

2023 令和5年

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



October

10月

インフォメーション

# 健康Information

## 【南砺市子育て支援アプリ「なんとHug」】

妊娠前から切れ目のない子育てをサポートします！まずはダウンロードを！！

- ◇ 子育ての悩みが解消できる1対1の相談窓口があります
- ◇ 相談機能を使う場合はアカウント登録が必要です
- ◇ アカウント登録の問い合わせ先：こども課 ☎ 0763-23-2010、各子育て支援センター
- ◇ 子育て交流・仲間づくりができる交流掲示板があります
- ◇ あなたに必要な子育て情報が届きます



iOS



Android



なんとHug

●ご家族を含め、発熱や咳などの風邪症状、おう吐、下痢など体調が悪い方は参加を控えてください ●対象のお子様1人につき保護者2名を超えて参加希望される場合は事前にご相談ください ●乳幼児健診や教室の対象日に受診・参加できないときは、事前にご連絡ください ●マスクの着用にご協力ください



## 乳幼児の健康・育児相談

3か月児健診、5か月児離乳食教室、お口もぐもぐ教室、1歳6か月児健診、2歳児、2歳6か月児、3歳児歯科健診・フッ化物塗布、3歳6か月児健診の案内は、対象の方に個別に案内します。

受付時間は、ご案内の時間をお願いします。受付開始時間前のご来場はお控えください。

項目/対象地域	対象者	実施日	受付時間	会場	持ち物
発育相談会 ※要予約 (なんとHugまたは電話にて予約してください)	全地域 主に生後0か月～ 3か月児健診前のお子さん	13日(金)	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



## 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	地域	実施日(毎週)	受付時間	会場
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
	井波	水		地域包括ケアセンター(井波保健センター)
	福野	金		福光保健センター(公立南砺中央病院3階)
	福光	火・木		平保健センター
	平	金	井口市民センター	
	井口	予約日	予約指定時間	上平市民センター
	上平			利賀市民センター
利賀				

※福野地域は、地域包括ケアセンター(井波保健センター)で行います。

## がん検診を定期的に受けましょう!

市では、「職場等ではがん検診を受ける機会のない方」を対象に、「がん検診」を実施中です。まだ検診を受けていない方は、ご自身の健康管理のために、ぜひ受診してください。



### ●実施中の検診

#### <集団検診(検診車)>

検診	検査方法	検診の間隔
結核・肺がん	胸部レントゲン検診	年1回
子宮頸がん	視診・細胞診	2年に1回
乳がん	乳房X線検査 (マンモグラフィ)	2年に1回

\*10月29日で終了する検診

検診	検査方法	検診の間隔
胃がん	胃部X線検査(バリウム)	年1回

### ●受診方法等

対象年齢、個人負担金、検診日程などの詳細は、「健診ガイドブック」(5月号広報と同時配布)、南砺市ホームページでご確認ください。

### 集団がん検診 ご予約はこちら

Web予約  
24時間予約可能



がん検診予約専用ダイヤル  
平日8:30～17:15

0763-23-2025

がん検診未受診  
理由はこちら



## もう接種されましたか?

### 令和5年度 高齢者の肺炎球菌予防接種のお知らせ

高齢者の肺炎の中で、最も頻度の高い「肺炎球菌」という細菌感染を予防するワクチンの助成をしています。**市の助成対象は、生涯で1回限り**です。体調の良い時に接種して肺炎を予防しましょう。



期間	実施中～令和6年3月30日(土)まで	
	※この期間を過ぎると任意接種扱いとなり、全額自己負担になります。	
	<b>あと6か月!</b>	
接種の 助成対象者	南砺市に住所を有する方で、	
	①令和5年度に <b>65歳</b> を迎える方：昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生	
	②平成30年度対象者のうち「 <b>未接種</b> 」となっている方	
	70歳：昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生	90歳：昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生
	75歳：昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生	95歳：昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生
	80歳：昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生	100歳：大正12年4月2日～大正13年4月1日生
	85歳：昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生	
	③60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程度の障害を有する方(概ね身体障害者手帳1級相当)	
	注意事項：上記①②③の方でも、今までに、肺炎球菌予防接種(23価)を1回以上受けたことがある方は、対象ではありません。過去に接種した方で、予診票が届いた場合は、下記へ連絡ください。(5年以内に再接種を行うと、副反応が強く発現することがあります。)	
案内方法	①②の方は、予診票を令和5年3月末に郵送済です。 ③の方は、福光保健センターへお電話ください。発送します。	
予診票	むらさき色	接種を希望される方は、予診票をよく読んで <b>事前に記入し、医療機関へ持参</b> 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。
接種回数	1回	個人負担金 2,300円
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い合わせください。	

