

親子教室・健康相談

[完全予約制]

内容	対象	開催日・受付時間・会場	区
よい歯づくり講座	1～3歳児とその保護者 (保護者のみの参加も可)	2(金)13:00～13:30 西保健福祉センター	西
		5(月)9:00～9:30 中央保健福祉センター	中
		16(金)13:00～13:30 北保健福祉センター	北
フッ素塗布 [有料] ※バスタオルをお持ちください。	よい歯づくり講座を受けた 1～3歳児	2(金)14:00～15:00 西保健福祉センター	西
		5(月)13:00～14:00 中央保健福祉センター	中
		16(金)14:00～15:00 北保健福祉センター	北
パパママセミナー ※6月1日(木)8:30から予約開始。 (申込順)	妊娠5～8カ月(16～31週)の 妊婦とその夫	23(金)13:00～13:30 八尾コミュニティセンター	八
		25(日)9:00～9:30 北保健福祉センター	北
赤ちゃん教室	4～6カ月児とその保護者	13(水)9:00～9:30 北保健福祉センター	北
		16(金)9:00～9:30 中央保健福祉センター	中
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・3歳児(6～8カ月児)健康診査は個別に通知します。

※感染症対策などのため、お住まいの地区以外の保健福祉センターを案内することがあります。

◎パパママセミナーの内容については、市ホームページ(No.1004530)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(蛭川)	☎428-1156
北…北保健福祉センター(岩瀬文化町)	☎426-0050
大…大沢野保健福祉センター(高内)	☎467-5812
大…大山保健福祉センター(上滝)	☎483-1727
八…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

◎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。

産後のママを応援します

まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

●子育て教室

開催日時 ①10:00～12:00、②13:30～15:30

※6日、20日は①のみ。

開催場所 産後ケア応援室(3階)

内容 ふれあい遊び、子育て相談、ママカフェ

対象 市内在住で、おおむね産後4カ月までのお母さんとその子ども

定員 各10組(申込順) 費用 ¥800円

申込 5月30日(木)から希望日の前日までに、電話で、産後ケア応援室へ。

産後ケア応援室 ☎461-3541

●子育て交流広場「まものわ」

開催日時 毎週(金)10:00～11:30

開催場所 地域連携室(1階) 費用・申込 不要

対象 おおむね産後5カ月～1年のお母さんとその子ども

※詳細は、ホームページ(<https://machinaka-care.city.toyama.lg.jp/>)をご覧ください。

医療介護連携室 ☎461-3618

子育て支援センター(CiC 4階:新富町一丁目)

☎444-1110

●子育てセミナー

開催日時 6月15日(木)10:30～11:30

内容 子どもの事故と応急手当

対象 未就学児とその保護者

定員 20組(申込順)

費用 無料

申込 5月27日(土)10:30から、電話で、子育て支援センターへ。

●ふたご・みつごのつどい

開催日時 6月1日(木)10:00～11:30

対象 未就学のふたご・みつごとその家族(妊娠中の方を含む)

費用・申込 不要

児童館(市内13カ所)

中央、五福、北部、山室、蛭川、水橋、星井町、東部、大沢野、大久保、婦中中央、神保、山田

幼児向けの親子サークルや、小中学生を対象とした活動や行事を行っています。



各館のイベント情報はこちら▶

6月の

集団がん検診

受診期間:12月28日(木)まで

岡保健所地域健康課

☎428-1153

検診の対象者には、5月中旬に受診券を送付しました

受診券が届いた方から予約できます。

集団検診を受診する方は、事前に、インターネット・電話で予約し、受診券を持って会場へお越しください。

対象者

富山市国民健康保険の被保険者や健康保険加入者の被扶養者などで、次の要件を満たす方

- ・胃がん・肺がん・大腸がん検診…40歳以上の方
- ・子宮がん検診…20歳以上の女性
- ・乳がん検診…40歳以上の女性

- ・事前に予約し、予約時間を守ってください。
- ・スムーズに検査するため、簡単に着脱できる服装で受診してください。
- ・子宮・乳がん検診の検査着(スカート・ケープ)は、貸し出ししません。各自で代わりにするものをお持ちください。

子宮・乳がん検診 [完全予約制]

