

2020
令和2年

12月

市民カレンダー



1火	<ul style="list-style-type: none"> ◎毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日 ◎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)
2水	
3木	<ul style="list-style-type: none"> ◎心の健康相談 午後 砺波厚生センター ※要予約(☎③3512)
4金	<ul style="list-style-type: none"> ◎心配ごと・人権相談 13:30~16:00 上平市民センター ◎人権相談 13:30~16:00 利賀市民センター ◎人権相談 13:30~16:00 井口社会福祉センター
5土	<ul style="list-style-type: none"> ◎五箇山相倉集落・五箇山菅沼集落 国史跡指定50周年・世界遺産登録25周年記念フォーラム 13:00~16:30 平若者センター春光荘 アリーナ
6日	
7月	<ul style="list-style-type: none"> ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30~16:00 井波社会福祉センター
8火	<ul style="list-style-type: none"> ◎議会12月会議【本会議(提案理由説明)】10:00~ 市役所5階議場 ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30~16:00 社協福光支所(旧吉江保育園) ◎年金相談 10:00~15:00 城端市民センター ※予約優先(砺波年金事務所 ☎③1725) ◎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)
9水	
10木	<ul style="list-style-type: none"> ◎ひきこもり相談 13:30~16:30 砺波厚生センター ※要予約(☎③3512)
11金	<ul style="list-style-type: none"> ◎ハローワーク砺波で福祉・介護の仕事相談 9:30~15:30 (富山県健康・福祉人材センター ☎076-432-6156)
12土	
13日	<ul style="list-style-type: none"> ◎住宅相談 13:30~17:00 福光交流センター
14月	
15火	<ul style="list-style-type: none"> ◎議会12月会議【本会議(一般質問)】 9:30~ 市役所5階議場 ◎法律相談 13:30~15:30 市社会福祉協議会本所 ※要予約(☎③2941) ◎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)

障害者週間
12月3日(木)~9日(水)

第72回人権週間
「誰か」のことじゃない。
12月4日(金)~10日(木)

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(金)~20日(日)

本庁舎、地域包括ケアセンター、
城端、井波、福野の各市民センターは、
毎週火曜日午後7時まで開庁!
なお、12月中は1日、8日、15日、22日です。
お仕事帰り気軽にご利用ください!

16水	<ul style="list-style-type: none"> ◎議会12月会議【本会議(一般質問)】 9:30~ 市役所5階議場 ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30~16:00 城端老人福祉センター「美山荘」 ◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00~17:00 となみの心療クリニック ※要予約(砺波地域産業保健センター ☎③7715)
17木	<ul style="list-style-type: none"> ◎議会12月会議【市民経済常任委員会】 13:30~ 市役所5階委員会室
18金	<ul style="list-style-type: none"> ◎IOX-AROSAスキー場 リフト料金無料 (午前8時からのオープニングセレモニー終了後) 19日~通常営業
19土	<ul style="list-style-type: none"> ◎たいらスキー場 特別料金営業 (午前10時からの安全祈願祭終了後) 20日~通常営業
20日	<ul style="list-style-type: none"> ◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ~地域の安全は地域の力で!~
21月	<ul style="list-style-type: none"> ◎議会12月会議【民生文教常任委員会】 13:30~ 市役所5階委員会室
22火	<ul style="list-style-type: none"> ◎議会12月会議【総務企画常任委員会】 13:30~ 市役所5階委員会室
23水	<ul style="list-style-type: none"> ◎議会12月会議【全員協議会】 13:30~ 市役所5階全員協議会室 ◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00~17:00 松岡病院 ※要予約(砺波地域産業保健センター ☎③7715)
24木	<ul style="list-style-type: none"> ◎年金相談 10:00~15:00 福光市民センター ※予約優先(砺波年金事務所 ☎③1725) ◎看護職員就業支援相談 10:00~16:00 砺波ナースセンターサテライト(砺波厚生センター)(富山県ナースセンター ☎076-433-5251)
25金	<ul style="list-style-type: none"> ◎広報なんと1月号発行・配布物配布日 ◎議会12月会議【本会議(委員長報告・質疑、討論、採決)】15:30~ 市役所5階議場 ◎固定資産税第3期納期限 ◎国民健康保険税第6期納期限 ◎タカンボースキー場 リフト料金無料 (午前10時からの安全祈願祭終了後) 26日~通常営業 ◎ハローワーク砺波で福祉・介護の仕事相談 9:30~15:30 (富山県健康・福祉人材センター ☎076-432-6156)
26土	
27日	<ul style="list-style-type: none"> ◎歳の大市 早朝~日没 銀行四つ角付近(福野地域) ◎中央図書館開館10周年記念 人形劇「ながくつをはいたねこ」 14:00~15:00 中央図書館 ※要事前申込み
28月	<ul style="list-style-type: none"> ◎官公庁執務納め
29火	
30水	
31木	

