

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

【注意】生活道路の法定速度が引き下げられました

市民生活課
☎ 33-1172



9月1日から生活道路における自動車の法定速度が60km/hから30km/hに引き下げられました。

「生活道路」とは、通学路や住宅街など主に地域住民の日常生活に利用されるような速度規制標識や中央線などがない比較的狭い道路のことです。

法定速度は交通の安全と円滑を図るために定められており、ドライバー、歩行者、自転車利用者の皆さんを危険から守ることにつながります。

決められた速度の範囲内であつても、道路状況や天候等に応じて安全な速度で運転するよう心がけましょう。

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) 10月1日(木)～15日(木)

特定公共賃貸住宅 (所得月額15万8千円を超える方) 随時

砺波チューリップ公園 伐採木の無料配布

都市整備課
☎ 33-1442



チューリップ公園の南門周辺再整備工事で発生した伐採木を、砺波市民限定で無料配布します。なお、利用用途は自家消費のみとし、販売や譲渡目的の方はお断りいたします。

配布日 10月18日(日)

配布所 公園東門周辺

配布物 伐採木(サクラ、杉ほか、直径15～50cm程度、長さ40～50cm程度)

申込み 10月9日(金)～15日(木)までに申込みフォームが都市整備課窓口での事前申込み

女性のための再就職応援セミナー

商工観光課
☎ 33-1392
FAX 33-6854



市内での再就職や働き方を考える女性の方を対象に、「年収の壁」について学ぶセミナーや企業説明・相談会を開催します。

日時 10月28日(水) 10時～12時

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 10月21日(水)までに申込みフォーム(右記QRコード)からメール、FAX

FAX



申込不要
持込無料

秋の剪定枝リサイクル大作戦



農地林務課 ☎ 33-1431

日時 11/27(金) 10:00～14:00(昼休止なし)

会場 高道グラウンド

11/28(土)・29(日)

(砺波市高道 219 番地 1)

8:30～15:00(12:00～13:00休止)

●持ち込めるもの

- ・ 砺波市民が家庭や地域で協力して剪定、収集した枝 (スنب可)
- ・ 長さ 2m かつ太さ 15 cm 程度まで

●以下のものは持ち込めません

- ・ 業者が剪定した枝 ⇒ 業者に処理を依頼してください。
- ・ 竹・笹等 ⇒ クリーンセンターとなみへ直接持ち込んでください。
- ・ 落ち葉 ⇒ グリーンバッグに入れて地区のごみステーションに持ち込んでください。
- ・ 実がついたままの枝 ⇒ 実を取り除いてから持ち込んでください。
- ・ 袋やビニール紐等 ⇒ 燃えるごみ専用袋に入れて地区のごみステーションに持ち込んでください。

注意事項

- ・ 平日の登校時間帯の安全に配慮し、搬入時間を守ってください。(付近道路での開始時間前の待機は、ご遠慮ください。)
- ・ 道路上に剪定枝が落ちないように、ネットや板等で固定してください。
- ・ ユズ等のトゲのある樹種の枝下ろしは自己責任で行ってください。

親御さま同士で婚活のキッカケづくりしませんか？

企画政策課
☎ 33-1148



独身の子どもを持つ親御さまを対象とした交流イベントです。親御さま同士で気軽に情報交換しませんか。市の婚活支援事業も紹介します。

日時 10月29日(木)
18時30分～20時(途中参加可)

場所 市役所3階 特別会議室

対象 市内在住か在勤(女性不問)の結婚を希望する方の親御さま

申込み 申込みフォーム(右記QRコード)か電話(前日まで要申込み)

庄川健康プラザ20周年記念

庄川健康プラザ
☎ 82-5320



当施設は今年で20周年を迎えます。これまでの感謝の気持ちを込めて、記念イベントを開催します。

日時 10月25日(日) 10時～16時

場所 庄川健康プラザ

内容

- ・無料開放
- ・健康講座「健口で健康に！～口腔ケアって？認知症との深い関わり～」
- ・体験教室(①水中運動②表情筋トレーニング③かみかみ体操ほか)
- ・健康測定会(血管年齢、ベジチェック、骨密度)

※詳細はHP参照

婚活・恋愛相談会(無料)

企画政策課
☎ 33-1148



日時 10月18日(日) ①予約済み ②予約済み ③15時30分～

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コード)か電話(1週間前まで)

コミュニティ助成事業の募集

企画政策課
☎ 33-1145



(一財)自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、その収益を財源にコミュニティ助成事業を実施しています。令和9年度に助成事業を希望される自治振興会や自治会、町内会等は期限までに申請書を提出してください。

助成金額 100万円～250万円

提出期限 10月5日(月)

今年度、宝くじの助成金で整備しました。

中之島第一常会 スクリーン等
高坪自治会

チョイソコとなみ 最新停留所をチェック!

チョイソコとなみは『自宅』⇄停留所で乗降する乗り合い送迎サービスです。10月1日から一部停留所が変更になります。移動手段の一つとして、まずは会員登録をお願いします。

会員登録制

無 料

乗り合いで
ご希望の停留所へ

月～土
9:00-16:00

電話受付

月～土
7:30-15:00

運 賃

500円/回(片道)
小学生・障がい者・半額
未就学児・無料

ご利用方法

- ①会員登録をする
会員登録申込書を提出するか、専用フォームから申込みをお願いします
- ②電話で予約
※名前と住所により予約ができるようになりました。会員番号が不要になりましたので、会員証の発行・再発行はしていません。
- ③ご自宅前で待つ
- ④目的地へ



▲会員登録
最新停留所

企画政策課 ☎ 33-1388

令和8年10月から国民年金保険料の育児免除制度が始まります!

砺波年金事務所 ☎33-1725 市民課 ☎33-1362

国民年金第1号被保険者(自営業・農業者・アルバイト・無職の方など)も育児期間の国民年金保険料が免除されます。

対象者(次のすべてに当てはまる方)

- 国民年金第1号被保険者
- 1歳未満の子(実子・養子)を育てている方(父母・養父母)
- 1歳未満の子(実子・養子)と同居している。

対象期間

子(実子・養子)が1歳になる誕生日の前月まで

免除額

対象期間の定額保険料全額(令和8年度 月額17,920円)
※将来の年金額は納付した場合と同じように反映されます。

◎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できます。

◎窓口等での届書(紙)による申請には、届書のほかに「マイナンバーカード」の写し等が必要です。

クマに警戒を

農業振興課 ☎ 33-1409
休日・夜間 ☎ 33-1111(市役所当直)

- ◇市HP「クマに関する情報」をチェック
- ◇不用なカキ、クリ等の果樹は、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または市役所へ



▲放任果樹の伐採補助 ▲クマに関する情報

元気とやまかがやきウォーク を開催します

健康センター

☎ 32-7062



富山県公式スマホアプリ「元気とやまかがやきウォーク」と連携した「呉西6市ウォーキングミッション」を開催します。ミッション達成者にはアプリ内のポイント付与に加え、Wチャンスに応募すると呉西6市の特産品や親子や友達とお出かけして楽しめる施設・乗り物利用ペア券を抽選でプレゼントします。

楽しく、お得に健康づくりに取り組みましょう！

期間 10月1日(木)～11月30日(月)

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10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 10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
なものがあります。市HPで確認

するか、予約時にお問合せください。

その「格安」広告、大丈夫？ レスキュー商法にご注意を！

市民生活課

☎ 33-1172



水漏れやトイレの詰まりなど、突
然の生活トラブルにつけ込む悪質商
法が増えています。少しでも不安を
感じたら消費生活センター(☎33-
1153)にご相談ください。

