

2019  
令和元年  
5月

市民カレンダー



|       |    |   |                                                                                                        |
|-------|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 新天皇即位 | 1  | 水 | ◎毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日<br>◎福野夜高祭(宵祭) ～2日 福野中心市街地                                                        |
| 国民の休日 | 2  | 木 |                                                                                                        |
| 憲法記念日 | 3  | 金 | ◎福野夜高祭(本祭) 10:00～ 福野中心市街地<br>◎井波よいやさ祭り 終日 井波市街地一円<br>◎利賀地域春祭り 10:00～19:00 ～5日                          |
| みどりの日 | 4  | 土 | ◎城端曳山祭(宵祭) 城端市街地一円                                                                                     |
| こどもの日 | 5  | 日 | ◎城端曳山祭(本祭) 城端市街地一円<br>8:30～ 神輿 9:30～ 曳山・庵屋台 22:00頃 提灯山引き廻し                                             |
| 振替休日  | 6  | 月 |                                                                                                        |
|       | 7  | 火 | ◎固定資産税第1期納期限                                                                                           |
|       | 8  | 水 |                                                                                                        |
|       | 9  | 木 | ◎心配ごと相談 13:30～16:00 上平行政センター<br>◎ひきこもり相談 13:30～16:30 砺波厚生センター<br>※要予約(☎②3512)                          |
|       | 10 | 金 |                                                                                                        |
|       | 11 | 土 | ◎議会報告会 16:00～ コミュニティプラザアスモ1階<br>19:00～ 利賀複合教育施設 アーパスホール<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] |
|       | 12 | 日 | ◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館                                                                                |
|       | 13 | 月 | ◎じょうはな名画座「尚衣院ーサンイウォナー」14:00～、19:00～(2回上映)<br>じょうはな座<br>◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター            |
|       | 14 | 火 | ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 福光庁舎別館<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☎③1725)                 |
|       | 15 | 水 |                                                                                                        |
|       | 16 | 木 |                                                                                                        |

なんと！こども読書週間  
4月20日(土)～5月12日(日)まで  
市内図書館は楽しいことがいっぱい!

|    |   |                                                                                                                             |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 | 金 | ◎全血献血(400mlのみ) 9:30～12:00 平行政センター<br>【400ml献血基準について】 男性17～69歳 体重50kg以上<br>女性18～69歳 体重50kg以上                                 |
| 18 | 土 | ◎第6回TOGA天空トレイルラン 6:30～                                                                                                      |
| 19 | 日 | ◎第31回南砺ふれあいヘラブナ釣り大会 6:00～11:00 赤祖父湖                                                                                         |
| 20 | 月 | ◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～<br>◎第2回南砺市民病院健康講座 15:00～16:30 講師 辨野義己氏<br>“長寿菌”がいのちを守る! ～大切な腸内環境コントロール～<br>井波総合文化センターメモリアホール |
| 21 | 火 | ◎法律相談 13:30～15:30<br>市社会福祉協議会本所<br>※要予約(☎④2941)                                                                             |
| 22 | 水 |                                                                                                                             |
| 23 | 木 | ◎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」<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 ☎③1725)                           |
| 24 | 金 | ◎広報なんと6月号発行・配布物配布日                                                                                                          |
| 25 | 土 | ◎じょうはな座「定期公演」 15:00～                                                                                                        |
| 26 | 日 | ◎2019年度南砺市民大学講演会 14:00～15:30 井波総合文化センター<br>講師 朝原 宣治(北京五輪銀メダリスト) 演題「夢を追い続けること」<br>◎ヘリオス避難訓練コンサート 14:00～ 福野文化創造センター           |
| 27 | 月 |                                                                                                                             |
| 28 | 火 |                                                                                                                             |
| 29 | 水 | ◎チャレンジデー2019 inなんと 0:00～21:00                                                                                               |
| 30 | 木 |                                                                                                                             |
| 31 | 金 | ◎軽自動車税納期限                                                                                                                   |

春の全国交通安全運動  
～ゆずりあう心でひろがる 無事故の輪～  
5月11日(土)～20日(月)  
重点項目 1 子供と高齢者の安全な通行の確保と  
高齢運転者の交通事故防止  
2 自転車の安全利用の促進  
3 全ての座席のシートベルトとチャイルド  
シートの正しい着用の徹底  
4 飲酒運転の根絶

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、5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!

