



「山雪」

「地球温暖化は降雪量も少なくなる」と考えがちだが、そうでもないようだ。

日本海の海面温度は1月でも高く、蒸発して水分を含んだ水蒸気が、北からの冷気によって日本列島に雪を降らせる。ゲリラ豪雨と同じメカニズムなのだろう。

今年の冬は、昨年末と1月に「この冬一番の大型寒波」と言われ、各地で豪雪模様であった。特に青森県をはじめ、東北地方と北海道では、大変な除雪の様子が連日報道された。市内も山間部には早めの降雪があり、年末年始のスキー場はスキーヤーを呼び込んだ。1月に入り、3連休前の降雪で

県内で開催されるスキー競技大会でも雪の心配入らず。スキー関係者にとっては、恵みの雪だった。

一方で平野部は平年より雪は少なく、初詣も多くの参拝客が列をなした。

まあ、あくまでも今のところ南砺市は「山雪」なんだろう。山に暮らす住民にとって雪対策は最重要。家周りに水を引き、頑丈な雪囲い、除雪機の設置に、保存食の確保と知恵の塊、尊敬に値する。ちょっとやそつとの雪でも、十分楽しく暮らしていける。そう考えると、世の中は「山雪」の方が平和なのかもしれない。

春から夏にかけては奥山に積もった大量の雪が溶けて、冷たい綺麗な水が栄養分をいっぱい含んで、川を流れ、また地下水となって平野を潤す。美味しいお米を作る。あくまでもコラムを書いている時点での感想なので、この後降雪量がどうなるかはわからないが。。。

私の南砺市滞在記 29

南砺市国際交流員
グラント・ロイド

不思議なおみくじ

あっという間に2024年が過ぎ、2025年に突入しました。晴れた元旦、気持ちを一新させようと思い、福光宇佐八幡宮へ初詣に行きました。おみくじの販売機があったので、人生初のおみくじを引くことにしました。

信仰というより、昭和チックな機械に惹かれて引いたのですが、中吉でした。思わずほっとしました。普段は、占い事を気にしないようにしているのですが、意外でした。読んでみると、

「旅行(たびだち) 十分ならず」「失物(うせもの) 家の内にあり」などと微妙に的中

しており、ついつい、わが身を振り返る気持ちになりました。

誰にでも当てはまるように作っているのだろうと疑いながらも、納得感があって面白いと思いました。また、おみくじの上部にも書いてありました。「時の来るのをまち身をつ>しんで行いを正しくすれば必ず幸(さいわい)を得る時が来ます」という文。刺さりました。年末からちょうど、将来のことで焦っているところでした。

偶然だとわかっているけど、それ以上の何かを感じずにはいられず、不思議でした。果たして、引くべくして引いたのか。とにかくいいアドバイスをもらったので、大事にして新年に踏み出したいと思いました。



おみくじ(いらすとや)



令和6年火災・救急の概要



令和6年に南砺市内で発生した火災件数は12件(前年3件)でした。火災の原因の中には、注意をすれば防げるものが多く存在します。火気の取扱いや暖房器具の使用に際し、今一度、火の元の点検や正しい使用方法を確認して火災を起こさないように心掛けましょう。

また、南砺市内で発生した救急件数は2,472件(前年2,424件)で、前年より48件の増加となりました。今後も引き続き、救急車の適正利用にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

問い合わせ

- ・南砺消防署 ☎0763-52-0119
- ・南砺消防署東分署 ☎0763-82-0119
- ・南砺消防署五箇山出張所 ☎0763-67-8119

救急医療電話相談窓口 #7119

相談時間

平日 19時～翌日9時
土曜日 13時～翌日9時
休日 24時間
(日曜・祝日・年末年始など)



夜間や休日の急な病気やケガ・・・
迷ったら「救急医療電話相談#7119」

※15歳未満のお子様は「子ども医療電話相談#8000」
緊急、重症の場合は迷わず119番してください。
※短縮ダイヤルがご利用できない場合は076-444-4099

新着本おすすめ

12月の新着本 845 冊

大人向け



紀文がかなえるちくわ・ほんぺん・かまぼこの楽しい世界
紀文食品／著
主婦の友社

子ども向け



ライオンのくにのネズミ
さかともみ雪／作
中央公論新社

発見！人気本

「アニメおさるのジョージなぞなぞブック」
マーガレット・レイ、ハンス・アウグスト・レイ／原作、
WILLこども知育研究所／編・著、金の星社、2024.9

おすすめ！オーディオブック

「恋愛の勇気をくれるラブリーチャイルド」
志麻絹依／著、2011.9

2月のおはなし会

- 1日(土) 午前10時～ 福野(職員)
- 午前11時～ 中央(おはなしまんまる)
- 8日(土) 午前10時～ 福野(本でこんにちは)
- 15日(土) 午前10時～ 福野(職員)
- 城端(虹の会)
- 午前10時30分～ 井波(ピッコログループ)
- 22日(土) 午前10時～ 福野(本でこんにちは)
- 午前10時30分～ 井波(つばきの会)

●大人のためのおはなし会「おはなしタイム」
6日(木)、20日(木) 午前10時30分～ 中央図書館

本の展示

一般書	児童書	展示図書館
オーディオブック ～音で楽しむ読書～	かわいい あしあと	中央図書館
愛を伝えよう	なにしてあそぶ?	福野図書館
ホットひといき	えほんで ぽっかぽか!	城端図書館
チョコっと気持ちを伝えたい	にゃんこニャーニャー	井波図書館
SWEETS DAYS	ねこぐみ いぬぐみ	平図書館



図書館の本や
イベント情報など
詳しいことは図書館
HPをチェック!

