

しなみ

広報 No.217

12 令和4年
2022
月号

Contents ～今月の主な内容～

特集 市功労者表彰	2
特集 いきいき百歳体操	4
コロナワクチン	7
くらしの情報	10

おいしい笑顔
ひきだしました

街の強さ

ひきだす

プロジェクト

砺波市 × R4

街の強さひきだすプロジェクト、進行中※9ページに詳細



～庄川と散居が織りなす花と緑のまち～
もっと元気 ほっと安心 ずっと幸せ “やっぱり砺波”

市公式ソーシャルメディアでも
情報発信中



Twitter



Instagram



LINE



受賞おめでとうございます



11月2日(水)、砺波市功労者表彰式を執り行い、地方自治・地域振興・社会福祉・教育文化・産業等の分野で市勢の発展に貢献された方を表彰しました。今後、ますますのご活躍をお祈りします。

多年にわたる功績をたたえて



さいとう なおき
斉藤 直己さん
(庄川町青島)
青島地区自治振興会会長等



おばた かずひで
小幡 和日出さん
(荒高屋)
五鹿屋地区自治振興会会長等

自治功労者表彰



おきた たかお
沖田 孝夫さん
(庄川町金屋)
東山見地区自治振興会会長等



どいの さとし
土居野 哲さん
(庄川町天正)
種田地区自治振興会会長等



ぎゅうこ かずよし
牛古 一善さん
(徳万)
般若自治振興会会長等





市民功労者表彰

《地域振興》



みたに みちこ
三谷 美智子さん
(西中)

となみ地区特派員



たなべ よしあき
田邊 芳明さん
(野村島)

東野尻自治振興会副会長、
東野尻第三区区長等



たかにし としかず
鷹西 敏一さん
(鷹栖)

鷹栖自治振興会副会長、
鷹栖自主防災会副会長等



こにし しずこ
小西 静子さん
(中野)

中野地区自治振興会、
各種団体の庶務会計等



おだ いずみ
尾田 泉さん
(太田)

太田地区自治振興会副会長、
太田地区防犯組合組合長等



ふじおか ゆきの
藤岡 祐紀乃さん
(石丸)

小学校学校歯科医



あみに しげき
網谷 茂樹さん
(平成町)

中学校学校医

《教育文化》



あんねん けんしょう
安念 憲昭さん
(太田)

砺波市鳥獣被害対策
実施隊長等

《農林漁業》



ながた ちあき
長田 千秋さん
(高波)

高波地区福祉推進協議会副会長、
北高木ふれあい交流会会長等



とみた まさこ
富田 昌子さん
(宮村)

砺波市民生委員児童委員、
砺波市ヘルスポランティア等

《社会福祉》



たかはし としはる
高橋 俊治さん
(庄川町高儀新)

種田花と緑の推進協議会
会長等



あきやま じゅんこ
秋山 順子さん
(柳瀬)

チューリップ四季彩館
ガーデナー

《緑化推進》



あまい まさゆき
天井 政行さん
(東保)

東般若防犯組合
東般若防犯パトロール隊長等

《交通安全・防犯》



産業奨励賞



ほんごう たく
本江 沢さん
(中央町)

とび土木工事業
経営者



にしもり しょうじ
西森 昭治さん
(高波)

総合建設業
経営者



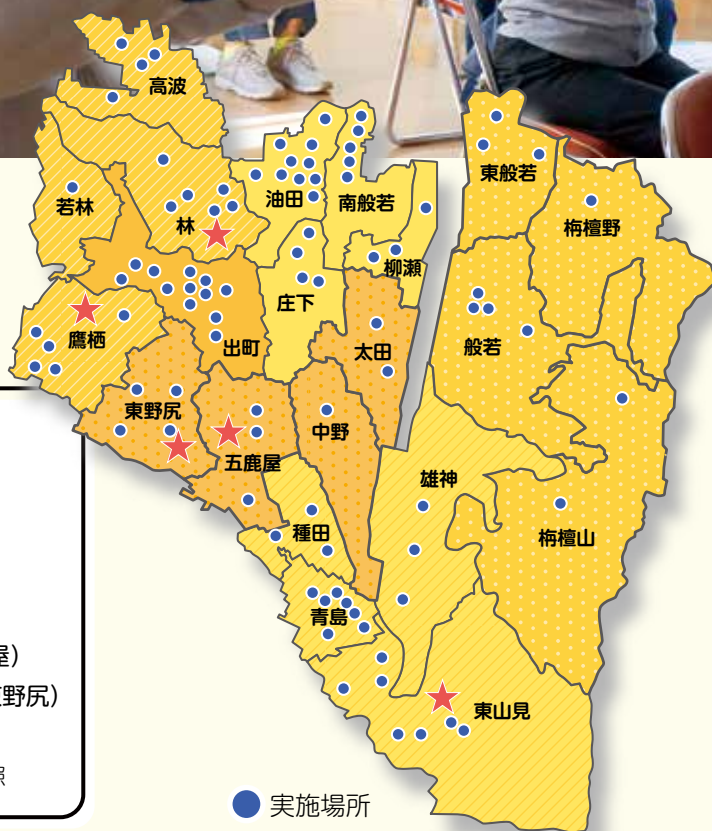
いっしょに スライズ

もう覚えましたか？いきいき百歳体操

砺波市のいきいき百歳体操は平成27年から始まりました。6～8月に実施した、地域にグループがない方が対象の「チャレンジ教室」もきっかけになり、今では地域住民が主体のグループは95まで増えました。介護施設等で実施しているグループも含めると106か所（R4・10現在）になります。約1500人が参加していて、これは市内65歳以上の方の約10%が取り組んでいることになります。もっと多くの市民に参加していただき、住民主体グループだけで100か所になることを目指しています。

体操は約30分間、筋肉をゆっくり大きく動かします。筋力運動は、肩・腕・太もも・おしり・おなか等、体全体の筋肉を使います。週に1回3か月以上続けると、何歳から始めても筋力がつくことが分かっています。また、腕や足に重りバンドを付けることで負荷がかかり、より効果的です。

体操を継続した結果「足が上がるようになった」「転びにくくなった」という声が聞かれ、体操した皆さんも効果を実感しています。それ以外にも「週に1回地域の仲間と会って話すことが楽しみ」という方も多いのが特徴です。



- ★ 令和3年10月以降に
できたグループ(G)
- 91G 京寿会(東山見)
 - 92G 木立サロン(林)
 - 93G たかのつす(鷹栖)
 - 94G 元気クラブ(五鹿屋)
 - 95G チャレンジの会(東野尻)

※市内の一覧は昨年の
広報となみ10月号を参照

● 実施場所

全国から見た砺波市の百歳体操

8月に開催された砺波市福祉健康大会では、百歳体操に係る特別ゲストからメッセージをいただきました。



柳 尚夫氏

兵庫県豊岡保健所所長
元「いきいき百歳体操全国普及大使」

元いきいき百歳体操全国普及大使で医師でもある柳氏の講演会では、「コロナ禍で地域の集まりが困難な状況であったが、感染対策をしながら集まり、人と会う楽しさが体操の継続と認知症予防に繋がっている。継続することで何歳からでも筋肉をつけることができる。日常生活の動きが良くなるため、多くの方に実感してもらいたい」と助言していただきました。

また、百歳体操のDVDでもおなじみの「高知市いきいき百歳体操のお兄さん」からは、「いきいき百歳体操100



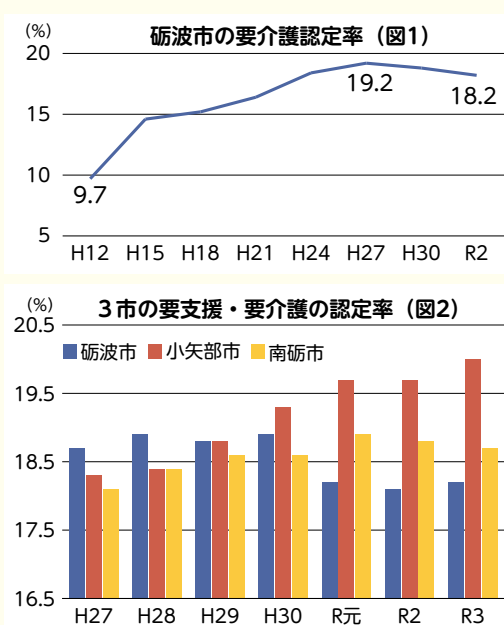
高知市いきいき百歳体操のお兄さん

か所到達（住民主体グループと介護施設等を合わせて）おめでとうございます。体操を考案した高知市としても、とても嬉しく誇らしく思います。高知市も砺波市に負けないよう頑張りたいと思います。皆さんも、元気な百歳を目指して頑張りたい」と激励していただきました。

要支援・要介護の認定率も下がる!?

超高齢社会で、介護や支援を必要とする方も増えています。しかし、市内で百歳体操が始まった平成27年度から、それまで増加傾向にあった介護認定率の上昇が止まりました。（図1）さらに、砺波・南砺・小矢部の3市の要支援・要介護の認定率を調べると、砺波市は減少傾向にあります。（図2）

もちろん、百歳体操だけの効果ではないかもしれませんが、皆さんの声を聞いていると関連がありそうです。



ぜひ一度、あなたも体験を

興味・関心のあるグループに向けた体験教室を開催しています。いつでも、お申込みをお待ちしています。また、継続して行う場合は次の3点をお願いします。

- ① 継続して週1回3か月以上行う
- ② 5人以上のグループで行う
- ③ 会場・椅子・DVDを見る設備を準備する



一緒に取り組んで、**身体も心も元気な百歳**を目指しませんか。「我こそは」という方は、ぜひ地域包括支援センターに連絡してください。サポートしますので、一緒に元気な百歳を目指しましょう。

地域包括支援センター ☎ 33-1345

いきいき百歳体操

マイナンバー
カードを
使って

住民票や
印鑑証明書の

コンビニ交付サービス開始

便利になります

12月1日(木) 9時から、コンビニ等に設置してあるマルチコピー機で各種証明書を取得できるようになります。

平日の昼間に市役所に行かなくても、土日や夜間でも取得できます。店舗を訪れて、マルチコピー機の画面に従って手続きを進め、コピー機に料金を入れれば証明書を取得できるセルフ方式です。取得できる証明書や利用できる店舗は以下のとおりです。

このサービスにはマイナンバーカードが必要です。またお持ちでない方はこの機会にぜひ取得してください。(10ページ参照)

どこでも
日本全国の
コンビニ等で

いつでも
市役所が
休みの日でも

簡単に
ATM操作の
イメージで



利用できる店舗	セブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、イオン
利用時間	6:30～23:00 ※年末年始や機械のメンテナンス時除く (市ホームページで事前にお知らせ)
必要なもの	マイナンバーカードと 利用者証明書の暗証番号(数字4ケタ)

取得できるもの	料金	交付できる範囲
住民票の写し	300円	本人と同一世帯員のみ
印鑑登録証明書		印鑑登録済の方のみ
戸籍	450円	本籍と現住所が砺波市の方のみ
戸籍の附票	300円	

利用の流れ

①



マルチコピー機で「行政サービス」を選択し、マイナンバーカードをセット

②

画面に従って4ケタの暗証番号を入力し、必要な証明書と部数を選択

③



マルチコピー機に料金を入れれば、証明書が発行

利用上の注意点(できないこと)

- 15歳未満の方や、DV等支援措置等で証明書の発行に制限をしている方の利用
- 住所や戸籍を異動してすぐや、マイナンバーカードを新たに取得された当日等の利用
- 取得した証明書の交換・返金

その他の注意点

- コンビニでは印鑑登録証は使えません。
※印鑑登録証が使える場所は、市役所窓口に限ります。
- 手数料が免除される場合でも、コンビニで取得する場合は免除を受けられません。

12月
から



市民課
☎ 33-1358



コロナワクチン最新情報

オミクロン株対応ワクチンの接種間隔が「5か月」から「3か月」に短縮されました。

感染拡大(第8波)に備え、12月末までの接種をお願いします。

情報は日々更新されていきます。最新情報は市ホームページで確認してください。また、市公式ソーシャルメディア(Twitter・LINE)を利用すると情報が更新され次第、プッシュ通知でお知らせを受け取ることができます。

