

# たかおか 市民と市政



## 伝統芸術の技と心を伝える

5月1日 高岡御車山祭 

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

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| 災害に備える |P4~P5| 「たかおか暮らし」をもっと快適に など

※今月号の内容は、5月12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。

# 災害に備える

6月～10月は大雨や台風による被害が発生しやすい時期です。  
災害は、いつ、どこで起きるか分かりません。平時からの備えが大切です。

問合せ先 危機管理課 TEL 20-1229 FAX 20-1549



## 各家庭で備える

### ハザードマップで自分の住む地域の災害リスクを確認しよう

市では、自然災害時の被災想定区域や避難場所の位置などを表示した防災マップ（ハザードマップなど）を作成しています。水害・土砂災害や、地震、津波など災害種別ごとに、自分の住む地域の災害リスクを確認し、災害時の行動や避難場所を決めておきましょう。



ハザードマップ



デジマップ @たかおか

### 自分に合った非常持出袋や備蓄品を準備しよう

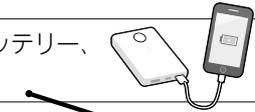
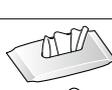
家族構成によって準備すべき物は変わります。各家庭にとって災害時に必要な物を整理し、いざというときに備えましょう。



#### 非常持出袋

避難所で1～2泊できるくらいの水・食料・生活用品をリュックサックに入れておきましょう。

#### 非常持出袋に入れるもの（例）

非常食 	モバイルバッテリー、 電池 	ティッシュ、 ウェットティッシュ 	着替え、タオル 
飲料水 	携帯ラジオ 	軍手、マスク 	めがね 
簡易トイレ 	懐中電灯 	防寒具、 雨具 	常備薬 

さらに…

#### 赤ちゃん・こどもがいる家庭は



おむつ・おしりふき ミルク・哺乳瓶

#### お年寄りがいる家庭は



老眼鏡 入れ歯 おむつ

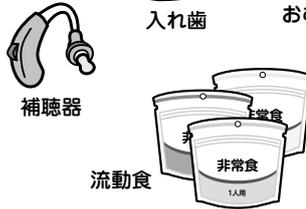
#### ペットがいる家庭は



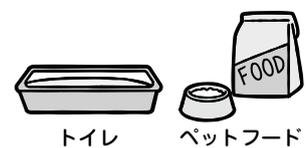
リード ケージ



おやつ おんぶひも おもちゃ



補聴器 流動食 非常食



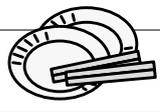
トイレ ペットフード



#### 備蓄品

災害時にライフラインが止まっても、自宅で3日～1週間生活できるだけの物資を備えておきましょう。

#### 備蓄品（例）

食料（3～7日分）	紙コップ、皿、 わりばし 	電池 
水 （大人1人あたり1日2～3リットル）	カセットコンロ、 ガスボンベ 	ウェットティッシュ、 トイレトーパー 
簡易トイレ	ラップ、 アルミホイル 	ロープ、 パールなどの工具 

## 自宅周辺の安全対策をしよう

浸水や強風に対する備えができていないか、日ごろから点検して改善しておきましょう。

### 屋根・塀

ひび割れ・破損がないか確認する。

### 窓

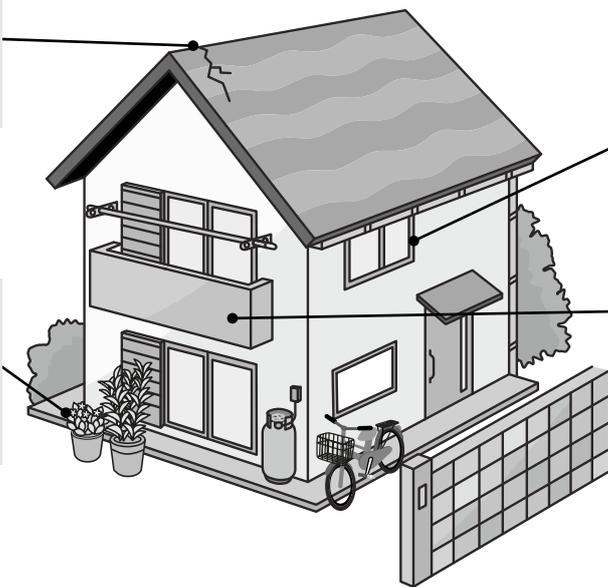
鍵をかけ、窓ガラスに飛散防止フィルムを貼って補強する。カーテンやブラインドを下ろす。

### 屋外の設置物

植木鉢、物干し竿、自転車など風で飛ばされそうな物は固定したり、室内へ収納する。

### 雨どい・排水口

雨どいやベランダの排水口を掃除し、水はけをよくしておく。



## 地域で備える

### まちづくり出前講座で学習しよう

希望する日時・会場に市職員が出向いてお話しします。

- 「災害に備えよう！～わがまちのリスクの理解・日頃の備え～」
- 「災害図上訓練をしよう！～わがまちを知る～」
- 「災害時要支援者の防災講座」



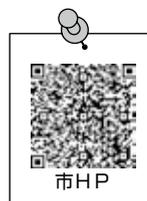
申込先 広報発信課 ☎ 20-1232



### 届出避難所登録制度を実施しています

市が指定する避難所とは別に、自治会や自主防災組織などが自主的に開設する避難所を「届出避難所」として登録することができます。登録すると、避難所で必要な最低限の水や食料などを、市から提供します。登録を希望する場合は、危機管理課へご相談ください。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

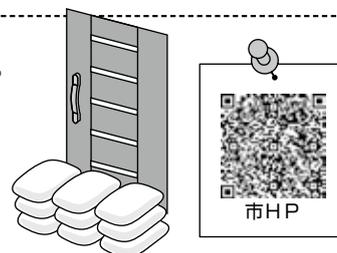


### 土のう資材を無償提供します

自主防災組織や自治会を対象に、土のう用の砂と袋（200袋分）を無償提供します。地域の防災訓練などで土のうを作成し、水害対策にお役立てください。

[市から提供する資材] ・砂約2立米 ・土のう袋 200枚

申込先 危機管理課 ☎ 20-1229



# 「たかおか暮らし」をもっと快適に

本市では、安心して住み続けられるまちづくりを目指し、様々な取り組みを進めています。

「強い高岡」の実現に向け、震災からの復旧・復興を着実に進めるとともに、『持続可能な未来都市 高岡』を目指し、住まいの安全・安心の確保、「コンパクト・アンド・ネットワークのまちづくり」の推進に向け、各種支援を実施しています。



問合せ先 建築政策課 ■安心して暮らす

TEL 30-7291

■震災に備える、復旧・復興に向けて

TEL 20-1429

## 安心して暮らす

### たかおか暮らし支援事業

コンパクトなまちづくりに向け、「まちなか区域」および「居住誘導区域」における住宅の新築、中古住宅の取得、既存住宅のリフォーム、隣接土地の購入などを支援します。

▲要件 所有権移転前、着工前に申請が必要。



詳しくはコチラ

内容	区域	補助金額（上限）	備考
①新築、建売、分譲マンション（要認定）、中古住宅などの購入 ※住宅ローンを借り入れていること（中古住宅除く） ※中古住宅の場合、耐震基準に適合する必要がある	まちなか区域	50万円	
	居住誘導区域	20万円	UIJ ターン世帯、子育て世帯、若年新婚世帯に限る。
②耐震改修に伴うリフォーム	まちなか区域、 居住誘導区域	20万円	②～④は併用可
③エコ（高断熱）リフォーム			
④三世帯同居のためのリフォーム			
⑤隣接土地の購入	まちなか区域	30万円	
	居住誘導区域	10万円	⑤⑥と併せて実施の場合に限る
⑥隣接土地上の空き家などの解体	まちなか区域	20万円	
	居住誘導区域		⑤⑥と併せて実施の場合に限る

※①～④は世帯により10万円の加算がある場合があります。（若年UIJターン世帯、若年子育て世帯など）

### たかおか空き家除却支援事業

老朽化した空き家の除却を促すため、用途地域内（伝統的建造物群保存地区を除く）の空き家除却費用を支援します。

▲要件 昭和56年5月31日以前に着工された一戸建ての住宅（着工前に申請が必要）

▲補助金額 上限20万円（対象経費の1/3）

※一定の要件を満たす老朽化した空き家の除却の場合には、地域を問わず市内全域を対象に補助します。



詳しくはコチラ

補助対象区域は  
デジマップ@  
たかおか  
「都市計画情報  
（都市計画決定）」の「用途地  
域」でご確認ください



## 結婚新生活支援事業

新婚世帯の経済的な負担を軽減するため、新居への引越費用を支援します。

- ♥ **対象世帯** 令和7年4月1日～令和8年3月31日までの間に婚姻届を提出し、受理された世帯のうち、次の要件を満たす世帯
- 夫婦ともに39歳以下であること
  - 夫婦の所得の合計額が500万円未満であること など

- ♥ **対象経費** 令和7年4月1日～令和8年3月31日までに引越業者・運送業者に支払った結婚に伴う引越費用

- ♥ **補助金額** 1世帯あたり上限30万円

- ♥ **申請期間** 令和8年3月31日まで

※ただし、住所を移した日から3か月以内かつ婚姻日が属する年度内に申請すること。



詳しくはコチラ

## 震災に備える

## 木造住宅耐震改修支援事業

住宅の耐震改修などの費用を支援します。

- 🏠 **要件** 契約前に申請が必要。



詳しくはコチラ

支援事業	補助金額（上限）	概要
耐震設計 + 耐震改修	140万円	昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅における耐震改修工事などに補助します。
<b>NEW</b> 耐震シェルター	60万円	昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅において、一定の要件を満たす耐震シェルターの購入および設置の費用を補助します。
<b>NEW</b> リ・パース 60 <sup>(※)</sup>	82万5,000円	リ・パース 60 を利用する耐震改修に要する費用を補助します。

