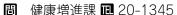
がん患者の方のウィッグ・乳房補正具の購入費用を助成します

- 対 下記の①~③全てに該当する人
- ①申請日時点で高岡市に住民登録がある
- ②がんと診断され、その治療を受けた、または受けている
- ③がんの治療に伴う脱毛や乳房の切除などにより、ウィッグや乳房補正 具を必要とする
- 対象品 ①ウィッグ②乳房補正具
- 助成額 購入費用の 1/2 (100円未満切り捨て)
- 上限額 ウィッグ 3万円、乳房補正具左右各2万円
- ※申請は1人あたり各補正具1回限り(令和5年4月1日以降に購入し たものに限る)
- 申請期限 購入した日の翌日から1年以内
- ※詳しくは、市ホームページまたは、健康増進課へお問い合わ せください。







6月4日は「むし歯予防の日」、 6月4日~10日の1週間は 「歯と口の健康週間」です。

身体の不自由な理由で、診療所に通 院できない人には、訪問診療を行っ ています。

※詳しくは、市歯科医師会ホームペ ージをご覧ください。

間 市歯科医師会(平日の午前10

時~午後4時、水曜は午 前のみ) 124-0303

健康増進課 🔟 20-1345



市歯科 医師会HP



健康ミニ講座

『尿酸値の目標は何mg/dL?』

尿酸値の病的な状態として、年齢・性別を問わず 7.0mg/dLを超える状態を「高尿酸血症」と診断します。 高尿酸血症は痛風や尿路結石の原因となり、内科以外に 整形外科や泌尿器科などでも診ることがある疾患です。 痛風・高尿酸血症の患者は年々増加しており、食生活の 欧米化がその原因であると言われています。さらに近年 では高尿酸血症が心血管病の危険因子となることが知ら れるようになりました。尿酸はプリン体という物質が体 内で分解された燃えカスです。高尿酸血症の治療ではプ リン体をとり過ぎないようにカロリー制限と節酒を行い ます。一部の健康食品には高プリン食もあるので注意が 必要です。また、アルコール飲料に含まれるプリン体の 影響も重要ですので、尿酸値を上げないためには 1日に 日本酒1合、ビール 350mL~500mL が目安となります。 コロナ禍があけて飲み会の機会も増えてきた今日このご ろ、健診などで尿酸値を確認してみてはいかがでしょう か。

高岡市民病院 循環器内科 中橋 卓也

保健センターの

2+)

鰛

- 所 保健センター
- 健康増進課 1020-1345 2020-1346

①赤ちゃんから高齢者までの健康相談

- 聞 平日の午前8時30分~午後5時15分
- 所 保健センター
- ※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** 6月28日(水) 午後1時15分~午後3時15分
- 間 健康診査の結果など
- 6月23日 金まで電話で健康増進課へ。

【広告】

剪定の就業を体験してみませんか!

60歳以上で剪定の就業に興味のある方

日時:6月27日(火)9:00~15:00 €

会場:城光寺野球場

定員:20名(申込みは下記へ) 参加費無料、昼食はご持参ください

当日,簡単なアンケートにご協力いただきます

高岡市シルバー人材センター **☎20-1650**



広報紙 ムキXRII たかおか市民と市政 広告募集中

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、広報発信課☎20-1331 まで

募

ぶ

健

康

福

原がん検診

※完全予約制です。 定員に達し次第、締め切ります。

とき	ところ	肺·胃·大腸	子宮·乳	送迎
①6/15休)	高岡市竹平記念体育館	•	A	☆
②6/17仕)	北陸予防医学協会 高岡総合健診センター	\Diamond	\Diamond	
37/7金	市立野村公民館	•	A	

☆…近隣公民館から集団がん検診会場へ送迎します。(予約者がいる場合のみ運 行) 出発時間・場所は「がん検診のお知らせ」の5頁または市ホームページでご確 認ください。

- **受付時間** ●…午前8時~午前9時30分
 - ▲…午後1時~午後2時
 - ◇…午前8時~午前10時







集団がん 検診予約

がん検診の お知らせ

※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。

■ 圏 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①③ は健康増進課 20-1345、② は北陸予防医学協会高岡総合 健診センター 🔟 24-3131 へ。

