

2020
令和2年

1月

市民カレンダー



1 水	◎第43回ふくの元旦マラソン2020 7:00～ 福野体育館 ◎第39回北野元旦マラソン 11:00～ 北野天満宮
2 木	
3 金	
4 土	◎令和2年南砺市消防出初式 9:00～ 井波総合文化センター
5 日	
6 月	◎官公庁執務始め ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター
7 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 ※要予約(砺波地域産業保健センター ☎③7715)
8 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！
9 木	
10 金	◎ひきこもり相談 13:30～16:30 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
11 土	◎ねころびカフェ 13:00～17:00 life café cattle(キャトル)
12 日	◎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]
13 月	◎令和2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 火	◎じょうはな名画座「先生と迷い猫」 10:00～/14:00～ じょうはな座
15 水	◎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) ◎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) ◎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)
16 木	◎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)

16 木	
17 金	◎ヘリオス収蔵品展シリーズ 菅創吉と和紙アートを楽しむ展覧会 ～26日 9:00～17:00 福野文化創造センターアールスペース
18 土	◎第18回なんと版画年賀状公募展 ～2月16日 9:00～17:00 福光美術館
19 日	防災とボランティア週間 1月15日(水)～21日(火)
20 月	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で！～
21 火	◎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)
22 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☎③7715)
23 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☎③1725) ◎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」
24 金	◎広報なんと2月号発行・配布物配布日
25 土	◎四季の五箇山 雪あかり ～26日 日没～20:00 岩瀬家・行徳寺
26 日	◎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 ◎第27回ザ☆雪合戦なんと2020／第19回スポーツ雪合戦全国小学生大会 城端中グラウンド
27 月	
28 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☎③7715)
29 水	◎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)
30 木	
31 金	◎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28日(土)～1月5日(日)	

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	



2020
令和2年

健康 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 ☎ 52-6511
- 成人の健康診査や相談に関して…
健康課 保健係 ☎ 23-2027 ☎ 82-4657
- 平・上平・利賀地域の連絡先…
平保健センター ☎ 66-8026 ☎ 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。) ※詳しくは広報なんと1月号7ページをご覧ください。

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9月1日～ 10月4日生	22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7月生	9日(木)	9:00～ 9:30	地域包括ケアセンター (井波保健センター)	母子健康手帳 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	H30年5月16日生～ 6月30日生	29日(水)	12:45～13:15	福光保健センター (公立南砺中央病院3階)	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	H28年7月1日生～ 8月18日生	16日(木)	12:45～13:15	福光保健センター (公立南砺中央病院3階)	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 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: H29年10月29日生～ 12月26日生 3歳児: H28年10月29日生～ 12月26日生	15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 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	H29年6月～8月生	28日(火)		福光保健センター (公立南砺中央病院3階)	
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	23日(木)	9:00～10:30	福光保健センター (公立南砺中央病院3階)	母子健康手帳
こどもの予防接 種相談会 ※要予約	全 地 域	乳幼児の保護者	28日(火)	14:00～15:00	子育て支援センター きらきら(井波にじいろ 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
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(公立南砺中央病院3階)
	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

がん検診(胃・子宮・乳房)は事前にお申込みください。



○施設検診(医療機関での検診) 終了間近!お早めにご予約を!

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、職場など でがん検診を受ける 機会のない方 ※要予約 医療機関に直接ご予約 ください	2月29日(土)まで 診療時間帯	南砺市指定 医療機関
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
			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 (節日・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

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、予診票をよく読み記入の上、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。

	肺炎球菌
期 間	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、 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) <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
予 診 票	むらさき色
個人負担金	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。
問い合わせ	福光保健センター 52-1767