

❗ 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

今年度のがん検診受診券の有効期限は **12月23日(金)まで**

今年度のがん検診（肺・胃・大腸・子宮・乳）を受けていない人は、12月23日(金)までに指定医療機関で受けましょう。受診には予約が必要です。

持 受診券（令和4年3月末に送付）、保険証（胃カメラの人のみ）

¥ 受診券をご覧ください。

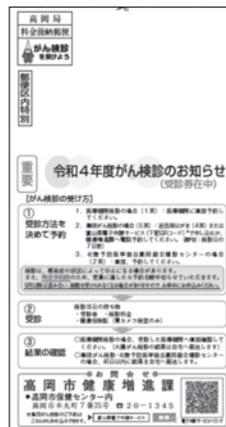
※指定医療機関は「がん検診のお知らせ」や市ホームページで確認できます。

がん検診は不要不急ではなく、必要な外出です。コロナ禍でも定期的ながん検診を受けましょう。

問 健康増進課 ☎ 20-1345



市HP



健康ミニ講座

骨粗しょう症と骨折

骨粗しょう症とは骨の量、質の低下により骨がもろくなる病気です。日本には1200万人以上の患者がいるといわれ、特に女性に多くみられます。加齢とともに増えるため60歳代の女性5人に1人、70歳代女性の3人に1人、80歳以上の女性2人に1人が骨粗しょう症といわれています。

自覚症状はないのですが、ちょっとしたはずみで転んだ際に骨折しやすくなるため注意が必要です。大腿骨の付け根や背骨、手首の骨を骨折する人が多く、骨折を期に介護が必要になったり、寝たきりになる人も少なくありません。そのため骨折を予防し生活の質を高めるために骨粗しょう症に対する治療が必要になります。

治療は食事療法、運動療法、薬物療法を並行して行っていきますが、薬物療法が中心となります。治療薬は内服、点滴、注射などがあり、患者様の状態にあわせて治療を行うことになります。自分が骨粗しょう症か気になるという方は気軽にご相談ください。

今井 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 ☎ ①20-1345②20-1346

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
※心の健康相談も随時行っています。

②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 12月21日(水)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】

★高岡市指定介護保険事業所★

はびねすグループホーム
いずみ

はびねすグループホーム
高岡南

はび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「はび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

はびねすグループホームいずみ 担当：高澤

【広告】

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

KEIROW 訪問医療マッサージ 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。
- ▶ ㊦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

(※) 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8/1~9/7生)	12/8(木)	8/1~8/7生	8/8~8/10生	8/11~8/12生	8/13生	①母子健康手帳 ②問診票 ③バスタオル
	12/15(木)	8/14~8/17生	8/18~8/22生	8/23~8/24生	8/25~8/26生	
	12/22(木)	8/27~8/30生	8/31~9/3生	9/4~9/6生	9/7生	
1歳6カ月児健康診査㊦ (令和3年5/17~ 令和3年6/20生)	12/6(火)	5/17~5/19生	5/20~5/22生	5/23~5/26生	5/27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
	12/13(火)	5/28~5/31生	6/1~6/2生	6/3~6/4生	6/5~6/8生	
	12/20(火)	6/9~6/13生	6/14~6/16生	6/17~6/19生	6/20生	
内容 (対象者)	とき	受付時間				持ち物
		12:40 ~ 13:00	13:00 ~ 13:20	13:20 ~ 13:40	13:40 ~ 14:00	
3歳児健康診査 (3歳6カ月児) (平成31年4/23~ 令和元年6/2生)	12/7(水)	4/23~4/28生	4/30~5/3生	5/4~5/5生	5/6~5/7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
	12/14(水)	5/8~5/14生	5/15~5/18生	5/19~5/20生	5/21生	
	12/21(水)	5/22~5/24生	5/25~5/26生	5/27~5/30生	5/31~6/2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12/1~12/20生	12/12(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	
2歳6カ月児むし歯予防フッ素塗布教室		令和2年6/1~6/20生	12/12(月)13:30~14:00	15人		
3歳児むし歯予防フッ素塗布教室		令和元年12/1~12/20生	12/12(月)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 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5/16~7/15生	12/9(金)	10:00~10:20	12/1(木)	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	12/19(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 問合せ
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。

高岡増改店 高岡市 京田 616
☎0800-123-0501

【広告】

保育士・幼稚園教諭になりませんか?

社会人のためのオープンスクール!

日時: 令和5年1月21日(土) 9:30~11:30
対象: 高卒以上(保育の資格取得に興味のある方)
申込み切: 1/18(水) **参加費無料**

お問い合わせ・申込先
高岡第一学園幼稚園教諭・保育士養成所
〒933-0947 富山県高岡市本郷2丁目1番35号
TEL: (0766)24-9512 E-mail: youseisho@takaoka1.com

