

エンジョイ!
フレイル予防!

広報

とやま

2024
令和6年
No.453

2.20

フレイル予防体操「シニア・ライフ・フィーバー」に挑戦しました

市が健康運動指導士^{こがわこうせい}古川公成さん監修のもと制作したフレイル(虚弱)予防体操「シニア・ライフ・フィーバー」に、二俣新町お達者クラブの皆さんが挑戦しました。体や口を大きく動かし、フレイル予防を楽しく行いました(二俣新町公民館:令和5年12月21日撮影)。

体操の動画はYouTubeで公開しており、市ホームページ(☎1014075)からもご覧いただけます。また、老人クラブなどへDVDを貸し出しています。詳細は、長寿福祉課(☎443-2061)へ問い合わせてください。



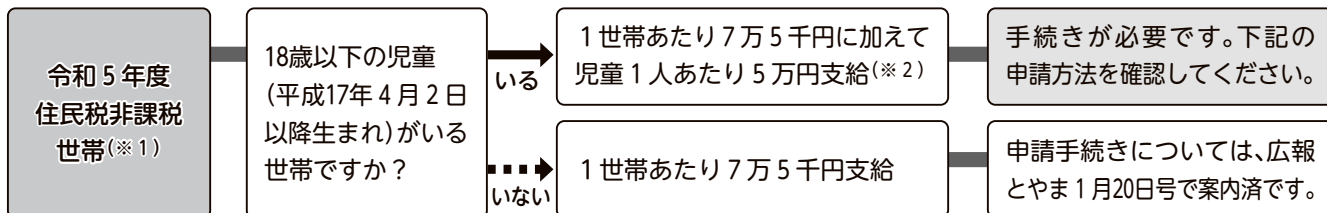
市ホームページ

令和5年度住民税非課税世帯・均等割のみ課税世帯を対象に 物価高騰支援給付金(子育て世帯には加算)を支給します

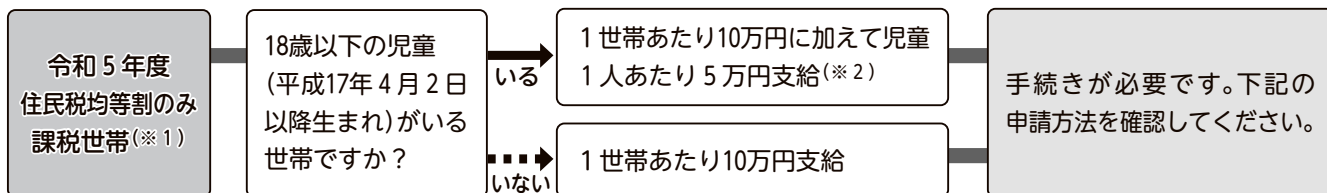
※令和5年度住民税…令和4年1月から12月までの収入(所得)に基づき課税される税金です。

基準日(令和5年12月1日)時点で富山市に住民登録がある次の対象世帯に給付金を支給します。

- 令和5年度住民税 **非課税世帯** → 1世帯あたり7万5千円(うち灯油等購入費助成金5千円)
上記のうち、平成17年4月2日以降に生まれた児童がいる子育て世帯 → 児童1人あたり5万円加算



- 令和5年度住民税 **均等割のみ課税世帯** → 1世帯あたり10万円
上記のうち、平成17年4月2日以降に生まれた児童がいる子育て世帯 → 児童1人あたり5万円加算



(※1)住民税が課税されている方の扶養親族のみの世帯などは対象外です(令和4年中に親に扶養されていた大学生の単身世帯、子や配偶者に扶養されていた世帯、事業専従者からなる世帯など)。

転入した方で、すでに他自治体で同様の給付金を受給した世帯は対象外です。

(※2)基準日(令和5年12月1日)の翌日以降に生まれた児童についても、申請することで給付の対象となります。単身で寮にいるなど、別居しているが生計が同一である児童についても、申請することで給付の対象となります。給付金の受給者は、原則、世帯主となりますので注意してください。

申請方法 ※非課税世帯の7万5千円は、広報とやま1月20日号で案内済みです。

確認書の返送 が必要です

対象世帯の可能性のある世帯主へ、確認書を2月末に発送します。5月31日(金)(必着)までに、必要事項を記入し、必要書類を添付の上、同封の返信用封筒で返送してください。申請受付後、おおむね1カ月後に口座に振り込みます(書類の不備などにより遅れる場合があります)。

※申請に必要な書類は、確認書に記載しています。

※子育て世帯への加算給付において、基準日(令和5年12月1日)の翌日以降に生まれた児童や別居している児童については、市から確認書を送付しませんが、申請が必要です。申請書と必要書類を、郵送または直接、福祉政策課(〒930-8510 新桜町7-38:市役所3階)へ提出してください。申請書は市ホームページ(☎1014568)からダウンロードできます。

支給後に対象外と判明した場合は、給付金を返還していただきます。支給要件をよく確認してください。

❗ 振り込め詐欺や、個人情報聞き出そうとする給付金詐欺に注意してください。

配偶者からの暴力を理由とする避難や離婚協議中の別居など、事情により現在住んでいる市内の住所に住民票を異動できない方や、基準日(令和5年12月1日)の翌日以降に離婚し児童を養育している方、修正申告などにより令和5年度住民税が非課税となった方も対象となる場合があります。詳細は、コールセンターへお問い合わせください。

問い合わせ

富山市物価高騰支援給付金等
コールセンター ☎481-7744
受付時間 平日9:00~17:00

3月は滞納整理強化月間です 納付金の納め忘れはありませんか

圏債権管理対策課 ☎443-2230

■ 臨時の納付・相談窓口を開設します

日時 3月3日(日) 9:00~17:00 開設場所 各担当課

納付・相談対象

- ・市税 ・保育所保育料 ・介護保険料 ・国民健康保険料
- ・後期高齢者医療保険料 ・市営住宅使用料、賃貸住宅使用料
- ・上下水道料金、下水道事業受益者負担金・分担金(債権管理対策課で受け付けします)

※母子父子寡婦福祉資金貸付金、し尿収集手数料、病院診療費は、臨時窓口を開設しません。

市役所本庁にお越しの際は…

- ・1階市民ホールに設置する「総合受付」へお寄りください(北玄関は利用できません)。
- ・車の場合、地下駐車場からエレベーターでお越しください。

口座振替、コンビニ納付、スマートフォン決済が便利です

- ・個人市・県民税(普通徴収分) ・固定資産税・都市計画税
- ・軽自動車税(種別割) ・国民健康保険料
- ・介護保険料 ・上下水道料金

市税や保険料などの納付金を期限までに納めていない場合、督促状などを送付します。未納が続くと、差し押さえなどの法的措置を行います。早めに納付または担当課に相談してください。

■ 担当課(電話番号)はこちらです

市税(市・県民税、固定資産税、軽自動車税など)	納税課☎443-2029
保育所保育料	こども保育課☎443-2165
①介護保険料 ②国民健康保険料 ③後期高齢者医療保険料	①介護保険課☎443-2043 ②保険年金課収納係☎443-2066 ③保険年金課高齢者医療係☎443-2063 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
市営住宅使用料 賃貸住宅使用料	市営住宅課☎443-2097
母子父子寡婦福祉資金貸付金	こども福祉課☎443-2055
し尿収集手数料	環境センター管理課☎429-5017
上下水道料金	上下水道局料金課☎432-8512 東上下水道サービスセンター☎467-5816 (大沢野・大山・細入地域) 西上下水道サービスセンター☎465-2164 (八尾・婦中・山田地域)
下水道事業受益者負担金・分担金	上下水道局下水道課☎432-8792
病院診療費	病院事業局医事課☎422-1112

3月は自殺対策強化月間です 大切な人のところといのちを守るために



圏保健所保健予防課 ☎428-1152

3月~4月は生活環境が大きく変化することで、こころが疲れやすく、こころのバランスが崩れてしまう人が多いといわれています。こころが疲れると、日常生活にさまざまな変化が現れます。

