

2019
平成31年
4月

市民カレンダー



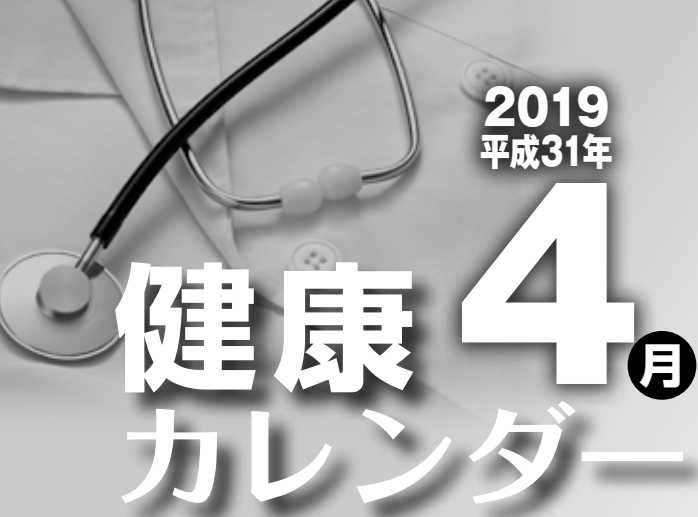
1月	◎毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日
2火	福野・井波・城端・福光の4庁舎は、 毎週火曜日午後7時まで開庁！ なお、4月中は2日、9日、16日、23日です。 お仕事帰り気軽にご利用ください！
3水	
4木	◎心の健康相談 午後 砺波厚生センター ※要予約 (☎②3512)
5金	◎小・中学校入学式
6土	◎城端しだれ桜まつり ～14日 城端別院善徳寺ほか
7日	◎富山県議会議員選挙投票日 ◎第18回なんとウォーキングフェスティバル 椿ウォーク 9:00～ 井口屋内グラウンド ◎第25回いなみさんさん祭り 10:00～ 井波本町通り
8月	◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター
9火	◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター ※予約優先(砺波年金事務所 ☎③1725) ◎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
10水	
11木	
12金	
13土	◎じょうはな座定期公演 15:00～ 城端伝統芸能会館「じょうはな座」 ◎住宅相談 13:30～17:00 コミュニティプラザアスモ2階「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」
14日	◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館 ◎ひきこもり相談 13:30～16:30 砺波厚生センター ※要予約 (☎②3512)
15月	

16火	◎法律相談 13:30～15:30 市社会福祉協議会本所 ※要予約 (☎④2941)
17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」
18木	
19金	◎五箇山春祭り ～5/6 五箇山地域各集落
20土	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で！～ ◎美と綴る Art Qult展2019 ～6/16
21日	◎ふくみつ春祭り 福光宇佐八幡宮、福光市街一円 ◎北日本民謡舞踊南砺大会 12:00～ 井波総合文化センター
22月	なんと！こども読書週間 4月20日(土)～5月12日(日) 市内図書館でイベントいろいろ！
23火	
24水	
25木	◎広報なんと5月号発行・配布物配布日 ◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター ※予約優先(砺波年金事務所 ☎③1725)
26金	
27土	◎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 ～29日
28日	
29月	◎第15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火	◎文久の大作燈練り回し 20:00～ JR福野駅前通り

昭和の日

国民の休日

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				



2019
平成31年

健康4月 カレンダー

乳幼児の健康・育児相談

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	H30年12月1日生～ H31年1月24日生	25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	H30年10月生	10日(水)	9:00～ 9:40	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	井波・井口 福野・利賀	H29年9月1日生～ 10月6日生	11日(木)	12:45～13:15	地域包括ケアセンター (井波保健センター)	母子健康手帳・問診票 アンケート 歯ブラシ・タオル 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	H27年10月1日生～ 11月20日生	18日(木)	12:45～13:15	地域包括ケアセンター (井波保健センター)	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 健診当日の早朝尿
お口もぐもぐ 教 室	全 地 域	H30年 5月生～6月生	23日(火)	9:40～10:00	地域包括ケアセンター (井波保健センター)	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: H29年3月生～4月生	16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 フッ化物塗布希望書 負担金200円
		3歳児: H28年3月生～4月生				
2歳6か月児 歯科健診・ フッ化物塗布		H28年9月生～11月生	24日(水)			
発育相談会 ※要予約	全 地 域	3か月児健診前児 生後0か月～3か月児健診前のお子さんの発育や、母乳育児に不安のある方の相談会です。 保健センターにご連絡のうえ、ご参加ください。	17日(水)	9:00～10:30	福光保健センター	母子健康手帳

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。

すこやかに育てるために

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		地域包括ケアセンター(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	予約指定時間	平保健センター	
	井 口	予約日		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			



春だ!歩いて健康に!



元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、認知症などのリスクを下げるすることができます。今より10分多く体を動かす『+10(プラステン)』から始めましょう!

南砺市の1日あたりの歩数は、富山県全体と比較してやや上回っています!生活習慣病を予防するには、国の目標の歩数が有効です。ウォーキングは、全身運動で特別な道具がいらないので、初めて運動する人にお勧めです。さあ、春です!ウォーキングをし、健康に過ごしましょう!

効果的な ウォーキングのフォーム

軽く汗をかく速度で

歩数・消費エネルギーを
チェック(歩数計の活用)

かかとから着地

手を大きく振る

歩幅を広めに

歩きやすい
服装と靴



1日あたりの歩数

	男性	女性
国の目標	9,000歩	8,500歩
富山県	6,984歩	6,029歩
南砺市	7,128歩	6,016歩

H28 県民健康・栄養調査

ウォーキングを続けるポイント

①コースを決める
(自宅近頃の地図を用意する)

ポイント
・自分に合った距離を設定する
(長すぎず、短すぎない)
・途中で切り上げられるコースづくり
・公園を経由する
・アップダウンがある



②曜日・時間帯を決める

ポイント
・継続しやすい時間帯に行く
・安全に注意(夜間など)
・カレンダーに印を付けておく



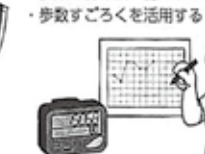
③メリハリをつける

ポイント
・専用の靴・ウェアを身に付ける
・早歩きする区間を決める



④記録をつける

ポイント
・歩数計を使う
・歩数を記録表に記入する
・歩数すぐろくを活用する



⑤仲間をつくる

ポイント
・おいざつ仲間をつくる
・家族で歩く
・イベントに参加する



各種検診

早期発見が決め手です!

がん検診(子宮)は事前に予約が必要です。職場等で検診を受ける機会のない方も受診することができます。

○施設検診(医療機関での検診)

項目	対象者	実施期間	会場	持ち物
がん検診	子宮がん (20歳以上の方)	市国保加入者、 職場等でがん 検診を受ける 機会のない方 ※要予約	4月1日～ 2020年3月31日まで 診療時間帯	県内指定 医療機関 (婦人科)
				がん検診受診券 (受診券がない方は事前に保健係・ 保健センターへお申し出ください。) 個人負担金: 子宮がん 頸部1,700円 頸体部2,700円 健康保険証

◇がん検診で精密検査が必要と案内があった方は、早めに受診しましょう!

早期のがんは自覚症状がないことが多いため、検診を受けて早期発見、早期治療につなげることが大切です。精密検査の通知が届いているのにそのままになってはいませんか?精密検査を受けなければ早期発見、早期治療のチャンスを逃してしまうかもしれません。まだ精密検査を受けていない方は、必ず受診しましょう。