

しなみ

広報 No.224
令和5年
2023
7月号

Contents ～今月の主な内容～

- (特集) 高血圧
～そのままにいませんか?～ 2
(特集) 食欲全開!鮎解禁! 5
くらしの情報 8

6月4日 庄川観光祭ヨサコイ演舞



～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

高血圧

～そのままにしていませんか～

健診で血圧が高いと言われたけど

測るたびに
血圧が変わるので
気にしない

前よりも
下がったから
もういい

身体の調子が
悪くないので
気にならない

家で測定したら
高くなかったから
大丈夫

私は、血圧が
高い方が調子がよい

ものすごく
高くないから

薬を飲み始めると
一生飲み続けないと
いけないので
飲みたくない

なんて言っていませんか

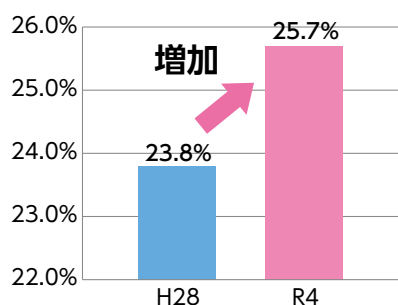
なぜ、血圧が高いと
いけないの？

心臓が血液を体全体に送るときに、
血管の壁には「力」がかかっています。
その「力」が血圧です。
「高血圧」が続くと、血管が傷つき、
脳出血や心不全などの病気を引き起
します。

砺波市民の健康状態は？

市が実施する特定健康診査の結果、
有所見者の割合が高くなっています。

特定健診血圧有所見率



特定健診血圧有所見率：特定健診を受診した者のうち
1 度高血圧（収縮期血圧140mmHg以上かつ／または
拡張期血圧90mmHg以上）の者の割合

出典 ヘルスサポートラボツール

高血圧の予防・改善のためには、
「①自分を知る」、「②健診を受ける」、「
「③予防する」、「④知識を得る」ことが
大切です。次ページから詳しく見てい
きましょう。

① 自分を 知る

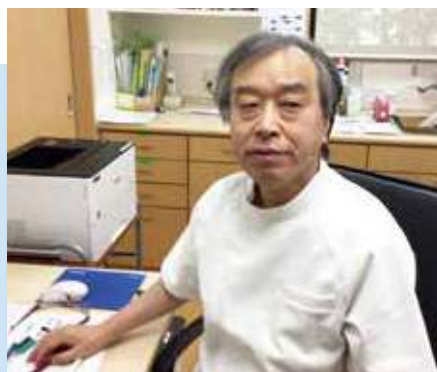
家庭血圧のすすめ

家庭血圧を測定する目的は、普段の血圧状態を正確に知るためです。

診察室の血圧が正常でも、家庭血圧が高くなる「仮面高血圧」という病態もあるので、普段から正しい血圧測定をしましょう。

また、健康診査では、経年変化が分かるため、毎年1回は健康診査を受診しましょう。

日本循環器学会認定循環器専門医 あみたに医院 網谷 茂樹 医師

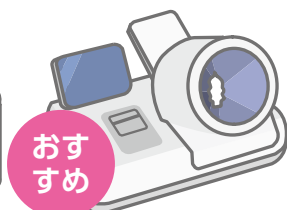
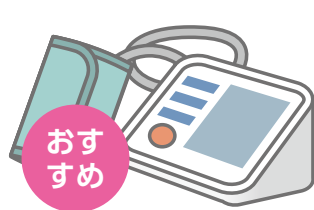


① 血圧計の選び方

上腕測定タイプ

上腕挿入タイプ

手首測定タイプ



② 正しい測定方法

測定のタイミング

● 1日2回(朝・夜)行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前・薬を飲む前

夜

- 寝る直前
- ※入浴や飲酒の直後は避ける



◇椅子に座って1~2分経ってから測定する

座ってすぐだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

◇薄手のシャツ1枚なら着たまでもよい

カフは素肌に巻き付けた方がよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら着たま測定してもよい。

◇カフは、心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと「数値が高く出る」など、不正確になる場合がある。

③ 血圧の基準値

正常血圧の基準値

	収縮期	拡張期
測定 家庭で	115未満	75未満
測定 病院で	120未満	80未満

高血圧の診断基準
(降圧治療の対象)

	収縮期	拡張期
測定 家庭で	135以上	85以上
測定 病院で	140以上	90以上

④ 記録をする

測定値は記録して、主治医に診てもらいましょう。高血圧が続くか、過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量(減量)する大切な判断材料となります。

参考)日本高血圧学会 家血圧測定ガイドライン

② 健診を 受ける

早期発見、早期治療につなげましょう

年に1回は、特定健康診査、健康診査で確認しましょう～通院中の方も対象です～

実施期間 6月1日(木)～8月31日(木)

対象者 ①30～39歳までの国民健康保険加入者
②40～74歳までの国民健康保険加入者
③富山県後期高齢者医療加入者で砺波市に住民登録のある方

場 所 市内指定医療機関

自己負担 ①1,000円、②③無料

必要な物 受診券、質問票、健康保険証

検査内容 問診(質問票)、身体計測、身体診察、血圧測定、尿検査、血液検査

○特定健康診査や健康診査で、健診項目のいずれかの数値が受診勧奨判定値以上となり、「要精密検査」や「要治療」などの判定があった場合は、医療機関を受診しましょう

③ 予防 する

まずは、減塩を始めませんか？

減塩の第一歩は、何に塩分が含まれているかを知ることです。

私たちが1日に摂取する塩分の70%は主に加工食品などから摂取している「見えない塩分」だと言われています。

つまり、加工食品の利用をコントロールするだけで簡単に減塩ができます。パッケージなどに記載された成分表の食塩相当量を確認しましょう。

右記ランキングは富山県でよく購入されている塩分の高い食品です。こういった食品を減塩食品に替えてみてはどうでしょうか。

右記食品以外でも、最近は多くの減塩食品が販売されているので、手軽に減塩を始められます。

日本高血圧学会は、減塩食品をより多くの方に知ってもらうため、『JSH減塩食品リスト』を作成しています。この減塩食品リストには、通常品より20%以上減塩しているなどの基準をクリアした商品が掲載されています。2023年4月現在、108品が認定されています。

都道府県購入ランキングより 塩分の多い食品 ～富山は何位～(家計調査)

- 3位 昆布の佃煮
- 3位 かまぼこ
- 3位 ソーセージ
- 8位 ハム
- 9位 カップ麺

出典 総務省統計局 家計調査
(2020年～2022年平均)



©2019日本高血圧学会

減塩食品の例



JSH減塩食品リスト掲載商品(一部) 2023年4月現在 108品

④ 知識を 得る

血圧セミナーに参加してみませんか？

IN 砺波市福祉健康大会

演題 「健康寿命の延伸は高血圧管理から」

講師 金沢市立病院 循環器内科 科長 村井 久純 氏

日時 8月26日(土) 13時～16時(講演会は14時30分頃から開始します。)

場所 砺波市文化会館 大ホール

※詳細は広報となみ8月号に掲載します。

食欲全開! 鮎解禁!

解禁。絶品。庄川鮎。

6月16日あゆ漁が解禁されました。

庄川の鮎は、水がきれいで冷たいことや急流河川などの理由から、身が締まって骨や皮が柔らかく小さくて食べやすいです。

他河川の鮎と比較して小ぶりなため、子どもでも頭から食べることができます。鮎は別名「香魚」とも言われ、食べると口いっぱいに香りが広がります。特に庄川鮎は、餌となる水苔などの関係から香りが強いことも大きな特徴です。一度頬張れば、庄川鮎の味と香りに魅了されることは間違いありません。

また、季節とともに味の特徴が変わっていきます。春は柔らかく、頭も骨を感じないくらいで、あっさり食べやすいのが特徴です。夏は油がのり、苦み香りが増してきます。秋になると手持ち鮎になります。

どの季節でもそれぞれの特徴を楽しみ美味しく味わうことができます。

食べ方は、塩焼きはもちろん、酢の物、天ぷら、甘露煮、珍味「鮎うるか」も美味しく大人気です。「鮎うるか」とは鮎の塩辛で、お酒との相性が抜群です。



となみブランド「庄川鮎」は小ぶり
で子どもでも食べやすく絶品

塩辛「鮎うるか」はお酒との相性も
抜群



給食でも提供されました。

6月1日は全国的に、鮎釣りの解禁日となっている地域が多いため「鮎の日」と制定されています。

「鮎の日」を前に市内4中学校の3年生(465人)に「庄川鮎」が提供されました。

生徒達は「骨まで食べることができてすごく美味しい」と頭から尻尾まで美味しく味わっていました。

たくさんの魅力が詰まったとなみブランド「庄川鮎」。この夏は、庄川の清流が育んだ美味しい恵みをぜひご賞味ください。



砺波市認定
「となみブランド」

夜空を舞う花火と夜高行燈

第71回庄川観光祭が6月3日・4日の両日、庄川地域一円で開催され、多彩なイベントが行われました。県内の花火シーズンのトップを切って行われるため、多くの観光客で賑わい1,700発の美しい花火が清流を七色に染めました。

大中小あわせて23基の勇壮な行燈が街を練り回し、庄川の街がお祭り一色になりおおいに盛り上がりました。

【夜高行燈コンクール】

最優秀賞	下村
優秀賞	中之島、東部松栄会
特別賞むかわ賞	南部野



市ホームページでも
写真と概要を公開中



TOPICS 若者の熱気あふれる砺波の夜

となみ夜高まつりが6月9日・10日の両日、出町市街地で開催されました。大小あわせて19基の夜高行燈が出町市街地を練り回しました。

9日は「夜高行燈コンクール」が行われ、美しい行燈が観客を魅了していました。10日には夜高行燈の“突き合わせ”が行われました。

【夜高行燈コンクール】

砺波市長賞	新町
砺波市商工会議所会頭賞	東町
砺波市議会議長賞	新富町
交流都市賞(安城市)	西町
交流都市賞(安城市議会)	鹿島



全国行政相談委員連合協議会会長表彰

行政相談委員の島田一子さん(青島)が、長年にわたり市民の皆さんからのさまざまな困りごとの相談を受け、相談者と行政との架け橋となってお尽力されてきた功績が評価され、受賞されました。



求む！
地域情報

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。

広報情報課 ☎33-1148

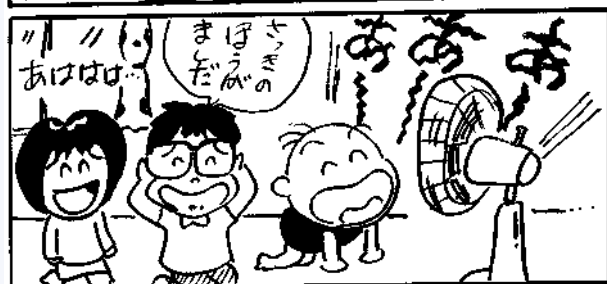
✉:kouhou@city.tonami.lg.jp

ホドな 話題

制服・体操服譲ります、求めます

6/1~

「いこいの家たかなみ」において、市内の保育所、小中学校の制服や体操服で汚れやほつれののないもののリユースコーナー(無償で譲り、無償で渡す)が始まりました。不要な制服・体操服を次世代へ繋いでみませんか。(問合せ 0763-77-4477)



花しょうぶに魅せられて

6/9~18

「第38回頼成の森花しょうぶ祭り」が開催されました。写真コンテストや俳句コンテスト、スタンプラリーなどのイベントも開催され、600品種70万株の花しょうぶが美しく咲き広がり、訪れる来場者を魅了していました。

