



お知らせ版

平成23年
12/22
No.33

発行/福井県勝山市 編集/総務部秘書・広報課

〒911-8501 勝山市元町1丁目1-1
TEL0779-88-1114 FAX0779-88-0222

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

図書館行事案内

- 1/7
1/28 (土) 絵本の森 -よみきかせ会-
14:00~14:30
- 1/8 (日) アニメ上映会
「ねずみのよめいり」「ゆきおんな」
10:30~11:00
14:00~14:30
- 1/14 (土) おはなしでてこい
14:00~14:45
- 1/21 (土) 絵本の森 (Voice)
-よみきかせ会-
14:00~14:30
- 1/27 (金) 赤ちゃんといほんの日
-赤ちゃん絵本の紹介とよみきかせ-
10:30~11:00

勝山市立図書館 (☎88-6000)

火災発生
☎88-5100(テープ吹き込み)

恐竜博物館催し案内

- 1/8 (日) 午後1時~3時 恐竜ふれあい教室
「親子で化石のレプリカをつくろう!」
対象▶4歳~小3の親子15組
申込▶往復八ガキ、E-mail
- 1/15 (日) 午後1時~2時30分 博物館セミナー
「生命の歴史をひもとく⑨
翼竜:恐竜時代の空の支配者」
申込▶電話、FAX、E-mail
- 1/29 (日) 午後1時~3時 博物館自然教室
「鉱化植物化石を
見てみよう!」
対象▶小学生以上20人
申込▶往復八ガキ、E-mail

1月の休館日
1月1日(日・祝)、2日(月)、11日(水)、
23日(月)~27日(金)

☎・☎〒911-8601 勝山市村岡町寺尾51-11
福井県立恐竜博物館 ☎88-0001 FAX88-8700
E-mail=info@dinosaur.pref.fukui.jp

休日・祝日在宅当番医

診療時間▶午前9時~午後5時

1/1 (日・祝)	芳野 医院 ☎88-2005
1/2 (月)	福井社会保険病院 ☎88-0350
1/3 (火)	こせ 整形外科 ☎88-6655
1/8 (日)	佐々木胃腸科外科医院 ☎87-2616
1/9 (月・祝)	福井社会保険病院 ☎88-0350
1/15 (日)	福井社会保険病院 ☎88-0350
1/22 (日)	福井社会保険病院 ☎88-0350
1/29 (日)	石川 医院 ☎89-1008

○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

求人情報

12月15日現在

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 薬剤師 正社員	2	不問	230,000~300,000	奥越保険薬局事業協同組合 長山町	8:30~17:30 9:00~18:00 9:30~18:30	土・日・祝・他	薬剤師
2 看護師(正・准) 正社員	1	61以下	175,000~250,000	介護老人保健施設鷲巣苑 北郷町	8:30~17:30 16:00~9:00	他 (ローテーション)	看護師(正・准)
3 介護福祉士 正社員	2	不問	160,000~220,000	(南) イーメールケン 荒土町、昭和町	6:00~14:45 13:15~21:00 21:00~6:00	日・他(祝日相当日)	介護福祉士 普通免許
4 インストラクターの補助員 正社員	1	39以下	140,000	(株) 相 互 片瀬	8:00~17:00 13:00~21:00	月・他 (ローテーション)	普通免許
5 介護職員 正社員	1	39以下	150,000~165,000	(社)勝山福祉会 さくら荘 北谷町	6:30~15:30 8:30~17:30 10:30~19:30他	他(週休2日制、勤務表による)	介護福祉士が望ましい、ヘルパー2級以上
6 調理師 正社員以外	1	不問	132,000~158,400	(南) Y アンド Y 村岡町	8:00~17:00 10:30~19:30	水・他 (ローテーション)	調理師 普通免許
7 土木施工管理 正社員	1	不問	220,000~286,000	横井建設(株) 北郷町	8:00~17:00	日・祝・他	1・2級土木施工管理技士いずれか 普通免許
8 整備士 正社員	1	35以下	180,000~230,000	ニッサン建機(南) 荒土町	8:30~17:30	祝・他 (勤務表による)	3級整備士以上
9 織布工 正社員	1	不問	147,260~167,260	白木興業(株) 芳野町	6:00~14:00 14:00~22:00	他(4:1輪番制)	
10 縫製工 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 (会社カレンダー)	
11 准看護師 パート	1	不問	1,100	医療法人たけとう病院 野向町	8:30~13:00、13:00~17:30、または8:30~17:30の間の4時間以上	他 (ローテーション)	准看護師
12 出荷作業員 パート	1	不問	800~900	(南) 白山家具 沢町	9:00~17:00	月・日・他	
13 バス乗務員 パート	1	不問	1,000	大福交通(南) 下高島	7:00~17:30	他(勤務表による)	大型二種免許
14 商品管理・接客販売 パート	2	不問	750	(株)ホームセンターヤササキ 猪野毛屋	8:45~14:45 13:00~18:00 15:00~20:00	他(応談のち定休)	
15 販売員 パート	1	不問	690~900	ローソン 勝山旭町店 旭町	23:00~8:00 18:00~0:00	他(応相談)	

