

たかおか 市民と市政

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



ダウンロード

広報紙へのご意見・ご感想をお待ちしています



アンケート

No.245

3

2026



**新市誕生20周年
さまざまなイベントが
開催されました**

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～P4｜わたしたちからはじめるSDGs｜P6～P7｜心の健康を守るために など

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

わたしたちからはじめる SDGs



問合せ チェンジ推進課 TEL 20-1101 FAX 20-1670



SDGsは、2015年の国連総会で採択された、2030年を達成期限とする17の目標と具体的なターゲットのことで、経済・社会・環境の3つの側面を統合的に発展させて、「誰一人取り残さない」世界を目指しています。

高岡が変われば世界も変わる

高岡をより良くするための取り組みは、SDGsの達成にも繋がります。市では、SDGsを通じて地域課題の解決などに取り組む企業や団体を「たかおかSDGsパートナー」として登録しています。登録パートナーやSDGsに関心のある企業・団体が様々な取り組みを展開できるよう、情報交換や新たな連携の創出を目指した交流会などを開催しています。



たかおかSDGsパートナー交流会の様子

今回は、「たかおかSDGsパートナー」に登録している市内の高校生の皆さんの取り組みを紹介します。

未来探求の授業において「もつたいたいをだれかのために」というテーマで、食品ロス削減のため体育大会や文化祭でフードドライブに取り組みました。また、寄付先の福祉施設で障がい者の就労支援を行っていることを知り、その活動を支援したいと考え、施設で製造しているクッキーを学校内で販売しました。フードドライブをきっかけに、障がい者福祉の支援活動にもつながりました。

フードドライブがつかないだ「食×福祉」の新しい循環

高岡第一高校2年 未来創造コース



荒木 彩音さん

実際にフードドライブで集めた食品を施設へ届けに行ったことで、障がい者の就労支援を行う福祉施設の存在を知ることができました。届けるだけで終わりはなく、協力して学校でクッキー販売を行うことにもつながり、人と人との支え合いが広がっていくことを実感しました。

東海 蒼空さん

想像以上に多くの方が協力してくれたことに驚きました。寄付先にも喜んでもらうことができ、自分たちの取

り組んだフードドライブは、困っている人も、寄付に協力してくれた人も、自分たちも幸せになるのでやって良かったと思います。

前田 侑大さん

活動を通して食品ロスの問題を身近に感じることができました。また、自分たちの行動が困っている人の助けに繋がると知り、社会に参加しているという意識が高まりました。今回の経験を通して、これからは普段の生活でも食・物を大切に、できることから行動していきたいと思いました。



廃材を活用！ツギノテ会場に 子どもたちの自由工作広場が出現！

高岡龍谷高校3年



学校設定科目「SDG Sと私たち」の一環として、市内のイベント「クラフトフェア ツギノテ 2025」への参加を検討していたところ、企業や家庭で大量に出る廃材を地域の活性化に利用できないかという話になり、子ども達が廃材を使って自由に工作できる広場の企画から運営までを担当することになりました。今年のツギノテ会場では、3組が廃材で作った楽器やアイスク

リームなど、自由工作広場に展示するお手本作品の制作や子ども達の見守り役を担当し、4組はイベントを行いました。

岩黒 龍之介さん

段ボールや牛乳パック等でつくる竹じやない、とんぼ教室では、準備や試作を念入りに行い、当日は分かりやすい説明や安全を心がけて運営しました。子ども達に喜んでもらえて本当に嬉しかったです。

柏樹 瑞姫さん

廃材を使ったファッ ションショーでは、チームで役割分担・試行錯誤して、かばんやブレスレットなどの装飾品を用意しました。当日は子ども達が笑顔で参加してくれる姿を見ることができ、やりがいを感じました。

寺越 大樹さん

木を組み合わせて作る組子細工のコーナーで

は、企業に協力いただき、廃材でできたオリジナル組子をつくり、多くの子ども達が興味を持って真剣に取り組んでいました。捨てられるはずだった廃材が、地域の活性化に役立つことを実感したり、子ども達と交流したりする良い機会になったと思います。



デザイン思考で 地域社会の課題解決を

高岡高校2年 普通科



「総合的な探究の時間」では、「ふるさとに誇りと愛着を持ったグローバルリーダーの育成」を目指し、課題の発見から解決に至る過程を学ぶ活動をを行っています。その一環として、市や企業と連携し、地域や企業の課題解決に取り組んできました。

嶋 凛太郎さん

酪農で使用する牧草を輸入に頼っている現状を知り、持続可能な生産体制が必要だと感じ、「循環型農業」について調査しました。まずは牧草を育てるために必要な堆肥に注目し、市内の酪農事業者と連携し、酪農を

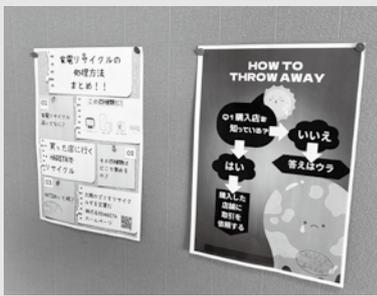
フィールドとした生ごみの堆肥化に挑戦しました。生ごみを土の入った容器の中に入れて、毎日かき混ぜて発酵させ、堆肥を作りました。発酵させるために毎日かき混ぜる手間や保管場所周辺の臭いなど、地域への導入の可能性にも留意する必要がある苦勞しました



江畑 依音さん

地域の環境問題を調査する中で、海や川の汚染につながる問題として不法投棄に課題意識を持ちました。在校生にアンケートをとったところ、

7割の生徒が不法投棄を目撃していることが分かりました。不法投棄を減らすために、市内のリサイクル事業者と連携し、まずはごみの処分方法の認知拡大を図ろうとポスターを制作しました。どんなポスターであれば多くの人に興味を持って見てもらえるかに苦勞しましたが、試行錯誤の末、クイズ形式のポスターを考案し、校内に掲示しました。活動を通して身近な問題の現状を知り、これまで以上に当事者意識を持つことができました。現在は在校生を対象としていますが、今後は幅広い年代への認知拡大を目指して活動を進めていきたいです。



子ども食堂 —受け継がれる思いやりのバトン—

高岡向陵高校



に触れるたび、人と人がつながる温かさを実感します。活動は今年で6年目を迎え、かつて利用していたこともが高校生になり、「今度は自分が支えたい」とボランティアとして戻ってくることもあり。その姿を見ると、誰かの優しさが次の誰かへ受け継がれていくのだと感じます。

活動を通して生徒たちは少しずつ自信をつけ、地域の中で自分にできることを見つけ始めています。こうした一人ひとりの小さな思いや行動の積み重ねが、まち全体を温かく照らす力になっているのだと思います。



令和2年春、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言で、これまで行なってきたボランティア活動や人との交流が全て絶たれました。しかし、地域の子ども食堂からの温かな声が背中を押され、再び人とつながる喜びを感じながら活動を再開することができました。

月2回の子ども食堂では、地域の親子約200人と出会い、同じ食卓を囲む時間があります。にぎやかな声や「おいしいね」という何気ない言葉



3年 永野愛さん

子ども食堂ボランティアでは、活動を円滑に進めるためには周囲との連携が欠かせないと気づきました。自分の意見を優先するのではなく、相手の考えを尊重しながら行動することを意識し、安心して協力し合える雰囲気づくりを大切にしてみました。ボランティア活動に参加する中で、相手の立場に立って考え、思いやりをもって行動する姿勢が身についたと感じています。



ポテトチップスの袋の アルミとプラスチックを有効利用

高岡南高校



を利用して、在校生や戸出地区の小学校2校に廃アルミの回収に協力いただき、集まったアルミから作った電気を使い、軽音楽部が戸出七夕まつりで演奏しました。

当時手伝っていた下級生が研究を続けており、今年度は6人の生徒が、アルミ成分を取り出した後のポテトチップスの袋に残る、プラスチックの再利用方法を研究しました。研究方法としては、数十枚の袋を重ね、高温・高圧で押し固めることで「下敷き」にすることに成功しました。この活動は、全国大会で優秀賞を受賞し、関西万博でも発表しています。

