

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

●よい歯づくり講座(No.1010429) ※申込順。

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
11月	13:00～13:30	八尾保健福祉センター	八	開催日の6カ月前～5日前
15金	13:00～13:30	北保健福祉センター	北	
22金	13:00～13:30	南保健福祉センター	南	

●フッ素塗布【有料】(No.1010429) ※申込順。

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
11月	14:00～15:00	八尾保健福祉センター	八	開催日の6カ月前～5日前
15金	14:00～15:00	北保健福祉センター	北	
22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。

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
17日	9:00～9:30	北保健福祉センター	北	11月1日(金)～3日(祝)
30土	9:00～9:30	中央保健福祉センター	中	

●赤ちゃん教室(No.1004518) ※申込順。

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
15金	9:00～9:30	西保健福祉センター	西	10月20日(日)～開催日の5日前まで
28木	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)。

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

11月13日(火)10:30～11:30

にんぎょうげき

未就学児とその保護者 25組(申込順) 無料

10月27日(日)10:30～11月12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。

●ふたご・みつごのつどい

11月7日(木)10:00～11:30 費・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)

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)

11月の毎週火①10:00～12:00、②13:30～15:30

※5日、19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」

11月の毎週金10:00～11:30

産後5カ月～1年の母子

費・申不要



ままのわ

まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

児童館であそぼう

東部児童館 編

●詩の教室「たのしい時間」

思ったことを自分の言葉で書いてみましょう。

11月9日(土)10:00～11:30 小学生 無料

10月15日(火)から、電話または直接、東部児童館(石金一丁目)へ。

●元気っ子まつり

工作やゲームなどで楽しみましょう。

11月30日(土)10:00～11:30

高校生以下(未就学児は保護者同伴)

費・申不要



詳細はこちら

東部児童館 ☎421-4212

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	沢…大沢野保健福祉センター(高内) ☎467-5812
南…南保健福祉センター(蜷川) ☎428-1156	畑…大山保健福祉センター(上滝) ☎483-1727
北…北保健福祉センター(岩瀬文化町) ☎426-0050	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	

11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

- ・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。

- ・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。各自で代替りのものをお持ちください。

子宮・乳がん検診 [完全予約制]

開催日	受付時間	会場	問
5(火)	13:00~14:00	富南会館	南
8(金)	13:00~14:00	水橋中部公民館(水橋ふるさと会館)	北
10(日)	8:30~9:30	大沢野会館	畑
13(水)	13:00~14:00	八尾コミュニティセンター	八
15(金)	13:00~14:00	神明地区センター	中
23(祝)	8:30~9:30	八尾行政サービスセンター	八
26(火)	8:30~9:30	中央保健福祉センター	中
30(土)	8:30~9:30	西保健福祉センター	西

胃・肺がん検診 [完全予約制]

※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	問
30(土)	8:30~9:30	大山会館	畑

※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。

☺ ◀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

☑ 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。

ノロウイルスなどによる

「感染性胃腸炎」を予防しましょう!



富山県保健所保健予防課 ☎428-1152

例年、11月頃から翌年4月頃にかけて、ノロウイルスなどが原因とみられる感染性胃腸炎が流行します。これらのウイルスは感染力が強く、少量のウイルスでも感染が拡大することがあります。症状や原因について正しく理解し、感染性胃腸炎を予防しましょう。

症状

手や食品を介して体内に侵入したノロウイルスなどは、数時間~48時間の潜伏期間を経て、おう吐・下痢・腹痛・発熱などの症状を起こします。

まれに、おう吐物を喉に詰まらせて窒息する場合もあるので、注意が必要です。

感染原因

- ▶ ウイルスに汚染された二枚貝などの食材を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた。
- ▶ 感染者が十分に手洗いをしない状態で調理した食品を食べた。
- ▶ 感染者のおう吐物やウイルスが付着したドアノブなどを触った。

感染性胃腸炎を予防するための3つのポイント

ポイント①

感染予防の基本は手洗いです。日頃から、調理前、食前、排せつ後などに、**石けん**と流水で十分に手を洗いましょう。

2度繰り返して洗うと、より効果的です。



ポイント②

食品は中心部の温度が85℃以上で**90秒以上加熱調理**しましょう。

調理器具は、煮沸消毒するか塩素系漂白剤に浸すなどして、いつも清潔に保ちましょう。



ポイント③

感染者のおう吐物などを処理する際は、**使い捨てのゴム手袋やマスクを着用し、周囲を汚染させないように処理**しましょう。

また、ウイルスは乾燥すると空気中に漂い、口に入って感染することがありますので、おう吐物などが乾燥しないうちに、速やかに処理しましょう。

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

所 まちなか総合ケアセンター（総曲輪四丁目）

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

※・用不要

開催日	テーマ
5(火)	世界糖尿病デーシリーズ 糖尿病専門医が語る「糖尿病って治るの？それって嘘？本当？」
6(水)	世界糖尿病デーシリーズ 管理栄養士が教える「糖尿病を予防する食事」
7(木)	世界糖尿病デーシリーズ 糖尿病看護認定看護師が話す「糖尿病予防のミラクルマニュアル」
11(月)	心不全と上手に付き合うために
12(火)	世界糖尿病デーシリーズ 薬剤師から学ぼう「糖尿病のお薬について」
13(水)	日常のスキンケア ～ボディ編～
14(木)	世界糖尿病デーシリーズ 理学療法士から学ぼう「誰にでもできる効果的な運動療法」
18(月)	^{こえん} 誤嚥性肺炎について
19(火)	求められる祖父母力！！今と昔 ^{もくよく} 沐浴・衣類・抱き癖・スキンケアなど
20(水)	身近な人ががんになったら家族もつらいよ
25(月)	認知症の人の見えている世界
26(火)	超音波検査について
27(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。

