

体育協会からのお知らせ

◇市民歩こう会（申し込み不要）

コース	と き	集合場所
呉羽「白鳥城址」コース （約7km）	10月15日(日)午前9時50分	あいの風とやま鉄道 呉羽駅前
国吉「水道つつじ公園」 コース（約7km）	11月5日(日)午前9時10分	あいの風とやま鉄道高岡やぶなみ駅前 ※解散は別の場所

¥ 300円（会員は無料。交通費は自己負担）

◇体協だよりスポーツ高岡（第31号）を発行しました。

体育協会のホームページで閲覧できます。

◇スポーツの日・体育施設無料開放

時 10月9日(月・祝)午前9時～午後5時

所 ①東洋通信スポーツセンター ②城光寺陸上競技場 ③前田庭球場

④高岡武道館 ⑤万葉スポーツセンター（正午～午後5時）

⑥スポーツコアテニスコート8面 ⑦竹平記念体育館

・いずれも 問 体育協会 TEL 26-5225



体育協会HP

高齢者インフルエンザ予防接種

対象者には、10月中旬に案内を送ります。

時 10月16日(月)～令和6年1月15日(月)

所 市内の高齢者インフルエンザ
予防接種医療機関

対 市内に住む、次のいずれかの人

■接種時に65歳以上

■60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能または、ヒト免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を持つ

接種回数 1回

※インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンは同時接種できます。

¥ 1,600円（生活保護受給者は無料）

問 健康増進課 TEL 20-1349

令和6年度「食」の自立支援サービス事業 新規受託者募集

ひとり暮らしの高齢者宅などへ昼食・夕食を配食するとともに安否確認を行う事業者を募集します。

募集期間 10月2日(月)～31日(火)

申 市ホームページの募集要項、仕様書、スケジュールなどをご確認のうえ、必要書類をご提出してください。

問 高齢介護課 TEL 20-1165



市HP

年金受給者や加入者が亡くなったときは届け出が必要です

生計同一であった遺族が未支給年金や遺族年金を請求できる場合があります。手続き先や届出に必要なものについては、高岡年金事務所にご確認ください。

問 高岡年金事務所 TEL 21-4180、
保険年金課 TEL 20-1362



ス ポ ー ツ

西部総合公園野球場室内多目的 スペース冬季利用抽選会の案内

時 12月分: 11月12日(日)、令和6年
1月分: 12月3日(日)、令和6年2月
分: 令和6年1月14日(日)、令和6年
3月分: 令和6年2月4日(日)午前9時
30分（午前9時から受付）

所 西部総合公園野球場会議室

対 市内在住者

※申込期間及び申込方法は市ホームページで案内します。

問 生涯学習・スポーツ課

TEL 20-1458



市HP



福 祉

10月31日(火)まで 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)忘れず受診しましょう。

対 ①国民健康保険加入者(40～74歳) ※ただし、昭和23年8月1日～10月31日生まれの人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23年5月1日～7月31日生まれの人の受診券は、8月末に送付しています。

問 保険年金課

TEL ①20-1296、②20-1481

【広告】

掲示板 看板設置 ゴミステーション のご相談は

快適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
〒933-0824 高岡市西藤平蔵2033

☎0766-63-8025
https://public-nikken.com/

納入事例はこちらから▶

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、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。

問 健康増進課
TEL 20-1391



からだナビ

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ます。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。

実施期間 10月1日(日)～11月30日(木)

応募期間 10月1日(日)～12月7日(木)

対 高岡、射水、氷見、砺波、小矢部、南砺市に居住する人

問 健康増進課
TEL 20-1391



市HP



県公式アプリ「元気とやまかがやきウォーク」

糖尿病教室

内 ①10月11日(水)・・・合併症、検査
②18日(水)・・・食事療法
③25日(水)・・・薬物療法、運動療法

時 午後2時～午後3時30分

持 筆記用具、(お持ちであれば)お薬手帳・検査データ用の紙・糖尿病連携手帳、(第3回のみ)履きなれた靴、動きやすい服装

所 問 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。

問 高齢介護課 TEL 20-1165

とき	ところ
10/7(土) 10:00～12:00	ケアハウス伏木万葉の里 如意の里 TEL 53-5808
10/7(土) 13:30～15:00	東五位公民館分館内 光ヶ丘病院 TEL 63-5353
10/26(木) 13:30～15:30	富山県信用組合戸出支店內 特別養護老人ホームはるかぜ TEL 63-8820
10/28(土) 10:00～12:00	介護老人保健施設やすらぎ 介護老人保健施設やすらぎ TEL 27-3838



