

## 親子教室・健康相談

年間の日程や内容は市ホームページ(各事業のNo.)をご覧ください。

申込期間内に、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 ※パパママセミナー以外、定員に達した場合は締切。



## ●よい歯づくり講座(No.1004536)

対1～3歳児とその保護者(保護者のみの参加も可)

開催日	受付時間	会場	問	申込期間
1(月)	9:00～9:30	中央保健福祉センター	中	3月20日(祝)～開催日の5日前まで
5(金)	13:00～13:30	西保健福祉センター	西	
15(月)	13:00～13:30	大沢野保健福祉センター	大沢	
26(金)	13:00～13:30	南保健福祉センター	南	

## ●フッ素塗布【有料】(No.1004536)

対よい歯づくり講座を受けた1～3歳

開催日	受付時間	会場	問	申込期間
1(月)	13:00～14:00	中央保健福祉センター	中	3月20日(祝)～開催日の5日前まで
5(金)	14:00～15:00	西保健福祉センター	西	
15(月)	14:00～15:00	大沢野保健福祉センター	大沢	
26(金)	14:00～15:00	南保健福祉センター	南	

## ●パパママセミナー(No.1004519) ※応募多数の場合抽選。

対妊娠5～8カ月(16～31週)の妊婦とその夫(オンラインの場合は妊娠週数を問いません)

開催日	受付時間	会場	問	申込期間
21(日)	9:00～9:30	南保健福祉センター	南	4月1日(月)～3日(水)
27(土)	9:15～9:30	オンライン	こ	

## ●赤ちゃん教室(No.1004518) 対4～6カ月児とその保護者

開催日	受付時間	会場	問	申込期間
9(火)	9:00～9:30	北保健福祉センター	北	3月20日(祝)～開催日の5日前まで
24(水)	9:00～9:30	南保健福祉センター	南	

## ●乳幼児健康相談(No.1004534)

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(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)。

## 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
大滝…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
こ…こども健康課	☎443-2248

## 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

対4月18日(水)10:30～11:30

対ふれあいリズム遊びでママダイエット  
対生後8カ月以上のお子さんとその保護者  
対25組(申込順) 対無料

対3月27日(水)10:30～4月17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。



友だち追加

## ●ふたご・みつごのつどい

対4月11日(水)10:00～11:30 対無料 対不要

対未就学のふたご・みつごとその家族(妊娠中の方を含む)

※小・中学生および乳幼児の子育て相談(☎444-1110)と、子どもほっとダイヤル(☎0120-874-440)は、4月1日(月)から電話相談の受付時間が9:00～18:00になります。

## 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 ～大沢野児童館～

広い体育館では、バドミントンや鬼ごっこなどのびのびと体を動かして遊ぶことができます。

また、親子でも楽しむことができるプラズマカーが大人気です。親子サークルや小学生行事などのイベントも開催しているので、ぜひ遊びにきてください。



プラズマカー

## まちなか健康カレッジ

## ふれあい健康講座

時間 13:30～14:00 費用・回数 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

※4月から、月の会場を「まちなか病院」に変更します。

## ●まちなか病院(鹿島町二丁目)

開催日	テーマ
8月	エコノミークラス症候群について
15月	知っておきたいお薬の話 ～ポリファーマシーとは?～
22月	認知症になったらどうなるの?

## ●まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

開催日	テーマ
9月	子どもの発熱「ホームケアと救急受診の目安」
10月	便秘のお話
11月	糖尿病予防のための生活のコツ
16月	ノロウイルスのお話
17月	がんについて知ろう
18月	乳がん検診を受けましょう
23月	気をつけたい高齢者の食事
24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。

市民病院ふれあい健康講座担当 ☎422-1112

## まちなか保健室

所 まちなか総合ケアセンター 費用・回数 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 ※5日は休み。

## ●ミニ講座 時間 14:00～15:00

開催日	テーマ
12月	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。 3B体操を体験してみよう!
19月	講師 古野京子さん(3B体操指導者) ※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。
26月	在宅でできる医療と介護 講師 まちなか診療所 医師

まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

## 初めてのテニスセミナー(春期)

開催日時 4月8日～8月5日の月9:30～11:00(全10回)

所 体育文化センター(友杉) 対象 18歳以上の初心者

講師 みなみスポーツクラブ講師

人数 20人(応募多数の場合抽選)

費用 10,300円(10回分)

申込 4月3日(水)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

体育文化センター ☎429-5695

## 八尾B&amp;G 春の大人レッスン

## ●お気楽レッスン(プール・フロア)

開催期間 4月1日(月)～6月28日(金) ※例は行いません。

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

対象 18歳以上の方 費用 プール: 1回300円、フロア: 1回500円

## ●大人のはじめてクロール体験会

開催日時 4月7日～5月26日の(日)13:00～13:45、

4月12日～5月31日の(金)13:45～14:30

対象 おおむね40歳以上の方

人数 各日6人程度(申込順) 費用 1回800円

※前日までに申し込みが必要です。

## [共通項目]

所 八尾B&G海洋センター(八尾町福島)

