

スポーツ

ジュニアスポーツクライミング

- 時** 3月6日(土)～27日(土)の土曜日午前8時30分～午前9時30分(全4回)
- 所** Bouldering Gym Are(内免3-9-56)
- 対** 小学2・3年生
- 定** 10人(申し込み順)
- ¥** 3,000円(保険料含む)
- 持** タオル、飲物など
- 申** 2月8日(月)午前9時から、受講料を添えて体育協会☎26-5225へ。

福祉

国民年金保険料の納付方法変更はお早めに

納付方法は、口座振替・クレジットカード納付・納付書による現金払いから選択できます。なお、4月分から変更する場合は2月26日(金)までに申し込みください。

- ▶6カ月前納・1年前納・2年前納を利用すると、保険料が一部割引されます。
- 持** (口座振替希望の場合)通帳、金融機関届出印
- 申** 高岡年金事務所☎21-4180(窓口は要予約)、保険年金課☎20-1362

健康

健診結果を活用しませんか

- 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(要申込。血圧測定、体組成測定も実施)
- 時** 2月24日(水)午後1時15分～午後3時15分
- 所** 保健センター
- 持** 健康診査の結果など
- 申** 健康増進課☎20-1345

糖尿病教室

- 内** ■2月10日(水)…合併症、糖尿病と検査■17日(水)…食事療法■24日(水)…糖尿病・薬との付き合い方、運動療法
- 時** 午後2時～午後3時30分
- 対** 成人男女
- 持** 筆記用具、(24日(水)に参加する人のみ)履きなれた靴、動きやすい服装
- 所** 市民病院☎23-0204



星野佑佳写真展 絶景恋愛

- 時** 2月20日(土)～5月9日(日)の午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
- 休** 月曜日(祝日の場合は翌日)
- ¥** 一般800円、65歳以上640円、高校・大学生400円、中学生以下無料
- 所** ミュゼふくおかカメラ館
- ☎** 64-0550

空き家対策ポスター展

- 内** 応募作品の展示、都市模型を使った空き家情報の紹介など
- | とき | ところ |
|----------------|--------|
| 2月6日(土)～12日(金) | 御旅屋セリオ |
- 問** (公社)富山県宅地建物取引業協会高岡支部☎25-0021、建築政策課☎30-7291

国民健康保険の加入・脱退には届け出を

問 保険年金課☎20-1374

こんなときは14日以内に届け出を

	内 容	届け出に必要なもの
国保に入る	転入	転出証明書
	職場の健康保険切れ	健康保険の資格喪失証明書
	任意継続を途中でやめる	資格喪失証明書か、任意継続の保険証と納付書(月払いで未納のもの)
	出生	保険証(同世帯の国保加入者のもの)
国保をやめる	転出	保険証、高齢受給者証(該当者のみ)
	職場の健康保険へ加入	国民健康保険証、職場の保険証、高齢受給者証(該当者のみ)
	死亡	保険証、喪主の預貯金通帳、会葬礼状、高齢受給者証(該当者のみ)
	住所変更	
その他	世帯主・氏名変更	保険証、高齢受給者証(該当者のみ)
	世帯合併・分離	
	修学のための転出	保険証、在学証明書
	保険証の紛失・汚損	本人確認書類(マイナンバーカード、免許証など)

すべての届け出にマイナンバーが必要です。 マイナンバーカード(本人確認書類)をお持ちください。

加入の届け出…国民健康保険の資格取得日は、市役所に届け出をした日ではなく、転入日、会社などを退職した日の翌日、任意継続の資格喪失日です。なお、国民健康保険税も資格取得日までさかのぼって計算します。

脱退の届け出…届け出がない場合、国民健康保険税と他の健康保険料の両方を支払うことになります。

出生のとき…原則として直接支払制度利用により、出産育児一時金を医療機関へ直接支払います。

※ただし、医療機関などからの請求が42万円未満の場合は、差額申請手続きが必要です。国民健康保険証、母子健康手帳、預貯金通帳、出産費用明細書、医療機関との合意文書を持参してください。

死亡のとき…葬祭費を口座振込で喪主へ支払います。喪主名義の預貯金通帳、会葬礼状や葬祭業者の領収書などを持参してください。

健康ミニ講座

Health Course

大腸カメラ（下部消化管内視鏡検査）をしたことがありますか？

現在、一番多い死因は「がん」です。さらに部位別の死亡数をみると、大腸がんでは男性3位・女性1位と多くなっています。この大腸がんの重症化を防ぐためには、**早期発見・早期治療が重要**です。

