 スターランドさかだに

その他 着物着付け教室は無料ですが、申し込みが必要です

☎ 阪谷公民館 (☎67・1111)

「いろり 囲炉裏を囲んで・・・」

武家屋敷旧内山家の囲炉裏に火を入れます。かきもち、サトイモを焼き、ぜんざいを用意します。

日時 11月21日(日)午前10時～午後3時

場所 武家屋敷旧内山家

入館料 無料

その他 事前申込は不要です。かきもちなどは、なくなり次第終了します

☎ 武家屋敷旧内山家
(☎65・6122)

お知らせ

全国一斉 女性の 人権ホットライン強化週間

女性の人権ホットラインは、悩みを持った女性が気軽に相談できる専用の電話相談窓口です。女性の人権問題に詳しい法務局職員が人権擁護委員が相談に応じます。

ホットライン ☎0570・070・810

強化週間 11月15日(日)～21日(日)

受付時間 11月15日(日)～19日(木)の午前8時30分～午後7時、20日(金)～21日(土)の午前10時～午後5時

☎ 福井地方法務局
(☎0776・22・5090)

国民年金保険料の納付は 口座振替で

国民年金保険料の納め忘れはありませんか。忘れると、将来受取る老齢基礎年金額が減額されたり、受けられなくなったりします。万が一のとき、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

国民年金保険料の納付には、便利で確実な口座振替をおすすめします。

口座振替は、全国の銀行、郵便局、農協などで利用できます。申し込みの際は、年金事務所や金融機関に備え付けの申出書に必要な事項を記入して、金融機関の窓口へ提出してください。

☎ 福井年金事務所
(☎0776・23・4516)

「ねんきん定期便」無料相談

福井年金事務所が社会保険労務士による「ねんきん定期便」の無料相談を実施します。

日時 11月10日(日)、24日(土)の午前10時～午後4時

場所 市役所内

その他 「ねんきん定期便」に同封されている書類、印鑑、年金証書か年金手帳を持参(本人以外が相談の場合、委任状が必要)

☎ 市民課保険年金係
(☎66・1111内線456)

JR越美北線で行く

さばえもみじまつりと敦賀のふぐ

越美北線を利用したイベントを開催します。参加料は申し込み時に持参してください。

さばえもみじまつり

日時 11月20日(日) 午前7時20分越前大野駅集合、午後3時50分同駅解散

行き先 西山公園、神明社、瓜生家、長久寺

対象 市民。小学生以下は保護者同伴 **定員** 50人(先着)

参加料 1,000円(小学生以下半額。鉄道乗車代込み。もみじまつりなどで使える500円券とスイーツを贈呈) **締切** 11月11日(日)

敦賀のふぐ

日時 11月21日(日) 午前7時20分越前大野駅集合、午後7時14分同駅解散

行き先 敦賀市内 **対象** 市民。小学生以下は保護者同伴

定員 50人(先着) **参加料** 8,500円、小学生以下4,000円(鉄道乗車代とリラポート温泉入浴料込み)

締切 11月12日(日)

☎ 越美北線と乗合バスに乗る運動を進める会事務局
(生活防災課市民生活係内☎66・1111内線461)

ごみ収集カレンダー 有料広告を募集

ごみを処理するためには、膨大な経費が必要です。この財源を確保するため、ごみ収集カレンダーに有料広告を掲載しています。平成23年度版の有料広告を募集します。

ごみ収集カレンダーは、3月に市内の全世帯や希望する事業所に配布され、年間を通して利用されます。企業や商店などの広告に利用してください。

広告料 1枠12万円、全5枠、1事業所につき2枠まで（隣り合わせる2枠に限る）

広告の大きさと**色彩** 縦4割横7割、フルカラー

広告の掲載基準 掲載できる広告は、公共性や広告紙の品位を損なわないもの、市民に不利益を与えないもの

申込期間 11月8日(木)～12月15日(木)

申込方法 申込書に原稿の案を添えて提出。申し込み多数の場合は抽選

その他 詳しくは問い合わせるか、市のホームページにて確認してください

☎ 環境衛生課廃棄物対策係
(☎66・1111 内線542)

平成大野屋本店 番頭の募集

市民と全国の支店主(大野さん)との幅広い交流活動を通し、魅力ある地域づくりを進めるため、平成大野屋事業を展開しています。この事業を市民の力で盛り上げていくために、事業の運営や企画を行う番頭を募集します。

募集人員 4人以内（現在は11人で活動中）

対象者 まちづくりや本事業に興味のある20歳以上の市民

応募方法 官製はがきか封書、ファクス、Eメールで応募動機(字数制限なし)、住所、氏名、生年月日、職業、電話番号、Eメールアドレスの有無を連絡。様式はホームページで入手できる