入みんなの掲示板

(1)つばき講習会

- 内 さし木と接ぎ木の仕方
- 厨 6月25円(円)午後1時~午後4時
- 所 おとぎの森公園 森のふれあい館 1階研修室
- 定 10人(申し込み順)
- ¥ 材料費(接ぎ木用台木1.000円、 用土500円)
- 申 問 6月24日出まで電話で高岡つ ばき愛好会 回 31-4360へ。

②初心者ゴルフ練習会

レッスンプロによるゴルフスクール やレッスンプランも豊富、初心者か ら上級者まで上達のお手伝いをさせ ていただきます。

- **聞** · 6月17日(土)午前11時~正午
 - ·6月22日(木)午後7時~午後8時
- 定 各日8人(先着順)
- 1.000円(ボール代、クラブレン タル代込み)
- 間 ベイウエストゴルフクラブ **1** 29-0072

¥無料

ଟ 6月11日(日)午前11時~午後3時

圕 TSB商店会 (クルン高岡) **囮** 22-6767

4 伝統工芸を習ってみませんか 菅笠作家 中山煌雲氏の本菅笠教室が開講します。伝統の菅笠のほか日 常で使える素敵なアイテムも数多く製作できます。(道具レンタルあり)

地元アマチュアによるアコースティック音楽ライブ。毎月第2日曜日に

開催中。J-POPや歌謡曲、ロック、オリジナル曲の弾き語りなどいろん

クルン高岡2階デッキテラス(悪天候の場合はクルン高岡地下街 憩いの路)

- 木、土の午前9時~午後9時
- 煌雲本菅笠工房(高岡市勝木原583)
- 体験3,000円/1回(道具レンタルあり・要予約)
- 申 問 高岡民芸㈱ Ⅲ 31-1311

⑤ふるさと活性フェスタ

③クルンで歌おう♪

な音楽が楽しめます。

丽

- 内 手品、新舞踊、シンガーソングライターや演歌歌手による歌唱、ビ ンゴゲームなど
- 6月9日(金)午後6時
- 高岡市岩坪工業団地内(三芝硝材㈱本社前)
- 無料 間 岩坪里山整備の会 回 090-3760-9093 (山村)

【広告】

【広告】



はびねすグループホーム 高岡南

★高岡市指定介護保険事業所★

はびねすグループホーム 太陽

「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。

生活と介護がひとつとなり

☎0766-23-2288

はぴねす グループホームいずみ 担当:高澤

KEIROW 高岡中央ステーション





お問い合わせ・無料体験は

富山県高岡市佐野580ライラビル2F

00 0120-007-271

乳幼児の健康診査 **所** 保健センター **間** 健康増進課 **回** 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。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。
- ▶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です。(申し込み順・子育てアプリか らの予約可)







子育てアプリ



内容	とき			受付時間			t+ + th
(対象者)	Ce	12:50 ~ 13:10	13:10 ~	13:30	13:30 ~ 13:45	13:45 ~ 14:00	持ち物
	6/8休)	2/1~2/4生	2/5~2/	7生	2/8~2/10生	2/11~2/12生	①母子健康手帳
3カ月児健康診査 (令和5年2/1~3/8生)	6/15休)	2/13~2/17生	2/18~2	/21生	2/22~2/23生	2/24生	②問診票
	6/22(木)	2/25~3/1生	3/2~3/	6生	3/7生	3/8生	③バスタオル1枚
	6/6(火)	10/10~10/14生	10/15~	10/16生	10/17~10/19生	10/20~10/21生	①母子健康手帳
1歳6カ月児健康診査② (令和3年10/10~11/12生)	6/13(火)	10/22~10/24生	10/25~1	10/28生	10/29~10/30生	10/31~11/2生	②問診票 ③バスタオル1枚
(13 136 1 10) 10 11/12	6/20火)	11/3~11/6生	11/7~1	1/9生	11/10~11/11生	11/12生	④フッ素塗布料400円
	6/ 7(tk)	10/18~10/21生	10/22~	10/24生	10/25~10/28生	10/29~10/31生	①母子健康手帳 ②問診票
3歳児健康診査⑦ (令和元年10/18~11/27生)	6/14(水)	11/1~11/5生	11/6~1′	1/10生	11/11~11/13生	11/14~11/15生	③健康調査票 ④子育てアンケート
(15/16/15 10/16 11/16 11/16	6/21(水)	11/16~11/18生	11/19~	11/23生	11/24~11/25生	11/26~11/27生	⑤バスタオル1枚 ⑥フッ素塗布料400円
内容(対象者)				とき	定員(申し込み順)	持ち物	
01510+1 15215-2 +×+				0 /4 0 /5		451	

