

1金	◎毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日 ～出かけには、笑顔といっしょに「気をつけて」の一言を!～
2土	◎第50回 全国中学校スキー大会 ～5日 たいらクロスカントリーコース
3日	◎四季の五箇山雪あかり 日没～20:30 菅沼合掌造り集落 ◎金沢・南砺ゆかりの集い 12:00～14:30 金沢市 ◎安居寺節分会 10:00～ 安居寺
4月	◎行政・人権・心配ごと相談 13:30～16:00 井波行政センター
5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)
6水	
7木	◎心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
8金	
9土	◎第9回南砺利賀そば祭り 10:00～ ～11日 利賀国際キャンプ場周辺 ◎南砺ふくみつ雪あかり祭り 正午～ ～10日 道の駅福光特設会場 ◎アイスフェス2013 10:00～ ～10日 いなみ木彫りの里一帯 ◎第12回全国小学生雪合戦大会 13:00～ ～10日 城端中学校グラウンド ◎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」
10日	◎第20回 ザ☆雪合戦なんと2013 8:40～ 城端中学校グラウンド ◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
11月	
12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・障害者地域相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 ◎心配ごと相談 13:30～16:00 ネイトピア喜楽 ◎心配ごと相談 13:30～16:00 井波行政センター
13水	
14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」

平成24年分
確定申告及び住民税申告相談
2月18日(月)～3月15日(金)
※土日を除く。
▶問い合わせ
税務課 市民税係(福野庁舎)
☎23-2005

15金	
16土	
17日	◎第9回南砺市社会教育推進大会 13:30～ 井波総合文化センター ◎第26回こきりこ味まつり 10:30～16:00 上梨こきりこ館
18月	◎心配ごと相談 13:30～16:00 井口社会福祉センター
19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 市社会福祉協議会本所 ※要予約(☎④2941)
20水	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～
21木	◎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)
22金	
23土	
24日	
25月	◎ここにこ相談会(砺波地区教育相談) 13:30～16:30 砺波市健康センター ※要予約(☎③2012) ◎広報なんと3月号発行・配布物配布日
26火	◎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
27水	
28木	◎集合納税第9期納期限 ◎城端つごもり大市 10:00～16:00 西町通り(国道304号) ◎心の健康相談 13:30～16:00 福光保健センター ※要予約(☎①767)。 ◎行政・人権・心配ごと・家庭児童相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」 ◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター

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、2月中は5日、12日、19日、26日です。
お仕事帰り気軽にご利用ください!

2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		

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		

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		

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		

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		

建設
国土交通省

2013

健康 2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10月1日生~14日生 平成24年10月15日生~31日生	6日(水) 13:30~14:00 21日(木)	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8月1日生~15日生 平成24年8月16日生~31日生	8日(金) 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6月1日生~15日生 平成24年6月16日生~30日生	9:30~9:50 22日(金) 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6月10日生~ 平成23年7月20日生	5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 なんとすこやかファイル
3歳6か月児健診	福光・城端 平・上平	平成21年8月10日生~ 9月30日生	27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
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(H23年1月生) 2歳6か月児(H22年7月生) 3歳児(H22年1月生)	20日(水) 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
	福野・井波 井口	2歳児(H23年1月生) 2歳6か月児(H22年7月生) 3歳児(H22年1月生)	7日(木) 13:00~13:30	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	
マタニティ教室 ※要予約	全地域	妊娠3か月(8週)~5か月 (19週)頃の方	8日(金) 13:00~13:30	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)
乳幼児発育相談 ※要予約	全地域	乳幼児	4日(月) 9:00~10:00 20日(水)	福光保健センター	母子健康手帳

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
	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:臨床心理士)	全地域	28日(木)	13:30~16:00	福光保健センター	

各種検診

早期発見が決め手です。 ※要予約

○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)		H25年3月30日まで (診療時間帯)	指定医療機関 (県内婦人科)	負担金
	乳がん (40歳以上の方)		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)

ヒブワクチンの追加接種について

ヒブワクチンは、髄膜炎を予防するワクチンで、生後2か月から接種が可能です。

ヒブワクチンの追加接種の時期が下記のとおり変更となりました。

変更前	変更後
初回接種終了後概ね1年後に追加接種を行う。	初回接種終了後7か月~13か月後に追加接種を行う。

*平成23年12月生まれから平成24年4月生まれのお子さんで、平成24年8月31日までに3回目の接種を終了された方へは、追加接種の接種券を郵送いたします。

不活化ポリオの予防接種はお済みですか?

対象者 生後3か月から90か月のお子さんで、ポリオの予防接種が済んでいない方

◆接種回数

生ポリオワクチンを 1回接種した方	不活化ポリオワクチンをあと3回接種しましょう 不活化ポリオ② → 不活化ポリオ③ → 不活化ポリオ④ 20日以上あける ※概ね1年あける
不活化ポリオワクチンを 1回~3回接種した方	不活化ポリオワクチンの接種回数が合計4回となるよう接種しましょう。 ア. 1回接種済の方...残り3回の接種を受けましょう 不活化ポリオ② → 不活化ポリオ③ → 不活化ポリオ④ 20日以上あける ※概ね1年あける イ. 2回接種済の方...残り2回の接種を受けましょう 不活化ポリオ③ → 不活化ポリオ④ ※概ね1年あける ウ. 3回接種済の方 3回目の接種後概ね1年間隔をあけて(※)受けましょう。

※6か月以上おけば追加接種可能ですが、12か月~18か月の間隔をおくことがより望ましいといわれています。

※他の予防接種の間隔に気をつけて接種を受けましょう。

【お問い合わせ】 福光保健センター ☎ 521767

柔道整復師(接骨院)の治療を受けられる方へ

国民健康保険被保険者証(保険証)が使える治療と使えない治療は、おおむね以下のとおり区分されていますので、治療を受けられる場合は負傷の原因を正確に伝えましょう。

なお、治療が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので医師の診察を受けましょう。

◆保険証が使える治療

- 医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲及びねんざ等(肉ばなれを含む)と診断され、施術を受けたとき
※骨折及び脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。
- 骨、筋肉、関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき

◆保険証が使えない治療

- 単なる疲労や慢性的な肩こり、筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善が見られない長期の施術
- 保険医療機関で治療中の内容と重複するもの

【お問い合わせ】

健康課 保険医療係(井波庁舎)

☎ 232011

