

わたしたちからはじめる SDGs



問合せ チェンジ推進課 TEL 20-1101 FAX 20-1670



高岡が変われば世界も変わる

高岡をより良くするための取り組みは、SDGsの達成にも繋がります。市では、SDGsを通じて地域課題の解決などに取り組む企業や団体を「たかおかSDGsパートナー」として登録しています。登録パートナーやSDGsに関心のある企業・団体が様々な取り組みを展開できるよう、情報交換や新たな連携の創出を目指した交流会などを開催しています。

今回は、「たかおかSDGsパートナー」に登録している市内の高校生の皆さんの取り組みを紹介します。



たかおかSDGsパートナー交流会の様子

未来探求の授業において「もつたいたいをだれかのために」というテーマで、食品ロス削減のため体育大会や文化祭でフードドライブに取り組みました。また、寄付先の福祉施設で障がい者の就労支援を行っていることを知り、その活動を支援したいと考え、施設で製造しているクッキーを学校内で販売しました。フードドライブをきっかけに、障がい者福祉の支援活動にもつながりました。

フードドライブがつかないだ「食×福祉」の新しい循環

高岡第一高校2年 未来創造コース



荒木 彩音さん

実際にフードドライブで集めた食品を施設へ届けに行ったことで、障がい者の就労支援を行う福祉施設の存在を知ることができました。届けるだけで終わりはなく、協力して学校でクッキー販売を行うことにもつながり、人と人との支え合いが広がっていくことを実感しました。

東海 蒼空さん

想像以上に多くの方が協力してくれたことに驚きました。寄付先にも喜んでもらうことができ、自分たちの取

り組んだフードドライブは、困っている人も、寄付に協力してくれた人も、自分たちも幸せになるのでやって良かったと思います。

前田 侑大さん

活動を通して食品ロスの問題を身近に感じることができました。また、自分たちの行動が困っている人の助けに繋がると知り、社会に参加しているという意識が高まりました。今回の経験を通して、これからは普段の生活でも食、物を大切に、できることから行動していきたいと思いました。



廃材を活用！ツギノテ会場に 子どもたちの自由工作広場が出現！

高岡龍谷高校3年



学校設定科目「SDG Sと私たち」の一環として、市内のイベント「クラフトフェア ツギノテ 2025」への参加を検討していたところ、企業や家庭で大量に出る廃材を地域の活性化に利用できないかという話になり、子ども達が廃材を使って自由に工作できる広場の企画から運営までを担当することになりました。今年のツギノテ会場では、3組が廃材で作った楽器やアイスク

リームなど、自由工作広場に展示するお手本作品の制作や子ども達の見守り役を担当し、4組はイベントを行いました。

岩黒 龍之介さん

段ボールや牛乳パック等でつくる竹じやない、とんぼ教室では、準備や試作を念入りに行い、当日は分かりやすい説明や安全を心がけて運営しました。子ども達に喜んでもらえて本当に嬉しかったです。

柏樹 瑞姫さん

廃材を使ったファッションショーでは、チームで役割分担・試行錯誤して、かばんやブレスレットなどの装飾品を用意しました。当日は子ども達が笑顔で参加してくれる姿を見ることができ、やりがいを感じました。

寺越 大樹さん

木を組み合わせて作る組子細工のコーナーで

は、企業に協力いただき、廃材でできたオリジナル組子をつくり、多くの子ども達が興味を持って真剣に取り組んでいました。捨てられるはずだった廃材が、地域の活性化に役立つことを実感したり、子ども達と交流したりする良い機会になったと思います。



デザイン思考で 地域社会の課題解決を

高岡高校2年 普通科



「総合的な探究の時間」では、「ふるさとに誇りと愛着を持ったグローバルリーダーの育成」を目指し、課題の発見から解決に至る過程を学ぶ活動をを行っています。その一環として、市や企業と連携し、地域や企業の課題解決に取り組んできました。

嶋 凛太郎さん

酪農で使用する牧草を輸入に頼っている現状を知り、持続可能な生産体制が必要だと感じ、「循環型農業」について調査しました。まずは牧草を育てるために必要な堆肥に注目し、市内の酪農事業者と連携し、酪農を

