

## 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	圏
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)	6(月)9:00～9:30 中央保健福祉センター	中
		13(月)13:00～13:30 八尾保健福祉センター	八
		29(火)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	6(月)13:00～14:00 中央保健福祉センター	中
		13(月)14:00～15:00 八尾保健福祉センター	八
		29(火)14:00～15:00 南保健福祉センター	南
パパママセミナー ※11月2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	16(木)9:00～9:30 中央保健福祉センター	中
		18(土)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	17(金)9:00～9:30 西保健福祉センター	西
		22(水)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(☎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。

## 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(蜷川)	☎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
保…保健所地域健康課(蜷川)	☎428-1153

## 児童館(市内13カ所)

中央、五福、北部、山室、蜷川、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▶



☎443-2204

☎開催日時 所開催場所 内内容 対対象 人定員  
¥費用 申申込方法 問問い合わせ №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)

☎11月の毎週(火)①10:00～12:00、②13:30～15:30

※7日、21日は①のみ。

所産後ケア応援室(3階)

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) ¥800円

申10月31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」

☎11月の毎週(金)10:00～11:30

※3日は休み。

所地域連携室(1階)

対おおむね産後5カ月～1年のお母さんとその子ども

¥・申不要

※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

☎11月16日(木)10:30～11:30

内親子で楽しむ ふれあいあそび歌

対・人未就学児とその保護者20組(申込順)

¥無料

申10月27日(金)10:30～11月15日(火)16:30に、富山市LINE公式アカウントの「予約」メニューから予約してください。

友だち追加はこちら▶



## ●ふたご・みつごのつどい

☎11月2日(木)10:00～11:30

対未就学のふたご・みつごとその家族(妊娠中の方を含む)

¥・申不要

## 今月の児童館紹介 ～北部児童館～

自然豊かな馬場記念公園の中にある北部児童館では、四季折々の景観を楽しむことができます。明るいホールの奥には、ゆったりと本を読める図書スペースがあり、遊戯室では幼児用の乗り物やボール遊び、卓球などを楽しめます。



受診期間：12月28日(木)まで

 富山保健所地域健康課  
 ☎428-1153

- ・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。

### 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

### 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。

### 子宮・乳がん検診 [完全予約制]

開催日	受付時間	会場	圏
6(月)	13:00~14:00	八尾保健福祉センター	八
10(金)	13:00~14:00	山室地区センター	南
11(土)	8:30~9:30	西保健福祉センター	西
13(月)	13:00~14:00	保健所	南
18(土)	8:30~9:30	中央保健福祉センター	中
20(月)	13:00~14:00	八尾コミュニティーセンター	八
25(土)	8:30~9:30	保健所	南
29(火)	8:30~9:30	中央保健福祉センター	中
29(火)	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]

☎大沢野・大山・八尾・山田・細入地域に居住する方のみ。

開催日	受付時間	会場	圏
11(土)	8:30~9:30	八尾保健福祉センター	八

※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。

## ノロウイルスなどが原因とみられる「感染性胃腸炎」を予防しましょう!



富山保健所保健予防課 ☎428-1152

例年、11月頃から翌年4月頃にかけて、ノロウイルスなどが原因とみられる感染性胃腸炎が流行します。これらのウイルスは感染力が強く、少量のウイルスでも感染が拡大することがあります。症状や原因について正しく理解し、感染性胃腸炎を予防しましょう。

### 症状

手や食品を介して体内に侵入したノロウイルスなどは、数時間~48時間の潜伏期間を経て、おう吐・下痢・腹痛・発熱などの症状を起こします。

まれに、おう吐物を喉に詰まらせて窒息する場合もあるので、注意が必要です。

### 感染原因

- ▶ウイルスに汚染された二枚貝などの食材を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた。
- ▶感染者が十分に手洗いをしない状態で調理した食品を食べた。
- ▶感染者のおう吐物やウイルスが付着したドアノブなどを触った。

