

4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。

対 1～3歳児とその保護者(保護者のみの参加可)

開催日	受付時間	会場	問	申込期間
4(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
7(月)	9:00～9:30	中央保健福祉センター	中	
21(月)	13:00～13:30	大沢野保健福祉センター	畑	

●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
4(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
7(月)	10:00～11:00	中央保健福祉センター	中	
21(月)	14:00～15:00	大沢野保健福祉センター	畑	

●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
26(土)	9:00～9:30	中央保健福祉センター	中	3月20日(木)～
28(月)	9:00～9:30	北保健福祉センター	北	4月3日(木)

●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
23(水)	9:00～9:30	北保健福祉センター	北	3月20日(木)～
25(金)	9:00～9:30	中央保健福祉センター	中	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)。

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 4月17日(木)10:30～11:30 無料

対産後のママケア&親子ふれあい

対乳幼児とその保護者 25組

申 3月27日(木)10:30～4月7日(月)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(応募多数の場合抽選、結果は開催日3日前までに通知)。



●ふたご・みつごのつどい

対 4月3日(木)10:00～11:30 無料・申不要

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 4月の毎週(1)10:00～12:00、(2)13:30～15:30

(15日は①のみ、1日・29日は休み)

対ふれあい遊び、子育て相談 800円

対おむね産後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 4月の毎週(金)10:00～11:30(4日は休み)

対産後5カ月～1年の母子 無料・申不要



ままのわ

☎まちなか総合ケアセンター

☎461-3618

病児保育室は年度ごとに登録が必要です

対生後6カ月以上の未就学児

申申請書を直接、病児保育室へ。



☎病児保育室 ☎461-4801

詳細はこちら

児童館

☎子ども支援課 ☎443-2204

0歳から18歳未満の全ての子どもが、安心して楽しく過ごせる場所です。未就学児向けの親子サークルや、小中学生向けの行事などを行っています。



市内児童館の
イベント情報▶



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	畑…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(蛭川)	☎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	
西…西保健福祉センター(婦中町羽根)	☎469-0770	(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		

明るく♪元気に！

まいどはやバスの車内アナウンス 岡市民プラザ ☎495-5900

運行ルート沿線の保育所(愛宕・雲雀ヶ丘・柳町・清水)年長児の皆さんが卒園・新入学記念にバス停の案内アナウンス収録に挑戦しました。

放送期間 4月1日～令和8年3月31日(1年間)



運賃や時刻表は
こちら



収録に挑戦する年長児の皆さん



みんなニッコリ

育さぼとやま

育児に役立つ情報を
発信します



春のおすすめ! エコレシピ

ストップ!地球温暖化

チーもとやまし

がお送りします

岡環境政策課 ☎443-2053



春キャベツの揚げ焼きメンチカツ

もっとエコな心がけ

地産食材を選ぶことで輸送に必要な燃料が削減されて温室効果ガス削減につながります

旬のキャベツは、とても柔らかくみずみずしいので、芯も刻んで加えれば捨てる場所がなくてとてもエコ。油も少量で揚げ焼きをするので、経済的です。

材料(2〜3個分)

合い挽き肉…150g
●塩…小さじ1/4
こしょう…少々
☆パン粉…5g
牛乳…大さじ1/2

…①

キャベツ…100g
玉ねぎ…50g
○塩…小さじ1/2
☆卵…1/2個
油…適量

…②

…④

…⑥

[衣用]
★小麦粉大さじ1
★卵 1/2個
★パン粉 40g



- ① 合い挽き肉と●塩、こしょうを加えてよく練り混ぜる。
- ② キャベツと玉ねぎをみじん切りし、○塩を混ぜしんなりさせてから水気をとる。
- ③ ☆パン粉と牛乳を合わせて混ぜておく。
- ④ ①に☆卵と②と③を加えてよく練り混ぜ、6等分してハンバーグの形にする。
- ⑤ ④を★小麦粉、★卵、★パン粉の順に衣をつけていく。
- ⑥ フライパンに1cmの高さまで油を入れて、180℃で5分ほど揚げる。裏面がきつね色になったら裏返す。



フライパンが小さいと油の量を節約できます

詳しいレシピやその他の料理のレシピは
チーもとやましクックパッドで公開中!



どこでも楽しく環境を学ぶ♪ポータルサイト

市では環境学習に関する情報をまとめた「とやまし環境学習ポータルサイト」を3月に新しく作成します。脱炭素や海洋ごみなど環境問題の現状や市のイベント情報を掲載します。学習やお出かけに活用してみませんか。詳細は市ホームページ(No.1016716)をご覧ください。

岡環境政策課 ☎443-2053



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 申不要

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

①まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

開催日	テーマ
8(火)	腎臓をもっと知ろう!
9(水)	その尿取りパットは合っていますか?
10(木)	子どもの食物アレルギーについて
15(火)	ノロウイルスのお話
16(水)	がんについて知ろう
17(木)	糖尿病は万病のもと～糖尿病の合併症ってなに?～
22(火)	知っておきたいお薬の話～ポリファーマシーとは?～
23(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。
24(木)	心不全ってどんな病気?

