

* 令和5年度 *

受講者募集

シニアライフ講座

岡長寿福祉課 ☎443-2061 FAX443-2180

✉ tyojyufukusi-01@city.toyama.lg.jp

対象 市内在住の60歳以上の方

- ・令和4年度から引き続き受講を希望する場合も、申し込みが必要です。
- ・応募多数の場合は、新規受講者を優先して抽選します。
- ・曜日・開始時間・年間受講料は、変更となる場合があります。
- ・各講座は、お住まいの地域に関係なく受講できます。
- ・同一講座を複数の会場で受講することはできません。
- ・受講希望者が少ない場合は開講しないことがあります。
- ・駐車場の無い会場があります。公共交通機関を利用してください。

受講期間 6月から令和6年3月まで
年間16回(おおむね月2回)

申込期間 3月15日(水)まで(必着)

※受講決定は、4月末に案内します。

※年度途中の受け付けは行っていません。受講希望の場合は、必ず申込期間内に申し込みしてください。

申込方法

〈直接〉・富山地域の講座…長寿福祉課(市役所3階)が希望する会場へ。

・大沢野・八尾・婦中・細入地域の講座…長寿福祉課か、各行政サービスセンター地域福祉課、中核型地区センターへ。

〈郵送・FAX・Eメール〉受講申込書を、長寿福祉課(〒930-8510 新桜町7-38)へ。

※Eメールは、受講申込書を添付し、件名を「シニアライフ講座申込」としてください。

※受講申込書は各申込窓口にあるほか、市ホームページ(☎1003642)からもダウンロードできます。

※電話での受け付けは行っていません。

趣味コース 年間受講料 3,600円 ※教材費などは自己負担です。

会場	講座	曜日	開始時間	会場	講座	曜日	開始時間
愛宕公民館(愛宕町一丁目)	生け花	木	13:30	呉羽会館(呉羽町)	生け花	火	9:30
安野屋公民館(安野屋町一丁目)	生け花	火	9:30		男性料理教室	火	9:30
柳町公民館(弥生町一丁目)	生け花	火	9:30		抹茶	火	9:45
	民謡	金	10:30		編み物	木	9:30
清水町公民館(清水町八丁目)	生け花	木	9:30		日本舞踊	木	10:00
西田地方公民館(相生町)	フォークダンス	月	13:30	水橋中部公民館(水橋館町)	生け花	金	13:30
	編み物	火	13:30	海岸通老人福祉センター 【松籟荘】(海岸通)	煎茶	火	10:00
	生け花	金	9:30		生け花	水	10:00
川柳	火	9:30	抹茶		木	10:00	
奥田公民館(奥田新町)	生け花	水	13:30		民謡	木	10:00
編み物	木	10:00	編み物		金	13:30	
奥田北公民館(下新北町)	男性料理教室	月	9:30	南老人福祉センター 【南寿荘】(今泉)	フラワーデザイン	火	10:00
五福公民館(五福)	編み物	火	10:00		生け花	火	13:30
岩瀬公民館(岩瀬御蔵町)	民謡	火	9:30		詩吟	水	10:00
	日本舞踊	火	10:00		編み物A	水	13:00
	編み物	火	13:30		編み物B	木	10:00
	生け花A	火	9:30		抹茶A	木	10:00
	生け花B	金	9:30		抹茶B	木	13:00
萩浦公民館(高畠町二丁目)	生け花	水	9:30	民謡	木	13:00	
豊田公民館(豊田本町一丁目)	生け花	水	13:30	水橋老人憩いの家 (水橋伊勢屋)	生け花	火	13:30
新庄公民館(新庄町一丁目)	社交ダンス	火	13:30		煎茶	木	10:00
山室公民館(中市二丁目)	生け花	水	13:30		編み物	金	9:30
山室中部公民館(山室荒屋)	スマホ教室 【※1】	火	9:30	東老人憩いの家 (荒川四丁目)	民謡	火	10:00
熊野公民館(悪王寺)	民謡	火	13:00		編み物	木	13:30
	生け花	水	9:30		煎茶	金	10:00
	編み物	金	13:30		民謡舞	金	10:00
四方公民館(四方)	生け花	水	9:30	市民芸術創造センター(呉羽町)【※2】	民謡	金	10:00
	編み物	金	13:30	大沢野会館(高内)	民謡	水	10:00
長岡公民館(長岡)	編み物	火	13:30	速星公民館(婦中町砂子田)	スマホ教室【※1】	月	9:30
	謡曲	水	13:00		編み物	金	10:00