6月9日の開会式には、東般若幼稚園の園児が踊りを披露し花を添えてくれました。



「こどもの日花の日」の 市役所訪問

6/5

みんなでお花を持ち寄って子どもの祝福を祈り、お世話になっている方へ届ける「こどもの日花の日」にちなみ、認定こども園出町青葉幼稚園の年長児2人が花束を届けてくれました。



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

放課後児童クラブ(学童保育)の支援員募集

こども課
☎ 33-1590

放課後児童クラブとは

仕事等で保護者が日中家庭にいない小学生の保育を行います。

対象 児童の健全育成に熱意があり、室内外での遊び等の活動・指導が可能な方

※詳細は、お問合せください。

勤務形態 月々金曜の放課後18時まで

※夏休み等の連続する学校休業日は

8時～18時まで

応募方法 履歴書(写真貼付)に必要な事項を記載して提出

※教員免許や保育士等の資格がある

方や、資格等がなくても子育て経験や実務経験のある方は特に歓迎

不動産に関する無料相談

富山県宅地建物取引業協会砺波支部
☎ 0766-25-0345

不動産や空き家に関するいろいろな悩みや問題等に応じます。予約不要で無料です。

日時 7月8日(土) 13時～16時
場所 となみ散居村ミュージアム

砺波市中小企業等原油価格・物価高騰経営対策支援金の申請を受付します

商工観光課
☎ 33-1392

原油価格と物価の高騰により、売上高や利益に悪影響が出ている、洗濯業、理容業、美容業に支援金を給付します。

対象者 市内に主たる事業所等を有する会社(市内に本店登記を有すること)や個人(市内に住所を有すること)で、対象となる月の売上高または利益が5%以上減少しているもの
支給額 比較月の売上高か利益から対象月の売上高か利益を差し引いた額・10万円上限(1回限り)

申請方法 必要書類を揃え商工観光課へ提出(郵送可)

申請期限 令和6年1月31日(水)

※詳細は市HPをご覧ください。

8月から国民健康保険の被保険者証が変わります

市民課
☎ 33-1362

現在お使いの国民健康保険被保険者証(70～74歳の方は高齢受給者証と一体型)(オレンジ色)の有効期限は7月未です。8月からは水色に変わります。

※対象世帯には、7月中旬頃から特定記録郵便にて新しい保険証を送付

国民年金のお知らせ

国民年金保険料の免除制度

7月から令和5年度分の国民年金保険料免除・猶予の申請受付を開始します。

保険料を未納のままにしておくと、「老齢年金」や「障害年金」「遺族年金」を受け取ることができなくなる場合があります。免除には、所得審査がありますが、お気軽にご相談ください。

※令和4年度分をもって、新型コロナウイルス感染症の影響に伴う国民年金保険料免除臨時特例制度は終了しました。

申請対象期間 令和5年7月分から
令和6年6月分まで

申請窓口 市民課国保年金係、
市民福祉課(庄川支所)

必要なもの ・基礎年金番号がわかるもの
・雇用保険被保険者離職票の写しなど
※失業特例を受ける場合

日本年金機構 ☎ 33-1725
市民課 ☎ 33-1362



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 7月9日(日)、23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



砺波市

プレミアム付商品券 第5弾 を発行します！



砺波商工会議所と庄川町商工会では、新型コロナウイルス感染症や物価高騰などの影響を受けた地域経済を幅広く回復させるため、市内全域の小売業・サービス業等で使用できる「砺波市プレミアム付商品券（5回目）」を発行します。

発行内容 12,000 円分の商品券を 10,000 円で 30,000 セット

購入対象 砺波市民（6月1日時点）1世帯につき5セットまで ※応募・抽選方式となります。

購入方法 各世帯へ郵送された購入申込書に必要事項を記入し、同封の返信用封筒で郵送かご持参ください。（郵送料は申請者負担） ※郵送・持込以外の応募方法は受付しません。

申込先 (株)エフエムとなみ 商品券係 砺波市太郎丸2丁目129番地

応募締切 郵送：6月30日(金) 消印有効 持込：エフエムとなみに17時30分まで

抽選結果 郵送にて当選用紙を送付 7月14日までにご案内予定

販売期間 7月31日(月)から8月4日(金)まで 予備日 8月5日(土)

販売場所 JA 5支店（庄川支店、中央支店、北部支店、庄東支店、庄西支店）、砺波市観光協会、砺波市ハイテクミニ企業団地、庄川町商工会、砺波商工会議所

※1 混雑回避のため、購入日・場所・時間帯を指定させていただきます。

※2 ご都合がつかない場合は、代理の方でも購入可能です。

また、予備日8月5日(土) 砺波市観光協会(予定)をご活用ください。

利用期間 8月10日(木)～12月31日(日)まで

備考 応募が30,000セットに満たなかった場合、8月10日以降、市・商工会議所・商工会ホームページ、市SNSにて案内いたします。※その他詳細な内容についても、市ホームページ等でお知らせします。

砺波商工会議所 ☎ 33-2109



後期高齢者医療制度にご加入の方へ

被保険者証を郵送します

毎年8月1日に「後期高齢者医療被保険者証」が更新されます。加入者には7月中旬に特定記録郵便(郵便受箱に配達され、配達の記録が確認できる)で郵送しますので、記載内容をご確認のうえ、8月からは新しい被保険者証を使用してください。

※負担割合(1割、2割または3割)は前年の所得により決まるので、変更となる場合があります。

住民税非課税世帯の方へ

世帯全員が令和5年度住民税非課税となる方は、申請により、一部負担金と入院時の食事代が軽減される「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されます。

新たに交付を希望する方は申請が必要です。既に認定証をお持ちで、引き続き対象となる方には7月下旬に新しい認定証を郵送します。

現役並み所得者（一部負担割合が3割）の方へ

住民税課税所得が145万円以上690万円未満の被保険者がいる世帯の方は、申請により医療機関窓口で支払う自己負担(月額)が限度額まで減額される「限度額適用

認定証」が交付されます。

新たに交付を希望する方は申請が必要です。既に認定証をお持ちで、引き続き対象となる方には7月下旬に新しい認定証を郵送します。

※いずれの認定証も、世帯に住民税未申告の方がいる場合は郵送されません。

今年度の保険料の改正点

令和5年度から均等割額の軽減判定所得の基準が改定されました。

▶ 5割軽減算定基準（被保険者数に乗ずる金額）
28.5万円 → 29万円

▶ 2割軽減算定基準（被保険者数に乗ずる金額）
52万円 → 53.5万円

保険料額決定通知書を郵送します

令和5年度の医療保険料額は、7月中旬に送付する「後期高齢者医療保険料額決定通知書」にてお知らせします。

市民課 国保年金係 ☎ 33-1362



ファミリー・サポート・センターの協力会員募集

ファミリー・サポート・センターは、仕事や家庭の都合で子育ての援助を受けたい人(依頼会員)と、援助を行いたい人(協力会員)が会員になり、相互に子育てをサポートする有償ボランティア組織です。

センター事務局では、依頼会員からの依頼を受けて協力会員に繋げる仲介を行います。

只今、協力会員を募集中です。～あなたの力を地域のために生かしませんか～

◎援助活動の内容

- ・保育施設開始前、終了後の預かり
- ・保育施設までの送迎
- ・冠婚葬祭や他の行事の際の子ども
の預かり
- ・外出や通院の際の子ども
の預かり
- ・育児補助

◎料金

一律、1時間 700 円です。
お子さんのお迎えの際、直接
協力会員に支払ってください。
※児童扶養手当受給者の方は助
成制度があります。(ひとり
親家庭子育てサポート事業利
用料助成)

◎会員

- 依頼会員
 - ・市内在住で、生後2か月～小学6年生の子どもを
育てている方
 - 協力会員
 - ・市内在住で、心身ともに健康な方
 - ・自宅で子どもを預かることのできる方
- ※子育てサポーターリーダー養成講座を受講していただきます。

◎申込み・問合せ 北部子育て支援センター内事務局 ☎ 33-7515
南部子育て支援センター内事務局 ☎ 32-6016

こども課
☎ 33-1590



令和6年
4月採用

市職員募集

砺波市職員

初級(身体障害者手帳をお持ちの方)

事務職員(障がい者)

1人程度: 昭和63年4月2日～平成18年4月1日生の方

初級(高卒程度)事務職員・技術職員

1人程度: 平成14年4月2日～平成18年4月1日生の方

募集期限 8月15日(火)

申込先

所定の申込書等をメールに添付して、メールで送信(郵送も可)

1次試験 9月16日(土)

場所 砺波市役所

試験科目 基礎能力試験、作文、適性検査

総務課 ☎ 33-1232 ✉ jinji@city.tonami.lg.jp



消防職員

初級 2人程度: 平成14年4月2日～平成18年4月1日生の方

※中級採用試験に応募した方は応募不可

募集期限 7月31日(月) 【土曜、日曜、祝日除く】 8時30分～17時15分

申込先 消防本部総務課に申込書を提出 ※郵送の場合7月31日(月) 消印有効

※受験案内及び受験申込書は消防本部、各消防署、分署及び各出張所で配布するほか、当組合ホームページからもダウンロード可

1次試験 9月17日(日)

場所 砺波地域消防組合消防本部

試験科目 教養試験、作文、適性検査、体力テスト

消防本部 ☎ 32-4957



随時採用

砺波市会計年度任用職員(障がい者枠)

事務補助(要普通運転免許) 1名程度

※上記以外の職種で勤務いただける場合もあります。ご相談ください。

雇用期間 令和6年3月31日まで ※再度の任用をする場合あり

採用方法 選考(書類審査・面接) 受付時間 9時～17時 ※土日等の閉庁日を除く

申込方法 履歴書(顔写真を貼ったもの、市販の様式で可)を総務課へ持参か郵送してください。

※身体障害者手帳等の写し必要

送付先(郵送の場合) 〒939-1398 砺波市栄町7番3号 砺波市役所 総務課 あて(職員募集)』



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を相談してみませんか。婚活専門員が親身にアドバイスします。【予約制】

日時 7月11日(火)

① 17時～ ② 18時～ ③ 19時～

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、ご希望により、2～3人程度の少人数で行う「ミニ交流会」を紹介します。

参加要件 40歳位までの独身男女

興味がある方は、お気軽にお問合せください。

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) 7月3日(月)～14日(金)

※土・日、祝祭日除く

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

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 ☎ 33・2283

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 7月22日(土)

13時30分～16時30分

場所 となみ散居村ミュージアム

アドア (とやまマリッジサポートセンター) の募集

とやまマリッジサポートセンター

☎ 076・471・6510



結婚を希望する18歳以上の独身の方を対象に会員を募集しています。会員になると個別マッチング等のサービスを受けられます。

素敵な出会いを求めて登録してみませんか。

受付時間 ウイング・ウイング高岡

水・日曜 10時～16時

入会登録料 1万円(2年間有効)

精神障がい者の家族相談会

となみ野家族会事務局

☎ 23・6540 (予約制)



家族相談員に日頃の悩みを話してみませんか。

日時 7月16日(日)

10時～11時30分

場所 地域活動支援センターとなみ野

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 7月10日(月) 14時～19時
7月27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 7月3日(月)、8月7日(月) 【完全予約制】

① 17時～17時40分
② 17時40分～18時20分
③ 18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 7月25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



砺波民具展示室 夏休み企画
「民具で遊ぼう、体験しよう」
— 親子体験教室 —

砺波郷土資料館 ☎ 32-2339

庄東小学校3階の砺波民具展示室には、むかし使っていた道具がたくさんあります。その道具を自分で作ったり、体験したりしてみませんか。また、自由研究の応援教室も開催します。

