information お知らせ

11月30日㈪が納期限です

▪ **国民健康保険税（第5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

（R8.1月から）

区分	件数	死者	負傷者
R8年9月末まで	234件	2人	273人
前年同期との比較	−36件	−2人	−15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。

暮らし マイナンバーカードの臨時窓口

問 市民課 TEL 20-1337

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 11月7日㈯9:00～12:00

所 市民課、伏木・戸出・中田・福岡支所
※支所は予約があった場合に開設

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から予約してお越しください。

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。

カード受取予約

受取以外の来庁予約

市HP

無料相談窓口

▶予約が必要な相談

弁護士の法律相談（初めての人のみ）	時 11/12㈬・19㈬・26㈬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㈬8:30から電話予約可）
多重債務弁護士相談	時 11/18㈫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 11/27㈮14:00～16:00 定 4人（申し込み順。11/9㈪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 11/10㈫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）
税理士による税を考える週間の無料税務相談（初めての人のみ）	時 ①11/14㈯10:00～16:00②11/19㈬13:00～16:00 所 商工ビル5階 定 ①18人②6人 申 問 北陸税理士会富山県事務局 TEL 076-422-4034（①11/6㈭②11/12㈬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 11/ 9㈪ 所 福岡支所、戸出コミュニティセンター ▶時 11/10㈫ 所 市役所7階 ▶時 11/16㈪ 所 伏木コミュニティセンター ▶時 11/27㈭ 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】11/10㈫13:30～16:00 所 市役所7階 問 市民生活課 TEL 20-1327
行政書士相談（相続・遺言・農地転用・家族信託等）	時 11/11㈬13:00～15:00 所 市役所8階 問 県行政書士会高岡支部 TEL 27-3700
司法書士相談	時 11/18㈫13:00～15:00 所 市役所8階 問 県司法書士会高岡支部 TEL 24-7515
社会保険労務士の労働相談	時 11/19㈭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）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

◎アイコンの説明 問 問合先 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

くらしの豆知識

気づかないうちに定期購入に

問 市消費生活センター TEL 20-1522

Q スマートフォンで「1回限り2,980円」のシワ改善クリームの広告を見つけて注文した。商品を受け取り、購入は終えたものと思っていたが、再度、商品が届いた。問い合わせると、「『特別割引クーポンを利用する』ボタンを押して、定期コースを選択している。」と説明を受けた。クーポンを利用した覚えがあるが、定期コースになるとは思わなかった。

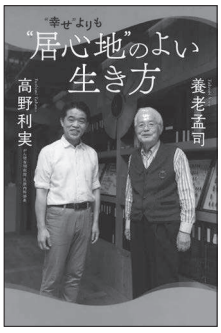
A クーポン使用や特別価格で、購入回数の条件がある定期コースになってしまうケースがあります。最終確認画面はスクロールして最後まで確認し、クーポンを利用する際は利用条件をよく確認することが必要です。原則、業者の規約に従うことになるので、注意しましょう。

詳しくはこちら

図書館からのオススメ新刊情報

問 中央図書館 TEL 20-1818

●“幸せ”よりも“居心地”のよい生き方
養老孟司・高野利実/著　ビジネス社



「バカの壁」などで有名な医学博士の養老孟司が、東大の教え子で医師の高野利実と30年ぶりに再会。東大時代の思い出やがんとの向き合い方、理想の医療などが対談形式で書かれています。『「居心地のよさ」は「自分」の感じ方であり、自分から切り離せるものではない』。それぞれの「居心地のよさ」について本書を通して考えてみてはいかがでしょうか。

●怪しい古典文学　日本の美しい怪異の世界
朝里樹/監修　朝日新聞出版

●SALSAソースの世界　ファビオ/著　玄光社

●よるのはくあき
かわさきしゅんいち/作・絵
木村由莉/監修　PHP研究所

◇読み終えた本を譲ってください
高岡市に関する郷土資料や絵本などの児童書を譲ってください。図書館の資料として活用します。

暮らし 水漏れを定期的に確認しましょう

問 水道料金センター TEL 20-1616

水道メーターで簡単にチェックできます。
①敷地内にある全ての水栓をしっかりと閉める。
②水道メーターのパイロットマーク（下画像参照）をチェックする。少しでもパイロットマークが回っている場合は、漏水の可能性があります。市指定の給水装置工事事業者へご連絡ください。
※最寄りの事業者はホームページで確認するか、水道料金センターまでお問い合わせください。



詳しくはこちら

暮らし 人権啓発の集い（講演会）

問 市民生活課 TEL 20-1327

演題　インターネットによる人権侵害
講師　佐藤佳弘氏（武蔵野大学名誉教授/㈱情報文化総合研究所代表取締役）
時　11月9日㈰14:00～15:30（13:30開場）
所　高岡文化ホール
¥　無料

暮らし 税についての作品展

問 納税課 TEL 20-1281

内　小学生の書道、中学・高校生の標語など
時　11月11日㈬～17日㈪
所　市役所1階ロビー

暮らし コンビニ交付サービスを休止します

問 市民課 TEL 20-1338

11月21日㈯は、メンテナンス作業のため、コンビニ交付サービスで終日全ての証明書が取得できなくなります。

暮らし

上級救命講習

問 消防本部警防課 TEL 22-3133

◇心肺蘇生法のほか災害時にも役立つコース

時 11月14日㈯9:00～17:00

所 消防本部

対 中学生以上で、高岡市または氷見市に住むか勤務する人

定 30人（申し込み順）

申 電子申請または直接、申請書を消防本部か各消防署へ。

電子申請

募集

2027年度版子育て支援ガイドブックの広告

問 子ども・子育て課 TEL 20-1376

高岡市子育て支援ガイドブックは、子育てに関する市の行政サービスや子育て関連施設などの情報をまとめた冊子です。市内の保育園・幼稚園・認定こども園の利用者や妊産婦などへ、約1万部配布します。

