



改修を行った住宅の 固定資産税を軽減します

①耐震改修

対 昭和57年1月1日以前に建てられた住宅

②バリアフリー改修

対 次のいずれかの人が居住する住宅
・65歳以上・介護保険の要介護が要支援認定を受けている・障がい者(障害者手帳などをお持ちの人)

③省エネ改修

対 省エネ基準に適合した工事を行った住宅(窓の改修を含む)

・いずれも

申 工事費用(自己負担分)が

①・②50万円、③60万円を超えるものが対象で、改修後3ヶ月以内に申告が必要です。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 資産税課

TEL 20-1274



市HP

行政相談委員を紹介します

国の行政機関などへの苦情や要望を受け付け、その解決のための助言や関係行政機関に対する通知を行っています。

市内の行政相談委員

荻原隆夫さん、小林紀孝さん、
須賀泉美さん、矢野深雪さん、
山田晃さん

問 市民生活課 TEL 20-1327

暮らし

年金所得者の確定申告不要制度 を利用した人へ

◇個人市・県民税の申告漏れがある人は申告をしましょう

年金や給与の源泉徴収票に記載されていない控除(扶養控除、障害者控除、ひとり親控除、寡婦控除、医療費控除、社会保険料控除、生命保険料控除、地震保険料控除、寄附金控除など)の適用を受ける場合は、個人市・県民税の申告が必要です。

対 次のすべてを満たす人

- ・公的年金などの収入金額が400万円以下
- ・公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下
- ・令和6年分の確定申告をしていない

持 ①マイナンバー確認書類と本人確認書類(運転免許証など)
※マイナンバーカードがあれば、他の本人確認書類は不要です。

②次のうち、申告に必要なもの
・公的年金・給与などの源泉徴収票・社会保険料などの支払金額が分かるもの・生命保険料・地震保険料などの控除証明書・医療費控除の明細書・寄附金の受領証明書・障害者手帳・障害者控除対象者認定書など

所 問 市民税課 TEL 20-1257

information お知らせ



6月30日(月)が納期限です

・市県民税(第1期)

納税は便利な口座振替で。

休日・夜間の納税相談は予約フォームから随時受け付けています。

(完全予約制)

問 納税課 TEL 20-1276



口座振替



休日・夜間窓口
予約フォーム

市内の交通事故状況 (R7.1月から)

区分	件数	死者	負傷者
R7年4月末まで	130件	3人	137人
前年同期との比較	+16件	+2人	+16人

- 全席シートベルト・チャイルドシートを確実に着用しましょう。
- 道路を渡るときは横断歩道を利用し、横断中も左右の安全を確認しましょう。
- 夜に出かける際は、反射材やLEDライトなどを活用しましょう。

献血にご協力を

◇イオンモール高岡

時 6月7日(土)・14日(土)・22日(日)・28日(土)、7月5日(土)

午前10時～午後4時30分

問 県赤十字血液センター

TEL 076-451-5555、

社会福祉課 TEL 20-1366

マイナンバーカードの臨時窓口

内 カードの申請・受け取り、電子証明書の更新・暗証番号の再設定

時 6月8日(日)午前9時～正午

所 市民課(受け取りのみ予約が必要)

伏木・戸出・中田・福岡支所(完全予約制)

持 手続きにより異なりますので市ホームページでご確認ください。

申 市民課…Web受取予約が電話(TEL 20-1234)

伏木・戸出・中田・福岡支所…電話で各支所(伏木支所 TEL 44-0481、戸出支所 TEL 63-1250、中田支所 TEL 36-1133、福岡支所 TEL 64-5333)へ。

※受け取りには、本人が窓口にお越しください。

※受け取り場所や必要書類は、マイナンバーカード交付通知書で確認してください。

問 市民課 TEL 20-1337



Web受取予約



市HP

上下水道料金の支払いは 口座振替が便利です

持 通帳・届出印・お客様番号の分かるもの（検針票など）

申 下記の金融機関か上下水道局水道料金センターへ。

※パソコンやスマートフォンからも手続き可。詳しくは市ホームページをご覧ください。

取扱金融機関 北陸銀行、富山銀行、北國銀行、福井銀行、富山第一銀行、富山信用金庫、高岡信用金庫、新湊信用金庫、氷見伏木信用金庫、砺波信用金庫、富山県信用組合、北陸労働金庫、高岡市農協、いなば農協、うち銀行の本店・各支店

問 水道料金センター

TEL 20-1616



市HP

危険物取扱者保安講習

時 ■ 一般…7月10日(木)午後1時30分～午後4時30分、7月11日(金)午前9時30分～午後0時30分

■ 給油取扱所…7月11日(金)

午後1時30分～午後4時30分

所 ふれあい福祉センター

申 6月2日(月)～6日(金)まで市ホームページまたは、6月11日(水)～17日(火)まで直接、受講申請書を消防本部か各消防署へ。

問 消防本部予防課

TEL 22-3132



市HP

住宅用火災警報器を設置しましょう

自宅の設置状況もチェックできるアンケート調査にご協力ください。

問 消防本部予防課

TEL 22-3132



アンケート

6月23日～29日は 「男女共同参画週間」です

◇企画講座「あなたも私も自分らしく生きるために～個人の尊重とジェンダー平等～」

講師 彼谷環氏（富山国際大学子ども育成学部教授）

時 6月28日(土)午後1時30分～午後3時00分

所 男女平等推進センター会議室（ウイング・ウイング高岡6階）

定 30人 **料** 無料

申 電話かファクス、Eメールで男女平等推進センター（FAX 20-1815、

Eメール gec@city.takaoka.lg.jp）へ。

◇特設図書コーナー

時 ①6月1日(日)～30日(月)

②6月3日(水)～29日(日)

所 ①男女平等推進センターサロン、

②中央図書館2階

■ いずれも

問 男女平等推進センター

TEL 20-1810



市HP



無 料 相 談 窓 口

▶ 予約が必要な相談

弁護士法律相談
(初めての人のみ)

時 6/12(木)・19(木)・26(木)13:30～16:30 **所** 市役所7階 **定** 各日6人（申し込み順）
申 問 市民生活課 **TEL** 20-1327(各相談日の1週間前の(木)8:30から電話予約可)

多重債務弁護士相談

時 6/18(水)13:30～15:00 **所** 市役所7階 **定** 3人（申し込み順）
申 問 市消費生活センター **TEL** 20-1522

女性弁護士の法律相談
(初めての人のみ)

時 6/27(金)14:00～16:00 **定** 8人（申し込み順。6/6(金)12:30から電話予約可）
所 申 問 男女平等推進センター相談室（ウイング・ウイング高岡6階） **TEL** 20-1811

労働相談
(労働雇用相談員)

時 6/10(火)14:00～16:00 **所** 御旅屋セリオ5階
申 問 県労働相談ダイヤル **TEL** 076-444-9000(1週間前までに要予約)

税理士の税務相談
(初めての人のみ)

時 6/19(木)13:00～16:00 **所** 商工ビル 5階 **定** 6人
申 問 北陸税理士会富山県事務局 **TEL** 076-422-4034(6/12(木)9:00から電話予約可)

