

完全予約制です。必ず検診日の7日前までに予約してください。

定員に達し次第、締め切ります。

集団がん検診日程

6月	ところ	肺 胃 大腸	子宮 乳	送 迎
19日(土)	北陸予防医学協会 高岡総合健診センター	◇	◇	-
28日(月)	竹平記念体育館	●	▲	☆

☆…近隣公民館から集団がん検診会場へ送迎します(予約者がいる場合のみ運行)出発時間・場所は「がん検診のお知らせ」の5頁か市ホームページでご確認ください。

時 ◇…午前8時～午前10時
●…午前8時～午前9時30分
▲…午後1時～午後2時

申 問 検診日の7日前までに、「がん検診のお知らせ」に同封のハガキを返送(必着)か電子申請、電話で、健康増進課 ☎20-1345(表の網掛けは北陸予防医学協会高岡総合健診センター ☎24-3131)へ。

※上記の検診は中止となる場合があります。最新情報は市ホームページを確認するか、お問い合わせください。

※受診券の再発行は、電子申請または健康増進課へお問い合わせください。



がん検診のお知らせ



受診券再発行

緑内障を早期発見！

緑内障は、視野障害(視野が欠けたり狭くなったりする状態)がゆっくりと進行する病気です。見える範囲が視界の端から少しずつ狭くなり、他の症状がないため、知らないうちに失明寸前という事すらあります。日本人では40歳以上の人の5%(20人に1人)が緑内障で、そのうち9割近くの人が無自覚だったという報告があります。「自分は眼の病気には縁がない」と思っている人でも、緑内障の可能性がります。

一度失われた視野は、現在の医療技術では元には戻りません。しかし、早期に発見・治療できれば、生涯にわたり失明することなく、日常生活を送ることが可能です。市や職場の検診で眼科検査も受けて、早期発見に繋がしましょう。

本多 眼科医師

問 市民病院総務課 ☎23-0204

コレクション展 「画面サイズとカメラ展」

時 11月7日(日)まで
¥ 企画展の料金(時期によって異なります)に含まれます。

所 問 ミュゼふくおかカメラ館
☎64-0550



カメラ館HP

折り紙・竹細工

時 6月27日(日)午前9時30分～正午(雨天決行)
定 20人(抽選)
¥ ①中学生以上1,000円②小学生700円③未就学児500円

申 6月14日(日)まで、直接か郵送、Eメールで、住所・氏名・電話番号・区分(①②③)を、里山交流センター(〒933-0968高岡市国吉1324-1 ☎satoyama@p2.tcnnet.ne.jp)へ。

所 問 里山交流センター ☎31-6617



古文書を学ぶ会

◇「木町の『御書』を読む」
—高岡市史料集 第3集より—

時 6月19日(土)、7月10日(土)、8月21日(土)、9月18日(土)の午前10時～午前11時30分

所 生涯学習センター
定 20人(申し込み順)
¥ 資料代300円
持 筆記用具

申 6月8日(火)から、直接か電話、郵送、ファクス、Eメール、電子申請で、住所・氏名・電話番号を、中央図書館(〒933-0023高岡市末広町1-7 ☎20-1819 ☎t-chuo@city.takaoka.lg.jp)へ。

※申込書はホームページから入手可

問 中央図書館 ☎20-1566



古文書を学ぶ会

博物館講演会「五十嵐篤好の国学」

時 6月26日(土)午後2時～午後3時30分(開場は午後1時)

定 30人(申し込み順)
¥ 300円(親しむ会会員200円)

申 6月22日(火)午前9時から、電話で、住所・氏名・電話番号・親しむ会入会の有無を、博物館へ。

所 問 博物館 ☎20-1572

夏のわくわくワークショップ

①スタンプラリーでめぐる☆日本の楽器、日本のおどりに挑戦！

内 ■7月11日(日)…箏曲、尺八、琵琶(予定)■7月17日(土)…日舞、民謡、民踊、小唄(予定)

