

サンライフ高岡の教室 所 問 サンライフ高岡 ☎44-7073

教室名	曜日	期間	時間	定員(人)	受講料(円)
①リフレッシュヨガ	火	1/11~3/29	9:45~10:45	20	7,500
②簡単ストレッチ&フットマッサージ	火	1/11~3/29	9:30~10:30	17	6,500
③美温活リンパストレッチ	火	1/11~3/29	10:40~11:40	17	7,500
④自 彊 術	火	1/11~3/15	13:00~14:30	17	6,500
⑤パンチエクササイズ	火	1/11~3/29	19:30~20:30	20	6,500
⑥健康リズム体操	水	1/ 5~3/30	10:00~11:30	40	5,500
⑦機能改善体操	水	1/ 5~3/30	10:00~11:00	20	6,500
⑧マットピラティス	水	1/ 5~3/30	14:00~15:00	20	8,500
⑨姿勢改善ストレッチ	木	1/ 6~3/24	19:30~20:30	20	8,500
⑩健康ヨガ	木	1/ 6~3/24	10:00~11:00	17	7,500
⑪ひざ・腰ストレッチ体操	木	1/ 6~3/24	14:00~15:00	20	7,500
⑫スポーツフラダンス	金	1/ 7~3/25	10:30~11:30	20	7,500
⑬ダイエットヨガ	木	1/ 6~3/24	13:30~14:30	17	7,000
⑭ウォーキング・健康リズム体操	木	1/ 6~3/24	18:30~19:30	20	7,500
⑮ストレッチ・健康リズム体操	金	1/ 7~3/25	9:30~10:30	40	5,500
⑯ストレッチ・健康リズム体操	金	1/ 7~3/25	10:40~11:40	40	5,500
⑰セルフ整体	金	1/ 7~3/18	13:00~14:30	20	7,000
⑱からだ改善ヨガ	金	1/ 7~3/25	19:00~20:00	20	7,500
⑲かんたんエアロビ	金	1/ 7~3/25	19:30~20:30	17	7,500
⑲太極拳	土	1/ 8~3/26	10:00~11:30	40	5,500
⑳効果的トレーニング	土	1/8・2/5・3/5	18:30~19:30	20	4,000
㉑いろいろ楽しいレッスン	土	1/ 8~3/26	10:00~11:00	20	8,000

持 運動できる服装、上履きシューズ

申 12月7日(火)から、受講料を添えてサンライフ高岡へ。

ミュゼふくおかカメラ館

ハービー・山口×鳥飼祥恵写真展 「パラアスリートの肖像」



撮影：ハービー・山口さん



撮影：鳥飼祥恵さん

東京パラリンピックを目指し精進する一人のパラアスリートの日常をハービー・山口さんが、競技に込められた渾身の瞬間を鳥飼祥恵さんが撮影した作品展です。「富士フィルムXシリーズ写真展」も同時開催します。

時 ■ハービー・山口×鳥飼祥恵写真展～パラアスリートの肖像～…12月11日(出)～令和4年2月6日(日)

■富士フィルムXシリーズ写真展…12月11日(出)～令和4年1月10日(月祝)

■いずれも、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、12月29日(水)～令和4年1月3日(月)、令和4年1月11日(火)・12日(水)

¥ 一般500円、65歳以上400円、高校・大学生300円、中学生以下無料

所 問 ミュゼふくおかカメラ館 ☎64-0550

催し

高岡古文書ボランティア

時 12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 12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。

問 博物館 ☎20-1572

クリエイティブ・たかおか

～未来に輝く高岡市児童生徒作品展～



市内の小・中学校、義務教育学校、特別支援学校の児童生徒の作品展です。地域で活躍する工芸作家の作品などとともに、高岡の魅力を発信します。

※コレクション展示もあわせて開催中

時 12月11日(土)～令和4年1月10日(月・祝)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)、12月29日(水)～令和4年1月3日(月)

¥ 無料

所 問 美術館 ☎20-1177

もみ子先生の実験教室

内 磁石で科学ほか

時 12月19日(日)午前10時

※正午までには終了

対 小学生とその保護者

定 親子20組(申し込み順)

持 はさみ、のり、筆記用具

申 12月8日(火)午前10時から、電話で、住所・氏名・電話番号をおとぎの森館へ。

所 問 おとぎの森館 ☎28-6500

新春武道稽古始め

実施競技種目などの詳細については、体育協会ホームページでご確認いただくか、体育協会へお問い合わせください。

時 令和4年1月4日(火)

