

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

No.238

8

2025

広報紙へ
ご意見・ご感想を
お待ちしております



アンケート



元気いっぱいおかいもの♪

JA高岡あぐりっち佐野店「はじめてのおつかい」(つくし保育園)

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| 市長就任のごあいさつ |P4~P5| 予防救急の意識を高めましょう など

※今月号の内容は、7月11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。

市長就任のごあいさつ



初登庁の様子

プロフィール

でまち ゆずる
出町 譲

昭和39年10月19日生まれ(60歳)

平成元年 3 月	早稲田大学政経学部卒業
平成 2 年 4 月	株式会社時事通信社入社
平成13年 7 月	株式会社テレビ朝日入社
令和 3 年11月	高岡市議会議員就任
令和 7 年 7 月	高岡市長就任

趣 味：ランニング(富山マラソン 6 回出場)
著作活動(これまでに本を 8 冊出版)

座右の銘：信なくば立たず(論語)

この度、高岡市長の重責を担わせていただくこととなりました、出町 譲です。皆様から寄せられた期待と信頼にお応えできるよう、全身全霊で取り組みます。

最優先課題は、令和 6 年能登半島地震からの復旧・復興です。

発災から 1 年 7 カ月、今も多くの市民が生活再建や液状化等で不安をかかえていらっしゃいます。まずは現場に出向き、こうした方々の生の声を聞いて、行政として何ができるのか、検討します。記者時代からの「現場百遍」の姿勢を続けます。

他にも、公共交通、医療・福祉、子育て・教育、産業振興など、課題は山積しています。人口減少社会においては、今までのやり方では限界があります。令和の時代にあわせた、新たな手法への挑戦、チェンジが必要なのです。市民の皆様と対話を重ねながら、市職員とともに「挑戦する市役所」を目指しております。

誰もが満足感のある「住みたいまち・高岡」「みんな笑顔の高岡」の実現に向け邁進させていただきます。

これからの市政運営について、何卒ご理解・ご協力を賜りますよう、お願い申し上げまして、ご挨拶いたします。



今年の夏は、 「健康たかおか😊10か条」に、 チャレンジしてみよう



問合先 健康増進課 TEL 20-1391 FAX 20-1347

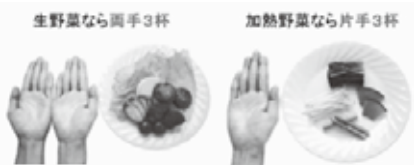
市では、生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすために、健康づくり市民行動目標「健康たかおか😊10か条」を推進しています。高岡市民は、調査から「野菜を必要量食べている人が少ない」、「平均歩数が少ない」などの課題があることがわかりました。そこで今回は、第2条、第3条、第4条を紹介します。この夏、「野菜をたくさん食べる」、「いつもより、プラス10分歩く」などできることから始めてみましょう。

8月31日はやさいの日



第2条 何から食べる？野菜でしょ！

生活習慣病予防や感染症予防、肌荒れ予防、便秘予防など、野菜を食べると良いことがいっぱいです。また、野菜から先に食べると食後の血糖値の上昇が緩やかになり、糖尿病予防に効果的です。1日350g以上を食べましょう。



◆野菜を食べて熱中症を予防しよう

水分とミネラルを多く含む夏野菜(きゅうり、トマト、なすなど)を食べることは熱中症予防に効果的です。

◆作ってみよう～オクラときゅうりの梅和え～

- ① オクラは、ヘタを取り、塩(分量外)をまぶして板ずりをし、水で洗ってうぶ毛を取る。
- ② きゅうりは、厚めの輪切りにする。オクラは、さっと茹でて、斜めに切る。
- ③ 梅干しは、包丁でたたき、ポン酢と混ぜ合わせる。
- ④ ③に②の野菜を加えて和える。器に盛り、かつお節をかける。



材料	4人分
きゅうり	200g
オクラ	40g
梅肉	16g
ポン酢	小さじ1
かつお節	2g

Point 和えて味をなじませておくと、おいしく仕上がります。



第3条 プラス10分！今より歩こう 第4条 毎日なくても、 週合計150分の運動でOK！

運動は、健康維持や体力向上、生活習慣病予防など、様々な効果があります。まずはプラス10分(約1,000歩)から取り組んでみましょう！

◆高岡市民の1日の平均歩数

		高岡市	目標値
20～64歳	男性	6,161歩	8,000歩
	女性	5,149歩	
65歳以上	男性	5,321歩	6,000歩
	女性	4,383歩	

令和4年度高岡市健康・栄養調査より
目標値：厚生労働省「健康日本21(第3次)」より

高岡市民の1日の平均歩数は、どの年代も目標値に達してないよ！



「健康たかおか😊10か条」の
詳しい解説は
こちら▼



市民の健康づくりをサポートしています

●市公式クックパッド「高岡にこにこ😊キッチン」

管理栄養士おすすめの生活習慣病予防・フレイル予防レシピ、朝食レシピ、保育園・学校の給食レシピなどを紹介しています。

●市オリジナルアプリ「TAKAOKAアプリ」

毎日の歩数送信や施設の利用、イベントの参加などでも「健康管理ポイント」を貯めることができます。ポイントを貯めて、素敵な賞品が当たる抽選に応募しよう。



高岡にこにこ
キッチン



詳しくはこちら

市民のみなさんの健康をサポートするため、「健康たかおか😊スマイルチャレンジ」を実施中です。
詳しくは裏表紙をご覧ください。

予防救急の意識を 高めましょう！



【問合先】 消防本部警防課

TEL 22-3133 FAX 22-1994

(#7119について)健康増進課 TEL 20-1348 FAX 20-1347

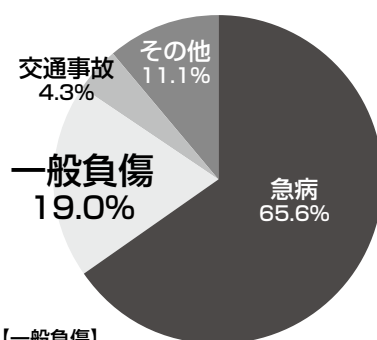
高岡市消防本部管内では、昨年10,592件の救急出動があり、9,685人を搬送しました。これは1日平均29回救急車が出動したことになり、出動件数、搬送人員ともに過去最多となっています。

救急搬送された人の中で、全体の約2割の人が転倒などの不慮の事故による「一般負傷」でした。(右グラフ参照)

この「一般負傷」は、自分や家族などの身の周りで起こりうる危険を認識し、事前に対策する「予防救急」の取り組みで防ぐことができます。

救急車などの限りある救急医療体制を有効活用するためにも予防救急に取り組み、防ぐことのできる事故を減らしましょう。

事故種別の割合(令和6年)



【一般負傷】

災害や交通事故、運動競技事故などに分類されない不慮の事故によるもの

実際に起きた不慮の事故

転倒

- 部屋の段差につまずき転んだ
- 電気コードに足が引っ掛かり転んだ
- 風呂場で足を滑らせて転んだ



事故の原因で最も多いのが転倒です。
高齢者が転倒すると、骨折などで入院が必要となってしまうこともあります。

窒息・誤飲

- 高齢者が餅をのどに詰まらせて、呼吸困難になった。
- 目を離したすきに、こどもがおもちゃを飲み込んでしまった



高齢者や小さいこどもで多く発生しています。

転落

- 椅子の上に立って電球を交換していたら、バランスを崩して転落した
- こどもをベッドに寝かせていたら、寝返りを打った際に転落した



全年齢で多く発生しています。

熱中症

- 高齢者がエアコンをつけずに就寝したところ、朝、意識がもうろうとし動けなくなった。



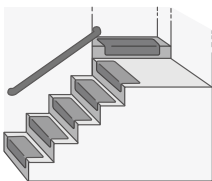
昨年の市の熱中症による救急搬送件数は135件で、うち約7割が高齢者でした。また、全体の半数近くが自宅などの屋内で発生しています。

