

とやま健康パーク高岡市の日

期間中は半額で施設を利用できます。また、次回利用時に使える半額券を進呈します。

時 3月5日(火)～10日(日)の ■平日…午前10時～午後9時 ■土・日曜日…午前10時～午後6時

所 とやま健康パーク(富山市友杉151番地)

対 市内に住む人

※小学生以下は、保護者の同伴要

利用方法 窓口で、住所を確認できるもの(運転免許証、保険証など)を提示してください。

問 とやま健康パーク

TEL 076-428-0809

健康増進課 TEL 20-1391



健康パークHP



市HP

糖尿病教室

- 内** ①3月6日(水)…合併症、検査
②13日(水)…食事療法
③27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・検査データ用の紙・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



遊・Uクラブ 問 遊・Uクラブ(Uホール内) TEL 64-1437

教室名(曜日)	期間	時間	対象者	定員	受講料
①トランポリン(水)	(1)5/15～7/24 (2)10/2～12/18	各 18:00～19:00 19:05～20:05	小学生	各10人	会員:9,000円/期
②RAKUスポ(月)	通年	18:00～19:00	小学生	20人	会員:3,000円/月 一般:5,000円/月
③ジュニア硬式テニス(木)	通年	18:30～19:30	小学生	20人	会員:3,000円/月 一般:5,000円/月
④キッズリズムダンス(木)	通年	17:00～18:00	小学生	20人	会員:3,000円/月 一般:5,000円/月
⑤リフレッシュヨガ(月)	通年	10:00～11:00	一般	20人	会員:2,000円/月 一般:4,000円/月
⑥ピラティス(月)	通年	19:30～20:30	一般	20人	会員:2,000円/月 一般:4,000円/月
⑦フラダンス教室(第1・3水)	通年	19:00～20:30	一般	20人	会員:9,000円/年 一般:1万8,000円/年
⑧はじめてのピラティス(木)	通年	(1)9:00～10:00 (2)10:15～11:15	一般	各20人	会員:2,000円/月 一般:4,000円/月
⑨ZUMBA(金)	(1)4/12～7/26 (2)8/9～11/29 (3)12/13～3/28	19:30～20:15	一般	20人	会員:5,000円/月 一般:8,000円/月
⑩はじめての太極拳(土)	通年	9:15～10:45	一般	20人	会員:2,000円/月 一般:4,000円/月
⑪ボディメイクヨガ(土)	通年	19:00～20:00	一般	20人	会員:2,000円/月 一般:4,000円/月
⑫ポールストレッチ(土)	(1)4/6～7/20 (2)8/3～11/30 (3)12/7～3/29	11:00～12:00	一般	15人	会員:5,000円/期 一般:8,000円/期
⑬ガーデニング(土)	5/11～12/21	13:30～15:30	一般	15人	会員:1,000円/期 一般:2,000円/期
⑭はじめてのエコクラフト(土)	5/11～9/7	9:30～11:30	一般	10人	会員:1,000円/期 一般:2,000円/期
⑮つまみ細工(水)	4/24～11/27	19:00～21:00	一般	10人	会員:1,000円/期 一般:2,000円/期

所 Uホール

申 ①3月13日(水)～18日(月)、②～⑮会員は3月13日(水)(一般は3月22日(金))午前9時から、受講料を添えて、遊・Uクラブへ。

※①は抽選、②～⑮申し込み順 ※⑬～⑮は別途材料費がかかります

オレンジ倶楽部(要予約)

認知症の人やその家族の集いの場です。 **問** 高齢介護課 TEL 20-1165

と き	と ころ	予約先
3/13(水)13:30～15:30	リゾートピラ雨晴	雨晴クリニック TEL 44-8060
3/16(土)13:30～15:00	社会福祉協議会館	光ヶ丘病院 TEL 63-5353
3/21(木)13:00～15:00	和の郷高岡地域交流室	和の郷高岡 TEL 53-5665

