

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

令和8年砺波市二十歳の式典

生涯学習・スポーツ課

33-1602



該当者には、11月下旬に案内を郵送しました。はがきに記載QRコードから事前に参加登録したのち、はがきを当日忘れずに持参ください。ご家族の入場制限は行いません。最新情報は随時、市HPをご確認ください。

日時 1月11日(日) 10時～

場所 砺波市文化会館

となみブランド認定品目の募集

商工観光課

33-1397



市の地域資源を活かした優れた産品を市が審査を経て認定し、広くPRして地域産業の振興を後押しします。認定されると市が紹介したりロゴマークが使用できたりする等のメリットがあります。

募集期間 1月6日(火)～30日(金)

対象 市内で生産・製造された農林水産物・加工食品・工業製品・工芸品
応募資格 市内に住所がある個人・法人・団体

応募方法 申請書に関係書類を添付して提出(申請書は市HPから取得可)

砺波市スポーツ推進委員募集

生涯学習・スポーツ課

33-1613



スポーツの実技指導や、地域のスポーツ活動に協力するスポーツ推進委員を募集します。

活動内容 となみモルツク大会をはじめ、体力・運動能力調査等の企画・運営、行政出前講座における指導・助言など

任期 令和8年4月1日から2年間

募集人数 若干名

応募資格 ①市内在住で18歳以上

50歳未満の者(高校生不可)

②市民のスポーツ活動に対して、意欲のある者

応募方法 右記QRコードから

①応募フォーム ②一般公募申込書のどちらかを選択

応募期間 1月5日(月)～30日(金)

選考方法 書類選考と面接(日程は後日連絡)

男女共同参画推進員の募集

企画政策課

33-1145



男女共同参画社会を実現し、住みよいまち砺波をつくるため、地域における核として啓発活動などを行っていただく「砺波市男女共同参画推進員」を募集します。

募集人数 3人

応募資格 満18歳以上の砺波市民で、

男女共同参画の推進に理解と関心をもって活動していただける方(高校生不可)

任期 2年

応募方法 市HPから申請

応募期限 1月30日(金)

砺波市を舞台にした映画「Ondansorra」の上映決定!

商工観光課

33-1397



1月4日(日)～1月9日(金)の6日間限定で、「ほとり座(富山市総曲輪)」での上映が決定しました。

舞台挨拶には、山本大策監督をはじめ、出演者の彩雪さん(入善町出身)、誉乃さん(魚津市出身)、くまの音楽堂の皆様も登壇予定!

※映画最新情報、上映時刻や舞台挨拶情報(劇場で調整中)は、右記HP内のリンクからご確認ください。



20歳になったら国民年金!

砺波年金事務所 33-1725

市民課 33-1362

日本に住んでいる20歳から60歳未満の学生・自営業者・無職の方など(第1号被保険者)は、国民年金に加入し、保険料を納付することが義務付けられています。

20歳到達後、約2週間ほどで基礎年金番号通知書・国民年金保険料の納付書が送付されます。納付期限内に保険料を納付しましょう。(令和7年度の保険料は月額17,510円です。)学生の方や、収入が少なく保険料の納付が困難な方には、免除や納付猶予の制度があります。マイナポータルを利用したオンライン申請も可能です。詳細は右記までお問合せください。

火葬時の納棺品について

市民生活課

33-1372



斎場では1月から、新型火葬炉の稼働を開始し、火葬時の納棺可能品が、原則次のとおりになります。

- ・ 仏衣(数珠は木製に限る)
- ・ 棺枕、棺布団
- ・ 生花(お顔の周りに少量並べる程度)
- ※故人がペースメーカーを使用していた場合は、斎場係員にお申し出ください。

※指輪等の貴金属類は外してください。

婚活・恋愛相談会（無料）

企画政策課

☎ 33・1148



日時 1月13日（火）【予約制】

①17時～ ②18時～ ③予約済

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・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）

「三二交流会」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。

1月10日は110番の日

110番映像通報システム

砺波警察署

☎ 32・0110



110番通報の時に、スマートフォン・タブレット端末を用いて、事件・事故等の現場の映像・画像（あらかじめ保存されたものを含む）を警察本部に送信できるシステムです。

□頭説明が難しいような場合でも、簡単に現場の状況を伝えることができます。詳しい使用方法などは、富山県警察公式YouTubeで解説していますので、ご確認ください。
※YouTube視聴にかかる通信費は、利用者が負担。

新型コロナウイルス感染症関連融資に係る利子補給の申請受付

商工観光課

☎ 33・13392



新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者に対する融資制度を令和4年～5年3月までに利用された方へ、支払利子を補給いたします。令和7年1月から12月までに支払った利息が今回の対象となります。

対象制度 国や県の新型コロナウイルス感染症関連融資

補助額 支払利子の全額（国の補助除く）※借入れ時期によつて支給限度額が異なります。

交付期間 36か月分

申請方法 金融機関を通して必要書類を商工観光課へ提出

提出期限 1月30日（金）

※詳細は市HP参照。

文化財防火デー 防火訓練

生涯学習・スポーツ課

☎ 33・1602

1月26日は法隆寺金堂壁画が焼損した日であることから「文化財防火デー」とされています。これを受け、市でも文化財防火運動を展開します。

日時 1月24日（土）13時30分～

場所 旧中嶋家住宅（花園町）

消防車のサイレンや放水等へのご理解とご協力をお願いします。

マイナンバーカード

専用休日窓口（完全予約制）

市民課

☎ 33・13358



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1月23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 1月25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、更新で必要なものが異なります。市HPで確認するか、予約時にお問合せください。

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

日時 1月24日（土）

13時30分～16時30分

場所 となみ散居村ミュージアム

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）1月5日（月）～19日（月）

特定公共賃貸住宅（所得月額15万8千円を超える方）随時

声を聞かせてください

「第3次砺波市総合計画」策定に向けた
市民アンケート

Webで
簡単解答



対象者 市内在住の方
回答方法 左記QRコード
回答期限 1月26日（月）

みなさんのご意見を施策に反映させるため、市民アンケートを実施します。

※別途、ランダム抽出した1,300名に回答依頼を郵送しています。

企画政策課 ☎ 33-1145

不動産に関する無料相談会

富山県宅地建物取引業協会砺波支部
0766-25-0345

不動産や空き家に関するいろいろな悩みや問題等に応じます。予約不要で無料です。

日時 1月17日(土)

場所 となみ散居村ミュージアム

自筆証書遺言書保管制度・相続登記に関する説明会

富山地方法務局砺波支局
32-2361



内容

【自筆証書遺言書保管制度】

自書された遺言書を法務局が保管する制度の説明

【相続登記】 相続登記の方法及び必要書類の説明

日時 1月22日(木)、2月20日(金)、3月18日(水)

