

2015
4月

市民カレンダー



1 水	◎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 木	◎心の健康相談 午後 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
3 金	
4 土	
5 日	◎城端しだれ桜まつり ～12日 城端別院善徳寺ほか
6 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
7 火	◎小・中学校入学式 ◎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)
8 水	
9 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」 ◎心の健康相談 13:30～15:30 福光保健センター ※要予約(☎②1767)
10 金	
11 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」
12 日	◎富山県議会議員選挙投票日 ◎第21回いなみ 1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
13 月	
14 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(☎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 ◎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)
15 水	◎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」

16 木	◎ひきこもり相談 午後 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
17 金	
18 土	◎第21回しゃくなげ展 9:00～ ～19日 IOX-AROSA第3ガレージ ◎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
19 日	◎ふくみつ春まつり 福光宇佐八幡宮、福光市街一円 ◎五箇山春祭り ～5/6 平、上平、利賀各集落
20 月	
21 火	◎法律相談 13:30～15:30 市社会福祉協議会本所 ※要予約(☎④2941) ◎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)
22 水	◎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)
23 木	◎子ども読書の日 ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」
24 金	◎広報なんと5月号発行・ 配布物配布日
25 土	
26 日	
27 月	
28 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(☎③7715) ◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館
29 水	◎第11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 木	◎夜高祭前夜祭 19:30～ JR福野駅前一带

なんと！こども読書週間
4月24日(金)～5月13日(水)

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7日、14日、21日、28日です。
お仕事帰り気軽にご利用ください！

昭和60年

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		



2015 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 ☎ 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 ☎ 82-4657
- 平・上平・利賀地域の連絡先…
平保健センター ☎ 66-8026 ☎ 66-8027

■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

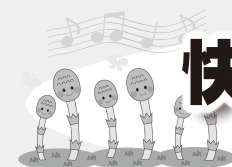
すこやかに育てるために

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26年12月生	7日(火)	13:00～13:20	南砺家庭・地域医療 センター健診会場(福野)	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26年9月生	10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25年9月1日生～ 9月30日生	16日(木)	12:45～13:15	南砺家庭・地域医療 センター健診会場(福野)	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
	福光・城端 平・上平	平成25年9月1日生～ 10月20日生	22日(水)		福光保健センター	
3歳6か月児健診	福光・城端 平・上平	平成23年10月1日生～ 11月10日生	23日(木)	12:45～13:15	福光保健センター	母子健康手帳・問診票 アンケート 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26年4月・5月生	8日(水)	13:00～13:20	南砺家庭・地域医療 センター健診会場(福野)	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(H25年3月生)	15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(H24年9月生)				
		3歳児(H24年3月生)				
	井波・井口 福野・利賀	2歳児(H25年3月生)	28日(火)		南砺家庭・地域医療 センター健診会場(福野)	
		2歳6か月児(H24年9月生)				
	3歳児(H24年3月生)					
乳幼児発育相談 ※要予約	全 地 域	乳幼児	9日(木)	9:00～10:00	福光保健センター	母子健康手帳

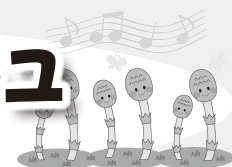
健康相談

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	
心の健康相談 (対応:保健師)	全地域	9日(木)	13:30～15:30	福光保健センター	※前日まで予約



快適な睡眠で身も心もリフレッシュ ～春は心身の健康に要注意です!～



春は、卒業・入学、退職・就職、転勤、昇進、引っ越しなど、人間関係や環境に大きな「変化」がある時期です。このような大きな変化に、体と心はすぐに適応することができず、大きなストレスとなります。適度なストレスはやる気や集中力につながりますが、過剰なストレスを長期間解消できずにいると、心身の健康に悪影響を及ぼすことがあります。この状況を跳ね返すために自分自身にできる基本的な予防策は、「生活リズムをしっかり築き、守ること」で、中でも大切なのは「睡眠」です!

快適な睡眠は健康生活の基本です

昼間に活発に働く脳は、眠りによって休息します。また、細胞の入れ代わりが盛んになったり、免疫細胞が体内を点検するのも眠っている間です。そのため、睡眠不足になると疲れがたまって集中力がなくなり、病気への抵抗力が弱くなってしまいます。また、睡眠不足が糖尿病や高血圧を悪化させる要因の一つになったり、さまざまな事故原因の背景となったりすることが多いということもわかってきています。



睡眠不足を招く生活習慣と不眠症のサイン

生活習慣

- ☐ 睡眠時間が不規則
- ☐ 昼間、眠くて仕方がない
- ☐ 夕食の時間が遅い
- ☐ 残業することが多い
- ☐ 睡眠薬代わりに寝酒を飲んでいる
- ☐ 週末寝だめをしている

不眠症のサイン

- ☐ 床に入ってもなかなか寝つけない
- ☐ 夜中に目が覚めて眠れなくなる
- ☐ 朝早く目が覚めてしまう
- ☐ 眠りが浅いと感じる
- ☐ 目覚めが悪い
- ☐ 寝ても疲れがとれない



※チェック項目が多いほど要注意。今すぐ見直しと改善を!

快適な睡眠を得る生活習慣のポイント

① 朝は毎日同じ時間に起床する

朝きちんと起きる習慣をつけることが大切です。休日も普段と同じ時間に起床するよう心がけましょう。

② 睡眠時間にこだわりすぎない

適切な睡眠時間には個人差があります。熟睡感があって日中眠気に悩まされなければ、足りていると考えてよいでしょう。

③ 毎朝、朝日を浴びて体内時間を整える

起きてすぐに太陽光を浴びると、体内時計がリセットされて夜の寝つきがよくなります。

④ 就寝直前の食事や嗜好品(お酒、コーヒー、タバコなど)は控える

胃腸が動いているとよく眠れません。夕食は就寝の3時間前までに済ませるのが理想です。また、寝る直前に嗜好品などの刺激物をとるのは控えましょう。



⑤ 昼寝は午後3時までに、20分程度にとどめる

それ以上の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。