

広報 No.235
令和6年
2024
6 月号

とんあみ

TONAMI
20th
Contents

～今月の内容～
特集 目指せ、健康寿命日本一…… 2
くらしの情報…………… 10



「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



X (Twitter)



Instagram



LINE

お米もみんなも
おつきくなすれ!

毎年6月は食育月間!5月3日大坪地区(東般若)で「田植えの体験作業」が行われ、22名の子どもたちが参加しました。

目指せ『健康寿命日本』

第3次砺波市健康プラン21（砺波市健康増進計画・自殺対策計画）を策定しました



砺波市では、健康寿命を伸ばすことを目標に、「第3次砺波市健康プラン21（砺波市健康増進計画・自殺対策計画）」を策定しました。

「ともに支えあい 未来につなげる みんなの健康」を基本理念とし、心身の健康の維持・向上を図り、砺波で培われてきた人と人とのつながりを活かしながら、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる社会を実現し、未来につないでいくことを目指します。

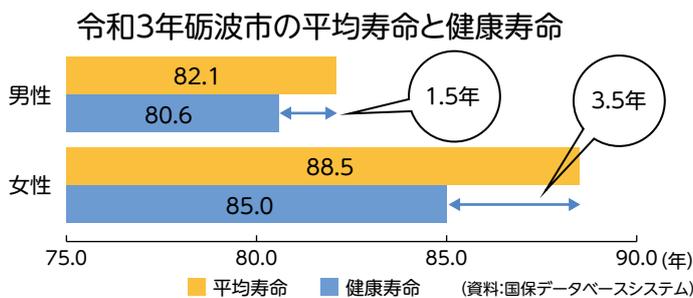
○健康寿命とは

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自立して生活できる期間のことです。

生涯にわたり健康でいきいきと生活を送るためには、健康寿命を伸ばすことが大切です。

○砺波市の健康寿命

令和3年の砺波市の健康寿命は、男性で80・6年、女性で85・0年となっています。



砺波市では、介護保険の要介護2～5を不健康な状態、それ以外を健康な状態と定義しています。

国や県は、国民生活基礎調査における質問の「あなたは現在健康上の問題で日常生活に何か影響はありますか」に対する質問に「ある」と回答した方を「不健康」と定義して算出しています。

平均寿命と健康寿命の差を見てみると、男性では1・5年、女性では3・5年となっています。

健康プランでは、健康寿命の延伸を目指し、17の分野の取り組みや目標を定めて、市民一人ひとりの主体的な取り組みを支援するとともに、社会全体で健康づくりを進めていきます。

健康センター
☎32-7062

第3次砺波市健康プラン21

健康プランでは、17の分野の取り組みや目標を定めています。

3つの重点分野を紹介

1

循環器病の発症予防と重症化予防

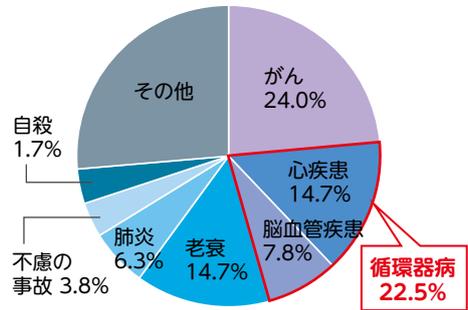
課題

脳血管疾患と心疾患を含む循環器病は、市民の主要な死因であり、死因の約25%を占めています。

取り組み

特定健診・特定保健指導の実施率の向上、要治療者の受療率の向上や治療継続により、循環器病を早期に発見し、重症化予防に取り組みます。

砺波市の死因別死亡割合(令和3年)



資料:富山県「人口動態統計(確定数)」

2

自殺予防

課題

自殺者数は平成21年以降多少の増減はあるものの横ばいとなっています。また、うつ傾向にある市民の割合は約20%で、20~40歳代でその割合が高くなっています。

取り組み

悩みを相談する相手がいない市民、市が行っている自殺予防啓発活動を知らない市民の割合が多いため、相談窓口の情報提供を広く行い、市民が情報を得やすくします。



◀各相談機関の連絡先を記載した「こころのお守り」を市内の薬局、接骨院、図書館等に設置しています。

出前講座

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、必要な支援につなげ、見守る人のことです。砺波市ではゲートキーパーを増やすため「ゲートキーパー養成講座」を開催しています。みなさんの会合や研修会で講座を開催してみませんか。

申込み 健康センター ☎32-7062



3

自然に健康になれる環境づくり

課題

砺波市健康プラン(第2次)の最終評価において、生活習慣の改善は年代・性別によって目標の達成状況に差がありました。

自ら健康づくりに積極的に取り組む市民だけでなく、健康に関心を持つ余裕がない市民を含む幅広い対象に向けた健康づくりの推進が必要です。

取り組み

砺波市では、令和元年度より野菜を食べることを推進する「となベジプロジェクト」を展開しています。今後も、取り組みを深化させていきます。

新たな取り組み



砺波市 × R1 街の強さひきだすプロジェクト

砺波商工会議所 × 庄川町商工会 × となベジ

20日間 健康チャレンジ

職場の仲間3~5名のチームを組んで目標を設定し、目標達成に向けて20日間チームで取り組みます。目標達成したチームには抽選で景品が当たります。

●チャレンジ実施期間 9月2日~10月25日

となベジの歌制作中

市内認定こども園、保育所の4歳児さんから集めた言葉を歌詞に取り入れた「となベジ」の歌を制作中。6月に市内保育所で発表します。

作曲 大道 友萌子
作詞 くまの音楽堂

① 栄養・食生活

塩分は控えめに、食事は
バランスよく取りましょう



藤田
管理栄養士

- 主食・主菜・副菜をそろえる
 - ・丼ものより定食を選ぶ
 - ・カット野菜や冷凍野菜を利用する
- 適塩をこころがける
 - ・麺類の汁は半分以上残す
 - ・調味料は「かける」より「つける」
 - ・減塩調味料を利用する

② 身体活動・運動

日常生活の中で意識して
体を動かしましょう



土田保健師

- 家で・・・**
- ・近所への外出には車を使わず歩く
 - ・スーパーで買い物するときは、遠い場所に駐車して歩く
- 職場で・・・**
- ・デスクワークの場合は、30分に1回、少なくとも1時間に1回は立ち上がり、少し動く
 - ・エレベーターを使わず、階段を利用する

④ 適度な飲酒・禁煙

適度な飲酒を心がけましょう。禁煙
希望者は、禁煙外来を利用しましょう



杉本所長

生活習慣病のリスクを高める純アルコール量は、
男性40g以上、女性20g以上です。

純アルコール20g量の目安は？

日本酒(度数15%)180ml 焼酎(度数25%) 100ml
ビール(度数5%)500ml 缶チューハイ(度数5%) 500ml

1日の平均純アルコール量を計算してみましょう

お酒の量 度数 純アルコール量
□ ml × (□ % ÷ 100) × 0.8 = □ g

健康づくりは市民が主役!
健康寿命を伸ばすには、
どうすればいいの？

健康センター 職員が伝えたい

Point 5つのポイント

③ 休養・睡眠

睡眠により十分な
休養をとりましょう



宮原保健師

- 睡眠による休養感を高める3つのポイント
 - ・日中の運動・身体活動を増やす
 - ・就寝前の食事、飲酒、喫煙、カフェイン、スマホは控える
 - ・寝室の環境を整える
朝はカーテンを開け室内に光を取り入れ、夜は室内照明を弱くして、できるだけ暗い環境で眠りましょう

⑤ 歯・口腔の健康

かかりつけ歯科医をもち
定期的にチェックしましょう



藤井保健師

歯周病は、細菌感染によって引き起こされ、歯を失う原因になります。また、糖尿病など全身疾患に影響を及ぼします。自宅でのケアだけでなく、歯科医院でのケアも大切です。

- 歯周病セルフチェック
- 歯ぐきに腫れた部分がある
 - 口臭がなんとなく気になる
 - 歯ぐきがやせてきた
 - 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
 - 歯を磨いたあとに出血する

1つでもチェックがついた方は、歯科医に相談しましょう

砺波市地区
自治振興会協議会



中島委員

地域住民へ「砺波市健康プラン21」周知など協力活動を行います。

砺波市食生活
改善推進員協議会



飯田委員

食の大切さや食事の仕方等を伝え、市民の方の心身の健康につなげます。

砺波市ヘルス
ボランティア連絡会



大澤委員

健康情報を地域で伝え、みんなで健康づくりができるよう取り組みます。

こんなことに
取り組みます！

第3次砺波市
健康プラン
策定委員(団体)
の皆さん
(R6.3.31時点)

砺波市母子保健
推進員連絡協議会



中田委員

身近な相談者として保護者に寄り添い、子育て世帯と地域をつなぎます。

砺波市
老人クラブ連合会



柴田委員

生きがいのある健康長寿の実現と、明るく豊かな住みよい地域づくりの活動を推進します。

砺波市民生委員
児童委員協議会



藤井委員

身近な地域の「つなぎ役」として、相談しやすい環境づくりや広報に努めます。

砺波医師会



高橋委員

新型コロナウイルス等の感染症流行下でも安定した検診の提供に努めます。

砺波商工会議所



小幡委員

事業所に「健康経営優良法人」の認定取得を推進していきます。

砺波市歯科医師会



藤岡委員

生涯を通じた口腔疾患の教育啓蒙、早期発見・早期治療に努めます。

庄川町商工会



土井委員

事業所向けの健康診断の機会を提供し、従業員の健康維持・増進を図ります。

砺波厚生センター



長瀬委員

住民と連携し、関係団体と協力体制を築き、健康づくりを推進します。

砺波市スポーツ
推進委員協議会



今井委員

地域スポーツの普及やこどもから高齢者までできるスポーツ活動の情報提供を行います。

砺波市
社会福祉協議会



老委員

外出支援・閉じこもりを防止するための事業を行います。

砺波警察署



山田委員

自殺の相談を受けた時、よく話を聞き、専門窓口を紹介するなど適切な対応を推進します。

砺波市学校保健会



廣瀬委員

保育・教育現場の健康教育で望ましい生活習慣とメディア利用の学習を行います。

あなたのからだは大丈夫？ 健康診査を受けませんか

市民課
☎ 33-1362



日本人の死因の約6割を占める生活習慣病は、実は自覚症状がほとんどありません。知らぬ間に重症化してしまうと、治療に時間や高額な費用がかかってしまいます。

健診を毎年受けることでからだのチェックと管理を行い、健康づくりを意識した生活を身につけましょう！

対象者 ①国民健康保険加入者で、今年度30歳～39歳になる方

⇒黄緑色の封筒で、受診券と質問票が届きます。

②国民健康保険加入者で、今年度40歳～74歳になる方、7月以降に75歳になる方

⇒黄色の封筒で、受診券と質問票が届きます。

③富山県後期高齢者医療制度加入者で、砺波市に住所がある方

⇒オレンジ色の封筒で、受診券と質問票が届きます。

5・6月に75歳になる方には、誕生日の翌月に届きます。

※通院中、治療中の方…対象 ※介護施設入所者、長期入院中の方…対象外

※左記以外の健康保険に加入している方は、ご加入の医療保険者からのお知らせを参照ください。

期間 6月1日(土)～8月31日(土) **費用** ①1,000円 ②、③無料

方法 下記の医療機関で受診(時間等は各医療機関へ確認ください)

