

6月の

# 集団がん検診

圏保健所地域健康課 ☎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]

羽大沢野・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	圏
3(月)	8:30~9:30	小羽公民館	大沢
6(木)	8:30~10:00	保内公民館	八
10(月)	8:30~10:00	八尾行政サービスセンター	八
11(火)	8:30~9:30	船峠公民館	大沢
12(水)	8:30~10:00	大庄公民館	大山
14(金)	8:30~10:00	大沢野会館	大沢
26(水)	8:30~10:00	大久保ふれあいセンター	大沢

※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	圏
6(木)	13:00~14:00	職業訓練センター	中
7(金)	13:00~14:00	山室地区センター	南
10(月)	13:00~14:00	富山市保健所 ☺	南
11(火)	13:00~14:00	水橋中部公民館(水橋ふるさと会館)	北
17(月)	13:00~14:00	鶴坂公民館	西
18(火)	13:00~14:00	職業訓練センター	中
21(金)	13:00~14:00	大沢野会館	大沢
24(月)	13:00~14:00	北保健福祉センター ☺	北
26(水)	13:00~14:00	八尾コミュニティセンター	八
27(木)	13:00~14:00	2000年体育館	南
29(土)	8:30~9:30	中央保健福祉センター	中

## 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または保健所地域健康課へ。

※サービス内容の詳細は、申込先へ問い合わせてください。

上記圏は、14ページ下の「問い合わせ先一覧」を確認してください。

## 6月の街頭献血

圏保健所地域健康課 ☎428-1155 圏富山県赤十字血液センター ☎451-5555

●ファボーレ(婦中町下轡田)

☑ 9日(日)、23日(日)、30日(日)10:00~12:00、13:15~16:30

●アピタ富山東(上富居三丁目)

☑ 9日(日)9:30~12:00、13:15~16:30

診察室から

お答えします



産婦人科主幹 田中智子 (たなかともこ)

Q.中学生の娘の月経痛が強く、時折保健室で休むことも多いようです。どう対処したらよいでしょうか?

A.市販の痛み止めを内服しても改善しない場合は、婦人科で相談してください。

月経期間中に月経に伴って起こる病的症状を「月経困難症」と言います。多くは下腹部痛ですが、頭痛や吐き気などの症状が起こることもあります。初経後2~3年で始まることが多いですが、年齢が上がるにつれて軽快することがほとんどです。

市販の痛み止めが効く場合、月経中はしっかりと定期的に内服することで痛みを抑えられます。痛み止めが効かない場合、何か病気などが隠れていることもまれにあるため、婦人科で相談してください。

圏病院事業局経営管理課 ☎422-1112

## 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.1010429)

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
3(月)	9:00～9:30	中央保健福祉センター	中	開催日の6カ月前～5日前
7(金)	13:00～13:30	西保健福祉センター	西	
21(金)	13:00～13:30	北保健福祉センター	北	
28(金)	13:00～13:30	南保健福祉センター	南	

## ●フッ素塗布【有料】(No.1010429)

対 よい歯づくり講座を受けた1～3歳児

開催日	受付時間	会場	問	申込期間
3(月)	13:00～14:00	中央保健福祉センター	中	開催日の6カ月前～5日前
7(金)	14:00～15:00	西保健福祉センター	西	
21(金)	14:00～15:00	北保健福祉センター	北	
28(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
13(木)	13:00～13:30	大沢野保健福祉センター	大	6月1日(土)～3日(月)
29(土)	9:00～9:30	北保健福祉センター	北	

## ●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
11(火)	9:00～9:30	北保健福祉センター	北	5月20日(月)～開催日の5日前まで
21(金)	9:00～9:30	中央保健福祉センター	中	

## ●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)。

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 6月の毎週火①10:00～12:00、②13:30～15:30

※4日、18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

¥800円



子育て教室

産後ケア応援室 ☎461-3541

## ●子育て交流広場「まものわ」

対 6月の毎週金10:00～11:30

対 産後5カ月～1年の母子

¥・申不要



まものわ

産後ケア連携室 ☎461-3618

## 児童館(市内13カ所)

中央、五福、北部、山室、蜷川、水橋、星井町、東部、大沢野、大久保、婦中中央、神保、山田

児童館は0歳から18歳未満のすべてのこどもが、気軽に安心して楽しく過ごせる場所です。

遊びを通して、親子のふれあいや友達の輪を広げていきます。

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



産後ケア連携室 ☎443-2204

## 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	大…大山保健福祉センター(上滝) ☎483-1727
南…南保健福祉センター(蜷川) ☎428-1156	八…八尾保健福祉センター(八尾行政サービスセンター内:八尾町福島) ☎455-2474
北…北保健福祉センター(岩瀬文化町) ☎426-0050	西…西保健福祉センター(婦中町羽根) ☎469-0770
大…大沢野保健福祉センター(高内) ☎467-5812	

