

佐川町健康情報誌

平成25年度版

みんなでつくろう みんなの健康 ～一人ひとりの健康づくりが、佐川の未来を拓く～



当日のウォーキングマップ

平成24年11月 さかわの歴史・文化散策里山ウォーキングより

【小富士の四季を楽しもう会(佐川地区)主催】



小富士山ウォーキング

時期：例年11月の日曜日

地元の人が地元の見どころをガイドしての魅力あふれるウォーキング(日程は広報さかわや佐川町のホームページでご確認ください)。

さかわ
見どころ紹介

平成25年4月

ウォーキングからはじめる健康づくり



佐川町ウォーキング&見どころマップ

佐川町の見どころ情報とともにウォーキングコースを紹介しています！
さかわを巡る健康の旅で体も心もウキウキ！！
※マップは佐川町のホームページでご覧いただけます。



年に一度は健診を受けましょう！

あなたは、年に一度の健診を受けていますか？がん・脳血管障害・心臓病などの「生活習慣病」は、初期には自覚症状がありません。また、発症すれば、後遺症や治療にかかるお金などあなたの日常生活に影響を及ぼす可能性が大きくなります。

普段から健診を受けていることで、生活習慣病などを、自覚症状のない早い段階で見つけることができます。早い段階で生活習慣病の兆候を見つければ、普段の生活を見直し、生活習慣病になるのを防ぐことができます。

Q健診ではどんなことがわかるの？

- ・血圧が高い
- ・脂質異常(高コレステロールなど)
- ・尿の異常
- ・消化管からの出血
- ・腫瘍などの「できもの」や炎症

Q健診にはどんな種類のものがあるの？

- ・町で受けられる健診
- ・病院などの健診機関で受けられる健診
- ・お勤めの職場で受けられる健診
- ・自分で受ける健診



※お勤め先や年齢、加入している医療保険などによって受けられる健診が異なります。お仕事をされている方やそのご家族の方はお勤め先に、それ以外の方は役場健診窓口までお問い合わせください。

■佐川町健康づくりに関するお問い合わせは 佐川町健康福祉課 電話 0889-22-7709まで

健康に関する施設やイベント

スポーツやレジャーなど、こころと体のリフレッシュにお使いいただける佐川町の施設やスポーツクラブ等をご紹介します。ご覧いただけますとともに、ご家族や友人の皆さまにお伝えいただけますと幸いです。

佐川町



レジャー・観光・イベント情報

場所や施設名など	内 容	場 所	問い合わせ先
佐川地質館	9時～17時 月曜休館(祝日の場合は翌日が休館) ※長寿手帳をお持ちの方は入館料無料 佐川盆地をはじめとする県下の珍しい化石のコレクションや地質学を楽しみながら学習できる	佐川町甲360	0889-22-5500
青山文庫	9時～17時 月曜休館(祝日の場合は翌日が休館) ※長寿手帳をお持ちの方は入館料無料 深尾氏、坂本龍馬、中岡慎太郎などの直筆を含む藩政期・明治維新期の資料展示	佐川町甲1453-1	0889-22-0348
佐川ナウマンカルスト	ナウマン象と羊の群れの様に見えるカルスト地形	佐川町紫園	0889-22-7700
牧野公園	植物学者 牧野富太郎博士より桜を贈られて植樹したこと由来する公園	佐川町甲2458	0889-22-7700
竹村家住宅	国指定重要文化財。江戸中期以降幕府巡見使宿も務めた。佐川町屈使の商屋であった竹村家。当時の面影を今にとどめている。 ●一般公開日：毎月第2日曜日	佐川町甲1301	0889-22-0267
青源寺庭園	県指定文化財 禅の風格を備えた日本式庭園	佐川町甲1460	0889-22-3545
乗台寺庭園	県指定文化財 裏山を借景とした、地泉回遊式の寺院 築山泉水庭	佐川町甲1746	0889-22-0633
長谷溪谷	四季折々の色彩が美しい溪谷でシャワークライミング体験あり		
虚空蔵山	四国山地の山並みを眺望でき、秋には室戸岬の眺望もできる 頂上までハイキング約50分 わんぱく広場あり		
恵比須祭	1月10日 300人余りの「おばなれ」が商店街をねり歩く 商売繁盛、家内安全の祈願が行われる		
文殊大祭	7月24日 乗台寺で納涼を兼ねて行われる夏の夜祭り。智恵授けの文殊様として親しまれている		
瑞応の盆踊り	8月16日 五穀豊穡を感謝し、豊年踊りを奉納		
四ツ白太刀踊り	11月3日 剣士姿に白はちまき、乱舞する紙片が吹雪を思わせます		
花取り踊り	11月12日 白倉神社で行われる太刀踊りの一種		
たらふく秋祭り	11月第1日曜日 地酒と郷土料理に舌鼓 来場者は毎年1,000人以上		
尾川秋祭り	10月第3土曜日 秋の打ち上げ花火と尾川踊り見物		
平野がんばる祭	11月17日頃。かわいい&ユニークなかかしコンテストあります。 自然いっぱいの景色にのびのび食べ物、生バンドのカラオケも楽しめますよ！		

