



健

康

糖尿病教室

- 内 ①1月10日(水)…合併症、検査
②17日(水)…食事療法
③24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・検査データ用の紙・糖
尿病連携手帳、(第3回のみ)履き
なれた靴、動きやすい服装

所 問 市民病院 TEL 23-0204

産前産後期間の国民健康保険
税の免除について

1月から産前産後期間相当分(4ヶ月、多胎妊娠の場合は6ヶ月)の国民健康保険税を一部免除します。

対 出産した国民健康保険被保険者
※令和5年11月に出産した人から、
一部適用の対象となります。

持 保険証、本人確認書類、出産(予定)
日などわかる書類(母子健康手帳など)
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 保険年金課

TEL 20-1357



市HP

ケーブルテレビで
「あっさり健幸テレビ」を放映中

寒さや降雪などで、屋外で体を動かすことが難しくなる冬季期間中、自宅でも取り組める運動などを紹介しています。

時 3月31日(日)まで

■高岡ケーブルネットワーク…午前
8時30分、午後0時30分、午後
2時15分(1日3回)

■射水ケーブルネットワーク(牧野地
区)…午前10時15分(1日1回)

問 高齢介護課 TEL 20-1165



健康ミニ講座

人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)について

みなさん人生会議という言葉はご存じでしょうか。「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、ご家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。平たく言うと、将来の心づもりを行うということです。これまでの人生を振り返りながら…今後どのような自分でありたいか、どのような生活をしていきたいかを思い描く。気がかりや心配事、自分が大切にしていきたいことや支えになるものは何かを考える。現在の健康状態、これから起こりうる病気やけがとその見通しについて理解する…といったことになります。また、人生の最終段階をどこで、誰と、どのように過ごしたいか、自分で意思決定することが困難になったときに、医療・ケアチームと話をしてくれる支援者を事前に考えたりもします。

なんだか難しくて、怖い事のように思う方もいるかもしれませんが、たとえば今は健康で元気であっても考えてみることをおすすめします。いざというときに最期まで自分らしく生きるための転ばぬ先の杖として、ご家族やかかりつけ医の先生と話す機会を作っておいてはいかがでしょうか。

高岡市民病院 緩和ケア内科 部長 中山 啓



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 ①②20-1345 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
※心の健康相談も随時行っています。

②公認心理師による心の健康相談(要申込)

時 1月17日(水)午前10時～午前11時30分
申 1月12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 1月24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 1月19日(金)まで電話で健康増進課へ。

【広告】

オークスの葬儀は月掛金1,000円

コース	掛金12万円	(月々の掛金を お選びいただけます)
	V1 コース	月々1,000円×120回
	VX コース	月々10,000円×12回
	V2コース(月々2,000円×60回)もあります。	

会員特典 + 利用割引

特典総額

310,750円相当

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

— お葬儀のことなら —

オークスセレモニーホール高岡

0766-26-1194

までお電話ください

乳幼児の健康診査

所 保健センター 問 健康増進課 TEL 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。
- ▶ 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。
- ▶ ㊦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。(子育てアプリからの予約可)
- ▶ フッ素塗布は、前回の塗布から3カ月程度の期間をあけましょう。
- ▶ 教室参加時点で、市に住民票があるお子さんのみ参加できます。



子育てアプリ

保健センターで
1歳6カ月健診



まつなが いお
松永衣央ちゃんと
お母さん(福岡町土屋)

内容 (対象者)	とき	受付時間			持ち物
		13:00 ~ 13:20	13:20 ~ 13:40	13:40 ~ 14:00	
3カ月児健康診査 (令和5年9/7~10/3生)	1/11(木)	令和5年9/7~9/14生	令和5年9/15~9/18生	令和5年9/19~9/21生	①母子健康手帳 ②問診票 ③バスタオル1枚
	1/18(木)	令和5年9/22~9/25生	令和5年9/26~9/30生	令和5年10/1~10/3生	
1歳6カ月児健康診査㊦ (令和4年6/7~6/30生)	1/9(火)	令和4年6/7~6/10生	令和4年6/11~6/14生	令和4年6/15~6/19生	①母子健康手帳 ②問診票 ③バスタオル1枚 ④フッ素塗布料400円
	1/16(火)	令和4年6/20~6/23生	令和4年6/24~6/27生	令和4年6/28~6/30生	
3歳児健康診査㊦ (令和2年6/16~7/9生)	1/10(水)	令和2年6/16~6/21生	令和2年6/22~6/26生	令和2年6/27~6/28生	①母子健康手帳 ②問診票 ③健康調査票 ④子育てアンケート ⑤バスタオル1枚 ⑥フッ素塗布料400円
	1/17(水)	令和2年6/29~7/3生	令和2年7/4~7/8生	令和2年7/9生	