時 午後1時～午後3時30分(予定)

②スタンプラリーでめぐる☆体験型ワークショップ「お能に親しむ」

内 能楽の見学、体験など

時 8月1日(日)午後1時～午後3時(予定)

※小学生は保護者の同伴が必要です。

■いずれも、**所** 文化芸能館

対 ①小学生以上②小学5年生以上

定 各日40人(申し込み順)

※マスク着用など感染予防対策にご協力をお願いします。

申 問 電話で、住所・氏名・生年月日・電話番号を、芸術文化団体協議会 ☎20-1560へ。

五位山交流館へ行こう

①ジャガイモ掘り体験(今年は試食なし)

時 7月10日(土)午前10時～正午頃

¥ 1,000円/組(お土産3kg、保険代)

持 軍手・長靴・シャベル・ナイロン袋・水筒・タオルなど

②梅干しづくり教室

時 7月11日(日)午前10時～正午過ぎ

¥ 2,500円/人(梅2kg含む)

持 エプロン・ゴム手袋・漬ける容器(4Lほどのもの)・三角巾・筆記用具

■いずれも、**定** ①10組②10人

申 7月7日(火)(必着)まで、ハガキで住所・参加者全員の名前と年齢・電話番号を五位山交流館(〒939-0152高岡市福岡岡五位356)へ。

※抽選のうえ、当選者に連絡します。当日は感染予防対策を実施し、具合が悪い場合は参加を控えてください。

所 問 五位山交流館(月曜休館)

☎65-1122

藤子・F・不二雄ふるさとギャラリー 新しい展示が始まります

◇5周年記念原画展

「ゲラゲラ笑える話」(第2期)

時 6月1日(火)～8月29日(日)の午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)

定休日 月曜日(祝日の場合は翌平日)

¥ 一般500円、高校生・中学生300円、小学生・幼児200円、3歳以下無料

所 問 ふるさとギャラリー

☎20-1170



障害基礎年金を請求できます

対 国民年金に加入しており、64歳までに障害等級表1級・2級(身体障害者手帳の等級とは異なります)になった人
※20歳未満の人が障害等級1級・2級の場合、20歳から請求できます。

申 問 保険年金課 ☎20-1362

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。

とき	ところ	予約先
6月5日(土) 13:30~15:30	平米公民館	光ヶ丘病院 ☎63-5353
6月24日(木) 13:30~15:30	福岡健康福祉センター	特別養護老人ホームはるかぜ ☎63-8820

問 高齢介護課 ☎20-1165

日本脳炎ワクチンの接種に関するお願い

現在、日本脳炎ワクチンの供給量が大幅に減少しています。供給再開は12月以降となる見込みのため、当面の間、以下の対象者は接種の延期にご協力をお願いします。

対 【4歳】1期追加(3回目)、【9歳】2期(4回目)

※ただし、6歳半~7歳半未満・12歳・19歳で接種が終わっていない場合は、接種をお願いします。

※【3歳】1期1回目・2回目の接種は、通常通り行ってください。

問 健康増進課 ☎20-1345



福

社



糖尿病教室

内 ①6月9日(木)…合併症、糖尿病と検査②16日(木)…食事療法③23日(木)…薬物療法、運動療法

時 午後2時~午後3時30分

対 成人男女

料 無料

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に参加する人のみ)履き慣れた靴、動きやすい服装

所 問 市民病院 ☎23-0204

国民健康保険特定健康診査と後期高齢者の健康診査

問 保険年金課① ☎20-1296② ☎20-1481

国民健康保険加入者(40~74歳)と後期高齢者医療制度加入者へ、健康診査受診券を郵送します。(健診項目を含む人間ドック申込者は除きます)

※実施機関は、ホームページをご覧ください。

※新型コロナウイルスの影響により、健診期間を変更・休止する場合は、ホームページでお知らせします。



健康診査

①国民健康保険特定健康診査(無料)

