

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。

受診券が届いていない場合や、健康保険の変更などで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。

子宮・乳がん検診 [完全予約制]

開催日	受付時間	会場	岡
3(木)	8:30~9:30	中央保健福祉センター	中
3(木)	13:00~14:00	西保健福祉センター	西
7(月)	13:00~14:00	北保健福祉センター	北
26(土)	8:30~9:30	中央保健福祉センター	中
29(火)	13:00~14:00	富山市保健所	南
31(木)	13:00~14:00	大沢野会館	大沢

集団検診時の託児サービスについて(無料)



◀このマークのある会場では、検診時(主に検診車に乗車している間)の託児サービスが受けられます。

☑おおむね3歳未満の乳幼児を連れて検診を受ける方

☑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。

※サービス内容について詳細は申込先へ問い合わせてください。

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

- ・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

- ・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。

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…大沢野保健福祉センター(高内)	☎467-5812
大山…大山保健福祉センター(上滝)	☎483-1727
八尾…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

「服薬情報のお知らせ」をお送りします

富山県後期高齢者医療制度加入者のうち、一定数以上の薬などを服用されている方へ、服薬情報をお知らせします。

お知らせが届いた方は、かかりつけ医や薬局に持参し、無駄な服用を減らすなど、今後の服薬について相談してください。



発送時期

7月末~8月を予定

※委託事業者である「(株)日本医薬総合研究所」から送付します。

岡富山県後期高齢者医療広域連合 ☎465-7504

岡保険年金課 ☎443-2271

糖尿病相談を行います

☑8月3日(木)9:00~12:00 所北保健福祉センター(岩瀬)

☑糖尿病治療中の方、糖尿病予防に関心のある方など

講師 保健師、栄養士

☑事前に、電話で、北保健福祉センターへ。

岡北保健福祉センター ☎426-0050

8月の街頭献血

●ファボーレ(婦中町下嚮田)

☑8月6日(日)、11日(祝)、27日(日)10:00~12:00、13:15~16:30

●富山市役所

☑8月16日(火)13:00~16:30

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

診察室から

お答えします

精神科部長 長谷川雄介



Q.最近体がだるくて何もやる気がしません。いろいろな病院に行って検査をしても、どこにも異常がありません。何が悪いのでしょうか？

A.精神的な問題で、だるさ、痛み、吐き気、息切れ、不快感などの症状が出る場合があります。

倦怠感、呼吸困難感、胸痛、頻尿、動悸、発汗などの症状があっても異常が見つからず、精神科に紹介される方がいらっしゃいます。「身体表現性障害」という病気が考えられ、ストレスを取り除いたり、環境を調整したり、薬を組み合わせることで内服することにより症状が軽減できる場合があります。

きちんと身体的な検査を行っても原因が分からない場合は、精神科の受診をおすすめします。

岡病院事業局経営管理課 ☎422-1112

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 料・申 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(火)	腎臓を守ろう
2(水)	10分間でできる腰痛体操
3(木)	糖尿病の種類について
7(月)	エコノミークラス症候群について
8(火)	子どものけいれん 観察と対応
9(水)	ちょっと待って!その尿漏れ、放っておいても大丈夫?
10(木)	検査結果の見方について
21(月)	いびき、気になりませんか? 睡眠時無呼吸症候群のセルフチェックをしてみよう!
22(火)	貼付剤(はり薬)について
23(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。
24(木)	気をつけたい高齢者の食事
28(月)	認知症の人とのコミュニケーション
29(火)	放射線治療医が語る放射線治療について
30(水)	肺がんの薬物療法

※来場多数の場合、参加できないことがあります。

問 市民病院ふれあい健康講座担当 ☎422-1112

まちなか保健室 料・申 不要

●個別相談(健康、子育て、介護などに関する相談)

曜日・時間 毎週金 13:00~14:00 ※11日はお休み。

●ミニ講座 時間 14:00~15:00

開催日	テーマ
4(金)	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。
18(金)	がんを知ろう①体を動かして免疫力アップ! ②がん体験者のお話と交流 講師/①市スポーツ協会 スポーツ指導員 ②山田智子さん(プリズムとやま)
25(金)	みんなで「おわら」を楽しもう!

