

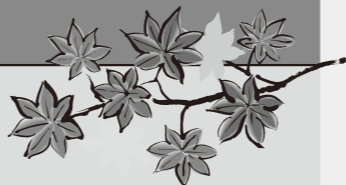
2012

11月

市民カレンダー

<b>1木</b>	◎南砺市功労表彰式 11:00～ 福野庁舎 ◎心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎@3512)。
<b>2金</b>	◎木彫りの天神様展in木彫りの里 9:00～ ～4日 いなみ木彫りの里創造館
<b>3土</b>	◎第9回南砺菊まつり 9:00～17:00 ～11日 南砺市園芸植物園
<b>4日</b>	
<b>5月</b>	◎行政・人権・心配ごと相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター
<b>6火</b>	◎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(☎@7715)。 ◎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)。
<b>7水</b>	
<b>8木</b>	◎心配ごと相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」
<b>9金</b>	
<b>10土</b>	◎ヘリオス・アットホーム2012藤本一馬with吉澤はじめ 開演19:30～ 福野文化創造センター ◎ぎんなんフェスタ2012 8:30～16:00 ～11日 JA福光南蟹谷地区センター周辺 ◎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」
<b>11日</b>	◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
<b>12月</b>	◎心配ごと相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター
<b>13火</b>	◎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(☎@7715)。 ◎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 ◎不動産無料相談会 13:00～16:00 砺波市職業能力開発センター
<b>14水</b>	
<b>15木</b>	◎ひきこもり相談 13:30～(個別)、14:45～(家族) 砺波厚生センター ※要予約(☎@3512)

文化の日



秋の火災予防運動

～消すまでは  
出ない行かない 離れない～  
11月9日(金)～15日(木)

16金

17土

18日

19月

20火

21水

22木

23金

24土

25日

26月

27火

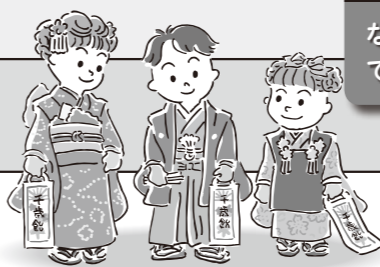
28水

29木

30金

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、11月中は6日、13日、20日、27日  
です。お仕事帰り気軽にご利用ください!



- ◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～
- ◎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(☎@7715)。
- ◎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)。
- ◎法律相談 13:30～15:30 井口社会福祉センター ※要予約(☎@2941)。
- ◎行政・人権・心配ごと・家庭児童相談 13:30～16:00  
城端老人福祉センター「美山荘」
- ◎にこにこ相談会(砺波地区教育相談) 13:30～16:30 福光保健センター  
※要予約(☎@2012)。

- ◎広報なんと12月号発行・配布物配布日
- ◎相倉合掌造り集落ライトアップ 日没～20:00 ～25日
- ◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター
- ◎行政・人権・心配ごと・障がい者地域相談 13:30～16:00  
福野老人福祉センター「さつき荘」
- ◎心の健康相談 13:30～16:00 福光保健センター ※要予約(☎@1767)。

- ◎第22回IOX-AROSA雪恋まつり 9:00～ IOX-AROSAスキー場
- ◎第27回福野のごっつお里いもまつり 10:00～ 福野体育館

- ◎ぐるめフェスタinいなみ2012 9:00～ JAとなみ野井波中央支店
- ◎第2回 南砺市民大学講演会 13:30～ 福野文化創造センター

- ◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 松岡病院  
※要予約(☎@7715)。
- ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館

- ◎集合納税第6期納期限



11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 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 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	

2012

# 健康 11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24年7月1日生~13日生 平成24年7月14日生~31日生	8日(木) 27日(火)	13:30~14:00	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	
5か月児離乳食教室	全地域 平成24年5月1日生~15日生 平成24年5月16日生~31日生	6日(火)	9:30~9:50 9:50~10:10	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	
8か月児離乳食教室	全地域 平成24年3月1日生~15日生 平成24年3月16日生~31日生	22日(木)	9:30~9:50 9:50~10:10	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 仕上げ用歯ブラシ	
1歳6か月児健診	福光・城端 平・上平	平成23年3月15日生~ 平成23年4月30日生	1日(木)	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
	井波・井口 福野・利賀	平成23年4月10日生~ 平成23年5月19日生	20日(火)	13:00~13:20	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 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21年4月11日生~6月5日生	14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・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円
1歳児むし歯予防教室	全地域 H23年10月・11月生	29日(木)	13:00~13:20	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子手帳 なんとすこやかファイル	
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(H22年10月生) 2歳6か月児(H22年4月生) 3歳児(H21年10月生)	15日(木)	13:00~13:30	福光保健センター	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
	福野・井波 井口	2歳児(H22年10月生) 2歳6か月児(H22年4月生) 3歳児(H21年10月生)	21日(水)	13:00~13:30	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	
	利賀	H21年6月~H23年3月生	9日(金)	10:00~10:15	利賀ささゆり保育園	
	乳幼児育児相談 ※要予約	全地域 乳幼児	5日(月) 21日(水)	9:00~10:00	福光保健センター	
マタニティー 教室 妊娠後期 ※要予約	全地域 妊娠7か月(24週)~ 9か月(35週)頃の方	16日(金)	18:30~19:00	福光保健センター	母子健康手帳 アンケート (予約された方に 郵送いたします)	

