

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(保護者のみの参加可)	4月9:00～9:30 中央保健福祉センター	中
		15金13:00～13:30 北保健福祉センター	北
		22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	4月13:00～14:00 中央保健福祉センター	中
		15金14:00～15:00 北保健福祉センター	北
		22金14:00～15:00 南保健福祉センター	南
パパママセミナー ※9月1日(金)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	29金13:00～13:30 北保健福祉センター	北
	妊婦とその夫	30土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	
赤ちゃん教室	4～6カ月児とその保護者	28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。		

★☎は、13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。

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)

☎9月の毎週火①10:00～12:00、②13:30～15:30

※12日、26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)

☎8月29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「ままのわ」

☎9月の毎週金10:00～11:30 ※22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

☎9月21日(木)10:30～11:30

☎にんぎょうげき

☎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

☎8月27日(日)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

☎9月7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



●児童館親子サークル(後期)参加者募集

10月～令和6年3月に開催します。

	会場	開催日時	回数	対象	定員	申込受付時間
①	中央児童館	第1(火)10:30～11:30	6回	0歳児	15組	10:00～17:00
		第2・4(火)10:30～11:30	12回	1歳以上	15組	
②	星井町児童館	(金)10:30～11:15	18回	1歳以上	20組	9:30～17:00

※対象の年齢は、①が令和5年10月1日現在、②が令和5年4月1日現在。

☎9月4日(月)～6日(水)に、①は直接、②は電話または直接、各児童館へ。

※応募多数の場合抽選(抽選日:9月7日(木))。

☎中央児童館(新富町一丁目) ☎405-6065

☎星井町児童館(星井町二丁目) ☎423-3831

今月の児童館紹介 ～神保児童館～

神保児童館(婦中町上吉川)は、田園に囲まれた自然豊かな場所にあり、ドッジボールやサッカーなどを行っている子どもたちの元気な声が毎日響いています。季節の行事や親子サークルなども行っていますので、遊びに来てくださいね!



受診期間:12月28日(木)まで

圏保健所地域健康課
☎428-1153

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。

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
2(土)	8:30~9:30	西保健福祉センター	西
7(木)	13:00~14:00	八尾コミュニティセンター	八
8(金)	13:00~14:00	山室地区センター	南
9(土)	8:30~9:30	北保健福祉センター	北
16(土)	8:30~9:30	市保健所	南
19(火)	8:30~9:30	中央保健福祉センター	中
21(木)	13:00~14:00	北保健福祉センター	北
22(金)	13:00~14:00	細入公民館	大
25(月)	13:00~14:00	西保健福祉センター	西

胃・肺がん検診 [完全予約制]

開催日	受付時間	会場	圏
6(水)	8:30~10:00	大久保ふれあいセンター	大
26(火)	8:30~10:00	福沢公民館	大
27(水)	8:30~10:00	八尾保健福祉センター	八

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。

- ・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、貸し出しません。各自で代わりになるものをお持ちください。

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。

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	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

こころの講座・講演・相談会

市内に在住か勤務している方

①心の健康づくり講座

「心の病気の理解 ~ピア・フレンズからの学び~」

ピア・フレンズ(地域で生活している精神障害のある方)の体験談を聞き、心の病気について理解を深めます。

9月22日(金)13:30~14:30(受付13:00~)

市保健所(蛸川) 40人程度(申込順)

講師 ピア・フレンズ2名、山本智明さん(精神保健福祉士)

②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。

9月21日(木)14:00~15:30

市保健所 40人程度(申込順)

③ひきこもり講演会

ひきこもりについての正しい知識を学びます。

9月25日(月)14:00~15:30

市保健所 30人程度(申込順)

講師 加藤愛理子さん(一社)Ponteとやま

④働く方のこころの相談会

9月29日(金)18:30~20:30 市中央保健福祉センター

講師 社会福祉士 2人(申込順)

【①~④共通項目】

9月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール(件名に講座・講演・相談会名を記載)で、氏名(ふりがな)、電話番号、住所(②と④のみ)を、保健所保健予防課へ。

圏保健所保健予防課 ☎428-1152 FAX428-1150

☎ hokenjyoyobo-01@city.toyama.lg.jp

心の健康づくり講座

「『とらわれ』から見たメンタルヘルスと笑い」

9月30日(土)13:30~14:20(受付13:00~)