*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。
*すでに採用済みや求人条件が変更になる場合があります。その際はあしからずご了承ください。
☎ 勝山市地域職業相談室(地場産センター内)「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

Information

年賀状は失礼させていただきます

公職選挙法により、政治家は選出選挙区内で年賀状(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。このため、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、市民の皆さまへの年賀状は失礼させていただきます。

FMラジオ放送のお知らせ

毎週水曜に、FMラジオで放送されている勝山情報番組「きらりかつやま☆ほやほやラジオ」で、番組制作スタッフ(勝山出身3人)と市長との対談の様子が放送されます。

とき▶1月4日(水)
午後1時~1時55分
放送局▶FM福井(84.7MHz)
秘書・広報課 (☎88-1114)

とき▶1月9日(月・祝)・22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
ビュークリーンおくえつ

とき▶1月9日(月・祝)・22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
ビュークリーンおくえつ (☎88-0000)

1月のごみ特別受入日

ビュークリーンからのお知らせ

年末・年始の施設利用案内

- 市役所および関係機関 (☎88-1111)
休業日 12月29日(木)~1月3日(火)
住民票、税務証明関係の時間外交付の予約は12月28日(水)午後5時30分まで受け付けます。
出生、婚姻、死亡などの戸籍届は、上記期間中も市役所宿直室(庁舎裏手)にて受け付けます。
- ゆめおれ勝山 (☎87-1200)
休館日 12月30日(金)~1月2日(月)
- 図書館 (☎88-6000)
休館日 12月29日(木)~1月3日(火)
※休館中の本の返却は、正面玄関左の「本のポスト」へ
※ビデオ・CD・DVDは、開館日に直接カウンターへ

年末・年始の業務案内

- ごみの収集業務(「ごみカレンダー」記載のとおり)
休業日 12月31日(土)~1月3日(火)
※「ビュークリーンおくえつ」の休業日も同様です。
なお、29日・30日は大変混み合いますので、ご注意ください
- し尿処理業務(奥越衛生社 ☎87-2748)
休業日 12月29日(木)~1月4日(水)
- 和みの杜(火葬場 ☎88-0477)
休業日 1月1日(日・祝)、2日(月)

税金・確定申告等のお知らせ

ネットで便利! 国税確定申告

インターネットを利用して、確定申告や納税などができます。詳しくは、国税庁のホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください。

事業者にお知らせ

事業者(給与支払者)は、従業員の市・県民税を毎月の給与から天引き(特別徴収)して、市町に納めなければなりません。特別徴収を実施していない事業者は、すみやかな対応をお願いします。

年金受給者にお知らせ

年金受給者を対象とした申告に関する相談会を開催します。

とき▶2月8日(水)~10日(金)
午前9時~午後3時30分

※正午~午後1時までの間は休止
ところ▶教育会館 第1研修室
事業用資産の所有者にお知らせ
1月1日現在、事業用資産(土地家屋を除く)を所有している方は、償却資産の申告が必要です。(資産の増減や該当資産がない場合も必要)