※住宅金融支援機構と提携している金融機関が提供する住宅ローンです。

## 危険ブロック塀等除却支援事業

避難路に面する倒壊の恐れのある危険なブロック塀の除却などを支援します。

- 🏠 **要件** 着工前に申請が必要。

- 🏠 **補助金額**
- 除却…上限10万円
  - 除却+建て替え…上限15万円



詳しくはコチラ

## 復旧・復興に向けて

令和6年能登半島地震により被害を受けた住宅の修繕や建て替えなどの費用を支援します。

- 🏠 **要件** ①②④は契約前や着工前に申請が必要。



詳しくはコチラ

支援事業	補助金額（上限）	り災証明の区分	概要
①住宅の応急修理	70万6千円	半壊以上	屋根、壁、床等の日常生活に必要な不可欠な部分の修理に補助します。 ※令和7年10月31日までに工事完了報告が必要。
	34万3千円	準半壊	
②被災木造住宅耐震改修支援事業	140万円	一部損壊以上	耐震診断の結果、耐震性が不十分な木造住宅の基礎補強工事を含む現地での建て替えや耐震改修工事に補助します。
③被災住宅沈下傾斜対策支援事業	30万円	一部損壊以上	液状化などにより傾斜した住宅で、被災木造住宅耐震改修支援事業の交付を受けないもので、傾斜を修正する工事等に補助します。住宅と同一棟の車庫、玄関ポーチも対象です。
④液状化被害宅地復旧支援事業	766万6千円	一部損壊以上	液状化被害を受けた宅地の復旧や地盤改良、住宅基礎の傾斜修復を支援します。
⑤被災木造住宅耐震診断支援事業	6千円	一部損壊以上	富山県建築士事務所協会にて耐震診断を受けた人の自己負担額を補助します。
⑥確認申請手数料等の減免	減免	半壊以上	被災した住宅の確認申請などの手数料を減免します。



市役所が  
より便利で  
利用しやすい所に  
変わります

# 転入手続きの ワンストップが 始まります!



問合せ 市民課 TEL 20-1333 FAX 27-1188

市外から高岡市へ引っ越しする人は、住所の変更（転入届）だけでなく、マイナンバーカードの住所の変更、国民健康保険の加入、児童手当やこどもの医療費助成の申請など複数の手続きが必要になる場合があります。5月28日(水)から住所変更届に合わせて窓口を移動することなく1カ所で手続きを完了できるようになります。（相談が必要なケースなどは除きます）

**実施窓口** 本庁舎1階市民課⑥住所変更の窓口

## ワンストップ対象手続き

- ・国民健康保険の加入
- ・国民年金加入者の住所変更
- ・後期高齢者医療保険の加入・住所変更
- ・後期高齢者医療資格確認書の交付
- ・介護保険の加入
- ・要介護等認定の継続
- ・児童手当の認定請求
- ・子ども医療費の受給資格登録申請 など

詳しくは市ホームページをご覧ください。



市HP

- ✓ 書かない
- ✓ 待たない
- ✓ 迷わない



らくまるくん

## 市民課からのお知らせ

# 戸籍に氏名のフリガナが記載されます

5月26日(月)から、戸籍に氏名のフリガナを記載する制度が始まります。

今後、本籍地の市町村から、戸籍に記載される予定の氏名のフリガナの通知を順次お届けする予定です。通知の発送時期やフリガナの届出方法については、市民と市政7月号でお知らせします。



①自宅にフリガナの  
通知が届きます



②フリガナが  
正しいか確認



フリガナが正しい場合は  
**届出不要**です。  
(翌年5月26日以降に、通知の  
とおり戸籍に記載されます。)



フリガナが誤っている場合は  
**届出が必要**です。

問合せ 法務省コールセンター TEL 0570-05-0310、市民課 TEL 20-1336  
(5月26日(月)から開設)



法務省HP

## 高岡市長選挙

詳しくは、市HPをご覧ください



市HP

投票日は6月29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)

問合せ 選挙管理委員会 TEL 20-1464 FAX 20-1471 E-mail 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

- 平成19年6月30日以前に生まれた人
- 令和7年3月21日までに高岡市に転入の届出をした人で、引き続き3か月以上住んでいる人

## ■投票所入場券

令和7年6月5日現在の住民票の住所に基づき、6月23日(月)以降に郵便はがきで各選挙人の世帯主へ送付します。紛失した場合は、投票時に受付で申し出てください。なお、配達の場合、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。

## ■住所を移した人

- 市内で転居した人…令和7年6月6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。
- 市外に転出した人…投票できません。

## ■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、地域交流センター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にお伝えください。

投票日当日に投票へ行けない人は期日前投票を 6月23日(月)～28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	福岡町下糞字中島 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6月28日(土)は大変混み合うことが予想されますので、早めの投票にご協力をお願いします。

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

期日前投票宣誓書(兼請求書) 令和7年6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 ・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)	
現住所	
生年月日	明・大・昭・平 年 月 日生
※期日前投票に来られる方は、この宣誓書にあらかじめご記入いただくと、受付が早く済みます。	

投票日当日の投票・期日前投票に行けない人は不在者投票を

※お早めにお問い合わせください。

## ●身体に重度の障がいなどがある人

次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、6月25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 移動機能障害	1級または2級	特別項症から第2項症まで
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 免疫障害	1級から3級まで	
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、旅行中の入

事前に本市の選挙管理委員会へ投票用紙の請求をすることにより、滞在地の選挙管理委員会で投票ができます。

## ●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、その施設で投票ができます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



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。

# で りけた



**屋根より高いこいのぼり♪** 4月16日  
市役所で「こいのぼり掲揚の集い」が行われ、こぼと幼稚園の年長児41人が参加しました。園児の代表8人と市長らが力を合わせこいのぼりを掲揚した後、園児たちは童謡「こいのぼり」などを元気いっぱいに歌いました。市長からミニこいのぼりが贈呈されると、園児たちは「こいのぼりのように元気で強い子供になります。」とお礼の言葉を言いました。



**いろいろな獅子が大集合** 5月3日  
ウイング・ウイング高岡広場などで「高岡獅子舞大競演会」が開催され、多くの人で賑わいました。第50回記念として台湾獅子や、新市誕生20周年記念として旧福岡町の獅子も登場し、全7団体が熱い獅子舞を披露しました。射水市から家族で見に来ていた6歳の黒林奈那子ちゃんは「かっこよかった」と笑顔で話しました。

故郷の人物を知ろう

たかおか

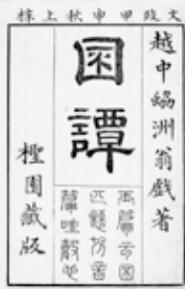
## 温故知新

マルチな文芸家／寺崎 蛭洲 (1761～1822)

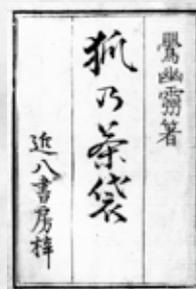
蛭洲は江戸後期の文人です。名は一貫、字は孟怒・伯道。蛭洲は号で他に桜廂・紫苑齋・鳶幽霊などがあります。高岡開町以来代々町役人を務めた三木屋に生まれ、通称は三木屋半左衛門（三樹一貫・木一貫とも）。壮年になって京都で儒学者の村瀬栲亭・皆川淇園に漢詩文を学びました。また蘭学者の大槻玄沢や江戸の四詩家と称される大窪詩仏ら著名人と交流がありました。

蛭洲の和漢の文芸・歴史に通じた幅広い知識・教養と機知・諧謔に富んだ性格は人望を集め、高岡では文壇の盟主として活躍し、長崎浩斎（蘭方医。林忠正の祖父）ら多くの門人を育てました。多才な蛭洲は著作も多く、随筆『桜廂漫筆』、漢詩集『蛭洲詩草』・『蛭洲詩稿』の他、漢文小説『蛭洲餘珠』

(1819年)、漢文笑話集『困譚』(1824年)、さらに浄瑠璃本『月影御前謎物語』まであります。俳諧集『狐の茶袋』初編(1816年)は、蛭洲を撰者に句を募りたいという門人からの要請に応えたもので、いろいろな人の句が集められたことから、当時の庶民の生活感情がうかがえる資料となっています。『狐の茶袋』は、好評だったようで昭和に至るまで続編が刊行されました。(仁ヶ竹主幹)



『困譚』1824年 (京都大学附属図書館所蔵)部分



『狐の茶袋』初編、1816年 (高岡市立博物館蔵)部分

問合せ先 博物館 TEL 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。



\*アプリは表紙の二次元コードからインストールできます。



## 大きな竹の子採れたよ

5月3日

五位山地域で「竹の子まつり」が開催され、竹の子掘り体験が行われました。参加者は地面から出ている竹の子を見つけると、スコップなどを使って傷つけないように掘り起こしました。市内から訪れた11歳の笠間悠瑠くんは「大きい竹の子が取れてうれしい。みそ汁や竹の子ご飯にして食べたい」と嬉しそうに話しました。

## 震災復興がんばろう伏木！

4月13日

能登半島地震の影響で中止になっていた「伏木観光まつり」が、復興への願いを込め2年ぶりに開催されました。地元の弁当やお惣菜などを販売するにぎわいマルシェや、ステージイベントなどが行われ、多くの人で賑わいました。地元消防団によるはしご乗りや木遣り唄も披露され、最後には「がんばろう伏木!!」の垂れ幕を掲げ、地元を元気づけました。



さあ、新高岡駅から。 vol.123

### 北陸新幹線に乗って沿線都市・あわら市へ出かけよう

#### 『あわら北潟湖畔花菖蒲まつり』

北潟湖に抱かれるように広がる菖蒲園には、江戸・伊勢・肥後・外国系など、約300種の花菖蒲が、6月上旬から約2週間、美しく咲き誇ります。6月7日(土)～15日(日)には、「花菖蒲まつり」が開催され、期間中、花菖蒲の株販売や地元の名産市、キッチンカーが出店。週末には、カヌー体験やステージイベントが開催されます。

北陸新幹線で「新高岡駅」から「芦原温泉駅」までは約40分でアクセス可能です。この機会にあわら市へお出かけしてみたいかたがでしょうか。



とき 6月上旬～中旬

ところ 北潟湖畔花菖蒲園  
(福井県あわら市北潟211番地)

問合先 あわら北潟湖畔花菖蒲まつり  
実行委員会

TEL 0776-73-8029



あわら市HP



市HP

たかおか市民と市政

検索

## 改修を行った住宅の 固定資産税を軽減します

### ①耐震改修

**対** 昭和57年1月1日以前に建てられた住宅

### ②バリアフリー改修

**対** 次のいずれかの人が居住する住宅  
・65歳以上・介護保険の要介護が要支援認定を受けている・障がい者(障害者手帳などをお持ちの人)

### ③省エネ改修

**対** 省エネ基準に適合した工事を行った住宅(窓の改修を含む)

・いずれも

**申** 工事費用(自己負担分)が

①・②50万円、③60万円を超えるものが対象で、改修後3ヶ月以内に申告が必要です。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

