



お知らせ版

平成24年
2/23
No.35

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

- 3/4 (日) 絵本と手品のつどい-K&ピエロ- 14:00~14:30
- 3/10 (土) おはなしててこい 14:00~14:45
- 3/11 (日) アニメ上映会 「おじゃる丸『あしたこそ』」ほか3話 10:30~11:00、14:00~15:00
- 3/17 (土) 絵本の森(Voice)-よみきかせ会- 14:00~14:30
- 3/24 (土) 人形劇団とんとのお楽しみタイム! -人形劇「こびととくつや」- 14:00~15:00
- 3/25 (日) 絵本と手品のつどい-K&ピエロ- 14:00~14:30
- 3/27 (火) 春休み子どものつどい -KENちゃんとチローさんの腹話術ライブ- 14:00~15:00

勝山市立図書館 (☎88-6000)

恐竜博物館催し案内

- 3/4 (日) 恐竜ふれあい教室 「親子で恐竜カレンダーをつくらう!」 午後1時~2時 対象▶4歳~小3の親子15組 申込▶往復八ガキ、E-mail
- 3/11 (日) 博物館自然教室 「石の中から『たね』の化石をとりだそう!」 午後1時~3時 対象▶小学生以上15人 申込▶往復八ガキ、E-mail
- 3/18 (日) 博物館自然教室 「恐竜の歯を観察しよう!」 午後1時~3時 対象▶小学生以上20人 申込▶往復八ガキ、E-mail
- 3/20 (火・祝) 博物館セミナー 「生命の歴史をひもとく 東アジアの恐竜研究 最新情報! (仮題)」 午後1時~2時30分 申込▶電話、FAX、E-mail

3月の休館日 3月14日(水)、28日(水)

☎・〒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

3/4 (日)	わかばやしこども内科クリニック ☎88-2415
3/11 (日)	福井社会保険病院 ☎88-0350
3/18 (日)	芳野医院 ☎88-2005
3/20 (火・祝)	木下医院 ☎87-3333
3/25 (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

火災発生
☎88-5100(テープ吹き込み)

お知らせ

Information

勝山市災害見舞金制度

市では、大雪によって住家が損壊された方に対して、災害見舞金を支給します。なお、1月27日に勝山市雪害対策室を設置したことから、支給額が左記のとおりとなります。

災害内容	見舞金額
人的被害	
死亡	100,000円
3日以上入院	20,000円
住家被害	
建物損害 100万円超	40,000円
建物損害 20万~100万円以下	25,000円

申込方法▶左記の書類を福祉・児童課に提出してください
提出書類▶

- ・災害見舞金支給申請書
- ・罹災証明書(総務課にて発行)
- ・共済金支払請求書
- ・損壊が分かる写真2部
- ・その他見積書等

☎ 福祉・児童課 (☎87-0777)

求人情報

2月13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 保険調剤業務(薬剤師) 正社員	3	不問	230,000~330,000	(株)橋本薬局元町長山町	8:30~17:30 9:00~18:00 9:30~18:30	土・日・祝	薬剤師
2 看護師(准) 正社員	5	59以下	170,000~230,000	医療法人たけとう病院野向町	8:30~17:30 16:30~9:30 7:30~16:30他	他(4週8休)	看護師(准)
3 介護職員 正社員	1	不問	182,500~202,000	(社)勝山幸寿会特別養護老人ホームさつき苑片瀬	6:30~15:30 8:30~17:30 9:30~18:30他	他(ローテーション)	夜勤あり
4 一般事務 正社員	2	59以下	140,000~180,000	九頭竜森林組合勝山工場または本所	8:00~17:00	土・日・祝・他	普通免許(AT限定不可)
5 運転手 正社員	1	39以下	168,000~178,000	大日運輸(株)猪野町	8:15~17:00	日・祝・他(土はシフト休み)	普通・中型・大型のいずれか
6 製織関連業務(織布工) 正社員	1	60以下	156,500~184,500	勝山松文繊維サービス(有)旭町	22:00~6:00	他(会社カレンダー)	製織業務経験者
7 レジ・事務パート	2	不問	800	(株)ホームセンターヤスサキ猪野毛屋	17:00~20:00	他(応談のち定休)	
8 レジパート	2	59以下	700~740	(株)かじ惣 荒土町	17:00~21:00	他(ローテーション)	土、日、祝に勤務できる方
9 販売パート	3	不問	700~900	ローソン勝山郡町店郡町	9:00~15:00 15:00~22:00	他(ローテーション)	土、日に勤務できる方
10 和食調理補助パート	1	不問	800	機東急リゾートサービス勝山東急リゾート 勝山市第170号	10:00~20:00 の間の6時間程度	他(ローテーション)	普通免許(通勤用)