フィールドとした生ごみの堆肥化に挑戦しました。生ごみを土の入った容器の中に入れて、毎日かき混ぜて発酵させ、堆肥を作りました。発酵させるために毎日かき混ぜる手間や保管場所周辺の臭いなど、地域への導入の可能性にも留意する必要がある苦勞しましたが、貴重な経験ができました。この活動を通して得た視点や考え方を今後活かしていきたいです。



江畑 依音さん

地域の環境問題を調査する中で、海や川の汚染につながる問題として不法投棄に課題意識を持ちました。在校生にアンケートをとったところ、

7割の生徒が不法投棄を目撃していることが分かりました。不法投棄を減らすために、市内のリサイクル事業者と連携し、まずはごみの処分方法の認知拡大を図ろうとポスターを制作しました。どんなポスターであれば多くの人に興味を持って見てもらえるかに苦勞しましたが、試行錯誤の末、クイズ形式のポスターを考案し、校内に掲示しました。活動を通して身近な問題の現状を知り、これまで以上に当事者意識を持つことができました。現在は在校生を対象としていますが、今後は幅広い年代への認知拡大を目指して活動を進めていきたいです。



子ども食堂

—受け継がれる思いやりのバトン—

高岡向陵高校



に触れるたび、人と人がつながる温かさを実感します。活動は今年で6年目を迎え、かつて利用していたこともが高校生になり、「今度は自分が支えたい」とボランティアとして戻ってくることもあり。その姿を見ると、誰かの優しさが次の誰かへ受け継がれていくのだと感じます。

活動を通して生徒たちは少しずつ自信をつけ、地域の中で自分にできることを見つけ始めています。こうした一人ひとりの小さな思いや行動の積み重ねが、まち全体を温かく照らす力になっているのだと思います。



令和2年春、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言で、これまで行なってきたボランティア活動や人との交流が全て絶たれました。しかし、地域の子ども食堂からの温かな声が背中を押され、再び人とつながる喜びを感じながら活動を再開することができました。

月2回の子ども食堂では、地域の親子約200人と出会い、同じ食卓を囲む時間があります。にぎやかな声や「おいしいね」という何気ない言葉



3年 永野愛さん

子ども食堂ボランティアでは、活動を円滑に進めるためには周囲との連携が欠かせないと気づきました。自分の意見を優先するのではなく、相手の考えを尊重しながら行動することを意識し、安心して協力し合える雰囲気づくりを大切にしてみました。ボランティア活動に参加する中で、相手の立場に立って考え、思いやりをもって行動する姿勢が身についたと感じています。



ポテトチップスの袋のアルミとプラスチックを有効利用

高岡南高校



食品の袋や飲料パック、アルミ缶などに使用されているアルミはゴミとして捨てられていますが、令和4年に、その捨てられるアルミを活用して市内に電気バスを走らせることを企業に提案しました。それがきっかけで、アルミやプラスチックを再利用する探究活動が始まりました。

ポテトチップスの袋やアルミ缶などに含まれるアルミの成分は、アルカリ水溶液で溶かすことができ、その時発生する水を燃料電池に用いることができます。この仕組みを利用して、在校生や戸出地区の小学校2校に廃アルミの回収に協力いただき、集まったアルミから作った電気を使い、軽音楽部が戸出七夕まつりで演奏しました。

当時手伝っていた下級生が研究を続けており、今年度は6人の生徒が、アルミ成分を取り出した後のポテトチップスの袋に残る、プラスチックの再利用方法を研究しました。研究方法としては、数十枚の袋を重ね、高温・高圧で押し固めることで「下敷き」にすることに成功しました。この活動は、全国大会で優秀賞を受賞し、関西万博でも発表しています。

