

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 11月10日(水)午前10時～午前11時30分

所 保健センター

申 11月5日(金)まで、健康増進課へ。

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。

(小雨決行)

◇高岡スポーツコア周辺散策コース

時 11月10日(水)午前9時～午前11時

所 高岡スポーツコア集合

定 30人 (申し込み順)

料 無料

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

申問 電話で住所・氏名・電話番号を健康増進課 ☎20-1391へ。



糖尿病予防教室

糖尿病の基礎知識、自分に合った食事の量やバランスについて保健師・管理栄養士と学びます。

(要申込)

時 12月7日(火)・14日(火)の午前10時～午前11時30分(午前9時30分から受付)

所 保健センター

定 20人(申し込み順)

申 電子申請または、健康増進課へ。

問 健康増進課 ☎20-1346



▲電子申請

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 11月24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

とやま健康パーク「高岡市の日」

とやま健康パーク「高岡市の日」を利用して健康づくりに取り組んでみませんか。期間中、高岡市民の人は半額で利用できます。窓口で住所を確認できるもの(運転免許証・保険証など)を提示してください。

小学生以下は、保護者が同伴してください。

※新型コロナウイルス対応のため、営業時間及び利用エリアを一部制限しています。

時 11月30日(火)～12月5日(日) ■平日:午前10時～午後9時 ■土日祝:午前10時～午後6時

所 とやま健康パーク(富山市友杉151番地)

対 高岡市内に住む人

問 とやま健康パーク ☎076-428-0809、健康増進課 ☎20-1391



▲とやま健康パークHP



▲市HP



健康

ジェネリック医薬品 差額通知を発送します

現在処方されている新薬(先発医薬品)を、ジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合、自己負担額が月額で一定以上安くなる人に、はがきで案内します。ジェネリック医薬品への変更を希望する人は、かかりつけの医療機関や調剤薬局にご相談ください(変更できない薬もあります)

※詳しくは、はがきに記載されたコールセンターへお問い合わせください。

対 国民健康保険(40歳以上)か後期高齢者医療制度の加入者

問 保険年金課 ☎20-1361(国保)、☎20-1481(後期)

服薬中の薬を医師・薬剤師に 確認してもらいましょう



薬の数(種類)は年齢が上がるほど増える傾向にあり、薬が増えると副作用が起こりやすくなります。副作用のリスクを避けるため、かかりつけの医師・薬剤師をもち、おくすり手帳を一冊にまとめましょう。また、薬に関する疑問は医師・薬剤師に相談し、年に1度は服薬中の薬を確認してもらいましょう。

問 保険年金課 ☎20-1296

糖尿病教室

内 ①11月10日(水)…糖尿病・合併症とは、糖尿病と検査②17日(水)…食事療法③24日(水)…薬物療法、運動療法

■いずれも、**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のみ)履きなれた靴・動きやすい服装

所問 市民病院 ☎23-0204

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の接種券がお手元に届いている人へ

現在、下記の医療機関で接種を行っています。
予約は、高岡市新型コロナワクチンコールセンターや高岡市
ワクチン接種予約サイト、LINEの高岡市アカウントから行って
ください。

◇新型コロナワクチン接種医療機関(2カ所)

接種医療機関名・住所

- 赤祖父どいクリニック(赤祖父593-1)
- 清水小児科医院(白金町5-30)

※医療機関では予約できません。
※お住まいの地区に関わらず、接種を受けることができます。

問 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)



▲市HP



▲高岡市
LINE

物忘れ・認知症相談会

物忘れなどの認知症状について、不安
や悩みを抱える高齢者やその家族の人
が気軽に相談できる場です。高岡市民
病院認知症疾患医療センターと地域包
括支援センターの担当者がお話を伺い
ます。また、認知症に関するミニ講座も
開催します。

時 ①11月12日(金)②22日(月)の午後2
時～午後2時20分(認知症ミニ講
座)、午後2時30分～午後3時30分
(個別相談会)

所 ①定塚公民館②里山交流センター
対 物忘れが心配な人や認知症の人、
認知症の人を介護するご家族及び関
係者など

※認知症ミニ講座はどなたでも参加可能
¥ 無料

申 直接か電話で住所・氏名・電話番号を
市民病院認知症疾患医療センターへ。

※認知症ミニ講座は申込不要

問 市民病院認知症疾患医療センター
☎23-0204

みんなの掲示板

◇国宝瑞龍寺×YOGA

体調を崩しやすい季節の変わり目。
呼吸から優しく丁寧に、身体を整え
る時を過ごしませんか。

時 毎週火曜・第2.3土曜日の午前
9時45分～午前11時

所 瑞龍寺大茶堂

¥ 1,500円/回(拝観料込み)