南砺市営住宅等の入居者募集！

★募集期間内に見学可能(要事前連絡、開庁日に限る。)
★詳細につきましてはお問い合わせください。

◆公営住宅 ※災害などによる特定入居のため募集住宅に変動があります。

団地名	募集戸数	棟	階	間取り・タイプ	場 所	特記
遊部住宅のぞみ	1戸	B棟	2階	3DK	遊部780番地2(福光)	
遊部住宅のぞみ(SH)	1戸	B棟	1階	2DK	遊部780番地2	注3
旅川団地	2戸	1・2号棟	2・3階	3DK	柴田屋147番地2(福野)	
栄町住宅	1戸	—	1階	2DK	井波962番地2	注1
戸板住宅	1戸	A棟	2階建	3DK	戸板291番地(井波)	
泉沢団地	3戸	1・2号棟	2・3階	2LDK・3DK	泉沢34番地	注2
新町団地	1戸	D棟	平屋	2LDK	城端4302番地	
パーク若宮団地	2戸	A棟	平屋	1LDK	利賀村上島8番地1	注1

◆特定公共賃貸住宅

団地名	募集戸数	棟	階	間取り・タイプ	場 所	特記
パーク若宮団地	1戸	B棟	平屋	1LDK	利賀村上島8番地1	注2

◆賃貸住宅

団地名	募集戸数	棟	階	間取り・タイプ	場 所	特記
椿ヶ丘団地	1戸	3号棟	2階建	3LDK	池尻210番地(井口)	

★入居資格

- 同居または同居しようとする親族があること
ただし、(注1)60歳以上単身入居可能な住宅、(注2)単身入居可能な住宅、(注3)シルバーハウジング(SH)とは、住宅内の段差解消や緊急通報システム等の設備と、在宅生活を支援する生活指導員(安否確認・一時的な家事援助・生活相談等)を配置した住宅。家族による生活援助が困難であると認められる方が対象。60歳以上、障害者単身入居可能な住宅。
- 入居世帯の所得(政令月収)が
公営住宅…15万8千円以下であること
特定公共賃貸住宅…15万8千円～48万7千円であること
(将来収入増が見込める若年層は、15万8千円以下でも可)
賃 賃…現に就業している者、又は就業の見込みのある者

募集期間を設けている住宅

- 募集期間 2月 3日(月)～10日(月)
- 抽選・説明会 2月17日(月) 午前9時～ ※必ず出席してください。南砺市役所 201会議室

◆特定公共賃貸住宅等 ※随時募集のため、募集住宅に変動があります。

団地名	募集戸数	棟	階	間取り・タイプ	場 所
西町住宅	3戸	2・4号棟	2・3階	2DK・2LDK	福光740番地3
柴田屋団地	5戸	—	1・2・3階	2DK	柴田屋396番地5(福野)
松原団地	4戸	—	2・4階	2DK・2LDK	松原新433番地2(福野)
栄町住宅	1戸	—	3階	1LDK	井波962番地2
戸板住宅	1戸	C棟	平屋	2DK	戸板291番地(井波)
理休団地	3戸	1号棟	2・3階	2LDK・3LDK	理休277番地(城端)

★入居資格

- 同居または同居しようとする親族があること
ただし、特定公共賃貸住宅等は1LDK、2DKのみ単身入居可
- 特公賃…入居世帯の所得(政令月収)が15万8千円～48万7千円であること(将来収入増が見込める若年層は、15万8千円以下でも可)



申込み・問い合わせ 南砺で暮らしません課 住宅係 ☎0763-23-2037
※市ホームページに、募集に関する詳しい情報を掲載しています。

子育て支援センター

2月の予定行事

子育て支援センターは、
0歳から未就学のお子さんが
利用できます。



- パパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん、妊婦さんもお気軽にどうぞ! -

さくらんぼ 毎週月～金 9:00～16:00
☎0763-62-7305 (城端さくら保育園併設)

きらきら 毎週月～金 9:00～16:00
☎0763-82-7812 (井波にじいる保育園併設)

たんぽぽ 毎週日～金 9:00～16:00
☎0763-22-8230 (福野ひまわり保育園併設)

あっぷる 毎週月～金 9:00～16:00
☎0763-22-8722 (福野おひさま保育園併設)

にこにこ 毎週月～金 9:00～16:00
☎0763-52-6703 (福光どんぐり保育園併設)

子育て交流サロン
土曜: 福光児童館きつずらんど
日曜: たんぽぽ [ひよこ広場]