*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。

仕事探しは マイワークかつやま で

利用時間 平日 8:30~17:00 (12月29日~1月3日は休館)
場所 奥越地域地場産業振興センター2階(勝山市片瀬町1-402)
◆パソコンで便利に仕事探し! 就職相談にも応じます
※雇用保険等の手続きは、ハローワーク大野をお願いします

☎ マイワークかつやま(勝山市地域職業相談室) (☎88-1286) ハローワーク大野 (☎66-2408)

春の火災予防運動 3月20日(火・祝)~26日(月)

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

- 3つの習慣・4つの対策 -

◆3つの習慣

- ・寝たばこは、絶対やめる
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用
- ・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

◆4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置
- ・寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用
- ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

<全国統一標語>
「消したはず 決めつけないで もう一度」

<勝山市統一標語>
「どんな火も 一人一人が 責任者」

アンケート調査にご協力をお願いします

市区長連合会と市が中心となって総合的な大雪・利雪・親雪計画を策定するにあたり、市民の皆さまからご意見を集めます。ご自宅にアンケート用紙が届いた方は、ぜひご協力をお願いします。

対象▶20歳以上の市民から無作為に抽出した2000人
アンケート内容▶冬季の除雪に関すること、雪の利用、雪に親しむこと
建設課 (☎88-8107)

ビュークリーンからのお知らせ

とき▶3月20日(火・祝)・25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
ビュークリーンおうえん (☎86-6690)

社会保険労務士による「ねんきん特別便」相談

とき▶3月21日(水)
午前10時~午後4時
市役所1階 相談室
市民課 (☎88-8102)

軽自動車等の廃車・名義変更手続きは3月中旬に

軽自動車やバイクに係る税金は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。廃車・名義変更等の手続きは、3月末までに行ってください。普通自動車に係る税金についても同様です。なお、4月以降に廃車しても、納付された軽自動車税は還付されませんので、ご注意ください。

対象▼125cc以下のバイク、小型特殊自動車、農耕車

手続き先▼税務課(市役所1階)

※軽自動車および125ccを超えるバイクの手続きは、購入された販売店等にお問い合わせください

その他▼4月2日から、50cc以下のバイクのナンバープレートが恐竜型に変わります

森林の「所有者届出制度」が義務化されました

法改正により、4月以降に面積に関わらず森林の土地の所有者となった方(個人、法人は問わない)は、所有者となつてから90日以内に、その土地がある市町村の長に届け出ることが義務化されましたので、忘れずに届け出てください。

林業振興課 (☎88・8121)

狂犬病予防注射は年一回必ず受けましょう

生後91日以上の犬を飼っている方は、登録(生涯一回)と狂犬病予防注射(年一回)を受けてください。

登録・予防注射可能病院▼

奥越 かわぐち動物病院
岡田動物病院

福井市 さかい動物病院、柴田動物病院、大門動物病院、ハート動物病院、山田動物病院

坂井市 はるえ動物病院

※右記の動物病院では、3月2日(金)から新年度の狂犬病予防注射済票の交付が受けられます

※集合注射は4月中旬に実施予定

生活環境課 (☎88・8104)