**問** 資産税課

TEL 20-1274



市HP

## 行政相談委員を紹介します

国の行政機関などへの苦情や要望を受け付け、その解決のための助言や関係行政機関に対する通知を行っています。

### 市内の行政相談委員

荻原隆夫さん、小林紀孝さん、須賀泉美さん、矢野深雪さん、山田晃さん

**問** 市民生活課 TEL 20-1327

## 暮らし

### 年金所得者の確定申告不要制度 を利用した人へ

◇個人市・県民税の申告漏れがある人は申告をしましょう

年金や給与の源泉徴収票に記載されていない控除(扶養控除、障害者控除、ひとり親控除、寡婦控除、医療費控除、社会保険料控除、生命保険料控除、地震保険料控除、寄附金控除など)の適用を受ける場合は、個人市・県民税の申告が必要です。

**対** 次のすべてを満たす人

- ・公的年金などの収入金額が400万円以下
- ・公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下
- ・令和6年分の確定申告をしていない

**持** ①マイナンバー確認書類と本人確認書類(運転免許証など)  
※マイナンバーカードがあれば、他の本人確認書類は不要です。

- ②次のうち、申告に必要なもの  
・公的年金・給与などの源泉徴収票  
・社会保険料などの支払金額が分かるもの  
・生命保険料・地震保険料などの控除証明書  
・医療費控除の明細書  
・寄附金の受領証明書  
・障害者手帳  
・障害者控除対象者認定書など

**所 問** 市民税課 TEL 20-1257

## information お知らせ



### 6月30日(月)が納期限です

・市県民税(第1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 (R7.1月から)

区分	件数	死者	負傷者
R7年4月末まで	130件	3人	137人
前年同期との比較	+16件	+2人	+16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** 6月7日(土)・14日(土)・22日(日)・28日(土)、7月5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** 6月8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



Web受取予約



市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

### 上下水道料金の支払いは 口座振替が便利です

**持** 通帳・届出印・お客様番号の分かるもの(検針票など)

**申** 下記の金融機関か上下水道局水道料金センターへ。

※パソコンやスマートフォンからも手続き可。詳しくは市ホームページをご覧ください。

**取扱金融機関** 北陸銀行、富山銀行、北國銀行、福井銀行、富山第一銀行、富山信用金庫、高岡信用金庫、新湊信用金庫、氷見伏木信用金庫、砺波信用金庫、富山県信用組合、北陸労働金庫、高岡市農協、いなば農協、ゆうちょ銀行の本店・各支店

**問** 水道料金センター

**TEL** 20-1616



市HP

### 危険物取扱者保安講習

**時** ■ 一般…7月10日(木)午後1時30分～午後4時30分、7月11日(金)午前9時30分～午後0時30分  
■ 給油取扱所…7月11日(金)午後1時30分～午後4時30分

**所** ふれあい福祉センター

**申** 6月2日(月)～6日(金)まで市ホームページまたは、6月11日(水)～17日(火)まで直接、受講申請書を消防本部が各消防署へ。

**問** 消防本部予防課

**TEL** 22-3132



市HP

### 住宅用火災警報器を設置しましょう

自宅の設置状況もチェックできるアンケート調査にご協力ください。

**問** 消防本部予防課

**TEL** 22-3132



アンケート

### 6月23日～29日は 「男女共同参画週間」です

◇企画講座「あなたも私も自分らしく生きるために～個人の尊重とジェンダー平等～」  
**講師** 彼谷環氏(富山国際大学子ども育成学部教授)

**時** 6月28日(土)午後1時30分～午後3時00分

**所** 男女平等推進センター会議室(ウイング・ウイング高岡6階)

**定** 30人 **料** 無料

**申** 電話かファクス、Eメールで男女平等推進センター(FAX 20-1815、**E** gec@city.takaoka.lg.jp)へ。

◇特設図書コーナー

**時** ①6月1日(日)～30日(月)

②6月3日(水)～29日(日)

**所** ①男女平等推進センターサロン、②中央図書館2階

■いずれも

**問** 男女平等推進センター

**TEL** 20-1810



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)	<b>時</b> 6/12(木)・19(木)・26(木)13:30～16:30 <b>申問</b> 市民生活課 <b>TEL</b> 20-1327(各相談日の1週間前の(木)8:30から電話予約可)	<b>所</b> 市役所7階	<b>定</b> 各日6人(申し込み順)
多重債務弁護士相談	<b>時</b> 6/18(水)13:30～15:00 <b>申問</b> 市消費生活センター <b>TEL</b> 20-1522	<b>所</b> 市役所7階	<b>定</b> 3人(申し込み順)
女性弁護士の法律相談 (初めての人のみ)	<b>時</b> 6/27(金)14:00～16:00 <b>申問</b> 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) <b>TEL</b> 20-1811	<b>所</b> 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)	<b>定</b> 8人(申し込み順。6/6(金)12:30から電話予約可)
労働相談 (労働雇用相談員)	<b>時</b> 6/10(火)14:00～16:00 <b>申問</b> 県労働相談ダイヤル <b>TEL</b> 076-444-9000(1週間前までに要予約)	<b>所</b> 御旅屋セリオ5階	
税理士の税務相談 (初めての人のみ)	<b>時</b> 6/19(木)13:00～16:00 <b>申問</b> 北陸税理士会富山県事務局 <b>TEL</b> 076-422-4034(6/12(木)9:00から電話予約可)	<b>所</b> 商工ビル5階	<b>定</b> 6人
DVや家庭などの 悩みごと相談	<b>時</b> 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 <b>申問</b> 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) <b>TEL</b> 20-1811		

#### ▶予約が不要な相談

行政相談	▶ <b>時</b> 6/9(月) <b>所</b> 福岡支所、戸出コミュニティセンター ▶ <b>時</b> 6/10(火) <b>所</b> 市役所7階 ▶ <b>時</b> 6/16(月) <b>所</b> 伏木コミュニティセンター ▶ <b>時</b> 6/27(金) <b>所</b> 市役所7階 ※いずれも、13:30～16:00 <b>問</b> 市民生活課 <b>TEL</b> 20-1327
人権相談	<b>【対面・電話】</b> 6/10(火)13:30～16:00 <b>所</b> 市役所7階 <b>問</b> 市民生活課 <b>TEL</b> 20-1327
司法書士相談	<b>時</b> 6/10(火)13:00～15:00 <b>所</b> 市役所8階 <b>問</b> 県司法書士会高岡支部 <b>TEL</b> 24-7515
行政書士相談 (相続・遺言・農地転用)	<b>時</b> 6/11(水)13:00～15:00 <b>所</b> 市役所8階 <b>問</b> 県行政書士会高岡支部 <b>TEL</b> 27-3700
社会保険労務士の労働相談	<b>時</b> 6/19(木)13:30～16:00 <b>所</b> 市役所7階 <b>問</b> 県社会保険労務士会 <b>TEL</b> 076-413-4801
消費生活相談	<b>時</b> 月～金曜日(祝日は除く)の9:00～17:00 <b>所問</b> 市消費生活センター <b>TEL</b> 20-1522
特殊詐欺など身近な相談	<b>問</b> 警察相談専用電話 <b>TEL</b> #9110

# 児童・母子・父子の手当・制度

申 問 子ども・子育て課  
TEL 20-1381

## ①児童扶養手当

対 父親が母親のいない児童(18歳の3月31まで)を監護している親が養育者。どちらかの親に一定以上の障がいがある場合、生死が明らかでない場合などにも支給。

支給月額 ■ 全部支給…4万6,690円  
■ 一部支給…1万1,010円～4万6,680円  
※別途多子加算あり

## ②特別児童扶養手当

対 20歳未満の精神が身体に障がいのある児童を監護している父母が養育者  
支給月額 ■ 1級…5万6,800円 ■ 2級…3万7,830円

## ③ひとり親家庭等医療費助成制度

対 ひとり親家庭などの親(養育者)と児童(児童が18歳の3月31日まで)  
助成額 保険診療費の自己負担分  
※①～③は、所得制限により支給できない場合があります。

## ④母子・父子家庭の経済的自立の就労支援(要事前相談)

### ◇自立支援教育訓練給付金

ひとり親家庭の親が、市の定める教育訓練を受講した場合、受講料の一部を支給します。

### ◇高等職業訓練促進給付金

ひとり親家庭の親が、市の定める養成機関で修業し、下記の対象資格を取得しようとする場合、給付金を支給します。

対 看護師・介護福祉士・保育士・理学療法士・作業療法士・理容師・美容師・調理師など

### ◇高等学校卒業程度認定試験合格支援

ひとり親家庭の親・児童が高等学校卒業程度認定試験合格のための講座を受講する場合、費用の一部を支給します。

## ⑤貸付制度(要事前相談)

対 ひとり親家庭の親、寡婦

## ⑥助産施設の入所

対 生活保護世帯、非課税世帯(扶養義務者を含む)で、  
経済的理由がある人(入所負担金が必要な場合あり)  
※詳しくは市ホームページをご覧ください。



市HP

## 該当の人は、児童手当現況届の提出をお願いします

市から現況届が届いた人は、忘れずにご提出をお願いします。

※令和4年6月から現況届の提出は一部の人を除き、原則提出不要となりました。提出が必要な人には市から案内します。

問 子ども・子育て課  
TEL 20-1381



市HP

## 6月1日～7日は「水道週間」です

水道施設を見学できます。

対象施設 清水町配水塔資料館、  
上関浄水場(要事前予約)

申 問 直接か電話で、上下水道局施設維持課 TEL 22-1086 へ。

## 消防設備士試験(前期)

時 8月16日(土)・17日(日)

- 午前…甲種:特類、第4類、乙種:第4類、第7類
- 午後…甲種:第1類～3類、第5類、乙種:第1類～3類、第5・6類

所 富山国際会議場(富山市大手町1-2)

申 6月24日(火)～7月2日(水)まで、  
電子申請または直接か郵送で消防試験研究センター(〒939-8201富山市花園町4-5-20富山県防災センター2階)へ。