被害を防ぐ5つのポイント

- ①事前の確認…信頼できる事業者を
日頃から調べておく。
- ②価格をうのみにしない…広告の「極
端な安さ」を信じ込まない
- ③事前の見積もり…作業前に必ず詳
細な見積もりと説明を求める
- ④即決しない…その場で慌てて契約
を急がない
- ⑤証拠の保管…契約書・見積書・広
告・写真を残しておく

となみよろず経営相談会

富山県よろず支援拠点

☎ 076-444-5605



富山県信用組合 業務推進部

☎ 33-7359

国の無料経営相談所「よろず支援
拠点」と富山県信用組合が連携し、
事業承継・創業・補助金・経営改善
等の経営相談会を開催します。

日時 10月14日(水) 13時～17時

場所 富山県信用組合 本部

(栄町5-26)

対象 中小企業・小規模事業者
申込み 申込みフォーム(右記QR
コード)か申込書
参加費 無料

となみ創業塾 参加者募集

砺波商工会議所 ☎ 33-2109

庄川町商工会 ☎ 82-1155



事業開始に必要な基礎知識からビ
ジネスプランの作成までを学ぶ講座
を開催します。

日時 11月7日(土)・11月21日(土)
12月5日(土)・12月19日(土)

各日9時～13時頃

場所 砺波商工会議所

対象 新たに起業・創業を考えてい
る方、創業から間もない方など

受講料 1,000円(4日分)

定員 20名

申込み 申込みフォーム(右記QR
コード)か申込書

最低賃金が改正されます

富山労働局賃金室

☎ 076-432-2735

10月1日から富山県最低賃金が時
間額1,119円に改正されます。県
内で働く全ての労働者に適用されます。

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 10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

ビッグ庄川なんでも市 2026開催

庄川なんでも市実行委員会

☎ 82-1155



フリーマーケットをはじめ、音楽
フェスや農産物の販売などが行われ
るなど楽しい催し物が目白押しです。

ご家族で秋の庄川を満喫しませんか。

日時 10月18日(日)10時～15時30分

場所 庄川水記念公園

そのコンセント、 火災の原因になるかも？

砺波消防署 ☎ 33-0119

砺波消防署庄東出張所 ☎ 37-0119

コンセントとプラグの隙間にたま
った埃が、湿気などの影響で電気の
通り道となり、発熱・発火すること
があります。冷蔵庫やテレビの裏な
ど見えない場所や長期間差しっぱな
しのコンセントは特に注意が必要で
す。次の点に注意し、火災を予防し
ましょう。

予防のポイント

- ・プラグを抜いて定期的に埃を掃除
- ・プラグやコードに傷や変形がない
か確認
- ・コンセント周辺を水で濡らさない
- ・異常があれば使用を中止する

講座・教室



報恩講の参加者募集(参加費無料)

砺波郷土資料館

☎ 32-2339



ボランティアグループ「えんな会」主催で報恩講の定番料理「いとこ煮」をお召し上がりいただけます。

日時 11月9日(月) 10時～正午

場所 旧中嶋家住宅

(チューリップ公園内)

定員 10名(先着順)

申込み 10月31日(土) 17時までに電話か申込みフォーム(右記QRコード)

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



◆学習講座(第5回)

日時 10月17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 「安政飛越大地震にみる 越中幕末史」

講師 富山県「立山博物館」

館長 高野 靖彦氏

定員 50人(事前申込みが必要)

受講料 500円

申込み 電話か窓口で受付

砺波散居村地域研究所

秋季例会【無料】

となみ散居村ミュージアム

☎ 34-7180

日時 10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

情報館研修室

演題 「戦後砺波の景観変貌と
その要因を考える」

富山大学名誉教授 山根 拓氏

研究発表

「旧河道の変遷と新田開発」

研究員 神嶋 利夫氏

「庄川町産 金屋石について」

前富山市埋蔵文化財センター

所長 古川 知明氏

定員 50人(事前申込みが必要)

申込み 電話か窓口で受付

パソコン講座(動画編集)

砺波まなび交流館

☎ 33-1115



動画編集を初めて扱う方を対象に、スマートフォンを用いた動画編集作業を基本から学びます。

日時 11月24日(火)～26日(木)の
3日間 9時30分～11時30分

場所 砺波まなび交流館

費用 7,000円

講師 吉川 圭太氏

申込み 11月10日(火)までに砺波まなび交流館までお申込みください。

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** 10月5日(月)、11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** 10月5日(月) 14時～19時
10月22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** 10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。

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 10月7日、14日、21日、28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

モルックしよう!

日時 10月9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みます。

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

子育て親子リフレッシュタイム【無料】

日時 10月15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)

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 10月17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 高木 泰孝 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

ミズノウキウキウオーキング教室

日時 10月26日、11月2日、16日(月)

9時半～10時半

場所 水辺ふれあいロード等周辺施設(雨天時は西部体育センター館内)

内容 健康づくりに役立つウォーキングのコツを専門指導者から学びます。

指導者 南 美紀 先生(1992年

バルセロナ五輪競歩日本代表、日本

ウォーキング協会公認指導員)

申込み 10月23日(金)までに参加料

を添えて受付窓口へ

定員 20人

参加料 全3回2,700円、

1,000円/回(保険料込み)

西部体育センター

ミニ公式アカウント

友だち追加で

施設体験クーポン進呈!!



第26回 スポーツフェスティバル in となみ

10/12(月・祝)
9:00～16:00

場所

富山県西部体育センター&砺波市温水プール

※スポーツサウナは営業しません。

※イベントによって実施時間が異なります。詳細はHPをご確認ください。



最新情報はHPで確認できます

大アリーナ

- ピックルボール
- 卓球
- バドミントン
- ビーチボール
- トランポリン
- フレッシュテニス



第1トレーニング室

- 無料開放(中学生以上)

全館&プール無料開放!
飲食ブースも出展!

★第2トレーニング室

- シニア～シルバー世代向けスローエアロビック®
- 新体操体験



★温水プール

- 無料開放
- ちびっこボールプール
- SUP体験



中アリーナ

- ニュースポーツ体験
- スポーツおにごっこ
- ミニ SASUKE

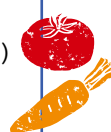
大研修室

- ローイング(ボート漕ぎ)体験



中研修室

- InBody測定(小学生以上)
- 血管年齢測定
- 野菜摂取量測定



1階エントランス

- eスポーツ体験
- かんたん体力チェック
- SEIBU スポーツクラブ発表

屋根のある広場

- 売店
- 飲食・休憩スペース



★は定員や事前予約など参加の決まりがあります。詳細は砺波市温水プールまでお問合せください。

富山県西部体育センター ☎ 33-3412

砺波市温水プール ☎ 33-4450

健康・介護



砺波総合病院に通院中でインフルエンザ予防接種をご検討の方へ

砺波総合病院

☎ 32・3320

インフルエンザ予防接種を実施します。

申込場所 通院中の診療科の窓口

一般

接種開始日 9月25日(金)

受付時間 8時30分～11時

接種時間 11時～

※接種後30分待機

小児

接種開始日 9月25日(金)

※要予約

接種時間 14時～

※休診日除く

10月はピンクリボン月間

く日頃からの乳房チェックと乳がん検診を受けましょう

健康センター

☎ 32・7062



乳がんは女性に最も多いがんで、40～50歳代をピークに発症や死亡が増加する傾向にあります。市の40～69歳の女性のがん部位別死亡順位は、乳がんによる死亡が2番目に多い現状です。