【※1】iPhoneのみ対象です。【※2】申し込みは、長寿福祉課でのみ受け付けます。

★市ホームページが新しくなりました。☎(ページ番号)の7桁の数字を入力すると、ページを検索できます。詳細は裏表紙をご覧ください。

健康コース 年間受講料 3,600円

※教材費などは自己負担です。

会場	講座	曜日	開始時間
八人町公民館(八人町)	気功	月	14:00
柳町公民館(弥生町一丁目)	ヨーガ	木	10:00
星井町公民館(西中野町二丁目)	気功	水	14:00
広田公民館(新屋)	太極拳	火	13:30
新庄北公民館 (新庄本町二丁目)	ヨーガ	火	10:00
	太極拳	火	13:30
八幡公民館(八町東)	ヨーガ	水	10:00
呉羽会館(呉羽町)	長寿健康教室	水	10:00
水橋東部公民館(水橋小池)	気功	火	14:00
角川介護予防センター (星井町二丁目) 【※3】	オンライン健康教室【※4】	月	11:00
	太極拳A	木	9:30
	太極拳B	木	10:50

会場	講座	曜日	開始時間
東富山温水プール(米田) 【※3】	ウォーターウォーク (水中歩行など)【※5】	月	10:00
		月	11:00
北保健福祉センター(岩瀬文化町)	太極拳	月	13:30
南老人福祉センター 「南寿荘」(今泉)	ヨーガA	水	10:20
	ヨーガB	火	10:20
	童謡に乗せてストレッチ倶楽部	金	13:30
東老人憩いの家(荒川四丁目)	ピラティス	金	13:30
大久保ふれあいセンター(下大久保)	気功	火	14:30
八尾公民館(八尾町東町)	太極拳	水	10:00
	いきいきストレッチ	木	10:00
保内公民館(八尾町新田)	ヨーガ	木	10:00
朝日公民館(婦中町下条)	ヨーガ	火	10:00
細入公民館(楡原)	太極拳	木	14:00

【※3】申し込みは、長寿福祉課でのみ受け付けます。

【※4】受講には、ウェブ会議アプリ「Zoom」およびメールを使用できる環境が必要です。

【※5】身長150cm以上で、医師からの運動制限を受けていない方が対象です。年間受講料とは別に保険料がかかります。

創造コース 年間受講料 5,000円

※教材費などは自己負担です。

会場	講座	曜日	開始時間
総曲輪公民館(大手町)	木彫A	水	9:30
	木彫B	水	13:30
	パンフラワーA	金	13:30
	パンフラワーB	金	13:30
安野屋公民館(安野屋町一丁目)	七宝焼	月	9:30
五番町公民館 (辰巳町一丁目)	木彫A	木	9:30
	木彫B	月	9:30
	七宝焼	木	9:30
星井町公民館(西中野町二丁目)	七宝焼	月	9:30
西田地方公民館(相生町)	和紙工芸	水	9:30
堀川南公民館(本郷町)	七宝焼	火	9:30
東部公民館(石金一丁目)	七宝焼	火	9:30
桜谷公民館(田刈屋)	七宝焼	金	9:30
神明公民館(高田)	木彫	月	13:30
大広田公民館(東富山寿町二丁目)	木彫	水	9:30
浜黒崎公民館(浜黒崎)	和紙工芸	月	13:30
	木彫	火	13:30
針原公民館(針原中町)	木彫	火	9:30
豊田公民館(豊田本町一丁目)	和紙工芸	月	9:30
広田公民館(新屋)	スタンドグラス	火	13:30
新庄公民館(新庄町一丁目)	和紙工芸	木	9:30
藤ノ木公民館(藤木)	七宝焼	水	9:30
山室中部公民館(山室荒屋)	スタンドグラス	金	13:30

会場	講座	曜日	開始時間
太田公民館(太田)	和紙工芸	月	9:00
四方公民館(四方)	陶芸	金	9:30
八幡公民館(八町東)	和紙工芸	水	13:30
	木彫	木	9:30
草島公民館(草島)	木彫	水	13:30
呉羽会館(呉羽町)	和紙工芸	月	9:30
	七宝焼	水	13:30
寒江公民館(本郷中部)	和紙工芸	火	9:30
水橋中部公民館(水橋館町)	スタンドグラス	水	13:30
水橋西部公民館(水橋辻ヶ堂)	和紙工芸	火	9:30
三郷公民館(水橋小路)	和紙工芸	金	9:30
上条公民館(水橋石割)	パンフラワー	水	9:30
海岸通老人福祉センター 「松籟荘」(海岸通)	陶芸	火・金	13:30
	陶芸(テラコッタコース)	火・金	10:00
水橋老人憩いの家(水橋伊勢屋)	陶芸	火	9:30
東老人憩いの家(荒川四丁目)	陶芸	木	9:30
慈光園第一付設作業所(西番)	陶芸A	月	9:30
	陶芸B	木	9:30
	七宝焼	金	9:30
慈光園第二付設作業所(蜷川) 【※6】	陶芸A	火	9:30
	陶芸B	水	9:30