広報2月号に掲載しました個人名に誤りがありましたので、訂正してお詫びいたします。

掲載ページ▼10ページ
(誤) 大森健 二さん
(正) 大森建 二さん

行事案内 Event

かつやまの音楽家のたまごたち「室内楽コンサート」

10月に行われたオーディションの合格者によるコンサートです。市内の小学生から高校生までの7名が、ピアノ・フルート・チェロで、弦楽カルテットと共演します。

とき▼3月4日(日) 午後3時〜

ところ▼市民会館 大ホール

費用▼一般 1000円
高校生以下 500円

☎ かつやまの音楽家のたまごたち
コンサート実行委員会
0900・80093・7794(金巻)

春山登山(取立山)

まだ雪深い取立山の頂上を目指して、一緒に登山をしましょう。

とき▼3月4日(日)
午前7時30分〜

集合▼えちぜん鉄道勝山駅前駐車場

定員▼20人

費用▼1000円(当日徴収)

準備物▼雪山を歩ける服装、厚食※アイゼン、スノーシュー、わかんをお持ちの方は、ご持参ください

申込締切▼2月29日(水)

※団体行動ができない方や、目的外の参加はご遠慮ください

☎・☎ 生涯学習・スポーツ課
088・8114

林道フォトコンテスト 応募作品の展示

期間▼3月6日(火)〜12日(月)

ところ▼市民会館 ギャラリー

展示品▼林道の写真約50点

☎ 奥越農林総合事務所 (☎65・1205)

消費者学習会 「偽ブランド品には気を付けて」

これって本物?ニセモノ? 実物を見ながら、ニセモノを見極めるコツを学び、賢い消費者を目指しましょう!

とき▼3月9日(金)
午後7時〜8時30分

ところ▼すこやか 第1会議室

交通災害共済に加入して万が一に備えましょう

交通災害共済は、加入者が万一交通事故にあつた際に、見舞金を支給する制度です。1人500円(年額)の掛金で、最高100万円の見舞金が支給されます。

加入資格▼市内在住の方

掛金▼年額500円

加入受付開始▼3月1日(木)〜

※加入申込用紙(ハガキ)を各世帯に郵送しますので、各区長を通じてお申し込みください(生活環境課または福井銀行でも申込可)

生活環境課 (☎88・8104)

「障害者110番」地区相談会(無料)

障がいのある方の財産・金融問題、年金・人権問題など、日常生活上の様々な問題についてご相談ください。

とき▼3月3日(土)
午後1時〜3時

ところ▼すこやか

対応者▼弁護士、社会保険労務士
相談支援専門員

☎ (社)福井県身体障害者福祉連合会
(☎0776・27・1602)

ふるさと料理をたべこいごねんせ

ふるさと料理研究会の会員が作った「ふるさと料理」を、ぜひご堪能ください。

とき▼3月10日(土)
午前11時30分〜午後1時30分

ところ▼すこやか 多目的ホール

定員▼80人(先着順)

費用▼1500円(材料代)

☎・☎ 生涯学習・スポーツ課
088・8114

リサイクル情報

(2月17日現在)

●ゆずります●

座卓(くぬぎ製)、スキー靴用リュック、スケートボード、学習机、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)、電子オルガン、スノーボード、フィルムひきのばし機

●ゆずってください●

一輪車(幼児用、児童用)、うすときね、お茶道具、キーボード、着物(小紋)、耕運機、子ども用自転車、大人用自転車、シニアカー、スピーカーとアンプ、石油ストーブ、中学校用制服(女子)、製粉機、チェーンソー、テレビ、電気こたつ(正方形)、原付バイク、ファンヒーター、ベースギター、ヘアドライヤー、2段ベッド、ポータブルミシン、本棚(100冊程度入るもの)、まきわり機、コンバイン用モミ袋(ネット製)、コンボ、冷凍冷蔵庫、ラジオ(ラジカセでもOK)、ロックミシン

- ◆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&A④④

Q 娘が一人暮らしをするのでアパートを借りることになり、借りたい物件を見に行ったが、水周りの設備が古いので、すぐに壊れて高額な請求を受けないか心配だ。どうしたらいいか。(50代、女性)



A アパートの貸主と一緒に心配なところを立ち会い確認して、写真に撮っておくよう助言したところ、アパートの基本構造に係る部分だったため、今後壊れたとしても相談者には請求しないこととなりました。このように、春は異動の季節のため、賃貸アパートの契約をする方が増えますが、心配な部分は必ず事前にチェックしておきましょう。

