市内小学校・中学校・義務教育学校・特別 支援学校の児童生徒が制作した作品を展示し ます。子どもたちのよさを引き出し、高岡の魅 力を発信する展覧会です。学校と連携して、 美術作品を楽しく鑑賞できる展示も同時開催 します。



- 時 12月25日 (1) 一令和5年1月22日 (1) の午前9時30分~午後5時 (入館は午後4時30分まで)
- ¥無料

**休館日** 毎週月曜日、年末年始(12月29日休)~令和5年1月3日(火)) ※月曜日が祝・休日の場合は開館し、翌平日に休館

#### カメラ館の展示

所 問 ミュゼふくおかカメラ館

### ■「富士フイルムフォトコンテスト 入賞作品展/Xシリーズ写真展 |

半世紀以上の歴史を刻む「富士フイルムフォトコン テストより、第60回の入賞作品54点を展示します。 また、高性能カメラ「Xシリーズ」によって表現され た作品約60点を展示します。



コロナ禍のかずら橋」香取幸夫

#### ■「第41回 高岡市美術作家連盟写真部会員展」

地元に根ざした活動を続ける作家や県展・全国展で活躍する作家などで構成 される高岡市美術作家連盟写真部会員展を当館で初めて開催します。

- **聞** 12月10日出~令和5年2月12日间の午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで) ※Xシリーズは令和5年1月15日回まで
- 休館日 毎週月曜日、年末年始(12月29日(水)~令和5年1月3日(火))

※月曜日が祝・休日の場合は開館し、翌平日に休館

#### 博物館の展示・催し 所問 博物館 [EL 20-1572]

#### ■博物館に親しむ会「高岡古文書ボランティア」

- 時 12月17日出午後2時~午後3時30分
- 図 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 Bや2Bの柔らかい鉛筆、消しゴム

#### ■常設展・お宝コーナー「高岡漆器の魅力」

当館収蔵の高岡漆器(彫刻塗・青貝塗・勇助塗等)のうち、近年収集した新資料・ 未公開資料を含めた資料を展示し、高岡の漆芸の魅力を紹介します。

- 時 12月25日回までの午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで)
- ¥無料

**休館日** 毎週月曜日、年末年始(12月29日休~令和5年1月3日火) ※月曜日が祝・休日の場合は開館し、翌平日に休館

#### B1勉強カフェ デイタイムプランの入会金が半額に

午前6時から午後5時まで利用可能 なプランでの入会に限り、通常 5,500円の入会金が半額の2,750円 (税込)になります。

※別途カード発行手数料 1.100円(税込)が必要



アイコンの説明

内

内容

時

所

ところ対

対象定

定員 ¥

料金

持

持ち物

申

し込み

問

※高校生の購入は「保 護者同意書」が必要

B1勉強カフェ

■ 12月1日休~28日休に直接、 B1勉強カフェへ。

**所**問 B1勉強カフェ ■ 50-8266

#### 男女平等推進センター企画講座

- ◇「一人ひとりの違いが尊重され る高岡市へ~「ひとのこと」で はなく「自分のこと」として多 様な性を考える~」
- 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 12月11日(日)午前10時~正午
- 所 男女平等推進センター会議室
- 定 会場30人(申込順) ※ Zoom 参加可

申問 電話かファクス、Eメール で、男女平等推進センター(正 20-1810, **AX** 20-1815, **BJ** gec@ city.takaoka.lg.jp)  $\wedge_{\circ}$ 

#### 福岡歴史民俗資料館 古文書講座

- 時 令和5年1月20日 金、2月3日 金、 3月10日 金の午前10時~午前11 時30分
- ※原則3回すべてにご参加ください。
- **所** Uホール
- 定 20人(申し込み順)
- ¥ 500円(教材費)
- 申 12月19日(月)までファクスか E メ ールで住所・氏名・電話番号・受講 歴(過去に受講した人のみ)を福岡 歷史民俗資料館(FAX) 64-5602 FAX fukureki@p2.tcnet.ne.jp) \scale\_0
- 間 福岡歴史民俗資料館 🗖 64-5602 (12月29日休まで)、生涯学習・スポ ーツ課 🔃 20-1312(1月4日(水から))