### 感染性胃腸炎を予防するための3つのポイント

#### ポイント①

感染予防の基本は手洗いです。日頃から、調理前、食前、排せつ後などに、**石けん**と流水で十分に手を洗いましょう。

2度繰り返して洗うと、より効果的です。



#### ポイント②

食品は中心部の温度が85℃以上で**90秒以上加熱調理**しましょう。

調理器具は、煮沸消毒するか塩素系漂白剤に浸すなどして、いつも清潔に保ちましょう。



#### ポイント③

感染者のおう吐物などを処理する際は、**使い捨てのゴム手袋やマスクを着用し、周囲を汚染させないように処理**しましょう。

また、ウイルスは乾燥すると空気中に漂い、口に入って感染することがありますので、おう吐物などが乾燥しないうちに、速やかに処理しましょう。

## 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ため、事前に問い合わせてください。

開催日	テーマ
2(木)	世界糖尿病デーシリーズⅠ 糖尿病専門医が語る「糖尿病って治るの?それって嘘?本当?」
6(月)	かぜを防ごう
7(火)	世界糖尿病デーシリーズⅡ 薬剤師から学ぼう「糖尿病のお薬について」
8(水)	大腸がんの見つけ方
9(木)	世界糖尿病デーシリーズⅢ 糖尿病看護認定看護師が話す「糖尿病予防のミラクルマニュアル」
13(月)	世界糖尿病デーシリーズⅣ 管理栄養士が教える「糖尿病を予防する食事」
14(火)	世界糖尿病デーシリーズⅤ 理学療法士から学ぼう「誰にでもできる効果的な運動療法」
15(水)	医療費について
16(木)	求められる祖父母力!今と昔 ～沐浴・衣類・抱き癖・スキンケアなど～
20(月)	誤嚥性肺炎について
21(火)	身近な人ががんになったら家族もつらいよ
22(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。
27(月)	認知症の人の見えている世界

※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 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 ※3日は休み。

●ミニ講座 時間 14:00~15:00

開催日	テーマ
10(金)	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。
17(金)	ゆったり筋トレで転倒予防 講師/中道勇希さん(グンセスポーツ インストラクター) ※運動できる服装・靴で、タオル、飲み物を持参してください。
24(金)	私らしい生き方・逝き方とは 講師/村上真由美さん(富山赤十字病院看護部)

所 まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

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

## 11月14日は「世界糖尿病デー」です

## ★糖尿病とは

インスリンの分泌が不足・働きが不十分になることで高血糖状態が続く病気です。放置すると、網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こします。末期には失明したり、透析治療が必要となったりすることもあります。

予防には、生活習慣を見直すことが重要です。バランスの良い食事や適度な運動習慣を心掛けましょう。

また、1年に1度は必ず健康診査を受診しましょう。

## ★11月の糖尿病相談会 [完全予約制]

保健師や栄養士が糖尿病に関する相談に応じます。

開催日	受付時間	会場	回
10日(金)	9:00~12:00	大沢野保健福祉センター	炊
17日(金)	9:00~12:00	八尾保健福祉センター	八

※事前に、電話で、各会場へ申し込んでください。

※各会場の問い合わせ先は、12ページをご覧ください。

所 保健所地域健康課 ☎428-1153

## 親子で運動しよう

## おやこで運動あそび

時間 11月23日(祝)10:00~11:15 費用 1組500円

所 市民球場 メイングラウンド(下飯野)

※雨天時は屋内練習場で行います。

対象 小学1・2年生とその保護者

人数 20組40人(応募多数の場合抽選)

申込 11月13日(月)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



所 市民球場 ☎451-0900

## 親子体操教室

時間 11月~令和6年3月の(火)16:00~16:45(全15回)

所 アイザック スポーツドーム(八木山)

対象 3歳~年少児とその保護者 人数 15組30人(先着順)

講師 竹田直美さん(YAKIYAMAスポーツクラブ講師)

費用 1組2,000円 ※別途入会金500円が必要。

申込 10月25日(火)~11月5日(日)に、電話または直接、アイザックスポーツドームへ。

所 アイザック スポーツドーム ☎468-0971

## 診察室から

お答えします



脳神経外科部長 毛利正直

Q.祖父と父が脳卒中だったので、私も脳卒中にならないか心配です。病院を受診した方がよいでしょうか。

A.高血圧、糖尿病、脂質異常症、心疾患、肥満の方、飲酒・喫煙をする方は、特に注意が必要です。

脳卒中は脳の血管が詰まったり、破れたりして発症します。意識障害、言語障害、体のまひなどの症状があり、日常生活の支障となることが多いです。突然発症することが特徴ですが、原因となる高血圧などに注意することで、予防できます。高血圧などで既に治療している場合は、継続することが大事です。

