

2023 たかおか食彩フェア

内 農林水産物やととまる、コロッケなど食品の販売、チーズづくりや米粉お菓子作り体験、ステージイベントなど

時 11月19日(日)午前9時30分～午後1時

所 高岡テクノドーム

¥ 入場無料

問 農林水産業まつり実行委員会事務局(農業水産課)

TEL 20-1306

博物館常設展・お宝コーナー
「国泰寺のお宝②西郷隆盛の書簡」

明治維新の成立に指導的役割を果たし「維新の三傑」の一人にも数えられた西郷隆盛の書簡を展示紹介します。

時 11月26日(日)まで午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

¥ 無料

問 博物館 **TEL** 20-1572

サンライフ高岡の教室

◇“お正月をミニ盆栽で飾りましょう”教室

時 12月12日(火)午後1時30分～午後3時30分

定 15人

¥ 800円(材料費別)

申 問 11月7日(火)午前9時から受講料を添えてサンライフ高岡 **TEL** 44-7073 へ。

ボードゲームで遊ぼう

時 ①中央図書館…11月23日(木・祝)午後2時～午後4時

②福岡図書館…12月3日(日)

午前10時30分～午後0時30分

所 ①ウイング・ウイング高岡502研修室

②Uホール第1研修室

対 10歳以上

定 各20人程度(申し込み順)

¥ 無料

申 ①11月3日(金・祝)②11月1日(水)から、直接か電話で各図書館へ。

問 ①中央図書館 **TEL** 20-1818、

②福岡図書館 **TEL** 64-1034

常設展 福岡町の歴史と文化

県内最古級の仏教絵画『絹本着色釈迦十六善神像』(市指定有形文化財)を期間限定公開します。

時 11月2日(木)～12月3日(日)午前9時～午後4時30分(受付は午後4時まで)

休館日 月曜日

所 福岡歴史民俗資料館

¥ 一般150円、中学生以下70円

※土・日曜・祝日は中学生以下無料

問 福岡歴史民俗資料館 **TEL** 64-5602、生涯学習・スポーツ課 **TEL** 20-1312

カメラ館 冬の企画写真展
—とやまの写真家シリーズ—
安念余志子写真展「うつろふ」
・「古寺愛歌 国宝勝興寺」

〔同時開催〕

第12回フォトサークルan 写真展

時 11月3日(金・祝)～12月24日(日)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500円、65歳以上は400円、高校・大学生300円、中学生以下無料

※土・日・祝日は高校生無料

◇安念余志子オープニングギャラリートーク

時 11月3日(金・祝)午後2時

※事前申し込み不要。入館料必要。

◇安念余志子セミナー

「素敵なタイトルのつけ方」

時 12月3日(日)午後2時

定 20人(申し込み順)

¥ 1,000円(入館料を含む)

※年間パスポートをお持ちの人は500円

申 11月3日(金・祝)から、直接か電話で、氏名・住所・電話番号を、ミュゼふくおかカメラ館へ。

■いずれも、**所 問** ミュゼふくおかカメラ館 **TEL** 64-0550



五位山地域 秋の収穫祭

五位山地域で収穫された野菜の直売会を開催します。

時 11月12日(日)午前9時～正午

所 モンラック・タカオカ

問 地域振興交流課 **TEL** 64-1427

バラの講習会

内 鉢替えと冬越し準備

時 11月26日(日)午前9時30分

所 問 おとぎの森館 **TEL** 28-6500

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」がいっぱいの約30店舗が集まります。

時 11月19日(日)午前11時～午後4時

所 御旅屋セリオ周辺

問 末広開発(株) **TEL** 20-0555、

商業雇用課

TEL 20-1289



OTAYAZINE

E フェスタ2023～みんな集まれ!
E いいまちつくろ!～

企画 Eネット(男女平等推進センター登録活動団体ネットワーク)

①展示 ②ワークショップ

時 11月19日(日)～23日(木・祝)