開催日	受付時間	会場	区
5(月)	13:00~14:00	北保健福祉センター 	北
9(金)	13:00~14:00	八尾コミュニティセンター	八
12(月)	13:00~14:00	富山市保健所	南
15(木)	8:30~9:30	中央保健福祉センター	中
19(月)	13:00~14:00	富山市保健所	南
19(月)	13:00~14:00	船峠公民館	大
23(金)	13:00~14:00	山室地区センター	南
24(土)	8:30~9:30	中央保健福祉センター	中
26(月)	13:00~14:00	西保健福祉センター 	西
28(水)	13:00~14:00	北保健福祉センター	北



このマークのある会場では、おおむね3歳未満の乳幼児は、無料で、検診時の託児サービスが受けられます

各検診日の5日前までに、電話で、担当保健福祉センターへ。

胃・肺がん検診 [完全予約制]

開催日	受付時間	会場	区
1(木)	8:30~9:30	細入南部公民館	大
8(木)	8:30~10:00	保内公民館	八
9(金)	8:30~10:00	大沢野会館(旧生涯学習センター隣)	大
12(月)	8:30~10:00	八尾保健福祉センター	八
13(火)	8:30~9:30	船峠公民館	大
20(火)	8:30~10:00	小見公民館	大
28(水)	8:30~10:00	大庄公民館	大
29(木)	8:30~9:30	小羽公民館	大

大沢野・大山・八尾・山田・細入地域に居住する方のみ。

※胃エックス線検査後は、すぐにお渡しした下剤をできるだけ多くの水かお茶で服用してください。バリウム便(白い便)が排出されない状態が続くと腸閉塞などの症状を引き起こす危険がありますので、必ず排出を確認してください。



市社会福祉協議会 からのお知らせ

岡市社会福祉協議会(〒939-8640 今泉83-1)
☎422-3400 <http://www.toyamacity-shakyo.jp/>
FAX491-2433 info@toyama-sfk.jp

点訳ボランティア養成講座

点字の製作に携わる点訳ボランティアの養成講座です。

日時 7月6日~9月7日の(木)(全10回)
13:30~15:30

場所 市総合社会福祉センター(今泉)

対象 市内に在住か勤務している方

定員 15人(応募多数の場合抽選)

講師 アイサポートKirara

費用 無料(別途テキスト代)

申込方法 6月20日(必着)までに、電話、はがき、FAX、Eメールで、講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を、市社会福祉協議会地域福祉課(〒939-8640 今泉83-1)へ。

岡市社会福祉協議会地域福祉課 ☎422-3400
FAX422-2684

zaitaku@toyama-sfk.jp

音訳サービスについて

音訳ボランティアが、「広報とやま」や「月刊声のライブラリー」、「天声人語」を音訳し、デジター版CDに録音して、目の不自由な方へ毎月無料で貸し出します。利用を希望される方は、問い合わせてください。
※音訳とは、墨字を音声に訳して伝えることです。

ボランティア交流会

現在ボランティア活動をしている方、または始めてみたい方が集い、車いす体験や情報交換を行います。

日時 6月27日(火)13:30~15:30
場所 市総合社会福祉センター(今泉)

対象 ボランティアに関心のある方

定員 50人(応募多数の場合抽選)

費用 無料

申込方法 6月15日(必着)までに、電話、はがき、FAX、Eメールで、交流会名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を、市ボランティアセンター(〒939-8640 今泉83-1)へ。QRコードからも申し込みできます。

岡市ボランティアセンター ☎422-2456 FAX422-2684

t.volunteer@toyama-sfk.jp



申込ページ

市体育協会スポーツセミナー

■各申込期限までに、市体育協会ホームページ(<https://www.taikyou-toyama.or.jp/>)から申し込んでください。
※応募多数の場合抽選。

スポーツクラブ富山セミナー

①姿勢美人レッスン

体を引き締め美しい姿勢で歩く習慣を身に付けます。

②ピロキシング

ピラティス×ダンス×ボクシングの高エネルギーなインターバルトレーニングを行います。

■6月12日～9月4日の月(全10回)

①15:10～16:10、②19:00～20:00

■市総合体育館(湊入船町)

