

健康ミニ講座

Health Course

代謝と生活習慣病

毎日の食事で栄養素を取り入れ、活動するためのエネルギーにする一連の営みを、代謝と呼びます。この代謝の働きに障害が起こると、糖尿病や高血圧症をはじめとした生活習慣病につながります。糖尿病患者は疑いを含めて2,000万人以上、高血圧患者は約4,000万人といわれています。

生活習慣病により引き起こされる合併症は、多くの人の健康、生活の質を著しく低下させます。初期の正しい診断、正しい治療は合併症予防のためにも非常に重要であり、そのためには「症状がないから大丈夫」ではなく「**症状がないうちから上手に付き合う**」**気持ち**が大事です。

代謝異常を防ぎ生活習慣病を予防するためには、日々の生活が大切です。偏った食生活や運動不足、喫煙、飲酒、ストレスなど、さまざまな要因が重なって発症の原因になります。普段からの生活や意識を少しずつ改善し、これからの健康寿命を保っていきましょう。気がかりなことがあれば、お近くのかかりつけ医へご相談ください。

森 内科部長

問 市民病院総務課 ☎23-0204

みんなの掲示板

◇求職者支援訓練受講者募集

内 介護職員初任者養成(2カ月)科
時 3月1日(月)～4月30日(金)
所 日建学院富山校(富山市)
定 10人(選考)
¥ 無料(別途テキスト代など)
申 令和2年12月25日(金)～令和3年1月28日(木)に、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

◇冬の年次有給休暇の取得促進

新しい働き方・休み方、冬の休暇の分散化を実践するために、年休の計画的付与制度を導入しましょう。
※詳しくは、富山労働局雇用環境・均等室にお問い合わせください。

問 富山労働局 ☎076-432-2740

市民体育大会スキー競技会

時 2月7日(日)午前9時30分(開始式)

所 極楽坂スキー場

対 市内に住むか通勤・通学する人、または市スキー連盟に所属する人でアマチュアの人(小・中学生は保護者の同意と当日に成人の同伴が必要)

スキー 成年男子(35歳以下、36～49歳、50～59歳、60歳以上)、成年女子、少年(高校生)男女、中学生男女、小学生男女(1～3年・4～6年)

スノーボード 成年男子、成年女子、少年(高校生)男女、ジュニア(小・中学生)男女

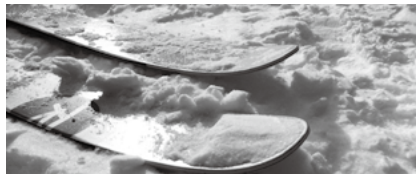
¥ 無料

申 1月18日(月)まで、
申込用紙を体育協会へ。

※申込用紙は体育協会ホームページから入手可



体育協会



問 体育協会 ☎26-5225

◇社会福祉協議会職員募集

職種 社会福祉士・介護支援専門員各1人程度

受験資格 社会福祉士は平成2年4月2日以降、介護支援専門員は昭和55年4月2日以降に生まれ、当該資格を有するか、3月末までに取得見込みの人



社会福祉協議会

申問 1月29日(金)まで、
社会福祉協議会 ☎23-2917へ。

◇県立小矢部園芸高等学校

令和3年度専攻科入学者募集

志願資格 高校卒業か卒業見込みの人、または同等以上の学力を有する人

定 園芸科40人程度

入学検査日 3月11日(木)

