

2010
12月

市民カレンダー

| | |
|------------|---|
| 1水 | ◎毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日 ～出がけには、笑顔といっしょに「気をつけて」の一言を!～ |
| 2木 | ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」 ◎心の健康相談 14:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎@3512)。 |
| 3金 | ◎12月定例市議会〔本会議(提案理由説明)〕 14:30～ 福光庁舎 ◎心配ごと相談 13:30～16:00 平行政センター |
| 4土 |  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 第62回人権週間 「みんなで築こう 人権の世紀」 12月4日(土)～10日(金) </div> |
| 5日 | |
| 6月 | ◎人権・心配ごと相談 13:30～16:00 ことぶき館 ◎行政・人権・心配ごと・家庭児童相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター |
| 7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 ◎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)。 ◎人権・心配ごと相談 13:30～16:00 ネットピア喜楽 ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 |
| 8水 | ◎人権相談 13:30～16:00 井口社会福祉センター |
| 9木 | ◎12月定例市議会〔本会議(一般質問)〕 10:00～ 福光庁舎 ◎巡回生活・就労相談 13:30～16:30 城端庁舎 |
| 10金 | ◎12月定例市議会〔本会議(一般質問)〕 10:00～ 福光庁舎 ◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター |
| 11土 | ◎住宅相談 13:00～17:00 コミュニティプラザアスモ「中央広場」 |
| 12日 | ◎住宅相談 10:00～16:00 福光公民館 |
| 13月 | ◎12月定例市議会〔産業建設常任委員会〕 10:00～ 福光庁舎 ◎心配ごと相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター |
| 14火 | ◎12月定例市議会〔民生病院常任委員会〕 10:00～ 福光庁舎 ◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 小矢部大家病院 ◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター ◎行政・人権・心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 |
| 15水 | ◎心の健康相談 13:30～16:00 福光保健センター ※要予約(☎@1767)。 |
| 16木 | ◎行政・人権・心配ごと相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」 |

| | |
|------------|--|
| 17金 | ◎12月定例市議会〔総務文教常任委員会〕 10:00～ 福光庁舎 ◎ここにこ相談(砺波地区教室相談) 13:30～16:30 福光保健センター |
| 18土 | ◎住宅相談 13:30～17:00 ショッピングセンター「ア・ミュージー」 |
| 19日 | |
| 20月 | ◎12月定例市議会〔全員協議会〕 13:30～ 福光庁舎 ◎心配ごと相談 13:30～16:00 井口社会福祉センター ◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～ |
| 21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 ◎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)。 ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 ◎行政・人権・心配ごと・障がい者地域相談 13:30～16:00 城端老人福祉センター「美山荘」 ◎法律などその他専門相談 13:30～15:30 井波社会福祉センター ※法律相談は要予約(☎@5565)。 |
| 22水 | ◎12月定例市議会〔本会議(委員長報告、質疑・討論・採決)〕 15:30～ 福光庁舎 |
| 23木 | 天童誕生日 |
| 24金 | ◎広報なんと1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 |
| 25土 | |
| 26日 | |
| 27月 | ◎歳の大市 早朝～日没 銀行四つ角付近(福野地域) ◎集合納税第7期納期限 |
| 28火 | ◎官公庁執務納め ◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 松岡病院 ◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター |
| 29水 | |
| 30木 | |
| 31金 | ◎IOX-AROSAカウントダウンイベント2010 22:00～ |

◎各庁舎・行政センター年末年始休業期間 12月29日(水)～1月3日(月)

