**申告はお済みですか。お済みでない場合は、速やかに。** 問 保険年金課：国民健康保険☎20-1357、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。申告がないと、収入の判定ができず、保険税（料）の軽減が適用されないなどの不利益が生じる場合があります。

## 子宮頸がん予防（HPV）ワクチンの接種

対象の人は、無料で接種できます。

**◇定期接種の対象者の人へ**

対 中学1年生～高校1年生相当の年齢の女子

※対象者には、4月中に予診票を送付しました。小学6年生で接種をご希望の人は、健康増進課までご連絡ください。

所 市内の予防接種実施医療機関

**◇積極的な接種勧奨の差控えにより接種機会を逃した人へ**

対 平成9年4月2日から平成18年4月1日生の女子

※対象者へは順次、個別通知を行います。

**期間** 4月から令和7年3月までの3年間

問 健康増進課☎20-1345

## 追加的風しん対策の実施延長

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生の男性（抗体検査未実施）は、令和6年度末まで、風しん抗体検査・予防接種を無料で受けることができます。

**実施期間** 令和7年3月31日まで

**◇クーポン券の有効期限延長について**

令和元年～令和3年度に発行したクーポン券の有効期限を令和5年2月末まで延長します。抗体検査を受けていない人には、有効期限を延長したクーポン券を6～7月頃に再送付します。クーポン券の使用は、抗体検査・予防接種いずれも1回までになります。

問 健康増進課☎20-1345

## 新生児等聴覚検査費用助成

赤ちゃんが、聴覚障害の疑いがないかを調べる費用の一部を助成します。

対 令和4年4月1日以降に生まれた生後6か月未満の乳児（検査実施日に高岡市内に住所を有すること）

**助成額** 5千円（上限）

申 妊娠届出時に交付する「高岡市新生児等聴覚検査受診票」を、産科医療機関に提出ください。

※詳細は市ホームページをご確認ください。 ▲市HP

※県外などでの検査の場合は、償還払いの申請が必要です。

問 健康増進課☎20-1344

## 満65歳を迎える人へ 介護保険の保険証が交付されます

**保険証** 誕生日の前日が属する月に郵送されます。

**保険料の納付方法** 年金が年額18万円以上の人は、原則年金天引きですが、加入当初は納付書で納付してください。

問 高齢介護課☎20-1375

## 後期高齢者医療の保険証・保険料

**◇満75歳の誕生日から後期高齢者医療の加入者となります**

**保険証** おおむね半月前に、後期高齢者医療の保険証が特定記録郵便で届きます。それまで加入していた国民健康保険や社会保険などの保険証は、それぞれの保険者に返還してください。

**保険料の納付方法** 原則、年金天引きですが、加入当初は納付書で納付してください。

**◇保険料を年金天引きから口座振替にしたい場合は**

①金融機関で口座振替の手続きをする（用紙は各金融機関で入手可）

②①の控えを保険年金課へ持参し、納付方法の変更届け出を提出する

※届け出があった月の3カ月以降に支給される年金から変更となります。

問 保険年金課☎20-1481

# 健　康

## 新たな魅力発見！ 楽しく気軽にウォーキング

**◇おとぎの森公園コース**

時 5月25日㈬午前9時～午前11時

所 おとぎの森館正面　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、（お持ちの人は）ウォーキングマップ、内履き（雨天時のみ）

申 5月2日㈪から、電話で、住所・氏名・電話番号を健康増進課へ

問 健康増進課☎20-1391

# 福　祉

## 国民年金の 免除・納付猶予・学生納付特例制度

**◇保険料の免除制度**

所得が少ないなどの理由で国民年金保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除（全額・一部）されます。過去2年分までさかのぼって申請でき、承認された期間は、老齢基礎年金を受けるための資格期間に含まれます（一部免除は保険料を納付していることが必要）

**◇納付猶予制度**

学生を除く50歳未満の人で、本人・配偶者の所得が一定額以下の場合は、申請により月々の保険料納付が猶予されます。将来の年金額の計算には含まれません。

**◇学生納付特例制度**

20歳以上の学生（大学院、定時制、通信制、専門学校の学生を含む）で、本人所得が一定額以下の場合は、保険料の納付が猶予されます。ただし、将来の年金額の計算には含まれません。

