

子ども・妊婦インフルエンザ 予防接種費用の助成

今年度は対象者に妊婦が追加されました。

時 令和5年1月31日(火)まで

※インフルエンザと新型コロナワクチンは、同時接種ができます。

対 ①市内在住の小学校1年生～中学校3年生②市内在住の妊婦③県内在住の未就学児(生後6か月以上)

接種場所 ①②市内の子ども・妊婦インフルエンザ予防接種実施医療機関③県指定の医療機関(県ホームページをご覧ください)

助成費用 接種1回につき上限3,000円(未就学児・小学生1人2回、中学生・妊婦1人1回)

申 ①申請不要(助成券を送付済み)②申請必要(電子申請または、窓口にて申請。申請受付後、助成券を送付)③申請不要(詳細は県ホームページをご覧ください)



①市HP



②電子申請



③県HP

問 ①②健康増進課 TEL 20-1349

③富山県厚生部健康対策室感染症対策課 TEL 076-443-5215



糖尿病教室

内 ①11月9日(水)…合併症、検査について②16日(水)…食事療法③30日(水)…薬物療法、運動療法

時 午後2時～午後3時30分

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 市民病院 TEL 23-0204

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6日(火)・13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、

電話で健康増進課へ。

問 健康増進課 TEL 20-1346



電子申請

健診結果から体の状態を 確認しましょう

「とやま呉西圏域健康ポータルサイトからだナビ」では、自身の健診結果(血液データ)を入力すると、心臓血管病の進行度や腎臓機能を確認することができ、個々に応じた健康アドバイスを受けることができます。詳しくは「とやま呉西圏域健康ポータルサイト」をご確認ください。

問 健康増進課 TEL 20-1391



とやま呉西圏域ポータルサイト

健康

スマートフォンアプリを活用して 健康づくりに取り組みましょう

県公式スマホアプリ「元気とやまかがやきウォーク」では、毎日の目標歩数の達成や健康クイズへの挑戦など、健康づくりを実践することで貯めたポイントで豪華賞品が当たる抽選に応募できます。呉西6市のウォーキングミッション達成者はとやま呉西圏域の特産品が当たる抽選にも応募できるダブルチャンス。まずは、アプリをダウンロードし、楽しく!お得に!健康づくりに取り組んでみませんか。県公式アプリ



市HP



実施期間 11月1日(火)～12月31日(土)

応募期間 11月1日(火)～令和5年1月7日(土)

対 高岡、射水、氷見、砺波、小矢部、南砺市に居住する18歳以上の人

所 各市のミッション開始地点

問 健康増進課 TEL 20-1391

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、高岡市民は半額で利用できます。

※小学生以下は、保護者が同伴してください。

時 11月29日(火)～12月4日(日)

・平日:午前10時～午後9時

・土日: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(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)

問 とやま健康パーク

TEL 076-428-0809、

健康増進課 TEL 20-1391



市HP



とやま健康パークHP

【広告】

★高岡市指定介護保険事業所★

はびねずグループホーム
いずみ

はびねずグループホーム
高岡南

はびねずグループホーム
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「はびねずグループホーム」です。

入居者様募集中!!

☎0766-23-2288

北陸福祉会

検索

はびねずグループホームいずみ 担当: 高澤



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



集団がん
検診予約



がん検診の
お知らせ



受診券
再発行

とき	ところ	肺・胃・大腸	子宮・乳
①11/10(木)	伏木コミュニティセンター★	8:00 ～9:30	13:00 ～14:00
②11/13(日)	北陸予防医学協会 高岡総合健診センター	8:00～10:00	
③11/19(土)	高岡市保健センター	8:00～9:30	
④11/25(金)	戸出コミュニティセンター	8:00 ～9:30	13:00 ～14:00

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。

申 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、または電話で、①③④は健康増進課 TEL 20-1345、②は北陸予防医学協会高岡総合健診センター TEL 24-3131へ。

★…がん検診会場で健康相談会を行います

時 午前9時～午前10時

内 (1)保健師や管理栄養士などによる、健診結果の見方や生活習慣に関する個別相談(要予約)

