

広報 No.215  
令和4年  
2022  
10月号

# とらみ

Contents ～今月の主な内容～

- 【特集】 チョイスコとなみ ..... 2
- 保育所入所 ..... 6
- 剪定枝リサイクル大作戦 ..... 9
- くらしの情報 ..... 12



あなたの秋は何色？砺波体育センターで、大勢の親子や砺波っ子がメダリスト達と一緒にスポーツや運動遊びを楽しみました。(10ページに詳細)



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

市公式ソーシャルメディアでも  
情報発信中



Twitter



Instagram



LINE



R4.10  
運行開始

デマンドタクシー「愛のりくん」改め、

# チヨイソコとなみ

「ウチとマチをつなぐ散居村型モビリティ」

市のシンボルである散居村は、ゆとりある暮らしや美しい景観等、多くの魅力があります。しかし、家と家が離れているため、公共交通が行き届きにくいという課題もあります。そこで、解決に向けて新しく「チヨイソコとなみ」を導入します。

企画政策課 ☎ 33-1388

## 「チヨイソコとなみ」って？

散居村を守るために、散居地域でも自家用車に頼らなくても生活できる「新しい公共交通サービス」です。自宅から目的地まで移動できて、高齢者に限らず誰でも安心して利用できるサービスです。予約制で、複数の方が乗り合わせて運行します。

これまで活躍していたデマンドタクシー「愛のりくん」を引き継ぎ、10月から庄西・般若・庄川の3中学校区で運行します。（出町中学校区は令和5年10月開始予定）

利用には会員登録が必要です。広報となみ10月号と一緒に配布する登録申込書を記載のうえ、企画政策課へ提出してください。受付後、約2週間で会員証を送付します。

※今回は庄西・般若・庄川中学校区にお住まいの方にのみ配布



庄西・般若・庄川  
中学校区で  
先行導入

**チヨイソコとなみ 会員証**

★会員番号: 000000

★お名前: 砺波 チヨイソ子

★電話受付: 月～土 8:30～15:00  
(1週間前から1時間前まで受付可。9時便は前日まで)

予約センター ☎: 0763-33-3800

★運行日時: 月～土  
(日・祝・12/29～1/3・市が指定した日を除く)

片道  
500円※

エリア  
拡大

当日予約  
OK※

※小学生や障がい者は割引

※行きのみ1便のみ  
前日までに予約

## 行きたい時に、 行きたい所へ

タクシーやバスとは違い時刻表や路線図がなく、乗り合いで運行する新しい交通サービスです。「チョイソコとなみ」は行きと帰りでも便ずつ運行するので、便を選んで予約して乗車します。

行きの第1便は前日までの予約が必要ですが、それ以外は出発の1時間前までに予約すれば当日でも乗車できます。

ご自宅と市内の医療機関や公共施設、市営バスのバス停等の計197か所の目的地となる指定停留所の間を運行します。今後、利便性向上のため皆さんの声を聞きながら、新たな停留所の設置を検討する予定です。

運行日：月～土曜（祝日、年末年始を除く）

予約：各1時間前までに☎0763-33-3800へ

※行きの第1便のみ、前日までの予約が必要

運賃（片道） 大人（中学生以上） 500円  
小学生・障がい者 250円 未就学児 無料

|     | 行 き<br>自宅 ⇒ 目的地 | 帰 り<br>目的地 ⇒ 自宅 |
|-----|-----------------|-----------------|
| 第1便 | 9:00            | 11:00           |
| 第2便 | 10:00           | 12:00           |
| 第3便 | 13:00           | 15:00           |

## 利 用 方 法

1

利用登録  
する

今月号の広報となみと一緒に配布する申込書（市ホームページ等から取得可）に記入・提出

2

会員証が  
届く

カードサイズの会員証が届いたら、予約可能

3

予約する  
☎33-3800

①氏名・会員番号  
②希望日と希望便  
③乗り場と目的地  
④希望到着時刻  
この4つを伝えて予約

4

自宅前で  
待つ

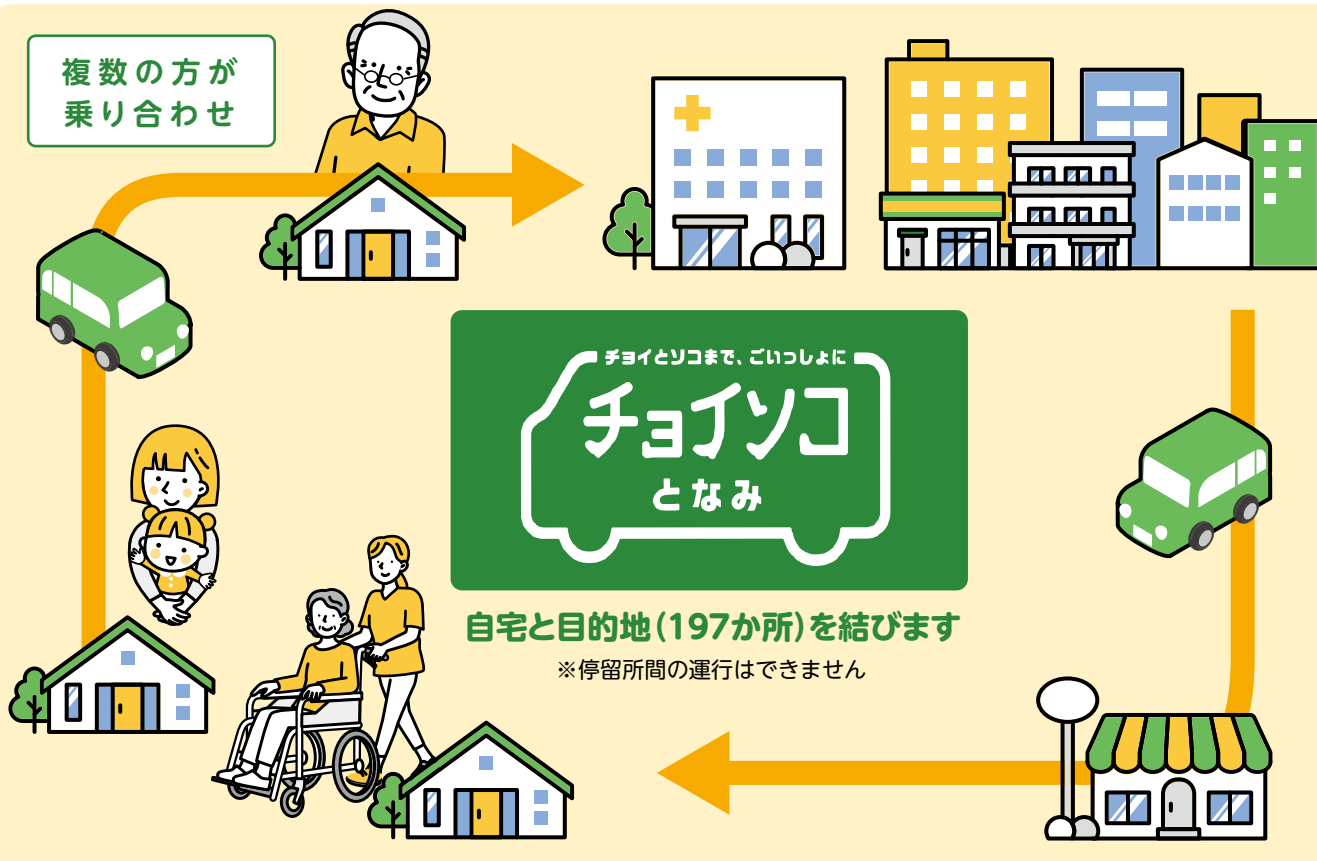
指定時間の5分前には  
乗り場で待機

5

目的地に  
着く

帰日もチョイソコで！

複数の方が  
乗り合わせ



## 利用イメージ



チョイソコとなみの予約をお願いします。

お電話ありがとうございます。

①お名前と会員番号 ②希望日と希望便  
③乗り場と目的地 ④希望到着時刻  
を、教えてください。



①会員番号1073の砺波太郎です。  
②10月1日の、行きの第1便をお願いします。  
③「自宅」から「砺波総合病院」までです。  
④9:40には着いていたいです。

ありがとうございます。  
予約をとりますので、  
しばらくお待ちください…

10月1日の9:20に、  
ご自宅前でいかがでしょうか？



9:20ですね、大丈夫です。  
よろしくお願いします。



指定停留所(抜粋)

| 市内の全医療機関<br>※R4.10月から、市内全ての医療機関に拡大! |              |            | 公共施設等       | 市営バスのバス停    |
|-------------------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| あおい病院                               | さわだクリニック     | ひがしでクリニック  | 庄川水記念公園     | イオン前        |
| あみたに医院                              | 庄川しばたクリニック   | 伏木医院       | 庄東センター      | 砺波・庄川図書館前   |
| いなむら内科                              | 住田小児科医院      | 藤井整形外科医院   | チューリップ四季彩館  | 砺波駅         |
| 井上皮膚科医院                             | 高橋外科医院       | ものがたり診療所庄東 | 砺波市文化会館     | MEGAドンキUNY前 |
| 大沢内科クリニック                           | 津田産婦人科医院     | ものがたり診療所山王 | 砺波市役所・庄川支所  | ほか140か所     |
| おおた内科クリニック                          | 砺波サナトリウム福井病院 | ものがたり診療所   | 砺波総合庁舎      |             |
| 金井医院                                | 砺波サンシャイン病院   | 柳澤医院       | 砺波チューリップ公園  |             |
| かねきホームクリニック                         | 砺波誠友病院       | 柳下小児科内科医院  | 北部苑・苗加苑・麦秋苑 |             |
| 河合医院                                | 砺波総合病院       | やました医院     | 道の駅砺波       |             |
| 桐沢医院                                | となみの診療クリニック  | 山本内科医院     | 道の駅庄川       |             |
| けやきひふ科                              | となみ三輪病院      | ゆあさ眼科      | ゆずの郷やまぶき    |             |
| さかした医院                              | とよだ眼科クリニック   | 吉田医院       |             |             |
| 佐藤内科クリニック                           | なす整形外科クリニック  |            |             |             |



50音順



## チョイソコとなみ Q&A



貸し切りタクシーのように、一人で乗れるの？

基本的に他の利用者との乗り合いです。  
(他に予約がない場合はお一人になることもあります)



市外にも行けるの？運行は平日だけ？

市外には行けません。市内にある197か所の指定停留所まで運行します。  
市外に行きたい場合は、路線バスの停留所や駅まで行き、乗り換えてください。  
運行は月～土曜の9時～16時で、予約が必要です。  
日曜は、予約も運行もしていませんのでご注意ください。



誰でも利用できるの？

利用するには会員登録が必要です。事前に会員登録してもらうことで、  
ご自宅の正確な場所や緊急連絡先等を把握し、複数の方が乗り合う場合でも  
スムーズに運行することができます。登録は無料で、市民なら誰でも登録  
できます。申込書を書いて提出していただき、会員証がお手元に届けば利用  
できるようになります。

※R4.10以降は庄西、般若、庄川中学校区にお住まいの方が対象



予約はいつでもできるの？

予約は電話で、月～土曜の8:30～15:00に受け付けます。  
利用希望の1時間前までに、☎0763-33-3800にかけてください。  
※行ききの第1便(9時)のみ、前日までの予約が必要