季節の行事に親しもう

2月3日(月)は豆まき会を行います。
参加をお待ちしています。

また、中旬からはおひなさま制作を
予定しています。季節の行事を楽しみ
ましょう。

毎日11:00頃から保育士による
「絵本」「手遊び」「体操」など親子の
ふれあい遊びを行っています。

また、いつでも子育てに関する相談
や身体測定もできます。

ハッピー7 ※要予約 ～7か月のなんとっ子集まれ～

日時: 2月7日(金) 13:30～
場所: あっぷる

内容: 身体測定・離乳食相談
保健師相談など

※こども課から各家庭にお知らせが届きます

ハッピー3 ※要予約 ～3か月のなんとっ子集まれ～

日時: 2月18日(火) 10:30～
場所: にこにこ

内容: 身体測定・保健師相談など

※こども課から各家庭にお知らせが届きます

welcome赤ちゃん講座※要予約

日時: 2月16日(日) 10:30～

場所: たんぽぽ

対象: 妊娠後期の妊婦さんとその家族

内容: 妊婦体験・沐浴演習

助産師・保健師講座など

みんなの子育て講座※要予約

日時: 2月20日(木) 9:30～

場所: たんぽぽ

対象: 育児中の方 祖父母世代の方

地域の方

内容: 遊び「身近なもので遊ぼう」

フリートーク

「育児世代とのコミュニケーション」

ほほえみ 毎週月～金 9:00～16:00

☎0763-52-7322 (福光東部かがやき保育園併設)



- ☆音楽をたのしもう 5日(水) 10:30～
- ☆親子でバランスボール ※要予約 12日(水) 10:30～
- ☆誕生会&身体測定&弾き語りギター 19日(水) 10:30～
- ☆ひなまつり制作 ※要予約 26日(水)～27日(木) 午前中

*行事の詳細については、「なんとHug」をご覧ください。

子育て支援センター

検索

なんと児童館

2月の予定行事

～遊びにおいでよ! たくさん笑顔にあえる場所～



児童館は、
0歳から18歳まで
利用できます。

城端児童館 さくらっこ ☎ 0763-62-2897
▷開館 毎週月～金 13:00～18:00 土曜日 9:00～18:00

- ・巨大豆まき 3日(月) 15:30～16:00
 - ・クッキング教室(チョコデコ) 10日(月) 14:00～15:00
- 要予約・先着15名 参加費300円

福野児童センター アルカス ☎ 0763-22-3898
▷開館 毎週月～金 13:00～18:00 土曜日 9:00～18:00

- ・つくってあそぼう 20日(木) 16:00～
- ・ゆかいにかこう 27日(木) 16:00～

井波児童館 きぼりっこ ☎ 0763-82-5770
▷開館 毎週月～金 13:00～18:00 土曜日 9:00～18:00

- ・アイウェアの出前授業 5日(水) 15:00～
- ・レクリエーション 8日(土) 14:00～
- ・サンドアート作品づくり 22日(土) 14:00～

福光児童館 きつずらんど ☎ 0763-52-8200
▷開館 毎週月～土 9:00～18:00

- ・ドッジボール教室(小学生対象) 8日(土) 13:30～
- ・DVD鑑賞 22日(土) 13:30～

南砺市ファミリーサポートセンター

少しの間子どもを預かってほしいとき、保育サポーターが1時間600円でお預かりします。ご利用の方は事前にお問い合わせください。

※子育て応援券が利用できます

問い合わせ

こども課 子育て応援係 ☎0763-23-2010
きつずらんど ☎0763-52-8200

一時預かり事業について

満1歳以上の健康なお子さんを保育園でお預かりします。(喜志麻保育園は生後8週から)ご利用の方は各園へ事前にお申込みください。

※子育て応援券が利用できます

問い合わせ

こども課 保育園係 ☎0763-23-2010

私立認定こども園も預かり保育をしています

短期入園も可能です。また、幼稚園に入園されていない方も受け入れできます。

※子育て応援券が利用できます

問い合わせ

認定こども園福野青葉幼稚園 ☎0763-22-2530
認定こども園福光青葉幼稚園 ☎0763-52-1008



なんどHug

南砺市子育てアプリ

「なんどHug」

・妊娠期から切れ目のない子育てをサポートします!まずはダウンロードを!!

◆子育ての悩みが解消できる
1対1の相談窓口があります。

◆子育て交流・仲間づくりができる交流掲示板があります。

◆あなたに必要な子育て情報が届きます。



iOS

Android



イベント・講座など

第2回小規模多機能自治 各地区取り組み発表会

地域課題解決に向けた講演と発表会を開催します。

時 2月2日(日)

場 ア・ミューホール

内容
第1部 基調講演

演題 「こどもの権利と南砺市こどもの権利条例」

講師 とやま子どもの権利条約ネット

第2部 取り組み発表(3地域)
14時50分～16時30分

問 ¥ 無料
(二社) なんと未来支援センター
☎0763-231-5018

きときと健康教室

この機会にぜひご参加ください。
参加費無料、申込みも不要です。

テーマ フレイル予防

時 2月18日(火)

