



「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 やっぱり砺波

市公式ソーシャルメディアでも
情報発信中



X (Twitter)



Instagram



LINE

とらみ



広報 No.262

令和8年
2026
月号

Contents～今月の内容～

特集 認知症とともに……………2
暮らしの情報……………11



8月1日 庄川水まつり SUP(サップ)体験・流木乗り体験
7月19日 第38回B&Gマリーナフェスティバル

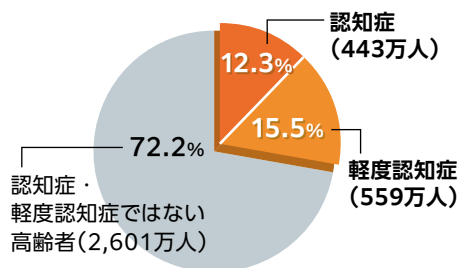




認知症カフェ(ほとなみカフェ)での音楽療法



65歳以上の高齢者における認知症の現状
(令和4年に抽出調査を行った際の推計値)



「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」(研究代表者 九州大学 二宮利治)

高齢化の進展とともに、認知症と診断される方も増加しています。65歳以上の高齢者を対象にした調査の推計では、認知症の方の割合は12・3%、認知症の前段階

4人に1人以上が

認知症になる時代に



認知症とともに

もし、あなたが認知症と診断されたらどう思いますか。ほとんどの方が悲観的に思うのではないのでしょうか。しかし、認知症と診断された方の中にも、日々、希望を持って、自分らしく生活しておられる方もいらっしゃいます。認知症になってもそのように生活していくためには、みんなが認知症について正しく知ることが大切です。

地域包括支援センター ☎ 33-1345

と考えられている軽度認知障害の方の割合は15・5%とされています。なお、軽度認知障害の方すべてが認知症になるわけではありません。

若い方でも認知症になる

可能性があります

認知症は高齢者になるほど発症しやすくなるので高齢者の病気だと思われがちですが、若い世代で発症する場合もあります。65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼びます。富山県の若年性認知症の方は推計で約280人となっています。(平成29年・令和元年に日本医療研究開発機構認知症研究開発事業によって実施した若年性認知症の調査を用いた推計値)

ご存知ですか？

新しい認知症観

令和5年6月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が制定されたことをきっかけに「新しい認知症観」の考え方が示されました。

「新しい認知症観」とは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人ひとりができること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。認知症の方も含めて、「新しい認知症観」を持つことが大切です。

認知症になっても、自分らしく



市内在住の
70代のご夫婦

約2年前に認知症と診断されたご主人。奥様が異変に気づいたのは約7年前でした。「お願いしたことと違うことをしてしまう」「話がかみ合わない」。診断がつくまでの5年間は、周囲の理解も得られず、奥様自身も食事が食べられなくなり、体調を崩すほど悩み続けました。転機となったのは地域包括支援センターでの相談でした。受診やデイサービスの利用につながり、ご主人も自分のMRI検査の結果を見て、自分が認知症であることを受け止めました。ご主人は「認知症であることや、自分にできないことを周りに伝えと、お互いに接しやすくなります」と話します。今では老人クラブなど地域の行事

にも参加し、洗濯物の片付けやポットの水の交換など家事や植物の世話など、自分にできることを生きがいに過ごしています。

奥様はご主人が今、何に困っているのか、どうしたいのかを考え、笑顔で会話することを意識されているそうです。奥様は「こんなことでも相談してもいいのかなと思うこともあるかもしれないが、一人で抱え込まず、地域包括支援センターに相談してほしい。最初に『こういうことでも相談してもいいですか』と確認すると相談しやすい」と話します。

今では夫婦で買い物や映画を楽しみ、笑顔で毎日を過ごしています。

地域みんなでやってみませんか？ 脳トレーニング

となみ野脳トレクラブでは地域のふれあい・いきいきサロンや地区行事などを訪問して簡単な問題や手遊びなど、脳トレーニングにつながるレクリエーションを行っています。私たちと一緒に脳トレーニングを通してコミュニケーションを図り、認知症予防や仲間づくりをしませんか？



申込み・問合せ
砺波市社会福祉協議会 ☎32-0294

どんな病気？

- 認知症とは、脳の神経細胞の変化や、脳梗塞・脳出血などにより脳が損傷を受けることによって、脳の働きが低下し今までできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態のことを言います。症状はもの忘れ、理解・判断力の低下、不安、不眠、いらいらなど多岐にわたります。
- 〈認知症の主な初期症状（一例）〉
- ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり、いやがる。
- 料理、片付け、計算、運転などのミスが多くなる。
- 約束の日時や場所を間違えるようになる。

予防はできる？

- 些細なことで怒りっぽくなる。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる。
- 生活習慣を整え、脳や体を元気に保つことで発症のリスクを減らしたり、認知症になっても進行をゆるやかにすることが期待できます。
- 〈認知症予防のポイント〉
- バランスの良い食事
- 適度な運動、十分な睡眠と休養
- 友人や家族などと楽しい時間を持つことや趣味を楽しむ
- 日課を取り入れる

まずは 脳トレーニングに 挑戦してみよう

認知症の予防には頭を使うゲームやトレーニングが効果的です。まずは右にある問題に挑戦してみましょう。

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
「あたまとからだを元気にする MCIハンドブック」から抜粋

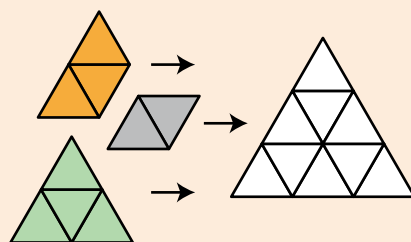
計算ゲーム

空欄に入る数字を書き込んでみましょう

- ① $\square + 27 = 31$
- ② $88 - \square = 83$
- ③ $\square - 9 = 32$
- ④ $\square \times 2 = 136$
- ⑤ $36 \div \square = 6$

パズルゲーム

- ⑥ 色のついたブロックを枠に当てはまるようにぬっていきましょう



※回答は5ページ右下に記載



ものごとがたり診療所
認知症サポーター医
佐藤伸彦医師

あなたらしさは変わりません

時間の感覚が変わるだけ

■ 認知症は「現在・過去・未来」が混ざり合うだけ

「認知症になったら何もわからなくなってしまう」そのように悲観的に捉えていませんか？ 実は、認知症というのは決して「脳の機能が悪くなってしまう」ことではありません。昨日あったこと、昔の思い出、これからの予定が、頭の中で一緒にになっているだけで、その人自身が持つ豊かな感情や、培ってきた「その人らしさ」は何も変わりません。まずはネガティブに捉えすぎないことがとても大切です。

■ 早期受診は「一緒に歩むため」のスタート

認知症は、高血圧や糖尿病のように「数値がこれだけ高いから認知症です」と簡単には言えません。実は症状が軽い初期の段階では、医師でも診断が難しいのです。頭部CTを撮っても、明らかに脳が小さくなっているとは限らないこともよくあります。だからこそ、「最近ちょっとおかしいな」と気になったら、早期に受診していただきたいです。一度の診察で白黒つけるのではなく、受診していただくことで、医師が皆さんと「一緒に経過を見ていく」ことができます。それが適切な対応への第一歩になります。

■ 周りの人の声に、耳を傾けてみてください

診察でお話を伺っていると、ご本人が自発的に来られるケースよりも、ご家族の勧めで受診されたケースの方が、実際に認知症である場合が多い傾向にあります。ご自身では「自分は大丈夫」と思っている、一番近くにいるご家族の「何か違う」という違和感も尊重しましょう。また、地域とのつながりも大切です。認知症カフェなど地域の場にもどんどん参加して、仲間とつながりながら、住み慣れた地域であなたらしく暮らし続けてほしいと願っています。

相談先一覧

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| ▶ かかりつけ医 ご自身のかかりつけ医にご相談ください | ▶ 砺波ふれあいの杜在宅介護支援センター ☎33-0827 |
| ▶ 砺波市地域包括支援センター ☎33-1345 | ▶ ケアポート庄川在宅介護支援センター ☎82-6861 |
| ▶ 総合病院地域包括支援センター ☎32-3317 | ▶ ほっとなみカフェ P17参照 |
| ▶ 砺波市やなせ苑在宅介護支援センター ☎32-3943 | ▶ 認知症相談日 |

気になったら、まず相談を

「もの忘れが増えた」「いつもと違う」など気になる変化があれば早めに相談・受診することが大切です。

ほっとなみ 見守りシール交付事業

認知症の高齢者等に対して衣服や持ち物に貼るQRコード付きのシールを交付します。発見者がQRコードを読み取ると保護者へ発見通知メールが届きます。

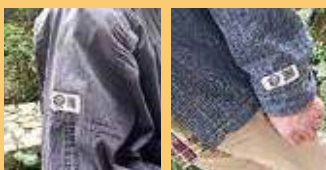
※認知症高齢者等SOS緊急ダイヤルシステム事業の登録者が対象です。

見守り
シール



見守りシール貼付け例

耐洗タイプ



蓄光シール(アイロン不可のもの)



ナイロン素材

杖

認知症高齢者等SOS緊急 ダイヤルシステム事業

認知症の高齢者等が行方不明になったときに、協力事業者(介護サービス事業者や郵便局等)と連携し、早期発見・早期保護を目指します。

利用には事前登録が必要です。登録は無料ですが、1回の利用につき4,500円の負担金がかかります。

行方不明者の発見にご協力いただける事業者も募集しています。詳しくは、地域包括支援センターにお問合せください。



▲詳細はこちら



認知症高齢者等おでかけあんしん損害保険事業

認知症の高齢者等が偶然の事故により、他人にけがをさせたり、他人の財物を壊してしまったりして賠償責任を負った場合に、被害者へ支払うべきお金を補償します。保険料の負担はありません。

※認知症高齢者等SOS緊急ダイヤルシステム事業の登録者が対象です。

認知症の方の
暮らしを支える

認知症の方やご家族が安心して暮らせるように次の3つの事業があります。

地域みんなで支えるまちに

認知症を正しく知り、地域で支え合うために私たちにできること

市民みんなが認知症の“応援者” 認知症サポーターになろう



認知症サポーターは、何か特別なことをしなければならないという決まりはありません。近所づきあい、友人づきあいの中で気になることがあればさりげなく気にかける、認知症の方やその家族が困っていることがあれば、親身に話を聞いたり、相談にのるなど「応援者」として支える方を言います。

ほつとなみカフェで つながる・予防する（今月の開催は17ページ）



ほつとなみカフェは、認知症について気軽に話せる集まりです。症状のある方だけでなく、ご家族や地域の方など誰でも参加できます。相談だけでなく、音楽療法や臨床美術、笑いヨガなど認知症予防のイベントも実施しています。また、不定期に出張ほつとなみカフェを開催しています。毎月、日程を広報となみに掲載しています。

認知症サポーター養成講座

内容	認知症を正しく理解してもらい、認知症の人が安心して暮らせるまちをつくることを目的に、認知症の症状や対応の仕方、予防方法について学びます。		
時間	90分程度	場所	ご希望の場所
対象	市内に在住か勤務されている方	対象	無料

申込み・問合せ 地域包括支援センター ☎33-1345



認知症サポーター養成講座



講座を受講した方に、認知症について正しく理解している人の証「オレンジバッジ」を配布



認知症の方との接し方を体験してみよう



砺波市と明祥株式会社は包括連携協定を締結し、認知症に関する出前講座を実施しています。講座ではVR（コンピュータで作った3Dの空間に自分があたかも入り込んでいるような体験ができる技術）を使って認知症の方の立場と介護者の立場の両方を体験できます。普段、認知症の方と接する機会の少ない方も、この体験を通して認知症の方の気持ちを理解し、実践的な接し方を学びませんか？体験にかかる費用は無料です。