※免除や納付特例を受けた期間の保険料は10年前までさかのぼって納めることができ、納めた分は年金額に反映されます。

※各制度の適用を受けるには、毎年申請が必要です。

問 保険年金課☎20-1362、伏木支所☎44-0481、戸出支所☎63-1250、中田支所☎36-1133、福岡支所☎64-5333

## 解雇などで離職された人へ 国民健康保険税が軽減されます

軽減の適用を受けるには手続きが必要です。

対 離職時に65歳未満で、倒産・解雇などで離職し、雇用保険の特定受給資格者か特定理由離職者として失業等給付を受ける人

**軽減内容** 前年中の給与所得を30/100とみなして算定

**軽減期間** 離職の翌日～翌年度末

持 雇用保険受給資格者証、国民健康保険証、本人確認書類

問 保険年金課☎20-1357

◎アイコンの説明
内 内容　時 とき　所 ところ　対 対象　定 定員　¥ 料金　持 持ち物　申 申し込み　問 問合先

感染症拡大防止のため、お知らせした**内容が変更となる可能性があります**。最新情報はホームページや担当課などでご確認ください。また、催しなどに参加する際は**マスクの着用など感染防止対策の徹底**にご協力ください。

## がん検診

**対** 市内に住所があり、職場などで検診を受ける機会のない人
**完全予約制です。定員に達し次第、締め切ります。**

| とき | ところ | 肺・胃・大腸 | 子宮・乳 |
|---|---|---|---|
| 5/18㈬ | 高岡テクノドーム★ | 8:00～9:30 | 13:00～14:00 |
| 5/21㈯ | 北陸予防医学協会 高岡総合健診センター | 8:00～10:00 | |
| 5/23㈪ | 市立牧野公民館★ | 8:00～9:30 | 13:00～14:00 |
| 5/27㈮ | 戸出コミュニティセンター★ | | |
| 6/ 5㈰ | 福岡健康福祉センター■ | 8:00～9:30 | |

集団がん検診予約　がん検診のお知らせ　受診券再発行

★…近隣公民館から、集団がん検診会場へ送迎します。出発時間・場所は受診券か市ホームページでご確認ください。（予約者がいる場合のみ運行します）
■…受診者が子宮・乳がん検診中、託児を行います。ご希望の人は、受診予約の際に申し付けください。

**申問** **検診日の7日前まで**、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、健康増進課☎20-1345（表の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。

## 健康ミニ講座

**変形性膝関節症**

膝は、年齢とともに関節軟骨が弾力性を失い、使い過ぎによりすり減り、関節が変形します。初期では立ち上がりや、歩きはじめなどの痛みだけですが、悪化すると正座や階段の昇降が困難となります。さらに進行すると、安静時にも痛みがとれず、変形が目立ち、膝がピンと伸びず歩行が困難になります。原因は関節軟骨の老化によることが多く、肥満や遺伝子素因も関係しています。

予防として、①ふとももの前の筋肉を鍛える②正座をさける③肥満であれば減量する④膝をクーラーなどで冷やさず、温めて血行を良くする⑤洋式トイレを使用する、などが挙げられます。症状が軽い場合は痛み止めの内服薬や湿布の使用、ヒアルロン酸の注射などをしたり、足底板や膝装具を作成することもあります。このような治療でも治らない場合は手術も検討します。

不安なことがあればお気軽にご相談ください。

**近藤　整形外科医長**
**問** 市民病院総務課☎23-0204

## 保健センターの健康相談

**所** 保健センター
**問** 健康増進課☎①②20-1345③20-1346

### ①赤ちゃんから高齢者までの健康相談

**時** 平日の午前8時30分～午後5時15分

### ②公認心理師による心の健康相談

**時** 5月18日㈬午前10時～午前11時30分
※5月13日㈮まで要申込

### ③健診結果を活用しませんか（要申込）

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・体組成測定も実施）
**時** 5月25日㈬午後1時15分～午後3時15分
**持** 健康診査の結果など
**申** 電話で健康増進課へ。

【広告】

**高岡能楽会　第８３回定例能楽大会**

第一部会員発表会（午前 10 時開始）第二部鑑賞能（午後３時半）
**鑑賞能**
**演目**　能　野守　シテ金井賢郎　ワキ北島公之
**仕舞**　弓八幡　シテ金森隆晋　舞囃子　半部シテ金森良充
**日時**　令和４年５月１５日（日）午後３時半
**場所**　高岡市文化芸能館（３階）能舞台
**入場料**　一般　２，０００円（当日受付で）
会員・賛助会員招待
高岡能楽会☎（０７６６）２３－９６２２

【広告】

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

# 乳幼児の健康診査

所 保健センター　問 健康増進課☎20-1344

▶お子さんの生年月日によって、受付時間が異なります。可能な限り、該当する時間帯にお越しください。
▶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。
▶同行の保護者は1人とし、他に付き添いが必要な場合は事前にご連絡ください。
▶㋐マークがついているものは、希望すればフッ素塗布が受けられます。（フッ素塗布料400円が必要です）
▶むし歯予防フッ素塗布教室は予約制（申し込み順）となります。

