



街が熱気につつまれる

～となみ夜高まつり、庄川観光祭～
今年も夜高行燈が激しくぶつかり合い、
若連中の威勢のよい掛け声が街中に響きました
6、7頁に関連記事



Contents

～今月の内容～

メタボリックを解消しよう……………	2
砺波市の財政事情……………	4
介護保険料とその納め方……………	5
イベントレポート……………	6
ホットな話題……………	8
くらしの情報(くらし・行政)……………	10
くらしの情報(講座・教室)……………	14

砺波総合病院から……………	17
市民カレンダー……………	18
みんなの健康、健康カレンダー……………	20
となみの福祉……………	22
体協だより……………	27
文化となみ……………	28

シルバー人材センターだより……………	30
文化会館……………	32
美術館……………	33
チューリップ四季彩館……………	34
図書館……………	35
イベント情報……………	36

メタボリック

を解消しよう

今度こそ
メタボリックに
さようなら
やせ太郎



「最近お腹がぼっこり出てきた」「ズボンがきつくなってきた」そんなあなたは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)かもしれません。今のままの生活を続けていると、内臓のまわりにたっぶりついた脂肪が原因で動脈硬化が促進され、心筋梗塞、脳卒中などの深刻な病気にかかるおそれがあります。

今回は、皆さんが健康で楽しい生活を続けることができるよう、どうすればメタボリックシンドロームを予防・解消できるのかについてお知らせします!

メタボリックシンドロームとは?

内臓に脂肪が蓄積されている**内臓脂肪型肥満**であり、かつ、**脂質異常**、**高血圧**、**高血糖**のうち2つ以上に該当している状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。メタボリックシンドロームの疑いが強いが、その予備群と考えられる人は特に40歳以上に多く、40歳~74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が該当していると推計されています。

腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上の状態

内臓脂肪型肥満はなぜこわいの?

内臓脂肪が増えすぎると、脂肪細胞から「サイトカイン」という物質が異常分泌されることにより**動脈硬化**が促進され、血管がどんどん硬くもろくなります。放っておくと、血管が詰まったり、破れたりして**心筋梗塞**や**脳卒中**(**脳出血**・**脳梗塞**)を引き起こしてしまうのです。

メタボリックシンドロームを 予防・解消するためにはどうすればいいの?

食事の量と内容を見直すと同時に、普段の生活の中で**運動する習慣**を身につけ、**内臓脂肪を減らす**必要があります。食事から摂取するエネルギーより体を動かすことで消費されるエネルギーが大きければ、内臓脂肪は着実に減っていきます。

なお、内臓脂肪は、皮下脂肪と比べると、蓄積されやすい反面、分解されやすいという特徴があります。生活習慣を改善すると真っ先に減らすことができるのが、内臓脂肪なのです。

食べすぎ、飲みすぎ、運動不足などにより

内臓のまわりに脂肪がたまる(内臓脂肪型肥満)
メタボリックシンドローム

脂質異常

・中性脂肪値
150 mg/dL 以上
・HDLコレステロール値
40 mg/dL 未満

高血圧

・最高血圧
130mmHg 以上
・最低血圧
85mmHg 以上

高血糖

・空腹時血糖値
110mg/dL 以上

内臓脂肪が原因で**動脈硬化**が促進される

心筋梗塞

脳出血・脳梗塞

食事で解消

とりすぎに注意して内臓脂肪を減らそう!

必要以上の栄養は、脂肪として体内に蓄積されてしまいます。摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ることのないよう食事の量や内容を調節するとともに、食べ方などにも気をつけましょう。

食事の量や内容を調節

ラーメン、そば、うどんなどの汁を残す
ご飯とめん類をいっしょに食べない
ご飯は少なめに盛りつける
外食するときは、揚げ物の丼物などではなく、
栄養バランスのよい定食を選ぶ

食べ方に注意する

20分程度かけてゆっくりよく噛んで食べる
(腹八分目で満腹感を得られ、食べすぎを防ぐことができます)
夜遅い時間の食事(余分なエネルギーを脂肪としてため込みやすい)はしない
(帰宅時刻が遅い人は、夕方にパンやおにぎりを食べ、帰宅後の食事を減らす)

調理のときに工夫する

新鮮な食材を使い、素材の味を生かす
必要量以上に調理しない(残らないように調理する)
だしは煮干しや昆布などからとり、調味料の使用を控える
肉は脂肪の少ないヒレやももを選ぶ
動物性脂肪より植物油を使用する
1人前ずつ盛りつける
よりカロリーが少なくなる調理方法を選ぶ
とんかつ(352kcal) 豚肉のしょうが焼き(247kcal)-105kcal
ブリの照り焼き(218kcal) あじの塩焼き(115kcal)-103kcal

約1時間歩いて消費するカロリーに相当します。▲

なお、1日のエネルギー摂取量を240kcal減らすと、
1か月に体重を1kg、ウエストを1cm減らせます。

わたしはこうして改善しました!

