

June 6月

市民カレンダー

砺波市ホームページ <http://www.city.tonami.toyama.jp/>
Eメールアドレス webmaster@city.tonami.toyama.jp

月曜日 Mon 火曜日 Tue 水曜日 Wed

市の人口 4月30日現在

人口 **49,383人** (+55)

男 23,930人 女 25,453人
転入 196人 転出 141人
出生 34人 死亡 34人
婚姻 17件 離婚 3件

世帯数 **14,589世帯** (+46)

外国人登録者数 687人 (+10)
男 373人 女 314人

砺波コミュニティテレビ

ケーブルテレビ 2チャンネル

地区特派員だより 今月の放送予定

広報情報課 TEL内線222

5/26(金)~6/1(木)

- (梅檀山)山菜祭り
- (東野尻)はばたけ! 越中いさみ太鼓Jr.
- (青島)一年生を迎える集会
- (若林)春のイベント特集
- (中野)筍取り

[5ch放送] 6/5(月)~6/11(日)

- 市内各小学校運動会特集

6/2(金)~6/8(木)

- (五鹿屋)田んぼにお絵かき
- (林)小島寿生会研修旅行&杉木神社境内整備竣工式
- (梅檀野)千光寺 聖観世音菩薩のご開帳法要

6/9(金)~6/15(木)

- (高波)高波版チャレンジデー
- (青島)種もみの里
- (林投稿)えんなか会パートII 旧中島家のお客様

6/16(金)~6/22(木)

- 全国コンクール入選「出町子供歌舞伎曳山祭り」を再放送します

6/23(金)~6/29(木)

- (出町)出町地区のチャレンジデー
- (五鹿屋)五鹿屋地区の夜高
- (林)林の夜高
- (柳瀬)敬老会

6/30(金)~7/6(木)

- (出町)夜高まつり

放送中の番組構成表はホームページに掲載しています。

6/5・12・19・26日は、市民課、税務課、社会福祉課、高齢児童課の窓口受付時間を午後7時まで延長します。主な取扱業務は次のとおりです。

- [市民課] ……戸籍謄(抄)本、住民票、印鑑登録証明書、納税証明書および所得証明書の交付
- [税務課] ……納税相談(固定資産税、市県民税、軽自動車税、国民健康保険税)、市税の収納業務
- [社会福祉課] ……障害者福祉、生活保護、母子福祉、ひとり親、特別児童手当などの相談・手続
- [高齢児童課] ……福祉相談(児童・老人・子育て)、乳幼児・妊産婦の福祉医療費請求書の発行など

5
●市職員等採用試験受付開始 →14頁(～30日)

6
●すくすくひろば (鷹栖・庄下保育所)

7
●すくすくひろば (出町・東部保育所)

12

13
●すくすくひろば (青島・雄神保育所)
●メンタルヘルス(心の健康相談室)
*無料(午前9時～午後5時 砺波地域産業保健センター ☎33-7715)



19
●毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

20 **2020テレホン富山**
育児・介護・家事代行などの情報を無料で提供します。仕事も家庭も大事にしたいあなたのホットラインです。お気軽にお電話ください。
☎076-444-2020
月～金曜日(祝日を除く) 午前9時30分～午後4時30分
(財)21世紀職業財団富山事務所

26

27
●すくすくひろば (東山見・種田保育所)
●メンタルヘルス(心の健康相談室)
*無料(午前9時～午後5時 砺波地域産業保健センター ☎33-7715)

28

3 **一人で悩んでいないで まずお電話を!**
●福祉総合相談センター
お悩みごとがありましたら気軽に相談してください。(日程表は35頁)
●子育てテレフォンサービス
相談日 毎週水曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4時30分 ☎33-1120

5

子育て支援センター

6月のご案内

*月～金曜、毎日開館していますので、ぜひ遊びにきてください!(ただし、祝日は休みです) 午前9時30分～午後3時(庄川子育て支援センターは午前9時30分～11時30分)

北部こども園「子育て支援センター」

TEL/FAX 33-7515

- 7日 yum yum yummy (申込必要)
- 8日 家庭児童相談員の相談日
- 9日 身体計測・健康相談
- 12日 ほっと・ホットタイム
- 15日 小児科医の個別相談
- 20日 手作りおやつ教室
- 21日 給食体験(申込必要)
- 23日 身体計測・健康相談
- 26日～七夕飾りを作ろう!
- 27日 ハ・ハ・歯のはなし

太田こども園「子育て支援センター」

TEL/FAX 33-6288

- 2日 家庭児童相談員の相談日
- 6日 身体計測・健康相談
- 7日 ママのミニスポでリフレッシュ!
- 8日 ママのミニスポでリフレッシュ!
- 9日 親子でリズム・ダンス
- 12日 手作りおやつ教室
- 13日 給食体験(申込必要)
- 14日～16日 お散歩ウィーク
- 14日 子育て「あれこれ」ば・な・し
- 22日 おはなしサークル「紙ふうせん」のおはなし広場
- 23日 身体計測・健康相談
- 26日～7月7日 七夕飾りを作ろう!

