

## できることから始めよう! 健康たかおか<sup>①</sup>10か条の第6条 ～睡眠時間は6時間以上確保、 ストレス解消に心がけよう～

睡眠時間が6時間を下回ると、仕事の能率が下がったり、自律神経やホルモン分泌が乱れ、肥満、糖尿病、高血圧、心疾患の原因になると言われています。

**問** 健康増進課

TEL 20-1391



市HP



## 3月31日(日)まで 高齢者用肺炎球菌定期予防接種

来年度から65歳の人のみが対象になります。

**対** 過去に一度も接種したことがなく、①令和5年4月2日～令和6年4月1日に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人が②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人

**問** 健康増進課 TEL 20-1349

## 健 康

### 糖尿病教室

**内** ①2月14日(水)…合併症、検査  
②21日(水)…食事療法  
③28日(水)…薬物療法、運動療法

**時** 午後2時～午後3時30分

**持** 筆記用具、(お持ちであれば)お薬手帳・検査データの用紙・糖尿病連携手帳、(③のみ)履きなれた靴、動きやすい服装

**所 問** 市民病院 TEL 23-0204



## 健康三二講座

### 尿管結石の原因と治療

腎臓にできた結石は腎結石といい、症状が出ないまま経過することも多い病気です。尿の流れに沿って尿管内に落下した結石を尿管結石といい、腰背部や側腹部に非常に強い痛みが起こります。30歳から60歳の男性が多く、夜間や早朝に発症し、3時間程度痛みが続くこともあります。

原因は高血圧や肥満などの生活習慣病や普通の食生活といわれ、特にシュウ酸や尿酸、カルシウムに注意が必要です。

結石の治療は痛みが強いつきは鎮痛剤を使用し、排石を促すため水分摂取量を増やします。結石が大きい場合や数か月間排石しない場合は手術や衝撃波で破砕することも行っています。結石が一回できた人は10年で6割再発するといわれています。再発予防には食事療法や水分摂取を行うことを推奨しています。結石治療でご心配な人は一度かかりつけ医や泌尿器科にご相談ください。

高岡市民病院 泌尿器科 医長 菊島 卓也



## 保健センターの健康相談

**所** 保健センター

**問** 健康増進課

TEL ①20-1345 ②20-1346

### ①赤ちゃんから高齢者までの健康相談

**時** 平日の午前8時30分～午後5時15分  
※心の健康相談も随時行っています。

### ②健診結果を活用しませんか(要申込)

**内** 健診結果の見方や食事・運動などの生活習慣について、保健師・管理栄養士などが個別相談に応じます。(血圧測定、体組成測定も実施)

**時** 2月28日(水)午後1時15分～午後3時15分

**持** 健康診査の結果など

**申** 2月22日(木)まで電話で健康増進課へ

【広告】

トラクター・田植機・コンバイン・管理機・ハロー・糞摺機・計量機・畦塗機・播種機・各種収穫機など



# 農機具買取

■古いトラクターも大歓迎!!

査定無料

買取品目豊富

高額査定

即日現金支払



北陸中古農機具センター

ご相談・ご質問だけでもお気軽にお電話ください

富山支店 高岡市戸出町1丁目2-75

☎0766-30-3400

営業時間 / 9～18時 定休日 / 火曜・水曜



# 乳幼児の健康診査

所 保健センター 問 健康増進課 TEL 20-1344

- ▶ お子さんの生年月日によって、受付時間が異なります。
- ▶ お子さん・付き添いの保護者・同居家族に37.5度以上の発熱や喉の痛み、咳、鼻水、倦怠感などがある場合は受診を延期してください。
- ▶ ㊦マークがついているものは、希望すればフッ素塗布が受けられます。(フッ素塗布料400円が必要です)
- ▶ むし歯予防フッ素塗布教室は予約制です。(子育てアプリからの予約可)
- ▶ フッ素塗布は、前回の塗布から3カ月程度の期間をあけましょう。
- ▶ 教室参加時点で、市に住民票があるお子さんのみ参加できます。

保健センターで  
1歳6カ月健診



子育てアプリ

じょうだてっしん  
定田鉄心くんと  
お母さん(赤祖父)

