たかおか 市民と市政

無料アプリ
カタログポケット
でも配信中！
・動画や写真も楽しめる
・読み上げや翻訳機能付き
ダウンロード

広報紙への
ご意見・ご感想を
お待ちしています
アンケート

No.209
3
2023

鬼なんか
こわくないぞ

節分行事
（伏木古府保育園）

感染症対策への
ご協力をお願いします。
▸こまめな手洗い・換気
▸マスクの着用
▸「密集・密接・密閉」の回避

｜2・3P｜ 高岡おとぎの森公園魅力向上計画の策定　　など

※今月号の内容は、２月９日時点の情報です。最新情報は市HPなどでご確認をお願いします。

様々な人が出会い、つながり、未来につなぐ場へ

高岡おとぎの森公園魅力向上計画を策定しました

【問合先】景観みどり課 TEL ⑳1187 FAX ⑳1655

高岡おとぎの森公園は、開設（平成8年10月）から四半世紀が経過し、四季折々の緑や花が公園を彩り、中央には千保川が流れ、みどりと水を身近に楽しめる公園として、子育て世代の家族連れをはじめ、多くの人に愛される公園となっています。

一方で、社会情勢の変化や多様化する利用者ニーズへの対応、施設の老朽化、人口減少下における持続可能な維持管理のあり方など、様々な課題に直面しています。

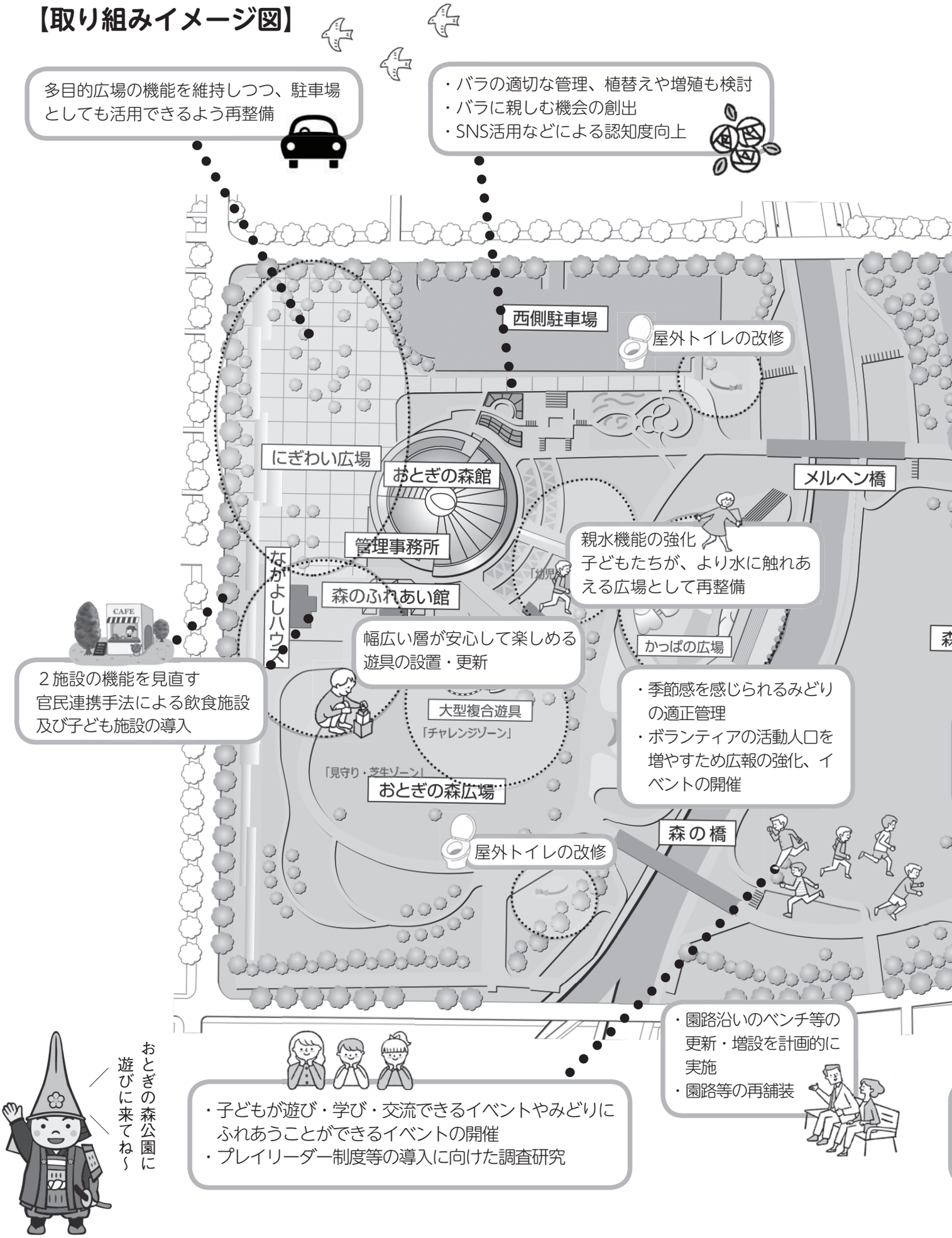
本計画では、新たな四半世紀に向け、利便性や魅力向上を図り、将来においても子どもたちをはじめ、多くの人が訪れる公園とするため、課題を整理し、今後の方向性と実施すべき取り組みをまとめました。

