

**年金・労務相談**  
2/7(水)  
AM9:00~PM1:00  
福祉健康センター「すこやか」  
相談員▶乾 滋

問 社会福祉協議会  
☎88-1177

**人権相談**  
1/17(水)・2/7(水)  
AM9:00~PM1:00  
教育会館 蘭・桜の間  
相談員▶人権擁護委員

問 福井地方方法務局大野支局内  
大野人権擁護委員協議会  
☎66-2249

**外国人に関する無料相談**  
1/28(日) AM9:00~12:00  
教育会館 教養室  
相談員▶福井県行政書士会行政書士

問 (外国人) ※中国語の通訳あり  
朝井輝夫 ☎88-3312  
(法律一般)  
齊藤富雄 ☎88-5089  
松村治門 ☎89-1054

**社会保険相談**  
1/18(木)・1/31(水)  
AM10:00~PM4:00  
勝山商工会議所 ☎88-0463  
相談員▶福井社会保険事務所職員

問 福井社会保険事務所  
☎0776-23-1002

**行政相談**  
1/17(水)  
AM9:00~PM1:00  
教育会館 蘭・桜の間  
相談員▶深谷久枝・仲谷則雄

問 福井行政評価事務所  
☎0776-24-0403

**女性相談**  
毎週金曜日  
AM9:00~PM5:15  
奥越健康福祉センター 勝山庁舎  
相談員▶奥越健康福祉センター相談員

問 奥越健康福祉センター  
勝山庁舎  
☎88-0359

**児童相談**  
毎週月~金曜日  
AM8:30~PM4:45  
福祉健康センター「すこやか」  
※県総合福祉相談所による専門的な相談  
毎月 第3火曜日(要予約)

問 家庭児童相談室(直通)  
☎87-0777

**福井県消費生活相談**  
1/26(金)・2/9(金)  
AM9:00~PM5:00  
勝山市役所 相談室  
相談員▶福井県消費生活センター相談員  
※なお、市消費生活相談は随時行っています

問 消費者センター  
(☎内線264)

**法律相談(要予約)**  
1/17(水)AM9:30~PM12:30  
1/24(水)AM9:00~PM1:00  
2/14(水)PM1:30~4:30  
福祉健康センター「すこやか」  
相談員▶北川稔、金井亨

問 社会福祉協議会 ☎88-1177

**結婚相談**  
毎週木曜日  
第1・3 木曜日PM1:00~5:00  
第2・4 木曜日PM6:00~9:00  
福祉健康センター「すこやか」

問 結婚相談室(直通)  
☎87-6150

**心の相談**  
第1水曜日(要予約)  
PM2:00~3:00  
奥越健康福祉センター勝山庁舎

問 奥越健康福祉センター  
勝山庁舎  
☎88-0359

**心配り相談**  
毎週月~金曜日  
AM9:00~PM5:00  
夜間相談=毎週水曜日(要予約)  
PM6:00~8:00  
福祉健康センター「すこやか」

問 社会福祉協議会  
☎88-1177

**育児不安解消サポート教室**  
『お日さま広場』  
1/24(水) PM1:30~3:30  
奥越健康福祉センター勝山庁舎

問 奥越健康福祉センター  
勝山庁舎  
☎88-0359

**C型肝炎相談・検査**  
第2・4月曜日  
PM1:00~2:30  
奥越健康福祉センター  
勝山庁舎

問 奥越健康福祉センター  
勝山庁舎  
☎88-0359

**子育て相談(親子相談)**  
毎週月~木曜日  
AM9:00~PM4:00  
市子どもセンター(旧西幼稚園) 青少年室

問 市子どもセンター 青少年室  
☎87-0101

ヤングテレホン ☎88-1004

定例相談(無料相談)  
相談員=敬称略

# すこやか健康ガイド

福祉健康センター「すこやか」では、母子や成人を対象に各種事業を実施しています。お気軽にご参加・ご利用ください。

お申し込み・お問い合わせ  
勝山市福祉健康センター「すこやか」内  
健康長寿課 健康増進グループ  
勝山市郡町1丁目1-50 直通電話(☎87-0888)

**赤ちゃん**

**1歳半児健康診査**  
(平成17年7月生まれ)  
2月2日(金)  
PM1:00~2:00  
集団健診室

**3歳児健康診査**  
(平成16年1月生まれ)  
2月9日(金)  
PM1:00~2:00  
集団健診室

**もぐもぐごっこ教室(離乳食教室)**  
2月20日(火)  
AM10:00~11:30  
集団健診室、栄養指導実習室  
簡単な調理実習があります。

**1~2か月児子育て教室**  
2月19日(月)  
AM10:00~11:30  
集団健診室  
・身体測定  
・子育てについてグループワーク  
・発達・育児の話

**母子クリニック**  
1月19日(金)  
2月16日(金)  
PM1:00~2:00  
集団健診室  
・身体測定  
・小児科医師および保健師、栄養士による育児相談(乳幼児)  
※医師による育児相談は要予約

**成人**

**すこやか健康相談**  
毎週水曜日  
AM9:00~11:30  
集団健診室  
健診結果の相談、体や心の心配、食事や運動、生活習慣病、ストレスなど、個別に相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