問 体育協会 ☎26-5225

がん検診

Cancer Examination

今年度のがん検診受診券の有効期限は

12月24日(金)まで

肺・胃・大腸・子宮・乳がん検診を受けていない人は、12月24日(金)までに指定医療機関で受けましょう。受診には予約が必要です。

持 受診券(令和3年3月末に送付)、保険証(胃カメラの人のみ)

¥ 受診券をご覧ください。
※指定医療機関は「がん検診のお知らせ」の1頁や市ホームページで確認できます。



▲がん検診のお知らせ(市HP)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受診の際はマスクを着用してください。また検診当日、37.0℃以上の熱がある、風邪の症状や全身の倦怠感、息苦しさなどの症状がある場合は、受診をお控えください。

問 健康増進課 ☎20-1345

健康ミニ講座

Health Course

がん治療では早期からの緩和ケアが大切

緩和ケアと聞くと、みなさんはどのような印象をお持ちでしょうか。緩和ケアは、“終末期ががんの治療ができなくなってから”始めるものではありません。がん患者さんとご家族は、身体や心などのつらさが大きいとき、そのつらさに対処することで体力を消耗してしまい、治療を続けることが難しくなってしまう場合があります。そのため、がんと診断されたときから“つらさをやわらげるためのケア＝緩和ケア”を始めることが大切です。

いろいろな不安やつらい気持ちを感じていらっしゃる患者さんやご家族は一人で悩まず、周りの方に“つらさ”をお伝えください。気持ちを誰かに伝えられた時から、よりよい治療が始まります。緩和ケアについて、もっと知りたいと思われる方や、ご相談がある方は、お気軽に緩和ケア外来の窓口におたずね下さい。

中山 外科部長

問 市民病院総務課 ☎23-0204

風間杜夫独演会&トークショー

時 令和4年2月20日
(日)午後2時開演(午後1時30分開場)

所 ウイング・ウイング
高岡4階ホール

¥ 3,000円(全席指定・当日500円高)

申 12月10日(金)午前10時から(電話予約は文化振興事業団にて同日正午から・座席指定不可)

プレイガイド 文化振興事業団、生涯学習センター3F、ふくおか総合文化センター、アーツナビ

※未就学児入場不可

※親子室、車椅子利用者は事前にお電話ください

問 文化振興事業団 ☎20-1560



▲風間杜夫さん

公共交通を利用してクルン高岡

お買い物スタンプラリーに参加しよう!

クルン高岡で実施されるお買い物スタンプラリーに参加した人で、さらに公共交通を利用した人には、もれなく限定グッズをプレゼントします。

時 12月17日(金)~26日(日)

所 クルン高岡

問 総合交通課

☎20-1488



▲市HP

高岡地区広域圏からのお知らせ

◇ひみぶりフェア(氷見市)

時 12月1日(水)~令和4年2月28日(日)(プリの水揚げがなくなり次第終了)



所 氷見市内の飲食店・宿泊施設など
キャンペーン フェア期間中、参加店でぶり料理を注文した人の中から抽選で、ぶり丸々1本相当の詰め合わせギフトや、加盟店で使える共通食事券をプレゼント!加盟店で配布する応募はがきまたはSNS(Twitter・Instagram)の投稿で応募できます。

問 ひみぶりフェア実行委員会(氷見市観光協会) ☎74-5250

◇メルギューくん・メルモちゃんへの年賀状募集(小矢部市)

時 令和4年1月4日(火)(必着)まで

送付先 〒932-8611小矢部市本町1-1
メルギューくん・メルモちゃん 宛

問 小矢部市商工観光課 ☎67-1760



▲きときとひみどとこむ

高岡まこと銀行 歳末助け合い色紙展

県内外の画家や書家など有名作家の色紙を入札により販売し、その収益を社会福祉事業に役立てます。

時 12月10日(金)~12日(日)の午前10時~午後6時(12日(日)は午後5時まで)

所 御旅屋セリオ1階

¥ 5,000円~5万円の範囲で入札を行い、最高価格の人に落札します。

問 社会福祉課 ☎20-1367

里山交流イベント かぶら寿司・ミニ門松を作ろう

時 12月19日(日)午前9時30分~正午
(小雨決行・昼食はなし)

定 20人(抽選・当選者には案内送付)

¥ ①中学生以上1,000円②小学生700円③未就学児500円

※かぶら寿司は別途1,500円と2リットル程度の容器が必要。

申 12月9日(木)まで、直接か郵送、Eメールで、住所・氏名・電話番号・区分(①②③)を、里山交流センター(〒933-0968高岡市国吉1324-1 ☎satoyama@p2.tcnet.ne.jp)へ。

