

## 子宮頸がん予防ワクチンのキャッチアップ接種について

～公費による無料接種は、令和7年3月31日まで～ **問合せ** こども家庭センターこあらっこ ☎73-8010

あわら市では、子宮頸がん予防ワクチンの接種機会を逃した人に対し、従来の定期接種の対象年齢を超えて接種（以下「キャッチアップ接種」という。）の機会を提供しています。

接種は計3回で、完了するまで約6か月間を要します。ご希望の場合は、お早めに接種を検討してください。接種には予診票が必要です。対象者は、令和4年に送付した予診票をご使用ください。紛失などでお手元がない場合は、再交付しますので、お問い合わせください。

**実施期間** 令和7年3月31日まで

**対象者** 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性で、過去に3回の接種を完了していない人



▲ ホームページはこちら

## 令和6年度こあらっこ相談のお知らせ

～あわら市こどもの発達相談会～

**問合せ** こども家庭センターこあらっこ ☎73-8010

お子さまのことで「発音が気になる」「落ち着きがない」「やりとりが難しい」とお悩みの人、子どもとどう接したら良いかわからないという人、言語聴覚士や臨床心理士による個別相談会に来てみませんか。

関わり方や言葉のかけ方などお子さんの遊ぶ様子を見ながら、アドバイスします。お気軽にご相談ください。

- と き**
- ・言語聴覚士 ①4月26日(金) 9時、10時、11時  
②6月12日(水) 13時30分、14時30分、15時30分  
③7月10日(水) 13時30分、14時30分、15時30分
  - ・臨床心理士 ①5月28日(火) 9時30分、10時30分、11時30分  
②6月6日(木) 9時30分、10時30分、11時30分

**相談時間** 1組45分 ※8月以降の相談日は、市ホームページでご確認ください。

**と ころ** 保健センター **予約** 完全予約制 **参加費** 無料



▲ ホームページ

## 栄養ひとくちメモ

**問合せ** 健康長寿課 ☎73-8023

### 栄養不足や栄養の偏りに注意！！～フレイル予防の食事～

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将来の健康にとって大切です！

#### ●フレイルを予防する食事●

- ・食事の時間を決めて、3食（朝・昼・夕）しっかり取りましょう。
- ・1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな食品を食べましょう。

#### ★重要★



たんぱく質をしっかりとりましょう  
1日に必要なたんぱく質量の目安（高齢者）  
**1.0～1.2 (g) × 体重 (kg)**  
例) 体重50kgの人：50～60g/日

片手が目安！1日に必要なたんぱく質量（例）

- 豚ロース（焼き）50g たんぱく質量約13g
- 鮭（焼き）70g たんぱく質量約20g
- 牛乳 180g たんぱく質量約6g
- 卵 50g たんぱく質量約6g
- 納豆 50g たんぱく質量約8g

合計 約53gのたんぱく質がとれます！ ※3食に分けて食べましょう（1食25～30g目安）

## 松くい虫防除のための薬剤散布

松くい虫の被害を抑えるため、薬剤の地上散布による防除を行います。波松海岸の松林、浜坂海岸の松林、吉崎御山の松林は市が、北潟国有林は福井森林管理署が実施します。

**実施日** 5月中旬から6月下旬の間に2回散布

**と き** (波松・浜坂・吉崎の松林) 3時30分～7時30分 (北潟国有林) 4時～13時

**問合せ** (波松・浜坂・吉崎の松林) 農林水産課 ☎73-8026 (北潟国有林) ☎050-3160-6105 福井森林管理署



## 指定緊急避難場所、指定一般避難所の追加

災害時における避難スペースを確保するため、4月1日に中央公民館と湯のまち公民館を指定緊急避難場所と指定一般避難所として追加しました。対象となる地区は次のとおりです。

- 中央公民館（東、六日）
- 湯のまち公民館（東温泉）
- 問合せ 総務課 防災安全対策室 ☎73-8040

## Gobrou市（ごぼういち）開催

蓮如の里「吉崎」で500年以上続く「蓮如忌」。期間中、生活雑貨や手工芸品、骨董品などのお店が軒を連ねる市場を開催します。

**と き** 4月27日(土)～29日(月)祝 10時～17時(29日は16時まで)

**と ころ** 吉崎寺町通り

**問合せ** 吉崎公民館 ☎75-12005



## 見舞金をいただきました

令和6年能登半島地震により被害を受けたあわら市の災害復旧などを支援するため、見舞金の贈呈を受けました。

- ・鯖江市議会
- ・福井県市議会議長会会員有志一同
- ・鯖江市
- ・福井市議会
- ・気仙沼市
- ・福井市
- ・あわら市医師会
- ・小浜市議会
- ・（受領日順）
- 問合せ 総務課 防災安全対策室 ☎73-8040

## オオキンケイギクを除去します

オオキンケイギクは、北米原産の多年草で、コスモスに似た黄色の花を咲かせる植物です。繁殖力が強く、いったん定着してしまうと在来の野草の生育場所を奪い、周囲の環境を一変させてしまいます。北潟湖のオオキンケイギクを除去しながら、身の周りの自然をどう保全していくか、みんなで考えましょう。

**と き** 5月16日(木) 9時30分～11時 受付：9時 ※少雨決行・雨天中止

**と ころ** 北潟湖畔

**持ち物** 北潟公民館駐車場 集合 帽子、飲み物、汚れても良い服装など

**定 員** 30人程度 ※当日参加可

**申込み** 【期限】5月14日(火) 北潟湖自然再生協議会

**問合せ** 事務局（生活環境課内） ☎73-8018

✉ seikatsu@city.awara.lg.jp



▲ ホームページ



▲ Facebook



## 古雑誌販売

なくなり次第終了しますので、お早めにお越しください。

**と き** 4月20日(土)～4月30日(火) 9時30分～18時

※4月22日(月)、25日(木)は両館休館

※4月29日(祝・月)は芦原図書館のみ、4月30日(火)は金津図書館のみ休館

**と ころ** 芦原図書館、金津図書館

**対 象** すてきにハンドメイド、きょうの料理、文藝春秋など

**価 格** 1冊10円 ※同タイトルの雑誌は1人3冊まで

**問合せ** 芦原図書館 ☎78-7246 金津図書館 ☎73-1011

## あわら市民体育祭について

福井国体開催や新型コロナウイルスなどにより平成30年以降中止が続いている「あわら市民体育祭」について、市では関係機関の意見を踏まえ検討した結果、令和6年度以降は市民体育祭を行わず、令和7年度から新たな趣向のスポーツを中心とした行事を実施することとしました。

幅広い年代の市民がスポーツの楽しさや喜びを体験できるイベントを目指してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

**問合せ** スポーツ課 ☎73-8043