



健康診断は「受けた後」が本当のスタート

健診センター

所長 松浦絵里香

■その結果報告書、眠っていませんか？

毎年、職場や地域で実施される健康診断。「今年も無事に終わった」と、届いた結果報告書を見ないまま机の引き出しにしまい込んではいませんか？

健康診断で本当に大切なのは「検査を受けること」ではなく、その結果を「5年後・10年後の健康にどう活かすか」という点にあります。

■「平均寿命」と「健康寿命」の意外な差

最近よく耳にする「健康寿命」とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

厚生労働省の資料(令和4年)によると、「平均寿命」と「健康寿命」との間には、男性で8・48年、女性で11・64年もの差があります。つまり、人生の終盤に約10年前後、何らかの制限を抱えながら過ごす可能性があるということなのです。この期間をいかに短くし、自立した生活を長く送るかが、健やかな毎日を過ごすための鍵となります。

■生活習慣病はなぜ怖い？

健康寿命を縮める主な要因が、がん・心疾患・脳血管疾患などの「生活習慣病」です。

中でも心疾患や脳血管疾患は、動脈硬化が要因となる病気です。特に、内臓脂肪型肥満に加えて、血圧・血糖・脂質の数値に異常が重なった「メタボリックシンドローム」の状態になると、動脈硬化が急激に進行します。

初期の生活習慣病では自覚症状がないことが多いため、気がつかないうちにこのような命に関わる深刻な病気を引き起こす可能性があります。これこそが生活習慣病の恐ろしい点です。

■特定健診を

「明日へのヒント」に

そこで重要なのが、40歳以上75歳未満を対象とした「特定健診(いわゆるメタボ健診)」です。メタボリックシンドローム該当者・予備軍になった方は、今こそ生活習慣を見直すタイミングです。ま

た、数値に1つでも異常がみられた方は、たとえBMIが「やせ」や「普通」であっても、病気の芽を早めに摘むことが、将来の大きな安心につながります。

まずは、引き出しに眠っている結果報告書を開いてみてください。そして、例えば「エネルギーを増やす」といった、小さな一歩から始めてみませんか？いつまでも元気に自分らしく過ごすための本当のスタートは、今、ここから始まっています。

市立砺波総合病院
がん相談支援センター
市民公開講座

・健診のながれとその後
・生活習慣病を予防する食事

日時 令和8年 6月27日(土) 開始/ 13:30 終了/ 15:00

講師 健診センター所長: 松浦 絵里香
栄養科: 永井 千晴

お車は 砺波総合庁舎へ

場所 [砺波市立図書館]

参加費 無料 申し込み不要

問い合わせ先: がん相談支援センター TEL.0763-32-3320



HPや
Instagramで
も情報発信中!



砺波市スポーツ少年団本部結団式



【交流大会】

4月11日(土) 砺波体育センターにおいて、令和8年度砺波市スポーツ少年団本部結団式を開催しました。市内13単位団が一堂に会し、来賓・指導者・保護者の見守る中、各団代表の5人がスポーツを通して、心身の健全な発達を図ることなどを誓いました。



【誓いの言葉】

各競技の交流大会結果 (1位のみ掲載・敬称略)

●卓球

- 5・6年生男子 高田 瑛斗 (砺波東部)
- 5・6年生女子 土合 芽唯子 (出町)
- 4年以下男女 高田 圭司 (砺波東部)

●ミニバスケットボール

- 男子 Aリーグ 砺波東部レッドストロングス
- Bリーグ 鷹栖ミニバスケットボールクラブ
- 女子 となみミニバスケットボールクラブ

●バレーボール

- 庄川男子バレーボール部

●バドミントン

- 3年生女子 中野 光莉 (砺波東部)
- 3年生男子 宮本 直弥 (砺波南部)
- 4年生女子 川崎 真緒 (庄南)
- 5年生女子 清原 詩 (砺波北部)
- 5年生男子 三浦 央 (砺波南部)
- 6年生女子 甲 彩生 (砺波東部)
- 6年生男子 竹村 望晴 (砺波北部)



令和8年度ゴールデンエイジステップアップ事業開講!

初回は受講者同士が心の距離を縮め、コミュニケーションを円滑にする、「アイスブレイク」を体験しました。

参加者は、楽しみながら交流を深め、少しずつ打ち解けた様子が見られました。今後の活動を通しての変化や成長が楽しみです。

【ゴールデンエイジとは?】

9～12歳の運動能力が急速に発達する時期の子どもを、ゴールデンエイジといいます。可能性を高めることの出来るこの時期は、運動能力も高めるチャンスです!



第2期生★



BG塾 受講生募集

夏休みの自然体験活動を行います!