		1・2回目接種		3回目接種(小児)	3・4回目接種	5回目接種
対象		5～11歳 ※1回目接種時点の年齢	12歳以上	5～11歳 ※3回目接種時点の年齢	12歳以上	18歳以上 ※従来ワクチンでの4回目終了者
接種券の 発送時期		送付済 ※5歳児のみ誕生日の月末		順次発送中 2回目終了から5か月後	順次発送中 2・3回目終了から3か月後	順次発送中 4回目終了から3か月後
ワクチン の種類		従来ワクチン (小児用)	従来ワクチン	従来ワクチン (小児用)	オミクロン株対応ワクチン ※オミクロン株対応ワクチンの接種は1人1回となる予定です。	
		小児用ファイザー	ファイザー・モデルナ	小児用ファイザー	12～17歳：ファイザー 18歳以上：ファイザー・モデルナ	
会場	個別 接種	住田小児科医院 (令和5年1月以降)		住田小児科医院 (12月以降)	市内指定医療機関	
	集団 接種	砺波まなび交流館 日時は、予約フォームや予約専用コールセンターで確認してください。				

11月30日 開始 生後6か月～4歳のお子さんへのワクチン

乳幼児もワクチンが受けられるようになりました。ワクチン接種により、感染しても**症状が出にくくなる効果**があるとされています。接種券は対象者に送付済で、安全性も認められています。

使用するワクチン

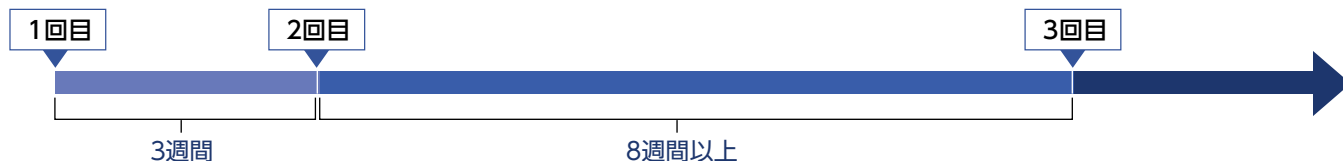
ファイザー製(乳幼児用)

接種会場(個別接種)

砺波総合病院(小児科)、住田小児科医院、
柳下小児科内科医院

接種間隔

合計3回接種して初回接種が完了します(3回で1セット)ので、早めに予約してください。
※2回目接種は1回目から3週間、3回目接種は2回目から8週間あける



Q.他のワクチンと同時接種できますか？

インフルエンザワクチンとの同時接種が可能です。インフルエンザワクチンの有無は予約した医療機関でご確認ください。

Q.合計3回接種の途中で5歳の誕生日を迎えた場合、5～11歳用のワクチンを打ちますか？

5歳になった場合も、3回目まで乳幼児用ワクチンを接種します。

予約は、接種券が届いてから予約フォームや予約専用コールセンターをお願いします。

予約フォーム(24時間対応)

検索するか右の二次元コードから
アクセス

砺波市 コロナワクチン 検索



予約専用コールセンター(受付時間 月～金曜(祝日除く) 9時～17時)

0763

32-3566

※番号をお確かめ
のうえ、お電話
ください。

2022庄川水まつり

10/23



昨年に続いて紅葉の中で開催され、ロゲイニングやゴムボート体験、湯巡り等の企画と、子持ち鮎の塩焼きに代表される秋の味覚を楽しみ、来場者の皆さんは大満足でした。



市ホームページでも
写真と概要を公開中



各家庭から出された剪定枝を無料で受け入れて堆肥にリサイクルする大作戦。事業への理解も高まってきていることから、2日間で延べ2,001台(204トン)と過去最高の剪定枝が持ち込まれ、地域ぐるみの「共助」の取り組みも多く見られました。また、今回も砺波高校生のボランティア協力があり、とても助かりました。

秋の剪定枝リサイクル大作戦

11/5～6



第35回庄川ゆずまつり

11/12～13

砺波の秋を彩る、黄色いフルーツを求めて多くの方が訪れました。今年は残念ながら収穫量が少ない年でしたが、変わらぬ人気ぶりで生ゆずや加工品が次々と売れていました。

リンゴの収穫体験と アップルパイ作り

11/13



収穫する楽しさと作る楽しみを一度に味わえる、庄東センターの人気イベントに市内の親子34人が集まりました。
※25ページに詳細

チューリップマルシェ



11/13

回を追うごとに店数も増え、今年最後のマルシェでは初の「ワンちゃん企画」もあり多くの人やワンちゃんに賑わいました。

パープル・ライトアップ

11/11～25



「女性に対する暴力をなくす運動」として、シンボルであるパープルリボンの紫色に輝かせる取り組みが「チューリップタワー」で行われました。

受章・受賞おめでとうございます

○秋の叙勲

旭日双光章・地方自治功労
稲垣修さん(本町) [元市議会議員]

瑞宝小綬章・地方自治功労
堺武夫さん(五郎丸) [元富山県理事]

瑞宝双光章・社会福祉功労
飯田芳美さん(中野)

[元特別養護老人ホーム「福寿園」統括介護職員]

○法務大臣表彰

大谷幸毅さん(鷹栖) [人権擁護委員]

○厚生労働大臣表彰

統計功労者
タワー パートナース セミコンダクター(株)砺波地区(東開発)

○富山県功労表彰

紫藤康二さん(狐島) [少年補導員等]
ふれ愛電話かっこの会(幸町) [社会福祉ボランティア]

賑わう砺波を地区でもお祝い

転入者や赤ちゃんに向けて、地区独自でのお祝い事業が行われました。

青島地区【新生児お祝い事業】

地区内で生まれた赤ちゃんの保護者に、手作りの名入れパネルとお祝い金をプレゼントします。



般若地区

【転入者歓迎事業】

地区に住宅団地ができたこともあり、地区内の転入者に地元農産物の詰め合わせをプレゼントします。

このほか、種田地区でも、第3子以降のお子さんが生まれた家庭にお祝い金をプレゼントしています。

お住まいの地区のイベントや、頑張っている人をご紹介します。
取材に伺って広報となみや市公式ソーシャルメディア等でお知らせします。

求む！
地域情報

ホドな 話題

広報情報課 ☎33-1148

✉:kouhou@city.tonami.lg.jp



子どもの強さ、ひきだします

10/28~

市と株明治の包括連携協定に基づく「街の強さひきだすプロジェクト」が市内の小・中学校でも始まりました。児童生徒・教職員約4千人が週5回、(株)明治から無償提供されるR-1を飲んで、体調管理に取り組みます。(来年3月まで)



インフォメーション

砺波市役所(代表) tel 33-1111 (土・日曜、祝日、夜間は代表電話へ)

くらし・行政

砺波市議会12月定例会

議会議務局

33-1139



本会議と委員会は傍聴できますが、感染対策としてマスク着用等をお願いします。

本会議 12月1日(木) 10時

8日(木) 10時

9日(金) 10時

19日(月) 14時

産業建設常任委員会 12月(月)

民生病院常任委員会 13日(火)

総務文教常任委員会 14日(水)

(各常任委員会は10時開催)

令和5年砺波市二十歳の式典

生涯学習・スポーツ課

33-1602



該当者には、11月末までに案内を郵送します。案内が届かない方は、12月20日(火)まで連絡してください。最新情報は随時、市ホームページで確認してください。

日時 令和5年1月8日(日)10時
場所 砺波市文化会館



有料広告の募集

市民生活課
33-1372

令和5年度の「燃えるごみ指定袋」に広告を募集します。各サイズの販売枚数等の詳細は、市ホームページで確認してください。

袋のサイズ	広告料(年)	募集枠数
大	5万円	8
中	3万円	6
小	1万円	3

「NHK民踊魂ふるさと」の唄

公開収録の観覧募集

生涯学習・スポーツ課

33-1602



TOKIOのリーダー・城島茂さんの司会で紡がれるステージが砺波市で収録されます。観覧を希望する方は28ページの詳細を確認のうえ、応募してください。

コミュニティ助成事業で整備

砺波消防署 33-0119

(一財)自治総合センターの宝くじ助成金を活用し、砺波市消防団の備品を整備しました。

〈地域防災組織育成〉

出町・庄下・般若・東山見分団



LEDバルーン投光器

提案を募集

市民と市の協働事業 砺波市まちづくり協働事業

募集します

市民の皆さんから、市と一緒に取り組む事業の提案・実施する団体を募集します。提案は審査を経て、決定した事業には最大30万円の補助金を交付します。

応募資格

市内で活動するボランティア団体・自治会・企業等のうち、要綱にある条件を満たす5人以上の団体
※営利目的や政治・宗教活動等に関する団体除く

募集する提案事業

市民提案型：団体が自由なテーマで提案

行政提案型：市が設定したテーマに基づき提案

テーマ 10WAVE プロジェクト推進
(学びの充実や地域資源の活用に関するもの等)

その他

応募期限 令和5年1月13日(金)

審査・選考会 令和5年2月頃

広報情報課 33-1148



完全予約制

マイナンバーカード 申請・交付の休日窓口

カードをまだ取得していない方のため、休日窓口を開設します。

これから申請する方や、市から受け取り案内はがきが届いた方でカードの受け取りを希望する方は、開設日の2日前の11時までに電話で予約して、必ず本人が来庁してください。

日時 12月11日・25日(日)
9時～12時

場所 砺波市役所1階 市民課窓口

持ち物 申請と受け取りに必要なものが異なります。市ホームページで確認するか、予約時にお問合せください。

市民課 33-1358



建物を取り壊した方へ

税務課

☎ 33・1297



年内に建物を取り壊した方は、固定資産（家屋）滅失届を期限までに提出する必要があります。期限を過ぎた場合は、取り壊し日を証明できる書類等が必要になります。

期限 令和5年1月4日（水）

※税務課へ連絡済の方は提出不要

12月3日～9日は「障害者週間」

社会福祉課

☎ 33・1317



この週間は、障がい者が社会・経済・文化等のあらゆる分野で積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。「共生社会（障がいの有無に関わらず、誰もが人格と個性を尊重して支え合う社会）」の実現に向けて、一人ひとりが日常の中でできる配慮や工夫について考え、取り組んでいきませんか。

非課税世帯等への臨時特別給付金

社会福祉課

☎ 33・1299



電力・ガス・食料品等の価格が高騰しています。家計への影響が大きい低所得世帯（令和4年度の住民税非課税世帯等）に対し、世帯当たり5万円を給付します。対象世帯には、12月中旬に確認書を送付予定です。

市営住宅の入居者募集

都市整備課

☎ 33・1447



入居申込受付期間

公営住宅

（所得月額15万8千円以下の方）12月1日（木）～14日（水）

※土・日曜除く

特定公共賃貸住宅

（所得月額15万8千円を超える方）随時

※詳細は、市ホームページを参照

令和5年4月採用職員追加募集

児童発達支援センターわらび学園

社会福祉法人わらび学園

☎ 22・6055



職種等

保育士・児童指導員 若干名

※昭和56年4月2日以降に生まれた方で、各種免許を有する方

受付期間 12月1日（木）～28日（水）

試験日 令和5年1月21日（土）

選考方法 作文、面接

事業者の皆さんへ

インボイス制度の準備を

砺波税務署

☎ 33・1073



令和5年10月から、インボイス制度が始まります。これは、売手が買手に対して正確な適用税率や消費税額等を伝えるものです。遅れずにインボイスを交付するためには、原則、令和5年3月までの登録が必要です。お早めに登録を検討してください。

国民年金のお知らせ

法定免除の手続き

対象者は、国民年金保険料が免除されます。詳細は、お問合せください。

対象者

- ①障害基礎年金の受給者
- ②障害厚生年金等の受給者（2級以上）
- ③①②の方で症状が改善し、現在、3級に該当する方
- ④生活保護法による生活扶助の受給者

必要なもの

- ・年金手帳
- ・年金証書（障害年金の受給者に限る）
- ・本人確認できるもの（マイナンバーカード等）

申請窓口

- ・砺波年金事務所
- ・砺波市役所（市民課・市民福祉課（庄川支所））

砺波年金事務所 ☎ 33-1725

市民課 ☎ 33-1362



応援、ありがとうございます

令和3年度：2,943万円（1,826件）

令和4年度（4～9月）：2,205万円（822件）

多くのご支援、誠にありがとうございます。

また、10月には新たに8種11品の返礼品を追加しました。市外にお住まいのご家族やご友人にも、砺波市ふるさと納税制度をぜひご紹介願います。



いただいた方からのメッセージ紹介

昨年のゴールデンウィークに訪れる予定でしたが、コロナで諦めざるをえませんでした。いつか状況が落ち着いたら、必ずキューリッパを見に行きたいと思っています。農家さん、応援しています！

