



冬を彩る

ホワイトイルミネーションとやま

詳細は裏表紙へ。

広報

とやま 11.20

令和6年12月12日撮影

2025
令和7年
No.495



＼みんなのまちをみんなで安全に！／

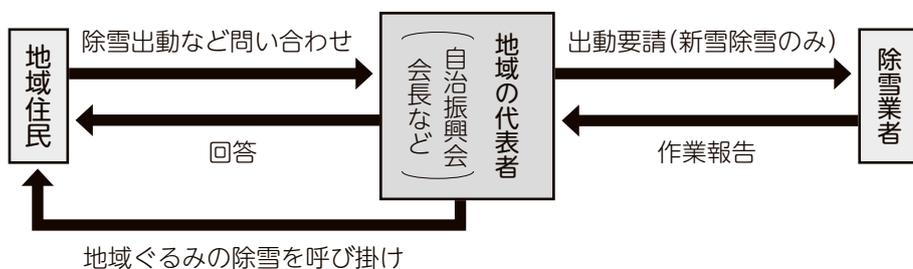
お住まいの地域の 除雪にご協力を お願いします

除雪を迅速・適切に行い、安心して通行できる道を守るため

市では、日常生活に支障が出ないように、冬に備えて除雪機械を配備しています。また、地域の代表者が除雪出動の判断を行う「地域主導型除雪」を採用しており、皆さんにご協力いただきながら除雪を行っています。

地域における除雪出動

除雪出動の流れ



▼できる限り地域内で解決をお願いします

- ・各地域による雪置き場の確保
- ・優先的に除雪する路線の決定
- ・路上駐車 of 自粛の呼び掛け など

公園を雪置き場として使いたいとき

豪雪により雪置き場が無くなった時は、臨時で公園施設を利用できる場合があります。詳細は、問い合わせてください。

園公園緑地課(富山地域) ☎443-2111
 園土木事務所建設課 ☎468-1327
 (大沢野、大山、八尾、婦中、山田、細入地域)

地域ぐるみの除排雪を支援します

積雪量が50cm以上の時に、町内会などで市道や生活道路の除排雪を行う場合、除雪距離や運搬車両などの使用に応じて、費用を補助します。詳細は、問い合わせてください。



園地域コミュニティ推進課 ☎443-2046

市の除雪機械が出動する基準

車道除雪

対象 道幅が6m以上の市道中心
基準 積雪が10cmを超えて、更に降り続く場合

歩道除雪

対象 駅周辺など市街地や、学校・公共施設に通じる歩道
基準 積雪が20cmを超え、歩行に支障が生じる場合



除雪作業は原則、通勤・通学の時間帯の前ですが、日中に行うこともあります

皆さんの日常生活に支障が出ない時間帯に除雪を終えられるように、体制を整えています。ただし、積雪の状態により、日中であっても除雪作業を行うことがあるため、道路が混雑する場合があります。



大雪時には市主導で除雪を行います

市では、降雪がひどく大雪警報が発表される場合などには、市主導型除雪に切り替え、市が直接除雪の指示を行います。場合によっては、幹線道路を優先的に除雪するため、生活道路の除雪が遅れる場合があります。

問い合わせ

市道▶道路河川管理課(富山地域) ☎443-2092
土木事務所建設課 ☎468-1328
(大沢野、大山、八尾、婦中、山田、細入地域)

県道▶富山土木センター ☎444-4445
立山土木事務所 ☎463-6169
(水橋地区)

皆様のご協力によって、厳しい冬を乗り越えられます。
雪害を最小限にして、春を迎えましょう。



除雪の情報は市ホームページ・スマホアプリ・エックスをご覧ください

富山市除雪情報提供システム

市道(道路除雪路線)の除雪実施状況
について確認できます。
詳細は、市ホームページ(☎1009805)
をご覧ください。

Yahoo!
防災速報アプリ



Yahoo! JAPAN
アプリ



大雪による
地域主導型除雪
と市主導型除雪
の切り替えなど
はこちら

市除雪情報エックス
(@toyama_josetsu)



※電話による問い合わせは対応に限りがあるので、情報確認には、スマホアプリやエックスを活用してください。

道路の排雪 雪捨て場

神通川
・右岸有沢橋下流(布瀬町地先)
・右岸萩浦橋上流(千原崎地先)

井田川
・左岸新井田橋上流(八尾町福島地先)
・左岸落合橋下流(婦中町羽根地先)

常願寺川
・右岸常盤橋上流(水橋常願寺地先)
・左岸大日橋上流(大島地先)
・左岸立山橋下流(上滝地先)

ほか
・熊野川右岸福沢橋下流(上今町地先)
・大沢野運動公園付近(八木山地先)