自分や周囲の方にこんな変化はありませんか

自分で気づく変化

- ・憂鬱^{ゆううつ}な気分が続く ・体がだるい、疲れやすい
- ・食欲がわかない ・眠れない、寝すぎてしまう
- ・今まで楽しめたことが楽しくない

▶上記の変化が続くときは、早めに休養を取り、かかりつけ医、精神科医などに相談してください。

周囲が気づく変化

- ・表情が暗くなった ・感情の変化が激しくなった
- ・服装が乱れてきた ・急にやせた、もしくは太った
- ・飲酒量が増えた

▶周囲の人の変化に気づいたときは、声をかける・話を聞く・専門家への相談を促すなど、本人の気持ちに寄り添ったサポートをお願いします。

悩み事や心配事を一人で抱え込むことは、とてもつらいことですが、誰かに話を聞いてもらうだけで、気持ちが楽になることがあります。一人で抱え込まず、専門の相談窓口などに相談してください。

保健所保健予防課では、悩みをもつご本人やその家族が、精神科医や心理士などに相談することができる相談会を実施しています。

市ホームページに、相談会や相談窓口の一覧を掲載しています。また、15ページに3月の相談日程を掲載しています。



市ホームページ



富山市の国民健康保険に加入の皆さんへ

一日人間ドック・脳ドックの 検査費用を助成します

申込締切… 4月1日(月)

スマホやパソコンから申し込めます

問い合わせ

保険年金課 ☎443-2271

国民健康保険では、病気の早期発見や早期治療により、皆さんの健康保持・増進を図るため、一日人間ドックや脳ドックの助成を行っています。希望する方は、次の内容をよく確認し、申し込んでください。



受診期間	5月1日(水)～令和7年1月31日(金)	
対象	次の全てに該当する方 ・令和6年4月1日時点で国民健康保険に加入している方(被用者保険、後期高齢者医療制度の加入者は対象外) ・納期限の到来している国民健康保険料を完納している世帯の方 ・受診日に75歳未満の方(75歳の誕生日以降は、後期高齢者医療制度でドックの助成を受けられます) ※一日人間ドックまたは脳ドックのいずれかの助成となります(両方申し込むことはできません)。	
申込方法	4月1日(月)までに、市ホームページ(☎1003867)、または申し込みフォームから申し込んでください。 申し込みできない場合は、次の必要事項を記入し、はがきか封書で申し込んでください(電話やメールは不可)。 【必要事項】 ①希望のドック名(「人間ドック」または「脳ドック」のいずれか) ※脳ドック希望者は必ず第2希望まで希望受診場所を記入してください。 ②国民健康保険被保険者証記号番号、③住所、④氏名、⑤生年月日、⑥電話番号 【送付先】富山市保険年金課給付係保健担当(〒930-8510 新桜町7-38)へ(4月1日(月)必着)。	
注意事項	・国民健康保険以外の健康保険(会社の健康保険組合など)に加入している方は、加入先に問い合わせてください。 ・かかりつけの病院がある場合は、医師と相談の上、申し込んでください。 ・受診者の都合により受診できない検査項目があっても、返金はしません。 ・一日人間ドック・脳ドックの助成を受ける方には、特定健康診査の受診券は送付しません(特定健康診査の検査項目を全て含んでいるため)。	
結果通知	助成が決定した方に、予約方法を記載した受診券を4月下旬に郵送します。 ※助成の対象から外れた方にも別途通知します。	



一日人間ドック	
受診場所	<ul style="list-style-type: none"> 富山県済生会富山病院(楠木) 富山市医師会健康管理センター(経堂四丁目) 富山市民病院(今泉北部町) 高重記念クリニック予防医療センター(元町二丁目) 富山県健康増進センター(蛭川) 日本健康倶楽部(二〇町四丁目) 北陸予防医学協会健康管理センター(西二俣) 富山赤十字病院(牛島本町二丁目) 富山西総合病院(婦中町下轡田) 北陸予防医学協会とやま健診プラザ(千代田町) 富山協立病院(豊田町一丁目) 富山まちなか病院(鹿島町二丁目) 友愛健康医学センター(婦中町中名)
定員	計2,500人 ※申込多数の場合抽選。
本人負担額	男性 通常約41,000円のところ 19,680円 女性 通常約47,000円のところ 23,100円
主な検査項目	問診、身体測定、尿検査、便潜血検査、血圧測定、血液検査、眼検査、聴力検査、胃部検査(カメラまたはバリウム)、肺機能検査、心電図、腹部超音波検査、胸部X線検査、婦人科検診(女性のみ:子宮頸部検査、乳房マンモグラフィ) ※子宮がん検診のエコー検査実施の有無および自己負担額については、各実施機関にお問い合わせください。

脳ドック	
除外対象者	<p>【次の方は検査を受けることができません】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ペースメーカー等の体内植え込み型医療機器を使用されている方(破損する恐れがあります) ◆脳梗塞や脳出血などの脳疾患を治療中の方 ◆閉所恐怖症の方 ◆手術などで体内に金属片・金属の粉が入っている方(入れ墨、アートメイク(眉・アイライン)なども含む) など <p>※妊娠の可能性のある方は、事前に医師へ相談してください。</p>
受診場所	<ul style="list-style-type: none"> ・富山県済生会富山病院(楠木) ・富山市医師会健康管理センター(経堂四丁目) ・富山市民病院(今泉北部町) ・さくらニューロクリニック(下新本町) ・塚本脳神経外科(住吉町一丁目) ・ほおのき医院(上赤江町) ・富山赤十字病院(牛島本町二丁目) ・富山西総合病院(婦中町下轡田) ・北陸予防医学協会とやま健診プラザ(千代田町) ・五福脳神経外科(鶴島) ・西能みなみ病院(秋ヶ島)
定員	計600人 ※申込多数の場合抽選。
本人負担額	男性・女性とも 通常約28,000円のところ 11,430円
主な検査項目	問診、身体測定、尿検査、血圧測定、血液検査、磁気共鳴検査(脳MRI・脳MRA・頸部MRA)、心電図

後期高齢者医療制度加入の方へ

富山県後期高齢者医療広域連合 ☎465-7504
 富山県後期高齢者医療年金課 ☎443-2063

後期高齢者医療制度加入の方(75歳以上の方、または65歳以上で一定の障害がある方)には、富山県後期高齢者医療広域連合が人間ドック・脳ドック助成事業を実施しています(3月中は助成対象外)。
 申込方法など詳細は、広報とやま 5月5日号などで案内します。

「ごみ・資源物収集カレンダー」 「家庭ごみと資源物の分け方・出し方」 を配布します

富山県環境センター管理課 ☎429-5017

令和6年度版を、3月上旬から中旬にかけて、町内会を通じて配布します。また、3月以降、各所に配置します。



配置場所

<全地域分> 市役所1階総合案内
 <所管地域分のみ> 各地区センター、各行政サービスセンター、各中核型地区センター

「家庭ごみと資源物の分け方・出し方」は、外国語版(英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・ロシア語・ベトナム語)があります。

※市ホームページ(カレンダーは☎1010232、分け方・出し方は☎1010230)からダウンロードすることもできます。

麻しん風しん予防接種を受けましょう

富山県保健所保健予防課 ☎428-1152

麻しん風しん予防接種は、2回接種することで、より強固な免疫を獲得できます。対象者には個別で通知しています。接種期間内に忘れず受けましょう。

第1期	対象	1歳のお子さん
	接種期間	2歳の誕生日の前日まで
第2期	対象	幼稚園などの年長児に相当する年齢のお子さん(平成29年4月2日～平成30年4月1日生)
	接種期間	3月31日(日)まで

※対象となる方で、転入などにより接種券が届いてない場合は、問い合わせてください。

3月1日(金)～7日(木)は子ども予防接種週間です

期間中は、通常の診療時間外に予防接種を受けることができます。実施医療機関など詳細は、市ホームページ(☎1012425)をご覧ください。

令和6年度

受講者募集

シニアライフ講座

岡長寿福祉課 ☎443-2061 FAX443-2180

tyojyufukusi-01@city.toyama.lg.jp

対象 市内在住の60歳以上の方

- ・令和5年度から引き続き受講を希望する場合も、申し込みが必要です。
- ・応募多数の場合は、新規受講者を優先して抽選します。
- ・曜日・開始時間・年間受講料は、変更となる場合があります。
- ・各講座は、お住まいの地域に関係なく受講できます。
- ・同一講座を複数の会場で受講することはできません。
- ・受講希望者が少ない場合は開講しないことがあります。
- ・駐車場の無い会場があります。公共交通機関を利用してください。

