

みなさん、一緒に  
「まちづくり」について  
考えませんか

# まちづくり出前講座

問合先 広報発信課 TEL20-1232 FAX20-1664

市民のみなさんとともに「まちづくり」について考える「まちづくり出前講座」を行っています。市長や市職員がみなさんの希望される日時・会場にお伺いする講座と、市の施設を説明を受けながら見学する、施設見学講座があります。



小学生から受講できる「こども出前講座」を始めます！  
市の取り組みを、こどもにもわかりやすく説明します。  
わたしたちの住むまちの事を一緒に学んで、考えてみませんか？  
申し込みをお待ちしています。  
※「こども出前講座」は小学1年生以上対象、小学4年生以上対象の  
2つに分かれますので詳しくは市ホームページをご覧ください。



市HP

「家でも学べる講座特集」として、動画を  
市公式YouTubeでも配信しています。ぜひご覧ください。



市公式YouTube

## 申込方法 ～左ページから講座を選んでお申し込みください～

	まちづくり出前講座 (こども出前講座)	健康づくり出前講座	市民病院の出前講座
申込期限	開催希望の1カ月前	開催希望の2カ月前 ※申し込みの前に一度ご相談ください。	開催希望の2カ月前 ※申し込みの前に一度ご相談ください。
開催可能時間	午前9時～午後9時 ※年末年始および8月15日・16日は除く	午前9時～午後9時 ※年末年始は除く	平日：午後1時～午後9時 土・日・祝日：午前9時～午後9時 ※年末年始および8月15日・16日は除く
申込書設置場所	地域交流センター（公民館）、伏木・戸出・中田・福岡支所、広報発信課、小・中・義務教育・特別支援学校、市ホームページなど	健康増進課、市ホームページ	市民病院、市民病院ホームページ
申込書の提出方法、提出先	窓口、郵送、ファクス、Eメール、電子申請 〒933-8601 高岡市広小路 7-50 広報発信課 FAX20-1664 ☎koho@city.takaoka.lg.jp	窓口、郵送、ファクス、Eメール、電子申請 〒933-0045 高岡市本丸町 7-25 健康増進課 FAX20-1347 ☎kenko@city.takaoka.lg.jp	窓口、郵送、ファクス、Eメール、電子申請 〒933-8550 高岡市宝町 4-1 市民病院地域医療部 FAX23-0237 ☎hospiyou@city.takaoka.lg.jp
問合先	広報発信課 TEL20-1232 ※防災・救急講習は各消防署か 消防本部総務課 TEL22-2266	健康増進課 TEL20-1345	市民病院地域医療部 TEL23-0204

～多彩な講座を取り揃えています～

 **安全・安心**

自主防災組織で活動しよう！  
災害図上訓練をしよう！

- ♥ 災害に備えよう！
- ♥ 災害時要支援者の防災講座  
防災士について知ろう
- ♥ 交通安全いきいき教室
- ♥ 家族を守る防犯教室
- ♥ 安全な暮らしを守るために(防火講習・救急講習)  
国民保護ってなんだろう？

 **暮らし・環境**

- ♥ 環境教室
- ♥ ごみの出し方教室
- ♥ 高岡のカーボンニュートラル  
未然に防ごう消費者トラブル
- ♥ 市税の賦課と納税のしくみ

 **産業・観光**

- ♥ よくわかる高岡の観光  
中小企業者向け支援制度の紹介
- ♥ ようこそ伏木港へ  
高岡の森づくり

 **健康・福祉**

- ♥ こども達のための取り組みについて  
虐待等が子どもに与える影響 **NEW**
- ♥ みんなで考える高岡市のこどもまんなか **NEW**
- ♥ 災害時要支援者の防災講座
- ♥ みんなが主役の地域福祉
- ♥ ご存知ですか あなたのまちの民生委員・児童委員
- ♥ 地域で支える障がい者福祉  
介護保険制度について
- ♥ 認知症サポーター養成講座  
「TAKAOKAアプリ」を使ってみよう  
75歳からの後期高齢者医療制度とは  
高岡市の国民健康保険