京都府 I 様

砺波市は父と母のふるさとです。私は東京生まれの東京育ちですが、子どもの頃から父母に連れられて遊びにきていました。自然豊かで心の温かい人たちの暮らす砺波市が、私にとっては心のふるさとです。どうぞ砺波の良さをいつまでも残していってください。

東京都 E 様



財政課 ☎ 33-1620

防災一口メモ

砺波市防災士連絡協議会 五鹿屋地区

防災士 境 佐余子

第29回

令和4年12月号

砺波市総合防災訓練を経験して

砺波市総合防災訓練は、新型コロナウイルス感染拡大の影響もあり9月25日に2年ぶりに無事開催できました。今回の訓練対象地区の自主防災会の皆さんにおかれては、ずいぶんご苦労されたと思います。

今回は対象地区共通の新しい取り組みとして、民間企業や寺院等の施設を避難所として訓練しました。また、衛星安否確認サービス(Q-ANPI)を使って、避難者の安否や避難所情報を確認する訓練が行われました。

避難所で受付をすることは、どの地区で何人の住民が避難所に居るかを把握するために必要なことです。しかし、避難するタイミングや人数は想定と実際では大きく異なり、実際は混雑するという問題がありました。そこで参加した五鹿屋地区の防災士は、いかに人の流れをスムーズにできるか、防災士が持つ知識を活かして動線を分かりやすくする方法だけでなく、避難者が記入する箇所を減らして一目で分かるように配慮する等、それぞれが知恵を出し合い当日を迎えました。それでも、多くの人が集中すれば想定外のことは起こります。柔軟に対応できるような形も必要だと感じました。

当日は、参加された地区の常会毎に防災訓練の意見交換の時間があり、その中で「訓練であっても緊張感を持つべき」「全地区民が参加した方が良い」という声もありました。

総合防災訓練の朝、能登地方では地震、その1週間程前には、静岡県で豪雨災害も発生しました。「忘れたころに災害がやってくる」のではなく、いつ何が起きても身を守れるように備えることの重要性を改めて感じました。



FMとなみ
76.9MHz

市職員が出演してラジオ番組「防災ファイル」を発信中

月曜17:00～、火曜9:55～、木曜7:45～、金曜10:40～、土曜13:25～、日曜12:55～



年末年始の注意事項

ごみ収集

次の期間は収集しませんので、次の収集日をご利用ください。



燃えるごみ

1月1日(日)・2日(月)

【庄川地区以外の地区】

1月1日(日)～3日(火)【庄川4地区】

市民生活課 ☎ 33-1372

水道の開閉栓・名義変更

次の期間は、受付・作業を行いませんので、お早めの手続きをお願いします。



手続きは、来庁されなくても市ホームページからWeb受付もできます。詳細は、お問合せください。

12月24日(土)～1月3日(火)

上下水道課 ☎ 33-1460

公共施設の開館

32ページをご覧ください。

令和5年度 職員募集

● 砺波市役所

● 砺波広域圏事務組合

令和5年4月から、会計年度任用職員として勤務いただける方を募集します。

雇用期間 令和5年4月1日から1年間(一部職種除く)

※再任の場合あり

職種・人数・条件 ホームページでご確認ください。

採用方法 書類審査・面接(令和5年1月下旬予定)

募集期間 12月1日(木)～令和5年1月13日(金)

8時30分～17時15分 ※閉庁日や年末年始除く

申込み 履歴書(写真貼付)を担当課まで持参・郵送

※一部職種は、必要な免許等の写しを添付

送付・問合せ先

砺波市役所

〒939-1398 砺波市栄町7-3

砺波市役所総務課(職員募集)あて

☎ 33-1232



砺波広域圏事務組合

〒932-0393 砺波市庄川町青島401

砺波広域圏事務組合総務課あて

☎ 82-1920



輝く砺波っ子の皆さん、受賞おめでとうございます

(敬称略)

受賞作品は、それぞれ市ホームページからご覧いただけます。

税を考える週間(11月11日～17日)に合わせて募集した、小学4年生から中学3年生までの「税に関する作品」入賞者(応募数:585点の応募)

税務課 ☎ 33-1302



標語の部

密さけて 自宅で納税 スマホから

金	守田 秀澄	(出町小 5年)
銀	若森 光祐	(庄東小 6年)
銀	中村 心音	(庄東小 5年)
銅	平田 瑚子	(庄南小 6年)
銅	塩谷 千笑子	(砺波北部小 5年)
銅	小倉 碧時	(砺波南部小 4年)
佳作	藤井 成忠	(庄南小 6年)
佳作	魚 帆夏	(砺波東部小 6年)
佳作	中谷 綺斗	(砺波東部小 6年)
佳作	重原 鈴	(出町小 5年)



ポスターの部



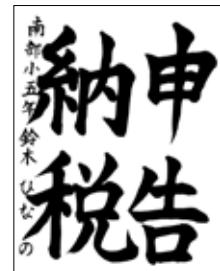
小学校

金	吉崎 瑞央	(砺波北部小 6年)
銀	本田 達也	(鷹栖小 6年)
銅	横山 優月	(庄南小 6年)
銅	原野 蘭生	(庄東小 6年)
佳作	前川 楓雅	(砺波東部小 6年)
佳作	伊藤 沙夏	(鷹栖小 6年)
佳作	永井 来明	(鷹栖小 6年)

中学校

金	松井 七海	(庄川中 2年)
銀	柴垣 乃純	(庄川中 1年)
銅	大井 英里奈	(出町中 2年)
銅	尾山 陽波	(庄川中 2年)
佳作	藤崎 莉緒	(出町中 2年)
佳作	井上 綺乃	(出町中 1年)
佳作	澁谷 麻友	(出町中 1年)
佳作	宮腰 沙南	(出町中 1年)

習字の部



金	鈴木 ひなの	(砺波南部小 5年)
銀	金子 千紗	(出町小 5年)
銀	白 大雅	(砺波東部小 5年)
銅	川田 留莉	(庄南小 6年)
銅	有馬 夕陽	(砺波北部小 6年)
銅	石附 花菜	(庄東小 6年)
銅	犀川 夏緒子	(出町小 5年)
佳作	横山 優月	(庄南小 6年)
佳作	原野 笑光	(砺波東部小 5年)
佳作	数 成心	(砺波東部小 5年)
佳作	松村 柚姫	(砺波南部小 5年)
佳作	黒田 唯心	(砺波北部小 4年)

作文の部

銀賞	(北陸税理士会砺波支部長賞)	斉藤 秀哉	(庄西中 1年)
銀賞	(砺波青色申告会連合会長賞)	柴田 結色	(出町中 1年)
銀賞	(南砺市商工会長賞)	中嶋 祐香	(出町中 2年)

「富山県統計グラフコンクール」入賞者

企画政策課 ☎ 33-1145



小学校 1・2年生の部	知事賞	桑田 一慶	(砺波東部小 2年)
	教育長賞	高野 和	(出町小 2年)
	統計協会長賞	水戸 椋太郎	(砺波北部小 1年)
小学校 3・4年生の部	教育長賞	竹田 琉生矢	(砺波北部小 4年)
	統計協会長賞	山本 一颯	(砺波北部小 4年)
	統計教育研究会長賞	岡 宥佑	(庄南小 3年)
	佳作	西村 悠都	(出町小 4年)
小学校 5・6年生の部	教育長賞	吉田 悠隼	(砺波東部小 6年)
中学生の部	努力賞	中村 咲紀	(出町中 3年)

「地球温暖化防止活動に関するポスター」入賞者

優秀賞	長谷川和音	(庄西中 2年)
佳作	大江みずき	(庄西中 3年)



健康センター ☎ 32-7062

市職員の給与等の公表

総務課 ☎33-1232



給与・定員管理等の状況を市民の皆さんにご理解いただくため、次のとおり公表します。

1 職員の任免と職員数に関する状況 (単位:人)

(1) 職員数 (令和4年4月1日現在)

部門	区分	職員数 令和4年	対前年 増員数
一般行政	総務企画・税務	90	2
	民生・衛生	160	△14
	商工・労働	15	△1
	農林水産	20	0
	土木	22	0
	小計	307	△13
特別行政	教 育	44	0
公営企業等 会計	病 院	665	0
	水 道	11	0
	下 水	8	1
	その他	9	1
	小計	693	2
合計		1,044	△11

主な増減理由 ・組織体制見直し(係統合等)による減
・保育所民営化に伴う減

(2) 採用と退職の状況 (病院医療職員除く)

採用 (令和4年4月1日)	11
退職 (令和3年度中)	14

※職員数は、令和4年地方公共団体定員管理調査の基準によります。
(会計年度任用職員等を含まない)

(3) 定員適正化の状況 (病院除く)

	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
職員数	403	392	390	379
増減数	△3	△11	△2	△11

- ・組織・機構の改編による合理化
- ・会計年度任用職員の活用
- ・事務事業の見直しによる効率化
- ・指定管理者制度、事務の外部委託の推進等による民間活力の活用 等

職員の給与の状況

(1) 人件費 (令和3年度普通会計決算)

住民基本台帳人口(令和4年1月1日)	47,626人
歳出額 A	23,740,200千円
実質収支	1,919,547千円
人件費 B	3,522,336千円
人件費率 (B/A)	14.8%
(参考) 令和2年度人件費率	12.7%

※人件費は、令和3年度中に支給された一般職員の給与・退職手当・共済費と市長・議員等の特別職に支給された給料・報酬等の合計

(2) 職員給与費 (令和3年度普通会計決算)

職員数(令和3年4月1日) A		364 人
給与費	給料	1,320,735 千円
	職員手当	188,661 千円
	期末・勤勉手当	495,341 千円
	計 B	2,004,737 千円
1人当たり給与費 (B/A)		5,508 千円

- ※1 職員数は給与実態調査定員管理調査の基準によります。
2 職員手当には退職手当を含みません。

(3) 職員の平均給料月額と平均年齢 (令和4年4月1日現在)

	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	322,900円	43.5歳
技能労務職 (運転手・調理士・用務員等)	280,400円	48.4歳

初任給や職員手当等の
詳しい情報は、
市ホームページで
公表しています



(4) 一般行政職の級別職員数 (令和4年4月1日現在)

	1級 (主事・技師)	2級 (主事・技師)	3級 (主任)	4級 (係長・主査)	5級 (主幹)	6級 (次長・課長)	7級 (部長)	計
職員数	21人	35人	52人	53人	39人	25人	7人	232人

※砺波市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数

住宅に関する無料相談会

砺波市地域住宅相談所
所長 前田國代志 ☎32・4267

雨漏りや建具の建付、介護改修や耐震化工事等、住まいに関する困り事の相談に応じます。

日時 12月24日(土)

13時30分～16時30分

場所 となみ散居村ミュージアム

婚活・恋愛相談会(無料)

企画政策課

☎33・1145



上手な婚活の仕方や恋愛中のいろいろな悩み等、じっくり相談してませんか。【完全予約制】

日時 12月18日(日)

①13時30分～〈予約済〉

②14時30分～〈予約済〉

③15時30分～

場所 予約時に連絡

対象 結婚を希望している方やそのご家族(市内在住・在勤・年齢不問)

申込先 電話やメール

また、希望者には2～3人程度の

「ミニ交流会」を紹介します。

ミニ交流会とは

1対1や2対2で行う1時間程度の交流会です。スタッフも同席してサポートしますので、会話が苦手な方でもリラックスして参加できます。興味がある方は、お気軽にお問合せください。

第74回人権週間(12月4日～10日)

「誰か」のことじゃない。

富山地方事務局砺波支部
☎32・2361



「人権とは何か」を考えてみませんか。生活の中での困り事や悩み事があるときは、富山地方事務局砺波支局やお近くの人権擁護委員に相談してください。

市内在住の委員(地区順・敬称略)

廣橋里志(表町)

今井準子(宮村)

大谷幸毅(鷹栖)

紫藤哲也(狐島)

小田二映芳(石丸)

近藤令子(柳瀬)

山崎輝功治(東保)

上田昭二(庄川町三谷)

伊東幸恵(庄川町古上野)