申告書は、1月31日(火)までに税務課へ提出してください。

税務課 (☎88-8100)

リサイクル情報

(12月15日現在)

●ゆずります●

座卓(くぬぎ製)、スキー靴用リュック、スキーセット(靴サイズ女子24cm、男子用25.5cm)、学習机(3台)、浄水器カートリッジ(東レ製トレビーノ、品番K3Y12)、苗箱(みのる専用、500枚)、スケートボード、電子オルガン、ベビーベッド

●ゆずってください●

一輪車(幼児用、児童用)、スノーシュー、チェーンソー、液晶テレビ(21型、BS対応)、電子レンジ、ノートパソコン、ベースギター、ポータブルミシン、本棚、まきわり機、木琴、鉄琴、コンボ、冷凍冷蔵庫、製粉機、中学校制服(女子用)、耕運機、キーボード、原付バイク、2連はしご(アルミ製)、子供用自転車(小学校低学年男子用)、子供用自転車(18インチ、男子用、補助輪有だとよい)、お茶道具、着物(小紋)、大人用自転車、オープンレンジ、石油ファンヒーター、電気こたつ、コンバイン用モミ袋(ネット製)、シニアカー、スピーカーとアンプ、石油ストーブ、2段ベッド、ラジオ

◆商品は個人で保管し、当人同士で連絡を取り合います
◆商品は全て無料です

☎ 勝山市消費者センター(☎88-8103)



消費者相談Q&A④②

Q 昔から知っている人が、自宅に呉服や婦人服を売りに来るので買っていたが、どれぐらい借金しているか分からなくなった。どうしたらいいか。(80代、女性)



A センターから事業者に電話して、三者面談を行いました。これまでの販売状況を記録していなかったため、事業者も詳細が分からなくなっていました。

相談者が払い過ぎていた可能性があったため、その分を返し、今後の借金については、請求しないこととなりました。

このように、長年つきあっていると、消費者も事業者も細かいことが分からなくなり、惰性でお金を払い続けている可能性もあります。

請求書や領収書はしっかりと保管し、計画的に買い物をしよう。

※最近の悪質商法や防災グッズに関する出前講座をします。お気軽にお申し込みください
※啓発用DVDやパネルの貸し出しをしています

暮らしの相談… 勝山市消費者センター(☎88-8103)

雪中スポーツ大会
とき▼1月29日(日)
受付 午前8時30分～
ところ▼ゆめおれ勝山
◆**ドッジボール大会**
人数▼1チーム8人(男女不問)
部門▼小学生低学年の部、同高学年の部、一般の部(中学生以上)
◆**ソフトバレーボール大会**
人数▼1チーム4人(男女不問)
部門▼一般の部(中学生以上)
費用▼無料
申込締切▼1月25日(水)
☎・☎ 生涯学習・スポーツ課
(☎88-8114)

第43回勝山市少年少女スキー大会
① **ジャイアントスラローム**
② **クロスカントリー**
とき▼2月5日(日)
① 開始式 午前9時30分～
② 開会式 午前8時30分～
ところ▼① 雁が原スキー場
② かつやま恐竜の森
部門▼小学3年生以下男女、4・5・6年男子・女子
費用▼1000円
申込締切▼1月23日(月)
※各学校へお申し込みください
☎・☎ 生涯学習・スポーツ課
(☎88-8114)

募集案内 Recruitment
ナイタースキー教室 受講生募集
とき▼1月21日(土)～23日(月)
午後7時～9時
ところ▼① 雁が原スキー場
③ かつやま恐竜の森
① **アルペン小学生コース**
対象▼小学3年生以上
定員▼50人(先着順)
費用▼8000円(リフト代等)
※ただし、雁が原シーズン券を持っている方は5000円
☎・☎ 生涯学習・スポーツ課
(☎88-8114)

