



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 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。

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
21(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。

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
21(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。

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
14(金)	9:00～9:30	西保健福祉センター	西	3月1日(出)～3日(月)
15(土)	9:15～9:30	オンライン(実習なし)	こ	

●赤ちゃん教室(No.1004518) ※申込順。

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
10(月)	9:00～9:30	中央保健福祉センター	中	2月20日(木)～開催日の5日前
21(金)	9:00～9:30	西保健福祉センター	西	

●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…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
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

対 3月13日(木)10:30～11:30 無料

内 親子で楽しむコンサート

講師 酒井由香さん(トリプレッツ音楽事務局)

対 市内在住の乳幼児とその家族 25組(申込順)

申 2月27日(木)10:30～3月12日(木)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。

※令和6年9月に同講師の講座を受講した方は対象外。

●ふたご・みつごのつどい

対 3月6日(木)10:00～11:30 無料・申込不要

対 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)

対 3月の毎週火①10:00～12:00、②13:30～15:30(4日、18日は①のみ)

内 ふれあい遊び、子育て相談 800円

対 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」

対 3月の毎週金10:00～11:30(28日は休み)

対 産後5カ月～1年の母子 無料・申込不要



ままのわ

☎461-3618

児童館であそぼう

星井町児童館(星井町二丁目)編 ☎423-3831

●運動遊び

親子で楽しく体操しましょう。

対 3月12日(木)10:30～11:15

対 未就学児とその保護者 20組(申込順)

申 3月1日(出)から、電話か直接、星井町児童館へ。

●モンキージャンプ

サルイラストを飛ばして木に引っかけましょう。

対 3月17日(月)15:00～16:00 無料・申込不要

対 高校生以下(未就学児は保護者同伴)



市内児童館のイベント情報はこちら

3月の

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 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
3(月)	はやりの感染症について
4(火)	フットケア ～足からの健康～
5(水)	心臓・肺の働きと運動療法について
6(木)	糖尿病予防のための生活のコツ
10(月)	脳卒中を予防する食事
11(火)	日常のスキンケア ～オムツ(失禁パット)まわり～
12(水)	白内障について
13(木)	病棟で薬剤師って何をする人?
17(月)	認知症の初期症状について
18(火)	専門医が話す排尿障害について
19(水)	むくみのケアってどうするの?

関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(28日は休み)

●ミニ講座

時間 14:00～15:00

開催日	テーマ
7(金)	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。
14(金)	骨は何歳からでも若返る ～普段の生活にひと手間〇〇するだけ～ 必要なもの 運動しやすい服・靴、タオル、水分
21(金)	音楽を楽しもう 講師 道下和美さん(音楽療法士)

関まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

3月の街頭献血

会場	日時
ファボーレ (婦中町下轡田)	2日、16日、23日の(日) 10:00～12:00、13:15～16:30
大阪屋ショップ呉羽店 (北二ツ屋)	6(日) 9:30～12:00、13:15～16:30
アピタ富山東店 (上富居三丁目)	9(日) 9:30～12:00、13:15～16:00

関保健所地域健康課 ☎428-1155

関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

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

春休みかけっこセミナー

屋内の人工芝グラウンドで走ることを中心に体力作りをします。最終日には50mのタイムトライアルを行います。

期 間 3月25日(火)～27日(休)(3日間)

①小学1・2年生…9:30～10:30

②小学3～6年生…11:00～12:00

所 アイザック スポーツドーム(八木山)

人 各45人 料 金 各1,600円(全3日間分)

申込期限 3月9日(日)



関アイザック スポーツドーム ☎468-0971

八尾B&G こどもわくわくプール

ウォーターロールや水上トランポリンなど、全面フリーコースのプールで遊びましょう。

期 間 3月30日(日)10:00～12:30

対 象 未就学児、小・中学生、親子など
※小学生3年生以下は保護者同伴。

料 金 一般300円、中学生以下200円

申 込 不要



関八尾B&G海洋センタープール(八尾町福島)

☎455-9000

常願寺ハイツ 春の特別教室

教室名	対象	開催日
①短期水泳教室	3歳～小学生	3月29日(土)、30日(日)
②貯筋運動教室	中高年の初心者	4月～6月の(休)(月3回)
③ジュニアランニング教室	小学生	※③は1カ月から参加可。
④親子ふれあいプール教室	6カ月～3歳の子と保護者	4月17日、5月15日、6月19日の(休)
⑤各種スクール体験	スイミング、テニスなど。 ※対象や開催日は、各スクールに準ずる。	

期 間 3月1日(土)13:30から、電話で、常願寺ハイツスポーツ公園(立山町泊新)へ(申込順)。各開催日(①は3月16日(日))までに、参加費を常願寺ハイツスポーツ公園に持参してください。



料金など詳細はホームページをご覧ください▶

関常願寺ハイツスポーツ公園 ☎462-1164



3月は自殺対策強化月間

あなたの声を聞かせてください

図保健所保健予防課 ☎428-1152

自殺の多くは、さまざまな要因(失業、借金問題、心身の病気、家庭・職場での人間関係など)が連鎖する中で起きると言われています。特に、中年男性は弱音を吐きにくく、周りに助けを求めづらい傾向があり、それにより相談窓口につながりにくいと言われています。

中年男性の皆さんへ

誰もいない、情報が入らない孤立した状況になると、「死ぬしかない」と考えてしまいがちです。しかし…

つらいことも、誰かに話を聞いてもらうだけで、気持ちが楽になることがあります。一人で抱え込まず、家族や友人、専門の相談窓口などに相談してください。

保健所では、悩みをもつご本人やご家族が、精神科医や心理士などに相談することができます。
市ホームページに、相談会や相談窓口の一覧を掲載しています(右の二次元コード)。
また、17ページに3月の相談日程を掲載しています。