持ち物 ・受診券 ・質問票 ・健康保険証 ・費用(①の方のみ)



注意 今年度中に人間ドック(ミニドック含む)の費用助成を受ける方は、この健診をご利用いただけません。

指定医療機関(50音順)

医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
あおい病院	堀内 18-1	33-7888	砺波サンシャイン病院	鷹栖 575	33-0800
あみたに医院	山王町 4-6	32-1511	砺波誠友病院	大窪 17-1	33-7766
いなむら内科	豊町 2-4-26	58-5156	となみ三輪病院	頼成 605	37-1000
大沢内科クリニック	平和町 146	33-1047	ひがしでクリニック	となみ町 13-10	33-7677
おおた内科クリニック	庄川町青島 701-1	82-7700	伏木医院	宮丸 568	32-2275
力耕会 金井医院	深江一丁目 210	32-8903	藤井整形外科医院	栄町 613	32-5220
かねきホームクリニック	本町 7-11	32-5110	ものがたり診療所	太田 1382	55-6100
桐沢医院	本町 13-7	33-5353	ものがたり診療所 山王	山王町 2-12	55-6635
さかした医院	太郎丸一丁目 8-6	32-8788	ものがたり診療所 庄東	宮森 461	37-2566
佐藤内科クリニック	杉木三丁目 215	58-5811	柳澤医院	深江一丁目 1-174	34-0811
さわだクリニック	杉木二丁目 121	34-0121	柳下小児科内科医院	中神三丁目 1	34-7730
庄川しばたクリニック	庄川町示野 462-3 リブプロショッピングタウン	58-5454	やました医院	永福町 5-11	34-8810
高橋外科医院	寿町 2-40	33-2727	山本内科医院	出町中央 6-14	32-3802
砺波サナトリウム福井病院	太田 570	33-1322			

職場健診や他機関でのドックを受診した方へ R-1 クーポンプレゼント！

対象者 40歳以上の国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者で、上記の市の健診の代わりに職場健診やドックを受けた方

方法 市民課国保年金係に健診結果を提出してください。(無くなり次第終了)

対象外 上記の市の健診を受けた方、人間ドック(ミニドックを含む)助成を受けた方

令和6年度後期高齢者人間ドック助成事業

対象者 受診日時点で富山県後期高齢者医療広域連合の被保険者の方

- ※ただし、以下に該当する方は後期高齢者人間ドック助成の対象外
- ・病院・診療所に6か月以上継続して入院中の方
 - ・特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、養護老人ホーム、障害者支援施設などの施設に入所または入居している方
 - ・同一年度内に人間ドック(脳ドック含む)と後期高齢者健康診査等の健診を受診している方
 - ・後期高齢者医療保険料の未納がある方

助成対象期限 令和7年2月28日(金)

申請方法 ドック受診日の14日前までに人間ドック利用申請書を市町村窓口へ提出

実施場所 指定医療機関

※詳細は広域連合ホームページ等をご覧ください。

助成額 費用の半分(15,000円を上限とする)

ドック受診時持ち物 人間ドック利用承認書、後期高齢者の質問票、被保険者証

問合せ先 富山県後期高齢者医療広域連合 ☎ 076-465-7504
市民課 ☎ 33-1362



私たち食生活改善推進員協議会は、「私たちの健康は 私たちの手で 元気で長生き」をスローガンに、栄養食生活及び健康づくりに関する知識の普及を行っています。

高齢期は、低栄養予防のためにも肉、魚、卵、大豆製品のような良質なたんぱく質を毎食取り入れていくことが大切です。

そこで、高齢期の方向けに、タンパク質を取り入れた食事「+1（プラスワン）たんぱく質」を周知するためリーフレットを作成しました。食事のワンポイントや私たちが考案したおすすめレシピを掲載しています。

今後は、このリーフレットを高齢者学級や公民館まつりなどで推進員が声をかけながら配布し健康な身体づくりを推進していきます。

フレイル予防

～食事にたんぱく質を+1（プラスワン）～



材料（2人分）

小松菜 1/2袋(100g)
ツナ(缶) 1/2缶(35g)
コーン缶 1/4缶(35g)
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1

- ①小松菜はザク切りにする。
 - ②フライパンに①、水（分量外 大さじ2）を入れて加熱する。
 - ③余分な水分は捨てる。
 - ④ツナ、コーン、めんつゆを入れてかき混ぜる。
- ※黒こしょうをかけても おいしいです。

エネルギー 75kcal / たんぱく質 4.6g

小松菜のツナ和え



募集

簡単となベジ 野菜レシピ！

お手軽、レンチン、カット野菜活用、時短料理などを募集します。ぜひ、みなさんのかんたん野菜レシピを教えてください。

テーマ 野菜 70g以上
使った料理

提出物 レシピ、料理の写真
(データか写真)

提出締切

第1回 9月17日(火)

第2回 1月28日(火)

提出先 健康センター

mail:kenko@city.tonami.lg.jp

詳細は、ホームページを
ご覧ください。→



健康づくりボランティア 養成講座 受講者募集



健康づくりに関する知識を楽しく身につけながら、家族・地域へと健康の輪を広げませんか？本講座はヘルスボランティアや食生活改善推進員の養成講座を兼ねています。全6回

場所 健康センターとまなび交流館

参加費 無料 申込期限 6月14日(金)

月日	内容
6月25日(火) 13:30~15:30	開講式 講義「砺波市の現状と健康づくり」 グループワーク「ボランティア活動について」
7月23日(火) 14:00~15:45	講義「心臓病予防のための血圧管理」 講師 あみたに医院 院長 大倉誓一郎氏 実技「家庭での血圧測定」
8月20日(火) 13:30~15:30	講義「健診結果から見る地域のデータ」 講義「がん予防とがん検診について」
9月24日(火) 13:30~15:30	講義「となベジプロジェクト」 講義「バランスの良い食事とは」
10月29日(火) 13:30~15:30	講義「歯周疾患と生活習慣病予防」 講師 田守歯科クリニック 院長 田守徳樹氏 実技「正しい歯の磨き方について」
11月12日(火) 13:30~15:30	講義「ゲートキーパーとは」 閉講式

申込み・問合せ先 健康センター ☎ 32-7062

ホツナ

話題

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。

企画政策課 ☎33-1148
✉:kikaku@city.tonami.lg.jp

受賞おめでとうございます

春の叙勲

旭日双光章

飯田 修平さん(中野)
地方自治功労 元 市議会議員

瑞宝双光章

川田 孝信さん(新明)
国土交通行政事務功労
元 北陸地方整備局企画部技術調整管理官

柴田 正信さん(三郎丸)
保健衛生功労
元 富山県厚生農業協同組合連合会高岡病院臨床検査部技師部長

山田 清志さん(高波)
郵政事業功労 元 日本郵政公社職員(特定郵便局長)

山田 源治さん(鷹栖)
郵政事業功労 元 日本郵政公社職員(特定郵便局長)



ご寄附ありがとうございます

5/13

砺波市野球連盟から砺波市野球場スコアボード改修に対し100万円の寄附があり、感謝状を贈呈しました。



新砺波市20歳おめでとう

4/23

新砺波市誕生20周年記念式典が砺波市文化会館で挙行政され、約700人が出席されました。

式典では、20周年記念のシンボルマークの考案者らの表彰式や、オリジナルTシャツのデザインを考えた砺波高校美術部への感謝状の贈呈式も行われました。



花の9都市 大集合

4/25

全国9都市が加盟する「フラワー都市交流連絡協議会」の総会をTONAMI翔凜館で開催し、市文化会館では「我がまち紹介」として、各都市が花の地域づくりや市民交流事業を紹介しました。

各都市から約300人が訪れ、市内観光施設やチューリップフェアを視察し、砺波の魅力を堪能していました。





2024
TONAMI
となみチューリップフェア®
TULIP FAIR

市ホーム
ページでも
写真と概要を
公開中!



国内外から30万人を超える
方々にご来場いただきました。
13日間の会期中は、来場者の
笑顔が絶えることなく咲き誇っ
ていました。準備から閉幕まで
ご協力を頂いた多くの皆さまに
感謝申し上げます。

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

マイナンバーカード専用休日
窓口のお知らせ(完全予約制)

市民課
☎ 33-1358



カードの申請、交付、電子証明書
の更新手続きのため、休日窓口を開
設します。(ご希望の方は6月21日
(金)の11時までに電話で予約し、原
則本人が来庁してください。本人の
来庁が困難な場合は要問合せ)

日時 6月23日(日) 9時〜正午
場所 市役所1階 市民課窓口

持ち物 申請、受け取り、更新で必
要なものが異なります。市ホームペ
ージで確認するか、予約時に問合せ
ください。

80歳訪問を行っています

地域包括支援センター
☎ 33-1345



健康のこと、生活のこと、日頃の
困りごとがないか等をお聞きしてい
ますので、ご協力をお願いします。
対象者 今年度満80歳を迎える方
(昭和19年4月1日〜昭和20年3月
31日生まれの方)

※介護保険の認定者は除く。
訪問担当者 地域包括支援センタ
ーや各在宅介護支援センターの職員

各制度の公開・開示状況

総務課
☎ 33-1209



それぞれ、令和5年度の公開・開
示状況は次のとおりです。

情報公開制度

市民参加による公正で開かれた市
政を推進するため、情報公開制度を
実施しています。

- ・ 公開請求件数 12件
- ・ 公開件数 11件(部分公開含む)
- ・ 審査請求件数 0件

個人情報保護制度

個人の権利利益を保護することを
目的とした個人情報保護制度の一環
として、本人等からの請求に基づき
個人情報を開示しています。

- ・ 開示請求件数 3件
- ・ 開示件数 3件
- ・ 審査請求件数 0件

固定資産の实地調査を行います

税務課
☎ 33-1297



固定資産税を適正に計算するため、
法律に基づいて土地や家屋、償却資
産の实地調査をしています。

所有者にご協力をお願いする場合
がありますので、ご了承ください。
次のような場合は連絡が必要

- ・ 建物を取り壊した
- ・ 以前に新増築した建物で、市役所
の調査を受けていない 等

三世代同居やっぱりいいね!

