

重伝建地区選定記念 「さまのこアート in よっさ 2021」 まちなみギャラリー

伝建のまちなみとアート作品のインスタレーションをご覧ください。

時 10月16日(土)・17日(日)の午前9時～午後4時

所 吉久地区(放生津往来ほか)

¥ 無料

※両日に万葉線でお越しの際は、降車時に復路無料券をお渡しします。

※16日(土)～22日(金)午前10時～午後5時は、同地区の農庵で富大芸文生による企画展「記憶する家」も開催。

問 さまのこアート実行委員会 ☎54-5562 (林)、文化財保護活用課 ☎20-1453

勝興寺からまちづくりを考える (仮) 勝興寺建築フォーラム

◇第1部 基調講演 光井渉(東京藝術大学美術学部建築科教授)

◇第2部 パネルディスカッション

ナビゲーター 相本芳彦(フリーアナウンサー)

パネリスト 光井渉、金子榮子(比奈の会)、角田悠紀(高岡市長)

時 10月30日(土)午後1時30分～午後4時

所 伏木コミュニティセンター多目的ホール

¥ 無料

問 勝興寺文化財保存・活用事業団 ☎45-0008、文化財保護活用課 ☎20-1453

わびさびボット展 by #SilenceLAB

伝統と鋳物のまち高岡の「過去の手仕事」を現代に蘇らせたプロダクト「わびさびボット®」の展覧会です。

時 10月16日(土)～31日(日)午前11時～午後7時(水曜定休・入場無料)

所 芸文ギャラリー(水曜定休) ☎25-6078

男女平等推進センター企画講座

◇女性のためのアサーティブネス・トレーニング講座

時 11月7日(日)…①午前10時～午後0時30分②午後1時30分～午後3時30分

講師 一般社団法人ウィメンズカウンセリング富山

対 市内に住むか通勤・通学する人で①②とも参加できる人

定 15人(申し込み順)

¥ 無料

申 電話かファクス、Eメールで男女平等推進センター(FAX 20-1815 ✉ gec@city.takaoka.lg.jp)へ。

※満1歳以上～就学前の託児サービスを無料で行います。ご希望の人は10月23日(土)まで申し込みください。

問 男女平等推進センター ☎20-1810

たかおか朝市

時 10月10日(日)・24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

「日中友好の碑」献花祭

時 10月26日(火)午後2時

所 日中友好の碑前(伏木錦町16)

申 電話で高岡市日中友好協会 ☎27-1856へ。

問 高岡市日中友好協会 ☎27-1856、多文化共生室 ☎20-1236

ウイング・ウイング祭 問 生涯学習・スポーツ課 ☎20-1456

10月29日(金)・30日(土) / ウイング・ウイング高岡

両日 ■各種団体作品展示・発表…午前9時～午後5時(30日(土)は午後4時まで)

■市民大学たかおか学遊塾体験&販売、公開講座(要申込)/無料

29日(金) ■県民カレッジ名作映画・映像作品上映会/無料…午前10時～午後5時

30日(土) ■図書館まつり…午前9時～午後3時 ■男女平等EXPO高岡…午後1時30分～午後3時30分 ■生涯学習センター体験教室「パステルアート体験」/500円…午前10時～午後4時、「おりがみ作品を折って楽しむ」さわやか折り紙/無料…午後1時30分～午後2時30分 ■料理講座～ポーランド料理～/1,500円(要申込)/定員12人/…午前10時～午後0時30分

学 ぶ

生涯学習センター自主講座



①富山ゆかりの文学と歴史(全2回)

内 ■11月12日(金)…流浪の皇子、越中の戦い ■19日(金)…遅ればせの作家の誕生とその小説作法

②平安文学の世界(全3回)

『源氏物語』の中で、光源氏の人生の転機となった須磨退去とその後の謫居に焦点を当て、彼の須磨・明石流離に関わり、またその逆境下を生きた3人の女君について、それぞれの人間像と魅力を明らかにします。

内 ■11月11日(木)…朧月夜 ■25日(木)…筑紫五節 ■12月2日(木)…未摘花

■いずれも、**時** 午後2時～午後3時30分

所 生涯学習センター

定 ①30人②50人(申し込み順)