〈水上スポーツ(カヌー、SUPなど)、夏休みの宿題、地域の歴史探訪〉

- 日時 7月25日・26日・8月1日・2日・8日 (全5回)
- 時間 9時～16時
- 対象 小学1年～6年生
- 場所 B&G海洋センター・上和田緑地マリーナほか
- 参加費 4,000円 (保険料含む)
- 申込締切 7月18日(土)



問合せ 砺波市B&G海洋センター ☎ 37-1580



子育て支援センター

子育て相談日は
10:00~11:30
開催(奇数月)

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。



◀こども子育て交流館(こどもおーる)の利用者登録はこちらから



児童館
こども子育て交流館(こどもおーる)
☎33-3890 9:30~17:30
休館 火曜・祝日
21日 市民限定の日 となみおーるの日
15・17・18・19日 市内小学生対象
チャレンジ!!あそんじゃおーる
22・24・25・26日 市内小学生対象
エンジョイ!!つくっちゃおーる
1日先着15名(期間内1人1回)

庄川児童館
☎82-3230 13:00~17:00
休館 日曜・祝日
月間行事 父の日のプレゼントづくり
七夕飾りを作ろう

9時~15時 12~13時はお休み 休館土・日・祝日	ちゅうりっぷ (ちゅうりっぷ認定こども園内) ☎32-7978 4日 10:15~ 親子でピラティス【要予約】 19日 午前休館 24日 午前休館 29日 身体計測
	あぶらでん (あぶらでん認定こども園内) ☎23-4456 3日(午前) 初めての方限定の日 10日(午前) 身体計測
	たかのす (たかのす認定こども園内) ☎23-4288 16日 10:30~11:00 水遊びの話 17日 9:30~15:00 身体計測日 手洗いチェッカー体験日 18日 休館日
	しょうがわ (しょうがわ認定こども園内) ☎55-6541 1~5日 アジサイを作ろう! 5日 10:00~11:30 身体計測 18日 14:30~ コミュニティTeaタイム 29~7月7日 七夕を作ろう!
	庄東 (庄東認定こども園内) ☎37-0005 1~3日 センサーボトルを作ろう! 23日 身体計測 25日 10:00~ 親子でリトミック(午前中) 29~7月6日 七夕飾りをつくろう☆

9時~17時 休館火曜・祝日	こどもおーる ☎33-3890 ●平日 11:10~ 親子ふれあいタイム 8日 身体計測・健康相談 11日 食の安全出前講座 18・19日 誕生月手形アート 21日 市民限定の日 となみおーるの日 25日 10:20~ 親子でヨガ【要予約】
	太田 (太田認定こども園内) ☎33-6288 2日 10:45~11:15 リズムダンス 8~19日 プラ板でうちのの人に プレゼントを作ろう 12日 身体計測・健康相談 24日 11:10~11:30 おはなしひろば 29日~7月7日 七夕飾りを作ろう
	南部 (南部認定こども園内) ☎32-6016 2日 身体計測・健康相談 5日 救急講習会 8~12日 おうちの方にプレゼント を作ろう 22日 親子でリズムダンス

※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

6月生まれの すこやか!砺波っ子!!

(年齢は6月末現在)



齋藤 望愛 (3歳・出町)



長瀬 快李 (3歳・若林)



種村 朔玖 (3歳・庄下)



辻 惺晴 (3歳・油田)



奥野 大洋 (3歳・出町)



奥野 佑星 (3歳・出町)



馬淵 昂 (1歳・出町)



梅島 隆斗 (3歳・出町)



佐藤 理叶 (1歳・油田)



西田 ももか (3歳・庄下)



春日 望乃梨 (3歳・柳瀬)



福島 涼平 (2歳・林)



田辺 瑛菜 (3歳・柳瀬)



得地 風花 (2歳・南般若)



坂井 真 (2歳・般若)



田村 楓真 (2歳・出町)



村井 希和 (1歳・出町)



順田 悠晴 (3歳・油田)

お写真大募集!! 企画政策課 ☎33-1148

応募対象 7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 6月10日(水) (右記QRコードから応募)
※QRコードから応募できない方は写真データを[kikaku@city.tonami.lg.jp]まで提出(氏名、ふりがな、住所、性別、生年月日、保護者の氏名、電話番号を記載し、件名を「すこやか!」にしてください)
その他 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。



▲応募フォームで簡単応募

社協だより

2026.6月号

～あなたの生活の不安や困りごとをご相談ください～



若林地区

- ① 毎週月曜～金曜(平日のみ) 13時～15時
- ② 若林地区農業集落センター
- ③ 毎月福祉サポーター連絡会



林地区

- ① 毎月第2水曜と年金支給日(平日のみ) 10時30分～12時 13時30分～15時
- ② 林地区振興会館
- ③ 奇数月は第2水曜 偶数月は年金支給日

「地域なんでも相談窓口」は、住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、身近な地域で相談ができる福祉の拠点です。日頃の生活での不安や悩み、誰に相談したら良いかわからないことなど相談に応じます。

あわせて、市社協職員が定期的に出張相談を行い、地域と社協が協働で困りごとを解決していくセーフティネット体制の構築を目指していきます。

- ①日時 ②場所 ③社協出張相談



梅檀野地区

- ① 毎週木曜(平日のみ) 10時～12時
- ② 梅檀野農村振興会館
- ③ 第2木曜



梅檀山地区

- ① 毎週木曜(平日のみ) 12時～14時
- ② 梅檀山農村集落センター
- ③ 第4木曜



雄神地区

- ① 毎週月曜～金曜(平日のみ) 10時～12時
- ② カフェおがみ (雄神集会センター内)
- ③ 第1金曜

多世代交流施設 子育て応援イベントのお知らせ

6月も楽しいイベントがいっぱい！夏を先取りしよう♪

こどものあそびば (麦秋苑)