申 11月30日㈪まで、電話で㈱サイネックス中部・北陸営業部北陸支店 TEL 0776-34-6566へ。

ストーブ火災にご注意ください！

問 消防本部予防課 TEL 22-3132

冬季を迎え、ストーブを使用する機会が多くなります。ストーブは、私たちの生活にとって欠かせないものですが、使い方を誤ると、火災となる危険があります。ストーブ火災を防ぐため、以下のことに注意し、正しく使用しましょう。



ストーブ火災を防ぐポイント

- ストーブの上で洗濯物を干さない。
- ストーブに給油する時は、必ずストーブを消す。
- 外出時や就寝時は、ストーブを消す。
- ストーブを使用しない時は、コンセントを抜く。
- ストーブの周辺に燃えやすいものを置かない。

詳しくはこちら

募集

ハローワーク高岡企業説明・面接会

問 ハローワーク高岡 TEL 21-1515（41＃）

求人者と求職者が一堂に会するミニ説明会を開催します。8社が参加予定です。

時 12月10日㈭13:30～15:30

所 御旅屋セリオ5階ホール

対 就職・転職希望の人

¥ 無料

募集

県西部 合同企業説明会ー就活革命ー

問 ㈱読売Pallete中日本 TEL 21-3417

県西部6市が連携して開催する、合同企業説明会に出展する企業を募集します。

時 令和9年3月9日㈫ 午前・午後の2部制

所 高岡テクノドーム

対 市内に事業所を有する企業

定 150社（抽選） ¥ 10,000円（税込）

申 12月15日㈫まで特設サイトから。

特設サイト

募集

道の駅雨晴おりんの鐘愛称

問 道の駅雨晴おりんの鐘愛称募集実行委員会 TEL 20-1411

道の駅雨晴の2階デッキに、伝統工芸高岡銅器製のりん鐘（大型のおりんの鐘）があります。「鳴らしに行こう」と思ってもらえるような愛称を募集します。

最優秀賞に選ばれた人（1人）に、10万円のJCBギフト券を贈呈します。

募集期間 11月1日㈯～令和9年1月15日㈮

申 電子申請から



電子申請

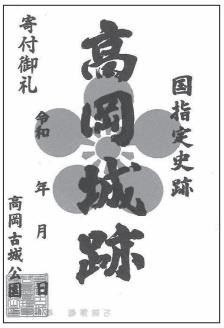
募集

高岡古城公園景観再生プロジェクト2026

問 景観みどり課 TEL 20-1407

公園内の大木化した樹木などの整理を行います。
皆さまからの温かいご支援をお願いします。
市内在住で、5,000円以上の寄附をいただいた人に「御城印型お礼状」の進呈と希望者には伐採木を配布します。

申 令和9年1月4日㈰まで、寄附専用サイトまたは直接か郵送、ファクス、Eメールで寄附申出書を景観みどり課（〒933-8601高岡市広小路7-50 FAX 20-1655 Eメール midori@city.takaoka.lg.jp）へ。



詳しくはこちら　寄附専用サイト

◎アイコンの説明 問 問合先 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

募集 市有地を購入しませんか

問 管財契約課 TEL 20-1253

市有地の一般競争入札を行います。

地　目	住　所	面積（㎡）	最低売却価格
宅　地	二上字院内500-21	154.22	58万円
宅　地	二上字院内500-25外1筆	126.56	48万円
雑種地	福岡町矢部1380	334.00	167万円
雑種地	荒屋敷406-1	482.00	424万円
宅　地	伏木矢田412-3	166.43	91万円

※詳しくは市ホームページまたは管財契約課で配布する要領をご覧ください。

申 11月2日㈪～10日㈫まで、管財契約課で必要書類を受け取り、11月13日㈭まで、直接管財契約課へ。

詳しくはこちら

募集 高岡古文書ボランティア

問 博物館 TEL 20-1572

時 11月14日㈯・25日㈬14:00～15:30

所 博物館

対 古文書調査・整理の経験がある人、古文書講座を受講したことのある人

学ぶ 奈良・薬師寺の創立と天平の仏教美術

問 文化振興事業団 TEL 20-1450

金堂本尊薬師三尊像など日本の仏教美術の名品などが多数ある薬師寺の創立と美術について紐解いていきます。

時 12月4日㈭・11日㈭14:00～15:30

所 生涯学習センター5階研修室503

定 50人（申し込み順）

¥ 500円

申 11月5日㈬～27日㈭まで、直接か郵送、ファクス、Eメールで講座名・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 FAX 20-1658 ﾒｰﾙ kouza@takaoka-bunka.com）へ。

募集 高岡市学生寮入寮生（第1回）

問 教育総務課 TEL 20-1443

東京都にある安全・安心、安価な学生寮に入寮する学生を募集します。

寮所在地 東京都小金井市東町1-3-16

対 高岡市出身者で、東京都またはその周辺の4年制以上の大学・大学院への入学決定者（見込含む）または在学者（夜間部を除く）

定 男女各数人

¥ ▪毎月……68,000円（朝夕食費、共益費込み）
▪入寮時…50,000円（2年分）

面接 12月19日㈯（市役所8階）

選考手数料 5,000円

申 12月16日㈬まで、直接か郵送、Eメールで申込書を教育総務課（〒933-8601高岡市広小路7-50 ﾒｰﾙ ksomu@city.takaoka.lg.jp）へ。