食品の袋や飲料パック、アルミ缶などに使用されているアルミはゴミとして捨てられていますが、令和4年に、その捨てられるアルミを活用して市内に電気バスを走らせることを企業に提案しました。それがきっかけで、アルミやプラスチックを再利用する探究活動が始まりました。

ポテトチップスの袋やアルミ缶などに含まれるアルミの成分は、アルカリ水溶液で溶かすことができ、その時発生する水を燃料電池に用いることができます。この仕組み

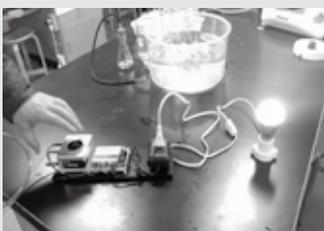


このように、アルミ産業が盛んな高岡市ならではの視点を持ったSDGS活動は、形を変えながら後輩へと引き継がれています。

科学部1年

石橋 勇輝さん
澤井 俊さん
筒井 結太さん

先輩から研究を引き継ぎ、ポテトチップスの袋をリサイクル可能な袋にするため日々奮闘しています。もしポテトチップスの袋が再利用できれば、これからさらに問題になっていくであろうプラスチックごみなどの問題の解決に大きく貢献できます。トライアンドエラーを重ね、将来的には全国へ新しい袋を普及させたいです。



令和8年度から市職員採用試験が変わります

問合せ 人事課 TEL 20-1221 FAX 20-1699

先行試験を新設します(事務職)

民間企業を受験する人も、本市の採用試験を受験しやすくなるよう、従来の試験より日程を前倒しした先行試験を導入します。

- 第1次試験は、民間企業の選考で広く利用されている適性検査(SPI3)で、受験者が受験日時・受験会場を選択可能
- 第2次試験は、個別面接のみ
- 最終合格発表は6月上旬を予定



通年募集型試験(随時試験)を新設します

技術職と薬剤師は、年間通じて申し込み・受験が可能となります。

- 技術職の第1次試験は、民間企業の選考で広く利用されている適性検査(SCOA)で、受験者が受験日時・受験会場を選択可能
- 薬剤師の試験は、個別面接のみ

試験内容の見直し(対象試験:1期・2期)

民間企業を受験する人などにも受験しやすくなるよう、試験内容を見直します。

- 事務職(大卒程度)のみ
法律や経済学などの専門試験および集団討論の廃止
- 全職種共通
小論文試験または作文試験の廃止

試験区分	職種区分	募集人数	受験資格	申込受付期間	第1次試験日・試験会場
先行	①事務職(大卒程度)	5人程度	平成14年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人	3月26日(木)まで(必着)	指定する期間で、申込者が日時とテストセンター会場を選択
1期	②事務職(大卒程度)	6人程度	平成8年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人	5月29日(金)まで(必着)	6月21日(日) ②～⑤市役所本庁舎 ⑥消防本部 ⑦市民病院
	③福祉総合職	若干名	平成3年4月2日以降に生まれた人 ※社会福祉士または精神保健福祉士の資格取得者(見込み含む)		
	④保健師	若干名	平成3年4月2日以降に生まれた人 ※保健師免許取得者(見込み含む)		
	⑤保育士	若干名	平成3年4月2日以降に生まれた人 ※保育士資格および幼稚園教諭第二種免許状取得者(見込み含む)		
	⑥消防職(大卒程度)	若干名	平成12年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人		
	⑦看護師	8人程度	昭和61年4月2日以降に生まれた人 ※看護師免許取得者(見込み含む)		
	2期	⑧事務職(大卒程度)	若干名		
通年募集型(随時)	⑨技術職(土木)	若干名	昭和56年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人	随時	申込者が日時とテストセンター会場を選択
	⑩技術職(建築)	若干名	昭和56年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人		
	⑪薬剤師	4人程度	昭和51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)		申込者と調整のうえ決定します。 市民病院

※①～⑧は、R9.4.1採用。ただし、④・⑤・⑦は合格者の同意を得て令和8年度中に採用となる場合があります。

※⑨～⑪は、原則R8.10.1またはR9.4.1採用。それ以外の日程での採用は、個別に調整します。

※⑨～⑪は、採用予定人数に達し次第、募集を締め切る場合があります。

※詳しくは市ホームページか人事課、各支所(伏木・戸出・中田・福岡)、市民病院総務課(⑦および⑪のみ)で配布する募集要項でご確認ください。



市HP



電子申請

心の健康を守るために

問合せ 健康増進課 TEL 20-1345 FAX 20-1347

日々の暮らしの中で、知らず知らずのうちに心が疲れてしまうことはありませんか。年齢を重ねるにつれて、体調の変化や人との関わり、将来への不安など、心に負担を感じる場面も増えてきます。ときには立ち止まり、自分の心の状態を見直す時間を持つことが大切です。



身近なストレスに気づく

私たちの心や体は過度なストレスに対して、精神的・肉体的な「ストレス反応」を示します。これは、「早く気づいて対処してほしい」という心身からのSOSです。まずは、自分の心や体のサインに気づくことが、心の健康を守る第一歩です。

心のサイン

- 何もやる気が起きない
- 人付き合いを避けるようになった
- 集中力を欠くことが多い
- イライラしやすく怒りっぽくなる など



体のサイン

- 体がだるくて重い
- 食欲がわからない
- 寝つきが悪い、夜明けに目が覚める
- 頭痛や肩こり、下痢や便秘が長く続く など



周囲の人と気持ちを共有する

気分が落ち込んだときや不安を感じたときは、一人で抱え込まず、家族や友人に話してみましよう。誰かに話すだけでも心が軽くなる場合があります。



体を動かして心も整える

ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの有酸素運動は、幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンの分泌を促し、苛立ちや不安、不眠の改善にもつながります。自分に合ったペースで無理なく続けることが大切です。



デジタルと上手に付き合う

スマートフォンやパソコンで情報を得ることは便利ですが、使いすぎると心に負担がかかることがあります。SNSを見すぎて不安や焦りを感じる場合は、時間を決めて使う、通知を減らすなどの工夫をしてみましょう。デジタルから少し距離を置く時間を作るだけでも、心の休息になります。

SNSの見すぎに注意





つらい気持ちを抱えるあなたへ

心がつらい時は一人で悩まず相談してください



♡ **公認心理士による心の健康相談（要申込）**
とき 3月18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13日(金)まで電話で
 健康増進課 ☎ 20-1345へ

♡ **NPO 法人富山カウンセリングセンター
ユアパレット**
 ☎ 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もあります。

♡ **富山県こころの電話**
 ☎ 076-428-0606
 （平日：午前9時30分～午後5時、
 年末年始・祝日を除く）
 ☎ 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）

♡ **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

3月1日～8日は女性の健康週間です

日々の生活の中で、つい自分の体や心のことを後回しにしていますか？女性は、月経や妊娠、更年期など、ライフステージに応じて体や心に変化があります。この期間をきっかけに、生活習慣を見直し、健やかな毎日を過ごしましょう。

🌸 バランスよく食べましょう

1日3食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。「主食・主菜・副菜」をそろえることが、バランスのよい食事の基本です。「主食」（ごはん、パン、めん類）に、たんぱく質を中心とした「主菜」（肉、魚、卵、大豆製品など）、さらに「副菜」（野菜、きのこ、海藻など）を組み合わせましょう。脂質を抑えるには和食が理想的です。



🌸 「やせ」も「肥満」も要注意！

無理なダイエットによる「やせ」は、無月経や低体温などの原因になります。食事や運動などの生活スタイルを見直し、BMIを目安に体重のコントロールに気をつけましょう。「肥満」は生活習慣病の原因になるばかりでなく、月経不順や不妊の誘因になることもあります。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
 例：身長160cm・体重55kg
 → 55 ÷ 1.6 ÷ 1.6 ≒ 21.5

