

2018  
平成30年

4月

市民カレンダー

1日	◎毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日 ～出かけには、笑顔といっしょに「気をつけて」の一言を～
2月	
3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(砺波地域産業保健センター ☎③7715)
4水	
5木	◎心の健康相談 午後 砺波厚生センター ※要予約(☎③3512)
6金	◎小・中学校入学式
7土	◎城端しだれ桜まつり ～15日 城端別院善徳寺ほか ◎桜ヶ池「桜満開プロジェクト」 9:30～13:00 桜ヶ池周辺
8日	◎第18回2018なんとウォーキングフェスティバル 椿ウォーク 9:00～ 井口屋内グラウンド ◎第24回さんさん祭り 10:00～ 井波本町通り ◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
9月	◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター
10火	◎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(砺波地域産業保健センター ☎③7715) ◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター ◎心配ごと相談 13:30～16:00 利賀行政センター ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 2階
11水	
12木	◎ひきこもり相談 午後 砺波厚生センター ※要予約(☎③3512)
13金	
14土	◎住宅相談 13:30～17:00 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」 ◎じょうはな座定期公演 ☆城端しだれ桜まつり特別価格 開場13:30 開演14:00～ 城端伝統芸能会館「じょうはな座」
15日	◎ふくみつ春まつり 福光宇佐八幡宮、福光市街一円

**春の全国交通安全運動**  
～ゆずりあう 心でひろがる 無事故の輪～  
4月6日(金)～15日(日)

**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、4月中は3日、10日、17日、24日  
です。お仕事帰り気軽にご利用ください!

16月	
17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(砺波地域産業保健センター ☎③7715) ◎法律相談 13:30～16:00 市社会福祉協議会本所 ※要予約(☎②2941)
18水	◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 となみの診療クリニック ※要予約(砺波地域産業保健センター ☎③7715) ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 城端老人福祉センター「美山荘」
19木	◎五箇山春祭り ～5/6 平、上平各集落
20金	
21土	
22日	◎子ども読書の日 ◎ケロボンスファミリーコンサートinなんと 開場13:30 開演14:00～ 井波総合文化センター
23月	◎なんと!となみのお気軽寄席 その壱 開場13:30 開演14:00～ 城端伝統芸能会館「じょうはな座」
24火	◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 松岡病院 ※要予約(砺波地域産業保健センター ☎③7715)
25水	◎広報なんと5月号発行・配布物配布日 ◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 松岡病院 ※要予約(砺波地域産業保健センター ☎③7715)
26木	◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター
27金	
28土	◎「安野光雅 花の世界」展 9:00～17:00 ～6月24日 福光美術館 ◎じょうはな座定期公演 開場13:30 開演14:00～ 城端伝統芸能会館「じょうはな座」 ◎相倉合掌造り集落ライトアップ「新緑に萌える日本の原風景」 日没～21:00 ～30日
29日	◎第14回「南砺の山々を守る植樹祭」 11:00～ 福光里山グラウンド周辺
30月	◎文久の代行燈練り回し 20:00～ JR福野駅前通り

**なんと!こども読書週間**  
4月21日(土)～5月13日(日)  
市内図書館でイベントいろいろ!

昭和の日  
振替休日

<b>4月 図書館 休館日</b>						
●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						
<b>中央図書館(福光)</b>						
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					
<b>福野図書館</b>						
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					
<b>平図書館</b>						
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					
<b>井波図書館</b>						
開館時間 9:30～18:00 (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					
<b>城端図書館</b>						
開館時間 9:30～18:00 (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					

2018  
平成30年

# 健康4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(地域包括ケアセンター) ☎ 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

■歯科健診・フッ化物塗布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	H29年12月生	12日(木)	13:10~13:30	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 バスタオル
5か月児離乳食教室	全地域	H29年10月生	13日(金)	9:30~10:10	福光保健センター	母子健康手帳 相談票 らくらく離乳食ガイドブック
1歳6か月児健診	福光・城端 平・上平	H28年9月1日生~ 10月10日生	25日(水)	12:45~13:15	福光保健センター	母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・タオル フッ化物塗布希望書 負担金200円
3歳6か月児健診	井波・井口 福野・利賀	H26年10月1日生~ 11月10日生	19日(木)	12:45~13:15	井波保健センター (地域包括ケアセンター内)	母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・タオル フッ化物塗布希望書 負担金200円 健診当日の早朝尿
お口もくもく教室	全地域	H29年5月~6月生	17日(火)	13:00~13:20	井波保健センター (地域包括ケアセンター内)	母子健康手帳 仕上げ用歯ブラシ
2歳児・3歳児 歯科健診・ フッ化物塗布	福光・城端	2歳児: H28年3月~4月生 3歳児: H27年3月~4月生	18日(水)	13:00~13:20	福光保健センター	母子健康手帳 歯ブラシ・タオル フッ化物塗布希望書 負担金200円
2歳6か月児 歯科健診・ フッ化物塗布		H27年9月~11月生	24日(火)			
乳幼児発育相談 母乳育児相談 ※要予約	福光・城端 平・上平 井波・井口 福野・利賀	乳幼児	10日(火) 24日(火)	9:00~10:00	福光保健センター 井波保健センター (地域包括ケアセンター内)	母子健康手帳

