

となみ

広報 No.211

令和4年
2022
月号

Contents ～今月の主な内容～

(特集) となみ暮らし 応援プロジェクト	2
参議院選挙	10
体協だより	22
社協だより	24
花と緑と文化の財団から	28



屋根より高く、大きな～れ(南部認定こども園の園児が、約80匹の鯉のぼりを見に東野尻公民館へお散歩:5月2日)



～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



援プロジェクト

となみ
(1073プロジェクト)

となみ暮らし推進班 ☎33-1372

砺波市が元気なまちであるために

賑やかで活気あるまち、住みやすく居心地の良いまちを目指し、砺波市で暮らす方を応援します。

目標人口4万7千人

市の今後5年間のいろいろな目標を定めた「総合計画 後期計画」では、令和8年の目標人口を4万7千人としています。現在の人口は、毎月広報となみの最終ページに掲載していますので、皆さんも確認してみてください。

人口が多いと市の賑わいが増えたり、イベントが活気づいたり、子ども達の笑顔が増えたり、まち全体が明るくなります。また、税収が増えることによる市の施策や施設の充実も見込まれます。



目標人口の達成に向けて、昨年度から大きな事業（1073プロジェクト）が始まっています。改めてお知らせしますので、皆さんの周囲の方（市外のお友達、県外へ進学したお子さん等）へもご紹介をお願いします。

砺波市では住まいをお考えの方へ、

“ようこそ「となみ」 やっぱり「となみ」”
となみ暮らし応援プロジェクト
(1073プロジェクト)

107.3万円

30歳 + 36歳 + 107.3万円 + 5歳

最大178.3万円を助成!!

最大178万3千円を 助成

砺波市を選び、住んでいただくための支援制度があります。全てに該当する方には、最大で178・3万を助成します。

移住体験用の施設もありますので、砺波暮らしのお試し体験もできます。皆さんもこの情報を発信して、住み良いまち砺波で暮らす仲間を増やしましょう。

ようこそ「となみ」 やっぱり「となみ」 となみ暮らし応援

おじいちゃん・おばあちゃんと暮らすと ～三世代同居・近居支援～

対象	親・子・孫等の三世代で同居や近居の世帯		
支援	同居	新築 107.3万円 となみ 増改築 20万円	近居
	近居	新築 50万円 増改築 10万円	引越し
	引越し	5万円	
R3実績	同居	1,335万5千円(42件)	
	近居	410万円(13件)	
	引越し	54万7千円(20件)	

家を建築・購入して暮らすと ～住宅取得支援～

対象	転入世帯・ 子育て世帯	支援	新築 107.3万円 となみ 中古 50万円
条件	・令和3年以降に建築や売買の契約をしている ・転入から3年以内であることに加えて、転入前の1年間に市内に住所がないこと		
R3実績	4,992万4千円(48件)		

赤ちゃんが生まれると ～出産支援～

対象	市内在住で、子どもが生まれた世帯		
支援	新生児サポート	オリジナル「スタイ」 (前掛け)の贈呈	
	生まれた子どもが	条件	・生まれてから 1年以上市民 であること
	・第1子 5万円		
	・第2子 7万円 となみ		
	・第3子 10.73万円		
R3実績	新生児サポート	1,700万円(261件)	
	スタイ	262件	

アパート・マンションを 借りて暮らすと ～家賃支援～

対象	転入世帯・ 子育て世帯	支援	月額1万円×3年間
条件	・令和3年以降に賃貸契約をしている ・転入前の1年間に市内に住所がないこと ・5年以上、市内に定住すること		
R3実績	166万円(33件)		

空き家を有効活用すると ～空き家利活用支援～

対象	市空き家バンクを活用する方		
支援	改修	50万円 (三世代同居に該当する場合は200万円、 近居に該当する場合は100万円)	
条件	賃貸	月額1万円×3年間	
	・市空き家バンク登録の住宅を購入または賃貸する (家賃補助は市外の方のみ)		
R3実績	541万円(13件)		

砺波で結婚すると ～結婚新生活支援～

対象	市内在住世帯 や結婚を機に 転入する世帯	支援	30万円 (新生活の初期 費用への支援)
条件	・令和4年以降に婚姻届を提出 ・夫婦ともに39歳以下であることに加えて、夫婦の世帯所得が400万円未満		
R3実績	251万4千円(9件)		

転入世帯...夫婦のどちらかが39歳以下かつどちらかが転入者
子育て世帯...転入者に中学生以下のお子さんがいる

※支援額は、最大の金額を表記

砺波市らしい地域性を推進

三世代同居・近居支援事業

家庭内・地域内で子育てや介護等を世代間で支え合う機能が期待される、親・子・孫等の三世代が同居・近居することにも支援しています。

「困ったときはお互いさま」と言われるように、誰かに助けてほしいときに頼れる存在が身近にいることは心強いものです。

そんな「共助」の取り組みともいえる三世代同居・近居をする方には、次のような支援メニューがあります。

同居

三世代以上の親族が同じ敷地か隣り合う敷地内に居住

近居

同じ地区内（庄東地域と庄川地域は各小学校の校区内）か直線距離で半径500m以内の市内に居住

みんなで暮らそう

3ページでも紹介したように、新しく三世代同居・近居する方だけの補助金や上乗せする制度があります。（詳細は3ページ参照）



●三世代同居・近居住宅支援事業

都市整備課 ☎33-1447

●定住促進空き家利活用事業

となみ暮らし推進班
☎33-1372



じーじ・ばーばとレッツゴー

祖父母とお孫さんが一緒に対象施設を訪れると、入館料等が無料になります。

●孫とおでかけ支援事業

内容：県内の公共施設58か所



となみ暮らし推進班
☎33-1372

自宅で子育てする方へ

お子さんを保育所等に預けずに2歳までご自宅で育児した場合、期間に応じた給付金を贈呈します。

●三世代子育て応援給付金給付事業

内容：最大10万円(子ども1人につき1回限り)を給付



こども課
☎33-1596

地域で楽しむ三世代

自治会や各団体がレクリエーション等を通じて三世代での交流を深める場合、経費を補助します。

●三世代交流ふれあい事業

内容：上限2万円補助対象（経費のみ）を補助



生涯学習・スポーツ課
☎33-1602

家族で出かけよう

同居のみ

75歳以上の節目の年齢(5歳毎)を迎えたとき、市内の旅館等での宿泊・飲食にかかる費用を補助します。

●高齢者ちょっとねぎらい事業

内容：上限1万円分の利用証を交付



社会福祉課
☎33-1299

介護者へのありがとう

同居のみ

65歳以上の要介護者(要介護4以上)のショートステイ利用料金を補助します。

●介護者もちょっと一息事業

内容：市内施設での自己負担分（滞在費や食費等を除く）を補助



高齢介護課
☎33-1328

昨年度、実際に制度を利用した方からの 声を紹介します

- ①この制度を知ったきっかけは？
- ②住まいを砺波市に決めた理由は？
- ③砺波市の感想は？
- ④これからの砺波市に期待することは？



Aさん
夫婦で転入



- ①住宅メーカーに教えてもらいました。
- ②仕事の都合で引越しました。
- ③都市へのアクセスが便利で、市自体も便利で住みやすい。
- ④鉄道やバスのアクセスがより便利になると嬉しいです。

- ①親からの情報提供がありました。
- ②私と妻、それぞれの実家からの中間地点のため。
- ③移動時間が短くてすむ、コンパクトシティだと思います。
- ④この補助金の期間が延長になれば、より多くの人が喜ぶと思います。

Bさん
夫婦と子ども2人で転入



Cさん
夫婦で転入



- ①チラシを見て。
- ②実家と職場、それぞれ程よい距離にあり、近隣の市よりも補助要件が良かったので。
- ③お店がそれなりに多くて便利。
- ④スターバックス（カフェ）を誘致してほしい。

- ①市のホームページとチラシを見ました。
- ②生まれ故郷だから。自然も多く、お店や病院も充実していると思います。
- ③高速道路・学校・病院・スーパーが近くて便利。
- ④公園が増えたら良いと思います。屋外だけでなく、室内で子どもを遊ばせられる場所や施設もあると、もっと嬉しいです。

Dさん
夫婦と子ども1人で転入



Eさん
夫婦と子ども2人で転入



- ①住宅メーカーに教えてもらい、チラシをもらいました。
- ②実家（住み慣れた土地）に近い。
- ③車がないと不便かもしれませんが、今のところは問題ありません。
- ④20代の知人と話すと、補助金制度は大きな要素だと皆さん感じているので、制度の充実が若者の移住につながると感じます。

市内で、新たに三世代同居・近居になった市民からの声も紹介

- ・アパートを出て同居しました。いつでも親の顔が見に行けて、家族の時間が増えました。(三世代同居・近居住宅支援)
- ・大きな家に住むのが夢だったので、この制度があって助かりました。(定住促進空き家利活用)

皆さんの声は、今後の施策に反映できるよう検討していきます。



TOPICS / 2022となみチューリップフェア

今年のフェアは、コロナ前の水準に迫る28万2千人が来場されました。

感染対策に留意しながら、`星の数ほど、のチューリップを楽しむ方で賑わいました。(4月22日～5月5日)



はじめしゃちょー
ステージショー
(5月1日特別イベント)



大阪桐蔭高等学校
吹奏楽部特別演奏会
(5月5日特別イベント)



掲載しきれなかった写真は、
市ホームページや
フェア公式ホームページから
ご覧になれます。



受章・受賞おめでとうございます

危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章 池田 潔さん(小島)
警察功労 元 県警部補
瑞宝単光章 酒井 霜六さん(石丸)
警察功労 元 県警部補

春の叙勲

旭日小綬章 佐野 日出勇さん(下中)
農業振興功労 元 全農県本部運営委員長
旭日双光章 林 忠男さん(千代)
地方自治功労 元 市議会議員
瑞宝単光章 今井 勤さん(中村)
技能検定功労 今井内装 代表

文部科学大臣表彰 (子供の読書活動優秀実践団体)

砺波ファーストブックの会

赤ちゃんへの絵本の配布や読み聞かせ活動、ボランティア研修等の、子どもが積極的に読書する意欲を高められる優れた実践を行っている団体として受賞され、市長と教育長に喜びを報告しました。



