



## 福祉

### オレンジ倶楽部

認知症の人やその家族の集いの場です  
(要予約)

とき	ところ	予約先
3月6日(出) 13:30~15:30	福田公民館	光ヶ丘病院 ☎63-5353
3月13日(出) 13:30~15:30	牧野 老人福祉 センター	特別養護老人ホーム のむら藤園苑 ☎20-8900
3月25日(休) 13:30~15:30	戸出コミュニ ティセンター	特別養護老人ホーム はるかぜ ☎63-8820

☎ 高齢介護課 ☎20-1165

### ふれあい福祉センターの 入浴利用日が変わります

曜日	利用地区	
	近隣地区	巡回バス地区
水	横田・西条・成美	伏木・太田・二上・守山・中田・二塚・佐野
木	博労・木津・下関	牧野・能町・野村
金	定塚・平米・川原	立野・東五位・石堤・西広谷・国吉・福岡・福田・戸出・小勢

※障害者手帳をお持ちの人の利用は毎週金曜日

**時** 4月1日(休)から  
**利用時間** 午前10時~午後3時30分  
**対** 市内に住む60歳以上の入  
**料** 200円  
**持** 運転免許証や健康保険証など、本人確認ができるもの(初めて利用する人のみ)  
**所** 福岡社会福祉センター ☎21-7888

### 福岡社会福祉センターこぶし荘の 利用方法が変わります

利用時は事前予約が必要になります。利用希望の際は、まずは電話でお問い合わせください。また、浴室営業・物品販売は3月末で終了します。

**時** 4月1日(休)から  
**休館日** 土・日・祝日、お盆、年末年始  
※土・日・祝日に利用したい場合は、ご相談ください。

**申** 直接か郵送、ファクスで、申込書を社会福祉協議会福岡支所(〒939-0132 高岡市福岡町大滝22 ☎64-8053)へ。  
※申込書は社会福祉協議会ホームページで入手可  
**問** 社会福祉協議会福岡支所 ☎64-8114



申込書



## スポーツ

### 市民歩こう会



◇二上山万葉コース(5km)  
**時** 4月4日(日)午前9時30分(雨天決行)  
**所** 伏木正法寺 集合  
**料** 200円(会員は無料。交通費は自己負担。昼食は各自持参)  
◇市民歩こう会会員募集  
**料** 年会費2,000円  
**申** 3月22日(月)午前9時から、年会費を添えて、体育協会へ。  
■いずれも、**問** 体育協会 ☎26-5225

Presenting Partner

### コカ・コーラ社 東京2020オリンピック 聖火リレートーチイベント

**開催日時** 2021年3月18日(木)13:00~

**開催場所** 高岡市役所 1階 ロビー

**問** スポーツ課 ☎20-1458

## 定期的な運動で、心も体も健康に。

詳しい教室の内容・日時・場所・定員・受講料・持ち物・申し込み期間などは、それぞれのホームページでご確認ください。



遊・Uクラブ



サンライフ



体育協会

### 遊・Uクラブ

**問** 遊・Uクラブ ☎64-1437

**内** 水泳、トランポリン、硬式テニス、リズムダンス、ヨガ、ピラティス、パンチングフィットネス、太極拳、ポールストレッチ、自己整体と保健筋体操、フラダンスなど  
**所** Uホールなど **申** 受講料を添えて、遊・Uクラブ、B&G海洋センターへ。

### サンライフ高岡

**所** サンライフ高岡 ☎44-7073

**内** ヨガ、ストレッチ、フットマッサージ、<sup>じきょうじゅつ</sup>自強術、パンチエクササイズ、体操、マットピラティス、美姿勢・コアトレ、ウォーキング、セルフ整体、太極拳など  
**持** 運動できる服装、内履きシューズ **申** 受講料を添えて、サンライフ高岡へ。

### 体育協会のスポーツ教室

**問** 体育協会 ☎26-5225

**内** テニス、ヨガ、エアロビクス、ストレッチ、フラダンス、3B体操、太極拳、ウォーキングなど  
**所** 東洋通信スポーツセンター、スポーツコア、竹平記念体育館  
**申** 受講料を添えて、体育協会、スポーツコア、竹平記念体育館へ。

