

生涯学習センター自主講座

講座名	とき	内 容	定員	料金
①はじめての万葉集 「万葉の海の歌」 (全5回)	1/12(金)	「東国」の海の歌	50人	1,500円 (5回分)
	1/26(金)	「難波」の海の歌		
	2/16(金)	「瀬戸内」の海の歌		
	3/1(金)	「九州」の海の歌		
	3/15(金)	「越中」の海の歌		
②富山県の城 呉東を中心に	1/19(金)	富山県周辺のお城をわかりやすく紹介します	50人	300円

※①は午後2時～午後3時30分②は午後1時30分～午後2時30分

所 生涯学習センター研修室503

申 ①は12月5日(火)～令和6年1月5日(金)②は12月5日(火)～令和6年1月12日(金)に、直接か郵送、ファクス、Eメールで、希望講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を文化振興事業団(〒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。

問 文化振興事業団 TEL 20-1450

高岡まこと銀行 歳末助け合い色紙展

県内外の画家や書家など有名作家の色紙を入札により販売し、その収益を社会福祉事業に役立てます。

時 ①12月8日(金)～10日(日)午前10時～午後6時(10日(日)は午後5時まで)
②12月11日(月)～15日(金)午前8時30分～午後5時15分

所 ①御旅屋セリオ1階②市役所1階ロビー

問 社会福祉課 TEL 20-1367

第10回クリエイティブ・たかおか～未来に輝く 高岡市児童生徒作品展～

市立小学校・中学校・義務教育学校・特別支援学校の児童生徒が制作した作品を展示します。こどもたちのよさを引き出し、高岡の魅力を発信する展覧会です。故・大澤光民氏(人間国宝)の館蔵品による特別展示も同時開催。

時 12月16日(土)～令和6年1月14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(祝日の場合はその翌平日)、年末年始(12月29日(金)～令和6年1月3日(水))

所 問 美術館 TEL 20-1177



催

し

たかおかSDGsDAYs2023

SDGsに関連する様々な催しが市内各所で実施されます

◇SDGs・脱炭素セミナー

時 12月13日(水)午後2時～午後4時

所 高岡商工ビル 4階会議室

◇たかおかデザインミーティング

時 12月16日(土)午前10時～午後0時15分

所 TASUイベントスペース

◇哲学カフェ「SDGsとは何か?」

時 12月17日(日)午後1時～午後4時

所 TASUシェアラウンジ

¥ 1,500円

◇TOYAMA SDGs AWARD2023

時 12月18日(月)午後3時

所 富山銀行本店ビルBOTホール

◇たかおかSDGsパートナー交流会

時 12月19日(火)午後2時～午後5時

所 生涯学習センター

など

※事前申し込みが必要な催しがあります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 企画課

TEL 20-1101



市HP



学

ぶ

法務局相続セミナー

「教えて!相続登記のアレコレ」

時 12月16日(土)午後2時～午後3時30分

所 ウイング・ウイング高岡502会議室

定 20人(申し込み順)

申 問 12月1日(金)から、直接か電話で中央図書館(TEL 20-1818)へ。

B1勉強カフェ

入会金半額キャンペーン

プラン入会時、通常5,500円(税込)の入会金が半額の2,750円(税込)になります。

期間 12月1日(金)～令和6年1月31日(水)
※別途カード発行手数料1,100円(税込)が必要

※高校生の購入には保護者同意書が必要
問 B1勉強カフェ TEL 50-8266

福岡歴史民俗資料館

古文書講座(全4回)

時 令和6年1月26日(金)、2月9日(金)、3月1日(金)・15日(金)

午前10時～午前11時30分

※原則4回すべてにご参加ください。

所 Uホール第1研修室

定 20人(申し込み順)

¥ 500円(教材費)

申 12月18日(月)まで、ファクスかEメールで、住所・氏名・電話番号・受講歴(過去に受講した人のみ)を福岡歴史民俗資料館(FAX 64-5602 E fukureki@p2.tcnet.ne.jp)へ。

問 福岡歴史民俗資料館

TEL 64-5602(12月28日(木)まで)、

生涯学習・スポーツ課

TEL 20-1312(1月4日(木)から)