日時 7月29日(土) 9時～16時

場所 砺波民具展示室 研修室

(庄東小学校3階・砺波市頼成566)

☎ 080-1951-4177(会場)

① **遊びや生活の道具づくり**

竹を使って、昔の遊び道具や、すいとんなど暮らしの道具を作ろう。

② **菓子木型を使ってお菓子づくり**

菓子の木型を使って、いろんな形のラムネ菓子を作ろう。

③ **夏の自由研究の応援教室**

身近な昔の道具を探して写真を撮ったり、試したりして自由研究にまとめよう。

各活動は、一家族ごと時間制で行います。ご希望の時間帯でお申込みください。また、ご家族や親子で参加ください。

申込みは砺波郷土資料館まで。

となみ野田園空間博物館推進協議会
となみ散居村学習講座

となみ散居村ミュージアム

☎ 34-7180



散居村の歴史、文化、現在をテーマに年間講座を開催しています。

◆ **第2回**

日時 7月15日(土)

13時30分～15時

内容 「ポストコロナ」時代の地域経済展望

講師 京都橘大学経済学部教授

場所 となみ散居村ミュージアム 岡田知弘氏

定員 70人(事前申込みが必要)

受講料 500円(通算2千円)

申込み 電話・窓口にて受付

サプリメントや健康食品について学ぼう

市民生活課

☎ 33-1172



第1回消費生活講座を開催します。

(受講無料、予約不要)

日時 7月20日(木)

13時30分～15時

場所 砺波市役所3階大ホール

演題 サプリメントや健康食品の上手な使い方

講師 (一社)全国直販流通協会

登録講師 今川良枝氏

スポーツ関連イベント

富山県西部体育センター

☎ 33-3412



施設利用に関するお知らせ

◆ 照明LED化工事のため

・9月15日(金)まで大アリーナ利用不可

・7月31日(月)～8月7日(月)まで

第1トレーニング室、第2トレーニング室利用不可

Enjoyバドミントン(定員15人)

日時 7月5日、12日、19日、26日

(水) 10時～12時

場所 中アリーナ

対象 バドミントン愛好者

参加料 2000円/月

または1回600円

申込み 受講料を添えて窓口へ

スポーツクリニック【無料】

申込み 2日前までに電話

または直接窓口へ

(整形外科相談)

日時 7月15日(土) 13時～15時

場所 応接室

講師 市立砺波総合病院 整形外科

定員 6人(個人面談) 山田泰士先生

内容 スポーツによるケガ等の治療

方法、関節や筋肉等の痛みの対処

とその後のトレーニング法など

西部体育センター

LINE公式アカウント開設しました

友だち追加で施設体験

クーポンを進呈



砺波散居村地域研究所

小・中学校地域学習講座

となみ散居村ミュージアム

☎ 34-7180

夏休みの自由研究・課題学習に、地域を楽しく学ぼうバス見学会に参加する児童・生徒を募集します。

◆ **小学生向け**

期日 8月6日(日)

対象 小学4年生と家族のペア

定員 8組程度

内容 「親子(家族)で散村めぐり」

◆ **中学生向け**

期日 8月5日(土)

対象 主に1年生

定員 15人程度

内容 「砺波平野の利水と治水」

受講料 いずれも無料

その他 詳しくは、お問合せください。

また、夏休み前に対象学年等に募集チラシを配布します。

9月開講コース受講生募集

ポリテクセンター富山 訓練課

☎ 0766-28-6902

スキルアップを目指す求職者を対象に受講生を募集します。

コース名 テクニカルメタルワーク科

受講期間 9月1日(金)～2月29日(木)

場所 ポリテクセンター富山

定員 12名(選考試験実施)

申込期間 7月3日(月)～8月16日(水)

受講料 無料(テキスト代等は自己負担)

庄川健康プラザからのお知らせ 一緒にプールで体を動かしませんか？

ちょこっとプール

浮き具（アクアヌードル）を使った筋力トレーニングや体のほぐし方など、運動のコツを身につけましょう。

- 毎週月曜（15分コース）
11時30分～11時45分
- 毎週金曜（20分コース）
13時～13時20分

申込み 不要

受講料 無料（別途プール使用料が必要です）
※高齢者施設利用券が使えます

庄川健康プラザ ☎ 82-5320



プールでしっかりストレッチ

腰回りや下半身の筋肉・関節など、体のこわばりやすい部位をストレッチで伸ばし、浮き具（アクアヌードル）を使った運動で体をほぐしましょう。

- 毎週火曜（30分コース）
10時30分～11時



申込不要、当日参加OK

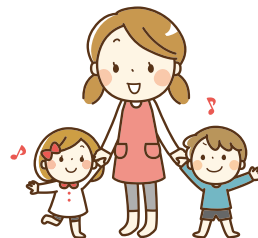
ミニミニ² となみーていんぐ開催

となみをもっと子育てしやすいまちにするため、
アイデアを聴かせて！

今年も開催します。

子育て中の保護者の皆さんからご意見・ご提案を聴かせてください。
お友達と一緒にまたはご夫婦でお気軽に参加しませんか。

日時・場所	7月11日(火) 10:30～	砺波図書館(絵本読み聞かせの後)
	7月20日(木) 10:30～	あぶらでん子育て支援センター
	9月12日(火) 10:30～	しょうがわ子育て支援センター



広報情報課 ☎ 33-1148

健康・介護



健康づくりはお口から
75歳の歯科健診を受けましょう

富山県後期高齢者医療広域連合
076-465-7504



昨年度75歳に達した方に、無料で
口腔診断、歯周病・口腔衛生診断、
嚥下(飲み込み)機能などの検査を行
います。対象者には6月中旬に案内
を送付します。

対象者 昭和22年4月1日～昭和23
年3月31日生まれの方

健診期間 7月1日(土)～9月30日(土)
持ち物 送付書類一式、被保険者証

※医療機関への予約が必要
※健診後の治療費は有料

砺波市の特徴(後期高齢者)

- ①歯の平均本数が少ない
- ②飲み込みにくさ、噛みにくさ
を感じている人が多い
- ③歯科通院者が少ない
- ④生活習慣病治療者が多い

お口の健康状態は、生活習慣病な
ど全身の疾患と深く関わっています。
定期的な歯科通院は、口腔機能の
維持向上、健康寿命の延伸につな
がります。

効果的な健康づくり、まずは歯科
健診から始めてみませんか？

健康センター ☎327062

歯周病予防は毎日の歯みがきと
定期検診から

●歯周病の症状は

- ・歯肉から出血する
- ・口臭が酷くなる(自分では気が付きにくい)
- ・重症になるまで痛みがほとんどなく進行する
- ・歯を支える骨が溶けたようになくなり、
歯がぐらつき次々に抜けて噛めなくなる



●歯周病の原因は「菌」です。歯
周病菌が体内に入らないように
予防や早期に治療することで、
認知症、糖尿病、心不全、脳梗塞、
感染症などのリスクが減少する
といわれます。



昨年の歯周疾患検診では、40歳以上
の約9割の方がすでに歯周疾患とい
う結果でした。毎日の歯みがきを心
がけ、症状がなくても歯科受診し、
定期的にメンテナンスを受けて歯周
病を予防しましょう。

全血献血のご案内

7月は愛の血液助け合い運動月間です。輸血が必要
な方を助けるために、ご理解とご協力をお願いします。

日時	8月10日(木) 9時30分～16時 ※11時45分～13時は休止
場所	砺波市役所 正面玄関

※400ml 献血のみ実施

第28回「いい歯カムカム すこやか大賞」募集

応募資格

- ・富山県内在住の80歳以上の方
(令和5年1月1日現在)
- ・20本以上自分の歯を持つ健康な方

応募方法

- ・専用の応募はがきで申し込みください。
(はがきは社会福祉課、健康センターにあります。)

応募期限 7月21日(金)



高齢者は熱中症に 気をつけましょう！



暑さを避けるため屋内で過ごす時間が多くなる時期で
す。しかし、高齢者の熱中症の半数以上は屋内で発生す
るため、屋内で過ごしていても熱中症対策は必要です。
熱中症対策ができていないか、下記の□をチェックして
みてください。

☐ エアコンや扇風機を上手に
使用している

高齢者は暑さを感じる機能が
低下していますので、暑さを
感じる前から使用しましょう。



☐ 規則正しい生活をこころがけている
バランスの良い食事や睡眠をしっかり
とりましょう。



さらに！

☐ 1日あたり1.2リットルを
目安に水分摂取をしている

高齢者は体内の水分量が少なくなり
ます。喉の渇きも感じにくくなります。



歯周疾患検診のご案内

30歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる方を対象に、歯周疾患検診を行います。

対象者には、6月下旬頃に案内を送付しますので、事前にご予約のうえ市内の歯科医院で受診してください。詳細は案内をご確認ください。

骨髄等移植ドナー

助成金の交付



公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業で、骨髄・末梢血幹細胞を提供したドナーの方で、所属する企業・団体等にドナー休暇制度がない方に対し助成金を交付しています。詳しくはホームページをご覧ください。

マメに手洗い！食中毒予防

食中毒が発生しやすい季節となりました。食事や調理前、トイレの後、帰宅時、運動や遊びなどで手が汚れた後は、指輪や時計を外し、石けんで指の間、手の甲、手首、爪の先まで丁寧に洗い、食中毒を防ぎましょう。

寝具の洗濯・消毒・乾燥サービス

高齢介護課 ☎ 33・1328

普段小まめに布団などを洗濯、乾燥させることができない高齢者世帯などを対象に、寝具の洗濯・消毒・乾燥サービスを行います。

対象者 市内に住所がある在宅の方で、次のいずれかの方

・65歳以上の高齢者のみの世帯で、要介護1以上に認定された市民
・税非課税世帯の方

・身体障害者手帳1・2級に該当する肢体が不自由な方で、寝たきりの方

対象物 敷布団、掛布団、毛布、マットレス（コイルや磁気のないもの）のうち3枚まで

サービス内容 市が委託した業者が、午前中に利用者宅を訪問して寝具を収集し、洗濯・消毒・乾燥したものをその日の夕方までにお届け

実施時期 8月1日～31日の間に地区ごとに実施（土・日・祝日・8月14～16日を除く）

申込方法 申請書に必要事項を記入して、7月7日（金）までに高齢介護課か市民福祉課（庄川支所）へ提出

65歳以上の皆さんへ

介護保険料の決定通知の送付

砺波地方介護保険組合

☎ 34・8333



今年度の決定通知は7月中旬に郵送します。

年金天引き・口座振替の方

はがきタイプ

納付書の方

通知書と納付書が一体となったブックタイプ

※詳細は広報となみに折り込まれた「あったかいね介護保険」を参照

令和6年
4月採用

職員募集

社会福祉法人福寿会職員



介護職員	8人程度
看護職員	3人程度
介護支援専門員	1人
理学療法士・作業療法士	1人
管理栄養士	1人

募集期間 7月1日（土）～30日（日）

1次試験 8月6日（日）

試験科目 教養試験、作文、面接

（社福）福寿会 ☎ 23-2910



社会福祉法人砺波福祉会職員



大卒・短大卒 採用試験

介護職員	3人
生活相談員	1人
機能訓練指導員	1人

募集期限 7月31日（月）

試験日 8月5日（土） 13時30分

高卒（新卒者）採用試験

介護職員	2人
------	----

募集期限 9月11日（月）

試験日 9月16日（土） 13時30分

※契約・パート職員は、随時対応いたしますので、お問合せください。

（社福）砺波福祉会 ☎ 32-3050



第36回

令和5年7月号

安価にそろえる防災

皆さんは、自宅に非常持出袋を準備されていると思いますが、災害は自宅にいる時にだけ起こるとは限りません。水害は、天気予報やニュースからの情報で事前に備えることができますが、地震は突然やってきます。仕事中や外出中に災害が発生した場合、どのような物が必要になるのか自分なりに考えてみてはいかがでしょうか？