②まちなか病院(鹿島町二丁目)

開催日	テーマ
14(月)	エコノミークラス症候群について
21(月)	認知症の基礎知識について
28(月)	オーラルフレイル～体の衰えはお口から始まる～

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 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(4日は休み)

●ミニ講座

時間 14:00～15:00

開催日	テーマ
11(金)	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。
18(金)	3 B 体操(誰でも楽しめる健康体操)を体験してみよう 講師 森村智恵さん(3 B 体操指導者) 必要なもの 運動しやすい服・靴、タオル、水分
25(金)	在宅でできる医療と介護 講師 まちなか診療所 医師

市民病院ふれあい健康講座担当 ☎461-3618

4月の街頭献血

会場	日時
ファボーレ (婦中町下轡田)	20日、27日の(日) 10:00～12:00、13:15～16:30

市民保健所地域健康課 ☎428-1155
市民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 No. 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

5月からの大人向け短期セミナー

教室名	内容	定員	曜日・時間
1 リズム体操	軽快な音楽に合わせた体操を楽しみます	25人	(火) 9:30～11:00
2 ほぐしヨガ	体の調子を整えます	25人	(水) 10:30～11:30
3 ヘルシースポーツ	健康づくり・体力UPを図ります	25人	(木) 9:30～11:00
4 ゆうゆう遊悠元気塾	簡単な運動で心身の元気を高めます	15人	(金) 9:30～11:00

※1～3は18歳以上、4はおおむね60歳以上。

所 水橋会館(水橋辻ヶ堂)

料 各5,300円(全10回分)

申込期限 4月16日(火)



市民スポーツ協会 ☎432-1117

初めてのテニスセミナー(春期)

テニスを始めたい方や、初心者の方向けの教室です。

開催 4月7日～8月4日の(月)9:30～11:00

所 体育文化センター(友杉)

料 20人 料 10,300円(全10回分)

申込期限 4月2日(火)

市民体育文化センター ☎429-5695

コンディショニングセミナー春

足裏ツボやリンパマッサージで全身のコンディショニングを行います。

開催 4月14日～6月23日の(月)19:30～20:30

所 2000年体育館(天正寺)

対 中学生以上(中学生は保護者同伴)

料 60人

料 6,200円(全6回分)

申込期限 4月6日(日)

市民2000年体育館 ☎420-2000





「健康づくりに関する市民意識調査」で

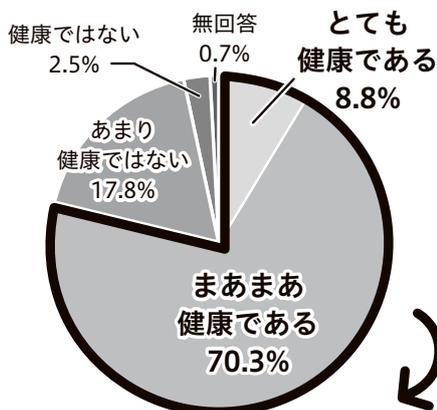
富山市民の健康状態を調べてみました



富山市健康プラン21(第3次)の現状値把握と健康づくり推進のため、令和6年10月に、無作為に抽出した20~79歳の市民2,500人を対象に調査し、888人(35.5%)の方から回答をいただきました。

※調査結果は小数点第二位を四捨五入しているため、合計が100%にならないことがあります。

自分自身の健康はどうか？



**約8割の方が
"健康である"と回答!**

1日の食塩摂取量(7g未満)を意識して減塩していますか？

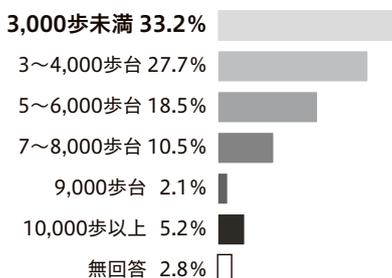


減塩は高血圧の改善などに効果的です

約2割の方が減塩を意識していますが、まだまだ多くの方が挑戦できそうですね。



1日にどれくらい歩いていますか？



歩くことで、心肺機能の向上と骨密度のUPが期待できます

理想は、成人が1日約8,000歩以上で、高齢の方が1日約6,000歩以上です。

まずは今より10分(約1,000歩)多く、歩いてみましょう。



いつまでも健康に！「栄養・食生活」や「運動」など生活習慣の改善に取り組みましょう

子宮頸がん予防接種について

～キャッチアップ接種期間を延長します～

令和7年3月31日までに1回以上接種をされた方は、令和7年度の1年間に限り、公費(無料)で2・3回目の接種を受けられます。



対象①と②の両方に該当する方

- ①平成9年4月2日~平成21年4月1日生の女性
- ②令和4年4月1日~令和7年3月31日に、子宮頸がんワクチンを1回以上接種している方

期間令和8年3月31日(火)まで

所指定医療機関

持ち物接種券等と接種歴が分かるもの(母子健康手帳等)