予防救急の取り組み



転倒防止には…

- 足元の整理整頓を心がけましょう
- 階段、廊下、浴室などの滑り止め対策をしましょう
- 家の中の段差を少なくしましょう



窒息・誤飲防止には…

- のどに詰まりやすい食べ物は小さく調理し食べやすくしましょう
- こどもが飲み込んでしまう可能性のあるものは手の届かない場所や、引き出しなどに片付けましょう



転落防止には…

- 階段などには手すりを設置しましょう
- 脚立などを使用して作業をする時は補助者に支えてもらいましょう
- ベッドに転落防止の柵をつけましょう



熱中症予防には…

- のどが渇かなくても水分補給をしましょう
- 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機などを活用しましょう
- 熱中症かなと思った場合は、涼しい場所へ移動し、衣類を緩め安静にしましょう。また、保冷剤などで体を冷やすなどしましょう。



予 防 救 急 講 習

消防本部では予防救急講習を開催しています。救急事故には日ごろの心がけで防げることがたくさんあります。知識を身につけてケガや病気を予防しましょう。事業所や自治会などで予防救急講習の開催を希望される人は、最寄りの消防署へお問い合わせください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



市HP

病院？救急車？迷ったときは＃7119（救急医療電話相談）へ

ケガや病気をしたとき、救急車を呼んだ方が良いか、今すぐ病院に行った方が良いかなど、判断に迷うことがあります。そんなとき、看護師などの相談員からアドバイスを受けることができます。

救急医療電話相談 ＃7119

短縮ダイヤルが利用できない場合
（ダイヤル回線、IP電話など）

TEL 076-444-4099

15歳未満のこどもは 子ども医療電話相談 ＃8000

短縮ダイヤルが利用できない場合
（ダイヤル回線、IP電話など）

TEL 076-444-1099

※相談は無料ですが、通話料は自己負担となります

相談時間 平日：午後7時～翌日午前9時、土曜日：午後1時～翌日午前9時、休日（日曜・祝日・年末年始など）：24時間



詳しくはコチラ

救急医療機関の適正受診についてのお願い

近年、軽い症状でも休日や夜間に病院の救急外来を受診される「コンビニ受診」が増える傾向にあり、救急外来が混み合い、命にかかわる重症患者への対応が遅れてしまうことが懸念されています。

救急医療機関の適正な受診について、皆様のご理解とご協力をお願いします。



緊急・重症の場合は、迷わず119番してください！



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。

つけた

きたかおか



みんなで火の用心！

6月13日

伏木コミュニティセンターで、「幼年消防クラブの集い」が行われ、伏木消防署管内の年長児102人が参加しました。園児たちは、クラブ員のワッペンをもらい「絶対に火遊びはしません」など防火の誓いをしました。また、防火クイズや煙中体験、消防資器材の説明も行われ、防火の大切さを学びました。

日本の伝統芸能にふれる

7月5日

文化芸能館で、高岡市芸術文化団体協議会による「夏のわくわくワークショップ2025」が開催されました。イベントでは、日本舞踊や民謡の唄・三味線、「こきりこ」踊り、琵琶の体験が行われ、大人からこどもまで約30人が楽しく伝統芸能を学びました。親子で三味線を体験した中山実佳子ちゃん・芽衣子ちゃん姉妹は「楽器が重かったけど、楽しかった」と笑顔で話しました。

故郷の人物を知ろう

たかおか

おん こ ち しん
温故知新

瑞龍寺開山 広山恕陽(?~1623)

国宝・瑞龍寺を開いたのは、曹洞宗の広山で恕陽は字(氏名以外の通称)です。上野(群馬県)出身とされていますが、一説には越前府中(福井県越前市)の味噌屋又右衛門の二男で富山町肝煎・越前屋甚右衛門の弟ともいわれています(『高岡知名録』)。幼時に大中寺(栃木市大平町)にて出家しました。

越前府中の宝円寺・象山徐芸(曹洞宗通幻派)に入門し、その法を嗣ぎます。また、總持寺祖院(輪島市門前)で禅道を学んだのち、越前宝円寺、丹波永沢寺(兵庫県三田市)、越前龍泉寺(越前市)、禅林寺(同)など通幻派の名刹の住職を歴任しました。

1598年、金沢宝円寺(金沢市)の三代目の住職となり、1605年、以前より帰依を受けていた前田利長の隠居に従い富山へ移ります。1613年には高岡へ移り、病床の利長に教えを授けました。この時高岡に「一字」(お堂が一つ)だけの「宝円寺」を建立したとあります(「瑞龍寺由緒書上写」)。1614年の利長逝去後、宝円寺から改称した瑞龍院(のち瑞龍寺)の開山となりました。さらに、広山は信光寺(高岡市)、広乾寺(同)、延暦寺(氷見市)、常松寺(金沢市)、長寿寺(射水市)、長朔寺(同)などの開山にもなっています。



広山恕陽頂相(瑞龍寺蔵)

(仁ヶ竹主幹)

問合先 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。



動画

スライド
ショー

※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。



民謡「弥栄節」が響き渡る 6月19日・20日

高岡鋳物づくりの基礎を開いた前田利長の遺徳をしのび、毎年開催される「御印祭」が金屋町一帯などで行われ、多くの人が訪れました。前夜祭町流し踊りでは大人から子どもまでの約500人が、ボンボリに照らされた千本格子の町並みを踊り流し、金屋の町には弥栄節の「えんやしゃやっしゃい」という威勢のいい掛け声が響き渡りました。

リサイクルを学ぼう♪

7月2日

こばと幼稚園で、竹紙を使用した短冊作りで学ぶ環境教室が開催され、年長児39人が参加しました。園児たちは、市や中越パルプ工業の職員からのリサイクルに関する話を真剣に聞いた後、竹紙の短冊に、「ごみはたいせつにしよう」「みんながなかよくなるように」など思い思いの願いごとを書き、七夕の笹に飾りました。



街で見へ

この街大・好



さあ、新高岡駅から。 vol.125

北陸新幹線で大阪・関西万博へお出かけしてみませんか

『大阪・関西万博「わたしとみらい、つながるサイエンス展」』

富山大学先進アルミニウム国際研究センターが運営する「富山循環経済モデル創成に向けた産学官民共創拠点」が、文部科学省が主催する本イベントに出展します。

ブースでは「未来への贈り物—アルミからはじまる資源循環社会—」をテーマに、アルミニウムリサイクルの研究工程や成果物のほか、高岡市を中心とした企業と共同制作したアルミ作品を展示します。また、実際に研究を行っている若手研究者や学生による解説に加え、リサイクルの重要性やリサイクル品に新たな価値を感じていただけるワークショップも開催予定です。捨てられるはずだった資源に新たな価値を見出す、アルミニウムの可能性をご体感ください。