三世代子育て応援給付金 給付事業

三世代同居・近居の孫世代を0〜2歳児の間、自宅で
育児された方に、給付金を贈呈します。

対象者 令和2年4月2日〜令和3年4月1日生まれで3歳
児として入所(園)するまで、一度も保育所等に在籍せず、次
の条件を満たすお子さんの保護者

- (1) 市内に住所を有する
- (2) 三世代が同居している(近居の場合を含む)

※近居…三世代以上の方が同一の自治振興会の区域内(庄東小
学校区と庄川小学校区は、それぞれの通学区域内)か
直線距離500mの範囲内に居住していること。

給付額 入所(園)時点からさかのぼって、(1)(2)の条件が
3年以上 10万円
2年以上3年未満 6万円
1年以上2年未満 2万円

集中受付期限 6月7日(金)

申請書に必要事項を記入の上、こども課が在籍園に提出。
市内保育所、認定こども園に在籍する3歳児のお子さんは、
令和6年4月1日以降初めて入所、砺波市に居住されて1年以上
の方を対象に申請書を配布します。ホームページから
ダウンロードすることもできます。

こども課 ☎ 33-1596



マイナポータルから国民年金手続き の電子申請ができます!

対象手続き

- ・ 国民年金(第1号被保険者)加入の届出
- ・ 国民年金保険料免除・納付猶予の申請
- ・ 国民年金保険料学生納付特例の申請
- ・ 国民年金付加保険料納付申出(辞退)の申請
- ・ 国民年金保険料の産前産後免除の申請

マイナポータルからねんきんネットにログインし、ねんき
んネット上で口座振替の申込みについても、オンラインで
申請できるようになりました。

詳細は、砺波年金事務所に問合せください。

砺波年金事務所 ☎ 33-1725
市民課 ☎ 33-1362

社会に学ぶ「14歳の挑戦」

～がんばる生徒に温かい励ましの声を～
7月1日(月)〜7月5日(金)

市内4中学校の2年生が、地域の事業所の皆さまから指
導を受けながら、勤労体験に挑戦します。規範意識や社会
性を高め、将来の自分の生き方を考えるなど、たくましく
生きる力を身につけます。

教育総務課 ☎ 33-1549

掲載内容を変更する場合があります。詳細は直接問合せるか、市ホームページで最新情報をご確認ください。

婚活・恋愛相談会(無料)

企画政策課
☎ 33・1148



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 6月16日(日)

①13時30分～(予約済)

②14時30分～ 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)

申込方法 電話やメール

また、ご希望により、2～3名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歳から15までの独身男女

興味がある方は、電話によりお気軽にお問合せください。

雑損控除等に関する説明会

砺波税務署 個人課税第一部門
☎ 33・1073

令和6年能登半島地震により被害を受けた場合の税制上の措置(手続き)の説明会を開催します。

日時 6月18日(火)、20日(木)

10時～、14時～(1時間程度)

場所 砺波税務署2階 大会議室

定員 各回20名(事前予約制)

※定員となり次第締切。要電話申込み。

避難行動要支援者の登録

社会福祉課
☎ 33・1299



災害発生時等の安否確認や平常時からの地域の方による見守りのため、登録をお願いします。

自ら避難することが困難と思われる方に対して、申請書を送付していただきます。(6月下旬頃送付予定)

支援を希望する場合は、地域の方への情報提供に同意していただいたうえで登録ください。

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 6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

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(土、日、祝除く)
公営住宅 (所得月額15万8千円以下の方)6月3日(月)～14日(金)

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、市ホームページ参照

令和7年分の屋敷林の「枝打ち」「育成」等を支援します!

対象者 「散居景観を活かした地域づくり協定」を結んでいる地区や協定者

支援内容 事業費の2分の1を補助
①屋敷林の植樹 上限15万円/地区
②散居に関する学習会 上限15万円/地区
③屋敷林の枝打ち 上限20万円/戸※
※同一敷地内は、4年に一度申請可能

施工期間 令和7年2月～12月

提出物 業者見積書(施工時期・樹種・本数を明記)、施工地を示した地図、現況写真

提出期限 7月19日(金) 正午

提出方法 各地区の代表者を通して提出

留意事項 ・業者から見積もり(2社以上)をとり、適正な価格、内容で実施しましょう。
・初回申請者を優先採択します。(採択結果は今年中に通知)



農地林務課
☎ 33-1431



独身男女の出会いの場を創出する事業等を行う団体等に 砺波市婚活支援事業補助金を交付

独身男女の出会いの場を積極的に創出する交流イベント、セミナーや講座を実施する団体等に対して、補助金を交付します。

対象となる団体等

市内に事務所がある企業や地域コミュニティ団体、NPO法人、市内に住所がある個人

イベント等の主な要件

- ① 20歳以上の独身男女を対象とする事業
- ② 事業の参加者は10人以上で次の要件を満たすもの
 - ・15人未満の場合：参加者の5人以上が市内在住か在勤の方
 - ・15人以上の場合：参加者の3分の1以上が市内在住か在勤の方

留意事項

- ① 対象経費：報償費、消耗品費、印刷製本費、通信費、広告料、保険料、賃借料等
 - ② 補助金額：対象経費の2分の1(上限10万円/回)
 - ③ 申請事業数：同一年度に、1団体につき1事業まで申請可能
- *申請される場合は、事前にご相談ください。

問合せ 企画政策課 ☎ 33-1148

砺波市議会 6月定例会

議会事務局 ☎ 33-1139

本会議と各常任委員会は傍聴できます。

本会議 6月10日(月) 10時
 17日(月) 10時
 18日(火) 10時
 25日(火) 14時
 産業建設常任委員会 19日(水)
 民生病院常任委員会 20日(木)
 総務文教常任委員会 21日(金)
 (各常任委員会は10時開始)

議長・副議長が選出されました

令和6年第2回砺波市議会臨時会が5月15日に開催され、議長、副議長が選出されました。

議長 山田 順子氏(鷹栖)



副議長 島崎 清孝氏(秋元)



国際交流の旅参加者募集!

砺波市国際交流協会 ☎ 33-1145

国際交流会の研修旅行に参加して仲間づくりをはじめてみませんか。

日時 7月25日(木)、26日(金)
行き先 トルコ大使館、横浜方面ほか
費用 55,000円程度

申込先 砺波市国際交流協会事務局
(市企画政策課内) 栄町7番3号
申込期限 6月20日(木)
定員 24名

※詳細はお問合せください

砺波市ゼロカーボンシティ

推進会議の委員募集

市民生活課 ☎ 33-1372



本市の温室効果ガス排出量の削減等を推進するための実行計画の策定について、協議いただく会議の委員を募集します。

任期 令和6年7月1日～
令和8年6月30日

募集人数 2名(応募多数の場合は、書類選考あり)

応募資格 満18歳以上の市内在住者

応募期限 6月17日(月)

応募方法 ①住所 ②氏名 ③年齢

④電話番号 ⑤職業 ⑥メールアドレス

⑦応募動機を記載のうえ、

グループフォームにてお申込みください。

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 6月10日(月) 14時～19時

6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 ☎ 33-1120

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 6月3日(月)、7月1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事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 6月25日(火) 13時30分～15時30分

その他 定員4人 予約制、事前にお電話ください。

予約先 こども課 ☎ 33-1120

児童手当の現況届

児童手当・特例給付を受給している方は、住民基本台帳等で6月1日現在の受給者の状況が確認できる場合は、原則**現況届の提出が不要**となります。

ただし、次の①～⑤の方は現況届の提出が必要です。

- ①配偶者からの暴力等により、住民票の所在地が砺波市と異なる方
- ②支給要件児童の戸籍や住民票がない方
- ③離婚協議中で配偶者と別居したことにより受給者となった方
- ④法人である未成年後見人、施設・里親の受給者の方
- ⑤その他、状況を確認する必要がある方



提出が必要な方には例年通り現況届を郵送しますので、必要事項を記入し、**6月28日(金)**までに提出をお願いします。なお、現況届の提出がないと6月分以降の手当(10月支給分)が受けられなくなりますのでご注意ください。

※所得が所得上限限度額以上になり消滅となった後、令和6年度の所得が所得上限限度額を下回った方は、あらためて認定請求書の提出が必要です。認定請求書の提出がない場合、児童手当等の支給をすることができませんので、ご注意ください。

こども課 ☎ 33-1590



水道メーターを交換します

水道メーターは、使用できる期間が計量法で8年間と定められています。使用期限を迎える水道メーターの交換を6月～8月に予定しており、対象となる方には事前に書面にてお知らせしますので、ご協力をお願いします。

なお、アスファルトの取壊しや復旧等交換に支障が出た場合は、必要に応じて使用者に対応していただくことになります。



第66回水道週間

期間 6月1日(土)～7日(金)

第66回水道週間のスローガンは「たいせつに みずはみんなの たからもの」です。水道は私たちの生活には欠かせないものであり、快適な暮らしや様々な社会活動を支えています。皆さんも、水道を大切に使うよう心がけましょう。

また、小・中学生の皆さんには、理解を深めていただくために、標語やポスター等を募集します。詳しくは、公益社団法人日本水道協会・日本水道新聞社のホームページをご覧ください。



上下水道課 ☎ 33-1460

個人住民税の定額減税の実施

デフレ脱却のための一時的措置として令和6年度税制改正に基づき、納税義務者・配偶者を含めた扶養親族1人につき、所得税3万円、個人住民税1万円の定額減税が実施されることになりました。

個人住民税の定額減税を受けるための申請は必要ありません。

確定申告書、住民税申告書、給与支払報告書、年金支払報告書等の課税資料から算出します。

対象の方には、令和6年度個人市民税・県民税・森林環境税納税通知書への減税額の記載をもってお知らせします。

概要・対象者など
詳しくは
ホームページへ



総務省



砺波市

所得税の定額減税は？

国税庁ホームページをご覧ください



税務課市民税係 ☎ 33-1346

講座・教室



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)

内容 バドミントンが楽しめる場を提供し皆さまの健康づくりを支援します!!

日時 6月5日、12日、19日(水)

10時～正午

場所 中アリーナ

対象 バドミントン愛好者

参加料 1回600円(保険料込み)

申込み 参加料を添えて直接窓口へ

Let'sフレッシュユネス(定員12人)

内容 みんなでフレッシュユネスにチャレンジ!!

日時 6月20日(木)(毎月第3木曜日)

10時～11時30分

指導者 西部体育センター指導員

場所 中アリーナ

参加料 300円(保険料込み)

申込み 参加料を添えて直接窓口へ

朝のストレッチ&ちょストレッチ(定員10人)

内容 軽い運動とストレッチではじめよう健康習慣!!

日時 6月3日、10日、17日(月)

9時15分～10時

指導者 西部体育センター指導員

場所 中アリーナ

参加料 300円(保険料込み)

申込み 参加料を添えて直接窓口へ

スポーツクリニック【無料】

申込み 2日前までに電話か直接

窓口へ

(レディースクリニック)

日時 6月15日(土) 13時～15時

場所 応接室

講師 伏木医院 伏木 弘先生

定員 6人(個人面談)

内容 女性特有の症状や産前産後の運動についてなど

(整形外科相談)

日時 6月29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

高木 泰孝先生

定員 6人(個人面談)

内容 スポーツによるケガの治療方法、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

友だち追加で施設体験

クーポンを進呈!

インスタグラム公式アカウント開設

西部体育センターの

소식을発信します!!