健

康

新たな魅力発見！ 楽しく気軽にウォーキング

ヘルスポランティアと一緒に身近な自然、歴史、文化など地域の見どころを巡ります。

①恒性皇子ゆかりの地を探索コース (二塚地区)

②名勝・史跡コース (太田地区)

※事前申し込み不要。現地集合。

時 ①10月19日(木)②11月1日(水)
いずれも午前9時～午前11時

所 ①高岡スポーツコア
②雨晴マリナー

対 市内在住の人
持 タオル、飲み物、帽子

問 健康増進課 TEL 20-1391

栄養豊富な野菜を食べよう

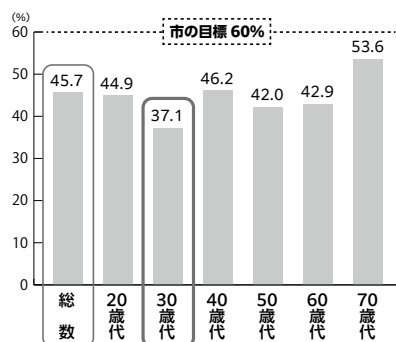
問 健康増進課 TEL 20-1346

令和4年度に実施した高岡市健康・栄養調査の結果から分かった市民の食生活の現状を紹介します。

全ての年代で「野菜不足」の傾向があることをご存知ですか？

野菜を必要量
食べている人の割合
(20歳以上)

※野菜を毎日必要な量 (350 g) を食べていると思いますかの問いに「しっかり食べている」「まあまあ食べている」と回答した人の割合



課題

約2人に1人が必要量を食べていない傾向がある
特に30歳代！

野菜を食べると
良いこといっぱい

- 生活習慣病予防
- 風邪予防
- 肌荒れ予防
- 便秘予防 など



【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

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
高岡中央ステーション



訪問医療マッサージ
KEIROW

0120-007-271



自宅や施設で
受けられる



がん検診

※完全予約制です。
定員に達し次第、締め切ります。

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

とき	ところ	肺・胃・大腸	子宮・乳
①10/17(火)	福岡健康福祉センター♠	8:00~9:30	13:00~14:00
②10/21(土)	北陸予防医学協会 高岡総合健診センター	8:00~10:00	
③11/1(水)	竹平記念体育館	8:00~9:30	13:00~14:00

申 問 受診日の7日前までに、「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②は北陸予防医学協会高岡総合健診センター TEL 24-3131、①③は健康増進課 TEL 20-1345 へ。



集団がん
検診予約



がん検診の
お知らせ



受診券
再発行

※がん検診受診券を紛失した場合の再発行は、電子申請または健康増進課へお問い合わせください。

♠…がん検診会場で健康相談会を行います。

内 ①健診結果の見方や食事・運動等の生活習慣について保健師・管理栄養士等が個別相談に応じます。（要予約）

②血圧測定や体組成測定、ペジチェック（皮膚のカロテノイド量を測定し、野菜摂取量を推定するもの）を実施します。（予約不要）

時 午前9時～午前10時 **持** 健康診査の結果

申 10月12日(木)まで、電話で健康増進課（TEL 20-1345）へ。



健康三二講座

目の健康を守る～緑内障の早期発見と進化する治療法～

緑内障は日本での失明原因の第一位の病気です。自覚症状が出にくいので、発見が遅れがちになる事が厄介なところ。緑内障は、視神経が傷つく病気で、一度ダメージを受けると元に戻すことはできません。そのため、早くに見つけて治療を始めることが大切です。緑内障の治療のポイントは、目の中の圧力を下げること。緑内障手術はそのためのもので、目の中の水の流れを良くして圧力を下げます。近年、緑内障の治療は進化しています。新しい手術方法が開発され、緑内障の初期の状態から積極的に手術が行えるようになりました。

当院では、新しい手術を取り入れながらも、目の状態に最も合った方法で手術を行っています。より良い緑内障治療を行うためにも早期発見がとても重要です。定期的に眼科の検診を受けて、目の健康を守りましょう。

高岡市民病院 眼科 医長 山崎 仁史



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 ①20-1345 ②20-1346

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）

内 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。（血圧測定、体組成測定も実施）

時 10月25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 10月20日(金)まで電話で健康増進課へ。

【広告】

美術品・骨董品・時計貴金属など

即日買取も致します 相談のみでも大歓迎

無料出張鑑定会開催！ 御旅屋

10月7日(土)・8日(日)
(10時～16時30分)

