

国民健康保険の加入・脱退には届け出を

☎ 保険年金課 ☎ 20-1374

👉 こんなときは14日以内に届け出を

※すべての届け出にマイナンバーが必要です。

マイナンバーがわかるものと本人確認書類をお持ちください。
(マイナンバーカードであれば1点で可)

	内容	届け出に必要なもの
国保に入る	転入	転出証明書
	職場の健康保険切れ	健康保険の資格喪失証明書
	任意継続を途中でやめる	資格喪失証明書か、任意継続の保険証と納付書(月払いで未納のもの) ※健康保険組合によっては、手続きできない場合があります。
国保をやめる	出生	保険証(同世帯の国保加入者のもの)
	転出	保険証
	職場の健康保険へ加入	国民健康保険証、職場の保険証
その他	死亡	保険証、喪主の振込先口座のわかるもの、会葬礼状
	住所変更	
	世帯主・氏名変更	保険証
	世帯合併・分離	
	修学のための転出	保険証、在学証明書
	保険証の紛失・汚損	本人確認書類(マイナンバーカード、免許証など)

加入の届け出…国民健康保険の資格取得日は、市役所に届け出をした日ではなく、転入日、会社などを退職した日の翌日、任意継続の資格喪失日です。なお、国民健康保険税も資格取得日までさかのぼって計算します。

脱退の届け出…届け出がない場合、国民健康保険税と他の健康保険料の両方を支払うことになります。

出生のとき…原則として直接支払制度利用により、出産育児一時金(42万円)を医療機関などへ直接支払います。出産費用が一時金を上回った場合は、上回った金額を医療機関などへ支払ってください。

※医療機関などからの請求が42万円未満の場合は、申請手続きにより差額を申請者へ支払います。国民健康保険証、母子健康手帳、振込先口座のわかるもの、出産費用明細書、医療機関との合意文書を持参してください。

死亡のとき…葬祭費を口座振込で喪主へ支払います。喪主の振込先口座のわかるもの、会葬礼状や葬祭業者の領収書などを持参してください。

福 社

国民年金保険料の納付方法変更はお早めに

納付方法は、口座振替・クレジットカード納付・納付書による現金払いから選択できます。なお、4月分から変更する場合は2月24日(金)までに申し込みください。

▶6カ月前納・1年前納・2年前納を利用すると、保険料が一部割引されます。

持 ■口座振替希望…通帳、金融機関届出印 ■クレジットカード納付希望…クレジットカード、(カード名義が本人以外の場合)同意書 ■現金払い希望…下記までお問い合わせください。

申 問 高岡年金事務所 ☎ 21-4180(窓口は要予約)、保険年金課 ☎ 20-1362

国民健康保険や後期高齢者医療に加入している世帯は申告が必要です

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。申告をされないと、収入の判定ができないため、保険税(料)の軽減が適用されなかったり、病院での自己負担限度額が高くなったりといった不利益が生じる場合があります。

問 保険年金課
国民健康保険 ☎ 20-1357、
後期高齢者医療 ☎ 20-1481

◎アイコンの説明

内 容 時 とき 所 ところ 対 対象 定 定員

持 持ち物 申 申し込み

問 問合先

料 料金

持 持ち物

申 申し込み

問 問合先

【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：2023年2月26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

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



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。

健康

糖尿病教室

- 内** ①2月8日(水)…合併症、検査について②15日(水)…食事療法③22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

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
2月18日(土) 10:00～12:00	ケアハウス 伏木万葉の里	如意的里 TEL 53-5808

問 高齢介護課 TEL 20-1165



健康ミニ講座

ロボット支援下大腸がん手術

昨今の医療技術革新はめざましく、大腸がんの場合では傷が小さく痛みの軽減や整容性に優れる腹腔鏡手術が普及しています。さらに近年では、まだ実施可能施設は限られるものの、ロボット支援下手術が急速に普及しつつあります。ロボット手術も腹腔鏡と同様に小孔からカメラや鉗子(電気メスなどの器具)を挿入して行いますが、腹腔鏡鉗子が直線的であるのに対し、ロボット鉗子は関節を有しており自由に屈曲可能です。そのため、最適な部位で切除でき根治性や機能温存に優れる可能性があります。その他、手ぶれ補正やモーションスケーリング(手の動きを縮小して伝え繊細な動きができる)機能の搭載や、高解像度3Dカメラによる10倍もの拡大観察など、多くの最新技術が取り入れられており、より安全で精緻な手術が可能となっています。術式選択に関しては、病状や基礎疾患などを考慮し、患者さん毎に治療計画を練っていきますので、担当医までご相談ください。

宮永外科部長 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 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 2月22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 2月17日(金)まで電話で健康増進課へ。



【広告】

【広告】

「家の中が寒い」「エアコンの効きが悪い」…そんな方へ!

