



～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 “やっばり脈波”

市公式ソーシャルメディアでも
情報発信中



広報 No.251
令和7年
2025
10月号

Contents ～今月の内容～

特集 どなみ元気っ子育成事業…………… 2

保育所・認定こども園入所(園)案内… 8

くらしの情報……………13

とやがせ

思いを乗せて舞い上がれ

8月30日 Tonami no FES 2025「スカイライタン打ち上げ」(10～19時)

となみ元気っ子育成事業

げんき **120%**! 運動遊びで体カアップ!! ～子どもの体力低下を防ぐための取り組み～



子どもの体力低下を防ごう

子どもの体力は近年減少傾向にあります。(下図)

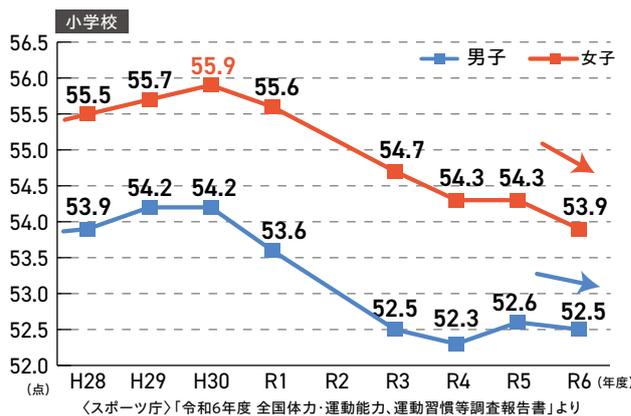
これは、「外遊びやスポーツよりも学力が重要」とする傾向や、生活の利便化やコロナ禍により、日常生活での運動機会の減少が進んだことが原因だとされています。子どもの体力維持・向上のためには、運動習慣・機会の確立と確保や、家庭や学校、地域社会全体での取り組みが重要です。

小さい頃から運動経験を

皆さん、「運動神経」は遺伝だと思っ
ていませんか。実は運動神経は遺伝だ
けではなく、生まれた後の環境、つま
り「やるかどうか」で決まってくるも
のと言われています。

また、幼児期から学童期はゴール
デンエイジ期と呼ばれ、運動神経が
著しく発達することから、新しい運
動を習得するのに最適な時期です。
運動を「遊びの延長上にあるもの」
として考え、たくさん遊びの中か
ら基本動作を記憶し、身体の動かし
方を覚えることは、体力向上の他
に、その後の成長にも大きく役立つ
とも言われています。

体力合計点の経年変化



砺波市では、このゴールデンエイ
ジ期を迎える子どもたちを対象に「指
導者派遣支援事業」などを行ってい
ます。運動を好きになってもらう、ま
た、できるようになる楽しさを体感し
てもらうため、多様な方法で体を動か
す遊びを実施することで、生涯にわた
って運動に親しむ子どもたちが育つよ
うに取り組んでいます。

そこで今回は、園や学校での子ども
たちの運動の様子や、体力低下を防ぐ
ために、地域で取り組める出前講座に
ついてご紹介します。

覗いてみよう!

「体を動かすって楽しいね!!」 笑顔いっぱいの活動



指導者派遣支援事業

保育所・認定こども園 (通称:ホップ・ステップ・ジャンプ)

市内11か所の保育所・認定こども園の3~5歳児を対象に、運動指導を行っています。園児たちはボール、フラフープ、縄跳びなどの道具を使いながら、投げる、跳ねる、蹴る等の運動に楽しく取り組んでいます。



小学校

跳び箱やマット、鉄棒などの主に器械運動の実技指導を行っています。県の補助事業を活用して大学准教授にも協力いただき、より効果的な指導法で子どもたちの「楽しい」「できる」を引き出せるよう取り組んでいます。



あそびバ!

幼少期に必要な36の動作を取り入れた大人気の親子参加型イベント「あそびバ!」を開催しています。今年は8月3日にトップアスリートである元ラグビー選手の岡村さん、元ソフトボール選手の神山さんに講師としてお越しいただき、親子で楽しく取り組みました。※来年も開催予定



地域の子どもに

出前講座でストップ!子どもの体力低下!

申込対象・方法

- 対象** 市内に在住か勤務の方
※おおむね10人以上
- 開催日** 曜日は問いません。
- 時間** 9時から21時
(おおむね90分以内)
- 会場** ご希望の場所
- 費用** 講師の派遣は無料
- 申込み** 下記までご連絡ください

生涯学習・スポーツ課
☎33-1613 FAX33-1157
メールshogaku@city.tonami.lg.jp

生涯学習・スポーツ課のスポーツ専門職員が市民の皆さんのもとへお伺いし、軽運動を行う『行政出前講座』を実施しています。まずは、家庭や地域で、みんなが楽しく体を動かせる環境づくりが大切です。親子や地域の皆さんと一緒に軽運動を楽しむ活動として、お気軽にご相談・お申し込みください。



生涯学習・スポーツ課
澤田 派遣スポーツ主事

私達もお手伝いします!



砺波市スポーツ推進委員協議会の皆さん

What's 砺波市スポーツ推進委員?

砺波市のスポーツの推進のため、21地区66名の皆さんが、地域スポーツの推進役を担っています。出前講座も活動の1つで、皆さんの体を動かすお手伝いなど一緒に楽しく取り組んでいます。

出前講座
1

親子で楽しむ軽運動

対象：未就学児から



親子と一緒に楽しく体を動かしながら、運動を習慣化できるためのきっかけづくりとなるプログラムです。親子で取り組める簡単なストレッチやリズム運動、協力して取り組むレクリエーションなど、笑顔でふれあい、楽しみながら、体を動かすことができます。

地域の親子活動やイベントにぴったりのプログラムです。

健康づくりのための軽運動

対象：小学生から



ボールやコーン、フラフープなどを使い、ご要望に合わせたプログラムを行います。コーディネーション運動やレクリエーションを中心に楽しく活動できるので初めての方も安心です。ニュースポーツの体験等もOKです。

子どもだけでなく高齢者まで幅広く取り組めるため、地域の一体感づくりや健康増進にもつながります。



レクリエーション

ニュースポーツ体験



放課後児童クラブで実施しました



たかの子ホーム
濱谷さん

年齢や体力の差にかかわらず、普段運動しない子や関わる機会の少ない子同士も一緒になって体を動かすことで、人間関係づくりのきっかけにもなり、みんな笑顔で楽しんでいました。

出前講座のメリット



砺波市スポーツ推進委員
齊藤さん

年齢や会場に合わせたプログラムとなっているので、皆が体を動かせます。また、地区の方々との交流が深まり、つながりを感じられるのも魅力のひとつです。

自宅でも
Let's
★
トライ!!

運動のヒントがいっぱい

ご自宅でも気軽に運動遊びを体験できる「子供の運動あそび応援サイト」(スポーツ庁運営)では、年齢や発達段階に応じた楽しい運動遊びや、スポーツが紹介されています。



子どもも大人も

体力づくりは一生の宝物



スポーツをする
体を動かす

爽快感や達成感
仲間との連帯感

楽しさや喜びを感じる

他にもメリット

- ストレス発散
- 体力向上
- 生活習慣病の予防改善
- 健康寿命の延伸
- 人間形成

健康を維持・増進し、

市民一人一人が

人生をより豊かに

毎日ちよこつと

スポーツを

皆さんは、日ごろどのくらい体を動かしていますか。スポーツ庁の令和6年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」によると、富山県は都道府県別スポーツ実施率において46位という結果になっています。

「スポーツ」と一言にいつても激しい運動をすることだけが「スポーツ」ではありません。「ウォーキング（散歩）」や「階段の昇り降り」も立派なスポーツです。このように身近に始められるものや、地域のスポーツイベントへの参加など、取り組み方は様々です。

今回は子どもの体力低下について取り上げましたが、大人にとっても体力づくりはとても大切です。

また、スポーツは世代を超えた交流や、人とのつながりを育むこともできます。子どもから高齢者まで、ライフステージに応じたスポーツを始めてみませんか。スポーツをすることにより、未来の健康と笑顔につながります。「する」・「みる」・「支える」など様々な形でスポーツに関わり、より豊かなスポーツライフを実現させましょう。

富山県のスポーツ実施率は？

	週1日以上 実施率	都道府県 別順位
全体	45.7%	46位
男性	45.3%	47位
女性	46.0%	35位

(週1日以上、R4～R6の合算)

スポーツ庁(2025)令和6年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」を加工・編集

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/choussa04/ports/1415963_00013.htm
(令和7年9月25日時点)

47都道府県
の中で
富山県は46位
男性は最下位

運動は心も育てる

幼児の運動能力調査:体力総合評価

ABC判定 DE判定

※6種目の得点を合計し、高い順にA～Eの5段階に分類

イライラする

全くない	72.0	28.0
たまに (週に1～2日)	72.4	27.6
ときどき (月に1～3日)	70.2	29.8
いつも	65.1	34.9

体を動かして遊ぶことは、爽快感や達成感を感じるだけでなく、ストレス発散にもつながります。文部科学省の調査では、イライラが少なく感情を上手にコントロールできる子どもほど体力が高い傾向があり、反対にいつもイライラしている子どもは体力が低い割合が多いことが分かっています。

イベントピックアップ

10/1 水
▼
11/30 日

楽しく! お得に! 健康づくり 元気とやまかがやきウォーク

健康センター ☎32-7062

富山県公式スマホアプリ「元気とやまかがやきウォーク」と連携した「呉西6市ウォーキングミッション」を実施します。ミッション達成者にとやま呉西圏域の特産品を抽選でプレゼントします。



対象者 高岡市、射水市、氷見市、砺波市、小矢部市、南砺市に居住する18歳以上の方

場所 庄川水記念公園出発（庄川名所と桜並木巡りコース）

参加方法 ①アプリ「元気とやまかがやきウォーク」をダウンロード

②実施場所でアプリのミッション画面から上記のウォーキングミッションを選択し、「ミッション参加」をタップ

③アプリの地図を参考に4,500歩/日以上歩き、ミッションをクリアする。

④「応募フォーム」に必要事項を記入し、応募する。

その他 当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



10/13
月・祝
9時～

第19回 となみ庄川水辺ウォーク

生涯学習・スポーツ課 ☎33-1613

庄川を眺めながら、身体を動かし心身共にリフレッシュしませんか。家族や仲間と気軽にウォーキングを楽しみましょう。（参加無料・事前申込み不要）



受付 8時30分～

場所 砺波総合運動公園多目的競技場前からスタート

コース ①約6km・②約4km



10/13
月・祝
9～16時

第25回 スポーツフェスティバル in となみ

富山県西部体育センター ☎33-3412
砺波市温水プール ☎33-4450

場所 富山県西部体育センター&砺波市温水プール
※スポーツサウナは営業しません。

全館&プール無料開放!
飲食ブースも出店!