### 長慶寺室内プール

**所** 長慶寺室内プール ☎25-6044

**内** 春休み短期水泳教室①水なれコース②基礎コース  
**時** 3月23日(火)~26日(金)の①午後4時15分~午後5時15分②午後4時30分~午後5時30分  
**対** 年少~小学2年生 **定** ①②あわせて40人(申し込み順) **料** 3,500円  
**申** 3月6日(出)午前10時から、受講料を添えて長慶寺室内プールへ。

◎記号 時…とき、所…ところ、対…対象、定…定員、¥…料金、内…内容、  
持…持ち物、申…申し込み、チ…チケット、問…問合せ、FAX…ファクス、  
✉…Eメールアドレス

CHECK



## 新型コロナウイルス ワクチン接種のお知らせ

4月上旬以降、令和4年3月31日時点で65歳以上の人(昭和32年4月1日以前に生まれた人)から順に、ワクチン接種を始める予定です。詳しくは、3月中旬から順次郵送される接種券をご覧ください。  
※国の方針にあわせて変更になる場合があります。



最新の情報、随時、市ホームページでお知らせします。

問 健康増進課 ☎20-1345

### 予防接種は3月31日(水)まで

内 ■麻しん・風しん予防接種第2期(年長児) ■高齢者の肺炎球菌予防接種  
※対象者には昨年4月末に予診票(紫色)を郵送しました。

問 健康増進課 ☎20-1345

### 健診結果を活用しませんか

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(要申込。血圧測定、体組成測定も実施)

時 3月24日(水)午後1時15分~午後3時15分

所 保健センター

持 健康診査の結果など

申問 健康増進課 ☎20-1345

### 臨床心理士による心の健康相談

心の悩みを一人で抱え込まずに相談してみませんか。

時 3月17日(水)午前10時~午前11時30分

所 保健センター

申 3月12日(金)まで、健康増進課へ。  
※Web 会議システム・Zoom でオンラインの相談もできます(1人40分まで)  
希望者はお問い合わせください。

問 健康増進課 ☎20-1345

## 「れんけいネット」で効率的な診療を

かかりつけのクリニックにて…

先生「採血検査をしましょう」

患者「市民病院でも検査したけど、2回も検査が必要ですか？」



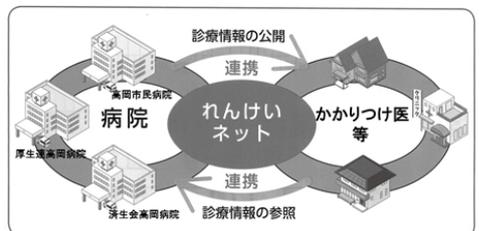
続けて同じ検査をすることは、できるなら避けたいものですね。そこで「れんけいネット」という診療情報を共有するしくみがあります。

「れんけいネット」とは、高度で専門的な医療を提供する病院(高岡市民病院、厚生連高岡病院、済生会高岡病院)の診療情報を、患者さんの承諾を得た地域のかかりつけ医がインターネットを利用して閲覧するネットワークシステムです。通信は暗号化して行われるため、診療情報は特定の人しか閲覧できません。

この「れんけいネット」を利用すると、各医療機関で指導内容や手術・リハビリ情報、検査結果などを共有でき、不要な投薬や検査を避け、患者さんの状態にあった切れ目のないスムーズな診療・治療を行えます。

このシステムを利用するのに費用はかかりません。要件は、①かかりつけ医が「れんけいネット」に参加登録しており、上記3病院と連携して診療を行っていること、②患者さんの承諾を得ることの2つです。利用したい場合は、かかりつけ医にご相談ください。

問 市民病院地域医療部 ☎23-0204



## 健康ミニ講座 Health Course

### 虫垂炎(モウチョウ)と腹腔鏡手術

虫垂炎、いわゆる「モウチョウ」は古くからよく知られている、大腸の一番奥の虫垂に起こる炎症性の病気で、多くの場合、緊急手術が必要になります。

近年では腹腔鏡手術が普及し、良性疾患の待機手術(あらかじめ決まっている手術)だけでなく、がんや緊急手術にも用いられています。なかでも急性虫垂炎の手術では、へそを2・3cm程切開する単孔式手術(傷は1カ所のみ)といった、より患者の体の負担が少なく美容的にも優れた治療を行えるようになっています。