**DVや家庭などの
悩みごと相談**

時 月～水・金曜日の9:30～16:30、木曜日の14:00～20:00(祝日・第4月曜日は除く)
※面接は要予約
所 申 問 男女平等推進センター相談室（ウイング・ウイング高岡6階） **TEL** 20-1811

▶ 予約が不要な相談

行政相談

▶ **時** 6/9(月) **所** 福岡支所、戸出コミュニティセンター
▶ **時** 6/10(火) **所** 市役所7階
▶ **時** 6/16(月) **所** 伏木コミュニティセンター
▶ **時** 6/27(金) **所** 市役所7階
※いずれも、13:30～16:00 **問** 市民生活課 **TEL** 20-1327

人権相談

【対面・電話】 6/10(火)13:30～16:00 **所** 市役所7階 **問** 市民生活課 **TEL** 20-1327

司法書士相談

時 6/10(火)13:00～15:00 **所** 市役所8階 **問** 県司法書士会高岡支部 **TEL** 24-7515

行政書士相談
(相続・遺言・農地転用)

時 6/11(水)13:00～15:00 **所** 市役所8階 **問** 県行政書士会高岡支部 **TEL** 27-3700

社会保険労務士の労働相談

時 6/19(木)13:30～16:00 **所** 市役所7階 **問** 県社会保険労務士会 **TEL** 076-413-4801

消費生活相談

時 月～金曜日（祝日は除く）の9:00～17:00 **所 問** 市消費生活センター **TEL** 20-1522

特殊詐欺など身近な相談

問 警察相談専用電話 **TEL** #9110

児童・母子・父子の手当・制度

申 問 子ども・子育て課
TEL 20-1381

①児童扶養手当

対 父親が母親のいない児童(18歳の3月31日まで)を監護している親が養育者。どちらかの親に一定以上の障がいがある場合、生死が明らかでない場合などにも支給。

支給月額 ■全部支給…4万6,690円
■一部支給…1万1,010円～4万6,680円
※別途多子加算あり

②特別児童扶養手当

対 20歳未満の精神が身体に障がいのある児童を監護している父母が養育者
支給月額 ■1級…5万6,800円 ■2級…3万7,830円

③ひとり親家庭等医療費助成制度

対 ひとり親家庭などの親(養育者)と児童(児童が18歳の3月31日まで)
助成額 保険診療費の自己負担分
※①～③は、所得制限により受給できない場合があります。

④母子・父子家庭の経済的自立の就労支援(要事前相談)

◇自立支援教育訓練給付金

ひとり親家庭の親が、市の定める教育訓練を受講した場合、受講料の一部を支給します。

◇高等職業訓練促進給付金

ひとり親家庭の親が、市の定める養成機関で修業し、下記の対象資格を取得しようとする場合、給付金を支給します。

対 看護師・介護福祉士・保育士・理学療法士・作業療法士・理容師・美容師・調理師など

◇高等学校卒業程度認定試験合格支援

ひとり親家庭の親・児童が高等学校卒業程度認定試験合格のための講座を受講する場合、費用の一部を支給します。

⑤貸付制度(要事前相談)

対 ひとり親家庭の親、寡婦

⑥助産施設の入所

対 生活保護世帯、非課税世帯(扶養義務者を含む)で、経済的理由がある人(入所負担金が必要な場合あり)
※詳しくは市ホームページをご覧ください。



市HP

該当の人は、児童手当現況届の提出をお願いします

市から現況届が届いた人は、忘れずにご提出をお願いします。

※令和4年6月から現況届の提出は一部の人を除き、原則提出不要となりました。提出が必要な人には市から案内します。

問 子ども・子育て課

TEL 20-1381



市HP

6月1日～7日は「水道週間」です

水道施設を見学できます。

対象施設 清水町配水塔資料館、上関浄水場(要事前予約)

申 問 直接か電話で、上下水道局施設維持課 **TEL** 22-1086 へ。

消防設備士試験(前期)

時 8月16日(土)・17日(日)

■午前…甲種:特類、第4類、乙種:第4類、第7類
■午後…甲種:第1類～3類、第5類、乙種:第1類～3類、第5・6類

所 富山国際会議場(富山市大手町1-2)

申 6月24日(火)～7月2日(水)まで、電子申請または直接か郵送で消防試験研究センター(〒939-8201富山市花園町4-5-20富山県防災センター2階)へ。

※申込書は消防本部、各消防署で入手可

問 消防本部予防課

TEL 22-3132



電子申請

短期型夏季インターンシップツアーの事前説明会を開催します

昨年度のツアーに参加した先輩による対談やグループワークを行います。説明会のみ参加も可能です。

時 6月11日(水)午後7時～午後8時30分

所 Zoomによるオンライン開催

対 令和9年春卒業予定の学生など
定 30人

料 無料

申 6月11日(水)午後6時30分まで、申し込みフォームから。

問 (株)Asian Bridge 富山LAB

TEL 076-471-6701

商業雇用課 **TEL** 20-1297 申し込みフォーム



申し込みフォーム

くらしの豆知識

外国からの不審な電話に注意しましょう!

Q +1 や+44 などからはじまる、知らない番号から電話がかかってくる。

A 「+」からはじまる電話番号は、外国からの電話です。これらの国際電話番号を悪用した特殊詐欺が多発しています。外国からの知らない電話には出ないようにしましょう。出てしまっても、不審だと感じたらすぐに切りましょう。外国との電話が不要な人は、固定電話の発信・着信を無料で休止できます。

問 国際電話不取扱受付センター **TEL** 0120-210-364
市消費生活センター **TEL** 20-1522



警察庁HP

図書館からの オススメ新刊情報

●愛と勇気とアンパンマンの言葉 アニメに学ぶ大人の人生哲学

小川仁志著 内外出版社

アニメ「それいけ!アンパンマン」から名言を抜き出し、そのセリフに込められた意味や想いを哲学の視点から読み解いた本です。同じエピソードでも視点を変えることで、自分にとって何気ない日常が、守るべき大切な世界に見えてくるかもしれません。物語の中から自分自身で大事なメッセージを発見することが楽しくなる1冊です。

●フラットブレッド フライパンとトースターで焼ける平らなパン

小松あき著 文化学園文化出版局

●部屋で植物を育てたいのですが。観葉植物・多肉植物を枯らさないコツ

花福こざる著 家の光協会

●もしものせかい ヨシタケシンスケ著 ポプラ社

問 中央図書館 TEL 20-1818

◇伏木図書館・福岡図書館 LibraryBookCircus

大人やこどもが楽しめるイベントや閉館後の図書館でのイベントなど、楽しい企画が盛りだくさんです。

①伏木図書館 7月5日(土)	②福岡図書館 7月19日(土)
勝興寺講演会 10:30~12:00	カメラマン講座 10:00~12:00
ワークショップ 14:00~16:00	紙飛行機講座 14:30~16:00
おばけ屋敷 18:30~19:30	おりん演奏会 19:30~20:00