受講期間 6月から令和7年3月まで
年間16回(おおむね月2回)

申込期間 3月15日(金)まで(必着)

※受講決定は、4月末に案内します。
※年度途中の受け付けは行っていません。

直接 ・富山地域の講座…長寿福祉課(市役所3階)か希望する会場へ。
・大沢野・八尾・婦中地域の講座…長寿福祉課か、各行政サービスセンター、中核型地区センターへ。

申込方法 **郵送・FAX・Eメール** 受講申込書を、長寿福祉課(〒930-8510 新桜町7-38)へ。

※Eメールは、受講申込書を添付し、件名を「シニアライフ講座申込」としてください。
※受講申込書は各申込窓口にあるほか、市ホームページ(☎1003642)からもダウンロードできます。
※電話での受け付けは行っていません。

趣味コース 年間受講料 3,600円

教材費などは自己負担です

会場	講座	曜日	開始時間
愛宕公民館(愛宕町一丁目)	生け花	木	13:30
安野屋公民館(安野屋町一丁目)	生け花	火	9:30
柳町公民館(弥生町一丁目)	生け花	火	9:30
	民謡	金	10:30
清水町公民館(清水町八丁目)	生け花	木	9:30
西田地方公民館(相生町)	フォークダンス	月	13:30
	編み物	火	13:30
	生け花	金	9:30
奥田公民館(奥田新町)	川柳	火	9:30
	生け花	水	13:30
奥田北公民館(下新北町)	編み物	木	10:00
	男性料理教室	月	9:30
五福公民館(五福)	編み物	火	10:00
岩瀬公民館(岩瀬御蔵町)	民謡	火	9:30
	日本舞踊	火	10:00
	編み物	火	13:30
	生け花A	火	9:30
	生け花B	金	9:30
萩浦公民館(高島町二丁目)	生け花	水	9:30
豊田公民館(豊田本町一丁目)	生け花	水	13:30
新庄公民館(新庄町一丁目)	社交ダンス	火	13:30
山室公民館(中市二丁目)	生け花	水	13:30
山室中部公民館(山室荒屋)	スマホ教室【※1】	火	9:30
熊野公民館(悪王寺)	民謡	火	13:00
	生け花	水	9:30
	編み物	金	13:30
四方公民館(四方)	生け花	水	9:30
	編み物	金	13:30
長岡公民館(長岡)	編み物	火	13:30
	謡曲	水	13:00

会場	講座	曜日	開始時間
呉羽会館(呉羽町)	生け花	火	9:30
	男性料理教室	火	9:30
	抹茶	火	9:30
	編み物	木	10:00
	日本舞踊	木	10:00
水橋中部公民館(水橋館町)	生け花	金	13:30
海岸通老人福祉センター 「松籟荘」(海岸通)	抹茶	木	10:00
	民謡	木	10:00
南老人福祉センター 「南寿荘」(今泉)	生け花	火	13:30
	詩吟	水	10:00
	編み物A	水	13:00
	編み物B	木	10:00
	抹茶A	木	10:00
	抹茶B	木	13:00
水橋老人憩いの家 (水橋伊勢屋)	民謡	木	13:00
	煎茶	木	10:00
東老人憩いの家 (荒川四丁目)	編み物	金	9:30
	民謡	火	10:00
	編み物	水	13:30
	煎茶	金	10:00
市民芸術創造センター (呉羽町)	民謡舞	金	10:00
	民謡【※2】	金	10:00
ウィンディ(春日)	民謡	水	10:00
	スマホ教室【※3】 新	木	13:30
	男性料理教室 新	水	10:00
八尾行政サービスセンター (八尾町福島)	スマホ教室【※3】 新	木	13:30
速星公民館(婦中町砂子田)	スマホ教室【※1】	月	9:30
	編み物	金	10:00

【※1】iPhoneのみ対象です。【※2】申し込みは、長寿福祉課でのみ受け付けます。【※3】iPhoneとAndroidが対象です。

健康コース 年間受講料 3,600円

教材費などは自己負担です

会場	講座	曜日	開始時間
八人町公民館(八人町)	気功	月	14:00
柳町公民館(弥生町一丁目)	ヨーガ	木	10:00
星井町公民館(西中野町二丁目)	気功	水	14:00
広田公民館(新屋)	太極拳	火	13:30
新庄北公民館 (新庄本町二丁目)	ヨーガ	火	10:00
	太極拳	火	13:30
八幡公民館(八町東)	ヨーガ	水	10:00
呉羽会館(呉羽町)	長寿健康教室	水	10:00
水橋東部公民館(水橋小池)	気功	火	14:00
北保健福祉センター(岩瀬文化町)	太極拳	月	13:30
角川介護予防センター (星井町二丁目) 【※4】	オンライン健康教室【※5】	月	11:00
	太極拳A	木	9:30
	太極拳B	木	10:50

会場	講座	曜日	開始時間
東富山温水プール(米田) 【※4】	ウォーターウォークA【※6】	月	10:00
	ウォーターウォークB【※6】	月	11:00
南老人福祉センター 「南寿荘」(今泉)	ヨーガA	水	10:30
	ヨーガB	火	10:30
	童謡に乗せて ストレッチ倶楽部	金	13:30
東老人憩いの家(荒川四丁目)	ピラティス	金	13:30
ウィンディ(春日)	ウォーターウォーク【※6】新	火・木	11:00
大久保ふれあいセンター(下大久保)	気功	火	14:30
八尾行政サービスセンター (八尾町福島)	太極拳	水	10:00
	いきいきストレッチ	木	10:00
	ヨーガ	木	10:00
朝日公民館(婦中町下条)	ヨーガ	火	10:00

【※4】申し込みは、長寿福祉課でのみ受け付けます。

【※5】受講には、ウェブ会議アプリ「Zoom」と、メールを使用できる環境が必要です。

【※6】水中歩行など。身長150cm以上で、医師からの運動制限を受けていない方が対象。年間受講料とは別に保険料がかかります。

創造コース 年間受講料 5,000円

教材費などは自己負担です

会場	講座	曜日	開始時間
総曲輪公民館(大手町)	木彫A	水	9:30
	木彫B	水	13:30
	パンフラワーA	金	13:30
	パンフラワーB	金	13:30
安野屋公民館(安野屋町一丁目)	七宝焼	月	9:30
五番町公民館 (辰巳町一丁目)	木彫A	木	9:30
	木彫B	月	9:30
	七宝焼	木	9:30
星井町公民館(西中野町二丁目)	七宝焼	月	9:30
西田地方公民館(相生町)	和紙工芸	水	9:30
堀川南公民館(本郷町)	七宝焼	火	9:30
東部公民館(石金一丁目)	七宝焼	火	9:30
桜谷公民館(田刈屋)	七宝焼	金	9:30
神明公民館(高田)	木彫	月	13:30
大広田公民館(東富山寿町二丁目)	木彫	水	9:30
針原公民館(針原中町)	木彫	火	9:30
豊田公民館(豊田本町一丁目)	和紙工芸	月	9:30
広田公民館(新屋)	ステンドグラス	火	13:30
新庄公民館(新庄町一丁目)	和紙工芸	木	9:30
藤ノ木公民館(藤木)	七宝焼	水	9:30
山室中部公民館(山室荒屋)	ステンドグラス	金	13:30
太田公民館(太田)	和紙工芸	月	9:00