※電話での申し込みは不可

所問 里山交流センター ☎31-6617

正月特別展示



万葉かるた、越中万葉かるた屏風などの展示です。

時 12月22日(水)~令和4年1月24日(日)の午前9時~午後5時(入館は午後4時15分まで)

休館日 火曜日、12月29日(水)~令和4年1月3日(日)

¥ 一般300円、65歳以上240円、中学生以下無料

所問 万葉歴史館 ☎44-5511

就職・転職希望の人へ 企業説明・面接会

時 12月16日(木)午後2時~午後4時

※事前申し込み不要

所 御旅屋セリオ 5階

問 ハローワーク高岡 ☎21-1515(41#)、商業雇用課 ☎20-1297

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・管理栄養士などが個別相談に応じます。(血压測定、血組成測定も実施)

時 12月22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

申問 健康増進課 ☎20-1345

糖尿病教室

内 ■12月8日(水)…合併症、糖尿病と検査 ■15日(水)…食事療法 ■22日(水)…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

対 成人男女

持 筆記用具、(22日(水)に参加する人のみ)履きなれた靴、動きやすい服装、(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

所問 市民病院 ☎23-0204

60～65歳の国民年金の任意加入制度

国民年金は、20～60歳の40年間加入し、保険料を納めます。次のいずれかの条件に該当する60～65歳の人は、任意加入できます。

- ①老齢基礎年金を受けるための10年の受給資格期間を満たしていない人
 - ②老齢基礎年金の年金額を満額(40年の納付済期間)に近づけたい人
- ※昭和40年4月1日以前に生まれた人で、65歳まで任意加入しても要件①を満たさない人は、特例として70歳までの間で受給権を満たすまで加入可。

問 高岡年金事務所 ☎21-4180(相談は要予約)、保険年金課 ☎20-1362

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が一定程度減少した人へ

◇保険税(料)の減免

①国民健康保険税②後期高齢者医療保険料③国民年金保険料④介護保険料の減免を受けられる場合があります。詳しい条件や申請方法については、各担当へお問い合わせください。

問 ①保険年金課 ☎20-1357②保険年金課 ☎20-1481③保険年金課 ☎20-1363④高齢介護課 ☎20-1375

スポーツ

スキー教室

時 令和4年1月8日(土)・9日(日)の午前7時50分～午後4時30分

所 IOXアローザスキー場(Uホール集合)

対 小学3～6年生

定 20人(申し込み順)

¥ ■遊・Uクラブ会員:6,500円/日、
■非会員:8,000円/日

※リフト券・スキーレンタル料金別途必要

申問 12月8日(水)から受講料を添えて遊・Uクラブ ☎64-1437へ。



福祉

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
12月18日(土) 13:30～15:00	社会福祉協議会館	光ヶ丘病院 ☎63-5353

問 高齢介護課 ☎20-1165

高額療養費の申請はお済みですか

問 保険年金課 ☎20-1361

診療月の翌月1日から2年を過ぎると申請できなくなりますので、未申請の高額療養費があれば早めに申請しましょう。

対 国民健康保険に加入しており、医療費の自己負担額が高額になった人

支給額 下表に従って計算した自己負担限度額を超える分

■70歳未満の人の自己負担限度額

区分	合計所得額	自己負担限度額/月(世帯合算含む)
ア	901万円超	25万2,600円+(医療費-84万2,000円※)×1% 【4回目以降14万100円】
イ	600万円超～901万円以下	16万7,400円+(医療費-55万8,000円※)×1% 【4回目以降9万3,000円】
ウ	210万円超～600万円以下	8万100円+(医療費-26万7,000円※)×1% 【4回目以降4万4,400円】
エ	210万円以下	5万7,600円【4回目以降4万4,400円】
オ	住民税非課税世帯	3万5,400円【4回目以降2万4,600円】

- ▶1カ月の間に支払った医療費(一部負担金)を、世帯員別、医療機関別、入院・外来・医科・歯科別に分け、そのうち2万1,000円以上になるものを合計した額が、限度額を超えた分が払い戻されます。
- ▶所得の確認が出来ない人がいる世帯は、区分アに該当します。
- ▶4回目以降とは、過去12カ月以内に4回以上高額療養費に該当した月がある場合のことです。
- ▶医療費が※の金額以下の場合、()以降は計算しません。