メタボ対策の成功例

市内にお住まいの橋本美恵子(仮名)さん(62歳、女性)は、昨年、市の健康センターが開催した「お腹すっきり教室」への参加を契機に、教室終了後も独自にメタボ対策に取り組み、昨年1月下旬から7月下旬までの約6か月間で体重約5kgの減量と腹囲7cmの減少に成功されました。どのようにして改善に成功されたのでしょうか?

Q 具体的にどのようなことに取り組みましたのですか?

A 原則として毎日、夕食前に約1時間歩くことにしていました。近所を歩くと人目も気になるので、県西部体育センターまで自動車で行って、そこから庄川の河川敷道路の歩道を、景色を眺めながらゆっくり歩いたのです。天候の都合で歩きにくい日などは、健康機器を使用して体を動かすようにしていました。

また、「お腹すっきり教室」で保健師さんに自分の食事内容について相談するなかで、自分が今まで食べていたご飯(米)の量が多すぎることがわかったので、毎食のご飯の量を適正量まで減らすことにしました。

Q 工夫されていたことはありますか?

A 毎日必ず、朝夕に体重を量り、表に記録することにしていました。体重が減少していくのが目に見えてわかるので、大変励みになり、運動の面でも食事の面でも頑張ることができたと思います。体重が減ってくると、毎日記録するのが楽しみになるんですよ。

食事について心がけていたことは、よく噛んでゆっくり食べるようにしていたこと、量に物足りなさを感じる時は緑黄色野菜で補っていたこと、甘い食品を買わないようにしていたことなどです。

記録に基づく体重の推移



成功のポイント

毎日1時間程度運動すること(無理のない運動を続けること)
 体重の推移を毎日記録して確認すること(体重の増減の原因を自己分析することにつながるほか、やる気を持続できる)
 自分の体に必要な食事の量を知ること

運動で解消

体を動かす習慣を身につけて内臓脂肪を燃やそう!

食事だけで減量すると、脂肪といっしょに筋肉も落ちて基礎代謝量が減少するため、太りやすくやせにくい体質になってしまうおそれがあります。食生活の改善とあわせて運動を行い、筋力を維持しながら効率よく内臓脂肪を減らしましょう。

日常生活での活動量を意識的に増やしましょう

日常生活の中で体をまめに動かすことを意識しましょう。

近い距離は自転車で、または歩いて移動する なるべく階段を使用する(階差が大きいときは、途中まででも)
 家の中や庭などの掃除を積極的に行う 駐車場では自動車を遠くに停めて少しでも歩く

体脂肪を効率的に燃やすことのできる運動について知りましょう

体脂肪を減らすためには、次の2つの運動を組み合わせると効果的です。

有酸素運動(=脂肪を燃焼させる) 筋肉を増やす運動(=基礎代謝量を増大させるもので、脂肪燃焼の手助けとなる)



ポイント1

20分以上の連続運動を

人の体脂肪が活発に分解され運動エネルギーとして消費され始めるまでには、運動開始後20分程度の時間を要します。

ポイント2

運動強度は息の切れない程度でもよい

運動強度が高まるにつれ、有酸素運動のエネルギーとなる糖質と脂質の消費量が增大しますが、ある地点を境に脂質の消費量が減少し、糖質の消費率が高まります。つまり、実はやや低い運動強度に脂質の消費量のピークがあるのです。

ポイント3

筋肉を増強するため週に2~3回以上の運動を

筋力トレーニングの効果は、1週間以上経つとなくなってしまいます。脂肪のたまりにくい体をつくるため、週に2~3回は運動するように心がけましょう。

まずは、ウォーキングに取り組んでみましょう

ウォーキングは、いつでも、どこでも手軽に行うことができる有酸素運動です。大量の酸素を継続的に体内に取り入れることで心臓機能が向上し血液循環がよくなるほか、酸素がたっぷり脳に行き渡るため、気分がリフレッシュされます。最初は無理せず短い距離から始め、慣れてきたら徐々に距離をのばしていきましょう。また、ウォーキングの前後には必ず水分補給をし、脱水を予防しましょう。