▲乳幼児健診

永草杏奈ちゃんとお母さん（角三島）

（※）バスタオルのうち1枚は床の上に敷き、お子さんが待機する場所に使います。

| 内容（対象者） | とき | 受付時間 | | | | 持ち物 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 12:50～13:10 | 13:10～13:30 | 13:30～13:45 | 13:45～14:00 | |
| 3カ月児健康診査（令和4年1/7～2/1生） | 5/12㈭ | 1/7～1/11生 | 1/12～1/14生 | 1/15～1/16生 | 1/17～1/19生 | ①母子健康手帳<br>②問診票<br>③バスタオル |
| | 5/19㈭ | 1/20～1/24生 | 1/25～1/26生 | 1/27～1/30生 | 1/31～2/1生 | |
| 1歳6カ月児健康診査㋐（令和2年9/24～10/17生） | 5/10㈫ | 9/24～9/28生 | 9/29～9/30生 | 10/1～10/3生 | 10/4～10/6生 | ①母子健康手帳<br>②問診票<br>③バスタオル2枚(※)<br>④フッ素塗布料400円 |
| | 5/17㈫ | 10/7～10/12生 | 10/13～10/14生 | 10/15～10/16生 | 10/17生 | |

| 内容（対象者） | とき | 12:40～13:00 | 13:00～13:20 | 13:20～13:40 | 13:40～14:00 | 持ち物 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3歳児健康診査㋐（平成30年10/3～10/25生） | 5/11㈬ | 10/3～10/7生 | 10/8～10/10生 | 10/11生 | 10/12生 | ①母子健康手帳<br>②問診票<br>③健康調査票<br>④子育てアンケート<br>⑤バスタオル2枚(※)<br>⑥フッ素塗布料400円 |
| | 5/18㈬ | 10/13～10/17生 | 10/18～10/20生 | 10/21～10/23生 | 10/24～10/25生 | |

| 内容（対象者） | | とき | 定員（申し込み順） | 持ち物 |
|---|---|---|---|---|
| 2歳児むし歯予防フッ素塗布教室（令和2年4/21～5/31生） | 4/21～5/10生 | 5/ 9㈪13:00～13:30 | 15人 | ①母子健康手帳<br>②バスタオル<br>③タオル<br>④フッ素塗布料400円 |
| | 5/11～5/31生 | 5/23㈪13:00～13:30 | 15人 | |
| 2歳6カ月児むし歯予防フッ素塗布教室（令和元年10/21～11/30生） | 10/21～11/9生 | 5/ 9㈪13:30～14:00 | 15人 | |
| | 11/10～11/30生 | 5/23㈪13:30～14:00 | 15人 | |
| 3歳児むし歯予防フッ素塗布教室（平成31年4/21～令和元年5/31生） | 4/21～5/10生 | 5/ 9㈪14:00～14:20 | 7人 | |
| | 5/11～5/31生 | 5/23㈪14:00～14:20 | 7人 | |

# 保健センターの育児教室

所 高岡子育て支援センター　申問 健康増進課☎20-1346

| 内容 | 対象者 | とき | 受付時間 | 申込開始日 | 持ち物 |
|---|---|---|---|---|---|
| はじめての離乳食教室 | 令和3年10/16～12/15生 | 5/13㈮ | 10:00～10:20 | 5/2㈪ | 母子健康手帳 |

※市営御旅屋駐車場のサービス券有（駐車券を提示してください）
※申し込み順。初めての人を優先する場合有。

# 保健センターの子育て相談

所 保健センター　申問 健康増進課☎20-1344

| 内容 | 対象者 | とき | 持ち物 |
|---|---|---|---|
| 幼児保健相談 | 言葉の発達や行動が心配な3歳未満の幼児、未就園児 | 5/16㈪13:30～15:30 | 母子健康手帳 |
| | 言葉の発達や行動が心配な3歳以上の就園児 | 5/25㈬9:00～11:30 | 母子健康手帳 |

※受付時間は、予約時に個別にお伝えします。

◎アイコンの説明
内 内容　時 とき　所 ところ　対 対象　定 定員　¥ 料金　持 持ち物　申 申し込み　問 問合先

【広告】
清掃作業員 大募集！
高岡市内　施設内清掃
8:00~15:00（休憩45分）
週2～5日/相談可920円～
人に喜んでもらいたい方！
ルーティンワークが好きな方！
体を動かす事が好きな方！
大募集
TEL. 076-268-5454
株式会社ポテンシアエンタープライズ 担当：加藤