高岡市
野村

あったかリノベーション住宅に 宿泊してみませんか?

新築並みの断熱性能だから
エアコン1台で家中あたたかい!



お風呂も入浴OK!
お食事もご用意!

詳しくはこちら



築38年

石友ホームの増改築 高岡増改店 TEL 0800-123-0501

★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

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。



おがわとうり
小川透凜くんと
お父さん(上北島)

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

和風飲食店
(元千両・居抜き)

伏木駅観光駐車場 隣接

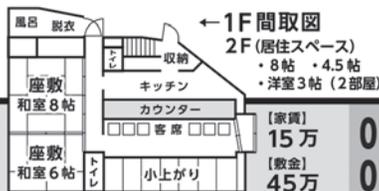


テナント募集

※店舗工事に
市の補助制度あります

伏木PR看板 協賛者募集中!!

ひとくち 5万円 ※店舗の外壁に6m×1.5m他を設置します。
※協賛いただいた方のお名前を看板に記載。



0766-24-1505(有)ヤマヨシ
0766-44-2982 元店主 竹本

！ 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

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 赤ちゃんにこここ教室

福岡健康福祉センター	2/16(木)10:00～11:00
定塚公民館	2/16(木)10:00～11:00
戸出コミュニティセンター	2/16(木)10:00～11:00
牧野公民館	2/22(水)10:15～11:15

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 0～3歳児 フレンドリータイム

時 10:45～11:30

伏木児童館	2/7・14・21	TEL 44-0595
野村児童センター	2/7・14・28	TEL 23-3893
西部児童センター	2/7・14・21	TEL 26-1347
戸出児童センター	2/7・14・21	TEL 63-2370

※7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

オタヤ子ども広場

毎月開催！親子向けイベント

①親子で作るバルーンアート(無料)
ボランティア団体の「バルーンアートつくるんズ」さんと一緒に簡単なバルーンアートを作ります。

時 2月4日(出午前11時～正午)

②親子でかけふり(100円)
ちょっと変わった新感覚なお絵かきワークショップです。

時 2月18日(出午前10時30分～正午)
■いずれも、所 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)

※申し込み不要

問 商業雇用課 TEL 20-1591

内容	とき	ところ	対象	定員
すくすく (身体計測と健康相談)	2/16(木) 10:00～11:30		0～3歳児	15組
ハグくみbaby (ベビーサイン、ふれあい遊び)	2/17(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)	2/20(月) 10:00～11:15		4カ月(首座り)～8カ月児	12組
離乳食セミナー (離乳食(中期～後期)に関する話と相談)	2/21(火) 10:00～11:00		8～11カ月児	12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)	2/27(月) 10:00～11:00		0～5歳児(未就学児)	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)	2/28(火) 10:00～11:00		令和4年6月生まれ	20組
タッチケアコミュニケーション (ベビーマッサージ)	3/2(木) 10:00～11:00	高	2～7カ月児	10組
プレママ・プレパパ体験 (マタニティヨガ・妊婦ジャケット着用体験)	3/4(土) 10:00～11:30		妊娠5ヵ月以降の妊婦とその家族	5組
リトミックベビー (リトミック・リズム遊び)	3/9(木) 10:00～11:00		7カ月～1歳2カ月児	12組
ハッピーパパママ講演会 (演題:「子育てハッピーアドバイス」～子育てがラクになるコツ教えます～ 講師:真生会富山病院心療内科部長 明橋大二氏)	3/11(土) 13:40～15:30		0～5歳児	15組
歯つびい教室 (歯の生え始め・お口の清潔)	3/13(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
春のコンサート (「KUMA☆くま」による参加型コンサート) ※会場は御旅屋セリオ5階ホール	3/17(金) 10:00～11:30		1～3歳児	30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)	2/10(金) 10:15～11:15		8カ月～2歳11カ月児	受付中
身体計測と育児相談 (保健師さんに相談できます)	2/14(火) 10:00～11:00		0～3歳児	10組
リトミック教室 (リトミック・リズム遊び)	2/17(金) 10:30～11:30	福	1～3歳児	10組
こここbaby (0歳児の発達の話・ふれあい遊び)	2/28(火) 10:30～11:30		4～8カ月児	10組
ひなまつりのつどい (ミニコンサート・ふれあい遊びなど)	3/3(金) 10:15～11:30		1歳6カ月～3歳児	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)	3/8(水) 10:30～11:30		4～8カ月児	10組
ハッピーパパママ講演会 (演題:「子育てハッピーアドバイス」～子育てがラクになるコツ教えます～ 講師:真生会富山病院心療内科部長 明橋大二氏)	3/11(土) 13:40～15:30	高	0～5歳児	5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 2月6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】

掲示板 看板設置

ゴミステーションのご相談は

快速ライフのアドバイザー

株式会社日建に
お任せください!

