



スイーツ婚活×モルック in あわら

主催の婚活イベントを今年も開催します。甘いスイーツを楽しみながら、モルックで自然に交流できるイベントです。スイーツ好き、スポーツ好きの人はもちろん、初めて参加する人も大歓迎！素敵な出会いを見つけてみませんか。ぜひご参加ください！

とき 11月8日(日)
13時～16時30分

ところ 本荘公民館
(中番1・1・5)

対象 34歳～48歳

参加費 2,000円
男女各15人

申込み 【期限】10月25日(日)
株式会社ウララコミュニティ
ニケーションズ
☎36・9300

問合せ



▲申込みはこちら

大人のための図書館デー

金津図書館で図書館ツアーを開催します。普段あまり図書館を利用しない人や、長らく来館していない人を対象に、図書館の活用方法や人気の本、特集コーナーなどをご案内します。

また、ロビーでは「スマホ・タブレットよろず相談所」も開設します。参加者には、さやかなプレゼントをご用意しています。この機会に、図書館通いを始めてみませんか。皆さんのご参加をお待ちしています。

とき 11月27日(金)
【図書館ツアー】
①11時～11時30分
②14時30分～15時

対象 大人

参加費 無料
貸出カードの新規作成を希望する人は、本人確認書類を持参してください。

持ち物 ※貸出カードの再発行には手数料がかかります。

申込み 不要

問合せ 金津図書館(図書館ツアー)
☎73・1011
政策広報課よろず相談所
☎73・8005

【スマホ・タブレットよろず相談所】
10時～12時
※当日の受付順に対応します。待ち時間が発生する場合があります。

ところ 金津図書館(金津本陣IKOSSA1階)

移住者・地域交流会！ シャインマスカット狩り&パフェ作り

ぶどう狩りとパフェ作り体験を通じた交流会を開催します。移住者やお子さん連れの人も大歓迎！地域の食を楽しみながら交流し、ゆるくつながりましょう。ぜひお気軽にご参加ください！

とき 11月8日(日)
10時～12時

ところ あわら温泉フルーツパークOKAYU
十楽の森

対象 一次募集…県外からあわら市へ移住した人(U・イーターン者)とその家族
二次募集…どなたでも

参加費 1,000円/人
※ぶどう1房およびパフェ作りの材料費を含む

定員 20人(先着順)

持ち物 飲み物、タオル

申込み 二次元コードからお申し込みください。

問合せ 市民協働課
☎73・8003

※二次募集は10月22日(木)から開始します。なお、一次募集で定員に達した場合は、二次募集を行いません。



▲申込みはこちら

奨学金返還支援事業 募集開始

今年度中に県外の大学等を卒業予定の若者を対象に、奨学金返還支援を行います。交付要件など詳しくは、ホームページをご覧ください。

対象 今年度、①～④のいずれかに該当し、卒業後などに県内で就職、市内に居住予定の40歳未満の人※公務員を除く

①県外の大学等を卒業予定
②県外の高等学校等の既卒者で、県内の大学等を卒業予定
③県外の大学等の既卒者で、県外在住
④福井県の奨学金返還支援制度の対象期間を満了

補助金額 奨学金返還のために1年間で要した経費(上限10万円)を最長5年間(最大50万円)支援します。

募集期間 11月2日(月)～令和9年2月26日(金)

問合せ 市民協働課
☎73・8003

※今回の応募で認定を受けた人は、令和9年4月からの返還が対象になります。



▲ホームページ

坂井地区医師会 市民公開講座 骨粗鬆症予防と転倒予防

骨粗鬆症予防と転倒予防について学ぶ「坂井地区医師会 市民公開講座」を開催します。骨粗鬆症や転倒予防のヒントを、講演や体操を交えながら分かりやすく紹介します。

とき 11月8日(日)10時～12時(開場:9時)

ところ 春江中コミュニティセンター
(坂井市春江町随応寺17・17)

