

# お知らせ

## 納期限のお知らせ 軽自動車税(種別割) 納期限…5月31日(水)

※口座振替をご利用の方は、納期限の日が振替日となります。前日までに預貯金残高をご確認ください。

### 簡単・便利な口座振替のご利用を

取扱金融機関は、富山市内に本店・支店のある金融機関の全国の店舗(イオ信用組合を含む。三井住友信託銀行、商工組合中央金庫を除く、東日本信用漁業協同組合は富山県内店舗のみ)、全国のゆうちょ銀行・郵便局です。

☎納税課 ☎443-2027

## マイナポイント支援窓口 の開設期間を延長します

国のマイナポイント申込期限が9月末まで延長されました。これに合わせ、市のマイナポイント支援窓口の開設期間を延長します。

☎9月29日(金)までの(月)~(金)8:30~17:15  
※(祝、休)を除く。

☎**開設場所** 市役所西館1階、大沢野・大山・八尾・婦中の各行政サービスセンター  
☎令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請された方

☎**必要な物** マイナンバーカード、カード取得時に設定した4桁の暗証番号、キャッシュレス決済サービスのアプリまたはカード、本人名義の通帳またはキャッシュカード(公金受取口座を登録する場合)

※キャッシュレス決済サービスによっては申込終了日が異なる場合があります。各事業者に確認をお願いします。

※詳細はマイナポイント事業特設サイト(<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>)をご覧ください。

☎マイナポイント申し込み支援窓口  
☎443-2276

## ハザードマップを活用しましょう

「地震」「津波」「洪水」「土砂災害」のハザードマップを地域ごとに作成しているほか、中心市街地(松川周辺)においては、「内水(排水路などの雨水排水能

力を超える降雨により発生する浸水)」のハザードマップを作成しています。

### 掲載情報

- ・各災害により被害を受ける恐れのある地域と、避難場所
- ・より安全に避難するためのポイント
- ・防災関連機関の連絡先 など

※マップは各担当課、各行政サービスセンター、各中核型地区センターにあるほか市ホームページ(☎1011986)からもダウンロードできます。

☎**地震・津波** 防災危機管理課  
☎443-2181

☎**洪水・土砂災害** 河川整備課  
☎443-2221

☎**内水** 上下水道局下水道課  
☎432-8571

## 洪水情報(緊急速報メール)の配信

神通川・常願寺川・庄川の氾濫の危険が高まった時、緊急速報メールが自動で配信されます。メールを受信したら、雨の降り方や川の水位を国ホームページ(<https://www.river.go.jp/>)で確認しましょう。

※ご利用の機種により、緊急速報メールに対応していない場合があります。

☎**富山河川国道事務所** ☎443-4701  
☎**河川整備課** ☎443-2221

## 美しい環境をみんなで守ろう

### ●ごみや木の枝を燃やさない

黒煙や悪臭が発生します。市のごみ収集を利用してください。

### ●私有地(空き地)の除草

土地を管理(所有)される方は、雑草の繁茂を防いでください。ごみの不法投棄や害虫などが発生する原因となります。

☎**環境保全課** ☎443-2086

## 重度身体障害者の寝具の洗濯など

☎市内在住の在宅で65歳未満の身体障害者手帳1・2級を持ち、寝たきりかそれに近い状態にある方

☎**枚数** 敷布団、掛布団、毛布各1枚  
(合計3枚まで)

☎**¥**①乾燥、消毒の場合…300円  
②洗濯、乾燥、消毒の場合…500円

※①②のいずれかを選んでください。

☎**訪問日** 7月上旬~8月下旬(日程は後日、郵便か電話でお知らせします)

☎6月5日(月)(必着)までに、郵送または直接、申請書を、**障害福祉課**(〒930-8510 新桜町7-38:市役所1階)、**各行政サービスセンター**、**各中核型地区センター**へ。  
※申請書は、各申込先にあるほか、市ホームページ(☎1003621)からもダウンロードできます。

☎**障害福祉課** ☎443-2056

### ☎各行政サービスセンター

大沢野☎467-5811 大山☎483-1214

八尾☎455-2461 婦中☎465-2114

### ☎各中核型地区センター

山田☎457-2111 細入☎485-2111

## 高齢者の寝具の洗濯など

☎市内在住の在宅で65歳以上の寝たきり高齢者、または一人暮らしの高齢者

☎**枚数** 敷布団、掛布団、毛布各1枚

(合計3枚まで)