|                        |                                                                                                                                                            |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5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 2 3 4<br>5 6 7 8 9 10 11<br>12 13 14 15 16 17 18<br>19 20 21 22 23 24 25<br>26 27 28 29 30 31 |
| 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 2 3 4<br>5 6 7 8 9 10 11<br>12 13 14 15 16 17 18<br>19 20 21 22 23 24 25<br>26 27 28 29 30 31 |
| 平 図 書 館                | 開館時間 9:30～17:00<br>日 月 火 水 木 金 土<br>1 2 3 4<br>5 6 7 8 9 10 11<br>12 13 14 15 16 17 18<br>19 20 21 22 23 24 25<br>26 27 28 29 30 31                        |
| 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 2 3 4<br>5 6 7 8 9 10 11<br>12 13 14 15 16 17 18<br>19 20 21 22 23 24 25<br>26 27 28 29 30 31 |
| 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 2 3 4<br>5 6 7 8 9 10 11<br>12 13 14 15 16 17 18<br>19 20 21 22 23 24 25<br>26 27 28 29 30 31 |



2019  
令和元年

# 健康5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 ☎ 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・フッ化物塗布は個別通知をしません。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                                                                  |
|----------------------------|----------------|------------------------------|--------|-------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 5か月児<br>離乳食教室              | 全 地 域          | H30年11月生                     | 9日(木)  | 9:00～ 9:40  | 福光保健センター                 | 母子健康手帳<br>相談票<br>らくらく離乳食ガイドブック                                       |
| 1歳6か月児<br>健 診              | 福光・城端<br>平・上 平 | H29年9月1日生～<br>10月24日生        | 16日(木) | 12:45～13:15 | 福光保健センター                 | 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10月1日生～<br>11月15日生       | 22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<br>歯 ブラシ・タオル<br>フッ化物塗布希望書<br>負担金200円<br>健診当日の早朝尿 |
| 2歳児・3歳児<br>歯科健診・<br>フッ化物塗布 | 井波・井口<br>福野・利賀 | 2歳児:<br>H29年3月～4月生           | 15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>歯 ブラシ・タオル<br>フッ化物塗布希望書<br>負担金200円                          |
|                            |                | 3歳児:<br>H28年3月～4月生           |        |             |                          |                                                                      |
| 2歳6か月児<br>歯科健診・<br>フッ化物塗布  |                | 平成28年9月生～<br>11月生            | 29日(水) |             |                          |                                                                      |
| 発育相談会<br>※要予約              | 全 地 域          | 主に生後0か月～<br>3か月児健診前<br>のお子さん | 21日(火) | 9:00～10:30  | 福光保健センター                 | 母子健康手帳                                                               |
| こどもの<br>予防接種相談会<br>※要予約    | 全 地 域          | 乳幼児の保護者                      | 30日(木) | 14:00～15:00 | 子育て支援センター<br>あつぷる        | 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  |         |            | 上平行政センター             |      |
|                          | 利 賀  |         |            | 利賀行政センター             |      |

## 各種検診

早期発見が決め手です。

がん検診(胃・子宮・乳房)及び、人間ドック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。節目・重点年齢や個人負担金などの詳しい内容は、広報なんと5月号と同時配布の「南砺市集団がん検診カレンダー」などでご確認ください。

○集団検診(検診バスでの検診)

| 項目・対象者・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<br>胃がん検診<br>※胃がん検診は要予約<br>胸部レントゲン・<br>胃がん対象者:40歳以上 | 井口  | 13日(月)  | 8:30～11:00  | 8:30～10:00  | 井口ふるさとふれあい会館 | 胸部レントゲン検診受診券、<br>個別個人負担金300円<br>(65歳以上無料) |                                                           |
|                                                              | 上平  | 16日(木)  | 8:30～10:00  | 8:30～ 9:30  | 上平行政センター     |                                           |                                                           |
|                                                              |     |         | 10:30～11:00 |             | JAなんと上平支店    |                                           |                                                           |
|                                                              |     |         | 11:10～11:30 |             | 楮公民館前        |                                           |                                                           |
|                                                              | 平   | 17日(金)  | 8:30～10:00  | 8:30～ 9:30  | 平保健センター      |                                           |                                                           |
|                                                              |     |         | 10:30～11:00 |             | こきりこ館        |                                           |                                                           |
|                                                              |     |         | 11:10～11:30 |             | 羽馬家前         |                                           |                                                           |
|                                                              |     |         | 13:10～13:20 |             | 中島宅前         |                                           |                                                           |
|                                                              |     |         | 13:30～13:40 |             | まつや前         |                                           |                                                           |
|                                                              |     |         | 13:50～14:00 |             | 中田宅前         |                                           |                                                           |
|                                                              | 福野  |         | 14:10～14:20 |             | 井沢宅前         |                                           |                                                           |
|                                                              |     |         | 13日(月)      | 13:30～14:30 |              | 院林営農会館                                    |                                                           |
|                                                              |     |         | 15日(水)      | 8:30～11:00  | 8:30～10:00   | 南部コミュニティセンター                              |                                                           |
|                                                              |     |         | 16日(木)      | 13:30～15:00 |              | 福野東部体育館                                   |                                                           |
|                                                              |     |         | 20日(月)      | 13:30～14:30 |              | 安居集会所                                     |                                                           |
|                                                              |     |         | 24日(金)      | 13:30～14:30 |              | 高瀬ふれあい体育館                                 |                                                           |
|                                                              |     |         | 27日(月)      | 13:30～14:30 |              | 柴田屋公民館                                    |                                                           |
|                                                              |     |         | 28日(火)      | 8:30～11:00  | 8:30～10:00   | アクティブ東石黒                                  |                                                           |
|                                                              | 福光  |         | 29日(水)      |             |              | 福光交流センター                                  | 胃がん検診希望者は<br>胃がん検診受診券<br>個別個人負担金1,200円<br><br>健康手帳(お持ちの方) |
|                                                              |     |         | 30日(木)      | 13:30～15:30 |              |                                           |                                                           |
| 31日(金)                                                       |     |         |             |             |              |                                           |                                                           |

