

たかおか 市民と市政

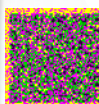
無料アプリ
カタログポケット
でも配信中!

- ・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
お待ちしております



アンケート

No.233

3

2025

みんなで鬼をやっつけよう♪

まめまきかい (万葉なかよし保育園)



能登半島地震による
被災者支援情報



市HP

各種SNSで最新の情報を
発信中!



市公式LINE



その他SNS

| P2~P3 | まちづくり出前講座 | P6 | あなたの心お元気ですか など

※今月号の内容は、2月10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。

みなさん、一緒に
「まちづくり」について
考えませんか

まちづくり出前講座

問合せ 広報発信課 TEL 20-1232 FAX 20-1664

市民のみなさんとともに「まちづくり」について考える「まちづくり出前講座」を行っています。市長や市職員がみなさんの希望される日時・会場にお伺いする講座と、市の施設を説明を受けながら見学する、施設見学講座があります。



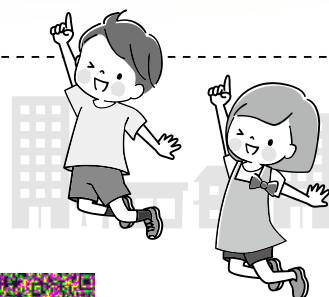
小学生から受講できる「こども出前講座」を始めます！

市の取り組みを、こどもにもわかりやすく説明します。

わたしたちの住むまちの事を一緒に学んで、考えてみませんか？

申し込みをお待ちしています。

※「こども出前講座」は小学1年生以上対象、小学4年生以上対象の2つに分かれますので詳しくは市ホームページをご覧ください。



市HP

「家でも学べる講座特集」として、動画を
市公式YouTubeでも配信しています。ぜひご覧ください。



市公式YouTube

申込方法 ～左ページから講座を選んでお申し込みください～

	まちづくり出前講座 (こども出前講座)	健康づくり出前講座	市民病院の出前講座
申込期限	開催希望の1カ月前	開催希望の2カ月前 ※申し込みの前に一度ご相談ください。	開催希望の2カ月前 ※申し込みの前に一度ご相談ください。
開催可能 時間	午前9時～午後9時 ※年末年始および8月15日・16日は除く	午前9時～午後9時 ※年末年始は除く	平日：午後1時～午後9時 土・日・祝日：午前9時～午後9時 ※年末年始および8月15日・16日は除く
申込書 設置場所	地域交流センター（公民館）、伏木・戸出・中田・福岡支所、広報発信課、小・中・義務教育・特別支援学校、市ホームページなど	健康増進課、市ホームページ	市民病院、市民病院ホームページ
申込書の 提出方法、 提出先	窓口、郵送、ファクス、Eメール、電子申請 〒933-8601 高岡市広小路 7-50 広報発信課 FAX 20-1664 ✉ koho@city.takaoka.lg.jp	窓口、郵送、ファクス、Eメール、電子申請 〒933-0045 高岡市本丸町 7-25 健康増進課 FAX 20-1347 ✉ kenko@city.takaoka.lg.jp	窓口、郵送、ファクス、Eメール、電子申請 〒933-8550 高岡市宝町 4-1 市民病院地域医療部 FAX 23-0237 ✉ hospiryou@city.takaoka.lg.jp
問合せ	広報発信課 TEL 20-1232 ※防災・救急講習は各消防署か 消防本部総務課 TEL 22-2266	健康増進課 TEL 20-1345	市民病院地域医療部 TEL 23-0204

「♥」が付いた講座は「こども出前講座」に対応できます。

～多彩な講座を取り揃えています～



安全・安心

自主防災組織で活動しよう！
災害図上訓練をしよう！

- ♥災害に備えよう！
- ♥災害時要支援者の防災講座
防災士について知ろう
- ♥交通安全いきいき教室
- ♥家族を守る防犯教室
- ♥安全な暮らしを守るために(防火講習・救急講習)
国民保護ってなんだろう？



暮らし・環境

- ♥環境教室
- ♥ごみの出し方教室
- ♥高岡のカーボンニュートラル
未然に防ごう消費者トラブル
- ♥市税の賦課と納税のしくみ



産業・観光

- ♥よくわかる高岡の観光
中小企業者向け支援制度の紹介
- ♥ようこそ伏木港へ
高岡の森づくり



健康・福祉

- ♥こども達のための取り組みについて
虐待等が子どもに与える影響 **NEW**
- ♥みんなで考える高岡市のこどもまんなか **NEW**
- ♥災害時要支援者の防災講座
- ♥みんなが主役の地域福祉
- ♥ご存知ですか あなたのまちの民生委員・児童委員
- ♥地域で支える障がい者福祉
介護保険制度について
- ♥認知症サポーター養成講座
「TAKAOKAアプリ」を使ってみよう
75歳からの後期高齢者医療制度とは
高岡市の国民健康保険



都市づくり

- ♥景観・歴史まちづくり
旧町名復活の取り組みについて
- ♥下水道のはなし
- ♥暮らしの中の水道
災害に強い水道をめざして
高岡駅前東地区の取り組みについて
新高岡駅の利用拡大の取り組みについて
城端線・氷見線の再構築について
みんなで考える地域交通
地籍調査のすすめ
まちづくりと道
高岡の都市計画
花と緑のあふれるまちづくり
高岡市の住宅施策
高岡市の空き家対策
リノベーションまちづくり
商店街支援事業について
高岡市中心市街地活性化基本計画



教育・文化

- ♥高岡の歴史を学ぼう
- ♥高岡城と城下町の魅力
- ♥身近な文化財を知ろう **NEW**
- ♥高岡と万葉
- ♥越中福岡の菅笠づくりの歴史
豊かな感性と郷土を愛する心を育てる「ものづくりデザイン科」
- ♥こんにちは美術館です！
- ♥高岡市 藤子・F・不二雄ふるさとギャラリーの魅力
- ♥カメラ館ってなに？ **NEW**
- ♥こどもカメラマン講座 **NEW**



市政

- これからの自治会のカタチとは
- ♥議会の仕組み
- ♥選挙啓発出前講座 **NEW**
統計データを使いたい！
- ♥男女共同参画社会ってどんな社会
「エッ、これもDV…」
多文化共生のまちづくり
- ♥総合計画を知ろう！
- ♥SDGs(エスディーゼズ)を実践しよう！
暮らしが便利になる！デジタル広報のススめ
地図情報サービス「デジマップ@たかおか」を使ってみよう
「電子申請」を活用してみよう
マイナンバー制度について
高岡市の行財政改革
公共施設の再編
高岡市の財政事情
監査の役割について
お好み講座
(記載のない内容での講座を
希望する場合はご相談ください。)



施設見学

- ♥高岡消防署・県西部消防指令センター
- ♥埋立処分場 **NEW**
- ♥市役所 など

詳しくはコチラ



健康づくり 出前講座

健康たかおか♡10か条について
知って得するがん予防
薬と上手に付き合しましょう
こころの健康づくり
感染症対策のキホン
熱中症予防について
災害時の心と身体の健康管理 **NEW**
自分らしく生き抜くヒントー人生会議とはー **NEW**

詳しくはコチラ



市民病院の 出前講座

身近な病院や医療の知識を深めてもらえるよう、出前講座を開催しています。糖尿病、高血圧症などの病気に関することをはじめ、感染予防、生活習慣、薬に関することなど多彩なメニューを用意しています。

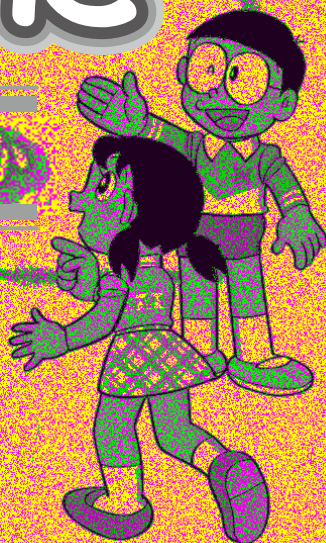
詳しくはコチラ



「詳しくはコチラ」をチェックしてみよう

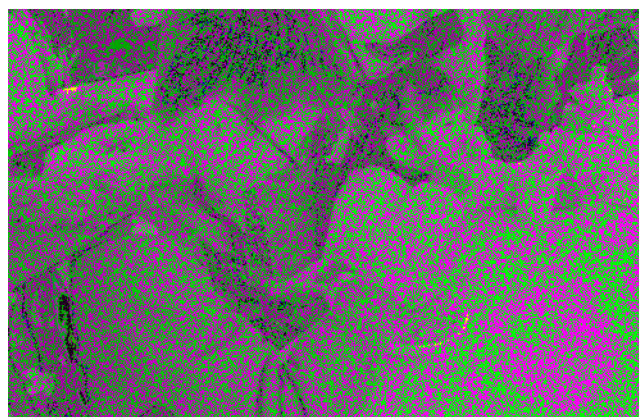
つけた

・きたかおか



市HP

このページで紹介できなかった出来事も市ホームページで随時掲載しています。



多彩な“なべ”が大集合

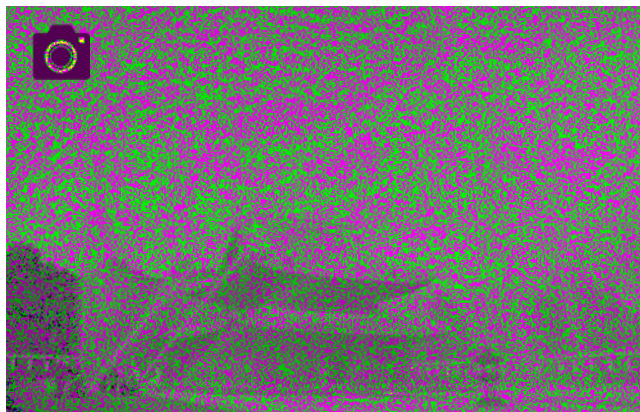
1月11日・12日

高岡駅周辺および中心商店街で、「第39回日本海高岡なべ祭り」が開催されました。直径2mのジャンボ鍋でつくる海鮮シチュー鍋や野菜たっぷりのシン高岡ごっつお鍋など、17種類の多彩な「なべ」が出店し、来場者を楽しませました。市内から家族で訪れたことものは「海鮮の鍋を食べる！楽しみ！」と笑顔で話してくれました。