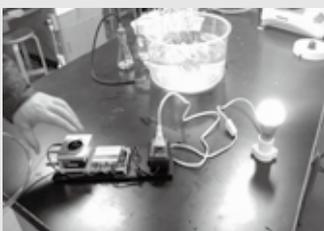


このように、アルミ産業が盛んな高岡市ならではの視点を持ったSDGS活動は、形を変えながら後輩へと引き継がれています。

科学部1年

石橋 勇輝さん
澤井 俊さん
筒井 結太さん

先輩から研究を引き継ぎ、ポテトチップスの袋をリサイクル可能な袋にするため日々奮闘しています。もしポテトチップスの袋が再利用できれば、これからさらに問題になっていくであろうプラスチックごみなどの問題の解決に大きく貢献できます。トライアンドエラーを重ね、将来的には全国へ新しい袋を普及させたいです。



令和8年度から市職員採用試験が変わります

問合せ 人事課 TEL 20-1221 FAX 20-1699

先行試験を新設します(事務職)

民間企業を受験する人も、本市の採用試験を受験しやすくなるよう、従来の試験より日程を前倒しした先行試験を導入します。

- 第1次試験は、民間企業の選考で広く利用されている適性検査(SPI3)で、受験者が受験日時・受験会場を選択可能
- 第2次試験は、個別面接のみ
- 最終合格発表は6月上旬を予定



通年募集型試験(随時試験)を新設します

技術職と薬剤師は、年間通じて申し込み・受験が可能となります。

- 技術職の第1次試験は、民間企業の選考で広く利用されている適性検査(SCOA)で、受験者が受験日時・受験会場を選択可能
- 薬剤師の試験は、個別面接のみ

試験内容の見直し(対象試験:1期・2期)

民間企業を受験する人などにも受験しやすくなるよう、試験内容を見直します。

- 事務職(大卒程度)のみ
法律や経済学などの専門試験および集団討論の廃止
- 全職種共通
小論文試験または作文試験の廃止

試験区分	職種区分	募集人数	受験資格	申込受付期間	第1次試験日・試験会場
先行	①事務職(大卒程度)	5人程度	平成14年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人	3月26日(木)まで(必着)	指定する期間で、申込者が日時とテストセンター会場を選択
1期	②事務職(大卒程度)	6人程度	平成8年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人	5月29日(金)まで(必着)	6月21日(日) ②～⑤市役所本庁舎 ⑥消防本部 ⑦市民病院
	③福祉総合職	若干名	平成3年4月2日以降に生まれた人 ※社会福祉士または精神保健福祉士の資格取得者(見込み含む)		
	④保健師	若干名	平成3年4月2日以降に生まれた人 ※保健師免許取得者(見込み含む)		
	⑤保育士	若干名	平成3年4月2日以降に生まれた人 ※保育士資格および幼稚園教諭第二種免許状取得者(見込み含む)		
	⑥消防職(大卒程度)	若干名	平成12年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人		
	⑦看護師	8人程度	昭和61年4月2日以降に生まれた人 ※看護師免許取得者(見込み含む)		
	2期	⑧事務職(大卒程度)	若干名		
通年募集型(随時)	⑨技術職(土木)	若干名	昭和56年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人	随時	申込者が日時とテストセンター会場を選択
	⑩技術職(建築)	若干名	昭和56年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人		
	⑪薬剤師	4人程度	昭和51年4月2日以降に生まれた人 ※薬剤師免許取得者(見込み含む)		申込者と調整のうえ決定します。 市民病院

※①～⑧は、R9.4.1採用。ただし、④・⑤・⑦は合格者の同意を得て令和8年度中に採用となる場合があります。

※⑨～⑪は、原則R8.10.1またはR9.4.1採用。それ以外の日程での採用は、個別に調整します。

※⑨～⑪は、採用予定人数に達し次第、募集を締め切る場合があります。

※詳しくは市ホームページか人事課、各支所(伏木・戸出・中田・福岡)、市民病院総務課(⑦および⑪のみ)で配布する募集要項でご確認ください。



市HP



電子申請

心の健康を守るために

問合せ 健康増進課 TEL 20-1345 FAX 20-1347

日々の暮らしの中で、知らず知らずのうちに心が疲れてしまうことはありませんか。年齢を重ねるにつれて、体調の変化や人との関わり、将来への不安など、心に負担を感じる場面も増えてきます。ときには立ち止まり、自分の心の状態を見直す時間を持つことが大切です。