地元出身の大人気アニメクリエイターが凱旋

砺波市出身のはじめしゃちょーさんによるチューリップフェア特別イベントが開催され、自身の生まれ育った砺波での思い出やアニメ制作の裏話等で会場を沸かせました。日本トップクラスのアニメクリエイターということもあり、遠くは北海道をはじめ、全国からたくさんのファンが来場されました。



プリンセスチューリップとの記念撮影

☎33-1148 FAX 33-5325
✉ kouhou@city.tonami.lg.jp

ホドな話題

ちよつとした話題や
いい話ありませんか?
市へのご意見やご提案等、
広報情報課へ
お知らせください。



地域の宝を地元の有志が整備

全国名水百選にも選ばれている瓜裂清水(庄川町金屋)の水琴窟を、金屋新長寿会の皆さんがキレイに整備されました。キレイな水の音色を、皆さんも一度聞きに来てください。



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)



副議長 有若 隆氏(坪内)



議長 川辺 一彦氏(苗加)

議長・副議長が選出されました
令和4年第2回砺波市議会臨時会
が5月17日に開催され、議長と副議
長が選出されました。

議長・副議長が選出されました

(各常任委員会は午前10時開始)

民生病院常任委員会

産業建設常任委員会

民生病院常任委員会

総務文教常任委員会

17日(金)

16日(木)

15日(水)

14日(火)

13日(月)

12日(日)

11日(土)

10日(金)

9日(木)

8日(水)

7日(火)

6日(月)

5日(日)

4日(土)

3日(金)

くらし・行政

砺波市議会6月定例会

議会事務局

33-11139



本会議と委員会は傍聴できますが、
マスク着用等の感染対策をお願いし
ます。

本会議 6月6日(月) 午前10時

13日(月) 午前10時

14日(火) 午前10時

21日(火) 午後2時

15日(水)

16日(木)

17日(金)

(各常任委員会は午前10時開始)

議長・副議長が選出されました

議長と副議長が選出されました。

議長 川辺 一彦氏(苗加)

副議長 有若 隆氏(坪内)

各制度の公開・開示状況

総務課

33-1209



それぞれ、令和3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 0件

・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 8件

・開示請求件数 8件

・審査請求件数 0件

固定資産の調査に伺います

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

国民年金のお知らせ

免除・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除(一部免除含む)や納付猶
予、学生納付特例を受けた期間があると、老齢基礎
年金の年金額が少なくなります。

将来受け取る年金額を増やすため、10年以内に
保険料をさかのぼって納めることができる「追納」
をオススメします。

追納時の注意

- ・一部免除の期間は、残りの納付すべき保険料を
納めていないと、追納できません。
- ・既に年金を受けている方は、追納できません。
- ・原則、古い免除期間からの追納となります。

日本年金機構 砺波年金事務所 33-1725
市民課 33-1362



完全予約制

マイナンバーカード 申請・交付の休日窓口

カードをまだ取得されていない方
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、6月10日(金)の午前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 6月12日(日) 午前9時~正午
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



令和4年度介護職員の募集

高齢介護課

☎ 33・1338



それぞれ、随時募集しています。詳細は、直接お問合せください。

募集職種

①ホームヘルパー

②ケアマネジャー (パートタイム) 2名

フルタイム・パートタイム) 各2名

応募資格

①介護職員初任者研修修了

(ヘルパー2級相当) 以上

②介護支援専門員資格

※①②とも普通自動車運転免許が必要

勤務場所

①砺波市ヘルパーステーション

②居宅介護支援事業所や地域包括

支援センター

勤務時間 月～金曜

午前8時30分～午後5時15分

※パートタイムは週30時間未満

選考方法 書類審査、面接

必要書類 市販の履歴書(写真貼付)

に資格証の写しを添えて持参や郵送

避難行動要支援者の登録

社会福祉課

☎ 33・1299



災害が発生した(発生の恐れがある)場合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。自分だけで避難することが難

しいと思われる方に、申請書を送付します。(6月下旬予定)

ご自身の登録の必要性を判断して支援を希望する方は、地域の方への情報提供に同意したうえで登録してください。

農業者年金を受けている方

農業委員会

☎ 33・1427



経営移譲年金または農業者老齢年金を受給している方は、毎年1回現況届を提出する必要があります。

提出されないと、年金の支給が停止しますのでご注意ください。

届出期限 6月30日(木)

届出方法 現況届(該当者には、5月下旬に郵送)に必要な事項を記入

のうえ提出

届出先 農業委員会事務局(市役所内)

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) 6月1日(水)～14日(火)

※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年分の屋敷林の「剪定」「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5年2月～12月

提出物 業者見積書(施工時期を明記)、施工地を示した地図、現況写真

提出期限 7月19日(火) 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

水道メーターの交換

水道メーターの使用期間は、法律で8年間と定められています。市では、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、対象の方には事前にお知らせしますので、ご協力をお願いします。

なお、次のことについては、必要に応じて使用者の方に対応していただくことになります。

使用者が行うこと

・交換作業の支障となるアスファルト等の復旧 等

第64回水道週間

6月1日(水)～7日(火)

スローガン

大切な 水と一緒に 暮らす日々

水道は私たちの生活には欠かせないものであり、快適に暮らすための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・中学生を対象に標語やポスター等を募集します。詳細は、(公社)日本水道協会・日本水道新聞社ホームページをご覧ください。

上下水道課 ☎ 33-1460



参議院議員通常選挙(予定)

日程や要件等は、任期満了に伴う参議院議員通常選挙の投票が7月10日に行われることを想定したものです。
投票日や期日前投票期間等は、変更になる場合がありますのでご注意ください。

投票できる方

平成16年7月11日までに生まれた日本国民で、令和4年3月21日までに砺波市に住民登録し、引き続き市内に3か月以上お住まいの方です。

投票場所

投票の場所は、下表のとおりです。

※投票所入場券にも記載あり

なお、6月9日以降に市内に転居された方は、転居する前の住所の投票所で投票することになります。

投票所入場券(以下、入場券)

有権者の方に入場券(はがきサイズ)を郵送します。

※6月22日(公示予定日)に発送予定ですが、地域によっては到着に2日程度かかる場合があります。

入場券が未到着またはなくしたり、忘れたりした場合でも、係員が選挙人名簿と対照し、本人であることを確認できれば投票できます。

期日前投票

投票日に仕事や病気、旅行等の理由で投票所に行けない方は、期日前投票ができます。(下に詳細あり)

不在者投票

●砺波市以外の市区町村に滞在中の方
仕事や旅行等で、選挙期間中に砺波市以外の市区町村に滞在している方は、最寄りの市区町村の選挙管理委員会ですべて投票ができます。

指定病院等に入院している方

指定病院や老人ホーム等に入院等し

ている方は、その施設内で不在者投票ができます。

郵便等投票証明書の交付を受けた方

事前に選挙管理委員会に申請して「郵便等投票証明書」の交付を受けた方は、郵便等による不在者投票ができます。

なお、申請できる方は身体障害者手帳や戦傷病者手帳、介護保険の被保険者証を交付されている方で一定の程度の障害・要介護状態区分である場合に限られます。

※7月6日(水)までに投票用紙の請求手続きが必要

また、新型コロナウイルス感染症で自宅・宿泊療養等されている方でも投票できます。詳しくは砺波市選挙管理委員会までお問合せください。

選挙公報

候補者の氏名、経歴、政見等を掲載した選挙公報を新聞折り込みで配布します。

また、砺波市役所や庄川支所、各地区公民館にも備え置きますので、ご利用ください。

※新聞を購読されていないご家庭は、砺波市選挙管理委員会までお知らせいただければ、個別に郵送いたします。

開票

日時 7月10日(日) 午後9時～
場所 砺波体育センター

●ご確認ください 選挙当日の各投票区の投票場所

投票日 7月10日(日) 投票時間 午前7時～午後8時

※中野・鷹栖・太田投票区は、今回から投票場所が変更(大字)となりますのでご注意ください。

感染対策として、各投票所においてマスクの着用、アルコール消毒液の設置、記載台・鉛筆の消毒、定期的な換気を実施します。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

期日前投票の有効活用を

期日前投票期間の後半は混雑が予想されるため、期日前投票する方はお早めに投票してください。

入場券の裏面にある宣誓書(兼請求書)欄を事前に記入しておくとスムーズに投票できます。

日付	6/22	23	24	25	26	27	28	29	30	7/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
期日砺波市役所投票所	期日前投票期間																		
期日庄川支所投票所																			
公示日																			
	開いていません												期日前投票期間						

- ◆期間 6月23日(木)～7月9日(土)
(庄川支所は7月4日(月)～9日(土))
- ◆時間 午前8時30分～午後8時
- ◆投票場所 ①砺波市役所1号別館1階
②庄川支所2階会議室(エレベーターがあります)

砺波市選挙管理委員会事務局(総務課) ☎33-1209

投票区	投票場所	所在地
出 町	出町小学校体育館	深江一丁目238
庄 下	庄下振興会館	矢木24
中 野	庄南小学校体育館	中野 1216
五鹿屋	五鹿屋公民館	五郎丸1119-1
東野尻	東野尻振興会館	苗加4232
鷹 栖	鷹栖小学校体育館	鷹栖 490
若 林	若林体育館	狐島208-1
林	砺波北部小学校地域開放ホール	林1104
高 波	高波体育館	高波842-2
油 田	油田体育館	宮丸466-4
南般若	砺波東部小学校体育館下	千保250
柳 瀬	柳瀬体育館	柳瀬10
太 田	太田体育館	太田 983
般 若	般若農業構造改善センター	徳万56
東般若	東般若農村振興会館	東保708
梅檀野	梅檀野体育館	福岡312
梅檀山	梅檀山農村集落センター	井栗谷6552
東山見	庄川ふれあいプラザ	庄川町金屋1092
青 島	庄川生涯学習センター	庄川町青島3607
雄 神	雄神集会所1階大会議室	庄川町庄393
種 田	種田コミュニティセンター	庄川町五ヶ436-1

