

スポーツセミナー 受講者募集



各申込期限までに、市体育協会ホームページ(<https://www.taikyuu-toyama.or.jp/>)から申し込んでください。

てつぼうセミナー

鉄棒運動に必要な基本動作を身につけます。

日時 令和5年2月5日(日)、18日(土)、23日(祝)
13:30~14:45(受付13:15~)

場所 2000年体育館(天正寺)

対象 年長児、小学1年生

講師 市体操協会講師、市体育協会スポーツクラブ講師

定員 20人(応募多数の場合抽選)

費用 3,000円(3回分)

申込期限 1月22日(日)

〒2000年体育館 ☎420-2000

子どもスノーボード教室

基本動作や滑走感覚を身につけ、技術の習得を目指します。

日時 令和5年2月4日(土)9:20~15:00(受付9:00~)

場所 立山山麓スキー場極楽坂エリア(原)

対象 小学3~6年生

講師 広野あさみさん(平昌五輪スノーボード日本代表) ほかに

定員 40人(応募多数の場合抽選)

費用 10,000円(リフト代、昼食代、保険料含む)

※スノーボード、ヘルメットをレンタルする場合、レンタル代が別途必要です。

申込期限 1月16日(月)

〒市体育協会 ☎432-1117

おやこで運動あそび

日時 令和5年1月21日(土)
10:00~11:00(受付9:30~)

場所 体育文化センター(友杉)

対象 小学1、2年生とその保護者

講師 市体育協会スポーツ指導員

定員 20組40人(応募多数の場合抽選)

費用 1組500円(当日集金)

申込期限 1月5日(日)

〒体育文化センター ☎429-5695

ジュニアアスリート指導者講習会

ジュニアアスリートのコンディショニングや、けがの予防について講義と実技で学びます。

日時 令和5年1月28日(土)9:00~12:10

場所 体育文化センター

対象 ジュニア(小・中学生)のスポーツ指導者など

講師 久々知修平さん(国立スポーツ科学センター研究員)

定員 50人(申込順) 費用 1,000円

申込期間 12月23日(金)~令和5年1月22日(日)

〒市体育協会 ☎432-1117

市民プラザ イベント情報

〒市民プラザ(〒930-0084 大手町6-14)

HP <https://www.siminplaza.co.jp/>

E-mail info@siminplaza.co.jp

地場もん屋総本店 年末年始営業案内

12月30日(金) 通常営業(10:00~18:30)

12月31日(土) 短縮営業(10:00~17:00)

1月1日(祝) 休業

1月2日(日) 短縮営業(9:00~13:00)

1月3日(月) 短縮営業(9:00~13:00)



ホームページ

セール 新春SALE

全商品を対象に、購入総額から10%を割り引きします。

日時 1月14日(土)、15日(日)10:00~18:30

〒地場もん屋総本店 ☎481-6337

卓球・バドミントン エンジョイデー

真冬の運動不足解消に、市民プラザで卓球、バドミントンを楽しみませんか。

開催期間 令和5年1月2日(日)~15日(日)、
17日(火)~21日(土)、24日(火)~31日(火)

時間 9:00~17:00(1回30分以内)

場所 市民プラザ2階 アトリウム

使用料 中学生以上…200円

小学生以下…100円(小学生以下は保護者同伴)

※卓球ラケット・ボール、バドミントンラケット・シャトルの貸出料を含みます(持ち込みの場合も料金は同じです)。

申込方法 利用日に1階管理事務所で受け付けします(先着順)。

※事前予約はできません。

※予告なく日程の変更をすることがあります。

★詳細は、市民プラザホームページまたはインスタグラムをご覧ください。



ホームページ



インスタグラム

〒本事業部 ☎493-1313

詳細は、ホームページをご覧になるか、問い合わせてください。

1月の親子教室・健康相談 完全予約制

内 容	開催日・当日の受付時間・開催場所	対 象	圏
よい歯づくり講座	27(金)13:00～13:30 南保健福祉センター	1～3歳児とその保護者 (保護者のみの参加も可)	南
フッ素塗布 [有料] ※バスタオルを持参してください。	27(金)14:00～15:00 南保健福祉センター	よい歯づくり講座を受けた 1～3歳児	南
パパママセミナー ※1月5日(木)8:30から 予約開始(申込順)。	21(土)9:00～9:30 中央保健福祉センター	妊娠5～8カ月 (16～31週)の 妊婦とその夫	中
	25(水)9:00～9:30 北保健福祉センター		北
赤ちゃん教室	26(木)9:00～9:30 南保健福祉センター	4～6カ月児 とその保護者	南
乳幼児健康相談	個別に対応しています。お住まいの地区の保健福祉センターへ連絡してください。		