内容 (对象者) 	とき	定員(甲し込み順)	持ち物
2歳児むし歯予防フッ素塗布教室(令和3年6月生)	6/12月)13:00~13:30	15人	①母子健康手帳 ②バスタオル
2歳6カ月児むし歯予防フッ素塗布教室(令和2年12月生)	6/12月)13:30~14:00	15人	③タオル ④フッ素塗布料
3歳児むし歯予防フッ素塗布教室(令和2年6月生)	6/12月14:00~14:20	7人	400円

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 Ⅲ 20-1346

Ì	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11/16~令和5年1/15生	6/9金)	10:00~10:15	6/1(木)	母子健康手帳

※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) ※申し込みは初回の人を優先する場合があります。子育てアプリからの予約可。

保健センターの子育で相談 励 保健センター 1回 健康増進課 1回 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	6/19例13:30~15:30	母子健康手帳

※受付時間は、予約時に個別にお伝えします。

らっこクラブ対象乳児~3歳未満の幼児

所 保健センター 時 6/27日(火)10:30~11:30

樹 おでかけグッズ (オムツなど) 間 健康増進課 ■ 20-1344

【広告】

【広告】

★訪問医療マッサージ★

(医師の同意書が必要)

柴田治療院 **☎ 23-3112**

高岡市永楽町4-19 ★気軽にお問い合わせ下さい 営業時間 10:00~17:00 (予約制) 定休日 日曜



募 集

ポ

0歳児~就学前の子どもと保護者が利用できます。

教室等の予約は子育てアプリ **「ねねットたかおか」から♪**

申 6月5日(月)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

高岡子育て支援センター 御旅屋セリオ8階

問回28-4114、21-7876 ₿ 10:00~16:00 ※水曜口/+/+ "

福岡子育て支援センター 福岡健康福祉センター内

間11164-2090 ₿ 9:00~16:00

ねねットたかおか





教室などの 予約方法

万葉なかよし保育園

子育て支援センター

間 1 22-1881 (二上町1105-1) 劈 9:30∼15:30

※水曜日	は休み	※土·日·祝日は休み		* ±·	日・祝日は休み	
ところ	内	容	٤		対 象	定員
	BABY&ママヨガ (体の歪み取り、骨盤矯正、)	ふれあい遊び)	6/1! 10:00~	11:15	4カ月(首座り) ~8カ月児	15組
	すくすく (身体計測と健康相談)		6/19 10:00~		0~3歳児	25組
	ハグくみbaby (ベビーサイン、ふれあい)遊び)	6/20 10:00~		5~11カ月児	15組
	8カ月あかちゃんの? (手遊び、ふれあい遊び、こ		6/23 10:00~		令和4年 10月生まれ	25組
支援セン	なかよし広場 (少人数での集団遊び、) があるお子さんの相談)	言葉の発達や行動で心配	6/20 10:00~	6(月) -11:00	0~5歳児 (未就学児)	10組
塚センター岡子育て	はいはいよちよち b (ふれあい遊び、ハイハー	aby 夏 (よちよちレースなど)	6/30 10:00~		9カ月〜 1歳2カ月児	15組
1	タッチケアコミュニケーショ (ベビーマッサージなど)	ョン)	7/3 10:00~		2~7カ月児	16組
	すこやかトーク (助産師による母乳育児	に関するお話)	7/6 10:00~		母乳育児中の親子	15組
	離乳食セミナー (離乳食中期~後期にこ	いての話と相談)	7/10 10:00~		8~11カ月児	15組
	はじめまして赤ちゃ (親子の絆づくりプログ ※毎週火曜日(全4回参 テキスト代 1,100	'ラム) 加できる方)	7/11 25·{ (毎週火 10:00~	8/1 (曜日)	2~5カ月児 (第一子)	6組
	リトミックベビー (リトミック·ふれあい遊	び)	7/13 10:00~		7カ月 ~1歳2カ月児	18組
	パパママ子育てセミ (富山県こどもこころの 代表 臨床心理士 深	相談室	7/1! 10:00~	5(±) -11:30	0~3歳児	15組
	身体計測及び育児村 (保健師さんに育児相談		6/13 10:00~		0~3歳児	5組
±	身体計測 (身長・体重を計測します	†)	6/13 10:15~		0~3歳児	15組
支援セン福岡子	ママケア&リズム遊(体の歪み取り・骨盤矯正		6/16 10:15~		8カ月〜 2歳11カ月児	12組
塚センター岡子育て	リトミック教室 (リトミック・リズム遊び)	6/22 10:30~		1~3歳児	20組
	食育セミナー(離乳(食改さんと栄養士さん		6/25 10:30~		4~8カ月頃	20組
	にこにこbaby (子育ての話·ふれあい遊	호ぴ)	6/29 10:30~	- (, ,	4~8カ月児	15組