申込み・問合せ 企画政策課 ☎33-1145

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



株式会社高岡市衛生公社から企業版ふるさと納税として多額のご寄附をいただき、市長から感謝状を贈りました。ご寄附はご意向のとおりに屋敷林保全事業に活用させていただきます。

「とうもろこし」でワクワク体験

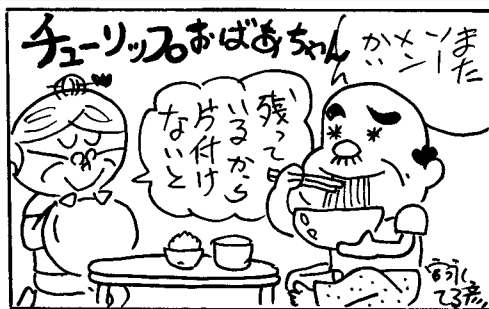


「地域と繋がる食育体験プロジェクト」の一環として、7月22日、南部認定こども園の5歳児21名が収穫時期を迎えたとうもろこしの皮むき体験と収穫の恵みを味わいました。今回使用したとうもろこしは、地元生産者であるミズキファーム株式会社のご協力のもと、4月下旬に園児が自ら苗植えをしたものです。子どもたちは地元食材や生産者と直接触れ合い、食への関心を一層深めていました。

新スクールバス完成！



7月23日、庄川小学校スクールバスのお披露目会が開催され、6年生の児童29名が参加しました。新しいバスのラッピングは児童からアイデアを募り作成されたデザインで、庄川の特産品である鮎やゆず、水質の良さが描かれています。参加した児童は「きれいに大事に使いたい」と感謝の気持ちを述べていました。



伝統つなぐ！えんじやら夏まつり



7月25日、南般若公会堂駐車場で「南般若 えんじやらふれあい夏まつり」が開催され多くの地域住民で賑わいました。焼きそばやフランクフルトなどの売店コーナーが並んだほか、和太鼓やえんじやらなどのステージ発表も行われ、会場を盛り上げました。地元の中学生もボランティアスタッフとして参加し、世代を超えた交流の輪が広がりました。

大きなとうもろこしとれたよ！



7月30日、農事組合法人あさひが、庄東認定こども園の園児たちに地元の農業に関心や理解を深めてもらおうと、とうもろこしの収穫体験を開催しました。年中・年長の園児39名が参加し、自分の背丈よりも大きな茎をかき分け、大きな実をもぎ取ると「とれた！」と満面の笑みを見せていました。

親子で学ぶ！砺波の散村



8月2日、小学生向け散村地域学習講座「4年生親子で散村めぐり」(砺波散村地域研究所主催)が開催されました。参加した親子は閑乗寺から砺波平野の絶景を望み、地形や庄川との歴史的繋がりを学びました。また、合口ダムや中野放水路発電所での治水・利水学習のほか、伝統的民家も訪問し、学びをまとめました。

夏空の星を観よう



8月5日、砺波北部小学校地域開放ホールで林公民館主催の「星空の宅急便」が開催され、小学生がプラネタリウム鑑賞や星座早見盤づくり、天体望遠鏡での観測体験を楽しみました。夏の夜空への興味を深めるきっかけとなったほか、出町中学校科学部をはじめボランティアの方々にもご協力にいただきました。

地域で備える！防災訓練



7月25日、柳瀬地区防災訓練が行われました。今年は自主防災会の役員交代の時期も重なったことから、秋季の避難訓練に加えて夏季にも実施。また、多くの住民に参加してもらえるよう公民館の納涼祭と同日に開催しました。当日は消火器の取扱い訓練、水害ハザードマップや災害備品等の保管場所の確認などを行い、自分の役割以外の役割も知る大変有意義な時間となりました。

世代と地域をつなぐラジオ体操



7月25日～8月14日の21日間、庄川児童館前広場でラジオ体操(東山見地区自治振興会、東山見児童館主催)が実施されました。早朝の爽やかな空気の中、地域の子どもから高齢者まで幅広い世代が集い、ラジオ体操を通して交流を深めました。笑顔で挨拶を交わし、元気いっぱい体に動かす地域住民の姿が印象的でした。

地域で子どもたちの学習を応援！



7月27日から31日までの5日間、庄東小学校の児童を対象に東般若農村振興会館を開放し、涼しい部屋で夏休みの宿題やドリルに取り組む学習支援が行われました。今年で15年目を迎えたこの取組みは地域の子育てボランティアが子どもたちを見守り、学習をサポート。夏休み中も子ども同士が交流できる貴重な機会となりました。

マリーナフェスティバル

7月19日、上和田緑地で「第38回B&Gマリーナフェスティバル」が開催されました。普段はなかなか体験できないカヌーやマリッジットなどの水上体験をはじめ、ラダーゲッターやモルックなどの体験も行われ、会場は多くの人で賑わいました。また、地域の方や中学生も運営スタッフとして協力し、地域が一体となってイベントを盛り上げました。



市HPでも
写真と概要を
公開中！



屋敷林の新たな魅力を発見！



7月28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」が開催され、6組の親子が参加しました。「散居村と屋敷林のひみつ」と題した講義や剪定体験、オリジナルアロマ石けんづくりを通して、屋敷林の魅力を学びました。参加した児童は「何もないと思っていた砥波に、自然を使ったサステナブルな良いところを見つけられて嬉しい。砥波の個性を次世代にも伝えていきたい」と話しました。

「捕れた！」

鮎のつかみ捕り大会

8月2日、「第36回鮎のつかみ捕り大会」(砥波市漁業協同組合主催)が開催され、多くの家族連れで賑わいました。となみ野大橋下流に設けられた仮設池に約1万匹の鮎が放流され、参加者は夢中になって鮎を捕まえていました。会場は子どもたちの「捕れた！」という歓声と笑顔でいっぱいでした。



9/27
日

砺波市防災デー／砺波市総合防災訓練

総務課防災・危機管理室 ☎33-1247

8:00頃
-1分間

市民一斉シェイクアウト訓練

市民のみなさんへ ～各家庭で取り組みましょう!!～

- ▶訓練場所 それぞれの自宅・職場など
- ▶実施合図 各地区消防分団器具置場のサイレン(1分間)、FMとなみ
- ▶実施内容 自分の身を守る「シェイクアウト訓練」 ※詳しくは砺波市HPをご覧ください。

いのちを守る3ステップ



8:35頃

【緊急速報メールを配信します】

訓練の一環として、携帯電話の利用者と市緊急メール登録者に緊急速報メールを一斉配信します。(一部の携帯電話では設定等により受信できない場合もあります。) マナーモードなどの設定中でも、ブザーなどが鳴動する場合があります。

8:00
-12:00

砺波市総合防災訓練

会場

庄下会場 (庄西中学校体育館)
中野会場 (庄南小学校体育館)
太田会場 (太田体育館)

▶内容 関係機関による実動訓練、
避難所運営委員会による避難所開設・
運営訓練 ほか

防災体験・見学コーナー

会場

庄西中学校体育館前
(駐車場)

▶内容 ぼうさい○×クイズ、
LPガス漏洩防止装置ほかデモ機展示、
木造住宅耐震化PR、災害伝言ダイヤル体験
避難時の分電盤等操作訓練 ほか
どなたでも参加できます。(駐車場に制限あり)

10:30
-11:40

砺波市消防秋季訓練

砺波消防署 ☎33-0119

会場

庄下地区：長距離中継放水及び
飛び火対応火災防ぎょ訓練 (大門、坪内地内)
積み土のう工法訓練 (庄西中学校グラウンド)

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



地震から命を守る行動

地震発生
揺れている間

- 姿勢を低く
- 頭を守る
- 動かない

揺れが収まったら

- 逃げ道を確保
- 火の元を確認
- テレビやラジオ等で情報収集

地震発生から
約10分～

- 隣近所に声をかけ
安否確認
- 安全な場所へ原則
徒歩で避難

—— 日頃の備え ——

- 家具の転倒防止対策
- 家庭の備蓄
最低3日分、可能なら1週間
常備薬・衛生用品
- 避難先の確認

「社会に学ぶ『14歳の挑戦』」体験者の声!!

6月29日(月)～7月3日(金)、市内135事業所にて388人の中学2年生がいろいろな体験をしました。各校から1人ずつ、体験した生徒の声を紹介します。

教育総務課 ☎ 33-1508

出町中学校 相馬 一稀さん

(体験先 富山県砺波警察署)



鑑識課の活動では、足跡や指紋の採取を体験しました。わずかな証拠も見逃さない集中力と丁寧な作業によって、指紋が浮かび上がった瞬間に、一つ一つの証拠がいかに大切であるかを深く実感しました。地域の安全を支える警察官のプロの姿勢に触れ、身が引き締まる思いでした。この活動から学んだ正確さと責任感、そして物事に真摯に向き合う姿勢を、今後の学校生活に生かしていきたいです。

庄西中学校 河合 翔太さん

(体験先 サンエー建工株式会社)



測量作業ではミリ単位の精度が施工全体の基盤となる重要性を実感し、木材加工ではカンナがけを通じて職人の高度な技術力を体感しました。リフォームの現場では、床の色やコンセント位置等、お客様との詳しい打合せに驚きました。建物を作る仕事は、ただ建てるだけでなく完成までに多様な工程がある、責任のある仕事だと分かりました。今回学んだ「準備」や「相手の話を聞くこと」の大切さを今後の生活に生かしていきたいです。

般若中学校 瀬戸 しずくさん

(体験先 庄東認定こども園)



私は、主に子供たちの遊びのサポートや身の回りのお世話を行いました。今回の体験で気付いたことは、気遣いの大切さです。子供たちが安全に過ごせるように、先生方は決められた仕事だけでなく、常に周りの状況を見て仕事をしてられました。このことから、働く上で目の前の仕事をするだけでなく、全体を見渡す気遣いが大切だと感じました。これからは視野を広くもち、自分のことだけでなく、周囲を気遣って過ごしたいです。

庄川中学校 志部谷 彩永さん

(体験先 水記念公園カンパニー 庄川ウッドプラザ)

お店の方々は、お客様に気持ちよく買い物をしていただくために、常に緊張感をもって仕事に向き合っているように感じました。私のも一つ一つの作業を丁寧にこなすよう心がけました。混雑してきたときにも、声を掛け合い、手際よく連携してスムーズにレジの対応をしている姿から、視野を広くもって働くことの大切さに気付きました。この体験を通して、仕事の大変さと同時に、やり遂げたときの達成感を知ることができました。



事後アンケートの 声

事業所の皆様から

- ・それぞれに工夫して取り組んでいる姿に感心しました。地域の子供たちが安心して職場体験活動をし、この経験が役立っていったらと願っています。
- ・期間中大きな事故もなく体験に参加され、また最終日には楽しかった、頑張ったと感想を述べられていたので、やり遂げた充実感は感じていただけたのではないかと思います。
- ・生徒が主体的に活動に取り組んでくれたので、とてもよい関わりとなりました。
- ・礼儀正しい、個性が豊かに育っている子供たちでした。暑い日、雨の日、作業をよく頑張りました。ありがとうございました。

保護者の皆様から

- ・行く前は緊張していましたが、活動を終えて、イキイキと明るい表情で帰ってきて、教わったことを話してくれました。楽しかったことが伝わりました。ありがとうございました。
- ・充実した1週間だったようです。仕事後も家事をこなしている大人への感謝の気持ちが湧いたようです。
- ・いろいろなことを学ばせていただき、子供は毎日楽しんで参加していました。事業所の方々に感謝します。ありがとうございました。
- ・学校や家で過ごすのとは全く違う環境で、苦労と楽しさを両方学べたと思います。他の子供たちの頑張っている姿も見て、『まち全体で子供たちを育てている』という感覚が芽生えました。子供にとっても、親にとっても、貴重な機会でした。ありがとうございました。
- ・とても素晴らしいプログラムだと思います。内容を他県の友人に伝えたら「砺波で子育てしたかった」と羨ましがられました。子供は毎日、沢山話をしてくれました。親や学校の先生方以外の「働く大人たち」とのやりとり自体も良い刺激になったようです。