③つながりマルシェ

時 11月23日(木・祝)午後1時～午後3時30分

所 ①男女平等推進センターサロン他

②③男女平等推進センター会議室

問 男女平等推進センター

TEL 20-1810



市HP

オタヤ子ども広場
毎月開催!親子向けイベント

①親子で楽しいヨガ教室&リズム遊び

時 11月4日(土)午前11時～正午

②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 11月11日(土)午前10時30分～正午、午後1時30分～午後3時

③親子でかけふり

時 11月18日(土)午前10時30分～正午

¥ ①②無料、③100円

所 子ども広場(御旅屋セリオ3階)

問 ①③商業雇用課 **TEL** 20-1591

②TASU **TEL** 30-3420

高岡地区広域圏からのお知らせ

◇恋する♡お料理教室

みんなでLet's クッキング。おいしい料理と出会いを楽しみませんか。

時 11月26日(日)午後2時～午後5時

所 創作工房ひみ

対 独身男女(男性30～42歳、女性20～39歳) **定** 各8人(抽選)

¥ 男性3,000円、女性1,000円

申 問 11月16日(木)まで高岡地区広域圏事務組合 **TEL** 91-2101 へ

◇「きときと!重ねおしスタンプラリー」開催中(氷見市)

まんがロードをはじめとする「氷見市 藤子不二雄△まんがワールド」に設けられた3か所のラリーポイントを巡り、ラリーシートにスタンプを重ねていくと版画のように1枚の絵が出来上がるスタンプラリーを開催中です。

期間 令和6年3月15日(金)まで

問 氷見市観光交流課 **TEL** 74-8106

◇小矢部市農業祭

“魅力(農産物)・安心(地産地消)・充実(味わい)おやべ収穫祭”(小矢部市)

小矢部産の野菜や特産品販売、吹奏楽団による演奏など楽しい企画が盛りだくさんです。

時 11月11日(土)午前9時～午後3時

所 クロスランドおやべ

問 農業祭実行委員会(小矢部市農林課内) **TEL** 67-1760

催し

里山交流イベント リンゴ狩り・紙鉄砲作り

時 11月12日(日)午前9時30分～正午
(当日の天候により、中止の場合あり)

定 30人(抽選・当選者に案内送付)

¥ ①中学生以上1,000円、②小学生以下700円

申 11月8日(水)正午(必着)まで、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 satoyama@p2.tcnet.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

スポーツ

福岡町 元旦健康マラソン 2024

時 令和6年1月1日(月・祝)午前7時(受付は午前6時15分～午前6時45分)

所 Uホール(コースは約4km)

対 小学生以上(自力で完走可能な人)

定 300人(申し込み順)

¥ 1人300円

申 11月16日(水)午前9時から12月22日(金)午後5時まで、参加料を添えて直接、福岡町元旦健康マラソン実行委員会(Uホール内事務所)へ。

※事前申し込みのみ。

問 福岡町元旦健康マラソン実行委員会(Uホール内事務所) **TEL** 64-1436

国民年金保険料の 控除証明書は大切に

年末調整や確定申告で社会保険料控除を受ける場合、保険料を支払った額の証明書が必要です。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の送付時期

■ 令和5年1月1日～10月2日に国民年金保険料を納付した人…11月上旬

■ 令和5年10月3日～12月31日に今年初めて納付した人…令和6年2月上旬

※日本年金機構から、被保険者本人に送付されます。

※国民年金の保険料は、所得税や市・県民税において、納付した全額が社会保険料控除になります。

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

市民歩こう会

◇万葉コース(約5km)

時 11月19日(日)午前9時

所 あいの風鉄道 高岡駅改札前(集合)→越乃庭(解散)

¥ 300円(会員は無料。交通費は自己負担。)

問 体育協会 **TEL** 26-5225

福祉

所得税、市・県民税の 障害者控除対象者の認定



市HP

介護保険の要介護状態にある65歳以上の人のうち、所得税や市・県民税の障害者(特別障害者)控除の認定を希望する人は、障害者控除対象者認定書の交付申請をしてください。

※申請書は市ホームページから入手可

問 高齢介護課 **TEL** 20-1372

【広告】

たかしん 無担保住宅ローン

ご利用いただける方

- 年齢が高18歳以上で安定継続した収入のある方
- 当金庫の営業地区内に居住または勤務されている方
- (一社)しんきん保証基金の保証が受けられる方

お使いみち

自宅の購入資金、新築資金、建て替え資金、リフォーム(増改築・修繕)資金、購入に伴う諸費用

ご融資金額

1,000万円以内(1万円単位)

ご融資期間

最長20年まで

空き家のリフォーム、解体資金としてもご利用可能!

