

2015

2月

市民カレンダー



1日	◎毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日 ～出がけには、笑顔といっしょに「気をつけて」の一言を!～ ◎四季の五箇山雪あかり 日没～ 菅沼合掌造り集落
2月	◎集合納税第8期納期限 ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター ◎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(☎㊿2012)
3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(☎㊿7715) ◎安居寺節分会 10:00～ 安居寺 ◎心配ごと相談 13:30～16:00 ネイトピア喜楽 ◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約(☎㊿7715)
4水	
5木	◎心配ごと相談 13:30～16:00 井口社会福祉センター ◎法律・一般相談室 13:30～15:30 井波社会福祉センター ※法律相談は要予約(☎㊿2941) ◎心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎㊿3512)
6金	◎第11回南砺利賀そば祭り 10:00～ ～8日 利賀国際キャンプ場周辺
7土	◎「相続登記・遺言・後見」無料相談会 10:00～15:00 福野文化創造センター 2階 ◎南砺ふくみつ雪あかり祭り 正午～ ～8日 道の駅福光「なんと一福茶屋」 ◎南砺市アイスフェス2015 10:00～ ～8日 いなみ木彫りの里一帯
8日	◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館 ◎第22回☆雪合戦なんと2015 城南パークイベント広場
9月	
10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(☎㊿7715) ◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 福光庁舎別館
11水	◎金沢・南砺ゆかりの集い 正午～14:30 金沢市
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」
13金	◎友好交流協会交流事業パネル展 ～16日 福野文化創造センターヘリオス「データスペース」 9:00～19:00
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」

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、2月中は3日、10日、17日、24日です。
お仕事帰り気軽にご利用ください!

平成26年分
確定申告及び住民税申告相談

2月16日(月)～3月16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

15日	
16月	◎全血献血(400mlのみ) 9:30～11:30 福野庁舎 13:15～16:00 福光庁舎 ※400ml献血基準:男性17歳以上、女性18歳以上、体重50kg以上 ◎にこにこ相談会(砺波地区教育相談) 13:30～16:30 砺波市健康センター ※要予約(☎㊿2012)
17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(☎㊿7715) ◎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」 ◎法律相談 13:30～15:30 社会福祉協議会本所 ※要予約(☎㊿2941) ◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約(☎㊿7715)
18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」
19木	◎心の健康相談 13:30～16:00 福光保健センター ※要予約(☎㊿1767)
20金	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～ ◎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(☎㊿3512)
21土	◎生涯学習講座活動展示 10:00～17:00 ～22日 井波総合文化センター
22日	◎第11回南砺市社会教育推進大会 13:30～ 井波総合文化センター 記念講演 演題:「チャレンジ精神が私を変えた」 講師:益子直美 氏
23月	◎友好交流協会交流事業パネル展 ～3月2日 コミュニティプラザアスモ
24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(☎㊿7715) ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館
25水	◎広報なんと3月号発行・配布物配布日 ◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 松岡病院 ※要予約(☎㊿7715)
26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・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 福光行政センター
27金	
28土	◎城端つごもり大市 10:00～ 西町通り(国道304号) ◎第11回西日本バイアスロン選手権大会 12:30～ タカンボースキー場 ～1日

2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

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

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

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

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



健康2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26年10月生	10日(火)	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7月生	20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6月26日生～7月31日生	5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 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23年8月3日～9月30日生	18日(水)	12:45～13:15	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 アンケート 歯ブラシ・タオル等 フツ化物塗布希望書 負担金200円 健診当日の早朝尿
2歳児・2歳6か月児 3歳児フツ化物塗布	福光・城端	2歳児(H25年1月生)	12日(木)	13:00～13:20	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(H24年7月生)				
		3歳児(H24年1月生)				
	井波・井口・福野・利賀	2歳児(H25年1月生)	17日(火)		南砺家庭・地域医療センター健診会場(福野)	
		2歳6か月児(H24年7月生)				
		3歳児(H24年1月生)				
乳幼児発育相談 ※要予約	全 地 域	乳幼児	3日(火)	9:00～10:00	福光保健センター	母子健康手帳
1歳児むし歯予防教室	全 地 域	平成26年2月・3月生	25日(水)	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

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	予約日	福光保健センター	
	平	金		平保健センター	
	井 口			井口行政センター	
心 の 健 康 相 談 (対応:臨床心理士)	上 平		予約指定時間	上平行政センター	※前日まで予約
	利 賀			利賀行政センター	
	全地域	19日(木)		福光保健センター	

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 70歳：昭和19年4月2日生～昭和20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 80歳：昭和 9年4月2日生～昭和10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 90歳：大正13年4月2日生～大正14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 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)	国保加入者または職場等でがん検診を受ける機会のない方	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)	※要予約	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。

「手洗い」と「うがい」で冬の感染症を予防しましょう!

冬はインフルエンザを始め、ウイルスや細菌による感染性胃腸炎などの感染症が流行するシーズンです。ウイルスや細菌は多くの場合、ウイルス等に触れた手を介して感染が拡大します。

感染しないために自分自身でできる予防法は「手洗い」と「うがい」です。次のポイントに注意して、冬の感染症から体を守りましょう!

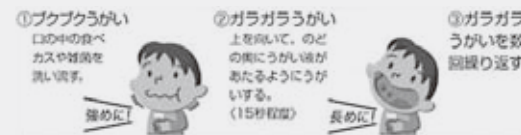
1 手洗いのタイミング

外出から帰ったとき、調理前、食事前、トイレ使用後、また咳やくしゃみの後には、必ず手を洗いましょう。

2 手洗いの方法



3 うがいの方法



4 その他の予防のポイント

- ・バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、体の抵抗力を高めましょう。
- ・空気が乾燥すると、のどの粘膜の防衛機能が低下します。部屋の湿度は50～60%に保つと効果的です。
- ・インフルエンザなどの流行時は、人込みへの外出は控え、外出時はマスクをすることも予防法として有効です。
- ・せきやくしゃみなどの症状がある時は、マスクをし、しぶきなどを飛ばさないことが、周囲への感染予防のための「咳(せき)エチケット」です。