

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

出かけよう！

2027年国際園芸博覧会へ

農業振興課

☎ 33・1409



国際園芸博覧会最上位のA1クラスとして、日本では平成2年の「大阪花の万博」以来37年ぶりに開催され、全国の都道府県が出展します。富山県では、本市を含め、県内のチューリップ切花生産者が、色とりどりで鮮やかなチューリップ切花で展示ブースを彩ります。

市民みなさんのご来場をお待ちしております。

期間 令和9年3月19日(金)～9月26日(日)

※富山県の出展ブース展示期間は3月28日(日)まで(開幕日から10日間)
場所 神奈川県横浜市区・瀬谷区(旧上瀬谷通信施設)



メインガーデン



公式マスコットキャラクター トウクトウク

市民と市が協働して行う

事業の提案を募集します

企画政策課

☎ 33・1145



活力あるまちづくりの推進を図るため、市民と市が協働して行う事業を提案し、実施する団体を募集します。審査により決定した事業には、30万円を上限に補助金を交付します。ぜひご応募ください！

応募できる団体 市内で活動するボランティア団体、NPO法人、自治会、企業等のうち、要綱に定める要件を満たす5人以上の団体

募集する提案事業

・市民提案型事業：団体が自由なテーマで提案する事業

・行政提案型事業：市が設定したテーマ(10WAVEプロジェクト推進事業)に基づき提案する事業

応募期間 12月28日(月)まで

審査・選考会の時期 令和9年2月頃

※応募には書類の提出が必要です。詳しくはお問合せください。

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15万8千円以下の方 11月2日(月)～16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

マルシェ(K-market)開催

～まちづくり協働事業～

企画政策課

☎ 33・1145



鹿島地区の10代・20代のメンバーが中心となって、企画・運営するマルシェです。フレッシュなアイデアとパワーで、ひと味違うマルシェをお届けします。おいしいもの、素敵なもの、新しい出会いが詰まったK-marketにぜひ遊びに来てください。

日時 11月15日(日) 10時～15時

場所 鹿島集落センター敷地内(鹿島167-1)

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

雨漏りや建具の建付、介護改修や耐震化工事等、住まいに関する困り事の相談に応じます。

日時 11月28日(土) 13時30分～16時30分

場所 となみ散居村ミュージアム

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。

日時 11月14日(土) 13時～16時

場所 となみ散居村ミュージアム



設置場所(メッセージ記入場所)期間 砺波図書館 11月1日(日)～30日(月)



11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間 企画政策課 ☎ 33・1145 「女性に対する暴力をなくす運動」期間にあわせて、パープルリボンメッセージツリーを作ります。「なくそうDV」「ひとりで悩まないで」等の思いを込めて、DVや性被害のない社会に向けたメッセージをツリーに飾ります。皆さんからのメッセージをお待ちしております。

防災士養成研修受講者募集

問合せ 総務課 ☎ 33-1247

富山県防災士養成研修受講者を募集します。

応募要件 ・砺波市内に住所がある方
・各地区の自主防災会において、防災の活動をしていただける方
・砺波市防災士連絡協議会に入会し、活動していただける方

講習日程 第5回 1月16日(土)・17日(日)の2日間
第6回 2月17日(水)・18日(木)の2日間

講習会場 富山県防災危機管理センター(富山市新総曲輪1番7号)

申込期限 11月27日(金) 17時

募集人数 数名程度(先着順)

応募方法 「令和8年度富山県防災士養成研修申込書」を総務課防災・危機管理室にメールかFAXで提出してください。(申込書は、市HPをご確認ください)

その他

・受講料、テキスト代、防災士登録料の個人負担金は、市が全額負担します。
・自治体職員、消防職員、消防団員等は対象外です。

11月11日(水)～17日(火)



を考える週間

税に関する作品展

表彰式

市内の小・中学生の入賞作品を展示します。
期間 11月11日(水)～30日(月)
場所 イオンモールとなみ
日時 11月13日(金)17時～(予定)
場所 イオンモールとなみ

税務課 ☎ 33-1302

無料税務相談を開催します

日時 11月13日(金) 10時～16時
場所 イオンモールとなみバルーンコート

問合せ 北陸税理士会 ☎ 0766-68-0062

一人で悩んでいることはありませんか 女性のための悩み相談【無料】

予約先 こども課 ☎ 33-1590

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 11月9日(月)14時～19時 11月26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 相談場所は、予約時にお伝えします。
1人あたりの相談時間は、50分程度です。

11月12日から25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。毎月開催している「女性のための悩み相談」について詳しくご紹介します！

●相談員の「認定フェミニストカウンセラー」って？
「女性の生き難さは個人の問題ではなく、社会の問題である」という視点をもって、悩みをお持ちの女性の心理的支援や問題解決をサポートします。
●プライバシーは守られるの？
厳守します。匿名での相談もお受けします。予約のお電話にてご相談ください。
●どんな人が相談できるの？
年齢制限なく、女性はどなたでも利用可能です。子どもがいない方、子どもが成人済みの方も利用できます。
●どんなことが相談できるの？
DV(夫や恋人からの身体的・精神的・経済的・性的暴力)、家族のこと、職場の人間関係、自分の生き方等、どんな悩みでも相談をお受けします。状況や気持ちの整理等、「誰かに話したいけど誰に相談したらいいかわからない」という気持ちに寄り添います。法律相談に移行する前の、助言等にもご活用いただけます。

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です 11月は児童虐待防止推進月間

虐待かもと思ったらすぐにお電話を
あなたの1本のお電話で救われることもがいます。



最寄りの児童相談所に電話をおつなぎします。
※一部地域・端末からはつながないことがあります。

虐待を受けたと思われる子どもがいたら

子育てに悩む親がいたら

出産や子育てに悩んだら

出産や子育てに関する悩みや疑問がある方は、児童相談所やこども家庭センターへお気軽にご相談ください。連絡は匿名で行うことも可能で、連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

児童相談所(全国共通ダイヤル)やこども家庭センターへ連絡・相談してください。

こども家庭センター ☎ 33-1120

放課後児童クラブを開設

ちゅうりつぷ認定こども園

☎33・4478

放課後に児童が安全に安心して過ごせる居場所として開設します。

開設時期 令和9年4月

所在地 ちゅうりつぷ認定こども園近く(太郎丸二丁目)