【自筆証書遺言書保管制度】

10時～10時40分
10時40分～11時

【相続登記】 4月以降も毎月第3木曜に開催予定
場所 富山地方法務局、砺波支局、魚津支局、高岡支局

参加費 無料(無料駐車場有り)
申込み 要予約・先着順

期限 前日正午までに、電話か窓口で、右記問合先へ申込み(定員になり次第締切)

住宅用消火器を備えましょう

砺波消防署 33-0119
砺波消防署庄東出張所 37-0119

消火器を備えることで初期消火により延焼を未然に防ぐことができます。家族の命を守りましょう。

住宅用消火器とは

一般住宅に設置するための消火器です。初期消火をする際に安全かつ正確に消火することができ、誰でも簡単に操作できるよう設計されています。

住宅用消火器の特徴

- 1 普通の火災だけでなく、てんぷら油火災、ストーブ火災、電気火災など様々な火災に対応できる。
- 2 軽量で持ち運びやすく、女性や老年寄りでも使いやすい。
- 3 簡単な取り扱い方法で、高い消火能力が期待できる。
- 4 デザインが豊富。

住宅用消火器を購入する際の注意点

- 1 住宅用消火器と表示されているか確認
- 2 どの火災に対応できるのか確認



砺波地域消防組合からのお知らせ

災害情報案内が変更になります

1月20日(火)から、砺波市、小矢部市、南砺市で構成する砺波地域消防組合と高岡市、氷見市で構成する高岡市消防本部の5市2消防本部で運用している県西部消防指令センターの改修に伴い、災害情報案内の電話番号とメール配信システムが変更になります。

なお、災害情報案内は、火災等の災害情報、火災警報(注意報)の発令や解除などを電話、メールで案内しているものです。

電話案内の変更

【変更前】 0763-32-9999

⇒ 【変更後】 050-5846-7781

※砺波市、小矢部市、南砺市以外に高岡市、氷見市の災害情報も案内します。

※ご利用にあたっての通話料は発信者様のご負担となります。

メール案内アドレスの変更

以前のメールサービスはご利用できなくなります。

新システムの登録方法

- ①受信をご希望するメールアドレスから空メールを右記の設定アドレスへ送信してください。

fire.toyamakenseibu-fd@raidan2.ktaiwork.jp

- ②仮登録メールが届きますので、メール本文のURLから希望配信エリアの選択、登録フォームを入力し本登録を行ってください。

※迷惑メール対策で受信を制限されている方は、このサービスのドメインを受信許可してください。

※ご利用にあたっての通信料は登録者様のご負担となります。



砺波地域消防組合消防本部 ☎ 32-4957

小矢部園芸高校 令和8年度専攻科入学者募集

小矢部園芸高校

☎0766-67-1802



対象 高校卒業・卒業見込みの人、同等以上の学力を有する人

定員 約40名

期間 2月9日(月)～13日(金) 正午

試験日 3月9日(月)

※募集要項は学校事務室やHPからダウンロード可。

限定企画力ニイベント

富山県砺波青少年自然の家
「きずなプログラム特別編」

富山県砺波青少年自然の家

☎37-2002



二石川・能登の復興支援！石川産紅ズワイガニ贅沢120分食べ放題！

ぜひ、家族と、友達と、恋人と、会社の仲間と、砺波青少年自然の家に力二を食べに行こう！

日時 第一回 1月25日(日)

第二回 2月23日(月・祝)

第三回 3月22日(日)

時間 11時30分～13時30分

食べ放題

※各回定員15組(1組2～5名程度)

場所 富山県砺波青少年自然の家

※応募多数の場合は抽選

※各回応募期間が異なります。詳細、お申込みは当施設HP参照。

放送大学4月入学生募集

放送大学富山学習センター

☎0766-56-9230



テレビやインターネットで授業を視聴して自宅で学習を進めることができます。通信制の大学です。学ぶ意欲が入学資格。学力試験はありません。

大学を卒業するために学ぶことはもちろん、資格取得や知識を深めるために必要な科目だけを学ぶこともできます。多彩な300以上の科目があり、1科目からでも学べます。

学ぶ目的に応じて選択でき、負担が少ない授業料が魅力です。

授業料 1科目1万2千円 (入学金別)

出願期限 3月16日(月) 必着

資料請求 無料

アイヌの方々からの様々なご相談をお受けします【無料】

(公財)人権教育啓発推進センター

☎03-5777-1802

アイヌの方々からの悩みをお受けするフリーダイヤルを開設しております。嫌がらせ、差別、プライバシー侵害などのご相談もお受けします。お気軽にご相談ください。匿名でもかまいません。秘密は厳守します。

日時 月曜～金曜 9時～17時

(祝日、12月29日～1月3日を除く)

相談専用フリーダイヤル

☎0120-0771-2008

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 1月5日(月)、2月2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。

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 1月13日(火) 14時～19時
1月29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。

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 1月27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



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】

内容 バドミントンが楽しめる場を提供し健康づくりを支援します!!

日時 1月7日、14日、21日、28日

(水) 10時～正午

場所 中アリーナ

対象 バドミントン愛好者

参加料 2千円/月か6百円/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】

内容 フィンランド生まれのニュー

スポーツをみんなで楽しみます

日時 1月16日(金) 月1回

金曜開催 10時～11時30分

場所 中アリーナ

指導者 西部体育センター職員

参加料 3百円(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】

(整形外科相談)

日時 1月17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

定員 6人(個人面談)

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

(内科相談)

日時 1月31日(土)

13時30分～15時30分

場所 応接室

講師 あみたに医院

網谷 茂樹先生

定員 6人(個人面談)

内容 内科系障害のある方の運動処方や健康診断の結果に関すること

西部体育センター

LINE公式アカウント

友だち追加で施設体験・

クーポンを進呈!!



インスタ公式アカウント開設

富山県西部体育センターの

写真を発信します!!



砺波の地域文化を知る講座

砺波郷土資料館

☎ 32-2339



砺波地方の年中行事や地域文化を学ぶ講座の3・4回を開催します。

第3回テーマ「左義長」

日時 1月10日(土) 13時～16時

場所 散居村ミュージアム集合

バスで左義長会場2か所を巡ります。

募集定員 15名

参加費 無料

申込み 1月8日(木) 17時までに

お電話か、専用申込みフォームにてお

申込みください。

第4回テーマ「報恩講」

日時 1月24日(土) 10時～11時

場所 散居村ミュージアム集合

光圓寺・久泉までバス移動

募集定員 15名

参加費 無料

申込み 1月20日(火) 17時までに

お電話か、専用申込みフォームにて

お申込みください。

3月開講コース受講生募集

ポリテクセンター富山訓練課

☎ 0766-2816902



コース名

① テクニカルメタルワーカー科

② 生産システム技術科

対象 再就職に向けてスキルアップを目指す求職者

日時 3月3日(火)～8月27日(木)

6か月間

場所 ポリテクセンター富山

受講料 無料(テキスト代等は別)

定員 ①②12名(選考試験実施)

申込期限 2月18日(水)

市外在住の砺波ファンを

紹介してください!