福

补

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。

# 図書館からのオススメ新刊情報

#### ピカソ作品集

ピカソ画、大髙保二郎著 東京美術

キュビスム創始者の一人として知られるピカソは、来 年2023年に没後50年を迎えます。本書では、ピカソの 創作年代順に8つに分けて主だった作品が紹介さ



れており、巻末に理解の手助けとなるピカソの年譜や、作品の解説・索引が あります。気になるページをめくりながら、20世紀の巨匠に触れてみませんか。

#### 新・し・い高校教科書に学ぶ大人の教養地理総合

宮路秀作監修 秀和システム

#### 「サボる」防災で、生きる

寒川一、寒川せつこ著 主婦と生活社

いのちの惑星、地球。HEY. BABY! 野生動物の子どもたち

ステファニー・ウォーレン・ドリマー著 新宅広二監修 エムディエヌコーポレーション

SDGsとトイレ 地球にやさしく、誰もが使えるために

日本トイレ協会編 柏書房

#### 犬の問題行動の教科書

奥田順之著 緑書房

#### 絵本のことば詩のことば

内田麟太郎著 皓星社

#### おはなしのたねをまくと…

ブクラウディオ・ゴッベッティ作 ディヤナ・ニコロヴァ絵 いのうえさあや訳 工学図書

#### ◇読み終えた本を譲ってください

高岡市に関する郷土資料や絵本などの児童書を譲ってください。図 書館の資料として活用します。

中央図書館 120-1818





#### 第239回TAKAOKA 西へ東へ。 PURPLE 平日お昼のランチ タイム\*サロンコンサート

出演 ヴィザ・ヴィ

時 12月8日(水)午後1時30分開演

所 生涯学習センター4階ホール

¥ 無料(申込不要。入場制限あり)

問 文化振興事業団 ■ 20-1560

#### TAKAOKA音楽文化のまち づくり事業・Takaoka Opera Project [TOP]

北陸ゆかりの演奏家・声楽家を主 体に、原語、小編成オーケストラ、 初心者にもわかりやすい演出を基 本とした本格的オペラ公演です。

- 内 ペルゴレージ作曲 オペラ 「奥様女中」
- 時 令和5年1月22日(日)午後2時 開溜
- 所 生涯学習センター4階ホール チケット 全席指定3.000円・高校 生以下1.500円(いずれも当日 500円高)
- ※文化振興事業団、生涯学習セン ター3階、Uホール、アーツナ ビなどにて販売中
- ※未就学児入場不可
- ※車椅子利用の人は事前にお電話 ください。
- 問 文化振興事業団 € 20-1560

### 生前整理デジタル遺品リストを 作りましょう

家族が亡くなり、契約していた通販サイトを解約したいと思った が、IDやパスワードが分らない為、会員ページにログインできず、 手続きができない。



「デジタル遺品」について、遺族から、IDやパスワードが分からず 解約できない、ロックが解除できず端末内の電子マネーやネット取引 の状況が把握できないなどの相談が寄せられています。

終活の一環として、端末のロック解除方法、退会が必要なサイトと その ID やパスワード、ネット関連の金融資産などについてノートな どに記し、家族などに伝える手段を講じておきましょう。

遺族の方は、まず契約先の手続について確認しましょう。

間 市消費生活センター 🖪 20-1522



国民生活

#### 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9日金~11日印の午前 10時~午後6時(11日回は午後 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

