



お知らせ版

平成22年
1/28
No.10

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/

地域子育て支援センター 行事案内



- 2/3 (水)** 豆まき
時間▶午前10時30分～11時
場所▶子育て支援センター
- 2/5 (金)** 子育てマイスター(教諭)
時間▶午前9時45分～11時30分
場所▶子育て支援センター
- 2/9 (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
- 2/16 (火)** とびだせカンガルー⑧
時間▶午前9時30分～正午
場所▶かつやま恐竜の森
- 2/18 (木)** さぎっちょまつり
時間▶午前10時30分～11時30分
場所▶子育て支援センター
- 2/24 (水)** お誕生会(2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
- 2/25 (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

④・⑤ 地域子育て支援センター(☎87-3830)

恐竜博物館催し案内

- 2/7 (日)** 博物館セミナー「恐竜時代の植物たちー恐竜と植物にはどんな関係があったの?ー」
午後1時～2時30分
対象▶なし
申込▶電話、FAX、E-mail
- 2/14 (日)** 博物館自然教室「竜脚類はどんな恐竜?」
午後1時～3時
対象▶小学生以上 20人
申込▶往復ハガキ、E-mail
- 2/21 (日)** 博物館セミナー「勝山の恐竜時代の貝化石」
午後1時～2時30分
対象▶なし
申込▶電話、FAX、E-mail
- 2/28 (日)** 博物館自然教室「恐竜時代の化石を調べよう!」
午後1時～3時
対象▶小学生以上 20人
申込▶往復ハガキ、E-mail

2月の休館日 10日(水)、24日(水)

④・⑤ 〒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

休日・祝日在宅当番医

2/7 (日)	石川 医院 ☎89-1008
2/11 (木・祝)	耳鼻咽喉科いとうクリニック ☎88-1187
2/14 (日)	わかばやしこども内科クリニック ☎88-2415
2/21 (日)	クリニカ・デ・ふかや ☎88-0011
2/28 (日)	福井社会保険病院 ☎88-0350

○休日に体調が悪くなったときは、ご連絡ください。
⑤ 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)

お知らせ

Information

身体障害者手帳の 肝機能障害追加

4月から肝臓機能障害による身体障害者手帳が交付されます。申し込みには、専用の申請書と診断書などが必要になります。

対象者▶認定基準に該当する肝臓機能障害のあるかた

・肝臓移植を受け、抗免疫療法を実施しているかた

認定基準▶主として、肝臓機能障害の重症度分類であるChild-Pugh分類によって判定します。3か月以上グレートCに該当するかたが、概ね身体障害者手帳の交付対象となります。ただし、診断前の6か月間にアルコールを摂取しているかたなどは、対象となりません。

④ 福祉・児童課(☎87-0777)

ビュークリンからのお知らせ 2月のびびみ特別受入日

とき▶2月11日(木・祝)、

28日(日)

午前8時30分～午後4時30分
※正午～午後1時までの間は休止
④ ビュークリンおくえつ(☎99-9999)