ご協力、ありがとうございました。「社会に学ぶ『14歳の挑戦』」は、地域社会の中で、人として成長する貴重な学びの場です。市教育委員会では、来年度に向けて新たに生徒を受け入れていただける事業所等を募集しています。

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

砺波市議会8月定例会

議会事務局

☎ 33-1139



本会議と委員会は傍聴できます。

本会議

8月24日(月) 10時 議場

31日(月) 10時 議場

9月1日(火) 10時 議場

14日(月) 14時 議場

文教民生病院常任委員会

9月2日(水) 10時 小ホール

総務産業建設常任委員会

9月3日(木) 10時 小ホール

決算特別委員会(審査日)

9月7日(月) 9時 小ホール

8日(火) 10時 小ホール

9日(水) 10時 小ホール

南砺・砺波おしごとフェア

ハローワーク砺波

☎ 32-2914



就職や転職を希望している方であれば、どなたでもご参加いただけます。この機会を利用して自分に合った職場を見つけませんか。参加費は無料、事前申込み不要です。

日時 9月10日(木) 14時~16時

場所 ア・ミューホール

(南砺市寺家新屋敷366)

参加企業 8社予定

女性のための再就職応援セミナー

商工観光課

☎ 33-1392



子育て世代の女性を対象に、市内企業による企業説明会やハローワークによる再就職準備セミナーを開催します。

また、プロカメラマンによる証明写真撮影ブースを設け、履歴書やプロフィール写真に使える写真データを無料でプレゼントします。

託児所も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 9月17日(木) 10時~正午頃

場所 砺波まなび交流館

対象 市内で再就職を希望する女性

参加費 無料

定員 20名

申込み 9月10日(木)までに右記QRコードの申込みフォームかメール、FAXでお申込みください。

※詳細は市HPをご覧ください。

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)

下の方)9月1日(火)~14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

※詳細は市HPをご覧ください。

陸上自衛隊富山駐屯地からのお知らせ

小型無人機(ドローン)等の飛行申請が必要な対象地域の拡大について

令和8年7月14日から、小型無人機等飛行禁止法に基づき、小型無人機等を飛行させる際に申請が必要となる地域が、**富山駐屯地の敷地及び周囲おおむね1,000メートルの地域**の上空(右図参照)に拡大されました。(拡大前についてはおおむね富山駐屯地の敷地及び周囲約300メートル)

引き続き、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

ドローン等の飛行禁止エリアが
1,000mに拡大します

飛行禁止エリアでドローン等を飛行させる場合には警察への**事前通報等が必要**です

違反行為には罰則があります

小型無人機等飛行禁止法の改正により規制が強化されます



—— 枠内：富山駐屯地敷地 - - - 枠内：駐屯地の周辺約1000メートルの地域

手続きの詳細、申請方法等は富山駐屯地HPをご確認ください。また、ご不明点につきましては下記までご連絡ください。

〈連絡先〉

富山駐屯地 ☎ 0763-33-2392 (内線 221)

住所：〒939-1338 富山県砺波市鷹栖出 935

陸上自衛隊富山駐屯地警備担当



富山駐屯地HP

9・10月は行政相談月間

総務省富山行政監視行政相談センター

☎ 076-431-1100

登記、年金、保険、福祉、道路、窓口サービス等、行政の仕事について困っていることがある方は、行政相談委員が総務省富山行政監視行政相談センターにお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守します。

また、市内の相談所では毎月相談を受け付けています。(毎月第1・第3金曜、予約不要)

9・10月の相談日

9月4・18日、10月2・16日

13時30分～16時

場所 市社会福祉会館

(☎ 32-0294)

行政相談委員の紹介

島田 一子さん、松澤 由美子さん、愛場 誠一さん

【注意】ごみ収集日の変更

市民生活課

☎ 33-1372



資源ごみ収集日の変更

庄下・油田・南般若・柳瀬・種田

9月23日(水)↓24日(木)

プラスチックごみ収集日の変更

鷹栖・若林・林・高波

9月23日(水)↓24日(木)

※燃えるごみ収集日は変更ありません。

一日合同行政相談所

総務省富山行政監視行政相談センター

☎ 076-432-6338



専門の相談員が登記、相続、税金、年金、行政の手続きなどに関する相談を受け付けます。相談は無料で、秘密は厳守します。

日時 9月29日(火) 13時～16時

場所 チューリップ四季彩館

ホール2

申込み 不要

※司法書士・税理士相談をご希望の場合は事前に予約が必要です。9月7日(月)9時以降に総務省富山行政監視行政相談センターまでお申込みください。

国際交流協会の研修

参加者募集

砺波市国際交流協会事務局(企画政策課)

☎ 33-1145

研修に参加し、世界の文化や平和への理解を深めませんか。

日時 10月16日(金)～17日(土)

1泊2日

費用 お一人4万円

行先 愛知県・岐阜県(リトルワールド、杉原千畝記念館ほか)

申込み 9月11日(金)までに、事務局にお電話ください。

定員 25名(先着)

その他 参加には協会への入会が必要

です。(年会費2千円)

婚活・恋愛相談会(無料)

企画政策課

☎ 33-1148



日時 9月8日(火) ①17時～

②18時～ ③19時～

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)

「三三交流会」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、電話でお気軽にお問合せください。

マイナンバーカード

専用休日窓口(完全予約制)

市民課

☎ 33-1358



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9月25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 9月26日(土) 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。

コンロ火災を防ぎましょう

砺波消防署 ☎ 33-0119

砺波消防署庄東出張所 ☎ 37-0119

コンロによる火災は毎年多く発生しています。コンロ火災を防ぐために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ものを置かない。
- 安全装置付きのコンロを使用する。
- 換気扇や壁、グリル等はこまめに清掃する。
- コンロの熱等で劣化したガスホースは交換する。

9月20日～26日は動物愛護週間

市民生活課

☎ 33-1372



人とペットが共に安心して暮らすために飼い主の方は飼育環境などをこの機会に改めて確認しましょう。詳細は右記QRコードをご確認ください。

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

住まいに関する相談に応じます。

日時 9月26日(土)

13時30分～16時30分

場所 となみ散居村ミュージアム

農業委員会委員の任命

農業委員会

☎ 33・1427



7月20日に新たな委員が任命され、会長と会長職務代理者が選出されました。任期は令和11年7月19日まで。

【敬称略】

会長 石田智久(庄下)

会長職務代理者 鴨井克之(五鹿屋)

委員

源通 一郎(出町)・水木 章善(出町)

小竹 勝則(庄下)・飯田 輝一(中野)

飯田 真紀(中野)・横山 亮太(中野)

宮川 晴美(五鹿屋)・川邊 孝之(東野尻)

石崎 進(鷹栖)・野原 智男(若林)

竹林 順子(若林)・吉田 里美(若林)

鈴木 正彦(林)・福田 豊(林)

榮前田 龍平(高波)・浅谷 裕(油田)

吉田 一馬(南般若)・今井 久人(柳瀬)

田嶋 和樹(太田)・黒田 友範(般若)

松浦 正一(東般若)・信田 浩光(梅檀野)

満保 雅春(梅檀山)・山本 涉(東山見)

松井 正雄(青島)・堀田 敬三(雄神)

細川 明雄(種田)

とやま呉西圏域連携事業「先輩創業者に学ぼう! 起業・創業セミナー」

商工観光課

☎ 33・1392



とやま呉西圏域では創業を目指す方を対象に、先輩創業者の経験から学ばせセミナーを開催します。

先輩創業者からアドバイスを受け

ることが出来るほか、支援機関の紹介やグループワーク等を実施します。創業をお考えの方は是非ご参加ください。参加費は無料です。

日時 10月2日(金) 13時~16時

場所 高岡まちなかスタートアップ

支援施設「TASU」

(御旅屋セリオ4階)

対象 起業を目指す方

定員 15名程度

申込み 右記QRコードの申込みフォームからお申込みください。

adobor (とやまマリッジサポートセンター)の会員登録

とやまマリッジサポートセンター

☎ 076-471-6510

結婚を誠実に希望している18歳以上の独身の方を対象に会員を募集しています。会員になると、個別マッチング等のサービスを受けることができます。

受付時間

富山県民会館

火・金曜 10時~18時

土・日曜 10時~16時

ウィング・ウィング高岡

日曜 10時~16時

※入会申込をご希望の方は、事前にHPから予約が必要です。

入会登録料 1万円(2年間有効)

※20代は入会登録料無料

9月10日は第66回下水道の日

■下水道を整備する目的は?

- ・健康で快適な生活環境の確保
- ・公共用水域の水質保全

これらを目的に、市では下水道整備区域を拡大しています。

■下水道の日って?

下水道の普及と水洗化の促進を図り、下水道の役割や大切さを考える日として定められています。「下水道の日」を契機に、下水道が整備された区域内で未接続の方は早期接続にご協力ください。

■特設ブースを設置予定

8月下旬から市役所正面玄関にてパネルや啓発物品で下水道の役割を紹介します。ぜひお立ち寄りください。

上下水道課 ☎ 33-1463

■下水道フェスタ '26 開催

日時 9月5日(土) 10時~15時

場所 神通川左岸浄化センター
(射水市海竜町 23-2)

内容 下水道探検ツアー、下水道で働く車の展示・実演等

(公財) 富山県下水道公社 ☎ 0766-86-8230



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」



国民年金保険料を納付書で納めている方へ

便利でおトク! 口座振替・クレジットカード納付

ここが
便利!

1. 金融機関等へ行く手間が省けます
2. 保険料の納め忘れがありません
3. 前納割引でさらにおトク!

(申請書類)

- ・国民年金保険料口座振替納付(変更)申出書
- ・国民年金保険料クレジットカード納付(変更)申出書

令和8年度免除・納付猶予申請 受付中

(申請書類)

- ・国民年金保険料免除・納付猶予申請書
 - ・国民年金保険料学生納付特例申請書
- (※学生の方で納付猶予を希望する場合)

◎上記の申請は、マイナンバーカード・スマートフォンを使用して、ねんきんネットから電子申請することもできます。

(クレジットカード納付の申請は書類提出のみ)

詳細は砺波年金事務所にお問合せください。

砺波年金事務所 ☎ 33-1725
市民課 ☎ 33-1362

講座・教室



空き家対策セミナー in 砺波

市民生活課 ☎33-1372

富山県宅地建物取引業協会砺波支部

☎0766-2510345

空き家の管理や処分の方法をテーマとしたセミナーを開催します。事前申込み不要で無料です。お気軽にご参加ください。

日時 9月10日(木)

13時30分～14時30分

場所 イオンモールとなみ

1階 チュリップコート

定員 50名程度

演題 「失敗しない実家の

畳み方・活かし方」

講師

エフエムとなみパーソナリティ

古井 裕人氏

(株)神能工務店

神能 公典氏

サンエー建工(株)

柴田 由紀氏

不動産に関する無料相談

富山県宅地建物取引業協会砺波支部

☎0766-2510345

不動産や空き家の悩みや問題等に応じます。予約不要で無料です。お気軽にご参加ください。

空き家対策セミナー in 砺波と同時開催になります。

日時 9月10日(木) 13時～16時
場所 イオンモールとなみ
1階 チュリップコート

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

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。お気軽にご参加ください。

◆学習講座(第4回)

日時 9月19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 「棟方志功の観たとなみ野」

講師 棟方志功研究家 石井 頼子氏

定員 50人(事前申込みが必要)

受講料 500円

申込み 事前に電話か窓口で受付

◆技術講座(全2回)

〈庭木剪定講習会〉

日時 9月26日(土) 9時～16時

〈雪吊り講習会〉

日時 10月18日(日) 9時～16時

場所 となみ散居村ミュージアム

講師 砺波市造園業組合員

定員 各日10人(事前申込みが必要)

受講料 各日1,000円

(保険料含む)

申込み 事前に電話か窓口で受付

令和8年度

砺波市温水プール水泳教室(10月開催)受講生募集

大人の教室	水中運動(エクササイズ系)		
	初めてウォーキング	木	
	健康ウォーキング	木・土	
	シェイプアップ	水・金	
	水泳教室(スイミング系)		
子供の教室	アクアエクササイズ	月	
	ヘルシースイミング	月・水・木・金	
	游・スイミング	水・金	
	親子で楽しむ教室		
	親子水泳 A(年少～年中対象)	日	
	水泳教室(スイミング)		
	幼児水泳(年長対象)	土・日	
	初心者水泳(年長～小学生対象)	月～日(火曜日を除く)	
	初心者水泳 S(小学生対象)	日	

開催期間/回数 10月5日(月)～12月末 各コース10回 ※詳しい開催時間・受講料はHPをご確認ください。

申込開始日 9月9日(水)から順次募集開始 ※コースによって異なります。

申込方法 砺波市温水プールにて申込用紙を記入し受講料と保険料を添えて申込み

詳細は砺波市温水プール(☎33-4450)
またはSEIBUスポーツクラブHPまで



とやま週イチスポーツ
推進事業
参加無料!