ウォーキングのポイント

速く歩くこと 速く歩くことで運動強度を上げることができ、短い時間でも高い効果をあげることができます。なお、速く歩くために、腕を速く振るよう意識しましょう。

20分以上歩くこと

日常的に20分以上のウォーキングを行えば、脂肪はどんどん燃焼できます。

前後にストレッチ体操をすること けがを防ぐため、ウォーキングの前後には必ず足首やふくらはぎのストレッチ体操をしましょう。

砺波市の財政事情

平成19年度

(H19.10.1~H20.3.31)

問合せ 財政課

☎33-1111(内線343)

この財政事情は、市の財政がどのような状況にあり、市民の皆さんが納めた大切な税金が、どのように使われているのかを理解していただくために、年2回公表しているものです。

*各表は平成20年3月31日現在の数値であるため、平成19年度決算額とは一致しません。

一般会計予算執行状況

[歳入]

科 目	予算現額	調定累計	収入累計	収入率	
				調定/予算(/)	収入/予算(/)
市 税	70億7,213万6千円	76億2,900万9千円	70億2,698万3千円	107.9%	99.4%
地 方 譲 与 税	3億4,506万2千円	3億4,506万2千円	2億3,785万5千円	100.0%	68.9%
利 子 割 交 付 金	3,711万円	3,711万円	3,711万円	100.0%	100.0%
配 当 割 交 付 金	3,212万6千円	3,212万6千円	3,212万6千円	100.0%	100.0%
株 式 等 譲 渡 所 得 割 交 付 金	2,033万4千円	2,033万4千円	2,033万4千円	100.0%	100.0%
地 方 消 費 税 交 付 金	4億7,888万9千円	4億7,888万9千円	4億7,888万9千円	100.0%	100.0%
自 動 車 取 得 税 交 付 金	1億6,113万4千円	1億6,113万4千円	1億6,113万4千円	100.0%	100.0%
地 方 特 例 交 付 金	3,926万1千円	3,926万1千円	3,926万1千円	100.0%	100.0%
地 方 交 付 税	50億680万4千円	50億680万4千円	50億680万4千円	100.0%	100.0%
交 通 安 全 対 策 特 別 交 付 金	981万円	981万円	981万円	100.0%	100.0%
分 担 金 及 び 負 担 金	3億2,578万9千円	3億2,942万5千円	3億1,851万3千円	101.1%	97.8%
使 用 料 及 び 手 数 料	4億9,449万4千円	4億7,093万2千円	4億3,579万5千円	95.2%	88.1%
国 庫 支 出 金	16億3,035万1千円	15億8,562万6千円	13億1,894万3千円	97.3%	80.9%
県 支 出 金	19億1,468万9千円	17億5,160万7千円	13億5,553万円	91.5%	70.8%
財 産 収 入	2億5,773万4千円	9,480万1千円	9,096万1千円	36.8%	35.3%
寄 附 金	920万1千円	980万5千円	980万5千円	106.6%	106.6%
繰 入 金	1億3,983万8千円	3,514万円	3,514万円	25.1%	25.1%
繰 越 金	10億9,479万9千円	10億9,480万円	10億9,480万円	100.0%	100.0%
諸 収 入	9億2,332万3千円	8億9,864万7千円	4億9,735万9千円	97.3%	53.9%
市 債	24億5,190万円	6億6,350万円	6億5,110万円	27.1%	26.6%
歳 入 合 計	224億4,478万4千円	206億9,382万2千円	188億5,825万2千円	92.2%	84.0%

[歳出]