6月6日(土) 10時～15時

パネルシアターの会「ドリーム」の
パネルシアターを見よう！

※午前中は自由遊び、パネルシアターの会「ドリーム」は13時30分より開始！

ぜひ来てね！



北部苑DEあそぼう～キッズ～② (北部苑)

6月20日(土) 9時30分～12時

「キッズフラダンス体験&レンチンおやつ作り」

対象：未就園児～低学年児童
定員：先着20名(子どもの人数)
参加費：子ども1人100円(おやつ代)
申込締切：6月13日(土) 北部苑まで！



申込受付中！

新米パパ・ママ大歓迎

申込受付中！

しょうとうベビーちゃん教室 (しょうとう)

①ベビーマッサージ教室

6月14日(日) 10時30分～11時30分

手の温もりから、パパ・ママの愛情を
赤ちゃんに伝えましょう

対象：生後1か月からハイハイ前まで
定員：親子12組
参加費：1組550円
申込締切：6月7日(日)



②親子ふれあい タッチタッチ教室

6月20日(土) 10時30分～11時30分

今しかない この時間を一緒に楽しみませんか！
対象：首が座ったお子さんから、つかまり立ちができるくらいのお子さんまで

定員：親子12組
参加費：1組800円
申込締切：6月14日(日)

※①②いずれも定員になり次第締め切ります。

「地域なんでも相談窓口」が11地区で開設されています！



中野地区

- ① 毎月第1・3月曜
15時～16時30分
毎月第2・4金曜
13時30分～15時30分
- ② 中野振興会館
- ③ 第4金曜



五鹿屋地区

- ① 毎週月曜～金曜(平日のみ)
14時～16時
- ② 五鹿屋公民館
- ③ 第2金曜



東野尻地区

- ① 毎月第2・4木曜(平日のみ)
14時～16時
- ② 東野尻振興会館
- ③ 第2木曜



高波地区

- ① 毎週木曜(平日のみ)
14時30分～16時
- ② いこいの家たかなみ
- ③ 第3木曜



太田地区

- ① 毎週月曜～金曜(平日のみ)
10時～12時
- ② 太田公会堂
- ③ 第3火曜



東般若地区

- ① 随時開催
13時30分～16時
- ② 東般若農村振興会館
- ③ 調整中

善意の窓口 4月13日～5月12日



5月1日、となみ野熱気球会様より、車イス1台をご寄贈いただきました。車イスは福祉機器リサイクル事業の貸出用車イスとして有効に活用させていただきます。

ボランティア基金

匿名 シニア元気あつぷポイント事業転換交付金 1,600円

砺波善意銀行

匿名 となみ野熱気球会様 車イス1台 3,000円

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	6月3日(水)・7月1日(水) 13時～16時 ※前日までに予約(☎33-5511)が必要
行政相談	6月5日・19日(金) 13時30分～16時
人権相談	6月5日・19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)



多世代交流施設イベント予定 6月

今月は北部苑にいるよ!



苗加苑 苗加 824-1 ☎ 32-7294
休館日：月曜、21日



北部苑 林 1202 ☎ 33-6633
休館日：水曜、21日



麦秋苑 三郎丸 183-2 ☎ 33-2846
休館日：月曜、21日



しょうとう 安川 1616 ☎ 37-1550
休館日：水曜、21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)>

①～②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
31	1 (北部苑) 澄柳会 舞踊・歌謡	2	3 (苗加苑) 懐メロミュージックフレンド 歌謡・生演奏	4	5	6 (苗加苑) かなでる・かなでる ハーモニカ演奏 (麦秋苑) ★こどものあそびば
7 (北部苑) 日の出会 民謡・三味線 (苗加苑) 苗加苑 DE あそぼう! ①	8	9	10 (苗加苑) 劇団ゆうしん 歌謡・舞踊	11 (麦秋苑) 新蔵富美男一座 舞踊	12	13
14 (しょうとう) ★ベビーマッサージ教室	15 (北部苑) 新蔵富美男一座 舞踊・歌謡 (しょうとう)	16	17 (苗加苑) ザ・ヒットパレード 歌謡(カラオケ 同好会発表会)	18 (麦秋苑) ザ・あんぽんたん 歌謡・舞踊	19	20 (北部苑) ★北部苑DE あそぼう ～キッズ～② (しょうとう) ★親子ふれあい タッチタッチ教室
21 全館休館日	22 華 舞踊会 舞踊・歌謡	23	24 (苗加苑) ①あじさい祭り となみ散居節保存会 民謡・三味線演奏	25 (北部苑) 金村ひろし歌謡 ショー (誕生日会)	26	27 (苗加苑) ②苗加苑 第1回 囲碁・将棋大会
28	29 (北部苑) トゥインクル スターズ ハーモニカ演奏	30	1	2	3	4

★のイベントは22ページを見てね!

① 苗加苑あじさい祭り (苗加苑) ぜひ来てね!
6月24日(水) きれいなあじさいがいっぱい!
 13時30分～となみ散居節保存会
 月の市、じゃんけん大会もあるよ!