## 健康相談

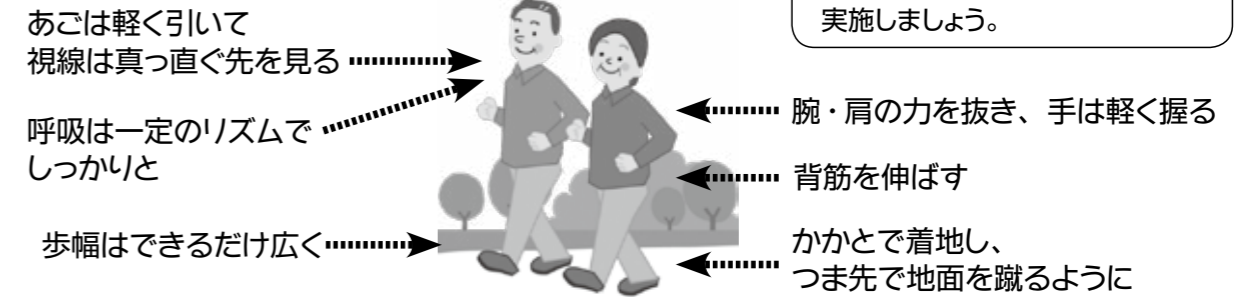
健康を守るために ※どなたでもお気軽にご相談ください。(要予約)

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 (地域包括ケアセンター内)	
	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	予約日	予約指定時間	井口行政センター	
	上平			上平行政センター	
	利賀			利賀行政センター	

## 体を動かして健康に!

普段から体を動かすことは、糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病の予防に効果的であり、死亡リスクを下げます。特に、高齢者は膝や足腰などが衰えるロコモティブシンドローム(運動器症候群)や認知症などの予防のためにも積極的に体を動かすことが大切です。また、体を動かすことはストレス解消にもつながり、心の健康づくりにも有効だといわれています。まずは、今よりも1,000歩(約10分)多く歩くことから始めてみましょう!

### 《正しいウォーキングのフォーム》



汗をかいたら水分をこまめにとり、特に寒冷や暑熱時は注意して実施しましょう。

### 《南砺市ヘルスポランティア連絡会の取り組み》

南砺市ヘルスポランティア連絡会では、平成26年度に「いきいきなんとウォーキングマップ」を作成しました。現在は作成したマップを活用して市内各所を歩き、自身の健康づくりに取り組むとともに、健康づくりの普及に取り組んでいます。この取り組みを市民のみなさんにさらに広めるべく、昨年11月には「ふるさと健康ウォークin井口」を開催し、赤祖父湖周辺を約100人で歩きました。今後も継続した運動の大切さやウォーキング方法などを普及啓発し、地域の健康づくりを推進していきます。ヘルスポランティアの活動に興味のある方は、事務局(福光保健センターTel52-1767)までご連絡ください。



## 各種検診

早期発見が決め手です。

### ○施設検診(医療機関にて検診)

項目	対象者	受付時間	会場	持ち物
子宮がん検診(施設)	20歳以上の女性 国保加入者、職場等でがん検診を受ける機会のない方 ※要予約	H30年4月2日~ H31年3月30日 まで 診療時間帯	指定医療機関 (県内婦人科)	がん検診受診券 (事前に保健係・保健センターへお申し出ください) 健康保険証 負担金: 子宮がん 頸部1,700円、 頸体部2,700円

がん検診の受診促進、がんの早期発見、早期治療を目的に職場等で受診機会のない方を対象に下記年齢※に該当する方の検診料金を減額します(※年度末年齢)

- 節目年齢: 20~70歳までの5歳刻みの方
- 重点年齢: 23、28、33、38歳の方  
負担金 頸部: 無料、頸体部: 1,300円