と き 8月14日(木)～19日(火)
ところ 大阪・関西万博会場（夢洲）
EXPOメッセ「WASSE」North

問合先 富山大学先進アルミニウム
国際研究センター事務局
TEL 25-9270



詳しくはコチラ



市HP

ひとり親家庭などへ 大学等受験料を助成します

ひとり親家庭や住民税非課税世帯に対し、こどもの進学に向けたチャレンジを後押しするため、大学等受験料、模擬試験受験料を助成します。

助成額 ■高校3年生など（20歳未満）…大学等受験料（上限5万3,000円）、模擬試験受験料（上限8,000円）

■中学3年生…模擬試験受験料（上限6,000円）

助成回数 こども1人につき1回
※複数の受験料を合算して申請可能

対 申請日において本市に住所を有し、次のすべてに該当する人

①大学等の受験生（申請日に20歳未満）または中学3年生受験生を扶養している

②令和7年度に次のいずれかに該当する

■児童扶養手当受給者または同等の所得水準にあるひとり親
■住民税非課税世帯

申 令和8年3月19日(木)(必着)まで、直接か郵送で、子ども・子育て課（〒933-8601高岡市広小路7-50）へ。

問 子ども・子育て課
TEL 20-1381



市HP

暮らし

全国一斉こどもの人権110番 「なんでもおしえて こころのもやもや」

いじめ、体罰、不登校、親からの虐待などについて、人権擁護委員が電話相談を受け付けます。

時 8月27日(水)～9月2日(火)
午前8時30分～午後7時
(8月30日(土)・31日(日)のみ
午前10時～午後5時)

フリーダイヤル TEL 0120-007-110

問 富山地方事務局 TEL 076-441-6376、
市民生活課 TEL 20-1327

高岡ミニデータ2025を 発行しました

高岡ミニデータは、人口、経済、福祉、文化などの基本的な統計データを分野別にまとめたポケットサイズの統計資料です。市役所総合案内などで無料配布しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。

問 総務課 TEL 20-1539



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

information お知らせ



9月1日(月)が納期限です

- 市県民税（第2期）
- 国民健康保険税（第2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6月末まで	178件	3人	190人
前年同期との比較	+9件	+2人	+11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 8月9日(土)・17日(日)・23日(土)・30日(土)・9月1日(月)
午前10時～午後4時30分

◇市役所本庁舎

時 8月13日(水)午前10時～午後4時
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 8月3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

くらしの 豆知識



国民生活
センターHP

代引きで身に覚えのない 商品が送られてきた

Q 夫宛に代引きの荷物が届いた。荷物の宛名は夫の名前だったが、電話番号は間違っていた。夫が注文していた電化製品が届いたと思い、代金を支払った。開封して内容を確認すると、電化製品ではなかった。家族に確認すると、誰も注文していない商品だった。

A まずは、発送元に連絡を取り、事情を説明して返金を求めましょう。発送元に電話が繋がらず、支払った代金の返金を受けることが困難なケースが多いので、家族宛でもその場で判断できない荷物や、心当たりのない荷物が代引きで届いたときは、配送業者（ドライバー）に事情を話して、荷物を受け取らず、代金を支払わないようにしましょう。

問 市消費生活センター **TEL** 20-1522

「高岡七夕まつり」などで製作された七夕飾りを回収します

時 8月7日(木)午後5時～午後9時

※天候などの影響で日程と回収時間に変更になる場合があります。詳しくは観光ナビをご覧ください。



観光ナビHP

所 高岡テクノドーム

※回収は1箇所のみです。

問 高岡七夕まつり実行委員会（末広開発株） **TEL** 20-0555、
観光交流課 **TEL** 20-1301

水道水で夏を快適に

◇打ち水、霧吹きで暑さ対策

打ち水には雨水や風呂の残り水をためて使えますが、霧吹きは空気中で口に入る可能性があるため、安全な水道水をご利用ください。

◇こまめな水分補給で熱中症対策

熱中症対策には「暑さを避けること」と「水を飲むこと」が大切です。運動中や睡眠・入浴の前後には、こまめに水分を補給しましょう。

問 上下水道局総務課 **TEL** 20-1623



無料相談窓口

▶ 予約が必要な相談

弁護士法律相談 (初めての人のみ)	時 8/7(木)・21(木)・28(木)・9/11(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)
多重債務弁護士相談	時 8/20(水)13:30～15:00 所 市役所7階 定 3人(申し込み順) 申問 市消費生活センター TEL 20-1522
女性弁護士の法律相談 (初めての人のみ)	時 8/22(金)14:00～16:00 定 4人(申し込み順。8/8(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
税理士の税務相談 (初めての人のみ)	時 8/7(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(7/31(木)9:00から電話予約可)
労働相談 (労働雇用相談員)	時 8/12(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・金曜日の9:30～16:30、木曜日の14:00～20:00(祝日・第4月曜日は除く) ※面接は要予約 所申問 男女平等推進センター相談室(ウイング・ウイング高岡6階) TEL 20-1811

▶ 予約が不要な相談

行政書士相談 (相続・遺言・農地転用など)	時 8/7(木)13:00～15:00 所 市役所8階 問 県行政書士会高岡支部 TEL 27-3700
人権相談	【対面・電話】 8/12(火)13:30～16:00 所 市役所7階 問 市民生活課 TEL 20-1327
行政相談	▶ 時 8/12(火) 所 市役所7階、戸出コミュニティセンター ▶ 時 8/18(月) 所 福岡支所、伏木コミュニティセンター ▶ 時 8/22(金) 所 市役所7階 ※いずれも、13:30～16:00 問 市民生活課 TEL 20-1327
社会保険労務士の労働相談	時 8/21(木)13:30～16:00 所 市役所7階 問 県社会保険労務士会 TEL 076-413-4801
司法書士相談	時 8/23(土)10:00～15:00 所 ふれあい福祉センター 問 県司法書士会高岡支部 TEL 24-7515
消費生活相談	時 月～金曜日(祝日は除く)の9:00～17:00 所問 市消費生活センター TEL 20-1522
特殊詐欺など身近な相談	問 警察相談専用電話 TEL #9110

令和7年度定額減税補足給付金 (不足額給付) 問 社会福祉課 TEL 30-6510



令和7年度定額減税補足給付金(不足額給付)について次の①②に該当する人に対し給付金を支給します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

①支給額に不足額が生じた人

対 令和6年分所得税額が確定し、「本来支給すべき額(不足額給付時の調整給付額)」と「実際に支給した額(当初調整給付時の調整給付額)」に差額(不足)が生じた人

支給金額 「不足額給付時の調整給付額」と「当初調整給付時の調整給付額」との差額

手続方法 8月下旬から対象者に確認書などを郵送します。必要事項を記入し、同封の返信用封筒で社会福祉課へ返送してください。

②定額減税や低所得世帯向け給付などの対象とならなかった人

対 次の要件すべてを満たす人

- ・令和6年分所得税および個人住民税所得割ともに非課税(0円)である
- ・税制度上、扶養親族に該当しない
- ・低所得世帯支援給付金(令和5年度価格高騰重点支援給付金(7万円)など)の対象世帯主および世帯員ではない

支給金額 最大4万円

手続方法 9月上旬から対象者と思われる人に申請書などを郵送します。必要事項を記入し、同封の返信用封筒で社会福祉課へ返送してください。

※申請書が届かない場合でも、対象となる可能性がありますので、お問い合わせください。

危険物取扱者試験

時 10月19日(日)

- ・午前…乙種第4類
- ・午後…甲種、乙種第1～6類、丙種

所 高岡商工ビル

申 8月25日(月)～9月2日(火)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。



消防試験研究
センターHP

◇危険物取扱者試験準備講習会

時 9月4日(木)・5日(金)

午前9時～午後4時

※2日間の講習になります。

所 戸出消防署

申 8月25日(月)～9月2日(火)まで、電子申請または直接、申請書を消防本部が各消防署へ。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

・いずれも

問 消防本部予防課

TEL 22-3132



市HP

危険物取扱者保安講習

時 ①一般…11月11日(火)・12日(水)

午後1時30分～午後4時30分、

②給油取扱所…11月12日(水)

午前9時30分～午後0時30分

所 生涯学習センター4階ホール(ウイング・ウイング高岡)