みんなの人権110番

人権問題全般についての相談を受付

☎0570-0003110

子どもの人権110番

子どもが対象で、どんな相談も受付

☎0120-0007110

女性の人権ホットライン

女性特有の人権問題の相談を受付

☎0570-0070810

元日は斎場を休館します

市民生活課

☎33・1372



令和5年1月1日(日)は、砺波市

斎場は休館となります。

一人で悩んでいることはありませんか 女性の悩み相談 【無料】



DV(夫や恋人からの暴力)、職場の人間関係や家族のこと、自分の生き方等、どんな悩み事でも相談してください。プライバシーは必ず守ります。

相談員 認定フェミニストカウンセラー

対象 市内在住・在勤の女性

日時 12月12日(月) 14時～19時
12月22日(木) 10時～17時

手続き 予約制、事前にお電話ください。

その他 場所は、予約時に連絡します。
面接相談時間は、50分程度です。

予約先 こども課 ☎33-1590

生活困窮者のための無料法律相談 ～ほっとなみ法律相談～

借金や家庭、労働時間、賃金の問題、虐待、成年後見人の選任等の法的な解決が必要で、生活に困窮している市内在住の方に対して、法テラスを利用した弁護士による相談会です。

日時 12月5日(月)、1月16日(月)【予約制】

①17時～17時40分

②17時40分～18時20分

③18時20分～19時

各1人まで
先着順

その他 場所は予約時に連絡します。相談予約は前週金曜の17時まで受け付けます。

※法律相談以外にも、ほっとなみ相談支援センターでは生活の困りごと相談を随時受付中です。

予約先 社会福祉課 ☎33-1317

DV相談ダイヤル ☎33-1126

DVに悩んでいませんか?相談してみると一人では気付かなかった解決方法が見つかるかもしれません。秘密厳守ですので、遠慮なく相談してください。

日時 月～金曜(祝日除く) 8時30分～17時15分

女性弁護士による法律相談会(無料)

女性のための法律相談で、秘密は厳守します。

対象 市内在住・在勤の女性

日時 12月27日(火) 13時30分～15時30分

その他 定員4人 予約制、事前に電話してください。

予約先 こども課 ☎33-1590

講座・教室



伝統文化親子教室事業の募集

生涯学習・スポーツ課

☎ 33-1602



親子を対象として取り組む、伝統文化の体験活動を実施する団体を支援します。伝統文化活動(三味線・太鼓・日本舞踊等)を行う団体等で、支援を希望する場合は必要書類を市ホームページから取得して期限までに提出してください。

提出期限 12月2日(金)

提出先 活動内容によって異なるので、詳細は市ホームページを確認するかお問合せください。

文書作成(Word)基礎

砺波まなび交流館

☎ 33-1115



Wordを初めて扱う方を対象とし、文書作成基本機能、罫線、図の挿入等を学びます。

日時 令和5年1月10日(火)

～13日(金)9時～12時

費用 6000円(別途テキスト代)

講師 自由工房ゼロイチ

申込締切 12月27日(火)

ふゆのおんがくかい砺波公演

出町子供歌舞伎曳山会館

☎ 32-7075



富山県ゆかりのアーティストで構成される「とやまミュージックキャラバン」による、0歳から入場可能な親子で楽しめるコンサートです。

日時 12月11日(日) 14時～

チケット 1500円(一般)

500円(高校生以下)

スポーツ関連イベント

富山県西部体育センター

☎ 33-3412



◆Enjoyバドミントン(定員15人)

日時 12月7・14・21・28日(水)

10時～12時

場所 中アリーナ

対象 バドミントン愛好者

費用 2000円/月

または1回600円

申込み 費用を添えて窓口へ

◆スポーツクリニック(定員6人)

(整形外科相談)

日時 12月17日(土)

13時～15時

場所 応接室

講師 砺波総合病院 整形外科 高木 泰孝氏

内容 スポーツによる腰・肩・膝等の痛みの相談

申込み 2日前までに電話か窓口へ

農業者の皆さんへ 肥料や燃油価格の高騰に対する支援

化学肥料や農業生産コストの低減に向けて取り組む農業者を、次の2つの支援事業で応援します。
申請書等の必要なものは、市ホームページで確認してください。

(国) 肥料価格高騰対策事業

- 対象者** 化学肥料の2割低減に向けた取り組みを行う販売農家
- 支援金** 6月～令和5年5月に購入する肥料費の価格上昇分の7割
($\text{当年の肥料費} - \text{当年の肥料費} \div \text{価格上昇率} \div \text{使用量低減率} 0.9$) $\times 0.7$
- 申請時期** 12月～令和5年1月(販売店により提出期限が異なります)
(令和5年1月～5月購入分は、予約注文による申請)
申請方法は、肥料を購入した販売店に相談してください。

(県) 肥料・燃料コスト低減支援事業

- 対象者** 「肥料・燃料低減計画書」を作成し、生産コストの低減に取り組む販売農家
- 支援金** 500円/10a
- 申請時期** 令和5年1月

※申請等に必要の手続き等、詳細は改めてお知らせします。

砺波市農業再生協議会(農業振興課) ☎ 33-1404



スイミングスクール受講生募集

第4期 (1～3月)

スクール名	定員	目的	コース	時間
16歳以上 (短期)	各20人	流水と水中ウォーキングによる生活習慣病予防や健康増進	月曜	13時15分～14時
			木曜	13時15分～14時
	20人	初めてプールを利用される方などがウォーキングの基本を身につける	木曜	10時10分～10時40分
	各25人	運動不足やストレス解消、肩こり・腰痛などの予防改善	木曜	10時45分～11時30分
			土曜	11時～11時45分
16歳以上 (通年)	各25人	水中運動による脂肪燃焼や体力向上	水曜	14時10分～15時
			金曜	14時10分～15時
	各10人	泳ぎの基本を身につける	月曜	14時10分～15時
			木曜	14時10分～15時
	若干名	泳ぎに関連するエクササイズを主体に、水泳技術の向上と健康増進を図る	月曜	19時45分～20時30分
	各若干名	4泳法の習得やレベルアップ	水曜	13時～14時
			金曜	13時～14時
	各若干名	4泳法の習得やレベルアップ	水曜	19時40分～20時40分
			金曜	19時45分～20時40分

開催期間/回数 令和5年1月7日(土)～3月23日(木) 各コース 10回

受講料	64歳以下	65歳以上	定期利用券所持者	※通年スクールは3か月分の料金
1コース	5,500円	4,500円	3,000円	

・複数のコースを受講される場合はコース数×受講料(1コース分)となります。

保険 保険加入が必要(保険期間は、加入日～令和5年3月31日)

64歳以下:1,950円 65歳以上:1,300円

申込期間 12月5日(月)～26日(月) ※定員になり次第、締切

申込方法 所定の申込用紙に記入のうえ、受講料と保険料を添えて申込み

その他 ・電話、ご家族以外の代理受付は不可
・キャンセルは12月28日(水)まで(これ以降は返金不可)



第3期 (1～3月)

スクール名	定員	目的	期間	コース	時間
幼児・小学生短期スクール	20組	親子のスキンシップを通じて水に親しむと共に、水への恐怖心を無くし水泳の基本(けのび、ポビングなど)をしっかり身につける	令和5年 1月8日～3月19日 /10回	日曜	10時10分～11時
	各15人	水慣れ～クロールの基本を身につける	令和5年 1月7日～3月18日 /10回	土曜	14時～14時50分
				日曜	11時10分～12時
初心者水泳 (年長・小学生)	各25人	クロールを泳げるようになる(25m程度)	令和5年 1月7日～3月23日 /10回	月・水～金曜 (年長・小学生)	16時30分～17時30分
				土・日曜 (小学生)	15時～16時

※初心者水泳・幼児水泳は2コースまで受講可能(曜日で1コース) 2コース受講の場合受講料は6,000円×2コース=12,000円

申込日

スクール名	日時	受講料	保険料
親子	12月11日(日) 9:00～	8,000円	2,750円
幼児	12月10日(土) 10:00～	6,000円	900円
初心者	12月12日(月) 10:00～	6,000円	900円

申込方法 所定の申込用紙に記入のうえ、受講料と保険料を添えて申込み

保険 保険加入が必要(保険期間は、加入日～令和5年3月31日)

その他 ・キャンセルは1月6日(金)まで(これ以降は返金不可)
・他のスイミングスクールに参加している児童はご遠慮ください。



温水プール ☎33-4450

健康・介護



検診・予防接種等

健康センター ☎ 32-7062

子宮がん検診は受けましたか

子宮がん検診の受診券は使いましたか。職場等で検診の機会がない方は、この機会に受診しましょう。医療機関での検診を推奨しています。受診券がない方は、連絡してください。

対象 20歳以上の女性

費用 頸部のみ…2000円

頸体部…2800円

※年度末に20・23・25・28・30・

33・35・38・40・45・50・55・60

歳になる方は無料

場所 県内医療機関(富山大学附属

病院、県立中央病院除く)

受診期間 令和5年3月31日(金)まで

ウィッグ・補正具の購入費用助成

がん治療を受けた方の生活の質の向上と、就労や社会参加を支援するため補正具等の購入費用を助成します。

対象 市内在住(一年以上)でがん

治療を受けたことのある方

助成額と対象物

購入額の2分の1

ウィッグ【上限3万円】

乳房補正具【上限2万円】

※どちらも令和4年4月以降に購入したもの

申請期限 令和5年3月31日(金)

詳細は市ホームページを参照

第66回富山県環境保健衛生大会

砺波市母子保健推進員連絡協議会の松井志津子さん(油田)が、これまでの活動の功績を認められ会長表彰を受賞されました。おめでとうございます。



＼となベジニュース／

11月5日(土)、(株)砺波工業でベジチェック

(野菜摂取量測定会)を実施し、32名の方が参加されました。

「意外に野菜食べとった」
「あと、これだけ食べればいいがや」等の声が聞かれました。



あなたの職場でも「ベジチェック」しませんか？

興味のある方はお気軽に健康センターまでご連絡ください。

(令和5年1月末まで実施)

薬代が安くなる！ ジェネリック医薬品



ジェネリック医薬品に切り替えたときの削減額をお知らせ

国民健康保険と後期高齢者医療保険では、切り替えることで薬代が1か月あたり500円以上削減できる方に対して「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を送付しています。

ジェネリック医薬品とは？

先発医薬品の特許が切れてから販売される薬です。

安価	財布にやさしい
安心	効き目、安全性ともに先発医薬品と同等
工夫	錠剤の小型化や味の改良等で飲みやすい

切り替えは簡単

まずは医師・薬剤師に相談、おくすり手帳もお忘れなく。



直接言わなくても、希望シールやカードを提示するだけで、切り替えの意思を伝えられます。

薬の数、多くないですか？

服用する薬の種類が増えると、めまいや転倒等のリスクも増えます。薬は病気を治すために使いますが、適切に使わないと反対に健康をそこなおそれがあります。年に一度は、確認してみませんか。

どうやって確認するの？

かかりつけ医や薬剤師に相談してください。効果の重複や、飲み合わせ等を確認してもらえます。

また、おくすり手帳を一冊にまとめることも効果的です。

薬の数は減らせるの？

相談して見直すことで、薬の種類を減らせる場合があります。まずは、通院等の際に相談してください。

国民健康保険の加入者で「薬の種類が多い」「処方方が長期にわたる」方には、市からお知らせを送ることがあります。届いたら、医師等へ相談してください。

また、マイナンバーカードの健康保険証を利用登録すると、「マイナポータル」で薬の情報や特定健診の結果が確認できます。分からないことや不安があれば、医師等に相談しましょう。



ほっとなみカフェ

地域で認知症カフェを開催しています。介護や認知症にお悩みの方、認知症予防に関心のある方等、どなたでも自由に集える場です。専門職による個別相談も実施しています。

地域包括支援センター
☎33-1345

認知症相談

市内9か所で認知症相談日を設けています。物忘れや認知症に関して、ご本人やご家族等、どなたでも相談してください。相談日以外の日時でもご相談に応じます。

場所	日	時間	内容	費用等
北部苑 (☎33-6633)	8日 (木)	13時30分～15時	音楽療法	無料
苗加苑 (☎32-7294)	14日 (水)	13時30分～15時	臨床美術	無料
くつろぎ処ちえりー (☎080-3745-8104)	14日 (水)	11時～12時30分	ますずしを作る	お問合せください。 (先着10人)
	8日 (木)	10時30分～12時	折り紙	300円
	第1・第3日曜 10時～15時		健康マージャンの集い	200円
	第2、最終水曜 16時～		ボードゲームの集い	300円
ものがたりの街 修養棟 (☎55-6102)	15日 (木)	14時～16時	佐藤先生の市民講座「周りの職員の役割はご存知ですか？」 正月飾り教室	無料 事前予約制 12/9(金) 締切 ☎55-6102 (担当：石丸)
みやの森カフェ (☎77-3733)	17日 (土)	14時～15時30分	臨床美術	300円程度 事前予約制 (定員8名)

日	時間	場所
	10時～11時	北部苑
1日 (木)	10時30分～11時30分	庄川支所
	9時～16時	在宅介護支援センター (砺波ふれあいの杜)
3日 (土)	9時～16時	在宅介護支援センター (やなせ苑) 要予約
	9時～16時	地域包括支援センター (砺波総合病院)
6日 (火)	9時～16時	在宅介護支援センター (ケアポート庄川)
	10時～11時	庄東センター
7日 (水)	10時～11時	苗加苑
12日 (月)	9時～19時	地域包括支援センター (砺波市役所)

目指せ！元気な100歳！

いきいき百歳体操
継続グループ紹介

麦の友いきいきサロン【油田地区】

開始時期 平成27年10月9日

活動日時 金曜 13時30分～

活動場所 中村公民館

体操を続けられるように、声を掛け合いながら体操に参加しています。体操をすることで健康を意識するようになりました。



満100歳

おめでとうございます

満100歳を迎えられた方のお祝いが行われ、市からお祝いの記念品等を贈りました。

本田 善雄さん
(新栄町)

松本 静枝さん
(出町中央)

※希望があった方のみ掲載



冬の農業用水路転落事故防止強化期間 12月1日～31日

農業用水路への
転落事故に
気をつけて!!