【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



訪問医療マッサージ Keirow



高岡中央ステーション

0120-007-271



みんなの掲示板

◇高岡税務署からのお知らせ
確定申告書は、自宅からマイナンバーカードとスマホやパソコンを使って簡単に提出できます。詳しくは、国税庁HP「マイナポータル連携特設ページ」をご確認ください。

問 高岡税務署

TEL 21-2501



国税庁HP

◇雪かき支援

ボランティア募集

内 自力による除雪が困難な世帯の除雪(玄関から公道まで)

時 令和6年1月～2月末

申 問 令和6年2月22日(木)まで、高岡市ボ

ランティアセンター

TEL 21-7883 へ。

高岡地区広域圏からのお知らせ

◇ TAKAMATCH ×キャンドルナイト
アロマキャンドル作りとスイーツピュッフェ
を楽しみながら婚活しませんか

講師 RAMcandle さん

時 12月16日(土)午後6時～午後9時

所 オークス Classico

対 23～43歳の独身男女

定 各16人

¥ 男性5,000円、女性3,000円

※詳細、申し込みについては、広域圏事務
組合ホームページをご覧ください。

問 広域圏事務組合

TEL 91-2101



高岡地区広域圏
事務組合HP

もみ子先生の実験教室

内 マグデブルクの半球

時 12月17日(日)午前10時

所 おとぎの森館(フラワールーム)

対 小学1～6年生

定 親子20組 (申し込み順)

¥ 無料

持 はさみ、のり、筆記用具

申 12月8日(金)午前10時から、
電話でおとぎの森館へ。

問 おとぎの森館

TEL 28-6500

親子で菅のしめ飾り作り

時 12月23日(土)①午前9時30分～
午前10時30分②午前11時～正午

所 U ホール第2研修室

対 親子 (5～12歳)

定 各10家族(1家族3人まで)(申し込み順)

¥ 500円/ 個 (当日集金)

申 12月4日(月)～15日(金) (平日の
午前8時30分から午後4時)、直
接か電話、ファクスで、福岡中央
公民館 (FAX 64-1035)へ。

問 福岡中央公民館 TEL 64-1031

里山交流イベント

(1)かぶら寿司作り

時 12月17日(日)午前9時30分～正午

定 20人(抽選・当選者に案内送付)

対 中学生以上

¥ 2,000円 (材料費含む)

(2)ミニ門松作り

時 12月17日(日)午後1時～午後4時

定 20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 12月7日(木)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・(2)の場合区
分(①②)を、里山交流センター(〒
933-0968高岡市国吉1324-1)へ。
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

PURPLE サロンコンサート 平日お昼のランチタイム*コンサート

出演 ヴィザヴィ

時 12月7日(木)午後1時30分開演

所 生涯学習センター4階ホール

¥ 無料(申込不要。入場制限あり)