科 目	予算現額	負担行為累計	支出累計	執行率	
				負担/予算(/)	支出/予算(/)
議 会 費	2億2,756万7千円	2億1,711万8千円	2億1,667万円	95.4%	95.2%
総 務 費	20億3,849万円	19億2,954万6千円	17億7,303万5千円	94.7%	87.0%
民 生 費	43億215万5千円	40億5,983万円	39億636万2千円	94.4%	90.8%
衛 生 費	27億8,480万5千円	26億5,047万3千円	25億3,302万8千円	95.2%	91.0%
労 働 費	1億737万8千円	1億641万円	1億369万1千円	99.1%	96.6%
農 林 水 産 業 費	22億3,339万7千円	18億2,664万円	14億7,178万3千円	81.8%	65.9%
商 工 費	9億9,003万4千円	9億4,962万8千円	9億2,292万8千円	95.9%	93.2%
土 木 費	29億7,998万9千円	27億2,601万9千円	16億9,293万3千円	91.5%	56.8%
消 防 費	6億4,132万7千円	6億3,225万5千円	6億2,002万2千円	98.6%	96.7%
教 育 費	30億6,049万8千円	27億40万5千円	21億3,987万8千円	88.2%	69.9%
災 害 復 旧 費	8,979万1千円	5,702万3千円	5,612万円	63.5%	62.5%
公 債 費	29億6,935万2千円	29億4,254万8千円	29億4,254万8千円	99.1%	99.1%
諸 支 出 金	1千円			0.0%	0.0%
予 備 費	2,000万円			0.0%	0.0%
歳 出 合 計	224億4,478万4千円	207億9,789万5千円	183億7,899万8千円	92.7%	81.9%

特別会計予算執行状況

会 計	予算現額	収入累計	支出累計
国民健康保険事業	40億3,736万円	35億1,395万6千円	34億9,923万9千円
国民健康保険太田診療所事業	1,900万円	2,731万2千円	1,294万6千円
老人保健医療事業	43億2,663万3千円	37億4,731万円	38億1,174万4千円
霊 苑 事 業	3,130万円	2,605万1千円	2,487万7千円
下 水 道 事 業	32億3,200万円	14億912万8千円	28億4,574万9千円
合 計	116億4,629万3千円	87億2,375万7千円	101億9,455万5千円

企業会計予算執行状況

会 計	予算現額	執行累計	執行率	
水道事業	収益的収入	9億4,326万6千円	9億5,986万5千円	101.8%
	収益的支出	9億3,026万6千円	8億6,360万8千円	92.8%
	資本的収入	4億1,461万7千円	4億115万3千円	96.8%
	資本的支出	7億1,984万8千円	6億7,015万8千円	93.1%
工業用水事業	収益的収入	2,080万円	2,106万5千円	101.3%
	収益的支出	2,080万円	1,689万9千円	81.2%
	資本的収入			
	資本的支出			
病院事業	収益的収入	106億8,199万3千円	103億7,752万5千円	97.1%
	収益的支出	117億6,600万円	112億6,715万1千円	95.8%
	資本的収入	17億5,290万円	17億4,849万6千円	99.7%
	資本的支出	25億2,300万7千円	24億8,128万4千円	98.3%

基金の現在高

区 分	金 額	
一般会計	財 政 調 整 基 金	16億126万円
	減 債 基 金	3億9,229万4千円
	地 域 福 祉 基 金	4億6,974万7千円
	土 地 開 発 基 金	7億2,495万7千円
	高 齢 化 社 会 対 策 事 業 基 金	381万円
国保事業会計	農 村 環 境 創 造 基 金	2,000万円
	国 保 財 政 調 整 基 金	1億267万3千円
霊苑事業会計	国 保 出 産 資 金 貸 付 基 金	500万円
	霊 苑 管 理 基 金	1,769万9千円
下水道事業会計	公 共 下 水 道 事 業 財 政 調 整 基 金	6億505万1千円
	農 業 集 落 排 水 事 業 財 政 調 整 基 金	8,498万4千円

市債の状況

区 分	現在高 (H20.3.31)	市民一人あたりの 市債の額(/)
一 般 会 計	243億7,981万9千円	49万3,579円
霊苑事業特別会計	8,937万1千円	1,809円
下水道事業特別会計	166億3,626万8千円	33万6,807円
水道事業会計	21億498万9千円	4万2,616円
工業用水事業会計	1億2,880万円	2,608円
病院事業会計	144億660万4千円	29万1,667円
合 計	577億4,585万1千円	116万9,086円

人口:49,394人 (平成20年3月31日現在)

介護保険料とその納め方

【65歳以上の方の保険料】(第1号被保険者)