② 苗加苑 第1回囲碁・将棋大会 (苗加苑)
6月27日(土) 10時～15時
 無差別で3勝すれば賞状進呈
 定員：囲碁20人、将棋20人
 ※定員になり次第締め切ります。
 参加費：入館料が必要。高校生以下は無料
 申込締切：6月13日(土)

民謡体験講座 (苗加苑)
7月3日・10日・17日(金) 10時～12時
 講師：江村桂子先生
 参加費：受講料無料。ただし入館料必要
 申込締切：6月26日(金)

富山の民謡を
唄ってみよう!

その他の行事・イベント	
苗加苑	◇お寺さんの話を聴こう 12日・26日(金)13時30分 ◇歌のONステージ! 20日(土)10時～15時 ◇月の市 24日(水)苗加苑あじさい祭り ◆ロビー展示コーナー 公益財団法人日本鳥類保護連盟富山県支部 野鳥の写真展示 6月3日(水)～6月末まで
北部苑	◇いきいき&かみかみ百歳体操 5日・12日・19日・26日(金)13時30分 ◇健康マージャンの日A(1日) 14日・28日(日)9時 ◇健康マージャンの日B(PM) 9日・23日(火)13時 ◇ほっとなみカフェ(音楽療法) 11日(木)13時30分 ◇ふれあい市 15日(月)9時50分 ◇パパママ教室 19日(金)13時30分 ◇健康マージャン質問教室 23日(火)13時要予約

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

- ◇まり子の会 8日(月)13時30分
- ◇音楽療法研究会 16日(火)10時30分
- ◇eスポーツ体験 22日(月)10時
- ◇脳トレ教室 22日(月)14時
- ◇いきいきシスターズコンサート 23日(火)13時
- ◇楽団ひとり 23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

	歌の日・カラオケ	脳トレ学級 (クイズ・歌・体操)	いっづく体操
苗加苑	土曜・日曜 10時 ※6日は休み	11日(木)13時30分	水曜 10時
北部苑	火曜 13時30分	15日(月) 10時	木曜 10時
麦秋苑	木曜・金曜 10時 ※11・18日は休み	20日(土) 10時	
しょうとう	8・22日(月)13時30分	2日(火) 11時	火曜 10時



自分で
できる!

庭木の剪定講習会 参加者募集



近年、シルバー人材センターでは剪定作業の担い手が不足しており、多くのご依頼をいただきながらもすべてにお応えできない状況が続いています。

本講習会では、庭木の剪定方法を基礎から学ぶことができます。

ご自宅の庭木管理に役立つだけでなく、「自分にもできそう」と感じただ方には、シルバー人材センターでの就業にもつながる内容です。

講習会では、樹木ごとの剪定の時期や整姿、不要枝の見分け方などの基本を講義で学びます。実技では、松や樫などの樹木を用い、実践的な剪定方法を身につけていただきます。

講師には、長年造園業に携わり豊富な経験と実績を持つ有限会社飯田造園 取締役 飯田修平氏をお迎えし、初心者の方にも分かりやすく丁寧に指導いただきます。

また当日は、当センターで日頃から剪定作業に従事している会員がサポートとして参加し、実技の場面でもきめ細かくお手伝いしますので、未経験の方でも安心してご参加いただけます。

さらに、講習会をきっかけにシルバー人材センターでの活動に興味を持たれた方には、入会方法や就業についてのご案内もいたします。これまでの経験を活かしながら、無理のない範囲で地域に貢献できる活動として、多くの方のご参加をお待ちしております。

日時 6月19日(金)
9時から15時まで

場所 南般若地区自治振興会
忠魂碑公園 (秋元636)

対象 60歳以上の方

定員 先着20名程度

申込 シルバー人材センターまで
☎33-4341

未経験の方、初心者の方も大歓迎です。ぜひこの機会にご参加ください。

経験を地域で活かしませんか?

4月22日(水) から開催された「2026となみチューリップフェア」では会場のいたるところで会員の方が活躍していました。

フェアのオープン前から、園内の落ち葉や泥汚れを掃き、来場者の方が食堂街やトイレを気持ちよく利用していただくための掃除などを行いました。毎年この仕事に来るのを楽しみにしていて、ご夫婦二人で就業される方もいらっしゃいます。



シルバー人材センターでは、新しい仲間を募集しています!

「まだまだ働きたい」「誰かの役に立ちたい」そんな想いを形にする場があります。

これまで培ってきた経験やスキルを活かしながら、無理のない範囲でお仕事をさせていただけます。

入会説明会を月に2回開催しているので、興味のある方は砺波市シルバー人材センターまでお問合せください。

6月 4日(木)・18日(木)
7月 2日(木)・16日(木)
8月 6日(木)・20日(木)
9月 3日(木)・17日(木)

時間 10時から
(定刻前にお越しください)

場所 砺波市シルバーワークプラザ
※筆記用具・資格等を証明できるものをお持ちの方は、持参ください。

また、女性の皆さまにも気軽に参加していただける講習会や新入会員説明会を開催しています。

昨年度は、「特殊詐欺・消費者トラブル対策研修」や「簡単な体操・ストレッチ研修」、「フレイル予防調理研修」を開催し多くの女性市民の方にも参加していただきました。今年度の研修の予定も随時お知らせしていきます。

