

砺波市の119番通報を受付している県西部消防指令センターでは、新しい機能 **Live119** を導入しました。

## 映像通報システム **Live119** とは

電話で伝えにくい現場の状況をスマートフォンで撮影することで消防へ伝えることができるシステムです。消防が必要と判断した場合に Live119 による撮影を依頼します。



▲説明動画



## 利用開始までの流れ(アプリ不要)



Live119 は「株式会社ドーン」の商標です。

- ① 消防からの SMS (ショートメッセージ) が届いたら本文の URL にアクセスします。
- ② 画面の案内に従って操作し、撮影のための準備を行います。
- ③ 画面中央の赤色のボタンをタップし、撮影をスタートします。※撮影中の通信料は通報者様のご負担となります。

## 電気ストーブによる火災を防ぐ 5 つのチェックポイント

砺波消防署 ☎ 33-0119  
庄東出張所 ☎ 37-0119



1. ストーブ周辺に燃えやすいものを置かない
2. ストーブの上や周辺で洗濯物を乾かさない
3. 説明書をよく読んでから使用する
4. 就寝時や外出時は、必ず電源を切りコンセントを抜く
5. 定期的な清掃やメンテナンスを行う

電気ストーブは便利で安全な暖房器具ですが、誤った使用や不注意など、取扱いによっては火災の危険性が高まります。正しい使い方を再確認して安全に冬を過ごしましょう。



## 砺波市母子保健推進員連絡協議会

私たち母子保健推進員連絡協議会は、次世代を担う子どもたちが健やかに育つように、地域の身近な相談役として活動しています。

### 主な活動

#### 1 歳児歯ブラシ訪問

1 歳児のお子さんのご自宅を訪問し、お子さんの様子を見ながら子育てに関する話をしたり、悩みを聞いたりしています。お気軽に相談してくださいね。

訪問時、歯ブラシもプレゼントしています。



1 歳児歯ブラシ訪問

#### 健康的な生活習慣の啓発

子どもの頃から健康的な生活習慣が意識できるように、認定こども園や保育所で、ジャンボ絵本「がんばれはぶらしハーマン」の読み聞かせを上演しています。「となベジプロジェクト」では、子どもたちが野菜に興味を持つように、パペット劇場を上演しています。

野菜クイズや手遊びもあり、楽しい内容になっています。



「となベジプロジェクト」～パペット劇場～  
『ぶうちゃんと野菜を知ろう』

#### 乳幼児健診の介助

各健診で担当の推進員がお手伝いをしています。黄色いエプロンが目印です。



R7 年度より 3 か月児健診で紹介カードを配布しています



# 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

とやま呉西圏域連携事業

「富山県西部合同企業説明会」  
「富山WEST A マッチング  
EXPO 就活革命」(無料)

商工観光課

☎ 33-1392



県西部6市内に事業所がある  
150社の企業が出展する、Aを  
使った新しい合同企業説明会を開催  
します。

日時 3月4日(水)

午前の部 10時~12時

午後の部 13時30分~15時30分

場所 高岡テクノドーム

対象 新卒者、既卒者、U・Jターン

希望者、一般求職者

申込み WEBサイトから

問合せ 就業マッチング支援事業共同

企業体(読売エージェンシー・中日本内)

☎ 0766-2113417

(平日9時30分~17時30分)

砺波市新春農業講演会(無料)

砺波市農業者協議会

☎ 33-1404



農業者の経営技術向上等をテーマ  
にした講演会を開催します。

日時 2月10日(火)14時~15時30分

場所 JAとなみ野農業機械センター

2階大会議室(五郎丸994)

演題 人生三毛作

~コートから圃場、教壇へ~

講師 元バレーボール全日本選手・

監督 株式会社農好社代表取締役

福井工業大学スポーツ健康科学部

教授 中垣内 祐一氏

申込み 電話・FAX・QRコード

で受付(農業者以外も聴講可)

申込期限 2月3日(火)

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)2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

富山県障害者スポーツ大会

水泳競技の参加者募集(無料)

富山県障害者スポーツ協会

☎ 076-41312248



日時 4月18日(土)

場所 富山県高岡総合プール

(高岡市八ヶ88-1)

対象 13歳(4月1日現在)以上の

身体障害者手帳が療育手帳所持者

期限 3月2日(月)

申込み 社会福祉課(特別支援学校

や福祉施設の在籍者は、学校や施

設に申込みください)

婚活・恋愛相談会(無料)

企画政策課

☎ 33-1148



上手な婚活の仕方や恋愛中の悩み  
等を相談してみませんか。専門員が

親身にアドバイスします。【予約制】

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、電話によりお気

軽にお問合せください。

## 砺波市身体障害者協会 会員募集

身体障害者手帳を  
お持ちの方は、是非、  
一緒に活動して  
みませんか。

身体に様々な障害をもつ  
仲間と共に、ふれあいや  
親睦を通して励まし合い  
助け合いながら、社会参加  
を目指しています。



主な年間行事 作品展、スポーツ大会、研修会など  
富山県身体障害者福祉協会主催の各種教室などにも  
参加できます。身体障害者手帳では割引されないJR  
特急券などが割引になるジパング倶楽部特別会員の特  
典も!

年会費 1,000円  
詳細はお問合せください。

事務局(会長宅) ☎ 33-1628 社会福祉課 ☎ 33-1317

KUROBEアクトフェアリーズ  
富山ホームゲーム「砺波市・  
南砺市・小矢部市Day」

KUROBEアクトフェアリーズ  
☎ 0765-5713503



日時 2月21日(土)・22日(日)

両日とも14時5分開場

会場 富山県西部体育センター

対戦相手

PFUブルーキャッツ石川かほく

料金 市内にお住まいの方は券売場

で住所を確認できる免許証等を提示

すると、特別価格で観戦できます。  
(中学生以下は無料)

2階自由席 大人当日券

2,500円→1,000円

## 学校体育施設の利用

生涯学習・スポーツ課

☎ 33・1613



年間を通じて、夜間に小・中学校の体育館、中学校運動場夜間照明施設、武道館等の利用を希望する団体は、事前に利用団体登録申請が必要です。

### 申請方法

① 下記QRコードから

申請フォームにて申請



② 市HPから申請書をダウンロードして提出(電子メール等)

申請期限 2月13日(金)

※今回から3月開催予定の利用調整会議で1年間の利用調整を行う予定です。

## 4月から小・中学校に入学するお子さんがいる方へ

教育総務課

☎ 33・1549



令和8年度に小・中学校入学予定のお子さんの保護者で、経済的な理由でお困りの方に対し、「新入学学用品費」(ランドセルや制服等の購入費用)を入学前に支給します。

**対象者** 次の(1)~(3)のすべての要件に該当する方

(1) 市内に住所を有する方(令和8年3月末日以前に砺波市外に転出する方を除く)

(2) お子さんが4月に市内の小・中学

校に入学予定の方

(3) 左記の要件のいずれかに該当する方  
① 前年度か今年度に生活保護を停止・廃止された方

② 令和7年度市県民税(令和6年所得分)が非課税か減免の適用を受けている方

③ 児童扶養手当を受給している方

④ 令和6年所得が教育委員会の定める基準に該当する方

支給予定額(R6年参考)

小学校入学予定者

57,060円/人

中学校入学予定者

63,000円/人

支給時期

3月下旬

申請期間

2月2日(月)~27日(金)

(必着)

### 申請方法

小学校入学

申請書を教育総務課まで提出(市役所 東別館2階)

郵送の場合

〒939-1398 米町7番3号

砺波市教育委員会教育総務課

※申請書は、保育所・認定こども園・教育総務課で配布するほか、市のHPからもダウンロード可。

**中学校入学**

お子さんが在籍している小学校を通じて、就学援助の申請をしてください。

※今年度、既に就学援助の認定を受けている方は申請不要です。

## 4月から高校や大学等に入学する方へ

教育総務課

☎ 33・1508



進学を希望しているが学費でお困りの学生に、奨学金(無利子)を貸与します。

### 区分

(1) 高等学校か、これと同程度の学校  
貸与奨学資金 1万5千円/月

一部給付型奨学資金(神下勇夫妻奨学資金)