乳がんは早期発見、早期治療で90%以上は治ります。また、自分で気づくこともできるので、着替えや入浴時、寝る前などに乳房を見て触る習慣をつけましょう。

主な自覚症状(注意点)

- ・乳房のしこり
- ・乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- ・乳頭からの分泌物
- ・乳頭や乳輪のびらん

変化に気づいたら、すぐに医師に相談しましょう。40歳になったら2年に1回、乳がん検診をお勧めしています。検診の詳細は市ホームページをご覧ください。

**児童発達支援センターわらび学園
令和9年度採用正規職員募集**

社会福祉法人わらび学園

☎ 0763-2216055



令和9年度採用職員を募集します。「子どもが好き」という温かい気持ちのある方、大歓迎です！詳細はわらび学園までお問合せください。
職種 保育士または児童指導員、
看護師、作業療法士

看護師、作業療法士

募集期間・試験日 随時

試験内容 作文、面接

応募方法 申込書に必要書類を添えて、わらび学園まで持参または郵送

※申込書はわらび学園にて配布しているほか、わらび学園のホームページからもダウンロードできます。

秋・冬の予防接種のお知らせ



健康センター ☎ 32-7062

	子どもインフルエンザ（費用助成）		高齢者インフルエンザ （定期接種）	新型コロナウイルス （定期接種）
	インフルエンザ HA ワクチン	経鼻弱毒生 インフルエンザワクチン		
対象者	接種日において 生後 6 か月～中学 3 年生	接種日において 2 歳～中学 3 年生	今年度 ・ 65 歳以上になる方 ・ 60 歳から 64 歳までの一 定の基礎疾患*を有する方	接種日において ・ 65 歳以上になる方 ・ 60 歳から 64 歳までの一 定の基礎疾患*を有する方
期間	9 月 25 日～1 月 30 日			10 月 1 日～3 月 31 日
場所	【要予約】 県内指定医療機関 市外医療機関で接種される場合は、事前に医療機関 にご確認の上、健康センターまでご連絡ください。		【要予約】 市内指定医療機関 入院・入所等で市外で接種希望の方は事前に健康センタ ーまでご連絡ください。	
接種回数	小学生まで： 2 回 中学生： 1 回	1 回		
個人負担金	接種金額から助成額分 (3,000 円)を差し引いた 金額	接種金額から助成額分 (5,000 円)を差し引いた 金額	1,400 円	4,600 円
助成券・予診票 兼 接種券	助成券を市内指定医療機関の窓口 に設置していま す。市ホームページからもダウンロードできます。 (小・中学生は学校を通じて配布しています。)		接種券は 10 月 1 日～となっ ていますが、9 月 25 日から 接種できます。	対象の方には 9 月末以降 順次発送します。
その他	上記対象者以外の方は任意接種となりますので、医療機関にご相談ください。			

※基礎疾患：心臓、腎臓、または呼吸器の機能に自己の身近の日常生活活動が極度に制限される程度の障害及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害

病児保育・病後児保育について

こども課
☎ 33-1596

病気やけがで集団保育やご家庭での保育ができない場合、お子さんを一時的にお預かりし、子育てと仕事等の両立を支援します。詳細は、実施施設にお問合せください。

【病児保育】

子どもが病気の回復期に至らない場合で、かつ当面症状の急変がない場合



実施施設 ものがたりのおうち

(☎ 55-6005)

【病後児保育】

子どもが病気の回復期で医療機関による入院加療の必要はないが、安静等が必要で集団生活が困難な場合



実施施設 ちゅうりつぷ認定こども園

(☎ 33-4478)

第4回 大ふらり市

ワークハウスとなみ野

☎ 33-5044



障がい支援を行っている社会福祉法人「たびだちの会」が主催する、地域の皆さんとの交流イベントを今年も開催します。

日時 10月3日(土)

10時30分～14時30分

場所 出町子供歌舞伎曳山会館

内容「スタンプリー」

【ステージ】 どんどこ〜おどろきマッ

コリ、サラマレフム！(スキヤキ市民楽団)、くまの音楽堂、PEP

FITNESS 砺波、林道美有紀

【出店】 クレープ、肉巻きおにぎり、

唐揚げ等のキッチンカー他、小物、雑貨、カフェ等の対面販売

「親なき後」連続講座＆

すまいる相談会(無料)

社会福祉法人手をつなぐとなみ野

☎ 0763-6813820



障がいのある方がおられる家庭を対象に、親なき後に備えて今からできることを話し合う講座と相談会です。※1回だけの参加も可

第1回

日時 10月7日(水)

場所 ぴーすあけぼの

(小矢部市綾子5596)

第2回

日時 10月21日(水)

場所 サポートぷらす

(砺波市三郎丸184-1)

第3回

日時 11月4日(水)

場所 メイプル福野

(南砺市福野1331-134)

※各回、親なき後講座は18時30分、相談会は19時30分開始します。

申込期限 10月2日(金)

※相談会は申込み不要

健康づくりの輪

砺波市ヘルスボランティア連絡会

私たち砺波市ヘルスボランティア連絡会は、市民の皆さんがいつまでも健康な生活を送れるよう、健康づくりに関する知識の普及・啓発、がん検診の受診勧奨等に取り組んでいます。

●となベジプロジェクト

市の取り組みである「となベジプロジェクト+(プラス)」に参加しています。「野菜を食べること」や「野菜から先に食べること」に加え、「適塩(減塩)すること」で疾病予防につながります。8月には、簡単で美味しい野菜レシピのPOPを市内スーパーや道の駅に掲示しました。また、定期的に野菜摂取量測定会を実施しています。機器を用いて野菜摂取量を見える化し、生活のふりかえりのきっかけとなるよう活動しています。

これからも野菜を食べることや適塩(減塩)の大切さを市民の方に伝えていきたいです。



野菜摂取量測定会



簡単野菜レシピのPOP掲示

●がん検診受診勧奨

がん検診が始まる時期に合わせて、地区ごとに公民館等でのポスター掲示や、回覧板を活用して、市民の方にがん検診を受けていただくよう発信しています。

がん検診当日は検診会場にて誘導などの協力をしています。市民の方ががんについての知識をもち、気軽に検診を受診できるよう活動しています。



健康センター ☎ 32-7062

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

10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)	8日(木)	10時30分～12時	折り紙	300円 飲み物付き
	11日(日)	10時～15時	健康マージャン	300円
	14日(水)	14時～16時	ギターの演奏で懐かしい曲を聴こう	お問合せください
多世代交流施設 苗加苑 苗加824-1 (☎33-7294)	14日(水)	13時30分～15時	笑いヨガ	無料
多世代交流施設 北部苑 林1202 (☎33-6633)	22日(木)	13時30分～15時	音楽療法	無料
ものがたりの街 修養棟 太田1382 (☎55-6100)	15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」健診結果の読み方(隠れリスク、前糖尿病での改善)	無料 事前予約制
			2部 砺波総合病院の認定看護師による出前講座 被災時、避難(所)生活での留意点	介護・医療の相談コーナーあります
みやの森カフェ 宮森303 (☎77-3733)	17日(土)	14時～15時30分	臨床美術	300円 要予約
		13時～17時	カフェ相談室	無料

日	時間	場所
1日(木)	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時～11時	多世代交流施設 北部苑
3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
6日(火)	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
	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
13日(火)	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

いきいきサロン南部野

開始時期 平成29年6月24日

活動日時 毎週土曜 9時

活動場所 南部野公民館

女性19名・男性5名の24名で、毎週「いきいき百歳体操」と「となみ元気体操」を行い、月に一回「かみかみ百歳体操」と「しゃきしゃき百歳体操」を行っています。

年々、足腰が痛むという話題が出るようになってきましたが、皆さん会場まで徒歩で来て、みんなで会話をすることを楽しみに体操を頑張っています。



10月おたのしみ教室

「免疫力アップヨガ」

問合せ 庄川健康プラザ ☎82-5320

椅子とマットを使って、深い呼吸と簡単な体操を行います。全身を動かしながら自律神経を整え、健康な体づくりを目指しましょう。

日時 10月16日(金) 10時30分～11時15分

場所 庄川健康プラザ

受講料 無料

持ち物 タオル、飲み物 ※ヨガマットは貸出しします



となベジニュース

となベジプロジェクトは「野菜を食べよう 野菜から食べよう」をコンセプトに事業に取り組んでいます。野菜摂取量測定会では1日の推定野菜摂取量が見える化!この機会にぜひ野菜摂取量を知り、生活を振り返ってみませんか?

