

たかおか

市民と市政 8

No.190

2021年8月号



「タベのつどい」魚釣りゲームで
遊んだよ♪ (福岡幼稚園)



無料アプリ・カタログポケットで、「タベのつどい」の写真を閲覧できます。

※アプリのインストールは、裏表紙下部を
ご参照ください。

広報紙への
ご意見・ご感想を
お待ちしております！

投稿フォーム



今月の
特集は...

| 2P | 角田市政がスタートしました

| 4～5P | コロナ禍の健康づくり など

角田市政が スタートしました

7月4日執行の高岡市長選挙で初当選し、
7月12日、角田悠紀高岡市長が誕生しました。

プロフィール

昭和57年10月30日生まれ（38歳）

平成17年3月 立命館大学法学部卒業

平成17年4月 富山テレビ放送(株)入社

平成27年10月 (一社)高岡スポーツユナイテッド設立

平成29年10月 高岡市議会議員

令和3年7月 高岡市長

趣味：マンガ・アニメ鑑賞

座右の銘：人事を尽くして天命を待つ



市長就任のごあいさつ

この度の選挙で多くの皆様からご信任をいただき、高岡市政を担わせていただくこととなりました。その責任の重さに改めて身の引き締る思いであり、皆様から寄せられた期待と信頼にお応えできるよう、全身全霊で取り組んでまいります。

今、私が喫緊に取り組むべきは、新型コロナウイルス感染症の対策だと考えています。ワクチンの接種は進んでいるものの、未だ収束の兆しが見えません。市民の安全と安心、そして生活を守るため、体制の強化やスピード感のある積極的な対応を行ってまいります。

また、私には思い描く持続可能な未来都市高岡の姿があります。その実現には、市民の皆さんが主役となり、市役所がサポートに徹する体制づくりが不可欠です。そのために必要な職員の意識醸成や稼働力の向上を確実に進めることで、真に市民の皆さんに必要とされる行政への転換を図ってまいります。

今後、皆様としっかりと対話を重ねながら、「高岡再始動計画」を着実に実行に移し、確実に前に進んでまいりますので、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



高岡市長 角田 悠紀

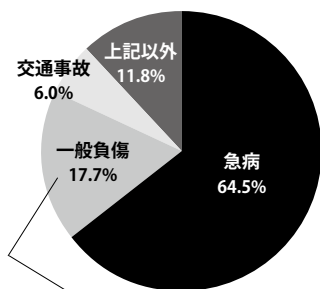
救急事故を未然に防ぐため

予防救急の意識を高めましょう

問合せ先 消防本部警防課 ☎ 22-3133

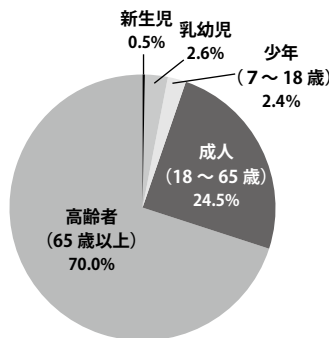
FAX 22-1994

事故種別の割合
(令和2年)



※一般負傷…災害や交通事故、運動競技事故などに分類されない不慮の事故によるもの

高岡市救急出動の
世代別割合 (令和2年)



救急出動を減らす ために

高岡市では、昨年は6506件の救急出動があり、平均で1日に18回、多い日は1日に31回、救急車が出動しました。昨年救急車で搬送された人の7割が65歳以上の高齢者であり、今後も超高齢社会の中でこの傾向は続くものと予想されます。

限りある救急車や救急医療を有効活用するため、消防本部では、救急事故を未然に防ぐための「予防救急」の周知に努めています。

事故の原因を知って 対策をしましょう

▶ 転倒 (風呂場、段差、洗面所など)

- ・ 段差につまずかないよう注意しよう
- ・ 部屋の整理整頓をしよう
- ・ 浴室など滑り止め対策をしよう

▶ 転落 (階段、窓、ベランダなど)

- ・ 階段などに手すりを設置しよう
- ・ 転落防止の柵をつけよう
- ・ 子どもが踏み台にしそうなものを置かないようにしよう

▶ 窒息 (高齢者)、誤飲 (乳幼児)

- ・ 細かく調理しよう
- ・ ゆっくり噛んで食べよう
- ・ 乳幼児が飲み込めそうなものを手の届くところに置かないようにしよう

乳幼児は、おもちゃの紐に首をひっかけてたり、テーブルの角にぶつかったりすることにも注意が必要です。紐を外したり、角を保護したりするなどの対策をしましょう。



予防救急の意識を高めることは、自身はもちろん、大切な家族が安全で健康な生活を送ることにともなわれます。家の中にある身近な危険とその対策について、左の表で確認してみましょう。

「自分に起こりうる危険」を認識し、注意を払ったり、事前に対策を練ることで事故を未然に防ぐことを「予防救急」といいます。

高岡市では、昨年の救急搬送のうち、約2割が「一般負傷※」という事故種別によるものでした。この「一般負傷」は、高齢者や小さな子どもによる事故が多く、普段の生活の中でちよつとした注意をしたり、対策を練ったりするなどの予防救急を行うことで、未然に防ぐことができます。