【広告】
健康保険適用で
お試し体験受付中
ご自宅でもマッサージが受けられます。
（医師の同意書が必要です。）
詳細は、お気軽にお問い合わせください。
営業時間 9：00～18：00(要予約)
定休日　日曜・祝日
はり・灸・マッサージ
わかば
高岡市内免1-5-30
☎(0766) 75-0426

感染症拡大防止のため、お知らせした**内容が変更となる可能性があります**。最新情報はホームページや担当課などでご確認ください。また、催しなどに参加する際は**マスクの着用など感染防止対策の徹底**にご協力ください。

# 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ます。
子育てに関するお悩みなども、お気軽にご相談ください。

**電話予約制です。事前に各センターへお問い合わせください。**

**高岡子育て支援センター**
御旅屋セリオ8階
問 ☎28-4114、21-7876
時 10:00～16:00
※水曜日は休み

**福岡子育て支援センター**
福岡健康福祉センター内
問 ☎64-2090
時 9:00～16:00
※土・日・祝日は休み

**万葉なかよし保育園子育て支援センター**
問 ☎22-1881(二上町1105-1)
時 9:30～15:30
※土・日・祝日は休み

| | 内容 | とき | ところ | 対象 | 定員 |
|---|---|---|---|---|---|
| 高岡子育て支援センター | すくすく<br>(身体計測と健康相談) | 5/20(金)<br>10:00～11:30 | 高 | 0～3歳児 | 15組 |
| | BABY＆ママヨガ<br>(体の歪み取り、骨盤矯正、ふれあい遊び) | 5/23(月)<br>10:00～11:00 | | 4カ月(首座り)～7カ月児 | 12組 |
| | 8カ月あかちゃんのつどい<br>(手遊び・ふれあい遊び・子どもの健康について) | 5/24(火)<br>10:00～11:00 | | 令和3年9月生まれ | 20組 |
| | あおぞら広場<br>(ぷち運動会)<br>※場所は御旅屋セリオ屋上スカイガーデン | 5/31(火)<br>10:00～11:00<br>※雨天の場合6月2日(木) | | 1歳6カ月児～2歳11カ月児 | 25組 |
| | プレママ・プレパパ体験<br>(マタニティヨガ・妊婦ジャケット着用体験) | 6/4(土)<br>10:00～11:30 | | 妊娠5カ月以降の妊婦とその家族 | 5組 |
| | タッチケアコミュニケーション<br>(ベビーマッサージ) | 6/9(木)<br>10:00～11:00 | | 2～7カ月児 | 10組 |
| | わくわくらんど　春<br>(親子で楽しむ手遊び・歌遊びの紹介) | 6/13(月)<br>10:00～11:00 | | 1歳2カ月児～2歳11カ月児 | 12組 |
| 福岡子育て支援センター | ベビーマッサージ＆ヨガ<br>(親子のコミュニケーションを図りましょう) | 5/11(水)<br>10:30～11:30 | 福 | 4～8カ月児 | 受付中 |
| | 身体計測と育児相談<br>(保健師さんに相談できます) | 5/24(火)<br>10:00～11:00 | | 0～3歳児 | 10組 |
| | いい歯の教室<br>(歯医者さんのお話を聞きます) | 6/2(木)<br>10:30～11:30 | | 0～3歳児 | 10組 |
| | 子育てトーク<br>(臨床心理士さんを囲んで、育児についての座談会) | 6/8(水)<br>10:15～11:30 | | 0～3歳児 | 10組 |
| | 食の安全出前講座<br>(日頃感じている食の安全について) | 6/10(金)<br>10:30～11:30 | | 0～3歳児 | 10組 |

所 高…高岡子育て支援センター、福…福岡子育て支援センター
申 5月6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)

**ご利用時のお願い**
▶マスクの着用
▶体温調節のできる服装で
▶(マットなどの上でお子さんを寝かせたい場合)バスタオルやおくるみの持参

対象 3カ月以上の乳児と保護者、妊婦

## 赤ちゃんにこにこ教室

| | |
|---|---|
| 戸出コミュニティセンター | 5/26(木)10:00～11:00 |
| 保健センター | 6/ 1(水)10:00～11:00 |
| 下関公民館 | 6/ 1(水)10:00～11:00 |

持 母子健康手帳、バスタオル
問 健康増進課☎20-1344(要予約)

対象 乳幼児と保護者

## ファミリーポケット

時 10:00～11:30

| | | |
|---|---|---|
| 木津公民館 | 5/12(木) | ☎26-6150 |
| 牧野公民館 | 5/19(木) | ☎82-2431 |
| 成美公民館 | 5/20(金) | ☎26-8943 |
| 古府公民館 | 5/27(金) | ☎44-8777 |