東般若保育園「子育て支援センター」

TEL 37-0005/FAX 37-0020

- 2日 劇団小さなお城
- 8日 人形劇「パレットさん」
- 9日 レッツクッキング!
- 12日～16日 お父さんへプレゼント作り
- 13日 すこやかTalk
- 19日～23日 小麦粉粘土で遊ぼう
- 21日 育児相談日
- 23日 身体計測・健康相談
- 27日～7月6日 七夕飾りを作ろう!

「庄川子育て支援センター」

TEL 82-6470

毎週月曜日は子育て相談日

- 8日 手作りおやつ教室
- 9日 おはなしなあに
- 13日 青島保育所との交流
- 14日 ハ・ハ・歯のはなし
- 20日～29日 七夕飾りを作ろう!
- 22日 身体測定、健康相談
- 23日 おはなしなあに
- 30日 親子でリフレッシュ



皆さんの声を

お聞かせください

～砺波市国民保護協議会の

委員を募集します～

砺波市では、協議会の審議に市民のみなさんの意見をより多く反映させ、あわせて防災や災害時の活動に知識や経験のある方のご意見を伺うため、委員の一部を募集します。

設置の目的 国民保護法(※)に基づき、万が一に武力攻撃事態や大規模なテロが周辺で発生した場合に、市が実施する避難誘導や救援活動など国民保護のため必要な措置に関する事項を審議することを目的に設置します。

(※)国民保護法とは、平成16年に施行され、このような緊急事態等による災害が起こった場合、迅速に住民のみなさんの避難誘導や救援活動を行うなど、国、県及び市町村などの役割やその具体的な行動又は措置について定めたもの

委員の任期及び構成 委員の任期は2年です。なお、国民保護法に規定する国、県等の行政機関、公共的事業を行う関係機関などの委員及び公募の委員、40名以内で構成します。

今年度の活動 年間3回程度の会議を開催し、市長の諮問に応じて、「砺波市国民保護計画」の策定について審議していただきます。

募集人数 2人程度(応募者多数の場合は、抽選により決定します)

応募資格 市内に1年以上上居住し、選挙権を有する方で、防災や災害時の活動に関して知識や経験がある方

応募方法 原稿用紙などに、住所、氏名、電話番号、応募の動機(200

字程度)等を記入のうえ、封書で総務課までお送り下さい。ファックスやEメールでも受け付けます。

応募期限 6月19日(月)
※当日消印有効

申込み・問合せ

総務課 ☎33-1111(内線212)

FAX 33-5325

Eメールアドレス

sonmu@city.tonami.lg.jp

農業者年金を受けている方へ

農業委員会事務局

☎内線427

経営移讓年金または農業者老齢年金を受けている方が、引き続き年金を受給するためには、毎年1回現況届の提出が必要です。

該当の方には5月下旬に農業者年金基金から現況届が送られてきます。その現況届に必要な事項を記入して、6月30日(金)までに農業委員会に提出してください。現況届が提出されない時は、年金の支給が停止されます。

なお、諸名義変更などの確認書が未提出の方は証明が受けられませんので、確認書を提出してください。

“参画で職場に活気家庭にゆとり”

6月23日～29日は

男女共同参画週間です!

企画調整課 ☎内線204

砺波市では、地域における男女共同参画の推進について中心となって活躍していただく、砺波市男女共同参画推進員45名(各地区推薦42名、公募3名)を平成18年4月に新たに委嘱しました。推進員の任期は2年です。

男女共同参画社会の実現に向け、市民のみなさんのご理解とご協力をお願いいたします。



北陸新幹線新高岡駅(仮称)についてのアンケートにご協力お願いします

高岡市都市整備部駅周辺・

新幹線対策課

☎0766201434

北陸新幹線新高岡駅(仮称)並びに駅周辺整備について、県西部地域の玄関口にふさわしい駅舎のデザインをはじめとする、まちづくりの検討を進めています。

については、みなさんからご意見を伺

墓地をおさがしの方へ

問合せ 生活環境課 ☎内線141

市では市営の霊苑について受け付けています。

名称	第2赤坂霊苑	青山霊苑
区画	1区画 5m ² 115区画	1区画 5m ² 9区画
場所	徳万地内	庄川町金屋地内
永代使用料	380,000円	200,000円
墓地管理料 (10年分一括納入)	30,900円	20,000円
当初納入額	410,900円	220,000円

- ・当初に永代使用料と墓地管理料10年分を納入していただきます。
- ・砺波市に住所を有しない人(本籍を有する人)の永代使用料は2割増額です。

うためのアンケート調査(抽出)を実施しますので、高岡市より調査依頼があればご協力をお願いします。

調査対象 新駅利用をする県西部6市(砺波市・南砺市・小矢部市・氷見市・射水市・高岡市)の住民、事業所及び各種団体

6月10日(土)
開館!!