定員 40人

開館日 平日・土曜日

開館時間 放課後から19時まで

※利用料、申込方法など詳細については後日改めてお知らせします。

コミュニティ助成事業で整備

企画政策課

☎33・1145

(二財)自治総合センターの宝くじ助成金を活用し、コミュニティ用品を整備しました。

鷹栖第10区 エアコン等

婚活・恋愛相談会(無料)

企画政策課

☎33・1148

日時 11月10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コード)か電話(1週間前まで)

「ミニ交流会」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い合わせください。

マイナンバーカード
専用休日窓口(完全予約制)

市民課

☎33・13558

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11月20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 11月22日(日) 9時〜正午

場所 市役所1階 市民課窓口

持ち物 申請受け取り、更新で必要なものが異なります。市HPで確認するか、予約時にお問合せください。

ふらっと交流広場 開催

ふらっと交流広場実行委員会

☎32・2270(太田公民館)

自然・食事・会話でつながるフラットな時間を一緒に楽しみませんか？
ネイチャーゲームとビュッフェランチで交流しましょう。

日時 12月13日(日) 10時〜14時

場所 チューリップ四季彩館

対象 出会い(結婚)を希望しているシングルの皆さん

参加費 2千円

定員 40名

申込み 申込みフォーム
(右記QRコード)

申込期限 11月30日(月)

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。

◆学習講座(第6回)
日時 11月21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 「庄川流域の自然」

講師 砺波市文化財保護審議会
委員 堀 一雄氏

定員 50人(事前申込みが必要)

受講料 500円

申込み 電話・窓口にて受付

「砺波市カスタマーハラスメント
対応指針」を策定しました

総務課

☎33・1232

令和8年10月より事業主のカスタマーハラスメント対策が法律で義務化されることに伴い、職員が個人としての尊厳が尊重される就業環境を確立し、行政サービスを適正に提供するため、「砺波市カスタマーハラスメント対応指針」を策定しました。
安心して相談できる窓口を守り、カスタマーハラスメント防止への理解を広げていくために、市の取組みにご理解とご協力をお願いします。

「カスタマーハラスメントへの対応」
・長時間または頻繁な電話、居座りなど
↓一定時間をもって対応を終了します
・大声、暴言、マスコミへの暴露等の脅迫など
↓3回以上の警告をもって対応を終了します
・特別扱いの要求、土下座の要求など
↓丁寧な対応を行います。要求には応じません
・執務室内や職員の撮影、SNSでの中傷など
↓撮影や録画をしないよう警告します

※悪質な場合には、警察への通報や弁護士への相談など法的に対応します。

クマに警戒を

農業振興課

☎33-1409

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ので、人里に引き寄せないようにしましょう。

クマに関する情報
◇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

クマに関する情報
放火果樹の伐採補助
お問い合わせ 砺波消防署 ☎33-0119

第36回出町浄瑠璃大会 開催

出町子供歌舞伎曳山会館

☎32・7075

出町子供歌舞伎を支える浄瑠璃と、歌舞伎を彩るお囃子を披露します。
入場は無料です。お気軽に砺波の伝統文化をお楽しみください。

日時 11月23日(月・祝) 14時〜

場所 出町子供歌舞伎曳山会館

1月開講コース受講生募集

ポリテクセンター富山

☎0766-28-6902

講座名 CAD/CAM技術科
(導入講習付き)

対象 再就職に向けてスキルアップを目指す求職者

受講期間 令和9年1月5日(火)〜7月27日(火)

場所 ポリテクセンター富山
(高岡市八ヶ55)

申込期間 11月2日(月)〜12月11日(金)

※申込書はお近くのハローワークで入手できます。

受講料 無料(テキスト代等は自己負担)

コース説明会を実施します
日程 ①11月25日(水)
②12月9日(水)

※①②は同じ内容です。

申込み 事前に電話でお申込みください。

国民年金のお知らせ

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を発送します

国民年金事務所 ☎33-1725

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が日本年金機構から被保険者本人宛に届きます。
令和8年中に納めた保険料を、年末調整や確定申告などで社会保険料として全額控除することができます。
控除を受けるためには、証明書や領収書を添付する必要がありますので、大切に保管してください。

●証明書が届く時期

対象者	電子送付※	郵便
令和8年1月から9月までの間に保険料を納めた方	10月下旬	11月上旬
令和8年10月から12月までの間に今年初めて保険料を納めた方	令和9年1月下旬	令和9年2月上旬

※マイナポータルからねんきんネットヘログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受け取ることができます(電子送付の登録をすると郵送されなくなります)。
詳細は砺波年金事務所にお問合せください。

職場のトラブルを「あっせん」で解決しませんか？

富山県労働委員会事務局

☎076-444-2172

富山県労働委員会では、解雇・雇止め・退職強要・賃金の引下げなど、労働条件等に関するトラブルの円満な解決をお手伝いする「あっせん」を行っています。

「あっせん」は、簡易・迅速・無料・非公開の紛争解決手続で、お一人でもご利用いただけます。一人で悩まずに、お気軽にご相談ください。

問合せ 富山県労働委員会事務局
(富山市舟橋北町4-19)

受付 平日 8時30分〜12時、13時〜17時

能力開発セミナー受講者募集

富山県技術専門学校砺波センター

☎0763-22-3152

コース名 初めてのJWcad

内容 基本設定やマウス操作、基本操作などを習得できます。

日時 11月19日(木)、24日(火)、26日(木)、12月1日(火)の4日間
各日18時20分〜21時

場所 富山県技術専門学校砺波センター(南砺市寺家301-1)

申込み 11月5日(木)までに受講申込書に必要事項を記入の上、FAX、メール等でお申込みください。

受講料 4千円

掲載内容を変更する場合があります。詳細は直接問合せるか、市HPで最新情報をご確認ください。

今年度、結核・肺がん検診を受けていない方へ

健康センター

☎32,7062

結核は現在でも国内での主要な感染症です。65歳以上の方は、受診が義務付けられています。

今年度最後の日程になりますので、検診を受けていない方はぜひ受診しましょう。

日時 11月8日(日) 13時～16時

場所 砺波総合病院正面玄関

対象 40歳以上の方

料金 600円(節目、70歳以上の方は無料)

※受診券をお持ちでない方は、健康センターまでご連絡ください。

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、簡単な問題や、手遊びなどのレクリエーションを通じて脳の活性化を促す脳トレニングを行います。予約不要で、なたでも気軽に参加できます。

日時 11月20日(金)

10時30分～11時30分

場所 庄川健康プラザ1階

健康増進室

講師 となみ野脳トレクラブ

受講料 無料

11月14日は世界糖尿病デー

健康センター

☎32,7062

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中に流れるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。慢性的に続く高血糖は、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まるほか、糖尿病性腎症などの深刻な合併症につながる恐れがあります。

