

里山交流イベント さつまいも掘り・竹細工体験

時 9月26日(日)午前9時30分～正午
(小雨決行・天候により中止の場合あり)
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 9月16日(木)まで、直接か郵送、Eメールで、住所・氏名・電話番号・区分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

高岡で一番高い大釜山へ行こう

バスで標高約500メートルの大釜山を目指し、山頂付近を散策します。

時 9月18日(土)午前9時～正午
(Uホール集合・解散、雨天決行)
所 大釜山
定 10人(抽選)
¥ 300円
持 水筒、暑さ対策グッズ、雨具
申 問 9月10日(金)(必着)まで郵送で住所・参加者全員の氏名、年齢、日中連絡が取れる電話番号を五位山交流館(〒939-0152福岡町五位356)☎65-1122へ。

ケロボンズファミリーコンサート inたかおか

時 11月7日(日)の①午後0時30分②午後3時
(2部制)
¥ 大人2,000円、小学生以下1,000円(大人1人につき2歳未満のお子様の膝上鑑賞は無料・全席指定)
チ 9月12日(日)からふくおか総合文化センター、アーツナビ(文化ホール、富山県民会館、新川文化ホール、県教育文化会館)にて発売。
所 問 Uホール☎64-1030

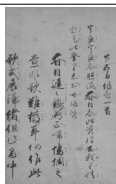


わろんがのイベント

◇ベジタブルカービングでピクルス作り体験
時 9月18日(土)午後1時30分～午後3時30分
所 わろんが
定 10人(申し込み順)
¥ 1,000円
持 ハンドタオル
申 問 9月6日(月)から、電話で住所・氏名・電話番号を商業雇用課☎20-1289または末広開発☎20-0555へ。

万葉歴史館からのお知らせ

◇万葉集断簡の特別公開
尼崎本・春日本・金沢文庫本・桐尾類切などの高岡市万葉歴史館が所蔵する万葉集の断簡のコレクションを、期間限定で公開します。
時 9月26日(日)～10月11日(月)
休館日 火曜日(祝日の場合は翌平日)
¥ 一般300円、65歳以上240円、中学生以下無料、団体(20人以上)240円
◇リニューアルに伴う休室・休館について
企画展示室の休室 9月1日(火)～20日(月・祝)
臨時休館 9月22日(水)～25日(土)
■いずれも、**所 問** 万葉歴史館☎44-5511

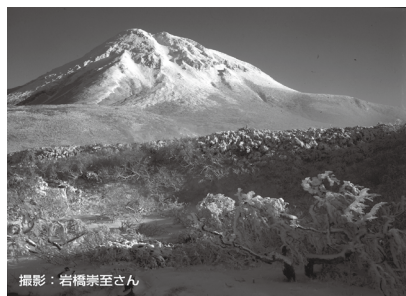


▲高岡市万葉歴史館所蔵 金沢文庫本(『万葉集』巻十九断簡)

藤子・F・不二雄ふるさとギャラリー 5周年記念原画展「ゲラゲラ笑える話」(第3期)

時 8月31日(火)～11月28日(日)の午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)
¥ 一般500円、高校・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

岩橋崇至写真展「わが心の山」



撮影：岩橋崇至さん

世界的に高い評価を受け圧倒的なスケールで表現された山岳写真の数々を展示した写真展です。
時 9月18日(土)～11月7日(日)の午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)
¥ 一般800円、65歳以上640円、高校・大学生400円、中学生以下無料
所 問 ミュゼふくおかカメラ館☎64-0550

前田利長墓所の一般開放

前田利長公顕彰祭にあわせて一般開放します。
時 9月13日(月)午前10時30分～午後2時
所 問 前田利長墓所
問 文化財保護活用課☎20-1463

催し

たかおか朝市

時 9月12日(日)・26日(日)の午前5時30分～午前8時
所 坂下町通り
※市営御旅屋駐車場は、午前5時30分から午前8時30分まで無料
問 たかおか朝市実行委員会☎090-6811-3137(午前10時～午後4時、水曜休み)、共創まちづくり課☎20-1552

