

## 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&知育ブックLaQ無料体験会 (TASUコラボイベント)

**時** 5月11日(土)午前10時30分～正午、午後1時30分～午後3時

②親子で楽しいヨガ教室&リズム遊び

**時** 5月18日(土)午前11時～正午

③親子でかけふり

**時** 5月25日(土)午前10時30分～正午

**料** ①②無料、③100円

**所** 子ども広場 (御旅屋セリオ3階)

**問** ①TASU **TEL** 30-3420

②③商業雇用課 **TEL** 20-1591

## LivingHistory 勝興寺茶会2024

国宝勝興寺の大広間「上段の間」の特別な空間を活用し、歴史を体感する茶会です。どなたでも参加できます。(全7席・イス席有り)  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

**時** 6月2日(日)午前9時～午後2時

**所** 国宝勝興寺

**定** 各茶席20人(申し込み順)

**料** 1席2,000円(勝興寺ガイド込み)

**申** 5月1日(水)～28日(火)まで、直接か電話、ファクスで勝興寺文化財保存活用事業団(**TEL** 45-0008

**FAX** 54-5772)へ。

**問** 文化財保護活用

課 **TEL** 20-1463



市HP

## TAKAOKA 西へ東へ。 パープルお出かけコンサート

### ◇「リトルウイングでオーケストラ! Vol.6」

**時** 5月26日(日)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

**出演** 高岡フィルハーモニー管弦楽団

**指揮** 本多敏良

**料** 無料

**問** 文化振興事業団 **TEL** 20-1560

### 美術館の企画展示

**時** 5月24日(金)～6月2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

#### ◇日本伝統工芸富山展

人間国宝をはじめとする全国の工芸作家の賛助出品および支部会員と一般から公募した入選・入賞作品を展示します。

**料** 一般800円(団体・シニア640円)、大学生500円(団体400円)、高校生以下無料

※団体料金は20人以上、シニアは65歳以上

#### ◇コレクションにみる高岡の金工・漆芸

館所蔵の金工・漆芸の名作を展示。

地域の工芸の優れたわざと歴史についてご紹介いたします。

**料** 無料

**所問** 美術館 **TEL** 20-1177



美術館HP

## 催し

### たかおか朝市

野菜や菓子、雑貨など約50店舗が出店します。

**時** 5月12日(日)・26日(日)の午前5時30分～午前8時

**所** 坂下町通り

※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

**問** たかおか朝市実行委員会(午前10時～午後4時、水曜休み)

**TEL** 090-6811-3137.市民生活課

**TEL** 20-1552

### バラのアレンジメント(生花)

**時** 5月19日(日)午後1時30分から

**所** おとぎの森館(アトリウムガーデン1階)

**定** 10人(申し込み順)

**料** 材料費3,000円

**申問** 5月9日(木)午前10時から、電話でおとぎの森館 **TEL** 28-6500へ。

### 博物館常設展・ お宝コーナー「高岡の春」

高岡の「春」を描いた各種資料を展示・紹介します。

**時** 5月12日(日)まで 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(ただし5月6日(月振)は開館し、5月7日(火)は休館)

**所問** 博物館 **TEL** 20-1572

## 伏木曳山祭

今年は、能登半島地震の影響により、地域外からの誘客は行わず、伝統継承と地域住民の活力を創出するお祭りとして開催します。祭りの様子は、高岡ケーブルテレビやYouTubeでの配信(予定)でお楽しみください。