女性限定 新入会員説明会ご案内

日時 6月10日(水) 10時
9月9日(水) 10時
12月9日(水) 10時
令和9年
3月10日(水) 10時

砺波市文化協会 第54回定期総会

4月5日(日)、砺波市文化協会第54回定期総会を文化会館多目的ホールで開催しました。

山本仁史会長の挨拶の後、令和8年度の事業計画・予算案などが承認されました。

続いて、多年にわたり所属団体並びに本協会の発展に尽力された5人の方々に、山本会長から表彰状が贈呈されました。

来賓の砺波市長代理白江勉教育長からお祝いの言葉をいただいた後、砺波市民謡民舞協会所属の豊晤会の皆さんによる民舞を楽しみました。

表彰を受けられた方々は、次々皆さんです。(五十音順)



大江 千里さん
渋川流剣詩舞道 剣楓会

渋川流剣詩舞道剣楓会役員として会の円滑な運営に努められるとともに、剣詩舞の継承と普及活動に尽力されました。



柏樹 邦子さん
砺波市 民謡民舞協会

民舞団体豊晤会において民舞の振興及び後進の指導育成に努められるとともに、砺波市民謡民舞協会の発展に尽力されました。



齊藤 吉弘さん
砺波市宝生会

砺波市宝生会会長として謡曲の振興及び後進の指導育成に努められるとともに、文化協会常任理事として会の運営発展に寄与されました。



佐々木 晶子さん
砺波市菊花会

砺波市菊花会役員として、会の円滑な運営に努められるとともに、小菊懸崖作り講座講師として普及育成に尽力されました。



田村 浩美さん
砺波市俳句協会

俳句グループ柳瀬柳吟社代表及び砺波市俳句協会理事として会の円滑な運営に努められるとともに、俳句文芸の普及発展に尽力されました。

令和8年度事業計画

- ・第54回砺波市文化祭の実施
- ・となみ文芸「散居の里」発行
- ・機関紙「文化となみ」の発刊
- ・県外視察研修の実施
- ・文化諸団体との交流
- ・安城文化協会との市民文化交流

ほか

令和8年度加入団体会員一覧

団体名	団体名	団体名
1 砺波市美術協会	13 宗家岡田流大正琴砺波支部	25 となみ映画サークル
2 絵の会どんぐりこ	14 砺波琴城会	26 砺波市俳句協会
3 フォトクラブとなみ野	15 琴伝流大正琴 Music Box	27 砺波市短歌協会
4 砺波市華道協会	16 琴伝流大正琴ふみ乃会	28 喜楽会
5 砺波市菊花会	17 琴伝流大正琴ホスピタル・フレンズ	29 となみ野囲碁愛好会
6 砺波市盆草協会	18 藤喜和会	30 日本将棋連盟砺波支部
7 砺波市民謡民舞協会	19 砺波子供歌舞伎曳山振興会	31 敷内流
8 砺波市松風会	20 可西舞踊研究所砺波教室	32 和装礼法となみの会
9 渋川流剣詩舞道剣楓会	21 砺波ドレミの会	33 砺波えんじやら節保存会
10 砺波市太鼓協会	22 となみ歌謡研究会	34 となみ散居節保存会
11 砺波市宝生会	23 千唱会	
12 瀬尾箏曲響の会	24 T.Y歌謡サークル	
		加入団体 34 団体 会員数 1,034 人

随時新規会員募集しています 個人でもグループでも、お気軽にご参加ください。

砺波市文化協会は、豊かな芸術・文化の振興に努めます。

加入団体紹介

魅了される能楽の世界

砺波市宝生会 会長 大谷 幸毅

加賀藩四代藩主綱紀は能の中で、も宝生流を保護・奨励し、藩内に広く普及させました。砺波地方にも古くから多くの謡曲愛好者がいて日常生活や慶事などでよく謡われていました。

砺波市宝生会は昭和二十九年に発足し、第一回謡曲大会が市内九地区三十五名の参加により行われています。爾来、本年三月の春季謡曲大会まで百三十六回を数え、当日は七支部二団体により九番の素謡を楽しみました。

現在、大会は春季と秋の文化祭謡曲大会と年間二回です。春季大会は従来各地区持ち回りで開催しておりましたが、令和三年からは庄川学習センターで行っています。会員は日ごろ市内の様々なグループで稽古に励んでいます。砺波



砺波市文化祭謡曲大会



舞囃子

地方に御縁の深い大坪貴美雄師（人間国宝）の砺波貴扇会、女性指導者として本県を代表する車伸代先生のとらみ伸謡会や胡蝶会をはじめ、支部ごとに公民館等で練習をしているところもあります。

成果を発表する機会は市宝生会以外に富山県宝生会、高岡能楽会、高岡新能、砺波連合宝生会、市内各支部を横断したグループによる発表会等々、頻繁にあり恵まれています。

ところで、ここ十数年来会員数の減少が著しく課題となっています。砺波地方からこの伝統芸能を衰退させるわけにはいきません。「公開講座」の開講など普及対策は講じていますが、皆様方のご入会をお待ちしております。

