



庄川と散居が織りなす花と緑のまち

もつと元氣
ずっと安心
ずっと幸せ
やっぽり砺波

市公式ソーシャルメディアでも
情報発信中



広報 2 月号

No.255
令和8年
2026

とどみ

Contents ~今月の内容~

特集 あなたもやってみませんか?

10周年!いきいき百歳体操	2
砺波市二十歳の式典	6
確定申告・住民税申告	10
物価高騰対策のための生活者向け支援	12
くらしの情報	15

無災害・無火災を願つて



10周年!/ あなたもやってみませんか?

いきいき百歳体操

地域包括支援センター ☎33-1345



いきいき 百歳体操とは?

いきいき百歳体操は約30分間、筋肉をゆっくり大きく動かす運動です。筋力運動は、肩・腕・太もも・おしり・お腹など、体全体の筋肉を使います。何歳から始めても、週に1回3か月以上続けることで筋力がつきます。また、腕や足に重りバンドをつけることで、筋肉に負荷がかかり、より効果的です。

体操を継続することで足が上がるようになった、転びにくくなったり、参加された皆さんのが体操の効果を実感しています。また、週に1回地域の仲間と会って話すことが楽しみだという方も多いです。

市内で100グループ以上が活動中！

地域包括支援センターでは、平成27年度から「いきいき百歳体操」を市内に広めてきました。結成から今年で10周年を迎えるグループもあり、現在も元気に活動を続けています。令和6年4月には、住民主体で活動しているグループが100グループに達しました！

「いきいき百歳体操10周年記念交流会」を開催

昨年10月10日に、10周年を記念した交流会を開催しました。今回は、日頃から体操に参加されている最高齢の6名の皆さんを「最高齢継続参加者」として表彰しました。

最高齢である101歳の参加者の活動の様子を映像で紹介し、ご本人にもご登壇いただき、コメントを頂きました。

また、効果的に体操を継続できるよう、株式会社ライフフィットの健康運動指導士 和田 千恵子先生をお招きし、体操で気をつけるポイントや、プラスワンの工夫を指導していただきました。指導を受け、会場が一体となって体を動かしていました。また、日々の活動の中で生じている悩みについて、ユーモアをまじえたアドバイスをいただき、盛り上りました。

週1回の百歳体操で要介護のリスクが減少？

週1回程度参加すると、
参加していなかった場合より
要介護となる比が1/4に！

交流会では富山市まちなか診療所医長 渡辺 一海先生から、いきいき百歳体操の効果についての報告もありました。先生には、富山大学医学部の大学院での研究として、『「通いの場」への参加が高齢者の要介護認定と医療費に及ぼす影響：KDBを用いた分析』というテーマで、砺波市で百歳体操に取り組んでいる方々のデータを分析してもらいました。分析結果は、「週1回の百歳体操に取り組む方は、そうでない方と比較して、要介護になる比率が4分の1になる」という効果が報告されました。介護予防で大切なことは、継続した運動、心の健康、社会との交流です。いきいき百歳体操は、歩いて行ける公民館や地域のお寺などで、なじみの仲間と一緒に体操することで、運動を続けやすくなり、閉じこもりを予防できます。また、仲間との会話を楽しむことで、心も元気になります。



興味・関心のある方は 体験を!

グループの方

職員が訪問して体験教室を行うこともできますので、お気軽にお申込みください。

継続して行う場合は、次の3点についてお願ひしています。

- ①継続して週1回3か月以上行う
- ②5人以上のグループで行う
- ③会場・椅子・DVDを見る設備を準備

個人の方

次の場所で自由参加の百歳体操を開催しています。詳細はHPをご確認ください。



●麦秋苑 毎週水曜 13時30分～14時10分

継続グループの フォローも 行っています

内 容

地域包括支援センターでは以下のフォローを行っています。

- いきいき百歳体操DVDの貸し出し
- 重りの貸し出し
- 体力測定
- 定期的に体操指導講師を派遣

(基本年1回。はじめの1か月間は週に1回、その後は3か月後、6か月後、1年後…と継続)