**時** ①ライトアップ…5月17日(金)午後7時～9時

②花山車…5月18日(土)午前10時～午後3時

③提灯山車…5月18日(土)午後6時40分～翌午前0時

※専用駐車場はありません。

※最新情報は観光ポータルサイトで案内します。

**問** 観光交流課 **TEL** 20-1301



たかおか道しるべ  
HP

## 高岡地区広域圏からのお知らせ

### ◇ノルディック・ウォーキング教室(氷見市)

**時** 5月26日(日)午前9時(小雨決行)

**所** ふれあいの森大芝生広場～十二町瀧水郷公園方面(約5km)

**持** ノルディック・ウォーキング用ポール(貸出あり)、タオルなど

**料** 500円

**申** 直接か電話、ファクス、Eメール、申し込みフォームから氷見市スポーツ振興課(**FAX** 74-5520 **E-mail** sport@city.himi.lg.jp)へ。

**問** 氷見市スポーツ振興課 **TEL** 74-8446

### ◇おやべの獅子舞祭(石動天神獅子舞祭)(小矢部市)

**時** 5月25日(土)・26日(日)(予定)・獅子舞奉納…午前8時～午後3時

・スタンプウォークラリー…午前10時～午後3時※25日(土)のみ

**所** 本覚山 観音寺(小矢部市観音町1-9)

**問** 小矢部市観光協会 **TEL** 30-2266



氷見市HP

◎アイコンの説明  
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  
問合先

# スポーツ協会からのお知らせ



スポーツ協会HP

☎ スポーツ協会 TEL 26-5225

## ◇市民スポーツ大会

水泳、陸上、軟式野球など41種目の大会を開催します。

**基準日** 6月23日(日)

**申** 5月16日(休)まで、申込書をスポーツ協会へ。

※要項、申込書などはスポーツ協会ホームページをご覧ください。

※開催日時、申し込み期間は種目によって異なります。



## ◇スポーツ協会の教室

教室名	曜日	期間	時間	ところ	定員	受講料(円)
①うんどう大好き (小学1・2年)	火	5/14～ 7/2	17:00～ 18:00	竹平記念体育館	12	5,500
②うんどう大好き (年長)	木	5/16～ 7/11	17:30～ 18:20		12	5,500
③うんどう大好き (年中)	木	5/16～ 7/11	16:30～ 17:20		12	5,500
④スマイル 健康・体力づくり	火	5/14～ 7/9	14:00～ 15:00		12	5,500
⑤弓道	火・金	5/21～ 7/9	9:30～ 11:30 18:30～ 20:30	市営弓道場	15	7,500
⑥ジュニアパレー ボール	木	6/6～ 7/4	19:00～ 20:30	竹平記念体育館	20	3,500
⑦ジュニアスポーツ クライミング	土	6/1～ 6/22	8:30～ 9:30	Bouldering Gym Are (内免3-9-56)	10	3,000

**対** ①小学1・2年生②年長児③年中児④市内在住の概ね50歳以上の体力に自信がない人⑤一般男女⑥⑦市内の小学生

**持** ①②③④⑥上履き

**申** ①④⑤⑦5月7日(休)②③5月9日(休)⑥5月20日(月)いずれも午前9時から、受講料を添えてスポーツ協会へ。

## ◇市民歩こう会

コース	とき	集合場所
①滑川行田公園 (約6km)	5月19日(日) 9:20	あいの風とやま鉄道滑川駅前
②数河高原と飛騨古川散策 (約5km)	6月2日(日) 7:30	高岡市役所(バス移動あり)

**定** ②のみ30人程度(申し込み順)

**料** ①300円(会員は無料。交通費は自己負担)②4,000円(会員は2,500円)

**申** ①不要②5月9日(休)午前9時から、参加料を添えてスポーツ協会へ。

## ◇体協だよりスポーツ高岡(第32号)を発行しました

スポーツ協会ホームページをご覧ください。

## 講演会「歴史地震に学ぶ —とやまの災害とその教訓—」

**講師** 高野 靖彦氏(伏木高等学校長)

**時** 6月8日(土)午後2時～午後3時30分

**定** 60人(申し込み順)

**料** 500円(博物館親しむ会会員は300円)

**申** 5月18日(土)午前9時から、直接か電話、ファクス、Eメールで、住所・氏名・電話番号を博物館(TEL 20-1570 FAX info@tmm.info)へ。

**問** 博物館 TEL 20-1572

## 親子創作教室 しかけ絵本にちょうせん

**時** 5月25日(土)午前10時～午前11時

**所** ウイング・ウイング高岡  
研修室502

**対** 市内の小学生とその保護者

**定** 親子10組(申し込み順)

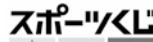
**料** 400円/人

**申問** 5月8日(休)～21日(休)まで、直接か電話で中央図書館 TEL 20-1566へ。

## スポーツ

### スポーツ施設を改修しました

スポーツくじの販売により得られる収益をもとにした、スポーツ振興くじ助成金を受けて、スポーツコアのイベント広場に照明設備を設置しました。



**問** 生涯学習・スポーツ課 TEL 20-1458

## 遊・Uクラブ短期教室

教室名	とき	時間	受講料	定員
① Jr. バドミントン 教室	5/31(金)～8/2(金) 毎週金曜日(全10回)	18:00～ 19:30	一般：7,000円 会員：5,000円	20
②とやまを巡る ノルディック ウォーク教室	5/22(休)、6/19(休)、 9/11(休)、10/9(休) (全4回)	10:00～ 11:30	一般：4,000円 会員：2,000円 ※別途諸経費がかかる場合あり。	15
③らくらく健康 体操	5/24(金)、7/5(金)、7/26(金)、 8/30(金)、10/4(金)	10:00～ 11:00	一般：4,000円 会員：2,500円	20