身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査などを行い、生活習慣病の予防や発見に役立ちます。

対 令和3年4月末現在の国民健康保険加入者(40~74歳)

健診期間 6月1日(木)~10月30日(土)

※昭和21年8月1日~10月30日生まれの人は、6月1日(木)から誕生日前日までに受診してください。

②後期高齢者の健康診査(無料)

生活習慣病の早期発見や、高齢期の健康保持・増進を目的に行います。

対 ①令和3年4月末現在の後期高齢者医療制度加入者②昭和21年5月1日~7月31日生まれの人(受診券は8月末に送付)

健診期間 ①6月1日(木)~10月30日(土)

②9月1日(木)~10月30日(土)

※昭和21年8月1日以降生まれの人は、現在加入の健康保険で健診を受けてください。

※受診の際はマスクを着用し、受診前後の手洗い・消毒などを実施してください。なお、以下の人は受診を控えてください。

- 発熱、咳、喉の痛み、鼻水、倦怠感などの風邪症状や、味覚・嗅覚障害などの症状がある
- 2週間以内に新型コロナウイルス患者(疑いがある患者含む)と接触歴がある
- 2週間以内に感染者が多く発生している地域や国への行動歴がある

各種検診のお知らせ

問 健康増進課 ☎20-1345

◇歯周病検診

受診期間 6~11月

対 令和4年3月31日時点で、40・45・50・55・60・65・70歳の人

料 1,000円(70歳の方は500円)

受診方法 指定歯科医療機関へ予約の上、氏名・住所・生年月日が確認できるもの(健康保険証など)を持参し、受診



歯周病検診

※各指定医療機関は、ホームページをご覧ください。

◇肝炎ウイルス検診(無料)

内 B型・C型肝炎ウイルス検査(血液検査)

受診期間 6~10月

対 40歳(昭和56年4月1日~昭和57年3月31日生まれ)の人、60歳(昭和36年4月1日~昭和37年3月31日生まれ)の人

受診方法 5月下旬に送付した受診票を持参し、特定健診受診時などに指定医療機関で受診



肝炎ウイルス検診

◇前立腺がん検診(無料)

内 前立腺特異抗原(PSA)検査(血液検査)

受診期間 6~10月

対 がん検診を受ける機会のない、60歳(昭和36年4月1日~昭和37年3月31日生まれ)の男性

受診方法 5月下旬に送付した「前立腺がん検診受診票」を持参し、特定健診受診時などに指定医療機関で受診



前立腺がん検診

健康

食中毒を予防しましょう

食中毒は、菌やウイルスに汚染された物を飲食することで発症します。次の3つのポイントを心がけましょう。

- 菌を付けない…石けんで手を洗う。
- 増やさない…食材はできるだけ早く冷蔵庫へ入れ、早めに調理する。
- やっつける…調理器具はよく洗い、料理はしっかり加熱。

調理場内へ菌を持ち込まない、広げないことが重要です。

問 健康増進課 ☎20-1345

新たな魅力発見！ 楽しく気軽にウォーキング

ヘルスボランティアと一緒に、身近な自然・歴史・文化などの見どころを巡ります。

◇高岡まちなかコース

時 6月9日(木)午前9時～午前11時
(小雨決行)

所 保健センター集合

定 30人(申し込み順)

持 マスク着用、タオル、飲み物、帽子、
(お持ちの人のみ)ウォーキングマップ

申 5月25日(火)から、電話で住所・氏名・
電話番号を、健康増進課へ。

問 健康増進課 ☎20-1391

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 6月23日(木)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 ☎20-1346

スポーツ

体育協会からのお知らせ

◇はじめて習う柔道教室

時 7月17日(土)～8月28日(土)の毎週土曜日の午後5時30分～午後7時(全6回)

所 県営高岡武道館

対 年中児～小学6年

定 20人(申し込み順)