定 ①200名②100名

申 9月3日(水)～9日(火)まで電子申請または、9月18日(木)～25日(木)まで直接、受講申請書を消防本部が各消防署へ。

※申請書は最寄りの消防署で入手可。



電子申請

◇オンライン開催

時 10月30日(木)～11月29日(土)

対 給油取扱所、一般、コンビナート

申 9月3日(水)～9日(火)まで電子申請または、9月29日(月)～10月7日(火)まで直接か郵送で、受講申請書を富山県危険物安全協会連合会(〒939-8201富山市花園町4-5-20 富山県防災センター2階)へ。

・いずれも

問 消防本部予防課

TEL 22-3132



電子申請

図書館からの オススメ新刊情報

●日本全国厳選水族館38

自然のままの生き物と新しい感動に出会う

中村元監修 大洋図書

一日中遊べる、旅やデートにもってこい、学んで楽しめる、これらのキーワードを元に北海道から沖縄まで国内の38の水族館を掲載。本物の海や川そのもののよう感じさせる「水塊展示」などを、監修者が自ら撮影した写真で紹介しています。

暑い夏が長く続く昨今、涼を求めて訪れる水族館で、水中の貴重な生物の日々の営みに触れてはいかがでしょうか。

●11の成功例でわかる 自分で自分の介護をする本

小山朝子著 河出書房新社

●うちの中でも外でも楽しめる 遊ぼう!飾ろう!水辺の工作

I/O編集部編 工学社

●感情をピタリ表す言葉が見つかる!ことば選び図鑑

学研辞典編集部編 Gakken

◇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



ワーク・ライフ・バランス 推進セミナー

◇「経営戦略としてのワーク・ライフ・バランス」

人材確保や生産性向上に繋げる働きやすい職場づくりの事例や方法を伝える講座や、改正された育児・介護休業法などの説明を行います。

講師 高安千穂氏（株）ワーク・ライフ・バランス）

時 10月9日（木）

午後2時30分～午後5時

所 高岡商工ビル2階大ホール

対 企業の経営者、管理職、総務人事担当者

定 40社（申し込み順）

¥ 無料

申 8月1日（金）～9月30日（火）まで、電子申請または直接か郵送、ファクス、Eメールで企業名・参加者氏名・電話番号を男女平等・共同参画課（〒933-0023高岡市末広町1-7 **FAX** 20-1815 **Eメール** gender@city.takaoka.lg.jp）へ。

問 男女平等・共同参画課

TEL 20-1812



市HP



電子申請

生涯学習センター自主講座 「高岡城と守山城」

二つの城に焦点を当てて、呉西の戦国時代について学びます。

時 9月16日（火）午後2時～午後3時30分

所 生涯学習センター研修室503

定 50人（申し込み順）

¥ 300円

申 8月5日（火）～9月9日（火）まで、直接か郵送、ファクス、Eメールで講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を文化振興事業団（〒933-0023高岡市末広町1-7 ウイング・ウイング高岡3階 **FAX** 20-1658 **Eメール** kouza@takaoka-bunka.com）へ。

※電話申し込み不可

問 文化振興事業団 **TEL** 20-1450

高岡古城公園応援隊外来種捕獲会

内 高岡古城公園お堀の特定外来種の捕獲

時 9月7日（日）午前8時～午前11時（受付午前7時半～午前8時）

所 高岡古城公園本丸広場

対 中学生以上の釣り道具（エサ含む）を用意できる人

定 30人（申し込み順）

¥ 無料

持 釣り道具（エサ含む）

申 8月5日（火）午前10時から8月20日（水）正午まで、電子申請で景観みどり課へ。

問 景観みどり課

TEL 20-1407



市HP



電子申請

万葉まつり一般ボランティア

内 受付、万葉衣装着用補助

時 10月3日（金）～5日（日）

所 高岡古城公園

申 直接か電話、Eメールで高岡万葉まつり実行委員会（**Eメール** kankou@city.takaoka.lg.jp）へ。

問 高岡万葉まつり実行委員会事務局（観光交流課内）

TEL 20-1301



学

ぶ

女性のための 職場コミュニケーションセミナー

職場での人間関係や働きやすさ向上のためのコミュニケーションセミナーです。コミュニケーションをとることで職場が活性化し、働きやすい環境が作られることを学びます。

時 9月1日（月）午後1時30分～午後3時30分

所 男女平等推進センター会議室

定 50人（申し込み順）

申 8月26日（火）まで、電子申請またはファクスで申込書を商業雇用課（**FAX** 20-1496）または男女平等推進センター（**FAX** 20-1815）へ。
※申込書は市ホームページで入手可。

問 商業雇用課 **TEL** 20-1297、

男女平等推進センター

TEL 20-1810



市HP



募

集

ガバメントクラウドファンディング 「高岡古城公園景観再生 プロジェクト2025」

公園内の大木化した樹木などの伐採や剪定を行います。皆さまからの温かいご支援をお願いします。市内在住で、5,000円以上の寄附をいただいた人に「御城印型お礼状」の進呈と希望者には市民向けの配布とは別に伐採木を配布します。

申 8月1日（金）～令和8年1月5日（月）まで、寄附専用サイトまたは直接か郵送で、申請書を景観みどり課（〒933-8601高岡市広小路7-50）へ。

※申請書は市ホームページで入手可。

問 景観みどり課 **TEL** 20-1407



市HP



寄附はこちら

高岡古文書ボランティア

時 8月16日（土）27日（水）

午後2時～午後3時30分

対 古文書調査・整理の経験のある人、講座受講経験者など

¥ 無料

所 問 博物館 **TEL** 20-1572

人権啓発講演会 「ハラスメント最新事情」

講師 山田泰造氏（人財教育アシスト代表／クレームアドバイザー）

※手話通訳あり

時 8月27日（水）午後2時～午後3時30分（午後1時30分開場）

所 高岡文化ホール

¥ 無料

問 市民生活課 **TEL** 20-1327

指定管理者

指定期間が令和8年3月末で満了となる施設の次期指定管理者を募集します。

募集施設 スポーツ健康センター
※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



市HP

高岡市職員採用試験(令和8年4月1日採用) 問 人事課 TEL 20-1221

職種区分	募集人数	受験資格
①事務職(I)	若干名	平成16年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた人(高卒程度試験)
②事務職(II)	若干名	平成19年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた人(高卒程度試験)
③事務職 (障がいのある人)	若干名	昭和60年4月2日以降に生まれた人 ※身体障害者手帳や精神障害者保健福祉手帳、療育手帳の交付を受けている人など
④技術職(土木)(I)	2人程度	平成16年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた人(高卒程度試験)
⑤消防職	若干名	平成16年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた人(高卒程度試験)
⑥薬剤師	3人程度	昭和50年4月2日以降に生まれた人※薬剤師免許取得者(見込み含む)

※⑥は合格者本人の同意を得て、令和7年度中に採用となる場合があります。

第1次試験 ①～⑤9月21日(日)、⑥9月21日(日)および9月下旬から10月上旬までの指定日

所 ①～④市役所本庁舎、⑤消防本部、⑥市民病院

申 8月15日(金)午後5時15分まで、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)、消防本部総務課(⑤のみ)、市民病院総務課(⑥のみ)で配布する募集要項が、市ホームページをご覧ください。また、募集要項の郵送をご希望の場合は、人事課までお問合せください。



市HP



電子申請

五位山交流館へ行こう

◇天体望遠鏡で夜空を見よう

※雨天の場合は、館内でプロジェクターを使った宇宙と星のお話を聞きます。

時 8月30日(土)午後6時～午後9時頃

所 五位山交流館

定 50人

(抽選、当選者にはがきで案内送付)