予防のためには、自分の身体に關心を持ち、日頃の生活習慣を見直すことが大切です。定期的な健康診断の受診、バランスの良い食事や適度な運動を心がけましょう。

健康センターでは糖尿病予防として、「野菜を食べること、野菜から食えること」を推進しています。食物繊維が豊富な野菜は血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。野菜から食えることを心がけましょう。

地域のささえあいセミナー

「生きづらさへの支援」ひきこもり編

富山県砺波厚生センター

☎22,3512

ひきこもりの方との活動や当事者の話を聞いてみませんか。(参加無料)

日時 12月2日(水) 14時～15時30分

場所 福野体育館(南砺市寺家)

申込み 11月27日(金)までに電話や

右記QRコードから申込み

講座・教室



スポーツ関連イベント

富山県西部体育センター

☎33,3412



ミニのウキウキウォーキング教室

日時 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)

参加料 1,000円/回(保険料込み)

申込み 3日前まで参加料を添えて

受付窓口へ

定員 20人

Enjoyバドミントン

日時 11月5日(木)、11日・18日・

25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 11月13日(金)10時～11時30分

(レディース講演会)

日時 11月7日(土) 13時～14時半

場所 大研修室

内容 知るとちよつと変わる女性のカラダの話 くなぜ今女性の健康が注目されるのか

講師 伏木医院 産婦人科

定員 20人

(整形外科個別相談)

日時 11月28日(土) 13時～15時

場所 応接室

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

講師 市立砺波総合病院 整形外科

定員 6人

山田 泰士先生

LINE公式アカウント

友だち追加で施設体験・

クーポンを進呈!!

西部体育センター

友だち追加で施設体験・

クーポンを進呈!!

LINE公式アカウント

友だち追加で施設体験・

クーポンを進呈!!

西部体育センター

友だち追加で施設体験・

クーポンを進呈!!

LINE公式アカウント

友だち追加で施設体験・

クーポンを進呈!!

西部体育センター

友だち追加で施設体験・

クーポンを進呈!!

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 11月2日(月)、12月7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。

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 11月24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。

職場健診や他機関でのドックを受診した方へ

市に健診結果を提供いただくとR-1ギフト券プレゼント! 先着順

市民課 ☎33-1362

市が実施している特定健診・後期高齢者健診に代えて職場健診や他機関のドックを受診した方に、R-1 ギフト券をプレゼントしています。

対象者 40歳以上の国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者で、上記の市の健診の代わりに職場健診やドックを受けた方

プレゼント内容

明治プロバイオヨーグルトギフト券 1枚(対象商品4個と引き換え可能)

方法

市民課国保年金係に健診結果を提出してください。コピーして返却します。

注意事項

- ・上記の市の健診を受けた方、ミニドック(人間ドックを含む)の費用助成を受けた方は対象外です。
- ・検査値が揃っていない場合はギフト券をお渡しすることができません。

カニ食べつくしイベント開催

富山県砺波青少年自然の家

☎37,2002



大人の海鮮カニランチのお知らせ

開催日 11月18日・12月2日・16日・

1月6日(水)

時間 11時30分～13時30分

(受付11時～)

場所 砺波青少年自然の家レストラン

料金 1,500円

定員 各回80食限定(先着予約順)

申込み 申込みフォーム

か電話

※ランチ終了後、希望者は「木の美

クラフト」を体験できます。

冬・限定企画

紅ズワイガニ120分食べ放題

開催日 1月31日(日)、2月23日

(火・祝)、3月7日(日)

時間 11時30分～13時30分

(受付11時～)

場所 砺波青少年自然の家レストラン

料金 6,600円

(12歳未満は3,300円)

定員 1日15組(1組2～6名)

※応募多数の場合は抽選

申込み 申込みフォーム

か電話

※開催日ごとに応募期間が異なります。詳細はホームページをご確認ください。



砺波総合病院から

病院のHPもご覧ください。

砺波総合病院 ☎32-3320



糖尿病と上手く付き合おう

【糖尿病とは】

糖尿病は、何らかの原因で膵臓から分泌されるインスリンの量や働きが低下することにより、慢性的な高血糖状態が続き、さまざまな合併症を引き起こしやすくなる代謝疾患です。その原因は、糖質の過剰摂取・暴饮暴食などの生活習慣の乱れだけではなく、免疫の異常、膵臓や肝臓などの病気、薬などが関与している場合もあります。

診断の際には、血液検査で「血糖値」や、過去1〜2か月程度の血糖状態を反映する「HbA1c」の値を確認するとともに、高血糖の原因や体質（インスリンの分泌能など）を見極めることが重要です。

【糖尿病の治療と治療目標】

糖尿病の治療は、食事療法・運動療法を基本とし、必要に応じて病状に適した薬物療法を行います。現在は血糖値を下げる作用に加えて、体重減少や心臓・腎臓の保護が期待できる薬や週1回の使用でよい薬など、糖尿病治療薬の進歩と選択肢の広がりにより個々の

体質や生活状況に応じた選択がしやすくなってきました。

糖尿病の治療目標は、糖尿病に伴う合併症を予防・抑制し、糖尿病のない方と変わらない生活の質（QOL）と寿命を目指すことです。血糖値を下げることに過度にとらわれ、低血糖を起したり体力の低下を招いたりしては、本来の治療目標を見失うことになりかねません。

【二病息災・バランス】

残念ながら、現在の一般的な医療では、糖尿病を簡単に完治させる治療法はありません。したがって、糖尿病と上手に付き合っていくことが重要です。

糖尿病をきっかけに健康への意識が高まり、生活習慣の改善や定期的な検査につながることで、健康を維持しやすくなる。いわば「一病息災」のような付き合い方は、望ましい姿勢の一つと言えるでしょう。また、過度で極端な療養行動や食事制限などは、長続きしないことも少なくありません。適度に息抜きをし

糖尿病・内分泌内科

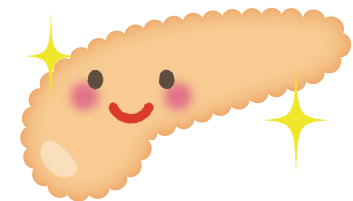
部長 加藤 健一郎

ながら「バランス」を意識し、無理なく持続できる療養生活を送ることが、糖尿病と上手に付き合うコツです。

【世界糖尿病デー関連イベントを開催します】

2026年11月10日（火）午前9時から正午まで、当院1階ロビーでWorld Diabetes Day（世界糖尿病デー）関連イベントを開催します。糖尿病の療養指導に習熟したスタッフが中心となり、食事・運動・薬物に関する相談、療養相談、血糖測定などを行います。