内容 (対象者)	とき	受付時間			持ち物
		13:00 ~ 13:20	13:20 ~ 13:40	13:40 ~ 14:00	
3カ月児健康診査 (令和5年10/4~10/27生)	2/8(木)	令和5年10/4~10/6生	令和5年10/7~10/13生	令和5年10/14~10/17生	①母子健康手帳 ②問診票 ③バスタオル1枚
	2/15(木)	令和5年10/18~10/20生	令和5年10/21~10/24生	令和5年10/25~10/27生	
1歳6カ月児健康診査㊦ (令和4年7/1~8/22生)	2/6(火)	令和4年7/1~7/7生	令和4年7/8~7/12生	令和4年7/13~7/14生	①母子健康手帳 ②問診票 ③バスタオル1枚 ④フッ素塗布料400円
	2/13(火)	令和4年7/15~7/19生	令和4年7/20~7/23生	令和4年7/24~7/27生	
	2/20(火)	令和4年7/28~8/5生	令和4年8/6~8/9生	令和4年8/10~8/11生	
	3/5(火)	令和4年8/12~8/15生	令和4年8/16~8/18生	令和4年8/19~8/22生	
3歳児健康診査㊦ (令和2年7/10~8/7生)	2/7(水)	令和2年7/10~7/13生	令和2年7/14~7/16生	令和2年7/17生	①母子健康手帳 ②問診票 ③健康調査票 ④子育てアンケート ⑤バスタオル1枚 ⑥フッ素塗布料400円
	2/14(水)	令和2年7/18~7/22生	令和2年7/23~7/25生	令和2年7/26~7/27生	
	2/21(水)	令和2年7/28~8/1生	令和2年8/2~8/5生	令和2年8/6~8/7生	

# 保健センターの育児教室

所 高岡子育て支援センター 問 健康増進課 TEL 20-1346

内容	とき	対象者	持ち物
はじめての離乳食教室(要予約)	2/9(金) 10:00 ~ 11:30	令和5年7月16日~令和5年9月15日生	母子健康手帳

\*2月1日(木)から子育てアプリで予約をお願いします。  
\*駐車場：市営御旅屋駐車場(駐車券を提示していただくとサービス券をお渡しします)

# 保健センターの子育て相談

所 保健センター 申問 健康増進課 TEL 20-1344

内容	とき	対象者	持ち物
幼児保健相談(要予約)	2/19(月) 13:30 ~ 15:00	言葉の発達や行動が心配な3歳未満の幼児、未就園児	母子健康手帳

\*受付時間は、予約時に個別でお伝えします。

# らっこクラブ

所 保健センター 問 健康増進課 TEL 20-1344

内容	とき	対象者	持ち物
絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います	2/22(木)10:30~11:30	乳児~3歳未満の幼児	おでかけグッズ(オムツなど)

【広告】

**国からの補助金を使って**  
**あったか住まいを実現!**  
窓&断熱性能の改修で  
**エアコン1台で  
家中暖まる家に!\***

「最新の補助金情報」をいち早くご案内! 詳しくはこちら▶

高岡市の家づくり  
**石友ホームの増改築** 高岡増改店 高岡市 京田 616  
TEL 0800-123-0501

【広告】

**たかじん 無担保住宅ローン**

ご利用いただける方  
●年齢が満18歳以上で安定継続した収入のある方  
●当金庫の営業地区内に居住または勤務されている方  
●(一社)しんきん保証基金の保証が受けられる方

空家家のリフォーム、解体資金としてご利用可能!

お申し込み  
自宅の購入資金、新築資金、建て替え資金、リフォーム(増改築・修繕)資金、購入に伴う諸費用

ご融資利率  
変動金利 年1.49%~年2.63%(保証料込み)  
手数料等  
繰上返済をされる場合は所定の手数料がかかります  
※詳しくは、当金庫ホームページをご覧ください、お近くの本店にお問い合わせください。

ご融資期間  
1,000万円以内(1万円単位)  
ご融資期間  
最長20年まで

高岡信用金庫 2023年10月1日現在

◎アイコンの説明  
内容  
時ととき  
所とところ  
対象  
定  
定員  
¥  
料金  
持  
持ち物  
申  
申し込み  
問  
問合せ先

