

2018  
平成30年  
12月

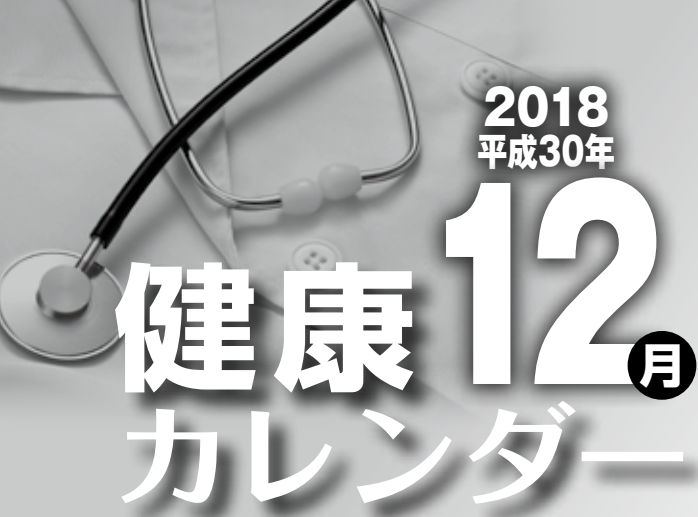
市民カレンダー



|     |                                                                                                                                                                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1土  | ◎毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日<br>～出かけには、笑顔といっしょに「気をつけて」の一言を!～                                                                                                                                               |
| 2日  |                                                                                                                                                                                                     |
| 3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                                                                                                                                                                |
| 4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<br>※要予約（砺波地域産業保健センター ☎㊿7715）<br>◎人権相談 13:30～16:00 ことぶき館<br>◎人権相談 13:30～16:00 利賀行政センター<br>◎人権相談 13:30～16:00 井口社会福祉センター<br>◎人権相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」 |
| 5水  | 第70回人権週間<br>「みんなで築こう 人権の世紀」<br>12月4日（火）～10日（月）                                                                                                                                                      |
| 6木  | ◎心の健康相談<br>午後 砺波厚生センター<br>※要予約 ☎㊿3512                                                                                                                                                               |
| 7金  | ◎12月定例市議会〔本会議（一般質問）〕 9:30～ 福光庁舎5階議場                                                                                                                                                                 |
| 8土  | ◎まるごと桜クリエ ビジネスデー 10:00～12:30 桜クリエ<br>◎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]<br>◎住宅相談 13:30～17:00 ショッピング[ア・ミュー]                                                                                 |
| 9日  | ◎まるごと桜クリエ ファミリーデー 10:00～16:00 桜クリエ<br>◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館                                                                                                                                       |
| 10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<br>◎にこにこ相談会（砺波地区教育相談会） 13:30～16:30<br>小矢部市総合保健福祉センター ※要予約（☎㊿2012）                                                                                               |
| 11火 | ◎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<br>◎メンタルヘルス（心の健康相談）9:00～17:00 小矢部大家病院<br>※要予約（砺波地域産業保健センター ☎㊿7715）<br>◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター<br>※予約優先（砺波年金事務所 ☎㊿1725）<br>◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 |
| 12水 | ◎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                                                                                                                                                               |
| 13木 | ◎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<br>◎ひきこもり相談 13:30～16:30 砺波厚生センター ※要予約（☎㊿3512）                                                                                                                 |
| 14金 | ◎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<br>◎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                                                                                                                   |
| 15土 | ◎たいらスキー場オープン                                                                                                                                                                                        |