問 文化振興事業団 TEL 20-1560

サンライフ高岡の教室

所 問 サンライフ高岡 TEL 44-7073

教室名	曜日	期間	時間	定員(人)	受講料(円)
リフレッシュヨガ	火	1/9～3/26	9:45～10:45	22	7,500
簡単ストレッチ&フットマッサージ	火	1/9～3/26	9:30～10:30	18	6,500
脂肪燃焼ピラティス	火	1/9～3/26	10:45～11:45	18	7,500
自彊術	火	1/9～3/19	13:00～14:30	18	6,500
からだ調整ピラティス	火	1/9～3/26	18:15～19:15	18	8,500
健康リズム体操	水	1/10～3/27	10:00～11:30	40	5,500
機能改善体操	水	1/10～3/27	10:00～11:00	22	6,500
マットピラティス	水	1/10～3/27	14:00～15:00	22	各
	木	1/11～3/28	19:30～20:30		8,500
姿勢改善ストレッチ	水	1/10～3/27	19:00～20:00	19	7,500
健康ヨガ	木	1/11～3/28	10:30～11:30	22	7,500
ひざ・腰ストレッチ体操	木	1/11～3/28	10:00～11:00	18	各
			14:00～15:00	22	7,500
	金	1/5～3/29	10:30～11:30	22	
バドミントン	木	1/11～3/14	18:45～20:40	20	5,500
スポーツフラダンス	木	1/11～3/21	13:30～14:30	18	7,000
筋膜リリースストレッチ	木	1/11～3/28	18:30～19:30	22	7,500
脂肪燃焼エアロ	木	1/11～3/28	19:15～20:15	18	7,500
ウォーキング・健康リズム体操	金	1/5～3/29	9:30～10:30	40	5,500
ストレッチ・健康リズム体操	金	1/5～3/29	10:40～11:40	40	5,500
ボディメイクヨガ	金	1/5～3/29	13:00～14:00	14	7,500
セルフ整体	金	1/5～3/15	13:00～14:30	22	7,000
からだ改善ヨガ	金	1/5～3/29	19:00～20:00	22	7,500
かんたんエアロビ	金	1/5～3/29	19:30～20:30	18	7,500
太極拳	土	1/6～3/23	10:00～11:30	40	5,500
効果的トレーニング	土	1/27・2/24・3/23	9:30～10:30	22	4,000
いろいろ楽しいレッスン	土	1/6～3/23	10:00～11:40	22	6,500

持 運動できる服装、上履きシューズ、ヨガマット

申 12月5日(火)9時から、受講料を添えてサンライフ高岡へ。(無料体験可)

【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▶

60歳以上65歳未満の 国民年金の任意加入制度

国民年金は、20歳から60歳到達までの40年間加入し、保険料を納めます。次の条件をすべて満たす60歳以上65歳未満の人は任意加入できます。

- ①20歳から60歳到達までの保険料の納付月数が480月（40年）未満の人
 - ②65歳から受け取る老齢基礎年金の年金額を満額（40年の納付済期間）に近づけたい人
 - ③厚生年金保険、共済組合などに加入中でない人
- 問** 高岡年金事務所 TEL 21-4180（相談は要予約）、
保険年金課 TEL 20-1362

健康

とやま健康パーク「高岡市の日」

内 期間中、高岡市民は半額で利用できます。また、次回利用時に使える半額券を進呈します。
※小学生以下は、保護者が同伴してください。

- 時** 12月12日(火)～17日(日)
- 平日…午前10時～午後9時
 - 土・日…午前10時～午後6時

所 とやま健康パーク（富山市友杉151番地）

対 高岡市内に住む人（窓口で、住所を確認できるもの（運転免許証、保険証など）を提示してください）

問 とやま健康パーク TEL 076-428-0809、
健康増進課 TEL 20-1391



市HP



とやま健康
パークHP

福祉

国民健康保険高額療養費の 申請はお済みですか

1カ月の中で、医療機関に支払った自己負担額（保険診療外の費用や入院中の食事代等を除く）が自己負担限度額を超えた場合、申請によりその超えた額が払い戻されます。申請できる期間は診療月の翌月1日から2年です。未申請の高額療養費があれば申請しましょう。

※自己負担限度額は、年齢や世帯の所得、住民税の課税状況などで区分され、世帯によって異なります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

※世帯の自己負担限度額や高額療養費該当の有無は、保険年金課や各支所窓口で確認できます。

対 国民健康保険に加入しており、医療費の自己負担額が高額になった人

持 保険証、領収書、振込先のわかるもの、マイナンバーカード（本人確認書類）

問 保険年金課
TEL 20-1361



市HP

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。

時 12月16日(土) 午後1時30分～午後3時

所 社会福祉協議会館

申 直接か電話で光ヶ丘病院
（TEL 63-5353）へ。

問 高齢介護課 TEL 20-1165



スポーツ

冬期短期水泳教室

①成人水泳（全18回、一方の曜日のみ全9回）

時 令和6年1月11日(木)～3月21日(木)
火・木曜日 午後8時～午後8時50分

②ジュニア（全9回）

時 令和6年1月13日(土)～3月16日(土)
土曜日午後2時30分～午後3時20分

定 ①15人②20人（先着順）

¥ ①2万円（一方の曜日のみは1万2,000円）②1万2,000円

申 問 12月5日(火)午後1時から28日(木)まで、受講料を添えて福岡B&G 海洋センター（TEL 64-3396）へ。

Jr. スキー教室

時 令和6年1月13日(土)・14日(日)
午前7時50分～午後4時30分

所 IOXアローザスキー場(Uホール集合)