第20回 市民体育大会 夏季大会(一般)競技日程

競技種目	日時・会場	テニス	7月7日(日) 9時～ 閑乗寺高原テニスコート
陸上	6月23日(日) 9時～ 陸上競技場	クレー射撃	6月16日(日) 8時～ 南砺市射撃場
野球	4月14日(日)、21日(日)、28日(日) 8時30分～(開催済み) 砺波総合運動公園野球場	ハンドボール	6月23日(日) 9時30分～ 砺波体育センター
ソフトボール	7月7日(日) 9時～ 一般男子 6月30日(日) 9時～ 一般女子 砺波総合運動公園多目的競技場他	ビーチボール	6月30日(日) 9時～ 砺波体育センター
ソフトテニス	6月30日(日) 9時～ 向山健民公園テニスコート	ゴルフ	6月16日(日) 7時31分～ ゴルフ倶楽部ゴールドウイン
卓球	7月7日(日) 9時～ 県西部体育センター	ターゲット・バードゴルフ	6月9日(日) 9時～、13時30分 上和田緑地(B&G海洋センター)
バドミントン	7月7日(日) 9時～ 庄川体育センター	ゲートボール	6月30日(日) 9時～ 高道グラウンド
バレーボール	7月7日(日) 9時～ 砺波東部小学校体育館 一般男子 庄西中学校体育館 一般女子	グラウンド・ゴルフ	6月30日(日) 9時～ 砺波総合運動公園サッカー・ラグビー広場
バスケットボール	7月5日(金)～6日(土) 19時30分～ 7月7日(日) 9時30分～ 砺波体育センター	水泳	6月30日(日) 9時～ 市温水プール
サッカー	6月9日(日) 9時～ 出町中学校グラウンド	ペタンク	6月9日(日) 9時～ 中村グラウンド
相撲	6月30日(日) 13時～ 出町中学校相撲場	パークゴルフ	6月29日(土) 8時30分～ 砺波市パークゴルフ場
柔道	7月7日(日) 10時～ 出町中学校武道館		
剣道	7月7日(日) 9時30分～ B&G海洋センター		

参加するだけでなく
熱戦をぜひご覧ください。



砺波市スポーツ協会 ☎ 32-5240

掲載内容を変更する場合があります。詳細は直接問合せるか、市ホームページで最新情報をご確認ください。

砺波散村地域研究所春季例会

となみ散居村ミュージアム
☎ 34-7180

となみ野の歴史・文化・産業など
研究者が講演・報告を行います。

日時 6月29日(土)

13時30分～16時30分

場所 となみ散居村ミュージアム
情報館研修室

内容

「輪島朝市と生き延びるための能登半島」
名古屋大学
名誉教授 溝口 常俊氏

「砺波地方への千歯扱ぎの普及」

散村地域研究所
所員 安力川 恵子氏

「昭和30年代の砺波地方の土壁」

散村地域研究所
研究員 加藤 享子氏

定員 70人(事前申込みが必要)

受講料 無料

申込み 電話・窓口にて受付

職場における

コミュニケーション能力講座

砺波まなび交流館 ☎ 33-1115

職場でのより良い人間関係を作るためにコミュニケーションスキルを習得します。

日時 6月26日(水) 9時～16時

費用 4,650円(テキスト代込み)

講師 共育舎 長岡 繁仁氏

申込期限 6月12日(水)

6月のおたのしみ教室

「疲労回復！リラックスマッサージ」

庄川健康プラザ
☎ 82-5320

椅子に座って行う簡単なヨガを開催します。心身をほぐし、日頃の疲れを癒やしてみませんか。

日時 6月21日(金)

10時30分～11時30分

受講料 不要

持ち物 タオル・飲み物

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、文化などをテーマに、年間講座を開催しています。

◆第1回

日時 6月14日(金)・15日(土)

(両日とも) 13時30分～15時

内容 「気象の読み方と大雨・猛暑」

講師 気象庁防災アドバイザー

横山 博氏

場所 となみ散居村ミュージアム
情報館研修室

定員 70人(事前申込みが必要)

受講料 500円

申込み 電話・窓口にて受付

日時 6月14日(金)・15日(土)

内容 「気象の読み方と大雨・猛暑」

講師 気象庁防災アドバイザー

申込み 電話・窓口にて受付

スイミングスクール受講生募集

第2期(7～9月)

	スクール名	目的	コース	時間
短期スクール (エクササイズ)系	初めてウォーキング	初めてプールを利用される方等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
	健康ウォーキング	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 土曜	10時45分～11時30分 11時～11時45分
	アクア・フィット	いろいろな水中運動を組み合わせ、健康増進を図る	月曜	13時15分～13時45分
	シェイプアップ	水中運動による脂肪燃焼や体力向上	水曜・金曜	14時10分～15時
通年スクール	アクア・エクササイズ	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
	ヘルシースイミング	4泳法の習得及び、レベルアップ	月曜・木曜 水曜・金曜	14時～15時 13時～14時
	遊・スイミング	4泳法の習得及び、レベルアップ	水曜 金曜	19時40分～20時40分

開催期間 / 回数 7月1日(月)～9月30日(月) 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
1コース	6,000円	5,500円	4,000円

・通年スクールコースは3か月分の受講料です。
・複数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。

保険料

受講者全員に保険加入をして頂きます。
(保険期間は加入日～令和7年3月31日まで)
64歳以下:1,950円 65歳以上:1,300円

申込期間

6月10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ください。

体験受講 随時受付中

水中運動(エクササイズ)系スクールは、どんなことをしているの？
出来るか不安な方、どのスクールが良いか迷っている方、体験受講が出来ます。

受講料

64歳以下 800円/回

65歳以上 600円/回

希望されるスクールの開催日時を温水プール受付でご確認の上、受講ください。

砺波市温水プール ☎ 33-4450

健康・介護



健康センターからのお知らせ

☎ 32-7062

こどもの予防接種のお知らせ

二種混合(ジフテリア・破傷風)

対象 小学校6年生

日本脳炎Ⅱ期

対象 小学校4年生

対象の方に4月末に予防接種券をお送りしました。早めに医療機関にて予防接種を受けましょう。

接種期間 13歳の誕生日の前日まで

費用 無料

肝炎ウイルス検診のお知らせ

B型・C型肝炎ウイルスは、感染していてもなかなか症状が現れません。感染したまま放置していると慢性肝炎や肝硬変等を起こすといわれています。

肝機能検査が正常でも早期発見のため、一度は肝炎ウイルス検診を受けましょう。

対象者

- ・今年度中に満40歳となる方
- ・今年度中に満41歳以上の方で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

検査料金 無料

受診期間 6月1日(土)～9月14日(土)

受診場所 市内指定医療機関

受診方法

受診票が届かない方で検診を希望される方は、健康センターまでお申し込みください。

6月4日～10日は歯の衛生週間

□の中の病気であるむし歯や歯周病は、生活の質を落とす原因になります。むし歯や歯周病の治療が遅れると、全身の病気や感染症のリスクが高くなります。

症状が出てからでは治療に時間がかかる場合もあります。

大人からこどもまで、「健□」なお口を保つため、そしてお口の病気にならないために、かかりつけ歯科医を持ちましょう。食生活に気を付け、家庭での口腔ケアも続けましょう。



毎年6月は「食育月間」

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。

栄養バランスや食品ロスの削減について、正しい知識を身につけましょう。

「熱中症特別警戒アラート」が発表されたら・・・ クーリングシェルターをご利用ください!

クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)は、熱中症による健康被害の発生を防ぐため、市が指定する施設(5月24日現在)です。熱中症特別警戒アラートが発表された場合、暑さをしのげる場所としてご利用ください!

※毎年、4月第4水曜～10月第4水曜のうち「熱中症特別警戒アラート」発表時のみ、施設を開放します。

施設名	所在地	開放可能日	開放可能時間	定員
市役所本庁舎(ロビー)	栄町7-3	祝日以外の月～金曜	8時30分～17時15分	15人
市役所庄川支所(ロビー)	庄川町青島401	祝日以外の月～金曜	8時30分～17時15分	10人
砺波図書館(エントランスホール)	幸町4-1	月曜・第4木曜・祝日の翌日以外	10時～17時30分	16人
砺波まなび交流館(ロビー)	栄町717	祝日以外の月～土曜	9時～17時	15人

ご利用時の注意事項

- ・開放日、開放時間は、指定施設の開館している日時及び指定された場所に限りです。
- ・飲料は各自でご用意いただくか、施設内の自動販売機をご利用ください。
- ・ご利用の際は、各指定施設のルールに従ってください。



▲指定施設にはこのマークが表示されています。

クーリングシェルターとして開放可能な施設やお店を募集中!

次の3要件を満たす施設やお店で熱中症対策に協力いただける場合は、ぜひお申し込みください!

- ①冷房設備があり、これを適切に管理できる施設
- ②誰でも利用できる場所を開放でき、常時職員(スタッフ)がいる施設
- ③概ね10人以上の利用者が一度に休息できる椅子、ソファ等がある施設



▲お申込みはこちらから

問合せ 市民生活課 ☎ 33-1372

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)	27日 (木)	13時30分～15時	音楽療法	無料
くつろぎ処ちえりー (☎080-3745-8104)	9日 (日)	10時～15時	健康マーじゃん	300円
	13日 (木)	10時30分～正午	折り紙	300円 飲み物付き
	12日 (水)	14時～16時	味噌を作ろう	3700円 先着 10名
	26日 (水)	13時30分～15時	折り紙	300円 飲み物付き
ものがたりの街 修養棟 (☎55-6100)	20日 (木)	14時～16時	佐藤先生のもの がたり在宅塾 @市民講座 「生活習慣の改善 (栄養・食生活)」 川淵先生の健康 体操	無料 事前予約制
みやの森カフェ (☎77-3733)	8日 (土)	14時～15時30分	臨床美術	300円 事前予約制 (定員 10名)
		13時～17時	カフェ保健室 (ケアマネによる なんでも相談)	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)
5日 (水)	10時～11時	庄東センター
	10時～11時	苗加苑
6日 (木)	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)
13日 (木)	10時～11時	北部苑
	10時30分～11時30分	庄川支所

目指せ！元気な100歳！

いきいき百歳体操 継続グループ紹介

田の中の会

開始時期 平成28年2月

活動日時 毎週水曜 10時～

活動場所 田中公民館

がんばって活動を続けて8年目を迎えることができました。運動する良い機会になっています。みんな仲が良く、体操が終わった後におしゃべりするのを楽しみます。



いきいき百歳体操にチャレンジ！ inイオン

「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、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ができ、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ようと思っている方 等

内容 イオンモールとなみにて週1回 [全10回 (講師の指導付)]

日程	6月	19日、26日
	7月	3日、10日、17日、24日、31日
	8月	7日、21日、28日

水曜の14時～15時

希望する方は6月7日(金)まで下記へ申込みください。

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

4月に満100歳を迎えられましたので、お祝いの記念品等を市から贈りました。



吉田 みゆきさん(花島)