求 人 情 報

1月22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	事務 正社員	1	不問	日給 8,000	勝山タクシー(株) 滝波町	17:00～1:00	月・他	タクシー乗務経験
2	土木施工管理者 正社員	3	64以下	200,000～300,000	(株)勝山建設 昭和町	7:30～16:30	日・祝・他	土木施工管理技士(1級または2級)普通免許
3	土木施工管理者 正社員	1	不問	日給8,000～13,000	羽越工業(株) 遅羽町	8:00～17:00	日・祝・他	土木施工管理技士(1級または2級)普通免許
4	保険調剤業務(薬剤師) 正社員	3	不問	230,000～330,000	(株)橋本薬局(サンラザダ・長山ドラッグ店)	8:30～17:30 9:00～18:00 9:30～18:30	日・土・祝	薬剤師
5	看護師(正) 正社員	5	59以下	230,000～300,000	医療法人たけとう病院 野向町	8:30～17:30 16:30～9:30	他(4週8休制)	看護師(正)
6	看護師・准看護師 正社員	1	45以下	210,000～250,000	こせ整形外科 旭町	8:30～18:30 8:30～12:00 (下段は土曜日)	日・祝・他	看護師(正・准)
7	介護職員 正社員	1	59以下	162,000～168,000	メディカルケアサービス東海(愛の家グループホーム勝山野向) 野向町	7:15～16:15 9:00～18:00 10:00～19:00	他(シフト)	ヘルパー2級以上 夜勤あり
8	厨房係及びフロア係 正社員	1	45以下	131,600～150,400	8番ラーメン勝山店 郡町	10:00～20:00 12:00～21:30	他(ローテーション)	
9	調理補助 正社員	1	不問	150,000～192,000	(株)大江戸(クレタ)(福井県立恐竜博物館) 村岡町	8:00～17:00	他(ローテーション)	できれば調理経験者 普通免許(通勤用)
10	販売 正社員	1	不問	130,000～150,000	(株)キヤ商店(メイト21店・クロコロジー店) 元町	9:30～18:30	他(月1回日曜日)	普通免許(通勤用)
11	化石クリーニング パート・臨時(～7/31)	10	不問	日給 6,100	福井県立恐竜博物館 村岡町	8:30～17:15	第4水曜日他(ローテーション)	パソコン操作 普通免許 1ヶ月15日勤務
12	電気通信機器組立工 パート	2	不問	時給 715～750	北翔(株) 芳野町	8:30～17:10の間の5時間程度	日・土・祝・他	
13	スポット溶接工 パート	1	不問	時給 800	杉田製作所 栄町	8:30～12:00 13:00～16:30	日・他	普通免許
14	販売スタッフ パート	1	18以上	時給 671～880	ファミリーマート勝山南店 猪野子	17:00～22:00 7:00～13:00 22:00～7:00	他(ローテーション)	
15	接客 パート	1	不問	時給 750～800	竹の 郡町	17:30～21:00	月～金	土・日・祝の勤務

*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

⑤ 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)

社会保険労務士による 「ねんきん特別便」相談

とき▶2月3日(水)、17日(水)

3月3日(水)、17日(水)

午前10時～午後4時

④ 市役所1階 相談室

④ 市民課(☎88-8102)

自動車の名義、住所変更などの 手続きはお済みですか?

自動車の名義、住所変更などの手続きはお済みですか?

年度末(2月、3月)は、窓口が大変混雑します。



次に該当されるかたは、早めに申請手続きをお願いします。

- ・自動車の名義変更手続き、廃車手続き、住所変更手続きを行っていないかた
- ・2、3月中に車検が切れる自動車を、引き続き使用されるかた

④ 中部運輸局福井運輸支局

登録関係(☎050-5540-2057)

検査関係(☎0776-34-1603)

※軽自動車は、軽自動車検査協会(☎0776-38-1509)

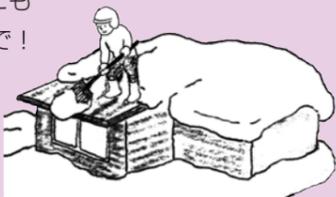
除雪中の 事故防止に向けた対策を

市内において、屋根からの転落など、除雪中の事故が発生しています。除雪中の事故を防ぐため、十分に注意をお願いします。

●除雪中の事故防止のための10か条

1. 作業は家族、隣近所にも声を掛けて2人以上で!
2. 低い屋根でも油断は禁物!
3. 建物のまわりに雪を残して雪下ろし!
4. 作業開始直後と疲れた頃は特に慎重に!
5. 晴れの日ほど要注意、屋根の雪がゆるんでいる!
6. 忘れずに!命綱とヘルメット!
7. はしごの固定を忘れずに!
8. 除雪道具はこまめに手入れ、点検を!
9. エンジンを持ってから、除雪機の雪詰まりの取り除き!
10. 携帯電話の携行を忘れずに!