家族、職場の同僚、近所の人など周囲の人の変化に気づいたら



- ・表情が暗くなった
- ・口数が減った
- ・服装が乱れてきた
- ・睡眠不足に見える
- ・飲酒量が増えた

❗ もしかしたらSOSサインかもしれません

周囲の人の変化に気づいたときは、声をかける・話を聞く・専門家への相談を促すなど、本人の気持ちに寄り添ったサポートをお願いします。

身近な人を必要な支援につなげる「ゲートキーパー」について学べる出前講座を行っています。詳細は、保健所保健予防課へ。



市社会福祉協議会 からのお知らせ



ホームページ

市ボランティアセンターに登録しませんか

市ボランティアセンターでは、ボランティア活動に関する相談や講座開催、活動先の紹介をしています。

登録すると、ボランティア活動保険(*)や助成金など、活動に役立つ情報を提供します。

(※) ボランティア活動保険とは、ボランティア中の事故によるけがや賠償責任を補償するものです。

補償期間 4月～令和8年3月31日

(年度途中で加入しても、補償は3月末まで)

保険料 基本プラン:年間350円

詳細は、市ボランティアセンターホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



さまざまな活動があります!まずは気軽にご相談を♪



図市ボランティアセンター ☎422-2456 FAX422-2684

✉ t.volunteer@toyama-sfk.jp



令和7年度

受講生募集!

いきがいづくり教室



市内在住の60歳以上の方向けに、教室を開催します。

番号	教室名	曜日	時間
1	はじめての洋裁(午前の部)	月	10:00~12:00
2	はじめての洋裁(午後の部)	月	13:30~15:30
3	和手芸 布あそび	火	13:30~15:30
4	木彫(午前の部)	火	10:00~12:00
5	木彫(午後の部)	火	14:00~16:00
6	クラフトバンド(午前の部)	水	10:00~12:00
7	クラフトバンド(午後の部)	水	13:30~15:30
8	はじめての木工(午前の部)	水	10:00~12:00
9	はじめての木工(午後の部)	水	13:30~15:30
10	ステンドグラス(午前の部)	金	10:00~12:00
11	ステンドグラス(午後の部)	金	13:30~15:30

期間 4月～令和8年3月(月2回程度:全25回)

受講料 各教室 年額5,000円(別途材料費が必要)

申込方法 3月14日(金)(必着)までに、はがきかFAXで、教室番号、教室名、氏名(ふりがな)、生年月日、郵便番号、住所、電話番号を、大沢野高齢者いきがい工房(〒939-2224 春日109-1)へ。

※申込多数の場合抽選。詳細は、問い合わせてください。

図大沢野高齢者いきがい工房 ☎468-7222

FAX468-7211

[受付時間] 9:00~16:30 ※(土)(日)(祝)は除く。



第2回 古谷振一鉛筆画教室発表会

受講生による作品発表会です。繊細で温かみのある鉛筆画の世界をお楽しみください。講師である古谷さんの作品も展示します。

会期 3月1日(土)～9日(日)

時間 10:00～16:00
観覧料 無料

会期中、教室の体験会を開催します(要申込)。



詳細はこちら



受講生作品(全て鉛筆で描かれています！)



ジミー大西の創作活動の真相に迫る
大規模原画展を富山で開催！

ジミー大西

ホームタウン

3/14(土) → 3/30(日)

10:00
18:00

※入場は17:30まで。

富山市民プラザ

観覧料 一般1,200円 中学・高校生1,000円
小学生以下600円 ※3歳未満は無料。

3月13日(木)まで各200円割引の前売り券を販売中。
プレイガイドなど詳細はホームページをご覧ください。関連イベントの情報なども掲載します。

ジミー大西 サイン会

開催日に「ジミー大西作品集」を
購入された先着100人限定！

開催日時

3月15日、16日、29日、30日の(土)(日)
①11:30～、②14:00～(各1時間)



詳細はこちら



シルバー人材センター からのお知らせ

チェブクロ

女性のつどい

参加無料

60歳以上の女性を対象に、仕事紹介とイベントを行います。

日時 3月11日(火)10:30～12:30

場所 アピアショッピングセンター 2階サロン2
(稲荷元町二丁目)

◆お仕事説明会

センターの仕組みや、女性会員の仕事を説明します。

内容

◆ワークショップ

「ゆる文字でポチ袋」
優しい文字を書いて
みませんか。



定員 12人(申込順)

申込方法 事前に、電話で、シルバー人材センターへ。

同時開催 ひと針工房展示即売会

3月11日(火)10:00～15:00 正面入口通路にて



就業相談コーナー

事前予約不要

パネル展示もあります。

日時 3月10日(月)、11日(火)、13日(木)、14日(金)
10:30～12:00、13:00～14:30

場所 アピアショッピングセンター 2階サロン1

シルバー人材センターの会員になりませんか

要件

市内在住のおおむね60歳以上で、健康で働く
意欲があり、お仕事説明会に参加された方

必要な
もの

・年会費2,500円(4月～翌年3月分)
・口座番号がわかるもの

※入会申込受付時に顔写真を撮影します。

出張お仕事説明会

費用・申込不要

会場	日時
岩瀬カナル会館(岩瀬天神町)	2月27日(木) 10:00～
八幡公民館(八町東)	2月28日(金) 11:30
水橋中部公民館(水橋館町)	3月6日(木)
富山流通会館(問屋町)	3月7日(金)

※開始時刻までにお越しください。

当日入会で粗品を進呈します



閩シルバー人材センター本所 ☎444-5535