

2026 令和8年

健康 Information

インフォメーション



【南砺市子育て支援アプリ「なんとHug!」】

妊娠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か月児健診、離乳食教室（離乳初期 / 離乳後期）、
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。



年に1度の健康チェック!受けよう健康診査!

各種健康診査を実施します。年に1回健診を受けて、自身の身体を見直しましょう。

6月上旬に対象者へ案内します。(39歳以下:ハガキ、特定:ピンクのA4封筒、後期:クリーム色A4封筒)

健診種別	39歳以下健康診査 <small>高校生も対象です</small>	特定健康診査	後期高齢者健康診査
対象者	職場等で健診を受ける機会のない 高校生~39歳の方 ※受診券が届かない方は連絡してください	40~74歳の富山県国民健康保険 (南砺市国保)加入者 個別か集団のどちらかを選んで受診ください	富山県後期高齢者 医療保険の加入者
受診場所	【集団健診】 地域包括ケアセンター	↓	【個別健診】 市内の指定医療機関
実施期間	実施日	受付時間	6/8(月)~9/30(水) 「要予約」の医療機関へは、予約が必要です 案内封筒の裏面をご確認ください 無料
	① 7/26(日)	9:00~11:00	
	② 8/22(土)	14:00~16:00	
	③ 9/5(土)		
④ 9/26(土)			

※保険資格喪失後の受診は、全額自己負担になります。詳しくは、届いた書類をご確認ください。

【問い合わせ】健康課健康増進係 ☎0763-23-2027

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。

場所	曜日	受付時間	内容
福光保健センター (公立南砺中央病院3階)	月~金曜日 (祝祭日を除く)	9:00~11:00 13:00~15:00	妊産婦、乳幼児から高齢者の こころと身体の健康・栄養相談
健康課 健康増進係 (地域包括ケアセンター1階)	金曜日(祝祭日を除く) ※要予約	9:30~11:00	
平保健センター			

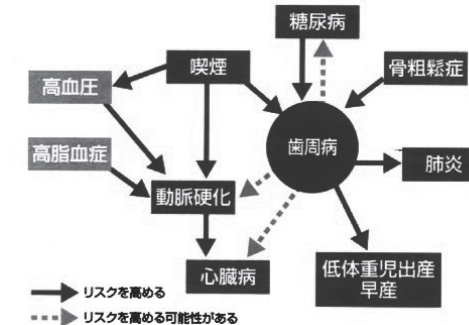
南砺市公式LINEで
窓口予約ができます。
おともだち登録は
こちら↓



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・がん検診や相談に関して▶健康課 健康増進係 TEL 23-2027 / FAX 82-4657

口腔疾患検診のお知らせ

歯周病が進行すると生活習慣病(糖尿病、動脈硬化、心臓病等)を悪化させる等、全身にも大きな影響を及ぼします。(右図参照)
お口も体も健康であるためには定期的にお口と歯の状態をチェックすることが大切です。この機会にぜひ受診しましょう。



対象者: 令和8年度(令和9年3月31日まで)に
20・30・40・45・50・55・60・65・70・75・80歳を迎えられる方
検診期間: 令和8年6月1日(月)~令和9年2月27日(土)
料 金: 無料
持 ち 物: 受診券
場 所: 市内の指定歯科医療機関(事前予約が必要)



〈問い合わせ先〉福光保健センター 52-1767



食について考えよう! 6月は「食育月間」

栄養バランスに配慮した食生活は、生活習慣病予防や死亡のリスク低下に関係しています。今回は、野菜のうまみで、薄味でも美味しく食べられるレシピをご紹介します。



〜食は生きる上での基本〜

今の暮らしをいきいきと生涯にわたってこころも体も健康に質の高い生活を送るために自分の食を振り返ってみましょう。

食育の12の目標

- みんで楽しく食べよう
- 朝ごはんを食べよう
- バランスよく食べよう
- 足りすぎないやせすぎない
- よくかんで食べよう
- 手を洗おう
- 災害にそなえよう
- 食べ残しをなくそう
- 産物を応援しよう
- 食・農の体験をしよう
- 和食文化を伝えよう
- 食育を推進しよう

ガパオ風ごはん

〈材料(1人分)〉

- 野菜(キャベツ・玉ねぎ・にんじんなど)…100g
- 鶏ひき肉…60g
- にんにく…少々 ・ サラダ油…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- A オイスターソース…小さじ1/2
- ・ 砂糖…ひとつまみ

エネルギー: 542kcal
たんぱく質: 22.5g
脂質: 19.0g
炭水化物: 66.2g
食塩相当量: 1.5g

1日の目標量
6gの4分の1!