6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	R6年2月生	健康センター	20日(木)	12時15分～13時
	1歳6か月児	R4年12月生		14日(金)	12時～13時
	2歳児(歯科)	R4年6月生		27日(木)	12時30分～13時30分
	2歳6か月児(歯科)	R3年12月生		13日(木)	12時15分～13時15分
	3歳児(歯科)	R3年6月生		28日(金)	12時30分～13時30分
	3歳6か月児	R2年12月生		7日(金)	12時～13時
もぐもぐ教室	6か月児	R5年12月生	健康センター	12日(水)	13時20分～13時30分
育児相談	乳幼児	母乳・育児、発達について	健康センター	5日・19日(水)	9時～11時 ※バスタオルと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		12日・26日(水)	
プレママクラス	9月～10月 出産予定の方		健康センター	11日(火)	14時～15時30分
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		健康センター	毎週月曜	9時～17時
お口の相談	希望者		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】	庄川農村環境改善センター	11日(火)	8時～11時
			般若農業構造改善センター	19日(水)	
				27日(木)	
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。	庄川農村環境改善センター	11日(火)	13時～15時30分
				19日(水)	
			般若農業構造改善センター	27日(木)	13時～16時
レディース検診	40～69歳	※要予約	砺波総合病院正面玄関	23日(日) ※定員に達しました	8時～10時
子宮頸がん検診	20歳以上	【要予約】	砺波市文化会館	3日(月)	13時～14時15分
乳がん検診	40歳以上				
大腸がん検診	40歳以上 希望者		指定医療機関	6月1日(土)～ 8月31日(土)	検査容器を直接医療機関に取りに行ってください
胃内視鏡検診	50～69歳 希望者		指定医療機関	2月28日(金)まで	直接医療機関に申込みください
子宮頸がん検診	20歳以上の希望者		県内指定産婦人科	4月1日(月)～ 3月31日(月)	直接医療機関に問合せください 受診券が必要です
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 ※超音波検査は別途料金が必要
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
	希望者【要予約】(☎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	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	4日(火)	26日(水)
			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	19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、年末年始

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)	きさら歯科クリニック	広上町	☎55-6650
9日(日)	長久デンタルクリニック	となみ町	☎33-6480
16日(日)	山本武夫歯科医院	南砺市山見	☎82-5323
23日(日)	山本歯科クリニック	南砺市井波	☎82-5000
30日(日)	山本歯科医院	南砺市寺家	☎22-4455

※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

9時～17時(12～13時はお休み)

北部

(北部認定子ども園内) ☎33-7515

10日 身体計測・健康相談
17日～七夕飾りを作ろう！
26日 午後休館

太田

(太田認定子ども園内) ☎33-6288

5日～14日 おうちの人にプレゼントを作ろう！
13日 10:30～11:10 食の安全出前講座
14日 身体計測・健康相談
18日 15時閉館
24日～7月5日 七夕飾りを作ろう！
26日 休館日
28日 おはなし広場
(お話サークル「紙ふうせん」)

出町

(出町認定子ども園内) ☎32-2776

6日 10:30～11:10 食の安全出前講座
11日～14日 おうちの人にプレゼントを作ろう！
18日 身体計測・健康相談
19日 身体計測
20日【要予約】10:30～11:20 親子でヨガ
26日 午後休館
27日～7月4日 七夕飾りを作ろう！

南部

(南部認定子ども園内) ☎32-6016

5日 身体計測・健康相談
17日 午前 救急講習会
24日～7月5日 七夕飾りを作ろう！
26日 午後休館

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。

開館日時 月～金曜(祝日除く)

9時～15時(12～13時はお休み)

ちゅうりっぷ

(ちゅうりっぷ認定子ども園内) ☎32-7978

6日 午前 親子でピラティス
21日 午後 ベビーマッサージ
24日 身体計測

あぶらでん

(あぶらでん認定子ども園内) ☎23-4456

26日 身体計測

たかのす

(たかのす認定子ども園内) ☎23-4288

12日 身体計測
18日 手洗いチェッカー体験
24日～28日 お花で手形アート

しょうがわ

(しょうがわ認定子ども園内) ☎55-6541

10日～14日 父の日のプレゼントを作ろう！
17日 身体計測

庄東

(庄東認定子ども園内) ☎37-0005

4日【要予約】10:30～
ママヨガ・エクササイズ
25日 午前 は・ハ・歯の話
28日 身体計測



こども・子育て すまいるとなみ 6月



児童館

開館日 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、こ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

15日(土) 父の日のプレゼント作り(要申込)

24日(月)～29日(土) チャレンジ検定週間

庄川児童館

☎82-3230
13時～17時

○父の日の
プレゼント作り
○七夕飾りづくり

★ホームページもご覧ください★

*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。

ホームページはフルカラー掲載

6月生まれの

すこやか! 砺波っ子!!

(年齢は6月末現在)



齋藤 望愛のあちゃん
(1歳・深江一丁目)



金子 蒼良そうらくん
(3歳・太田)



春日 望乃梨みのりちゃん
(1歳・柳瀬)



金森 壮史そうしくん
(2歳・頼成)



三好 善ぜんくん
(3歳・上中野)



小西 詠まえまくん
(2歳・庄川町青島)



種村 朔玖さくくん
(1歳・矢木)



辻 惺晴せいくん
(1歳・石丸)



末永 唯夏ゆいかちゃん
(1歳・宮丸)



順田 悠晴ゆうせいくん
(1歳・石丸)



田辺 瑛栄えいちゃん
(1歳・柳瀬)



堀田 幸空こうくうくん
(2歳・庄川町青島)



田中 蒼太そうたくん
(1歳・杉木)



上原 明正あきまさくん
(2歳・鷹栖)



高瀬 慈生いつきくん
(3歳・広上町)



奥野 大洋たいようくん
(1歳・太郎丸)



奥野 佑星ゆうせいくん
(1歳・太郎丸)

応募対象 7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 6月7日(金)【必着】

応募方法 写真データを[kikaku@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 企画政策課 〒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。





砺波市スポーツ少年団本部結団式

4月6日(土) 砺波体育センターにおいて、令和6年度砺波市スポーツ少年団本部結団式が開催されました。

市内13単位団の団員が一堂に会し、来賓・指導者・保護者の見守る中、代表の5人がスポーツ活動の推進と活躍を誓いました。

また、永年にわたりスポーツ少年団の普及・発展にご尽力いただいた指導者の皆さんに感謝状が贈呈されました。

《感謝状》

砺波東部スポーツ少年団	古井 仁史さん
砺波東部スポーツ少年団	南 篤志さん
砺波東部スポーツ少年団	今井 友和さん
砺波東部スポーツ少年団	今井 麻記子さん



各競技の交流大会結果 (1位のみ掲載・敬称略)

●卓球

- 5・6年生男子 中尾 宙睦 (庄東)
- 5・6年生女子 橋本 依奈 (砺波東部)
- 4年以下男女 土合 芽唯子 (出町)

●バレーボール

庄南 V.B.S

●バスケットボール

男子

- Aリーグ 砺波東部レッドストロングス
- Bリーグ 庄東スポーツ少年団ミニバスケットボール部

女子 砺波東部ミニバスケットボールクラブ

●バドミントン

- 3年生以下男子 笹原 希一 (砺波北部)
- 5年生男子 土山 櫻真 (砺波南部)
- 6年生男子 津田 凱心 (砺波東部)
- 3年生以下女子 大塚 杏珠 (砺波東部)
- 4年生女子 伊藤 絢香 (砺波東部)
- 5年生女子 中野 芽依 (砺波東部)
- 6年生女子 老 彩華 (砺波北部)

●サッカー

ホクショー FC (砺波北部)

B&G塾 受講生募集

夏休みの宿題などの学習やマリンスポーツ(カヌー、ヨットなど)を通じた自然体験活動を行います！

- 日時 7月27日(土)～8月12日(月・振休)
土・日・祝日 (全5回)
- 時間 9時～16時
- 対象 小学1年～6年生
- 場所 B&G 海洋センター・上和田緑地マリーナほか
- 参加費 3,800円(保険料含む) 別途お昼代必要
- 申込締切 7月13日(土)

申込・問合せ先 B&G 海洋センター ☎ 37-1580



幼児・小学生のための プレスポーツここからだ 参加者募集

運動する機会が少ないお子さんに
オススメ！

- 開催日 毎月第2日曜 13時30分～15時
- 場所 砺波東部小学校グラウンド
- 持ち物 飲み物、タオル(運動しやすい服装で参加ください)
- 問合せ 砺波東部・庄南野球スポーツ少年団
☎ 090-2126-4973 (小林)
☎ 090-2420-2794 (竹田)



競技を始める前の
体力づくりに！

有資格のコーチのもと、いろんな運動をします！



MRI装置の紹介

放射線技術科 池田 孝徳

MRIとはMagnetic Resonance Image

(磁気共鳴画像)の略で、強い磁力と電波を用いて、あらゆる方向から体の断面層を撮像する検査です。MRI検査はレントゲン検査やCT検査と違い、被ばくすることはありません。当院には1.5テスラと3.0テスラの2台のMRI装置があります。(テスラとは磁力の単位を表す言葉です。)3.0テスラは診断で使用できる機器の中で最も強力な磁力を有しています。当院では2019年の10月に導入されました。そして昨年12月に1.5テスラ装置が更新されましたのでご紹介します。



12月に更新したMRI装置

『今回の更新の特徴』

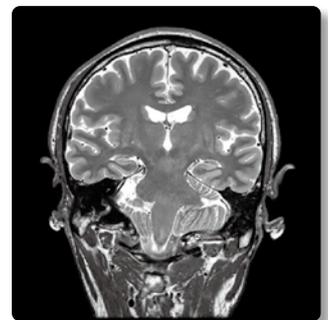
今回の装置の更新は、全く新規の装置に入れ替えるのではなく、既存のマグネットを再利用することで、装置更新の工事期間を約1か月と新規入れ替え時の半分に短縮でき、検査停止期間を短くすることも、更新コストを抑えることができました。

マグネットを再利用する新しい形での更新ではありますが、マグネット以外の部品は交換され、最新のソフトウェアにアップグレードされましたので、外観も一新され、最新の装置として更新されました。

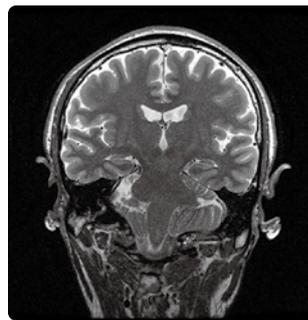
『装置の特徴』

近年、様々な分野でAI(人工知能)技術が応用されていますが、CTやMRIなど画像診断領域でも急速に応用が進んでいます。今回更新された当院の装置でも、AIの機械学習の方法の一つであるディープラーニングテクノロジーを用いることが可能となりました。このディープラーニングテクノロジーを用いて画像再構成をすることにより、今までと同じスキャン(検査)時間でも、飛躍的に画質の向上を実現することができました。