1万5千円/月(うち1/2給付)

(2) 専修学校、大学、大学院か、これらと同程度の学校

貸与奨学資金 4万円/月

一部給付型奨学資金(神下勇夫妻奨学資金)

4万円/月(うち1/2給付)

※奨学資金貸与者は選考委員会で選考して決定します。

受付期間 2月2日(月)~3月23日(月)

※申請書は、教育総務課窓口か市のHPからダウンロード可。

**返還** 卒業後3年経過してから10年間で返還してください。

※なお、大学生等対象の奨学資金の貸与者のうち、基準日に市内に住

民登録があり、実際に住んでいると申出(申請)され確認できた場合、その年の返還額を一部減免される

Uターン者等特約があります。詳細はお問合せください。

## 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2月27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 2月28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。

## マイナポータルから国民年金手続きの電子申請ができます!

砺波年金事務所 ☎ 33・1725

市民課 ☎ 33・1362



**対象手続** ①国民年金(第1号被保険者) 加入の届出、②国民年金保険料免除・納付猶予の申請、③国民年金保険料学生納付特例の申請、④国民年金付加保険料納付申出(辞退)の申請、⑤国民年金保険料の産前産後免除の申請

マイナポータルからねんきんネットにログインし、ねんきんネット上で口座振替の申込みも、オンラインで申請できるようになりました。利用方法は日本年金機構HP参照。



## となみ野ガイド募集

となみ野ガイド事務局

☎ 33-7666



砺波の魅力を知り伝える「となみ野ガイド」のチューリップフェアに向けた研修会を開催します。気軽にご参加ください。

**日時** ①2月22日(日)、②3月22日(日)、③4月12日(日)

**場所** 文化会館2階 研修室

**内容** ガイドの心得、チューリップフェアの見所ほか

**申込み** となみ野ガイド事務局(砺波市観光協会内)

## 自動車の車検・登録はお早めに!

北陸信越運輸局富山運輸支局

☎ 050-5540-2044

3月は自動車の検査・登録申請が多く、窓口が大変混み合います。「車検」は、2か月前から受検ができます。計画的に受検をお願いします。また、「廃車・名義変更の手続き」は、3月中旬までに手続きください。

## 職場のトラブル無料労働相談会

富山県労働委員会事務局

☎ 076-444-2172

**日時** 3月14日(土) 10時~15時

**場所** 富山県民会館5階509号室

**対象** 県内所在の事業所の労働者と使用者

**申込み** 予約不要(事前予約推奨)

## 相続登記・遺言・後見

司法書士無料相談会

富山県司法書士会事務局

☎ 076-431-9332

**日時** 2月7日(土) 10時~15時

**場所** 福野文化創造センターヘリオス セミナールームA

**相談員** 司法書士(富山県司法書士会所属、公証人(富山地方裁判所所属))

**相談形態** 面談(予約不要)

## 新任「人権擁護委員」の紹介

富山地方裁判所砺波支部

☎ 32-2361



1月1日付けで、次の方が人権擁護委員として委嘱を受けられました。  
平田 淳さん

## 人権擁護委員とは

日常生活の中で、人権を尊重する思想の普及や人権侵害による被害者の救済等、国から委嘱されて市内で活動される方です。お気軽に相談してください。

## 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

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** 2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

## 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** 2月9日(月) 14時~19時  
2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** 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** 2月2日(月)、3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。

## 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** 2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。



## 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



### Enjoyバドミントン【定員15人】

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!!

日時 2月4日(水)、9日(月)、18日(水)、25日(水) 10時~正午

場所 中アリーナ

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!【定員20人】

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

日時 2月13日(金) 月1回

金曜開催 10時~11時30分

場所 中アリーナ

指導者 西部体育センター職員

参加料 3百円(保険料込み)

申込み 電話か直接窓口へ

スポーツクリニック【無料】

(整形外科個別相談・定員6名)

日時 2月14日(土) 13時~15時

場所 応接室

講師 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

(レディース個別相談・定員6人)

日時 2月28日(土) 13時~15時

場所 応接室

講師 伏木医院 伏木 弘先生

内容 女性アスリートの体調管理、女性特有の悩み等

西部体育センター

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!!

インスタ公式アカウント開設

富山県西部体育センターの

今を発信します!!



### 4月開講コース受講生募集

ポリテクセンター富山 訓練課

0766-28-6902



講座名 CAD/CAM技術科

(導入講習付)

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 4月3日(金)~

10月30日(金) 7か月間

場所 ポリテクセンター富山

定員 8名(選考試験実施)

申込期間 2月2日(月)~

3月16日(月)

受講料 無料(テキスト代等は別)

## 市民大学「市民の先生」受講生募集

学びをとおして、交流を広げてみませんか? 少しの好奇心が、あなたの世界を大きく広がります。

### 1 「源氏物語」を読む

講師 谷口 美都江さん

日時 4月8日~令和9年3月24日 全24回(基本毎月第2・4水曜日) 10時~正午

場所 砺波図書館 多目的会議室

費用 全部で7,500円 募集人数 15名



### 2 みんなでカラーリングを楽しもう!

講師 加藤 博志さん

日時 5月~10月(第1木曜日) 全6回 9時30分~11時30分

場所 砺波体育センター

費用 毎回100円(保険料として) 募集人数 18名



### 3 水引教室

講師 八木 さくらさん

日時 4・6・8・10・11月の最終土曜日 全5回 10時~11時30分

場所 砺波まなび交流館

費用 各回によって異なります。 募集人数 各10名

※八木先生の講義は1回からでも参加できます。

希望する講義名(番号)を応募の際にお知らせください。



### 4 ピラティス&かんたん筋膜リリース

講師 木村 博美さん

日時 4月28日~令和9年3月9日 全17回 (基本毎月第2・4火曜日) 9時20分~10時20分

場所 砺波まなび交流館

費用 10,000円 (コンディショニングミニポールを使用します。購入を希望される方は別途ポール代がかかります) 募集人数 15名

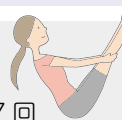
### 5 やさしいピラティス

講師 木村 博美さん

日時 4月28日~令和9年3月9日 全17回 (基本毎月第2・4火曜日) 10時40分~11時30分

場所 砺波まなび交流館

費用 10,000円 (コンディショニングミニポールは使用しません) 募集人数 15名



申込期限 2月27日(金)

申込方法 QRコードか応募申込書(市HPでダウンロード可)にて必要事項を記入し、生涯学習・スポーツ課まで



詳しくはHPでご確認ください

## 健康・介護



### 女性の健康づくり

健康センター

☎ 32-7062



女性の健康には女性ホルモンが大きく関わっており、ライフステージごとに注意すべき病気や症状も異なります。充実した生涯を送るためには、ここからでも健康であることが求められます。

#### 女性の健康課題

・若い世代ではBMI<sup>\*</sup>18.5未満のやせが多い：女性に多い骨粗鬆症や貧血は、若いときのやせが関係しています。

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
・20～40代の子宮がん・乳がんの発症の急増

・更年期症状：40代に入ると、女性ホルモンの分泌が急激に減少しめまい、不安やイライラ等心身に変調を起こし、日常生活に支障を来すほど強い症状が現れる人もいます。

#### 健康づくりのポイント

・1日3食、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。  
・無理なく運動を続けましょう。  
・子宮がん、乳がん検診を定期的に受けましょう。がん検診について