会場	講座	曜日	開始時間
四方公民館(四方)	陶芸	金	9:30
八幡公民館(八町東)	和紙工芸	水	13:30
	木彫	木	9:30
草島公民館(草島)	木彫	水	13:30
呉羽会館(呉羽町)	和紙工芸	月	9:30
	七宝焼	水	13:30
寒江公民館(本郷中部)	和紙工芸	火	9:30
水橋中部公民館(水橋館町)	ステンドグラス	水	13:30
水橋西部公民館(水橋辻ヶ堂)	和紙工芸	火	9:30
三郷公民館(水橋小路)	和紙工芸	金	9:30
上条公民館(水橋石割)	パンフラワー	水	9:30
海岸通老人福祉センター 「松籟荘」(海岸通)	陶芸	月・金	10:00
	陶芸(テラコッタコース)	火・金	10:00
水橋老人憩いの家(水橋伊勢屋)	陶芸	火	9:30
東老人憩いの家(荒川四丁目)	陶芸	木	9:30
慈光園第一付設作業所 (西番)	陶芸A	月	9:30
	陶芸B	木	9:30
	七宝焼	金	9:30
慈光園第二付設作業所 (蜷川)【※7】	陶芸A	火	9:30
	陶芸B	水	9:30
八尾行政サービスセンター (八尾町福島)	和紙工芸 新	水	9:30

【※7】申し込みは、長寿福祉課でのみ受け付けます。

その他の講座 月額 1,500円

楽譜無料

プロの音楽家・ピアニストによる指導

会場	講座	曜日	開始時間
富山YMCA堤町本館(堤町通り一丁目)【※8】	歌声健康わいわい教室	火	10:30

【※8】電話または直接、富山YMCA堤町本館(☎425-9001)に申し込んでください。

お知らせ

納期限のお知らせ

固定資産税・都市計画税(第4期)
納期限…2月29日(木)

※口座振替をご利用の方は、納期限の日が振替日となります。前日までに預貯金残高をご確認ください。

簡単・便利な口座振替のご利用を

取扱金融機関

- ・富山市内に本店・支店のある金融機関の全国の店舗(イオ信用組合を含む。三井住友信託銀行・商工組合中央金庫を除く。東日本信用漁業協同組合は富山県内店舗のみ。)
- ・全国のゆうちょ銀行・郵便局

円納税課 ☎443-2027

市奨学資金の貸与

次の学校の新生または在学生在で学費の支払いが困難な方

- ・大学(大学院、短期大学を含む)、専修学校(修業年限が2年以上の専門課程)

貸与月額 35,000円～47,000円

- ・高等専門学校、高等学校専攻科

貸与月額 15,000円～25,000円

※条件により異なります。

返済 卒業後20年以内に元金のみ返済

人数 6人程度

申込 3月22日(金)～4月19日(金)に、必要書類を、直接、学校教育課(Toyama Sakuraビル7階:新桜町)へ。申請書は、市ホームページ(No.1007385)からダウンロードできます。

※他の奨学資金と併願はできません。

※私立高校生対象の奨学資金については、5月下旬に案内予定です。

円学校教育課 ☎443-2134

長期入院している精神障害者の医療費の一部を助成します

市内に6カ月以上在住で、精神障害による入院期間が2年を超える精神障害者の家族など

※入院形態や家族構成により異なります。

助成額 月額3,800円まで

対象の入院期間 令和5年9月～令和6年2月

申込 3月19日(火)(必着)までに、申請書を、

郵送または直接、障害福祉課(〒930-8510 新桜町7-38:市役所1階)または各行政サービスセンターへ。

※申請書は各申込先のほか、市内の精神科がある病院にもあります。

円障害福祉課 ☎443-2102

円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

募集

富山外国語専門学校 令和6年度入学生(一般入試B)

●実務英語科(修業年限2年:昼間)

出願資格 高校を卒業した方(令和6年3月卒業見込みを含む)、またはこれに相当する学力があると認められる方

入学科 135,300円(市外在住:169,200円)

●専攻科(修業年限1年:昼間)

出願資格 次の①、②両方に該当する方

①英検2級以上の資格を取得、またはこれに相当する学力があると認められる

②大学、短大、専門学校相当の学校を卒業(令和6年3月卒業見込みを含む)

入学科 81,200円(市外在住:101,500円)

[共通項目]

出願期間 2月28日(火)～3月13日(火)(必着)

試験日 3月14日(水)

試験会場 富山外国語専門学校(市民プラザ内:大手町)

入学考査料 18,000円

授業料 年額312,000円(月額26,000円)

※別途テキスト代などが必要です。

募集要項 本校事務室で配布するほか、電話、FAX、Eメールで請求できます。また、ホームページ(<https://www.tcfl.ac.jp/>)にその内容を掲載しています。

円富山外国語専門学校 ☎491-5911
FAX491-1349
E tcfl@tcfl.ac.jp

講座・講演

富山大学公開講座&オープンクラス

期間 [公開講座] 4月～9月
[オープン・クラス] 4月～8月

所 富山大学各キャンパス(五福、高岡、杉谷)

申込開始 3月1日(金)～(予定)

※詳細は、ホームページ(<https://www.life.u-toyama.ac.jp/>)をご覧ください。

円富山大学地域連携推進機構生涯学習部門 ☎445-6956

円企画調整課 ☎443-2277

エコタウン学園

●クラフトバンドでコサージュ作り講座

円 3月13日(火)13:30～15:30

所 エコタウン交流推進センター(岩瀬天池町)

対 市内在住の方 ¥無料

人数 30人(応募多数の場合抽選)

※参加者のみ案内文を送付します。

円 2月29日(木)(必着)までに、はがき、FAX、Eメールで、講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を、エコタウン交流推進センター(〒931-8372 岩瀬天池町1-7)へ。

円エコタウン交流推進センター ☎438-2600 FAX438-3210
E ecotown@city.toyama.lg.jp

催し・イベント

市民ミニコンサート

●スペシャルミニコンサート

円 3月13日(火)12:20～12:50

所 市役所2階 市民ホール

出演 白澤あまねさん(ピアノ・桐朋学園大学院大学生)

曲目 ラヴェル:「ラ・ヴァルス」ほか

●フランスの美～ラヴェルなひととき

円 3月15日(金)12:10～12:40

所 TOYAMAキラリ2階ロビー(西町)

出演 Nouvelle Vague～Clavier(ピアノ、オルガン)

曲目 マ・メール・ロア ほか

[共通項目]

円・円不要

※出演者の事情により、変更・中止する場合があります。

円文化国際課 ☎443-2040

立山山麓かんじきトレッキング

円 3月9日(土)9:00～13:00

集合場所 立山山麓スキー場(極楽坂)
対 中学生以上
人 50人(応募多数の場合抽選)
料 ¥3,500円(リフト乗車券・昼食付き)
申 3月1日(金)(必着)までに、往復はがきで、イベント名、郵便番号、住所、参加者全員の氏名、年齢、電話番号を、立山山麓トレッキングイベント実行委員会(〒930-1454 原55)へ。ホームページ(<https://www.tateyama36.co.jp/>)からも申し込めます。
問 大山観光開発(株) ☎482-1311

施設行事

ガラス美術館 (西町)
問 ☎461-3100
料 常設展 一般・大学生200円、高校生以下無料
●**ギャラリートーク**
コレクション展 **かさねのガラス**
学芸員が展示の見どころを紹介します。
開 3月2日(出)、17日(日)14:00~
料 申不要
※展示室への入場は観覧券が必要です。

科学博物館 (西中野町一丁目)
問 ☎491-2125
料 大人530円、高校生以下無料 (出はカップル無料)
※以下の催しで記載のないものは
所 科学博物館 **料** 入館料のみ **申** 不要

●**3月のサイエンスライブ**

開催日	内容
2日(出)・3日(日)	ひかりの作品!?偏光のはなし
9日(出)・10日(日)	解説!企画展「立山さんろく自然の魅力」 岩石編
16日(出)・17日(日)	解説!富山の恐竜化石
20日(祝)	解説!企画展「立山」 植物編
23日(出)・24日(日)	さんろく自然の魅力」 昆虫編
30日(出)・31日(日)	実験!化学反応で風船をふくらませよう

時間 10:30~、14:00~(各回15分程度)
●**研究発表会「学芸員の研究を聞きこませんか」**
開 3月10日(日)13:30~15:00
料 無料
●**プラネタリウム特別投影「第7回全天周コンテンツコンテスト作品上映会」**
開 3月2日(出)16:55~17:25
●**プラネタリウム特別投影「東日本大震災関連番組 星よりも、遠くへ」**
開 3月9日(出)、10日(日)16:00~16:45

●**3月のプラネタリウム**(各回約45分)

開始時刻	22日までの(月)~(金)	25日からの(月)~(金)
9:45		ゲゲゲの鬼太郎
11:00		キトラ古墳
13:30	ゲゲゲの鬼太郎(22日は休止)	
15:30	まだ見ぬ宇宙へ(21日、22日は休止)	

開始時刻	(土)(日)(祝)
9:45	まだ見ぬ宇宙へ
11:00	ゲゲゲの鬼太郎
12:15	キトラ古墳
13:30	まだ見ぬ宇宙へ
14:45	ゲゲゲの鬼太郎
16:00	学芸員と星空さんぽ(9日、10日を除く)

新番組「ゲゲゲの鬼太郎 河童のテラフォーミング」
人間×妖怪×宇宙!異色のコラボが幕を開ける!