**所** ①③Uホール、②富山県内

**対** ①小学生②③一般

**持** ①③上履き②ノルディックポール  
(有料で貸し出し可)

**申** 5月10日(金)午前9時から、受講料を添えて、遊・Uクラブへ。(先着順)

**問** 遊・Uクラブ(Uホール内) TEL 64-1437



遊・UクラブHP

**解雇などで離職した人は  
国民健康保険税が軽減されます**

保険税の軽減を受けるには手続きが必要です。

**対** 離職時に65歳未満で、倒産・解雇などで離職し、雇用保険の特定受給資格者が特定理由離職者として失業等給付を受ける人

**軽減内容** 前年中の給与所得を30/100とみなして算定

**軽減期間** 離職の翌日～翌年度

**持** 雇用保険受給資格者証、国民健康保険証、本人確認書類

**問** 保険年金課 **TEL** 20-1357

**満65歳を迎える人へ  
介護保険の保険証が交付されます**

**保険証** 誕生日の前日が属する月に郵送されます。

**保険料の納付方法** 年金が年額18万円以上の方は、原則年金天引きですが、加入当初は納付書で納付してください。

**問** 長寿福祉課 **TEL** 20-1375

**後期高齢者医療の  
保険証・保険料**

◇満75歳の誕生日から後期高齢者医療の加入者となります

**保険証** 誕生日のおおむね半月前に、後期高齢者医療の保険証が特定記録郵便で届きます。それまで加入していた国民健康保険や社会保険などの保険証は、それぞれの保険者に返還してください。

**保険料の納付方法** 原則、年金天引きですが、加入当初は納付書で納付してください。

◇保険料を年金天引きから口座振替に変更したい場合は

①金融機関で口座振替の手続きをする。(用紙は各金融機関で入手可)

②①の控えを保険年金課へ持参し、「納付方法の変更届出」を提出する。

※届け出があった月の3カ月後以降に支給される年金から変更となります。

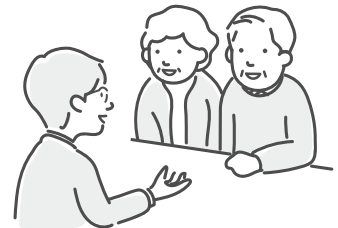
**問** 保険年金課 **TEL** 20-1481

**福祉**

申告がお済みでない場合は、速やかに手続きをお願いします

国民健康保険に加入している人とその世帯主、後期高齢者医療に加入している人とその世帯員は、毎年、収入の申告が必要です。収入がなかった人や遺族年金、障害年金など非課税所得のみの人も申告が必要です。申告がないと、収入の判定ができず、保険税(料)の軽減が適用されないなどの不利益が生じる場合があります。

**問** 保険年金課 国民健康保険 **TEL** 20-1357、後期高齢者医療 **TEL** 20-1481



◎アイコンの説明  
内容時とき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

**TAKAOKAアプリでポイントを貯めて、賞品をもらおう**

アプリを使って介護予防、健康づくりに取り組んでいただくため、65歳以上の市民を対象に、ポイントを使って応募できる抽選を行います。健康イベントに参加して素敵な賞品を当てませんか。

**対** 市内に住民票がある65歳以上のTAKAOKAアプリをダウンロードしている人(TAKAOKAアプリに登録している住所が、住民票と異なる場合には対象となりません。)

**申** 9月10日(火)までにアプリで健康管理ポイントを貯め、500ポイントごとにTAKAOKAアプリから申し込むことができます(最大4口まで)。(当選者へは、商品の発送をもってお知らせします。)

※ポイントアプリ内の「健康管理ポイント」で確認できます。

**問** 長寿福祉課 **TEL** 20-1165



賞品

A賞	磯はなび平日ペア宿泊券	3本
B賞	高岡育ちの越中万葉牛1kg	5本
C賞	全国共通お食事券5,000円分	10本
D賞	越中高岡 万葉米	22本
E賞	市内銭湯めぐり券	70本
F賞	市内スーパー銭湯ペア券	90本

【広告】

トラクター・田植機・コンバイン・管理機・ハローなど  
**農機具買取** 査定無料 いたします  
**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  
**0766-30-3400**  
営業時間 / 9~18時 定休日 / 火曜・水曜