出前講座もおすすめ

百歳体操にプラスして、食事からも健康に
「かみかみ百歳体操」

食べる力や飲み込む力につける体操です。

「栄養講座」

栄養士を講師に派遣。低栄養の予防や、筋力・抵抗力を保つための食事のポイントを学ぶことができます。

地域包括支援センター ☎33-1345

ぜひ皆さんも取り組んで
心も体も元気になります!
(背景は市内で活動するグループの人々)
※この他に多世代交流施設等で実施しているグループもあります。



1月11日、砺波市文化会館で「令和8年砺波市二十歳の式典」が開催されました。対象者530人のうち、433名が式典に出席し、イベントは二部構成で行われました。

実行委員の水木郁士さん（東野尻）と稻垣美奈さん（林）が司会を務め、第一部の式典では、夏野市長が式辞を述べたほか、参加者代表による感謝の言葉や交通安全宣言が行われました。

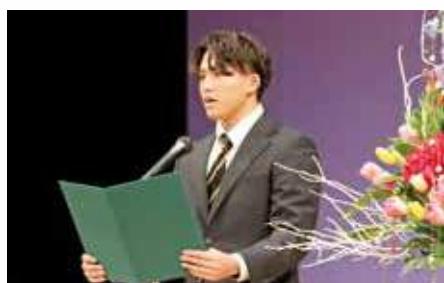
続く第一部の「集いの広場」では、抽選会や、砺波市出身で全国的に人気の動画クリエイター「はじめしゃちょー」さんからの「ビデオメッセージ」が届き、「今という瞬間を全力で楽しんで」とエールが贈られました。最後には、富山県の「ふるさとの歌」、「ふるさとの空」の合唱や、参加者によるバンド演奏が行われ、会場は大いに盛り上りりました。旧友や恩師と再会し、参加者一人ひとりにとって思い出に残る一日となりました。

砺波市二十歳の式典



なかしま なつこ
中島 夏子さん（出町）

10年間の吹奏楽で得た仲間との絆や、献身的に支えてくれた家族への深い感謝でいっぱいです。周囲の方々の支えの中で学んだ、努力の大切さ、感謝の心などを財産に、これからは誰かを支えられる側になれるよう歩んでいきたいです。



なかたに けい
中谷 京さん（鷹栖）

これまで支えてくれた家族や仲間に感謝します。父の教えや母の献身的なサポート、ラグビーやバンドで得た絆は私の財産です。広い視野を持ち、国際的に活躍できる大人を目指して、社会の一員としての責任を自覚し一歩ずつ自分の道を歩んでいきます。

感謝の言葉



砺波市 二十歳の式典

主催

砺波市・砺波市教育委員会



交通安全宣言

式典では交通安全宣言が読み上げられ、式典の対象者にはオンラインで交通安全宣言への署名が呼びかけられました。417名の署名が集まり、集まった署名簿は1月13日に砺波警察署へ提出され、TONAMI翔凍館・出雲殿で行われた「交通安全祈願祭」において奉納されました。



▲式典で交通安全宣言を行った島 悠杏さん(東般若・写真左)
と代表で署名を提出した高木 晴音さん(東野尻・写真右)

市民生活の安全を願って

令和8年の新春を迎え、1月10日に砺波市消防出初式を開催しました。砺波市消防団、砺波消防署員あわせて572人が参加し、出町神明宮で防火安全祈願祭を行った後に分列行進を行い、文化会館駐車場において、今年1年の無災害、無火災を祈念し裸放水、ポンプ車による一斉放水が行われ、勇壮果敢な心意気を披露しました。



市HPでも
写真と概要を
公開中！



こどもおーる 開館

1月7日、「砺波市こども子育て交流館 こどもおーる」がイオンモールとなみ1階にオープンしました。オープニングセレモニーでは北部認定こども園の園児が歌を披露し、開館をお祝いしてくれました。館内には子どもたちの賑やかな声が響き、子育て世代の交流拠点として、ふれあいが生まれる場となる様子が伺えました。



◆施設の詳細は「広報となみ1月号」の
6、7ページをご覧ください。



ホントな話題

地域情報
求む!

