

2018
平成30年
10月

市民力レノンダード

体育の日

1月	<ul style="list-style-type: none"> 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!～ 国民健康保険税第3期納期限 心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター にこにこ相談会(砺波地区教育相談会) 13:30～16:30 小矢部市総合保健福祉センター ※要予約(☎②2012)
2火	<ul style="list-style-type: none"> 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(砺波地域産業保健センター☎③7715)
3水	
4木	<ul style="list-style-type: none"> 南砺市戦没者追悼式 14:00～ じょうはな座 心の健康相談 午後 砺波厚生センター ※要予約☎②3512
5金	
6土	<ul style="list-style-type: none"> 富山国際大学・富山短期大学学園祭inなんと 10:00～16:00 南砺市地域包括ケアセンター 第3回なんと社協まつり 10:00～15:30 井波総合文化センター
7日	<ul style="list-style-type: none"> 第5回世界遺産五箇山・道宗道トレイルラン大会 6:30～ タカンボースキー場～瑞泉寺
8月	
9火	<ul style="list-style-type: none"> 心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 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(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 ※予約優先(砺波年金事務所☎③1725)
10水	
11木	<ul style="list-style-type: none"> ひきこもり相談 13:30～16:30 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
12金	<ul style="list-style-type: none"> ねころびカフェ 13:00～19:00 コミュニティプラザアスモ1階キーズカフェ横 にこにこ相談会(砺波地区教育相談会) 13:30～16:30 南砺市地域包括ケアセンター ※要予約(☎②2012)
13土	<ul style="list-style-type: none"> 軽トラ市～14日 城端ハイウェイオアシス周辺 松村謙三フォーラム秋季プレ研修会 14:00～ 福光会館2階研修室 住宅相談 13:30～17:00 コミュニティプラザアスモ2階「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」
14日	<ul style="list-style-type: none"> 住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
15月	<ul style="list-style-type: none"> 行政相談 13:30～16:00 井口社会福祉センター

行政相談週間

10月15日(月)～21日(日)

16火	<ul style="list-style-type: none"> 心配ごと・行政相談 13:30～16:00 利賀行政センター 法律相談 13:30～15:30 市社会福祉協議会本所 ※要予約(☎④2941) 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(砺波地域産業保健センター☎③7715)
17水	<ul style="list-style-type: none"> 「アートでコラボ」展示会～31日 福光美術館 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」 メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 となみの心療クリニック ※要予約(砺波地域産業保健センター☎③7715)
18木	<ul style="list-style-type: none"> 行政相談 13:30～16:00 ことぶき館 行政相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」
19金	<ul style="list-style-type: none"> 心配ごと・行政相談 13:30～16:00 平行政センター
20土	<ul style="list-style-type: none"> どーんと利賀の山祭り2018～21日 利賀そばの郷広場周辺 第17回丹波黒大豆枝豆収穫大会～21日 久保地区ほ場(井口) 毎月「20日」は犯罪抑止の日～地域の安全は地域の力で!～
21日	
22月	<ul style="list-style-type: none"> なんと!となみのお気軽寄席 その四 14:00～ じょうはな座
23火	<ul style="list-style-type: none"> メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 松岡病院 ※要予約(砺波地域産業保健センター☎③7715)
24水	<ul style="list-style-type: none"> メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 松岡病院 ※要予約(砺波地域産業保健センター☎③7715)
25木	<ul style="list-style-type: none"> 広報なんと11月号発行・配布物配布日 年金相談 10:00～15:00 福光行政センター ※予約優先(砺波年金事務所☎③1725)
26金	<ul style="list-style-type: none"> なんと!図書館まつり～11月18日(日) 市内図書館
27土	<ul style="list-style-type: none"> なんと彩菜まつり～28日 城端地域一円 福光まちなか文化祭 9:30～16:30 福光中心市街地 「減災 情報伝達と準備について考えよう」 13:30～ 井波総合文化センター エイトホール
28日	<ul style="list-style-type: none"> とやまのたから2018 南砺×高岡×魚津 14:00～ じょうはな座
29月	
30火	<ul style="list-style-type: none"> 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(砺波地域産業保健センター☎③7715) にこにこ相談会(砺波地区教育相談会) 13:30～16:30 砺波市健康センター ※要予約(☎②2012)
31水	<ul style="list-style-type: none"> 市・県民税第3期納期限 国民健康保険税第4期納期限

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!

なお、10月中は2日、9日、16日、23日、30日
です。お仕事帰り気軽にご利用ください!

