

たかおか 市民と市政

無料アプリ
カタログポケット
でも配信中!

- ・動画や写真も楽しめる
- ・読み上げや翻訳機能付き



ダウンロード

広報紙へのご意見・ご感想をお待ちしています



アンケート

No.221

3

2024



鬼は～そと!福は～うち!

まめまきの集い(牧野かぐら保育園)

能登半島地震による
被災者支援情報



市HP

各種SNSで最新の情報を
発信中!



市公式LINE



その他SNS

|P2~P3| まちづくり出前講座 |P4~P5| 心の健康について考えてみませんか など

※今月号の内容は、2月9日時点の情報です。最新情報は市HPなどをご確認をお願いします。

まちづくり 出前講座



問合せ 広報発信課 TEL 20-1232 FAX 20-1664

みなさん、一緒に
「まちづくり」について
考えませんか

市民のみなさんとともに「まちづくり」について考える「まちづくり出前講座」を行っています。

市長や市職員がみなさんの希望される日時・会場にお伺いする講座と、市の施設を説明を受けながら見学する、施設見学講座があります。

申し込みの際の注意点

- ・申し込みの対象は、市内に住むか、市内に通勤・通学する人です。
- ・会場は申込者でご用意ください。(借上料なども含みます。)
- ・講座内容によっては、Zoomを利用したリモートでの受講も可能です。対面以外での受講を希望の場合、申込時にご相談ください。
- ・講師派遣の費用(交通費、謝礼など)は必要ありません。
- ・営利目的の集会での出前講座はご遠慮ください。



「家でも学べる講座特集」として、動画を
市公式 YouTube でも配信しています。ぜひご覧ください。



市公式
YouTube



申込方法

左頁のメニューから講座を選んでお申し込みください

	まちづくり出前講座	健康づくり出前講座	市民病院の出前講座
申込期限	開催希望の1カ月前	開催希望の2カ月前 ※申し込みの前に一度ご相談ください。	開催希望の2カ月前 ※申し込みの前に一度ご相談ください。
開催可能時間	午前9時～午後9時 ※年末年始および8月15日・16日は除く	午前9時～午後9時 ※年末年始は除く	平日：午後1時～午後9時 土・日・祝日：午前9時～午後9時 ※年末年始および8月15日・16日は除く
申込書 設置場所	市立公民館、地区連絡センター、伏木・戸出・中田・福岡支所、広報発信課、市ホームページ	健康増進課、市ホームページ	市民病院、市民病院ホームページ
申込書の 提出方法、 提出先	窓口、郵送、ファクス、Eメール、 電子申請 〒933-8601 高岡市広小路7-50 広報発信課 FAX 20-1664 ☎ koho@city.takaoka.lg.jp	窓口、郵送、ファクス、Eメール、 電子申請 〒933-0045 高岡市本丸町7-25 健康増進課 FAX 20-1347 ☎ kenko@city.takaoka.lg.jp	窓口、郵送、ファクス、Eメール、 電子申請 〒933-8550 高岡市宝町4-1 市民病院地域医療部 FAX 23-0237 ☎ hospiryou@city.takaoka.lg.jp
問合せ	広報発信課 TEL 20-1232 ※防災・救急講習は各消防署か消防 本部総務課 TEL 22-2266	健康増進課 TEL 20-1345	市民病院地域医療部 TEL 23-0204
詳しくは	まちづくり 出前講座▶	健康づくり 出前講座▶	市民病院 出前講座▶



安心・安全

- 自主防災組織で活動しよう！
- 災害図上訓練をしよう！
- 災害に備えよう！
- 防災士について知ろう
- 交通安全いきいき教室
- 家族を守る防犯教室
- 安全な暮らしを守るために
- 国民保護ってなんだろう？



暮らし・環境

- 環境教室
- ごみの出し方教室
- 高岡のカーボンニュートラル
- 未然に防ごう消費者トラブル
- 市税の賦課と納税のしくみ



産業・観光

- よくわかる高岡の観光
- 中小企業者のための融資制度
- ようこそ伏木港へ
- 高岡の森づくり



都市づくり

- 景観・歴史まちづくり
- 旧町名復活の取組みについて
- 下水道のはなし
- 暮らしの中の水道
- 災害に強い水道をめざして
- 高岡駅前東地区の取組みについて
- 新高岡駅の利用拡大の取組みについて
- 城端線・氷見線の再構築について **NEW**
- みんなで考える地域交通
- 地籍調査のすすめ
- まちづくりと道
- 高岡の都市計画
- 花と緑のあふれるまちづくり
- 高岡市の住宅施策
- 高岡市の空き家対策
- リノベーションまちづくり
- 商店街支援事業について
- 高岡市中心市街地活性化基本計画



