

福 祉

**国民年金の
免除・納付猶予・学生納付特例制度**

◇**保険料の免除制度**

所得が少ないなどの理由で国民年金保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除（全額・一部）されます。過去2年分までさかのぼって申請でき、承認された期間は、老齢基礎年金を受けるための資格期間に含まれます（一部免除は保険料を納付していることが必要）

◇**納付猶予制度**

学生を除く50歳未満の人で、本人・配偶者の所得が一定額以下の場合は、申請により月々の保険料納付が猶予されます。将来の年金額の計算には含まれません。

◇**学生納付特例制度**

20歳以上の学生（大学院、定時制、通信制、専門学校）の学生を含むで、本人所得が一定額以下の場合は、保険料の納付が猶予されます。ただし、将来の年金額の計算には含まれません。
※免除や納付特例を受けた期間の保険料は10年前までさかのぼって納めることができ、納めた分は年金額に反映されます。
※各制度の適用を受けるには、毎年申請が必要です。

問 保険年金課 ☎20-1362、伏木支所 ☎44-0481、戸出支所 ☎63-1250、中田支所 ☎36-1133、福岡支所 ☎64-5333

動画で知ろう国民年金制度

国民年金制度の内容やメリット、保険料の納付方法や免除の手続きなどを分かりやすく動画で案内しています。



問 高岡年金事務所 ☎20-4180

**解雇などで離職された人へ
国民健康保険税が軽減されます**

軽減の適用を受けるには手続きが必要です。

対 離職時に65歳未満で、倒産・解雇などで離職し、雇用保険の特定受給資格者か特定理由離職者として失業等給付を受ける人

軽減内容 前年中の給与所得を30/100とみなして算定

軽減期間 離職の翌日～翌年度末

持 雇用保険受給資格者証、国民健康保険証、本人確認書類

問 保険年金課 ☎20-1357

ラジオ体操春季講習会



「ラジオ体操第1・第2」「みんなの体操」のポイント、テクニック、注意点などを中心に実技指導を行います。

時 6月27日(日)午前10時～午前11時30分(受け付けは午前9時30分から)

所 竹平記念体育館

対 小学5年生以上(小学生は保護者の同伴が必要)

申 5月24日(月)～6月7日(月)(必着)に、郵送で、①会場名②氏名(フリガナ)③年齢④郵便番号⑤住所⑥電話番号を、全国ラジオ体操連盟事務局(〒105-0001東京都港区虎ノ門1-11-2 虎ノ門平和ビル3階)へ。

※18歳未満の人は③の後に学年と⑦保護者同意の署名も記入してください。

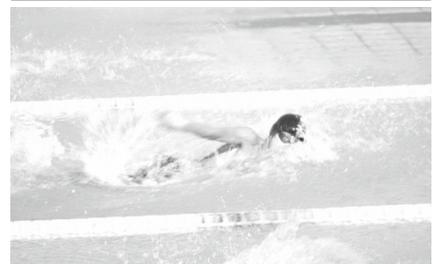
問 全国ラジオ体操連盟 ☎03-3502-4791(月～金曜日の午前9時～午後4時)、生涯学習・スポーツ課 ☎20-1458



全国ラジオ体操連盟

ス ポ ー ツ

市民体育大会



水泳、陸上、野球など、43種目の大会を開催します。

時 6月20日(日)・27日(日)・9月19日(日)・26日(日)ほか

申 5月18日(火)まで、申込書を体育協会へ(申込書はホームページから入手可)

※日時や申込期間は種目によって異なります。詳しくはホームページをご確認ください。

問 体育協会 ☎26-5225



体育協会

体協だより第26号を発行しました

市所管の体育施設で配布しているほか、ホームページでも閲覧できます。

問 体育協会 ☎26-5225



体育協会

**運動不足になっていませんか？
楽しく歩いて、健康維持に努めましょう♪**

市民歩こう会（雨天決行）

◇**八尾 城ヶ山公園コース（約6km）**

時 5月16日(日)午前9時45分

所 JR 高山線八尾駅前 集合

料 200円（会員は無料）

※交通費は自己負担。

◇**能登 巖門コース（約6km）**

時 6月6日(日)午前7時45分

所 高岡市役所 集合

定 20人(申し込み順)