※申し込みが必要なイベントがあります。詳しくは図書館ホームページをご覧ください。

申 問 6月1日(日)から、直接か電話で①伏木図書館 TEL 44-0073

②福岡図書館 TEL 64-1034へ。



図書館HP

ワーク・ライフ・バランス 推進事業所

仕事と生活の調和に配慮した職場環境づくりに積極的に取り組んでいる事業所をワーク・ライフ・バランス推進事業所に認定し、市ホームページや情報誌などで紹介します。また、認定を受けた事業所は、高岡市建設工事等入札参加資格審査での加算対象になります。

対 次の事項に3つ以上取り組んでいる市内の事業所

- ・働く意欲がわく職場づくり
- ・心と体の健康づくり
- ・家庭と仕事のバランスづくり
- ・ワーク・ライフ・バランスを実現するための独自の取り組み

申 直接か郵送、ファクス、Eメールで男女平等・共同参画課（〒933-0023高岡市末広町1-7ウイング・ウイング 高岡6階 FAX 20-1815 gender@city.takaoka.lg.jp）へ。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 男女平等・共同参画課
TEL 20-1812



市HP

市民共創チャレンジ事業

①20周年特別枠 ②震災復興枠

内 ①異なる連合自治会の区域にある地域組織同士が連携して行うイベントを支援

②液状化被害の大きい地区の自治会等が持続可能なコミュニティ活動に向けて他団体と連携して行う取り組みを支援

補助率 ①対象経費の2/3②100%

補助上限 ①旧高岡市・旧福岡町をまたぐ取り組み100万円、その他50万円②100万円

申 直接か郵送、Eメールで申請書を企画課（〒933-8601高岡市広小路7-50 kikaku@city.takaoka.lg.jp）へ。（審査あり）

※募集要項・申請書は企画課か市ホームページで入手可

※事前にご相談ください

問 企画課 TEL 20-1101



市HP

古城公園の伐採木を提供します

自家消費の目的で有効活用していただける人に、古城公園の樹木整理で伐採した樹木を無償で提供します。（要事前申込）

※積載・運搬はご自身でお願いします。

提供物 伐採樹木の幹（30~40cm）、ウッドチップ

※長さや太さは揃っていません。

時 ①6月20日(金)午前9時~午前11時30分

②6月21日(土)午前9時~午前11時30分、午後1時~午後3時

所 古城公園二の丸(市民会館跡地)

対 市内在住の人

定 56人(申し込み順)

申 6月2日(月)午前10時~13日(金)午後3時まで、電子申請で景観みどり課へ。

※受け取り時間は後日メールで案内します。

問 景観みどり課

TEL 20-1407



電子申請



募

集

ジュニア育成コミュニティ 活動を支援します

要件 中学生以下(ジュニア)が中心となり、自ら体験や学習をする活動を年1回以上行うこと

助成額 補助対象経費の1/2以内(活動回数に応じて最大7万円)

対 次のすべてを満たすグループ

- ・10家庭以上、20人以上のジュニアで構成
- ・18歳以上の指導者がいる
- ・市から別の助成を受けていない

申 6月30日(月)まで直接か郵送、Eメールで申請書を生涯学習・スポーツ課（〒933-8601高岡市広小路7-50 syou-spo@city.takaoka.lg.jp）へ。

※申請書は市ホームページで入手可

問 生涯学習・スポーツ課

TEL 20-1456



市HP

高岡市職員採用試験(令和8年4月採用)【社会人経験者枠】

令和7年通年(上期募集)	職種区分	募集人数	受験資格
	①事務職	若干名	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、民間企業、官公庁などで従事した職務経験(正規職員などに限る)が通算5年以上の人(見込含む)
	②事務職 (デザイン・クリエイティブ業務)	若干名	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、民間企業、官公庁などで従事した職務経験(正規職員などに限る)が通算3年以上の人(見込含む) ※学歴要件(大卒、専門分野卒)あり
	③技術職(土木)	若干名	昭和55年4月2日以降に生まれた人で、民間企業、官公庁などで従事した職務経験(正規職員などに限る)が通算3年以上の人(見込含む)
	④技術職(建築)	若干名	昭和55年4月2日以降に生まれた人で、1級建築士または2級建築士の資格を有する人
	⑤技術職(電気)	若干名	昭和55年4月2日以降に生まれた人で、1級電気工事施工管理技士または2級電気工事施工管理技士の資格を有する人
	⑥福祉総合職	若干名	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、民間企業、官公庁などで従事した職務経験(正規職員などに限る)が通算3年以上の人(見込含む) ※社会福祉士または精神保健福祉士の資格取得者
	⑦薬剤師	若干名	昭和50年4月2日以降に生まれた人※薬剤師免許取得者

第1次試験 令和8年1月中旬※試験日程は、決定次第、申込者へ通知します。
所 ①②⑥市役所本庁舎、③～⑤全国のテストセンター会場から受験者が選択、⑦市民病院
申 6月2日(月)から11月28日(金)まで、電子申請で人事課へ。
※詳しくは、人事課、各支所(伏木、戸出、中田、福岡)、市民病院総務課(⑦のみ)で配布する募集要項が市ホームページをご覧ください。募集要項の郵送をご希望の場合は、人事課までお問い合わせください。
問 人事課 TEL 20-1221



高岡古文書ボランティア

時 6月14日(土)・25日(水)
午後2時～午後3時30分
対 古文書調査・整理経験のある人、講座受講経験者など
所 問 博物館 TEL 20-1572

B1勉強カフェ入会金無料

プラン入会時、通常5,500円の入会金が無料になります。受験勉強や資格取得、仕事での利用にお役立てください。
対 高校生以上
※別途カード発行手数料1,100円(税込)が必要です。
※高校生の購入には保護者同意書が必要です。
※詳しくは勉強カフェサイトをご覧ください。
申込期間 6月1日(日)～30日(月)
問 B1勉強カフェ TEL 50-8266、
商業雇用課 TEL 20-1591



ワンダーフォトコンテスト作品募集!

今年の募集テーマは「おもいで」。
ゲスト審査員に写真家・高砂淳二さんをお迎えします。
※応募作品は「ワンダーフォト写真展」(令和8年2月21日(土)～3月22日(日))で展示します。
部門 ①一般
②ジュニア部門(小・中・高校生)
申 令和8年1月13日(火)(必着)まで、直接か郵送で、応募用紙・作品をミュゼふくおかカメラ館「ワンダーフォトコンテスト」係(〒939-0117高岡市福岡町福岡新559)へ。
※応募規定や応募用紙など詳しくはカメラ館ホームページをご覧ください。
問 ミュゼふくおかカメラ館
TEL 64-0550



昨年の大賞受賞作(一般部門)