大アリーナ

- 卓球
- バドミントン
- ビーチボール
- トランポリン
- モルック
- フライングディスク
- 幼児コーナー

中アリーナ

- ニュースポーツ&レクリエーション体験
- エアホッケー
- RITOMOS®
- スローエアロビック®

中研修室

- InBody測定 (小学生以上)
- 血管年齢測定

第1 トレーニング室

無料開放

★ 第2 トレーニング室

親子ヨガ体験

★ エントランス ホール

- eスポーツ体験
- SEIBU スポーツクラブダンス発表

★は定員や事前予約など参加の決まりがあります。詳細は砺波市温水プールまでお問合せください。

★ 温水プール

- ちびっこボールプール (幼児プール)
- バタ足王選手権大会
- フォームチェック撮影会



配布 10月1日(水)～31日(金)
受付 10月14日(火)～31日(金)
 ※土・日曜、祝日除く

令和8年度に入所を希望するすべての方へ 保育所・認定こども園入所(園)受付



令和8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



施設の説明

※記載している年齢は、令和8年4月1日時点のもの

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。

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	
		保育所タイプ	幼稚園タイプ
対象年齢	0～5歳		3～5歳
入園条件	保育の必要性があること		なし
開園時間	7:30～19:00		
利用時間 (※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)

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。また園見学については、各園にお問合せください。

※1 保護者の就労時間等により、保育標準時間が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発生します。

受付対象者

令和8年度に入所(園)を希望するすべての方
 ※来年に出生予定の方や来年度途中からの入所(園)を希望する方も、このタイミングでのお申込みが必要です。

手続き

①提出書類を入手

家庭状況を伺い、申込みに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。

配布日 10月1日(水)～31日(金)

※土・日曜、祝日除く

場所 各施設やこども課

※10月1日のみ、こども課ではなく市役所第6会議室(1号別館1階)

②提出書類の準備

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9時～正午)

第1希望の施設の受付日に、提出書類をそろえてお yourselfと一緒に越しください。

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。お子さんと一緒に、次の期間にお越しください。

受付日 10月14日(火)～31日(金)

※土・日曜除く

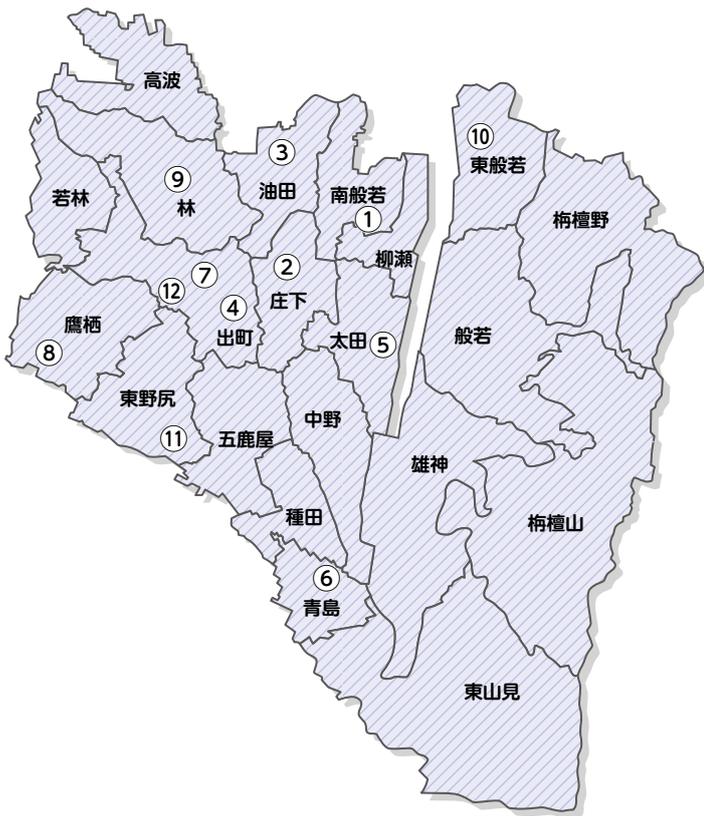
受付日と施設の所在地

☒：公立 ☒：私立

認定こども園(10か所)

受付時間：9時～正午

受付日	施設	所在地・電話
10/14(火)	③あぶらでん認定こども園☒	三郎丸213-1 ☎23-4455
10/15(水)	④ちゅうりっぷ認定こども園☒	太郎丸二丁目29-2 ☎33-4478
10/16(木)	⑤太田認定こども園☒	太田1439 ☎32-3526
10/17(金)	⑥しょうがわ認定こども園☒	庄川町青島2402 ☎55-6540
10/20(月)	⑦認定こども園出町青葉幼稚園☒	寿町3-8 ☎32-2848
10/21(火)	⑧たかのす認定こども園☒	鷹栖1055-1 ☎23-4244
10/22(水)	⑨北部認定こども園☒	林1086 ☎32-9041
10/23(木)	⑩庄東認定こども園☒	東保711 ☎37-0005
10/24(金)	⑪南部認定こども園☒	鹿島153 ☎32-3530
10/27(月)	⑫出町認定こども園☒	表町18-3 ☎32-2679



保育所(2か所)

受付時間：9時～正午

受付日	施設	所在地・電話
10/20(月)	①東部保育所☒	秋元 144-1 ☎32-5250
10/24(金)	②庄下保育所☒	矢木 105 ☎32-4147

夏の一生の思い出を



市HPでも
写真と概要を
公開中！

「Tonami no FES 2025」(Tonami no FES実行委員会主催)が8月30日、砺波チューリップ公園で開催されました。会場はウォータースライダーやスプラッシュボールなどのアトラクション、多彩なスイーツが揃ったスイーツフェスで賑わい、夜にはスカイランタンが空に舞い上がりました。参加者からは「夏休み最後の良い思い出になりました！来年も絶対に来たいです！」との声が聞かれ、忘れられない夏の思い出となりました。

「もしも」に備えて

8月31日、「イオンモールとなみ防災フェスティバル」(イオンモールとなみ主催)が開催されました。砺波市、砺波消防署、砺波市防災士連絡協議会、利賀ダム工事事務所からも出展を行い、防災グッズの展示やポンプ車放水体験、煙体験などが行われました。

AED体験をした参加者は「力が必要な動作があり大変な部分もあったけど、とても勉強になった」との声が聞かれ、改めて防災の大切さを真剣に学んでいる様子でした。



水とのふれあい大満喫

「庄川水まつり」(庄川水まつり実行委員会主催)が9月7日、庄川水記念公園周辺で開催されました。昨年度に引き続き行われた流木乗り体験やSUP体験、水四駆体験などの水と親しむアクティビティのほか、マルシェやこども商店などが開催されました。

流木乗り体験の参加者は「初めて乗ったのでドキドキした。長い間乗っているのが難しかったけど楽しかった。また参加したい！」と魅力を語っていました。



ホドな

話題

求む!
地域情報

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

企画政策課 ☎33-1148

✉:kikaku@city.tonami.lg.jp

ご寄附ありがとうございます

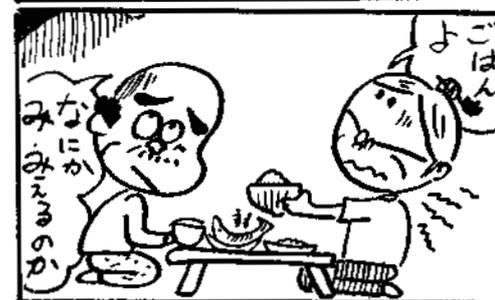
- 河合 泰さん(東野尻)
市の様々な施策を広く応援するため、一般寄附として200万円のご寄附をいただきました。
- 吉田 一衛さん(出町・写真右から2番目)
砺波市小中学生向け電子書籍サービスの電子書籍購入のために100万円のご寄附をいただきました。



屋敷林の魅力を再発見



8月19日、となみ散居村ミュージアムで親子体験教室「屋敷林とアロマ」を開催しました。親子6組12名が参加し、剪定枝を使った精油の抽出等を通して屋敷林に親しみました。



瓜裂清水、名水めぐり



9月13日、県の事業の「名水巡りツアー」が開催され、コースの1つである東山見地区の「瓜裂清水」に約30名の児童と保護者が県内から訪れました。参加者は、瓜裂清水の由来や水の特徴の説明を聞きながら、砺波の名水と触れ合っていました。

「ありがとう」の思いを込めて



9月13日、出町児童センターで祖父母へのプレゼント作りが行われました。参加児童は、ありがとうの思いを込めて、傘の目印になる「アンブレラマーカー」を楽しそうに作成していました。

事前申込
不要

剪定枝を無料で収集します 秋の剪定枝リサイクル大作戦

持ち込めるもの

- ・砺波市民が家庭や地域で協力して剪定、収集した枝 (スバ可)
- ・長さ2mかつ太さ15cm程度まで

以下のものは持ちこめません

- ・業者が剪定した枝 →業者に処理を依頼してください。
- ・竹・笹等 →クリーンセンターとなみへ直接持ち込んでください。
- ・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持ち込んでください。
- ・実がついたままの枝 →実を取り除いてから持ち込んでください。
- ・袋やビニール紐等
→燃えるごみ専用袋に入れて地区のごみステーションに持ち込んでください。

注意事項

- ・搬入時間を必ず守ってください。
- ・道路上に剪定枝が落ちないように、ネットや板等で固定してください。
- ・ユズ等のトゲのある樹種の枝下ろしは自己責任で行ってください。

日時 **11.8土>>11.9日**
8:30-15:00(両日)



場所 高道グラウンド
(砺波市高道219番地1) [MAP]



【通行制限時間】8:00 ~ 15:00 (両日)

農地林務課 ☎ 33-1431

文化の秋を楽しもう！ 公民館まつり・秋フェス 各地で順次開催！

地区	開催日時	開催場所	企画内容
出町 ☎34-7227	10月19日(日) 9時~12時	出町小学校	作品展示
庄下 ☎33-4476	11月9日(日) 10時~15時	庄下振興会館	作品展示、交通安全教室、サツマイモ販売、演奏会
中野 ☎32-0251	11月2日(日) 9時30分~14時	中野振興会館	作品展示会、芸能発表、敬老会、うどん販売
五鹿屋 ☎32-1247	11月2日(日) 10時~15時 (展示のみ11月4日(火)~11月7日(金))	五鹿屋公民館	作品展示、ご長寿を祝う集い、秋の集い、カフェ営業、講演会
東野尻 ☎32-2273	11月2日(日) 10時~15時	東野尻振興会館	ご長寿を祝う会、芸能発表、作品展示、大鍋汁販売
鷹栖 ☎32-2068	10月25日(土) 9時~16時 10月26日(日) 9時~15時	鷹栖公民館、ふれあい館、鷹栖小学校グラウンド及び体育館	作品展示、たかのすマルシェ、お茶会、古美術展、囲碁会、ミニ四駆、ゲームコーナー、工業高校展、銀婚の集い、スポーツ交流会、ポップコーン等
若林 ☎33-2650	10月19日(日) 9時~14時	若林体育館	作品展示、演芸敬老会
林 ☎32-3874	11月3日(月・祝) 9時~15時	林振興会館・北部小学校地域開放ホール・林振興会館周辺	特別展、作品展、演奏、食フェス、福祉フェス、敬老似顔絵、講話、百歳体操交流、フードドライブ
高波 ☎32-9280	10月26日(日) 9時~14時	高波体育館	作品展示、ステージ発表、いこいのカフェ出張販売
油田 ☎32-6420	11月3日(月・祝) 10時~15時	油田体育館・油田自治振興会館・油田グラウンド	作品展示、体験コーナー、eスポーツ、獅子舞、キッチンカー等
南般若 ☎33-4471	11月2日(日) 9時~12時	砺波東部小学校ランチルーム	ステージ発表、JA交通安全落語、敬老の集い
柳瀬 ☎32-5583	11月3日(月・祝) 9時~14時	柳瀬体育館	作品展示、各種団体コーナー、うどん・喫茶、敬老会
太田 ☎32-2270	11月2日(日) 9時~16時	太田公会堂	作品展示、フォトコンテスト、敬老会
般若 ☎37-1539	11月9日(日) 10時~14時	般若農業構造改善センター	作品展示、バザー等
東般若 ☎37-1157	11月2日(日) 10時~14時	東般若農村振興会館	作品展示、物品販売、ジャンボカボチャ重量当てクイズ、カフェ等
梅檀野 ☎37-2056	11月9日(日) 10時~14時	梅檀野自治振興会館、せんだんのHILL等	作品展示、地場野菜の販売、せんだんのHILL-森のこども園とのコラボ企画等
梅檀山 ☎37-1061	11月2日(日) 9時~12時	梅檀山体育館	作品展示、寄せ植え教室
東山見 ☎82-5471	9月13日(土) 13時~16時30分 (終了しました)	庄川生涯学習センター	敬老会、作品展示
青島 ☎77-4315	11月2日(日) 10時~16時	青島地区交流館	作品展示・バザー・カフェ・餅つき・ステージ発表・子供の遊び場・敬老会
雄神 ☎82-5375	10月26日(日) 9時~15時	雄神体育館	作品展、ステージ発表、庄川中吹奏楽演奏、演芸、売店、カフェ等
種田 ☎82-5784	11月14日(金) 10時~19時 11月15日(土) 10時~19時 11月16日(日) 10時~12時	種田コミュニティセンター、たねだの舎	作品展示、舞台発表、フォトコンテスト