料金はいくら？

片道500円です。小学生と障がい者は250円で、未就学児は無料です。  
現金かPayPayでお支払いください。



荷物は持ち込めるの？

乗り合いでの利用になるので、自分の膝の上や足元に置ける程度の  
荷物は持ち込めます。複数の段ボール箱や大きな荷物の持ち込み、  
車のトランクの使用はできません。



もっと詳しく知りたい。



企画政策課 交通政策係 (☎0763-33-1388) までお気軽に  
お問合せください。出前講座も受付中です。左の二次元コード  
でも、約5分の動画で詳しく説明しています。



受付

10月11日(火)～31日(月)

配布

10月3日(月)～31日(月)

※土・日曜、祝日除く

令和5年度

# 入所(園)受付

保育所・認定こども園・幼稚園



施設の概要

令和5年度に入所(園)を希望するすべての方の受付を行います。来年に出産予定の方や来年度途中からの入所(園)を希望する方も、このタイミングでお申込みが必要です。

こども課 ☎ 33-1596

## 施設の種類の

※記載している年齢は、令和5年4月1日時点のもの

### 認定こども園

3歳以上のお子さんは保育所・幼稚園の2つのタイプを選択でき、0～2歳のお子さんは**保育の必要性がある**ことが条件になります。

### 保育所

0～5歳のお子さんが対象で、**保育の必要性がある**ことが条件になります。

### 幼稚園

3～5歳のお子さんが対象で、保護者の仕事等の状況は問いません。

## 保育の必要性とは？

- ・親が仕事（月48時間以上）をしている
- ・妊娠中や出産前後である
- ・家族の介護や看護が必要な状態である
- ・保護者に病気や障がいがある 等

これらの事由があり、それを証明する書類の提出が必要です。

|               | 保育所                | 認定こども園 |                  | 幼稚園        |
|---------------|--------------------|--------|------------------|------------|
|               |                    | 保育所タイプ | 幼稚園タイプ           |            |
| 対象年齢          | 0～5歳               | 0～2歳   | 3～5歳             | 3～5歳       |
| 開園時間          | 7:30～19:00         |        |                  | 8:00～18:00 |
| 利用時間<br>(※ 1) | 7:30～18:30(保育標準時間) |        | 8:00～14:00       |            |
|               | 8:30～16:30(保育短時間)  |        |                  |            |
| 長期休業          | なし                 |        | あり（一時預かり実施）(※ 2) |            |
| 入園の条件         | 保育の必要性があること        |        | なし               | 砺波市民であること  |

公立の施設の場合です。私立の施設の開園・利用時間等は、それぞれお問合せください。

※1 保護者の就労時間等により、保育標準時間または保育短時間の認定を受けて利用時間が異なります。また、利用時間を超える保育を希望する場合は延長保育料が徴収されます。

※2 一時預かり利用料は、条件により無償化となる場合があります。詳細は、こども課にお問合せください。



## 手続き

### ①書類を入手

家庭状況を伺い、必要な書類を配布します。  
勤務先の証明等、準備に時間がかかるものもある  
のでお早めにお越しください。

配付日 **10月3日(月)～31日(月)**

※土・日曜、祝日除く

場所 各施設やこども課

※10月3日(月)のみ、こども課ではなく

配布場所は第6会議室(1号別館1階)

### ②書類の準備

申込みに必要な書類を準備します。

### ③申込み(いずれの施設も受付は午前9時～正午)

第1希望の施設の受付日に、書類をそろえて  
お子さんとご一緒にお越しください。(0歳の  
場合は母子手帳も持参)

※(仮称)しょうがわ認定こども園は、**青島保育所**  
で受付

希望する施設の受付日に都合が悪い場合は、  
こども課窓口で受け付けます。お子さんと  
ご一緒に、次の期間にお越しください。

受付日 **10月11日(火)～31日(月)**

※土・日曜除く

※感染状況により方法を変更する場合があります。  
最新情報は市ホームページでご確認ください。

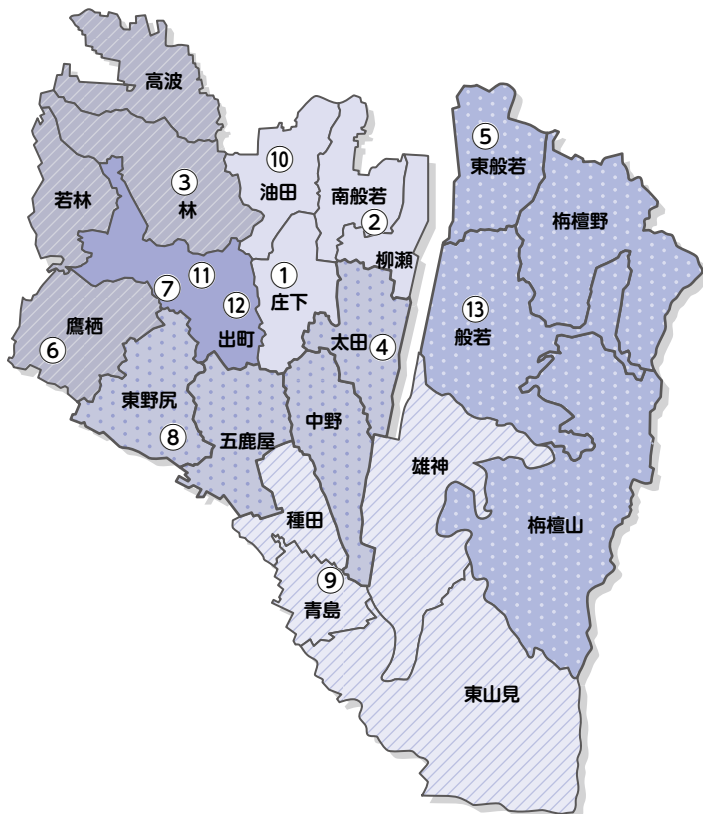
☐：公立 私：私立

## 保育所(2か所)

| 受付日    | 施設       | 所在地・電話               |
|--------|----------|----------------------|
| 19日(水) | ①庄下保育所 ☐ | 矢木 105<br>☎32-4147   |
|        | ②東部保育所 ☐ | 秋元 144-1<br>☎32-5250 |

## 認定こども園(10か所)

| 受付日    | 施設                                  | 所在地・電話                                |
|--------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 11日(火) | ③北部認定こども園 ☐                         | 林 1086<br>☎32-9041                    |
| 14日(金) | ④太田認定こども園 ☐                         | 太田 1439<br>☎32-3526                   |
| 14日(金) | ⑤幼保連携型認定こども園<br>東般若保育園 私            | 東保 966<br>☎37-0005                    |
| 17日(月) | ⑥たかのす<br>認定こども園 私                   | 鷹栖 1055-1<br>☎23-4244                 |
| 20日(木) | ⑦出町認定こども園 ☐                         | 表町 18-3<br>☎32-2679                   |
| 21日(金) | ⑧南部認定こども園 ☐                         | 鹿島 153<br>☎32-3530                    |
| 21日(金) | ⑨(仮称)しょうがわ<br>認定こども園 私<br>※令和5年4月開園 | 庄川町青島<br>3374-2<br>☎33-1596<br>(こども課) |
| 25日(火) | ⑩あぶらでん<br>認定こども園 私                  | 三郎丸 213-1<br>☎23-4455                 |
| 26日(水) | ⑪認定こども園<br>出町青葉幼稚園 私                | 表町 3-10<br>☎32-2848                   |
| 27日(木) | ⑫ちゅうりっぷ<br>認定こども園 私                 | 太郎丸二丁目<br>29-2<br>☎33-4478            |



## 幼稚園(1か所)

| 受付日               | 施設       | 所在地・電話              |
|-------------------|----------|---------------------|
| 11日(火)<br>～31日(月) | ⑬般若幼稚園 ☐ | 安川 1616<br>☎37-1062 |

# コロナワクチン最新情報

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

## 3～5回目の接種

10月以降、新しく「2価ワクチン接種※」が始まります。対象者は1・2回目接種が済んでいる12歳以上の方で、次の接種が3～5回目のいずれかになる方です。

接種間隔は、前回接種から5か月以上経過している必要があります。(間隔は今後変更となる場合があります)

### ※2価ワクチンとは

従来株とオミクロン株の2つに対応したワクチンで、重症化予防に加えて感染予防や発症予防にも効果が期待されています。また、今後の変異株に対しても効果が期待されることから、国が接種をすすめることを決定しました。なお、1人1回の接種予定です。

|      | 日程            | 場所       |
|------|---------------|----------|
| 集団接種 | 10月9日(日)から開始  | 砺波まなび交流館 |
| 個別接種 | 10月11日(火)から開始 | 市内指定医療機関 |

### 接種券

- 3・4回目の接種券を既にお持ちの方は、そのまま使用してください。
- 紛失された方は、健康センターで再発行の手続きをしてください。
- 12～59歳で3回目接種から5か月経過した方には、9月末から送付します。
- 5回目接種等、これから新たに対象となる方には順次発送します。

予約は、接種券が届いてから Webサイトやコールセンターで

#### コールセンター

受付時間 月～金曜(祝日除く) 9時～17時

☎ **32-3566** ※番号をお確かめのうえ、  
0763 お電話ください。

#### Webサイト(24時間対応)

検索するか右の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



#### 12歳以上の1・2回目接種

1・2回目接種は従来株のワクチンとなります。

#### 5～11歳(小児)の3回目接種

10月下旬に開始予定で、ワクチンは従来株のワクチン(小児用)となります。  
接種券は、2回目接種から5か月経過頃をめぐり10月上旬から送付します。



剪定枝を無料で収集！

# 秋の剪定枝リサイクル大作戦

11月5日(土)・6日(日)

8:30～15:00(両日) 場所▶高道グラウンド

予約  
不要

**対象** 砺波市民が家庭や地域で協力して剪定・収集した枝(スンバ可)

**規格** 長さ2mかつ太さ15cm程度



## 排出時のお願い

- ・トゲのある枝(ユズ・バラ等)を扱う際はケガのないように注意し、自己責任でお願いします。
- ・運搬の際に車両から枝が落ちないように、板やネット等で固定してください。
- ・ブルーシート等を敷いてから枝を載せると、枝を下ろしやすくなります。
- ・共助(自治会等で協力して集落内の剪定枝を収集・運搬する取り組み)を推奨しています。
- ・以下に当てはまるものは排出できません。

〔業者が剪定した枝〕—— 業者に処理を依頼

〔堆肥化に適さない枝(竹・笹等)〕—— クリーンセンターとなみへ直接排出

〔落ち葉〕—— グリーンバッグに入れて、地区のごみステーションに排出(17ページに詳細)

〔ビニール紐や袋等〕—— 燃えるごみ専用袋に入れて、地区のごみステーションに排出

## 【通行規制】

8:00～15:00

当日は、渋滞を避けるため規制をかけます。看板や係員の誘導に従って安全にお越しください。



農地林務課 ☎33-1431

イオンモールとなみで、市・嵯明治・イオンによる「街の強さひきだすプロジェクト 夏祭り」が開催されました。“1073”の数字にちなんだいろいろな体験で、市内外の幅広い世代が楽しみながら健康増進の意識を高めました。  
(8月20日・21日)