¥ ①500円②1,000円

申 10月5日(火)～11月5日(金)に、直接か郵送、ファクス、Eメールで、希望講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を文化振興事業団(〒933-0023高岡市末広町1-7ウイング・ウイング高岡内 FAX 20-1658 ✉ kouza@takaoka-bunka.com)か生涯学習センターカウンターへ。

※電話や申込期間外の申し込みは不可
※受講票は発行しません。受講不可の場合、連絡いたします。

問 文化振興事業団 ☎20-1450

国際交流協会の英会話講座(後期)

講座名	とき	回数
気軽にはじめる英会話(初級)	10/19(火)～12/28(火)の火曜日13:30～14:30	8
Brush Up英会話(中級)	10/19(火)～12/28(火)の火曜日15:00～16:00	8

所 国際交流センター

定 各20人(申し込み順)

¥ 一般7,000円(会員5,000円)

申 10月6日(火)午前10時から、電話かEメールで、国際交流協会(✉ kokusai@p1.tcnet.ne.jp)へ。

問 国際交流協会 ☎27-1856、多文化共生室 ☎20-1236

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

10月	ところ	肺胃 大腸	子宮 乳
①16日(土)	北陸予防医学協会 高岡総合健診センター	◇	◇
②21日(木)	福岡健康福祉センター	●	▲

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、②は健康増進課☎20-1345(①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。

“うつ病”と“うつ状態”

うつ病という単語はみなさんにも馴染みがあり、気分が沈んで何をやるにも億劫だというときに「自分はうつ病では?」と思ったことがあるかもしれません。実はそのうちの大半がうつ病ではなく、一時的なうつ状態にあたると考えられます。その違いとは、端的に言うところ「続くかどうか」です。「うつ状態」がほぼ毎日、朝から晩まで2週間続く場合には「うつ病」と言えます。そして重要なのは、誰しも多大なストレスがかかればうつ状態になるという事です。しかもストレスを感じる事柄は人によって大きく異なり、自分のものさしで人の苦痛は測れません。そのため、人がうつ状態になる理由も他者からは分かりません。もちろん何の理由もなく突然うつ病になることも多いので、2週間以上うつ状態が続く場合には必ず医療機関に相談しましょう。

相馬 精神神経科医師

問 市民病院総務課☎23-0204

旧北陸道をたどる旅

時 10月27日(木)の午前8時30分～午後5時(高岡市役所集合)
所 小矢部市大谷博物館、筏井家住宅、蓮花寺など
定 30人(申し込み順)
料 1,000円
持 昼食、飲み物、雨具など
申 問 10月6日(水)～13日(木)に、住所・氏名・生年月日・電話番号を郵送かファクスで文化財保護活用課(〒933-8601 高岡市広小路7-50 FAX 20-1667)へ。
問 文化財保護活用課☎20-1463

里山交流イベント 里山散策・里芋掘り

時 10月17日(日)午前9時30分～正午
※当日の天候により中止する場合があります
定 20人(抽選)
料 区分…①中学生以上1,000円②小学生700円③未就学児500円
申 問 10月11日(月)まで、直接か郵送、Eメールで住所・氏名・電話番号・区分(①,②,③)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

さつまいも掘り体験

時 10月31日(日)午前10時～正午すぎ
※当日の天候により中止する場合があります
定 10組(抽選)
料 1組1,000円(お土産2kg・保険代含む)
持 軍手、長靴、シャベル、ナイロン袋、タオルなど
申 問 10月20日(水)(必着)まで郵送で住所・参加者全員の氏名と年齢・日中に連絡の取れる電話番号を五位山交流館(〒939-0152 高岡市福岡町五位356)へ。
所 問 五位山交流館☎65-1122

高岡地区広域圏からのお知らせ

◇ひみ食彩まつり(氷見市)

時 10月31日(日)午前10時～午後2時
所 氷見市漁業文化交流センター駐車場
問 ひみ食彩まつり実行委員会☎74-8089

◇火渡り法要(小矢部市)

時 10月17日(日)午後1時30分
所 問 慈光院☎67-0104

◇太田裕美コンサート

2021 in おやべ(小矢部市)

時 11月3日(水・祝)午後4時30分開演
料 6,000円(税込・全席指定)
所 問 クロスランドおやべ☎68-0932(水曜休館)