13時10分～13時40分

場 南砺家庭・地域医療センター

正面ロビー

講師 医師 山崎孝明氏

問 南砺家庭・地域医療センター

☎0763-221-3555

令和7年度 県民カレッジ

砺波地区センター講座受講者募集

社会人を対象に「歴史」や「健康」

などをテーマとした講座や、となみ野高校の生徒と共に学ぶ「共学講座」の受講者を募集します。

※詳細は募集要項をご覧ください。

募集要項は、2月下旬から県民カレッジ砺波地区センター、市内生涯学習施設に配置するほか、弊所HPでも確認できます。

申 受講申込書に必要な事項を記入して、砺波地区センターに送付してください。

申込期間 2月27日(木)

～3月23日(日)

※郵送は3月17日消印有効

問 県民カレッジ砺波地区センター

(となみ野高校内)

☎0766-611-2020

「春節」をお祝いしませんか

中国東北地方のもっちりもっちり美味しい水餃子や軽食を囲んで中国の旧正月「春節」をみんなで祝いしませんか?

時 2月15日(土) 12時～14時

場 福光福祉会館(福光5260)

研修室

内容 軽食を囲んで春節にまつわるクイズや中国の歌を歌い春節を祝います。

定 30名程度 ※要申込み

対 市民、在住中国人、日中友好協会員など

問 ¥ 1,000円(軽食代)

申 南砺市日中友好協会

(福光福祉会館内)

☎0763-521-4548

✉info@nanto-yk.org

募集

令和7年度採用 特定任期付市職員募集

市立保育園の園長及び保育士の育成指導業務にあたる任期付職員を募集します。

採用職種・人数

保育園長兼保育指導官 2人

応募資格

昭和35年4月2日から昭和41年4月1日までに生まれた人で、次の全ての要件を満たす人

(1) 保育士資格及び幼稚園教諭免許状を有し、保育園または認定こども園で正規職員として20年以上の業務経験がある人

(2) 保育園または認定こども園における管理職(園長)としての業務経験が3年以上ある人

任期 令和7年4月1日から2年間

募集期限

2月12日(水) 17時15分まで

※郵送の場合 同日消印有効

応募方法

総務課人事係まで受験申込書ほか必要書類を添えて提出

※募集要項および受験申込書は、市ホームページからダウンロードしてください。

※詳しくは、市ホームページで募集要項をご覧ください。

試験内容 書類選考・個別面接試験

問 申 総務課 人事係

☎0763-231-2003

委員の公募について

① 審議会等の名称 ② 活動内容
③ 募集人数 ④ 任期

(1) ① 第3次南砺市文化芸術振興実施計画策定委員会

② 当計画の策定および市文化芸術振興基本計画(第2期)の改定等について検討するもの。

③ 3人

④ 委嘱の日から令和8年3月31日まで

(2) ① 南砺市社会教育委員会

② 生涯学習事業や社会教育・体育施設等の運営に関する取り組みなどについて審議するもの。

③ 3人

④ 令和7年4月1日から令和9年3月31日まで

(3) ① 南砺市スポーツ推進審議会

② 市民がスポーツを行う上で、広い視野から意見をいただくもの。

③ 3人

④ 令和7年4月1日から令和9年3月31日まで

(4) ① 南砺市立図書館協議会

② 図書館の運営全般について審議するもの。

③ 3人

④ 令和7年4月1日から令和9年3月31日まで

(5) ① 南砺市健康づくり推進協議会

② 南砺市民健康プランの進捗状況や取り組み、母子・成人保健事業の実施状況等について意見をいただくもの。

③ 3人

④ 令和7年4月1日から令和9年3月31日まで

(6) ① 南砺市健康づくり推進協議会

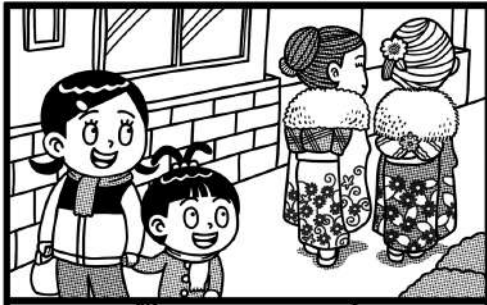
② 南砺市民健康プランの進捗状況や取り組み、母子・成人保健事業の実施状況等について意見をいただくもの。

③ 3人

④ 令和7年4月1日から令和9年3月31日まで



ちんぴらちゃん
 その(243) by 森みちこ



- (6) ①南砺市ジェンダーギャップ解消市民会議
 ②市のジェンダーギャップ解消の政策や施策について審議するもの。
 ③1人
 ④委嘱の日から令和8年3月31日まで
- (7) ①南砺市産業振興会議
 ②中小企業・小規模事業者の振興に関する施策の実施について審議するもの。
 ③3人
 ④委嘱の日から令和9年3月31日まで
- (8) ①南砺市指定管理者評価委員会
 ②指定管理者の施設管理状況および運用について審議するもの。
 ③2人
 ④委嘱の日から令和9年3月31日まで

