

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
4(月)	超音波検査について
5(火)	腎臓を守ろう
6(水)	心不全との上手な付き合い方
7(木)	糖尿病は万病のもと ~糖尿病の合併症ってなに?~
11(月)	エコノミークラス症候群について
12(火)	子どもの心肺蘇生法
13(水)	ちょっと待って!その尿漏れ放っておいても大丈夫?
14(木)	いざという時の応急処置
18(月)	認知症を地域で見守る
19(火)	乳がんの薬物療法
20(水)	フットケア ~足からの健康~
21(木)	乳がん検診を受けましょう

※来場多数の場合、参加できないことがあります。

岡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(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 ※29日は休み。

●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)	ラジオ体操で健康増進 講師/角崎由紀子さん(ラジオ体操指導員) ※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。
15(金)	オモシロ問題で楽しく脳活
22(金)	薬との上手なつきあい方 講師/野上功二さん(薬剤師)

岡まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

12月の糖尿病相談 [完全予約制]

時間 12月14日(木) 9:00~12:00

所 南保健福祉センター(蛸川)

事前、電話で、南保健福祉センターへ。

岡南保健福祉センター ☎428-1156

12月の街頭献血

時間 12月3日(日)、17日(日)、29日(金) 10:00~12:00、13:15~16:30

所 ファボーレ(婦中町下鬱田)

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

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

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

岡市スポーツ協会 ☎432-1117

スポーツクラブ富山セミナー

期間 12月~3月の月 所 市総合体育館(湊入船町)

コース	内容	時間
ピロキシング	高エネルギーなトレーニング	19:00~20:00
ボディメイク	ヨガ、エアロなど	20:15~21:00

各25人(応募多数の場合抽選)

¥6,000円(10回分) 申込期限 11月26日(日)

オンラインレッスン「おうちでぽかぽかヨガ」

時間 1月11日~2月29日の(木)

11:30~12:15(全8回)

講師 大井紀子さん(スポーツクラブ富山講師)

各30人(応募多数の場合抽選)

¥4,000円(8回分) 申込期限 12月21日(木)

※ウェブ会議アプリ「Zoom」を使用するため各自で準備をお願いします。

子どもスキー教室

時間 1月14日(日) 9:20~15:00(受付9:00~)

集合場所 農山村交流センター4階

(立山山麓スキー場極楽坂エリア:原)

対象 小学3~6年生のスキー初心者~初級者

各40人(応募多数の場合抽選) 申込期限 12月7日(木)

¥8,000円(昼食代を含む)

※スキーレンタルは別途料金が必要です。

常願寺ハイツ 冬の特別教室

教室名	対象	開催日
①短期水泳教室	3歳~小学生	12月16日(出)、17日(日)
②中・高年齢水泳教室	中・高年齢の初心者	1月11日、18日、25日、 2月8日、15日、22日、 3月7日、14日、21日の(木)
③貯筋運動教室	一人で運動できる高齢者	
④親子ふれあいプール教室	6カ月~3歳のお子さん と保護者	1月18日、2月15日、 3月7日、21日の(木) ※1回のみ参加可能。
⑤スイミングスクール	ジュニア・成人	ホームページに掲載

12月1日(金)13:30から、電話で、常願寺ハイツスポーツ公園(立山町泊新)へ(申込順)。各開催日の前日(①は12月9日(出))までに、参加費を常願寺ハイツスポーツ公園に持参してください。



料金など詳細は、ホームページをご覧ください。▶

岡常願寺ハイツスポーツ公園 ☎462-1164

受診期間：12月28日(木)まで

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

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。

- ・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、貸し出ししません。各自で代替のものをお持ちください。

子宮・乳がん検診 [完全予約制]

開催日	受付時間	会場	園
2(土)	8:30~9:30	八尾保健福祉センター	八
3(日)	8:30~9:30	大沢野会館 	大沢
5(火)	10:00~11:00	アピアショッピングセンター	保
9(土)	8:30~9:30	中央保健福祉センター	中
10(日)	8:30~9:30	北保健福祉センター 	北
16(土)	8:30~9:30	保健所 	保

胃・肺がん検診 [完全予約制]

園大沢野・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	園
3(日)	8:30~9:30	大沢野会館 	大沢

※胃エックス線検査後は、下剤をお渡しするので、すぐに、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。

 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。

※サービス内容の詳細は、申込先へ問い合わせてください。

保健所からの健康おたより

園保健所保健予防課 ☎428-1152

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは、咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。高熱や倦怠感、筋肉痛などの症状が、風邪に比べて急激に進行します。気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することもあります。

[予防対策]

- ・外出時にはマスクをつけましょう。
- ・帰宅時は手洗いをしっかり行いましょう。
- ・周りの人にうつさないように、咳・くしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻をおさえましょう。
- ・ワクチン接種は、重症化の予防に大変効果的です。



増えていませんか？飲酒量

飲酒量が増えすぎると、生活習慣病やがん、認知症になるリスクが高くなります。また、依存症になると、本人だけでなく家族や周囲を巻き込んだ問題になります。

[アルコール依存症相談会]

日時 12月4日(月)13:30~、14:30~

場所 保健所 費用 無料

申込方法 電話で、保健所保健予防課へ。

※上記の日程で来所できない場合は、別の日程で相談することも可能です。お気軽に連絡してください。



診察室から

お答えします

歯科口腔外科主幹 朽名智彦



A. 歯肉から少しだけ出ている親知らずは、歯磨きが難しく、虫歯や歯周病になりやすいため、抜いた方がよいこともあります。

親知らずは一般的に18歳頃に生えてきますが、横向きになって歯肉から一部しか出していない場合や、実際に見えなくても歯肉のすぐ下に存在している場合があります。このような親知らずは歯磨きが難しいことから、虫歯や歯周病になりやすく、将来にわたって痛みや腫れの原因になります。また、隣の歯も虫歯になりやすいなどの悪影響もあるので、症状がなくても抜いた方がよいことがあります。

まずは、専門医に相談することをお勧めします。

Q. 親知らずが歯肉から少し出っていますが、痛みはありません。抜いた方がよいのでしょうか？

園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)	1(金)13:00～13:30 西保健福祉センター	西
		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
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	1(金)14:00～15:00 西保健福祉センター	西
		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
パパママセミナー ※12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	10(日)9:00～9:30 南保健福祉センター	南
		12(火)9:00～9:30 西保健福祉センター	西
赤ちゃん教室	4～6カ月児とその保護者	7(木)9:00～9:30 大沢野保健福祉センター	大沢
		15(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。		

◎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、蛸川、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 ～山室児童館～

高屋敷公園の木々や花壇に咲く花に季節を感じることが出来る山室児童館。遊戯室では一輪車や竹馬、ボール遊びなどで思いきり体を動かして遊べます。また、幼児室ではママごとコーナーが大人気です。



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

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
保…保健所地域健康課(蛸川)	☎428-1153



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12月の毎週(火)①10:00～12:00、②13:30～15:30

※5日、19日は①のみ。

所産後ケア応援室(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各10組(申込順)

開催11月28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」

開催12月の毎週(金)10:00～11:30 ※29日は休み。

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12月21日(木)10:30～11:30

所ママといっしょにリトミック

対生後10カ月以上のお子さんとその保護者

人数20組(申込順) ¥無料

開催11月27日(月)10:30～12月20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

開催12月7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)