▲慈光院火渡り法要HP

もみこ先生の親子実験教室

時 11月3日(水・祝) 午前10時～正午
所 ウイング・ウイング高岡
対 市内の小学生とその保護者
定 親子10組(申し込み順) ▲図書館HP
※詳細はホームページをご確認ください。
申 問 中央図書館☎20-1566



花と緑の総合展(秋)

◇秋季山野草展

時 10月15日(金)～17日(日)の午前9時～午後5時(17日は午後3時まで)

◇秋のバラ展

時 10月23日(土)・24日(日)の午前9時～午後4時

◇高岡菊花大会

時 11月1日(月)～4日(木)の午前9時～午後4時

◇秋の盆栽展

時 11月5日(金)…午後1時～午後4時30分
・6日(土)…午前9時～午後4時30分・7日(日)…午前9時～午後3時30分

■いずれも、**所** おとぎの森館

※開催期間中は緑の相談所が開設されます。

問 景観みどり課☎20-1417

バラで花かご作り

バラのアーティフィシャルフラワーアレンジメント(造花)にて花かごを作ります。

時 10月24日(日)午後1時30分～午後3時
所 おとぎの森公園(森のふれあい館)
定 10人(申し込み順)
料 3,500円
持 万能ばさみ
申 問 10月8日(金)午前10時から電話で、おとぎの森館☎28-6500へ。

わろんがのイベント

◇イラスト展「ねこたちのお遊戯会」

登場人物はすべてねこ。面白く、かわいらしいイラストを展示します。

時 10月1日(金)～28日(木)午前10時～午後6時(水曜定休)

所 わろんが

問 わろんが☎21-6300、末広開発㈱☎20-0555

高峰譲吉博士生誕祭

高峰譲吉博士の偉業をたたえ、献花式と高峰科学賞表彰式を行います。

時 11月3日(水・祝) 午後2時

所 高峰公園

問 教育総務課☎20-1445



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
10月9日(出) 10:00~12:00	ウェルシア 高岡江尻店	万葉病院 ☎24-2163
10月23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
10月28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

問 高齢介護課 ☎20-1165

「たかおか認知症パートナー宣言事業所」
を募集します!

認知症の人やその家族
が、住み慣れた地域で
安心して暮らし続けるこ
とができるよう、「やさし
い取り組み」を実施し
ていただける企業・店舗を募集します。
まずはお気軽にお問い合わせください。

問 高齢介護課 ☎20-1165



年金受給者や加入者が
亡くなったときは届け出が必要です

生計同一であった遺族が未支給年金や
遺族年金を請求できる場合があります。
手続き先や届け出に必要なものについ
ては、高岡年金事務所にご確認ください。

問 高岡年金事務所 ☎21-4180、
保険年金課 ☎20-1362

健康

11月1日(月)から
高齢者インフルエンザ予防接種

対象者には 10月末から個別に案内を発送
します。住民票の住所と送付先が異なる
場合は、健康増進課までご連絡ください。

時 11月1日(月)~令和4年1月15日(出)
所 市内の高齢者インフルエンザ予防
接種医療機関

対 市内に住む、次のいずれかの人
・接種時に 65歳以上の人
・60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・
呼吸器やヒト免疫不全ウイルスによる
免疫の機能に日常生活がほとんど不
可能な程度の障害を持つ人

接種回数 1回

¥ 1,600円(生活保護受給者は無料)

問 健康増進課 ☎20-1349

高岡万葉フォトウォークBINGO2021

18歳以上の人を含む 2~5人のチーム
で参加できる、撮り歩きイベントです。

時 10月31日(日)午前9時30分
所 東洋通信スポーツセンター集合
定 300人(申し込み順)
¥ 一般1,000円/人、小学生500
円/人、未就学児無料

持 動きやすい服装、防寒具
(雨具など)、携帯電話(デ
ジカメ)、時計、飲み物など

申 10月20日(水)まで、参加料を添え
て、直接、申込書を体育協会へ。
※要項・申込書は体育協会ホームペ
ージで入手可

問 体育協会 ☎26-5225



▲体育協会HP

体協だより第27号を発行しました

市所管の体育施設で配布し
ているほか、ホームページ
でも閲覧できます。

問 体育協会 ☎26-5225



▲体育協会HP

福祉

認知症サポーターステップアップ講座

認知症の人への具体的な接し方や声か
けなどの対応を、VR 体験(認知症の
いくつかの症状を疑似体験)や講義を
通して学びます。

時 11月4日(木)・9日(火)・29日(月)・12月3
日(金)(全4回)