※申込書は消防本部、各消防署で入手可

問 消防本部予防課  
TEL 22-3132



電子申請

## 短期型夏季インターンシップツアーの事前説明会を開催します

昨年度のツアーに参加した先輩による対談やグループワークを行います。説明会のみ参加も可能です。

時 6月11日(水)午後7時～午後8時30分

所 Zoomによるオンライン開催

対 令和9年春卒業予定の学生など

定 30人

料 無料

申 6月11日(水)午後6時30分まで、  
申し込みフォームから。

問 (株)Asian Bridge 富山LAB

TEL 076-471-6701

商業雇用課 TEL 20-1297 申し込みフォーム



申し込みフォーム

## くらしの豆知識

### 外国からの不審な電話に注意しましょう!

Q +1 や+44 などからはじまる、知らない番号から電話がかかってくる。

A 「+」からはじまる電話番号は、外国からの電話です。これらの国際電話番号を悪用した特殊詐欺が多発しています。外国からの知らない電話には出ないようにしましょう。出てしまっても、不審だと感じたらすぐに切りましょう。外国との電話が不要な人は、固定電話の発信・着信を無料で休止できます。

問 国際電話不取扱受付センター TEL 0120-210-364  
市消費生活センター TEL 20-1522



警察庁HP

# 図書館からの おすすめ新刊情報

## ●愛と勇気とアンパンマンの言葉 アニメに学ぶ大人の人生哲学

小川仁志著 内外出版社

アニメ「それいけ!アンパンマン」から名言を抜き出し、そのセリフに込められた意味や想いを哲学の視点から読み解いた本です。同じエピソードでも視点を変えることで、自分にとって何気ない日常が、守るべき大切な世界に見えてくるかもしれません。物語の中から自分自身で大事なメッセージを発見することが楽しくなる1冊です。

## ●フラットブレッド フライパンとトースターで焼ける平らなパン

小松あき著 文化学園文化出版局

## ●部屋で植物を育てたいのですが。観葉植物・多肉植物を枯らさないコツ

花福こざる著 家の光協会

## ●もしものせかい ヨシタケシンスケ著 ポプラ社

問 中央図書館 TEL 20-1818



### ◇伏木図書館・福岡図書館 LibraryBookCircus

大人や子どもが楽しめるイベントや閉館後の図書館でのイベントなど、楽しい企画が盛りだくさんです。

①伏木図書館 7月5日(土)	②福岡図書館 7月19日(土)
勝興寺講演会 10:30~12:00	カメラマン講座 10:00~12:00
ワークショップ 14:00~16:00	紙飛行機講座 14:30~16:00
おばけ屋敷 18:30~19:30	おりん演奏会 19:30~20:00

※申し込みが必要なイベントがあります。詳しくは図書館ホームページをご覧ください。

申 問 6月1日(日)から、直接か電話で①伏木図書館 TEL 44-0073

②福岡図書館 TEL 64-1034 へ。



図書館HP

## 古城公園の伐採木を提供します

自家消費の目的で有効活用していただける人に、古城公園の樹木整理で伐採した樹木を無償で提供します。(要事前申込)

※積載・運搬はご自身でお願いします。

提供物 伐採樹木の幹(30~40cm)、ウッドチップ

※長さや太さは揃っていません。

時 ①6月20日(金)午前9時~午前11時30分

②6月21日(土)午前9時~午前11時30分、午後1時~午後3時

所 古城公園二の丸(市民会館跡地)

対 市内在住の人

定 56人(申し込み順)

申 6月2日(月)午前10時~13日(金)午後3時まで、電子申請で景観みどり課へ。

※受け取り時間は後日メールで案内します。

問 景観みどり課

TEL 20-1407



電子申請

## 募 集

### ジュニア育成コミュニティ 活動を支援します

要件 中学生以下(ジュニア)が中心となり、自ら体験や学習をする活動を年1回以上行うこと

助成額 補助対象経費の1/2以内(活動回数に応じて最大7万円)

対 次のすべてを満たすグループ

- 10家庭以上、20人以上のジュニアで構成
- 18歳以上の指導者がいる
- 市から別の助成を受けていない

申 6月30日(月)まで直接か郵送、Eメールで申請書を生涯学習・スポーツ課(〒933-8601高岡市広小路7-50 TEL syou-spo@city.takaoka.lg.jp)へ。

※申請書は市ホームページで入手可

問 生涯学習・スポーツ課

TEL 20-1456



市HP

## ワーク・ライフ・バランス 推進事業所

仕事と生活の調和に配慮した職場環境づくりに積極的に取り組んでいる事業所をワーク・ライフ・バランス推進事業所に認定し、市ホームページや情報誌などで紹介します。また、認定を受けた事業所は、高岡市建設工事等入札参加資格審査での加算対象になります。

対 次の事項に3つ以上取り組んでいる市内の事業所

- 働く意欲がわく職場づくり
- 心と体の健康づくり
- 家庭と仕事のバランスづくり
- ワーク・ライフ・バランスを実現するための独自の取り組み

申 直接か郵送、ファクス、Eメールで男女平等・共同参画課(〒933-0023高岡市末広町1-7ウイング・ウイング 高岡6階 FAX 20-1815 TEL gender@city.takaoka.lg.jp)へ。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 男女平等・共同参画課  
TEL 20-1812



市HP

## 市民共創チャレンジ事業

### ①20周年特別枠 ②震災復興枠

内 ①異なる連合自治会の区域にある地域組織同士が連携して行うイベントを支援

②液化状被害の大きい地区の自治会等が持続可能なコミュニティ活動に向けて他団体と連携して行う取り組みを支援

補助率 ①対象経費の2/3②100%

補助上限 ①旧高岡市・旧福岡町をまたぐ取り組み100万円、その他50万円②100万円

申 直接か郵送、Eメールで申請書を企画課(〒933-8601高岡市広小路7-50 TEL kikaku@city.takaoka.lg.jp)へ。(審査あり)

※募集要項・申請書は企画課か市ホームページで入手可

※事前にご相談ください

問 企画課 TEL 20-1101



市HP

# 高岡市職員採用試験(令和8年4月採用)【社会人経験者枠】

令和7年通年(上期募集)	職種区分	募集人数	受験資格
	①事務職	若干名	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、民間企業、官公庁などで従事した職務経験(正規職員などに限る)が通算5年以上の人(見込含む)
	②事務職 (デザイン・クリエイティブ業務)	若干名	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、民間企業、官公庁などで従事した職務経験(正規職員などに限る)が通算3年以上の人(見込含む) ※学歴要件(大卒、専門分野卒)あり
	③技術職(土木)	若干名	昭和55年4月2日以降に生まれた人で、民間企業、官公庁などで従事した職務経験(正規職員などに限る)が通算3年以上の人(見込含む)
	④技術職(建築)	若干名	昭和55年4月2日以降に生まれた人で、1級建築士または2級建築士の資格を有する人
	⑤技術職(電気)	若干名	昭和55年4月2日以降に生まれた人で、1級電気工事施工管理技士または2級電気工事施工管理技士の資格を有する人
	⑥福祉総合職	若干名	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、民間企業、官公庁などで従事した職務経験(正規職員などに限る)が通算3年以上の人(見込含む) ※社会福祉士または精神保健福祉士の資格取得者
	⑦薬剤師	若干名	昭和50年4月2日以降に生まれた人※薬剤師免許取得者

**第1次試験** 令和8年1月中旬※試験日程は、決定次第、申込者へ通知します。

**所** ①②⑥市役所本庁舎、③～⑤全国のテストセンター会場から受験者が選択、⑦市民病院

**申** 6月2日(月)から11月28日(金)まで、電子申請で人事課へ。

※詳しくは、人事課、各支所(伏木、戸出、中田、福岡)、市民病院総務課(⑦のみ)で配布する募集要項か市ホームページをご覧ください。募集要項の郵送をご希望の場合は、人事課までお問い合わせください。

**問** 人事課 TEL 20-1221



市HP



電子申請

◎アイコンの説明

内容

時

所

対

定

員

料

金

持

持

物

## 高岡古文書ボランティア

**時** 6月14日(土)・25日(水)  
午後2時～午後3時30分  
**対** 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

## B1勉強カフェ入会金無料

プラン入会時、通常5,500円の入会金が無料になります。受験勉強や資格取得、仕事での利用にお役立てください。  
**対** 高校生以上  
※別途カード発行手数料1,100円(税込)が必要です。  
※高校生の購入には保護者同意書が必要です。  
※詳しくは勉強カフェサイトをご覧ください。  
**申込期間** 6月1日(日)～30日(月)  
**問** B1勉強カフェ TEL 50-8266、  
商業雇用課 TEL 20-1591



勉強カフェ  
サイト

## ワンダーフォトコンテスト作品募集!

今年の募集テーマは「おもいで」。ゲスト審査員に写真家・高砂淳二さんをお迎えします。  
※応募作品は「ワンダーフォト写真展」(令和8年2月21日(土)～3月22日(日))で展示します。

**部門** ①一般  
②ジュニア部門(小・中・高校生)  
**申** 令和8年1月13日(火)(必着)まで、直接か郵送で、応募用紙・作品をミュゼふくおかカメラ館「ワンダーフォトコンテスト」係(〒939-0117高岡市福岡町福岡新559)へ。

※応募規定や応募用紙など詳しくはカメラ館ホームページをご覧ください。

**問** ミュゼふくおかカメラ館  
TEL 64-0550



カメラ館HP



昨年の大賞受賞作(一般部門)

## みんなで歌おう「高岡第九合唱団員」

10月5日(日)の本公演に向けた合唱団員を募集します。

**合唱指導** 宮丸勝(合唱団「音楽室」常任指揮者)、今井幸代(女声合唱団「どるちえ」常任指揮者)

**時** 7月5日(土)(結団式)、7月9日(水)～10月1日(水)の毎週水曜日の午後7時～午後9時

※日程は変更する場合があります。

**所** 生涯学習センター4階ほか

**対** 中学生以上で7割以上練習参加可能な人

※中学生は保護者同伴

**定** 約150人(申し込み順)

**料** 合唱団参加料2,000円(高校生以下無料)  
※楽譜をお持ちでない人は別途楽譜代が必要です。

**申** 5月30日(金)～7月1日(火)まで、文化振興事業団ホームページまたは、直接か電話、郵送、ファクス、Eメールで文化振興事業団(〒933-0023高岡市末広町1-7生涯学習センター3階 FAX 20-1562 E-mail shimin@takaoka-bunka.com)へ。