博物館からのお知らせ

◇郷土学習講座「高岡の地名について
一命名の意図を読み解く」
時 9月11日(土)午後2時～午後3時30分
講師 中葉博文氏(日本地名研究所理事)
定 30人(申し込み順)
¥ 一般300円、親しむ会会員200円
申 9月7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。
◇高岡古文書ボランティア
時 9月18日(土)午後2時～午後3時30分
対 親しむ会会員で、古文書調査・整理経験のある人、講座受講経験者など
定 10人(申し込み順)
持 筆記用具
申 9月14日(火)午前9時から、電話で住所・氏名・電話番号を、博物館へ。
◇特別展「生誕150年記念 筏井竹の門展」展示説明会
時 9月25日(土)午後2時～午後2時30分
定 10人(申し込み順・受講無料)
申 9月18日(土)午前9時から、電話で住所・氏名・電話番号を、博物館へ。
◇特別展講演会「竹の門の手紙を読む」
時 10月2日(土)午後2時～午後3時30分
定 30人(申し込み順・受講無料)
申 9月28日(火)午前9時から、電話で住所・氏名・電話番号を、博物館へ。
■いずれも、**所 問** 博物館☎20-1572

ノルディックウォーキング inみなとオアシス伏木

時 9月25日(土)午前9時～午前11時
所 伏木港周辺
定 30人(抽選)
※18歳未満の人は保護者の同伴が必要。
申 問 9月13日(月)まで直接かファクス、Eメールで申込書をみなと振興課☎44-0484(FAX 44-0048)✉minato@city.takaoka.lg.jp)へ。

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

とき	ところ	肺 胃 大腸	子宮 乳	送迎
9月12日(日)	北陸予防医学協会 高岡総合健診センター	◇	◇	
9月14日(火)	市立博労公民館	●	▲	
9月27日(月)	高岡西部総合公園 野球場会議室	●	▲	☆
10月7日(木)	富山県高岡総合プール	●	▲	☆

☆…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頁から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 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、または電話で健康増進課☎20-1345へ。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。



健康ミニ講座 Health Course

利尿薬のお話

心臓や腎臓、肝臓の働きが低下すると、手足や顔がむくみ、胸やお腹に水が溜まることがあります。これらの、むくみなどを治療するために使われる薬が利尿薬です。

利尿薬は、尿を作る腎臓に働きかけて、尿をいつも以上に増やし、体内に溜まった余計な水分を体の外に排出させる薬剤です。

利尿薬を使用すると、いつも以上に尿が多くなり、また回数も増えます。トイレが近くなってしまうため、薬の服用をためらう人もいらっしゃいますが、利尿薬にもいくつか種類があり、短い時間のみ効果があるものや、長い時間効果があるものなど様々な種類があります。また、内服する時間を変更することで仕事や日常生活への影響を最小限にすることも出来ます。

また、夏場は熱中症の危険性が高まる時期ですが、利尿薬を服用している人は、さらに熱中症の危険性が高まります。適切な水分補給や塩分摂取を心掛け、暑い夏を乗り切ってください。

真弓 内科(循環器科)部長

市立公民館まつり

公民館で集い、学び合った成果を発表します。(縮小開催のところがあります)

公民館	月日	時間	問合せ先
川原	9月26日(日)	10:00～15:00	22-4660
古府	10月27日(木) 10月28日(金) 10月29日(土)	13:00～16:00 10:00～16:00 10:00～12:00	44-8777
野村	10月30日(土) 10月31日(日)	9:30～15:00	23-2084
下関	10月31日(日)	9:30～15:30	25-2342
木津	10月31日(日)	9:30～15:00	26-6150
福田	10月31日(日)	9:30～16:00	31-3582
大滝	10月31日(日)	10:00～15:00	64-4884
博労	11月 7日(日)	10:00～15:30	27-7270
横田	11月 7日(日)	10:00～15:00	23-2038

問 生涯学習・スポーツ課☎20-1454

高岡地区広域圏からのお知らせ

◇氷見市プレミアム宿泊券発売中(氷見市)販売・利用期間 11月30日(火)まで(利用は12月1日(水)チェックアウトまで可)