【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 **F933-0826**  
富山県高岡市佐野580ライラビル2F  
**KEIROW** 高岡中央ステーション  
**0120-007-271**

## 成人男性の風しんの抗体検査が未受診の人へ

事業所の健康診断または医療機関で抗体検査を受けることができます。その結果「抗体がない」場合には、医療機関で予防接種（無料）を受けてください。

**期** 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生の男性（クーポン券未使用者）

※対象の人にはクーポン券を令和4年7月に再送付済みです。お手元にクーポン券がない人で、抗体検査（無料）を希望する人は健康増進課へご連絡ください。

**有効期限** 令和7年3月31日(月)  
**問** 健康増進課 **TEL** 20-1349



市HP

## 楽しく気軽にウォーキングしませんか

### ◇千保川・小矢部川合流地点を望むコース

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。

※健康運動指導士による指導あり  
※TAKAOKAアプリの健康管理ポイントが貯まります

**時** 5月18日(土)午前9時～午前11時30分

**所** 日本曹達(株)高岡工場体育館前

**対** 市内在住の人

**料** 無料

**持** タオル、飲み物、帽子

**問** 健康増進課 **TEL** 20-1391

## 健康

### 带状疱疹予防接種の費用を助成します(要申請)

#### 助成回数・助成費用

- ①水痘ワクチン…1人1回まで  
・上限4,000円/回
- ②带状疱疹ワクチン…1人2回まで  
・上限1万円/回

※接種費用が上限額未満の場合、接種費用が助成費用となります。  
※事前申請が必要です。申請後、助成券を発行します。

**接種期間** 令和7年3月31日(月)まで

**所** 市内実施医療機関

**対** 市内在住の満50歳以上の人

**申** 電子申請か直接、郵送で、申請書を健康増進課(〒933-0045高岡市本丸町7-25)へ。

※申請書は市ホームページで入手可。

**問** 健康増進課 **TEL** 20-1349



市HP



電子申請



## 国民年金の免除・納付猶予・学生納付特例制度

### ◇免除制度

所得が少ないなどの理由で国民年金保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除（全額または一部）されます。過去2年分までさかのぼって申請でき、承認された期間は、老齢基礎年金を受けるための資格期間に含まれます。（一部免除は、保険料を納付していることが必要）

### ◇納付猶予制度

学生を除く50歳未満の人で、本人・配偶者の所得が一定額以下の場合は、申請により月々の保険料納付が猶予されます。ただし、将来の年金額の計算には含まれません。

### ◇学生納付特例制度

20歳以上の学生（大学院、定時制、通信制、専門学校の学生を含む）で、本人所得が一定額以下の場合は、保険料の納付が猶予されます。ただし、将来の年金額の計算には含まれません。

※免除や納付特例を受けた期間の保険料は10年前までさかのぼって納めることができ、納めた分は年金額に反映されます。

※各制度の適用を受けるには、毎年申請が必要です。

**問** 保険年金課 **TEL** 20-1362

【広告】

## オークスの葬儀は月掛金1,000円

掛金12万円(月々の掛金をお選びいただけます)

会員特典 + 利用割引

コース

V1 月々1,000円×120回

VX 月々10,000円×12回

V2コース(月々2,000円×60回)もあります。

特典総額

310,750税込相当

## — 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



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.oaks.co.jp/member/>

簡単なアンケートにご協力ください

◇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

◇あいの風とやま鉄道

**ファンクラブ2024年度会員**  
**特典** 会員限定イベントへの招待、  
 1日フリー乗車券の進呈、県立文  
 化施設の観覧割引など  
**¥** 個人会員1,000円(年会費)  
 ※親子会員、法人会員も有  
**申** 郵送かファクス、ホームページ  
 からあいの風とやま鉄道(〒  
 930-0001富山市明倫町1番50  
 号 **FAX** 076-444-1320)へ。  
**問** あいの風とやま鉄  
 道(平日午前8時30  
 分～午後5時15分)  
**TEL** 076-444-1300



あいの風とやま鉄道  
HP

◇伏木税関から密輸情報提供の  
お願い

伏木税関では、富山県民の安全・  
 安心をおびやかす大麻・覚醒剤な  
 どの不正薬物、けん銃・爆発物など  
 のテロ関連物品の国内への流入  
 を水際で阻止するため、皆様のご  
 協力を必要としています。「おかし  
 な光景」、「あやしい行動」を見たり  
 聞いたりしたときは、密輸ダイヤル  
 ( **TEL** 0120-461-961)または、密  
 輸情報提供サイト(税関HP)にご連  
 絡ください。