※申込書は文化振興事業団ホームページで入手可

**問** 文化振興事業団

TEL 20-1560



文化振興  
事業団HP

### 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** 6月15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



### たかおか朝市

青果物や軽食、雑貨など約60店舗が出店します。

**時** 6月8日(日)、22日(日)

午前5時30分～午前8時

**所** 坂下町通り

※市営御旅屋駐車場は、午前5時30分～午前8時30分まで無料

**問** たかおか朝市実行委員会  
(午前10時～午後4時、水曜休み)

**TEL** 090-6811-3137、  
市民生活課 **TEL** 20-1552

### 藤子・F・不二雄 原画展 「まんがに見る食の風景」 (後期「作ってみよう!」)

藤子・F・不二雄作品に登場するキャラクターの好物や常識はずれの非日常的な料理など、おいしいご馳走を作るために奮闘するキャラクターたちの様子を特集します。

**時** 6月3日(火)～11月24日(月・振)  
(予定)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500円、高校生・中学生300円、小学生・幼児200円、3歳以下無料

**所 問** 藤子・F・不二雄ふるさとギャラリー **TEL** 20-1170



### 万葉線まつり in 高岡駅 ～ちびっ子大集合!～

**内** ミニアトラム乗車、プラレールくじ、万葉線運転士の制服着用体験、ぬりえ体験など

**時** 6月7日(土)午前11時～午後4時

**所** 高岡駅南北自由通路、北口交流広場

**問** 総合交通課  
**TEL** 20-1488



### 2025高校生向け企業説明会 in たかおか

市内企業担当者から、事業内容・サービス・製品の紹介・就職後の働き方やキャリアパスなどについて聞くことができます。企業イメージがつかめるチャンスです。

**時** 7月6日(日)午後2時～午後4時

**所** 高岡文化ホール多目的小ホール

**対** 高校3年生およびその保護者  
※高校1・2年生も参加可

**¥** 無料

**持** 筆記用具

※制服着用でご参加ください。

**申** 申し込みフォームで、高岡商工会議所へ

※当日参加可。ただし、混雑状況によっては入場制限を行う場合があります。

**問** たかおか企業人材確保推進協議会(高岡商工会議所)

**TEL** 23-5007

商業雇用課 **TEL** 20-1297



申し込みフォーム

### 催し

#### 五位山交流館へ行こう

##### ①梅干しづくり教室

**時** 6月28日(土)午前10時～正午頃

**定** 10人(抽選)

**¥** 3,000円(青梅2kg含む)

**持** エプロン、三角巾、ゴム手袋、漬ける容器(容量5L以上の瓶や桶)、筆記用具

##### ②ジャガイモ掘り体験

**時** 7月13日(日)午前10時～午後1時頃

**定** 12組(抽選)

**¥** 1,500円/組(お土産3kg、保険含む)

**持** 軍手、長靴、スコップ

※必要に応じて水筒やタオルなど暑さ対策をお願いします。

■いずれも

**申** 6月16日(月)(必着)まで、はがきで、住所・参加される人全員の名前・年齢・日中に連絡が取れる電話番号を記入のうえ五位山交流館(〒939-0152高岡市福岡町五位356)へ。

※抽選のうえ、当選者に案内ハガキを送付します。

**所 問** 五位山交流館(月曜休館)

**TEL** 65-1122

### 学 ぶ

#### 生涯学習センター講座 「高岡市の災害リスクと日ごろの備え」

平常時の忘れがちな災害リスクや災害発生時の行動、平時からの備えなど基本的な防災知識を学びます。

**時** 7月18日(金)午後2時～午後3時

**所** 生涯学習センター503研修室

**定** 50人(申し込み順)

**¥** 無料

**申** 6月5日(木)～7月11日(金)まで、直接か郵送、ファクス、Eメールで講座名・郵便番号・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3階 **FAX** 20-1658 **E-MAIL** kouza@takaoka-bunka.com)へ。

※電話での申し込みは不可

**問** 文化振興事業団 **TEL** 20-1450

#### 博物館 郷土学習講座 「前田利長の生涯と越中の真宗」

**講師** 塩崎久代氏(石川県近世史料編さん室 室員)

**時** 6月28日(土)午後2時～午後3時30分(開場午後1時)

**定** 60人(申し込み順)

**¥** 500円(博物館に親しむ会会員は300円)

**申** 6月7日(土)午前9時～27日(金)午後5時まで、直接か電話、ファクス、Eメールで住所・氏名・電話番号・親しむ会への入会の有無を博物館(**FAX** 20-1570 **E-MAIL** info@e-tmm.info)へ。

**所 問** 博物館 **TEL** 20-1572

#### 古文書を学ぶ会「視聴漫録 医事」を読む (長崎家資料—高岡市史料集 第36集より—)

**時** 6月21日(土)、7月19日(土)、8月23日(土)、9月13日(土)午前10時から

**所** 生涯学習センター503研修室

**定** 30人(申し込み順)

**¥** 300円(資料代)

**持** 筆記用具

**申** 6月10日(火)午前9時から、直接か電話、ファクス、Eメールで氏名・住所・電話番号を中央図書館(**FAX** 20-1819 **E-MAIL** t-chuo@city.takaoka.lg.jp)へ。

**問** 中央図書館

**TEL** 20-1818



図書館HP

## 高岡地区広域圏からのお知らせ

### ◇漂着物アート作品展(氷見市)

**時** 6月21日(土)~7月6日(日)

**所** 氷見市海浜植物園2階ワークショップルーム

**¥** 漂着物アート作品展のみの観覧は無料

**問** 氷見市海浜植物園(氷見市柳田3583) **TEL** 91-0100

### ◇津沢夜高あんどん祭(小矢部市)

20数基の夜高あんどんが、津沢の市街地を練りまわります。午後9時頃から行われる大あんどん同士による激しい「ぶつかり合い」は大迫力です。

**時** 6月6日(金)・7日(土)

**所** 津沢中心街など

**問** 小矢部市商工会津沢支所 **TEL** 61-2356

## スポーツ

### 誰でもできるステップエクササイズ

台の昇り降りを繰り返して行う運動です。下肢の筋肉を鍛え、転倒予防や脂肪燃焼、シェイプアップにおすすめです。

**時** 6月18日(水)・25日(水)・7月2日(水)・9日(水)・16日(水)の午後1時30分~午後2時15分(全5回)

**定** 10人(申し込み順)

**¥** 5,000円

**持** 上履き、タオル、飲み物

**申** 6月6日(金)午前9時から、受講料を添えてUホール窓口へ。

**所 問** Uホール **TEL** 64-1437

### カタレ富山ホームゲーム 市町村サンクスデー「高岡市の日」開催

先着800人を無料招待します。(要申込)  
※当日券は半額で販売します。

また小学生はジュニアドリームパスの登録で無料。

**時** 6月15日(日)午後2時キックオフ

**所** 富山県総合運動公園陸上競技場

**対** 市に住民票のある人

**申** 6月12日(木)まで、カタレ富山公式Webサイトから。

**問** 生涯学習・スポーツ課

**TEL** 20-1458



カタレ富山  
Webサイト

## 夏のわくわくワークショップ2025

**内** ①日舞、民謡、民踊、琵琶

②箏曲、尺八、小唄三味線、詩吟剣詩舞

**時** ①7月5日(土) ②7月12日(土)

いずれも午後1時~午後3時30分(予定)

**所** 文化芸能館

**対** 小学生以上

※小学生は保護者と参加

**定** 各40人(申し込み順)

**¥** 無料

**申** 6月1日(日)から、直接か電話、郵送、ファクスで住所・氏名・生年月日・住所・電話番号を文化振興事業団(〒933-0023高岡市末広町1-7生涯学習センター3階 **FAX** 20-1562)へ。

**問** 文化振興事業団 **TEL** 20-1560



## 高岡市民美術展

絵画I(日本画)、絵画II(洋画)、彫刻、工芸、書、写真の6部門の入選・入賞作品、および招待作品を一堂に楽しめる公募展です。

**時** 6月28日(土)~7月12日(土)

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

**¥** 無料

### ◇作品募集について

出品申し込みは作品搬入と同時に受け付けます。(詳しくは応募要項をご覧ください。)

**搬入日** 6月19日(木)午前10時~

午後6時(時間厳守)

**対** 一般(高校生以上)

**所 問** 美術館

**TEL** 20-1177



美術館HP



## 里山交流イベント

### 里山散策・ジャガイモ掘り

**時** 6月22日(日)午前9時30分~正午  
※当日の天候により中止する場合があります。

**定** 30人(抽選・当選者に案内送付)

**¥** 小学生以上700円

**申** 6月11日(水)正午(必着)まで、直接かはがき、Eメールで住所・参加者全員の氏名・電話番号を里山交流センター(〒933-0968高岡市国吉1324-1、[satoyama@p2.tcnet.ne.jp](mailto: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

## 万葉故地めぐり~雄神川方面~

**時** 6月29日(日)午前9時~午後5時

**所** 砺波市庄川町方面

※バスは万葉歴史館、高岡駅南口から出発します。

**定** 定員21人(申し込み順)

**¥** 1万5,000円(昼食代含む)

**申 問** 6月13日(金)まで、直接か電話、ファクスで住所・氏名・電話番号・年齢を万葉歴史館(**TEL** 44-5511 **FAX** 44-7335)へ。

## TAKAOKA 西へ東へ。 パープルおでかけサロンコンサート

◇「ヨハン・シュトラウス生誕200年!  
ガラコンサート」

リトルウイングでオーケストラ!