- 物件確認をしっかり行いましょう
貸主と借主が立ち会い確認したり、日付け入りの写真を撮ったりしましょう
- 契約書をしっかり読みましょう
特に退去時の条件は何度でも聞いて、口頭でも確認しましょう
- 入居後はマナーを守りましょう
- 修繕が必要になった場合は、すぐに貸主に相談しましょう

※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ので、お気軽にお申し込みください
暮らしの相談… 勝山市消費者センター(☎88-8103)

ゆめおーれ勝山行事案内

福井の伝統織物「石田縞」
江戸時代後期に誕生し、鯖江の織物業のルーツとなった「石田縞」を展示・ご紹介します。
期間 3月24日(土)〜4月22日(日)

「地場産センター・手染めの会」ゆめおーれ展示会
〜石川雅夫作品展、ミニ・ハギレ市を同時開催〜

とき 3月3日(土)・4日(日)
10:00〜16:00

主催 (財)奥越地域地場産業振興センター

内容 手染めの会会員、市内・近隣在住者の草木染作品の展示・販売、石川雅夫作品展・販売、お楽しみ企画「ミニ・ハギレ市」

☎・☎ ゆめおーれ勝山 (☎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)

3/3 (土) 土曜日開設
時間▶午前9時30分～午後3時30分

お父さんもきてね!
パパでもできる簡単
おやつ作り (要申込)
時間▶午前10時30分～11時30分
講師▶上 清恵 氏

3/6 (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

3/12 (月) お誕生会 (3月生まれ)
時間▶午前10時30分～10時45分

カンガルーっ子大きくなったよ!
時間▶午前10時50分～11時30分
内容▶スライドショー、ゲーム

3/13 (火) 子育てマイスター育児講座
時間▶午前10時30分～11時30分

内容▶「ふれあい遊び・育児相談」
講師▶森下 喜美子 氏 (保育士)

3/28 (水) お日さま広場 (臨床心理士による
育児不安解消サポート教室)
時間▶午後1時30分～3時30分

※個別相談可

3/16 (金) 母子クリニック「親子でYOGAを!
心も体もリフレッシュしましょう!」
時間▶午後2時10分～2時50分

場所▶すこやか・健診室
講師▶飛石 めぐみ 氏
(ヨガインストラクター)

◆先月号に掲載しました2月28日(火)の
育児講座の時間が変わりました。

時間 **午前10時～11時30分**

④・⑤ 地域子育て支援センター
(☎87 - 3830)



④・⑤ 生涯学習・スポーツ課
(☎88 - 8114)

④・⑤ 総務課
(☎88 - 1113)

メールアドレス
choju@city.katsuyama.lg.jp

④・⑤ 商工振興課
(☎88 - 8105)

募集案内

Recruitment

平成24年度学校体育施設を 利用される方へ

平成24年度に学校体育施設を利用される団体を受け付けます。
利用期間▶5月～翌年4月
対象▶10人以上の団体で、成人の責任者がいること
提出書類▶団体登録申請書
責任者選任届

※様式は市のホームページからダウンロードできます

応募締切▶3月23日(金)

その他▶各団体の利用日は、4月末の利用調整会議で決定します

平成24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方の登録を受け付けています。

職種・業務内容▶一般事務補助、保育士・調理師等の資格を有する業務
賃金▶日額5760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
申込方法▶履歴書に必要事項を記入し、左記まで提出してください(郵送可)

〒911-8501
勝山市元町1-1-1

総務課 人事職員グループ宛

申込締切▶3月12日(月)

パブリックコメント募集

市では、平成24年度から平成26年度までの3年間を計画期間とした、「第5次勝山市老人福祉計画・介護保険事業計画」を策定しています。

現在、この計画の素案を公表し、これに対するご意見(パブリックコメント)を募集しています。

閲覧場所▶市ホームページ
健康長寿課窓口

応募方法▶指定の記入票にご意見を記入し、メール、FAXまたは郵送で提出してください(持参可)

