

2019  
平成31年

3月

市民カレンダー



1金	◎毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日
2土	◎「 <sup>せいねつ</sup> 静謐と情熱」 ジョルジュ・ルオー版画展 9:00～17:00 ～24日 福光美術館
3日	
4月	◎じょうはな名画座「ホームカミング」 14:00～、19:00～ (2回上映) じょうはな座 ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター
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 (砺波地域産業保健センター ☎③7715)
6水	◎3月定例市議会(本会議(一般質問)) 9:30～ 福光庁舎5階議場
7木	◎3月定例市議会(本会議(一般質問)) 9:30～ 福光庁舎5階議場 ◎心の健康相談 午後 砺波厚生センター ※要予約 (☎②3512)
8金	◎3月定例市議会(予算特別委員会(個別質問)) 9:30～ 福光庁舎5階全員協議会室 ◎第13回南砺市日本画連盟展 ～10日 福野文化創造センターアートスペース
9土	◎第2回なんとカレー愛すフェスin木彫りの里 10:00～ ～10日 ◎庵唄のふるさと 江戸芸能の風景②「邦楽ドラマ 松廼家おけい」 14:00～ じょうはな座 ◎住宅相談 13:30～17:00 コミュニティプラザアスモ2階「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」
10日	◎3月のクラシック・トリオ 14:00～ 福野文化創造センターヘリオス ◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
11月	◎3月定例市議会(産業建設常任委員会・予算特別委員会) 9:00～ 福光庁舎5階委員会室
12火	◎3月定例市議会(民生病院常任委員会・予算特別委員会) 9:00～ 福光庁舎5階委員会室 ◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター ※予約優先(砺波年金事務所 ☎③1725) ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 ◎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 (砺波地域産業保健センター ☎③7715)
13水	◎3月定例市議会(総務文教常任委員会・予算特別委員会) 9:00～ 福光庁舎5階委員会室
14木	◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」 ◎ひきこもり相談 13:30～16:30 砺波厚生センター ※要予約 (☎②3512)

15金		平成30年分 確定申告及び住民税申告相談
16土	◎坂本慎太郎LIVE2019 18:30～ 福野文化創造センターヘリオス	3月15日(金)まで ※土日を除く。 ▷問い合わせ 税務課 市民税係 ☎23-2005
17日		
18月	◎3月定例市議会(予算特別委員会・全員協議会) 13:30～ 福光庁舎5階全員協議会室	
19火	◎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!～ ◎3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5階議場 ◎全血献血(400mlのみ) 9:30～11:30 井波庁舎 13:30～15:30城端庁舎 ※400ml献血基準:男性17歳以上・女性18歳以上で69歳まで、体重50kg以上	
21木	◎なんと未来ミーティング(子育て編) 14:00～ 地域包括ケアセンター	春の火災予防運動 全国統一防火標語 「忘れてない? サイフにスマホに火の確認」 3月20日(火)～26日(火)
22金		
23土	◎第29回南砺いのくち椿まつり 9:00～ ～24日 いのくち椿館 ◎暮らしの講座「いなみ俱樂部」パネル展示&ワークショップ ～24日 井波総合文化センター	
24日		
25月	◎広報なんと4月号発行・配布物配布日	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、3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!
26火		
27水		
28木	◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター ※予約優先(砺波年金事務所 ☎③1725)	
29木		
30木	◎南砺の幸せ&未来を創るキックオフフォーラム 14:00～17:00 ア・ミュウホール	
31木		

3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
31						
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
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・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						
城端図書館						
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						

2019  
平成31年

# 健康3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(地域包括ケアセンター) ☎ 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