園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

●ミニ講座

時間 14:00～15:00

開催日	テーマ
1(金)	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。
8(金)	ペン習字で脳を活性化
15(金)	オモシロ問題で楽しく脳活
22(金)	救急の現状と救急車を呼ぶタイミングについて 講師 市消防局 救急救命士
29(金)	わたらしい生き方・逝き方とは 講師 ^{やまだ ぶし} 山田 毅さん(やまだホームケアクリニック理事長)

園まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

園開催日時 園開催場所 園内容 園対象 園定員
園費用 園申込方法 園問い合わせ 園ページ番号

八尾B&G 各種レッスン

スポーツ・文化 秋のお気軽ワンレッスン

開催期間 10月29日(火)～11月3日(祝)

園飛び込み、バタフライ、体操、英会話、ボッチャ など

※300～500円と別途施設料(レッスンにより異なります)

カンガルー親子スイミング

園11月1日、8日、15日、22日の(金)10:10～11:00

園生後6カ月～3歳児とその保護者

園各15組

園1組1,000円(施設料含む)



ベビーマッサージ

園11月29日(金)10:45～11:45

園生後2カ月～満1歳程度のお子さんとその保護者

園10組

園1組1,000円(施設料含む)

【共通項目】

園八尾B&G海洋センター(八尾町福島)

園事前に、電話または直接、八尾B&G海洋センタープールへ(申込順)。

※詳細は、ホームページをご覧ください。 ホームページ



園八尾B&G海洋センタープール ☎455-9000

11月14日は「世界糖尿病デー」です

★糖尿病とは

インスリンの分泌が不足・働きが不十分になることで高血糖状態が続く病気です。放置すると、網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こします。末期には失明したり、透析治療が必要となったりすることもあります。

予防には、生活習慣を見直すことが重要です。バランスの良い食事や適度な運動習慣を心掛けましょう。

また、1年に1度は必ず健康診査を受診しましょう。

園保健所地域健康課 ☎428-1153

★11月の糖尿病相談会 [完全予約制]

保健師や栄養士が糖尿病に関する相談に応じます。

開催日	受付時間	会場	園
8日(金)	9:00～11:00	大沢野保健福祉センター	畑
15日(金)	9:00～11:00	八尾保健福祉センター	八

園事前に、電話で、各会場へ申し込んでください。

園無料

園大沢野保健福祉センター ☎467-5812

園八尾保健福祉センター ☎455-2474

＼やめよう、座りっぱなし／
プラステン
+10で元気に！健康に！

今までより10分多く体を動かすだけで、死亡・生活習慣病・がんのリスクを3～4%減らせることが分かっています。

- + 仕事の合間や休憩中に少し体を動かしましょう
- + 階段を使うなど、生活の中で簡単にできることから始めましょう
- + 社会活動に積極的に参加し、動く時間を増やしましょう

18～64歳の方… 65歳以上の方…
1日合計60分を目安に、 1日合計40分を目安に、
歩行以上の強度な活動を 強度を問わず活動を

筋力トレーニングや
スポーツなどを含めると
より効果的！



☎ 保健所地域健康課 ☎428-1153

11月の街頭献血

●ファボーレ(婦中町下嚮田)

☎11月10日(日)、17日(日)、24日(日)10:00～12:00、13:15～16:30

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

ふるやしんいち 古谷振一

鉛筆画教室

YouTube総再生回数1,800万回超えの鉛筆画家古谷振一さんの鉛筆画教室です。中学生から80代の方が受講されています。

日時 令和7年3月末までの(出)日 2回
※(出)日それぞれ9:30～12:00、13:00～15:30コースがあります。

場所 市民プラザ3階 マルチスタジオ(大手町)
定員 各18人程度

受講料 月10,000円(別途画材セット購入あり)

申込方法 ホームページから申し込んでください。



古谷振一さん鉛筆画作品



ホームページ

☎ 市民プラザ ☎425-2564



市社会福祉協議会 からののお知らせ

ホームページ▶



赤い羽根共同募金にご協力をお願いします

☎ 市共同募金委員会(市社会福祉協議会内) ☎422-3400

毎年10～12月の期間に共同募金運動を実施します。寄せられた募金は、市内の福祉団体や市社会福祉協議会の地域福祉活動に役立てられるほか、県内広域での福祉活動や災害時の備えなどにも使われます。

終活セミナー

相続や介護、遺言、保険、葬儀などについて学びます。

日時 12月4日(水)、6日(金)、11日(水)13:30～15:40(全3回)

対象 市内在住の60歳以上の方

講師 浮田美紀子さん(生前整理アドバイザー)

野村明子さん(介護支援専門員)

吉村征一郎さん(行政書士・相続診断士)

定員 30人 申込期限 11月15日(金)

☎ zaitaku@toyama-sfk.jp

共通項目

場所 市総合社会福祉センター(今泉) 費用 無料

申込方法 申込期限(必着)までに、電話、はがき、FAX、Eメールで、講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を、市社会福祉協議会(〒939-8640 今泉83-1)へ。応募多数の場合抽選です。

☎ 市社会福祉協議会(今泉) ☎422-3400 FAX422-2684

地域支え合いサポーター養成講座

誰もが安心して暮らせる「地域づくり」について、演習を通して学びます。

日時 12月7日(土)10:00～15:00

講師 村上 満さん

(富山国際大学子ども育成学部教授)

定員 30人 申込期限 11月22日(金)

※詳細はホームページをご覧ください。

☎ chiiki@toyama-sfk.jp



申込ページ