

たかおか 市民と市政

無料アプリ
カタログポケット
でも配信中!

・動画や写真も楽しめる
・読み上げや翻訳機能付き



ダウンロード

No.238

8

2025

広報紙へ
ご意見・ご感想を
お待ちしております



アンケート



元気いっぱいおかいもの♪

JA高岡あぐりっち佐野店「はじめてのおつかい」(つくし保育園)

能登半島地震による
被災者支援情報



市 HP

各種 SNS で最新の情報を
発信中!



市公式LINE



その他SNS

|P2| 市長就任のごあいさつ |P4~P5| 予防救急の意識を高めましょう など

※今月号の内容は、7月11日時点の情報です。最新情報は市HPなどでご確認をお願いします。

市長就任のごあいさつ



初登庁の様子

プロフィール

でまち ゆずる
出町 譲

昭和39年10月19日生まれ(60歳)

平成元年 3 月	早稲田大学政経学部卒業
平成 2 年 4 月	株式会社時事通信社入社
平成13年 7 月	株式会社テレビ朝日入社
令和 3 年11月	高岡市議会議員就任
令和 7 年 7 月	高岡市長就任

趣 味：ランニング(富山マラソン 6 回出場)
著作活動(これまでに本を 8 冊出版)

座右の銘：信なくば立たず(論語)

この度、高岡市長の重責を担わせていただくこととなりました、出町 譲です。皆様から寄せられた期待と信頼にお応えできるよう、全身全霊で取り組みます。

最優先課題は、令和 6 年能登半島地震からの復旧・復興です。

発災から 1 年 7 カ月、今も多くの市民が生活再建や液状化等で不安をかかえていらっしゃいます。まずは現場に出向き、こうした方々の生の声を聞いて、行政として何ができるのか、検討します。記者時代からの「現場百遍」の姿勢を続けます。

他にも、公共交通、医療・福祉、子育て・教育、産業振興など、課題は山積しています。人口減少社会においては、今までのやり方では限界があります。令和の時代にあわせた、新たな手法への挑戦、チェンジが必要なのです。市民の皆様と対話を重ねながら、市職員とともに「挑戦する市役所」を目指しております。

誰もが満足感のある「住みたいまち・高岡」「みんな笑顔の高岡」の実現に向け邁進させていただきます。

これからの市政運営について、何卒ご理解・ご協力を賜りますよう、お願い申し上げまして、ご挨拶いたします。



今年の夏は、 「健康たかおか😊10か条」に、 チャレンジしてみよう



問合先 健康増進課 TEL 20-1391 FAX 20-1347

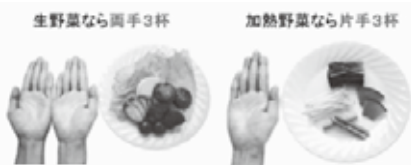
市では、生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすために、健康づくり市民行動目標「健康たかおか😊10か条」を推進しています。高岡市民は、調査から「野菜を必要量食べている人が少ない」、「平均歩数が少ない」などの課題があることがわかりました。そこで今回は、第2条、第3条、第4条を紹介します。この夏、「野菜をたくさん食べる」、「いつもより、プラス10分歩く」などできることから始めてみましょう。

8月31日はやさいの日



第2条 何から食べる？野菜でしょ！

生活習慣病予防や感染症予防、肌荒れ予防、便秘予防など、野菜を食べると良いことがいっぱいです。また、野菜から先に食べると食後の血糖値の上昇が緩やかになり、糖尿病予防に効果的です。1日350g以上を食べましょう。



◆野菜を食べて熱中症を予防しよう

水分とミネラルを多く含む夏野菜(きゅうり、トマト、なすなど)を食べることは熱中症予防に効果的です。

◆作ってみよう～オクラときゅうりの梅和え～

- ① オクラは、ヘタを取り、塩(分量外)をまぶして板ずりをし、水で洗ってうぶ毛を取る。
- ② きゅうりは、厚めの輪切りにする。オクラは、さっと茹でて、斜めに切る。
- ③ 梅干しは、包丁でたたき、ポン酢と混ぜ合わせる。
- ④ ③に②の野菜を加えて和える。器に盛り、かつお節をかける。