 **都市づくり**

- ♥ 景観・歴史まちづくり  
旧町名復活の取組みについて
- ♥ 下水道のはなし
- ♥ 暮らしの中の水道  
災害に強い水道をめざして  
高岡駅前東地区の取組みについて  
新高岡駅の利用拡大の取組みについて  
城端線・氷見線の再構築について  
みんなで考える地域交通  
地籍調査のすすめ  
まちづくりと道  
高岡の都市計画  
花と緑のあふれるまちづくり  
高岡市の住宅施策  
高岡市の空き家対策  
リノベーションまちづくり  
商店街支援事業について  
高岡市中心市街地活性化基本計画

 **教育・文化**

- ♥ 高岡の歴史を学ぼう
- ♥ 高岡城と城下町の魅力
- ♥ 身近な文化財を知ろう **NEW**
- ♥ 高岡と万葉
- ♥ 越中福岡の菅笠づくりの歴史  
豊かな感性と郷土を愛する心を育てる「ものづくりデザイン科」
- ♥ こんにちは美術館です！
- ♥ 高岡市 藤子・F・不二雄ふるさとギャラリーの魅力
- ♥ カメラ館ってなに？ **NEW**
- ♥ こどもカメラマン講座 **NEW**

 **市政**

- これからの自治会のカタチとは
- ♥ 議会の仕組み
- ♥ 選挙啓発出前講座 **NEW**  
統計データを使いたい！
- ♥ 男女共同参画社会ってどんな社会  
「エッ、これもDV…」  
多文化共生のまちづくり
- ♥ 総合計画を知ろう！
- ♥ SDGs(エスディーゼズ)を実践しよう！  
暮らしが便利になる！デジタル広報のススメ  
地図情報サービス「デジマップ@たかおか」を使ってみよう  
「電子申請」を活用してみよう  
マイナンバー制度について  
高岡市の行財政改革  
公共施設の再編  
高岡市の財政事情  
監査の役割について  
お好み講座  
(記載のない内容での講座を  
希望する場合はご相談ください。)

 **施設見学**

- ♥ 高岡消防署・県西部消防指令センター
- ♥ 埋立処分場 **NEW**
- ♥ 市役所 など

詳しくはコチラ



 **市民病院の  
出前講座**

身近な病院や医療の知識を深めてもらえるよう、出前講座を開催しています。糖尿病、高血圧症などの病気に関することをはじめ、感染予防、生活習慣、薬に関することなど多彩なメニューを用意しています。

詳しくはコチラ



 **健康づくり  
出前講座**

健康たかおか♡10か条について  
知って得するがん予防  
薬と上手に付き合しましょう  
こころの健康づくり  
感染症対策のキホン  
熱中症予防について  
災害時の心と身体の健康管理 **NEW**  
自分らしく生き抜くヒントー人生会議とはー **NEW**

詳しくはコチラ



「詳しくはコチラ」  
をチェック  
してみよう





このページで紹介できなかった出来事も市ホームページで随時掲載しています。

市HP

# つけた

## きたかおか



### 多彩な“なべ”が大集合

1月11日・12日

高岡駅周辺および中心商店街で、「第39回日本海高岡なべ祭り」が開催されました。直径2mのジャンボ鍋でつくる海鮮シチュー鍋や野菜たっぷりのシン高岡ごっつお鍋など、17種類の多彩な「なべ」が来店し、来場者を楽しませました。市内から家族で訪れたことは「海鮮の鍋を食べる！楽しみ！」と笑顔で話してくれました。

### 文化財は自分たちで守る

1月26日

「文化財防火デー」に合わせて国宝瑞龍寺で消防訓練が実施されました。法堂からの出火を想定した訓練では、消防団や瑞龍寺自衛消防隊、地区防災会が協力して文化財を運び出し、観光客の安全な避難誘導や放水が行われました。訓練を通じて、貴重な文化財を後世に伝えていくためには、火災予防が大切であることを再確認しました。