みんなで歌おう「高岡第九合唱団員」

10月5日(日)の本公演に向けた合唱団員を募集します。
合唱指導 宮丸勝(合唱団「音楽室」常任指揮者)、今井幸代(女声合唱団「どるちえ」常任指揮者)
時 7月5日(土)(結団式)、7月9日(水)～10月1日(水)の毎週水曜日の午後7時～午後9時
※日程は変更する場合があります。
所 生涯学習センター4階ほか
対 中学生以上で7割以上練習参加可能な人
※中学生は保護者同伴
定 約150人(申し込み順)
¥ 合唱団参加料2,000円(高校生以下無料)
※楽譜をお持ちでない人は別途楽譜代が必要です。
申 5月30日(金)～7月1日(火)まで、文化振興事業団ホームページまたは、直接か電話、郵送、ファクス、Eメールで文化振興事業団(〒933-0023高岡市末広町1-7生涯学習センター3階 FAX 20-1562 E-shimin@takaoka-bunka.com)へ。
※申込書は文化振興事業団ホームページで入手可
問 文化振興事業団
TEL 20-1560



◎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

御旅屋人マーケットを開催します

「美味しい」「楽しい」がいっぱいの約30店舗が集まります。

時 6月15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



たかおか朝市

青果物や軽食、雑貨など約60店舗が出店します。

時 6月8日(日)、22日(日)

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

藤子・F・不二雄 原画展
「まんがに見る食の風景」
(後期「作ってみよう!」)

藤子・F・不二雄作品に登場するキャラクターの好物や常識はずれの非日常的な料理など、おいしいご馳走を作るために奮闘するキャラクターたちの様子を特集します。

時 6月3日(火)～11月24日(月・振)
(予定) 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(祝日の場合は翌平日)

¥ 一般500円、高校生・中学生300円、小学生・幼児200円、3歳以下無料

所 問 藤子・F・不二雄ふるさとギャラリー **TEL** 20-1170
ふるさとギャラリー HP

万葉線まつり in 高岡駅
～ちびっ子大集合!～

内 ミニアイトラム乗車、プラレールくじ、万葉線運転士の制服着用体験、ぬりえ体験など

時 6月7日(土)午前11時～午後4時

所 高岡駅南北自由通路、北口交流広場

問 総合交通課
TEL 20-1488

2025高校生向け企業説明会
in たかおか

市内企業担当者から、事業内容・サービス・製品の紹介・就職後の働き方やキャリアパスなどについて聞くことができます。企業イメージがつかめるチャンスです。

時 7月6日(日)午後2時～午後4時

所 高岡文化ホール多目的小ホール

対 高校3年生およびその保護者
※高校1・2年生も参加可

¥ 無料

持 筆記用具

※制服着用でご参加ください。

申 申し込みフォームで、高岡商工会議所へ

※当日参加可。ただし、混雑状況によっては入場制限を行う場合があります。

問 たかおか企業人材確保推進協議会(高岡商工会議所)

TEL 23-5007

商業雇用課 **TEL** 20-1297



申し込みフォーム

催し

五位山交流館へ行こう

①梅干しづくり教室

時 6月28日(土)午前10時～正午頃

定 10人(抽選)

¥ 3,000円(青梅2kg 含む)

持 エプロン、三角巾、ゴム手袋、漬ける容器(容量5L以上の瓶や桶)、筆記用具

②ジャガイモ掘り体験

時 7月13日(日)午前10時～午後1時頃

定 12組(抽選)

¥ 1,500円/組(お土産3kg、保険含む)

持 軍手、長靴、スコップ

※必要に応じて水筒やタオルなど暑さ対策をお願いします。

■いずれも

申 6月16日(月)(必着)まで、はがきで、住所・参加される人全員の名前・年齢・日中に連絡が取れる電話番号を記入のうえ五位山交流館(〒939-0152高岡市福岡町五位356)へ。

※抽選のうえ、当選者に案内ハガキを送付します。

所 問 五位山交流館(月曜休館)

TEL 65-1122



学

ぶ

生涯学習センター講座
「高岡市の災害リスクと日ごろの備え」

平常時の忘れがちな災害リスクや災害発生時の行動、平時からの備えなど基本的な防災知識を学びます。

時 7月18日(金)午後2時～午後3時

所 生涯学習センター503研修室

定 50人(申し込み順)

¥ 無料

申 6月5日(木)～7月11日(金)まで、直接か郵送、ファクス、Eメールで講座名・郵便番号・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3階 **FAX** 20-1658 **E-mail** kouza@takaoka-bunka.com)へ。

※電話での申し込みは不可

問 文化振興事業団 **TEL** 20-1450

博物館 郷土学習講座
「前田利長の生涯と越中の真宗」

講師 塩崎久代氏(石川県近世史料編さん室 室員)

時 6月28日(土)午後2時～午後3時30分(開場午後1時)

定 60人(申し込み順)

¥ 500円(博物館に親しむ会会員は300円)

申 6月7日(土)午前9時～27日(金)午後5時まで、直接か電話、ファクス、Eメールで住所・氏名・電話番号・親しむ会への入会の有無を博物館(**FAX** 20-1570 **E-mail** info@e-tmm.info)へ。

所 問 博物館 **TEL** 20-1572

古文書を学ぶ会「視聴漫録 医事」を読む
(長崎家資料—高岡市史料集 第36集より—)

時 6月21日(土)、7月19日(土)、8月23日(土)、9月13日(土)午前10時から

所 生涯学習センター503研修室

定 30人(申し込み順)

¥ 300円(資料代)

持 筆記用具

申 6月10日(火)午前9時から、直接か電話、ファクス、Eメールで氏名・住所・電話番号を中央図書館(**FAX** 20-1819 **E-mail** t-chuo@city.takaoka.lg.jp)へ。

問 中央図書館

TEL 20-1818



図書館HP

高岡地区広域圏からのお知らせ

◇漂着物アート作品展(氷見市)

時 6月21日(土)～7月6日(日)

所 氷見市海浜植物園2階ワークショップルーム

¥ 漂着物アート作品展のみの観覧は無料

問 氷見市海浜植物園(氷見市柳田3583) **TEL** 91-0100

◇津沢夜高あんどん祭(小矢部市)

20数基の夜高あんどんが、津沢の市街地を練りまわります。午後9時頃からは行われる大あんどん同士による激しい「ぶつかり合い」は大迫力です。

時 6月6日(金)・7日(土)

所 津沢中心街など

問 小矢部市商工会津沢支所 **TEL** 61-2356

スポーツ

誰でもできるステップエクササイズ

台の昇り降りを繰り返して行う運動です。下肢の筋肉を鍛え、転倒予防や脂肪燃焼、シェイプアップにおすすめです。

時 6月18日(木)・25日(木)・7月2日(木)・9日(木)・16日(木)の午後1時30分～午後2時15分(全5回)

定 10人(申し込み順)

¥ 5,000円

持 上履き、タオル、飲み物

申 6月6日(金)午前9時から、受講料を添えてUホール窓口へ。

所 問 Uホール **TEL** 64-1437

カターレ富山ホームゲーム 市町村サックスデー「高岡市の日」開催

先着800人を無料招待します。(要申込)
※当日券は半額で販売します。

また小学生はジュニアドリームパスの登録で無料。

時 6月15日(日)午後2時キックオフ

所 富山県総合運動公園陸上競技場

対 市に住民票のある人

申 6月12日(木)まで、カターレ富山公式Webサイトから。

問 生涯学習・スポーツ課

TEL 20-1458



カターレ富山
Webサイト

夏のわくわくワークショップ2025

内 ①日舞、民謡、民踊、琵琶

②箏曲、尺八、小唄三味線、詩吟剣詩舞

時 ①7月5日(土) ②7月12日(土)