となみ散居村 ミュージアム



田園空間整備事業において太郎丸地内で整備を進めてきました、となみ散居村ミュージアムがいよいよオープンします。この施設は、砺波平野の散居景観を広く紹介し、景観の保全と文化の継承を目的に建設されました。

施設についての概要や利用については、お問合せください。また、広報となみ7月号では、施設について詳しくお知らせする予定です。お楽しみに!

開館記念式典 6月10日(土)午後1時30分より
式典後、午後3時頃から施設を一般開放します。施設内では各種展示のほか、お茶会なども開催されます。どうぞ、お越しください。

開館記念講演会 6月11日(日)午前10時より
講師 長井真隆氏(元富山大学教授)
テーマ 「環境新時代と、となみ散居村ミュージアム」
多くのご来場をお待ちしています。(入場無料)

問合せ となみ散居村ミュージアム ☎ 34-7180 FAX34-7182

児童手当のお知らせ

高齢児童課 ☎内線153

児童手当を受けることができる方は、小学校修了前の児童を養育している方で、前年の所得が一定額未満の方です。児童手当は、原則として申請された翌月分から支給されますので、まだ手続きをされていない方は、お早めに手続きをしてください。支給額は、第1、2子には月額5千円、第3子以降は月額1万円です。また、現在児童手当を受給している方で、
*児童が生まれた等、養育する児童が増えた場合

*住所、氏名の変更があった場合
*受給者が退職して、厚生年金の資格がなくなった場合
は、届けや請求書を提出する必要があります。特に、厚生年金の資格がなくなった時に届けをされないと、後で手当を返還していただく場合がありますのでご注意ください。

なお、平成18年度より支給対象年齢が小学校3年生から6年生に拡大され、併せて所得制限が引き上げられました。これに伴い、新たに申請が必要な場合がありますので、ご注意ください。(詳細は、広報5月号に掲載されています)

児童手当現況届について

児童手当の受給者の方は、毎年6月中に現況届を提出しなければなりません。

この届けは6月1日における現況を記載し、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。この届けの提出がないと、6月分以降の手当が支給停止になります。現況届等の用紙は6月中旬に受給者の方に直接郵送します。

現況届受付日

6月19日(月)、20日(火)、21日(水)、22日(木) 午前9時〜午後4時30分

*現況届受付日にご都合が悪い方は、6月末までに市役所高齢児童課児童係窓口へ提出してください。

場所 市役所第5会議室(市役所敷地内北別館1階)または庄川支所市民福祉課

乳児および幼児の医療費助成を行っています

高齢児童課 ☎内線152

お子さんの健やかな成長をたすけることを目的とし、健康管理と適正な医療の確保を図るため、乳児および幼児の医療費の一部をその保護者に助成しています。

助成の対象となる医療費

市内に住所がある乳児および幼児が小学校入学前の3月末までに受診したもの。(ただし、予防接種・健

自衛官を募集します!

きみたちが輝けるから力強くやさしい自衛隊があります

募集種目	資格	受付期間	試験期日
航空学生	高卒(見込含) 21歳未満の者	8月1日 〜 9月8日	1次 9月23日 2次 10月14日~19日
一般曹候補学生	18歳以上 24歳未満の者		1次 9月16日 2次 10月8日 男子 10月9日 女子
曹候補士	18歳以上 27歳未満の者		9月24日
2等 陸・海・空士		女子 男子	年間を通じ 9月18・19日

問合せ 自衛隊高岡募集事務所 ☎ 0766-21-2411

康診断など保険適用外の分は対象外となります。()
申請に必要なもの ①印鑑、②お子さんが加入している保険証
申請先 高齢児童課児童係又は庄川支所市民福祉課



講座・教室



各種講座でスキルアップ

砺波地域職業訓練センター

☎ 33-11115

◆インターネット講座

インターネットを活用し、ホームページ閲覧と電子メールの送受信を習得する講座です。

とき 7月1日・15日・29日(土)
午前10時～午後3時(全3回)