お住まいの地区的イベントや、
頑張っている人などを紹介ください。
取材に伺って広報など市公式
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



12月17日、出町中学校で2年生約200名に向け「戦争体験手記の朗読会」が行われました。「とやま語り会員」の講師5名が手記を朗読し、「戦争は絶対にしてはならないもの、皆が不幸になるものだ」と伝え、生徒は「戦争は遠い過去の出来事だと思っていたが、恐ろしさを改めて実感できました」と謝辞を述べていました。

となみっ子、全国で活躍



○第38回全日本マーチングコンテスト金賞

庄西中学校吹奏楽部が「中学生の部」で4年連続金賞の快挙を達成し市長に報告しました。(前列左から 川淵凪さん(新部長)、松本心杜さん(部長)、魚帆夏さん(副部長)

チューリップ花束のプレゼント



砺波切花研究会から、となみブランド「チューリップ切花」を100本も使用した花束を贈呈いただきました。

ご寄附ありがとうございます

小倉宜幸さん(鷹栖)

子育て支援のため、となみつ子応援基金に10万円のご寄附をいただきました。



「まるごととなみフェア」初開催



1月16日から18日、愛知県名古屋市の中日ビル5階で「まるごととなみフェア」を開催しました。となみブランド認定品の紹介や市の特産品販売のほか、チューリップ切花の配付も行われ、会場は大勢のお客さんで賑わいました。



確定申告(所得税申告)の方法

砺波税務署 ☎ 33-1073

1 e-Tax (インターネット)

国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」にて申告書を作成できます。「マイナンバーカード」を利用すれば、自宅等から申告書を提出することもできます。



2 郵送

国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」にて申告書を作成し印刷したもの、または申告書に手書きで記入したものは右記へ送付してください。

3 砺波税務署 (入場には整理券が必要)

当日入場整理券も配布されますが、数に限りがありますので国税庁LINE公式アカウントでの事前発行をご利用ください(14日前~2日前まで可能)。

※マイナンバーカードと2種類のパスワードが必要。

便利な自動入力機能 (事前準備が必要)

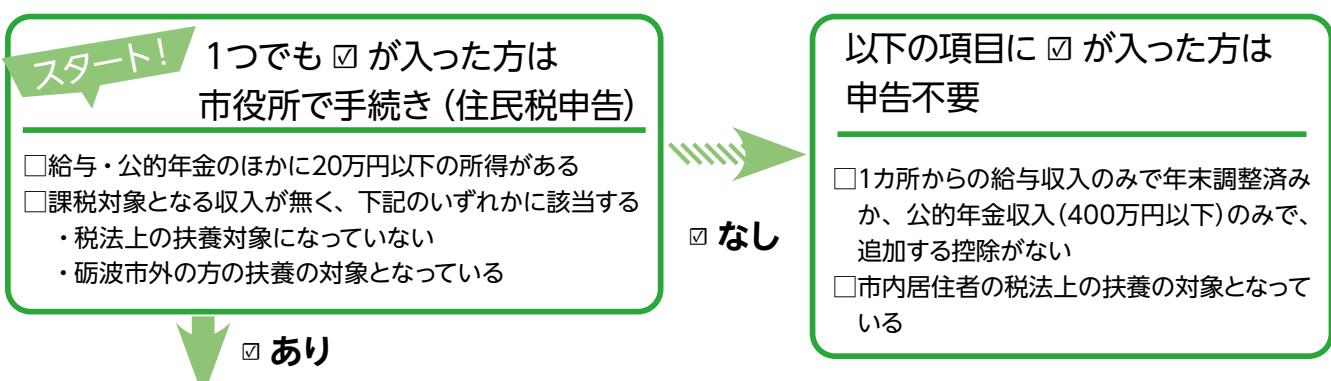
マイナンバーカードを利用して、マイナポータル連携をすると、控除証明書等のデータを一括取得し、確定申告書の該当項目に自動入力することができます。