ご融資利率

変動金利 年1.49%～年2.63%(保証料込み)

手数料等

繰上返済をされる場合は所定の手数料がかかります

※詳しくは、当金庫ホームページをご覧ください。お近くの本店にお問合せください。

2023年10月1日現在

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/>

【広告】

訪問 健康保健適用 鍼灸・マッサージ

自宅や施設で受けられる

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

Keirow 訪問医療マッサージ 高岡中央ステーション

0120-007-271

◎アイコンの説明
内容
時
所
ところ
対
対象
定
定員
¥
料金
持
持ち物
申
申し込み
問
問合先

保健センター 糖尿病予防教室

糖尿病予防の基礎知識、自分に合った食事の量やバランスについて保健師・管理栄養士と学びます。(要申込)

時 12月5日(火)・12日(火)の午前10時～午前11時30分(2回1コース)

所 保健センター

対 糖尿病の運動療法や食事療法について学びたい人やその家族

定 20人(申し込み順)

申 11月30日(木)まで電子申請か電話で住所・氏名・電話番号を健康増進課へ。

問 健康増進課

TEL 20-1346



電子申請

子ども・妊婦インフルエンザ予防接種費用の助成

対 ①市内在住の小・中学生②市内在住の妊婦③県内在住の未就学児(生後6か月以上)

接種期間 令和6年1月31日(水)まで

接種場所 ①②市内の子ども・妊婦インフルエンザ予防接種実施医療機関③県指定の医療機関(県ホームページをご覧ください)

助成費用 接種1回につき上限3,000円(未就学児・小学生1人2回、中学生・妊婦1人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、同時接種ができません。

申 ①申請不要(助成券を送付済み)

②申請必要(電子申請または窓口にて申請。申請受付後、助成券を送付)

③申請不要(助成券は医療機関または県ホームページで入手できます)

問 ①②健康増進課 **TEL** 20-1349

③とやまっ子インフルエンザ予防接種助成事業事務局

TEL 080-4102-0258



市HP



電子申請



県HP

ジェネリック医薬品差額通知を発送します

現在処方されている新薬(先発医薬品)を、ジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合、自己負担額が月額で一定以上安くなる人に、はがきで案内します。ジェネリック医薬品への変更を希望する人は、かかりつけの医療機関や調剤薬局にご相談ください(変更できない薬もあります)詳しくは、はがきに記載されたコールセンターへお問い合わせください。

対 国民健康保険(40歳以上)の加入者

問 保険年金課 **TEL** 20-1361

服薬中の薬を医師・薬剤師に確認してもらいましょう

薬の数(種類)は年齢が上がるほど増える傾向にあり、薬が増えると副作用が起こりやすくなります。副作用のリスクを避けるため、かかりつけの医師・薬剤師をもち、おくすり手帳を一冊にまとめましょう。また、薬に関する疑問は医師・薬剤師に相談し、年に1度は服薬中の薬を確認してもらいましょう。

問 保険年金課 **TEL** 20-1296

健康

糖尿病教室

内 ①11月8日(水)…合併症、検査
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

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

所 問 市民病院 **TEL** 23-0204

マイナ保険証の確認を

マイナポータルから健康保険証情報や健康保険証利用申込状況を確認することで、自分のデータがきちんと登録されているか、マイナ保険証として利用登録が完了しているか確認できます。また、医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダー上で利用登録手続きを行った場合も、利用登録が正常に完了したか確認することができます。