ただ、あれもこれもと欲張って用意すると、荷物が多くなって避難の妨げになるおそれもあります。そのため、すぐに持ち出せるように動きやすさや両手が使えるリュックサックなどが理想です。

私も市販の非常用持出袋を購入し自宅に備えてありますが、セットの中身を確認すると、ほぼ百円均一の商品でそろえられる物であると感じました。そこで、様々な災害を想定して、自家用車や勤務先にも備えられるように、コンパクトで安く購入できる百円均一の商品での備えを考えてみました。



防災用品として販売されている商品やキャンプ用品、旅行用品など使えるものは多くあります。その様な中で、避難する時の助けとなる物として「懐中電灯」、「緊急簡易ブランケット」、「軍手」、「ロープ」、「笛」は購入できます。これだけでも簡単な災害への備えとなりますし、安価であるため、家庭の負担も減らすことができます。

簡易な防災セットを何組か備えておくことで、「いつ」「どこで」災害があっても命を守れる確率が上がります。

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～



自衛官等の募集 成長

二次試験の日程等の詳細は、ホームページで確認するか直接お問合せください。



舞台。

できる

募集種目		資格	受付期間	試験期日
一般曹候補生		18歳～32歳	9月5日(火)	1次:9月16日(土)
自衛官候補生		18歳～32歳	年間を通じて実施	自衛隊富山地方協力本部ホームページを参照
航空学生		【海】:18歳～22歳 【空】:18歳～20歳	9月7日(木)	1次:9月18日(月・祝)
防衛大学(一般入試)		18歳～20歳	10月18日(水)	1次:10月28日(土)
防衛大学校 医学科	医学科学生	18歳～20歳	10月11日(水)	1次:10月21日(土)
	看護学生		10月4日(水)	1次:10月14日(土)
生徒 高等 陸上 自衛 隊 科学 学校	一般	男子中卒16歳	令和6年 1月5日(金)	令和6年 1月13日(土) 14日(日)

自衛隊砺波募集案内所 ☎ 33-3797

地震防災対策の現状に関するアンケート

内閣府では、今後の防災対策に向けて、皆さまの声を反映させるため避難意識等に関する調査を実施します。一人でも多くの方のご意見お聞かせください。

●回答フォーム

URL:<https://en.surece.co.jp/kaiko2023/>



●実施期間 7月1日～8月31日

●回答の際、以下の点にご注意ください。

- ・回答は1人1回限りとなります。
- ・回答の途中で、回答状況を一時保存することはできません。
- ・選択式の設問は該当する選択肢をチェックしてください。また、記述式の設問は可能な限り具体的に回答ください。
- ・お答えいただいた内容は、個人が特定できないようとりまとめた後、今後の防災対策の検討に活用させていただきます。

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

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。

認知症相談

場所	日	時間	内容	費用等
くつろぎ処ちゅりー (☎080-3745-8104)	2日 (日)	10時～15時	健康マージャン	200円
	12日 (水)	14時～16時	ラベンダーの香りを楽しもう	材料費はテーマにより異なる 先着10名
		16時～	ボードゲームの集い	300円
	13日 (木)	10時30分～12時	折り紙	300円
	16日 (日)	10時～15時	健康マージャン	200円
	26日 (水)	13時30分～15時	折り紙	300円
麦秋苑 (☎33-2846)	13日 (木)	14時～15時30分	笑いヨガ	無料
みやの森カフェ (☎77-3733)	8日 (土)	14時～17時	日常生活を楽にする工夫(作業療法士・理学療法士)	無料
		14時～17時	お話を聞く会	無料
		15時30分～17時	カフェ保健室(なんでも相談)	無料
ものがたりの街 修養棟 (☎55-6102)	20日 (木)	14時～16時	佐藤先生の市民講座「ACP(人生会議)～口から食べる事が難しくなったら～」	無料 事前予約制 ☎55-6102 (担当:石丸)
			川淵先生の体操教室	
庄川つわぶき(庄川農村環境改善センター内) (☎82-3520)	28日 (金)	13時30分～15時	臨床美術	無料

日	時間	場所
1日(土)	9時～16時	在宅介護支援センター(やなせ苑) 要予約
4日(火)	9時～16時	地域包括支援センター(砺波総合病院)
	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
5日(水)	10時～11時	苗加苑
6日(木)	10時～11時	北部苑
	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)
10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

ちゅーりっぷクラブ[出町地区]

開始時期 平成28年3月～
活動日時 毎週木曜 10時30分～
活動場所 ちゅーりっぷの郷

定期的に集まることで、体調が維持できたり、交流がはかれ毎回行くのが楽しみです。これからも声を掛け合いながら続けていきたいです。



いきいき百歳体操にチャレンジ! in 北部苑

「足腰や体力に不安がある」「興味はあるけど、参加したことがない」という方、一緒に「いきいき百歳体操」をやってみませんか?

百歳体操は、介護予防に効果的な重りを使った筋力運動です。市内はもとより全国的に広く取り組まれて、何歳からでも筋力アップが期待できます。

対象 ・65歳以上で継続して参加できる、身近に百歳体操を実施している場所がない方

・これから地域でやってみたいと思っている方 等

内容 北部苑にて週1回[全10回(講師の指導付)]

費用 入館料のみ必要 *65歳以上:310円
(75歳以上の方は高齢者福祉施設等利用券を使用すると150円)

日程 原則木曜の13時30分～14時30分

(9月1日・15日は金曜)

希望する方は**7月5日(水)**まで
下記へ申込みください

7月	20日、27日
8月	3日、17日、24日
9月	1日、7日、15日、21日、28日

地域包括支援センター ☎33-1345

満100歳

おめでとうございます

満100歳を迎えられた方をお祝いし、市から記念品等を贈りました。

※希望があった方のみ掲載



伊藤 寛二さん (東中)

7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。

行事名	対象者		ところ	月 日	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	R5年3月生	砺波市健康センター	7月28日(金)	対象の方には個別に ご案内します。
	1歳6か月児	R4年1月生		7月20日(木)	
	2歳児(歯科)	R3年7月生		7月13日(木)	
	2歳6か月児(歯科)	R3年1月生		7月21日(金)	
	3歳児(歯科)	R2年7月生		7月14日(金)	
	3歳6か月児	R2年1月生		7月7日(金)	
もぐもぐ教室	6か月児	R5年1月生	砺波市健康センター	7月12日(水)	13時30分～14時20分
育 児 相 談	乳幼児	母乳・育児、発達について	砺波市健康センター	7月5日・19日(水)	9時～11時 ※バスタオル、フェイスタオル を持参してください
		母乳・歯と栄養 育児、発達について		7月12日・26日(水)	
健康・栄養相談	生活習慣・食事・栄養に関すること等 健康づくり全般		砺波市健康センター	毎週月曜	9時～17時
お 口 の 相 談	希望者	※要予約	砺波市健康センター	平日	9時～17時
胃がん・大腸がん検診	40歳以上	【要予約】 	般若農業構造改善センター	7月14日(金)	8時～11時
			砺波体育センター	7月19日(水)	8時30分～11時
結核・肺がん検診	40歳以上	【予約不要】 受診券に記載の受付時間にお越しください。	般若農業構造改善センター	7月14日(金)	13時～16時
			砺波体育センター	7月19日(水)	
レディース検診	40～69歳【要予約】		市立砺波総合病院正面玄関	7月9日(日) ※定員に達しました	8時～10時
大腸がん検診	40歳以上	希望者	指定医療機関	6月1日(木)～ 8月31日(木)	直接医療機関に お申込みください。
胃内視鏡検診	50～69歳	希望者	指定医療機関	5月1日(月)～ 2月29日(木)	
乳がん検診	40歳以上	【要予約】 	市立砺波総合病院 3階健診センター	木曜以外の平日	14時 マンモグラフィ検査 14時30分 マンモグラフィ検査と 超音波検査※ ※別途料金が必要
こころの 健康相談	希望者【要予約】	☎ 32-7062	健康センター	13日・27日(木)	13時30分～15時
		☎ 22-3512	富山県砺波厚生センター	6日(木)	13時30分～16時
ひきこもり 家族相談会	希望者【要予約】	☎ 22-3512	富山県砺波厚生センター	13日(木)	午後
働く人の 心の相談会	小規模事業者やその労働者で希望する方 【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	4日(火)	
			小矢部大家病院	11日(火)	
			となみの心療クリニック	19日(水)	
			松岡病院	26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 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

2日(日)	ほほえみ歯科	南砺市二日町	☎22-8118
9日(日)	ハミング歯科	南砺市福光	☎52-0123
16日(日)	成瀬歯科医院	南砺市福光	☎52-0552
17日(月・祝)	りきゅうデンタルオフィス	南砺市理休	☎62-2711
23日(日)	林歯科医院	南砺市井波	☎82-3283
30日(日)	やまだ歯科クリニック	南砺市やかた	☎23-4825

※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)

9時～17時(12～13時はお休み)

北部

(北部認定こども園内) ☎33-7515

- 4日 10:15～乳幼児のための救急講習
- 10日 身体計測・健康相談
- 12日 10:30～交通安全教室
- 18日 子育て相談日

太田

(太田認定こども園内) ☎33-6288

- 3日 子育て相談日
- ～6日 七夕飾りを作ろう!
- 7日 七夕パネルシアター
- 13日 10:30～【出前講座】食中毒予防
- 14日 身体計測・健康相談

出町

(出町認定こども園内) ☎32-2776

- 3日 子育て相談日
- ～6日 七夕飾りを作ろう!
- 7日 11:00～七夕のつどい
- 12日 10:30～乳幼児のための救急講習
- 19日、20日 身体計測・健康相談

南部

(南部認定こども園内) ☎32-6016

- 5日 身体計測・健康相談
- ～7日 七夕飾りを作ろう!
- 14日 子育て相談日
- 18日 は・ハ・歯の話
- 19日 10:30～乳幼児のための救急講習

主に未就園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～15時(12～13時はお休み)

東般若保育園

(東般若保育園内) ☎37-0005

- 3日～4日 七夕飾りを作ろう!
- 13日 身体計測

ちゅうりっぷ

(ちゅうりっぷ認定こども園内) ☎32-7978

- 7日 親子でリトミック
- 10日 子育て相談日
- 24日 身体計測

あぶらでん

(あぶらでん認定こども園内) ☎23-4456

- 14日 子育て相談日
- 20日 mini²となみーていんぐ in 子育て支援センター
- 26日 身体計測

たかのす

(たかのす認定こども園内) ☎23-4288

- 10日 午後休館
- 13日 身体計測
- 14日 休館日
- 18日 子育て相談日

しょうがわ

(しょうがわ認定こども園内) ☎55-6541

- ～7日 織姫と彦星を作ろう!
- 13日 子育て相談日
- 18日～21日(要予約) ペタペタ週間【手足形アート】
- 25日 身体計測



こども・子育て すまいるとなみ

7月



児童館

開館日時 月～土曜(祝日除く)

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。

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

1日(土)
七夕のつどい
14時から
24日(月)～29日(土)
チャレンジ検定週間

児童館

13時～17時(雄神・種田は土曜のみ)

東山見
☎82-4099

青島
☎82-6470

雄神
☎82-7350

種田
☎82-5784

月間行事

思い出いっぱい
の児童館へメッセージを
書こう!
夏を楽しもう!