¥ 1,000円(保険料含む)

持 タオル、飲み物

申 6月18日(金)～25日(金)に、受講料を添えて体育協会へ。

◇市民歩こう会

コース	とき	集合場所
小杉丸山遺跡(約8km)	6月20日(木) 9:45	あいの風とやま鉄道小杉駅南口
戸出玄手川へおとぎの森(約6km)	7月4日(木) 9:30	JR城端線 戸出駅前(解散場所は別)

¥ 各200円(会員は無料。交通費は自己負担)

持 昼食

■いずれも、問 体育協会 ☎26-5225

—未経験者・初心者も大歓迎！— ファミリーサッカー・フェスタ& JFAなでしこ広場in高岡

みんなでサッカーを楽しみませんか。

時 7月4日(日)午前9時～正午(午前8時30分集合)

対 ■ファミリーの部…子ども4人、大人2人の6人チーム(年中児・年長児と、その母親世代で構成) ■なでしこの部…小学生女子(個人)

¥ 無料

所 スポーツコア芝生広場

持 運動のできる服装、運動靴、飲料水

申 6月18日(金)まで、メールで参加者全員の氏名・年齢・代表者の連絡先を、高岡市サッカー協会(✉takaoka_fa@icloud.com)へ。

問 生涯学習・スポーツ課 ☎20-1458

国民健康保険税の納付は 口座振替が便利です

国民健康保険税は世帯主に課税されます。

納付方法 下記の①②③のいずれか

①口座振替

②納付書払い(金融機関やコンビニエンスストアなどでの納付)

※スマートフォン決済アプリで納付できるようになりました。詳しくはコチラ▶



③世帯主の年金からの引き落とし(以下の要件をすべて満たす場合に限りです)

③の要件

■世帯主自身が国民健康保険の被保険者

■世帯内の国民健康保険の被保険者が全員65歳以上75歳未満

■対象となる年金の年額が18万円以上で国民健康保険税と介護保険料の合算額が、その年金の年額の1/2を超えない

※手続きにより、年金からの引き落としを口座振替に変更できる場合もあります。

申 問 保険年金課 ☎20-1357

後期高齢者医療保険料のお知らせ

7月に、今年度の後期高齢者医療保険料の決定通知書を送付します。

納付方法 原則年金天引きですが、年金天引きができない人(年金額が一定額未満など)や、新たに後期高齢者医療の被保険者となった人は、納付書か口座振替で納付してください。

保険料率 ■所得割率8.82%

■均等割額…4万6,800円

◇被用者保険の被扶養者だった人は、保険料が軽減されます

内 ■所得割額…負担なし

■均等割額…加入後2年間、5割軽減

対 後期高齢者医療制度に加入する前日に、被用者保険(国民健康保険、国民健康保険組合以外の健康保険)の被扶養者だった人

問 保険年金課 ☎20-1481

【広告】

庭木の剪定を体験してみませんか！

60歳以上で庭木の剪定に興味のある方

日時：6月29日(火) 9:00～15:00

会場：城光寺野球場

定員：20名(申込みは下記へ)

参加費無料、昼食はご持参ください

高岡市シルバー人材センター ☎20-1650



【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

Attention

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。



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

問 健康増進課 ☎20-1344 (要予約)

開催日1カ月前より申し込みください。

立野公民館	6月 9日(水)10:00~11:30
二塚公民館	6月 9日(水)10:00~11:00
福田公民館	6月11日(金)10:00~11:00
西部児童センター	6月16日(水)10:15~11:15
牧野公民館	6月16日(水)10:15~11:15
能町公民館	6月16日(水)10:00~11:00
中田コミュニティセンター	6月18日(金)10:00~11:00
下関公民館	6月18日(金)10:00~11:00
伏木コミュニティセンター	6月18日(金)10:00~11:00
福岡健康福祉センター	6月18日(金)10:00~11:00
国吉ちくば保育園	6月22日(火)10:00~11:00
川原公民館	6月22日(火)10:00~11:00
博労公民館	6月23日(水)10:30~11:30
定塚保育園	6月24日(木)10:00~11:00
太田公民館	7月 2日(金)10:00~11:00
木津公民館	7月 5日(月)10:00~11:00



