

受診期間：12月28日(木)まで

図保健所地域健康課  
☎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	図
2(月)	13:00~14:00	新庄地区センター	中
3(火)	13:00~14:00	水橋中部公民館	北
6(金)	13:00~14:00	呉羽会館	西
13(金)	13:00~14:00	大沢野会館	大
19(木)	8:30~9:30	中央保健福祉センター 	中
24(火)	13:00~14:00	流通会館(問屋町一丁目)	保
25(水)	13:00~14:00	北保健福祉センター	北
26(木)	13:00~14:00	大山会館 	大
27(金)	13:00~14:00	細入南部公民館	大
30(月)	13:00~14:00	保内公民館	八

### 胃・肺がん検診 [完全予約制]

開催日	受付時間	会場	図
6(金)	8:30~10:00	大沢野会館	大
7(土)	8:30~9:30	大山会館 	大

**図**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、下剤をお渡しするので、すぐに、なるべく多くの水やお茶で服用してください。バリウム便(白い便)が排出されないと腸閉塞などを引き起こす危険があります。

#### 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(主に検診車に乗車する間)の託児サービスが受けられます。

**図**おおむね3歳未満の乳幼児を連れて検診を受ける方

**甲**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。

※サービス内容の詳細は、申込先へ問い合わせてください。

- ・着脱しやすい服装でお越しください。
- ・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。各自で代わりのものお持ちください。

#### 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(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…保健所地域健康課(蛭川)	☎428-1153

#### 9月24日~30日は結核予防週間

結核は過去の病気ではなく、現在も年間約11,000人が感染し、約1,900人が亡くなっています。市では、65歳以上の方を対象に、肺がん検診と併せて結核健診を行っています。

結核の主な症状は、咳・痰・発熱・倦怠感(だるさ)・胸痛などで、風邪の症状と似ています。咳が2週間以上続くなど長引くときは、医師に相談しましょう。

#### 《予防のポイント》

- ・結核予防効果の高いBGC接種は、1歳までに
- ・規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠を

※詳細は、結核予防会ホームページ(<https://www.jatahq.org/>)をご覧ください。

#### 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

対象者には、3月に接種券などを送付しました。接種する方は、接種券と予診票を持参し、指定の医療機関へお越しください。医療機関の名簿は、接種券に同封しています。

**接種期間** 令和6年3月31日(日)まで

※60~65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害により身体障害者手帳1級の交付を受けている方は、65歳の誕生日の前日までに受けてください。

**■**自己負担金3,000円(生活保護受給者は無料)

図保健所保健予防課 ☎428-1152

## 診察室から

お答えします



富山まちなか病院診療部長 **島倉淳泰** しまくらあつひろ

**Q.**健康診断で「左室肥大」があると聞きました。どうしたらいいのでしょうか？

**A.**高血圧症の場合が多いほか、心臓の弁や心筋自体に異常がある場合があります。循環器専門医への受診をお勧めします。

左室肥大は、高血圧症で最もよくみられますが、心臓弁膜症や心筋症といった心臓の弁や心筋に異常がある場合もあります。高血圧などで診療中の方は、主治医と相談してください。診断を受けていない方は、循環器専門医を受診しましょう。

また、近年診断される方が増えている心アミロイドーシスという疾患でも、左室肥大がみられる場合があります。機会があれば、気軽に相談してください。

図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)	2(月)9:00～9:30 中央保健福祉センター	中
		6(金)13:00～13:30 西保健福祉センター	西
		16(月)13:00～13:30 大沢野保健福祉センター	大沢
		20(金)13:00～13:30 北保健福祉センター	北
		27(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	2(月)13:00～14:00 中央保健福祉センター	中
		6(金)14:00～15:00 西保健福祉センター	西
		16(月)14:00～15:00 大沢野保健福祉センター	大沢
		20(金)14:00～15:00 北保健福祉センター	北
		27(金)14:00～15:00 南保健福祉センター	南
パパママセミナー ※10月2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	15(日)9:00～9:30 西保健福祉センター	西
		16(月)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	10(火)9:00～9:30 北保健福祉センター	北
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。

## 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



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

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)

開催10月の毎週(火)①10:00～12:00、②13:30～15:30

※10日、24日は①のみ。

産後ケア応援室(3階) ¥800円

対市内在住で、おおむね産後4カ月までのお母さんとその子ども

人各10組(申込順)

申9月26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」

開催10月の毎週(金)10:00～11:30

所地域連携室(1階)

¥・申不要

対おおむね産後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10月19日(木)10:30～11:30

内子育てに絵本を

対未就学児とその保護者

人20組(申込順) ¥無料

申9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

開催10月5日(木)10:00～11:30 ¥・申不要

対未就学のふたご・みつごとその家族(妊娠中の方を含む)