☎**¥**①乾燥、消毒の場合…300円

②洗濯、乾燥、消毒の場合…500円

※①②のいずれかを選んでください。

☎**訪問日** 7月上旬~8月下旬(日程は後日、郵便でお知らせします)

☎6月5日(月)(必着)までに、郵送または直接、申請書を**長寿福祉課**(〒930-8510 新桜町7-38:市役所3階)、**各行政サービスセンター**、**各中核型地区センター**へ。

※申請書は、各申込先にあるほか、市ホームページ(☎1003657)からもダウンロードできます。

☎**長寿福祉課** ☎443-2062

### ☎各行政サービスセンター

大沢野☎467-5811 大山☎483-1214

八尾☎455-2461 婦中☎465-2114

### ☎各中核型地区センター

山田☎457-2111 細入☎485-2111

## 農地を宅地などにしたいときは

田や畑などを住宅地や駐車場などにしたいときは、農業委員会事務局に相談してください。農地の場所や利用目的に合わせて、転用が可能かどうか、農業振興地域からの除外など、必要な手続きについて説明します。

☎**農業委員会事務局** ☎443-2129

## とやまの木が見える 家づくりを補助します

市内で新築や増築、リフォームをする木造住宅で、床、内・外壁、天井などに市内産木材を20㎡以上使用する場合(ただし、使用する木材量全体のうち、20%以上が市内産材であること)

### 補助金額

使用面積1㎡当たり3,000円  
(上限は、1戸につき20万円)  
※柱の面積は含まない。

直接、森林政策課(市役所4階)へ。  
※申込順。予算額に達した場合、受け付けを終了。

※詳細は、市ホームページ(No.1005933)をご覧ください。

図森林政策課 ☎443-2019

## 水回りの困りごと出張相談

水回りに関する不満や疑問・問題について、市管工事協同組合青年部が無料で出張し、相談に応じます。相談後、修理など(有料)を希望する場合は、最寄りの市指定工事店を紹介します。

図6月4日(日)9:00~16:00

※時間は相談者と調整し、決定します。

図市内在住で、次のようにお困りの方

- ・水の勢いや排水の流れが悪い
- ・蛇口を閉めても水が漏れる
- ・下水道へ接続したい
- ・その他上下水道について相談したい

図5月29日(月)~31日(水)の9:00~16:00に、電話で、市管工事協同組合青年部へ。

図市管工事協同組合青年部 ☎482-3661  
図上下水道局経営企画課 ☎432-8624

## 教科書展示会

令和6年度の小・中学校、高等学校の教科用図書を展示します。

展示期間 6月6日(火)~7月5日(水)

9:00~17:00 ※(日)を除く。

図市教育センター研修室・教科書センター  
(Toyama Sakuraビル6階:新桜町)  
図市教育センター ☎431-4404

## 私立高校 市奨学資金

授業料の支払いが困難な方に、奨学資金を支給します。対象者は、家計や本人の学業成績などにより決定します。

図次の全てに該当する方

- ・私立高校の在学生(専攻科を除く)
- ・市内に居住している世帯に属する方(市外の私立高校に在学している方も対象となります)
- ・授業料の免除を受けていない方
- ・国の就学支援金を受給している方(月額9,900円未満)

募集人数 3人程度

支給額 授業料と国の就学支援金との差額相当分(月額9,900円を限度とします)

※返済の必要はありません。

※他の奨学資金と重複受給はできません。

申請方法 6月9日(金)までに、申請書に必要な書類を添えて、直接、市内各高校または学校教育課(Toyama Sakuraビル7階:新桜町)へ。

※申請書は市内各高校、学校教育課にあるほか、市ホームページ(No.1007381)からもダウンロードできます。

図学校教育課 ☎443-2134

## 児童手当の 手続きについて

所得上限限度額以上のため、  
児童手当を受給していない方へ

令和5年度(令和4年中)所得が所得上限限度額未満の場合、再度児童手当を受給できることがあります。

令和5年度の所得課税通知書が届き、所得が所得上限限度額未満と知った日から15日以内に申請してください。

児童手当を継続して受給している方へ

一部の対象者を除き「児童手当・特例給付現況届」の提出は不要です。  
※提出が必要な方には例年通り案内が届きます。提出がない場合、6月以降の児童手当が受給できません。