セリオ

5階ルーム4にて

- ・整理したい美術品がある
- ・先代から引き継いだ品物で価値が分からないものがある



KAHM カーム株式会社
〒460-0008 名古屋市中区栄3-35-44

0120-69-9911



ご予約優先
となります

乳幼児の健康診査

所 保健センター 問 健康増進課 TEL 20-1344

- ▶ お子さんの生年月日によって、受付時間が異なります。
- ▶ 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。
- ▶ ㊦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です。(子育てアプリからの予約可)
- ▶ フッ素塗布は、前回の塗布から3カ月程度の期間をあけましょう。



子育てアプリ



保健センターで
1歳6カ月健診

あゆしんとつま
明神柊真くんと
お母さん(上関町)

内容 (対象者)	とき	受付時間			持ち物
		13:00 ~ 13:20	13:20 ~ 13:40	13:40 ~ 14:00	
3カ月児健康診査 (令和5年6/10~7/3生)	10/12(木)	令和5年6/10~6/13生	令和5年6/14~6/16生	令和5年6/17~6/19生	①母子健康手帳 ②問診票 ③バスタオル1枚
	10/19(木)	令和5年6/20~6/23生	令和5年6/24~6/28生	令和5年6/29~7/3生	
1歳6カ月児健康診査㊦ (令和4年2/21~3/21生)	10/10(火)	令和4年2/21~2/25生	令和4年2/26~3/2生	令和4年3/3~3/6生	①母子健康手帳 ②問診票 ③バスタオル1枚 ④フッ素塗布料400円
	10/17(火)	令和4年3/7~3/12生	令和4年3/13~3/18生	令和4年3/19~3/21生	
3歳児健康診査㊦ (令和2年3/11~4/9生)	10/11(水)	令和2年3/11~3/17生	令和2年3/18~3/23生	令和2年3/24~3/25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1枚 ⑥フッ素塗布料400円
	10/18(水)	令和2年3/26~4/1生	令和2年4/2~4/7生	令和2年4/8~4/9生	

むし歯予防フッ素塗布教室

内容(対象者)	とき	持ち物
2歳児むし歯予防フッ素塗布教室(令和3年9月~11月生)	10/23(月)	①母子健康手帳
2歳6か月児むし歯予防フッ素塗布教室(令和3年3月~5月生)		②バスタオル
3歳児むし歯予防フッ素塗布教室(令和2年9月~11月生)		③タオル ④フッ素塗布料400円

保健センターの育児教室

問 健康増進課 TEL ①20-1346、②20-1344

内容(対象者)	とき	ところ	持ち物
①はじめての離乳食教室(要予約) (令和5年3月16日~5月15日生)	10/13(金) 10:00 ~ 11:30 ※申込開始 10/2(月)	高岡子育て支援センター	母子健康手帳
②妊娠期からの育児講座(定員10組) (妊娠8か月以降の妊婦及びその配偶者と家族)	11/1(水) 10:00 ~ 11:30	保健センター	母子健康手帳

申 子育てアプリから予約をお願いします。

※①駐車場：市営御旅屋駐車場(駐車券を提示していただくとサービス券をお渡しします)

【広告】

【重要なお知らせ】北陸電力と電気のご契約をいただいているお客さまへ

広告

2024年4月から、規制料金※のご契約条件の見直しをさせていただきます。

※規制料金：従量電灯(A・B・C)、定額電灯、
公衆街路灯、臨時電灯、低圧電力、農事用電力、
臨時電力

①「電気ご使用量等のお知らせ」の電子化

環境負荷の低減に向けたペーパーレス化推進の取り組みとして、毎月の電気料金・使用電力量のお知らせにかかる「電気ご使用量等のお知らせ」の通知につきまして、原則インターネットを通じてお知らせさせていただきます ※なお書面の発行を希望される場合は、2024年4月分から1契約あたり毎月110円(税込)を手数料として申し受けます

②「振込票」発行の有料化

電気料金のお支払い方法に「振込票」を選択されているお客さまは、1契約あたり毎月220円(税込)を振込票発行手数料として申し受けます ※当社は、口座振替やクレジットカードでのお支払いをお勧めしております

何卒ご理解を賜りますようお願いいたします

●その他の見直し内容や
内容詳細はこちら



北陸電力

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。子育てに関する悩みなども、お気軽にご相談ください。

高岡子育て支援センター
御旅屋セリオ8階
☎ 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
☎ 64-2090
時 9:00～16:00
※土・日・祝日は休み

