2014 4月 市民カレンダー

1 火

2 水

3 木
- ◎**心の健康相談**　13:30～16:00　砺波厚生センター
  ※要予約（☎㉒3512）
- ◎**法律・一般相談**　13:30～15:30　福光庁舎別館
  ※法律相談は要予約（☎㊹2941）

4 金

5 土
- ◎**城端しだれ桜まつり**　～13日　城端別院善徳寺ほか

6 日
- ◎**第20回いなみさんさん祭り**　10:00～　井波本町通り
- ◎**行政センター休日開庁**　8:30～17:15　福野・福光行政センター

7 月
- ◎**小・中学校入学式**　（※上平小学校を除く）
- ◎**心配ごと・行政・人権相談**　13:30～16:00　井波社会福祉センター

8 火
- ◎**上平小学校開校式** 9:00～・**入学式** 10:00～　上平小学校
- ◎**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（☎㉜5271）
- ◎**年金相談**　10:00～15:00　城端行政センター
- ◎**健康・介護相談**　13:30～15:30　美山荘
- ◎**心配ごと相談**　13:30～16:00　利賀ネイトピア喜楽
- ◎**心配ごと・行政・人権相談**　13:30～16:00　福光庁舎別館

9 水

10 木
- ◎**心配ごと相談**　13:30～16:00　福野老人福祉センター「さつき荘」

11 金

12 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」

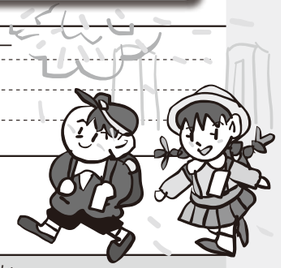
13 日
- ◎**住宅相談**　13:30～17:00　福光公民館

14 月

15 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（☎㉜5271）
- ◎**法律相談**　13:30～15:30　市社会福祉協議会本所　※要予約（☎㊹2941）
- ◎**長時間労働者への面接指導**　19:00～20:00　砺波医師会
  ※要予約（☎㉜5271）

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1日、8日、15日、22日です。
お仕事帰り気軽にご利用ください!



16 水
- ◎**心配ごと・行政・人権・障がい者地域相談**　13:30～16:00
  城端老人福祉センター「美山荘」

17 木
- ◎**心の健康相談**　13:30～16:00　福光保健センター　※要予約（☎㉜1767）
- ◎**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（☎㉒3512）

18 金

19 土
- ◎**五箇山春祭り**　～5/6　五箇山地域各集落
- ◎**第20回しゃくなげ展**　9:00～　～20日　IOX-AROSA
- ◎**上平小学校竣工式**　10:30～　上平小学校
- ◎**上利賀ふるさとマラソン大会**　14:00～　スターフォレスト利賀

20 日
- ◎**ふくみつ春まつり**　福光宇佐八幡宮、福光市街一円

21 月

22 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（☎㉜5271）
- ◎**心配ごと相談**　13:30～16:00　福光庁舎別館

23 水
- ◎**出前市長室**　18:00～20:00　井波行政センター

24 木
- ◎**心配ごと・行政・人権・家庭児童相談**　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

25 金
- ◎**広報なんと5月号発行・配布物配布日**

2014・第56回　こどもの読書週間
いつもいっしょ、本といっしょ。
4/23～5/12

26 土

27 日

28 月

昭和の日
29 火
- ◎**第10回“南砺の山々を守ろう!植樹祭”**　11:00～
  オムサンタの森スキー場跡地

30 水
- ◎**夜高祭前夜祭**　19:30～　JR福野駅前一帯

4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			

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			

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			

井波図書館

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			

城端図書館

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			

2014 4月 健康カレンダー

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　FAX52-6511

●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　FAX82-4657

●平・上平・利賀地域の連絡先…
平保健センター　☎66-8026　FAX66-8027

■離乳食教室、フッ化物塗布、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25年12月生	22日(火)	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 なんとすこやかファイル バスタオル･問診票
7か月児離乳食教室	全地域	平成25年9月生	18日(金)	9:30～10:10	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 仕上げ用歯ブラシ らくらく離乳食ガイドブック
1歳6か月児健診	井波･井口 福野･利賀	平成24年9月1日生～10月13日生	10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
3歳6か月児健診	井波･井口 福野･利賀	平成22年10月1日生～11月23日生	16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 健診当日の早朝尿
1歳児むし歯予防教室	全地域	平成25年4月･5月生	24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
2歳児･2歳6か月児 3歳児フッ化物塗布	福光･城端	2歳児(H24年3月生)	23日(水)	13:00～13:20	城端保健センター	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(H23年9月生)				
		3歳児(H23年3月生)				
	福野･井波 井口･利賀	2歳児(H24年3月生)	15日(火)		南砺家庭･地域医療センター(健診会場)	
		2歳6か月児(H23年9月生)				
		3歳児(H23年3月生)				
乳幼児発育相談 ※要予約	全地域	乳幼児	8日(火)	9:00～10:00	南砺家庭･地域医療センター(健診会場)	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	
	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	
心の健康相談（対応:臨床心理士）	全地域	17日(木)	13:30～15:30	福光保健センター	

保健センターからのお知らせ

こども健康カレンダーについて

平成26年度版「南砺市こども健康カレンダー」を作成しました。

乳幼児健診や歯科検診などの年間予定を掲載しています。行政センターや保健センターにて配布していますので、ぜひご利用ください（ホームページにも掲載しております）。

春はメンタルの乱れに要注意です

4月は、気候はもちろんのこと、新しい仲間、新しい環境など「変化」の多い時期です。気温の高低差に伴う体温調節や新しい環境からくる疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体とこころにストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかないうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

★心のバランスを整えるには

①生活リズムを整える
起きる時間、寝る時間、食事の時間を毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。

②栄養バランスのよい食事をとる
ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも旬のものは栄養も豊かで食べる楽しみも大きく膨らみます。

③休養をとる
休日にはのんびりした時間も必要です。プライベートも忙しくし過ぎないように気をつけましょう。
音楽を聴いたり、散歩をしたり自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

④体温調節をしっかりと
気候が不安定な春ですので、暑さ･寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できる衣類で調節するように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。

禁煙のすすめ

★喫煙による妊娠･出産への悪影響

たばこに含まれるニコチンや一酸化炭素は、胎児に運ばれる酸素や栄養を少なくします。そして、低体重児（2,500g未満）や先天性奇形児の出生、早産、妊娠中の異常等の危険が確実に高くなるため、妊娠中の禁煙は必須と言えます。

また、月経が遅れて妊娠に気付くのは、だいたい妊娠4～8週頃です。その頃は胎児の脳や心臓などの臓器を作っている大切な時期になり、喫煙をしているとさまざまな影響を受けます。さらに、喫煙していると不妊のリスクも高まります。赤ちゃんを望んでいる方は、「妊娠してから･･･」と考えずに早い時期から禁煙にチャレンジしましょう。

★受動喫煙による子どもへの悪影響

喫煙は吸っている本人の健康にとってよくないのはもちろんですが、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。

・妊婦が受動喫煙にさらされると、妊婦自身が吸っていなくても、吸っているのと同様の影響が出ます。
・子どもが受動喫煙にさらされると、大人とは異なる深刻な影響を受ける可能性があります。乳幼児突然死症候群（SIDS）はそれまで元気だった子どもが突然死する病気で、家族の受動喫煙によって発症する危険が高くなります。また、子どもの脳の働きにも影響があり、言語能力が低かったり、注意力が散漫になったりする傾向が報告されています。

子どもはたばこの煙に対して無防備です。周りにいる大人が守ってあげることが必要です。