

お知らせ版

平成23年
1/27
No.22



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
TEL 0779-88-1114 FAX 0779-88-0222

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

お知らせ Information

地上デジタル放送視聴のための支援の拡大について

総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送に移行することができない世帯に対する支援の対象を「NHK放送受信料全額免除世帯」に加えて、「市町村民税非課税世帯」に拡大します。新たな支援対象世帯「地上デジタル放送」に対応できていない世帯で、世帯全員の市民税が非課税であること※NHKとの放送受信契約が必要で、支援内容▼簡易なチューナー(1台)を無償給付(配送)

申込方法▼申込書記入し、必要書類を添付して「総務省 地デジチューナー支援実施センター」へ送付してください

※申込書は、市役所または「すてやか」にあります。また、お申し込みには、世帯全員が記載された住民票の写しと、世帯全員分の市民税非課税証明書が必要で、す

申込締切▼7月24日(日)(消印有効)
※4月1日以降のお申し込みについては、国の平成23年度予算の成立が前提となります

④ 総務省地デジチューナー支援実施センター
(06-88-022724)

ビュークリーンからのお知らせ

2月のごみ特別受入日

と き▼2月11日(金)・27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 ビュークリーンおくれつ
(066-6690)

社会保険労務士による「ねんきん特別便」相談

と き▼2月2日(水)・16日(水)
午前10時～午後4時

④ 市役所1階 相談室
(088-8102)

ICカードリーダーライターを無料で貸し出します

e・Tax(電子申告システム)をご利用の際に必要なICカードリーダーライターを、各公民館で貸し出しますので、ぜひご利用ください。

※e・Taxをご利用の際は、住民基本台帳カード(電子証明書付)が必要となります

貸出回数▼各公民館に2台
貸出期間▼2月1日(火)～3月15日(火)

※申告に関するお問い合わせは、066-21800(自動音声)から「0」を押してください

④ 税務課
(088-8101)

勝山駅舎に関するアンケートにご協力ください

市では、勝山駅周辺整備と併せて、平成24年度に勝山駅舎の全面的改修を計画しています。勝山駅舎は国の登録有形文化財であり、外観は創建当時に復元し、内部は駅務室の移動や待合室の拡充を図ることで、来街者や市民のかたがたの利便性を高めたいと考えています。

つきましては、その計画に対する皆さまのご意見をいただきたく、下記の施設に勝山駅舎に関するアンケート用紙および回収箱を設置していますので、ご協力をお願いします。なお、小学生以上の市民から無作為に抽出した約500人には、アンケート用紙を郵送していますので、ぜひご協力ください。

アンケート用紙・回収箱の設置場所▶
勝山駅舎、市役所、市民会館、教育会館、市立図書館、ゆめおーれ勝山、各公民館

回収期限▶2月28日(月)
※ホームページからもご意見をお寄せください

④ 都市政策課 (088-8108)

図書館行事案内

- 2/5 (土) 絵本の森-よみきかせ会- 午後2時～
- 2/12 (土) おはなしでてこい 午後2時～
- 2/13 (日) アニメ上映会 「トムとジェリー」 午後2時～
- 2/18 (金) 赤ちゃんといほのり日 -赤ちゃん絵本の紹介とよみきかせ- 午前10時30分～
- 2/19 (土) 絵本の森-よみきかせ会- 午後2時～
- 2/26 (土) 絵本の森-よみきかせ会- 午後2時～

④ 勝山市立図書館 088-6000

恐竜博物館催し案内

- 2/6 (日) 博物館自然教室 「恐竜の歯を観察しよう!」 対象▶小学生以上20人 申込▶往復八ガキ、E-mail 午後1時～3時
- 2/13 (日) 博物館自然教室 「貝化石のクリーニングをしよう!」 対象▶小学生以上20人 申込▶往復八ガキ、E-mail 午後1時～3時
- 2/20 (日) 博物館セミナー 「連携博物館講座: 鳴門海峡海底のナウマンゾウ化石」 申込▶電話、FAX、E-mail 午後1時～2時30分
- 2/27 (日) 博物館自然教室 「植物ゴミ化石を見てみよう!」 対象▶小学生以上20人 申込▶往復八ガキ、E-mail 午後1時～3時