糖尿病をお持ちの方も、そうでない方も、健康管理の一環としてぜひご参加ください。皆さまのお越しをお待ちしております。



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

11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(日)	10時～15時	健康マージャン	300円
	11日(水)	14時～16時	干支や好きな形の土人形に絵付けをしよう	お問合せください
	12日(木)	10時30分～12時	折り紙	300円 飲み物付き
ゆずの郷 やまぶき 庄川町庄5134-1 (☎82-2321)	27日(金)	13時30分～15時	臨床美術	無料
ものがたりの街 修養棟 太田1382 (☎55-6100)	19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」 糖尿病とフレイル予防（筋肉を落とさない血糖管理、ロコモ・骨粗鬆症） 2部 川渕奈三米先生の健康体操①	無料 事前予約制 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)	21日(土)	14時～15時	口腔ケアとうんちの大切さのお話 歯科衛生士 八幡祐子 薬剤師 舩田碧	無料 スイーツ・ドリンク 100円引き
		13時～17時	カフェ相談室	

日	時間	場所
5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
7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日(月)	9時～19時	地域包括支援センター(砺波市役所)
10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
11日(水)	10時～11時	多世代交流施設 苗加苑

目指せ！元気な100歳！ いきいき百歳体操 継続グループ紹介

坊村陽だまりの会

開始時期 平成29年4月20日
活動日時 毎週土曜 13時30分～
活動場所 坊村公民館

年齢に関係なく、参加者同士和気あいあいと楽しく活動が続けています。地区のバーベキュー等の催しにも、誘い合って皆で楽しんでいます。



野菜を食べよう
野菜から食べよう

となベジ簡単レシピ



簡単野菜レシピを紹介！野菜から食べると血糖値の急上昇を抑えます。
また、野菜に含まれるカリウムには、体の中の塩分を出す働きがあり高血圧を予防する効果があります。
野菜を食べて、野菜から食べて、血管を守りましょう。

cookpad
砺波市公式
キッチン

ほうれん草とにんじんのツナ和え

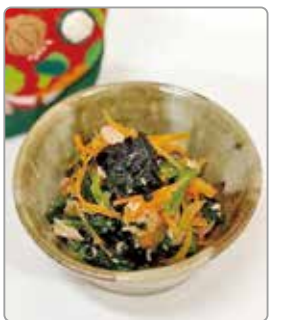
●材料● (4人分)

にんじん 1本(150g)
ほうれん草(冷凍・カット) 120g
ツナ缶(水煮) 1缶(70g)
のり 1枚
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2



●作り方●

①にんじんは千切りにする。
②耐熱容器に①とほうれん草を入れ、ラップをして600Wで4分加熱する。
③ツナ、めんつゆとちぎったのりを入れて和える。



満100歳
おめでとうございます

9月に満100歳を迎えられましたので、お祝いの記念品等を市から贈りました。

藤井 和子さん(中野)

藤井さんは10月10日にご逝去されました。謹んでご冥福をお祈りします。



HPや
Instagramで
も情報発信中！



第80回国民スポーツ大会に砺波市から出場！

青森県で開催される第80回国民スポーツ大会に砺波市から次の選手・監督が出場しました。※敬称略

《本会期》10月10日～20日

《会期前》9月3日～13日

- 陸上競技
監督 金井 貴宏（全種別）
- バレーボール競技（ビーチバレー）
選手 小西 祐輔（少年男子）
- クレ射撃競技
監督 米道 俊信（全種別）
選手 米道 宗正（成年男子）
選手 米道 くるみ（成年女子）
- 軟式野球競技
選手 黒田 俊斗（成年男子）
- ライフル射撃競技
選手 加藤 悠大（少年男子）
- バドミントン競技
監督 河合 昭博（少年女子）
- ホッケー競技
選手 松本 遼太郎（少年男子）
- 弓道競技
監督 南 祥裕（少年）



スポーツ教室第3期(12月～3月)受講者募集！

申込受付 11月2日(月)～12日(木)

問合せ 砺波体育センター ☎ 32-5240

申込方法 ●窓口申込 申込用紙に必要事項を記入し、砺波体育センター窓口へ提出してください。

定員を超えた場合は、初めての方、市内在住の方、受講経験の少ない方を優先し、決定します。
参加費等の詳細は、砺波市スポーツ協会ホームページをご覧ください。



ホームページ

健康体操	ストレッチ&お腹引締め (午後)	ストレッチ&お腹引締め (午前)	らくらくウォーキング
(火) 9:30～10:30	(火) 13:15～14:15	(水) 9:30～10:30	(水) 9:30～10:45
エイジレスウォーク	ピラティス	トランポエクササイズ	
(水) ①18:30～19:30 ②19:40～20:40	(木) ①13:15～14:15 ②14:30～15:30	(木) 19:30～20:30	



ジュニアスキー教室受講生募集中！



申込みフォーム

日程：2027年1月31日(日)

場所：となみ夢の平スキー場

降雪不足の場合はタカンボースキー場に変更

参加費：10,000円

主催：砺波市スキー連盟 後援：砺波市五谷観光企業組合



二次元コードから【公式】砺波市スキー連盟ホームページにアクセスし、対象事業の申込みフォームに入力願います。



11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	11日(水)	9時30分～11時
			18日(水)	13時30分～15時30分
		多世代交流施設しょうとう	20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
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	8日(日) 8時～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 しください。	砺波総合病院正面玄関	8日(日) 13時～16時
子宮頸がん検診 乳がん検診	子宮頸がん 20歳以上 乳がん 40歳以上	【要予約】 	砺波市総合病院正面玄関	3日(火・祝) ※定員に達しました
			砺波市文化会館	5日(木) 13時～14時15分
胃内視鏡検査	50歳～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
乳がん検診	40歳以上	【要予約】 	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)	希望者【要予約】(☎ 22-3512)	砺波市健康センター	12日・26日(木) 13時30分～15時
			富山県砺波厚生センター	20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)			12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	小矢部大家病院 となみの心療クリニック 松岡病院		10日(火) 18日(水) 25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