料 3,500円（会員は2,000円）

申 5月6日(木)午前9時から、参加料を添えて、体育協会へ。

■いずれも、昼食は各自持参。

問 体育協会 ☎26-5225

**新たな魅力発見！
楽しく気軽にウォーキング**

ヘルスボランティアと一緒に、身近な自然・歴史・文化などの見どころを巡ります（小雨決行）

時 5月26日(木)午前9時～午前11時

所 スポーツコア集合（オリンピック聖火リレーコース）

定 30人（申し込み順）

料 無料

持 マスク着用、タオル、飲み物、帽子、（お持ちの人は）ウォーキングマップ

申 5月6日(木)から、電話で、住所・氏名・電話番号を健康増進課へ

問 健康増進課 ☎20-1391

◎記号 時…とき、所…ところ、対…対象、定…定員、¥…料金、内…内容、持…持ち物、申…申し込み、チ…チケット、問…問合せ、FAX…ファクス、E…Eメールアドレス

健康ミニ講座

Health Course

あなたは大丈夫ですか？骨粗鬆症

骨粗鬆症という言葉が世間に普及してから長い年月が経ちましたが、いまだに日本では、実際に治療している人は骨粗鬆症患者の約20%だと言われています。骨密度の低下は大事な診断基準ですが、実はちょっと転倒して背骨の圧迫骨折をしたり、足の付け根を骨折したりしてしまった人は、骨密度がどれだけ高くても骨粗鬆症と診断されます。そして、基本的には生涯にわたり治療の継続が望ましい、という事実は意外に知られていません。

骨粗鬆症は女性に圧倒的に多く、なんと60代女性の20%、70代女性の40%、80代女性の60%以上が診断基準を満たすと言われています。症状が無くても、女性は60歳を過ぎたら定期的に骨密度検診を受けましょう。

骨粗鬆症の予防には、カルシウムやビタミンなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂ることや、ウォーキングなどの運動が有効です。不安なことがあれば、早めにご相談ください。



中野 整形外科主任部長
二川 整形外科医長

問 市民病院総務課 ☎23-0204

みんなの掲示板

◇あいの風とやま鉄道ファンクラブ会員募集

特典 会員限定イベントへの招待、1日フリー乗車券の進呈、県立文化施設の観覧割引など

¥ 個人会員1,000円(年会費)

※親子会員、法人会員も有

申 郵送かファクス、ホームページで、あいの風とやま鉄道(〒930-0001富山市明輪町1番50号FAX 076-444-1320)へ。

※申込書はホームページや、あいの風とやま鉄道有人駅で入手可

問 あいの風とやま鉄道(平日の午前8時30分～午後5時15分) ☎076-444-1300



あいの風とやま鉄道

健康

糖尿病教室

内 ■5月12日(水)…合併症、糖尿病と検査 ■19日(水)…食事療法 ■26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、(26日(水)に参加する人のみ)履きなれた靴、動きやすい服装

所 問 市民病院 ☎23-0204

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 5月26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 問 健康増進課 ☎20-1346

公認心理師や臨床心理士による心の健康相談

心の悩みを一人で抱え込まずに相談してみませんか。

時 5月19日(水)午前10時～午前11時30分

所 保健センター

申 5月14日(金)まで、健康増進課へ。

※Web会議システム・Zoomで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。

問 健康増進課 ☎20-1345

◇求職者支援訓練受講者募集

内 不動産ビジネススキル養成科

時 6月28日(月)～9月27日(月)

所 日建学院富山校(富山市)

定 10人(選考)

¥ 無料(テキスト代など別途必要)

申 5月21日(金)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

◇日本交通法学会定期総会(個別報告・シンポジウム)

内 地域におけるモビリティ

時 5月22日(土)午前10時～午後5時

所 高岡法科大学ミレニアムホール

(Zoom視聴)

申 問 高岡法科大学 ☎63-3388

満65歳を迎える人へ 介護保険の保険証が交付されます



保険証 誕生日の前日が属する月に郵送されます。

保険料の納付方法 年金が年額18万円以上の人は、原則年金天引きですが、加入当初は納付書で納付してください。

問 高齢介護課 ☎20-1375

後期高齢者医療の保険証・保険料

◇満75歳の誕生日から

後期高齢者医療の加入者となります

保険証 おおむね半月前に、後期高齢者医療の保険証が簡易書留で届きます。それまで加入していた国民健康保険や社会保険などの保険証は、それぞれの保険者に返還してください。