いずれも午後1時～午後3時30分(予定)

所 文化芸能館

対 小学生以上

※小学生は保護者と参加

定 各40人(申し込み順)

¥ 無料

申 6月1日(日)から、直接か電話、郵送、ファクスで住所・氏名・生年月日・住所・電話番号を文化振興事業団(〒933-0023高岡市末広町1-7生涯学習センター3階 **FAX** 20-1562)へ。

問 文化振興事業団 **TEL** 20-1560



高岡市民美術展

絵画Ⅰ(日本画)、絵画Ⅱ(洋画)、彫刻、工芸、書、写真の6部門の入選・入賞作品、および招待作品を一堂に楽しめる公募展です。

時 6月28日(土)～7月12日(土)

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

¥ 無料

◇作品募集について

出品申し込みは作品搬入と同時に受け付けます。(詳しくは応募要項をご覧ください。)

搬入日 6月19日(木)午前10時～

午後6時(時間厳守)

対 一般(高校生以上)

所 問 美術館

TEL 20-1177



美術館HP



里山交流イベント

里山散策・ジャガイモ掘り

時 6月22日(日)午前9時30分～正午

※当日の天候により中止する場合があります。

定 30人(抽選・当選者に案内送付)

¥ 小学生以上700円

申 6月11日(水)正午(必着)まで、直接かはがき、Eメールで住所・参加者全員の氏名・電話番号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

万葉故地めぐり～雄神川方面～

時 6月29日(日)午前9時～午後5時

所 砺波市庄川町方面

※バスは万葉歴史館、高岡駅南口から出発します。

定 定員21人(申し込み順)

¥ 1万5,000円(昼食代含む)

申 問 6月13日(金)まで、直接か電話、ファクスで住所・氏名・電話番号・年齢を万葉歴史館(**TEL** 44-5511 **FAX** 44-7335)へ。

TAKAOKA 西へ東へ。

パープルおでかけサロンコンサート

◇「ヨハン・シュトラウス生誕200年! ガラコンサート」

リトルウイングでオーケストラ!

出演 高岡フィルハーモニー管弦楽団

時 6月8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

¥ 無料(先着順、全席自由)

問 文化振興事業団 **TEL** 20-1560

オタヤ子ども広場

毎月開催! 親子向けイベント

①黒板動物in子ども広場

時 6月14日(土)午前10時30分～正午

¥ 100円

②人形劇

時 6月21日(土)午前11時～正午

¥ 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

サンライフ高岡の教室

教室名	曜日	期間	時間	定員	受講料(円)
①リフレッシュヨガ	火	7/1~9/30	9:45~10:45	22	8,500
②簡単ストレッチ&フットマッサージ	火	7/1~9/30	9:30~10:30	18	7,500
③自彊術	火	7/1~9/16	13:00~14:30	18	7,500
④セルフ整体	火	7/1~9/30	19:00~20:30	20	9,500
⑤健康リズム体操	水	7/2~9/24	10:00~11:30	40	6,500
⑥からだ改善ストレッチ体操	水	7/2~9/24	10:00~11:00	22	7,500
⑦マットピラティス	水	7/2~9/24	14:00~15:00	22	各 9,500
	木	7/3~9/25	19:40~20:40	17	
⑧姿勢改善ストレッチ	水	7/2~9/24	18:30~19:30	17	8,500
⑨やさしいピラティス	水	7/2~9/24	19:40~20:40	17	9,500
⑩健康ヨガ	木	7/3~9/25	10:30~11:30	22	8,500
	木	7/3~9/25	10:00~11:00	18	各 8,500
	金	7/4~9/26	10:30~11:30	22	
⑪ひざ・腰ストレッチ体操	木	7/3~9/25	14:00~15:00	22	各 8,500
⑫筋膜リリースストレッチ	木	7/3~9/25	18:30~19:30	22	
⑬バドミントン	木	7/3~9/18	18:45~20:40	20	6,500
⑭ウォーキング・健康リズム体操	金	7/4~9/26	9:30~10:30	40	6,500
⑮ストレッチ・健康リズム体操	金	7/4~9/26	10:40~11:40	40	6,500
⑯セルフ整体	金	7/4~9/19	13:00~14:30	22	8,000
⑰やさしいヨガ	金	7/4~9/26	13:00~14:00	14	8,500
⑱からだ改善ヨガ	金	7/4~9/26	19:00~20:00	22	8,500
⑲かんたんエアロビ	金	7/4~9/26	19:30~20:30	18	8,500
⑳太極拳	土	7/5~9/27	10:00~11:30	40	6,500

各教室 無料体験できます

持 運動できる服装、上履き、ヨガマット

◇やさしい骨盤体操体験教室

タオルを使って骨盤の内側の筋肉を整えます。

時 6月24日(火)午後1時30分~午後2時30分

¥ 100円

定 20人

持 ヨガマット、フェイスタオル1枚(教室で使用)、飲み物など

■いずれも

申 問 6月10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。

「授乳ステッカー」を作成しました

市では、外出先で搾乳の必要がある人が、安心して授乳室を利用できるように、授乳室で搾乳ができることを知らせるステッカーを作成しました。ステッカーの設置に協力いただける施設がありましたら、健康増進課にご連絡ください。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 健康増進課

TEL 20-1344



市HP



スポーツ協会からのお知らせ

◇たかおかスポーツDAY

~誰もが気軽に参加できる

スポーツイベント~

内 小学生かけっこ教室(小学3~6年生)、体力テスト会(握力、立ち幅跳びなど)、スポーツ体験(ペタンク、ストラックアウトなど)、健康測定(体ゆがみチェック、血管年齢、体組成など)

時 6月15日(日)午前9時~午後1時

所 竹平記念体育館

定 小学生かけっこ教室50人・体ゆがみチェック25人(申し込み順)

¥ 無料

持 動きやすい服装、上履き、飲み物など

申 6月5日(木)午前9時から

※詳しくはスポーツ協会ホームページをご覧ください。

◇モルック体験

時 6月25日(水)午前10時~午前11時

所 スポーツコア人工芝フィールド

定 18人

¥ 500円

持 動きやすい服装、飲み物など

申 問 6月12日(木)午前9時

から、電話でスポーツ協会

TEL 26-5225へ。



スポーツ
協会HP

ジュニア水泳体験教室

時 6月15日(日)午前10時30分~午前11時20分

対 年少~小学2年生

定 20人(先着順)

¥ 1,500円(保険料含む)

所 申 問 6月5日(木)午前9時~14日(出

午後5時まで、受講料を添えて福岡

B&G海洋センター TEL 64-3396へ。

福祉

75歳になる人へ後期高齢者医療の資格確認書・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

マイナ保険証の有無に関わらず、後期高齢者医療の「資格確認書」が誕生日のおおむね半月前に、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や資格確認書は、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

