

物価高騰への支援として、給付金を支給します

# 定額減税補足給付金(調整給付)・物価高騰支援給付金の申請はお済みですか

## ① 定額減税補足給付金(調整給付)

所得税や住民税(所得割)の納税額が定額減税可能な額を下回るため、定額減税しきれないと見込まれる方

## ② 物価高騰支援給付金

令和6年度に新たに住民税非課税・均等割のみ課税となった世帯(10万円)

## ③ 物価高騰支援給付金(子育て世帯への加算)

上記②のうち、18歳以下(平成18年4月2日以降に生まれた児童)がいる世帯(児童1人あたり5万円)

①～③について、支給の可能性がある方へ7月末に確認書を送付しました。申込期限までに、確認書を返送またはオンラインで申請してください。

申請期限 **10月31日(木)(必着)**

※オンライン申請は10月18日(金)まで。

※③のうち令和6年10月出生児は、11月15日(金)まで。

### ◆令和6年6月4日以降に出生した児童がいる方へ ③の対象世帯となる場合があります

確認書が届いていなくても、「令和6年度に新たに住民税非課税・均等割のみ課税となった世帯」に該当する場合、申請することで給付の対象になります。

申請  
方法

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。

※申請書は福祉政策課(市役所3階)にあるほか、市ホームページ(☎1015599)からダウンロードできます。

☎市物価高騰支援給付金等コールセンター(福祉政策課内) ☎481-7744[受付時間 平日9:00~17:00]

## 障害者を虐待から守りましょう

☎障害福祉課 ☎443-2207

障害者虐待防止法では、虐待を受けたと思われる障害者を発見した場合、速やかに通報することが義務付けられています。その通報が、障害者を虐待から救う大きな一歩となります。連絡した人が特定されないよう、秘密は厳守します。



### 障害者虐待相談窓口

☎443-2004

### ◆障害者への虐待が起こりうる場所

【家庭】障害者の生活の世話や金銭の管理などを行っている家族や親族、同居人による虐待

【施設など】障害者福祉施設や障害福祉サービスの事業所で働いている職員による虐待

【職場】障害者を雇用する事業主などによる虐待

### ◆虐待の種類

#### 身体的虐待

身体に傷や痛みを負わせる暴行を加えること。また、正当な理由なく身動きがとれない状態にすること。

#### 性的虐待

無理やり(または同意に見せかけ)わいせつなことをしたり、させたりすること。

#### 心理的虐待

侮辱したり拒絶したりするような言葉や態度で、精神的な苦痛を与えること。

#### 経済的虐待

本人の同意なく財産や年金、賃金などを使うこと。また、正当な理由なく必要な金銭などを渡さないこと。

#### 放棄・放置(ネグレクト)

食事や入浴、洗濯、排泄<sup>はいせつ</sup>などの世話や介助をほとんどせず、心身を衰弱させること。また、同居人による虐待を知りながら放置すること。

10月10日は

# 目の愛護デーです



関保健所地域健康課 ☎428-1153

パソコンやスマートフォンなどの使い過ぎによるドライアイや、目の疲れ・かすみなどの症状を訴える人が増えています。また、成人の失明原因の第1位である緑内障も増加傾向にあります。早期発見、早期治療により、進行を抑えることができます。

## ◆ 緑内障検診を受けましょう

対象の方には5月中旬頃に受診券を送付しています

**対象** 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、今年度45歳、50歳、55歳になる方  
**受診期間** 12月27日(金)まで ※実施機関など詳細は、市ホームページ(No.1004421)を確認してください。

## ◆ アイフレイル危険度チェック

2つ以上当てはまる場合は、アイフレイル(見る機能の衰え)かもしれません。眼科へ相談しましょう。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすくなった                | <input type="checkbox"/> 夕方になると見えにくくなるが増えた       |
| <input type="checkbox"/> 新聞や本を長時間読むことが少なくなった       | <input type="checkbox"/> 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある    |
| <input type="checkbox"/> 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった | <input type="checkbox"/> まぶしく感じやすくなった            |
| <input type="checkbox"/> はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた   | <input type="checkbox"/> まっすぐの線が波打って見えることがある     |
| <input type="checkbox"/> 段差や階段が危ないと感じたことがある        | <input type="checkbox"/> 信号や道路標識を見落としそうになったことがある |

## がん患者用補正具の購入費用助成上限額が上がります

関保健所地域健康課 ☎428-1153

### ● 対象 次の全てに該当する方

- ・申請日に、市内に住居登録している
- ・がん治療を受けたまたは受けている
- ・がん治療に起因する頭髪の脱毛または乳房の形の変化に対応するための補正具を購入した

