

## 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
10(金)	13:00～13:30	北保健福祉センター	北	開催日の6カ月前～5日前
13(月)	13:00～13:30	八尾保健福祉センター	八	
24(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
10(金)	14:00～15:00	北保健福祉センター	北	開催日の6カ月前～5日前
13(月)	14:00～15:00	八尾保健福祉センター	八	
24(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

開催日	受付時間	会場	問	申込期間
25(土)	9:00～9:30	西保健福祉センター	西	5月1日(火)～
26(日)	9:00～9:30	中央保健福祉センター	中	3日(祝)

## ●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
17(金)	9:00～9:30	西保健福祉センター	西	4月20日(土)～
23(木)	9:00～9:30	南保健福祉センター	南	開催日の5日前まで

## ●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…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) (八尾行政サービスセンター内)	☎455-2474
西…西保健福祉センター(婦中町羽根)	☎469-0770

## 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 5月23日(木)10:30～11:30

対 親子で楽しむ ふれあいあそび歌

対 未就学児とその保護者

対 25組(申込順) 無料

対 4月27日(土)10:30～5月22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

## ●ふたご・みつごのつどい

対 5月9日(木)10:00～11:30 無料・申込不要

対 未就学のふたご・みつごとその家族(妊娠中の方を含む)

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(要事前申込)

対 5月の毎週(火)①10:00～12:00、②13:30～15:30

※7日、21日は①のみ。

対 ふれあい遊び、子育て相談

対 おおむね産後4カ月までの母子

対 800円



子育て教室

産後ケア応援室 ☎461-3541

## ●子育て交流広場「ままのわ」

対 5月の毎週(金)10:00～11:30

※3日は休み。

対 産後5カ月～1年の母子 無料・申込不要



ままのわ

医療介護連携室 ☎461-3618

## 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、ホームページをご覧ください。



ホームページ

こども支援課 ☎443-2204

## 今月の児童館紹介 ～大久保児童館～

イチヨウやドングリの木がある広い館庭では、四季折々の自然を感じ、思いきり遊ぶことができます。

また、子育て支援センターを併設しているので、子育てに関する相談をしながら、ゆったりと過ごすこともできます。



## 子どもの予防接種

### ●「5種混合ワクチン(ジフテリア、百日せき、ポリオ、破傷風、Hib感染症)」が定期予防接種に追加されました

生後2カ月～7歳6カ月未満のお子さんと、すでに4種混合(ジフテリア、百日せき、ポリオ、破傷風)とHibワクチンで接種を開始された方は、原則として同一のワクチンで接種を行うこととしています。

接種方法など詳細は、厚生労働省のホームページなど最新の情報を確認してください。

### ●11歳の誕生日に2種混合ワクチン(ジフテリア、破傷風)の接種券が送られます

13歳の誕生日の前日までに忘れずに受けましょう。

岡保健所保健予防課 ☎428-1152

## さわやか相談会

お子さんの小・中学校の就学に向けて、相談を受け付けています。相談は無料です。事前予約が必要ですので、早めに申し込んでください。

### ●Toyama Sakuraビル5階 大会議室(新桜町)

5月24日(金)、6月7日(金)、21日(金)、7月4日(木)、22日(月)、  
8月28日(水)、9月19日(木)、10月1日(火)、11月6日(水)、  
令和7年1月20日(月)

### ●婦中ふれあい館(婦中町砂子田)

8月1日(木)、9月6日(金)

#### [共通項目]

**相談時間** 13:30～、15:00～(1組あたり45～50分間)

**対** 市内在住の幼児、小・中学生とその保護者

**申** 電話で、学校教育課へ。

岡学校教育課 ☎443-2135

## 薬物乱用から子どもたちを守ろう

子どもたちの身近にあるインターネットやSNSを通して、大麻や危険ドラッグなどの違法薬物の情報を入手できてしまいます。

日頃から薬物の怖さを家族で話し合ったり、インターネットの接続機器にフィルタリングを設定したりするなどして、お子さんを危険な薬物から守りましょう。



岡保健所地域健康課 ☎428-1155

## こどもの日公共交通利用啓発キャンペーン 県内の小学生は運賃が無料です

**期間** 5月3日(祝)～6日(休)

#### **対象公共交通機関**

- ・富山地方鉄道(株)の運行する鉄道線、市内電車(環状線、富山港線を含む)
- ・地鉄バス、加越能バス、魚津市、黒部市内のバス全線(まいどはやバス、フィーダーバスを含む)