任期 委嘱の日～平成24年3月

番頭の役割 次の平成大野屋事業の企画、運営

- ▶ 番頭会寄り合いの参加
- ▶ 全国の支店主との交流
- ▶ 平成大野屋マガジン『おのじかん』企画や編集、発行
- ▶ 各種イベントの企画や運営
- ▶ 大野の情報発信や市外からの情報受信

越前大野城築城430年祭を締めくくると、平成23年2月の「越前おおの冬物語」に参加を予定。3月発行予定のマガジンの企画や編集にも携わる。

☎ 平成大野屋本店（産業政策課政策推進係内 ☎66・1111 内線392）FAX65・1424 〒912-8666（住所は書かなくても届きます）Eメール sangyo@city.fukui-ono.lg.jp
平成大野屋事業ホームページ
<http://jigyo.h-onoya.co.jp/>

サトイモやソバの出荷に補助

特産作物であるサトイモとソバの生産量を拡大することなどを目的に、規格に応じて補助します。申請の締切は平成23年3月4日です。

○サトイモ

対象者 次の3条件を満たす農家
▷ 200^{kg}以上を出荷▷ 出荷数量の証明書などが発行できる団体に出荷▷ 生産調整を達成

補助金額 JAテラル越前の規格秀M～2Lは1^{kg}につき15円以内とし、それ以外は1^{kg}につき7円以内とする。上限は8万円

申請方法 JAテラル越前以外の団体へ出荷している場合、出荷数量の証明書を添付して農業農村振興課へ申請書を提出。JAテラル越前にのみ出荷の場合、不要

○ソバ（申請は不要）

対象者 45^{kg}（1俵）以上をJAテラル越前に出荷し、生産調整を達成している農家

補助金額 1俵につき600円。上限は8万円

☎ 農業農村振興課生産振興係
(☎66・1111 内線315)

道路交通センサス

国土交通省、県、市が連携して、全国道路・街路交通情勢調査「道路交通センサス」を実施しています。道路上で交通量を計測する調査のほか、調査員が無作為に抽出した世帯を直接訪問し、車の利用状況などについて調査票の記入を依頼します。皆さんのご協力をお願いします。

☎ 国土交通省福井河川国道事務所
(☎0776・35・2661)

県最低賃金が改正

県最低賃金が10月21日から時間額683円に改正されました。

☎ 福井労働局
(☎0776・22・2691)

労働時間適正化キャンペーン

厚生労働省では、過重労働による健康障害の防止と賃金不払残業の防止のため11月にキャンペーンを実施します。11月6日には全国一斉に「労働時間相談ダイヤル」を実施します。

フリーダイヤル ☎0120・794・713
☎ 福井労働局
(☎0776・22・2652)

戦後強制抑留者 特別給付金の請求受付

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金の請求を受け付けます。

対象 戦後強制抑留者で、本年6月16日に日本国籍を有する存命の人

請求方法 電話で連絡すると請求用紙が送られる

締切 平成24年3月31日

☎ 独立行政法人平和記念事業特別基金 (☎0570・059・204)

無料相談

法律、会計、税務、登記などの無料相談を行います。

日時 11月17日(木)午後1時～7時
場所 アオッサ（福井市）

☎ 県士業等団体友好協議会
(県不動産鑑定士協会内)
☎0776・21・0501)

教室・講座

スキンケア・リンパマッサージ講座

正しいスキンケア法とリンパマッサージを学び、5歳若く見られる素肌美人を目指しましょう。

期間 (全3回) 11月22日～12月6日の回

時間 午後7時～9時

場所 勤労青少年ホーム(下庄公民館併設)

講師 C I A C 認定フェイシャルエステプロ 鷺野紀子さん

定員 15人(先着)

受講料 無料

持ち物 タオル、乳液、顔が映る大きさの鏡

締切 11月17日(日)

☎ 勤労青少年ホーム (☎65・7221)

消しゴムはんこ作り講座

かわいくて味のある消しゴムはんこを作って、年賀状に押しませんか。

日時 11月24日(日)午後7時～9時

場所 勤労青少年ホーム(下庄公民館併設)

講師 竹田綾子さん

定員 15人(先着)

受講料 550円(材料代込み)

持ち物 細かいカッター、持っている場合は彫刻刀

締切 11月17日(日)

☎ 勤労青少年ホーム (☎65・7221)

クリスマスデコレーションケーキ作り講座

ケーキのデコレーション技術を学んでみませんか。5号サイズのケーキを、飾り付けて持って帰ります。

日時 11月30日(日)午後7時～9時30分

場所 勤労青少年ホーム(下庄公民館併設)

内容 デコレーション方法を学ぶ

講師 根上レディースクリニック

製菓衛生師 下川学さん

定員 10人(先着)

受講料 1,500円(材料代込み)