〒911-0035
勝山市郡町1-1-50

健康長寿課 介護福祉グループ宛

メールアドレス
choju@city.katsuyama.lg.jp

公民館からのお知らせ

北谷公民館 (☎83 - 1001)

時局講演会
とき▶3月4日(日) 14:00～15:30
ところ▶北谷公民館
講師▶坪川 常春 氏

勝山公民館 (☎88 - 0800)

第2弾 男の料理教室
とき▶3月12日(月) 19:00～21:00
ところ▶教育会館 料理教室
内容▶カレイの煮付け、ばらちらし寿司
講師▶立壁 陽一郎 氏
定員▶14人
費用▶1,000円(材料代)

「郷土料理を楽しもう」
昆布巻きを一緒に作って食べましょう!
とき▶3月21日(水) 10:00～12:00
ところ▶教育会館 料理教室
講師▶島田 千代 氏
定員▶20人
費用▶300円(材料代)

猪野瀬公民館 (☎88 - 0313)

ボクササイズでシェイプアップ
楽しく汗をかいて、ストレスを発散しましょう!
とき▶3月16日(金) 19:30～21:00
ところ▶猪野瀬公民館
講師▶加藤 勇輝 氏
定員▶15人

勝山公民館展示コーナー

山田信子さんの着物の帯でリメイクバッグ展
日本伝統の繊細な細工がされた貴重な帯を使ってリメイクされたバッグを展示します。材質を生かしたデザインで、丁寧に縫い上げられた豪華なバッグです。
展示期間 3月5日(月)～19日(月)
※最終日は3時までの展示となります



勝山中部中学校芸術部 春☆いちばんの作品展
若い感性のままに表現された造形作品を展示します。春に先がけ、目にも心にも爽やかな生徒たちの作品をご覧ください。
展示期間 3月21日(水)～4月1日(日)

人形劇「かっぱのお守り」

とき▶3月11日(日) 午後2時
ところ▶市民活動センター 大会議室
出演▶人形劇団ばんび
※「ふるやのもり」同時上演
費用▶大人 1000円
小人 800円
親子 1500円
※3歳以下無料
④・⑤ 勝山子ども劇場
(☎87 - 1011)

第35回奥越合同読書大会

とき▶3月17日(土)
午後1時30分～
ところ▶市立図書館

平成23年度 わがまち魅力醸成事業 報告会・次期事業相談会

平成23年度わがまち魅力醸成事業によって助成を受けた28団体の事業報告会を開催します。
また、報告会終了後、平成24年度事業についての相談会を開催します。
どなたでも見学できますので、ぜひご参加ください。
とき▶3月25日(日)
報告会 午後0時30分～

サンサン広場「お茶会」

和菓子やお琴の演奏があり、雰囲気たっぷりのお茶会です。
とき▶3月25日(日)
受付 午前8時45分～
ところ▶すこやか
対象▶勝山に住んでいる外国から来られた方とその家族
費用▶無料
申込締切▶3月16日(金)
④・⑤ 福祉・児童課
(☎87 - 0777)

インキュベート施設 入居者募集中

FAX 87 - 3522
応募締切▶3月4日(日)
④・⑤ 健康長寿課(☎87 - 0888)

市では、これから市内で情報関連産業等の創業を予定している方に対する支援・育成施設「勝山市インキュベート施設」を設置しており、その入居者を募集しています。

施設規模▶302号室(25㎡)
304号室(27㎡)

※冷暖房設備、電話回線(1回線)付
所在地▶(財)奥越地域地場産業振興センター3階

費用▶無料(ただし、共益費(月額4300円)～4600円)が必要

※光熱費、電話料等は実費
利用期間▶入居してから3年間
※最長2年間の延長可
(利用料の一部負担あり)

応募締切▶5月31日(木)
入居開始日▶9月1日(土)

その他▶入居者は、7月の審査会で決定します

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)	3月13日(火)	13:30～15:30	平成24年1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)	3月13日(火)	10:00～11:30	平成23年9、10月生まれ	母子手帳、おんぶひも
1歳6か月児健康診査	3月2日(金)	13:00～13:40	平成22年8月生まれ	母子手帳、問診票
3歳児健康診査	3月9日(金)	13:00～13:40	平成21年1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	3月16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
子育て講座		14:10～14:50		「ふれあいコーナー」
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