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

📅 6月17日(月)10:30~11:30

👤 0歳からはじめるお口のケア

👥 未就学児とその保護者

👥 25組(申込順) ¥無料

📅 5月27日(月)10:30~6月16日(日)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

📅 6月6日(木)10:00~11:30

👥 未就学のふたご・みつごとその家族(妊娠中の方を含む)

¥・申不要

お子さんと一緒に  
元気で楽しい時間を  
過ごしませんか。



お父さんと遊ぼう

参加費無料

市立保育所の男性保育士が先生になって、親子でふれあい遊びや運動遊びをします。

📅 7月7日(日)

① 13:30~14:30

② 15:30~16:30

📍 市総合体育館第1アリーナ  
(湊入船町)

👥 ① 2歳児・年少児とその父親

② 年中児・年長児とその父親

※兄弟、姉妹と一緒に参加する場合は、どちらでも参加可。

👥 各100組(申込順)

📅 5月27日(月)10:30~7月6日(土)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

※動きやすい服装で、内履き、フェイスタオル、飲み物を持参してください。

☎子育て支援センター ☎444-1110



市社会福祉協議会  
からのお知らせ



ホームページ

☎市社会福祉協議会(今泉) ☎422-3400

FAX491-2433

✉ info@toyama-sfk.jp

サマーボランティア活動体験

夏休みや夏季休暇を利用して、市内の社会福祉施設で、利用者との交流や行事等のお手伝いなどのボランティア活動を体験してみませんか。詳細は、ホームページをご覧ください。

対象 市内に在住か通勤・通学の高校生以上で、7月25日(日)~8月31日(土)の5日間程度活動できる方

申込方法 6月10日(月)(必着)までに、ホームページに記載された方法で申し込んでください。



ホームページ

点訳ボランティア養成講座

点字で製作に携わる点訳ボランティアの養成講座です。

日時 7月4日~9月12日(木)(全10回)13:30~15:30

対象 市内に在住か勤務している方

定員 15人(応募多数の場合抽選)

講師 アイサポートKirara

費用 無料(別途テキスト代)

申込期限 6月18日(火)(必着)



申込ページ

共通  
項目

場所 市総合社会福祉センター(今泉)

申込方法 申込期限までに、電話、はがき、FAX、Eメールで、参加イベント名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を、市ボランティアセンター(〒939-8640 今泉83-1)へ。各二次元コードからも申し込みできます。

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

ボランティア交流会

ボランティア活動の報告や発表、情報交換を行います。これから始めたい方も気軽に参加してみませんか。

日時 6月29日(土)13:30~15:30

定員 50人(応募多数の場合抽選)

費用 無料

申込期限 6月17日(月)(必着)



申込ページ

健康づくり  
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 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
10月	すい炎について
17月	認知症の治療
24月	災害時に起こる病気について

●まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

開催日	テーマ
4月	腎臓と見つめ合う ～予防と自己管理～
5月	歯と口の健康シリーズ ～口腔ケアと健康寿命1～
6月	糖尿病は万病のもと 糖尿病の合併症ってなに？
11月	歯と口の健康シリーズ ～おいしく食べられますか？～
12月	床ずれを防ごう
13月	子どもの嘔吐・下痢 ～ホームケアと受診の目安～
18月	レントゲン検査の種類
19月	歯と口の健康シリーズ ～口腔ケアと健康寿命2～
20月	乳がん検診を受けましょう
25月	抗がん剤のお話
26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。
27月	ちょっと気になる薬の話 ～薬と歯と口の関係～

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 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

●ミニ講座 時間 14:00～15:00

開催日	テーマ
7月	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。
14月	アコーディオンの音色を楽しもう
21月	太極拳を体験しよう 講師 下霜美智子さん(日本武術太極拳連盟公認指導員) ※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。
28月	日ごろからできる災害対策について 講師 富山県防災士会 防災士

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 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。



ホームページ

## はじめてのサッカー

6月8日(土)、22日(土)(全2回)

①13:30～14:30(年中児)

②15:00～16:00(年長児)

所 アイザック スポーツドーム(八木山)