所 市役所、ふれあい福祉センター
対 認知症サポーター養成講座修了者
定 各日40人(申し込み順)

申 問 10月29日(金)まで、
高齢介護課 ☎20-1165へ。



▲市HP

「あっさり健幸テレビ」を放送しています

運動・栄養・お口の
健康づくりについ
て、リハビリ職や管
理栄養士が、家庭
でも実践できる方
法をお伝えします。

放送局 ■ 高岡ケーブルネットワーク
(9ch)…午前8時30分、午後0時30
分、午後4時30分(15分間)

■ 射水ケーブルネットワーク(9ch※
牧野地区)…午前10時15分(15分間)

問 高齢介護課 ☎20-1165



スポーツ

高岡西部総合公園野球場 室内多目的スペースの冬季抽選

時 11月7日(日)(12月利用分)・12月5
日(日)(令和4年1月分)・12月26日(日)
(令和4年2月分)・令和4年2月6日(日)
(令和4年3月分)

所 高岡西部総合公園野球
場会議室

申 問 抽選日の前日まで
直接か電子申請フォーム
で生涯学習・スポーツ課
☎20-1458へ。



▲市HP



▲電子申請

長慶寺室内プールの教室

コース	とき
① 成人A水泳 (初級・中級)	10/13(水)~12/8(水)の水・金曜日 午前11時~正午
② 成人B水泳 (初・中級)	10/12(火)~12/7(火)の水・木曜日 午後2時~午後3時
③ 成人D水泳 (初・中・上級)	10/12(火)~12/7(火)の水・木曜日 午後8時~午後9時
④ 女性水泳 (初・中・上級)	10/13(水)~12/8(水)の水・金曜日 午後6時40分~午後7時40分
⑤ からだ予防 改善水泳	10/13(水)~12/8(水)の水曜日 午後1時30分~午後3時
⑥ 児童水泳	10月16(土)~12/4(土)の土曜日 午後3時~午後4時
⑦ フレッシュ テニス	10/20(火)~12/15(火)の水曜日 午前10時~午前11時30分

定 ①~④⑦20人⑤10人⑥30人(申
し込み順)

¥ ①~④1万2,000円(全16回分・
一方の曜日のみは 6,000円)⑤~⑦
6,000円(全8回分)

申 ①~⑤⑦10月5日(火)午前9時から
⑥10月9日(土)午後3時から、受講料
を添えて長慶寺室内プールへ。

問 長慶寺室内プール ☎25-6044

市民歩こう会

コース	とき	集合場所
富山 金岡邸と 城東ふれあい公園 (約7km)	10月17日(日) 9:15	あいの風とやま 鉄道 東富山駅
富山 呉羽山五百 羅漢と呉羽山 公園新広場 (約7km)	11月7日(日) 9:55	あいの風とやま 鉄道 富山駅北口前

¥ 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

Pick UP

無痛分娩を行っています 問 市民病院産婦人科 ☎23-0204

無痛分娩とは、麻酔によって陣痛の痛みを和らげ、分娩する方法です。当院では硬膜外麻酔を用いた無痛分娩を行っています。無痛分娩のメリットとして、陣痛が和らぐこと、分娩による疲労感が少なく、産後の回復が早いので育児に臨みやすいことがあります。一方、硬膜外麻酔を行うことによる合併症の中には、ごく稀に局所麻酔中毒や高位脊髄くも膜下麻酔があり、細心の注意を払う必要があります。当院では、麻酔科医が硬膜外麻酔を施行し、麻酔中の対応と管理を行っています。また、陣痛が和らぐことにより分娩時間は延長し、器械分娩率は約10%増加すると言われています。このように、硬膜外無痛分娩を安全に行うには産科・麻酔科・助産師・看護師のマンパワー・時間・体制を必要としますので、当院では計画分娩で行っております。無痛分娩をご希望の人は、妊娠32週ごろまでにお伝えいただければ詳しく説明しますので、ご相談ください。