**出演** 高岡フィルハーモニー管弦楽団

**時** 6月8日(日)午後1時30分開演

**所** 生涯学習センター1階リトルウイング

**¥** 無料(先着順、全席自由)

**問** 文化振興事業団 **TEL** 20-1560

## 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** 6月14日(土)午前10時30分~正午

**¥** 100円

②人形劇

**時** 6月21日(土)午前11時~正午

**¥** 無料

**所** 子ども広場(御旅屋セリオ3階)

**問** 商業雇用課 **TEL** 20-1591

# サンライフ高岡の教室

教室名	曜日	期間	時間	定員	受講料(円)
①リフレッシュヨガ	火	7/1~9/30	9:45~10:45	22	8,500
②簡単ストレッチ&フットマッサージ	火	7/1~9/30	9:30~10:30	18	7,500
③自彊術	火	7/1~9/16	13:00~14:30	18	7,500
④セルフ整体	火	7/1~9/30	19:00~20:30	20	9,500
⑤健康リズム体操	水	7/2~9/24	10:00~11:30	40	6,500
⑥からだ改善ストレッチ体操	水	7/2~9/24	10:00~11:00	22	7,500
⑦マットピラティス	水	7/2~9/24	14:00~15:00	22	各 9,500
	木	7/3~9/25	19:40~20:40	17	
⑧姿勢改善ストレッチ	水	7/2~9/24	18:30~19:30	17	8,500
⑨やさしいピラティス	水	7/2~9/24	19:40~20:40	17	9,500
⑩健康ヨガ	木	7/3~9/25	10:30~11:30	22	各 8,500
	木	7/3~9/25	10:00~11:00	18	
	金	7/4~9/26	10:30~11:30	22	
⑪ひざ・腰ストレッチ体操	木	7/3~9/25	14:00~15:00	22	各 8,500
	金	7/4~9/26	10:30~11:30	22	
⑫筋膜リリースストレッチ	木	7/3~9/25	18:30~19:30	22	8,500
⑬バドミントン	木	7/3~9/18	18:45~20:40	20	6,500
⑭ウォーキング・健康リズム体操	金	7/4~9/26	9:30~10:30	40	6,500
⑮ストレッチ・健康リズム体操	金	7/4~9/26	10:40~11:40	40	6,500
⑯セルフ整体	金	7/4~9/19	13:00~14:30	22	8,000
⑰やさしいヨガ	金	7/4~9/26	13:00~14:00	14	8,500
⑱からだ改善ヨガ	金	7/4~9/26	19:00~20:00	22	8,500
⑲かんたんエアロビ	金	7/4~9/26	19:30~20:30	18	8,500
⑳太極拳	土	7/5~9/27	10:00~11:30	40	6,500

## 各教室 無料体験できます

**持** 運動できる服装、上履き、ヨガマット

### ◇やさしい骨盤体操体験教室

タオルを使って骨盤の内側の筋肉を整えます。

**時** 6月24日(火)午後1時30分~午後2時30分

**¥** 100円

**定** 20人

**持** ヨガマット、フェイスタオル1枚(教室で使用)、飲み物など

▪ いずれも

**申** 6月10日(火)午前9時から、受講料を添えてサンライフ高岡 TEL 44-7073へ。

## 「搾乳ステッカー」を作成しました

市では、外出先で搾乳の必要がある人が、安心して授乳室を利用できるように、授乳室で搾乳ができることを知らせるステッカーを作成しました。ステッカーの設置に協力いただける施設がありましたら、健康増進課にご連絡ください。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

**問** 健康増進課  
**TEL** 20-1344



市HP



## スポーツ協会からのお知らせ

### ◇たかおかスポーツDAY

~誰もが気軽に参加できる

スポーツイベント~

**内** 小学生かけっこ教室(小学3~6年生)、体力テスト会(握力、立ち幅跳びなど)、スポーツ体験(ペタンク、ストラックアウトなど)、健康測定(体ゆがみチェック、血管年齢、体組成など)

**時** 6月15日(日)午前9時~午後1時

**所** 竹平記念体育館

**定** 小学生かけっこ教室50人・体ゆがみチェック25人(申し込み順)

**¥** 無料

**持** 動きやすい服装、上履き、飲み物など

**申** 6月5日(木)午前9時から

※詳しくはスポーツ協会ホームページをご覧ください。

### ◇モルック体験

**時** 6月25日(水)午前10時~午前11時

**所** スポーツコア人工芝フィールド

**定** 18人

**¥** 500円

**持** 動きやすい服装、飲み物など

**申** 6月12日(休)午前9時

から、電話でスポーツ協会

**TEL** 26-5225へ。



スポーツ  
協会HP

## ジュニア水泳体験教室

**時** 6月15日(日)午前10時30分~午前11時20分

**対** 年少~小学2年生

**定** 20人(先着順)

**¥** 1,500円(保険料含む)

**所** 6月5日(休)午前9時~14日(出)

午後5時まで、受講料を添えて福岡

B&G海洋センター **TEL** 64-3396へ。

## 福 祉

## 75歳になる人へ後期高齢者医療の資格確認書・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

マイナ保険証の有無に関わらず、後期高齢者医療の「資格確認書」が誕生日のおおむね半月前に、特定記録郵便で届きます。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や資格確認書は、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の控を保険年金課へ持参し、「納付方法の変更届出」を提出する。

※届け出があった月の3カ月後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 **TEL** 20-1481

## 後期高齢者医療制度にご加入の皆さんへ

### ◇資格確認書の送付について

7月中にマイナ保険証の有無に関わらず、令和8年7月末まで使える「資格確認書」を送付します。

(申請不要)

### ◇後期高齢者医療保険料のお知らせ

7月に今年度の後期高齢者医療保険料の決定通知書を送付します。

**納付方法** 原則年金天引きですが、年金額が一定額未満などの理由で年金天引きができない人や、新たに後期高齢者医療の被保険者となった人は、納付書が口座振替で納付してください。

### 保険料率

- ・所得割率…8.82%
- ・均等割額…4万6,800円

### ◇被用者保険の被扶養者だった人は保険料が軽減されます

**内** 所得割額…負担なし  
均等割額…5割軽減(加入後2年間)

**対** 後期高齢者医療制度に加入する前日において、被用者保険(国民健康保険、国民健康保険組合以外の健康保険)の被扶養者であった人

・いずれも

**問** 保険年金課 TEL 20-1481



## 国民健康保険特定健康診査・後期高齢者の健康診査(無料)

**問** 保険年金課 (国民健康保険) TEL 20-1296 (後期高齢者) TEL 20-1481

国民健康保険加入者(40~74歳)と後期高齢者医療制度加入者へ健康診査受診券を郵送します。(健診項目を含む人間ドック申込者は除きます)

※実施機関は市ホームページをご覧ください

### 国民健康保険特定健康診査

身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査などを行い、生活習慣病の予防や発見に役立てます。

**対** 4月末現在の高岡市国民健康保険加入者(40~74歳)

**健診期間** 6月1日(日)~9月30日(火)

※ただし、昭和25年8月1日~昭和25年9月30日生まれの人は6月1日(日)から誕生日前日までに受診してください。



国民健康保険特定健康診査

### 後期高齢者の健康診査

生活習慣病の早期発見や高齢期の健康保持・増進のために行います。

**対** ①4月末現在の後期高齢者医療制度加入者②昭和25年5月生まれの人(受診券は6月末に送付)③昭和25年6月生まれの人(受診券は7月末に送付)④昭和25年7月生まれの人(受診券は8月末に送付)

**健診期間** ①6月1日(日)~9月30日(火)②7月1日(火)~9月30日(火)

③8月1日(金)~9月30日(火)④9月1日(月)~10月31日(金)

※昭和25年8月1日以降生まれの人は、現在加入の健康保険で受診してください。



後期高齢者の健康診査

## 国民健康保険税の納付は口座振替が便利です

国民健康保険税は世帯主に課税されます。(令和7年度の納税通知書の発送は7月中旬です。)

**納付方法** 次の①~③のいずれかとなります。

- ①指定口座からの振替納付(口座振替)
- ②年金からの引き落とし
- ③納付書払い(上記①・②以外の場合、金融機関やコンビニエンスストア、スマートフォンの決済アプリなどで直接納付)

口座振替であれば、納期ごとに金融機関などの窓口へ出向かなくても、納め忘れがなく、便利で安心です。

※口座振替の手続きは、パソコン・スマートフォンからできます。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

**問** 保険年金課 TEL 20-1357



市HP

【広告】

お家のお庭、そろそろ  
**お手入れ** **どきどき** ではないですか？

**はやぶさ造園**

- ◆即日対応もご相談ください!
- ◆低価格で高品質な完全自社施工
- ◆樹木1本からでも対応可能

**伐採 剪定 草刈**

**無料** お見積り・出張費 「とりあえず見積もりだけでも」大歓迎! お気軽にご連絡ください。

お問い合わせはお電話・HPから

**0120-737-739**

〒933-0981 富山県高岡市二上468-1

営業時間 8:00~20:00 年中無休

HPはこちら

【広告】

2025年4月から **大幅に法改正** されます!

改正後 しっかり対応できる **会社選びが** とても重要になります

リノベーションのことなら **石友ホーム** にお任せください

詳細はこちらのコードから

石友ホーム 高岡リノベーション店

〒930-0616 高岡市京田616 ☎0800-123-0501

**6月4日～10日は  
「歯と口の健康週間」  
「歯みがきで 丈夫な体の 基礎作り」**

歯と口の健康を守るためには、歯みがきなどのセルフケアと定期的な歯科医でのケアが欠かせません。歯と口の健康管理を行い、健康な体をつくって健康寿命を延ばしましょう。

高岡市歯科医師会では、歯と口の健康を守る様々な取り組みを行っています。

※詳しくはホームページをご覧ください。

**問** 歯科医師会(平日の午前10時～午後4時) TEL 24-0303、健康増進課 TEL 20-1345



**歯周病検診**

**時** 6月1日(日)～11月30日(日)  
**対** 20・30・40・45・50・55・60・65・70歳の人  
(令和8年3月31日時点の年齢)

**¥** 1,000円(70歳の方は500円)  
**受診方法** 指定歯科医療機関へ直接予約し、氏名・住所・生年月日が確認できるもの(マイナ保険証または運転免許証など)を持参し、受診してください。(受診券はありません。)

※指定歯科医療機関は市ホームページをご覧ください。

**問** 健康増進課 TEL 20-1345



**健康なるほど講座  
「歯の健康づくりについて」**

いつまでも健康な歯で過ごすための方法について歯科医師が講義します。  
※ヘルスポランティアによる軽体操を実施します。

※TAKAOKA アプリの健康管理ポイントが貯まります。

**時** 6月18日(水)午後1時30分～午後3時30分  
**所** ふれあい福祉センター(多目的ホール)  
**¥** 無料  
**問** 健康増進課 TEL 20-1391

**医師監修!「働く男性の運動教室」**

メタボ解消に向け、医師や理学療法士、管理栄養士、保健師などによる専門的な指導を受けてみませんか。  
※TAKAOKA アプリの健康管理ポイントが貯まります。

**時** 7月10日(木)・24日(木)、8月7日(木)・21日(木)  
午後7時～午後8時(全4回)

**所** 済生会高岡病院多目的棟  
**対** 市内在住もしくは市内企業に勤務の20～64歳男性で、肥満や高血糖を解消したい人

※4回とも参加できる人のみ

**定** 20人(抽選)  
**¥** 1,500円(血糖測定・資料・ヨガマット代を含む4回分)

**持** 運動しやすい服装、タオル、飲み物  
**申** 6月30日(月)まで、申し込みフォームまたは申込書をファクスかEメールで済生会高岡病院 (FAX 23-9025) saiseikai.takaoka.health@gmail.com)へ。