故郷の人物を知ろう

たかおか

## おん 温 故 知 新

### 先覚的な銅器問屋／金森宗七(1821~92)

宗七の幼名は巳之吉、金屋町の刃物商七郎右衛門の二男として生まれました。24歳で独立し、御馬出町に銅器問屋「金宗」を構えます。原料の銅を仕入れ、職人に仏具や火鉢を作らせ、仙台・秋田から下関、大坂など全国に販路を開拓し、大いに成果を得ました。しかし、売れた原因は単に他の地域より値段が安いただけだと考えた宗七は、自ら筆をとって図案を研究し、高岡銅器の品質向上に努めました。1865年には横浜の居留地貿易に進出し、当時流行したジャポニズムも追い風に国内外へ広く販売しました。

1872年、自宅裏に工場を建設し、更に前年に廃藩となった旧富山藩の刀剣金具の名工平石親随らを招いて職人を養成し、さらに彫金の名工横山弥左衛門や象嵌の名手関沢卯市らに斬新な意匠の製品を発注して逸品を

多く制作します。「岡物」と揶揄された高岡銅器は一転して全国で評判となりました。宗七の名声を慕って集まった旧加賀藩の名工(村沢国則、駒井元貞、泉清次(鏡花父)ら)を雇用して高級品を制作したので、高岡銅器の美術工芸技術が大きく進歩しました。

1873年、ウィーン万博に出品・受賞(これ以降も国内外の博覧会にて受賞を重ねます)。同年、金沢彦三町に職人31名を抱える「宗金堂」を出店します。これは高岡銅器問屋として初の元藩都への進出という快挙でした。しかし、翌年以降金沢商人・長谷川準也に次々に引き抜かれ、1875~76年頃に撤退せざるを得ませんでした。その後も高岡で活躍し、銅器産業の発展に多大な貢献を果たしました。

(仁ヶ竹主幹)



金森宗七受賞 ウィーン万博進歩賞証状 (1873年) 博物館蔵

問合先 博物館 ☎20-1572

■右のアイコンがついているものは、無料アプリ・カタログ  
ポケットで、動画やスライドショーを視聴できます。  
※アプリは表紙の二次元コードからインストールできます。



動画



スライドショー



## 新たな未来へ

1月12日

「二十歳の集い」が市内12会場で開催され、華やかな振袖やスーツ姿の1,168人が出席しました。出席者は同級生との再会を喜びながら会場入りし、式では市長や当時の恩師から祝福を受けました。代表者は家族や恩師に感謝を述べるとともに「自分の行動に責任をもち、勇気と行動力をもって新しい未来を切り拓きたい」と決意表明をしました。

## 防火意識を高めよう！

1月11日

防火・防災への心意気を新たにし、市民の防火意識を高めるため、消防出初式が市役所周辺などで実施されました。式では分列行進や、はしご登り、裸放水などの特別演技、一斉放水が行われ、多くの人が歓声を上げながら見学しました。射水市から来ていた3歳みずしなあおまの水品碧真くんは「はしご車での救助訓練がかっこよかった」と笑顔で話しました。



# 街で見へ

## この街大・好



さあ、新高岡駅から。VOL.120

### 北陸新幹線沿線市のイベントにおでかけしませんか！

3月の北陸新幹線長野～金沢開業10周年・金沢～敦賀開業1周年に合わせ、北陸新幹線の沿線市でイベントが開催されます。

この機会に、北陸新幹線を利用しておでかけしませんか。

#### ◇北陸新幹線金沢開業10周年記念イベント (石川県金沢市)

特設ステージで、金沢市を中心に活動している音楽団体によるコンサートを開催し、北陸新幹線金沢開業10周年を祝います。

とき 3月15日(土)午後3時～午後8時

ところ 金沢駅兼六園口(東口)もてなしドーム地上部  
(金沢市木ノ新保町1-1)

問合せ 金沢市観光政策課 ☎076-220-2194



#### ◇ふくい桜まつりオープニングイベント (福井県福井市)

会場に越前和紙で作った桜が登場し、北陸新幹線福井開業1周年を祝いながら、ステージイベントや飲食ブース、物販を楽しめます。

とき 3月22日(土)午前10時～午後5時

ところ 福井市観光交流センター  
(福井市手寄1丁目1-1)