低体重 (やせ)	BMI値18.5未満
ふつう	BMI値18.5以上25.0未満
肥満	BMI値25.0以上

🌸 たばこは控えましょう

喫煙は、ホルモンバランスの乱れや月経不順、妊娠・出産への影響など、女性の健康にさまざまな影響を及ぼすことが知られています。自分自身の健康はもちろん、家族や周囲の人の健康を守るためにも、たばこを吸わない生活を心がけましょう。



🌸 更年期について正しい知識を知りましょう

女性ホルモンの変化により、心や体にさまざまな不調があらわれやすい時期です。疲れや冷え、ほてり、発汗、肩こり、イライラなど、症状のあらわれ方には個人差があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。



市HP



©Fujiko-Pro



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。



防火・防災意識を新たに

1月10日

市役所周辺で消防出初式が開催され、消防職員や消防団員がはしご乗りの特別演技や一斉放水などで、防火・防災に対する心意気を示しました。青空の下、多くの親子連れなどが訪れ、迫力ある特別演技や消防車両の分列行進、一斉放水が行われると、こどもたちから大きな歓声が上がりました。



人生の大きな節目に

1月11日

市内中学校区12会場で、「二十歳の集い」が開催され1,122人が出席しました。出席者は華やかな振袖やスーツ姿に身を包み、久しぶりに会う友達や恩師との再会を喜びました。式では、二十歳代表が家族や地域の人たちへの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、ふるさと高岡に貢献したい」と決意表明しました。

故郷の人物を知ろう

たかおか **温故知新**

勤王の志士・官吏 **逸見 文九郎**(1825~75)

文九郎は高岡守山町の蔵宿(藩士給米の米商人)高原屋14代目で、町役人、漢詩人、勤王家、官吏。幼名直太郎、文九郎は通称。名は在綱、又一。字は有秋、号は舩斎、方舟、晩香圃など。幼時より学を好み、詩文書画に秀でていました。のち京都で儒者・頼三樹三郎や医師・勤王家の小川幸三(靖斎)らと親交。のち幸三とは義兄弟の契りを結びます。帰郷して医者になりますが、幾度か上京、志士を主に資金面で援助しました。

義兄で高岡の医師・勤王家の山本道斎にも多大な影響を受け、三樹三郎、大槻磐溪(儒者)・閑雲(瑞龍寺18世)らにも学びました。また木戸孝允にも会い攘夷から王政復古に論を変えました。

1864年、禁門の変が起こると藩論は一変し、13代前田斉泰は勤王派を弾圧。幸三が金沢で投獄(のち斬首)されると、文九郎も弟の中条屋六郎右衛門(川上三六)と連座して投獄。70余日(この間、妻病没)後の釈放の帰路、歓迎する高岡町民が絶えなかったといひます。



逸見文九郎肖像

維新後、藩庁に高岡の産業開発論を提出。官吏となり新潟、京都で歴任。東京行幸に活躍しました。1869年6月、官を辞しましたが、10月藩に出仕、1871年9月、病で退職。翌年4月、七尾県創設に尽力するも、8月病を再発して辞職しました。

墓は瑞龍寺。1925年、従五位追贈。古城公園本丸南の土塁上に兄弟の顕彰碑があります。(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。



※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。



心も身体も温まる

1月10日

高岡駅周辺および中心市街地で「第40回日本海高岡なべ祭り」が開催されました。新鮮な魚介類や旬の野菜がたくさん入った鍋を求めて、多くの人々が訪れ、お目当ての鍋を堪能していました。また、コロッケを通して交流のある高岡市、茨城県龍ケ崎市、静岡県三島市の3市が連携したコロッケコーナーでは、各市の特色ある揚げたてコロッケが並び、人気を集めていました。

鬼は～外!

2月3日

中央保育園で、節分の日に「まめまきのつどい」が行われました。こどもたちは、手作りの鬼のお面などをかぶり、「怒りんぼ鬼」や「ゲームのやりすぎ鬼」など、それぞれのやっつけたい鬼を発表しました。その後、先生が扮する鬼が登場すると、新聞紙で作った豆で元氣いっぱい豆を投げ、鬼をやっつけました。



さあ、新高岡駅から。 vol.132

北陸新幹線停車駅都市・新潟県上越市からのお知らせ

『第101回 高田城址公園観桜会』

高田城址公園とその周辺に約4,000本の桜が咲き誇ります。約3,000個のぼんぼりに照らされ、三重櫓とともに水面に映る桜の姿は幻想的で、「日本三大夜桜」にふさわしい美しさです。

この機会にぜひ上越市へお越しください。

※桜の開花状況により、会期の延長を行う場合があります。

と き 4月3日(金)～19日(日)

と ころ 高田城址公園(新潟県上越市本城町44-1)

アクセス 北陸新幹線新高岡駅から上越妙高駅まで約50分、えちごトキめき鉄道妙高はねうまラインに乗り換え、高田駅まで約6分、その後徒歩15分

問 合 先 (公社)上越観光コンベンション協会

TEL 025-543-2777



上越観光
Navi

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。



市HP

たかおか市民と市政

検索

自治会役員などの変更時には 届出をお願いします

「自治会長」「世帯数（広報紙の配布数）」などに変更があった場合、自治会役員等変更届の提出をお願いします。

※認可地縁団体の会長変更があった場合は、別途、告示事項変更の手続きが必要です。

申 電子申請または直接か郵送で地域課（〒933-8601高岡市広小路7-50）へ。

問 地域課 TEL 20-1326



自治会役員変更



告示事項変更

応急手当普及員再講習 (応急手当普及員更新コース)

時 3月8日(日)午前9時～正午

所 消防本部

対 応急手当普及員講習を修了してから3年以内で、認定の継続を希望する人

定 30人程度（申し込み順）

申 電子申請または直接申請書を消防本部または各消防署へ。

問 消防本部警防課

TEL 22-3133



電子申請

4月号より 広報紙が変わります

記事を横書きに統一し、左開きにするなど一部リニューアルし、読みやすい紙面を目指します。

問 広報発信課 TEL 20-1331

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

国民健康保険加入者が、修学で転出する場合、特例として市の国民健康保険を継続することができます。

持 在学を証明するもの（合格通知書及び入学金振込領収書、在学証明書、学生証など）

※制度利用者のうち、卒業予定年度を過ぎたとき、事情により卒業予定年度前に修学を終えたときは、手続きが必要です。詳しくは保険年金課まで問い合わせください。

問 保険年金課 TEL 20-1374

自転車の交通違反に青切符が導入されます

4月1日から、ながらスマホなど自転車の交通違反に対して、交通反則通告制度（青切符による取り締まり）が導入されます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

対 16歳以上の人

問 市民生活課

TEL 20-1343



市HP

information お知らせ



市内の交通事故状況 (R8.1月から)

区分	件数	死者	負傷者
R8年1月末まで	18件	0人	20人
前年同期との比較	-21件	-1人	-20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8日(日)・14日(出)・21日(出)・28日(出)・4月4日(出)

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

暮らし

コミュニティ助成事業で 整備しました

自治総合センターでは、社会貢献広報事業として、地域コミュニティ活動助成を行っています。今回は、宝くじ助成金で中村東部自治会の祭道具を整備しました。

問 チェンジ推進課

TEL 20-1226



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29日(日)、4月5日(日)午前9時～正午

所 市民課、伏木・戸出・中田・福岡支所

※支所は予約があった場合に開設

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から予約してお越しください。

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。

問 市民課 TEL 20-1337



Web受取予約



来庁予約



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

図書館からの オススメ新刊情報

●ブランコ

ブリッタ・テッケントラップ作 梨木香歩訳 岩波書店
海を見渡す丘の上にたたずむ、あるブランコをめぐる物語です。そこに訪れるこどもたちや老人など、さまざまな人びとのささやかで特別なひとときが、それぞれのブランコをめぐるワンシーンとして描かれています。ブランコはいつも変わらずそこにいてくれて、すべてを受け入れ、まるでみんなを見守っているようです。ブランコで遊んだ頃を思い出しながら、懐かしさと優しさに包まれてみませんか。

