

## 1日1ドック健診のご案内

市民課 ☎内線137

健診日時 毎週月曜日～金曜日

午前8時30分～(半日程度)

対象者 砺波市在住で、勤務先などで受診する機会のない方

健診費用 23,940円(ただし、

砺波市国保加入者は8,000円)

実施場所・申込先 市立砺波総合病

院北棟3階 健診センター

☎32-3320(内線3300)

※胃の検査は、原則バリウムとなり  
ます。カメラご希望の方は健診セ  
ンターにご相談ください。

## 65歳以上の方は

「生活機能評価」を受けましょう

地域包括支援センター ☎内線160

65歳以上の皆さんへの健康診断の  
ご案内通知には、生活機能評価の質  
問票が同封されています。健康診断  
を受診される際は、あらかじめこの  
質問票に必要な事項をご記入のうえ、  
医療機関に必ず提出してください。

この質問票と健康診断の結果、運  
動機能などが低下している、または  
栄養改善の必要性があると診断され  
た方は、市が  
開催する健康  
教室などに積  
極的に参加し、  
健康保持に努  
めましょう。



## 特定健康診査・特定保健指導が始まります!

市民課国保年金係 ☎内線137

高血圧や心臓病、糖尿病などの生活習慣病の発症と関わりがある「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」やその予備群となる可能性が高い40歳以上75歳未満の方を対象に、生活習慣病の早期発見と日々の生活改善を図ることを目的として、今年度も「特定健康診査・特定保健指導」を実施します。

### Q 特定健診の対象者は?

A 40～74歳で、国民健康保険などの医療保険に加入している方です。

### Q 特定健診の実施時期は?

A 6月～8月です。

### Q 特定健診の受診方法は?

A 年齢やご加入の医療保険により異なります。次の区分ごとの受診方法をご確認ください。

① 40～74歳で砺波市国民健康保険に加入している方 → 「砺波市国保」が特定健診の実施者となります。

5月下旬に

・40～64歳の方には「受診券」と「質問票」を、

・65～74歳の方には「受診券」と「質問票+生活機能評価チェック票」をそれぞれ送付します。

※受診の際は、あらかじめ必要事項を記入した「質問票」、「受診券」、「保険証」を持参してください。

② 40～74歳で社会保険などの医療保険に加入している方(会社員やその被扶養者であるご家族の方など)

→ 「ご加入の医療保険者」が特定健診の実施者となります。

詳細は、医療保険者からの通知などをご確認ください。

③ 75歳以上の方 → 健康診査の実施主体は「後期高齢者医療広域連合」ですが、市が委託を受けて実施します。

5月下旬に「受診券」と「質問票+生活機能評価チェック票」を送付します。

※受診の際は、あらかじめ必要事項を記入した「質問票」、「受診券」、「保険証」を持参してください。

### 健診を受けられる市内の指定医療機関

医療機関名	所在地	電話	医療機関名	所在地	電話
あおい病院	堀内 18-1	33-7888	砺波サナトリウム福井病院	太田 570	33-1322
あみたに医院	山王町 4-6	32-1511	砺波サンシャイン病院	鷹栖 575	33-0800
大沢医院	中央町 8-32	32-2849	砺波誠友病院	大窪 17-1	33-7766
大沢内科クリニック	寿町 6-22	33-1047	となみ三輪病院	頼成 605	37-1000
太田診療所	太田 1575	32-2958	ながいクリニック	柳瀬 840	32-2832
おおた内科クリニック	庄川町青島 701-1	82-7700	中野診療所	中野 3751	32-2215
金木外科医院	本町 7-11	32-5110	ひがしでクリニック	となみ町 13-10	33-7677
桐沢医院	本町 13-7	33-5353	平川医院	庄川町青島 405	82-3812
宏仁堂 杉下医院	広上町 7-14	32-2101	藤井整形外科医院	栄町 613	32-5220
さかした医院	太郎丸 1-8-6	32-8788	伏木医院	宮丸 568	32-2275
寿康堂 吉田医院	中央町 1-5	33-2112	柳下小児科内科医院	中神 123	34-7730
高田医院	高道 92	32-2043	柳澤医院	深江 1-174	34-0811
高波診療所	高波 778	32-2572	やました医院	永福町 5-11	34-8810
高橋外科医院	寿町 2-40	33-2727	山本内科医院	春日町 2-41	32-3802
津田産婦人科医院	寿町 5-3	33-3035	力耕会 金井医院	深江 1-210	32-8903