文化財は自分たちで守る

1月26日

「文化財防火デー」に合わせて国宝瑞龍寺で消防訓練が実施されました。法堂からの出火を想定した訓練では、消防団や瑞龍寺自衛消防隊、地区防災会が協力して文化財を運び出し、観光客の安全な避難誘導や放水が行われました。訓練を通じて、貴重な文化財を後世に伝えていくためには、火災予防が大切であることを再確認しました。



故郷の人物を知ろう

たかおか

温故知新

先覚的な銅器問屋／金森宗七(1821～92)

宗七の幼名は巳之吉、金屋町の刃物商七郎右衛門の二男として生まれました。24歳で独立し、御馬出町に銅器問屋「金宗」を構えます。原料の銅を仕入れ、職人に仏具や火鉢を作らせ、仙台・秋田から下関、大坂など全国に販路を開拓し、大いに成果を得ました。しかし、売れた原因は単に他の地域より値段が安かったと考えた宗七は、自ら筆をとって図案を研究し、高岡銅器の品質向上に努めました。1865年には横浜の居留地貿易に進出し、当時流行したジャポニズムも追い風に国内外へ広く販売しました。

1872年、自宅裏に工場を建設し、更に前年に廃藩となった旧富山藩の刀剣金具の名工平石親随らを招いて職人を養成し、さらに彫金の名工横山弥左衛門や象嵌の名手関沢卯市らに斬新な意匠の製品を発注して逸品を

多く制作します。「岡物」と揶揄された高岡銅器は一転して全国で評判となりました。宗七の名声を慕って集まった旧加賀藩の名工(村沢国則、駒井元貞、泉清次(鏡花父)ら)を雇用して高級品を制作したので、高岡銅器の美術工芸技術が大きく進歩しました。

1873年、ウィーン万博に出品・受賞(これ以降も国内外の博覧会にて受賞を重ねます)。同年、金沢彦三町に職人31名を抱える「宗金堂」を出店します。これは高岡銅器問屋として初の元藩都への進出という快挙でした。しかし、翌年以降金沢商人・長谷川準也に次々に引き抜かれ、1875～76年頃に撤退せざるを得ませんでした。その後も高岡で活躍し、銅器産業の発展に多大な貢献を果たしました。

(仁ヶ竹主幹)

問合せ先 博物館 岡20-1572



金森宗七受賞 ウィーン万博進歩賞証状
(1873年) 博物館蔵

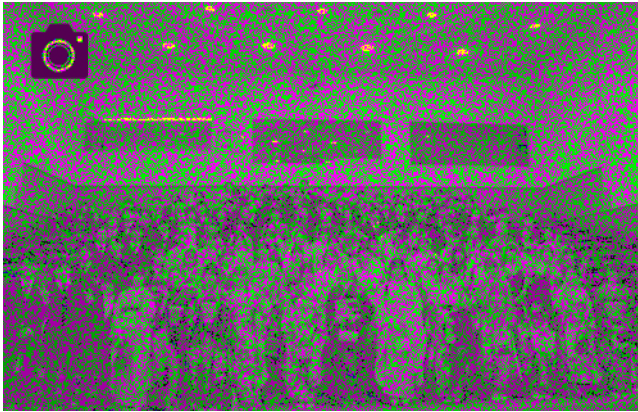
■右のアイコンがついているものは、無料アプリ・カタログ
ポケットで、動画やスライドショーを視聴できます。
※アプリは表紙の二次元コードからインストールできます。



動画



スライドショー



新たな未来へ

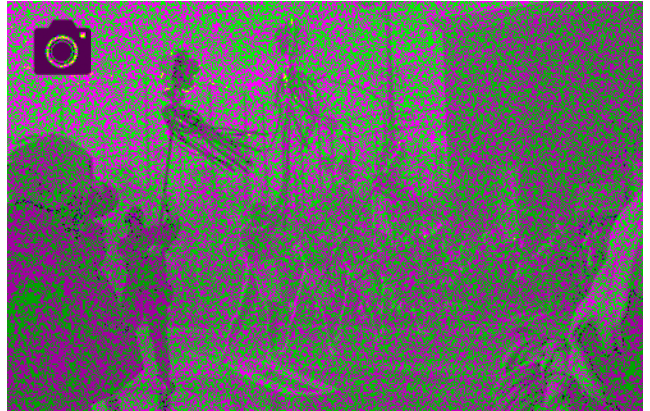
1月12日

「二十歳の集い」が市内12会場で開催され、華やかな振袖やスーツ姿の1,168人が出席しました。出席者は同級生との再会を喜びながら会場入りし、式では市長や当時の恩師から祝福を受けました。代表者は家族や恩師に感謝を述べるとともに「自分の行動に責任をもち、勇気と行動力をもって新しい未来を切り拓きたい」と決意表明をしました。

防火意識を高めよう！

1月11日

防火・防災への心意気を新たにし、市民の防火意識を高めるため、消防出初式が市役所周辺などで実施されました。式では分列行進や、はしご登り、裸放水などの特別演技、一斉放水が行われ、多くの人が歓声を上げながら見学しました。射水市から来ていた3歳の水品碧真くんは「はしご車での救助訓練がかっこよかった」と笑顔で話しました。

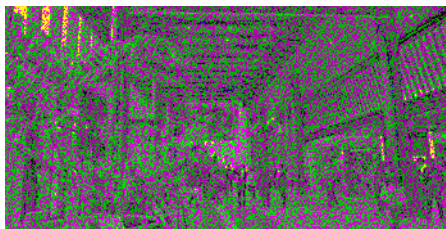


さあ、新高岡駅から。 VOL.120

北陸新幹線沿線市のイベントにおでかけしませんか！

3月の北陸新幹線長野～金沢開業10周年・金沢～敦賀開業1周年に合わせ、北陸新幹線の沿線市でイベントが開催されます。

この機会に、北陸新幹線を利用しておでかけしませんか。



◇北陸新幹線金沢開業10周年記念イベント (石川県金沢市)

特設ステージで、金沢市を中心に活動している音楽団体によるコンサートを開催し、北陸新幹線金沢開業10周年を祝います。

と き 3月15日(土)午後3時～午後8時

ところ 金沢駅兼六園口(東口)もてなしドーム地上部
(金沢市木ノ新保町1-1)

問合先 金沢市観光政策課 ☎076-220-2194

◇ふくい桜まつりオープニングイベント (福井県福井市)

会場に越前和紙で作った桜が登場し、北陸新幹線福井開業1周年を祝いながら、ステージイベントや飲食ブース、物販を楽しめます。

と き 3月22日(土)午前10時～午後5時

ところ 福井市観光交流センター
(福井市手寄1丁目1-1)

問合先 福井市観光振興課 ☎0776-20-5346

あなたの心 お元気ですか？

問合先 健康増進課 TEL 20-1345 FAX 20-1347

3月は環境の変化などで不安やストレスを感じやすい時期と言われています。
ストレスで心が疲れ、身体や心の不調を引き起こす前に、知ってほしいことを紹介します。

👉 ストレス対処法を知り、実践！

ストレスを受けた時、不安やイライラを感じることがあります。対処法を行うことで、軽減したり、回復を早めたりします。

リラックス方法を身に付ける 準備：上体が無理なく垂直になるイメージで座り、ベルトなどをゆるめましょう

① 腹式呼吸

- ① 4～5秒かけて鼻から息を吸い、お腹を膨らませる（エネルギーが身体の中に入ってくるイメージで）
- ② 息を吸い切ったところで、少し息を止める
- ③ 8～10秒かけて口からゆっくりと息を吐き、お腹をへこませる
（身体の疲れや嫌なことを外に吐き出すイメージで）

★気持ちが落ち着くまで数回くり返す

② 肩の上げ下げ

- ① 手を握りしめ、両肩をぎゅーっと持ち上げる
- ② その状態を10秒程保ち、力が入っていることを感じる
- ③ 一気に力をゆるめて肩の力がゆるんだことを感じる

★2～3回くり返す



市HP

その他のストレス対処法や女性のメンタルヘルスについては市ホームページに掲載しています

👉 周囲の人の心の健康にも気を配りましょう

ストレスが強すぎたり、抑うつ状態が続いていたりすると、心身のエネルギーを消耗し、自分から「つらい」と声をあげることができない場合があります。そのため、周囲の人の気づきや声かけが重要です。

