

高岡の魅力をみんなで発信しよう！

たかおかPR実践講座(全3回)

写真家のイナガキヤストさんと一緒に風景の切り取り方を学ぶ全3回の講座です。実践講座を2回行い、その後、各自で投稿した内容について、最終回にみなさんで講評します。

時 10月16日(日)、11月3日(木・祝)、令和5年2月5日(日)

対 ■ 高岡市に住むか勤務する人 ■ 原則3回すべての

の講座に参加できる人 ■ SNSの投稿が可能な人

定 15人程度(応募多数の場合は抽選)

¥ 1,000円

申 9月1日(木)～22日(木)まで申し込みフォーム
(右記 QR コード) からお申し込みください。

問 観光交流課 ☎20-1304



イナガキヤスト
写真家・射水市在住



申し込み
フォーム

高岡⇄伏木

～徒歩と公共交通機関で巡る～
高岡万葉フォトウォーク BINGO2022

18歳以上の人を含む
1～5人のチーム
で参加できるフォト
ウォークです。



時 10月30日(日)午前9時30分

所 東洋通信スポーツセンター他

定 500人(申し込み順)

¥ 一般1,500円/人、小学生700
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

※申込方法などの詳細
は右記 QR コードから
ご覧ください。



体育協会
HP

問 体育協会 ☎26-5225

うどん大好き教室

対象	とき
① 小学 1・2年生	9/20(火)～11/ 8(火)の 火曜日17:00～18:00
② 年中児	9/15(木)～12/ 1(木)の 木曜日16:30～17:20
③ 年長児	9/15(木)～12/ 1(木)の 木曜日17:30～18:20

所 東洋通信スポーツセンター

定 各教室12人(申し込み順)

¥ 各教室5,500円/8回

持 上履き

申 ①9月13日(火)②③9月8日(木)
の午前9時から、受講料を添え
て体育協会へ。

問 体育協会 ☎26-5225

スポーツ

スポーツ教室

◇フレッシュテニス教室(全8回)

時 9月27日(火)～11月15日(火)の毎
週火曜日午後7時30分～午後9時

定 20人(申し込み順)

¥ 5,500円

持 運動のできる服装、上履き

◇バドミントン教室(全5回)

時 9月26日(月)～10月31日(月)の
毎週月曜日午後7時～午後9時

定 16人(申し込み順)

¥ 3,500円

持 運動のできる服装、ラケット、上履き

■いずれも、**対** 成人男女

所 東洋通信スポーツセンター

申 9月5日(月)午前9時から、受講
料を添えて体育協会へ。

問 体育協会 ☎26-5225

スマイル 健康・体力づくり

時 9月20日、10月4日・25日、11月
22日・29日、12月13日の火曜日、
午後2時～午後3時(全6回)

所 東洋通信スポーツセンター

対 市内に住む概ね50歳以上の
人、体力に自信のない人

定 12人(申し込み順)

¥ 2,500円

持 上履き、タオル

申 9月6日(火)午前9時から受講料を
添えて東洋通信スポーツセンターへ。

問 体育協会 ☎26-5225

催し



高岡で一番高い大釜山へ行こう

バスで標高約500メートルの大釜
山を目指し、山頂付近を散策します。

時 9月14日(火)午前9時30分～午
後2時頃(集合・解散ともにUホ
ール、雨天決行)

定 15人(抽選)

¥ 1,000円(昼食・保険代込み)

持 水筒、暑さ対策グッズ、雨具

申問 9月8日(火)(必着)まで郵送で
住所・参加者全員の氏名、年齢、
日中連絡が取れる電話番号を五
位山交流館(〒939-0152福岡町
五位356 ☎65-1122)へ。

観光交流都市(七尾市) からのお知らせ

◇国立民族学博物館コレクション ビーズ一つながりかざる・みせる

時 9月11日(日)午前9時～午後5時
(入館は午後4時30分まで)

所 石川県七尾美術館

¥ 一般800円、大学・高校生350
円、中学生以下無料

問 石川県七尾美術館 ☎0767-
53-1500

高岡地区広域圏からのお知らせ

◇氷見市芸術文化館開館記念事業 「真白の恋」～世界で最も美し い湾～朗読劇(氷見市)

時 11月26日(土)・昼公演午後0
時30分・夜公演午後4時(予定)