6月
開始

子育て支援アプリ 母子モ 「となみっ子なび」



子育て支援アプリ「母子モ（愛称：となみっ子なび）」が始まります。
このアプリを活用すると次のことができますので、ぜひご利用ください。



必要なときに 市の子育て情報を確認

妊娠・出産・子育てに関する情報を確認できるほか、必要な施設を検索できます。



お子さんに最適な予防接種の 時期をお知らせ

予防接種のスケジュールを、年齢や月齢に合わせて自動的に作成。接種日が近づくとお知らせし、接種忘れを防止します。



大切な思い出を残せる

妊婦健診や乳幼児健診の記録、成長記録を写真やメッセージ付きで楽しく管理できます。



家族で共有

妊娠・出産・子育てまで、子どもの成長記録や思い出を家族で共有できます。

利用方法

右の二次元コードを読み込むか、アプリストアからダウンロード

母子モ

検索



12カ国語（英語、中国語、ポルトガル語、韓国語等）に対応

健康センター ☎ 32-7062

6月から児童手当制度が変わります



児童手当は、中学校修了（15歳到達後最初の3月31日）までのお子さんを養育している方（養育者）に支給されます（原則、申請月の翌月分から支給）。

変更① 所得上限限度額が新設

令和4年10月支給分（6～9月分）から、養育者の所得が下表の「B：所得上限限度額」以上の場合、児童手当や特例給付が支給されなくなります。

限度額を超えた場合 扶養親族等の数	A：所得制限限度額		B：所得上限限度額	
	所得額	収入額の目安	所得額	収入額の目安
0人	622万円	833.3万円	858万円	1,071万円
1人	660万円	875.6万円	896万円	1,124万円
2人	698万円	917.8万円	934万円	1,162万円
3人	736万円	960万円	972万円	1,200万円

※扶養親族等の数に応じて、限度額は1人につき38万円（扶養親族等が同一生計配偶者（70歳以上の者に限る）または老人扶養親族は44万円）を加算した額
※「収入額の目安」は給与収入のみで計算したもの（目安）であり、実際は給与所得控除や医療費控除、雑損控除等を控除した後の所得額で確認

変更② 現況届の提出が原則不要

これまで毎年6月に提出していた「現況届」ですが、市で受給者の状況が確認できる場合は**提出が不要**となり「現況届」も送付されません。

ただし、次の①～⑤の方は引き続き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
- ② 対象児童の戸籍や住民票がない
- ③ 離婚協議中で、配偶者と別居して受給者となった
- ④ 法人である未成年後見人、施設・里親の受給者
- ⑤ その他、状況を確認する必要がある

提出が必要な方には例年通り「現況届」を送付しますので、必要事項を記入して**6月30日(木)**までに提出してください。提出がないと、6月分以降の手当（10月支給分）が停止しますのでご注意ください。

公務員の方は勤務先から手当が支給されているため、勤務先でご確認ください。

こども課 ☎ 33-1590

男女共同参画推進員の紹介

企画政策課 ☎33-1145

男女共同参画をさらに推進するため、地域で中心となって活動いただく推進員45名を委嘱しました。

(任期：R6.3.31まで) 〈敬称略〉

地区	氏名
出町	臺藏 博一 池上 弘芳
庄下	岡本 隆宏 松岡 綾乃
中野	清原 修一 清原 真由美
五鹿屋	花島 充 安達 美智代
東野尻	池田 雅彦 河合 要子
鷹栖	小幡 和彦 三輪 千津子
若林	紫藤 伸一 中村 美津子
林	黒田 篤史 高橋 弘美
高波	松原 光雄 白江 裕子
油田	南 国夫 岩腰 みゆき
南般若	中川 哲朗 加納 美智子
柳瀬	斉藤 和久 宮川 美雪
太田	平木 浩充 宮脇 奈津子
般若	宮下 昌仁 八田 泉
東般若	高池 慶雄 橘 あゆみ
梅檀野	山本 修三 清水 真紀子
梅檀山	前田 尚利 前田 一美
東山見	川島 伴浩 野村 亜紀代
青島	大浦 聡一郎 沖田 人美
雄神	小谷 晃一 山森 麻美
種田	山本 正明 田中 比呂美

80歳訪問を行っています

地域包括支援センター ☎33-1345

健康のことや生活のこと、日頃困っていることがないか等をお聞きます。突然訪問することもあります。

が、その際はご協力をお願いします。

対象者 今年度80歳になる方

※介護保険の認定を受けている方を除く

訪問者 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

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、気軽に相談してみませんか。出会いの見つけ方や実際の仕方等、婚活専門員が親身にアドバイスします。【予約制】

日時 6月19日(日) (1人50分)

①午後1時30分

②午後2時30分

③午後3時30分

場所 予約時に連絡(砺波市役所内)

対象 結婚を希望している方やその家族(市内在住・在勤、年齢不問)

申込み 電話またはメール

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、自分の生き方など、どんな悩み事でもご相談ください。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 市内在住または在勤の女性

日時 6月13日(月) 午後2時～7時
6月23日(木) 午前10時～午後5時

手続き 予約制、事前にお電話ください。

その他 場所は、予約時にお知らせします。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～

借金の問題、家庭の問題、労働時間や賃金の問題、虐待、成年後見人を選任するといった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を行います。

日時 6月6日(月)、7月4日(月) 【予約制】

①午後5時～5時40分

②午後5時40分～6時20分

③午後6時20分～7時

各1名まで
先着順

その他 場所は予約時にお知らせします。相談予約は前週金曜の午後5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け付けます。

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?相談してみることで、ひとりでは気づけ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、遠慮なくご相談ください。

日時 月～金曜 (祝日除く)
午前8時30分～午後5時15分

女性弁護士による法律相談会(無料)

女性弁護士による女性のための法律相談です。秘密は厳守します。

対象 市内在住または在勤の女性

日時 6月28日(火) 午後1時30分～3時30分

その他 定員4名 予約制、事前にお電話ください。

予約先 こども課 ☎33-1590

毎年6月は食育月間 健やかで心豊かな「食」 生活の基本は



第3次砺波市食育推進計画を策定【R4～8年】

乳幼児期・学童期 (0～5歳、6～12歳)

心や身体が成長し、生活習慣の基礎が確立する時期です。食習慣の基礎を身につけ、食べる楽しさ、食べ物のおいしさを知り、食べる意欲を育てることが大切です。

●食育のポイント

「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、規則正しい生活リズムを身につけましょう。



簡単な朝ごはんから続けてみよう！

思春期・青年期 (13～18歳、19～35歳)

生活環境が大きく変化する時期です。望ましい食生活や生活習慣を自ら実践する力を身につけることが大切です。

●食育のポイント

欠食や食べすぎをせず、1日3回バランスのよい食事をとりましょう。



給食を思い出して！

壮年期・高齢期 (36～64歳、65歳～)

労働や子育てがとても活動的である一方、身体機能が徐々に低下する時期です。生活習慣や食習慣を見直したうえ、栄養バランスのとれた自分に合った食事が大切です。

●食育のポイント

1日3回の食事と十分な睡眠で、規則正しい生活リズムをつくりましょう。



となベジがオススメ！

市民一人ひとりが「食」を通して生涯健やかに心豊かな生活が送れる^{まち}市の実現

基本目標

①食を楽しむ (基礎づくり)

②食で元気になる (人・健康づくり)

③食育の輪を広げる (地域づくり)

目標（抜粋）	対象	現状値 (R2)	目標値 (R8)
朝ごはんを食べている (朝食を毎日食べている)	小学生 中学生	94.8% 89.3%	100%
家族のどれかと一緒に食べている (1日に1回は家族と一緒に食事をとっている)	小学生 中学生	94.4% 90.2%	増加
好き嫌いなしで食べる (偏食をせず、栄養のバランスを 考えて食べている)	小学生 中学生	46.1% 67.5%	80%
肥満傾向（肥満度20%以上） の割合	小学5年 男子 女子 中学2年 男子 女子	14.3% 6.4% 10.8% 8.5%	0%
メタボリックシンドロームの 該当者の割合	40～64歳 男性 女性 65～74歳 男性 女性	27.9% 9.7% 39.4% 16.2%	23.0% 6.5% 22.0% 11.0%

詳細は、市ホームページをご覧ください。

農業振興課 ☎ 33-1404

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。お気軽にお越しください。

日時 6月25日(土)

午後1時30分～4時30分

場所 となみ散居村ミュージアム

講座・教室



季節展示「梅雨を楽しむ」

砺波郷土資料館
☎32・2339



「みの」「番傘」等の風情ある昔の雨具や6月の米づくりの行事を紹介します。

日時 6月14日(火)～7月16日(土)

場所 砺波民具展示室

(☎080-1951-4177)

①梅雨どきの農作業

うち(中耕除草機)、散粉機

②昔の雨具

みの、ぺっぺ(じご)、番傘

③梅雨どきの行事

ヨータカ、虫送り

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のコミュニケーションスキルを習得します。

日時 6月22日(水)

午前9時～午後4時

費用 3千円(別途テキスト代)

講師 (有)ティ・オー・エム企画

申込期限 6月8日(水)

能力開発セミナー(先着10名)

富山県技術専門学院砺波センター
☎22・3152

エクセルの基本操作ができる方を対象に応用を学びます。

日時 6月16日～30日の火・木曜

午後6時20分～9時

場所 富山県技術専門学院

砺波センター(南砺市)

費用 3千100円

申込期限 6月8日(水)

座・お気軽寄席【その言】

出町子供歌舞伎曳山会館
☎32・7075



若手・中堅実力派による巧みな話芸で、テレビ・ラジオでは味わえない生の寄席の魅力をお楽しみください。

日時 6月26日(日) 午後2時～

チケット 1千円(当日1千500円)

第80回記念研究所例会

砺波散村地域研究所 ☎34・7180

京都大学や総合地球環境学研究所と合同で開催します。研究所の調査報告誌「砺波平野庄川流域の散村と伝説知・地域知」の刊行を受けて、寄稿者による発表を行います。(参加無料)

日時 6月11日(土)

午後1時30分～4時

内容 「屋敷・屋敷林の温熱環境」

「日記にみる砺波市五郎丸の農業」

「日記にみる散村の暮らし」等

発表者 京都大学 小林広英教授・

小椋大輔教授・深町加津枝准教授・伊庭千恵美准教授、東京大学

吉田丈人准教授ほか

場所 となみ散居村ミュージアム

研修室・多目的室(リモート)

定員 80名(要予約)

※抽選で今回の刊行本をプレゼント



西部体育センターの催し

富山県西部体育センター
☎33・3412



◆Enjoyバドミントン【定員20人】

日時 6月1・8・15・22日(水)

午前10時～正午

場所 中アリーナ

対象 バドミントン愛好者

費用 2千円/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【定員6人】(整形外科相談)