問 自分の加入している健康保険の保険者またはマイナンバー総合フリーダイヤル **TEL** 0120-95-0178、

保険年金課

TEL 20-1357



マイナポータル

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
11/11(土) 10:00~12:00	守山公民館 万葉病院 TEL 24-2163
11/12(日) 14:00~16:00	カラオケ ヒロ(福岡町) 特別養護老人ホームはるかぜ TEL 63-8820
11/18(土) 13:30~15:00	福田公民館 光ヶ丘病院 TEL 63-5353
11/25(土) 13:30~15:30	特別養護老人ホーム のむら藤園苑 特別養護老人ホームのむら藤園苑 TEL 20-8900



【広告】

オークスの葬儀は月掛金1,000円 -家族葬も承ります-

ORARKS

<p>コース</p> <p>掛金12万円 (月々の掛金をお選びいただけます)</p> <p>V1 月々 1,000円 × 120回</p> <p>VX 月々 10,000円 × 12回</p> <p>V2コース(月々2,000円×60回)もあります。</p>	<p>会員特典</p> <ul style="list-style-type: none"> ・祭壇 ・祭壇付属品 ・棺 ・役所手続き ・仏衣 ・供物運搬 ・霊峰・南無候 <p>225,500円 (税込)相当</p>	<p>利用割引</p> <ul style="list-style-type: none"> ・葬儀日の会場費 50%割引 ・初七日料理 10%割引 <p>85,800円 (税込)相当</p>
<p>※通夜、葬儀共にホール、初七日料理(5,500円・10名)のご利用の場合</p> <p>特典総額</p> <p>311,300円 (税込)相当</p>		

資料請求
お問い合わせ

0766-24-7711

オークス株式会社 高岡支社
<https://www.oarks.co.jp/member/>

簡単なアンケートにご協力ください

高岡市民病院

ふれあい健康フェスティバル

手術室などを見学するバックヤード体験のほか、ステージ、ワークショップなどを実施します。どなたでもお気軽にお越しください。

※会場が病院のためマスク着用をお願いします

時 11月12日(日)午後1時～午後4時

所 市民病院1階アトリウム

問 市民病院地域医療部 TEL 23-0204

◇ステージ ■ものいい(午後2時10分)、

■津軽三味線芸人 中山孝志・安藤有希子(午後2時30分)

◇健康チェックコーナー

■知っトク!糖尿病、がん検診クイズ

■身体を知ろう!血糖測定・BMI測定

■握力測定・立ち上がりテスト

■尿漏れ改善体操・脳トレクイズ

■災害派遣医療チームDMAT体験



◇ワークショップ ■オリジナルバスボン作り

■ハンドクリーム作り ■AEDを使ってみよう!

◎アイコンの説明

内容

時

とき

所

ところ

対象

定員

料

金

持

持ち物

申

申し込み

問

問

合

先

みんなの掲示板

◇水道メーターの検針員募集

内 水道メーターの検針業務

勤務 毎月1～15日の間

(平日1日5時間程度)

待遇 月額4万円～6万円程度

※担当地区・件数により変動あり

問 水道料金センター TEL 20-1615

◇第2回 e スポーツ大会

高岡市老人クラブ連合会主催の e スポーツ大会を開催します。

内 ①太鼓の達人 ②スペースインベーダー

時 12月15日(金)午前10時(午前9時30分から受付)

所 御旅屋セリオ6階「Takaoka epark」

対 市内の各地区老人クラブ加入者(見学はどなたでも可能)

料 無料

申 問 11月20日(月)まで、高岡市老人クラブ連合会事務局 TEL 23-7900 へ。

◇第43回富山県伝統的工芸品展

県内の「伝統工芸品」が一堂に会して展示・製作体験・実演を実施します。職人と会話しながら、ものづくりの良さに触れてみませんか。

時 11月10日(金)～12日(日)※製作体験・実演は11日(土)・12日(日)のみ

所 イオンモール高岡東館1階セントラルコート・2階イオンホール

料 製作体験のみ有料

問 富山県伝統的工芸品展運営委員会事務局 TEL 076-444-3249

◇オタヤ de フタコス in 高岡

時 11月19日(日)午前10時～午後4時

所 御旅屋周辺

料 コスプレ、撮影1,500円(学生1,000円、小学生以下無料、観覧無料)