- (9) ①南砺市公の施設指定管理候補者選定委員会
 ②指定管理施設の管理候補者の選定について審議するもの。
 ③3人
 ④委嘱の日から令和9年3月31日まで
 - (10) ①南砺市児童館運営委員会
 ②児童館の管理運営状況等について協議するもの。
 ③3人
 ④委嘱の日から令和9年3月31日まで
- 応募資格**
 市内在住・在勤・在学もしくは市内の団体に活動する18歳以上で活動内容に興味があり、平日に参加が可能な方。ただし、応募時に3つ以上の審議会等の委員となっている方は応募できません。
 詳細については、市ホームページでご確認ください。
応募期限 2月25日(火)
問 申 南砺で暮らしません課
 協働のまちづくり係
 ☎0763-233-2037

お知らせ

南砺市民病院等の電話回線の一時不通のお知らせ

南砺市民病院では、ISDN回線サービスの終了に伴い、電話回線をひかり回線へと切替える工事を実施します。これに伴い、左記の日時において、一時的に代表電話、ファックス等が不通になります。
 大変ご迷惑をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をお願いします。
 2月6日(木)
 16時～17時(約1時間)
電話等が一時的に不通となる施設
 (1) 南砺市民病院
 TEL 0763-821-1475
 FAX 0763-821-1853
 (2) 南砺市訪問看護ステーション
 TEL 0763-821-7775
 FAX 0763-821-7776
 (3) 南砺市井波在宅介護支援センター
 TEL 0763-821-7773

- (4) FAX 0763-821-7776
 南砺市井波ホームヘルプステーション
 TEL 0763-821-0524
 または7774
 FAX 0763-821-7776

不通時の連絡方法

不通となる時間帯において、電話連絡が必要な場合は、左記の番号にご連絡ください。

- (1) 南砺市民病院
 TEL 080-6362-0686
- (2) 南砺市訪問看護ステーション
 TEL 0763-521-9595
- (3) 南砺市井波在宅介護支援センター
 TEL 090-9764-6413
- (4) 南砺市井波ホームヘルプステーション
 TEL 090-6273-8959

問 南砺市民病院
 ☎0763-821-1475

福光福祉の家「光龍館」
 2月予定表

5日(水)	午後1時半～	笑いヨガ
7日(金)	午後1時～	しなやか体操
12日(水)	午後1時～	「お話し会」
		荒木範夫
13日(木)	午後1時半～	絵手紙教室
14日(金)	午後1時～	おりがみ教室
21日(金)	午後1時～	おたのしみ会
		福美会
26日(水)	午前10時～午後4時	風呂の日

利用料 一人310円

(高齢者おでかけ支援券)利用可
 入浴日 毎週火曜日～土曜日
 入浴時間 午前10時～午後4時
 休館日 日・月・祝日
問 福光福祉の家「光龍館」
 ☎0763-1521-6868

受賞おめでとうございます

文部科学大臣表彰

◆障害者の生涯学習支援活動

鼓友 夢光組(利波川)

◆全国民生委員児童委員連合会表彰

◆永年勤続民生委員児童委員

中田 幸礼(高瀬)

久恵 悦子(三清東)

富山県農村文化賞

細野集落協定(細野)

ご寄附感謝します

●福光どんぐり保育園へ

福光どんぐり保育園父母の会

(会長 中島真衣)

MKポーター3台

●福光中部小学校へ

土山建設株式会社

(代表取締役 前寺基安)

●朝日小学生新聞一式

福野小学校、南砺つばき学舎へ

●定司圭偉(高岡市)

交通安全・道路整備へ

アキタ株式会社

●(代表取締役 原田謙治)

教育フェスティバルへ

日の出屋製菓産業株式会社

(代表取締役 川合洋平)

●あられ・せんべい詰合わせ

●社会福祉費へ

井波赤十字奉仕団

●(委員長 岩城美智恵)

一般寄附として

株式会社北陸銀行

(代表取締役 中澤 宏)

●川田工業株式会社

(代表取締役 川田忠裕)

●(ほくぎん寄贈型SDGs私募債制度を活用)

●市誕生20周年記念植樹分含し

●広報費へ

倉嶋達男(北海道)

200万円

7千円

令和7年度南砺市奨学資金貸与生を募集します

学ぶ意欲があるにも関わらず、経済的に学資の支払いが困難な方に対して、奨学資金の貸付を行います。
★令和7年度から、貸与月額が一部増額となりました。

- 【貸与対象者】** 高等学校、高等専門学校(専攻科を含む)、専修学校、短期大学又は大学(大学院を含む)に在学する者
- 【貸与月額】** 高等学校、高等専門学校(専攻科を含む)(自宅) 15,000円以内
高等学校、高等専門学校(専攻科を含む)(自宅外) 30,000円以内
専修(専門)学校、短期大学、大学(大学院を含む) 40,000円以内
- 【提出書類】** 奨学生願書、奨学生推薦調書、在学証明書(原本)または合格通知書、成績証明書(原本)、所得証明書(学校提出用)(原本)
※様式は、教育総務課、各市民センター、市ホームページから入手できます。
- 【受付期間】** 2月3日(月)～4月4日(金)
- 【提出先】** 教育総務課または各市民センター
- 【選考方法】** 本人の学業成績、家族全員の所得等を総合的に判断し、決定します。
- 【返還期間】** 貸与終了後、据置3年を含め13年間(無利息)

市ホームページはこちら→
問い合わせ
教育総務課 総務係
☎0763-23-2012



でほっと一息してみませんか?