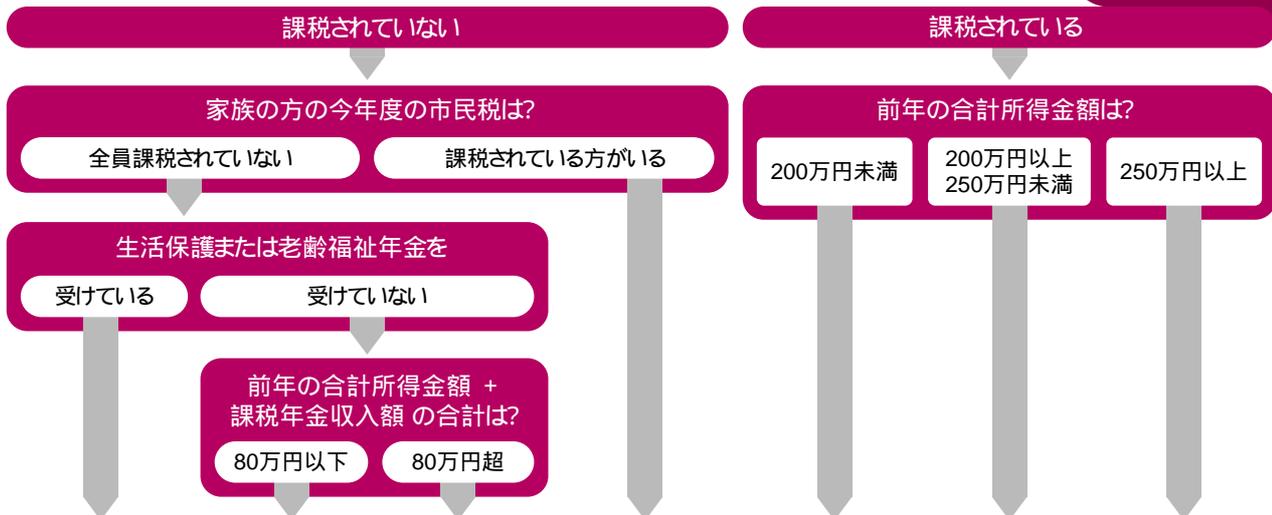
満年齢65歳に達した月から、介護保険料の算定方法や納め方が切り替わります

保険料の額

保険料の額については、無理なく負担していただけるよう、本人および同一世帯の方の前年中の所得に応じて7段階に分けられています。同一世帯の方全員に市民税が課税されていない場合などには、保険料額が軽減されます。

平成20年度のあなたの所得段階別の保険料の額(年額)は次のとおりとなります。

あなたの今年度の市民税は?



第1段階	第2段階	第3段階	第4段階	第5段階	第6段階	第7段階
基準額×0.4	基準額×0.5	基準額×0.7	基準額×1.0	基準額×1.25	基準額×1.5	基準額×1.7
17,700円/年	22,200円/年	31,000円/年	44,400円/年	55,500円/年	66,600円/年	75,400円/年
基準額3700円/月(平成18年度～20年度)						

砺波地方で実施可能な介護サービス水準とその需要に応じた運営費用について65歳以上の被保険者が負担する割合(19%)により、介護保険料の基準額が決定されます。なお、基準額は3年毎に見直されます。

保険料の納め方

納めていただく方法は次の2種類(特別徴収・普通徴収)で、特別徴収によることができない場合に普通徴収によることとなります。

なお、非課税年金である遺族年金および障害年金についても、特別徴収の対象となっています。

特別徴収(年金から天引き)

老齢年金・退職年金または遺族年金・障害年金の額が月額15,000円以上の方は、支給される年金から保険料が天引きされます。(これを特別徴収といいます)ただし、65歳を迎えられたばかりの方および転入された方は、制度上、しばらくの間は特別徴収が不可能なため、右記の方法(普通徴収)により納めていただくこととなります。

普通徴収(納付書または口座振替で納める)

年金額が月額15,000円に満たない方や、65歳を迎えられたばかりの方および転入された方など一時的に特別徴収が不可能な方については、介護保険組合から送付する納付書により、お近くの金融機関(郵便局を除く)や市役所の窓口で保険料を納めていただくか、金融機関(郵便局を含む)の預金口座からの口座振替により納めていただくこととなります。(これを普通徴収といいます)

保険料の額の通知

平成20年度介護保険料の決定通知書は、普通徴収の方は「7月中旬」に、特別徴収の方は「7月下旬」に順次郵送します。なお、普通徴収により保険料を納める方で口座振替をご利用でない方には、納付書を同封します。

【40歳から64歳までの方の保険料】(第2号被保険者)

医療保険(勤務先で加入している健康保険や国民健康保険)の保険料(税とあわせて介護保険料を納めることとなります)。詳しくは、加入されている医療保険の担当窓口へお問合せください。

問合せ 砺波地方介護保険組合総務課 ☎34-8334 / 高齢介護課介護係 ☎33-1111 内線151





見たか、おらっちゃんの心意気!