◎アイコンの説明 内容 時とところ 対象 定員 料金 持ち物 申込み 問合先

【広告】

訪問健康保健適用 鍼灸・マッサージ

お問合わせ・無料体験は 〒933-0826 富山県高岡市佐野580ライラビル2F

期間限定マッサージ **KEIROW** 高岡中央ステーション

0120-007-271

自宅や施設で受けられる

【広告】

★高岡市指定介護保険事業所★

はびねすグループホーム いずみ 高岡南 太陽

生活と介護がひとつとなり「認知症の方」に穏やかに暮らしていただけるのが、北陸福祉会の「はびねすグループホーム」です。

入居者様募集中!! ☎0766-23-2288

北陸福祉会 検索

はびねすグループホームいずみ 担当:高澤

みんなの掲示板

◇県民カレッジ講座受講者募集

■ 3月22日(金)までに、直接か郵送で、県民カレッジ高岡地区センター(〒933-0023高岡市末広町1-7ウイング・ウイング高岡7階)へ。
※郵送の場合は3月18日(月)消印有効
※講座案内、申込書は、ホームページや県民カレッジ高岡地区センター、図書館、公民館などで入手できます。
■ 県民カレッジ高岡地区センター TEL 22-5787

◇小野ジャガイモオーナー募集

■ 植付…4月初旬・収穫…7月初旬
■ 福岡町小野地内
■ 30区画(申し込み順)
■ 3,000円/区画
■ 3月31日まで、道徳(TEL 090-8704-5792)へ。

健康づくりボランティア養成講座

■ ①食生活改善推進員…望ましい食習慣の普及を図り、「食育」の輪を広げる活動を行います。
②ヘルスポランティア…生活習慣病や介護予防のための運動普及、がん予防の啓発などを行います。
※①②を同年度に受講も可
※講座修了後は、各地域で健康づくり活動を行っていただきます。
■ いずれも
■ 時 5月~令和7年1月(全10回程度)
■ 対 市内在住で、健康づくり活動に積極的に参加できる人
■ 定 各20人(申し込み順)
■ 料 ①600円(調理実習代)②800円(修了時、活動着代)
■ 申 3月22日(金)まで、電子申請または直接か電話で、健康増進課へ。
■ 問 健康増進課 TEL 20-1391



①電子申請



②電子申請



健康三二講座

乳がんの再発リスクを予測する遺伝子検査が保険適用になりました

日本人女性が罹患するがんの1位は乳がんであり、約9人に1人がかかると言われています(2019年)。早期乳がんに対しては女性ホルモンを抑える治療が行われますが、再発の危険性が高い人には抗がん剤治療が必要となります。これまでこの危険性を評価する検査は保険が使えず、治療方針に悩むことがありました。昨年9月、がん組織中の21種類の遺伝子を解析する「オンコタイプDX乳がん再発スコア®検査」が公的医療保険の適用となりました。結果は0~100の「再発スコア」で示され、再発スコアが25以下であれば抗がん剤治療は行わなくてもよいとされます。抗がん剤は肉体的、精神的、時間的、経済的な負担が大きいため、必要な人にだけ使用すべきと考えます。保険適用になったとはいえ高額な検査(3割負担で約13万円)ですが、必要な人にはご提案いたします。

高岡市民病院 外科 医長 飯田 優理香



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 ①20-1345②20-1346

①赤ちゃんから高齢者までの健康相談

■ 時 平日午前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 3月27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 3月22日(金)まで電話で健康増進課へ。

【広告】

オークスの葬儀は月掛金1,000円

掛金12万円(月々の掛金をお選びいただけます)

会員特典 + 利用割引

コース

V1 月々1,000円×120回

VX 月々10,000円×12回

V2コース(月々2,000円×60回)もあります。

特典総額

310,750円相当(税込)

