

検診の対象者には、5月に受診券を送付しました

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。

受診券が届いてない場合や、健康保険の変更などで新たに対象となった場合は保健所地域健康課へ問い合わせてください。

- ・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。各自で代わりになるものをお持ちください。

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

子宮・乳がん検診 [完全予約制]

開催日	受付時間	会場	圏
4(火)	13:00~14:00	呉羽会館	西
5(水)	13:00~14:00	大久保ふれあいセンター 	沢
14(金)	13:00~14:00	西保健福祉センター	西
15(土)	8:30~9:30	中央保健福祉センター 	中
18(火)	13:00~14:00	山田公民館	八
21(金)	13:00~14:00	大沢野会館	沢
24(月)	13:00~14:00	大庄公民館	畑
24(月)	13:00~14:00	北保健福祉センター	北
31(月)	13:00~14:00	新庄地区センター	中



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	圏
4(火)	8:30~10:00	山田公民館	八
6(木)	8:30~10:00	大沢野会館	沢
11(火)	8:30~10:00	保内公民館	八
27(木)	8:30~10:00	黒瀬谷交流センター喜楽里館	八
28(金)	8:30~10:00	大久保ふれあいセンター	沢

■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。

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
沢…大沢野保健福祉センター(高内)	☎467-5812
畑…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

糖尿病予防教室

■7月14日(金)13:30~16:00(予定)

■八尾保健福祉センター(八尾町福島)

■糖尿病予防に関心のある方、またはその家族など

■講師 石橋 修さん(富山西総合病院病院理事)

■事前に、電話で、八尾保健福祉センターへ。

圏八尾保健福祉センター ☎455-2474

受けましょう! 緑内障検診

受診期間

12月28日(木)まで

●緑内障とは?

眼圧の上昇により視神経に障害がおこり、視野が狭くなる病気です。視野障害などの症状は気づきにくいので、自覚しないまま進行していることが多いです。治療せず放置すると、失明に至ることもありますが、早期に治療を開始すれば、進行を抑えることができます。

●検診を受けましょう

一度失った視野は元に戻らないため、自覚症状が出る前に発見することが重要です。検診の対象者へは、5月に個人通知を郵送しました。ぜひ受診しましょう。

※受診先は、個人通知をご覧ください。

圏保健所地域健康課 ☎428-1153

診察室から

お答えします



内分泌代謝内科医師 **浅野 彰子** (あさの しょうこ)

Q. 健康診断で血糖値が高めだと言われました。特に症状もなく、家族に糖尿病の人もいないので、放置してもよいのでしょうか。

A. 初期から生活習慣の改善を含めた治療を行うため、早めの受診をお勧めします。糖尿病は遺伝と関係なく発症することもあります。

加齢や体脂肪の蓄積などが影響して、自分の体が血糖値を下げにくくなった状態を「2型糖尿病」と言います。糖尿病の初期では症状がない方も多いですが、時間が経つごとに血糖値を下げる力が損なわれやすいので、初期から生活習慣の改善を含めた治療を行うことが有効です。また、2型糖尿病には遺伝の要素もありますが、遺伝と関係なく発症することもあります。5年後、10年後に深刻な合併症を生じないよう、早めに受診しましょう。

圏病院事業局経営管理課 ☎422-1112

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)	3月9:00～9:30 中央保健福祉センター	中
		21金13:00～13:30 北保健福祉センター	北
		28金13:00～13:30 南保健福祉センター	南
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	3月13:00～14:00 中央保健福祉センター	中
		21金14:00～15:00 北保健福祉センター	北
		28金14:00～15:00 南保健福祉センター	南
パパママセミナー ※7月3日(月)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	28金9:00～9:30 西保健福祉センター	西
		29土9:00～9:30 中央保健福祉センター	中
赤ちゃん教室	4～6カ月児とその保護者	12水9:00～9:30 大山保健福祉センター	旭
		27木9:00～9:30 南保健福祉センター	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・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。

◎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。

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

☎7月20日(木)10:30～11:30

☎親子ふれあいあそび～音楽リズムであそぼう～

☎生後10カ月以上のお子さんとその保護者

☎20組(申込順) 無料

☎6月27日(火)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

☎7月6日(木)10:00～11:30 無料・申込不要

☎未就学のふたご・みつごとその家族(妊娠中の方を含む)

☎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

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(ふれあい遊び、子育て相談、ママカフェ)

☎毎週(火)①10:00～12:00、②13:30～15:30

※4日、18日は①のみ。

☎産後ケア応援室(3階)

☎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

☎各10組(申込順) 800円

☎6月27日(火)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「ママのわ」

☎毎週(金)10:00～11:30

☎地域連携室(1階) 無料・申込不要

☎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

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▶



●小学校の夏休み期間中、各種イベントを実施します

☎7月1日(土)～3日(月)に、各児童館へ直接申し込んでください(電話やFAXでの申し込みはできません)。

※応募多数の場合、7月4日(火)13:30から公開抽選。

※詳細は、右のQRコードから確認してください。



☎子ども支援課 ☎443-2204

今月の児童館紹介 ～東部児童館～

東部児童館は、天窓から差し込む光でいつも明るいです。合唱や書道などのクラブ活動が充実しており、子育て支援行事も多数行っています。広い遊戯室では元気いっぱい体を動かして遊べます。ぜひ遊びにきてくださいね!