申問 ヨガライフ富山(宮田) ☎090-
4321-6696 ✉zuiryuyiyoga@
gmail.com

◇国税に関する一般的なご相談は
電話相談センターをご利用くだ
さい。

時 午前8時30分～午後5時(土・
日・祝日・年末年始を除く)

利用手順 ☎21-2501から音声
案内に従い「1」を選択

※税務署での面接相談は事前予約
が必要です。

問 高岡税務署(自動音声案内)
☎21-2501

◇求職者支援訓練受講者募集

内 介護職員初任者養成科

時 12月21日(火)～令和4年3月18日(金)

所 日建学院富山校

定 15人(選考)

¥ 無料(テキスト代等別途必要)

申 11月16日(火)まで、電話でハロ
ーワーク高岡 ☎21-1515へ。

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

◇中小企業退職金共済掛金制度

中小企業の事業主が、従業員の退
職金を計画的に準備できます。掛け
金は事業主負担で、全額非課税で
す。掛け金の一部を国が助成しま
す。掛け金の一部を国が助成しま
す。パートや家族従業員も加入可
※パートや家族従業員も加入可

問 中小企業退職金共済事業本部
☎03-6907-1234

◇とやまマリッジサポートセンター の「お見合い会員」募集!

時 ①富山県民会館…火～日曜日
②ウイング・ウイング高岡…水・日
曜日③新川文化ホール…日曜日
(毎月2回)

所 富山県民会館、ウイング・ウイ
ング高岡、新川文化ホール

対 結婚を誠実に希望される20歳
以上の独身男女

¥ 1万円(2年間有効)

※入会申し込み・来所の
際は予約が必要です。▲とやまマリッジサ
ポートセンターHP
ご利用にあたっては、ホームペ
ージを事前にご確認ください。

申問 とやまマリッジサポ
ートセンター ☎076-471-6510

◇富山県最低賃金が改定されました
10月1日から、県内最低賃金が時間
額877円になりました。この最低賃
金は、県内の事業場で働くすべての
労働者に適用されます。

問 富山労働局 ☎076-432-2735

◇高岡市民文化振興事業団職員募集

内 事務職(一般職)1人程度
第1次試験日 12月12日(日)

所 市役所8階会議室

対 昭和61年4月2日以降に生ま
れた人で、令和4年3月までに学
校教育法に基づく大学(短期大
学は除く)を卒業した人か、卒業
見込みの人(学芸員の資格があ
ればなお可)

申 11月26日(金)まで、直接か郵送
で文化振興事業団(〒
933-0023 高岡市末広
町1番7号 生涯学習セ
ンター3階)へ。

問 文化振興事業団 ☎20-1450

◇相続登記はお済みですか

土地や建物を相続したときは、法務
局に相続登記を申請しましょう。

※相続手続きに役立つ「法定相続情
報証明制度」をぜひご利用くだ
さい。詳しくは富山地方法務局ホ
ームページをご覧ください。

問 富山地方法務局
☎076-441-7363



▲文化振興
事業団HP



▲富山地方
法務局HP

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。



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	対象者	持ち物
幼児保健相談	11月19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
	11月25日(木) 9:00~11:00	言葉の発達や行動が心配な3歳以上の就園児	手帳

※受付時間は予約時に個別でご案内します。



赤ちゃんにここ教室

(3カ月以上の乳児と保護者、妊婦)

持ち物：母子健康手帳

☎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。

保健センター	11月10日(水)10:00~11:00
野村公民館	11月12日(金)10:00~11:00
川原公民館	11月16日(水)10:00~11:00
牧野公民館	11月17日(木)10:15~11:15
伏木コミュニティセンター	11月19日(金)10:00~11:00
戸出コミュニティセンター	11月25日(木)10:00~11:00
中田コミュニティセンター	11月25日(木)10:00~11:00
木津公民館	12月 1日(水)10:00~11:00
万葉なかよし保育園	12月 1日(水)10:00~11:00
能町公民館	12月 1日(水)10:00~11:00
成美公民館	12月 3日(金)10:00~11:00



ファミリーポケット

10:00 ~ 11:30 (乳幼児と保護者)

木津公民館	11月11日(水)	☎26-6150
牧野公民館	11月18日(水)	☎82-2431
成美公民館	11月19日(金)	☎26-8943
古府公民館	11月26日(金)	☎44-8777

※実費100円がかかります。申し込み不要です。

※11日(水)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	11月9・16・30日	☎44-0595
野村児童センター	11月2・9・16日	☎23-3893
西部児童センター	11月2・9・16日	☎26-1347
戸出児童センター	11月9・16・30日	☎63-2370

※9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



寺拝龍之介さんと
お母さん(上牧野)