©水木プロ・東映アニメーション

新番組「キトラ古墳壁画」天文図と中国星座の世界
キトラ古墳に残された貴重な天文図がドームに映し出される!

●**3月の星空観察会**
開 毎週(出)19:30~21:00
所 城南公園(科学博物館前) **料** 無料
※雨天曇天時は、解説会のみ行います。
●**企画展「立山さんろく 自然の魅力」**
美女平や称名滝など立山山麓部の自然観察場所とその魅力を紹介します。
期間 3月2日(出)~5月19日(日)

ファミリーパーク (古沢)
問 ☎434-1234
料 大人500円、中学生以下無料

●**春の開園は3月15日(金)からです**
※3月1日(金)~14日(木)は、休園します。
●**くればは悠久の森連携事業「春の呉羽丘陵 散策~動物と食とアートを楽しもう!」**
散策のほか、旬の弁当や薬膳デザート、ガラス工房の作品鑑賞が楽しめます。
開 4月7日(日)9:20~14:00
集合場所 ファミリーパーク きりん食堂前
人 30人(申込順・小学生以下は保護者同伴)
料 大人3,000円(入園料別途)
小学生以下2,500円
開 2月25日(日)10:00から、電話で、郵便番号、住所、参加者全員の氏名、年齢、電話番号を、ファミリーパークへ。

佐藤記念美術館 (本丸)
問 ☎432-9031
料 大人210円、高校生以下無料

●**企画展「人物を描く」**
江戸から現代、日本画から洋画まで、人物画に焦点を当て、紹介します。
期間 2月23日(祝)~4月14日(日)
【展示解説会】
開 3月2日(出)、9日(出)、23日(土)14:00~
料 観覧料のみ **申** 不要

図書館本館 (西町)
問 ☎461-3200
HP <https://www.library.toyama.toyama.jp/>

●**矢部華恵のブックトークレディオ**
エッセイストの矢部華恵さんが聞き手となり、ゲストから話を伺います。
ゲスト 島田潤一郎さん(夏葉社代表)
テーマ 読書が与えてくれるもの、本の作り手として大切にしていること など
開 3月10日(日)14:00~15:30
所 TOYAMA キラリ2階ロビー(西町)
人 100人程度(先着順) **料** 申不要
●**大沢野図書館講演会「文学にみる地獄と浄土」**
開 3月10日(日)10:00~11:30
所 大沢野会館1階 中会議室1(高内)
講師 奥澤真一郎さん(富山県立山博物館学芸課長)
人 30人(申込順) **料** 無料
開 2月26日(月)~3月9日(土)に、電話または直接、大沢野図書館(大沢野会館内)へ。
問 大沢野図書館 ☎468-0950

富山県などからのお知らせ

防衛省・自衛隊採用情報
自衛隊幹部候補生の採用試験を行います。
受験資格 22歳以上26歳未満の方もしくは20歳以上22歳未満で令和6年3月大学卒業見込みの方
受付期間 3月上旬~4月下旬
試験日 5月上旬 **合格発表** 6月~7月
※陸・海・空により異なります。
待遇等 入隊後約1年で3等陸・海・空尉に任官
※詳細は、問い合わせてください。
問 自衛隊富山募集案内所 ☎441-8782

令和6年度

富山市民大学 受講者募集

市民学習センター ☎493-3500



対象 市内に在住か勤務する方

受講料

回数が10回以下のコース… 3,000円
11回以上のコース… 4,000円
※コースにより別途実費が必要です。

申込数 1人3コースまで

直接 返信用の84円切手(1人1枚)を持参し、期間内に、**受付場所**へ。

受付期間 3月4日(月)～6日(水)10:00～16:00(6日は15:00まで)

受付場所 市民学習センター4階講義室1(市民プラザ内:大手町)
教育行政センター(大沢野会館別館2階:高内)

直接・郵送で申し込む方は、返信用切手がないと受け付けできません。
必ず用意してください。

申込方法

郵送 3月6日(水)(必着)までに、申込用紙と84円切手を、**市民学習センター**(〒930-0084 大手町6-14)へ。

※申込用紙は、受付場所や各地区センターにあるほか、市ホームページ(No.1007498)からダウンロードできます。

インターネット 3月6日(水)17:00までに、市ホームページ(No.1007498)から申し込んでください。

※メールアドレスの登録が必要です。



ホームページ

受講決定
受講手続

応募多数の場合、抽選で受講者を決定します。受講決定通知書は、3月29日(金)発送予定です。

受講が決定した方は、受講料を納付後、上記受付場所で受講手続きをしてください。

※受講手続きの期間は、4月上旬予定です。詳細は、受講決定通知書を確認してください。

※学友会に入会される方は、別途1,000円(年額)が必要です。

コース
内容

詳細は、市ホームページ(No.1007499)をご覧ください。市民学習センター、教育行政センター、各地区センターで、概要を記載した「2024富山市民大学要項」を閲覧することもできます。

※今回募集するコースは、通年および前期日程のみです。後期日程のコースは、後日募集します。

一般 会場 市民学習センター(市民プラザ内)

No.	コース名	曜日	開始時間	回数
101	富山の環境—過去・現在・未来—	木	9:30	10
102	富山のまち—持続可能なまちづくり—	金	13:30	10
103	立山黒部ジオパークを知る	水	9:30	10
104	郷土の歴史	木	13:30	10
105	地域の歴史遺産を巡る考古学	金	9:30	10
106	日本の歴史	水	13:30	10
107	世界の歴史	月	13:30	10
108	中国史に学ぶ	木	13:30	10
109	食と住の文化史	木	13:30	10
110	歴史史料をひもとく	月	13:30	10
111	古典歌謡への旅	火	13:30	10
112	おくのほそ道をよむ	水	9:30	10
113	漢詩漢文の世界へ	金	13:30	10

No.	コース名	曜日	開始時間	回数
114	古文入門	火	9:30	10
115	江戸時代の文学を読む	水	13:30	10
116	くらしを彩る短歌の楽しみ	金	9:30	10
117	俳句入門	水	13:30	10
118	川柳を楽しむ	月	13:30	10
119	文学へのいざない	水	9:30	10
120	朗読を楽しもう	木	9:30	10
121	落語のはなし	金	9:30	10
122	日本の歌、世界の歌	木	9:30	10
123	音楽サロン	火	13:30	10
124	女声合唱	水	9:30	15
125	リコーダー演奏を楽しもう	月	9:30	10
126	世界の国々	金	13:30	10

No.	コース名	曜日	開始時間	回数
127	美術の世界	火	13:30	10
128	くらしの中の和漢医薬学	金	9:30	10
129	健康生活の知恵	金	13:30	10
130	豊かな心	木	9:45	10
131	リズム体操	火	13:30	15
132	100歳まで歩こう	水	13:30	10
133	暮らしの実学	水	13:30	10
134	楽しい法律	土	13:30	10
135	郷土の料理	火	9:30	8
136	家庭でできる『やくぜん料理』	火	9:30	8
137	季節の和菓子づくり	木	10:00	8
138	スイーツでO・MO・TE・NA・SHI	木	10:00	8

創作

会場	No.	コース名	曜日	開始時間	回数
市民学習センター (市民プラザ内)	201	洋画	土	10:00	15
	202	日本画	金	13:30	15
	203	版画	金	9:30	15
	204	切り絵	月	13:30	12
	205	篆刻	木	14:00	10
市民大学陶芸実習 施設(花木)	206	陶芸(前期)A	金	13:30	10
	207	陶芸(前期)B	火	13:30	10

