


2012
12月

市民カレンダー

| | |
|-------------|---|
| 1 土 | ●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 日 | |
| 3 月 | ●行政・人権・心配ごと相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター |
| 4 火 | ●第46回衆議院議員総選挙 公示 ●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(☎③7715)。 ●長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約(☎③7715)。 |
| 5 水 | 人権・心配ごと相談 13:30～16:00 ネットピア喜楽 |
| 6 木 | ●人権相談 13:30～16:00 井口社会福祉センター ●心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)。 |
| 7 金 | ●人権・心配ごと相談 13:30～16:00 ことぶき館 |
| 8 土 | ●ヘリオス・アットホーム2012 平井真美子Piano Diary 2012 開演19:30～ 福野文化創造センター ●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・ミュウ」 |
| 9 日 | ●住宅相談 13:30～17:00 福光公民館 |
| 10 月 | ●心配ごと相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター ●心配ごと・障がい者地域相談 13:30～16:00 井口社会福祉センター |
| 11 火 | ●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(☎③7715)。 ●年金相談 10:00～15:00 城端行政センター ●行政・人権・心配ごと・家庭児童相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 |
| 12 水 | |
| 13 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」 |
| 14 金 | 第64回人権週間 「みんなで築こう 人権の世紀」 12月4日(火)～10日(月) |
| 15 土 | |
| 16 日 | ●第46回衆議院議員総選挙 投開票日 |
| 17 月 | 年末の交通安全県民運動 ～ゆっくり走ろう 雪のふる里 北陸路～ 12月11日(火)～20日(木) |



| | |
|-------------|---|
| 18 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 ※要予約(☎③7715)。 ●長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約(☎③7715)。 ●行政・人権・心配ごと相談 13:30～16:00 城端老人福祉センター「美山荘」 ●法律相談 13:30～15:30 井口社会福祉センター ※要予約(☎②941)。 ●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(☎②2012)。 |
| 19 水 | |
| 20 木 | ●毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～ ●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(☎②3512) ●心の健康相談 13:30～16:00 福光保健センター ※要予約(☎②1767)。 |
| 21 金 | |
| 22 土 | |
| 23 日 | <div data-bbox="2077 672 2552 840" data-label="Text"> <p>福野・井波・城端・福光の4庁舎は、毎週火曜日午後7時まで閉庁!</p> <p>なお、12月中は4日、11日、18日、25日です。お仕事帰り気軽にご利用ください!</p> </div>  |
| 24 月 | |
| 25 火 | ●広報なんと1月号発行・配布物配布日 ●集合納税第7期納期限 ●メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 松岡病院 ※要予約(☎③7715)。 ●心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 |
| 26 水 | |
| 27 木 | ●歳の大市 早朝～日没 銀行四つ角付近(福野地域) ●年金相談 10:00～15:00 福光行政センター ●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」 |
| 28 金 | ●官公庁執務納め |
| 29 土 | |
| 30 日 | |
| 31 金 | ●IOX-AROSAカウントダウンイベント2013 22:00～ |

◎各庁舎・行政センター年末年始休業期間 12月29日(土)～1月3日(木)

12月定例会の日程については、改選のため市ホームページをご覧ください。

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8:30～17:15

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 | | | | | |

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 | | | | | |

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 | | | | | |



2012 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24年8月1日生～15日生 | 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 |
| | | 平成24年8月16日生～31日生 | | | |
| 5か月児離乳食教室 | 全地域 | 平成24年6月1日生～15日生 | 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24年6月16日生～30日生 | 9:50～10:10 | | |
| 8か月児離乳食教室 | 全地域 | 平成24年4月1日生～15日生 | 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 仕上げ用歯ブラシ |
| | | 平成24年4月16日生～30日生 | 9:50～10:10 | | |
| 1歳6か月児健診 | 福光・城端 平・上平 | 平成23年5月1日生～ 平成23年6月9日生 | 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 なんとすこやかファイル |
| 3歳6か月児健診 | 井波・井口 福野・利賀 | 平成21年5月1日生～ 6月19日生 | 12:45～13:15 | 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 |
| 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11月生) | 13:00～13:30 | 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(H22年5月生) | | | |
| | 福野・井波 井口 | 2歳児(H22年11月生) | 13:00～13:30 | 南砺家庭・地域医療センター(健診会場) | |
| | | 2歳6か月児(H22年5月生) | | | |
| 乳幼児育児相談 ※要予約 | 全地域 | 乳幼児 | 3日(月) 19日(水) | 福光保健センター | 母子健康手帳 |
| | | 9:00～10:00 | | | |
| マタニティ 教室 ※要予約 | 妊娠前期 全地域 | 妊娠3か月(8週)～ 5か月(19週)頃の方 | 14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:精神保健福祉士) | 全地域 | 20日(木) | 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 | 接種期間 | 会場 | 持ち物 |
|---|-------------------------------|--|---|
| 市内に住所のある方で ①65歳以上の方(接種日現在 で満65歳になっておられる 方) ②満60～64歳で、心臓・腎臓・呼 吸器に重い障害のある方(1 級障害)及びヒト免疫不全ウ イルスにより免疫の機能障害 がある方 | 平成24年11月1日(木)～ 12月28日(金)まで | 市内医療機関 (接種案内のハガキ参照) ※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。 | ・接種券(ハガキ) ・個人負担金 1000円 ・健康手帳(お持ちの方) |

各種検診

早期発見が決め手です。

がん検診(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。

○集団検診

| 項目 | 対象地域 | 実施日 | 受付時間 | 会場 | 持ち物 |
|-----------------------------------|------|-------|-------------|-------------------------|--|
| 子宮頸がん・ 乳がん検診 (女性のみ) ※要予約 | 福野 | 5日(水) | 13:00～14:00 | 南砺家庭・地域医療センター (検診会場) | 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) |

○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) 負担金 |
| | 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) | 子宮・乳がん検診クー ポン券(該当者) |
| | 乳がん (40歳以上の方) | | 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 | |

注意! お風呂でおぼれる!?

冬場の入浴は、血圧の急激な変化を引き起こしやすく、特に高齢者では、気を失うなどしておぼれて亡くなる事故が多くなります。とりわけ70歳以上の方は注意が必要です。また冬だけでなく、春になっても同様の事故が発生しています。

●入浴時はこんなことに注意!!

1. 湯温は39～41℃、長湯をしない!
2. 脱衣場や浴室の室温を暖かく!
3. 飲酒直後や食事直後、深夜に入浴しない!
4. 家族は時々声がけをしましょう!

