

2012

3月

市民カレンダー

Calendar grid with dates 1-31 and event details. Includes events like '3月定例市議会', '心の健康相談', '雪の五箇山カンジキトレッキング', etc.

Calendar grid with dates 16-31 and event details. Includes events like '小学校卒業式', '第32回春蘭展示大会', '福野方面団春季訓練', etc.

春分の日

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、3月中は6日、13日、27日です。お仕事帰り気軽にご利用ください！



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

3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)

Calendar for 中央図書館(福光) with circled numbers indicating closed days.

福野図書館

開館時間 9:30~19:00 (土・日・祝日 9:30~17:00)

Calendar for 福野図書館 with circled numbers indicating closed days.

平図書館

開館時間 9:30~17:00

Calendar for 平図書館 with circled numbers indicating closed days.

井波図書館

開館時間 9:30~18:00 (土・日 9:30~17:00)

Calendar for 井波図書館 with circled numbers indicating closed days.

城端図書館

開館時間 9:30~18:00 (土・日 9:30~17:00)

Calendar for 城端図書館 with circled numbers indicating closed days.

健康 3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11月1日生~14日生 平成23年11月15日生~30日生	1日(木) 13:00~13:30 15日(木)	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9月1日生~12日生 平成23年9月13日生~30日生	7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7月1日生~14日生 平成23年7月15日生~31日生	16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 福光・城端 平・上平	平成22年7月15日生~ 平成22年8月31日生	6日(火) 13:00~13:20 13日(火)	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	
		平成22年7月20日生~ 平成22年8月31日生		福光保健センター		
3歳6か月児健診	福光・城端 平・上平	平成20年8月16日生~ 平成20年9月30日生	14日(水) 12:45~13:15	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	
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 平・上平	2歳児(H22年2月生)	21日(水) 13:00~13:30 7日(水) 13:00~13:30 16日(金) 13:00~13:20	福光保健センター 井波保健センター 平保健センター	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(H21年8月生)				
		3歳児(H21年2月生)				
1歳児むし歯予防教室	全地域	H23年2月~3月生	8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	
		乳幼児	5日(月) 9:30~11:00 9日(金)	福光保健センター	母子健康手帳 *要予約です。	
マタニティー教室 ※要予約	妊娠後期 コース	全地域	H24年4月~6月 出産予定	9日(金) 18:30~19:00	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)

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	
心の健康相談(対応:精神科看護師)	上平			上平行政センター	
	利賀			利賀行政センター	
	全地域	21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。

○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	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)	施設検診受診券(保健 係・保健センターで発行) 負担金
	乳がん (40歳以上の方)	H24年3月30日まで 診察時間帯	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)

予防接種

感染症予防のために

大切な予防接種はお済みですか?この機会に母子健康手帳で接種歴を確認しましょう。

予防接種名	対象者	接種期限	会場	持ち物	
麻しん・風しん 予防接種	第1期	1歳以上2歳未満	2歳誕生日 前日まで	委託医療 機関 ※要予約	予防接種予診票 母子健康手帳
	第2期	平成17年4月2日~平成18年4月1日生	保育園・幼稚 園年長組		
	第3期	平成10年4月2日~平成11年4月1日生	中学1年生		
	第4期	平成5年4月2日~平成6年4月1日生	高校3年生		
ジフテリア・破傷風 予防接種	第2期	平成11年4月2日~平成12年4月1日生	小学6年生		

★3月1日(木)~7日(水)は子ども予防接種週間です。

子どもに対する予防接種への関心を高め、定期予防接種(麻しん、風しんなど)の接種率向上を図ることを目的として、3月1日~7日までの1週間を「子ども予防接種週間」としています。この期間中は、通常の診療時間に予防接種を受けにくい方のために土曜日・日曜日や診療時間以外に予防接種を受けられる医療機関があります。詳しいことは、各医療機関および福光保健センターにお問い合わせください。
 特に4月に入園、小・中・高校・大学等に進学または社会人となる方は、予防接種漏れがないか母子健康手帳で確認をお願いします。
 ※定期予防接種は、対象期間を過ぎると任意接種(有料)となります。



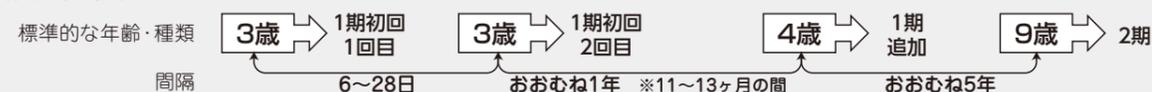
★日本脳炎予防接種を受けましょう。

平成17年度~21年度まで、日本脳炎予防接種を見合わせていた平成7年6月1日~平成19年4月1日生まれの方は、4歳~19歳までの年齢において、日本脳炎の定期予防接種を受けることができます。該当の方は、母子健康手帳をご確認の上、接種してください。

<持ち物> ①日本脳炎予防接種予診票(藤色:乳幼児期に配布したものが使用できます。) ②母子健康手帳
 <接種場所> 南砺市、他富山県内委託医療機関(要予約)
 <接種費用> 無料

- 予診票を紛失された方、日本脳炎2期接種を希望される方は必ず母子健康手帳を持参し、次の3カ所のいずれかで申請してください。
 福光保健センター(☎⑤21767) 井波庁舎 健康課保健係(☎③2027) 平保健センター(☎⑥8026)
- 平成19年4月2日以降生まれの方は、下記のスケジュールを参考に接種してください。
 他の年齢の方のスケジュールについては、厚生労働省「日本脳炎予防接種についてのご案内」を参照してください。
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou20/annai.html>

<標準的な接種スケジュール> 平成19年4月2日以降生まれの方



3月は自殺予防対策強化月間です!

「疲れたところに響く標語」優秀作品の紹介 南砺市心の健康づくりフォーラムにおいて応募された標語です。

- ♥ぐっすり寝よう、明日につながる 心の健康 南砺市 橋爪 咲子 様
- ♥「ありがとう」心に響く魔法のことば 富山市 森岡 博幸 様
- ♥あなたの側に私がいる。私の側にあなたがいてね 射水市 女性



ストレス社会を生きる私たちにとって心と身体の健康を保つため、

- ①適度な運動をする
- ②睡眠を十分にとる
- ③気持ちの切り替えやリラクゼーションを取り入れるなど上手にストレスを解消しましょう。

…でも、どうしても悩みが取れない時は、一人で悩まず、相談してみましょう。

▷問い合わせ 福光保健センター ☎⑤1767