



# お知らせ版

平成24年  
**3/22**  
No.36

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

- 4/7 (土) 絵本の森 -よみきかせ会- 14:00~14:30
- 4/8 (日) アニメ上映会 「トゥイーティ」ネコたちの大作戦 ほか3話 10:30~11:00、14:00~14:30
- 4/14 (土) おはなしでてこい 14:00~14:45
- 4/21 (土) 絵本の森(Voice)-よみきかせ会- 14:00~14:30
- 4/22 (日) 絵本と手品のつどい-K&ピエロ- 14:00~14:30
- 4/27 (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
- 4/28 (土) 絵本の森 -よみきかせ会- 14:00~14:30

勝山市立図書館 (☎88-6000)

## 恐竜博物館催し案内

- 4/8 (日) 恐竜ふれあい教室 「親子で化石の消しゴムをつくろう!」 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
- 4/15 (日) 博物館セミナー 「生命の歴史をひもとく① 日本最古のウマとサイ」 午後1時~2時30分 申込▶電話、FAX、E-mail
- 4/22 (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12人 申込▶往復八ガキ、E-mail

4月の休館日 4月11日(水)、25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

診療時間▶午前9時~午後5時

4/1 (日)	竹下中央内科医院 ☎88-1121
4/8 (日)	福井社会保険病院 ☎88-0350
4/15 (日)	福井社会保険病院 ☎88-0350
4/22 (日)	たけとう病院 ☎88-6464
4/29 (日・祝)	佐々木胃腸科外科医院 ☎87-2616
4/30 (月・休)	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。  
☎ 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)

## 求人情報

3月14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 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のいずれか、普通免許
2 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、中型免許あればなおよい
3 営業および事務正社員	1	30以下	150,000~200,000	ニッサン建機(南)荒土町	8:30~17:30	祝・他(勤務表による)	普通免許
4 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
5 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
6 施設管理正社員	1	60以下	200,000~250,000	松文産業(株)旭町	8:30~17:00	他(会社カレンダー)	電検3種あればなおよい
7 技能職正社員	1	39以下	140,000~190,000	(株)フクタ力遅羽町	8:30~17:30	日・他(会社カレンダー)	
8 自動車部品の単発プレス加工正社員	1	不問	123,200~140,800	水上製作所野向町	8:30~17:30	日・他(当社指定日)	普通免許
9 しめ飾製造正社員以外	1	不問	180,000~183,000	(南)多田農園荒土町	7:40~17:00	他(会社カレンダー)	普通免許(AT限定不可)
10 バス運転手正社員	1	不問	230,000	オクエツ観光(株)郡町	8:30~17:00	他(運行ない日でのローテーション)	大型2種
11 薬剤師パート	2	不問	1,500	奥越保険薬局事業協同組合長山町	8:30~15:00の間の4時間程度	土・日・祝・他	薬剤師
12 看護師(正・准)パート	1	不問	1,300	介護老人保健施設鷺巣苑北郷町	8:30~14:30	土・日・祝	看護師(正・准)
13 販売・事務パート	1	不問	800~1,000	和田金物(株)栄町	7:30~12:00	土・日・祝・他	普通免許
14 生産工程全般パート	1	不問	700~850	(株)ラコーム滝波町	13:00~16:54	日・祝・他(会社が決め日)	
15 プレス機・スポット機のオペレーターパート	1	不問	720~800	プレス米蔵野向町	8:30~17:00の間の5時間以上	日・他(会社カレンダー)	

\*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。

☎ 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)

## お知らせ

Information

### 議会の録画映像をインターネットで公開します

議会では、市民に開かれた議会を実現するため、本会議(市長の招集あいさつ、代表・一般質問)の様相を市のホームページで公開しています。  
※録画映像は本会議後、約2週間までに配信します。  
※配信する映像および音声は、勝山市議会の公式記録ではありません  
アドレス▶  
<http://www.youtube.com/user/18katsugi/videos>

### 今冬の大雪で

#### 住家が損壊された方へ

大雪によって住家が損壊された方へ、災害見舞金を支給します。  
申請方法など、詳しくは左記までお問い合わせください。  
☎・☎ 福祉・児童課 (☎87-0777)