料 無料

申 8月11日(月・祝)(必着)まで、はがきでイベント名・住所・参加者全員の名前と年齢・日中連絡が取れる電話番号を五位山交流館(〒939-0152高岡市福岡町五位356)へ。

◇高岡で一番高い大釜山へ行こう

時 9月5日(金)午前9時～午後2時

※Uホール正面集合・解散、雨天決行

定 15人

(抽選、当選者にはがきで案内送付)

料 1,000円(バス・昼食、保険代込み)

持 山歩きができる服装、水筒、暑さ対策グッズ、雨具(雨天の場合)

申 8月18日(月)(必着)まで、はがきで、イベント名・住所・参加者全員の名前と年齢・日中連絡が取れる電話番号を五位山交流館(〒939-0152高岡市福岡町五位356)へ。

■いずれも

問 五位山交流館(午前10時～午後3時、月曜休館) TEL 65-1122

里山交流イベント 藍染め

時 8月24日(日)午前9時30分～正午(雨天決行)

定 25人(抽選、当選者に案内送付)

料 ①中学生以上1,000円②小学生700円③未就学児500円(Tシャツ代含む)

申 8月14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・参加人数・区分(①②③)を、里山交流センター(〒933-0968高岡市国吉1324-1、TEL satoyama@p2.tcn.net.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

未来創造たまご塾 in たかおか

経済カードゲームを通して、起業や社会のしくみ、技術との関係を楽しく学びます。

時 8月30日(土)

午後1時30分～午後3時30分

所 御旅屋セリオ5階ホール

対 小学4～6年生および保護者

定 30人(申し込み順)

料 無料

申 8月17日(日)まで、電子申請で住所・氏名・電話番号を産業企画課へ。

問 産業企画課

TEL 20-1395



市HP



電子申請

古文書講座

「初めての古文書教室」(全6回)

時 9月11日(木)・25日(木)、10月9日(木)・23日(木)、11月6日(木)・20日(木)の午後2時～午後3時30分

定 60人(申し込み順)

料 1,800円(親しむ会会員は1,500円)

申 8月14日(木)午前9時から、直接か電話、ファクス、Eメールで住所・氏名・電話番号・親しむ会入会の有無を博物館(FAX 20-1570、TEL info@e-tmm.info)へ。

所 問 博物館 TEL 20-1572

催し

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 8月10日(日)・24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

◎アイコンの説明

内 容

時 間

所 在 地

対 象

定 員

料 金

持 ち 物

申 込 込 込

申 込 込 込

問 合 先

パープルお出かけサロンコンサート

出演 女声合唱団「どるちえ」
時 8月23日(土)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
 ※詳しくは文化振興事業団ホームページをご覧ください。
問 文化振興事業団
TEL 20-1560



御旅屋人マーケット

「美味しい」「楽しい」がいっぱいの約30店舗が集まります。
時 8月17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



親子で楽しむ0歳児からのコンサートVol.4

親子でサクソファンサンプルの演奏をお楽しみください。
出演 カルテット・スピリタス
時 9月7日(日)①午前11時開演(午前10時30分開場)②午後1時30分開演(午後1時開場)
所 生涯学習センター4階ホール
対 未就学児を含む1組2～5人での申し込みになります。
定 各回400人(抽選)
¥ 無料
申 8月10日(日)まで、電子申請または直接かファクスで住所・氏名・電話番号・メールアドレス・申込人数を文化振興事業団(FAX 20-1562)へ。
問 文化振興事業団
TEL 20-1560



もみ子先生の実験教室

内 指紋採取
時 8月31日(日)午前10時
所 高岡おとぎの森館(フラワールーム)
対 小学1～6年生
定 親子20組(申し込み順)
¥ 無料
持 はさみ・のり・筆記用具
申 問 8月8日(金)午前10時から、電話でおとぎの森(TEL 28-6500)へ。

博物館常設展・お宝コーナー

◇「高岡市五長老筆跡」
 市の理容業で社会活動にも尽力した齋藤文治氏が製作した市内の名士5人による書を展示・紹介します。
時 8月31日(日)までの午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
休館日 月曜日
¥ 無料
所 問 博物館 TEL 20-1572

青少年わかば公演
第13回たのしい子どもおどりの会

日本舞踊を学ぶこどもたちが、日頃の練習成果を熱演します。
出演 高岡市芸術文化団体協議会日本舞踊部門会員の弟子(25歳以下)、高岡保育園園児
時 9月14日(日)午後1時～午後3時30分(午後0時30分開場)
所 生涯学習センター4階ホール
定 403人(申し込み順)
¥ 500円(全席自由)
チケット販売 8月15日(金)から、文化振興事業団、生涯学習センター3階サービスカウンター
問 高岡市芸術文化団体協議会(文化振興事業団)
TEL 20-1560

宝くじ文化公演
DUO 森友嵐士(T-BOLAN)
×小島良喜(pf.)

「離したくはない」「Bye For Now」など、数々の名曲とともに心豊かなひとときをお過ごしください。
出演 森友嵐士(T-BOLAN ヴォーカリスト)、小島良喜(ピアニスト)
時 11月16日(日)午後3時開演(午後2時15分開場)
所 生涯学習センター4階ホール
定 362人(申し込み順)
¥ 前売2,500円(当日3,000円)
 ※宝くじ助成による特別料金
チケット販売 8月9日(土)から、文化振興事業団、生涯学習センター3階サービスカウンター、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)
問 文化振興事業団 TEL 20-1560

Eフェスタ2025

～みんな集まれ!Eいいまちつくろ!～

企画 E ネット(高岡市男女平等推進センター登録活動団体ネットワーク)
時 ①展示②ワークショップ
 8月30日(土)～9月7日(日)
 ③つながりマルシェ…8月30日(土)午前10時30分～午後0時30分
所 ウイング・ウイング高岡
 ①③1階交流スペースB
 ②6階男女平等推進センター会議室
¥ 無料
問 男女平等推進センター
TEL 20-1810

英国王室に咲くボタニカルアート
とウェッジウッド関連イベント

◇ワークショップ「植物モチーフのモビールを作ろう」
時 8月毎週金曜日
 午後1時～午後4時
¥ 100円
 ◇学芸員によるギャラリートーク
時 8月24日(日)
 午後2時～午後2時45分
¥ 無料(観覧券は別途必要)
 ・いずれも
所 問 美術館 TEL 20-1177

北島実幸 サクソフォン
デビューリサイタル

出演 北島実幸(サクソフォン奏者)、仲谷理沙(ピアニスト)
時 10月29日(水)午後7時開演(午後6時30分開場)
所 生涯学習センター4階ホール
定 403人(申し込み順)
¥ 一般3,000円、学生1,500円
 ※未就学児入場不可(ただし親子席あり。)
 ※親子席を希望する人、車椅子を利用する人は文化振興事業団へご連絡ください。
チケット販売 文化振興事業団、生涯学習センター3階サービスカウンター、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)
問 文化振興事業団 TEL 20-1560

Uホール映画無料上映会 「FLY! フライ!」

時 8月16日(土)午前10時
(午前9時30分開場)
定 280人(先着順)
¥ 無料



UホールHP

※詳しくはUホールホームページを
ご覧ください。

所 問 Uホール TEL 64-1030

ズンバゴールド

運動やダンスになれていない初心者
やシニア向けのやさしいズンバです。

時 9月5日(金)・19日(金)、10月10日
(金)・24日(金)午後1時30分～午
後2時15分

対 18歳以上

定 20人(申し込み順)

¥ 4,000円

持 上履き、タオル、飲み物

所 申 問 8月6日(水)午前9時から、
受講料を添えてUホール
(TEL 64-1437)へ。

スポーツ協会からのお知らせ

問 スポーツ協会 TEL 26-5225

◇ジュニアスポーツクライミング(9月コース)

