

2016

4月

市民カレンダー



1金	◎毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日 ～出発には、笑顔といっしょに「気をつけて」の一言を～
2土	◎城端しだれ桜まつり ～10日 城端別院善徳寺ほか ◎世界をつなぐ青い花 Light it up Blue in Japan 2016 日没時～21:00 菅沼合掌造り集落
3日	
4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
5火	◎メンタルヘルス（心の健康相談） 9:00～17:00 ※要予約（砺波地域産業保健センター☎㊟7715） ◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 ※要予約（砺波地域産業保健センター☎㊟7715）
6水	
7木	◎小・中学校入学式 ◎心の健康相談 午後 砺波厚生センター ※要予約（☎㊟3512）
8金	
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	◎第22回いなみさんさん祭り 10:00～ 井波本町通り ◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
11月	
12火	◎メンタルヘルス（心の健康相談） 9:00～17:00 ※要予約（砺波地域産業保健センター☎㊟7715） ◎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 ◎心の健康相談 13:30～16:00 福光保健センター ※要予約（☎㊟1767）
13水	
14木	◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約（☎㊟7715）
15金	

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！

16土	◎第22回しゃくなげ展 9:00～ ～17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
17日	◎ふくみつ春まつり 福光宇佐八幡宮、福光市街一円
18月	
19火	◎五箇山春祭り ～5/6 平、上平、利賀各集落 ◎メンタルヘルス（心の健康相談） 9:00～17:00 ※要予約（砺波地域産業保健センター☎㊟7715） ◎法律相談 13:30～15:30 市社会福祉協議会本所 ※要予約（☎㊟2941） ◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約（☎㊟7715）
20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」 ◎ひきこもり相談 午後 砺波厚生センター ※要予約（☎㊟3512）
21木	
22金	
23土	◎子ども読書の日 ◎ヘリオス・グルーヴィーナイトvol.25 七尾旅人×cero 18:30～ 福野文化創造センター ヘリオス
24日	
25月	◎広報なんと5月号発行・配布物配布日
26火	◎メンタルヘルス（心の健康相談） 9:00～17:00 ※要予約（砺波地域産業保健センター☎㊟7715）
27水	◎メンタルヘルス（心の健康相談） 9:00～17:00 ※要予約（砺波地域産業保健センター☎㊟7715）
28木	◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター ◎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」
29金	◎第12回「南砺の山々を守ろう!植樹祭」 11:00～ 閑乗寺公園 ◎彩・光・風 一癒やしの景色 安念余志子写真展― 9:00～17:00 ～6月5日 福光美術館
30土	◎夜高祭前夜祭 19:30～ JR福野駅前―

昭和の日

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



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

■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27年12月生	14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 なんとすこやかファイル バスタオル・問診票
5か月児 離乳食教室	全 地 域	平成27年10月生	8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 らくらく離乳食ガイドブック
7か月児 離乳食教室	全 地 域	平成27年9月生	26日(火)	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	福光・城端 平・上平	平成26年9月1日～ 10月7日生	6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
	井波・井口 福野・利賀	平成26年9月1日～ 10月20日生	21日(木)		南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	
3歳6か月児 健 診	福光・城端 平・上平	平成24年10月1日～ 11月15日生	28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
お口もぐもぐ 教 室	全 地 域	平成27年4月1日～ 6月25日生	13日(水)	13:00～13:20	福光保健センター	母子健康手帳 なんとすこやかファイル 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(H26年3月1日～ 4月15日生)	19日(火)	13:00～13:20	福光保健センター	母子健康手帳 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円
		3歳児(H25年3月1日～ 4月15日生)				
乳幼児育児相談 母乳育児相談 ※要予約	全 地 域	乳幼児	5日(火)	9:00～10:00	福光保健センター	母子健康手帳

28年度からフッ化物塗布の体制が変わりました

〈5月、6月の予定は下記のとおりです〉

項 目	対象地域	対象者	実施日	受付時間	会場	持ち物
2歳児・3歳児 歯科健診・ フッ化物塗布	井波・井口 福野・利賀	2歳児(H26年3月1日～ 5月5日生)	5月11日 (水)	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 歯ブラシ タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円
		3歳児(H25年3月1日～ 5月5日生)				
	福光・城端	2歳児(H26年4月16日～ 6月22日生)	6月8日 (水)		城端保健センター	
		3歳児(H25年4月16日～ 6月22日生)				
2歳6か月児 歯科健診・ フッ化物塗布	福光・城端	H25年9月1日～ 11月30日生	5月24日 (火)	福光保健センター		
	井波・井口 福野・利賀	H25年9月1日～ 7月21日生	6月14日 (火)			南砺家庭・地域医療 センター(健診会場)

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)

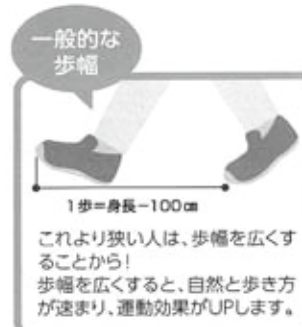
項 目	対象地域	実施日(毎週)	受付時間	会 場	持ち物
乳 幼 児 か ら 高 齢 者 の 健 康 ・ 栄 養 相 談	城 端	月	9:30～11:30	城端保健センター	健康手帳
	井 波	水		井波保健センター	
	福 野	金		南砺家庭・地域医療センター 健診会場(福野)	
	福 光	火・木		福光保健センター	
	平	金	予約日	平保健センター	
	井 口			井口行政センター	
	上 平			上平行政センター	
心の健康相談(対応:保健師)	利 賀		予約指定時間	利賀行政センター	
	全地域	12日(火)	13:30～15:30	福光保健センター	※前日まで予約

からだを動かして健康寿命をのばしましょう

からだを毎日動かすことは、心臓病や脳卒中などの循環器疾患や糖尿病、がんなどの生活習慣病や腎臓病などの予防に効果があるとされています。特に、高齢者は積極的にからだを動かすことが大切です。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)や認知症などの要介護状態を予防し、健康寿命をのばします。また、からだを動かすことはストレスを解消し、うつ予防にも効果があり、こころの健康づくりにも有効です。

〈ウォーキングから始めてみましょう〉

ウォーキングは手軽に、からだに負担をかけずに行える、事故やけがの危険性が低い有酸素運動です。運動不足を実感している人は、日常生活で歩く機会を増やすことを心がけましょう。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。



正しいフォームで歩こう

ウォーキングは正しいフォームで歩くことで、運動効果がアップします。



※運動の習慣があまりない人や血圧が高めの人、持病(腰やひざの痛みなども含む)のある人などは、医師に相談してから始めましょう。

〈日常生活の中で活動量を増やしましょう〉

「スポーツは好きじゃない」「忙しくて運動どころではない」という人は、こまめにからだを動かす習慣をつけましょう。日常生活の中でも意識的に動くことで活動量を増やすことができます。

○家事でからだを動かす

……掃除や庭の手入れなどは歩くよりも運動効果が大。

○出かける前に歩く、軽い体操をする

……出かける前は10分でも歩く時間を作る。時間がないときは、軽い体操を。

○自転車を活用する

……運動効果だけではなく、ストレス解消も期待できます。

○階段を使う

……上りならば速歩の2倍の効果が期待できます。