※ごみ、土砂、石などが混入した雪を捨てることは違法です。

皆様にご協力いただきたいこと

* 玄関先や自宅前の除雪

排雪は、周囲の迷惑にならない場所をお願いします。

* ごみ集積場や消火栓、防火水槽周辺の除雪

収集作業をスムーズにするためや、万一の災害発生に備えるため、除雪をお願いします。

* 雪を流す際は周囲への配慮を

除雪した雪を水路や川へ一度に大量に流すと、雪が詰まって水があふれる原因となります。下流の皆さんへのご配慮をお願いします。

圏農村整備課 ☎443-2084
圏道路河川管理課 ☎443-2220

* 地下水の節水にご協力を

消雪に大量の地下水を使用すると、地盤沈下や井戸枯れの原因となります。必要以上の散水は控えましょう。

圏環境保全課 ☎443-2086

* 雪置き場の提供をお願いします

大雪で、雪置き場が不足することに備え、冬の間、使用しない田畑などがあれば、提供をお願いします。

* 路上駐車はやめましょう

除雪の障害や事故、交通渋滞につながります。安全のため、決められた場所への駐車をお願いします。

* 大雪時には不要不急の外出を控えましょう

路上駐車と同様に、さまざまなリスクにつながり危険です。やむを得ないときは公共交通を利用するなど、自動車の利用を控えましょう。



⚠ 除雪作業は安全に 水路転落にご注意ください!

圏農村整備課 ☎443-2084

雪が積もると、水路と道路の境界が分かりにくくなります。歩行時はもちろん、除雪作業を行うときも、水路への転落に注意しましょう。





12月4日～10日は人権週間

「誰か」のことじゃない。

「誰も」が生きやすい社会へ。

富山市民協働相談課 ☎443-2045

偏見や差別をなくして、人権を守ろう

人権とは、すべての人が生まれながらにして持つ「自分らしく生きられる権利」です。しかし、その人を取り巻く環境や、性別・年齢などの属性によって差別を受け、傷ついている人がいます。次のような事例に心当たりはありませんか。

職業を選ぶときや育児を担う場面などで、過去の経験などから、性別により向き・不向きがあると無意識に思い込み、その考えを一方向的に押し付けていませんか？

障害の有無、出身地、病歴、刑を終えて出所した方や、犯罪の被害者など、特定の特徴や過去を持つことを理由にして異なる扱いをしていませんか？

私たちが社会や家庭で生活を営む中で、一人一人の人権を守る心がけが大切です。例えば…

□上司から部下、または部下から上司へ過度な要求・指導をしていませんか？これらは、ハラスメントにあたる場合があります。互いを尊重し、良好な職場環境を目指しましょう。

□虐待は、犯罪にもつながる深刻な人権侵害です。家庭や施設などだけではなく、学校や地域などで気にかけて、子どもや高齢者を虐待から守りましょう。

□近年は、SNSや掲示板での心無いうわさや中傷による被害が深刻化し、被害者が自殺に追い込まれる事件もありました。悪質な投稿を防止する法整備が進んでいますが、わたしたち一人一人が「誰かを傷つけそうな投稿をしない」ことが最も確実な防止策です。



あなた自身や、あなたの周りに困っている方はいませんか？「誰か」ではなく、自分も関わる問題と捉えてみませんか。

人権啓発活動の情報については富山地方
法務局ホームページに掲載しています▶



人権のことで困ったときは、気軽に相談してください

相談無料

なやみごと人権相談

市民協働相談課(市役所1階)で、困りごとの解決に向けて、人権擁護委員が相談に応じます。

日時 毎月第2・4(金)13:00~16:00

あなたのまちの人権擁護委員

市では、法務大臣から委嘱を受けた28人の委員が活動しており、身近な相談相手として、法務局や市役所などで、さまざまな人権問題に幅広く相談に応じています。

相談窓口

電話・窓口

富山地方法務局人権擁護課(牛島新町)

みんなの人権110番 ☎0570-003-110

こどもの人権110番 ☎0120-007-110

インターネット

法務省(右の二次元コード)



12月10日～16日は
北朝鮮人権侵害問題啓発週間です

●北朝鮮による日本人拉致問題を考える展示会

①市役所1階 多目的コーナー ②八尾行政サービスセンター
期間 12月8日(月)～12日(金) 期間 12月15日(月)～19日(金)
[共通]時間 8:30～17:00(初日は13:00から、最終日は13:00まで)