は下記に詳しく掲載していますのでご確認ください。

女性の健康づくりについて、さらに詳しく知りたい方は上記QRコードをご確認ください。

### 定期予防接種の受け忘れはありませんか？

健康センター

☎ 32-7062



入園・入学に備え、受け忘れがないかお子さんの母子健康手帳を確認し、必要な予防接種を受けましょう。

#### 麻疹・風しん（第2期）

対象者 年長児

※令和8年3月末日まで無料

#### 日本脳炎（第1期 追加）

対象者 4歳～5歳

※7歳6か月に達するまで無料

#### 日本脳炎（第2期）

対象者 小学校4年生

※13歳の誕生日の前日まで無料

#### 二種混合（ジフテリア・破傷風）

対象者 小学校6年生

※13歳の誕生日の前日まで無料

こどもは病気にかかりやすく、かかると重症化することがあります。予防接種で免疫をつけて重症化を防ぐことができます。予防接種には、それぞれ接種対象年齢、接種回数、接種間隔があります。かかりつけ医と相談し、計画的に予防接種を受けましょう。

## がん検診の受け忘れはありませんか？

健康センター ☎ 32-7062

医療機関で受診できるがん検診を実施しています。今年度まだがん検診を受けていない方はぜひ受診しましょう。がんは早期に発見して適切な治療を行えば、がんで亡くなることを防ぐことができます。

※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。受診を希望される方は、お早めにご予約ください。

年齢：令和8年3月31日時点

	対象者	受診場所	受診期間	検診料金	備考
胃がん検診 (胃内視鏡検査)	50～69歳	市内指定医療機関	2月28日まで	節目年齢 53歳・58歳／無料 上記以外／4,800円	医療機関に直接予約 検診の詳細はこちらです↓ 
子宮がん検診	20歳以上	県内産婦人科 医院	3月31日 まで	節目年齢 23歳・28歳・33歳・ 38歳／無料 69歳以下 頸部 2,800円 頸体部 3,700円 上記以外 70歳以上 頸部 1,900円 頸体部 2,500円	
乳がん検診	40歳以上	砺波総合病院 健診センター	3月13日 まで	節目年齢 43歳・48歳／無料 40歳代 1,800円 50～69歳 1,500円 上記以外 70歳以上 1,000円	健康センター (申込は2月13日まで) 



## 2月の健診・相談

乳幼児の各種健診・教室は健康センターで行います。  
持ち物は乳幼児健診問診票綴をご確認ください。  
都合により健診日を翌月に延期したい場合は、右記が電話  
でご連絡ください。 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
乳幼児健康診査 (問診票を記入し、 母子手帳と一緒に 持参)	3か月児	R7年10月生	健康センター	26日(木)	12時15分～13時
	1歳6か月児	R6年8月生		13日(金)	12時～13時
	2歳児(歯科)	R6年1月生		19日(木)	12時15分～13時15分
	2歳6か月児(歯科)	R6年2月生		12日(木)	12時15分～13時15分
	3歳児(歯科)	R5年8月生		20日(金)	12時15分～13時15分
		R5年1月生			
	3歳6か月児	R5年2月生		6日(金)	12時15分～13時15分
		R4年8月生			12時～13時
もぐもぐ教室	6か月児	R7年8月生	健康センター	4日(水)	13時10分～13時30分
かみかみ教室	8か月児	R7年6月生	健康センター	24日(火)	13時10分～13時30分
育 児 相 談	乳幼児	母乳・発達	健康センター	4日・18日(水)	9時～11時
		母乳・歯と栄養・発達		25日(水)	※バスタオルを持参してくだ さい
プレまクラス	R8年5月～6月出産予定の方		健康センター	10日(火)	14時～15時45分
特定保健指導	特定健診の結果、積極的支援または動機 付け支援に該当となった方 【要予約】		健康センター	毎週月曜	9時～17時30分
			庄川支所2階 会議室	18日(水)	9時30分～11時
			訪問	随時	
健康・栄養相談	希望者		健康センター	毎週月曜	9時～17時
お 口 の 相 談 (口腔支援窓口)	希望者		健康センター	平日	要相談
複 合 検 診 ・胃部エックス 線検査(バリ ウム) ・便潜血検査 ・胸部エックス 線検査	40～69歳で左記の 検査をすべて受け られる方	【要予約】 	砺波総合病院 3階健診センター	水曜・金曜	8時15分～8時30分
乳 が ん 検 診				40歳以上	木曜以外の平日
子 宮 が ん 検 診	20歳以上	希望者	県内産婦人科医院	3月31日(火)まで	直接医療機関にお問合せく ださい
胃内視鏡検診	50～69歳	希望者	市内指定医療機関	2月28日(土)まで	直接医療機関にご予約くだ さい
こ こ ろ の 健 康 相 談	希望者 【要予約】 ☎ 32-7062	健康センター	12日・26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	19日(木)	13時30分～15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	12日(木)	午後	
働 く 人 の 心 の 相 談 会	小規模事業者やその労働者で希望する方 【要予約】 (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	3日(火)	
			小矢部大家病院	10日(火)	
			となみの診療クリニック	18日(水)	
			松岡病院	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)	北川歯科医院	南砺市寺家新屋敷	☎22-7336
8日(日)	ほほえみ歯科	南砺市二日町	☎22-8118
11日(水・祝)	成瀬歯科医院	南砺市福光	☎52-0552
15日(日)	りきゅうデンタルオフィス	南砺市理休	☎62-2711
22日(日)	林歯科医院	南砺市井波	☎82-3283
23日(月・祝)	やまだ歯科クリニック	南砺市やかた	☎23-4825

※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  
(受診の際は保険証が必要)

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)



9時～15時(12～13時はお休み)

休館 土日・祝日

## ちゅうりっぷ

(ちゅうりっぷ認定こども園内) ☎32-7978

3日 豆まきを楽しもう

5～13日

親子でフォト～バレンタインバージョン～

18日～3月2日

親子でフォト～ひなまつりバージョン～

24日 身体計測

## 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

## たかのす

(たかのす認定こども園内) ☎23-4288

16日 身体計測

## しょうがわ

(しょうがわ認定こども園内) ☎55-6541

2～3日 おにのおもちゃを作ろう!

6日 10:00～11:30身体計測

24日～3月3日

おひなさまを作ろう!

26日 14:30～おやつ試食会



## 庄東

(庄東認定こども園内) ☎37-0005

2日 鬼のお面を作ろう

3日 10:30～おに・おにパーティー

19日 10:00～親子でリトミック

24日～27日 おひな様を作ろう

27日 身体計測



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30分

休館 火曜・祝日

## 砺波市こども子育て交流館

(こどもおーる内) ☎33-3890

2日 節分のつどい

5日 10:30～親子でヨガ

9日 身体計測・健康相談

25～27日

おひなさまを作ろう

## 太田

(太田認定こども園内) ☎33-6288

2日～3月3日 鬼のお面を作ろう

新聞ボールで豆まきをしよう

13日 身体計測・健康相談

17日～3月2日

おひなさまを作ろう

26日 10:30～離乳食の話

## 南部

(南部認定こども園内) ☎32-6016

4日 身体計測・健康相談

24日～3月3日

おひなさまを作ろう



※やむをえず閉所となる場合は市HPでお知らせします。

## 砺波市こども子育て交流館

(こどもおーる)

休館 火曜・祝日

開館 9:30～17:30

※ファミリー・サポート・センターの事務局が、北部認定こども園内からこども子育て交流館内へ移転しました。

☎33-3890



## 児童館

休館日  
日曜・祝日

市内在住の18歳未満であれば誰でも利用できる、こどもたちみんなの場所です。

## 庄川児童館

☎82-3230 13時～17時

月間行事

おひな様づくり



★HPもご覧ください★

HPではフルカラーで掲載

2月生まれの

## すこやか! 砺波っ子!!

(年齢は2月末現在)



吉岡 希心<sup>ちん</sup>  
(3歳・出町)



齊藤 真旺<sup>くん</sup>  
(2歳・出町)



宮本 福玖<sup>くん</sup>  
(1歳・五鹿屋)



