

年金・労務相談
8/1(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
7/18(水)・8/1(水)・8/15(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
7/22(日) AM9:00~正午
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 (法律一般) ☎88-3312
齊藤富雄 ☎88-5089
松村治門 ☎89-1054

社会保険相談
7/26(木) AM9:00~PM5:00
8/9(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
☎0776-23-4516

行政相談
7/18(水)・8/15(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」

問 家庭児童相談室(直通)
☎87-0777

福井県消費生活相談
7/20(金)・8/3(金)
AM9:00~PM5:30
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256)

法律相談(要予約)
7/18(水)AM9:30~PM0:30
7/25(水)AM9:00~PM1:00
8/ 8(水)PM1:30~4:30
福祉健康センター「すこやか」
相談員▶北川 稔、玄津辰弥

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

おじいちゃん講座
8/17(金)
PM7:00~8:00
市民会館2階第1研修室
「介護保険制度、成年後見制度」

問 消費者センター
(☎内線256)

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

問 社会福祉協議会
☎88-1177

育児解消サポート教室
『お日さま広場』
7/25(水)
PM1:30~3:00
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

B型・C型肝炎相談検査
第2・4月曜日
PM3:00~4:30
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

子育て支援相談
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18年1月生まれ)
8月3日(金)
PM1:00~1:40
集団健診室

3歳児健康診査
(平成16年7月生まれ)
8月10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)
7月24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。

成人

1~2か月児子育て教室
7月23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
8月24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
8月24日(金)
PM1:30~3:00
集団健診室
かむカムクッキング

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
8月22日(水)
PM2:00~3:00
集団健診室
「脳卒中予防」
福井大学医学部
山村 修先生

すこやか長寿クッキング
7月26日(木)
8月 9日(木)
AM10:00~正午
集団健診室、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です。
要予約、材料費200円

毎月21日は
健康の日

健康診査

場 所	日	受付時間	肺がん	基本健診	胃・大腸	子宮・乳
北谷公民館	7/24(火)	AM8:30~10:00	●	●	●	
福祉健康センター「すこやか」	7/30(月)	AM8:30~10:30 PM1:30~ 2:20	●	●	●	●
	8/ 1(水)	AM8:30~10:30	●	●	●	
	8/ 2(木)	PM1:30~ 2:20				●
	8/ 6(月)	AM8:30~10:30 PM1:30~ 2:20	●	●	●	●

ストップ・ザ・食中毒!

~8月は食品衛生月間~

- 買い物後、すぐに冷蔵冷凍庫に入れて保管
- 石けんなどを用いて、しっかり手洗い
- 食品の中心まで、十分に加熱
- できあがった料理を室温に放置しない
- 調理器具・食器の後片づけも迅速に

奥越健康福祉センター・勝山保健協会

自己検診法のすすめ -乳がんは早期発見が大切です-

乳がんは増加傾向にあり、特に40から50歳代に多く見られます。乳がんの早期発見のため、定期的な自己検診を習慣づけましょう。自己検診は、毎月1回実施しましょう。月経開始5日目から1週間が最適です。閉経のかたは、毎月、日を決めて実施しましょう。40歳以上のかたは、2年に1回は乳がん検診を受けましょう。

指で触れてチェック

- ① 4本の指をそろえ、指の腹で乳房の上を軽く滑らせて、しこりや腫れがないかチェックしましょう。小さく「の」の字を描くように指を動かしてわきの下までまんべんなく乳房を触っていきます
- ② 乳頭や乳房全体を軽くしぼるようにして、分泌物がないかチェックしましょう

鏡の前でチェック

鏡の前に立ち、両方の乳房の形を見ます。ひきつれ、くぼみ、乳首や乳輪に変化がないか確認しましょう。正面、側面、斜めなど角度をかえて乳房の様子をチェックしましょう。



絵本の森(よみかかせ会) PM2:00~
7月21日(土)・28日(土)
8月 4日(土)

あそびの城
ほっとする部屋
7月19日(木) PM4:30~
8月 2日(木) PM4:30~
絵本と手品のつどい -K&P&E-
7月22日(日) PM2:00~
理科だ〜好き! -理科工作をしよう-
7月28日(土) PM2:00~

ブックスタート AM10:30~
-乳幼児対象 絵本の紹介とよみかかせ会-
7月27日(金)

おはなしでてこい PM2:00~
8月11日(土)

アニメ上映会 PM2:00~
8月12日(日)
勝山市立図書館 ☎88-6000
http://tosyokan.city.katsuyama.fukui.jp/

子ども図書

「くだものなんだ」
きうち かつ 作

「おさるのかくれんぼ」
いとうひろし 作

「子どもに語る ロシアの昔話」
伊東 一郎 訳・再話

「あかりの木の魔法」
岡田 淳 作

「小学生のまんが ことばの使い分け辞典」
金田 一 秀穂 監修

「日本の農業」
石谷 孝佑 監修

一般図書

「天地人」(上下巻)
火坂 雅志 著

「迷産時代」
宇佐美 游 著

「ベットとおでかけ」
「08」

「不都合な真実」
アル・コア 著

「そのオモチャ、本当に買ってあげていいの?」
ガリー・パフォン 著

「オバサンに なりたくない」
南 美希子 著