1日も早くすべての拉致被害者の帰国を実現するため、私たち一人一人が拉致問題に関心を寄せ続け、伝え合うことが、問題解決に向けた力強い後押しとなります。

●富山城ブルーライトアップ

拉致被害者の救出を求める国民運動のシンボル「ブルーリボン」にちなみ、富山城天守閣を青色に照らします。
期間 12月10日(休)～27日(土)日没～22:00頃

ひとり親家庭の

子育てを支援します



☎こども福祉課 ☎443-2055

☎各行政サービスセンター

大沢野☎467-5830 大山☎483-2594

八尾☎455-2461 婦中☎465-2125

ひとり親家庭 大学等進学[※]の奨学資金

要事前
相談

市内在住のひとり親家庭で児童扶養手当全部支給の所得制限内である世帯のお子さんが、県内の大学などに進学される場合、資金を補助します(令和8年度入学予定)。

①給付型奨学資金 返済不要

支給額 入学費…上限100,000円 学費…上限170,000円(年額)
※介護福祉士、看護師、保育士などの国家資格取得を目指す方に限ります。

②貸与型奨学資金 無利子

貸与額 入学費…上限100,000円 学費…上限170,000円(年額)
※連帯保証人が1人必要です。
※国家資格取得要件はありません。
※給付型奨学資金や本市の他の貸付と併用はできません。

卒業後、市内企業などで正規社員として5年間勤務した場合は、返済を全額免除します。

【共通項目】

申請期限 4月30日(休)まで

必要書類 申請書、大学などの合格通知書など

※詳細は、こども福祉課に問い合わせてください。 [詳細はこちら](#)



母子父子寡婦 福祉資金貸付金

要事前
相談

ひとり親家庭のお子さんの高校や大学進学時に必要な入学金や在学中の授業料などの貸し付けを行っています。

必要書類 合格通知(在学証明書等)、必要な経費のわかるものなど

※申請方法などについてはこども福祉課に問い合わせてください。

[詳細はこちら](#)



悩みは「ひとり親アテンダント」へ

一人一人に寄り添って総合的にサポートしますので、気軽に相談してください。

日時 月~金 8:30~17:15

(祝休、年末年始を除く)

場所 こども福祉課(市役所3階)

※事前予約や電話での相談なども可能です。



相談予約



❄️ 冬休みわくわくキッズ教室 ❄️

☎市民学習センター ☎493-3500

しっぽう
七宝焼のブローチやキーホルダーを作ります。

日時 12月25日(休)10:00~12:00 場所 市民プラザ3階(大手町)

対象 市内在住の小学1~3年生とその保護者 費用・申込 要



詳細は
こちら▶



❄️ 冬に楽しむ子どもの村 ❄️

☎子どもの村 ☎457-2311

●親子でかんじきハイク

かんじきを履いて、雪深い森の探検に挑戦します。

日時 1月17日(土)9:30~12:30 対象 小学生以上とその保護者

●ワンパクキッズin子どもの村パート2

雪遊び、チューブそり、スノーキャンドルなどを体験します。

期間 1月24日(土)~25日(日) ※1泊2日。

対象 小学3・4年生

共通 場所 子どもの村(山田赤目谷) 費用・申込 要

冬も元気に
楽しもう♪



詳細は
こちら▶





各項目の詳細は、ホームページをご覧ください。

市HP

7桁のページ番号(No)が記載してある項目は、右の二次元コードを読み込み、市ホームページのページ番号検索欄に番号を入力し、詳細をご覧ください。



その他

各項目に配置した二次元コードから詳細をご覧ください。

開催日時 開催場所 対象 費用 申し込み 問い合わせ先 No市ホームページのページ番号

お知らせ

建築物・防火設備の点検を

不特定多数の人が利用する建築物・防火扉などは、定期的に有資格者による検査を実施し、3月31日(火)までに報告書を提出する義務があります。
※建物は3年に1回、防火設備は毎年です。

▶対象の建築物などはホームページへ。

閩建築指導課 ☎443-2107

No.1006443



安価な「ジェネリック医薬品」のご利用を

新薬の特許が切れた後に販売される薬で、有効性や安全性について、国が厳格な審査をしています。

利用したい場合、かかりつけの医師・薬剤師にご相談ください。

閩国民健康保険加入者で、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額を軽減できると見込まれる方
※対象の方に、11月末に「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を送付します。

閩保険年金課 ☎443-2064

No.1003856



募集

「ウィンターマーケット in カナル」出店者

冬の岩瀬の賑わいづくりのため、次の日程で開催するフリーマーケットの出店者を募集します。

閩12月21日(日)、2月15日(日)

10:00~15:00

所岩瀬カナル会館(岩瀬天神町)

出店者数10店舗程度

※・申要

▶出店料や条件などはホームページへ。

閩岩瀬カナル会館 ☎438-8446

閩コンベンション・薬業物産課

☎443-2071



「家庭ごみ有料化実施方針(素案)」への意見

パブリックコメントを実施しますので、住所、氏名を明記し、郵送かメール、電子申請サービスでご提出ください(様式自由)。

期間11月14日(金)~12月15日(月)(必着)

対市内に在住か通勤・通学する方

●案は、以下の場所で閲覧できます

ホームページ、市役所(7階廃棄物対策課、3階市政情報コーナー)