詳しくはこちら

学ぶ 迎春　寄せ植え教室

問 サンライフ高岡 TEL 44-7073

時 12月15日㈫13:30～15:30

所 サンライフ高岡

定 15人

¥ 3,500円（材料費込み）

申 11月17日㈫9:00から、受講料を添えてサンライフ高岡へ。

学ぶ 法務局セミナー「そなえて安心遺言と相続」

問 中央図書館 TEL 20-1818

終活の一環としても注目されている遺言書の作成について、「自筆証書遺言書保管制度」を中心に、相続制度の基本と併せて法務局員がわかりやすく解説します。

時 11月27日㈭10:00～11:30

所 中央図書館2階グループルーム

定 24人（申し込み順） ¥ 無料

申 10月27日㈫から、直接か電話で住所・氏名・電話番号を、中央図書館へ。

学ぶ 高岡市史料集解説講座

問 中央図書館 TEL 20-1818

内 幕府役人の下向とその対策

時 11月14日㈯10:00

所 生涯学習センター5階研修室503

定 35人（申し込み順）

¥ 200円（資料代） 持 筆記用具

詳しくはこちら

申 11月5日㈬9:00から、直接か電話、ファクス、Eメールで住所・氏名・電話番号を中央図書館（FAX 20-1819 ﾒｰﾙ t-chuo@city.takaoka.lg.jp）へ。

学ぶ 男女平等推進センターの講座

問 男女平等推進センター TEL 20-1810

◇みんなでI･KA･S（育児･家事･介護･参加促進）粋メンプロジェクト

①夫婦･パートナーとのコミュニケーション講座

講師 横山美樹氏（(一社)日本ほめる達人協会特別認定講師）

時 11月15日㈰10:00～11:30

所 男女平等推進センター会議室

対 夫婦またはパートナー（お一人での参加も可）

定 30人（申し込み順） ¥ 無料

電子申請

②パパ（おじいちゃん）とチャレンジクッキング

講師 吉川佳子氏（富山県家庭教育アドバイザー）

時 12月6日㈰10:00～12:30

所 ふれあい福祉センター（調理実習室）

対 父と子または祖父と孫（小学生以上）

定 15組（申し込み順）

¥ 無料

①②とも

申 電子申請または電話かファクス、Eメールで、氏名･電話番号を男女平等推進センター（FAX 20-1815 ﾒｰﾙ gec@city.takaoka.lg.jp）へ。

電子申請

◇まちなかサロン（申込不要）

- **ここでつながる、女子サロン**…スクラッチアートやノートづくりを楽しみながらお話しします。
- **街ナカ保健室**…小児科医、助産師、専門相談員によるからだや心の悩み相談。貧血チェックもできます。

時 12月7日㈪15:00～17:00

所 生涯学習センター市民ラウンジ

¥ 無料

学ぶ バラの講習会

問 おとぎの森館 TEL 28-6500

内 冬越しの準備

時 11月29日㈰9:30～11:30

所 おとぎの森館（フラワールーム）

¥ 無料

持 筆記用具

学ぶ スマホサポーター養成講座（全2回）

問 情報政策課 TEL 20-1238

家族や地域の人など、身近な人からのスマートフォンに対する質問や相談ごとへの支援方法を学びます。

時 11月25日㈫、12月2日㈫各日14:00～16:00

※2日間の講座です。

所 ふれあい福祉センター2階集会室

申 11月15日㈰まで、電子申請から

電子申請

学ぶ スマートフォン講座（11月～3月開催分）

問 情報政策課 TEL 20-1238

初心者向け、中級者向けのスマートフォン講座を開催します。

¥ 無料

申 申し込みや募集時期などは、直接開催場所へお問い合わせください。

詳しくはこちら

◇初心者向け

【基本編】もっとわかるスマートフォン体験講座

講師 ソフトバンク㈱

内 スマートフォンならではの機能（地図、LINE、インターネット検索など）の体験

日	時 間	定員	場 所	電話番号
2月19日㈮	10:00～12:00	20	醍醐地域交流センター	63-5375

◇中級者向け

【応用編①】スマートフォンで備える!防災･防犯対策講座

講師 ソフトバンク㈱

内 防災アプリによる情報の取得方法、詐欺メール例とその対処方法など

日	時 間	定員	場 所	電話番号
2月24日㈫	10:00～12:00	20	佐野地域交流センター	22-0809
3月5日㈭	10:00～12:00	20	醍醐地域交流センター	63-5375

【応用編②】LINEマスター+マイナポータル活用講座

講師 ソフトバンク㈱および市職員

内 LINEの各種機能の紹介（トークからビデオ通話、ともだち追加）、マイナポータルの概要や活用方法の紹介、市デジタルサービスの紹介など

日	時 間	定員	場 所	電話番号
11月5日㈬	13:30～16:00	20	野村公民館	23-2084
11月13日㈭	13:00～15:30	20	福岡地域交流センター	64-4851
11月27日㈭	13:00～15:30	20	二上地域交流センター	25-3040
12月7日㈰	13:00～15:30	20	小勢地域交流センター	31-1527

催し 孫とおでかけ

問 生涯学習･スポーツ課 TEL 20-1456

富山県内在住のおじいちゃん･おばあちゃんと孫（ひ孫）が、対象施設に一緒に来館した際に、入館料･観覧料などが無料になります。

※孫（ひ孫）に、住所･年齢の制限はなし。

※対象施設など詳しくは市ホームページをご覧ください。

詳しくはこちら

◎アイコンの説明 問 問合先 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

博物館からのお知らせ

問 博物館 TEL 20-1572

◇館蔵品展「新資料展」
高岡城の築城許可を正式に出した慶長14年5月1日付徳川秀忠書状（前田利長宛）や最古の御車山を描いた屏風など貴重な新発見資料を中心に展示・紹介します。
時 11月21日㈯～令和9年1月11日㈰・祝
9:00～17:00（入館は16:30まで）
休館日 月曜日（祝日の場合は翌平日）、年末年始
¥ 無料

◇郷土学習講座 第3講
演題 高岡城を中心とした前田氏城郭について
ー滋賀・福井・石川・富山の前田氏城郭ー
講師 佐伯哲也氏（北陸城郭研究会会長）
時 12月19日㈯14:00～15:30
定 60人
¥ 500円（親しむ会会員は300円）
申 11月28日㈯9:00から、直接か電話、ファクス、Eメールで博物館（FAX 20-1570 ﾒｰﾙ info@e-tmm.info）へ。

