



2016
平成28年

12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) ◎イクボス研修会 19:00～21:00 井波総合文化センター エイトホール
2金	◎第14回早咲きの椿展 ～4日 いのくち椿館 多目的ホール ◎心配ごと・人権相談 13:30～16:00 ことぶき館
3土	◎2016/17 V・プレミアリーグ男子 南砺大会 ～4日 福野体育館 ◎秋川雅史コンサート「聴いてよく分かるクラシック」 開場 13:30 開演 14:00 井波総合文化センター メモリアホール
4日	
5月	◎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 ◎人権相談 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 井波社会福祉センター ◎人権相談 13:30～16:00 井口社会福祉センター
6火	◎メンタルヘルス（心の健康相談）9:00～17:00 ※要予約（砺波地域産業保健センター ☎③7715）
7水	
8木	
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	◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
12月	◎12月定例市議会【本会議（一般質問）】9:30～ 福光庁舎5階議場
13火	◎メンタルヘルス（心の健康相談）9:00～17:00 ※要予約（砺波地域産業保健センター ☎③7715） ◎12月定例市議会【本会議（一般質問）】9:30～ 福光庁舎5階議場 ◎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
14水	◎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
15木	◎ひきこもり相談 午前 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512) ◎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 ◎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)
16金	◎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

第68回人権週間
「みんなで築こう 人権の世紀」
12月4日(日)～10日(土)

17土	
18日	◎平成28年度第2回南砺市民大学講演会 14:00～15:30 井波総合文化センター 講師 宇津木 妙子 氏 演題「夢と人生」
19月	
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 ※要予約（砺波地域産業保健センター ☎③7715） ◎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 ◎心の健康相談 13:30～15:30 福光保健センター ※要予約(☎②1767) ◎法律相談 13:30～15:30 井口社会福祉センター ※要予約(☎④2941)
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	◎広報なんと1月号発行・配布物配布日 ◎生誕110周年 菅 創吉展 -21世紀に生き続けるユーモアとメッセージ- 10:00～17:00 ～1月9日（※12/27、29～1/3は休館） 福野文化創造センター ◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター ◎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 ◎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	
24土	
25日	
26月	◎固定資産税第3期納期限 ◎国民健康保険税第6期納期限
27火	◎歳の大市 早朝～日没 銀行四つ角付近（福野地域） ◎メンタルヘルス（心の健康相談）9:00～17:00 ※要予約（砺波地域産業保健センター ☎③7715）
28水	◎官公庁執務納め ◎メンタルヘルス（心の健康相談）9:00～17:00 ※要予約（砺波地域産業保健センター ☎③7715）
29木	
30金	
31土	◎IOX-AROSAカウントダウン2017 21:00～

◎各庁舎・行政センター年末年始休業期間 12月29日(木)～1月3日(火)

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	⑫	23	24
25	⑫	27	28	⑲	⑳	㉑

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	㉑	23	24
25	26	㉒	28	⑲	⑳	㉑

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	㉑	23	24
25	⑫	27	28	⑲	⑳	㉑

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	㉑	23	24
25	⑫	27	28	⑲	⑳	㉑

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	㉑	23	24
25	⑫	27	28	⑲	⑳	㉑



2016
平成28年

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 ☎ 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	H28年8月生	8日(木)	13:10～13:30	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 なんとすこやかファイル バスタオル
5か月児 離乳食教室	全 地 域	H28年6月生	9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 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	H27年4月25日生 ～6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 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	井波・井口 福野・利賀	H25年6月1日生～ 8月11日生	21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 歯ブラシ・タオル 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
2歳児・3歳児 歯科健診・ フッ化物塗布	福光・城端	2歳児: H26年10月1日～ 12月13日生 3歳児: H25年10月1日～ 12月13日生	6日(火)	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 フッ化物塗布希望書 負担金200円
2歳6か月児 歯科健診・ フッ化物塗布	井波・井口 福野・利賀	2歳6か月児: H26年2月21日～ H26年6月20日生	22日(木)		南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	
乳幼児発育相談 母乳育児相談 ※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

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			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) ※前日まで要予約	全地域	20日(火)	13:30～15:30	福光保健センター	

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、同封の説明書と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	肺炎球菌
期 間	実施中～12月28日(水)まで	実施中～平成29年3月31日(金)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 <u>注意事項</u> ：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
接種回数	1回	1回
予診票	水色	紫色
負担金	1,300円	2,300円
案内方法	①に該当される方には、予診票を封筒で郵送済みです。 ②に該当される方は、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。	

肺炎球菌の助成対象になるのは生涯に一度きり!
5年後の再通知はありません!!

各種検診

早期発見が決め手です。

南砺市死因第1位は、がんです!
早期発見のためにも検診を受けましょう!

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。

○集団検診

今年度最終です!!

項目・地域		実施日	受付時間	会場	持ち物
胃がん検診 ※要予約	福光	★4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(お持ちの方)
	福野	7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・乳がん検診 (女性のみ) ※要予約	福光	★4日(日)	8:30～9:30	福光保健センター	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(お持ちの方)
	福野	7日(水)	13:00～14:00	南砺家庭・地域医療 センター(検診会場)	

★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、 職場等でがん 検診を受ける 機会のない方	H29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 (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
	子宮がん 20歳以上の方		H29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	H29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	

項目	対象者	受付時間	会場	持ち物
口腔疾患 検診	今年度40・45・50・55・60・65・70・ 75・80歳になる方	H29年2月28日まで 診療時間帯	市内指定歯科 医療機関	口腔疾患検診受診券 (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) 健康手帳(お持ちの方)