県内の転落死亡事故のうち、約8割は、65歳以上の高齢者です。身近な末端水路でも事故が多く発生しています。

事故にあわないための5つの心がけ!

- ① 「自分は大丈夫」との意識を改め、余裕を持った行動を!
- ② 高齢者・子供たちとコミュニケーションをとって、家内でも声をかけ!
- ③ 慣れた道でも、水路沿いは安全確認!
- ④ 草刈りや、水管理など一人での作業は極力避ける、周囲からの声かけ!
- ⑤ 水路は昼と夜で危険度が違う、暗いところは特に注意!

【発行元】

☎ 富山県農村整備課

TEL 076-431-4111(代表)

☎ 砺波農林振興センター

☎ 富山県土地改良事業団体連合会

TEL 076-424-3380

詳しい情報は

ホームページで

ご覧になれます。

☎ とやま農業用水路の安全対策



12月の健診・相談



健康センター ☎32-7062

状況によって変更となる場合があります。

行事	対象		場所	日にち	時間
乳幼児健康診査 (問診票を記入し、 母子手帳と一緒に 持参)	3 か月児	R4年8月生	健康センター	15日(木)	対象の方に個別案内
	1 歳 6 か月児	R3年6月生		9日(金)	
	2 歳児(歯科)	R2年12月生		22日(木)	
	2 歳 6 か月児(歯科)	R2年6月生		8日(木)	
	3 歳児(歯科)	R元年12月生		23日(金)	
	3 歳 6 か月児	R元年6月生		2日(金)	
もぐもぐ教室	6 か月児	R4年6月生	同上	14日(水)	
育 児 相 談	乳幼児	母乳・育児、発達	同上	7日・21日(水)	9時～11時 ※バスタオル持参
		母乳・歯と栄養、 育児、発達		14日(水)	
プレママクラス	R5 年 3 月～ 4 月出産予定の方		同上	13日(火)	14時～15時30分
特定保健指導	特定健診の結果、 積極的支援または動機付け支援に 該当となった方 (※要予約)		同上	月曜	9時～18時30分
			庄川支所 3 階会議室	7日(水)	9時30分～11時
				23日(金)	14時～15時30分
			庄東センター 訪問	23日(金)	9時30分～11時 随時
健 康 相 談	がん検診や特定健診等の結果を 相談したい方 (※要予約)		健康センター	月曜	9時～19時
お 口 の 相 談	希望者 ※要予約		同上	平日	要相談
栄養・食事相談	希望者 ※要予約		同上	平日	9時～17時
胃内視鏡検査	50～69歳		指定医療機関	～令和5年2月28日まで	
乳 が ん 検 診	40歳以上	※要予約 	砺波総合病院 健診センター	平日(木曜除く)	午後
子 宮 頸 が ん 乳 が ん 検 診	希望者		砺波総合病院 正面玄関	18日(日)	8時30分～9時30分
前立腺がん検診	50歳以上		砺波総合病院 健診センター	平日	8時15分～8時30分
こ こ ろ の 健 康 相 談	希望者 ※要予約	(☎ 32-7062) (☎ 22-3512)	健康センター	8日・22日(木)	13時30分～15時
			富山県砺波厚生センター	1日(木)	午後
ひ き こ も り 家 族 相 談 会	希望者 ※要予約	(☎ 22-3512)	同上	8日(木)	午後
働 く 人 の 心 の 相 談 会	希望者 (小規模事業者やその労働者) ※要予約 砺波地域産業保健センター ☎33-7715		砺波サナトリウム福井病院	6日(火)	
			小矢部大家病院	13日(火)	
			となみの心療クリニック	21日(水)	
			松岡病院	28日(水)	

休日・夜間急患診療【小児科・内科】

砺波医療圏急患センター

(砺波総合病院隣接)



【小児科】 ☎34-7744

【内科】 ☎34-5005

○月～土曜 20時～22時30分
○日曜、祝日、12月30日(金)～1月3日(火)
10時～16時30分
20時～22時30分

●休日在宅当番医【歯科】 診療時間 9時～17時

12月	4日(日)	グリーン歯科	南砺市福光	☎ 52-9977
	11日(日)	ほほえみ歯科	南砺市二日町	☎ 22-8118
	18日(日)	ハミング歯科	南砺市福光	☎ 52-0123
	25日(日)	成瀬歯科医院	南砺市福光	☎ 52-0552
	30日(金)	りきゅうデンタルオフィス	南砺市理休	☎ 62-2711
	31日(土)	林歯科医院	南砺市井波	☎ 82-3283

※都合により変更になることがありますので、受診前に電話で要確認
(受診の際は保険証が必要)

富山県歯科保健医療総合センター ☎076-433-2039



子育て支援センター

開館日時 月～金曜(祝日除く)

主に未就学児とその保護者を対象に、地域で安心して子育てができるように情報交換や相談ができる場所です。



9時～17時(12～13時はお休み)

北部

(北部認定こども園内) ☎33-7515

12日 身体計測・健康相談
19日 子育て相談日
19～23日 クリスマスウィーク

太田

(太田認定こども園内) ☎33-6288

5日 子育て相談日
5～16日 クリスマスの飾りを作ろう
9日 身体計測・健康相談
20～23日 クリスマスウィーク

出町

(出町認定こども園内) ☎32-2776

7～8日 身体計測・健康相談
8日 子育て相談日
12～20日 クリスマス製作
21～23日 クリスマスウィーク

南部

(南部認定こども園内) ☎32-6016

7日 身体計測・健康相談
9日 子育て相談日
21～23日 クリスマスウィーク

12月28日(水)～1月4日(水)休館

●拠点開館●

12月28日(水) あぶらでん
1月4日(水) たかのす

9時～15時(12～13時はお休み)

庄川

(青島児童館内) ☎82-6470

8日 子育て相談日
12～23日 クリスマスグッズを作ろう!
22日 身体計測・健康相談

東般若保育園

(東般若保育園内) ☎37-0005

5～8日 クリスマスの飾りを作ろう
9日 子育て相談日
13日 は・ハ・歯の話
23日 身体計測・健康相談

ちゅうりっぷ

(ちゅうりっぷ認定こども園内) ☎32-7978

1～23日 クリスマス製作
12日 子育て相談日
19日 身体計測
20日～23日 クリスマスを楽しもう!

あぶらでん

(あぶらでん認定こども園内) ☎23-4456

19日 子育て相談日
20日 身体計測
23日 クリスマスソングを歌おう

たかのす

(たかのす認定こども園内) ☎23-4288

13日 身体計測
12～23日 クリスマスウィーク



児童センター・児童館

市内在住の18歳未満であれば誰でも利用できる、子どもたちみんなの場所です。

開館日 月～土曜(祝日除く)

※12月29日～1月3日は休館



出町児童センター
☎33-3890

9時30分～17時30分
※月曜のみ
14時～17時30分



17日(土) クリスマスのつどい
14時～

23日(金) お正月飾り作り
14時～

27日(火) 大掃除
14時30分からぞうきん持参
19日(月)～24日(土)
チャレンジ検定週間

児童館

東山見
☎82-4099

青島
☎82-6470

雄神
☎82-7350

種田
☎82-5784

13時～17時
(雄神・種田は土曜のみ)

月間行事

・プラバン
・クリスマス会

※やむをえず閉所となる場合は市ホームページでお知らせします。また、ご利用の際はマスク着用にご理解、ご協力をお願いします。

ホームページでは
フルカラーで掲載

12月生まれの

すこやか! 砺波っ子!!

(年齢は12月末現在)



岩田 僚真くん
(1歳・平成町)



柴田 朔每くん
(2歳・杉木一丁目)



今藤 衣都ちゃん
(2歳・柳瀬)



石澤 慶士くん
(1歳・中神一丁目)



小谷 壮真くん
(2歳・太田)



宮腰 眞白ちゃん
(1歳・東石丸)



小櫻 葵子ちゃん
(3歳・石丸)



荻澤 夢来ちゃん
(1歳・太郎丸二丁目)



上田 蒼真くん
(1歳・深江一丁目)



池田 帆花ちゃん
(2歳・太郎丸三丁目)



佐伯 涼月くん
(2歳・東保)



林 柚希ちゃん
(2歳・苗加)

応募対象 1月中に1・2・3歳の誕生日を迎える市内在住のお子さん 応募期限 12月9日(金)【必着】

応募方法 写真データを[kouhou@city.tonami.lg.jp]までメールするかプリント写真を提出。氏名、ふりがな、性別、生年月日、保護者の氏名、住所、電話番号を記載し、メールの場合は件名を「すこやか」にしてください。(プリント写真は返却不可)

送付・問合せ 広報情報課 ☎939-1398 砺波市栄町7番3号 ☎33-1148 写真はCATV番組「行政情報」冒頭でも紹介します。応募を受け付けたらメール等で3日以内にご連絡します。連絡がない場合はお問合せください。



除雪・消雪にご協力をお願いします

12月1日(木)に、除雪対策本部を市役所内に設置して道路除雪に備えます。

除雪路線（歩道含む）

国道156号…国
国道359号と471号、県道…県
市道…市

出勤基準（市道の場合）

除雪の深さが車道は10cm、
歩道は20cm 超えるとき

雪捨て場

3か所（総合運動公園河川敷駐車場・陸上競技場駐車場・舟戸荘跡地）あります。利用を希望される場合は、連絡してください。

お願い 住宅団地内の消雪ノズルは、各団地で調整してください。

除雪作業の 効率アップの ポイント

- ① 消雪ノズルの点検は地域ぐるみで行う
- ② 路上駐車を控える
- ③ 道路に雪を出さない
- ④ 屋根雪を道路に落としたら、すぐに処理
- ⑤ 自宅の出入り口は、各自で除雪
- ⑥ 流雪溝への排雪は計画的に行う
- ⑦ 大雪時には不要不急の外出を控える

土木課 ☎ 33-1435



水道管の凍結防止

冬の寒さにより水道管が凍結し、破裂することがあります。凍結防止対策をして、定期的に漏水していないか確認してください。

◇凍結防止対策

水道管等には保温材、古い毛布、布切れ等を巻き付けて、その上からビニールテープで固定して凍結を防ぎましょう。特に、屋外に露出している水道管や蛇口には注意してください。

空き家等の普段使用していない場所は、あらかじめメーターボックス内の止水栓を閉めておく等の対応をお願いします。

◇漏水チェックの方法

全ての水栓をしっかりと閉めた状態で水道メーターのパイロットが少しでも回っている場合は、漏水の可能性がります。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

パイロット



上下水道課 ☎ 33-1460

油流出事故を防ぐには

冬季は給油時の不注意により灯油タンクからの灯油流出事故が多発します。流出による火災や河川汚染等の被害を防ぐため、次のことに注意してください。

- 給油時には、目を離さずその場からも離れない
- バルブの緩みに注意し、しっかり閉める
- 配管付近を除雪するときは気を付ける
- タンクの腐食や破損、亀裂がないかしっかり点検する 等

