

里山交流イベント 味噌・ストラップづくり

- 内** 味噌づくり(5kgか10kgか選択)、ストラップづくり
- 時** 2月20日(日)午前9時30分～正午(雨天決行、昼食なし)
- 定** 20人(抽選、当選者に案内送付)
- ¥** ①中学生以上1,000円②小学生700円③未就学児500円
※味噌づくりは、別途材料費2,500円(5kg)か4,800円(10kg)
- 申** 2月11日(金・祝)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。
- 所問** 里山交流センター ☎31-6617



外国人のための防災講習会

- 建物内で災害に遭遇した時の対処法などを学び、非常食も試食します。
- 時** 2月20日(日)午前10時15分～正午
- 所** 御旅屋セリオ5階マルチスペースA、アレッセ高岡(山町筋ニッセンビル)
- 対** 市内か近隣地域に住む外国人
- 定** 20人(申し込み順)
- ¥** 無料
- 申** 2月14日(月)まで、電話かEメールで、氏名・電話番号・出身国を、市国際交流協会(✉kokusai@p1.tcnet.ne.jp)か、アレッセ高岡ホームページへ。
- 問** 市国際交流協会 ☎27-1856、多文化共生室 ☎20-1236

催し

ワンダーフォト写真展



- 世代を超えて写真の楽しさを伝える公募写真展です。今年の募集テーマは『みいつけた!』『ワンダーフォトコンテスト』の全応募作品に加え、県内で活躍する写真家粕谷千春写真展も同時開催します。
- 時** 3月5日(土)～4月17日(日)の午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
- ¥** 一般300円、65歳以上240円、高校・大学生200円、中学生以下無料
- 所問** ミュゼふくおかカメラ館(月曜休館) ☎64-0550

万葉のふるさと高岡 フォトコンテスト入賞作品展

「越中万葉の山と川」をテーマに募集した作品の中から、入賞作を中心に展示します。

- 時** 3月7日(月)までの午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)



▲令和3年度万葉大賞「黄昏に染まる」水野敬雄

- ¥** 300円(中学生以下無料)
- 所問** 万葉歴史館(火曜休館) ☎44-5511



学

ぶ



先輩創業者から学ぼう! オンライン訪問ツアー

- 時** 3月1日(火)午後2時
- 所** 高岡商工会議所 405会議室
- 対** 創業を考えている人、創業して間もない人など
- 定** 15人(うちオンライン参加は5人)
- 申** 直接か郵送、ファクス、Eメールで、産業企画課(〒933-8601高岡市広小路7-50 FAX 20-1287 ✉sangyo@city.takaoka.lg.jp)へ。
- 問** 産業企画課 ☎20-1395



▲市HP

男女平等推進センターからのお知らせ

◇センター企画講座

多様な性を生きる人たちが自分らしく幸せに暮らせる街へ～誰も取り残さない高岡を目指して～

講師 林夏生さん(富山大学人文学部准教授・ダイバーシティラウンジ富山代表)・レインボーハート富山

- 時** 3月6日(日)午後1時30分～午後4時20分
- 所** ウイング・ウイング高岡4階ホール
- 定** 50人(申し込み順・Zoom参加可)
- 申** 2月6日(日)から電話かファクス、Eメールで、男女平等推進センター(FAX 20-1815 ✉gec@city.takaoka.lg.jp)へ。

◇市民企画講座

女性たちによる無料相談会

ケアマネジャー・作業療法士・女性相談員・社会福祉士・精神保健福祉士・司法書士など、女性の専門職が個別に相談にのります。お子さん連れでも相談できます(申込不要・予約可・秘密厳守)

- 時** 2月20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)
- 所** ウイング・ウイング高岡6階会議室
- 問** 男女平等推進センター ☎20-1810

高岡古文書ボランティア

- 時** 2月19日(土)午後2時～午後3時30分
- 定** 10人(申し込み順)
- 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
- 持** 筆記用具
- 申** 2月15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

GEIBUN13



- ◇富山大学芸術文化学部 大学院芸術文化学研究科 卒業・修了研究制作展
- 美術、工芸、デザイン、建築、キュレーションなど、多様な研究・制作に取り組む学部卒業生および研究科修了生による作品・論文約120点を富山大学高岡キャンパスとの2会場にて展示します。
- 時** 2月11日(金・祝)～20日(日)の午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)
- 所問** 美術館(月曜休館) ☎20-1177、富山大学芸術文化学部(高岡キャンパス) ☎25-9139

