

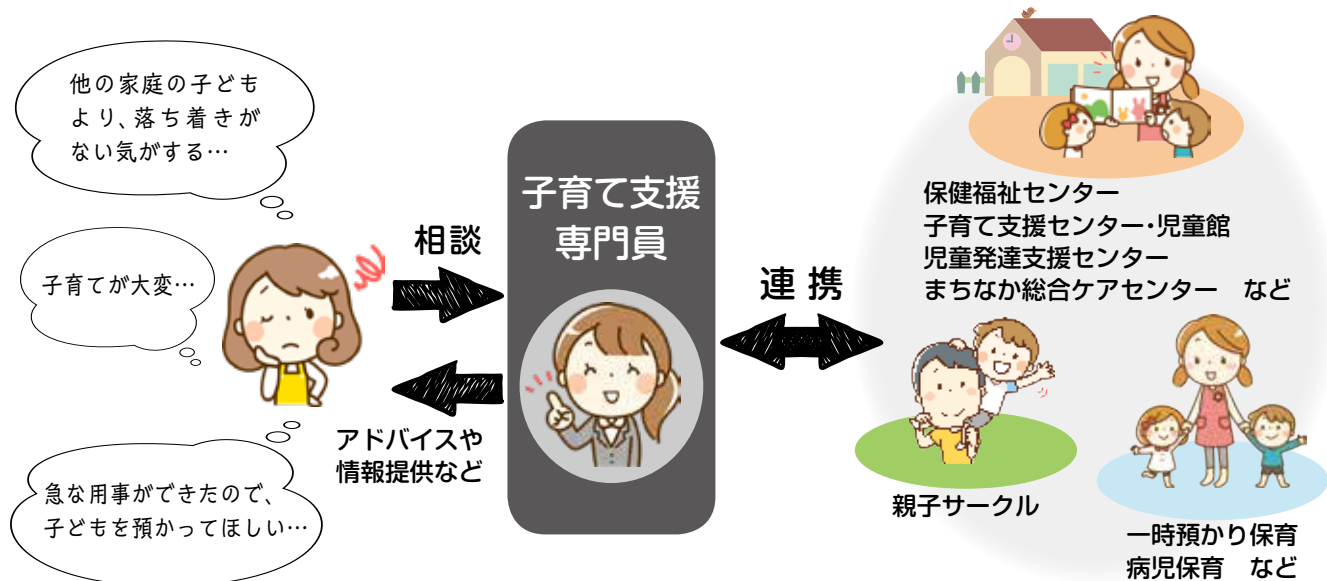
子育てで困ったり悩んだりした時は、

子育て支援専門員に相談してください

「子育て支援専門員」は、お子さんや保護者、妊婦などそれぞれのニーズに応じた情報提供や、子育てに関する相談などを行います。

子育ての悩みや相談のある方は、こども保育課(市役所3階)、各行政サービスセンター地域福祉課までお越しください。電話でも受け付けます。

園こども保育課 ☎443-2060
園各行政サービスセンター地域福祉課
大沢野☎467-5830 大山☎483-1214
八尾☎455-2461 婦中☎465-2114



募集

シニア保育サポーターとして活躍しませんか

子どもたちの元気な声が聞こえ、かわいい姿に出会える保育所・幼稚園・認定こども園で、ボランティア活動をしていただける方を随時募集しています。

対象 おおむね60歳以上の方

場所 最寄りの市立保育所・幼稚園・認定こども園

申込方法 申込書を、直接、最寄りの市立保育所・幼稚園・認定こども園へ。

※申込書は各市立保育所・幼稚園・認定こども園にあります。

[市立保育所・市立認定こども園] 園こども保育課 ☎443-2060
[市立幼稚園] 園教育総務課 ☎443-2130



《活動内容》

- ◆環境整備
花壇づくり、草むしり、園庭整備、除雪 など
- ◆行事の準備や補助
運動会や生活発表会などの行事に関するお手伝い など
- ◆保育教材の準備
子どもたちが毎日使う雑巾の縁かがりや教材の準備 など
- ◆伝承遊びの継承



5月31日は世界禁煙デー

岡保健所地域健康課 ☎428-1153

世界禁煙デーからの1週間(5月31日(火)～6月6日(月))を、「禁煙週間」としています。この機会に「たばこ」について考えてみませんか。

■「禁煙」はじめませんか

たばこの煙に含まれる有害物質は、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞など、命に関わるさまざまな病気の引き金になるほか、身の回りにいる人の健康にも悪影響を及ぼします。

