

次のとおり乗合タクシー停留所を変更します。お間違えのないようにご利用ください。乗合タクシーを利用するには事前に登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。

乗合タクシー停留所の変更



▲ ICOCA ホームページ

▼ **問合せ**
生活環境課 ☎ 73-8017

▼ **利用方法** 乗車時と降車時にICカードを専用の読取り部にタッチするだけでバスをご利用できます。
▼ **サービス開始日** 2月24日(土)
▼ **対象区間** 京福バス、福井鉄道バス 全路線

市内を走る路線バスで、交通系ICカード「ICOCA」の利用サービスが始まります。現金を出す手間を省くことができ、スムーズに乗り降りができるようになります。
Suicaなど、10種類の全国相互利用可能な交通系ICカードも利用できます。今まで通り、現金での支払いもできます。

路線バスに「ICOCA」が導入されます



子育て支援センターだより

3月の行事予定

1日(金)	絵本の講座 内容：年齢に合わせた絵本の選び方やおすすめの本について 講師：図書館司書	10:30～11:00
4日(月)	昔の遊びを楽しもう 講師：更生保護女性会	10:00～11:00
5日(火)	子育て講座「ママフィットネス」 内容：小さなお子さんと一緒に行える楽しい体操 講師：子育てマイスター	10:30～11:30
10日(日)	パパ応援デー 父親講座「新幹線のおもちゃ作りと父親懇談会」 講師：子育てマイスター	9:30～12:00 10:30～11:30
15日(金)	みんなでおでかけ 内容：芦原青年の家にみんなで遊びに行きます ※現地集合、現地解散	10:00～12:00
18日(月)	離乳食相談会	10:00～11:00
19日(火)	保育カウンセラー巡回相談 内容：子どもの行動や言語・遊びに関する相談 講師：保育カウンセラー	10:00～12:00
21日(木)	誕生会	10:30～11:00
25日(月)	おばあちゃんの味の日 内容：「ごんぼ汁」の紹介と試食 試食提供者：あわらし食生活改善推進員	11:15～12:00

申込み・問合せ 子育て支援センター ☎ 77-1163

都合により、行事が中止になることがありますので、ご了承ください。
各こども園の開放デーについては、子育て支援センターのホームページをご覧ください。



▲ ホームページはこちら

こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします
子ども予防接種週間



3月1日から7日は「子ども予防接種週間」です。4月の進学や進級に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を防ぎましょう。
まだ済んでいない予防接種がないか、母子健康手帳で確認しましょう。

定期予防接種一覧

接種名	回数	市の接種推奨時期
ロタリックス	2	2カ月～5カ月半未満
ロタテック	3	2カ月～7カ月半未満
ヒブ	4*1	2カ月～5歳未満
肺炎球菌	4*1	2カ月～5歳未満
B型肝炎	3	2カ月～1歳未満
BCG	1	5カ月～1歳未満
四種混合	4	2カ月～7歳半未満
水痘	2	1歳～3歳未満
麻疹風しん1期	1	1歳～2歳未満
麻疹風しん2期	1	小学校入学前の1年間
日本脳炎1期	3	3歳～7歳半未満
日本脳炎2期*2	1	小学4年生～13歳未満
二種混合*2	1	小学6年生～13歳未満
子宮頸がん*3	3*4	小学6年生～高校1年生の女子*5

※1 接種開始時期により、回数が異なります。
※2 日本脳炎2期、二種混合は学校を通して案内します。
※3 小学6年生で接種希望の場合は、ご連絡ください。
※4 ワクチンの種類や接種開始時期により、回数が異なります。
※5 平成9年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた女子は、令和7年3月31日まで公費(無料)で受けることができます。

◆ **問合せ** ～妊娠期から子育て期の総合相談窓口～
子育て世代包括支援センター こあらっこ
☎ 73-8010 (保健センター内)

健康づくり講演会

▼ **移設名称変更する停留所** 3月1日(土)
菅野第2 停留所番号3133
▼ **【場所】** 菅野58・20・2
▼ **【旧名称】** 菅野第2(八幡神社)
▼ **【旧場所】** 菅野27・10
▼ **問合せ** 生活環境課 ☎ 73-8017

健康結果をみて戸惑っている人はいませんか。講演会では、今年度の健診結果から自分の健康状態を知り、自分の体に合った健康づくりの秘訣が学べます。
また、血管のやわらかさを判定する「血管年齢」の測定もできますので、この機会にぜひお申し込みの上、ご参加ください。