～となみ夜高まつり～

6月13日、14日の両日、出町市街地において、となみ夜高まつりが開催されました。地元住民が一丸となり長い時間をかけてつくりあげた、大小合わせて20基の豪華絢爛な夜高行燈の市街地曳き回しが行われ、若連中の威勢のよい「ヨイヤサー」の掛け声が街中に響き渡りました。

14日夜には、「ケンカ」とも呼ばれる夜高行燈の「突き合わせ」が行われ、祭りの熱気も最高潮に達しました。10数メートル離れた場所に対峙した2基の夜高行燈が、合図とともに全速力で突き進み、「ドーン」という大きな音をたてて激しくぶつかり合う様子は、迫力満点です。太鼓の音が鳴り響く中、勇壮な掛け声や通りを埋め尽くした観客の歓声が飛び交い、街中は夜遅くまで熱気であふれていました。



今日はみんなでレッツ・チャレンジ!

～チャレンジデーinとなみ2008～

5月28日、住民参加型のスポーツイベント「チャレンジデーinとなみ2008」が開催されました。このイベントは、人口規模がほぼ同じ自治体同士で、午前0時から午後9時までの間に継続して15分以上運動した人の参加率を競うものです。3回目の参加となる今回、砺波市は福岡県の筑後市と対戦しました。

この日砺波市では、26,462人の皆さんが、早朝から夜間まで市内各地区の公民館、学校、事業所など様々な場所で、ラジオ体操、ウォーキング、ペタンクなどに一致団結して取り組みました。また、今回は、新たな試みとして夜間に県西部体育センターにおいて「中央イベント」が開催され、仕事を終えてこのイベントに参加した方々などがチャレンジエクササイズに挑戦し、さわやかな汗を流していました。

結果は、砺波市の参加率は53.5%で筑後市の56.3%に及ばず、砺波市が惜敗しましたが、多くの皆さんが、このイベントを通じて健康づくりのきっかけづくりができたほか、相互の連帯感を一層強めることができました。

しっとり咲く花しょうぶ

～第23回頼成の森花しょうぶ祭り～

6月13日から22日までの10日間、県民公園頼成の森において、第23回頼成の森花しょうぶ祭りが開催されました。約6haの水生植物園に、約600品種70万株の花しょうぶがしっとり咲きならび、そのみずみずしい上品な風情で来園者を魅了しました。園内では、琴の演奏会、花しょうぶを使った染め物講習会など多彩な催しが行われたほか、足湯コーナーやアヤマなどの苗の販売コーナーも開設され、来園者は、森のすがすがしい空気の中、水無月の花のイベントをじっくり満喫しました。





街全体がお祭りムード一色に

～ 第56回庄川観光祭 ～

6月7日、8日の両日、庄川地区市街地を中心に、第56回庄川観光祭が開催されました。初日の夜には、舟戸橋付近において、今シーズン県内トップを切って花火大会が開催され、次々に打ち上げられた約1,000発の花火が夜空を華やかに彩り、庄川河川敷を埋め尽くした大勢の観客を魅了しました。また、両日とも、大中小合わせて26基の色鮮やかな夜高行燈が街を練り歩いたほか、夜には各町内の大行燈同士がぶつかり合う“合せ”が行われ、ハッピー姿の若連中の勇ましい掛け声が深夜まで飛び交いました。その他、ニジマスのつかみ取りや庄川音頭街流しが行われるなど、多彩なイベントが2日間にわたり目白押しで、街全体がお祭りムード一色となりました。



育てよう小さな種から 大きな森へ

～ 第9回とやま森の祭典 ～

5月23日、となみ夢の平スキー場において、「育てよう 小さな種から 大きな森へ」をテーマに、県、市およびとやま緑化推進機構の主催により第9回とやま森の祭典が開催されました。この祭典は、森林のもつ多様な役割や森林整備の必要性について県民に理解を深めてもらい、県民参加の緑化活動を推進することを目的に平成12年から開催されているものです。

式典では、石井知事の式辞、犬島とやま緑化推進機構理事長のあいさつに続き、安念市長が「花と緑にあふれる環境の整備は市政の根幹であり、市民と一体となって推進していきたい。今日はこのすばらしい自然環境を満喫してください。」と歓迎の言葉を述べました。また、県産業経済功労者(林業部門)や市緑化功労者などの表彰が行われたほか、地元梅檀山地区の住民の代表が「豊かな森づくりを目指し、住民が協働しながら里山を守り育てる活動に取り組む」とする“里山の森づくり宣言”を行いました。