後期高齢者医療制度にご加入の皆さんへ

◇資格確認書の送付について

7月中にマイナ保険証の有無に関わらず、令和8年7月末まで使える「資格確認書」を送付します。

(申請不要)

◇後期高齢者医療保険料のお知らせ

7月に今年度の後期高齢者医療保険料の決定通知書を送付します。

納付方法 原則年金天引きですが、年金額が一定額未満などの理由で年金天引きができない人や、新たに後期高齢者医療の被保険者となった人は、納付書が口座振替で納付してください。

保険料率

- 所得割率…8.82%
- 均等割額…4万6,800円

◇被用者保険の被扶養者だった人は保険料が軽減されます

内 ■所得割額…負担なし
■均等割額…5割軽減(加入後2年間)

対 後期高齢者医療制度に加入する前日において、被用者保険(国民健康保険、国民健康保険組合以外の健康保険)の被扶養者であった人

■いずれも

問 保険年金課 TEL 20-1481



国民健康保険特定健康診査・後期高齢者の健康診査(無料)

問 保険年金課 (国民健康保険) TEL 20-1296 (後期高齢者) TEL 20-1481

国民健康保険加入者(40～74歳)と後期高齢者医療制度加入者へ健康診査受診券を郵送します。(健診項目を含む人間ドック申込者は除きます)

※実施機関は市ホームページをご覧ください

国民健康保険特定健康診査

身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査などを行い、生活習慣病の予防や発見に役立てます。

対 4月末現在の高岡市国民健康保険加入者(40～74歳)

健診期間 6月1日(日)～9月30日(火)

※ただし、昭和25年8月1日～昭和25年9月30日生まれの人は6月1日(日)から誕生日前日までに受診してください。



国民健康保険
特定健康診査

後期高齢者の健康診査

生活習慣病の早期発見や高齢期の健康保持・増進のために行います。

対 ①4月末現在の後期高齢者医療制度加入者②昭和25年5月生まれの人(受診券は6月末に送付)③昭和25年6月生まれの人(受診券は7月末に送付)④昭和25年7月生まれの人(受診券は8月末に送付)

健診期間 ①6月1日(日)～9月30日(火)②7月1日(火)～9月30日(火)

③8月1日(金)～9月30日(火)④9月1日(月)～10月31日(金)

※昭和25年8月1日以降生まれの人は、現在加入の健康保険で受診してください。



後期高齢者の
健康診査

国民健康保険税の納付は口座振替が便利です

国民健康保険税は世帯主に課税されます。(令和7年度の納税通知書の発送は7月中旬です。)

納付方法 次の①～③のいずれかとなります。

①指定口座からの振替納付(口座振替)

②年金からの引き落とし

③納付書払い(上記①・②以外の場合、金融機関やコンビニエンスストア、スマートフォンの決済アプリなどで直接納付)

口座振替であれば、納期ごとに金融機関などの窓口へ出向かなくても、納め忘れがなく、便利で安心です。

※口座振替の手続きは、パソコン・スマートフォンからできます。

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

【広告】

お家のお庭、そろそろ
お手入れどきではないですか？

はやぶさ造園

伐採 剪定 草刈

無料 お見積り・出張費

お問い合わせはお電話・HPから
0120-737-739

〒933-0981 富山県高岡市二上468-1

営業時間
8:00～20:00
年中無休

HPはこちら

◆即日対応もご相談ください！

◆低価格で高品質な完全自社施工

◆樹木1本からでも対応可能

「とりあえず見積もりだけでも」大歓迎！
お気軽にご連絡ください。

【広告】

2025年
4月から **大幅に法改正されます！**

改正後
しっかり対応できる
**会社選びが
とても重要
になります**

リノベーションのことなら
**石友ホームに
お任せください**

詳細は
こちらの
コードから

高岡リノベーション店
高岡市京田616 ☎0800-123-0501

6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」 「歯みがきで 丈夫な体の 基礎作り」

歯と口の健康を守るためには、歯みがきなどのセルフケアと定期的な歯科医でのケアが欠かせません。歯と口の健康管理を行い、健康な体をつくって健康寿命を延ばしましょう。

高岡市歯科医師会では、歯と口の健康を守る様々な取り組みを行っています。

※詳しくはホームページをご覧ください。

問 歯科医師会(平日の午前10時～午後4時) TEL 24-0303、健康増進課 TEL 20-1345



歯科医師会 HP

歯周病検診

時 6月1日(日)～11月30日(日)
対 20・30・40・45・50・55・60・65・70歳の人
(令和8年3月31日時点の年齢)

¥ 1,000円(70歳の方は500円)

受診方法 指定歯科医療機関へ直接予約し、氏名・住所・生年月日が確認できるもの(マイナ保険証または運転免許証など)を持参し、受診してください。
(受診券はありません。)

※指定歯科医療機関は市ホームページをご覧ください。

問 健康増進課
TEL 20-1345



市HP



健康なるほど講座 「歯の健康づくりについて」

いつまでも健康な歯で過ごすための方法について歯科医師が講義します。
※ヘルスポランテアによる軽体操を実施します。

※TAKAOKA アプリの健康管理ポイントが貯まります。

時 6月18日(水)午後1時30分～午後3時30分
所 ふれあい福祉センター(多目的ホール)
¥ 無料
問 健康増進課 TEL 20-1391

医師監修!「働く男性の運動教室」

メタボ解消に向け、医師や理学療法士、管理栄養士、保健師などによる専門的な指導を受けてみませんか。
※TAKAOKA アプリの健康管理ポイントが貯まります。

時 7月10日(木)・24日(木)、
8月7日(木)・21日(木)
午後7時～午後8時(全4回)

所 済生会高岡病院多目的棟
対 市内在住もしくは市内企業に勤務の20～64歳男性で、肥満や高血糖を解消したい人

※4回とも参加できる人のみ

定 20人(抽選)
¥ 1,500円(血糖測定・資料・ヨガマット代を含む4回分)

持 運動しやすい服装、タオル、飲み物
申 6月30日(月)まで、申し込みフォームまたは申込書をファクスかEメールで済生会高岡病院(FAX 23-9025 〆 saiseikai.takaoka.health@gmail.com)へ。

問 済生会高岡病院 TEL 21-0570、健康増進課 TEL 20-1391



済生会HP



申し込みフォーム

認知症の人とその家族の 相談会(要予約)

認知症や介護などについて、心配や困りごとを専門職に相談できます。

対 市内在住の認知症の人や認知症の心配がある人およびその家族

問 長寿福祉課 TEL 20-1165

と き	ところ	予約先
6/7(土) 13:30～ 15:00	ふれあい福祉センター	光ヶ丘病院 TEL 63-6035
6/13(金) 13:30～ 15:30	古府地域交流センター	アルカディア雨晴 TEL 44-8060
6/18(水) 13:30～ 15:30	戸出コミュニティセンター	特別養護老人ホームかがやき TEL 30-2028
6/20(金) 14:00～ 16:00	万葉社会福祉センター	二上万葉苑 TEL 25-0808



健

康

肝炎ウイルス検診

5月下旬に送付した受診票を持参し、特定健診受診時に指定医療機関で受診ください。

※指定医療機関は市ホームページをご覧ください。

内 B型・C型ウイルス検査(血液検査)

時 6月1日(日)～9月30日(火)

対 ・40歳(昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生まれの人)
・60歳(昭和40年4月1日～昭和41年3月31日生まれの人)

¥ 無料

問 健康増進課
TEL 20-1345



市HP

【広告】

無料出張査定

富山県 全域対応

許可: 富山県公安委員会 第 501110007766 号

農機具 売るなら!