お葬儀のことなら

オークスセレモニーホール高岡

0766-26-1194

までお電話ください

資料請求
お問い合わせ

0766-24-7711

オークス株式会社 高岡支社
https://www.oarks.co.jp/member/

簡単なアンケートにご協力ください



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

村田紫龍アゼバドくんとお母さん(木津)

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10/28~11/30生)	3/7(木)	令和5年10/28~11/1生	令和5年11/2日~11/6生	令和5年11/7~11/13生	①母子健康手帳 ②問診票 ③バスタオル1枚
	3/14(木)	令和5年11/14~11/19生	令和5年11/20~11/24生	令和5年11/25~11/30生	
1歳6カ月児健康診査㊦ (令和4年8/23~8/31生)	3/12(火)	令和4年8/23~8/25生	令和4年8/26~8/29生	令和4年8/30~8/31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
3歳児健康診査㊦ (令和2年8/8~8/31生)	3/6(水)	令和2年8/8~8/11生	令和2年8/12~8/16生	令和2年8/17~8/18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
	3/13(水)	令和2年8/19~8/24生	令和2年8/25~8/27生	令和2年8/28~8/31生	

内容 (対象者)	とき	持ち物
2歳児むし歯予防フッ素塗布教室(令和4年2月~4月生)	3/11(月)	13:00 ~ 13:30
2歳6か月児むし歯予防フッ素塗布教室(令和3年8月~10月生)		13:30 ~ 14:00
3歳児むし歯予防フッ素塗布教室(令和3年2~4月生)		14:00 ~ 14:20

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)	3/8(金) 10:00 ~ 11:30	令和5年8月16日~令和5年10月15日生	母子健康手帳

*3月1日(金)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)	3/18(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
	3/21(木) 9:00 ~ 11:30	言葉の発達や行動が心配な3歳以上の在園児	

*受付時間は、予約時に個別でお伝えします。

【広告】

たかひん 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

お使いみち

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

ご融資金額

1,000万円以内(1万円単位)

ご融資期間

最長20年まで

空家家のリフォーム、解体資金としてもご利用可能!

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合せください。

いつもこの街と
これからもこの街と

高岡信用金庫 2023年10月1日現在

【広告】

あったか住まいを実現!

国からの補助金を使って

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! 詳しくはこちらから▶

高岡増改店 □高岡市 京田616

石友ホームの増改築 ☎0800-123-0501

◎アイコンの説明
内容
時
と
き
所
と
こ
ろ
対
象
定
定
員
¥
料
金
持
持
ち
物
申
申
し
込
み
問
問
合
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 3月4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

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
3/6(水)	10:00~11:00	保健センター	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か月前から子育てアプリで予約可。

※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

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

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	3/14(木) 10:00~11:30	0~3歳児	30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	3/19(火) 10:00~11:30	令和5年 7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)	4/8(月) 10:00~11:00	2~7カ月児	16組
	ハグくみbaby (ベビーサイン、ふれあい遊び)	4/11(木) 10:00~11:00	5~11カ月児	15組
	はいはいよちよちbaby・春 (ふれあい遊び・はいはいよちよちレース)	4/19(金) 10:00~11:00	9カ月~ 1歳2カ月児	18組
福岡子育て支援センター	身体計測及び育児相談 (栄養士さんに育児相談ができます)	3/12(火) 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)	3/12(火) 10:15~11:20	首すわり~ 3歳児	15組
	親子でヨガ [初回優先] (ベビーと一緒に産後リカバリー)	3/21(木) 10:20~11:30	5~11カ月児	20組

対象 乳幼児と保護者

ファミリーポケット

時 10:00~11:30

木津公民館	3/14(木)	TEL 26-6150
成美公民館	3/15(金)	TEL 26-8943
牧野公民館	3/21(木)	TEL 82-2431
古府公民館	3/22(金)	TEL 44-8777