講師 酒井美貴さん(公社富山県サッカー協会)ほか

各30人(応募多数の場合抽選) 費用 1,800円(2回分)

申込期限 5月31日(金)

アイザック スポーツドーム ☎468-0971



## ボールであそぼう！

## ジュニアボールうんどうセミナー1

6月21日～7月19日(金)17:15～18:15(全5回)

所 2000年体育館(天正寺)

対 小学1・2年生

講師 石川菜奈子さん(2000年スポーツクラブ講師)

堀井優さん(キッズコーディネーショントレーナー)

各20人(応募多数の場合抽選) 費用 5,200円(5回分)

申込期限 6月10日(月)

2000年体育館 ☎420-2000

## こども運動あそびプログラム

7月7日(日)10:00～11:00(受付9:30～)

所 市総合体育館(湊入船町)

対 ①年中・年長児、②小学1・2年生

各50人(応募多数の場合抽選) 費用 530円

申込期限 6月26日(火)

市スポーツ協会 ☎432-1117

## こども運動あそびセミナー

講義・実技の体験や実際のプログラムを見学し、日頃の活動で活用できる運動あそびを学びます。

7月7日(日)9:00～12:00(受付8:40～)

所 市総合体育館(湊入船町)

対 幼稚園教諭、保育士、放課後児童クラブ職員、小学校教諭、未就学児・小学生の保護者など

各40人(申込順) 費用 1,000円

※5月20日(月)から申込開始。

市スポーツ協会 ☎432-1117

## 日本脳炎定期予防接種のお知らせ

次の方は日本脳炎定期予防接種の特例対象者です。

**対**平成16年4月2日～平成19年4月1日生まれの方  
(20歳の誕生日の前日まで)

※第2期(1回)を未接種の平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方には、4月上旬に個別通知済。

接種券の交付を希望する方は、母子健康手帳と本人確認できるもの(マイナンバーカードや運転免許証など)を持参し、保健所保健予防課(蜷川)または各保健福祉センターで申請をしてください。

保健所保健予防課 ☎428-1152

## 腎臓病教室

### ～腎臓病について知ろう～

慢性腎臓病の方や、腎臓病について知りたい方を対象に、腎臓病教室を開催します。



**期**6月10日(月)13:15～15:30

**所**市民病院301会議室(今泉北部町)

**講師**大田 聡(腎臓内科医師)

松木理浩(透析看護認定看護師)

西村佑佳(腎不全看護エキスパートナース)

**料**・**申**不要

病院事業局経営管理課 ☎422-1112

## 糖尿病相談

糖尿病の予防には、早期発見や、生活習慣の見直しが大切です。保健師や栄養士が糖尿病に関する相談に応じます。

**期**6月25日(火)9:00～12:00

**所**大山保健福祉センター(上滝)

**料**無料

**申**事前に、電話で、大山保健福祉センターへ。

大山保健福祉センター ☎483-1727

## 結核は過去の病気ではありません

### ～65歳以上の方へ～

結核は、主に肺に炎症を起こす病気で、日本では、毎年約1万人が発病しています。

県内では、結核患者の約8割が65歳以上の方であるため、65歳以上の方を対象に、肺がん検診と併せて検診しています。ぜひ受診してください。

保健所保健予防課 ☎428-1152

## 自然に囲まれながら運動しませんか

- 期**①立山山麓トレッキングイベント実行委員会、  
②立山山麓森林セラピー基地推進事業実行委員会  
(大山観光開発(株)内) ☎482-1311

### ①牛岳トレッキング

**期**6月15日(土)9:00～13:00

**集**牛岳ハイツ前駐車場(横樋)

**対**小学生以上(小学生は保護者同伴)

**人**100人(応募多数の場合抽選)

**料**一般3,000円、小学生2,500円(弁当、お茶、温泉割引券付き)

**申**立山山麓トレッキングイベント実行委員会  
(〒930-1454 原55)

### ②森林セラピー基地ノルディックウォーク

**期**6月16日(日)9:00～

**集**大山農山村交流センター(原)

**対**小学生以上(小学生は保護者同伴)

**人**50人(応募多数の場合抽選)

**料**一般3,500円、小学生3,000円(セラピー御膳、温泉割引券付き)

**申**立山山麓森林セラピー基地推進事業実行委員会  
(所在地は①と同じ)

### 共通項目

**期**6月7日(金)までに、往復はがきで、①か②のイベント名、郵便番号、住所、参加者全員の氏名、年齢、電話番号を、各申し込み先へ。立山山麓スキー場ホームページからも申し込みできます。



ホームページ