会員募集

東京・大阪・愛知にある各郷土会では、幅広い世代の会員が定期的に集まって交流を深め、遠く離れた地からも砺波市を応援しています。いずれも会員募集中ですので、砺波市出身のご友人やご親戚に広めていただき、一緒に砺波市を応援する仲間を増やしませんか。



主な郷土会と連絡先

東京砺波会	090-1736-5256	島事務局長
東京庄川会	042-796-2677	井田事務局長
近畿砺波会	090-9288-8759	高山会長
東京富山県人会連合会	03-3816-4747	事務局
近畿富山県人会	06-6443-9181	富山県大阪事務所
東海富山県人会	052-261-4237	富山県名古屋事務所

健康・介護



家庭でできる手当・健康法について学ぼう

市民生活課

☎ 33-1172



第3回消費生活講座を開催します。

(受講無料、予約不要)

日時 2月13日(金) 13時30分～15時

場所 砺波市役所3階小ホール

演題 医者に頼らず家庭でできる

手当・健康法

講師 (一社)消費者力開発協会

協会登録講師 樋口 明子氏

令和7年度帯状疱疹定期予防接種

実施期間は3月31日まで

健康センター

☎ 32-7062



帯状疱疹の定期予防接種のご案内

は生涯に1度のみですので、今年度対象の方は接種の機会を逃さないようご注意ください。実施期間を過ぎた場合、任意接種となり、全額自己負担となりますので、ご注意ください。

参考 帯状疱疹定期予防接種対象者

・市内に住所がある方

・年度中に65、70、75、80、85、90、

95、100歳になる方

※今年度対象の方には予診票兼接種券を送付済。

第31回いい歯カムカムすこやか大賞

健康センター

☎ 32-7062



すこやか賞

池田 照代さん(出町)

高島 達雄さん(出町)

野松 幸夫さん(油田)

堀池 雅恵さん(庄下)

山森 和子さん(雄神)

日々の口腔衛生に努力されたことが認められ、今回受賞されました。

おめでとございます。



第70回富山県環境保健衛生大会

健康センター

☎ 32-7062



会長表彰(個人の部)

松島 由美子さん(母子保健推進員)

石黒 ひとみさん(母子保健推進員)

南本 純子さん(食生活改善推進員)

全血献血のご案内

健康センター

☎ 32-7062



輸血が必要な方を助けるために、ご理解とご協力をお願いします。

日時 1月6日(火) 9時30分～16時

休止時間 11時45分～13時

場所 市役所正面玄関

400mlのみの実施



野菜摂取不足を解消！ おいしい旬の野菜レシピ！



健康センター ☎ 32-7062

正月は「もち」や「おせち」などの主食や主菜ばかりで野菜不足になりがち…。冷凍食品を使用した簡単野菜レシピを紹介！

ほうれん草の醤油マヨ和え



材料(4人分)

ほうれん草(冷凍) 200g
大豆もやし 1/2袋(100g)
★マヨネーズ 大さじ1
★ヨーグルト 大さじ1
★醤油 大さじ1/2
★おろしにんにく 2cm

作り方

①冷凍ほうれん草は電子レンジ600Wで4分加熱する。大豆もやしは電子レンジ600Wで3分加熱する。
②①の粗熱がとれたら水気を切る。
③★を混ぜ合わせ、②と和える。

募集！お手軽となベジレシピ！

野菜料理は「洗う、切る、炒めるなど工程が多く手間がかかる」「レシピはワンパターンになる」と言う声が多く聞かれます。そこでみなさんの家庭のお手軽野菜レシピを教えてください。

テーマ お手軽となベジレシピ
野菜 70g / 人以上使った料理

提出物 レシピ、料理の写真
(データか写真)

提出期限 1月30日(金)

提出先 健康センター

mail kenko@city.tonami.lg.jp

詳細は、HPをご覧ください。



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

1月

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)	8日 (木)	10時30分 ～12時	折り紙	300円 飲み物付き
	14日 (水)	14時～16時	臨床美術	お問合せ ください 先着10名 飲み物付き
ものがたりの街 修養棟 (☎55-6100)	15日 (木)	14時～16時	講座「骨粗鬆症 と転倒予防」 パンチング! 腕 と背筋を鍛えな がらストレス発 散 川渕医師の 健康体操⑤	お問合せ ください 事前予約制
麦秋苑 (☎33-2846)	15日 (木)	14時 ～15時30分	臨床美術	無料
みやの森カフェ (☎77-3733)	17日 (土)	14時 ～15時30分	うんちとお薬の お話	無料 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)	
ゆずの郷 やまぶき (☎82-2321)	23日 (金)	13時30分 ～15時	笑いヨガ	無料

日	時間	場所
6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)
	10時～11時	多世代交流施設 しょうとう
7日 (水)	10時～11時	多世代交流施設 苗加苑
8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
	9時～16時	在宅介護支援センター (砺波ふれあいの杜)
10日 (土)	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
19日 (月)	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

元気クラブ

開始時期 令和4年9月6日

活動日時 毎週火曜 14時～

活動場所 鹿島集落センター

メンバー16人、平均年齢76.6歳、男性4人、元気いっぱいのグループです。体操後の茶話会は時間を忘れて盛り上がります。メンバー大募集中です!



ほっとなみ見守りシール
読み取り



体験会

イオンモールとなみ主催の介護についての普及啓発イベント内で「ほっとなみ見守りシール」の読み取り体験会を実施します。ぜひお越しください。

日時 1月11日(日)
場所 イオンモールとなみ チューリップコート
時間 10時～17時
内容 ほっとなみ見守りシール読み取り体験
(読み取り体験をしていただいた方に粗品をプレゼント)



地域包括支援センター ☎33-1345

満100歳
おめでとうございます

12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。

中島 玉枝さん (高波)



肝臓にやさしい食事 ～脱・脂肪肝！見逃さない～



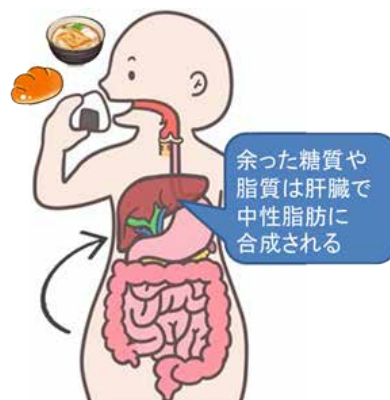
脂肪肝という言葉をご存じですか？

最近では3～4人に1人が脂肪肝と言われており、お酒を飲まない人の“非アルコール性”の脂肪肝も増えてきています。脂肪肝は初期症状がほとんどなく、気づかいうちに進行し肝硬変や肝がんになる可能性があります。肝臓は食事ととても深い関係があります。脂肪肝にならないために食生活を見直しましょう。

