

2017  
平成29年

2月

# 市民力レンンダード

建国記念の日

1 水	◎毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日 ～出掛けには、笑顔といっしょに「気をつけて」の一言を!～
2 木	◎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) ◎心の健康相談 午後 砧波厚生センター ※要予約(☎②3512)
3 金	◎安居寺節分会 10:00～ 安居寺
4 土	◎四季の五箇山雪あかり 日没～～4日 菅沼合掌造り集落
5 日	
6 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 <b>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!</b> なお、2月中は7日、14日、21日、28日です。 お仕事帰り気軽にご利用ください!
7 火	
8 水	◎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
9 木	
10 金	◎第13回南砺利賀そば祭り 10:00～～12日 利賀国際キャンプ場周辺
11 土	◎南砺市アイスフェス2017 10:00～～12日 いなみ木彫りの里一帯 ◎南砺ふくみつ雪あかり祭り 正午～～12日 道の駅福光「なんと一福茶屋」 ◎金沢・南砺ゆかりの集い 12:30～15:00 金沢市 ◎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」
12 日	◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
13 月	
14 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) ◎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

15 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」 ◎にこにこ相談会(砺波地区教育相談) 13:30～16:30 砧波市健康センター ※要予約(☎②2012)
16 木	◎ひきこもり相談 午前 砧波厚生センター ※要予約(☎②3512) ◎心配ごと相談 13:30～16:00 井口社会福祉センター
17 金	
18 土	◎平成28年度南砺市生涯学習講座活動展示 10:00～17:00 ～19日 福野文化創造センター アートスペース
19 日	◎第13回南砺市社会教育推進大会 13:30～ 福野文化創造センター ヘリオス 記念講演:「モリタク流 女と男の経済学～格差社会・不況に負けない幸せな生き方」 講師:獨協大学教授・経済アナリスト 森永卓郎 氏
20 月	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～
21 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) ◎法律相談 13:30～15:30 社会福祉協議会本所 ※要予約(☎④2941)
22 水	◎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)
23 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」 ◎出前市長室 18:00～20:00 城端行政センター
24 金	◎広報なんと3月号発行・配布物配布日 <b>平成28年分 確定申告及び住民税申告相談</b> <b>2月15日(水)～3月15日(水)</b> ※土日を除く。 ▷問い合わせ 税務課市民税係(井波庁舎) ☎23-2005
25 土	
26 日	
27 月	
28 火	◎固定資産税第4期納期限 ◎国民健康保険税第8期納期限 ◎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) ◎城端つごもり大市 10:00～ 西町通り(国道304号) ◎心の健康相談 13:30～15:30 福光保健センター ※要予約(☎②1767)

## 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				

2017  
平成29年

2月

# 健康カレンダー

## 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10月生	9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8月生	7日(火)	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6月11日生~ 7月20日生	16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8月12日生~ 9月30日生	22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 なんとすこやかファイル
お口もぐもぐ教室	全地域	平成28年3月1日~ 4月30日生	15日(水)	13:00~13:20	福光保健センター	母子健康手帳 なんとすこやかファイル 仕上げ用歯ブラシ
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12月14日~ H27年2月28日生 3歳児: H25年12月14日~ H26年2月28日生	2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 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	福光・城端	2歳6か月児: H26年6月1日~ 8月31日生	23日(木)			
乳幼児発育相談 母乳育児相談 ※要予約	全地域	乳幼児	14日(火)	9:00~10:00	福光保健センター	母子健康手帳
マタニティ教室 ※要予約	全地域	妊娠3か月(8週)~ 6か月(23週)頃の方	21日(火)	13:00~13:20	福光保健センター	母子健康手帳 なんとすこやかファイル アンケート(予約された方に郵送いたします)

## 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 井波 水 福野 金 福光 火・木 平 金 井口 上平 予約日 利賀		9:30~11:30	城端保健センター 井波保健センター(地域包括ケアセンター内) 南砺家庭・地域医療センター(健診会場) 福光保健センター 平保健センター 井口行政センター 上平行政センター 利賀行政センター	健康手帳
心の健康相談(対応:保健師) ※前日まで要予約	全地域	28日(火)	13:30~15:30	福光保健センター	

### 問い合わせ

- 予防接種・母子・歯科健診について…  
福光保健センター ☎ 52-1767 FAX 52-6511
  - 成人の健康診査や相談について…  
健康課 保健係(地域包括ケアセンター)  
☎ 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。

## 高齢者の予防接種

肺炎を予防しましょう。

接種を希望される方は、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。

冬の感染症予防には  
①外出時にはマスク  
②帰ったらうがいと手洗い  
③規則正しい生活(栄養と睡眠)  
予防接種とあわせて効果アップ!

### 肺炎球菌

期間	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、 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歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障害があり、日常生活が極度に制限されるほどの障害を有する方 <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
予診票	紫色
負担金	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。

### ○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
	子宮がん 20歳以上の方	会のない方	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
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

## 健康課と井波保健センターが移転しました!

健康課と井波保健センターは、旧井波高校跡地にオープンした地域包括ケアセンターに移転しました。

健康相談や母子手帳の交付、各種検診受診券・予防接種予診票の再発行の手続きは、井波庁舎ではなくケアセンターとなりますのでお間違えにならないよう、ご注意ください。

- ・地域包括医療ケア部健康課
- ・井波保健センター  
(南砺市地域包括ケアセンター内)

新住所: 〒932-0293 南砺市北川166番地1

TEL0763-23-2027 FAX0763-82-4657

### 施設位置図