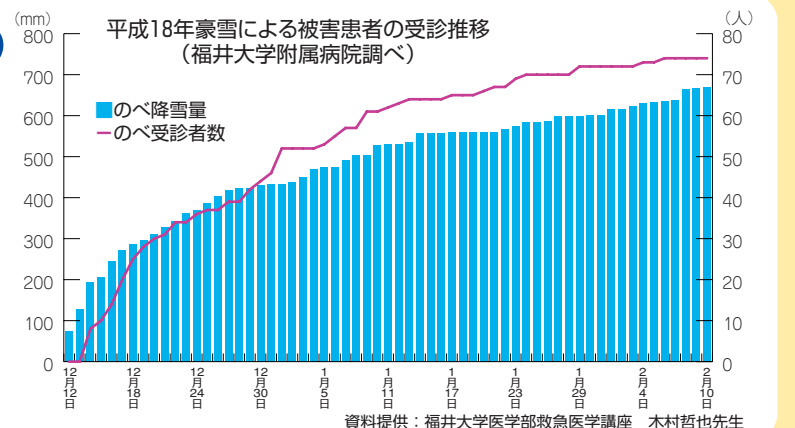
**すこやか健康講座**  
1月24日(水)  
PM1:30~3:00  
集団健診室  
「糖尿病について」  
講師：福井社会保険病院 内科部長 伊藤正典先生

**すこやか長寿クッキング**  
1月18日(木)  
1月25日(木)  
2月15日(木)  
AM10:00~12:00  
栄養指導実習室  
旬の食材で手軽にできる家庭料理をご紹介します。栄養バランスが良いので、健康になれるヒントがいっぱいの料理教室です。  
要予約

**毎月21日は健康の日**

## 冬場の健康管理に気を付けましょう

一昨年12月の大雪によって、屋根の雪降ろしの際の転落や、除雪中における心臓疾患などによる死亡・重傷事故が数多く発生しました。福井大学附属病院における被害者の推移をみると雪の降り始めに患者数は急増し、積雪量と受診者数は概ね比例しています。平成18年豪雪を教訓に、冬場の健康管理には、十分気をつけましょう。



## 除雪時の健康管理のポイント

- ①防寒対策を十分にしましょう**  
寒さは、血管を収縮させるので血圧が上がってしまいます。防寒着などを着用して、できるだけ体温の変化が少なくなるような工夫をしましょう。
  - ②十分に準備運動をしましょう**  
起床して直ぐに雪かきをするのは身体に良くありません。作業の前に体操をするなどして身体を慣らしてから行うようにしましょう。
  - ③無理をせず、休憩をとりながら作業しましょう**  
湿った重い雪の雪かきは、大変な重労働です。特に力んだりすると血圧と脈拍が上がります。血圧が高いかたや心臓が悪いかなどは、無理な作業はしないようにしましょう。また、足腰に負担にならないよう注意して作業をしましょう。
  - ④水分補給をし、体温調節に注意しましょう**  
作業中は、多量の汗をかくことがありますので、体温調節と水分管理に注意しましょう。身体の水分が少なく(脱水症状)になると血液の流れが悪くなり、脳梗塞や心筋梗塞の原因となる場合があります。
- ※基本的な健康管理として、内服治療を受けているかたは医師の指示通り内服するなど、かかりつけ医の指示に従いましょう

**ブックスタート** AM10:30~  
一乳児対象 絵本のよみかかせ会  
1月26日(金)

**絵本の森(よみかかせ会)** PM2:00~  
1月20日(土)・27日(土)  
2月3日(土)

**あそびの城**  
絵本の森、自由工作・昔あそび  
1月20日(土) PM2:00~  
**ほっとする部屋**  
1月18日(木) PM4:30~  
絵本と手品のつどい -K&P&EIO-  
1月28日(日) PM2:00~

**おはなしでてこい** PM2:00~  
2月10日(土)

**アニメ上映会** PM1:30~  
2月11日(日)  
勝山市立図書館 ☎88-6000  
http://tosyokan.city.katsuyama.fukui.jp/

**図書新着情報**

**こども図書**

おしえて！  
ニユースの疑問点  
池上 彰 著

おきの絵本  
えがかわ かすのり 編

ねぎぼうずのあさたらう  
飯野 和好 作

おおきなかしの木  
エリザベス・ローズ 文

さくらのうち  
さくらのうち  
作絵

さくら(大活字本)  
西 加奈子 著

**一般図書**

「超」手帳法  
野口 悠紀雄 著

団塊世代の株式投資  
岩本 秀雄 著

カリキュラム研究会  
学校力  
編

新ストーブと暮らす  
怒ぎわのトットちゃん  
黒柳 徹子 著