持ち物 エプロン、タオル、三角きん

締切 11月19日(日)

☎ 勤労青少年ホーム (☎65・7221)

ヘルシー料理教室

県食生活改善推進員連絡協議会の出前講座です。

実際にカロリーが低くバランスが取れたメニューを調理します。メタボリック予防や食事バランスについて学びます。

日時 12月2日(日)午後7時～9時

場所 勤労青少年ホーム(下庄公民館併設)

テーマ 食事バランスについて学ぼう

内容 食事バランスガイドの話と調理実習。メニューは、ご飯、みそ汁、アジのさんが焼き、山芋のあっさりいため、小松菜のごまあえを予定

講師 食生活改善推進員

定員 25人(先着)

受講料 無料

持ち物 エプロン、三角きん、タオル

締切 11月24日(日)

☎ 勤労青少年ホーム (☎65・7221)



市民学校(一般学習コース) 食の講演会

日時 11月28日(日)午後1時30分～3時

場所 学びの里「めいりん」

テーマ テレビでは教えてくれない「食品表示」のうそ? ホント!

講師 消費者問題研究所 代表 垣田達哉さん

定員 300人(先着)

受講料 無料

その他 事前申込は不要です

☎ 生活防災課市民生活係 (☎66・1111内線464)

社会教育課社会教育係 (☎65・5590)

バウンドテニス初心者教室

日程 (全5回) 11月13日(日)、15日(日)、17日(日)、22日(日)、24日(日)

時間 午後7時～9時

場所 小山小学校

講師 バウンドテニス協会員

対象 16歳以上

定員 20人(先着)

受講料 500円(保険代と資料代込み)

持ち物 上履き

締切 11月11日(日)

その他 事前申込がなくても当日参加が可能

☎ バウンドテニス協会 西川さん (☎66・6229)

お知らせ

ごみ祝日・第4日曜日受入れ

日程 11月3日(日)文化の日、23日(日)勤労感謝の日、28日(日)

時間 午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

☎ 大野・勝山

地区広域行政

事務組合

(☎66・6690)



オウム犯罪被害給付申請締切迫る

国では、松本サリン事件や地下鉄サリン事件などオウム真理教犯罪の被害者や遺族に給付金を支給しています。申請締切は12月17日です。

☎ 大野警察署 (☎65・0110)

古い電話帳を回収

NTTでは、古い電話帳の回収を推進しています。配達員が新しい電話帳を届ける時に不要となった電話帳を回収します。(そのときに手渡すことができなかった場合、連絡すると改めて訪問)

資源のリサイクル運動に協力をお願いします。

回収期間 11月1日(日)～30日(日)

☎ NTTタウンページセンタ

(☎0120・506・309)

◆◆職業訓練センター 各種講座案内◆◆

◆年賀状作成入門

年賀状の宛名印刷と、裏面にはイラストを取り入れた文面を作成する方法を学ぶ。

▶Office2003

日程 (全4回) 11月18日～12月2日の^① ^② (11月23日を除く)

時間 午後7時～9時

受講料 4,000円

締切 11月11日^①

その他 テキスト代は998円

▶Office2007

日程 (全4回) ① 11月16日～19日の^① ^② 11月18日～12月2日の^① (11月23日を除く)

時間 ①午前9時40分～11時40分

②午後1時30分～3時30分

受講料 各4,000円

締切 ① 11月9日^① ②11日^②

その他 テキスト代は各998円

◆デジカメ画像で年賀状作成入門

デジタルカメラで撮影した画像をパソコンで編集し、年賀状への張り付けなど操作方法を学ぶ。

▶Office2003

日程 (全6回) ① 11月16日～25日の^① ^② (11月23日を除く)

② 11月26日～12月15日の^① ^②

^① ^②

時間 ①午前9時40分～11時40分

②午後7時～9時

受講料 各6,000円

締切 ①11月9日^① ②18日^②

▶Office2007

日程 (全6回) 11月24日～12月2日の^① ^②

時間 午前9時40分～11時40分

受講料 6,000円

締切 11月17日^①

◆パソコン入門

Windowsの起動と終了、マウス操作、文字入力など基礎を学ぶ。Windows X Pのパソコンを使用。

日程 (全5回) 11月12日～26日の^① ^②

時間 午後1時30分～3時30分

受講料 5,000円

締切 11月4日^①

◆ワード入門

簡単な文書編集、表の作成方法を学ぶ。Office2007のソフトを導入したパソコンを使用。

日程 (全8回) 11月10日～12月3日の^① ^②

時間 午後1時30分～3時30分

受講料 8,000円

締切 11月2日^①

その他 テキスト代は2,100円

◆Photoshop画像加工テクニック

画像ソフト (Photoshop Elements2.0) を使って、画像データの加工や編集の操作を学ぶ。

日程 (全8回) 11月17日～12月10日の^① ^②

時間 午後7時～9時

受講料 8,000円

締切 11月10日^①

◆いけ花アレンジ講座クリスマス編

オフィスや自宅などに飾れるようなアレンジ方法を学ぶ。クリスマス用に製作します。

日時 12月10日^① 午後7時～9時

受講料 1,000円

締切 11月30日^①

その他 材料費別3,000円

☎ 職業訓練センター

(☎65・6840)