身近なストレスに気づく

私たちの心や体は過度なストレスに対して、精神的・肉体的な「ストレス反応」を示します。これは、「早く気づいて対処してほしい」という心身からのSOSです。まずは、自分の心や体のサインに気づくことが、心の健康を守る第一歩です。

心のサイン

- 何もやる気が起きない
- 人付き合いを避けるようになった
- 集中力を欠くことが多い
- イライラしやすく怒りっぽくなる など



体のサイン

- 体がだるくて重い
- 食欲がわからない
- 寝つきが悪い、夜明けに目が覚める
- 頭痛や肩こり、下痢や便秘が長く続く など



周囲の人と気持ちを共有する

気分が落ち込んだときや不安を感じたときは、一人で抱え込まず、家族や友人に話してみましよう。誰かに話すだけでも心が軽くなる場合があります。



体を動かして心も整える

ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの有酸素運動は、幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンの分泌を促し、苛立ちや不安、不眠の改善にもつながります。自分に合ったペースで無理なく続けることが大切です。



デジタルと上手に付き合う

スマートフォンやパソコンで情報を得ることは便利ですが、使いすぎると心に負担がかかることがあります。SNSを見すぎて不安や焦りを感じる場合は、時間を決めて使う、通知を減らすなどの工夫をしてみましょう。デジタルから少し距離を置く時間を作るだけでも、心の休息になります。

SNSの見すぎに注意





つらい気持ちを抱えるあなたへ

心がつらい時は一人で悩まず相談してください



♡ 公認心理士による心の健康相談 (要申込)

とき 3月18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13日(金)まで電話で
健康増進課 TEL 20-1345へ

♡ NPO 法人富山カウンセリングセンター ユアパレット

TEL 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。

♡ 富山県こころの電話

TEL 076-428-0606

(平日: 午前9時30分～午後5時、
年末年始・祝日を除く)

TEL 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)

♡ 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

3月1日～8日は女性の健康週間です

日々の生活の中で、つい自分の体や心のことを後回しにしていますか? 女性は、月経や妊娠、更年期など、ライフステージに応じて体や心に変化があります。この期間をきっかけに、生活習慣を見直し、健やかな毎日を過ごしましょう。

🌸 バランスよく食べましょう

1日3食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。「主食・主菜・副菜」をそろえることが、バランスのよい食事の基本です。「主食」(ごはん、パン、めん類)に、たんぱく質を中心とした「主菜」(肉、魚、卵、大豆製品など)、さらに「副菜」(野菜、きのこ、海藻など)を組み合わせましょう。脂質を抑えるには和食が理想的です。



🌸 「やせ」も「肥満」も要注意!

無理なダイエットによる「やせ」は、無月経や低体温などの原因になります。食事や運動などの生活スタイルを見直し、BMIを目安に体重のコントロールに気をつけましょう。「肥満」は生活習慣病の原因になるばかりでなく、月経不順や不妊の誘因になることもあります。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例: 身長160cm・体重55kg

→ 55 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 21.5

低体重 (やせ)	BMI値18.5未満
ふつう	BMI値18.5以上25.0未満
肥満	BMI値25.0以上

🌸 たばこは控えましょう

喫煙は、ホルモンバランスの乱れや月経不順、妊娠・出産への影響など、女性の健康にさまざまな影響を及ぼすことが知られています。自分自身の健康はもちろん、家族や周囲の人の健康を守るためにも、たばこを吸わない生活を心がけましょう。



🌸 更年期について正しい知識を知りましょう

女性ホルモンの変化により、心や体にさまざまな不調があらわれやすい時期です。疲れや冷え、ほてり、発汗、肩こり、イライラなど、症状のあらわれ方には個人差があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。



市HP



©Fujiko-Pro



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。



防火・防災意識を新たに

1月10日

市役所周辺で消防出初式が開催され、消防職員や消防団員がはしご乗りの特別演技や一斉放水などで、防火・防災に対する心意気を示しました。青空の下、多くの親子連れなどが訪れ、迫力ある特別演技や消防車両の分列行進、一斉放水が行われると、こどもたちから大きな歓声が上がりました。