予防救急とは

△こんなときは119番

どんなに予防救急に努めていても、事故が起こることはあります。意識がない、急にろれつが回らなくなった、突然の激しい頭痛、大量出血など、緊急を要する場合は、迷わず救急車を呼んでください。

救急車を呼ぶか迷ったら… (救急受診アプリ「Q助」)

急な病気やけがをしたとき、症状を画面上で選択していくと、緊急時に応じた対応を判定してくれるアプリです。医療機関や受診手段の検索なども行うことができます。下記のQRコードを読み込んでご利用ください。



総務省消防庁
「Q助」
案内サイト

生活習慣を見直し、 コロナに負けない体づくりを！

長期的な外出自粛などにより、運動不足やインスタント食品・加工食品のとりすぎになっていませんか？
運動量の低下や高カロリーな食事は、肥満や糖尿病などの発症や進行につながります。また、偏った食事を続けると、本来必要な栄養素が不足するため、免疫力の低下につながります。
自分自身や家族の健康のために、食事や運動について見直してみましょう。

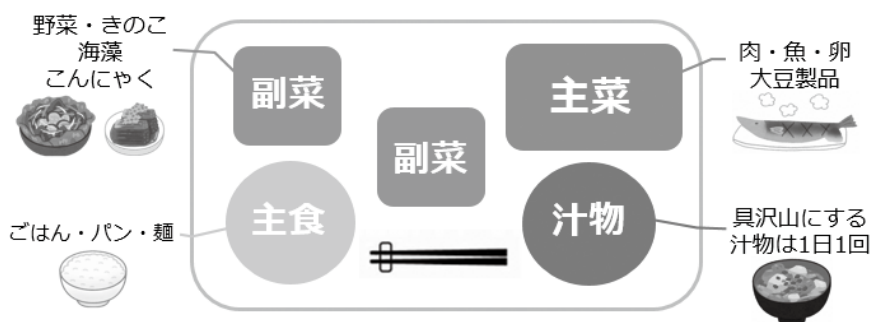
問合先 健康増進課 ☎ 20-1345 FAX 20-1347



食生活のポイント！

① 1日3食バランスよく食べましょう

主食、主菜、副菜を揃えることで、
栄養バランスが整いやすくなります。



副菜 → 主菜 → 主食の順に食べることで、
血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

汁物は野菜などを増やして具沢山にすること
で、汁量が減って減塩にもつながります。

② 腸内環境を整え、免疫力を高めましょう

全身の免疫細胞の約6～7割は腸内にあります。

野菜や食物繊維が豊富な食材（海藻、こんにゃく、きのこなど）、発酵食品（味噌、納豆、ヨーグルトなど）を積極的に食べると、腸内環境が整い、免疫力が高まります。



免疫力を高める料理 ～管理栄養士がすすめる野菜たっぷりメニュー～



鶏むね肉のマーマレード酢鶏



小松菜とにんじんのおから白あえ

高岡市公式ホームページで
健康レシピを
紹介しています。



▲高岡市公式HP



コロナ禍の運動のポイント！

コロナ禍の運動の注意点

- ①感染症予防 ◆3密（密集・密接・密閉）を避ける ◆こまめに手洗い
- ②熱中症予防 ◆こまめに水分・塩分補給 ◆適度に休憩
◆暑くなる日は要注意！屋外を避け、なるべく屋内で運動
- ③適度な運動 ◆久しぶりに運動するときは、いつもより軽めに始める
◆運動の強さや量は徐々に増やす



ウォーキング、ジョギング をするときは…

- ◆1人または少人数で、人が少ない時間や場所を選ぶ
- ◆他の人との距離を確保し、すれ違う時は距離をとる



自宅で筋トレ、ヨガ をするときは…

- ◆動画を活用する
- ◆こまめに換気する



一緒に やってみよう！

高岡市公式ホームページでは、ストレッチや筋力アップ体操を動画で紹介しています。



▲健康たかおか
10か条体操



※7月12日(月)現在の情報です。最新情報は市HPを確認するか、担当課へお問い合わせください。

ワクチン接種証明書（ワクチン パスポート）の発行について

新型コロナワクチンの接種時点※に高岡市に住民票のある人で、海外渡航の予定があり、渡航予定の国がワクチン接種証明書の提示を求めているなど、必要な場合には、ワクチン接種証明書を発行します。詳しくは高岡市公式ホームページをご覧ください。

