

2021
令和3年

1月

市民カレンダー

元日	1金	◎毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日
	2土	市立図書館 新春おたのしみ抽選会 応募期間 1月4日(月)～11日(月・祝) ※4日は中央・城端・平・井波図書館の休館日です。
	3日	
	4月	
	5火	◎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
	6水	◎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)
	7木	◎心の健康相談 午後 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
	8金	◎ハローワーク砺波で福祉・介護の仕事相談 9:30～15:30 (富山県健康・福祉人材センター ☎076-432-6156)
	9土	◎令和3年南砺市消防出初式 9:00～ 福野体育館および福野文化創造センター周辺
	10日	◎令和3年南砺市成人式 10:00～ 市内7会場 ◎住宅相談 13:30～17:00 福光交流センター
成人の日	11月	◎じょうはな名画座「カノン」 10:00～/14:00～ じょうはな座
	12火	◎年金相談 10:00～15:00 城端市民センター ※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)
	13水	◎なんと未来ミーティング<若者世代コース> 19:00～ オンライン開催
	14木	◎ひきこもり相談 13:30～16:30 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
	15金	
	16土	◎第19回なんとと版画年賀状公募展 ～2月14日(日) 福光美術館

17日	
18月	
19火	◎法律相談 13:30～15:30 市社会福祉協議会本所 ※要予約(☎②2941) ◎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)
20水	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で～ ◎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)
21木	
22金	◎ハローワーク砺波で福祉・介護の仕事相談 9:30～15:30 (富山県健康・福祉人材センター ☎076-432-6156)
23土	
24日	◎JET世界まつり2021 11:00～16:00 福野文化創造センターヘリオス
25月	◎広報なんと2月号発行・配布物配布日
26火	◎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)
28木	◎年金相談 10:00～15:00 福光市民センター ※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」 ◎看護職員就業支援相談 10:00～16:00 砺波ナースセンターサテライト (砺波厚生センター)(富山県ナースセンター ☎076-433-5251)
29金	
30土	
31日	

本庁舎、地域包括ケアセンター、
城端、井波、福野の各市民センターは、
毎週火曜日午後7時まで開庁!

なお、1月中は5日、12日、19日、26日です。
お仕事帰り気軽にご利用ください!

本庁舎・地域包括ケアセンター・市民センター年末年始休業期間 12月29日(火)～1月3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	

2021令和3年

健康1月 カレンダー

庁舎統合に伴い、7月1日から行政センターの名称を「市民センター」に変更しています

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

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。



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今後の日程を中止・延期することがあります。中止・延期の場合は個別通知、市のホームページなどでお知らせします。

- ご家族を含め、発熱や咳などの風邪症状、おう吐、下痢等体調が悪い方は参加を控えてください。
- マスクの着用にご協力ください。
- 対象日に受診・参加できないときは、ご連絡ください。

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	R2年8月26日～9月30日生	14日(木)	13:30～14:10	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 バスタオル
5か月児離乳食教室	全地域	R2年7月生	8日(金)	9:00～9:30	福光保健センター(公立南砺中央病院3階)	母子健康手帳・問診票 体調確認チェックシート 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	R1年5月9日～ R1年6月30日生	21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 体調確認チェックシート フッ化物塗布希望書 タオル・負担金200円
3歳6か月児健診	福光・城端 平・上平	H29年6月1日～ 8月6日生	27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 アンケート・タオル 体調確認チェックシート 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	福光・城端 平・上平	2歳児: H30年11月～12月生 3歳児: H29年12月生	26日(火)	2歳児: 13:00～13:20 3歳児: 12:40～13:00	福光保健センター(公立南砺中央病院3階)	母子健康手帳・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		2歳6か月児 H30年6月～8月生	20日(水)	2歳6か月児 12:40～13:20	福光保健センター(公立南砺中央病院3階)	母子健康手帳・タオル フッ化物塗布希望書 負担金200円
※当日は染め出しを行いませんので、みがき残のないよう歯みがきをきてください。(会場内での歯みがきをご遠慮ください。) ※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。						
発育相談会 ※要予約	全地域	主に生後0か月～3か月 児健診前のお子さん	19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
こどもの予防接種 相談会	全地域	主に乳児・幼児の 保護者	23日(土)	10:00～11:00	子育て支援センターたんぽぽ (福野ひまわり保育園併設)	母子健康手帳