株式会社 セカンド

無料出張査定中!

076-456-2273

携帯 080-5858-7196 高岡倉庫/砺波倉庫/魚津倉庫/富山倉庫

LINEで簡単査定もできます!

代表 柴田 光貴(高岡市出身)

みんなの掲示板

◇高岡文化ホールで「高岡薪能」を鑑賞

内 宝生流の能楽
時 6月22日(日) ■第一部…午後2時
 ■薪能始…午後5時45分
¥ 前売り券2,000円、当日2,500円
所 申 高岡文化ホール
問 高岡能楽会
TEL 090-8702-7435



能楽会HP

◇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2日曜開催中。
時 6月8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

◇剪定の就業を体験してみませんか

時 6月24日(火)午前9時～午後3時
所 城光寺野球場
定 20人
¥ 無料(昼食は持参)
申 問 6月20日(金)午後5時
 まで、電話で高岡市シルバー人材センター
TEL 20-1650 へ。



シルバー人材センターHP

◇第5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 太鼓の達人
時 7月17日(木)午前10時
 (受付午前9時30分)
所 御旅屋セリオ6階「Takaoka ePark」
対 各地区老人クラブ加入者
¥ 無料
申 問 7月4日(金)まで、電話で高岡市老人クラブ連合会事務局 **TEL** 23-7900 へ。

◇「浴衣で出かけませんか」着付無料体験

内 浴衣の無料着付体験
 ※事前申し込み不要
時 7月8日(火)・15日(火)・22日(火)
 いずれも午後7時～午後9時
所 文化芸能館2階和室
持 浴衣、小物など(各自持参)
問 美幸きもの着付学院
TEL 090-2837-4649

◇竹製ランプシェード製作と流しそうめん

「KANA 夜ナイト 2025」に飾る竹製ランプシェードの制作協力者を募集します。お昼には、竹を使って組み立てた特製の流しそうめん台で流しそうめんも行います。
時 7月6日(日) ■ 午前の部…午前10時～正午
 ■ 午後の部…午後1時～午後3時
所 里山交流センター
対 どなたでも
 ※小学5年生以下のこどもは保護者同伴
¥ ランプ1台につき1,000円、流しそうめん参加の人は500円/人
 ※当日受付にてお支払いください。
問 金屋町まちづくり協議会
TEL 090-4689-7044(代表・四津川)

◇ひとり親家庭・親と子のつどい

バス旅行
内 動物ふれあい、親子BBQ
時 7月26日(土)午前8時30分～午後6時30分
 ※市役所駐車場(消防署側)集合
所 ひるがの高原「牧歌の里」
定 45人(申し込み順)
¥ ひまわり会会員親子2,500円
 (非会員親子5,000円)
 ※こども1人につき1,000円追加
 (非会員は2,000円追加)
 ※昼BBQ、夜弁当付
申 問 6月28日(土)～7月6日(日)まで、
 電話で母子寡婦福祉会ひまわり会
TEL 080-2961-4723(山本) へ。

糖尿病教室の開催

内 ①6月11日(水)…合併症、検査
 ②18日(水)…食事療法
 ③25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、履きなれた靴
 (③のみ)、動きやすい服装
所 問 市民病院 **TEL** 23-0204

楽しく気軽にウォーキング

◇美田コース

ヘルスボランティアと一緒に身近な自然、歴史、文化など地域の見どころを巡ります。(申込不要)
 ※TAKAOKA アプリの健康管理ポイントが貯まります。
時 6月8日(日)午前9時～午前11時30分
所 石堤地域交流センター
¥ 無料
持 タオル、飲み物、帽子
問 健康増進課 **TEL** 20-1391

前立腺がん検診

5月下旬に送付した「前立腺がん検診受診票」を持参し、特定健診受診時に指定医療機関で受診してください。
 ※指定医療機関は市ホームページをご覧ください。
内 前立腺特異抗原(PSA)検査(血液検査)
時 6月1日(日)～9月30日(火)
対 がん検診を受ける機会のない人で60歳の男性(昭和40年4月1日～昭和41年3月31日生まれの人)
¥ 無料
問 健康増進課
TEL 20-1345



市HP

◎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 問い合わせ

【広告】

荒井里桜

VIOLIN RECITAL

伊藤恵(ピアノ)を迎えて

6/26(木) 開演 19:00

富山県高岡文化ホール

問) 0766-25-4141



©AMUSE_Photo Takahiro Sakai

【広告】

北海道産天然昆布を使用した
 こだわりの昆布メはいかがでしょうか。



『あぐりっち佐野店』にて店頭販売
 土・日曜日 8:30より

廣瀬昆布専門店

〒933-0011高岡市石瀬121-4

TEL・FAX 0766-25-3203

Mobile 090-7087-7143



がん検診

※完全予約制です。
定員に達し次第、締め切ります。

とき	ところ	肺・胃・大腸	子宮・乳
①6/8(日)	福岡健康福祉センター	8:00～9:30	
②6/12(木)	竹平記念体育館	8:00～9:30	13:00～14:00
③6/16(月)	牧野公民館		
④6/21(土)	北陸予防医学協会 高岡総合健診センター	8:00～10:00	
⑤6/23(月)	戸出コミュニティセンター	8:00～9:30	13:00～14:00

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

申 問 受診日の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）か電子申請または電話で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
発行



健康ミニ講座

带状疱疹ワクチンについて

令和7年度から带状疱疹ワクチンの定期接種が始まりました。過去に水痘（みずぼうそう）に感染した人は、原因となるウイルス（水痘带状疱疹ウイルス）が体内にずっと残存しています。疲労や持病、薬剤などで免疫能が低下すると、そのウイルスが再活性化し带状疱疹を発症します。発症すると神経に沿って片側性に皮疹（発赤や水ぶくれ）が出現し、時に痛みを伴います。抗ウイルス薬の内服や点滴で治療を行いますが、後遺症として神経痛が残ることがあります。また症状が出ていた部位の動かしづらさといった運動障害が生じることや、顔面に生じた場合に角膜損傷、聴力低下、顔面神経麻痺などを生じることもあります。これらの後遺症が長期間、場合によっては生涯にわたり残ってしまうこともあります。

带状疱疹は80歳までに約3人に1人が発症すると言われており、発症すると先に述べた症状で生活の質が低下する可能性があります。発症を予防するには、带状疱疹ワクチンを接種することがよいと考えられます。ワクチンは1回接種の生ワクチンと、2回接種の不活化ワクチンの2種類があり、それぞれ費用や効果が異なりますが、ワクチンによっては9割程度の予防効果が認められています。