対象 坂井市・あわら市民

内容 I部:講演「健康寿命は骨で決まる! 骨粗鬆症の予防と治療」
(福井大学医学部附属病院 整形外科 リハビリテーション科 渡邊 裕美子 医師)
II部:講演・実技「フレイルと転倒予防」
(宮崎病院 リハビリテーション部主任 長谷川 裕 理学療法士)

参加費 無料

定員 130人

申込み 坂井地区医師会
☎73・5366
FAX 73・5363

各種展示や骨密度測定(手首測定)コーナーを設けています。
【骨密度測定コーナー】9時～10時



医療費抑制にご協力を～上手な医療のかかり方～

あわら市国民健康保険加入者の一人当たりの医療費は、平成27年度には約39万円でしたが、令和6年度には初めて50万円を超え、大きく増加しています。一人一人が医療機関の適正受診を心がけることで、医療費の抑制につながります。

問合せ 市民課 保険年金G ☎73-8015



▲ホームページ

■ 特定健診を受けましょう

医療費の多くは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の治療に充てられています。生活習慣病は自覚症状がなく重症化しやすいため、特定健診やがん検診を受けて、早期発見・早期治療に努めましょう。また、日ごろの生活習慣を見直し、バランスの取れた食生活や適度な運動を心がけましょう。

■ 重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診する「重複受診」は、同じような検査や投薬が行われることで費用がかさむだけでなく、体への負担や副作用のリスクも心配されます。健康状態を把握してくれる「かかりつけ医」がいると安心です。

■ 休日や夜間の受診を見直しましょう

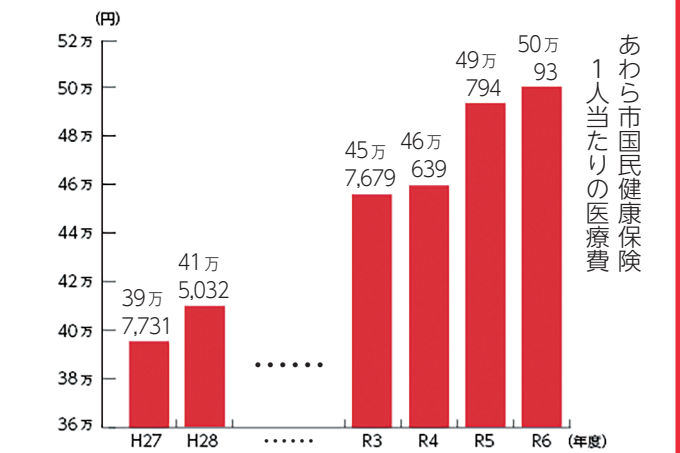
急病など緊急性の高い症状を除き、休日や夜間の受診はご自身の費用負担が増えるだけでなく、急病人の治療に支障を来します。日ごろから自分や家族の健康状態を把握し、体調が悪くなったら早めに医療機関を受診しましょう。

■ ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分で安価な医薬品です。すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありませんので、一度医師に相談してみましょう。

■ バイオ後続品(バイオシミラー)を利用しましょう

バイオ医薬品とは、バイオテクノロジーを応用して製造されたタンパク質を有効成分とする医薬品です。バイオシミラーとは、その先行バイオ医薬品の特許が切れた後に製造・販売される医薬品で、バイオ医薬品と同等・同質の品質、安全性、有効性が確認されています。先行バイオ医薬品よりも低価格なため、医療費や家計の負担軽減につながります。



■ リフィル処方箋を利用しましょう

リフィル処方箋とは、医師が定めた期間内で、同じ処方箋を最大3回まで繰り返して使える処方箋のことです。病状が安定しているなど、医師が認めた場合には、処方箋の「リフィル可」の欄にチェックが入り、使用できる回数(2回または3回)が記載されます。受診回数が減ることで、医療費や家計の負担軽減につながります。

■ 交通事故などで国民健康保険を使用するときは、必ず届出を!

交通事故など、第三者の行為によって負傷し、国民健康保険証を使って診療を受ける場合は、医療機関に申し出るとともに、市への届出が必要です。また、医療機関から提出される診療報酬明細書(レセプト)などから、第三者行為による負傷が疑われる場合には、負傷の原因を確認することがあります。