●子どもの読書を支える図書館 ブックトークや読書のアニメーションから考える

槌谷文芳著 青弓社

●お悩み相談そんなこともアラナー

ヨシタケシンスケ著 白泉社

●ウマになれたらいいのにな

ソフィー・ブラッコールさく 山口文生やく 評論社

◇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



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。

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・県民税が非課税が減免を受けている
- 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

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6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8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6日(月)まで

主な賦課区域 池田、和田、下黒田、
戸出西部金屋、上伏間江、醍醐、
二塚、六家、福岡町大滝、
福岡町矢部など



市HP

※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、事前に案内を配付します。

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いたします。
- 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

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(水)～30日(木)(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

¥ 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(水)～30日(木)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

¥ 300円/件(4月1日(水)～30日(木)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8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(木)に発送します。第1期の納期限は4月30日(木)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に限られます)。

問 資産税課 TEL 20-1266

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25日(水)・26日(木)午前9時～午後4時
- 所** 高岡商工ビル2階大ホール
- 対** 令和8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** 申し込みフォームかファクスで申込書を高岡商工会議所（FAX 22-6792）へ。



申し込みフォーム



商工会議所HP

◇2026新社会人のつどい

今春、就職する新社会人が祝福・激励を受けるとともに、職業人としての心構えを学びます。

- 時** 4月6日(月)午後2時～午後4時20分
- 所** 生涯学習センター4階ホール
- 対** 新規学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19日(休)まで、申し込みフォームかファクスで申込書を商業雇用課（FAX 20-1496）へ。



申し込みフォーム



市HP



無料相談窓口

▶ 予約が必要な相談

労働相談 (労働雇用相談員)	時 3/10(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)
弁護士の法律相談 (初めての人のみ)	時 3/12(木)・19(木)・26(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 3/18(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
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)
女性弁護士の法律相談 (初めての人のみ)	時 3/27(金)14:00～16:00 定 4人(申し込み順。(3/6(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
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

行政相談	▶ 時 3/9(月) 所 福岡支所、戸出コミュニティセンター ▶ 時 3/10(火) 所 市役所7階 ▶ 時 3/16(月) 所 伏木コミュニティセンター ▶ 時 3/27(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】 3/10(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・農地転用など)	時 3/11(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 3/18(水)13:00～15:00 所 市役所8階 問 富山県司法書士会 TEL 24-7515
社会保険労務士の労働相談	時 3/19(木)13:30～16:00 所 市役所8階 問 県社会保険労務士会 TEL 076-413-4801
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

◎ 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

もっと便利に



3月14日(土) 城端線・氷見線 全線

交通系ICカードが利用可能になります!

問 総合交通課 TEL 20-1488

JR城端線・氷見線がIC乗車券「ICOCA」サービスの開始で、ますます便利になります。「ICOCA」以外の交通系ICカード（Suica、PASMO など）や「モバイルICOCA」もご利用できます。ぜひ、この機会に交通系ICカードを利用して城端線・氷見線の魅力を再発見しに行こう。

※交通系ICカードは、あいの風とやま鉄道線、万葉線でも利用できます。



市HP

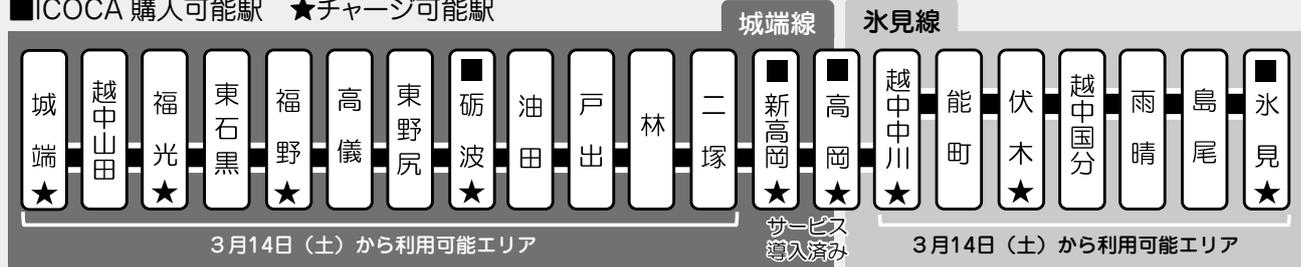


雨晴駅「AMAHARASHI VIEW」

■3月14日(土)から、砺波駅・氷見駅でICOCAの購入ができます。高岡駅発着とならないIC定期は高岡駅では購入できません。

※IC定期の購入など、交通系ICカードの詳細は市ホームページをご覧ください。

■ICOCA 購入可能駅 ★チャージ可能駅



カラスの巣作り防止キャンペーン

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、庭木の剪定を行いましょ。
- ハンガーは巣の材料になるので、外に置かないようにしましょう。
- 電柱の上に鳥の巣を見つけたら、電線管理者(北陸電力送配電株など)に連絡しましょう。

※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

3月20日～26日は、 春季火災予防運動期間です

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。

問 消防本部予防課

TEL 22-3132

建築確認申請などのオンライン申請を拡充しました

次の手続きがオンライン申請できるようになりました。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

- ◆建築確認申請(一・二号建築物)、建築物エネルギー消費性能適合性判定、建設リサイクル法に基づく届出、低炭素建築物新築等計画認定申請

問 建築政策課

TEL 20-1429



市HP

4月から高岡市公営バス(福岡地域)の時刻表が変わります

新しい時刻表は下記の場所で受け取ることができます。

※市ホームページからも入手可

配布場所 公営バス車内、あいの風とやま鉄道福岡駅、福岡支所、福岡にぎわい交流館、Uホール、福岡図書館、五位山交流館、西明寺パークゴルフ場、福岡地域の各地域交流センター(福岡・山王・大滝・西五位・赤丸)

問 総合交通課

TEL 20-1139



市HP

3月6日・13日・20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。

問 総合交通課

TEL 20-1139



市HP

3月29日(日)・4月5日(日) に臨時窓口を開設します

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)



市HP



来庁予約

取扱業務	窓口番号	担当課・問合せ先
■転入届・転出届・転居届・印鑑登録・戸籍届などの届け出 ※来庁予約をご利用ください。(予約優先)	1階⑥番	市民課 TEL 20-1336 TEL 20-1337
■住民票の写し・戸籍証明書・印鑑登録証明書などの取得	1階⑤番	市民課 TEL 20-1338
■住居表示に関する手続き(伏木地区・戸出地区の手続きは除く)	1階⑥番	地域課 TEL 20-1326
■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の届け出 ■医療費助成に関する手続き	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	保険年金課 TEL 20-1374
■後期高齢者医療制度の届け出	1階③番	保険年金課 TEL 20-1481
■小・中学校の転入学手続き	1階①～③番	学校教育課 TEL 20-1449
■児童手当の申請・こども医療費受給資格証の申請 ■保育園・認定こども園などの入園相談	2階⑮⑯番	子ども・子育て課 TEL 20-1381
■介護保険受給資格証明書の取得(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 20-1375
■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	長寿福祉課 TEL 20-1365
■各種税務証明などの取得 ■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	2階③番	市民税課 TEL 20-1263
■市税の納付・納税相談 ■口座振替依頼書の届け出	2階⑥⑦番	納税課 TEL 20-1277

高岡古文書ボランティア

時 3月14日(土)・25日(水)
 午後2時～午後3時30分
対 古文書調査・整理の経験のある人、講座受講経験者など
所 問 博物館 TEL 20-1572

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)
 ※申込用紙は市ホームページで入手可
申 3月2日(月)～4月3日(金)に人事課へ。
問 人事課 TEL 20-1222