プラネット

会場	No.	コース名	曜日	開始時間	回数
大沢野会館(高内)	301	富山の郷土玩具“土人形”を作ろう	火	13:30	10
	302	日本画(大沢野)	木	10:00	15
大山会館(上滝)ほか	303	うまい水のルーツを探る	木	10:00	10
婦中ふれあい館 (婦中町砂子田)	304	手作り銀粘土アクセサリー (前期)	火	13:30	5
猪谷関所館(猪谷)	306	飛越往来	水	10:00	10

出張お仕事説明会 費用・申込不要

- 山室公民館(中市二丁目)
日時 2月27日(火)10:00~11:30
 - 清水町公民館(清水町八丁目)
日時 2月29日(木)10:00~11:30
- ※開始時刻までにお越しください。



チェブクロー

当日入会で
粗品を進呈します

せんてい 剪定講習会 費用無料

- 日時 3月25日(月)10:00~15:30、
26日(火)9:00~15:30[2日間]
- 場所 西保健福祉センター、羽根ピースフル公園
(どちらも婦中町羽根)
- 定員 20人(先着順)
- 対象 市内在住の60歳以上で、剪定ばさみなどを自分で用意できる方
- 申込方法 3月5日(火)までに、電話で、シルバー人材センター本所へ。

シルバー人材センターの会員になりませんか

あなたも会員になって、技能や経験を地域で生かしませんか。月に数日、短時間の仕事から始めることもできます。また、クラブ・サークル活動も盛んに行われています。

要件 市内在住のおおむね60歳以上で、健康で働く意欲があり、お仕事説明会に参加された方

必要なもの

- ・年会費2,500円(4月~翌年3月分)
※1~3月に入会の場合、初年度は1,000円。
- ・口座番号がわかるもの(北陸銀行)
※入会申込受付時に顔写真を撮影します。

お仕事説明会(定例)

- ・本所(五福)…毎月第2・4(火)
 - ・大沢野連絡所(高内)…毎月第1・3(火)
 - ・婦中連絡所(婦中町羽根)…毎月第1・3(火)
- ※いずれも10:00~開催。祝の場合は翌日開催。



市社会福祉協議会 からのお知らせ



ホームページ

〒442-3400 富山県富山市 市社会福祉協議会(今泉) ☎422-3400 FAX491-2433
✉ info@toyama-sfk.jp

市ボランティアセンターに登録しませんか

市ボランティアセンターでは、ボランティア活動に関する相談や講座開催、活動先の紹介をしています。登録すると、ボランティア活動保険(※)や助成金など、活動に役立つ情報を提供します。

登録方法など詳細は、市ボランティアセンターホームページをご覧ください。



ホームページ

- (※)ボランティア活動保険とは、ボランティア活動中の事故によるけがや賠償責任を補償するものです。
- 補償期間** 4月~令和7年3月31日
(年度途中で加入しても、補償は3月末まで)
- 保険料** 基本プラン:年間350円

〒442-2456 富山県富山市 市ボランティアセンター ☎422-2456
FAX422-2684
✉ t.volunteer@toyama-sfk.jp

大沢野高齢者いきがい工房 令和6年度 いきがいづくり教室 受講者募集

ものづくりに関する教室を開催します。

番号	教室名	曜日	時間	定員
1	はじめての洋裁(午前の部)	月	10:00~12:00	8人
2	はじめての洋裁(午後の部)	月	13:30~15:30	8人
3	和手芸 布あそび	火	13:30~15:30	20人
4	木彫(午前の部)	火	10:00~12:00	8人
5	木彫(午後の部)	火	14:00~16:00	8人
6	クラフトバンド(午前の部)	水	10:00~12:00	8人
7	クラフトバンド(午後の部)	水	13:30~15:30	8人
8	木工(午前の部)	水	10:00~12:00	8人
9	木工(午後の部)	水	13:30~15:30	8人
10	スタンドグラス(午前の部)	金	10:00~12:00	16人
11	スタンドグラス(午後の部)	金	13:30~15:30	16人

期間 4月~令和7年3月(月2回程度:全25回)

対象 市内在住の60歳以上の方

受講料 各教室 年額5,000円(別途材料費が必要)

申込方法 3月13日(火)(必着)までに、はがきかFAXで、教室番号、教室名、氏名(ふりがな)、生年月日、郵便番号、住所、電話番号を、大沢野高齢者いきがい工房(〒939-2224 春日109-1)へ。
※応募多数の場合抽選。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

〒468-7222 富山県富山市 大沢野高齢者いきがい工房 ☎468-7222 FAX468-7211
[受付時間] 9:00~16:30 ※(土)祝は除く。

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)	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 ※3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	16(土)9:00～9:30 南保健福祉センター	南
		21(木)13:00～13:30 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	22(金)9:00～9:30 西保健福祉センター	西
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。

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



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)

3月の毎週火①10:00～12:00、②13:30～15:30

※5日、19日は①のみ。

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」

3月の毎週金10:00～11:30 ※29日は休み。

産後5カ月～1年の母子 400円 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

3月14日(木)10:30～11:30 無料

親子で楽しむコンサート～ココロとカラダで感じる音楽～

未就学児とその保護者20組(申込順)

2月27日(火)10:30～3月13日(水)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。

ライン



友だち追加はこちら▶

●ふたご・みつごのつどい

3月7日(木)10:00～11:30 400円 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▶



区子ども支援課 ☎443-2204

今月の児童館紹介 ～星井町児童館～

日光が差し込む明るい星井町児童館では、段ボールで作った滑り台や手作りおもちゃが大人気です。小・中学生を対象にしたクラブ活動も充実しており、3月から令和6年度の募集が始まります。わくわくがいっぱいの児童館にぜひ遊びにきてくださいね。



▲段ボールの滑り台

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 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)	感染症を防ぐ方法
6(水)	認知症の初期症状
7(木)	糖尿病予防のための生活のコツ
11(月)	心臓・肺の働きと運動療法
12(火)	コツコツ続ける骨粗しょう症予防の食事
13(水)	日常のスキンケア ~オムツ(失禁パット)まわり~
14(木)	検査結果の見方
18(月)	病棟での薬剤師の役割について
19(火)	むくみのケアってどうするの?
21(木)	フットケア ~足からの健康~

※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 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)	フレイル予防で健康長寿 講師/富山リハビリテーション医療福祉大学校 理学療法士 ※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)	音楽を楽しもう♪ 講師/道下和美さん(音楽療法士)
22(金)	オモシロ問題で楽しく脳活

所 まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

腎臓なんでも相談コーナー

3月第2木曜日の世界腎臓デーに合わせ、専門の認定看護師やエキスパートナースが質問に答えます。

所 3月14日(木)13:30~15:30 料 不要

所 市民病院1階中央採血室前廊下(今泉北部町)

所 病院事業局経営管理課 ☎422-1112

診察室から

お答えします

内視鏡内科部長 水野秀城

Q. いつも下痢や軟便で回数が多くて困っています。特に、会議の前になるとお腹が急に痛くなります。深刻な病気でしょうか?

A. 腸に異常がないにもかかわらず、下痢・便秘などの便通異常と腹痛などの症状を繰り返す「過敏性腸症候群」の可能性がります。

過敏性腸症候群の原因の多くはストレスや生活習慣などであるため、食生活や生活習慣を見直し、改善を試みます。ただ、仕事や家庭のストレスなどはすぐに改善することが難しいので、過敏性腸症候群とうまく付き合っていくための薬や、体質を改善しストレスに負けない腸を作る漢方薬などを用います。まずは、専門医に相談してください。

所 病院事業局経営管理課 ☎422-1112

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

街頭献血

●ファボーレ(婦中町下轡田)

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

●大阪屋ショップ呉羽店(北二ツ屋)

所 3月7日(休)9:30~12:00、13:15~16:00

●アピタ富山東店(上富居三丁目)

所 3月10日(日)9:30~12:00、13:15~16:00

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

春休みかけっこセミナー

所 3月25日(月)、26日(火)、27日(水)(全3回)