教室名	対象	開催日時	内容	持ちもの	会場
週イチからのゆるっと体操(ポジティブトレーニング)	概ね60歳以上の方	9月7日(月)スタート 10:30～11:15	複数の運動を実践することにより、様々な身体機能を高めると共に、生活の質の向上を目指します。	・飲み物 ・タオル	砺波市温水プール 2階ラウンジ

詳しくは SEIBUスポーツクラブ ☎33-3077まで

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

日時 9月2日、9日、16日、30日
(水) 10時～正午

場所 中アリーナ

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!!

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

子育て親子リフレッシュタイム【無料】

日時 9月10日(木) 10時～12時

場所 中アリーナ

内容 幼児とその保護者がそれぞれの講師と共に運動を楽しみ心身のリフレッシュを図ります!!

指導者 幼児(保育士資格保持者)保護者(西部体育センター指導員)

申込み 保護者は内履きを持って直接中アリーナへお越しください(兄弟、ご家族の参加可)

モルックしよう!

日時 9月11日(金) 10時～11時30分
月1回金曜開催

場所 中アリーナ

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めます。

指導者 西部体育センター指導員

参加料 3百円(保険料込み)

申込み 電話か直接窓口へ

親子将棋教室

日時 9月12日・19日・26日(土)
19時～20時30分

場所 中研修室

内容 親子で楽しく将棋の基礎を学び、考える力を養います。

定員 10組(先着順)

指導者 富山将棋道場席主 野原 孝行 先生

参加料 全3回6千円(教材費込み)

申込み 9月10日(木)までに参加料を添えて受付窓口へ

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)

日時 9月19日(土) 13時～15時

場所 応接室

講師 市立砺波総合病院 整形外科 山田 泰士 先生

定員 6人

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

(内科個別相談)

日時 9月26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

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

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** 9月7日(月) 14時～19時
9月24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** 9月7日(月)、10月5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** 9月29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。

健康・介護



第20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、心身とも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、事前申込みは不要です。

日時 10月12日(月・祝) 9時～

※受付 8時30分～9時15分
場所 砺波総合運動公園

コース 多目的競技場前からスタート
①約4 km ②約6 km

胃がん・大腸がん検診を受けましょう

健康センター
☎ 32-7062



砺波市における死亡原因の1位は「がん」です。その中でも、胃がん、大腸がんは部位別死亡順位で上位で誰でもかかる可能性があります。症状のない元気なときから自分や家族のために、がん検診を受けましょう。

胃がん・大腸がん検診

胃がん検診と大腸がん検診を同じ会場で受診できます。

対象 40歳以上

内容 胃がん 胃バリウム検査
大腸がん 便潜血検査(2日分)

日時・受診場所

10月18日(日)

砺波総合病院正面玄関

10月27日(火)

砺波体育センター駐車場

予約 インターネットか電話で健康センターへお申込みください。

胃がん検診(胃カメラ)

対象 50～69歳

受診場所

・いなむら内科(58-5156)

・おおた内科クリニック(82-7700)

・力耕会金井医院(32-8903)

・かねきホームクリニック(32-5110)

・高橋外科医院(33-2727)

・ひがしでクリニック(33-7677)

・柳澤医院(34-0811)

予約 医療機関へ直接、お申込みください。

※ご不明な点等はお問合せください。

9月10日～16日は自殺予防週間ひとりで悩まず、相談しませんか?

健康センター
☎ 32-7062



市民の7割以上がストレスを感じて生活しています。ストレスをためすぎると、こころや体の調子を崩してしまうこともあります。休息を取る、気分転換をする等、自分なりのケアを続けても良くならない時は

「こころの健康相談」で悩みを話してみませんか。ご家族からの相談も受け付けています。また、SNSでも相談できます。

こころの健康相談【要予約】

日時 毎月第2・4木曜
13時30分～15時

内容 精神保健福祉士との相談

場所・予約先 砺波市健康センター

SNS相談

LINEなどのSNSやチャットで悩みの相談ができます。

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間

健康センター
☎ 32-7062

結核は過去の病気ではありません。2週間以上、咳や痰、微熱、身体のだるさが続く場合は医療機関を受診しましょう。高齢者は咳や痰などの特有の症状が現れないこともあるので、早期発見には胸部レントゲン検査が有効です。65歳以上の方は年に1回、必ず胸部レントゲン検査を受けましょう。

赤ちゃんはBCG接種が有効です。1歳までに必ず接種を受けましょう。結核・呼吸器感染症を予防するため、マスクの着用を含む咳エチケット、手洗い、手指消毒、換気等、基本的な感染症対策を心がけましょう。

脳トレ教室を開催します

庄川健康プラザ
☎ 82-5320



認知症予防の一環として、脳の活性化を促す脳トレーニングを行います。予約不要でどなたでも気軽に参加いただけます。

日時 9月18日(金)

10時30分～11時30分

講師 となみ野脳トレクラブ

受講料 無料

特定保健指導を受けましょう

健康センター
☎ 32-7062

健康診断の結果を見て、「少し数値が気になったけど、まあ大丈夫か」とそのままにしていますか。今の生活を整えるだけで、将来の病気のリスクを減らすことができます。今回の健診を機会に自分の健康状態を確認し、生活習慣を見直してみませんか。ほんの少しの気づきから将来の健康につながります。

特定保健指導に該当した方

特定保健指導の利用券が送付されるのでご確認ください。

特定保健指導に該当しなかった方

健康・栄養相談をご利用ください。

※日程等については18ページをご確認ください。

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

9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 山王町1-2-4 (☎080-3745-8104)	13日(日)	10時～15時	健康マージャン	300円
	9日(水)	14時～16時	臨床美術を 楽しもう	お問合せ ください
	10日(木)	10時30分 ～12時	折り紙	300円 飲み物付き
多世代交流施設 麦秋苑 三郎丸183-2 (☎33-2846)	10日(木)	14時 ～15時30分	臨床美術	無料
ものがたりの街 修養棟 太田1382 (☎55-6100)	17日(木)	14時 ～15時20分	1部 佐藤先生の 「ものがたり在宅塾 @市民健康講座」認知 症予防の鍵は「耳」 (難聴リスク、補聴 器の早期利用)	無料 事前予約制 介護・医療の 相談コーナー あります
			2部 くまの音楽堂 スペシャルライブ	
みやの森カフェ 宮森303 (☎77-3733)	19日(土)	14時～15時	新しい住まい方の 話(姫野泰尚:合 同会社シェアライ フ富山)	無料 スイーツ・ ドリンク 100円引き
		13時～17時	カフェ相談室	
出張ほっとなみカフェ 井栗谷 6552 (栴檀山農村集落センター) (☎37-1061)	1日(火)	10時～11時	臨床美術	無料

日	時間	場所
5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
	9時～16時	地域包括支援センター (砺波総合病院) ※事前にご連絡ください
1日(火)	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
2日(水)	10時～11時	多世代交流施設 苗加苑
	10時30分 ～11時30分	庄川支所
3日(木)	9時～16時	在宅介護支援センター (砺波ふれあいの杜)
	10時～11時	多世代交流施設 北部苑
14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

さつきの会

開始時期 平成29年5月11日～

活動日時 毎週木曜 14時

活動場所 五鹿屋第二常会公民館

体操したら身も心も晴れやかになります。
終わったあと、集まって話をすると元気をもらえます。



予約＆受診はお済みですか？ 健康診査は9月30日まで！



市民課 ☎33-1362

対象者

- ①国民健康保険加入者で、今年度30歳～39歳になる方
⇒緑色の封筒で受診券・質問票を送付済み
- ②国民健康保険加入者で、今年度40歳～74歳になる方、
7月以降に75歳になる方
⇒黄色の封筒で受診券・質問票を送付済み
- ③富山県後期高齢者医療制度加入者で、砺波市に住所がある方
⇒オレンジ色の封筒で受診券・質問票を送付済み

※介護施設入所者、長期入院中の方は対象外
※再発行を希望される方は市民課へご連絡ください。

期間 6月1日(月)～9月30日(水)

費用 ①1,000円 ②、③無料

方法 市内医療機関で受診(封筒に記載)

持ちもの ・受診券 ・質問票
・マイナ保険証または資格確認書等
・費用(①の方のみ)

注意 今年度中に人間ドック(ミニドック含む)の費用助成を受ける方は、この健診をご利用いただけません。



9月の健診・相談

乳幼児健診・教室の日程については、右記QRコード
か母子モ（となみっ子なび）からご確認ください。
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
乳幼児健診・教室	対象の方には、母子モ（となみっ子なび）でお知らせします。			
特定保健指導	特定健診の結果、積極的支援か 動機付け支援に該当となった方 【要予約】	砺波市健康センター	毎週月曜日	9時～16時30分
		庄川支所	9日(水)	9時30分～11時
		多世代交流施設しょうとう	18日(金)	9時30分～11時
健康・栄養相談	希望者	砺波市健康センター	毎週月曜日	9時～16時30分
お口の相談 (口腔支援窓口)	希望者【要予約】	砺波市健康センター	平日	9時～16時30分
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。	柳瀬体育館	29日(火)	13時～15時
子宮頸がん検診	20歳以上 【要予約】 	柳瀬体育館	25日(金)	13時～14時15分
乳がん検診	40歳以上			
大腸がん検診	40歳以上	希望者	市内指定医療機関	9月30日(水)まで 検査容器を直接医療機関に 取りに行ってください
胃内視鏡検診	50～69歳	希望者	市内指定医療機関	令和9年 2月27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9年 3月31日(水)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】 	市立砺波総合病院 3階健診センター	木曜日以外の平日	受付13時45分～14時 マンモグラフィ検査 受付14時15分～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）	砺波市健康センター	10日・24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	18日(金)	14時30分～15時30分 15時30分～16時30分
ひきこもり 家族相談会	希望者【要予約】（☎22-3512）	富山県砺波厚生センター	10日(木)	午後
働く人の 心の相談会	希望者【要予約】 (小規模事業者やその労働者) 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	1日(火)	
		小矢部大家病院	8日(火)・30日(水)	
		となみの心療クリニック	16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、12月30日～1月3日
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

6日(日)	やまだ歯科クリニック	南砺市やかた	☎23-4825
13日(日)	上田歯科医院	小矢部市新富町	☎67-0250
20日(日)	山田歯科医院	小矢部市泉町	☎67-6000
21日(月・祝)	岡宗歯科医院	小矢部市綾子	☎67-2220
22日(火・休)	あらい歯科クリニック	小矢部市埴生	☎68-1101
23日(水・祝)	山室歯科クリニック	小矢部市今石動町	☎67-8777
27日(日)	谷口歯科医院	小矢部市津沢	☎61-3061