詳しいことはかかりつけの医療機関でご相談ください。

高岡市民病院 皮膚科部長 森 直哉



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

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。

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 6月25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 6月20日(金)まで電話で健康増進課へ。

【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



訪問医療マッサージ
KEIROW

〒933-0826
富山県高岡市佐野580ライラビル2F
高岡中央ステーション

0120-007-271

KEIROWの理念

- 敬老** 素敵に年を重ねられる様にお手伝いいたします。
- 軽労** ご家族の介護に関するご苦労がグンと軽くなります。
- 軽LOW** 健康保険適用なので、家計にもやさしく、気軽に受けて頂けます。
- 軽朗** 携わるすべてのスタッフが軽やかに朗らかに対応いたします。



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 6月3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

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

ねねットたかおか



母子モ
アプリ



教室などの
予約方法

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)	6/17(火) 10:00～11:30	0～3歳児	25組
	8カ月あかちゃんのつどい (手遊び、ふれあい遊び、こどもの健康について)	6/23(月) 10:00～11:30	令和6年 10月生まれ	25組
	BABY&ママヨガ (体の歪み取り、骨盤矯正、ふれあい遊び)	6/24(火) 10:00～11:30	4カ月(首すわり) ～8カ月児	15組
	なかよし広場 (少人数での集団遊び、言葉の発達や行動で心配があるお子さんの相談)	6/26(木) 10:00～11:30	0～5歳児 (未就学児)	8組
	タッチケアコミュニケーション (ベビーマッサージなど)	7/1(火) 10:00～11:00	2～7カ月児	16組
	プレママ・プレパパ体験 マタニティヨガ・妊婦ジャケット着用体験	7/5(土) 10:00～11:30	妊娠5カ月以降の 妊婦とその家族	8組
	離乳食セミナー (離乳食中期～後期についての話と相談、試食)	7/7(月) 10:00～11:30	8～11カ月児	15組
	はじめてまして赤ちゃん・全4回(親子の絆づくりプログラム) ※毎週火曜日(全4回参加できる方)テキスト代1,100円	7/8-15-22-29(毎週火曜日) 10:00～12:15	2～5カ月児 (第一子)	10組
	リトミックベビー (リトミック・ふれあい遊び)	7/10(木) 10:00～11:00	7カ月 ～1歳2カ月児	20組
	パパママ子育てセミナー (講師 リばてーOne代表 坂本美奈子氏)※開催時間は、フロア利用中止	7/12(土) 10:00～11:30	0～5歳児の 保護者	15組
	歯っぴい教室 (歯の生え始め・お口の清潔)	7/14(月) 10:00～11:30	8カ月～1歳6カ月児 ※歯が4本以上萌出 しているお子さん	15組
	おやこでつくろう (手作り玩具の製作) (講師 でこりん 羽田里央氏)	7/17(木) 10:00～11:00 7/18(金) 10:00～11:00	1歳4カ月～ 3歳児	各 20組
福岡子育て支援センター	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回目以降の場合6月10日(火)から申し込み	6/12(木) 10:10～11:15	8カ月～2歳児	12組
	身体計測&育児相談 (保健師さんに育児相談ができます)	6/13(金) 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)	6/13(金) 10:15～11:20	首すわり～3歳児	15組
	いい歯の教室 (歯医者さんのお話を聞きます)	6/19(木) 10:20～11:30	首すわり～3歳児	20組
	リトミック教室 [初回優先] (リトミック・リズム遊び)※2回目以降の場合6月10日(火)から申し込み	6/26(木) 10:20～11:30	1～3歳児	20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)

福田地域交流センター	6/6(金) 10:00～11:00	5組
能町地域交流センター	6/9(月) 10:00～11:00	12組
みつば保育園	6/10(火) 10:00～11:00	10組
二塚保育園	6/11(水) 10:00～11:00	15組
国吉光徳保育園	6/12(木) 10:00～11:00	8組
野村公民館	6/13(金) 10:00～11:00	10組
Uホール	6/16(月) 10:00～11:00	10組
伏木コミュニティーセンター	6/18(水) 10:00～11:00	10組
博労地域交流センター	6/18(水) 10:30～11:30	7組
定塚地域交流センター	6/19(木) 10:00～11:00	8組
中田コミュニティセンター	6/20(金) 10:00～11:00	10組
牧野公民館	6/25(水) 10:15～11:15	10組
古府地域交流センター	6/26(木) 10:00～11:00	8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カ月前から子育てアプリ「ねねットたかおか」で予約してください。
※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

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	6/12(木)	TEL 26-6150
牧野公民館	6/19(木)	TEL 82-2431
成美地域交流センター	6/20(金)	TEL 26-8943
古府地域交流センター	6/27(金)	TEL 44-8777

※12日(休)は出前保育の日です。(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	6/3・10・24	TEL 44-0595
野村児童センター	6/3・17・24	TEL 23-3893
西部児童センター	6/3・10・17	TEL 26-1347
戸出児童センター	6/3・17・24	TEL 63-2370

※10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。

【広告】

古物商 第60105H290003号

農機具買取

お電話 1本で無料出張査定!

お任せ下さい!

古いトラクターや耕運機、コンバイン、田植機、管理機、運搬車…動かなくても諦めずにお問い合わせ下さい!

北陸中古農機具センター【富山支店】

0766-30-3400

富山県高岡市戸出町1丁目2-75
営業時間 9:00～18:00 定休日 火・水曜日

WEBからの査定依頼も可能!



上記以外にも
買取品目多数!
お問い合わせ、
相談だけでもOK

ご いん さい 御印祭

～民謡「やがえよ 弥栄節」が響きわたる金屋の町を踊り流す～

とき

6月19日(木)・20日(金)

ところ

金屋町一帯

19日(木)

午後7時

午後7時15分

オープニングセレモニー

前夜祭踊り

20日(金)

午後4時

午後5時

午後7時

午後7時50分

奉納踊り

子供町流し踊り

神事

神輿巡行

問合先 観光交流課 TEL 20-1301 FAX 20-1496

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

ベビーファーストこどもごちめし高岡

地元若手経営者などで構成する「高岡をHACKする会」を中心とする地域の青年団体が、高岡市母子寡婦福祉会の会員のこどもたちに電子チケットで食事を無償提供するプロジェクトを実施しています。

食を通した子育てで支援を継続するため、市内での協力飲食店や協賛企業などの参加を募り、支援の輪を広げていけるよう取り組んでいます。



こどもごちめし
HP



支援したい人は
コチラ

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！

こども
ごちめし



令和7年
4月末現在 **人口** 162,031人 **男** 78,865人 **女** 83,166人
(うち外国人 4,463人)

区 分	自然増減 (出生-死亡)	社会増減 (転入-転出)	計
令和7年4月中の増減	-153	+29	-124
令和7年1月からの増減	-620	-21	-641

世帯数 71,121世帯 (うち外国人世帯 2,716世帯)
令和7年4月中の増減 +51



発行／富山県高岡市(〒933-8601 高岡市広小路7-50) TEL(0766)20-1111 編集／広報発信課 TEL20-1331 FAX20-1664 印刷／キクラ印刷株式会社