|     |                                                                                                                                                                        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16日 | 年末の交通安全県民運動<br>～ゆっくり走ろう<br>雪のふる里 北陸路～<br>12月11日（火）～20日（木）                                                                                                              |
| 17月 |                                                                                                                                                                        |
| 18火 | ◎12月定例市議会〔本会議（委員長報告・質疑、討論、採決）〕 15:30～<br>福光庁舎5階議場<br>◎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<br>※要予約（砺波地域産業保健センター ☎㊿7715）<br>◎法律相談 13:30～15:30 市社会福祉協議会本所 ※要予約（☎㊿2941） |
| 19水 | ◎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<br>※要予約（砺波地域産業保健センター ☎㊿7715）<br>◎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」                                                       |
| 20木 | ◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～                                                                                                                                         |
| 21金 | ◎IOX-AROSAスキー場、<br>タカンボースキー場<br>オープン<br>福野・井波・城端・福光の4庁舎は、<br>毎週火曜日午後7時まで開庁!<br>なお、12月中は4日、11日、18日、25日<br>です。お仕事帰り気軽にご利用ください!                                           |
| 22土 |                                                                                                                                                                        |
| 23日 | ◎なんと未来ミーティング（若者世代） 14:00～ 福野庁舎講堂                                                                                                                                       |
| 24月 |                                                                                                                                                                        |
| 25火 | ◎広報なんと1月号発行・配布物配布日<br>◎固定資産税第3期納期限<br>◎国民健康保険税第6期納期限<br>◎メンタルヘルス（心の健康相談） 9:00～17:00 松岡病院<br>※要予約（砺波地域産業保健センター ☎㊿7715）                                                  |
| 26水 | ◎メンタルヘルス（心の健康相談）9:00～17:00 松岡病院<br>※要予約（砺波地域産業保健センター ☎㊿7715）                                                                                                           |
| 27木 | ◎歳の大市 早朝～日没 銀行四つ角付近（福野地域）<br>◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター<br>※予約優先（砺波年金事務所 ☎㊿1725）                                                                                       |
| 28金 | ◎官公庁執務納め                                                                                                                                                               |
| 29土 |                                                                                                                                                                        |
| 30日 |                                                                                                                                                                        |
| 31月 | ◎IOX-AROSAカウントダウン2019 21:00～                                                                                                                                           |

|                        |                                                                                                                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12月 図書館<br>休館日         | ●印は休館日です                                                                                                                                             |
| 上平・利賀・井口<br>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<br>（土・日・祝日 9:30～17:00）<br>日 月 火 水 木 金 土<br>1<br>2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 11 12 13 14 15<br>16 17 18 19 20 21 22<br>23 24 25 26 27 28 29 |
| 福野図書館                  | 開館時間 9:30～19:00<br>（土・日・祝日 9:30～17:00）<br>日 月 火 水 木 金 土<br>1<br>2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 11 12 13 14 15<br>16 17 18 19 20 21 22<br>23 24 25 26 27 28 29 |
| 平 図 書 館                | 開館時間 9:30～17:00<br>日 月 火 水 木 金 土<br>1<br>2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 11 12 13 14 15<br>16 17 18 19 20 21 22<br>23 24 25 26 27 28 29                        |
| 井波図書館                  | 開館時間 9:30～18:00<br>（土・日・祝日 9:30～17:00）<br>日 月 火 水 木 金 土<br>1<br>2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 11 12 13 14 15<br>16 17 18 19 20 21 22<br>23 24 25 26 27 28 29 |
| 城端図書館                  | 開館時間 9:30～18:00<br>（土・日・祝日 9:30～17:00）<br>日 月 火 水 木 金 土<br>1<br>2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 11 12 13 14 15<br>16 17 18 19 20 21 22<br>23 24 25 26 27 28 29 |



2018  
平成30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 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。

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                                | H30年8月生                                                                | 20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<br>問診票<br>バスタオル                                           |
| 5か月児<br>離乳食教室              | 全 地 域                                | H30年6月生                                                                | 7日(金)                | 9:00～ 9:40  | 福光保健センター                                 | 母子健康手帳・相談票<br>バスタオル<br>らくらく離乳食ガイドブック                             |
| 1歳6か月児<br>健 診              | 井波・井口<br>福野・利賀                       | H29年4月24日生～<br>6月7日生                                                   | 13日(木)               | 12:45～13:15 | 地域包括ケアセンター<br>(井波保健センター)                 | 母子健康手帳・問診票<br>歯ブラシ・タオル<br>フッ化物塗布希望書<br>負担金200円                   |
| 3歳6か月児<br>健 診              | 福光・城端<br>平・上 平                       | H27年6月11日生～<br>7月31日生                                                  | 26日(水)               | 12:45～13:15 | 福光保健センター                                 | 母子健康手帳・問診票<br>アンケート・歯ブラシ<br>タオル・健診当日の早朝尿<br>フッ化物塗布希望書<br>負担金200円 |
| お口もぐもぐ<br>教 室              | 全 地 域                                | H30年1月生～2月生                                                            | 12日(水)               | 13:00～13:20 | 地域包括ケアセンター<br>(井波保健センター)                 | 母子健康手帳<br>仕上げ用歯ブラシ                                               |
| 2歳児・3歳児<br>歯科健診・<br>フッ化物塗布 | 福光・城端                                | 2歳児:<br>H28年10月19日生～<br>12月20日生<br><br>3歳児:<br>H27年10月19日生～<br>12月20日生 | 4日(火)                | 13:00～13:20 | 福光保健センター                                 | 母子健康手帳<br>歯ブラシ・タオル<br>フッ化物塗布希望書<br>負担金200円                       |
| 乳幼児発育相談<br>母乳育児相談<br>※要予約  | 福光・城端<br>平・上 平<br><br>井波・井口<br>福野・利賀 | 乳幼児                                                                    | 11日(火)<br><br>18日(火) | 9:00～10:00  | 福光保健センター<br><br>地域包括ケアセンター<br>(井波保健センター) | 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<br>高齢者の<br>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       |            | 地域包括ケアセンター(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       |            | 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<br>利 賀 |         |            | 上平行政センター<br>利賀行政センター |      |

