

2012

1月

市民カレンダー

元旦 振替休日	1日	◎第35回ふくの元旦マラソン 7:00スタート 福野体育館 ◎第35回福光元旦マラソン 10:30スタート 福光体育館 ◎第31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2012 14:00~
	2月	
成人の日	3火	◎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)
	4水	◎官公庁執務始め
	5木	◎心の健康相談 13:30~16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
	6金	
	7土	◎平成24年南砺市消防出初式 9:15~ 井波総合文化センター ※初放水(裸放水)は10:00~。
	8日	◎平成24年南砺市成人式 10:00~ 市内8地域 ◎住宅相談 13:30~17:00 福光公民館
	9月	◎利賀の初午 8:30~ 利賀村上村地区
	10火	◎行政・人権・心配ごと・家庭児童相談 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 ※要予約(☎③7715)。 ◎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 砺波市職業能力開発センター
	11水	
	12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」 ◎巡回生活・就労相談 13:30~16:30 城端庁舎
	13金	◎年金相談 10:00~15:00 福光行政センター
	14土	◎住宅相談 13:00~17:00 コミュニティプラザアスモ2F「ほっとステーション」 ◎住宅相談 13:30~17:00 ショッピング「ア・ミュー」
	15日	
	16月	◎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(☎②2012)。



17火	◎行政・人権・心配ごと・障がい者相談 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 ※要予約(☎③7715)。 ◎法律相談 13:30~15:30 井口社会福祉センター ※法律相談は要予約(☎④2941) ◎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)
18水	
19木	◎ひきこもり相談 13:30~(個別)、14:45~(家族) 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
20金	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ~地域の安全は地域の力で!~
21土	
22日	
23月	
24火	◎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 ※要予約(☎③7715)。 ◎年金相談 10:00~15:00 城端行政センター
25水	◎広報なんと2月号発行・配布物配布日
26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」 ◎心の健康相談 13:30~16:00 福光保健センター ※要予約(☎②1767)。 ◎年金相談 10:00~15:00 福光行政センター
27金	
28土	
29日	
30月	◎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
31火	◎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 ◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00~17:00 小矢部大家病院 ※要予約(☎③7715)。

福野・井波・城端・福光の4庁舎は、毎週火曜日午後7時まで開庁!
 なお、1月中は10日、17日、24日、31日です。
 お仕事帰り気軽にご利用ください!

◎各庁舎・行政センター年末年始休業期間 12月29日(木)~1月3日(火)

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8:30~17:15	
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
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
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

健康1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23年9月1日生~12日生 平成23年9月13日生~30日生	12日(木) 24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	
5か月児離乳食教室 全地域	平成23年7月1日生~14日生 平成23年7月15日生~31日生	11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	
8か月児離乳食教室 全地域	平成23年5月1日生~16日生 平成23年5月17日生~31日生	27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 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22年6月1日生 ~平成22年7月14日生	17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 なんとすこやかファイル	
3歳6か月児健診 井波・井口 福野・利賀	平成20年6月7日生 ~平成20年8月12日生	11日(水)	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	
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12月生) 2歳6か月児(H21年6月生) 3歳児(H20年12月生)	18日(水)	13:00~13:30	福光保健センター	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
	福野・井波 井口	2歳児(H21年12月生) 2歳6か月児(H21年6月生) 3歳児(H20年12月生)	26日(木)	13:00~13:30	井波保健センター	
		乳幼児発育相談 全地域	乳幼児	10日(火) 13日(金)	9:30~11:00	福光保健センター
1歳児むし歯予防教室 全地域	H22年12月生、H23年1月生	19日(木)	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・タオル 仕上げ用歯ブラシ なんとすこやかファイル	

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
	井波	水		井波保健センター	
	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	
	平	金	平保健センター		
	井口	予約日	予約指定時間	井口行政センター	
	上平			上平行政センター	
利賀	利賀行政センター				
心の健康相談(対応:精神科医師)	全地域	26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。