禁煙の効果

禁煙を始めてから24時間後には、心臓発作が起きる危険性が低下すると言われています。その後、比較的早期の段階で、咳やたんなどの呼吸器症状の減少が見られるほか、インフルエンザなどの呼吸器感染症にかかる危険性も低下することが明らかになっています。

禁煙外来を利用しましょう

市内には、禁煙治療を行っている医療機関が57カ所あります。また、薬局でも禁煙の相談をすることができます。

詳細は、市ホームページ(「まちぐるみ禁煙支援事業」で検索)に掲載の「禁煙マップ」をご覧ください。

■COPD(慢性閉塞性肺疾患)をご存じですか

COPDは「たばこ病」とも呼ばれ、肺や気管などの呼吸機能が低下する病気です。主に喫煙が原因で発症し、日本では年間約15,000人がCOPDにより亡くなっています。40歳以上で、喫煙歴が20年以上の方は、特に注意が必要です。

咳やたんが長引く、階段や坂道で息切れるなどの症状がある場合は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。



マナーからルールへ

さまざまな施設で「原則屋内禁煙」が義務となっています。どのお店や施設にも安心して入ることのできる社会を目指しましょう。

6月1日は「人権擁護委員の日」

～「誰か」のこと じゃない。～

岡市民生活相談課 ☎443-2045

■周囲への思いやりを忘れずに

人権とは、人が生まれながらにして持っている、全ての人が等しく幸せな生活を営むための基本的な権利です。

未来に向けて社会全体で人権問題に取り組もうとする機運が高まっている一方で、生命・身体の安全に関わる人権侵害や不当な差別などは、いまだに存在しています。

「人権とは何か」ということを一人一人が考え、思いやりのある行動ができるよう、日頃から取り組みましょう。

■あなたのまちの人権擁護委員

法務大臣から委嘱を受けた人権擁護委員は、法務局や市役所などで人権相談を受けたり、人権啓発活動などを行ったりしています。人権についての困りごとや悩みごとがある場合は、相談してください。

窓口相談

※費用・申込不要。

◆富山地方方法務局の窓口(牛島新町)

日時 月～(金)(年末年始、祝休を除く) 8:30～17:15

岡富山地方方法務局人権擁護課 ☎0570-003-110

◆市役所のなやみごと人権相談窓口

日時 第2・4(金)13:00～16:00

場所 市民生活相談課(市役所1階)

岡市民生活相談課 ☎443-2045

電話相談

◆一般相談

みんなの人権110番 ☎0570-003-110

◆子どもの人権に関すること(いじめ、体罰、虐待など)

子どもの人権110番 ☎0120-007-110

◆女性の人権に関すること(セクハラ、DV、ストーカーなど)

女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

※各相談の受付時間は月～(金)(祝休を除く) 8:30～17:15

新型コロナウイルス感染症に関連した人権への配慮

感染者や医療従事者、これらの方々の方々の家族などに対して、誤解や偏見に基づく差別を行うことは許されません。正確な情報を入手し、冷静な行動に努めましょう。

介護予防のために、

「基本チェックリスト」を活用して、今の自分の状態を知りましょう

質問項目	「はい」か「いいえ」に ○をつけてください	
① バスや電車で1人で外出していますか	はい	★いいえ
② 日用品の買い物をしていますか	はい	★いいえ
③ 預貯金の出し入れをしていますか	はい	★いいえ
④ 友人の家を訪ねていますか	はい	★いいえ
⑤ 家族や友人の相談にのっていますか	はい	★いいえ
⑥ 階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか	はい	★いいえ
⑦ 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	★いいえ
⑧ 15分くらい続けて歩いていますか	はい	★いいえ
⑨ この1年間に転んだことがありますか	★はい	いいえ
⑩ 転倒に対する不安は大きいですか	★はい	いいえ
⑪ 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	★はい	いいえ
⑫ BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]が18.5未満ですか (例)体重60kg、身長150cmの場合: BMI=60÷1.5÷1.5=約26.7	★はい	いいえ
⑬ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	★はい	いいえ
⑭ お茶や汁物などでむせることがありますか	★はい	いいえ
⑮ 口の渇きが気になりますか	★はい	いいえ
⑯ 週に1回以上は外出していますか	はい	★いいえ
⑰ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★はい	いいえ
⑱ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	★はい	いいえ
⑲ 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	★いいえ
⑳ 今日が何月何日かわからないときがありますか	★はい	いいえ
㉑ (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	★はい	いいえ
㉒ (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	★はい	いいえ
㉓ (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	★はい	いいえ
㉔ (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	★はい	いいえ
㉕ (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	★はい	いいえ