林 性季<sup>ちん</sup>  
(1歳・般若)



竹田 迅之介<sup>くん</sup>  
(2歳・太田)



佐藤 光希<sup>ちん</sup>  
(1歳・高波)



長井 春樹<sup>くん</sup>  
(3歳・油田)



籠宮 咲来菜<sup>ちん</sup>  
(2歳・出町)



叶山 結葉<sup>ちん</sup>  
(2歳・庄下)



野原 乃絢<sup>ちん</sup>  
(1歳・林)



野原 采愛<sup>ちん</sup>  
(1歳・林)



永田 佑羽<sup>ちん</sup>  
(3歳・出町)

応募対象 3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 2月10日(火)【必着】

応募方法 写真データを[kikaku@city.tonami.lg.jp] までメールするかプリント写真を提出。氏名、ふりがな、性別、生年月日、保護者の氏名、住所、電話番号を記載し、メールの場合は件名を「すこやか」にしてください。(プリント写真は返却不可)

送付・問合せ 企画政策課 〒939-1398 砺波市栄町7番3号 ☎33-1148

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。

## 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

# 2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 (☎080-3745-8104)	12日 (木)	10時30分 ～12時	折り紙	300円 飲み物付き
	11日 (水祝)	14時～16時	画用紙で簡単バラの花を作ろう	お問合せ ください 先着10名 飲み物付き
ものがたりの街 修養棟 (☎55-6100)	19日 (木)	14時～16時	講座「運動施設の活用(地域フィットネスなど)」 疲れない、太らない、ボケない60代からの鎌田式ズボラ筋トレ⑥	お問合せ ください 事前予約制
みやの森カフェ (☎77-3733)	21日 (土)	14時 ～15時30分	臨床美術	300円 事前予約制 (定員10名) スイーツ・ドリンク100円引
		15時30分 ～17時	カフェ保健室 (なんでも相談)	無料 スイーツ・ドリンク100円引
北部苑 (☎33-6633)	26日 (木)	13時30分 ～15時	音楽療法	無料

日	時間	場所
3日 (火)	9時～16時	地域包括支援センター (砺波総合病院)
	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
4日 (水)	10時～11時	多世代交流施設 苗加苑
5日 (木)	10時～11時	多世代交流施設 北部苑
	10時30分 ～11時30分	庄川支所
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

### 栴檀野地区社会福祉協議会

開始時期 平成29年9月7日

活動日時 毎週木曜 10時～

活動場所 栴檀野振興会館

百歳体操を通じて、体も心も軽やかに！  
これからも笑顔で続けていきたいです。



## 2月のおたのしみ教室 「体ぽかぽかヨガ」

庄川健康プラザ ☎82-5320

マットと椅子を使った簡単なヨガをします。自律神経を整えることで手足の冷えを改善し、体の芯からぽかぽかになりましょう。

日時 2月20日(金) 10時30分～11時30分  
受講料 不要  
持ち物 タオル・飲み物



### しっかり期限を確認！

### 高齢者運転免許自主返納支援券の 「有効期限」をご確認ください

市民生活課 ☎33-1172

運転免許を自主返納された方(満70歳以上)に「加越能バスの回数券」か、市内の福祉施設や公共交通機関等で利用できる「支援券」を交付しています。

このうち、「支援券」には有効期限があり、令和5年度に発行した券(うす紫色の表紙)の期限は令和8年3月末です。券をお持ちの方は、今一度期限をご確認のうえ、ご利用ください。







## 肝疾患と薬のつき合い方

薬剤科

科長 若林 智恵子

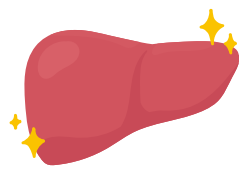


肝疾患の治療において、薬は病気の原因や進行度に応じて非常に重要な役割を果たします。しかし、その使用には十分な注意が必要です。肝疾患で使用する薬と注意点について、ご紹介いたします。

### 肝疾患で使用する薬

#### (1) 抗ウイルス薬

##### B型肝炎



飲み薬の核酸アナログ製剤と注射のインターフェロン製剤があり、ウイルスをこれ以上増やさない状態を保つことを目的に使用します。治療の選択は、年齢、肝炎の進行度、ウイルスのタイプなどを考慮して医師が判断します。核酸アナログ製剤の服用を中断すると、ウイルスの再活性化が起きやすいため、長期的な服用が必要となります。また、服用時間は、薬の吸収や副作用などを考慮して決められていますので、指示どおりに服用することが大切です。

##### C型肝炎

現在は、飲み薬の直接作用型抗ウイルス薬のみで治療するインターフェロンフリー療法

が中心となっています。ウイルスの増殖を抑え体内からの排除を目指します。薬を飲み忘れると血液中の薬の濃度が下がり、ウイルスの排除が難しくなることがあるため、毎日忘れずに服用することが大切です。

飲み合わせにも注意が必要です。効果が弱くなるため、服用時間をずらすなどの工夫が必要な薬や、副作用のリスクが高まるため、一緒に服用できない薬などがあります。安全で効果的な治療を行うため、使用中の薬はもちろん、サプリメントや健康食品の摂取状況なども医師あるいは薬剤師に正しく伝えることが大切です。

#### (2) 肝臓保護薬

肝細胞を保護する働きや、肝臓の炎症を鎮める働きがあり、肝機能をこれ以上悪化させないことを目的に使用します。他の薬にも言えますが、薬を使用中にもつと違つ体調の変化が現れた場合は、医師あるいは薬剤師に早めに相談することが大切です。

#### (3) 分岐鎖アミノ酸製剤

肝硬変が進行すると、特に分岐鎖アミノ酸

(バリン、ロイシン、イソロイシン)が不足しますので、これらを薬として補充することにより、肝臓でのタンパク合成を促し、栄養状態の改善を行います。また、アンモニア蓄積による意識障害(肝性脳症)を起りにくくする効果もあります。ただ、わずかに特異な臭いと苦味がありますので、飲みやすくする工夫が必要な場合は、薬剤師にご相談ください。

### 薬と上手につき合う

肝疾患を持つ方が薬を使用する際は、薬が体に入ってから出ていくまでの過程が、健康な方と異なるため、予期せぬ副作用を引き起こす可能性があります。そのため、慎重に服薬管理を行うことが重要です。肝臓の状態を把握し、早期に副作用を発見できるよう定期的に検査を受けながら、薬と上手につき合っていくしましょう。





## 共同募金 ございました

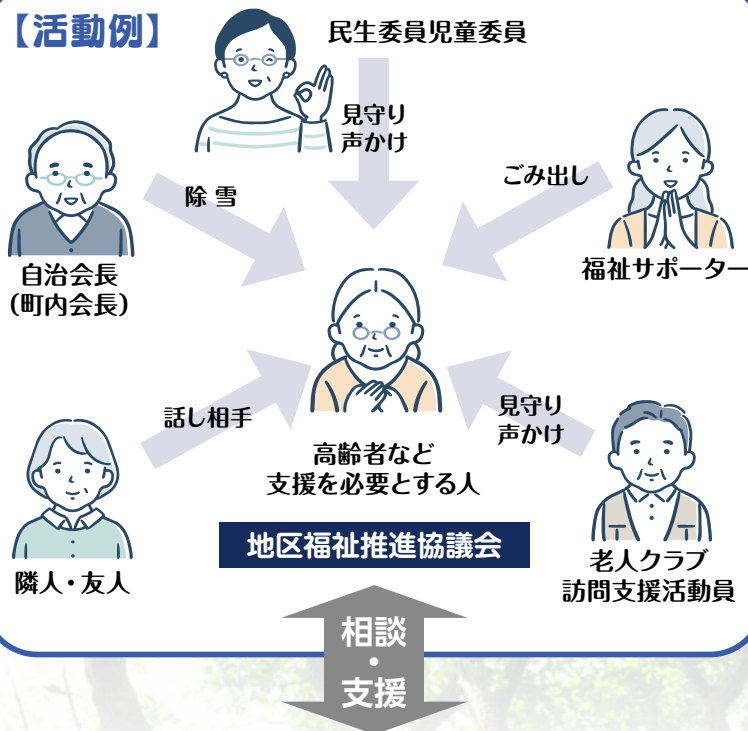
小・中・高校の児童・生徒による学校募金  
計 125,623円  
協力事業所等による職域募金(募金箱含む)や  
法人募金  
計 801,857円  
(いずれも 1月15日現在)