12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8:30～17:30

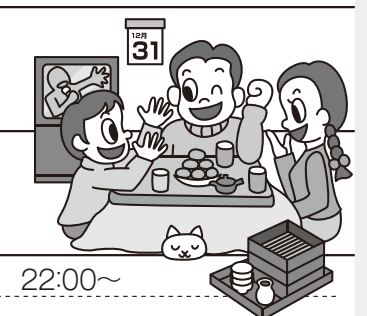
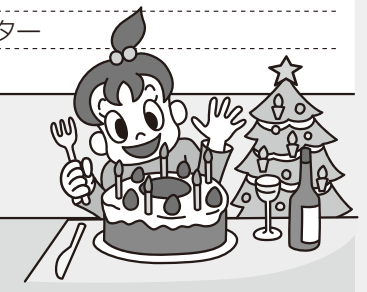
| 中央図書館(福光) | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|
| 開館時間 9:30～18:00 (土・日・祝日 9:30～17:00) | | | | | | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

| 福野図書館 | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 31 | |

| 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 | 31 | |

| 城端図書館 | | | | | | |
|-------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 開館時間 9:30～18:00 (土・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 | 31 | |

| 井波図書館 | | | | | | |
|-------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 開館時間 9:30～18:00 (土・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 | 31 | |



2010 健康12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 FAX 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 FAX 82-4657
- 平・上平・利賀地域の連絡先…
平保健センター ☎ 66-8026 FAX 66-8027

■ 離乳食教室、むし歯予防教室、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22年8月1日生~12日生 | 2日(木) | 13:00~13:30 | 南砺家庭・地域医療センター(健診会場) | 母子健康手帳 バスタオル・問診票 |
| | 平成22年8月13日生~31日生 | 14日(火) | | | |
| 5か月児離乳食教室 全地域 | 平成22年6月1日~15日生 | 10日(金) | 9:30~ 9:50 | 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 |
| | 平成22年6月16日~30日生 | | 9:50~10:10 | | |
| 8か月児離乳食教室 全地域 | 平成22年4月1日~15日生 | 22日(水) | 9:30~ 9:50 | 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 |
| | 平成22年4月16日~30日生 | | 9:50~10:10 | | |
| 1歳6か月児健診 福光・城端 平・上平 | 平成21年5月15日 ~7月15日生 | 21日(火) | 13:00~13:20 | 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 |
| 3歳6か月児健診 福光・城端 平・上平 | 平成19年5月1日生 ~6月24日生 | 7日(火) | 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 |
| 2歳児・2歳6か月児 3歳児フッ化物塗布 城端・福光 | 2歳児(H20年11月生) | 8日(水) | 13:00~14:00 | 城端保健センター | 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 |
| | 2歳6か月児(H20年5月生) | | | | |
| | 3歳児(H19年11月生) | | | | |
| 福野・井波 井口 | 2歳児(H20年11月生) | 9日(木) | 13:00~14:00 | 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 |
| | 2歳6か月児(H20年5月生) | | | | |
| | 3歳児(H19年11月生) | | | | |
| 乳幼児育児相談 全地域 | 乳幼児 | 9日(木) | 9:30~11:00 | 福光保健センター | 母子健康手帳 *要予約です。 |

- *1歳6か月児健診の井波・井口・福野・利賀地域は(H21年6月1日~H21年7月14日生)は、1月25日(火)に予定しています。
- *3歳6か月児健診の井波・井口・福野・利賀地域は(H19年5月16日~6月30日生)は1月6日(木)に予定しています。
- *3歳6か月児健診の福光・城端・平・上平地域は(H19年6月25日~7月31日生)は、1月18日(火)に予定しています。

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 *要予約です |
| | 平 | 月・金 | | 平保健センター | |
| | 上平 | 木 | | 上平保健センター | |
| | 利賀 | 水 | | 利賀保健センター | |
| | 井波 | 水 | | 井波保健センター | |
| | 井口 | 火 | | 井口保健センター | |
| | 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 | | |
| 心の健康相談(対応:精神保健福祉士) | 全地域 | 15日(水) | 13:30~16:00 | 福光保健センター | *要予約です |

高齢者インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防のために

| 対象者(年度内に達する年齢) | 実施期限 | 会場 | 持ち物 |
|---|-----------------|--|--------------------------------------|
| 市内に住所のある方で ①65歳以上の方 ②60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器に重い障害のある方 | 平成23年3月31日(木)まで | 市内指定医療機関 (接種案内ハガキの中間参照) ※②に該当する方の接種券の発行は、福光保健センターへご相談ください。 | ・インフルエンザ予防接種券 ・負担金1,000円 ・健康手帳 |