その役割を果たす**大腸カメラ**は、直接大腸内を観察して、大腸がんや大腸ポリープがないか確認する検査です。大腸がんでも、早期であれば切除可能な場合があります。また、大腸ポリープがあればその場で切除し、将来の大腸がんの発生を減らすことができます。

大腸カメラを勧められるのは、血便や便通異常、急激な体重減少などの症状がある人、貧血の進行がみられる人などのほか、大腸がん検診の便潜血検査が陽性の人や50歳以上の人、大腸がんになった家族がいる人です。大腸がんの予防のために、ぜひ大腸カメラを受けましょう。

蓮本 消化器内科部長

問 市民病院総務課 ☎23-0204

子育て情報盛りだくさん！

2月から

ねねットたかおかの機能が充実します

現行のアプリ「子育てタウン」でのサービスは、3月31日(水)をもって終了します。改めて、アプリ「母子モ」をインストールし、登録をお願いします。 問 子ども・子育て課 ☎20-1376

利用方法

①右記QRコードを読み取るか、アプリストアから「母子モ」で検索し、「母子モ」をインストールする。

②アプリを開いて、プロフィールなどを登録する。

※アプリは無料ですが、通信料は利用者負担となります。



母子モ



必要ときに市の子育て支援情報を確認できる！

支援制度や育児・離乳食教室の開催予定などの情報を確認できます。また、お子さんが参加できるイベントや祭りなどの情報が定期的に届きます。



お子さんに最適な予防接種の時期をお知らせ！

年齢や月齢に合わせて、予防接種のスケジュールを自動的に作成。接種日が近づくとお知らせし、接種忘れを防止します。



赤ちゃんのお世話について動画で学べる！

沐浴やおむつ交換、離乳食の作り方などを動画で紹介。これから赤ちゃんのお世話を始めるパパやおじいちゃんも分かりやすく学べます。



12ヵ国語（英語、中国語、ポルトガル語、韓国語など）に対応！

※一部翻訳できない情報もあります。

みんなの掲示板

◇求職者支援訓練受講者募集

内 OA・販売・会計事務科
時 3月23日(火)～7月22日(木)
所 アップロードビジネススクール本校
定 15人(選考)
¥ 無料(別途テキスト代など)
申 2月22日(月)までハローワーク高岡へ。
問 ハローワーク高岡 ☎21-1515、
ポリテクセンター富山 ☎28-6900

◇3月1日から障がい者の法定雇用率が2.3%に引き上げになります

対象となる民間企業の事業主の範囲も「従業員43.5人以上のすべての事業主」に変わります。
※毎年6月1日時点の雇用状況をハローワークに報告する義務有
問 高岡公共職業安定所 ☎21-1515

◇たかおかまちゼミ

市内のお店の店主・スタッフが講師となり、さまざまな講座を開催します。
時 2月13日(土)～28日(日)
所 参加店舗(右記QRコード参照)
対 各講座5人程度
申 2月11日(木)から、各店舗へ。
問 高岡商工会議所 ☎23-5002



まちゼミ

【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
いずみ

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、私たちの「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いずみ 担当: 高澤

高岡市政番組が放送されます

交通がまちを変える！ －高岡市の挑戦－（仮）

とき 1月31日(日)午後1時～午後1時30分(予定)

放送局 北日本放送

お問い合わせは、広報情報課 ☎20-1331 まで

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、内容が中止・延期となる場合があります。最新の状況は、市ホームページなどを確認するか、施設にお問い合わせください。

赤ちゃんにここ教室

(乳児と保護者、妊婦)

持ち物：母子健康手帳、バスタオル

問 健康増進課 ☎20-1344 (要予約)

能町公民館	2月17日(木)10:00～11:00
福岡健康福祉センター	2月19日(金)10:00～11:00
中田コミュニティセンター	2月19日(金)10:00～11:00
下関公民館	2月24日(木)10:00～11:00
定塚公民館	2月24日(木)10:00～11:00
戸出コミュニティセンター	2月25日(金)10:00～11:00
牧野公民館	3月 3日(木)10:15～11:15
福田公民館	3月 4日(木)10:00～11:00

らっこクラブ

(乳児～3歳未満、保護者)