1073  
ピッタリ



10.73秒を狙え！  
ピッタリ体内時計  
チャレンジ

TOPICS

## トッパアスリートと楽しむ、 特別な体験



バスケットボール、ソフトボール、  
ラグビー、バレーボールのほか、  
親子で身体遊びをしました。



最後はサイン入りの  
修了証を手渡し

砺波体育センターでSOMPO  
ボールゲームフェスタin砺波が  
開催されました。北京オリン  
ピックのスピードスケート女子  
団体パシュートの銀メダリスト  
高木菜那さんも来場し、子ども  
たちと一緒に楽しく身体を動か  
しました。  
(9月11日)

TOPICS

## 市内産業を知る、見る、体験する

砺波市文化会館とチューリップ公園で「となみ産業フェア パワー博」が  
開催され、市内外の企業が一堂に集い自社製品や会社をPRしました。家  
族連れも多く訪れ、いろいろな体験に目を輝かせました。(9月3日・4日)



市ホームページでも  
写真を  
公開しています。



砺波商工会議所青年部による  
「モータースポーツファンミーツ」





## 夏も活躍！除雪隊

8/21

線路内で脱輪して動けなくなった車を脱出させるため、たまま通りかかった油田除雪隊員の松井純一さん(宮丸)と有野幸靖さん(石丸)が除雪ドーザを活用して救出し、JR西日本金沢支社から感謝状が贈られました。



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

## コンビニからも「野菜を食べよう」

9/1

「野菜を食べること」「野菜から食べること」を推奨しているとなベジが、㈱明治のR-1と連携して野菜摂取量の少ない若者世代に向けて、野菜を食べやすくなる情報を発信中です。新たな取り組みとして、市内のセブン-イレブン6店舗にとなベジレシピ等を掲示して活動の幅を広げています。



## ミニミニな話を大きな施策に

9/13

砺波がより子育てしやすいまちになるよう、皆さんが考えるアイデアや日常で感じていること等を伺う「mini2となみーていんぐ」を開催しました。今後、10月・11月にも開催しますので、ぜひご参加ください。

いただいた声は、実現できるよう検討していきます。



## 海外での活躍を期待



9/13

ジャイカ

JICA青年海外協力隊員として2年間カンボジアでサッカーを指導する林亮太郎さん(新富町)が表敬訪問されました。林さんは「サッカーの技術だけでなく、マナーや礼節も伝えたい」と意気込み、市長は「広い心で頑張ってもらいたい」と激励しました。



# 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

### クマの出没に注意

農業振興課

☎ 33-1409



秋はクマが冬眠に備え、食べ物求めて最も活発に行動する時期です。クマを目撃した場合は、砺波警察署や農業振興課へ連絡してください。

人家周辺にクマを近づけないために

- ・カキ・ワリ等の早めの収穫・除去
- ・収穫しない果樹や、野菜の処分
- ・屋外に生ごみを放置しない

山でクマに出会わないために

- ・鈴・ラジオ等の携帯
- ・過去の出没場所には近づかない
- ・朝夕は特に注意

### 令和5年度 コミュニティ助成事業の募集

企画政策課  
☎ 33-1145



(一財)自治総合センターは宝くじの社会貢献広報事業として、その収益を財源にコミュニティ助成事業を実施しています。

助成事業を希望される自治振興会や自治会、町内会等は、期限までに申請書を提出してください。

### これまでの助成事例

エアコン、音響設備、会議用机椅子

等(建築物や消耗品除く)

助成金額 100万円～250万円  
提出期限 10月7日(金)

### コミュニティ助成事業で整備

企画政策課 ☎ 33-1145

(一財)自治総合センターの宝くじ助成金を活用し、地区や団体の備品を整備しました。

### 砺波南部少年消防クラブ



ヘルメットや  
プロジェクター・放送設備等

### 中野地区自治振興会



会議用机・椅子等



## 自由に何でもPRしませんか？

企業情報・新商品・サービス・仲間募集 等

## 市ホームページへの バナー広告募集

残り2枠

費用 8,000円/月(1枠あたり) ※長期掲載の場合は割引  
サイズ バナー1つにつき、50ピクセル×70ピクセル  
詳細は、市ホームページを参照

広報情報課 ☎ 33-1148



## 国民年金のお知らせ

### 20歳を迎える 皆さんへ

年金加入年齢である20歳になる方へ、年金制度等の説明会を開催しています。(予約制)

月曜 9:00～18:30  
火～金曜 9:00～17:00  
※祝日除く

### 保険料の免除制度

令和4年度分(令和4年7月分～令和5年6月分)の免除・猶予の受付が始まりました。

また、遡って令和2・3年度分も申請できます。新型コロナの影響による収入の減少や失業等、特例で免除になる場合があります。

詳細は、お問合せください。

砺波年金事務所 ☎ 33-1725

## 完全予約制

## マイナンバーカード 申請・交付の休日窓口

カードをまだ取得していない方のため、休日窓口を開設します。

これから申請する方や、市から受け取り案内はがきが届いた方でカードの受け取りを希望する方は、9月30日(金)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 10月2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





## 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) 10月3日(月)～17日(月)

※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

## 国民健康保険の喪失手続き

市民課

☎ 33・1362



社会保険等に加入した場合、国民健康保険の資格喪失の手続きが必要です。手続きが完了しないと、国民健康保険税が課税され続けますので、お早めに手続きください。

必要書類等 新しい健康保険証、

国民健康保険証

※どちらも加入者全員分

## 電話機用通話録音装置の貸与

市民生活課

☎ 33・1172



振り込め詐欺の被害防止や悪質な電話勧誘の対策として「電話機用通話録音装置」を無償で貸与します。希望する方は窓口にお越しいただくか、お電話ください。

※電話の種類や回線によっては使用できない場合があります

## 中小企業退職金共済制度

商工観光課

☎ 33・1392



中小企業のための国の退職金制度です。パートタイマーの方も加入でき、掛金は全額非課税で国が一部を助成します。

また、新規に加入した中小企業に対しては市も一部補助します。

## 運転に不安を感じる方へ

### サポートカー限定免許制度

運転免許センター

☎ 0764412211



運転に不安を感じる方が、要件を満たす安全運転支援装置を備えた車(サポートカー)に限り運転を続けることができる制度です。免許証の自主返納以外の新たな選択肢として、今年5月に始まりました。

本人からの申請で免許に条件を付けることで、サポートカーに限り運転を続けることができます。

詳細は、ホームページを参照するかお問合せください。

## 富山県最低賃金の改正

富山労働局

☎ 0764322735



10月1日からの富山県(地域別)最低賃金が、時間額908円に改正されます。この最低賃金は、年齢や雇用形態にかかわらず富山県内の事業所で働くすべての労働者に適用されます。

業所で働くすべての労働者に適用されます。

## 砺波地域消防連絡会消防訓練

砺波消防署

☎ 32・0119



消防車がサイレンを鳴らすので、火災と間違えないようご注意ください。(雨天決行)

日時 10月29日(土)

8時30分～9時30分

場所 高波体育館周辺

## とやま環境フェア2022

とやま環境フェア開催委員会

☎ 0764314607

動画やクイズ、地元プロスポーツチームからのエッセイ等、環境を楽しく学べるイベントです。リアル会場では体験イベントも実施予定です。ぜひご参加ください。

ウェブ会場 10月7日(金)～

令和5年1月9日(月・祝)

## リアル会場

10月9日(日)～10日(月・祝)

場所 富山市民プラザ(富山市)

※詳細は、ホームページを参照

## 相続・遺言等の無料相談会

富山県行政書士会砺波支部

☎ 0766682106



日時 10月22日(土) 10時～15時  
場所 砺波まなび交流館

## 入学生募集と入学相談会

総合カレッジSEO

☎ 32・1371



総合カレッジSEOは星槎国際高等学校と連携し、料理を学びながら高卒資格を取得できる学校です。転入・編入の方は前籍校で取得した単位をそのまま活かれます。週2日登校から始められる高卒サポートコースも新設しました。不登校等でお悩みの方は、ぜひご相談ください。

### 入学時期

新入生 4月

転入生 随時(高校在学中の方)

編入生 随時(高校を中退した方)

### 相談会(要予約)

10月22日・29日(土) 16時～19時

### オープンハイスクール(要予約)

10月29日(土) 16時～

体験オムライスを作ってみよう

17時～学校説明会・相談会

※右記以外も随時受付中

## 在宅医療の意思決定支援講座

砺波医師会 ☎ 32・5271

日時 10月15日(土) 14時～

場所 TONAMI翔凜館

講師 東京慈恵会医科大学附属柏病院

医師 三浦 靖彦氏

演題 自分らしい「生き」「死に」を考える

～私の生き方ノートを活用して～

## 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** 10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

## 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交際の仕方等、婚活専門員が親身にアドバイスをします。【予約制】

**日時** 10月16日(日) へ1人50分

①13時30分 ②14時30分 ③15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** 電話やメール

## 行政相談週間(10月17日～23日)

富山行政監視行政相談センター  
☎076-431-1100



登記、年金、保険、福祉、道路、窓口サービス等、行政の仕事についての困りごとや知りたいことがある

方は、この機会にお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守します。

また、市内の相談所では毎月相談を受け付けています。

**場所** 市社会福祉会館 ☎33-5511

**日時** 第1・第3金曜

13時30分～16時

## 行政相談委員の紹介

島田 一子さん(庄川町青島)

四十万 絹江さん(宮村)

宮本 隆志さん(一番町)

## 無料法律相談会

富山県司法書士会

☎076-431-9332



身の回りの法律トラブルに関する相談を広く受けます。

**日時** 10月8日(土) 10時～15時

**場所** 福野文化創造センターヘリオス

## 土地の境界無料相談会

富山地方事務局

☎076-441-6392



「隣家との境界が分からない」「境界トラブルを解消したい」等に、法務局職員と土地家屋調査士が応じます。【予約制】

**日時** 10月11日(火)

10時～12時、13時30分～16時

**場所** 富山地方事務局砺波支局

## 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** 10月3日(月)、11月7日(月) 【予約制】

①17時～17時40分  
②17時40分～18時20分  
③18時20分～19時

各1人まで  
先着順

**その他** 場所は予約時にお知らせします。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

## 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・在勤の女性

**日時** 10月11日(火) 14時～19時  
10月27日(木) 10時～15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

## 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) 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** 10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 ☎33-1590