日時 6月18日(土) 午後1時～3時

場所 応接室

医師 市立砺波総合病院

整形外科 高木泰孝氏

内容 スポーツによる腰・肩・膝等の痛みについて

申込み 2日前までに電話か窓口へ(レディース相談)

日時 6月25日(土) 午後1時～3時

場所 応接室

医師 伏木医院 伏木弘氏

内容 妊娠期や産後の運動等、女性特有の悩みについて

申込み 2日前までに電話か窓口へ

放送大学10月入学生募集

放送大学富山学習センター
☎0766-56-9230



BS放送やインターネットで授業を視聴して、自宅でマイペースに学習を進めることができる通信制の大学です。資格取得のためや、知識を深めるために必要な科目だけを学ぶこともできます。

出願期間 6月10日(金)～

9月14日(水)

第18回市民体育大会(一般)競技日程

砺波市体育協会 ☎ 32-5240

競技種目	日時・会場	剣道	7月3日(日) 午前9時30分～ B&G海洋センター
陸上	6月19日(日) 午前9時～ 陸上競技場	テニス	7月3日(日) 午前9時～ 閑乗寺高原テニスコート
野球	5月8日、22日(日) 午前8時30分～ 砺波総合運動公園野球場	クレ射撃	6月18日(土) 午前8時～ 南砺市射撃場
ソフトボール	7月3日(日) 午前9時～ 一般男子 6月26日(日) 午前9時～ 一般女子 砺波総合運動公園多目的競技場他	ハンドボール	6月18日(土) 午後7時～ 6月19日(日) 午前8時30分～ 砺波体育センター
ソフトテニス	7月3日(日) 午前9時～ 向山健民公園テニスコート	ビーチボール	6月26日(日) 午前9時30分～ 県西部体育センター
卓球	6月26日(日) 午前9時～ 県西部体育センター	ゴルフ	6月19日(日) 午前7時31分～ ゴルフ倶楽部ゴールドウイン
バドミントン	7月3日(日) 午前9時～ 庄川体育センター	ターゲット・バードゴルフ	6月12日(日) 午前9時～、午後1時30分 上和田緑地(B&G海洋センター)
バレーボール	7月3日(日) 午前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	ゲートボール	6月26日(日) 午前9時～ 高道グラウンド
バスケットボール	6月30日(木)～7月2日(土) 午後7時30分～ 7月3日(日) 午前9時30分～ 砺波体育センター	グラウンド・ゴルフ	7月3日(日) 午前9時～ 砺波総合運動公園サッカー・ラグビー広場
サッカー	6月12日(日) 午前9時～ 6月14日(火)～16日(木) 午後7時～ 出町中学校グラウンド	水泳	6月26日(日) 午前9時30分～ 市温水プール
相撲	6月26日(日) 午後1時～ 出町中学校相撲場	パタンク	6月12日(日) 午前9時～ 中村グラウンド
柔道	7月3日(日) 午前10時～ 出町中学校武道場	パークゴルフ	6月25日(土) 午前9時～ 砺波市パークゴルフ場

参加するだけでなく
熱戦をぜひご覧ください。

スイミングスクール受講生募集(16歳以上)

第2期(7～9月)

	スクール名	目的	コース	時間
短期スクール	アクアフロー 各20名	流水と水中ウォーキングによる生活習慣病予防と健康増進	月曜 木曜	午後1時15分～2時
	初めてウォーキング 20名	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	午前10時10分～10時40分
	健康ウォーキング 各25名	運動不足やストレス解消、肩こり・腰痛等の予防改善	木曜 土曜	午前10時45分～11時30分 午前11時～11時45分
	シェイプアップレディーズ 各25名	水中運動による脂肪燃焼や体力向上	水曜 金曜	午後2時10分～3時
	初めてスイミング 各10名	泳ぎの基本を身につける	月曜 木曜	午後2時15分～3時
通年スクール	アクア・エクササイズ 若干名	泳ぎに関するエクササイズを主体に、水泳技術の向上と健康増進	月曜	午後7時45分～8時30分
	ヘルシースイミング 各若干名	4泳法の習得とレベルアップ	水曜 金曜	午後1時～2時
	遊・スイミング 各若干名	4泳法の習得とレベルアップ	水曜 金曜	午後7時40分～8時40分

開催期間 / 回数 7月4日(月)～9月26日(月) 各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	5,500円	4,500円	3,000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 保険加入が必要です。(保険期間は加入日～令和5年3月末)

64歳以下: 1,950円 65歳以上: 1,300円

申込期間 6月13日(月)～27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。

※電話、ご家族以外の代理受付はできません。

その他 キャンセルは6月末まで、これ以降は返金できません。

砺波市温水プール ☎ 33-4450



健康・介護



各種検診・予防接種等

健康センター ☎ 32-7062

子どもの予防接種 (無料)

対象の方には5月中に予防票を送付します。お早めに医療機関で受けましょう。(無料)

接種期間 13歳の誕生日の前日まで

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

肝炎ウイルス検診 (無料)

B型・C型肝炎ウイルスは、感染してもなかなか症状が現われません。感染したまま放置すると慢性肝炎や肝硬変等を起こす可能性があります。肝機能検査が正常でも、早期発見のため一度は検診を受けましょう。

対象者

- ・今年度(令和4年度)に40歳となる方
 - ・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
- 受診期間 6月1日(水)～9月14日(水)
- 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希望の方は、個別にお申込みください。

募集！元気アップお手軽レシピ！

毎日の悩みとして「今日、何作ろう？」と思う方も多いのでは？そこで、あなたのおうちレシピを拝借！テーマ別のお手軽レシピを募集します！

レシピの一部は、次のことが実現します。

○クックパッド砺波市公式キッチンへの掲載

○スーパーでのお総菜販売

- テーマ ①となベジレシピ～野菜 70 g/人以上使用～
②フレイル予防レシピ～たんぱく質(肉・魚・大豆製品・卵の中から一つ)を使ったレシピ～

提出物 レシピ、料理の写真(データ可)
締切 第1回 9月9日(金)、第2回 12月23日(金)
提出先 健康センター
(kenko@city.tonami.lg.jp)
※詳細は、市ホームページを参照



歯の衛生週間(6月4日～10日)
□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。治療が遅れると、全身の病気や感染症のリスクも高まります。
大人から子どもまで、「健口」なお口を保つため、かかりつけ歯科医を持ちましょう。また、家で過ごす時間も増えているので、食生活に気を付けて家庭での口腔ケアも続けましょう。



新型コロナワクチン接種の最新情報

4回目接種

対象者 ① 60歳以上の方
② 18歳以上60歳未満の方のうち、基礎疾患を有する方や医師が重症化リスクが高いと認める方
※②は申請のあった方に接種券を発送します。申請方法は下記を参照ください。

接種会場 【集団接種】 砺波まなび交流館、ものがたり診療所 【個別接種】 市内指定医療機関

接種券 3回目接種日から5か月経過頃に順次発送(3回目接種日が令和4年2月の方は、6月10日(金)以降)

日程 接種は7月開始予定で、予約は接種券が届き次第可能です。
詳細は、接種券に同封するお知らせや市ホームページでご確認ください。

予約方法 接種券を用意し、Webサイトやコールセンターで予約



②に該当する方の接種券の申請方法

- ・市ホームページからの電子申請
- ・コールセンター(平日のみ)
- ・FAX(32-7059) のいずれか

3回目接種日	申請期限
令和3年12月～令和4年3月の方	6月12日(日)

1・2回目接種や3回目接種も実施します。詳細は、市ホームページを参照ください。

コールセンター

受付時間 月～金曜(祝日除く) 午前9時～午後5時

☎ 32-3566

※番号をお確かめのうえ、お電話ください。

Webサイト(24時間対応)

検索または右記二次元コードからアクセスしてください

砺波市 コロナワクチン 検索



あなたのからだは大丈夫？

市民課 ☎ 33-1362

特定健康診査・後期高齢者健康診査を受けませんか

日本人の死因の約6割である生活習慣病は、自覚症状がほとんどありません。知らない間に重症化してしまい、治療に時間や高額な費用がかかってしまうおそれもあります。

そこで、生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」を受けませんか。健診は無料ですので、毎年受けて自分のからだの状態を確認しましょう！

対象者 ●国民健康保険加入者で、今年度40歳～74歳になる方

⇒黄色の封筒で、受診券と質問票が届きます。

●富山県後期高齢者医療制度の加入者（砺波市民のみ）

⇒オレンジの封筒で、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



期 間 6月1日(水)～8月31日(水)

費 用 無料

方 法 ①受診券に同封の質問票を記入
②下記の医療機関で受診（時間等は各医療機関に事前確認）

持ち物 受診券、質問票、健康保険証、マイカルテ（健康手帳）

注意

- ・感染対策のため、発熱・咳・倦怠感等の症状がある方は受診を控えてください。
- ・今年度中に人間ドック（ミニドック含む）の費用助成（下記の事業）を受ける方は、この健診をご利用いただけません。
- ・職場健診や人間ドックを受診した方は、受診結果を市民課国保年金係へ持参ください。

実施医療機関（50音順）

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
あおい病院	33-7888	砺波誠友病院	33-7766
あみたに医院	32-1511	となみ三輪病院	37-1000
いなむら内科	58-5156	ひがしでクリニック	33-7677
大沢内科クリニック	33-1047	伏木医院	32-2275
おおた内科クリニック	82-7700	藤井整形外科医院	32-5220
力耕会 金井医院	32-8903	ものがたり診療所	55-6100
かねきホームクリニック	32-5110	ものがたり診療所 山王	55-6635
さかした医院	32-8788	ものがたり診療所 庄東	37-2566
佐藤内科クリニック	58-5811	柳澤医院	34-0811
さわだクリニック	34-0121	柳下小児科内科医院	34-7730
庄川しばたクリニック	58-5454	やました医院	34-8810
高橋外科医院	33-2727	山本内科医院	32-3802
砺波サナトリウム福井病院	33-1322	寿康堂 吉田医院	33-2112
砺波サンシャイン病院	33-0800		

※昨年度の特定健診を受診されていない方に、はがきや電話で受診のお願いをすることがあります。

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制度の加入者

※ただし、以下に該当する方は対象外

- ・同一年度内に人間ドックや健康診査（6月～8月末に実施・費用無料）を受診している
- ・後期高齢者医療保険料の未納がある

対象期間 4月1日(金)～令和5年2月28日(火)