ベジチェックによる野菜摂取量測定会

日時 10月29日(木) 15時～17時

場所 サンコー砺波店 イベントスペース

料金 無料



問合せ 健康センター ☎32-7062



10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	受付時間
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	7日(水)	9時30分～11時
				16日(金)	13時30分～15時30分
				多世代交流施設しょうとう	30日(金)
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
胃 が ん 検 診 大 腸 が ん 検 診	40 歳以上	【要予約】 	砺波総合病院正面玄関	18日(日)	8時～11時
			砺波体育センター	27日(火)	8時30分～11時
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 しくください。	油田体育館	1日(木)	13時～15時
			太田体育館	6日(火)	
			砺波体育センター	27日(火)	13時～16時
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	8 日(木)・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	16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	8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	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、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

4日(日)	五郎丸歯科クリニック	小矢部市水牧	☎68-3560
11日(日)	渡邊歯科医院	小矢部市津沢	☎61-2002
12日(月・祝)	歯科津田医院	小矢部市津沢	☎61-2243
18日(日)	としこ歯科クリニック	小矢部市今石動町	☎68-0388
25日(日)	芳尾歯科医院	豊町	☎32-2834

※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



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)



ちゅうりっぷ
(ちゅうりっぷ認定こども園内) ☎32-7978
9日 10:15～ 親子でリトミック
23日 14:00～ ベビーマッサージ
26日 身体計測
29日 10:15～ 親子でピラティス

あぶらでん
(あぶらでん認定こども園内) ☎23-4456
1日(午前) 初めての方限定の日
6日(午前) 歯の相談日
14日 午前休館
20日(午前) 身体計測

たかのす
(たかのす認定こども園内) ☎23-4288
13日 10:30～11:30 歯の相談日
14日 午後休館 21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
1日 休館
2日 10:00～11:30 身体計測
15日 14:30～15:00 コミュニティタイム
15～23日 手作りおもちゃを作ろう!

庄東
(庄東認定こども園内) ☎37-0005
5～13日 ハロウィン制作を楽しもう!
(7日除く)
7日 10:45～11:30 あつまれ運動あそび!
16日 10:00～ 親子でリトミック
20日 身体計測
29日 10:00～ Halloweenパーティ♪
【要予約】メ20日

※やむをえず閉所となる場合は市 HP でお知らせします。

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。

こどもおーる
☎33-3890
●平日 11:10～
親子ふれあいタイム
15日・16日 9:30～11:00
誕生月手形アート
18日 市民限定の日
となみおーるの日
19日 9:30～11:00
身体計測・健康相談
21日 10:30～11:00
リズムダンス

太田
(太田認定こども園内) ☎33-6288
6日 10:00～11:00
親子交通安全教室
9日 身体計測・健康相談
21日 15時閉館
30日 10:30～11:30
手作りおやつ
教室

南部
(南部認定こども園内) ☎32-6016
6日 身体計測・健康相談
9日 16時閉館
21日 15時閉館
28日 10:45～ リズムダンス
30日 10:30～ 交通安全教室



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



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
18日 市民限定の日 となみおーるの日
21・22・23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
28・29・30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)

庄川児童館
☎82-3230 13:00～17:00
休館 日曜・祝日
月間 24日 第21回 児童館まつり
行事 13:30～15:30



(年齢は 10月末現在)

HPでは
フルカラーで掲載

10月生まれの

すこやか! 砺波っ子!!



つぎ
河嶋 月綺ちゃん
(1歳・油田)



りゅう
河嶋 璃羽ちゃん
(3歳・油田)



ふき
大門 風季ちゃん
(3歳・太田)



きすい
中西 桔翠ちゃん
(2歳・出町)



せら
寺山 汐蘭ちゃん
(1歳・油田)



あお
澤村 碧ちゃん
(3歳・柳瀬)



ふうた
相沢 楓太ちゃん
(1歳・出町)



ひお
坂井 燈生ちゃん
(1歳・東野尻)



やすか
長谷川 寧香ちゃん
(1歳・油田)



はんな
齊藤 帆那ちゃん
(1歳・栢檀野)



しょうた
碓井 翔太ちゃん
(1歳・高波)



りな
今井 梨那ちゃん
(1歳・南般若)

お写真大募集!!

企画政策課 ☎33-1148

応募対象 11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 10月9日(金)(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



乳がんケアについて

看護部主任（乳がん看護認定看護師）

高畠 梨絵

【はじめに】

乳がん看護認定看護師とは、乳がんと診断された患者さんに対して、診断された時から全ての時期において、身体的、心理的、社会的側面からトータル的なサポートを行う役割をもった看護師のことです。現在、毎週水曜日に乳腺外来において乳がんと診断された患者さんの様々なケアを行っています。

【乳房を意識する生活習慣

（ブレストアウェアネス）について】

生涯に乳がんと診断される女性は「9人に1人」と言われており、決して他人事ではありません。しかし、乳がんは早期に発見し、適切な治療とケアを行うことで、その後の生存率や生活の質（QOL）を大きく保つことができる病気でもあります。

最も身近で大切なケアが「乳房を意識する生活習慣（ブレストアウェアネス）」と言えます。これは、日頃から自分の乳房の状態に関心を持ち、普段の様子を知っておくことです。具体的な方法は4つあります。1つ目は、自分の乳房の状態（形や左右

差、皮膚のくぼみなど）を知ること。2つ目は、乳房に触れて「しこり」や「引きつれ」などの変化がないか気を配ること。3つ目は、乳頭からの分泌物など、いつもと違う変化に気づくこと。そして4つ目は、変化を感じたら「すぐに医師に相談する」ことです。

【乳がん患者さんへのケアについて】

すでに乳がんの治療をされている方や、そのご家族にとつてのケアも重要です。医師より乳がんと診断されたとき、多くの方がショックや不安、悲しみなどの心の反応があります。そんな時の心のケアや、手術となった場合、乳房部分切除、乳房全切除、乳房再建など手術方法が選択できる場合、どうしたいかを考え自分で決めることができるよう支援しています。

また、外見の変化に対するアピランスケアというサポートもしています。手術で失った乳房を下着で補正する方法、抗がん剤治療の副作用で脱毛した際のウィッグの相談などを行っています。その他、乳がん治療に関する遺伝子検査や治療費の相談、リンパ浮腫の

予防の相談など、正しい理解のもと納得して治療が継続できるよう支援しています。

【心も体も大切に】

患者さんは20歳から30歳代のAYA世代といわれる世代に該当する方から、90歳を超える高齢の方まで幅広い年齢層であり、ライフサイクルも違います。子育てや仕事などそれぞれに大切な日常があります。乳がん向き合うとき、心や体の不安を一人で抱え込む必要はありません。自分の体をいたわる時間を持ち、いつでも周囲の専門家を頼ってください。相談事や悩みがある、話を聞いて欲しいなど、お困りの際は当院の外科外来までお気軽にご相談ください。





