

# 心も体も健康に!ウォーキングを始めよう!

ウォーキングは思い立ったらすぐ始められる健康づくり。  
生活習慣病の予防やストレス解消の効果があります。  
まずは「1日プラス1,000歩」から始めてみましょう!



## ●ステップ1 まずは毎日歩いてみよう

音楽を聴きながら歩いたり、コースを変えたりして毎日続けてみましょう。  
歩くときは、姿勢やスピードを意識して歩いてみましょう。

## ●ステップ2 目標歩数を決めよう

距離や歩数の目標を決め、歩数アプリなどで記録しましょう。  
まずは1日プラス1,000歩を目標に。

## ●ステップ3 目標歩数を増やそう

慣れてきたら、目標歩数を増やしてみましょう。  
高齢者は1日6,000歩、成人は1日8,000歩を最終目標に。

## 「はぴウォーク2025スプリングチャレンジ」参加者募集中! 申

目標歩数を設定し、実績を報告。目標を達成すると、  
もれなく「ふくいハピコイン」500円分(65歳以上の方は1,000円分)  
をプレゼントします。

募集締切/5月31日(土)

活動期間/6月1日(日)~30日(月)

●お住まいの市町で実施している独自のウォーキング事業と、  
はぴウォーク2025の同時参加も可能です。  
詳しくは各市町ホームページをご確認ください!

☎ はぴウォーク2025専用コールセンター TEL:0776(50)7661



詳細はこちら

## 「姿勢改善ウオーク in 福井工業大学」を開催します

6月第2土曜日は健康について考える「グローバルウェルネスデイ」です。  
姿勢改善を目的としたウォーキングイベントを開催します。

日時/6月14日(土) 9:00~11:30(受付8:40)

コース/福井市中央公園(受付) ➡ さくら通り ➡ 福井工業大学(解散)

(3km) ※ウォーキングの後、姿勢改善のためのレッスンをを行います。



詳細はこちら

## ⚠ 気をつけよう

### 冬眠明けのクマに注意!

行楽シーズンを迎え、山に入る機会が増える中、クマの人身被害の危険性が高まっています。

近隣県では、市街地でもクマの人身被害が発生しており、十分な警戒と対策をお願いします!

- ・誘引物(生ゴミ、クワの木等)を管理する
- ・隠れ場所になるヤブは刈り払う
- ・山では鈴やラジオを鳴らす
- ・出会ったら、ゆっくり後退する
- ・襲われたら、伏せて頭部を守る



詳細はこちら

☎ 自然環境課 TEL:0776(20)0305

### 不正大麻・けし撲滅運動(~6月30日(月))

大麻を許可なく栽培することは法律で禁止されています。また、けしには植えてはいけないものがあり、注意が必要です。

大麻や植えてはいけないけしを発見した場合は、医薬食品・衛生課や県健康福祉センター、警察署にお知らせください。

☎ 医薬食品・衛生課 TEL:0776(20)0347

## ⚙ 働く

### 名古屋・大阪で学生向け合同企業説明会を開催します(公務員・教員ブースあり) 申

大学生等の保護者の方はお子様にお知らせください。

日時・場所/  
<名古屋>6月7日(土) 12:45~16:00  
ウイングあいち 7階展示場  
(名古屋市中村区)



名古屋

<大阪>6月8日(日) 12:45~16:00  
OMMビル 2階 Bホール(大阪市中央区)  
対象/大学生等



大阪

☎ 定住促進課 TEL:0776(20)0638

## 👉 ご案内

### 第15回みどりと花の県民運動大会 ~フラワーグリーンフェア~

じゅんいちダビッドソンさんによるトークショーや花・木に関する体験会を開催します。

※一部のイベントは、申し込み制・有料です。

日時/6月1日(日) 10:00~16:00

場所/総合グリーンセンター(坂井市丸岡町楽間)

☎ 緑と花の県民運動推進委員会

(森づくり課) TEL:0776(20)0442 詳細はこちら



詳細はこちら

## 仕事の不安や悩みを相談できます 申

「ふくいジョブステーション」は、社会人が無料で相談できる「社会人のキャリアセンター」です。専門のアドバイザーが一人ひとりに寄り添いサポートします。

開所時間/9:00~17:00

場所/ふくいジョブステーション(月~金)  
福井商工会議所1F(福井市西木田)  
ミニジョブステーション敦賀(月・木)  
敦賀産業技術専門学院2階(敦賀市道口)  
ミニジョブステーション小浜(水・金)  
小浜市働く婦人の家1階(小浜市大手町)