市HP

たかおかPR 実践講座 in「高岡古城公園」

写真家のイナガキヤストさんを講師に迎え、高岡の魅力を再発見・発信する講座です。

- ①フィールドワーク(どちらか選択)
 ■夜桜撮影コース 4月4日(土)
 ※18歳以上 午後6時～午後8時
 ■桜撮影コース 4月5日(日)
 午後1時30分～午後3時30分
 ②講習会(コース共通)5月10日(日)
 午後1時30分～午後3時30分
所 古城公園 ほか
対 市内在住または市内勤務で、
 ①②両方に参加できる人
定 各コース10人程度(抽選)
料 1,000円
持 カメラ・スマホなどの撮影機材
申 3月16日(月)まで電子申請
問 観光交流課 TEL 20-1301、
 高岡市観光協会
 TEL 20-1547



電子申請

募 集

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ご出店ください。

- 時** 4～10月の第2・第4日曜日
所 坂下町通り
料 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) seikatsu@city.takaoka.lg.jp)へ。
 ※申込書は市ホームページで入手可
 ※3月10日(火)午後2時から、市役所8階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、水曜日休み)、
 市民生活課 TEL 20-1552



市HP

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

学 ぶ

生涯学習センター講座 「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。

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11日(出)

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、直接か郵送、ファクス、Eメールで、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 ☎ kouza@takaoka-bunka.com)へ。

※電話申し込み不可

問 文化振興事業団 TEL 20-1450

催 し

館藏品展「昔の道具とくらし」 展示説明会

時 3月7日(出)午後2時～午後2時30分

¥ 無料

所 問 博物館 TEL 20-1572

TAKAOKA 春の音楽祭2026

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。

◇**阪田知樹・渾身のラフマニノフ**

時 5月1日(金)午後3時開演

所 生涯学習センター4階ホール

定 400席(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。

チケット販売 3月3日(火)から文化振興事業団、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

問 文化振興事業団

TEL 20-1560

令和8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

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
専修学校	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(水)～5月8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か教育総務課で入手可



市HP

市民共創チャレンジ事業

市民、団体、企業、地域などが連携し、地域課題の解決や新たなまちの魅力を創出するために取り組む事業を支援します。(審査あり)

補助率 原則対象経費の80%

補助上限 20万円

申 4月15日(水)まで事前相談の上、4月24日(金)まで、直接か郵送、Eメールで申請書をチェンジ推進課(〒933-8601高岡市広小路7-50 ☎ change@city.takaoka.lg.jp)へ。

※募集要項・申請様式は市ホームページで入手可

問 チェンジ推進課

TEL 20-1101



市HP

男女平等推進センター 活動登録団体

男女平等推進センターを拠点として、男女平等・共同参画を推進する市民団体の活動を支援します。登録すると交流スペース(会議室、学習室)、活動用ロッカーが無料で利用できます。Wi-Fi環境あり。

対 男女平等・共同参画の推進に関する活動をしている(しようとしている)団体・グループで、以下の要件をすべて満たしていること。

- 目的・計画を持ち、センターと連携を図りながら事業を実施する
- メンバーが5人以上
- 代表者が市内在住か、市内に通勤・通学している
- 営利を目的としていない
- 登録団体懇談会およびセンター事業への参加

申 直接か郵送、ファクス、Eメールで申請書を男女平等推進センター(〒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 ☎ gec@city.takaoka.lg.jp)へ。

※申請書は市ホームページで入手可
※審査のうえ、結果を通知

問 男女平等推進センター

TEL 20-1810



市HP

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。雑誌カバーにスポンサー名や広告を掲載して、年間延べ34万人の来館者に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 直接か郵送で申込書を中央図書館(〒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



市HP

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14日(土)・15日(日)午前9時30分～午後4時 (15日(日)は午後3時まで)

◇15日(日)のイベント

内容	時間	料金
子ども体験ひろば ▪毛糸でポンポンすみっこぐらしを作ろう ▪木製クリップをかわいくしよう ▪ゆらゆらダンシングを作ろう	9:30～12:00 (なくなり次第終了)	300円
雑誌リサイクル	9:00～17:00	無料
▪人形劇団 どんぐりコロコロ (25周年記念公演) 「ねずみのシーモア」	11:00～11:30	無料
高岡フィルハーモニー管弦楽団演奏 ▪ミニコンサート	13:30～14:30	500円
お茶席	10:00～14:00 (なくなり次第終了)	600円
飲食コーナー (おにぎり、コーヒーなど)	10:00～14:00 (なくなり次第終了)	有料

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

遊・Uクラブ 問 遊・Uクラブ(Uホール内) TEL 64-1437

教室名	実施日	時間	対象者	定員	受講料
①トランポリン(水)	1期 5/13～7/15 2期 9/30～12/23	18:30～20:00	小学生	8	会員 9,500円/期
②RAKU 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 (水)	通年	17:30～18:30	年長～ 中3	20	会員 3,000円/月 一般 5,000円/月
④Jr. 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たのしいノルディック ウォーク(水)	4/8～10/22	10:00～11:30	一般	20	会員 2,500円/年 一般 5,000円/年
⑧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 18,000円/年
⑨はじめての ピラティス(木)	通年	①9:00～10:00 ②10:15～11:15	一般	各 20	会員 2,000円/月 一般 4,000円/月
⑩ズンバゴールド(金)	1期 4/10～7/31 2期 8/7～11/27 3期 12/11～3/26	13:30～14:15	一般	20	会員 5,000円/期 一般 8,000円/期
⑪ZUMBA (金)	1期 4/10～7/31 2期 8/7～11/27 3期 12/11～3/26	19:30～20:15	一般	20	会員 5,000円/期 一般 8,000円/期
⑫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
⑬ポールストレッチ (土)	通年	11:00～12:00	一般	20	会員 2,000円/月 一般 4,000円/月
⑭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

所 Uホール

申 ①3月11日(水)～16日(月)、②～⑭会員は3月11日(水) (一般は3月18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、②～⑭申し込み順。

里山交流イベント
椎茸コマ打ち・ランプシェード作り

時 3月22日(日)午前9時30分～正午

定 20人 (抽選、当選者のみ案内
送付)

¥ ①中学生以上1,000円

②小学生以下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11日(水)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

山町筋のひなまつり

時 3月20日(金)・21日(土)午前10時～午後5時 (21日(土)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

ひなフェス

山町筋のひなまつりに合わせて、芸術・文化を気軽に楽しむ体験イベント「ひなフェス」を開催します。音楽ライブやものづくりの体験ワークショップなど、楽しい企画が盛りだくさんです。

※一部の体験は事前予約が可能です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

時 3月21日(土)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



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

高岡地区広域圏からのお知らせ

◇ふるさと名人作品展

日常生活において優れた技能や才能を持つ名人たちの作品を紹介します。

時 3月7日(土)・8日(日)

午前9時30分～午後4時30分

所 道の駅雨晴

料 無料

問 高岡地区広域圏事務組合

TEL 91-2101

◇まるまげ祭り参加者募集(氷見市)

あでやかな着物に丸髷(まるまげ)姿で、幸せな結婚を願いながら、氷見の街を華やかに練り歩きます。

時 4月17日(金)

対 18歳以上の未婚女性
(高校生を除く)

定 30人(抽選)

料 5,000円

申 3月17日(火)まで、郵送、ファクス、Eメールで申込書を氷見市観光協会(〒935-0015氷見市伊勢大町1-12-18 **FAX** 74-5453 **hello@himikan.jp**)へ。

※申込書は氷見市観光ポータルサイトで入手可

問 氷見市観光協会 **TEL** 74-5250

◇酒とり祭り(小矢部市)

無病息災や五穀豊穡を祈願し、ふんどし姿の男衆が、神官から柄杓で受けた御神酒を境内にまいたり、参拝者や見物客にふるまいます。

時 4月26日(日)午後4時30分～

所 下後巫神明宮

(小矢部市下後巫640番地)