実施場所 指定医療機関 ※詳細は、市や広域連合ホームページを参照

助成額 費用の半分（上限1万5千円）

申請方法 ご本人が検査機関で検査日を予約した後、被保険者証を持参してドックを受診する日の14日前までに市民課や市民福祉課（庄川支所）の窓口で申請

富山県後期高齢者医療広域連合 ☎ 076-465-7504

市民課 ☎ 33-1362

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など、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、ご本人やご家族など、どなたでもご相談ください。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	備考
北部苑 (☎33-6633)	9日 (木)	午後1時30分 ～3時	音楽療法	無料
くつろぎ処ちえりー (☎080-3745-8104)	8日 (水)	午後2時～4時	ギターで懐かしい曲を聴こう	費用：100円 先着10名
	9日 (木)	午前10時30分 ～正午	折り紙	費用：300円
	22日 (水)	午後1時30分 ～3時	折り紙	費用：300円
	第1・第3日曜 午前10時～午後3時		健康マージャン	費用：200円
	第2、最終水曜 午後4時～		ボードゲームの集い	費用：300円
苗加苑 (☎32-7294)	15日 (水)	午後1時30分 ～3時	臨床美術	無料
ものがたりの街 修養棟 (☎55-6102)	16日 (木)	午後2時～4時	佐藤先生の市民講座「もの忘れが気になったら？」 ラベンダースティック作り	無料 事前予約制 6/10(金)締切 ☎55-6102 (担当：石丸)
みやの森カフェ (☎77-3733)	18日 (土)	午後2時 ～3時30分	臨床美術	費用：300円 程度 事前予約制 (定員8名)

日	時間	場所
1日 (水)	午前10時 ～11時	苗加苑
2日 (木)	午前10時 ～11時	北部苑
	午前10時30分 ～11時30分	庄川支所
	午前9時 ～午後4時	在宅介護支援センター (砺波ふれあいの杜)
4日 (土)	午前9時 ～午後4時	在宅介護支援センター (やなせ苑) 要予約
7日 (火)	午前9時 ～午後4時	地域包括支援センター (砺波総合病院)
	午前9時 ～午後4時	在宅介護支援センター (ケアポート庄川)
	午前10時 ～11時	庄東センター
13日 (月)	午前9時 ～午後7時	地域包括支援センター (砺波市役所)

いきいき百歳体操にチャレンジ！ in 苗加苑

「足腰や体力に不安がある」「興味はあるけれど、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歳以上の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 苗加苑にて週1回〔全12回(講師の指導付)〕
希望する方は6/1(水)までに下記へ申込みください。

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

日程	6月	9日、16日、23日、30日
	7月	7日、14日、21日、28日
	8月	4日、10日(水)、18日、25日

原則木曜の午後1時30分～2時30分

地域包括支援センター ☎33-1345

目指せ！元気な100歳！

いきいき百歳体操
継続グループ紹介

京寿会

開始日 令和3年10月1日

活動日時 毎週火曜 午後1時30分～

活動場所 京坂公民館

体操を始めてから体が軽くなったと感じています。
雪よかし後にくる背中痛みが少なくなったり、
つまずいたりすることも減りました。皆さんの顔を見られることが嬉しいです。





第23回

令和4年6月号

防災意識の向上を図るには？

…太田地区防災訓練アンケート結果より

太田地区の各区において防災訓練を行い、その後アンケート調査を実施しました。

「災害時の伝言ダイヤルは？」の質問に対して、正解率は参加者の75.0%でしたが「住宅の建築時期が、昭和56年6月以降であれば、震度6には耐えられるか？」の質問では正解率23.1%でした。また、「地震や水害を想定し避難や非常食等の防災について話し合ったことがある」の質問に対しては、参加者の33.3%で、防災意識が低下していると感じました。

万が一に備えるためには防災意識の向上を図り、家族や知人、ご近所と日ごろから避難先、家庭での備蓄など防災について話し合っておくことが大切です。常会で定期的な話し合いの場を設けると共に、地区の防災訓練を通して高齢者や避難に支援が必要な方の対応について、関係機関と連携しながら改善に向けて地道に取り組んでいくことが大切です。



市職員が出演して関連情報「防災ファイル」を発信中

FMとなみ
76.9MHz

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



地域の健康づくり活動紹介 ～砺波市食生活改善推進員協議会～



在宅介護食教室 in 総合カレッジSEO



CATV撮影会 in 健康センター

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、栄養や食生活、健康づくりに関する知識の普及を行っています。

地区活動では自治振興会や公民館等の団体と協力し、乳幼児から高齢者まで対象者に合わせた講習や健康な食習慣の啓発を行います。

また、市の取り組みである「となみベジプロジェクト」の普及啓発にも取り組んでいます。「野菜を食べよう！ 野菜から食べよう！」を合言葉に活動しています。

となみベジプロジェクト
cookpad 砺波市公式
キッチン掲載レシピ

なすとたまねぎの味噌マヨ炒め

材料（2人分）

なす 1本
たまねぎ 1/2個
マヨネーズ 大さじ1
☆味噌 大さじ1/2
☆みりん 大さじ1

- ①なすを細切り、玉ねぎはくし切りにする
- ②フライパンを温め、マヨネーズを入れる
- ③なすとたまねぎを炒め、☆で味付けをする

1人分栄養価

エネルギー 91kcal
たんぱく質 1.2g
塩分 0.7g
野菜量 83g



健康カレンダー



○乳幼児の各種健診・教室は健康センターで実施
○持ち物は乳幼児健診問診票綴で要確認

健康センター ☎32-7062

6月の
健診
相談案内

状況によって変更となる場合があります。

行事名	対象者と内容		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2月生	健康センター	16日(木)	対象の方に個別案内
	1歳6か月児	R2年12月生		10日(金)	
	2歳児(歯科)	R2年6月生		23日(木)	
	2歳6か月児(歯科)	R元年12月生		9日(木)	
	3歳児(歯科)	R元年6月生		24日(金)	
	3歳6か月児	H30年12月生		3日(金)	
もぐもぐ教室	6か月児	R3年12月生		1日(水)	
育 児 相 談	乳幼児	母乳・発達	同上	1・15・29日(水)	午前9時～11時 ※バスタオル持参
		母乳・歯と栄養		8・22日(水)	
プレママクラス	9月～10月出産予定の方		同上	14日(火)	午後2時～3時30分
健 康 相 談	がん検診や特定健診等の結果を相談したい方		同上	毎週月曜	午前9時～午後7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	午前9時～午後5時
こ こ ろ の 健 康 相 談	希望者	(☎ 32-7062) ※要予約	同上	9・23日(木)	午後1時30分～3時
		(☎ 22-3512)	砺波厚生センター	2日(木)	午後
ひきこもり 家 族 相 談 会	希望者	※要予約 (☎ 22-3512)	同上	9日(木)	午後
胃・大腸がん検診 (40歳以上)	 予約フォーム	※要予約	般若農業構造改善センター	8日(水)	<胃・大腸がん検診> 午前8時～10時30分
			庄川健康プラザ	14日(火)	
			苗加苑	23日(木)	
			砺波体育センター	30日(木)	
乳・子宮頸がん検診			庄川健康プラザ	27日(月)	午後1時～2時
			柳瀬体育館	7月11日(月)	
乳 が ん 検 診 (40歳以上)			健康センター3階	木曜以外の平日	午後
前立腺がん検診 (50歳以上)			同上	平日	午前8時15分～8時30分
大 腸 が ん 検 診	希望者(40歳以上)		指定医療機関	6月1日(水)～ 8月31日(水)	直接医療機関に申込み
胃内視鏡検診	希望者(50～69歳)		指定医療機関	2月28日(火)まで	
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	7日(火)	
			小矢部大家病院	14日(火)、29日(水)	
			となみの心療クリニック	15日(水)	
			松岡病院	22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
(市立砺波総合病院隣接)



【小児科】 ☎34-7744
【内科】 ☎34-5005

○月～土曜 午後8時～10時30分
○日曜、祝日 午前10時～午後4時30分
午後8時～10時30分

●休日在宅当番医【歯科】

診療時間 午前9時～午後5時

6月	5日(日)	エントランス歯科	庄川町青島	☎ 82-6734
	12日(日)	上田歯科医院	小矢部市新富町	☎ 0766-67-0250
	19日(日)	山田歯科医院	小矢部市泉町	☎ 0766-67-6000
	26日(日)	岡宗歯科医院	小矢部市綾子	☎ 0766-67-2220

※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

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。

開館日時 月～金曜(祝日除く)
午前9時～



北部

(北部認定こども園内) ☎33-7515

13日 身体計測・健康相談

20日 子育て相談日

太田

(太田認定こども園内) ☎33-6288

6日 子育て相談日

10日 身体計測・健康相談

出町

(出町認定こども園内) ☎32-2776

9日 子育て相談日

15・16日 身体計測・健康相談

東般若保育園

(東般若保育園内) ☎37-0005

10日 子育て相談日

21日 は・ハ・歯の話

24日 身体計測・健康相談

あぶらでん

(あぶらでん認定こども園内) ☎23-4456

20日 子育て相談日

30日 身体計測

庄川

(青島児童館内) ☎82-6470

9日 子育て相談日

23日 身体計測・健康相談

南部

(南部認定こども園内) ☎32-6016

1日 身体計測・健康相談

10日 子育て相談日

ちゅうりっぷ

(ちゅうりっぷ認定こども園内) ☎32-7978

13日 子育て相談日

27日 身体計測

たかのす

(たかのす認定こども園内) ☎23-4288

13日 身体計測



こども・子育て
すまいるとなみ
6月

児童館・児童センター

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、子どもたちみんなの場所です。



出町児童センター

☎33-3890

午前9時30分～午後5時30分

※月曜のみ午後2時～5時30分

18日(土)

父の日のプレゼント作り

20日(月)～25日(土)

チャレンジ検定週間

児童館 午後1時～5時 (雄神・種田は土曜のみ)

東山見

☎82-4099

青島

☎82-6470

月間行事

・父の日のプレゼント作り

・七夕飾りづくり
(東・青・雄・種)

雄神

☎82-7350

種田

☎82-5784

※状況により、閉所となったり行事が中止になったりする場合があります。また、ご利用の際は必ずマスク着用をお願いします(0、1歳児を除く)。

ホームページでは
フルカラーで掲載

6月生まれの

すこやか! 砺波っ子!!

