

1金	◎3月定例市議会〔本会議(提案理由説明)〕 14:30～ 福光庁舎
2土	
3日	
4月	◎行政・人権・心配ごと・障がい者地域相談 13:30～16:00 井波行政センター
5火	◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 砺波サナトリウム福井病院 ※要予約(☎③7715)。 ◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約(☎③7715)。 ◎心配ごと相談 13:30～16:00 平行政センター
6水	
7木	◎3月定例市議会〔本会議(一般質問)〕 10:00～ 福光庁舎 ◎相倉合掌造り集落ライトアップ 日没～21:00 ～10日 ◎心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)。
8金	◎3月定例市議会〔本会議(一般質問)〕 10:00～ 福光庁舎 ◎全血献血 13:30～16:00 井波保健センター
9土	◎住宅相談 13:00～17:00 コミュニティプラザアスモ2F「ほっとステーション」 ◎住宅相談 13:30～17:00 ショッピング「ア・ミュー」
10日	◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
11月	◎3月定例市議会〔予算特別委員会〕 9:00～ 福光庁舎 ◎心配ごと相談 13:30～16:00 井波行政センター
12火	◎3月定例市議会〔産業建設常任委員会〕 10:00～ 福光庁舎 ◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 小矢部大家病院 ※要予約(☎③7715)。 ◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター ◎行政・人権・心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 ◎不動産無料相談会 13:00～16:00 砺波市職業能力開発センター
13水	◎3月定例市議会〔民生病院常任委員会〕 10:00～ 福光庁舎
14木	◎3月定例市議会〔総務文教常任委員会〕 10:00～ 福光庁舎 ◎長崎莫人展 古里の風景を描く 10:00～17:00 ～24日 福野文化創造センター ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」
15金	

平成24年分
確定申告及び住民税申告相談
3月15日(金)まで ※土日を除く。
▷問い合わせ
税務課 市民税係(福野庁舎)
☎23-2005

16土	◎春の鉢花と寄せ植え展示 9:00～17:00 ～31日 南砺市園芸植物園 ◎雪割草展示会 10:00～16:00 ～17日 南砺市園芸植物園 ◎ヘリオスブルーヴィーナイトVol.22 18:30開演 福野文化創造センター
17日	◎第28回たいらクロスカントリースキー大会 たいらクロスカントリーコース ◎福野方面団春季訓練 8:10～ 福野西部公民館及び菊華台ふくの住宅団地周辺 ◎井波方面団春季訓練 8:15～ 井波コミュニティプラザ「アスモ」
18月	◎3月定例市議会〔全員協議会〕 14:00～ 福光庁舎 ◎中学校卒業式
19火	◎3月定例市議会〔本会議(委員長報告、質疑・討論・採決)〕 15:30～ 福光庁舎 ◎小学校卒業式 ◎法律相談 13:30～15:30 市社会福祉協議会本所 ※要予約(☎②2941)。 ◎行政・人権・心配ごと・家庭児童相談 13:30～16:00 城端老人福祉センター「美山荘」
20水	◎第8回南砺市民体育大会 スキー競技 9:00～ たいらスキー場 ◎福光方面団(防火パレード) 13:00～ 福光地域全域
21木	◎心の健康相談 13:30～16:00 福光保健センター ※要予約(☎①767)。 ◎ひきこもり相談 13:30～(個別)、14:45～(家族) 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
22金	
23土	◎第23回南砺いのくち椿まつり 9:00～ ～24日 井口カイニョと椿の森公園、井口中学校体育館
24日	
25月	◎広報なんと4月号発行・配布物配布日
26火	
27水	
28木	◎行政・人権・心配ごと相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」 ◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター
29金	
30土	
31日	◎行政センター休日開庁 8:30～17:15 福野・福光行政センター

福野・井波・城端・福光の4庁舎は、
毎週火曜日午後7時まで開庁!
なお、3月中は5日、12日、19日、26日です。
お仕事帰り気軽にご利用ください!

3月 図書館 休館日						
●印は休館日です						
上平・利賀・井口 図書サービスコーナー						
業務時間 平日8:30～17:15						
中央図書館(福光)						
開館時間 9:30～19:00 (土・日・祝日 9:30～17:00)						
日	月	火	水	木	金	土
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						
福野図書館						
開館時間 9:30～19:00 (土・日・祝日 9:30～17:00)						
日	月	火	水	木	金	土
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						
平図書館						
開館時間 9:30～17:00						
日	月	火	水	木	金	土
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						
井波図書館						
開館時間 9:30～18:00 (土・日 9:30～17:00)						
日	月	火	水	木	金	土
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						
城端図書館						
開館時間 9:30～18:00 (土・日 9:30～17:00)						
日	月	火	水	木	金	土
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

健康 3月 カレンダー

問い合わせ

- 予防接種・母子・歯科健診に関して…
福光保健センター ☎ 52-1767 FAX 52-6511
- 成人の健康診査や相談に関して…
健康課 保健係(井波庁舎) ☎ 23-2027 FAX 82-4657
- 平・上平・利賀地域の連絡先…
平保健センター ☎ 66-8026 FAX 66-8027