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

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)

くらし・行政

学校だけが事故をしたら

教育総務課

☎ 33-1549



小中学校に通う児童生徒が、学校管理下だけがや事故をした場合、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度(医療費総額の4割の給付を受けられる制度)をご利用いただけます。詳細は教育総務課か各学校にお問合せください。

給付内訳

- ① 保険診療の医療費総額の3割 (自己負担分)
- ② 保険診療の医療費総額の1割
- ※ 自由診療は対象外です。②はごとも医療費助成制度(ピンクの紙)では受け取れません。

三世交代ふれあい事業補助金

生涯学習・スポーツ課

☎ 33-1602



昔ながらの遊びや伝統行事、地域行事などを通じて、三世代の交流を深める活動に対し費用を補助します。

補助額 上限2万円

対象 自治会、町内会など

申込締切 活動日の3日前まで

申込先 生涯学習・スポーツ課

定額減税補足給付金(不足額給付)を支給しています

定額減税・給付金額について

税務課 ☎ 33-1346

支給口座・振込について

社会福祉課 ☎ 33-1299



対象と思われる方には、9月中旬に確認書を送付済みです。未申請の場合は、期限内にお手続きください。期限までに申請がない場合は給付できませんのでご注意ください。

対象者 令和6年分所得税額の確定で、令和6年度に実施した定額減税当初調整給付金に不足が生じた方

申請方法 確認書に振込先口座等必要事項を記入し、返信してください。記載内容等を確認後に振り込みます。

申請期限 10月31日(金) 必着

※ 課税情報等により、対象となる方を特定できない場合があります。自身が給付金の対象になると思われる方で、9月末までに確認書が届かない方は、税務課へお問合せください。

市営住宅の入居者募集

都市整備課

☎ 33-1447



入居申込受付期間(土・日・祝日除く)

公営住宅 (所得月額15万8千円以下の方)10月1日(水)～15日(水)

特定公共賃貸住宅 (所得月額15万8千円を超える方) 随時

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。令和8年度に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出してください。

これまでの助成事例

エアコン、LED照明設備、会議用椅子等(建築物や消耗品を除く) 助成金額 100万円～250万円 提出期限 10月6日(月)

婚活・恋愛相談会(無料)

企画政策課

☎ 33-1148



日時 10月19日(日)

① 13時30分～ ※①は予約済み

② 14時30分～ ③ 15時30分～

場所 予約時に連絡

対象 結婚を希望している方やそのご家族(市内在住か在勤、年齢不問)

申込み 申込みフォーム(右記QR)か電話(1週間前まで)

【ミニ交流会】登録者募集

1対1、2対2での交流会を開催しています。

参加要件 40歳までの独身男女

興味がある方は、電話によりお気軽にお問合せください。

親御さま同士で結婚のキッカケづくりませんか?

企画政策課

☎ 33-1148



婚活支援を学びながら、親同士で情報交換できる交流イベントです。市の支援事業や登録制の「ミニ交流会」の登録状況もご案内します。

日時 11月20日(木)

18時30分～20時(途中参加可)

場所 市役所3階特別会議室

対象 市内在住か在勤(女性不問)の結婚を希望する方の親御さま

申込み 申込みフォーム(右記QR)か電話、メール(1週間前まで)

砺波チューリップ公園 伐採木の無料配布

都市整備課

☎ 33-1442



チューリップ公園の南門周辺再整備工事で発生した伐採木を、砺波市民限定で無料配布いたします。なお、利用用途は自家消費のみとし、販売や譲渡目的の方はお断りいたします。

配布日 10月19日(日)

場所 公園東門周辺

配布物 伐採木(ユリノキ、スギほか、直径15～50cm程度、長さ40～50cm程度)

申込み 申込みフォームか都市整備課窓口での事前申込み

申込期間 10月10日(金)～16日(木)

コンロ火災にご注意

砺波消防署
 ☎ 33・0119
 砺波消防署庄東出張所
 ☎ 37・0119

コンロは日常生活には欠かせないものですが、住宅火災の出火原因の上位を占めており、そのほとんどが使用者の不注意によるものです。コンロ火災を防ぐため、次のことに注意しましょう。

- ・調理中はその場を離れない。その場を離れる場合はコンロの火を消す。
- ・コンロの周りに燃えやすい物を置かない。
- ・換気扇や壁、グリルなどはこまめに清掃する。
- ・安全装置付きのコンロを使用する。
- ・コンロの熟等で劣化したガスホースは交換する。
- ・防炎性能があるエプロン、アームカバーなどを使用する。

令和7年度砺波地域消防連絡会 消防訓練

砺波消防署 ☎ 33・0119

日時 10月25日(土)

8時30分～9時30分(雨天決行)

会場 五谷地内夢の平スキー場周辺

※消防車両のサイレンを吹鳴して訓練を行います。火災と間違いないようご注意ください。

散村の町を巡る現地見学会

砺波郷土資料館
 ☎ 32・2339



出町や井波の八日町通りといった砺波平野の古い町並みを巡り、歴史や特徴、建物についての解説を聞く現地見学会を開催します。

日時 11月3日(月・祝) 13時～17時

場所 砺波市内(一部南砺市)

募集定員 15人

参加費 無料

申込み 申込みフォーム(右記QR)

申込期限 10月25日(土) 17時

特定健康診査・39歳以下健康診査を追加で実施します!

市民課
 ☎ 33・1362



6月～8月まで実施していた特定健康診査と39歳以下健康診査を追加で実施します。

対象者 砺波市国民健康保険の加入者で、今年度の特定健康診査・39歳以下健康診査の受診が済んでいない方

日時 11月5日(水)

13時30分～15時30分 受付

場所 文化会館多目的ホール

費用 無料(39歳以下の方は千円)

申込み 電話か申込みフォーム

定員 30名(先着順)

申込期限 10月7日(火)

注意事項 ミニドックの費用助成の利用者、利用予定者は受診不可

国民健康保険の高額療養費支給申請手続きの「簡素化」が始まります

市民課
 ☎ 33・1362



令和7年10月診療分から、支給手続きの簡素化を申請することで、次回からの申請が不要で、あらかじめ指定された口座に振り込まれます。

※令和7年9月診療分までは、従来と同様、申請が必要です。

対象者 砺波市国民健康保険の加入者で、国保税に未納のない世帯の世帯主

ケーブルテレビ光サービス(TST光)への早期移行のお願い

となみ衛星通信テレビ株式会社
 ☎ 0120-476-764



となみ衛星通信テレビ株式会社では、より高品質で安定したサービスの提供を目指して、「TST光」サービスへの移行を進めています。

これに伴い、現在一部の方にご利用いただいている「同軸(光ハイブリッド)サービス」は、令和8年3月31日をもって提供が終了になります。(※TST光サービスをご利用の方は令和8年4月1日以降も継続してご利用いただけます。)

対象の皆様におかれましては、お早めに高速で快適な「TST光」への移行手続きをお願いいたします。

民間事業者による納付案内を実施!(国民年金)

砺波年金事務所
 ☎ 33・1725

国民年金保険料の納め忘れのある方に、委託された事業者が電話か文書で納付等のご案内を行います。

委託民間事業者(砺波年金事務所管内)事業者名・株式会社 アイヴィジック・NTT印刷共同企業体
 電話番号: 0570-0211781

納付案内の実施にあたって

・事業者名と氏名を名乗ったうえでお客様の本人確認をさせていただきます。

・銀行口座を指定してATMの操作により振り込みをお願いすることはありません。

・事業者が訪問することや、現金をお預かりすることはありません。詳細は砺波年金事務所まで問合せください。

富山最低賃金の改正

富山労働局賃金室
 ☎ 076-43212735

10月12日から富山県(地域別)最低賃金が時間額1,062円に改正されます。この最低賃金は年齢や雇用形態などにかかわらず、富山県内の事業場で働くすべての労働者に適用されます。

マイナンバーカード

専用休日窓口(完全予約制)

市民課

☎ 33-13580



カードの申請、交付、電子証明書
の更新手続きのため、休日窓口を開
設します。

ご希望の方は10月24日(金)の11時
までに電話で予約して、原則本人が
来庁してください。(本人の来庁が
困難な場合はお問合せください)

日時 10月26日(日) 9時~正午

場所 市役所1階 市民課窓口

持ち物 申請、受け取り、更新で必
要なもの異なります。市HPで確
認するか、予約時にお問合せください。

カターレ富山

市町村サンクスデー砺波市の日

カターレ富山

☎ 076-1461-5200



日時 11月2日(日) 14時

会場 富山県総合運動公園陸上競技場

対戦相手 愛媛FC

特典① 事前申込先着300名様
を無料招待!

申込期間 10月1日(水)18時~30日

(木) 右記QRコードから申込み

特典② 当日チケットも砺波市民

は特別価格で観戦可能!