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

保健センター	6/7休)	10:00~11:00
二塚保育園	6/7休)	10:00~11:00
西部児童センター	6/7(水)	10:15~11:15
野村公民館	6/9金	10:00~11:00
能町公民館	6/12(月)	10:00~11:00
川原公民館	6/13(火)	10:00~11:00
定塚公民館	6/15(木)	10:00~11:00
福岡保健福祉センター	6/15休	10:00~11:00
中田コミュニティセンター	6/16金	10:00~11:00
国吉ちくば保育園	6/20似	10:00~11:00
牧野公民館	6/21(水)	10:15~11:15
博労公民館	6/21(水)	10:30~11:30
古府公民館	7/5(水)	10:00~11:00
佐野公民館	7/5休)	10:00~11:00

※申し込みは開催日の1か月前より、子育で アプリから予約可。

固 健康増進課 **回** 20-1344(要予約)

対象乳幼児と保護者 ファミリーポケット

間 10:00~11:30

※15日休は、保育士と一緒にふれあい遊びをし ます。

木津公民館	6/8(木)	1 26-6150
牧野公民館	6/15休)	1 82-2431
成美公民館	6/16金	E 26-8943
古府公民館	6/23金	1 44-8777

対象0~3歳児

フレンドリータイム

ು 10:45~11:30

伏木児童館	6/6·13·20	1 44-0595
野村児童センター	6/6·13·20	E 23-3893
西部児童センター	6/6·13·20	1 26-1347
戸出児童センター	6/6·20·27	Ⅲ 63-2370

※13日西部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】







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 120-1101



気候変動に 具体的な対策を

いつどこで起きるか分からない 災害に備えよう!

現状と課題



近年、気候変動による大雨や台風などの自然災害が全国 的に頻発しており、高岡市でも、大雨による浸水被害や土 砂災害の避難指示などの発令が続いています。被害を最小 限に抑え、拡大を防ぐには、日ごろから災害への意識と災 害時の適応能力強化が求め 市HPでは、SDGsの17の

市HPでは、SDGsの11の目標や高岡市での取り組みでいます。 られます。

あなたもやってみよう!-

ハザードマップで被災想定区域や 避難場所を確認しよう!

市では自然災害時の被災想定区域や、避 難場所などを示したハザードマップを作成 しています。普段から自分の生活エリアの

最寄りの避難所や避難経路を 確認し、実際に避難経路を歩 いてみましょう。

「災害に備える」 (2・3ページ)も CHECK!

問合先 危機管理課

11 20-1229



164,907人 9 80,034人 (うち外国人 3,808人) 🕏 84,873人

区分	自然増減 (出生-死亡)	社会増減 (転入-転出)	計
令和5年4月中の増減	-126	0	-126
令和5年1月からの増減	-716	-91	-807



70,056世帯 (うち外国人世帯2,174世帯) 令和5年4月中の増減 +98