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 9:30~19:00
(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
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
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
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
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		

2020令和2年

健康12月 カレンダー

庁舎統合に伴い、7月1日から行政センターの名称を「市民センター」に変更しています

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 ☎ 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

乳幼児の健康・育児相談

「すこやかひろばinなんと」
子育て支援に関する情報を集めたホームページです。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今後の日程を中止・延期することがあります。
中止・延期の場合は個別通知、市のホームページなどでお知らせします。

- ご家族を含め、発熱や咳などの風邪症状、おう吐、下痢等体調が悪い方は参加を控えてください。
- マスクの着用にご協力ください。
- 対象日に受診・参加できないときは、ご連絡ください。

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	R2年7月21日～8月25日生	16日(水)	13:30～14:10	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 体調確認チェックシート バスタオル
5か月児 離乳食教室	全地域	R2年6月生	8日(火)	9:00～9:30	福光保健センター (公立南砺中央病院3階)	母子健康手帳・問診票 体調確認チェックシート 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	H31年4月1日～ R1年6月15日生	23日(水)	12:45～13:15	福光保健センター (公立南砺中央病院3階)	母子健康手帳・問診票 体調確認チェックシート フッ化物塗布希望書 タオル・負担金200円
3歳6か月児健診	井波・井口 福野・利賀	H29年6月11日～ 7月31日生	10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・タオル 体調確認チェックシート 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: H30年10月14日～12月生 3歳児: H29年11月～12月生	9日(水)	2歳児: 13:00～13:20 3歳児: 12:40～13:00	地域包括ケアセンター (井波保健センター)	母子健康手帳・タオル フッ化物塗布希望書 負担金200円
※当日は染め出しを行いませんので、みがき残しのないよう歯みがきをしてきてください。 (会場内での歯みがきはご遠慮ください。) ※歯科健診・フッ化物塗布は個別通知をしません。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。						
お口もぐもぐ教室	全地域	R2年1月・2月生	22日(火)	9:30～10:00	福光保健センター (公立南砺中央病院3階)	母子健康手帳 仕上げ用歯ブラシ
発育相談会 ※要予約	全地域	主に生後0か月～3か月 児健診前のお子さん	15日(火)	9:00～10:30	福光保健センター (公立南砺中央病院3階)	母子健康手帳

南砺市人間ドック検診

※詳しくは広報なんとと5月号をご参照ください。

健診種別	助成対象者(①～②のすべてに該当する方)	指定医療機関	実施期間
後期高齢者 医療人間ドック	① 受診日に、富山県後期高齢者医療の被保険者で 保険料の滞納がない方 ② 令和2年度市の胸部レントゲン検診や各種がん 検診をすべて受診しない方	富山県後期高齢者医療広域連合 が指定した医療機関	令和3年 3月31日(水)まで

※受診日時時点で保険の変更などをされていた場合は、受診費用が全額個人負担となります。

がん検診

早期発見が決め手です。

Webなら24時間予約OK
南砺市集団がん検診予約サイト



節目・重点年齢や個人負担金などの詳しい内容は、広報なんとと5月号と同時配布の「南砺市集団がん検診カレンダー」
などでご確認ください。

○集団検診(検診バスでの検診)

項目・対象者	地域	実施日	受付時間	会場	持ち物
胃がん検診 対象者:40歳以上 ※要予約	井波	12月7日(月)	12月7日(月)の胃がん検診は 定員に達しました。 施設がん検診を受診してください。		・受診券 ・個人負担金 ・問診票(がん検診・新型コロナウイルス 感染症確認シート) ※マスクの着用をお願いします。
子宮がん・乳がん検診 (女性のみ)※要予約 子宮がん対象者:20歳以上 乳がん対象者:40歳以上	福光	12月3日(木)	12月3日(木)の子宮がん・乳がん検診は 定員に達しました。 施設がん検診を受診してください。		