保険料の納付方法 原則、年金天引きですが、加入当初は納付書で納付してください。

◇保険料を年金天引きから口座振替にしたい場合は

①金融機関で口座振替の手続きをする(用紙は各金融機関で入手可)

②①の控えを保険年金課へ持参し、納付方法の変更届け出を提出する

※届け出があった月の3カ月以降に支給される年金から変更となります。

問 保険年金課 ☎20-1481

◇河川愛護モニター募集

内 担当河川への意見、自身の愛護活動報告(毎月)、ごみ・施設の損傷報告、地元の情報提供など

担当河川 庄川(庄川合口えん堤より下流)か小矢部川(旅川合流点より下流)

対 20歳以上の人

任期 7月1日～令和4年6月30日

申 5月13日(木)まで、応募用紙を富山河川国道事務所へ。

※応募用紙はホームページで入手可

問 富山河川国道事務所 ☎076-443-4765



富山河川国道事務所

Attention

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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

問 健康増進課 ☎20-1344 (要予約)

保健センター 5月26日(水)10:00~11:00
戸出コミュニティセンター 5月27日(木)10:00~11:00



ファミリーポケット

10:00 ~ 11:30 (未就学児と保護者)

子育て中の親同士が情報交換をする場です。地域以外の親子もお待ちしています。

木津公民館 5月13日(水) ☎26-6150
牧野公民館 5月20日(水) ☎82-2431
成美公民館 5月21日(木) ☎26-8943
古府公民館 5月28日(木) ☎44-8777

※実費100円がかかります。申し込み不要です。

金額が下がりました!



フレンドリータイム

10:45 ~ 11:30 (0~3歳児)

伏木児童館 5月11・18・25日 ☎44-0595
野村児童センター 5月11・18・25日 ☎23-3893
西部児童センター 5月11・18・25日 ☎26-1347
戸出児童センター 5月11・18・25日 ☎63-2370

※11日戸出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。

ねねットたかおかの機能が充実しました
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・ママたちに役立つ情報がいっぱい♡



母子モ



保健センターで
1歳6カ月健診



畠山たくんとお父さん(新寺町)



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

- ▶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。
- ▶密集を防ぐため、下記の受付時間をお守りいただき、できるだけ付き添いの保護者は1人としてください。なお、むし歯予防フッ素塗布教室は予約制（申し込み順）となります。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	5月13日(水)	13:00~13:20; 13:40~14:00	令和2年12月28日~令和3年1月3日生 令和3年1月4日~1月13日生	母子健康手帳、問診票、バスタオル
	5月20日(水)	13:00~13:20; 13:40~14:00	令和3年1月14日~1月20日生 令和3年1月21日~1月30日生	
1歳6カ月児健康診査 ※	5月11日(水)	13:00~13:20; 13:40~14:00	令和元年9月12日~9月17日生 令和元年9月18日~9月24日生	母子健康手帳、問診票、バスタオル、フッ素塗布料400円
	5月18日(水)	13:00~13:20; 13:40~14:00	令和元年9月25日~9月30日生 令和元年10月1日~10月8日生	
3歳児健康診査 (3歳6カ月児) ※	5月12日(水)	12:50~13:10; 13:40~14:00	平成29年8月30日~9月3日生 平成29年9月4日~9月7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、フッ素塗布料400円
	5月19日(水)	12:50~13:10; 13:40~14:00	平成29年9月8日~9月11日生 平成29年9月12日~9月15日生	
	5月26日(水)	12:50~13:10; 13:40~14:00	平成29年9月16日~9月19日生 平成29年9月20日~9月25日生	
	6月2日(水)	12:50~13:10; 13:40~14:00	平成29年9月26日~9月28日生 平成29年9月29日~10月4日生	
2歳児むし歯予防フッ素塗布教室※(定員20人)	5月10日(月)	13:00~13:30	令和元年5月生	母子健康手帳、バスタオル、タオル、フッ素塗布料400円
2歳6カ月児むし歯予防フッ素塗布教室※(定員20人)	5月17日(月)	13:00~13:30	平成30年11月生	
3歳児むし歯予防フッ素塗布教室※(各日定員10人)	5月10日(月); 5月17日(月)	13:45~14:15	平成30年5月1日~5月15日生 平成30年5月16日~5月31日生	