※事前申込みが難しい場合は、身分

証明書をご持参の上、試合当日チ

ケット売場にお越しください。

全国道路・街路交通情勢調査

国土交通省 富山河川国道事務所

☎ 076-1443-14717



9月~11月に行われるこの調査は、
自動車の使われ方や道路の状況など
を調べるもので、概ね5年に1回実
施しています。

無作為に抽出した自動車の所有者
に調査票が郵送されますので、ご協
力をお願いします。

行政書士無料相談会

富山県行政書士会砺波支部

☎ 52-4315

日時 10月18日(土) 10時~15時

場所 砺波まなび交流館

相談内容 相続、遺言、成年後見など

法の日司法書士無料相談会

富山県司法書士会

☎ 076-1431-9332

日時 10月4日(土) 10時~15時

場所 福野文化創造センターヘリオス

相談形態 面談相談(当日受付)

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

耐震化工事等の相談に応じます。

日時 10月25日(土)

13時30分~16時30分

場所 となみ散居村ミュージアム

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】

予約先 こども課 ☎ 33-1590

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

▶相談員 認定フェミニストカウンセラー

▶対象 市内在住・在勤の女性

▶日時 10月14日(火) 14時~19時
10月30日(木) 10時~17時

▶手続き 予約制、事前にお電話ください。

▶その他 場所は、予約時に連絡します。
面接相談時間は、50分程度です。



生活困窮者のための無料法律相談

~ほっとなみ法律相談~

予約先 社会福祉課 ☎ 33-1317

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6日(月)、11月10日(月) 【完全予約制】

- ① 17時~17時40分
- ② 17時40分~18時20分
- ③ 18時20分~19時

各1人まで
先着順

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

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

DV相談ダイヤル ☎ 33-1126

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

▶日時 月~金曜(祝日除く) 8時30分~17時15分

女性弁護士による法律相談会(無料)

予約先 こども課 ☎ 33-1590

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28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。

講座・教室



特殊詐欺被害にあわないために詐欺の手口とその対策について学ぼう(受講無料、予約不要)

市民生活課
☎ 33-1172



第2回消費生活講座を開催します。
日時 10月17日(金)

13時30分～14時30分

場所 砺波市役所3階小ホール

演題 特殊詐欺被害の防止と最新の

犯罪手口について

講師 砺波警察署 刑事生活安全課

**となみ野田園空間博物館推進協議会
となみ散居村学習講座(第5回)**

となみ散居村ミュージアム
☎ 34-7180



散居村の歴史、文化などをテーマに、年間講座を開催しています。

日時 10月11日(土)13時30分～15時

場所 となみ散居村ミュージアム

情報館研修室

内容 二万葉集から読み取る

「大伴家持のとなみ野」

講師 高岡市万葉歴史館

図書情報課長 関 隆司氏

定員 50人(事前申込みが必要)

受講料 500円

申込み 電話・窓口にて受付

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々の陶芸、書道、木工の作品を展示・即売いたします。

日時 10月17日(金)・18日(土)

9時30分～16時

場所 庄川高砂会館

砺波散居村地域研究所秋季例会

となみ散居村ミュージアム
☎ 34-7180



日時 10月18日(土)

13時30分～16時30分

場所 となみ散居村ミュージアム

情報館研修室

講演

「砺波平野の文化的景観」(仮称)

文化庁調査官 鈴木 地平氏

研究発表

「福光砥盆の砥石について」

砺波散居村地域研究所

研究員 土生居 弘氏

「忠霊塔・招魂社・奉安殿の現状」

砺波散居村地域研究所

研究員 白江 秋広氏

「砺波市の人口ビジョンについて」

(仮称)

富山大学人文学部 学生2名

定員 60人(事前申込みが必要)

受講料 無料

申込み 電話・窓口にて受付

女性のための再就職応援セミナー

商工観光課
☎ 33-1392
FAX 33-6854



市内企業による企業説明会や再就職準備セミナーを開催するなど、再就職に向けてバックアップします。

なお、託児所を開設しますのでお子様連れの方もお気軽にご参加ください。

日時 11月13日(木)

9時30分～11時50分

場所 砺波まなび交流館

対象 再就職を目指している方、家庭と仕事の両立について考えたい方

定員 20名(参加費無料)

申込み 電話・メール・FAX

申込期限 11月7日(金)まで

備考 託児は10名まで(年齢不問)

パソコン講座(パワーポイント)

砺波まなび交流館
☎ 33-1115



プレゼンテーションソフト(パワーポイント)を初めて扱う方を対象とし、基本操作、画像や図表・グラフの挿入、発表資料の作成などを学びます。

日時 11月25日(火)～28日(金)

4日間 9時～正午

費用 7,600円(テキスト代金)

講師 中出 望

申込期限 11月11日(火)

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1日、8日、22日、29日

(水) 10時～正午

場所 中アリーナ

参加料 2千円/月か600円/回

(保険料込み)

申込み 電話か直接窓口へ

モルックしよう!【定員20人】

日時 10月24日(金) 月1回

金曜開催 10時～11時30分

場所 中アリーナ

参加料 300円(保険料込み)

申込み 電話か直接窓口へ

スポーツクリニック【無料】

申込み 2日前までに電話か直接窓口へ

(整形外科個別相談)【定員6名】

日時 10月18日(土) 13時～15時

場所 応接室

講師 砺波総合病院 整形外科

山田 泰士先生

内容 スポーツによるケガの治療方法、関節や筋肉等の痛みの対処とその後のトレーニング法など

レディース講演会

日時 11月8日(土) 13時～14時半

場所 中研修室

講師 伏木医院 伏木 弘院長

内容 『女性ホルモンと運動とアンチエイジング』

健康・介護



10月はピンクリボン月間！

～日頃から乳房チェックと

乳がん検診を受けましょう～

健康センター

☎32-7062



乳がんは女性に一番多いがんで、砺波市の40～69歳の女性のがん部位別死亡順位では、乳がんでの死亡が2番目に多い現状です。早期に発見し、適切な治療を受けた場合、90%以上は治ります。

乳がんは、自分で気づくことのできる数少ないがんです。まずは、着替えや入浴時、寝る前などの際に、乳房を見て、触って、感じて、自覚するところから始めましょう。

★主な自覚症状（注意点）

- ・乳房のしこり
 - ・乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
 - ・乳頭からの分泌物
 - ・乳頭や乳輪のびらん
- 異変を感じたら、すぐに医師に相談しましょう。

また、40歳になったら2年に1回の乳がん検診を習慣化しましょう。

※検診の詳細は右記QRコードか市HPをご覧ください。

ミニドック費用助成制度

市民課

☎33-1362



砺波総合病院で実施するミニドック（半日で受診できる総合健診）の費用の一部を助成します。

対象者 砺波市国民健康保険加入者

日時 毎週月～金曜（休診日を除く）
8時15分～（半日程度）

場所 健診センター（総合病院北棟3階）

費用 8,380円

（助成後の自己負担額、胃カメラ選択者は、2,650円の追加負担あり）
助成額 16,700円

注意事項 6月から8月に実施した特定健診や39歳以下健康診査の利用者は助成を受けることができません。両方を利用した場合、当制度での助成額を追加で負担いただきます。

10月のおたのしみ教室

「きちんと行う百歳体操」

～もっと効果的に～

庄川健康プラザ

☎82-5320



筋肉の使い方を意識し、百歳体操の基本を確認します。もっと効果的に行うことで、日々の体操に生かしましょう。

日時 10月17日（金）

10時30分～11時30分

受講料 不要

持ち物 タオル・飲み物

砺波市ヘルスポランティア連絡会

私たち砺波市ヘルスポランティア連絡会は、市民の皆さんがいつまでも健康な生活を送れるよう、健康づくりに関する知識の普及・啓発、がん検診の受診勧奨等に取り組んでいます。



●となベジプロジェクト

市の取り組みである「となベジプロジェクト」に参加しています。「野菜を食べること」や「野菜から先に食べること」で疾病予防、肥満予防になります。8月には、簡単で美味しい野菜レシピのPOPを市内スーパーや道の駅に掲示しました。また、定期的に野菜摂取量測定会を実施しています。機器を用いて野菜摂取量を見える化し、普段の生活をふりかえるきっかけづくりをしています。

これからも野菜を食べることの大切さを市民の方に伝えていきたいです。



野菜摂取量測定会



簡単野菜レシピのPOP掲示

●がん検診受診勧奨

がん検診が始まる時期、地区ごとに公民館等でのポスター掲示や、回覧板を活用して、市民の方へがん検診を受けていただくよう発信しています。

がん検診当日は検診会場にて誘導などの協力をしています。

市民の方ががんについての知識をもち、気軽に検診を受診できるよう活動しています。



砺波総合病院に通院中でインフルエンザ予防接種をご検討の方へ

砺波総合病院
☎ 32-3320

インフルエンザ予防接種を実施します。

申込場所 通院中の診療科の窓口

一般 接種開始日 10月1日(水)

受付時間 8時30分～11時

接種時間 11時～

※接種後30分待機

小児

接種開始日 10月後半(予定)

※要予約

接種日時 14時～

※休診日除く。

令和8年度採用

楽寿荘職員募集

砺波地方介護保健組合

☎ 34-8333

募集職種・人数

正規職員(支援員) 1名程度

昭和60年4月2日から平成20年4月

1日までに生まれた方で、介護福祉

士資格を有する方が取得見込みの方

募集期間

10月1日(水)～11月20日(木)

試験日(二次試験) 12月7日(日)

選考方法 職務基礎力試験、作文試

験、面接

「親なき後」連続講座

&すまいる相談会(無料)

社会福祉法人手をつなぐとなみ野

☎ 0766-68-3820

FAX 0766-68-3821

講座では、親なき後に備えて、今からできることなど話し合います。

相談会では、日常生活、金銭管理、就労等の相談をお受けします。

第1回 日時 10月8日(水)

場所 ぴーすあけぼの

小矢部市綾子5596

第2回

日時 10月22日(水)

場所 サポートぷらす

砺波市三郎丸184-1

第3回

日時 11月5日(水)

場所 福祉作業所メイプル福野

南砺市二日町1331-34

親なき後講座

18時30分～19時30分

すまいる相談会

19時30分～20時30分

対象 障がいがある方、ご家族、支

援者(定員20名程度)

申込方法(親なき後講座)

電話やFAX

申込期限 10月3日(金)

親なき後講座は興味のあるテーマ

のみの参加可。すまいる相談会は申

込み不要。

秋・冬の予防接種のお知らせ

健康センター ☎ 32-7062

	子どもインフルエンザ(費用助成)		高齢者インフルエンザ(定期接種)	新型コロナウイルス感染症(定期接種)
	インフルエンザHAワクチン	経鼻弱毒生インフルエンザワクチン		
対象者	接種日において生後6か月～中学3年生までの方	接種日において2歳～中学3年生までの方	今年度 ・65歳以上になる方 ・60歳から64歳までの一定の基礎疾患※を有する方	接種日において ・65歳以上の方 ・60歳から64歳までの一定の基礎疾患※を有する方
接種回数	小学生まで:2回 中学生:1回	1回	1回	1回
費用負担	接種金額から助成金分(3,000円)を差し引いた金額	接種金額から助成金分(5,000円)を差し引いた金額	一部自己負担1,300円	一部自己負担4,600円
期間	10月1日～1月31日		10月1日～1月31日	10月1日～3月31日
場所	【要予約】市内指定医療機関(生後6か月～未就学児は市外でも接種できます。)		【要予約】市内指定医療機関 ※入院・入所等で市外で接種希望の方は、事前に健康センターへご連絡ください。	
案内	〈生後6か月～未就学児〉市内指定医療機関の窓口を設置。市HPからも入手可能。 〈小・中学生〉学校を通じて助成券を配布。市HPからも入手可能。		対象の方には9月末に予診票兼接種券を発送します。	対象の方には9月末以降順次予診票兼接種券を発送します。
その他	〈生後6か月～未就学児〉市外医療機関で接種される場合は、事前に医療機関へご確認の上、健康センターまでご連絡ください。		上記対象者以外の方は任意接種となりますので、医療機関にご相談ください。	