※休館日 毎週^①と第3回

講師常駐

無料でパソコン使用

IT学習支援センターでは、ワードやエクセルの利用、相談は無料です。利用ください。

利用時間 ^① 午後1時～6時
^② 午後5時～8時
^③ 午前10時～午後5時

お知らせ

119番の日と 秋の全国火災予防運動

11月9日は「119番の日」、9日から15日まで「秋の全国火災予防運動」を行います。

寒くなりストーブなど暖房器具で火を取り扱うことが多くなると、火災が起こりやすくなります。火災予防は普段から心構えが大切です。暖房器具などの取り扱いには十分に注意しましょう。

平成22年度全国統一防火標語

「消したかな」 あなたを守る合言葉

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

—3つの習慣—

- 寝たばこは、やめる
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

—4つの対策—

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
- 寝具や衣類、カーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する
- 年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

☎ 消防本部 (☎66・0119)

経済的に困難な人へ 地デジチューナーを給付

経済的に地デジ化へ移行が困難である世帯に無償でチューナーを支給する「地上デジタル放送視聴用チューナーの購入等支援」については、受付期間が12月28日まで延長されています。対象は、NHK放送受信料が全額免除で、障害者がいる市民税非課税世帯などです。詳しくは問い合わせてください。本紙6月号にも掲載されています。

☎ 総務省支援実施センター

(☎0570・033・840)

文化施設入館料が2日間無料

関西広域機構が取り組む「関西文化の日」にちなみ、文化施設の入館料を無料にします。この機会に文化に接してみませんか。

期間 11月20日(土)、21日(日)

対象施設 歴史博物館、民俗資料館、越前大野城、武家屋敷旧内山家、穴馬民俗館、和泉郷土資料館、笛資料館、本願清水イトヨの里

☎ 歴史博物館 (☎65・5520)
本願清水イトヨの里 (☎65・5104)

12月1日から4日間 越前大野城周辺立ち入り禁止

施設や収蔵している資料の殺虫作業を行うため、越前大野城周辺に立ち入りを禁止する区域を設けます。

期間 12月1日(日)～4日(水)

場所 越前大野城天守閣付近

☎ 歴史博物館 (☎65・5520)

ひとり親家庭支援 親子クリスマス会

日時 12月19日(日)午前10時～午後2時

場所 学びの里「めいりん」

講師 【クリスマスケーキづくり】
山内政信さん【子育て座談会】
梅林厚子さん【プレゼント作り】前田啓子さん

対象 市内のひとり親家庭親子

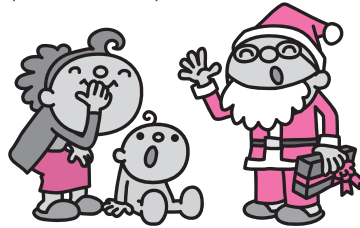
定員 親子20組(先着)

参加料 1,000円

持ち物 エプロン、三角きん、筆記用具

締切 12月10日(金)

☎ 社会福祉協議会 (☎65・8773)



11月は 明るい選挙推進強化月間

「明るい選挙」とは、有権者が主権者としての自覚を持って進んで投票に参加し、選挙が公明かつ適正に行われ、有権者の意思が正しく政治に反映される選挙のことです。

県と市の選挙管理委員会、明るい選挙推進協議会は、明るい選挙を推進するためのキャンペーンを行います。

日時 11月13日(日)午後1時30分

場所 エンゼルランドふくい

(坂井市春江町東太郎丸)

内容 ▶キャラクター人気投票(模擬投票) ▶啓発標語・啓発ポスター入賞者表彰式 ▶キャラクターとアトラクション ▶選挙啓発ポスター展

☎ 市選挙管理委員会事務局 (☎66・1111 内線361)

ちっくたっくの行事予定

ちっく・たっくは親子で参加できる子育て交流ひろばです。ショッピングモールヴィオの定休日を除く毎日開いています。(前10～後6:30)
【定休日】10・24日(水) 【ちっく・たっく休業】21日(日)
【問い合わせは】☎66・3775