申問 2月15日(月)～18日(木)正午に、県立小矢部園芸高等学校 ☎67-1802へ。

◇放送大学4月入学生募集

BS放送やインターネットで学べる通信制の大学です。

申問 3月16日(火)まで、放送大学富山学習センター ☎56-9230へ。



スポーツ

長慶寺室内プールの教室



教室名	とき
① 成人A水泳 (初級、中級)	1/13(水)～3/12(金)の 水・金曜日11:00～12:00
② 成人B水泳 (初・中級)	1/12(火)～3/11(木)の 火・木曜日14:00～15:00
③ 成人D水泳 (初・中・上級)	1/12(火)～3/11(木)の 火・木曜日20:00～21:00
④ 女性水泳 (初・中・上級)	1/13(水)～3/12(金)の 水・金曜日18:40～19:40
⑤ からだ 予防改善	1/13(水)～3/10(水)の 水曜日 13:30～15:00
⑥ 児童水泳	1/16(土)～3/ 6(土)の 土曜日 15:00～16:00
⑦ フレッシュ テニス	1/13(水)～3/ 3(水)の 水曜日 10:00～11:30

定 ①～④⑦各20人⑤10人⑥40人
(申し込み順、⑥のみ1月9日(土)午後3時から抽選)

¥ ①～④全16回で1万2,000円
(一方の曜日のみは8回で6,000円)
⑤～⑦全8回で6,000円

申 1月5日(火)午前9時から、受講料を添えて、直接、長慶寺室内プールへ。

所 問 長慶寺室内プール ☎25-6044

うんどう大好き教室

対象	とき
① 小学 1・2年生	1/12(火)～3/ 9(火)の 火曜日17:00～18:00
② 年中児	1/14(木)～3/11(木)の 木曜日16:30～17:20
③ 年長児	1/14(木)～3/11(木)の 木曜日17:30～18:20

所 東洋通信スポーツセンター

定 各教室12人(申し込み順)

¥ 各教室5,500円

持 内履き

申 ①1月5日(火)②③1月7日(木)の午前9時から、体育協会へ。

問 体育協会 ☎26-5225

行政検査の対象者（症状のある人や濃厚接触者など）は、検査にあたり費用負担がありませんので、助成対象外です。

高齢者などの皆さまへ PCR検査費用を助成します

- 時** 1月13日(木)～3月31日(木)の毎週水曜日
- 対** 市内に住み、次のいずれかに該当する人で、無症状の人
- 65歳以上
 - 60歳以上65歳未満で、基礎疾患（心臓・腎臓・呼吸器など）がある
- 定** 1日あたり6人
- ¥** 1万円（助成後の自己負担額）
- 申** 電話で、健康増進課へ。
- 問** 健康増進課 ☎20-1391

国民年金のスタートは20歳から

20歳到達日（誕生日の前日）の約2週間後に、日本年金機構から国民年金保険料納付書、口座振替納付申出書、免除のための学生納付特例申請書などが送付されます。納付または免除申請書などの提出がない場合は、万が一の際に障害年金や遺族年金が支給されない場合がありますのでご注意ください。

※詳しくは、高岡年金事務所にお問い合わせください。

問 高岡年金事務所 ☎21-4180、保険年金課 ☎20-1362

心の悩みを相談してみませんか

最近よく眠れない、食欲がない、やる気が起こらないなど、こころやからだが疲れていませんか。ささいなことでも、一人で抱え込まずにご相談ください。家族や周りの人からの相談も受け付けます。

問 ①②健康増進課 ☎20-1345 ③社会福祉課 ☎20-1369

① 臨床心理士の健康相談

- 時** 1月20日(木)午前10時～午前11時30分
- 所** 保健センター
- 申** 1月15日(金)まで、健康増進課へ。
- ※ビデオ会議システム・Zoomを使ったオンラインの相談もできます（1人40分まで）希望者はお問い合わせください。

② 保健師の健康相談

- 時** 月～金曜日の午前9時～午後4時
- 所** 保健センター、福岡健康福祉センター

③ コロナ相談@富山県

- ◇LINE相談窓口
アカウント名「コロナ相談@富山県」を友だち追加すると、相談員に個別にトーク相談することができます。
- ◇電話相談窓口 ☎076-461-5614
- いずれも、**時** 3月31日(木)までの午後6時～午後9時（相談受け付けは午後8時30分まで、令和2年12月29日(火)～令和3年1月3日(日)を除く）