芸文ギャラリー

◇「おいしいつわ展'22」

- 内** 富山大学芸術文化学部の授業成果展示
- 時** 3月4日(金)～13日(日)の午前11時～午後7時(最終日は午後6時まで)
- ¥** 無料
- 所問** 芸文ギャラリー(水曜定休) ☎25-6078

福岡歴史街道事業 まちの宝探しウォークラリー

スタンプを集めながらクイズに挑戦し、福岡の歴史・文化を楽しく学びませんか。参加者には先着で景品をプレゼントします。



- 時** 2月27日(日)午前10時～午後4時
※景品がなくなり次第終了
- 所** 雅楽の館、いっぽく処、島田邸、福岡にぎわい交流館ほか（スタンプ台紙は各施設で入手可）
- ¥** 無料
- 問** 福岡駅前土地区画整理推進室 ☎64-1438

公民館フェスタ



- ◇公民館研究大会
- 時** 2月5日(土)午後1時30分～午後3時30分
- 内** オープニング公演、優良公民館表彰、事例発表
- ◇作品展示・公民館 PR コーナー
- 時** 2月5日(土)午前10時～午後4時
- 内** ■作品…ちぎり絵、書道、写真、手芸など約330点 ■PR…ファイル、パネル、コルクボードなど 36点
- いずれも、**所** 生涯学習センター
- 問** 生涯学習・スポーツ課 ☎20-1312

高岡地区広域圏からのお知らせ

- ◇和紙ではがきをつくろう! (氷見市)
- 時** 2月23日(水・祝)午前10時～正午
- 定** 親子10組(申し込み順)
- ※大人のみ参加可
- ¥** 500円(別途入園料が必要)
- 入園料** 大人500円、4歳未満無料
- 申** 2月18日(金)まで電話で氏名・住所・電話番号を氷見市海浜植物園へ。
- 所** 氷見市海浜植物園 ☎91-0100
- ◇津沢あんどんふれあい館 ミニ田楽行燈絵付け体験教室 (小矢部市)
- 時** 2月5日(土)・20日(日)、3月5日(土)・19日(土)の午前10時～午前11時30分
- ¥** 1,000円(ライト付きは+200円)
- 所** 津沢あんどんふれあい会館 ☎61-3531



▲海浜植物園



▲小矢部市観光協会

ふくおかひなまつり

- 内** おひな様の展示など
- 時** 2月26日(土)～3月3日(木)の午前10時～午後4時
(2月28日(月)は一部休館)
- 所** いっぽく処、雅楽の館など
- 問** 地域振興交流課 ☎64-1427



フィンランドの”ヒンメリ”をつくろう!

フィンランドの伝統的な装飾品”ヒンメリ”の作り方を学びます(飲み物付き)。オンラインで指導します。



- 時** 2月20日(日)午後1時30分～午後3時30分
- 所** 市国際交流センター
- 定** 15人(申し込み順)
- ¥** 市国際交流協会会員 1,000円、一般1,500円
- 申** 2月14日(月)まで電話かEメールで氏名・電話番号を、市国際交流協会(☎27-1856 FAX 27-1856 kokusai@p1.tcnet.ne.jp)へ。
- 問** 市国際交流協会 ☎27-1856、多文化共生室 ☎20-1236

博物館からのお知らせ

所 博物館(月曜休館) ☎20-1572

◇常設展・お宝コーナー展「加賀藩農政の基本史料「村御印」」

村御印は加賀前田家3代利常が実施した農政改革「改作法」の成就の結果、藩内全ての村に発行された年貢徴収令状です。近年相次いで当館に寄贈された村御印を展示します。

- 時** 3月21日(月・祝)までの午前9時～午後5時
(入館は午後4時30分まで)
- ¥** 無料



▲「越中砺波郡上開発村御印」寛文10年(1670)9月7日付 博物館蔵

◇館蔵品展「昔の道具とくらし」

当館収蔵の古い生活道具類「民具」を展示し、その歴史や用途、人々の暮らしについて展示・紹介します。今回の特集コーナーは「双六・見立番付」です。

- 時** 2月5日(土)～7月10日(日)の午前9時～午後5時
(入館は午後4時30分まで)
- ¥** 無料



▲「新案 高岡商店双六」(大正期) 博物館蔵

◇館蔵品展「昔の道具とくらし」展示説明会

- 時** 2月5日(土)午後2時～午後2時30分
- 定** 10人(申し込み順)
- 申** 2月1日(火)の午前9時から電話で住所・氏名・電話番号を博物館へ。

◇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」

- 講師** 中葉 博文氏(日本地名研究所理事)
- 時** 2月12日(土)午後2時～午後3時30分
- 定** 30人(申し込み順)
- ¥** 300円(博物館に親しむ会会員は200円)
- 申** 2月8日(火)の午前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。