佐川町健康福祉課
介護ほけん係
TEL:(0889)22-7709



佐川町さくらスポーツクラブ(総合型地域スポーツクラブ)

「いつでも、どこでも、だれとでも」気軽にスポーツや文化活動が楽しめるクラブで、いろいろな教室や楽しいイベントがたくさんあります。

サークル・教室名	場所・時間	活動回数	対 象
太極拳	総合文化センター 19:00～20:30	4回/月	大人 子ども
3B体操	総合文化センター 19:30～21:00	3回/月	大人 子ども
さくら合唱団	総合文化センター 17:30～19:00	4回/月	子ども
ラージボール卓球	総合文化センター 9:30～11:30	3回/月	大人
硬式テニス	町民テニスコート 18:30～20:30	4回/月	大人 子ども
キッズダンス	総合文化センター 17:30～18:30	4回/月	子ども
コンサート	総合文化センター	1～2回/年	どなたでも
小学生バスケットボール	佐川小学校 9:00～11:00	4回/月	小学生
小学生陸上競技	総合文化センター 他 17:10～19:10	4回/月	小学生
スキー・スノーボード	久万スキーランド 7:00～17:00	1教室/年	小・中 学生
小学校バレーボール	総合文化センター 9:30～12:00	2回/月	小学生
大会・イベント名	場所・時間	活動回数	対 象
ラージボール卓球大会	総合文化センター 9:00～15:00	3回/年	大人 子ども
ベタンク大会	古用地児童遊園 9:00～12:00	2回/年	大人
グランドゴルフ大会	古用地児童遊園 9:00～12:00	2回/年	大人
クラブ設立6周年	総合文化センター他	1回/年	大人
記念交流大会	9:00～12:00		子ども

上の内容は、25年度計画しているものです
活動時間・場所・内容などは変更になる場合があります
*申し込み・問い合わせ先
佐川町さくらスポーツクラブ事務局
高岡郡佐川町甲356-2 佐川町教育委員会内
TEL 0889-22-1110 FAX 0889-22-0070
受付時間:月曜日～金曜日 8:30～17:15

自主グループ



3B体操

場所：かわせみ元気ルーム
日時：毎月第1水曜日
10:00～11:30
参加費：1回500円と部屋代50円
連絡先：山崎 澄子(☎22-1271)

囲碁クラブ

場所：中組公民館
日時：毎週月・金曜日
13:00～17:00
参加費：部屋代1回100円
連絡先：河添 義彦(☎22-1630)
コメント：囲碁は頭の格闘技！！

スポーツ施設

施設名	内 容	場 所	問い合わせ先
佐川町町民プール	13:00～20:00(土・日、夏季10:00～20:00) 休館：月曜日(祝日の場合は開館、翌日が休館日) スイミングスクールあり(3歳～成人:初心者歓迎)	佐川町甲412-1	0889-22-5664
テニスコート	13:00～21:00(土・日、夏季10:00～) 休館：月曜日(祝日の場合は開館、翌日が休館日)	同 上	同 上
スポーツパークさかわ	天然芝のサッカー場 観客席あり	佐川町甲238-1	0889-22-5830 0889-22-1110
ゴルフ大学	ゴルフ練習場	佐川町乙3469	0889-22-2966
佐川ゴルフセンター	ゴルフ練習場	佐川町加茂4361	0889-22-1121

健康関係イベント紹介

内 容	問い合わせ先
新春走ろう会 時期:1月2日 集合場所:佐川町役場前	佐川町教育委員会 0889-22-1110
佐川町健康福祉大会 時期:11月上旬 場所:健康福祉センターかわせみ	佐川町社会福祉協議会 0889-22-1510
佐川駅伝競走大会 時期:2月11日(予定)	青少年育成佐川町民会議 0889-22-1110
黒岩短縮マラソン大会 時期:12月第3日曜日 小・中・高・一般の部あり 会場:産品の販売あり	佐川町教育委員会内 佐川町体育会事務局 0889-22-1110



“ウォーキングをきっかけに
健康の輪をひろげよう！！”
佐川町ではウォーキングをきっかけとした
元気なまちづくりを応援しています！
各地区のウォーキングイベントについては
決まり次第お知らせします！

ひとが元気と
つながるまち
さかわ

その他活動紹介

“いきいき百歳体操”

「100歳まで生きたくするようなからだづくり」を目指して、町内では公民館など51か所(H24年3月現在)で各グループが活動しています。週1～2回、元気な掛け声とともに百歳体操！集まりの日に合わせて茶話会などをやっているところもあるようですよ！