受講料 6,000円

講師 ちゅん・ねっと

◆データベース基礎講座

データベースソフト(ACCESS)による情報収集・活用能力の基礎を習得する講座です。

とき 7月4日・6日・11日・13日
18日・20日(火・木)
午後7時～午後9時(全6回)

受講料 6,000円

講師 ジエイワンスクール

◆ワープロ検定3級講座

ワープロソフト(WORD)による文書作成検定3級取得を目指す講座です。

とき 7月12日～9月20日までの毎週水・金曜日 午後6時30分～午後9時(全20回)

受講料 15,000円

講師 ジエイワンスクール

◆表計算中級講座

表計算基礎をふまえ、関数の応用・複合グラフ・マクロの利用など応用技術を習得する講座です。

とき 7月12日・14日・19日・21日・26日・28日(水・金)
午後7時～9時(全6回)

受講料 6,000円

講師 ジエイワンスクール

◆表計算検定3級講座

表計算ソフト(EXCEL)による表計算検定3級取得を目指す講座です。

とき 7月18日～9月28日までの毎週火・木曜日 午後6時30分～9時(全20回)

受講料 15,000円

講師 ジエイワンスクール

◆パソコン入門講座

マウス操作、日本語入力の方法やアイコンを探すなどパソコン初心者向けの講座です。

とき 7月22日(土)
午前9時～午後4時(全1回)

受講料 3,000円

講師 ジエイワンスクール

※全講座についての共通事項

定員 20名

テキスト代 別途必要

申込期限 各講座の開催日前まで
(定員になり次第締め切り)

～シリーズ介護予防～

今回は「太もも裏側(大腿二頭筋)鍛える運動」

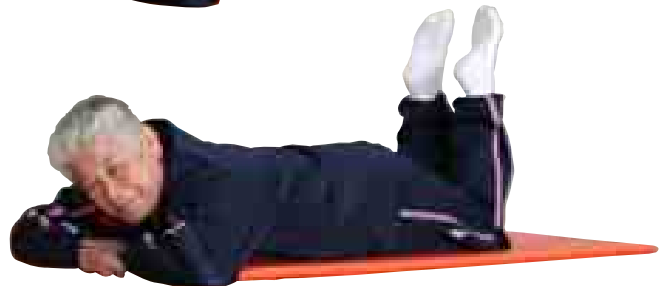
自宅で簡単! 高齢者の筋力アップトレーニング

歩行の安定を図ります!

①



②



[10回を2セット]

- ①うつぶせに寝ましょう。(胸の下に座布団を当てても良いでしょう)
 - ②膝をゆっくり曲げましょう。
- <注意>曲げるときに息を吐きましょう。

講習会開催案内

富山県福野職業能力開発センター
南砺市寺家 ☎ 22-3152

◆ステップアップ・エクセル

とき 7月6日(木)・7日(金)・10日(月)・11日(火)・13日(木) (全5回)

回) 午後6時～9時

内容) もっとエクセルを活用します

対象者) エクセル利用者

定員) 10名(先着順)

教材費) 3,000円



魅力ある講座がいっぱい! となみ野サロン

問合せ ☎33-1127 FAX33-1129

初心者のためのパソコン講座

ワードとエクセルを基礎から学びませんか?

と き 6月13日、14日、16日、19日、20日、21日、
23日、27日、28日、30日(全10回)
午前9時30分～12時30分

場 所 砺波地域職業訓練センター

受講料 無料(ただしテキスト代約3,000円は個人負担)

定 員 20名(昨年受講された方はご遠慮ください)

対象者 市内に在住、勤務の方

申込期限 6月5日(月)

往復はがきに住所・氏名・電話番号・生年月日・
職業を明記のうえ、下記まで申込みください。

〒939-1398 砺波市栄町7-3となみ野サロン
「パソコン教室」係

託児しながらクッキング

暑い夏にむかって食欲のない時もおいしく楽しく
いただきましょう。

と き 6月16日(金)、7月12日(水)
午前10時～12時

場 所 となみ野サロン

講 師 山田 香織氏

受講料 無料(ただし材料代1回につき1,000円は個人負担)

定 員 20名(先着順)

対象者 市内に在住、勤務で2回とも受講可能な方
(4月19日、5月31日に受講された方はご遠慮下さい)

持ち物 エプロン・タオル・三角巾・タッパ
託児を希望される方は、託児に必要な物

受付開始 6月5日(月) 午前9時より

旬の農産物加工教室

旬の農産物を使って、伝承料理を作ってみませんか?