万葉なこよし保育園
子育て支援センター
☎ 22-1881(二上町1105-1)
時 9:30～15:30
※土・日・祝日は休み

ところ	内 容	と き	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) ※開催時間は、フロア利用中止	10/20(金) 10:00～11:30	0～3歳児	25組
	8カ月あかちゃんのとつい(手遊び・ふれあい遊び・子どもの健康について) ※開催時間は、フロア利用中止	10/23(月) 10:00～11:00	令和5年2月生まれ	25組
	ハグくみbaby (ベビーサイン、ふれあい遊び)	10/24(火) 10:00～11:00	5～11カ月児	15組
	おやこでつくろう(手作り玩具の製作) (講師 おむらいすん 日誌 永貞子 氏)	10/26(木) 10:00～11:00	1歳4カ月～3歳児	15組
	おやこでつくろう(手作り玩具の製作)(講師 おむらいすん 日誌永貞子氏)※10/26のおやこでつくろうと同じ内容です	10/27(金) 10:00～11:00	1歳4カ月～3歳児	15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)	10/30(月) 10:00～11:30	0～5歳児(未就学児)	8組
	はじめまして赤ちゃん・全4回(親子の絆づくりプログラム) ※毎週火曜日(全4回参加できる方)テキスト代1,100円	10/31・11/7・14・21日 (毎週火曜日) 10:00～12:15	2～5カ月児 (第一子)	8組
	タッチケアコミュニケーション(ベビーマッサージ)	11/2(木) 10:00～11:00	2～7カ月児	16組
	リトミックベビー(リトミック・ふれあい遊び)	11/9(木) 10:00～11:00	7カ月～1歳2カ月児	18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) ※開催時間は、フロア利用中止	11/11(土) 10:00～11:30	妊娠5カ月以降の妊婦とその家族	8組
	歯っぴい教室(歯の生え始め・お口の清潔)	11/13(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	15組
	ふたごみつごのとつい(ふれあい遊び・情報交換)	11/16(木) 10:00～11:00	0～3歳児	6組
福岡子育て支援センター	パパといっしょ(講師 みどり野幼稚園教諭 梶 義典 氏) (手遊び、ふれあい遊び)※開催時間は、フロア利用中止	11/19(日) 10:00～11:15	1～3歳児	30組
	離乳食セミナー(離乳食(中期～後期)に関する話と相談)	11/20(月) 10:00～11:00	8～11カ月児	15組
	にこにこbaby(子育ての話・ふれあい遊び)	10/11(水) 10:30～11:30	4～8カ月児	20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)	10/17(火) 10:15～11:15	8カ月～2歳11カ月児	12組
	身体計測及び育児相談 (栄養士さんに育児相談ができます)	10/24(火) 10:00～11:20	首すわり～3歳児	5組
	身体計測(身長・体重を計測します)	10/24(火) 10:20～11:20	首すわり～3歳児	15組
	リトミック教室(リトミック・リズム遊び)	10/26(木) 10:30～11:30	1～3歳児	20組
	食育セミナー(簡単にできる離乳食) (食改さんによるだしの取り方の実演と栄養士さんのお話)	11/7(火) 10:30～11:30	4カ月～1歳頃	20組
	いい歯の教室(歯医者さんのお話を聞きます)	11/9(木) 10:30～11:30	0～3歳児	20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)	11/15(水) 10:15～11:30	0～3歳児	20組

教室等の予約は子育てアプリ「ねねットたかおか」から♪

申 10月3日(火)午前10時から子育てアプリ「ねねットたかおか」でお申し込みください。(申し込み順)
※電話での申し込みは不可

ねねットたかおか



母子モ
アプリ



教室などの
予約方法



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(要予約)

と き	時 間	と ころ	定員
10/6(金)	10:00～11:00	太田公民館	7組
10/6(金)	10:00～11:00	福田公民館	5組
10/6(金)	10:00～11:00	みつば保育園	10組
10/11(水)	10:00～11:00	二塚保育園	10組
10/13(金)	10:00～11:00	野村公民館	10組
10/16(月)	10:00～11:00	能町公民館	10組
10/19(木)	10:00～11:00	定塚公民館	8組
10/19(木)	10:00～11:00	福岡健康福祉センター	10組
10/26(木)	10:00～11:00	国吉光徳保育園	8組
11/1(水)	10:00～11:00	保健センター	10組

持 母子健康手帳、バスタオル、水分補給用の飲み物
※申し込みは開催日の1か月前より子育てアプリから予約可。
※妊婦さんは電話で予約してください。

問 健康増進課 ☎ 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	10/12(木)	☎ 26-6150
牧野公民館	10/19(木)	☎ 82-2431
成美公民館	10/20(金)	☎ 26-8943
古府公民館	10/26(木)	☎ 44-8777