※季節運行、高速バスなどの特殊路線は除く。



岡富山地方鉄道(株) ☎432-3456

岡交通政策課 ☎443-2195



母子健康手帳アプリ「育さぽとやま」をご利用ください 岡こども支援課 ☎443-2252

- ・健診の記録ができます
- ・妊娠中の情報や子どもの成長記録を、家族で共有できます
- ・生年月日や接種状況に応じて、予防接種のスケジュールを提案します
- ・市からのお知らせやアンケートなどをプッシュ通知で配信します

#### 利用方法

- ①右の二次元コードから「母子モ」アプリをダウンロードします。
- ②アプリを起動し、郵便番号などを登録すると、「育さぽとやま」by母子モとして利用できるようになります。



#### 子育てに役立つウェブサイト 「育さぽとやま」もご覧ください

市が実施している子育て制度やイベント情報などを、目的別や対象・年齢別で検索することができます。



育さぽとやま ▶

5月の

# 集団がん検診

岡保健所地域健康課 ☎428-1153

受診期間:12月27日(金)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月中旬に受診券を送付します

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。

## 胃・肺がん検診 [完全予約制]

岡大沢野・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	岡
23(木)	8:30~9:30	細入公民館	大
30(木)	8:30~10:00	八尾コミュニティセンター	八
30(木)	8:30~10:00	小見公民館	大

※胃がん検診後はお渡しする下剤を多くの水かお茶で服用し、バリウム便(白い便)が排出されたか確認してください。

## 子宮・乳がん検診 [完全予約制]

開催日	受付時間	会場	岡
27(月)	13:00~14:00	山田公民館	八
28(火)	13:00~14:00	八尾行政サービスセンター	八
29(水)	13:00~14:00	北保健福祉センター	北
30(木)	8:30~9:30	中央保健福祉センター 	中
31(金)	13:00~14:00	大庄公民館	大
31(金)	13:00~14:00	西保健福祉センター 	西

## 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。

## 食生活改善推進員をご存じですか

食生活改善推進員は、市の委嘱を受けて、調理実習などを通して、地域の住民の方々に、バランスのとれた食生活や生活習慣病の予防、食育の推進などの普及活動を行う地域のボランティアです。

6月から保健栄養教室を実施するので、保健所地域健康課へ問い合わせてください。

岡保健所地域健康課 ☎428-1153

## 神通川流域住民健康調査を実施しています

☑昭和50年以前にカドミウム汚染地域に20年以上住んでいて、次の条件に該当される方

- ①過去の調査で対象になった方で、昭和29年、24年、19年、14年、9年、4年、大正13年、8年生まれの方
- ②令和5年度の調査で精密検診の対象となった方
- ③受診を希望される方

※①、②の方には、4月上旬に案内を郵送しています。

※③や、4月下旬まで案内が届かない方は、5月7日(火)までに、保健所保健予防課へ連絡してください。

岡保健所保健予防課 ☎428-1152

岡県健康対策室健康課 ☎444-4513

## 5月の街頭献血

☑3日(祝)、5日(祝)、19日(日)、26日(日)10:00~12:00、13:15~16:30

所ファボーレ(婦中町下轡田)

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



ペインクリニック内科部長 松浦康荘 まつらこうそう

Q. 長年、片頭痛と付き合っています。最近、頭痛薬の使用頻度が増えました。使い続けて大丈夫でしょうか？

A. 頭痛薬(痛み止め)の使用頻度が月10~15日以上の状態が3カ月以上続いている場合は、頭痛薬の使いすぎによる頭痛が疑われます。

頭痛薬の使いすぎで新たな頭痛が起こることがあります。その頭痛の治療は、原因となっている頭痛薬(痛み止め)の中止が原則です。特に片頭痛は20~40歳の女性に多く、日常生活への支障度の高い頭痛です。