② **アルペン一般コース**
対象▼市内在住の18歳以上の方
定員▼
・スキー(初級・中級・上級)各20人
・スノーボード(初級)10人
費用▼2000円
※リフト券は各自でご購入ください
③ **クロスカントリーコース**
対象▼小学3年生以上
定員▼30人(先着順)
費用▼無料
申込締切▼1月16日(月)
☎・☎ 生涯学習・スポーツ課
(☎88-8114)

社会保険労務士による「ねんきん特別便」相談
とき▼1月18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)
◆**狩猟免許試験**
とき▼3月4日(日)
ところ▼県立大学福井キャンパス
免許申請手数料▼52000円
申込締切▼1月27日(金)
☎・☎ 奥越農林総合事務所
(☎65-1492)
(☎88-8121)
林業振興課

行事案内 Event
平成24年無火災祈願式 および消防出初式
とき▼1月7日(土) 午前9時～
一斉放水 午前9時45分～
防火パレード 午前10時10分～
ところ▼(財)奥越地域地場産業振興センター前
消防署 (☎88-0400)



かつやま恐竜の森で、雪遊びをしよう!
期間▼1月4日(水)～2月26日(日)
午前10時～午後4時(最終受付 午後3時30分)
※雪の状況により、時間等が変更となる場合があります
内容▼雪像作り、クロスカントリースキー、雪上トレッキング、ソリ、タイヤソリ
費用▼かつやま恐竜の森のホームページをご覧ください
か、下記までお問い合わせください
☎ かつやま恐竜の森(☎88-8777)

文化財防ぎょ訓練
とき▼1月25日(水)
午前9時30分～
ところ▼平泉寺観音堂
参加者▼市教育委員会、市消防職員
消防署 (☎88-0400)
第25回鹿谷町雪まつり 雪像コンテスト
とき▼2月12日(日)
ところ▼鹿谷小学校横の広場
テーマ▼昭和63年～平成23年の出来事
賞金▼優勝 10万円
応募数▼7チーム(5人以上1チーム)
※応募数になり次第、申し込み終了
☎・☎ 鹿谷公民館(☎89-2111)

1月10日は「110番の日」
110番では、何が、いつ、どこで、どんな内容が簡潔にお伝えください。
要望やお困りごとは
悩むよりかけて安心の「#9110」
☎ 勝山警察署 (☎88-0110)

ゆめおれ勝山行事案内
期間限定! まゆ玉クラフト
来年の干支である辰のまゆ玉クラフトが登場します。
期間▼12月23日(金・祝)～1月31日(火)
受付 9:00～15:30
費用▼1回 200円



まゆ玉の飾りつけ
松文保育園の園児たちが、まゆ玉団子の飾りつけをします。
まゆ玉団子とは、米粉などをまゆや稲花などの農作物に模して作られたもので、小正月に柳などの枝にさして神棚に供え、五穀豊穡を願いました。
とき▼1月13日(金) 10:00～
ところ▶イベント 体験ホール



手織りコースター作品コンテスト
皆さんが作ったオリジナル手織りコースターを募集し、その作品の展示会をします。優秀作品には、体験無料チケットなどの豪華賞品が贈られます。
募集期間▶12月23日(金・祝)～1月29日(日)
展示期間▶2月4日(土)～12日(日)
☎・☎ ゆめおれ勝山(☎87-1200)

地域子育て支援センター 「カンガルーのお部屋」 行事案内



場所 **カンガルーのお部屋**
(奥越地域地場産業振興センター2階)

1/10 (火) 絵本の読み聞かせ(くまの子文庫)
時間▶午前10時30分~11時

1/14 (土) 土曜日開設
時間▶午前9時30分~午後3時30分
カンガルータイム (作って遊ぼう)
時間▶午前10時30分~11時

1/19 (木) 育児講座
「親子触れ合いあそび・他、
育児相談」
時間▶午前10時30分~11時30分
講師▶廣田 啓子 先生
(子育てマイスター・保育士)

