

2020
令和2年

4月

市民カレンダー

1水	
2木	◎心の健康相談 午後 砺波厚生センター ※要予約 ☎②3512
3金	
4土	
5日	
6月	◎心配ごと・行政・人権相談 13:30~16:00 井波社会福祉センター
7火	◎心配ごと相談 13:30~16:00 利賀行政センター ◎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)
8水	
9木	◎ひきこもり相談 13:30~16:30 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
10金	◎ねころびカフェ 13:00~17:00 life cafe cattle(キャトル) ※ひきこもり家族会への相談は要予約(福祉課 ☎②2009)
11土	◎南砺市消防団15周年記念式典 16:00~ 井波木彫りの里 ◎じょうはな座定期公演 15:00~ 城端伝統芸能会館「じょうはな座」 ◎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」
12日	◎住宅相談 13:30~17:00 福光公民館
13月	
14火	◎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) ◎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☎③7715)
15水	◎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) ◎看護職員就業支援相談 10:00~16:00 ハローワーク砺波 (富山県ナースセンター☎076-433-5251)

16木	
17金	
18土	◎花鳥画という宇宙 郷倉千靱展 ~5月31日 福光美術館
19日	◎五箇山春祭り ~5月6日 五箇山地域各集落 ◎ふくみつ春まつり 終日 福光宇佐八幡宮ほか福光市街一円
20月	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ~地域の安全は地域の力で~
21火	◎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)
22水	◎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)
23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)
24金	◎広報なんと5月号発行・配布物配布日
25土	◎じょうはな座定期公演 15:00~ 城端伝統芸能会館「じょうはな座」
26日	
27月	
28火	
29水	◎相倉合掌造り集落ライトアップ「新緑に萌える日本の原風景」 日没~21:00 ~5月1日 ◎医王山山開き 9:30~ 国見権現堂
30木	◎固定資産税第1期納期限

なんと！子ども読書週間
4月18日(土)~30日(木)
市内図書館でイベントいろいろ!

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!
なお、4月中は7日、14日、21日、28日です。
お仕事帰り気軽にご利用ください!

4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	

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	

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	

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	

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	

昭和50年

2020
令和2年

健康 4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12月16日生～ R2年1月20日生	22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10月生	10日(金)	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 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9月1日～ 10月13日生	15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 フッ化物塗布希望書 負担金200円
3歳6か月児 健診	井波・井口 福野・利賀	H28年10月1日～ 12月4日生	9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 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
お口もぐもぐ教室	全地域	R1年5月～6月生	24日(金)	9:40～10:00	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
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3月～4月生 3歳児: H29年3月～4月生	7日(火)	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
2歳6か月児 歯科健診・ フッ化物塗布	福光・城端 平・上平	H29年9月～11月生	21日(火)	13:00～13:20	福光保健センター (公立南砺 中央病院3階)	
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	16日(木)	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	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	

各種検診

早期発見が決め手です。

項目・対象者	実施期間	会場	持ち物
子宮がん 20歳以上の 女性	4月1日～ R3年3月31日まで 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。) 個人負担金 (節日・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

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。

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、お子さんの月齢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れなくプレゼント!(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」

オリジナルマグネット