砺波市総合型地域スポーツクラブ 3クラブ コラボ企画！

SEIBU スポーツクラブ
庄川スポーツクラブ アユーズ
となみスポーツクラブ トライズ

「第26回スポーツフェスティバル in となみ」においてコラボ企画を実施します。幼児から小学生まで、楽しめますのでぜひご参加ください！

日時 10月12日（月・祝） 13:00～15:00

内容 スポーツおにごっこ・ミニ SASUKE

対象 幼児～小学生

参加料 無料

会場 富山県西部体育センター 中アリーナ
（〒939-1313 砺波市柳瀬 241）



お問合せ

SEIBU スポーツクラブ ☎ 33-3077 庄川スポーツクラブ アユーズ ☎ 82-5008
となみスポーツクラブ トライズ ☎ 32-5240

第22回砺波市民スポーツ大会アンケート結果

市民スポーツ大会終了後、各競技協会にアンケートを回答していただきました。



「問題がある」とした記述内容

- ・競技人口増となる取り組みを競技協会として積極的に考える必要がある
- ・暑さ対策として、できるだけ空調利用できる施設で競技したい
- ・雨天中止とならないような日程を検討
- ・競技によっては、小学生から出場できる競技を検討しては

概ね競技協会からは、市民スポーツ大会の実施により、新たな競技人口の掘り起こしや市民交流が生まれており、競技の活性化につながっている などの評価をいただきました。

10月開講「みんなであそぼう！ちびっこ教室」途中からの参加也大歓迎！

広いアリーナで運動あそびやお散歩、季節の行事を楽しめます！
砺波体育センターにて随時申込受付しています！

期間 10月～3月 木曜日 10:00～11:00

参加費 4,500円／10回

対象 1歳～3歳の未就学児と保護者

会場 砺波体育センター他

問合せ 砺波体育センター ☎ 32-5240



令和8年度 砺波市福祉健康大会

8月29日(土)に「令和8年度砺波市福祉健康大会」が砺波市文化会館で開催され、社会福祉や保健衛生の向上に尽力された方や、砺波善意銀行に善意の預託をされた方など、35個人、17団体へ表彰状や感謝状が贈られました。

続いて、株式会社大起エンゼルヘルプ取締役 一般社団法人注文をまちがえる料理店理事長 和田行男氏よりご講演いただきました。



砺波善意銀行頭取(市長)より感謝状を受領する
社会福祉法人となみ中央福祉会
あぶらでん認定こども園

代表 木下 桜佑さん 中井 咲希さん

『人として生きることを支える

～「介護」ではなく、「支援」を～』

和田氏の講演より

認知症とは、脳の病気によって生活に支障をきたす状態のことをいいます。人が「認知症の人」になるのではなく、認知症が「人にくっつく」のです。また、本人の脳の状態だけでなく、周囲の「環境」が大きく影響するため、認知症について「知る」ことが大切です。

「注文をまちがえる料理店」は注文を間違えても「まあいいか」と笑いあえる場所として、多くの人の共感を呼んでいます。間違いが起こっても受け入れられ、最期まで人生をあきらめずに過ごせる環境が大切です。そのためにはできることを続け、できないことにもチャレンジできるよう、周りの人が工夫しながら支えていく必要があります。



認知症への関わり方や、高齢者福祉に携わる
方々の思いを熱く語られました。

受賞された方は次の方です。おめでとうございます。

(敬称略)

■砺波市社会福祉協議会長表彰

《民生委員児童委員功労者の部》

安念 洋子	倉田 信雄	黒田 美紀子
澤田 純子	三部 智恵子	嶋田 博史
高畠 信博	田守 祐子	土倉 万智子
徳田 清一	土木 孝信	

《個人の部》

糸数 寛宏	川原 悦子
山本 たまみ	吉田 幸博

《優良団体の部》

太田福寿会	出町西寿会
-------	-------

《ボランティア活動の部》

稲田 順子	前田 知香子	三輪 恵子
-------	--------	-------

■砺波市環境保健衛生協議会長表彰

《個人の部》

浅井 百合子	浅長 典子	飯田 真紀
江成 和美	湍沼 和代	熊野 由美子
境 外美子	境 真由美	柴田 京子
島 澄子	土田 真由美	早川 美佳
宮野 裕子	宮野 美栄子	

■砺波善意銀行頭取感謝状の贈呈

《個人の部》

五野 和之
畑 昭子
吉田 一衛

《団体の部》

砺波市立砺波南部小学校
砺波市立砺波北部小学校児童会
富山県立砺波工業高等学校生徒会
富山県立砺波高等学校生徒会
社会福祉法人となみ中央福祉会あぶらでん認定こども園
認定こども園出町青葉幼稚園
くまの音楽堂
株式会社三喜有社員会
スカイフェスとなみ 2025 実行委員会
砺波市飲食店組合
砺波市美術協会
となみセントラルライオンズクラブ
砺波ロータリークラブ・となみセントラルライオンズクラブ
日本民謡研究会富山県支部豊皓会
株式会社宮木建設



令和8年度 じぶんの町を良くするしくみ。



赤い羽根共同募金

10月から募金運動が始まります！

運動期間 10月1日～12月31日

皆さまからお寄せいただいた募金は、高齢者、障がいのある方、子どもたちなどを支援する、砺波市内の様々な福祉活動に役立てられます。また、災害時には被災地支援にも役立ちます。令和8年度は、市内8団体に助成しています。

今年度の募金目標額は6,370,000円となっており、戸別募金、職域募金、学校募金、街頭募金などの活動を予定しています。皆さまのご協力をよろしくお願いします。

集まった募金は このように活用されています！

苗加苑子育て支援事業では、赤い羽根共同募金を活用して親子でチューリップの寄せ植え体験を行っています。



親子の触れ合いを大切にしながら、球根を植える体験を通し、植物を育てる楽しさを感じてもらいイベントとなっています。

市内商業施設で街頭募金運動を行います。

一緒に赤い羽根共同募金について呼びかけませんか？

日時：10月10日(土) 15時～17時

会場：市内商業施設5か所

申込：市社会福祉協議会

電話・FAX・二次元コード

10月5日(月)まで

詳細はホームページまたはX・Instagramにて



赤い羽根
データベース
はねっと



PayPay
募金

ネットからも
募金ができます！

問合先 砺波市共同募金委員会 ☎ 32-0294

社会福祉協議会会費・その他募金へのご協力のお願い

本年も市社会福祉協議会会費、赤い羽根共同募金、日本赤十字社活動資金、社会を明るくする運動会費について、自治会等を通じてご協力のお願いをさせていただきます。

皆さまからの会費・募金は地域福祉活動の推進や在宅福祉サービスの充実を図るうえで貴重な財源となっています。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



ふれあい号運転ボランティア募集

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

【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。(第2種運転免許をお持ちの方は不要)

国土交通大臣認定福祉有償運送運転者講習

【日 時】 12月6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)

【受講料】 無料

【申込締切】 11月6日(金)まで

【申込先】 市ボランティアセンター ☎ 32-0294

※定員等の都合により、日時を変更する場合があります。

※講習受講後別日に認知症サポーター養成講座、ふれあい号運転体験があります。詳しくはホームページをご覧ください。



ふれあいの輪を
広げようワン

<砺波市社協公認マスコット>ふれんチブルの あいくん



夏休みボランティアパック報告

7・8月と小学生から大人の方まで、延べ130名余りの方にご参加いただきました。

図書館でボランティアグループの読み聞かせや脳トレ活動のお手伝い、放課後児童クラブのお手伝い、地域食堂や地域カフェ・夏祭りのスタッフなど、様々なボランティア活動を体験されました。

「楽しかったのでまたやってみたい」「ボランティアの皆さんが楽しそうで素敵だった」「あたたかな雰囲気迎え入れてくれてすごうれしかった」「この経験を学校生活や就職した際につなげていきます」など、ボランティアをされている方へのメッセージがたくさん寄せられました。



◀放課後児童クラブで
児童と交流しました

まだ募集しています！
ボランティアパック！



社協X



社協Instagram



HP

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

多世代交流施設 子育て応援イベントのお知らせ

★ ★ 秋も楽しいイベントが盛りだくさん！多世代交流施設で楽しく遊ぼう♪

こどものあそびば (麦秋苑) ぜひ来てね!

