

新型コロナワクチン接種に関するお知らせ

新型コロナワクチン接種医療機関の追加(6月11日時点)

	接種医療機関名・住所
志貴野	サンバリー高岡病院(鷺北新477)
芳野	カメイクリニック2(京田441-1)



最新情報
(市HP)

※医療機関では予約できません。

予約・問合先 高岡市新型コロナワクチンコールセンター ☎30-3840
(午前9時～午後5時30分。土・日・祝日も受け付けます)

風しんの抗体検査は受診済みですか

医療機関または事業所の健康診断で抗体検査を受けることができますので、クーポン券を利用して受けましょう。その結果「抗体がない」場合には、医療機関で予防接種(無料)を受けてください。

対 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生の男性(クーポン券未使用の方)

※対象の人にはクーポン券を送付済

有効期限 令和4年2月28日(月)

問 健康増進課 ☎20-1345

糖尿病教室

内 ①7月14日(水)…合併症、糖尿病と検査②21日(水)…食事療法③28日(水)…薬物療法、運動療法

■いずれも午後2時～午後3時30分

対 成人男女

¥ 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のみ)履きなれた靴

所問 市民病院 ☎23-0204



健

康



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・管理栄養士等が個別相談に応じます。(血圧測定、体組成測定も実施)

時 7月28日(水)午後1時15分～午後3時15分(要申込)

所 保健センター

持 健康診査の結果など

問 健康増進課 ☎20-1346

公認心理師・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 7月21日(水)午前10時～午前11時30分

所 保健センター

申 7月15日(木)まで、健康増進課へ。

問 健康増進課 ☎20-1345

75歳以上の皆様へ



問 保険年金課 ☎20-1481

(③は県後期高齢者医療広域連合 ☎076-465-7504も可)

①後期高齢者医療制度のお知らせ

◇新しい保険証を7月下旬に郵送します
簡易書留で郵送します。有効期間は、8月1日(日)～令和4年7月31日(日)です。

◇後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定申請

▶世帯全員が住民税非課税の人

療養の際に限度額適用・標準負担額減額認定証を提示すると、自己負担限度額(月額)や入院時食事代が減額されます。
※世帯構成員に所得未申告者がいる場合は、申告が必要です。

▶住民税課税所得が145万円以上690万円未満の被保険者がいる世帯の人

療養の際に限度額適用認定証を提示すると、医療機関窓口で支払う自己負担(月額)が限度額まで減額されます。

■いずれも、令和2年度に限度額適用・標準負担額減額認定証か限度額適用認定証が交付されている人で、引き続き該当する場合は、自動更新されるため手続きは不要です。

◇基準収入額適用申請

保険証に記載される一部負担割合(1割か3割)は、令和3年度の市・県民税の課税状況などで決まります。市・県民税納税通知書に記載の課税標準額が145万円以上の場合、本人とその世帯の被保険者が3割負担となります。ただし、収入金額が次の表に該当する場合は、申請すれば1割負担となります。

世帯の被保険者の人数	左記の人の合計収入
1人	383万円未満
70～74歳の人がいる場合	
2人以上	520万円未満

◇加入者が亡くなったときは

申請により葬祭を行った人に葬祭費が支給されます。

申 保険証・喪主がわかるもの(会葬礼状など)・振込先がわかるもの(預金通帳など)を持ち、保険年金課へ。

②後期高齢者医療保険料の均等割軽減割合が変わります

軽減割合	令和2年度	令和3年度
	7.75割軽減	7割軽減

※後期高齢者医療保険料を年金天引きで納めている場合、引き落とし額への影響は10月からです。

③後期高齢者歯科検診

虫歯などの早期発見・早期治療と歯磨き指導などによって、口内環境を改善し、誤えん性肺炎などの病気を予防できます。

対 昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれの人

※対象者へは6月中旬に案内を送付しています。

時 7月1日(木)～9月30日(木)

※事前に医療機関への予約が必要

¥ 無料

※治療する場合は別途治療費が必要



健康ミニ講座

Health Course

カゼじゃなくゼンソクじゃなく、 されど「せき」はとまらず

「風邪をひくとせきが長引いて大変」「夜通し、熱とせきが止まらず心配」「解熱後もせきだけ止まず、やがて次の風邪をひいてしまう」小児科の診察室で持ちかけられる相談の一例です。病院で相談しても、ぜんそくは否定され、でも「せき」は止まらない。

こういう時は、ほとんどの場合アレルギーが悪さをしています。ぜんそくと診断されるほどではありませんが、気道粘膜にアレルギーの炎症があり、せきが止まらないことがあります。