健康・福祉

- 子育て応援します！
- みんなが主役の地域福祉
- ご存知ですかあなたのまちの民生委員・児童委員
- 地域で支える障がい者福祉
- 災害時要支援者の防災講座 **NEW**
- 介護保険制度について
- 認知症サポーター養成講座
- 「TAKAOKA アプリ」を使ってみよう **NEW**
- 75歳からの後期高齢者医療制度とは
- 高岡市の国民健康保険



教育・文化

- 高岡の歴史を学ぼう
- 高岡城と城下町の魅力
- 高岡と万葉
- 越中福岡の菅笠づくりの歴史
- 豊かな感性と郷土を愛する心を育てるものづくり・デザイン科
- こんにちは美術館です！
- 高岡市 藤子・F・不二雄ふるさとギャラリーの魅力



市政

- 共に創ろう！活力ある地域！
- 議会の仕組み
- 統計データを使いたい！
- 男女共同参画社会ってどんな社会
- 「エッ、これもDV・・・」
- 多文化共生のまちづくり
- 総合計画を知ろう！
- SDGs(エスディーゼス)を実践しよう！
- 暮らしが便利になる！デジタル広報のスズメ
- 地図情報サービス「デジマップ@たかおか」を使ってみよう
- 「電子申請」を活用してみよう **NEW**
- マイナンバー制度について
- 高岡市の行財政改革
- 公共施設の再編
- 高岡市の財政事情
- 監査の役割について
- お好み講座



施設見学

- 福岡防災センター
- デザイン・工芸センター
- 四屋浄化センター
- ふくおか総合文化センター(Uホール)
- 中央図書館
- 生涯学習センター
- 博物館
- 市議会
- 高岡消防署・県西部消防指令センター
- 市役所

健康づくり
出前講座

- 健康たかおか◎10か条について
- 知って得するがん予防
- 薬と上手に付き合いましょう
- こころの健康づくり
- 感染症対策のキホン
- 熱中症予防について

市民病院の
出前講座

皆さんの健康づくりのために、身近な病院や医療の知識を深めてもらえるよう、医師、病院職員などによる出前講座を開催しています。

糖尿病、高血圧症などの病気に関することをはじめ、感染予防、メンタルヘルス、生活習慣、薬に関することなど多彩なメニューを用意しています。ホームページにてご確認いただき、気軽にご利用ください。

その他、記載のない内容での講座を希望する場合はご相談ください。



家持くん

利長くん

心の健康について 考えてみませんか？

問合せ 健康増進課 TEL 20-1345 FAX 20-1347

高岡市では、日常生活で実践することが望ましい習慣を「健康たかおか😊10か条」として定め、健康づくりを推進しています。

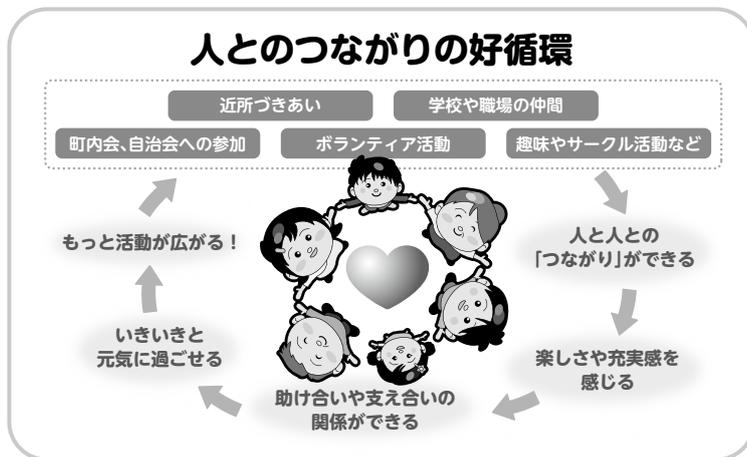
今回は、第7条「家庭で・近所で・職場で・元気にあいさつ！あなたの心お元気ですか？」を取り上げます。



市HP
「健康たかおか😊
10か条」の詳細

..... やってみよう！人とつながること

人とのつながりは、心の健康をより良い状態で保つことに大きく影響しています。人とのつながりが強い地域には健康な人が多いと言われています。趣味やサークル活動などの地域での交流や、ボランティア活動など、積極的に人とのつながりをつくるのが、生涯を通じていきいきと元気に過ごすための秘訣です。