と き 6月27日(火)、7月4日(火) 減塩梅干し
8月8日(火) 夏野菜の漬物
9月12日(火) 奈良漬
11月14日(火) 秋野菜の漬物、茄子芥子漬
12月6日(水)、8日(金) かぶら寿司
1月16日(火) 味噌づくり
2月13日(火) 豆腐づくり、おから料理
(全9回) 午後6時30分～8時30分

場 所 となみ野サロン

講 師 大川 美智子氏

受講料 無料(ただし材料費9,000円は個人負担)

定 員 20名(先着順)

対象者 市内に在住、勤務の方

申込期限 6月2日(金)～9日(金)

※申込は窓口、電話、FAX、ホームページにて

わくわく体験教室
魚をおろしてみよう!

夢の平コスモス荘

☎37-23222

と き 6月24日(土) 午前10時～
正午頃

場 所 夢の平コスモス荘

対象 どなたでも参加できます。(親
子での参加も大歓迎) 魚を自分でお
ろして、簡単な料理をつくってみま
しょう。

定 員 15人

参加費 一人1,000円(軽食付き)持
ち物 タオル、エプロン、調理がで
きる包丁

申込締切 6月20日(火)

申込先 夢の平コスモス荘まで

消費生活講座
お米を食べくらべてみよう!

生活環境課 ☎内線143

砺波市消費者グループのみなさん
が、数品種のお米を炊きます。試食
してお米の話を聴きましょう。

と き 6月20日(火)

場 所 となみ野サロン講習室

定 員 70人

参加費 無料

講師 JAとなみ野庄川稲種センタ
ー 所長 山本善郎氏

*申し込みは不要です。当日お越し
ください。

庄川いきいき館 育成講座受講生募集!

夏の山野草散策(現地学習)

《夏の草花、樹木を観察しながら庄川水記念公園周辺を散策します。》

と き 7月1日(土) 午後1時30分～

講 師 ナチュラリスト 高木 美奈子さん

定 員 20名程度

場 所 庄川水記念公園噴水前集合

持ち物 水筒等

気功と太極拳にチャレンジ!!

《いつでも、どこでも楽しめる健康法として太極拳をやってみませんか!》

と き 7月6日(木)、13日(木)、20日(木) 午後2時～

講 師 日本健康太極拳協会師範 村椿 信子さん

定 員 20名程度

場 所 庄川いきいき館 ホール(やまぶき荘内)

服 装 運動できる服装

対象者 砺波市内に在住、または勤務の方

受講料 無 料

庄川いきいき館事務局(庄川生涯学習センター内)
☎82-5007 FAX 82-6431

各教室受講者募集

庄川健康センター

☎ 82-5320

◆いきいき活動体験教室

いつまでもいきいきとした生活を送れるよう、様々な運動メニューを体験し、運動の習慣を身につけましょう！

とき 月曜日の午後

場所 6～9月地区の公民館などに
出向します。10月～(仮称)庄川健康
プラザ(バス送迎があります)

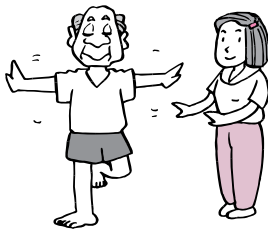
対象 市内の老人クラブなど、高齢者の団体で、運動メニューを中心とした教室を希望する団体(10～20名程)

参加費 無料

内容 各種運動メニューの体験。
次のメニューからお選び下さい。

- ① 体力測定を体験
- ② 膝・腰痛予防メニュー
- ③ 転倒予防体操メニュー
- ④ 失禁予防体操メニュー
- ⑤ マシントレーニング
- ⑥ 水中ウォーキング
- (⑤⑥は10月以降の実施)

申込期限 6月30日(金)



◆筋力アップ教室

最近「足腰が衰えてきたな」「体力がなくなってきたな」と感じていませんか? 定期的な運動習慣を身につけて、普段使わなくなってしまう筋力を回復させましょう!

とき 毎週火曜日

午後2時～3時30分

場所 6～9月 庄川健康センター

10月～(仮称)庄川健康プラザ

対象 概ね65歳以上、市内在住で、体力のアップを図りたいと思われる方。また、会場まで通って来られる方。

定員 10名(先着順)

参加費 無料

内容 6ヶ月を1期間として実施します

- ① 自分の体力をチェック
- ② 運動プログラムの指導
- ③ 運動プログラムの実施
(週1回の通所+自宅)
- ④ プログラム実施状況確認
事後体力測定・評価



スポーツ教室受講生募集

申込みをお待ちしています!
*どの教室も先着順です。

申込み・問合せ 砺波市体育協会 ☎ 32-5240 FAX 33-6448

肩こり・腰痛・膝痛予防を健康運動指導士が
中国の健康法からアドバイスします!