株式会社日建 パブリック事業部 TEL 0766-63-8025
〒933-0824 高岡市西藤平蔵2033 <https://public-nikken.com/>

納入事例はこちらから▶

高岡市どこでもステージ事業

オンラインパフォーマンス

高岡時空舞台

A Travel Through Time
Online Performances at Takaoka's Historical Sites

歴史都市・文化創造都市高岡の魅力を発信するため、高岡の歴史・文化資産や町並み、景勝地をステージの場として、市内のアーティストが伝統芸能や音楽、ダンスなどを披露するオンラインパフォーマンス動画「高岡時空舞台」をYouTubeで公開しています。いつでもどこでも歴史・文化に触れることができる、これまでと一味違った新たなステージをぜひご覧ください。

問合せ 文化振興課 TEL 20-1255 FAX 20-1666

視聴はこちら▶

(YouTube文化創造都市高岡公式チャンネル)



NEW

山町筋に響く四季のハーモニー

[合唱 × 山町筋]



山町筋（重要伝統的建造物群保存地区）

日本の伝統的な建築様式である土蔵造りのほか、レンガ造りや洋風建築などの歴史的景観が残る山町筋で、室崎琴月の代表作「夕日」をはじめとする四季の童謡を、合唱で歌い響かせます。

撮影場所：末広坂小公園、高岡御車山会館、土蔵造りのまち資料館、山町ヴァレー、赤レンガの建物

合唱曲監修・編曲：松井千代子

出演：城東音楽院、女声合唱団「どるちえ」、女声合唱団ヴォーチェ・フォンターナ、合唱団「音楽室」、日本ボーイスカウト高岡第11団ビーバー隊

NEW

秋の峯に香る音色

[尺八・華道 × 二上山]



二上山

四季折々の豊かな自然が美しい二上山を舞台に、豊かで柔らかい尺八演奏と、厳かな空間で美しく魅せる華道を披露します。

撮影場所：仏舍利山佛石寺

出演：尺八演奏 都山流尺八楽会
大師範 東海煌山
華道 池坊高岡支部

～令和3年度制作作品～

勝興寺の月あかりに舞う

[洋舞・箏曲 × 勝興寺]

鋳物師のまちに華やぐ
伝承の舞

[民踊・民謡 × 金屋町]

時代と文化を繋ぐ

[日舞 × 瑞龍寺
雨晴海岸]

令和3年度に制作
した3作品も一緒に
お楽しみください



みんなで考えるSDGs ～高岡から、世界を変えよう～

問合せ 未来課 TEL 20-1320

9 産業と技術革新の基盤をつくろう



産業と技術革新の 基盤をつくろう

便利で快適な社会をつくるため
誰でもいろいろな技術を取り入れる
ことができるまちを目指そう！

あなたもやってみよう！



デジタル化への挑戦を応援



現状と課題

災害に強いインフラの整備、持続可能な産業構造の構築など、社会では今、これまでの概念や対処法からの「変革」が求められています。例えば、企業のデジタル化の推進による技術革新や経営効率の向上などを通してビジネス環境の激しい変化に対応し、世界で活躍する人材、企業を生み出す基盤をつくっていく必要があります。

◀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。

業務の効率化をはじめ、既存の事業にデジタルを取り入れることで、新事業の展開など新たな付加価値を生み出す活動が加速しています。専門人材の派遣や人材育成、導入に活用できる補助金など、さまざまな支援機関からの多様なサポートがあります。まずはご相談ください。

問 産業企画課 TEL 20-1395



高岡市中小
企業専門家
活用支援事業

令和4年
12月末現在 **人口** 165,714人 (うち外国人 3,653人)

男 80,343人
女 85,371人

区分	自然増減 (出生-死亡)	社会増減 (転入-転出)	計
令和4年12月中の増減	-165	-54	-219
令和4年1月からの増減	-1,509	+7	-1,502

世帯数 69,778世帯 (うち外国人世帯 2,024世帯)
令和4年12月中の増減 -52

