

2015

1月

市民カレンダー

元日	1木	◎第38回ふくの元旦マラソン 7:00スタート 福野体育館 ◎第34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2015 14:00~ 福野文化創造センター
	2金	
	3土	
	4日	
	5月	◎官公庁執務始め ◎心配ごと・行政・人権・家庭児童相談 13:30~16:00 井波社会福祉センター
	6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) ◎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)
	7水	
	8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」
	9金	
	10土	◎平成27年南砺市消防出初式 9:30~ 城端地内 ※初放水(裸放水)は10:00~ ◎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・ミュウ」
	11日	◎平成27年南砺市成人式 10:00~ 市内7会場 ◎住宅相談 13:30~17:00 福光公民館
成人の日	12月	◎利賀の初午(予定) 8:30~ 利賀村上村地区
	13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 ◎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
	14水	
	15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(☎③3512)
	16金	



17土	◎「もったいない」と「おかげさま」がつなくエコビレッジサミット振り返りワークショップ 11:30~14:00 あすまち高瀬 ※要申込(☎③2050 エコビレッジ推進課)
18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!
19月	なお、1月中は6日、13日、20日、27日です。お仕事帰り気軽にご利用ください!
20火	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ~地域の安全は地域の力で!~ ◎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(☎③2941) ◎健康・介護相談会 13:30~15:30 福野老人福祉センター「さつき荘」 ◎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)
21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」
22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」 ◎心の健康相談 13:30~16:00 福光保健センター ※要予約(☎③1767) ◎出前市長室 18:00~20:00 井口行政センター
23金	広報なんと2月号発行・配布物配布日
24土	
25日	◎常陸宮賜杯第65回中部日本スキー大会 ~27日 じょうはな座(開・閉会式)、たいらスキー場、たいらクロスカントリー場
26月	
27火	◎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
28水	◎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)
29木	◎心の健康相談 13:30~16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎③3512)
30金	
31土	◎「地熱の利活用」を考えるパネルディスカッション 14:00~ じょうはな座

◎各庁舎・行政センター年末年始休業期間 12月27日(土)~1月4日(日)

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 9:30~19:00
(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

2015 健康 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26年9月生	15日(木) 13:00~13:20	南砺家庭・地域医療センター健診会場(福野)	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26年6月生	23日(金) 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25年5月6日生~ 6月25日生	8日(木) 29日(木)	13:00~13:20	福光保健センター 南砺家庭・地域医療センター健診会場(福野)	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
	井波・井口 福野・利賀	平成25年6月16日生~ 7月20日生				
3歳6か月児健診	福光・城端 平・上平	平成23年6月26日~ 7月29日生	21日(水) 12:45~13:15	福光保健センター	母子健康手帳・問診票 アンケート 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円 健診当日の早朝尿	
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(H24年12月生)	14日(水) 28日(水)	13:00~13:20	福光保健センター 南砺家庭・地域医療センター健診会場(福野)	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(H24年6月生)				
	3歳児(H23年12月生)					
	2歳児(H24年12月生)					
井波・井口 福野・利賀	2歳6か月児(H24年6月生)	28日(水)	3歳児(H23年12月生)			
	3歳児(H23年12月生)					
乳幼児発育相談 ※要予約	全地域	乳幼児	7日(水) 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	27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		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	22日(木)	13:30~15:30	福光保健センター	※前日まで予約	

高齢者の予防接種

高齢者の肺炎を予防しましょう。

高齢者の肺炎球菌予防接種	
期 間	平成27年3月31日(火)まで 助成対象となるのは、 1人1回限りです。
対 象 者	南砺市に住所を有する方で、 ①今年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方。 101歳以上の方は今年度のみです。 65歳：昭和24年4月2日生~昭和25年4月1日生 85歳：昭和 4年4月2日生~昭和 5年4月1日生 70歳：昭和19年4月2日生~昭和20年4月1日生 90歳：大正13年4月2日生~大正14年4月1日生 75歳：昭和14年4月2日生~昭和15年4月1日生 95歳：大正 8年4月2日生~大正 9年4月1日生 80歳：昭和 9年4月2日生~昭和10年4月1日生 100歳以上：大正4年4月1日以前生まれ ②60歳以上65歳未満の方のうち、心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害があり、日常生活が極度に制限されるほどの 障害を有する方、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能障害があり、日常生活がほとんど不可能な方。 (概ね身体障害者手帳1級相当程度) 注意事項： 上記①、②の方で、以前に肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象となりません。
負 担 金	2,300円
接種回数	1回
案内方法	①に該当の方には、はがきを郵送済みです。 ②に該当の方は、福光保健センターへご相談ください。
持 ち 物	接種券(はがき)、健康手帳(お持ちの方)、負担金
接種場所	市内指定医療機関(はがきに掲載) *医療機関及び施設に入院・入所中のため、市内指定医療機関で接種できない方は、 福光保健センターへお問い合わせください。

各種検診

早期発見が決め手です。

○施設検診(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 (施設) ※要予約	胃がん (40歳以上の方)	H27年2月28日まで 診療時間帯	南砺市指定 医療機関	がん検診受診券 (受診券がない方は事前に 保健係・保健センターへお 申し出ください。) 負担金、健康保険証 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)	H27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)	H27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	

*公立南砺中央病院の婦人科は休診中につき、子宮がん検診は実施していません。



「口腔疾患検診」で生活習慣病予防を! 「妊婦歯科健康診査」で元気な赤ちゃんを!



定期的に歯科検診を受けると、早い段階でむし歯や歯周病等を発見できます。歯周病は生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病など)を発症・悪化させることもあり、口は食べ物の入口であるとともに、健康の入口ともいわれています。また、妊娠中は女性ホルモンの影響で口の中の環境が変わり、むし歯や歯周病になりやすくなります。進行した歯周病は、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いわれています。

対象者でまだ受けていない方は、この機会にぜひ受診しましょう。
受診券をお持ちでない方など詳細については下記までお問い合わせください。

	口腔疾患検診	妊婦歯科健康診査
①対象者	平成27年3月31日までに満 40・45・50・55・60・65・70・ 75・80歳を迎えられる方	妊婦の方
②実施期間	平成27年2月28日まで	通年
③費用	無料(但し、その他の検査・処置・治療を行なった場合は、医療保険適用になります。)	
④持ち物	受診券(5月末に郵送済み)、 健康手帳(お持ちの方)	受診券(母子健康手帳交付時 に発行)、母子健康手帳
⑤医療機関	市内指定歯科医療機関 ※要予約	

お問い合わせ 福光保健センター ☎ 52-1767