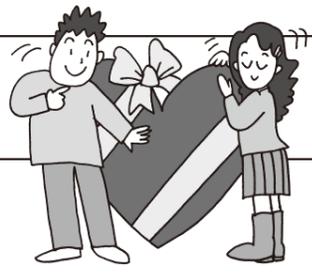


1火	<ul style="list-style-type: none"> ◎毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日 ～出かけには、笑顔といっしょに「気をつけて」の一言を!～ ◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約(☎③7715) ◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 砺波サナトリウム福井病院
2水	<ul style="list-style-type: none"> ◎にこにこ相談会(砺波地区教育相談) 13:30～16:30 砺波市健康センター ※要予約(☎③2012)
3木	<ul style="list-style-type: none"> ◎心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎③3512)
4金	<ul style="list-style-type: none"> ◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター
5土	
6日	<ul style="list-style-type: none"> ◎金沢・南砺ゆかりの集い 12:00～14:30 金沢市 ◎四季の五箇山雪あかり 17:30～20:30 菅沼合掌造り集落
7月	<ul style="list-style-type: none"> ◎行政・人権・心配ごと相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター
8火	<ul style="list-style-type: none"> ◎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 ◎心配ごと相談 13:30～16:00 ネットピア喜楽 ◎行政・人権・心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館
9水	
10木	<ul style="list-style-type: none"> ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」 ◎巡回生活・就労相談 13:30～16:00 城端庁舎
11金	<ul style="list-style-type: none"> ◎第7回南砺利賀そば祭り 10:00～ ～13日 利賀国際キャンプ場周辺
12土	<ul style="list-style-type: none"> ◎南砺ふくみつ雪あかり祭り 正午～ ～13日 道の駅福光 ◎アイスフェス2011 10:00～ ～13日 いなみ木彫りの里一帯 ◎住宅相談 13:00～17:00 コミュニティプラザアスモ「中央広場」
13日	<ul style="list-style-type: none"> ◎住宅相談 10:00～16:00 福光公民館
14月	<ul style="list-style-type: none"> ◎心配ごと相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター

建國記念日

15火	<ul style="list-style-type: none"> ◎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 ◎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(☎⑤5565) ◎行政・人権・心配ごと・家庭児童相談 13:30～16:00 城端老人福祉センター「美山荘」 ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 ◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約(☎③7715)
16水	
17木	
18金	<ul style="list-style-type: none"> ◎地域福祉活動関係者合同セミナー 南砺市民生委員児童委員研修会 13:30～ じょうはな座
19土	<ul style="list-style-type: none"> ◎住宅相談 13:30～17:00 ショッピングセンター「ア・ミュー」 ◎南砺市生涯学習講座(活動報告・作品展示) 10:00～ ～20日 福野文化創造センター
20日	<ul style="list-style-type: none"> ◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～ ◎第7回南砺市社会教育推進大会 13:30～ 福野文化創造センター ◎第24回こきりこ味まつり 10:30～16:00 上梨こきりこ館
21月	<ul style="list-style-type: none"> ◎心配ごと相談 13:30～16:00 井口社会福祉センター
22火	<ul style="list-style-type: none"> ◎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 ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館
23水	<ul style="list-style-type: none"> ◎心の健康相談 13:30～16:00 福光保健センター ※要予約(☎⑤1767)。
24木	<ul style="list-style-type: none"> ◎行政・人権・心配ごと・障がい者地域相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」
25金	<ul style="list-style-type: none"> ◎広報なんと3月号発行・配布物配布日 ◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター
26土	
27日	
28月	<ul style="list-style-type: none"> ◎城端つごもり大市 10:00～16:00 西町通り(国道304号) ◎集合納税第9期納期限

平成22年分確定申告及び住民税申告相談
2月16日(水)～3月15日(火)
※土日を除く。
▶問い合わせ
税務課 市民税係(福野庁舎)
☎23-2005

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8:30～17:30

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					

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					

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 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 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					

2011

健康 2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(井波庁舎) ☎ 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

- 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。

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10月1日生 ～17日生	15日(火)	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
		平成22年10月18日生 ～31日生	23日(水)			
5か月児離乳食教室	全地域	平成22年8月1日～16日生	4日(金)	9:30～9:50	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
		平成22年8月17日～31日生		9:50～10:10		
8か月児離乳食教室	全地域	平成22年6月1日～15日生	25日(金)	9:30～9:50	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
		平成22年6月16日～30日生		9:50～10:10		
1歳6か月児健診	福光・城端 平・上平	平成21年7月16日～ 8月31日生	24日(木)	13:00～13:20	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
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7月1日～ 8月31日生	8日(火)	12:45～13:15	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
		平成19年8月1日～ 9月30日生	22日(火)		福光保健センター	
2歳児・2歳6か月児 3歳児フッ化物塗布	城端・福光	2歳児(H21年1月生)	9日(水)	13:00～14:00	城端保健センター	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
		2歳6か月児(H20年7月1日～7月15日生)				
		3歳児(H20年1月生)				
	福野・井波 井口	2歳児(H21年1月生)	16日(水)	13:00～14:00	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	
		2歳6か月児(H20年7月生)				
		3歳児(H20年1月生)				
乳幼児育児相談	全地域	乳幼児	8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 前期コース(予約制)	全地域	H23年6月～9月 出産予定	21日(月)	13:00～13:20	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か月児健診の井波・井口・福野・利賀地域は(H21年7月15日～8月31日生)は3月1日(火)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9月1日～9月30日生)は3月8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間参照) ※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書』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)

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:臨床心理士)	全地域	23日(水)	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。

がん検診(胃・子宮・乳房)、人間ドックは事前にお申込みください。受診券のない方は、保健係までお問い合わせください。

項目・地域	実施日	受付時間	会場	持ち物
子宮がん検診 乳がん検診 骨粗しょう症検診(集団)	福光	16日(水)	福光保健センター	受診券、負担金、健康手帳 ※要予約 ※クーポン券が届いた方は持参してください
	福野	24日(木)		

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)	国保加入者、職場等でがん検診を受ける機会のない方 ※要予約	平成23年2月28日まで	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)		年間可診察時間帯	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	

冬に体重が増えやすい方へ 消費エネルギーを増やそう!

15cm程度の踏み台で、昇降運動を15分繰り返せば、50分のウォーキングと同じ効果が得られます。雪が降った日でも、テレビを見ながら、太ももやおしりなどの大きな筋肉を動かす効果的な有酸素運動です。膝の痛みが気になる方は、手すりやイスにつかまって行いましょう。



健康課で貸し出し中のライフコーダの効果も大!

貸し出し期間中の1か月で、1日の平均歩数が約5,000歩増えた方もおられます。自分ではなかなか運動できないというあなた、ライフコーダを使って日頃の運動量を測ってみませんか? 詳しくは下記までご連絡ください。



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)