〈基本テーマ〉

自然はともだち！「自然と遊び、学び、友とふれあい」
人と人がつながり、未来へつなぐ「おとぎの森公園」！！

・老朽化した施設の計画的な修繕、更新
・定期的な施設点検の実施
・防災機能の強化(かまどベンチ、マンホールトイレの検討など)

【取り組みイメージ図】


多目的広場の機能を維持しつつ、駐車場としても活用できるよう再整備
・バラの適切な管理、植替えや増殖も検討
・バラに親しむ機会の創出
・SNS活用などによる認知度向上
西側駐車場
屋外トイレの改修
にぎわい広場
おとぎの森館
メルヘン橋
管理事務所
ながよしハウス
森のふれあい館
親水機能の強化
子どもたちが、より水に触れあえる広場として再整備
幅広い層が安心して楽しめる遊具の設置・更新
かっぱの広場
CAFE
２施設の機能を見直す
官民連携手法による飲食施設及び子ども施設の導入
大型複合遊具
「チャレンジゾーン」
「見守り・芝生ゾーン」
おとぎの森広場
・季節感を感じられるみどりの適正管理
・ボランティアの活動人口を増やすため広報の強化、イベントの開催
森の橋
屋外トイレの改修
・園路沿いのベンチ等の更新・増設を計画的に実施
・園路等の再舗装
・子どもが遊び・学び・交流できるイベントやみどりにふれあうことができるイベントの開催
・プレイリーダー制度等の導入に向けた調査研究
おとぎの森公園に遊びに来てね～

睡眠で
こころもからだも健康に

問合先　健康増進課 TEL 20−1345

高岡市では、「健康たかおか輝きプラン（第２次）」において、日常生活で実践することが望ましい習慣を「健康たかおか☺１０か条」として定め、市民の皆さんとともに健康づくりを推進しています。
今回は、「健康たかおか☺１０か条」の中から

第６条　睡眠時間は６時間以上確保、ストレス解消に心がけようを取り上げます。

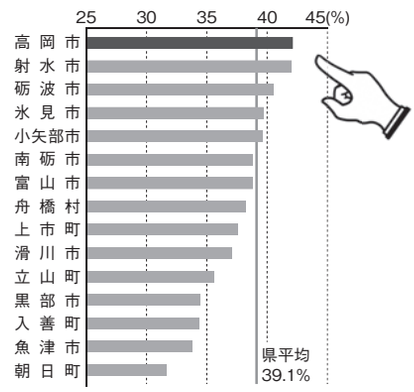
「健康たかおか☺１０か条」の詳細はこちらからご覧いただけます▶

高岡市民は睡眠で休養が十分にとれていないかも？

全国健康保険協会富山支部が、令和元年度の全国健康保険協会加入者の特定健診データに富山県内の市町村国民健康保険加入者の特定健診データを加えた約２０万人分のデータから、問診票の回答結果を集計した結果、「睡眠で休養が十分とれている」に「いいえ」と回答した高岡市民の割合が高いことがわかりました。

睡眠不足や不眠は、抑うつなどの心の不健康につながるだけでなく、食事や運動などの他の生活習慣の乱れを引き起こすと言われており、睡眠による休養感はこころの健康づくりや生活習慣病予防につながります。

「睡眠で休養が十分とれている」に「いいえ」と回答した人の割合



睡眠時間が６時間を下回ると、日中に過度の眠気を感じる人が多いという研究結果があります。一方、必要な睡眠時間は、個人によって大きく異なり、また年齢によっても変わります。自分の睡眠時間が足りているかどうかを知るためには、日中の眠気の程度に注目するとよいでしょう。日中の仕事や活動に支障をきたす程度の眠気でなければ、普段の睡眠時間は足りていると考えられます。