高齢者の方やそのご家族の方の癒し・交流・情報交換・相談の場として、「ともいきカフェ」を毎月開催しています。日頃の悩みを話したり、楽しい活動に参加したりすることでリフレッシュしてみませんか?お気軽にお越しください!

①
日時: 2月12日(水)
14時～16時
場所: 南砺市役所
別館3階大ホール
(南砺市荒木1550)
内容: 笑いヨガ
笑いヨガは、ヨガの呼吸法に笑う動作を組み合わせた健康体操です!

②
日時: 2月18日(火)
11時～12時30分
場所: ラフォーレ
(南砺市山見1365)
内容: 認知症予防のための軽体操
持ち物: 水分補給用の飲み物
※事前申し込みが必要です。

③
日時: 2月28日(金)
14時～16時
場所: かなり
(南砺市福光6871)
内容: 回想法
回想法は、昔の懐かしい写真や音楽などに触れながら、昔の経験や思い出を語り合う心理療法です*

☆ラフォーレの活動に参加する場合は、地域包括支援センターへ事前申し込みが必要です。
☆2月28日は喫茶店での開催です。飲食代は自己負担となります。

問い合わせ・申込み 地域包括支援センター ☎0763-23-2034

Information

辰巳町	年代	柴田屋	本江代	●福	池田	●井	信農	下山見	山下	飛驒屋	●井	理休	●城	行政区
江上	城宝	北村	法才	●野	吉田	口	吉田	中村	中嶋	高山	波	中嶋	端	子の氏名
勝羽	まほな	音斗	千暉	琉華	ひなた		紘翔	ひづき	彩晴	葵		奏士郎		
男	女	男	男	女	女		男	男	女	男		男		性別
勝也	和太	一生	歩暉	裕司	裕信		聡	圭太	豊加	真一		達郎		保護者名

うぶごえ

市民の窓

令和6年12月1日～31日届出分

※希望者のみ掲載

京塚	東上	金戸	大窪	次郎丸	京塚	長楽寺	蓼谷	西下	出丸	●城	行政区	氏名	享年
佐々木	千原	前田	伊藤	片山	梅川	西坂	池川	今井	芳里	紀子			
正一	紀久子	登志雄	玲美子	とき子	美保子	幸子	忠男	喜美子	紀子				
78	84	79	86	84	97	92	84	97	84				

おくやみ

妻	夫	妻	夫	●福	妻	夫	●福	妻	夫	●城	行政区	氏名
富山	天池	土山	石川	光	野	野	野	野	野	野		
藤岡	細川	前寺	山瀬	中川	遠藤	ノルチヤリム	遠藤	遠藤	遠藤	遠藤		
真紀	瑞樹	百合香	拓実	恵利佳	あずさ							

ウエディング

荒木	西町	荒木	●福
山口	山口	山口	光
清那	清那	清那	
男	男	男	
圭祐	康晴	泰河	

晚田	院林	院野	上野	野尻	高堀	御蔵	柴田	新邸	野新	四区	百町	松原	辰巳	二日	●福	蛇喰	●井	北川	沖	下新	勸学	井波	井波	上山	連代	岩屋	今町	飛驒	安室	●井	上平
今井	伊藤	吉田	定司	依年	浦嶋	神林	高瀬	水口	橋爪	大西	土永	干場	城寶	澤田	藤井	窪島	窪島	池田	苗加	傍田	花嶋	北田	森田	銅	松川	土田	海老	吉田	中島	初枝	
俊子	智子	絹子	保夫	邦夫	大和	喜智	喜智	和男	宣雄	好作	昭雄	敏男	津子	豊	映子	愛子	砂代	静男	初枝												
90	96	91	96	93	87	21	79	91	97	103	83	76	91	72	77	75	101	96	83	93	74	90	83	99	96	106	83			101	

角田	小又	嫁兼	福光	出村	蔵原	大西	高島	下野	中ノ	開発	才川	開発	天神	山本	高窪	神田	土生	高宮	天神	福光	●福	野尻
野原	小塚	東善	森範	谷山	山本	八田	福田	水口	石崎	本田	吉田	大塚	渡辺	神田	小町	保田	林	高桑	中嶋	吉波	藤井	
清二	弥一	一郎	範雄	清司	光子	ふみ子	せつ	寛子	幸治	浄	晋	照雄	賢治	和子	宗雄	幸男	敏夫	祐愷	喜子	静男	裕二	
79	89	88	65	82	88	98	92	71	105	90	60	65	74	88	87	85	84	92	80	93		73

