

2019  
令和元年

12月

市民カレンダー



1日	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日 ～出がけには、笑顔といっしょに「気をつけて」の一言を!～</li> <li>◎いなみ交流館「ラフォーレ」開設22周年記念開放デー</li> <li>◎まるごと桜クリエ 南砺市クリエイタープラザ「桜クリエ」</li> </ul>
2月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎国民健康保険税第5期納期限</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>◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター</li> </ul>
3火	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎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）</li> </ul>
4水	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎人権相談 13:30～16:00 ことぶき館</li> <li>◎人権相談 13:30～16:00 利賀行政センター</li> <li>◎人権相談 13:30～16:00 井口社会福祉センター</li> </ul>
5木	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎心の健康相談 午後 砺波厚生センター ※要予約 ☎②3512</li> </ul>
6金	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>第71回人権週間 「みんなで築こう 人権の世紀」 12月4日（水）～10日（火）</p> </div>
7土	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎安全安心なくらしの講座 14:00～15:30 福光福祉会館3階しゃくなげホール</li> </ul>
8日	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館</li> </ul>
9月	<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> <li>◎座★お気軽寄席～爆笑必至 雀三郎師匠がやってくる!～ 14:00～ じょうはな座</li> </ul>
10火	<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> <li>◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 社協福光支所（旧吉江保育園）</li> <li>◎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）</li> <li>◎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）</li> </ul>
11水	<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木	<ul style="list-style-type: none"> <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>◎ひきこもり相談 13:30～16:30 砺波厚生センター ※要予約（☎②3512）</li> </ul>
13金	<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> <li>◎ねころびカフェ 13:00～17:00 life café cattle（キャトル）</li> </ul>
14土	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎なんと未来ミーティング〈新成人コース〉 14:00～ コミュニティプラザアスモ2階「なんとふれあいホール」</li> <li>◎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」</li> <li>◎たいらスキー場オープン</li> </ul>
15日	

16月	<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>
17火	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎法律相談 13:30～15:30 市社会福祉協議会本所 ※要予約（☎②2941）</li> <li>◎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）</li> </ul>
18水	<ul style="list-style-type: none"> <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> <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> <li>◎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）</li> </ul>
19木	
20金	<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>◎IOX-AROSAスキー場、タカンボースキー場オープン</li> </ul>
21土	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>年末の交通安全県民運動 ～ゆっくり走ろう 雪のふる里 北陸路～ 12月11日（水）～20日（金）</p> </div>
22日	
23月	
24火	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎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）</li> </ul>
25水	<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> <li>◎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）</li> </ul>
26木	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎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）</li> </ul>
27金	<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>◎官公庁執務納め</li> </ul>
28土	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>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、12月中は3日、10日、17日、24日 です。お仕事帰り気軽にご利用ください!</p> </div>
29日	
30月	
31火	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎IOX-AROSAカウントダウン2020 21:00～</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	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  
令和元年

# 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 ☎ 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。

〈お知らせ〉 福光保健センターは、令和2年1月6日から公立南砺中央病院 3階へ移転します。  
(電話番号・FAX 番号の変更はありません。)

## 乳幼児の健康・育児相談

「すこやかひろばinなんと」  
子育て支援に関する情報を集めたホームページです



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	R1年7月23日～8月31日生	18日(水)	13:10～13:30	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、バスタオル
5か月児 離乳食教室	全地域	R1年6月生	3日(火)	9:00～9:30	地域包括ケアセンター(井波保健センター) ※福光保健センターから会場が変更となります。	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	井波・井口 福野・利賀	H30年4月1日～5月31日生	5日(木)	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 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	H28年5月27日～8月7日生	11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、健診当日の早朝尿 歯ブラシ・タオル、負担金200円 フッ化物塗布希望書
2歳児・3歳児 歯科健診・フッ化物塗布	福光・城端	2歳児 H29年10月5日～12月10日生 3歳児 H28年10月5日～12月10日生	10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
お口もぐもぐ 教室	全地域	H31年1月～2月生	17日(火)	9:40～10:00	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
発育相談会 ※要予約	全地域	主に生後0か月～3か月健診前のお子さん	9日(月)	9:00～10:30	福光保健センター	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	
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	
	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			井口行政センター	
	上平	予約日		予約指定時間	上平行政センター
	利賀				利賀行政センター

## 各種検診

南砺市集団がん検診QRコード  
(Webなら24時間予約OK)



集団がん検診は、今月が最後です!

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・対象者・地域	実施日	受付時間	会場	持ち物	
胃がん検診 ※要予約 胃がん対象者:40歳以上	福光	★1日(日)	8:30～9:30	福光保健センター	受診券、 個人負担金 胃:1,200円

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 (女性のみ) ※要予約 子宮がん対象者:20歳以上 乳がん対象者:40歳以上	福光	★1日(日)	8:30～9:30	福光保健センター	受診券 個人負担金 子宮:1,000円 乳:1,100円(1方向) 2,000円(2方向)
	福野	4日(水)	13:00～14:00	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	

★12月1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) 終了まで残り数か月になりました!

項目・対象者	実施期間	会場	持ち物
胃がん (40歳以上の方)	2月29日(土)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(節税・重点年齢 の方は、無料または減額で 受けることができます。) 健康保険証
子宮がん (20歳以上の方)	3月31日(火)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)	3月31日(火)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
口腔疾患検診	今年度40、45、50、55、60、65、70、75、80 歳になる方	2月29日(土)まで	市内指定歯科医療機関

## 高齢者の予防接種について

体調の良い時に接種して病気を予防しましょう!

接種をされる方は、予診票をよく読んで事前に記入し、医療機関へ持参してください。  
予診票は圧着しています。ハサミを使わずにゆっくりと開けてください。

	インフルエンザ	肺炎球菌
期 間	実施中～12月28日(土)まで	実施中～令和2年3月31日(火)まで
対 象 者	南砺市に住所を有する方で、 ①65歳以上の方 (昭和29年12月28日以前にお生まれの方) ※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。 ②60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 生活がほとんど不可能な方(概ね身体障害 者障害手帳の1級相当)	南砺市に住所を有する方で、 ① 65歳：昭和 29年4月2日～昭和30年4月1日生 70歳：昭和 24年4月2日～昭和25年4月1日生 75歳：昭和 19年4月2日～昭和20年4月1日生 80歳：昭和 14年4月2日～昭和15年4月1日生 85歳：昭和 9年4月2日～昭和10年4月1日生 90歳：昭和 4年4月2日～昭和 5年4月1日生 95歳：大正 13年4月2日～大正14年4月1日生 100歳以上：大正9年4月1日以前に生まれた方 ②60歳以上65歳未満の方については、左②と同じ。 <注意事項>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
個人負担金	1,300円	2,300円
案 内 方 法	①に該当の方には、予診票を郵送済みです。 ②に該当の方は、福光保健センターへお電話ください。予診票を郵送します。	
持 ち 物	予診票、個人負担金	
接 種 場 所	南砺市内指定医療機関(予診票の裏面に掲載) ※入院・入所中のため、市内指定医療機関での接種ができない方は、福光保健センターへお問い合わせください。	
お 問 合 せ	福光保健センター 52-1767	