※基礎疾患: 心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

ほっとなみカフェ

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

地域包括支援センター
☎33-1345



認知症相談

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

場所	日	時間	内容	費用等	
くつろぎ処ちえりー (☎080-3745-8104)	7日(火)	10時30分 ～11時30分	季節の言葉を書くとどい	2,500円/月	
	21日(火)				
	8日(水)	14時～16時	健康の話を聞こう		お問合せください 先着10名 飲み物付き
	9日(木)	10時30分 ～12時	折り紙		300円 飲み物付き
北部苑(☎33-6633)	12日(日)	10時～15時	健康マージャンの集い	300円	
	9日(木)	13時30分 ～15時	アロマでハンドマッサージ	無料	
苗加苑(☎32-7294)	15日(水)	13時30分 ～15時	笑いヨガ	無料	
ものがたりの街 修養棟 (☎55-6100)	16日(木)	14時～16時	講座「内科疾患に対する運動療法③」(腎臓病・COPDなど) 疲れない、太らない、ボケない60代からの鎌田式ズボラ筋トレ④	お問合せください 事前予約制	
みやの森カフェ (☎77-3733)	18日(土)	14時～15時30分	臨床美術	300円 事前予約制 (定員10名) スイーツ・ドリンク 100円引	
		15時30分～17時	カフェ保健室 (なんでも相談)	無料 スイーツ・ドリンク 100円引	

日	時間	場所
1日(水)	10時～11時	多世代交流施設 苗加苑
2日(木)	10時～11時	多世代交流施設 北部苑
	10時30分 ～11時30分	庄川支所
4日(土)	9時～16時	在宅介護支援センター (砺波ふれあいの杜)
	9時～16時	在宅介護支援センター (やなせ苑) ※事前にご連絡ください
7日(火)	9時～16時	地域包括支援センター (砺波総合病院)
	9時～16時	在宅介護支援センター (ケアポート庄川)
20日(月)	9時～16時	多世代交流施設 しょうとう
	9時～19時	地域包括支援センター (砺波市役所)

目指せ！元気な100歳！

いきいき百歳体操 継続グループ紹介

いきいきサロン福山

開始時期 平成29年4月25日
活動日時 毎週火曜 9時30分～
活動場所 福山公民館

人口の少ない地域ですが、住み慣れた地で声を掛け合い、心豊かに過ごせるよう体操を続けていきます。



満100歳

おめでとうございます

9月に満100歳を迎えられましたので、お祝いの記念品等を市から贈りました。



澤田すめ子さん
(出町)

となベジニュース

野菜を食べよう
野菜から食べよう

となベジプロジェクトは「野菜を食べよう 野菜から食べよう」をコンセプトに事業に取り組んでいます。野菜摂取量測定会では1日の推定野菜摂取量を見える化！この機会にぜひ野菜摂取量を知り、生活を振り返ってみませんか？

ベジチェックによる野菜摂取量測定会

- ▶日時 10月30日(木)
15時～17時
- ▶場所 大阪屋ショップ砺波店 野菜売り場付近
- ▶料金 無料





10月の健診・相談

乳幼児の各種健診・教室は健康センターで行います。
持ち物は乳幼児健診問診票綴をご確認ください。
都合により健診日を翌月に延期したい場合は、右記が電話
でご連絡ください。 健康センター ☎32-7062



状況によって変更となる場合があります。

行事名	対象者		ところ	月 日	時間
乳幼児健康診査 (問診票を記入し、 母子手帳と一緒に 持参)	3か月児	R7年6月生	健康センター	24日(金)	12時15分～13時
	1歳6か月児	R6年4月生		10日(金)	12時～13時
	2歳児(歯科)	R5年10月生		16日(木)	12時15分～13時15分
	2歳6か月児(歯科)	R5年4月生		9日(木)	12時15分～13時15分
	3歳児(歯科)	R4年10月生		17日(金)	12時15分～13時15分
	3歳6か月児	R4年4月生		3日(金)	12時～13時
もぐもぐ教室	6か月児	R7年4月生	健康センター	8日(水)	13時20分～13時30分
育 児 相 談	乳幼児	母乳・育児・発達	健康センター	1日・15日・29日(水)	9時～11時 ※バスタオルを持参してく ださい
		母乳・歯・栄養、 育児・発達		8日・22日(水)	
プレママクラス	令和8年1月～2月出産予定の方		健康センター	14日(火)	14時～15時45分
特定保健指導	特定健診の結果、積極的支援または 動機付け支援に該当となった方(要予約)		健康センター	毎週月曜日	9時～18時30分
			庄川支所 3階会議室	8日(水)	9時30分～11時
			多世代交流施設しょうとう	17日(金)	13時30分～15時30分
				31日(金)	9時30分～11時
健康・栄養相談	希望者		健康センター	毎週月曜日	9時～17時
口腔支援窓口・ お口の相談	希望者		健康センター	平日	要相談
胃がん検診 大腸がん検診	40歳以上	【要予約】 	油田体育館	1日(水)	8時～11時
			砺波総合病院正面玄関	19日(日)	
結核・肺がん検診	40歳以上	【予約不要】受診券 に記載の受付時間にお 越しください。	油田体育館	1日(水)	13時～15時
			太田体育館	7日(火)	13時～15時
			砺波体育センター駐車場	27日(月)	13時～16時
子宮頸がん検診	20歳以上	【要予約】 	砺波総合病院正面玄関	26日(日)	8時30分～9時45分
乳がん検診	40歳以上				
胃内視鏡検診	50～69歳	希望者	市内指定医療機関	令和8年 2月28日(土)まで	直接医療機関に ご予約ください
子宮がん検診	20歳以上	希望者	県内指定産婦人科	令和8年 3月31日(火)まで	直接医療機関にお問合せ ください 受診券が必要です
乳がん検診	40歳以上	【要予約】 	砺波総合病院 3階健診センター	木曜以外の平日	14時 マンモグラフィ検査 14時30分 マンモグラフィ 検査と超音波検査 ※超音波検査は別途料金が必要
こころの 健康相談	希望者 【要予約】 ☎32-7062		健康センター	9日・23日(木)	13時30分～15時
	希望者 【要予約】 ☎22-3512		富山県砺波厚生センター	16日(木)	13時30分～15時30分
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
働く人の 心の相談会	小規模事業者やその労働者で希望する方 【要予約】 (砺波地域産業保健センター☎33-7715)		砺波サナトリウム福井病院	7日(火)	
			小矢部大家病院	14日(火)	
			となみの心療クリニック	22日(水)	
			松岡病院	29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)

【内科】 ☎34-5005
【小児科】 ☎34-7744

○月～土曜 20時～22時30分
○日曜、祝日、年末年始
10時～16時30分、20時～22時30分

休日在宅当番医【歯科】 診療時間 9時～17時

5日(日)	谷口歯科医院	小矢部市津沢	☎0766-61-3061
12日(日)	五郎丸歯科クリニック	小矢部市水牧	☎0766-68-3560
13日(月・祝)	渡邊歯科医院	小矢部市津沢	☎0766-61-2002
19日(日)	歯科津田医院	小矢部市津沢	☎0766-61-2243
26日(日)	としこ歯科クリニック	小矢部市今石動町	☎0766-68-0388

※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



訪問看護ステーションからのお知らせ

令和7年7月より、砺波市訪問看護ステーションでは、新たに「言語聴覚士(げんごちょうかくし)」によるリハビリ訪問を開始しました。

「病気の後、言葉がうまく出てこない」「最近、食事中にむせることが増えた」などの悩みはありませんか？ 住み慣れたご自宅で安心して生活が送れるよう、言葉と食事の専門家がご自宅へ伺い、一人ひとりに合わせたサポートを行います。

■言語聴覚士が「話す・聞く・食べる」を「ご支援」します

言語聴覚士は、コミュニケーションや食べる機能(嚥下)のリハビリを行う、国家資格を持つ専門職です。

「話す・聞く」の支援(コミュニケーション)

脳卒中などの後遺症で「言葉が出にくい(失語症)」、「ろれつが回りにくい(構音障害)」といった症状に対し、言葉を引き出し、はつきりと発音するための訓練などを行います。ご本人の「伝えたい」という気持ちに配慮、ご家族と一緒に円滑なコミュニケーション方法を見つけていきます。

「食べる」の支援(嚥下)

加齢や病気で飲み込む力が弱まると、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。言語聴覚士は、安全に食事を続けるために、飲み込む力を鍛える訓練のほか、楽に食べられる姿勢、ご本人に合った食事の形態(とろみ食など)を具体的にアドバイスします。

■看護師との連携で、より質の高いケアを

看護師が日々の健康状態をしっかり把握し、言語聴覚士が専門的なりハビリを提供します。多職種が連携することで、より総合的で安心なケアを実現します。

通院が難しい方も、リラックスできるご自宅で、実際の生活に即したリハビリを受けていただけるのが訪問の大きなメリットです。住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく暮らしたい、そんな市民の皆さんの想いに寄り添います。「話す・聞く・食べる」ことでお困りの際は、どうぞお気軽にご相談ください。

砺波市訪問看護ステーション

師長 小川 晶美

「ご利用の対象となる方」

病気や障害などにより、コミュニケーションや食事に支援が必要で、医師がリハビリ訪問を必要と認めた方です。

利用をご検討される場合は、かかりつけ医、担当ケアマネジャー、地域包括支援センターへご相談ください。



首の筋肉ストレッチによる嚥下トレーニングの様子

【お問合せ】

砺波市訪問看護ステーション
(市立砺波総合病院内)
電話：0763(332)7055



子育て支援センター

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

開館日時 月～金曜(祝日除く)

9時～17時(12～13時はお休み)

北部

(北部認定子ども園内) ☎33-7515

14日 身体計測・健康相談
23日 10:45～親子ヨガ
24日 15時閉館
28日 10:30～離乳食のおはなし

太田

(太田認定子ども園内) ☎33-6288

10日 身体計測・健康相談
24日 15時閉館
29日 10:45～リズムダンス
31日 10:00～親子交通安全教室

出町

(出町認定子ども園内) ☎32-2776

8日 10:30～手作りおやつ教室
10日 総合避難訓練(午前)
14日 身体計測・健康相談
16日【要予約】10:30～親子ヨガ
24日 15時閉館
31日 16時閉館

南部

(南部認定子ども園内) ☎32-6016

1日 身体計測・健康相談
10日 16時閉館
24日 15時閉館
29日 10:30～交通安全教室
30日 10:30～離乳食のおはなし

9時～15時(12～13時はお休み)

ちゅうりっぷ

(ちゅうりっぷ認定子ども園内) ☎32-7978

2日【要予約】10:15～親子でピラティス
3日～10日 中央公園で撮ってみよう(午前)
16日 午後休
17日 14:00～ベビーマッサージ
20日～31日 親子フォト(ハロウィンバージョン)
27日 身体計測

あぶらでん

(あぶらでん認定子ども園内) ☎23-4456

1日 初めての方限定の日(午前)
7日 歯の相談日(午前)
15日 身体計測(午前)

たかのす

(たかのす認定子ども園内) ☎23-4288

15日 身体計測
28日 歯の相談日(午前)

しょうがわ

(しょうがわ認定子ども園内) ☎55-6541

2日 休館日
3日 10:00～身体計測
23日 14:30～おやつ試食会
23日～31日 ハロウィン製作

庄東

(庄東認定子ども園内) ☎37-0005

8日 10:00～親子でリトミック
10日 10:00～遊戯室で遊ぼう
14日～20日 ハロウィン製作
23日 身体計測
29日【要予約】10:00～英語で遊ぼう
Halloween(手作りおやつ試食会付き)

子育て相談日は
10:00～11:30
開催(奇数月)



児童館

休館日 日曜・祝日

市内在住の18歳未満であれば誰でも利用できる、こどもたちみんなの場所です。

出町児童センター

☎33-3890 9時30分～17時30分

※月曜のみ 14時～17時30分

11日(土) 10時～12時

第28回児童センターまつりtheファイナル

20日(月)～25日(土) チャレンジ検定週間

庄川児童館

☎82-3230 13時～17時

18日(土) 13時～15時30分

第20回じどうかんまつり



ともだちさそってみんなできてね!