◎4カ月児・1歳6カ月児(1歳6～8カ月児)・3歳児(3歳7～8カ月児)健康診査は個別に通知します。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、お住まいの地区ではない保健福祉センターを案内することがあります。

◎保健福祉センターは、「子育て世代包括支援センター」の役割を担っています。気軽に相談してください。

◎パパママセミナーは、オンライン開催や内容が変更となる場合があります。最新情報を市ホームページ(「パパママセミナー」で検索)で確認の上、申し込んでください。

問い合わせ先一覧

中…中央保健福祉センター(星井町二丁目)	☎422-1172
南…南保健福祉センター(蛸川)	☎428-1156
北…北保健福祉センター(岩瀬文化町)	☎426-0050
大沢野保健福祉センター(高内)	☎467-5812
大山保健福祉センター(上滝)	☎483-1727
八尾保健福祉センター(八尾町福島)	☎455-2474
西…西保健福祉センター(婦中町羽根)	☎469-0770



診 察 室 か ら

お答えします

市民病院 理事・皮膚科部長 のむらよしひろ 野村佳弘

Q.毎年冬になると手の指がかさつくのですが、今年は症状がひどく、かゆくなることがあります。どうしたらよいのでしょうか？

A.手洗いの後は、こまめにハンドクリームを塗って保湿を心掛けましょう。湿疹になっているようであれば、皮膚科を受診しましょう。

空気が乾燥する冬場は手荒れを起こしやすい上、コロナ禍でアルコール消毒や手洗いの回数が増えたため、手荒れに悩む人が増えています。皮膚の脂が失われて乾燥すると、皮がめくれるようになり、ひび割れや湿疹を起こしやすくなります。手洗いのたびにハンドクリームを塗ってスキンケアに努めましょう。ヒアルロン酸、セラミド、尿素などのさまざまな成分を含むハンドクリームがありますが、使い心地がよい、自分に合ったものを選ぶとよいでしょう。赤み、かゆみがひどい場合は、皮膚科を受診してください。

市民病院事業局経営管理課 ☎422-1112

1月のまちなか健康カレッジ

場所/まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

◆ふれあい健康講座 ※費用・申込不要。

時間/13:30～14:00

講師/市民病院・まちなか病院の医師、看護師、管理栄養士など

▶中止の可能性があるため、事前に問い合わせてください。

開催日	テーマ
10(火)	風邪にかからない
11(水)	日常のスキンケア～手荒れについて～
12(木)	糖尿病は万病のもと～糖尿病の合併症ってなに?～
16(月)	オーラルフレイルについて ～体のおとろえは口から始まる～
17(火)	気をつけたい高齢者の食事
18(水)	転ばないための体づくり～やってみようロコモ体操～
19(木)	知っておきたい薬の知識～貼付剤について～
23(月)	白内障について
24(火)	一次救命処置を体験してみませんか ～AEDを使ってみよう!～
25(水)	ママと赤ちゃんのための産後エクササイズ ※参加希望の方は、事前に電話で連絡してください。
26(木)	認知症の予防
30(月)	緩和ケアはおうちでもできます
31(火)	MRIとCTどちらがうの？

※マスクの着用をお願いします。

※来場多数の場合、参加できないことがあります。

市民病院ふれあい健康講座担当 ☎422-1112

◆まちなか保健室 ※費用・申込不要。

●個別相談 毎週(金)13:00～14:00

健康、子育て、介護などに関する相談

●ミニ講座 14:00～15:00

開催日	テーマ
6(金)	産後ケア応援室の見学と交流(妊婦の方対象)
13(金)	ラジオ体操で健康増進! 講師/北村勢津子さん(ラジオ体操指導員) ※運動できる服装で、タオルと飲み物を持参してください。
20(金)	音楽を楽しもう 講師/道下和美さん(音楽療法士)
27(金)	楽しく脳のトレーニング

市民病院まちなか総合ケアセンター ☎461-3618