### 社会保険労務士による

#### 「ねんきん定期便」相談

とき▶4月4日(水)・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)

### 市役所・出先機関の業務時間が変わります

4月2日(月)から、市役所本庁・出先機関の業務時間が下記のとおりとなります。

午前8時30分~午後5時30分

午前8時30分~午後5時15分

※ただし、4月27日(金)までは市民課・税務課の窓口業務を、これまでどおり午後5時30分まで行います

### 電話予約や郵送請求をご利用ください

電話予約▶午前8時30分~午後5時15分

※土・日・祝日、年末年始は除きます

郵送請求に必要なもの▶交付申請書、本人確認ができるものの写し、交付手数料(定額小為替)、返信用封筒(切手貼付)

☎ 市民課 (☎88-8102)  
税務課 (☎88-8101)

### 住基カードが即日交付になります

顔写真付き身分証明書である住民基本台帳カード(住基カード)の交付が、4月2日(月)からその日のうちにできるようになります。  
※これまでは、交付までに約1週間の期間が必要となっていました

待ち時間▶約30分  
交付手数料▶500円  
☎ 市民課 (☎88-8102)

### 固定資産税の縦覧

勝山市の固定資産税納税者は、平成24年度分の土地・家屋価格等縦覧帳簿

をご覧ください。  
縦覧期間▶4月2日(月)~5月1日(火)  
縦覧場所▶税務課(市役所1階)  
※平成24年度土地・家屋課税明細書は、4月中に固定資産税納付書と同時に送付します  
☎ 税務課 (☎88-8101)

### ビュークリーンからのお知らせ

4月のごみ特別受入日  
とき▶4月22日(日)・30日(月・休)  
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 (☎66-9990)

# リサイクル情報

(3月16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、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、自転車、和洋筆筒、サイドボード、本棚

## ●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、ポータブルミシン、本棚(100冊程度入るもの)、まきわり機、コンボ、冷凍冷蔵庫、ラジオ(ラジカセでもOK)、ロックミシン、卓上用カセットコンロ、市松人形、二槽式洗濯機、ノートパソコン

- ◆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) [Web](#)

# 消費者相談Q&A④5

**Q** スマートフォンでインターネットをしていたら、アダルトサイトに接続しただけで15万円もの登録料を請求されている。どうしたらいいか。(50代、男性)



**A** 接続しただけでは契約は成立していないため、様子を見て、応じないようアドバイスしました。このように、携帯電話、パソコン、スマートフォンなどでインターネットができ、便利になりましたが、それと同時にインターネットトラブルに遭う可能性も高くなりました。動画、懸賞、占い、ダウンロードなどのサイトは、特に注意が必要です。サイト運営者から「請求をうけている」からと言って、必ずしも契約が成立しているとは言えないのがこのような「ワンクリック請求」です。契約とは「売ります」「買います」という売り手と買い手の意思が一致してはじめて成立します。アダルトサイトの利用料も同じであることを覚えておきましょう。

インターネットで買い物をする際は、最低でも必ず下記の事項を確認しましょう。また、逆にこれらが確認できない物はクリックしないようにしましょう。

1. 価格(送料含む)
2. 支払時期、方法
3. 商品の引渡時期
4. 会社名、住所、電話番号、責任者氏名
5. 販売価格、送料等以外に購入者等が負担すべき金銭があるときは、その内容およびその額
6. 数量など特別な販売条件がある場合はその内容

※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)



## 弁天桜まつり

と き▼4月21日(土)・22日(日)  
ところ▼弁天桜並木堤防  
内容▼各種屋台や楽しい催しが行われます

📞 観光政策課 (☎88-8117)

# ユネスコ前事務局長 松浦晃一郎氏講演会

—白山・平泉寺の世界遺産登録に向けて—

日本人として初めてユネスコ事務局長(2期10年)を務められた松浦晃一郎氏をお迎えして、世界遺産について講演していただきます。

と き▶4月17日(火) 午後6時30分～

ところ▶勝山ニューホテル

講演▶松浦 晃一郎氏 (ユネスコ前事務局長)

対談▶松浦 晃一郎氏 山岸 正裕 勝山市長

定員▶200人

※聴講無料(要申込)