(2)健康に関するパンフレットの配布やベジチェック

(1)の個別相談の申し込み 11月8日(火)までに、電話で健康増進課 TEL 20-1345へ。



健康ミニ講座

がん治療中の食事…何を食べていいの？

現在、日本では、2人に1人は生涯のうちに一度はがんと診断されます。治療中の食事は楽しみでもあり、時には悩みの種にもなります。基本的には主治医から控えるように言われた食品がなければ、何を食べても構いません。主食(ごはん・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・豆腐などを手のひらにのる位)、ビタミンやミネラルを含む副菜(野菜・海藻類のおかずを2品程度)を揃えましょう。この他に乳製品や果物を取り入れると、より十分な栄養を摂ることができます。

今の時期、高岡市内では万葉米、戸出・中田・福岡地区では、さといもやにんじん、佐野・上関地区では、ほうれん草や小松菜、国吉地区では、りんごなどさまざまな食材が収穫されます。お近くの直売所をのぞいてみると、その地区ならではの食材に出会えるかもしれません。旬の食材で食卓を彩ってみてはいかがでしょうか。

村上 栄養管理科主査 問 市民病院総務課 TEL 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 TEL 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(要申込)

時 11月9日(木)午前10時～午前11時30分

申 11月4日(金)まで電話で健康増進課へ。

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、内科医師・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 11月16日(木)午後1時15分～午後3時15分

持 健康診査の結果など

申 11月11日(金)まで電話で健康増進課へ。

【広告】

【広告】

突然、犯罪や交通事故の被害に遭ったら…
被害によって大切な人を失ったら…
一人で悩まず相談を。

相談電話

なやみゼロ

(076)413-7830



犯罪被害者週間 11月25日～12月1日

富山県公安委員会指定犯罪被害者等早期援助団体 〒930-0858
(公社)とやま被害者支援センター 富山市牛島町5番7号
TEL076-413-7820

訪問 健康保健適用 鍼灸・マッサージ



お問い合わせ・無料体験は 〒933-0826
富山県高岡市佐野580ライラビル2F



訪問鍼灸マッサージ

高岡中央ステーション



0120-007-271

乳幼児の健康診査

所 保健センター 問 健康増進課 TEL 20-1344

保健センターで
1歳6カ月健診

- ▶ 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。
- ▶ ⑦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



すずき ゆずな
鈴木結津菜ちゃんとお母さん(向野本町)

(※)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7/6～7/31生）	11/10(木)	7/6～7/12生	7/13生	7/14～7/16生	7/17～7/18生	①母子健康手帳 ②問診票 ③バスタオル
	11/17(木)	7/19～7/23生	7/24～7/26生	7/27～7/28生	7/29～7/31生	
1歳6カ月児健康診査㉔ （令和3年3/31～5/16生）	11/8(火)	3/31～4/7生	4/8～4/9生	4/10～4/12生	4/13～4/15生	①母子健康手帳 ②問診票 ③バスタオル2枚(※) ④フッ素塗布料400円
	11/15(火)	4/16～4/24生	4/25生	4/26～4/29生	4/30～5/1生	
	11/22(火)	5/2～5/7生	5/8～5/11生	5/12～5/14生	5/15～5/16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㉔ （平成31年3/26～4/22生）	11/9(水)	3/26～3/30生	3/31～4/2生	4/3～4/5生	4/6～4/9生	①母子健康手帳 ②問診票 ③健康調査票 ④子育てアンケート ⑤バスタオル2枚(※) ⑥フッ素塗布料400円
	11/16(水)	4/10～4/16生	4/17～4/18生	4/19～4/20生	4/21～4/22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10/21～11/9生		11/7(月)13:00～13:30	15人	①母子健康手帳 ②バスタオル ③タオル ④フッ素塗布料400円	
	令和2年11/10～11/30生		11/14(月)13:00～13:30			
2歳6カ月児むし歯予防フッ素塗布教室	令和2年4/21～5/10生		11/7(月)13:30～14:00	15人		
	令和2年5/11～5/31生		11/14(月)13:30～14:00			
3歳児むし歯予防フッ素塗布教室	令和元年10/21～11/9生		11/7(月)14:00～14:20	7人		
	令和元年11/10～11/30生		11/14(月)14:00～14:20			

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 TEL 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4年4/16 ~ 6/15生	11/11(金)	10:00 ~ 10:20	11/1(火)	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 TEL 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	11/21(月)13:30 ~ 15:00	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】

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!

