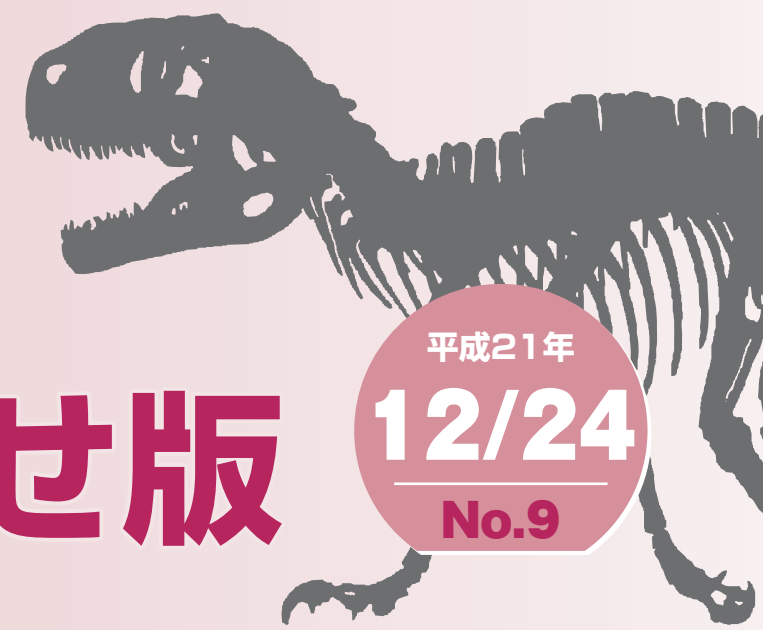


# お知らせ版

平成21年  
**12/24**  
No.9



発行/福井県勝山市 編集/総務課秘書・広報課

〒911-8501 勝山市元町1丁目1-1  
TEL 0779-88-1114 FAX 0779-88-0222

＜E-mail＞kouhou@city.katsuyama.fukui.jp  
＜HP＞http://www.city.katsuyama.fukui.jp/

**新型インフルエンザ情報**  
ワクチン接種予約日・開始日は、順次決定されますので、新聞などの情報をご確認ください。  
健康長寿課 (☎87-0888)

**勝山警察署** (☎88-0110)  
「#9110」  
各種の相談、要望、苦情などは、警察相談専用ダイヤル

**110番のかけ方**  
①何があったか(事故・けんか・泥棒など)  
②いつ(今か、○時間前か)  
③どこで(目立つ建物、○町○番など)  
④どんな状況か(被害の状況、けがの状態など)

**1月10日は「110番の日」**  
市民課 (☎88-8102)

**電子証明書発行一時停止のお知らせ**  
Information  
住基カードに電子証明書を発行するシステムが一時停止します。当日は次の業務ができなくなります。当日は次のとき▼12月28日(月)  
停止業務▼窓口での電子証明書発行および失効業務  
市民課 (☎88-8102)

**あなたの家の埋もれて使われていない、埋バッグはありませんか。マ**  
リユース(再利用)します  
あなたの家に埋もれて使われていない、埋バッグはありませんか。マ

**あなたの埋バッグリユース(再利用)します**  
あなたの家に埋もれて使われていない、埋バッグはありませんか。マ

**償却資産の申告は2月1日までに**  
1月1日現在、事業用資産(土地家屋は除く)を所有しているかたは、毎年償却資産の申告が必要です。資産の増減の申告をしてください。(資産の増減、該当資産のないかたも申告は必要です)  
12月中旬に償却資産の手引きと申告書を郵送しますので、申告期限の2月1日(月)までに税務課へ提出してください。

**償却資産の申告は2月1日までに**  
12月中旬に償却資産の手引きと申告書を郵送しますので、申告期限の2月1日(月)までに税務課へ提出してください。

**家屋を取り壊したらすぐ届出を**  
家屋にかかる固定資産税は、毎年1月1日現在の所有者に課税されます。家屋の取り壊しがあった場合は、税務課まで届けてください。  
また、所有者の異動があった場合も、登記手続き(法務局)や未登記家屋の名義変更申請書の提出(市税務課)などの手続きをしてください。  
税務課 (☎88-8101)