歯科医院で^{こうくう}口腔ケアサービスを行っています

口腔機能が低下している方を対象に、かむ力・飲み込む力を向上するためのトレーニングや唾液の分泌を促すマッサージ・口腔ケア指導などを行います。

対象／市内在住の65歳以上の方で口腔機能低下に該当する方または要支援1・2の方

場所／指定する歯科医院

費用／1,420円(全5回)

※申込方法など詳細は、地域包括支援センターまたは長寿福祉課にお問い合わせください。



6 ページの質問項目で当てはまるものにチェックをし、7 ページで確認しましょう。
 気になることがあれば、地域包括支援センターに相談してください。



☎長寿福祉課 ☎443-2061

<p>生活機能全般 について</p>	<p>①～⑳で「★」に○がついた 生活が不活発になっており、心身がより早く衰える恐れがあります。</p>	<p>特に注意が必要な ○の数の目安 10個以上</p>
<p>運動器の機能の 状態について</p>	<p>⑥～⑩で「★」に○がついた 筋力が衰えていることから、活動が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招くことがあります。 必要な介護予防 → 運動器の機能向上</p>	<p>特に注意が必要な ○の数の目安 3個以上</p>
<p>栄養状態について</p>	<p>⑪・⑫で「★」に○がついた 低栄養になると、筋力が衰えたり、病気にかかりやすくなったりと、衰弱しやすくなります。 必要な介護予防 → 栄養改善</p>	<p>特に注意が必要な ○の数の目安 2個</p>
<p>こくう 口腔機能の 状態について</p>	<p>⑬～⑮で「★」に○がついた 口腔機能が低下すると、食べたり飲み込んだりしにくくなるため、低栄養や肺炎など、全身の健康状態が悪化します。 必要な介護予防 → 口腔機能の向上</p>	<p>特に注意が必要な ○の数の目安 2個以上</p>
<p>閉じこもり気味が どうかについて</p>	<p>⑯で「★」に○がついた 家に閉じこもりがちだと心身の活動が少ないため、全身の衰弱や認知症、うつなどを招きやすくなります。 必要な介護予防 → 閉じこもり予防・支援</p>	
<p>認知症の可能性の 有無について</p>	<p>⑱～㉔で「★」に○がついた 初期の認知症の可能性があります。認知症は予防と早期発見・早期対応が重要です。 必要な介護予防 → 認知予防・支援</p>	<p>特に注意が必要な ○の数の目安 1個以上</p>
<p>うつの可能性の 有無について</p>	<p>㉕～㉙で「★」に○がついた うつになると活動量が減って心身が衰えるだけでなく、自殺などの危険もあります。 必要な介護予防 → うつ予防・支援</p>	<p>特に注意が必要な ○の数の目安 2個以上</p>

パワーリハビリテーション教室を受けませんか

運動器の機能が低下している方を対象に、マシンを使ったトレーニングを3カ月間行います。

対象／市内在住の65歳以上の方で運動機能低下に該当する方または要支援1・2の方

場所／市内の通所事業所(約20カ所)

費用／5,772円(全24回) ※別途保険料が必要です。

※申込方法など詳細は、地域包括支援センターまたは長寿福祉課に問い合わせてください。



イメージ

はいかい 徘徊の恐れのある高齢者をサポートします

岡長寿福祉課 ☎443-2044

認知症高齢者などの徘徊による事故防止や家族の負担を軽減するため、小型タグ「Me-MAMORIO(みまもりお)」を無料で貸し出しています。利用を希望する方は、長寿福祉課まで問い合わせてください。

対象 市内に在住し、在宅で生活しているおおむね65歳以上の高齢者で、「認知症高齢者徘徊SOS緊急ダイヤル(※)」に登録している方

※認知症などによる徘徊またはその恐れのある方を事前に登録し、徘徊に気付いた時に専用ダイヤルに連絡すると、専門スタッフが24時間365日体制で対応し、協力団体へ情報を配信します。

