

たかおか 市民と市政

No.212

6

2023

4年ぶりに豪華絢爛な
山車がまちなかを巡行

5月1日(月) 高岡御車山祭



無料アプリ
カタログポケット
でも配信!

・動画や写真も楽しめる
・読み上げや翻訳機能付き



広報紙へのご意見・ご感想を
お待ちしております



アンケート

各種SNSで最新の情報を
発信中!



市公式LINE



その他SNS

| P2~P3 | 災害に備える | P4 | 6月は食育月間です! など

※今月号の内容は、5月12日時点の情報です。最新情報は市HPなどでご確認をお願いします。



問合先 危機管理課
TEL 20-1229 FAX 20-1549

6月から10月は集中豪雨、台風に伴う被害が発生しやすい時期となります。
災害は、いつ、どこで起きるか分かりません。

自分の命は自分で守れるよう、事前に十分な防災対策を行いましょう。

▶ハザードマップで自分の住む地域の危険性を確認しよう！

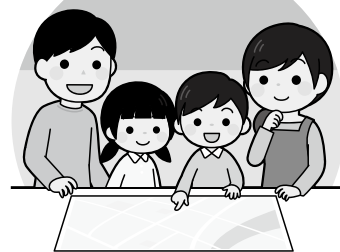
高岡市では、自然災害時の被災想定区域や避難場所の位置などを表示した防災マップ（ハザードマップなど）※1を作成しています。

水害・土砂災害や地震など、災害種別ごとに災害時の行動や避難場所を確認しておきましょう。

※1 水害ハザードマップ、土砂災害ハザードマップ、地震防災マップ、津波ハザードマップ、ため池ハザードマップの5種類



◀ハザードマップ



STEP
1

自宅などの位置を確認しよう！

自宅だけでなく、勤務先や、普段よく行く場所の危険性も確認しましょう。

STEP
2

避難場所を確認しよう！

自宅などから近い避難場所だけでなく、冠水などで道路が通行できなくなる可能性も考えて、複数の避難場所を確認しましょう。

STEP
3

避難経路・避難場所を考えよう！

自宅などから避難場所までの安全な経路を考えましょう。川や崖の近くなど、危険な個所は避けるようにしましょう。

STEP
4

実際に避難経路を歩いてみよう！

実際に歩いてみて、避難場所までの必要な時間や避難経路の危険な場所を確認しましょう。

※すでに災害が発生している場合など、外へ出ることが危険な場合もあります。状況に応じて命を守るために最善の行動をとりましょう！

▶情報を得る！

高岡市では、様々な手段で防災情報を提供しています。『高岡市防災情報メール』や『Yahoo! 防災速報アプリ』に登録すると、関係する緊急情報や気象情報などを自動的に受信できます。市公式LINEからも防災に関する情報を取得できます。



▲市防災情報メール



▲Yahoo!防災速報



▲市公式 LINE

▶マイ・タイムラインを作成しよう！

大規模水害が発生する可能性が高まった場合は、早めの避難が重要です。「いつ」、「誰が」、「何をするか」を事前に整理した自分自身の防災行動計画（マイ・タイムライン）を作成することで、いざという時に慌てずに避難行動をとることができます。

少しでも
危ないと思ったら
早めに避難！



マイタイムライン▶



▶非常持出袋を準備しよう！

非常食や飲料水などを入れ、玄関の近くなど持ち出しやすい場所に置いておきましょう。家族構成によって必要なものも変わります。家族全員で話し合って、本当に必要なものを確認しておきましょう。

（乳幼児にはミルク・離乳食やおむつ、女性には生理用品など）

非常持出袋（例）		
☐ 非常食	☐ 携帯ラジオ	☐ 衣類、タオル
☐ 飲料水	☐ 懐中電灯	☐ 常備薬
☐ 携帯トイレ	☐ 乾電池、充電器 （携帯電話の充電ケーブルも忘れずに）	☐ めがね
☐ 防寒具・雨具	☐ 貴重品	☐ ティッシュペーパー、マスク

ラジオやライト、
充電器は
手動発電式が便利！

防災グッズを
準備



▶備蓄品を準備しよう！

災害時に自宅や避難場所で生活するための水や食料などは、日ごろから備蓄を心がけましょう。備蓄食料は、普段から使い、買い足していくことで、食べ方を
知り、賞味期限切れを防ぐことができます。