2月の休館日
2月9日(水)・23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 088-0001 FAX 88-8700
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
- 2/6 (日) 福井社会保険病院 088-0350
 - 2/11 (金・祝) 福井社会保険病院 088-0350
 - 2/13 (日) 木下医院 087-3333
 - 2/20 (日) クリニカ・デ・ふかや 088-0011
 - 2/27 (日) わかばやしこども内科クリニック 088-2415

○休日に体調が悪くなったときは、ご連絡ください。
④ 消防署 (088-0400)

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

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 保健師 正社員	2	39以下	184,400～330,500	福井社会保険病院 長山町	8:30～17:15 16:20～0:30 0:10～8:50	他(シフト)	保健師
2 看護師 正社員	2	不問	170,000～190,000	医療法人寿芳苑竹下中央内科 元町	8:00～18:00 9:00～18:30 17:00～10:00	他(ローテーション)	看護師(正・准) 普通免許
3 支援員 正社員	1	30以下	135,600～178,800	社大日圓的障害者更生施設 荒土町	8:30～17:30 8:30～18:30 10:00～19:00	他(勤務表による)	普通免許 夜勤あり
4 スイミングインストラクター 正社員	1	不問	120,000～165,000	株 相 互 (そうそいスイミングクラブ) 片瀬町	8:00～17:00 13:00～21:00	月・他	普通免許
5 美容師 正社員	1	不問	140,000～200,000	ビューティサロンきのした 旭町	8:30～18:00	月・火	美容師
6 調理員 正社員	1	40以下	180,000～250,000	福 の 依 本町	14:00～23:00	水・他	普通免許 調理師免許あるとよい
7 下町・枝打ち・間伐・除伐地林業全般 正社員	1	不問	200,000～250,000	奥 越 林 業 株 栄町	8:00～17:00	日・祝・他	林業経験者 普通免許
8 土木作業員 正社員	1	不問	168,750～292,500	株 島 建 荒土町	7:30～17:00	日・祝・他	大型・特殊免許 土木・建築経験者
9 縫製工 正社員	1	不問	121,550～147,125	株 セイコウ勝山工場 下高島	8:30～17:15	日・祝・他	
10 包装スタッフ 正社員以外(契約社員)	6	不問	164,000～200,000	アポットジャパン(株)勝山事業所 猪野町	8:00～16:30 13:00～21:30	土・日・祝・他	
11 運転手 パート	1	不問	時給 850～1,000	株 シ マ タ 荒土町	9:30～16:30	日・他	普通免許 フォークリフト
12 フロア係および厨房補助 パート	1	不問	時給 700～800	南エスエス商店 8番ラーメン勝山店 郡町	17:00～21:00	他(ローテーション)	普通免許 (通勤用)
13 商品管理・接客販売 パート	2	不問	時給 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(本人と応談)	普通免許
14 厨房作業・接客 パート	2	不問	時給 800～950	竹 の 子 郡町	10:00～13:00 18:00～21:00	火	
15 惣菜・魚の製造加工 パート	5	59以下	時給 730～760	株 芦見屋(ハニー新鮮館かつやま) 猪野毛屋	7:30～11:30 8:00～12:00 14:00～18:00	他(シフト)	普通免許

*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
④ 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」(088-1286) ハローワーク大野(066-2408)

リサイクル情報

(1月19日現在)

●ゆずります●

※はホームページに画像を掲載しています

座卓、スキー板、スキー靴用リュック、ソファ(1人掛け用×4、茶色、ひじかけ無)、ベビーバス椅子*、学習机用椅子(低学年、幼児用、コ口無)、ストーブガード(約1m四方)、糸糸ふかし器、鏡台(姿見、160cm×30cm、観音開き)、50ccオートバイク、ソファセット(黒色)

