

2015
10月

市民カレンダー



1木	◎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!～ ◎心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
2金	◎相倉合掌の里美術展 ～12日 相倉合掌造り集落
3土	◎まちなかアートinいなみ2015 ～18日 瑞泉寺、周辺寺院、本町通りほか ◎第25回五箇山和紙まつり ～4日 道の駅たいら・五箇山和紙の里一円 ◎司法書士無料法律相談 10:00～15:00 福野体育館1階会議室 ◎南砺市社会福祉大会・ボランティアフェスティバル in NANTO 10:00～15:00 井波総合文化センター
4日	◎世界遺産五箇山道宗道トレイルラン大会 6:30～ タカンボースキー場～瑞泉寺
5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
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	◎ワンストップ経営相談会 13:30～17:30 福光会館 ※要申込(☎②2536) ◎心配ごと・行政相談 13:30～16:00 平行政センター
8木	◎心の健康相談 13:30～16:00 福光保健センター ※要予約(☎②1767) ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」 ◎南砺市戦没者追悼式 14:00～ 福野文化創造センター「ヘリオス」
9金	
10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」
11日	◎2015ふくみつスポーツデー 9:00～ 福光体育館周辺 ◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
12月	
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 ◎心配ごと・行政相談 13:30～16:00 利賀行政センター ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 福光庁舎別館
14水	
15木	◎ひきこもり相談 午後 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512) ◎心配ごと・行政相談 13:30～16:00 ことぶき館

体育の日

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、10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!

16金	◎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)
17土	◎第14回丹波黒大豆枝豆収穫大会 ～18日 9:00～15:00 井口地区ほ場
18日	
19月	◎行政相談 13:30～16:00 井口社会福祉センター
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 南砺市社会福祉協議会本所 ※要予約(☎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)
21水	◎ワンストップ経営相談会 13:30～17:30 南砺市商工会館 ※要申込(☎②2536) ◎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」
23金	◎広報なんと11月号発行・配布物配布日 ◎第10回なんと!図書館まつり～本のかすだけHAPPYがある～ ～11月15日 市内図書館
24土	◎ど〜んと利賀の山祭り2015 ～25日 利賀そばの郷広場 ◎なんと彩葉まつり ～25日 城端地域一円 ◎軽トラ市 ～25日 9:00～15:00 城端サービスエリア第2駐車場周辺 ◎世界遺産登録20周年記念フォーラム「われらがつなぐ合掌文化」 第1部:10:00～11:00 タカンボースキー場、第2部:13:00～17:00 春光荘
25日	◎第7回南砺市駅伝競走大会 受付7:40～ 城端中学校グラウンド ◎なんと国際交流フェスティバル 9:30～15:00 井波総合文化センター ◎南砺市防災講演会 17:00～ じょうはな座 演題:「被災当時の状況と復興の現状について」 講師:戸羽 太 陸前高田市市長
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) ◎弁護士による犯罪被害(身体犯)に関する無料法律相談 10:00～12:00 とやま被害者支援センター ※要予約(☎076-413-7830)
29木	
30金	
31土	

行政相談週間

10月19日(月)～25日(日)

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・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 ☎ 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

■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27年6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 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27年3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	井波・井口 福野・利賀	平成26年2月21日生 ～4月10日生	15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 なんとすこやかファイル
3歳6か月児健診	福光・城端 平・上平	平成24年4月6日生～ 5月10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
1 歳 児 む し 歯 予 防 教 室	全 地 域	平成26年10月・11月生	22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
2歳児・2歳6か月児 3歳児フッ化物塗布	福光・城端 井波・井口 福野・利賀	2歳児(H25年9月生) 2歳6か月児(H25年3月生) 3歳児(H24年9月生) 2歳児(H25年9月生) 2歳6か月児(H25年3月生) 3歳児(H24年9月生)	28日(水) 20日(火)	13:00～13:20	城端保健センター 南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	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
乳幼児発育相談 ※要予約	全 地 域	乳幼児	6日(火)	9:00～10:00	福光保健センター	母子健康手帳
母 乳 育 児 相 談 ※要予約	全 地 域	乳幼児	6日(火) 27日(火)	9:00～10:00	福光保健センター	母子健康手帳
イクメン応援セミナー ※要予約	全 地 域	妊婦・妊婦の夫	31日(土)	9:15～9:30	子育て支援センター たんぽぽ	イクメン手帳 なんとすこやかファイル

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:保健師)	利 賀	8日(木)	13:30～15:30	利賀行政センター	※前日まで 予約
	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。

がん検診(胃・子宮・乳房)は事前にお申込みください。職場等で検診機会のない方はお受けください。
※39歳以下健康診査、がん検診は受診券の有無に関わらず、対象の方は当日受診会場にお越しください。
受診券は当日会場で作成いたします。

○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	福光・城端 平・上平	5日(月)	13:30～15:30	福光保健センター	対象者:市内に住所がある19歳以上39歳以下の方 39歳以下健康診査受診券 (ハガキ30代の方のみ発行) 負担金1,000円 健康手帳
		9日(金)			
		25日(日)	9:00～11:00		
	井波・井口 福野・利賀	28日(水) ※11月11日(水)、 14日(土)にも健 診を実施します。	14:00～16:00	南砺家庭・地域医療 センター(健診会場)	
胸部レントゲン 検診のみ	上平	15日(木)	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		10:00～10:40	平保健センター	
	利賀		11:30～12:00	利賀行政センター	
	福野	23日(金)	13:30～15:00	南砺家庭・地域医療 センター(検診会場)	
		24日(土)	8:30～11:00		
	福光	29日(木)	13:30～15:00	福光公民館	
		30日(金)	13:30～15:00	吉江公民館	
胃がん検診のみ ※要予約	福野	★ 4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1,200円(節目無料)、 健康手帳
	福光	28日(水)	8:30～10:00	福光保健センター	
子宮がん・乳がん 検診(女性のみ) ※要予約	井波	2日(金)	13:00～14:00	アスモ2階	子宮がん対象者:20歳以上 乳がん対象者:40歳以上 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)
	福野	★ 4日(日)	8:30～9:30	南砺家庭・地域医療 センター(検診会場)	
	利賀	6日(火)	13:00～14:00	利賀行政センター	
	福光	20日(火)	13:00～14:00	福光保健センター	
	城端	21日(水)	13:00～14:00	城端保健センター	

★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。

○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)	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	H28年2月29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)		H28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	H28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	