ご来場予約いただいた方に!
防災グッズプレゼント
※お家族様お1つ。

ご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

石友ホームの増改築

高岡増改店 高岡市 京田616
0800-123-0501

〈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。

即入居可能

【広告】

不動産相続の相談窓口

相続勉強会開催! **参加者募集**

NEW! 認知症対策「安心空き家信託」(家族信託)相談随時受付中。
相続の基本やトラブル事例を学んで、不動産相続のお悩み解決!!!
日時: 2022年11月27日(日) 13:30 ~ 16:30
場所: 戸出コミュニティセンター会議室 会費: 1000円 定員 15名
前田プランニングオフィス TEL 0766-25-5500
オフィスかんざい TEL 0766-50-8647
高岡市鏡映町5番2号



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 TEL 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 TEL 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 TEL 22-1881(二上町1105-1)
時 9:30～15:30
※土・日・祝日は休み

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

木津公民館	11/7(月)10:00～11:00
川原公民館	11/8(火)10:00～11:00
中田コミュニティセンター	11/11(金)10:00～11:00
牧野公民館	11/16(水)10:15～11:15
伏木コミュニティセンター	11/18(金)10:00～11:00
戸出コミュニティセンター	11/24(木)10:00～11:00
成美公民館	12/2(金)10:00～11:30

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 乳児～3歳未満の幼児

らっこクラブ

絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。
保健センター 11/11(金)10:30～11:30

持 おでかけグッズ (オムツなど)
問 健康増進課 TEL 20-1344

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	11/10(木)	TEL 26-6150
牧野公民館	11/17(木)	TEL 82-2431
成美公民館	11/18(金)	TEL 26-8943
古府公民館	11/25(金)	TEL 44-8777

※10日(木)は、保育士と一緒に
ふれあい遊びをします(申込不要)

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	11/8・15・29	TEL 44-0595
野村児童センター	11/1・8・15	TEL 23-3893
西部児童センター	11/1・8・15	TEL 26-1347
戸出児童センター	11/8・15・29	TEL 63-2370

※8日戸出児童センターは高岡子育て
支援センターによる活動日

内 容	と き	と ころ	対 象	定員
すくすく (身体計測と健康相談)	11/18(金) 10:00～11:30	高	0～3歳児	15組
歯っぴい教室 (歯の生え始め・お口の清潔)	11/21(月) 10:00～11:00		8カ月～1歳6カ月児 ※歯が4本以上萌出しているお子さん	12組
離乳食セミナー (離乳食(中期～後期)に関する話と相談)	11/22(火) 10:00～11:00		8～11カ月児	12組
リトミックベビー (リトミック・ふれあい遊び)	11/24(木) 10:00～11:00		7カ月～ 1歳2カ月児	12組
8カ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)	11/25(金) 10:00～11:00		令和4年 3月生まれ	20組
パパといっしょ (パパとふれあい遊び)	11/27(日) 10:00～11:00		1～3歳児	20組
わくわくらんど 秋 (親子で楽しむふれあい遊びや製作遊び)	11/29(火) 10:00～11:00		1歳2カ月～ 2歳11カ月児	12組
タッチケアコミュニケーション (ベビーマッサージ)	12/1(木) 10:00～11:00		2～7カ月児	10組
ハグくみbaby (ベビースサイン、ふれあい遊び)	12/2(金) 10:00～11:00		5～11カ月児	12組
BABY & ママヨガ (体の歪み取り、骨盤矯正、ふれあい遊び)	12/8(木) 10:00～11:15		4(首座り)～ 8カ月児	12組
クリスマス会 (『Shiny♡vio』による参加型コンサート)	12/16(金) 10:00～11:30		1～3歳児	25組
食育セミナー(離乳食後期) (食改さんと栄養士さんのお話)	11/8(火) 10:30～11:30	福	5カ月～ 1歳6カ月児	受付中
いい歯の教室 (歯医者さんのお話を聞きます)	11/10(木) 10:30～11:30		0～3歳児	受付中
身体計測と育児相談 (保健師さんに相談できます)	11/15(火) 10:00～11:00		0～3歳児	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)	11/17(木) 10:15～11:30		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)	11/24(木) 10:30～11:30		5～11カ月児	10組
にこにこbaby (0歳児の発達の話・ふれあい遊び)	11/30(水) 10:30～11:30		4～8カ月児	10組
ベビーマッサージ & ヨガ (親子のコミュニケーションを図りましょう)	12/7(水) 10:30～11:30		4～8カ月児	10組
リトミック教室 (リトミック・リズム遊び)	12/9(金) 10:30～11:30		1～3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 11月7日(月)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】