**年賀状は失礼させていただきます**  
公職選挙法により、政治家は選挙選挙区内で年賀状(暑中見舞状なども含む)を出すことは固く禁止されています。勝山市長、勝山市議会議員は法令遵守と虚礼廃止の立場から、市民の皆さんへの年賀状は失礼させていただきます。  
勝山市・勝山市議会

**1月12日開始 消費者ホットライン**  
0570-064-370  
守ろうよ、みんなを!  
消費生活における各種トラブルに直面した際、連絡先が分からない場合でも、解決のための助言などを行う消費者センターなどの相談窓口へ繋がります。(年末年始、夜間を除く)  
勝山市消費者センター (☎88-8103)

**回収場所▼勝山市消費者センター**  
市民課内 勝山市消費者団体連絡協議会 (☎88-8103) (市役所1階)  
※日ごろのお買い物に使える大きさのイバッグを再利用しますのでご持参ください。ごみ袋(大)5枚と交換します。  
※日ごろのお買い物に使える大きさの物に限ります。

**地域子育て支援センター 行事案内**

- 1/12(火) 絵本の読み聞かせ  
時間▶午前10時30分～11時  
場所▶子育て支援センター
- 1/15(金) 子育てマイスター(作業療法士)  
時間▶午前10時～11時30分  
場所▶子育て支援センター
- 1/22(金) 母子クリニックにて 親子ふれあいコーナー  
時間▶午後2時10分～3時  
場所▶「すこやか」集団健診室
- 1/27(水) お誕生会(1月生まれ)  
時間▶午前10時30分～10時45分  
場所▶子育て支援センター
- 1/28(木) 太極拳&親子ふれあい遊び  
時間▶午前10時30分～11時  
場所▶子育て支援センター

申・問 地域子育て支援センター(☎87-3830)

**恐竜博物館催し案内**

- 1/3(日) 恐竜ふれあい教室 「親子で化石の消しゴムをつくろう!」  
午後1時～2時  
対象▶4歳～小3の親子15組  
申込▶往復ハガキ、E-mail
- 1/10(日) 恐竜ふれあい教室 「親子で恐竜折り紙のジオラマをつくろう!」  
午後1時～3時  
対象▶4歳～小3の親子15組  
申込▶往復ハガキ、E-mail
- 1/24(日) 博物館自然教室 「石の中から「たね」の化石をとらそう!」  
午後1時～3時  
対象▶小学生以上20人  
申込▶往復ハガキ、E-mail

年末年始、1月の休館日  
12月29日(火)～1月2日(土)  
13日(水)、27日(水)

申・問 〒911-8601 勝山市村岡町寺尾51-11 福井県立恐竜博物館 ☎88-0001 FAX 88-8700 E-mail=info@dinosaur.pref.fukui.jp Web

**休日・祝日在宅当番医**  
診療時間▶AM9:00～PM5:00

1/1(金・祝)	芳野 医院 ☎88-2005
1/2(土)	福井社会保険病院 ☎88-0350
1/3(日)	こせ 整形外科 ☎88-6655
1/10(日)	佐々木胃腸科外科医院 ☎87-2616
1/11(月・祝)	福井社会保険病院 ☎88-0350
1/17(日)	河北小児科医院 ☎88-1234
1/24(日)	木下 医院 ☎87-3333
1/31(日)	坪川 医院 ☎89-1035

○休日に体調が悪くなったときは、ご連絡ください。  
消防署(☎88-0400)