持ち物：おでかけグッズ 問 健康増進課 ☎20-1344
保健センター 2月10日(水)10:30～11:30

フレンドリータイム

10:45～11:30 (0～3歳児)

伏木児童館	2月2・9・16日	☎44-0595
野村児童センター	2月2・9・16日	☎23-3893
西部児童センター	2月2・9・16日	☎26-1347
戸出児童センター	2月2・9・16日	☎63-2370

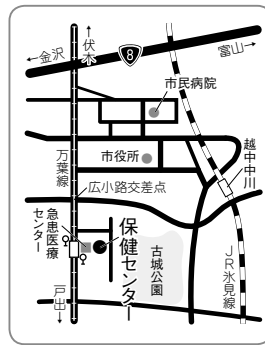
※9日伏木児童館は高岡子育て支援センターによる活動日です。

ねねットたかおか機能が充実します

無料アプリ「母子モ」のインストールを

妊婦さんや、子育て中のパパ・ママ、おじいちゃん・おばあちゃんに役立つ情報がいっぱい♡

▶詳しくは前頁(13ページ)へ



保健センターで
1歳6カ月健診



奥 夢月くん
お母さん(戸出町)

乳幼児の健康診査

- ▶可能な限り、下記の受付時間に保健センターへお越しください。
- ▶お子さん・付き添いの保護者・同居家族に37.5度以上の発熱や風邪症状(喉の痛み、咳、鼻水、倦怠感など)がある場合は、受診を延期してください。
- ▶付き添いの保護者はできるだけ1人としていただき、マスク着用にご協力ください。



乳幼児健診

内 容	と き	受 付	対 象 者	持 ち 物
3カ月児健康診査	2月18日(木)	13:10～13:30	令和2年10月15日～10月22日生	母子健康手帳、 周診票、 バスタオル
		13:40～14:00	令和2年10月23日～10月28日生	
	3月 4日(木)	13:10～13:30	令和2年10月29日～11月6日生	
		13:40～14:00	令和2年11月7日～11月16日生	
1歳6カ月児健康診査	2月 9日(火)	13:10～13:30	令和元年6月22日～6月26日生	母子健康手帳、 周診票、 健康調査票、 子育てアンケート、 バスタオル
		13:40～14:00	令和元年6月27日～7月1日生	
	2月16日(火)	13:10～13:30	令和元年7月2日～7月7日生	
		13:40～14:00	令和元年7月8日～7月13日生	
3歳児健康診査 (3歳6カ月児)	2月10日(水)	13:10～13:30	平成29年5月26日～5月29日生	母子健康手帳、 周診票、 健康調査票、 子育てアンケート、 バスタオル
		13:40～14:00	平成29年5月30日～6月4日生	
	2月17日(水)	13:10～13:30	平成29年6月5日～6月9日生	
		13:40～14:00	平成29年6月10日～6月17日生	
	2月24日(水)	13:10～13:30	平成29年6月18日～6月24日生	
		13:40～14:00	平成29年6月25日～7月1日生	
	3月 3日(水)	13:10～13:30	平成29年7月2日～7月8日生	
		13:40～14:00	平成29年7月9日～7月13日生	

保健センターの育児教室

ところ：高岡子育て支援センター
要予約 ☎20-1344

内 容	と き	受 付	対 象 者	持 ち 物
はじめての離乳食教室	2月12日(金)	10:00～10:20	令和2年7月16日～9月15日生	母子健康手帳

※市営御旅屋駐車場のサービス券有(駐車券を提示してください)