一口に「せき」と言っても、寝ているときの「せき」なら気管支の炎症、そうではなく、起床直後に集中するなら、鼻汁が喉に垂れ込んだためなど、特徴があります。一度「せき」の症状をよく観察してみましょう。症状軽減に役立つと思います。まずはご相談ください。

野口 小児科主任部長

問 市民病院総務課 ☎23-0204

熱中症を予防しましょう 問 健康増進課 ☎20-1345

新型コロナウイルスの流行に伴い、感染防止の3つの基本である、**身体的距離の確保・マスクの着用・手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける**などの「新しい生活様式」が求められています。



1 暑さを避けましょう

- エアコンを利用 ▪ 感染予防のため換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整 ▪ できるかぎり暑さを避ける ▪ 涼しい服装にする

2 適宜マスクをはずしましょう

- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす



3 のどが渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう

4 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック ▪ 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で療養

新型コロナウイルス感染症によってお困りの人への支援策が追加されました

詳細については、各窓口にお問い合わせください。

①緊急小口資金等の特例貸付

緊急小口資金、総合支援資金（初回貸付、再貸付）の特例貸付については、令和3年6月末までとしていた申請の受付期間が令和3年8月末まで延長されます。



▲市HP

問 社会福祉協議会 ☎23-2917

②住居確保給付金の再支給の申請期間の延長

住宅確保給付金については、支給が終了した人に対して、新型コロナウイルス感染症対応の特例として、令和3年6月末までの間、3か月間の再支給を可能としてきましたが、申請の受付期間が令和3年9月末まで延長されます。

問 社会福祉課 ☎20-1368

③住居確保給付金と職業訓練受講給付金の併給

令和3年9月末までに住居確保給付金の申請をした場合、新型コロナウイルス感染症対応の特例として、住居確保給付金と職業訓練受講給付金の併給が可能になります。



▲市HP

問 社会福祉課 ☎20-1368、ハローワーク高岡 ☎21-1515

みんなの掲示板

◇ひとり親家庭・親子の集いバス旅行

五箇山世界遺産と蕎麦打ち体験ツアー（そばアレルギーに注意）

時 8月22日（日）午前8時40分（市役所消防署側駐車場集合）

所 五箇山世界遺産

定 親子43人（7/4より申込順）

¥ ひまわり会員親子1,000円（非会員親子3,000円）、子ども1人に付き500円追加

申 7月20日（水）までFAXでひまわり会（FAX 21-7878）へ。

問 ☎21-7875（留守電）☎080-2961-4723山本まで



◇伏木海上保安部からのお知らせ

・遊泳の際には以下の点に気を付けましょう

- ▶ 波が高いときには海に近づかない
- ▶ 子どもから目を離さない
- ▶ 無理をして沖まで行かない

・ミニボートの事故に注意

ミニボートでの転覆事故が多発しています。次の点に注意しましょう。

- ▶ 少しでも不安を感じたら出航しない
- ▶ 気象の急変に備え、すぐに陸に戻る範囲で行動する
- ▶ ボートで立ったり、身を乗り出さない
- ▶ 携帯電話は防水パックに入れ常備し、ライフジャケットを必ず着用
- ▶ 夜間は船を出さない

問 伏木海上保安部交通課 ☎44-0196

◇つばき講習会

時 7月11日（日）午後1時～午後4時

所 おとぎの森公園

¥ 1,500円

申 問 7月10日（土）まで、高岡つばき愛好会 ☎31-4360へ。

◇高岡市体育協会職員募集

採用職種 スポーツ専門員1人

受験資格 次のすべてを満たす人

- ①平成5年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法に基づく大学（短期大学を除く）を卒業か同等の資格があり、スポーツに関係の深い学部・学科を専攻した人
- ②普通自動車運転免許所有

試験日 9月5日（日）

申 問 7月21日（水）～8月13日（金）に高岡市体育協会 ☎26-5225へ。

Attention

新型コロナウイルス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。

古府公民館	7月 6日(火)10:00~11:00
佐野公民館	7月14日(水)10:00~11:00
万葉なかよし保育園	8月 4日(水)10:00~11:00
保健センター	8月 4日(水)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 7月20日(火)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	7月 8日(木)	☎26-6150
牧野公民館	7月15日(木)	☎82-2431
成美公民館	7月16日(金)	☎26-8943
古府公民館	7月30日(金)	☎44-8777

※実費100円がかかります。申し込み不要です。

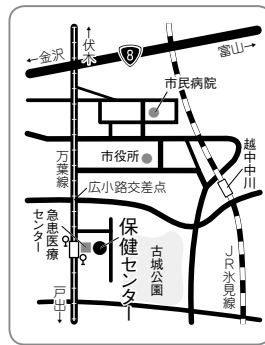


フレンドリータイム

10:45 ~ 11:30 (0~3歳児)