【問い合わせ】 福光保健センター ☎ 0763-52-1767

## 不妊治療費助成申請はお早めに

対象となる要件を満たしたご夫婦を対象に、令和5年度に行った一般不妊治療、生殖補助医療(特定不妊治療)、男性不妊治療に係る費用の一部を助成しています。

要件や提出書類など、詳細はホームページをご覧ください。

- ◆問い合わせ 福光保健センター ☎ 0763-52-1767
- ◆申請窓口 福光保健センター(公立南砺中央病院3階)、健康課健康増進係(地域包括ケアセンター) 南砺市不妊治療費助成ホームページ



### 予約・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 ☎ 0763-52-1767 南砺市梅野2007番地5  
 成人の健康診査や相談に関して▶健康課 健康増進係 ☎ 0763-23-2027 南砺市北川166番地1  
 国民健康保険・年金に関して▶健康課 国保・年金係 ☎ 0763-23-2011 南砺市北川166番地1  
 平・上平・利賀地域の連絡先▶平保健センター ☎ 0763-66-8026 南砺市下梨2240番地

2023  
令和5年  
October

10月

# 市民カレンダー

毎週火曜日  
午後7時まで開庁

◎本庁舎1階(福光市民センター、こども課、会計課)、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！  
今月は、10月3日、10日、17日、24日、31日です。  
お仕事帰りなど、気軽にご利用ください！

1日	●毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日 ●開館35周年記念「オーケストラ・アンサンブル 南砺公演」 14:00～ 井波総合文化センター
2月	●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第3期納期限 ●心配ごと・行政・人権相談 13:30～15:30 井波社会福祉センター
3火	●働く人のメンタルヘルス(心の相談) 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 ☎0763-33-7715) ●南砺市議会意見交換会 19:00～ いのくち椿館
4水	
5木	●心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎0763-22-3512)
6金	●行政相談 13:30～15:30 平市民センター
7土	
8日	●住宅相談 13:30～17:00 福光交流センター
9月	●スポーツの日
10火	●働く人のメンタルヘルス(心の相談) 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 ☎0763-33-7715) ●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 ☎0763-33-1725) ●行政相談 13:30～15:30 利賀市民センター ●心配ごと・行政・人権相談 13:30～15:30 社会福祉協議会サテライト(旧吉江保育園)
11水	
12木	●ひきこもり相談事業 13:30～16:30 砺波厚生センター ※要予約(☎0763-22-3512)
13金	
14土	●第式幕 南砺獅子舞「秋の陣 五箇山」 菅沼合掌造り集落 五箇山合掌の里 ●カフェ縁の木 13:30～16:00 社会福祉協議会サテライト(旧吉江保育園) ●外国人welcomeカフェ 13:30～16:00 社会福祉協議会サテライト(旧吉江保育園) ●座★お気軽寄席 13:30～ じょうはな座
15日	

16月	●行政相談 13:30～15:30 井口社会福祉センター
17火	
18水	●働く人のメンタルヘルス(心の相談) 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 ☎0763-33-7715) ●看護職員就業支援相談(予約不要) 10:00～16:00 ハローワーク砺波 ●心配ごと・行政・人権相談 13:30～15:30 城端老人福祉センター「美山荘」
19木	●行政相談 13:30～15:30 上平市民センター
20金	
21土	
22日	
23月	
24火	
25水	●広報なんと11月号発行・配布物配布日 ●働く人のメンタルヘルス(心の相談) 9:00～17:00 松岡病院 ※要予約(砺波地域産業保健センター ☎0763-33-7715)
26木	●看護職員就業支援相談(予約不要) 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) ●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 ☎0763-33-1725) ●行政相談 13:30～15:30 福野老人福祉センター「さつき荘」
27金	
28土	
29日	
30月	
31火	●市・県民税第3期納期限 ●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第4期納期限

**10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				

---

**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				

---

**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				

---

**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				