## 講座・教室



### 庄川高砂会館作品展

市民福祉課

☎ 82・1901



部員をはじめ各種教室を受講された方の作品（陶芸、書道、木工等）を展示・即売します。

日時 10月28日（金）・29日（土）

9時30分～16時

場所 庄川高砂会館

### 三助焼親子陶芸ワークショップ

砺波郷土資料館

☎ 32・2339



秋の郷土先人展「砺波に生まれた器―三助焼の誕生と歴史―」に併せて、三助焼を作ってみませんか。

三助焼は江戸時代末期に砺波で生まれ、多くの人に親しまれています。

日時 10月29日（土）、11月12日（土）

9時～12時

場所 砺波青少年自然の家 研修室

費用 一人500円

講師 窯元 谷口 均氏他

対象 親子・家族（先着7組）

### 地域活性化セミナー（無料）

富山県宅地建物取引業協会砺波支部

☎ 33・2612

日時 10月25日（火） 15時～17時

場所 クロスランドおやべ

講師 電通コンサルティング

プリンシパル 加形 拓也氏

演題 最新マーケティング手法を活用した地域振興戦略策定セミナー

### 座☆お気軽寄席・その参

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たっぷりです。

日時 10月2日（日） 14時～

料金 1000円（前売）

1500円（当日）

### 精神障がい者等家族教室

富山県砺波厚生センター

☎ 22・3512



精神障がい者の家族や地域住民が疾患について学習し、正しい基礎知識や対応の仕方を学ぶ教室です。

日時 10月14日（金）

13時30分～15時15分

場所 富山県砺波厚生センター

内容 講義・座談会

演題 「当事者親子の体験談を通して思いをくみ取るコミュニケーション」

講師 砺波サナトリウム福井病院

精神保健福祉士 福井 淳夫氏ほか

申込期限 10月7日（金）

### 講座「親なき後」とすまいる相談会

（社福）手をつなぐとなみ野

☎ 0766-68-3820

親なき後に備えて、具体的な事例をもとに考えます。すまいる相談会では日常生活、金銭管理、就労等について相談できます。（すべて無料）

日時 10月12日・26日、11月9日（水）

18時30分～19時30分

すまいる相談会 19時30分～20時30分

場所 ぴーすあけぼの（小矢部市）

対象 障がいがある方、ご家族、支援者（定員20名）

申込み 電話相談会は申込み不要

※講座は1回だけの参加も可

締切 10月7日（金）

### 第16回となみ庄川水辺ウォーク

生涯学習・スポーツ課

☎ 33・1613



3種類のコースから自分に合った距離を歩いて、健康づくりに取り組みませんか。小雨決行で、当日参加もできます。（参加無料）

同日開催のスポーツフェスティバルもぜひご参加ください。（詳細は32ページ）

日時 10月10日（月・祝）

9時～12時（受付は8時30分～）

場所 砺波総合運動公園の多目的競技場管理棟前から出発

コース 4km・6km・10km

### スポーツ関連イベント

富山県西部体育センター

☎ 33・3412



### ◆Enjoy バドミントン【定員15人】

日時 10月5・12・19日（水）・27日（木）

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 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【定員6人】（整形外科相談）

日時 10月22日（土）午後1時～3時

場所 応接室

講師 砺波総合病院 整形外科

山田 泰士氏

内容 スポーツによる腰・肩・膝等の痛みの相談

申込み 2日前までに電話か窓口へ

### エクセル応用セミナー（先着10人）

富山県技術専門学院砺波センター

☎ 22・3152



日時 10月13・18・20・25・27日

（火・木） 18時20分～21時

費用 3100円

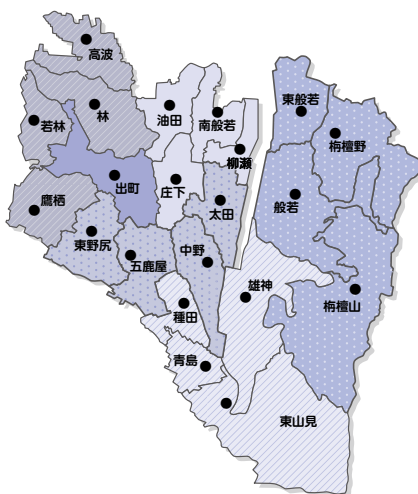
対象 エクセルの基本操作ができる方

申込期限 10月5日（水）

## 公民館まつり

10月下旬～11月中旬にかけて、各地区の公民館で住民の作品展示を中心に開催されます。作品展示以外に独自の企画がある地区もありますので、訪れてみて楽しんでください。

| 地区              | 日時                     | 独自企画           |
|-----------------|------------------------|----------------|
| 出町<br>☎34-7227  | 中止                     |                |
| 庄下<br>☎33-4476  | 11/6(日)<br>10:00～15:00 | 老人クラブ<br>野菜販売  |
| 中野<br>☎32-0251  | 11月上旬                  | 雄神弁財天<br>の巻物展示 |
| 五鹿屋<br>☎32-1247 | 11/6(日)<br>10:00～15:00 | 五鹿屋っ子<br>秋の集い  |
| 東野尻<br>☎32-2273 | 11/5(土)<br>10:00～15:00 | 芸能発表           |
| 鷹栖<br>☎32-2068  | 10/29(土)<br>～30(日)     | 販売<br>コーナー     |
| 若林<br>☎33-2650  | 10/23(日)<br>9:30～15:00 | 敬老会<br>同時開催    |
| 林<br>☎32-3874   | 11/5(土)<br>～6(日)       | 林小学校史          |
| 高波<br>☎32-9280  | 10/30(日)<br>9:00～14:00 | 敬老会<br>同時開催    |
| 油田<br>☎32-6420  | 11/6(日)<br>10:00～15:00 | 体験<br>コーナー     |
| 南般若<br>☎33-4471 | 11/6(日)<br>9:00～14:00  | 三世代<br>交流企画    |



| 地区              | 日時                      | 独自企画                   |
|-----------------|-------------------------|------------------------|
| 柳瀬<br>☎32-5583  | 11/6(日)<br>9:00～12:00   | 検討中                    |
| 太田<br>☎32-2270  | 11/6(日)<br>9:00～16:00   | 敬老会<br>同時開催            |
| 般若<br>☎37-1539  | 11/13(日)<br>10:00～14:00 | 地域めぐり<br>同時開催          |
| 東般若<br>☎37-1157 | 11/13(日)<br>10:00～15:00 | 花と緑展                   |
| 梅檀野<br>☎37-2056 | 11/6(日)<br>10:00～13:00  | 地場産野菜<br>販売            |
| 梅檀山<br>☎37-1061 | 11/13(日)<br>9:00～12:00  | 寄せ植え<br>教室             |
| 東山見<br>☎82-5471 | 10/22(土)<br>～23(日)      | バルーン<br>アート            |
| 青島<br>☎82-5007  | 10/30(日)<br>9:30～16:00  | 庄川町<br>菊花展             |
| 雄神<br>☎82-5375  | 10/30(日)<br>10:00～15:00 | 特産品販売                  |
| 種田<br>☎82-5784  | 11/13(日)<br>10:00～13:00 | 種田保育所<br>メモリアル<br>コーナー |

内容は変更になる場合があります。詳細は、それぞれ直接お問合せください。

## 同じ想いを持って、事業に賛同してくれる方を募集します ガバメントクラウドファンディング

自治体が寄附を募って、その寄附金と一緒に課題を解決する取り組み(プロジェクト)です。現在2つのプロジェクトに挑戦中ですので、ぜひ応援してください。なお、ふるさと納税の仕組みを利用するため、応援すると寄附金控除\*の税制優遇を受けられます。市外在住の方はさらにお礼の品(返礼品)を受け取ることもできますので、市外のご親戚・ご友人にも広める応援をお願いします。

### チューリップ公園 KIRAKIRA ミッション 「光の大谷」設置

北陸 No.1 イルミネーションにも選ばれたことのある、市民協働でつくる光の祭典。このイルミネーションに長さ最大 77m の「光の大谷」を新しく設置するため、応援をお願いします。



目標金額 200 万円  
応援期間 10月31日(月)まで



商工観光課 ☎ 33-1397

### 庄下保育所 エドヒガン桜樹勢回復

庄下保育所の園庭に立つ樹齢約 300 年のエドヒガン桜。園児や地域住民の心を和ませるこの桜の樹勢が、近年弱くなってきています。桜の樹勢回復のため、応援をお願いします。



目標金額 100 万円  
応援期間 12月30日(金)まで



こども課 ☎ 33-1596

\*申請することで、寄附額から 2,000 円を除いた金額が控除 (上限あり)



## 防災一口メモ

砺波市防災士連絡協議会 油田地区

防災士 中本 吉則

### 第27回

令和4年10月号

## 「災害に備えて」油田地区で防災訓練を実施

油田地区では毎年3常会で防災訓練を実施してきましたが、近年、新型コロナの影響により人が集まる防災訓練は開催できませんでした。しかし、災害はいつ発生するか分かりません。このため避難所運営マニュアルの作成や避難所となる油田自治振興会館の耐震化、洪水に備えるための工事等を実施してきました。

今後の課題は転入者への対応です。油田地区は新しく入居してくる方が多いため、いかに転入者に自治会活動に参画してもらうか、特に、災害発生時はアパートにお住まいの方の状況を把握し、避難所がどこかを知ってもらうことが大切であると考えています。

今年は全国で雨による水害が多発したほか、能登半島でも地震が頻発しました。砺波市も例外ではないと考え、コロナ禍で中止していた防災訓練を2常会（石丸・中村）で10月に実施する予定です。

市内各地区の皆さん、ぜひ防災訓練に参加して防災について一緒に考えてみませんか。

＜油田自治振興会館内の防災備品倉庫＞



防水壁設置

FMとなみ  
76.9MHz

市職員が出演して関連情報「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～



## 「落葉等専用ごみ袋」 (グリーンバッグ)の出し方

### 使用時の 注意点

- ・落葉や小枝、枯草等の植物由来のごみ専用の袋です。集めたものは、将来的にリサイクル処理しますので、異物（生ごみや紙・肥料袋等）が入っている場合は回収しません。
- ・袋には**必ず名前を記入**してください。
- ・落葉や草は、**土を取り除き、乾かしてから**入れてください。
- ・**小枝を入れる場合は、太さ5cm・長さ50cm以下**にしてください。

### 排出時の 注意点

ごみステーションに入りきらない場合は、カラス対策のため生ごみ等を排出する「燃えるごみ専用袋」をステーション内に入れて、「グリーンバッグ」はステーション外に、ネット等を被せて飛散しないように置いてください。（ネットを希望される場合は、市民生活課までご連絡ください）  
また、一度にたくさん排出せず、こまめに排出するようご協力をお願いします。



「グリーンバッグ」に入りきらない枝は、剪定枝戸別回収事業や剪定枝リサイクル大作戦（9ページ参照）、クリーンセンターとなみへの持ち込み等を利用し、適正な排出に努めてください。

市民生活課 ☎ 33-1372

## 健康・介護



健康センターからのお知らせ

健康センター ☎ 32-7062

結核・肺がん検診

40歳以上の方で結核・肺がん検診を受診していない方は、左記の検診日に受診しましょう。(予約不要)

日時 ①10月19日(水) 13時～15時、②11月13日(日) 13時～15時30分

場所 ①砺波市文化会館

②砺波総合病院正面玄関

持ち物 受診券

※受診券がない場合は、ご連絡ください。



## へとなベジニュース

家でなかなか野菜がとれないと思っているあなた！お料理の専門家からお手軽野菜料理を学んでみませんか？完全予約制ですので、ご予約はお早めに。

日時 11月10日(木) 10:30～13:00

場所 総合カレッジ SEO 講師 瀬尾 和子学校長

募集人数 10名程度(先着順) 申込締切 10月21日(金)

申込先 健康センター ☎ 32-7062

## 高齢者インフルエンザ・子どもインフルエンザ 予防接種費用の助成

新型コロナとインフルエンザは発熱等の共通症状があり見分けにくいので、今冬もインフルエンザの予防接種を受けて、新型コロナとインフルエンザの同時流行を防ぎましょう。詳細は、市ホームページをご覧ください。

また、感染予防のため、引き続き「密の回避」「マスクの着用(不織布マスク)」「手洗いや消毒」等の感染対策の継続をお願いします。

|     | 高齢者                                                 | 子ども                         |
|-----|-----------------------------------------------------|-----------------------------|
| 対象  | 今年度で65歳以上の方                                         | 接種日時時点で生後6か月～中学3年生の方        |
| 期間  | 10月1日(土)～12月28日(水)                                  | 10月1日(土)～1月31日(火)           |
| 費用  | 1,300円                                              | 接種料金から助成金分(3,000円)を差し引いた金額  |
| 場所  | 市内指定医療機関(生後6か月～未就学児は県内指定医療機関) ※要予約                  |                             |
| その他 | 対象者には個別に案内します。<br>入院・入所等により市外で接種を希望する方は、事前にご連絡ください。 | 生後6か月～未就学児：県助成<br>小・中学生：市助成 |