■講師 岡村祥子さん、寺窪佳子さん(スポーツクラブ富山講師)

■各25人 費用6,000円(10回分)

■申込期限 5月28日(日)

■岡スポーツクラブ富山 ☎444-4649

ラジオ体操セミナー

ラジオ体操の動きを確認し、動きやすい体づくりをします。

■6月28日(水)9:30～11:00

■東富山体育館(米田)

■講師 田中裕子さん(NPO法人全国ラジオ体操連盟1級ラジオ体操指導士)

■50人 費用200円

■申込期限 6月19日(月) ※電話でも申込可能。

■岡東富山体育館 ☎438-7500

ボールであそぼう！

ジュニアボールうんどうセミナー1(全5回)

さまざまなボールを使い、ボール運動の基本動作を身に付けます。

■6月23日～7月21日の(金)17:15～18:15

■2000年体育館(天正寺) 対小学1・2年生

■講師 石川菜奈子さん(2000年スポーツクラブ講師)

堀井 優さん(キッズコーディネーショントレーナー)

■20人 費用5,000円(5回分)

■申込期限 6月10日(出)

■岡2000年体育館 ☎420-2000

はじめてのサッカーⅠ

天候に左右されない屋内で、楽しく体を動かします。

■6月24日(出)、7月1日(出)、8日(出)(全3回)

①13:30～14:30、②15:00～16:00

■アイザック スポーツドーム 屋内グラウンド(八木山)

■対①年中児、②年長児

■講師 酒井美貴さん(公益社団法人富山県サッカー協会) ほか

■各30人 費用各2,000円(3回分)

■申込期限 6月4日(日)

■岡アイザック スポーツドーム ☎468-0971

■開催日時 ■開催場所 ■内容 ■対象 ■定員
■費用 ■申込方法 ■問い合わせ ■ページ番号

まちなか健康カレッジ

■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 時間13:30～14:00 費用・申込不要

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ので、事前に問い合わせてください。

開催日	テーマ
1(木)	糖尿病は万病のもと～糖尿病の合併症はなあに？～
5(月)	歯と口の健康シリーズⅠ～口腔ケアと健康寿命1～
6(火)	腎臓を守ろう
7(水)	歯と口の健康シリーズⅡ～口腔ケアと健康寿命2～
8(木)	歯と口の健康シリーズⅢ～おいしく食べられますか？～
12(月)	エコノミークラス症候群について
13(火)	ちょっと気になる薬の話～薬と歯と口の関係～
14(水)	傷の手当
15(木)	乳がん検診を受けましょう
19(月)	睡眠時無呼吸症候群の検査について
20(火)	10分間でできる膝の体操
21(水)	抗がん剤治療のお話
22(木)	胆のうの病気について
26(月)	認知症の治療
27(火)	レントゲン検査の種類について
28(水)	ママと赤ちゃんのための産後エクササイズ ※事前に電話で連絡してください。
29(木)	災害時に起こる病気について

※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 曜日・時間毎週(金)13:00～14:00

■健康、子育て、介護などに関する相談

●ミニ講座 時間14:00～15:00

開催日	テーマ
2(金)	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。
9(金)	オモシロ問題で楽しく脳活 講師 富山いきいき脳トレクラブ
16(金)	ゆったり筋トレで姿勢改善 講師 中道勇希さん(グンゼスポーツインストラクター)
23(金)	歯と口の健康 講師 開発章子さん(歯科衛生士)
30(金)	私の健康まちづくり～アコーディオンとともに～ 講師 森田 幸さん、磯野滋子さん(健康まちづくりマイスター)

■まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

6月の街頭献血

●ファボーレ(婦中町下轡田)

■6月11日(日)、25日(日)10:00～12:00、13:15～16:30

●アピタ富山東店(上富居三丁目)

■6月11日(日)9:30～12:00、13:15～16:00

■岡保健所地域健康課 ☎428-1155

■岡富山県赤十字血液センター ☎451-5555

親子トレッキングを支援します

親子で行うトレッキングの宿泊費・交通費を補助します。

☑ 6月～10月の間に、市内在住の小・中学生とその親が、北アルプス立山エリアや薬師岳エリアの山小屋などで行うトレッキング(宿泊を伴う)