時 9月6日(土)～27日(土)の毎週土曜日(全4回) 午前8時30分～午前9時30分

所 Bouldering Gym Are (高岡市内免3-9-56)

対 小学生 **定** 10人 **¥** 3,000円

持 タオル、飲み物など

申 8月5日(水)午前9時から受講料を添えてスポーツ協会へ。

◇たかおかスポーツロゲイニング

地図上に設定されたチェックポイントを制限時間内に巡り、スポーツ体験
や写真を撮って得点を集めるスポーツです。

時 9月14日(日)午前10時

所 イオンモール高岡発着市内中心部

チーム編成 2～5人(ただし、チーム内に18歳以上を1人以上、ファミリーの部
は小学生以下を1人以上、60歳以上の部は60歳以上を1人以上含むこと。)

定 300人(申し込み順)

¥ 一般(中学生以上)1,000円、小学生500円、未就学児無料

持 スマートフォン(チームで1台以上)、動きやすい服装、シューズ、雨具、
時計、行動食・飲み物、筆記用具、タオル、マイナ保険証など

申 スポーツ協会ホームページをご覧ください。

◇走りを楽しむランニング

練習方法や走り方を指導します。

時 9月16日(火)・26日(金)・10月14日(火)・24日(金)(全4回) 午後7時～午後8時

所 東洋通信スポーツセンター、高岡古城公園など

対 19歳以上 **定** 12人(申し込み順) **¥** 3,000円

持 タオル、飲み物など

申 8月26日(火)午前9時から、受講料を添えてスポーツ協会へ。



スポーツ
協会HP

博物館特別展「高岡古城公園の 150年」展示説明会

時 8月23日(土)
午後2時～午後2時30分

¥ 無料

所 問 博物館 TEL 20-1572

★ スポーツ

パークゴルフを楽しもう

時 8月1日(金)～31日(日)午前9時
～午後5時(受付終了午後4時)

定休日 月曜日

所 西明寺パークゴルフ場

対 小・中学生(保護者同伴)

¥ 小・中学生無料

保護者(利用料400円、貸クラブ110円)

問 西明寺パークゴルフ場

TEL 64-2223、

生涯学習・スポーツ課

TEL 20-1458

※詳しくは市ホーム
ページをご覧ください。



市HP

高岡巧美会展

市が指定する伝統工芸産業技術保持
者の作品や制作に使う道具を展示。
期間中は金工・漆工体験教室や会員
による作品解説なども開催します。

※詳しくは巧美会ホームページを
ご覧ください。

時 8月28日(木)～31日(日)
午前9時30分～午後5時

※最終日は午後4時まで

所 美術館市民ギャラリー

問 高岡巧美会事務局

(デザイン・工芸センター)

TEL 62-0520



巧美会HP

高岡地区広域圏からのお知らせ

◇家庭系燃やせるごみ指定袋を安
心してお使いいただくために

- ・直射日光の当たる場所や火のそ
ばを避けて保管してください。
- ・突起物を入れると材質上破れる場
合がありますのでご注意ください。
- ・不良品は無償で交換対応を行っ
ています。外袋に記載の製作者
者までご連絡ください。

問 高岡広域エコ・クリーンセンター
TEL 91-2100

◇水遊びを楽しもう!～朝日山ウ
ォーターパーク～(氷見市)

時 8月24日(日)①午前9時～午前10
時20分②午前10時30分～午前
11時50分③正午～午後1時20分

所 朝日山公園見晴らしの丘

対 水遊びができる年齢のこども
～小学6年生とその保護者

定 各回こども70人程度

申 ママスキーホーム
ページから。

※事前予約優先。空きが
あれば当日参加可。

問 氷見市都市計画課 TEL 74-8076

◇ヘリコプター&防災・防犯フェ
スティバル2025(小矢部市)

ヘリコプターや防災・防犯に係わ
る車両・用品を展示します。

時 8月23日(土)・24日(日)

午前10時～午後4時

¥ 無料

※遊覧飛行は有料

所 問 クロスランドおやべ

TEL 68-0932(水曜休館)



ママスキーHP

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
8/27(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

国民健康保険税

◇賦課限度額が変わりました

医療費の増加や加入者の減少による税收減少のため、事業運営は厳しい状況になることが見込まれます。保険税率等は据え置きとする一方、安定した事業運営のため、賦課限度額を引き上げましたので、ご理解とご協力をお願いします。

区 分	賦課限度額（年税額）
医療分	65万円→66万円
後期支援金分	24万円→26万円

◇軽減が拡充されました

軽減判定所得	軽減割合
43万円+10万円×（給与所得者等の人数-1）以下	7割
43万円+30.5万円×（被保険者数と特定同一世帯所属者数）+10万円×（給与所得者等の人数-1）以下	5割
43万円+56万円×（被保険者数と特定同一世帯所属者数）+10万円×（給与所得者等の人数-1）以下	2割

世帯主と被保険者および特定同一世帯所属者（国保から後期高齢者医療制度に移行した人）の前年中の所得の合計額（軽減判定所得）が一定の金額以下の場合、保険税のうち均等割額および平等割額が軽減されます。ただし、世帯に未申告の人がいると軽減を受けることができませんので、収入がない人でも毎年、市・県民税の申告をしてください。

※詳しくは、資格情報のお知らせ発送時（7月）に同封した「国民健康保険のお知らせ」また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

後期高齢者医療保険料について

令和7年度保険料率 ■ 均等割額4万6,800円 ■ 所得割率8.82%

賦課限度額 80万円

保険料の軽減（拡充） 同一世帯の全ての被保険者および世帯主の総所得金額などの合計額が下表の金額以下の場合、保険料の均等割額が軽減されます。

軽減判定所得	軽減割合
43万円+10万円×（給与所得者等の数※-1）以下	7割
43万円+（30.5万円×被保険者数）+10万円×（給与所得者等の数※-1）以下	5割
43万円+（56万円×被保険者数）+10万円×（給与所得者等の数※-1）以下	2割

※同一世帯の全ての被保険者および世帯主のうち、給与所得のある人（給与収入55万円超）と公的年金などに係る所得のある人（公的年金等収入が65歳未満は60万円超、65歳以上は125万円超）の合計数。

問 保険年金課 TEL 20-1481



福

祉

障害基礎年金をご存じですか

病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、受け取ることができる年金です。病気やけがで初めて医師の診療を受けたとき（初診日）に国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」が請求できます。

対 次のすべてに該当する人

- ①障害等級表1級・2級に相当する人（身体障害者手帳の等級とは異なります。）
- ②障害の原因となった病気やけがの初診日が65歳になる前々日までの人
- ③保険料納付の条件を満たしている人

※20歳未満の人が障害等級1級・2級の場合、20歳から請求できます。

問 保険年金課 TEL 20-1362

認知症サポーター養成講座

時 9月16日(火)・17日(水)

各日 ■ 午前11時～午後0時30分

■ 午後3時30分～午後5時

※各回の講座内容は同じです。

所 イオンモール高岡

東館2階イオンホール

対 市内在住または市内に通勤する人

定 各回20人（申し込み順）

料 無料

申 8月31日(日)まで、イオンモールアプリから、「イオンモール高岡」をお気に入り登録後、画面下部「キャンペーン」ボタンより指定ページ内にある参加希望日程を選択。

※イオンモールアプリは二次元コードからダウンロードできます。

問 長寿福祉課 TEL 20-1165

※イオンモールアプリについてはイオンモール高岡

TEL 32-1100へ。



イオンモール
アプリ

健

康

糖尿病教室

内 ①8月13日(水)…合併症、検査
 ②8月20日(水)…食事療法
 ③8月27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、(③のみ)履きな
 れた靴、動きやすい服装
所 問 市民病院 **TEL** 23-0204