具体的に説明すると、画質低下の原因の一つにノイズ成分がありますが、このノイ



ディープラーニングテクノロジーを用いた再構成画像



従来の再構成画像

ズの特徴量をAI技術で学習させることでノイズ成分を除去することができ、画質を改善することができます。またこれにより画質が担保されますので、今までと同じスキャン時間でより細かい画像を取得することができるようになります。

また、動きも画質低下の原因になりますが、この動きの影響を補正する技術も向上したので、痛みが原因などで体位の保持が難しい患者さんでも、極力動きの影響を抑えた画像を取得することが可能となります。

『おわりに』

当院では今後とも、今回更新された1.5テスラ装置、3.0テスラ装置(砺波医療圏では当院のみ)で、患者さんに優良・有益な画像を提供していきたいと思っております。

「地域なんでも相談窓口」が 7地区で開設されています。 あなたの生活の不安や困りごとをご相談ください！

「地域なんでも相談窓口」は、住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、身近な地域で相談ができる福祉の拠点です。日頃の生活での不安や悩み、誰に相談したら良いかわからないことなど生活の困りごとについて相談に応じます。

あわせて、砺波市社会福祉協議会職員が定期的に出張相談を行い、地域と協働で困りごとを解決していくセーフティネット体制の構築を目指していきます。

地域なんでも相談窓口 紹介



若林地区

日時：毎週月曜～金曜（平日のみ）
13時～15時
場所：若林地区農業集落センター
社協出張相談：福祉会議に参加



林地区

日時：毎月第2水曜と年金支給日
（平日のみ）11時～12時
場所：林地区振興会館
社協出張相談：奇数月は第2水曜
偶数月は年金支給日



高波地区

日時：毎週木曜（平日のみ）
14時30分～16時
場所：いこいの家たかなみ
社協出張相談：第3木曜



太田地区

日時：毎週月曜～金曜（平日のみ）
10時～12時
場所：太田公会堂
社協出張相談：第3火曜



梅檀野地区

日時：毎週木曜（平日のみ）
10時～12時
場所：梅檀野農村振興会館
社協出張相談：第2木曜



梅檀山地区

日時：毎週木曜（平日のみ）
12時～14時
場所：梅檀山農村集落センター
社協出張相談：第4木曜



雄神地区

日時：毎週月曜～金曜（平日のみ）
10時～12時
場所：カフェおがみ（雄神集会センター内）
社協出張相談：第3金曜

お気軽にお越しください!!
お待ちしております。



福祉センター 子育て応援イベントのお知らせ

6月も楽しいイベントがいっぱい！夏を先取りしよう♪

こどものあそびば (麦秋苑) **ぜひ来てね!**

6月1日(土)10時~15時

「いきいき工作メイト」の皆さんと楽しい工作!

※いきいき工作メイトさんは
13時30分~14時30分
午前中は別の遊びをします。



苗加苑 DE あそぼう (苗加苑)

6月9日(日)10時~

例年大好評!親子で夏の草花寄せ植え体験をしませんか?

対象:未就園児~低学年児童
定員:先着20組 ※定員になり次第締め切ります。
参加費:子ども一人につき100円(おやつ代)



申込受付中!

北部苑 DE あそぼう (北部苑)

6月15日(土)9時~11時30分

「大きな絵本」のおはなしと「夏の花苗植え付け」を楽しもう!

対象:主に未就園児・園児・低学年児童
定員:先着20名(子どもの人数)
参加費:子ども一人につき100円(おやつ代)
申込締切:6月8日(土) 北部苑まで!



七夕の集い (庄東センター)

6月24日(月)11時~ **ぜひ来てね!**

子どもたちと利用者さんが一緒になって大竹を立てます。

ベビーマッサージ教室 (庄東センター)

6月29日(土)

10時30分~11時30分 **申込受付中!**

ベビーマッサージを学びませんか?

対象:生後1か月からハイハイ前まで
定員:親子10組
※定員になり次第締め切ります。
参加費:1組500円(材料代)



石川県輪島市門前町に 災害ボランティア活動に行ってきました!

5月3日、ボランティア16名とともに能登半島地震で被害を受けた輪島市門前町で支援活動を行いました。家財道具の搬出やがれきの撤去などの活動をしつつ、被災者の話に耳を傾け、寄り添うことも大切なボランティアだと感じました。



善意の窓口 4月15日~5月14日



4月18日、(株)丸圓商店(新鮮市場ヴァローレ)様より、車イス5台をご寄付いただきました。

回収したアルミ缶を換金した収益金と従業員の寄付で購入されており、今回で9回目、計42台となりました。

社会福祉事業振興基金

匿名 夫の供養として 100,000円

砺波 善意 銀行

(株)丸圓商店様 車イス5台
匿名 10,000円
匿名 3,000円
匿名 20,000円
匿名 タオル100枚, バスタオル2枚

福祉総合相談日程

相談は無料で秘密は厳守します。お気軽に相談ください。

相談内容	市社会福祉会館
法律相談(弁護士) *市内在住者のみ	6月5日(水)・7月3日(水) 13時~16時 ※前日までに予約(☎33-5511)が必要
行政相談	6月7日・21日(金) 13時30分~16時
人権相談	6月7日・21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などに関する相談

〈ケアネットセンター〉ケアネットに関する相談

〈ボランティアセンター〉ボランティアに関する相談

お困りごとがあれば
ご相談ください

☎32-0294

毎週月~金曜

8時30分~17時15分

(土・日曜、祝日、
年末年始を除く)



今月は北部苑にいるよ!



福祉センターイベント予定 6月

苗加苑 苗加 824-1 ☎ 32-7294
休館日：月曜、16日



北部苑 林 1202 ☎ 33-6633
休館日：水曜、16日

麦秋苑 三郎丸 183-2 ☎ 33-2846
休館日：月曜、16日



庄東センター 安川 297 ☎ 37-1550
休館日：水曜、16日

①について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
26	27	28	29	30	31	1 (北部苑) 廣瀬倅とフラワーズ 歌謡 (麦秋苑) ★こどものあそびば
2 (苗加苑) カ・ナル・ナニ&オハナ フラダンス	3	4 (庄東センター) 貫松輝会 三味線演奏	5 (苗加苑) 立山相甚会 甚句	6	7 (北部苑) 澄柳会 舞踊・歌謡	8 (苗加苑) 水田たけし&仲間たち 歌謡 (北部苑) ♫びわの葉湯
9 (苗加苑) ★苗加苑 DE あそぼう	10	11	12 (苗加苑) 福美会 民謡・舞踊	13 (北部苑) 喜楽会 民謡・舞踊・三味線 (麦秋苑) ザ・あんぼんたん 歌謡・舞踊	14 (庄東センター) いいとも一座 舞踊・歌謡	15 (北部苑) ★北部苑 DE あそぼう
16 全館休館日	17 (北部苑) おやべいきいき 劇団 民謡・踊り	18 (庄東センター) 劇団ゆうしん 歌謡・舞踊	19 (苗加苑) すずらの会 歌謡・舞踊	20	21 (北部苑) 若月あや歌謡 ショー (庄東センター) トゥインクル スターズ ハーモニカ演奏	22 (苗加苑) ① 歴史探訪講座
23	24 (北部苑) 華舞踊会 舞踊・歌謡 (庄東センター) ★七夕の集い	25	26 (苗加苑) ザ・あんぼんたん 歌謡・舞踊 (麦秋苑) 懐メロミュージック フレンド 歌謡・生演奏	27	28 (庄東センター) すずらの会 歌謡・舞踊	29 (庄東センター) ★ベビーマッサージ 教室
30	1	2	3	4	5	6

★のイベントは23ページを見てね!

① 苗加苑開設 25 周年企画 (苗加苑) 第2弾!

歴史探訪講座

6月22日(土) 13時30分～

「砺波に広がった獅子舞」

講師：砺波郷土資料館 脊戸高志氏

受講料：入館料のみ必要 (子どもや孫と一緒にの場合は入館料無料)

※申込み不要! お気軽にどうぞ。



その他の行事・イベント

苗加苑	◇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)
北部苑	◆ロビー展示コーナー 公益財団法人日本鳥類保護連盟富山県支部 野鳥の写真展示 6月5日(水)～6月末まで
	◇いきいき&かみかみ百歳体操 6日(木)・14日(金)・20日(木)・28日(金) 13時30分
	◇健康マージャンの日A(1日) 9日・23日(日) 9時
	◇健康マージャンの日B(PM) 11日・25日(火) 13時
	◇ふれあい市 24日(月) 10時
	◇ほっとなみカフェ(音楽療法) 27日(木) 13時30分

	歌の日・カラオケ	脳トレ学級 (クイズ・歌・体操)	いっぶく体操・ 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(月) 10時	木曜 10時 ※6日は休み
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

- ◇みんなで遊ぼう 3日(月) 14時
- ◇ハーモニカハッピー 10日(月) 13時30分
- ◇絵手紙教室 11日・25日(火) 13時30分
- ◇フラダンス 18日(火) 11時
- ◇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 12時30分



「一緒に働きませんか？」

シルバー人材センターは、健康で働く意欲のある60歳以上の人ならだれでも入会できます。会社員時代に得た知識や経験、技術、趣味や特技を活かして働いている方が多く在籍しています。

- ・退職後もまだまだ働きたい
- ・地域のために何かしたい
- ・日々の暮らしにメリハリをつけたい
- ・新たな生きがいをもつてみたい
- ・趣味や旅行のため収入を得たい
- 等の理由で、皆さんいきいきと働いています。

入会説明会を月に2回開催していますので、興味のある方は砺波市シルバー人材センターまでお問合せください。

- 6月6日(木)・20日(木)
 - 7月4日(木)・18日(木)
 - 8月1日(木)・22日(木)
 - 9月5日(木)・19日(木)
 - 10月3日(木)・17日(木)
 - 11月7日(木)・21日(木)
 - 12月5日(木)・19日(木)
- 時間 10時より
(時間前にお越しください)

場所 砺波市シルバーワークプラザ
※筆記用具・資格等を証明できるものをお持ちの方は、持参ください。

市民参加型剪定講習会のご案内

昨年開催したところ、多くの市民の方にも参加していただいた「剪定講習会」を今年も開催いたします。

講習会では、樹木ごとの剪定の時期や整姿、不要枝の剪定など基本を講義で学び、実技では松や樺などの剪定を実際に行います。

当日は、当センターで剪定作業をしている会員も皆さんをサポートします。未経験の方、初心者の方も大歓迎です！

日時 6月19日(水) 9時～15時
場所 南般若地区自治振興会

忠魂碑公園・ふれあいセンター
人数 先着20名程度

※砺波市在住の働く意欲のある60歳以上の方

講師 有限会社 飯田造園

取締役 飯田 修平氏

申込 砺波市シルバー人材センターまでお電話にてお問合せください。

☎33-4341



お知らせ

6月7日(金)に砺波市シルバー人材センターの定時総会を開催します。ここ数年は感染予防および拡散防止のため書面による議決権行使としていましたが、今年度は席を設けて会員の皆さんに参加してもつ方法で開催します。

また以前は開催していた総会後のアトラクションとして、今年度は「立山相甚会」をお招きし、相撲甚句を披露していただきます。

アトラクションは市民の皆さんも参加可能です。

日時 6月7日(金) 14時30分～

場所 砺波市砺波農業環境改善センター
(砺波市文化会館多目的ホール)

※一般市民の方は14時15分入場開始となります。無料でもなたでも参加できます。お気軽にお越しください。

立山相甚会

代表 松島 武さん



相撲甚句を中心に、南京玉すだれ、詩吟などを披露し演芸ボランティアとして活動

地域に貢献!