らっこクラブ

(乳児~3歳未満、保護者)

持ち物：おでかけグッズ 問 健康増進課 ☎20-1344

保健センター 6月25日(金)10:30~11:30



ファミリーポケット

10:00 ~ 11:30 (未就学児と保護者)

木津公民館	6月10日(木)	☎26-6150
牧野公民館	6月17日(木)	☎82-2431
成美公民館	6月18日(金)	☎26-8943
古府公民館	6月25日(金)	☎44-8777

※実費100円がかかります。申し込み不要です。

※18日(金)は、保育士と一緒にふれあい遊びをします。

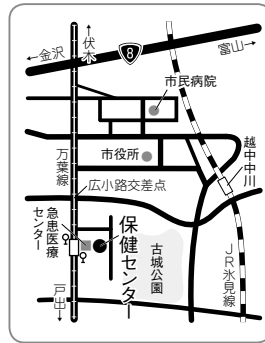


フレンドリータイム

10:45 ~ 11:30 (0~3 歳児)

伏木児童館	6月8・15・22日	☎44-0595
野村児童センター	6月8・15・22日	☎23-3893
西部児童センター	6月8・15・22日	☎26-1347
戸出児童センター	6月1・8・15日	☎63-2370

※8日伏木児童館は高岡子育て支援センターによる活動日です。



保健センターで
1歳6カ月健診



横山 詩ちゃんとお母さん(横田)



乳幼児の健康診査

ところ・保健センター

問 健康増進課 ☎20-1344

▶ 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。

▶ 密集を防ぐため、下記の受付時間をお守りいただき、できるだけ付き添いの保護者は1人としてください。なお、むし歯予防フッ素塗布教室は予約制(申し込み順)です。乳幼児健診



乳幼児健診

内 容	とき	受付	対象者	持ち物
3カ月児健康診査	6月10日(木)	13:00~13:20	令和3年1月31日~2月6日生	母子健康手帳、問診票、バスタオル
		13:40~14:00	令和3年2月7日~2月11日生	
	6月17日(木)	13:00~13:20	令和3年2月12日~2月16日生	
		13:40~14:00	令和3年2月17日~2月22日生	
1歳6カ月児健康診査 ※	6月24日(木)	13:00~13:20	令和3年2月23日~3月1日生	母子健康手帳、問診票、バスタオル、フッ素塗布料400円
		13:40~14:00	令和3年3月2日~3月6日生	
	6月 8日(火)	13:00~13:20	令和元年10月9日~10月14日生	
		13:40~14:00	令和元年10月15日~10月17日生	
3歳児健康診査 (3歳6カ月児) ※	6月15日(火)	13:00~13:20	令和元年10月18日~10月24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、フッ素塗布料400円
		13:40~14:00	令和元年10月25日~11月2日生	
	6月22日(火)	13:00~13:20	令和元年11月3日~11月10日生	
		13:40~14:00	令和元年11月11日~11月16日生	
2歳児むし歯予防フッ素塗布教室(定員20人)	6月 9日(水)	12:50~13:10	平成29年10月5日~10月10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、フッ素塗布料400円
		13:40~14:00	平成29年10月11日~10月16日生	
	6月16日(水)	12:50~13:10	平成29年10月17日~10月23日生	
		13:40~14:00	平成29年10月24日~10月27日生	
2歳6カ月児むし歯予防フッ素塗布教室(定員20人)	6月23日(水)	12:50~13:10	平成29年10月28日~10月31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、フッ素塗布料400円
		13:40~14:00	平成29年11月1日~11月5日生	
	6月14日(月)	13:00~13:30	令和元年6月生	
		13:45~14:15	平成30年6月1日~6月15日生	
3歳児むし歯予防フッ素塗布教室(各日定員10人)	6月21日(月)	13:00~13:30	平成30年12月生	母子健康手帳、バスタオル、タオル、フッ素塗布料400円
	6月21日(月)	13:45~14:15	平成30年6月16日~6月30日生	

