

## 「富山県保育士・保育所支援センター」の開設について

富山県では、保育士資格を持ちながら職場を離れている保育士と人材を求める保育所との仲介や、保育所で勤務する保育士からの相談窓口として、富山県総合福祉会館（サンシップとやま）2階に「富山県保育士・保育所支援センター」を開設しました。保育士、保育所どちらからのご相談にも応じますので、お気軽にご利用ください。

問合せ先 富山県保育士・保育所支援センター  
☎432-6156

## 看護職員就業支援相談を行っています

富山県では、県看護協会に委託し、再就業などを希望する看護職員などに対し、看護の専門相談員による情報提供や復職に対する悩みなどに対する相談を行います。

秘密は厳守します。お気軽にご利用ください。

とき 9月19日、10月17日、11月21日、12月19日、平成26年1月16日、2月20日、3月20日（毎月第3木曜日）  
いずれも 10:00～16:00

ところ ハローワーク滑川

対象者 未就業の看護職員や看護職に興味をお持ちの方

問合せ先 富山県看護協会 ☎433-5680



## ゲートキーパー（自殺予防リーダー）研修会

とき 9月30日(月) 13:30～14:30（開場 13:00）  
ところ 市民交流プラザ 3階 多目的ホール  
内容 講義 「心の病気と関わりポイント～気づき・声かけ・傾聴～」  
講師 臨床心理士 尾崎 未央さん  
問合せ先 福祉介護課 社会福祉担当（内線767）**無料**

## うつ病について学ぶ講座

家族のうつ病やうつ病の方との接し方で悩んでいる方、うつ病について学びたい方などを対象に講座を開催します。

とき	内容
10月3日(木) 14:00～16:00	「うつ病について知っていますか？」 ～正しい知識を学びましょう～ 講師 厚生連滑川病院精神科 部長 江守 賢次さん
10月29日(火) 14:00～15:30	「話を聴くということ」 ～傾聴ボランティアをとおして～ 講師 ピア・サポーター

ところ 県中部厚生センター  
申込期限 9月27日(金)まで  
申込み・問合せ先 **無料**  
県中部厚生センター ☎472-0637

## 介護予防まんてんクラブ ～後期参加者募集～

介護予防とは、いつまでも元気にいきいきと自分らしく生活を送ることです。お話や実技を交え楽しく学んで、自分自身や大切な方々のために一緒に介護予防生活を始めてみませんか？

とき 毎月第2火曜日・全6回（第5回のみ第2月曜日）  
9:30～11:30（受付9:00～）

ところ 市民交流プラザ 3階 多目的ホール

対象 市内在住の65歳以上の方、介護予防に興味・関心のある方 など

内容



▲クラブの様子

回	月日	内容			
第1回	10月8日	あいさつ	介護予防とは 講師：保健師	運動器の機能アップ 講師：運動指導者	体操
第2回	11月12日	体操	今日の脳トレ 低栄養予防と健康長寿食 講師：管理栄養士	みんなで実践！ 晩ごはんイメージ	体操
第3回	12月10日	体操	今日の脳トレ お口の機能アップ 講師：歯科衛生士	みんなで実践！ 健口体操・ゲーム	体操
第4回	1月14日	体操	今日の脳トレ 認知症とその予防 講師：保健師	みんなで実践！ 認知症予防レク	体操
第5回	2月10日	体操	今日の脳トレ 高齢期のうつとその予防 講師：臨床心理士	みんなで実践！ 笑いとりラックス	体操
第6回	3月11日	体操	今日の脳トレ 閉じこもり予防 講師：保健師	修了・座談会	体操

※内容が若干変更となる場合があります。

定員 30名程度 持ち物など タオル、筆記用具、水筒、動きやすい服装

申込期限 9月30日(月)まで

申込み・問合せ先 地域包括支援センター ☎476-9400 **無料**

## 集団健康診査のお知らせ

(●は午前、▲は午後)