糖尿病予防教室「ちょっと気になる！
血糖と健康のハナシ」

糖尿病の基礎知識、血糖値が上がり
 にくい食事のとり方など、保健師・管
 理栄養士が分かりやすく説明します。
 血圧測定・体組成測定などもあります。
時 8月29日(金)午後7時～午後8時
 (午後6時30分受付開始)
所 保健センター **定** 30人
申 問 8月22日(金)まで、電子申請
 または電話で健康増
 進課(**TEL** 20-1345)へ。

 電子申請

健康なるほど講座
「生活習慣病の予防について」

生活習慣病を予防することは、健
 康寿命を延ばし、こころも身体も
 健康に過ごすことに繋がります。
 生活習慣病を予防する方法を学び、
 元気に過ごしましょう。
 ※TAKAOKA アプリの健康管理
 ポイントが貯まります。
時 8月27日(水)午後1時30分～午
 後2時40分(午後1時受付開始)
所 市民病院2階講義室
¥ 無料
問 健康増進課 **TEL** 20-1391

認知症カフェを運営する団体
を支援します

認知症の人とその家族が集えるカ
 フェ事業を定期的に開催(年6回
 以上)する団体を支援します。
補助額 同一年度内で2万円(上限)
 ※詳しくは、市ホームページをご覧
 ください。
問 長寿福祉課
TEL 20-1165



市HP

みんなの掲示板

◇スカイガーデンバーベキュー
主催 オタヤ開発㈱
 親子などで楽しめるバーベキューイ
 ベントを開催します。
 ※器材の準備、片付けは不要。飲食
 物持ち込み可。
 ※詳しくはじゃらん観光ガイドをご
 覧ください。
時 8月16日(土)午前11時～午後5時
 (1組2時間)
所 御旅屋セリオ8階「スカイガーデン」
定 40人程度(申し込み順)
¥ 中学生以上4,000円、
 小学生 2,000円、未就学児無料
申 8月15日(金)まで、じゃらん観光
 ガイドから。
 ※電話での申し込み不可
問 満福富山
TEL 080-6366-4989

 じゃらん
 観光ガイド

◇ひとり親全力サポートキャンペーン
内 「出張ハローワーク」の開催
 (予約不要)
時 8月12日(火)・13日(水)
 午後1時～午後4時
所 市役所8階研修室
問 ハローワーク高岡 **TEL** 21-1515
 (44#)

特別児童扶養手当の
所得状況届の受付を開始します

受給されている人は受付期間内に
 忘れずに提出してください。
 ※所得状況届を提出されない場合
 や、所得が制限限度額を超える
 場合は、8月以降の手当を受け
 られなくなります。
受付期間 8月12日(火)～9月11日(木)
 ※詳しくは市ホームページをご覧
 ください。
問 子ども・子育て課
TEL 20-1381

 市HP

◇幼児教育体験講座
 保育や保育の学校に興味のある人を
 対象に、附属園での保育や模擬授業
 を体験できる講座を開催します。
時 8月19日(火)午前9時～午後3時
所 高岡第一学園幼稚園教諭・保育
 士養成所および附属園
¥ 無料
申 問 8月8日(金)まで、電話
 で高岡第一学園幼稚園教
 諭・保育士養成所
 (TEL 24-9512) へ。

 詳しくは
 コチラ

◇勝興寺バリアフリー拝観のお知らせ
 夏法要に合わせて、スロープ等の福祉
 用具を設置し、移動支援サービスによ
 るバリアフリー拝観を支援します。
 様々な理由で外出を諦めていた人に
 「外出への可能性」と「地域の魅力」を
 体感していただくプロジェクトです。
時 8月23日(土)午前9時～午後4時
所 勝興寺
¥ 無料(文化財協力金、自宅からの
 移送サービスなどの利用は有料)
申 問 8月1日(金)～22日(金)まで、(株)ハピ
 ネス Web サイトまたは電話
 で(株)ハピネス(TEL 54-6114)へ。
 ※介助が必要な人は事前に
 お知らせください。

 (株)ハピネス
 Webサイト

◎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

【 告 告 】

地域密着17年
 イオン内にある買取専門店
e-precious
 イープレシャス
 貴金属・ブランド
 腕時計・金券・お酒
 金貨・古銭など

切手
 ブックのままお持ちください
 2025
 8/31
 まで
 市民と市政ご持参で
 シート額面の最大**80%買取**
 ※緑なし、汚れ、欠けなど状態が悪いものはお断りする場合がございます。
 詳しくは下記店舗までお問合せください

イオン高岡江尻店
 富山県高岡市江尻331-1
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】

【 告 告 】

鈴木優人
 & BCJの仲間たち

9/20(土) 開演 14:00
 富山県高岡文化ホール
 問) 0766-25-4141



©Marco Borggreve



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
①8/27(水)	野村公民館	8:00～ 9:30	13:00～ 14:00
②9/1(月)	高岡西部総合公園 野球場会議室		
③9/6(土)	保健センター	8:00～9:30	

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はがきを返送（必着）か、電子申請または電話で健康増進課（TEL 20-1345）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

その腹痛、もしかして緊急手術が必要かも？

「お腹が痛いけど、少し休めば治るだろう」と思っていますか？ 腹痛の原因は様々ですが、中には緊急手術が必要となる病気が隠れていることがあります。代表的なものとして、右下腹部が痛む虫垂炎（いわゆる盲腸）、食後の右上腹部の痛みが特徴の胆石発作・胆嚢炎、腹部膨満感や吐き気を伴う腸閉塞などがあります。高熱や嘔吐、歩くだけでお腹に痛みが響く、排便・排ガスが止まるといった症状を伴う場合は特に要注意です。また、小児の腹痛も注意が必要です。子どもは症状をうまく言葉で伝えられず、重症でも元気そうに見えることがあります。

症状が進んでからの治療は体への負担も大きくなり、最悪命に関わるような事態となる可能性もあります。「いつもと違う、何かおかしい…」と感じたら、我慢したり市販薬で様子を見るのではなく、早めに医療機関を受診して下さい。早期診断と治療介入が、ご自身の大切な体を守る最大のポイントです。

高岡市民病院 外科医長 金本 啓一郎



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 8月27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 8月22日(金)まで電話で健康増進課へ。

【広告】

お家のお庭、そろそろ
お手入れ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

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

農機具買取 お任せ下さい！

お電話1本で無料出張査定！

買取品目多数！
ご相談だけでもOK！

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！
古物商 第60105H290003号

北陸中古農機具センター 富山支店
0766-30-3400

富山県高岡市戸出町1丁目2-75 営業時間 9:00～18:00 定休日 火・水曜日

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



四方 柊宇くん
とお母さん

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3/28～ 5/10生)	8/7(木)	令和7年3/28～4/11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
	8/21(木)	令和7年4/12～4/24生			
	9/4(木)	令和7年4/25～5/10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㊦ (令和5年12/27～ 令和6年1/22生)	8/19(火)	令和5年12/27～12/31生	令和6年1/1～1/8生	令和6年1/9～1/11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
	9/2(火)	令和6年1/12～1/17生	令和6年1/18～1/21生	令和6年1/22生	
3歳児健康診査㊦ (令和3年12/16～ 令和4年1/23生)	8/6(水)	令和3年12/16～12/24生	令和3年12/25～12/30生	令和3年12/31～令和4年1/2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
	8/20(水)	令和4年1/3～1/6生	令和4年1/7～1/10生	令和4年1/11・1/12生	
	9/3(水)	令和4年1/13～1/17生	令和4年1/18～1/21生	令和4年1/22・1/23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7月～9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5年1月～3月生		8/18(月)	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7月～9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「ねねツタかおか」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)	8月8日(金)10:00～11:30	令和7年1月16日～3月15日生	母子健康手帳、バスタオル
プレママ・プレパパ教室(要予約) (講義、人形を使用した赤ちゃんのお世話、子育て中のママとの交流など)	9月2日(火)9:30～12:00	妊娠5か月以降の妊婦およびその 配偶者と家族(定員10組)	母子健康手帳、筆記用具 ※水分補給用の飲み物

8月1日(金)から、子育てアプリ「ねねツタかおか」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)	8月25日(月)13:30～15:00 9月1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

※受付時間は、予約時に個別でお伝えします。

【広告】

リノベーションという「注文住宅」

新業 着工棟数 **北陸 No.1**

石友ホームのリノベーション専門店

■フルオーダー設計
■「建物・耐震・断熱」診断
各種相談・診断承り中!

