

2017
平成29年

4月

市民カレンダー



1 土	◎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～ ◎城端しだれ桜まつり ～9日 城端別院善徳寺ほか
2 日	
3 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
4 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）
5 水	
6 木	◎心の健康相談 午後 砺波厚生センター ※要予約（☎②3512）
7 金	◎小・中学校入学式
8 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」
9 日	◎第23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
10 月	
11 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
12 水	
13 木	
14 金	
15 土	

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(木)～15日(土)

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4日、11日、18日、25日です。
お仕事帰り気軽にご利用ください！

16 日	◎ふくみつ春まつり 福光宇佐八幡宮、福光市街一円
17 月	
18 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（☎④2941）
19 水	◎五箇山春祭り ～5/6 平、上平各集落 ◎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」
20 木	◎ひきこもり相談 午後 砺波厚生センター ※要予約（☎②3512）
21 金	
22 土	◎美を綴るArt Quilt展2017 –日本のトップキルターと北陸のキルトリーダーたち– 9:00～17:00 ～6月18日 福光美術館
23 日	◎子ども読書の日
24 月	
25 火	◎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 水	◎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）
27 木	◎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」 ◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター
28 金	
29 土	◎第13回“南砺の山々を守ろう！植樹祭” 11:00～ 福光里山グラウンド周辺 ◎春の奥医王山に登ろう 9:30～14:00 国見ヒュッテ集合・解散 ※要申込（福光自然解説員会：井口☎090-3760-8731）
30 日	◎福野夜高祭前夜祭 19:30～ JR福野駅前一带

昭和61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

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

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

井波図書館

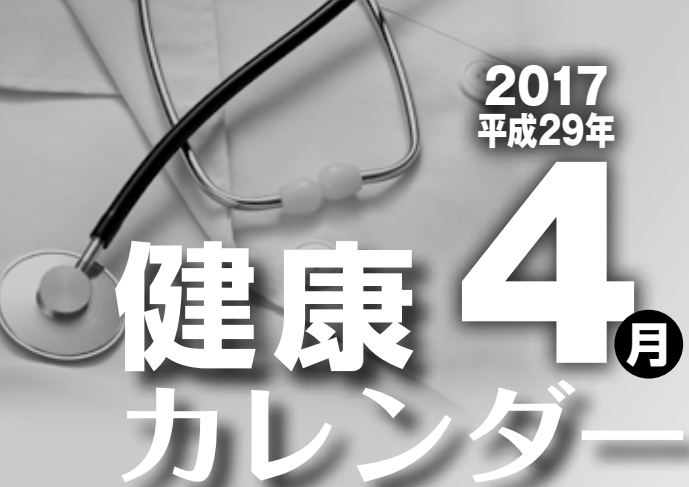
開館時間 9:30～18:00
（土・日・祝日 9:30～17:00）

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

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



2017
平成29年

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 ☎ 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 ☎ 82-4657
- 平・上平・利賀地域の連絡先…
平保健センター ☎ 66-8026 ☎ 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	H28年12月生	13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 すこやかファイル バスタオル
5か月児 離乳食教室	全 地 域	H28年10月生	11日(火)	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	H27年9月1日生~ 10月25日生	26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	福光・城端 平・上平	H25年10月1日生~ 11月14日生	20日(木)	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
お口もぐもぐ 教室	全 地 域	H28年5月・6月生	12日(水)	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:H27年3月1日~ H27年4月25日生 3歳児:H26年3月1日~ H26年4月25日生	19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
乳幼児発育相談 母乳育児相談 ※要予約	福光・城端 平・上平	乳幼児	6日(木)	9:00~10:00	福光保健センター	母子健康手帳
	井波・井口 福野・利賀		25日(火)		井波保健センター (地域包括ケア センター内)	

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)

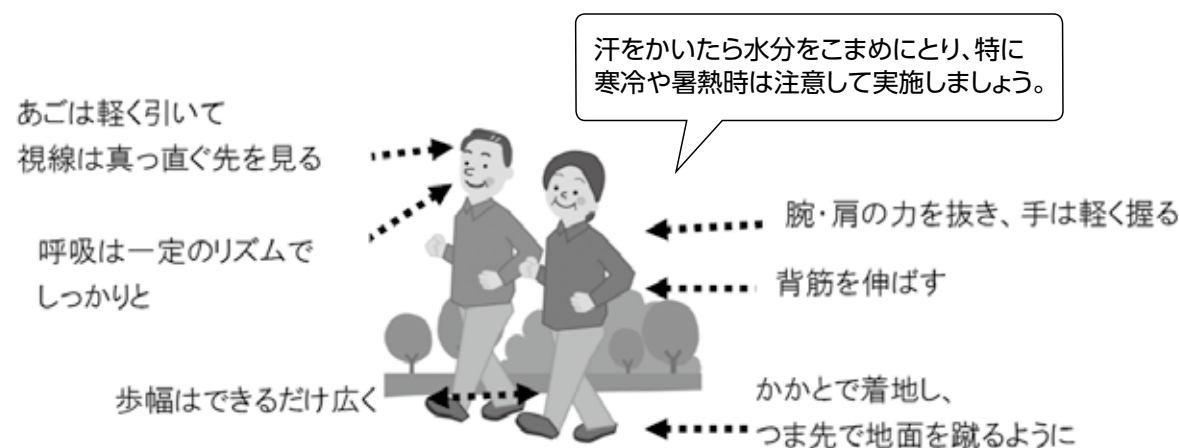
項 目	対象地域	実施日(毎週)	受付時間	会 場	持ち物
乳 幼 児 から 高 齢 者 の 健 康 ・ 栄 養 相 談	城 端	月	9:30~11:30	城端保健センター	健康手帳
	井 波	水		井波保健センター (地域包括ケアセンター内)	
	福 野	金		南砺家庭・地域医療センター (健診会場)	
	福 光	火・木		福光保健センター	
	平	金	予約日	平保健センター	
	井 口			井口行政センター	
	上 平			上平行政センター	
	利 賀			利賀行政センター	

からだを動かして健康に!

普段から、からだを動かすことは、心臓病や脳卒中などの生活習慣病や、糖尿病、がんなどの予防に効果があり、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積極的にからだを動かすことが大切です。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。

例えば、今よりも10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

正しいウォーキングのフォーム



南砺市ヘルスボランティア連絡会の取り組み

ヘルスボランティア連絡会では、平成26年度に「いきいきな人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、仲間との親睦をはかっています。今後はウォーキングの大切さや歩き方などを広く普及啓発し、市民のみなさんとのウォーキング活動を通して、地域の健康づくりを推進していきます。興味のある方は、福光保健センターまでご連絡ください。