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
栄養講座 (要申込)	3月8日(木)	9:30～12:00	すこやか 栄養実習室	高脂血症と生活について ※調理実習があります 費用 1回500円
すこやか 健康講座	3月21日(水)	15:00～16:00	すこやか 第1会議室	関節痛について 講師：福井大学医学部附属病院 整形外科 内田研造先生

イベント

平成23年度 健康チャレンジ終了式

平成23年5月から開始しました、健康チャレンジ事業の終了式を行います。最後のポイント事業となりますので、ぜひご参加ください。

とき 3月20日(火・祝) **最後の5ポイント!!**
 9:00～ 受付
 9:30～ 体力測定
 ウォーキング講座
 11:00～ 終了式
 200ポイント達成者表彰式
 11:30 終了

ところ 市営体育館
 持ち物 健康チャレンジスタンプカード
 アンケート・内ズック
 水分補給用の飲み物

その他 健康チャレンジ参加者で当日参加できない方は、3月24日(土)までにスタンプカードとアンケートを健康長寿課まで提出してください

お知らせ

平成24年度 勝山市がん検診および一般健診申込受付中!!

《がん検診》
 対象：20歳以上の勝山市民(乳がんのみ40歳以上)
 検査項目：肺がん、胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん
 ※子宮がん、乳がん検診は2年に1度

検査費用：無料
 《一般健診》
 対象：39歳以下の方
 ※40歳以上の方は、ご加入の健康保険が実施している特定健診を受診してください

検査項目：身長、体重、腹囲、血圧、尿検査、血液検査、心電図、眼底検査、医師診察
 検査費用：1,300円
 ※非課税世帯の方は事前の申請により、600円に減免されます

《申込方法》
 ①広報かつやま1月号おしらせ版に折り込まれていた申込書に必要事項を記入して市役所、すこやかまたは各公民館へ提出してください。
 ②健康長寿課 健康増進グループ
 ※お電話でも受け付けます (☎87-0888)
 《申込締切》
 3月9日(金) ※詳細な案内は5月末ごろに郵送します

定例相談

(無料相談) 相談員 敬称略

年金・労務相談 3/7(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	年金保険相談 3/8(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	外国人のための無料行政書士相談 3/24(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	無料法律相談(要予約) 3/14(水)13:30～16:30 3/21(水)9:30～13:00 3/28(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
人権相談 3/7(水)・3/21(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	行政相談 3/21(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	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	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
消費生活相談 毎週月～金曜日 8:30～17:30 弁護士同席 3/15(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	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	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	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
エイズ相談検査 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	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	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	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

食育 COLUMN 44

☎ 農業政策課 (☎88-8106)



「たかが朝ごはん、されど朝ごはん その1」

「朝食を食べない」ことはありませんか？

朝食には脳の働きや健康に深い関わりがあり、朝食を食べないと「仕事や勉強に集中できない」「お腹がすいてイライラする」「疲れやすい」など、気力や体力、集中力などにも影響します。朝食は、1日のスタートの活力としてとても大切なもの。「朝は食欲がない」「食べる時間がない」という方、食生活の習慣を見直してみましょう。

朝食が大切なわけ

1. 脳を活発に働かせる

脳は寝ている間にもエネルギーを消費します。朝食を食べないと脳にエネルギーが行きわたらず、脳が活発に働くことができません。

2. 体温を上昇させる

朝食を食べることによって寝ている間に下がった体温も上がり、脳や体を活発にすることができます。

3. 体調や生活リズムを整える

朝食で繊維質(野菜)や水分を摂ることで腸が活発になり、排便を促します。

朝食が食べたくなるポイント

1. 夜更かしをしない

2. 夜食を控える

3. 毎日決まった時間に食卓につく

朝食を毎日食べる習慣は、子どものときからしっかりと身につけ、家族みんなが朝食を食べる習慣を心がけましょう。