【※6】申し込みは、長寿福祉課でのみ受け付けます。

その他の講座 月額 1,500円

※教材費などは自己負担です。

会場	講座	曜日	開始時間
富山YMCA堤町本館(堤町通り一丁目)【※7】	歌声健康わいわい教室	火	10:30

【※7】電話または直接、富山YMCA堤町本館(☎425-9001)に申し込んでください。

3月は滞納整理強化月間です 納付金の納め忘れはありませんか

図債権管理対策課 ☎443-2230

■臨時の納付・相談窓口を開設します

日時 3月5日(日) 9:00~17:00

開設場所 各担当課

■納付・相談対象

- ・市税 ・介護保険料 ・国民健康保険料
- ・後期高齢者医療保険料 ・市営住宅使用料、賃貸住宅使用料
- ・保育所保育料(こども保育課でのみ受け付けします)
- ・上下水道料金、下水道事業受益者負担金・分担金(債権管理対策課で受け付けします)

※母子父子寡婦福祉資金貸付金、し尿収集手数料、病院診療費は、臨時納付・相談窓口を開設していません。

市役所本庁にお越しの際は…

- ・1階市民ホールに設置する「総合受付」へお寄りください(北玄関は利用できません)。
- ・車でお越しの方は、地下駐車場からエレベーターを利用してください。

口座振替、コンビニ納付、スマートフォン決済が便利です

- ・個人市・県民税(普通徴収分) ・固定資産税・都市計画税
- ・軽自動車税(種別割) ・国民健康保険料
- ・介護保険料 ・上下水道料金

市税や保険料、使用料などの納付金を期限までに納めていない場合、督促状などを送付しています。未納状態が続くと、財産の差し押さえなどの法的措置を行うことがあります。お早めに、納付または担当課に相談してください。

■担当課(電話番号)はこちらです

市税 (市・県民税、固定資産税、 軽自動車税など)	納税課☎443-2029 税務事務所税務課☎465-3135 (大沢野・大山・八尾・婦中・山田・細入地域)
保育所保育料	こども保育課☎443-2165 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
①介護保険料 ②国民健康保険料 ③後期高齢者医療保険料	①介護保険課☎443-2043 ②保険年金課収納係☎443-2066 ③保険年金課高齢者医療係☎443-2063 各行政サービスセンター地域福祉課 大沢野☎467-5811 大山☎483-1214 八尾☎455-2461 婦中☎465-2114
市営住宅使用料 賃貸住宅使用料	市営住宅課☎443-2097
母子父子寡婦福祉 資金貸付金	こども福祉課☎443-2055
し尿収集手数料	環境センター管理課☎429-5017
上下水道料金	上下水道局料金課☎432-8588 東上下水道サービスセンター☎467-5816 (大沢野・大山・細入地域) 西上下水道サービスセンター☎465-2164 (八尾・婦中・山田地域)
下水道事業受益者 負担金・分担金	上下水道局下水道課☎432-8792
病院診療費	病院事業局医事課☎422-1112(代表)

3月は自殺対策強化月間です 大切な人のこころといのちを守るために



図保健所保健予防課 ☎428-1152

3月~4月は生活環境が大きく変化することで、こころが疲れやすく、こころのバランスが崩れてしまう人が多いと言われています。こころが疲れると、日常生活にさまざまな変化が現れます。

自分や周囲にこんな変化はありませんか

<自分で気づく変化>

- ・^{ゆううつ}憂鬱な気分が続く。
- ・今まで楽しかったことが楽しめない。
- ・眠れない、寝すぎてしまう。
- ・食欲がわかない。
- ・体がだるい、疲れやすい。

<周囲が気づく変化>

- ・表情が暗くなった。
- ・自分を責めてばかりいる。
- ・涙もろくなった。
- ・反応が遅くなった。
- ・飲酒量が増えた。

左記の変化が2週間以上続くようであれば、こころが疲れている状態かもしれません。早めに休養を取ることや、かかりつけ医、精神科医などに相談することが必要です。

◆専門の相談窓口

- ・富山県こころの電話
☎428-0606(平日9:30~17:00)
☎0570-074-333(平日の17:00~翌日9:30、休日は24時間)
- ・24時間子供SOSダイヤル
☎0120-0-78310(通話料無料)