1日(日)	村井歯科医院	庄川町青島	☎ 82-5366
3日(火・祝)	神田歯科医院	表町	☎ 33-3223
8日(日)	高田歯科・矯正歯科医院	中央町	☎ 32-2153
15日(日)	さとう歯科クリニック	杉木	☎ 32-9995
22日(日)	澤越歯科医院	鍋島	☎ 34-8280
23日(月・祝)	となみ野歯科診療所	林	☎ 33-4788
29日(日)	エントランス歯科	庄川町青島	☎ 82-6734

※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

多世代交流施設 イベントのお知らせ

11月も楽しいイベントがいっぱい！
多世代交流施設で楽しく過ごそう！

★苗加苑紅葉まつり (苗加苑) ぜひ来てね！

11月11日(水)
苗加苑で紅葉の気分を楽しもう！
月の市、赤飯・餅等の販売、お楽しみ会、じゃんけん大会

★となみほくぶ オータムフェスタ (北部苑) ぜひ来てね！

11月21日(土) 10時～15時
(飲食販売は9時30分から)
利用料無料、入浴料200円
★講座・同好会の発表や作品展示
★めるへん劇団公演「わらしべ長者」
★健康測定コーナー
★ふれあい大市 (特別出店も多数！)
飲食販売 (野菜たっぷりメニューやたい焼き、パンなど)
地元の新鮮野菜や果物販売
★ひのきのお風呂 (入浴剤)
など、楽しみいっぱい！お待ちしております

★あみもの&ラッピング教室 (しょうとう) 要利用料 申込受付中！

11月28日(土)、12月6日(日)、12月12日(土)
10時～12時
対 象：小学4年生以上～一般
定 員：10名
参加費：500円 (ラッピング材料代として)
申込締切：11月21日(土)

南部ふれあいの集い (苗加苑) ぜひ来てね！

12月6日(日) 9時30分～15時
同好会の皆さんのステージ発表会、ロビーで作品展示、
南部認定こども園の園児たちの発表会、
歌謡ショー、月の市スペシャルもあるよ！ 利用料無料！

一日体験健康体操教室 (麦秋苑) 申込受付中！

「冬に負けないからだづくりにチャレンジ！」
12月11日(金) 13時30分～
春に向けて楽しくからだづくりをしましょう
対 象：一般
講 師：(公財) 日本スポーツクラブ協会
中高老年期運動指導士 横山浅子氏
定 員：15名程度 参加費：利用料 310円
申込締切：12月3日(木)まで

いざという時のために！「災害ボランティアセンター運営訓練」を実施

9月27日、市総合防災訓練に合わせ「砺波市災害ボランティアセンター運営訓練」を市社会福祉会館で実施しました。

災害ボランティアセンターは、大規模災害が発生した際に被災者や被災地の復旧・復興支援を目的として、被災者の生活に寄り添い支援するとともに災害ボランティアを受け入れ被災者支援につなげる組織です。模擬訓練では、民生委員をはじめ、市内の福祉関係者や、となみセントラルライオンズクラブ、となみ青年会議所、災害ボランティアセンター運営サポーターなど約40名が参加し、災害時の対応と日頃からの備えや地域で支え合うことの大切さを学びました。



善意の窓口 9月11日～10月16日

9月20日、スカイフェスとなみ2026実行委員会様(松田実行委員長)より車イス1台をご寄付いただきました。

これは「スカイフェスとなみ2026」で行われたチャリティー体験試乗会の体験料で購入されたもので、今回で21回目、計44台となります。

社会福祉事業振興基金	
東 修 様	5,000,000円
砺波善意銀行	
スカイフェスとなみ2026実行委員会 様	車イス1台
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 様	47,000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	11月4日(水)・12月2日(水) 13時～16時 ※前日までに予約 ☎ 33-5511)が必要
行政相談	11月6日・20日(金) 13時30分～16時
人権相談	11月6日・20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

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)

〈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

「社協だより」は共同募金の助成金を受けて発行しています

令和8年 チャリティー 第59回 砺波善意色紙頒布会

砺波市社会福祉協議会 社協だより 2026.11月号

と き 11月28日(土)・29日(日) 9時～17時

と ころ チューリップ四季彩館 ホール ※入場は無料です

県内外でご活躍中の作家の皆様や、京都、奈良の高僧・宮司の方々に寄贈いただいた作品約250点を展示頒布します。

◆頒布方法 入札制 ※入札価格は軸物6千円以上 色紙・その他は5千円以上

収益金は、砺波市の地域福祉向上のための事業に活用させていただきます。



問合せ 市社会福祉協議会 ☎ 32-0294



出品者についてはホームページでご確認ください

盛況でした！ ボランティアフェスティバル

10月3日に砺波市文化会館で開催した「砺波市ボランティアフェスティバル」には約400名が会場を訪れ、楽しみながらボランティア活動を体験しました。

市内で登録されているボランティアグループ・団体は118団体、活動登録者数は4,100名を超えており、当日は各団体や登録者の方々がスタッフとして参加し、少しでも多くの方にボランティア活動に関心を持ってもらえればと、フェスティバルを盛り上げてくださいました。

出町認定こども園の園児たちの元気いっぱいな歌と踊りでスタートしました。



工作・折り紙コーナー

絵本の読み聞かせコーナー

受賞おめでとうございます

10月14日、富山県総合福祉会館(サンシップとやま)で開催された「第38回富山県民ボランティア・NPO大会」において、砺波市内外の施設や地域で、幅広い世代の方々にバルーンアートを通じた交流活動を行ってられる「ゆめふうせん」さんが、団体の部で受賞されました。

◆ボランティア活動推進県民会議会長表彰
【団体の部】 ゆめふうせん



写真は ゆめふうせん代表の藤井さん

今月は南部デイにいるよ！



多世代交流施設イベント予定 11月

苗加苑 苗加 824-1 ☎ 32-7294

休館日：月曜、4日、15日、24日



北部苑 林 1202 ☎ 33-6633

休館日：水曜、4日、15日、24日



しょうとう 安川 1616 ☎ 37-1550

休館日：水曜、4日、15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
1 (麦秋苑) ① こどものあそびば (北部苑) 金村ひろし 歌謡 ショー 盆草協会 盆草展 9時～15時 (苗加苑) 苗加苑 DE あそ ぼう! ③(寄せ植え)	2	3	4 全館休館日	5	6 (北部苑) 新蔵富美男一座 舞踊・歌謡	7 (苗加苑) 劇団つくし 歌謡・舞踊
8	9	10	11 (苗加苑) ★苗加苑紅葉まつり 澄柳会 舞踊・歌謡	12 (麦秋苑) ザ・あんぽんたん 歌謡・舞踊	13 (北部苑) 劇団 絆 歌謡・舞踊	14
15 全館休館日	16 (しょうとう) すずらん会の会 舞踊・歌謡	17	18 (苗加苑) ザ・あんぽんたん 歌謡・舞踊	19	20	21 (麦秋苑) 劇団ゆうしん 歌謡・舞踊 (北部苑) ★となみほくぶ オータムフェスタ
22 (麦秋苑) 一日体験教室	23	24 全館休館日	25 (苗加苑) 太陽一座 歌謡・舞踊	26 (北部苑) 喜楽会 民謡・舞踊・歌謡	27	28 (苗加苑) 桂民謡会 民謡 (しょうとう) ★あみもの& ラッピング教室
29	30 (北部苑) 懐メロミュージ ックフレンド 歌謡・生演奏	1	2	3	4	5