良い睡眠をとるために　できることからはじめよう

参考：富山県「ぐっすりとやまキャンペーン」行動目標より
富山大学神川康子名誉教授監修

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

帰ってすぐ・夕方以降

1　夕食は寝る２時間前までに

食べ物の消化には２～３時間が必要とされており、寝る直前に食事をとると体が消化を優先してしまい、眠りが浅くなる可能性があります。

2　入浴は湯船に浸かって20分程度に

寝る前にぬるめのお風呂に入り一度体温を上げておくと、その後体温が下がりやすくなり、寝つきが良くなります。

3　お酒は寝る３時間前までに

アルコールは、入眠を一時的には促進しますが、夜中に目が覚める回数が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなります。

寝る直前

4　寝床に入ったら５分以上スマホを見ない

寝床に入ってからスマホを見ると、光の刺激で目が覚めてしまい、熱中しすぎると夜更かしの原因になります。

5　おやすみ前にはお水か白湯を

おやすみ前の飲み物はカフェインを含まないお水か白湯がよいでしょう。カフェインの覚醒作用が入眠を妨げ、睡眠を浅くする可能性があるからです。また、利尿作用もあり、夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。

6　夜１２時までに寝る

睡眠に関する研究では、夜１０時から１２時の間が、就寝の最適な時間帯と言われています。

朝起きてから

7　毎日同じ時間に起きる

寝床に入る時間が遅れても、朝起きる時刻は遅らせず、できるだけ一定に保ちましょう。朝の一定時刻に起床し、太陽光を取り入れることで、入眠時刻は徐々に安定していきます。

8　起きたらカーテンを開ける

体内時計は、起床直後の光を手がかりにリセットされます。リセットが行われないと、夜に寝つくことのできる時刻が少しずつ遅れます。

9　朝食をしっかりとる

朝食をとることで睡眠中に下がった体温が上昇し、体が目覚めます。

10　昼間に適度な運動をする

日中に適度に動くようにすると、熟睡感の向上につながります。

仕事や生活の都合で、夜間に必要な睡眠時間を確保できなかった場合、午後の眠気を改善するために昼寝が役に立ちます。午後の早い時間に30分以内の短い昼寝をすることが、作業能率の改善に効果的です。

こころの健康について考えてみませんか？　３月は自殺対策強化月間です

寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、疲れていても眠れないなどの不眠症状は、こころのSOSとして現れることがあります。
こころがつらい時は一人で悩まず相談してください。

▶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・日曜日、祝日、年末年始は２４時間）

▶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（平日：午後４時～午後１１時　※受付は午後１０時３０分で終了）

▶公認心理師による心の健康相談　※申し込みが必要です
日　時：３月１５日（水）午前１０時～午前１１時３０分
場　所：保健センター（健康増進課）
申込み：３月１０日（金）まで電話で健康増進課 TEL ２０－１３４５へお申し込みください。

©Fujiko-Pro

もっとホット高岡ニュース 検索

このページで紹介できなかった出来事も随時掲載しています。

いざ、腕前披露！　1月15日

第43回越中万葉かるた大会がふくおか総合文化センターで開かれ、市内の小中学生185人が個人戦と団体戦で腕前を競いました。大会に参加した高陵小学校6年の中野莉玖さんは「大会前に、学校で一枚でも多くとれるように練習を頑張った。大会では全力を出せて良かった」と満足そうに話しました。

みなとまち伏木の魅力再発見　2月3日

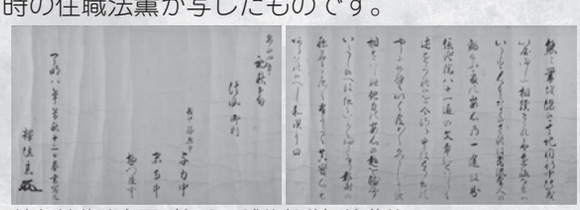
伏木外港クルーズ船受入協議会主催の「クルーズ船写真・ポスター展」がクルン高岡など市内3施設で開催されました。クルーズ船が伏木港に寄港した時の様子や、みなとまち伏木の魅力などが写真やポスターを用いて紹介されました。クルーズ船の大きさが一目で分かる写真が印象的でした。

