

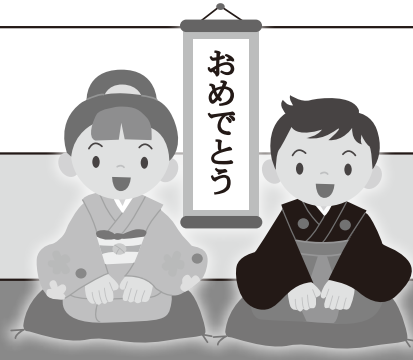
2016

1月

月

市民カレンダー

元日	1金	◎第39回ふくの元旦マラソン2016 7:00スタート 福野体育館 ◎第35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2016 14:00～ 福野文化創造センター「ヘリオス」
	2土	
	3日	
4月	4月	◎官公庁執務始め ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター
	5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(Tel.33-7715) ◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約(☎337715)
6水	6水	
	7木	◎心の健康相談 午後 砺波厚生センター ※要予約(☎23512)
8金	8金	
	9土	◎平成28年南砺市消防出初式 9:00～ 井波地内 ※初放水(裸放水)は9:30～ ◎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」 ◎新垣隆&磯絵里子おしゃべりコンサート 15:00～ 井波総合文化センター
10日	10日	◎城端温水プール「新春初泳ぎ」 11:00～ 城端温水プール ◎平成28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
	11月	◎利賀の初午 8:30～ 利賀村上村地区
成人の日	12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(☎337715) ◎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 となみ散居村ミュージアム ◎心配ごと相談 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
	13水	
14木	14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」
	15金	
16土	16土	◎第14回なんと版画年賀状公募展 ～2月14日 9:00～17:00 福光美術館 ◎「純名里沙with笹子重治」富山ヘリオス公演 19:00～ 福野文化創造センター「アートスペース」

17日	◎「防災とボランティアの日」
18月	防災とボランティア週間 1月15日(金)～21日(木)
19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(☎337715) ◎法律相談 13:30～15:30 社会福祉協議会本所 ※要予約(☎2941) ◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約(☎337715)
20水	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～ ◎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」
21木	◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター ◎ひきこもり相談 午後 砺波厚生センター ※要予約(☎23512) ◎出前市長室 18:00～20:00 井波行政センター
22金	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!
23土	なお、1月中は5日、12日、19日、26日です。 お仕事帰り気軽にご利用ください!
24日	
25月	◎広報なんと2月号発行・配布物配布日
26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(☎337715) ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館
27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(☎337715) ◎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)
28木	◎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」
29金	
30土	
31日	
◎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)	

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

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

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

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

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



健康 1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9月生	14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6月生	22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26年5月11日生～ 6月30日生	6日(水)	12:45～13:15	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26年6月11日生～ 7月10日生	21日(木)		南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	
3歳6か月児健診	福光・城端 平・上平	平成24年6月16日～ 7月25日生	28日(木)	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(H25年12月生)	13日(水)	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6月生)				
		3歳児(H24年12月生)				
	井波・井口 福野・利賀	2歳児(H25年12月生)	27日(水)		南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	
		2歳6か月児(H25年6月生)				
		3歳児(H24年12月生)				
乳幼児発育相談 ※要予約	全 地 域	乳幼児	7日(木)	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	7日(木)	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(福野)	
	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)	全地域	14日(木)	13:30~15:30	福光保健センター	※前日まで 予約

高齢者の肺炎を予防しましょう

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。

高齢者の肺炎球菌予防接種	
期 間	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、 ①今年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方 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) 注意事項: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	薄むらさき色
負 担 金	2,300円
接種回数	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、福光保健センター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。

○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 ※要予約	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)		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	



こうくうしっかん
「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)を悪化させることもあり、全身に大きな影響をおよぼします。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。歯周病が進むと、歯周病の炎症による物質が子宮を収縮させ、赤ちゃんの成長を妨げる可能性があり、早産や低体重児出産の原因になります。対象者で未受診の方は、この機会にぜひ診てもらいましょう。

	口 腔 疾 患 検 診	妊 婦 歯 科 健 康 診 査
①対 象 者	今年度中に満40、45、50、55、60、65、70、75、80歳になる方	妊婦の方
②実施期間	平成28年2月29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

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。

お問い合わせ 福光保健センター ☎521767