脂肪肝とは？肝臓と食事の関係

私たちが摂取した、ご飯、麺などの食事は小腸で吸収され、血管を通して肝臓に運ばれます。肝臓はその糖質や脂質を一旦貯蔵し、エネルギーに変える働きをしています。エネルギー消費が少ないと、使われずに余った糖質や脂質は肝臓で中性脂肪に合成されます。そのため、食べ過ぎや偏った食事を続けると、糖や脂肪が肝臓にたまり、やがて肝臓自体が脂肪化してきてしまいます。これが脂肪肝です。

日常生活において、食べ過ぎ・飲み過ぎや糖質、脂質の偏り、アルコールの多飲はありませんか？運動不足も重なると徐々に脂肪肝、肝硬変へと移行していきます。みなさんの肝臓は大丈夫でしょうか。



あなたは脂肪肝!? 肝臓ダメージチェック

こんな生活習慣は脂肪肝に注意



- ☐ 食べるスピードが速い
- ☐ アルコールをよく飲む
- ☐ 朝食を食べないことがよくある
- ☐ 丼物や麺類などの一品料理をよく食べる
- ☐ 間食、おやつをすることが多い
- ☐ 夜遅くに食べる
- ☐ もったいないので満腹でも全部食べる
- ☐ 定期的に運動していない
- ☐ 近い距離でも車を使い、あまり歩かない
- ☐ ここ数年間で体重が5kg以上増加した

0～2個

脂肪肝の心配はありません。今の生活を維持しましょう。

3～4個

脂肪肝の可能性がります。生活習慣を見直しましょう。

5個以上

脂肪肝の症状が進んでいる可能性があり、生活習慣の改善が必要です。



脂肪肝予防・改善の食生活は？

- **規則正しく、バランスのとれた食事をする**
朝・昼・夕の3食規則正しく、腹八分目を目安にいろいろな食材を摂りましょう。
- **野菜を摂取し、便秘を予防**
野菜や海藻、果物などの食物繊維を摂り、よく噛んで食べましょう。
- **塩分は控える**
濃い味はついつい食べ過ぎに。味付けが濃くならないように気をつけましょう。
- **禁酒**
基本的にアルコールは控えましょう。



基本は主食＋主菜＋副菜＋（汁物）



1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9月生	健康センター	23日(金)	12時15分～13時
	1歳6か月児	R6年7月生		15日(木)	12時～13時
	2歳児(歯科)	R6年1月生		2月19日(木)	12時15分～13時15分
	2歳6か月児(歯科)	R5年7月生		16日(金)	12時15分～13時15分
	3歳児(歯科)	R5年1月生		2月20日(金)	12時15分～13時15分
	3歳6か月児	R4年7月生		9日(金)	12時～13時
もぐもぐ教室	6か月児	R7年7月生	健康センター	14日(水)	13時10分～13時30分
育 児 相 談	乳幼児	母乳・発達	健康センター	7日・21日(水)	9時～11時
		母乳・歯・栄養		14日・28日(水)	※バスオウルを持参してくだ さい
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	9時～17時30分
			庄川支所	14日(水)	9時30分～11時
			2階会議室	30日(金)	13時30分～15時30分
健康・栄養相談	希望者		健康センター	毎週月曜	9時～17時
お口の相談 (口腔支援窓口)	希望者		健康センター	平日	要相談
複 合 検 診 ・胃部エックス 線検査(バリ ウム) ・便潜血検査 ・胸部エックス 線検査	40～69歳で左記の 検査をすべて受けら れる方	【要予約】 	砺波総合病院 3階健診センター	水曜・金曜	受付 8時15分～8時30分
乳がん検診	40歳以上			木曜以外の平日	14時 マンモグラフィー検査 14時30分 マンモグラフィー 検査と超音波検査 ※超音波検査は別途料金が必要
子宮がん検診	20歳以上	希望者	県内産婦人科医院	3月31日(火)まで	直接医療機関にお問合せく ださい
胃内視鏡検査	50～69歳	希望者【要予約】	市内指定医療機関	2月28日(土)まで	直接医療機関にご予約くだ さい
こころの 健康相談	希望者【要予約】 ☎32-7062		健康センター	8日・22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	15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	8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	6日(火)	
			小矢部大家病院	13日(火)	
			となみの心療クリニック	21日(水)	
			松岡病院	28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(12/30～1/3)

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

1日(木・祝)	きさら歯科クリニック	広上町	☎55-6650
2日(金)	長久デンタルクリニック	となみ町	☎33-6480
3日(土)	山本歯科クリニック	南砺市井波	☎82-5000
4日(日)	得能歯科医院	南砺市荒木	☎52-5700
11日(日)	山本歯科医院	南砺市寺家	☎22-4455
12日(月・祝)	仲村歯科医院	南砺市福野	☎22-2659
18日(日)	細川歯科医院	南砺市北野	☎62-0250
25日(日)	北川歯科医院	南砺市寺家新屋敷	☎22-7336

※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

12月27日～1月4日は休館

子育て相談日は
10:00～11:30
開催(奇数月)



砺波市こども子育て交流館
(こどもおーる) 休館 火曜・祝日
開館 9:30～17:30
※1月7日開館。施設の詳細は、6～7ページ
に掲載。



児童館

休館日
日曜・祝日

12月28日～1月4日は休館

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。

庄川児童館

☎82-3230 13時～17時

月間行事 お正月あそびを楽しもう！
おみくじ・絵馬づくり
干支の工作

★HPもご覧ください★

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。

新

9時 30分 砺波市こども子育て交流館 (こどもおーる内)

19日
身体計測
健康相談
子育て相談日



9時 17時 12時 13時はお休み

太田

(太田認定こども園内) ☎33-6288

5日～9日 お正月遊びを楽しもう
8日 子育て相談日
9日 身体計測・健康相談
16日 午後休館
20日～30日 鬼のお面を作ろう
20日～30日
新聞ボールで豆まきをしよう

南部

(南部認定こども園内) ☎32-6016

5日～9日 お正月遊びをしよう
7日 身体計測・健康相談
16日 子育て相談日
26日～2月3日
鬼のお面を作ろう



※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

1月生まれの

すこやか! 砺波っ子!!