閩廃棄物対策課 ☎443-2281 No.1017919

富山外国語専門学校 令和8年度入学「専攻科」一般入試 A

出願期間

12月17日(水)~

令和8年1月6日(火)

試験日 令和8年1月9日(金)

試験会場 富山外国語専門学校(大手町)

選考方法 リスニング、ボキャブラリー、作文、英文理解、面接、出願書類

▶対象者、受験資格などはホームページへ。

閩富山外国語専門学校 ☎491-5911



寝具を洗濯・乾燥・消毒します

①重度身体障害者向け No.1003621

市内在住、在宅で65歳未満の身体障害者手帳1・2級を持つ寝たきりかそれに近い状態にある方

[共通]

枚数 敷布団、掛布団、毛布各1枚(計3枚まで)

費用 乾燥・消毒...300円
洗濯・乾燥・消毒...500円

訪問日程 1月下旬~3月上旬(12月12日(金)まで要申請)

②高齢者向け No.1003657

市内在住、在宅で65歳以上の寝たきりの高齢者、または一人暮らしの高齢者

[①のみ] 閩障害福祉課 ☎443-2056

[②のみ] 閩長寿福祉課 ☎443-2062

[①・②共通]

閩各行政サービスセンター

大沢野☎467-5811 大山☎483-1214

八尾☎455-2461 婦中☎465-2114

閩各中核型地区センター

山田☎457-2111 細入☎485-2111

講座・講演

ミニ門松づくり講座

松や竹、南天などを使い、新年用にミニ門松を作ります。

📅12月19日(金)13:30~15:30

📍エコタウン交流推進センター
(岩瀬天池町)

👤市内在住の方

👉無 申要



📍エコタウン交流推進センター
☎438-2600

門松づくり教室

自然素材を使って高さ約60cmの門松を作ります。

📅12月25日(木)~27日(土)9:30~11:30

※27日は13:30~15:30も開催。

📍とやまスローライフ・フィールド
交流館(開ヶ丘)

👤小学生以上

※小・中学生は保護者同伴。

👉無 申要



📍とやまスローライフ・フィールド
事務局 ☎411-4401

お正月に向けた準備
をしましょう



令和7年度 コミュニティ助成事業

(一財)自治総合センターによる宝くじ社会貢献広報事業のコミュニティ助成を受け、中沖集落が机や椅子などを整備しました。



📍閩地域コミュニティ推進課
☎443-2046

眠って元気になる講座

専門医から、「小中高生や大学生のこころと眠り」について学びます。

📅12月18日(木)14:00~15:00

📍市保健所(蛭川)

👤市内在住か勤務する方

👉無 申要

📍閩保健所保健予防課 ☎428-1152

📍1004018

創業支援セミナー

経営、財務、人材育成、販路開拓などの知識を習得できます。



📅1月14日、28日、2月4日、18日、25日の
📅18:30~20:30(全5回)

📍県民会館(新総曲輪)

👉無 申要

📍閩富山広域連携中枢都市圏創業支援
セミナー事務局(商工労政課内)

☎443-2070



スポーツ、ヨガなどを楽しもう

①スポーツセミナー

リズム体操や、簡単な運動で体力アップを図るコースなど、全4コースあります。

📅期間 令和8年1月~3月

※各コース、期間中に10回開催。

📍水橋会館(水橋辻ヶ堂)

👉無 申要

▶各コースの内容などはホームページへ。



[①、②共通]

②オンラインレッスン

「おうちでリラックスヨガ」

自宅で体をリラックスしましょう。

📅1月8日(木)

~2月26日(木)

9:45~10:45

(全8回)

👉無 申要

📍閩市スポーツ協会 ☎432-1117



催し・イベント

高齢者手作り作品展

シニアライフ講座の受講生などが制作した作品を展示します。

📅11月26日(水)10:00~17:00

27日(木)10:00~14:00

📍市民プラザ2階(大手町)

👉無 申不要

📍閩長寿福祉課 ☎443-2061

まちなか探訪ウォーク

まちなかの名所などの説明を聞きながらウォーキングします。

📅12月7日(日)

9:30~12:00

📍集合 市役所 光の広場

📍解散 富山駅南口

※小学生以下は保護者同伴。

👉無 申要



📍閩市スポーツ協会 ☎432-1117

📍閩スポーツ健康課 ☎443-2141

常願寺ハイツ 冬の特別教室

親子で楽しめる水泳、転倒予防のための軽運動など、子どもから高齢者までが参加できる各教室を開催します。



📅期間 12月~3月

📍常願寺ハイツスポーツ公園

(立山町泊新)

