

まちなか^{けんこう}健康カレッジ

ふれあい健康講座

時間 13:30～14:00

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

¥・申 不要

●まちなか病院(鹿島町二丁目)

開催日	テーマ
5月	いびき、気になりませんか？ 睡眠時無呼吸症候群のセルフチェック
19月	認知症の人とのコミュニケーション
26月	超音波検査について

●まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

開催日	テーマ
1木	糖尿病の種類について
6火	腎臓と見つめ合う～予防と自己管理～
7水	その尿取りパットは合っていますか？ ～軽度失禁パットの種類・選び方～
8木	子どものけいれん～観察と対応～
20火	乳がん検診を受けましょう！
21水	肺がんの薬物療法について
27火	10分間でできる腰痛体操
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	貼付剤(はり薬)について

☎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

¥・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 ※16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)	心の健康を保つために～人が元気になる心の栄養～ 講師 野口喜美代さん(交流分析士)
23(金)	オモシロ問題で楽しく脳活
30(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。

☎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



夏だ！プールだ！各種レッスン



◇八尾B&G海洋センタープール

●夏の親子お気軽ワンレッスン

レッスン名	開催日時	対象	定員
①パパ・ママ 親子ヨガ	8月10日(出) 10:00～、 11:00～	子ども(年齢問わず) と保護者 ※保護者のみの参加 も可。	各16組
②ベビー スイミング	8月16日(金) 10:00～	6カ月～3歳児と 保護者	10組
③こども スイミング あそび隊	8月17日(出) 10:00～、 11:00～	年少～小学2年生 と保護者	各12組

¥①③ 1組500円、② 1組1,000円

※施設料含む。

申 7月25日(木)13:00から、電話または
直接、八尾B&G海洋センタープール
(八尾町福島)へ。



詳細はこちら

☎八尾B&G海洋センタープール ☎455-9000

◇富山スイミングクラブ

①ノルディックウォーク&エクササイズ

開催日 8月6日、20日、27日、9月3日、10日、17日(火)

所 市民プール2階多目的ホール(荒川)

②水中ポールウォーキング

開催日(水)コース: 8月7日、21日、28日、9月4日、11日、18日

(金)コース: 8月9日、23日、30日、9月6日、13日、20日

所 市民プール25mプール

【①②共通項目】

対 18歳以上 人 各回20人 ¥無料

申 各開始日の5日前までに、電話または
直接、富山スイミングクラブ(市民
プール内)へ。



詳細はこちら

③こどもスイミング 8月無料体験レッスン

スクールを無料で1日体験できます。

開催日 ホームページの8月カレンダーを
ご覧ください。

所 東富山温水プール(米田)

対 3歳児～小学6年生 人 各日10人

申 体験したい日の前日までに、電話または直接、富山ス
イミングクラブ東富山(東富山温水プール内)へ。



ホームページ

☎富山スイミングクラブ ☎425-1568

☎スポーツ健康課 ☎443-2140

③のみ☎富山スイミングクラブ東富山 ☎438-5531

8月の

集団がん検診

富山県保健所地域健康課 ☎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

- ・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月に受診券を送付しました

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。

子宮・乳がん検診 [完全予約制]

開催日	受付時間	会場	問
29(木)	13:00~14:00	大沢野会館 	大沢
30(金)	13:00~14:00	北保健福祉センター	北

※着脱しやすい服装でお越しください。

※検査着(スカート・ケープ)は、貸し出ししません。

各自で代わりものをお持ちください。

 ◀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)の託児サービスが無料で受けられます。

☎ おおむね3歳未満の乳幼児を連れて検診を受ける方

☎ 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。

上記の問い合わせは、16ページ下の「問い合わせ先一覧」を確認してください。

◇ 子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス)予防接種はお済みですか? 富山県保健所保健予防課 ☎428-1152

ワクチンの効果を得るためには、合計2~3回の接種が必要で、完了まで6カ月間を要します。

対象の方は、無料で接種を受けることができます。忘れずに接種しましょう。

申請方法や接種に必要なものなど詳細は、市ホームページ(☎1004040)をご覧ください。

☎ 平成20年4月2日~平成25年4月1日生まれの女性

※平成9年4月2日~平成20年4月1日生まれの女性は、キャッチアップ接種として、令和7年3月31日まで無料。



◇ 「服薬情報のお知らせ」をお送りします

富山県後期高齢者医療広域連合 ☎465-7505

富山県保険年金課 ☎443-2271

富山県後期高齢者医療制度加入者のうち、一定数以上の薬を服用されている方へ送ります。

お知らせが届いた方は、かかりつけ医や薬局に持参し、今後の服薬について相談してください。

発送時期 7月末~8月頃(委託事業者の㈱JMDCから送付)



◇ 8月の街頭献血

富山県保健所地域健康課 ☎428-1155

富山県赤十字血液センター ☎451-5555

☎ ① 4日、11日、25日(日)10:00~12:00、13:15~16:30

② 15日(休)9:30~11:45、13:00~16:30

③ 16日(金)13:00~16:30

☎ ① ファボーレ(婦中町下嚮田)

② 富山県庁(新総曲輪)、③ 富山市役所(新桜町)



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.最近テレビで更年期の特集をよく目にします。そろそろ自分も更年期に入りますが、受診した方がよいでしょうか。

A.更年期症状には様々な症状があります。気になる症状があれば婦人科を受診して下さい。

女性は平均50~51歳に閉経を迎えるため、一般的に45~55歳の間を更年期と言います。閉経すると女性ホルモンが低下し、更年期症状を引き起こすことがあります。主な症状は、首から上だけカーッと熱くなるホットフラッシュ、発汗、めまい、動悸、肩こり、不眠などです。