問 まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

とやまし元気プログラム

[プログラム例]

- 健幸の見える化「ブラとやま」…歩き方、歩く楽しさの発掘
- 親子サークルtetote…育児の楽しみ、悩みの共有

期間 7月~令和6年2月

所 総曲輪レガートスクエア(総曲輪四丁目) など

人 各プログラム30~40人程度(申込順)

※仲間づくり・元気づくりの秘訣を学ぶ研修会も開催します。

※元気プログラムの主催者も募集します。

※詳細は、右のQRコードをご覧ください。



問 まちスポとやま ☎461-3332

問 福祉政策課 ☎443-2262

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

スポーツセミナー

各申込期限までに、市スポーツ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

てつぼうセミナー

鉄棒運動に必要な基本動作を身に付け、逆上がりなどそれぞれの目標に向けてチャレンジします。

開 8月21日(月)、23日(水)、24日(木)13:15~14:15

所 体育文化センター(友杉) 対 小学1~3年生

講師 田中裕子さん(みなみスポーツクラブ講師)、
二鍋ますみさん(市体操協会指導員)

人 25人 料 ¥3,000円(3回分)

申込期限 8月9日(水)

※電話または窓口での申し込みも受け付けます。

問 体育文化センター ☎429-5695

初めてのテニスセミナー(秋期)

開 9月4日(月)~11月20日(月)9:30~11:00(全10回)

所 体育文化センター 対 18歳以上

講師 松枝文雄さん、原由美恵さん(みなみスポーツクラブ講師)

人 20人 料 ¥10,000円(10回分)

申込期限 8月17日(水)

※電話または窓口での申し込みも受け付けます。

問 体育文化センター ☎429-5695

高齢期の健康体力づくり指導者講習会

高齢者の運動指導をしている方を対象に、コンディショニングについて学ぶ講習会です。

開 9月2日(土)13:30~16:40 所 体育文化センター

対 ・高齢者の運動指導をしている指導者

- ・公助日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
- ・NSCAジャパン資格認定者
- ・健康運動指導士 ほか

講師 有吉与志恵さん((一社)日本コンディショニング協会会長)

料 ¥1,000円(単位取得の方は別途1団体500円追加)

人 40人(申込順) 申込期間 7月27日(水)~8月24日(木)

問 市スポーツ協会 ☎432-1117

はじめてのサッカーⅡ

パスやシュート、ゲームなどで楽しく体を動かします。

開 9月9日(土)、16日(土)、30日(土)

①13:30~14:30、②15:00~16:00

所 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 人 ①、②各30人

講師 酒井美貴さん((公社)富山県サッカー協会)

料 ①、②各2,000円(3回分) 申込期限 8月27日(日)

問 アイザック スポーツドーム ☎468-0971

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)	4(金)13:00～13:30 西保健福祉センター	西
		7(月)9:00～9:30 中央保健福祉センター	中
		18(金)13:00～13:30 北保健福祉センター	北
		25(金)13:00～13:30 南保健福祉センター	南
フッ素塗布 [有料] ※パ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	4(金)14:00～15:00 西保健福祉センター	西
		7(月)13:00～14:00 中央保健福祉センター	中
		18(金)14:00～15:00 北保健福祉センター	北
		25(金)14:00～15:00 南保健福祉センター	南
パパママセミナー ※8月1日(火)8:30から予約開始(申込順)。	妊婦とその夫	22(火)9:00～9:30 オンライン開催 ※沐浴などの体験はありません。 ☎こども健康課 ☎443-2248	
	妊娠5～8カ月(16～31週)の妊婦とその夫	27(日)9:00～9:30 南保健福祉センター	南
赤ちゃん教室	4～6カ月児とその保護者	23(水)9:00～9:30 北保健福祉センター	北
		25(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。		

- ◎☎は、14ページの「問い合わせ先一覧」を確認してください。
 ◎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(☎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。