**子どもの急な病気の相談は**  
☎ #8000  
☎ 0776-25-9955  
相談時間 午後7時～11時

**火災発生**  
☎88-5100(テープ吹き込み)

求人情報 12月18日現在

No.	職種・雇用形態	求人数	年齢	賃金(円)	事業所・勤務地	勤務時間	休日	免許・資格
1	生産工程全般正社員	3	59以下	127,000～158,400	(株)ラコーム 滝波町	8:00～16:54	日・祝・他	
2	診療補助正社員	1	30以下	120,000～150,000	(有)かわぐち(かわぐち動物病院) 北市	8:30～18:00 9:30～19:00	日・祝・他	
3	工程オペレーター(正社員以外(契約社員))	1	不問	164,000～200,000	アポットジャパン(株) 勝山事業所 猪野口	8:00～16:30 13:00～21:30	日・土・祝・他	
4	保育士(正社員以外)	1	不問	146,744	(社)上野福祉会 荒土町	8:00～17:00	日・祝・他	保育士
5	織布工(正社員)	1	60以下	155,000～180,000	勝山松文繊維サービス(有) 旭町	22:00～6:00	他	レピア織機経験
6	レパート	2	59以下	時給 700～740	(株)かじ惣勝山店 荒土町	17:00～21:00	他	普通免許
7	客室スタッフパート	5	不問	時給 700	相和管理(株) スキージャム	9:00～15:00	他(ローテーション)	
8	薬剤師パート	2	不問	時給 1,500	奥越保険薬局事業協同組合 長山町	8:30～15:00の間の4時間程度	日・土・祝・他	薬剤師
9	販売・製造加工・早朝食品陳列パート	6	59以下	時給 720～740	(株)芦見屋(ハニー新鮮館かつやま) 猪野毛屋	7:00～10:00 7:30～11:30 14:30～18:30	他	普通免許
10	介護支援専門員パート	1	不問	時給 1,000～1,200	よろこんでサポート・ケアプランニング(有) 元町	9:00～18:00の間の5時間程度	日・土・祝	介護支援専門員

\*面接を希望される場合は事前に必ず勝山市地域職業相談室またはハローワーク大野で紹介を受けてください  
問 勝山市地域職業相談室「マイワークかつやま」(☎88-1286) ハローワーク大野(☎66-2408)

**お知らせ 「IT初級科」訓練生募集!!**  
仕事で役立つパソコン技術が学べます。パソコンの基本操作からワード、エクセル、パワーポイント、インターネット、メールの基本スキルを取得できます。

とき▶2月15日(月)～5月14日(金)(3か月)  
午前9時30分～午後4時

ところ▶(財)奥越地域地場産業振興センター 3階セミナー室  
受講料▶無料(テキスト代は個人負担1万2,620円)  
定員▶20人

募集期限▶1月19日(火)  
選考日▶1月21日(木)  
応募資格▶ハローワーク(マイワーク)に求職登録をされているかた  
申・問 ハローワーク大野(☎66-2408)

# リサイクル情報

(12月17日現在)


## ●ゆずってください●

仮装道具、草刈機、ギター、チェーンソー、ポータブルミシン、まきわり機、ぶらさがり健康器、里芋洗い機、スキーセット、キーボード、ロックミシン、自転車、トラクターダンプ(牽引する荷台)、ピアノ、骨董品、原動機付自転車、ミニ耕運機、冷蔵庫、温風ヒーター、大きなストーブ、カラオケ機器、電動三輪車、毛糸の糸繰り機、毛糸ふかし機、子ども用ソリ、電気こたつ、整理ダンス、木琴、鉄琴、ベビーベッド、電子オルガン

## ●ゆずります●

スキー板、学習机、植木の枝クセ直し、ゴルフセット、食器、冷蔵庫、湯のみ、五月人形、補助輪付き子ども用自転車、着物ダンス、丸ストーブ、反射式ストーブ、仏壇、旧式ステレオ

※物品は個人で保管し、当人同士で連絡を取り合います  
※物品や取り引きは全て無料です

☎ 勝山市消費者センター (☎88-8103) 

# 消費者相談Q&A 18

**Q** スーパーマーケットのキャンペーンで旅行が当たると応募用紙をもらったので、応募したら、当選しました。旅行に行ったところ、高価な宝石の店に連れて行かれ、逃げられなくなり契約させられてしまいました。不要なので解約したい。(女性、75歳)

**A** これは当選商法といえます。無料や激安の商品につられると、結局、高い買い物させられるという商法です。相談者から解約のハガキを送付した後、消費者センターが交渉した結果、解約できました。

このように、うまい話には裏がありますので、用心しましょう。



暮らしのご相談は……

☎ 勝山市消費者センター (☎88-8103)

※最近の悪質商法について出前講座します。お気軽にお申し込みください

### 赤十字講習会

いざという時の手当や、事故防止に必要な知識や技術を学びます。  
ところ▼福祉健康センター「すこやか」  
申込期限▼1月20日(水)  
救急法(AED講習含む)  
とき▼2月3日(水)  
午前9時～正午  
定員▼20人  
参加費▼200円(小冊子、マスク代)  
幼児安全法  
とき▼2月3日(水)  
午後1時～4時  
定員▼20人  
参加費▼200円(小冊子、マスク代)  
参加費▼200円(小冊子、マスク代)