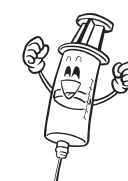
📞・📍 史蹟整備課 (☎88-8113)



**恐竜渓谷ワンデーマーチ**  
恐竜渓谷ルートを歩きながら、地形や植物に触れ親しみ、健康な体づくりを楽しみましょう。  
と き▼4月22日(日)(地球の日) 午前9時30分～  
集合▼かつやま恐竜の森 チャマゴン広場  
コース▼恐竜渓谷コース(約13km)  
※雪がある場合は杉山橋周遊に変更  
費用▼300円  
準備物▼帽子、飲み物、弁当、雨具、健康保険証、ごみ袋  
※申込不要。誰でも参加できます  
📞 かつやま恐竜の森 (☎88-8777)

# 平成24年度 狂犬病予防注射の日程

狂犬病には効果的な治療法がなく、一旦発病するとほぼ100%死亡するという大変恐ろしい病気です。飼い主は、飼い犬に年に1度の狂犬病予防注射を受けさせる義務があります。忘れずに受けさせてください。



なお、日程の詳細は、4月中に飼い主へ送付します。

月日	実施場所(地区)
4月17日(火)	平泉寺地区、遅羽地区、元町2、立川、猪野瀬公民館、地場産センター、
4月19日(木)	野向地区、浄土寺、北谷・荒土各公民館、すこやか、勤労者体育館
4月22日(日)	北郷・鹿谷・荒土・村岡・猪野瀬各公民館、市役所
4月24日(火)	鹿谷地区、村岡公民館、克雪センター
4月26日(木)	北郷地区、荒土地区、旭町2丁目、旭毛屋町、シルバー人材センター、市民会館

📞 生活環境課 (☎88-8104)

# 運転免許証を自主返納すると

市では、運転免許証の有効期限内に自主返納された高齢者に対して、次のような支援を行っています。  
①バスの無料乗車券の交付  
②写真付き住民基本台帳カードの無料交付  
※詳しくは左記までお問い合わせください

📞 生活環境課 (☎88-8104)

# ピカジャン等の価格が4月1日から変わります

勝山交通安全協会が販売されているピカジャン(蛍光反射ウインドブレーカー)および蛍光ベスト夏バージョンの価格が、次のとおりとなります。

ピカジャン 1785円(税込)  
ベスト 945円(税込)

📞 勝山交通安全協会 (☎87-09668)

# 「水芭蕉」の定休日が変わります

勝山温泉センター「水芭蕉」の定休日が、4月からは毎月第4水曜日のみとなります。(第4水曜日が祝日の場合は営業し、翌営業日が休み)

📞 勝山温泉センター「水芭蕉」 (☎87-15007)

# 環境にやさしい 森づくりへの補助

**森林環境美化促進事業**  
市内の人工林で、間伐率20%以上の間伐作業を実施した後、伐倒木の枝払いや玉切り等の一連の作業経費に対して助成します。  
補助金額▼6万5000円/ha

## 広葉樹植栽事業

市内の奥山山林のまとまったエリア内に、団体または個人がミズナラ等の広葉樹を植栽する際の苗木・支柱代を助成します。  
補助金額▼苗木および支柱1組あたり855円以内  
その他▼個人については、上限10組まで助成します

📞 林業振興課 (☎88-8121)

# 行事案内 Event

## 野菜づくり講習会

と き▼3月30日(金)

ところ▼勝山市シルバー人材センター

定員▼20人(先着順)

📞 公益社団法人勝山市シルバー人材センター (☎88-1881)

# 「カタクリまつり」春のパンビライオン登山

と き▼4月8日(日)(小雨決行)  
受付 午前9時10分  
集合▼勝山駅裏駐車場  
内容▼パンビライオンコースのハイキング(約2・5時間、講師による草木などの説明あり)  
※下山後は地元有志による寿司の販売等、催しが行われます

費用▼100円(保険料など)

準備物▼山登りの服装、長靴、飲み物、雨具

📞 遅羽公民館 (☎88-0364)