★市ホームページでは、さまざまな悩みを相談できる、相談先の一覧を掲載しています。



相談連絡先一覧

悩み事や心配事を一人で抱え込むことは、とてもつらいことです。話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になることがあります。一人で抱え込まず、専門の相談窓口などに相談してください。

とやまスローライフ市民農園 利用者募集

申込期限 3月20日(月)
(応募多数の場合抽選)

園とやまスローライフ・フィールド事務局
☎411-4401 FAX411-4402
✉slowlife@satoyama-club.org



- ・令和5年度募集区画 約30区画
- ・1区画 約50㎡(10m×5m)
- ・利用料金 12,570円(年額)
(利用期間:4月1日から1年間)
- ※翌年も継続利用可。

★初心者も安心な「栽培サポート」が受けられます。
★給排水設備・休憩所完備。
★耕運機や農機具の無料貸し出しあり。
※法人としての利用も可能です。法人での申し込みは、事務局まで相談してください。

申込方法

郵送、FAX、Eメールで、申込書を、とやまスローライフ・フィールド事務局(〒930-0157 開ヶ丘43-1)へ。
申込書は、とやまスローライフ・フィールド事務局にあるほか、ホームページ(<https://www.satoyama-club.org/>)からもダウンロードできます。



ホームページ

市民農園の利用が決定した方には、「市民農園利用者説明会」の案内を送付します。利用区画の場所は、説明会にて抽選となります。

富山ガラス工房 令和5年度前期講座

園富山ガラス工房 ☎436-2600

[吹きガラス(初級)制作講座]

作家の指導のもと、道具やガラスの特性を楽しく学びながら、吹きガラスの基礎を習得します。

日時 4月8日～6月24日(出)9:00～12:00(全12回)

場所 富山ガラス工房(古沢)

対象 18歳以上で12回全て受講できる方

定員 6人(応募多数の場合抽選)

費用 30,320円(保険料、材料費含む)

[キルンワーク(初級)講座]

電気炉を使用してガラスを溶かしたり曲げたりしながら、美しい器やかわいいアクセサリなどの制作を楽しめます。

日時 4月9日～6月25日(日)9:00～12:00(全12回)

場所 富山ガラス工房第2工房(西金屋)

対象 18歳以上で12回全て受講できる方

定員 6人(応募多数の場合抽選)

費用 35,560円(保険料、材料費含む)

申込方法(共通)

3月3日(金)(必着)までに、往復はがきで、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、希望講座名を、富山ガラス工房(〒930-0151 古沢152)へ。

常願寺ハイツ 春の特別教室

園常願寺ハイツスポーツ公園(立山町泊新) ☎462-1164

	教室名	対象	開催日	時間	定員	受講料
①	春の水泳体験	3歳～小学生	3月21日(祝)	Ⓐ 8:50～10:00 Ⓑ 10:05～11:15 Ⓒ 11:20～12:30	Ⓐ 40人 Ⓑ 30人 Ⓒ 30人	各1,210円
②	中高年からのらくらく短期水泳教室	中高年で25m泳げない方	4月13日～6月22日(木)[全9回]	14:00～15:15	10人程度	13,860円
③	ちよきん 貯筋運動教室	1人で運動できる高齢者	4月13日～6月22日(木)[全9回]	9:45～11:00	10人程度	13,860円
④	親子ふれあいプール教室	6カ月～3歳のお子さんと保護者	4～6月の(木)(不定期開催) ※開催日は、問い合わせてください。	10:30～12:30	各日20組	各日1組1,100円
⑤	スイミングスクール健康教室体験	ジュニアコースは4月、6月、大人コースは3～6月に開催します。 開催日時など詳細は、問い合わせてください。			各日2人程度	各日1,100円 ※1人1回のみ。
⑥	ジュニアテニススクール体験	小学1年生～中学1年生	4～6月の(出) ※3月の体験日は、問い合わせてください。	8:00～9:00 9:00～10:00	各日2人程度	各日1,100円 ※1人1回のみ。
⑦	テニススクール体験(成人)	18歳以上	【初級コース】4～6月の(月) 【中級から上級コース】4～6月の(金)	10:00～11:20	各日2人程度	各日1,100円 ※1人1回のみ。

申込方法 3月1日(木)13:30から各開催日の前日(①のみ3月12日(日))までに、電話で、常願寺ハイツスポーツ公園へ(申込順)。
※受講料は、①は3月12日(日)まで、②③は教室開始日まで、④⑤⑥⑦は参加当日に常願寺ハイツフロントで支払ってください。
※②④⑤はプール利用料(大人390円、子ども110円)、③は施設利用料(440円)が、毎回、別途必要です。