※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。

ホームページでは
フルカラーで掲載

7月生まれの

すこやか! 砺波っ子!!

(年齢は7月末現在)



矢次 太陽くん
(3歳・中村)



神谷 凜くん
(3歳・幸町)



平野 真梨ちゃん
(1歳・となみ町)



前田 美夢ちゃん
(1歳・杉木四丁目)



三部 琥珀くん
(1歳・苗加)



齋藤 充希くん
(3歳・鷹栖)



島 雅澄くん
(3歳・権正寺)



吉水 碧彩ちゃん
(2歳・東保)



久世 悠翔くん
(3歳・鷹栖)



永井 陽乃ちゃん
(1歳・柳瀬)



小西 梨仁くん
(2歳・鷹栖)



丸山 美波ちゃん
(3歳・鷹栖)



川村 陽太くん
(1歳・千代)



長谷川 遥祐くん
(2歳・三郎丸)



前川 拓未くん
(3歳・深江)



竹田 直生くん
(1歳・高波)



内山 律くん
(3歳・千代)

応募対象 8月中旬に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 7月7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。





となみ庄川散居村縦断マラソンFINAL 参加者募集

11月19日(日) 雨天決行 申込期間 7月1日(土)～9月30日(土)

会場 砺波チューリップ公園発着 競技開始 9時～(種目別に順次スタート)

申込方法

■直接申込

砺波体育センターにて申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えてお申し込みください。

平日・土曜／9時～21時 日・祝日／9時～17時

■インターネット

■RUNNET <http://runnet.jp>

大会ホームページ



上記ホームページにアクセスし、エントリーページの指示に従ってお申し込みください。

※RUNNETへの会員登録(無料)が必要です。



ゲストランナーは昨年に引き続き
神野大地さんをお迎えします！

◆種目一覧表(11月19日現在の満年齢)

種目	種別	参加費
ハーフマラソンの部 定員 1,700名 募集定員になり次第、メ切る場合があります。	一般男子	29歳以下(高校生以上)
		30歳～39歳
		40歳～49歳
		50歳～59歳
		60歳～69歳
		70歳以上
	一般女子	29歳以下(高校生以上)
		30歳～39歳
		40歳～49歳
		50歳以上
エンジョイジョギング(2km)の部	年中児～大人 ※タイム計測はありません	1,000円
エンジョイジョギング(0.9km)の部	※未就学時は保護者とともに走る場合のみ参加できます	1,000円

種目	種別	参加費
3 kmの部	一般男子	一般 3,500円
		高校生 2,000円
	一般女子	一般 3,500円
		高校生 2,000円
	中学男子	1,500円
	中学女子	
2 kmの部	小学男子	4年生～6年生 1,000円
	小学女子	
	小学男子	1年生～3年生 1,000円
	小学女子	

となみ庄川散居村縦断マラソン実行委員会事務局

砺波市表町 18-6 ☎ 0763-32-5240

E-mail : info@tonami-marathon.com

スポーツ教室受講生募集 【第2期】 開講教室

申込受付 7月3日(月)～7月14日(金)

問合せ 砺波体育センター ☎ 32-5240 受付時間 月～金曜 9時～20時



申込方法

●窓口申込 申込用紙に必要事項を記入し、砺波体育センターへ提出してください。

定員を超えた場合は、初めての方、市内在住の方、受講経験年数の少ない方を優先とします。

※参加者には傷害保険に加入していただきます。

《一般対象》場所は砺波体育センターになります。 ※らくらくウォーキングは砺波市街地等を歩きます。

らくらくウォーキング 8月～11月 水曜 全12回	ストレッチ&お腹引き締め 8月～11月 火曜 全12回	はじめてのトランポピクス 8月～11月 木曜 全12回
はじめてのピラティス(昼) 8月～11月 木曜 全12回	はじめてのピラティス(夜) 8月～11月 水曜 全12回	参加費等の詳細は体協ホームページ やパンフレットをご覧ください。



すい 臓がんについて

消化器内科

主任部長 北村 和哉

膵臓は、胃の裏側にある細長い臓器で、消化酵素や血糖を調節するホルモンを作る臓器です。この膵臓にできるがんが膵臓がんです。毎年約4万人の方が膵臓で亡くなっており、男性では肺、胃、大腸に次いで4番目、女性では大腸、肺に次いで3番目に死亡者数が多いがんです。

膵臓で見られる症状は、お腹や背中への痛み、食欲不振、体重減少、皮膚や白目が黄色くなる黄疸などがありますが、早期では症状が出にくく、検診で見つけるのも難しいため、見つかった時点で手遅れということもしばしば経験します。早期に膵臓がんを見つけるためには、膵臓の危険因子を持つた方で積極的に検査を行うしかありません。膵臓の危険因子は、家族に膵臓がんの人がいる、糖尿病・

肥満・慢性膵炎・膵のう胞などに罹っている、喫煙歴や飲酒歴がある等が挙げられます。

検査の内容としては、血液検査で膵酵素や腫瘍マーカーを測定したり、腹部エコー(図1)、CT(図2)、MRI(図3)など画像検査を行ったります。ただし、早期の膵臓がんはこれらの検査でも異常が出ないこともあり、一度膵臓がんを疑った場合は、繰り返し検査を

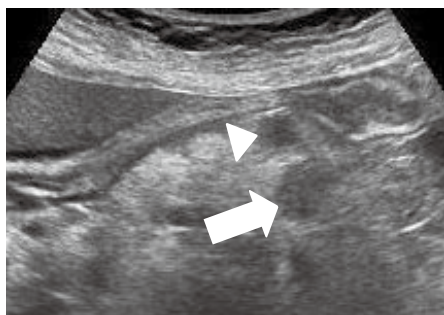


図1 腹部エコー
膵臓にのう胞があり(黒矢)、その近傍に膵臓がんがあります(白矢)。

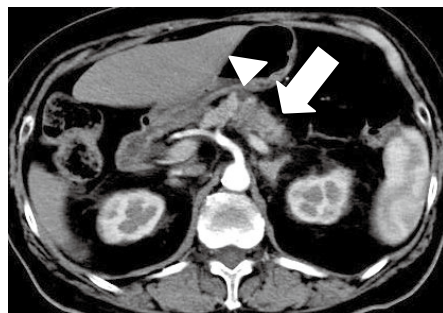


図2 腹部造影 CT
腹部エコーと同様に、膵臓にのう胞があり(黒矢)、その近傍に膵臓がんがあります(白矢)。



図3 腹部造影 MRI
エコー、CTと同様に、膵臓がんを認めます(白矢)。

行うことが必要になります。特にこれらの画像検査で明らかな膵臓がんを認めなかった場合でも、膵臓内を走っている膵管という管の拡張を認めた場合、膵臓の一部分が委縮している場合、のう胞性病変を認めた場合などは、より慎重に経過観察を行う必要があります。膵臓がんを早期に発見できる可能性

のある検査として超音波内視鏡という検査があります。胃カメラの先端にエコーがついた内視鏡で、胃の裏側にある膵臓を胃の中から観察することで数ミリ程度の病変も見つけることができます。また、超音波内視鏡を用いた穿刺吸引細胞診で、膵臓がんの確定診断を行い、治療方針の決定に役立てています(図4)。

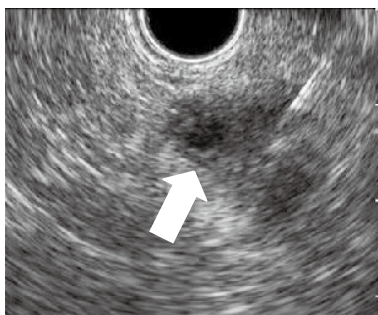


図4 超音波内視鏡下の吸引細胞診
超音波内視鏡で膵臓がん(白矢)を確認、穿刺し、がん細胞を採取して確定診断します。

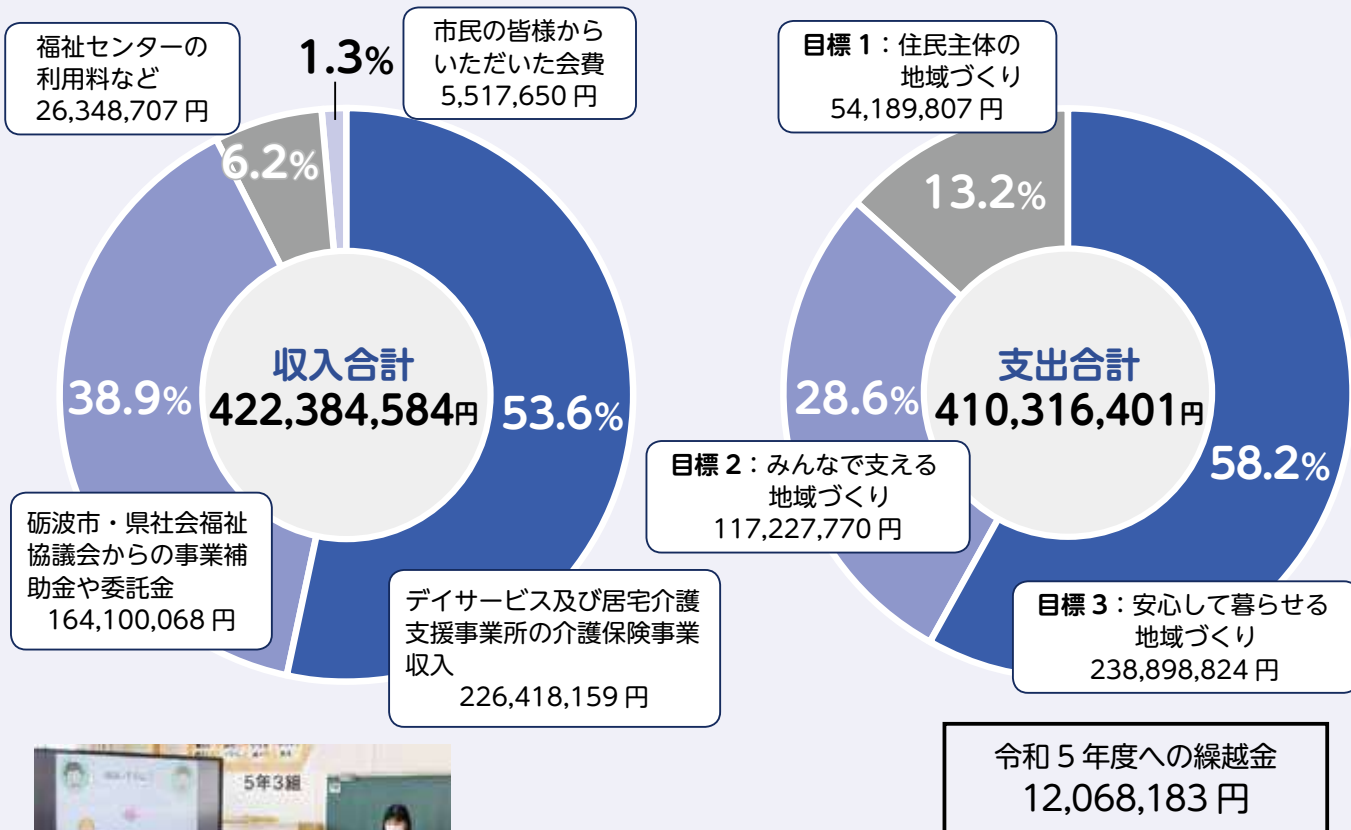
最後に膵臓がんの治療ですが、根治のためには手術が必要になります。手術以外の治療では抗がん剤治療や放射線治療がありますが、がんを完全に消すのは難しいのが実際です。また手術をしたあと、再発予防のために抗がん剤治療が必要になることもあります。