問 TO2(多喜) X(旧Twitter)@to2_toyama
TEL 090-1395-6889



◇YOGA×瑞龍寺

やさしいヨガを始めませんか。身体が硬い人、体力に自信がない人、老若男女、大歓迎です(ヨガマットレンタルあり)

時 毎週火・土曜日の午前9時45分～午前11時

所 瑞龍寺 大庫裏

料 1,500円/回(拝観料込み)

申 問 ヨガライフ富山(宮田)

TEL 090-4321-6696、

✉ zuiryujiyoga@gmail.com

◇看護職員就業支援相談

再就業を希望する看護職員などに対し、情報提供や相談を行います(予約不要、秘密厳守)

時 11月21日(火)午前10時～午後4時(第3火曜日に実施)

所 ハローワーク高岡

問 県ナースセンター

TEL 076-433-5251

くらしの豆知識

美容医療サービスのトラブル

問 市消費生活センター TEL 20-1522

Q SNSの広告で見つけた美容クリニックの無料カウンセリングに出向いた。1年間有効の全身脱毛を勧められ、「割引価格は今日まで。分割払いでよい」と言われ、契約をしてしまった。解約したいがどうしたらよいか。

A 期間や金額によっては、特定継続的役務提供のクーリング・オフができる場合もあります。美容目的の施術には緊急性はありません。「今日契約・施術すれば割引」とせかされても、その場で契約・施術してはいけません。高額契約の場合、分割払いを勧められることもあります。本当に今必要な契約か、長期間支払いが続けられるのが、慎重に検討しましょう。



国民生活センター



【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

【広告】

犯罪被害者週間

11月25日(土)～12月1日(金)

一人で悩まず相談を。

相談電話

なやみゼロ

(076)413-7830



富山県公安委員会指定犯罪被害者等早期援助団体
(公社)とやま被害者支援センター

〒930-0858
富山市牛島町5番7号
TEL076-413-7820



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
①11/10(金)	伏木コミュニティセンター★♠	8:00~9:30	13:00~14:00
②11/12(日)	北陸予防医学協会 高岡総合健診センター	8:00~10:00	
③11/18(土)	高岡市保健センター	8:00~9:30	
④11/22(水)	戸出コミュニティセンター	8:00~9:30	
⑤11/29(水)	イオン高岡店 (江尻の旧ジャスコ高岡店)		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、①③④⑤は健康増進課 TEL 20-1345、②は北陸予防医学協会高岡総合健診センター TEL 24-3131 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。

★…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、ベジチェック(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 11月7日(火)まで、電話で健康増進課 (TEL 20-1345) へ。



健康ミニ講座

生活習慣を見直そう

高血圧疾患や糖尿病などの生活習慣病は、不適切な食生活、運動不足、喫煙、過度な飲酒などの不健康な生活の積み重ねによってメタボリックシンドロームとなり、これが原因となって引き起こされます。

コロナ禍で、自宅で過ごす時間が増え、ゲームなどをして過ごす時間も増加する一方、運動をする時間が減少したと言われています。また、フードデリバリーやテイクアウトが増え、濃い味になりがちな食事を食べる頻度が増え、塩分・糖質・脂質の過剰摂取につながっていないでしょうか。

食欲の回復する秋ですが、食欲の秋こそきっちり、生活習慣を見直しましょう。

高岡市民病院 内科 部長 寺村 千里



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 ①②20-1345③20-1346

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 11月15日(水)午前10時~午前11時30分

申 11月10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)

健診結果の見方や食事・運動などの生活習慣について、内科医師・保健師・管理栄養士等が個別相談に応じます。(血圧測定、体組成測定も実施)

時 11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 11月17日(金)まで電話で健康増進課へ。

【広告】

トラクター・田植機・コンバイン・管理機・ハロー・糞撒機・計量機・畦塗機・播種機・各種収穫機など

農機具買取

■古いトラクターも大歓迎!!

査定無料 買取品目豊富

高額査定 即日現金支払



北陸中古農機具センター ご相談・ご質問だけでもお気軽にお電話ください

富山支店 高岡市戸出町1丁目2-75

営業時間 / 9~18時 定休日 / 火曜・水曜

☎0766-30-3400