▲母子保健推進員による7か月児訪問の様子



◀とやまフレイル予防フェスタでのヘルスボランティアによる体操の様子



食生活改善推進員による親子クッキングの様子▶

ボランティア活動によるつながりの効果 ～健康づくり推進員の声～



「普段から地域住民のがん検診の受診勧奨や健康教室への参加の声をかけています。知り合いになった人が元気がない時や顔を見ない時には声をかけるようになりました。」

..... あなたも実践！人と人とのつながりや絆を強めるために私たちができること

◆身近な人・大切な人の変化に気づく

- ・あいさつが減った
- ・ぼーっとしていることが増えた
- ・投げやりな態度が目立つ
- ・身なりに構わなくなった



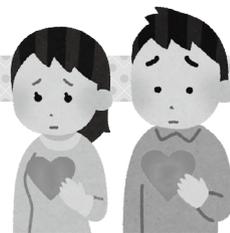
これらは、心の不調の表れかもしれません。

◆声をかけてあげる

- ・「眠れている？」「食欲がないようだけど、どうしたの？」「なんだか元気がないように見えるけど、何かあった？」「よかったら話を聞かせて」など、あなたが気になっていることを伝えてみる

まずは本人の話にじっくり耳を傾けてみましょう。

悩みを抱えている人は、一人で問題を抱え込み、助けを求め力が弱くなりがちです。孤独にならない・孤立させないために、みなさん一人ひとりが身近な人の変化に気付き、みんなで支え合っていきましょう。



あなたの心、お元気ですか

次のような気になる症状が続くときは、専門機関に相談しましょう

- ・気分が沈む、憂うつ ・何をするのも元気が出ない ・イライラする、怒りっぽい
- ・理由もないのに、不安な気持ちになる ・気持ちが落ち着かない
- ・胸がどきどきする、息苦しい ・何度も確かめないと気がすまない
- ・周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる ・誰かが自分の悪口を言っている
- ・何も食べたくない、食事がおいしくない ・なかなか寝つけない、熟睡できない
- ・夜中に何度も目が覚める

(国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」より)

《心が辛い時は一人で悩まず相談してください》

▶富山県こころの電話

☎ 076-428-0606 (平日：午前9時30分～午後5時 ※年末年始・祝日を除く)

☎ 0570-074-333 (平日：午後5時～翌日午前9時30分、土・日曜日、祝日、年末年始は24時間)

▶NPO 法人富山カウンセリングセンター ユアパレット

☎ 076-492-6635 (午後4時～午後11時 ※受付は午後10時30分で終了)

※一部時間帯で実施できない日もあります。

▶公認心理師による心の健康相談 ※要申込

と き：3月13日(水) 午前10時～午前11時30分

ところ：保健センター(健康増進課)

申込み：3月8日(金)まで電話で健康増進課 ☎ 20-1345 へお申し込みください。

▶保健師による心の健康相談

と き：平日午前8時30分～午後5時15分

ところ：保健センター ☎ 20-1345

▶心の健康づくりの出前講座

地域や職場へ保健師等が出向き、お話しします。

メンタルヘルス研修にもご活用ください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



市HP

心の健康に関する図書を展示するとともに貸し出しを行います。

と き：2月28日(水)～4月7日(日)

ところ：中央図書館

3月1日～8日は 女性の健康週間です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省が毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開することとしています。

この機会に自分の心身と向き合ってみましょう。

女性のライフステージとからだところの変化



思春期(10～18歳頃)

初経を迎え、大人の女性へ成長していきます。身体の成長に比べて心の成長が未熟でアンバランスになることもあり、身体や性についての正しい知識が必要です。



更年期(45～60歳頃)

ホルモンバランスが乱れやすく、「更年期障害」という心身の不調があらわれる時期です。更年期は誰もが迎える節目ですが、日常生活に支障がある場合は、専門医に相談しましょう。



成熟期(18～45歳頃)

心身ともに成熟し、人生の中で最も充実した時期ですが、様々な女性特有の病気もこの時期から増えます。普段の健康管理や定期的な健(検)診も習慣付けましょう。



高齢期(60歳以降)

からだの様々な部分で少しずつ老化が始まります。この変化は生活習慣によってその出方とスピードに個人差が現れます。若い時以上に健康に気を付けて、これからの人生を楽しみましょう。

※年齢は目安です。



©Fujiko-Pro



もっとホット高岡ニュース [検索](#)