対 小学3～6年生

定 各日20人（申し込み順）

¥ 9,000円 / 日

（バス代、保険料が含まれます）

※リフト券・スキーレンタル料金別途必要

申 問 12月6日(水)～13日(水)まで、
受講料を添えて、Uホール内窓口
（TEL 64-1437）へ。

新春武道稽古始め

実施競技種目などの詳細については、体育協会ホームページを確認いただくか、体育協会へお問い合わせください。

時 令和6年1月4日(木)午後1時30分

問 体育協会
TEL 26-5225



体育協会HP

【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】

おトクに省エネノベ!

省エネ住宅ならこんな「健康&快適」な暮らしを実現!

冷暖房負荷
が減り電気代
を削減

ヒートショック
現象の
回避

おトクに「省エネノベ」できるヒミツはこちらの二次元コードから▲

石友ホームの増改築

高岡増改店 ☎ 0800-123-0501

高岡市 京田 616



がん検診

※混み合うことがありますので、お早めに申し込みください。

今年度のがん検診受診券の有効期限は12月22日(金)まで今年度のがん検診(肺・胃・大腸・子宮・乳)を受診していない人は、12月22日(金)までに指定医療機関で受診しましょう。受診には予約が必要です。

持 受診券(令和5年3月末に送付)、保険証(胃カメラの人のみ)

¥ 受診券をご覧ください。

※指定医療機関は「がん検診のお知らせ」や市ホームページで確認できます。

※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。

問 健康増進課 TEL 20-1345



がん検診のお知らせ



受診券再発行



健康ミニ講座

慢性腎臓病について知っていますか？

近年、「慢性腎臓病(CKD:Chronic Kidney Disease)」という疾患が注目されています。国内患者数は1330万人(20歳以上の8人に1人)という推計もあり、新たな国民病とも言われています。CKDとは病気を表す病名ではなく、腎臓の働きが慢性的に低下している状態を指します。血液検査や尿検査などによって、腎臓の機能の低下や蛋白尿などが3ヶ月以上にわたって確認されると、CKDと診断されます。

CKDが進行すると、透析などの治療が必要になりQOLの低下につながります。また、脳卒中や心筋梗塞などといった心血管系の合併症を発症するリスクが高くなります。腎臓は症状が現れにくい臓器の1つです。そのため、腎不全の症状である倦怠感やむくみなどの症状に気づいて受診された場合、すでに腎不全が進行して発見されるケースも少なくありません。健康診断などで年1回は血液検査と尿検査を行うようにしましょう。また、健康診断などで異常が指摘された場合は、症状がないからといって放置せず医療機関へ受診しましょう。CKDは早期発見、早期治療介入をすることで重症化を予防し、透析にならないようにすることが可能な疾患です。腎臓にご心配のある方は、ぜひかかりつけ医までご相談ください。

高岡市民病院 内科 部長 佐藤 晃一

糖尿病教室

内 ①12月6日(水)…合併症、検査②13日(水)…食事療法③20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 申 市民病院 **TEL** 23-0204

市民健康フォーラム

内 特別講演「長く口から食事をとり続けるために」(市民病院歯科口腔外科・主任部長・篠原治征先生)、血管年齢や肌年齢、骨密度、体組成の測定、健康づくり功労者表彰。

※元気とやまかがやきウォークのポイントがたまります。

時 12月16日(土)午後0時30分～午後4時

所 ふれあい福祉センター

問 健康増進課 **TEL** 20-1391



市HP



かがやきウォークHP



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 12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 12月22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・糞摺機・計量機・畦塗機・播種機・各種収穫機など



農機具買取

いたします

■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

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

ご相談・ご質問だけでもお気軽にお電話ください

0766-30-3400