あなたの意思に 石で応えます

雪が降り、家の周りのぬかるみや除雪で困っていませんか？
コンクリート仕上げや石張りをすることで歩きやすく、除雪しやすくなり、高級感もでますよ。

地震・水・雪にも負けない
耐震防水工 特許取得

株式会社 福光石工
http://www.f-sekkou.co.jp/

南砺市寺家315
0120-57-4154

グループホーム入居者様募集のご案内

生活と介護が一体となり「認知症の方」に穏やかに暮らしていただけるのが、北陸福祉会の「はびねすグループホーム」です。

入居についてのご相談はお気軽にお電話ください

(公社)日本認知症グループホーム協会会員
北陸福祉会
☎(0763) 22-1777

担当:西谷内

北陸福祉会 検索

がん検診、まだ間に合います！

検診名	対象者	実施期間	会場	持ち物
胃がん (胃カメラ) 40歳以上の方	国保加入者または 職場等でがん検診を 受ける機会のない方 ※要予約	2月28日(金)まで	市内指定医療機関	①受診券 令和6年4月末に 対象者へ送付済みで す。受診券がない方 は健康増進係または 保健センターへお申 し出ください。 ②個人負担金 ③マイナンバーカード (健康保険証)
子宮がん 20歳以上の方 (女性のみ)		3月31日(月)まで	県内指定医療機関 (婦人科)	
乳がん 40歳以上の方 (女性のみ)			・南砺市民病院 ・公立南砺中央病院	

詳しくは、広報なんと5月号と同時配布の「健診ガイドブック」や南砺市のがん検診に関するホームページ等でご確認ください。



節目年齢・重点年齢でお得！

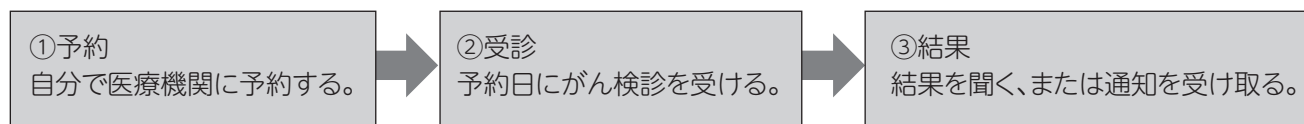
市ホームページ→

「節目年齢」と「重点年齢」の方は、健診の個人負担金が減額となります。ぜひこの機会に受診しましょう。

*節目年齢・重点年齢(令和7年3月31日時点の年齢)

検診名	節目年齢・重点年齢(歳)	個人負担金	【参考】通常年齢
胃がん	40・45・50・53・55・58・60・65・70	2,400円	4,800円
子宮がん	20・23・25・28・30・33・35・38	頸部 1,600円	3,200円
	40・45・50・55・60・65・70	頸体部 2,100円	4,200円
乳がん	40・43・45・48・50・55・60・65・70	1,400円	2,700円

★受診の流れ



〈問い合わせ〉

◆健康課健康増進係(地域包括ケアセンター) 北川166-1

☎0763-23-2027

◆福光保健センター(公立南砺中央病院3階) 梅野2007-5

☎0763-52-1767

認知症予防に、あなたも耳鼻咽喉科を受診してみませんか？

軽度難聴は不自由がなく自覚できません。認知症予防に、あなたも耳鼻咽喉科を受診してみませんか？

ランセットとい

う有名な医学雑誌に、認知症予防可能因子1位が難聴、5位が運動不足と掲載されました。「運動よりも難聴ケアが認知症を予防する」との驚きのデータです。また難聴のある人は、無い人に比べ1.9倍の認知症リスクだそうです。

以上より、聴覚の重要性がわかります。加齢と共に聞こえないだけでなく、言葉として判別(語音認知)できない状態へと変化します。「言葉を脳まで届け理解する」状態が認知症を予防します。まず耳鼻咽喉科で治る難聴(伝音難聴)と、そうでない難聴(感音難聴)を診断し、必要時に補聴器を活用しましょう。補聴器は多少不快でも我慢して聴取する訓練が最低三ヶ月必要といわれています。よって既に認知症のある方には不快で使えない場合が多く、認知症のない早期からの補聴器装用が効果的なのです。



南砺市訪問看護ステーション
言語聴覚士

藤井 初恵

知って得する健康と医療のお話
運動よりも「補聴器」が
認知症を予防する!?

70歳以上の方への

なびバス(市営バス)情報



シルバーパスは1年間乗り放題でお得です!

市内にお住まいの70歳以上の方向けにシルバーパスを販売しています。5,090円で市営バスと民間路線バス(加越能バス)の市内区間が1年間乗り放題です。

月に2回以上お出かけされる方は、シルバーパスが断然お得です。積雪期は凍った路面でのスリップなど、交通事故が多くなる季節です。お得なシルバーパスを使って、公共交通を利用されてはいかがでしょうか。

●販売場所

各市民センター、城端駅観光案内所、福光駅、井波交通広場観光案内所

※購入の際は住所・氏名・生年月日が確認できるもの(保険証等)をご持参ください。

問い合わせ

政策推進課 交通政策係
☎ 0763-23-2052



2月の医療案内

休日当番歯科医 診療時間:午前9時~午後5時

- 2日 成瀬 歯科 医院 南砺市 0763-52-0552
- 9日 りきゅうデンタルオフィス 南砺市 0763-62-2711
- 11日 林 歯科 医院 南砺市 0763-82-3283
- 16日 やまだ歯科クリニック 南砺市 0763-23-4825
- 23日 上田 歯科 医院 小矢部市 0766-67-0250
- 24日 山田 歯科 医院 小矢部市 0766-67-6000