1/24 (火) お誕生会 (1月生まれ)
時間▶午前10時30分~10時45分
育児講座
「子どもの食育について・
離乳食を中心に」
時間▶午後2時~3時
講師▶平泉 亮子 さん
(管理栄養士)

1/31 (火) 育児講座
「赤ちゃん向けの絵本の紹介」
時間▶午後2時~3時
講師▶森永 朋子 さん
(図書館司書)

2/3 (金) 豆まき
時間▶午前10時30分~11時30分

≡ 正o活動 ≡

カンガルータイムの中で、廃材を利用してのオモチャ作りをしています。お気軽にご参加ください。

≡ かぜ対策 ≡

空気清浄機、加湿器等を活用して、清潔な空気作りに心がけています

申・問 地域子育て支援センター
(☎87 - 3830)

なお、平成24年度の支援事業を募集するにあたり、「ビジネスプラン作成講座」を開催します。

申・問 市民課 (☎88 - 8103)

費用▶
入園料 6500円(初回のみ)
保育料 毎月5000円



「ものづくり技術・研究開発 支援事業」参加者募集

市では、市内に事業所等を有する中小企業者等が取り組む新技術や新商品の研究開発、販路開拓に対して支援しています。

- 補助対象▶
①ものづくり促進事業
②販売促進研究事業

補助率▶対象経費の2分の1以内(ただし、「恐竜または恐竜溪谷ふくい 勝山ジオパーク」をメインテーマとするものについては、3分の2以内)
※上限額あり
申込期間▶2月1日(水)~
3月30日(金)

平成24年度 モニターアドバイザー募集

●福井県消費生活モニター(3人)
内容▶消費生活に関する苦情収集、意見・要望の提出、研修会参加等

●勝山市くらしのアドバイザー(4人)
内容▶各種情報収集、学習会を各キャンペーンへの協力等

申込締切▶3月15日(木)
申・問 市民課 (☎88 - 8103)

市立幼稚園 新入園児募集

平成24年度市立幼稚園の新入園児を募集します。ご希望の方は、各幼稚園へお申し込みください。

対象▶3~5歳児(平成18年4月2日~平成21年4月1日生まれ)
通園区域▶原則、左記の小学校区
成器南幼稚園
成器南、平泉寺、三室
勝山中部幼稚園
野向、村岡、荒土、鹿谷、北郷

※成器西は、希望の幼稚園へ就園できます
※降園時間の相談は、各園で行っていただきます

費用▶
入園料 6500円(初回のみ)
保育料 毎月5000円

未就園児広場のご案内
未就園児とその保護者のために、幼稚園を開放していますので、お気軽にご来園ください。
・成器南幼稚園 (毎週火曜日)
・勝山中部幼稚園 (毎週水曜日)
午前9時~11時30分

申・問 学校教育課(☎88 - 8112)
成器南幼稚園(☎88 - 1328)
勝山中部幼稚園(☎88 - 1271)

※減免制度あり
申込締切▶1月27日(金)

嘱託職員の募集

ご希望の方は、市販の履歴書用紙に必要事項を記入し、各担当課まで提出してください。

対象▶次の要件をすべて満たす方 ※定年は65歳
・勝山市在住または居住予定である
・普通運転免許を有する

雇用予定日▶4月 2日(月)
申込締切▶1月27日(金)
※面接は2月上旬に予定しています

●市克雪管理センター職員(1人)
勤務先▶市克雪管理センター
業務内容▶道路・公園等の維持補修
勤務日▶月~金曜日の午前8時30分~午後4時45分
※冬期は降雪状況により変更あり
賃金▶12万8,400円
申・問 建設課 (☎88 - 8107)

●公民館長(各1人)
勤務先▶勝山公民館、村岡公民館
※履歴書にご希望の勤務先を記入してください
業務内容▶公民館が行う各種事業の企画・実施の統括ほか
勤務日▶月~金曜日(週30時間で1日6時間)
※行事等により土・日・祝日の勤務あり
賃金▶60歳以下 18万2,400円
60歳超 17万 900円
申・問 生涯学習・スポーツ課 (☎88 - 8114)