## 今月の児童館紹介 ～五福児童館～

五福地区センターと併設している五福児童館は、明るく快適な空間で遊べる遊具や、絵本が充実しています。屋内の遊戯室ではクライミングやボール遊びをすることができ、屋外ではすべり台やジャングルジムを楽しめます。気軽に遊びにきてください。



## 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
2月	骨粗しょう症シリーズⅠ ～看護師が話す骨粗しょう症ってな～に?～
3月	腎臓を守ろう
4月	骨粗しょう症シリーズⅡ ～栄養士が話すコツコツ続ける骨粗しょう症を予防する食事～
5月	高血糖が危ない 血糖値ってなぜあがるの?
10月	防ごう!子どもの事故
11月	その尿取りパットは合っていますか? ～軽度失禁パットの種類・選び方～
12月	慢性腎臓病と高血圧
16月	骨粗しょう症シリーズⅢ ～理学療法士が話すやってみよう!骨を強くする運動～
17月	骨粗しょう症シリーズⅣ ～薬剤師が話す骨粗しょう症のお薬について～
18月	レントゲン検査の種類
19月	乳がん検診を受けましょう
23月	それって認知症?
24月	検査結果の見方
25月	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。
26月	大腸がんの薬物療法

※来場多数の場合、参加できないことがあります。

所 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

●ミニ講座 時間 14:00～15:00

開催日	テーマ
6月	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。
13月	心・体が軽くなる～ゆったりヨガ～ 講師/上田諭委さん(ヨガインストラクター) ※運動できる服装・くつで、タオル、飲み物を持参してください。
20月	心の健康を保つために～ストレスとの上手な付き合い方～ 講師/野口喜美代さん(交流分析士)
27月	・私の健康づくり～地域活動を通して～ ・アコーディオンの音色を楽しもう 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)

所 まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

## まちぐるみ健康づくり交流会

「地域で取り組む健康なまちづくり」をテーマに、発表や意見交換を行います。

所 10月31日(火)14:00～15:30(受付13:30～)

所 保健所(蜷川) 料 無料

講師 炭谷靖子さん(富山福祉短期大学元学長)

申 事前に、電話で、南保健福祉センターへ。

所 南保健福祉センター ☎428-1156

開 開催日時 所 開催場所 内 内容 対 対象 定 定員  
料 費用 申 申込方法 問 問い合わせ ペ ージ番号

## 10月の街頭献血

●ファボーレ(婦中町下轡田)

所 10月8日(日)、15日(日)、29日(日)10:00～12:00、13:15～16:30

●県庁(新総曲輪)

所 10月6日(金)9:30～11:45、13:00～16:30

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

10月は骨髄バンク推進月間です。

骨髄移植や末梢血幹細胞移植は、白血病や重症再生不良性貧血などに対する有効な治療法です。移植を希望する方のために、骨髄バンクへのドナー登録をお願いします。街頭献血会場でドナー登録を行う場合もあります。

また、市では骨髄等を提供されたドナーの方へ、助成金を交付しています。詳細は、問い合わせてください。

所 保健所地域健康課 ☎428-1155

所 (公財)日本骨髄バンク ☎03-5280-1789

## スポーツセミナー

申 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

おやこで運動あそび

所 10月22日(日)9:30～10:45 所 花木体育センター(花木)

講師 市スポーツ協会スポーツ指導員

対 小学1・2年生とその保護者 人 15組30人(応募多数の場合抽選)

料 1組500円 申 申込期限10月10日(火)

所 市スポーツ協会 ☎432-1117

キッズてつぼうセミナー

所 11月4日～12月2日の出13:30～14:15

所 東富山体育館(米田)

講師 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 年中、年長 人 20人(応募多数の場合抽選)

料 5,000円(5回分) 申 申込期限10月22日(日)

所 東富山体育館 ☎438-7500

## B&amp;G秋のお気軽レッスン

大人向けの、プールレッスンとフロアで行うレッスンです。

開 開催期間10月1日(日)～12月22日(金) ※祝は行いません。

所 八尾B&G海洋センター(八尾町福島)

内 プール:4泳法、フィンスイム

フロア:ヨガ、体操、エクササイズ など

対 18歳以上の方 料 プール:1回300円、フロア:1回500円

申 事前に、電話または直接、八尾B&G海洋センターへ。

※定員に空きがあれば、当日でも参加できます。

※申し込みは1回ごとです。

※受講料は、当日支払いで、別途施設使用料が必要です。



※詳細はホームページをご覧ください。 ホームページ

所 八尾B&G海洋センター ☎455-9000

# 10月9日(祝)はいきいきスポーツの日!

関スポーツ健康課 ☎443-2141

いきいきスポーツの日に合わせて、市営スポーツ施設の一般開放とスポーツイベントを開催します。時間や対象など詳細は、ホームページを確認するほか、各施設へ問い合わせてください。