※新型コロナワクチン接種を受ける場合、インフルエンザの予防接種との間隔をあける必要がなくなりました。

### 砺波総合病院に通院中の方へ

インフルエンザ予防接種は、当院に通院中の方に限り実施します。 ※休診日除く

接種開始日 10月3日(月) 申込場所 通院中の診療科の窓口

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
| 一般 | 受付時間 8時30分～11時                   |
| 小児 | (要予約) 10月後半から接種開始予定(接種日時 火・木曜午後) |

砺波総合病院 ☎ 32-3320

## 10月はピンクリボン月間 ぜひ、乳がん検診を

施設検診 内容 マンモグラフィー(希望者は超音波検査(3,850円)も追加可)

場所 砺波総合病院健診センター

費用 40歳代(2方向)/1,800円 50歳代以上(1方向)/1,500円

日時 平日(木曜除く)午後 予約 予約フォームや電話(受診希望日の1か月前まで)

集団検診 日程・場所 20ページ参照

内容 マンモグラフィー 予約 予約フォームや電話





## 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                        | 費用等                                               | 日          | 時間            | 場所                              |
|-------------------------------|--------------------|------------|---------------------------|---------------------------------------------------|------------|---------------|---------------------------------|
| くつろぎ処ちえりー<br>(☎080-3745-8104) | 12日<br>(水)         | 14時～16時    | 味噌をつくろう                   | お問合せください。<br>(先着10人)                              | 1日<br>(土)  | 9時～16時        | 在宅介護支援センター<br>(やなせ苑) <b>要予約</b> |
|                               | 13日<br>(木)         | 10時30分～12時 | 折り紙                       | 300円                                              | 4日<br>(火)  | 9時～16時        | 地域包括支援センター<br>(砺波総合病院)          |
|                               | 26日<br>(水)         | 13時30分～15時 | 折り紙                       | 300円                                              |            | 9時～16時        | 在宅介護支援センター<br>(ケアポート庄川)         |
|                               | 第1・第3日曜<br>10時～15時 |            | 健康マージャンの集い                | 200円                                              |            | 10時～11時       | 庄東センター                          |
|                               | 第2、最終水曜<br>16時～    |            | ボードゲームの集い                 | 300円                                              | 5日<br>(水)  | 10時～11時       | 苗加苑                             |
| みやの森カフェ<br>(☎77-3733)         | 15日<br>(土)         | 14時～15時30分 | 臨床美術                      | 300円程度<br>予約制<br>(定員8名)                           | 6日<br>(木)  | 10時～11時       | 北部苑                             |
| ものがたりの街<br>修養棟<br>(☎55-6102)  | 20日<br>(木)         | 14時～16時    | 佐藤先生の市民講座「在宅生活が出来なくなったら？」 | 無料<br>事前予約制<br>10/14(金) 締切<br>☎55-6102<br>(担当：石丸) |            | 10時30分～11時30分 | 庄川支所                            |
|                               |                    |            | ものがたり菜園で収穫体験              |                                                   |            | 9時～16時        | 在宅介護支援センター<br>(砺波ふれあいの杜)        |
| 北部苑<br>(☎33-6633)             | 20日<br>(木)         | 13時30分～15時 | アロマでハンドマッサージ              | 無料                                                | 17日<br>(月) | 9時～19時        | 地域包括支援センター<br>(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

### 十楽会【油田地区】

開始日 平成27年8月7日～  
活動日時 月曜 13時30分～  
活動場所 十年明公民館

体操を続けていると調子が良いです。体操が良いと思っても自宅で一人ではできませんが、皆さんと一緒にできます。体操だけでなく、皆さんと話ができて交流の場となっているため、百歳体操が毎週の楽しみになっています。



### 子育て支援アプリ

## 「となみっ子なび」



無料

※通信料は自己負担



母子モ

検索



妊娠・出産・子育ての記録、子育て支援情報の確認、お子さんの予防接種の管理のほか、思い出を家族で共有できるアプリです。

予防接種について 健康センター ☎ 32-7062  
子育て支援について こども課 ☎ 33-1590

## ラジオの行政情報をスマホから

エフエムとなみ 76.9MHz

「FMとなみ」でも行政情報を発信中です。ラジオをお持ちでなくても、インターネットに接続できれば全国どこにいても聴くことができます。右下の二次元コードから「インターネットサイマルラジオ」にアクセスして、地元の情報をキャッチしてください！



# 10月の健診・相談



健康センター ☎32-7062

状況によって変更となる場合があります。

| 行事                                      | 対象                                                                                                 | 場所                            | 日にち                     | 時間                 |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 乳幼児健康診査<br>(問診票を記入し、<br>母子手帳と一緒に<br>持参) | 3か月児                                                                                               | R4年6月生                        | 21日(金)                  | 対象の方に個別案内          |
|                                         | 1歳6か月児                                                                                             | R3年4月生                        | 13日(木)                  |                    |
|                                         | 2歳児(歯科)                                                                                            | R2年10月生                       | 27日(木)                  |                    |
|                                         | 2歳6か月児(歯科)                                                                                         | R2年4月生                        | 14日(金)                  |                    |
|                                         | 3歳児(歯科)                                                                                            | R元年10月生                       | 28日(金)                  |                    |
|                                         | 3歳6か月児                                                                                             | H31年4月生                       | 7日(金)                   |                    |
| もぐもぐ教室                                  | 6か月児                                                                                               | R4年4月生                        | 5日(水)                   | 同上                 |
| 育児相談                                    | 乳幼児                                                                                                | 母乳・育児、発達<br>母乳・歯と栄養、<br>育児、発達 | 5日・19日(水)<br>12日・26日(水) | 9時～11時<br>※バスタオル持参 |
| プレママクラス                                 | 令和5年1月～2月に<br>出産予定の方                                                                               | 同上                            | 11日(火)                  | 14時～15時30分         |
| 特定保健指導                                  | 特定健診の結果、<br>積極的支援や動機付け支援に<br>該当となった方<br>(※要予約)                                                     | 同上                            | 月曜                      | 9時～18時30分          |
|                                         |                                                                                                    | 庄川支所3階会議室                     | 5日(水)                   | 9時30分～11時          |
|                                         |                                                                                                    | 庄東センター                        | 28日(金)                  | 14時～15時30分         |
|                                         |                                                                                                    | 訪問                            | 28日(金)                  | 9時30分～11時          |
| 健康相談                                    | がん検診や特定健診等の結果を<br>相談したい方                                                                           | 健康センター                        | 月曜                      | 9時～19時             |
| お口の相談                                   | 希望者 ※要予約                                                                                           | 同上                            | 平日                      | 9時～17時             |
| 栄養・食事相談                                 | 希望者 ※要予約                                                                                           | 同上                            | 平日                      | 9時～17時             |
| こころの<br>健康相談                            | 希望者 要予約 (☎32-7062)                                                                                 | 同上                            | 13日・27日(木)              | 13時30分～15時         |
|                                         | 希望者 要予約 (☎22-3512)                                                                                 | 砺波厚生センター                      | 6日(木)                   | 午後                 |
| ひきこもり<br>家族相談会                          | 希望者 ※要予約 (☎22-3512)                                                                                | 同上                            | 13日(木)                  | 午後                 |
| 胃内視鏡検査<br>50～69歳                        | 希望者                                                                                                | 指定医療機関                        | ～2月28日まで                |                    |
| 胃がん検診<br>大腸がん検診<br>40歳以上                | 希望者<br><br>※要予約 | 油田体育館                         | 11日(火)                  | 8時～10時30分          |
|                                         |                                                                                                    | 砺波市文化会館                       | 19日(水)                  |                    |
|                                         |                                                                                                    | 般若農業構造改造センター                  | 12日(水)                  | 13時～14時            |
|                                         |                                                                                                    | 砺波体育センター                      | 24日(月)                  |                    |
|                                         |                                                                                                    | 砺波総合病院<br>健診センター              | 木曜以外の平日                 | 午後                 |
|                                         |                                                                                                    | 同上                            | 平日                      | 8時15分～8時30分        |
| 働く人の<br>心の相談会                           | 希望者(小規模事業者やその労働者)<br>※要予約<br>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

|     |          |              |       |          |
|-----|----------|--------------|-------|----------|
| 10月 | 2日(日)    | となみ大木歯科クリニック | 中神    | ☎58-5136 |
|     | 9日(日)    | 藤井歯科クリニック    | 栄町    | ☎23-6717 |
|     | 10日(月・祝) | きさら歯科クリニック   | 広上町   | ☎55-6650 |
|     | 16日(日)   | 長久デンタルクリニック  | となみ町  | ☎33-6480 |
|     | 23日(日)   | 山本武夫歯科医院     | 南砺市山見 | ☎82-5323 |
|     | 30日(日)   | 山本歯科クリニック    | 南砺市井波 | ☎82-5000 |

※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) 9時～

## 北部

(北部認定こども園内) ☎33-7515

11日 身体計測・健康相談  
17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  
14日 身体計測・健康相談

## 出町

(出町認定こども園内) ☎32-2776

13日 子育て相談日  
19日、20日 身体計測・健康相談

## 東般若保育園

(東般若保育園内) ☎37-0005

21日 子育て相談日  
28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

24日 子育て相談日  
31日 身体計測



## 庄川

(青島児童館内) ☎82-6470

11日 は・ハ・歯の話  
13日 子育て相談日  
27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 子育て相談日  
18日 は・ハ・歯の話

## ちゅうりっぷ

(ちゅうりっぷ認定こども園内) ☎32-7978

17日 子育て相談日  
24日 身体計測

## たかのす

(たかのす認定こども園内) ☎23-4288

11日 身体計測

10/18(火)は研修会のため、すべての支援センターは15時に閉館します。

こども・子育て  
すまいるとなみ

10月



## 児童センター・児童館

市内在住の18歳未満であれば誰でも利用できる、子どもたちみんなの場所です。



開館日 月～土曜(祝日除く)

### 出町児童センター

☎33-3890

9時30分～17時30分

※月曜のみ

14時～17時30分

17日(月)

竹とんぼ作り体験教室

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

15日(土)

児童館まつり

月間行事

児童館まつりの

作品作り

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

子育て中の方の声を聴く場

mimi2となみーていんぐ開催中! (11ページ参照)

ホームページではフルカラーで掲載

10月生まれの

すこやか! 砺波っ子!!