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。

| 期 間          | インフルエンザ                                                                                                                                                     | 肺炎球菌                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | 実施中～12月28日(金)                                                                                                                                               | 実施中～平成31年3月30日(土)まで                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 接種の<br>助成対象者 | 南砺市に住所を有する方で、<br>① 65歳以上の方<br>(昭和28年12月28日以前にお生まれの方)<br>※期間中に65歳になる方は、誕生日以降に対象者となります。<br>② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、または免疫機能に障害があり、日常生活に支障のある方(概ね身体障害者手帳1級相当) | 南砺市に住所を有する方で、<br>① 65歳:昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生<br>70歳:昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生<br>75歳:昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生<br>80歳:昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生<br>85歳:昭和 8年4月2日～昭和 9年4月1日生<br>90歳:昭和 3年4月2日～昭和 4年4月1日生<br>95歳:大正12年4月2日～大正13年4月1日生<br>100歳:大正 7年4月2日～大正 8年4月1日生<br>② 60歳以上65歳未満の方は、左②と同じ。<br><u>注意事項</u> : 上記①②の方でも、以前に肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象外です。 |
| 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。<br>②の方は、福光保健センターへお電話ください。発送します。                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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)<br>※入院・入所中のため、市内指定医療機関での接種できない方は福光保健センターへお問い合わせください。                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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。

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(公民館、保健センター等にて検診)

12月で集団検診は最後です!

| 項 目・地 域       | 実施日 | 受付時間   | 会場        | 持ち物                               |
|---------------|-----|--------|-----------|-----------------------------------|
| 胃がん検診<br>※要予約 | 福光  | ★2日(日) | 8:30～9:30 | 福光保健センター                          |
|               |     |        |           | 受診券<br>個人負担金1,200円<br>健康手帳(お持ちの方) |

| 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<br>(女性のみ)<br>※要予約 | 福光  | ★2日(日) | 8:30～9:30   | 福光保健センター                                                                                            |
|                              | 福野  | 12日(水) | 13:00～14:00 | 南砺家庭・<br>地域医療センター                                                                                   |
|                              |     |        |             | 子宮がん対象者:20歳以上<br>乳がん対象者:40歳以上<br>受診券、健康手帳(お持ちの方)<br>個人負担金 子宮:1,000円<br>乳:1,100円(1方向)<br>2,000円(2方向) |

★12月2日は胃がん検診、婦人検診(子宮頸部、乳房)を同時実施します。

○施設検診(医療機関での検診)

締切り間近!

| 項目           | 対象者               | 実施期間                                         | 会場                   | 持ち物                                                                    |
|--------------|-------------------|----------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| がん検診<br>(施設) | 胃がん<br>(40歳以上の方)  | 国保加入者、<br>職場等でがん<br>検診を受ける<br>機会のない方<br>※要予約 | H31年2月28日まで<br>診療時間帯 | 南砺市指定医療機関                                                              |
|              | 子宮がん<br>(20歳以上の方) |                                              | H31年3月30日まで<br>診療時間帯 | 県内指定医療機関<br>(婦人科)                                                      |
|              | 乳がん<br>(40歳以上の方)  |                                              | H31年3月29日まで<br>診療時間帯 | 南砺市民病院<br>公立南砺中央病院                                                     |
|              |                   |                                              |                      | がん検診受診券<br>(受診券がない方は事前に<br>保健係・保健センターへ<br>お申し出ください。)<br>個人負担金<br>健康保険証 |

| 項目         | 対象者                                    | 実施期間                 | 会場             | 持ち物                                                      |
|------------|----------------------------------------|----------------------|----------------|----------------------------------------------------------|
| 口腔疾患<br>検診 | 今年度40、45、50、55、60、<br>65、70、75、80歳になる方 | 実施中～<br>H31年2月28日(木) | 市内指定歯科<br>医療機関 | 口腔疾患検診受診券(ない方は事前に保<br>健係・保健センターへお申し出ください)<br>健康手帳(お持ちの方) |