●公民館主事(各1人)
勤務先▶村岡公民館、北谷公民館
※履歴書にご希望の勤務先を記入してください
業務内容▶公民館が行う各種事業の企画・実施ほか
勤務日▶月~金曜日(週35時間で1日7時間)
※行事等により土・日・祝日の勤務あり
賃金▶13万2,300円(経験年数により加算あり)
申・問 生涯学習・スポーツ課 (☎88 - 8114)

勝山左義長ボランティア ガイド研修会受講生募集

市内外から多くの観光客が来られる「勝山左義長まつり」。市民一人ひとりが左義長まつりについて、より深く知っていただくことが大切です。そこで、ボランティアガイドを養成するための研修会を開催します。

とき▶1月31日(火)
2月7日(火)
午後7時~9時(全2回)
ところ▶教育会館 第4研修室
講師▶丸屋 仁志氏
その他▶本年度作成した「勝山左義長入門書」を配布します
申込締切▶1月27日(金)
申・問 勝山左義長まつり実行委員会事務局(観光政策課内)
(☎88 - 8117)

公民館からのお知らせ

勝山公民館 (☎88 - 0800)

楽しい川柳教室
とき▶1月14日(土) 川柳の楽しい
2月12日(日) 裏話を聞きながら、
3月11日(日) 一句作って
14:00~15:00 みましよう
ところ▶勝山公民館
講師▶山田幹男さん、丸屋仁志さん

グリーンカレーを食べながら
「アジア茶の世界をのぞいてみよう」
とき▶1月26日(木)
19:00~20:30
ところ▶勝山公民館
講師▶田中知香さん 親子での参加も
定員▶20人 OKです
費用▶1,000円(材料代)

勝山公民館展示コーナー

懐かしのレコードジャケット展
その昔、音楽を聴くといえばドーナツ型のレコードが主流。そのレコードのカバーは意外に凝ったものもあり、曲をイメージしたひとつのアート(芸術)であったようです。懐かしくご覧いただける作品から、素敵なお品に出会えると思います。
展示期間 1月23日(月)~2月5日(日)



勝山市ホームページ バナー広告の募集

勝山市の公式ホームページ上にバナー広告を掲載しませんか。詳しくは、市のホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。
申・問 秘書・広報課 (88 - 1114)



すこやか健康ガイド

お申し込み・お問い合わせ
 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番入口
 勝山市郡町1丁目1-50 直通電話 ☎87-0888



毎月21日は健康の日

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。

母子事業

場所はすべて「すこやか集団健診室」です。①番入口からお入りください。

★対象者にはご案内があります。

事業名	月日	受付時間	対象	持ち物
1～2か月児子育て教室 (母乳相談は要予約)	1月10日(火)	13:30～15:30	平成23年11月生まれ	母子手帳、タオル
もぐもぐごっくん教室 (離乳食教室)	1月10日(火)	10:00～11:30	平成23年7、8月生まれ	母子手帳、おんぶひも
1歳6か月児健康診査	1月6日(金)	13:00～13:40	平成22年6月生まれ	母子手帳、問診票
3歳児健康診査	1月13日(金)	13:00～13:40	平成20年12月生まれ	母子手帳、問診票

★お気軽にお越しください。

事業名	月日	受付時間	対象	内容
母子クリニック	1月20日(金)	13:00～13:40	生後3か月～おおむね2歳未満の乳幼児	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 「子どもとの関わり方」 県臨床心理士会 森 俊之 氏
子育て講座		14:10～14:50		
すこやか育児相談	毎週水曜日	9:00～11:30	どなたでもどうぞ	身体測定、保健師・栄養士による育児相談