¥

料

金

持

持ち物

申

申 し込み

問

問

### サンライフ高岡の教室

#### **耐問** サンライフ高岡 **四** 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	1/10 ~ 3/28	9:45~10:45	20	7,500
②簡単ストレッチ&フットマッサージ	火	1/10 ~ 3/28	9:30~10:30	17	6,500
③美温活リンパストレッチ	火	1/10 ~ 3/28	10:45~11:45	17	7,500
④自 ੇ	火	1/10 ~ 3/28	13:00~14:30	17	6,500
⑤パンチエクササイズ	火	1/10~3/28	19:30~20:30	20	6,500
⑥からだ調整ピラティス	火	1/10 ~ 3/28	19:00~20:00	17	8,500
⑦健康リズム体操	水	1/11 ~ 3/29	10:00~11:30	40	5,500
⑧機能改善体操	水	1/11 ~ 3/29	10:00~11:00	20	6,500
	水	1/4 ~ 3/22	14:00~15:00	20	0.500
⑨マットピラティス	木	1/ 5~3/30	19:30~20:30	20	8,500
⑩姿勢改善ストレッチ	水	1/11 ~ 3/29	19:00~20:00	18	7,500
①健康ヨガ	木	1/ 5~3/30	10:30~11:30	20	7,500
②ひざ・腰ストレッチ体操	木	1/ 5~3/30	10:00~11:00 14:00~15:00	20	7.500
	金	1/ 6~3/24	10:30~11:30	_0	,,000
⑬スポーツフラダンス	木	1/ 5~3/23	13:30~14:30	17	7,000
⑭筋膜リリースストレッチ	木	1/ 5~3/30	18:30~19:30	20	7,500
(5)ウォーキング・健康リズム体操	金	1/ 6~3/24	9:30~10:30	40	5,500
16ストレッチ・健康リズム体操	金	1/6~3/24	10:40~11:40	40	5,500
(1)セルフ整体	金	1/6~3/17	13:00~14:30	20	7,000
18からだ改善ヨガ	金	1/ 6~3/24	19:00~20:00	20	7,500
⑩かんたんエアロビ	金	1/ 6~3/24	19:30~20:30	17	7,500
②太極拳	土	1/ 7~3/25	10:00~11:30	40	5,500
②効果的トレーニング	土	1/7 · 2/4 · 3/4	18:30~19:30	20	4,000
②いろいろ楽しいレッスン	土	1/ 7~3/25	10:00~11:00	20	8,000

運動できる服装、上履きシューズ

12月6日似から、受講料を添えてサンライフ高岡へ。(無料体験可)

#### Jr.スキー教室

- 時 令和5年1月14日(土)・15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)
- 对 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(スキー用品持参の場合 はレンタル料金不要)
- **申問** 12月7日(水)から14日(水)まで、 受講料を添えてふくおか総合文化 センター内窓口 1 64-1437へ。

#### 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。

令和5年1月4日(水)

間 体育協会 III 26-5225 体育協会HF



#### 高岡地区広域圏からのお知らせ

#### ◇ひみぶりフェア (氷見市)

フェア期間中、参加店でぶり料理を 注文した人に抽選で、参加店で使え る共通食事券をプレゼントします。

- **時** 12月1日休)~令和5年2月28日(火) (ブリの水揚げがなくなり次第終了)
- 所 氷見市内の飲食店・ 宿泊施設などの参加店 ※詳しくは氷見市観光ポー



タルサイトをご覧ください。ボータルサイト

- **問** ひみぶりフェア実行委員会 (氷見市観光協会内) 11 74-5250
- ◇オーケストラ・アンサンブル金沢 メンバーによる木管五重奏クリス マスコンサート(小矢部市)
- 時 12月17日出午後2時開演
- 所 クロスランドおやべ セレナホール
- ₩ 一般2,000円(当日2,500円)、 高校生以下1,000円(全席自由) ※未就学児入場不可
- **チケット** クロスランドおやべ、チケ ットぴあ(Pコード:228-762)、 アーツナビなどで販売中
- 問 クロスランドおやべ

1 68-0932(水曜休館)

