

2015  
12月

市民カレンダー



<b>1火</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎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!～</li> <li>◎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)</li> <li>◎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)</li> </ul>
<b>2水</b>	◎12月定例市議会(本会議(提案理由説明)) 10:00～ 福光庁舎5階議場
<b>3木</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)</li> <li>◎いきいきミニ講座(相続のお話) 13:30～15:30 福光庁舎別館 ※要申込(☎②2940)</li> </ul>
<b>4金</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎第12回早咲きの椿展 ～6日 いのくち椿館エントランスホール</li> <li>◎心配ごと・人権相談 13:30～16:00 ことぶき館</li> <li>◎人権相談 13:30～16:00 井口社会福祉センター</li> </ul>
<b>5土</b>	<b>第67回人権週間</b> <b>「みんなで築こう 人権の世紀」</b> <b>12月4日(金)～10日(木)</b>
<b>6日</b>	
<b>7月</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎人権相談 13:30～16:00 利賀行政センター</li> <li>◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター</li> </ul>
<b>8火</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎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)</li> <li>◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター</li> <li>◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 福光庁舎別館</li> </ul>
<b>9水</b>	◎12月定例市議会(本会議(一般質問)) 9:30～ 福光庁舎5階議場
<b>10木</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎12月定例市議会(本会議(一般質問)) 9:30～ 福光庁舎5階議場</li> <li>◎心配ごと相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」</li> <li>◎心の健康相談 13:30～15:30 福光保健センター ※要予約(☎②1767)</li> <li>◎いきいきミニ講座(相続のお話) 13:30～15:30 井波社会福祉センター ※要申込(☎②2940)</li> </ul>
<b>11金</b>	◎12月定例市議会(産業建設常任委員会) 13:30～ 福光庁舎5階委員会室
<b>12土</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎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」</li> <li>◎住宅相談 13:30～17:00 ショッピング「ア・ミュー」</li> </ul>
<b>13日</b>	◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
<b>14月</b>	◎12月定例市議会(民生病院常任委員会) 13:30～ 福光庁舎5階委員会室
<b>15火</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎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)</li> <li>◎12月定例市議会(総務文教常任委員会) 13:30～ 福光庁舎5階委員会室</li> <li>◎法律相談 13:30～15:30 社会福祉協議会本所 ※要予約(☎②2941)</li> <li>◎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)</li> </ul>

<b>16水</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎12月定例市議会(全員協議会) 13:30～ 福光庁舎5階全員協議会室</li> <li>◎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」</li> <li>◎ここにご相談会(砺波地区教育相談) 13:30～16:30 福光保健センター ※要予約(☎②2012)</li> </ul>
<b>17木</b>	◎ひきこもり相談 午後 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
<b>18金</b>	◎12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
<b>19土</b>	<b>年末の交通安全県民運動</b> <b>～ゆっくり走ろう</b> <b>雪のふる里 北陸路～</b> <b>12月11日(金)～20日(日)</b>
<b>20日</b>	
<b>21月</b>	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～
<b>22火</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎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)</li> <li>◎心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館</li> </ul>
<b>23水</b>	◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター
<b>24木</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎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)</li> <li>◎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」</li> </ul>
<b>25金</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎広報なんと1月号発行・配布物配布日</li> <li>◎集合納税第7期納期限</li> </ul>
<b>26土</b>	◎歳の大市 早期～日没 銀行四つ角付近(福野地域)
<b>27日</b>	◎官公庁執務納め
<b>28月</b>	<b>福野・井波・城端・福光の4庁舎は、</b> <b>毎週火曜日午後7時まで開庁!</b>  なお、12月は1日、8日、15日、22日です。 お仕事帰り気軽にご利用ください!
<b>29火</b>	
<b>30水</b>	◎IOX-AROSAカウントダウン2016 21:00～
<b>31木</b>	

◎各庁舎・行政センター年末年始休業期間 12月29日(火)～1月3日(日)

12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12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

■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8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 なんす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5月生	11日(金)	9:30~10:10	福光保健センター	母子健康手帳・相談票 なんす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4月11日生~ 6月10日生	17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 なんす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24年5月16日~ 7月31日生	9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 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	井波・井口 福野・利賀	2歳児(H25年11月生)	10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 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(H25年5月生)				
		3歳児(H24年11月生)				
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(H25年10月21日 ~11月30日生)	24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 フッ化物塗布希望書 負担金200円
		2歳6か月児(H25年4月 21日~5月31日生)				
		3歳児(H24年10月21日 ~11月30日生)				
1歳児むし歯 予防教室	全地域	平成26年12月・ 平成27年1月生	16日(水)	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
乳幼児育児相談 ※要予約	全地域	乳幼児	8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	8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	
	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:保健師)	全地域	10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

肺炎とインフルエンザを予防しましょう。

接種を希望される方は、同封の説明書、啓発資料をよく読んで予診票を記入の上、医療機関へ持参してください。

	インフルエンザ予防接種	肺炎球菌予防接種
期間	実施中~12月28日(月)まで	実施中~平成28年3月31日(木)まで
対象者	南砺市に住所を有する方で、 ①65歳以上の方 (接種日現在で満65歳になっていること) 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る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)	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 ②60歳以上65歳未満の方については、インフルエンザ予防接種と同じ <b>注意事項</b> ：上記①②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
予診票	みず色	薄むらさき色
負担金	1,300円 ※今年度から予防効果を高めるため予防接種のワクチン株が3価から4価に変更になりました	2,300円
接種回数	1回	1回 ※助成対象となるのは生涯に1回限りです
案内方法	①に該当の方には、予診票を封筒で郵送済みです 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	予診票、負担金、健康手帳(お持ちの方)	
接種場所	市内指定医療機関(同封の説明書裏面に掲載) ※入院・入所中のため、指定医療機関で接種できない方は、下記までお問い合わせください。	

## 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。

※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。

※どちらの会場でも受診できます。

### ○集団検診

項目	対象地域	実施日	受付時間	会場	持ち物
胃がん検診 ※要予約	福光	★6日(日)	8:30~9:30	福光保健センター	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
子宮がん・乳がん検診 (女性ののみ) ※要予約	福野	2日(水)	13:00~14:00	南砺家庭・地域医療センター (検診会場)	子宮がん検診対象者:20歳以上 乳がん検診対象者: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)
	福光	★6日(日)	8:30~9:30	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)検診を同日に実施します。

### ○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)	※要予約	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	