# 子育て支援センター

0歳児～就学前の子どもと保護者が利用できます。子育てに関するお悩みなども、お気軽にご相談ください。

教室等の予約は子育てアプリ「ねねットたかおか」から♪

**申** 2月5日(月)午前10時から子育てアプリ「ねねットたかおか」でお申し込みください。(申し込み順)  
※電話での申し込みは不可

**高岡子育て支援センター**  
御旅屋セリオ8階  
**問** TEL 28-4114、21-7876  
**時** 10:00～16:00  
※水曜日は休み

**福岡子育て支援センター**  
福岡健康福祉センター内  
**問** TEL 64-2090  
**時** 9:00～16:00  
※土・日・祝日は休み

**万葉なかよし保育園**  
子育て支援センター  
**問** TEL 22-1881(二上町1105-1)  
**時** 9:30～15:30  
※土・日・祝日は休み

ねねットたかおか



母子モ  
アプリ



教室などの  
予約方法



対象 3カ月以上の乳児と保護者、妊婦  
**赤ちゃんにこここ教室(要予約)**

とき	時間	ところ	定員
2/15(木)	10:00～11:00	定塚公民館	8組
2/21(水)	10:15～11:15	牧野公民館	10組
2/22(木)	10:00～11:00	戸出コミュニティセンター	10組
2/29(木)	10:00～11:00	福岡健康福祉センター	10組

**持** 母子健康手帳、バスタオル、水分補給用の飲み物  
※子育てフリートーク、事故予防のお話、手遊びなどを行っています。  
※申し込みは開催日1か月前子育てアプリから予約可。  
※妊婦さんは電話で予約してください。

**問** 健康増進課 TEL 20-1344

ところ	内容	とき	対象	定員
高岡子育て支援センター	すくすく(身体計測と健康相談) ※開催時間は、フロア利用中止	2/16(金) 10:00～11:30	0～3歳児	30組
	BABY&ママヨガ (体の歪み取り、骨盤矯正、ふれあい遊び)	2/19(月) 10:00～11:15	4カ月(首座り)～ 8カ月児	15組
	ハッピーパパママ講演会 演題 「子育てハッピーアドバイス～子育てがラクになるコツ教えます～」 講師 真生会富山病院心療内科部長 明橋 大二氏 ※開催時間は、フロア利用中止	2/24(土) 13:40～15:30	0～5歳児	15組
	なかよし広場 (言葉の発達や行動で心配があるお子さんの相談、 少人数での集団遊び)	2/27(水) 10:00～11:30	0～5歳児 (未就学児)	8組
	8カ月あかちゃんのつどい (手遊び・ふれあい遊び・子どもの健康について) ※開催時間は、フロア利用中止	2/29(木) 10:00～11:30	令和5年 6月生まれ	25組
	タッチケアコミュニケーション (ベビーマッサージ)	3/5(火) 10:00～11:00	2～7カ月児	16組
	リトミックベビー (リトミック・リズム遊び)	3/7(木) 10:00～11:00	7カ月～ 1歳2カ月児	18組
	プレママ・プレパパ体験 (マタニティヨガ・妊婦ジャケット着用体験) ※開催時間は、フロア利用中止	3/9(土) 10:00～11:30	妊娠5カ月以降の 妊婦とその家族	6組
	歯っぴい教室 (歯の生え始め・お口の清潔)	3/11(月) 10:00～11:00	8カ月～1歳6カ月児 ※歯が4本以上萌出して いるお子さん	15組
	春のコンサート (「Shiny♡vio」による参加型コンサート) ※会場は御旅屋セリオ5階ホール ※開催時間は、フロア利用中止	3/15(金) 10:00～11:30	1～3歳児	30組
福岡子育て支援センター	身体計測及び育児相談 (保健師さんに育児相談ができます)	2/13(水) 9:50～11:20	首すわり～3歳児	5組
	身体計測 (身長・体重を計測します)	2/13(水) 10:15～11:20	首すわり～3歳児	15組
	にこにこbaby (子育ての話・ふれあい遊び)	2/15(木) 10:20～11:30	4～8カ月児	20組
	リトミック教室 [初回優先] (リトミック・リズム遊び)	2/22(木) 10:20～11:30	1～3歳児	20組
	ひなまつりの集い(歌やお話・ふれあい遊び) ※午後1時まで、フロア利用中止	2/28(水) 10:10～11:30	1歳6カ月～3歳児	20組
	ベビーマッサージ&ヨガ [初回優先] (親子のコミュニケーションを図りましょう)	3/6(水) 10:20～11:30	4～8カ月児	20組

対象 0～3歳児  
**フレンドリータイム**

**時** 10:45～11:30

伏木児童館	2/6・13・20	TEL 44-0595
野村児童センター	2/6・13・27	TEL 23-3893
西部児童センター	2/6・13・20	TEL 26-1347
戸出児童センター	2/6・13・20	TEL 63-2370