まちなか健康カレッジ

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 時間 13:30~14:00 費用・申込み不要

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ため、事前に問い合わせてください。

開催日	テーマ
3月	お口の体操 ~食べる力を鍛えよう~
4月	糖尿病の検査について
5月	コツコツ続ける骨そしょう症予防の食事
6月	糖尿病ってどんな病気?
10月	食中毒を予防しよう
11月	こどもの脱水 家庭でのケアと受診の目安
12月	大腸がんのを見つけ方
13月	がん免疫療法について
18月	転ばないための体力づくり やってみようロコモ体操
19月	がんの痛みについて
20月	熱中症について
24月	認知症の基礎知識
25月	がん何でも相談室ってどんなところ?
26月	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。
27月	メンタルヘルス ~心の健康~

※来場多数の場合、参加できないことがあります。

所 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・申込み不要

●個別相談 曜日・時間 毎週(金) 13:00~14:00

内容 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
7月	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。
14日	認知症を学び、認知症を予防しよう! 講師 釜井武美さん(まちなか地域包括支援センター職員)
21日	太極拳を体験しよう 講師 下霜美智子さん(日本武術太極拳連盟公認指導員)
28日	お手軽体操でリフレッシュ 講師 大井紀子さん(インストラクター)

※21日(金)、28日(金)の講座では、運動できる服装・靴で、タオル、飲み物を持参してください。

所 まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

7月の街頭献血

●ファボーレ(婦中町下巒田)

所 7月2日(日)、9日(日)、23日(日)

時間 10:00~12:00、13:15~16:30

●大阪屋ショッピング呉羽店(北ニツ屋)

所 7月13日(木) 9:30~12:00、13:15~16:00

所 保健所地域健康課 ☎428-1155

所 富山県赤十字血液センター ☎451-5555

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 No ページ番号

市体育協会スポーツセミナー

所 各申込期限までに、市体育協会ホームページから申し込んでください。

※応募多数の場合抽選。



ホームページ

アルペンスポーツクラブ体験会

①少年少女野球教室 ②レッスン(ヨガやエアロなど)

所 7月23日(日) 9:00~16:00

所 市民球場(下飯野) ①メイングラウンド ※雨天時は屋内練習場。

②フィットネスルーム I

対・人 ①小学1~4年生20人、②一般30人

費用 各500円 申込期限 7月11日(火)

所 市民球場 ☎451-0900

てつぼうセミナー

所 7月24日(月)~26日(水) 13:30~14:30(全3回)

所 東富山体育館(米田) 対小学1・2年生

講師 田中裕子さん(東富山スポーツクラブ講師)、
三鍋ますみさん(市体操協会講師)

対人 20人 費用 3,000円(3回分) 申込期限 7月10日(月)

所 東富山体育館 ☎438-7500

夏休みかけっこセミナー

最終日には50mのタイムトライアルを行います。

所 7月25日(火)~27日(木) 全3回

① 9:30~10:30、② 11:00~12:00

所 アイザック スポーツドーム(八木山)

対 ①小学1・2年生 ②小学3~6年生

対人 各45人 費用 各1,500円(3回分) 申込期限 7月10日(月)

所 アイザック スポーツドーム ☎468-0971

リズムポップセミナー

リズムに合わせて体を動かし、バランス力や体幹を鍛えます。

所 8月7日(月)、21日(月)、28日(月) 16:00~17:00(全3回)

所 体育文化センター(友杉) 対小学1~3年生

講師 竹田直美さん(みなみスポーツクラブ講師)

対人 25人 費用 3,000円(3回分) 申込期限 7月12日(水)

所 体育文化センター ☎429-5695

大人の部活 ~ランニング部~

TOYAMAパークランニングフェスタ 6km・9kmなど大会への
出場・完走を目指して練習し、体のケアなどについて学びます。

所 7月25日~10月31日(火)(隔週・全8回) 19:00~20:30

所 アイザック スポーツドーム

講師 磯野あずささん(女子マラソン元日本代表)

対人 30人 費用 5,000円(8回分) 申込期限 7月17日(祝)