※令和7年4月1日以降に、2~3回目を接種される方は、接種券の再交付(差し替え)申請が必要です。

※進学などで県外在住の方へ、県外での接種費用の助成を行います。希望される方は、事前申請が必要です。

※詳細は、市ホームページ(No.1004089)をご覧ください。

带状疱疹予防接種について

～定期接種化します～

令和7年4月1日から、次の方は、带状疱疹の予防接種の定期接種を受けられます。



対象(令和7年度)

- 令和7年度に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方
- 令和7年度に、101歳以上の方
- 60歳以上65歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害者手帳1級を持っている方

※すでに接種された方は、定期接種の対象外です。

※任意接種に対する費用助成事業と定期接種では、自己負担額が異なります。

※対象者には、接種券を送付する予定です。また、詳細は、市ホームページ(No.1014732)を更新します。

富山保健所保健予防課 ☎428-1152



令和7年度 救命講習会

家族や大切な人の命を守るため、講習を受講して知識と技術を学びましょう。

☑市内に在住か勤務する方

☑各30人(申込順)

☑無料

申込方法(①～⑥)

開催日の1週間前までに富山市公式LINE申し込みまたは電話で、開催場所へ。



友だち追加はこちら

10人以上であれば、職員や応急手当指導員などが希望の場所へ出向くこともできます。希望日のおおむね2週間前までに、電話で、最寄りの消防署へ。

①普通救命講習Ⅰ(3時間)

成人の心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など

開催日時(9:00～)・場所

4月19日(土)・富山消防署	10月18日(土)・大沢野消防署
6月7日(土)・富山北消防署	11月15日(土)・大山消防署
7月19日(土)・呉羽消防署	1月17日(土)・八尾消防署
9月20日(土)・水橋消防署	2月21日(土)・婦中消防署

②普通救命講習Ⅱ(4時間)

①に加え、心肺蘇生の知識・実技の効果測定

開催日時(8:30～)・場所

9月13日(土)・婦中消防署	1月31日(土)・大山消防署
----------------	----------------

③普通救命講習Ⅲ(3時間)

新生児～小児の心肺蘇生法、AEDの使用法など

開催日時(9:00～)・場所

5月24日(土)・大沢野消防署	3月14日(土)・富山北消防署
-----------------	-----------------

④上級救命講習(8時間)

②③に加え、傷病者管理法、外傷の手当、搬送法など

開催日時(8:30～17:30)・場所

9月27日(土)・富山消防署	2月7日(土)・富山消防署
----------------	---------------

⑤救命入門コース(90分)

⑥その他の救命講習

開催日時や場所は、最寄りの消防署へご連絡ください。

※詳細は、市ホームページ(☎1007862)をご覧ください。

●応急手当普及員講習(3日間)

心肺蘇生などの指導法を学び、応急手当普及員の資格を取得できます。

日時 11月12日(水)～14日(金)8:30～17:30

場所 消防局

※10月29日(水)までに、電話で、消防局警防課へ。

※教材代3,900円(予定)が必要。

※筆記、実技の効果測定あり。

- ☎消防局警防課・富山消防署 ☎493-4141
 富山北消防署 ☎437-7141
 呉羽消防署 ☎436-5040
 水橋消防署 ☎478-0061
 大沢野消防署 ☎468-1212
 大山消防署 ☎483-1119
 八尾消防署 ☎454-2119
 婦中消防署 ☎466-2280

TTS トレーニング

●<男性向け>楽しく頑張る脂肪燃焼トレーニング

冬に蓄積した気になる腹周りを改善しませんか? バランスボールで楽しくちょっとだけ厳しく体を鍛えて脂肪を撃退! 体幹の安定性を高め、見た目もかっよくなりた方におすすめです。

☆バランスボール無料貸し出し ☆駐車券2時間無料 ☆講師はバランスボールインストラクター南出舞さん

☎3月29日(土)10:00～11:00 ☎40～60代の男性 ☎15人(申込順) ☎2,000円

申込方法 右の二次元コードから申し込んでください。

☎TTS(市総合体育館内:湊入船町) ☎482-3377 ☎アイリー ☎411-8083



みなでまい



申込ページ

八尾B&G 大人のレッスン

●春の大人お気軽レッスン(単発)

☎4月1日(火)～6月26日(木)(スケジュールはホームページ)

☎プール:初心者クロール、各種泳法、フィンスイムなど(45分)