**問** 伏木税関支署  
**TEL** 44-6173



税関HP

◇求職者支援訓練受講者募集

**内** 不動産ビジネススキル養成科  
**時** 6月25日(火)～10月24日(木)  
**所** 日建学院 富山校  
**定** 15人(選考)  
**¥** 無料(テキスト代別途必要)  
**申** 4月24日(水)～6月3日(月)に、ハロ  
 ーワーク高岡へ。  
**問** ハローワーク高岡 **TEL** 21-  
 1515、雇用支援機構富山支部  
**TEL** 28-6900

◇光ヶ丘病院リハビリファーム  
イベント開催のお知らせ

**講師** 飯尾裕光 先生(株みんパ  
 タプロジェクト代表)  
**①オープンファーム**  
**内** 春野菜の定植、じゃがバター作  
 り、臨床美術体験  
**時** 5月18日(土)午前10時～  
 午後3時(予定)  
**¥** 無料(申込不要)  
**②親子ワークショップ**  
**内** カプトムシ小屋作り、ピオトブ  
 田植え、春じゃがポテトチップス作り  
**時** 5月19日(日)午前10時～  
 午後3時(予定)  
**¥** 大人2,000円(同一世帯のこ  
 ども無料)  
**申** グーグルフォームまたはメール  
**所** いずれもリハビリファーム(光ヶ  
 丘病院内)  
 ※詳しくはHPの新着情報をご覧く  
 ださい。  
**問** 光ヶ丘病院 **TEL** 63-5353



光ヶ丘病院  
HP

◇看護職員就業支援相談

**時** 9月までの第3火曜日の午前  
 10時～午後4時  
**所** ハローワーク高岡  
**対** 未就業の看護職員や看護学  
 生、看護職に興味のある人  
**問** 富山県ナースセンター  
**TEL** 076-433-5251

◇ポリテクセンター富山  
7月開講コース受講生募集

**内** CAD/CAM技術職(導入講習  
 付)  
**時** 7月5日(金)～令和7年1月31日  
 (金)  
**所** ポリテクセンター富山(高岡市  
 八ヶ55)  
**対** 再就職に向けてスキルアップ  
 を目指す求職者  
**定** 8人(選考試験実施)  
**¥** 無料(テキスト代などは自己負  
 担)  
**申** 5月1日(水)～6月19日(水)に、直  
 接申込書をハローワーク高岡へ。  
 ※申込書はハローワーク高岡で入  
 手可  
**問** ポリテクセンター富山  
**TEL** 28-6902、ハローワーク高岡  
**TEL** 21-1515

◇クルンで歌おう♪

地元アマチュアによるアコースティ  
 ック音楽ライブ。毎月第二日曜開催  
 中。  
**時** 5月12日(日)午前11時～午後3時  
**所** クルン高岡2階デッキテラス  
 (悪天候の場合はクルン高岡地  
 下街 憩いの路)  
**¥** 無料  
**問** TSB商店会(クルン高岡)  
**TEL** 22-6767

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

【広告】

健康保険適用で **お試し体験受付中**  
**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**

【広告】

たかお WEB完結マイカーローン **来店不要!**

ご利用いただける方  
 ●お申込み時の年齢が満18歳以上の方で、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(営業)  
 されている方  
 ●(一社)しんさん保証基金の保証を受けられる方

最大1,000万円  
 までご融資可能!

ご融資利率  
 変動金利 年1.60%(保証料込)

お支払い  
 自動車・オートバイ・自転車の購入、車検・修理等  
 ※ただし、営業用車両、個人間売買は除きます。

ご融資期間  
 最大1,000万円以内(1万円単位) 最長15年まで

手数料等  
 ●ご融資金は、原則としてご購入先へ振込させていただきます。  
 ●繰上返済等をされる場合は所定の手数料がかかります。

※詳しくは、お近くの本店にお問合せください。

いつもこの街とこれからもこの街と **高岡信用金庫** 2024年4月1日現在



## 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
①5/ 8(水)	高岡テクノドーム		
②5/13(月)	中田コミュニティセンター	8:00~9:30	13:00~14:00
③5/15(水)	伏木コミュニティセンター		
④5/18(土)	北陸予防医学協会 高岡総合健診センター	8:00~10:00	
⑤5/22(水)	牧野公民館	8:00~9:30	13:00~14:00