(年齢は1月末現在)



ゆづけ 悠助くん
(3歳・太田)



ひのか 燈乃楓ちゃん
(1歳・庄下)



りつき 立樹くん
(2歳・太田)



れんしょう 運成くん
(2歳・柳瀬)



あらた 新大くん
(1歳・柳瀬)



りりこ 莉々子ちゃん
(2歳・油田)



いと 綸ちゃん
(3歳・出町)



とうま 冬真くん
(2歳・庄下)



あいり 愛織ちゃん
(3歳・太田)



応募対象 2月中旬に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 1月9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。



ボランティア活動紹介展



と き

1月24日(土)・25日(日)

※パネル展示は1月29日(木)まで

と ころ

イオンモールとなみ グリーンコート

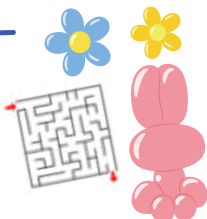
市内で活動されているボランティアの紹介や作品等の展示を行います！また、ボランティアグループの皆さんによる楽しい体験コーナーが盛りだくさんです。ボランティアについての相談や質問にもお答えします。

皆さん、ぜひ遊びに来てくださいね♪



★体験コーナー

- ・読み聞かせ
- ・バルーンアート
- ・プログラミング
- ・脳トレ など



★活動紹介パネル展示

- ①市内小・中・高校・特別支援学校
ボランティア活動
- ②ボランティアグループ活動

など



(日・時間によって内容が変わります。ホームページをご確認ください。)



皆様のご協力 ありがとうございました



11月29日、30日の2日間、チューリップ四季彩館で「第58回砺波善意色紙頒布会」を開催しました。

会場では120名の作家の皆さまからご寄贈いただいた作品228点を展示、430名余りの方が来場され入札いただきました。収益金は砺波市の地域福祉向上のための事業に活用させていただきます。作家の皆さま、入札いただいた皆さまの福祉へのご協力に心より感謝いたします。

ふれあい号

運転ボランティアさん大募集!!



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

【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。

国土交通大臣認定福祉有償運送運転者講習

【日 時】 3月8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)

【講 師】 特定非営利活動法人バリアフリー総合研究所

※定員等の都合により、日時を変更する場合があります。

※第2種運転免許をお持ちの方は受講不要です。

【受講料】 無料

【申込締切】 2月6日(金)まで

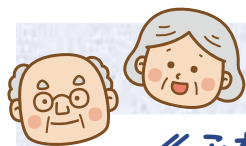
【申込先】 市ボランティアセンター

☎ 32-0294

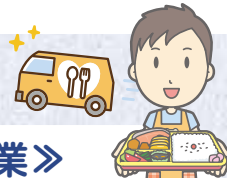
ふれあいの輪を
ひろげようワン



<砺波市社協公認マスコット>
ふれんチブルのあいくん



みまもり事業のご紹介



《ふれ愛電話事業》

一人暮らし高齢者を対象に安否確認と心のケアを図ることを目的として、月2回（第2、4水曜日午前中）ボランティアグループ「ふれ愛電話かっこうの会」の会員が電話訪問しています。

世間話や趣味の話など毎回楽しい時間を過ごしています。「かっこうの会」会員の元気な声をお届けします。



利用希望の方、ボランティアに興味のある方は市社会福祉協議会までお問合せください。

《みまもり配食事業》

見守りが必要な高齢者などを対象に地域のボランティアが週1回、見守りを兼ねてお弁当を届けます！高齢者向けの栄養バランスのとれた手作りのお弁当です。



1食 350円

実施地区

火曜：出町・鷹栖・若林・林・高波・東山見・雄神
木曜：庄下・中野・東野尻・太田・般若・青島・種田

利用の前に民生委員児童委員・社協職員による訪問を実施しています。ご利用希望の方は市社会福祉協議会までお問合せください。

生活訓練事業

花苗植付体験



11月2日(日)に、障がいのある方と苗加苑 DE あそぼうと合同で楽しく交流しながら、花苗植付体験を開催しました。春に咲く姿をイメージしながら、好きな色の花やチューリップ球根を選び、オリジナルの花鉢が完成しました。

をイメージしながら、好きな色の花やチューリップ球根を選び、オリジナルの花鉢が完成しました。

ケアネット活動研修会を開催しました

11月12日(水)に、砺波市ケアネット活動研修会を開催しました。特定非営利活動法人にいがた災害ボランティアネットワーク理事長 李仁鉄氏に「地域が支える・地域を支える～災害時の助け合い～」と題して、災害時の助け合いについて実例を交えてご講演いただきました。参加者からは、「災害にも強い地域づくり身にしみる言葉だった」「日常のつながりがあってこそ災害時に生きる」という感想があり、日頃からのつながり・支え合いの大切さについて改めて考える大切な機会となりました。



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	1月7日(水)・2月4日(水) 13時～16時 ※前日までに予約(☎ 33-5511)が必要
行政相談	1月9日・16日(金) 13時30分～16時
人権相談	1月9日・16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)

赤い羽根共同募金の助成を受け、車両を購入しました



善意の窓口 11月14日～12月14日

社会福祉事業振興基金

匿名 20,000円

ボランティア基金

わた菓子のかちゃん様 20,000円

砺波善意銀行

五野 和之様 30,000円

砺波市美術協会様 50,000円

油田小学校昭和35年卒業生様 7,184円

くまの音楽堂様 50,000円

となみセントラルライオンズクラブ様 49,000円

砺波市社会福祉協議会職員互助会様 22,576円

匿名 10,000円

福祉機器リサイクル事業

匿名 歩行器2台



多世代交流施設イベント予定 1月

今月は北部デイにいますよ!



苗加苑 苗加 824-1 ☎ 32-7294
休館日：月曜、1～3日、13日、18日



北部苑 林 1202 ☎ 33-6633
休館日：水曜、1～3日、13日、18日



麦秋苑 三郎丸 183-2 ☎ 33-2846
休館日：月曜、1～3日、13日、18日



しょうとう 安川 1616 ☎ 37-1550
休館日：水曜、1～3日、13日、18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)>

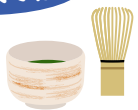
①～④については下の詳細をご覧ください。お楽しみ会は各施設で13時30分から開催します。

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
年末年始休業日						
4	5	6 (北部苑) 新春のつどい 10時～呈茶席 13時～箏曲・日本舞踊	7 (苗加苑) 鳳泉会 舞踊	8	9 (しょうとう) 新蔵富美男一座 舞踊	10 (北部苑) 立山相甚会 相撲甚句・歌謡
11	12	13 全館休館日	14 (苗加苑) ①第17回 カラオケ大会 歌謡	15 (苗加苑) 新蔵富美男一座 舞踊	16	17 (北部苑) ザ・あんぽんたん 歌謡・舞踊 (麦秋苑)
18 全館休館日	19 (しょうとう) 華 舞踊会 舞踊・歌謡	20	21 (苗加苑) 楽団ひとり 歌謡	22 (北部苑) 貫松輝会 民謡・三味線演奏	23	② こどものあそびば 24 (しょうとう) ③ 初めての 編み物教室 ④ 令和8年初釜
25 (苗加苑) となみ昇栄会 民謡・民舞	26 (北部苑) 風香の会 舞踊	27	28 (苗加苑) 劇団つくし 舞踊・歌謡	29	30 (北部苑) 林道美有紀歌謡 ショー	31 (しょうとう) ③ 初めての 編み物教室