★HPもご覧ください★

※やむをえず閉所となる場合は市HPでお知らせします。

HP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)



河嶋 璃羽くん
(2歳・石丸)



丸山 湊人くん
(3歳・鷹栖)



西元 奏良くん
(2歳・矢木)



松原 笑みちゃん
(1歳・林)



吉田 呼末ちゃん
(1歳・千代)



野原 緋乃ちゃん
(2歳・苗加)



武藤 詩ちゃん
(2歳・東保)



宮田 紬未ちゃん
(3歳・杉木二丁目)



澤村 碧くん
(2歳・柳瀬)



八田 千咲ちゃん
(3歳・頼成)



中西 桔翠くん
(1歳・となみ町)



澤川 明白葉くん
(3歳・十年明)



小西 徠煌くん
(2歳・庄川町青島)



瀧上 夕蘭ちゃん
(1歳・石丸)

応募対象 11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(金)【必着】

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

送付・問合せ 企画政策課 〒939-1398 砺波市栄町7番3号 ☎33-1148

写真はCATV番組「行政情報」冒頭でも紹介します。応募を受け付けたらメール等で3日以内にご連絡します。連絡がない場合はお問合せください。



砺波市総合型地域スポーツクラブ 3クラブ コラボ企画!

となみスポーツクラブ トライズ
庄川スポーツクラブ アユーズ
SEIBU スポーツクラブ

「第25回スポーツフェスティバル in となみ」でコラボ企画を実施します。子どもを中心に高齢者まで、どなたでも楽しめますのでぜひご参加ください!

日時 10月13日(月・祝) 13:00~15:00

時間・内容

13:00 ~ 13:50	フリースローゲーム(トライズ)
13:00 ~ 13:50	エアホッケー(アユーズ)
14:00 ~ 14:45	RITMOS®(SEIBU)
14:45 ~ 15:00	スローエアロビック®(SEIBU)

参加料 無料です

会場 富山県西部体育センター 中アリーナ (〒939-1313 砺波市柳瀬 241)



お問合せ

となみスポーツクラブ トライズ ☎ 32-5240
SEIBU スポーツクラブ ☎ 33-3077

庄川スポーツクラブ アユーズ ☎ 82-5008

ゴールデンエイジステップアップ事業で大きく成長!

本年度から実施しているこの事業については、8月9日(土)に第5回のプログラムを実施しました。

第5回は、自分の目標に対して、最大のパフォーマンスを発揮するため、やる気を高める・気持ちを切り替えるなどの方法を学ぶ「メンタルトレーニング」、目の動きや視野を広げて判断力や反応を高める「ビジョントレーニング」を行いました。

これまでも、「コーディネーショントレーニング」や「コミュニケーショントレーニング」、「スポーツ栄養講座」などを実施し、発達段階にある年齢層の子どもたちが運動能力の基礎を身につけたり、考え方を学んだりしています。ご興味のある方は、ぜひ見学にいらしてください。



レッツ・エンジョイ・ベースボール参加者募集!

野球がやりたい・はじめたばかりの小学生(1~3年生)を対象に「投げる・打つ・走る」楽しさに触れてもらう教室です。

キャッチボールやゲームを楽しみましょう!

開催日	10/18、11/1、15、29の土曜日		
時間	9時30分~11時		
会場	高道体育館	参加費	500円(保険料)
申込み	砺波市野球連盟事務局へ直接申込み		
問合せ	砺波市野球連盟事務局 高畑 (☎ 090-8263-7363) 田中 (☎ 090-4681-3418)		



▲野球連盟 HP

令和7年度 砺波市福祉健康大会

8月23日(土)に「令和7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、23個人、14団体へ表彰状や感謝状が贈られました。

続いて、市立砺波総合病院 がん診療部緩和ケア科 部長 ^{かとうだいすけ}加登大介氏より「苦痛を和らげ生きる喜びを～緩和ケアのチカラ～」と題して、ご講演いただきました。

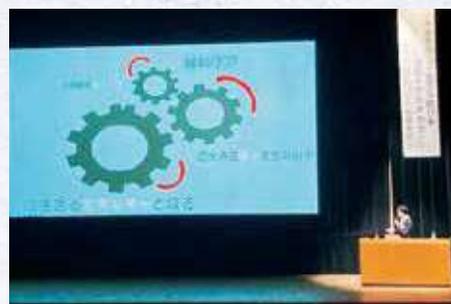


砺波善意銀行頭取(市長)より感謝状を受領する
富山県立砺波工業高等学校生徒会
代表 山田一颯 さん

「苦痛を和らげ生きる喜びを～緩和ケアのチカラ～」

緩和ケアの成り立ちには医学の原点である苦痛を和らげることが根本にあり、苦痛を和らげるために使用される薬は正しく使えば決して怖いものではなく、心強い味方でもあります。

苦痛緩和は痛みをとることが目的ではなく、手段です。痛みの緩和により、今できることから得られる喜び、未来の希望から得られる喜び、過去を振り返ることから得られる喜びがあります。「喜び」は現在、過去、未来に息づいており、生きるための原動力です。緩和ケアのチカラとは…“生きるためのチカラ”となります。



緩和ケアの成り立ちや苦痛緩和の方法について
わかりやすくお話されました。

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》

石黒 信雄 伊藤 恵子 竹部 幸子
藤井 成正 山下 鉄彦

《優良団体の部》

太田西寿会 みなみ会

《ボランティア活動の部》

藪田 悦子 山田 順子 ゆめふうせん

■ 砺波市社会福祉協議会長感謝状の贈呈

《砺波市社会福祉協議会寄付者の部》

林 涼介

■ 砺波市環境保健衛生協議会長表彰

《個人の部》

石崎 知子 稲垣 栄子 大澤 晴美
岡本 春代 川田ひさ子 小谷喜美子
小西 笑子 犀川 芳江 柴田 弘子
鶴巻 雪子 中嶋 清美 成田 美子
丹羽千代美 水戸 美子

■ 砺波善意銀行頭取感謝状の贈呈

《個人の部》

吉田 一衛

《団体の部》

砺波市立砺波南部小学校ボランティア委員会
砺波市立砺波北部小学校児童会
富山県立砺波工業高等学校生徒会
富山県立砺波高等学校生徒会
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
認定こども園出町青葉幼稚園
スカイフェスとなみ2024実行委員会
となみ野民遊会
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
日本民謡研究会富山県支部豊皓会
株式会社宮木建設



令和7年度 じぶんの町を良くするしくみ。



赤い羽根共同募金

10月から募金運動が始まります！

運動期間 10月1日～12月31日

皆さまからお寄せいただいた募金は、高齢者、障がいのある方、子どもたちなどを支援する、砺波市内の様々な福祉活動に役立てられます。また、災害時には被災地支援にも役立ちます。令和7年度は、市内9団体に助成しています。

今年度の募金目標額は6,412,000円となっており、戸別募金、職域募金、学校募金、街頭募金などの活動を予定しています。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

集まった募金は このように活用されています！



砺波市児童クラブ連合会では、募金による助成金を活用して子どもたちの想像力と感性を高める書初め大会を開催しています。

市内商業施設で街頭募金運動を行います。一緒に赤い羽根共同募金について呼びかけませんか？

日時：10月11日(土) 15時～17時

会場：市内商業施設5か所

申込：市社会福祉協議会 電話・FAX・二次元コード

10月6日(月)まで

詳細はHPかX・Instagramにて



赤い羽根
データベース
はねっと



PayPay
募金

ネットからも
募金ができます！

問合先 砺波市共同募金委員会 ☎ 32-0294

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、赤い羽根共同募金、日本赤十字社活動資金、社会を明るくする運動費について、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。

皆さまからの会費・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いたします。



あなたの命を守る～ほっとなみ安心ポケット～ 情報は随時更新しておきましょう！

市民の皆さんの安全と安心を守るため、市内の全戸に「安心ポケット」を配布しています。緊急連絡先、かかっている病気などの必要な情報を「安心ポケット」に保管することで救急隊による迅速な救急救命活動に活かすことができ、緊急時や災害時に役立ちます。

記入した「救急医療情報用紙」を「安心ポケット」に入れ冷蔵庫に貼り付けてください。また、記載されている内容も、定期的に見直し、常に新しい情報を記入してください。



①救急医療情報用紙の見直し



②家族全員の用紙を安心ポケットに



③万一に備えて
冷蔵庫に貼付け



◀こちらから
ダウンロードできます！



社協X



社協Instagram

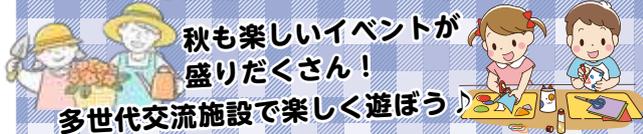


HP

<https://www.tonami-shakyo.or.jp/>

多世代交流施設

子育て応援イベントのお知らせ



こどものあそびば (麦秋苑) **ぜひ来てね!**

10月4日(土) 10時~15時

11月3日(月・祝) 10時~15時

いろいろなレクリエーション用具であそびましょう!



北部苑DE あそぼう (北部苑) **申込受付中!**

~キッズ~④

10月18日(土) 9時30分~12時

はじめてのリ・ト・ミック!

対象: 未就園児~低学年児童

定員: 先着20名(子ども人数)

参加費: 子ども1名につき100円(おやつ代)

申込締切: 10月11日(土) 北部苑まで!



北部苑DE あそぼう (北部苑) **申込受付中!**

~ベビー~④

11月1日(土)

10時~12時

ママ友作りや、
情報交換におすすめ!

ベビーマッサージ&絵本&モビール作り

対象: 1歳くらいまでの赤ちゃんと保護者

定員: 10組

参加費: 1組1,000円

申込締切: 10月25日(土) 北部苑まで!



苗加苑DE あそぼう! (苗加苑) **申込受付中!**

11月2日(日) 10時~11時30分

親子でチューリップの球根植え付け体験をしよう!(花鉢はプレゼント)

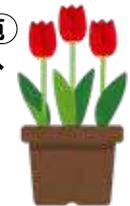
楽しいバルーンアートもあるよ!

対象: 未就園児~低学年児童

定員: 先着20名(子ども人数)

参加費: 子ども1名につき100円(おやつ代)

申込締切: 10月26日(日) 苗加苑まで!