10月3日(土) 10時～15時

いろいろなレクリエーション用具であそびましょう!

スカットボール、魚釣りゲームなど

11月1日(日) 10時～15時

ラブリーグループによる腹話術と

砺波ファーストブックの会による読み聞かせ

ラブリーグループは 10 時～

砺波ファーストブックの会は 13 時～



開館1周年記念事業

“しょうとう キッズランド” しょうとう

10月25日(日) 10時～15時

ちびっこ集まれ! 足形アートづくり、
アイシングクッキーづくりやシャボン玉ショー
などで楽しもう

参加費: 当日は大人も子どもも無料

※荒天時は、内容の一部変更あり



北部苑DEあそぼう ～キッズ～④ (北部苑)

10月17日(土) 9時30分～12時

大きな絵本のおはなし &

つくってあそぼう紙コップ工作

対 象: 未就園児～小学校低学年

定 員: 20 人

参加費: こども 1 人につき 100 円

(おやつ代)

申込締切: 10 月 10 日(土)

お申込みはお早めに!



ベビーマッサージ教室 (しょうとう)

11月1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～ハイハイ前までの
お子さんとパパ・ママ

定 員: 親子 12 組

参加費: 1 組あたり 550 円 (ベビーオイル実費負担として)

申込締切: 10 月 25 日(日)



申込受付中!

苗加苑DEあそぼう! (苗加苑)

11月1日(日) 10時～

親子でチューリップの球根植え付け
体験をしよう! (花鉢はプレゼント)

楽しいオカリナ演奏もあるよ!

対 象: 未就園児～小学校低学年

定 員: 先着 20 名

※定員になり次第締め切ります

参加費: 子ども 1 名につき 100 円



申込受付中!

親子ふれあい

タッチタッチ教室 (しょうとう)

11月8日(日) 10時30分～11時30分

親子一緒に体を動かしましょう。

今しかない この時間を一緒に楽しみませんか

対 象: 首が座ってから、つかまり立ちができるくらい
までのお子さんとパパ・ママ

定 員: 親子 12 組

参加費: 1 組あたり 800 円

申込締切: 10 月 31 日(土)



申込受付中!



多世代交流施設 展示のお知らせ

砺波市盆草協会「盆草展」(北部苑)

会員自慢の力作が勢揃い!!

10月31日(土) 10時～16時

11月1日(日) 9時～15時

※盆草展の見学のみは無料
(受付に声掛けをお願いします)



善意の窓口 8月14日～9月10日

砺波善意銀行

コマツ NTCユニオン 様 100,000円

砺志和會

梶谷 宏 様、吉田 一衛 様 50,000円

匿名 3,000円

匿名 5,775円

匿名 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	10月7日(水)・11月4日(水) 13時～16時 ※前日までに予約 (☎ 33-5511) が必要
行政相談	10月2日・16日(金) 13時30分～16時
人権相談	10月2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)

多世代交流施設イベント予定 10月

今月は苗加苑にいるよ！



苗加苑 苗加 824-1 ☎ 32-7294
休館日：月曜、13日、18日



北部苑 林 1202 ☎ 33-6633
休館日：水曜、13日、18日



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



しょうとう 安川 1616 ☎ 37-1550
休館日：水曜、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)>

①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
27	28	29	30	1	2 (北部苑) 澄柳会 舞踊・歌謡	3 (麦秋苑) ★こどものあそびば
4	5	6	7 (苗加苑) 楽団ひとり 歌謡	8 (北部苑) 太陽一座 歌謡・舞踊	9 (麦秋苑) トゥインクル スターズ ハーモニカ演奏	10 (苗加苑) 劇団ゆうしん 舞踊・歌謡
11 (北部苑) KOB スイング エコーズ 生バンド演奏	12	13 全館休館日	14	15 (苗加苑) 新蔵富美男一座 舞踊	16	17 (北部苑) ★北部苑DE あそぼう ～キッズ～④
18 全館休館日	19 (北部苑) 華舞踊会 歌謡・舞踊 (しょうとう) カ・ナル・ナニ &オハナ フラダンス	20	21 (苗加苑) 福美会 舞踊・歌謡	22	23 (北部苑) ザ・あんぽんたん 歌謡・舞踊	24
25 (しょうとう) ★開館1周年記念事業 “しょうとう キッズランド”	26	27	28 (苗加苑) ①月見まつり 華舞踊会 舞踊・歌謡	29 (北部苑) 藤山一座 舞踊・歌謡	30	31 (北部苑) ★砺波市盆草協会 「盆草展」10時～ (～11/1)

★のイベントは26ページを見てね！

花炭づくり教室 (しょうとう)

11月7日(土) 9時30分～12時

スウェーデントーチを使って花炭を作ってみませんか

対象：高校生以上 定員：10組(1組あたり2名まで)

参加費：1組あたり800円 申込締切：10月27日(火)

※荒天時は11月14日(土)に順延

ぜひ来てね！

1日体験教室 (麦秋苑)

「来年の干支「福のひつじ」のきめこみ作り」

11月22日(日) 13時30分～

桜柄に松竹梅と扇を添えた晴れやかな

福ひつじを作ってみましょう

対象：一般、親子も可

参加費：入館料310円+材料費1,250円

持ち物：はさみ(目打ちは麦秋苑で準備)

定員：15名

申込締切：11月13日(金) ※定員になり次第締め切ります。



申込受付中！

① 苗加苑月見まつり (苗加苑)

10月28日(水)

苗加苑で満月を探してみよう！

月の市、赤飯・餅等の販売、お楽しみ会、じゃんけん大会



その他の行事・イベント

苗加苑	◇月の市	28日(水)月見まつり
	◇ほっとなみカフェ(笑いヨガ)	14日(水)
	◇歌のONステージ！	17日(土)10時～15時
	◇ロビー展示コーナー	苗加苑蔵出し展示会
北部苑	◇いきいき&かみかみ百歳体操	1日(木)、9日、16日(金)、22日(木)、30日(金)13時30分
	◇健康マージャンの日A(1日)	4日、25日(日)9時
	◇健康マージャンの日B(PM)	6日、27日(火)13時
	◇健康マージャン質問教室	27日(火)13時～14時 申込毎月15日まで
	◇ほっとなみカフェ(音楽療法)	22日(木)13時30分
	◇ふれあい市	23日(金)9時50分
	◇パパママ教室(偶数月)	16日(金)13時30分

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(12日)

◇懐メロミュージックフレンド

5日(月)13時30分

◇まり子の会 19日(月)13時30分

◇音楽療法研究会 20日(火)10時30分

◇eスポーツの日 26日(月)10時

◇脳トレ教室 26日(月)14時

◇みんなで唄おうなつかしの歌

27日(火)13時30分

◇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)	いっぷく体操
苗加苑	土曜・日曜 10時 ※10日は休み	8日(木) 13時30分	水曜 10時
北部苑	火曜 13時30分 ※13日は休み	19日(月) 10時	木曜 10時
麦秋苑	木曜・金曜 10時 ※9日は午前のみ	17日(土) 10時	
しょうとう	4日(日)、12日(月・祝) 16日(金)、26日(月) 13時30分	6日(火) 11時	火曜 10時 ※13日は休み

砺波市文化会館

開館時間：9時～22時
休館日：10月6日(火)、27日(火)

ディズニー・オン・クラシック まほうの夜の音楽会 2026

2026年10月23日(金) 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)】 ※未就学児入場不可

S席 9,300円 / A席(完売) 8,000円 / SS席 13,000円

【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

チケット
好評発売中!