# 春季消防訓練

と き▶4月13日(水) 午前6時30分～  
ところ▶元町3丁目一帯  
内容▶火災防ぎょ訓練と一斉放水、要援護者救護訓練、県防災ヘリ救出訓練、走りやんこ(午前9時頃スタート)(上後区左義長櫓会館前 → 長山公園)  
※当日は、午前6時30分頃に各公民館のサイレンが鳴ります。火災と間違わないようにお願いします  
📞 消防署 (☎88-0400)

# 募集案内 Recruitment

## 勝山市の新しい特産品を作ろう！

市内で採れた農林水産物を活用した新たなかつやま逸品の開発と、その販路開拓のための経費を助成します。

- 対象▼
- ①新たな「かつやま逸品」の開発
  - ②既存の特産品の付加価値を高めて作る新たな「かつやま逸品」の開発
- ※①、②で開発した商品の販路開拓や、パッケージ等の開発も補助の対象となります

補助金額▼1事業あたり50万円まで  
 ※ただし、総事業費の20%以上は自己資金を投入していること  
 申込締切▼4月27日(金)  
 ☎・📍 農業政策課(☎88・8106)

## 田んぼのオーナー募集

田植えから稲刈り、脱穀など、すべて昔ながらの手作業で行います。昼食には、勝山ならではの田舎料理やジャージー牛乳を満喫できます。

ところ▼平泉寺町小矢谷の田んぼ  
 日程▼  
 5月20日(日) 田植え  
 6月上旬 草とり  
 9月中旬 稲刈り・はさがけ

## 平成24年度わがまち魅力醸成事業参加団体募集

市民の主體的な活動を応援する「わがまち魅力醸成事業」の参加者を募集します。

なお、今年度「B級グルメ開発」や「ハーモニカボランティア」など、若者や女性のグループなどから幅広く提案があった「新規チャレンジ事業の部」は、来年度も継続します。

対象▼まちづくり団体、市民団体等  
 申込期間▼4月1日(日)～23日(月)  
 ※助成金額など、詳しくは3月25日(日)に開催する事業報告会後の相談会、または左記までお問い合わせください

☎・📍 エココミュニケーション協議会事務局(未来創造課内)  
 (☎88・1115)

### 地域子育て支援センター「カンガルーのお部屋」行事案内

子育て中の親子の“ふれあいの場”“交流の場”としてご利用ください。

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)

4/10(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

4/17(火) 「親子ヨガ～親子で心も体もリフレッシュ!～」  
 時間▶午前10時30分～11時  
 講師▶飛石 めぐみ氏(ヨガインストラクター)

4/19(木) 育児講座「出産と女性の身体」  
 時間▶午前10時30分～11時30分  
 講師▶松本 千恵氏(産婦人科医)

4/20(金) 育児講座「似顔絵を描いてもらおう、ハーモニカ演奏」  
 時間▶午前10時30分～11時30分  
 講師▶多田 治周氏  
 ※要申込(10人)

4/21(土) 土曜日開設  
 時間▶午前9時30分～午後3時30分

4/24(火) お誕生会(4月生まれ)  
 時間▶午前10時30分～10時45分

★「とびだせカンガルー」戸外活動  
 お天気の良い日に、越前大仏の桜の花を見に行きましょう!

〈利用者の声〉  
 初めての時は緊張しましたが、いろいろな人と話ができ、気分転換にもなります。

遊び道具がたくさんあって、子どもも楽しく遊んでいます。

今しかできない子育てを楽しみましょう!お気軽に「カンガルーのお部屋」をご利用ください。

☎・📍 地域子育て支援センター(☎87・3830)

9月下旬～10月上旬 脱穀  
 11月下旬 感謝祭(そば打ち体験、新そば・新米の試食)

※天候により多少のずれがあります  
 費用▼1区画(1000㎡) 2万5000円  
 応募区画▼6区画(先着順)  
 応募締切▼5月11日(金)  
 その他▼玄米40kgを保証します  
 ☎・📍 農業政策課(☎88・8106)

## 国史跡白山平泉寺の一斉清掃ボランティア募集

とき▼4月15日(日)(小雨決行)  
 午前6時45分～

集合▼精進坂下  
 内容▼落ち葉・枯れ枝の処理など  
 準備物▼軍手、竹ぼうき、熊手など  
 ☎ 史蹟整備課(☎88・8113)