★のイベントは25ページを見てね！

北部苑DEあそぼう～キッズ～⑤ (北部苑)

12月5日(土) 9時30分～12時

内 容：「ハンドベル体験&ミニケーキデコレーション」
対 象：未就園児～低学年児童
定 員：30人(こども人数)
参加費：300円(材料代)
申込締切：11月28日(土) ※お申込みはお早めに

① こどものあそびば (麦秋苑)

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～

多世代交流施設
子育て応援イ
ベントのお知らせ

ぜひ来てね！

しめ飾りづくり教室・
ミニ門松づくり教室 (しょうとう)12月19日(土) ①しめ飾りづくり…10時～11時30分
②ミニ門松づくり…13時30分～16時

お正月に向けての準備をしませんか
対 象：小学生以上 ※小学生は親子で参加してください
定 員：各教室10組 参加費：1組あたり500円
申込締切：12月6日(日) 定員になり次第締め切ります
※どちらか一方の参加も「可」
ミニ門松づくり教室は、竹切り用のノコギリをご持参ください

	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 ※7日、28日は休み	12日(木) 13時30分	水曜 10時
北部苑	火曜 13時30分 ※24日は休み	16日(月) 10時	木曜 10時
麦秋苑	木曜・金曜 10時 ※12日は休み	21日(土) 10時	
しょうとう	1日(日)、9日(月) 20日(金)、23日(月・祝) 13時30分	10日(火) 11時	火曜 10時 ※3日、24日は休み

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(3日、23日)

◇楽しいゲームの日 10日(火) 13時30分
◇脳トレ教室 16日(月) 14時
◇トランプ大会秋の陣 24日(火) 13時30分

◇eスポーツの日 30日(月) 10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



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 子育て相談日
12日 午前休館 18日 午前休館
24日 身体計測
25日 10:15～ ママのからだを整える♪
骨盤体操

あぶらでん
(あぶらでん認定こども園内) ☎ 23-4456

4日(午前) 初めての方限定の日
12日(午前) 身体計測
13日(午前) 子育て相談日
25日 午前休館

たかのす
(たかのす認定こども園内) ☎ 23-4288

17日 10:00～11:30 子育て相談日
25日 身体計測

しょうがわ
(しょうがわ認定こども園内) ☎ 55-6541

6日 10:00～11:30 身体計測
9～17日 だるまさん手・足型アート
10日 10:30～11:30 歯の相談日
19日 10:00～11:30 子育て相談日

庄東
(庄東認定こども園内) ☎ 37-0005

4日 10:30～ ママヨガ&リズムあそび
11日 10:30～ 秋のコンサート
～ゆきみだいふくさんと
あそぼう～

16日(午前) 子育て相談日
17日(午前) 歯の相談日
24日 身体計測(午前中) 健康相談

休館土・日・祝日

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
9日 9:30～11:00
身体計測・健康相談
13日 子育て相談日
15日 市民限定の日
となみおーるの日
26日・27日 9:30～11:00
誕生月手形アート

太田
(太田認定こども園内) ☎ 33-6288

10日 子育て相談日
11日 14:00～15:00
産後指導士によるママの心
と身体のケア講座
13日 身体計測・健康相談
20日 11:10～11:30
おはなし広場
26日 10:30～11:30
食の安全出前講座

南部
(南部認定こども園内) ☎ 32-6016

5日 10:30～ 離乳食相談会
10日 子育て相談日
11日 身体計測・健康相談
18日 15時閉館
26日 手作りおやつ教室

休館土・日・祝日

HPでは
フルカラーで掲載

11月生まれの

すこやか! 砺波っ子!!

(年齢は11月末現在)

白井 玲稀ちゃん
(2歳・油田)小倉 夕和ちゃん
(2歳・鷹栖)銅嶋 陽彩ちゃん
(1歳・出町)河合 音羽ちゃん
(1歳・出町)宮野 咲菜ちゃん
(1歳・梅檀野)島田 梨愛ちゃん
(2歳・油田)種村 和郁ちゃん
(1歳・庄下)清登 千咲ちゃん
(2歳・出町)河辺 柊真ちゃん
(2歳・東般若)藤井 朱葉ちゃん
(1歳・鷹栖)笠原 燈吾ちゃん
(2歳・油田)島田 涼ちゃん
(2歳・出町)辻倉 芽依ちゃん
(1歳・出町)

お写真大募集!! 企画政策課 ☎ 33-1148

応募対象 12月中に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 11月10日(火)(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

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：11/2(月)、11/9(月)～11/20(金)

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



朝倉 撰 《スイッチョねこ》 原画 1971年 大佛次郎記念館蔵 ©Setsu Asakura

第22回砺波市美術展

11月21日(土)～12月20日(日)

会場 1階企画展示室、2階常設展示室2・3

観覧料 無料



作品搬入・受付

11月14日(土) 15時～18時 / 11月15日(日) 14時～16時

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



松村外次郎 《猫》 1940年

11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)
	3日(火・祝)～7日(土)	林正伸・林栄勝展	3～7日 10:00～17:00	林正伸 ☎0763-22-2582



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



砺波市文化会館

開館時間：9時～22時
休館日：11月10日(火)、17日(火)

オリジナルミュージカル「JOY!～この空の下で～」

2027年3月6日(土) 18:00開場/18:30開演
3月7日(日) 13:00開場/13:30開演

会場 砺波市文化会館 大ホール

【チケット(税込)】 指定席 1,800円 (指定席は砺波市文化会館のみ取扱い) 自由席(大人) 1,500円 / 自由席(高校生以下) 500円

◆会員先行発売(文化会館ホールメイト、となみ芸術文化友の会会員のみの購入可能/砺波市文化会館のみ取扱い) 2026年12月5日(土)9:00～

◆一般販売 2026年12月19日(土)9:00～

【プレイガイド】 砺波市文化会館チケットサービス(WEB)/砺波市文化会館(窓口)/ミントウ井波文化ホール/なんとエナジー文化創造センターヘリオス/城端伝統芸能会館じょうはな座/クロスランドおやべ/アーツナビ(富山県民会館、富山県教育文化会館/高岡市民文化ホール、新川文化ホール)