**申問** 検診日の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、電話で、①②③⑤は健康増進課 TEL 20-1345、④は北陸予防医学協会高岡総合健診センター TEL 24-3131へ。  
※がん検診受診券の再発行は、電子申請または健康増進課へお問い合わせください。



集団がん  
検診予約



がん検診の  
お知らせ



受診券  
再発行



## 健康ミニ講座

### 脂肪肝に気をつけよう

肝疾患は肝炎を経て肝硬変・肝癌に至ります。肝硬変の成因として、長らくC型肝炎ウイルスやB型肝炎ウイルスが半数を占めていましたが、近年C型肝炎ウイルスは経口剤にてほぼ排除可能となり大きく減少し、飲酒によるアルコール性肝疾患が第一位となり、肥満などによる脂肪肝が増加してきています。

脂肪肝は、アルコール、肥満、薬剤など様々な要因でなります。中等度の飲酒量でも脂肪肝から肝硬変となることがあります。心代謝危険因子である肥満、高血糖、高血圧、高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症が脂肪肝と関連します。

肝機能障害や脂肪肝を指摘されたときは、医療機関を受診して精査を受けるとともに、生活習慣を見直しましょう。  
中等度の飲酒量 男性30~60g/日、女性20~50g/日  
参考 ビール(5%)500ml 20g、酎ハイ(7%) 500ml 28g、ワイン(12%)ハーフボトル(375ml) 36g、日本酒(15%)1合 22g、焼酎(25%)1合 36g

高岡市民病院 消化器内科 主任部長 蓮本 祐史



## 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 20-1345

### ①赤ちゃんから高齢者までの健康相談

**時** 平日午前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** 5月15日(水)午前10時~午前11時30分  
**申** 5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)

**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** 5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** 5月17日(金)まで電話で健康増進課へ。

【広告】

掲示板・看板設置 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!

富山県知事許可(般-4)第16915号 富山県屋外広告業登録 第593号



公民館や公園など公共施設向けに



壁掛け式



自立式

神社・仏閣様向け  
掲示板販売開始!



株式会社日建 パブリック事業部  
〒933-0824 高岡市西藤平蔵2033

現地訪問・見積無料!

0766-63-8025

ホームページはこちら ▶  
https://public-nikken.com/

# 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・付き添いの保護者の方・同居家族の方に37.5度以上の発熱や風邪症状（喉の痛み、咳、鼻汁、倦怠感等）がある場合は、受診日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は予約制です。（子育てアプリからの予約可）
- ▶ むし歯予防フッ素塗布は、前回の塗布から3か月程度の期間をあけましょう。
- ▶ 教室参加日に高岡市に住民票のある方のみ参加可能。

りあんじゅ  
李安珠ちゃんと  
お父さん・お母さん（出来田）



内容（対象者）	とき	受付時間	対象者	持ち物
3か月児健康診査 (令和5年12/27～令和6年1/25生)	5月16日(木)	13:00～14:00	令和5年12月27日～令和6年1月11日生	母子健康手帳、問診票 (乳幼児健康診査問診票・予防接種予診票綴りに添付)、バスタオル1枚
	5月23日(木)	13:00～14:00	令和6年1月12日～1月25日生	
13:20から10分間医師による育児講座があります。講座参加希望の方は、13:15までに受け付けを済ませてください。				
1歳6か月児健康診査㊦ (令和4年9/22～令和4年10/25生)	5月14日(火)	13:00～13:20	令和4年9月22日～9月25日生	母子健康手帳、問診票(乳幼児健康診査問診票・予防接種予診票綴りに添付)、バスタオル1枚、フッ素塗布料400円
		13:20～13:40	令和4年9月26日～9月29日生	
		13:40～14:00	令和4年9月30日～10月1日生	
	5月21日(火)	13:00～13:20	令和4年10月2日～10月6日生	
		13:20～13:40	令和4年10月7日～10月11日生	
		13:40～14:00	令和4年10月12日～10月16日生	
6月 4日(火)	13:00～13:20	令和4年10月17日～10月21日生		
	13:20～13:40	令和4年10月22日～10月24日生		
	13:40～14:00	令和4年10月25日生		
3歳児健康診査(3歳6か月児)㊦ (令和2年9/24～令和2年10/26生)	5月15日(水)	13:00～13:20	令和2年9月24日～9月28日生	母子健康手帳、問診票、健康調査票、子育てアンケート、バスタオル1枚、フッ素塗布料400円
		13:20～13:40	令和2年9月29日～9月30日生	
		13:40～14:00	令和2年10月1日～10月4日生	
	5月22日(水)	13:00～13:20	令和2年10月5日～10月11日生	
		13:20～13:40	令和2年10月12日～10月13日生	
		13:40～14:00	令和2年10月14日～10月16日生	
6月 5日(水)	13:00～13:20	令和2年10月17日～10月19日生		
	13:20～13:40	令和2年10月20日～10月25日生		
		13:40～14:00	令和2年10月26日生	
内容（対象者）		とき	持ち物	
3歳児むし歯予防フッ素塗布教室(令和3年4月～6月生)		5/13(月)	13:20～13:40	母子健康手帳、
2歳6か月児むし歯予防フッ素塗布教室(令和3年10月～12月生)			13:40～14:00	バスタオル、タオル、
2歳児むし歯予防フッ素塗布教室(令和4年4月～6月生)			14:00～14:20	フッ素塗布料 400円