Presentation licensed by Disney Concerts. ©Disney
TARZAN® ©1999 Edgar Rice Burroughs, Inc. and
Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.

	日にち	イベント	開場(予定)	開演(予定)	入場料	主催者・問合せ
10月 大ホールイベント	3(土)	令和8年度砺波市ボランティアフェスティバル	13:00～15:30開催		無料	砺波市社会福祉協議会 ☎0763-32-0294
	11(日)	第54回砺波市文化祭「大正琴の世界」	12:30	13:00	無料	砺波市文化協会事務局 ☎0763-33-5515
	12(月・祝) 13(火)	となみ演劇鑑賞会「素劇 樺山節考」(劇団1980)	12日18:15 13日13:00	12日18:45 13日13:30	会員制 (詳細は右記へ)	となみ演劇鑑賞会 ☎0763-33-0725
	18(日)	第54回砺波市文化祭「伝統の世界」	13:00	13:30	無料	砺波市文化協会事務局 ☎0763-33-5515
	23(金)	ディズニー・オン・クラシック まほうの夜の音楽会 2026	17:30	18:30	S席 9,300円 A席(完売) 8,000円 SS席 13,000円	砺波市文化会館 ☎0763-33-5515
	25(日)	第54回砺波市文化祭「歌謡の世界」	13:00	13:30	無料	砺波市文化協会事務局 ☎0763-33-5515
	29(木)	FJネクストPresents～結成20周年記念～ 高嶋ちさ子 12人のヴァイオリニスト コンサートツアー 2026～2027	18:00	18:30	全席指定 8,000円	エンタメスタイル ☎076-256-5538

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
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：10月7日(水)、14日(水)、15日(木)、21日(水)、28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

入館料 高校生以上 100円

一枚の布から作るアートフラワーと、造形盆栽から構成。創造の喜びが感じられる展示をご覧ください。



砺波の風 秋桜(部分)

お知らせ

技術講座のご案内 雪吊り講習会

日時 10月18日(日)

9:00～16:00

講師 砺波市造園業組合員

場所 となみ散居村
ミュージアム

定員 10人程度(要申込み)

受講料 1,000円(保険料を含む)

申込み 電話・窓口



第20回 小中学生写真コンテスト作品展 ～となみ野のあれこれ発見!!～

会期 10月9日(金)～11月5日(木)

会場 となみ散居村ミュージアム情報館

入場無料



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：10/5(月)、10/19(月)、10/26(月)

企画展

かたわらには、いつもネコ展

開催中～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



ささめやゆき

《あしたうちにねこがくるの》
表紙原画2000年 ©Yuki Sasameya

関連イベント

担当学会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)
14時より

会場 企画展示室

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。さまざまぐれで自由、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

開催中～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)
10月市民 ギャラリー	1日(木)～ 4日(日)	マドカグループ展	1日～ 3日 10:00～18:00 4日 10:00～17:00	有角博 ☎0763-32-4709
	9日(金)～12日(月・祝)	となみデッサン会展	9日～11日 10:00～17:00 12日 10:00～16:30	松田真治 ☎0763-32-9528
	21日(水)～25日(日)	第54回砺波市文化祭 どんぐりこ絵画展	21日～24日 10:00～18:00 25日 10:00～17:00	砺波市文化協会 ☎0763-33-5515



高道145-1 ☎32-1001
<https://www.tonami-art-museum.jp>



庄川生涯学習センター

開館時間：9時～22時
休館日：月曜(祝日の場合は翌日)、祝祭日の翌日

多目的ホール

令和8年度 庄川生涯学習センター自主事業

庄川名画祭「老後の資金がありません!!」

期日：10月10日(土)

場所：庄川生涯学習センター 多目的ホール

開場：13時30分

上映：14時00分～

上映作品：「老後の資金がありません!!」 2021映画「老後の資金がありません!!」製作委員会
(公開2021年、東宝株式会社作品)

主催：(公財)砺波市花と緑と文化の財団/庄川生涯学習センター

後援：砺波市教育委員会/砺波市文化協会

協賛：となみ衛星通信テレビ(株)/㈱エフエムとなみ

入場料：500円(全席自由席)

会場定員：300名



庄川町青島3607 ☎82-5007 Fax82-6431
<https://syogaku-tonami.com>



©2021映画「老後の資金がありません!!」製作委員会

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）
10月の休館日：15日（木） 入館料：大人310円 小人160円 65歳以上250円

四季彩館ホール1・2

第25回となみチューリップ球根まつり

入場
無料

10月9日（金）～12日（月・祝）9時から16時まで

市内の生産者が自信をもってお勧めするチューリップ球根が勢ぞろい！

楽しい企画も盛り沢山！ **球根全品通常価格の2割引き**

販売

- ・県内産の球根販売（100品種以上）
- ・チューリップ球根の詰め放題 1回1,000円
- ・皇室献上セットの販売
- ・福箱の販売（4日間で20箱限定）

展示

- ・アイスチューリップを使った写真スポット
- ・高波チューリップフォトコンテスト作品展
- ・チューリップ押花作品展

風車前広場

花鉢、花苗、苗木の販売・キッチンカー（日替り）



『寄せ植え体験コーナー』参加者募集中！
チューリップの寄せ植えづくり♪ 電話予約可
体験料：2,000円（税込）全6回／定員各回18名

常設展示

「秋の庭」

開催中～11月3日（火・祝）

オレンジと紫を基調にゴーストや黒猫などの装飾で、ちょっぴり怖くて、かわいいハロウィンを演出します。キクとセロシヤなどの秋の花々を中心に展示します。



企画展

「秋を彩るハンギングバスケット展」

10月2日（金）～10月12日（月・祝）

協力：日本ハンギングバスケット協会富山支部



「第15回ハンギングバスケットコンテスト」

10月5日（月）～10月12日（月・祝）

場所：四季彩館 北側入口



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
10月の休園日：6（火）、13（火）、20（火）、27（火） 入園無料

「県民緑花オープン講座」 受講生募集!!