令和4年度

市社会福祉協議会事業報告及び決算

「第4次地域福祉活動計画」に掲げた3つの目標に基づき、地区福祉推進協議会の活動支援やボランティア活動の推進など、地域における絆の強化を図るため、さまざまな事業に取り組みました。



福祉教育出前講座

目標1：住民主体の地域づくり

地区における福祉のアンテナ役となる地域福祉コーディネーターの設置や福祉教育の推進を目指した検討委員会の実施など、地域福祉意識の醸成と福祉活動の担い手を育てる福祉教育がより充実するよう努めました。

目標2：みんなで支える地域づくり

ケアネット活動の充実やふれあい・いきいきサロンの活動の支援、ふれあい号やふれあい電話事業などボランティアによる見守りや支援活動など、住民による支え合い活動の仕組みや居場所づくりを推進しました。

また、福祉センターでは利用者の健康保持や憩いの場、子どもたちの健全育成の場としてさまざまなイベントを行いました。



ふれあい号運転ボランティア



災害救援ボランティアセンター運営訓練

目標3：安心して暮らせる地域づくり

災害時の救援活動に備え、災害救援ボランティアセンター運営訓練や研修の実施など防災への取り組みのほか、生活の困りごとを身近な地域で相談できる拠点づくりとして「地域なんでも相談窓口」を開設し、誰もが安心して暮らせる地域づくりに努めました。

また、デイサービスセンターでは在宅介護の拠点として利用者が可能な限り在宅での生活を営めるよう支援しました。



福祉センター 子育て支援イベントのお知らせ

7月は楽しいイベントがいっぱい！夏休みは福祉センターで楽しく過ごそう！



こどものあそびば (麦秋苑)

ぜひ来てね！

7月1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 こどもの広場 (北部苑)

ぜひ来てね！

7月28日、8月4日・18日・25日(金)

10時～12時

対象：3～6年生(推奨) 定員：各回20名

参加費：無料～1,000円程度(材料費等)

内容：ハイドロカルチャー、フルーツサンドづくりなど

詳細は7月1日のホームページで！

申込締切：7月15日(土) 北部苑まで！



苗加苑 DE あそぼう！② (苗加苑)

申込受付中！

7月30日(日) 10時～

プール遊びとスイカ割りを楽しみませんか？

定員：15組

参加費：子ども1人100円(おやつ代)

申込締切：7月23日(日) 苗加苑まで！



わんぱく広場 (庄東センター)

申込受付中！

7月30日(日) 親子でそば打ちを体験しませんか？

①9時30分～11時30分

②13時30分～15時30分

定員：5家族ずつ

参加費：1家族300円(材料費込み)

申込締切：7月18日(火) 庄東センターまで！



南部デイサービスセンター 嘱託介護職員を募集します！

詳しくはホームページか直接お問合せください。

善意の窓口

5月15日～6月14日
(敬称略)

砺波市社会福祉協議会

5月19日、スーパーUSA 砺波店より、お客様が寄付されたお菓子(ダンボール2箱分)をご寄贈いただきました。

ご寄贈いただいたお菓子は、こみんか塾(子どもの学習支援事業)で活用させていただきます。



砺波 善意 銀行



5月15日、新屋敷岸渡川倶楽部より、「第9回新屋敷芝桜まつり」で販売したポット苗の収益金の一部30,000円をご寄贈いただきました。

5月29日、砺波市飲食店組合より、市の取り組みとコラボレーションした特製弁当を作り、販売された売上金の一部250,000円をご寄贈いただきました。市内の子ども食堂への支援や放課後児童クラブでの物品購入に役立てられます。



日本民謡研究会富山県支部豊皓会

おざらい会「民謡の四季」入場券300枚

匿名 3,000円

匿名 帽子1個、衣類等15枚

匿名 毛糸47束

福祉機器リサイクル事業

匿名 介護用ベッド1台

ふれあい号運転

ボランティアさん大募集!!



高齢者や車イス利用者の方々の通院などをお手伝いする、車イス移送サービス「ふれあい号」の運転ボランティアさんを募集しています！活動にあたっては、下記の講習を受講していただく必要があります。

国土交通大臣認定福祉有償運送運転者講習

【日時】第1回 9月10日(日) 8時20分～18時

【場所】石川県金沢市東部自動車学校(送迎あり)

【対象】運転ボランティアに関心のある方 約10名

【受講料】無料

【申込締切】8月10日(木)まで

【申込先】砺波市ボランティアセンター ☎32-0294

※詳細はホームページをご覧ください。

福祉総合相談日程

相談は無料で秘密は厳守します。お気軽に相談してください。

相談内容	市社会福祉会館	庄川支所
法律相談 [弁護士] *市内在住者のみ	7月5日(水) 8月2日(水) 13時～16時	7月19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	7月7日・21日(金) 13時30分～16時	—
人権相談	7月7日・21日(金) 13時30分～16時	7月14日(金) 13時30分～16時

ほっとなみ相談支援センター

生活困窮者自立支援事業(自立相談支援事業・家計改善支援事業・こどもの学習支援事業)・生活福祉資金・日常生活自立支援事業・ケアネット・ボランティアに関する相談などお困りごとがあればご相談ください

【相談専用電話】ほっとなみ相談支援センター ☎33-5511

月～金曜 8時30分～17時15分

(土・日曜、祝日、年末年始を除く)



福祉センターイベント予定 7月

今月は北部デイにいますよ!



苗加苑 苗加 824-1 ☎ 32-7294

休館日: 月曜、16日、18日



北部苑 林 1202 ☎ 33-6633

休館日: 水曜、16日、18日



麦秋苑 三郎丸 183-2 ☎ 33-2846

休館日: 月曜、16日、18日



庄東センター 安川 297 ☎ 37-1550

休館日: 水曜、16日、17日



①～③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
25	26	27	28	29	30	1 (麦秋苑) ★こどものあそびば
2	3	4	5 (苗加苑) 貴松輝会 三味線演奏	6	7 (庄東センター) ザ・あんぽんたん 歌謡・舞踊	8 (北部苑) ゆ竹炭湯
9 (苗加苑) となみ昇栄会 舞踊・民謡	10	11	12 (苗加苑) 辰巳流千の会 日本舞踊	13 (北部苑) 本田博和ギター ミニライブ 演奏	14 (庄東センター) 喜楽会 民謡・舞踊	15 (北部苑) ① 北部サマー フェスタ
16 全館休館日	17	18	19 (苗加苑) 懐メロミュージック フレンド 歌謡・生演奏	20	21 (北部苑) 澄柳会 舞踊・歌謡 (庄東センター) あしつきサウンド ファーム 歌謡	22 (北部苑) ゆどくだみ湯
23 (北部苑) KOBスイングエ ーズ 生バンド演奏 (麦秋苑) ② 1日体験教室 (庄東センター) ③ 押し花体験講座	24	25 (庄東センター) 華舞踊会 歌謡・舞踊	26 (苗加苑) 劇団ゆうしん 歌謡・舞踊	27	28 (庄東センター) 水田たけしと 歌仲間たち 舞踊 (北部苑) ★こどもの広場	29 (北部苑) となみ野民遊会 民謡・民舞 (麦秋苑) すずらの会 歌謡・舞踊
30 (苗加苑) ★苗加苑 DE あそぼう② (庄東センター) ★わんぱく広場	31	1	2	3	4	5

★のイベントは23ページを見てね!

① 北部サマーフェスタ (北部苑)

7月15日(土) 9時30分～15時

バルーンアートやスーパーボールすくいの他、飲食販売、ガラポン抽選もあるよ! 「くまの音楽堂」のライブや「カ・ナル・ナニ&オハナ」のフラダンスで夏を感じよう!



ぜひ来てね!

② マニキュアフラワー作り (麦秋苑)

7月23日(日) 10時～

ワイヤーとマニキュアを使って可愛いストラップやアクセサリーを作ります!

(A) 時短コース: 定員 6 名

(B) 全部手作りコース: 定員 4 名

参加費: 入館料 + 300 円 (材料費)

申込締切: 7月14日(金) 詳しくは麦秋苑まで!

申込受付中!



③ 押し花体験講座 (庄東センター)

7月23日(日) 9時30分～12時

定員: 先着20名 参加費: 2,500円(材料費)

講師: 不思議な花倶楽部インストラクター

石崎すみ子さん

申込締切: 7月15日(土) 庄東センターまで!



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 5日(水)13時30分 ◇お寺さんの話を聴こう 14日・28日(金)13時30分 ◇歌のONステージ! 15日(土)10時～15時 ◇月の市 19日(水)
	◆ロビー展示コーナー 中島豊さんの木工展 7月中
北部苑	◇ふれあい市 21日(金)10時 ◇eスポーツ体験会 3日・31日(月)13時30分
麦秋苑	◇ほっとなみカフェ(笑いヨガ) 13日(木)14時

	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・日曜 10時	11日(火) 13時30分	水曜 10時
北部苑	火曜 13時30分	17日(祝・月) 10時	木曜 10時
麦秋苑	6日・20日(木) 10時	15日(土) 10時	5日・19日(水) 10時30分
庄東センター	10日・24日(月) 13時30分	21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・祝日(17日)

◇楽団・ひとり	3日(月)13時30分
◇絵手紙教室	11日・25日(火)13時30分
◇ザ・あんぽんたん	13日(木)13時30分
◇脳トレ教室	24日(月)14時
◇百歳体操	水曜・木曜14時
◇カラオケタイム	金曜13時

(お詫び) 社協だより第223号(P.26)の掲載内容について、次のとおり誤りがありましたので訂正いたします。

苗加苑 ロビー展示コーナーの氏名について (誤) 山下 正文さん → (正) 山橋 正文さん



第73回 “社会を明るくする運動”

“社会を明るくする運動”は、すべての国民が犯罪や非行の防止と立ち直りについて考え、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうという全国的な運動です。7月は、「社会を明るくする運動」強調月間です。砺波市では、年間を通して様々な活動が行われています。

～ #生きづらさを生きていく。～

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

犯罪や非行の背景にも、“生きづらさ”があることは少なくありません。

立ち直ろうとする人のそばにいて、寄り添うこと。

一人ひとりにできることが重なりあえば、大きなコミュニティがつくられていきます。

——立ち直ろうとする人が向かうその先に、

もっともっと大きな、“生きづらさを包み込むコミュニティ”を。——

社会を明るくする運動は

社明

検索

更生保護活動を行っているボランティア団体

◆保護司会

犯罪や非行をして保護観察を受けることになった人の生活を見守り、様々な相談に乗ったり指導をしたりしています。

◆更生保護女性会

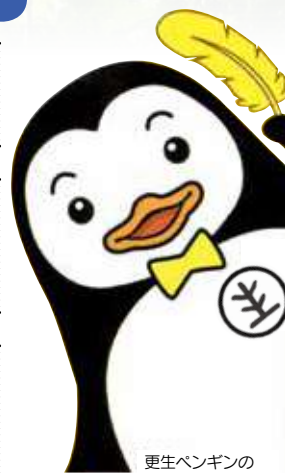
地域の犯罪予防活動や更生支援を行う女性のボランティアです。非行問題を考えるミニ集会のほか、子育て支援活動等、多様な活動をしています。

