

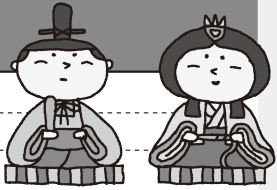
2014

3月

市民カレンダー



1土	
2日	◎南砺寄席 三遊亭好楽・王楽親子会 14:00開演 井波総合文化センター
3月	◎心配ごと・行政・人権・障がい者相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター
4火	◎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)
5水	◎心配ごと相談 13:30～16:00 平行政センター
6木	◎心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512) ◎相倉合掌造り集落ライトアップ 日没～21:00 ～9日
7金	◎3月定例市議会(本会議(一般質問)) 10:00～ 福光庁舎5階議場 ◎全血献血 13:30～16:00 井波庁舎
8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」 ◎プロから学ぶ「クリスマスローズ」の育て方 14:00～15:30 南砺市園芸植物園
9日	◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
10月	◎3月定例市議会(本会議(一般質問)) 10:00～ 福光庁舎5階議場
11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) ◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター ◎3月定例市議会(予算特別委員会) 9:00～ 福光庁舎5階全員協議会室 ◎不動産無料相談所 13:00～16:00 砺波まなび交流館 ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 福光庁舎別館
12水	◎3月定例市議会(産業建設常任委員会) 10:00～ 福光庁舎5階委員会室
13木	◎3月定例市議会(民生病院常任委員会) 10:00～ 福光庁舎5階委員会室 ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」
14金	◎3月定例市議会(総務文教常任委員会) 10:00～ 福光庁舎5階委員会室 ◎菅創吉・長崎莫人・印牧邦一 3作家の아트の中に見る「顔・色・かたち」展 10:00～17:00 ～24日 福野文化創造センター
15土	◎春の鉢花と寄せ植え展示 9:00～17:00 ～30日 南砺市園芸植物園 ◎雪割草展示会 10:00～16:00 ～16日 南砺市園芸植物園



16日	◎福野方面団春季訓練 9:00～ 上川崎公民館周辺 ◎第29回たいらクロスカントリースキー大会 たいらクロスカントリーコース
17月	◎中学校卒業式
18火	◎小学校卒業式 ◎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 市社会福祉協議会本所 ※要予約(☎④2941) ◎3月定例市議会(全員協議会) 14:00～ 福光庁舎5階全員協議会室
19水	◎心配ごと・行政・人権・家庭児童相談 13:30～16:00 城端老人福祉センター「美山荘」
20木	◎3月定例市議会(本会議(委員長報告、質疑・討論・採決)) 15:30～ 福光庁舎5階議場 ◎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～(個別)、14:45～(家族) 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
21金	◎福光方面団(防火パレード) 13:00～ 福光地域全域
22土	◎第24回南砺いのくち椿まつり 9:00～ ～23日 いのくち椿館、井口中学校体育館、井口小学校体育館 ◎ヘリオスブルーヴィーナイトvol.23 TK(凧として時雨) THA BLUE HERB 18:30開演 福野文化創造センター 円形劇場ヘリオス
23日	◎井波方面団春季訓練 8:00～ 連代寺地内
24月	
25火	◎広報なんと 4月号発行・配布物配布日
26水	
27木	◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」
28金	
29土	
30日	◎行政センター休日開庁 8:30～17:15 福野・福光行政センター ◎第9回南砺市民体育大会 スキー競技 9:00～ たいらスキー場
31月	

平成25年分
確定申告及び住民税申告相談
2月17日(月)～3月17日(月)
※土日を除く。
▶問い合わせ 税務課 市民税係(福野庁舎)
☎23-2005

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4日、11日、18日、25日です。
お仕事帰り気軽にご利用ください！

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)						
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・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					