ふれあい号

運転ボランティア募集

高齢者や車イス利用者の方々の通院などをお手伝いしていただける、車イス移送サービス「ふれあい号」の運転ボランティアを募集しています!

【対象】 運転ボランティアに関心のある方
(75歳未満の方が対象になります。)

※活動にあたっては、下記の養成講座を受講していただく必要があります。(第2種運転免許をお持ちの方は不要)

国土交通大臣認定福祉有償運送運転者講習

【日時】 12月7日(日) 8時20分~18時

【場所】 石川県金沢市東部自動車学校
(石川県金沢市横枕町口8)

【受講料】 無料

【申込締切】 11月7日(金)まで

【申込先】 市ボランティアセンター ☎ 32-0294



※定員等の都合により、日時を変更する場合があります。
※講習受講後別日に認知症サポーター養成講座、ふれあい号運転体験があります。詳しくはHPをご覧ください。



ふれあいの輪を
広げようワン

<砺波市社協公認マスコット>
ふれんチブルの あいくん



福祉総合相談日程

相談は無料で秘密は厳守します。お気軽に相談ください。

相談内容	市社会福祉会館
法律相談(弁護士) *市内在住者のみ	10月1日(水)・11月5日(水) 13時~16時 ※前日までに予約(☎ 33-5511)が必要
行政相談	10月3日・17日(金) 13時30分~16時
人権相談	10月3日・17日(金) 13時30分~16時

<ほっとなみ相談支援センター>

生活困窮者自立支援事業(自立相談支援事業・家計改善支援事業・子どもの学習支援事業)・生活福祉資金・日常生活自立支援事業などに関する相談

<ケアネットセンター> ケアネットに関する相談

<ボランティアセンター> ボランティアに関する相談

お困りごとがあれば
ご相談ください
☎ 32-0294

毎週月~金曜
8時30分~17時15分
(土・日曜、祝日、
年末年始を除く)

善意の窓口

8月14日~9月12日

社会福祉事業振興基金

匿名

10,000円

多世代交流施設イベント予定 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、14日、19日



北部苑 林 1202 ☎ 33-6633
休館日：水曜、14日、19日



麦秋苑 三郎丸 183-2 ☎ 33-2846
休館日：月曜、14日、19日



しょうとう 安川 1616 ☎ 37-1550
休館日：水曜、14日、19日



<多世代交流施設利用時間8時30分～17時(苗加苑・北部苑の入浴時間は10時～16時です)>

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

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 (苗加苑) 太陽一座 歌謡・舞踊 (麦秋苑) 1日体験健康教室	2	3 (北部苑) 新蔵富美男一座 舞踊 (しょうとう) 楽団ひとり歌謡	4 (麦秋苑) ★こどもの あそびば
5	6	7	8 (苗加苑) ①月見祭り 福美会 民謡・三味線・歌謡	9 (麦秋苑) ザ・あんぼんたん 歌謡・舞踊	10 (北部苑) つかさ学歌謡 ショー	11
12	13	14 全館休館日	15	16 (苗加苑) 新蔵富美男一座 舞踊	17	18 (北部苑) ★北部苑 DE あそぼう ～キッズ～④
19 全館休館日	20 (北部苑) 太陽一座 歌謡・舞踊 (しょうとう) 懐メロミュージックフレンド 歌謡・生演奏	21	22 (苗加苑) 喜楽会 民謡・舞踊・三味線	23 (北部苑) 藤山一座 舞踊・歌謡	24	25
26	27	28	29 (苗加苑) 華舞踊会 民謡・舞踊・歌謡	30 (北部苑) 喜楽会 民謡・舞踊・三味線	31	1

★のイベントは24ページを見てね!

① 苗加苑月見祭り (苗加苑) **ぜひ来てね!**

10月8日(水)
苗加苑で満月を探してみませんか?
13時30分～ お楽しみ会
月の市で赤飯、餅の販売、じゃんけん大会も開催!

その他の行事・イベント	
苗加苑	◇月の市 8日(水)月見祭り11時～ ◇ほっとなみカフェ(笑いヨガ) 15日(水)13時30分 ◇歌のONステージ! 18日(土)10時～15時 ◆ロビー展示コーナー 箕圭子さん作品展 10月末まで
北部苑	◇かみかみ&いきいき百歳体操 2日(木)・17日・24日・31日(金)13時30分 ◇健康マージャンの日A(1日) 12日・26日(日)9時 ◇健康マージャンの日B(PM) 21日・28日(火)13時 ◇ほっとなみカフェ(アロマでハンドマッサージ) 9日(木)13時30分 ◇ふれあい市 23日(木)9時50分
麦秋苑	◇折り紙教室作品展 10日(金)まで ◇華クラブ作品展 11月2日(日)～3日(月・祝)

1日体験教室 (麦秋苑)

来年の干支「福のうま」のきめこみ作り
11月23日(日) 13時30分～
繁栄・豊かさの象徴の白馬のきめこみを作りましょう!
対象：どなたでも参加可能(親子でも可)
参加費：入館料+1,250円(材料代) **申込受付中!**
持ち物：裁ちばさみ
定員：15名 ※定員になり次第締め切ります。
申込締切：11月14日(金) 麦秋苑まで!

	歌の日・カラオケ	脳トレ学級 (クイズ・歌・体操)	いっぶく体操
苗加苑	土曜・日曜 10時	21日(火) 13時30分	水曜 10時
北部苑	火曜 13時30分 ※14日は休み	20日(月) 10時	木曜 10時
麦秋苑	木曜・金曜 10時 ※9日は休み	18日(土) 10時	
しょうとう	13日・27日(月) 13時30分	7日(火) 11時	火曜 10時 ※14日は休み

出町生きがいセンター
表町 3-1 ☎ 33-3358
休館日：土曜・日曜・祝日(13日)

◇懐メロミュージックフレンド 6日(月)13時30分
◇楽しい手話コーラス 7日(火)14時
◇音楽療法研究会 21日(火)10時30分
◇ザ・あんぼんたん 23日(木)13時30分
◇脳トレ教室 27日(月)14時
◇絵手紙教室 28日(火)13時30分
◇百歳体操 水曜・木曜14時
◇カラオケタイム 金曜12時30分

めざましクラシックス in となみ

2026年2月14日(土)15:00開演(14:15開場)

会場 砺波市文化会館 大ホール

【チケット料金】 全席指定 ¥7,300(税込)

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

【チケット発売日】

◆会員先行販売(砺波市文化会館ホールメイト・となみ芸術文化友の会会員)

9月27日(土)9:00～ ※先行販売は、砺波市文化会館窓口、砺波市文化会館チケットサービスのみ取扱い。

◆一般販売 10月11日(土)9:00～

【プレイガイド】砺波市文化会館(窓口)/砺波市文化会館チケットサービス(WEB)/富山テレビ放送事業部(WEB予約のみ)/チケットぴあ/ローソンチケット/アーツナビ



©フジテレビジョン

【スペシャルゲスト】
新妻 聖子



©Kazutaka Nakamura

	日にち	イベント	開場(予定)	開演(予定)	入場料	主催者・問合せ
10月 大ホールイベント	4(土)	令和7年度 砺波市ボランティアフェスティバル	13:00～15:00開催		無料	砺波市社会福祉協議会 ☎0763-32-0294
	12(日)	第53回砺波市文化祭 大正琴の世界	12:30	13:00	無料	砺波市文化協会事務局 (砺波市文化会館内) ☎0763-33-5515
	13(月・祝)	立川志の輔友情出演 東京ボーイズ結成60周年記念 仲八郎となみ野後援会 千秋楽公演	17:00	18:00	前売 4,000円	仲八郎となみ野後援会事務局 (日本海ツーリスト内) ☎0763-33-5577
	14(火) 15(水)	となみ演劇鑑賞会 「きらめく星座」(こまつ座)	14日18:15 15日13:00	14日18:45 15日13:30	会員制 (詳細は右記へ)	となみ演劇鑑賞会 ☎0763-33-0725
	19(日)	第53回砺波市文化祭 伝統の世界	13:00	13:30	無料	砺波市文化協会事務局 (砺波市文化会館内) ☎0763-33-5515
	26(日)	第53回砺波市文化祭 歌謡の世界	13:00	13:30	無料	砺波市文化協会事務局 (砺波市文化会館内) ☎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。



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

X(旧ツイッター)
でも情報発信中!



砺波市文化会館
Instagram公式
アカウント



となみ散居村ミュージアム

開館時間：9時～18時(入館は17時30分まで)
休館日：10月1日(水)、8日(水)、15日(水)、16日(木)、22日(水)、29日(水)

企画展示

民具館第61回企画展

たかすよしみ
高須佳美
くゆら織展
色を彩なす
季節を綾なす
心を織りなす

開催中11月9日(日)まで

入館料 高校生以上100円

くゆら織士、色と香りのコーディネーターとしてさまざまな素材を用いて作られる高須さんの織物作品をご覧ください。



お知らせ

となみ野のあれこれ発見!! 第19回小中学生 写真コンテスト



散居村・里山の風景、
自然、できごと。



【展示】 10月上旬から

【問合せ先】 となみ散居村ミュージアム

「小中学生写真コンテスト」係ほか



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



砺波市美術館

開館時間：10時～18時(入館は17時30分まで)
休館日：10/6(月)、20(月)

企画展

第21回 砺波市美術展〈市展〉

開催中～11月3日(月・祝)
観覧料 無料
会場 企画展示室、常設展示室2・3

次回企画展

ブラチスラバから やってきた! 世界の絵本パレード

11月15日(土)～2026年1月12日(月・祝)
観覧料 一般800円(700円) 高校生以下無料
()内は20名以上の団体料金、65歳以上の方の割引料金
会場 企画展示室、常設展示室2・3



パロマ・バルディビア《問いかけの本》2022年 ©Paloma Valdivia

公募 市展

第21回
砺波市美術展

日本画/洋画/彫刻/工芸/書/写真

2025年
9月27日(土)-11月3日(月・祝)

開館時間：午前10時～午後6時(最終日は午後5時まで)
休館日：10月6日(月)、20日(月)
会場：砺波市美術館1階企画展示室、2階常設展示室2・3

観覧無料

作品搬入・受付(全部門)
9月20日(土) 午後3時～午後6時
9月21日(日) 午後2時～午後4時

となみアートっ子展
市内の児童・生徒の作品を展示します
会期：9月27日(土)～10月11日(土)
午前10時～午後6時
(最終日は午後5時まで)
会場：2階市民ギャラリー (観覧無料)

公募要項設置場所
砺波市美術館 (0768-82-1001)
砺波市教育委員会生涯学習課・スポーツ課 (0768-88-1802)
砺波市文化会館 (0768-88-5515)
日弁全生学習センター (0768-82-6007)
福祉たんぽぽ館 (0768-82-3822)
公募要項はホームページからもダウンロードできます

TONAMI ART MUSEUM
砺波市美術館
www.tonami-art-museum.jp
TEL:0768-32-1001 FAX:0768-32-0351
HP: https://tonami-art-museum.jp

常設展示

工芸の秀作

開催中～
11月9日(日)まで
観覧料
一般210円(170円)、
高校生以下無料
()内は20名以上の団体料金、
65歳以上の方の割引料金
※常設展示室1のみ



新敷孝弘《乾漆器 野辺》1993年

市民ギャラリーで
作品を展示
してみませんか?