内容(対象者)	とき	持ち物
2歳児むし歯予防フッ素塗布教室(令和3年12月~令和4年2月生)	1/22(月)	13:00 ~ 13:30
2歳6か月児むし歯予防フッ素塗布教室(令和3年6月~8月生)		13:30 ~ 14:00
3歳児むし歯予防フッ素塗布教室(令和2年12月~令和3年2月生)		14:00 ~ 14:20
2歳児むし歯予防フッ素塗布教室(令和4年1月~3月生)	2/5(月)	13:00 ~ 13:30
2歳6か月児むし歯予防フッ素塗布教室(令和3年7月~9月生)		13:30 ~ 14:00
3歳児むし歯予防フッ素塗布教室(令和3年1~3月生)		14:00 ~ 14:20

保健センターの育児教室

所 高岡子育て支援センター 問 健康増進課 TEL 20-1346

内 容	と き	対象者	持ち物
はじめての離乳食教室(要予約)	1/12(金) 10:00 ~ 11:30	令和5年6月16日~令和5年8月15日生	母子健康手帳

※1月4日(休)から子育てアプリで予約をお願いします。

※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)

保健センターの子育て相談

所 保健センター 申 問 健康増進課 TEL 20-1344

内 容	と き	対象者	持ち物
幼児保健相談(要予約)	1/15(月) 13:30 ~ 15:00	言葉の発達や行動が心配な3歳未満の幼児、未就園児	母子健康手帳
	1/24(水) 9:00 ~ 11:30	言葉の発達や行動が心配な3歳以上の在園児	

※受付時間は、予約時に個別でお伝えします。

【広告】

健康保険適用で
ご自宅でもマッサージが
受けられます。

(医師の同意書が必要です。)

詳細は、
お気軽にお問い合わせください。

営業時間 9:00~18:00(要予約)
定休日 日曜・祝日

はり・灸・マッサージ
わかば

高岡市内免1-5-30
(0766) 75-0426

お試し体験受付中

【広告】

国からの
補助金を
使って

窓&断熱性能の改修で
**エアコン1台で
家中暖まる家に!**

「最新の補助金情報」をいち早くご案内! 詳しくはこちらから▶

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

あったか住まいを実現!

子育て支援センター

0歳児～就学前の子どもと保護者が利用できます。
子育てに関するお悩みなども、お気軽にご相談ください。

教室等の予約は子育てアプリ
「ねねットたかおか」から♪

申 1月5日(金)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 TEL 28-4114、21-7876
時 10:00～16:00
※水曜日は休み

福岡子育て支援センター
福岡健康福祉センター内
問 TEL 64-2090
時 9:00～16:00
※土・日・祝日は休み

ねねットたかおか



母子モ
アプリ



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
問 TEL 22-1881(二上町1105-1)
時 9:30～15:30
※土・日・祝日は休み

とこ	内 容	と き	対 象	定員
高岡子育て支援センター	すくすく(身体計測と健康相談) ※開催時間は、フロア利用中止	1/19(金) 10:00～11:30	0～3歳児	30組
	すこやかトーク (助産師による母乳育児に関するお話)	1/22(月) 10:00～11:30	母乳育児中の親子	15組
	8カ月あかちゃんのつとい 手遊び・ふれあい遊び・子どもの健康について ※開催時間は、フロア利用中止	1/29(月) 10:00～11:30	令和5年 5月生まれ	25組
	はいはいよちよちBABY・冬 ふれあい遊び・はいはいよちよちレース	1/30(火) 10:00～11:00	9カ月～ 1歳2カ月児	18組
	おやこでつくろう(お買い物バッグ作り) (講師 スマイル育児専門家 蟹谷 旭 氏)	2/1(木) 10:00～11:00	1歳4カ月 ～3歳児	15組
	おやこでつくろう(お買い物バッグ作り) (講師 スマイル育児専門家 蟹谷 旭 氏) ※2月1日開催のおやこでつくろうと同じ内容です	2/2(金) 10:00～11:00	1歳4カ月 ～3歳児	15組
	離乳食セミナー (離乳食(中期～後期)に関する話と相談)	2/5(月) 10:00～11:00	8～11カ月児	15組
	タッチケアコミュニケーション ベビーマッサージ	2/6(火) 10:00～11:00	2～7 カ月児	16組
	わくわくらんど 冬 親子で楽しむふれあい遊びや製作遊び	2/8(木) 10:00～11:00	1歳2カ月児～ 2歳11カ月児	18組
	ハグくみbaby (ベビーサイン、ふれあい遊び)	2/15(木) 10:00～11:00	5～11カ月児	15組
福岡子育て支援センター	身体計測及び育児相談 (栄養士さんに育児相談ができます)	1/16(火) 9:50～11:20	首すわり～3歳児	5組
	身体計測 (身長・体重を計測します)	1/16(火) 10:15～11:20	首すわり～3歳児	15組
	親子でヨガ [初回優先] (ベビーと一緒に産後リカバリー)	1/18(木) 10:20～11:30	5～11カ月児	20組
	乳幼児の救命講習 [初回優先] (乳幼児の応急手当など)	1/24(水) 10:20～11:30	0～3歳児	20組
	ママケア&リズム遊び [初回優先] (体の歪み取り・骨盤矯正・ふれあい遊び)	2/8(木) 10:10～11:15	8カ月～ 2歳11カ月児	12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(要予約)