10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			

健康10月 カレンダー

2018
平成30年

乳幼児の健康・育児相談

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	H30年6月生	11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 バスタオル
5か月児離乳食教室	全地域	H30年4月生	3日(水)	9:30~10:10	福光保健センター	母子健康手帳・相談票 バスタオル 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 井波・井口 福野・利賀	H29年2月15日生~ 4月12日生 H29年2月15日生~ 4月23日生	18日(木) 24日(水)	12:45~13:15	福光保健センター 地域包括ケアセンター(井波保健センター)	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	福光・城端 平・上平	H27年4月1日生~ 6月10日生	31日(水)	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・健診当日の早朝尿 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 11月生~12月生	10日(水)	13:00~13:20	地域包括ケアセンター(井波保健センター)	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: H28年8月21日生~ 10月18日生 3歳児: H27年8月21日生~ 10月18日生	17日(水)	13:00~13:20	城端保健センター	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	H28年3月1日生~ 5月31日生	30日(火)		福光保健センター	
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	9日(火) 30日(火)	9:00~10:00	福光保健センター 地域包括ケアセンター(井波保健センター)	母子健康手帳
子どもの 予防接種相談会 ※要予約	全地域	主に乳幼児、妊婦	2日(火)	13:30~14:00	平若者センター 春光荘	母子健康手帳

前回の相談会で、「もっとはやく(お話を)聞きたかったあ。」と感想を言ってくださった方がおられました。赤ちゃんの予防接種は主に生後2か月からスタートします。お子さんを迎える準備をしている妊婦さんや家族の方もぜひご参加ください!子どもの健康について相談できることで、予防接種以外の内容も相談できます。

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 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	城端保健センター 地域包括ケアセンター(井波保健センター) 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
- 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。

すこやかに育てるために

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。

○集団検診

項目・地域	実施日	受付時間	会場	対象者・持ち物
39歳以下健診	4日(木)	13:30~15:00	福光保健センター	対象者:19歳以上39歳以下 39歳以下健康診査受診券(ハガキ) 負担金1,000円 健康手帳(お持ちの方)
	17日(水)		南砺家庭・地域医療センター	
	21日(日)	8:30~10:30	福光保健センター	

項目・地域	実施日	受付時間		会場	持ち物
		胸部レントゲン	胃がん検診		
胸部レントゲン検診 胃がん検診(集団) ※胃がん検診は要予約	22日(月)		8:30~10:00	福光保健センター	
	福光	24日(水)	13:30~16:00	福光公民館	
		25日(木)	13:30~16:00	吉江公民館	胸部レントゲン検診受診券 個人負担金300円
	井口	23日(火)	13:30~14:30	井口ふるさとふれあい会館	(65歳以上無料)
	上平		9:00~ 9:30	上平行政センター	胃がん検診希望者は 胃がん検診受診券
	平	26日(金)	10:00~10:40	平保健センター	個人負担金1,200円
	利賀		11:30~12:00	利賀行政センター	健康手帳(お持ちの方)
	井波	★28日(日)	8:30~ 9:30	地域包括ケアセンター (井波保健センター)	

項目・地域	実施日	受付時間	会場	対象者・持ち物
子宮がん・乳がん検診 (女性のみ) ※要予約	福光	1日(月)	13:00~14:00	福光保健センター
	井口	2日(火)	13:00~14:00	井口社会福祉センター
	井波	★28日(日)	8:30~ 9:30	地域包括ケアセンター (井波保健センター)

★10月28日は、胃がん・婦人検診(子宮頸部・乳房)を同日実施します。

○施設検診(医療機関での検診)

項目	対象者(年度内に達する年齢)	実施期間	会場	持ち物	受診券発送日
大腸がん検診	国保加入者または がん検診を受ける 機会のない方	40歳以上の方			
前立腺がん検診		50歳以上の男性		受診券、個人負担金	
肝炎ウイルス検診	今年度40、50、60、65歳になる方 41歳以上(希望者)で未検査の方	実施中~ 10月31日(水)	市内指定 医療機関	肝炎ウイルス検診問診 票及び同意書	発送済
胃疾患リスク検診	今年度40、45、50、55、60、65歳になる方			胃疾患リスク検診受診券 兼問診票、個人負担金	

項目	対象者	実施期間	会場	持ち物
がん検診 (施設)	胃がん (40歳以上の方)	H31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 (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。)
	子宮がん (20歳以上の方)	H31年3月30日まで 診療時間帯	県内指定医療機関 (婦人科)	個人負担金
	乳がん (40歳以上の方)	H31年3月29日まで 診療時間帯	南砺市民病院 公立南砺中央病院	健康保険証

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	実施中~ H31年2月28日(木)	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)