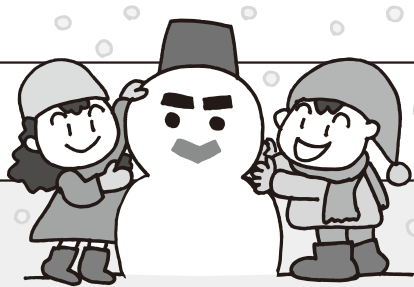


2011
1月

市民カレンダー



元旦	1土	◎第34回ふくの元旦マラソン 7:00スタート 福野体育館 ◎第34回福光元旦マラソン 10:30スタート 福光体育館 ◎第30回北野元旦マラソン 11:00スタート 北野天満宮(城端地域) ◎ヘリオス元旦コンサート2011 14:00～
	2日	
	3月	
	4火	◎官公庁執務始め ◎行政・人権・心配ごと・障がい者相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター ◎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 ◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約(☎㊟7715)
	5水	
	6木	◎心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎㊟3512)
	7金	
	8土	◎平成23年南砺市消防出初式 9:30～ じょうはな座前 ※初放水(裸放水)は城端別院善徳寺前(10:00～) ◎住宅相談 13:00～17:00 コミュニティプラザアスモ「中央広場」
	9日	◎平成23年南砺市成人式 10:00～ 市内8地域 ◎住宅相談 10:00～16:00 福光公民館
成人の日	10月	◎利賀の初午 8:30～ 利賀村上村地区
	11火	◎心配ごと相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター ◎行政・人権・心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 ◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 小矢部大家病院 ◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター ◎不動産無料相談会 13:00～16:00 砺波地域職業訓練センター
	12水	
	13木	◎心配ごと相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」 ◎心の健康相談 13:30～16:00 福光保健センター ※要予約(☎㊟1767)
	14金	◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター
	15土	◎住宅相談 13:30～17:00 ショッピングセンター「ア・ミュー」
	16日	

17月	◎心配ごと相談 13:30～16:00 井口社会福祉センター ◎にこにこ相談会(砺波地区教育相談) 13:30～16:30 小矢部市総合保健福祉センター※要予約(☎㊟2012)。
18火	◎行政・人権・心配ごと相談 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 砺波サナトリウム福井病院 ◎心配ごと・家庭児童相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 ◎法律、その他専門相談 13:30～15:30 井波社会福祉センター ※法律相談は要予約(☎㊟5565) ◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約(☎㊟7715)
19水	
20木	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～
21金	
22土	
23日	◎井波区域スキー大会 9:00～ 閑乗寺スキー場
24月	
25火	◎広報なんと2月号発行・配布物配布日 ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 ◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 松岡病院 ◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター
26水	
27木	◎行政・人権・心配ごと相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」 ◎農業所得者の農業収支内訳書作成説明会 14:00～16:00 福光庁舎別館
28金	◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター ◎農業所得者の農業収支内訳書作成説明会 14:00～16:00 福野庁舎講堂
29土	◎四季の五箇山雪あかり 17:30～20:00 ～30日 岩瀬家周辺(上平地域)
30日	◎第18回ザ☆雪合戦なんと2011 8:15～ タカンボースキー場
31月	
◎各庁舎・行政センター年末年始休業期間 12月29日(水)～1月3日(月) 〈保育園希望登園日〉12月29日(火)～1月2日(土) ※1月1日(祝)は除く。	

1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8:30～17:30

中央図書館(福光)

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 9:30～18:00
(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					