◇とやま呉西園城連携事業講座「將軍さんがやってきた・室町・戦国時代の越中」

- 講師** 松山 充宏氏(射水市新湊博物館主査学芸員)
- 時** 2月25日(金)午後2時～午後3時30分
- 定** 30人(申し込み順)
- ¥** 無料
- 申** 2月10日(木)午前9時から、直接か電話、ファクス、Eメールで住所・氏名・電話番号を、博物館(☎20-1570 FAX 20-1570 info@e-tmm.info)へ。

国民健康保険の加入・脱退には届け出を

☎ 保険年金課 ☎20-1374

👉 こんなときは14日以内に届け出を

内 容	届け出に必要なもの
転入	転出証明書
職場の健康保険切れ	健康保険の資格喪失証明書
任意継続を途中でやめる	資格喪失証明書か、任意継続の保険証と納付書(月払いで未納のもの) ※健康保険組合によっては、手続きできない場合があります。
出生	保険証(同世帯の国保加入者のもの)
転出	保険証
職場の健康保険へ加入	国民健康保険証、職場の保険証
死亡	保険証、喪主の預貯金通帳、会葬礼状
住所変更	
世帯主・氏名変更	保険証
世帯合併・分離	
修学のための転出	保険証、在学証明書
保険証の紛失・汚損	本人確認書類(マイナンバーカード、免許証など)

👉 すべての届け出にマイナンバーが必要です。
マイナンバーがわかるものと本人確認書類をお持ちください
(マイナンバーカードであれば1点で可)

加入の届け出…国民健康保険の資格取得日は、市役所に届け出をした日ではなく、転入日、会社などを退職した日の翌日、任意継続の資格喪失日です。なお、国民健康保険税も資格取得日までさかのぼって計算します。

脱退の届け出…届け出がない場合、国民健康保険税と他の健康保険料の両方を支払うことになります。

出生のとき…原則として直接支払制度利用により、出産育児一時金(42万円)を医療機関などへ直接支払います。出産費用が一時金を上回った場合は、上回った金額を医療機関などへ支払ってください。

※医療機関などからの請求が42万円未満の場合は、申請手続きにより差額を申請者へ支払います。国民健康保険証、母子健康手帳、預貯金通帳、出産費用明細書、医療機関との合意文書を持参してください。

死亡のとき…葬祭費を口座振込で喪主へ支払います。喪主名義の預貯金通帳、会葬礼状や葬祭業者の領収書などを持参してください。

国民健康保険や後期高齢者医療に加入している世帯は収入の申告が必要です

☎ 保険年金課 国民健康保険…☎20-1374 後期高齢者医療…☎20-1481

国民健康保険に加入している人とその世帯主、後期高齢者医療に加入している人とその世帯員は、毎年、収入の申告が必要です。収入がなかった人や遺族年金、障害年金など非課税所得のみの人も申告が必要です。申告がされないと、収入の判定ができないため、保険税(料)の軽減が適用されなかったり、病院での自己負担限度額が高くなったりといった不利益が生じる場合があります。詳しくは月号の6ページを参考にしてください。

🔧 スポーツ

遊・Uクラブ教室体験会
ポールストレッチ教室時 3月5日(土)午
前11時～正午

所 Uホール

定 15人(申し込み順)

¥ 200円(用具貸出料)

持 タオル、飲み物

申 2月7日(月)から直接、受講料を添えて、遊・Uクラブ窓口(Uホール)へ。

☎ 遊・Uクラブ ☎64-1437

ジュニアスポーツクライミング

時 3月5日(土)～26日(土)の土曜日午前
8時30分～午前9時30分(全4回)

所 Bouldering Gym Are(内免3-9-56)

対 小学2・3年生

定 10人(申し込み順)

¥ 3,000円

(保険料含む)

持 タオル、飲み物など

申 2月7日(月)午前9時から、受講料を添えて体育協会 ☎26-5225へ。

❤️ 福 社

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
2月12日(土) 10:00～12:00	伏木コミュニ ティセンター	如意の里 ☎53-5808

☎ 高齢介護課 ☎20-1165

国民年金保険料の
納付方法変更はお早めに

納付方法は、口座振替・クレジットカード納付・納付書による現金払いから選択できます。なお、4月分から変更する場合は2月25日(金)までに申し込みください。

▶6カ月前納・1年前納・2年前納を利用すると、保険料が一部割引されます。

持 ■口座振替希望…通帳、金融機関届出印■クレジットカード納付希望…クレジットカード、(カード名義が本人以外の場合)同意書■現金払い希望…下記までお問い合わせください。