保健センターの子育て相談

ところ：保健センター
要予約 ☎20-1344

内 容	2 月	時 間	対 象 者	持 ち 物
幼児保健相談	19日(金)	9:00～11:00	言葉の発達や行動が心配な3歳未満の幼児、未就園児	母子健康手帳

※受付時間は予約時に個別でご案内します。

【広告】

～ 相続税・贈与税をあんしんサポート ～



税理士法人

中村税務みらい経営

〒933-0013 高岡市三女子141-3 TEL.0766-21-0101
http://www.nakamura-zeimukeiei.jp

【広告】

地域のグループで



高岡市から15名様以上で

無料送迎

ホテル寺尾温泉

〒939-1425 富山県砺波市井栗谷1513

寺尾温泉へ

1泊2食 9,800円

日帰り昼食 5,800円

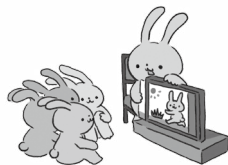
税込・お酒1本付

お問合せは

モアリゾート予約センター

0261-75-5155

2月のイベント情報 こども紙芝居



☎ 商業雇用課 ☎ 20-1592

幼児教育でも根強い人気の紙芝居。子どもの想像力や共感性などを育みます。

※参加費、申し込み不要

と き 2月20日(土)10:30

ところ オタヤ子ども広場（御旅屋セリオ3階）

対 象 未就学児 ※保護者の同伴が必要

Health Consultation

健康相談

◇赤ちゃんから高齢者までの健康相談

☎ 健康増進課 ☎ 20-1345

と き 平日9:00～16:00

ところ 保健センター、福岡健康福祉センター

※保健師による心の健康相談も随時行っています。

◇高齢者健康相談

☎ 高齢介護課 ☎ 20-1165

受付時間 9:30～11:00

- ・2月 9日(火)／万葉社会福祉センター
- ・2月16日(火)／西部老人福祉センター
- ・2月17日(水)／牧野老人福祉センター
- ・2月18日(木)／スポーツ健康センター
- ・2月18日(木)／東部老人福祉センター
- ・3月 4日(木)／伏木老人福祉センター

Blood Donation

献血にご協力を

2月11日(木)・23日(火)・27日(土)

イオンモール高岡 10:00～16:30

☎ 富山県赤十字血液センター

☎ 076-451-5555

社会福祉課 ☎ 20-1366

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、子育てに関する相談も受け付けます。

▶電話予約制です。事前に各支援センターへお問い合わせください。

※マスクを着用してください。

※館内は定期的に換気しています。体温調節のできる服装でご来館ください。

※ベビーベッドやマットの上でお子さんを寝かせる場合は、バスタオルやおくるみを持参してください。

高岡子育て支援センター

☎ 28-4114、21-7876

御旅屋セリオ8階

時間 10:00～16:00

休み 水曜日

福岡子育て支援センター

☎ 64-2090

福岡健康福祉センター内

時間 9:00～16:00

休み 土・日・祝日

万葉なかよし保育園

子育て支援センター

☎ 22-1881(二上町1105-1)

時間 9:30～15:30

休み 土・日・祝日

内 容	と き	ところ	対 象	定員
すくすく (身体計測と健康相談)	2月15日(月) 10:00～11:30		0～3歳児	15組
離乳食セミナー (離乳食中期～後期についての話と相談)	2月18日(木) 10:00～11:00		8～11カ月児	受付中
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)	2月25日(木) 10:00～11:00		令和2年 6月生まれ	受付中
なかよし広場 (言葉の発達や行動で心配があるお子さんの相談、遊び)	2月26日(金) 10:00～11:00		0～5歳児 (未就学児)	10組
ハッピーババママ講演会 ～コロナ時代の子育てハッピーアドバイス～ (講師 真生会富山病院心療内科 明橋大二氏)	2月27日(土) 13:30～15:30	高岡子育て支援センター	0～5歳児	15組
歯つびい教室 (歯の生え始め、お口の清潔)	3月 1日(月) 10:00～11:00		8カ月～ 1歳6カ月児	10組
タッチケアコミュニケーション (ベビーマッサージ)	3月 4日(木) 14:00～15:15		2～7カ月児	10組
BABY&ママヨガ (体の歪み取り、骨盤矯正、ふれあい遊び)	3月 9日(火) 10:00～11:15		4カ月(首座り) ～8カ月児	10組
リトミックベビー (リトミック・ふれあい遊び)	3月11日(木) 10:00～11:00		7カ月～ 1歳2カ月児	10組
身体計測と健康相談	2月16日(火) 10:00～11:00		0～3歳児	10組
リトミック教室	2月18日(木) 10:30～11:30	福岡子育て支援センター	1～3歳児	10組
にこにこ赤ちゃんの集い	2月24日(水) 10:45～11:30		4～8カ月児	10組
ママケア&リズム遊び	2月26日(金) 10:15～11:15		8カ月～ 3歳未満児	10組
ハッピーババママ講演会 ～コロナ時代の子育てハッピーアドバイス～ (講師 真生会富山病院心療内科 明橋大二氏)	2月27日(土) 13:30～15:30	高岡子育て支援センター	0～5歳児	3組

申込

2月8日(月)から、電話で各子育て支援センターへ。申し込み順。

※初回の人を優先する場合があります。

【 告 告 】

越中国守山城址（高岡二上山）

～平和のベル設置プロジェクト～

クラウドファンディングとやま

検索「CFとやま」

【 告 告 】

不動産相続の相談窓口

相続勉強会開催！ 参加者募集

NEW! 認知症対策「安心空き家信託」(家族信託)相談随時受付中。
相続の基本やトラブル事例を学んで、不動産相続のお悩み解決!!!