(年齢は6月末現在)



金子 蒼良くん
(1歳・太田)



高瀬 慈生くん
(1歳・広上町)



三好 善くん
(1歳・太郎丸一丁目)



今藤 蒼介くん
(3歳・柳瀬)



坂田 葵ちゃん
(3歳・西中)



山田 彩葉ちゃん
(2歳・苗加)



日向 紗良ちゃん
(2歳・五郎丸)



寺島 汐里ちゃん
(2歳・鷹栖)



柴田 悠杏ちゃん
(3歳・鷹栖)



三吉 穂乃香ちゃん
(2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10日(金)【必着】

応募方法 写真データを[kouhou@city.tonami.lg.jp]までメールまたは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。





ホームページや
Twitterでも
情報発信中！



となみ庄川散居村縦断マラソン2022

参加者募集！皆様のご参加をお待ちしています！

申込期間 6月1日(水)～9月30日(金)

11月20日(日)
開催【雨天決行】

会場 砺波チューリップ公園
 スタート式 午前8時50分～
 競技開始 午前9時～(種目別に順次スタート)



ゲストランナー
神野 大地 さん

2015年に箱根駅伝往路
5区で区間新記録を樹立

申込方法

①窓口提出

砺波体育センターで、申込用紙に必要事項を記入して参加料を添えて申込み
月～土曜/午前9時～午後8時 日曜・祝日/午前9時～午後4時30分

②インターネット

RUNET <https://runnet.jp>
 大会ホームページ <http://www.tonami-marathon.com/>
 大会ホームページのエントリーページから申込み
 ※ RUNNET への会員登録(無料)が必要



種目一覧表(令和4年11月20日現在の満年齢)

種目	種別	参加費
ハーフ マラソン 定員 1,700名	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
ファミリー ジョギング 2km	大人1名 小学3年生以下2名まで ※タイム計測なし	2,000円

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

**大会運営ボランティアも
募集しています！**

詳細は32ページ

となみ庄川散居村縦断マラソン実行委員会 ☎ 32-5240 ✉ info@tonami-marathon.com



訂正 5月号(先月号)に掲載された「職員募集」の記事の
募集期間を次のように訂正します。

6月1日(水)～7月8日(金) [土・日曜・祝日を除く]

友達の輪を広げよう！2022 BG塾受講者募集

各種スポーツ・学習・自然体験(水上スポーツ他)

開催日 7月～8月(土・日曜・祝日 全5回)

時間 午前9時～午後4時

対象 小学2年～6年生

場所 B&G 海洋センターほか

参加費 3,800円(保険料込)

申込締切 7月1日(金)



B&G 海洋センター ☎ 37-1580



血液内科

血液内科 部長
又野 禎也



Q「血液」とは何ですか？

A 血液とは、血管の中を流れている液体のことで、液状の部分を血漿（けつじょう）といいます。目には見えませんが、この血漿と呼ばれる液体の中に血球という血液細胞があります。血液細胞には①体の隅々まで酸素を運搬する赤血球、②様々な菌から体を守る白血球、③出血を止める血小板と大きく3つの血液細胞があります。

Q「血液内科」とはどんなところですか？

A 砺波総合病院の血液内科は3人の医師で担当しています。主に、血液細胞の異常が原因で起こってくる病気を診療しています。他にも、血漿の異常から起こる病気の一部も担当しています。他の診療科を受診した場合でも、血液の病気と診断された場合は、診療を血液内科で引き継ぐこともあります。逆に、血液の病気と診断されても、原因が別にある場合には他の診療科に診療を依頼することもあります。

Q「血液」の病気にはどんなものがありますか？

A 貧血等のよく耳にする病気から、血液がん

や血液難病と呼ばれる病気まで、様々な病気があります。

Q「血液がん」とはどんなものがありますか？

A 有名なものでは白血球や悪性リンパ腫といった病気があります。他にも、多発性骨髄腫や骨髄増殖性腫瘍というものもあります。

Q「血液がん」の治療法は？

A それぞれの血液がんにあった治療法があります。ただし、病気の種類や程度によって長期間の入院が必要なものから、すぐに治療する必要がない病気まで様々なものがあります。治療のため入院が必要な場合もありますし、通院で治療できる病気もあります。治る場合もありますが、長期間にわたり定期的に治療を続ける必要がある病気まで様々です。今までの抗がん剤で十分効果が認められなかった方に対しても、新しい抗がん剤がどんどん開発されています。

Q「血液難病」とはどんな病気ですか？

A 昭和47年に策定された難病対策要綱で、次のように定義されています。

- 1 原因不明、治療方針未確定であり、かつ、後遺症を残すおそれが少なくない疾病
 - 2 経過が慢性にわたり、単に経済的な問題のみならず、介護等に著しく人手を要するために家族の負担が重く、また精神的にも負担の大きい疾病
- 言い換えれば「原因がわからず、特効薬もなく、自然に治らずに慢性的な経過をとり、しかも様々な合併症をおこす危険性がある病気」です。

Q「血液難病」にはどんなものがありますか？

A 再生不良性貧血、自己免疫性溶血性貧血、特発性血小板減少性紫斑病といった病気のほか、様々な病気があります。

Q「血液難病」の治療法は？

A それぞれの病気にあった治療法があります。ただし、病気の種類や程度によって長期間の入院が必要なものから、すぐに治療する必要がない病気まで様々な病気があります。

Q「血液内科」を受診するには？

A かかりつけ医から紹介状をいただければ、診察予約をお取りします。紹介状の内容により、受診前に検査を受けていただく場合や受診する際の注意点をあらかじめお知らせします。なお、当院は日本血液学会の血液疾患症例登録システムに参加しています。そのため、個人情報保護に配慮して疾患登録を行っています。ご協力いただけない場合は、その旨をお伝えください。



福祉のまちづくりに重要なキーパーソン 「福祉サポーター」をご存知ですか？

誰もが安心して暮らせる地域を目指し、地域の困りごとや問題について

民生委員児童委員につなげる「アンテナ役」です！現在 374 名の方に委嘱しています。

福祉サポーターの主な役割

1. 民生委員児童委員との連携

民生委員児童委員と、地域内で困りごとを抱えた方についての情報交換や訪問活動を行います。

2. ケアネットチームの活動支援

チームの一員となり、困りごとを抱えた方の見守りやゴミ捨てなど生活のお手伝いを行います。

3. 自治会の福祉イベントに協力

ふれあい・いきいきサロンや地域の敬老会などの実施に協力します。



情報交換会

福祉サポーター活動事例 ～ケアネットチームの活動支援編～



Aさん
一人暮らし

最近膝や腰が痛くてゴミ捨てや除雪作業が難しくなってきたんです。

Aさんの日常生活をサポートする
ケアネットチーム結成

ケアネット 活動支援内容



見守り・声かけ



ゴミ捨ての
お手伝い

玄関先の除雪作業



Aさんの感想

とてもありがたいです。福祉サポーターさんや民生委員さん、地域の方のサポートがあり安心して生活できます。何か困ったことがあっても相談できるし、本当に助かっています。

ケアネットチーム員の声

福祉サポーターの声



鷹栖地区
福祉サポーター
寺島 敏男さん

「大変やりがいがあります！」

見守りやゴミ捨て、冬は除雪のお手伝いをしています。Aさんから笑顔で「ありがとう」と声をかけてもらい、大変やりがいがあります。

福祉サポーターになる前は、福祉に対する意識が薄かったのですが、今は地域の日常での困りごとを意識するようになりました。

一人暮らしや高齢者のみの世帯が増えていく中で、地域の方を敬う気持ち、恩返しをする気持ちが大事だと思います。地域住民の一人として、相談相手やサポート役になれたらよいと思っています。

民生委員児童委員の声



鷹栖地区
民生委員児童委員
寺 架津弘さん

「連携を図っていくことが大切です！」

福祉サポーターが中心となりケアネット活動を実施していただき大変助かっています。ゴミ捨てや除雪などの日常生活上のサポートは近隣の方が頼りです。福祉サポーターの活動が活発だと地域の支え合いの力が強くなります。

地域のことをよく知る福祉サポーターがアンテナ役になり、地域の困りごとを抱えた方の把握をしていただき、私達、民生委員と連携を図っていくことが大切だと思います。

砺波市地域福祉活動計画評価委員会



4月28日に「砺波市地域福祉活動計画評価委員会」を開催しました。

有識者等で構成される評価委員会では、地域福祉の推進を図る第4次地域福祉活動計画の進捗状況の確認や評価を行いました。その評価を市や地域と共有し、今後の地域福祉活動に反映していきます。

主なご意見・評価

- ・地区と一緒に地区福祉プランの実施に向けて取り組んでほしい。
- ・福祉サポーターの役割をわかりやすくすることが大切。
- ・子育て世帯のケアネットチームが立ち上がったことはとても良い。
- ・若い人を活用し、SNS等による情報発信を積極的に行ってはどうか。
- ・福祉センターに子どもが集まり、利用者との交流につながっている。
- ・ボランティア講座を受講した方が活動できる場が必要。



〈ボランティア講座〉
麦秋苑にきた子どもに、絵本を読み聞かせる
ボランティア体験をしました

評価の報告書を社協ホームページにアップしましたのでご覧ください



砺波市社会福祉協議会 Twitter 始めました!!

4月から市社会福祉協議会公式 Twitter を開設しました。福祉センターでのイベントや講座の案内、市内のボランティア情報など福祉に関する情報を発信していきます。

あわせて市社会福祉協議会ホームページやとなブロ「ゆーりっぷの部屋」もぜひチェックしてみてください!



社協 Twitter

毎月第1・第3水曜
午後0時20分より

FM となみ(76.9MHz)「ハートフル
広場」でもとなみの福祉情報をお知らせしています!