■70歳以上の人の自己負担限度額

区分	負担割合	自己負担限度額/月	
		外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並みⅢ	3割	25万2,600円+(医療費-84万2,000円※)×1% 【4回目以降14万100円】	5万7,600円 【4回目以降4万4,400円】
現役並みⅡ		16万7,400円+(医療費-55万8,000円※)×1% 【4回目以降9万3,000円】	
現役並みⅠ		8万100円+(医療費-26万7,000円※)×1% 【4回目以降4万4,400円】	
一般	2割	1万8,000円(年間上限14万4,000円)	2万4,600円
低Ⅱ		8,000円	
低Ⅰ		1万5,000円	

- ▶高岡市の国民健康保険加入期間において1年間(8月～翌年7月)の自己負担額が年間上限を超えらると思われる一般区分または低Ⅰ・低Ⅱ区分の世帯には申請書を送付します。
- ▶4回目以降とは、過去12カ月以内に4回以上高額療養費に該当した月がある場合のことです。
- ▶医療費が※の金額以下の場合、()以降は計算しません。

新型コロナワクチン接種 に関するお知らせ

追加接種(3回目接種)について

追加接種(3回目接種)については、国で現在検討中ですが、2回目接種を終了した人のうち、概ね8カ月以上経過した人を対象とする予定です。3回目の接種券は、2回目接種を終了した人で、8カ月経過する人に、順次送付する予定です。

(例) 令和3年6月中旬に2回目を接種した人は、令和4年2月中旬までに送付予定

※予約方法や詳細については、広報紙や市ホームページで随時お知らせします。
※1回目・2回目接種も引き続き行っています。

申 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)
※12月30日(木)～令和4年1月3日(月)は休み



▲市HP



▲高岡市LINE

◇予防接種済証は大切に保管しましょう
接種終了後は「新型コロナウイルスワクチン予防接種済証」を大切に保管しておきましょう。



◀予防接種済証見本(市HP)

☎ 健康増進課 ☎20-1349

スキマ時間を有効活用しましょう!

☎ 市民病院リハビリテーション科 ☎23-0204

「元気があれば何でもできる!」という名言もありますが、元気でいるためには適度な運動が重要です。“スキマ時間”を利用してチョコっと運動してみましょう。

① バランス能力と筋肉と骨を強くして、 転ばない体づくり

- 朝の歯磨き時に片足立ち(片方ずつ1分以上) → バランスを鍛えます
- 昼の歯磨き時につま先立ち(片方ずつ20回以上) → 足の筋力を鍛えます
- 夜の歯磨き時にかかと落とし(30回以上) → 骨を鍛えます

② ジョギングを始める前に筋力チェックを

- 便座に座るとき、片足でそーっと座ってみましょう。 → ドスは失敗
 - 用を足したら、片足で反動をつけずに立ちましょう。 → 反動をつけたら失敗
- これだけの筋力が無いのに走ったら関節を壊します。できなかった人はトイレ以外でもチャレンジ!

③ ウォーキングで病気を予防!

エレベーターを使わず階段の上り下りしましょう。予防の目安になる1日の歩数は

- 動脈硬化・骨粗しょう症 → 7,000歩
- サルコペニア(筋肉量減少) → 7,500歩
- メタボリックシンドローム → 1万歩
- 肥満 → 1万2,000歩

④ 席を立つ時、背伸びをして肩コリ、腰痛予防

同じ姿勢をとり続けることは肩コリ、腰痛の元。席を立つ時など、最低でも1時間に1回ブリッジをするように3秒間体をそらせましょう。

みんなの掲示板

◇つばき展

内 生け花・鉢物・盆栽・切花の展示
時 12月11日(土)・12日(日)の午前9時～午後5時(12日(日)は午後3時30分まで)

所 おとぎの森館
問 高岡つばき愛好会 ☎31-4360

◇し尿のくみ取りは12月10日(金)までに申込を

申問 ・戸出・中田地区…デムラ工業(株) ☎23-7155 ・福岡地区…(有)福岡クリーン・アルファ ☎64-6677 ・上記地区以外…(株)高岡市衛生公社 ☎23-2228

◇雪かき支援ボランティア募集

降雪期に、自力による除雪が困難な世帯の除雪をするボランティアを募集します。

内 市内個人宅の除雪(玄関から公道まで)

時 1～2月末

申 令和4年2月25日(金)まで高岡市ボランティアセンターへ。

問 高岡市ボランティアセンター ☎21-7883

【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