成人事業

★すこやか健康相談

★健康診査結果相談会

月日	受付時間	場所
1月11日(水)	9:30～10:00	すこやか 集団健診室

毎週水曜日 9:00～11:30
 健診結果の相談、体や心の心配、生活習慣の改善、ストレスなど、個別に相談を受け付けます。お気軽にご相談ください。
 ※B型肝炎、C型肝炎や禁煙に関する相談も受け付けています

★健康講座など

事業名	月日	時間	場所	内容
すこやか健康講座	1月18日(水)	13:30～14:30	すこやか 第1会議室	「たばこ動脈硬化」 講師：福井社会保険病院 内科主任部長 小澤 真二 先生
冬の特別講座	1月23日(月)	19:00～20:00		「糖尿病について(仮)」 講師：福井県済生会病院 番度 行弘 先生

お知らせ

雪かき・屋根雪おろしの際には
健康管理やケガに注意しましょう!!

作業前
 室内と外の気温差の大きさは血管を収縮させ、血圧を高くなります。急に外に出ず、防寒着などを着用し、準備運動などをしてから作業を始めましょう。

作業中
 湿った重い雪を持ち上げるのは、大変な重労働です。血圧が高い方や心臓が悪い方は無理をせず、休みながら作業をしましょう。また、なるべく1人での作業は避け、声をかけながら作業をしてください。

作業後
 汗をかいた場合は、衣類を替え、からだを冷やさないようにしましょう。作業後は水分補給や栄養補給をし、休息をとりましょう。

健康診査・がん検診が終了します!!

医療機関での受診
 医療機関での特定健診およびがん検診は、1月31日(火)まで実施します。ご希望の方には受診券を発行しますので、健康長寿課まで連絡ください。

大腸がん検診
 大腸がん集団検診は1月31日(火)まですこやかで受け付けています。未提出、未受診の方は早めにお申し込みください。

「禁煙」応援します!!

新年を迎えるにあたり、たばこにサヨナラしませんか?喫煙場所を探してイライラするより、家族で楽しく初詣。吸ったつもり貯金で新しい趣味づくりなど...良い年を迎え、健康的な1年を過ごすために保健師がサポートします。

費用：無料
 申込方法：健康長寿課までご連絡ください。

《禁煙豆知識》

禁煙グッズ
 ガム：30粒で約2,800円。薬局で手軽に買えます。
 パッチ：禁煙外来で処方 約12,000円(3割負担)
 薬剤師のいる薬局で購入 約20,000円
 飲み薬：禁煙外来で処方 約17,000円(3割負担)
 離脱症状も少なく、たばこを吸いたい気持ちも抑えられます。

吸ったつもり貯金
 1日1箱(440円)を吸っていた人がやめると...
 1か月で 13,200円(高級ボールペン)
 1年で 158,400円(高級ブランドスーツ)
 10年で 1,584,000円(高級ブランド時計)
 ぜひ、挑戦してみてくださいね♪

定例相談

(無料相談) 相談員 敬称略

無料法律相談(要予約)

1/11(水)13:30～16:30
 1/18(水) 9:30～13:00
 1/25(水) 9:00～13:00
 福祉健康センター「すこやか」
 相談員：弁護士、司法書士
 ☎ 社会福祉協議会 ☎88-1177

外国人のための無料行政書士相談

1/28(土)9:00～12:00
 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
 ☎ 牧野浩之 ☎88-0549

年金保険相談

1/12(木)
 10:00～15:30
 勝山商工会議所
 相談員：福井年金事務所職員
 ☎ 福井年金事務所 ☎0776-23-4518

年金・労務相談

1/4(水)
 9:00～13:00
 福祉健康センター「すこやか」
 相談員：乾 滋
 ☎ 社会福祉協議会 ☎88-1177

児童相談

毎週月～金曜日
 8:30～17:00
 福祉健康センター「すこやか」
 ☎ 家庭児童相談室(直通) ☎87-0777

女性相談

両会場とも9:00～17:00
 毎週木曜日、第1・3・5月曜日
 奥越健康福祉センター
 ☎ ☎66-2076
 毎週月～金曜日
 福祉健康センター「すこやか」
 ☎ ☎87-0777