○個別検診(医療機関にて検診)

項目	対象者	受付時間	会場	持ち物
がん検診	胃がん (40歳以上の方)	H24年2月29日まで 診療時間帯	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)
	子宮がん (20歳以上の方)	通年 診察時間帯	指定医療機関 (県内婦人科)	負担金
	乳がん (40歳以上の方)	*要予約 H24年3月30日まで 診療時間帯	南砺市民病院 公立南砺中央病院	子宮・乳がん検診ク ーポン券(該当者)

クーポンで 受けて安心 がん検診

今や女性の3人に1人ががんになります。多くの方は自分のがんにならないと思いがちです。自分もがんになるかもと思い、毎年検診を受けませんか? 対象者には、子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券をお送りしてあります。無料クーポンを使えば、子宮頸がん検診・乳がん検診を無料で受けることができます! この機会に1年間の安心を確認しましょう!

【子宮頸がん無料クーポン】(6,874円のところ)

○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。

【乳がん無料クーポン】(1方向4,800円のところ)

○対象……40、45、50、55、60歳
乳がんは40歳代から増加します。

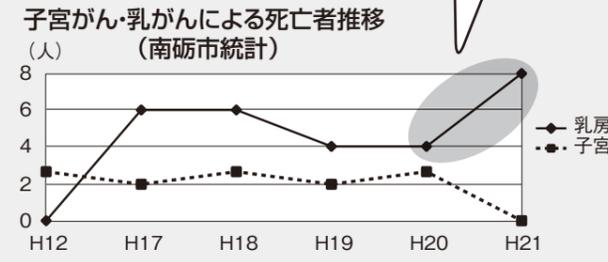
【今後の検診期間】

- 施設検診
*乳がん検診 公立南砺中央病院・南砺市民病院
平成24年3月30日まで
- *子宮がん検診 県内指定産婦人科医療機関
平成24年3月31日まで
- *予約が必要な医療機関があります。
子宮体部がんを希望の場合は、保健係へお問い合わせください。

- ・対象年齢はH23.4.1現在の年齢です。
- ・職場などで受診された方は受ける必要はありません。
- ・クーポン対象外の方も受診できます。(別途料金必要)

お申込・お問い合わせ 健康課 保健係(☎232027)

乳がんの死亡率は年々上昇しています! 子宮頸がんは、若い女性にかかる割合が増えています!



口は食べ物の入り口であるとともに、健康の入り口でもあります。お口の検診を受けると、早い段階でむし歯や歯周病等を発見することができます。特に歯周病はメタボリックシンドロームや糖尿病といったからだの病気と深く関係しています。糖尿病の人は、歯茎の血管がもろくなり血流が悪いため歯周病がより進行しやすくなります。しかし、歯周病を治すことで歯周病菌がもっているインスリンの働きを悪くする物質が減り、血糖値も改善し、糖尿病の悪化予防につながります。

また、妊婦さんは女性ホルモンの影響等で口の中の環境が変わり、歯周病やむし歯になりやすくなります。重度の歯周病は、歯茎の細菌が母体の血液を介して子宮内感染を起こす可能性があり、早産や低体重児出産の原因のひとつと言われています。南砺市では、妊婦歯科健診を受けたお母さんのこどもはむし歯本数が少ないという結果も出ています。からだの健康はまずお口から! ぜひこの機会に受けましょう。

お問い合わせ
福光保健センター ☎231767

	口腔疾患検診	妊婦歯科健康診査
①対象者	今年度内に満40・45・50・55・60・65・70歳をお迎えの方	妊娠初期から中期頃までの妊婦の方
②受診期間	平成24年2月29日まで	通年
③費用	無	料
④持ち物	受診券(対象者には受診券を送付しています)、健康手帳	受診券(母子健康手帳発行時にお渡ししています)、母子健康手帳、健康保険証
⑤受診機関	市内指定歯科医療機関【要予約】	

受診券をお持ちでない方など詳細については左記までお問い合わせください。