# 市民体育大会日程

問合せ 砺波市体育協会事務局 ☎32-5240

開会式 日時 6月28日(日) 午前8時30分～  
場所 県西部体育センター 大アリーナ

陸上	6月21日(日) 午前9時～ 市陸上競技場
野球	5月17日(日)、24日(日)、31日(日)、 6月14日(日) 午前8時30分～ 市野球場
ソフトボール (男子)	7月5日(日) 午前8時30分～ 砺波総合運動公園野球・ソフトボール広場・多目的競技場
ソフトボール (女子)	6月28日(日) 午前8時30分～ 砺波総合運動公園多目的競技場
ソフトテニス	7月5日(日) 午前10時～ 庄西中学校テニスコート
卓球	7月5日(日) 午前9時～ 県西部体育センター中アリーナ
バドミントン	7月5日(日) 午前9時～ 県西部体育センター大アリーナ
バレーボール (男子)	7月5日(日) 午前9時～ 出町中学校体育館
バレーボール (女子)	7月5日(日) 午前9時～ 庄西中学校体育館
バスケットボール	7月2日(木)～4日(土) 午後7時30分～ 7月5日(日) 午前9時30分～ 砺波体育センター
サッカー	6月28日(日) 午前9時～ 6月30日(火)～7月2日(木) 午後7時～ 出町中学校グラウンド
相撲	7月5日(日) 午後1時～ 出町中学校相撲場
柔道	7月5日(日) 午前10時～ 市武道館
剣道	7月5日(日) 午後1時～ 庄川体育センター
テニス	7月5日(日) 午前9時～ 閑乗寺高原夢木香村テニスコート
ハンドボール	6月13日(土) 午後7時～ 6月14日(日) 午前9時～ 県西部体育センター大アリーナ
ビーチボール	6月28日(日) 午前9時～ 県西部体育センター大アリーナ
ゴルフ	6月21日(日) 午前11時～ 千羽平ゴルフクラブ
ゲートボール	7月5日(日) 午前9時～ 中村グラウンド(雨天時は高道体育館)
ターゲット バードゴルフ	6月14日(日) 午前9時～ 市野球場周辺
グラウンドゴルフ	7月5日(日) 午前10時～ 砺波総合運動公園サッカー・ラグビー広場
水泳	6月28日(日) 午前8時30分～ 市温水プール
ベタンク	6月27日(土) 午前9時～ 中村グラウンドソフトボール広場



※クレー射撃は5月16日実施済み。  
※中学生の部は6月27日(土)に実施されます。(ただし、陸上は6月21日、ソフトボール、水泳は6月28日(日)、野球は7月4日(土)、剣道は7月5日(日)にそれぞれ実施されます。)  
※雨天の場合は日程の変更が予想されますので、砺波市体育協会事務局にお問合せください。

## 平成21年度 防火管理者資格取得講習会 を開催します

講習区分 甲種新規  
日時 6月23日(火)、24(水)  
場所 南砺市福野体育館  
(南砺市寺家321)  
受講費用 5,000円(テキスト代含む)  
申込期限 6月12日(金)  
※受講申請書の様式は砺波広域圏消防本部のホームページからダウンロードできます。

## 平成21年度危険物安全週間

期間 6月7日(日)～13日(土)  
標語 「安全は 意識と知識と 心掛け」  
危険物に対する意識の高揚を図り事故を未然に防ぐため、危険物安全週間が実施されます。  
近年、ガソリン、灯油などの危険物に対する取扱いに関わる事故が増加する傾向にあります。これらの原因の多くは、慣れや油断からくる誤った取扱いなど人為的なものです。危険物を取り扱うときの安全をもう一度確認しましょう。

砺波消防署 ☎33-0119



晴天の多い時期がやってきました。  
絨毯のような芝生の上で、気軽にパットゴルフを楽しんでみませんか?