対象 0～3歳児

## フレンドリータイム

時 10:45～11:30

| | | |
|---|---|---|
| 伏木児童館 | 5/10・17・24 | ☎44-0595 |
| 野村児童センター | 5/10・17・24 | ☎23-3893 |
| 西部児童センター | 5/10・17・24 | ☎26-1347 |
| 戸出児童センター | 5/10・17・24 | ☎63-2370 |

※10日西部児童センターは高岡子育て支援センターによる活動日です。

**毎月開催！親子向けイベント**
**5月は「絵本の読み聞かせ」**
時 5月21日(土)11:00
所 オタヤ子ども広場(御旅屋セリオ3階)
対 未就学児(保護者の同伴要)
※入場無料、申し込み不要
問 商業雇用課☎20-1592

【広告】
耐震住宅 地震にも強く、安心して暮らせる
リノベーション住宅 お譲りします!
〈高岡市赤祖父〉高岡駅南エリアで住まいをお探しの方はぜひご相談ください。
ご来場予約いただいた方に! 防災グッズプレゼント ※お一家族様お1つ。
即入居可能
こちらの住宅を見学希望の方は左記の二次元コードよりご予約ください
信頼の家づくり 石友ホームの増改築 高岡増改店 高岡市京田616 0800-123-0501

【広告】
★高岡市指定介護保険事業所★
はぴねすグループホーム いずみ
はぴねすグループホーム 高岡南
はぴ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「はぴ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
はぴねすグループホームいずみ 担当:高澤

# 高岡を前へ！まちづくりミーティング

総合計画第４次基本計画などについて、皆さんのご意見をお聞かせください。

▶５会場で開催
▶１時間30分程度
▶申込不要

**①ふくおか総合文化センター（定員140人）**
5/14(土) 午前10時

**②ふれあい福祉センター（定員130人）**
5/15(日) 午後２時

**③戸出コミュニティセンター（定員90人）**
5/22(日) 午後１時

**④ウイング・ウイング高岡（定員150人）**
5/24(火) 午後７時

**⑤伏木コミュニティセンター（定員140人）**
5/29(日) 午前10時

どなたでもご参加いただけます！

【問合先】
秘書課広報広聴室
☎20－1232
FAX20－1664

（市HP）

新型コロナウイルス感染症対策のため、会場ごとに参加定員を設定しています。
また、感染状況によっては開催内容などを変更する場合があります。
最新の情報は、市ホームページでお知らせします。

# クラシックカーの世界inおとぎの森

クラシックカー約50台が、おとぎの森に大集結！車が好きな人、オシャレなものが好きな人、レトロな世界観に浸りたい人など、ぜひお越しください。
ミニカーの展示やフリーマーケットも開催されます。
【と　き】５月15日㈰午前９時30分～午後２時30分（雨天決行）
【ところ】おとぎの森館前にぎわい広場
※申込不要、入場無料
【問合先】おとぎの森公園管理事務所☎28－6500

## みんなで考えるSDGs ～高岡から、世界を変えよう～

問合先　未来課☎20－1320

### 貧困をなくそう

**現状と課題**

日本では子どもの約７人に１人（2018年時点）が相対的貧困状態にあります。社会課題が複雑化・不安定化する昨今は地域での支え合いの機会が減っているため、支援を必要とする生活困窮者の早期発見・支援体制の構築が必要です。

◀市HPでは、SDGsの17の目標や高岡市での取り組みを紹介しています。

**Let's Action! あなたもやってみよう！**
**子ども食堂などの支援の輪に参加しよう**

無料または少額で子どもたちに食事を提供する「子ども食堂」は、市内でもさまざまなボランティア団体が行っています。寄付などを通して、支援の輪に参加してみませんか。

県内のこども食堂（県HP）

令和４年３月末現在

**人口** 166,641人（うち外国人 3,382人）　男 80,788人　女 85,853人

| 区　分 | 自然増減（出生－死亡） | 社会増減（転入－転出） | 計 |
|---|---|---|---|
| 令和４年３月中の増減 | －136 | －56 | －192 |
| 令和４年１月からの増減 | －412 | －163 | －575 |

**世帯数** 69,544世帯（うち外国人世帯1,842世帯）
令和４年３月中の増減162

発行／富山県高岡市（〒933-8601高岡市広小路7-50）☎（0766）20-1111　編集／秘書課広報広聴室☎20-1331、FAX20-1664　印刷／平田印刷株式会社