(八尾地域心の健康づくり講演会内)

市八尾コミュニティセンター(八尾町井田)

60人程度(申込順)

講師 大谷孝行さん(富山国際大学現代社会学部教授)

9月25日(月)までに、電話かFAXで、氏名(ふりがな)、電話番号を、八尾保健福祉センターへ。

市八尾保健福祉センター ☎455-2474 FAX455-2491

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 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
4(月)	アルツハイマー型認知症
5(火)	医師が語るサルコペニアとの闘い!
6(水)	脳卒中を予防する食事
7(木)	糖尿病予防のための生活のコツ
11(月)	現在流行している感染症対策
12(火)	超音波検査について
13(水)	便秘のお話
14(木)	フットケア ~足からの健康~
19(火)	慢性心不全のお薬について
20(水)	緩和ケアは在宅でもできますよ
21(木)	~脳卒中について知ろう~ 10月は脳卒中月間です
27(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。
28(木)	肺がんについて

※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 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 ※22日はお休み。

●ミニ講座 時間 14:00~15:00

開催日	テーマ
1(金)	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。
8(金)	ロコモ予防で健康長寿 講師/理学療法士(富山リハビリテーション医療福祉大学校) ※運動できる服装・靴で、タオル、飲み物を持参してください。
15(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
29(金)	音楽を楽しもう♪ 講師/道下和美さん(音楽療法士)

まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

富山マラソン応援プロジェクト

開催日 9月9日(日)、10日(日) 9:00~12:00、13:00~16:00

所 TTS(市総合体育館内:湊入船町) 費用 1人2,000円

内容
・ランニングウォッチの使い方 ・シューズの試し履き
・テーピングの正しい貼り方 ・サプリメントの試飲会
・県内トップランナー大野颯さんおおの はやてによるランニングクリニック
・血流チェックと血流促進のアドバイス

対 マラソンに挑戦するランナー

人数 各回15人(応募多数の場合抽選)

申込 8月29日(火)までに、申込フォームから申し込んでください。



申込フォーム



太陽スポーツ富山店 ☎425-1030

[受付時間] (月)水(木)金 10:30~19:30

(土)日 10:00~19:30

富山県スポーツ健康課 ☎443-2141

9月の街頭献血

●ファボーレ(婦中町下轡田)

開催日 9月3日(日)、17日(日)、24日(日) 10:00~12:00、13:15~16:30

●アピタ富山東店(上富居三丁目)

開催日 9月24日(日) 9:30~12:00、13:15~16:00

富山県保健所地域健康課 ☎428-1155

富山県赤十字血液センター ☎451-5555

9月9日は「救急の日」

9月9日を含む1週間(9月3日(日)~9日(土))は「救急医療週間」です。

●熱中症を予防しましょう

エアコンや扇風機を上手に使い、喉が渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。外出時は、体を締め付けにくい涼しい服装で、日よけ対策も行いましょう。日頃から栄養バランスの良い食事や無理のない運動などで、体力づくりをしましょう。

富山県消防局警防課 ☎493-4141

診察室から

お答えします

脳神経内科部長 林 茂



A.「立ちくらみ」は、種々の疾患で起きることがあります。

立ち上がった時には、自律神経が働き、下肢の血管を収縮させることで血圧を上げ、上半身にも十分な血液が流れます。自律神経のバランスが崩れると、血圧が十分に上がらず、「立ちくらみ」が起こります。その原因のひとつに「起立性調節障害」があり、朝起きられない、けん怠感、頭痛などの症状を伴うこともあります。他にも糖尿病やパーキンソン病など、さまざまな原因が考えられますので、医療機関で相談してみてください。