ヘルスアドバイス教室 (6月5日(月)から受付)

とき 6月22日(木)・29日(木)
※2回シリーズですが、1回だけの受講も可です!

対象 一般男女

定員 40名

時間 午後7時30分～9時

場所 砺波市高波体育館

参加費 2回 1,000円 保険料込
(1回の場合は500円 保険料込)

心身のバランスを良くし、免疫力や
自然治癒力を高め、健康な体をつくりましょう

気功教室(前期:昼の部) (6月12日(月)から受付)

とき 7月26日(水)～10月4日(水)
水曜日 全10回

対象 一般男女

定員 30名

時間 午後2時～3時30分

場所 砺波体育センター

参加費 3,000円

保険料 1,500円

カヌーやローボート、OPヨットなどの
マリンスポーツが体験できます!

水上スポーツ教室 (受付中)

とき 6月18日(日)～7月2日(日)【初級3回】

7月9日(日)～7月30日(日)【中級3回】

8月6日(日)～8月20日(日)【上級3回】

毎週日曜日 全9回

※途中からの参加も受け付けます。

対象 小学4年生～一般男女

定員 20名

時間 午後1時30分～4時

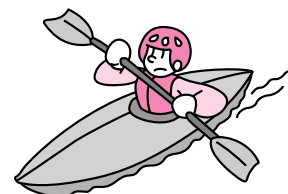
場所 上和田緑地マリーナ(初回B&G海洋センター)

参加費 大人 1,500円

中学生以下 1,500円

保険料 大人 1,500円

中学生以下 500円



市民体育大会日程

問合せ 砺波市体育協会事務局 ☎ 32-5240

開会式 **とき** 6月25日(日) 午前8時30分～
場所 県西部体育センター 大アリーナ

陸上	7月2日(日) 午前9時～ 市陸上競技場
野球	5月14・21・28日・6月4・11・18日(日) 午前8時30分～ 市野球場
ソフトボール(男子)	7月2日(日) 午前8時30分～ 砺波総合運動公園多目的競技場ほか
ソフトボール(女子)	6月25日(日) 午前8時30分～ 砺波総合運動公園多目的競技場
ソフトテニス	6月25日(日) 午前10時～ 庄西中学校テニスコート
卓球	7月2日(日) 午前9時～ 県西部体育センター中アリーナ
バドミントン	7月2日(日) 午前9時～ 県西部体育センター大アリーナ
バレーボール(男子)	7月2日(日) 午前9時～ 出町中学校体育館
バレーボール(女子)	7月2日(日) 午前9時～ 庄西中学校体育館
バスケットボール	6月29日(木)～30日(金) 午後7時30分～ 7月1日(土) 午後7時～・2日(日) 午前9時30分～ 砺波体育センター
サッカー	6月25日(日) 午前9時～ 6月27日(火)～6月29日(木) 午後7時～ 出町中学校グラウンド
相撲	7月2日(日) 午後1時～ 出町中学校相撲場
柔道	7月2日(日) 午前10時～ 砺波市武道館
剣道	7月2日(日) 午後1時～ 庄川体育センター
テニス	7月2日(日) 午前9時～ 閑乗寺高原夢木香村テニスコート
クレー射撃	6月25日(日) 午後2時～ 加賀射撃場
ハンドボール	6月16日(金) 午後7時～・17日(土) 午後6時～ 6月18日(日) 午前8時～ 庄西中学校体育館
ビーチボール	6月25日(日) 午前9時～ 県西部体育センター大アリーナ
ゴルフ	6月18日(日) 午前7時～ 千羽平ゴルフクラブ
ゲートボール	7月2日(日) 午前9時～ 中村グラウンド(雨天時は高道体育館)
ターゲットバードゴルフ	6月18日(日) 午前9時～ 上和田キャンプ場(マリーナ横)
グラウンドゴルフ	7月2日(日) 午前10時～ 砺波総合運動公園サッカー・ラグビー広場
水泳	6月25日(日) 午前9時～ 市温水プール
ベタンク	7月1日(土) 午前9時～ 中村グラウンドソフトボール広場

* 中学生の部は、6月24日(土)に実施されます。(ソフトボール・水泳は6月25日(日)、陸上は7月2日(日)です)
* 雨天の場合は、日程の変更が予想されますので、事務局へお問い合わせください。