◆BBS会

非行等、様々な問題を抱える少年たちに、兄や姉のように身近な立場で接し、相談相手となって少年の自立を支援する青年ボランティアです。



更生ペンギンの
さうちゃん



更生ペンギンの
ほごちゃん

保護司とは

砺波保護区保護司会 会長 林 芳光



私も保護司は、犯罪や非行を防止するとともに、罪を犯した人や非行歴のある少年が孤立することなく更生し、再出発できるよう活動に取り組んでいます。しかし、誰一人取り残さない持続可能な社会を実現するためには、多くの人々がそれぞれの立場で安全安心な地域づくりに向けて力を合せてゆく必要があります。

7月より、「社会を明るくする運動」が始まりますが、この運動がより一層充実し、犯罪や非行のない明るい社会を一日も早く実現できるよう、皆様のご協力を宜しくお願い申し上げます。

砺波更生保護サポートセンター

●場所

砺波市社会福祉会館隣
(砺波市幸町8番20号)

●開所日

平日の月・水・金曜日
(祝日等は開所しません)

●開所時間

10時～16時

●電話

0763-23-6565



砺波保護区保護司会
私たちが保護司です

【保護司会事務局】
砺波市幸町8番17号
(砺波市社会福祉会館内)

32202994

(種田)	(雄神)	(青島)	(東山見)	(梅檀山)	(梅檀野)	(東般若)	(般若)	(太田)	(柳瀬)	(南般若)	(油田)	(高波)	(林)	(若林)	(鷹栖)	(東野尻)	(五鹿屋)	(中野)	(庄下)	(出町)						
中嶋	坂井	小西	島田	高木	荒木	山本	林	境	大井	松澤	三谷	岡部	佐藤	藪	林	紫藤	吉田	稲垣	野村	藤田	山田	桒村	深谷	渡辺	藤田	清水
玲子	秀雄	達朗	博英	康壽	靖也	仁史	芳光	豊志	祐成	景子	雅章	久子	道子	克彦	康二	美紀	晃映	健次	栄	隆芳	豊壽	由子	美雪	誓希	道子	

砺波市俳句協会

俳句を楽しみましょう

私たちには、ある身近な日常の現象が、季節感を伴って新鮮に映る瞬間があります。その時の思いを俳句に詠んで残してみませんか。俳句を始めてみたいけど、難しそう』と思っている方にも、入り口はいつも身の回りにあるのです。

『秋風や眼中のものの皆俳句』と高浜虚子は詠んでいます。

日本は世界中で最も四季がはっきりしている国と言われています。中でも私たちが住んでいるこの砺波地方は、季節を詠む題材に満ち溢れていると言えるのではないのでしょうか。その季節感を表す季語を取り入れて、情景やまわりの出来事、自分のその時々を思いを五・七・五（十七音）の定型に当てはめて作ります。これさえ分かっている

れば誰にでも作れるのです。季節の玉手箱である歳時記から季語を選びましょう。テレビやネットで俳句のコンテンツを多くの世代が楽しんでいます。まず自分で気軽に一句作って見ることをお勧めします。

何句か出来たら、知り合いの句会などに定期的に参加して、同じ趣味を持つ仲間と交流しながら多くの俳句に触れる機会を作ります。砺波市文化協会傘下の砺波市俳句協会に加盟している句会は十一句会あります。

俳句は短い音数で表現するため、豊かな観察力や直観力が身につきます。

さあ、俳句を始めて一緒に季節の移り変わりを感知、充実した生活のために自身身の感性を磨いてみましょう。



公開講座「俳句をつくってみませんか」受講生募集

日時 第一回 9月10日(日)

第二回 9月17日(日)

第三回 11月26日(日)

第四回 12月3日(日)

いずれも13時30分から16時まで

会場 砺波市文化会館研修室
富山県俳句連盟会長「辛夷」主宰

受講料 無料(ただし資料代500円)
申込み 8月31日(木)までに砺波市文化協会事務局へ
(☎33-5515)



前回の俳句講座の様子

加入団体紹介

日本の伝統楽器

お琴に触れてうれしい

瀬尾箏曲響の会 代表 瀬尾 和子(瀬尾雅加寿)

瀬尾箏曲響の会は、砺波市文化協会発足より加入し砺波市文化祭に第1回から参加しています。

平成20年から「文化庁伝統文化親子教室事業」の一環として「お琴伝承の会となみ」を立ち上げました。毎年小学生の子供たちが参加してきます。初めて琴爪をはめ音を出します。夏休みから始めて10月の砺波市文化祭に初舞台「さくら」を演奏します。緊張と感動の一瞬です。感動が忘れられず中学生・高校生となつても月1回のけいこを休まず来ています。そして、富山県青少年邦楽合奏団にも加入し、昨年富山県で開催された「とやま世界こども舞台芸術祭2022」フィナーレ公演にオーバードホールにて出演しました。また、レセプションでは海外の子供たちとも交流します。着物を着て外国の方々とのふれあいは、とてもうれしそうです。

また、当教室は総合カレッジSEOで活動しています。創立50周年にはピアノ、キーボード(尺八、バイオリン)、銅鑼などの大合奏も経験しました。子供たちの上達は目を見張るものがあります。この瀬尾箏曲響の会は、年齢問わず元気な80代の会員もいます。新年初弾き会では、皆和やかで楽しいひと時を過ごし1年の精進を誓います。今年も「お琴伝承の会となみ」では小学生の参加を募集しています。



(写真提供 北日本新聞社)

砺波市文化協会は、自主事業の企画と開催に努めます。

第51回砺波市文化祭日程

	催事名	月日	会場
一部	フォトクラブとなみ野展	9/15(金)～18(月・祝)	美術館市民ギャラリー
	盆栽・山野草展	10/13(金)～15(日)	文化会館多目的ホール
	砺波市華道展	10/21(土)～22(日)	チューリップ四季彩館
	砺波市菊花展	11/2(木)～5(日)	チューリップ四季彩館
	どんぐりこ絵画展	11/22(水)～26(日)	美術館市民ギャラリー
	美術協会会員展	令和6年 3/9(土)～31(日)	美術館企画展示室ほか
二部	大正琴の世界	10/8(日)	文化会館大ホール
	伝統の世界	10/15(日)	文化会館大ホール
	歌謡の世界	10/22(日)	文化会館大ホール
	民謡の世界	11/3(金・祝)	文化会館大ホール
	謡曲大会	11/5(日)	文化会館大ホール
三部	前句大会	10/9(月・祝)	文化会館研修室
	俳句大会	10/14(土)	文化会館研修室
	将棋大会	10/22(日)	文化会館和室
	短歌大会	10/28(土)	文化会館研修室
	茶会	11/5(日)	文化会館和室
	囲碁大会	11/23(木・祝)	文化会館多目的ホール
	映画鑑賞会	11/23(木・祝)	文化会館大ホール
四部	砺波えんじやら節盆踊り大会	7/29(土)	南般若公会堂前広場
	となみ散居節のど自慢大会	9/24(日)	文化会館多目的ホール
	郷土先人展	10/20(金)～11/26(日)	郷土資料館

9月29日

日時 9月29日(金) 17時から
会場 砺波市文化会館 多目的ホール
会費 2千円(弁当、団子付き)
お茶席 5百円
問合せ 砺波市文化協会事務局

観月会のご案内

中秋恒例の観月会を開催いたします。
出演は、砺波市民謡民舞協会の皆さんです。
お茶席や短歌、俳句、前句の
即詠会も予定しております。秋
の夜長を名月とともに楽しめ
ください。



昨年の観月会の様子

8月
26～27日

県外研修へのお誘い

文化協会恒例の県外研修を、
四年ぶりに一泊二日の日程で
実施することになりました。
今回は、石川県粟津温泉の伝
統的な湯の祭り「おつしよべ
祭り」に参加するほか、石川県・
福井県の名所を巡ります。



日程

8月26日(土)

8時 砺波市文化会館出発―妙成寺―気多大社―銭谷五兵衛記念館―粟津温泉泊(おつしよべ祭り参加)

8月27日(日)

9時 粟津温泉出発―恐竜博物館―永平寺―17時 砺波市文化会館到着予定

会費 4万5千円

申込み 7月31日(月) までに文化協会事務局へ

砺波市文化会館

開館時間:9時~22時
休館日:7月4日(火)

大ホールイベント event guide

7月	日にち	イベント	開場	開演	入場料	主催者(連絡先)
	9日(日)	合唱団となみ第30回演奏会	14:30	15:00	1,000円	合唱団となみ ☎0763-32-3881(浅水)
	22日(土)	富山県立南砺平高等学校郷土芸能部 定期公演	19:00	19:30	無料	富山県立南砺平高等学校 ☎0763-66-2146
	29日(土) 30日(日)	第66回中部日本吹奏楽コンクール 富山県大会 《29日》中学校小編成 《30日》中学校大編成/ 高等学校小編成・大編成		29日9:30 30日9:30	900円 (当日1,000円)	富山県学校吹奏楽連盟 (富山県立高岡商業高等学校) ☎0766-21-4319
	31日(月) 8月1日(火)	となみ演劇鑑賞会 「昭和虞美人草」(文学座)	31日18:15 1日13:00	31日18:45 1日13:30	会員制 (詳細は右記へ)	となみ演劇鑑賞会 ☎0763-33-0725

上記の時間などは変更になる場合があります。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



庄川生涯学習センター

開館時間:9時~22時
休館日:月曜(祝日の場合は翌日)、祝祭日の翌日

庄川名画祭

「ルパン三世VS名探偵コナン」

入場無料

7月29日(土) 14:00上映開始(13:30開場)

人気キャラクター「ルパン三世」と「名探偵コナン」が初めて共演したアニメをお楽しみください。



砺波市庄川町青島3607 ☎82-5007 Fax82-6431
<https://syogaku-tonami.com>

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:7月5日(水)、12日(水)、19日(水)、20日(木)、26日(水)

民具館企画展示

民具館第55回企画展

染 中田朋子 作品展 …奏でる音色を布に染める…

富山市で、染色作家として活躍されている中田朋子先生の作品展です。

自然または化学染料を駆使した作品に、先生の心の中の思いと、奏(かな)でる音色を感じていただければ…。

- 期 間 7月8日(土) ~11月5日(日)
- 場 所 民具館 展示室1
- 入館料 高校生以上100円
障がい者等は無料
- 休館日 水曜日・第3木曜日

展示解説

7月29日(土)、8月26日(土)、9月30日(土)の
10時30分~15時(随時解説)
中田先生が会場にいらしゃいます。是非、
お越しください。※申込みは不要、入館料が必要です。



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:7月10日(月)、24日(月)、31日(月)

企画展示

となみ野4人展 いぬい えにし ー戌亥の縁ー 6月24日(土)～7月30日(日)

観覧料 一般600円(500円)、18歳以下無料 ()内は20人以上の団体料金、65歳以上の方の割引料金
となみ野美術展に出品を重ねてきた4人の作家を紹介します。今回は加茂為男(彫刻)、志観寺範從(漆芸)、前川正治(木芸)、松本燐之(書)による作品を展示します。

関連イベント

アーティストトーク

7月8日(土) 加茂為男氏、志観寺範從氏
7月16日(日) 前川正治氏、松本燐之氏
各回14時より(要観覧券)

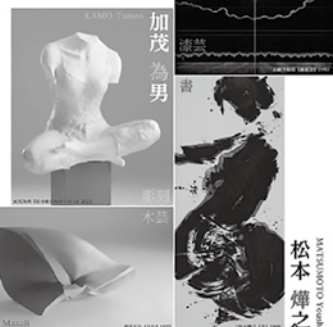
夏のワークショップ「書でペアうちわ」

7月25日(火) 10時～正午
講師: 松本燐之氏
定員: 15組(小学生と保護者)
参加費: 500円

担当学芸員によるギャラリートーク

7月22日(土) 14時より(要観覧券)

