

2020  
令和2年

3月

市民カレンダー

1日	◎各地区取り組み発表会 10:00～ ア・ミュージーホール
2月	◎固定資産税第4期納期限 ◎国民健康保険税第8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 ◎じょうはな名画座「うた魂」 14:00～/19:00～ じょうはな座
3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)
4水	
5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 ☎③3512
6金	◎3月定例市議会(本会議(一般質問)) 9:30～ 福光庁舎5階議場 ◎第14回南砺市日本画連盟展 ～8日 福野文化創造センター アートスペース
7土	◎第3回なんとカレー愛すフェス ～8日 いなみ木彫りの里一帯 ◎Inabun Hot Live vol.4.5 18:00～ 井波総合文化センター ◎菅沼合掌造り集落「春待ちライトアップ」 日没～20:00
8日	◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
9月	◎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
10火	◎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 ◎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 城端行政センター ※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)
11水	◎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
12木	◎ひきこもり相談 13:30～16:30 砺波厚生センター ※要予約(☎③3512)
13金	◎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 ◎ねころびカフェ 13:00～17:00 life cafe cattle(キャトル)
14土	◎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] ◎城端・庵唄のふるさと 江戸芸能の風景3～加賀絹あまた取りそろえ～ 14:00～ じょうはな座 ◎菅沼合掌造り集落「春待ちライトアップ」 日没～20:00
15日	◎なんと未来ミーティング(子育てコース) 13:30～15:30 いのくち椿館 ◎林家たい平独演会 14:00～ じょうはな座

16月	令和元年分 確定申告及び住民税申告相談 ～3月16日(月) ※土日を除く。 ▶問い合わせ 税務課 市民税係 ☎23-2005
17火	◎法律相談 13:30～15:30 市社会福祉協議会本所 ※要予約(☎③2941)
18水	◎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木	◎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 ◎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」 ◎全血献血(400mlのみ) 9:00～11:00 井波庁舎 12:45～14:00 城端庁舎 ※400ml献血基準:男性17歳以上、女性18歳以上、体重50kg以上
20金	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～
21土	◎第30回南砺いのくち椿まつり ～22日 いのくち椿館一帯 ◎雪割草展 ～22日 南砺市園芸植物園
22日	
23月	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!
24火	なお、3月中は3日、10日、17日、24日、31日 です。お仕事帰り気軽にご利用ください!
25水	◎広報なんと4月号発行・配布物配布日
26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)
27金	春の全国火災予防運動 全国統一防火標語 「ひとつずつ いいね!で確認 火の用心」 3月20日(金)～26日(木)
28土	
29日	
30月	
31火	

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

2020  
令和2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 ☎ 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。
- 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。



〈お知らせ〉福光保健センターは、公立南砺中央病院3階(南砺市梅野2007番地5)へ移転しました。(電話番号・FAX番号の変更はありません。)

## 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



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	R1年11月10日～12月15日生	25日(水)	13:10～13:30	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、バスタオル
5か月児 離乳食教室	全地域	R1年9月生	6日(金)	9:00～9:30	地域包括ケアセンター(井波保健センター)	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	H30年7月1日～ 8月31日生	4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 歯ブラシ・タオル
	井波・井口 福野・利賀	H30年7月20日～ 8月31日生	12日(木)		地域包括ケアセンター (井波保健センター)	フッ化物塗布希望書 負担金200円
3歳6か月児 健診	福光・城端 平・上平	H28年8月19日～ 9月30日生	18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 アンケート 健診当日の早朝尿 歯ブラシ・タオル 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:H29年12月27日～ H30年2月28日生	11日(水)	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:H28年12月27日～ H29年2月28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	H28年10月～ H30年6月生	5日(木)		平保健センター	
発育相談会 ※要予約	全地域	主に生後0か月～3か月 健診前のお子さん	17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
こどもの予防接種 相談会 ※要予約	全地域	乳幼児の保護者	10日(火)	14:00～15:00	子育て支援センターにこここ (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
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		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(公立南砺中央病院3階)
	平	金	平保健センター	
	井口	予約日	予約指定時間	井口行政センター
	上平			上平行政センター
利賀	利賀行政センター			

## 高齢者の予防接種について

今年度対象の方、終了間近!!

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、予診票をよく読み記入の上、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～令和2年3月31日(火)まで
対象者	南砺市に住所を有する方で、 ① 65歳：昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生 70歳：昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生 75歳：昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生 80歳：昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生 85歳：昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生 90歳：昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生 95歳：大正13年4月2日～大正14年4月1日生 100歳以上：大正9年4月1日以前に生まれた方 ②60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) <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	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 ☎52-1767

## 施設検診(医療機関での検診)

終了間近! お早めにご予約を!



乳がんは、唯一自分で発見できる可能性があるがんです  
市の検診で乳がんが発見された方のうち、約7割の方にしこりなどの自覚症状がありました

月1回の自己触診は、乳がんの早期発見に極めて重要です!  
自己触診のタイミング  
閉経前の方…月経終了後1週間以内の乳房が柔らかい時期に行いましょう。  
閉経後の方…毎月一定の日を決めて行いましょう

項目・対象者	実施期間	会場	持ち物
子宮がん (20歳以上の方)	3月31日(火) まで 診療時間帯	指定医療機関 (県内婦人科)	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。)
乳がん (40歳以上の方)		南砺市民病院 公立南砺中央病院	個人負担金 (節目・重点年齢の方は、 無料または減額で受け ることができます。) 健康保険証



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!

## 親子支援ポータル「なんとすこやかタウン」加入者募集!!

この機会にぜひ  
ご加入ください。

マイナンバーカードの個人認証機能を利用して、妊婦健診・乳幼児健診の結果や予防接種の記録、妊娠週数、お子さんの月例に合わせた子育て情報などをテレビ画面やスマホで確認ができ、電子版の母子健康手帳として利用できる安心なシステムです!

マイナンバーカードを取得していない方でも「なんとすこやかタウン」から健診や予防接種のお知らせを受けとることができますので、お気軽にご利用ください。

- 加入特典
- ①南砺市共通商品券を5,000円分プレゼント!  
※新規加入&マイナンバーカードでログインした方(1家族1回限り)
  - ②南砺市オリジナル「なんとみらいちゃんチャイルドinカー」マグネット  
※お知らせ配信のみの方にももちろんプレゼント!(残りわずか!)



【申込・問い合わせ】  
福光保健センター  
☎52-1767  
HP「すこやかひろばinなんと」