匠から学ぶ冬の寄せ植え「ハボタン」 定員：20名

日時：11月14日（土） 13:30～ 教材費：2,000円

匠から学ぶシクラメンの育て方 定員：20名

日時：11月29日（日） 13:30～ 教材費：2,000円

【申込み】開催日の1カ月前の同日より当センター受付窓口、FAX、メールでお申込みください。電話でのお申込みはできません。

*先着順・定員になり次第締め切ります。



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



秋を彩る花まつり2026

「ハロウィンパーティー」

10月23日（金）～25日（日）
9時～16時30分



ダリアやマリーゴールドなどの秋に見ごろを迎える花や季節の花々を展示します。カボチャを使ったハロウィンの装飾と一緒に楽しみいただけます。

県内鉢花生産者の花の即売や24（土）、25（日）は寄せ植え体験コーナー（予約優先）も実施します。

10月 砺波市立図書館

FMとなみ
76.9MHz

職員が出演して関連情報を放送中
第3木曜 12:15～、17:30～



X @tonami_citylib

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：5日・19日・26日(月)、13日(火)、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

【庄川図書館】

20日(火)から24日(土)
まで特別整理休館となり
ます。砺波図書館は通常
どおり開館しています。

砺波図書館 多目的会議室

図書館友の会 雑誌リサイクル

17日(土)・18日(日)

①10時15分～11時30分
②14時～15時15分

保存期間が経過した雑誌を5点まで100円、10点まで200円でお譲りします。

砺波図書館 第1会議室

英字新聞を読む会

要申込

18日(日) 10時15分～

ボランティアの方と「The Japan Times」を読みます。

砺波図書館 多目的会議室

らんぷの会 朗読会

申込不要

24日(土)
13時30分～

砺波図書館 多目的会議室

SNSで人気! (けんご) 小説紹介

紙上健吾さん講演会

「読んだら、誰かに話したくなる。一本を読む楽しさ、伝える面白さ」

31日(土)
10時15分～

要申込

砺波図書館 エントランス

合唱団となみ コンサート

申込不要

11日(日) 10時30分～11時30分

子ども向けイベント

1

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

年長～小学校高学年対象 先着20組程度

要申込

3

親子映画会

小学生以下対象

17日(土)

砺波図書館 (2回上映)

①10時30分～
②15時～ 各30分程度
「くまのおいしゃさん」

2

絵本の読み聞かせ(各30分程度)

20日は男性の読み聞かせ

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 小学生以下対象

3、10、17日(土) 14時～

4

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～11時

演目：「ボンボンポケット」
「ドレミのうた」
「だれの手」

新着資料

他にも多数あります



砺波図書館 <一般書>

裸足のゴースト 逢崎遊
風車と巨人 岩井圭也
今夜も、ぼっち飯 太田紫織ほか
小石川養生所青春譜 砂原浩太郎
鋼鉄のレガシー 堂場瞬一
ドラゴン・メトロ 馬伯庸
メソポタミアのボート三人男 高野秀行
刑務所の文章教室 大塚敦子

スーパーって観光地やねん 下村英理

<児童書>

妖怪サトリと天狗笑い 長谷川まりる
あしたのたのしみ 林原玉枝
おとのどうくつへ うちむらたかし
おまつりって、こわい? 樋勝朋巳
ビーバーとまなぶ美しい歯のひみつ
こあらゆう 村上康成

庄川図書館 <一般書>

スナックふたり 川上弘美
ショートショート未来図 田丸雅智
王国 湊かなえ
楽園 夕木春央
身辺整理 鎌田實
推したちとどう生きるか 三宅香帆

<児童書>

まてるもん はせがわゆうじ
みつけてちょーだい 押本達希
ライオンのおばけキャンプ さかとくみ雪

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～)

9/21 (月・祝)	高波 ● モルック大会
9/27 (日)	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
	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
9/28 (月)	五鹿屋 ● 五鹿屋高齢者学級
	東般若 ● “花の都” 東般若
10/4 (日)	梅檀山 ● 敬老会とコスモスカフェ
	柳瀬 ● 朝の集い・地蔵盆
	林 ● はやし 夏フェス
	鷹栖 ● 敬老会
10/5 (月)	庄東 ● 蓮 ワーク教室
	南般若 ● 夏休みすくすくのびのび教室
10/11 (日)	油田 ● 夏の和菓子「ねりきり」 つくり体験
	東山見 ● みんなでeスポーツ
	高波 ● 獅子舞(東宮森)&すずのアクセサリ作り
	投稿 ● あゆのつかみ捕り大会

10/12 (月・祝)	東般若 ● 東般若の敬老会
	東野尻 ● 東野尻地区防災訓練
10/18 (日)	柳瀬 ● 公民館バスツアー
	五鹿屋 ● バス研修旅行
	林 ● 防災講座
	庄下 ● 庄下交通安全キャンペーン
10/19 (月)	高波 ● 獅子舞(北高木) & 夏の思い出パート1
	庄東 ● 漫画家と造形作家が語る「アートって面白い」
10/25 (日)	東山見 ● 東山見納涼祭
	若林 ● 西中願寺慶讃法要
	鷹栖 ● 鷹栖地区郷土めぐり
	投稿 ● 小学5年昔ながらの農業体験[稲刈]

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

FMとなみ
76.9MHz

「FM となみ」でも市の情報を放送中!



月～金曜(8:10～、11:50～、17:50～)

令和8年10月号
(9月25日発行)

編集・発行 / 砺波市
〒939-1398 富山県砺波市栄町7番3号
☎0763-33-1111(代表)

印刷・製本 / (株) チューエツ
環境保護のため
植物インクを使用
VEGETABLE
INK

リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙・
リサイクルが可能です。



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。

となみ夢の平 コスモス ウォッチング

コスモス畑を探索しよう
コスモスの大迷路 **無料**

期間中 **土・日・祝**
リフトの運行
9:00~16:00
大人600円
小人300円

期間中 **毎日**
特産品販売コーナー
軽食コーナー

※天候等により変更する場合がございますので
ご了承ください。

10/9(金) 10/18(日)
9:00~17:00 最終入場16:30
上記の時間以外に入場できません

入場料
大人 500円 (高校生以上)
小人 100円 (小・中学生)
未就学児無料
※身体障害者とその付添者1名・
福祉施設関係者は無料
駐車整理料 無料

商工観光課(平日のみ)
☎33-1397
夢の平コスモス荘
(土日・期間中)
☎37-2323

となみ 恋めぐり

ロゲイニング @ 砺波チューリップ公園
参加 無料!!

素敵な出会いの
きっかけに♪

2026
11/15(日)
13:30~16:00 定員

集合場所: 砺波市文化会館 2階研修室
対象 40歳までの独身の方(学生を除く)
男性は砺波市在住か在勤の方(女性は不問)
男女各10~15名程度(応募多数の場合は抽選)

占いを交えてトークを盛り上げてくれます!
手相鑑定士 サーリイ氏
タロット鑑定士 ももはなこ氏

11月5日(木)
男性は13:10に集合(事前セミナーあり)
・占いのみの参加不可

企画政策課 ☎33-1148

砺波のグルメと魅力が大集合!

となみの めぐみ フェア

出店事業者(予定) 20社
販売商品 スイーツ、加工品、お酒など

1,000円以上のお買い上げで豪華景品がもらえるガラポン抽選会を開催!

10.10 sat ▶ 10.11 sun
日時 10:00-18:00 場所 イオンスタイルとなみ 1階 銘店前食品催事場

砺波市農商工連携推進協議会(砺波市商工観光課内) ☎33-1392

10/2金 -8木

イオンモールの SDGsアクション

場所
イオンモールとなみ
チューリップコートほか

内容
まちのおしごと体験(10月3日(土)・
4日(日)開催)、パネル展示

主催
イオンモールとなみ

出展
砺波市、砺波市男女共同
参画推進員連絡会ほか

企画政策課
☎33-1145

市の人口

令和8年8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	46,115人 (-5)	[うち外] 988人
男	22,633人	[うち外] 480人
女	23,482人	[うち外] 508人
出生	34人	転入 132人
死亡	46人	転出 125人
世帯数	18,145世帯 (+15)	[うち外] 696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10月26日発行)



マチイロ

まち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。