

1月の

子育てサポート



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、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
6(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
17(金)	13:00～13:30	北保健福祉センター	北	

●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
6(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
17(金)	14:00～15:00	北保健福祉センター	北	

●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
12(日)	13:00～13:30	ウィンディ(大沢野)	こ	1月4日(出)～6日(月)
30(木)	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(水)	9:00～9:30	八尾保健福祉センター	八	12月20日(金)～開催日の5日前

●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(蜷川)	☎428-1156
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
大沢野保健福祉センター(高内)	☎467-5812
大山保健福祉センター(上滝)	☎483-1727
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
こ…こども健康課(新桜町)	☎443-2248



みんなニッコリ

育さばとやま



育児に役立つ情報を発信します



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

■1月15日(水)10:30～11:30 ¥無料

■産後の骨盤メンテ体操&タッチタッチ

■生後3～7カ月の母子 25組(申込順)

■12月27日(金)10:30～1月14日(水)16:30に、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

■1月9日(水)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)

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)

■1月の毎週(火)①10:00～12:00、②13:30～15:30

(21日は①のみ。7日は休み)

■ふれあい遊び、子育て相談 ¥800円

■おおむね産後4カ月までの母子



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」

■1月の毎週(金)10:00～11:30(3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

児童館であそぼう

蜷川児童館(下堀)編

☎491-2618

●絵馬づくり

新年の目標や願い事を書きましょう。

■1月5日(日)、6日(月)13:00～ ¥・申不要

■高校生以下(未就学児は保護者同伴)



●ベビーヨガ

親子のスキンシップを楽しみましょう。

■1月20日(月)10:30～11:15 ¥無料

■0歳児とその保護者 15組(申込順)

■1月5日(日)から、電話か直接、蜷川児童館へ。



◀市内児童館のイベント情報はこちら

1月の

健康づくり

けんこう
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 金 不要

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

開催日	テーマ
6(月)	病院の環境について知ろう
7(火)	手術の時に気をつける薬
8(水)	日常のスキンケア ～手荒れ編～
9(木)	糖尿病ってどんな病気？
14(火)	10分でできる膝の体操
15(水)	緩和ケアってなあに？
20(月)	オーラルフレイルについて
21(火)	MRIとCTどちらがうの？
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。
23(木)	断乳と卒乳ってなあに？離乳食とおやつを知ろう
27(月)	認知症の行動心理症状について
28(火)	胆のうの病気について
29(水)	便秘症を改善する食事
30(木)	介護保険について

岡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 金 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。
17(金)	自宅でできる簡単運動 講師 健康運動指導士 必要な物 運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物
24(金)	アコーディオンの音色を楽しもう
31(金)	もしバナゲーム(もしもの話)を体験しよう 講師 西田朋子さん(もしバナマイスター)

岡まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

1月の街頭献血

会場	日時
ファボーレ (婦中町下轡田)	1月5日、12日、19日、26日の(日) 10:00～12:00、13:15～16:30
県庁(新総曲輪)	1月7日(火) 9:30～11:45、13:00～16:30
市役所(新桜町)	1月9日(木) 13:00～16:30

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

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 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

スポーツクラブ富山 ピロキシングセミナー

高エネルギーのインターバルトレーニングです。

期間 1月20日(月)～3月24日(月)のうち指定する8日間

所 市総合体育館(湊入船町) 申込期限 1月5日(日)

対 高校生以上 人 25人 料 5,040円(8回分)

岡スポーツクラブ富山 ☎444-4649

おやこで運動あそび

期 1月26日(日)14:00～15:00 申込期限 1月12日(日)

所 東富山温水プール2階会議室(米田)

対 年中・年長児とその保護者 人 5組10人 料 1組530円

岡東富山温水プール ☎438-5601

子どもスノーボード教室

期 2月1日(出)9:20～15:00 申込期限 1月9日(木)

所 立山山麓スキー場極楽坂エリア(原)

講師 広野あさみさん(平昌五輪スノーボード日本代表)ほか

対 小学3～6年生 人 40人

料 9,700円(リフト代・昼食代を含む。レンタルは別途料金)

岡市スポーツ協会 ☎432-1117

こどもスイミング 1日無料体験レッスン

期 1月のジュニアスクール開催日(進級テスト日を除く)

※ホームページから「東富山校日程表」をご覧ください。

対 3歳児～小学6年生 人 各日6人(申込順) 料 無料

体 験 希 望 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 へ。岡富山スイミングクラブ東富山
(東富山温水プール内:米田) ☎438-5531

