

年金・労務相談
2/4(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

社会保険相談
1/15(木)・1/29(木)
2/4(水)
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**
1/25(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
1/21(水) AM9:30~PM1:00
1/28(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
1/21(水)・2/4(水)・2/18(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
1/21(水)・2/18(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
1/16(金)・1/30(金)・2/13(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)
1/27(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7月生まれ)
と き 2月6日(金)
PM1:00~1:40

3歳児健康診査
(平成18年1月生まれ)
と き 2月13日(金)
PM1:00~1:40

**もぐもぐごっこん教室
(離乳食教室)**
と き 2月17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 2月17日(火)
PM1:30~3:00

内容
身体測定、グループワーク、発達・育児の話など

赤ちゃん
母子クリニック
と き 1月23日(金)
2月20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
「親子ふれあいコーナー」**
と き 1月23日(金)
PM2:10~2:50

「かむカムおやつ時間だよ」
と き 2月20日(金)
PM1:30~3:00

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

「肝臓のお話」
と き 2月18日(水)
PM2:00~3:00
講師 済生会病院 院長代理 田中延善先生

毎月21日は
健康の日

**2月1日(日)~7日(土)は
生活習慣病予防週間です**

次のようなことに心当たりはないでしょうか? 「冬場は家の中に閉じこもりがち」「用事があるときは近くでも車で移動」「みかんやお餅をついつい食べ過ぎる」など。このような生活を続けていると、いつの間にかおなか周りがどんどん増えてメタボに…なんてことのないように、そんなあなたにワンポイントアドバイス! 日々の生活の中で取り入れてみましょう。



●**お手軽運動ワンポイント**
雪かきの前に準備体操や、寝る前のリラックスタイムに体のストレッチをしましょう。気持ちよいと感じるところまで伸ばしましょう。寒さは、血管を収縮させ高血圧や脳卒中の原因となります。雪かきの際には十分体温調節をし、準備体操などで体を温めてから始めましょう。

テレビを見ながら、料理をしながら、スクワットやヒップエクステンションをしましょう。3秒間キープし、何回か行いましょう。歩くよりも消費カロリーが高いですよ。

●**食事ワンポイント**
・野菜や海藻、きのこを使った料理を1食に2皿は食べよう
・汁物は1日に1回まで
・漬物は食べる量と回数を控えて
・お惣菜は揚げ物より、焼き物を選ぼう
※共働きの世帯が多い勝山では、お惣菜や加工食品を利用する機会が多くなっています。油や塩分が多く含まれていますので、食べ過ぎには注意しましょう

「すこやか」では毎週水曜日の午前中に「すこやか健康相談」を行っています。保健師・管理栄養士が生活習慣病やストレス、食事や運動についても個別に相談を受け付けていますので、ご利用ください。

バランスガイドも活用しましょう
バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマの形で示したもので、平成17年に厚生労働省と農林水産省が策定したものです。
福井県ではこの「食事バランスガイド」に基づき、福井県民がよく食べている料理を用い「健康長寿なふくいの食事バランスガイド(福井県版食事バランスガイド)」を策定しました。食生活を見直すきっかけとしてご利用ください。詳しくは福井県のホームページをご覧ください。
(http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/)

絵本の森(よみかかせ会) PM2:00~
1月17日(土)・1月24日(土)
1月31日(土)・2月 7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23日(金)

絵本と手品のつどい PM2:00~
-K&Pヒーロー-
1月25日(日)

アニメ上映会 PM2:00~
2月8日(日)

おはなしでてこい PM2:00~
2月14日(土)

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

こども図書

ふしぎななはなや 杉浦 範茂 絵
だれのあしあと accototo 作・絵 大日本図書
ひととほみな、自由 中川 ひろたか 訳 主婦の友社
水の心臓 カイ・マイヤー 著 あすなろ書房
仮面の大富豪(上・下) フィリップ・フルマン 著 東京創元社
日本のしきたり絵事典 深光 富十男 著 P.H.P.研究所

一般図書

ひとつ目女 椎名 誠 著 文芸春秋
武士の尾 森村 誠一 著 幻冬舎
宇津木魂 宇津木 妙子 著 文芸春秋
ふまじめ介護 田辺 鶴瑛 著 主婦と生活社
悩む力 姜 尚中 著 集英社
365日、まいにち絵本! 生田 美秋 監修 平凡社