

**年金・労務相談**  
2/6(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**  
1/30(水)・2/14(木)  
AM9:30~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**  
1/27(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 ☎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)**  
1/16(水) AM9:30~PM0:30  
1/23(水) AM9:00~PM1:00  
2/13(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**  
1/16(水)・2/6(水)  
2/20(水)  
AM9:00~正午  
教育会館 蘭・桜の間  
相談員：人権擁護委員

問 福井地方裁判所大野支局内  
大野人権擁護委員協議会  
☎66-2249

**行政相談**  
1/16(水)・2/20(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**  
1/25(金)・2/8(金)・2/22(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PM1:00~5:00  
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

**育児不安解消サポート教室**  
『お日さま広場』  
1/23(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

**エイズ相談(血液検査実施)  
B型・C型肝炎相談検査**  
第2・4木曜日  
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

**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

**おじえんじえん講座**  
1/17(木)  
PM7:00~8:00  
市民会館 2階 第1会議室  
「年金・医療・税金」

問 消費者センター  
☎88-8103

**若者の就業相談(要予約)**  
1/22(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  
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18年7月生まれ)  
と き 2月1日(金)  
PM1:00~1:40

**3歳児健康診査**  
(平成17年1月生まれ)  
と き 2月8日(金)  
PM1:00~1:40

**もぐもぐごっこん教室  
(離乳食教室)**  
と き 1月22日(火)  
2月19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21日(月)  
2月18日(月)  
AM10:00~11:30

内容 身体測定、グループワーク、発達・発育の話など

**母子クリニック**  
と き 1月25日(金)  
2月15日(金)  
PM1:00~2:00

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**  
**親子ふれあいコーナー**  
と き 1月25日(金)  
PM1:30~3:00

**かむカムおやつ時間だよ**  
手軽に作れるおやつや朝食メニューのご紹介  
と き 2月15日(金)  
PM1:30~3:00

**すこやか長寿クッキング**  
旬の食材で手軽にできる家庭料理をご紹介します。家族や自身の健康のため、良い食生活を考える実践講座です。男性のかたのご参加をお待ちしています。

と き 1月24日(木)  
2月14日(木)  
AM10:00~正午

材料費 200円(要予約)

**すこやか健康講座  
「メタボリックシンドローム」**  
と き 1月16日(水)  
PM1:30~2:30

講師 福井社会保険病院 内科医長 江守裕子 先生

**「心筋梗塞について」**  
と き 2月20日(水)  
PM1:30~2:30

講師 福井社会保険病院 循環器科部長 江口勝也 先生

**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。

と き 毎週水曜日  
AM9:00~11:30

毎月21日は  
**健康の日**

## 2月1日~7日は、生活習慣病予防週間です 今注目のメタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常の3つのうち2つ以上合併した状態をいいます。内臓肥満は、腹囲が目安となります。メタボリックシンドロームが問題なのは、個々の健診結果の異常が軽度でも、相乗効果により動脈硬化が急速に進んでしまうことです。自覚症状がない時に、生活習慣を見直し、早めの予防や対策が必要となります。(内臓脂肪型肥満の腹囲の目安：  
男性：85cm以上  
女性：90cm以上  
※腹囲は、おへその高さで測ります)

内容(実施時間15分)	消費カロリー(目安)
スコップで雪かき	80~100キロカロリー
屋内の掃除	40~50キロカロリー
子どもと遊ぶ	60~80キロカロリー
はや歩き	50~80キロカロリー

### メタボリックシンドローム予防のために運動を実践しよう!!

家事や子守り、雪かきも運動になります。意識して活動量を増やしましょう。

### より効果的に運動量を増やすために週に1回、気持ちよく汗をかきましょう!!

すこやか健康運動教室から2つの運動グループができました。ただいま会員募集中です、ぜひご参加ください。また、この他にも「すこやか」では5つの運動グループが活動しています。皆様にあった運動グループをご紹介しますので、お気軽にお問い合わせください。

グループ名	日時	運動内容	場所	会費
Pua・mana (プア・マナ) <代表> 近藤香代子	第1、第3水曜日 (月2回) AM10:30~11:30 1月16日(無料体験日)	フラダンス(初心者向け)運動が苦手な方もOK。ゆっくりとした動きですが、ウエストシェイプアップに効果的です。 (1回あたり消費カロリー:200キロカロリー 概算)	福祉健康センター「すこやか」	1ヶ月 1,500円 (会員の人数により変更あり)
ウェンズデイ <代表> 四谷由起夫	毎週水曜日 (月4回程度) PM7:30~8:30 1月9日、16日、23日、30日	メタボリック予防ブートキャンプ 筋力アップやひきしめ運動を行います。 (1回あたり消費カロリー:300キロカロリー 概算)	福祉健康センター「すこやか」	同上

## 除雪作業時の注意事項

湿った重い雪の雪かきは、大変な重労働です。かんだりすることや急な温度変化は血圧を上げる原因となります。また、多量の汗をかくことにより身体の水分が少なく(脱水症状に) なる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。雪かきのときは以下のことに注意しましょう!

- 雪かき作業前■
  - ・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
  - ・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
  - ・事前に水分補給をしておきましょう
- 雪かき作業中■
  - ・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
  - ・足腰の負担にならないよう注意して作業しましょう
  - ・休憩をとりながら作業をしましょう
  - ・多量の汗をかくことがありますので、体温の調節と水分補給に注意しましょう
- 雪かき作業後■
  - ・お茶などを飲んで水分補給をしましょう
  - ・直ちに汗をふき取り、乾いた衣類に着替えましょう

**おはなしでてこい** PM2:00~  
1月12日(土)

**アニメ上映会** PM2:00~  
1月13日(日)

**絵本の森(よみかかせ会)** PM2:00~  
1月19日(土)・1月26日(土)  
2月 2日(土)

**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-  
1月25日(金)

**あそびの城** PM2:00~  
絵本と手品のつどい -K&Pエロ-  
1月27日(日)

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

**子ども図書**

「いのちのひみつ」 中内光昭 監修 (学習研究社)

「丸森英央 監修 (少年写真新聞社)

「すくすく」 丸森英央 監修 (少年写真新聞社)

「ちよっとだけ」 滝村有子 作 (福音館書店)

「アンデルセンのお話」 アンデルセン 著 (こくま社)

「はくがおつぼいを」 機みゆき 作 (ポプラ社)

「ラルルさんのほんだな」 いとうひろし 作 (ポプラ社)

**一般図書**

「日本の論点2008」 文芸春秋 編 (文芸春秋)

「過疎地で」 快適に暮らす。 鷗田小弥太 著 (エムシー・ポレシオン)

「警告!北陸大震災」 月刊北陸アクタス 編集室 編 (北國新聞出版局)

「石油ピークが来た」 石井吉徳 著 (日刊工業新聞社)

「だから」 藤本有紀 作 (日本放送出版協会)

「子どもの本が好き」 工藤直子 著 (成文社)

「ちりとてちん」(上) 藤本有紀 作 (日本放送出版協会)