また以前は、虫垂穿孔(穴が開いた状態)や膿瘍形成(膿が貯留した状態)の症例には、緊急手術で広範囲の切除が行われていました。しかし近年では、全身状態や炎症の程度によっては、抗生物質で炎症を鎮静化させた後に腹腔鏡手術を行う interval appendectomy(待機の虫垂切除)の考え方が広まっています。

病態に応じた治療の選択肢が増えていきますので、もし「モウチョウ」になってしまった場合には、担当医とも相談してみてください。

宮永 外科部長

問 市民病院総務課 ☎23-0204

## 赤ちゃんにここ教室

(乳児と保護者、妊婦)

持ち物：母子健康手帳、バスタオル

☎健康増進課☎20-1344 (要予約)

保健センター 3月10日(水)10:00~11:00

## ファミリーポケット

10:00 ~ 11:00 (未就学児と保護者)

木津公民館 3月11日(木) ☎26-6150

牧野公民館 3月18日(木) ☎82-2431

成美公民館 3月19日(金) ☎26-8943

古府公民館 3月26日(金) ☎44-8777

※実費200円がかかります。

## フレンドリータイム

10:45 ~ 11:30 (0~3歳児)

伏木児童館 3月2・9日 ☎44-0595

野村児童センター 3月2・9・23日 ☎23-3893

西部児童センター 3月2・9・23日 ☎26-1347

戸出児童センター 3月2・9・23日 ☎63-2370

※9日野村児童センターは高岡子育て支援センターによる活動日です。

### 子ども予防接種週間

夜間・休日など、子どもの予防接種の受付時間を延長する医療機関があります。

とき 3月1日(月)~7日(日)

ところ 市ホームページに掲載

☎健康増進課☎20-1345



ねねットたかおかの機能が充実します  
無料アプリ「母子モ」のインストールを

「子育てタウン」でのサービスは、3月31日(水)で終了します。改めて「母子モ」をインストールしましょう。詳しくは、先月号の13ページへ。

☎子ども子育て課☎20-1376

妊婦さんや、子育て中のパパ・ママたちに役立つ情報がいっぱい♡



母子モ



保健センターで  
1歳6カ月健診



劉 泰嘉くんと  
お父さん(本丸町)

## 乳幼児の健康診査

- ▶可能な限り、下記の受付時間に保健センターへお越しください。
- ▶お子さん・付き添いの保護者・同居家族に37.5度以上の発熱や風邪症状(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。
- ▶付き添いの保護者ではできるだけ1人としていただき、マスク着用にご協力ください。



乳幼児健診

ところ・保健センター

☎健康増進課☎20-1344

内容	とき	受付	対象者	持ち物
3カ月児健康診査	3月18日(木)	13:10~13:30	令和2年11月17日~11月23日生	
		13:40~14:00	令和2年11月24日~11月30日生	
1歳6カ月児健康診査	3月9日(火)	13:10~13:30	令和元年7月14日~7月18日生	母子健康手帳、 問診票、 バスタオル
		13:40~14:00	令和元年7月19日~7月26日生	
	3月16日(火)	13:10~13:30	令和元年7月27日~8月1日生	
		13:40~14:00	令和元年8月2日~8月5日生	
3歳児健康診査 (3歳6カ月児)	3月10日(水)	13:10~13:30	平成29年7月14日~7月19日生	母子健康手帳、 問診票、 健康調査票、 子育てアンケート、 バスタオル
		13:40~14:00	平成29年7月20日~7月25日生	
	3月17日(水)	13:10~13:30	平成29年7月26日~7月31日生	
13:40~14:00		平成29年8月1日~8月4日生		

## 保健センターの育児教室

ところ・高岡子育て支援センター  
要予約☎20-1344

内容	とき	受付	対象者	持ち物
はじめての離乳食教室	3月12日(金)	10:00~10:20	令和2年8月16日~10月15日生	母子健康手帳

※市営御旅屋駐車場のサービス券有(駐車券を提示してください)

## 保健センターの子育て相談

ところ・保健センター  
要予約☎20-1344

内容	3月	時間	対象者	持ち物
幼児保健相談	19日(金)	9:00 ~11:00	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
	24日(水)		言葉の発達や行動が心配な3歳以上の就園児	