ホームページ

冬休みも! B&Gプールで楽しく過ごそう

プールはもちろん、自主学習や書き初めの練習に励んだり、かるた、たこ揚げなどを楽しんだり、非常食カレーや手作りおやつを食べたりします。

期 12月25日(水)、26日(木) 9:00～15:00

(16:00まで延長できます)

対 小学生 人 各24人(申込順)

料 各2,000円(昼食・施設代を含む)

申 事 前 に、電 話 ま た は 直 接、参 加 し た い 日 を 八 尾 B & G 海 洋
セ ン タ ー プ ー ル へ。両 日 参 加 も で き ま す。

岡八尾B&G海洋センタープール(八尾町福島)

☎455-9000



ヨガ×漢方×ハーブでウォームビス

暖房に頼りすぎない体づくりのため、ヨガをしたり、漢方やハーブで体を温める方法を学んだりします。

期 1月16日(木)10:00～12:20

所 まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

対 18歳以上で市内在住の方

人 20人(応募多数の場合抽選) 料 無料

申 12月31日(火)までに、チームとやまし

ホームページから申し込んでください。ホームページ

岡環境政策課 ☎443-2053

笑いヨガ ～いっしょに笑って健康づくり～

笑いとお呼吸を組み合わせた健康体操を行います。

期 1月18日(土)14:00～15:30

所 とやま市民交流館(CiC 3階:新富町一丁目)

講師 染谷明子^{そめや あきこ}さん(富山医療生活協同組合) 料 無料

対 市内在住か通勤・通学している方 人 40人(申込順)

申 1月10日(金)までに、往復はがき、FAX、Eメールで、講座名、郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、返信用連絡先を、男女共同参画推進センター(〒930-0002 新富町一丁目2-3)へ。

岡男女共同参画推進センター ☎433-1760

E suishin-01@city.toyama.lg.jp FAX433-1761

角川から各教室のお知らせ

ロコモ教室

骨、筋肉などの衰えを改善する運動などを行います。

期 1～3月の(水)10:30～12:30 料 ¥25,140円(全24回)

フレイル予防 卓球教室

期 1～3月の①(月)13:30～15:30、②(日)14:00～16:00

料 ①¥25,140円(全24回)、②¥12,570円(全12回)

脳活性(ライフキネティック)教室

認知機能の低下を予防する運動と脳トレを行います。

期 1～4月の(水)13:30～14:30 料 ¥14,660円(全12回)

[共通]

人 20人(応募多数の場合抽選)

申 12月28日(土)までに、電話で、角川介護予防センターへ。

岡角川介護予防センター(星井町二丁目) ☎422-1220

フレイル予防体操「シニア・ライフ・フィーバー」

市内在住で65歳以上の方向けに、体操を監修した健康運動指導士・古川公成^{こがわこうせい}さんによる実践指導を行います。

期 1月21日(火)14:00～15:00

所 大沢野老人福祉センター(春日)

人 20人(申込順) 料 無料

申 1月10日(金)までに、電話で、長寿福祉課へ。

岡長寿福祉課 ☎443-2061



市社会福祉協議会 からのお知らせ



ホームページ

総合相談窓口を気軽に利用してください

経済的な問題や家族の問題など、日常生活のお悩み相談を受け付け、必要に応じて支援につなげます。



心配ごと相談・法律相談

生活の心配ごと相談に、民生委員が応じます。法律に関する相談は、弁護士が対応します(予約制)。

生活福祉資金貸付

就学費用や失業による生活費などの一時的な貸付を行います(要件・審査があります)。

日常生活自立支援

判断能力が十分でない高齢者や障害のある方に対し、福祉サービスの利用援助や金銭管理などを行います。

生活困窮者 自立支援・緊急支援

経済的に困窮し生活が困難な方へ、住宅確保に必要な給付金の給付手続き(要件あり)、家計改善などの相談支援、食料や衛生用品などの提供を行います。

福祉後見サポート

成年後見制度に関する相談などを行います。

岡地域福祉課生活支援係 ☎422-3414

災害ボランティア・支援者養成講座

災害時に必要な支援活動などを学びます。

日時 3月1日(土)10:00～15:00

場所 市総合社会福祉センター(今泉)

対象 市内に在住か通勤している方

講師 李 仁鉄^{り じんてつ}さん(NPO法人にいがた災害ボランティアネットワーク理事長)

定員 40人(申込順) 費用 無料

申込フォーム

申込方法 2月10日(月)(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、電話番号を、市ボランティアセンター(〒939-8640 今泉83-1)へ。または上の二次元コードからも申し込みます。

岡市ボランティアセンター ☎422-2456 FAX422-2684

E t.volunteer@toyama-sfk.jp