とき	時間	ところ	定員
1/17(水)	10:30～11:30	博労公民館	7組
2/2(金)	10:00～11:00	太田公民館	7組

持 母子健康手帳、バスタオル、水分補給用の飲み物

※子育てフリートーク、事故予防のお話、手遊びなどを行っています。
※申し込みは開催日1か月前子育てアプリから予約可。
※妊婦さんは電話で予約してください。

問 健康増進課 TEL 20-1344

対象 乳幼児と保護者

ファミリーポケット

時 10:00～11:30

木津公民館	1/11(木)	TEL 26-6150
牧野公民館	1/18(木)	TEL 82-2431
成美公民館	1/19(金)	TEL 26-8943
古府公民館	1/26(金)	TEL 44-8777

対象 0～3歳児

フレンドリータイム

時 10:45～11:30

伏木児童館	1/9・16・23	TEL 44-0595
野村児童センター	1/16・23・30	TEL 23-3893
西部児童センター	1/16・23・30	TEL 26-1347
戸出児童センター	1/16・23・30	TEL 63-2370

※16日、伏木児童館は高岡子育て支援センター職員による活動日です。

オタヤ子ども広場

毎月開催！親子向けイベント

①親子でかけふり

時 1月20日(土)午前10時30分～正午

②絵本の読み聞かせ

時 1月27日(土)午前11時～正午

料 ①100円②無料

所 子ども広場(御旅屋セリオ3階)

問 商業雇用課 TEL 20-1591

【 告 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

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▶

日本海 高岡なべ祭り

1食 500円

※一部600円(予定)

と き 1月13日(土)・14日(日) 午前10時30分～午後3時

ところ 中心市街地

問合先 日本海なべ祭り実行委員会(末広開発㈱) TEL 20-0555 FAX 20-0666、
観光交流課 TEL 20-1301

- 高岡の伝統産業の技術で作った直径2mの大鍋で、新鮮な魚介類や野菜を盛り込んだ豪快な鍋が楽しめる、高岡の冬を代表するイベントです。

※当日、各店舗にて現金販売のみです。(前売券、当日券はありません)
※数量限定、なくなり次第終了です。
※会場の状況やなべの売り切れ情報などはX(旧ツイッター)をご覧ください。

◎公共交通をご利用いただくとお得な特典が付いてきます♪

◇城端線・氷見線…当日の帰りの乗車切符または車内の写真を高岡駅観光案内所にて提示された人に、なべ祭りで使用できるなべ丼換券1枚を進呈します。(各日午前10時～午後2時の先着100人)

◇万葉線…当日に「高岡駅」または「末広町」で降車される人に帰りの万葉線無料乗車券を配布します。(午前9時30分～午後3時)

◇あいの風とやま鉄道…イベントタイアップ切符の「かえり券」を提示された人にマイ箸をプレゼントします。(数に限りあり)



まちづくり事業部
X(旧ツイッター)



たかおかストリート
HP

同日開催「伝統工芸ワークショップ」

伝統工芸品(高岡銅器、高岡漆器、越中福岡の菅笠、庄川挽物木地、井波彫刻、五箇山和紙)の製作体験を行います。

- と き 1月14日(日) 午前10時30分～
- ところ 高岡地域地産産業センター(御旅屋セリオ2階)
- 定員 各5人(先着順) ※時間や料金、申し込み方法などについては市ホームページをご覧ください。

問合先 産業企画課 TEL 20-1286



市 HP

同日開催「TAKA街 winter festival」

高岡で人気の居酒屋・バーが大集合したマルシェを開催します。

- 主催 高岡飲食 getgoing
- と き 1月14日(日) 午前11時～午後4時
- ところ 御旅屋セリオ地下フロア

問合先 商業雇用課 TEL 20-1289



市内のこどもまんなかの取り組みを紹介します!

#こどもまんなかやってみた

社会福祉法人くるみ

社会福祉法人くるみでは、障がいのあるこどもなど、支援が必要なこどもと家庭の生活を支える活動を行っています。その中で、子ども食堂などによる、地域全体でこどもをサポートできるネットワーク作りにも取り組んでいます。

1月9日(火)には、地域に開かれたインクルーシブな出会いの場としておとぎの森公園の近くに「COCOLIS coffee」をオープンします。マルシェや子ども食堂を開催し、こどもたちやパパやママの新しい出会いや経験をこれからも応援します。



くるみ HP

問合先 子ども・子育て課 TEL 20-1393

SNSでも「#こどもまんなかやってみた」を投稿してね!



▲活動のようす



令和5年
11月末現在

人口

164,233人
(うち外国人 4,011人)

男

79,757人

女

84,476人

区分

令和5年11月中の増減
令和5年1月からの増減

自然増減
(出生-死亡)

-146
-1,552

社会増減
(転入-転出)

+19
+71

計

-127
-1,481

世帯数

70,306世帯(うち外国人世帯2,365世帯)
令和5年11月中の増減 -8