対象/社会人(休職中、在職中を問わない)

☎ ふくいジョブステーション  
TEL:0776(32)4510



詳細はこちら

## 省エネ家電購入応援キャンペーン

キャンペーン参加店舗で省エネ性能の高い家電を購入した方にその場で「ふくいはぴコイン」チャージ券をお渡しします。

支援額/  
エアコン、冷蔵庫:2万円分  
エコキュート、ハイブリッド給湯器、  
エネファーム:4万円分

※対象となるのは、一定以上の省エネ性能を有するなど所定の要件を満たした製品のみです。

期間/9月30日(火)まで

※予算額に達し次第終了

☎ ふくアプリ・ふくいはぴコイン事業事務局  
TEL:0776(50)7698



詳細はこちら

## ふくい「道の駅」ぐるっとスタンプラリー

県内21か所の道の駅のうち3か所以上を巡り、商品購入・飲食メニュー注文でスタンプを集めると豪華プレゼントが当たる抽選に応募できます。

期間/令和8年1月18日(日)まで

☎ 福井県「道の駅」連絡会事務局  
(道路保全課)  
TEL:0776(20)0477



詳細はこちら

## 県庁屋上を開放します

お気軽にお立ち寄りいただき、高さ45mからの眺望をお楽しみください。

※11階まではエレベーター、11階からは階段となります。

日時/5月28日(水) 11:00~14:00

※今後の開放予定

6月25日(水)、7月30日(水)

☎ 財産活用課 TEL:0776(20)0252



詳細はこちら

## 自動車税種別割の納期限は6月2日(月)

納税通知書の2次元コードを読み取って、スマートフォン決済アプリやクレジットカード、インターネットバンキングを利用したキャッシュレス納付ができます。

※キャッシュレス納付を利用し、領収書や納税証明書が手元がない場合でも、車検に際して支障はありません。

☎ 福井県税事務所  
TEL:0776(21)8274  
嶺南振興局税務部  
TEL:0770(56)2223



詳細はこちら

## いきいき消費者フォーラム2025

5月は消費者月間です。この機会に消費生活に関する知識を身に付けましょう。菊地幸夫弁護士を講師に迎え、身近な金融トラブルの対処法についての講演会、パネル展示やステージ発表、体験教室などを行います。

日時/5月31日(土) 11:00~15:30

場所/AOSSA 8階(福井市手寄)

【講演会】※要申込

定員/250名(先着順)

申込締切/5月30日(金)

☎ 消費者総合フォーラム・交流展実行委員会事務局  
(県消費生活センター) TEL:0776(22)1102



詳細はこちら

## 農家民宿開業セミナーを開催します 申 円

日時/6月7日(土) 9:30~15:30

場所/農家民宿「山いちご」、

「オーベルジュフジイフェルミエ」

※越前市内に集合し、バスで現地を訪問します。

対象/農家民宿に興味のある方、観光事業者など

定員/20名 料金/昼食代1,000円

申込締切/6月4日(水)

☎ 丹南農林総合事務所

TEL:0778(23)4533



詳細はこちら

テレビ	朝だよ!ハピネスふくい FBCテレビ/日曜7:00~7:30	5/18(日) 福井県っておもしろい! ~千年文化を未来へ~ ※FBCテレビのHPでアーカイブ配信しています
ラジオ	輝け!ふくいチャレンジャー 福井テレビ/第1・3土曜17:00~17:15	5/17(土) エシカル☆チャレンジャー ※福井テレビのHPでアーカイブ配信しています
ラジオ	ふくいチャレンジ通信	FBCラジオ 月・水・金/10:20ごろ 第3・5土曜/13:50ごろ
ラジオ	FM県政スポット	FM福井 金曜/8:45ごろ
広報誌	NEWSふくい	5月25日(日)発行 ※公共施設、コンビニ、スーパーなどでも配布
県民相談	チャットボット	暮らしに関わる制度や相談窓口をAIでご案内 詳しくは「福井県 県民相談チャットボット」検索

掲載している内容は変更や中止となる可能性があります。  
詳細は☎へお問い合わせください。申のマークがあるものは、事前申込みが必要です。  
円のマークがあるものは有料、それ以外は無料です。