## 2012サイクルフェスタ in 勝山参加者募集

とき▼5月20日(日) 午前7時～  
 部門▼  
 ①MTB3時間エンデューロ  
 ②法恩寺山ヒルクライム  
 ③勝山満喫サイクリング

※詳しくは、市のホームページをご覧ください  
 ☎ 生涯学習・スポーツ課(☎88・8114)

## ジオパークガイド養成講座受講生募集

恐竜渓谷ふくい勝山ジオパークの魅力や地質・地形遺産の素晴らしさを、市民や旅行者の皆さんに紹介するガイド養成講座を開催します。

期間▼6月3日(日)～10月27日(土)(計18回、延べ12日)

内容▼詳細は市のホームページをご覧ください  
 定員▼20人(先着順)  
 申込締切▼5月25日(金)  
 ☎・📍 未来創造課(☎88・1115)

### テニススクール受講生募集

◆24期ジュニアテニススクール  
 とき▼毎週土曜日 午後6時30分～8時

ところ▼アポットジャパン  
 対象▼市内の小中学生  
 費用▼8000円(保険料ほか)  
 ◆初心者テニススクール  
 とき▼毎週火・金曜日 午後7時30分～9時

ところ▼勝山温泉センター「水芭蕉」  
 対象▼中学生以上の勝山市民または市内勤務者  
 定員▼15人程度  
 費用▼2000円(保険料ほか)  
 ※受講生は随時受け付けています  
 ☎・📍 生涯学習・スポーツ課(☎88・8114)

☎・📍 公益社団法人勝山市シルバー人材センター(☎88・1880)


### 勝山公民館展示コーナー

「南中 夢の宝箱」作品展  
 勝山南部中学校の美術部員が未来を創造した空間芸術作品と、それぞれが思い描いた絵画を展示します。若い独創的な作品をお楽しみください。

展示期間 4月2日(月)～14日(土)

松村富夫さんの「ゆかいな人間模様」ねじアート展  
 遅羽町比島の松村富夫さんが、ねじ(ボルト・ナット・ワッシャー)でいろいろなポーズの人間の姿を再現したねじアート作品を展示します。硬い材質を感じさせないキャラクターの愉快で、愛らしいしぐさが心温まります。

展示期間 4月16日(月)～30日(月・休)



### 勝山市嘱託職員の募集

市販の履歴書に必要事項をご記入し、担当課まで提出してください。

◆白山平泉寺歴史探遊館「まほろば」職員(カッコ内は賃金)  
 ・学芸員(考古学) 1人(15万1,200円/月)  
 ・一般 1人(13万2,300円/月)

※「まほろば」は10月上旬にオープン予定  
 対象▶次の要件をすべて満たす方  
 ・史跡や歴史に対する深い理解や関心を持つ  
 ・考古学の資格を有する(学芸員のみ)  
 ・採用時に市内在住または居住予定である(一般のみ)  
 ・18歳以上64歳以下である(平成24年4月1日現在)  
 ※定年は65歳、学生は除く  
 ・普通運転免許を有する  
 ・簡単なパソコン操作ができる

勤務先▶オープン前は史蹟整備課、オープン後は「まほろば」  
 業務内容▶来館者の受付・案内、事業企画・実施、施設管理等  
 勤務日▶月曜日から日曜日までの内5日間(週33時間45分)  
 雇用予定日▶6月4日(月)  
 申込締切▶4月17日(火)  
 面接日▶4月21日(土)  
 ☎・📍 史蹟整備課(☎88・8113)

### 勝山ジュニアランナーズクラブ員募集

とき▼毎週金・土曜日 午後5時30分～

ところ▼勝山高校グラウンド  
 対象▼小学3年～6年生  
 費用▼毎月2000円程度  
 ☎・📍 生涯学習・スポーツ課(☎88・8114)

### シルバー会員募集

対象▼60歳以上で働く意欲がある方  
 内容▼軽微な室内作業、家事援助、草刈り、剪定、不用品の運搬など  
 ※詳しくは左記までお問い合わせください

☎・📍 公益社団法人勝山市シルバー人材センター(☎88・1880)