善意の窓口

4月15日～5月14日(敬称略)



4月18日、(株)丸丸商店(新鮮市場ヴァローレ)より、車イス5台をご寄付いただきました。車イスは福祉機器リサイクル事業の貸出用車イスとして有効に活用させていただきます。

ボランティア基金

匿名2名 シニア元気あつぷポイント事業転換交付金
2,300円

砺波善意銀行

(株)丸丸商店(新鮮市場ヴァローレ) 車イス5台
匿名 3,000円

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	6月1日(水) 7月6日(水) 午後1時～4時	6月15日(水) 午後1時30分 ～3時30分
	※予約(☎ 33-5511)が必要	
行政相談	6月3日(金)・17日(金)	—
人権相談	6月3日(金)・17日(金)	6月10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 午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜、祝日を除く)

※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 6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、第3日曜、祝日の翌日



北部苑 林 1202 ☎ 33-6633
休館日：水曜、第3日曜、祝日の翌日



麦秋苑 三郎丸 183-2 ☎ 33-2846
休館日：月曜、第3日曜、祝日の翌日



庄東センター 安川 297 ☎ 37-1550
休館日：水曜、第3日曜、祝日



①～③は下の詳細をご覧ください。お楽しみ会は各施設で午後1時30分から開催します。



日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2 (苗加苑) ザ・あんぽんたん 歌謡・舞踊	3 (庄東センター) 水田たけし& 仲間たち 歌謡	4 (麦秋苑) ① こどもの あそびば
5	6 (北部苑) 喜楽会 民謡・舞踊	7 (庄東センター) 劇団ゆうしん 歌謡・舞踊	8 (苗加苑) 懐メロミュー ジックフレンド 歌謡・生演奏	9	10 (庄東センター) 貫松輝会 三味線演奏	11 (北部苑) 少しその葉湯
12	13	14	15	16 (苗加苑) 新蔵富美男一座 & 鼓都の会 舞踊	17 (庄東センター) トゥインクル スターズ ハーモニカ演奏	18 (北部苑) 劇団ゆうしん 歌謡・舞踊
19 全館休館日	20	21 (庄東センター) マジックサム チップ 手品・玉すだれ	22 (苗加苑) 貫松輝会 三味線演奏	23 (北部苑) 廣瀬倅と歌仲間 たち 歌謡	24 (庄東センター) すずらん会の 舞踊	25 (北部苑) 少し竹炭湯
26 (北部苑) ② 座★お気軽 寄席	27 (北部苑) 華舞踊会 歌謡・舞踊	28 (庄東センター) ③ 七夕の集い	29 (苗加苑) 福美会 民謡・舞踊	30 (麦秋苑) 懐メロミュー ジックフレンド 歌謡・生演奏	1	2

① こどものあそびば (麦秋苑) **ぜひ来てね!**
6月4日(土) 午前10時～午後3時
絵本や遊具もあります。「おはなしポケット」の
皆さんによる絵本の読み聞かせを開催します!

② 出町子供歌舞伎曳山会館の **ぜひ来てね!**
『座★お気軽寄席』 がやってくる! (北部苑)
6月26日(日) 午前10時～11時30分
上方若手・中堅実力派の巧みな話芸をお楽しみください!

③ 20周年七夕の集い (庄東センター) **ぜひ来てね!**
6月28日(火) 午前11時～正午
地域の園児たちによるお遊戯や合唱、「カ・ナル・ナニ&
オハナ」がパフォーマンスを披露します。七夕に一緒にお
願い事をしませんか?

いきいき百歳体操を体験しませんか? (苗加苑)
6月～8月まで毎週木曜 午後1時30分
いつまでも元気に生活できるよう筋力の維持・向上を
目指した体操教室を開催します。丁寧な指導で初心者
も安心! 申込み、問合せは苗加苑まで
参加費 無料(入館料は必要です) **申込
受付中**

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 1日(水)午後1時30分
	◇月の市 8日(水)午前11時
	◇ほっとなみカフェ 15日(水)午後1時30分
	◇歌のONステージ(カラオケDAM)で歌おう! 18日(土)午前10時～午後3時
北部苑	◇ほっとなみカフェ 9日(木)午後1時30分
	◇ふれあい市 18日(土)午前10時

	脳トレ学級 (クイズ・歌・体操)	歌の日・カラオケ	いっぶく体操・ 健康体操(相談)教室
苗加苑	7日(火) 午後1時30分	土曜 午前10時	水曜 午前10時
北部苑	20日(月) 午前10時	火曜 午後1時30分	木曜 午前10時
麦秋苑	18日(土) 午前10時	2日・9日・16日(木) 午前10時	1日・15日(水) 午前10時30分
庄東センター	17日(金) 午前10時	11日・25日(土) 午後1時30分	火曜 午前10時

出町生きがいセンター

表町 3-1 ☎ 33-3358

休館日：土・日曜、祝祭日

- ◇絵手紙教室 14日(火)午後1時30分
- ◇音楽療法研究会 21日(火)午後2時
- ◇脳トレ教室 27日(月)午後2時
- ◇オカリナ演奏会 28日(火)午後2時
- ◇百歳体操 水曜午後2時
- ◇カラオケタイム 金曜午後1時



公益社団法人

砺波市シルバー人材センター

入場
無料

当日受付でどなたでも
入場できます

設立40周年 記念式典

40th Anniversary Ceremony
Tsunami Silver Human Resource Center

令和4年

日時

6月10日(金)

会場

砺波市文化会館
大ホール (砺波市花園町1-32)

開場 12:45 開始 13:30 終了 16:00

Program

式典 おかげさまで40周年

アトラクション

津軽三味線

演 目「三味線 ♪ 歌 ♪ 獅子舞 ♪」

津軽三味線
芸 人 中山 孝志氏・安藤 有希子氏

記念講演



記念講演

演 題「心と体の健康寿命を延ばそう！」
～ 脳卒中と認知症が大敵！～

市立砺波総合病院
医療顧問 (前院長) 伊東 正太郎氏



講演をご覧いただいた方へは
記念講演後にもれなく
記念品を進呈いたします。

新型コロナウイルス感染症拡大防止
にご協力をお願いします



ご来場時の
マスク着用



会場入り口での
検温実施



公益社団法人

砺波市シルバー人材センター

砺波シルバー

検索

〒939-1383 富山県砺波市高道217-2 TEL(0763)33-4341 FAX(0763)33-5854 メールアドレス t-silver@p2.tst.ne.jp



砺波市文化会館

開館時間:午前9時～午後10時
休館日:6月8日(水)、14日(火)

令和4年度合唱振興事業 「となみのジュニア合唱団」团员募集!

参加料 年額5,000円(保険料含む) 応募締切 6月17日(金)

応募先 砺波市文化会館 ☎33-5515 Fax33-5516 (応募用紙は砺波市文化会館窓口やホームページから取得)



Instagram
砺波市文化会館
公式アカウント



応募資格

市内の小・中学生で、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。

内容

◆ワークショップ

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。

練習時間 原則、午前9時30分～11時30分 合唱指導 今井幸代先生

◆発表会

ワークショップの成果を発表します。

会場 砺波市文化会館多目的ホール

event
guide
イベントガイド

6月	日にち	イベント	開場	開演	入場料	主催者(連絡先)
	5日(日)	第41回砺波地区吹奏楽祭	9:00	9:30	900円	小矢部市立石動中学校 ☎0766-67-1171
	6日(月) 7日(火)	となみ演劇鑑賞会 「一銭陶貨～七億分の一の奇跡～」(文学座)	6日18:15 7日13:00	6日18:45 7日13:30	会員制 (詳しくは右記へ)	となみ演劇鑑賞会 ☎0763-33-0725
	10日(金)	公益社団法人砺波市シルバー人材センター 設立40周年記念式典	12:45	13:30	無料	公益社団法人砺波市 シルバー人材センター ☎0763-33-4341
	12日(日)	しほ美会 舞踊発表会	12:00	13:00	無料	しほ美会 ☎090-2839-7306
	19日(日)	第41回おさらい会「民謡の四季」	12:30	13:00	無料	豊睦会 ☎090-2375-4204(亀ヶ谷)
	23日(木)	スキマスイッチ TOUR 2022 “café au lait”	18:00	19:00	全席指定 9,000円	砺波市文化会館 ☎0763-33-5515

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! ▶



となみ散居村ミュージアム

開館時間:午前9時～午後6時(入館は午後5時30分まで)
休館日:水曜、第3木曜(どちらも祝日除く)

令和4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	日時	内容	講師
1	6月25日(土)	人口動態から見る砺波のこれまでとこれから	富山大学人文学部教授 大西 宏治 氏
2	7月下旬	アズマダチ家屋の建築過程を調べて 一調査記録DVDを作成一	京都大学大学院教授 小林 広英 氏ほか
3	8月 6日(土)	歴史は景観から読み解ける	京都府立大学文学部准教授 上杉 和央 氏
4	8月27日(土)	庄川流域の地形を読む	富山大学地球システム科学科准教授 安江 健一 氏
5	9月10日(土)	考古学からみた散居村地域のあゆみ	富山県埋蔵文化財センター所長 河西 健二 氏
6	10月初旬	チューリップ球根生産の現状をみる(現地学習)	生産農家ほか
7	10月下旬	農業政策の現状と近未来を語る	新潟大学大学院准教授 黒野 靖弘 氏
8	11月下旬	シンポジウム 一県西部の公共交通体系を考える一	講師未定(呉西地区交通まちづくり協議会共催)

●開講時間は午後1時30分～(一部未定、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(上限一人通算2,000円) ※申込みは毎回必要(定員あり)

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>



砺波市美術館

午前10時～午後6時開館(入館は午後5時30分まで)
休館日:6/9(木)、10(金)、13(月)～17(金)、27(月)

企画展示

2022となみチュニリップフェア特別展 写真展「138億光年 宇宙の旅」

一驚異の美しさで迫る宇宙観測のフロンティアー

開催中～6月8日(水)

観覧料 一般1,000円、18歳以下500円、未就学児無料

宇宙開発や天体観測に偉大な功績を残してきたアメリカ航空宇宙局(NASA)の観測衛星や惑星探査機、宇宙望遠鏡等から



太陽観測衛星SDOがとらえたプロミネンス
©NASA's Goddard Space Flight Center/SDO

捉えた天体写真を紹介します。サイエンスでありながらアートである、美しく驚異的な宇宙の神秘に迫る展覧会です。

次回企画展

トリエンナーレ となみ野美術展2022

6月18日(土)～7月31日(日)

観覧料 一般600円、18歳以下無料

○ギャラリートーク(当館学芸員による) **要観覧券**

日時 6月25日(土)、7月9日(土) 午後2時から



砺波地方に在住する作家の美術展です。日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の6部門で展覧します。最優秀作にとなみ野美術大賞が、優秀作にとなみ野賞・北日本新聞社賞・新人賞が贈られます。



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 午前9時～午後6時開館(入館は午後5時まで)
休館日:6/7(火)、14(火)、21(火)、28(火)

庄川水資料館

企画展示



第21回 砺波市書道連盟展

観覧無料

開催中～5月29日(日)

砺波市書道連盟会員の書を展示します。

洋画sprkling! -2022 in 庄川最終展-

6月11日(土)～7月10日(日)

観覧料 一般・大学生410円(330円)

小中高生210円(170円)

()内は20名以上の団体料金、65歳以上の方の減免料金

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洋画家73名の作品を展示します。



宮崎悦郎「ゲレンデの秋」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

平成の時代展

6月4日(土)～7月3日(日)

観覧料 一般・大学生210円(170円)

小中高生100円(80円)

令和となって4年、平成の時代を年表や資料で振り返ります。



平成の時代展「庄川水資料館・庄川水記念公園同時オープン」1990

庄川の歴史が分かる!!