① 第17回苗加苑カラオケ大会 (苗加苑)
1月14日(水) 13時30分～ **ぜひ来てね!**
出場者大募集!!
最優秀賞、優秀賞、ハッスル賞など各賞あり
定員：20名(組) ※定員になり次第締め切ります。



④ 令和8年初釜 (しょうとう) **ぜひ来てね!**
1月24日(土) 10時～12時
新しい年を迎えての一杯はいかがですか
参加費：無料(ただし、入館料必要)



② こどものあそびば (麦秋苑) **ぜひ来てね!**
1月17日(土) 10時～15時
「おはなしポケット」さんの読み聞かせ!
午前中は自由遊び、おはなしポケットさんは13時～



冬みんなの歌のつどい (北部苑)
2月7日(土) 10時～15時
冬もやります! 歌好きさん、大集合!!
1月10日 申込受付開始!
大人気につき、お早めにお申込みください。
定員：40名(歌唱順抽選につき、電話申込不可)
申込締切：1月31日(土) ※定員になり次第締め切ります。

③ 初めての編み物教室 (しょうとう) **申込受付中!**
1月24日(土)・31日(土) 10時～12時(全2回コース)
マフラーづくりに挑戦!!
おしゃべりをしながら楽しく編み物をしましょう
対象：小学4年生～一般
定員：10名
参加費：無料(ただし、入館料必要)
持ち物：毛糸(お好きな色、並太) 3～4玉、
かぎ針 6～8号 1本
※材料が準備できない方は、事前にお知らせください。
申込締切：1月17日(土) ※定員になり次第締め切ります。



その他の行事・イベント

苗加苑	◇歌のONステージ! 17日(土) 10時～15時 ◇月の市スペシャル 28日(水) 苗加苑冬まつり ◆ロビー展示コーナー 林千鶴香作品展
北部苑	◇かみかみ&いきいき百歳体操 9日、16日・23日(金)、29日(木) 13時30分 ◇健康マージャンの日A(1日) 11日・25日(日) 9時 ◇健康マージャンの日B(PM) 20日・27日(火) 13時
麦秋苑	◇ほっとなみカフェ(臨床美術) 15日(木) 14時～

出町生きがいセンター

表町 3-1 ☎ 33-3358

休館日：土曜・日曜、1～4日、12日

- ◇懐メロミュージックフレンド 5日(月) 13時30分
- ◇みんなで唄おうなつかしの歌 13日(火) 13時30分
- ◇楽しい手話コーラス 20日(火) 14時
- ◇脳トレ教室 26日(月) 14時
- ◇ザ・あんぽんたん 29日(木) 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

	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 ※18、25日は休み	20日(火) 13時30分	水曜 10時
北部苑	火曜 13時30分 ※6、13日は休み	19日(月) 10時	木曜 10時 ※1日は休み
麦秋苑	木曜・金曜 10時 ※1、2日は休み		
しょうとう	12日・26日(月) 13時30分	6日(火) 11時	火曜 10時 ※13日は休み



集まれ!! スポーツ大好きな子どもたち

ゴールデンエイジステップアップ事業受講者募集!!

動きの巧みさを身につけるのに最も適する年代に、発育段階に応じた育成プログラムを楽しみながら、スポーツに必要な運動神経を養います。



身体能力開発プログラム

- ・コーディネーション
- ・コンディショニング
- などのトレーニング



知的能力開発プログラム

- ・メンタル
- ・コミュニケーション
- などのトレーニング



保護者サポート(年3回)

- ・栄養学
- ・スポーツ障害予防 等

トッパスリート
講話
(年1回)

各分野で活躍されている指導者に月1回(年12回)プログラムを2~3時間実施します。

対象人数 市内の現在小学校3年生と4年生 60名程度 (令和8年度の4年生と5年生)

募集期限 1月30日(金)

説明会・体験会 1月24日(土) 13時~14時 【場所: 砺波体育センター】

スポーツ測定 2月23日(月・祝) 14時~ 【場所: 砺波体育センター】

申込方法 Google フォームか申込用紙

参加料 5,800円/年 (保険料、Tシャツ代等)



申込フォーム



問合せフォーム

問合せ 砺波市スポーツ協会 ☎ 32-5240

第22回砺波市民スポーツ大会(冬季)案内

	スキー競技	カローリング競技
期 日	2月1日(日)	2月15日(日)
会 場	となみ夢の平スキー場	砺波体育センター
申込期限	1月6日(火)	1月15日(木)
申込方法	地区公民館、地区体育振興会を通して砺波体育センターまでお申込みください。	
問 合 せ	砺波市スキー連盟 長谷川 ☎ 090-4682-0846	砺波市カローリング協会 清都 ☎ 33-0056



参加資格詳細はスポーツ協会 HP を参照。



オリジナルミュージカル 「ダンシング・ダンス ～おどらんまいけ～」

3月7日(土)18:30開演(18:00開場)

3月8日(日)13:30開演(13:00開場)

会場 砺波市文化会館 大ホール

【チケット料金】

指定席 大人・高校生以下共通 ¥1,800(税込)

※指定席は砺波市文化会館窓口及び砺波市文化会館チケットサービス(WEB)のみ取扱い

自由席 大人 ¥1,500(税込) 高校生以下 ¥500(税込)

※当日券は300円高

※障がい者手帳をご提示の方は1冊につき自由席1枚半額(砺波市文化会館窓口のみ取扱い)

チケット好評発売中!



【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)

◇以下は自由席のみ取扱い◇庄川生涯学習センター/クロスランドおやべ/井波総合文化センター/なんとエナジー文化創造センターヘリオス/城端伝統芸能会館じょうはな座/アーツナビ(富山県民会館/富山県教育文化会館/富山県高岡文化ホール/新川文化ホール)

	日にち	イベント	開場(予定)	開演(予定)	入場料	主催者・問合せ
1月 大ホールイベント	10(土)	令和8年砺波市消防出初式 ① 裸放水・一斉放水 ② 出初式	① — ② 14:25	① 14:25開始 ② 14:55	無料	砺波地域消防組合 砺波消防署 ☎0763-33-0119
	11(日)	令和8年『砺波市二十歳の式典』		10:00～	関係者のみ	砺波市教育委員会 生涯学習・スポーツ課 ☎0763-33-1602
	12(月・祝)	第47回砺波地区アンサンブルコンテスト	8:40	9:00	500円 (小学生以上)	富山県学校吹奏楽連盟砺波地区 (富山県立石動高等学校) ☎0766-67-0222
	24(土) 25(日)	第60回富山県アンサンブルコンテスト 24日 小学生部門/高等学校部門/大学部門 25日 中学生部門/職場・一般部門	24日 10:00 25日 9:30	24日 10:30 25日 10:00	前売 900円 当日 1,000円 (小学生以上)	富山県学校吹奏楽連盟 (富山県立高岡商業高等学校内) ☎0766-21-4319

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：12月29日(月)～1月3日(土)、7日(水)、14日(水)、15日(木)、21日(水)、28日(水)