▲ ホームページ

▼ **ところ** 中央公民館 大ホール
▼ **対象** 国民健康保険加入者
▼ **講師** 日本スポーツ協会公認 スポーツ栄養士 馬淵恵氏

▼ **参加費** 無料

▼ **定員** ① 60人(定員になり次第締切) ② 25人(先着順)

※ 血管年齢測定のみでの参加はご遠慮ください。

▼ **持ち物** 今年度の特定健診結果票
▼ **問合せ** 市民課 ☎ 73-8015



▲ ホームページ

アライグマ捕獲従事者講習会

近年、市内ではアライグマによる農作物や住居侵入などの被害情報が多数寄せられており、今年度はすでに75頭(12月末)を捕獲しています。アライグマの被害の拡大を防ぐため、講習会を開催します。受講後、市へ届出を行うと、狩猟免許がない人でもアライグマを捕獲できます。農作物被害や住居侵入などでお困りの人は、ぜひこの機会に受講してください。なお、参加には事前申し込みが必要です。

▼ **とき** 2月24日(土) 13時～15時30分

▼ **ところ** 坂井北部丘陵地農業団地センター 1階 大会議室

▼ **対象** 市内在住または市内で営農をされている人

▼ **参加費** 無料

▼ **定員** 30人(先着順)

▼ **申込み** 【期限】2月22日(木)

鳥獣害対策室窓口または電話でお申し込みください。

▼ **問合せ** 農林水産課 鳥獣害対策室 ☎ 73-80033

あわらし恐竜号運行について

北陸新幹線開業に合わせ、福井県が「あわらし恐竜号(第2期)」直行・周遊ループバスを運行します。えちぜん鉄道あわらし湯のまち駅、芦原温泉駅から福井県立恐竜博物館の間を毎日1便運行しますので、ぜひご利用ください。

栄養ひとくちメモ



フレイル予防レシピのご紹介

フレイル予防には、たんぱく質をしっかりと摂りましょう！
高齢の人は少なくとも体重1kg当たり少なくとも1g以上のたんぱく質を摂取することが好ましいです。
普段の食事にたんぱく質が多い食品(肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品)を取り入れましょう。

フレイルとは？
生活するうえで不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い状態を指します。この段階での予防が大切です！

作り方

【電子レンジ調理の場合】
① 豆乳に卵とAを入れ、かき混ぜる。
② 茶碗蒸しの器にお好みの具材を入れ、①を注ぐ。
③ ラップをし、電子レンジ(600W・約4分)にかける。
※ 電子レンジの場合、容器に対し全体量を少なめにすること。
【フライパン調理の場合】
フライパンに2cm程度の水を入れ、沸騰させたら②を入れて蓋をして中火で15分ほど加熱する。



材料 / 2～3個分
豆乳(無調整) : 1カップ
卵 : 1個
<具> お好みの具材
かにかま : 4本
しいたけ : 1個
みつば : 4本

めんつゆ : 大さじ1 (3倍濃縮)
水 : 大さじ3

水の代わりに豆乳を使うことで、簡単にたんぱく質がとれますよ！
優しい味わいに♪

栄養 / 1人当たり・・・
エネルギー : 123kcal
たんぱく質 : 8.4g
脂質 : 6.4g
炭水化物 : 8.2g
塩分 : 1.2g

アレンジ例
具のかにかまを、ささみ、鶏肉、白身の魚、ほたてなどに変えてもおいしいです。
豆乳がない場合は、豆乳の代わりに水150mlにすることもできます。

参考：元気100歳！フレイル予防レシピ集 佐渡市市民福祉部高齢福祉課・市民生活課作成 14

令和6年、7年度あわらし市スポーツ推進委員の募集

スポーツ推進の一翼を担い、スポーツに関する深い関心と理解を有する人に、教育委員会がスポーツ推進委員を委嘱しています。
活動は、市内のスポーツ推進、事業の企画立案、住民に対するスポーツの実技指導や助言など多岐にわたります。
地域のスポーツ振興に携わってみたい人、地域活動に関心があり熱意がある人など、あわらし市のスポーツ推進委員として地域で活躍してみませんか。

▼ **委嘱期間** 令和6年4月1日～

▼ **対象** スポーツ推進委員に興味がある18歳以上の人

▼ **活動内容** あわらし市が開催するスポーツイベントの企画、運営

例) NEWスポーツチャレンジデー、あわらし市トリムマラソン

▼ **報酬** 上限35000円/年額

▼ **申込み** 【期限】3月8日(金)

▼ **問合せ** スポーツ課 ☎ 73-80043



▲ ホームページ