図こども福祉課 ☎443-2249

図各行政サービスセンター

大沢野 ☎467-5830

大山 ☎483-2594

八尾 ☎455-2461

婦中 ☎465-2125

## 新型コロナワクチン接種 令和5年春開始接種のお知らせ

対象者を重症化リスクが高い方に限定して実施しています。接種できる期間は、8月31日(木)までです。

対象者

- 初回接種(1・2回目接種)を終えた方で、次に該当する方
- ・65歳以上の方
- ・基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方(5~64歳)
- ・医療従事者、高齢者・障害者施設などの従事者

### 小児(5~11歳)のオミクロン株対応ワクチン接種について

- ・未接種の場合、基礎疾患の有無に関わらず、1人1回接種できます。
- ・基礎疾患があり、5月7日までに接種した場合は、さらに1回接種できます。

図新型コロナウィルスワクチン接種実施本部

予約・相談センター ☎411-9064、☎411-9065

受付時間 平日9:00~17:00



特設サイト

接種券発送スケジュール

前回接種から3カ月経過した5歳以上の方に送付します。接種券が届いたら、自分が対象者か、必ず確認してください。

※未使用の接種券(3~5回目)をお持ちの接種対象者の方は、お手持ちの接種券を利用してください。

※令和5年秋開始接種で使用する場合があるので、接種券は大切に保管してください。

前回接種日	接種券発送日
3月1日~3月15日	5月29日(月)
3月16日~3月31日	6月13日(火)
4月1日~4月15日	6月28日(水)
4月16日~5月7日	7月12日(木)

## 結核は過去の病気ではありません ～65歳以上の方へ～

結核は、主に肺に炎症を起こす病気  
で、現在も日本では、毎年約1万人が発病  
しています。県内の結核患者の約8割  
が65歳以上の方です。

65歳以上の方を対象に、肺がん検診  
と併せて結核検診を行っています。

保健所保健予防課 ☎428-1152

## 食品等事業者の皆さんへ

食品衛生法により、漬け物や水産製  
品の製造を行う営業は、許可が必要で  
す。また、冷蔵や冷凍の食品を販売する  
営業は、届け出が必要です。詳細は、問  
い合わせてください。

保健所生活衛生課 ☎428-1154

## 募集

### 富山市公設地方卸売市場 の食堂事業者

市場内事業者向けの食堂を運営する  
事業者を募集します。

飲食店の営業実績のある事業者  
1事業者(応募者の企画内容などを  
総合的に審査のうえ、決定します。)

使用面積 80㎡

使用料 月額123,200円

※別途、保証金(739,000円)が必要。

申込期間 5月20日(土)～6月30日(金)

※詳細は、問い合わせてください。

富山地方卸売市場(掛尾町500) ☎495-2300

### 子どもたちと芸術との 出会い体験事業補助金

市に登録されている芸術家と協力し、  
子どもが芸術に接するイベントを開催  
する場合、経費の一部を補助します。

営利を目的としないイベントを行う  
市内の団体や個人で、補助対象となる  
経費が1万円以上のもの

6月1日(木)～12日(月)に、直接申請書  
を、文化国際課(市役所5階)へ。

※申請書、募集要項、登録されている芸  
術家の一覧表は文化国際課にあります。

市ホームページ(No.1003003)からも  
ダウンロードできます。

文化国際課 ☎443-2040

## 講座・講演

### 花で潤う街「フローラルとやま」創出事業 フラワーアレンジメント教室

6月17日(土)

9:30～、11:00～、13:30～、15:00～

所在地 もん屋総本店(総曲輪三丁目)

テーマ 父の日

市内在住の小学生とその保護者

各10組(応募多数の場合抽選)

1組500円

6月5日(月)までに、電話、FAX、Eメール  
で、希望の回、郵便番号、住所、参加者全員  
の氏名、学年、電話番号を、フローラル  
とやま実行委員会へ。

フローラルとやま実行委員会(農業水産課内)

☎443-2083 FAX443-2185

E nougyouuisan@city.toyama.lg.jp

### 男女共同参画サテライト講座

個性ががやくジェンダー平等の実現  
をめざして

～富山から考えるSDGs・ゴール5～

6月17日(土)14:00～15:30

所 ともやま市民交流館 学習室1

(CiC3階:新富町一丁目)