民具館第62回企画展示

野島 玲子 アートキルト展 生きよう 愛そう 笑おう

開催中 3月8日(日)まで

入館料 高校生以上100円

となみ野を拠点に活動する野島玲子さん。家族が作品制作の原動力で、家族からの感情のパワーが創作の原動力になるといいます。会場いっぱいに構成されるキルトの大作をご覧ください。



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：12/29(月)～1/3(土)、13(火)～16(金)、21(水)～23(金)、26(月)

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

開催中 ～1月12日(月・祝)
会場 企画展示室、常設展示室2・3
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

次回企画展

わくわく美術ツアー！ 砺波発・世界紀行



清原啓一 《ハッ峰の秋》 1994年

1月24日(土)～2月23日(月・祝)

会場 企画展示室 **観覧無料**

当館コレクションから収蔵作家が故郷や旅先で出会った風景作品を紹介します。故郷の何気ない佇まいから、厳しい自然、街の雑踏や歴史的建造物、誰もが知るような名所旧跡など数々の景色を、砺波市から国内、世界へと遊覧するように展示構成します。ちょっとした旅行気分を味わいながら作家たちが表現した風景をお楽しみください。

常設展示

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

■ 松村外次郎の彫刻

開催中～1月12日(月・祝)
※常設展示室1のみ

次回常設展示

■ 工芸の秀作

常設展示室1

■ 加賀谷武 追悼展

常設展示室2・3
1/17(土)～2/23(月・祝)



加賀谷武 《空間生態・ウィーン3》 1999年

関連イベント

ギャラリートーク(申込不要)

2月7日(土) 14時から 会場 企画展示室

美術館で旅きぶん 親子の造形アトリエ(要申込)

会場 企画展示室・2階市民アトリエ
対象 4歳児から小学生とその保護者 定員は各回10組
参加費 各回500円
申込方法 電話でお申込みください。各回定員になり次第締め切りとなります。
詳しくはホームページをご覧ください。

プログラム

- ① しゅっぱつしんこう！ダンボールでんしゃ
日時 1月31日(土) 10時～12時
- ② わくわくデカもり駅弁
日時 2月7日(土) 10時～12時
- ③ はっけん！世界のビックリシティ
日時 2月14日(土) 10時～12時
- ④ おうちでキャンプ！わたしのひみつティピー
日時 2月21日(土) 10時～12時

1月市民 ギャラリー	日にち	イベント	開館時間	主催者(連絡先)
	1/5(月)～10(土)	児童クラブ書き初め大会	5～9日10:00～18:00 10日10:00～17:00	砺波市児童クラブ連合会 (こども課 ☎33-1590)



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（ホールの予約情報、利用時間はHPをご確認ください）
1月の休館日：1日（木・祝）～3日（土）、27日（火）、28日（水） 入館料：大人310円 小人160円 65歳以上250円

特別企画展

第40回 春を呼ぶチューリップ展

「想いをつなぐ となみ花物語」をテーマに、1万2千本のチューリップとプリムラなどの早春の花々で、一足早い春の訪れが感じられます。

会 期 1月29日（木）～2月15日（日）

時 間 9時～18時

入場料 高校生以上500円、小・中学生250円、小学生未満無料

※1 常設展示を含む全館をご覧になれます。

※2 孫とおでかけ支援事業対象イベント

ミニSLに乗車できるほか、
チューリップの切花販売もあります。



年間パスポート
会員入場可

インスタ・フォトコンテスト

応募資格 インスタグラムの四季彩館公式
アカウントをフォローしてください。

応募方法 「#春を呼ぶチューリップ展2026」を
付けて投稿するだけ！

入賞者には
2026となみ
チューリップ
フェア招待券を
プレゼント！

常設展示

「新春の庭」

とき 1月4日（日）～
1月26日（月）

促成栽培のチューリップ
と千両や万両、ハボタンな
どの縁起物植物のほか、シ
ンビジウムなどで新春を彩
る華やかな展示をお楽しみ
ください。



企画展

「新春を彩る花々」

とき 1月4日（日）～1月12日（月・祝）
ハボタンやプリムラなどの早春に楽
しめる植物のほか、縁起物植物など新
春にふさわしい植物を紹介します。



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
1月の休園日：1日（木・祝）～3日（土）、6日（火）、13日（火）、20日（火）、27日（火） 入園無料

展示ホール

お正月（ハボタン）

1月4日（日）～1月18日（日）

紅白のハボタンを使って描く干支と、
千両・万両などの縁起植物で装飾します。



昨年の様子

早春を彩る花まつり2026

2月20日（金）～23日（月・祝）

9時～16時30分

啓翁桜やチューリップ、プリムラなど早春の
花木と花々でひと足早く春をお届けします。



★早春を彩る花まつり2026体験コーナー★

チューリップと花木のフラワーアレンジメントをつくります。

2月21日（土）、22日（日）の2日間

時 間 10時～、14時～

体験料 1,200円

定 員 各回15名

※21日（土）分は1月21日（水）

22日（日）分は1月22日（木）

から受付開始（電話・FAX・窓口）



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





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 12月29日(月)～1月5日(月)、
 13日(火)、19、26日(月)、22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】

土・日・祝日の2階
 学習席の利用は
 予約をしてから♪

企業のPRを図書館でしませんか？

令和8年度の雑誌スポンサーを募集しています。雑誌を購入していただくお礼として最新号雑誌のカバーに、スポンサーの企業名や広告を掲載します。詳しくは砺波図書館にお問合せください。

砺波図書館 多目的会議室

めくるめく本の劇場

～童話と詩と演劇と～

2月1日(日) 開場 13時15分

(第一部) 13時30分～ 子ども向け

(幼児～小学校中学年)

劇あそび 高校生といっしょ! 要申込

童話のせかい

(第二部) 14時15分～ 子どもから大人向け

朗読 一舞台の某 詩と物語の世界 申込不要

砺波図書館

特別整理休館 2月2日(月)から12日(木)

※庄川図書館は通常通り開館しています

子ども向けイベント (各30分程度)



図書館 DE ボードゲーム

25日(日) 10時10分～11時30分

砺波図書館 多目的会議室

要申込

対象 年長～小学生 先着20人程度



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

6、20、27日(火)

10時30分～

おはなしのじかん

10、17、24日(土) 14時～

庄川図書館

おはなしの

じかん

24日(土)

14時～



親子映画会

子ども向け

砺波図書館 (2回上映)

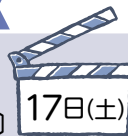
①10時30分～

②15時～ 各30分程度

「ふるさと再生 日本の昔ばなし」

・尻鳴りべら ・涙を流した鬼の面

・星の火



パネルシアター

乳幼児対象

砺波図書館 第3木曜日

15日(木) 10時30分～

演目:「パンダ・うさぎ・コアラ」

「みんなとおともだち」

「ドレミのうた」



新着資料

他にも多数あります。

砺波図書館 <一般書>

イオラと地上に散らばる光

安壇美緒

蒼き海の涯に 琉球警察2

伊東潤

オーロラが見られなくても

近藤史恵

狼少年ABC

梓崎優

たとえば孤独という名の嘘

菅田哲也

最後の色 上下

和田竜

シークレット・オブ・シークレッツ上下

ダン ブラウン

ナモナキ生活はつづく

寺地はるな

過疎ビジネス

横山勲

せいろで蒸しパンとおやつ

中川たま

地図と読む日本の街道

金田章裕・今尾恵介

ようやくカレッジに行きまして

光浦靖子

<児童書>

リンゴちゃんのおしごと

角野栄子

真昼にも星が光ると知ったのは

梨屋アリエ

忘れないで、ガザ

佐藤真澄

お米はすごい!