※1回目と2回目の接種時点で異なる市町村に住民票があった場合、両方の市町村において手続きが必要です。

※1回目、2回目両方の接種時点で高岡市に住民票があった場合、2回目接種完了後に証明書の発行を申請してください。



◀高岡市
HP

問合せ 健康増進課 ☎ 20-1345

医師監修！

「働く男性の運動教室」を実施します！

メタボ解消に向け、医師や理学療法士、管理栄養士、保健師による病院ならではの専門指導を受けてみませんか？

詳しくは済生会ホームページをご確認ください。

日時 9月30日(木)～10月21日(木)
毎週木曜日午後7時～午後8時（全4回）

場所 済生会高岡病院ほか

対象者 市内に住むか勤務する20～64歳の男性で、肥満や高血糖を解消したい人

※4回とも参加できる人のみ申し込み可

定員 20人（申し込み多数の場合は抽選）

料金 1,500円（4回分）

申込み 8月19日(木)から9月15日(木)まで、
済生会高岡病院Googleフォームかファクス、
Eメールで申込書を済生会高岡病院（☎23-9025
✉ saiseikai.takaoka.health@gmail.com）へ。

※申込書は済生会ホームページで入手可。

問合せ 済生会高岡病院 ☎ 21-0570、健康増進課 ☎ 20-1345



済生会HP



済生会Google
フォーム



©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。



収穫が待ち遠しい♪

6月24日

万葉小の3、4年生70人が、学校近くの畑で枝豆の種植えを行いました。農事組合法人ふたがみの組合員から植え方を教わったあと、心を込めて種を植えました。三輪泰千くんは「早く育ってほしいと思いながら植えた。大きく育ったら、みんなで食べたい。」と9月の収穫を楽しみに顔をほころばせていました。

知らないと損？今話題のスマホ決済 7月6日

今話題のスマホ決済についての講座が二塚公民館で開催されました。ソフトバンク㈱スマホアドバイザーを講師に招き、スマホ決済の仕組みや、実際の操作方法を学びました。参加した人は「コロナ対策として非接触で決済ができることや、ポイント還元があるのが魅力。ぜひ使っていきたい」と満足げに話しました。

文化財再発見コーナー

たかおか

おん こ ち しん

温故知新

国分寺薬師堂の仏像たち

国分寺薬師堂には、越中国分寺由来の仏像をはじめ、9体もの仏像が保管されています。

◀ 木造天部像 (平安時代)

◀ 木造帝釈天像 (平安時代)

これらは、本尊こそ失われていますが、「木造天部像」や「木造帝釈天像」は越中国分寺の存在を知る貴重な仏像です。

◀ 木造文殊菩薩坐像 (鎌倉・南北朝時代)

◀ 木造大日如来坐像 (江戸時代)

明治時代には、新政府の神仏分離令*により、氣多神社の「木造文殊菩薩坐像」や、氣多神社が管理していた慶高寺の本尊の「木造大日如来坐像」は、破壊や流失の危機を迎えます。

そこで、藤井能三などの地元経済人や住民が、越中国分寺の跡地に薬師堂を移築して仏像を集め、伏木の歴史を物語る貴重な歴史資料を後世に残したのです。

* 神仏分離令＝明治時代に全国の神社を明治政府の支配下に収め、神道を国教化しようとしたもの

問合先 文化財保護活用課 ☎ 20-1463



全国制覇を目指します

6月28日

8月に新潟県で開催される高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会に出場する戸出西部サンダースの選手らが市役所を訪れ、全国大会への意気込みを語りました。竹内鈴司主将は、「自分たちの良さを全国大会でも発揮し、全国制覇を目指します」と活躍を誓いました。高岡市のチームとしては11年ぶりの全国大会出場です。

中国の友達と英語で交流

7月2日

国吉義務教育学校の6年生が、中国の錦華小学校の6年生と、学習専用端末を使用してオンライン交流を行い、お互いの趣味や自国の伝統文化について英語で伝え合いました。参加した児童は授業後に「錦華小学校の子は英語が上手で驚いた」「もっと色々なことが伝えられるように勉強したい」と話していました。



さあ、新高岡駅から。

VOL. 77

飛越交流スタンプラリーに参加しよう！



8月15日(日)まで、飛越交流スタンプラリーが開催されています。富山西部エリアと飛騨高山エリアに設定されたラリースポットをまわり、それぞれのエリアで1スタンプずつ、計2スタンプをゲットすると、豪華景品が当たる抽選に応募できます。しかも、乗車割引キャンペーン中の高速バス「高山-白川郷-高岡線」を利用すると、そのうちの1スタンプ分をゲットできます。お得で便利な高速バスを使って参加してみたいいかがですか。

◇開催期間 8月15日(日)まで
◇ラリースポット
①富山西部エリア 高岡御車山会館、山町ヴァレ

※高速バスでは、車内の消毒・除菌や換気等の新型コロナウイルス感染症対策を実施しています。

一かねまつ食堂、高岡市 藤子・F・不二雄ふるさとギャラリー、イオンモール高岡、能作、道の駅メルヘンおやべ、三井アウトレットパーク 北陸小矢部 ほか

- ②飛騨高山エリア 飛騨古川まつり会館、高山まちなか屋台村でこなる横丁、Information Café RYU(イルカ交通高山支店)、飛騨高山まちの体験交流館、高山濃飛バスセンター ほか
- ③高速バス「高山-白川郷-高岡線」の乗車



詳しくは高岡市公式ホームページをご確認ください。



市HP

問合先 総合交通課 ☎ 30-6505