	日にち	イ ベ ント	開場(予定)	開演(予定)	入場料	主催者・問合せ
11月 大ホールイベント	1(日)	第54回砺波市文化祭「謡曲大会」		12:00	無料	砺波市文化協会事務局 ☎0763-33-5515
	3(火・祝)	第54回砺波市文化祭「民謡の世界」	12:30	13:00	無料	砺波市文化協会事務局 ☎0763-33-5515
	12(木)	細川たかし&長山洋子 ふたりのビッグショー	12:30	13:00	プレミアムチケット 8,800円 SS席 7,800円	株式会社夢グループ ☎0570-666-443
	14(土)	南こうせつ コンサートツアー 2026 ～君と僕のうた～	15:45	16:30	全席指定 8,000円	サンライズプロモーション北陸 ☎025-246-3939
	15(日)	爆笑&感動!一流ものまねアーティストが夢の競演! ものまねヒットパレード Mr.シャチホコ、みはる、なみなみな、英明、成田寛巳	14:30	15:00	6,000円	MIN-ON中部センター ☎052-325-5495
	22(日)	福野中学校吹奏楽部 第25回定期演奏会	13:30	14:00	前売 800円 当日 1,000円	福野中学校 ☎0763-22-2222
	23(月・祝)	第54回砺波市文化祭 映画鑑賞会『ナースコール』		①10:00 上映開始 ②12:00 上映開始 ③14:00 上映開始	大人 前売800円 当日1,000円 (高校生以下無料)	となみ映画サークル ☎0763-32-2398
	25(水)	東京スカパラダイスオーケストラ Hall Tour 2026-2027 [A Whole New Paradise]	17:30	18:30	指定席 8,800円 指定席学生チケット 5,500円	砺波市文化会館 ☎0763-33-5515
	29(日)	バレエコンサート 2026 富山公演	13:30	14:00	指定席 2,700円 自由席 1,700円	富山新聞文化センター 富山シティバレエ団 ☎0766-26-7000

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：11月4日(水)、11日(水)、18日(水)、19日(木)、25日(水)

民具館 展示室1 第65回企画展

平岡 和代 短歌作品展

ー散居と生きる…いま ここにいる わたしー



会 期 11月14日(土)～
3月7日(日)
入館料 高校生以上 100円

第一歌集『のやうに』が、
2016年日本歌人クラブ優良歌
集賞を受ける。砺波市在住の歌
人・平岡和代氏。
自選歌と、その歌が生まれる
きっかけとなった資料をあわせ
て紹介し、約100点の作品を通
して、平岡氏の短歌世界を立体的
にご覧いただきます。



太郎丸80 ☎34-7180 Fax34-7182
<https://sankyoson.com>

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

【お知らせ】

第20回 小中学生
写真コンテスト巡回作品展
～となみ野のあれこれ発見!!～

会 期 11月8日(日)～11月26日(木)
会 場 いのくち椿館 入場無料

※優秀作品29点、ほか南砺市小中学生の作品を展示



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

職員が出演して関連情報を放送中
FMとなみ 76.9MHz 第3木曜 12:15～、17:30～
開館 火～金曜 10時～19時 土・日曜・祝日 10時～17時30分
休館日：2日・9日・16日・30日(月)・4日(水)・24日(火)・26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

@tonami_citylib
【砺波図書館】
土・日・祝日の2階
学習席の利用は
予約してから♪

砺波図書館 第一会議室
読んで語る会 大人対象 **要申込**
14日(土) 13時30分～
『イン・ザ・メガチャーチ』 朝井リョウ
テキストは図書館で用意

砺波図書館 多目的会議室
講座「子どもの本と年齢にあわせた読み聞かせ(仮)」
12月6日(日) 13時30分～ **要申込**
講師 富山短期大学非常勤講師 高浪郁子氏
定員 60人(申込者優先)

砺波図書館 エントランス
図書館お助け隊! 広報部
POP展示会 25日(水)まで

砺波図書館 第二会議室
図書館DEシアター
23日(月・祝)・27日(金) 10時10分～

砺波図書館 第一会議室 **めばえの会 秋のおはなし会** 28日(土)14時～
小学生以下対象 申込不要

子ども向けイベント

1 **図書館 DE ボードゲーム** **要申込**
22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

3 **親子映画会** 小学生以下対象
砺波図書館
21日(土) [2回上映]
①10時30分～
②15時～ 各30分程度
「たまごにいちばん」

2 **絵本の読み聞かせ(各30分程度)**
砺波図書館 0～3歳対象 3、10、17日(火) 10時30分～
おはなしのじかん 小学生以下対象 28日(土) 14時～
ミニ工作もあります!

4 **パネルシアター** 乳幼児対象
砺波図書館 第3木曜日
19日(木) 10時30分～11時
演目:「しかくさん」「犬のおまわりさん」「いない・いない・パー」

新着資料

他にも多数あります

砺波図書館 <一般書>
朝焼けキッチンカー 秋川滝美
海峡の女神 伊東潤
弾丸とヒマワリ 箕輪尊文
深川かたぎ 山本一力
ビジネスパーソンの武器としての資格 アイスクリーム! にゅうにゅうさん 鈴木秀明
戦略

庄川図書館 <一般書>
月満ちる島のホテルで 斎藤千輪
ギャルにひかれて寺マルシェ 宮島未奈
ふじさん さくらももこ
仕事ができる人の超整理術 山本大平
野菜を買ったら図鑑 小島香住
ぼくの地球絵日記 鈴木まもる
まいごねこ 殿本祐子