柴田書店/編

からだたんけんれっしゃ

かぜをやっつ

ける!

浜田真理/文 大橋慶子/絵

庄川図書館 <一般書>

青姫

朝井まかて

とどけチャイコフスキー

中山七里

さよならの保険金

額賀澤

刹那の夏

七河迦南

図解豊臣秀長「No.2」の仕事術

中野明

職場の断捨離

やましたひでこ

きもの、どう着てる?

山内マリコ

<児童書>

全国小学生おぼけ手帖3

田辺青蛙・原案

絵で見て楽しい! はじめての書道

松川昌弘

さかなをたべたあとのほね

加藤休ミ

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。



番組ガイド

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

12/ 22 (月)	高波	● 歩こう会
	出町	● 出町地区防災訓練
	庄東	● こども発表会
12/ 28 (日)	油田	● 油田わくわくスポーツまつり 2025
	林	● わが林地区を歩いてみよう(岸渡川沿)
	梅檀野	● 公民館祭り
12/ 29 (月)	五鹿屋	● 公民館祭り
	中野	● 公民館祭り
	庄下	● 祖父川神社社会祀百年祭
1/ 4 (日)	東山見	● 東山見スポレク
	若林	● 敬老会
	林	● はやし秋フェス
1/ 5 (月)	高波	● ビーチ大会
	出町	● 出町児童センターまつり
	庄東	● 庄東地区カローリング交流会
1/ 11 (日)	柳瀬	● 公民館まつり
	雄神	● 公民館まつり
	投稿	● KIRAKIRA MISSION 2025

1/ 12 (月・祝)	青島	● ミニ門松・しめ縄づくり
	東般若	● 東般若のこどもクリスマス会
	五鹿屋	● 門松作り
1/ 18 (日)	東山見	● 金屋宮奉祝慶賀
	若林	● 三世代交流 芋堀り
	林	● 収穫感謝集会
1/ 19 (月)	高波	● もちつき大会
	出町	● 出町防災倉庫見学会
	柳瀬	● 獅子舞・浦安の舞
1/ 25 (日)	東野尻	● クリスマス会&餅つき会
	投稿	● 砺波北部小学校オータムコンサート
	投稿	● 砺波駅花ボランティア

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。

年末年始の休業期間等

施設名	休み	施設名	休み
行政		子育て	
市役所本庁舎	12/27～1/4	太田・南郷子育て支援センター	12/27～1/4
庄川支所		庄川児童館	12/28～1/4
医療保健衛生		文化・芸術	
砺波総合病院	12/27～1/4	文化会館・美術館	12/29～1/3
健康センター		郷土資料館・かいによ苑	
急患センター	22ページ	埋蔵文化財センター	
クリーンセンターとなみ	12/29～1/4	散居村ミュージアム	
庄川健康プラザ	12/29～1/4	出町子供歌舞伎曳山会館	12/29～1/4
斎場	1/1	福祉	
スポーツ		北部苑・しょうとう	12/29～1/3
砺波体育センター	12/29～1/3	麦秋苑・苗加苑	
庄川体育センター		ゆずの郷やまぶき	
総合運動公園・陸上競技場		観光	
温水プール		チューリップ四季彩館	12/27～1/3
県西部体育センター		庄川ウッドプラザ	12/30～1/2
B&G海洋センター		砺波市観光協会	12/31～1/3
生涯学習		夢の平コスモス荘(※)	12/30～1/2
砺波図書館・庄川図書館	12/29～1/5	公共交通	
庄川生涯学習センター	12/29～1/3	市営バス	12/27～1/4
砺波まなび交流館	12/29～1/4	チョイソコとなみ	12/28～1/4

※夢の平スキー場休業の場合 12/29～1/3

出生・婚姻・死亡などに関する戸籍の届け出は市役所本庁の当直室(東口横)で受け付けます。

1月、2月の資源ごみ・プラスチックごみの収集表

地区	資源ごみ	プラスチックごみ
出町	実施(神島は1月のみ休み・川原町は2月のみ休み)	実施(川原町は2月のみ休み)
庄下	実施※	
中野	実施	
五鹿屋	休み	★一部のステーションでのみ実施
東野尻	休み	★一部のステーションでのみ実施
鷹栖	市営住宅のみ実施(ふれあい広場は休み)※	
若林	実施※	
林	★一部のステーションでのみ実施※	
高波	1月のみ実施(2月は休み)	★一部のステーションでのみ実施
油田	★一部のステーションでのみ実施※	
南般若	★一部のステーションでのみ実施※	
柳瀬	干柳・花みず木台は実施(それ以外は1月のみ休み)	実施※
太田	実施※	
般若	休み	実施
東般若	休み	実施
梅檀野	1月のみ休み	
梅檀山	休み	実施
東山見	休み	実施
青島	休み	実施
雄神	休み	実施
種田	休み	実施

【※印】の地区は、通常の回収日から変更となります。
【※印】および【★】一部のステーションでのみ実施の地区については、回収板や市のホームページで詳細をご確認ください。

市民生活課
☎33-1372

令和8年 消防出初式



13時～	防火安全祈願祭 【出町神明宮】
13時50分	分列行進 本町地内【市道駅前病院線】
14時25分	裸放水・一斉放水 【文化会館駐車場】
14時55分	出初式の 【文化会館】

令和8年の新春を迎え、市民生活の安全確保、災害の未然防止、防火意識の高揚を図り、災害に強い地域社会づくりを目指し実施します。

砺波消防署 ☎33-0119

令和8年 二十歳の式典

1月11日10時～
詳細は14ページ

生涯学習・スポーツ課 ☎33-1602



市の人口

令和7年11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	46,378人 (+3)	増	うち(外)929人		
男	22,692人		うち(外)446人		
女	23,686人		うち(外)483人		
出生	27人	転入	112人	婚姻	13件
死亡	47人	転出	89人	離婚	4件
世帯数	17,992世帯 (+19)		うち(外)649世帯		

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

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1月26日発行)

マチイロ
マチを好きになるアプリ