検診項目	特定健康診査・後期高齢者の健康診査	がん検診					骨密度
		胃がん (バリウム)	大腸がん	肺がん・結核	子宮 (頸部)	乳房がん (マンモグラフィ)	
受付時間	8:00～10:00	8:00～9:30	8:00～9:00	8:00～9:30	8:00～9:30 13:00～14:00	8:00～9:30 13:00～14:00	8:00～9:30 13:00～14:00
個人負担金(70歳未満)	無料 (心電図・眼底検査追加希望者は各500円)	500円	200円	レントゲン 無料 レントゲンと喀痰 200円	500円	500円	200円
9月29日(日)	●	●	●	●	▲	▲	▲
10月9日(水)	●	●	●	●	▲	▲	▲
10月26日(土)	●	●	●	●	●	●	●

### ◇受診方法◇

#### 【特定健康診査・後期高齢者の健康診査】

- \*必ず受診券と保険証をお持ちください。
- \*健診は空腹状態（食後6時間以上経過した状態）で受診してください。

#### 【胃がん検診】

- \*前夜9時以降は絶食で受診してください。
- \*脱水予防のため、コップ1杯程度の水やお茶は検診の2時間前まで飲むことができます。
- \*降圧剤を服用中の方は目覚め時に服用してください。ただし、血糖を下げる薬や粉剤は服用しないでください。

#### 【大腸がん検診】

- \*大腸がん検診を受けられる方は、事前に市民健康センターへ検査セットを取りに来てください。

#### 【骨密度検診】

- \*骨粗しょう症の早期発見のため、検診を受けましょう。
- 特に、40、45、50、55、60、65、70の節目年齢となる女性の方は積極的に受診しましょう。

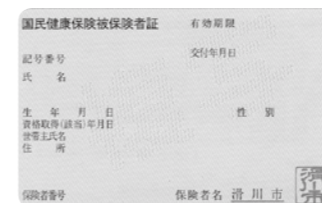
申込み・問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

**受診には予約が必要です。**

## 国民健康保険証が更新されます

10月1日(火)からは、9月下旬に郵送される新しい保険証（ライトブルー色）をご使用ください。今までの保険証は、10月1日(火)からは使えなくなりますので、ご自分で確実に破棄されますようお願いいたします。

保険証のカバーが必要な方は、市役所の市民課、市民交流プラザの福祉介護課、市民健康センターに置いてありますので、ご利用ください。



問合せ先 市民課 医療保険担当(内線383・384)

## 市民のための更生保護相談会

とき 9月7日(土)、21日(土) 10:00～14:00  
ところ 滑川地区更生保護サポートセンター2階会議室  
(滑川市シルバー人材センターの同一敷地内別館)

相談内容 青少年や成年の更生保護に関する相談  
相談員 滑川地区保護司会所属保護司  
問合せ先 滑川地区更生保護サポートセンター  
☎476-2690

## ママと赤ちゃんのふれ愛会

はじめての赤ちゃんを迎えるママの中には、妊娠・出産、そして子育てに戸惑いや不安な気持ちを抱えている方も多いのではないのでしょうか。

妊娠中から出産後も悩みが多い母乳育児を中心に、講義や個別相談を行っています。

とき	9月25日(水) 13:30～16:00(受付13:00～)
ところ	市民健康センター
対象	お子さんが平成25年6月～8月生まれ
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お子さんの身体測定</li> <li>・助産師による講義「妊娠～出産後の乳房管理」</li> <li>・保健師による話と実技「ふれあって遊ぼう」</li> <li>・栄養士によるミニ講義「授乳期の栄養について」</li> <li>・ママさんたちの交流会</li> <li>・絵本の読み聞かせ体験</li> <li>・個別相談…おっぱい相談(助産師)、育児相談など</li> </ul>
持ち物	母子健康手帳、タオル2本(おっぱい相談を希望の方)、そのほか必要なもの
申込み・問合せ先	市民健康センター ☎475-8011 (定員15組程度)
備考	おっぱい相談を受けられる方は申し込みの際に予約を入れてください。人数が多い場合、内容を変更することがあります。