※受付時間は予約時に個別でご案内します。

## 広報紙 たかおか市民と市政 広告募集中

掲載料金 2万5,000円~

※広告サイズは相談OK

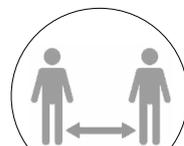
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▶市ホームページへの広告掲載も募集しています。



お申し込み・お問い合わせは、広報情報課☎20-1331まで

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、  
新しい生活様式の実践を徹底しましょう



身体的距離の確保



マスクの着用



こまめに手洗い

### 3月のイベント情報 ハンドベル演奏



☎ 商業雇用課 ☎ 20-1592

子どもたちが知っているあの曲を、ベルの透き通る音色と美しいメロディーでお届けします。

※参加費、申し込み不要

と き 3月20日(土)10:30

と ころ オタヤ子ども広場(御旅屋セリオ3階)

対 象 未就学児 ※保護者の同伴が必要

## Health Consultation

# 健康相談

### ◇赤ちゃんから高齢者までの健康相談

☎ 健康増進課 ☎ 20-1345

と き 平日9:00~16:00

と ころ 保健センター、福岡健康福祉センター

※保健師による心の健康相談も随時行っています。

### ◇高齢者健康相談

☎ 高齢介護課 ☎ 20-1165

受付時間 9:30~11:00

- ・3月 9日(火)/万葉社会福祉センター
- ・3月16日(火)/西部老人福祉センター
- ・3月17日(水)/牧野老人福祉センター
- ・3月18日(木)/東部老人福祉センター
- ・4月 1日(木)/伏木老人福祉センター

## Blood Donation

### 献血にご協力を

3月6日(土)・14日(日)・27日(土)

イオンモール高岡 10:00~16:30

☎ 富山県赤十字血液センター

☎ 076-451-5555

社会福祉課 ☎ 20-1366

## 開催状況にご注意ください

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、内容が中止・延期となる場合があります。最新の状況は、市ホームページなどを確認するか、施設にお問い合わせください。

## 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、子育てに関する相談も受け付けます。

▶電話予約制です。事前に各支援センターへお問い合わせください。

※マスクを着用してください。

※館内は定期的に換気しています。体温調節のできる服装でご来館ください。

※ベビーベッドやマットの上でお子さんを寝かせる場合は、バスタオルやおくるみを持参してください。

高岡子育て支援センター ☎ 28-4114、21-7876 御旅屋セリオ8階 時間 10:00~16:00 休み 水曜日	福岡子育て支援センター ☎ 64-2090 福岡健康福祉センター内 時間 9:00~16:00 休み 土・日・祝日	万葉なかよし保育園 子育て支援センター ☎ 22-1881(二上町1105-1) 時間 9:30~15:30 休み 土・日・祝日
--	---	--

内 容	と き	と ころ	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)	3月15日(月) 10:00~11:30		0~3歳児	15組
高岡子育て支援センター 8カ月あかちゃんのつどい (手遊び歌遊び、危険予測、発熱時の対応など)	3月19日(金) 10:00~11:00	高岡子育て支援センター	令和2年 7月生まれ	受付中
高岡子育て支援センター はいはいよちよちbaby (ふれあい遊び、ハイハイよちよちレース)	4月23日(金) 10:00~11:00		9カ月~ 1歳2カ月児	10組
高岡子育て支援センター タッチケアコミュニケーション (ベビーマッサージ)	4月26日(月) 10:00~11:00		2~7カ月児	10組
福岡子育て支援センター ひな祭りの集い	3月 3日(水) 10:15~11:30		1歳6カ月児 ~3歳児	受付中
福岡子育て支援センター 身体計測と健康相談	3月16日(火) 10:00~11:00	福岡子育て支援センター	0~3歳児	10組
福岡子育て支援センター にこにこ赤ちゃんの集い	3月23日(火) 10:45~11:30		4~8カ月児	10組

申込

3月8日(月)から、電話で各子育て支援センターへ。申し込み順。  
※初回の人を優先する場合があります。

【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	はびねすグループホーム 高岡南	はびねすグループホーム 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、私たちの「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

【広告】

不動産相続の相談窓口

**相続勉強会開催! 参加者募集**

NEW! 認知症対策「安心空き家信託」(家族信託)相談随時受付中。  
相続の基本やトラブル事例を学んで、不動産相続のお悩み解決!!!

