

2022 令和4年

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



October

10月

インフォメーション

健康Information

…【南砺市子育て支援アプリ「なんとHug!」】…

妊娠期から切れ目のない子育てをサポートします!まずはダウンロードを!!

- ◇子育ての悩みが解消できる1対1の相談窓口があります
- ◇相談機能を使う場合はアカウント登録が必要です
アカウント登録の問い合わせ先: こども課 (☎ 23-2010)、各子育て支援センター
- ◇子育て交流・仲間づくりができる交流掲示板があります
- ◇あなたに必要な子育て情報が届きます



iOS



Android



なんとHug

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、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、下痢など体調が悪い方は参加を控えてください
- 三密回避のため、対象のお子様1人につき「保護者(同伴者)1人」の参加をお願いします
- 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



乳幼児の健康・育児相談

3か月児健診、5か月児離乳食教室、お口もぐもぐ教室、1歳6か月児健診、3歳6か月児健診の案内は、対象の方に個別で通知します。

受付時間は、ご案内の時間をお願いします。受付開始時間前のご来場はお控えください。

項目／対象地域	対象者	実施日	受付時間	会場	持ち物
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: 令和2年8月25日～10月28日生	4日(火)	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
		3歳児: 令和元年8月30日～10月19日生	3歳児: 13:00～13:15		
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	20日(木)	9:00～10:30	母子健康手帳

高齢者の肺炎球菌予防接種のお知らせ

体調の良い時に接種して肺炎を予防しましょう!

期間	実施中～令和5年3月31日(金)まで
接種の 助成対象者	南砺市に住所を有する方で、 ① 65歳：昭和32年4月2日 ～ 昭和33年4月1日生 70歳：昭和27年4月2日 ～ 昭和28年4月1日生 75歳：昭和22年4月2日 ～ 昭和23年4月1日生 80歳：昭和17年4月2日 ～ 昭和18年4月1日生 85歳：昭和12年4月2日 ～ 昭和13年4月1日生 90歳：昭和7年4月2日 ～ 昭和8年4月1日生 95歳：昭和2年4月2日 ～ 昭和3年4月1日生 100歳：大正11年4月2日 ～ 大正12年4月1日生 ② 60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、身体障害者手帳1級に相当する方 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	接種を希望される方は、予診票をよく読んで <u>事前に記入し、医療機関へ持参</u> してください。
個人負担金	2,300円
案内方法	①の方は、予診票を郵送済みです。 ②の方は、福光保健センターへお電話ください。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。

肺炎球菌の助成対象
となるのは
生涯で一度きり
です。



インフルエンザ予防接種のお知らせ

10月11日(火)からインフルエンザ予防接種の助成を開始します。対象者(小・中学生、妊婦、高齢者の方)には個別で通知します。



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	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		福光保健センター(公立南砺中央病院3階)
	福光	火・木		平保健センター
	平	金		井口市民センター
	井口	予約日	予約指定時間	上平市民センター
	上平			利賀市民センター
	利賀			

※福野地域は、地域包括ケアセンター(井波保健センター)で行います。

不妊治療費助成申請はお早めに(不妊治療費保険適用に伴い、申請書類を変更しました)

対象となる要件を満たした夫婦に対し、令和4年度に行った一般不妊治療、生殖補助医療(特定不妊治療)、男性不妊治療に係る費用の一部を助成しています。対象となる要件や提出書類など、詳しい情報はホームページをご覧ください。

◆問い合わせ 福光保健センター

◆申請窓口 福光保健センター(公立南砺中央病院3階)、健康課健康増進係(地域包括ケアセンター)

10月は『ピンクリボン月間』

乳がんは、40歳から50歳をピークに罹患患者数や死亡者数が増加しています。

<乳がん検診の内容>

マンモグラフィ(乳房エックス線検査)

左右の乳房を片方ずつはさみ、圧迫して撮影します。しっかり圧迫することで、少ない放射線量で乳房の中をはっきり写すことができます。

※生理前は乳房が張るため、痛みを感じやすい時期です。生理の終わり頃以降に受診するのがおすすめです。

※40歳代は乳腺の発達している方が多いため、2方向の検査をお勧めしています。

ご存じですか? 高濃度乳腺(デンスブレスト)

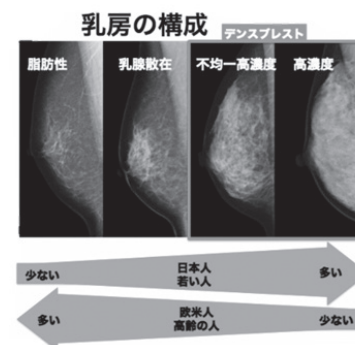
乳腺組織がよく発達した状態の乳房のことです。20～40歳代、閉経前の方に多くみられます。