材料	4人分
きゅうり	200g
オクラ	40g
梅肉	16g
ポン酢	小さじ1
かつお節	2g

Point 和えて味をなじませておくと、おいしく仕上がります。



第3条 プラス10分！今より歩こう 第4条 毎日でなくても、 週合計150分の運動でOK！

運動は、健康維持や体力向上、生活習慣病予防など、様々な効果があります。まずはプラス10分(約1,000歩)から取り組んでみましょう！

◆高岡市民の1日の平均歩数

		高岡市	目標値
20～64歳	男性	6,161歩	8,000歩
	女性	5,149歩	
65歳以上	男性	5,321歩	6,000歩
	女性	4,383歩	

令和4年度高岡市健康・栄養調査より
目標値：厚生労働省「健康日本21(第3次)」より

高岡市民の1日の平均歩数は、どの年代も目標値に達してないよ！



「健康たかおか😊10か条」の
詳しい解説は
こちら▼



市民の健康づくりをサポートしています

●市公式クックパッド「高岡にこにこ😊キッチン」

管理栄養士おすすめの生活習慣病予防・フレイル予防レシピ、朝食レシピ、保育園・学校の給食レシピなどを紹介しています。

●市オリジナルアプリ「TAKAOKAアプリ」

毎日の歩数送信や施設の利用、イベントの参加などでも「健康管理ポイント」を貯めることができます。ポイントを貯めて、素敵な賞品が当たる抽選に応募しよう。



高岡にこにこ
キッチン



詳しくはこちら

市民のみなさんの健康をサポートするため、「健康たかおか😊スマイルチャレンジ」を実施中です。
詳しくは裏表紙をご覧ください。

予防救急の意識を 高めましょう！



【問合先】 消防本部警防課

TEL 22-3133 FAX 22-1994

(#7119について)健康増進課 TEL 20-1348 FAX 20-1347

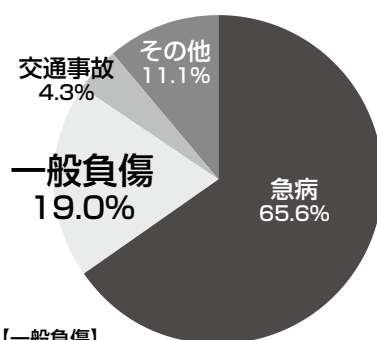
高岡市消防本部管内では、昨年10,592件の救急出動があり、9,685人を搬送しました。これは1日平均29回救急車が出動したことになり、出動件数、搬送人員ともに過去最多となっています。

救急搬送された人の中で、全体の約2割の人が転倒などの不慮の事故による「一般負傷」でした。(右グラフ参照)

この「一般負傷」は、自分や家族などの身の周りで起こりうる危険を認識し、事前に対策する「予防救急」の取り組みで防ぐことができます。

救急車などの限りある救急医療体制を有効活用するためにも予防救急に取り組み、防ぐことのできる事故を減らしましょう。

事故種別の割合(令和6年)