ミュゼふくおかカメラ館からのお知らせ

問 ミュゼふくおかカメラ館 TEL 64-0550

◇高橋敬市写真展
「立山・剱・薬師岳ーふるさとの山 めぐる命の物語ー」
本展では、立山の麓に移り住み立山連峰を撮り続ける写真家による写真約100点を紹介します。
時 11月14日㈯～令和9年1月11日（月・祝）
9:00～17:00（入館は16:30まで）
休館日 月曜日（祝日の場合は翌平日）、年末年始
¥ 一般800円、大学・高校生400円、中学生以下無料


池ノ平

【関連イベント】
◇高橋敬市トークショー&交流イベント
時 11月14日㈯14:00～16:00
◇対談「立山 わたしの庭」
ゲスト 高橋敬市氏、太田道人氏（NPO法人富山県自然保護協会理事長）
時 11月22日㈰14:00～15:30
◇対談「北陸の霊峰 立山白山を語る」
出演 高橋敬市氏、福江充氏（北陸大学国際コミュニケーション学部教授）
時 12月6日㈰14:00～15:30
◇高橋敬市写真講座
「風景写真家のためのやさしい気象学」（座学）
時 12月12日㈯14:00～15:30
※いずれも申込不要、入館料が必要

詳しくはこちら

催し 知って、触れて、見つける資源循環イベント

問 脱炭素推進課 TEL 20-1663

モノをどう手に入れるか。どう使うか。役目を終えたとき、その後どうやって資源としてもう一度循環させるか。親子で、どの家庭にもある身近な小型家電の解体を通じて、隠れた資源を見つけ出す楽しい競技「バラシンピック」を開催します。
時 11月15日㈰11:00～16:00（各回30分、計10回）
所 御旅屋セリオ前アーケード
対 小学生以上
※小学3年生以下は保護者同伴
定 各回4人（申し込み順）
¥ 無料
申 11月1日㈰9:00から、電子申請で。

電子申請

催し 御旅屋人マーケット

問 末広開発㈱ TEL 20-0555

地元のお店が提供する、こだわりの食や雑貨など約30店舗が集まります。
時 11月15日㈰11:00～16:00
所 御旅屋セリオ周辺

OTAYAZINE

催し オタヤ子ども広場

問 商業雇用課 TEL 20-1591

毎月開催!親子向けイベント
①黒板動物in子ども広場
時 11月14日㈯10:30～12:00
②バルーンアート
時 11月28日㈯11:00～12:00
所 子ども広場（御旅屋セリオ3階）
¥ ①100円②無料

催し とやまのユネスコ無形文化遺産シンポジウム

問 とやまのユネスコ無形文化遺産普及啓発事業協議会 TEL 076-444-3456

山・鉾・屋台行事のユネスコ無形文化遺産登録10周年および放生津八幡宮祭の築山・曳山行事の追加登録を記念した、行事の継承を考えるシンポジウムを開催します。
時 11月28日㈯13:00～17:00（12:00開場）
所 高周波文化ホール 小ホール
定 300人
¥ 無料

2026たかおか食彩フェア

催し　問 農林水産業まつり実行委員会（農業水産課内） TEL 20-1306

旬の野菜や果物・加工品・スイーツの販売、キッチンカーの飲食コーナー、園児の和太鼓演奏や高校生のダンスステージ、おつかいごっこ遊びができるキッズ体験コーナー、トラクターのフォトスポットなど、家族みんなで楽しめるイベントです。

時　11月15日㈰10:00～15:00
所　高岡テクノドーム
申　おつかいごっこ遊びができるキッズ体験コーナーは予約優先。11月5日㈬から、申し込みフォームで。



詳しくはこちら

高岡青少年伝統芸能ステージ2026

催し　問 文化振興事業団 TEL 20-1560

出演　市内伝統芸能団体（青少年）

◇舞台公演

時　12月19日㈯14:00開演（13:30開場）
所　生涯学習センターホール
定　403席（申し込み順）
¥　500円（全席自由）
※未就学児入場不可（親子席あり。希望する人はお問い合わせください。）
申　直接か電話で、文化振興事業団へ。

◇高岡青少年華展

時　12月19日㈯13:00～16:00
所　生涯学習センターホールホワイエ
¥　無料

家族で楽しむ高岡産秋野菜の収穫体験

催し　問 農業水産課 TEL 20-1310

高岡産の大根やキャベツなどの収穫体験ができます。

時　11月21日㈯9:00～12:00
所　二塚、木津地内
対　市内在住の年長児、小学生
※保護者同伴
定　20人（抽選）
¥　1,000円／人
申　11月12日㈬まで、電子申請から

電子申請

ワンコインで楽しむJAZZコンサート

催し　問 Uホール TEL 64-1030

アマチュアバンド（BANDO NEON）ならではの温かいサウンドで、おなじみのクリスマスソングやスタンダードジャズナンバーをお届けします。

時　12月19日㈯
14:00開演（13:30開場）
所　Uホール
定　80人　¥　500円（全席自由）
チケット販売　Uホール窓口

詳しくはこちら

里山交流イベント リンゴ狩りと竹の紙鉄砲作り

催し　問 里山交流センター TEL 31-6617

時　11月15日㈰9:30～12:00
※当日の天候により、中止にする場合があります。
所　里山交流センター
定　30人（抽選、当選者のみに案内を送信・送付）
¥　①中学生以上1,000円
②小学生700円③未就学児500円
申　11月5日㈬12:00（必着）まで、直接かはがき、Eメールで、参加者全員の住所・氏名・電話番号・区分（①②③）を里山交流センター（〒933-0968 高岡市国吉1324-1 ﾒｰﾙ satoyama@p2.tcnet.ne.jp）へ。
※電話での申し込みは不可