## 催

#### たかおか SDGs DAYs

- ◇SDGs 関連図書コーナー 12月6日(火)~25日(日)•中央図書館 (月曜休館)
- ◇SDGs 経営セミナー 12月14日(水)・高岡商工ビル
- ◇高岡熱中寺子屋 12月17日(土)・御旅屋セリオ
- ♦ TOYAMA SDGs AWARD 2022 12月19日(月)・富山銀行本店
- ◇たかおか SDGs ロゴマーク発表会 12月19日(月)・ウイング・ウイング高岡
- ◇たかおか SDGs パートナー交流会 12月19日(月)・ウイング・ウイング高岡
- ※事前申込などが必要な 催しがあります。詳しく は市ホームページをご 覧ください。



**問** 未来課 **回** 20-1320

#### 里山交流イベント

#### (1)かぶら寿司作り

- 12月18日印午前9時30分~正午
- 定 20人(抽選・当選者に案内送付)
- 对 中学生以上
- ¥ 2,000円(材料費含む)

#### (2)ミニ門松作り

- 12月18日(日)午後1時~午後4時
- 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(未就学児参加不可)
- 申 12月7日/8)正午まで、直接か 郵送、Eメールで、住所・氏名・電 話番号・参加人数・(2)の場合区分 (①②)を、里山交流センター(〒 933-0968高岡市国吉1324-1 💹 satoyama@p2.tcnet.ne.jp)  $\land$  o
- ※電話での申し込みは不可
- **所問** 里山交流センター **囮** 31-6617

#### 芸文ギャラリー

#### ◇芸文の森PICKUP展

- 内 富大芸文生による絵画や彫刻 作品などのグループ展
- 時 12月10日出~18日间の午前 11時~午後7時(水曜定休)
- **所** 問 芸文ギャラリー **囮** 25-6078

催

L

学

福

祉

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。

非課税世帯等に対し、

### 電力・ガス・食料品等の価格高騰に係る 緊急支援給付金を支給します(1世帯あたり5万円)

**申**問 社会福祉課 **四** 30-6510

対象世帯	申請方法など	提出期限
①非課税世帯 基準日(令和4年9月30日)時点 で本市の住民基本台帳に記録 されている、令和4年度の市民 税均等割が非課税である世帯	確認書の提出が必要です。確認書は12月上旬より、対象と思われる世帯に送付します。必要事項を記入し、同封の返信用封筒にて、社会福祉課へ郵送してください。	令和5年 1月31日(火)
②家計急変世帯 上記以外の世帯で、予期せず令 和4年1月以降に家計が急変し、 令和4年度の市民税均等割が 非課税である世帯と同様の事 情にあると認められる世帯	申請が必要です。申請書、収入見 込額の申立書、および収入状況 を確認できる書類を、直接または 郵送で社会福祉課へ提出してく ださい。申請書などは市ホームペ ージでダウンロードできます。	令和5年 1月31日(火)

- ※①②どちらの世帯も、市区町村民税均等割が課税されている人の扶養親族 のみからなる世帯は対象外です。
- ※配偶者や親族からの暴力等(DV)を理由に避難されている人へ DVを理由に避難している方でも、収入要件を満たし、避難中であ ることの証明があれば、ご自身が給付金を受給することができま す。詳しい手続き方法は社会福祉課へお問い合わせください。



#### \ みんなの掲示板 ゙

#### ◇高岡税務署からのお知らせ

令和4年分の確定申告を予定されて いる人は、マイナンバーカードをご準 備ください。マイナンバーカードを使う と、スマホやパソコンからのe-Taxが 簡単にできます。

- 問 高岡税務署(自動音声案内) 11 21-2501
- ◇し尿のくみ取りは12月16日金ま でに申込を

12月は大変混雑するので、早めにお 申し込みください。

- 申問 ■戸出・中田地区…デムラ工業 [ 23-7155 ■福岡地区…福岡ク リーン・アルファ 🔟 64-6677
  - ■上記地区以外…高岡市衛生公社 **E** 23-2228