備蓄品（例）		
☐ 3日分（できれば1週間分）の食料	☐ カセットコンロ、ガスボンベ	☐ ロープ、パールなどの工具
☐ 水 （大人1人あたり1日2～3リットル）	☐ 毛布、寝袋	☐ ウェットティッシュ、トイレトペーパー
☐ 紙コップ、皿、わりばし	☐ 使い捨てカイロ	☐ ブレーシート

食料・水

災害に
備える

使った分
買い足す

日常で
使う

まちづくり出前講座で学習しよう！

①「災害に備えよう！～わがまちのリスクの理解・日頃の備え～」

市民一人ひとりの自助意識を高めていただくために、わがまちの災害（地震、水害、土砂災害、津波）について説明し、避難の仕方、安全な場所なども学んでいただきます。

②「災害図上訓練をしよう！～わがまちを知る～」

自分たちの住むまちの危険箇所や防災資源などを知ることは、防災対策をとる上で大切です。図上訓練を通じて、災害対策を考えます。

申込先
広報発信課
☎ 20-1232



▲市HP



6月は食育月間です!



「食育」とは、子どものころから体によい食べ物を選ぶ力を育て、食の大切さを学び、好ましい食習慣と豊かな心を身につけることです。

健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、収穫体験をしたり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた「実践の環（わ）」を広げましょう。

問合先

農業水産課

TEL 20-1310

FAX 20-1476

～ 食育を実践してみよう ～

朝食を食べよう!

朝食を食べて、脳と体をしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。



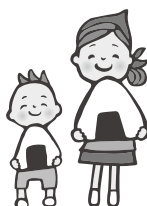
バランス良く食べよう!

主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。



ふるさとの味を食べよう!

郷土料理は、地域の産物を上手に活用して、風土に合った食べ物として作られてきました。郷土料理を食べたり、伝えたりすることで地産地消を考えることにもつながります。



みんなで食べよう!

何人かで食卓を囲む食事の場は、コミュニケーションの場でもあります。

一人で食えることが多い人は、家族や仲間と、会話をしながら、ゆっくり食事をする機会を増やしていきましょう。



よく噛んで食べよう!

よく噛んで食べることで満腹感が得られやすくなり、肥満の予防につながります。



地元産の食材を選ぼう!

地元食材は新鮮で手に入りやすく、地元生産者の応援にもつながります。



オススメ情報



市公式クックパッド
高岡にこにこキッチン
管理栄養士おすすめの
生活習慣病予防レシピ
や保育園、学校給食の
レシピを
紹介して
います。



たかおか地産地消
推進ネットワーク
地場産食材を使用し
た学校給食レシピ集
や高岡の農産物直売
所を紹
介して
います。



「第18回食育推進全国大会
in とやま」が開催されます

【とき】6月24日(土)・25日(日)

【ところ】

●メイン会場：富山産業展示館(テクノホール)

●料理教室会場：富山調理製菓専門学校





歯の健康は、口の中だけの問題ではなく、全身の健康や健康寿命にも関係しています。歯と口の中のささいな変化を放置すると、歯周病などで歯を失ったり、噛めなくなったりして栄養が不足し、全身の衰えにつながります。



**あなたのお口は健康ですか？
チェックしてみましょう。**

1つでも当てはまったら
歯周病かもしれません！



- ☐ 歯磨き時に出血する
- ☐ 歯と歯の間に食べ物が挟まる
- ☐ 歯が痛んだり、しみたりする
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯がグラグラする



**歯周病は全身の健康に影響する
恐ろしい病気です。**

歯周病は、初期段階では自覚症状がほとんどなく、気づいたときには進行し、重度の歯周病では歯を失うこともあります。

歯周病の予防にはこまめな歯みがきが大切です。「食べたらみがく」の習慣を身につけて、歯垢をこまめに取り除き、むし歯を予防しましょう。また、自分では取り除けない歯石は、歯科医療機関で取り除いてもらいましょう。

また、健康寿命を延ばすため、定期的に歯科医療機関を受診し、歯と口の健康を保ちましょう。高岡市では、下記の人を対象に、歯周病検診を実施しています。ぜひこの機会に検診を受けましょう。



歯周病検診



- 受診期間 6月1日(木)～11月30日(木)
- 対象者 40、45、50、55、60、65、70歳の人(令和6年3月31日時点の年齢です。)
- 検診料金 1,000円(70歳の方は500円)
- 受診方法 指定歯科医療機関へ予約の上、氏名・住所・生年月日が確認できるもの(健康保険証または運転免許証)を持参し、受診してください。
※指定歯科医療機関は、ホームページをご覧ください。

問合先
健康増進課

TEL 20-1345

FAX 20-1347



▲市HP



©Fujiko-Pro



もっとホット高岡ニュース 🔍 検索

このページで紹介できなかった出来事も
随時掲載しています。



子どもから大人まで笑顔に

4月29日

新高岡駅南口公園のネマルカフェの再オープンに合わせ、親子で楽しめるシャボン玉パークや、ご当地弁当・飲食物販などの「公園パークマルシェ」が行われ、大勢の家族連れで賑わいました。親子で訪れた市内在住の吉田勝久さんは「天気も良く楽しむことができた。こういったイベントが今後も楽しみ」と話しました。

幻想的な国宝に見入る

4月29日～5月1日

国宝瑞龍寺で「春のライトアップと門前市」が新型コロナによる中止を経て4年ぶりに開催されました。訪れた多くの来場者は、色鮮やかな光に照らされた瑞龍寺が、夜空に浮かび上がる幻想的な光景に見入っていました。回廊を使ったプロジェクションマッピングが行われると、訪れた人たちからは歓声が上がりました。



故郷の人物を知ろう

たかおか

おん こ ち しん
温故知新

後醍醐天皇の2皇子／恒性皇子と宗良親王

今回は鎌倉幕府を倒した後醍醐天皇の2人の皇子を紹介します。

恒性皇子（1305～33）は京都大覚寺で出家し、のち同寺の門跡（皇族住職）となり、大覚寺宮とも恒性法親王とも称されました。1332年、父である帝が討幕に失敗して隠岐島に流されると、連座して現在の二塚に幽閉されます。しかし翌年、帝が再び挙兵する



恒性皇子墓所

と、越中守護の名越時義有に殺害されました。二塚の墓所は県内で唯一宮内庁の認定を受けています。

宗良親王（1311～85?）は尊澄法親王と称し、天台座主（延暦寺住職）となります。1332年討幕に失敗し、現香川県に流されました。のち還俗し、南朝の中心人物として各地を転戦。1342年、越中に入国し、その後現長野県へ移りました。市内には、現在の牧野（様館塚・雪見岡等）や、福岡町赤丸（親王塚・屋敷跡等）、親王が開いたという極楽寺など由緒地があります。優れた歌人でもあり「新葉和歌集」、「李花集」を遺しました。（仁ヶ竹主幹）



極楽寺

問合先 博物館 ☎ 20-1572

■右のアイコンがついているものは、無料アプリ・カタログ
ポケットで、動画やスライドショーを視聴できます。
※アプリは表紙のQRコードからインストールできます。



動画



スライドショー



上手にできました！

5月1日

山町ヴァレーで「菅笠ワークショップ&菅笠作り実演」が開催され、多くの人が伝統の技である菅笠作りを周近で見学したり、ミニ菅笠作り体験や、兜笠作り体験を楽しみました。ミニ菅笠作りを体験した、小学3年生の谷川滉くんは「縫うのが難しかったけど、楽しかった」と笑顔で話していました。

迫力ある獅子舞で観客を魅了

5月3日

高岡中心商店街などで高岡獅子舞大競演会が行われ、高岡・射水の両市と台湾からの団体が迫力のある獅子舞を披露しました。市外から訪れた4歳の塚田美晴ちゃんは初めての獅子舞に「とてもかっこよかった」と目を輝かせていました。今年は台湾からも特別参加し、アクロバティックな演舞に観客も見入っていました。



さあ、新高岡駅から。

VOL. 99

お出かけに公共交通をプラスしよう！

新型コロナウイルス感染症が「5類」に変更となり、高岡へ訪れる人や、高岡からお出かけする人の姿も多く見られるようになってきました。

高岡市では、県内外の来訪者や、市民の皆さんが公共交通を利用して、市内の観光スポットや高岡駅、新高岡駅へ移動しやすいよう、市内を走る公共交通の運行ルートや、観光スポットまでの行き方などをわかりやすくまとめた「高岡市公共交通マップ」を作成しています。

車だけでなく、公共交通を使って行きたい場所に移動できるようになると、場面に合わせた快適な移動ができるようになり、日々の暮らしがより楽しくなります。

公共交通マップを片手に、ぜひ、公共交通をプラスしてお出かけしてはいかがでしょうか。



◆市内観光スポットの一例



▲古城公園



▲高岡大仏



▲金屋町



▲雨晴海岸

公共交通マップは、総合交通課、各支所、公民館、新高岡駅観光交流センター、高岡駅観光案内所などで入手可能です。



問合先 総合交通課 ☎ 20-1139

▲市HP