各教室受講者募集

砺波市生きがいセンター
庄川高砂会館 ☎ FAX 8216486

◆ **洋ランを育ててみよう**
「季節ごとの管理や鉢の植替えなど」
「こころ」。

とき 6月9日・9月1日・12月15日・平成19年3月9日(全4回)
いずれも(金) 午前10時～

講師 (財)砺波市花と緑の財団職員



◆ 草花の育て方・楽しみ方教室

「一緒に草花を育て、

楽しみましょつ。」

とき 6月16日・7月7日・21日・9月8日・15日・10月6日・11月17日・12月22日・平成19年2月9日・3月2日(全10回) いずれも(金) 午前9時30分～

講師 橋爪 忠則先生

◆ アートフラワー教室

より本物に近い造花を染めの段階からつくります。オーストラリアの花をシリーズで楽しみましょつ。

「第1弾 プロデュアをつくらう!」

とき 6月21日・7月5日・12日・19日(全4回) いずれも(水) 午後1時～4時

講師 坂井 和子先生

◆ フラワーアレンジメント教室

いろいろな花材でのアレンジに挑戦してみませんか。

とき 6月23日・7月28日・9月22日・10月27日・12月1日(全5回) いずれも(金) 午前10時～

講師 松永 千里先生(社団法人日本フラワーデザイナー協会)

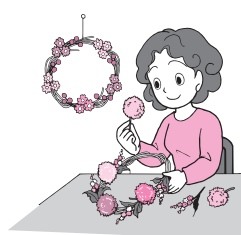
全教室共通事項

受講料 無料

(ただし材料代等は個人負担)

申込期限 各教室の初回開催日の1週間前まで

※日・月・祝日は休館日です。



ヤングセミナー講座

勤労青少年ホーム

☎ 33-1541

◆テニス講座

テニスの基礎を楽しく学びます。もちろんテクニクアップを目指したい人も大歓迎！あなたも華麗なスマッシュを決めよう！

とき 7月5日～8月30日までの毎週水曜日（午後7時から午後8時30分まで全8回）

場所 向山健民公園テニスコート

講師 砺波市テニス協会員

定員 20名（先着順）

受講料 無料（ただし、友の会費1,000円を負担していただきます。）

申込期間

5月29日（月）～6月30日（金）

◆ピラティス講座

ピラティスとは、身体の内側の筋肉を鍛える運動です。ピラティス法で姿勢や筋のアンバランスを修正し、心身ともにリフレッシュしませんか！

とき 6月26日から9月11日までの毎週月曜日（午後8時から午後9時まで（全10回））

場所 勤労青少年ホーム

講師 宮本 園子氏

定員 20名（先着順）

受講料 無料（ただし、友の会費1,000円を負担していただきます。）

申込期間

5月29日（月）～6月23日（金）

スイミングスクールの受講生を募集します。

問合せ 砺波市温水プール ☎ 33-4450

●水中運動

アクアフロー（16歳以上の男女）7/10より
流水と水中ウォーキングにより生活習慣病予防及び健康増進を目的とします。

開講 毎週月・木曜 午後1時30分～2時30分（全20回）

シェイプアップレディース（16歳以上の女性）7/12より
水中運動により、脂肪燃焼や、体力向上を目的とします。

開講 毎週水・金曜 午後2時15分～3時15分（全20回）

健康ウォーキング（16歳以上の男女）
運動不足・ストレス解消し、肩こり・腰痛などの予防改善を目的とします。

開講 Aコース（全20回） 7/13より
毎週木・土曜 午前11時～11時45分
Bコース（全20回） 7/10より
毎週月・木曜 午後7時45分～8時30分

初めてのウォーキング（16歳以上の男女）7/6より
初めてプールを利用される方などがウォーキングの基本を身につけます。

開講 毎週木曜 午前10時20分～10時50分（全12回）

●水泳教室

ヘルシースイミング（16歳以上の男女）7/12より
泳げるようになりたい、もっと上達したい方のプログラムです。

開講 毎週水・金曜 A:午後1時10分～2時（全20回）
B:午後7時40分～8時40分（全20回）

受講料 ・初めてウォーキング **定員** 20名
5,000円（65歳以上の方は3,000円）
・その他のコース **定員** 20名
各9,000円（65歳以上の方は5,000円）
・ヘルシースイミングBのみ **定員** 25名