詳しくはこちら

高岡古城公園 秋の紅葉ライトアップ

催し　問 高岡市観光協会 TEL 20-1547

写真家イナガキヤスト氏が監修したフォトスポットで、紅葉ライトアップを実施します。

ライトアップ　11月14日㈯～29日㈰

◇紅葉フォトコンテスト2026

高岡古城公園で撮影した紅葉の写真を対象としたフォトコンテストを開催します。

申込期間　11月14日㈯～12月6日㈰
参加方法　詳しくは高岡観光ナビをご覧ください。



高岡観光ナビ

◎アイコンの説明 問 問合先 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

スポーツ

やさしいバランスボール体験教室

問 サンライフ高岡 TEL 44-7073

音楽に合わせてバランスボールを弾ませながら、無理なく全身を動かします。

時 11月19日㈭14:30～15:30
所 サンライフ高岡
定 15人 ¥ 100円
持 ヨガマット、上履き、水分など
申 11月3日（火・祝）9:00から、体験料を添えてサンライフ高岡へ。

スポーツ

福岡町元旦健康マラソン2027

問 福岡町元旦健康マラソン実行委員会 TEL 64-1436

新春の爽やかな朝に、完走を目指して約4kmのコースを走ります。

時 令和9年1月1日（金・祝）7:00（6:15～6:45受付）
所 Uホール
対 小学生以上（自力で完走可能な人）
定 300人（申し込み順）
¥ 300円（傷害保険料など）
申 11月16日㈪9:00～12月23日㈬17:00まで、参加料を添えて福岡町元旦健康マラソン実行委員会（Uホール内）へ。
※事前申し込みのみ



福祉

献血にご協力を

問 県赤十字血液センター TEL 076-451-5555

◇イオンモール高岡

時 11月7日㈯・21日㈯・28日㈯、12月5日㈯ 10:00～16:30



福祉

ジェネリック医薬品差額通知を発送します

問 保険年金課 TEL 20-1361

現在処方されている新薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額が月額で一定以上安くなる人に、はがきで案内します。切り替えを希望する人は、かかりつけの医療機関や調剤薬局にご相談ください。詳しくは、はがきに記載されたコールセンターへお問い合わせください。

対 国民健康保険（40歳以上）の加入者

---- 高岡地区広域圏からのお知らせ ----

◇環境学習ツアー

内 再生アルミニウムの研究機関やごみ処理施設の見学
時 11月30日㈪13:30～16:30
所 高岡広域エコ・クリーンセンター集合
対 高岡・氷見・小矢部市在住の人
定 20人（抽選） ¥ 無料
※申し込みなど詳しくはホームページをご覧ください。
問 高岡地区広域圏事務組合 TEL 91-2101

詳しくはこちら

◇灘浦（なだうら）みかん収穫体験（氷見市）

50分みかん食べ放題とお土産1kg付きの収穫体験会です。※雨天などにより中止の場合有り

時 11月15日㈰・21日㈯・22日㈰・23日（月・祝）・28日㈯・29日㈰①10:00～②11:00～③13:00～④14:00～
所 九殿浜（くでんはま）展望台付近（氷見市大境）
定 各回30人（申し込み順）
¥ 大人（中学生以上）1,500円、小学生・未就学児1,000円、3歳以下無料（お土産なし）
申 問 開催日の3日前まで、Eメールで灘浦かんきつ研究会（メール himi.nadaura.mikan@gmail.com）へ。

◇第47回小矢部市農業祭（小矢部市）

野菜の直売所や屋台が立ち並び、生産者と消費者が収穫の喜びを分かち合う秋の収穫祭です。

時 11月7日㈯・8日㈰10:00～15:00
※商品がなくなり次第終了
所 クロスランドおやべ
問 農業祭実行委員会（農林課内） TEL 67-1760

福祉

所得税、市・県民税の障害者控除対象者の認定

問 長寿福祉課 TEL 20-1372

障害者手帳を持っていない人でも、65歳以上の要介護認定者で要件を満たせば、所得税や市・県民税の申告の際に、（特別）障害者控除を受けることができます。

控除を受けるには、事前の申請が必要です。希望する人は早めに手続きをしてください。

詳しくはこちら

福祉

服薬中の薬は医師・薬剤師に確認を

問 保険年金課 TEL 20-1296

薬の数（種類）は年齢が上がるほど増える傾向にあり、薬が増えると副作用が起こりやすくなります。

副作用のリスクを避けるため、おくすり手帳は一冊にまとめましょう。また、薬に関する疑問は医師・薬剤師に相談し、年に1度は服薬中の薬を確認してもらいましょう。

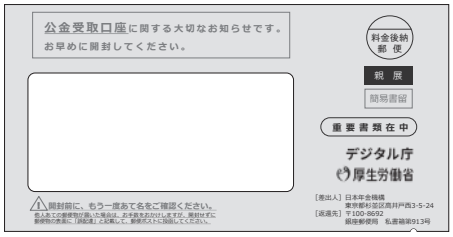
詳しくはこちら

福祉 年金振込口座の公金受取口座登録について

問 保険年金課 TEL 20-1362

デジタル庁と厚生労働省から、65歳以上で公金受取口座が未登録の年金受給者に対して、意向確認書が郵送されます。年金振込口座を公金受取口座として登録することに同意するかお尋ねするものです。

- **同意される場合**…手続き不要
- **同意されない場合**…確認書の**到着後45日以内に不同意申出書を返送して**ください。



詳しくはこちら

福祉 国民年金保険料の育児期間免除制度

問 高岡年金事務所 TEL 21-4180

国民年金第1号被保険者（自営業者、農業者、アルバイトなど）が1歳未満の子を養育する期間について、国民年金保険料の納付が免除される「育児期間免除制度」が始まりました。