みんなの掲示板

◇瑞龍寺宝物展

内 前田利常公奉納の宝物30点余り
時 10月31日(日)～11月3日(水・祝)の
午前10時～午後4時
¥ 500円(拝観料別途・保存会会員
証を提示の人は無料)

所問 瑞龍寺 ☎22-0179

◇国有財産を一般競争入札により売却します

所在地(地積) ■高岡市博労本町
351-6(120.97㎡)

公示日 10月18日(月)(予定)

入札受付期間 11月8日(月)
～11月22日(月)(予定)

問 北陸財務局国有財産売却担当
☎076-292-7875

◇求職者支援訓練受講者募集

内 ビジネスパソコン・簿記経理科
時 11月22日(月)～令和4年2月21日(月)
所 アルファデータパソコンスクール
富山校

定 15人(選考)

¥ 無料(テキスト代等別途必要)

申 10月15日(金)までハローワーク高岡へ。

問 ハローワーク高岡 ☎21-1515、
ポリテクセンター富山 ☎28-6900

◇うつ病家族教室

時 10月11日(月)午後2時～午後3時30分
対 うつ病の人の家族(要予約)

¥ 無料

所問 高岡厚生センター ☎26-8415

◇雇用のトラブルでお困りの人へ

個々の労働者と使用者の間で発生した、解雇や賃金引下げなど、労働関係をめぐるトラブルを話し合いで解決するための「あっせん」を行っています。

問 富山県労働委員会事務局 ☎076-444-2172

◇つくりもん市

内 地元野菜、つくりもん焼きなどの
販売。フリーマーケットの開催。

時 10月24日(日)午前9時～正午

所 福岡にぎわい交流館(フクール)

問 株式会社ウエルカム福岡 ☎64-0009

◇社会福祉協議会職員募集

職種 介護支援専門員又は介護福祉士、社会福祉士 若干名

採用日 令和4年4月1日

※詳しくはホームページを
ご確認ください。

申問 10月20日(水)まで、
社会福祉協議会 ☎23-2917へ。

◇高岡商工会議所青年部

創立55周年記念講演会(要申込)

時 10月20日(水)午後6時30分

所 高岡文化ホール・YouTubeライブ
配信

講師 山本昌氏(野球解説者)

※詳細は、高岡商工会議
所青年部のホームペ
ージからご確認ください。

問 高岡商工会議所青年
部事務局 ☎23-5000

新たな魅力発見! 楽しく気軽にウォーキング

◇勝興寺周辺散策コース

時 10月13日(木)午前9時～午前11時

所 伏木コミュニティセンター集合

定 30人(申し込み順・無料)

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

申問 9月27日(月)から、電話で、住所
・氏名・電話番号を、健康増進課 ☎
20-1391 へ。

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。(血圧測定、体組成測定も実施)

時 10月27日(木)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

申問 健康増進課 ☎20-1346

健診結果から体の状態を確認しましょう

「とやま呉西圏域健康ポータルサイトからナビ」では、自身の健診結果(血液データ)を入力すると、心臓血管病の進行度や腎臓機能を確認することができ、個々に応じた健康アドバイスを受けることができます。詳しくは「とやま呉西圏域健康ポータルサイト」をご確認ください。

問 健康増進課 ☎20-1345



▲健康ポータルサイト

スマートフォンアプリを活用して 健康づくりに取り組みましょう

県公式スマホアプリ「元気とやまかがやきウォーク」では、毎日の目標歩数の達成や健康クイズへの挑戦等、健康づくりを実践することで貯めたポイントで豪華賞品が当たる抽選に応募できます。また、10月下旬からは本アプリと連携した「呉西6市のウォーキングミッション」が開催予定です。ミッションをクリアすると、呉西6市の特産品が当たる抽選にも応募できるダブルチャンス。実施日は本アプリ内で通知する他、市ホームページに掲載します。まずは、アプリをダウンロードし、楽しく!お得に!健康づくりに取り組んでみませんか。

問 健康増進課 ☎20-1391



▲県公式スマホアプリ



▲市HP

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円
9月22日(水)2種類同時発売!

発売期間 9/22(水)～10/22(金)

公益財団法人富山県市町村振興協会