👉無 申要

▶開催日時や対象などは

ホームページへ。



📍閩常願寺ハイツスポーツ公園

☎462-1164



各項目の詳細は、ホームページをご覧ください。

市HP

7桁のページ番号(No)が記載してある項目は、右の二次元コードを読み込み、市ホームページのページ番号検索欄に番号を入力し、詳細をご覧ください。



その他

各項目に配置した二次元コードから詳細をご覧ください。

開催日時 開催場所 対象 費用 申し込み 問い合わせ先 No市ホームページのページ番号

市民ミニコンサート

●スペシャルミニコンサート

開 12月3日(水)12:20~12:50

所 市役所

出演 桐朋アカデミー金管五重奏団

●Classy's ジャズコンサート

開 12月5日(金)12:10~12:40

所 TOYAMAキラリ(西町)

出演 Classy's with 吉田智章よしだ ともあき

●アレヤコレヤコンサート

開 12月19日(金)12:10~12:40

所 TOYAMAキラリ

出演 アンサンブル・セラヴィ

[共通]

¥・申不要



岡文化国際課 ☎443-2040

No1014624

文化発表会(英語劇)

富山外国語専門学校の学生が、授業で取り組んできた英語劇を上演します。

開 12月6日(土)

14:00~16:00(開場13:40)

所 市民プラザ アンサンブルホール(大手町)

¥・申不要

岡富山外国語専門学校 ☎491-5911



▲昨年の開催の様子

施設行事

図書館本館(西町)

開 ☎461-3200



●放送大学冬のオープンセミナー

「人間とAIが協働する社会の経営活動—システムに支配される私達—」

経営活動におけるAIや情報システムの役割、現状や影響について話します。

開 12月6日(土)10:30~12:00

所 3階セミナールーム

¥無 申要

岡放送大学富山学習センター

☎0766-56-9230

●「怪談」と小泉セツ・八雲夫妻

~再話がつむぐ「ばけばけ」の物語~

「怪談」でおなじみの小泉セツ・八雲夫妻の実像を知り、理解を深めます。

開 12月14日(日)14:00~15:30

所 2階ロビー

¥・申不要



郷土博物館(本丸)

開 ☎432-7911

¥大人210円(11月22日~)、高校生以下無料



●企画展「越中富山の贈り物」

開 11月22日(土)~2月1日(日)

9:00~17:00

※12月17日(水)、12月28日(日)~1月4日(日)は休館。

[解説会]

開 12月13日(土)、1月10日(土)、2月1日(日)

14:00~

¥観覧料のみ 申不要

科学博物館(西中野町一丁目)

開 ☎491-2125

¥大人530円

高校生以下無料

(出はカップル無料)



●実験講座「ふゆのじっけんひろば with富大生」

富山大学の学生と一緒に、スライムを作ったり静電気のふしぎを考えたりして、科学を楽しみます。

開 12月13日(土)、14日(日)10:00~16:00

¥観覧料のみ 申不要



●1階常設展の閉場

期間 12月1日(月)~

※リニューアルオープンは令和8年3月中下旬を予定。

※2・3階は通常通り観覧可。

①富山ガラス工房(古沢)

②富山ガラス工房第2工房(西金屋)

開 ①☎436-2600

②☎436-3322



①吹きガラス(初級)制作講座

開 1月10日

~3月28日の(出)

9:00~12:00

(全12回)

所 富山ガラス工房

②キルンワーク(初級)講座

開 1月11日

~3月29日の(日)

9:00~12:00

(全12回)

所 富山ガラス工房第2工房

[共通]

開 18歳以上で12回全て受講できる方

¥・申要



ガラス美術館 (西町)

☎461-3100
 ※常設展大人200円
 高校生以下無料



●コレクション展

「バカラ、ガレ、ドーム兄弟…、フランス・アール・ヌーヴォーのガラス」
 ガラスの器やランプ、家具を紹介します。

📅12月6日(土)～5月31日(日)

9:30～18:00(金(土)は20:00まで)

※最終入場は閉場の30分前。

※第1・3(水)、年末年始は休館。

【ギャラリートーク】

📅12月13日(土)、1月24日(土)、2月15日(日)、
 3月7日(土)、4月5日(日)、5月17日(日)
 14:00～

🎫観覧料のみ 📄不要

●4階常設展の閉場

📅期間12月1日(月)～5日(金)

※6階常設展は観覧可。

※12月3日(水)は全館休館。

岡国・県など

長野市からのお知らせ おすすめスポット「戸隠スキー場」

上質な天然雪と戸隠連峰が見渡せる絶景が魅力です。ファミリーからエキスパートまで誰でも楽しむことができます。



📅期間12月13日(土)～3月31日(火)

※積雪などの状況で変更の場合あり。

📍戸隠スキー場 ☎026-254-2106



岐阜市からのお知らせ 「ぎふ灯り物語2026」

岐阜和傘・岐阜提灯などを用いた“岐阜市ならではの”ライトアップイベントです。

📅1月17日(土)～2月1日(日)