「みんなお仕事しています」

2024となみチューリップフェア期間中、会場のいたるところで会員の皆さんが大活躍していました。

オープン前からチューリップタワーや園内の掃き掃除、食堂街やトイレを気持ちよく利用していただくための掃除、見ごろが過ぎてしまったチューリップの摘花やト口箱の入替えなどを行いました。「毎年この仕事に来るのを楽しみにしていて、連休の予定を空けて待っているのよ!」という方もいらつしやいます。



皆さんも地域に貢献するため働いてみませんか?

砺波市文化協会 第52回定期総会

4月5日(金)、砺波市文化協会第52回定期総会を文化会館多目的ホールで開催しました。

山本会長の挨拶の後、松澤幹夫さんを議長に選出し、令和6年度の事業計画・予算案などが承認されました。

続いて、多年にわたって所属団体並びに本協会の発展に尽力された7人の方々に、山本会長から表彰状が贈呈されました。

来賓の夏野砺波市長からお祝いの言葉をいただいた後、情報交換会を開催し、和やかに交流を深めました。

表彰を受けた方々は、次の皆さんです。



金森 千恵子
砺波市
民謡民舞協会

砺波市民謡民舞協会理事・事務局員として会の円滑な運営に努めるとともに、民謡の継承と普及活動に尽力されました。



亀永 昭代
渋川流剣詩舞道
剣楓会

渋川流剣詩舞道剣楓会役員として会の円滑な運営に努めるとともに、剣詩舞の継承と普及活動に尽力されました。



寺 春美
砺波市松風会
(詩吟)

砺波市松風会役員として会の円滑な運営に努めるとともに、吟詠の継承と普及活動に尽力されました。



林 哲三
砺波市美術協会

旧庄川町美術協会会長として旧砺波市美術協会との合併に尽力するとともに、砺波市美術協会役員として会の発展に貢献されました。



深島 正子
となみ散居節
保存会

となみ散居節保存会設立時から会の円滑な運営に努めるとともに、民謡民舞の後継者の指導育成に尽力されました。



堀田 清
砺波市美術協会

砺波市文化協会発足時から幹事等役員として会の充実発展に寄与されるとともに、旧砺波市美術協会会長として旧庄川町美術協会との合併に尽力され会の発展に貢献されました。

※堀田清様は、令和6年2月14日に逝去されました。謹んでご冥福をお祈りします。



吉田 和子
砺波市菊花会

砺波市菊花会役員として会の円滑な運営に努めるとともに、永年の菊栽培を通して会員の指導育成、普及活動に尽力されました。

令和6年度事業計画

第52回砺波市文化祭の実施

・ 展覧会、展示会の開催

・ 芸能発表会の開催

・ 文芸の創作発表及び大会などの開催

となみ文芸『散居の里』発行(12月)

公開講座の開催(箏曲・お囃子・謡曲の3講座)

機関紙『文化となみ』の発刊(年4回)

視察研修の実施

文化諸団体との交流

安城文化協会との市民文化交流

8月2日～3日

県外研修へのお誘い

文化協会恒例の県外研修を実施します。今年、市民文化交流事業を進めている、愛知県安城市の「安城七夕まつり」の視察交流ほか、愛知県の名所を巡ります。



日程 8月2日(金)

7時 砺波市文化会館出発
安城七夕まつりほか(泊)

8月3日(土)

愛知県内

19時 砺波市文化会館到着予定

会費 4万円

申込み 6月27日(木)までに

文化協会事務局へ

砺波市文化協会は、豊かな芸術・文化の振興に努めます。

第52回砺波市文化祭の日程が決まりました

	催事名	日程
一部	フォトクラブ となみ野展	9/13(金)~16(月・祝)
	盆草展	10/18(金)~20(日)
	砺波市華道展	10/19(土)~20(日)
	どんぐりこ絵画展	10/23(水)~27(日)
	砺波市菊花展	11/2(土)~5(火)
	美術協会会員展	R7/3/8(土)~30(日)
二部	大正琴の世界	10/13(日)
	伝統の世界	10/20(日)
	歌謡の世界	10/27(日)
	民謡の世界	11/3(日・祝)
	謡曲大会	11/10(日)
三部	俳句大会	10/12(土)
	前句大会	10/14(月・祝)
	短歌大会	10/26(土)
	将棋大会	10/27(日)
	茶会	11/10(日)
	囲碁大会	11/23(土・祝)
	映画鑑賞会	11/23(土・祝)
四部	えんじらふれあい夏祭り	7/27(土)
	となみ散居節 のど自慢大会	9/22(日)

公開講座のお知らせ

◎箏曲(こと)を楽しもう

箏爪のはめ方や弾き方を学び、美しい箏の音色を楽しみましょう

日時 7月26日(金)・29日(月)、
8月1日(木) の全3回
(小・中学生の部) 13時30分から
(高校生・一般の部) 15時から

会場 総合カレッジ SEO(砺波市出町中央)

講師 瀬尾箏曲響の会主宰 瀬尾和子
生田流正派大師範 茂七美

受講料 無料

申込み 6月27日(木)まで
文化協会事務局へ (☎ 33-5515)

◎お囃子公開講座

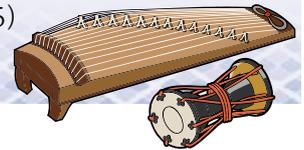
出町子供歌舞伎の伴奏音楽にも使用される大鼓、小鼓の基本的な打ち方を学びます。

日時 9月22日(日)・10月6日(日)・
11月16日(土) (全3回)
いずれも14時から

会場 出町子供歌舞伎曳山会館

講師 鼓萌の会主宰 堅田喜代実

申込み 8月30日(金)まで
出町子供歌舞伎曳山会館へ
(☎ 32-7075)



令和6年度加入団体会員一覧

	団体会員	団体会員	団体会員
1	砺波市美術協会	13	宗家岡田流大正琴砺波支部
2	絵の会どんぐりこ	14	砺波琴城会
3	フォトクラブとなみ野	15	琴伝流大正琴すぎなの会
4	砺波市華道協会	16	琴伝流大正琴Music Box
5	砺波市菊花会	17	琴伝流大正琴ふみ乃会
6	砺波市盆草協会	18	琴伝流大正琴ホスピタルフレンズ
7	砺波市民謡民舞協会	19	藤喜和会(日舞)
8	砺波市松風会(詩吟)	20	砺波子供歌舞伎曳山振興会
9	渋川流剣詩舞道剣楓会	21	可西舞踊研究所砺波教室
10	砺波市太鼓協会	22	砺波ドレミの会
11	砺波市宝生会(能楽)	23	となみ歌謡研究会
12	瀬尾箏曲響の会	24	千唱会
25	T.Y歌謡サークル		
26	となみ映画サークル		
27	砺波市俳句協会		
28	砺波市短歌協会		
29	喜楽会(前句)		
30	となみ野囲碁愛好会		
31	日本将棋連盟砺波支部		
32	茶道裏千家となみ同好会		
33	藪内流		
34	和装礼法となみの会		
35	砺波えんじら節保存会		
36	となみ散居節保存会		

新規会員募集しています

随時新規会員を募集しています。お気軽にご参加ください。



令和6年度合唱振興事業 となみのジュニア合唱団 団員募集!

ワークショップで合唱の楽しさや技術を学び、12月の発表会で成果を発表します。

- 応募資格** 砺波市内の小学1年生~中学3年生で、ワークショップと発表会に参加できること。経験の有無は問いません。
- 講師** 今井 幸代先生、松木 理恵子先生
- 発表会** 12月22日(日)
- 参加費** 年額5,000円(保険料含む)
- 内容** 月2回程度、発声・リトミック・合唱等の「合唱の基礎」から学びます。
- 応募先** 応募用紙を砺波市文化会館窓口まで提出または郵送・FAXでご提出ください。
- 練習日程** 7月20日(土)から開始
※土曜もしくは日曜の9:30~11:30(月2回程度)
※日程につきましては、砺波市文化会館のホームページをご確認ください。
- 応募用紙は、砺波市文化会館ホームページでダウンロードができるほか、砺波市文化会館窓口にもございます。
- 応募締切** 6月17日(月)

6月大ホールイベント	日にち	イベント	開場(予定)	開演(予定)	入場料	主催者(連絡先)
	2日(日)	第43回砺波地区吹奏楽祭	9:00	9:30	900円	富山県立石動高等学校 ☎0766-67-0222(石黒)
	11日(火) 12日(水)	となみ演劇鑑賞会 「その場しのぎの男たち」 (劇団東京ヴォードヴィルショー)	11日18:15 12日13:00	11日18:45 12日13:30	会員制 (詳細は右記へ)	となみ演劇鑑賞会 ☎0763-33-0725
	23日(日)	第43回おさらい会「民謡の四季」	12:00	12:30	無料	豊皓会 ☎090-2375-4204(亀ヶ谷)
	29日(土)	琴伝流大正琴 第18回富山県大会	12:00	12:30	無料	琴伝流大正琴全国普及会 ☎042-645-3721

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/>

X(旧ツイッター)
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:6月5日(水)、12日(水)、19日(水)、20日(木)、26日(水)

情報館 研修室

令和6年度「となみ散居村学習講座」を始めます

となみ野の「歴史・地理・地域社会」を学びたい方は登録を!