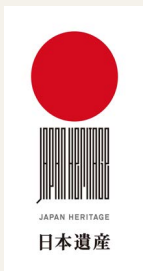
日時: 2021年2月28日(日) 13:30～16:30

場所: ウイング・ウイング高岡 502号室 会費: 1000円 定員 20名

前田プランニングオフィス TEL 0766-25-5500

オフィスかんざい TEL 0766-50-8647

高岡市鐘紡町5番2号



歴史と文化を受け継ぐまち
高岡が織りなす2つのストーリー（歴史物語）

日本遺産を学ぼう

日本遺産（Japan Heritage）とは、歴史・文化を分かりやすく伝える
全国各地の「物語」104件を、文化庁が認定したものです。
にほん（2）いさん（13）の日、改めて高岡の日本遺産に触れてみませんか。

問合せ 文化創造課 ☎ 20-1255 FAX 20-1644

にほん いさん
2月13日は
日本遺産の日

日本遺産への理解と関心
を高めるため、文化庁と日本遺産連盟により
定められています。

高岡市の2つの日本遺産を知っていますか



加賀前田家
2代当主・前田利長

「加賀前田家ゆかりの町民文化が花咲くまち高岡 一人、技、心」

今から約400年前、前田利長がこの地にお城を築き、高岡の町
が開かれました。しかし開町まもなくお殿様が他界、さらに一国
一城令により廃城。この最大のピンチを、力を合わせて乗り越え
たお殿様の英断と町民たちの心意気の物語です。



町民文化
ストーリー全文

「荒波を越えた男たちの夢が紡いだ異空間 ～北前船寄港地・船主集落～」

一往復で一億円の利益！北海道と大阪をつなぐ北前
船の寄港地・船主集落だった高岡市伏木。夢とロマン
にあふれる北前船は、物資だけでなく多彩な文化
や情報を運び、地域の近代化に貢献する人材を生み
出しました。



北前船
ストーリー全文

日本遺産の文化財を巡ってオリジナルシールを集めよう



まちなかのイベント情報紙「iku・cha!」を提示して（チラシ
PDF画面でも可）、各文化財のオリジナルシールをGETしよう。
iku・cha!はクルン高岡・御旅屋セリオなどのほか、対象の各施設
に設置しています。



iku・cha!
PDFはこちら

シール配布期間 2月13日(土)～4月7日(水)

対象の文化財 ※シールの配布は、入館した人が対象です。

- ①高岡城跡（古城公園）【博物館 ￥ 無料】
- ②高岡御車山祭【御車山会館 ￥ 高校生以上450円→360円（割引料金）】
- ③金屋町【鋳物資料館 ￥ 高校生以上300円】
- ④吉久の町並み【さまのこ屋 ￥ 無料】
- ⑤勝興寺【勝興寺 ￥ 高校生以上500円】
- ⑥菅笠問屋の町並み【雅楽の館 ￥ 無料】



◀日本遺産オリジナルシール（全6種）



人口 168,915人
(うち外国人 3,613人)
令和2年 男 81,901人
12月末現在 女 87,014人

世帯数 69,322世帯 (うち外国人世帯 2,094世帯)
令和2年12月中の増減-19

区分	自然増減 (出生-死亡)	社会増減 (転入-転出)	計
令和2年12月中の増減	-139	2	-137
令和2年1月からの増減	-1,141	-414	-1,555

市民と市政は
ホームページでも掲載しています
たかおか市民と市政 🔍 検索

10言語対応「たかおか市民と市政」デジタルブックで配信中！



Delivering Multi Languages!



This Public relations magazine
can be read in 10 languages

- ブラウザでもアプリでも、
スマホやタブレットで読める
- 読みやすいUDフォントで
読めて、サイズも調整できる
- 動画や写真も楽しめる
- 10言語で読める・聞ける
(音声読み上げ対応※)



・ブラウザ版は音声読み上げには対応していません。音声読み上げには、無料アプリ（カタブケ）のインストールが必要です。