17:30～21:00(最終20:30)

📍岐阜公園など

🎫・申要

📍GIFUナイトビュー事業実行委員会
 (岐阜市観光コンベンション課内)

☎058-265-3984



12月は滞納整理強化月間です 納付金の納め忘れはありませんか

📍債権管理対策課 ☎443-2230

期限までに納めない場合、督促状の送付や、差し押さえなどの法的措置を行います。早めに納付または相談してください。



臨時の納付・相談窓口を開設します

📅日時 12月7日(日) 9:00～17:00

納付・相談内容	開設場所	電話番号
市税 (市・県民税、固定資産税、軽自動車税など)	市役所2階西館 納税課	☎443-2029
保育所保育料	市役所3階西館 こども保育課	☎443-2165
①介護保険料	市役所3階東館 介護保険課	☎443-2043
②国民健康保険料	市役所1階西館 保険年金課 収納係	☎443-2066
③後期高齢者医療保険料	市役所1階西館 保険年金課 高齢者医療係	☎443-2063
上記①②③は、各行政サービスセンターでも納付・相談窓口を開設します。		大沢野☎467-5811 大山☎483-1214 八尾☎455-2461 婦中☎465-2114
市営住宅使用料、賃貸住宅使用料	市役所6階西館 市営住宅課	☎443-2097
母子父子寡婦福祉資金貸付金	市役所3階西館 こども福祉課	☎443-2055
上下水道料金	市役所2階西館 債権管理対策課	☎443-2230
下水道事業受益者負担金・分担金	市役所2階西館 債権管理対策課	☎443-2230



口座振替、コンビニ納付、
 スマートフォン決済が便利です

- ・個人市・県民税(普通徴収分)
- ・軽自動車税(種別割)
- ・介護保険料
- ・固定資産税・都市計画税
- ・国民健康保険料
- ・上下水道料金



互いに支え合い 安心して過ごすことができる地域を目指して

岡保健所保健予防課 ☎428-1152

12月1日～7日は「精神保健福祉普及運動期間」です

推進標語

「こころの変調・障がいを知り、共に生きる」
～誰もが安心して自分らしく暮らすことのできる共生社会の実現～

地域社会における精神保健および精神障害者の福祉に関する理解を深め、精神障害やメンタルヘルス上に課題を抱えた方などが、安心して自分らしい暮らしができる社会を実現することが大切です。

今悩みを抱えている方へ

市では、ご自身やご家族が抱えている悩みについて、気軽に打ち明けられる相談会や電話相談を行っています。一人で悩まず、まずは相談してみませんか。詳しくは、市ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



市ホームページ
(No.1004017)

悩みに耳を傾けるボランティアを募集しています

現在、こころの健康づくりを推進するボランティアである「メンタルヘルスサポーター」の63名が地域で活動しています。

「メンタルヘルスサポーター」の役割

- ・地域でこころの悩みを抱える人やその家族の相談に乗り、必要に応じて関係機関につなぐ
- ・身近な地域で自殺予防に関する啓発物品を配布するなど、こころの健康に関する普及啓発活動を行う

市では、メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識と理解を持てるようさまざまな研修を行っています。メンタルヘルスサポーターの活動に興味がある方は、保健所保健予防課へお問い合わせください。



健康に気をつけて過ごしましょう



● 糖尿病を予防しましょう ●

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。

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。

市では、保健師や栄養士による健康に関する個別相談会を行っています。

詳細は、右の二次元コードをご覧ください。



市ホームページ
(No.1004408)

岡保健所地域健康課 ☎428-1153

● インフルエンザを予防しましょう ●

咳やくしゃみなどを通して感染します。高熱などの症状が急激に進み、肺炎などを合併し、重症化することもあるため、特に子どもや高齢者は注意が必要です。

予防対策

- ・外出時にはマスクをつけましょう
- ・帰宅時は手洗いをしっかり行いましょう
- ・咳・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおさえましょう
- ・重症化予防のため、予防接種を受けましょう



岡保健所保健予防課 ☎428-1152

12月の健康づくり応援

まちなか健康カレッジ けんこう 費用不要

ふれあい健康講座

市民病院・まちなか病院の医師や看護師、管理栄養士などが教えます

時間 13:30～14:00

①まちなか病院(鹿島町二丁目)

開催日	テーマ	開催日	テーマ
1(月)	認知症予防	15(月)	こどもの発熱
8(月)	糖尿病の合併症	22(月)	MRIとCTの違い

②まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

開催日	テーマ	開催日	テーマ
3(水)	日常のスキンケア	24(水)	ママと赤ちゃんの産後エクササイズ ※事前に要電話。
10(水)	膝臓のはなし		
17(水)	医療費について		

③市民病院301会議室(今泉北部町)