※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
(受診の際はマイナ保険証が資格確認書が必要)

富山県歯科保健医療総合センター ☎076-433-2039



食中毒を予防しよう

栄養科栄養管理係

係長 寺島 教子

まだまだ暑い日が続いていますが、9月も細菌による食中毒が発生しやすい季節です。

食中毒はしっかりと予防すれば防ぐことができます。正しい知識をもって習慣化しましょう。キーワードは、食中毒菌やウイルスを「付けない」「増やさない」「やっつける（殺菌する）」そして「正しい手順の手洗い」です。

品は室温に長く放置せず、速やかに食べましょう。

食品に表示してある消費期限や賞味期限を確認し、これらの期限が過ぎて匂いや触感に違和感がある場合は、口にせず思い切って捨てましょう。

【食中毒菌やウイルスを、

「やっつける（殺菌する）」

加熱を十分に行うことで、食中毒菌やウイルスを殺菌することができます。

食品は、中心部まで十分に加熱しましょう。加熱の目安は沸騰した状態で1分以上、ノロウイルス対策には沸騰した状態で90秒以上です。

【正しい手順で手洗いを】

また、料理を作る人に嘔吐などの症状があるときは、調理を控えましょう。

【食中毒菌やウイルスを、増やさない】

冷蔵庫内は10℃以下、冷凍庫内はマイナス15℃以下を維持することが目安です。肉類は0～3℃のチルド室、魚類は0～1℃のチルド室、野菜は3～8℃の野菜室が適温です。調理後の食

食中毒を予防しよう

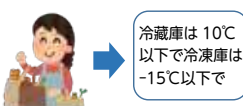
まだまだ暑い日が続いていますが、9月も細菌による食中毒が発生しやすい季節です。食中毒はしっかりと予防すれば防ぐことができます。正しい知識をもって習慣化しましょう。

① 「つけない」



- こまめな手洗い
- 器具の洗浄、消毒
- 嘔吐などの症状があるときは調理を控えましょう

② 「増やさない」

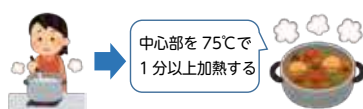


冷蔵庫は10℃以下で冷凍庫は-15℃以下で



- 食材に応じた適切な温度管理を徹底しましょう
- 調理後は速やかに食べる
- 消費期限や賞味期限を確認する

③ 「やっつける（殺菌する）」



中心部を75℃で1分以上加熱する

- 食材の中心までしっかり加熱
加熱の目安は75度で1分以上
ノロウイルスは85～90度で90秒以上

口 食中毒予防は正しい手洗いから

手はきれいに見えても目に見えない汚れがついています。きちんと手洗いをして細菌やウイルスを食べ物につけないようにしましょう。

2度洗いが効果的です



※②～⑨までの手順を2回繰り返します

厚生労働省HPより

【まとめ】
十分な加熱調理と正しい手順の手洗いで、食中毒菌やウイルスを「付けない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。日頃の意識向上と正しい対策で、家庭での食中毒を未然に防ぎましょう。

⑩手をふき乾燥させる
※②～⑨までの手順を、2回繰り返します



富山県スポーツフェスタ 第79回富山県民スポーツ大会

第79回富山県民スポーツ大会が開催され、次のとおり砺波市選手団が優勝しました。（7月29日確認分）

二部	優勝競技
中学の部	新体操女子団体、バスケットボール男子、ソフトテニス女子、卓球女子
一般の部	卓球男子、ビーチボール(男子18・70歳以上、女子40・70歳以上)



キッズスポーツ道場(後期)参加者募集！

～好きなスポーツをみつけよう！～

いろいろなスポーツにチャレンジして、楽しく体を動かしながらお気に入りの競技を見つけてみませんか？

対 象 砺波市内の小学1～3年生

参 加 費 1回600円

保 険 料 年間800円（※前期にお申込みされた方は支払い不要です）

募集期間 9月中旬～10月中旬

申込方法、開催競技や日程などの詳細は、9月上旬に学校から配布されるパンフレットをご覧ください。



バレーボール



卓球

バドミントン



問合せ
砺波市スポーツ協会
(砺波体育センター内)
☎ 0763-32-5240

子どもたちの可能性を伸ばす ゴールデンエイジステップアップ事業！ (前半を終えて)

本事業では、どのようなスポーツにでも通用する運動能力の基礎を身につけられるよう子どもたちを支援しています。

活動は、体を思いどおりに動かす力を育てる「コーディネーショントレーニング」、お腹や背中などの体の中心を安定させる「コアトレーニング」、元気に運動し成長していくために必要な栄養や食事について学ぶ「スポーツ栄養」などの講座を開講しています。

参加者は、楽しみながら運動に取り組み、さまざまな経験を積むことで、「できた！」という達成感を自信へとつなげています。





令和8年度 定時総会を開催しました

6月5日(金)、砺波市砺波農村

環境改善センター多目的ホールで開催し、令和7年度事業報告および収支決算、役員選任について審議され、いずれも原案どおり承認されました。

優良会員等表彰のご紹介

長年にわたりセンターの活動を支えてくださった皆さまが表彰を受けられました。

◎優良会員特別表彰

【20年表彰】

- 橋本 敏和さん (東山見)
- 山岸 信夫さん (出町)
- 林 稔さん (太田)
- 大浦 博さん (東山見)
- 山川 和枝さん (柳瀬)
- 齊藤百合子さん (柳瀬)
- 有澤 健四さん (理事12年)
- 高田 光宗さん (理事8年)



受賞された皆様

◎優良会員表彰

- 中島まさ子さん (五鹿屋)
- 今井 恵子さん (中野)
- 八田 長市さん (般若)
- 原 隆司さん (南般若)
- 山本 和雄さん (梅檀山)
- 瀧本 健治さん (種田)

◎安全・適正就業スローガン優秀作品表彰

【最優秀賞】

「慌てず急がずめざせ事故なし」
小谷かつ枝さん

【優秀賞】

「手元・足元・周囲の確認で安全作業」
山森 明美さん

新役員体制が決まりました

定時総会後の第2回理事会で新役員体制が次のとおり決定しました。

- 理事長 飯田 修平
- 副理事長 安念 幸彦
- 専務理事 堀池 純一
- 理事 二俣 仁
- 理事 野村美喜子
- 理事 多田喜久男
- 理事 中居 洋
- 理事 堺井 清美
- 理事 吉田 宗義
- 理事 伊藤 譲一
- 理事 河西 晃子
- 監事 安念 政博
- 監事 川辺 知秀
- 監事 吉川美栄子
- 監事 道中 明美
- 監事 山下 敏雄
- 監事 折橋登美子
- 監事 中村無津子

「市民参加型剪定講習会」を開催しました

6月19日(金)、南般若地区自治振

興会忠魂碑公園・ふれあいセンターにて、会員の庭木剪定の技術向上と、シルバー人材センターの普及啓発、入会促進を目的に「市民参加型剪定講習会」を開催しました。

当センター理事長であり、有限会社飯田造園取締役の飯田修平氏に講師を務めていただき、会員および市民の方あわせて17人が参加しました。当日は、センター樹木管理群の班長が実技のサポートに入り、受講者一人ひとりに丁寧な個別指導を行いました。

センターへの庭木剪定の依頼は非常に多く、新規の依頼をお断りせざるを得ない状況が続いています。今回の講習会が、剪定作業に興味を持つ方の入会につながることを期待しています。



庭木の管理に興味を持っていただけたらぜひシルバーへ！

女性会員限定イベントを開催しています

女性会員さんが増えると、家事のお手伝いや子育て支援、高齢者の見守りなど、地域の「ちよつと助けてほしい」に優しく寄り添える力が広がります。女性ならではの気配りや経験が生かされ、センターの雰囲気も明るくなります。

仲間づくり・健康づくりにもつながり、地域を支える大きな力になることから、女性会員を応援しています。

●女性会員限定イベントのご案内●

毎日続けてストレッチ！軽運動研修

日時 10月19日(月) 14時～15時

場所 砺波体育センター 2階会議室

定員 20名 先着順

講師 砺波市生涯学習・スポーツ課 林 智奈 主任

春の花！プランター寄せ植え研修

日時 11月16日(月) 10時～11時

場所 チューリップ四季彩館 ホール2

定員 20名 先着順 参加費 一・〇〇〇円

講師 砺波市花と緑と文化の財団 嶋田 武明 係長

女性限定 新入会員説明会のご案内

まずはお友達やお知り合いをお誘いあわせのうえ、入会説明会へぜひ参加ください。

日時 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

場所 砺波市シルバー人材センター

(シルバーワークプラザ 高道217-2)

対象 砺波市在住で働く意欲のある60歳以上の健康な女性





砺波市ボランティア フェスティバル



と き 10月3日(土) 13時～15時30分
と ころ 砺波市文化会館(多目的ホール他)



最新情報は
こちら！

スタンプラリー開催！
対象コーナーを回って
景品をGET！

ステージ

13:00～
オープニング
出町認定こども園



食べ物コーナー



ポップコーン
綿菓子配布

お楽しみ・プチ体験

- ◇バルーンアート
- ◇工作・折り紙
- ◇缶バッジ作成
- ◇クラフト・ロープワーク



体験コーナー

- ◇手話体験
- ◇点字体験
- ◇車イス・ふれあい号(車イス移送車)体験
- ◇健康チェック
- ◇プログラミング体験
- ◇白バイ、交通安全教育車もやってくる！



展示コーナー

- ◇生活訓練事業「書道教室」作品
- ◇市内学校のボランティア活動紹介パネル
- ◇ボランティアポイント制・シニア元気あっぷポイント事業紹介パネル
- ◇災害ボランティア活動紹介パネル

その他のコーナー

- ◇名刺作成コーナー
- ◇福祉の店
- ◇ちびっ子広場
- ◇ぬり絵コーナー
- ◇eスポーツ
- ◇絵本の読み聞かせコーナー
- ◇福祉・ボランティア相談コーナー



レッツ！
ボランティア
となみ
～市民1人1ボランティア～

問合せ：砺波市社会福祉協議会（砺波市幸町 8-17 ☎ 32-0294）

主 催：砺波市ボランティアフェスティバル実行委員会 共 催：砺波市、砺波市社会福祉協議会

パラスポーツ大会に参加しました！

油田体育館において身体障害者協会主催のパラスポーツ大会が開催されました。

楽しみながら思いやりの心を育めたらと、誰もが参加できる大会とし、総勢 61 名が 3 チームに分かれ卓球バレーやスクエアポッチャ等の競技に挑みました。

どのチームも素晴らしい団結力で、参加者みんなの笑顔が輝いていました。



中高生のボランティアスクール

8月5日～7日に、「中高生のボランティアスクール」を開催し、参加した中学生3名がワークハウスとなみ野や大空と大地のぽぴー村、放課後児童クラブ等で様々なボランティア活動を体験しました。

参加した生徒は、相手の気持ちに寄り添って接する大切さを学んだと話してくれました。



エコバッグ製作の様子



児童の学習サポートの様子

社会福祉法人砺波市社会福祉協議会

令和9年4月採用職員を募集します

- 応募資格 平成3年4月2日以降に生まれた方
(資格の有無問わず)
- 試験日 11月8日(日)
場所：砺波市社会福祉会館
- 試験科目 職務能力試験、職務適応性検査
個別面接
- 受付期間 9月1日(火)～10月23日(金)

※受験案内や申込書、詳細は砺波市社会福祉協議会のホームページからご覧いただけます。

イオンモールとなみ フードドライブを活用しています

砺波市社会福祉協議会では、イオンモールとなみのフードドライブで集まった品を受け取り、市内の地域食堂、こども食堂にお渡ししております。

集まった品はおいしい食事やデザートになり利用者さんを笑顔にしています。



砺波市 HP
フードドライブについて



生活訓練事業《書道教室》

障害のある方を対象に、『書道教室』を開催しました。参加者の方々は集中して筆を運び、講師の先生からの助言を受けながら、一文字一文字丁寧に書きあげられました。和やかな雰囲気の中で交流も深まり、充実した時間となりました。



善意の窓口 7月15日～8月13日

社会福祉事業振興基金

林小昭和 23年卒業同級会 様 23,344円

砺波善意銀行

吉田 一衛 様 15,000円

CLEAN HERO 様 ティッシュペーパー
トイレットペーパー等

多世代交流施設

イベントのお知らせ

★苗加苑秋祭り (苗加苑)

9月26日(土) 10時～15時

月の市、赤飯・餅等の販売、じゃんけん大会
お楽しみ会

バックドロップズによる管楽器の生演奏

ぜひ来てね!