Q.立ち上がった時に、頭がふらふらする「立ちくらみ」があるのですが、大丈夫でしょうか。

市民病院事業局経営管理課 ☎422-1112

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。



ホームページ

仕事帰りに！3×3バスケット

仕事帰りに、3×3バスケットボールコートで気持ちの良い汗を流しませんか。



■9月13日、20日、27日、10月4日、11日、18日の水(全6回) 19:00～20:30 ※雨天中止(予備日:11月1日水)。

■所 3×3バスケットボールコート(市総合体育館横:湊入船町)
■対 市内に在住か通勤・通学しているおおむね20代～50代の方で、バスケットボールの経験がある方

■講師 おおさわ大澤めぐみさん(2000年スポーツクラブ講師)
■各15人 各500円

■申込期間 8月25日(金)～9月5日(水)(全6回分・10人まで)
※各回5人まで別途参加可能です。申し込みは、開催日の6日前から当日17時まで受け付けます。

■岡市スポーツ協会 ☎432-1117

らくらくウォーキングⅡ

景色を楽しみながら、健康・体力づくりを目指します。

■9月12日～11月14日の水(全10回) 14:00～15:45

■所 市総合体育館周辺および市内各所

■対 30人(応募多数の場合抽選) 各3,000円(10回分)

■申込期限 8月27日(日)

■岡スポーツクラブ富山 ☎444-4649

おやこで運動あそび

■9月24日(日)14:00～15:00

■所 東富山温水プール 会議室(米田)

■対 年中児・年長児とその保護者

■対 5組10人(応募多数の場合抽選) 各1組500円

■申込期限 9月10日(日)

■岡東富山温泉プール ☎438-6496

中高年のトレーニングⅡ

ヨガや筋力トレーニングなどで体力作りを行います。

■10月6日～12月15日の金(全10回) 14:00～15:00

■所 アイザック スポーツドーム(八木山)

■対 おおむね40歳以上の方

■対 15人(応募多数の場合抽選) 各6,000円(10回分)

■申込期限 9月25日(月)

■岡アイザック スポーツドーム ☎468-0971

八尾B&G海洋センタープールイベント

わくわく ドキドキ こどものおためしプール

■9月10日、16日、17日、10月7日、8日、14日の(日)13:20～

■対 年少～小学生 各15人(申込順) 各1,230円

■申込開始 8月27日(日)13:00～ ※複数回申し込み可。

オープンウォーター体験会

水深130cmのプールで、ブイを目印にしてヘッドアップスイムやコーナーリングに挑戦します。

■10月8日(日)①9:30～、②10:30～ ※一般利用は12:00～。

■対 ①小学3～6年生、中学生(初心者)

②中学生・一般(競泳経験者)

※クロールで50m泳げる方。ライフジャケットなど使用可。

■講師 あんどうゆうすけ安藤佑介さん(富山市トライアスロン協会)

■各回20人(申込順) 各1,000円(中学生以下は500円)

■申込期間 8月27日(日)～9月17日(日)

【共通項目】

■事前に、電話または直接、八尾B&G海洋センター(八尾町福島)へ。

■岡八尾B&G海洋センター ☎455-9000



詳細はこちら

秋期ウィンディ健康教室

子育てママのリフレッシュ教室

■9月1日～令和6年3月22日の毎週金10:30～12:30

■対 ストレッチ、姿勢改善エクササイズ、ヨガ、ピラティス など

■対 3カ月～3歳未満の子がいる女性 ※託児室あり。

■対 8人(応募多数の場合抽選) 各4,500円(月額)

はじめての水中ウォーキング教室

■9月7日～12月21日の(水)10:30～11:30(全15回)

■対 40歳以上の方 各5人(応募多数の場合抽選)

■各4,000円(月額) ※12月のみ3,000円。

【共通項目】

■8月31日(木)までに、電話または直接、ウィンディ(春日)へ。ホームページからも申し込みできます。

■岡ウィンディ ☎468-3333



詳細はこちら

県障害者スポーツ大会(卓球)出場者募集

■11月12日(日)9:30～12:30 無料

■所 県総合体育センター(秋ヶ島)

■対 市内在住で、令和5年4月1日現在12歳以上の、身体障害者手帳か療育手帳を持っている方

■9月19日(水)までに、身体障害者手帳か療育手帳を持参の上、直接、スポーツ健康課(市役所7階)または各行政サービスセンターへ。
※特別支援学校や福祉施設に在籍の方は、学校か施設へ申し込んでください。

■岡スポーツ健康課 ☎443-2139 FAX443-2176

■岡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

■岡県障害者スポーツ協会 ☎413-2248