このページで紹介できなかった出来事も
随時掲載しています。



心も体もあたたまる

1月13日・14日

能登半島地震で大きな被害を受けた伏木地区の伏木コミュニティセンターで、被災した人たちを応援しようと、日本海高岡なべ祭り実行委員会による炊き出しが行われました。炊き出しでは、なべ祭りで人気の「高岡ごつつお鍋」を各日350食ふるまい、地元の親子連れや高齢者など多くの人が訪れ、あったかい鍋を味わいました。

なじみあるまんがの世界に惹かれて

2月7日

藤子・F・不二雄ふるさとギャラリーでは、生誕90周年記念藤子・F・不二雄原画展「SFのエッセンス」を開催中で、先生やキャラクターと一緒に写真が撮れる記念フォトスポットも設置しています。奈良県から訪れた小形純子さんは「子供のころに観ていて、なじみ深いドラえもんの世界にふれ、感動した」と笑顔で話しました。



故郷の人物を知ろう

たかおか

おん こ ち しん 温故知新

公正無私の政治家／上埜安太郎(1865~1939)

安太郎は砺波郡上向田村(現福岡町上野)の豪農の家に生まれました。富山の儒学者・岡田呉陽塾で学びましたが、父の死により勉学の道を断念します。地域の指導者として活動する傍ら仏教精神を学び、自由民権運動に参画します。1886年、砺波郡役所が突如石動町(現小矢部市)から杉木新町(現砺波市)へ移されたことに怒り、反対運動を展開して政界へ身を投じます。1892年、県会議員に当選。1896年に再選され議長になります。同年の郡制施行の際、安太郎の主導で砺波郡を東西に分け、西砺波郡役所は再び石動町に置かれました(小矢部市城山公園には安太郎の銅像が建つ)。1902年、衆議院議員に当選、以来連続10期29年間務めました。

1922年、高岡市では、10ヶ月も市長が空席となる

など市政が混乱しており、安太郎は市会から懇願され衆議院議員のまま第9代高岡市長に就任しました(~1926年)。その間、官立高等商業学校(現富山大学経済学部)の誘致、下関村の編入や裁判所の移転、掛開発地内の耕地整理、市立高等女学校の移転、高伏道路の計画や上水道敷設の調査など、市の重要事項を次々と遂行しました。1927年には鉄道政務次官、1930~1932年には富山市長も務め、国・県・市政の発展に貢献しました。安太郎は「天地に私心無し」を座右の銘とし、生涯清廉潔白な信念を貫いた政治家として慕われました。(仁ヶ竹主幹)



生家跡の銅像(1994年)
本保蘇堂作

問合先 博物館 ☎ 20-1572

■右のアイコンがついているものは、無料アプリ・カタログ
ポケットで、動画やスライドショーを視聴できます。
※アプリは表紙のQRコードからインストールできます。



動画



スライドショー



火災から地域の宝を守ろう

1月21日

1月26日の文化財防火デーを前に、国宝・瑞龍寺を火災などから守り、後世まで永く保存するため、特別消防訓練が行われました。訓練には市消防や地元消防団、寺の関係者ら20人が参加し、火災発生時の参拝者の避難誘導や初期消火、重要物品の運び出し、ホースと放水銃による一斉放水を行い、有事に備えていました。

おいしく日本遺産を学ぶ

2月9日

給食を通じておいしく楽しく日本遺産を学ぼうと、13日の「日本遺産の日」に合わせた日本遺産給食が各市立学校で実施されました。今回は北前船とその寄港地として栄えた伏木港をイメージした給食が提供され、給食を味わった伏木小学校6年生の北川那由多さんは「すごくおいしかった。北前船の歴史を感じた。」と笑顔で話しました。



さあ、新高岡駅から。VOL.108

北陸新幹線停車駅都市・新潟県上越市からのお知らせ

『第99回 高田城址公園観桜会』

高田城址公園は、徳川家康の六男・松平忠輝公の居城として築城された高田城の跡に整備された公園で、園内とその周辺にある約4,000本の桜の開花に合わせて、観桜会が催されます。夜には、三重櫓と桜がぼんぼりに照らされ、お堀の水面に映るさまは「日本三大夜桜」の一つに数えられるほど美しく、見る人に春を満喫させてくれます。この機会にぜひ上越市へお越しください。

とき 3月29日(金)～4月14日(日)

ところ 高田城址公園(新潟県上越市本城町44-1)

アクセス 北陸新幹線新高岡駅から上越妙高駅まで約50分、えちごトキめき鉄道妙高はねうまラインに乗り換え、高田駅まで約6分、その後徒歩約15分

※桜の開花状況により一部事業の前倒し、会期の延長を行います。



問合先

(公社)上越観光コンベンション協会

TEL 025-543-2777

上越観光
Navi