問 小矢部市観光協会

TEL 30-2266

26年間の感謝をこめて

サロンコンサート ファイナル

出演 女声合唱団「どるちえ」、塚田尚吾

時 3月15日(日)午後1時30分

所 生涯学習センター4階ホール

料 無料

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」がたっぷりの約30店舗が集まります。

時 3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



OTAYAZINE

Uホール映画無料上映会

内 映画「野生の島のロズ」

時 3月20日(金・祝)午前10時から
(午前9時30分開場)

所 Uホール

定 280人

問 Uホール

TEL 64-1030



遊・UクラブHP

もみ子先生の実験教室

内 仕掛け工作

時 3月15日(日)

午前10時～午前11時30分

所 おとぎの森館(フラワールーム)

対 小学生とその保護者

定 親子20組(申し込み順)

料 無料

持 はさみ、のり、筆記用具

申 3月8日(日)午前10時から、電話でおとぎの森館へ。

問 おとぎの森館 **TEL** 28-6500



★ スポーツ

サンライフ高岡の教室 **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	4/7～6/30	9:45～10:45	22	8,500
やさしいヨガ	火	4/7～6/30	10:45～11:45	15	8,500
自彊術(健康体操)	火	4/7～6/16	13:00～14:30	18	7,500
バドミントン	火	4/7～6/16	13:30～15:30	20	6,500
セルフ整体	火	4/7～6/30	19:00～20:30	20	9,500
健康リズム体操	水	4/1～6/24	10:00～11:30	40	6,500
からだ改善ストレッチ体操	水	4/1～6/24	10:00～11:00	22	7,500
姿勢改善ストレッチ	水	4/1～6/24	18:30～19:30	17	8,500
やさしいピラティス	水	4/1～6/24	19:40～20:40	17	9,500
マットピラティス	水	4/1～6/24	14:00～15:00	22	各
	木	4/2～6/25	19:40～20:40	17	9,500
健康ヨガ	木	4/2～6/25	10:30～11:30	22	8,500
筋膜リリースストレッチ	木	4/2～6/25	18:30～19:30	22	8,500
ひざ・腰ストレッチ体操	木	4/2～6/25	10:00～11:00	18	各 8,500
	金	4/3～6/26	14:00～15:00	22	
セルフ整体	金	4/3～6/19	13:00～14:30	22	8,000
ウォーキング・健康リズム体操	金	4/3～6/26	9:30～10:30	40	6,500
ストレッチ・健康リズム体操	金	4/3～6/26	10:40～11:40	40	6,500
ソフトヨガ	金	4/3～6/26	13:30～14:30	15	8,500
からだ改善ヨガ	金	4/3～6/26	19:00～20:00	22	8,500
かんたんエアロビ	金	4/3～6/26	19:30～20:30	18	8,500
太極拳	土	4/4～6/27	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10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)

スポーツ安全保険に加入しませんか

保険の詳細内容、資料請求はホームページをご覧ください。

問 スポーツ安全協会

TEL 03-5510-0033、

生涯学習・スポーツ課

TEL 20-1458



スポーツ安全協会HP

KUROBE アクアフェアリーズ富山「高岡市Day」開催

高岡市民は特別価格で試合を観戦できます。

時 3月21日(土)・22日(日)

午後2時5分試合開始

所 ありそドーム

¥ 1,000円 (中学生以下無料)

持 住所を確認できるもの(免許証など)

問 生涯学習・スポーツ課

TEL 20-1458, KUROBE

アクアフェアリーズ

TEL 0765-57-3503

富山グラウジーズホームゲーム「高岡市民デー」開催

高岡市民は特別価格で試合を観戦できます。

時 4月11日(土)午後3時5分(試合開始)、

12日(日)午後2時5分(試合開始)

所 富山県西部体育センター

定 各日300人(申し込み順)

¥ 1,500円(18歳以下無料)

申 申し込みフォームから

※申し込みにはB.LEAGUE 会員(無料)への登録が必要です。

問 生涯学習・スポーツ課

TEL 20-1458、富山グラウジーズ

チケットセンター

TEL 076-451-5586



申し込みフォーム

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」で年間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。

年会費 2,000円

申 3月23日(月)午前9時から、年会費を添えて、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)	4/6~3/29	10:00~12:00	15	3/ 6(金) 9:30	ス	
②中級テニス(水)	4/1~3/31					
③初級テニス(水)	4/1~3/31					
④初級テニス(木)	4/2~3/25					
⑤中級テニス(金)	4/3~3/26					
⑥ヨガA(月)	4/13~3/15	14:00~15:00	16	3/16(月)13:30	東	
⑦ヨガB(月)	4/13~3/15			3/16(月)14:40		
⑧ヨガA(水)	4/8~3/17			3/18(水) 9:30	竹	
⑨ヨガB(水)	4/8~3/17			3/18(水)10:40		
⑩ヨガA(木)	4/9~3/18			3/19(木)17:30		
⑪ヨガB(木)	4/9~3/18			3/19(木)18:40		
⑫3B体操	4/9~3/18	14:00~15:30	15	3/12(木)13:30	東	
⑬かんたんエアロ&ストレッチ(月)	4/6~3/29	10:30~11:30		3/16(月)10:00	竹	
⑭エンジョイエアロピクスコース	4/6~3/29	19:00~20:00		3/16(月)18:30		
⑮かんたんエアロ&ストレッチ(木)	4/9~3/18	13:30~14:30		3/12(木)13:00		
⑯気軽にフラでエクササイズ	4/6~3/29	13:30~14:30		3/16(月)13:00		
⑰お腹引き締め&ストレッチ	4/10~3/26	13:15~14:15		3/13(金)12:45		
⑱太極拳(水)	4/8~3/17	13:30~15:00		3/18(水)13:00		
⑲太極拳(金)	4/10~3/26	10:30~12:00		3/13(金)10:00		
⑳かんたんストレッチ&ウォーキングI	4/10~3/12	10:00~11:30		3/ 6(金) 9:30		東
㉑かんたんストレッチ&ウォーキングII	4/10~3/12	14:00~15:30		3/ 6(金)13:30		
㉒初心者~中級テニス(日)早朝	4/5~5/31	7:00~8:30	30	3/11(水) 9:00		ス
㉓ピラティス	4/4~3/27	13:00~14:00	15	3/ 7(土)12:30	竹	

※高校生以下は不可

¥ ①~⑤9,000円/10回⑥~⑱、㉓6,500円/10回

㉒㉑4,000円/10回㉒7,500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

【広告】

★高岡市指定介護保険事業所★

はびねずグループホーム いずみ
はびねずグループホーム 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「はびねずグループホーム」です。

入居者様募集中!! ☎0766-23-2288

北陸福祉会 検索

はびねずグループホームいずみ 担当:高澤

【広告】

土間コン カーポート 《お見積り無料》

庭木伐採 小屋解体 地域密着・徹底価格 安心サポート宣言

エクステリア・外構工事の専門店

選ばれる理由 『真心・高品質・低価格』

マツケン

高岡市福岡町木舟 128-1 ☎0766-30-8188

新築外構・リフォーム外構、どうぞお気軽にご連絡ください。

みんなの会 つなが〜る

認知症の人とその家族の集いの場です。認知症看護認定看護師による専門相談も行います。(要予約)

時 4月11日(土)午前9時30分～午前11時

所 福岡健康福祉センター

対 市内在住の認知症の人とその家族

定 10組 (申し込み順)

申 3月31日(火)まで、電話で福岡地域包括支援センター **TEL** 64-1186 (平日午前9時～午後5時まで)へ。

問 長寿福祉課 **TEL** 20-1165



健康

ヘルスポランティアと一緒に身体や頭を動かそう

ヘルスポランティアと一緒にリズム体操や脳トレを行いませんか。※TAKAOKA アプリの健康管理ポイントが貯まります。

時 3月15日(日)午前10時～午前10時20分

所 イオン高岡江尻店(2階ダイソー前)