行政相談

1/18(水)
 9:00～12:00
 教育会館 蘭・桜の間
 相談員：深谷久枝・仲谷則雄
 ☎ 福井行政評価事務所 ☎0776-24-0403

人権相談

1/4(水)・1/18(水)
 9:00～12:00
 教育会館 蘭・桜の間
 相談員：人権擁護委員
 ☎ 福井地方方法務局人権擁護課内
 福井人権擁護委員協議会 ☎0776-22-4212

心の相談(要予約)

第1・3水曜日
 14:00～15:00
 奥越健康福祉センター
 ☎ 奥越健康福祉センター ☎66-2076

心配ごと相談

毎週月～金曜日
 9:00～13:00
 夜間相談＝毎週水曜日(要予約)
 18:00～20:00
 福祉健康センター「すこやか」
 ☎ 社会福祉協議会 ☎88-1177

結婚相談

毎週木曜日
 第1・3木曜日13:00～15:30
 第2・4木曜日18:00～20:30
 福祉健康センター「すこやか」
 ☎ 結婚相談室(直通) ☎87-6150

消費生活相談

毎週月～金曜日 8:30～17:30
 弁護士同席
 1/19(木) 13:30～15:30
 市役所相談室
 ※市消費生活相談は随時行っています
 ☎ 市消費者センター ☎88-8103

高齢者相談

毎週月～金曜日
 9:00～17:00
 福祉健康センター「すこやか」
 ☎ 地域包括支援センター「やすらぎ」 ☎87-0900

育児不安解消サポート教室

『お日さま広場』
 第4水曜日
 13:30～15:00
 奥越健康福祉センター等
 ☎ 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
 9:00～16:00
 青少年室(青少年センター(旧シルバー人材センター))
 ☎ 青少年室 ☎87-0101
 ヤングテレホン ☎88-1004

Eイズ相談検査 B型・C型肝炎相談検査

第1・3火曜日
 9:00～11:00
 奥越健康福祉センター
 ※相談は月～金曜日 8:30～17:15
 ☎ 奥越健康福祉センター ☎66-2076

食育 COLUMN 42



☎ 農業政策課 ☎88-8106

背筋を伸ばして食べるのは、食事マナーの基本のひとつ。正しい姿勢は、見た目の美しさだけでなく、内臓に余分な圧迫を与えず、うまく消化吸収するためにも大切なことです。姿勢よく食べるためのひとつのポイントは、持つべき器をきちんと持つことです。

今回は、和食での器の扱い方についてご紹介します。

【器の扱い方】

和食の食器は、繊細で傷つきやすい物や高価なものが少なくありません。大切に扱うためにも器は両手で扱きましょう。

器の扱い方のNG

- 一方の手にお箸を持ったまま、片手で器を取り上げる(器は両手で扱う)
- 器をひきずる(器やテーブルに傷がつく)
- 器を重ねる(器に傷がつく)

最近気になる食のキーワード 食事マナーの基本「器の扱い方～和食～」

【持つ器と持たない器】

和食では、器を持って食べるのが基本ですが、どんな器でも持ち上げるというわけではありません。大まかな基準として、手のひらの大きさを基準にすればよいでしょう。

持	小鉢、小皿…刺身のしょうゆ、天つゆなどが入った小皿、前菜や煮物の小鉢
つ	飯椀、汁椀…ご飯、汁物の入った器は、必ず持って食べます。 お重、丼物…ご飯の入ったお重や丼は持って食べますが、熱かったり重かったりと無理なものは、置いて食べます。
持たない	盛り合わせの皿、平皿…刺身・天ぷらなどを盛り合わせた皿や、焼き魚・煮魚を盛りつけた皿 大きい椀、お重…煮物の大きい椀、人数盛りの大鉢、大きめのお重などは持ちません。大きくて熱いめん類の丼も無理に持たなくてもよいです。

器を持ち上げないときは、左手を器に添えて背筋を伸ばして食べるように心がけましょう。