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	3/5-12	TEL 44-0595
野村児童センター	3/5-12	TEL 23-3893
西部児童センター	3/5-12-19	TEL 26-1347
戸出児童センター	3/5-12	TEL 63-2370

※12日、西部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親子でバルーンアート

時 3月2日(土)午前11時~正午

②絵本の読み聞かせ&知育ブロック

LaQ無料体験会(TASUコラボイベント)

時 3月9日(土)午前10時30分~正午、午後1時30分~午後3時

料 無料

所 子ども広場(御旅屋セリオ3階)

問 ①商業雇用課 TEL 20-1591、

②TASU TEL 30-3420

子ども予防接種週間を利用し予防接種を受けましょう

予防接種の受付時間を延長する医療機関があります。

この機会を利用して予防接種を受けましょう。

時 3月1日(金)~7日(木) ※対象の医療機関は市ホームページで確認できます。

◇麻しん・風しん予防接種第2期(年長児)は3月31日(日)まで

問 健康増進課 TEL 20-1349



市HP

掲示板 看板設置 **ゴミステーション**のご相談は



快適ライフのアドバイザー
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 ☎0766-63-8025
https://public-nikken.com/



納入事例はこちらから▶



【広告】



3.16 北陸新幹線 金沢 - 敦賀間開業 北陸新幹線「第2の開業」記念

高岡市 × イオンモール高岡連携イベント

「こどもまんなか! のりもの+マルシェ」



高岡市では、3月16日の北陸新幹線金沢・敦賀間開業を「第2の開業」と位置づけ、新高岡駅の利用促進や、更なる交流人口の拡大に向けた様々な取り組みを進めています。この一環として、親子で触れ合える内容が盛りだくさんの「こどもまんなか!のりもの+マルシェ」を開催します。ご家族お誘い合わせの上、ぜひご来場ください!

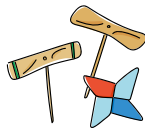
と き **3月16日(土) 午前10時~午後4時**

新高岡駅南口公園周辺

- ◇ミニ新幹線乗車体験
- ◇「はたらく車」乗車体験
消防車、パトカー、路線バスなど



- ◇マルシェ
雑貨や焼き菓子、弁当の販売、キッチンカーの出店など
- ◇こども体験コーナー
昔遊び体験、ジオラマランドを作ろう、おでかけどこでも朗唱など



※ご来場の際は、新高岡駅駐車場の利用を控え、公共交通機関またはイオンモール高岡駐車場をご利用ください。

イオンモール高岡

- ◇プレイバック
北陸新幹線金沢開業 パネル展
- ◇高岡×金沢連携
復興物産展

両会場共通イベント

- ◇写真スタンプラリー
- ◇ステージショー



問合先 総合交通課 TEL 20-1488 FAX 20-1414

市内のこどもまんなかの取り組みを紹介します!

#こどもまんなかやってみた

株式会社トップフード

株式会社トップフードは、病院や施設、社員食堂などの給食委託業を請け負う給食コンサルタントの会社です。設立時よりSDGsに賛同し、こども食堂にボランティア参加しているほか、賞味期限が短めの飲食物品をお預かりし、県内のこども食堂にお届けしています。今年度から、こども食堂の取り組みや支援の輪を広げることを目的とした「富山県子どもほっとサロンネットワーク」の事務局として、県内のこども食堂に関する事業の斡旋や寄付などの支援を行っています。



トップフードHP

問合先 子ども・子育て課 TEL 20-1393

SNSでも「#こどもまんなかやってみた」を投稿してね!



▲活動のようす



令和6年1月末現在 **人口 163,803人** (うち外国人 4,004人)
男 79,530人 女 84,273人

区分	自然増減 (出生-死亡)	社会増減 (転入-転出)	計
令和6年1月中の増減	-179	-71	-250

世帯数 70,194世帯 (うち外国人世帯2,354世帯)
令和6年1月中の増減 -91