*非課税世帯の方は、予防接種を受ける前に、行政センターの窓口で「インフルエンザワクチン接種費用助成対象要件該当証明書」の交付を受けて、医療機関へ提出して下さい。(接種料金を免除します)

各種検診

早期発見が決め手です。

がん検診(胃・子宮・乳房)、人間ドックは事前にお申込みください。受診券のない方は、保健係までお問い合わせください。

| 項目・地域 | 実施日 | 受付時間 | 会場 | 持ち物 | |
|---------------------------------|-----|--------|-----------|----------|--|
| 子宮がん検診 乳がん検診 骨粗しょう症検診(集団) | 福光 | 12日(日) | 8:30~9:30 | 福光保健センター | 受診券、負担金、健康手帳 *要予約 *クーポン券が届いた方は持参してください |

| 項目 | 対象者 | 受付時間 | 会場 | 持ち物 | |
|----------|---------------|----------------------------------|--------------|--------------------|---|
| がん検診(個別) | 胃がん(40歳以上の方) | 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 | 平成23年2月28日まで | 南砺市指定医療機関 | 施設検診受診券(保健係・保健センターで発行) 負担金 無料クーポン券(対象者) |
| | 子宮がん(20歳以上の方) | | 年間可診察時間帯 | 指定医療機関(県内婦人科) | |
| | 乳がん(40歳以上の方) | | | 南砺市民病院 公立南砺中央病院 | |

| | 実施期間・助成対象者(①~⑤のすべてに該当する方) | 個人負担金 | 指定医療機関 | 申込み方法(順番) |
|---------|---|---------|----------------------------------|---|
| 人間ドック検診 | 実施期間 5月17日~12月24日 ①昭和11年4月~昭和46年3月生まれ(40歳~74歳)の方 ②受診日において、南砺市国保加入者である ③世帯に市税の未納、滞納がない方 ④上記の特定健診、胸部レントゲン検診、各種がん検診をすべて受けていない方 ⑤平成22年度の健診の結果から、特定保健指導の対象となられた方は必ず指導を受けること。 | 12,000円 | 厚生連高岡健康管理センター (☎0766-21-3930) | *先に指定医療機関で予約を取ってください。 ①指定医療機関へ連絡し予約を取る。 ②受診日の2週間前までに人間ドック検診申込書を次のところへ提出する。(南砺市国民健康保険被保険者証を持参) ・提出先は、健康課保健係、保健センター、行政センター ・申込書受付期間は、5月6日(木)~12月10日(金)まで ③後日、助成の有無についてお知らせします。助成対象の方には「人間ドック受診券」をお送りします。 |

◎今年もそろそろインフルエンザが流行する季節となりました。

インフルエンザ感染者のほとんどは軽症で済んでいます。持病のある人・乳幼児・妊婦・高齢者などでは重症化することがあり、また健康な方でもまれに重症化することが報告されています。

インフルエンザの感染拡大を防ぐには、一人ひとりの意識が大切です。受診時の混乱を防ぐため、お越しの際は、下記の事項に留意していただきますようお願いいたします。

- ① 妊婦、持病のある方は、かかりつけ医を受診願います。
- ② 急患センターを受診される方、および付き添いの方は、感染予防のため発熱の有無に関わらず必ずマスクの着用をお願いいたします。
- ③ 発症早期の方への簡易検査は行っていません。(インフルエンザは発症早期には簡易検査の陽性率が低いいため少なくとも半日以上経過した方に簡易検査を行っています)

● 受付期間 毎日夜間:午後8時~10時30分、日・祭日:12/31~1/3:午前10時~午後5時

● 診療科目 小児科、内科
※打撲・火傷など外科系の病気は診療できません。判断に迷った時は、下記までお問い合わせください。

(問い合わせ) 砺波医療圏急患センター ☎347744 (小児科) ☎345005 (内科)