伏木児童館	7月6・13・20日	☎44-0595
野村児童センター	7月6・13・20日	☎23-3893
西部児童センター	7月6・13・27日	☎26-1347
戸出児童センター	7月6・13・20日	☎63-2370

※13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。



保健センターで
1歳6カ月健診



今井彩可里ちゃんとお母さん(能町)



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



内 容	とき	受付	対象者	持ち物
3カ月児健康診査	7月 8日(木)	13:00~13:20	令和3年3月7日~3月12日生	母子健康手帳、問診票、バスタオル
		13:40~14:00	令和3年3月13日~3月18日生	
	7月15日(木)	13:00~13:20	令和3年3月19日~3月22日生	
		13:40~14:00	令和3年3月23日~3月31日生	
1歳6カ月児健康診査 ※	7月 6日(火)	13:00~13:20	令和元年11月17日~11月22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	令和元年11月23日~11月28日生	
	7月13日(火)	13:00~13:20	令和元年11月29日~12月3日生	
		13:40~14:00	令和元年12月4日~12月8日生	
3歳児健康診査 (3歳6カ月児) ※	7月 7日(水)	12:50~13:10	平成29年11月6日~11月14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15日~11月23日生	
	7月14日(水)	12:50~13:10	平成29年11月24日~11月28日生	
		13:40~14:00	平成29年11月29日~12月4日生	
	7月21日(水)	12:50~13:10	平成29年12月5日~12月8日生	
		13:40~14:00	平成29年12月9日~12月15日生	
2歳児むし歯予防フッ素塗布教室(定員20人)	7月12日(月)	13:00~13:30	令和元年7月生	母子健康手帳、バスタオル、タオル、フッ素塗布料400円
2歳6カ月児むし歯予防フッ素塗布教室(定員20人)	7月19日(月)	13:00~13:30	平成31年1月生	
3歳児むし歯予防フッ素塗布教室(各日定員10人)	7月12日(月)	13:45~14:15	平成30年7月1日~7月15日生	
	7月19日(月)		平成30年7月16日~7月31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・7月1日(木)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	7月9日(金)	10:00~10:20	令和2年12月16日~令和3年2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)
※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	7月16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
	7月29日(木)		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。

【広告】

【広告】

令和3年度すまいるエクササイズ 会員募集!

ウォーキングや自宅でもできる簡単な筋トレ等を行います。一緒に楽しく健康づくりをしましょう♪

日 時：金曜日 10:00~11:00 ※月4回程度

場 所：すまいるキッズ塩谷道場 ※高岡市石瀬 6-1

参 加 費：1回500円 ※登録料2,000円(保険代・雑費等)

対 象：50歳以上の健康づくりに興味のある方

※疾患等がある方は事前にご相談ください。

特定非営利活動法人笑顔スポーツ学園

◆お気軽にお電話ください◆TEL:070-4429-6171

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、秘書課広報広聴室 ☎20-1331 まで

7月のイベント情報
こども人形劇



☎ 商業雇用課 ☎ 20-1592

と き 7月17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
※参加費・事前申し込みは不要

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
※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
・7月13日(火)／万葉社会福祉センター
・7月15日(木)／東部老人福祉センター
・7月20日(火)／西部老人福祉センター
・7月21日(水)／牧野老人福祉センター
・8月 5日(木)／伏木老人福祉センター

Blood Donation

献血にご協力を

7月10日(土)・23日(金)・8月1日(日)
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

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	福岡子育て支援センター	万葉なかよし保育園 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	☎ 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	☎ 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
リトミックベビー (リトミック・ふれあい遊び)	7月15日(木) 10:00~11:00		7カ月 ~1歳2カ月児	12組
パパママ子育てセミナー (講師 富山大学人間発達科学部准教授 西館有沙氏)	7月17日(土) 10:00~11:30		0~3歳児	8組
すこやかトーク (助産師による母乳育児に関するお話)	7月19日(月) 10:00~11:30		母乳育児中の 親子	12組
はじめまして赤ちゃん・全4回 (親子の絆づくりプログラム) ※毎週火曜日(全4回参加できる方) テキスト代1,100円	7月20日・27日 8月 3日・10日 (毎週火曜日) 10:00~12:15	高岡子育て 支援センター	2~5カ月児 (第一子)	6組
すくすく (身体計測と健康相談)	7月26日(月) 10:00~11:30		0~3歳児	15組
ワークショップ (手作り玩具の製作)	7月29日(木) 10:00~11:30		1歳4カ月児~ 3歳児	12組
8ヶ月あかちゃんのつとめ (手遊び、ふれあい遊び、こどもの健康について)	7月30日(金) 10:00~11:00		令和2年 11月生まれ	20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)	8月 2日(月) 10:00~11:00		2~7カ月児	10組
プレママ・プレパパ体験 (マタニティヨガ・妊婦ジャケツ着用体験)	8月 7日(土) 10:00~11:30		妊娠5カ月以降の 妊婦とその家族	5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	受付 中
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	受付 中
親子でヨガ (ベビーと一緒に産後リカバリー)	7月15日(木) 10:30~11:30	福岡子育て 支援センター	5~11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)	7月20日(火) 10:00~11:00		0~3歳児	10組
にこにこbaby (0歳児の発達の話・ふれあい遊び)	7月27日(火) 10:30~11:30		4~8カ月児	10組