所 市体育協会 ☎432-1117

立山信仰トレッキング

開 7月22日(土) 9:00~13:00頃

集 来拜山登山口駐車場(立山町芦峯寺)

コ 来拜山 対小学生以上(小学生は保護者同伴)

人 100人(応募多数の場合抽選)

料 大人3,000円、小学生2,500円(弁当、お茶付き)

申 7月14日(金)(必着)までに、往復はがきで、イベント名、郵便番号、住所、参加者全員の氏名、年齢、電話番号を、立山山麓トレッキングイベント実行委員会(〒930-1454原55)へ。

※ホームページからも申し込みできます。



ホームページ

関立山山麓トレッキングイベント実行委員会(大山観光開発㈱内)
☎482-1311

トヤマタウントレッキングサイト TOYAMA TOWN TREKKING SITE(TTS)

●無理せず走り続けるための「健康ランニング」

ランニングを始めたい方をサポートします。

開 7月8日、29日、8月12日、9月2日、16日、10月14日の(土)
9:30~10:30

●「スポーツ・ウォーキング」を体験してみませんか？

普段よりも少し早く歩くことを体験してみませんか。

開 7月1日(土)、17日(祝)、8月5日(土)、19日(土)、9月9日(土)、
10月7日(土) 9:30~10:30

【共通項目】

集 9:20までに、TTS(市総合体育館内:湊入船町)へ。

コ 環水公園、雨天時は市総合体育館

人 10人(申込順)

料 無料(雨天時は別途施設使用料)

申 開催週の(水)までに、電話またはEメールで、TTSまたは太陽スポーツ富山店へ。 詳細はこちら



関TTS ☎482-3377 関tts@taiyosp.co.jp
関太陽スポーツ富山店 ☎425-1030

TOYAMAパークランニングフェスタ ~富山市クロスカントリー大会~

YouTuberのたむじょーさんと磯野あずさんと一緒に、芝生の特設コースを走ります。

開 10月28日(土) 9:20~ ※雨天決行。

所 富山県総合運動公園内(南中田)

対 小学生以上(小・中学生は保護者の同意が必要)

人 1,000人(申込順) 料 一般3,500円、高校生以下2,000円

申 7月1日(土)~9月15日(金)にランネット(<https://runnet.jp/>)から申し込んでください。

関市体育協会 ☎432-1117

富山市民登山教室

開催日 8月5日(土)~7日(月)(2泊3日)

(受付:5日5:30~)

集 場所 オーバード・ホール西側

(県営武道館前通り:牛島町)

所 日本百名山「安達太良山」、「磐梯山」ほか(福島県)

対 市内に在住か通勤・通学している18歳~69歳の方

人 35人(応募多数の場合抽選) ※申込は2人まで。

料 57,000円(宿泊費、交通費、保険料など含む)

申 7月3日(月)~10日(月)に、はがき(抽選結果通知用)を持参の上、直接、スポーツ健康課(市役所7階)へ。

※詳細は、問い合わせてください。



関スポーツ健康課 ☎443-2141

富山市勤労者ソフトボール大会出場チーム募集

開催日 8月20日(日)、27日(日) ※雨天の場合は9月3日(日)。

所 岩瀬スポーツ公園ソフトボール広場(森五丁目)ほか

対 市内に在住の勤労者か、市内に通勤している方のチーム

募集チーム数 72チーム(申込順) 料 1チーム10,000円

申 6月23日(金)~7月14日(金)(必着)に、郵

送で、申込書を、富山市ソフトボール協

会事務局へ。申込書は、協会ホームページ

からダウンロードできます。商工労政課

(市役所7階)にもあります。



ホームページ

関商工労政課 ☎443-2073

八尾B&G海洋センタープールイベント

●B&Gで過ごすわくわく5日間

プールや工作、パークゴルフ、八尾地域探検、電車で富山駅へ、自主学習など多彩なプログラムで過ごします。

開 7月31日(月)~8月4日(金) 9:00~15:00

対 小学3~6年生 人 16人(申込順)

料 10,000円(施設使用料・昼食5日分を含む)

申込開始 7月2日(日)13:00~

●小学生 夏の短期水泳教室(全5回)

開 7月26日~8月23日の(水)①10:00~、②11:00~

7月27日~8月24日の(木)③10:00~、④11:00~

7月25日(火)~29日(土)⑤16:30~、⑥17:30~

対 ①③⑤小学1・2年生、②④⑥小学3~6年生

人 各回20人(申込順) 料 各5,000円(施設使用料を含む)

申込開始 6月24日(土)13:00~

【共通項目】

申 事前に、電話または直接、八尾B&G海洋センタープール(八尾町福島)へ。



詳細はこちら

関八尾B&G海洋センタープール ☎455-9000