※免除された期間も保険料を納付したものとして、将来の年金額に反映されます。

対 令和8年10月以降、1歳になるまでの子を養育する国民年金第1号被保険者（実父母・養父母）

免除期間 子が1歳になる誕生日の前月まで

持 本人確認書類
（マイナンバーカード、運転免許証、在留カードなど）

申 電子申請または直接、高岡年金事務所か保険年金課、各支所（伏木・戸出・中田・福岡）へ。

詳しくはこちら

福祉 国民年金保険料の控除証明書は大切に

問 高岡年金事務所 TEL 21-4180

年末調整や確定申告で社会保険料控除を受ける場合、保険料を支払った額の証明「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が必要です。

〈送付時期〉

- 令和8年1月1日～9月30日に国民年金保険料を納付した人…11月上旬
- 令和8年10月1日～12月31日に今年初めて納付した人…令和9年2月上旬

※日本年金機構から、被保険者本人に郵送または電子データにて送付されます。（電子データは「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った人に送付されます。）

※国民年金の保険料は、所得税や市・県民税において、納付した全額が社会保険料控除になります。

福祉 認知症専門ボランティア養成セミナー（全4回）

問 長寿福祉課 TEL 20-1165

認知症について正しく学び、地域で認知症の人や家族に寄り添うボランティアとして活動できる人を養成します。

	日	時 間
第1回	11月14日㈯または15日㈰	9:30～12:10
第2回	11月21日㈯または22日㈰	9:00～12:00
第3回	11月28日㈯または29日㈰	10:00～11:30
第4回	12月5日㈯または6日㈰	9:00～12:15

所 特別養護老人ホーム二上万葉苑

対 市内在住の人

¥ 無料

持 筆記用具

申 11月12日㈭まで、申し込みフォームまたは電話で二上万葉苑 TEL 25-0808へ。

詳しくはこちら

申し込みフォーム

【広告】

高岡ガスグループ PRESENTS
55回のありがとう
これからも地域と共に
ほのたん
第55回 ガス展 2026
後援 株式会社北日本新聞社
協賛 リンナイ株式会社
株式会社パロマ
株式会社ノーリツ

イベント開催日 11/14[土]－15[日]
セール期間 11/30[月]まで

14日[土] 15日[日]
会場 高岡ガス体感型ショールーム ガストピアたかおか
〒933-0941 高岡市内免2丁目1番43号
TEL.0766-22-0709
時間 14日[土] 10:00～17:00
15日[日] 10:00～16:00
グルメ飲食ブース
ヤムヤムヤミー、七星キララ、山町茶屋、クレープいち
会場情報はこちら▼
こども縁日 無料
パターゴルフ、射的、輪投げ

15日[日]
会場 北国エネルギー
〒930-0816 富山市上赤江町2丁目3番33号
TEL.076-441-4444
時間 10:00～16:00
工作体験 木製貯金箱
新米販売会
野菜詰め放題
会場情報はこちら▼
お楽しみゲームコーナー 無料
射的、お菓子つり、ストラックアウト、輪投げ

◎アイコンの説明 問 問合先 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

福祉 認知症の人とその家族の相談会（要予約）

問 長寿福祉課 TEL 20-1165

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

※詳しくは予約先にお問い合わせください。 詳しくはこちら

と き	ところ	予約先
11/13㈭ 13:30～15:00	古府地域交流センター	アルカディア雨晴 TEL 44-8060
11/13㈭ 14:00～15:30	特別養護老人ホーム 二上万葉苑	二上万葉苑 TEL 25-0808
11/25㈫ 13:30～15:30	といで野はるかぜ	特別養護老人ホーム かがやき TEL 30-2028
12/1㈪ 10:00～11:30	下代公民館	

健康 高岡市民健康フォーラム

問 健康増進課 TEL 20-1391

講演 歯ぐきの病気が全身に影響?
-知っておきたい歯周病の話-

講師 高橋直紀氏（北海道大学大学院歯学研究院 口腔健康科学分野 歯周病学教室 教授）

講演 口に関わる高齢者のはなし

講師 狩野恵彦氏（厚生連高岡病院 総合診療科・感染症内科 診療部長）

他にも骨密度測定など健康チェックコーナー、看護師・歯科医師など専門職による健康相談、こども向けのキャラクター石こう模型の色塗り体験なども行います。

※TAKAOKAアプリの健康管理ポイントが貯まります。

時 11月15日㈯12:30～16:30

所 ウイング・ウイング高岡

¥ 無料



詳しくはこちら

福祉 アプリのポイントで賞品をゲットしよう

問 長寿福祉課 TEL 20-1165

TAKAOKAアプリでは、旅館の宿泊チケットやお肉、お米、スイーツなど素敵な賞品が当たる抽選を実施中です。健康づくりに取り組みながらポイントを貯めて応募してみませんか。

申込期間 令和9年3月31日㈬まで

詳しくはこちら

健康 健康ウォーキング教室（予約不要）

問 健康増進課 TEL 20-1391

◇歴史・伝説探訪と国吉りんご園通過コース

ヘルスボランティアと一緒に地域の見どころを巡ります。

時 11月15日㈯9:00～11:30

所 里山交流センター（集合）

※駐車台数に限りあり。乗り合わせてお越しください。

※集合場所が水道つつじ公園から変更になりました。

持 飲み物、タオル、帽子

健康 身体や頭を動かそう

問 健康増進課 TEL 20-1391

ヘルスボランティアと一緒に体操や脳トレを行いませんか。

※TAKAOKAアプリの健康管理ポイントが貯まります。

時 11月15日㈯10:00～10:20

所 イオン高岡江尻店（2階ダイソー前）

¥ 無料

健康 11月8日は「いい歯の日」

問 健康増進課 TEL 20-1391

歯を失う原因の第1位は歯周病、第2位はむし歯です。どちらも日常のケアと定期的な歯科検診で予防することができます。いつまでも美味しく楽しく食事をとるため、口の中の健康を保ちましょう。歯と口の健康について、知識を深めるため、参考図書の展示・貸出を行います。