◆ 身近な人・大切な人の変化に気づく

- ・あいさつが減った
- ・ぼーっとしていることが増えた
- ・投げやりな態度が目立つ
- ・身なりに構わなくなる など



これらは、心の不調の表れかもしれません。

いつもとは違う様子が見られたら、声をかけてあげてください。

◆ 声かけの仕方に悩んだら…

「なんだか元気がないように見えるけど、何かあった？」「よかったら話を聞かせて」など、気にかけていることを伝えてみる

何かアドバイスするよりも、まずは本人の話にじっくり耳を傾けてみましょう。

👉 つらい気持ちを抱えるあなたへ

悩みや不安を一人で抱え込まず、勇気を出して話してみましょう

▶ 公認心理師による心の健康相談※要申込

と き：3月19日(水)午前10時～午前11時30分

ところ：保健センター（健康増進課）

申込み：3月14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。

▶ 保健師による心の健康相談

と き：平日午前8時30分～午後5時15分

ところ：保健センター TEL 20-1345

▶ 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・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

（午後4時～午後11時※受付は午後10時30分で終了）

※一部時間帯で実施できない場合があります。

▶ SNS による心の相談窓口

チャットなどで相談できる団体などの一覧はこちらから



厚生労働省
HP

広報紙「たかおか市民と市政」は市ホームページでも閲覧できます。
また、**広報紙の配送スケジュール**などもご確認いただけます。

広報紙「たかおか市民と市政」 🔍 検索



市HP

学用品費などを援助します

経済的な理由でお困りの保護者に、小・中・義務教育学校の就学にかかる費用の一部を援助します。詳しくはお問い合わせください。

内 学用品費、校外活動費、修学旅行費、学校給食費など

対 次のいずれかに該当する人

- 生活保護を受けている
- 市・県民税が非課税か減免を受けている
- 児童扶養手当かひとり親家庭等医療費助成を受けている
- 収入の程度により援助の必要がある

申 直接、通学する小・中・義務教育学校へ。

問 各学校、学校教育課

TEL 20-1451

新高岡駅から北陸新幹線をご利用の皆様へ

春休み期間は、新高岡駅周辺駐車場の混雑が予想されます。新幹線利用時は高岡中央駐車場（高岡駅隣接）や公共交通機関をご利用ください。

※高岡中央駐車場に駐車し、新高岡駅から新幹線に乗車の場合、7日間（168時間）まで駐車料金が無料になります。駐車券を新高岡駅改札内の認証機に通してください。

※駐車場の空き状況は、右の二次元バーコードから確認できます。



駐車場空き状況

問 都市計画課 TEL 20-1411

3月7日・14日・21日は「市民ノーマイカーフライデー」

マイカー通勤を控え、徒歩・自転車・公共交通機関などを利用しましょう。



市HP

問 総合交通課 TEL 20-1139

暮らし

消防本部からのお知らせ

◇3月20日（木・祝）～26日（水）は、
春季火災予防運動期間です
火の取り扱いにご注意を



春は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。火災の発生を防止するため、火の取り扱いには十分注意しましょう。

◇**火災予防関係手続の電子申請の方法が一部変更になります**

マイナポータル・ぴったリサービスで受付を行っていた火災予防関係手続の電子申請が3月3日（月）からe-Gov電子申請に変更になります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 消防本部予防課

TEL 22-3132



市HP

能登半島地震義援金（富山県被災者支援分）の受付は3月31日（月）まで

令和6年能登半島地震災害義援金（富山県被災者支援分）の申請受付は3月31日（月）までです。居住する住宅が「一部損壊」の判定を受けた人で、まだ1次配分の申請をしていない人は申請してください。詳しくは市ホームページをご確認ください。

問 社会福祉課 TEL 20-1367



市HP

information お知らせ



市内の交通事故状況（R7.1月から）

区分	件数	死者	傷者
R7年1月末まで	39件	1人	40人
前年同期との比較	+14件	±0人	+14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。

献血にご協力を

◇イオンモール高岡

時 3月9日（日）・15日（土）・22日（土）・29日（土）午前10時～午後4時30分

問 県赤十字血液センター

TEL 076-451-5555、
社会福祉課 TEL 20-1366

マイナンバーカードの臨時窓口

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 3月23日（日）、4月6日（日）午前9時～正午

所 市民課（受け取りのみ予約が必要）伏木・戸出・中田・福岡支所（完全予約制）

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受取予約が電話（TEL 20-1234）

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。

※受け取り場所や必要書類は、マイナンバーカード交付通知書で確認してください。

問 市民課 TEL 20-1337



市HP



Web
受取予約

国民健康保険加入者が修学で転出する場合は手続きが必要です

- 持** 在学を証明するもの（合格通知書および入学金振込領収書、在学証明書、学生証など）
※就職し、勤務先の保険に加入したときは、勤務先の健康保険の資格情報がわかるもの（「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」）と国民健康保険証（資格確認書）を持参し、脱退の手続きをしてください。
- 問** 保険年金課 TEL 20-1374

高岡環状線が開通します

二塚地内で県が工事を進めてきた主要地方道高岡環状線の高架橋（上伏間江～二塚高架橋）が開通します。

供用開始 3月23日(日)午前中

問 道路整備課 TEL 30-7283、
県高岡土木センター TEL 26-8483

図書館からの オススメ新刊情報

●名作に学ぶ 人生を切り拓く教訓50

西岡竜誠著 アルク

多くの人が何度も読み、時代や国の垣根を超えて愛されている名作には、生きるヒントとなるたくさんのメッセージが込められています。本書は、名作の登場人物たちの行動や選択を紹介しながら、その名作が何を言いたかったのかが分かるようにまとめられています。題名だけは知っていても内容を知らない本や、途中で読むのを挫折してしまった本など、読まないままではもったいない名作たちとの出会い直しを始めてみましょう。

●みそ味じゃないみそレシピ minokamo著 池田書店

●超わかりやすい つるちゃんの果樹のせん定完全攻略

鶴竣之祐著 農山漁村文化協会

●キミの心と頭を強くする! ドラえもんに学ぶ偉人のことば

藤子・F・不二雄原作 齋藤孝著 小学館

◇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。

問 中央図書館 TEL 20-1818



上下水道局からのお知らせ

◇下水道事業受益者負担金の申告は4月7日(月)まで

下水道整備で利益を受ける皆さんに建設費の一部を負担していただいています。令和7年度から新たに負担金をいただく土地の所有者には3月下旬に申告書を送付します。地番・地積などを確認し、受益者申告をしてください。申告に基づき6月から徴収します。

申告期限 4月7日(月)まで

主な賦課区域 井口本江、中曽根、戸出西部金屋、柴野内島、西藤平蔵、二塚、福岡町福岡新、福岡町矢部など

※上記の区域以外にも、新たに負担金を賦課・徴収する区域があります。

問 上下水道局下水道工務課 TEL 20-1744

◇検定満期の水道メータを無料で取り替えます

計量法に基づき、8年ごとに水道メータを取り替えています。3月中旬～11月に上下水道局が委託した業者が伺います。対象者には、事前に案内を配布します。

取り替え時のお願い

- メータの周りに物を置かないなど、作業に支障のないようお願いします。
- 作業前に声掛けをしますが、不在の場合も取り替えます。（作業員は身分証明書を携帯しています）
- 作業を行う間（15分程度）は水を使用できません。
- 取り替え後は、水を少し流してから使用してください。

問 水道料金センター TEL 20-1616



市HP



固定資産税の縦覧・閲覧など

▶**縦覧** 自分の土地・家屋の価格（評価額）が適正か、縦覧帳簿で他の土地・家屋と比較できます。

時 4月1日(火)～30日(水)（土・日・祝日を除く）

所 資産税課

対 土地・家屋の固定資産税の納税義務者

料 無料

持 本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証など）
※相続人の場合は相続人とわかる戸籍謄本など

▶**閲覧** 自分の資産や借用物件の評価額などを、固定資産課税台帳で確認できます。

時 通年（土・日・祝日を除く）

所 資産税課（4月1日(火)～30日(水)のみ）、市民税課、
伏木・戸出・中田・福岡支所

対 固定資産税の納税義務者、借地・借家人

料 300円/件（4月1日(火)～30日(水)は無料）

持 本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証など）
※相続人の場合は相続人とわかる戸籍謄本など

※借地・借家人の場合は、本人確認ができるものと賃貸借契約書

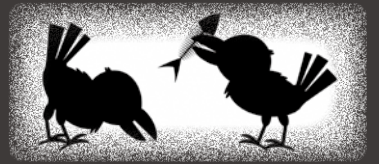
◇令和7年度分固定資産税納税通知書が届いたら、課税内容のご確認を

4月9日(水)に発送します。**第1期の納期限は4月30日(水)**です。

※固定資産税の評価額に不服がある場合は、市町村の固定資産税の価格を登録し、公示した日（高岡市では通常4月1日）以降の納税通知書の交付を受けた日の翌日から起算して3カ月以内であれば、固定資産評価審査委員会（納税課内 TEL 20-1281）に審査の申出ができます。（審査の申出ができるのは、評価額に変更があった場合のみに限られます）

■ いずれも **問** 資産税課 TEL 20-1266

カラスの巣作り防止キャンペーン



カラスなどの野鳥は、毎年春先から初夏にかけて、庭の木や電柱の上に巣を作ることがあり、ヒトを威嚇したり、停電事故の原因となるケースがあります。カラスの巣作りを防止することで、カラスの繁殖抑制やふん害抑制を目指しましょう。