No	期日	内容	講師
プレ	5月11日(土)	ギャラリートーク ※受講料無料 安念余志子の世界	写真家 安念 余志子氏
1	6月14日(金)・15日(土)	気象の読み方と大雨・猛暑	気象庁気象防災アドバイザー 横山 博氏
2	7月20日(土)	北陸新幹線敦賀開業がもたらす影響とは	富山国際大学講師 大谷 友男氏
3	8月10日(土)	シビックプライド	富山大学芸術文化学部 講師 藪谷祐介氏 及び 大学院生
4	9月14日(土)	砺波平野の近世史から(仮題)	金沢大学教授 武井 弘一氏
5	10月5日(土)	砺波・散居村の固有な類型性 -西欧と中国の散村景観との比較から-	富山大学名誉教授 松政 貞治氏
6	11月16日(土)	越中売薬と砺波地方	富山市売薬資料館学芸員 兼子 心氏
7	12月7日(土)	越中守護桃井氏の伝説と史跡	射水市新湊博物館主査学芸員 松山 充宏氏
シンポ	12月頃予定	シンポジウム	講師・内容調整中

- 開講時間は13時30分~(都合により変更・中止する場合あり)登録者には、毎回詳細を案内します。
- 受講料一回500円(一人通算2,000円上限、後は無料)*受講申込みは毎回必要です。(定員制)

登録の申込先 となみ野田園空間博物館推進協議会 ☎34-7180 Fax34-7182(となみ散居村ミュージアム内)



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



企画展

2024となみチューリップフェア特別展
「今森光彦 自然と暮らす切り紙の世界」

開催中~6月9日(日) 会場 1階企画展示室
観覧料 一般800円(700円)、高校生以下100円(80円)
未就学児・障がい者(介助者1名を含む)無料
()内は20名以上の団体料金、65歳以上の割引料金

自然と人間の関係を様々な角度で追求する今森光彦氏(1950年滋賀県生まれ)の活動は多岐にわたります。本展はその中でもペーパーカット(切り紙)に注目し、自然に寄り添う暮らしの紹介とともに、約200点の切り紙作品を展示します。

常設展示

観覧料 一般210円(170円)、高校生以下無料
()内は20名以上の団体料金、65歳以上の方の割引料金

- 新収蔵(彫刻・工芸)
- 秋山 庄太郎(写真)
- 新収蔵(日本画・洋画)
開催中~6月16日(日)



清原啓一「万歴赤絵壺薔薇」

次回常設展示

- 砺波の工芸(三助焼)
- 高道 宏(写真)
- 清原 啓一(洋画)
6月22日(土)~8月4日(日)

次回企画展



荒木寛二「楠造拭漆卓」2015



林 哲三「花梨拭漆平鉢」2014



米道正幸「黒柿水指」2020

砺波の木工芸3人展

6月22日(土)~7月28日(日)

観覧料 一般600円(500円)
高校生以下・障がい者(介助者1名を含む)無料
()内は20名以上の団体料金、65歳以上の割引料金

木の素材そのものを活かす木工芸。作り手は伝統的な技法を用いて、木の生命感、重量感、空目など、自然が持つ美しさの魅力を作品へと昇華させます。砺波地方は、豊かな自然に恵まれ、良質な木材が豊富にあり、庄川挽物木地をはじめ木工芸が盛んに行われてきました。本展では、砺波市在住の木工芸作家 荒木寛二氏(1952-)、林 哲三氏(1944-)、米道正幸氏(1952-)を紹介します。



砺波市高道145-1 ☎32-1001
<https://www.tonami-art-museum.jp>



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

企画展

庄川落語会 立川志らく 独演会

9月7日(土) 開場13:30 開演14:00
会場 生涯学習センター多目的ホール
前日券 4,000円(税込) [全席指定] 当日券 4,500円(税込)
※未就学児入場不可
チケット発売日 7月2日(火)9時~
プレイガイド 庄川生涯学習センター/砺波市文化会館
主催 公益財団法人砺波市花と緑と文化の財団/庄川生涯学習センター
後援 砺波市教育委員会/砺波市文化協会/北日本新聞社/となみ衛星通信テレビ(株)
協力 ㈲トムプロダクション



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

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。
6月の休館日:19日(水)、20日(木) 入館料:大人310円 小人160円 65歳以上250円

季節展示

「初夏の庭」

開催中~6月18日(火)

「初夏」をテーマにアジサイやラベンダーなど初夏の花々と色とりどりのチューリップをお楽しみください。

「夏の庭」

6月21日(金)~7月16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。



企画展

「香りのハーブ展」

6月7日(金)~6月18日(火)



植物にそっとふれて、花や葉の香りを楽しんでください。

令和6年度砺波市花と緑のコンクール参加者募集!!

花と緑の活動を推進するため、下記のコンクールを実施します。

部門	応募資格	審査予定日	応募基準
生垣管理	個人	7/2(火)	20m以上。樹木を植え通年景観を保つもの
一般花壇	団体 (10名以上)	7/9(火)	面積10㎡以上。9月末まで景観を保ち、地域住民のボランティア活動によるもの

お申込み 四季彩館に設置の申込書に記入いただき、6/21(金)までお申込ください。

問合せ先 四季彩館緑花推進係(花と緑の銀行砺波支店)



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
6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

「初夏を彩る花まつり2024」

~県産花卉の魅力①~ 6月21日(金)~23日(日)

午前9時~午後4時30分 入園料 無料

今年度の花まつりは「県産花卉の魅力」をテーマに、季節ごとに全3回にわたり展示します。

第一弾の今回は、初夏から見頃を迎えるトルコギキョウやユリなどの富山県産の花や、季節の草花でホールを彩り、初夏を満喫できます。また、とやま鉢花生産者組合が生産した花苗の販売や、寄せ植え体験コーナーを実施します。

研修室では、県民緑花カレッジ講座「花の水彩画」の講師及び受講生の作品展を開催いたします。

★寄せ植え体験コーナー予約受付中!!

6月22日(土)、23日(日) 10時~、14時~
体験料 1,200円 定員 各回15名 ※電話受付可



*昨年の花まつり様子



*昨年の体験コーナー寄せ植え



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



6月 砺波市立図書館

職員が出演して関連情報を放送中
 FMとなみ 76.9MHz 第3木曜 12:20～、17:30～

X @tonami_citylib

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、17、24日(月) 27日(木)
 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・ライブラリー」へ

砺波図書館
 土・日・祝日の2階学習
 席の利用は予約をし
 てから♪
 利用できる時間の
 上限は3時間です。

砺波市立図書館友の会主催 講演会

「ヒトと動物の関係 愛玩動物の新たな展開と野生動物との軋轢について」

要申込
 砺波図書館 9日(日) 14時30分～16時
 講師：林 良博氏
 (独立行政法人国立科学博物館 顧問)
 詳しくはお問合せください。 **先着50名**

英字新聞を読む会 vol.5

入場無料

砺波図書館 第二会議室 **要申込**
 12日(水) 10時10分～ **10名程度**

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：『カモナマイハウス』 重松 清著
 ※テキストは図書館で用意

子ども向けイベント (各30分程度)

1 図書館DEボードゲーム
 23日(日) **要申込**
 10時10分～11時30分
 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 庄川図書館
 □えほんのじかん □おはなしの
 0～3歳対象 じかん
 4、11、18、25日(火) 22日(土)
 10時30分～ 14時～
 □おはなしのじかん
 1、8、15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)
 「ふるさと再生 日本の昔ばなし」
 ・かぐや姫 ・鬼の妹
 ・まんじゅうこわい
 ①10時30分～ ②15時～
 各30分程度

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：「犬のおまわりさん」
 「グー・チョコ・パー」
 「ポンポンポケット」

新着資料

他にも多数あります。

砺波図書館 <一般書>
 ゆうびんの父 門井慶喜
 不思議な時計 北村薫
 クリームイエローの海と春キャベツのあ
 る家 せやま南天
 終活シェアハウス 御木本あかり
 コーヒーにミルクを入れるような愛
 くだうれいん
 日本初の女性裁判所長三淵嘉子 平凡社
 中間管理職無理ゲー完全攻略法 中谷一郎
 83歳、いま何より勉強が楽しい
 野口悠紀雄

「生きる力を引き出す」住まい 朝尾浩康
 道と日本史 金田章裕
 東京藝大で教わるはじめての美学
 川瀬智之
 帰ってきた避難小屋 橋尾歌子
<児童書>
 ロボットのたまごをひろったら
 奈雅月ありす
 山の子テンちゃん 佐和みずえ
 ブルくんかなちゃんいもむしくん
 ふくざわゆみこ／さく
 さとうわきこ／作

庄川図書館 <一般書>
 白線以外、踏んだらアウト 田丸雅智
 こまどりたちが歌うなら 寺地はるな
 定食屋「雑」 原田ひ香
 ようこそ、ヒュナム洞書店へ
 ファン ボルム
 66歳、まずやってみる。 Ponpoco
 老いてお茶を習う 群ようこ
<児童書>
 リアル人狼ゲームで勝ち残れ!
 真代屋秀晃
 オバケヤ
 富安陽子／文 鈴木のりたけ／絵
 へんしんヒーロー あきやまただし／作

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～)

5/27(月)	高庄庄	波東庄	●のびのび広場 ●庄東認定こども園の入園式
6/2(日)	一般投	若稿投	●矢木環境 チューリップ・スイセン ●ペタンク大会 ●チューリップ公園清掃ボランティア ●フラワー都市交流
6/3(月)	運動会特集(小学校) 砺波南部 庄川 砺波東部 鷹栖		
6/9(日)	柳瀬東	波東若	●ペタンク大会 ●庄東ミニバスチーム
6/10(月)	運動会特集(小学校) 砺波北部 庄東 出町 庄南		
6/16(日)	一般投	若稿投	●みんなで鯉のぼり ●昔ながらの農業体験【田植】

6/17(月)	柳瀬出	波東出	●心肺蘇生法講習会 ●庄東認定こども園竣工式 ●出町子供歌舞伎曳山
6/23(日)	五鹿東	山見投	●花と緑がいっぱいの五鹿屋地区 ●東山見公民館バスの旅 ●庄川観光祭
6/24(月)	高波東	波東若	●チューリップまつり ●田んぼの学校「田植え編」 ●芝桜まつり&となみほくぶマルシェ
6/30(日)	東野尻	梅檀野	●東野尻地区 夜高行燈 ●農産物直売所オープン ●吹奏楽チューリップパレード

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!
 企画政策課 ☎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～)



庄川観光祭

庄川町市街地

6/1(土)・2日

となみ夜高まつり

出町市街地

6/14(金)・15(土)

今年も、熱い祭りがやってくる!

庄川観光祭 庄川観光祭実行委員会(商工観光課) ☎33-1397(平日のみ)
となみ夜高まつり 砺波夜高振興会(砺波商工会議所) ☎33-2109



庄川観光祭



となみ夜高まつり

プレミアム付商品券を 発行します!

申込締切
7/5(金)
消印有効



発行内容 12,000円分の商品券を10,000円で30,000セット販売

対象者 砺波市民(6月1日時点) 1世帯につき5セットまで
*今回は応募・抽選方式となります。

購入申込書 6月中旬～下旬に郵送

申込方法 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。(郵便料は申請者負担)

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

販売期間 7月29日(月)～8月2日(金) 予備日8月3日(土)

利用期間 8月10日～11月30日まで

備考 1次販売にて販売残数が多数の場合は、2次販売予定

詳細はホームページよりご確認ください



砺波商工会議所 ☎33-2109
庄川町商工会 ☎82-1155

頼成の森 花しょうぶ祭り

6/14(金)～23(日)



優雅な花しょうぶに囲まれ、癒やされて…

花しょうぶ祭り実行委員会(砺波市観光協会)
☎33-7666



市の人口

令和6年4月末現在

()は前月比 (外)は外国人数
※住民基本台帳法に基づき、外国人数を含む。

人口	46,848人 (-13)	[うち(外)749人]
男	22,851人	[うち(外)338人]
女	23,997人	[うち(外)411人]
出生	33人	転入 192人
死亡	44人	転出 194人
		婚姻 7件
		離婚 2件
世帯数	17,717世帯 (+18)	[うち(外)481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6月25日発行)