※希望者はフッ素塗布が受けられます。



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 ☎20-1346

申し込み・6月1日(火)から(申し込み順)

内 容	とき	受付	対象者	持ち物
はじめての離乳食教室	6月11日(金)	10:00~10:20	令和2年11月16日~令和3年1月15日生	母子健康手帳

※市営御旅屋駐車場のサービス券(駐車券を提示してください)

※申し込みは初回の人を優先する場合があります



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	とき	時間	対象者	持ち物
幼児保健相談	6月18日(金)	9:15~9:30	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ご案内します。

【 告 告 】

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入~受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認! 当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ! 今すぐ「会員登録!!」



本件に関するお問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料) 受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

6月のイベント情報

親子で一緒に笑うヨガ

☎ 商業雇用課 ☎ 20-1592

健康体操「笑いヨガ」を通じ、みんなに笑顔と元気を届けます。

※参加費、申し込み不要

と き 6月19日(土)11:00

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



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

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

※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

- ・6月 8日(火)／万葉社会福祉センター
- ・6月10日(木)／スポーツ健康センター
- ・6月15日(火)／西部老人福祉センター
- ・6月16日(水)／牧野老人福祉センター
- ・6月17日(木)／東部老人福祉センター
- ・7月 1日(木)／伏木老人福祉センター

Blood Donation

献血にご協力を

6月20日(日)・26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

内 容	と き	ところ	対 象	定員
すくすく (身体計測と健康診断)	6月15日(火) 10:00～11:30	高岡子育て支援センター	0～3歳児	15組
リトミックベビー (リトミック・ふれあい遊び)	6月17日(木) 10:00～11:00		7カ月～1歳2カ月児	12組
8カ月あかちゃんのだい (手遊び、ふれあい遊び、こどもの健康について)	6月21日(月) 10:00～11:00		令和2年 10月生まれ	20組
B A B Y & ママヨガ (体の歪み取り、骨盤矯正、ふれあい遊び)	6月22日(火) 10:00～11:00		4カ月(首座り)～8カ月児	12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)	6月25日(金) 10:00～11:00		0～5歳児 (未就学児)	12組
タッチケアコミュニケーション (ベビーマッサージなど)	7月 1日(木) 10:00～11:00		2～7カ月児	10組
はいはいよちよち baby 夏 (ふれあい遊び、ハイハイよちよちレースなど)	7月 2日(金) 10:00～11:00		9カ月～1歳2カ月児	12組
離乳食セミナー (離乳食中期～後期についての話と相談)	7月 6日(火) 10:00～11:00		8～11カ月児	12組
ハグくみ baby (ベビースサイン、ふれあい遊び)	7月 8日(木) 10:00～11:00		5～11カ月児	12組
歯つばい教室 (歯の生え始め、お口の清潔)	7月12日(月) 10:00～11:00		8カ月～1歳6カ月児	12組
食の安全 (食生活の安全性に関する疑問や相談)	6月 1日(火) 10:30～11:30	福岡子育て支援センター	0～3歳児	受付中
いい歯の教室 (歯医者さんのお話を聞きます)	6月 3日(木) 10:30～11:30		0～3歳児	受付中
子育てトーク (臨床心理士を囲んで、育児についての座談会)	6月10日(木) 10:15～11:15		0～3歳児	受付中
ママケア&リズム遊び (体の歪み取り・骨盤矯正・ふれあい遊び)	6月14日(月) 10:15～11:15		8カ月～2歳11カ月児	10組
身体計測と育児相談 (栄養士さんに相談できます)	6月15日(火) 10:00～11:00		0～3歳児	10組
食育セミナー(離乳食) (食改さんと栄養士さんのお話など)	6月22日(火) 10:30～11:30		7カ月～1歳3カ月児	10組
リトミック教室 (リトミック・リズム遊び)	6月24日(木) 10:30～11:30		1～3歳児	10組
たなばたお楽しみ会 (琴演奏やたなばたのお話など)	7月 6日(火) 10:15～11:30		1歳6カ月児～3歳児	10組
消防士さんとお話 (乳幼児の応急手当などのお話)	7月 7日(水) 10:30～11:30		0～3歳児	10組