南砺市人間ドック検診

※詳しくは広報なんと5月号をご参照ください。

健診種別	助成対象者(①～②のすべてに該当する方)	指定医療機関	実施期間
後期高齢者 医療人間ドック	後期高齢者 ①受診日に、富山県後期高齢者医療の被保険者で 保険料の滞納がない方 ②令和2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	富山県後期高齢者医療広域連合 が指定した医療機関	3月31日(水)まで

がん検診

早期発見が決め手です。

節目・重点年齢や個人負担金等の詳しい内容は、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。

胃がん検診ラスト2か月!
まだ受けていない方はぜひ受診を!

○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	2月27日(土)まで 診療時間帯	市内指定医療機関	・がん検診受診券(受診券がない方は 事前に保健係・保健センターへ申し 出ください。) ・個人負担金(節目・重点年齢の方は、 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 (女性のみ)	3月31日(水)まで 診療時間帯	県内指定医療機関 (婦人科)	・健康保険証
乳がん 40歳以上の方 (女性のみ)	3月31日(水)まで 診療時間帯	南砺市民病院 公立南砺中央病院	※マスクの着用をお願いします。

大丈夫ですか? あなたの「胃」

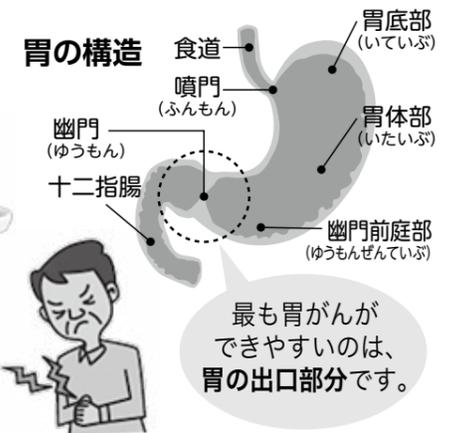
年末年始は、つい食べ過ぎ、
飲み過ぎになりがちです

塩分の多い食品の摂り過ぎ、野菜や果物の摂取不足、喫煙などは「胃がん」の原因になります。主な症状は、

- 胃(みぞおち)の痛み・不快感がある。
- 吐き気がある。
- 食欲不振がある。などです。

早い段階では自覚症状がほとんどなく、進行しても症状がない場合があります。胃がん検診で発見される胃がんは早期の段階のものが多く、自覚症状がない場合でも定期的な検診を受けることが大切です。初期の段階で発見されれば、外科手術による胃切除を行わず、内視鏡(胃カメラ)による治療で根治が得られる場合があります。

→内視鏡検査(胃カメラ)について、詳しくは8ページをご確認ください。



最も胃がんが
できやすいのは、
胃の出口部分です。

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
口腔疾患検診	今年度40、45、50、 55、60、65、70、 75、80歳になる方	実施中～3月31日(水) ※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」に実施期間を6月～2月としていましたが、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため期間を変更しました。	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。

肺炎球菌	
期 間	実施中～3月31日(水)まで
対 象 者	南砺市に住所を有する方で、 ① 65歳:昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生 85歳:昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生 70歳:昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生 90歳:昭和 5年4月2日～昭和 6年4月1日生 75歳:昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生 95歳:大正14年4月2日～大正15年4月1日生 80歳:昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生 100歳:大正 9年4月2日～大正10年4月1日生 ② 60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
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 お 問 合 せ	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合せください。