城端図書館						
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					



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 ☎ 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、フツ化物塗布、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11月生	18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 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8月生	11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7月1日生～ 8月31日生	6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 フツ化物塗布希望書 負担金200円
	福野・井波 井口・利賀	平成24年8月1日生～ 8月31日生	13日(木)		南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	なんとすこやかファイル
3歳6か月児健診	福野・井波 井口・利賀	平成22年8月12日生～ 9月30日生	12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 フツ化物塗布希望書 負担金200円
2歳児・2歳6か月児 3歳児フツ化物塗布	福光・城端	2歳児(H24年2月生)	20日(木)	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 フツ化物塗布希望書 負担金200円
		2歳6か月児(H23年8月生)				
		3歳児(H23年2月生)				
	福野・井波 井口・利賀	2歳児(H24年2月生)	26日(水)	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)		
		2歳6か月児(H23年8月生)				
		3歳児(H23年2月生)				
平・上平	平成22年10月生～ 平成24年6月生	27日(木)	13:00～13:20	平保健センター		
乳幼児発育相談 ※要予約	全 地 域	乳幼児	4日(火)	9:00～10:00	福光保健センター	母子健康手帳
マタニティ教室 ※要予約	全 地 域	妊娠3か月(8週)～ 5か月(19週)頃の方	25日(火)	13:00～13:20	福光保健センター	母子健康手帳 なんとすこやかファイル 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
	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	予約日	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	
心の健康相談 (対応:精神科看護師)	利 賀	20日(木)	13:30～16:00	利賀行政センター	
	全地域			福光保健センター	

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(頸・体部) (20歳以上の方)	国保加入者、またはがん検診を受ける機会のない方	H26年3月31日まで 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)	※要予約	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	子宮・乳がん検診クーポン券(該当者)

3月1日(土)～7日(金)は「子ども予防接種週間」です。

入園、入学前となるこの時期に、保護者を始めとした地域住民の予防接種に対する関心を高め、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、「子ども予防接種週間」が実施されます。

特に、「年長児対象の麻しん風しん混合予防接種(第2期)」、「小学6年生対象の2種混合予防接種」は3月末までが接種期限となっています。期限を過ぎると任意接種(有料)となります。保護者の方は、接種漏れがないか母子健康手帳で確認をお願いします。

定期予防接種の予診票を紛失された方は、下記の3カ所 で再発行を行っています。必ず母子健康手帳を持参の上、接種される前に申請してください。

●福光保健センター(☎⑤1767) ●井波庁舎 健康課保健係(☎③2027) ●平保健センター(☎⑥8026)

感染性胃腸炎に注意しましょう!!

感染性胃腸炎は、下痢・おう吐・腹痛などの消化器症状を主とし、様々な細菌やウイルスが原因となります。冬場に流行する代表的な感染症ですが、春になっても注意が必要と言われています。

特にノロウイルスを原因とする場合、学校や社会福祉施設など集団生活の場で大規模な流行となることもあります。

★ノロウイルスの主な感染経路

- ・感染した人が十分に手を洗わずに調理した食品を食べたとき。
- ・感染した人の便やおう吐物の処理が不適切で、空気中に散ったウイルスを吸い込んだとき。
- ・ノロウイルスを含んだカキや二枚貝等を、生または不十分な加熱処理で食べたとき。

★感染を予防するには

●手 洗 い 特に排便後と調理・食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

●加熱調理 食品は85～90℃の温度で90秒以上を目安に、中心部まで十分加熱しましょう。

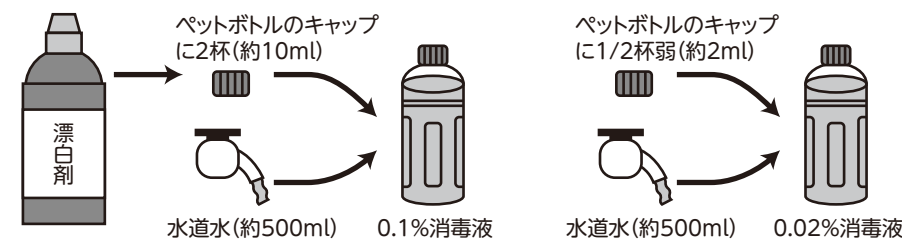
●消 毒

便やおう吐物を処理する時は、窓を開けて換気し、使い捨て手袋・マスク、エプロン等を着用してください。汚物が飛び散らないよう速やかにペーパータオルなどで拭き取った後、床を消毒しましょう。また処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

消毒には、次亜塩素酸ナトリウム(台所用塩素系漂白剤など)が効果的です(アルコール消毒は効果が十分ではありません)。調理器具・ドアノブ・手すりなどのふき取り消毒には0.02%、おう吐物や便が付着した床・トイレ・衣類(汚れがひどい場合)などの消毒をする場合は0.1%に薄め、使用してください(図)。

図:「消毒液の作り方」

例)500mlペットボトルを使った消毒液の作り方(市販の台所用漂白剤(塩素濃度約5%)の場合)



*使用される際は十分な換気をして、お子さんの手が届かないように注意しましょう。