♪子育て塾～保健師・栄養士による身体測定と育児相談

9日(火)前10～正午 ※母子手帳をご持参ください。

♪子育て塾～マイスターによる身体測定と育児相談

【1歳3カ月以上児対象】 ※母子手帳をご持参ください。

25日(木)前10～正午

♪遠足～バスで出かけよう

(大野公民館共催) ※要申込10組

日時: 17日(水)前8:45 Vio芝生広場集合 ※雨天決行

行き先: エンゼルランド福井

持ち物: 弁当、水筒、おやつ、敷物、各自必要な物

参加料: 無料

♪食育～パパキッチン ※要申込

日時: 28日(日)前9:15～正午

場所: 学びの里「めいりん」

メニュー: カレーライス、ポテトサラダ

参加料: 無料

持ち物: エプロン、マスク、三角布、お茶

♪0～1歳3カ月までのお友達ひろば

2日(火)・9日(火)・16日(火)・30日(火)

前10～正午

子育て支援センターだより

子育て支援センターは、子育てをしているお家の方なら、どなたでも利用できます。

【問い合わせ】☎65・7188 Eメール kosodate@city.fukui-ono.lg.jp

☆たんぼぼ広場

日時: 毎週月～金曜日 前9～後2

場所: 地域子育て支援センター(義景保育園内)

《主な行事》

【保健師による育児相談】 8日(月)前10:30～11:30

【ことばの相談】 17日(水)前10～正午 ※ことばの教室指導員対応

【給食試食会】 11日(木)前11:30～ ※離乳食にも対応、要申込

22日(月)前11:30～ ※普通食のみ、要申込

【おひさま広場】 24日(水)後1:30～2:30 ※臨床心理士対応、要申込

【誕生会】 29日(月)前10:45～

☆ほのぼの広場(公立保育園開放)

日時: 2日(火)・16日(火) 前9～11

場所: 大野市公立保育園

(春日・あかね・荒島・阪谷・和泉)

※ほのぼの広場終了後は、たんぼぼ広場をご利用ください。

☆育児相談(電話・面接のほかEメールでも可)

日時: 毎週月～金曜日 前9～後5

場所: 地域子育て支援センター(義景保育園内)

※子育て支援センターの行事予定表「あそびにおいでよ!」は、図書館・公民館などにあります。また、大野市のホームページからご覧になれます。

児童センターの行事予定

●南部児童センター(☎66・2133)	開催日	時間	備考
恐怖の館の準備	8日	後3:30～	
恐怖の館	9～10日	後3:30～	
トランポリン	16～18日	後3:30～	小学生対象
おいしい菜レストラン収穫まつり案内状書き	19・22・24日	後3:30～	小学生対象
おいしい菜レストラン収穫まつり	27日	後1:30～3	参加料100円
作って飾ろう(クリスマス飾り作り)	29～30日	後3:30～	参加料50円

●北部児童センター(☎65・3665)	開催日	時間	備考
おばけ屋敷準備	2日	後4～	小学生対象
おばけ屋敷	4～5日	後3:30～	小学生対象
トランポリン	9・26日	後4～	小学生対象
プラ板工作	17～18日	後3:30～	小学生40人定員、参加料50円
おやつ作り(郷土料理を食べよう・のっぺい汁)	25日	後3:30～	小学生対象、参加料50円
ソフトバレーボールをしよう	30日	後4～	小学生対象

●東部児童センター(☎66・5233)	開催日	時間	備考
わくわくクッキング「くるくるスイートポテト」(揚げあんまき)	6日	後1～	小学生対象、参加料30円、締切4日、エプロン・三角きん持参
ドッジボール大会	8日	後4～	小学生対象
トランポリン	15～19日	後3:30～	
お楽しみ会(お店屋さん)	27日	後1～3	小学生定員有り、参加料有り、締切20日
おやつ「ふかし芋」	29日	後4～	参加料10円
ユニホック	30日	後4～	小学生対象

●西部児童センター(☎66・0912)	開催日	時間	備考
亀山散策(秋を感じよう)	1日	後3:30～	天候により変更有り
ドッジボール大会	10日	後3:30～	小学生対象
おやつ会(サツマ芋のおやつ)	17日	後3:30～	参加料50円
お楽しみ会(観賞&お店屋さん)	27日	後1～3:30	小学生定員有り、参加料有り、申込は8～20日

●和泉児童センター(☎78・2655)	開催日	時間	備考
プチ遠足(JRで五箇公民館へ行こう)	1日	前10:30～後2:30	小学生対象、参加料350円、水筒
きのご探し(講師有り)	15日	後3:30～	小学生対象、長靴・タオル・水筒持参
和泉の昔話を聞こう(講師有り)	18日	後4～	
地域の人と430個の電球で飾る巨大ツリー	29日	後3～	

※すべて和泉公民館共催

	青少年悩みごと相談 (ヤングテレホン)	教育なんでも相談 110番	子ども救急医療相談 (毎日後7～11)
	☎66・1006 奥越青少年愛護センター (市役所内)	☎66・7717 適応指導教室 (青少年教育センター)	☎#8000 (短縮ダイヤル) または ☎0776・25・9955