| 項 目・対 象 者・地 域                                              | 実施日 | 受付時間   | 会場                | 持ち物                                                              |
|------------------------------------------------------------|-----|--------|-------------------|------------------------------------------------------------------|
| 子宮がん・乳がん検診<br>(女性のみ) ※要予約<br>子宮がん対象者:20歳以上<br>乳がん対象者:40歳以上 | 福光  | 14日(火) | 福光保健センター          | 受診券、個人負担金、<br>健康手帳(お持ちの方)<br>(節目・重点年齢の方は無料。<br>乳がん検診の2方向は1,000円) |
|                                                            | 上平  | 20日(月) | 上平行政センター          |                                                                  |
|                                                            | 福野  | 22日(水) | 南砺家庭・<br>地域医療センター |                                                                  |

○施設検診(医療機関での検診)

| 項目・対象者        |                                      | 実施期間                | 会場                  | 持ち物                                                                                                |
|---------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 胃がん(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 | 5月8日～2月29日<br>診療時間帯 | 南砺市指定医療機関           | がん検診受診券<br>(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。)<br>個人負担金(節目・重点年齢の方は、<br>無料または減額で受けることができます。)<br>健康保険証 |
| 子宮がん(20歳以上の方) |                                      | 3月31日まで<br>診療時間帯    | 指定医療機関<br>(県内婦人科)   |                                                                                                    |
| 乳がん(40歳以上の方)  |                                      | ※要予約                | 5月8日～3月31日<br>診療時間帯 |                                                                                                    |

## 南砺市人間ドック検診

| 助成対象者 (①～④のすべてに該当する方)                                                                                                                                       | 指定医療機関                                                                                         | 個人負担金                                                                                 | 実施期間                | 申込み方法(流れ)<br>1.指定医療機関に予約してください。<br>2.受診日の2週間前までに「南砺市人間ドック検診申込書」を提出してください。(ご自分の健康保険被保険者証を持参)<br>・提出先は、各行政センター<br>・申込書受付期間は、10月18日(金)まで<br>後日、市から助成の有無についてお知らせします。<br><br>検査項目<br>血液検査、尿検査、身体測定、血圧測定等<br>各種がん検診(胃、肺、大腸、前立腺、子宮、乳など)<br>肝炎ウイルス検診:B型、C型<br>オプション検査:(全額自己負担)<br>詳細は直接医療機関にご確認ください。 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>市国民健康保険加入者</b><br>①昭和55年3月31日以前に生まれた方(40歳以上の方)<br>②申請日及び受診日において、南砺市国保の加入者であり、滞納がない世帯<br>③2019年度市の特定健診や胸部レントゲン検診、各種がん検診をすべて受診しない方<br>④検査結果を市が取得することに同意する方 | 南砺市民病院<br>(☎82-1475)<br><br>公立南砺中央病院<br>(☎53-0001)                                             | 41～74歳の方<br>男性14,000円<br>女性15,000円<br><br>40歳の方 <b>無料</b>                             | 10月<br>31日(水)<br>まで |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>市国民健康保険加入者でない方</b><br>①市内在住の、今年度40歳になる方(昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生)<br>②2019年度市の胸部レントゲン検診や各種がん検診をすべて受診しない方<br>③検査結果を市が取得することに同意する方                            | 厚生連高岡<br>健康管理センター<br>(☎0766-21-3930)<br><br>南砺市民病院<br>(☎82-1475)<br><br>公立南砺中央病院<br>(☎53-0001) | 男性14,000円<br>女性15,000円<br><br><br><br><br><br><br><br>40歳の方<br>男性19,000円<br>女性21,000円 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                             |                                                                                                |                                                                                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

※受診日時時点で市国保を脱退されていた場合は、受診費用が全額自己負担となります。保険の切り替わりがある方はご注意ください。