フロア:ヨガ・体操・フラダンスなど(50分)

☎18歳以上

☎プール:300円、フロア:500円

(別途施設料が必要)



ホームページ

●健康講座&セルフチェック

フレイルの講義と、骨密度や野菜充足度、足筋力などの測定をします。

☎3月25日(火)13:30～15:30

☎おおむね60歳以上 ☎25人(申込順) ☎500円

[共通項目]

☎事前に、電話または直接、八尾B&G海洋センタープールへ(空きがあれば当日でも参加できます)。

☎八尾B&G海洋センタープール(八尾町福島)

☎455-9000

富山スイミングクラブ

●こどもスイミング 4月3回水泳体験教室

☎4月1日(火)～27日(日)のうち3日間

☎3歳～小学1年生 ☎20人 ☎3,000円

☎4月1日からホームページまたは右の二次元コードから申し込んでください。

※随時、1回体験も募集中です。

☎富山スイミングクラブ(市民プール:荒川) ☎425-1568



申込ページ

春期ウィンディ健康教室

●はじめてのジュニアスイミング教室

☎4月14日～6月30日の(月)

16:00～17:00(全10回)

☎小学1～3年生で水泳初心者の子ども

☎20人 ☎10,000円(全10回分・入浴料込み)

☎4月12日(土)までに電話または直接、ウィンディへ。ホームページからも申し込みます。

☎ウィンディ(春日)



ホームページ

☎468-3333

ウォークイベント in とやま



さくらウォーク

立山連峰と神通川河川敷の桜並木を楽しみます
(約5km・約11km)。申込不要です。

日時 4月6日(日)9:00~12:00(受付8:30~)
※小雨決行。確認は、当日7:00以降に、☎405-9391(自動音声)へ。

集合場所 富岩運河環水公園(湊入船町)

解散場所 市役所 光の広場

費用 小学生以上300円 ※小学生以下は保護者同伴。

岡市スポーツ協会 ☎432-1117

らんまん 春爛漫 神通回廊ウォーク

神通川沿いを周遊します(約5km)。

日時 4月13日(日)9:10~11:00(受付8:50~)

※小雨決行。確認は、当日7:00以降に、☎405-9391(自動音声)へ。

集合・解散 神通川水辺プラザわんぱく広場(八尾町城生)

費用 小学生以上300円 ※小学生以下は保護者同伴。

申込方法

3月27日(木)までに、電話または直接、**体育文化センター**へ。市スポーツ協会ホームページ(二次元コード)からも申し込めます。



岡体育文化センター(友杉) ☎429-5695

5月以降のウォークイベント

四季折々の景色や自然を満喫しながらウォーキングをしませんか。

開催日	イベント名	コース概要
5月17日(土)	猪谷関所 春の歴史探訪ウォーク	飛騨街道東道(東猪谷)『神岡軌道跡と野仏群等』(5km)
6月15日(日)	富岩運河ウォーク&RAIL	富岩運河沿い(7.5km・帰路の市内電車乗車券付き)
9月20日(土)	猪谷関所 秋の歴史探訪ウォーク	飛騨街道東道(吉野~伏木~小糸)『野仏の道と不動滝等』(5km)
10月13日(祝)	呉羽丘陵ウォーク	ファミリーパーク(2km)・呉羽丘陵(4.8km、6km)
12月7日(日)	まちなか探訪ウォーク	まちなかの見所解説を聞きながら歩きます(5km)

※天候や道路状況などにより、中止またはコースの変更をすることがあります。

岡スポーツ健康課 ☎443-2141



市社会福祉協議会 からのお知らせ



ホームページ

受講生募集!

音訳ボランティア養成講座

視覚障害のある方に必要な情報を提供できるボランティアを養成する講座です。



申込フォーム

日時 5月21日~8月20日の(水)
10:00~12:00(全10回)

対象 市内に在住か勤務している方

定員 20人(応募多数の場合抽選)

費用 無料(別途テキスト代1,320円)

申込期限 5月7日(水)(必着)



手話講座

①手話入門講座

日時 5月13日~10月28日の(火)
18:45~20:45(全24回)

対象 市内に在住か勤務している方

定員 40人(応募多数の場合抽選)

①申込フォーム



②手話基礎講座

日時 5月15日~11月6日の(木)(全23回)

[昼の部] 10:00~12:00

[夜の部] 18:45~20:45

対象 市内に在住か勤務している方

①を修了した方

定員 各10人(応募多数の場合抽選)

②申込フォーム



①
②
共通

費用 無料(別途テキスト代4,290円)

申込期限 4月21日(月)(必着)



共通項目

場所 市総合社会福祉センター(今泉)

申込方法 申込期限までに、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、手話講座②は昼か夜の部とテキスト購入の有無を、問い合わせ先へ。各二次元コードからも申し込みできます。

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