○施設検診(医療機関での検診)

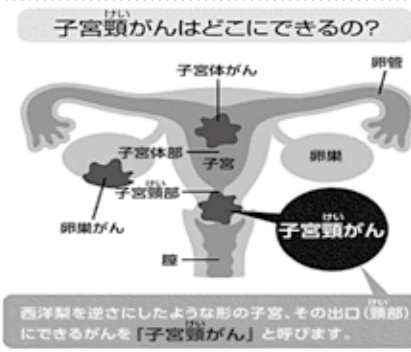
項目・対象者	実施期間	会場	持ち物
胃がん 40歳以上の方	令和3年2月27日(土)まで 診療時間帯	市内指定医療機関	・がん検診受診券(受診券がない方 は事前に保健係・保健センターへ お申し出ください) ・個人負担金(節目・重点年齢の方 は、減額で受けることができます) ・健康保険証 ※マスクの着用をお願いします。
子宮がん 20歳以上の方(女性のみ)	令和3年3月31日(水)まで 診療時間帯	県内指定医療機関 (婦人科)	
乳がん 40歳以上の方(女性のみ)	令和3年3月31日(水)まで 診療時間帯	南砺市民病院 公立南砺中央病院	

20歳からしっかり検診

子宮頸がん検診

- ◆ 原因 ・HPV(ヒトパピローマウイルス)感染
(主として性交渉による)
・ビタミンA不足など
- ◆ 好発年齢 ・30歳以降に多い
- ◆ 特徴 不正出血やおりものの増加、性交時出血などがあります。症状が現
れはじめた時は進行している可能性が高く、子宮を摘出する場合も
あるため、女性にとっては心身ともに大きな負担となります。

近年、20歳代が
増加しています!



その一歩で、未来が変わる! 自分のために、家族のためにがん検診を受けましょう!

項目	対象者	実施期間	会場
口腔疾患検診	今年度40、45、50、 55、60、65、70、 75、80歳になる方	実施中～令和3年3月31日(水) ※広報なんとと5月号と同時配布の「南砺市集団がん検診カレン ダー」に実施期間を6月～2月としていましたが、新型コロナ ウイルス感染症感染拡大防止のため期間を変更しました。	市内指定 歯科医療機関

高齢者の予防接種について

体調の良い時に接種して病気を予防しましょう!

接種をされる方は、予診票をよく読んで事前に記入し、医療機関へ持参してください。
予診票は圧着しています。ハサミを使わずにゆっくりと開けてください。

期 間	インフルエンザ	肺炎球菌
	実施中～12月28日(月)	実施中～令和3年3月31日(水)まで
対 象 者	南砺市に住所を有する方で、 ① 65歳以上の方(昭和30年12月28日以前に お生まれの方) ※期間中に65歳になる方 は、誕生日以降に対象者となります。 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、日常生活がほとんど 不可能な方(概ね身体障害者障害手帳の1級相当)	南砺市に住所を有する方で、 ① 65歳:昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生 85歳:昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生 70歳:昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生 90歳:昭和 5年4月2日～昭和 6年4月1日生 75歳:昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生 95歳:大正14年4月2日～大正15年4月1日生 80歳:昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生 100歳:大正 9年4月2日～大正10年4月1日生 ② 60歳以上65歳未満の方については、左②と同じ。 <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。
接 種 回 数	1回	1回
予 診 票	あお色	むらさき色
個人負担金	1,300円	2,300円
案 内 方 法	①に該当の方には、予診票を郵送済みです。(インフルエンザは、9/28～発送) ②に該当の方は、福光保健センターへお電話ください。予診票を郵送します。	
持 ち 物	予診票、 個人負担金	
接 種 場 所	南砺市内指定医療機関(予診票の裏面に掲載) ※入院・入所中のため、市内指定医療機関での接種ができない方は、 福光保健センターへお問合せください。 福光保健センター ☎52-1767	
お 問 合 せ		