★お月見カラオケinしょうとう (しょうとう)

9月28日(月) 10時～15時

お月見気分でカラオケはいかがでしょう
いつもより時間枠を拡大してのカラオケです。

参加費：1,200円(お弁当付き)

※別途入館料 310円必要

申込締切：9月19日(土)



令和8年度「短期健康・教養講座」

受講者募集 (しょうとう)

申込受付中!

スクリーンに映し出された映像を見ながらの

運動 + ①モルック ②フラダンス コース

期 日：9月25日(金) 10月2日(金)

10月9日(金) 10月23日(金)

全4回の講座

時 間：13時30分～15時30分

(最終回は16時)

定 員：各コース6名

参加費：1,500円/4回分(お茶・お菓子付き)

申込締切：9月11日(金)



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	9月2日(水)・10月7日(水) 13時～16時 ※前日までに予約(☎33-5511)が必要
行政相談	9月4日・18日(金) 13時30分～16時
人権相談	9月4日・18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)



社協X



社協インスタグラム



HP

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

多世代交流施設イベント予定 9月

今月はしょうとうにいるよ!



苗加苑 苗加 824-1 ☎ 32-7294

休館日: 月曜、20日、22日～24日



北部苑 林 1202 ☎ 33-6633

休館日: 水曜、20日、22日～24日



麦秋苑 三郎丸 183-2 ☎ 33-2846

休館日: 月曜、20日、22日～24日



しょうとう 安川 1616 ☎ 37-1550

休館日: 水曜、20日、22日～24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
30	31	1	2 (苗加苑) 懐メロミュージックフレンド 歌謡・生演奏	3	4	5 (北部苑) みんなの歌のつどい 10時～15時 (麦秋苑) ① こどものあそびば
6	7	8	9 (苗加苑) 立山相甚会 甚句・歌謡	10	11 (北部苑) すずらの会 舞踊・歌謡	12
13	14	15	16 (苗加苑) トゥインクルスターズ ハーモニカ演奏	17	18 (麦秋苑) オカリナミニ演奏 オカリナ演奏	19 (北部苑) いいとも一座 舞踊・歌謡・太鼓
20 全館休館日	21 (しょうとう) 劇団ゆうしん 歌謡・舞踊 (北部苑) 水田たけし&仲間たち 歌謡・舞踊	22 全館休館日	23 全館休館日	24 全館休館日	25 (北部苑) ② 北部苑 DE あそぼう ～ベビー～②	26 (苗加苑) ★秋祭り バックドロップズ 管楽器生演奏・歌謡
27	28 (しょうとう) ★お月見カラオケ (北部苑) 劇団つくし 歌謡・舞踊	29	30 (苗加苑) 有明紋 歌謡 ショー 歌謡	1	2	3

★のイベントは23ページを見てね!

多世代交流施設

子育て応援イベントのお知らせ

① こどものあそびば (麦秋苑)

ぜひ来てね!

9月5日(土) 10時～15時

「竹の子グループ」さんと工作や折り紙であそぼう

午前中は自由遊び、竹の子グループさんは13時～

② 北部苑DEあそぼう～ベビー～② (北部苑)

9月25日(金) 10時～12時

内 容: ベビーマッサージ&英語絵本のおはなし

対 象: 1歳くらいまでの乳児

定 員: 10組

参加費: 1,500円

申込締切: 9月18日(金) ※申込みはお早めに!



その他の行事・イベント

苗加苑	◇お寺さんの話を聴こう 11日(金)・25日(金) ◇歌のONステージ! 19日(土)10時～15時 ◇月の市 26日(土)苗加苑秋まつり ◆ロビー展示コーナー パッチワーク作品の展示
北部苑	◇いきいき&かみかみ百歳体操 4日(金)10日(木)18日・25日(金)13時30分 ◇健康マージャンの日A(1日) 13日・27日(日)9時～16時 ◇健康マージャンの日B(PM) 8日・15日(火)13時～16時 ◇ふれあい市 11日(金)9時50分
麦秋苑	◇ほっとなみカフェ(臨床美術) 10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・祝日(21日～23日)

◇楽団ひとり	8日(火)13時30分
◇楽しいゲームの日	14日(月)13時30分
◇カラオケお楽しみ会	25日(金)12時30分
◇eスポーツの日	28日(月)10時
◇脳トレ教室	28日(月)14時
◇健康マージャンの日	木曜 13時
◇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～15時 ※26日は休み	10日(木) 13時30分	水曜 10時 ※23日は休み
北部苑	火曜 13時30分 ※22日は休み	21日(月・祝) 10時	木曜 10時 ※24日は休み
麦秋苑	木曜・金曜 10時～15時 ※18日は午前のみ 24日は休み	19日(土) 10時	
しょうとう	6日(日)・14日(月)・ 18日(金) 13時30分	1日(火) 11時	火曜 10時 ※22日は休み



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。

9時～15時(12～13時はお休み)	ちゅうりっぷ (ちゅうりっぷ認定こども園内) ☎32-7978
	1～11日 敬老の日のプレゼント(手形、足形、はがき作り)
	14日(午前) 子育て相談日
	15日(午前) 歯科相談日
	29日(午後) 休館 30日 身体計測
	あぶらでん (あぶらでん認定こども園内) ☎23-4456
	2日(午前) 初めての月限定の日
	8日(午前) 身体計測
	たかのす (たかのす認定こども園内) ☎23-4288
	14日 10:00～11:30 子育て相談日
	16日(午前) 休館 25日 身体計測日
	しょうがわ (しょうがわ認定こども園内) ☎55-6541
	4日 10:00～11:30 身体計測
	10～18日 敬老の日のプレゼント作り
	17日 10:00～11:30 子育て相談日
休館土日祝日	庄東 (庄東認定こども園内) ☎37-0005
	3日 10:00～いざという時の救急対応
	7～11日 敬老の日のプレゼントを作ろう
	14日(午前) 子育て相談日
	28日(午前) 健康相談 身体計測

※やむをえず閉所となる場合は市 HP でお知らせします。

9時30分～17時30分	こどもおーる ☎33-3890
●平日 11:10～	親子ふれあいタイム
3日 10:30～	親子でヨガ(要予約)
10日 10:30～11:00	はいはい・よちよちレース
11日 子育て相談日	
14日 9:30～11:00	身体計測・健康相談
17日・18日 9:30～11:00	誕生月手形アート
20日 となみおーるの日	市民限定の日



こども子育て交流館
(こどもおーる)
Instagram
でも情報発信中!

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

9時～17時(12～13時はお休み)	太田 (太田認定こども園内) ☎33-6288
4日 10:30～11:30	離乳食の話
7～18日	敬老の日のプレゼント作り
8日 子育て相談日	
11日 身体計測・健康相談	
18日 10:30～11:30	ベジチェック
休館土日祝日	南部 (南部認定こども園内) ☎32-6016
	1日 身体計測・健康相談
	8日 歯の相談日
	14～18日 敬老の日のプレゼント作り
	15日 子育て相談日

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

9・10・11日 15:30～16:30

市内小学生対象 チャレンジ!! あそんじゃおーる

16・17・18日 15:30～16:30

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)

20日 となみおーるの日 市民限定の日

庄川児童館

☎82-3230 13:00～17:00

休館 日曜・祝日

月間行事 敬老の日のプレゼントづくり

サツマイモの収穫をしよう

(年齢は9月末現在)

HPではフルカラーで掲載

9月生まれの

すこやか! 砺波っ子!!



富田 希紘きいと
(1歳・出町)



山崎 堅三郎けんざぶろう
(3歳・東般若)



佐野 想真そうま
(2歳・出町)



大塚 うたうち
(1歳・林)



中野 倉太そうた
(1歳・油田)



根塚 い楓いぶき
(2歳・鷹栖)



前田 澄依すい
(1歳・柳瀬)



馬淵 瑠璃るり
(3歳・出町)



三好 ほたるほたる
(3歳・中野)



鍋本 純令すみれ
(2歳・柳瀬)



島田 依来えな
(3歳・出町)



相沢 結ゆい
(3歳・出町)



小倉 彩緒あお
(3歳・庄下)



太田 智柳ともな
(2歳・林)



太田 陽彩ひなた
(3歳・鷹栖)



藤永 志月しづき
(3歳・五鹿屋)



館 未凜まつり
(1歳・東般若)

お写真大募集!! 企画政策課 ☎33-1148

応募対象 10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 9月10日(木) (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。応募を受け付けいたらメール等で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

第54回 砺波市文化祭 芸能発表部門

入場無料

大正琴の世界 (文化会館大ホール)

10月11日(日) 開演 13時

- 1 琴伝流大正琴 ふみ乃会
鳴子峡／銀座カンカン娘／真つ赤な太陽／南部蟬しぐれ／魅せられて／夢の中へ
- 2 岡田流大正琴 砺波支部
かあさんの歌／おかあさん／こんにちは赤ちゃん／娘よ／孫／無縁坂
- 3 琴伝流大正琴 Music Box
(あい・アイ・愛のメロディー)
題名や歌詞に「あい・アイ・愛」が使用されている曲を演奏します。
- 4 砺波琴城会
居酒屋／冬の稲妻／好きになった人／北の宿から／ラ・クンパルス／アイネ・クライネ・ナハトムジーク
- 5 琴伝流大正琴 ホスピタル・フレンズ
明日があるさ／霧の摩周湖／季節の中で／負けないで／地上の星／さくら(独唱)／高原列車は行く

民謡の世界 (文化会館大ホール)

第1部 全国の民謡①

11月1日(日) 開演 12時
砺波市宝生会による謡曲をお楽しみください。
主な番組
素謡 「巴・兼平・半部・天鼓・熊」 ほか
舞囃子 「狸々」
連調 「胡蝶」
仕舞 「嵐山」 ほか
なお、プログラムは、10月中旬以降、砺波市文化会館で配布いたします。

第2部 こどもコーナー①

- 6 お小夜節 日の出会 義正会
- 7 五箇山古代神 義正会
- 8 伏木帆柱起し祝い唄 日の出会 義正会
- 9 秋田大黒舞 義正会

第3部 全国の民謡②

- 10 武田節 となみ昇栄会
- 11 山形大黒舞 義正会
- 12 こきりこ節 日の出会 義正会
- 13 宇和島さんさ なすな会
- 14 貝殻節 砺波民謡同好会
- 15 桑名の殿様 華の会となみ

第4部 こどもコーナー②

- 16 秋田音頭 豊皓会
- 17 秋田人形甚句 義正会
- 18 十日町小唄 日の出会 義正会
- 19 尾鷲節 義正会

第5部 全国の民謡③

- 20 よさこい鳴子踊り 豊皓会
- 21 祝い目出度 なすな会
- 22 米山甚句 義正会
- 23 越中おわら節 日の出会

第6部 企画コーナー

- 駿馬が駆ける馬の民謡紀行
24 十勝馬唄 となみ昇栄会
25 シャンシャン馬道中唄 義正会
26 江差馬子唄 なすな会
27 砺波荷方節 義正会
28 郡上春駒 砺波民謡同好会