※市のSNSに、親子トレッキングを行った際の写真を掲載することへの同意が必要です。



☑ 助成内容 親子2人1組につき、10,000円を支給

※宿泊費・交通費に対し、1人につき5,000円を限度として支給。子1人の追加に対し、限度額に5,000円を加算。

※支給申請は、年度内で1人につき1回限り。

☑ 事前に必要書類を、郵送または直接、スポーツ健康課(〒930-8510 新桜町7-38:市役所7階)へ。

※必要書類はスポーツ健康課にあるほか、市ホームページ(☎1004898)からもダウンロードできます。

☎スポーツ健康課 ☎443-2141

創立記念ウィーク お気軽ワンレッスン

6月25日(日)～7月1日(土)の間、創立を記念して、特別プログラムを開催します。

①水泳(45分間)

☑ はじめてクロール、バタフライ、フィンスイム、着衣泳など

☑ 各15人(申込順)

☑ 300円 ※別途施設利用料が必要。

②フロア体操(60分間)

☑ 青竹エクササイズ、呼吸法めいそつ & 瞑想、フラダンス、エアロなど

☑ 各20人(申込順)

☑ 500円 ※別途施設利用料が必要。

[共通項目]

☑ 八尾B&G海洋センタープール(八尾町福島)

☑ 18歳以上の方

☑ 事前に、電話または直接、八尾B&G海洋センタープールへ。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

ホームページ

☎八尾B&G海洋センタープール ☎455-9000



富岩運河WALK & RAIL

めいび 風光明媚な運河沿いと岩瀬の街並みをガイド付きで歩きます(約7.5km)。帰りは市内電車で風景を楽しみます。

☑ 6月18日(日)9:30～12:30(受付9:00～) ※小雨決行。

※当日の開催の有無は、当日、電話で、☎444-4648(自動音声)へ。市体育協会ホームページでも案内します。

☑ 集合場所 富岩運河環水公園親水広場

(市総合体育館北側:湊入船町)

☑ 中学生以上400円、小学生300円(小学生未満無料)

※事前申し込み不要。

※小学生以下は保護者同伴。

※市総合体育館の駐車場は利用できません。

☎市体育協会 ☎432-1117

ゲートキーパー養成研修(初級)

身近な人の心の悩みに気づき、必要な支援につなげる「ゲートキーパー」の役割や技術を学びます。

☑ 6月23日(金)14:00～15:30 ☑ 保健所(蛸川)

☑ 40人程度(申込順) ☑ 無料

☑ 6月15日(休)までに、電話、FAX、Eメール(件名「ゲートキーパー養成研修(初級)」)で、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、保健所保健予防課へ。

☎保健所保健予防課 ☎428-1152 FAX428-1150

☑ hokenjyoyobo-01@city.toyama.lg.jp

日本脳炎定期予防接種のお知らせ

☑ 次の方は日本脳炎定期予防接種の特例対象者です。

平成15年4月2日～平成19年4月1日生まれの方
(20歳の誕生日の前日まで)

※第2期(1回)を未接種の平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方には、4月上旬に個別通知済。

接種券の交付を希望する方は、母子健康手帳と本人確認できるもの(マイナンバーカードや運転免許証など)を持参し、保健所保健予防課(蛸川)または各保健福祉センターで申請をしてください。

☎保健所保健予防課 ☎428-1152

診察室から

お答えします

みずのひでき
内視鏡内科部長 水野秀城



Q. 市販の便秘薬(大腸の神経を刺激して運動を活発にする薬)を20年ほど服用していますが、大丈夫でしょうか。

A. 「刺激性下剤」と呼ばれる薬を飲んでいる場合は、薬を変えることをお勧めします。

刺激性下剤は、非刺激性下剤による治療が安定するまでの間、一時的に使用するものです。習慣性や依存性が強く、長期服用で薬剤耐性(薬が効きにくくなること)が出現し、難治性便秘になることがありますので、習慣性や薬剤耐性のない便秘薬に切り替えることをお勧めします。ここ数年で新しい便秘薬が次々に発売され、便秘治療が大きく変わりました。専門医に相談し、適切な薬に切り替えていきましょう。

☎病院事業局経営管理課 ☎422-1112