●ゆずってください●

キーボード(2台)、子供用自転車(男児)、幼児用自転車(女児)、大人用自転車、スピーカーとアンプ、精米機、チェンソー、トラクターダンプ(牽引する荷台)、パソコン(ノート、デスクトップ)3台、ベースギター、ベビーカー、ポータブルミシン(3台)、まきわり機、電動ミル、木琴、鉄琴、冷凍冷蔵庫、小型冷蔵庫、ロックミシン(2台)、チャイルドシート(2台)、本棚(100冊程度入る物)、カセットコンロ、コンボ、電子レンジ、テレビ(21インチ以上、できれば液晶)、大工道具、万力、電気掃除機、一輪車(幼児用、子ども用)

- ◆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 ③0

Q 数社のサラ金会社からお金を「借りては返す」ことを繰り返しているが、このような場合、過払い金が発生すると聞いた。私の場合はお金が戻ってくるか？(40代、男性)



A この相談者の場合、お金が戻ってくる可能性が高いことが分かりましたが、サラ金以外の借金(住宅や車のローン、店へのツケ払い、税金の滞納など)が多数あったため、弁護士に相談し、全ての借金を解決する方法を検討することとなりました。

このように、長期間、高金利の複数の借金返済を行っている場合は、過払金請求だけでなく、根本的な解決をしたほうが、早く生活が立ち直る場合もあります。

1人で悩まずにご相談ください。

また、年明けを機に、計画的な家計管理を行う第一歩として家計簿をつけることをお勧めします。ご家族で話し合い、1年間の貯蓄目標額を決めてみましょう。

※歌やパネルシアターでの出前講座を行います(無料)

暮らし・借金のご相談は……

☎ 勝山市消費者センター(☎88-8103)

最低賃金が改定されました

◆福井県最低賃金(平成22年10月21日～)

時間額 **683円**

◆福井県内に適用される特定最低賃金(平成22年12月24日～)

1	紡績業、化学繊維、織物、染色整理業最低賃金	1時間	717円
2	繊維機械、金属加工機械製造業最低賃金	1時間	784円
3	電気機械器具製造業最低賃金	1時間	745円
4	各種商品小売業最低賃金	1時間	747円

☎ 福井労働局労働基準部賃金室(☎0776-22-2691)

2月7日は「ふるさとの日」

今の形の福井県が誕生したのは、1881年(明治14年)2月7日。

福井県では、毎年この日を「ふるさとの日」とし、県内でさまざまな関連行事が開催されています。

☎ 県ふるさと営業課(☎0776-20-0387)

行事案内

Event

専門家を派遣する「中小企業アドバイザー派遣制度」または「デザイナー派遣制度」を利用した際の派遣費用助成金額▼派遣費用の4分の1(限度額10万円)

☎ 商工振興課(☎88-8105)

男前講座(無料)

とき▼2月13日(日)

午後1時～4時30分

ところ▼すこやか 第1会議室

内容▼コミュニケーション術など

対象▼独身男性20人

申込締切▼2月10日(木)

☎ 未来創造課(☎88-1115)

ジオパークセミナー

講師自らが撮影した写真を観察・鑑賞しながら、勝山の地形・地質遺産や自然環境について解説します。

とき▼2月13日(日)

午後1時～3時

ところ▼すこやか 多目的ホール

演題▼写真で巡る

講師▼福井市自然史博物館

館長 吉澤 康暢氏

受講料▼無料

※資料作成のため、事前にお申し込みください

☎ 未来創造課(☎88-1115)

中小企業向けの助成金

◆勝山市中小企業人材育成助成金

対象▼働にくい産業支援センターなどが行う各種人材育成講座受講料助成金額▼受講料の2分の1(限度額5万円)

◆勝山市中小企業アドバイザー派遣助成金

対象▼働にくい産業支援センターが

長靴 雪上トレッキング

雪景色の森を散策しませんか。

とき▼2月20日(日)

午前10時～正午

ところ▼かつやま恐竜の森

体験ハウス前集合

スノーウォーキングコース(約3km)

持ち物▼暖かい服装、手袋、帽子、水筒、着替え、サングラス

費用▼無料(申込不要)

☎ かつやま恐竜の森 管理事務所(☎88-80777)

勝山市私立保育園 第12回幼児画展

とき▼2月23日(水)～3月1日(火)

ところ▼市民会館 ロビー

展示物▼市内私立保育園児(4・5歳児)の作品 計272点

絵を見よう会

とき▼2月23日(水)

午後6時15分～

ところ▼市民会館 ロビー

※どなたでもご参加ください

☎ ケイター保育園(☎87-1857)

フワワーセミナー

とき▼2月28日(月)

午後1時30分～3時30分

ところ▼すこやか 多目的ホール

講師▼地域農業支援員

立平 平朝氏

定員▼80人

費用▼無料

申込締切▼2月22日(火)

※参加者には花の苗をプレゼント!