¥ 大人5,500円、高校生以下
1,500円※未就学児入場不可

※詳しくは、氷見市芸術文
化館ホームページをご覧
ください。



氷見市芸術
文化館HP

問 氷見市文化振興財団 ☎75-4072

◇ミニ田楽行燈絵付け体験(小矢部市)

時 9月3日(土)・24日(土)、10月8日(土)
・23日(日)、11月5日(土)・19日(土)の
午前10時～午前11時30分

※各体験日の10日前までに事前申
し込みが必要です。

¥ 1,500円(ライト付き+200円)

所問 津沢あんどんふれあい会館
☎61-3531

◎アイコンの説明
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。

新しい後期高齢者医療被保険者証を送付します

10月から医療費の窓口負担割合2割が新設されることにより、被保険者全員に新しい被保険者証(カード型)を郵送します。(有効期間は10月1日～令和5年7月31日)病院や薬局などで提示するときは有効期限を確認しましょう。(8月に交付済みの被保険者証は10月1日以降使用不可)なお、今回から被保険者証の大きさが**カード型に変わります**。取り扱いにご注意ください。

問 保険年金課 TEL 20-1481

健康診査の受診をお忘れなく

5月下旬に対象者へ健康診査受診券を郵送しました(健診項目を含む人間ドック申込者は除く)。健診期間は10月31日(月)までです。忘れず受診しましょう。

対 ①国民健康保険加入者(40～74歳)
※昭和22年8月1日～10月31日生まれの方は、誕生日前日までに受診してください。

②後期高齢者医療制度加入者
※昭和22年5月1日～7月31日生まれの方で、今年度、後期高齢者医療制度の被保険者になった人には8月末に受診券を送付します。9月1日(木)～10月31日(月)に受診してください。

問 保険年金課 TEL ①20-1296、②20-1481

特定保健指導を受けましょう

国保の特定健診を受診した人のうち、対象者に利用券を送付します。保健師などから生活習慣改善のためのアドバイスが受けられます。(要予約)

時 9月～令和5年3月

持 国民健康保険証、特定保健指導利用券、特定健診結果通知表

所申 保険年金課、健康増進課のほか5実施機関

※詳細は利用券と同封のチラシをご覧ください。か保険年金課へ。

問 保険年金課 TEL 20-1296

サンライフの教室

所 問 サンライフ高岡 TEL 44-7073

内 ①リフレッシュヨガ(火)②簡単ストレッチ&フットマッサージ(火)③美温活リンパストレッチ(火)④自強術(火)⑤パンチエクササイズ(火)⑥からだ調整ピラティス(火)⑦健康リズム体操(火)⑧機能改善体操(火)⑨マットピラティス(水)⑩姿勢改善ストレッチ(水)⑪健康ヨガ(水)⑫ひざ・腰ストレッチ体操(木)⑬スポーツフラダンス(木)⑭筋膜リリースストレッチ(木)⑮ウォーキング・健康リズム体操(金)⑯ストレッチ・健康リズム体操(金)⑰セルフ整体(金)⑱からだ改善ヨガ(金)⑲かんたんエアロビ(金)⑳太極拳(土)㉑いろいろ楽しいレッスン(土)㉒効果的トレーニング(土)㉓バドミントン(木)

※各教室の日時・定員・受講料などは、ホームページまたは施設のパンフレットでご確認ください。

持 運動できる服装、上履き

申 9月6日(火)午前9時から、受講料を添えてサンライフ高岡へ。



サンライフ高岡HP

市民歩こう会

コース	とき	集合場所
富山「富山清和」(約6km)	9月18日(月) 9:55	あいの風とやま鉄道 富山駅北口
中田 弓の清水と柳田神社(約6km)	10月2日(月) 9:25	JR城端線 戸出駅

¥ 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 TEL 26-5225



福

社



らくらく健康体操

時 9月30日(金)～12月2日(金)の毎週金曜日午前10時～午前11時(10月28日(金)・11月4日(金)を除く)

所 Uホール

定 20人(申し込み順)

¥ 2,500円(全8回)

持 上履き、タオル、飲み物

申 9月7日(火)午前9時から受講料を添えてUホールへ。

問 遊・Uクラブ事務局 TEL 64-1437

介護給付費通知書を送付します

利用したサービス内容や回数などをお知らせします。通知書と、お持ちの領収書やサービス利用票を見比べて、利用した内容や回数などに誤りがないかをご確認ください。

時 9月・3月に送付

問 高齢介護課 TEL 20-1375

オトナのスポーツテスト

新体力テストを実施し、自身の体力値を確認します。日ごろ運動機会が少ない人も気軽にご参加ください。

時 9月23日(金・祝)午前9時30分(午前9時から受付)