申込 7月5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 】

【 告 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

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7月25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 15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

会場と動画でつなぐ！4516首

「万葉集全20巻朗唱の会」 10月1日(金)～3日(日)

会場朗唱者&朗唱動画を募集します！

問合先 高岡万葉まつり実行委員会事務局（観光交流課） ☎ 20-1301 FAX 20-1496

日中は会場での朗唱、夜間は応募動画を高岡ケーブルネットワーク9チャンネルと高岡万葉まつりのYouTubeチャンネルで放映し、万葉集全4516首をリレー方式で歌いつなぎます。

放映日 ◇高岡ケーブルネットワーク（9チャンネル） 10月1日(金)～3日(日)
◇高岡万葉まつりYouTubeチャンネル 10月1日(金)～



▲YouTube

	会場で朗唱に参加する人	動画で朗唱に参加する人
● 受付期間	6月14日(月)～ ※先着順	6月14日(月)～7月30日(金) ※先着順
参加料	無料	無料 ※動画製作費用は参加者の負担
朗唱について	個人・グループ参加可/朗唱の方法は自由	個人・グループ参加可/朗唱の方法、朗唱撮影場所は自由（7月30日(金)までWebか郵送で動画を提出）
衣装について	服装自由（万葉衣装の貸し出しはありません）	服装自由（万葉衣装貸し出し可・事前に事務局へ連絡）
● 申込方法	①HP「たかおか道しるべ」の応募フォーム ②参加申込書を直接か郵送、FAXで提出 ※申込受理後、朗唱歌の決定連絡をします	①HP「たかおか道しるべ」の応募フォーム ②参加申込書を直接か郵送、FAXで提出 ※申込受理後、朗唱歌の決定連絡をします
● その他	▶ふるさと納税特別枠 市外在住の人で15,000円以上の寄付をした人にお好きな歌を会場で朗唱できる権利や、プロモーション映像とご自身の朗唱シーンを収録したDVDなどをプレゼント 募集期間 7月1日(木)～8月31日(火) 申込方法 詳しくは市ホームページをご覧ください 問合先 観光交流課 ☎ 20-1301 ▲市HP	撮影手段のない人は下記の場所で動画撮影日を設けます ▶万葉故地撮影会 ①勝興寺 7月10日(土)午前9時～正午 ②万葉歴史館 7月11日(日)午前9時～正午 ③道の駅雨晴（雨晴海岸） 7月11日(日)午後1時～午後4時 ▶御旅屋セリオ5階撮影会 7月18日(日)・22日（木・祝）午前10時～午後4時 ※参加希望の人は参加申込書の記載箇所に☑を入れ、お申し込みください
申込先	高岡万葉まつり実行委員会事務局（観光交流課） 〒933-0029 高岡市御旅屋町101番地 御旅屋セリオ5階 ☎ 20-1301 FAX 20-1496 ※詳細は市観光ポータルサイト「たかおか道しるべ」をご覧ください	



◀たかおか道しるべHP

特別な朗唱動画を撮りませんか？

▶「万葉故地めぐり日帰りの旅」朗唱動画ツアー
万葉ゆかりの地をバスで巡り、万葉歌人になりきって朗唱しながら、動画を撮影します。

日時 8月1日(日)午前9時30分～午後4時30分
料金 5,000円（交通費、入場料、昼食代、衣装代込み）
定員 20人（申し込み順）
申込・問合先 7月14日(火)まで電話で観光協会 ☎ 20-1547へ

人口 168,094人
(うち外国人 3,628人)
令和3年 5月末現在
男 81,522人
女 86,572人

世帯数 69,617世帯 (うち外国人世帯 2,098世帯)
令和3年5月中の増減 -24

区分	自然増減 (出生-死亡)	社会増減 (転入-転出)	計
令和3年5月中の増減	-125	-86	-211
令和3年1月からの増減	-637	-184	-821

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！

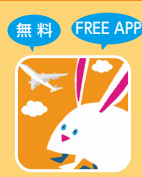


Delivering Multi Languages!



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（カタボケ）のインストールが必要です。