ノ・テ・レ・ビ・ノ・ゲ・ム・デ・の・す・す・め

読書の秋に長編はいかが

大野市子ども読書活動推進委員会では、自分で読んだ本や読んでもらった本、読んであげた本の中から、お勧めの本を募集しました。絵本を中心に多くの情報が集まりました。今月はその中から、読書の秋にお勧めの長編を紹介します。

『宝島』スティーブンソン作 福音館書店

最初から最後までどきどきしまくりの本です。息子が小6、娘が小3のとき、毎晩1章ずつ読んであげました。恐さと痛快さが、男の子から少年への途上の息子にぴったり合ったようです。娘も「コワイ」ながらも、兄と母に挟まれて、しっかり宝探しに行き、帰ってきましたよ。(40歳代 母)



『ライオンと魔女』ルイス作 岩波書店

私自身が大人になってから出会い、「小学生のころの自分に教えてあげたい」と思った本です。息子が小4になったとき、そろそろだなど読み始めました。スタートと同時に大ヒット。ラストまで毎晩せがまれました。続けて2・3巻と読んであげましたが、4巻の途中で待ちきれなくなったのか、自分で読み始め、一気に7巻まで楽しんだようです。(40歳代 母)

『しずく的首飾り』エイキン作 岩波書店

娘が4歳のころ大好きだった本です。何年かたって、「雨つぶでできた銀の首飾り」が娘の想像の中で、とても美しく輝いていたことを教えてくれました。それは「ことばにできんぐらい、きれいやった」そうです。(40歳代 母)

『はだしのゲン』中沢啓治作 教育史料出版会

毎日、図書室へ通い夢中で読んでいました。みんなが読んでいたように思います。大人になっても、記憶に残っています。(30歳代 母)



『ハイジ』スピリ作 福音館書店

アルムの美しい景色が目につかび、行ってみたいくなりました。そして、自然ともっと触れ合いたくなりました。(10歳代 女子)

新着図書

『アンフィクション』

のれんのぞき(小堀杏奴)あしたのお弁当(飯島奈美)おいしい蒸しパン(コマツザキ・アケミ)ハープ染めレッスン(梅原亜也子)着物地でシンブルスタイル(昆布尚子)

『フィクション』

神様のカルテ2(夏川草介)呼んでみただけ(安東みきこ)ブルー・ゴード(眞保裕一)おんなたちの城(大栗丹後)優しいおとな(桐野夏生)カウントダウン(佐々木譲)

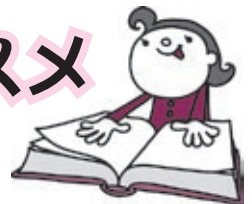
みんなの図書館

『児童書』

ノラ、12歳の秋(アニカ・トル)二元気のしるし朝つんち(辯野義己・加藤篤)ウサギの絵本(武田琉璃子)獣の奏者 外伝(上橋菜穂子)1ねん1くみの1にち(川島敏生)トレイシー・ビーカー物語1〜3(ジャクリン・ウィルソン)

【絵本】
ちいさいじどうしゃ(ロイス・レンスキー)ひとつ(マーク・ハーシマン)赤トンボ(今森光彦)うさこちゃん(いなちゃん)ディック・ブルーナ

読書のススメ



『捨てる勇気残す覚悟』

土井けいこ 著
主婦の友社 刊

秋は、掃除や片付けに最適な季節です。今回紹介する本には、いつもすっきり片付いた部屋で暮らすための、収納や整理術が分かりやすく書かれています。

「大切な物」は人それぞれで、なかなか手放せないものです。長年大切にしてきた物の整理の仕方や、普段生活に使っている物の片付けなど、ゆくりと無理なく始めることができます。主婦だけでなく、家族みんなで見ても楽しめる本です。

身の回りの物を整理して、これからの人生を豊かにしましょう。整理が苦手な人にも、興味が持てる1冊です。



市民のページ



あなたも紙面に参加しませんか。希望する方は
情報広報課まで ☎0779・66・1111

430年祭で記念誌発刊・大会復活

大野碁友会



大野碁友会は昭和61年に結成され、囲碁の愛好者が集っています。起こりは大野囲碁会で、合わせて116年の歴史を誇っています。現在は62歳から92歳までの32人が、老人福祉センターで、同所の開館日に打っています。

囲碁会が発足した明治27年に会の有志により作られた本力や製の碁盤7面は現在も愛用され、打つたびに部屋にパチンとその音を響かせています。会員同士が競う年8回の大会にも使われています。