開催日	テーマ	開催日	テーマ
12(金)	フットケア	26(金)	慢性腎臓病の予防
19(金)	抗菌薬の正しい飲み方		

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

●ミニ講座

時間 14:00～15:00

開催日	テーマ	開催日	テーマ
5(金)	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊娠中の方対象。	12(金)	アロマ&リラックス体操★
		19(金)	音楽を楽しもう

★運動しやすい服・靴、タオル、水分が必要。

所 まちなか総合ケアセンター ☎461-3618



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
保	保健所地域健康課	☎428-1153

12月の集団がん検診

保健所地域健康課 ☎428-1153

対象者

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

受診期間

12月26日(金)まで



対象者には、

5月に受診券を送付しています

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。

- ・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は、貸し出しません。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
2(水)	13:00～14:00	北保健福祉センター	北
3(水)	9:00～10:00	流通会館	保
13(土)	8:30～9:30	市保健所	保

※7日(日)中央保健福祉センターで予定している検診は、定員に達したため、予約を締め切りました。

★集団検診時の託児サービスについて(無料)★

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。
※サービスの詳細は、申込先へ問い合わせてください。

子育てサポート



12月の 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.)へ。

ご利用はLINEで申し込みをお願いします



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)

日	受付時間	会場	問	申込期間
1(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
5(金)	13:00～13:30	西保健福祉センター	西	
19(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

日	受付時間	会場	問	申込期間
1(月)	10:00～11:00	中央保健福祉センター	中	開催日の6カ月前～5日前
5(金)	14:00～15:00	西保健福祉センター	西	
19(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) ※応募多数で抽選。

対 妊娠5～8カ月(16～31週)の妊婦とその夫

日	受付時間	会場	問	申込期間
12(金)	9:00～9:30	西保健福祉センター	西	11月20日(木)～
13(土)	9:00～9:30	北保健福祉センター	北	12月3日(水)



赤ちゃん教室(No.1004518) ※申込順。

対 4～6カ月児とその保護者

日	受付時間	会場	問	申込期間
4(木)	9:00～9:30	大沢野保健福祉センター	大沢	11月20日(木)～
18(木)	9:00～9:30	南保健福祉センター	南	開催日の5日前



乳幼児健康相談(No.1004534)

個別に対応します。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)。

▶問い合わせ先は11ページをご覧ください



みんなニッコリ

育さぽとやま



子育て支援情報はこちら▶

---- 市内子育てサポート施設のイベント情報 ----

まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

●子育て教室(ふれあい遊び、子育て相談)

開催 毎週火①10:00～12:00、②13:30～15:30

※ 2日、16日は①のみ。30日は休み。

対産後4カ月程度までの母子

費用 申 LINE予約

問産後ケア応援室 ☎461-3541



●子育て交流広場「ままのわ」

開催 毎週金10:00～11:30 ※26日は休み。

対 5カ月～1歳未満の子と母など

費用 申不要

問まちなか総合ケアセンター ☎461-3618



子育て支援センター(CiC 4階) 問☎444-1110

●子育てセミナー(乳幼児)

開催 12月18日(木)10:30～11:30

内容 わくわくうきうき★クリスマスコンサート

費用 無 申 LINE予約(応募多数の場合抽選)

●ふたご・みつごのつどい

(妊娠中～未就学児)

開催 12月4日(木)10:00～11:30 費用 申不要



児童館 北部児童館(蓮町) 問☎437-4006

●サンタみつけ!

開催 12月4日(木) 15:30～16:00

対未就学児と保護者 費用 申不要

●すすくひろば「こどもと食事」

開催 12月17日(水)10:30～11:15

対未就学児と保護者、小学生以上 費用 無 申要



◀市内児童館のイベント情報はこちら



富山をますます好きになる ミニツアー

岡市民プラザ 本社事業部 ☎493-1313

詳細や申込は
こちら▶



富山のまちなかでそばを打って召し上がれ！ 富山県産のそば粉で作るそば打ち体験

打ちたて・茹でたてそばを食べよう！お土産分もあり♪

日時 ①【一般向け】12月7日(日)
②【親子向け】12月28日(日)
10:00~12:00

費用 ① 1人4,500円
② 1組5,000円

定員 各8人(4人以上で催行)



※1申込につき5人前
を作ります。

くすりのまち富山で味わう「富山やくぜん」 ランチからスイーツまで、薬膳で体の中から健康に！

薬膳ランチやスイーツを楽しみながらまち歩き！

日時 12月6日(土)、19日(金)、
1月15日(木)、24日(土)
10:30~14:00

費用 6,000円

定員 各12人

(2人以上で催行)



紙好きさん集まれ！触って折って包んで 富山のまちなかで紙を楽しむペーパートリップ

レトロかわいい折り紙やオリジナル封筒作りに挑戦！

日時 12月16日(火)、20日(土)
13:30~16:00

費用 5,000円

定員 各8人

(2人以上で催行)