### ● 助成上限額

	変更前	変更後(10月～)
頭髪補正具	3万円	4万円
乳房補正具(左・右)	各2万円	各2万5千円

※9月末までに助成の決定通知を受けた方には、10月に差額申請の案内を送付します。

※詳細は、市ホームページ(No.1015190)をご覧ください。

## 10月17日(木)～23日(水)は 薬と健康の週間です

関保健所地域健康課 ☎428-1155

### ○ 「かかりつけ薬局」「かかりつけ薬剤師」をもちましょう

かかりつけ薬局・薬剤師が薬の情報を一元的・継続的に把握することで、複数の診療科を受診している場合でも、薬の飲み合わせ(相互作用)や重複を確認してもらうことができ安心です。薬を適切に使用するためのアドバイスを受けられるほか、副作用や飲み間違いなどで困ったときにも相談できます。

なお、医療機関や薬局に行くときは「お薬手帳」を持参しましょう。

### ○ セルフメディケーションで元気な毎日を

セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです。薬を購入するときは薬剤師や登録販売者に相談し、薬の名前や効能、副作用、飲み合わせ、注意事項などをよく理解して安全に使しましょう。

### ✕ 薬物乱用はダメ・ゼッタイ!

覚醒剤、大麻、危険ドラッグなどの違法薬物は、体や心に害を及ぼす非常に危険なものです。また、依存性が強く、一度でも使用するとやめられなくなります。薬物の影響により交通事故を起こしたり、他人に危害を与えたりするなど、薬物の乱用は本人の問題だけではなく、周りの人や社会に重大な影響を与えます。違法薬物は絶対に使用してはいけません。

薬は正しく使いましょ! (Medicine is used correctly!)

薬について気になることはなんでも、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。(If you have any questions about medicine, please consult your designated pharmacist/pharmacy.)

令和6年10月17日(木)～23日(水)  
厚生労働省/都道府県/日本薬剤師会及び都道府県薬剤師会

薬と健康の週間ポスター

詳細は厚生労働省ホームページに掲載されているパンフレットをご覧ください。掲載サイト

# 男女共同参画とやま 市民フェスティバル2024

入場  
無料

岡市民協働相談課 ☎443-2045

**日時** 11月24日(日)13:30～(開場12:30～)

**場所** 市民プラザ アンサンブルホール(大手町)

**定員** 250人(応募多数の場合抽選)

## ●開会セレモニー

男女共同参画社会づくり作文コンクール表彰式

## ●渡貫淳子わたぬきじゅんこさん講演会

「南極ではたらく ～かあちゃん、調理隊員になる～」

**申込方法** 11月8日(金)(必着)までに、往復はがきで、市民協働相談課(〒930-8510 新桜町7-38)へ。

・往信の文面欄…「11/24 フェスティバル参加申込」と記入の上、  
①申込者氏名、②郵便番号、③住所、④電話番号を記載。

・返信の宛先欄…申込者の郵便番号と氏名、住所を記載。

※市ホームページ(☎1004877)や下記二次元コードからも申し込みます。

※同時に2人以上の申し込みはできません。1人ずつ申し込みてください。

※入場案内は11月12日(火)以降、順次発送します。

※詳細は、市民協働相談課(市役所1階)または各地区センターに設置のチラシ、または市ホームページをご覧ください。申込フォーム



講師 渡貫淳子さん(第57次南極地域観測隊)

「エコール辻東京」を卒業後、同校の日本料理技術職員に。出産後は一児の母として奮闘する日々を送ってきたが、一念発起して南極観測隊の調理隊員にチャレンジ。3度目の挑戦で見事合格を果たし、母親としては初の調理隊員として第57次南極地域観測隊に参加。2018年の民放番組で紹介された「悪魔のおにぎり」が大反響を呼び、南極での料理が話題となった。

# シルバーフェスティバル2024

岡シルバー人材センター ☎444-5535

**日時** 10月26日(土)9:30～15:30

**場所** 婦中ふれあい館(婦中町砂子田)

入場  
無料



来場者には  
粗品を進呈します

## ●ステージ発表

- ・速星中学校吹奏楽部
- ・だまさしレンジャー隊
- ・越中雅太鼓の演奏
- ・会員による発表



## ●ワークショップ

- ・消しゴムはんこで遊ぼう！

## ●作品展

- ・ささくら保育園児の作品
- ・会員の作品

## ●障子張替実演

## ●ひと針工房展示即売会

★ちびっこ向けのレクリエーション＆ポップコーン・綿菓子もあります！

★消防車もやってきます！



◆わくわく市も開催◆

新鮮な野菜がたくさん並びます！

# 夢中が実る 呉羽の秋

TOYAMA PERFORMING ARTS FESTIVAL

## トヤマ・ パフォーミングアーツ・ フェスティバル 2024

入場  
無料

富山市民芸術創造センターで日頃から創作練習を行っている団体が  
その成果を披露する、年に一度のお祭りです。

日時 2024年10月12日・13日  
10:00~17:00

会場 富山市民芸術創造センター  
富山市呉羽町 2247-3

問 市民芸術創造センター ☎434-4100

### 特別プログラム①

#### ディズニー&にっぽんの名曲

会場：リハーサル室

10/12(土) 12:30 開演(12:15 開場)