〈作り方〉

- 野菜は粗みじん切りにする。
- フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、香りが出たら鶏ひき肉の色が変わるまで炒める。
- ②に①を加えてざっと炒め、Aを加える。
- 器に温かいご飯、③を盛り、目玉焼きを添える。

野菜に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分の排泄を促します。



【問い合わせ】健康課健康増進係 ☎0763-23-2027

ハンセン病 元患者のご家族へ

対象となる方々に「補償金」を支給します。

〇秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。

〇この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。

対象者	補償金額
(ア) 配偶者(事実婚も含む) (イ) 親、子 (ウ) 親・子の配偶者及び配偶者の親・子等	180万円
(エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母、孫 (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫等 (キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい	130万円

※同居など一定の要件が必要な場合があります。

請求期限: 令和11年(2029年)11月21日まで

〜ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。〜

ハンセン病 厚労省 検索

【厚生労働省補償金相談窓口】 電話番号 03-3595-2262

受付時間 10:00~16:00(月~金。土日祝日、年末年始を除く。)



2026
令和8年

June

6月

市民カレンダー

1月	<ul style="list-style-type: none"> ●軽自動車税 納期限 ●心配ごと、行政、人権相談 13:30～15:30 電話相談可能 井波社会福祉センター（南砺市井波 521） （人権相談のみ、社会福祉協議会サテライト、平市民センター、利賀市民センター、井口社会福祉センターでも実施） ※予約優先（南砺市ふくし総合相談センター ☎0763-82-2951） ●福光美術館企画展 『名都美術館コレクション「時」を纏う美人画 近現代名画とともに』 前期最終日
2火	<ul style="list-style-type: none"> ●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） ●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）
3水	<ul style="list-style-type: none"> ●福光美術館企画展 『名都美術館コレクション「時」を纏う美人画 近現代名画とともに』 後期日程（～28日）
4木	●6月会議【本会議（提案理由説明）】 10:00～ 市役所5階議場
5金	
6土	
7日	●人形山山開き
8月	<ul style="list-style-type: none"> ●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）
9火	<ul style="list-style-type: none"> ●年金相談 10:00～15:00 城端市民センター（南砺市城端 1046） ※予約優先（砺波年金事務所 ☎0763-33-1725） ●心配ごと、行政、人権相談 13:30～15:30 電話相談可能 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） ●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）
10水	
11木	●6月会議【本会議（一般質問）】 9:30～ 市役所5階議場
12金	●6月会議【本会議（一般質問）】 9:30～ 市役所5階議場
13土	<ul style="list-style-type: none"> ●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）
14日	●だまし川のほたるとかっぱ祭り

15月	●6月会議【民生経済常任委員会】 13:30～ 市役所5階委員会室
16火	●6月会議【総務文教常任委員会】 13:30～ 市役所5階委員会室
17水	<ul style="list-style-type: none"> ●心配ごと、行政、人権相談 城端老人福祉センター「美山荘」（南砺市理休 429） ※予約優先（南砺市福祉総合相談センター ☎0763-82-2951） ●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） ●6月会議【全員協議会】 13:30～ 市役所5階全員協議会室
18木	<ul style="list-style-type: none"> ●ひきこもり家族相談会 ※要予約（砺波厚生センター ☎0763-22-3512）
19金	<ul style="list-style-type: none"> ●心の健康相談 14:30～16:30 ※要予約（砺波厚生センター ☎0763-22-3512） ●6月会議【本会議（委員長報告、質疑・討論・採決）】 15:30～ 市役所5階議場
20土	●高瀬遺跡菖蒲祭り
21日	
22月	
23火	
24水	<ul style="list-style-type: none"> ●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）
25木	<ul style="list-style-type: none"> ●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） ●広報なんと7月号発行・配布物配布日
26金	
27土	
28日	●第18回南砺市消防団消防操法大会 9:00～ 南砺市防災センター
29月	
30火	●市・県民税、森林環境税 第1期納期限

6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
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
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
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
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
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
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
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
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
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
28	29	30			