乳幼児の健康診査

ところ・保健センター
☎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、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	11月11日(水)	12:50~13:10	令和3年7月7日~7月8日生	母子健康手帳、 問診票、 バスタオル		
		13:10~13:30	令和3年7月9日~7月12日生			
		13:30~13:45	令和3年7月13日~7月16日生			
	11月18日(水)	13:45~14:00	令和3年7月17日~7月19日生			
		12:50~13:10	令和3年7月20日~7月21日生			
		13:10~13:30	令和3年7月22日~7月24日生			
1歳6カ月児健康診査 ※	11月 9日(水)	13:30~13:45	令和3年7月25日~7月28日生	母子健康手帳、 問診票、 バスタオル、 フッ素塗布料 400円		
		13:45~14:00	令和3年7月29日~7月31日生			
		12:50~13:10	令和2年4月11日~4月13日生			
	11月16日(水)	13:10~13:30	令和2年4月14日~4月15日生			
		13:30~13:45	令和2年4月16日~4月18日生			
		13:45~14:00	令和2年4月19日~4月20日生			
	3歳児健康診査 (3歳6カ月児) ※	11月10日(水)	12:50~13:10		令和2年4月21日~4月22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
			13:10~13:30		令和2年4月23日~4月25日生	
			13:30~13:45		令和2年4月26日~4月27日生	
		11月17日(水)	13:45~14:00		令和2年4月28日~4月30日生	
			12:40~13:00		平成30年3月13日~3月15日生	
			13:00~13:20		平成30年3月16日~3月17日生	
2歳児むし歯予防フッ素塗布教室(定員20人)	11月 8日(水)	13:20~13:40	平成30年3月18日~3月20日生	母子健康手帳、 バスタオル、 タオル、フッ素 塗布料400円		
		13:40~14:00	平成30年3月21日~3月22日生			
		12:40~13:00	平成30年3月23日~3月27日生			
	11月24日(水)	13:00~13:20	平成30年3月28日~3月29日生			
		13:20~13:40	平成30年3月30日~3月31日生			
		13:40~14:00	平成30年4月1日~4月4日生			
2歳6カ月児むし歯予防フッ素塗布教室(定員20人)	11月 8日(水)	13:00~13:30	令和元年11月生	母子健康手帳、 バスタオル、 タオル、フッ素 塗布料400円		
	11月15日(水)	13:00~13:30	令和元年5月生			
3歳児むし歯予防フッ素塗布教室(各日定員10人)	11月 8日(水)	13:45~14:15	平成30年11月1日~11月15日生	母子健康手帳、 バスタオル、 タオル、フッ素 塗布料400円		
	11月15日(水)	13:45~14:15	平成30年11月16日~11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・11月1日(月)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	11月12日(金)	10:00~10:20	令和3年4月16日~6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

【広告】

無料体験受付中!健康保険適用

あなたのお悩みに対してリハビリや
マッサージの相談に乗ります。
まずはお電話ください。



出張施術専門 詳細はお問い合わせください。
(医師の同意書が必要、こちらで準備します)

訪問鍼灸マッサージ 養生堂

☎ 090-2030-4284 ☎ 0766-75-9234

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

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。

11月のイベント情報 ミュージックベル演奏

☎ 商業雇用課 ☎20-1592

子どもたちが知っているあの曲を、ベルの透き通る音色と美しいメロディでお届けします。

※参加費、申し込み不要

とき 11月20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

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

- ・11月 9日(火) / 万葉社会福祉センター
- ・11月16日(火) / 西部老人福祉センター
- ・11月17日(水) / 牧野老人福祉センター
- ・11月18日(木) / 東部老人福祉センター
- ・12月 2日(木) / 伏木老人福祉センター

Blood Donation

献血にご協力を

11月6日(土)・13日(土)・21日(日)・27日(土)