【一般負傷】

災害や交通事故、運動競技事故などに分類されない不慮の事故によるもの

実際に起きた不慮の事故

転倒

- 部屋の段差につまずき転んだ
- 電気コードに足が引っ掛かり転んだ
- 風呂場で足を滑らせて転んだ



事故の原因で最も多いのが転倒です。
高齢者が転倒すると、骨折などで入院が必要となってしまうこともあります。

窒息・誤飲

- 高齢者が餅をのどに詰まらせて、呼吸困難になった。
- 目を離したすきに、こどもがおもちゃを飲み込んでしまった



高齢者や小さいこどもで多く発生しています。

転落

- 椅子の上に立って電球を交換していたら、バランスを崩して転落した
- こどもをベッドに寝かせていたら、寝返りを打った際に転落した



全年齢で多く発生しています。

熱中症

- 高齢者がエアコンをつけずに就寝したところ、朝、意識がもうろうとし動けなくなった。



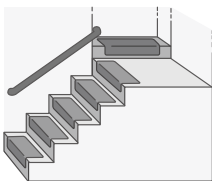
昨年の市の熱中症による救急搬送件数は135件で、うち約7割が高齢者でした。また、全体の半数近くが自宅などの屋内で発生しています。

予防救急の取り組み



転倒防止には…

- 足元の整理整頓を心がけましょう
- 階段、廊下、浴室などの滑り止め対策をしましょう
- 家の中の段差を少なくしましょう



窒息・誤飲防止には…

- のどに詰まりやすい食べ物は小さく調理し食べやすくしましょう
- こどもが飲み込んでしまう可能性のあるものは手の届かない場所や、引き出しなどに片付けましょう



転落防止には…

- 階段などには手すりを設置しましょう
- 脚立などを使用して作業をする時は補助者に支えてもらいましょう
- ベッドに転落防止の柵をつけましょう



熱中症予防には…

- のどが渇かなくても水分補給をしましょう
- 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機などを活用しましょう
- 熱中症かなと思った場合は、涼しい場所へ移動し、衣類を緩め安静にしましょう。また、保冷剤などで体を冷やすなどしましょう。



予 防 救 急 講 習

消防本部では予防救急講習を開催しています。救急事故には日ごろの心がけで防げることがたくさんあります。知識を身につけてケガや病気を予防しましょう。事業所や自治会などで予防救急講習の開催を希望される人は、最寄りの消防署へお問い合わせください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



市HP

病院？救急車？迷ったときは＃7119（救急医療電話相談）へ

ケガや病気をしたとき、救急車を呼んだ方が良いか、今すぐ病院に行った方が良いかなど、判断に迷うことがあります。そんなとき、看護師などの相談員からアドバイスを受けることができます。

救急医療電話相談 ＃7119

短縮ダイヤルが利用できない場合
(ダイヤル回線、IP電話など)

TEL 076-444-4099

15歳未満のこどもは 子ども医療電話相談 ＃8000

短縮ダイヤルが利用できない場合
(ダイヤル回線、IP電話など)

TEL 076-444-1099

※相談は無料ですが、通話料は自己負担となります

相談時間 平日：午後7時～翌日午前9時、土曜日：午後1時～翌日午前9時、休日(日曜・祝日・年末年始など)：24時間



詳しくはコチラ

救急医療機関の適正受診についてのお願い

近年、軽い症状でも休日や夜間に病院の救急外来を受診される「コンビニ受診」が増える傾向にあり、救急外来が混み合い、命にかかわる重症患者への対応が遅れてしまうことが懸念されています。

救急医療機関の適正な受診について、皆様のご理解とご協力をお願いします。



緊急・重症の場合は、迷わず119番してください！



市HP

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。

つけた

きたかおか



みんなで火の用心！

6月13日

伏木コミュニティセンターで、「幼年消防クラブの集い」が行われ、伏木消防署管内の年長児102人が参加しました。園児たちは、クラブ員のワッペンをもらい「絶対に火遊びはしません」など防火の誓いをしました。また、防火クイズや煙中体験、消防資器材の説明も行われ、防火の大切さを学びました。

日本の伝統芸能にふれる

7月5日

文化芸能館で、高岡市芸術文化団体協議会による「夏のわくわくワークショップ2025」が開催されました。イベントでは、日本舞踊や民謡の唄・三味線、「こきりこ」踊り、琵琶の体験が行われ、大人からこどもまで約30人が楽しく伝統芸能を学びました。親子で三味線を体験した中山実佳子ちゃん・芽衣子ちゃん姉妹は「楽器が重かったけど、楽しかった」と笑顔で話しました。

