

2019
平成31年

1月

市民カレンダー

元 日	1火	◎第42回ふくの元旦マラソン2019 7:00スタート 福野体育館 ◎第38回北野元旦マラソン 11:00スタート 北野天満宮(城端) ◎ヘリオス元旦コンサート2019 開演14:00～ 福野文化創造センター
	2水	
	3木	
	4金	◎官公庁執務始め
	5土	◎平成31年南砺市消防出初式 9:00～ じょうはな座周辺・城端別院善徳寺前
	6日	
	7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
	8火	◎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☎㊟1725) ◎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☎㊟7715)
	9水	
	10木	◎ひきこもり相談 13:30～16:30 砺波厚生センター ※要予約(☎㊟3512) ◎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(☎㊟2012)
	11金	◎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
	12土	◎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」
成 人 の 日	13日	◎平成31年南砺市成人式 10:00～ 市内7会場 ◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
	14月	◎じょうはな名画座「尚衣院-サンイウォン-」14:00～ じょうはな座
	15火	◎法律相談 13:30～15:30 市社会福祉協議会本所 ※要予約(☎㊟2941) ◎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☎㊟7715)
	16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 ※要予約(砺波地域産業保健センター☎㊟7715)

17木	◎防災とボランティアの日
18金	◎ヘリオス収蔵品展シリーズ南砺市井波彫刻日本遺産への道 ～28日 9:00～17:00 福野文化創造センター
19土	◎第17回なんと版画年賀状公募展 ～2月17日 9:00～17:00 福光美術館
20日	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～
21月	防災とボランティア週間 1月15日(火)～21日(月)
22火	◎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☎㊟7715)
23水	◎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☎㊟7715) ◎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(☎㊟2012)
24木	◎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☎㊟1725) ◎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」
25金	◎広報なんと2月号発行・配布物配布日
26土	◎四季の五箇山 雪あかり 日没～20:00 ～27日 岩瀬家・行徳寺 ◎文化財防火デー 啓発ライトアップ 日没～20:00 菅沼合掌造り集落
27日	◎常陸宮賜杯 第69回中部日本スキー大会 ～29日 じょうはな座(開・閉会式)、たいらスキー場、たいらクロスカントリー場
28月	
29火	◎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☎㊟7715)
30水	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、1月中は8日、15日、22日、29日 です。お仕事帰り気軽にご利用ください!
31木	◎市・県民税第4期納期限 ◎国民健康保険税第7期納期限
◎各庁舎・行政センター年末年始休業期間 12月29日(土)～1月3日(木)	

1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	



2019
平成31年

健康
カレンダー

1月

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9月生	10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7月生	9日(水)	9:00～ 9:40	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	H29年5月24日生～ 7月21日生	23日(水)	12:45～13:15	福光保健センター	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	井波・井口 福野・利賀	H27年7月1日生～ 8月17日生	16日(水)	12:45～13:15	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 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
2歳児・3歳児 歯科健診・ フッ化物塗布	井波・井口 福野・利賀	2歳児: H28年10月27日生～ 12月25日生 3歳児: H27年10月27日生～ 12月25日生	15日(火)	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 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6月生～ H28年8月生	29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	8日(火) 29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
こどもの予防接 種相談会 ※要予約	全 地 域	主に乳幼児、妊婦	24日(木)	13:30～14:00	子育て支援センター きらきら(井波にじ いる保育園併設)	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		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	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	
	利 賀			利賀行政センター	

高齢者の予防接種

肺炎を予防しましょう。

	肺炎球菌
期 間	実施中～平成31年3月30日(土)
接種の 助成対象者	南砺市に住所を有する方で、 ① 65歳:昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生 70歳:昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生 75歳:昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生 80歳:昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生 85歳:昭和 8年4月2日～昭和 9年4月1日生 90歳:昭和 3年4月2日～昭和 4年4月1日生 95歳:大正12年4月2日～大正13年4月1日生 100歳:大正 7年4月2日～大正 8年4月1日生 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(おおむね身体障害者手帳1級相当) <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
予診票	むらさき色
負担金	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、福光保健センターへお電話ください。予診票を発送します。
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) ※入院・入所のため、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。

○施設検診(医療機関にて検診)

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。) 個人負担金 健康保険証
	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)	
	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	

項目	対象者	実施期間	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	H31年2月28日(木) 診療時間帯まで	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)