12月4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 (身体計測と健康相談)	11月11日(木) 10:00～11:30		0～3歳児	15組
離乳食セミナー (離乳食(中期～後期)に関する話と相談)	11月15日(月) 10:00～11:00		8～11カ月児	12組
ふたごみつごのつどい (ふれあい遊び・情報交換)	11月19日(金) 10:00～11:00		0～3歳児	5組
プレママ・プレパパ体験 (マタニティヨガ・妊婦ジャケット着用体験)	11月20日(土) 10:00～11:30		妊娠5か月以降の妊婦とその家族	5組
歯っぴい教室 (歯の生え始め・お口の清潔)	11月22日(月) 10:00～11:00		8か月～1歳6か月児 <small>※歯が4本以上生え出しているお子さん</small>	12組
リトミックベビー (リトミックリズム遊び)	11月25日(木) 10:00～11:00	高岡子育て支援センター	7か月～1歳2か月児	12組
8か月あかちゃんのつどい (手遊び・ふれあい遊び・子どもの健康について)	11月26日(金) 10:00～11:00		令和3年3月生まれ	20組
りずむらんど 秋 (親子で楽しむ手遊び・歌遊びの紹介)	11月29日(月) 10:00～11:00		1歳2か月～2歳11か月児	12組
タッチケアコミュニケーション (ベビーマッサージ)	12月 2日(木) 10:00～11:00		2～7か月児	10組
BABY&ママヨガ (体の歪み取り・骨盤矯正・ふれあい遊び)	12月 7日(火) 10:00～11:15		4か月(首座り)～8か月児	12組
ハグくみbaby (ベビーサイン・ふれあい遊び)	12月 9日(木) 10:00～11:00		5～11か月児	12組
いい歯の教室 (歯医者さんのお話を聞きます)	11月 4日(木) 10:30～11:30		0～3歳児	受付中
食育セミナー(朝食) (食改さんと栄養士さんのお話)	11月 9日(火) 10:30～11:30		1歳6か月～3歳児	受付中
身体計測と育児相談 (栄養士さんに相談できます)	11月16日(火) 10:00～11:00		0～3歳児	10組
親子でヨガ (ベビーと一緒に産後リカバリー)	11月18日(木) 10:30～11:30	福岡子育て支援センター	5～11か月児	10組
子育てトーク (臨床心理士さんを囲んで、育児についての座談会)	11月25日(木) 10:15～11:30	福岡子育て支援センター	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)	11月26日(金) 10:30～11:30		4～8か月児	10組
ベビーマッサージ (親子のコミュニケーションを図りましょう)	12月 8日(水) 10:30～11:30		4～8か月児	10組
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)	12月10日(金) 10:15～11:15		8か月～2歳11か月児	10組

申込 11月5日(金)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。

【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、北陸福祉会の「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

【広告】

突然、犯罪や交通事故の被害に遭ったら…
突然、大切な人を失ったら…

一人で悩まず相談を。

相談電話 (076)413-7830

富山県公安委員会指定犯罪被害者等早期援助団体 〒930-0858 富山市牛島町 5-7
(公社)とやま被害者支援センター TEL.076-413-7820

11月9日(火)～15日(月)は秋季火災予防運動
おうち時間 家族で点検 火の始末

住宅用火災警報器に関するアンケート調査にご協力ください。ご自宅の設置状況もチェックできます。



ストーブによる火災に注意しましょう！

問合先 消防本部予防課 ☎22-3132 FAX22-1994



北陸地方では、寒い季節の暖房器具として、昔から広くストーブが使用されています。高岡市においてストーブが原因となる火災は、平成28年から令和3年(9月30日現在)で9件発生しており、死者1名、負傷者4名の被害が出ています。そのうち、4件は住宅の全焼火災でした。

ストーブによる火災の中でも、石油ストーブは灯油を燃料としていることから、一度出火すると火の回りが早く、大きな火災になりやすいという特徴があります。

また、出火原因は使用者の不注意によるものが大半です。注意すれば未然に防げるものばかりですので、以下のポイントに注意し、ストーブによる火災を防ぎましょう。

ポイント1

ストーブの近くに燃えやすいものを置かない

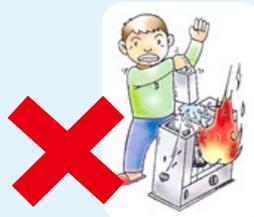
可燃物が直接ストーブに接触していなくても、出火するおそれがあります。火気を取り扱っているという認識をもって、ストーブの上に洗濯物を干したり、周りに燃えやすいものを置いたりしないようにしましょう。



ポイント2

給油するときは必ず火を消す

給油の際にカートリッジタンクのふたがしっかりと閉まっておらず、灯油がこぼれて出火した事例があります。給油時は必ず火を消しましょう。また、カートリッジタンクのふたがしっかりと閉まっているか確認しましょう。



ポイント3

灯油の保管場所を家族で決めておく

石油ストーブの燃料として、灯油ではなくガソリンをタンクに入れてしまった場合、火災となるおそれがあります。灯油の保管場所を家族で決めておき、誤った燃料を給油しないようにしましょう。



人口 167,707人
(うち外国人 3,514人)
 令和3年 9月末現在
 男 81,319人
 女 86,388人

区分	自然増減 (出生-死亡)	社会増減 (転入-転出)	計
令和3年9月中の増減	-83	+4	-79
令和3年1月からの増減	-944	-264	-1,208

世帯数 69,595世帯
(うち外国人世帯 1,976世帯)
 令和3年9月中の増減-37

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※)
- 無料 FREE APP