※申込方法や内容など詳しくは当館HPをご覧ください。



次回企画展示

第30回中学生清流展 8/11(金・祝)～8/27(日) 観覧無料

砺波地区中学生の庄川を描いた写生画を公募し、選ばれた100点を展示します。



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:7月4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)

庄川水資料館

松村外次郎記念庄川美術館と庄川水資料館は2024年3月31日(日)に閉館いたします。

企画展示

庄美コレクション 開催中～7月2日(日)

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

「藤森兼明のデッサン・齋藤清策の日本画」

砺波市出身の洋画家と日本画家の作品を展示します。

次回展覧会

「島田四郎の洋画」 砺波市出身の洋画家の作品を展示します。

「松村外次郎の彫刻」

大正から平成にかけ活躍した郷土出身彫刻家の秀作展です。

「庄川美術館クロニクル」(庄川美術館のあゆみポスター展)

企画展示室を会場に同館のポスターを歴代順に掲示した展示です。



松村外次郎の彫刻

ミニギャラリー

テーマ展「流木に生きた先人たち」 「川を治め、川を利す」

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



水資料館テーマ展 流木に生きた先人たち

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。大人も子ども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)



チューリップ四季彩館

開館時間:9時～18時 ※ホール利用時間はホームページをご確認ください。
7月の休館日:5日(水)、6日(木) 入館料:大人310円 小人160円 65歳以上250円

常設展示

「季節を彩る花々～夏～」

開催中～7月4日(火)

涼しい館内でユリやハイビスカスなどの花々とチューリップをお楽しみください。

「季節を彩る花々～盛夏～」

とき 7月7日(金)～9月5日(火)

グズマニアやクルクマなどの夏の花々と抑制栽培のチューリップが咲いています。



アンブレラスカイ実施中!



企画展

「夏に楽しむ草花 ～サルビアとペチュニア～」

とき 6月30日(金)～7月23日(日)

夏の代表的な草花であるサルビアとペチュニアを集めて展示します。



チューリップ四季彩館パスポート募集中

パスポートは「春を呼ぶチューリップ展」や四季彩館の年8回入替を行う常設展示、「となみチューリップフェア」などの入場料が無料になります。

- 年会費(個人) 高校生以上…2,620円(税込)
小・中学生…1,050円(税込)

花いっぱいパートナー制度 参加事業所募集!

花と緑のまちづくり推進のため、樽プランターやチューリップ球根などを無償提供し、花の育成と管理をしていただける事業所を募集します。



- 無償提供物品等
樽プランター(1事業所3個まで、土を含めて提供)
チューリップ球根(20球/プランター1個:11月頃)
夏花苗(翌年6月頃)
- 申込期日:8月31日(木)まで
- 申込み、問合せ:
チューリップ四季彩館 TEL33-7716

※詳細は、チューリップ四季彩館ホームページ参照



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
7月の休園日:4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火) 入園無料

展示ホール

夏休みワンコイン体験コーナー参加者募集!!



教材費 各500円 定員 各回20名

8月4日(金)、5日(土)

「観葉植物の苔玉」

8月18日(金)、19日(土)

「ドライフラワーの壁かけ」

8月25日(金)、26日(土)

「プリザーブドフラワーアジサイのリース」

共通事項

- 開催日の1カ月前から受付開始(電話受付可)
- 開始時間は13時30分から
- 定員になり次第締切り

「県民緑花オープン講座」 受講生募集!!

生産者から学ぶ ブロッコリー、白菜の 種まきと育て方

日時 8月20日(日) 13:30～

教材費 1,000円 定員 20名

【申込み】開催日の1カ月前から当センター受付窓口またはFAX、往復はがき、メールにてお申込みください。電話受付はできません。*定員になり次第締め切ります。



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





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

開館 火～金曜 10時～19時 土・日曜、祝日 10時～17時30分
休館日 3、10、24、31(月) 18(火)、27(木)
蔵書検索サイト→「となみっけ!」
図書館情報サイト→「となぶろ」から、「ラ・ラ・ラ・ライブラリー」へ

砺波のみ
土・日・祝日
2階学習席の
利用は予約を
してから!

砺波高校×砺波図書館

参加無料

砺波図書館

8月3日(木) 10時10分～

場所 砺波図書館 エントランスホール
合唱部×放送部×茶道部

第I部 ミニコンサート 第II部 ミニお茶会
第III部 コンサート 第IV部 お茶会

第I・II部は乳幼児からお楽しみいただけるよう
ご用意いたします。

美しい歌声と朗読・美味しいお茶とお菓子に癒
しのひとときをお楽しみください。

読んで語る会 (大人向け)

要申込

砺波図書館

同じ本を読んで感想を語り合う会

8日(土) 13時30分～

テキスト:『ボタニカ』

朝井 まかて

※テキストは図書館で用意

1

子ども向けイベント (各30分程度)

図書館DEボードゲーム

23日(日) 参加費無料

10時10分～11時30分

要申込

場所 砺波図書館 (多目的会議室)

対象 年長～小学生 先着20人程度

2

絵本の読み聞かせ

砺波図書館

えほんのじかん

おはなしのじかん

0～3歳対象

1、8、15(土)

4、11、25(火)

14時～

10時30分～

庄川図書館

おはなしのじかん

22日(土) 14時～

3

親子映画会

子ども向け

砺波図書館 (2回上映)

15日(土)

「宮沢賢治原作アニメシリーズ
双子の星」

①10時30分～

②15時～

4

パネルシアター

乳幼児対象

砺波図書館

20日(木) 10時30分～

演目:「大きな古時計」

「まんまるさん」

「パンダ・うさぎ・コアラ」

新着資料

他にも多数あります。

砺波図書館 <一般書>

カンヴァスの恋人たち 一色さゆり
焼け野の雉 梶よう子
藩邸差配役日記控 砂原浩太郎
きみはサイコロを振らない 新名智
ヨモツイクサ 知念実希人
最後の祈り 葉丸岳
ChatGPT 古川渉一
ほどよく忘れて生きていく 藤井英子
新しい高校教科書に学ぶ大人の教養公共 神坪浩喜
福来の挑戦 大橋謙策

ティラノサウルス解体新書 小林快次
がんばる女性をサポートする漢方処方プロセス 谷川聖明
「世界で生きる」は、こんなにも面白い! 安倉宏明

<児童書>

森のちいさな三姉妹 楠草子
きみの話を聞かせてくれよ 村上雅郁
小学校の学習に役立つ! マインクラフトで 篠原菊紀/監修
学ぶ理科クイズ 篠原菊紀/監修
でんでんでんしゃ 林木林/作 ひがしちから/絵

庄川図書館 <一般書>

夜空に浮かぶ欠けた月たち 窪美澄
成瀬は天下を取りに行く 宮島未奈
「好き」を貫く牧野富太郎の言葉 「言葉と植物」編集班/編
電車の窓に映った自分が死んだ父に見えた日、 スキンケアははじめました。 伊藤聡
たまさんの食べられる庭 中川たま
絶対に停まらない世界の廃墟駅 デビッド ロス
棟方志功装画本の世界 山本正敏/編著

<児童書>

うえをむいて名探偵 杉山亮
えをかく 谷川俊太郎/作 長新太/絵

となみ地区特派員だより

・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。



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

7/3(月)

東野尻 ● 鯉のぼりに夢を託して
梅檀野 ● 農産物直売所開店
東般若 ● 田んぼの学校「田植え体験編」
庄東 ● “保育園児の開会宣言”花しょうぶ祭り
投稿 ● 2023 となみチューリップフェア
投稿 ● 昔ながらの農業体験 除草

7/10(月)

五鹿屋 ● 花と緑がいっぱいの五鹿屋地区
出町 ● となみ夜高まつり
柳瀬 ● 心肺蘇生法講習会
高波 ● なつまつりを楽しもう
投稿 ● 庄西中学校吹奏楽コンサート
投稿 ● 出町中学校吹奏楽コンサート

7/16(日)

7/17(月)

東般若 ● 親子で学ぼう「鋳物製作編」

7/23(日)

雄神 ● 公民館旅行
投稿 ● 議会報告会
投稿 ● 台湾 艋舺青山宮 獅子舞
投稿 ● 砺波高校吹奏楽コンサート
投稿 ● 砺波工業高校吹奏楽コンサート

7/24(月)

青島 ● こわい生活習慣病
五鹿屋 ● 五鹿屋の夜高
高波 ● ティーボール&ウォーキング教室
梅檀山 ● せんだん山水仙そば祭り
梅檀野 ● 野外活動ボランティア養成講座
南般若 ● ビオトープを復活しよう

7/30(日)

市内のニュースやイベント情報は「く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



無料 プラスチック製品リサイクル 親子見学バスツアー⁸4金



資源ごみが、どのようにリサイクルされているか
この機会に学びましょう。

時 間 13時から(12時45分集合)
集合場所 市役所 正面玄関前
定 員 市内在住の小学4年生以上の親子 15 組
(※応募者多数の場合は、抽選となります。)
申 込 み 以下の URL からか、QR コードから申込み
<https://forms.gle/AMSSzezmp6b7YGwaA>
締 切 7月14日(金)

スケジュール

12時45分 市役所正面玄関
前集合
13時～17時 見学・解散

トマトの
収穫体験付き



市民生活課 ☎33-1372

無料 婚育セミナー 新しい出会いと交流の場 「タロットカード鑑定」 &「出会い交流会」

7月16日 13時30分から
となみ散居村ミュージアム

対 象 20～40歳位の独身男女
(男性は市内在住・在勤)
定 員 男女各10名
講 師 タロットカード鑑定
のももはなこ氏

その他 ・ミニ個別鑑定もあります。
(タロットカード鑑定のための参加不可)
・男性は13時15分に集合
(事前セミナーがあります。)



企画政策課 ☎33-1145

マリンスポーツを体験しよう!海の日にチャレンジしよう

第35回 B&Gマリーナ フェスティバル

9時～12時30分(小雨決行)
上和田緑地・マリーナ

水上スポーツ体験

○カヌー、ヨット、ローボート、パワーパドラー
○マリンジェット、モーターボート(有料)
大人200円/1回 高校生以下100円/1回

他にもいろんなアトラクション

○各種スポーツ体験
○スラックライン ○よさこい演舞
○ターゲットバードゴルフ ○グラウンドゴルフ
○水辺の安全教室 ○着衣泳講習
○遊びのコーナー(有料)

砺波市B&G海洋センター ☎37-1580

第19回 砺波市消防団操法大会

正午から(雨天決行)
種田農村公園グラウンド



選手の応援に来られる方は、会場周辺の駐車場に限りがありますので、乗り合わせ等にご協力をお願いいたします。

大会当日の様子はYouTubeでライブ配信いたします。
(QRコードで大会日から2か月間視聴可能)

砺波消防署 ☎33-0119



市の人口

令和5年
5月末現在
※外国人数を含む

()は前月比
⑤は外国人数

人口増加!!

人 口	47,203人 (+9)	[うち⑤707人]
男	23,022人	[うち⑤295人]
女	24,181人	[うち⑤412人]
出生	30人	転入 146人
死亡	37人	転出 130人
結婚	17件	離婚 4件
世帯数	17,591世帯 (38)	[うち⑤425世帯]

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

スマホで「広報となみ」(フルカラー版)が発行日の
朝から読めるアプリのインストールはコチラ→
(次号は7月25日発行)



マチイロ

マチを好きになるアプリ