### 消費者学習会「エンディングプラン」

遺言書、相続、お葬式など、突然のこと慌てないためのお話です。  
とき▼1月23日(土) 午後2時～  
ところ▼教育会館3階第4研修室  
講師▼(財)日本消費者協会  
☎ 市民課 (☎88-8103)

### ナイトークロス カントリースキー教室

とき▼1月23日(土)～25日(月)  
午後7時～午後8時40頃  
※初日は午後6時50分から開講式  
ところ▼かつやま恐竜の森内クロスカントリースキー特設コース  
対象▼小学4年生以上  
定員▼30人(先着順)  
受講料▼無料  
申込締切▼1月18日(月)  
☎ 生涯学習・スポーツ課 (☎88-8114)

### 第41回勝山市 少年少女スノー大会

とき▼1月31日(日)  
開会式 午前8時  
ところ▼雁が原スキー場  
クロスカントリー  
とき▼2月7日(日)  
開始式 午前8時30分  
ところ▼かつやま恐竜の森  
部門▼それぞれ、小学生以下男女、4・5・6年男子・女子  
☎ 生涯学習・スポーツ課 (☎88-8114)

### 最低賃金の改正 時間額671円

(10月1日から適用)  
産業別最低賃金(時間額、12月24日から適用)  
繊維製造業 714円  
機械器具製造業 777円  
電気機械器具製造業 737円  
各種商品小売業 740円  
☎ 福井労働局労働基準部賃金室 (☎0776-22-2691)

### 合同企業説明会

ふるさと企業魅力発見フェア  
とき▼1月4日(月)  
午前11時15分～午後5時  
ところ▼サンロード福井  
県外での合同企業説明会  
県外在住で、福井で就職を希望されているかたにお知らせください。  
名古屋会場  
とき▼1月30日(土) 正午～  
ところ▼愛知県産業労働センター  
大阪会場  
とき▼2月13日(土) 正午～  
ところ▼OMMホール  
東京会場  
とき▼2月20日(土) 正午～  
ところ▼砂防会館  
☎ 県労働政策課 (☎0776-20-0390)

### 平成22年無火災祈願式 および消防出初式

とき▼1月6日(水) 午前9時～  
ところ▼消防署  
一斉放水(午前9時45分～)  
防火パレード(午前10時～)  
ところ▼(財)奥越地域地場産業振興センター前駐車場  
☎ 消防署 (☎88-0400)

### 社会保険労務士による「ねんきん特別便」相談

とき▼1月20日(水)  
午前10時～午後4時  
ところ▼市役所1階 相談室  
☎ 市民課 (☎88-8102)

### 油の流出による水質事故をなくしましょう

近年、河川への油漏れ事故が増えていきます。水質事故防止のため、次のことに注意してください。  
・油を側溝、水路、河川に捨てない  
・給油中は、その場を離れない  
・定期的に燃料機器やタンク・配管の点検を行う  
・もし河川などに油が流出したら、直ちに消防署、警察署、生活環境課などに連絡する  
※油が流出した場合の回収・処理作業にかかる多額の費用は、油を流した人の負担となります  
☎ 生活環境課 (☎88-8104)

### 「勝山市定住化促進事業 助成金」の受付

現在、勝山市定住化促進事業の受け付けを行っています。同事業の申請受付期限が3月31日(水)までとなっています。新たに住宅を取得したかた、賃貸住宅に入居したかたで該当する場合は速やかに申請してください。  
☎ 建設課 (☎88-8107)