※希望者はフッ素塗布が受けられます。



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 ☎20-1346

申し込み・5月6日(木)から(申し込み順)

内容	5月	受付	対象者	持ち物
はじめての離乳食教室	14日(金)	10:00~10:20	令和2年10月16日~12月15日生	母子健康手帳 ※市宮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) ※申し込みは初回の人を優先する場合があります



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	5月	時間	対象者	持ち物
幼児保健相談	21日(金)	9:15~11:00	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
	27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。

【広告】

健康保険適用で お試し体験受付中

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

広報紙

たかおか市民と市政

広告募集中

掲載料金

2万5,000円~

※広告サイズは相談OK

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▶市ホームページへの広告掲載も募集しています。



お申し込み・お問い合わせは、秘書課広報聴室 ☎20-1331 まで



5月のイベント情報

親子で作るバルーンアート

☎ 商業雇用課 ☎ 20-1592

※参加費、申し込み不要

と き 5月15日(出)11:00

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

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

※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

- ・5月 6日(木) / 伏木老人福祉センター
- ・5月11日(火) / 万葉社会福祉センター
- ・5月18日(火) / 西部老人福祉センター
- ・5月19日(水) / 牧野老人福祉センター
- ・5月20日(木) / 東部老人福祉センター
- ・6月 3日(木) / 伏木老人福祉センター

Blood Donation

献血にご協力を

5月23日(日)・29日(土)

6月5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
高岡子育て支援センター	すくすく (身体計測と健康相談)	5月13日(木) 10:00～11:30		0～3歳児	15組
	歯っぴい教室 (歯の生え始め、お口の清潔)	5月24日(月) 10:00～11:00		8カ月～ 1歳6カ月児	12組
	8カ月あかちゃんのつどい (手遊び、ふれあい遊び、こどもの健康について)	5月25日(火) 10:00～11:00		令和2年 9月生まれ	12組
	あおぞら広場 (ぶち運動会 ※雨天の場合3日(木)屋上広場にて)	6月 1日(火) 10:00～11:30	高岡子育て支援センター	1歳6カ月児～ 2歳11カ月児	25組
	プレママ・プレパパ体験 (マタニティヨガ・妊婦ジャケット着用体験)	6月 5日(土) 10:00～11:30		妊婦5カ月以降の 妊婦とその家族	5組
タッチケアコミュニケーション (ベビーマッサージなど)	6月10日(木) 10:00～11:00		2～7カ月児	10組	
りずむらんど (親子で楽しむ手遊び・歌遊びの紹介)	6月14日(月) 10:00～11:00		1歳2カ月児～ 2歳11カ月児	12組	
福岡子育て支援センター	ベビーマッサージ (親子のコミュニケーションを図りましょう)	5月12日(水) 10:30～11:30		4～8カ月児	受付中
	身体計測と健康相談 (保健師さんに相談できます)	5月25日(火) 10:00～11:00		0～3歳児	10組
	にこにこbaby (0歳児の発達の話・ふれあい遊び)	5月27日(木) 10:30～11:30	福岡子育て支援センター	4～8カ月児	10組
	食の安全 (食生活の安全性に関する疑問や相談)	6月 1日(火) 10:30～11:30		0～3歳児	10組
	いい歯の教室 (歯医者さんのお話を聞きます)	6月 3日(木) 10:30～11:30		0～3歳児	10組
子育てトーク (臨床心理士を囲んで、育児についての座談会)	6月10日(木) 10:15～11:15		0～3歳児	10組	

申込 5月6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。

【 告 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

【 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!!!