仕事や家事への影響を避けるため、自分でも気づかないうちに頭痛薬の使用頻度が増えている患者さんは少なくありません。気になる方は一度、頭痛診療が可能な医療機関で相談することをお勧めします。

岡病院事業局経営管理課 ☎422-1112

## まちなか健康カレッジ

## 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

●まちなか病院(鹿島町二丁目)

開催日	テーマ
13(月)	認知症の検査
20(月)	オーラルフレイルについて
27(月)	脳卒中の薬について

●まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

開催日	テーマ
7(火)	手洗いの種類
8(水)	ちょっと待って! その尿失禁放っておいても大丈夫?
9(木)	高血糖が危ない 血糖値ってなぜあがるの?
14(火)	子宮頸がんに関するウイルスのお話
15(水)	便秘症を改善する食事
16(木)	災害対策 ～赤ちゃんの命を守る～
21(火)	肩こりについて知ろう
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。
29(水)	緩和ケアってなあに?

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 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 ※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。 アロマ&リラックス体操
17(金)	講師 清水志保さん(健康運動指導士) ※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。
24(金)	オモシロ問題で楽しく脳活
31(金)	歯と口の健康 講師 開発章子さん(歯科衛生士)

まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

## ゴールデンウィーク水泳お気楽レッスン

レッスン名	日時(1回45分間)	定員(申込順)
初中級背泳ぎ	4月28日(日)14:00～	15人
飛び込み	5月1日(水)13:45～	8人
初級バタフライ	5月2日(木)13:45～	15人
はじめてクロール	5月4日(祝)14:00～	15人
初中級平泳ぎ	5月5日(祝)14:00～	15人

所 八尾B&amp;G海洋センター(八尾町福島)

対 18歳以上の方 料 1回300円(別途施設使用料が必要)

申 事前に、電話または直接、八尾B&amp;G海洋センターへ。

八尾B&amp;G海洋センター ☎455-9000

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

## 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。  
※応募多数の場合抽選。

ホームページ

## 仕事帰りに3×3バスケ!

開催 5月8日～10月30日の毎週(水)19:00～20:30(雨天中止)

所 3×3バスケットコート(環水公園横:湊入船町)

対 市在住か通勤する20～50代でバスケットボール経験者

人 各回15人(申込順) 料 各回640円

申込期限 各回6日前～当日17:00

富山スポーツクラブ富山 ☎444-4649

## ウォーキングセミナー&amp;ミニウォーク(約4.5km)

開催 5月25日(土)9:00～12:30

所 総合体育館とその周辺(湊入船町) 料 600円

人 40人(応募多数の場合抽選) 申込期限 5月19日(日)

富山スポーツ協会 ☎432-1117

## おやこで運動あそび

開催 5月26日(日)9:30～10:30(受付9:15～)

所 勤労身体障害者体育センター(水橋島等)

対 年中・年長児とその保護者 料 530円

人 15組30人(応募多数の場合抽選) 申込期限 5月12日(日)

勤労身体障害者体育センター ☎478-4951

## コンディショニングセミナー

簡単な動きで骨格や筋肉を整える方法を学び、より動きやすい身体を目指します。

開催 5月28日(火)、6月4日(火)、11日(火)11:30～12:30

所 東富山体育館(米田) 料 1,600円(3回分前納)

人 20人(応募多数の場合抽選) 申込期限 5月12日(日)

※電話または窓口での申し込みも受け付けます。

東富山体育館 ☎438-7500

## YOGALレッスン

開催 ①子連れでヨガ…毎週(月)10:30～11:30

②整体YOGA I…毎週(月)13:30～14:30

③季節のYOGA…毎週(水)10:30～11:30

④整体YOGA II…毎週(木)10:30～11:30

所 県営富山武道館(牛島町)

講師 ①宮田美里さん、②杉林三穂さん、③山村麻梨さん

(武道学園講師)

人 各80人 料 1回530円 申 不要(当日受付)

富山県営富山武道館 ☎431-0170