第54回砺波市文化祭の日程が決まりました

	催事名	日程
1部	フォトクラブとなみ野展	9/20(日)~23(水・祝)
	盆草展	10/16(金)~18(日)
	どんぐりこ絵画展	10/21(水)~25(日)
	砺波市華道展	10/24(土)~25(日)
	砺波市菊花展	10/31(土)~11/3(火・祝)
	美術協会会員展	R9/3/6(土)~28(日)
2部	大正琴の世界	10/11(日)
	伝統の世界	10/18(日)
	歌謡の世界	10/25(日)
	謡曲大会	11/1(日)
	民謡の世界	11/3(火・祝)
3部	俳句大会	10/10(土)
	前句大会	10/12(月・祝)
	短歌大会	10/24(土)
	将棋大会	10/25(日)
	囲碁大会	11/23(月・祝)
	映画鑑賞会	11/23(月・祝)
4部	えんじやら夏祭り	7/25(土)
	となみ散居節のど自慢大会	9/27(日)
	出町浄瑠璃大会	11/23(月・祝)

市民文化交流事業

安城文協祭美術展で合同展示



砺波市美術協会員の作品展示

5月12日から24日にかけて、愛知県安城市で開催された「安城文化協会創立80周年記念事業 文協祭美術展（砺波市美術協会交流展）」に、砺波市美術協会会員14人が出品し合同展示しました。

展示作業のため砺波市から4人が安城市を訪れ、美術交流が和やかに行われました。

安城文化協会とは、平成24年度から美術・民謡・文芸等を通じて交流を深めており、今後とも末永く市民文化交流を進めてまいります。



安城文化協会の皆さんとの交流会

「となみのジュニア合唱団」団員募集!



となみのジュニア合唱団は、合唱する楽しさや喜びを知ってもらうとともに、優れた指導者から合唱の基本や技術、気持ちを表現する力を学びます。歌うことが大好きな子どもたちを募集します。

- 【応募資格】 小学校1年生～中学校3年生で、ワークショップ(月2回程度)と発表会(12月)に参加できる方
- 【応募方法】 申込書は砺波市文化会館ホームページからダウンロード、または砺波市文化会館窓口でお渡しします。申込書にご記入のうえ、文化会館窓口にご提出いただくか、またはFAX(0763-33-5516)でお送りください。
- 【参加料】 年額 5,000円(保険料含む)
- 【応募締切】 令和8年6月19日(金)
- 【合唱指導】 今井 幸代 先生、松木 理恵子 先生

ワークショップの日程につきましては、
砺波市文化会館ホームページをご確認ください。

6月大ホールイベント	日にち	イベント	開場(予定)	開演(予定)	入場料	主催者・問合せ
	7(日)	第45回砺波地区吹奏楽祭	9:00	9:30	900円 (小学生以上)	石動中学校 ☎0766-67-1171
	14(日)	清塚信也47都道府県ツアー 2025-2026	12:30	13:30	全席指定 6,000円	株式会社サンライズプロモーション 北陸 ☎025-246-3939
	15(月) 16(火)	となみ演劇鑑賞会 「さんしょう大夫-説経節より-」(前進座)	15日18:15 16日13:00	15日18:45 16日13:30	会員制 (詳細は右記へ)	となみ演劇鑑賞会 ☎0763-33-0725
	21(日)	日本民謡研究会富山県支部 豊皓会・チャリティー 第45回民謡の四季	12:00	12:30	無料	豊皓会 ☎090-2375-4204(亀ヶ谷)
	27(土)	琴伝流大正琴 第20回富山県大会	12:00	12:30	無料	琴伝流大正琴全国普及会 ☎0265-81-7500
	28(日)	とやママおんがくたい Pokke コンサート2026	13:30	14:00	無料	とやママおんがくたい Pokke ☐toyamamapokke@yahoo.co.jp

上記の時間などは主催者判断により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!



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：6月3日(水)、10日(水)、17日(水)、18日(木)、24日(水)

情報館 研修室

令和8年度「となみ散居村学習講座」を始めます

となみ野の「歴史・地理・地域社会」を学びたい方は登録を!

No.	期日	内容	講師
1	6月 6日(土)	砺波夜高祭りの歴史	前砺波郷土資料館学芸員 東出 紘明 氏
2	7月11日(土)	富山県における戦時下の造船ととなみ	城郭・軍事史研究者 高岡 徹 氏
3	8月 8日(土)	となみ野の食	料理人・郷土料理研究者 経沢 信弘 氏
4	9月19日(土)	棟方志功の観たとなみ野(仮称)	棟方志功研究者 石井 頼子 氏
5	10月17日(土)	安政飛越大地震にみる越中幕末史(仮称)	富山県[立山博物館]館長 高野 靖彦 氏
6	11月21日(土)	庄川流域の自然	砺波市文化財保護審議委員 堀 一雄 氏
7	12月12日(土)	大矢四郎兵衛 となみ野に鉄道をひく(仮称)	呉西地区交通まちづくり市民会議会長 須摩 孝一 氏
シンポ	11月末頃予定	地方交通シンポジウム	講師・内容調整中

●開講時間は13時30分から(都合により変更・中止する場合あり)登録者には、毎回詳細を案内します。

●受講料一回500円(一人通算2,000円上限、後は無料)*受講申込みは毎回必要です。(定員制)

登録の申込先 となみ野田園空間博物館推進協議会 ☎34-7180 FAX34-7182(となみ散居村ミュージアム内)



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：6/8(月)、6/15(月)～6/19(金)、6/29(月)

