

2021
令和3年

2月

市民カレンダー

1月	<ul style="list-style-type: none"> ◎毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日 ◎市・県民税第4期納期限 ◎国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第7期納期限 ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30~16:00 井波社会福祉センター
2火	<ul style="list-style-type: none"> ◎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)
3水	
4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(☎②3512)
5金	<p>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時まで閉庁!</p> <p>なお、2月中は2日、9日、16日です。お仕事帰り気軽にご利用ください!</p>
6土	
7日	
8月	<ul style="list-style-type: none"> ◎全血献血(400mlのみ) 10:00~16:00(12:00~13:15を除く)市役所本館1階 【400ml献血基準】男性17~69歳、女性18~69歳 体重50kg以上 
9火	<ul style="list-style-type: none"> ◎全血献血(400mlのみ) 13:30~15:30 地域包括ケアセンター 【400ml献血基準】男性17~69歳、女性18~69歳 体重50kg以上 ◎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) ◎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) ◎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Tel:33-7715) 
10水	
11木	
12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 9:30~12:00 (富山県健康・福祉人材センター☎076-432-6156)
13土	
14日	<ul style="list-style-type: none"> ◎住宅相談 13:30~17:00 福光交流センター
15月	

16火	<ul style="list-style-type: none"> ◎法律相談 13:30~15:30 市社会福祉協議会本所 ※要予約(☎②2941) ◎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)
17水	<ul style="list-style-type: none"> ◎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)
18木	
19金	
20土	<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!~ ◎相倉合掌造り集落ライトアップ「雪原に浮かぶ日本の原風景」 ~21日 日暮れ~21:00 ◎令和2年度南砺市生涯学習講座活動展示 ~21日 福野文化創造センター アートスペース
21日	<ul style="list-style-type: none"> ◎第17回南砺市社会教育推進大会 13:30~ 福野文化創造センター ヘリオス 記念講演「強く生きるためのヒント ~野々村友紀子が伝えたい人生で大切なこと~」 講師 野々村友紀子氏(放送作家) ◎令和2年度南砺市空き家フォーラム 13:30~ 地域包括ケアセンター多目的研修室  
22月	<ul style="list-style-type: none"> ◎じょうはな名画座「天国までの百マイル」14:00~ じょうはな座
23火	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもの権利×子育て×子どもが育ちたいまちづくり どうしたらいいの!?教えてほしい! 困ったが笑顔に変わる子育て環境のつくり方 13:30~15:00 福野文化創造センター ヘリオス 
24水	<ul style="list-style-type: none"> ◎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)
25木	<ul style="list-style-type: none"> ◎広報なんと3月号発行・配布物配布日 ◎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) ◎ひきこもり相談 13:30~16:30 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512) ◎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)
26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(13:30~15:00 セミナー開催)(富山県健康・福祉人材センター☎076-432-6156)
27土	
28日	

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 9:30~19:00 (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						

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						

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・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						

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						



天童製菓

2021令和3年

健康2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の感染拡大防止のため、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10月1日～11月5日生	17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8月生	4日(木)	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・相談票 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
お口もぐもぐ 教室	全地域	R2年3月・4月生	19日(金)	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 案内ハガキ(体調確認 チェックシート)
3歳6か月児 健診	井波・井口 福野・利賀	H29年8月～9月生	25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 健診当日の朝尿 フツ化物塗布希望書 負担金200円
2歳児・3歳児 歯科健診・ フツ化物塗布	福光・城端 平・上平	2歳児: H31年1月～2月生 3歳児: H30年1月～2月生	24日(水)	2歳児: 13:00～13:20 3歳児: 12:40～13:00	福光保健センター (公立南砺中央病院3階)	母子健康手帳・タオル フツ化物塗布希望書 負担金200円
2歳6か月児 歯科健診・ フツ化物塗布	井波・井口 福野・利賀	2歳6か月児 H30年6月～8月生	16日(火)	2歳6か月児 12:40～13:20	地域包括ケアセンター (井波保健センター)	
※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・フツ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。						
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	9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5月号を参照してください。

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	3月31日(水)まで

がん検診

早期発見が決め手です。

節目・重点年齢や個人負担金等の詳しい内容は、広報なんと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。

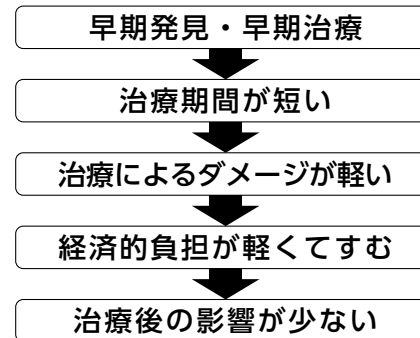
胃がん検診ラスト1か月!
まだ受けていない方はぜひ受診を!

○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	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
子宮がん 20歳以上の方 (女性のみ)	3月31日(水)まで 診療時間帯	県内指定医療機関 (婦人科)	・健康保険証
乳がん 40歳以上の方 (女性のみ)	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	※マスクの着用をお願いします。

精密検査を受けて、早期発見・早期治療

精密検査が必要だと判断された方は、なるべく早く受診しましょう。



がんの診断・治療法は急速に進歩
しています。がんは、初期のうち
に見つけば、治る確率は飛躍的に
上がり、完全に治すことも可能です。



医療機関を受診する際の持ち物

- ① 結果通知書
 - ② 紹介状一式・精密検査依頼書・返信用
封筒等検診後お手元に届いた書類
 - ③ 健康保険証
 - ④ 現在服薬中の薬のわかるもの
- ※①②をなくした場合は再発行します。
健康課 保健係へご連絡ください。

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～3月31日(水) ※広報なんと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。

肺炎球菌	
期 間	実施中～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: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
予 診 票	むらさき色
個人負担金	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。 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 お 問 合 せ	南砺市内指定医療機関(予診票の裏面に掲載) ※入院・入所のため、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。