LINE相談

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している皆さんへ

■ 交通事故などにあつたら届け出を

交通事故にあつたり、他人の飼犬にかまれたりするなど、第三者の不法行為などがなされた場合で、国民健康保険や後期高齢者医療の保険証を使って治療を受けるときは、第三者行為による被害届を保険年金課に提出してください。

■ 高額医療・高額介護の合算制度

世帯内の加入者全員が、1年間（8月～翌年7月）に支払った医療費・介護サービス費の自己負担額の合計が基準額（限度額）を超えた場合、申請により払い戻される制度です。

◇国民健康保険

対象と思われる世帯には、申請書を送付します。基準額については、市ホームページをご覧ください。

◇後期高齢者医療

区分	限度額
現役並みⅢ	212万円
現役並みⅡ	141万円
現役並みⅠ	67万円
一般	56万円
区分Ⅱ	31万円
区分Ⅰ	19万円

※医療費・介護サービス費のいずれかの自己負担額が0円か、支給額の合計が500円を超えない場合は対象外。

※払い戻しの対象となる人には、県後期高齢者医療広域連合からお知らせが届きます。ただし、令和元年8月～令和2年7月に次の事由などで異動した場合、お知らせが届かないことがありますので、保険年金課へお問い合わせください。

- ▶住所を変更した
- ▶他の医療保険制度から後期高齢者医療制度に移った



高額療養費

問 保険年金課 ☎20-1361（国民健康保険）、☎20-1481（後期高齢者医療）

福祉

視覚障がい者向けICT講座・相談会

① ICT 講座

AI スピーカー、スマートフォンなどを使ってみます。

時 2月27日(土)、3月6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)・21日(日)の午前10時～午後3時

所 ふれあい福祉センター

定 各回2人（申し込み順）

② パソコン相談会

パソコンやスマートフォンを使うための基礎的な支援をします。

※申込多数の場合は日程調整を行うことがあります。

ところ	とき	申込期限
ふれあい福祉センター	1/ 8(金)10:00～11:30	1/ 5(木)
	1/28(木)19:00～21:00	1/25(月)
	2/ 5(金)10:00～11:30	2/ 2(火)
	2/25(木)19:00～21:00	2/19(金)
	3/ 5(金)10:00～11:30	3/ 2(火)
文化芸術館	3/25(木)19:00～21:00	3/22(月)
	1/24(日) 9:00～11:00	1/20(木)
	2/28(日) 9:00～11:00	2/24(木)
	3/28(日) 9:00～11:00	3/24(木)

■いずれも、**対** 視覚障がいや弱視などで、パソコンやスマートフォンの画面が見えない・見づらい人

申 電話かファクス、Eメールで、住所・氏名・電話番号・希望日時・同伴者の人数・①視覚障がいの程度（全盲・弱視など）②希望の連絡方法・相談内容を、広報情報課（**FAX** 20-1319 **FAX** joho@city.takaoka.lg.jp）へ。

問 広報情報課 ☎20-1239

視覚障がい者への パソコン指導者養成講座

パソコンやスマートフォンを使った視覚障がい者への支援技術を学びます。

時 ①2月6日(土)・7日(日)②20日(土)・21日(日)の午前9時30分～午後4時

※2日間の講座です。①②どちらかに参加してください。

所 ふれあい福祉センター

定 各回2人（申し込み順）

申 電話かファクス、Eメールで住所・氏名・電話番号・受講日を広報情報課（**FAX** 20-1319 **FAX** joho@city.takaoka.lg.jp）へ。

問 広報情報課 ☎20-1239

寒い環境での 新型コロナウイルス対策のポイント

基本的な感染防止対策

- ☑ マスクの着用、人と人の距離の確保を徹底しよう。
- ☑ 3密を避けて、大声は出さないで。
- ☑ 手すり・ドアノブなどのよく触る部分は、こまめに拭き掃除を。
- ☑ 5つの場面・感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫*を参考に。
※…市民と市政12月号の12ページか、内閣官房ホームページをご確認ください。