◆職域募金・法人募金協力(敬称略・五十音順)  
(株)アークエナリィ、あおい病院、イエローガーデンとすみ、イ  
オンモールとすみ、(株)エスエス、(株)御菓蔵、小野医療器(株)、鹿  
島興亜電工(株)とすみ、(株)カジメイク、川金、関西電力(株)庄川  
水力センター、関西電力送配電(株)庄川送電センター、クオリカ(株)  
クックウエル(株)砺波給食、(有)くまの洗濯堂、(株)佐藤渡辺、サポー  
トセンターきらり、サポーターばらす、サンエー建工(株)、サンエツ  
金属(株)、三楽園、J Aとすみ野本店、塩谷硝子(株)富山工場、新光  
硝子工業(株)、(福)庄川福祉会、庄川町商工会、(株)上智、(株)スリー  
・ティ、(株)スリー・ティ庄川センター、西陵(株)、(株)昔亭砺波工場、  
セダン電子(株)、第一編物(株)、高岡信用金庫砺波支店、鷹栖建工  
(株)、タワーパーターナースセミコンダクター(株)砺波地区、(株)ツヅキ  
砺波工場、デイスサービス、出町青葉幼稚園、電機連合パナ  
ソニックグループ労働組合連合会、パナソニックデバイス労働組合  
富山支部、(株)でんそく技術センター、砺波工業(株)、(株)トナミ産業、  
砺波サンシャイン病院、砺波商工会議所、砺波誠友病院、とすみ  
セントラルライオンズクラブ、とすみ乳業協業組合、(福)とすみ野  
会、とすみ野庄川一萬亭、とすみ三輪病院、富山県金型協同組  
合、富山県信用組合砺波支店、富山住機(株)、富山第一銀行砺波支  
店、(有)西森組、(株)日本ビルサービス、根尾建設(株)、福祉作業所油  
田、福祉作業所庄川、(株)双葉、(株)文運堂、北陸コカ・コーラプロ  
ダクツ(株)、北陸ハイウェイ建設(株)、松本建設(株)、(株)宮木建設、宮  
野建設(株)、メルキール富山砺波リゾート&スパ、(株)山崎組、ユー  
シン建設(株)、ゆめつづり、(株)横山製作所、(株)ヨシケイ富山、陸上  
自衛隊富山駐屯地、老人保健施設あかり苑、ワークハウスとすみ野、  
若鶴酒造(株)、他公共施設及び団体

昨年10月1日からの運動期間中、市内  
の小・中・高校の児童・生徒の皆さまや  
事業所、店舗、医療機関等の皆さまから  
多くの募金が寄せられました。  
募金は、砺波市の子どもたち、高齢者、  
障がいのある方などを支援する活動に  
有効に活用させていただきます。  
期間中にご協力いただいた皆さまは、  
次のとおりです。



### 【活動例】



## ケアネット活動

地域ぐるみの支え合い活動

ケアネット活動とは、支援を必要とする方  
に対して近隣住民でチームを組み、見守りや  
ごみ出し等の自分たちができる範囲の日常生  
活のお手伝いをしていただく活動です。

この活動の輪を広げるにより、地域  
住民相互の支え合い体制をつくり、誰もが  
安心して生活できる地域づくりを目指して  
います。

砺波市社会福祉協議会では、地域の福祉  
関係者や福祉の専門機関と連携して事業を  
推進しています。

「ケアネットについて詳しく知りたい」「う  
ちの町内にケアネットチームはあるの?」等、  
活動に関することは砺波市社会福祉協議会  
までお気軽にお問合せください。

砺波市社会福祉協議会 (ケアネットセンター)

問合せ先 ☎ 32-0294

# 赤い羽根

ご協力ありがとうございます



街頭募金でも多くの方に  
ご協力いただきました



◆募金箱設置協力（敬称略・五十音順）  
あみたに医院、イオンスタイルとなみ、いこいの家たかなみ、一服茶屋ふかえ、いなむら内科、駅南くつろぎ処ちえりー、エントランス歯科、大阪屋シヨップ砺波店、大沢内科クリニック、おた内科クリニック、おくだ歯科医院、力耕会金井医院、かねきホームクリニック、金子接骨院、かふえ・ふーらり、和康会河合医院、神田歯科医院、ささら歯科クリニック、キッズリパブリックとなみ、桐沢医院、けやきひふ科、（株）ゴルフガーデンとなみ、坂井接骨院、さかした医院、桜木歯科医院、さとう歯科クリニック、佐藤内科クリニック、澤越歯科医院、さわだクリニック、サンキュー新富店、柴田接骨院、島田接骨院、庄川ウッドプラザ、庄川しばたクリニック、せきはら接骨院、せんだんのホール、高田歯科・矯正歯科医院、高波接骨院、鷹栖坂井接骨院、高橋外科医院、田守接骨院、ちゅうりつぷの郷接骨院、津田産婦人科医院、出町生さがいセンター、となみ大木歯科クリニック、砺波サナトリウム福井病院、トナミ接骨院、となみ野歯科診療所、となみの心療クリニック、とよだ眼科クリニック、なががわ接骨院、長久デンタルクリニック、なす整形外科クリニック、はたや接骨院、林接骨院、ひがしでクリニック、平木接骨院、ヴァローレ庄川店、ヴァローレ砺波店、ふくだ接骨院、藤井歯科クリニック、藤井整形外科医院、伏木医院、藤の丘歯科医院、ホームセンタームサシ砺波店、まちだ矯正歯科、末永接骨院、水上接骨院、三谷接骨院、道の駅庄川、道の駅となみ、みやの森カフェ、村井歯科医院、MEGAドン・キホーテUNY砺波店、麺類食堂うどんそば屋、ものがたり診療所、柳澤医院、柳下小児科内科医院、やました医院、山下接骨院、山本内科医院、ゆあさ眼科、ゆずの郷やまぶき、豊町接骨院、夢の平コスモス荘、芳尾歯科医院、頼成八田接骨院、他公共施設

## 多世代交流施設 しょうとう

### 4月からの 講座案内

申込締切 2月28日(土)

詳しくは  
しょうとうへ



講座名	開催日	講座名	開催日
こころも身体もすっきり ヨガ療法講座 <b>定員20名</b>	毎月第1・3金曜 10時45分	初歩からのパソコン講座 <b>定員15名</b>	毎月第2・4日曜 13時30分
茶道講座 <b>定員10名</b>	毎月第1・3土曜 13時30分	筆あそびアートレッスン Aコース <b>定員6名</b>	毎月第1・3木曜 10時
書道講座 <b>定員15名</b>	毎月第2・4土曜 13時30分	筆あそびアートレッスン Bコース <b>定員6名</b>	毎月第1木曜 14時
新しい歩行エクササイズ スクエアステップ講座 <b>定員15名</b>	毎月第1・3木曜 10時	誰でも気軽にポールウォーキング <b>定員12名</b>	毎月第2・4木曜 10時

## 善意の窓口 12月15日～1月15日



12月16日、認定こども園出町青葉幼稚園様より、園児たちがお手伝いなどで集めた募金7,777円をご寄付いただきました。

### 社会福祉事業振興基金

松井 准郎 様 10,000円

### ボランティア基金

松井 准郎 様 10,000円

### 砺波善意銀行

認定こども園出町青葉幼稚園 様 7,777円

JAとなみ野ほほえみの会 様 30,000円

砺波市職員互助会 様 205,500円

松井 准郎 様 10,000円

吉田 一衛 様 15,000円

匿名 3,000円

匿名 米 30kg

## 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	2月4日(水)・3月4日(水) 13時～16時 ※前日までに予約(☎33-5511)が必要
行政相談	2月6日・20日(金) 13時30分～16時
人権相談	2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

〈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Instagram



HP

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



## 多世代交流施設イベント予定 2月

今月は麦秋苑にいるよ!