小型タグ「Me-MAMORIO」



※Me-MAMORIO単体では、位置情報は発信しません

小型タグ「Me-MAMORIO」の仕組み

①小型タグを身に着けた高齢者などの行方が分からなくなった場合に、家族などが徘徊SOS緊急ダイヤルに連絡をすると、一斉配信メールで見守り協力者へ専用アプリの起動を促します。

②見守り協力者と、小型タグを身に着けた高齢者などがすれ違うと、徘徊SOS緊急ダイヤルや家族のスマートフォンなどに位置情報が届きます。



◆見守り協力者を募集しています

市では、小型タグ「Me-MAMORIO」を使用した高齢者の検索について、見守り協力者を募集しています。協力していただける方は、専用アプリ「MAMORIO(まもりお)」のダウンロードおよびアプリ起動依頼などのメールが届く「富山市高齢者見守りメール」への登録をお願いします。

アプリ「MAMORIO」ダウンロード



◀ iPhone
(App Store)



◀ Android
(Google Play Store)

富山市高齢者 見守りメール 登録



健康づくりボランティア(保健推進員)をご存じですか

岡こども健康課 ☎443-2248

保健推進員は、市の委嘱を受けた、地域に密着した健康づくりボランティアです。

地域の子育てや健康づくりのボランティアとして、赤ちゃんがいる家庭の訪問や、仲間づくりの赤ちゃん教室の開催を行い、子育てに関する情報を提供しています。

また、がん検診の受診を啓発する活動も行っています。

地域の健康づくりを推進するため、保健福祉センターなどと連携しながら活動しています。



仲間づくりの赤ちゃん教室の様子

食品等事業者の皆さんへ

食品衛生法が改正されました

園保健所生活衛生課 ☎428-1154

令和3年6月1日に食品衛生法が改正され、許可制度が見直されました。また、届出制度が創設され、食品を取り扱う事業者は原則として、許可または届け出が必要となっています。

許可業種

【新たに許可が必要になった営業】

次の営業について、新たに許可が必要となりました。

- ・水産製品製造業 ・漬物製造業
- ・食品の小分け業 ・液卵製造業

※許可の手続き方法についての詳細は、問い合わせてください。

【許可から届け出に変更された営業】

- ・乳類販売業
- ・食肉販売業(包装品)
- ・魚介類販売業(包装品) など

届出業種

【届け出が必要な営業】

食品を販売する事業者は原則として、届け出が必要です。

※ただし、次の営業については、届け出の対象となりません。

- ・食品の輸入業、貯蔵業、運搬のみを行う営業
- ・常温保存が可能で包装された食品を販売する営業

【手続き】

食品衛生責任者の設置が必要です。

厚生労働省ホームページ「食品衛生申請等システム」から届け出を行ってください。詳細は、厚生労働省ホームページやリーフレットをご覧ください。



ホームページ



リーフレット

シルバー人材センターからのお知らせ

園シルバー人材センター本所(五福)
☎444-5535

シルバー人材センターの会員が講師となり、ワークショップや各種教室を行っています。

60歳からの自分にエールを！
生きがい見つけて輝こう



チエブクロー

シルバーカルチャー教室

6月から新たに開催する教室です。年齢は問いません。

●墨彩画

日時／毎月第1・3(火)10:00~12:00

場所／シルバー人材センター本所

費用／月5,000円(材料費別)

●革細工

日時／毎月第2・4(火)13:30~15:30

場所／シルバー人材センター本所

費用／月4,000円(材料費別)

●初心者向け洋裁教室

日時／毎月第1・3(火)10:00~15:00

場所／シルバー人材センター大沢野連絡所(高内)

費用／月5,500円(材料費別)

共通
項目

定員／各10人(申込順)

申込方法／電話で、シルバー人材センター本所へ。

シルバーワークショップ

①ストーンアート

日時／6月23日(火)10:00~

②水引細工

日時／7月14日(火)10:00~

共通
項目

場所／シルバー人材センター本所

対象／60歳以上

定員／各15人(申込順)

費用／材料費相当

申込方法／①は6月9日(火)から、②は6月30日(木)から電話で、シルバー人材センター本所へ。

ひと針工房手芸教室

婦中連絡所内で展示販売されている手芸品を会員と一緒に作りませんか。年齢は問いません。

詳細は、ホームページ(<http://www.toyama-sjc.or.jp/>)をご覧ください。