内閣官房

会食などの際は、
とやまスタイルの
「まずずし」の実践を！

ま…マスクつけ
ず…すぐに手洗い、飲む量抑え
ず…少ない人数
し…静かに食べる

寒い環境でも換気を

- ☑ 機械設備による常時換気を。
- ☑ 設備がない場合は、室温が下がらない範囲で常時窓を開け。

適度な保湿

- ☑ 換気しながら加湿（目安：湿度40%以上）
加湿器や洗濯物の室内干しなどを上手く使って。



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）

時 1月27日(木)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

申問 健康増進課 ☎20-1345

糖尿病教室

内 ■1月13日(木)…合併症、糖尿病と検査
■20日(木)…食事療法 ■27日(木)…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、(27日(木)に参加する人のみ)履きなれた靴、動きやすい服装、(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

所問 市民病院 ☎23-0204

Pick UP

血管年齢を測定してみませんか

問 市民病院 ☎23-0204

年末から年始にかけて、食べ過ぎ・飲み過ぎが習慣になっていませんか？動脈硬化は、生活習慣病と言われる高血圧、糖尿病、脂質異常などをはじめ、喫煙、ストレスによって進行します。動脈の変化は中高年になって起こるものだと思っている人が多いですが、実は20歳を過ぎた頃から、徐々に動脈硬化は始まっています。

動脈硬化は、心筋梗塞や脳梗塞といった血管病の発症に大きくかかわります。バランスの取れた食事と、ウォーキングなどの有酸素運動を心がけることで、動脈硬化の進行を予防し、若々しい血管を保つことができます。

◇血管年齢の測定

上腕部と下肢(足)の血圧を評価することにより、動脈の硬さや血管のつまりが簡単に分かります。これらを血管年齢と呼びます。血圧やコレステロール値、血糖値などと一緒に、血管年齢も一度評価してみたいはいかがでしょうか。



▲気になる血管年齢



▲血管年齢の測定

【広告】

富山県済生会高岡病院市民公開講座

日 時：2021年2月20日(土) 11:00～12:00
場 所：イオンモール高岡 東館2階 イオンホール
テ マ：「ちょっと気になる目の病気-白内障・緑内障・涙道疾患-」
講 師：済生会高岡病院 眼科部長 淵澤 千春 先生
申込期限：2月12日(金) *状況により中止となる場合があります
申込方法：電話・FAX・ハガキで下記へ 参加無料
記載内容：氏名・電話番号・参加人数 先着70名
〒933-8525 高岡市二塚387番地1 済生会高岡病院
地域医療連携室 市民公開講座 係
TEL0766-21-0570 FAX0766-21-1516

【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

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)

保健センター	1月13日(水)10:00～11:00
博労公民館	1月20日(水)10:30～11:30
太田公民館	2月 5日(金)10:00～11:00



ファミリーポケット

10:00～11:00 (未就学児と保護者)

木津公民館	1月14日(木)	☎26-6150
成美公民館	1月15日(金)	☎26-8943
牧野公民館	1月21日(木)	☎82-2431
古府公民館	1月22日(金)	☎44-8777

※実費200円がかかります。



フレンドリータイム

10:45～11:30 (0～3歳児)

伏木児童館	1月5・19・26日	☎44-0595
野村児童センター	1月5・19・26日	☎23-3893
西部児童センター	1月5・19・26日	☎26-1347
戸出児童センター	1月5・19・26日	☎63-2370

※19日西部児童センターは高岡子育て支援センターによる活動日です。

スマートフォン用アプリ

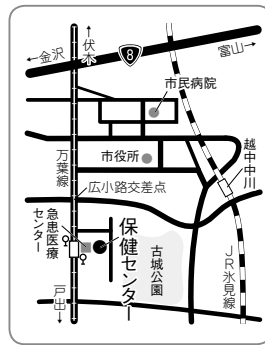
ねねットたかおかをご利用ください



▶育児教室や検診日程を手軽に確認！



ねねットたかおか



保健センターで
1歳6カ月健診



南 星那ちゃんとお父さん(戸出町)