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等、川と人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)



チューリップ四季彩館

開館時間:午前9時～午後6時 ※ホール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:15日、16日 入館料:大人310円 小人160円 65歳以上250円

常設展示 ワンダーガーデン

「季節を彩る花々
～初夏～」

とき 開催中～6月14日(火)

「初夏」をテーマにアジサイやデルフィニウム等の初夏の花と色とりどりのチューリップをお楽しみください。

「季節を彩る花々～夏～」

とき 6月17日(金)～7月5日(火)

涼しい館内でユリやハイビスカス等の花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」

とき 6月3日(金)～19日(日)

そっと植物の葉にふれて、花や葉の香りを楽しんでください。



ショップ

ミュージアム
ショップ
新商品

となみんトートバッグ
全10種類
1つ ¥1,300-
(税込)



球根の管理
(花が咲いた後の処理)

- ①花が咲き終わったら、花首を折り取ってください。その後は水切れに注意してください。
- ②茎・葉が黄色く枯れあがったら掘り上げます。
- ③掘り上げは、球根に傷をつけないように注意して行います。植え込みまで雨にあたらず、風通しの良い涼しい場所に保管してください。



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:午前9時～午後4時30分
6月の休園日:7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)

初夏を彩る花まつり2022

～つる性植物～

とき 6月17日(金)～19日(日)

午前9時～午後4時30分

入館料 無料

今回の花まつりは「つる性植物」をテーマに、初夏から花を咲かせるクレマチスやジャスミン等と季節の花で展示ホールを彩ります。また、期間中は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。



昨年の様子

★寄せ植え体験コーナー受付中!!★

6月18日(土)、19日(日)

時間 午前10時～、午後2時～ 体験料 1,200円

定員 各15名

「令和4年度県民緑花オープン講座」受講生募集!!

花と緑の病虫害対策 無料

日時 7月2日(土) 午後1時30分～ 定員 20名

【申込み】開催日の1か月前から窓口やFAX、往復はがき、メールにてお申込みください。
※電話受付は不可で、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/>



砺波市立図書館友の会主催 講演会

感じることから始めよう ～棟方志功と私の物語～

日時 6月25日(土) 午後2時～3時30分
講師 土居 彩子氏 南砺市立福光美術館学芸員
【砺波図書館】 詳しくはお問合わせください。

要申込
先着50名

子ども向けのイベント

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月7・14・21・28日(火)

午前10時30分～

「おじいちゃんと
ババの読み聞かせ！」

おはなしのじかん

6月4・11・18日(土) 午後2時～

【庄川図書館】

おはなしのじかん

6月25日(土) 午後2時～

かんたんな工作もあります。

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

6月11日(土) 午後1時30分～

テキスト：『ブラックボックス』

砂川 文次／著

テキストは用意します。

2 パネルシアター

【砺波図書館】

対象 乳幼児

6月16日(木) 午前10時30分～

演目：『犬のおまわりさん』

「かえるの音楽隊」

「ポンポンポケット」

3 親子映画会

子ども向けの上映会

【砺波図書館】

6月18日(土) (1日2回上映)

①午前10時30分～

②午後3時～ 各30分程度

上映作品：

「にじいろのさかな ぼうけん編
にじいろの さかなと おおくら」

新着資料

砺波図書館

一般書

女人入眼 永井紗耶子
古本食堂 原田ひ香
ファズイーター 深町秋生
泣いてちゃごはんに遅れるよ 寿木けい
早く読めて、忘れない、思考力が深まる 浅田すぐる
「紙1枚！」読書法 浅田すぐる
アンデス・マチュピチュへっぽこ紀行 芝崎みゆき
「集落の教科書」のつくり方 田畑昇悟
最近、地球が暑くてクマってます。 水野敬也
おいしい子育て 平野レミ／著 和田誠／絵
75歳以上の免許更新が変わる!!! 速報版
高齢者安全運転支援研究会／監修

砺波市立図書館

開館時間 火～金曜 午前10時～午後7時
土・日曜、祝日 午前10時～午後5時30分
6月の休館日 6(月)、13(月)、20(月)、
23(木)、27(月)

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

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 午後0時20分～、
午後5時30分～



児童書

未来のハッピースクール計画！ 井上林子
自動販売機・ふくびきをつくろう

いしかわまりこ

ゆきちゃんは、ぼくのともだち！

武田美穂／作 絵

おとがあふれてオムライス 夏目義一／作

庄川図書館

一般書

真龍院前田隆子様の日記 作宮洋子
裏家電 嶋戸悠祐
池上彰の行動経済学入門 池上彰／監修
庭の楽しみ 境野隆祐／監修

児童書

香君 上下 上橋菜穂子
今から身につける「投資の心得」
八木陽子／監修

あかちゃんがきた！

サトシン／作 松本春野／絵

パンダのんびりいたいそう

いりやまさとし／作

※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 (午前5時～、7時～、11時～(土曜除く)、午後3時～、7時～、11時～)

・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。



出町 ● 出町子供歌舞伎曳山
5/30(月) 東野尻 ● 鯉のぼりに夢を託して
投稿 ● 昔ながらの農業体験 (田植え)
6/5(日) 投稿 ● チューリップフェア 出町中吹奏楽
投稿 ● となみ de そば打ち
投稿 ● チューリップ公園清掃活動

6/6(月) 運動会特集 (小学校)
6/12(日) 鷹栖、砺波北部、砺波南部

6/13(月) 運動会特集 (小学校)
6/19(日) 砺波東部、庄東、庄南

運動会特集 (小学校)

出町、庄川

6/20(月)

6/26(日)

五鹿屋 ● 五鹿屋ウォーキング大会

梅檀山 ● 水仙そば祭り

青島 ● 庄川観光祭

6/27(月)

7/3(日)

出町 ● 母の日プレゼント作り

庄東 ● 田植えの衣装紹介

投稿 ● チューリップを学ぼう

投稿 ● ありがとう鷹栖保育所

ほか1本

市内のニュースやイベント情報は「ぐるっとなみ野
ウィークリー」(1日5回(土曜日は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



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。

6月4日(土)・5日(日)

3年ぶりの燈をともし 砺波の夜高

きらびやかにまちを彩ります。マスク着用等の感染対策のうえ来場ください。

第70回 庄川観光祭

庄川町市街地



花火と夜高の光の
共演もオススメ

自宅で楽しめる
「TST花火ライブリモート」
配信予定

庄川観光祭実行委員会(商工観光課)
☎33-1397



6月10日(金)・11日(土)

となみ夜高まつり

出町市街地



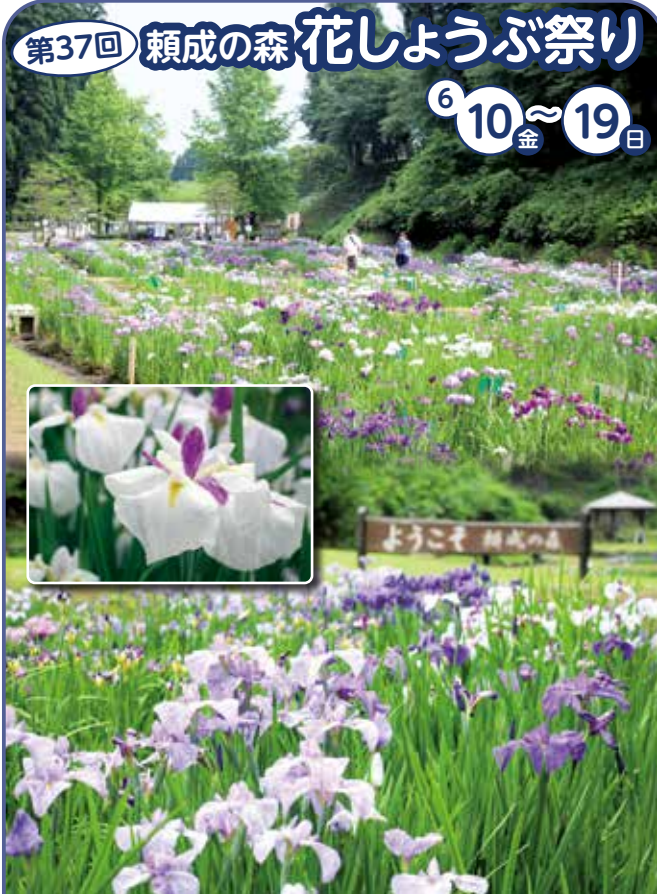
鮮やかな行燈がまちに元気とエネルギーを届けます

砺波夜高振興会(砺波商工会議所)
☎33-2109



第37回 頼成の森 花しょうぶ祭り

6月10日(金)~19日(日)



600品種、70万株の花しょうぶをお楽しみください。
スタンプラリーやクイズラリーのほか、
花しょうぶの育て方講習会やオカリナ演奏
も開催されます。



頼成の森花しょうぶ祭り実行委員会(砺波市観光協会) ☎33-7666

となみ庄川散居村縦断マラソン ボランティア募集



活動内容 選手受付・案内、会場美化、給水、交通整理
※詳細は、市ホームページを参照

募集期限 10月21日(金)

申込み となみ庄川散居村縦断マラソン実行委員会
(砺波体育センター)

となみ庄川散居村縦断マラソン実行委員会
☎32-5240



市の人口

令和4年4月末現在

()は前月比 ⑥は外国人数
※外国人数を含む

人口	47,432人 (-15)	[うち⑥638人]
男	23,054人	[うち⑥252人]
女	24,378人	[うち⑥386人]
出生	23人	転入 205人
死亡	52人	転出 191人
世帯数	17,366世帯 (46)	[うち⑥381世帯]



マチイロ

マチを好きになるアプリ

