

2020
令和2年
2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 ～出がけには笑顔といっしょに「気をつけて」の一言を!～ ◎四季の五箇山雪あかり 菅沼合掌造り集落ライトアップ 日没～20:00 ～2日
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	◎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 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)
5 水	
6 木	◎心の健康相談 午後 砺波厚生センター ※要予約 ☎②3512
7 金	◎全血献血(400mlのみ) 9:30～11:30 福野庁舎 13:15～16:00 福光庁舎 ※400ml献血基準:男性17歳以上、女性18歳以上、体重50kg以上
8 土	◎南砺ふくみつ雪あかり祭り 正午～ ～9日 道の駅福光「なんとー福茶屋」 ◎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]
9 日	◎冬のクラシックコンサート2020 14:00～ 福野文化創造センター ◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
10 月	◎議会報告会 19:00～ 福野体育館 会議室 ◎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)
11 火	令和元年分 確定申告及び住民税申告相談 2月12日(水)～3月16日(月) ※土日を除く。 ▷問い合わせ 税務課 市民税係 ☎23-2005
12 水	
13 木	◎議会報告会 19:00～ いのくち椿館 多目的室 ◎ひきこもり相談 13:30～16:30 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
14 金	

15 土	◎相倉合掌造り集落ライトアップ「雪原に浮かぶ日本の原風景」 日暮れ～21:00 ～16日
16 日	◎とやま・なんと国体2020 ～19日(詳細は2ページをご覧ください)
17 月	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、2月中は4日、18日、25日です。 お仕事帰り気軽にご利用ください!
18 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)
19 水	◎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」 ◎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)
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	
22 土	◎菅沼合掌造り集落「春待ちライトアップ」 日没～20:00 ◎令和元年度南砺市生涯学習講座活動展示 ～23日 福野文化創造センター アートスペース
23 日	◎第16回南砺市社会教育推進大会 13:30～ 福野文化創造センター ヘリオス 記念講演「安心して暮らすための地域コミュニケーション」 講師 吉川 美代子(キャスター/アナウンサー)
24 月	◎座☆お気軽寄席～みんなで笑って!冬のファミリー寄席～ 14:00～ じょうはな座
25 火	◎広報なんと3月号発行・配布物配布日 ◎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)
26 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)
27 木	◎3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 ◎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)
28 金	
29 土	◎菅沼合掌造り集落「春待ちライトアップ」 日没～20:00 ◎城端つごもり大市 10:00～16:00 西町通り(国道304号沿い) ◎第16回西日本バイアスロン選手権大会 ～3月1日 タカンボースキー場 バイアスロン競技場

天皇誕生日

振替休日

2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
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
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
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
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

建国記念の日



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、公立南砺中央病院3階(南砺市梅野2007番地5)へ移転しました。(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10月5日～11月9日生	13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	R1年8月生	4日(火)	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	井波・井口 福野・利賀	H30年6月1日～ 7月19日生	6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8月8日～ 9月30日生	27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 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	福光・城端	2歳児： H29年12月11日～ H30年2月28日生 3歳児： H28年12月11日～ H29年2月28日生	12日(水)	13:00～13:20	福光保健センター (公立南砺中央病院3階)	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	井波・井口 福野・利賀	H29年6月～8月生	26日(水)		地域包括ケアセンター (井波保健センター)	
お口もぐもぐ教室	全 地 域	H31年3月～4月	21日(金)	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	18日(火)	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

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

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(公立南砺中央病院3階) ☎52-1767

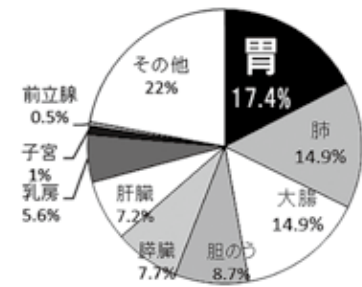
施設検診(医療機関での検診)

終了間近!お早めにご予約を!
(胃がん検診は、2月末で終了です)

がん検診で先手を打つ!

初期は自覚症状がありません。
異常を感じてからでは遅いのです。

だからこそ
早期発見が
重要です!



胃がんは南砺市の
部位別がん死亡の
第1位

しかし、南砺市の
胃がん検診受診率は
富山県内
ワースト2位!!!

その一歩で、未来が変わる! 自分のために、家族のために **がん検診を受けましょう!**

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 (節目・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)		指定医療機関 (県内婦人科)	
乳がん (40歳以上の方)		南砺市民病院 公立南砺中央病院	
	3月31日(火)まで 診療時間帯		

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