提出先 ☎ 930-8606 金沢国税局業務センター
富山事務室 (砺波税務署)
※住所記載不要、3/16月 期限 (消印有効)

日時 2/16月~3/16月(土・日・祝日除く)
9時~16時

⚠ 確定申告が不要でも住民税申告は必要な場合があります(下のフローチャート参考)



住民税(市県民税)申告の方法

税務課市民税係 ☎ 33-1346

1 郵送

前年に市民税・県民税の申告書を提出した方には、市から1月下旬に申告用紙を発送します。同封の手引きを参考に必要な情報を記入し郵送してください。申告書は砺波市HPや税務課窓口にもあります。

〒939-1398 砧波市栄町7番3号

砺波市税務課市民税係

※3/16月 期限 (消印有効)

2 市役所 (入場には整理券が必要)

郵送での申告が難しい場合は、市役所の相談窓口をご活用ください。(会場の詳細は左ページ参照)

提出先

〒939-1398 砧波市栄町7番3号

砺波市税務課市民税係

※3/16月 期限 (消印有効)

日時

2/16月~3/16月(土・日・祝日除く)
9時~12時、13時~16時

3 eLTAX (インターネット)

「マイナンバーカード」とスマホやパソコンがあれば、自宅から電子申告ができます。詳細は、地方税共同機構HPをご覧ください。



確定申告をすれば
住民税申告は不要です。

市役所の相談窓口 受付 2/16月～3/16月 土・日・祝日除く 9時～12時 13時～16時

入場整理券

会場での当日配布かWEBで事前予約

どちらも数に限りがあります。混雑状況に応じて早めに受付終了となる場合がありますのでご了承ください。

事前予約について(WEB限定)

2月2日(月)から事前予約を開始します。予約は右記QRコードか市HPからできます。

予約後は「受付番号」をお控えください。※電話など、その他の予約受付はできません。

希望日の前々日(土・日・祝日を除く)までに予約を済ませてください。



受付場所

混雑緩和のため地区ごとの受付日を設定しています。目安として、可能な範囲でご協力お願いします。

2月27日の出張会場の受付は14時までです。

地区	日にち	場所
若林	2月16日(月)	市役所本庁 1号別館 1階会議室
庄下	17日(火)	
出町	18日(水)	
太田	19日(木)	
油田	20日(金)	
中野	24日(火)	
東野尻	25日(水)	
般若	26日(木)～27日(金) ★27日出張会場の受付は14時まで	般若農業構造改善センター 2階ホール *本庁会場も受付
東般若		庄川支所 2階会議室 *本庁会場も受付
梅檀野		
梅檀山		
種田	3月2日(月)	庄川支所 2階会議室 *本庁会場も受付
東山見	3日(火)	
青島	4日(水)	
雄神	5日(木)	

※2月26日から3月5日は出張会場も開設するため、受付人数が少くなります。ご了承ください。

地区	日にち	場所
柳瀬	3月6日(金)	市役所本庁 1号別館 1階会議室
高波	9日(月)	
林	10日(火)	
五鹿屋	11日(水)	
南般若	12日(木)	
鷹栖	13日(金)	
指定なし	16日(月)	

公的年金のみの方 追加で相談できます

2月12日(木)	出町・庄下・中野・南般若・柳瀬・太田・般若・東般若・梅檀野・梅檀山	市役所本庁 1号別館 1階会議室
13日(金)	五鹿屋・東野尻・鷹栖・若林・林・高波・油田・東山見・青島・雄神・種田	