城端図書館

開館時間 9:30～18:00
(土・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					

井波図書館

開館時間 9:30～18:00
(土・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					



健康 1月 カレンダー

乳幼児の健康・育児相談

すこやかに育てるために

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	平成22年9月1日生～14日生 平成22年9月15日生～30日生	12日(水) 20日(木)	13:00～13:30	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳 バスタオル・問診票
5か月児離乳食教室	全地域	平成22年7月1日～16日生 平成22年7月17日～31日生	7日(金)	9:30～ 9:50 9:50～10:10	福光保健センター	母子健康手帳・相談票 なんとすこやかファイル
8か月児離乳食教室	全地域	平成22年5月1日～16日生 平成22年5月17日～31日生	26日(水)	9:30～ 9:50 9:50～10:10	福光保健センター	母子健康手帳・相談票 なんとすこやかファイル らくらく離乳食ガイドブック
1歳6か月児健診	井波・井口 福野・利賀	平成21年6月1日 ～7月14日生	25日(火)	13:00～13:20	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・タオル等 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 福光・城端 平・上平	平成19年5月16日 ～6月30日生 平成19年6月25日 ～7月31日生	6日(木) 18日(火)	12:45～13:15	南砺家庭・地域医療センター(健診会場) 福光保健センター	母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円
1歳児むし歯予防教室	全地域	平成21年12月 平成22年1月生	27日(木)	13:30～13:50	福光保健センター	母子健康手帳 タオル・仕上げ磨き 用歯ブラシ
2歳児・2歳6か月児 3歳児フッ化物塗布	城端・福光 福野・井波 井口	2歳児(H20年12月生) 2歳6か月児(H20年6月生) 3歳児(H19年12月生) 2歳児(H20年12月生) 2歳6か月児(H20年6月生) 3歳児(H19年12月生)	19日(水) 26日(水)	13:00～14:00 13:00～14:00	福光保健センター 井波保健センター	母子健康手帳 歯ブラシ タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円
乳幼児発育相談	全地域	乳幼児	11日(火)	9:30～11:00	福光保健センター	母子健康手帳 ※要予約です。
マタニティ教室 妊娠後期コース(予約制)	全地域	H23年2月～4月 出産予定	13日(木)	18:30～18:50	福光保健センター	母子健康手帳 アンケート(予約された方に郵送いたします) 母子保健テキスト

*1歳6か月児健診の福光・城端・平・上平地域は(H21年7月16日～H21年8月31日生)は、2月24日(木)に予定しています。
*3歳6か月児健診の井波・井口・福野・利賀地域は(H19年7月1日～8月31日生)は2月8日(火)に予定しています。
*3歳6か月児健診の福光・城端・平・上平地域は(H19年8月1日～9月30日生)は、2月22日(火)に予定しています。

高齢者インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防のために

対象者(年度内に達する年齢)	実施期限	会場	持ち物
市内に住所のある方で ①65歳以上の方 ②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器に重い障害のある方	平成23年3月31日(木)まで	市内指定医療機関 (接種案内ハガキの中面参照) ※②に該当する方の接種券の発行は、福光保健センターへご相談ください。	・インフルエンザ予防接種券 ・負担金1,000円 ・健康手帳

*非課税世帯の方は、予防接種を受ける前に、行政センターの窓口で『インフルエンザワクチン接種費用助成対象要件該当証明証』の交付を受けて、医療機関へ提出して下さい。(接種料金を免除します)

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 ☎52-6511
- 成人の健康診査や相談に関して…
健康課 保健係(井波庁舎) ☎23-2027 ☎82-4657
- 平・上平・利賀地域の連絡先…
平保健センター ☎66-8026 ☎66-8027

■離乳食教室、むし歯予防教室、予防接種は個人通知をしませんので、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。

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	持ち物
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	健康手帳 ※要予約です
	平	月・金		平保健センター	
	上平	木		上平保健センター	
	利賀	水		利賀保健センター	
	井波	水		井波保健センター	
	井口	火		井口保健センター	
	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	
心の健康相談(対応:精神科医師)	全地域	13日(木)	13:30～16:00	福光保健センター	※要予約です

各種検診

早期発見が決め手です。

項目	対象者	受付時間	会場	持ち物
がん検診(個別)	胃がん(40歳以上の方)	平成23年2月28日まで 年間可 診察時間帯	南砺市指定医療機関	施設検診受診券 (保健係・保健センターで発行) 負担金 無料クーポン券(対象者)
	子宮がん(20歳以上の方)		指定医療機関(県内婦人科)	
	乳がん(40歳以上の方)		南砺市民病院 公立南砺中央病院	

子宮頸がん・乳がん検診 無料クーポン券は使いましたか??

子宮頸がん・乳がんを早期に発見するために、対象者に検診無料クーポン券をお送りしました。「健康状態に自信がある」「時間が無い」「面倒」「怖い」……など検診を受診しない理由はいろいろあると思います。しかし、がんが進行した状態で見つかったのでは、検診を受けなかったことを後悔するのではないのでしょうか。定期健診を受けることは、誰にでもできる最善の予防方法です。

子宮頸がん検診無料クーポン

○対象……20、25、30、35、40歳

子宮頸がんは、20～30歳代の若い女性に急増しています。

乳がん検診無料クーポン

○対象……40、45、50、55、60歳

乳がんは40代から増加します。

今後の集団検診

2月16日(水) 福光保健センター
2月24日(木) 南砺家庭・地域医療センター
受付時間は両日とも13:00～14:00です。
事前に下記へ予約してください。

- ※1 対象年齢はH22、4、1現在の年齢です。
- ※2 職場などで受診された方は受ける必要はありません。
- ※3 クーポン対象外の方も受診できます。

お申込・お問い合わせ

健康課 保健係(井波庁舎) ☎23-2027、福光保健センター(☎52-1767)、平保健センター(☎66-8026)