砺波市美術館2階の「市民ギャラリー」は、創作活動を行っていらっしゃる皆さまの日頃の成果を発表する場として有料でご利用いただけます。お気軽にご相談ください。

例：グループ展、写真展、公民館展など
料金：1日につき5,240円 ※別途冷暖房料がかかります

	日にち	イベント	開館時間	主催者(連絡先)
10月市民 ギャラリー	開催中～11日(土)	となみアートっ子展 (市内児童、生徒の作品を展示)	1日～10日10:00～18:00 11日10:00～17:00	砺波市美術館 ☎32-1001
	13日(月・祝)～19日(日)	となみデッサン会展	12日～18日10:00～18:00 19日10:00～17:00	柳田邦男 ☎64-2637
	22日(水)～26日(日)	どんぐりこ絵画展	22日～25日10:00～18:00 26日10:00～17:00	江川雅章 ☎090-3769-1927



高道145-1 ☎32-1001
https://www.tonami-art-museum.jp



チューリップ四季彩館

開館時間：9時～18時（ただし、ホール利用は21時まで可能）
10月の休館日：16日（木） 入館料：大人310円 小人160円 65歳以上250円

四季彩館ホール1・2

第24回となみチューリップ球根まつり

10月10日（金）～13日（月・祝）9時から16時まで

市内の生産者が自信をもってお勧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！

販売

- ・県内産の球根販売（100品種以上） **2割引**
- ・チューリップ球根の詰め放題 1回1,000円
- ・皇室献上セットの販売・福箱の販売（4日間で20箱限定）

展示

- ・アイスチューリップを使った写真スポット
- ・高波チューリップフォトコンテスト作品展
- ・チューリップ押花作品展

風車前広場 花鉢、花苗、苗木の販売・キッチンカー（日替り）

入場無料



「寄せ植え体験コーナー」参加者募集中！電話予約可
富山生まれのチューリップを使った寄せ植えづくり
体験料：2,000円（税込）全6回／定員各回15名

常設展示

「秋の庭」

開催中～11月4日（火）

ハロウィンを演出し、オバケや蜘蛛、アンブレラスカイなどの装飾を施した会場に、チューリップとキクなど秋の花々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」

10月3日（金）～13日（月・祝）

場所：四季彩館前広場

協力：日本ハンギングバスケット協会富山支部

第14回ハンギングバスケットコンテスト

10月6日（月）～13日（月・祝）

場所：四季彩館 北側入口



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：7日（火）、14日（火）、21日（火）、28日（火） 入園無料

「県民緑花オープン講座」受講生募集!!

匠から学ぶ冬の寄せ植え「ハボタン」 定員：20名

日時：11月15日（土） 13:30～ 教材費：2,000円

プリザーブドフラワーアレンジメント「クリスマス」 定員：20名

日時：11月16日（日） 13:30～ 教材費：2,500円

匠から学ぶシクラメンとガーデンシクラメンの育て方 定員：20名

日時：11月30日（日） 13:30～ 教材費：2,000円

【申込み】開催日の1か月前の同日より当センター受付窓口、FAX、メールでお申込みください。
電話でのお申込みはできません。 *定員になり次第締め切ります。

秋を彩る花まつり2025 「まあるい花」

日時：
10月24日（金）
～26日（日）
9時～16時30分



本格的な秋の訪れと共に見頃を迎えるダリアやマリーゴールドなどの丸い形が印象的な花や季節の花々を展示します。
県内鉢花生産者の花の即売や25（土）、26（日）に寄せ植え体験コーナー（予約優先）も実施します。



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





21日(火)から25日(土)
特別整理休館となります。
砺波図書館は通常ど
おり開館しています。

砺波図書館 ☎ 32-4128 FAX 32-4144

✉ tonami-lb@city.tonami.lg.jp

庄川図書館 ☎ FAX 82-0266

✉ shogawa-lb@city.tonami.lg.jp

開館 火～金曜 10時～19時 土・日曜・祝日 10時～17時30分
休館日 6日、20日、27日(月)、14(火)、23日(木)
蔵書検索サイト→「となみっけ!」
図書館情報サイト→「となプロ」から、「ラ・ラ・ラ・ライブラリー」へ

砺波図書館 多目的会議室

らんぷの会 朗読会

18日(土) 13時30分～

入場無料

砺波図書館 第1会議室

英字新聞を読む会

22日(水) 10時15分～

要申込

入場無料

子ども向けイベント (各30分程度)

1 図書館 DE ボードゲーム

26日(日)
10時10分～11時30分

要申込

砺波図書館 多目的会議室
対象 年長～小学生 先着20人程度

2 絵本の読み聞かせ

砺波図書館

えほんのじかん

0～3歳対象

7、21、28日(火) 10時30分～

おはなしのじかん

4、11、18日(土) 14時～



3 親子映画会

子ども向け

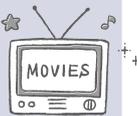
砺波図書館 (2回上映)

①10時30分～

②15時～ 各30分程度

18日(土) 「ふるさと再生 日本の昔ばなし」

・七羽の白鳥 ・謎の恋歌 ほか



4 パネルシアター

乳幼児対象

砺波図書館 第3木曜日です

16日(木) 10時30分～

演目: 「ポンポンポケット」

「なかよしふうせん」

「いないいない・バー」



新着資料

他にも多数あります。

庄川図書館 <一般書>

砺波図書館 <一般書>
酒亭DARKNESS 恩田陸
誘拐劇場 潮谷駿
天下の値段 門井慶喜
あなたの名 小池水音
ふたりの歌川 武内涼
今日未明 辻堂ゆめ
みんなで決めた真実 似鳥鴉
おふうさま 諸田玲子
わたしの美しい戦場 寿木けい
ロバのクサツネと歩く日本 高田晃太郎
マイクラフトで楽しく学べる!
SDGs大図鑑 笹谷秀光/監修
生命と時間のあいだ 福岡伸一

新・石灰で防ぐ病気と害虫 農山漁村文化協会/編
迷ったら笑っていきましょう 濱田祐太郎
富山の近世・近代 栗三直隆
<児童書>
ルビと空飛ぶねこ 野中柊
1945年8月6日あさ8時15分、
わたしは いわさきちひろ・絵
10歳からの生成A Iとの付き合い方 田中博之ほか
ひとつひとつのいのちに マーラ・フレイジャー

翠雨の人 伊与原新
ダークネス 桐野夏生
一橋桐子(79)の相談日記 原田ひ香
アラート 真山仁
本が読めない33歳が国語の教科書を読む
かまど・みくのしん
親子で作れて、知育にも! 100均グッズ
でとにかく可愛い手作りおもちゃ あん
<児童書>
つめのくに シゲリカツヒコ
おにぎりのなかにおにがっている あわい
ありんことカンナの花
毛利まさみち/切り絵 ナムーラミチヨ/文
わたしのかみのけのばしたら?
おおのこうへい/さく え

となみ地区特派員だより

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



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

9/22(月)	庄東 ●お絵描きワークショップ 庄下 ●社会探訪 その2 柳瀬 ●朝の集い・地藏祭り
9/28(日)	梅檀山 ●第6回綽如杉会 投稿 ●学習会&クッキング 投稿 ●教養講座(まちづくりについて)
9/29(月)	高波 ●獅子舞(東宮森) 五鹿屋 ●かえで昼市
10/5(日)	青島 ●教養講座(陶芸教室) 東般若 ●東般若のサマーフェスティバル 東山見 ●納涼祭 投稿 ●梅檀山の敬老会 弁当配布
10/6(月)	東野尻 ●東野尻地区防災訓練 東般若 ●東般若の敬老会 林 ●防災講座
10/12(日)	柳瀬 ●松ノ木バーベキュー大会 梅檀野 ●せんだんの夏祭り 鷹栖 ●郷土めぐり

10/13(月・祝)	運動会特集(中学校) 庄川中学校 般若中学校 出町中学校 庄西中学校
10/19(日)	高波 ●獅子舞(北高木) 梅檀山 ●コスモスウォッチング準備の梅檀山自治振興会
10/20(月)	東野尻 ●東野尻地区民運動会 東般若 ●田んぼの学校「稲刈り編」
10/26(日)	柳瀬 ●公民館バスツアー 五鹿屋 ●公民館バス研修旅行 庄下 ●交通安全キャンペーン 投稿 ●小学5年昔ながらの農業体験【稲刈・脱穀】

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(土曜は4回)放送]等でも紹
介されています。ぜひご覧ください!

企画政策課 ☎33-1148





注目情報

掲載内容は変更となる場合がありますので、最新情報は市HPで確認してください。

となみ夢の平 コスモス ウォッチング

期間中 **土・日・祝**
リフトの運行 **有料**
9:00~16:00

期間中 **毎日**
特産品販売コーナー
軽食コーナー
似顔絵コーナー

コスモス畑を探検しよう
コスモスの大迷路 **無料**

※天候等により変更する場合がございますのでご了承ください。

10/3 **fri** 10/13 **mon**

9:00~17:00 最終入場16:30

入場料
大人 500円 (高校生以上)
小人 100円 (小・中学生)
未就学児無料
※身体障害者とその付添者1名・福祉施設関係者は無料
駐車整理料 無料

今年から、上記時間外での
入場はできません

商工観光課(平日のみ)
☎33-1397
夢の平コスモス荘
(土日・期間中)
☎37-2323

10/11土 -13月・祝 スカイフェス 2025

▶時間 7時~ 飛行開始
▶場所 中村グラウンド(チューリップ公園北門向かい)

チューリップバルーン実行委員会
☎ 0766-44-5007

Tonami no Megumi Fair

10/11土 12日
10:00~18:00

入場 無料

地元の多様な地域資源を活用した新商品などの開発や販路開拓に取り組んでいる砺波市農商工連携推進協議会では、販路拡大を推進するため、本協議会の会員企業等を中心とした販売会「となみのめぐみフェア」を開催します。

▶ 場所 イオンスタイルとなみ 1階 食品催事場
▶ 出店事業者(予定) 18社

砺波市農商工連携推進協議会(砺波市商工観光課内)
☎ 33-1392 FAX 33-6854

チューリップマルシェ TULIP MARCHÉ 2025

入場 無料

10.4 sat 11.1 sat

チューリップ公園北門周辺
9:00-14:00

【問合先】
チューリップマルシェ
実行委員会
TEL 0763-77-3540
(合同会社ウイズ・クイ)

お楽しみ!
ガラポン抽選会
会場内でお買い物 or ワークショップにご参加で抽選券を差し上げています

市の人口 令和7年8月末現在 ()は前月比 (外)は外国人数 ※住民基本台帳法に基づき、外国人数を含む。

人口	46,377人 (+13)	[うち(外)886人]
男	22,684人	[うち(外)418人]
女	23,693人	[うち(外)468人]
出生	24人	転入 131人
死亡	52人	転出 90人
		婚姻 17件
		離婚 2件
世帯数	17,905世帯 (+63)	[うち(外)605世帯]

編集・発行/砺波市
〒939-1398 富山県砺波市柴町7番3号
☎0763-33-1111(代表)

印刷・製本/(株)チューリップ

環境保護のため
植物油・インクを使用



リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙・リサイクルできます。

スマホで「広報となみ」(フルカラー版)が発行日の朝から読めるアプリのインストールはコチラ→
(次号は10月24日発行)



QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。