

**年金・労務相談**  
1/7(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

**社会保険相談**  
12/25(木)・1/15(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

**外国人に関する無料相談  
無料法律相談**  
1/11(日) PM1:00~PM4:00  
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)  
齋藤富雄 ☎88-5089  
松村治門 ☎89-1054

**法律相談(要予約)**  
1/14(水) PM1:30~4:30  
福祉健康センター「すこやか」  
相談員：弁護士・司法書士

問 社会福祉協議会 ☎88-1177

**人権相談**  
12/17(水)・1/7(水)  
AM9:00~正午  
教育会館 蘭・桜の間  
相談員：人権擁護委員

問 福井地方法務局大野支局内  
大野人権擁護委員協議会 ☎66-2249

**行政相談**  
12/17(水)  
AM9:00~正午  
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**  
毎週木曜日、第1・3・5月曜日  
AM9:00~PM5:30  
奥越健康福祉センター  
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 ☎66-2076

**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**  
12/26(金)・1/16(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 ☎88-8103

**結婚相談**  
毎週木曜日  
第1・3木曜日 PM1:00~3:30  
第2・4木曜日 PM6:00~8:30  
福祉健康センター「すこやか」

問 結婚相談室 ☎87-6150(直通)

**心配ごと相談**  
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

**心の相談(要予約)**  
毎月第1・3水曜日  
PM2:00~3:00  
奥越健康福祉センター

問 奥越健康福祉センター ☎66-2076

**エイズ相談(血液検査実施)  
B型・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  
※相談は月~金曜日  
AM8:30~PM5:00

問 奥越健康福祉センター ☎66-2076

**小・中・高校生と親の悩みごと相談**  
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

**育児不安解消サポート教室**  
『お日さま広場』  
毎月第4水曜日  
PM1:30~3:00  
奥越健康福祉センター

問 奥越健康福祉センター ☎66-2076

**若者の就業相談(要予約)**  
12/16(火)  
PM1:00~5:00  
福祉健康センター「すこやか」  
相談員：ふくいジョブカフェ相談員

問 商工観光課 ☎88-8105

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 ①番窓口  
勝山市郡町1丁目1-50 直通電話(☎87-0888)

**1歳半児健康診査**  
(平成19年6月生まれ)  
とき 1月9日(金)  
PM1:00~1:40

**3歳児健康診査**  
(平成17年12月生まれ)  
とき 1月16日(金)  
PM1:00~1:40

**もぐもぐごっくん教室  
(離乳食教室)**  
とき 1月20日(火)  
AM10:00~11:30

**その他**  
簡単な調理実習があります

**1~2か月児子育て教室**  
とき 1月20日(火)  
PM1:30~3:00

内容 身体測定、グループワーク、発達・発育の話など

**赤ちゃん**  
**母子クリニック**  
とき 12月19日(金)  
1月23日(金)  
PM1:00~1:40

内容 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  
「子どもとのコミュニケーション」**  
とき 12月19日(金)  
PM2:10~2:50

**「親子ふれあいコーナー」**  
とき 1月23日(金)  
PM2:10~2:50

**成人**  
**すこやか健康相談**  
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。  
B型・C型肝炎や禁煙に関する相談も受け付けています。

とき 毎週水曜日  
AM9:00~11:30

**すこやか健康講座  
「高血圧について」**  
とき 1月21日(水)  
PM1:30~2:30

講師 福井社会保険病院 江守 裕子 先生

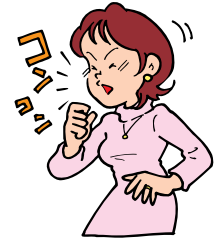
毎月21日は  
**健康の日**

## 風邪の予防には 部屋の乾燥に注意!!

風邪は寒さや冷気が原因で起こるといっても、ほとんどがウイルス感染です。ウイルスは空気が乾燥していると増殖して活発になります。部屋を温める際は、湿度を保ち(加湿器、ヤカンに湯を沸かす等)、ウイルスの活動を抑えましょう。

その他の予防には、自分自身で免疫力を高める注意をすることも大切です。

- 予防法は…**
- ①栄養バランスの良い食事
  - ②規則正しい生活
  - ③十分な睡眠
  - ④適度な運動
  - ⑤ストレスを溜めない
  - ⑥マスクの着用
  - ⑦帰宅時の手洗い・うがい



もしも、風邪をひいてしまった場合は『安静・栄養・保温』の3つを心掛け、悪化防止に努めましょう。

## 冬季の感染性胃腸炎の 予防について

秋から冬にかけて起こる、ウイルスが原因の食中毒として「ノロウイルス」があります。油断しがちな季節ですが、手洗いや食品の衛生管理をしっかり行いましょう。ノロウイルスは食品中では増えず、人の腸管内でのみ増えます。そのため、嘔吐物やふん便を介した2次感染によって周囲の人にうつす危険性があります。わずかなウイルスの付着で感染するので、特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は注意が必要です。

- ①**主な症状**  
吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱・頭痛
- ②**食品対策**  
カキなどの二枚貝は十分加熱しましょう(85℃で1分以上)
- ③**手洗い**  
ウイルスを洗い流すため、調理の前後、トイレやおむつ交換、ペットを触ったあとなどは必ず石けんでよく手を洗いましょう
- ④**汚物処理**  
嘔吐物やふん便を処理するときは、直接触れないように、マスクとプラスチック手袋を着用しましょう



(厚生労働省 食中毒に関するQ&A)  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/>

**絵本の森(よみきかせ会) PM2:00~**  
12月20日(土)・12月27日(土)  
1月17日(土)

**ブックスタート AM10:30~**  
-乳幼児対象 絵本の紹介とよみきかせ会-  
12月26日(金)

**冬休み子どものつどい**

**お買い物ゲームにチャレンジ**  
12月26日(金) PM2:00~

**お正月の遊び(あそびの城)**  
12月27日(土) PM2:30~

**絵本と手品のつどい PM2:00~**  
-K&Pヒーロー-

12月28日(日)

**おはなしでてこい PM2:00~**  
1月10日(土)

**アニメ上映会 PM2:00~**  
1月11日(日)

**子ども図書**

ファイアベリ J・C・マイケルズ 著 日本放送出版協会	クリスマス ふしぎなはこ 斎藤 俊行 絵 福音館書店	そばがらじさま まめじさま 赤羽 末吉 画 福音館書店	いい夢ひとつみつけた 小松原 宏子 作 くもん出版	赤ちゃんかわかる 絵事典 鈴木 みゆき 監修 PHP研究所	小学生までに 知っておきたい マナーとお作法 野口 芳宏 著 PHP研究所
-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	--	---

**一般図書**

ガリレオの苦悩 東野 圭吾 著 文芸春秋	陽だまりの彼女 越谷 オサム 著 新潮社	ピリオト 井上 康生 著 幻冬舎	丑を描く 水墨画塾編集部 編 誠文堂新光社	展示・ものづくり はじめの一步 石川 理恵 文 グラフィック社	「天地人」を歩く 火坂 雅志 著 祥伝社
----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------------------	--	----------------------------

勝山市立図書館 ☎88-6000 <http://tosyokan.city.katsuyama.fukui.jp/>