◎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

## 保健センターの育児教室

所 保健センター 申問 健康増進課 TEL 20-1346

内容	対象者	とき	時間	申込開始日	持ち物
はじめての離乳食教室(要予約)	令和5年10/16～令和5年12/15生	5月14日(火)	10:00～11:30	5月1日(水)	母子健康手帳、バスタオル

※子育てアプリから予約をお願いします。

## 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	対象者	とき	持ち物
幼児保健相談(要予約)	言葉の発達や行動が心配な3歳未満の幼児、未就園児	5/20(月)13:30～15:00	母子健康手帳

※受付時間は、予約時に個別でお伝えします。

【広告】

★高岡市指定介護保険事業所★

はびねすグループホーム はずみ    はびねすグループホーム 高岡南    はびねすグループホーム 太陽

生活と介護がひとつとなり「認知症の方」に穏やかに暮らしていただけるのが、北陸福祉会の「はびねすグループホーム」です。

**入居者様募集中!!** ☎0766-23-2288

北陸福祉会    検索    はびねすグループホームはずみ 担当：高澤

【広告】

令和6年能登半島地震により被害を受けた皆様へ、心よりお見舞いを申し上げます。皆様の安全と、被災地の復興を心よりお祈りいたします。

**ご自宅の耐震性に不安のある方、ぜひご相談ください**

「地震で被害を受けた家をどう直せば良いかわからない」  
「今現状できる最善の措置方法を知りたい」  
このような事にもお応えいたします! 回収済

**ご相談随時受付中**  
お問合せはこちらから▶

石友ホームの増改築 高岡増改店 ☎0800-123-0501

# 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。

対象 乳幼児と保護者

## ファミリーポケット

時 10:00～11:30

木津地域交流センター(公民館)	5/9(木)	TEL 26-6150
牧野公民館	5/16(木)	TEL 82-2431
成美地域交流センター(公民館)	5/17(金)	TEL 26-8943
古府地域交流センター(公民館)	5/24(金)	TEL 44-8777

※17日は出前保育の日となります。(申し込み不要)



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	5/7・14・28	TEL 44-0595
野村児童センター	5/14・21・28	TEL 23-3893
西部児童センター	5/7・14・21	TEL 26-1347
戸出児童センター	5/14・21・28	TEL 63-2370

※14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。

対象 3か月以上の乳児と保護者、妊婦

## 赤ちゃんにこにこ教室

ところ	とき	時間	定員
戸出コミュニティーセンター	5/30(木)	10:00～11:00	10組
保健センター	6/4(火)	10:00～11:00	10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 20-1349