**問** 済生会高岡病院 TEL 21-0570、健康増進課 TEL 20-1391



**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

**問** 長寿福祉課 TEL 20-1165

とき	ところ	予約先
6/7(土) 13:30～ 15:00	ふれあい福祉センター	光ヶ丘病院 TEL 63-6035
6/13(金) 13:30～ 15:30	古府地域交流センター	アルカディア雨晴 TEL 44-8060
6/18(水) 13:30～ 15:30	戸出コミュニティセンター	特別養護老人ホームかがやき TEL 30-2028
6/20(金) 14:00～ 16:00	万葉社会福祉センター	二上万葉苑 TEL 25-0808

**健康**

**肝炎ウイルス検診**

5月下旬に送付した受診票を持参し、特定健診受診時に指定医療機関で受診ください。

※指定医療機関は市ホームページをご覧ください。

**内** B型・C型ウイルス検査(血液検査)

**時** 6月1日(日)～9月30日(火)

**対** ・40歳(昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生まれの人)  
・60歳(昭和40年4月1日～昭和41年3月31日生まれの人)

**¥** 無料  
**問** 健康増進課 TEL 20-1345



[広告]

**無料出張査定**

**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

携帯 080-5858-7196 高岡倉庫/砺波倉庫/魚津倉庫/富山倉庫

富山県 全域対応

LINEで簡単査定もできます!

代表 柴田 光貴(高岡市出身)

許可:富山県公安委員会 第 501170007766 号

みんなの掲示板

◇高岡文化ホールで「高岡新能」を鑑賞

**内** 宝生流の能楽  
**時** 6月22日(日) ■第一部…午後2時  
 ■新能始…午後5時45分  
**¥** 前売り券2,000円、当日2,500円  
**所** 高岡文化ホール  
**問** 高岡能楽会  
**TEL** 090-8702-7435



能楽会HP

◇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  
 ク音楽ライブ。毎月第2日曜開催中。  
**時** 6月8日(日)午前11時～午後3時  
**所** クルン高岡2階デッキテラス(悪天候  
 の場合はクルン高岡地下街 憩いの路)  
**¥** 無料  
**問** TSB 商店会(クルン高岡)  
**TEL** 22-6767

◇剪定の就業を体験してみませんか

**時** 6月24日(火)午前9時～午後3時  
**所** 城光寺野球場  
**定** 20人  
**¥** 無料(昼食は持参)  
**申** 6月20日(金)午後5時  
**問** まで、電話で高岡市シル  
 バー人材センター  
**TEL** 20-1650 へ。



シルバー人材  
 センターHP

◇第5回eスポーツ大会

高岡市老人クラブ連合会主催のeス  
 ポーツ大会を開催します。  
**内** 太鼓の達人  
**時** 7月17日(木)午前10時  
 (受付午前9時30分)  
**所** 御旅屋セリオ6階「Takaoka ePark」  
**対** 各地区老人クラブ加入者  
**¥** 無料  
**申** 7月4日(金)まで、電話で高岡市  
 老人クラブ連合会事務局 **TEL** 23-  
 7900 へ。

◇「浴衣で出かけませんか」着付無料体験

**内** 浴衣の無料着付体験  
 ※事前申し込み不要  
**時** 7月8日(火)・15日(火)・22日(火)  
 いずれも午後7時～午後9時  
**所** 文化芸能館2階和室  
**持** 浴衣、小物など(各自持参)  
**問** 美幸きもの着付学院  
**TEL** 090-2837-4649

◇竹製ランプシェード製作と流しそうめん

「KANA 夜ナイト 2025」に飾る竹製  
 ランプシェードの制作協力者を募集し  
 ます。お昼には、竹を使って組み立て  
 た特製の流しそうめん台で流しそうめ  
 んも行います。  
**時** 7月6日(日) ■ 午前の部…午前10時～正午  
 ■ 午後の部…午後1時～午後3時  
**所** 里山交流センター  
**対** どなたでも  
 ※小学5年生以下のこどもは保護者同伴  
**¥** ランプ1台につき1,000円、流しそ  
 うめん参加の人は500円/人  
 ※当日受付にてお支払いください。  
**問** 金屋町まちづくり協議会  
**TEL** 090-4689-7044 (代表・四津川)

◇ひとり親家庭・親と子のつどい

バス旅行  
**内** 動物ふれあい、親子 BBQ  
**時** 7月26日(土)午前8時30分～午後6時30分  
 ※市役所駐車場(消防署側)集合  
**所** ひるがの高原「牧歌の里」  
**定** 45人(申し込み順)  
**¥** ひまわり会会員親子2,500円  
 (非会員親子5,000円)  
 ※こども1人につき1,000円追加  
 (非会員は2,000円追加)  
 ※昼 BBQ、夜弁当付  
**申** 6月28日(土)～7月6日(日)まで、  
 電話で母子寡婦福祉会ひまわり会  
**TEL** 080-2961-4723 (山本) へ。

糖尿病教室の開催

**内** ①6月11日(水)…合併症、検査  
 ②18日(水)…食事療法  
 ③25日(水)…薬物療法、運動療法  
**時** 午後2時～午後3時30分  
**持** 筆記用具、(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、履きなれた靴  
 (③のみ)、動きやすい服装  
**所** 市民病院 **TEL** 23-0204

楽しく気軽にウォーキング

◇美田コース  
 ヘルスポランティアと一緒に身近  
 な自然、歴史、文化など地域の見ど  
 ころを巡ります。(申込不要)  
 ※TAKAOKA アプリの健康管理  
 ポイントが貯まります。  
**時** 6月8日(日)午前9時～午前11時30分  
**所** 石堤地域交流センター  
**¥** 無料  
**持** タオル、飲み物、帽子  
**問** 健康増進課 **TEL** 20-1391

前立腺がん検診

5月下旬に送付した「前立腺がん検  
 診受診票」を持参し、特定健診受診時  
 に指定医療機関で受診してください。  
 ※指定医療機関は市ホームページ  
 をご覧ください。  
**内** 前立腺特異抗原(PSA)検査  
 (血液検査)  
**時** 6月1日(日)～9月30日(火)  
**対** がん検診を受ける機会のない人  
 で60歳の男性(昭和40年4月1日  
 ～昭和41年3月31日生まれの人)  
**¥** 無料  
**問** 健康増進課  
**TEL** 20-1345



市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** 問合せ先

【広告】

**荒井里桜**  
 VIOLIN RECITAL  
 伊藤恵(ピアノ)を迎えて  
 6/26(木) 開演 19:00  
 富山県高岡文化ホール  
 問) 0766-25-4141



©AMUSE\_Photo Takahiro Sakai

【広告】

北海道産天然昆布を使用した  
 こだわりの昆布メはいかがでしょうか。

『あぐりっち佐野店』にて店頭販売  
 土・日曜日 8:30より

**廣瀬昆布専門店**  
 〒933-0011高岡市石瀬121-4  
 TEL・FAX 0766-25-3203  
 Mobile 090-7087-7143





## 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	肺・胃・大腸	子宮・乳
①6/8(日)	福岡健康福祉センター	8:00~9:30	
②6/12(木)	竹平記念体育館	8:00~9:30	13:00~14:00
③6/16(月)	牧野公民館		
④6/21(土)	北陸予防医学協会 高岡総合健診センター	8:00~10:00	
⑤6/23(月)	戸出コミュニティセンター	8:00~9:30	13:00~14:00

**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 問** 受診日の7日前まで、がん検診のお知らせに同封のハガキを返送（必着）か電子申請または電話で①②③⑤は健康増進課 TEL 20-1345、④は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



## 健康ミニ講座

### 带状疱疹ワクチンについて

令和7年度から带状疱疹ワクチンの定期接種が始まりました。過去に水痘（みずぼうそう）に感染した人は、原因となるウイルス（水痘带状疱疹ウイルス）が体内にずっと残存しています。疲労や持病、薬剤などで免疫能が低下すると、そのウイルスが再活性化し带状疱疹を発症します。発症すると神経に沿って片側に皮疹（発赤や水ぶくれ）が出現し、時に痛みを伴います。抗ウイルス薬の内服や点滴で治療を行いますが、後遺症として神経痛が残ることがあります。また症状が出ていた部位の動かしづらさといった運動障害が生じることや、顔面に生じた場合に角膜損傷、聴力低下、顔面神経麻痺などを生じることもあります。これらの後遺症が長期間、場合によっては生涯にわたり残ってしまうこともあります。

带状疱疹は80歳までに約3人に1人が発症すると言われており、発症すると先に述べた症状で生活の質が低下する可能性があります。発症を予防するには、带状疱疹ワクチンを接種することがよいと考えられます。ワクチンは1回接種の生ワクチンと、2回接種の不活化ワクチンの2種類があり、それぞれ費用や効果が異なりますが、ワクチンによっては9割程度の予防効果が認められています。

詳しいことはかかりつけの医療機関でご相談ください。

高岡市民病院 皮膚科部長 森 直哉



## 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。

### 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** 6月25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** 6月20日(金)まで電話で健康増進課へ。

【広告】

## 訪問 健康保健適用 鍼灸・マッサージ

お問い合わせ・無料体験は



訪問医療マッサージ  
**KEIROW**

〒933-0826  
富山県高岡市佐野580ライラビル2F  
高岡中央ステーション

0120-007-271

### KEIROWの理念

- 敬老** 素敵に年を重ねられる様にお手伝いいたします。
- 軽労** ご家族の介護に関するご苦勞がグンと軽くなります。
- 軽LOW** 健康保険適用なので、家計にもやさしく、気軽に受けて頂けます。
- 軽朗** 携わるすべてのスタッフが軽やかに朗らかに対応いたします。