文化財再発見コーナー

たかおか 温故知新

勝興寺本堂再建に付本願寺17世法如勧募消息写／勝興寺19世法薫筆

本史料は1788年、西本願寺17世法如が勝興寺管下の全寺院・門徒ら（越中全域）に勝興寺本堂の再建費用の寄付を呼びかけた消息（手紙）を、時の住職法薫が写したものです。



法如勧募消息写（部分、博物館蔵）法薫筆

法薫は、西本願寺の宗主法如の10男であり、前住職の法暢が還俗（僧から俗人に戻ること）して前田家11代当主治脩となったことで勝興寺に入りました。

法暢は還俗する条件として、本堂が壊れ修復もままならかった勝興寺に藩の支援を依頼しました。こうして藩から安定的な財源を得たことにより、修理が本格化しました。

再建工事が着手された1775年に出されたのが本史料の原本です。本山の建物や別院などの直属寺院を除いて、西本願寺の宗主が地方寺院の寄付を呼び掛ける例は非常に少なく、勝興寺が高い地位にあったことがうかがえます。

法薫は本史料の2年前にも同様の消息写しを書いて管下の寺院や門徒らに依頼しており（勝興寺所蔵）、本堂の再建には、藩の支援だけでなく、越中門徒（民衆）の力に因るところが大きかったことがうかがえます。

この史料から7年後（原本から20年後）の1795年、現在の勝興寺本堂は完成し、昨年12月に国宝に指定されました。（仁ヶ竹主幹）

問合先　TEL 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。
※アプリは表紙上部のＱＲコードからインストールできます。

動画　スライドショー

活動の成果を披露　2月4日

各公民館の活動紹介やサークル・文化教室の作品展示、活動の成果を発表する「公民館フェスタ」がウイング・ウイング高岡で開催されました。オープニングでは是戸公民館の「Shining Kids」によるダンスメドレーが披露され、会場を盛り上げました。日頃の成果が発揮され、参加したメンバーから多くの笑顔が溢れました。

高岡の魅力をPR　2月5日

写真家のイナガキヤストさんを講師に迎え、「たかおかPR実践講座」が開催されました。講義では参加者がSNSに投稿した写真にイナガキさんから講評があり、その後グループワークが行われました。参加した渋谷拓哉（しぶたにたくや）さんは「基礎的なことから教わることができた。学んだことを活かし、これからいろんな写真を撮りたい」と意欲的でした。

＃たかおかPR実践講座(instagram)

さあ、新高岡駅から。

VOL.96

第９８回高田城址公園観桜会（かんおうかい）(新潟県上越市)

※高岡市と上越市は広域観光の交流を図るため、お互いの広報紙で観光情報を掲載しています。

高田城址公園は、徳川家康の六男・松平忠輝公の居城として築城された高田城の跡に整備された公園で、園内とその周辺にある約４千本の桜の開花に合わせて、観桜会（かんおうかい）が催されます。

三重櫓（やぐら）と桜が約３千個のぼんぼりに照らされ、お堀の水面に映るさまは「日本三大夜桜」の一つに数えられるほど美しく、見る人に春の喜びを満喫させてくれます。この機会にぜひ上越市へお越しください。

と　き　３月29日(水)〜４月12日(水)
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
※桜の開花状況により一部事業の前倒しや会期の延長を行います。
問合先（公社）上越観光コンベンション協会
TEL 025−543−2777
※上越市の観光に関するお問い合わせは上記協会か上越市観光交流推進課
TEL 025−520−5741へ。

次はどこ行く？ 上越観光Navi

富山県議会議員選挙

投票時はマスク着用にご協力ください。
持参した鉛筆も使用できます。

投票日は4月9日(日)です

投票時間　午前7時～午後8時
※栃丘、沢川、花尾投票所は午後7時まで

問合先　選挙管理委員会事務局 TEL 20−1464 FAX 20−1471 Eメール senkyo@city.takaoka.lg.jp

■投票できる人

次の要件を備え、高岡市の選挙人名簿に登録されている人
①平成17年4月10日以前に生まれた人
②令和4年12月30日までに高岡市に転入の届け出をした人で、引き続き3カ月以上住んでいる人

■投票入場券をお持ちください

3月17日現在の住所に基づき、告示日（3月31日）以降に郵便はがきで各選挙人の世帯主へ送付します。なお、期日前投票が始まっても入場券が届いていない場合がありますが、入場券がなくても期日前投票はできます。紛失した場合は、投票時に受付で申し出てください。