人・街がつながる。地域社会の未来をもっと豊かに

公共スペースなどの 掲示板 や 看板設置 のご相談は

掲示板の日建

にお任せください!



株式会社 日建 パブリック事業部 ☎0766-63-8025

富山県高岡市西藤平蔵 2033 https://public-nikken.com/



2022たかおか食彩フェア

入場無料

と き 11月20日(日)午前9時30分～午後1時

ところ 高岡テクノドーム

- ▶ 農林水産物販売コーナー（農林水産物、秋冬野菜、農産物加工品など）
- ▶ テイクアウトコーナー（お惣菜、おこわなど）
- ▶ 展示コーナー（書道・作文図画コンクール、農業委員会の紹介など）
- ▶ ステージコーナー（マジックショーなど）

※感染症拡大防止のため、会場内での飲食はできません。
※感染状況により、内容が変更となる場合があります。

問合先 高岡市農林水産業まつり実行委員会事務局（農業水産課内）

TEL 20-1306 FAX 20-1476

#高岡み一つけた

インスタ投稿募集中♪

高岡を一緒に盛り上げよう！

問合先 秘書課広報広聴室 TEL 20-1331

高岡市公式Instagramでは、みなさんが通勤・通学やお出かけの際に見つけた、**ちょっと自慢したい（自分の推し）**高岡の街並みや自然、風景、歴史、伝統、食文化などの写真投稿を随時募集しています。

みなさんの「高岡の推し」を「**#高岡み一つけた**」とつけてぜひ投稿してください！



市公式
Instagram



▲これまでに投稿された写真の一部です。たくさんの投稿ありがとうございます！引き続きお待ちしております♪

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 TEL 20-1320



エネルギーをみんなに
そしてクリーンに

安全でクリーンな
エネルギーを次世代に
つなぐまちを目指そう！

現状と課題

石油や石炭、天然ガスといった化石エネルギーは温室効果ガスを排出し、気候変動に大きな影響を及ぼします。持続可能な地域の実現のため、あらゆる分野でのエネルギーの効率的な利用、再生可能エネルギーへの転換が求められています。

◀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。



あなたもやってみよう！

Let's
Action!

こまめに節電を
心がけよう！

寒くなるこれからの季節は、暖房の使用などによりエネルギー消費が増大します。家庭や学校、職場で暖房を使う際は、室温20℃を目安に調整しましょう。また、テレビや照明の明るさ調整や、こまめにスイッチを切るなどして、節電を心がけましょう。



問 環境政策課 TEL 22-2144

市HP

令和4年
9月末現在 **人口 166,262人** 男 80,614人 女 85,648人
(うち外国人 3,669人)

区 分	自然増減 (出生－死亡)	社会増減 (転入－転出)	計
令和4年9月中の増減	－89	－59	－148
令和4年1月からの増減	－1,064	＋110	－954

世帯数

69,919世帯 (うち外国人世帯 2,072世帯)
令和4年9月中の増減－24