練習会場は越前大野城がある亀山のふもとにあり、築城430年祭を記念に会を盛り上げようとの機運が高まりました。

百余年の経緯をたどり、まとめようと「記念誌」の発刊に向けて取り組みました。編集委員10人は、年老いた人の記憶を引き出し、遺族や子孫が持っている資

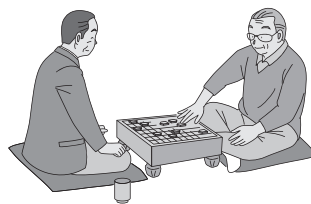
料を探すという大変な作業を行ったとのことでした。

その編集集中に、篠座神社の宮司により「天将位争奪戦」を開催というかつての囲碁大会の記録が会員の目に触れました。同大会の経緯は定かではありませんが、江戸時代から行われていたと伝わっています。昭和45年から10年間再開されましたが、近年は途絶えていました。本大会をこの機に復活させようと奔走した結果、11月の開催に至りました。

同会は囲碁を楽しむことを第一とし、和やかな中にも礼儀を大切にしているとのこと。会長の斎藤秀雄さんは「囲碁は忍耐や先を見る力を養います。全体を見ながら一手に集中する点が魅力です。430年祭を機に囲碁文化が次世代に継承され、若い方にも楽しんでもらえればうれしいですね」と話してくれました。

天将位争奪戦囲碁大会

- 日時 11月14日回午前9時開始
- 場所 学びの里「めいりん」
- 内容 トーナメント戦
- 定員 40人(先着)
- 参加料 1,500円(昼食代込み)
- 申込方法 申込用紙に記入の上、参加料を添えて提出
- その他 段級位は自己申告
- ☎ 大野碁友会 鈴木常次さん (☎65・2542) 自宅は会場前



広告

こんにちは



銭井 秀予さん (23歳・明倫町)

銭井秀予さんは、10月10日に行われた越前大野城築城430年祭記念パレードで、金森長近公の正室・お福の方として参加しました。8月に行われた「お福の方コンテスト」でグランプリに選ばれ、出場が決定。金森長近公に扮する俳優の山下真司さんの相手役として、トークショーにも同席しました。銭井さんに大役を終えた直後の思いなどを聞きました。

——大役を務めた感想を聞かせてください

パレードが盛大に行われ、多くの声援をもらったことに感謝しています。当日まで、不



今後は大野について広めたい

築城430年祭記念パレードでお福の方

安や緊張で夜も眠れないこともあったので、ほっとしています。

——山下さんとのやり取りはどうでしたか

山下さんは優しくしてくれたので、掛け合うシーンも上手にできたと思います。せりふになかった言葉を使うなど楽しくできました。トークショーでは緊張して、ほとんど話すことができませんでした。山下さんにしっかりとリードしてもらいました。

——苦勞したところはありませんか

パレードの最中は、多くの方が声を掛けてくれるので、どちらを向いてよいか迷ってしまいました。「和の化粧」にも慣れていなかった。家業が呉服店で、振り袖や浴衣などには袖を通していたので、着たことがない近世の着物でしたが戸惑いが少なかったと思います。

——パレードに参加した直後ですが、今の気持ちを聞かせてください

出た人、見る人全員が主役になれる素晴らしいパレードに参加できたことに感謝しています。お福の方を通じて、大野の歴史を再発見するきっかけになっています。今の気持ちを大切に、これからも大野のことを広める機会があれば、積極的に力になりたいと思っています。



吉田兄弟公演 チケット完売

12月4日開催の宝くじ文化公演「吉田兄弟10周年記念公演—三味線だけの世界—」チケットは完売しました。当日券はありませんのでご了承ください。

☎ 文化課文化係 (☎66・5410)





阪谷みどりの少年団と富田小児童が
記念パレードを先導

ひこにゃんも
駆け付けてくれました



越前大野城築城430年祭メインイベント 約1,400人が旧城下町を練り歩く



魅力体感展示館には
大野の魅力がいっぱい

朝倉義景などの
偉人も参加



大勢の人でにぎわった
ふるさとおまつり広場



よろいをまとって
いざ出陣だー！

威勢があつた
花みこし



話題のひろば

話題のひろば

懐かしい風景生き生きと

10月1日から24日にかけて、五番通りの旧Fマーケットで、昭和の子どもたち石井美千子人形展が開催されました。昭和30年代の子どもたちの日常や家族のきずなが表現され、訪れた市民などに子どもを思い出させていました。



竹にともる明かりにうっとり

10月1日から2日まで、五番通りで五番夜市が開かれました。竹あかりコンテストには、9つの団体が出品。竹の中にほんのりとともる作品や、手をたたくと仕掛けが動く発光ダイオードを使ったものなど、独創的な力作に多くの市民が目を奪われていました。