## 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
	井波	水		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	平保健センター		
	井口	予約日	予約指定時間	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				
心の健康相談 (対応:精神科医師)	全地域	22日(木)	13:30~16:00	福光保健センター	※要予約です

## 各種検診

早期発見が決め手です。

がん検診(胃・子宮・乳房)は、定員がありますので事前にお申込みください。  
※受診券が届いていなくても、検診機会のない方は受診できます。受診券は当日、会場で作成いたします。  
※どこの会場でも受診できます。

### ○集団検診

項目	対象地域	実施日	受付時間	会場	持ち物
39歳以下健診	井波・井口 利賀・福野	15日(木) 17日(土)	13:30~15:30 9:00~11:00	南砺家庭・地域医療センター (健診会場)	対象者:19歳以上39歳以下 39歳以下健康診査受診券 負担金1,000円、健康手帳
	井口 城端	7日(水) 12日(月)	13:30~14:30 13:30~15:00	井口社会福祉センター 城端保健センター	胸部レントゲン検診受診券、 負担金300円(65歳以上無料)、 健康手帳
胸部レントゲン検診 胃がん検診 胃の受付は10:00まで ※要予約	井波	4日(日)	9:00~11:00	アスモ	対象者:40歳以上 胸部レントゲン検診受診券、 負担金300円(65歳以上無料) 胃がん検診希望者は胃がん検診受 診券、負担金1,100円、健康手帳
子宮頸がん・ 乳がん検診 (女性のみ) ※要予約	福光	2日(金) 25日(日)	13:00~14:00 8:30~9:30	福光保健センター	子宮がん対象者:20歳以上 乳がん対象者:40歳以上 受診券、負担金、健康手帳、子宮 乳がん検診クーポン券(該当者)
	井波	16日(金)		アスモ	
	福野	19日(月)	13:00~14:00	南砺家庭・地域医療センター (検診会場)	

項目	対象者	実施期間	受付時間	会場	持ち物
特定健康診査 (集団)	<国保加入者の未受診の方> 昭和13年4月1日生~昭和48年3 月31日生の方	11日(日)	8:30~11:00	福光保健 センター	<国保加入者の方> 被保険者証、特定健康診査受診 券または未受診者ハガキ
前立腺がん (男性)	特定健診(集団)を同時に受診され る50歳以上の方				受診券、負担金500円
肝炎ウイルス 検診	次のどちらにもあてはまる方 ・特定健診(集団)を同時に受診される方 ・今年度40・50・60・65歳になる方又 は41歳以上で未検査である方				肝炎ウイルス検査問診票兼同意書 (41歳以上で未検査の方は、事 前に保健係にお申込ください)

### ○個別検診(医療機関にて検診)

項目	対象者	受付時間	会場	持ち物	
がん検診	胃がん (40歳以上の方)	国保加入者、また はがん検診を受 ける機会のない 方	H25年2月28日まで 診療時間帯	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)
	子宮がん(頸・体部) (20歳以上の方)	※要予約	H25年3月30日まで 診察時間帯	指定医療機関 (県内婦人科)	負担金
	乳がん (40歳以上の方)	※要予約	H25年3月29日まで 診療時間帯	南砺市民病院 公立南砺中央病院	子宮・乳がん検診ク ーポン券(該当者)

## とやま健康パークに出かけませんか? 「南砺市民、特別割引期間のお知らせ」

●期間  
11月9日(金)~15日(木)  
※12日(月)はお休み

とやま健康パークを健康づくりのきっかけとして利用していただくため、南砺市内に居住する方なら誰でも利用料が半額になる特別な期間「南砺市の日」があります。この機会にどうぞご利用ください!

区分		特別料金	通常料金	主な施設
大人 (高校生以上)	1日	750円	1,500円	トレーニングジム、スタ ジオ、温泉、露天風呂、 薬湯、サウナ、マッサー ジ機、温水プール、バー デゾーン、リラクゼー ション、レストラン等
	2時間30分	500円	1,000円	
	1時間	250円	500円	
小学生 中学生	1日	370円	750円	
	2時間30分	250円	500円	
	1時間	120円	250円	

※ご利用の際は、免許証、保険証など住所などが確認できるものをお持ちください。  
※1時間|や2時間30分|利用で入場し、時間延長された場合は、どの区分であっても次の  
延長料が加算されますのでご注意ください。1時間→2時間30分=500円、1時間→1日  
=1,000円、2時間30分→1日=500円。小中学生は半額相当。

- その他:①ウエア、タオルをご持参ください(レンタルは有料です)。②シャンプー・リンス・ボディシャンプーは備え付けてあります。③小学生は保護者が同伴ください。トレーニングジムの利用は中学生以上です。

利用者の声  
・日頃運動不足のため、この日ははじめて体験  
ができ、汗を流すこともできてよかった。  
・教室や施設が充実している。  
・運動するきっかけになった。

●問い合わせ  
とやま健康パーク(富山市友杉151番地)  
TEL(076)428-0809  
http://www.toyama-pref-ihc.or.jp