料 無料

問 健康増進課 **TEL** 20-1391

がん検診受診券の発送時期が変わります

令和8年度のがん検診は4月15日から始まります。それに伴い、受診券の発送時期は3月下旬から4月上旬に変更となります。

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

問 健康増進課

TEL 20-1345



市HP

特定不妊治療にかかった医療費の一部を助成しています

助成金額 1回の治療につき
上限75,000円

対 市内に1年以上住んでいる
(見込含む)人

持 必要書類は場合によって異なります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

申 治療終了日から1年以内に、必要書類を揃えて子ども・子育て課へ。

問 子ども・子育て課

TEL 20-1381



市HP

介護サービス相談員を募集します

介護保険施設などを訪問し、市民の立場で利用者の疑問や困りごとなどを聴き、施設と市役所との橋渡しをします。国の養成研修を受講後、相談活動を行います。詳しくは市ホームページをご覧ください。

任期 委嘱の日から令和10年3月31日

対 市内に住み、高齢者福祉に関心と理解があり、自動車運転免許のある人(介護保険事業の従事者は除く)

定 若干名(選考)

申 3月19日(木)まで、直接か郵送で、履歴書・応募動機についての作文(600字程度、様式自由)を長寿福祉課(〒933-8601高岡市広小路7-50)へ。

※面接あり

問 長寿福祉課

TEL 20-1365



市HP



福祉

TAKAOKA アプリが一部リニューアル

3月1日よりTAKAOKA アプリ内の健康管理ポイント(けんこうマイレージ)がより見やすく、使いやすく、便利なサービスへと生まれ変わります。リニューアルに伴い、アプリの再ダウンロードをお願いします。

※アプリ再ダウンロードのサポートを行っています。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

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
3/13(金) 14:00～16:00	特別養護老人ホーム 二上万葉苑	二上万葉苑 TEL 25-0808
3/14(土) 10:00～11:30	ウェルシア高岡四屋店	光ヶ丘病院 TEL 63-6035
3/17(火) 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
3/25(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

問 長寿福祉課 **TEL** 20-1165

【広告】



メンズ9点セット

- スーツ ○ワイシャツ
- ネクタイ ○シューズ ○ベルト
- タイピン ○ハンカチ ○靴下
- 次回お買上10%OFF特典付き / 4年間お直しサポートバス

入学式・入社式のスーツはモリワン!

フレッシュズ応援

＼スーツまで揃って! /
褒められまとめセット

29,900円税込～

詳しくはこちら



LINE友だち
こちら登録は



レディース6点セット

- スーツ ○ブラウス
- バック ○ストッキング
- パンツ
- 次回お買上10%OFF特典付き / 4年間お直しサポートバス

●写真はイメージです。●クーポン券との併用はできません。●価格の上限金額を超える場合は差額を申し受けます。
●下取りセール・他のセットセール・他の割引券、割引特典との併用はできません。●詳しくは店舗スタッフまで。

◇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 3月31日(火)まで、道徳(TEL 090-8704-5792)へ。

◇クルンで歌おう♪vol.55

地元アマチュアによるアコースティック音楽ライブ。毎月第二日曜開催中。
時 3月8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

◇光ヶ丘病院さくらまつり

高岡銅器の音楽体験、ドラムサークル、しあわせ・つながるコンテスト表彰式、各種ステージ、スタンプラリー形式の体験型ワークショップ、お楽しみ抽選会、光ヶ丘マルシェ大集合など、楽しいイベントが盛りだくさん。
 ※詳しくはホームページをご覧ください。

時 4月12日(日)午前10時～午後3時30分
所 光ヶ丘病院デイケア、リハビリファーム一帯など
問 光ヶ丘病院 TEL 63-6086



光ヶ丘病院HP

◇ポリテクセンター富山5月開講コース受講生募集

内 ①CAD/CAM技術科
 ②製造サポート科
 ③電気設備技術科
 ④IoT生産システム科(導入講習付)
時 5月8日(金)～10月30日(金)(④は11月26日(木)まで)
所 ポリテクセンター富山
対 再就職に向けてスキルアップを目指す求職者
定 ①20人②12人③12人④20人(いずれも選考試験実施)
¥ 無料(テキスト代等は自己負担)
申 3月2日(月)～4月16日(木)まで、直接、申込書をハローワーク高岡へ。※申込書は、ハローワーク高岡で入手可
問 ポリテクセンター富山 TEL 28-6902、ハローワーク高岡 TEL 21-1515

◇テレビ映像に影響が出た場合はご連絡ください

携帯電話事業者による新しい電波の利用開始に伴い、3月19日(木)以降、この電波によりテレビ映像に影響が出た場合は、調査のうえ、無料で回復作業を行います。
問 700MHz テレビ受信障害対策コールセンター TEL 0120-700-012、050-3786-0700(有料)



◇令和8年7月採用

高岡市民文化振興事業団職員募集
募集職種 学芸職(藤子・F・不二雄ふるさとギャラリー)

試験日 5月16日(土)
所 生涯学習センター
対 昭和60年7月2日以降生まれで、大学(短期大学は除く)を卒業した人で、学芸員の資格を有する人。
定 1人
申 4月30日(木)まで、直接か郵送で文化振興事業団(T933-0023高岡市末広町1-7生涯学習センター)へ。
 ※詳しくはホームページをご覧ください。
問 文化振興事業団 TEL 20-1450



事業団HP

◇福祉・介護の仕事相談・就職支援セミナー

時 毎月第4火曜日(祝日の場合は、変更)
 ①福祉・介護の仕事相談…午前9時30分～正午
 ②就職支援セミナー…午後1時30分～午後3時
 ※詳しくは富山県福祉人材センターへ問い合わせください。
所 ハローワーク高岡
¥ 無料
申 ①予約不要②前日までに電話でハローワーク高岡 TEL 21-1515 へ。
問 富山県福祉人材センター TEL 076-432-6156

◎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】

たかしか
マイカーローン
特別金利キャンペーン
 ●ご融資利率
変動金利 1.70%
 (保証料込) 審査可決から最長6カ月まで、特別金利を適用!
 お取扱い期間/令和8年4月30日(金)まで
 ご融資金額 1,000万円以内
 ご融資期間 最長15年
WEB完結!
 お申し込みからご契約まで
 高岡信用金庫
 https://www.shinkin.co.jp/takaoka/

【広告】

中古住宅購入を検討中のご家族へ
「おしゃれなリノベ」にこだわったら寒かった...
 快適×デザイン×予算を叶えるリノベのコツセミナー
 参加無料
 3月29日(日)14:00～ 戸出コミュニティセンター
 高岡市高桑ハウス工業 TEL:0120-14-4923 詳細はこちら

とやま健康パーク「高岡の日」

期間中、高岡市民は半額で利用できます。また、次回利用時に使える半額券を贈呈します。

※小学生以下は、保護者の同伴が必要です。

時 3月7日(出)～15日(日)午前10時～午後10時
(15日(日)は午後7時まで)

※9日(月)は休館日です。

所 とやま健康パーク(富山市友杉151番地)

対 市内在住の人(窓口で住所を確認できるもの(運転免許証など)を提示してください。)

問 とやま健康パーク **TEL** 076-428-0809、健康増進課 **TEL** 20-1391



市HP



とやま健康パークHP

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を同年度に受講可

※講座終了後は、健康づくり活動を行っていただきます。

時 5月～令和9年1月(①7回程度、②6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)②無料

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



電子申請①



電子申請②



健康ミニ講座

難聴と認知症

65歳を越えると聞こえづらさを感じる人が一気に増加し、75歳以上では約半数が聞こえづらさを感じています。難聴になると様々な社会生活に支障をきたします。また、認知症を引き起こす危険因子には14の因子が挙げられていますが、難聴はその中でも最も大きな危険因子であることが報告されています。

難聴が及ぼす影響には様々なことが挙げられます。危険を察知する能力の低下、コミュニケーションがうまくいかなくなる、自信がなくなる、社会的に孤立する、うつ状態に陥ることなどです。様々な事象が直接的、もしくは間接的に連なって影響していき、その結果認知機能が低下していくことにつながります。まずは聞こえにくさに気づき、相談するという行動に移すことによって認知症発症を遅らせることが可能です。

耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では、80歳で30dBを保つ国民啓蒙活動を行っています。難聴を自覚されたり、指摘されたりした際にはぜひ耳鼻咽喉科でご相談ください。高岡市民病院 耳鼻咽喉科 医師 北川 典子



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 平日の午前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18日(水)午前10時～午前11時30分

申 3月13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。(血压測定、体組成測定も実施)

時 3月18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13日(金)まで電話で健康増進課へ。

【広告】

ご葬儀のことなら

オークスセレモニーセンター高岡

TEL 0766-24-9211

365日
24時間

火葬式

家族葬

一般葬

社葬

回忌法要



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!!