越前大野城の意義を考えよう

10月2日、越前大野城フォーラムが学びの里「めいりん」で開催されました。奈良大学の千田嘉博教授が講演したほか、高山城など近隣にある3つの城郭について事例を紹介。市民など150人が参加し、越前大野城の歴史的な価値について考えました。



乗り継がれて50年

越美北線物語



JR越美北線は平成22年12月15日で開業50周年。
越美北線の移り変わりや本市のあゆみを振り返ります。

第1話 住民の声で工事再開

●建設認可は大正時代

越美北線の歴史は、福井から岐阜の美濃太田までの間を「越美線」とする、国土横断鉄道の一部として大正9年に建設認可されたことに始まります。

●戦争で工事中断

越美北線の測量は大正12年に始まりました。岐阜県側は「越美南線」として、昭和9年に美濃太田駅から北濃駅までの間の72.2*²が完成しました。関係自治体によって越美北線敷設促進期成同盟会が組織され、本県側も昭和10年に着工されました。昭和14年には福井―大野間の路床が完成しましたが、日中戦争が影響して、工事は中断されてしまいました。

●住民挙げて要望続ける

越美北線は豪雪期の輸送手段としても重要な路線であり、建設認可以降、住民挙げて、福井―美濃太田間の全通完成を要望していました。

昭和25年に発足した越美北線開通促進期成同盟会は、産業や経済文化発展のため、早期の工事再開を国などへ陳情しています。着工寸前までこぎ付けましたが衆議院の解散により頓挫しました。ようやく昭和31年、沿線住民や関係自治体が待ち望んでいた工事再開に至りました。

●市制発足と同じころに着工

昭和29年7月に、2町6村が合併し、大野市が誕生しました。同年8月には、斉藤重雄市長が初代市長として選ばれ、翌年には市議会議員30人が決まり、市政が始まりました。本市の始まりと越美北線の着工は同じころだったのでした。



市制発足を祝う演芸大会(昭和29年)

発行 福井県大野市

市民のうごき

平成22年10月1日現在(前月比)

世帯数	12,091世帯 (-5世帯)
人口	37,379人 (-33人)
〈男〉	17,798人 (-16人)
〈女〉	19,581人 (-17人)

◆9月中の内訳

転入	42人	出生	13人
転出	52人	死亡	36人

編集

情報広報課広報広聴係 ☎0779・66・1111

編集後記

10月は築城430年祭のメー
ン月間で大にぎわいの中、クマ
も大量に出没しました。捕獲さ
れたクマを山奥に放獣するとの
情報を入手し、カメラを片手に
動向。放獣地点場所で「おり」
の扉が開けられると、クマは猛
スピードで去っていきました。
その速さにびっくり！11月もク
マには注意を(小島)

記念バレーの前日は雨。当
日、出発式までは降りましたが、
金森長近公役の山下真司さんが
「しゅっぱーつと威勢よく発声
すると、青空が広がりました。
関係者の入念な準備が報われ、
行進した人や観客の顔には笑み
が見られました(松森)



飽食の時代と言わ
れ、栄養は足りてい
ると誰もが思う。そ
こに落とし穴がある
▼日本人全体の平均
エネルギー摂取量は

昭和51年から減少が続ぎ、現在では終
戦直後を下回り、世界的にみると開発
途上国並みという。特に若い女性や子
供で栄養不足が顕著。成長発育期の不
自然なやせは有害だ▼やせ志向の背景
には、社会全体の養育機能の低下があ
る。子供たちは遊んだり、親に甘えたり
しながら発達する心の居場所が学校
にも家庭にも少ない。マスメディアな
どの「やせれば美しくなる」とのあり
もある▼20歳代女性の4人に1人が朝
食を取らず、やせている。高校3年女
子の約15割が不健康なやせ、約1/2
割が思春期やせ症との全国調査もある。
放置すると、5〜10年後に不妊や周産
期障害、育児困難に苦しむ▼妊娠、出産、
育児は大きなストレス。思春期やせ症
の再発や悪化もある。育児が下手なこ
ともある。相談できる相手が見つから
ないことがあるかもしれない。やせ志
向はひとりぼっちの不安な心の SOS。
「無理しないで本音を出してね」「大丈夫、
あなたは素敵よ」「もう一口、おなか
の赤ちゃんのために食べましょ」と
温かい言葉を掛けたい▼若いときにや
せすぎた女性は骨量が少ない。更年期
以降、骨量を維持する女性ホルモンが
減ると、骨がもろくなり、将来、骨折
で寝たきりになるかも。「やせすぎの人
はしっかり食べて体重を増やした方が
いい」「朝はせめて牛乳1杯、果物1個
でも口にして」とは専門家の声(M・Y)



この広報紙は、古紙配合率100%の再生紙と
環境に優しい大豆油インキを使用しています。