申込 電話または直接、八尾B&G海洋センターへ。

※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

八尾B&G海洋センター ☎455-9000

## 街頭献血

開催日時 4月7日(日)、14日(日)、28日(日)10:00～12:00、13:15～16:30

所 ファボーレ(婦中町下彎田)

保健所地域健康課 ☎428-1155

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

眼科部長 山田芳博

Q.最近、スマホ(スマートフォン)を長時間使用した後で遠くを見るとぼやけたり、スマホの小さな文字が少し離さないと見づらいことがあります。

A.スマホやタブレット端末の長時間の使用による「スマホ老眼」と呼ばれる症状です。若年者において増加傾向にあります。

一般的な老眼では、加齢のために水晶体が硬くなり、毛様体筋の衰えによりピント調節機能が低下するとされています。一方で「スマホ老眼」は、年齢に関わらず、近い距離で長時間スマホなどを見続けることにより、毛様体筋が凝り固まった状態とされています。

スマホ老眼は毛様体筋の凝りをほぐすと改善できます。使用中は定期的に休憩する、スマホと目の距離を40cm以上離す、意識的にまばたきをする、疲れたら目の周囲を温める、目薬を使用するなど、目を酷使しないよう注意しましょう。

市民病院事業局経営管理課 ☎422-1112



## さくらウォーク

春の立山連峰と神通川河川敷の桜並木を楽しみながら歩きます(約5km・約11.5km)。

**日時** 4月7日(日)9:00~12:30(受付8:30~)

※小雨決行。当日の開催の有無の確認は、7:00以降に、☎444-4648(自動音声)へ。

**集合場所** 富岩運河環水公園(湊入船町)

**解散場所** 富山市役所 光の広場(新桜町)

**費用** 小学生以上300円

※小学生以下は保護者同伴。

※申込不要。

園スポーツ協会 ☎432-1117

## 神通回廊ウォーク

神通川水辺プラザわんぱく広場から神通回廊を周遊するコースを歩きます(約5km)。

**日時** 4月14日(日)9:10~11:00(受付8:50~)

※小雨決行。当日の開催の有無の確認は、7:00以降に、☎444-4648(自動音声)へ。

**集合・解散場所** 神通川水辺プラザわんぱく広場(八尾町城生)

**費用** 小学生以上300円 ※小学生以下は保護者同伴。

**申込方法** 3月31日(日)までに、電話または直接、**体育文化センター(友杉)**へ。市スポーツ協会ホームページ(<https://www.taikyuu-toyama.or.jp/>)からも申し込みできます。

園体育文化センター ☎429-5695

## 5月以降のウォークイベント

四季折々の景色や自然を満喫しながらウォーキングをしませんか。

開催日	イベント名	コース概要
5月18日(土)	猪谷関所 春の歴史探訪ウォーク	神通峡をめぐる、吉野・小糸地区を散策する5kmのコース(一部路線バスを利用)
6月16日(日)	富岩運河 <sup>ウォーク</sup> WALK&RAIL <sup>レール</sup>	富岩運河沿いを歩く7.5kmのコース(帰路の市内電車乗車券付き)
9月21日(土)	猪谷関所 秋の歴史探訪ウォーク	飛騨街道を歩き、東猪谷の野仏群をめぐる5kmのコース
10月14日(祝)	呉羽丘陵ウォーク	ファミリーパーク内の2kmコースと呉羽丘陵の5kmコース・8kmコース
12月8日(日)	まちなか探訪ウォーク	観光ボランティアによる見所説明を聞いて歩く約5kmコース

※いずれも当日の天候、道路の状況などにより、中止または変更する場合があります。

## 呉羽丘陵フットパス連絡橋の開放

園公園緑地課 ☎443-2111

冬季期間閉鎖していた「呉羽丘陵フットパス連絡橋」について、令和6年度の開放を開始します。

**開放日** 4月6日~11月30日の(土)(日)(祝)(休)

※冬季(12月~3月)は安全のため閉鎖します。

**開放時間** 9:00~16:30

※城山側へは通り抜けできません。

※強風など安全が確保できない場合は、閉鎖することがあります。

※注意事項などは、市ホームページ(☎1013755)をご覧ください。

### アクセス



※現在、呉羽丘陵フットパス連絡橋周辺の園路や広場については、令和8年度の完成を目指し、順次整備を進めています。

## 富岩水上ライン運航開始

園富岩船舶株 ☎482-4116

園観光政策課 ☎443-2072

**運航期間** 3月23日(土)~11月24日(日)

**運航区間** 富岩運河環水公園  
~中島<sup>こうもん</sup>閘門~岩瀬カナル会館

### 運賃

- ・岩瀬便(約60分).....1,700円
- ・中島往復便(約70分)....1,400円
- ・園内周遊便(約20分).....500円

※小学生半額、小学生未満無料。

※チケット購入方法など詳細は、富岩水上ラインホームページ(<https://fugan-suijo-line.jp/>)をご覧ください。



詳細はこちら