推奨期間 3月～5月の3カ月間

取組内容

- カラスに巣を作らせないために、あらかじめ庭木の剪定を行いましょう。
(三股の木の枝を二股にするだけでも、巣が作られにくくなります。)
- 針金ハンガーはカラスの巣の材料に使われるので、屋外に放置しないようにしましょう。
特に針金ハンガーは電気が流れやすく、電柱の上で巣を作られると停電事故に直結します。
- 電柱の上にカラスの巣を見つけたら、電線管理者(北陸電力送配電㈱、㈱NTTフィールドテクノ、高岡ケーブルネットワーク㈱ほか)に連絡しましょう。

※北陸電力送配電㈱では停電事故未然防止のため、「鳥の巣写真投稿」をお願いしています。

詳しくはホームページをご覧ください。

※鳥獣保護管理法により、原則として、卵がある巣やヒナの居る巣を撤去することは禁止されています。

問 環境政策課 TEL 22-3212



市HP



北陸電力
送配電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 3/6(木)・13(木)・27(木)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(木)8:30から電話予約可) ※3/27分は3/19(木)から予約可
女性弁護士の法律相談 (初めての人のみ)	時 3/21(金)14:00～16:00 定 4人(申し込み順。3/7(金)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
多重債務弁護士相談	時 3/19(木)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
税理士の税務相談 (初めての人のみ)	時 3/19(木)13:00～16:00 所 商工ビル5階 定 6人 申 問 北陸税理士会富山県事務局 TEL 076-422-4034(3/12(木)9:00から電話予約可)
労働相談 (労働雇用相談員)	時 3/11(火)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)
DVや家庭などの 悩みごと相談	時 (月)～(水)・(金)の9:30～16:30、(木)の14:00～20:00(祝日・第4(月)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 3/10(月) 所 福岡支所、戸出コミュニティセンター ▶ 時 3/11(火) 所 市役所7階 ▶ 時 3/17(月) 所 伏木コミュニティセンター ▶ 時 3/28(金) 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】3/11(火)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 3/12(水)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 3/19(木)13:00～15:00 所 市役所8階 問 県司法書士会高岡支部 TEL 64-1711
消費生活相談	時 月～金曜日(祝日は除く)9:00～16:00 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

募 集

令和7年度人づくり奨学資金奨学生

- 対** 次の条件をすべて満たす人
- 高校を卒業し(高等学校卒業程度認定試験合格者含む)、学校教育法に基づく短期大学、専修学校(専門課程に限る)、大学、大学院に在学または進学予定
 - 保護者(親権者、未成年後見人、その他これらに代わる人)が市内に住む
 - 学業成績が優秀で、学費の支払いが困難
 - ほかの奨学金制度を利用していない(給付型奨学金制度や授業料減免制度は除く)

定 6人程度

■貸与金額(年額)

大学	国公立	50万円
大学院	私立	70万円
短期大学	国公立	40万円
専修大学	私立	70万円

※奨学資金を返還する際、市内に住むなどの条件を満たした場合、返還額の一部を減免する優遇制度があります。

申 問 4月1日(火)~5月9日(金)に4月に入学・在学する学校を経由し、申請書類を教育総務課 **TEL** 20-1443へ。

※募集要項・申請書類は市ホームページが教育総務課で入手可。

高岡古文書ボランティア

時 3月15日(土)午後2時~午後3時30分

対 親しむ会会員で、古文書調査・整理経験のある人、講座受講経験者など

所 問 博物館 **TEL** 20-1572

物価高騰対策給付金について **問** 社会福祉課 **TEL** 30-6510

①住民税非課税世帯に対する給付(1世帯につき3万円)

対 基準日(令和6年12月13日)時点で本市の住民基本台帳に登録されている、令和6年度の市町村民税均等割が非課税である世帯の世帯主



市HP

手続方法

※(Ⅰ)は3月中旬以降、(Ⅱ)は3月下旬以降に案内を送付します。

(Ⅰ) 世帯主が令和6年中に同様の給付金を口座振込で受給しているか、マイナンバーに公金受取口座を登録している場合(令和6年1月2日以降の転入者を含む世帯などを除く)

原則手続きは不要です。
支給時期 3月末以降

(Ⅱ) 上記以外の世帯で支給対象となる可能性がある場合

支給要件確認書の提出が必要です。
必要事項を記入し、同封の返信用封筒にて、社会福祉課へ返送してください。
提出期限 5月31日(土)※消印有効
※期限を経過した場合、手続きを辞退したものとみなします。
支給時期 確認書受理の約1ヵ月後

②こども加算給付(対象児童1人につき2万円)

対 上記①の給付金の支給対象となる世帯のうち、基準日において18歳以下の児童(平成18年4月2日以降生まれ)がいる世帯の世帯主

手続方法 原則手続きは不要です。※対象世帯には案内を送付します。

支給時期 ①の給付金を支給してから約1ヵ月後

※基準日の翌日以降に出生した新生児などは世帯主からの申請により対象となります。申請書の様式は準備が整い次第ホームページに掲載します。

【留意事項】

- 世帯が非課税でも、課税者の扶養親族のみで構成される場合(例:親(課税)に扶養されている大学生(非課税)の世帯。子(課税)に扶養されている両親(非課税)の世帯。)などは支給対象外です。また、租税条約に基づき住民税の免除を受けている人を含む世帯も支給対象外です。
- 書類の送り先は、原則発送時点で住民登録のある住所となります。基準日以降に世帯主が転居した場合は、その転居先の住所に送付します。(他自治体への転出後に再度転居があった場合を除く)
- 届出口座の誤りや提出書類の不備などがあった場合、解消まで給付金の振込を保留します。
- 本給付金については法律に基づき差押えが禁止され、またその収入は非課税となります。

◇配偶者や親族からの暴力(DV)などを理由に避難されている人へ

支給要件を満たし、避難中であることの証明があれば、給付金を受給することができます。詳しい手続き方法は社会福祉課(給付金窓口)へお問い合わせください。

新社会人の皆様へ

問 商業雇用課 **TEL** 20-1297

◇新入社員歓迎式・新入社員研修講座

職業人としての心構え、おもてなしを意識したコミュニケーションを学びます。

時 3月26日(水)・27日(木)

所 高岡商工ビル2階大ホール

対 令和7年度新入社員および入社2年以内の人

定 70人(申し込み順)

¥ ■会員事業所…無料 ■一般事業所…1,000円

申 申し込みフォームまたはファクスで申込書を、高岡商工会議所(**FAX** 22-6792)へ。※申込書はホームページから入手可。



商工会議所HP

◇2025新社会人のつどい

今春、就職する新社会人を祝福・激励するとともに、職業人としての心構えを学びます。

時 4月4日(金)午後2時~午後4時30分

所 生涯学習センター4階ホール

対 新規卒者で市内の事業所に就職する人

定 200人(申し込み順)

¥ 無料

申 3月21日(金)まで、申し込みフォームまたはファクスで申込書を、商業雇用課(**FAX** 20-1496)へ。



市HP

たかおか朝市出店者

個人、団体、法人など、どなたでもお気軽に出店ください。

時 4～10月の第2・第4日曜日

所 坂下町通り

¥ 1回2,000円/区画、
1年(14回)12,000円/区画

申 随時、直接かファクス、Eメールで申請書を、たかおか朝市実行委員会(**FAX** 22-3171 **市HP** seikatsu@city.takaoka.lg.jp)へ。

※申込書は市ホームページで入手可。

※3月13日(木)午後2時から、市役所8階803会議室で出店者会議が開催されます。

問 たかおか朝市実行委員会 **TEL** 090-6811-3137(午前10時～午後4時、水曜休み) 市民生活課 **TEL** 20-1552

市職員の給与支給明細書に
広告を掲載しませんか

掲載位置 裏面一面(A4判)

発行枚数 約2万枚

掲載期間 6月～11月

掲載料 税込4万円以上
(見積りにより決定
します)

申 3月3日(月)～4月4日(金)に、人事課へ
※申込用紙は市ホームページから入手可。

問 人事課 **TEL** 20-1222

雑誌スポンサー

中央図書館の図書を充実させるため、雑誌をご提供いただく雑誌スポンサーを募集しています。雑誌のカバーにスポンサー名や広告を掲載して、年間延べ33万人の来館者にPRできます。

対 図書館が作成した
雑誌リストから選択

¥ 雑誌の年間購読料

申 直接か郵送で申請書を、中央図書館(〒933-0023高岡市末広町1-7ウイング・ウイング高岡)へ。
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 中央図書館 **TEL** 20-1818

3月23日(日)・4月6日(日)に臨時窓口を開設します



市HP

時 午前9時～正午

所 市役所本庁舎(中央玄関からお入りください)