(年齢は10月末現在)

9月生まれの



田邊 理久くん  
(3歳・野村島)



岡本 悠衣花ちゃん  
(3歳・鍋島)



高野 明暉くん  
(3歳・杉木一丁目)



高田 晃生くん  
(3歳・堀内)



和泉田 暁月くん  
(2歳・林)



中田 岳玖くん  
(1歳・となみ町)



井上 添ちゃん  
(2歳・平和町)



浅谷 美衣ちゃん  
(2歳・十年明)



高岡 利尽くん  
(2歳・苗加)



安念 蒼人くん  
(3歳・太田)



齊藤 向日葵ちゃん  
(3歳・徳万)



仁木 亜郁ちゃん  
(1歳・豊町一丁目)



今井 玲那ちゃん  
(3歳・中野)



今井 晴都くん  
(1歳・中野)



川幡 碧大くん  
(1歳・太郎丸)



岩崎 瑠くん  
(2歳・中村)



森 楓歌ちゃん  
(2歳・豊町一丁目)



小林 瑞織ちゃん  
(1歳・頼成)



河島 梨那ちゃん  
(2歳・荒高屋)



山崎 礼仁郎くん  
(1歳・東保)



林 橙里くん  
(2歳・頼成)



坂井 柊哉くん  
(3歳・庄川町三谷)

**応募対象** 10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** 10月10日(月・祝)【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。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。





## 冷え症の話題

東洋医学科 部長 古谷 陽一

寒くなってくると「体が冷える」と悩む方がおられると思います。当科では2009年から「冷え症外来」を行ってまいりました。今回、これまでの診療に基づいた知見をお知らせします。

### 冷え症とは？

冷え症とは「身体および身体の各部位に自覚的に冷えの苦痛があるもの、そして急激な外因によって引き起されるものでなく、比較的慢性の経過をとっているもの」と定義されています。極端な寒さによるものは除外されることがポイントです。

### 病気になる冷え

「冷えてつらい」のは、病気の場合と体の働きによる場合に分けられます(図1)。冷えをきたす病気には、主なものに重度の貧血、甲状腺機能低下症(甲状腺ホルモンの分泌が少なくなる)、また下肢の冷えでは閉塞

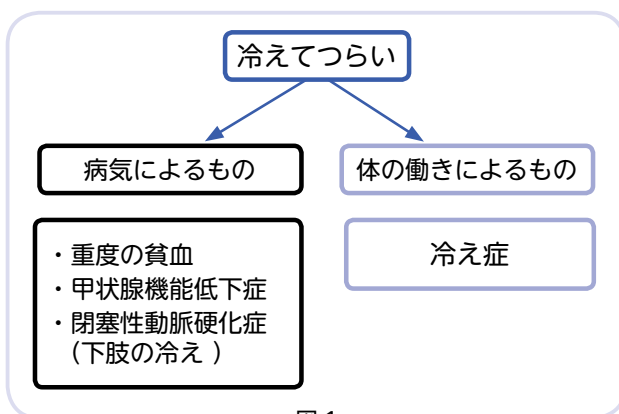


図1

性動脈硬化症があります。当科の統計では、冷えて受診した患者さんの約3%が病気による冷えでした。多くはないですが稀とも言えない頻度です。冷えが気になる方はかかりつけの先生に相談され、採血検査などを受けると良いでしょう。

### 冷え症の原因

病気が原因ではない冷えは「冷え症」と呼ばれます。冷え症の正確な原因は不明ですが、要因のひとつに筋肉量の減少が考えられています。体の熱の多くは筋肉が作り出しています。筋肉量は20歳代から徐々に減少していきますので、熱の元である筋肉量が減ると、冷えを感じやすくなるという説です。加齢とともに冷えが気になるのは、若いときよりも筋肉量が減るのが一因のようです。また、女性では性周期によって温度感覚が変わることが研究で判明しており、黄体期では卵胞期よりも寒がりになるようです。

### 冷え症の対処法

筋肉量を維持・増加させるために、食事と運動が大切です(注意:治療中のご病気がある場合、運動と食事が適さないことがあります。主治医の先生に必ず確認してください)。食事はバランス良く食べ



ること、筋肉の材料となるタンパク質を摂るよう心がけてください。タンパク質は消化される際に産み出される熱(食事誘発性熱産生)が他の栄養素に比べ大きく、体を温める働きが強い食品です。筋肉量を維持・増加するには運動も必要です。まずは無理のない運動量から始め、続けることが大切です。筋肉量は臀部や大腿部に多いので、主に下肢のトレーニングが良いでしょう。また、運動すると体が温まりますので、冷えの即時解消になります。筋肉量の維持は運動機能の維持にもなり、冷え症だけでなく健康寿命の延長にもつながることでしょう。

### 平熱が低い方が長生きという事実

「平熱が他人よりも低い」と悩んでいる方の相談を受けることがあります。しかしながら、約3万5千人を調査した大規模な研究によれば、平熱が低い人の方が高い人よりも長生きすることが分かっています。体温が低いことに悩まず、むしろ喜んでいただければと思います。

冷え症について、当科に受診して相談されたい場合は事前に電話連絡をいただけると助かります。





ホームページや  
Twitterでも  
情報発信中！



## 砺波市体育協会設立70周年記念事業 砺波市スポーツ講演会

9月4日(日)、となみ庄川散居村縦断マラソン2022ゲストランナーの神野大地さんをお招きし、砺波市文化会館大ホールでスポーツ講演会が開催されました。



技力の向上に活かしてください。

「半歩先の目標に向かって」と題した講演では、夢や目標を持つこと・挑戦し続けることの大切さ・3代目山の神と讃えられる箱根駅伝出場に向けた努力等を交えてお話いただきました。

また、市内小中学生を対象にランニングクリニックも開講され、ランニングに必要な準備と速く走るポイントの実技講習も行われました。

講習で学んだことをこれからのスポーツ活動に取り入れ、ぜひ、競



## となみ庄川散居村縦断マラソン2022

**11月20日(日) 9時スタート【雨天決行】**

会場 砺波チューリップ公園

3年ぶりに「となみ庄川散居村縦断マラソン」が開催されます！市内はもとより、全国からのランナーや子どもたちが晩秋の散居村を駆け抜けます！

ランナーから好評の、市民の皆さんによるコースでの応援もお願いします。

大会を盛り上げてくださるボランティアスタッフも募集中です。



ゲストランナー  
神野大地さん

交通規制があります。詳細は、体協ホームページでご確認ください。

となみ庄川散居村縦断マラソン実行委員会 ☎ 32-5240



## レッツ・エンジョイベースボール 参加者募集！

野球初心者の小学生（1～3年生）を対象に「投げる・打つ・走る」楽しさに触れてもらい、野球を始めるきっかけを作るための教室です。

|       |                                                     |       |           |
|-------|-----------------------------------------------------|-------|-----------|
| 日 時   | 10/15(土)・29(土)、11/12(土)・27(日)、12/11(日)<br>9時30分～11時 |       |           |
| 場 所   | 高道体育館                                               | 参 加 費 | 500円（保険料） |
| 申込み等  | 砺波市野球連盟ホームページでご確認ください。                              |       |           |
| 問 合 せ | 砺波市野球連盟<br>高畑（☎090-8263-7363） 田中（☎090-4681-3418）    |       |           |



砺波市野球連盟

※感染状況により、中止や変更となる場合があります。



# 令和4年度 砺波市福祉健康大会

8月27日(土)に「令和4年度砺波市福祉健康大会」が砺波市文化会館で開催され、社会福祉や保健衛生の向上に尽力された方や、砺波善意銀行に善意の預託をされた方など、27個人、15団体へ表彰状や感謝状が贈られました。

式典の後、砺波市から「いきいき百歳体操」の目的である、地域の仲間と一緒に集う大切さや体操の効果について紹介がありました。

現在、「いきいき百歳体操」は100か所以上で取り組まれ、今年度はさらに(株)明治との包括連携協定による「街の強さひきだすプロジェクト」とのタイアップにより、多くの方の健康を引き出す取り組みが展開されています。



砺波善意銀行頭取(市長)より感謝状を受領する  
砺波北部小学校児童会代表 吉崎 瑞央さん



講師の柳 尚夫氏

続いて行われた、兵庫県豊岡健康福祉事務所所長の柳尚夫氏による講演「コロナを乗り越え、いきいき百歳体操に集おう～失って気づく地域の絆の大切さ～」では、『コロナの影響により地域での集まりが困難な状況ではあるが、地域で集って人と会う楽しさが体操の継続と認知症予防につながっている。いきいき百歳体操は簡単で誰でも参加でき、また継続することで高齢でも日常生活の動きが格段に良くなるので多くの方に実感いただき、砺波市のいきいき百歳体操をパワーアップして行って欲しい』とお話されました。

受賞された方は次の方です。おめでとうございます。(敬称略)

## ■砺波市社会福祉協議会長表彰

### 《個人の部》

嶋田 政明

### 《優良団体の部》

南般若高砂会

若林寿会

### 《ボランティア活動の部》

荒木裕美子 沖田 恵子 田嶋多津子

舘 千佳子 西野裕美子

砺波音楽療法研究会

となみ野脳トレクラブ

## ■砺波市環境保健衛生協議会長表彰

### 《個人の部》

石附 洋子 榮前田榮子 大島 文子

黒田 輝美 佐伯美智子 坂井夕起子

大門 則子 土田 悦子 中島 外美

埜村 悦子 畑 のぶ子 平木恵美子

藤井眞智子 古井うた子 前田千栄子

宮田かず子 村井 昭子 山崎美智代

## ■砺波善意銀行頭取感謝

### 《個人の部》

上野むつ子 山森 正道 吉田 一衛

### 《団体の部》

砺波市立砺波北部小学校児童会

砺波市立砺波南部小学校

全校があいさつで笑顔になれるボランティア委員会

社会福祉法人となみ中央福祉会あぶらでん認定こども園

学校法人出町青葉幼稚園

株式会社宮木建設

株式会社丸圓商店

砺波ロータリークラブ・となみセントラルライオンズクラブ

となみセントラルライオンズクラブ

砺波市美術協会

日本民謡研究会富山県支部 豊皓会

東野尻地区老人クラブ連合会 緑寿会



# 社会福祉協議会会費・ その他募金へのご協力のお願い

本年も市社会福祉協議会会費、共同募金、日本赤十字社活動資金、社会を明るくする運動会費について、自治会等を通じてご協力のお願いをさせていただきます。

皆さんからの会費・募金は地域福祉活動の推進や在宅福祉サービスの充実を図るうえで貴重な財源となっています。ご理解、ご協力をよろしくお願いします。

市社会福祉協議会では、地域の皆さんと共にケアネット事業やふれあい・いきいきサロン事業等住民主体の地域福祉活動を推進しています。



ボランティアの養成や体験講座に活用



高齢者宅へ弁当の配達と安否確認を行う  
みまもり配食に活用

令和4年度 じぶんの町を良くするしくみ。



## 赤い羽根共同募金



皆さんからお寄せいただいた募金は、高齢者、障がいのある方、子どもたち等を支援する、砺波市内の様々な福祉活動に役立てられます。令和4年度は、市内9団体に助成しています。

今年度の目標額は6,363,000円となっており、戸別募金、職域募金、学校募金等の活動を予定しています。

皆さんのご協力をよろしくお願いします。



「砺波市老人クラブ連合会」では、赤い羽根共同募金を活用して、会員の年代や地域を超えた交流を図るため囲碁大会を開催しています。

## 中高生のボランティアスクール



8月8日から10日にかけて、ボランティア体験学習「中高生のボランティアスクール」を実施し、中学生6人が参加しました。

地域で行われるボランティア活動への参加や福祉作業所油田・ワークハウスとなみ野での作業体験、地域活動支援センターとなみ野では利用者と一緒にペタンクを行いました。

生徒からは「今まで知らなかった地域の活動を知ることができた」「障がいのある方が働く施設があることを初めて知った。障がい者や高齢者への認識が改まった」という感想がありました。また、共に活動することで校区を超えた交流が深まりました。



**こども食堂がオープンします!!**

## ひまわり子ども食堂

★オープン 10月8日(土) 11時30分~14時

[illegible]

**こども食堂 風の家（みーおばちゃまのお助け隊）**

居場所を作りたいと考えています。子どもたちをはじめとして、幅広い年代層の方が集まり、交流していただければうれしいです。食材の提供、ボランティアの協力をお待ちしています。



詳細は、各食堂の連絡先にお問合せください。

日本赤十字社砺波市地区 ☎32-0294

## 27,418円

※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 10月

今月は苗加苑にいるよ!

