2025 令和７年

健康 Information（インフォメーション） October 10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

なんとHug　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下さい。

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。

こどもの予防接種相談会のお知らせ

「ワクチンって本当に必要?」「副反応が心配・・・」 など、そんな疑問や不安はありませんか?
相談会では、小児科医が予防接種に関する疑問や不安に丁寧にお答えします。
こどもの予防接種は生後２か月からスタートします。出産前から正しく知っておくことで、産後もスムーズに予防接種を始められます。赤ちゃんを迎える準備をしている妊婦さんやご家族もぜひご参加ください。

日　時：10月12日（日）　10時～11時30分
場　所：子育て支援センター たんぽぽ（福野ひまわり保育園併設）
対　象：乳幼児の保護者、妊婦さんとご家族
申し込み：事前予約が必要です

ご予約はこちらから

4種混合予防接種を完了していない方へ

対象者：生後２か月～生後90か月に至るまでの間にあるお子さん

４種混合ワクチンの流通が終了したため、今後の対応についてお知らせします。
４種混合予防接種を完了していない方は、代替として５種混合ワクチンによる接種が可能です。
希望される方は、４種混合予防接種予診票と引き換えに５種混合予防接種予診票を発行しますので、下記窓口にて手続きをしてください。

持ち物
・母子健康手帳
・４種混合予防接種予診票（黄色）

【予診票発行窓口】
・福光保健センター（公立南砺中央病院3階）梅野 2007-5　☎ 0763-52-1767
・健康課 健康増進係（地域包括ケアセンター）北川 166-1　☎ 0763-23-2027

【問い合わせ】福光保健センター ☎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～金	9:30～11:30	福光保健センター(公立南砺中央病院３階)
	福光			
	井波			地域包括ケアセンター(井波保健センター)
	福野			
	平	金		平保健センター
	井口	予約日	予約指定時間	井口市民センター
	上平			上平市民センター
	利賀			利賀市民センター

※城端地域は福光保健センター（公立南砺中央病院３階）で、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

婚姻されて3年以内（妻40歳未満）のご夫婦

ご夫婦が本格的妊活について考える前に、「プレ妊活」としてご夫婦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。
必要書類や詳細はホームページをご覧ください。

【申請窓口】**福光保健センター**（公立南砺中央病院3階）
梅野2007-5　☎0763-52-1767
健康課　健康増進係（地域包括ケアセンター）
北川166-1　☎0763-23-2027
【問い合わせ】　福光保健センター　☎0763-52-1767

南砺市プレ妊活健診費助成事業ホームページ

がん患者へウィッグ、乳房補正具の購入費用を補助します！

対象者（以下要件すべてを満たす方）：
①南砺市に住所を有する
②がん治療を受けている、または受けた
③がん治療に伴う脱毛、乳房切除により補正具を購入した
④本人及び同一世帯家族に市税等の滞納がない

補助の対象となる補正具

ウィッグ	頭皮保護用ネット含む
乳房補正具（右側及び左側それぞれ）	補正パットと人工乳房（補正パットや人工乳房を購入した場合は、それらを固定する下着を含む）

※申請は、対象者一人あたり各補正具1回です。
※他制度の補助を受けた場合は、購入費用よりその額を除きます。

申請期限：補正具を購入した日から1年

【申請窓口】**健康課　健康増進係**（地域包括ケアセンター）
北川166-1　☎0763-23-2027
福光保健センター（公立南砺中央病院3階）
梅野2007-5　☎0763-52-1767

補助額、必要書類等については、ホームページをご確認ください。

【問い合わせ】　健康課　健康増進係　☎0763-23-2027

減塩クイズの答え：Q1　A高血圧　Q2　B塩分

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　TEL 52-1767 / FAX 52-6511
成人の健康診査や相談に関して▶健康課 健康増進係　TEL 23-2027 / FAX 82-4657
国民健康保険・年金に関して▶健康課 国保・年金係　TEL 23-2011 / FAX 82-4657

2025
令和７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、**9月2日、9日、16日、30日**です。

お仕事帰りなど、気軽にご利用ください！

1	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）
2	木	●**行政相談**　13:30～15:30　平市民センター
3	金	
4	土	
5	日	
6	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
7	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）
8	水	
9	木	●**決算予算特別委員会** 11:00～　市役所5階全員協議会室 ●**10月会議【本会議(委員会報告・質疑、討論、採決)】** 13:00～ 市役所5階議場 ●**ひきこもり相談**　14:30～16:00 ※要予約（砺波厚生センター　☎0763-22-3512）
10	金	
11	土	●**休日相談**　13:30～15:30 社会福祉協議会サテライト ●**第三幕 南砺獅子舞 秋の陣**　城端市街地
12	日	●**住宅相談**　13:30～17:00　福光交流センター
スポーツの日 13	月	
14	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
15	水	●**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」
16	木	●**心の健康相談**　13:30～15:30 ※要予約（砺波厚生センター　☎0763-22-3512） ●**行政相談**　13:30～15:30　上平市民センター
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	●**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）
21	火	●**行政相談**　13:30～15:30　井口市民センター
22	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）
23	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） ●**行政相談**　13:30～15:30 福野老人福祉センター「さつき荘」
24	金	●**広報なんと11月号発行・配布物配布日**
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	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）
30	木	
31	金	●**市・県民税、森林環境税第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	