万が一、事故を起こした場合や破損等を発見した場合は、消防署等に至急連絡してください。

砺波消防署 ☎ 33-0119

市民生活課 ☎ 33-1372

ヒートショックにご用心

ヒートショックとは、室内の急激な温度差により血圧が大きく変動することで、身体への悪影響を与えることです。

血圧は熱いお湯に入る瞬間に上昇しますが、身体が温まり始めると逆に低下します。この急激な変化により浴室での転倒や失神、最悪の場合は死につながります。高齢者や持病がある方は、特に注意してください。

防ぐコツ

- ① 浴室等の温度差がある場所は、事前に暖めておく
- ② 湯船に入る前に、手足の先からかけ湯をして徐々に体を温める
- ③ 入浴前後に水分をとる



健康センター ☎ 32-7062

雪下ろしの支援

高齢者のみの世帯等が屋根雪下ろしを業者等に依頼する場合、経費の一部を助成します。希望者は、民生委員児童委員を通じて申請してください。

※1シーズンに2回まで申請可能

対象 65歳以上の高齢者のみの世帯や重度身体障がい者のみの世帯で、次の要件をすべて満たす方

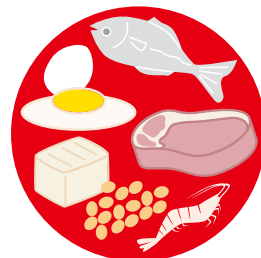
- ① 前年分の所得税が非課税
 - ② 税法上、親族等の扶養となっていない
 - ③ 県内に家族や親族がいない
- 助成額 上限2万円/回
(地域団体に依頼する場合は1万円/回)

高齢介護課 ☎ 33-1328



いつもの食事にたんぱく質をプラスしてみませんか？

たんぱく質は身体を作るための大切な栄養素。不足すると筋力が衰えて身体機能の低下につながります。たんぱく質は一度にたくさん摂るよりも何回か小分けに摂る方が筋肉を維持する効果が期待できます。おやつにヨーグルトや牛乳などを取り入れるのもおすすめです♪



栄養科 管理栄養士 森川 真弓

おからのポテト風サラダ

高たんぱく質で栄養満点！



混ぜるだけ♪
とっても簡単♪

食物繊維パワーで
便通にもいい

◆作り方

- ①玉ねぎ・きゅうり・にんじんをスライスし塩を振って5分ほど置き、水気を切る
- ②ボウルにおから・ツナ（缶詰）・野菜を入れて混ぜる
- ③マヨネーズを入れて混ぜ合わせる

材料(2人分)

おから(生) ……………100 g
きゅうり … (1/2 本) 50 g
にんじん … (1/4 本) 30 g
玉ねぎ … (1/4 個) 50 g
ツナ(缶詰) … (1 缶) 70 g
マヨネーズ……………50 g (大さじ4ほど)
塩こしょう……………少々

たんぱく質アップ



ポイント

- ◇じゃが芋の代わりにおからを使用。
- 茹でて潰す手間がないので時短にも GOOD
- ◇おからとツナ缶でたんぱく質がしっかり摂れます。
- ◇おからは生で使うため必ず新鮮な物を用意しましょう。
- ◇ご飯やパンにも合います♪

アレンジ
かつお節をプラスすれば和風に
カレー粉をプラスすれば洋風に



豆腐のムース

好きなトッピングを
楽しもう



ココアを入れてチョコ
ムース、抹茶を入れて
抹茶ムースに♪

◆作り方

- ①ボウルに絹豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜる
- ②マシュマロを加えてふんわりとラップし、600W のレンジで1分20秒～30秒加熱して混ぜる
- ③グラスに流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める

材料(2人分)

絹ごし豆腐 … (小サイズ1パック)150 g
マシュマロ … (中サイズ15個ほど)50 g

トッピング(例1)

バナナ・きなこ・黒蜜

トッピング(例2)

いちご・生クリーム

固める前に生クリーム
を少し加えるとさらに
おいしい♪

ポイント

- ◇マシュマロがゼラチン・砂糖の代わりになります。混ぜて冷やすだけで簡単♪
- ◇飲み込む力が弱くなった人にも OK





「ふれ愛電話」をご存知ですか？

市社会福祉協議会では見守り活動の一環として、一人暮らし高齢者を対象に安否確認と心のケアを図ることを目的とした電話による訪問事業「ふれ愛電話」を行っています。「ふれ愛電話」はボランティアさんのご協力で行われており、利用者の皆さんも楽しみにされています。



◆利用対象者は？

市内の65歳以上の一人暮らし高齢者の方

◆電話は誰から、いつかってくるの？

ふれ愛電話事業にご協力いただいているボランティアグループ「ふれ愛電話かっこうの会」の方から、月2回、第2・4水曜の午前中にご自宅に電話がかかります。日頃の出来事など、気軽にお話を楽しんでください。

◆会ったことの無い方からの電話は不安だけど…

毎年、ボランティアさんと利用者の皆さんとの集いの場やご自宅に訪問する機会を作っています。

◆申込み方法は？

地区担当民生委員児童委員さん、または市社会福祉協議会までご連絡ください。申込書をお届けします。その他、ふれ愛電話に関してのご質問も、お気軽にお問合せください。

受賞おめでとうございます



ふれ愛電話かっこうの会

11月1日(火)、富山県民会館で開催された「令和4年度富山県功労表彰式」において「ふれ愛電話かっこうの会」が県功労者として表彰されました。

会長 中嶋 美鶴さん

ふれ愛電話ボランティア募集中！一緒に電話訪問しませんか？

活動日時：第2・4水曜
9時30分～11時30分
活動場所：市社会福祉会館

活動の見学も
大歓迎！



市社会福祉協議会 ☎ 32-0294

シニア元気あっぷポイント事業 ポイントの交換をお忘れなく！

◆シニア元気あっぷポイント事業への登録はお済みですか？

市内在住の65歳以上の方であれば、どなたでも登録が可能です。(ただし、要支援認定・要介護認定を受けておられる場合を除きます。)登録をご希望の方は、介護保険被保険者証をお持ちのうえ、市社会福祉協議会にお越しください。

◆ポイント交換について

☆12月下旬までに登録済みの方には新しい手帳と「ポイント転換交付金交付申請書」をご自宅に郵送します。

☆お持ちの手帳のスタンプが10ポイントを超えている場合は、1ポイントにつき100円と交換できます。申請書に必要事項をご記入のうえ、1月から3月の間に市社会福祉協議会へご提出ください。

※登録初年度のみ、10ポイント未満の場合でもポイントの繰越しができるので手帳は保管しておいてください。

～対象となる活動～

- ★市内の介護保険施設でのボランティア活動
- ★「ふれあい号」(外出支援サービス)の運転ボランティア活動
- ★ふれあい・いきいきサロンのお世話
- ★いきいき百歳体操のお世話



福祉センター 子育て支援イベントのお知らせ

12月は楽しいイベントがいっぱい！ぜひ遊びに来てください！

麦秋苑 こどものあそびば



12月3日(土) 10時～15時

「おはなしポケット」の皆さんによる楽しい読み聞かせを開催します！絵本や遊具で楽しく遊ぼう！

北部苑 DE あそぼう 12月11日(日) 9時30分～

紙芝居師おむらいすんさんによるミュージックパネルシアターを開催！オカリナ演奏やプチ工作教室もあるよ！

定員 先着 20組 参加費 子ども一人につき 100円(おやつ代)

対象 未就園児～低学年児童 申込みは 12月4日(日) まで
サイズアウトした子供服を募集中！いつでも受け付けます！

苗加苑 DE あそぼう 12月17日(土) 10時～

親子でクリスマスケーキを作ろう！

定員 先着 15組 参加費 子ども一人につき 100円(おやつ代)

対象 未就学児～低学年児童 申込みは 12月11日(日) まで

楽しい企画が盛りだくさん!! 体験レポート



◀「苗加苑 DE あそぼう」苗加苑

11月6日(日)、さわやかな秋晴れの下、チューリップの球根と花苗の植付け体験をしました！子どもたちは土入れからスタートし、肥料を混ぜてチューリップの球根と黄色や紫色のパンジーやビオラを思い思いに自分の鉢に植込んでいきました。

植付け体験の後は、おやつタイム。ロールケーキを口いっぱいにほおばって、笑顔があふれるひとときとなりました。

「わんぱく広場」庄東センター ▶

11月13日(日)、「りんご狩り&アップルパイ作り」を開催しました。親子34名が頼成営農組合りんご農園のご協力のもとりんごの摘み取りを体験し、そのりんごを使い、アップルパイを作りました。親子で協力してりんごを刻み、パイ生地に包んだり、時にはちょっとつまみ食いをしたりと楽しみながら作りました。焼き上がったアップルパイはお土産になり、家庭でおいしくいただきました。



善意の窓口

10月15日～11月14日(敬称略)



10月20日(木)、北陸コカ・コーラボトリング(株)より、砺波善意銀行へ105,350円をご寄付いただきました。

サマーフェスティバルでのチャリティバザー売上金を地域の福祉のために寄付いただいております、今年で19回目、総額は4,781,145円になりました。

砺波 善意 銀行

北陸コカ・コーラボトリング(株) 105,350円
東洋羽毛北信越販売(株)富山営業所 長期保存食品
匿名 米60kg
匿名 3,000円

福祉機器リサイクル事業

匿名 歩行器1台

福祉総合相談日程

相談は無料で秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談内容	市社会福祉会館	庄川支所
法律相談 〔弁護士〕 *市内在住で、 初回の方を優先	12月7日(水) 1月11日(水) 13時～16時	12月21日(水) 13時30分 ～15時30分
	※前日までに予約(☎ 33-5511)が必要	
行政相談	12月2日・16日(金)	—
人権相談	12月2日・16日(金)	12月9日(金)

生活福祉資金・ケアネット・ボランティア・日常生活自立支援事業に関する相談は随時受付

〔相談専用電話〕市社会福祉会館 ☎ 33-5511

月～金曜 8時30分～17時15分

(土・日曜、祝日、年末年始は休み)

※感染状況により中止となる場合があります。



福祉センターイベント予定 12月

今月は北部苑にいるよ!



苗加苑 苗加 824-1 ☎ 32-7294

休館日: 月曜、18日、29日～1月3日



北部苑 林 1202 ☎ 33-6633

休館日: 水曜、18日、28日～1月4日



麦秋苑 三郎丸 183-2 ☎ 33-2846

休館日: 月曜、18日、29日～1月3日



庄東センター 安川 297 ☎ 37-1550

休館日: 水曜、18日、28日～1月4日



①～④は下の詳細をご覧ください。お楽しみ会は各施設で13時30分から開催します。

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 (苗加苑) ザ・あんぽんたん 歌謡・舞踊	2	3 (庄東センター) ① お客様感謝デー ゆかりんの湯 (麦秋苑) ★こどものあそびば
4 (苗加苑) ② お客様感謝デー	5 (北部苑) ひまわり一座 歌謡・舞踊	6	7	8 (苗加苑) 新蔵富美男一座 & 鼓都の会 舞踊	9 (庄東センター) 劇団 絆 歌謡・舞踊	10 (北部苑) となみ昇栄会 民謡・舞踊 ゆかりの葉湯
11 (苗加苑) 和の会歌謡・舞踊 (13時～) ★北部苑 DE あそぼう	12	13	14	15	16 (庄東センター) カ・ナル・ナニ& オハナ 舞踊	17 (北部苑) 劇団ゆうしん 歌謡・舞踊 (麦秋苑) ひまわり一座 歌謡・舞踊 ★苗加苑 DE あそぼう
18 全館休館日	19 (北部苑) 圓山二朗さん 追悼公演 歌謡	20 (庄東センター) ひまわり一座 歌謡・舞踊	21 (苗加苑) ひまわり一座 舞踊・歌謡 ゆず湯	22 (北部苑) そくさい劇団 交通安全寸劇 (庄東センター) ゆず湯	23 (庄東センター) 金村ひろし 歌謡ショー 歌謡・舞踊	24
25 (北部苑) ③ となみほくぶ マルシェ ゆず湯 (苗加苑) 案山子バンド 楽器演奏	26	27 (北部苑) ④ こどもの広場	28 (苗加苑) 懐メロミュージック フレンド 歌謡・生演奏	29	30 年末休業日	31

① お客様感謝デー (庄東センター)
12月3日(土) 9時30分～15時

ぜひ来てね!