市内に在住か通勤・通学している方

講師 彼谷 環さん

(富山国際大学子ども育成学部教授)

40人(申込順) 無料

6月12日(月)(必着)までに、往復はがき、  
FAX、Eメールで、講座名、郵便番号、住所、  
参加者氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、  
FAX番号(FAXで申し込む方)を、男女共同  
参画推進センター(〒930-0002 新富町  
一丁目2-3)へ。

男女共同参画推進センター

☎433-1760 FAX433-1761

E suishin-01@city.toyama.lg.jp

### プロの介護技術を教えます ～家族介護の技術支援～

訪問介護員などが自宅を訪問し、介

護のコツを教えます。

6月～(金)9:00～15:00の間で相談して決定

次の全てに該当する方

- ・市内在住で、現在、自宅で高齢者の  
介護を行っている方
- ・講座受講後、簡単なアンケート調査  
に協力していただける方

50人(申込順)

1回400円(内容により教材代などの  
実費負担が必要な場合があります)

事前に、電話で、介護保険課へ。

介護保険課 ☎443-2041

## 催し・イベント

### 市民ミニコンサート ～スペシャルミニコンサート～

6月23日(金)12:20～12:50

所 市役所2階市民ホール

出演 桐朋アカデミー弦楽四重奏団

清水健太郎さん、伊東香音さん(バイオリン)、  
中島美由さん(ビオラ)、藤森洗一さん  
(チェロ)

文化国際課 ☎443-2040

### 6月1日は牛乳の日 ～牛乳を飲んで畜産農家 を応援しよう～

牛乳の消費を拡大するため、富山市  
産の牛乳を無料で配布します。

(200mlの紙パックを1人1本まで)

6月1日(木)10:00～

※無くなり次第終了。

富山駅南北自由通路

農業水産課 ☎443-2083

### 温泉スタンプラリー

全て巡ると、無料入浴券2枚を進呈  
します。

期間 6月30日(金)まで

所 八尾ゆめの森ゆうゆう館、牛岳温泉  
健康センター、楽今日館、よしみねゆ～  
ランド(立山町)、アルプスの湯(上市町)

※台紙は対象施設にあります。

※無料入浴券は7月末まで利用可。

富山県温泉施設連絡協議会(ゆうゆう館)

☎454-3330

## 親子で省エネについて学ぼう

①「STOP! 地球温暖化すころく」体験

期 6月18日(日)10:00~11:30

所 市民プラザ(大手町) 無料

②エコクッキング

期 7月23日(日)10:00~12:30 無料

所 日本海ガスショールームPrego(黒崎)

③次世代エネルギーパーク見学ツアー

期 8月20日(日)9:30~14:30

所 市内エネルギーパーク(木質ペレット工場、小水力発電所)など

料 1人1,000円(昼食代)

【共通項目】

市内在住の小学4~6年生とその保護者で、3日間とも参加できる方

8組16人(応募多数の場合抽選し、当選者にのみ通知)

6月5日(月)までに、チームとやましホームページ(<https://www.team-toyama.jp/>)から申し込んでください。

環境政策課 ☎443-2053

## 親子でそうめんスプラッシュ!!

①竹の樋作りと流しそうめん

期 7月8日(日)10:00~14:10(受付9:30~)

②竹箆・竹器作りと流しそうめん

期 7月9日(日)10:00~14:10(受付9:30~)

【共通項目】

所 野外教育活動センター「子どもの村」(山田赤目谷)

対 小学生以上とその保護者

人 各14組(応募多数の場合抽選)

料 1人1,000円

5月25日(休)~6月8日(休)に、市体育協会ホームページ(<https://www.taikyoutoyama.or.jp/>)から申し込んでください。

園 子どもの村 ☎457-2311

## 黄花コスモスの種まき

●ひまわり通り・すずかけ通り

期 6月2日(金)7:30~8:30

集 集合場所 県庁前公園

料 無料

※作業しやすい服装で参加してください。

※シャベルを持参してください。

園 NPO法人花街道葉膳のまちを夢みる会(南ゼフィール内) ☎444-7033

園 公園緑地課 ☎443-2258

## BOOK DAY とやま

北陸最大級の古本市です。

期 5月27日(土)~28日(日)10:00~18:00

所 富山駅南北自由通路

※詳細は、ホームページ(<https://bookdaytoyama.net/>)をご覧ください。

園 BOOK DAYとやま実行委員会(古本いるふ内) ☎456-7620

園 富山駅周辺地区整備課 ☎443-2016

## 施設行事

### 科学博物館 (西中野町一丁目)

期 ☎491-2125

料 大人530円、高校生以下無料(出はカップル無料)