また、更年期症状だと思っていたところ別の病気が見つかることもあります。日常生活に支障をきたすような症状があれば、一度婦人科を受診して下さい。市民病院では、毎週水曜日の午後に「女性外来」を行っていますので、気軽にお尋ねください。

富山県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)

☑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
2(金)	13:00～13:30	西保健福祉センター	西	開催日の6カ月前～5日前
5(月)	9:00～9:30	中央保健福祉センター	中	
23(金)	13:00～13:30	南保健福祉センター	南	

●フッ素塗布【有料】(No.1010429)

☑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
2(金)	14:00～15:00	西保健福祉センター	西	開催日の6カ月前～5日前
5(月)	13:00～14:00	中央保健福祉センター	中	
23(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。

☑①妊娠5～8カ月(16～31週)の妊婦とその夫、②妊婦とその夫

開催日	受付時間	会場	問	申込期間
24(土)	9:00～9:30	①南保健福祉センター	南	8月1日(木)～3日(土)
31(土)	9:15～9:30	②オンライン開催 ※沐浴などの体験はありません。 ☎こども健康課 ☎443-2248		

●赤ちゃん教室(No.1004518)

☑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
21(水)	9:00～9:30	北保健福祉センター	北	7月20日(土)～開催日の5日前まで
23(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)。

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 (八尾行政サービスセンター内: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 No.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(要事前申込)

☑8月の毎週火①10:00～12:00、②13:30～15:30

※13日は休み。6日、20日は①のみ。

☑ふれあい遊び、子育て相談

☑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「ままのわ」

☑8月の毎週金10:00～11:30

※2日、16日は休み。

☑産後5カ月～1年の母子 ¥・申不要



ままのわ

☎まちなか総合ケアセンター ☎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

☑8月21日(水)10:30～11:30

☑子どもの事故と応急手当

☑未就学児とその保護者 25組(申込順) ¥無料

☑7月27日(土)10:30～8月20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

☑8月1日(木)10:00～11:30 ¥・申不要

☑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▶



☎こども支援課 ☎443-2204

今月の児童館紹介 ～山田児童館～

木々に囲まれた自然豊かな環境にあり、バンパープールやキッカーボードが人気です。

8月9日(金)10:00～12:00に、おもしろ縁日を開催します！迷路やくじ引きなどがあります。ぜひ遊びにきてください。



★ 7月22日(月)から受付開始 ★

指定産科医療機関で産後ケアを利用してみませんか

岡こども健康課 ☎443-2248

市内の指定医療機関で、産後ケア(ショートステイ・デイケア)が利用できます。ご自身の心身や赤ちゃんの育児などの不安や心配に合わせて、助産師などの専門スタッフが支援します。



対象

市内に住所を有する出産後1年未満の母子
(医療行為を要する方を除く)

主な支援内容

- ★ 赤ちゃんが泣いたときの対応、育児手技(抱っこや寝かせ方など)、授乳方法などの確認
- ★ お母さんの心理面のケア、乳房ケア、生活リズムの整え方のアドバイス など

利用形態・料金

- ★ ショートステイ(1泊2日)…自己負担額7,200円
- ★ デイケア4時間……………自己負担額2,000円
- ★ デイケア6時間……………自己負担額3,000円

※形態は、医療機関によって異なります。

利用方法

①下記の二次元コードから申請してください



産婦用

出産後、すぐに利用
を希望する方のみ
(妊娠28週～)



妊婦用

②市から決定通知・利用決定証明書が届きます

③指定医療機関に直接予約してください

- ・かんすいこうえんレディースクリニック
- ・吉本レディースクリニック
- ・なかしま産婦人科



予約方法など
詳細はこちら
(育さぼとやま)

④予約した日程で産後ケアを利用してください

⑤自己負担額は医療機関窓口でお支払いください



市社会福祉協議会からのお知らせ

岡市社会福祉協議会(今泉) ☎422-3400 FAX491-2433 [E] info@toyama-sfk.jp ホームページ



視覚障害者サポートボランティア講座(そば打ち体験・立山山麓散策)

視覚障害のある方と交流を楽しみ、支援の方法について学びます。

日時 9月1日(日)9:30~14:50 定員 20人 費用 300円(そば打ち体験費)

場所 大山農山村交流センター(原)など 申込期限 8月23日(金)

岡市社会福祉協議会大山支所(〒930-1312 上滝534-1) ☎483-4111 FAX483-4155 [E] ohyama@toyama-sfk.jp



申込ページ



詳細はこちら

一人暮らし高齢者宅の建具の修理

富山地区建築組合青年部協議会の協力により、木製枠の戸の立て付け修理や、簡単な建具の修繕を行います。

日時 8月25日(日)8:30~10:30

対象 市内在住の75歳以上で一人暮らしの方

定員 15人 費用 無料(別途材料費が必要)

申込期限 8月9日(金)

岡市ボランティアセンター(〒939-8640 今泉83-1) ☎422-2456 FAX422-2684 [E] t.volunteer@toyama-sfk.jp

傾聴ボランティア養成講座

傾聴を学び、不安を抱える方の力になってみませんか。

日時 9月18日(水)、19日(木)10:00~16:00

場所 市総合社会福祉センター(今泉)

対象 市内在住か勤務で両日参加できる方

定員 50人 費用 無料

申込期限 9月2日(月)



申込ページ

共通 項目

申込方法 申込期限(必着)までに、電話、はがき、FAX、Eメールで、件名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を、各問い合わせ先へ。講座は二次元コードからも申し込みできます。応募多数の場合抽選です。