☎ 生涯学習・スポーツ課内 美しい奥越を創る協会事務局(☎88-8114)

いらない生地を譲ってください

ゆめおれ勝山では、春から足踏みの織機を使った「裂き織り」を企画しています。

そこで、皆さまの家にいらなくなった生地がありましたら、ぜひ譲ってください。

生地の種類▼絹・木綿・銘仙の薄手の柄物の生地

ゆめおれ勝山(☎87-1200)

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、市エコミュージアム協議会では、北谷町谷区で開かれる「谷のお面さん」を見学するための無料バスを運行します。当日は約200体の雪像にロウソクを灯し、囲炉裏を囲んだふるまいを堪能します。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13日(日)

☎ ゆめおれ勝山(☎87-1200)

地域子育て支援センター 行事案内

- 場所** カンガルーのお部屋
- 2/3 (木)** 豆まき
時間▶午前10時30分～11時
- 2/4 (金)** 子育てマイスターによる育児講座
時間▶午前10時30分～11時30分
- 2/7 (月)** すこやかルーム (保健師による健康相談)
時間▶午前10時30分～11時30分
- 2/8 (火)** 絵本の読み聞かせ
時間▶午前10時30分～11時
- 2/15 (火)** 親子でYOGA
時間▶午前10時30分～11時
- 2/19 (土)** 土曜日開設
時間▶午前9時30分～午後3時30分
- さぎっちょまつり
時間▶午前10時30分～11時30分
- 2/23 (水)** お誕生会 (2月生まれ)
時間▶午前10時30分～10時45分

- 場所** 県自然保護センター
- 2/22 (火)** とびだせカンガルー (雪上散策)
時間▶午前9時45分～11時45分 (要申込)
- ☎・📍 地域子育て支援センター (☎87 - 3830)

平成23年度勝山左義長まつり協賛川柳コンクール作品募集

課題▶「福引」「まねる」「伝統」「うっとり」「松明」「せがれ」

応募方法▶
・400字原稿用紙を使用し、1課題ごと2句を連記
・投句料 (80円切手×5枚) を同封
・用紙末尾に郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記
投句締切▶3月5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「勝山左義長まつり川柳コンクール」事務局宛
☎ 勝山白絹番傘川柳会事務局 (☎88-0573 丸屋)

平成23年度勝山市民農園 入園者募集

春からの新規耕作者を募集します。
農園場所▶郡町、長山町、浄土寺
広さ▶1区画50㎡ (約15坪)
費用▶年間30000～50000円
申込締切▶4月30日 (土)
※土作りや野菜の初心者向け講習会も開催しています

☎・📍 (財) 勝山市農業公社 (☎88-5520)

勝山市嘱託職員の募集

●**勤労婦人センター職員 (1人)**
対象▶次の要件をすべて満たすかた
・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
※定年は65歳

勤務先▶勤労婦人センター
業務内容▶センターが主催する講座などの企画・運営、施設管理
勤務日▶週35時間 (1日7時間) の交代制 (一部、土日の出勤あり)
賃金▶13万2300円
雇用予定日▶4月2日 (土) 面接日▶2月20日 (日) 申込締切▶2月15日 (火)
※履歴書用紙に必要事項を記入し、左記まで提出してください (郵送可)

☎・📍 商工振興課 (☎88-8105)

平成23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。ご希望のかたは、履歴書に必要事項を記入して、提出してください (郵送可)。

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があります)
雇用期間▶市が必要とする期間
申込締切▶3月4日 (金)
※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)

勝山左義長まつりボランティアスタッフ募集

左義長まつり実行委員会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26日 (土)・27日 (日) で都合のよい時間
ところ▶勝山郵便局前
総合案内テナント内
内容▶観光客へのまつりの案内、スタンパラー抽選の補助など