時 11月3日（火・祝）～15日㈯

所 中央図書館

【広告】

通商産業大臣賞受賞

節目に選ぶなら、
唯一無二の本物を。

安全性の高い高品質印鑑、
技術と信頼で、あなたの人生に確かな印を。
※特別国際種事業者（象牙製品等を取り扱う事業者）

印鑑



令泉印海堂 インボイス登録店
0766-22-2376 FAX/0766-22-6563
営業時間/9:00～20:00 定休日/無休
〒933-0806 高岡市赤祖父268（問屋センター入口）

実印 銀行印 認印 社印 ゴム印 表札 名刺

【広告】

農機具買取
お任せ下さい!

お電話1本で無料出張査定!

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!

買取品目多数!
ご相談だけでもOK!



古物商 第601051290003号

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からも査定依頼可能

高岡市民病院ふれあい健康フェスティバル ～来て、見て、知って！病院のこと、身体のこと。～

問 市民病院地域医療部 TEL 23-0204

手術室などを見学するバックヤード探検のほか、ステージ、健康体験コーナーなどを実施します。

時 11月15日㈰13:00～16:00

所 市民病院1階アトリウム ※会場が病院のためマスク着用をお願いします。

詳しくはこちら

◇ステージ
- 院内医師サックス演奏
- 南砺平高等学校郷土芸能部
- CHIKO

◇健康体験コーナー
- 知っていますか?あなたのカラダ
- 1日の野菜摂取量を確認しよう
- ハンドクリーム作り体験 など

◇バックヤード探検（先着順）
- 放射線治療室を見てみよう！
- 手術室探検ツアー！

※13:00から受付を開始します。

みんなの掲示板

◇伏木のまち未来DAY

伏木地区の復興まちづくり活動の一環として開催する、地域主体のイベントです。展示や音楽ライブ、ワークショップなどを行います。

詳しくはこちら

時 11月15日㈰9:00～16:00

所 ひまわり畑（伏木中央町1-21）

問 伏木のまち未来DAY実行委員会 ﾒｰﾙ yabutani.lab@gmail.com

◇無料空き家相談会in高岡

時 11月19日㈭13:30～15:30

所 ふれあい福祉センター

対 高岡市内の空き家を所有･管理している人、相続予定の人、地域住民など

問 全日本不動産協会富山県本部 TEL 076-421-1633

◇アルコール家族教室（要予約）

内 講義･わかちあいミーティング

時 12月2日㈭14:00～16:00（13:30から受付）

所 高岡厚生センター 1階健康教育室

申し込みフォーム

対 飲酒に関する問題で悩んでいる家族

¥ 無料

申 問 申し込みフォームまたは電話で高岡厚生センター TEL 26-8415へ。

※事前申し込み･事前面談必要

◇第8回eスポーツ大会

高岡市老人クラブ連合会主催eスポーツ大会を開催します。（内容:太鼓の達人）

時 12月10日㈭10:00（受付9:30）

所 御旅屋セリオ6階「Takaoka ePark」

¥ 無料

申 問 11月20日㈮まで、電話で高岡市老人クラブ連合会事務局 TEL 23-7900へ。

◇「ニシン釜」再発見～令和に甦れ、産業遺産ルネッサンス～

時 11月15日㈰13:30～16:00（13:00開場）

所 高岡文化ホール 多目的小ホール

詳しくはこちら

定 300人

¥ 無料

問 産業遺産「ニシン釜」の会（㈱創建築事務所内） TEL 22-8227

◇Autumnコンサート

オカリナやクラリネット、フルートなどの楽器が、踊るポンポコリン、もののけ姫メドレー、星に願いをなどさまざまな楽曲を演奏します。

時 11月29日㈰12:30～15:00

所 おとぎの森館

¥ 入場無料

問 中田案山子バンド TEL 090-2125-9480

◇第21回高岡市ボランティア広場

内 市内で活動するボランティア･福祉団体などによるステージ発表や体験コーナー、バザーなど

時 11月14日㈯10:00～14:00

所 ふれあい福祉センター

問 ボランティア広場実行委員会 TEL 21−7883

◇11月30日（いいみらい）は「年金の日」です

自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでも年金記録を確認できるほか、年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。

詳しくはこちら

問 高岡年金事務所 TEL 21-4180

◇クルンで歌おう♪vol.63

地元アマチュアによるアコースティック音楽ライブ。毎月第二日曜開催中。アコースティックユニットやギターの弾き語りなど出演。

時 11月8日㈰11:00～15:00

所 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

【広告】

掲示板 注意･案内看板 ゴミステーション のご相談は



快適ライフのアドバイザー
株式会社日建にお任せください！

株式会社日建 パブリック事業部
〒933-0824 高岡市西藤平蔵 2033
0766-63-8025
https://public-nikken.com/

【広告】

★高岡市指定介護保険事業所★

はぴねすグループホーム いずみ
はぴ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、
北陸福祉会の
「はぴ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

はぴねす グループホームいずみ 担当：高澤

◎アイコンの説明 問 問合先 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

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	受付時間	
		肺・胃・大腸	子宮・乳
①11/15(日)	北陸予防医学協会 高岡総合健診センター	8:00～10:00	
②11/18(水)	高岡総合プール	8:00～9:30	13:00～14:00
③12/ 4(金)	戸出コミュニティセンター	―	13:00～14:00
④12/ 5(土)	北陸予防医学協会 高岡総合健診センター	8:00～10:00	

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 ②③は**検診日の7日前まで**、電子申請または「がん検診のお知らせ」に同封のはがきを返送（必着）か電話で健康増進課 TEL 20-1345、①④は電話で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