所 竹平記念体育館

対 20～79歳の高岡市に住むか勤務・在学する男女

定 80人(申し込み順)

¥ 無料

持 上履き、運動できる服装、筆記用具

申問 電子申請か電話で生涯学習・スポーツ課 TEL 20-1458 へ。



電子申請

2022 プレナスなでしこリーグ

対戦 1部第19節 LOVELEDGE 名古屋 vs 伊賀 FC くのり三重

時 9月24日(土)午後1時キックオフ

所 高岡スポーツコア

定 観覧席メインスタンド 2,000人

¥ 1,000円(高校生以下無料)

申 事前申し込みは右記

ページをご覧ください。(当日券あり)

問 朝日インテック・ラブリッジ 名古屋 TEL 052-756-3477、生涯学習スポーツ課 TEL 20-1458



なでしこリーグHP

城光寺陸上競技場の利用休止

トラックなどの改修工事に伴い、一時利用を休止いたします。

休止期間 9月20日(火)～令和5年3月31日(金)

問 生涯学習・スポーツ課 TEL 20-1458

！ 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。

新たな魅力発見！ 楽しく気軽にウォーキング

◇健康運動指導士と歩く高岡古城公園コース（雨天決行・荒天時は室内で実施）

時 9月13日(火)午前9時～午前11時

所 古城公園 小竹藪広場

定 30人（申し込み順）

料 無料

持 タオル、飲み物、帽子、上履き、（お持ちの人のみ）ウォーキングマップ

申問 9月1日(木)から、電話で住所・氏名・電話番号を健康増進課

TEL 20-1391へ。

健康

糖尿病教室

内 ①9月7日(火)…合併症、検査について②14日(火)…食事療法③21日(火)…薬物療法、運動療法

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に参加する人のみ）履きなれた靴、動きやすい服装

所問 市民病院 TEL 23-0204

福祉

生活習慣病予防健康診査



8月下旬に対象者へ受診券を送付しました。

内 内科診察、血圧測定、尿検査、身体計測、血液検査



市HP

時 9月1日(木)～30日(金)

所 市内の指定医療機関

対 国民健康保険加入者のうち35～39歳の人（昭和58年4月1日～昭和63年3月31日生）

※職場などで健康診査や人間ドックなどを受診する人は除きます。

料 1,000円

持 受診券、国民健康保険証、健診費用

問 保険年金課 TEL 20-1296

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
9月3日(土) 13:30～15:30	牧野公民館 分館	特別養護老人ホーム のむら藤園苑 TEL 20-8900
9月15日(木) 13:00～15:00	和の郷高岡 地域交流室	和の郷高岡 TEL 53-5665
9月22日(木) 13:30～15:30	福岡健康 福祉センター	特別養護老人 ホームはるかぜ TEL 63-8820

問 高齢介護課 TEL 20-1165

高岡市民病院「保険外併用療養費」改定のお知らせ

令和4年4月の診療報酬改定にもとづき、10月1日から以下のとおり改定します。

◇初診時について

他の医療機関からの紹介状なしに受診された場合

令和4年9月30日まで	令和4年10月1日から
5,500円（税込）	7,700円（税込）

◇再診時について

症状が安定し、他の医療機関へ紹介を行った後に、引き続き本院を受診された場合

令和4年9月30日まで	令和4年10月1日から
2,750円（税込）	3,300円（税込）

救急車で搬送された人や公費負担医療制度（※）の受給者は該当しません。
※「こども医療費助成制度」や「ひとり親家庭等医療費助成制度」の受給者は、徴収の対象となります。

問 市民病院医事課 TEL 23-0204

【広告】

宝くじ いつでも、どこでも。
公式サイト 宝くじをもっと手軽に、もっと便利に！

＼ 24時間いつでもネット購入 /

宝くじ LOTO 4・5 BINGO 5 NUMBERS 7-054

NEW QuickOne いつでも買える。秒で結果でる。

お問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192（ナビダイヤル 有料）
TEL 011-330-0777（有料）

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、秘書課広報聴取室 ☎20-1331 まで