- 歯科健診・フッ化物塗布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	H30年11月生	28日(木)	13:10~13:30	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 バスタオル
5か月児 離乳食教室	全地域	H30年9月生	1日(金)	9:00~ 9:40	福光保健センター	母子健康手帳・相談票 バスタオル らくらく離乳食ガイドブック
1歳6か月児 健診	福光・城端 平・上平 井波・井口 福野・利賀	H29年7月22日生~ 8月31日生	6日(水)	12:45~13:15	福光保健センター 地域包括ケアセンター (井波保健センター)	母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・タオル フッ化物塗布希望書 負担金200円
		H29年7月15日生~ 8月31日生	20日(水)			
3歳6か月児 健診	井波・井口 福野・利賀	H27年8月18日生~ 9月30日生	14日(木)	12:45~13:15	地域包括ケアセンター (井波保健センター)	母子健康手帳・問診票 アンケート・歯ブラシ タオル・健診当日の早朝尿 フッ化物塗布希望書 負担金200円
2歳児・3歳児 歯科健診・ フッ化物塗布	井波・井口 福野・利賀	2歳児:H28年12月26日生~ H29年2月28日生	12日(火)	13:00~13:20	地域包括ケアセンター (井波保健センター)	母子健康手帳 歯ブラシ・タオル フッ化物塗布希望書 負担金200円
		3歳児:H27年12月26日生~ H28年2月29日生				
2歳児・ 2歳6か月児・ 3歳児歯科健診・ フッ化物塗布	平・上平	H27年10月生~ H29年6月生	7日(木)		平保健センター	
乳幼児発育相談 母乳育児相談 ※要予約	福光・城端 平・上平 井波・井口 福野・利賀	乳幼児	5日(火)	9:00~10:00	福光保健センター 地域包括ケアセンター (井波保健センター)	母子健康手帳
			26日(火)			
こどもの 予防接種相談会 ※要予約	全地域	主に乳幼児、妊婦	15日(金)	13:30~14:00	子育て支援センターにこにこ (福光どんぐり保育園併設)	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		地域包括ケアセンター(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		井口行政センター		
	上平 利賀	予約日	予約指定時間	上平行政センター 利賀行政センター	

## 高齢者の予防接種

肺炎を予防しましょう。

肺炎球菌	
期間	3月30日(土)まで
接種の 助成対象者	<p>南砺市に住所を有する方で、</p> <p>① 65歳：昭和28年4月2日~昭和29年4月1日生 70歳：昭和23年4月2日~昭和24年4月1日生 75歳：昭和18年4月2日~昭和19年4月1日生 80歳：昭和13年4月2日~昭和14年4月1日生 85歳：昭和 8年4月2日~昭和 9年4月1日生 90歳：昭和 3年4月2日~昭和 4年4月1日生 95歳：大正12年4月2日~大正13年4月1日生 100歳：大正 7年4月2日~大正 8年4月1日生</p> <p>② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、または免疫機能に障害があり、日常生活に支障のある方(おおむね身体障害者手帳1級相当)</p> <p>注意事項：上記①②の方でも、以前に肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象外です。</p>
接種回数	1回
予診票	むらさき色
負担金	2,300円
案内方法	①の方は、予診票を郵送済みです。 ※予診票の再発行は、福光保健センターへ来所願います。 ②の方は、福光保健センターへお電話ください。対象者確認後、予診票を発送します。
持ち物	予診票、負担金、健康手帳(お持ちの方)
接種場所	南砺市内指定医療機関 (予診票裏面に掲載) ※入院・入所中のため、市内指定医療機関で接種できない方は福光保健センターへお問い合わせください。

締切り間近!

肺炎球菌の助成は  
生涯で一度きりです。

## 各種検診

早期発見が決め手です!

今月末まで!

がん検診(子宮・乳房)は、事前に予約が必要です。職場等で検診を受ける機会のない方も受診することができます。

○施設検診(医療機関での検診)

項目	対象者	実施期間	会場	持ち物	
がん検診	子宮がん (20歳以上の方)	市国保加入者、 職場等でがん 検診を受ける 機会のない方 ※要予約	3月30日(土)まで 診療時間帯	県内指定医療機関 (婦人科)	がん検診受診券 (受診券がない方は事前に 保健係・保健センターへ お申し出ください。) 個人負担金: 子宮がん 頸部1,700円 頸体部2,700円 乳がん2方向2,200円 健康保険証
	乳がん (40歳以上の方)		3月29日(金)まで 診療時間帯	南砺市民病院 公立南砺中央病院	

◇がん検診で精密検査が必要と案内があった方は、早めに受診しましょう!

早期のがんは自覚症状がないことが多いため、検診を受けて早期発見、早期治療につなげることが大切です。精密検査の通知が届いているのにそのままになってはいませんか?精密検査を受けなければ早期発見、早期治療のチャンスを逃してしまうかもしれません。まだ精密検査を受けていない方は、必ず受診しましょう。