④ 総務課(☎88-1116)



うつ病などからの 職場復帰の相談窓口

うつ病などで会社を休んでいるかたが円滑に職場復帰できるように、専門的な援助（リワーク支援）を行っています。家族や会社の従業員で職場復帰を目指しているかたがいる場合は、ご相談ください。相談は無料です。（要予約）
相談日▼月～金曜日（祝日を除く）
午前8時45分～午後5時

▼福井障害者職業センター
（福井市光陽2丁目）
相談員▼障害者職業力カウンセラー
福井障害者職業センター
☎0776-25-6666

2月7日（日）は 「ななわJSD」

県では、福井県が誕生した2月7日を「ふるさとの日」と定め、記念行事を開催しています。一人ひとりが郷土について理解と関心を深め、より豊かなふるさとを築きましょう。
県観光営業部ふるさと営業課
☎0776-20-0288

図書館特別休館日

とき▼2月23日（火）～26日（金）
※期間中、返却本は返却ポストへ、また、ビデオなどは開館日を待ってカウンターへお返しください
図書館 ☎88-6000

国際交流サロン 中国のお正月、餃子作り

今年の2月13日は中国の大晦日にあたります。市内在住の中国のかたから中国の正月の風習について学び、餃子と一緒に作りながら交流しませんか。
とき▼2月13日（土）
午後1時30分～4時30分
ところ▼福祉健康センター「すこやか」
栄養指導実習室

定員▼20人程度
参加費▼200円（材料費）
申込期限▼2月10日（水）
①・② 未来創造課 ☎88-1115

リサイクル情報

（1月26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、ピアノ、骨董品、ぶらさがり健康器、原動機付自転車、ミニ耕運機、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、子供用ソリ、電気こたつ、整理ダンス、冷蔵庫、木琴、鉄琴、ベビーベッド、電子オルガン、チャイルドシート、ベビーカー、温風ヒーター、精米機、パソコン

●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、五月人形、着物ダンス、丸ストーブ、仏壇

※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
問 勝山市消費者センター ☎88-8103

2010年 世界農林業センサス

農林水産省では、平成22年2月1日現在で「2010年世界農林業センサス」を実施します。
対象者のお宅に統計調査員が訪問し、調査対象となる条件を満たしているかお伺いします。調査の対象となった場合は調査票をお渡ししますので、農林業の経営状況などをご記入ください。



行事案内 Event

市民活動センターまつり

楽しい企画が盛りだくさん。ぜひご来場ください。
とき▼1月31日（日）午前10時～
ところ▼勝山市市民活動センター
内容▼勝山左義長ばやし、みんなで遊ぼうチーム対抗福笑いなど
勝山市市民活動センター ☎87-1011

谷のお面さん 無料バス運行

谷はやし込み保存会と勝山青年団体連絡会、市工コミューシアム協議会では、北谷町谷地区に「谷のお面さんまつり」を見学する無料バスを運行します。当日は約200体の雪像に口ウソクを灯し、囲炉裏を囲んだ振る舞いを堪能します。集落内には駐車場が少ないので、ぜひご利用ください。
とき▼2月14日（日）
午後4時30分集合発
午後8時30分帰着予定



みんなで創ろう チャマゴン鍋

ご家族で、チャマゴン鍋を作りませんか。
とき▼2月7日（日）午前11時～
ところ▼教育会館調理室
対象者▼ご家族、個人
参加費▼材料費など実費
申込期限▼2月5日（金）
共催▼勝山南高等学校
まちづくりネットワーク創盛
☎0900-1632-6066
白崎



健康講座

とき▼2月11日（木・祝）
午前9時～11時50分
ところ▼奥越地域地場産センター
講演▼「スポーツ医学とメタボ対策」
講師▼新井芳行氏（福井県体育協会スポーツ医・科学委員会副委員長）
参加費▼300円（当日徴収）
申込期限▼2月8日（月）
その他▼スティックリング体験教室も開催します
①・② 生涯学習・スポーツ課 ☎88-8114

中国語・文化教室

中国の言葉や文化、習慣について一緒に学びませんか。参加は無料です。
とき▼2月11日（木・祝）、25日（木）
3月11日（木）、25日（木）
午後7時～9時
ところ▼教育会館3階 視聴覚研修室
申込期限▼各講座2日前
①・② 未来創造課 ☎88-1115

福祉の職場説明・面談会 ふくい福祉就職フェア

とき▼2月11日（木・祝）
午後1時～4時
ところ▼ユー・アイふくい
内容▼福祉の仕事・資格相談、個別面談、ハローワークコーナーなど
福井県社会福祉協議会
☎0776-21-2264