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

※12月29日(木)～令和5年1月3日(火)は上記センターともお休みさせていただきます。

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



	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 (身体計測と健康相談)	12/19(月) 10:00～11:30		0～3歳児	15組
	離乳食セミナー (離乳食(中期～後期)に関する話と相談)	12/20(火) 10:00～11:00		8～11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)	12/22(木) 10:00～11:00	高	令和4年 4月生まれ	20組
	なかよし広場 (言葉の発達や行動で心配がある お子さんの相談・少人数での集団遊び)	12/23(金) 10:00～11:00		0～5歳児 (未就学児)	12組
	タッチケアコミュニケーション (ベビーマッサージ)	1/12(木) 10:00～11:00		2～7カ月児	10組
	歯っぴい教室 (歯の生え始め・お口の清潔)	1/16(月) 10:00～11:00		8カ月～ 1歳6カ月児 <small>※歯が4本以上萌出しているお子さん</small>	12組
福岡子育て支援センター	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	受付中
	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	受付中
	身体計測と育児相談 (保健師さんに相談できます)	12/13(火) 10:00～11:00	福	0～3歳児	10組
	ママケア&リズム遊び (体の歪み取り・骨盤矯正・ふれあい遊び)	12/16(金) 10:15～11:15		8カ月～ 2歳11カ月児	10組
	クリスマスお楽しみ会 (親子ふれあい遊び・ゲームなど)	12/20(火) 10:15～11:30		1歳6カ月児～ 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 12月6日(火)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)

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

万葉なかよし保育園	12/7(水)10:00～11:00
保健センター	12/7(水)10:00～11:00
能町公民館	12/12(月)10:00～11:00
下関公民館	12/23(金)10:00～11:00

持 母子健康手帳、バスタオル
問 健康増進課 TEL 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を行います。
保健センター 12/23(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 (申込不要)
木津公民館 12/8(木) TEL 26-6150
牧野公民館 12/15(木) TEL 82-2431
成美公民館 12/16(金) TEL 26-8943
古府公民館 12/23(金) TEL 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 12/6・13・20 TEL 44-0595
野村児童センター 12/6・13・20 TEL 23-3893
西部児童センター 12/6・13・20 TEL 26-1347
戸出児童センター 12/6・13・20 TEL 63-2370

※13日伏木児童館は高岡子育て支援センターによる活動日

オタヤ子ども広場

時 広場：土・日・祝日の10:00～16:00
①②10:30～12:00
①親子でかけふり(参加費100円) 12/3(土)
②紙版画体験(参加費500円) 12/17(土)
※②は先着6組。講師：畦地拓海(版画家)
問 商業雇用課 TEL 20-1591

【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/>

◀ 施工事例はこちらから!

第3弾

高岡でございさま!

高岡市内の対象飲食店

にて、PayPayで
お支払いいただくと、
最大20%の
PayPayポイントが
付与されます!



付与上限

2,000ポイント/回
10,000ポイント/期間

キャンペーン期間

2022年12/1(木) ~
2023年1/31(火)

※予算額の到達や新型コロナウイルス感染症拡大等により、期間途中で終了する場合があります。

お問い合わせ先

高岡市飲食店向けキャッシュレス還元事業事務局
TEL / 076-411-6225 9:00~17:00(土日祝 休)
商業雇用課 TEL 0766-20-1289

対象店舗など、キャンペーン詳細については、
公式ページをご確認ください。

<https://takaoka-cashless.jp>



藤子・F・不二雄 原画展

「ピンチ・トラブル・ハプニング!!」

12月1日(木)から高岡市 藤子・F・不二雄ふるさとギャラリーの新しい企画展が始まります。『ドラえもん』、『キテレツ大百科』などの作品から、登場人物の窮地・ピンチに、「ハラハラドキドキ」するも、クスッと笑えるストーリーをご紹介します。

◇オリジナルショートムービーも新しくなります

『ウメ星デンカ&ドラえもん「パンパロパンのスッパッパ!」』

期間 12月1日(木)~令和5年11月26日(日)
午前9時30分~午後5時(入館は午後4時30分まで)
休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
問合せ先 高岡市 藤子・F・不二雄ふるさとギャラリー
TEL 20-1170、文化振興課 TEL 20-1255



12月1日(木)からドラえもん
ポスト(高岡駅1階交通広
場)の消印が「ドラえもん
トラム運行10周年記念」
デザインに変わります♪

©Fujiko-Pro

みんなで考えるSDGs ~高岡から、世界を変えよう~

問合せ先 未来課 TEL 20-1320

8 働きがいも
経済成長も



働きがいも 経済成長も

オンとオフをはっきりと
充実した毎日を過ごすまちを目指そう!

現状と課題

経済が成熟していくとともに、「働き方」に対する価値観が変わってきました。また、身体的・精神的・社会的に良好な状態を指す「ウェルビーイング」の認識が広まっています。誰もが働きがいがあり、かつ、それぞれのライフスタイルに合った働き方の環境を整えること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!



ワーク・ライフ・バランスを
意識して働こう

高岡市ではワーク・ライフ・バランスの推進に積極的に取り組む事業所を「高岡市ワーク・ライフ・バランス推進事業所」として認定しています。皆さんの働いている職場でもワーク・ライフ・バランスを意識した働き方を取り入れてみませんか。

問 男女平等共同参画課 TEL 20-1812



市HP

令和4年10月末現在 **人口** 166,080人 (うち外国人 3,682人) 男 80,523人 女 85,557人

区分	自然増減 (出生-死亡)	社会増減 (転入-転出)	計
令和4年10月中の増減	-156	-26	-182
令和4年1月からの増減	-1,220	+84	-1,136

世帯数 69,888世帯 (うち外国人世帯 2,079世帯)
令和4年10月中の増減 - 3 1