企画展

2026となみチューリップフェア特別展 ファンタジーを染める たじまゆきひこ展

開催中～6月7日(日)
会場 1階企画展示室
観覧料 一般1,000円(900円)
高校生以下無料
()内は20名以上の団体、
65歳以上の割引料金

かたちと色の 出会い展

6月20日(土)～7月26日(日)
会場 1階企画展示室
観覧料 無料

砺波市美術館では、日本画、洋画、版画、素描、立体造形、工芸、書、写真の他、資料を含めて1,600点を超える多様な作品を収蔵しています。今回は、コレクションの中から様々なかたちと豊かな色彩で創作された作品を選び出し新たな空間との出会いが楽しめる展覧会です。

関連イベント

ギャラリートーク(申込不要)

日時 6月27日(土)
14時より

会場 企画展示室(参加無料)



小西信英 《大悲の空》 2002年

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

- | | |
|--------------|-------------------|
| 開催中～6月14日(日) | 6月20日(土)～8月30日(日) |
| ■ 工芸の秀作 | ■ 松村外次郎の線 |
| ■ 下保昭(日本画) | ■ 藤森兼明(洋画) |
| ■ 川辺外治(洋画) | ■ 関根勢之助(現代美術) |



藤森兼明
《アドレーション・
デミトリオス》
2004年

6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)
	5日(金)～7日(日)	祥雲会展	5日13:00～16:00 6～7日10:00～16:00	猪原憲一 (☎090-1635-1080)



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）
6月の休館日：17日、18日 入館料：大人310円 小人160円 65歳以上250円

常設展示 ワンダーガーデン

「初夏の庭」

とき 開催中～6月16日(火)

色や形が様々な20品種以上のアジサイや、初夏の花々、色彩豊かなチューリップをお楽しみください。

「夏の庭」

とき 6月19日(金)～7月14日(火)

涼しい館内でユリやハイビスカスなどの花々とチューリップをお楽しみください。



企画展

「香りのハーブ展」

とき 6月5日(金)～6月16日(火)

触れるとふんわりと広がるやさしい香り。ハーブは、その自然な香りとぬくもりで、癒してくれます。五感で感じるハーブの魅力を、ぜひ体験してください。



令和8年度砺波市花と緑のコンクール参加者募集!!

花と緑の活動を推進するため、下記のコンクールを実施します。

部門	応募資格	審査予定日	応募基準
生け垣管理	個人	6/30(火)	20m以上。樹木を植え通年景観を保つもの
学校花壇	小学校・中学校	6/30(火)	面積10㎡以上。草花主体で9月末まで景観を保つもの
花の道	団体(10名以上)	7/7(火)	延長50m以上。道路の路肩や法面に直接花を植栽し9月末まで景観を保つもの
一般花壇	団体(10名以上)	7/7(火)	面積10㎡以上。9月末まで景観を保ち、地域住民を含む団体等で管理するもの

お申込み

四季彩館に設置した申込書に記入いただき、6/19(金)までお申込みください。
※詳細は四季彩館HPまたは緑花推進係までお問合せください。



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
6月の休園日：2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火) 入園無料

初夏を彩る
花まつり2026

とき：6月5日(金)～7日(日)
時間：9時から16時30分
入場料：無料

ユリ、クレマチス、ペゴニアなど
初夏から咲き始める季節の花々
で彩ります。



季節展示

「室内で楽しむ観葉植物」 6月12日(金)から

【県民緑花オープン講座】
受講者募集!!

匠から学ぶ夏の寄せ植え
「ニューギニアインパチェンス」 定員：20名
日時：7月4日(土) 13時30分～ 教材費：2,000円

多肉植物を楽しむ②エケベリア等 定員：20名
日時：7月5日(日) 13時30分～ 教材費：2,000円

【申込み】開催日の1か月前の同日9時から当センター受付窓口またはFAX、メールのいずれかの方法でお申込みください。お電話での受付は行っていません。



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 1日・8日・15日・22日・29日(月)、25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!

子ども向けイベント (各30分程度)

砺波図書館 多目的会議室 **入場無料**

図書館友の会講演会
21日(日) 14時～ **要申込**
「おまじないは何に効く?～アフリカの呪術から紐解く我々の日常～」
講師 山口亮太氏
(金沢大学人間社会研究域人文学系 講師)

1 図書館DEボードゲーム
28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組程度

3 親子映画会
子ども向け
砺波図書館 (2回上映) **20日(土)**
①10時30分～
②15時～ 各40分程度
「10ぴきのかえる②」

図書館お助け隊!
広報部のPOPです

2 絵本の読み聞かせ
庄川図書館 **おはなしのじかん**
～小学生まで
27日(土) 14時～
ミニ工作もあります!