◀ご予約・詳細はこちら

高岡リノベーション店
住所：富山県高岡市京田 616

0800-123-0501

【広告】

物価高のおり、たかしんは人生のさまざまなイベントを応援します!

たかしんフリーローン

金利優遇キャンペーン

お取扱期間/令和7年9月30日(火)まで

対象商品	フリーローン	職域フリーローン
	フリーローン	事業性フリーローン
	スクラム	スクラムBiz

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/

※詳しくは、お近くの
本支店にお問合せ
ください。
2025年6月2日現在

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 8月4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)
※電話での申し込みは不可

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

ねねットたかおか



母子モ
アプリ



教室などの
予約方法

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) ※健康相談は、栄養士が相談を伺います。	8/19(火) 10:00～11:30	0～3歳児	25組
	8カ月あかちゃんのつとい (手遊び、ふれあい遊び、こどもの健康について)	8/22(金) 10:00～11:30	令和6年 12月生まれ	25組
	なかよし広場 (言葉の発達や行動で心配があるお子さんの相談、少人数での集団遊び)	8/26(火) 10:00～11:30	0～5歳児 (未就学児)	8組
	わくわくらんど (親子で楽しむ手遊び・歌遊びの紹介)	8/29(金) 10:00～11:00	1歳2カ月～ 2歳11カ月児	20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)	9/1(月) 10:00～11:00	2～7カ月児	16組
	ハグくみbaby (ベビーサイン、ふれあい遊び)	9/4(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)	9/8(月) 10:00～11:30	8～11カ月児	15組
	リトミックベビー (リトミック・ふれあい遊び)	9/11(木) 10:00～11:00	7カ月 ～1歳2カ月児	20組
	歯っぴい教室 (歯の生え始め・お口の清潔)	9/12(金) 10:00～11:00	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
	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) ※初回優先。2回目以降の場合8月11日(月・祝)から申し込み	8/19(火) 10:10～11:15	8カ月～2歳児	12組
福岡子育て支援センター	身体計測&育児相談 (保健師さんに育児相談ができます)	8/20(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)	8/20(水) 10:15～11:20	首すわり～ 3歳児	15組
	ベビーマッサージ&ヨガ [初回優先] (親子のコミュニケーションを図りましょう) ※初回優先。2回目以降の場合8月11日(月・祝)から申し込み	8/27(水) 10:20～11:30	首すわり～ 8カ月児	18組
	リトミック教室 [初回優先] (リトミック・リズム遊び) ※初回優先。2回目以降の場合8月11日(月・祝)から申し込み	8/28(木) 10:20～11:30	11カ月～3歳の 未就園児	20組
	食育セミナー・中期 (気軽な離乳食づくりと進め方) ※たじの取り方の実演と試飲、おやつを試食	9/10(水) 10:20～11:30	6～8カ月児	15組

対象 3カ月以上の乳児と保護者、妊婦
赤ちゃんにここに教室(要予約)

万葉なかよし保育園	8月6日(水) 10:00～11:00	7組
Uホール	8月25日(月) 10:00～11:00	10組
成美地域交流センター	8月29日(金) 10:00～11:00	10組
石堤保育園	9月2日(火) 10:00～11:00	7組
保健センター	9月2日(火) 10:00～11:00	10組
小勢地域交流センター	9月4日(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。
※妊婦さんは予約不要です。
問 健康増進課 TEL 20-1349

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 8月9日(土)
午前10時30分～正午
¥ 100円

②バルーンアート
時 8月23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

掲示板・看板設置 のご相談は

快適ライフのアドバイザー

株式会社 日建 に
お任せください!

富山県知事許可(般-4)第16915号 富山県屋外広告業登録 第593号

株式会社日建 パブリック事業部
〒933-0824 高岡市西藤平蔵 2033

現地訪問・見積無料! **0766-63-8025**

ホームページはこちらから▶
https://public-nikken.com/

【広告】

神社・仏閣様向け
掲示板販売開始!

公民館や公園など公共施設向け

壁掛け式

自立式

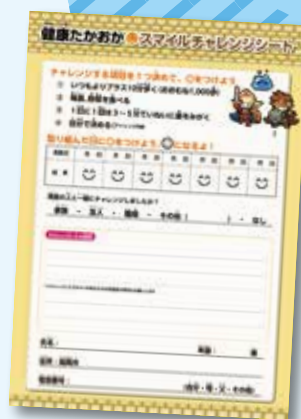
今年こそ頑張ろう！ 「健康たかおか😊スマイルチャレンジ」を実施中！

市では、こどもの頃の生活習慣が成長してからの健康状態に大きく関わること、周囲の大人の生活習慣がこどもの健康に大きな影響を与えることから、こどもの頃から望ましい生活習慣を身に付けるための「きっかけづくり」のために「健康たかおか😊スマイルチャレンジ」を実施しています。

今年の夏は、家族みんなで挑戦してみませんか。

抽選で100人にQUOカード
1,000円分をプレゼントするよ！

抽選に外れても賞品が当たる
Wチャンスもあるから、
みんないっぱい応募してね♪



市HP

取り組み期間 8月31日(日)まで

参加方法

STEP1 次の項目の中から目標を1つ選ぶ

- いつもよりプラス10分歩く（おおむね1,000歩）
- 毎食、野菜を食べる
- 1日に1回は3～5分ていねいに歯をみがく

そのほか、健康づくりに関する目標を、自分で決めても大丈夫です。

STEP2 1週間取り組み、「健康たかおか😊スマイルチャレンジシート」に記録する

※チャレンジシートは、健康増進課に設置しています。市ホームページからもダウンロード可能です。

STEP3 取り組み後、チャレンジシートに必要事項を記入し、**9月12日(金)（必着）**まで、直接か郵送、Eメールで健康増進課（〒933-0045高岡市本丸町7-25 ☎kenko@city.takaoka.lg.jp）へ。

問合先 健康増進課 TEL 20-1391 FAX 20-1347

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

高岡地域若者サポートステーション

高岡地域若者サポートステーション（通称たかサポ）は、「働く」への一歩を踏み出したい15歳以上の若者達の「働きたす力」を引き出し、「職場定着するまで」を全面的にバックアップする取り組みを行っています。

面談に加えて、支援プログラムや交流プログラムなどを取り揃えて、お待ちしております。

ご本人のほか、お子様の進路や就職についてお悩みのご家族もご相談いただけます。お気軽にお越しください。たかサポHP



問合先 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
6月末現在 **人口** 161,831人
(うち外国人 4,497人) 男 78,744人 女 83,087人

区分	自然増減 (出生-死亡)	社会増減 (転入-転出)	計
令和7年6月中の増減	-122	+89	-33
令和7年1月からの増減	-857	+16	-841

世帯数 71,178世帯 (うち外国人世帯 2,727世帯)
令和7年6月中の増減 +91