人生の大きな節目に

1月11日

市内中学校区12会場で、「二十歳の集い」が開催され1,122人が出席しました。出席者は華やかな振袖やスーツ姿に身を包み、久しぶりに会う友達や恩師との再会を喜びました。式では、二十歳代表が家族や地域の人たちへの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、ふるさと高岡に貢献したい」と決意表明しました。

故郷の人物を知ろう

たかおか **温故知新**

勤王の志士・官吏 **逸見 文九郎(1825~75)**

文九郎は高岡守山町の蔵宿（藩士給米の米商人）高原屋14代目で、町役人、漢詩人、勤王家、官吏。幼名直太郎、文九郎は通称。名は在綱、又一。字は有秋、号は舩斎、方舟、晩香圃など。幼時より学を好み、詩文書画に秀でていました。のち京都で儒者・頼三樹三郎や医師・勤王家の小川幸三（靖斎）らと親交。のち幸三とは義兄弟の契りを結びます。帰郷して医者になりますが、幾度か上京、志士を主に資金面で援助しました。

義兄で高岡の医師・勤王家の山本道斎にも多大な影響を受け、三樹三郎、大槻磐溪（儒者）・閑雲（瑞龍寺18世）らにも学びました。また木戸孝允にも会い攘夷から王政復古に論を変えました。

1864年、禁門の変が起こると藩論は一変し、13代前田斉泰は勤王派を弾圧。幸三が金沢で投獄（のち斬首）されると、文九郎も弟の中条屋六郎右衛門（川上三六）と連座して投獄。70余日（この間、妻病没）後の釈放の帰路、歓迎する高岡町民が絶えなかったといひます。



逸見文九郎肖像

維新後、藩庁に高岡の産業開発論を提出。官吏となり新潟、京都で歴任。東京行幸に活躍しました。1869年6月、官を辞しましたが、10月藩に出仕、1871年9月、病で退職。翌年4月、七尾県創設に尽力するも、8月病を再発して辞職しました。

墓は瑞龍寺。1925年、従五位追贈。古城公園本丸南の土塁上に兄弟の顕彰碑があります。（仁ヶ竹主幹）

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。



心も身体も温まる

1月10日

高岡駅周辺および中心市街地で「第40回日本海高岡なべ祭り」が開催されました。新鮮な魚介類や旬の野菜がたくさん入った鍋を求めて、多くの人々が訪れ、お目当ての鍋を堪能していました。また、コロッケを通して交流のある高岡市、茨城県龍ケ崎市、静岡県三島市の3市が連携したコロッケコーナーでは、各市の特色ある揚げたてコロッケが並び、人気を集めていました。



鬼は〜外!

2月3日

中央保育園で、節分の日に「まめまきのつどい」が行われました。こどもたちは、手作りの鬼のお面などをかぶり、「怒りんぼ鬼」や「ゲームのやりすぎ鬼」など、それぞれのやっつけたい鬼を発表しました。その後、先生が扮する鬼が登場すると、新聞紙で作った豆で元氣いっぱい豆を投げ、鬼をやっつけました。

さあ、新高岡駅から。 vol.132

北陸新幹線停車駅都市・新潟県上越市からのお知らせ

『第101回 高田城址公園観桜会』

高田城址公園とその周辺に約4,000本の桜が咲き誇ります。約3,000個のぼんぼりに照らされ、三重櫓とともに水面に映る桜の姿は幻想的で、「日本三大夜桜」にふさわしい美しさです。

この機会にぜひ上越市へお越しください。

※桜の開花状況により、会期の延長を行う場合があります。

と き 4月3日(金)～19日(日)

と ころ 高田城址公園(新潟県上越市本城町44-1)

アクセス 北陸新幹線新高岡駅から上越妙高駅まで約50分、えちごトキめき鉄道妙高はねうまラインに乗り換え、高田駅まで約6分、その後徒歩15分

問 合 先 (公社)上越観光コンベンション協会

TEL 025-543-2777



上越観光
Navi