所 <https://www.tsm.toyama.toyama.jp/>

※以下の催しで記載のないものは

所 科学博物館 料 観覧料のみ 申 不要

#### ●6月のプラネタリウム

開始時刻	(月)~(金)
13:30	ダイナソー・サバイバル 恐竜たちの大進化
15:30	水の惑星一星の旅シリーズ

開始時刻	(土)~(日)
9:45	水の惑星一星の旅シリーズ
11:00	ダイナソー・サバイバル 恐竜たちの大進化
12:15	ハナビロウム~花火って、なんであるの?~
13:30	水の惑星一星の旅シリーズ
14:45	ダイナソー・サバイバル 恐竜たちの大進化
16:00	学芸員と星空さんぽ(星空解説)

#### ●6月の星空観察会

※雨天曇天時は、解説会のみ。

期 毎週(出)19:30~20:10、20:20~21:00

所 城南公園(科学博物館前)

人 各25人(申込順) 料 無料

申 事前に、ホームページまたは、窓口で申し込んでください。

#### ●ロビー展「流れ星を探して」

流れ星の観察方法などを紹介します。

期 5月27日(土)~7月9日(日)

#### ●富山県科学展覧会入賞作品展

「アイデア浮かぶ科学の広場」

市内小中学生の作品を展示します。

期 6月3日(土)~7月2日(日)

#### ●科学教室「ピカピカ泥だんごを作ろう!」

泥だんご作りを通して、土の性質や

光の反射について学びます。

期 6月18日(日)13:30~16:00

対 小学4年生以上(小学生は保護者同伴)

人 8組(応募多数の場合抽選)

申 6月8日(休)(必着)までに、往復はがき

で、行事名、住所、参加者全員の氏名、年齢、電話番号、返信用連絡先を、科学博物館(〒939-8084 西中野町一丁目8-31)へ。ホームページからも申し込みできます。

#### ●6月のサイエンスライブ

開催日	内容
3日(土)・4日(日)	解説!城南公園の木
10日(土)・11日(日)	解説!富山にいたゾウ
17日(土)・18日(日)	解説!立山の昆虫
24日(土)・25日(日)	解説!海辺の貝殻

時間 10:30~、14:00~(各回15分程度)

※3日(土)・4日(日)は、雨天中止。

### 図書館本館 (西町)

期 ☎461-3200

所 <https://www.library.toyama.toyama.jp/>

#### ●おはなし会

昔話の語りを中心とした語りの会です。

期 毎月第4日(日)14:00~14:40

※5月は28日(日)に開催します。

対 5歳児以上 料 申 不要

#### ●大人のための図書館再入門教室

市立図書館のサービスを分かりやすく解説したあと、各フロアを案内します。

期 6月13日(火)11:00~12:00

人 15人程度(先着順) 料 申 不要

## 富山市スマートシティ推進プロジェクト研究

DXやスマートシティの実現に向けて、官民連携の共創により新事業の創出やビジネスモデルの変革を目指す人材育成プログラムに参加しませんか。

期 7月~令和6年3月

(全20回、各回半日程度)

所 Sketch Lab

(CiC3階:新富町一丁目)

対 市の発展に寄与する新事業の創出を目指す企業、新分野の展開や収益の仕組みづくりを検討している企業など

人 各企業から7人程度(応募多数の場合は選考となります。)

申 申込期限 6月11日(日) 料 無料

※詳細はQRコードをご覧ください。



学校法人先端教育機構  
事業構想大学院大学  
ホームページ

園 スマートシティ推進課

☎443-2006

### 民俗民芸村 (安養坊)

☎433-8270(管理センター)  
村の単館観覧料:大人100円、高校生以下無料

●館蔵品展「牛人と小さないきものたち」

期間 6月1日(木)～10月1日(日)

所・圓筒牛人記念美術館 ☎433-9215

●いろいろを囲むお話

☎6月17日(出)13:30～ 料 申不要

内 呉羽や県内に伝わる昔話など

語り部 奥井悦子さん、熊野志津子さん、加藤美智さん(とやま語りの会のみなさん)

