

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!～ ◎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) ◎市政ご意見・苦情承り所 18:00～20:00 福野・井波・城端・福光庁舎、南砺家庭・地域医療センター ◎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)。
2 水	◎行政相談 13:30～16:00 平行政センター
3 木	<ul style="list-style-type: none"> ◎南砺市戦没者追悼式 14:00～ 井波総合文化センター ◎心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
4 金	
5 土	<ul style="list-style-type: none"> ◎司法書士無料法律相談会 10:00～15:00 福野文化創造センター ◎第23回五箇山和紙まつり ～6日 五箇山和紙の里
6 日	
7 月	◎心配ごと・行政・人権相談 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 ※要予約(☎③7715) ◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター ◎心配ごと・行政相談 13:30～16:00 ネットピア喜楽 ◎心配ごと・行政・人権・障がい者相談 13:30～16:00 福光庁舎別館
9 水	◎にこにこ相談会(砺波地区教育相談) 13:30～16:30 福光保健センター ※要予約(☎③2012)
10 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」
11 金	
12 土	<ul style="list-style-type: none"> ◎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」
13 日	<ul style="list-style-type: none"> ◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館 ◎第5回南砺市駅伝競走大会 受付7:40～ 城端中学校グラウンド
14 月	◎スポレクデーinなんと・2013ふくみつスポーツデー・元気とやまスポレク交流大会 9:00～ 福光体育館周辺
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 ※要予約(☎③7715) ◎法律相談 13:30～15:30 南砺市社会福祉協議会本所 ※要予約 南砺市ふくし総合相談センター(☎②2941) ◎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	◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 城端老人福祉センター「美山荘」
17 木	<ul style="list-style-type: none"> ◎介護保険推進全国サミットinなんと ～18日 福野体育館ほか ◎心の健康相談 13:30～16:00 福光保健センター ※要予約(☎②1767) ◎ひきこもり相談 13:30～14:30(個別)、14:45～16:30(家族) 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
18 金	◎心配ごと・行政相談 13:30～16:00 ことぶき館
19 土	◎第12回丹波黒大豆枝豆収穫大会 10:00～、13:00～ ～20日 久保地区ほ場
20 日	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～
21 月	◎行政相談 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 ※要予約(☎③7715) ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館
23 水	
24 木	<ul style="list-style-type: none"> ◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター ◎心配ごと・行政・人権・家庭児童相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」 ◎出前市長室 18:00～20:00 上平行政センター
25 金	◎広報なんと11月号発行・配布物配布日
26 土	<ul style="list-style-type: none"> ◎ど〜んと利賀の山祭り2013 ～27日 利賀そばの郷広場 ◎なんと彩葉まつり ～27日 城端地域一円
27 日	◎森山良子アコースティックコンサート 17:00～ 井波総合文化センター
28 月	行政相談週間 10月21日(月)～27日(日)
29 火	◎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)
30 水	
31 木	

**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、10月中は1日、8日、15日、22日、29日です。お仕事帰り気軽にご利用ください!

10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		
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 9:30～19:00 (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		
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				

2013 健康 10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、フッ化物塗布、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25年6月生	24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 なんとすこやかファイル バスタオル・問診票
7か月児離乳食教室	全地域	平成25年3月生	29日(火) 9:30~10:10	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 仕上げ用歯ブラシ らくらく離乳食ガイドブック
1歳6か月児健診	福光・城端 平・上平	平成24年2月21日生~ 3月31日生	10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 なんとすこやかファイル
	福野・井波 井口・利賀	平成24年3月21日生~ 4月30日生	30日(水) 13:00~13:20	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	
3歳6か月児健診	福野・井波 井口・利賀	平成22年3月1日生~ 4月30日生	31日(木) 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	福光・城端	2歳児(H23年9月生)	23日(水)	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 (H23年3月生)			
		3歳児(H22年9月生)			
福野・井波 井口・利賀	2歳児(H23年9月生)	17日(木)	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)		
	2歳6か月児 (H23年3月生)				
	3歳児(H22年9月生)				
乳幼児発育相談 ※要予約	全地域	乳幼児	1日(火) 9:00~10:00	福光保健センター	母子健康手帳

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
	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)	全地域	17日(木)	13:30~16:00	上平行政センター	
				利賀行政センター	
	全地域	17日(木)	13:30~16:00	福光保健センター	

各種検診

早期発見が決め手です。

がん検診(胃・子宮・乳房)は定員がありますので事前にお申込みください。
※受診券が届いていなくても、受診機会のない方は受診できます。受診券は、当日会場で作成いたします。
※どこの会場でも受診できます。

○集団検診

項目・地域	実施日	受付時間	会場	持ち物		
39歳以下健診	城端 平 上平 福光	19日(土) 9:00~11:00 21日(月) 13:30~15:30 23日(水)	福光保健センター	対象者:19歳以上39歳以下 39歳以下健康診査受診券 負担金1,000円 健康手帳		
	井波 井口 利賀 福野	11月14日(木) 17:00~19:00	南砺家庭・地域医療センター (健診会場)			
		11月17日(日) 9:00~11:00				
		11月22日(金) 13:30~15:30				
	胸部レントゲン検診	上平	9:00~ 9:30		ことぶき館	対象者:40歳以上 胸部レントゲン検診受診券 負担金300円(65歳以上無料) 健康手帳
		平	16日(水) 10:00~10:40		平保健センター	
利賀		11:30~12:00	利賀総合センター			
福野		25日(金) 13:30~15:00	南砺家庭・地域医療センター (検診会場)			
		26日(土)				
福光		29日(火) 13:30~15:00	福光公民館			
	30日(水)	吉江公民館				
胃がん検診 ※要予約	福野	★6日(日) 8:30~ 9:30	南砺家庭・地域医療センター (検診会場)	対象者:40歳以上 胃がん検診受診券 負担金1,100円(節目無料) 健康手帳		
	福光	7日(月)	福光保健センター			
子宮がん・乳がん検診 (女性のみ) ※要予約	利賀	3日(木) 10:00~11:00	利賀総合センター	子宮がん対象者:20歳以上 乳がん対象者:40歳以上 乳がん検診受診券、子宮がん 検診受診券 負担金 健康手帳 子宮・乳がん検診クーポン券 (該当者)		
	城端	14:00~15:00	城端保健センター			
		11日(金) 13:00~14:00	城端行政センター			
	福野	★6日(日) 8:30~ 9:30	南砺家庭・地域医療センター (検診会場)			
	福光	8日(火) 13:00~14:00	福光保健センター			

★のついている日は、胃がん・婦人がん(子宮頸部・乳房)検診を同時に実施します。

○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 (個別)	胃がん (40歳以上の方)	国保加入者、職 場等でのがん検診 を受ける機会のない方	H26年2月28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) 負担金 子宮・乳がん検診 クーポン券(該当者 には5月下旬に発送 済です)
	子宮がん (20歳以上の方)	※要予約	H26年3月31日まで 診療時間帯	指定医療機関 (県内婦人科)	
	乳がん (40歳以上の方)		H26年3月31日まで 診療時間帯	南砺市民病院 公立南砺中央病院	