■選挙公報を配布します

市内で発行されている一般紙の新聞（朝刊）に折り込みます。市役所本庁舎、伏木・戸出・中田・福岡支所、市立公民館などでも入手できます。また市ホームページでも閲覧できます。新聞未購読世帯で郵送を希望する場合は、電話かファクス、Eメールで、氏名・住所を選挙管理委員会へ連絡してください。

■投票所を変更します

投票区	令和4年 参議院議員通常選挙時	今回投票場所
南星中学校区	南星中学校体育館	**木津小学校体育館**

※他の投票場所については、入場券でご確認ください。

■住所を移した人（住所変更の届出をした人）

◆市内で転居した人　令和5年3月18日以降に市内で転居した人は、**旧住所の投票所で**投票してください。
◆市外へ転出した人　本市の選挙人名簿に登録されている人で、県内の他市町村に転出し、引き続き県内市町村に居住している人は、本市で投票できます。その際は、市町村長が発行する「居住証明書」を提示するか、投票所において引き続き県内に住所を有することの確認が必要となります。詳しくは選挙管理委員会へお問い合わせください。なお、県外へ転出した人は投票できません。

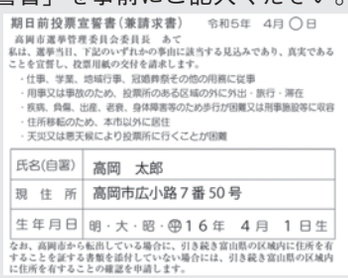
投票日当日に投票へ行けない人は期日前投票を　4月1日(土)～4月8日(土) ※ どの会場でも投票できます

会　場	所在地	投票時間
市役所1階市民ロビー	広小路7-50	午前8時30分 ～午後8時
福岡にぎわい交流館 2階多目的ホール	福岡町下蓑字中島 355-2	
伏木コミュニティセンター 2階研修室	伏木湊町13-1	午前8時30分 ～午後5時
農業センター研修室	西藤平蔵234	

◆最終日に近づくにしたがって混み合います。特に最終日の土曜日は大変混雑しますので、早めの投票にご協力をお願いします。

▼期日前投票の際は、入場券の裏面に印刷された「宣誓書」を事前にご記入ください。

【記入例】


期日前投票宣誓書（兼請求書）　令和5年　4月○日
高岡市選挙管理委員会委員長　あて
私は、選挙当日、下記のいずれかの事由に該当する見込みであり、真実であることを宣誓し、投票用紙の交付を請求します。
・仕事、学業、地域行事、冠婚葬祭その他の用務に従事
・用事又は事故のため、投票所のある区域の外に外出・旅行・滞在
・疾病、負傷、出産、老衰、身体障害等のため歩行が困難又は刑事施設等に収容
・住所移転のため、本市以外に居住
・天災又は悪天候により投票所に行くことが困難

氏名(自署)	高岡　太郎
現住所	高岡市広小路7番50号
生年月日	明・大・昭・㊐16年　4月　1日生

なお、高岡市から転出している場合に、引き続き富山県の区域内に住所を有することを証する書類を添付していない場合には、引き続き富山県の区域内に住所を有することの確認を申請します。

投票日当日の投票・期日前投票へ行けない人は不在者投票を

■身体に重度の障がいなどがある人※

下表のいずれかに該当する人は、事前に選挙管理委員会から郵便等投票証明書の交付を受け、4月5日(水)までに投票用紙の請求をすることにより、郵便で投票ができます。

障害の内容＼手帳名	身体障害者手帳	戦傷病者手帳
両下肢、体幹の障害	1級または2級	特別項症から第2項症まで
移動機能障害		
心臓、じん臓、 呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	1級または3級	特別項症から第3項症まで
肝臓の障害	1級から3級	
免疫障害		

介護保険被保険者証	要介護状態区分が要介護5

※上の表のいずれかに該当する人で、上肢・視覚障害の人（身体障害者手帳の1級、戦傷病者手帳の特別項症から第2項症まで）は、あらかじめ選挙管理委員長に届け出た人（選挙権を有する人）に投票に関する記載をしてもらうことができます。（代理記載制度）

■長期出張や旅行中の人

滞在地の選挙管理委員会で投票ができます。この場合、事前に本市の選挙管理委員長へ投票用紙などの請求が必要です。

■指定の病院や老人ホームに入院・入所している人

病院長などに申し出れば、その施設で投票できます。

■新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養などをしている人（特例郵便等投票制度）

一定の要件に該当する人は、4月5日(水)までに投票用紙の請求をすることにより、郵便などで投票ができます。
詳しくは市ホームページをご確認ください。

▲市HP