ステージ: オカリナ演奏・廣瀬倅 & フラワーズ・寸劇コント DE
健康・カラオケ愛好会・となみ野民遊会
作品展示: ロビーにて書道・絵手紙・パッチワーク等を展示

② お客様感謝デー (苗加苑)
12月4日(日) 9時30分～15時

ぜひ来てね!

午前: 民桂会 午後: 楽団ひとり・越中いさみ太鼓
《月の市スペシャル》
赤飯・餅・寿司・おにぎり・コーヒー・アイス販売
苗加苑恒例じゃんけん対決もあるよ!

NEW ③ となみほくぶマルシェ (北部苑)

12月17日(土) 10時～12時

講座の後日、個別面談を予定。
講師: からだとこころの健康アドバイザー 佐野幸子氏

③ となみほくぶマルシェ (北部苑)
12月25日(日) 10時～15時

ぜひ来てね!

ワークショップやキッチンカー、楽しいステージ演奏を開催!
詳細はホームページやTwitterを見てね!

④ こどもの広場 (北部苑)
12月27日(火) 10時～

ぜひ来てね!

フルート演奏、お正月クラフト、レクリエーションを開催!
対象: 小学4～6年生

★のイベントは25ページを見てね!

その他の行事・イベント

苗加苑	◇みんなで歌おうカラオケタイム 7日(水) 13時30分 ◇歌のONステージ(カラオケDAM)で歌おう! 17日(土) 10時～15時
北部苑	◇ふれあい市 17日(土) 10時 ◇ほっとなみカフェ 8日(木) 13時30分

	歌の日・カラオケ	脳トレ学級 (クイズ・歌・体操)	いっぴく体操・ 健康体操(相談)教室
苗加苑	土曜 10時	6日(火) 13時30分	水曜 10時
北部苑	火曜 13時30分	19日(月) 10時	木曜 10時 ※29日休館
麦秋苑	1日・8日・15日(木) 10時	17日(土) 10時	7日・21日(水) 10時30分
庄東センター	10日・24日(土) 13時30分	16日(金) 10時	火曜 10時

出町生きがいセンター

表町 3-1 ☎ 33-3358

休館日: 土・日曜、29日～1月4日

◇カラオケ熱演会	2日(金) 12時30分
◇楽団ひとり	12日(月) 13時30分
◇音楽療法研究会	20日(火) 14時
◇脳トレ教室	26日(月) 14時
◇百歳体操	水曜 14時
◇カラオケタイム	金曜 13時



「シルバー人材センター」はこんなこともやっています。

地域社会参加の一環として、10月3日（月）8時から清掃奉仕活動を実施しました。

全国的には10月15日を『シルバーの日』として様々な催しが行われています。センターでも、10月のシルバー人材センター事業の普及啓発月間にあわせて実施しました。

今年も砺波チューリップ公園・砺波市社会福祉庄東センター、庄川河川敷公園（庄川清流パーク）の3か所で除草などを行いました。

当日はさわやかな日になり、チューリップ公園の清掃には63名が参加し、園内に生えた雑草や落ち葉の掃除に汗を流しました。また、庄東センターでは25名、庄川清流パークでは31名が取り組みました。

参加いただいた皆さんのおかげで、どの施設も見違えるほどきれいになり、関係者の方にも大変喜んでいただきました。



公園の掃き掃除を行う会員の皆さん

10月14日（金）8時30分からシルバー人材センター会員互助会主催の「パークゴルフ交流大会」が開催されました。天気にも恵まれ41名が参加し、グループ別にホールを回りました。日頃から練習を重ねている方から初心者までハンデを付け、皆さん和気あいあいとプレーしていました。

プレー終了後に順位発表を行い、男女別に1位から5位まで、当月賞やラッキー賞、B賞など豪華景品も多数用意され、表彰式は皆さんの笑顔が見られました。

上位の結果

☆男性☆

- | | |
|----|---------|
| 1位 | 高桑 義則さん |
| 2位 | 池田 眞澄さん |
| 3位 | 藤井 治さん |
| 4位 | 林 忠行さん |
| 5位 | 大島 勲夫さん |
| 1位 | 吉藤 幸子さん |
| 2位 | 上野 睦子さん |
| 3位 | 齊藤一二三さん |
| 4位 | 折橋登美子さん |
| 5位 | 長崎 久子さん |

☆女性☆



3年ぶりの開催となったパークゴルフ交流大会

センターで働く人に直撃！

シルバー人材センターは砺波市在住で健康で働く意欲のある60歳以上の方ならどなたでも入会できます。

では、会員の皆さんの平均年齢をご存じでしょうか？

定年が65歳になったからそれから少しして入会するから70歳くらいかな…。いやいや、違うんです。なんと75歳なんです！

そんな元気なおじいちゃん、おばあちゃん達が、皆さんご存じの剪定や草刈、草むしりだけでなく、会社やアパートの清掃作業、1回1時間程度のお助けが必要な高齢者の身の回りのお世話など市内のいろんな場所で活躍しています。

そんな会員さんの中でも、今回は、入会して20年、庄川町庄にお住いの式部美代子さん（90歳）をご紹介します。

式部さんは、70歳の時に入会されました。入会されてからは、個人宅の草むしりや公園の清掃、時には温泉旅館の布団敷作業などいろんな仕事に就いてこられました。しかし、80代の半ばを超え、そろそろ会員を辞めなければと考えていた時に、シルバー人材センターの独自事業である「馴染みふれあい店」が始まりました。

「馴染みふれあい店」は、会員の方が自宅で育てた野菜などを持ち込んで、会員自らが販売するシルバー版「朝市」です。

式部さんは、これまで自宅で作って食べきれない野菜などはお寺さんやご近所さんにあげていたそうですが、知り合いの会員の方から声をかけられて「これだったらまだまだシルバーでも活躍できる！」と思い、今では「馴染みふれあい店」では欠かせない存在になっています。「前日に収穫すると、野菜が萎びてしまうため、当日の早朝から収穫し、洗って、束ねて、袋詰めするのが大変です」と語っておられました。ある日、出品できなかった時があり、翌週野菜を持って行くと「式部さんが来なかったから、店が寂しかったわ」と皆さんから声をかけられ、「もう限界だと思いますがもう今日も頑張っています」とのことです。

皆さんもシルバー人材センターに行っても「もう歳だから」とか「自分にできることなんてないわ」と思わず、ぜひ一度お話を聞きに来てください。



人々の笑顔と出会いが私の力！と式部さん

砺波市文化会館

開館時間:9時~22時

休館日:12月6日(火)※12月29日(木)~1月3日(火)

砺波市文化会館 大ホール

NHK公開収録 「民謡魂 ぶるさとの唄」観覧者募集!

令和5年1月15日(日) 17時開場/18時開演

観覧申込み 入場無料ですが、事前申込みが必要

※郵便往復はがき(私製を除く)の「往信用裏面」に、(1)郵便番号、(2)住所、(3)名前、(4)電話番号、(5)観覧希望人数(2人まで)「返信用表面」に、(1)郵便番号、(2)住所、(3)名前を明記

※応募多数の場合は抽選で未就学児の入場はご遠慮ください。

【あて先】〒930-8502 NHK富山放送局 「民謡魂」観覧係

【申込締切】12月13日(火)〈必着〉

主催 NHK富山放送局、砺波市、(公財)砺波市花と緑と文化の財団

オリジナルミュージカル 「ちいさなちいさなお星さま」

令和5年3月4日(土) 18時30分開演(17時45分開場)

5日(日) 13時30分開演(12時45分開場)

チケット一般発売日 12月10日(土)

※発売日初日の文化会館窓口販売は9:00~、電話予約は10:00~

【料金】指定席(大人・高校生以下) 1,500円

自由席(大人) 1,200円 当日は1,500円

自由席(高校生以下) 500円 当日は800円

(砺波市文化会館のみ取り扱い)

※砺波市文化会館ホールメイトは5%割引、となみ芸術文化友の会会員は10%割引(2枚まで)

※障害者手帳をお持ちの方は自由席半額

大ホールイベント

12月	日にち	イベント	開場	開演	入場料	主催者(連絡先)
	7日(水) 8日(木)	となみ演劇鑑賞会「人形の家」 (俳優座劇場プロデュース)	7日18:15 8日13:00	7日18:45 8日13:30	会員制 (詳しくは右記へ)	となみ演劇鑑賞会 ☎0763-33-0725
	18日(日)	富山シティバレエ団 バレエコンサート2022 「ドン・キホーテ」より 他	15:00	15:30	指定席2,500円 自由席1,500円	富山新聞文化センター 富山シティバレエ団 ☎0766-26-7000

上記の時間等は変更になる場合がありますのでご了承ください。



砺波市花園町1-32 ☎33-5515 Fax33-5516
https://tonamibunka.or.jp/bunka/

ツイッターでも
情報発信中!



砺波市文化会館
Instagram公式
アカウント



となみ散居村ミュージアム

開館時間:9時~18時(入館は17時30分まで)

休館日:水曜、第3木曜(どちらも祝日除く)、12月28日(水)~1月4日(水)

まもなく募集が始まります!

となみ野散居村フォトコンテスト

令和5年1月5日(木)~2月17日(金)

応募テーマ

「散居村の景観と四季/自然」

「散居村の人々の躍動/暮らし」

応募点数 各テーマ・一人3点まで

応募方法 4つ切またはワイド4つ切
のプリント作品

応募手段 郵送や持参

表彰 散居村大賞(7万円)をはじめ、各賞があります。

その他 ※入賞作品は返却しません。

※詳しい募集内容は、チラシで確認するかお問合せください。



お正月飾り “飾り炭”を作ろう!!

12月11日(日) 10時~15時

場所 民具館展示室1(1階)

講師 江向 尚美先生

参加費 材料費・1個につき1,000円
(別途、入館料が必要)

申込み 不要、当日参加も大歓迎

その他 「炭」は、「縁起物10飾り」の
一つとなっています。



江向 尚美造形展(開催中)

静寂 大自然の恵みに感謝して...

場所 民具館展示室1(1階)

入館料 100円(高校生以上)



砺波市太郎丸80 ☎34-7180 Fax34-7182
https://sankyoson.com



砺波市美術館

開館時間:10時～18時(入館は17時30分まで)

休館日:12月5日(月)～9日(金)、12日(月)、19日(月)、26日(月)、29日(木)～1月3日(火)

企画展示

第18回砺波市美術展〈市展〉

12月4日(日)まで 観覧無料

市内在住、在勤、在学者(高校生以上)、市内の美術教室やサークル等に所属している方を対象とした公募展(日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の6部門)



日本画 水上博子



洋画 大久保りか



工芸 田邊博之



彫刻は該当なし



書 千代歩月



写真 金谷興治

次回企画展示

至高の精神展総集編 Part.4

令和5年1月14日(土)～2月23日(木・祝)

観覧料 一般600円、18歳以下無料

至高の精神展第16回～第20回に登場した、尾崎真理(日本画家)、高島圭史(日本画家)、野村瑞穂(陶芸家)、横山丈樹(彫刻家)、川原和美(立体造形作家)の5人の作家が出品します。

常設展示

観覧料 一般210円(170円)

小中高100円(80円)

()内は20名以上の団体料金、65歳以上の方の割引料金

■工芸の秀作

開催中～12/25(日)

■版画の世界

12/10(土)～1/22(日)

■加賀谷 武(現代美術)

12/10(土)～1/22(日)



高瀬孝信
「截金秋色流水文小屏風」1996年



砺波市高道145-1
☎32-1001



松村外次郎記念
庄川美術館

共通
事項

開館時間:9時～18時(入館は17時まで)

休館日:12月6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)、
12月29日(木)～1月3日(火)

庄川水資料館

企画展示

日本画燦々 -2022 in 庄川最終展-

12月18日(日)まで

観覧料 一般・大学生410円(330円)、
小中高生210円(170円)

()内は20人以上の団体
料金、65歳以上の方の割
引料金

個性豊かな絵画
表現に努め、活動
を続けている県内
在住の日本画家61
人の作品を展示し
ます。



小野美恵子「窓」2022

常設展示

二紀会創設に関わり、戦後美術界の重鎮として活躍した彫刻家松村外次郎(庄川町出身1901-90)の大作12点をご覧いただけます。

ミニギャラリー

誇大妄想・EXPO2023岡部万博

12月3日(土)～3月21日(火・祝)

観覧料 一般・大学生210円(170円)

小中高生100円(80円)

()内は20人以上の団体料金、65歳以上の方の割引料金

岡部万博ってなんだろう?