■ 離乳食教室、むし歯予防教室、予防接種は個人通知をしませんので、毎月の「市民健康カレンダー」を見て会場へお越しください。

■ 対象地域の会場で受診できないときは、事前に連絡してください。

乳幼児の健康・育児相談

すこやかに育てるために

項目/対象地域	対象者	実施日	受付時間	会場	持ち物	
3か月児健診	全地域	平成24年11月1日生~20日生	5日(火)	13:30~14:00	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳 バスタオル・問診票 なんとすこやかファイル (持っている方のみ)
		平成24年11月21日生~30日生	12日(火)			
5か月児離乳食教室	全地域	平成24年9月1日生~15日生	8日(金)	9:30~9:50	福光保健センター	母子健康手帳・相談票 なんとすこやかファイル
		平成24年9月16日生~30日生		9:50~10:10		
8か月児離乳食教室	全地域	平成24年7月1日生~15日生	26日(火)	9:30~9:50	福光保健センター	母子健康手帳・相談票 なんとすこやかファイル らくらく離乳食ガイドブック 仕上げ用歯ブラシ
		平成24年7月16日生~31日生		9:50~10:10		
1歳6か月児健診	井波・井口 福野・利賀 福光・城端 平・上平	平成23年7月15日生~ 平成23年8月31日生	14日(木)	13:00~13:20	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円 なんとすこやかファイル
		平成23年7月21日生~ 平成23年8月31日生	19日(火)	13:00~13:20	福光保健センター	
3歳6か月児健診	井波・井口 福野・利賀	平成21年8月1日生~9 月30日生	6日(水)	12:45~13:15	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円
1歳児むし歯予防教室	全地域	平成24年2月・3月生	28日(木)	13:00~13:20	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳 すこやかファイル
2歳児・2歳6か月児 3歳児フッ化物塗布	城端・福光 福野・井波 井口	2歳児(H23年2月生)	7日(木)	13:00~13:30	福光保健センター	母子健康手帳 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円
		2歳6か月児(H22年8月生)				
		3歳児(H22年2月生)				
3歳児	福野・井波 井口	2歳児(H23年2月生)	13日(水)	13:00~13:30	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円
		2歳6か月児(H22年8月生)				
		3歳児(H22年2月生)				
乳幼児発育相談 ※要予約	全地域	H21年10月生~H23年6月生	21日(木)	13:00~13:20	平保健センター	母子健康手帳
		乳幼児	4日(月) 21日(木)	9:00~10:00	福光保健センター	

健康相談

健康を守るために ※どなたでもお気軽にご相談ください。(要予約)

項目	対象地域	実施日(毎週)	受付時間	会場	持ち物
乳幼児から高齢者の 健康・栄養相談	城端	月	9:30~11:30	城端保健センター	健康手帳
	井波	水		井波保健センター	
	福野	金		南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	
	福光	火・木		福光保健センター	
	平	金		平保健センター	
	井口			井口行政センター	
	上平			上平行政センター	
心の健康相談 (対応:精神科看護師)	全地域	21日(木)	13:30~16:00	福光保健センター	

各種検診

早期発見が決め手です。 ※要予約

○個別検診(医療機関にて検診)

項目	対象者	受付時間	会場	持ち物	
がん検診	子宮がん(頸・体部) (20歳以上の方)	国保加入者、またはがん検診を受ける機会のない方	H25年3月30日まで (診療時間帯)	指定医療機関 (県内婦人科)	施設検診受診券(保健係・保健センターで発行) 個人負担金
	乳がん (40歳以上の方)		H25年3月29日まで (診療時間帯)	南砺市民病院 公立南砺中央病院	子宮・乳がん検診クーポン券(該当者)

健康づくりの第一歩は、健康診査を受けることです!

平成24年度の特定期間健診受診状況

- 平成24年度の受診率は57.8%でした。年代別では40歳代(34.4%)、50歳代(46.3%)、60歳代(60.7%)、70歳代(65.6%)と、40歳代、50歳代の受診者割合が少ない状況です。(H24.12月末現在)
- 異常があった項目のうち、最も多いのは血糖値で、全体の約6割です。

知っていますか?

自分の血糖値

判定	HbA1c (JDS値)	
受診勧奨(糖尿病領域)	6.1%以上	
境界域	要生活改善	5.5~6.0%
	軽度異常	5.2~5.4%
異常なし	~5.1%	

南砺市特定健康診査総合判定

これらの症状は糖尿病の症状だと思いませんか?

- ・物が見えづらい
- ・胃の調子が悪い
- ・下痢と便秘を繰り返す
- ・冷える、ほてる、異常に汗をかく
- ・疲れていないのに足がつる
- ・手足のしびれ
- ・手足がむくむ
- ・ろれつが回らない、めまい
- ・もの忘れ

これらの症状は糖尿病の症状とは自覚されにくく、見逃されることがあります。

南砺市では、糖尿病(HbA1c(JDS値)6.1%以上又は糖尿病内服中)の方は、8人に1人です。

※自覚症状に頼ってはいけません。糖尿病の発見が遅れますので、糖尿病を予防するためには、健康診査を受け、自分の血糖値を知ることが大切です!

血糖値を上げないような、食事の摂り方を工夫しましょう!

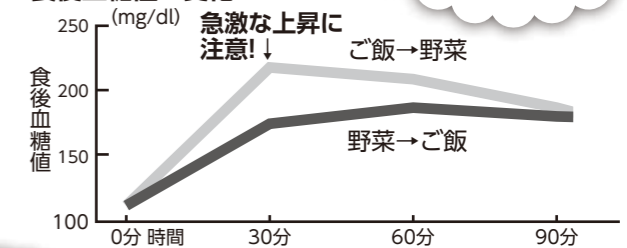
血糖値が高めの方は、食べる順番を工夫することで、食後の血糖値の上昇を防ぐことができます。

やってみて!

◆血糖値を上げにくくする順番!

- 1番… 野菜(きのこ類、海藻類も含みます)を先に食べる
- 2番… タンパク質(肉、魚介類、大豆)を食べる
- 3番… 炭水化物(お米、パン、麺類、芋類も含む)を食べる

食後血糖値の変化



野菜を先に食べたほうが、血糖値の上昇が緩やかです。

ポイント ゆっくりよく噛んで食べましょう!