# 行事案内 Event

### 年末・年始の施設利用案内

- 市役所および関係機関 (☎88-1111)  
年末年始休業日 12月29日(火)～1月3日(日)  
住民票、税務証明関係の時間外交付についての予約は、12月28日(月)午後5時30分まで受け付けています。  
出生、婚姻、死亡などの戸籍届けは、休み期間でも市役所宿直室(庁舎裏手)にて受け付けています。
- ゆめお一れ勝山 (☎87-1200)  
年末年始休業日 12月30日(水)～1月2日(土)  
※12月29日、1月3日は開館します
- 図書館 (☎88-0600)  
年末年始休業日 12月28日(月)～1月4日(月)  
※休館日の本の返却は、正面玄関左の「本のポスト」へ
- ごみの収集業務(「ごみカレンダー」記載のとおり)  
年末年始休業日 12月31日(木)～1月3日(日)  
※「ビュークリーンおくえつ」の休業日も同様です
- し尿処理業務(奥越衛生社 ☎87-2748)  
年末年始休業日 12月29日(火)～1月4日(月)  
※年末のし尿の汲み取りの申込締切は、12月20日(日)
- 和みの杜(火葬場 ☎88-0477)  
年末年始休業日 1月1日(金・祝)、2日(土)



### 公民館からのお知らせ

#### 勝山公民館

フルーツご作り(藤工芸)  
と き▶1月28日(木)、2月4日(木)  
午後1時30分~3時30分  
ところ▶勝山公民館  
講 師▶大森直代さん  
定 員▶15人  
参加費▶2回で800円(材料費)

絶対できるガトーショコラ作り  
と き▶1月30日(土)  
午前10時~正午

ところ▶教育会館1階 料理教室  
定 員▶20人  
参加費▶500円(材料費)

☎ 勝山公民館(☎88-0800)

#### 平泉寺公民館

うどん作り  
と き▶1月17日(日)  
午前10時~午後0時30分  
ところ▶平泉寺公民館  
定 員▶15人  
参加費▶300円(材料費)

☎ 平泉寺公民館(☎88-0866)

#### 村岡公民館

桜木のクリスマスイルミネーション  
と き▶1月中旬まで開催中  
午後5時~10時  
ところ▶村岡公民館前  
☎ 村岡公民館(☎88-0366)

#### 鹿谷公民館

京福電車に関する写真・品物の募集  
お持ちのかたはご連絡ください。2月14日(日)開催の雪まつりで、講演会資料として使用予定です。  
募集期限▶1月下旬まで  
☎ 鹿谷公民館(☎89-2111)

### 勝山公民館展示コーナー

シャドーボックス作品展

シャドーボックスとは、絵をパーツごとに重ねて貼り、立体的な絵を作るハンドクラフトです。



出品者▶田村喜代美さん  
展示期間▶1月25日(月)~2月7日(日)  
☎ 勝山公民館(☎88-0800)

### ナイタースキー教室

と き▶1月23日(土)~25日(月)

午後7時~午後9時頃

(初日は午後5時30分から受付)

ところ▶雁が原スキー場

申込期限▶1月19日(火)

#### 小学生

対 象▶小学3年生以上

定 員▶50人(先着順)

受講料▶8000円(リフト代など)

※雁が原シーズン券を持っている場合は5000円

#### 一般

対 象▶市内在住の18歳以上

定 員▶スキー60人(初級、中級、

上級各20人)

・スノーボード10人(初級)

受講料▶5000円(リフト券各自購入)

☎ 生涯学習・スポーツ課(☎88-8114)

### 介護予防教室

#### 「長寿力をつけよう」

#### 平泉寺公民館

と き▶1月28日~3月25日の間

毎週木曜日午後1時30分~3時

#### 遅羽公民館

と き▶2月3日~3月24日の間

毎週水曜日午後1時30分~3時

☎ 地域包括支援センター

「やすらぎ」(☎87-0900)

### 冬、期待高まる出会いの予感

#### 出口おっちゃん

なべを囲んでの楽しい男女の出会い。皆で一緒に心温まるなべ料理を作りますよ。

と き▶1月31日(日)

午前10時~午後3時

ところ▶勝山市ふるさと森林館

定 員▶20歳から40歳までの未婚の男

性8人、女性8人(市外のかたも大歓迎)

申込期限▶1月12日(火)(先着順)

参加費▶男性1000円

女性 500円

☎ 生涯学習・スポーツ課内 勝山市青年団体連絡会

(☎88-8114)

### みんなで行動しよう

#### 自然再生ふくい学習会

身近な生き物を、家の周りで再び見ることができるよう方法を説明します。

と き▶2月5日(金)

ところ▶福祉健康センター「すこやか」

定 員▶50人(先着順)