また、50代以上の方で頭部MRI検査を受けたことがなければ、受診をお勧めします。

所 病院事業局経営管理課 ☎422-1112



## こどもインフルエンザ予防接種費助成券

対象者には、10月下旬に各学校を通して助成券を配布します。接種希望の方は、事前に予約し、助成券などを持参の上、指定医療機関で接種を受けてください。

**助成対象期間** 11月1日(火)～令和6年1月31日(火)

**対** 富山市に住所がある小・中学生

**助成内容** 小学生は1人2回まで、中学生は1人1回

**助成額** 1回あたり上限3,000円

※詳細は、育さぽとやまホームページをご覧ください。

☎ 富山こども福祉課 ☎443-2249

## 高齢者インフルエンザ予防接種券

対象者には、9月下旬に接種券を郵送しました。接種希望の方は、事前に予約し、接種券と予診票を持参の上、指定医療機関で接種を受けてください。

**接種期間** 10月1日(日)～令和6年1月31日(火)

**対** 富山市に住所があり接種日時時点で満65歳以上の方

※心臓・腎臓・呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害のため身体障害者手帳1級の交付を受けている方は、満60歳から接種できます。

※接種期間中に対象年齢になる方や令和5年8月18日以降に転入された方は申請が必要ですので、問い合わせてください。

☎1,700円

※生活保護受給者、住民税非課税世帯の方は無料。

☎ 富山保健所保健予防課 ☎428-1152

## 八尾B&G海洋センター スポーツ・文化お気軽ワンレッスン

レッスン名	開催日時	費用
英語で水泳のトレーニング	11月25日(土)13:30～ 27日(月)13:30～	1回500円
水泳[中・上級ドリル]	11月25日(土)14:45～	300円
クリスマスリースづくり	11月26日(日)13:30～	1,500円
えと干支の土人形に色づけ	11月28日(火)13:30～	1,000円
水泳「飛び込み」	11月29日(水)13:45～	300円
健康体操&ポッチャ	11月30日(木)13:30～	300円
講義「もしもの災害に備えて」、 非常食カレーライス試食	12月1日(金)11:30～	300円

※別途施設使用料が必要です。

**対** 18歳以上の方

**申** 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。



詳細はこちら

☎ 八尾B&G海洋センター ☎455-9000

## 11月の街頭献血

●ファボーレ(婦中町下轡田)

☎ 11月12日(日)、19日(日)、26日(日)10:00～12:00、13:15～16:30

●大阪屋ショップ呉羽店(北二ツ屋)

☎ 11月30日(木)9:30～12:00、13:15～16:00

☎ 富山保健所地域健康課 ☎428-1155

☎ 富山県赤十字血液センター ☎451-5555



## 市社会福祉協議会 からのお知らせ



ホームページ

☎ 富山社会福祉協議会(今泉) ☎422-3400 FAX491-2433

☎ info@toyama-sfk.jp

## 終活セミナー

**日時** 11月22日、29日、12月6日の(火)13:30～15:40  
(全3回)

**場所** 市総合社会福祉センター(今泉)

**対象** 市内在住の60歳以上の方

**講師** 浮田美紀子<sup>うきた みきこ</sup>さん(生前整理アドバイザー)

野村明子<sup>のむらあきこ</sup>さん(介護支援専門員)

吉村征一郎<sup>よしみらせいいちろう</sup>さん(行政書士・相続診断士)

**定員** 30人(応募多数の場合抽選)

**費用** 無料

**申込方法** 11月10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、市社会福祉協議会(〒939-8640 今泉83-1)へ。

☎ 富山社会福祉協議会 ☎422-3400 FAX422-2684

☎ zaitaku@toyama-sfk.jp

## IT支援ボランティア養成講座

パソコンなどのスキルを生かして、視覚障害のある方を支援するボランティアを養成します。

**日時** 11月19日(日)10:00～16:00

**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

**講師** 視覚障害者ITサポートとやま

**定員** 10人(応募多数の場合抽選) **費用** 無料

**申込方法** 11月6日(月)(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、電話番号を、市ボランティアセンター(〒939-8640 今泉83-1)へ。

☎ 富山ボランティアセンター ☎422-2456 FAX422-2684

☎ t.volunteer@toyama-sfk.jp

## 赤い羽根共同募金にご協力をお願いします

毎年10～12月の期間に共同募金運動を実施します。

寄せられた募金の約7割は、市内の福祉団体や社会福祉協議会の地域福祉活動に、残りの3割は県内広域での活動や災害時の備えなどに使われます。

●令和5年度 富山市の目標額(一般募金) 54,568,800円

☎ 富山共同募金委員会(市社会福祉協議会内)

☎422-3400