取扱業務(窓口番号)	担当課・問合先
■転入届・転出届・転居届・印鑑登録・戸籍届などの受け付け(1階⑥番) ■住民票の写し・戸籍証明書・印鑑登録証明書などの交付(1階⑤番) ■マイナンバーカードに関する手続き(1階⑦番)(申請・受け取り・電子証明書の更新など) ※受け取りは要予約(7ページ参照)	市民課 TEL 20-1337
■身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の住所変更 ■医療費助成に関する手続き(いずれも1階⑪番)	社会福祉課 TEL 20-1369
■国民健康保険の届け出(1階①②番) ■後期高齢者医療制度の届け出(1階③番)	保険年金課 TEL 20-1374
■児童手当の申請・こども医療費受給資格の申請(2階⑩番) ■保育園・認定こども園などの入園相談(2階⑮番) ■とやまっ子育て応援券の申請(令和5年3月31日以前生まれの3歳未満で、県内他市町村を含め一度も応援券を受領されていない人)(2階⑮番)	子ども・子育て課 TEL 20-1381
■介護保険要介護・要支援認定の申請(転入前住所地で要介護認定を受けている人)(2階⑫番) ■介護保険受給資格証明書の交付(転出する人で要介護認定を受けている人)(2階⑪番)	長寿福祉課 TEL 20-1365(申請) TEL 20-1375(交付)
■各種税務証明などの交付 ■原動機付自転車・小型特殊自動車の登録・廃車などの手続き(いずれも2階③番)	市民税課 TEL 20-1263
■市税の納付・納税相談 ■口座振替依頼書の受け付け(いずれも2階⑥⑦番)	納税課 TEL 20-1277
■小・中学校の転入学手続き(1階①～③番)	学校教育課 TEL 20-1449
■住居表示に関する手続き(伏木・戸出地区は除く)(1階⑥番)	地域課 TEL 20-1326

くらしの豆知識

賃貸住宅の原状回復費用

Q 賃貸住宅から退去を予定しています。退去時に多額の修繕費を請求されたなど、原状回復費用をめぐるトラブルがあると聞きました。どのように対処すればよいですか。

A 原状回復とは、借主の故意・過失や不適切な管理などにより、部屋に生じた損耗などについて修復することです。その費用は借主の負担になります。部屋には、借主の通常の使用による通常損耗や経年劣化も生じます。それらについては貸主の負担です。賃貸借契約書によっては、この原則と異なる特約がある場合があり、確認が必要です。費用の負担割合の妥当性については、国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参考に交渉することになります。話し合いでの合意が難しい場合は、裁判所の調停制度や少額訴訟制度を利用する方法もあります。

国民生活センター
HP国土交通省
ガイドライン

問 市消費生活センター **TEL** 20-1522

里山交流イベント 椎茸コマ打ち・ランブシェード作り

- 時** 3月16日(日)午前9時30分～正午
定 20人(抽選、当選者に案内送付)
¥ ①中学生以上1,000円
 ②小学生700円
 ※未就学児は参加不可
 ※椎茸の原木は1本支給。追加する場合は、1,000円/本が必要です。(4本まで)
申 3月6日(木)正午(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(①②)・原木追加数を、里山交流センター(〒933-0968高岡市国吉1324-1 ☎ satoyama@p2.tcnet.ne.jp)へ。
 ※電話での申し込みは不可。
所 問 里山交流センター TEL 31-6617

ひなフェスin山町ヴァレー&サカサカ

- 山町筋のひな祭りに合わせて、音楽やクラフト、茶道などの文化に気軽に触れ、体験できるイベントを開催します。大人も子どもも一緒に高岡の文化を楽しみませんか。
 ※一部の体験は事前に参加申込が可能です。詳しくは市ホームページをご覧ください。
時 3月23日(日)午前10時～午後4時
所 山町ヴァレー、サカサカ、坂下町公民館
問 文化国際課 TEL 20-1255

Uの祭典 所 Uホール 問 福岡中央公民館 TEL 64-1031

◇作品展示

時 3月8日(土)・9日(日)午前9時30分～午後5時(9日(日)は午後3時まで)

◇9日(日)のイベント

内容	時間	料金
子ども体験ひろば ・毛糸でポンポンくまさんを作ろう ・ふくおかの菅で春のリースを作ろう ・バグーをやってみよう	9:30～12:00	200円
雑誌リサイクル	9:00～17:00	無料
絵本の読み聞かせ	11:00～11:20	無料
高岡フィルハーモニー管弦楽団 ミニコンサート	14:00～14:30	500円
お茶席	10:00～14:00	600円
飲食コーナー (えごまの五平餅、コーヒーなど)	11:00～14:00	有料

※雑誌リサイクルについての問い合わせは福岡図書館 TEL 64-1034へ。

催し

4月1日からスポーツコアのイベント広場が人工芝フィールドにリニューアルします

- ・夜間照明の設置により夜間の利用も可能
 - ・人工芝化により利用可能日が拡大
- ※詳しくは市ホームページをご覧ください。
◇落成式・記念イベント
 リニューアルオープンを記念して「小学生PKトーナメント」を開催します。
時 3月16日(日)・落成式…午前10時
 ・PKトーナメント…午前10時45分(受付午前9時30分から)
所 対 イベント広場(スポーツコア) 小学生
定 4年生以下16チーム、6年生以下16チーム(抽選)
 ※1チーム3～4人、保護者同伴。
申 3月9日(日)まで、電子申請から。
 ※大会概要、ルールなど詳しくは市ホームページをご覧ください。
問 生涯学習・スポーツ課 TEL 20-1458

山町筋のひな祭り

- 時** 3月22日(土)・23日(日)午前10時～午後5時(23日(日)は午後4時まで)
所 山町筋一帯
問 土蔵造りのある山町筋まちづくり協議会 TEL 070-8488-5596、商業雇用課 TEL 20-1289

高岡市農業委員の欠員補充

農業委員の辞任により、欠員が生じたため新たに委員を募集します。農業に関する見識および農地などの利用の最適化の推進に熱意と見識を有し、農業委員の所掌に属する事項に関する職務を適切に行うことが出来る人の推薦、または応募をお待ちしています。

任期 任命の日～令和9年4月30日
募集区域 第5地区(福岡・山王・大滝・西五位・五位山・赤丸)

- 定** 1人
申 3月3日(月)～31日(月)まで、直接か郵送、ファクス、Eメールで推薦書・応募届を農業委員会(〒933-8601高岡市広小路7-50 ☎ 20-1476 ☎ nojim@city.takaoka.lg.jp)へ。
 ※応募資格など詳しくは市ホームページをご覧ください。
 ※推薦書応募届は市ホームページか農業委員会事務局で入手可。
問 農業委員会事務局 TEL 20-1473

学 ぶ

生涯学習センター「能楽講座」

- 小・中学生を対象として仕舞・謡、笛、太鼓など、能楽を楽しく学べる講座です。気軽に見学に来てください。
時 土曜日の午前10時～午前11時(月3回程度・全36回)
 ※初回は4月12日(土)
所 文化芸能館
対 小・中学生
定 15人(申し込み順)
¥ 1,000円/月
申 随時、はがきかファクス、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・ウイング高岡内 ☎ 20-1658 ☎ kouza@takaoka-bunka.com)へ。
 ※電話申し込み不可
問 文化振興事業団 TEL 20-1450

美術館 昭和100年記念 「あの頃みんな子どもだった-タイムトラベル!博労小120年の図画教育-」

博労小学校に残されている120年以上におよぶ児童の卒業記念画の中から厳選した作品を展示します。また、同時開催コレクション展で地域の美術教師たちの作品も取り上げます。

時 4月5日(土)～5月11日(日)午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)

休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)
¥ 一般 300円、高校・大学生 200円、中学生以下無料

◇講演会・クロストーク

内 蜂谷昌之氏(広島大学大学院准教授/本展監修者)による講演会と松本一郎氏(ばくろう思い出館館長)、村上隆(美術館館長)を交えたクロストーク

時 4月19日(土)午後2時

定 80人(先着順)

¥ 無料

◇ギャラリートーク

学芸員が展示内容を説明します。

時 5月3日(土・祝)午後2時

※観覧券が必要です。

◇木版ワークショップ

「本の蔵書票づくり」(要申込)

講師 おさのなおこ氏(版画家)

時 4月26日(土)午後1時(約2時間)

※詳しくは美術館ホームページをご覧ください。

所 問 美術館 **TEL** 20-1177

御旅屋人マーケットを開催します

「美味しい」「楽しい」がいっぱいの約30店舗が集まります。

時 3月16日(日)午前11時～午後4時

所 御旅屋セリオ周辺

問 末広開発(株) **TEL**

20-0555、商業雇用

課 **TEL** 20-1289



もみ子先生の実験教室

内 電気を作ろう

時 3月30日(日)午前10時

対 小学生とその保護者

定 20組(申し込み順)

¥ 無料

持 はさみ、のり、筆記用具

申 3月8日(土)午前10時から、電話でおとぎの森館へ。

所 問 おとぎの森館 **TEL** 28-6500

ミュゼふくおかカメラ館からのお知らせ

◇春の企画写真展 高砂淳二写真展 「LIGHT on LIFE」

地球全体をフィールドに自然全体の繋がりを人とのかわり合いなどをテーマに撮影を行っている自然写真家・高砂淳二の、自然や生命への愛情あふれる世界を紹介します。

時 3月29日(土)～6月15日(日)

午前9時～午後5時

(入館は午後4時30分まで)

休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)

¥ 一般1,000円、高校・大学生 400円、中学生以下無料

※高校生は土・日・祝日無料、65歳以上は800円(免許証などをご提示ください)

◇写真家・高砂淳二ギャラリーートーク&サイン会

時 3月29日(土)・5月10日(土)午後2時

¥ 入館料が必要

※事前申し込み不要。



撮影：高砂淳二

◇令和7年度「年間パスポート」販売開始

気軽にカメラ館にいつでも何度でも足を運んでいただける年間パスポートを発行します。購入日から開催中の企画写真展、カメラ常設展を年間通してご覧いただけるほか、夫婦や親子、友達などと一緒に来館できるお得な特典つきです。

有効期間 購入日～令和8年3月下旬

¥ 3,500円(税込)

販売期間 3月20日(木・祝)

～11月3日(月・祝)

※カメラ館受付窓口のみの販売となります。

※詳しくはカメラ館ホームページをご覧ください。

・いずれも

所 問 ミュゼふくおかカメラ館

TEL 64-0550



カメラ館HP

TAKAOKA春の音楽祭2025

金沢を中心に北陸3県を会場とした北陸最大の音楽イベントです。



◇勝興寺公演「ガルガン・アンサンブルメンバーによるガルブラスが勝興寺にやってくる!」

時 4月30日(水)午後2時開演

所 勝興寺

定 80人(申し込み順)

¥ 1,000円(拝観料含む)

※未就学児の入場不可。

◇WingWing* Classic!