ひとり親家庭の「放課後児童クラブ」利用料
8月分を補助します

対象児童1人あたり上限5,000円を補助します。
 ☎小学生1～3年生のうち、児童扶養手当受給資格者または、ひとり親家庭等医療費受給資格者で、8月に1人あたり10日以上放課後児童クラブの利用がある児童。
 ☎9月1日(金)～11月30日(木)(必着)に、申請書を、郵送または直接、こども支援課(〒930-8510 新桜町7-38: 市役所3階)へ。申請書は右のQRコードからダウンロードできます。



☎こども支援課 ☎443-2204

☎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)
☎8月の毎週(火)①10:00～12:00、②13:30～15:30
※15日はお休み。1日、29日は①のみ。
☎産後ケア応援室(3階) ☎800円
☎・☎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)
☎7月25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「まものわ」
☎8月の毎週(金)10:00～11:30 ※11日はお休み。
☎地域連携室(1階) ☎・☎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

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
☎8月17日(木)10:30～11:30
☎乳幼児の歯磨き
☎・☎未就学児とその保護者20組(申込順) ☎無料
☎7月27日(木)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
☎8月3日(木)10:00～11:30 ☎・☎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)

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。

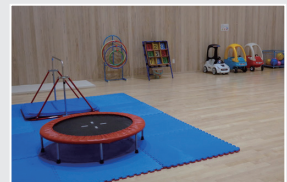


各館のイベント情報はこちら▶

☎こども支援課 ☎443-2204

今月の児童館紹介 ～中央児童館～

中央児童館(CiC 3階:新富町一丁目)は、運動器具を備えた遊戯室や、幼児室、学習室などがあります。ガラスの壁に落書きできる「お絵描きコーナー」や、いつでも工作を楽しめる「つくってみようコーナー」が人気です。



ながいひでゆき
3Dアート永井秀幸展 期間 8月13日(日)まで

スケッチブックに平面に描かれた絵が、立体的に飛び出して見える、不思議な3Dアートの作品展です。一定の方向から片方の目で見たり、うちわに開いた穴からのぞいてみたりして、立体感を楽しんでください。うちわは入口で渡します。

時間 (月)～(金)11:00～16:00、(土)(日)(祝)10:00～17:00

場所 市民プラザ2階アートギャラリー(大手町)

入場料 一般1,000円、小・中学生500円

※未就学児無料。



ホームページ



展示作品の例

永井秀幸さんが在廊します 作品に関する質問などができます

日程 8月5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)

永井さん指導のもと、3Dアートに挑戦できます

時間 ①10:30～12:00、②13:30～15:00 ※5日、12日は②のみ。

対象 小学生以上 定員 各20人(申込順)

費用 1,000円(別途、展覧会入場料要)

申込方法 事前に、ホームページから申し込んでください。

全作品写真撮影できます



写真に撮るとより立体的に見えます

市社会福祉協議会
 からのお知らせ

☎ 422-3400 🌐 http://www.toyamacity-shakyo.jp/
 FAX491-2433 ✉ info@toyama-sfk.jp

おもちゃドクター養成講座

おもちゃ修理に必要な基礎知識について、学びます。

日時 8月27日(日)10:00～16:00

場所 市総合社福祉センター(今泉)

対象 市内に在住か勤務している方

講師 上木一郎さん(富山市おもちゃ病院代表)

定員 20人(応募多数の場合抽選)

費用 無料(別途材料費500円程度)



修理の様子

申込方法 8月18日(金)(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、市ボランティアセンター(〒939-8640 今泉83-1)へ。申込ページ(QRコード)からも申し込みできます。



申込ページ

☎ 422-2456 FAX422-2684

✉ t.volunteer@toyama-sfk.jp

ボランティアを依頼してみませんか

●依頼例

- ・高齢者など数人が集まる場所で、スマートフォンの操作を教えてください
- ・ふれあいサロンや子育てサロンで、手品や楽器演奏をしてほしい など

※さまざまな特技などをもつボランティアが活躍しています。詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページ

☎ 422-2456

福祉機材の無料貸し出しについて

対象 市内在住の方

貸出機材 ①車いすや歩行器などの介護用具

②輪投げなどのレクリエーション用具

貸出期間 ①3カ月以内(延長は要相談)

②7日以内

※詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページ