

ふれあい福祉センターの教養講座

所 問 ふれあい福祉センター **TEL** 21-7888

◇高齢者教養講座 **対** 市内に住む 60歳以上の人

教室名	曜日	期 間	時 間	回数	定員(人)	受講料(円)
ヨーガ	月	9/25(月)~12/11(月)	13:00~14:00	10	20	3,000
ヨーガ	月	9/25(月)~12/11(月)	14:30~15:30	10	20	3,000
ヨーガ	水	9/27(水)~12/20(水)	13:00~14:00	10	20	3,000
料 理	木	9/28(木)~12/14(木)	10:00~12:30	4	20	3,500

◇身体障がい者・高齢者教養講座 (身体障がい者優先)

対 市内に住む身体障害者手帳の交付を受けている人または60歳以上の人

教室名	曜日	期 間	時 間	回数	定員(人)	受講料(円)
陶 芸	水	10/4(水)~11/29(水)	10:00~12:00	8	16	3,000

申 9月6日(水)~13日(水)に、直接か電話、ハガキで、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・希望講座名をふれあい福祉センター(〒933-0935高岡市博労本町4-1)へ。

※申し込み多数の場合は、9月15日(金)午前10時に公開抽選します。

市民大学たかおか学遊塾

①初心者大歓迎!! 声を出して楽しもう 詩吟/ ②現代川柳(基礎編)/ ③健康体操と民謡おどり:富山県内の民謡を踊る/ ④おしゃれに歌おう!あのシャンソン/ ⑤仕舞(能)の姿勢と歩き方で5歳若返ってみませんか/ ⑥プログラミング言語ってどんなことば?/ ⑦だら〜り すれ〜ち〜へ〜ぞう! 心と体〜/ ⑧ゆる〜り太極拳で楽しく体力up!(午前)/ ⑨ゆる〜り太極拳で楽しく体力up!(午後)/ ⑩ゆる〜り太極拳で楽しく体力up!(夜間)/ ⑪笑顔いっぱい😊 バルーンアート(中級)/ ⑫おしゃれなハガキアート教室/ ⑬日本史を大学入試問題から学ぶ/ ⑭佐々成政と越中国:前田利家との関係/ ⑮江戸庶民文学の世界:朋誠堂喜三二の作品を原文で読む/ ⑯江戸庶民文学の世界:平賀源内『根南志具佐』等を原文で読む/ ⑰江戸庶民文学の世界:曲亭馬琴の『買鉛帛風野弄話』等を原文で読む/ ⑱Windows11の操作を総復習する/ ⑲ワード:基礎からもう一歩まで/ ⑳グループLINEを楽しもう!:スマホを姿勢よく使う/ ㉑天然のアロマを使った香りを楽しむ物作り/ ㉒藤子不二雄の「まんが道」を散策する※開催日:10/21(土)※ウイングウイング高岡1階ロビー集合/ ㉓レジン作品を好きな形で作ってみよう※開催日:11/ 5(日) ㉔高村光太郎『智恵子抄』を語り合おう※開催日:10/29(日)、11/26(日)

問 市民大学たかおか学遊塾 **TEL** 22-4252、生涯学習・スポーツ課 **TEL** 20-1456

所 生涯学習センターほか

申 9月30日(土)まで、市民大学たかおか学遊塾へ。

※詳しくは、生涯学習情報が、たかおか学遊塾ホームページ、生涯学習センター内のチラシをご覧ください。



さつまいも掘り・ランプシェード作り

時 9月23日(土・祝)午前9時30分~正午
(当日の天候により中止の場合あり)

定 25人(抽選・当選者に案内送付)

料 ①中学生以上1,000円、②小学生700円

申 9月11日(月)正午まで(必着)、直接か郵送、Eメールで、住所・氏名・電話番号・参加人数・区分(①、②)を里山交流センター(〒933-0968高岡市国吉1324-1 **Eメール** satoyama@p2.tcnnet.ne.jp)へ。

※電話での申し込みは不可

所 問 里山交流センター **TEL** 31-6617



催

し

パープルおでかけコンサート [THE FIREWORKS]

◇ジャズバンド

[THE FIREWORKS]

時 9月23日(土・祝)午後1時30分開演

所 生涯学習センター1階リトルウイング

※人数が多い場合は入場制限あり

料 無料

問 文化振興事業団

TEL 20-1560



学

ぶ

市立公民館まつり

公民館で集い、学び合った成果を発表します。

公民館	月日	時 間	問合せ
川原	9/24(日)	9:30~15:00	22-4660
二上	10/14(土)	9:00~15:30	25-3040
定塚	10/15(日)	9:30~15:30	25-4491
古府	10/15(日)	10:00~15:00	44-8777
横田	10/22(日)	9:30~15:00	23-2038
大滝	10/22(日)	10:00~16:00	64-4884
成美	10/28(土) 10/29(日)	10:00~15:30	26-8943
平米	10/29(日)	10:00~15:00	26-0757
下関	10/29(日)	9:30~15:30	25-2342
木津	10/29(日)	9:30~15:00	26-6150
野村	10/29(日)	9:00~15:00	23-2084
福田	10/29(日)	9:30~16:00	31-3582
牧野	11/3(金・祝)	9:00~15:00	82-2431
中田	11/4(土) 11/5(日)	9:00~16:00	36-1133
伏木	11/4(土) 11/5(日)	10:00~17:00 10:00~16:00	44-0481
博労	11/5(日)	10:00~15:30	27-7270
東五位	11/12(日)	10:30~15:00	31-0958
小勢	11/12(日)	10:00~15:00	31-1527
是戸	11/12(日)	10:00~16:00	63-2535

※野村は作品展示のみ

問 生涯学習・スポーツ課

TEL 20-1454

視覚障がい者ICT研修

内 ブラインドマラソン体験やスポーツとICTを活用した生活についての意見交換などを実施します。

時 9月10日(日)午前10時~午後4時30分

所 ふれあい福祉センター

定 8人

持 動きやすい服装、上履き

申 問 電話かファクス、Eメールで、住所・氏名・電話番号・受講希望日を、情報政策課(**TEL** 20-1238 **FAX** 20-1319 **Eメール** johoh@city.takaoka.lg.jp)へ。

市民フォーラム~市民の皆さんと救急医療を考える~

1. 救急医療のシステムや現状等
2. こどものアレルギーをテーマに講演会を開催します。

時 9月9日(土)午後2時~午後3時30分

所 イオンモール高岡 東館2階イオンホール

定 150人(先着順) **料** 無料

問 高岡市医師会 **TEL** 25-7060、健康増進課 **TEL** 20-1345

◎アイコンの説明

内 内容

時 とき

所 ところ

対 対象

定 定員

料 料金

持 持ち物

申 申し込み

問 問合せ

先

認知症とともに
わたしらしく生きる

認知症当事者の講演や
ディスカッションを行
います。(YouTube ライブ
配信あり。)

講師 山中しのぶさん
(高知家希望大使
BLG 高知代表)

時 9月25日(月)
午後2時～午後4時

所 能作2階(高岡市オ
フィspark 8-1)

定 40人(申し込み順)
申 9月19日(火)まで、直
接か電話で、氏名・電
話番号を、特別養護老
人ホームはるかぜへ。

問 高齢介護課 TEL 20-
1165、特別養護老人
ホームはるかぜ
TEL 63-8820



YouTube

ふくおか教養講座

問 福岡中央公民館 (U ホール内) TEL 64-1031

講座名	と き ・ 場 所	定員	持ち物	受講料
バスで往く 高岡の和菓子の歴史を知る 《古くから伝わる和菓子の話》 (バス利用)	10/13(金) 9:30～15:00 ・志乃原・美都家・大野屋・不破福寿堂 昼食:角久(高岡大仏前) ※集合場所:Uホール	18	特になし	2,500円 (食事代・ 保険代含む)
楽しいコーラス 《元気に声出し歌おう》	10/6(金)、10/20(金)、11/10(金)、 11/17(金)、12/1(金) 13:30～15:30 Uホール(イベントホール)	25	筆記用具	1,000円
水引結び 《基本のあわじ結び》	10/4(水)、10/18(水) 13:30～15:30 Uホール(第2研修室)	10	はさみ	2,000円
包括支援センターの役割を知ろう 《いくつになっても安心な暮らし》	10/30(月) 14:00～15:00 福岡健康福祉センター(検診ホール)	15	特になし	無料
ミシンで作る風呂敷ソーイング ポーチ 《小さなショルダーバッグ》	11/8(水)、11/22(水) 13:00～16:00 Uホール(第2研修室)	8	風呂敷1枚(70 cm×70cm)、 ミシン、裁縫セット	1,000円
人生100年時代のライフプラン 《つみたてNISA・資産形成・金融 知識の話》	11/29(水) 14:00～15:00 Uホール(第2研修室)	15	特になし	無料
大人のしめ飾り作り 《福岡のステでつくる》	12/22(金) 13:30～15:00 Uホール(第2研修室)	10	持ち帰り用の 袋	1,200円

申 9月6日(水)～20日(水)午後4時までに、直接か電話、郵送、ファクスで、住所・氏名・電
話番号・希望講座名を、福岡中央公民館 (〒939-0132高岡市福岡町大滝44番地 FAX
64-1035) へ。

※申し込み多数の場合は抽選。受講決定者には 9月下旬までにハガキで案内します。

生涯学習センター講座 9月募集分

問 文化振興事業団 TEL 20-1450

講 座 名	日 時	場 所	受講料	定員	申 込
①富山県周辺のお城をわかりやすく 紹介します1	10/7(土) 13:30～14:30	生涯学習センター研修室503	300円	50人	9/5(火)～30(土)
②勝興寺現地講座	10/12(水)、13(金) ※希望日1日のみ選択 13:30～15:00	勝興寺	1,000円	30人	9/5(火)～10/5(木)
③料理講座「簡単な冬の懐石」	10/28(土) 10:00～12:30	生涯学習センター キッチンサロン	1,500円	12人	9/5(火)～10/20(金)
④怪異の文学 ～鏡花と南北	10/11(水)「黒百合」 10/25(水)「湯女の魂」 11/8(水)「東海道四谷怪談」	生涯学習センター 研修室503	1,000円	50人	9/5(火)～10/4(水)

持 ③のみエプロン、三角巾(バンダナ)、タオル、筆記用具、マスク ※①～④いずれも申し込み順

申 直接か郵送、ファクス、Eメールで住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を文化振興事業団 (〒933-0023 高岡市末
広町1-7 ウイング・ウイング高岡内 FAX 20-1658 E:kouza@takaoka-bunka.com)へ。※電話での申し込み不可。

福岡町つくりもんまつり

300年余り続く伝統の奇祭
が今年も開催。野菜、果物、
草花を利用して作られた趣
向を凝らした作品が福岡町
市街地に展示されます。

時 9月23日(土・祝) 午前10時～午後10時、24日(日)
午前10時～午後9時

所 福岡町中心市街地一円

問 福岡町つくりもんまつり実行委員会 TEL 080-8120-
1616、地域振興交流課 TEL 64-1427



第40回中田かかし祭

今年は4年ぶりの開催となります。世相を
反映したかかしやアイデアに富んだかかし
が大集結します。よさこいやプラスバンド
演奏などのステージイベントも実施します。

時 9月23日(土・祝)・24日(日)

所 中田中央公園、中田コミュニティセンター周辺

◇写真コンクールに応募しよう

募集作品 四切サイズ ※2点まで

応募 10月20日(金)まで、中田かかし祭実行委員会へ。

問 中田かかし祭実行委員会 TEL 36-1135



中田コミュニティ
協議会HP

◇当日は無料シャトルバスが2つの会場を行き来します。詳しくは、ホームページをご覧ください。

たかおか朝市

野菜や菓子、雑貨など約60店舗が出店します。

時 9月10日(日)、24日(日)の午前5時30分～午前8時

所 坂下町通り

問 たかおか朝市実行委員会 **TEL** 090-6811-3137 (午前10時～午後4時、水曜休み)

市民生活課 **TEL** 20-1552
※市営御旅屋駐車場は、午前5時30分～午前8時30分まで無料。

ヘテロジニアスな世界 光瑠 × 牛人

内 鮮烈な色彩と生命力を表出させた花鳥画に個性を発揮した石崎光瑠と、「塙筆」という技法で大胆さと繊細さをあわせもつ独自の水墨画の世界を開拓した簗牛人の作品を約60点展示します。

時 9月16日(土)～10月22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(祝日の場合は翌平日)

¥ 一般1,000円(団体・前売・シニア 800円)、高大生500円(団体400円)、中学生以下無料

※前売券の販売は9月15日(金)まで

所 問 美術館 **TEL** 20-1177



オタヤ子ども広場

毎月開催!親子向けイベント

①絵本の読み聞かせ&知育ブロックLaQ 無料体験会 (TASU コラボイベント)

時 9月9日(土)午前10時30分～正午、午後1時30分～午後3時

②親子でかけふり

時 9月16日(土)午前10時30分～正午

③ミュージックベル演奏

時 9月30日(土)午前11時～正午

¥ ①③無料、②100円

所 子ども広場(御旅屋セリオ3階)

問 ① TASU **TEL** 30-3420② ③ 商業雇用課 **TEL** 20-1591

万葉衣装体験

万葉衣装着付け後、そのまま30分間、万葉びとの気持ちになって館内の見学もできます。万葉衣装は、男・女・小学生用・幼児用があります。

時 9月16日(土)～18日(月・祝)

午前9時～午後4時

¥ 体験料金1人 300円

※体験料金の他に、観覧料が必要となります。

所 問 万葉歴史館 **TEL** 44-5511

前田利長墓所の一般開放

時 9月13日(水)午前10時40分～午後2時

所 加賀藩主前田家墓所(前田利長墓所)

問 文化財保護活用課

TEL 20-1463

秋の企画写真展 富井義夫写真展 「珠玉の世界遺産」

—この地球が残してくれた宝物—

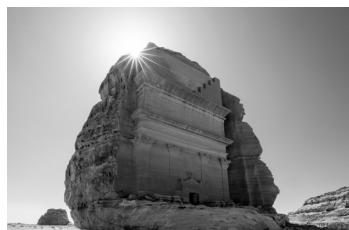
時 10月29日(日)までの午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)

¥ 一般800円、高校・大学生400円、中学生以下無料

※土・日・祝日は高校生無料、65歳以上は640円(免許証などをご提示ください)

所 問 ミュゼふくおかカメラ館 **TEL** 64-0550



ヘグラの考古遺跡「孤独の宮殿」© 富井義夫

御旅屋人マーケットを開催します

新しい「美味しい」「楽しい」がいろいろの約30店舗が集まります。

時 9月17日(日)午前11時～午後4時

所 御旅屋セリオ周辺

問 末広開発㈱

TEL 20-0555、

商業雇用課

TEL 20-1289



催し

第2回 スーパー・スポーツカーの世界 in 高岡おとぎの森

内 スーパーカーとスポーツカーの展示、ミニカーの展示、フリーマーケット

時 9月24日(日)午前9時30分～午後2時30分(小雨決行、大雨中止)

所 おとぎの森公園にぎわい広場

問 おとぎの森館 **TEL** 28-6500

第2回北陸歴史まちづくりサミット

金沢市、村上市、佐渡市、加賀市、高岡市の市長が一堂に会し、歴史まちづくりの推進に向けて意見を交わします。

◇基調講演

テーマ「北陸における歴史まちづくり～風土とまちづくり～」

講師 長谷川孝徳氏(地域文化総合研究所代表・北陸大学非常勤講師)

◇パネルディスカッション

テーマ「アフターコロナにおける歴史まちづくり」

1. 地域固有の歴史及び伝統の継承
2. 選ばれるまちを目指すための戦略

時 10月31日(火)午後2時

所 生涯学習センター4階ホール

定 200人程度(申し込み順)

¥ 無料

申 問 9月29日(金)まで電話または申し込みフォームで氏名・電話番号を景観みどり課(**TEL** 20-1407)へ。



市HP



申込みフォーム

博物館 特別展展示説明会

現在開催中の特別展「浮世絵に描かれた加越能～佐伯コレクションの世界～」の展示説明会を開催します。

時 9月9日(土)午後2時～午後2時30分

講師 佐伯孝夫氏(郷土浮世絵蒐集家)

¥ 無料(申し込み不要)

所 問 博物館 **TEL** 20-1572

山野草展

内 山野草の展示、山野草相談コーナー、山野草の即売

時 9月8日(金)～10日(日)の午前9時～午後5時(10日(日)は午後3時まで)

所 問 おとぎの森館 **TEL** 28-6500

うどん大好き教室

対象	とき
①小学1・2年生	9/12(火)～10/31(火) 火曜日 17:00～18:00
②年長児	9/14(木)～11/9(木) 木曜日 17:30～18:20
③年中児	9/14(木)～11/9(木) 木曜日 16:30～17:20
所	東洋通信スポーツセンター
定	各12人(申し込み順)
料	各教室5,500円(全8回)
持	上履き
申	①9月5日(火)②③9月7日(木)の午前9時から、受講料を添えて体育協会へ。
問	体育協会 TEL 26-5225

秋期短期水泳教室

	曜日	期間	時間	定員	受講料
①成人水泳(夜)	(火)・(木)	10/3～12/21	20:00～20:50	15人	20,000円
②水中運動	(木)	10/5～12/21	13:30～14:20	10人	12,000円
③ジュニア	(土)	10/7～12/23	14:30～15:20	20人	12,000円

※①は全18回、②③は全9回。

※①は一方の曜日のみは12,000円になります。

申 問 9月5日(火)午後1時より、受講料を添えて福岡 B & G 海洋センター (TEL 64-3396) へ。

スマイル ☺ 健康・体力づくり

時	9月19日(火)～12月19日(火)の火曜日午後2時～午後3時(全8回)
対	市内に住む概ね50歳以上の人、体力に自信のない人
定	12人(申し込み順)
料	¥ 3,000円
持	上履き、タオル
申	9月5日(火)午前9時から、受講料を添えて体育協会へ。
問	体育協会 TEL 26-5225



スポーツ

市民歩こう会

コース	とき	集合場所
福岡「福岡公園」(約7km)	9/17(日)9:20～	あいの風とやま鉄道 福岡駅前
婦中「丘の夢牧場」(約7km)	10/1(日)9:30～	JR 高山線 千里駅前

料 各300円(会員は無料。交通費は自己負担。昼食持参。)
問 体育協会 TEL 26-5225

とやまをウォーク目線で再発見! ノルディックウォーク教室 秋編

ノルディックポールを使って、県内の4つの楽しいコースをウォーキングします。

日時	コース
10月2日(月)	花と緑の町砺波散策コース
10月16日(月)	高岡市街の古い街並みを歩くコース
10月30日(月)	みなと町伏木の景観を楽しむコース
11月13日(月)	環水公園と岩瀬まち歩きコース

※いずれも、午後1時30分～午後3時現地集合になります。

※11月13日(月)は、時間変更の場合あり

定 15人(申し込み順) 料 ¥ 4,000円(全4回)

持 ノルディックポール、タオル、飲み物

※ポールの貸出可(貸出料別途がかかります)

申 9月6日(水)午前9時から直接、受講料を添えて遊・Uクラブへ。

※別途費用(飲食代、交通費、施設入館料など)が必要となる場合があります。

問 遊・Uクラブ TEL 64-1437



福祉

生活習慣病予防健康診査

8月下旬に対象者へ受診券を送付しました。

内 内科診察、血圧測定、尿検査、身体計測、血液検査

時 9月1日(金)～30日(土)

所 市内の指定医療機関

対 国民健康保険加入者のうち35歳から39歳の人。(昭和59年4月1日～平成元年3月31日生)

※職場などで健康診査や人間ドックなどを受診する人は除きます。

料 健診費用 1,000円

持 受診券、国民健康保険証、健診費用

問 保険年金課

TEL 20-1296



市HP

スポーツ教室

◇バドミントン教室(全5回)

時 9月25日(月)～10月30日(月)の毎週月曜日午後7時～午後9時(10月9日は除く)

定 16人(申し込み順)

料 ¥ 3,500円

持 運動のできる服装、ラケット、上履き

◇フレッシュテニス教室(全8回)

時 9月26日(火)～11月14日(火)の毎週火曜日午後7時30分～午後9時

定 20人(申し込み順)

料 ¥ 5,500円

持 運動のできる服装、上履き
■いずれも、対 成人男女

所 東洋通信スポーツセンター

申 9月5日(火)午前9時から、受講料を添えて体育協会へ。

問 体育協会 TEL 26-5225

サンライフ高岡の教室

内 ①リフレッシュヨガ(火) ②簡単ストレッチ&フットマッサージ(火) ③脂肪燃焼ピラティス(火) ④自彊術(火) ⑤からだ調整ピラティス(火) ⑥パンチエクササイズ(火) ⑦健康リズム体操(水) ⑧機能改善体操(水) ⑨マットピラティス(水) ⑩姿勢改善ストレッチ(水) ⑪健康ヨガ(木) ⑫ひざ・腰ストレッチ体操(木) ⑬スポーツフラダンス(木) ⑭筋膜リリースストレッチ(木) ⑮脂肪燃焼エアロ(木) ⑯ウォーキング・健康リズム体操(金) ⑰ストレッチ・健康リズム体操(金) ⑱セルフ整体(金) ⑲からだ改善ヨガ(金) ⑳かんたんエアロビ(金) ㉑ボディメイクヨガ(金) ㉒太極拳(土) ㉓効果的トレーニング(土) ㉔いろいろ楽しいレッスン(土)

※各教室の日時・定員・受講料などは、ホームページまたは施設のパンフレットでご確認ください。

持 運動できる服装、上履き、ヨガマット

申 9月5日(火)午前9時から、受講料を添えてサンライフ高岡へ。

所 問 サンライフ高岡

TEL 44-7073



サンライフ高岡
HP

忘れられない母乳育児のエピソード募集

母乳育児や子育てを通して得られた忘れられない体験談やエピソードを募集します。優秀作品（5作品程度）は令和6年3月に発行する母乳育児をすすめる会機関紙「たちね」の他、子育てアプリ「ねねッたかおか」に掲載し、副賞（QUO カード5千円程度など）を贈呈します。

応募資格 市内在住の人

様式 タイトル 20字以内、本文300字程度

応募締切 10月15日(日)必着

申 電子申請が郵送で、健康増進課（〒933-0045高岡市本丸町7-25）へ。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 健康増進課

TEL 20-1344



市HP



電子申請

みんなの掲示板

◇90周年記念 高岡大仏お身拭い参加者募集

時 9月23日（土・祝）午前11時（午前10時集合）

所 高岡大仏前

定 20人（申し込み順）

¥ 3,000円

問 高岡大仏奉賛会事務局（大仏寺内）TEL 23-9156

◇万葉故地めぐり日帰りの旅

万葉衣装で朗唱の会に出演し、高岡市内の万葉ゆかり地や歌碑を巡ります。

時 10月7日(土)午前9時～午後4時

定 20人

¥ 6,000円（昼食付）

申 9月21日(木)まで申込書を郵送かファクスで観光協会（〒933-0029高岡市御旅屋町101御旅屋セリオ7階

FAX 20-1497）へ。

問 観光協会

TEL 20-4547



観光協会HP



健

康

新たな魅力発見！ 楽しく気軽にウォーキング

◇文化の森コース

ヘルスポランティアと一緒に身近な自然、歴史など地域の見どころを巡ります。

※事前申し込み不要。現地集合。

時 9月26日(火)午前9時～午前11時

所 古城公園 小竹藪広場

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

糖尿病教室

内 ①9月13日(水)…合併症、検査について②20日(水)…食事療法③27日(水)…薬物療法、運動療法

時 午後2時～午後3時30分

¥ 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のみ）履きなれた靴、動きやすい服装

問 市民病院 TEL 23-0204

特定保健指導を受けましょう

国保の特定健診を受診した人のうち、対象者に利用券を送付します。保健師などから生活習慣改善のためのアドバイスが受けられます。（要予約）

時 9月～令和6年3月

持 国民健康保険証、特定保健指導利用券、特定健診結果通知表

所 申 保険年金課、健康増進課のほか5実施機関

問 保険年金課 TEL 20-1296



福

社

介護給付費通知書を送付します

利用したサービス内容や回数などをお知らせします。通知書と、お持ちの領収書やサービス利用票を見比べて、利用した内容や回数などに誤りがないかをご確認ください。

時 9月・令和6年3月に送付

問 高齢介護課 TEL 20-1375

9月は世界アルツハイマー月間です

認知症について理解を深めるため、パネル展示や参考図書の展示・貸出を行います。

※参考図書の展示、貸出は中央図書館のみ

所 ①市役所1階ロビー

②中央図書館

時 ①9月4日(月)～29日(金)

②9月5日(火)～10月1日(日)

問 高齢介護課 TEL 20-1165、中央図書館 TEL 20-1818

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
9/9(土) 13:30～15:30	牧野公民館 分館	特別養護老人 ホームのむら藤園苑 TEL 20-8900
9/14(木) 13:00～15:00	和の郷高岡	和の郷高岡 TEL 53-5665
9/27(水) 13:30～15:30	リゾートピア 雨晴	介護老人保健施設 アルカディア雨晴 TEL 44-8060
9/28(木) 13:30～15:30	中田 コミュニティ センター	特別養護老人 ホームはるかぜ TEL 63-8820

問 高齢介護課 TEL 20-1165

【広告】

保管されている「空き家」、そのまま放っておいても大丈夫？

空き家対策相談会

「賃貸等の活用」「売却」「解体」等々、石友ホームなら相談窓口1つで解決！

7/1(土)～9/30(土) 随時開催中！
詳細・受付は右記のコードから▶

今なら お得にリノベーションできる
キャンペーンも開催中！

石友ホームの増改築 高岡増改店 高岡市 京田616
TEL 0800-123-0501

【広告】

★訪問医療マッサージ★

健康保険適用で（医師の同意書が必要）

ご自宅でマッサージが受けられます

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



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
①9/10(日)	北陸予防医学協会 高岡総合健診センター	8:00～10:00	
②9/12(火)	市立博労公民館	8:00～9:30	13:00～14:00
③9/20(水)	高岡テクノドーム		
④9/25(月)	高岡西部総合公園 野球場会議室★		
⑤10/5(木)	富山県高岡総合プール		

★…近隣公民館から集団がん検診会場へ送迎します。
出発時間・場所は受診券または市のホームページで
ご確認ください。(予約者がいる場合のみ運行します)

※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。

申 問 受診日の7日前まで、「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、①は北陸予防医学協会高岡総合健診センター TEL 24-3131 ②～⑤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



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 ①・②20-1345 ③20-1346

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

②公認心理師による心の健康相談(要申込)

時 9月20日(水)午前10時～午前11時30分

申 9月15日(金)まで電話で健康増進課へ。

③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 9月27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 9月22日(金)まで電話で健康増進課へ。



健康三二講座

紫外線と皮膚障害

地上に降り注ぐ紫外線にはUVAとUVBの2種類があります。UVAはシミの原因となるほか、真皮深くまで達することで皮膚の線維が障害され皺の原因にもなります。またUVBは日焼けや皮膚癌の原因となります。

夏の厳しい日差しが和らいできた頃ですが、紫外線はまだまだ降り注いでいます。秋季から冬季にかけて紫外線量は低下しますが、人体への影響量は夏季の1/4～1/2程度はあります。この影響量は夏季の雨の日や曇りの日に相当する量であるため、やはり1年を通して紫外線対策が必要となってきます。長袖を着るから衣類で覆われている部分は大丈夫では?となりそうですが、UVAは衣類を通過するため、通常の衣類では完全な紫外線対策はできません。色が濃く、目の詰まった厚い生地衣類であればある程度は遮蔽できますが、長時間の紫外線対策には日焼け止めクリームが必要となります。最近では紫外線対策がされた衣類も登場しており、これらを着用すれば衣類で覆われている部位の紫外線対策は簡単なものとなります。

1年を通した紫外線対策で、数年後、数十年後の綺麗な肌を手に入れましょう。

高岡市民病院 皮膚科部長 森 直哉

【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
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

【広告】

100

創立100周年記念!!

(特別金利)

たかおか
マイカーローン
特別金利
キャンペーン

固定
金利
1.00%
(保証料込み)

期間/令和5年9月29日◎まで



いつもこの街と
これからもこの街と



高岡信用金庫
https://www.shinkin.co.jp/takaoka/

WEB完結!
お申し込みから
ご契約まで