### 教室等の予約は子育てアプリ「ねねットたかおか」から♪

**申** 5月7日(火)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)※電話申し込み不可

ねねットたかおか



母子モ  
アプリ



教室などの  
予約方法



**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

**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

ところ	内容	とき	対象	定員
高岡子育て支援センター	BABY&ママヨガ (体の歪み取り、骨盤矯正、ふれあい遊び)	5月20日(月) 10:00～11:15	4(首すわり)～8カ月児	15組
	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	5月21日(火) 10:00～11:30	0～3歳児	25組
	リトミックベビー (リトミック・ふれあい遊び)	5月23日(木) 10:00～11:00	7カ月～1歳2カ月児	18組
	8カ月あかちゃんのつどい (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	5月24日(金) 10:00～11:30	令和5年9月生まれ	25組
	あおぞら広場 (ふち運動会)※開催時間は、フロア利用中止	5月28日(火) 10:00～11:30	1歳4カ月児～2歳11カ月児	30組
	タッチケアコミュニケーション (ベビーマッサージ)	6月6日(木) 10:00～11:00	2～7カ月児	16組
	離乳食セミナー (離乳食中期～後期についての話と相談)	6月10日(月) 10:00～11:00	8～11カ月児	15組
	ハグくみbaby (ベビーサイン、ふれあい遊び)	6月13日(木) 10:00～11:00	5～11カ月児	15組
	パパといっしょ (講師 富山短期大学付属みどり野幼稚園 教諭 梶 義典 氏 他) (手遊び、ふれあい遊び)※開催時間は、フロア利用中止	6月16日(日) 10:00～11:15	1～3歳児	30組
	福岡子育て支援センター	にこにこbaby (0歳児のいろいろな遊びをしよう)	5月21日(火) 10:20～11:30	4～8カ月児
ベビーマッサージ&ヨガ(親子のコミュニケーションを図りましょう) ※初回優先。2回目以降の場合5月14日(火)から申し込み。		5月22日(水) 10:20～11:30	4～8カ月児	15組
身体計測&育児相談 (栄養士さんに育児相談ができます)		5月29日(水) 9:50～11:20	首すわり～3歳	5組
身体計測 (身長・体重を計測します)		5月29日(水) 10:15～11:20	首すわり～3歳	10組
食育セミナー(気軽に離乳食づくり) (食改さんによるだしの取り方の実演と栄養士さんのお話)		6月4日(火) 10:20～11:30	4カ月～1歳頃	20組
食の安全出前講座 (日頃感じている食の安全について)		6月12日(水) 10:20～11:30	首すわり～3歳	20組
いい歯の教室 (歯医者さんのお話を聞きます)		6月13日(木) 10:20～11:30	首すわり～3歳	20組

【広告】

学校法人  
**高岡第一学園**

**附属 第一幼稚園**  
高岡市本郷2-1-35  
TEL 22-6338

**認定こども園 第二幼稚園**  
高岡市伏木古府元町2-30  
TEL 44-2250

**附属 第三幼稚園**  
高岡市佐野(泉が丘)645  
TEL 21-0630

楽しいことがいっぱい！  
遊びに来ませんか！

**認定こども園 福岡ひばり園**  
高岡市福岡町江尻50-5  
TEL 64-6811

**附属 第五幼稚園**  
高岡市中曾根740-7  
TEL 82-4177

**牧野みどり保育園**  
高岡市中曾根2691  
TEL 82-5730

未就園児教室へ  
ご招待  
詳しくはスケジュールを  
ご覧ください

学園HP

教室スケジュール





# 通院支援アプリ「コンシェルジュ」のサービスを開始しました



市民病院HP



通院を便利にできるスマートフォン用アプリ「HOPE LifeMark-コンシェルジュ」のサービスを開始しました。

利用には、アプリのインストールと市民病院内の専用窓口での登録が必要です。登録後は即日利用が可能です。詳しくは市民病院ホームページをご覧ください。

登録受付専用窓口 市民病院1階再来受付機横



## 主な機能

### らくらく会計（後払い会計）

アプリ上でクレジットカードを登録し、診察当日に「らくらく会計」を選択することにより後日クレジットカード決済され、診察後に会計待ちなしで帰宅できます。



### 予約状況が確認できます



明日は〇〇検査があります  
予約時間に合わせて  
ご来院ください

アプリ上で診察予約日が確認できます。  
また、予約の前日には通知が届きます。

### 診察待ち状況が確認できます



まもなく診察となります  
診察室の前でお待ちください

診察の順番が近づくと通知が届きます。通知は診察室前のモニターに受付番号が表示されたタイミングで行います。

問 市民病院 TEL 23-0204 FAX 26-9343

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

### こどものその

こどものそのでは、子どもと親が共に学びあう場の創出のため、こどものそのの先生と在園・卒園児のママたちなどのボランティアスタッフによる「親と子のふれあい広場」を実施しています。

火曜・水曜・木曜に開催され、親子でふれあい遊びをしたり、天気の良い日は園庭で思いっきり遊んだりしています。

保育士・助産師への育児や子育ての相談にも対応しているので、お気軽にお越しください。



こどものその  
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6年3月末現在 **人口 163,248人** (うち外国人 4,024人) 男 79,241人 女 84,007人

区分	自然増減 (出生-死亡)	社会増減 (転入-転出)	計
令和6年3月中の増減	-194	-176	-370
令和6年1月からの増減	-535	-270	-805

**世帯数 70,309世帯** (うち外国人世帯2,383世帯)  
令和6年3月中の増減+89