「黒木雪音×アウシマス・パレボデュオコンサート」

時 5月1日(木)午後7時開演

所 生涯学習センター4階ホール

定 400人(申し込み順)

¥ 一般2,000円、高校生以下1,000円

※未就学児・車椅子利用の人は事前にお電話ください。

・いずれも

チケット販売 文化振興事業団、アーツナビ(高岡文化ホール、富山県民会館、教育文化会館、新川文化ホール)、石川県立音楽堂チケットボックス

※電話予約可。

問 文化振興事業団 **TEL** 20-1560

博物館からのお知らせ

◇常設展・お宝コーナー

「高岡の名木・七本杉」

かつて高岡駅前には樹齢千数百余年の巨木・七本杉が立っていました。本展では初公開となる七本杉を描いた絵画2点や写真絵葉書、伐採された古材を使用した火鉢や置物台などを展示します。



た絵画2点や写真絵葉書、伐採された古材を使用した火鉢や置物台などを展示します。

時 3月16日(日)までの午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

◇館蔵品展「昔の道具とくらし」、「被災資料レスキュー展」展示説明会

時 3月8日(土)

午後2時～午後2時30分

・いずれも

¥ 無料

所 問 博物館 **TEL** 20-1572

スポーツ協会 問 スポーツ協会 TEL 26-5225

◇市民歩こう会 会員募集

歩こう会は、「完全会員制」となり年間14コースを歩きます。
会員になって、元気な体づくり、仲間づくりを一緒に楽しみませんか。

会費 2,000円

申 3月24日(月)午前9時から、会費を添えて、スポーツ協会へ。

◇スポーツ教室

教室名	期間	時間	定員	申込開始	所申込先
①中級テニス(月)	4/7～3/30				
②中級テニス(水)	4/2～3/25				
③初中級テニス(水)	4/2～3/25	10:00～12:00	15	3/7(金)9:30	ス
④初級テニス(木)	4/3～3/26				
⑤中級テニス(金)	4/4～3/27				
⑥ヨーガA(月)	4/14～3/16	14:00～15:00		3/10(月)13:30	東
⑦ヨーガB(月)	4/14～3/16	15:10～16:10		3/10(月)14:40	
⑧ヨーガA(水)	4/9～3/25	10:00～11:00	16	3/12(水)9:30	竹
⑨ヨーガB(水)	4/9～3/25	11:10～12:10		3/12(水)10:40	
⑩ヨーガA(木)	4/10～3/19	18:00～19:00		3/6(木)18:00	
⑪ヨーガB(木)	4/10～3/19	19:10～20:10		3/6(木)19:10	
⑫3B体操	4/10～3/19	14:00～15:30		3/13(木)13:30	東
⑬かんたんエアロ&ストレッチ(月)	4/7～3/23	10:30～11:30		3/10(月)10:00	
⑭エンジョイエアロピクスコース	4/7～3/23	19:00～20:00		3/10(月)18:30	
⑮かんたんエアロ&ストレッチ(水)	4/10～3/19	13:30～14:30	15	3/6(水)13:00	竹
⑯気軽にフワでエクササイズ	4/7～3/23			3/10(月)13:00	
⑰お腹引き締め&ストレッチ	4/11～3/27	13:15～14:15		3/14(金)13:00	
⑱太極拳(水)	4/9～3/25	13:30～15:00		3/12(水)13:00	
⑲太極拳(金)	4/11～3/27	10:30～12:00		3/21(金)10:00	
⑳かんたんストレッチ&ウォーキングI	4/11～3/13	10:00～11:30		3/7(金)9:30	東
㉑かんたんストレッチ&ウォーキングII	4/11～3/13	14:00～15:30		3/7(金)13:30	
㉒初心者～中級テニス(日)早朝	4/6～6/1	7:00～8:30	30	3/12(水)9:00	ス
㉓ピラティス	4/5～3/28	13:00～14:00	15	3/8(土)13:00	竹

対 ①～㉓一般男女(高校生以下は不可)

¥ ①～⑤ 9,000円/10回 ⑥～⑯、㉓ 6,500円/10回
㉑㉒ 4,000円/10回 ㉔ 7,500円

所 ス…スポーツコア、東…東洋通信スポーツセンター、竹…竹平記念体育館

申 受講料を添えて、各申込先へ

問 スポーツコア TEL 20-1155、

東洋通信スポーツセンター(スポーツ協会) TEL 26-5225、

竹平記念体育館 TEL 26-6001

高岡地区広域圏からのお知らせ

◇家族で朝日山公園見晴らしの丘へ出かけよう(氷見市)

氷見市を一望できる朝日山公園見晴らしの丘で、体を動かしながら遊びませんか。



時 3月15日(土)午前10時～午後3時

申し込みフォーム

対 ひとり歩きができる年齢～10歳の子どもと保護者

定 200人

¥ 無料

持 着替え(汚れた場合)、レジャーシート

申 申し込みフォームから

問 氷見市都市計画課 TEL 74-8076

◇【能登復興支援】牡蠣まつり(小矢部市)

石川県七尾湾でとれた濃厚な牡蠣をPRします。

※牡蠣は数量限定です。お早めにお越しください。

時 3月8日(土)・9日(日)午前9時～午後2時

所 問 道の駅メルヘンおやべ TEL 68-3811

スポーツ

スポーツ施設を改修しました

スポーツくじの販売により得られる収益をもとにした、スポーツ振興くじ助成金を受けて、高岡市イベント広場(スポーツコア内)の人工芝化と城光寺陸上競技場の写真判定装置の更新 **スポーツくじ** を行いました。



問 生涯学習・スポーツ課

TEL 20-1458

【広告】

送迎・通院付き添い

介護タクシー

はっぴーたーん

080-6706-0509

【広告】

訪問 健康保健適用 鍼灸・マッサージ

自宅や施設で受けられる

お問い合わせ・無料体験は 〒933-0826 富山県高岡市佐野580ライラビル2F

訪問医療マッサージ **KEIROW** 高岡中央ステーション

0120-007-271

快眠ヨガ

寝ても疲れが取れない人に向けた快眠のためのヨガです。大切な睡眠の新常識も学べるミニ講座もあります。

時 3月22日(土)午後2時～午後3時
所 Uホール
定 15人(申し込み順)
¥ 1,000円
持 タオル、飲み物
申 3月7日(金)午前9時から、受講料を添えて、遊・Uクラブへ。
問 遊・Uクラブ(Uホール内)
TEL 64-1437



福祉

認知症の人とその家族の相談会(要予約)

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。

とき	ところ	予約先
3/14(金) 14:00～16:00	万葉社会福祉センター	二上万葉苑 TEL 25-0808
3/27(木) 13:30～15:30	中田コミュニティセンター	特別養護老人ホームはるかぜ TEL 63-8820

問 長寿福祉課 **TEL** 20-1165

サンライフ高岡

所問 サンライフ高岡 **TEL** 44-7073

教室名	曜日	期間	時間	定員	料金(円)
リフレッシュヨガ	火	4/1～6/24	9:45～10:45	22	8,500
簡単ストレッチ&フットマッサージ	火	4/1～6/24	9:30～10:30	18	7,500
脂肪燃焼ピラティス	火	4/1～6/24	10:45～11:45	18	8,500
自彊術	火	4/1～6/17	13:00～14:30	18	7,500
脳トレすこやか体操	火	4/1～6/24	13:30～14:30	20	7,000
セルフ整体	火	4/1～6/24	19:00～20:30	20	9,500
バドミントン	火	4/8～6/24	13:30～15:30	20	6,500
健康リズム体操	水	4/2～6/25	10:00～11:30	40	6,500
からだ改善ストレッチ体操	水	4/2～6/25	10:00～11:00	22	7,500
姿勢改善ストレッチ	水	4/2～6/25	18:30～19:30	17	8,500
やさしいピラティス	水	4/2～6/25	19:40～20:40	17	9,500
マットピラティス	水	4/2～6/25	14:00～15:00	22	各 9,500
	木	4/3～6/26	19:40～20:40	17	
健康ヨガ	木	4/3～6/26	10:30～11:30	22	8,500
筋膜リリースストレッチ	木	4/3～6/26	18:30～19:30	22	8,500
脂肪燃焼エアロ	木	4/3～6/26	19:15～20:15	18	8,500
ひざ・腰ストレッチ体操	木	4/3～6/26	10:00～11:00	18	各 8,500
			14:00～15:00	22	
	金	4/4～6/27	10:30～11:30	22	
ウォーキング・健康リズム体操	金	4/4～6/27	9:30～10:30	40	6,500
ストレッチ・健康リズム体操	金	4/4～6/27	10:40～11:40	40	6,500
セルフ整体	金	4/4～6/20	13:00～14:30	22	8,000
やさしいヨガ	金	4/4～6/27	13:00～14:00	14	8,500
からだ改善ヨガ	金	4/4～6/27	19:00～20:00	22	8,500
かんたんエアロビ	金	4/4～6/27	19:30～20:30	18	8,500
太極拳	土	4/5～6/28	10:00～11:30	40	6,500

持 運動できる服装、上履き、ヨガマット

申 3月4日(火)午前9時から、受講料を添えて、サンライフ高岡へ。
(無料体験もできます)

【広告】

お葬式のことなら

オークスセレモニーセンター高岡

365日 24時間

0766-24-9211

資料請求 お問い合わせ 0766-24-7711 オークス株式会社 高岡支社

入会金10,000円会員
ファストワン

入会金10,000円のみ

「葬儀」ご利用時に
選べる特典!!