岡部俊彦の頭の中をのぞいてみよう。

ばくげんばくそうばくゆうばくしんしん

パフォーマンス・爆幻爆想爆遊爆真神- 岡部俊彦 × neutral production

2023年

2月11日(土・祝)

14時～14時30分



岡部俊彦「菊理織紀理闇気根環」2022

庄川の歴史を知ることができる!!

昭和初期まで行われていた流木作業の様子や利水の歴史など、川と人との深いつながりや魅力をジオラマや映像で分かりやすく紹介。大人も子供も楽しめる歴史施設です。



砺波市庄川町金屋1066(水資料館は金屋1100)
☎82-3373(2館共通)



孫とお出かけ
支援事業の対象



障がい者(介助者
1人を含む)は無料



児童・生徒の教育活動
(引率者含む)は無料



アートのまちめぐり
パスポートの対象

チューリップ四季彩館

開館時間:9時～18時 ※ホールの利用時間はホームページをご確認ください。

12月の休館日:27日(火)～1月3日(火) 入館料:大人310円 小人160円 65歳以上250円

イルミネーション点灯中!

12月25日(日)まで毎日 17時～22時

四季彩館前庭の並木にキラキラのイルミネーションが点灯しています。ぜひご覧ください。



常設展示 ワンダーガーデン

企画展 2階セミナールーム

「季節を彩る花々～クリスマス～」

期間 12月26日(月)まで



高さ5mのクリスマスツリーやイルミネーションで、幻想的なクリスマスを演出します。チューリップやポインセチア、シクラメンの花を展示します。



「四季彩館スクール作品展」

期間 11月25日(金)～12月4日(日)

花の和紙ちぎり絵、三助焼陶芸、水引あそびのお花たちコースを受講された方による作品展示。



★スタッフおすすめ★

「リップちゃんのブログ」や「インスタグラム」等で四季彩館情報を発信中♡

クリスマス展示はSNS映え間違いなし!これはという写真もちょっとした写真も日記がわりにハッシュタグ#チューリップ四季彩館をつけて投稿してくださいね。



by スタッフ高桑



砺波市中村100-1 ☎33-7716 Fax33-0090
<https://www.tulipfair.or.jp> ✉shikisai@city.tonami.lg.jp



富山県花総合センター

開館時間:9時～16時30分

12月の休園日:6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)、12月29日(木)～1/3日(火)

季節展示

「クリスマス～シクラメン～」

開催中!12/25(日)まで

高さ5mのツリーや150個のリースと県内生産者のシクラメンでクリスマスを演出します。



※昨年の様子

「県民緑花オープン講座」受講生募集!!

☆フラワーアレンジメント「お正月」
(教材費2,500円/定員20名)

日時 12月26日(月) 13時30分～

【申込み】 11/26(土) 9時から受付開始

当センター窓口、FAX、往復ハガキ、メールでお申込みください。(※電話申込不可、定員になり次第締切)



砺波市高道46-3 ☎32-1187 Fax32-1219
<http://elega.tulipfair.or.jp/>



協力:となみ元気道場
12/24(土)
10時10分~12時
場所 砺波図書館
(多目的会議室)
対象 年長~小学生
先着 20名

参加無料



*ボードゲームの個人貸出は不可
*子どもたちとボードゲームを楽しむボランティアを募集中!ルールを覚えながら、ボードゲームを楽しみませんか?

砺波市×大塚製薬 コラボ講座

「毎日の健康のために、今だから知りたい!体調管理のコツ~免疫力を維持して健康に過ごそう~」

12/13(火)
14時~15時30分
先着 15名
砺波図書館 第1会議室

12月 砺波市立図書館

開館時間 火~金曜 10時~19時
土・日曜、祝日 10時~17時30分
休館日 5(月)、12(月)、19(月)、
22(木)、26(月)、29(木)~1/4(水)

蔵書検索サイト→「となみっけ!」
図書館情報サイト→「となブロ」から、
「ラ・ラ・ライブラリー」へ

砺波図書館 ☎ 32-4128 FAX 32-4144
✉ tonami-lb@city.tonami.lg.jp
庄川図書館 ☎・FAX 82-0266
✉ shogawa-lb@city.tonami.lg.jp

子ども向けイベント (各30分程度)

1 絵本の読み聞かせ

【砺波図書館】

📖 えほんのじかん

対象 0~3歳

6・13・20・27日(火)

10時30分~

📖 おはなしのじかん

3・10・17日(土) 14時~

20日は
冬スペシャル!

【庄川図書館】

📖 おはなしのじかん

24日(土) 14時~

3 親子映画会

子ども向けの上映会

【砺波図書館】 (2回上映)

17日(土) 「日本の昔ばなし」

①10時30分~ ②15時~

2 パネルシアター

【砺波図書館】

対象 乳幼児

15日(木) 10時30分~

演目:「あわてんぼうのサンタクロース」「魔法使いのクリスマス」「いないいない・バー」

読んで語る会

【砺波図書館】

同じ本を読んで

感想を語り合う会

10日(土) 13時30分~

テキスト:『帆船 北前船を馳せた男・工楽松右衛門』

玉岡 かおる/著

*テキストは図書館で用意

要申込

新着資料

砺波図書館 一般書

付き添うひと 岩井圭也
一ノ瀬ユウナが浮いている 乙一
しろがねの葉 千早茜
麻阿と豪 諸田玲子
虎のたましい人魚の涙 かどうかいん
寝るまえ5分のパスカル
アントワヌ コンパニオン
今日拾った言葉たち 武田砂鉄
楽しい雪の結晶観察図鑑 武田康男
炭水化物の摂り方・選び方パーフェクト
事典 竹並恵里/監修
農家が教えるタケノコづくし 農文協
鉄道好きのための法律入門 小島好己

児童書

ルルとララのティラミス あんびるやすこ
あの子のことは、なにも知らない

栗沢まり

地政学でわかるわたしたちの世界

ティム マーシャル

作って発見!西洋の美術

音ゆみ子

だじゃれむかしむかし

長谷川義史

庄川図書館 一般書

奇跡を蒔くひと 五十嵐貴久
それでも僕は東大に合格したかった
西岡竜誠
やっかいな食卓 御木本あかり
70歳からの選択 和田秀樹
宿命 安倍洋子
名画の中で働く人々 中野京子

児童書

ディズニー全キャラクター大事典 講談社
ようかいむらのうきうきクリスマス
たかい よしかず/作 絵

*新着資料は、他にも多数あります。

となみ地区特派員だより

ケーブルテレビ 091ch (5:00~、7:00~、11:00~(土曜除く)、15:00~、19:00~、23:00~)

・都合により放送内容を変更する場合があります。
・放送中の番組表は市ホームページにも掲載しています。



番組ガイド

11/28(月)	五鹿屋 五鹿屋防災ロゲイニング (後編)
12/4(日)	庄東 庄東小学校創校 40 周年記念式典
	東野尻 公民館まつり・ご長寿を祝う会
	太田 敬老会
	柳瀬 防災避難訓練
	南般若 公民館まつり
12/5(月)	東般若 東般若の公民館祭り
12/11(日)	若林 さつまいも掘り
	梅檀野 花と緑のコンクール表彰式
	庄下 矢木環境保全研修
	梅檀山 コスモスウォッチング
	投稿 音楽隊演奏
12/12(月)	庄東 りんご狩り&アップルパイ作り
12/18(日)	五鹿屋 五鹿屋公民館祭り
	柳瀬 琵琶説法
	高波 おもしろ工作教室
	油田 うきうき あぶらでん秋まつり
	投稿 スポーツフェスティバル

12/19(月)	若林 若林ふれあいフェスティバル
12/25(日)	庄下 公民館まつり
	梅檀山 イモ掘りと陶芸教室
	梅檀野 せんだんの HILL 園庭 さつまいも掘り
	鷹栖 鷹栖地区防災訓練
	南般若 歩こう会 (五箇山)
12/26(月)	高波 北高木の獅子舞
1/1(日)	東般若 東般若のこどもクリスマス会
	五鹿屋 五鹿屋つ子秋の集い
	油田 あぶらでん わくわくウォークラリー 2022
	東山見 東山見防災訓練
	投稿 児童クラブ作文コンクール優秀者表彰式

市内のニュースやイベント情報は「ぐるとなみ野ウィークリー」(1日5回(土曜は4回)放送)等でも紹介されています。ぜひご覧ください!

広報情報課 ☎33-1148

FMとなみ
76.9MHz

「FM となみ」でも市の情報を放送中!



月~金曜(8:10~、11:50~、17:50~)



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載内容については変更となる場合があります。最新情報は市ホームページでご確認ください。

12月1日(木)~25日(日) チューリップ公園KIRAKIRAミッション2022

日~木曜 18時~21時
金・土曜 18時~22時

点灯カウントダウン 12月1日(木) 18時~
飲食コーナー 金~日曜 18時~
※期日により出店数が異なります
街の強さひきだすプロジェクト ~1073サンタを灯そう~ 12月10日(土)・11日(日) 18時~
影絵ショー ~ジャック・リランダル影絵の世界~ 12月10日(土) 18時15分~
キラキラ・アップ実行委員会(商工観光課) ☎33-1397

砺波チューリップ公園とその周辺

砺波市
限定

となみ子育て世帯 応援臨時給付金

原油価格・物価高騰への
対策として、児童手当を
受給する世帯に対して対象児童一人
あたり10,730円を支給します。

誰がもらえるの？

市内在住の、令和5年1月分の児童手当受給者です。
※特例給付受給者は対象外

いつももらえるの？

対象者に別途案内します。なお、振込先は
児童手当口座で、申請は不要です。

※公務員は要申請

こども課 ☎33-1590



2023プリンセス&プリンス チューリップオーディション

募集



市の観光親善大使として、明るく爽やかに活動(年40日程度)できる方

応募
資格

満18歳以上(令和5年4月1日時点)の
富山県在住・出身の男女

応募
方法

応募用紙に必要事項を記載し、写真
(全身・上半身の各1枚ずつ)を同封して送付

締切

令和5年1月22日(日)必着

宛先

〒939-1388 砺波市宮沢町3-9
砺波市観光協会オーディション係

砺波市観光協会 ☎33-7666



年末年始の公共施設の休業期間

主な公共施設の休業期間は次のとおりです。

※出生・婚姻・死亡等の戸籍に関する届出は、市役所本庁
の当直室(東側入口すぐ)で受付

施設	休み	施設	休み
行政 市役所本庁・庄川支所	12/29 ~1/3	文化会館	
医療 砺波総合病院		砺波市美術館	12/29 ~1/3
健康センター		郷土資料館	
急患センター	20ページ参照	埋蔵文化財センター	
クリーンセンターとなみ	12/29~1/3	庄川美術館・庄川水資料館	
庄川健康プラザ	12/28~1/4	かいこよ苑	12/27~1/3
斎場	1/1	散居村ミュージアム	12/28 ~1/4
スポーツ 砺波体育センター		出町子供歌舞伎曳山会館	
庄川体育センター		麦秋苑・苗加苑	12/29 ~1/3
総合運動公園・陸上競技場	12/29 ~1/3	ゆずの郷やまぶき	
温水プール		北部苑・庄東センター	12/28~1/4
県西部体育センター		四季彩館	12/27~1/3
B&G海洋センター		庄川ウッドプラザ	12/30~1/1
生涯学習 砺波図書館・庄川図書館	12/29~1/4	光 砺波市観光協会	12/31~1/3
庄川生涯学習センター	12/29 ~1/3	夢の平コスモス荘	休業なし(※)
砺波まなび交流館		※夢の平スキー場が休業の場合は、12/29~1/3休業	

ご存じですか、ヘルプマーク

義足や内部障がい、妊娠初期等に代表される
見た目では分からない、援助や配慮が必要な方
が付けているマークです。見かけた場合は、あな
たの小さなやさしさをお願いします。

また、マークのストラップを希望される方は、
社会福祉課へお越しください。

社会福祉課 ☎33-1317



市の人口

※外国人数を含む

令和4年
10月末現在

()は前月比
⑤は外国人数

人口 47,412人 (-4) [うち⑤661人]

男 23,066人 [うち⑤264人]

女 24,346人 [うち⑤397人]

出生 28人 転入 135人 婚姻 12件

死亡 61人 転出 106人 離婚 3件

世帯数 17,493世帯 (+35) [うち⑤395世帯]



マチイロ

マチを好きになるアプリ