<児童書>
三省堂編修所/編
ありがとうをはんぶんこ 工藤純子
こども道路交通法 山崎聡一郎
アイスクリーム! にゅうにゅうさん 乾栄里子/文 西村敏雄/絵

となみ地区特派員だより

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

10/26(月)	東野尻 ● 地区民運動会 東般若 ● 田んぼの学校「稲刈り編」 五鹿屋 ● 地区民運動会	11/16(月)	高波 ● 獅子舞(江波) & 夏の思い出パート2 東山見 ● 東山見ふれあいまつり
11/1(日)	林 ● 小杉 獅子舞 庄下 ● 親子体験会 梅檀野 ● 増山城戦国祭り	11/22(日)	庄東 ● こども園児のコスモスウォッチング開会式 青島 ● 敬老会 梅檀野 ● 梅檀野地区スポーツフェスティバル 梅檀山 ● 東別所秋まつり
11/2(月)	高波 ● 高波 運動会 東山見 ● 2026 庄川水まつり	11/23(月・祝)	東野尻 ● 公民館まつり 五鹿屋 ● 五鹿屋つ子サツマイモ掘り
11/8(日)	庄東 ● こども園の運動会 若林 ● 若林ギネスチャレンジデー 鷹栖 ● たかのす美術展 投稿 ● 趣味の手作り展 & 水引細工体験教室	11/29(日)	東般若 ● 秋の祭礼(獅子舞) 林 ● 杉木 日吉太鼓 雄神 ● 雄神地区 防災訓練 投稿 ● 小学5年昔ながらの農業体験【収穫祭】
11/9(月)	東野尻 ● 歩こう会 東般若 ● 東般若のスポーツフェスティバル 五鹿屋 ● 防災訓練	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!	
11/15(日)	林 ● はやし スポフェス 庄下 ● 庄下地区民運動会 投稿 ● コスモスウォッチング		

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～)

詳細は、各施設のHP等で確認してください。

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)
11月の休館日: 4日(水)、5日(木) 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

「冬の庭～クリスマス～」

とき: 11月6日(金)～12月26日(土)
冬の庭を彩るイルミネーションと、クリスマスを彩るポインセチア。植物と光が織りなす景色をお楽しみください。



小企画展

「いろいろな多肉植物」

とき: 11月6日(金)～11月29日(日)
乾燥した環境に適応し、葉や茎などに水分を蓄える多肉植物。それぞれがもつ個性豊かな魅力をお楽しみください。



中村100-1 ☎ 33-7716 Fax 33-0090
https://www.tulipfair.or.jp shikisai@city.tonami.lg.jp



参加者募集! 市民の皆さんでチューリップを咲かせましょう

2027チューリップフェア会場の花壇にあなたが植えた球根でチューリップを咲かせ、全国からのお客様をお迎えしましょう!
会場内の花壇に球根を植えていただける方を募集します。
個人、家族、団体、企業などの参加区分は問いません!

とき: 11月15日(日) 9時～10時ごろ
集合: チューリップ公園 噴水花壇(現地集合)

申込み:
チューリップ四季彩館
TEL 33-7716



★参加者にはチューリップ球根をプレゼントします!!

ショップ

「球根販売」11月末まで

箱入りのセット商品から、単品販売まで! 豊富な品ぞろえが自慢です!!



富山県花総合センター

開館時間: 9時～16時30分
11月の休園日: 4日(水)、10日(火)、17日(火)、24日(火) 入園無料

「県民緑花オープン講座」受講生募集!!

未来へつなぐエレガのバラ「さし木②」 定員: 20名
日時: 12月12日(土) 13時30分～ 教材費: 無料
お正月を飾る寄せ植え① 定員: 20名
日時: 12月19日(土) 10時00分～ 教材費: 2,000円
お正月を飾る寄せ植え② 定員: 20名
日時: 12月19日(土) 13時30分～ 教材費: 2,000円
ミニ門松(半対)アレンジ風 定員: 20名
日時: 12月20日(日) 13時30分～ 教材費: 1,500円
フラワーアレンジメント「お正月①」器持参 定員: 15名
日時: 12月25日(金) 13時30分～ 教材費: 2,500円
フラワーアレンジメント「お正月②」器持参 定員: 15名
日時: 12月26日(土) 13時30分～ 教材費: 2,500円

【申込み】開催日の1か月前の同日(休園日の場合は翌営業日)から当センター受付窓口、FAX、メールのいずれかで申込みください。メール、FAXともに9時受付開始となりますのでご注意ください。電話申込み不可。

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



展示ホール

11月20日～12月25日

クリスマス(シクラメン)

県内の鉢花生産者が育てたシクラメンと高さ5メートルのツリーがクリスマスを彩ります。

11月20日 10時～

「クリスマス展示」オープニングイベント

出町青葉幼稚園の年長園児のみなさんをお迎えしてオープニングイベントを開催します。





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。

第39回 庄川 ゆずまつり

庄川水記念公園

11月14日(土)～15日(日) 9時～15時 庄川水記念公園

となみブランド「庄川ゆず」販売

- ・生ゆず、ゆず加工品等を販売!
- ・会場内 飲食コーナーあり!
- ・よさこいグループによる演舞!
- ・しょうがわ認定こども園年長組によるステージ発表!(14日出のみ)

無料シャトルバス運行(随時)

臨時駐車場
第一編物棟

↔

会場
庄川ウッドプラザ前

※会場周辺は大変混雑しますので、
お車は臨時駐車場をご利用ください。

庄川ゆずまつり実行委員会事務局(農業振興課)
☎33-1409

KIRAKIRAミッション2026 装飾ボランティア募集

11月22日 8時30分～11時30分

場所 チューリップ公園(30分前から受付)
内容 会場内をキラキラにするLEDの装飾取付作業(雨天決行)

キラキラ・アップ実行委員会事務局
(商工観光課) ☎33-1397

▲参加申込はこちら

キラ恋 X'MAS PARTY 12.6日

ゲームで交際! キラキラミッションを達成! マッチングなし

時間 18時～20時30分(受付17時45分)
会場 チューリップ四季彩館(砺波市中村100-1)
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 30名程度
参加費 男性 4,000円(税込) / 女性 2,000円(税込)
★フード・ドリンク付き(アルコールの提供はありません)
申込締切 11月25日(水)
事務局・お問合せ (一社)地域デザイン研究所 ☎070-5148-7227
企画政策課 ☎33-1148

砺波市プレミアム付商品券 有効期限が迫っています!

有効期限 令和8年 11/30月

※有効期限を過ぎた商品券は無効となります。また払い戻しはできませんのでご注意ください。

砺波商工会議所 ☎33-2109

▲使用可能店舗はこちら

市の人口 令和8年9月末現在

()は前月比 ⑤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	46,112人 (-3)	うち⑤981人
男	22,648人	うち⑤481人
女	23,464人	うち⑤500人
出生	23人	転入119人
死亡	38人	転出107人
世帯数	18,158世帯 (+13)	うち⑤690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11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)デンソーウェーブの登録商標です。