**苗加苑** 苗加 824-1 ☎ 32-7294

休館日: 月曜、11日、16日

**北部苑** 林 1202 ☎ 33-6633

休館日: 水曜、11日、16日

**麦秋苑** 三郎丸 183-2 ☎ 33-2846

休館日: 月曜、11日、16日

**庄東センター** 安川 297 ☎ 37-1550

休館日: 水曜、10日、16日



①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                              | 29                          | 29                                                 | 30                                                                                      | 1 (麦秋苑)<br>① こどものあそびば       |
| 新型コロナウイルスの感染状況によっては、行事の変更・中止や施設を休館する場合があります。 |                                  |                                 |                             |                                                    |                                                                                         |                             |
| 2 (苗加苑)<br>秋祭り<br>寄席・歌謡ショー                   | 3 (北部苑)<br>澄柳会<br>歌謡・舞踊          | 4                               | 5 (苗加苑)<br>辰巳流千の会<br>歌謡・舞踊  | 6                                                  | 7 (庄東センター)<br>劇団 輝<br>歌謡・舞踊                                                             | 8<br>(北部苑)<br>いいちじくの葉湯      |
| 9 (苗加苑)<br>バックドロップズ<br>管楽器演奏                 | 10                               | 11                              | 12 (苗加苑)<br>太陽一座<br>歌謡・舞踊   | 13 (北部苑)<br>喜楽会 民謡・舞踊<br>(麦秋苑)<br>ザ・あんぼたん<br>歌謡・舞踊 | 14 (庄東センター)<br>すずらんの会<br>舞踊・歌謡                                                          | 15                          |
| 16<br>全館休館日                                  | 17 (北部苑)<br>新蔵富美男一座<br>& 鼓都の会 舞踊 | 18 (庄東センター)<br>ザ・あんぼたん<br>歌謡・舞踊 | 19 (苗加苑)<br>いいとも一座<br>歌謡・舞踊 | 20                                                 | 21 (北部苑)<br>すずらんの会<br>舞踊・歌謡<br>(苗加苑)<br>カラオケ同好会<br>ミニ発表会<br>(庄東センター)<br>辰巳流千の会<br>歌謡・舞踊 | 22<br>(北部苑)<br>いよもぎ湯        |
| 23                                           | 24                               | 25                              | 26 (苗加苑)<br>福美会<br>民謡・舞踊    | 27 (北部苑)<br>藤山一座<br>歌謡・舞踊                          | 28 (庄東センター)<br>懐メロミュージックフレンド<br>歌謡・生演奏                                                  | 29 (麦秋苑)<br>いいとも一座<br>歌謡・舞踊 |
| 30 (北部苑)<br>ふみ乃会<br>10周年記念コンサート<br>大正琴・舞踊    | 31                               | 1                               | 2                           | 3                                                  | 4                                                                                       | 5                           |

## ① こどものあそびば

10月1日(土) 10時~15時

「竹の子グループ」の皆さんと折り紙や工作で遊ぼう! 絵本や遊具でも遊べます。

(麦秋苑)

ぜひ来てね!

## 苗加苑 DE あそぼう

11月6日(日) 9時~11時30分

親子で花壇や鉢にチューリップの植込み体験をしよう! 参加した親子には植込んだ鉢をプレゼントします。

参加費 子ども1人100円(おやつ代) 定員 20組

申込締切 11月2日(水) 苗加苑まで!

申込受付中!

## 親子で体験 リンゴ狩り&amp;アップルパイ作り

11月13日(日) 9時~11時30分

定員 10組(1組は2~4人、保護者同伴)

参加費 1人/200円 申込締切 11月5日(土)

※申込みは庄東センターまで

申込受付中!

## 北部苑 DE あそぼう

11月19日(土) 9時30分~11時30分

チューリップ球根植え、大きな絵本のおはなし、0円マーケットを開催します! 球根のプレゼントもあるよ!

参加費 子ども1人100円(おやつ代) 定員 20組

申込締切 11月13日(日) 北部苑まで!

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               | 5日(水) 13時30分   |
|     | ◇歌のONステージ(カラオケDAM)で歌おう!       | 15日(土) 10時~15時 |
|     | ◇月の市                          | 2日(日) 11時      |
|     | ◆ロビー展示コーナー<br>河合良広さんご夫婦趣味の陶芸展 | 10月1日(土)~      |
| 北部苑 | ◇ふれあい市                        | 13日(木) 10時     |
|     | ◇ほっとなみカフェ                     | 20日(木) 13時30分  |

## 出町生きがいセンター

表町 3-1 ☎ 33-3358

休館日: 土・日曜、10日

|          |               |
|----------|---------------|
| ◇交通安全教室  | 18日(火) 14時    |
| ◇脳トレ教室   | 24日(月) 14時    |
| ◇音楽療法研究会 | 25日(火) 14時    |
| ◇ザ・あんぼたん | 27日(木) 13時30分 |
| ◇百歳体操    | 水曜 14時        |
| ◇カラオケタイム | 金曜 13時        |

|        | 歌の日・カラオケ                | 脳トレ学級<br>(クイズ・歌・体操) | いっぶく体操・<br>健康体操(相談)教室   |
|--------|-------------------------|---------------------|-------------------------|
| 苗加苑    | 土曜 10時                  | 4日(火) 13時30分        | 水曜 10時                  |
| 北部苑    | 4日・18日・25日(火)<br>13時30分 | 17日(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)<br>10時30分 |
| 庄東センター | 8日・22日(土)<br>13時30分     | 21日(金)              | 10時 火曜 10時              |

砺波市文化会館

開館時間:9時～22時

休館日:10月4日(火)、11日(火)、25日(火)

第50回  
砺波市文化祭日程

文化会館  
ホームページ



|                  |         |               |
|------------------|---------|---------------|
| 10月9日(日)         | 大正琴の世界  | 砺波市文化会館大ホール   |
| 10月10日(月・祝)      | 前句大会    | 砺波市文化会館研修室    |
| 10月14日(金)～16日(日) | 盆栽・山野草展 | 砺波市文化会館多目的ホール |
| 10月15日(土)        | 俳句大会    | 砺波市文化会館研修室    |

|                       |        |             |
|-----------------------|--------|-------------|
| 10月16日(日)             | 伝統の世界  | 砺波市文化会館大ホール |
| 10月18日(火)～11月23日(水・祝) | 郷土先人展  | 砺波郷土資料館     |
| 10月22日(土)             | 短歌大会   | 砺波市文化会館研修室  |
| 10月22日(土)～23日(日)      | 砺波市華道展 | チューリップ四季彩館  |
| 10月23日(日)             | 歌謡の世界  | 砺波市文化会館大ホール |
| 10月23日(日)             | 将棋大会   | 砺波市文化会館和室   |
| 10月31日(月)～11月3日(木・祝)  | 砺波市菊花展 | チューリップ四季彩館  |

※中止・延期等になる場合がございますので、ご来場の前に砺波市文化会館ホームページをご確認ください。

| event<br>guide | 10月 | 日にち              | イベント                          | 開場                     | 開演                     | 入場料             | 主催者(連絡先)                       |
|----------------|-----|------------------|-------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|--------------------------------|
| 大ホール<br>イベント   |     | 9日(日)            | 第50回砺波市文化祭<br>大正琴の世界          | 13:00                  | 13:30                  | 無料              | 砺波市文化協会<br>(砺波市文化会館内) ☎33-5515 |
|                |     | 16日(日)           | 第50回砺波市文化祭<br>伝統の世界           | 13:00                  | 13:30                  | 無料              | 砺波市文化協会<br>(砺波市文化会館内) ☎33-5515 |
|                |     | 17日(月)<br>18日(火) | となみ演劇鑑賞会<br>「風を打つ」(トム・プロジェクト) | 17日 18:15<br>18日 13:00 | 17日 18:45<br>18日 13:30 | 会員制<br>(詳細は右記へ) | となみ演劇鑑賞会<br>☎33-0725           |
|                |     | 23日(日)           | 第50回砺波市文化祭<br>歌謡の世界           | 13:00                  | 13:30                  | 無料              | 砺波市文化協会<br>(砺波市文化会館内) ☎33-5515 |

上記の時間等に変更になる場合がありますのでご了承ください。



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

となみ散居村ミュージアム

開館時間:9時～18時(入館は17時30分まで)

休館日:水曜、第3木曜(どちらも祝日除く)

となみ散居村学習講座

受講者を募集します

●第6回 10月8日(土) 13時30分～

テーマ『チューリップ生産の歴史と今』(講義と見学)

講師 富山県花卉球根農業協同組合 代表理事組合長 石田 智久氏ほか

場所 組合会議室・作業施設 定員 40人(事前申込み)

費用 1,000円(変り種球根進呈)



●第7回 10月29日(土) 13時30分～

テーマ『となみ散居村にみる居住のための空間的システム』

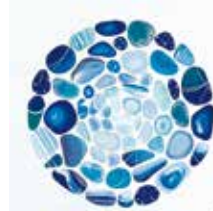
講師 新潟大学大学院 准教授 黒野 弘靖氏

場所 散居村ミュージアム研修室 定員 60人(事前申込み)

費用 500円(受講4回を超える方は無料)



民具館企画展



関口 彩絵画展  
～青をつむ日々～

11月6日(日)まで 展示室1(1階)

入館料 高校生以上100円



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



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

「天地明察」14:00上映開始(13:30開場) 入場無料

とき 10月15日(土)

江戸時代に日本独自の暦づくりに挑んだ実在の人物の波乱万丈の時代劇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>



砺波市美術館

開館時間:10時～18時開館(入館は17時30分まで)  
休館日:10/3(月)、17(月)、31(月)

企画展示

齋正機の世界展

開催中  
～10月30日(日)

観覧料

一般800円(700円)

18歳以下無料

( )内は20名以上の団体料金、65歳以上の方の割引料金

福島県出身の日本画家・齋正機(1966-)の作品を紹介します。



齋正機《降ッテキタヨ》2015年  
箱根・芦ノ湖 成川美術館蔵

常設特別展示

砺波市美術館・となみ芸術文化友の会共同企画  
「源氏物語手鑑」展

開催中～10月30日(日)  
会場 常設展示室1

観覧料

一般210円(170円)、小・中・高100円(80円)

( )内は20名以上の団体料金、65歳以上の方の割引料金

ご所蔵家ととなみ芸術文化友の会の協力により、県内では初めての公開となる「源氏物語手鑑」の華麗で優美な世界を紹介します。



関連催し

◆展示解説会〈要観覧券・申込不要、入場制限する場合があります〉

日時 10/8(土)、10/22(土) 14時～

講師 谷口 美都江氏(となみ芸術文化友の会会長)

桐壺

次回企画展示

第18回砺波市美術展〈市展〉 11月12日(土)～12月4日(日)

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

《作品募集》

作品搬入・受付 ※部門ごとに搬入日を分けて受付

11/5(土) 13時～18時(日本画・洋画・書)

11/6(日) 13時～16時(彫刻・工芸・写真)



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時開館(入館は17時まで)  
休館日:10/4(火)、11(火)、18(火)、25(火)

庄川水資料館

企画展示

オマージュ・熊谷守一展

10月8日(土)～11月6日(日)

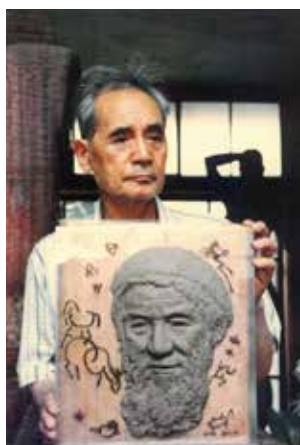
観覧料

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歳以上の方の割引料金

外次郎が私淑した洋画家熊谷守一(1880～1997)の画業と二人の交流を作品から紹介します。



「オマージュ・熊谷先生」1978

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

観覧料 一般210円(170円)、小・中・高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

砺波の民話展

開催中～10月10日(月・祝)

砺波(庄川地方)に伝承する民話を紹介します。



大澤三月「想」2022



砺波の民話展

大澤三月展 刻の風

10月22日(土)～11月23日(水・祝)

富山市在住の洋画家の作品を展示します。

庄川の歴史を知ることができる!!