コース 18ホール パー72  
時間 午前9時～午後6時  
(受付は午後5時まで)  
使用料 大人(高校生以上)500円  
小人(中学生以下)300円  
休業日 毎週火曜日(祝祭日を除く)  
営業期間 4月17日～11月20日

※団体に利用される場合はご予約ください。

庄川パットゴルフ場(やまぶき荘横)  
☎82-5353

## 講座・教室



### 消費生活講座を開催します

生活環境課 ☎内線143

様々な食品があふれる中、私たちが安全な食生活を送るために気を付けたいことについてお話を聴きます。  
※入場は無料です。

日時 6月16日(火)

午後1時30分～3時30分

場所 砺波市役所3階 大ホール

演題 「安心・安全 体によい食べ方」

講師 農産物加工研究所 所長

管理栄養士 大川美智子氏

### 各教室の受講者を募集します

砺波市生きがいセンター

庄川高砂会館

☎・FAX 82・6486

#### ◆書道教室

「書に親しむ」

いろいろな書体やかなの練習をしましょう。

日時 6月12日、19日、7月10日

17日、9月11日、18日、10月9日

16日、11月13日、20日 【金】《全

10回》

午後1時30分～3時30分

講師 石橋栄一氏

#### ◆手芸教室

「パッチワークの基礎を学びましょう」

日時 6月11日、25日、7月9日、

23日 【木】《全4回》

午前9時30分～正午

講師 太田佳子氏

#### ◆園芸教室

「草花を楽しむ」

寄せ植えや花壇づくりなどを行い、花と緑をおおいに楽しみましょう。

日時 6月5日、7月3日、24日、

9月4日、25日、10月23日、11月

27日、12月11日、18日、平成22年

2月19日 【金】《全10回》

午前9時30分～11時30分

講師 橋爪忠則氏

#### ◆茶道教室

「お抹茶をいただきます」

日時 6月20日、7月18日、8月22

日、9月19日、10月17日、11月21日

12月19日、平成22年1月16日、2

月20日、3月20日 【土】《全10回》

午前9時30分～正午

講師 脇本 益子氏

棚田喜代子氏

#### ◆各教室の共通事項

受講料 無料(材料費は別途必要)

受講申込み 電話またはFAXで庄

川高砂会館までお申込みください。

なお、日・月・祝日は休館日です。

申込期限 初回開催日の1週間前まで

庄川健康プラザ ☎82-5320

## 庄川健康プラザの各教室の受講生を募集します

### ◆プールでの教室◆

#### 足腰改善水中運動 (火曜・木曜コース)

水中歩行を中心とする運動で、体力の維持・向上を目指しましょう。

◎火曜コース

日時 7月7日～9月15日 【火】《全10回》  
午前10時30分～11時30分

◎木曜コース

日時 7月9日～9月10日 【木】《全10回》  
午前10時30分～11時30分

対象 (共通) 膝や腰などに慢性的な痛みのある方

#### 水中で転倒予防

水の特性を生かして身体の動きの可動範囲を広げましょう。

日時 7月9日～9月10日 【木】《全10回》  
時間 午後2時～2時45分

対象 水中運動で健康の維持・向上を図りたい方

### ◆フロアでの教室◆

#### ハツラツ体操

椅子やバランスボールを使用し、転ばない身体づくりを目指しましょう。

日時 7月6日～9月14日 【月】《全10回》

時間 午後2時～3時

対象 65歳以上の方

#### 介護予防フットケア

いつまでも軽やかな足取りで毎日を過ごしましょう。

日時 7月6日～9月14日 【月】《全10回》

時間 午前10時30分～11時30分

対象 介護認定を受けていない方で、転倒予防のノウハウと実技を学びたい方

#### 共通事項

定員 各教室とも22名(申込み多数の場合は、初参加の方を優先するとともに抽選を行います。)

参加費 無料(ただし、プールでの教室については、プールの利用料が別途必要)

参加資格 市内に在住していること。

申込方法 電話でまたは直接庄川健康プラザの窓口に来所してお申込みください。

申込受付期間 6月8日(月)～18日(木)