☎・📍 勝山左義長まつり実行委員会事務局 (観光政策課内) (☎88-8117)

平成23年度勝山市民農園 入園者募集

健康長寿のための観察記録や遺言などを作りながら、安心な未来を見つめませんか。また、遺言の力や成年後見制度について学びましょう。

とき▶3月5日 (土)
午後2時～4時30分

ところ▶すこやか 第1会議室
演題▶「どうしたい?自分のあした。～まねる・ささえる・そなえる～」
講師▶
介護専門員・社会福祉主事 平田 豪氏
元信託銀行財務コンサルタント 島田 悟氏

定員▶80人
費用▶無料
☎・📍 勝山市社会福祉協議会 (☎88-1177)

勝山市嘱託職員の募集

●**勤労婦人センター職員 (1人)**
対象▶次の要件をすべて満たすかた
・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
※定年は65歳

勤務先▶勤労婦人センター
業務内容▶センターが主催する講座などの企画・運営、施設管理
勤務日▶週35時間 (1日7時間) の交代制 (一部、土日の出勤あり)
賃金▶13万2300円
雇用予定日▶4月2日 (土) 面接日▶2月20日 (日) 申込締切▶2月15日 (火)
※履歴書用紙に必要事項を記入し、左記まで提出してください (郵送可)

☎・📍 商工振興課 (☎88-8105)

平成23年度勝山市民農園 入園者募集

健康長寿のための観察記録や遺言などを作りながら、安心な未来を見つめませんか。また、遺言の力や成年後見制度について学びましょう。

とき▶3月5日 (土)
午後2時～4時30分

ところ▶すこやか 第1会議室
演題▶「どうしたい?自分のあした。～まねる・ささえる・そなえる～」
講師▶
介護専門員・社会福祉主事 平田 豪氏
元信託銀行財務コンサルタント 島田 悟氏

定員▶80人
費用▶無料
☎・📍 勝山市社会福祉協議会 (☎88-1177)

勝山左義長まつりボランティアスタッフ募集

左義長まつり実行委員会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26日 (土)・27日 (日) で都合のよい時間
ところ▶勝山郵便局前
総合案内テナント内
内容▶観光客へのまつりの案内、スタンパラー抽選の補助など

☎・📍 勝山左義長まつり実行委員会事務局 (観光政策課内) (☎88-8117)

**上手に老いるための
自己点検教室**

健康長寿のための観察記録や遺言などを作りながら、安心な未来を見つめませんか。また、遺言の力や成年後見制度について学びましょう。

とき▶3月5日 (土)
午後2時～4時30分

ところ▶すこやか 第1会議室
演題▶「どうしたい?自分のあした。～まねる・ささえる・そなえる～」
講師▶
介護専門員・社会福祉主事 平田 豪氏
元信託銀行財務コンサルタント 島田 悟氏

定員▶80人
費用▶無料
☎・📍 勝山市社会福祉協議会 (☎88-1177)

赤十字講習会

①救急法 (短期講習)
※AED講習含む
②幼児安全法 (短期講習)

とき▶3月8日 (火)
①午前9時～正午
②午後1時～4時

ところ▶すこやか 第1会議室
定員▶各30人
費用▶各200円 (小冊子、マスク代)

申込締切▶2月28日 (月)
☎・📍 福祉・児童課 (☎87-0777)

大野勝山地区広域行政事務組合 嘱託職員の募集

対象▶勝山市または大野市に住民登録のあるかた
勤務先▶〒912-0011
大野市南新在家28-1
大野・勝山地区広域行政事務組合 (ビュークリーンおくえつ内)
業務内容▶介護認定審査会事務
勤務時間▶午前8時30分～午後5時30分 (週30時間)
※介護認定審査会開催日は午後9時までの勤務
雇用期間▶4月4日 (月) 平成24年3月30日 (金)
申込方法▶履歴書に必要事項を記入して、郵送またはご持参ください

☎・📍 ビュークリーンおくえつ (☎66-6690)