砺波図書館 **えほんのじかん**
0～3歳対象
2、9、16、23、30日(火)
10時30分～
おはなしのじかん
～小学生まで
6、13、20日(土) 14時～

16日はパパ・おじいさんの読みきかせ

4 パネルシアター
乳幼児対象
砺波図書館 第3木曜日
18日(木) 10時30分～
演目:「犬のおまわりさん」
「グー・チョコキ・パー」
「ポンポンポケット」

新着資料

他にも多数あります



砺波図書館 <一般書>

デッドマンズ・チェア 阿津川辰海
ノーメイク鑑定士 石田夏穂
見えるか保己一 蟬谷めぐ実
露の宿り 高瀬乃一
ぬすびと 寺地はるな
30代後半、独身、ひとり暮らし 畑野智美

朝日のあたる病院 本城雅人
短歌の話は長くなる 穂村弘
どこ吹く風 佐藤正午

たびたび さくらももこ
たこ焼き屋はなぜ最強なのか? 古山保幸
模型雑誌の中の宮崎駿 宮崎駿
食堂巡礼 小川糸

<児童書>
どろぼう猫の宇宙会議 小手鞠るい
大人も知らない? ふしぎなバイアス事典 ふしぎなバイアス研究会/編
つきよのたまご なかがわちひろ/文
さとうゆうすけ/絵

庄川図書館 <一般書>

流星と桜 青谷真未
戦う白衣の天使 櫻庭由紀子
手配する女 山口恵以子
おひとりシニア、1年生 岸本葉子
マリコは国宝を観た!! 林真理子
服捨て 昼田祥子

<児童書>
はやくおきなぎやたいへんだ!
サトシン/作 中谷靖彦/絵
10かいだてのゆうしゃのおしる
のはなはるか
かぶと 藤川智子

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～)

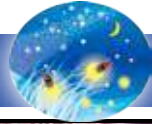
5/ 25(月)	出町 ● 出町子供歌舞伎曳山 柳瀬 ● 柳瀬の桜 鷹栖 ● スポーツ交流会
5/ 31(日)	東山見 ● 砺波市消防団春季訓練 投稿 ● チューリップパレード 投稿 ● 窓ガラスアート “作家対談編”
6/ 1(月)	東野尻 ● 砺波南部小学校運動会 五鹿屋 ● 五鹿屋のウォーキング大会 高波 ● 高波チューリップまつり
6/ 7(日)	中野 ● 初イベント蔵開き 梅檀野 ● 池原の太子堂修復 庄東 ● 庄東小学校・運動会
6/ 8(月)	東般若 ● “100歳” おめでとうございます。 林 ● 佐久良神社 例大祭 雄神 ● フレイル予防レクリエーション交流
6/ 14(日)	南般若 ● チューリップフェア 吹奏楽パレード 柳瀬 ● 砺波東部小学校運動会 投稿 ● チューリップフェア フラダンス公演

5/ 15(月)	五鹿屋 ● 五鹿屋の花と緑 高波 ● 砺波北部小学校運動会 庄東 ● 幼年消防入隊式
6/ 21(日)	出町 ● 出町小学校運動会 投稿 ● チューリップフェア庄西中学校ステージ演奏 投稿 ● チューリップフェア出町中学校ステージ演奏
6/ 22(月)	東野尻 ● 夜高行燈 東般若 ● 東般若のグラウンドゴルフ大会 雄神 ● 市内探訪
6/ 28(日)	投稿 ● いきいきクラブ交通安全教室 投稿 ● チューリップに魅せられて 投稿 ● となみチューリップフェア

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

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。

庄川観光祭

6月6日(土)～7日(日)

富山県 砺波市庄川地区一円

庄川観光祭実行委員会(商工観光課)
☎33-1397(平日のみ)

とらみの 夜高まつり

令和8年 6月12日(金)～13日(土)

場所 JR 砺波駅前市街地

夜高振興会(商工会議所) ☎33-2109

クマ対策 果樹を適切に管理しましょう

カキ、クリなどの果樹は、管理されていないと、エサを求めるクマを集落に引き寄せる原因となりますので、以下のとおり適切に管理しましょう。

- ◇人が食べる果実は早めに収穫しましょう。
- ◇落下した果実は放置せず、すぐに除去しましょう。
- ◇収穫できない果樹は、実がなる前に伐採しましょう。

放任果樹等伐採事業補助金を拡充しました

- ・補助金額 対象伐採経費の **2/3以内** (果樹1本当たり上限 **1万円**) ※上限5千円から増額しました。
- ・市ホームページ掲載の必要書類を作成
- ・伐採は根元から(地面から約50cm以内)

※伐採前に、農業振興課へご相談ください。

農業振興課 ☎33-1409

第41回 頼成の森 花しょうぶ祭り

県民公園「頼成の森」
(富山県砺波市頼成5-6)

入園無料

開花状況はこちら

6/12(金)～6/21(日)

9時～16時 (開催時間)

花しょうぶ祭り実行委員会(砺波市観光協会) ☎33-7666

※シャトルバスの運行はありません。

手相を学ぼう 出会い交流会

「手相講座」を通して交流を楽しもう

参加無料

日時 7月5日(日) 13:30～

会場 チューリップ四季彩館 ホール2

対象 40歳までの独身男女(学生を除く)
男性は砺波市在住か在勤の方

定員 男女各5～10名程度(応募多数の場合は抽選)

講師 手相鑑定士 サーリイ氏

申込締切 6月25日(木)

・男性は13:10に集合(事前説明会があります。)

企画政策課 ☎33-1148

市の人口

令和8年4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	46,179人 (-37)	[うち(外)963人]
男	22,666人	[うち(外)473人]
女	23,513人	[うち(外)490人]
出生	23人	転入 164人
死亡	44人	転出 180人
世帯数	18,107世帯 (+45)	[うち(外)682世帯]

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6月25日発行)

マチイロ

マチを好きになるアプリ

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。