※すべての教室（保険料）1,600円（65歳以上の方は900円）

申込期間 6月21日（水）～30日（金）（先着順）

全教室申込方法 温水プール窓口にある申込用紙に記入の上、受講料を添えて申込みください。（電話での受付はいたしません。）

●夏休み小学生スイミングスクール

A 水慣れ～クロール 7/31より

B きれいに泳ぐ、他の泳法 7/31より
（25m以上泳げる児童）

C 水慣れ～クロール 8/17より

D きれいに泳ぐ、他の泳法 8/17より
（25m以上泳げる児童）

E 水慣れ～クロール 7/22より

開講 ABCD 毎週月・水・木・金曜（全8回）

AC 午後3時30分～4時30分

BD 午後4時30分～5時30分

E 毎週水・土曜（全10回）

E 水曜 午後5時30分～6時30分

E 土曜 午後3時～4時

受講料 A～D 3,500円 E 4,000円

定員 各25名

申込期間 7月9日（日）午後5時15分～5時30分まで
定員を超えたコースは抽選を行います。

●通年スイミングスクール

ジュニアスイミング A・B・C 7/1～3/26

（小学2～6年生で25m以上泳げる児童）

開講 A 毎週月・金曜 午後5時30分～6時30分

B 毎週木曜 午後5時30分～6時30分

C 毎週土曜 午後4時～5時

受講料 A 6,000円 BC 3,000円 **定員** 若干名

申込期間 6月12日（月）～18日（日）

※この期間のみ受付

スイムチャンピオン

（小学3年生以上で4泳法が25m以上泳げる児童）

開講 毎週水・金・土曜

水・金 午後6時～7時30分

土 午後5時～6時30分

受講料 3ヶ月7,500円 **定員** 若干名

申込期間 随時受付

※すべての子供スクール（保険料）600円



「心の健康相談」

相談日 毎月第1木曜日

午後1時30分～4時

「ひきこもり相談会」

対象 引きこもりで悩んでいる家族

相談日 毎月第3木曜日

午後2時45分～5時

※専門医による個別相談を受けてからの参加になります。

「心の健康ボランティア講座」

対象者 精神保健福祉に関心のある方

募集人員 25名

講座内容 講義・施設見学・交流会等

受講回数 7回(7月～9月)

受講料 無料

申し込み期限 6月末日

○各相談会は予約制となっております。お問い合わせ・申し込みは、砺波厚生センター地域保健班まで

TEL 22-3512

18歳～39歳までの方の健康診査のお知らせ

40歳未満の方を対象に、健康診査を実施します。この健康診査は、若い時から病気の予防対策をとっていただくことを目的としています。定期的に健康診査を受けることのない方は、この機会にぜひ受診下さい。

○日程・対象地区(各先着200名)

- ・9月20日(水)…出町、庄下、般若、東般若
- ・10月11日(水)…五鹿屋、若林、油田、南般若、柳瀬、東山見、青島、雄神、種田
- ・10月17日(火)…中野、東野尻、鷹栖、林、高波、太田、梅檀野、梅檀山

○受付時間 午後1時～3時45分

○場 所 砺波市健康センター

○内 容 血圧・検尿・身体測定・医師の診察・血液検査 *女性希望者のみ骨密度検査

○費 用 健診料1,000円 骨密度検査料1,000円

ご希望の方は、砺波市健康センターまで、電話又は来所にて直接申し込み下さい。日程についてはご相談に応じます。昨年度受診された方には、案内はがきを送りますので、受診される方は申し込み下さい。

「基本健康診査」「肝炎ウィルス検診」が始まります

今年度も40歳以上の方を対象に、基本健康診査を実施します。年に一度の機会です。市内の医療機関で受診しましょう。今年度より65歳以上の方には受診票裏面の問診票が追加になりました。必ず記入してから受診して下さい。

また、肝炎ウィルス検査は、基本健康診査対象者のうち40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の節目年齢の方と節目以外の年齢の方で過去に肝機能異常を指摘されたことがある方、基本健康診査で要指導と判定された方等が対象となります。なお検査については受診された医師とご相談下さい。

○受診期間

6月1日(木)～8月31日(木) (月～金曜日の午前中で受診下さい。詳しくは希望される医療機関でご確認下さい。)

○受診先 市内の医療機関(市立砺波総合病院は除く)

○医療機関窓口へ提出する物 ①受診票 ②健康手帳

*血糖検査をしますの、なるべく8時間以上何も食べないで受診して下さい。

今年度、新たに受診を希望される方は、砺波市健康センターまでお申し込み下さい。



げんきくんとおすましちゃん



佐野 桜里ちゃん
(柳瀬)



米山 温人くん
(福岡)



森 恵都ちゃん
(柳瀬)



松井孝太郎くん
(杉木)



中島 一華ちゃん
(高波)



黒田 涼花ちゃん
(宮丸)



松澤 春翔くん
(千代)



末永 梓凧くん
(高波)



柴田 錦樹くん
(西中)



嶋 彩恵ちゃん
(鹿島)



斉藤菜々花ちゃん
(新栄町)



山本 美怜ちゃん
(芹谷)

2歳児歯科健診から