詳しくはお問い合わせください。

オークス家族葬はこちら

健康づくりボランティア養成講座

地域で健康づくりの活動を行う、①②の養成講座の受講者を募集します。

- ①食生活改善推進員…望ましい食習慣の普及を図り、「食育」の輪を広げる活動を行います。
- ②ヘルスボランティア…生活習慣病や介護予防のための運動普及、がん予防の啓発などを行います。

※①②を同年度に受講も可。

※講座修了後は、各地域で健康づくり活動を行っていただきます。

▪ いずれも

時 5月～令和8年1月
(全10回程度)

所 保健センター、
ふれあい福祉センター

対 市内在住で、健康づくり活動に参加してみたい人

定 各20人(申し込み順)

¥ ①600円(調理実習代)
②800円(修了時活動着代)

申 問 3月24日(月)まで、電子申請または直接が電話で、健康増進課 TEL 20-1391へ。



①電子申請



②電子申請

遊・Uクラブ 問 遊・Uクラブ(Uホール内) TEL 64-1437

教室名	期間	時間	対象者	定員	受講料
①トランポリン(水)	(1)5/14～7/16 (2)10/1～12/24	18:30～20:00	小学生	8	会員:9,500円/期
② RAKU スポ(月)	通年	18:00～19:00	小学生	20	会員:3,000円/月 一般:5,000円/月
③キッズリズムダンス(木)	通年	17:00～18:00	年長～中学生	20	会員:3,000円/月 一般:5,000円/月
④ Jr. バドミントン(金)	通年	18:00～19:30	小学生	15	会員:3,000円/月 一般:5,000円/月
⑤リフレッシュヨガ(月)	通年	10:00～11:00	一般	20	会員:2,000円/月 一般:4,000円/月
⑥ピラティス(月)	通年	19:30～20:30	一般	20	会員:2,000円/月 一般:4,000円/月
⑦フラダンス教室(第1・3水)	通年	19:00～20:30	一般	20	会員:9,000円/年 一般:1万8,000円/年
⑧はじめてのピラティス(木)	通年	(1)9:00～10:00 (2)10:15～11:15	一般	各20	会員:2,000円/月 一般:4,000円/月
⑨ ZUMBA (金)	(1)4/11～7/25 (2)8/8～11/28 (3)12/12～3/27	19:30～20:15	一般	20	会員:5,000円/月 一般:8,000円/月
⑩はじめての太極拳(土)	通年	9:15～10:45	一般	20	会員:2,000円/月 一般:4,000円/月
⑪ボディメイクヨーガ(土)	通年	19:00～20:00	一般	20	会員:2,000円/月 一般:4,000円/月
⑫ポールストレッチ(土)	(1)4/5～7/19 (2)8/2～11/29 (3)12/6～3/21	11:00～12:00	一般	15	会員:5,000円/期 一般:8,000円/期
⑬つまみ細工(初級)(木)	4/17～11/20	19:00～21:00	一般	10	会員:1,000円/月 一般:2,000円/月
⑭つまみ細工(中級)(木)	4/24～11/27	19:00～21:00	一般	10	会員:1,000円/月 一般:2,000円/月
⑮ガーデニング(土)	6/21～12/13	13:30～15:30	一般	15	会員:1,000円/月 一般:2,000円/月

所 Uホール

申 ①3月12日(水)～17日(月)、②～⑮会員は3月12日(水)(一般は3月19日(水))
午前9時から、受講料を添えて、遊・Uクラブへ。

※①は抽選、②～⑮申し込み順。 ※⑬～⑮は別途材料費がかかります。 遊・Uクラブ HP



◎アイコンの説明
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
問 問合先

【 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 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
「はびねすグループホーム」です。

入居者様募集中!!

☎0766-23-2288

はびねすグループホームいずみ 担当:高澤

北陸福祉会

検索

【 広告 】

雨漏り

外壁のヒビ

ゴミ詰まり

放置しないで!

雨どい修理専門店へ!

「広報紙の広告を見た」とお伝えいただければ...

修理1ヶ所あたり

通常価格4,800円を▶3,000円でご提供!

下請けに頼らず、中間マージンを省くことで低価格を実現!!

ご予約が多い場合、先着順とさせていただきます。

あまとい屋

射水中央店

藤工務店

直通 090-9442-1121

年中無休で営業中!

富山県射水市浜岡新町1-6

0120-300-544

電話受付時間/9:00～20:00(月～金)

みんなの掲示板

◇県民カレッジ講座受講者募集

申 3月23日(日)まで、ホームページ
または直接か郵送で、県民カレ
ッジ高岡地区センター(〒933-
0023高岡市末広町1-7ウイング
ウイング高岡7階)へ。

※郵送の場合は3月17日(月)消印有効
※講座案内、申込書は、ホームペ
ージや県民カレッジ高岡地区センタ
ー、図書館、地域交流センター(公
民館)などで入手可。

問 県民カレッジ高岡
地区センター
TEL 22-5787



県民カレッジ
HP

◇小野ジャガイモオーナー募集

時 ■植付…4月初旬 ■収穫…7月初旬
所 福岡町小野地内
定 30区画(申し込み順)
¥ 3,000円/区画
申問 3月31日まで、
道徳(**TEL** 090-8704-5792)へ。

◇クルンで歌おう♪

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2日曜開催中。
時 3月9日(日)午前11時～午後3時
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

◇勤労者福祉サービスセンターの
会員になりませんか

慶弔給付金の支給、各種チケットの
割引、宿泊助成、イベント・講座の開
催、その他人間ドック利用助成や会
員証提示での各種割引など、幅広
いサービスを提供しています。

対 市内の企業・商店・病院など
で働く勤労者と事業主(事業所
単位で加入)

¥ 入会金…200円/人、
会費(月額)600円/人

※会費の1/2以上は事業主が負担

問 勤労者福祉サービスセンター
TEL 28-1080



健康ミニ講座

頻尿と過活動膀胱の原因と治療

「尿が近い、尿の回数が多い」という症状を頻尿といいま
す。頻尿の原因は、過活動膀胱のほか、残尿(排尿後にも
膀胱の中に尿が残っていること)、多尿(尿量が多いこと)、
尿路感染症/炎症、腫瘍、心因性などがあります。

中でも過活動膀胱は、膀胱に尿が溜まっていないのに、
膀胱が自分の意思とは関係なく勝手に収縮する病気で、尿
意を感じてから我慢ができず(尿意切迫感)、トイレに何回
も行くようになります。この原因は、脳や脊髄の病気でコン
トロールが効かないもののほか、前立腺肥大症による排尿
障害のため膀胱が過敏になるもの、加齢によるもの、その
他原因不明のものもあります。

尿検査や残尿検査、排尿日誌(おしっこの日記帳)を用い
て、生活習慣の見直しや内服治療にて症状改善のお手伝
いができるかもしれません。

頻尿や排尿回数が気になる人は、一度かかりつけ医や泌
尿器科の病院にご相談ください。

高岡市民病院 泌尿器科 医師 佐藤 元輝



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 平日午前8時30分～午後5時15分
※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 3月19日(水)午前10時～午前11時30分
申 3月14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、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 3月19日(水)午後1時15分～午後3時15分
持 健康診査の結果など
申 3月14日(金)まで電話で健康増進課へ。

【広告】

地域密着17年
イオン内にある買取専門店

e-precious
買取専門店

イープレシャス

貴金属・ブランド品・腕時計
金券・お酒・金貨・古銭など

イオン高岡江尻店

富山県高岡市江尻331-1 1F芝寿し様横
0766-27-7120
10時～19時【定休日/水曜日】

イオンモール高岡店

富山県高岡市下伏間江383東館1F
0766-54-6863
10時～19時【年中無休】
東館B駐車場からすぐ入れます



古銭 2025年3月31日まで



S32年～41年
稲・鳳凰・五輪
旧100円

たかおか市民と市政持参で

200円買取

乳幼児の健康診査

所 保健センター 問 健康増進課 TEL 20-1344

- ▶ お子さんの生年月日によって、受付時間が異なります。
- ▶ お子さん・付き添いの保護者の方・同居家族の方に37.5度以上の発熱や風邪症状（喉の痛み、咳、鼻汁、倦怠感等）がある場合は、受診を延期してください。
- ▶ ⑦マークがついているものは、予約なしでフッ素塗布が受けられます。（フッ素塗布料400円が必要です）
- ▶ むし歯予防フッ素塗布教室は予約制です。（子育てアプリからの予約可）
- ▶ フッ素塗布は、前回の塗布から3か月程度の期間をあけましょう。
- ▶ 教室参加日に高岡市に住民票のある方のみ参加可能。