①9:30~10:30、②11:00~12:00

所 アイザック スポーツドーム(八木山)

所 ①小学1・2年生、②小学3~6年生

所 各45人(応募多数の場合抽選)

所 1,500円(3回分)

所 3月7日(休)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 アイザック スポーツドーム ☎468-0971



常願寺ハイツ 春の特別教室

教室名	対象	開催日
①短期水泳教室	3歳~小学生	I期: 3月23日(出)、24日(日) II期: 3月30日(出)、31日(日)
②中高年水泳教室	中高年の初心者	4月11日、18日、25日、 5月9日、16日、23日、 6月6日、13日、20日(休)
③ジュニアランニング教室	小学生	
④貯筋運動教室	一人で運動できる高齢者	
⑤各種スクール体験	スイミング、テニスなど。 ※対象や開催日は、各スクールに準ずる。	

所 3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(①のI期は3月17日(日)、II期は3月24日(日))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。▶



所 常願寺ハイツスポーツ公園 ☎462-1164

3月の相談日程

※予約について記載のないものは、予約不要です。

～法律・行政などの相談～

	日 時	場 所	問 い 合 わ せ ・ 申 込 先	
弁護士法律相談	5日・7日・12日 14日・19日・26日 28日	13:00～16:10 市民相談室(市役所1階)	予約制 ☎443-2045 (開催日の前日8:30～ ※土(日)祝(休)除く。) ※定員になり次第締め切ります。	
	1日・8日・15日・22日	13:30～16:00 総合社会福祉センター(今泉)	予約制(開催日の前日9:30～) 市社会福祉協議会本所 ☎422-3414	
	7日	呉羽会館(呉羽町)		
	14日	岩瀬公民館(岩瀬御蔵町)		
	21日	13:30～15:30 水橋西部公民館(水橋辻ヶ堂)	社会福祉協議会大沢野細入支所 予約制(2月20日8:30～) ☎467-1294	
	25日	大沢野健康福祉センター(春日)		
	5日	社会福祉協議会大山支所(上滝)		
	13日	13:30～15:30 八尾行政サービスセンター (八尾町福島)	社会福祉協議会八尾山田支所 予約制(2月20日8:30～) ☎454-2390	
	1日	13:30～16:30 婦中行政サービスセンター (婦中町速星)	予約制 ☎465-2111	
弁護士による 夫婦・男女に関する法律相談	15日	13:30～15:30 男女共同参画推進センター (CiC3階:新富町一丁目)	予約制(3月1日10:00～) ☎433-1760	
行政相談	6日・13日・27日	13:00～16:00 市民相談室(市役所1階)	☎443-2045	
	12日	大沢野会館(高内)	大沢野行政サービスセンター ☎467-5818	
	19日	大山会館(上滝)	大山行政サービスセンター ☎483-2537	
	21日	13:30～15:30 八尾行政サービスセンター(八尾町福島)	☎454-3112	
	4日	13:00～15:00 西保健福祉センター(婦中町羽根)	婦中行政サービスセンター ☎465-2111	
司法書士登記・法律相談	11日	13:00～16:00 市民相談室(市役所1階)	3月8日～	
土地家屋調査士表示登記相談	11日		3月8日～	
公証相談	15日		3月14日～	
行政書士法務相談 (遺言相続・事業手続等)	4日・25日		3月1日～ 3月22日～	左記の8:30から予約可 ☎443-2045 ※定員になり次第締め 切ります。
多重債務相談	(水)(祝(休)除く)		消費生活センター (CiC3階:新富町一丁目)	
中小企業経営相談	(月)(火)(木)(金)(祝(休)除く)	10:00～16:45 商工労政課(市役所7階)	☎443-2070	
創業・経営相談	(月)(水)(金)	10:00～17:00 新産業支援センター(下野)	予約制 ☎411-6131	

～特別相談～

	日 時	場 所	問 い 合 わ せ ・ 申 込 先
税金無料相談	5日	10:00～12:00 13:30～16:00 富山県税理士会館 (中野新町二丁目)	北陸税理士会富山支部 予約制(2月26日9:00～) ☎422-4034 ※初めての方優先。
総合労働相談	6日・13日・27日	13:30～16:00 富山県社会保険労務士会 (千歳町一丁目)	富山県社会保険労務士会 予約制 ☎441-0432
職場のトラブル無料労働相談会	9日	10:00～15:00 富山県民会館(新総曲輪)	富山県労働委員会 ☎444-2172(予約可)
不動産無料相談	8日・15日	13:00～16:00 全日富山会館 (堤町通り二丁目)	(公社)全日本不動産協会富山県本部 ☎421-1633
	12日・26日 ※26日は税理士相談も行います。	富山県不動産会館 (元町二丁目)	(公社)富山県宅地建物取引業協会 ☎425-5514
暴力団に関する困りごと相談	(月)～(金)(祝(休)除く)	8:30～17:00 富山県防災センター (花園町四丁目)	富山県暴力追放運動推進センター ☎421-8930
犯罪・事故などの被害に関する相談	(月)～(金)(祝(休)除く)	10:00～16:00 電話相談	(公社)とやま被害者支援センター ☎413-7830
①不動産・会社法人の登記相談 ②借金・訴訟・成年後見などの相談	(月)～(金)(祝(休)除く)	13:00～16:00 電話相談	富山県司法書士会(受付) ① ☎445-1576 ② ☎445-1577
司法書士無料法律相談	9日	ボルフアートとやま (奥田新町)	富山県司法書士会 ☎445-1620 (予約制 ※ウェブ予約可。)
多重債務・遺言・相続無料法律相談	(月)(火)(金)(祝(休)除く)	13:30～15:30	
交通事故無料法律相談	(月)(木)(祝(休)除く)	13:30～16:00 富山県弁護士会館 (長柄町三丁目)	富山県弁護士会事務局 予約制 ☎421-4811
家事事件無料法律相談	(木)(祝(休)除く)	13:30～15:30	

～生活・人権・教育などの相談～

市役所1階の市民相談室では、市職員が電話や窓口で相談をお伺いし、市の担当課や専門の相談機関をご案内しています。
問い合わせ先：☎443-2045(受付日時：月～金 8:30～17:15)

	日 時	場 所	問 い 合 わ せ ・ 申 込 先	
消費生活相談	(月)～(金)(祝(休)除く) 10:00～17:30	消費生活センター (CiC 3階:新富町一丁目) ※19日は休みます。	☎443-2047 ※電話相談のみ9:00から受け付けます。	
心配ごと相談	(月)(水)(金)(祝(休)除く) 7日 14日 21日	総合社会福祉センター(今泉) 呉羽会館(呉羽町) 岩瀬公民館(岩瀬御蔵町) 水橋西部公民館(水橋辻ヶ堂)	☎422-3414 ☎436-5171 ☎437-9715 ☎478-1131	
	7日・21日 8日・22日 6日 4日・18日	大沢野健康福祉センター(春日) 社会福祉協議会大山支所(上滝) 八尾行政サービスセンター(八尾町福島) 西保健福祉センター(婦中町羽根)	社会福祉協議会 大沢野細入支所☎467-1294 大山支所 ☎483-4111 八尾山田支所☎454-2390 婦中支所 ☎469-0775	
	なやみごと人権相談	8日・22日	市民相談室(市役所1階)	☎443-2045
	特設人権相談	12日 25日	大沢野会館(高内) 八尾行政サービスセンター(八尾町福島)	大沢野行政サービスセンター☎467-5818 ☎454-3112
	小・中学生および 乳幼児の子育て相談	電話相談 毎日 24時間 面接相談 毎日 10:00～17:00		☎444-1110 来所の場合は予約制 ※離乳食相談は、開催日 の前日16:30までに富 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。
	幼児ことばの相談	(月)～(金)(祝(休)除く) 10:00～16:45 (土)(日) 10:00～11:45	子育て支援センター (CiC 4階:新富町一丁目) ※19日は休みます。	友だち追加 はこちら
	健康相談	13日 10:10～11:45		
すくすく相談	12日 13:45～16:10			
離乳食相談	22日 10:10～11:45			
小・中学生および 幼児の教育相談	(月)～(金)(祝(休)除く) 8:30～17:00 6日・13日	教育センター(Toyama Sakuraビル6階) MAP豊田(豊若町三丁目)	教育センター☎431-4434 来所の場合は予約制	
	5日・12日・19日	MAP婦中 (婦中ふれあい館内:婦中町砂子田)		
	こどもいじめテレホン相談	(月)～(金)(祝(休)除く) 8:30～17:00		教育センター(Toyama Sakuraビル6階)
青少年悩みごと相談	(月)～(金)(祝(休)除く) 8:30～16:30	生活安全交通課(市役所4階)	☎443-2274	
女性臨床心理士による 夫婦・男女に関する悩み相談	28日 14:00～16:00	男女共同参画推進センター (CiC 3階:新富町一丁目) ※19日は休みます。	予約制(開催日の2日前まで) ☎433-1760(受付は10:00～)	
DV(配偶者・パートナー からの暴力)相談	(月)～(金)(祝(休)除く) 土曜特別相談:16日	10:00～18:15	☎433-2210(受付は10:00～17:30) 原則として、来所の場合は予約制	
女性相談				
ひとり親相談	(月)～(金)(祝(休)除く) 8:30～17:15	こども福祉課(市役所3階)	☎443-2055	
家庭児童相談員による養育相談		こども健康課(市役所3階)	☎443-2038	
専門職による成年後見相談	12日 13:30～15:30	総合社会福祉センター(今泉)	予約制☎422-3414	
職業紹介・就労相談	(月)～(金)(祝(休)除く) 8:30～17:15	無料職業紹介所「JOB活とやま」 (市役所2階)	☎443-2231	