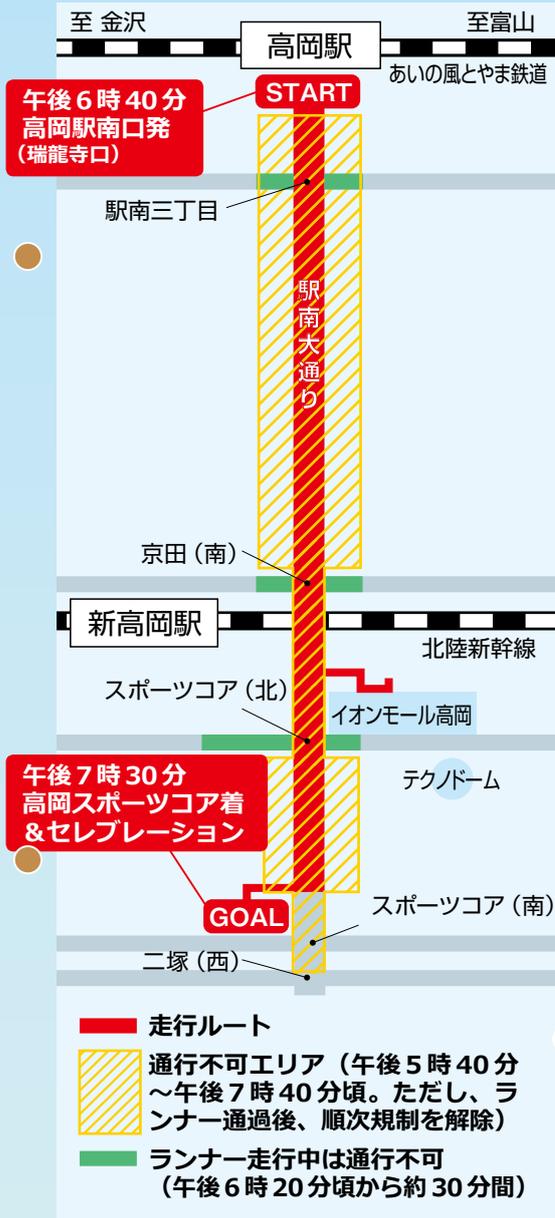
日時: 2021年5月30日(日) 13:30～16:30
場所: 戸出コミュニティセンター会議室 会費: 1000円 定員 20名
前田プランニングオフィス TEL 0766-25-5500
オフィスかんざい TEL 0766-50-8647
高岡市鐘紡町5番2号

東京2020オリンピック聖火リレー

6月2日 水

市内のルート&交通規制図

※時間は現時点での目安です。場合によっては前後する可能性があります。
 ※代表的な観光地を背景にした聖火ランナーのフォトセッション区間に、高岡大佛前(午後4時)が予定されています(敷地内は入場不可)



沿道の密集を避けるため、インターネットのライブ中継で応援しよう



◀聖火リレーライブ
ストリーミング特設サイト

高岡市聖火ランナー(県実行委員会選出・順不同)

田辺恵子さん(オタヤこども食堂代表)、前田菜桜さん(学生)、守田蓮さん(学生)、県内プロスポーツチーム(富山サンダーバズ・カタール富山・富山グラウジーズ)

聖火到着イベント

セレブレーションへの入場は事前申込制です

その日の最終ランナーが、聖火皿に聖火を灯します。スポンサーによるブースの出展や、ステージプログラムも実施されます。

ところ スポーツコア

申し込み 事前申込が必要です(当日申込不可)

詳しくは県ホームページでご確認ください。



県HP

沿道で観覧する際は、次のことを守りましょう

- ▶体調が悪い場合や感染が疑われる場合は、観覧を控えましょう。
- ▶マスクを着用し、大声は出さず拍手や配布グッズなどで応援しましょう。
- ▶前後左右の人と適切な距離をとりましょう。(過度な密集が生じた場合、リレーを中断する場合があります)

※観覧後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症に感染した場合は、速やかに組織委員会(✉ torchrelay01@tokyo2020.jp)へご報告ください。

車両通行止めにご協力を

6月2日(水)午後5時40分~午後7時40分頃

▶他市町村の状況により、交通規制時間が変更されることがあります。ルート沿いや周辺施設への車両の乗り入れはご遠慮ください。観覧のために沿道へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。やむを得ず車でお越しの場合は、高岡テクドームの駐車場をご利用ください。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、実施内容が変更となる可能性があります。

問合せ 東京2020オリンピック・パラリンピック聖火リレー富山県実行委員会 ☎076-444-3201

FAX 076-444-4617

人口	168,390人 (うち外国人 3,686人)	区分	自然増減 (出生-死亡)	社会増減 (転入-転出)	計
令和3年 3月末現在	男 81,681人 女 86,709人	令和3年3月中の増減 令和3年1月からの増減	-151 -397	-242 -128	-393 -525

世帯数 69,565世帯 (うち外国人世帯 2,158世帯)
令和3年3月中の増減 112

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

アプリ・カタログポケットで「たかおか市政と市民」を配信中!



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(カタログポケット)のインストールが必要です。