乳幼児の健康診査

ところ・保健センター

問 健康増進課 ☎20-1344

▶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	1月 7日(木)	13:10～13:30 13:40～14:00	令和2年8月18日～8月25日生 令和2年8月26日～9月2日生	母子健康手帳、 問診票、 バスタオル
	1月14日(木)	13:10～13:30 13:40～14:00	令和2年9月3日～9月8日生 令和2年9月9日～9月16日生	
	1月21日(木)	13:10～13:30 13:40～14:00	令和2年9月17日～9月22日生 令和2年9月23日～9月29日生	
	2月 4日(木)	13:10～13:30 13:40～14:00	令和2年9月30日～10月7日生 令和2年10月8日～10月14日生	
	1月12日(火)	13:10～13:30 13:40～14:00	令和元年5月9日～5月16日生 令和元年5月17日～5月21日生	
	1月19日(火)	13:10～13:30 13:40～14:00	令和元年5月22日～5月25日生 令和元年5月26日～6月2日生	
1歳6カ月児健康診査	1月26日(火)	13:10～13:30 13:40～14:00	令和元年6月3日～6月10日生 令和元年6月11日～6月16日生	母子健康手帳、 問診票、 健康調査票、 子育てアンケート、 バスタオル
	2月 2日(火)	13:10～13:30 13:40～14:00	令和元年6月17日～6月21日生 平成29年4月27日～4月30日生	
	1月13日(水)	13:10～13:30 13:40～14:00	平成29年5月7日～5月10日生 平成29年5月11日～5月16日生	
	1月20日(水)	13:10～13:30 13:40～14:00	平成29年5月17日～5月19日生 平成29年5月20日～5月25日生	
3歳児健康診査 (3歳6カ月児)	1月27日(水)	13:10～13:30 13:40～14:00	平成29年5月20日～5月25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	1月8日(金)	10:00～10:20	令和2年6月16日～8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	1 月	時 間	対 象 者	持 ち 物
幼児保健相談	15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
	28日(木)	9:00～11:00	言葉の発達や行動が心配な3歳以上の就園児	

※受付時間は予約時に個別でご案内します。

【 告 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

【 告 告 】

健康保険適用で

ご自宅でもマッサージが

受けられます。

(医師の同意書が必要です。)

詳細は、お気軽にお問い合わせください。

営業時間 9:00～18:00(要予約)
定休日 日曜・祝日

はり灸・マッサージ
わかば

高岡市内免1-5-30

☎(0766) 75-0426



1月のイベント情報

親子で一緒に笑うヨガ教室

☎ 商業雇用課 ☎ 20-1592

笑いヨガを通じ、笑顔と元気を届けます。

※入場無料、申し込み不要

と き 1月16日(出)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

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たい場合は、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

※年末年始（令和2年12月29日(火)～令和3年1月3日(日)）は休みとなります。

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

◇高齢者健康相談

☎ 高齢介護課 ☎ 20-1165

受付時間 9:30～11:00

- ・1月 7日(木)／伏木老人福祉センター
- ・1月14日(木)／万葉社会福祉センター
- ・1月19日(火)／西部老人福祉センター
- ・1月20日(水)／牧野老人福祉センター
- ・1月21日(木)／東部老人福祉センター
- ・2月 4日(木)／伏木老人福祉センター

Blood Donation

献血にご協力を

1月7日(木) 市役所 10:00～16:00

1月9日(土)・10日(日)・17日(日)・24日(日)・30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