市役所で受付できない申告

下記の申告は、砺波税務署にご相談ください。

青色申告／住宅ローン控除1年目の申告／土地・建物・株式等の譲渡所得の申告／利子・配当・先物取引等による所得の申告／損失の申告／雑損控除の申告／亡くなられた方の申告／令和6年分以前の申告

申告に必要なもの



「営業／農業／不動産の収支内訳書」

「医療費控除の明細書」は必ず事前に作成しましょう

□収入金額がわかる書類

給与・公的年金等の源泉徴収票／営業・農業・不動産の収支内訳書／生命保険の満期払戻金等の支払証明書／個人年金や報酬の支払証明書等

□控除の内容を証明する書類

社会保険料の納付証明書／生命保険・地震保険料の支払証明書／寄附金受領証明書／医療費控除の明細書／障害者手帳等

□マイナンバーカード

お持ちでない場合は、通知カードと本人確認書類(運転免許証等)

□本人名義の銀行口座(還付申告の場合)

□利用者識別番号がわかる書類

税務署から届く「確定申告のお知らせ」ハガキか「利用者識別番号の通知書」

所得税の申告書の作成で困ったとき



「税金相談チャットボット」に相談してください。AIの「税務職員ふたば」が質問にお答えします。



それでもわからないとき

税務署では、混雑時には長時間お待ちいただくことになります。まずはお電話にてご相談ください。

国税相談専用ダイヤル ☎ 0570-00-5901

受付時間 8時30分～17時(土・日・祝日除く)

物価高騰対策のための 生活者向け支援



国から交付される物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、エネルギーや食料品価格などの物価高騰の影響を受けている生活者等を支援する取り組みを行います。

子育て世帯支援 子育て応援手当支給事業

こども課 ☎ 33-1590

対象児童 1 人につき

3 万円

2 万円 + 1 万円

上乗せ

**市
独自**

**2 月下旬～
順次支給予定**

▶支給申請

原則、申請は不要です。ただし、次の方は申請が必要です。

申請が必要な方

- ・令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童の保護者
- ・10月1日以降に離婚（離婚調停中等も含む）により児童手当の申請が必要になった保護者
- ・所属庁から児童手当を受給している公務員

※公務員の方は、所属庁から支給対象者であることの証明を受けたうえで申請が必要。

▶支給方法

児童手当を受給している口座へ振り込みます。

▶対象児童

- (1) 令和7年9月分の児童手当の支給対象児童（令和7年9月に出生した児童は10月分）
- (2) 令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童

▶支給対象者

上記(1)の児童手当受給者、または上記(2)の保護者のうち
生計を維持する程度の高い者



市
独自

プレミアム付商品券の発行・配付

商工観光課 ☎ 33-1392

生活者支援

砺波市プレミアム付商品券発行事業（第8弾）

最大 15,000円
お得！

商品券 13,000円分を 10,000円で販売

- ▶ 対象世帯 2月27日時点で住民基本台帳に記載のある世帯
- ▶ スケジュール 3月下旬 購入引換券郵送
5月中旬 商品券販売
6月1日～11月30日 商品券利用

全世帯
プレミアム率
30% + **5セット**
過去最大 まで購入可能
抽選なし

低所得者世帯支援

砺波市プレミアム付商品券配付事業（非課税世帯）

令和7年度市県民税非課税世帯に

13,000円分のプレミアム付商品券1セットを**無償配付**

- ▶ 対象世帯 2月27日時点で住民基本台帳に記載のある世帯で
世帯全員が令和7年度市県民税非課税の世帯
- ▶ スケジュール 3月下旬 申込書郵送
5月中旬 商品券郵送
6月1日～11月30日 商品券利用



市
独自

生活者支援 水道基本料金の減免

上下水道課 ☎ 33-1460

一般家庭向けの水道基本料金の**2か月分を減免**します。

- ▶ 減免対象の水道メーター口径 13mm、20mm、25mm
- ▶ 減免対象のご請求月 3月末もしくは4月末納期限分