～年金の相談(予約制)～ [問い合わせ・申込先]富山年金事務所☎441-3926

場 所	日 時	場 所	日 時
・富山年金事務所(牛島新町) ・街角の年金相談センター富山 (アピアショッピングセンター2階:稲荷元町)	(月)～(金) (祝(休)除く) 8:30～17:15 ※(月)は19:00まで延長。 (月)が祝(休)であれば翌日。	大久保ふれあいセンター	8日
	9日 9:30～16:00	八尾コミュニティセンター	6日
		婦中行政サービスセンター	15日

～医療・保健関係の相談～

	日 時	場 所		日 時	
①精神保健福祉相談	21日 14:30～16:30	保健所保健予防課	HIV・エイズ相談、 性感染症相談、抗体検査	5日・12日 19日・26日	
②10代・20代・30代の ための心の相談	14日 14:00～16:00		HIV・エイズ相談、抗体迅速検査 (予約制:名前は伺いません)	21日	9:00～11:00
③こころのケア相談	13日 9:30～11:30 27日 13:30～15:30		肝炎ウイルス相談・検査(予約制)	5日・12日 19日・26日	
④若年層のこころの 出張相談会	8日 14:00～16:00 22日	北保健福祉センター 市役所3階 相談室	遺伝相談(予約制)	(月)～(金) (祝(休)除く) 8:30～17:15	
⑤暮らしとこころの 弁護士相談	8日 13:30～15:30	保健所保健予防課 ※電話・オンライン相談可。	場所・問い合わせ・申込先▶保健所保健予防課☎428-1152		
問い合わせ・申込先▶保健所保健予防課☎428-1152(予約制) ※⑤でオンライン相談希望の方はEメール(hokenjyoyobo-01@city.toyama.lg.jp)で申し込んでください。					
不安や悩みの電話相談は、ハートSOSダイヤル☎428-2033へ。 受付日時:(月)～(金)(祝(休)除く) 8:30～17:15					

※①、②は精神科医師、③、④は臨床心理士など、⑤は弁護士が相談をお受けします。

初心者もお気軽に 外国語を学んでみませんか

富山外国語専門学校 ☎491-5911

富山外国語専門学校 公開講座「専修コース」(4~11月)

対象 市内に在住または通勤・通学している方 **定員** 各30人程度(原則1人1講座、応募多数の場合抽選)

受講料 13,620円(各講座全20回分、テキスト代が別途必要)

★…外国人講師による講座

	月	火	水	木	金	土
午前(10:10~)	英会話初級 英会話中級*	英会話入門 英会話中級*	英会話入門 英会話初級	英会話中級*	Newspaper English*	英会話初級 ハングル入門* フランス語初級
午後(13:50~)	基礎英語		中国語入門*	英語上級*	英会話入門	
夜間(18:30~)	英会話入門 英会話初級 CNN English* ハングル初級*	英会話初級 ハングル中級* English for the Workplace(中級)*	ボキャブラリービル ディングと検定対策 フランス語中級 英会話中級* 中国語中級*	英会話入門 英会話中級* はじめてのTOEIC(初級) Music in the U.K.* 中国語初級*		

申込方法 2月26日(月)~3月11日(月)(必着)に、申込書を、郵送または直接、富山外国語専門学校(〒930-0084 大手町6-14:市民プラザ5階)へ。ホームページ(<https://www.tcfl.ac.jp/>)からも申し込みできます。

※申込書は本校にあるほか、ホームページからもダウンロードできます。

富山ガラス工房 令和6年度前期講座

富山ガラス工房 ☎436-2600

吹きガラス(初級)制作講座

道具やガラスを楽しく学び、基礎を習得します。

日時 4月6日~6月22日(出)
9:00~12:00(全12回)

場所 富山ガラス工房(古沢)

費用 30,320円(保険料、材料費含む)



キルンワーク(初級)講座

電気炉で、器やアクセサリなどを制作します。

日時 4月7日~7月7日(日)9:00~12:00
(5月5日、26日を除く全12回)

場所 富山ガラス工房第2工房(西金屋)

費用 35,560円(保険料、材料費含む)



キルンワークとは

共通
項目

対象 18歳以上で12回全て受講できる方 **定員** 6人 ※応募多数の場合抽選。

申込方法 3月8日(金)(必着)までに、FAX(436-5735)またはEメール(info@toyama-garasukobo.jp)で、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、希望講座名を、富山ガラス工房へ。

収穫の喜び、あなただけの農園づくり!

とやまスローライフ市民農園利用者募集

富山とやまスローライフ・フィールド事務局 ☎411-4401

期間 4月1日(月)~令和7年3月31日(月)
(翌年も継続可)

場所 開ヶ丘 **募集** 30区画(1区画約50㎡)

費用 年額12,570円

申込方法 3月18日(月)(必着)までに、申込書を、郵送、FAX、Eメールで、とやまスローライフ・フィールド事務局(〒930-0157 開ヶ丘43-1)へ。申込書は、事務局にあるほか、ホームページ(<https://satoyama-club.org/>)からダウンロードできます。

☑初心者も安心な「栽培サポート」が受けられます。

☑給排水設備・休憩所完備。農機具の貸出無料。

☑法人利用も可能です。

高齢者農園利用者募集

富山長寿福祉課 ☎443-2061 FAX443-2180

期間 4月~令和8年3月(2年)

場所 新経堂農園(経堂) **募集** 46区画(1区画約10㎡)

対象 市内在住で、除草などの管理ができる60歳以上の方

※農地所有者や、他の高齢者農園の利用者は申込不可。

※各区画について、応募多数の場合、新規を優先し抽選。

※農園に駐車場や水道はありません。

費用 2年分で3,000円(農機具代や材料費は利用者負担)

申込方法 3月6日(火)(必着)までに、申込書を、郵送、FAXまたは直接、長寿福祉課(〒930-8510 新桜町7-38:市役所3階)へ。

※直接のみ、東老人憩いの家(荒川四丁目)でも受け付けます。

※申込書は各申込先にあるほか、市ホームページ(<http://www.city.toyama.lg.jp>)からもダウンロードできます。

令和6年能登半島地震に関する各種相談窓口のご案内

最新の情報については、富山市ホームページ(緊急情報)をご覧ください。

市民、事業者、避難者向けの各種支援、各種情報を掲載しています。



市ホームページ

富山市の人口・世帯数(対前月比)【令和6年1月31日現在】 人口…406,093人(-390人) 世帯…185,195世帯(-103世帯)

広報とやまは環境に配慮し、古紙パルプ配合紙と植物油インキを使用しています。