申込

6月7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。

【 告 告 】

くもん高岡地区イベントのご案内

ようこそ くもんの世界へ

日時 7月4日(日)13時～17時

場所 イオンモール高岡 2階イベントホール

KUMONの教具や教材を体験できます。

幼児さん、小学生さん みんな集まれ!!

夏の無料体験学習受付中!!

7/16～8/31の期間中、
教室学習を2回無料で体験していただけます。

お問い合わせは
お近くの教室まで!

コロナ感染予防のため
入れ替えての体験
となります。

ご予約はこちらから

【 告 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6月27日(日)13:30～16:30

場所: 戸出コミュニティセンター会議室 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

令和3年5月より避難情報の名称が変わりました

警戒
レベル4

避難指示までに必ず避難！！

問合先 総務課危機管理室 ☎ 20-1229

FAX 20-1549

今年4月に災害対策基本法が改正され、5月20日から新たな避難情報の運用が開始されました。従来の避難情報では、必ずしも的確な避難につながっていないとして、避難するタイミングがより明確な表現に見直されました。今回の見直しを踏まえ、改めてお住まいの地域の災害リスクや避難行動、非常持出品をハザードマップやマイ・タイムラインなどで確認し、**警戒レベル4『避難指示』の段階までに必ず避難**できるよう準備しておきましょう。



ハザードマップ
(市HP)



マイ・タイムライン
(市HP)

警戒レベル	新たな避難情報等	取るべき行動
5	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1	命の危険 直ちに安全確保！
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~		
4	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2	危険な場所から 全員避難
3	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3	危険な場所から 高齢者等は避難
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	自らの避難行動を確認
1	早期注意情報 (気象庁)	災害への心構えを高める

これまでの避難情報

**災害発生情報**

(発生を確認したときに発令)

・避難指示(緊急)  
・避難勧告

避難準備・  
高齢者等避難開始

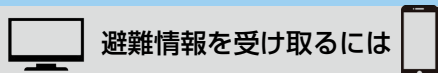


高岡市の警報・注意  
報の確認はコチラ  
(気象庁HP)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。



避難情報を受け取るには

高岡市から、防災情報メール、SNS（フェイスブック・ツイッター）、Yahoo!防災速報、HP、防災行政無線などでお知らせします。また、テレビのL字放送や文字放送、ラジオなどからも避難情報を入手できます。



防災情報  
メール



yahoo!  
防災速報



無料アプリ・カタログポケットで、ご自宅の災害リスクの確認方法などの動画を視聴できます。  
※アプリのインストールは、こちらをご参照ください。



**人口 168,305人**  
(うち外国人 3,657人)  
令和3年4月末現在  
男 81,631人  
女 86,674人

**世帯数 69,641世帯**  
(うち外国人世帯 2,125世帯)  
令和3年4月中の増減 76

区分	自然増減 (出生-死亡)	社会増減 (転入-転出)	計
令和3年4月中の増減	-115	30	-85
令和3年1月からの増減	-512	-98	-610

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](#)

アプリ・カタログポケットで「たかおか市政と市民」を配信中！

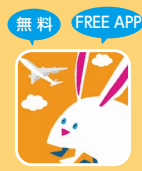


Delivering Multi Languages!



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※)



・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（カタポケ）のインストールが必要です。