申 高岡年金事務所 ☎21-4180(窓口は要予約)、保険年金課 ☎20-1362

便秘の解消法

便秘でお困りではありませんか。便秘は本人が「便が出づらい」と感じることであり、毎日排便があっても便秘の人もいれば、2、3日に1回しか排便がなくても便秘でない人もいます。重度の便秘では循環器系の病気による死亡リスクが高まるという報告があり、便秘によるお腹の張りや生活に支障をきたす場合もあります。

便秘の解消には、便の材料となる水溶性食物繊維を多く取ること（わかめや昆布などに多く含まれています）、30分程度の運動をすることが大切です。また、排便時は和式トイレを使用するときの姿勢が最も好ましいと言われており、洋式トイレの場合は足台を使用するなど工夫すると良いかもしれません。

それでも改善しない場合は、薬での治療や、大腸カメラが必要になることもあります。便秘でお悩みの人はお気軽にご相談ください。

刈野 消化器内科医長

問 市民病院総務課 ☎23-0204

健康

糖尿病教室

内 ■2月2日(木)…糖尿病・合併症とは、糖尿病と検査 ■9日(木)…食事療法 ■16日(木)…薬物療法、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、(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(16日(木)に参加される人のみ)履きなれた靴・動きやすい服装

所問 市民病院 ☎23-0204

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(要申込。血圧測定、体組成測定も実施)

時 2月16日(木)午後1時15分～午後3時15分

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

福祉

全日本ろうあ連盟製作 映画「咲む」上映会

「咲む」は2017年に創立70周年を迎えた(一財)全日本ろうあ連盟が、聞こえに関係なく様々な人々が共生していく社会を目指して製作した映画です。一人の若きろうの女性を通して、喜びや葛藤の中で生き、幾多の障壁を乗り越えていく姿から、「ろう者」とは「聞こえない」とは何かということ、そして「手話言語」は魅力的で素晴らしい言葉であること、ろう者独自の文化を広く市民に伝え、ろうの子どもたちや若いう者、家族などに幅広く夢を与えていくことをコンセプトに製作されました。

時 3月13日(日)午後2時30分

所 ふれあい福祉センター

¥ 高校生以上1,200円、小中学生500円、幼児無料

申 直接かファクス、Eメールで高岡ろう友会(FAX 26-3683 ☎ emu.takaokarou@gmail.com)、手話サークル雷鳥会(ふれあい福祉センター2F・毎週金曜日午後7時30分から)へ。

問 社会福祉課 ☎20-1369

みんなの掲示板

◇富山大学公開講座及びオープン・クラス受講者募集

時 2022年度前学期(3月初旬より受付)

所 富山大学各キャンパス

※講座内容、申し込みなどについては富山大学ホームページでご確認ください。

問 富山大学地域連携

推進機構生涯学習部門

☎076-445-6956



◇放送大学4月入学生募集

BS放送やインターネットで授業を視聴して、自宅でマイペースに学習できる通信制の大学です。資格取得や知識を深めるために必要な科目だけを学ぶこともできます。

出願期間 3月15日(火)まで

申問 放送大学富山学習センター

☎56-9230

※資料請求も無料でできます。

◇通院費を助成します(福井県立病院)

福井県立病院には北陸唯一の「陽子線がん治療センター」があります。陽子線がん治療は副作用や治療に伴う痛みが少なく、治療と仕事の両立も可能です。富山県の方が治療を受けた際には、当院までの通院費を助成します(上限あり)

問 陽子線がん治療センター

☎0776-57-2981

◇My Favorite展

～「好き」は私の原動力～

県内の福祉事業所や病院を利用して、いる人の、絵・手芸・工作などの作品展です。ワークショップや体験型アートなど参加型のイベントも開催します。

時 3月12日(土)午前10時～午後4時

所 アグロスタワー富山駅前1階

¥ 無料

問 ヴィストキャリア富山

中央 ☎076-471-8773



◇育児休業制度などに関する特別相談窓口

事業主や労働者、このほか育児や家族介護を行う労働者と接する機会がある人など広く特別相談窓口を開設します(平日午前9時～午後5時)

問 富山労働局雇用環境・均等室

☎076-432-2740

◇ITフェスタ2022「少子高齢化社会を明るくするICT技術とは?!」

子どもたちによる「超少子高齢化社会の日本の未来を明るくするには?」をテーマにしたアイディア発表や無料ロボット体験講習会などを行います。

時 3月6日(日)午後0時30分～午後4時30分

所 イオンモール高岡1階セントラルコート、2階イオンホール

問 ネットワークアシスタかおか

✉ festa@e-nat.org