**苗加苑** 苗加 824-1 ☎ 32-7294  
休館日：月曜、12日、15日、24日



**北部苑** 林 1202 ☎ 33-6633  
休館日：水曜、12日、15日、24日



**麦秋苑** 三郎丸 183-2 ☎ 33-2846  
休館日：月曜、12日、15日、24日



**しょうとう** 安川 1616 ☎ 37-1550  
休館日：水曜、12日、15日、24日




&lt;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)&gt;


①～⑤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 (北部苑) 湯川ゆか 歌謡ショー	2	3	4 (苗加苑) 福美会 舞踊・歌謡	5 (苗加苑) 貫松輝会 三味線演奏	6 (しょうとう) ザ・あんぽんたん 歌謡・舞謡	7 (麦秋苑) ① こどもの あそびば (北部苑) ② 冬のみんなの 歌のつどい
8	9 (北部苑) 水田たけし& 仲間たち 歌謡・舞踊	10	11 (苗加苑) 喜楽会 民謡・三味線・舞踊	12 全館休館日	13	14
15 全館休館日	16 (北部苑) さうんど・ピーす ギター弾き語り (しょうとう) 廣瀬倅とフラワーズ 歌謡	17	18 (苗加苑) ザ・あんぽんたん 舞踊・歌謡	19 (麦秋苑) 劇団 ゆうしん 歌謡・舞踊	20	21 (北部苑) ③ 北部苑DEあそぼう ～キッズ⑥～
22 (北部苑) ④ となみ野民遊会 「民謡」発表会	23	24 全館休館日	25 (苗加苑) 澄柳会 舞踊・歌謡 ⑤ おひな様祭り	26	27	28 (北部苑) なの花民謡会 民謡・民舞 (麦秋苑) 桂民謡会 民謡


**① こどものあそびば (麦秋苑)**  
2月7日(土) 10時～15時  
「竹の子グループ」の皆さんと  
折り紙や工作をしてあそぼう!  
午前中は自由遊び、竹の子グループは13時から。  
**ぜひ来てね!**




**④ となみ野民遊会 (北部苑)**  
春一番第28回「民謡」発表会 唄と踊り  
2月22日(日) 開演12時30分  
ゲスト：寺崎美幸(民謡歌手)  
椿俊太郎(津軽三味線奏者)  
**ぜひ来てね!**




**② 冬のみんなの歌のつどい (北部苑)**  
2月7日(土) 午前の部10時～12時  
午後の部13時～15時  
歌好きさん大集合!! 応援大歓迎!  
申込締切：1月31日(土)  
**ぜひ来てね!**



**⑤ 苗加苑おひな様祭り (苗加苑)**  
2月25日(水)  
たくさんのかわいいおひな様に  
会いにきてね!  
月の市、じゃんけん大会、お楽しみ会もあるよ!  
**ぜひ来てね!**



**③ 北部苑DEあそぼう～キッズ⑥～ (北部苑)**  
2月21日(土) 9時30分～12時  
キッズバレエ&ひなまつりプチ工作をします!  
対象：主に未就園児・園児・低学年児童  
定員：先着20組  
※定員になり次第締め切ります。  
参加費：子ども1人につき100円(おやつ代)  
申込締切：2月14日(土)  
**申込受付中!**



その他の行事・イベント	
苗加苑	◇歌のONステージ! 21日(土)10時～15時 ◇月の市 25日(水) ◇ロビー展示コーナー おひな様の展示
北部苑	◇かみかみ&いきいき百歳体操 6日・13日・20日・27日(金)13時30分 ◇健康マージャンの日A(1日) 8日(日)・23日(月・祝)9時 ◇健康マージャンの日B(PM) 10日・17日(火)13時 ◇ほっとなみカフェ(音楽療法) 26日(木)13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	10日(火) 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 ※12日は休み
麦秋苑	木曜・金曜 10時 ※12、19日は休み		
しょうとう	9、23日(月) 13時30分	3日(火) 11時	火曜 10時 ※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、祝祭日(11、23日)

- ◇音楽療法研究会 10日(火)10時30分
- ◇脳トレ教室 16日(月)14時
- ◇トランプで遊ぼう 17日(火)13時30分
- ◇絵手紙教室 24日(火)13時30分
- ◇百歳体操 水曜・木曜14時
- ◇カラオケタイム 金曜12時30分



### 男女共同参画

## 「笑顔あふれるフォトコンテスト」

家庭、職場、学校や地域などにおいて、年齢や性別にかかわらず生き生きと活動し、かがやいている人物(個人・グループ)の写真や笑顔があふれている瞬間の写真を集めたところ、多数の応募がありました。厳正な審査の結果、最優秀賞1点、優秀賞2点、佳作5点が決定し、「砺波市男女共同参画推進のつどい」にて表彰され、賞状と記念品が贈られました。



最優秀賞

上野 香織さん

### ふきの傘

山に生えていた大きなふきです。子供たちは楽しそうに遊んでいました。ふきみたいに大きくなあれ。

入賞作品を、2月13日(金)から28日(土)まで、砺波図書館に展示します。ぜひご覧ください!!



優秀賞

上野 厚正さん



コスモス綺麗だね



優秀賞

石野 昌太郎さん



笑顔、満開

## 男女共同参画推進員 活動報告



男女の役割や在り方について無意識のうちに「自身に内在する先入観」に気づいてもらう機会をアンケート企画として実施しました。2年前に実施したときの結果と、大きく変わることなく、固定的性別役割分担意識が強く残る結果となりました。

9/14

「教えてあなたの思い2025」  
in イオンモールとなみ  
SDGsフェス

10/26

「となみベジ料理教室」  
in 砺波市文化会館

「料理は女性がするもの!」という偏見解消のため、男女年齢問わず多くの方に参加いただき、となみ野の野菜を使った料理を5種類ほど学び作りました。

また、手のひらで体の中の野菜の摂取量が測れるベジチェックも体験しました。



11/12~25

「パープルリボン運動」  
in イオンモールとなみ



パープルリボン運動の一つとして、今年もパープルリボンモニュメント&ツリーを展示しました。

ツリーには、皆さんの願いや思いが飾られ、多くの方に参加していただきました。



12/14

「砺波市男女共同参画推進のつどい」  
in チューリップ四季彩館

講師にキャリアオフィスみのわ代表 蓑輪紀子さんをお迎えし、「アンコンシャス・バイアス」について講演いただきました。参加者は、グループディスカッションなどを通してアンコンシャス・バイアスについて楽しく学ぶことができました。



# オリジナルミュージカル 「ダンシング・ダンス ～おどらんまいけ～」

3月7日(土)18:30開演(18:00開場)

3月8日(日)13:30開演(13:00開場)

会場 砺波市文化会館 大ホール

【チケット料金】

チケット  
好評発売中!