故郷の人物を知ろう

たかおか

おん こ ち しん
温故知新

瑞龍寺開山 広山恕陽(?~1623)

国宝・瑞龍寺を開いたのは、曹洞宗の広山で恕陽は字(氏名以外の通称)です。上野(群馬県)出身とされていますが、一説には越前府中(福井県越前市)の味噌屋又右衛門の二男で富山町肝煎・越前屋甚右衛門の弟ともいわれています(『高岡知名録』)。幼時に大中寺(栃木市大平町)にて出家しました。

越前府中の宝円寺・象山徐芸(曹洞宗通幻派)に入門し、その法を嗣ぎます。また、總持寺祖院(輪島市門前)で禅道を学んだのち、越前宝円寺、丹波永沢寺(兵庫県三田市)、越前龍泉寺(越前市)、禅林寺(同)など通幻派の名刹の住職を歴任しました。

1598年、金沢宝円寺(金沢市)の三代目の住職となり、1605年、以前より帰依を受けていた前田利長の隠居に従い富山へ移ります。1613年には高岡へ移り、病床の利長に教えを授けました。この時高岡に「一字」(お堂が一つ)だけの「宝円寺」を建立したとあります(「瑞龍寺由緒書上写」)。1614年の利長逝去後、宝円寺から改称した瑞龍院(のち瑞龍寺)の開山となりました。さらに、広山は信光寺(高岡市)、広乾寺(同)、延暦寺(氷見市)、常松寺(金沢市)、長寿寺(射水市)、長朔寺(同)などの開山にもなっています。



広山恕陽頂相(瑞龍寺蔵)

(仁ヶ竹主幹)

問合先 博物館 TEL 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。



動画

スライド
ショー

※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。



民謡「弥栄節」が響き渡る 6月19日・20日

高岡鋳物づくりの基礎を開いた前田利長の遺徳をしのび、毎年開催される「御印祭」が金屋町一帯などで行われ、多くの人が訪れました。前夜祭町流し踊りでは大人から子どもまでの約500人が、ボンボリに照らされた千本格子の町並みを踊り流し、金屋の町には弥栄節の「えんやしゃやっしゃい」という威勢のいい掛け声が響き渡りました。

リサイクルを学ぼう♪

7月2日

こばと幼稚園で、竹紙を使用した短冊作りで学ぶ環境教室が開催され、年長児39人が参加しました。園児たちは、市や中越パルプ工業の職員からのリサイクルに関する話を真剣に聞いた後、竹紙の短冊に、「ごみはたいせつにしよう」「みんながなかよくなるように」など思い思いの願いごとを書き、七夕の笹に飾りました。



街で見へ

この街大・好



さあ、新高岡駅から。 vol.125

北陸新幹線で大阪・関西万博へお出かけしてみませんか

『大阪・関西万博「わたしとみらい、つながるサイエンス展」』

富山大学先進アルミニウム国際研究センターが運営する「富山循環経済モデル創成に向けた産学官民共創拠点」が、文部科学省が主催する本イベントに出展します。

ブースでは「未来への贈り物—アルミからはじまる資源循環社会—」をテーマに、アルミニウムリサイクルの研究工程や成果物のほか、高岡市を中心とした企業と共同制作したアルミ作品を展示します。また、実際に研究を行っている若手研究者や学生による解説に加え、リサイクルの重要性やリサイクル品に新たな価値を感じていただけるワークショップも開催予定です。捨てられるはずだった資源に新たな価値を見出す、アルミニウムの可能性をご体感ください。



と き 8月14日(木)～19日(火)
ところ 大阪・関西万博会場（夢洲）
EXPOメッセ「WASSE」North

問合先 富山大学先進アルミニウム
国際研究センター事務局
TEL 25-9270



詳しくはコチラ