ホームページ▶

## 一般開放 無料

★は当日または事前予約制です。各施設にお問い合わせください。

施設	予約	問い合わせ
市総合体育館(湊入船町)	★	☎444-6688
<small>スリ- エイブス スリ-</small> 3×3バスケットボールコート(湊入船町)	★	
東富山体育館(米田)	★	☎438-7500
東富山温水プール(米田)	★	☎438-5601
東富山運動広場庭球場(米田)	★	☎437-9911
2000年体育館(天正寺)	★	☎420-2000
体育文化センター(友杉)	★	☎429-5695
南総合公園庭球場(友杉)		
市民プール(荒川四丁目)	★	☎491-8899
市民球場 アルペンスタジアム(下飯野)	★	☎451-0900
勤労身体障害者体育センター(水橋島等)	★	☎478-4951
庭球場(石坂・五艘)	★	☎432-9006
庭球場(布瀬南公園)	★	☎422-5634
庭球場(蛸川・星井町)		☎432-1117
城東ふれあい公園庭球場(荒川四丁目)	★	☎491-8899
馬場記念公園庭球場(蓮町一丁目)	★	☎437-8106
屋内ゲートボール場「すぱーく富山」(布瀬町南)	★	☎422-5634
アイザック スポーツドーム(八木山)	★	☎468-0971
大山テニスコート(花崎)		
大山社会体育館(花崎)	★	☎483-0059
大山総合体育センター スポール(花崎)		
パークゴルフ場(岩瀬天池町)		☎438-1809
大沢野総合運動公園陸上競技場(八木山)		☎468-1567
八尾スポーツアリーナ(八尾町井田)		☎455-1222
八尾B&G海洋センタープール(八尾町福島)		☎455-9000
八尾ゆめの森テニスコート(八尾町下笹原)		☎455-9192
婦中体育館(婦中町砂子田)		☎465-5501
婦中スポーツプラザテニスコート(婦中町板倉)		
<small>ニックス</small> NIXストリートスポーツパーク(婦中町下轡田)		☎465-2050
山田総合体育センター(山田中瀬)	★	☎457-2557

## イベント 一部有料

★は事前予約制です。各施設に申し込んでください。

施設・問い合わせ	イベント	予約
市総合体育館 ☎444-6688	体力測定会、親子de体操、家族でリフレッシュヨガ	★
東富山体育館 ☎438-7500	高齢者体力測定	★
東富山温水プール ☎438-5601	水中運動体験会	★
東富山運動広場 ☎437-9911	ジュニアテニス教室	★
2000年体育館 ☎420-2000	コンディショニング&トレーニング体験会 チャレンジPINGPONG大会	★
体育文化センター ☎429-5695	体力UP☆オリエンテーリング、民謡体操教室発表会 健康体操体験会	★
市民プール ☎491-8899	水中ウォーキング教室、子どもの水泳・体育教室体験、筋膜リリース 縁日コーナー(わなげなど)	★
市民球場「アルペンスタジアム」 ☎451-0900	エアロ&ストレッチ、ヨガ体験 ベースランニングコンテスト、遠投、スピードガン測定、ストラックアウト、バッティング大会	★
勤労身体障害者体育センター ☎478-4951	車椅子バスケット体験会・交流会	★
アイザック スポーツドーム ☎468-0971	モルック体験会 体成分測定会	★
大山社会体育施設 ☎483-0059	トランポビクス体験会、やさしいヨガ体験会	★
八尾B&G海洋センタープール ☎455-9000	こどもわくわくプール、大人フィンスイム	
婦中体育館 ☎466-4333	フェンシング体験会、トランポリン	

※昨年度まで配布していた「市営スポーツ施設使用券」の配布はありませんが、楽しいイベントを多くご用意しました。初めての方も大歓迎です。ぜひお越しください。



子どもから高齢者、障害のある方も一緒に楽しめます。車椅子やベビーカーを使う家族連れの方も参加できます(小学生以下は保護者同伴)。

日時 10月9日(祝)9:40~12:30(受付9:00~9:30)  
 集合場所 ファミリーパーク西口 六せん広場前(古沢)  
 コース 2km・ファミリーパーク園内、5km・呉羽丘陵  
 ★終了後には、スポーツイベント(ウォーキングフットボールやモルック)やクラフト体験、鍋のふるまいなどもあります。

費用 300円(未就学児無料)  
 ※申し込み・費用は当日受け付け。

関市スポーツ協会 ☎432-1117

※荒天中止。開催有無の確認は

☎444-4648(自動音声・当日7:00~) ホームページ