くらしなんでも相談

法律問題や、日頃くらしの中で困っていることに対して、弁護士や専門家などがお応えします。相談は無料です。
とき▼2月13日（土）
午後1時～4時
ところ▼勝山労働福祉会館
（昭和町1丁目1-9）
福井県労働者福祉協議会
☎0776-21-5929

福井県立大学地域経済 研究フォーラムin勝山

勝山市における活力あるまちづくりの方策と、経済活性化を考えます。
とき▼2月20日（土）
午後1時～5時
ところ▼福祉健康センター「すこやか」
◎基調講演
テーマ▼「勝山市の経済指標から見える経済活性化戦略」
講師▼南保 勝氏
（福井県立大学地域経済研究所教授）
◎パネルディスカッション
テーマ▼「勝山の魅力を活かした経済活性化とまちづくりの実現」
① 商工振興課 ☎88-8105

消費者相談Q&A 19

Q ムダ使いをしていないのに貯金ができず、毎月赤字です。借金も増えてきました。どうしたらいいでしょうか。（女性、32歳）

A 相談者と一緒の家計簿を作成し、支出を見直すことで少しずつ貯金をすることができました。また、借金については整理することができました。



収入が減少したり、突然の出費があったりすると、途端に赤字になり借金を増やしてしまいます。日ごろから支出を抑えるために家計簿をつけましょう。センターでは家計簿を無料で進呈したり、毎週火曜日に家計簿をチェックしたりしていますので、お気軽にご利用ください。

暮らしのご相談は……
問 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

公民館からのお知らせ

猪野瀬公民館

ほかほかおひなさまづくり
紙粘土で、かわいいおひなさまを作ります。
と き▶2月7日(日) 午前10時~正午
ところ▶猪野瀬公民館
定員▶15人
参加費▶800円(材料費)
☎ 猪野瀬公民館(☎88-0313)

遅羽公民館

ジャンボ長崎カステラ作り
と き▶2月13日(土) 午前9時30分~正午
ところ▶遅羽公民館
定員▶15人
参加費▶300円(材料費)
☎ 遅羽公民館(☎88-0364)

勝山公民館

とっておきのチーズケーキ作り
と き▶2月18日(木) 午後6時30分~9時
ところ▶教育会館料理教室
定員▶15人
参加費▶600円(材料費)
☎ 勝山公民館(☎88-0800)

勝山公民館展示コーナー

趣味のクラフト表装展
好きな布・柄を活かした壁掛けです。
出品者▶奥越美装グループ勝山支部
展示期間▶2月8日(月)~21日(日)



ぬくもりを感じる和紙人形展

和紙のできていたとは思えない、柔らかさを感じることができる人形です。
出品者▶内田恵子さんグループ
展示期間▶2月22日(月)~3月7日(日)
☎ 勝山公民館(☎88-0800)



Webマーケティングセミナー

Webメディアを活用したPRの方法を学び、販路拡大戦略をみつけます。
と き▶2月17日(水)
午後1時30分~4時30分
ところ▶勝山商工会館

講演▶Webメディアの活用

講師▶橋脇 典子氏

(株)ブリッジ代表取締役

藤本 潤一氏

☎ 勝山商工会議所 中小企業相談所

(☎88-0463)

長靴 雪上トレッキング

雪景色の森をのんびり散策しませんか。参加は無料です。

と き▶2月21日(日) 午前10時~正午
ところ▶かつやま恐竜の森 スノーウオーキングコース 約2.5km
集合場所▶体験ハウス前
持ち物▶暖かい服装、手袋、帽子、水筒、着替え、サンGLASS
☎ かつやま恐竜の森 管理事務所 (☎88-8777)

ゆめおーれ勝山 そば打ち体験

勝山の取れたて新そばを使って、そば打ちを体験しませんか。
と き▶2月21日(日)
1回目 午前10時~正午(4組)
2回目 午後2時~4時(4組)
ところ▶ゆめおーれ勝山 イベント体験ホール

費用▶2000円(1こね6食分)