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



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



孫とお出かけ  
支援事業の対象



障がい者(介助者  
1人を含む)は無料



児童・生徒の教育活動  
(引率者含む)は無料



アートのまちめぐり  
パスポートの対象

チューリップ四季彩館

開館時間:9時～18時 ※ホール利用時間はホームページをご確認ください。  
10月の休館日:13日(木) 入館料:大人310円 小人160円 65歳以上250円

チューリップホール

# 第21回となみチューリップ球根まつり

日時 10月7日(金)～10日(月・祝) 9時～16時30分

市内の生産者が自信をもってお薦めするチューリップ球根が  
勢ぞろい!楽しい企画も盛り沢山! **球根全品通常価格の2割引**

※寄せ植え体験コーナー、電話にて申込み受付中

期間中6回、各回定員12名、料金2,000円

販売

- 県内産の球根販売(100品種以上)
- 皇室献上品種の販売 ●福袋の販売(3日間で20箱限定)

展示

- チューリップの会場ディスプレイ ●チューリップ栽培パネル展示
- 高波チューリップまつり写真展示 ●チューリップ押花作品展

風車前の広場:花鉢、野菜の販売&キッチンカー ぜひご来場ください。

入場  
無料



常設展示 ワンダーガーデン

## 「季節を彩る 花々～秋～」

日時 11月8日(火)まで

ハロウィンをテーマに飾り付けた会場にキクやコリウス等の花を中心に展示します。



企画展

## 「秋を彩るハンギングバスケット展」

日時 10月7日(金)～16日(日)

協力 日本ハンギングバスケット協会富山支部



## コキア 無料配布

日時 10月15日(土) 9時～16時 場所 チューリップ公園北門

コキアをホウキ作り等に利用される方へチューリップ公園のコキアを配布します。

※なくなり次第終了し、配布したコキアの販売等は禁じます。



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

10月の休園日:4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)

### ☆「県民緑花オープン講座」受講生募集!!

「雪吊りの基礎」定員20人

日時 11月12日(土) 13時30分～ 材料費 無料

プリザーブドフラワーの壁掛け  
「クリスマス」定員20人

日時 11月19日(土) 13時30分～ 材料費 2,500円

【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。※電話申込不可、定員になり次第締切

## 秋を彩る花まつり2022「実を楽しむ」

10月14日(金)～16日(日)

9時～16時30分

秋が深まる頃、紅葉とともに楽しみになるのが様々な植物の実です。色とりどりで形も違う実と、季節の訪れを感じる草花で彩ります。



☆寄せ植え体験コーナー(電話予約可)

10月15日(土)16日(日) ①10:00～ ②14:00～

体験料 1,200円 定員 各回15名



砺波市高道46-3 ☎32-1187 Fax32-1219

<http://elega.tulipfair.or.jp/>





## らんぷの会 朗読会

10/21(金)、22(土)  
13時30分～  
(1時間程度)

参加  
無料

場所 砺波図書館  
多目的会議室

要申込 先着 40 名  
申込み 砺波図書館

## 開館2周年記念 鈴木秀明氏講演会

11/5(土) 13時30分～

参加  
無料

1981年生 砺波市出身の資格研究家。  
年間 80 個ペースで資格を取り続け、850  
個の資格を持つ鈴木氏に、やる気に振り回  
されない勉強のコツや学びを教わります。

場所 砺波図書館 多目的会議室  
要申込 先着 50 名 申込み 砺波図書館

## 子ども向けイベント (各 30 分程度)

### 1 絵本の読み聞かせ

【砺波図書館】

えほんのじかん

対象 0～3歳  
4、18、25日(火)  
10時30分～

25日は男性の  
読み聞かせ!

おはなしのじかん

1、8、15日(土)  
14時～

### 2 パネルシアター

【砺波図書館】

対象 乳幼児

20日(木) 10時30分～

演目:「だれの手」「ドレミのうた」  
「なかよしふうせん」

### 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

8日(土) 13時30分～  
テキスト:『天路』

リービ英雄/著

※テキストは図書館で用意

要申込

【庄川図書館】

おはなしのじかん

22日(土) 14時～

### 3 親子映画会

子ども向けの上映会

【砺波図書館】

15日(土):「にじいろのさかな ぼうけん編  
こわくないよ にじいろのさかな」

【2回上映】

①10時30分～ ②15時～

## 新着資料

砺波図書館

一般書

夜の道標 芦沢央  
クローゼットファイル 川瀬七緒  
裏切りのギフト 穂波了  
きときと夫婦旅 柳月美智子  
居場所がないのがつらいです 高橋源一郎  
妙好人が生きる とやまの念仏者たち 森越博  
若い人に伝えたい砺波地方の昔の米作り  
7月～12月編 砺波郷土資料館  
図解リノベーション大百科 エクスナレッジ  
なぞとき×算数脳 高濱正伸  
きれいに年を重ねるためのたんぱく質ご  
はん ワタナベマキ

児童書

空と大地に出会う夏 濱野京子

庄川図書館

一般書

殺人者の白い檻 長岡弘樹  
「自分でできる子」に育つ放課後時間の過  
ごし方 遠藤奈央子  
71歳、年金額5万円、あるもので工夫する  
楽しい節約生活 紫苑

児童書

がっこうのおばけずかん げたげたばこ 齊藤洋  
みんなで調べよう・考えよう!小学生からの  
SDGs丸わかりBOOK 主婦と生活社  
わけあって絶滅したけど、すごいんです。  
サトウマサノリ

※新着資料は、他にも多数あります。

## となみ地区特派員だより

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

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



番組ガイド

|             |                                                                                        |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 10/ 3 (月)   | 五鹿屋 ● 五鹿屋みんなの花火                                                                        |
| 10/ 9 (日)   | 高波 ● 高波フラワーロード植栽<br>柳瀬 ● 柳瀬の変遷<br>雄神 ● 地区防災訓練<br>投稿 ● 越中いさみ太鼓結成 70 周年<br>投稿 ● ハーモニカ演奏会 |
| 10/10 (月・祝) | 南般若 ● 敬老の集い                                                                            |
| 10/16 (日)   | 青島 ● 陶芸教室<br>ほか 4 本                                                                    |
| 10/17 (月)   | 五鹿屋 ● 初秋の立山バス研修旅行                                                                      |
| 10/23 (日)   | 高波 ● 植栽活動(親子体験&慰問用プランター)<br>雄神 ● 歩こう会(史跡めぐり)<br>投稿 ● 昔ながらの農業体験「稲刈・脱穀」<br>ほか 2 本        |

未定

10/24 (月)  
10/30 (日)

コロナ禍で行事の見通しが立ちにくくな  
っています。番組表は、その週に放送中  
のものと翌週分を市ホームページに掲載  
していますので、最新のものはそちらからご  
確認ください。

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

広報情報課 ☎33-1148

FMとなみ  
76.9MHz

「FM となみ」でも市の情報を放送中!



月～金曜(8:10～、11:50～、17:50～)

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

**2022となみ夢の平コスモスウォッチング** 10/8土~16日

となみ夢の平スキー場

土・日曜、祝日のみリフト運行(有料) 交通整理料も必要  
(普通車500円・マイクロバス1,000円・大型バス2,000円)

秋風に揺れる100万本

商工観光課 ☎33-1397  
当日 夢の平コスモス荘 ☎37-2323

**秋空を優雅に泳ぐ気球群 スカيفェスとなみ 2022** 10/8土~10月祝

7時~ 飛行開始予定 中村グラウンド

スカيفェスとなみ実行委員会 松田 ☎0766-44-5007

**富山駐屯地 創立60周年記念行事**

10/1土 13時~15時 砺波チューリップ公園周辺  
記念パレード、音楽演奏、防災訓練展示  
富山駐屯地 ☎33-2392

10/2日 9時~13時 陸上自衛隊富山駐屯地  
野外演奏、装備品展示、模擬戦闘訓練等  
砺波総合病院からのシャトルバスをご利用ください。

**水に親しみ、水を楽しむ 2022庄川水まつり** 10/23日

9時~15時 庄川水記念公園ほか

新企画 庄川地域ロゲイニング  
ダム湖 ゴムボート周遊  
庄川温泉郷 湯巡り  
チューリップマルシェとのコラボ  
庄川鮎の塩焼き 等

庄川水まつり実行委員会(商工観光課) ☎33-1397  
当日 庄川ウッドプラザ ☎82-6841

**運動不足のあなたに、良い汗を 第22回 スポーツフェスティバルinとなみ** 10/10月祝

9時~16時 西部体育センター・温水プール

施設を無料開放し、いろいろな種目を楽しみ体験できます。  
バドミントン・卓球・ビーチボール・ヨーガ・車いすバスケ・キッズダンス・スローエアロビクス・ニュースポーツのほか、東京オリンピック女子ボクシングのトレーナーを務めた宇都宮恵美氏の講習会等

富山県西部体育センター ☎33-3412

**魅力的なチラシの作り方、知りたくないですか 続・市民みんながPR大使講座** 10/20木

19時~21時 砺波市役所大ホール オンライン開催 (会場と講師をつなぎます)

自治体広報コンクールで日本一に輝いた経験を持つ講師から、魅力的なチラシや広報紙を作るコツを教わります。

講師 佐久間 智之 氏(PRDESIGN JAPAN様代表取締役)  
定員 30人程度  
申込み 10月17日(月)までに、メールや電話等で

広報情報課 ☎33-1148

**チューリップマルシェ 10/10 10/13**

砺波市美術館前広場 9時~14時

秋色とりどり♪ お買い物された方には抽選会もあります。

チューリップマルシェ実行委員会 ☎77-3540

**市の人口** 令和4年 8月末現在

※外国人数を含む

人口増加!

|     |                |            |
|-----|----------------|------------|
| 人口  | 47,425人 (+27)  | [うち 652人]  |
| 男   | 23,087人        | [うち 269人]  |
| 女   | 24,338人        | [うち 383人]  |
| 出生  | 32人            | 転入 170人    |
| 死亡  | 62人            | 転出 113人    |
| 世帯数 | 17,442世帯 (+37) | [うち 390世帯] |

( )は前月比  
②は外国人数

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10月25日発行)



マチイロ

マチを好きになるアプリ