式典後には、参加者が、市の花木であるエドヒガンをはじめヤマモミジ、ヤマツツジなど計600本を会場内に植える植樹活動や、会場周辺の林の間伐を行う育樹活動に取り組み、森林整備の必要性を再認識しました。



となみ野の実力作家の 秀作がそろそろ

～ となみ野美術展2008 ～

6月7日、砺波市美術館において、となみ野美術展2008が開幕しました。この美術展は、砺波地方を拠点にして活躍している美術作家の新作、近作を一堂に集めて展示するもので、今回は、日本画、洋画、彫刻、工芸、書および写真の6部門に122名の實力作家の秀作がそろいました。開幕式が行われたこの日には、大勢のファンが来館し、個性的かつ優美な作品の数々に見入っていました。(会期は7月6日まで)



ちよつとした話題や

いい話ありませんか？

ご意見ご提案も

お待ちしております。

広報情報課広報情報係

までご連絡ください。

おめでとうございます!

姉妹そろって世界大会で4位入賞!

出町中学校1年の中村千鶴さん、砺波北部小学校3年の中村碧さん姉妹が、5月29日から6月1日まで中国で開催されたバイシクルモトクロス(BMX)の世界選手権にそろって出場し、それぞれ決勝で見事4位に入賞されました。

「児童生徒健全育成連絡制度」に関する協定が締結されました



5月28日、砺波市教育委員会と砺波警察署が「児童生徒健全育成連絡制度」に関する協定を締結し、児童生徒の非行防止、安全確保のため相互に連絡体制を整えることになりました。同日、協定の締結式が市役所庄川支所において行われ、堀田教育長と向井警察署長が協定書に署名、押印し、連携強化を図ることを申し合わせました。

この協定により、警察署側からは児童生徒等が逮捕や送検に至った事案等について、学校側からは児童生徒の非行や犯罪被害の防止のため校長が必要と認める事案等について、それぞれ連絡を取り合うことになります。

もったいないの気持ちを大切に



5月25日、市役所において、包丁・ハサミ研ぎの受付および牛乳パックの回収が行われました。この取組みは、修理できるものは修理し、リサイクルできるものはリサイクルして、ごみの量を少なくするよう呼びかけることを目的に、砺波市消費者グループ連合会が毎年実施しているものです。

この日は、朝早くから多くの市民の皆さんが来庁され、213件の包丁・ハサミの修理の申込みがあったほか、牛乳パック36,173枚が回収されました。もったいないの気持ちを大切に、これからもリサイクルを心がけましょう。

中国・四川大地震の被災地への義援金が集まる

砺波市日中友好交流協会は、5月12日に発生した中国・四川大地震の被災地への義援金を、市役所に募金箱を設置するなどして募集しました。6月2日までに集められた義援金16万2,449円は、社団法人日中友好協会を通じて被災された方々に届けられます。募金にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

全国広報コンクールで砺波市の制作した作品が6席入選

このたび、社団法人日本広報協会が開催した平成20年全国広報コンクールにおいて、砺波市が制作し、昨年8月にケーブルテレビで放送した特集番組「庄川と暮らす～庄川と流木の歴史～」が、映像部門で6席に入選しました。

なお、この番組は、市のホームページ内の「砺波市映像館」のコーナーでご覧になることができます。

市では、今後とも、市民の皆さんに親しまれるわかりやすい広報づくりに努めてまいります。

TEL 33-1111 内線 222・223 FAX 33-5325
E-mail koho@city.tonami.lg.jp



広報となみを読んでチャレンジ!

チャレンジ広報クイズ

- Q1～3の に入る言葉または数字を今月号広報の中から見つけてください。
Q1 蓄積されやすい反面、分解されやすいのが 脂肪です。
Q2 7月 日、いよいよ東海北陸自動車道が全線開通します。
Q3 旧中越銀行本店の建物は、砺波 資料館として活用されています。

正解者の中から抽選で3名の方に「図書券1,000円分」をプレゼント!