☎ ゆめおーれ勝山 (☎88-1200)

くまさんの 悠遊陶芸講座

土のぬくもりを感じながら、自分のお茶碗を作ってみましょう。
と き▶2月23日
(火)、3月2日(火)、16日(火)、23日(火)
午後7時~9時
ところ▶福祉健康センター「すこやか」創作活動交流室



講師▶窪瀬 正直氏

(木工房、平泉寺窯主宰)

定員▶15人(先着順・未経験者優先)

受講料▶1000円(材料費、講座初日に徴収)

申込期限▶2月12日(金)

☎ 生涯学習・スポーツ課 (☎88-8114)

男女出会いイベント ロールケーキを作ろう

と き▶3月6日(土) 午前10時~
ところ▶福祉健康センター「すこやか」
内容▶チームに分かれてロールケーキ作り。作品披露&試食会
対象▶20歳~40歳の未婚の男女
参加費▶1000円
☎ くるすかつやま事務局 (☎87-0667)



産業観光キャンペーン スタッフ募集

観光都市勝山のイメージアップに活動していただける、スタッフを募集します。
活動期間▶4月1日(木)から2年間
活動内容▶各種事業や行事の企画、観光案内、PR活動
募集人数▶3人
募集条件▶市内に勤務またはお住まいの満18歳以上のかた(未婚、既婚問わず。高校生は除く)

☎ 市民課 (☎88-8103)

募集案内 Recruitment

平成22年度福井県消費生活モニターおよび勝山市くらしのアドバイザー募集

消費者問題や物価、食品表示などに
関心があり、ご意見などをお寄せいただける市内在住のかたを募集します。

福井県消費生活モニター

活動内容▶アンケート調査、意見・要望の提出、研修会などへの参加
募集人数▶3人

申込期限▶2月8日(月)

勝山市くらしのアドバイザー

活動内容▶各種情報の収集、意見・要望の提出、研修会などへの参加
募集人数▶4人

勝山左義長まつり ボランティアスタッフ募集

左義長まつりに訪れる観光客の案内など、左義長まつり実行委員会のメンバーと一緒に活動されるかたを募集します。
と き▶2月27日(土)、28日(日)
都合の良い時間
ところ▶勝山郵便局前 特設総合案内テント内



☎ 観光政策課内 勝山左義長まつり実行委員会事務局 (☎88-8117)

平成22年 勝山左義長まつり記念 川柳コンクール作品募集

課題▶「休日」「お客」「身振り」「舞」「人情」「雪祭り」
応募方法▶400字原稿用紙(20×20)を使用し、1課題ごと2句を連記
・投句料400円(80円切手×5枚)
・用紙末尾に郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記すること
投句締切▶3月6日(土) 消印有効
送り先▶〒911-0806 勝山市本町2丁目2番24号 丸屋 仁志(天柳)方

☎ 勝山白絹番傘川柳会事務局 宛 (☎88-0573) 丸屋

勝山市嘱託職員募集

業務内容▶勝山市体育協会・勝山市体育指導委員会・勝山市スポーツ少年団の庶務業務、社会体育および各種団体育成指導に関すること
勤務場所▶生涯学習・スポーツ課
勤務日▶月曜日から金曜日の間の週18時間(7.25時間×2日+3.5時間×1日)
※行事などにより土曜日、日曜日の勤務あり
応募資格▶64歳以下(平成22年4月1日現在での満年齢、定年年齢65歳上限)市内に住所を有するかた、または予定者で、通勤可能なかた
賃金▶6万6,100円/月
勤務期間▶4月2日(金)から1年間
定員▶1人
申込方法▶市販の履歴用紙に必要事項を記入のうえ、下記へ提出してください
申込締切▶2月26日(金)
☎ 生涯学習・スポーツ課(☎88-8114)

年金・労務相談

2/3(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

2/10(木)・2/25(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 福井年金事務所
☎0776-23-4516

外国人のための 無料法律相談(一般含)

3/27(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
(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)

2/10(水) PM1:30~4:30
2/24(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

2/3(水)・2/17(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

2/17(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~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
2/18(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)

2/23(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

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)



麻疹(はしか)・風しん(三日はしか)の 予防接種(MR2.3.4期)はもう済みですか?

