

**年金・労務相談**  
4/4(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**  
3/21(水)・4/4(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**  
3/25(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**  
3/15(木)・3/29(木)  
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**  
3/21(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**  
3/23(金)・4/6(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)**  
3/14(水)PM1:30~4:30  
3/22(木)AM9:30~PM12:30  
3/28(水)AM9:00~PM1:00  
福祉健康センター「すこやか」  
相談員▶海道宏実、北川稔、

**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

**心身の相談**  
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』  
3/28(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(親子関係)**  
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9月生まれ)  
4月6日(金)  
PM1:00~1:40  
集団健診室
- 3歳児健康診査**  
(平成16年3月生まれ)  
4月13日(金)  
PM1:00~1:40  
集団健診室
- もぐもぐごっくん教室(離乳食教室)**  
3月20日(火)  
4月17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

- 3月19日(月)  
4月16日(月)  
AM10:00~11:30  
集団健診室  
・身体測定  
・グループワーク
- 母子クリニック**  
3月16日(金)  
4月20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)  
※医師による相談は要予約
- 子育て講座**  
3月16日(金)  
PM1:30~3:00  
「かむカムおやつ」の時間だよ」1~3歳児向け、おやつの試食

## 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**  
3月14日(水)  
PM1:30~3:00  
集団健診室  
「花粉症について」  
講師：福井社会保険病院 耳鼻咽喉科 伊藤先生  
4月18日(水)  
PM2:00~3:00  
「白内障、緑内障について」  
講師：済生会病院 棚橋先生  
※日程、内容は変更になる場合があります

毎月21日は健康の日

**自分の生活を見直して、健康づくりに取り組みましょう!**  
平成18年度、糖尿病予防教室を開催しました。この教室では、医師や保健師・管理栄養士・運動指導士からの指導を受けながら、参加者自身が生活改善のための目標をたて約3ヶ月間健康づくりに取り組みました。結果は、体重が減少したかた、ヘモグロビンA1c(糖尿病の診断をする検査)が改善したかた、コレステロールが改善したかたと様々でしたが、ほとんどのかたに健康に対する意識の高まりがみられました。健康づくりは継続が大切です。年に1回は健康診査を受け、自分の健康状態と生活を見直して、改善できることから取り組んでみましょう!



**参加者がたてた目標の主なもの**  
間食をしない、腹八分目、20分以上歩く、毎日体重を測る、食事を記録する など

**参加者の変化の1例(Aさん)**  
自分の生活を振り返り、個別指導や運動指導、栄養指導を受けながら、腹八分目にする。食事を記録する。毎日体重を測るなどして、3カ月間取り組みました。その結果、生活習慣にも変化があり、体重、ヘモグロビンA1cともに減少しました。

	教室参加前	3ヶ月後	効果
体 重	67.9kg	64.3kg	3.6kg減少
ヘモグロビンA1c	5.8%	5.2%	0.6%減少

**健康教室の開催について**  
あなたのおなか周りは何センチかご存知ですか? 「メタボリックシンドローム」の言葉は知っているけど、内容は?というかたが多いのではないのでしょうか? 興味のあるかた、ぜひご参加ください。  
と き 3月19日(月) 午後7時~8時  
と ころ 福祉健康センター「すこやか」 多目的ホール  
内 容 演題「メタボリックシンドロームについて」  
講 師 福井社会保険病院 循環器科医長 江守 裕子先生

**調理師・製菓衛生師試験と予備講習会**  
受付期間 4月11日(水)~20日(金) 期間厳守  
※受験には、2年間以上の調理従事経験が必要です

試験	調 理 師		製菓衛生師	
	と き	6月17日(日)		6月17日(日)
と ころ	福 井 県 立 大 学		福 井 県 立 大 学	
受 験 料	6,100円		9,400円	
予 備 講 習 会	と き	5月17日(木) 5月18日(金)	5月14日(月) 5月17日(木)	
	と ころ	奥越地域地場産業 振興センター	福井県職員会館(福井市) (5/14) 奥越地域地場産業 振興センター(5/17)	
手 数 料	15,000円			

**問** 福井県奥越健康福祉センター勝山庁舎・環境衛生課  
☎88-0359

- 絵本の森(よみかかせ会) PM2:00~**  
3月17日(土)・3月24日(土)  
3月31日(土)・4月7日(土)
- あそびの城 PM2:00~**  
絵本の森、自由工作・昔あそび  
3月17日(土)  
絵本と手品のつどい -K&Pエロ-  
3月25日(日)
- ブックスタート AM10:30~**  
-乳児対象 絵本のよみかかせ会-  
3月23日(金)
- のまりんの紙芝居劇場 AM10:30~**  
3月27日(火)
- アニメ上映会 PM1:30~**  
4月8日(日)
- おはなしでてこい PM2:00~**  
4月14日(土)
- 勝山市立図書館 ☎88-6000  
http://tosyokan.city.katsuyama.fukui.jp/

**子ども図書**

- はやくになりたいな! トニー・ロス
- さかないびき なのまのま
- マリナー サラ・ヘイズ
- ジェインのもつぷ アーサー・ミラー
- 12歳に乾杯! 吉田 道子 著
- 17歳のための 世界と日本の見方 松岡 正剛 著

**一般図書**

- 十七歳の硫黄島 秋草 鶴次 著
- 白川静さんに学ぶ 漢字は楽しい 小山 鉄郎 編
- 喜多郎 著
- 定年生活の達人 グループSR
- 下流志向 内田 樹 著
- 打ちのめされるような すこい本 米原 万里 著