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8:30～17:15
※心の健康相談も随時行っています。

公認心理師による心の健康相談（要申込）

時 11月18日(水)10:00～11:30
申 11月13日(金)まで電話で健康増進課へ。

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、内科医師・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 11月26日(木)13:15～15:15（1人30分程度）
持 健康診査の結果など
申 11月20日(金)まで電話で健康増進課へ。

健康ミニ講座

大人の発達障害を知る

発達障害は、生まれつきの脳の特性によるもので、育て方や本人の努力不足が原因ではありません。こどもの頃は家族や学校の支えによって困りごとが目立たなくても、大人になり、仕事や家事、人間関係などで求められる役割が増えると、特性が表面化することがあります。「自分だけうまくできない」と悩み、自信を失ってしまう人も少なくありません。

しかし、発達障害は「できないこと」ばかりではなく、興味のあることへの高い集中力や豊かな発想力、誠実さ、細かな変化によく気づく力など、それぞれの“強み”を持ち合わせています。自分の特性を理解し、得意なことを生かしながら苦手な部分を環境の工夫や支援で補うことで、生活のしづらさは軽減できます。

困ったときは一人で抱え込まず、医療機関や地域の相談窓口など、あなたを支える場所があります。自分らしく暮らす方法を一緒に見つけていきましょう。

高岡市民病院　精神科認定看護師　堺　聖友士（みゅうじ）

【広告】
金・プラチナ
2026年11月30日まで
市民と市政ご持参で
貴金属15,000円以上ご成約の方に
お車代2,000円プレゼント
※インゴット・金貨を除く
銀杯・銀製品ご相談ください
金がまだまだ高値です！プラチナ・銀も大歓迎！金色・銀色の物は何でもご相談下さい
地域密着18年
e-precious 買取専門店
イオン食料品売場近く
貴金属・ブランド品・腕時計・金券
テレカ・切手・お酒・金貨・古銭など
※買取の際は運転免許証、またはマイナンバーカードをご持参ください
イオン高岡江尻店
0766-27-7120
10時～19時【定休日/水曜日】
イオンモール高岡店
東館1Fテクノドーム側駐車場から直接入れます
0766-54-6863
10時～19時【年中無休】
スリーピー 食品 ATM 南入口 外側からしか入れません



子育て支援センター「教室・育児相談」

0歳児～就学前のこどもと保護者が利用できます。子育てに関するお悩みなども、お気軽にご相談ください。

申　11月5日㈭10:00から子育てアプリ「ねねっとたかおか」で申し込み。（申し込み順）

※電話での申し込みは不可

教室・育児相談一覧　ねねっとたかおか

高岡子育て支援センター
御旅屋セリオ8階
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
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
TEL 22-1881
時 9:30～15:30
※土・日・祝日は休み



乳幼児健診のお知らせ

所 保健センター 問 健康増進課 TEL 20-1344

各健康診査の日程など、詳しくはホームページをご覧ください。

詳しくはこちら

内　容	対象者
3か月児健康診査	令和8年7月7日～8月1日生
1歳6か月児健康診査	令和7年4月1日～5月11日生
3歳児健康診査	令和5年4月8日～5月17日生



虫歯予防フッ素塗布教室のお知らせ

所 保健センター 問 健康増進課 TEL 20-1349

持ち物など、詳しくはホームページをご覧ください。

詳しくはこちら

と　き		対象者
11/16㈪	13:20～13:40	3歳児（令和5年10月～12月生）
	13:40～14:00	2歳6か月（令和6年4月～6月生）
	14:00～14:20	2歳児（令和6年10月～12月生）

※「ねねっとたかおか」から予約をお願いします。



保健センターの教室・保健相談

所 保健センター 問 健康増進課 TEL ①20-1346②③20-1344

内　容	と　き	対象者
①幼児保健相談	⑴11/9㈪13:30～15:00 ⑵11/25㈫9:00～11:30	言葉の発達や行動が心配な⑴年少未満の幼児、未就園児⑵年少以上の幼児
②はじめての離乳食教室	11/13㈭10:00～11:30	令和8年4月16日～6月15日生
③プレママ・プレパパ教室	11/27㈭9:30～12:00	妊娠5か月以降の妊婦および配偶者と家族

※②③は11/2㈰から、「ねねっとたかおか」で予約をお願いします。

対象 乳児～3歳未満の幼児

らっこクラブ

問 健康増進課 TEL 20-1344

絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。（予約不要）

時　11/20㈭10:30～11:30

所　保健センター

対象 0～3歳児

フレンドリータイム

時　10:45～11:30

※17日戸出児童センターは子育て支援センター職員による活動日です。

野村児童センター	11/10・17	TEL 23-3893
西部児童センター		TEL 26-1347
戸出児童センター		TEL 63-2370
伏木児童館	11/10・24	TEL 44-0595



保健センターで1歳6か月健診

大崎蓮斗（おおさき れんと）くんとお母さん

対象 乳幼児と保護者

ファミリーポケット

問 生涯学習・スポーツ課 TEL 20-1456

時　10:00～11:30

木津地域交流センター	11/12㈭
能町地域交流センター	11/19㈭
成美地域交流センター	11/20㈮
古府地域交流センター	11/27㈮

※サポーターやほかの親子との交流、手遊びなどを行います。（予約不要）

※20日㈮は保育士と一緒にふれあい遊びをします。

詳しくはこちら

対象 3か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）

問 健康増進課 TEL 20-1344

時　10:00～11:00

野村公民館	11/13㈮
牧野会館（旧牧野公民館）	11/18㈫
佐野地域交流センター	
伏木コミュニティセンター	11/19㈭
中田コミュニティセンター	11/20㈮
定塚地域交流センター	11/26㈭
保健センター	11/27㈮

※開催日1か月前から「ねねっとたかおか」で予約。（妊婦さんは予約不要）

詳しくはこちら