※26日(木)は保育士と一緒にふれあい遊びをします。

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	10/3・17・24	☎ 44-0595
野村児童センター	10/3・17・24	☎ 23-3893
西部児童センター	10/3・17・24	☎ 26-1347
戸出児童センター	10/3・17・24	☎ 63-2370

※17日、野村児童センターは高岡子育て支援センター職員による活動日です。

【広告】

無料相談会

境界がわからない

【裁判によらずに解決(支援)する2つの方法があります】



お隣との境を
ハッキリさせたい

売りたいが
境界が不明

開催日時
令和5年10月10日(火)
午前10時～12時
午後1時30分～4時

- ・相談時間 30分 完全予約制
- ・法務局役員と土地家屋調査士が対応します。

主催 富山地方法務局
富山境界紛争解決支援センター

相談会場
富山地方法務局
高岡支局

☎ (076) 441-6392





歴史を支えた人々

縁

YU
KARI

People Who Made History,
Shōkō-ji Temple Exhibition
Commemorating Designation
as National Treasures

国宝指定記念 勝興寺企画展

勝興寺が国宝に指定された要素の一つである歴史的背景やその文化的価値にスポットをあてた「縁 YU KARI」をテーマとして、長い歴史の中で勝興寺が築いたつながりに注目し、関連する史料を寺院空間のなかで展示します。

会場 雲龍山勝興寺

会期中無休

観覧料 大人・大学生 1,000円、高校生・中学生 700円
小学生 600円、幼児(未就学児)無料
※文化財協力金含む

問合先 文化財保護活用課 TEL 20-1453 FAX 20-1667

主催: 国宝指定記念勝興寺企画展実行委員会【高岡市教育委員会、富山県教育委員会、(宗)勝興寺、(公財)勝興寺文化財保存・活用事業団、北日本新聞社】



重要文化財 「洛中洛外図屏風」 9.30 → 10.22
県指定文化財 「日月花木図屏風」 10.23 → 11.5

2023 9.30 SAT
→ 11.5 SUN
9:00-16:30
(入場は16:00まで)



勝興寺 HP

講演会 事前申込不要、先着 100 名

会場 伏木コミュニティセンター 3F 多目的ホール

第1回

「再発見『勝興寺』」

日時: 10月7日(土) 13:30-15:00

講師: 公文名 眞 (浄土真宗本願寺派総局総務)

第2回

「尊丸(前田治脩)得度上洛書留を読む」

日時: 10月14日(土) 13:30-15:00

講師: 仁ヶ竹 亮介 (高岡市立博物館主幹)

第3回

「ふるこはんの成立-近世勝興寺の始まり-」

日時: 10月21日(土) 13:30-15:00

講師: 木越 祐馨 (加能地域史研究会代表、国宝指定記念勝興寺企画展監修者)

最終回

みんなで考えるSDGs ~高岡から、世界を変えよう~

問合先 企画課 TEL 20-1101

17

パートナーシップで
目標を達成しよう



パートナーシップで 目標を達成しよう

現状と課題

私たちの身近にある地域課題は、ひとりでは解決できないものがたくさんあります。一人の百歩より、百人の一步。市民・事業者・行政などすべての人が、持続可能な地域づくりの担い手として、考え、行動し、協力して課題に向き合うことが大切です。

様々な立場の人々が手を取り合い
地域の課題に取り組んでいる

あなたもやってみよう！

Let's Action! いろんな場に参加し、仲間とともに活動しよう!

ゴミ拾いや防災訓練、賑わいづくりなど、「高岡を住みよいまちにしたい」と、企業や団体が様々な活動に取り組んでいます。そんなまちづくりを実践している企業・団体をつなぐため、「たかおかSDGsパートナー」を募集し、地域や立場を超えた連携の取り組みを進めています。皆さんも仲間とともにActionを起こしてみませんか?



市 HP

来月号からは、企業や団体などの「#こどもんなかやってみた」の取り組みを紹介します。

令和5年 8月末現在 **人口** 164,526人 (うち外国人 3,876人)
男 79,892人 女 84,634人

区分	自然増減 (出生-死亡)	社会増減 (転入-転出)	計
令和5年8月中の増減	-106	-11	-117
令和5年1月からの増減	-1,132	-56	-1,188

世帯数 70,194世帯 (うち外国人世帯 2,264世帯)
令和5年8月中の増減 +45

