

2017  
平成29年

12月

# 市民力レンンダード

1 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎毎月「1日」は砺波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!～</li> <li>◎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</li> <li>◎心の健康相談 13:30～16:00 砧波厚生センター ※要予約(☎②3512)</li> <li>◎心配ごと・人権相談 13:30～16:00 ことぶき館</li> </ul>
2 土	<p style="text-align: center;"><b>第69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(月)～10日(日)</b></p>
3 日	
4 月	<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> <li>◎人権相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター</li> <li>◎にこにこ相談会(砺波地区教育相談) 13:30～16:30 市地域包括ケアセンター ※要予約(教育総務課 ☎②2012)</li> </ul>
5 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎メンタルヘルス(心の相談) 9:00～17:00 砧波サナトリウム福井病院 ※要予約(砺波地域産業保健センター ☎③7715)</li> <li>◎人権相談 13:30～16:00 福光庁舎別館</li> </ul>
6 水	
7 木	<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> </ul>
8 金	<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> </ul>
9 土	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎住宅相談 13:30～17:00 コミュニティプラザアスマ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>
10 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎城端線開通120年記念シンポジウム「どう創る地域の未来と公共交通」 13:30～ 城端伝統芸能会館 じょうはな座 基調講演・パネルディスカッション</li> <li>◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館</li> </ul>
11 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎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</li> </ul>
12 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎メンタルヘルス(心の相談) 9:00～17:00 小矢部大家病院 ※要予約(砺波地域産業保健センター ☎③7715)</li> <li>◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター</li> <li>◎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</li> <li>◎心配ごと・行政相談 13:30～16:00 福光庁舎別館</li> </ul>
13 水	<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>
14 木	<ul style="list-style-type: none"> <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>
15 金	<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> </ul>

16 土	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎たいらスキー場オープン</li> </ul>
17 日	
18 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎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</li> </ul>
19 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎メンタルヘルス(心の相談) 9:00～17:00 砧波サナトリウム福井病院 ※要予約(砺波地域産業保健センター ☎③7715)</li> <li>◎法律相談 13:30～15:30 井口社会福祉センター ※要予約(☎④2941)</li> </ul>
20 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～</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> </ul>
21 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ひきこもり相談 午後 砧波厚生センター ※要予約(☎②3512)</li> </ul>
22 金	<p style="text-align: center;"><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></p> <p>なお、12月は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!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎イオックス・アローザスキー場、 タカンボースキー場オープン</li> </ul>
23 土	
24 日	
25 月	<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>◎固定資産税第3期納期限</li> <li>◎国民健康保険税第6期納期限</li> </ul>
26 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎メンタルヘルス(心の相談) 9:00～17:00 松岡病院 ※要予約(砺波地域産業保健センター ☎③7715)</li> </ul>
27 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎歳の大市 早朝～日没 銀行四つ角付近(福野地域)</li> <li>◎メンタルヘルス(心の相談) 9:00～17:00 松岡病院 ※要予約(砺波地域産業保健センター ☎③7715)</li> </ul>
28 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎官公庁執務納め</li> <li>◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター</li> </ul>
29 金	
30 土	
31 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎IOX-AROSAカウントダウン2018 22:00～</li> </ul>

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

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

# 健康カレンダー

2017  
平成29年

## 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	H29年8月生	12日(火)	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 バスタオル
5か月児離乳食教室	全地域	H29年6月生	6日(水)	9:30~10:10	福光保健センター	母子健康手帳 相談票 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	H28年3月8日生~ 5月4日生	7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
3歳6か月児健診	井波・井口 福野・利賀	H26年6月20日生~ 7月31日生	20日(水)	12:45~13:15	井波保健センター(地域包括ケアセンター内)	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
お口もぐもぐ教室	全地域	H29年1月生~2月生	13日(水)	13:00~13:20	井波保健センター(地域包括ケアセンター内)	母子健康手帳 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: H27年11月1日生~ 12月24日生  3歳児: H26年11月1日生~ 12月24日生	5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	H27年2月21日生~ 6月8日生	19日(火)		井波保健センター(地域包括ケアセンター内)	
乳幼児発育相談 母乳育児相談 ※要予約	福光・城端 平・上平 井波・井口 福野・利賀	乳幼児 ※要予約	12日(火) 26日(火)	9:00~10:00	福光保健センター 井波保健センター(地域包括ケアセンター内)	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 井波 福野 福光 平 井口 上平 利賀	月 水 金 火・木 金 水 予約日	9:30~11:30 予約指定時間	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

## 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(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
- 歯科健診・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

肺炎とインフルエンザを予防しましょう。

期 間	インフルエンザ	肺炎球菌
	実施中~12月28日(木)	実施中~平成30年3月30日(金)まで
接種の助成対象者	南砺市に住所を有する方で、 ① 65歳以上の方 (昭和27年12月28日以前に生まれた方) ※期間中に65歳になる方は、誕生日から接種できます。 ② 60歳以上65歳未満の方は、左記インフルエンザ予防接種の②と同じ ご注意ください 上記①②の方でも、以前に肺炎球菌予防接種を受けた方は対象外です。	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 ② 60歳以上65歳未満の方は、左記インフルエンザ予防接種の②と同じ ご注意ください 上記①②の方でも、以前に肺炎球菌予防接種を受けた方は対象外です。
接種回数	1回	1回
予診票	あお色	むらさき色
負担金	1,300円	2,300円
案内方法	①の方は、予診票を郵送済みです。 ②の方は、福光保健センターまでお電話ください。	肺炎球菌の助成対象となるのは生涯で一度きりです。5年後の再通知はありません。
持ち物	予診票、負担金、健康手帳(お持ちの方)	
接種場所	南砺市内指定医療機関(予診票裏面に掲載) ※入院・入所中のため、接種できない方は福光保健センターまでご連絡ください。	

## 各種検診

早期発見が決め手です。

1年に1回健康診断で健康チェック!  
自分の生活習慣を振り返り、改善する機会にしましょう!  
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

項目・地域	実施日	受付時間	会場	持ち物
胃がん検診 ※要予約 対象者:40歳以上	福光	★3日(日)	8:30~9:30 福光保健センター	胃がん検診受診券 健康手帳(お持ちの方) 負担金1,200円
子宮がん・乳がん検診 (女性のみ) ※要予約 対象者:子宮20歳以上 乳 40歳以上	福光 福野	★3日(日) 6日(水)	8:30~9:30 福光保健センター 13:00~14:00 南砺家庭・地域医療センター	受診券、負担金、健康手帳(お持ちの方) 負担金: 子宮がん1,000円 乳がん 1方向1,100円、 2方向2,000円

★のついている日は、胃がん・婦人がん(子宮頸部・乳房)検診を同時に実施できます。

### ○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	H30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・センターへお申し出ください) 健康保険証 負担金: 胃がん4,000円 子宮がん・頸部1,700円、 体部2,700円
	子宮がん 20歳以上の方	H30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 H30年3月30日まで 診療時間帯	南砺市民病院 公立南砺中央病院	乳がん 1方向1,400円 2方向2,000円

項目	対象者	受付時間	会場	持ち物
口腔疾患検診	今年度40歳、45歳、50歳、55歳、 60歳、65歳、70歳、75歳、80歳 になる方	実施中~ H30年2月28日(水)	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・センターへお申し出ください) 健康手帳(お持ちの方)