10/13(日) 13:00 開演(12:45 開場)

入場無料/満席時は入場を停止します

ディズニー映画曲、日本のアニメソングや懐かしい昭和歌謡など、国内外で活躍する当センターの利用団体が歌手との共演も交えお届けするステージです。

10/12(土)  
出演団体

富山大学吹奏楽団

オラ・ナニ・アロハフラサークル(フラダンス)  
鶴翔二胡楽団

10/13(日)  
出演団体

The Vivid Beaters(打楽器アンサンブル)

歌声サロン「赤とんぼの会」

富山シティフィルハーモニー管弦楽団

両日出演

谷口琴音さん(歌手・ソプラノ)

門田 宇さん(歌手・バリトン)

毛利未央さん(MC)

子ども向け  
イベント

ポケふたぬりえ  
ぬくもり遊具広場(積木)  
手のひらサイズのペーパーアート  
絵本を読むよ!おはなしライブ

会場：アトリエ 両日 10:00~17:00

入場無料/混雑時は入場をお待ちいただきます

### 特別プログラム②

#### 桐朋アカデミーアンサンブル

会場：リハーサル室

10/12(土) 11:00 開演(10:45 開場)

入場無料/満席になり次第、入場を締め切らせていただきます

ブームス/弦楽五重奏曲 第2番 ト長調 作品111

日本の歌メドレー/ディズニーメドレー

桐朋アカデミー弦楽五重奏団

ヴァイオリン/足利水月さん ヴァイオリン/伊達紀花さん

ヴィオラ/山本 絵里奈さん ヴィオラ/柘植絢円さん

チェロ/館野真梨子さん

#### 体験してみよう!気になる楽器・ボーカル・踊り 利用団体活動 無料体験会

10/12(土)

タブラ(打楽器)、おわら踊り、  
ライアー(竖琴)、ジャズ

10/13(日)

二胡、フラダンス

\*各団体によるパフォーマンスの後、体験会を実施します。

●実施団体や申込方法など詳細は、公式HPを参照してください。

手作りアートバザール&グルメガーデン  
も開催します!

公式HP

出演スケジュールやイベント詳細は  
こちらをご覧ください▶▶▶





ト ヤ マ タ ウ ン ト レ ッ キ ン グ サ イ ト  
**TOYAMA TOWN TREKKING SITE (TTS)**  
**秋の健康スポーツフェスタ**



☎TTS 482-3377 ☎アイリー 411-8083 ☎スポーツ健康課 443-2141

[共通項目] 場 所 TTS(市総合体育館内:湊入船町)

申込方法 事前に、各申込フォーム(二次元コード)から申し込んでください(申込順)。

## 10月26日(土)開催

### 美調律でぐっすり眠る

股関節・骨盤をゆるめて整えることで、血液やリンパの流れがよくなり、ぐっすり眠れるようになります。

時間 10:00~11:00

講師 のりきょういこ  
乗京玲子さん

(美調律インストラクター)

定員 15人 費用 2,000円



申込フォーム

### パワーヨガ&酵素玄米おにぎり

ヨガで体を動かしたあと、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な酵素玄米おにぎりで栄養補給します。

時間 11:30~13:00

講師 チカ  
CHIKAさん

(ヨガインストラクター)

定員 15人 費用 3,000円



申込フォーム

### 猫背改善ホイールヨガ

ヨガポーズを補助する器具(ホイール)を使って、背骨を正しい位置に導き、姿勢を改善します。

時間 13:00~14:00

講師 レイコ  
REIKOさん(ヨガホイール

インストラクター)

定員 15人

費用 2,000円



申込フォーム

### 初めてさん歓迎！ やってみようアクロヨガ

アクロバット・ヨガ・マッサージの3つの要素からなるアクロヨガを行い、集中力と柔軟性を高めます。

時間 14:30~15:30

講師 ミチヨ  
Michiyoさん

(ヨガインストラクター)

定員 15人

費用 2,000円(ペアの場合3,000円)



申込フォーム

## 10月27日(日)開催

### 初めてSUPにチャレンジ！ 体幹を鍛える環水公園水上ウォーク

水面に浮かびボードの上でバランスを取るスポーツ(SUP)で、楽しみながら体幹を強化します。

時間 10:00~11:30

講師 白水カヌークラブ

対象 SUP初心者

定員 10人

費用 3,000円



申込フォーム

### 経験者歓迎！技に挑戦！ 環水公園SUPで遊ぼう

SUPの技の習得を目指します。ターンやパドリングなど、基本のテクニックを遊びながら学びます。

時間 13:00~14:30

講師 白水カヌークラブ

対象 SUP経験者

定員 10人

費用 3,000円



申込フォーム