問合せ 福井市観光振興課 ☎0776-20-5346

# あなたの心 お元気ですか？

問合せ 健康増進課 ☎20-1345 ☎20-1347

3月は環境の変化などで不安やストレスを感じやすい時期と言われています。  
ストレスで心が疲れ、身体や心の不調を引き起こす前に、知ってほしいことを紹介します。

## 👉 ストレス対処法を知り、実践！

ストレスを受けた時、不安やイライラを感じることがあります。対処法を行うことで、軽減したり、回復を早めたりします。

**リラックス方法を身に付ける** 準備：上体が無理なく垂直になるイメージで座り、ベルトなどをゆるめましょう

### 1 腹式呼吸

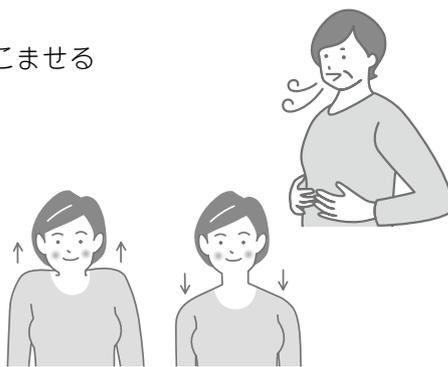
- ① 4～5秒かけて鼻から息を吸い、お腹を膨らませる（エネルギーが身体の中に入ってくるイメージで）
- ② 息を吸い切ったところで、少し息を止める
- ③ 8～10秒かけて口からゆっくりと息を吐き、お腹をへこませる（身体の疲れや嫌なことを外に吐き出すイメージで）

★気持ちが落ち着くまで数回くり返す

### 2 肩の上げ下げ

- ① 手を握りしめ、両肩をぎゅーっと持ち上げる
- ② その状態を10秒程保ち、力が入っていることを感じる
- ③ 一気に力をゆるめて肩の力がゆるんだことを感じる

★2～3回くり返す



市HP

この他のストレス対処法や女性のメンタルヘルスについては市ホームページに掲載しています

## 👉 周囲の人の心の健康にも気を配りましょう

ストレスが強すぎたり、抑うつ状態が続いていたりすると、心身のエネルギーを消耗し、自分から「つらい」と声をあげることができない場合があります。そのため、周囲の人の気づきや声かけが重要です。

### ◆ 身近な人・大切な人の変化に気づく

- ・あいさつが減った
- ・ぼーっとしていることが増えた
- ・投げやりな態度が目立つ
- ・身なりに構わなくなる など



これらは、心の不調の表れかもしれません。

いつもとは違う様子が見られたら、声をかけてあげてください。

### ◆ 声かけの仕方に悩んだら…

「なんだか元気がないように見えるけど、何かあった？」「よかったら話を聞かせて」など、気にかけていることを伝えてみる

何かアドバイスするよりも、まずは本人の話にじっくり耳を傾けてみましょう。

## 👉 つらい気持ちを抱えるあなたへ 悩みや不安を一人で抱え込まず、勇気を出して話してみよう

### ▶ 公認心理師による心の健康相談※要申込

と き：3月19日(水)午前10時～午前11時30分

ところ：保健センター（健康増進課）

申込み：3月14日(金)まで電話で健康増進課 ☎20-1345へお申し込みください。

### ▶ 保健師による心の健康相談

と き：平日午前8時30分～午後5時15分

ところ：保健センター ☎20-1345

### ▶ 富山県こころの電話

☎076-428-0606（平日：午前9時30分～午後5時  
※年末年始・祝日を除く）

☎0570-074-333（平日：午後5時～翌日午前9時30分、  
土・日・祝日、年末年始は24時間）

### ▶ NPO法人富山カウンセリングセンター ユアパレット

☎076-492-6635

（午後4時～午後11時※受付は午後10時30分で終了）

※一部時間帯で実施できない場合もあります。

### ▶ SNS による心の相談窓口

チャットなどで相談できる団体などの一覧はこちらから



厚生労働省  
HP