所・閩民芸合掌館 ☎431-8156

### 猪谷関所館 (猪谷)

☎484-1007 FAX484-1845

料 大人150円、高校生以下無料

●企画展「江戸時代の数学『和算』  
～橋本家文書を解く～」

期間 6月3日(出)～9月24日(日)

※(月)、(祝)の翌日(出(日)を除く)は休館。

【館長による展示の解説会】

☎6月3日(出)10:00～11:00

料 入館料のみ 申不要

【夏休み企画】和算にチャレンジしよう

☎8月6日(日)、13日(日)9:30～10:20

料 入館料のみ 申不要

●古文書入門講座(全3回)

☎6月10日(出)、17日(出)、24日(出)9:30～11:30

講師 加藤敏一さん(猪谷関所館元館長)

対 3日間とも参加できる方

料 参加費150円 定員 10人(申込順)

申 6月2日(金)までに、電話かFAXで、住所、氏名、年齢、電話番号を、猪谷関所館へ。

### ガラス美術館 (西町)

☎461-3100

料 常設展 一般・大学生200円、高校生以下無料

※企画展は展覧会ごとに観覧料が異なります。

●見どころトーク

・企画展「アナザーワールド:不思議でリアルな世界」

☎6月3日(出)、17日(出)14:00～

・常設展「オノマトペで見つける、ガラスの不思議」

☎6月4日(日)14:00～

※展示室への入場は展覧会観覧券が必要。

●4階常設展(コレクション展)閉場日  
展示替えのため、臨時閉場します。

期間 6月5日(月)～9日(金)

※企画展および6階常設展(ガラス・アート・ガーデン)は観覧できます。

※6月7日(火)は、全館休館日です。

## 国・県などからのお知らせ

### 自衛官採用情報

陸・海・空自衛官候補生の採用試験を行います。

応募資格 18歳以上33歳未満の男女

※32歳の方は、入隊予定月によっては応募資格が無い場合があります。

受付締切 7月10日(月)

試験日 7月17日(月)～19日(水)(内1日は、ウェブ試験)筆記試験、適性検査

7月22日(土)口述試験、身体検査

合格発表 7月下旬

※詳細は、問い合わせてください。

閩自衛隊富山募集案内所 ☎441-8782

### 5月30日(火)は街角クリーン活動(ごみゼロの日)

お昼休みに、富山駅前や城址公園周辺の美化活動に参加しませんか。

詳細は、市ホームページ(☎1005385)をご覧ください。

閩環境センター業務課 ☎429-7366

## シルバー人材センターからのお知らせ

閩シルバー人材センター本所(五福) ☎444-5535

### 女性のつどい(対象60歳以上)

女性限定の「お仕事説明会とワークショップ」です。ワークショップでは、ちりめんはがき作りをします。

日時

6月6日(火)  
10:00～12:30

場所

アピアショッピング  
センター2階サロン  
(稲荷元町二丁目)



ちりめんはがき

費用 無料

定員 15人(申込順)

申込方法 電話で、シルバー人材センター本所へ。

### せんてい 剪定講習会を開催します

日時 5月30日(火)10:00～15:30、31日(水)9:00～15:30  
(2日間)

場所 営農サポートセンター(月岡町三丁目)

対象 ・市内在住の60歳以上で、シルバー人材センターの会員となって剪定業務での就業を目指す方  
・庭木の剪定に必要な道具を自分で所有している方

費用 無料

定員 5人(選考により決定)

申込方法 電話で、シルバー人材センター本所へ。

### 洋服のお直しはひと針工房へ

洋服のお直しを承ります。

本所、大沢野連絡所(高内)、婦中連絡所(婦中町羽根)に相談してください。



チエブクロー

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





# 5月31日は世界禁煙デー

國保健所地域健康課 ☎428-1153

世界禁煙デーからの1週間(5月31日(水)～6月6日(火))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56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(☎1004415)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す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。どんな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。～



國市民協働相談課 ☎443-2045

## 周囲への思いやりを忘れずに

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。

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。

### 窓口相談 ※費用・申込不要。

日時 (月)～(金)(年末年始、祝祭を除く) 8:30～17:15

#### ◆富山地方法務局の窓口(牛島新町)

國富山地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 市民相談室(市役所1階)

國市民協働相談課 ☎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)(祝祭を除く) 8:30～17:15