内 容	と き	ところ	対 象	定員
歯つばい教室 (歯の生え始め・お口の清潔)	1月18日(月) 10:00～11:00		8カ月～ 1歳6カ月児	10組
すくすく (身体計測と健康相談)	1月21日(木) 10:00～11:30		0～3歳児	15組
はいはいよちよちBABY 冬 (ふれあい遊び・はいはいよちよちレース)	1月26日(火) 10:00～11:00		9カ月～ 1歳2カ月児	10組
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)	1月28日(木) 10:00～11:00	高岡子育て支援センター	令和2年 4・5月生まれ	受付中
リズむらんど 冬 (親子で楽しむ手遊び・うた遊びの紹介)	2月 1日(月) 10:00～11:00		1歳2カ月～ 2歳11カ月児	10組
ハグくみbaby (ベビーサイン・ふれあい遊び)	2月 2日(火) 10:00～11:00		5～11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)	2月 9日(火) 14:00～15:15		2～7カ月児	10組
離乳食セミナー (離乳食に関する話)	2月18日(木) 10:00～11:00		8～11カ月児	10組
お正月お楽しみ会 (琴演奏や羽子板作りなど)	1月 8日(金) 10:15～11:30		1歳6カ月～ 3歳児	受付中
なかよしタイム	1月14日(木) 10:45～11:30		1～3歳児	10組
身体計測と健康相談	1月19日(火) 10:00～11:00	福岡子育て支援センター	0～3歳児	10組
親子でヨガ	1月21日(木) 10:30～11:30		5～11カ月児	10組
にこにこ赤ちゃんの集い (ふれあい遊び・ママ友づくり)	1月26日(火) 10:45～11:30		4～8カ月児	10組
消防士さんとお話	1月27日(水) 10:30～11:30		0～3歳児	10組

申込

1月7日(木)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。

【 広告 】

【 広告 】

子育てサロン 水曜開催 遊びに来てね

活動の様子 →



幼稚園型認可外保育施設

NPO法人親と教員の会

こどものその

園児募集

随時入園可（1歳～）



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1月24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

「平成の大修理」完工間近の

勝興寺が対局の舞台に！

第45期

棋聖戦

七番勝負

第2局 高岡対局

読売新聞提供



いやまゆうた 棋聖
井山裕太 棋聖

読売新聞提供



このりん
河野臨 九段

VS

1月22日(金)・23日(土)

in 勝興寺

※当日は対局会場への立ち入りはできません。

主催：読売新聞社、日本棋院、関西棋院

きせいせん
棋聖戦とは

囲碁界の七大タイトル戦のひとつで、最高位棋戦と位置付けられています。今回の第45期は、史上最多タイの井山裕太棋聖が、単独で最多となる9連覇を果たせるかがかかっており、大注目の対局です。

プロ棋士による指導碁

と き 1月22日(金)午後1時30分～午後3時
23日(土)午後1時～午後2時30分(予定)

定 員 各日24人(要申込。応募多数の場合は抽選)

料 金 1,000円

指導棋士 下島陽平 八段、吉原由香里 六段

大盤解説会

リアルタイムで対局の中継を見ながら、プロ棋士による解説を聞くことができます。

と き 1月22日(金)午後4時～午後6時
23日(土)午後3時～終局(予定)

定 員 各日100人(要申込。応募多数の場合は抽選)

料 金 大人1,500円、子ども1,000円

解説・聞き手 下島陽平 八段、吉原由香里 六段

■いずれも、ところ 伏木コミュニティセンター

申し込み・問合先 読売新聞北陸支社棋聖戦係 ☎26-6825

※新型コロナウイルスの感染状況により、日程が変更・中止になる可能性があります。

人口 169,052人
(うち外国人 3,624人)
令和2年 男 81,978人
11月末現在 女 87,074人

世帯数 69,341世帯 (うち外国人世帯2,113世帯)
令和2年11月中旬の増減30

区 分	自然増減 (出生-死亡)	社会増減 (転入-転出)	計
令和2年11月中旬の増減	-86	37	-49
令和2年1月からの増減	-1,002	-416	-1,418

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！

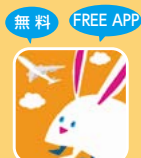


Delivering Multi Languages!



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おりません。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。