第7部 全国の民謡④

- 29 越中おわら節 豊皓会
- 30 山中節 しほ美会
- 31 外山節 となみ昇栄会
- 32 岡崎五万石 義正会



伝統の世界 (文化会館大ホール)

10月18日(日) 開演 13時30分

- 1 箏曲 お琴伝承の会となみ(瀬尾箏曲響の会)
さくら／小鳥／子供の情景より「緑」「七夕」
- 2 日舞 藤喜和会
さくらかむろ／あやめ浴衣／うたげ
- 3 浄瑠璃 砺波子供歌舞伎曳山振興会
三味線組曲
- 4 和装 和装礼法となみの会
浴衣の帯結び／装道礼法連続基本稽古
- 5 箏曲 瀬尾箏曲響の会
夕やけ小やけ変奏曲
- 6 詩吟・剣詩舞 砺波市松風会・渋川流剣詩舞道剣楓会
春望／涼州詩／富士山／和歌 田子の浦ゆ／花を惜しむ／芳野懷古／琵琶湖上之作
- 7 洋舞 可西舞踊研究所 砺波教室
小さな世界
- 8 太鼓 水舞流越中八幡太鼓保存会
河／水の舞／清流打ち／岩清水

歌謡の世界 (文化会館大ホール)

10月25日(日) 開演 13時30分

- 出演団体
1 となみ歌謡研究会
半夏生のころ／仁淀川／二人傘／旅路／朧 ほか
- 2 砺波ドレミの会
長谷寺の雨／昭和のおとこ／能登の春／白い雪／風立ちぬ／伝えたくて ほか
- 3 千唱会
暖流桜／旅路／白糸恋情歌／恋慕岬／女の荒波 ほか
- 4 T・Y歌謡サークル
二人傘／止まり木暮らし／昭和の男／暖流桜／むらさき雨情／かずら橋恋歌／志 ほか

砺波市文化協会は、郷土文化財への関心と理解に努めます。

第54回 砺波市文化祭

文芸展示部門ほか日程

大会名	開催日時	会場	内容・開催要項・応募要項 など
公募（お気軽に）参加ください フォトクラブ となみ野展	9/20(日)～23(水・祝) 10:00～18:00 (最終日～17:00)	砺波市美術館 市民ギャラリー	応募資格 フォトクラブとなみ野会員及び一般 規格 会員・一般ともに半切～大全紙（一般はデータのみ可） 出品料 会員 2,000円、一般の部 無料 題名締切 9月4日(金) 一般の部応募先 砺波市文化協会 問合せ 山本秀一 (TEL: 090-3152-2202)
俳句大会	10/10(土) 13:30～17:00	砺波市文化会館 研修室	選者 中坪達哉(県俳句連盟会長・辛夷社主宰) 川井城子(県俳句連盟幹事・表情主宰) 投句 当季雑詠 1人3句 (本大会に向けての新作) 締切 9月9日(水) 投句料 1,500円 (現金又は現金書留で納入) ※ただし、児童生徒は無料 応募先 砺波市文化協会 俳句大会係 問合せ 樋掛恵美 (TEL: 32-1020)
前句大会	10/12(月・祝) 14:00～16:00	砺波市文化会館 研修室	選者 池田仁吾・高田博和 投句数 1人20句まで 締切 9月16日(水) 長題 伝統を引き継ぐバトン 次世代へ 故郷に 煙たなびく 夕まぐれ 散居に匂う 文化の香り 声を枯らして 声を枯らして あれもこれもと あれもこれもと のらりくらりと のらりくらりと 十七文字に 思いを込めて 親父が守り 息子が守る 笠題 干柿 初梅 台風 鈴虫 円安 大仏 蹴球 弁当 天地題 雨 星 中入題 魚 鉄 折題 月夜 時計 越題 夢が叶って 恋したみたい 省題 急降下 飛び跳ねる 区題 経済 信号 応募先 砺波市文化協会 前句大会係 問合せ 池田仁吾 (TEL: 32-2129)
砺波市華道展	10/24(土)・25(日) 10:00～17:00	チューリップ 四季彩館	出展資格 砺波市在住又は勤務の方 出展料 会員 3,000円 非会員 3,500円 児童等(園児・小学生) 500円 ※10月24日(土) 11時から生け花体験を実施します。(先着5名 会費500円) 申込・問合せ 沢田花房・澤田久美子 (TEL: 32-3521) 申込締切 9月12日(土)
短歌大会	10/24(土) 13:00～16:00	砺波市文化会館 研修室	選者 高島裕 (未来短歌会) 出詠 1人1首 既定用紙又は原稿用紙右半分に作品一首、左半分に住所・氏名・連絡先を記入 出詠料 1,000円 締切 9月10日(木) 応募先 砺波市文化協会 短歌大会係 問合せ 安奈奈須美 (TEL: 32-1846)
となみ散居節 のど自慢大会	9/27(日) 13:00～	砺波市文化会館 多目的ホール	問合せ となみ散居節保存会 山本宗幸 (TEL: 090-5689-8331)
将棋大会	10/25(日) 10:00～17:00 (受付9:30～10:00)	砺波市文化会館 和室	参加資格 砺波市及び周辺在住の方 一般の部、砺波市Aクラスの部、砺波市Bクラスの部、小・中学生の部に分かれて対局 参加料 大人 2,000円 小・中学生 1,000円 (ともに昼食代含む。) 問合せ 日本将棋連盟砺波支部 矢坂育広 (TEL: 090-3760-2639)
囲碁大会	11/23(月・祝) 9:30～16:30 (受付9:00～9:30)	砺波市文化会館 多目的ホール	大会要項 ①Aクラス(3段以上)、Bクラス(2段以下及び級位者)に分かれて対局 ②各クラスで抽選により名簿順を決定。名簿順前後2人と計4局対局 ③Aクラスは互先とし、優勝者に「となみ野本因坊」への挑戦権付与 Bクラスは置碁ハンデ方式とする。 参加資格 砺波市在住及び近隣市町村囲碁愛好家 参加料 一般男性 1,500円 一般女性 1,000円 学生 700円 (昼食付) 問合せ となみ野囲碁愛好会 窪田伸夫 (TEL: 33-5082) 北日本新聞社後援
映画鑑賞会	11/23(月・祝) ①10:00 ②12:00 ③14:00 (上映時間 92分)	砺波市文化会館 大ホール	上映作品 「ナースコール」(2025年/スイス・ドイツ) (第98回アカデミー賞国際長編映画賞) 入場料 【大人 前売:800円 当日:1,000円】(高校生以下 無料) 前売券発売所 砺波市文化会館、くまの洗濯堂 問合せ となみ映画サークル 担当 熊野 (TEL: 32-2398)
盆草展	10/16(金)～18(日) 9:00～16:00	砺波市文化会館 多目的ホール	問合せ 砺波市盆草協会 中田和博 (TEL: 32-0889)
どんぐりこ絵画展	10/21(水)～25(日) 10:00～17:00	砺波市美術館 市民ギャラリー	問合せ 絵の会どんぐりこ 江川雅章 (TEL: 090-3769-1927)
砺波市美術協会展	R9/3/6(土)～28(日)	砺波市美術館 企画展示室ほか	問合せ 砺波市美術館 (TEL: 32-1001)
展示 砺波市菊花展	10/31(土)～11/3(火・祝) 9:00～17:00	チューリップ 四季彩館	問合せ 砺波市菊花会 島田洋一 (TEL: 080-2955-9659)
発表 出町浄瑠璃大会	11/23(月・祝) 13:00	出町子供歌舞伎 曳山会館	問合せ 出町子供歌舞伎曳山会館 (TEL: 32-7075)

県外研修のおさそい

文化協会恒例の県外研修を今年度は日帰り
で実施します。
ぜひ、お誘いあわせの上ご参加ください。

日時
11月12日(木) 7時
砺波市文化会館出発
19時帰着予定
新潟県長岡市 もみじ園、
醸造の町根田屋、
山本五十八記念館、
道の駅ながおか花火館

会費
1万2千円
10月23日(金)まで
文化協会事務局へ
申込み

観月会のご案内

秋の夜長と名月とともに

日時
9月25日(金) 18時

会場
文化会館多目的ホール

内容
設えー炭飾りー(藪内流)
即詠会(俳句、短歌、前句)
芸能発表(砺波市宝生会)
芸能発表(砺波市宝生会)
2千円(弁当、団子付き)
9月18日(金)まで
文化協会事務局へ
申込み

**えんじやら
ふれあい夏祭り**

7月25日、南般若公会
堂前で「えんじやらふれ
あい夏祭り」が開催され、
大人も子どもも歌や踊り
を楽しみました。



東京スカパラダイスオーケストラHall Tour 2026-2027 『A Whole New Paradise』

2026年11月25日(水) 17:30開場／18:30開演

会場 砺波市文化会館 大ホール

【チケット(税込)】 指定席 8,800円 / 指定席学生チケット 5,500円

※小学生以上よりチケット必要。未就学児童は、保護者一名に対してお一人様まで、
且つ保護者のお膝の上での観覧に限りチケットは必要なし。

※お一人様4枚まで。

◇指定席学生チケットに関して

公演日に小学生～高校生の方対象。ご入場時、学生証、もしくは年齢の確認できる身分証明証を確認します。小学生の方は年齢を証明できるもの、中学生・高校生の方は学生証)を必ずご持参ください。

【市文化会館ホールメイト、となみ芸術文化友の会 先行販売】

9月13日(日) 9:00～

※砺波市文化会館のみ取扱いです。

※発売初日は、砺波市文化会館チケットサービス(WEB)のみ取扱いです。残券があれば、翌日から砺波市文化会館窓口でも販売いたします。

【一般販売】

9月27日(日) 9:00～

※下記プレイガイドにて販売いたします。

※砺波市文化会館では、発売初日は、砺波市文化会館チケットサービス(WEB)のみ取扱いです。残券があれば、翌日から砺波市文化会館窓口でも販売いたします。

【プレイガイド】 砺波市文化会館/ローソンチケット/チケットぴあ/イープラス/ホクチケドットコム



9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
	6(日)	『オータムコンサート』 近藤・武石音楽教室発表会	13:00	13:30	無料	近藤 ☎090-2372-0987
	21(月・祝)	山崎育三郎 LIVE TOUR 2026 『19BOX ～ STARMAN ～』	16:30	17:30	全席指定 11,000円	エンタメスタイル ☎076-256-5538

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でも情報発信中!