平成23年度勝山市民農園 入園者募集

健康長寿のための観察記録や遺言などを作りながら、安心な未来を見つめませんか。また、遺言の力や成年後見制度について学びましょう。

とき▶3月5日 (土)
午後2時～4時30分

ところ▶すこやか 第1会議室
演題▶「どうしたい?自分のあした。～まねる・ささえる・そなえる～」
講師▶
介護専門員・社会福祉主事 平田 豪氏
元信託銀行財務コンサルタント 島田 悟氏

定員▶80人
費用▶無料
☎・📍 勝山市社会福祉協議会 (☎88-1177)

公民館からのお知らせ

平泉寺公民館 (☎88-0866)
初心者ギター教室 (アコースティックギター)
とき▶2月17日～3月10日の毎週木曜日 午後7時～9時 (全4回)
ところ▶平泉寺公民館
講師▶ドレミ音楽舎
定員▶10人
費用▶無料
※アコースティックギターを持参してください (無いかたは要相談)

勝山公民館 (☎88-0800)
とっておきのチーズケーキとお豆腐プリン作り (アンコール企画)
とき▶2月15日 (火) 午後6時30分～9時
ところ▶勝山公民館
講師▶多田まゆみさん
定員▶15人
費用▶1000円 (材料費)

勝山公民館展示コーナー
斎藤紀美子さんのパッチワーク展
大好きなパッチワークの作家さんの図案にのり、布地を取り寄せての作品は一味違った風合いで目を惹きます。どうぞお楽しみください。
展示期間 2月7日 (月)～2月20日 (日)

玉木憲治さんの「蒔絵の逸品展」
趣味で集められた数々の蒔絵、日本古来の伝統深い漆器の美しさをご覧ください。
展示期間 2月21日 (月)～3月6日 (日)



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。



- 1歳6か月児健康診査**
 (平成21年7月生まれ)
 とき 2月4日(金)
 午後1:00～1:40
- 3歳児健康診査**
 (平成20年1月生まれ)
 とき 2月18日(金)
 午後1:00～1:40
- もぐもぐごっくん教室(離乳食教室)**
 簡単な調理実習があります
 とき 2月8日(火)
 午前10:00～11:30
- 1～2か月児子育て教室**
 とき 2月8日(火)
 午後1:30～3:00
- 内容** 身体測定、母乳相談(要予約)、グループワーク、発達・育児の話など
- 母子クリニック**
 とき 2月25日(金)
 午後1:00～1:40
- 内容** 身体測定、小児科医師・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」の時間だよ!
 とき 2月25日(金)
 午後2:10～2:50



- すこやか健康相談**
 とき 毎週水曜日
 午前9:30～11:30
 健康結果の相談、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
- すこやか健康講座**
 とき 2月16日(水)
 午後1:30～2:30
- 「血圧が高めなあなたにきいてほしいお話」**
 講師：福井社会保険病院 循環器科 内科部長 江守 裕子 先生

インフルエンザに気をつけよう

インフルエンザが流行しています。高齢者や子どもは感染すると、重症化する場合もあるため、特に注意が必要です。感染予防に心がけましょう。

予防対策

- ①うがい・手洗いをしましょう。
- ②人ごみをさけましょう。
- ③加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。
- ④栄養と休養を十分にとりましょう。
- ⑤風邪の症状が現れたらマスクを着用し、早めに医療機関で受診しましょう。
- ⑥咳エチケットを心がけましょう。

<咳エチケットについて>

- ・咳やくしゃみなど、少しでも症状のある人は必ずマスクをしましょう。
- ・咳やくしゃみの際には、ティッシュなどで鼻と口を押さえて、周りの人から顔をそむけましょう。
- ・使用後のティッシュはフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。

すこやか勝山12か条

～第10条 「外から帰ったら、うがい手洗いをしよう」の巻～
 インフルエンザなどの感染予防や食中毒予防のためには、うがいや手洗いが有効です。



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、固まった筋肉をほぐしましょう。

- とき 2月21日(月) 午前10時～11時
 ところ すこやか 多目的ホール
 内容 膝痛予防体操、
 予防に効果的なウォーキングなど
 ※動きやすい服装で、お気軽にご参加ください