購入場所 インターネット、提携旅行会社など(詳しくは氷見市観光ポータルサイトをご確認ください)

¥ 15,000円分が10,000円で購入可能
問 氷見市観光協会☎74-5250

◇ミニSLフェスタinおやべ(小矢部市)
時 9月19日(日)・20日(月・祝)の午前10時～午後4時
乗車券 中学生以上320円、3歳以上210円、3歳未満無料

※3歳未満のおさんは保護者の同乗が必要です(同乗の大人は有料)
※年齢を問わず、安全な乗車が難しい場合は、必ず保護者が同乗してください。

所問 クロスランドおやべ☎68-0932

Myつくりもんコンテスト

内 自作したつくりもん(野菜や自然の草花で制作した作品)の写真コンクール

応募期間 10月24日(日)まで

申 自作したつくりもん作品の写真を「Myつくりもんコンテスト」の公式LINEへ投稿もしくは、Instagramで「#マイつくりもん」とタグをつけて投稿。

問 福岡町つくりもんまつり実行委員会☎64-0009

中田かかし祭歴代ポスター展

時 9月18日(土)～30日(木)午前9時～午後5時

所 中田コミュニティセンター1・2階ロビー

問 中田かかし祭歴代ポスター展実行委員会(中田コミュニティセンター内)☎36-1135

※今年の福岡町つくりもんまつりと中田かかし祭は中止になりましたが、上記の代替イベントを開催します。

女性たちによる無料相談会

社会福祉士やケアマネージャーなど女性の専門職による相談会です(参加無料・申込不要・予約可)

時 9月26日(日)午後1時30分～午後4時(受け付けは午後3時30分まで)

定 10人(先着順)

所問 男女平等推進センター☎20-1810

ZIBA移転1周年記念イベント

問 高岡地域地場産業センター☎25-8283、産業企画課☎20-1286

◇伝統工芸品ものづくり体験

時 10月2日(土)・3日(日)午前10時～午後6時

内 ①銅器コースター②漆器ピンバッジ③木札彫刻④丸盆絵付け⑤和紙すき⑥菅コースター

申 9月9日(木)から電話か高岡地域地場産業センター申し込みフォームより事前申し込み可。(空きがあれば当日申し込み可)

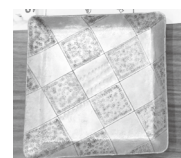
◇うまいもん&特産品フェア(八戸・秩父・飛騨・丹後地域など)

時 10月2日(土)～31日(日)午前10時～午後6時

■いずれも、**所** 高岡地域地場産業センターZIBA

※詳しい内容はホームページをご確認ください。

▲地場産業センターHP



①高岡銅器



②高岡漆器



③井波彫刻



④庄川挽物



⑤越中和紙



⑥越中福岡の菅笠

特定保健指導を受けましょう

国保の特定健診を受診した人のうち、対象者に利用券を送付します。保健師などから生活習慣改善のためのアドバイスが受けられます(要予約)

時 9月～令和4年3月

持 国民健康保険証、特定保健指導利用券、特定健診結果通知表

所申 保険年金課、健康増進課のほか5実施機関

問 保険年金課 ☎20-1296

生活習慣病予防健康診査

8月下旬に対象者へ受診券を送付しました。

内 内科診察、血圧測定、尿検査、身体計測、血液検査

時 9月1日(木)～30日(木)

所 市内の指定医療機関

対 国民健康保険加入者のうち35～39歳の人(昭和57年4月1日～昭和62年3月31日生)

