

2025 令和7年

# 健康 Information

インフォメーション

February

# 2月

## …【南砺市子育て支援アプリ「なんとHug!」】…

妊娠期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
- ◇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

## …【南砺市子育て支援ガイドすこやか】…

南砺市の子育て支援情報をまとめたものです。ぜひ南砺市での毎日の子育ての中でお役立てください。



## 乳幼児の健診・教室

3か月児健診、はじめての離乳食教室、もぐもぐ離乳食教室、1歳6か月児健診、2歳児・3歳児歯科健診・フッ化物塗布、2歳6か月児歯科健診・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で通知します。



## 予防接種の疑問？を解消しませんか！

### 「こどもの予防接種相談会」のお知らせ

「接種後の副反応が心配…」、「おたふくかぜの任意接種は受けた方がいいの？」など、予防接種に関するいろいろな疑問や不安について、小児科の専門医がお答えします！お子さんを迎える準備をしている妊婦さんやご家族の方もぜひご参加ください。

【日時】3月1日（土）10時～11時30分

【場所】福光児童館さっずらんど

【持ち物】母子健康手帳

【問い合わせ・申込み】福光保健センター（☎0763-52-1767）

申込はこちら→



## ～先の見えない不安や、生きづらさを感じるなど こころに不安や悩みを抱えている方へ～

こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。あなたが今困っていることを教えてください。

### ●こころの電話

月曜日から金曜日まで9時30分～17時00分（年末年始、祝日を除く）

☎076-428-0606

月曜日から金曜日まで17時～翌日9時30分、土曜日、日曜日、祝日、年末年始

☎0570-074-333

### ●電話カウンセリングNPO法人富山カウンセリングセンター

☎076-492-6635 平日16時～23時（受付は22時30分で終了）

### ●こころの健康相談（来所・電話相談）

月曜日から金曜日まで9時～17時（年末年始、祝日を除く）

福光保健センター（公立南砺中央病院3階）☎0763-52-1767



## 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。

## プレ妊活健診費助成事業のお知らせ



将来子どもを望むご夫婦が妊活について考える前に、「プレ妊活」として現在の健康状態をチェックする健診費を夫婦1組につき1回助成しています。ご夫婦のライフプランを考えるきっかけに受診してみませんか。

【対象】 婚姻されて3年以内（妻40歳未満）のご夫婦（事実婚含む）

【費用】 無料（3万円相当の健診を無料で受けることができます）

【申請から受診まで】

- (1) 「南砺市とやまプレ妊活健診費助成事業受診票交付申請書」をご提出ください。
- (2) 「受診票」が発行されます。
- (3) 実施医療機関に予約をして夫婦で健診を受診します。

- ◆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）
- ◆問い合わせ 福光保健センター ☎0763-52-1767

「受診票交付申請書」は申請窓口にあります。ホームページからも印刷できますのでご利用ください。



南砺市プレ妊活健診費助成事業ホームページ

## 南砺市不妊治療費助成申請はお早めに



不妊治療を受けているご夫婦に、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。対象となる夫婦の要件や提出書類など詳しい情報はホームページをご覧ください。

《申請期限》 令和6年度の治療分は令和7年9月30日まで。

治療が終了された方は早めの申請をおすすめします。

※富山県特定不妊治療費助成事業の申請期限は、令和7年3月末日までです。富山県の助成対象となる方は、先に県へ申請してください。（富山県の助成申請窓口は、砺波厚生センターです。）

- ◆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）
- ◆問い合わせ 福光保健センター ☎0763-52-1767



南砺市不妊治療費助成ホームページ

## 富山県女性健康相談センター・不妊専門相談センターのご紹介



女性の健康や不妊に関することでお悩みはありませんか。専門の相談員に相談することができます。お気軽に相談してみませんか。

【相談内容】 ・妊娠、出産、更年期等、女性の心身の健康に関する相談  
・不妊や不育症についての相談

【費用】 無料

【相談日時】 電話相談、面接相談があり日時が異なります。  
（面接相談は事前予約が必要です。）

詳細は富山県ホームページをご覧ください。

富山県女性健康相談センター

で検索

問い合わせ 富山県女性健康相談センター・不妊専門相談センター  
（住所）富山市湊入船町6-7 富山県民共生センター「サンフォルテ」2階 ☎076-482-3033

### 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

2025  
令和7年  
February

2月

# 市民カレンダー

1 土	
2 日	●第2回小規模多機能自治 各地区取り組み発表会 13:30～16:30 ア・ミューホール
3 月	●心配ごと、行政、人権相談 13:30～15:30 井波社会福祉センター
4 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)
5 水	●相続相談 11:00～12:00 井波社会福祉センター ※要予約(南砺市ふくし総合相談センター ☎0763-82-2951) ●1月会議【本会議(委員長報告・質疑、討論、採決)】11:00～ 市役所5階議場
6 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)
7 金	
8 土	●休日相談 10:00～12:00 社会福祉協議会サテライト(旧吉江保育園) ●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)
9 日	●住宅相談 13:30～17:00 福光交流センター
10 月	●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) ●法律相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター ※要予約(南砺市ふくし総合相談センター ☎0763-82-2951) ●議会報告会 19:00～ いのくち椿館、福光福祉会館
11 火	
12 水	
13 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
14 金	

建設省

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、**2月4日、18日、25日**です。  
お仕事帰りなど、気軽にご利用ください!

15 土	
16 日	
17 月	
18 火	●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) ●きとぎと健康教室 13:30～13:40 南砺家庭・地域医療センター
19 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」
20 木	
21 金	
22 土	
23 日	
24 月	
25 火	●広報なんと3月号発行・配布物配布日
26 水	●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)
27 木	●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) ●2月会議【本会議(議案理由説明)】10:00～ 市役所5階議場
28 金	●固定資産税第4期納期限 ●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第8期納期限

天皇誕生日

振替休日

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	

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	

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	

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	