砺波市文化会館
チケットサービス
(WEB)



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：9月2日(水)、9日(水)、16日(水)、17日(木)、30日(水)

民具館展示室1 第64回企画展

竹田 美奈子 造形盆栽展 ー自然と触れ合う 創造の喜びー

会 期 11月8日(日)まで開催中

会 場 民具館展示室1

入館料 高校生以上 100円

高岡市在住の造形盆栽作家・竹田美奈子さんの造形盆栽とアートフラワーによる展示です。一枚の布から作るアートフラワーと、「盆上の小宇宙」とも言われる造形盆栽。創造の喜びが感じられる展示をお楽しみください。

竹田氏による造形盆栽
体験教室

10月4日(日)題材「もみじ」

時 間 13:30～15:30

問合せ 34-7180



「もみじ」

情報館 研修室 となみ散居村学習講座4

棟方志功の観たとなみ野

日時 9月19日(土)13:30～15:00
講師 石井 頼子氏(棟方志功研究家)
¥500円(資料代)



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：9/1(火)～9/4(金)、9/14(月)～9/18(金)、9/28(月)

企画展

かたわらには、いつもネコ展

9月19日(土)～11月8日(日) 会場 1階企画展示室

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

関連イベント

ギャラリートーク(申込不要)(要観覧券)

日時 9月19日(土) 14時から
会場 企画展示室
講師 松本育子(刈谷市美術館館長代理 本展監修者)

担当学芸員によるギャラリートーク (申込不要)(要観覧券)

日時 10月3日(土)、10月24日(土)
いずれも14時から
会場 企画展示室



せなけいこ 《ふうせんねこ》 原画 1972年 ©Keiko Sena

猫は私たちにとって、とても身近な動物で、古くから一緒に暮らしてきました。きまぐれで自由、どこか高貴でミステリアスな雰囲気も猫ならではの魅力といえます。その愛らしい表情や姿は、早くから雑誌や絵本に取り上げられ、さまざまな画家によって数多くの作品に描かれてきました。

本展では、明治以降、子ども向け雑誌や絵本に登場してきた「猫」のイラストレーションから、日本の絵本のあゆみをダイジェストにたどりつつ、新たな創作が生み出されている「猫」絵本の多様な世界を紹介します。

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

9月5日(土)～11月8日(日)

- 工芸の秀作(木工芸)
- 音さがし展



高島圭史 《ねがいぼし》 2012年

	日 に ち	イ ベ ント	開 館 時 間	主催者(連絡先)
9月市民 ギャラリー	20日(日)～23日(水・祝)	第54回砺波市文化祭 フォトクラブとなみ野展	20日～22日10:00～18:00 23日10:00～17:00	砺波市文化協会 ☎0763-33-5515
	25日(金)～27日(日)	写真アートペーパー展Part16	10:00～17:00	梅木宏真 ☎080-2565-3022



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）

9月の休館日：9日（水）、10日（木） 入館料：大人310円 小人160円 65歳以上250円

常設展示

「盛夏の庭」

開催中～9月8日（火）

グズマニアやクルクマなど熱帯性の植物とアイスチューリップがご覧いただけます。

「秋の庭」

9月11日（金）～

11月3日（火・祝）

ハロウィンをテーマに、チューリップとキクやセロシなど秋の花々を中心に展示します。



企画展

「秋を彩るコンテナガーデン展」

9月4日（金）～9月23日（水・祝）

葉の色や実を楽しむ植物を使った、秋に楽しむ寄せ植えを展示します。



第15回ハンギングバスケットコンテスト参加者募集

品種やアイデアを競うハンギングバスケットコンテストを行います。指定の容器を使用して、品種構成やアイデア、管理などの腕前を競います。参加者には参加賞、優秀者には商品を贈呈します。



設置場所：チューリップ四季彩館 北側入口
設置期間：10月5日（月）～10月12日（月・祝）
審査日：10月5日（月）
表彰式：10月12日（月・祝）13時30分～
返却日：10月13日（火）以降

詳細については、HP（QRコード参照）
またはチューリップ四季彩館管理係
までご連絡ください。



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

9月の休園日：1日（火）、8日（火）、15日（火）、24日（木）、29日（火） 入園無料

季節展示「形を楽しむ多肉植物」

日時：9月4日（金）～10月18日（日）

形も様々で個性的な多肉植物の中から、整った株姿が魅力的なアガベやアロエなどを展示します。



「県民緑花オープン講座」受講生募集!

匠から学ぶブルーベリーの育て方

【申込み】9月17日（木）9:00から当

日時：10月17日（土）10:00～

教材費：2,000円 定員：20名

センター窓口またはFAX、
メールでお申込みください。
電話受付不可。

秋を彩る花まつり2026 寄せ植え体験コーナー

（体験料1,200円/定員各回15名）

日時：10月24日（土）、25日（日）

両日ともに①10時～ ②14時～

【申込み】9月25日（金）9:00から受付開始。
当センター窓口、電話、FAXにて
お申込みください。



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：7日・14日・28日(月)、24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♪

砺波図書館 第一会議室

読んで語る会 対象 大人

12日(土) 13時30分～

要申込

『見えるか保己一』

蟬谷めぐ実

テキストは図書館で用意

図書館お助け隊！
 広報部のPOPです



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(土) 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～小学校高学年 先着20組程度

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
26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1、8、15、22、29日(火)
10時30分～

おはなしのじかん

～小学生まで
5、12、19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

『世界名作童話①』

シンデレラひめ・にんぎょひめ

19日(土)

4

パネルシアター

乳幼児対象

砺波図書館 第3木曜日

17日(木) 10時30分～11時

演目：「なかよしふうせん」

「ぞうさんのぼうし」

「アンパンマンのマーチ」



新着資料

他にも多数あります



砺波図書館 <一般書>

竜の医師団 6

庵野ゆき

朱天の都

加賀谷きよい

『石球城』殺人事件

北山猛邦

天保釣り合戦顛末記

土橋章宏

夏帆

村上春樹

アンチ・グッドモーニング

八木詠美

陽子さんはお元気ですか？

山内マリコ

カフェ保健室

吉野万理子

遠近法

ローラン・ビネ

今と未来がわかる生成AI

中村俊也

はじめてのこどもNISA

浅見陽輔

山小屋からの手紙

山と溪谷編集部/編

忘れられた阿弥陀

尾田武雄

<児童書>

オザンと竜の方舟

新藤悦子

こんなにかわった！やさしくだもの

むかし・いま

ほりかわあきな

じしゃくので！

白数哲久/文 岡本好明/写真

だいつきら/すきっぷ

林木林/詩 高杉千明/絵

庄川図書館 <一般書>

希望に向って走れ

赤川次郎

おはなしの時子

朝比奈あすか

たぶん、恋しい

一穂ミチ

硝子のマンション

染井為人

おとなりさんなんて怖くない

田中兆子

海のほとりのプラネット

義井優

考えすぎずに、考える

松浦弥太郎

<児童書>

四つ子ぐらし 23

ひのひまり

学校のふしぎ図鑑

小学校教師ハチ/監修

うるさいぞう！

丸山誠司

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～)

8/ 24(月)	高波 ● 高波夏祭り
	庄東 ● 庄東 スポーツフェスティバル
	東野尻 ● 東野尻 夏まつり 2026
8/ 30(日)	庄下 ● 矢木環境の利賀ダム研修
	南般若 ● ふれあい夏まつり
	投稿 ● 庄川で遊ぼう
8/ 31(月)	五鹿屋 ● 夏の集い
	東般若 ● 親子わくわくチャレンジ
	青島 ● 夏フェス in 夏の集い「こども縁日」
9/ 6(日)	梅檀山 ● 竹細工教室
	梅檀野 ● 公民館研修旅行
	中野 ● 第27回三代ふれあいの日～中野ふくしデー～
9/ 7(月)	高波 ● 県大 操法大会
	庄東 ● 親子“麺道場”
	東野尻 ● 2026 花いっぱい地域の地づくり
9/ 13(日)	林 ● となみほくぶサマーフェスタ
	若林 ● 若林ふれあい祭り
	柳瀬 ● 自主防災訓練

9/ 14(月)	五鹿屋 ● 高齢者学級
	東般若 ● 東般若のサマーフェスティバル
	青島 ● 青島公民館【教養講座】
9/ 20(日)	梅檀山 ● 東別所公民館 里山カフェ開催
	中野 ● 中野の夏フェス
	梅檀野 ● せんだんの夏祭り
9/ 21(月・祝)	高波 ● モルック大会
	庄東 ● “とうもろこし”収穫体験
	油田 ● 油田 食品サンプル パフェ作り
9/ 27(日)	投稿 ● 夏のこどもの日
	投稿 ● 庄川クリーン作戦
	投稿 ● 砺波南部小 昔ながらの米づくり体験

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。

9/20日
-22火・休

スカイフェス 2026

▶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
事務局 ☎0766-44-5007

2028年
LA五輪 採用の注目競技!

北陸初! オブスタカルBOX登場!

2028年ロス五輪で近代五輪の
新競技「オブスタカル」が正式に
採用されます。体験コースから
本気のタイムトライアルまで
開催!

砺波VEGオリジナル
福福カレーパンも登場!
SUNTRICK × 福福カレー

1個 500円

砺波商工会議所青年部
創立60周年記念大会「記念事業」

TONA MIRAI FES 2026

となみらいフェス

～ありがとうを繋げよう～

2026 9.27 日
10:00-17:30 (小雨決行)

会場 砺波駅前ロータリー

※雨天時は砺波体育センターでの開催となります。
雨天で開催が困難な場合は中止となります。
決行有無は当日のInstagramをご確認ください。

16:00～
60周年感謝の大抽選会!
Nintendo Switch2
など豪華景品が当たる!!

砺波市立体育センター
砺波市立中央図書館
砺波市立中央公民館
砺波市立中央公園
砺波市立中央図書館
砺波市立中央公民館
砺波市立中央公園

MC 松本 愛さん
お笑いコンビとして活動中
の松本愛さんと、2025年
にデビューする松本愛さん
のライブパフォーマンスを
観覧いただけます。

イベント特設は
こちらから

砺波VEG 60周年

砺波商工会議所青年部事務局
(砺波商工会議所内)
☎33-2109

クマに警戒を

秋は、冬眠に備えて食べ物を求めるクマが
活発に行動します。人里に引き寄せないように
しましょう。

◇市HP「クマに関する情報」をチェック
◇不用なカキ、クリ等果樹は、**実が熟す前に伐採**
(市補助金制度の利用はお早めに)
◇クマ目撃・痕跡の情報は警察署か市役所へ

農業振興課 ☎33-1409
休日・夜間 ☎33-1111(市役所直当)

【クマ対策】
放任果樹の
伐採を補助します

子どもと楽しむ音楽の時間

0歳からのコンサート

郷土の音楽家を迎えて

令和8年
9.27 日 開場 10:15 開演 11:00
全席 自由席

5砺波市出町子供歌舞伎曳山会館
〒938-1379 砺波市出町中野5-4

一般 1,500円
学生 500円 (小学生以下無料)

出演者
出町子供歌舞伎曳山会館、砺波市文化会館、富山県立音楽館、
富山県教育文化会館、富山文化ホール、富山文化ホール、
アーツナビ(Arts-navi.com)、チケットFor U

公演の内容

2026年度

おはやし体験講座

子供歌舞伎を重やかに演出するお囃子(締め太鼓・大太鼓)を体験してみませんか?
歌舞伎の儀式囃子の「着割」「車切」、口上の幕開き幕切れに演奏される「片車切」を学びます

大太鼓・締め太鼓 編

講座の内容
・太鼓・大太鼓の打ち方基本練習
・着割・片車切・車切を太鼓・大太鼓の各楽器パートで練習する

講座の日程
① 9/20(日) 14時～16時
② 10/11(日) 〃
③ 11/ 3(火) 〃
④ 11/22(日) 〃
⑤ 11/23(月) 浄瑠璃大会発表
場所: 出町子供歌舞伎曳山会館

受講料 ¥500/回
【中学生以下無料】

11/23(月)の出町浄瑠璃大会での成果発表を目指します

講師 堅田 喜代実(かただ きよみ)
富山県高岡市出身、堅田喜代に師事。東京藝術大学邦楽科大学院卒業。
在学中に安宅賞受賞、皇居内にて御前演奏を賜る。卒業後、(故)人間国宝堅田
流三代家元堅田喜三久に名を許され、日本全国にて邦楽演奏会や日本舞踊会・
新作歌舞伎の録音等に活躍。
一般社団法人長明協会所属。秋季演奏委員・教育をデザインする委員。富山県
砺波と東京小平にて教教室を主宰し邦楽囃子の普及、後進の育成に努める。

砺波子供歌舞伎曳山振興会 ☎32-7075

()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。

市の人口

令和8年7月末現在

人口	46,120人 (-2)	[うち外] 968人
男	22,633人	[うち外] 476人
女	23,487人	[うち外] 492人
出生	27人	転入 116人
死亡	45人	転出 100人
世帯数	18,130世帯 (+9)	[うち外] 676世帯