しげはに き お
渋谷稀央くん
お父さん

内容	とき	受付時間			持ち物
		13:00～13:20	13:20～13:40	13:40～14:00	
3カ月児健康診査 (令和6年11/6～ 11/30生)	3/6(木)	令和6年11/6～11/17生			母子健康手帳、問診票 (乳幼児健康診査問診票・ 予防接種予診票綴りに添 付)、バスタオル1枚
	3/13(木)	令和6年11/18～11/30生			
	13:20から10分間医師による育児講座があります。 講座参加希望の人は、13:15までに受け付けを済ませてください。				
1歳6カ月児健康診査㉔ (令和5年8/13～ 8/31生)	3/11(火)	令和5年8/13～8/19生	令和5年8/20～8/26生	令和5年8/27～8/31生	母子健康手帳、問診票(乳幼児 健康診査問診票・予防接種予診 票綴りに添付)、バスタオル1枚、 フッ素塗布料400円
3歳児健康診査 3歳6か月児㉔ (令和3年8/21～ 8/31生)	3/12(水)	令和3年8/21～8/26生	令和3年8/27～8/29生	令和3年8/30・31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1枚、 フッ素塗布料400円

内容(対象者)		とき		持ち物
3歳児むし歯予防フッ素塗布教室	令和4年2月~4月生	3/10(月)	13:20~13:40	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か月児むし歯予防フッ素塗布教室	令和4年8月~10月生		13:40~14:00	
2歳児むし歯予防フッ素塗布教室	令和5年2月~4月生		14:00~14:20	

保健センターの育児教室

所 保健センター
問 健康増進課 TEL 20-1346

内容	とき	対象者	持ち物
はじめての離乳食教室 (要予約)	3/14(金) 10:00~11:30	令和6年 8/16~10/15	母子健康手帳、 バスタオル

※子育てアプリで予約をお願いします。

保健センターの子育て相談

所 保健センター
問 健康増進課 TEL 20-1344

内容	とき	対象者	持ち物
幼児保健相談 (要予約)	3/17(月) 13:30~15:00	言葉の発達や行動が心配な 年少未満の幼児、未就園児	母子健康手帳
	3/19(水) 9:00~11:30	言葉の発達や行動が心配な 年少以上の幼児	

※受付時間は、予約時に個別でお伝えします。

子ども予防接種週間を利用して予防接種を受けましょう

予防接種の受付時間を延長する医療機関があります。

※対象の医療機関は市ホームページをご覧ください。

時 3月1日(土)~7日(金)
問 健康増進課 TEL 20-1349



市HP

◎アイコンの説明
内容
時
所
ところ
対
対象
定
定員
¥
料金
持
持ち物
申
申し込み
問
問合先

【広告】

掲示板

注意・案内看板

ゴミステーション

のご相談は

快速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】

マイカーローン

特別金利キャンペーン

ご融資利率

固定金利

1.40%

(保証料込) お取扱い期間 / 令和7年3月31日⑦まで

ご融資金額

1,000万円以内(1万円単位) 最長10年まで

いつもこの街と

これからもこの街と

高岡信用金庫

https://www.shinkin.co.jp/takaoka/

WEB完結!

お申し込みから

ご契約まで

子育て支援センター

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。

教室等の予約は子育てアプリ「ねねットたかおか」から♪

申 3月3日(月)午前10時から子育てアプリ「ねねットたかおか」でお申し込みください。(申し込み順)
※電話申し込み不可。

ねねットたかおか



母子モ
アプリ



教室などの
予約方法



対象 乳幼児と保護者

ファミリーポケット

時 10:00～11:30

木津地域交流センター(公民館)	3/13(木)	TEL 26-6150
成美地域交流センター(公民館)	3/21(金)	TEL 26-8943
牧野公民館	3/27(木)	TEL 82-2431
古府地域交流センター(公民館)	3/28(金)	TEL 44-8777

高岡子育て支援センター

御旅屋セリオ8階

問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

問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

問TEL 22-1881(二上町1105-1)

時 9:30～15:30

※土・日・祝日は休み

ところ	内容	とき	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)	3月13日(木) 10:00～11:30	0～3歳児	25組
	春のコンサート (『KUMA☆くま』による参加型コンサート) 所 御旅屋セリオ5階ホール※開催時間は、フロア利用中止	3月14日(金) 10:00～11:30	1～3歳児	35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) ※開催時間は、フロア利用中止	3月18日(火) 10:00～11:30	令和6年 7月生まれ	25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)	4月7日(月) 10:00～11:00	2～7カ月児	16組
	ハグくみbaby (ベビースサイン、ふれあい遊び)	4月10日(木) 10:00～11:00	5～11カ月児	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、試食)	4月14日(月) 10:00～11:30	8～11カ月児	15組
	BABY&ママヨガ (体の歪み取り、骨盤矯正、ふれあい遊び)	4月17日(木) 10:00～11:30	4カ月 (首すわり) ～8カ月児	15組
福岡子育て支援センター	身体計測&育児相談 (栄養士さんに育児相談ができます)	3月19日(水) 9:50～11:20	首すわり～ 3歳児	5組
	身体計測 (身長・体重を計測します)	3月19日(水) 10:15～11:20	首すわり～ 3歳児	15組

対象 0～3歳児

フレンドリータイム

時 10:45～11:30

伏木児童館	3/4・11	TEL 44-0595
野村児童センター	3/4・11	TEL 23-3893
西部児童センター	3/4・11	TEL 26-1347
戸出児童センター	3/4・11	TEL 63-2370

※11日西部児童センターは高岡子育て支援センター職員による活動日です。

オタヤ子ども広場

◇毎月開催！親子向けイベント

①黒板動物in子ども広場

時 3月1日(土)午前10時30分～正午

②人形劇

時 3月8日(土)午前11時～正午

③マジックショー

時 3月22日(土)午前11時～正午

¥ ①100円②③無料

◇新しい遊具が仲間入りしました

・いずれも

所 子ども広場
(御旅屋セリオ3階)

問 商業雇用課
TEL 20-1591



【広告】

無料出張査定

許可: 富山県公安委員会
第 501110007766 号

農機具

セカンド

株式会社 セカンド

無料出張査定中!

076-456-2273

富山県全域対応

携帯 080-5858-7196 高岡倉庫/砺波倉庫/魚津倉庫/富山倉庫

2

セカンド

LINEで簡単査定もできます!

代表 柴田 光寛(高岡市出身)

北陸新幹線新高岡駅開業10周年記念イベント

のりもの集合！ 新幹線 キッズフェスタ



北陸新幹線新高岡駅は、3月で開業10周年を迎えます。
この記念の節目をお祝いし、北陸新幹線や新高岡駅をさらに身近に感じてもらう
ため、記念イベントを開催します。

詳しくは
コチラ▶



と き 3月15日(土) 午前10時～午後4時

新高岡駅周辺 (南口公園、城端線新高岡駅付近)

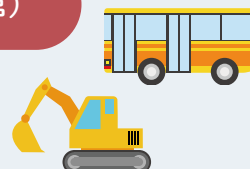
- ◇「みんなでつくろう！
北陸新幹線モザイクアート」展示
(イオンモール高岡(西館)でも展示)
- ◇ミニ新幹線乗車体験



- ◇「はたらくくるま」乗車体験
(消防車、パトカー、フォークリフトなど)
- ◇お祭り広場
(こどもおしごと体験、
キッチンカーの出店など)

イオンモール高岡(西館)

- ◇「はたらくくるま」乗車体験
(ミニショベル、路線バス)
- ◇公共交通利用促進 PRコーナー
- ◇EV車展示



両会場共通イベント

- ◇デジタルスタンプラリー

- ①会場をまわった人
 - ②公共交通機関で来場した人
- それぞれに賞品をプレゼントします。(数量限定)
さらに、①②をコンプリートした人に抽選で
豪華賞品をプレゼント！



市公式LINEを
友だち登録して
参加しよう！



市公式
LINE

※当日、会場にお越しの際は公共交通機関をご利用ください。 問合せ 総合交通課 TEL 30-6505 FAX 20-1414

市内のこどもまんなかの取り組みを紹介します！

#こどもまんなかやってみた

lea makana (レア マカナ)

lea makanaは、子どもと一緒にイニシャルキーホルダー、押しグッズ、ヘアクリップを作るワークショップなどを楽しく体験できる、子どももママも笑顔になれるサロンです。0歳から参加できる、ベビーマッサージや手型・足型アートなどのイベントを通じ、子育て家庭同士の交流の場を創出しています。

子育ての悩みについて、1児の母で保育士を目線からご相談も受けていますので、ぜひ遊びにきてください。



@YUKO_LEA_MAKANA
Instagram

問合せ 子ども・子育て課 TEL 20-1393

SNSでも「#こどもまんなかやってみた」を投稿してね！



令和7年
1月末現在 **人口 162,583人** (うち外国人 4,392人)
男 79,072人
女 83,511人

区分	自然増減 (出生-死亡)	社会増減 (転入-転出)	計
令和7年1月中の増減	-172	+83	-89

世帯数 70,920世帯 (うち外国人世帯2,661世帯)
令和7年1月中の増減+11