まだのかたは、3月31日までに受けましょう。(無料)
※期限を過ぎますと、1回約1万円の全額が自己負担となります。
特に4月に小学校に入学予定のお子さんは、集団生活が始まるまでに確実に接種を受けてください

対象者	生年月日
第2期(年長児)	平成15年4月2日~平成16年4月1日
第3期(中学1年生)	平成8年4月2日~平成9年4月1日
第4期(高校3年生)	平成3年4月2日~平成4年4月1日



市民公開講座in勝山

と き▶2月14日(日)
午後2時~3時15分
ところ▶福祉健康センター「すこやか」
講演▶「夜、トイレが近いあなた!!
~背後に潜む前立腺・
内科の怖い病気~」
講師▶横山 修 先生
(福井大学医学部 泌尿器科 教授)
その他▶ご質問がございましたら、事前にお受けします。FAXまたは官製はがきにてお知らせください
問 健康長寿課(FAX 87-3522)

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しましょう。
と き▶2月22日(月) 午前10時~11時
ところ▶福祉健康センター「すこやか」
内容▶膝痛予防体操
予防に効果的なウォーキングなど
申込▶不要
その他▶動きやすい服装で、お気軽にご参加ください
共催▶かっちゃま歩こう会

赤ちゃん

1歳半児健康診査
(平成20年7月生まれ)
と き 2月5日(金)
PM1:00~1:40
3歳児健康診査
(平成19年1月生まれ)
と き 2月12日(金)
PM1:00~1:40
もぐもぐごっくん教室
(離乳食教室)
と き 2月9日(火)
AM10:00~11:30
※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9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
母子クリニック
と き 2月19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
「かむカムおやつ時間だよ」
と き 2月19日(金)
PM1:30~3:00

成人

すこやか健康相談
健診結果のご相談、体や心の心配、食事や運動、生活習慣病、ストレスなど、個別にご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ご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
「肝臓のお話」
と き 2月17日(水)
PM1:30~2:30
講師▶福井県済生会病院
内科部長
野ツ侯和夫先生

食育コラム 19

食に親しみ、食を楽しもう!~食は生きる力~

守ろう「勝山の食」

~食糧自給率を高めるために、
どのような取り組みが行われているの?~

日本の食料自給率の目標

現在 **40%** → **2015年度目標 45%**

そのためには……自給率の高い米を利用して、米粉を使った製品の開発や飼料用の米の生産など、いろいろな工夫が行われています。また、食品廃棄物を飼料にすることも行われています。



問 農林政策課(☎88-8106)

小麦粉食品約7g(ロールパン1個の5分の1程度)を、国産米の米粉食品に代替することで、食料自給率が1%上昇するよ!!

国産米粉パンを、
ひと月に1人が3個
食べると……



自給率
1%アップ

健康一口メモ

お酒との上手な付き合い方

年末・年始お酒を飲む機会が多かったかた、お酒の量が増えたかた、あなたの肝臓は疲れていませんか?アルコールは、肝臓にとって害になる異物のため、アルコールが体に入ると肝臓が精一杯働き、優先的に分解・無害化します。そのため、連日、大量のアルコールを飲み続けると、処理能力が追いつかなくなり、体にさまざまな害をおよぼします。
飲酒には、ストレス発散効果、血圧や悪玉コレステロールを低下させる効果、血行を良くして体を活性化する効果があります。
しかし、お酒は、「飲んでも飲まれるな」、「酒は百薬の長」としましょう。

お酒の適量…いつもの量は適量ですか?



お酒と上手に付き合うヒント

- ①一日の適量を守る
- ②家族・友人・同僚と楽しく飲む
- ③時間をかけてゆっくり飲む
一気飲みはしない
- ④食べながら、飲む
- ⑤週に2日は、休肝日を持ちましょう
- ⑥たばこを吸ったり薬と一緒に飲んだりしない
- ⑦運動・仕事前には飲酒をしない。雪下ろしなど作業の前の飲酒もしない
- ⑧1年に1回は健診を受けて、肝臓をチェック