マンモグラフィ検査では、乳腺は白く描出されるため、病変が見つかりにくいことがあります。

乳腺濃度は個人差が大きく、年齢や体質、食生活、授乳経験やホルモンの状態などで変化します。

日本人女性の約40%が高濃度乳腺と考えられています。

セルフチェックと定期的な検診を継続して受けることで、早期発見につながります。



リラックスして
受けましょう。

セルフチェックを続けることで、普段とは違う乳房の変化に気づくことができます。生理が終わって1週間後(閉経後の方は毎月、日を決めて)に行いましょう。

<目でチェック>

鏡に向かい、両腕を上げて正面・側面・斜めを映し、乳房の変化をチェックします。

Check

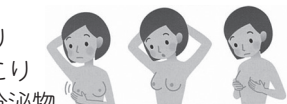
- ☐ ひきつれ
- ☐ くぼみ
- ☐ ただれ

<触ってチェック>

仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入った時、石鹸のついた手で触ると「しこり」がわかりやすくなります。

Check

- ☐ 乳房のしこり
- ☐ 脇の下のしこり
- ☐ 乳房からの分泌物



集団がん検診 ご予約はこちら

集団検診

Web予約▶

24時間予約可能



がん検診

予約専用ダイヤル▶0763-23-2025

平日9:00～17:00

大腸・前立腺がん
検診未受診理由は
こちら▼



肺・胃・子宮・乳がん
検診未受診理由は
こちら▼



予約・問い合わせ

母子予防接種・歯科健診に関して▶福光保健センター
成人の健康診査や相談に関して▶健康課 健康増進係
国民健康保険・年金に関して▶健康課 国保・年金係
平・上平・利賀地域の連絡先▶平保健センター

☎ 52-1767 / ☎ 52-6511
☎ 23-2027 / ☎ 82-4657
☎ 23-2011 / ☎ 82-4657
☎ 66-8026 / ☎ 66-8027

南砺市梅野2007番地5
南砺市北川166番地1
南砺市北川166番地1
南砺市下梨2240番地

2022
令和4年
October

10月

市民カレンダー

◎本庁舎1階(福光市民センター、こども課、会計課)、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！
今月は、10月4日、11日、18日、25日です。
お仕事帰りなど、気軽にご利用ください！

1 土	●座★お気軽寄席くその参> 落語と女道楽と…上方の粋を味わう 14:00 城端伝統芸能会館 ●毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日
2 日	
3 月	●心配ごと・行政・人権相談 13:30～15:30 井波社会福祉センター
4 火	●メンタルヘルス(心の相談) 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 ☎33-7715)
5 水	
6 木	●心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎22-3512)
7 金	●行政相談 13:30～15:30 平市民センター
8 土	
9 日	●南砺市空き家フォーラム&空き家の相談会 13:00～16:00 地域包括ケアセンター ●住宅相談 13:30～17:00 福光交流センター
10 月	
11 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 ☎33-1725) ●メンタルヘルス(心の相談) 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 ☎33-7715) ●行政相談 13:30～15:30 利賀市民センター ●心配ごと・行政・人権相談 13:30～15:30 社会福祉協議会サテライト(旧吉江保育園)
12 水	
13 木	●南砺市戦没者追悼式 14:00 城端伝統芸能会館 ●ひきこもり相談事業 13:30～16:30 砺波厚生センター ※要予約(☎22-3512)
14 金	
15 土	
16 日	●とやまのたから 2022 南砺×富山×南砺 14:00 城端伝統芸能会館

スポーツ日

17 月	●行政相談 13:30～15:30 井口社会福祉センター
18 火	
19 水	●メンタルヘルス(心の相談) 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 ☎33-7715) ●看護職員就業支援相談(予約不要) 10:00～16:00 ハローワーク砺波 ●心配ごと・行政・人権相談 13:30～15:30 城端老人福祉センター「美山荘」
20 木	●行政相談 13:30～15:30 上平市民センター
21 金	
22 土	
23 日	
24 月	
25 火	●広報なんと11月号発行・配布物配布日
26 水	●メンタルヘルス(心の相談) 9:00～17:00 松岡病院 ※要予約(砺波地域産業保健センター ☎33-7715)
27 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 ☎33-1725) ●看護職員就業支援相談(予約不要) 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) ●行政相談 13:30～15:30 福野老人福祉センター「さつき荘」
28 金	なんと！図書館まつり 10/28(金)～11/13(日)まで 全図書館で開催！
29 土	
30 日	
31 月	●市・県民税第3期納期限 ●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第4期納期限 ●法律相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター ※要予約(南砺市ふくし総合相談センター ☎64-2941)

10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					

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					

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					

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					