資料請求・お問い合わせ

オークス株式会社

TEL 0766-24-7711

詳しくはこちら





しがちずは
志賀千珠葉ちゃんとお母さん

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。

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11/18～11/30生)	3/12(木)	令和7年11/18～11/30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
		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⑦ (令和6年8/20～8/31生)	3/10(火)	令和6年8/20～8/24生	令和6年8/25～8/30生	令和6年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⑦ (令和4年8/24～8/31生)	3/11(水)	令和4年8/24～8/28生	令和4年8/29・30生	令和4年8/31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5年2月～4月生	母子健康手帳、 バスタオル、タオル フッ素塗布料400円
2歳6か月児むし歯予防フッ素塗布教室	令和5年8月～10月生	3/9(月)
2歳児むし歯予防フッ素塗布教室	令和6年2月～4月生	13:20～13:40 13:40～14:00 14:00～14:20

- ▶ むし歯予防フッ素塗布教室は予約制です。(子育てアプリ「ねねネットたかおか」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)	3月13日(金) 10:00～11:30	令和7年 8/16～10/15生	母子健康手帳、 バスタオル

※3月2日(月)から、子育てアプリ「ねねネットたかおか」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)	3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
	3月18日(水) 9:00～11:30	言葉の発達や行動が心配な 3歳以上の幼児	

※受付時間は、予約時に個別でお伝えします。

子どもの予防接種のお知らせ

- ◇麻しん・風しん第2期(年長児)の予防接種の有効期限は3月31日(火)までです
対 平成31年4月2日～令和2年4月1日生の幼児
- ◇子ども予防接種週間を利用し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(日)～7日(土)
■いずれも
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
対象
定員
¥
料金
持
持ち物
申
申し込み
問
問合先

【広告】

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

公民館や公園など公共施設向け
壁掛け式
自立式

掲示板販売開始!
神社・仏閣様向け

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

現地訪問・見積無料! ☎ **0766-63-8025**

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♪

☎ 3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
☎ 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
☎ 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
☎ 22-1881(二上町1105-1)
時 9:30～15:30
※土・日・祝日は休み

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	3/12(木)
成美地域交流センター	3/13(金)
牧野公民館	3/19(木)
古府地域交流センター	3/27(金)



詳しくは
コチラ

※サポーターや他の親子との交流、手遊びなどを行います。

☎ 生涯学習・スポーツ課 TEL 20-1456

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)	3/12(木) 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、子どもの健康について)	3/19(木) 10:00～11:30	令和7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)	4/6(月) 10:00～11:00	2～7カ月児	16組
	リトミックベビー (リトミック・ふれあい遊び)	4/9(木) 10:00～11:00	7カ月～ 1歳2カ月児	20組
	ハグくみbaby (ベビーサイン、ふれあい遊び)	4/16(木) 10:00～11:00	5～11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)	4/17(金) 10:00～11:30	4カ月(首座り) ～8カ月児	15組
福岡子育て支援センター	にこにこ baby (0歳児のいろいろな遊びをしよう)	3/10(火) 10:20～11:30	4～8カ月児	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)	3/13(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)	3/13(金) 10:15～11:20	首すわり ～3歳児	15組
	親子でヨガ [初回優先] (ベビーと一緒に産後リカバリー) ※2回目以降の場合3月10日(火)から申し込み	3/19(木) 10:20～11:30	5～11カ月児	18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	3/3・17	TEL 44-0595
野村児童センター	3/3・10・17	TEL 23-3893
西部児童センター	3/3・10・17	TEL 26-1347
戸出児童センター	3/3・10	TEL 63-2370

※17日野村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人形劇

時 3月14日(土)午前11時～正午

②黒板動物 in 子ども広場

時 3月28日(土)午前10時30分～正午

¥ ①無料②100円

・いずれも

所 子ども広場(御旅屋セリオ3階)

☎ 商業雇用課 TEL 20-1591



【広告】

NTT西日本

FTTHアクセスサービス

フレッツ光クロス

NTT西日本のフレッツ光史上
圧倒的最速スペック

最大概ね **10ギガ**

高岡市で提供開始! (一部エリア)

コラボ光でもご利用可能

フレッツ光クロスの詳細はこちら!

コラボ光とは、光コラボレーション事業者が提供するFTTHアクセスサービスなどを言います。詳しくは [https://flets-w.com/collabo/] をご確認ください。

★●技術規格上の最大値であり実効速度ではありません。通信品質確保などに必要なデータが付与されるため、実効速度の最大値は技術規格上の最大値より十数%程度低下します。●通信速度は、端末機器の仕様などお客様のご利用環境や回線の混雑状況などによって低下します。

☎ 0120-116116 受付時間9:00～17:00
土曜・日曜・12月29日～1月3日を除く

※電話番号をお確かめの上、おかけ間違いのないようご注意ください。

審査 25-900

消防新庁舎運用開始



現消防本部敷地内に新しい消防庁舎を建設し、2月15日から運用を開始しました。

新庁舎は、市民の皆さんがより安心して暮らしていただけるよう、防災拠点施設として耐震性および非常電源を確保するなど、消防機能の強化を図っています。

問合先 消防本部総務課 TEL 22-2266 FAX 22-1994

新高機能消防指令システム

高機能消防指令システムを改修し、より迅速な消防・救急活動を可能とします。



幅広い災害現場を想定

新庁舎の整備に併せて、訓練施設も新しく整備しました。令和9年度には救助訓練施設、家屋訓練施設を新たに整備する予定です。



環境にやさしい施設

太陽光発電設備・LED照明・人感センサー付き照明・外皮断熱など環境にやさしい施設となっています。



感染症対策

消防隊や救急隊の仮眠室を個室化し、感染症対策を行いました。



女性も働きやすい環境

女性専用室を整備し、女性消防職員も働きやすい環境を整えました。

市内のこどもまんなかの取り組みを紹介します！

問合先 子ども・子育て課 TEL 20-1393

#こどもまんなかやってみた

SNSでも「#こどもまんなかやってみた」を投稿してね！

くまさんカフェ

おとぎの森公園の中にある「くまさんカフェ」では、オープンカフェの周りに、こどもたちが夢中になって遊べるお魚釣り、大きな黒板、輪投げ、おまごごができるキッズハウスなどを設置しています。また、シルバーボランティアの皆さんの協力で、イベント開催時には折り紙教室も開催しています。昨年のハロウィンイベント「オバケステッキを作ろう」には、80人のこどもたちが参加しました。

今年もこどもたちに喜んでもらえるイベントを企画します。詳しくは Instagram または、店頭のパスターでお知らせします。
※3月7日(土)から営業再開となります。



Instagram



令和8年
1月末現在

人口

160,909人

男 78,314人
女 82,595人

区分

令和8年1月中の増減

自然増減
(出生-死亡)

社会増減
(転入-転出)

計

- 146 - 43 - 189

世帯数

71,182世帯

(うち外国人世帯 2,805世帯)

令和8年1月中の増減 -20