※13日、野村児童センターは高岡子育て支援センター職員による活動日です。

## オタヤ子ども広場

毎月開催!親子向けイベント

①ミュージックベル演奏

**時** 2月3日(土)午前11時～正午

②親子でふれあいバランスボール

**時** 2月10日(土)午前11時～正午

**定** 15組※事前予約要

**申** 右側QRコードで  
ハピハピJoyへ。



③親子でかけふり

**時** 2月17日(土)午前10時30分～正午

**料** ①無料②1組500円③100円

**所** 子ども広場(御旅屋セリオ3階)

**問** ①③商業雇用課 TEL 20-1591、

②ハピハピJoy

✉ mk63129@gmail.com

【広告】

**掲示板** **看板設置** **ゴミステーション** のご相談は



株式会社日建に  
**お任せください!**

株式会社日建 パブリック事業部  
〒933-0824 高岡市西藤平蔵2033

快適ライフのアドバイザー

**株式会社日建**

TEL 0766-63-8025

https://public-nikken.com/



納入事例はこちらから▶



# 「高岡の水」を リニューアルしました!!



「高岡の水」をペットボトルからアルミボトルへリニューアルしました。容器を変更したことで、①高いリサイクル率 ②プラスチックごみの削減 ③長期保存が可能となりました。10年間の保存が可能ですので、ご家庭での災害時の備えとしてもご利用できます。



◀「高岡の水」は、上下水道局本庁舎に設置してある自動販売機その他、「高岡の水」指定取扱店においても購入することができます。(100円/1本)  
また、アルミ缶リサイクルの一環としてアルミ缶自動回収機もあわせて設置しています。ぜひご利用ください。



取扱店一覧

問合先 企画・PRに関すること…上下水道局総務課 TEL 20-1623 FAX 20-1624  
販売に関すること…上下水道局施設維持課 TEL 22-1086 FAX 22-1099

◀【デザインコンセプト】高岡の澄んだ水道水をコンセプトに、水が地中に染み込み、ろ過されていく様子を表現しています。地平には高岡から見える風景、地中には大小からなる石や岩、合間を流れる高岡の伏流水を描いており、地中の石は高岡城の石垣にも冷たい氷にも見え、眺める側の想像を膨らませるデザインとなっています。

富山大学との連携事業

アルミの  
アップグレード  
リサイクル研究



回収したアルミ缶の一部を、富山大学のアップグレードリサイクル研究に活用しています。アップグレードリサイクルとは、より純度・品質の高いアルミ材へリサイクルする技術で、その社会実装に向けて取り組んでいます。回収ベースは、御旅屋セリオ前にも2月下旬に設置します。

問 産業企画課 TEL 20-1395

さあ、新高岡駅から。VOL.107

## 北陸新幹線金沢・敦賀間開業後の定期便ダイヤが発表されました!

昨年12月に、北陸新幹線金沢・敦賀間の開業を迎える令和6年3月16日(日)のダイヤ改正の内容が発表されました。

今回のダイヤ改正では、これまでどおり首都圏についての利便性が確保されたほか、近畿・中京圏についても、特急「サンダーバード」「しらさぎ」との乗り換えで、新高岡駅から大阪までは最短で2時間26分(29分の短縮)、新高岡駅から名古屋まで最短で2時間26分(23分の短縮)となり、これまでより気軽に遠くまでお出かけすることができるようになります。

敦賀開業でぐっと近づく近畿・中京圏へ、「新高岡駅」からお出かけしてみませんか。

### <新高岡駅～首都圏>

はくたか15往復が運行されます。(長野～金沢間1往復を含む)

### <新高岡駅～近畿・中京圏>

つるぎ18往復が運行されます。(各駅停車タイプ13往復、速達タイプ5往復)

つるぎ	本数 (往復)	敦賀	越前 たけふ	福井	芦原 温泉	加賀 温泉	小松	金沢	新高岡	富山
各駅停車	13	○	○	○	○	○	○	○	○	○
速達	5	○		○				○	○	○

※新高岡駅に停車するもののみ

時刻表は  
こちらから▶



市HP

切符の  
ご予約は  
こちらから▶



JR おでかけネット

問合先

総合交通課

TEL 30-6505

令和5年  
12月末現在

人口

164,053人 男 79,660人  
女 84,393人  
(うち外国人 4,022人)

区分

自然増減  
(出生-死亡)

社会増減  
(転入-転出)

計

令和5年12月中の増減 -175  
令和5年1月からの増減 -1,727

-5  
+66  
-1,661

世帯数

70,285世帯 (うち外国人世帯2,374世帯)  
令和5年12月中の増減 -21