# 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・同居家族に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、希望すれば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)
- ▶ 教室参加日に市に住民票のある人のみ参加可能。

保健センターで  
1歳6カ月健診



みやわきあおな  
宮脇蒼風ちゃんと  
お父さん・お母さん



内容 (対象者)	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7年2/10~ 2/27生)	6/12(木)	令和7年2/10~2/27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。		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
1歳6カ月児健康診査⑦ (令和5年10/19~ 11/13生)	6/10(火)	令和5年10/19~10/23生	令和5年10/24~10/26生	令和5年10/27・10/28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
	6/17(火)	令和5年10/29~11/2生	令和5年11/3~11/8生	令和5年11/9~11/13生	
3歳児健康診査⑦ (令和3年10/22~ 11/24生)	6/11(水)	令和3年10/22~10/25生	令和3年10/26~10/29生	令和3年10/30・10/31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
	6/18(水)	令和3年11/1~11/5生	令和3年11/6~11/9生	令和3年11/10生	
	7/2(水)	令和3年11/11~11/16生	令和3年11/17~11/23生	令和3年11/24生	

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5月~7月生	母子健康手帳、
2歳6か月児むし歯予防フッ素塗布教室	令和4年11月~令和5年1月生	バスタオル、タオル
2歳児むし歯予防フッ素塗布教室	令和5年5月~7月生	フッ素塗布料400円

- ▶ むし歯予防フッ素塗布教室は予約制です。(子育てアプリ「ねねットたかおか」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。
- ▶ 2歳児は歯の染め出しを行いますので、お子さん・保護者ともに汚れてもよい服装でお越しください。

# 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)	6月13日(金)10:00~11:30	令和6年11月16日~令和7年1月15日生	母子健康手帳 バスタオル

※6月2日(月)から子育てアプリ「ねねットたかおか」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)	6月16日(月)13:30~15:00	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
	6月25日(水)9:00~11:30	言葉の発達や行動が心配な3歳以上の在園児	

※受付時間は、予約時に個別でお伝えします。

対象 乳児~3歳未満の幼児 絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。(予約不要)

## らっこクラブ

時 6/26(木)10:30~11:30 所 保健センター  
問 健康増進課 TEL 20-1344

【広告】

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、広報発信課☎20-1331まで

【広告】

たかしん

## 年金受給者専用定期預金

ご利用できる方  
●当金庫で現在の公的年金をお受取りの方  
●新たに当金庫で公的年金のお受取りをご指定の方  
●お預入期間中は、当金庫で継続して年金をお受け取りいただける方

お取扱期間) 2026年3/31まで 最大200万円まで  
たかしんで年金振込指定をされているお客様がお預入れ可能  
定期預金をお預入れの場合

お預入れ金額  
お一人様10万円以上200万円以下(1円単位)

お預入れ期間  
1年の自動継続(元金継続)

適用利率  
スーパー定期(もの) **年+0.20%**  
店頭表示金利

お預入れの際は、年金証書と年金お受取り口座の通帳をご持参ください。

お預入れ金額が お一人様 200万円まで

お預け入れ時のお取扱  
ご都合により中途解約された場合は、当金庫所定の中途解約利率を適用いたします。

相続専用  
定期預金も発売中

高岡信用金庫  
https://www.shinkin.co.jp/takaoka/

※詳しくは、お近くの  
本支店にお問合せ  
ください。  
2025年4月1日現在

◎アイコンの説明  
内容  
時  
と  
き  
所  
と  
こ  
ろ  
対  
象  
定  
員  
¥  
料  
金  
持  
持  
物  
申  
申  
し  
込  
み  
問  
問  
合  
先

# 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♪

☎ 6月3日(火)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)  
※電話での申し込みは不可

ねねットたかおか



母子モ  
アプリ



教室などの  
予約方法

高岡子育て支援センター  
御旅屋セリオ8階  
☎TEL 28-4114, 21-7876  
🕒 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  
🕒 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(二上町1105-1)  
🕒 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)	6/17(火) 10:00～11:30	0～3歳児	25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)	6/23(月) 10:00～11:30	令和6年 10月生まれ	25組
	BABY&ママヨガ (体の歪み取り、骨盤矯正、ふれあい遊び)	6/24(火) 10:00～11:30	4カ月(首すわり) ～8カ月児	15組
	なかよし広場 (少人数での集団遊び、言葉の発達や行動で心配があるお子さんの相談)	6/26(木) 10:00～11:30	0～5歳児 (未就学児)	8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)	7/1(火) 10:00～11:00	2～7カ月児	16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	7/5(土) 10:00～11:30	妊娠5カ月以降の 妊婦とその家族	8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)	7/7(月) 10:00～11:30	8～11カ月児	15組
	はじめまして赤ちゃん・全4回(親子の絆づくりプログラム) ※毎週火曜日(全4回参加できる方)テキスト代1,100円	7/8-15-22-29(毎週火曜日) 10:00～12:15	2～5カ月児 (第一子)	10組
	リトミックベビー (リトミック・ふれあい遊び)	7/10(木) 10:00～11:00	7カ月 ～1歳2カ月児	20組
	パパママ子育てセミナー (講師 りばてい-One代表 坂本美奈子氏)※開催時間は、フロア利用中止	7/12(土) 10:00～11:30	0～5歳児の 保護者	15組
	歯っぴい教室 (歯の生え始め・お口の清潔)	7/14(月) 10:00～11:30	8カ月～1歳6カ月児 ※歯が4本以上萌出 しているお子さん	15組
	おやこでつくろう (手作り玩具の製作) (講師 でこりん 羽田里央氏)	7/17(木) 10:00～11:00 7/18(金) 10:00～11:00	1歳4カ月～ 3歳児	各 20組
福岡子育て支援センター	ママケア&リズム遊び [初回優先] (体の歪み取り・骨盤矯正・ふれあい遊び)※2回目以降の場合6月10日(火)から申し込み	6/12(木) 10:10～11:15	8カ月～2歳児	12組
	身体計測&育児相談 (保健師さんに育児相談ができます)	6/13(金) 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)	6/13(金) 10:15～11:20	首すわり～3歳児	15組
	いい歯の教室 (歯医者さんのお話を聞きます)	6/19(木) 10:20～11:30	首すわり～3歳児	20組
	リトミック教室 [初回優先] (リトミック・リズム遊び)※2回目以降の場合6月10日(火)から申し込み	6/26(木) 10:20～11:30	1～3歳児	20組

## 対象 3カ月以上の乳児と保護者、妊婦 赤ちゃんにこここ教室(要予約)

福田地域交流センター	6/6(金) 10:00～11:00	5組
能町地域交流センター	6/9(月) 10:00～11:00	12組
みつば保育園	6/10(火) 10:00～11:00	10組
二塚保育園	6/11(水) 10:00～11:00	15組
国吉光徳保育園	6/12(木) 10:00～11:00	8組
野村公民館	6/13(金) 10:00～11:00	10組
Uホール	6/16(月) 10:00～11:00	10組
伏木コミュニティーセンター	6/18(水) 10:00～11:00	10組
博労地域交流センター	6/18(水) 10:30～11:30	7組
定塚地域交流センター	6/19(木) 10:00～11:00	8組
中田コミュニティーセンター	6/20(金) 10:00～11:00	10組
牧野公民館	6/25(水) 10:15～11:15	10組
古府地域交流センター	6/26(木) 10:00～11:00	8組

持 母子健康手帳、バスタオル、水分補給用の飲み物  
※子育てフリートーク、事故予防のお話、手遊びなどを行っています。  
※申し込みは開催日1カ月前から子育てアプリ「ねねットたかおか」で予約してください。  
※妊婦さんは電話で予約してください。  
問 健康増進課 TEL 20-1349

## 対象 乳幼児と保護者

### ファミリーポケット

🕒 10:00～11:30

木津地域交流センター	6/12(木) TEL 26-6150
牧野公民館	6/19(木) TEL 82-2431
成美地域交流センター	6/20(金) TEL 26-8943
古府地域交流センター	6/27(金) TEL 44-8777

※12日休は出前保育の日です。(申し込み不要)

## 対象 0～3歳児

### フレンドリータイム

🕒 10:45～11:30

伏木児童館	6/3・10・24 TEL 44-0595
野村児童センター	6/3・17・24 TEL 23-3893
西部児童センター	6/3・10・17 TEL 26-1347
戸出児童センター	6/3・17・24 TEL 63-2370

※10日伏木児童館は高岡子育て支援センター職員による活動日です。

【広告】

古物商 第60105H290003号

# 農機具買取

お電話1本で無料出張査定!

お任せ下さい!

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!

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からの査定  
依頼も可能!



上記以外にも  
買取品目多数!  
お問い合わせ、  
相談だけでもOK

# ご いん さい 御印祭

～民謡「弥栄節」が響きわたる金屋の町を踊り流す～

とき

6月19日(木)・20日(金)

ところ

金屋町一帯

19日(木)

午後7時 オープニングセレモニー  
午後7時15分 前夜祭踊り

20日(金)

午後4時 奉納踊り  
午後5時 子供町流し踊り  
午後7時 神事  
午後7時50分 神輿巡行



問合せ 観光交流課 TEL 20-1301 FAX 20-1496

市内の子どもまんなかの取り組みを紹介します！

## #子どもまんなかやってみた

ベビーファースト子どもごちめし高岡 .....

地元若手経営者などで構成する「高岡をHACKする会」を中心とする地域の青年団体が、高岡市母子寡婦福祉会の会員の子どもたちに電子チケットで食事を無償提供するプロジェクトを実施しています。

食を通した子育てで支援を継続するため、市内での協力飲食店や協賛企業などの参加を募り、支援の輪を広げていけるよう取り組んでいます。



子どもごちめし  
HP



支援したい人は  
コチラ

問合せ 子ども・子育て課 TEL 20-1393

SNSでも「#子どもまんなかやってみた」を投稿してね！

子ども  
ごちめし



令和7年 人口 162,031人 (うち外国人4,463人)  
男 78,865人  
女 83,166人

区分	自然増減 (出生-死亡)	社会増減 (転入-転出)	計
令和7年4月中の増減	-153	+29	-124
令和7年1月からの増減	-620	-21	-641

世帯数 71,121世帯 (うち外国人世帯2,716世帯)  
令和7年4月中の増減+51