生誕175年小泉八雲と妻セツの愛を辿る文学旅 ヘルン文庫と高志の国文学館へ一緒に！

おいしいランチ・コーヒー付き♪

日時 12月17日(水)、1月21日(水)
9:00~13:30

費用 5,000円(別途交通費)

定員 各10人

(4人以上で催行)



市社会福祉協議会 からのお知らせ



ホームページ

募集

雪かきボランティア (おらっちゃ雪かき隊)

一人暮らしの高齢者宅などの雪かき
を手伝うボランティアを募集します。



活動内容 主に玄関先から生活道路までの雪かき
(駐車場や庭を除く)

※活動日時は、除雪依頼に応じ、相談の上決定します。

※スコップなど除雪道具は依頼者側が用意します。

使い慣れたものを使っていただくこともできます。

※個人だけでなく、団体での登録も可能です。

申込方法

登録フォーム(右の二次元コード)から
登録してください。



登録フォーム

岡市ボランティアセンター ☎422-2456

アミティ工房・ ガラス工芸共同作業所

障害のある方の自立促進と福祉向上を図ることを目
的とした施設で、^{とう}藤細工やガラスのアクセサリーなど
を作成しています。クリスマスやお正月に、オリジナ
ル製品を飾ってみませんか。

季節の製品(受注販売)

アミティ工房

- ・クリスマス飾り
- ・しめ飾り



ガラス工芸共同作業所

- ・干支ストラップ
- ・干支小皿 など



申込方法 11月30日(日)までに、電話、FAX
で、市社会福祉協議会へ。

※詳細は、右の二次元コードをご覧ください。



申込情報

岡市社会福祉協議会 ☎422-3400 FAX422-2684

冬もみんなで



ファミリーパーク

冬期に3回来園しスタンプを集めると、ミニソフトクリームやオリジナル缶バッジなどがもらえます(用紙配布は入園時)。

冬期開園 12月1日(月)～2月23日(祝)10:00～15:30
(入園は15:00まで) ※12月28日(日)～1月4日(日)休園。

入園料 大人500円、中学生以下無料 ★孫とおでかけ支援対象
園ファミリーパーク(古沢) ☎434-1234



えと
2026干支展

費用・申込
不要

「干支の動物 新春ウマガク」

ウマくいく1年に
なりますように…

特別ガイド
「ウマウマクイズ大会」

日時 1月10日(出)、11日(日)
13:00～13:20

場所 うまや前
※雨天時は、自然体験セ
ンター。

パネル展示
「ウマイ関係?人と馬」

期間 12月1日(月)
～1月31日(出)

場所 自然体験センター

ライチョウ基金シンポジウム 「守れライチョウ ～動物園の飼育繁殖技術の 確立に向けた次なる挑戦～」



第一部 ◆ 取り組み報告

ライチョウ生息域外保全10年の取り組み

第二部 ◆ パネルディスカッション I

ライチョウ生息域外保全の成果と問題点

第三部 ◆ パネルディスカッション II

ライチョウの飼育繁殖技術の課題と今後の取り組み

日時 1月24日(出)13:00～15:40(開場12:30)

場所 県民共生センター サンフォルテ(湊入船町)

定員 300人 費用 無料

申込 12月5日(金)～1月14日(祝)に、
申込フォームまたは電話で、
代表者の氏名(フリガナ)・連
絡先、参加人数を、ファミリ
ーパークへ。



申込フォーム

ミニ門松づくり

日時 12月21日(日)
①13:00～、②14:00～

場所 自然体験センター

定員 各16人(申込順)

費用 800円

申込 11月25日(火)10:00～、
電話で、ファミリ
ーパークへ。



雪降る夜もやさしく照らす とやマスノーピアード2026

ホワイトイルミネーションとやま

園観光政策課 ☎443-2072 園市観光協会 ☎439-0800

城址大通りの樹木や、富山駅南口・北口駅前広場など、富山駅の南から北までをイルミネーションが明るく彩ります。

期間 11月28日(金)～1月31日(土) 時間 17:00～22:00



★今年は星型のライトトンネルが登場します

市役所展望塔から夜景を楽しめます

通常18:00までのところ、延長開放します。

延長
日時

・11月28日～1月31日の(金)9:00～21:00、
(土)10:00～21:00
・12月24日(祝)、25日(休)9:00～21:00
※駐車場は22:00まで(1時間無料)。

園管財課 ☎443-2117

週末やクリスマスに
ライトアップされた
並木を眺めませんか



富山市の人口・世帯数(対前月比)【令和7年10月31日現在】人口…401,797人(-218人) 世帯…188,092世帯(+28世帯)

広報とやまは環境に配慮し、古紙パルプ配合紙と植物油インキを使用しています。