【指定席】 大人・高校生以下共通 ¥1,800(税込)

※指定席は砺波市文化会館窓口と砺波市文化会館チケットサービス(WEB)のみ取扱い

【自由席】

大人 ¥1,500(税込) 高校生以下 ¥500(税込)

※当日券は300円高

※障がい者手帳をご提示の方は1冊につき自由席1枚半額(砺波市文化会館窓口のみ取扱い)

【プレイガイド】

砺波市文化会館窓口/砺波市文化会館チケットサービス(WEB)

◇以下は自由席のみ取扱い◇

庄川生涯学習センター/クロスランドおやべ/なんとエナジー文化創造センターヘリオス/

ミントウ井波文化ホール/城端伝統芸能会館じょうはな座/

アーツナビ(富山県民会館/富山県教育文化会館/富山県高岡文化ホール/新川文化ホール)



## 工事による 臨時休館の お知らせ

砺波市文化会館では、高圧受電設備施設の老朽化に伴う更新工事を実施するため、下記の期間、臨時休館とさせていただきます。

【休館期間】

3月16日(月)～

20日(金・祝)

【再開予定】

2026年3月21日(土)より

通常営業

ご利用のお客さまにはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

2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
	9(月) 10(火)	となみ演劇鑑賞会 『ミュージカル 洪水の前』 (ASPイツフォールーズ)	9日18:15 10日13:00	9日18:45 10日13:30	会員制 (詳細は右記へ)	となみ演劇鑑賞会 ☎0763-33-0725
	14(土)	めざましクラシックス in となみ	14:15	15:00	7,300円 (チケットSOLD OUT)	砺波市文化会館 ☎0763-33-5515

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  
Instagram公式  
アカウント



## となみ散居村ミュージアム

開館時間：9時～18時(入館は17時30分まで)  
休館日：2月4日(水)、18日(水)、19日(木)、25日(水)

民具館第62回企画展示

## 野畠 玲子 アートキルト展 生きよう 愛そう 笑おう

開催中 3月8日(日)まで

入館料 高校生以上100円

砺波野を拠点に活動する野畠玲子さんのキルト作品展です。創作の原動力は「家族のエネルギー」。家族から受ける感情のパワーが色彩感覚あふれる作品づくりにつながっているとのこと。緻密なステッチが無尽に施された野畠さんのキルト作品を会場ぜひご覧ください。



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：2/2(月)、9(月)、16(月)、24(火)～25(水)

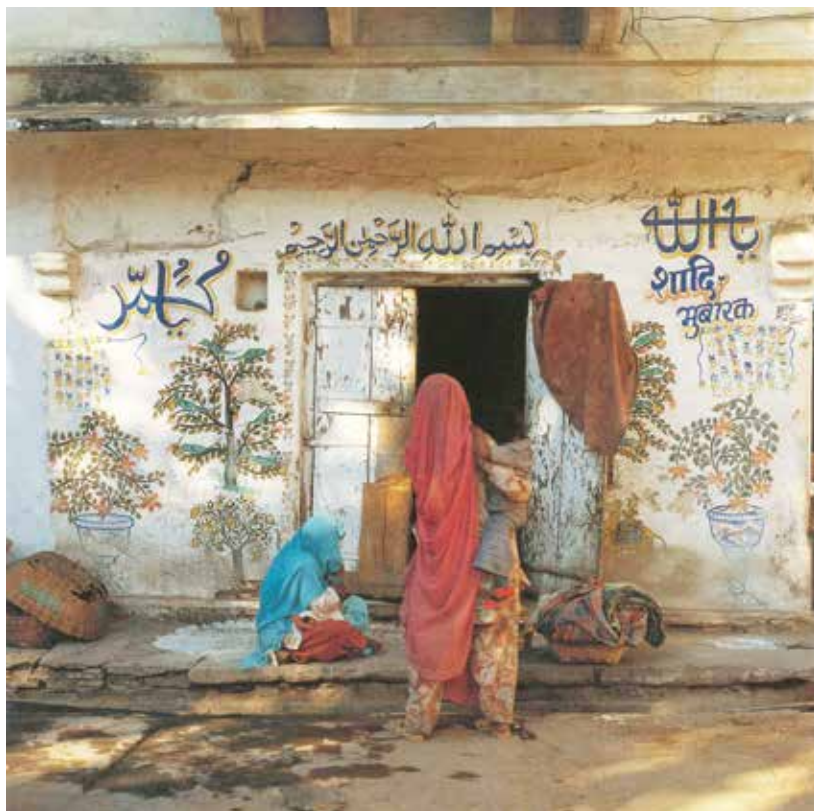
企画展

# わくわく 美術ツアー！ 砺波発・世界紀行

開催中～2月23日(月・祝)

会場 企画展示室 観覧無料

当館コレクションから収蔵作家が故郷や旅先で出会った風景作品を紹介します。故郷の何気ない佇まいから、厳しい自然、街の雑踏や歴史的建造物、誰もが知るような名所旧跡など数々の景色を、砺波市から国内、世界へと遊覧するように展示構成します。ちょっとした旅行気分を味わいながら作家たちが表現した風景をお楽しみください。



山田 和 《ムスリム(イスラーム教徒)の家の庭先》 2010年

関連イベント

## ギャラリートーク(申込不要)

2月7日(土) 14時から 会場 企画展示室

## 美術館で旅きぶん 親子の造形アトリエ(要申込)

会場 企画展示室・2階市民アトリエ  
対象 4歳児から小学生とその保護者 定員は各回10組  
参加費 各回500円  
申込方法 電話でお申込みください。  
各回定員になり次第締め切りとなります。  
詳しくはホームページをご覧ください。

### プログラム

- ① しゅっぱつしんこう！ダンボールでんしゃ  
日時 1月31日(土) 10時～12時
- ② わくわくデカもり駅弁  
日時 2月7日(土) 10時～12時
- ③ はっけん！世界のビックリシティ  
日時 2月14日(土) 10時～12時
- ④ おうちでキャンプ！わたしのひみつティピー  
日時 2月21日(土) 10時～12時

お気軽に  
お問合せ  
ください。

次回企画展

## 第22回砺波市 美術協会会員展

3月7日(土)～29日(日)

会場 1階企画展示室、  
2階市民ギャラリー

観覧  
無料

### 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～2/23(月・祝)

#### ■ 工芸の秀作

常設展示室 1

#### ■ 加賀谷 武

追悼展

常設展示室 2・3



米道正幸 《櫛李目沈金香盆「比翼」》 1999年

### 次回常設展示

2/26(木)～

■ 工芸の秀作(谷口 信夫ほか)

常設展示室 1

■ 染織の美(山下 郁子ほか)

常設展示室 2

■ 静物を見る(芝 教純ほか)

常設展示室 3

市民ギャラリーで  
作品を展示  
してみませんか？

砺波市美術館2階の「市民ギャラリー」は、創作活動を行っていらっしゃる皆さまの日頃の成果を発表する場として有料でご利用いただけます。お気軽にご相談ください。

例：グループ展、写真展、公民館展など  
料金：1日につき5,240円 ※別途冷暖房料がかかります



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）  
2月の休館日：19日 入館料：大人310円 小人160円 65歳以上250円

特別企画展

# 第40回 春を呼ぶチューリップ展

「想いをつなぐ となみ花物語」をテーマに、1万2千本のチューリップとプリムラなどの早春の花々で、一足早い春の訪れを感じることができます。

会期 1月29日(木)～2月15日(日)

時間 9時～18時

入場料 高校生以上500円、65歳以上400円、  
小・中学生250円、小学生未満無料

※1 常設展示を含む全館をご覧になれます。

※2 孫とお出かけ事業対象イベント

チューリップの切花販売コーナーは、  
産地ならではの品ぞろえでお待ちしております。

年間パスポート  
会員入場可



## インスタ・フォトコンテスト

応募資格 インスタグラムの四季彩館公式  
アカウントをフォローしてください。

応募方法 「#春を呼ぶチューリップ展2026」を  
付けて投稿するだけ！

入賞者には  
2026となみ  
チューリップ  
フェア招待券を  
プレゼント！

常設展示

## 「早春の庭」

とき 1月29日(木)～  
3月24日(火)

促成栽培のチューリップ  
と、プリムラやスイセン  
など早春の花々を展示  
します。



企画展

## 「早春を彩る球根植物」

とき 2月6日(金)～  
15日(日)