#### ◇クルンで歌おう♪

地元アマチュアミュージシャンによる アコースティック音楽ライブ。ギター弾 き語り、ハープやバンド演奏など。

- 12月11日(日)午前11時~午後3時
- 所 クルン高岡地下街
- ¥無料
- 問 TSB商店会 22-6767

#### ◇婚活クリスマスパーティー

- 内 エリック・カスティーロミニライブ、 1対1のトークタイム、マッチング
- 12月11日(日)午後6時~午後8時
- 所 ふれあい福祉センター201研修室
- 対 婚活中の25歳以上の独身男女
- 定 男女各10人
- ¥ 男性3,000円、女性2,000円
- 申問 キューピットTAKAOKA代表 宮崎(面 090-8261-3840)へ。 (後援 高岡地区広域圏事務組合)

## 补 ▽

#### 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。 **固** ①保険年金課 **EL** 20-1357②保険 年金課 1 20-1481 3 保険年金課 1 20-1363④高齢介護課 1 20-1375

#### 令和4年度に特定不妊治療を 受けた人へ

自己負担分に対し7万5.000円を上 限に助成します。

- ※保険診療で、限度額適用認定証 を取得せずに受診した場合、高 額療養費を後から請求していた だく必要があり、市の申請期限に 間に合わない場合があります。お 早めに申請をお願いします。
- 対 指定医療機関で特定不妊治 療を受けた人で、市内に1年以上 居住している、または1年以上居 住する見込みの人
- 申込期限 令和5年3月31日 金ま で、もしくは治療が終了した日か ら6か月以内

必要書類 交付申請書、医療機関 の受診証明書(ホームページで

入手可)、医療機関の領 収書および明細書、その 他必要書類



申 直接、子ども・子育て課へ。

問 子ども・子育て課 **Ⅲ** 20-1381

#### 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3日(土) 13:30~15:30	社会福祉 協議会館	光ケ丘病院 配 63-5353	
12月3日(出) 13:30~15:30	野村公民館	特別養護老人 ホームのむら 藤園苑 [EL] 20-8900	

高齢介護課 120-1165

問

問

### 高額療養費の申請はお済みですか

**申**問 保険年金課 **1** 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。

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

【広告】

### ⟨━⟩ 不動産相続の相談窓□

#### 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 12 月 25 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 高岡市鐘劫町 5番2号

## @

#### 福

### 祉▽

#### 60歳以上65歳未満の 国民年金の任意加入制度

国民年金は、20歳から60歳到達までの40年間加入し、保険料を納めます。次の条件を全て満たす60歳以上65歳未満の人は任意加入できます。

- ①20歳から60歳到達までの保険 料の納付月数が480月(40年)未 満の人
- ②65歳から受け取る老齢基礎年金 の年金額を満額(40年の納付済 期間)に近づけたい人
- ③厚生年金保険、共済組合などに 加入中でない人
- 問 高岡年金事務所 21-4180 (相談は要予約)、保険年金課 ■ 20-1362

## ● 健 康 ▽

#### 糖尿病教室

- 図 ①12月7日州…糖尿病・合併 症とは、糖尿病と検査②12月14 日州…食事療法について③12月 21日州…薬物療法、運動療法に ついて
- 時 午後2時~午後3時30分
- 对 成人男女
- ¥無料
- 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

### パーク&ライド駐車場 利用者大募集!

対象駐車場 アルビス米島店、アルビス丸の内店

対象期間 令和5年3月31日俭まで

利用料金 3,000円/月(4,000円分/月 商品券付き)

対象者 万葉線または加越能バスで通勤・通学する人

※定期券をお持ちの人など、条件があります。詳しくは市ホームペ

ージをご覧ください。 問 総合交通課 **囮** 20-1488





市HP

HP

申込はこちら (電子申請)