日時: 2021年3月28日(日) 13:30~16:30  
場所: ウイング・ウイング高岡502号室 会費: 1000円 定員 20名  
前田プランニングオフィス TEL 0766-25-5500  
オフィスかんざい TEL 0766-50-8647  
高岡市鐘紡町5番2号

# 「御旅屋」で、過去と未来が交差する——!?

御旅屋通りアーケード下に整備した、市内初の「ローカル5G\*」と「高速Wi-Fi」。それらの先端技術を活用して、江戸時代の御旅屋を体感できる「VR・古地図アプリ」。これらの完成を記念して、イベントを開催します。

**主催** 御旅屋通商店街振興組合、高岡ケーブルネットワーク株式会社 **共催** 高岡市

**問合せ** 商業雇用課 ☎ 20-1289 ☎ 20-1496

※ローカル5G…地域の企業や自治体などの主体が構築できる5Gシステム（超高速・超低遅延・多数同時接続の通信システム）



「ローカル5G」「高速Wi-Fi」による高速通信空間の整備を記念したeスポーツイベント!

## eスポーツ大会「御旅屋ゲーム」

整備された高速通信空間などを活用しながら、「御旅屋通りの店舗同士が競うeスポーツ大会」や「全国からのオンライン参加によるeスポーツ大会」の様子を配信します。

**とき** 3月6日(土)午後1時30分～午後4時30分(予定)

**観戦方法** オンライン、高岡ケーブルテレビ(詳しくは下記の市ホームページをご確認ください)

※御旅屋セリオ6階「Takaoka e Park」でも観戦できます。



詳しくはコチラをご確認ください▶



市HP

配信では、御旅屋通りのお店紹介コーナーもあります♪見ると素敵な特典があるかも…!?

「VR・古地図アプリ」の制作裏話や、ディープな歴史トークが聞ける!

## 講演会&パネルディスカッション

江戸時代の御旅屋をスマートフォンで立体的に見て体験したり、古地図と現代地図を見比べながら高岡の史跡を散策したりできる「VR・古地図アプリ(※)」。その監修を行った三浦先生に、御旅屋の特徴や魅力、アプリ設計の裏話などを伺います。また、お城インスタグラマーや御旅屋の古文書解析に携わった方々をパネリストとしてお迎えし、高岡のディープな歴史について語っていただきます。



城郭研究の第一人者である三浦先生は、大河ドラマの前作「麒麟がくる」や、現在放送中の「青天を衝け」の建築考証を担当されています!

**とき** 3月27日(土)午後1時30分～午後4時30分(予定)

**ところ** ホテルニューオータニ高岡

**定員** 100人(申し込み順)

**申し込み** 3月8日(月)午前9時から、電話かファクス、Eメールで、住所・氏名・日中連絡がとれる電話番号を、商業雇用課(☎ 20-1289 ☎ 20-1496 shogyo@city.takaoka.lg.jp)へ。

ゲスト



三浦 正幸  
広島大学名誉教授



お城インスタグラマー  
Kaoriさん

司会・進行



フリーアナウンサー  
相本 芳彦さん

博物館 仁ヶ竹副主幹学芸員

※コチラから、VR・古地図アプリ(ストリートミュージアム®)をダウンロードできます▶  
素敵な商品がもらえるデジタルスタンプラリーの情報もありますので、ぜひご確認ください。



市HP

**人口** 168,883人  
(うち外国人 3,679人)  
令和3年1月末現在  
男 81,893人  
女 86,990人

区分	自然増減 (出生-死亡)	社会増減 (転入-転出)	計
令和3年1月中の増減	-136	104	-32

**世帯数** 69,397世帯  
(うち外国人世帯 2,149世帯)  
令和3年1月中の増減 75

市民と市政は  
ホームページでも掲載しています  
たかおか市民と市政 [検索](#)

10言語対応「たかおか市民と市政」デジタルブックで配信中!



Delivering Multi Languages!



This Public relations magazine can be read in 10 languages

- ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
- 読みやすいUDフォントで読めて、サイズも調整できる
- 動画や写真も楽しめる
- 10言語で読める・聞ける(音声読み上げ対応※)

無料 FREE APP



・ブラウザ版は音声読み上げには対応しておりません。音声読み上げには、無料アプリ(カタブケ)のインストールが必要です。