水栽培チューリップや  
ムスカリ、ヒヤシンス  
等、球根植物の楽しみ  
方を紹介します。



## 2026となみ チューリップ フェア情報

①夢チューリップ協賛金を募集します！

・「花の大谷」をみんなで彩り豊かに装飾しよう！

・1口 2,500円

・募集期間 1月29日(木)～4月8日(水)

②2026となみチューリップフェア公園清掃ボランティア【日時決定】

・日時 4月4日(土)7:00～8:00 ※詳細は広報3月号でご案内します。



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  
2月の休園日：3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火) 入園無料

展示ホール

# 早春を彩る 花まつり2026

2月20日(金)～23日(月・祝)

啓翁桜、プリムラやチューリップなど早春の  
花木や草花でひと足早く春をお届けします。  
また研修室では、促成栽培で開花させた約  
100品種のスイセンを展示します。

期間中、県内鉢花生産者の花苗販売コーナー  
や、チューリップと花木を使った春らしい  
フラワーアレンジメント体験(土日のみ)を実  
施します。



## ★県民緑花オープン講座 受講生募集のお知らせ★

「デンドロビウムの育て方」

3月21日(土)13時30分から

教材費 1,200円

定員 20名

※2月21日(土)9時から受付開始

①窓口、②FAX、③メール(受付の優先順位となります)で  
お申込みください。電話受付不可。



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



# 2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 12:20～、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 2、9、16日(月)  
24日(火)、12、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

**【砺波図書館】**  
特別整理休館  
2日(月)～12日(木)  
※庄川図書館は通常通り開館しています

## 企業のPRをしませんか？

令和8年度の雑誌スポンサーを募集しています。雑誌を購入していただくお礼として最新号雑誌のカバーに、企業名や広告を掲載します。詳しくは砺波図書館にお問合せください。

## 砺波図書館 多目的会議室 めくるめく本の劇場 ～童話と詩と演劇～

**1日(日) 開場 13時15分**  
(第一部) 13時30分～子ども向け  
(第二部) 14時15分～ 子どもから大人向け  
申込不要 朗読 一舞台の葉 詩と物語の世界

砺波図書館 多目的会議室  
開館5周年記念 愛知工業大学教授  
**中井孝幸先生 研究発表**  
28日(土) 13時30分～ 申込不要

## 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

**22日(日) 10時10分～11時30分**  
砺波図書館 多目的会議室 **要申込**  
対象 年長～小学生 先着20組程度

### 2 絵本の読み聞かせ

砺波図書館 庄川図書館  
えほんのじかん おはなしの  
0～3歳対象 じかん  
17日(火) 10時30分～ 28日(土)  
14時～  
おはなしのじかん  
14、21日(土) 14時～  
ミニ工作があります!

### 3 親子映画会

子ども向け  
砺波図書館 (2回上映) **21日(土)**  
①10時30分～  
②15時～ 各30分程度  
「ぴったんこ! ねごさかな①」

### 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～**  
演目: 「グー・チョコキ・パー」  
「ぞうさんのぼうし」  
「おひなさま」

## 新着資料

他にも多数あります。

### 砺波図書館 <一般書>

グロリアソサエテ 朝井まかて  
細長い場所 絲山秋子  
ぼくには笑いがわからない 上村裕香  
武家女人記 砂原浩太郎  
巖窟の王 友井羊  
晴れの日の木馬たち 原田マハ  
60代、日々好日 時々ため息 唯川恵  
言語学者、生成AIを危ぶむ 川原繁人  
世界シェアNo.1のすごい日本企業 田宮寛之

能登半島地震あのと見た星空の下で 上田真由美  
看脚下 千玄室  
人は何を手放さなかったか 佐伯安一が観  
た富山の情景 尾田武雄・編

### <児童書>

君の火がゆらめいている 落合由佳  
ふしぎな図書館と魔物の館 廣嶋玲子  
下積み図鑑 真山知幸  
あの、ここどうぞ。  
くすのきしげのり/作 こがめたく/絵

### 庄川図書館 <一般書>

火星の女王 小川哲  
暁星 湊かなえ  
成瀬は都を駆け抜ける 宮島未奈  
ひとりでこの世に 谷川俊太郎  
大人の幸せは静かだ テス  
ボケない散歩 石田良恵

### <児童書>

それ犯罪かもしれない図鑑 小島洋祐/監修  
つかめ! 英語ダマン 英会話で世界にとび  
だせ! 編 シン テフン  
かめめかかめ おおのまきこ/ぶん  
にしむらゆうき/え

## 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～)

1/ 26(月)	<b>二十歳を祝う特集</b>
2/ 1(日)	林 鷹栖 若林 太田 庄川(東山見・青島・雄神・種田)
2/ 2(月)	<b>二十歳を祝う特集</b>
2/ 8(日)	高波 中野 南般若 庄下 柳瀬 油田
2/ 9(月)	<b>二十歳を祝う特集</b>
2/ 15(日)	庄東(般若・東般若・梅檀野・梅檀山) 出町 東野尻・五鹿屋 東般若 ● 田んぼの学校 “もちつき編”

2/ 16(月)	高波 ● もちつき大会
2/ 22(日)	青島 ● 左義長
2/ 23(月・祝)	五鹿屋 ● みんなで集まって学ぼう! 冬のアレコレ
3/ 1(日)	出町 ● 出町地区新年賀詞交歓会
	柳瀬 ● 消防ポンプ自動車入魂式
	種田 ● 種田ふれあいフェスタ
	庄東 ● ミニ門松づくり教室
	雄神 ● 雄神の幸せホール with you OPEN
	梅檀野 ● おばちゃんバーベキュー & 門松作り
	油田 ● うきうき あぶらでん秋まつり
	南般若 ● 南般若公会堂増築改修祝賀会
	梅檀山 ● 年末のコスモスカフェ

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～)



# 2026とみなみ夢の平

# スノーフェスティバル

2.11 水祝  
10:00~12:00頃

夢の平スキーセンター ☎ 37-1575




砺波で婚活  
「タロット占い」を学んで楽しもう  
参加無料

ミニ個別鑑定付

## 出会い交流会

日 時 3月8日(日) 13:30~16:00  
場 所 チューリップ四季彩館  
内 容 「タロット鑑定」&「出会い交流会」  
対 象 20~40歳の独身男女(学生を除く)  
男性は砺波市在住か在勤の方  
定 員 男女各5~10名程度(応募多数の場合は抽選)  
講 師 タロット鑑定士ももはなこ氏  
申込締切 2月25日(水)  
その他 ・希望者にはミニ個別鑑定付  
・占いのみの参加不可  
・男性は13:10に集合(事前説明会があります。)

企画政策課 ☎ 33-1148



申込不要

剪定枝を無料で収集します!

## 春の剪定枝リサイクル大作戦

会場 高道グラウンド (高道 219 番地 1)

3/20 金・祝 8:30~12:00  
3/21 土・22 日 8:30~12:00, 13:00~15:00

詳細は来月の広報とみなみでお伝えします

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np可)  
・長さ2mかつ太さ15cm程度まで

農地林務課 ☎ 33-1431



桂南光 桂吉弥 桂米蔵 桂一ん吉 桂いん吉

## 上方落語 桂米朝一門会

令和8年 3月1日(日) 14時開演(演者45名前)

砺波市出町子供歌舞伎曳山会館

テレビ・ラジオでは味わえない生の寄席の魅力をお楽しみください。

チケット 自由席3,000円(当日500円高)  
※指定席は完売

出町子供歌舞伎曳山会館 ☎ 32-7075



( )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。

## 市の人口

令和7年12月末現在

人口	46,357人 (-21)	うち⑤932人
男	22,682人	うち⑤443人
女	23,675人	うち⑤489人
出生	21人	転入 140人
死亡	42人	転出 140人
婚姻	13件	
離婚	11件	
世帯数	17,996世帯 (+4)	うち⑤649世帯

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

スマホで「広報とみなみ」(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2月25日発行)

マチイロ  
まちを好きになるアプリ