# 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)	4月10日(火)	13:30～15:30	平成24年2月生まれ	母子手帳、タオル
もぐもぐごっこ教室 (離乳食教室)	4月10日(火)	10:00～11:30	平成23年10、11月生まれ	母子手帳、おんぶひも
1歳6か月児健康診査	4月6日(金)	13:00～13:40	平成22年9月生まれ	母子手帳、問診票
3歳児健康診査	4月13日(金)	13:00～13:40	平成21年3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	4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
子育て講座		14:10～14:50		「かむカムおやつ」 簡単なおやつの紹介と試食♪
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
すこやか健康講座	4月18日(水)	13:30～14:30	すこやか第1会議室	「認知症について」 講師：たけとう病院 武藤 寛先生

## 情報

勝山市では、健康づくりのための運動を推進しています。下記のグループは、自主的に運動を行っているグループです。一緒に運動をはじめませんか？

自主グループ一覧

グループ名	内容	曜日	時間	場所	会費
すかっと♡	パンチ&シェイプエアロ	火	19:30～20:30	すこやか	有
Pua・mana (プア・マナ)	フラダンス	火	14:00～15:00	すこやか	有
たんぼぼ	チェア・ボールエクササイズ	木	13:30～14:30	すこやか	有
パワーアップル	エアロビクス	木	19:30～20:30	すこやか	有
ヤーコンパワーズ	気功	金	10:00～11:15	猪野瀬公民館	有
メイプルグループ	ズンバ・サルサ・ヨガ	金	19:30～20:30	すこやか	有
健康体操教室	生命の貯蓄体操	月・金	9:30～10:30	教育会館※6月～9月は市民会館3階	無
かつちやま歩こう会	ウォーキング大会を実施				有

気になるグループがあれば、まずは無料体験に参加しましょう。タオルと飲み物を持参して、直接実施会場にお越しください。会費については、体験の際にご確認ください。詳しくは健康長寿課までお問い合わせください。

健康づくりのために、次のことを実践しましょう!! (すこやか勝山12か条より)

第1条 毎月21日は健康の日、家族の健康をチェック

体重や血圧、便通、食欲、睡眠、治療状況など、家族の健康を月に1回、家族で確認しましょう。

特に体重や血圧が気になる方は、毎日の変化を「はかる、記録する」ことで自分の体と生活を振り返ることができます。

第12条 笑顔で幸せ健康家族

笑うことは、ストレス解消やコミュニケーションを円滑にするなどのほか、免疫力を高める効果もあると言われています。心も体も健康で、笑顔がいっぱいの勝山を目指しましょう。

## 定例相談

(無料相談) 相談員 敬称略

### 無料法律相談(要予約)

4/11(水)13:30～16:30  
4/25(水) 9:00～13:00

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

### 外国人のための無料行政書士相談

5/19(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

4/12(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

4/4(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

### 人権相談

4/4(水)・4/18(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

4/18(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

### 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  
4/19(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

### 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 45

☎ 農業政策課 (☎88-8106)



### 「たかが朝ごはん、されど朝ごはん その2」

朝食には、「脳を活発に働かせる」「体温を上昇させる」「体調や生活リズムを整える」といった大事な役割があります。

元気に1日をスタートするために、朝食のポイントをお知らせします。

#### 1. 即効性のエネルギー源である「糖質」をとろう

「糖質」は消化吸収が早く、食後すぐに体のエネルギー源として利用されます。なお、糖質が分解されてできる「ブドウ糖」は、脳を働かせる唯一のエネルギー源です。

糖質を多く含むもの 穀物、芋類など

#### 2. 体温を上昇させる「タンパク質」をとろう

「タンパク質」には体温を上げる効果があります。体温が上がると血のめぐりがよくなり、エネルギーが体のすみず

みに運ばれます。

タンパク質を多く含むもの

卵、肉類、魚類、大豆製品、牛乳・乳製品など

#### 3. 発酵食品と食物繊維を積極的にとろう

発酵食品には、免疫力を高める役割があります。

納豆、ヨーグルト、チーズ、みそ、酢、しょうゆなど

食物繊維には、腸内の老廃物を排除する役割があります。

穀類、芋類、豆類、海藻、果物、野菜など

平成20年7月からスタートしました「食育コラム」は、今回をもって終了します。

なお、これまでのコラムは、集約して市のホームページに掲載します。