参加費▶無料

申込期限▶1月22日(金)

☎ 勝山市農地・水・環境協議会事務局(☎65-1280)

### 募集案内 Recruitment

#### 左義長おはやし講習会 参加者募集

と き▶1月8日(金)、15日(金)、

21日(木)、30日(土)

2月6日(土)、12日(金)、20日(土)

ところ▶市民会館3階第1会議室など

対 象▶三味線、笛、太鼓の演奏に興味のあるかた(初心者~上級者)

受講料▶無料(事前にご連絡ください)

☎ 観光政策課内 勝山左義長まつり実行委員会事務局

(☎88-8117)

#### 「勝山年の市」手作りりひん出品者募集

「将来事業を始めたい。」「自分で作ったものを販売してみたい。」「考えている地元のかたを対象に、「勝山年の市」での出店者を募集しています。」

と き▶1月31日(日)

午前8時30分~

ところ▶本町通り

出店スペース▶1坪程度

負担金▶1000円

申込方法▶所定の用紙(勝山商工会議所HPからダウンロード)で申込

申込期限▶1月13日(水)

☎ 勝山商工会議所中小企業相談所

(☎88-0463)

#### 「恐竜雪像コンテスト」参加チーム募集!

と き▶2月13日(土)、14日(日)

ところ▶かつやま恐竜の森 チャマゴ

ランド広場 特設会場

定 員▶フクイサウルスの部(一般

の部)10チーム(5人以下)

・フクイラプトルの部(親子・ファミ

リーの部)10チーム

申込期限▶2月5日(金)

※降雪状況により中止の場合あり

※詳細はホームページにて

☎ 生涯学習・スポーツ課

(☎88-8114)

かつやま恐竜の森管理事務所

(☎88-8777)



#### 平成22年度勝山市臨時職員の雇用希望者募集

市では、産休代替職員などの臨時職員として雇用を希望するかたの登録を受け付けています。登録を希望するかたは、市販の履歴書用紙に必要事項を記入のうえ提出(郵送も可)してください。

職種および業務内容▶一般事務補助または、保育士・調理師などの資格を有する業務

賃 金▶月額56000円(職種により異なる場合あり)

期 間▶市が必要とする期間

申込期限▶3月1日(月)

※資格・免許のあるかたは必ず記入してください

☎ 総務課(☎88-1113)

#### 定住促進住宅 旭毛屋住宅入居者募集

ところ▶旭毛屋町34-13番地  
規 格▶間取り2K、昭和46年建設  
募集戸数▶4階5戸、5階5戸  
家 賃▶1万8000円(4階) 1万7000円(5階)

※家賃のほかに共益費月額8000円、

駐車場使用料月額3000円/台、

敷金は家賃の2か月分

入居者資格▶本市に定住するかた

・住宅に困窮しているかた

・入居または同居するかたが「暴力団

対策法」にある暴力団員でないかた

入居時期▶3月1日(月)以降

申込期限▶2月15日(月)

※応募者多数の場合は抽選。期限以降

空き室がある場合は随時受付

☎ 建設課(☎88-8107)

#### 雪中スポーツ大会 参加者募集

と き▶2月13日(土)

午前8時30分~(受付)

ところ▶かつやま恐竜の森

申込期限▶2月5日(金)

#### ドッジビー大会

対 象▶小学生(1チーム8人)

ソフトバレーボール大会

対 象▶中学生・高校生・一般(1チ

ーム4人、男女不問)先着20チーム

☎ 生涯学習・スポーツ課

(☎88-8114)

### 「かつやまふるさと検定」コーナー

【問題1】雁が原スキー場のキッズゲレンデは、どの専用ゲレンデ?  
①スキー学校レッスン専用 ②スノーボード専用  
③子どもソリ専用 ④スキー専用

◎ ㊟

【問題2】西日本最大級のスノーリゾート、スキージャム勝山のコースは何本ある?  
①6コース ②8コース ③10コース ④12コース

㊟ ㊞

☎ 勝山商工会議所(☎88-0463)



### 年金・労務相談

1/6(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

1/14(木)・1/28(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

### 外国人のための 無料法律相談(一般含)

1/24(日) PM1:00~4:00  
教育会館 教養室  
相談員：福井県行政書士会行政書士  
(外国人) 牧野浩之・朝井輝夫  
(一般) 齋藤富雄・松村治門

