

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(金)13:00～13:30 西保健福祉センター | 西 |
| | | 5(月)9:00～9:30 中央保健福祉センター | 中 |
| | | 9(金)13:00～13:30 南保健福祉センター | 南 |
| | | 16(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 | 2(金)14:00～15:00 西保健福祉センター | 西 |
| | | 5(月)13:00～14:00 中央保健福祉センター | 中 |
| | | 9(金)14:00～15:00 南保健福祉センター | 南 |
| | | 16(金)14:00～15:00 北保健福祉センター | 北 |
| パパママセミナー ※2月2日(金)8:30から予約開始(申込順)。 | 妊婦とその夫 | 18(日)9:15～9:30 オンライン開催 ※沐浴などの体験はありません。 ☎子ども健康課 ☎443-2248 | |
| | 妊娠5～8カ月(16～31週)の妊婦とその夫 | 27(火)9:00～9:30 中央保健福祉センター | 中 |
| 赤ちゃん教室 | 4～6カ月児とその保護者 | 13(火)9:00～9:30 北保健福祉センター | 北 |
| | | 16(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(☎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(蛸川) | ☎428-1156 |
| 北…北保健福祉センター(岩瀬文化町) | ☎426-0050 |
| 緑…大沢野保健福祉センター(高内) | ☎467-5812 |
| 畑…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 |

☎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)

☎2月の毎週(火)①10:00～12:00、②13:30～15:30

※6日、20日は①のみ。

☎おおむね産後4カ月までの母子 ¥800円

※要事前申込。詳細は、右の二次元コードから。



☎産後ケア応援室 ☎461-3541

●子育て交流広場「ままのわ」

☎2月の毎週(金)10:00～11:30 ※23日は休み。

☎産後5カ月～1年の母子 ¥・☎不要



☎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

☎2月15日(木)10:30～11:30

☎こころを育むおもちゃ ¥無料

☎・☎未就学児とその保護者20組(申込順)

☎1月27日(土)10:30～2月14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

☎2月1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、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▶

☎子ども支援課 ☎443-2204



今月の児童館紹介 ～水橋児童館～

水橋児童館は令和4年10月、水橋会館内に新築移転しました。幼児室・子育て支援センターには、乳幼児の発達に合わせた遊具があり、お子さんを遊ばせながら子育て相談ができます。月1回の身体計測も好評です。遊戯室や図書コーナーもあるので、親子のふれあいを楽しんでください。



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 |
|-------|---|
| 1(木) | 糖尿病の種類について |
| 5(月) | 脳卒中専門医が話す脳卒中の治療と早期発見 |
| 6(火) | 腎臓を守ろう |
| 7(水) | 脳卒中を予防する食事 |
| 8(木) | 一次救命処置を体験してみませんか? ～AEDを使ってみよう～ |
| 13(火) | 防ごう!子どもの事故 |
| 14(水) | 日常のスキンケア ～ボディ～ |
| 15(木) | 専門医が話す慢性腎臓病と高血圧 ～たんぱく尿はなぜ悪いのか?～ |
| 19(月) | 介護保険について |
| 20(火) | 専門医が話す排尿障害について |
| 21(水) | 軽度認知障害について |
| 22(木) | 乳がん検診を受けましょう |
| 28(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。 |
| 29(木) | がんになったら考えること |

※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 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 ※23日は休み。

●ミニ講座 時間 14:00~15:00

| 開催日 | テーマ |
|-------|---|
| 2(金) | 産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。 |
| 9(金) | シルバーリハビリ体操と笑いヨガ ※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。 |
| 16(金) | ①がん体験者のお話と交流/②がんを予防する食生活 講師/①西田恵子さん(プリズムとやま) ②橋本悦子さん(管理栄養士) |

岡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

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。



こども運動あそびプログラム

楽しく体を動かします。保護者には運動講義を行います。

2月25日(日)①9:30~10:30、②11:00~12:00

所 市総合体育館(湊入船町)

対 ①年中・年長児とその保護者、②小学1・2年生とその保護者

人 各100組200人(応募多数の場合抽選)

料 1組500円 申込期限 2月12日(月)

岡市スポーツ協会 ☎432-1117

てつぼうセミナー

2月23日(祝)~25日(日)(全3回)

①13:30~14:30、②15:00~16:00

所 2000年体育館(天正寺)

対 ①年長児、②小学1年生 人 各20人(応募多数の場合抽選)

料 3,000円(全3回分) 申込期限 2月15日(休)

岡2000年体育館 ☎420-2000



腎臓病について知ろう

2月22日(休)13:30~15:20 料 申不要

所 市民病院301会議室(今泉北部町) 人 20人程度(先着順)

講師 大田 聡(腎臓内科医師)、松木理浩(透析看護認定看護師) ほか

岡病院事業局経営管理課 ☎422-1112

糖尿病相談

2月22日(休)9:00~12:00

所 西保健福祉センター(婦中町羽根) 料 無料

申事前に、電話で、西保健福祉センターへ。

岡西保健福祉センター ☎469-0770

街頭献血

2月11日(日)、18日(日)、25日(日)10:00~12:00、13:15~16:30

所 ファボーレ(婦中町下嚮田)

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

診察室から

お答えします

呼吸器外科部長 土岐善紀



Q. 受験を控えた中学生です。試験中に手汗がひどくて答案用紙が濡れて字が書けません。良い治療法はないでしょうか?

A. 「手掌多汗症」は、手術で治療できますが、デメリットもあります。

「手に汗握る」という言葉のとおり、体はここぞという場面で交感神経が活発に働き、手のひらに汗をかきます。この反応が過剰に起こり、異常な発汗量のため生活に支障が生じるものを、「手掌多汗症」といいます。

治療法は薬剤治療と手術があります。効果が確実なのは手術ですが「代償性発汗」という背中などの他の部位に汗が増えるデメリット(副反応)を伴います。市民病院では代償性発汗を極力抑える新しい術式を開発し実施しています。納得がいくまで治療担当医と相談し、万全の状態を受験を頑張ってください。

岡病院事業局経営管理課 ☎422-1112