妊婦乳児健康診査の健診費用助成について

平成22年4月1日以降に県外の医療機関等で自費で妊婦一般健康診査および乳児健康診査をお受けになったかたは、健診費用の払い戻しができます。(注. 医療保険適用分、妊娠届出前の受診分は対象外となります)

また、平成22年10月6日以降の妊婦健診のうち、HTLV-1抗体検査を自費でお受けになったかたも、健診費用の払い戻しができます。詳しくは健康長寿課までご連絡ください。

- 【助成額】** 妊婦健康診査 1回あたり5800円上限
 HTLV-1抗体検査 2290円上限
 乳児健康診査(1か月、4か月、9～10か月) 5350円上限
- 【申請期間】** 3月31日(木)まで
 (HTLV-1抗体検査は2月28日(月)まで)



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> 寒さは、血管を収縮させるので血圧が上がってしまいます。作業の前に、防寒着などを着用し、できるだけ温度の変化が少ないような工夫をしましょう。また、体操をするなどして身体を慣らしてから行いましょう。
- <作業中> 湿った重い雪の雪かきは、大変な重労働です。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。
- <作業後> 作業が終わったら、お茶などを飲んで水分補給しましょう。

定例相談 (無料相談)

相談員＝敬称略

年金・労務相談 2/2(水) AM9:00～PM1:00 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	年金保険相談 2/10(木) AM10:00～PM3:30 勝山商工会議所☎88-0463 相談員：福井年金事務所職員 ☎ 福井年金事務所 ☎0776-23-4518	外国人のための無料法律相談(一般含) 3/26(土)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 ☎ 朝井輝夫 ☎88-3312	法律相談(要予約) 2/9(水)PM1:30～4:30 2/23(水)AM9:30～PM1:00 福祉健康センター「すこやか」 相談員：弁護士 ☎ 社会福祉協議会 ☎88-1177
人権相談 2/2(水)・2/16(水) AM9:00～正午 教育会館 蘭・桜の間 相談員：人権擁護委員 ☎ 福井地方法務局人権擁護課内 福井人権擁護委員協議会 ☎0776-22-4212	行政相談 2/16(水) AM9:00～正午 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	女性相談 毎週木曜日、第1・3・5月曜日 AM9:00～PM5:15 奥越健康福祉センターなど 相談員：奥越健康福祉センター相談員 ☎ 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」 ☎ 家庭児童相談室(直通) ☎87-0777
福井県消費生活相談 毎週月～金曜日 AM8:30～PM5:30 弁護士同席 2/17(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 ☎ 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」 ☎ 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 福祉健康センター「すこやか」 ☎ 社会福祉協議会 ☎88-1177	心の相談(要予約) 第1・3水曜日 PM2:00～3:00 奥越健康福祉センター ☎ 奥越健康福祉センター ☎66-2076
エイズ相談検査 B型・C型肝炎相談検査 第1・3火曜日 AM9:00～11:00 奥越健康福祉センター ※相談は月～金曜日 AM8:30～PM5:15 ☎ 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 青少年室(すこやか) ☎ 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』 第4水曜日 PM1:30～3:00 奥越健康福祉センターなど ☎ 奥越健康福祉センター ☎66-2076	若者の就職相談(要予約) 2/22(火) PM1:00～4:00 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 ☎ 商工振興課 ☎88-8105

食育COLUMN 31

☎ 農業政策課(☎88-8106)



食品と有害物質について

家庭内で有害物質(農薬など)を除去する方法②

きゅうり ①表面を流水で充分にこすり洗いを する。 ②全体に塩をまぶし、まな板の上で ゴリゴリ転がし(板ずり)、その後、 塩を洗い流す。 ③莖に近い部分は1cm切り落とす。	りんご ①流水で表面を軽く洗ったあと、塩 でキュッキュッとこすり洗いし、 流水で洗い流す。 ②皮をむき、切り分けてから少量の 塩水にひたす。 野菜はまず流水で洗うこと!!ただし、水に長くさらしすぎると栄養 分まで溶け出してしまうので、ほどほどに。☆次回、魚介類編です	レモン ①水をはったボウルに数分浸したあ と、流水で充分にこすり洗いを する。 ★皮つきのままマーマレードなど を作る時は、湯通してからもう 一度こすり洗いをするとよい。
---	---	--