問 朝井輝夫  
☎88-3312

### 法律相談(要予約)

1/13(水) PM1:30~4:30  
1/20(水) AM9:30~PM1:00  
1/27(水) AM9:00~PM1:00  
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

1/6(水)・1/20(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

1/20(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~PM5:00  
福祉健康センター「すこやか」

問 家庭児童相談室(直通)  
☎87-0777

### 消費生活相談

毎週月~金曜日  
AM8:30~PM5:30  
弁護士同席  
1/21(木) PM1:30~3:30  
市役所相談室  
※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

### 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)

1/26(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 商工振興課  
☎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

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)



## 禁煙チャレンジ 参加者募集 ~新年に体にいいことはじめよう!~

健康づくりのために禁煙するかたを応援するため、「禁煙チャレンジ」を実施します。喫煙場所がだんだんと減って喫煙場所に困っているかた、「やめるきっかけが欲しい」とお思いのかた、市の保健師がお一人お一人にあわせて、禁煙をサポートします。「試しに一度やってみよう!」という軽い気持ちで、チャレンジしてください。  
申込期限▶1月22日(金)  
申込方法▶電話で健康長寿課まで  
参加費▶無 料

## すこやか健康講座 特別講座 「知って欲しいタバこの害」

タバコを吸うかたも吸わないかたも、タバコの害について考えてみましょう。ご希望のかたには、タバコ依存度チェックなどを行います。  
と き▶1月19日(火)  
午後1時30分~2時30分  
ところ▶福祉健康センター  
「すこやか」第1会議室  
講 師▶小澤真二先生  
(福井社会保険病院)  
※チャイルドルーム有り(要予約)

## 大腸がん検診のお知らせ

1月末まで大腸がん検診を実施していますので、お手元に容器をお持ちのかたはぜひ提出してください。また、容器をお持ちでないかたで大腸がん検診をご希望のかたは、健康長寿課までお問い合わせください。



回収時間▶平日  
午前8時30分~午後5時30分  
回収場所▶福祉健康センター  
「すこやか」①番窓口

## すこやか運動講座のお知らせ

「健康の日」にメタボ予防や健康づくりを目的として1時間程度の運動講座を実施します。寒い季節、固まった筋肉を動かす気になる部分を予防しましょう。  
と き▶1月21日(木) 午前10時~11時  
ところ▶福祉健康センター「すこやか」多目的ホール  
内 容▶尿失禁予防体操、予防に効果的なウォーキングなど  
その他▶申込不要。動きやすい服装で、お気軽にご参加ください

## 大掃除でダイエット大作戦

これからの年末年始で、つい食べ過ぎてしまうことはありませんか?冬は外で体を動かす機会が減り、活動量も減ります。冬になると体重が増えてしまうかた、年末に向けて大掃除で体を動かしましょう。

食べる	動かす
柿 1個	お風呂掃除 19分
お餅 1個	窓ふき 24分
里芋の煮物 大3個	雪かき 12分
みかん 2個	お節作り 36分
ぜんざい 1/2杯	重い荷物を持つ 9分
ショートケーキ 1/3切	床掃除 25分
缶コーヒー 1本	子どもと遊ぶ 18分

食べたら、体を動かしましょう。それぞれ100kcalの目安です

食べるのはあっという間ですが、体を動かすのは時間がかかります。大掃除をして今年の冬は家も体もすっきりさせましょう。



## 食育 CORUMN 18

食に親しみ、食を楽しもう!~食は生きる力~

守ろう「勝山の食」~輸入ができなくなったら...~

### 朝食



ご飯1杯 蒸しイモ2個 めか漬け

### 昼食



焼きイモ2本 蒸しイモ1個 果物

### 夕食



ご飯1杯 焼きイモ1本 焼き魚1切

生産しやすいイモ類を作るなど、最低限必要な食料は確保できるけど、食事の内容はすいぶん変わってしまうのよ。



みそ汁は2日に1回、たまごは7日に1回、肉は9日に1回。ときどきしか食べられなくなるよ。



えっ!!お肉は9日に1回だけ?? 輸入できなくなったら、今まで食べていたものが食べられなくなる...