応募方法

はがき、封書、ファクスまたはEメールにて、次の ~ を書いて応募してください。

Q1～3の答え 住所 氏名(ペンネーム可) 年齢 電話番号(お知らせいただいた住所、氏名などの個人情報は、広報となみへの掲載のみに使用します) また、ご意見やイラストなどもお寄せください。(掲載させていただくことがあります) 締切 7月10日(木)必着) 宛先 〒939-1398 砺波市栄町7-3 砺波市広報情報課「広報クイズ」係 ファックス 0763-33-5325 Eメール koho@city.tonami.lg.jp (件名を「広報クイズ」としてください)



先月の答えはA1 バッグ A2 男女 A3 6でした。

応募総数42通の中から、次の3名の方が当選されました。

太田正美さん(一番町) 凡婦さん(千代) 土田雅彦さん(増山)

～おめでとうございます～

7月5日、東海北陸自動車道がいよいよ全線開通!

7月5日、東海北陸自動車道の未開通区間(白川郷インターチェンジ(IC)から飛騨清見ICまでの延長24.9kmの区間)が開通します。この開通により、着工以来36年の歳月を経て、北陸自動車道の小矢部砺波ジャンクション(JCT)と名神高速道路の一宮JTCを結ぶ東海北陸自動車道185kmがいよいよ全線開通することとなり、両JCT間では、北陸自動車道を經由する場合と比較して距離で約65km、時間にして約15分(大型貨物車の場合は約35分)の短縮が実現します。

東海北陸自動車道は、北陸と名古屋を直結する重要路線であり、沿線地域の産業、経済の発展や文化、観光の振興に寄与するものとして、大きな期待が寄せられています。

中部圏の交流拡大への期待高まる ～東海北陸自動車道全線開通記念シンポジウム～



6月3日、市内のホテルにおいて、富山経済同友会の主催により、東海北陸自動車道の全線開通を記念してのシンポジウム「中部交流圏の展望」が開催されました。

富山県、岐阜県、愛知県の経済団体の代表が出演したパネルディスカッションでは、産業、観光、文化面での北陸地域と東海地域の交流の展望について意見交換が行われました。

全線開通により、両地域の物流や人的交流が活発化し、道路沿線地域への産業集積が急速に進むとする意見や、補完的な関係にある両地域の産業界が強力に連携することにより一大経済圏を形成することも可能となるとの意見が聞かれるなど、中部圏の交流拡大への期待が一層高まるシンポジウムとなりました。

開通日時
7月5日(土)
午後3時00分



感謝の気持ちを込めて ～花の日の訪問～

6月6日、出町青葉幼稚園の年長組の園児の皆さん15名が市役所を訪れ、それぞれ自宅から持ち寄ったお花をプレゼントしてくれました。出町青葉幼稚園では、毎年6月の第二日曜日を「花の日」とし、日頃お世話になっている人たちへ感謝の気持ちを込めて花束を贈ることにしています。



園児たちは「いつも、僕たち、私たちのために、一生懸命お仕事をしてくださって、ありがとうございます。」と元気にあいさつし、安念市長に花束を贈りました。

出町青葉幼稚園の皆さん、素敵なお花をありがとうございました。

元気いっぱい駆け抜ける ～小学校連合運動会～

5月29日、砺波市陸上競技場において、第4回砺波市小学校連合運動会が開催されました。市内8校の5、6年生の児童約1000名が参加し、100m走、走り幅跳び、80mハードル走など7種目で記録を競い合いました。

この日は朝から小雨の降るあいにくの天候でしたが、児童たちは元気いっぱい。真剣なまなざしで競技に取り組み、また、「ゴー、ゴー、南部」と掛け声をかけるなど一生懸命に仲間を応援していました。

【大会新記録】
ソフトボール投げ
記録:61.03m
出町小学校6年生
落合旺君



砺波に歌謡界のスターが勢ぞろい ～NHK「BS日本のうた」公開録画～

5月29日、砺波市文化会館において、NHK衛星第2放送の番組「BS日本のうた」の公開録画が行われました。

この日は、瀬川瑛子さん、堀内孝雄さん、川中美幸さん、小柳ルミ子さんなど歌謡界のスター12人が次々に出演、熱唱し、豪華絢爛なステージとなりました。また、出演者同士による冗談を交えての楽しいトークも繰り広げられ、満席の会場は大いに盛りあがりました。

この日収録された番組の放送予定は次のとおりです。

BShi 7月12日(土) 午後1時30分～2時58分
BS2 7月13日(日) 午後7時30分～8時58分
(再放送) BS2 7月18日(金) 午後9時00分～10時28分