※職場などで健康診査や人間ドックなどを受診する人は除きます。

¥ 1,000円

持 受診券、国民健康保険証、健診費用

問 保険年金課 ☎20-1296

地域密着型サービス 整備事業者の募集

募集するサービス 看護小規模多機能型居宅介護…3事業所

申問 9月1日(木)～10月15日(金)に高齢介護課 ☎20-1373へ。

※詳しくは、市ホームページか高齢介護課にある募集要項をご覧ください。



▲市HP



▲市HP



健康

糖尿病教室

内 ■9月8日(木)…合併症、糖尿病と検査 ■15日(木)…食事療法 ■22日(木)…糖尿病・薬との付き合い方、運動療法

時 午後2時～午後3時30分

¥ 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、(22日(木)のみ)履きなれた靴・動きやすい服装

所問 市民病院 ☎23-0204



福祉

介護給付費通知書を送付します

通知書と、お持ちの領収書やサービス利用票を見比べて、利用した内容や回数などに誤りがないかをご確認ください。

時 9月・3月に送付

問 高齢介護課 ☎20-1375

オレンジクラブ(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
9月16日(木) 13:30～15:00	雨晴クリニック	介護老人保健施設 アルカディア雨晴 ☎44-8060
9月22日(木) 13:30～15:30	ねんりんカフェ	特別養護老人 ホームはるかぜ ☎63-8820

問 高齢介護課 ☎20-1165

健康診査の受診をお忘れなく

5月下旬に対象者へ健康診査受診券を郵送しました(健診項目を含む人間ドック申込者は除く)。健診期間は10月30日(土)までです。忘れず受診しましょう。

対 ①国民健康保険加入者(40～74歳)②後期高齢者医療制度加入者
※昭和21年8月1日～10月30日生まれの方は、誕生日前日までに受診してください。

※昭和21年5月1日～7月31日生まれの方の健診期間は、9月1日(木)～10月30日(土)です。受診券は8月末に送付します。

問 保険年金課 ☎①20-1296、②20-1481



スポーツ

スポーツ教室

◇フレッシュテニス教室

時 9月28日(木)～11月16日(木)の毎週火曜日 午後7時30分～午後9時(全8回)

定 20人(申し込み順)

¥ 5,500円

持 運動のできる服装、内履き

申 9月7日(木)午前9時から、体育協会へ。

◇ボールを使った健康づくり(ウォーキング)教室

時 9月28日(木)～12月21日(木)の火曜日 午後2時～午後3時30分(全8回)

定 15人(申し込み順)

¥ 5,500円

持 運動のできる服装、内履き

申 9月6日(月)午前9時から、体育協会へ。

◇バドミントン教室

時 9月27日(月)～10月25日(月)の毎週月曜日 午後7時～午後9時(全5回)

定 16人(申し込み順)

¥ 3,500円

持 運動のできる服装、ラケット、内履き

申 9月6日(月)午前9時から、体育協会へ。

■いずれも、対 成人男女

所 東洋通信スポーツセンター

問 体育協会 ☎26-5225

市民歩こう会

コース	とき	集合場所
福岡 成田養鰻場と 鯉の里公園 (約6km)	9月19日(日) 9:20	あいの風とやま 鉄道 福岡駅
婦中 富山中央植物園 (約6km)	10月3日(日) 9:35	JR高山線 速星駅

¥ 各200円(会員は無料。交通費は自己負担。昼食持参)

■いずれも、問 体育協会 ☎26-5225

サンライフの教室

所問 サンライフ高岡 ☎44-7073

内 ①リフレッシュヨガ(木)②簡単ストレッチ&フットマッサージ(木)③美温活リンパストレッチ(木)④自衛術(木)⑤パンチエクササイズ(木)⑥健康リズム体操(木)⑦機能改善体操⑧マットピラティス(木)⑨姿勢改善ストレッチ(木)⑩健康ヨガ(木)⑪ひざ・腰ストレッチ体操(木)⑫スポーツフラダンス(木)⑬ダイエットヨガ(木)⑭ウォーキング・健康リズム体操(木)⑮セルフ整体(金)⑯からだ改善ヨガ(金)⑰かんたんエアロビ(金)⑱太極拳(土)⑲いろいろな楽しいレッスン(土)⑳効果的トレーニング(土)

※各教室の日時・定員・受講料などは、ホームページまたは施設のパンプレットでご確認ください。

持 運動できる服装、内履きシューズ

申 9月7日(木)午前9時から、受講料を添えてサンライフ高岡へ。



サンライフ
高岡HP