

2026令和8年

# 健康 Information

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



## 【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ヶ月児健診、はじめての離乳食教室、もぐもぐ離乳食教室、  
1歳6ヶ月児健診、2歳児・3歳児歯科健診・フッ化物塗布、  
2歳6ヶ月児歯科健診・フッ化物塗布、3歳6ヶ月児健診の  
案内は対象の方に個別で通知します。



## 子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。

子どもの予防接種は生後2ヶ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：3月7日（土）午前10時～11時30分  
場 所：福光児童館 きつずらんど  
対 象：乳幼児の保護者、妊婦さんとご家族  
申 込：事前予約が必要です

ご予約は

こちらから



【問い合わせ】福光保健センター ☎0763-52-1767

## 20歳からは、子宮がん検診を受けましょう！

子宮頸がんは、女性の中でもかかる人が多く、30～50歳代が多いがんです。大部分がHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染によるものであり、約80%の女性が生涯のうち一度は感染するといわれています。ほとんどは感染しても免疫の働きなどで自然に治りますが、一部の人は感染が持続し、「前がん病変」になり、その一部が「がん」に進行します。子宮がん検診では、がんになる前の「前がん病変」やごく初期のがんも高精度に発見できます。

### 子宮がん検診（施設検診）

対象者	実施期間	指定医療機関	持ち物
20歳以上の女性 ※国保加入者や、職場等でがん検診を受ける機会のない方 ※HPVは主に性交渉によって感染するため、性交渉の経験のない方の子宮頸がん検診の必要性は極めて低いと思われます。	令和8年3月31日(火)まで	県内指定医療機関 (婦人科) ※富山大学附属病院、県立中央病院他一部除く ※予約の必要な医療機関があります。	・受診券 ※令和7年5月に送付済み ※受診券がない方は、事前に健康増進係へお申し出ください。 ・個人負担金 ・健康保険資格が確認できるもの（マイナ保険証等）  詳細はこちら（市ホームページ）  

【問い合わせ】健康課健康増進係 ☎0763-23-2027

## 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。

「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



## 不育症治療費助成申請はお早めに

不育症治療を受けるご夫婦の経済的負担を軽減するため、その治療に要した費用の一部を助成します。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7年度の治療分は令和8年3月31日まで

治療が終了された方はお早めの申請をおおすすめします。

南砺市  
不育症治療費助成  
ホームページ



## 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7年度の治療分は令和8年9月30日まで

治療が終了された方はお早めの申請をおおすすめします。

※富山県特定不妊治療費助成事業の申請期限は、令和8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。）

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

詳細は富山県ホームページをご覧ください。

【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。）

富山県女性健康相談センター 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



## 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	金	予約日	平保健センター
	福野			
平			上平市民センター	
井口			利賀市民センター	
上平				
利賀				

※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。

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

2026

令和8年

February

2月

2月

# 市民力レンダード

1日	
2月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●心配ごと、行政、人権相談 13:30～15:30 井波社会福祉センター（南砺市井波521） ※予約優先（南砺市ふくし総合相談センター ☎0763-82-2951）</li> <li>●市・県民税、森林環境税第4期納期限</li> <li>●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第7期納期限</li> </ul>
3火	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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）</li> <li>●相続相談 11:00～12:00 井波社会福祉センター（南砺市井波521） ※要予約（南砺市ふくし総合相談センター ☎0763-82-2951）</li> </ul>
4水	
5木	
6金	
7土	
8日	<ul style="list-style-type: none"> <li>●住宅相談 13:30～17:00 福光交流センター</li> </ul>
9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●法律相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター（南砺市井波521） ※要予約（南砺市ふくし総合相談センター ☎0763-82-2951）</li> <li>●議会報告会 19:00～ 福光福祉会館、いのくち椿館</li> </ul>
10火	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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）</li> <li>●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）</li> <li>●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（南砺市荒木574） ※予約優先（社会福祉協議会サテライト ☎0763-52-1222）</li> </ul>
11水	
12木	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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）</li> </ul>
13金	
14土	<ul style="list-style-type: none"> <li>●休日相談 13:30～15:30 社会福祉協議会サテライト（南砺市荒木574） ※予約優先（社会福祉協議会サテライト ☎0763-52-1222）</li> </ul>
15日	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> </ul>

健園記念の日

16月	
17火	
18水	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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）</li> <li>●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</li> <li>●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」（南砺市理休429） ※予約優先（南砺市ふくし総合相談センター ☎0763-82-2951）</li> </ul>
19木	<ul style="list-style-type: none"> <li>●心の健康相談 13:30～15:30 ※要予約（砺波厚生センター ☎0763-22-3512）</li> </ul>
20金	
21土	
22日	
23月	
24火	
25水	<ul style="list-style-type: none"> <li>●広報なんと3月号発行・配布物配布日</li> <li>●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）</li> </ul>
26木	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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）</li> <li>●2月会議【本会議(提案理由説明)】 10:00～ 市役所5階議場</li> </ul>
27金	
28土	<ul style="list-style-type: none"> <li>●FISフリースタイルスキー ワールドカップ2026 富山なんと大会 たいらスキー場 ～3/1</li> <li>●没後50年 極まり知らない無尽蔵の美 棟方志功展 福光美術館 ～4/15</li> </ul>

## 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