※受診の際は、病状などを事前に電話連絡し、保険証を持参してください。

問い合わせ: 富山県歯科保健医療総合センター
☎076-433-2039

救急・時間外診療

【砺波医療圏急患センター】

診療科目 内科・小児科 ※外傷は対象外。
診療時間 ◇月~土 午後8時~午後10時30分
◇日、祝日、年末年始(12/30~1/3)
午前10時~午後4時30分、
午後8時~午後10時30分

持参品 健康保険証、処方せんなど

問い合わせ: 内科 ☎0763-34-5005
小児科 ☎0763-34-7744

統計なんと

※令和6年12月末現在 ()内は前月比

統計なんと		○12月の人の動き	
人口	46,071人 (-78)	出生	17人
男性	22,189人 (-50)	死亡	85人
女性	23,882人 (-28)	自然増減	(-68)
世帯数	17,533戸 (-8)	転入	53人
		転出	63人
		社会増減	(-10)

国民年金

便利でお得な口座振替による前納

国民年金保険料の納付に前納制度を利用すると、納める保険料が割引されます。その中でも、口座振替による前納は割引額が最も大きく大変お得です。

【前納+口座振替による割引額】

※割引額は令和6年度保険料からの推計です

- ・当月末振替(早割) 720円(1年間の割引額)
- ・6か月前納 830円程度(6か月の割引額)
- ・1年前納 3,620円程度(1年間の割引額)
- ・2年前納 15,290円程度(2年間の割引額)

※令和7年4月分からの保険料額は、令和7年2月の告示により確定する予定です。

そのため、上表の割引額は令和6年度保険料からの推計額です。

- 初回振替時のみ、前月分と前納期間の月分の保険料が振替となります。
- すでに口座振替をご利用されている方で、振替方法の変更を希望される場合は再度お申込みが必要です。
- 4月分から口座振替による前納を希望される場合は、2月末が申込期限です。

2月の年金出張相談

(相談時間は10時~12時、13時~15時まで)

開設日

- 10日(火) 城端市民センター
- 27日(木) 福光市民センター

※砺波年金事務所へ電話予約をお願いします。

- 問い合わせ) 日本年金機構 砺波年金事務所
☎0763-33-1725 (音声案内①次の音声案内②)
ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165
(IP電話・PHSは ☎03-6700-1165)
健康課 国保・年金係 ☎0763-23-2011
各市民センター

南砺市応援市民

NANTO CITY SUPPORTERS

12月末現在の
応援市民 1,218人

問い合わせ: 政策推進課 地方創生推進係 ☎0763-23-2052

あなたと私を結ぶ赤い糸プロジェクト



12月末現在の
市内居住
成婚カップル数 181組

※2011年4月からの会員成婚カップル 280組

問い合わせ: 南砺で暮らしませんか
ジェンダーギャップ対策・婚活若者係 ☎0763-23-2037

編集後記

今年1月の3連休は天候にも恵まれ、市内の多くのイベントも大盛況だったのではないのでしょうか。我が家は取材の後、連日子どもとスキー場に。そして連休明け、筋肉痛と闘いながら編集後記を書いています。今年は「運動を習慣化する1年に」と新年の抱負でした。KK

なんとトピックス

12/10 なんと自然給食ものがたり

市内学校給食で農薬や化学肥料を使わない地元農産物を取り入れた「なんと自然給食ものがたり」事業が実施されました。

農業や食の安全に関心を持ってもらおうと令和元年から毎年実施しているもので、今回は、立野原で自家製肥料を使い野菜栽培を行っている日鷲農場で栽培されたにんじんなどを使った「卵入りにんじんしりしり」や「みそおでん」など5品が提供されました。

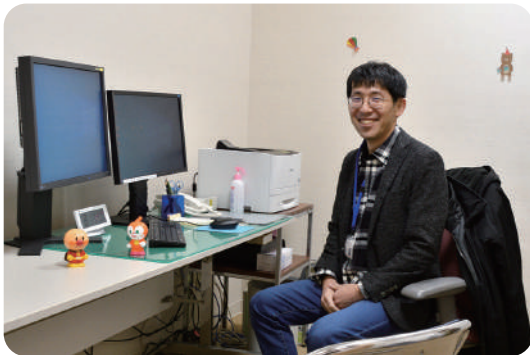
城端中学校には、同農場の山崎佑二郎代表が訪れ、子ども達と一緒に会食し、生徒たちは「(にんじんしりしりを食べて)砂糖をつかってないのに、甘くておいしい!」と笑顔で給食を頬張っていました。



12/19 こどものえがおクリニックがリニューアル

南砺家庭・地域医療センター内の旧館にあった児童精神科・心療内科（南砺市こどものえがおクリニック）が、センターの改修に伴い、旧館隣の新館に移転しリニューアルされました。リニューアルしたクリニックでは、利用者のプライバシーに配慮して待合室が曇りガラスとなっており、センター内の他の診療科ともパーテーションで分けられ、内装も不安の感じにくい空間を心がけた明るく落ち着いた色合いになっています。

クリニックの高木英昌医師は「こどもが安心して受診できるあたたかい雰囲気になりました。引き続き、一人ひとり丁寧に診察していきたい」と話されました。



12/19 新たにフレイルサポーター誕生

今年もフレイルサポーター養成講座が開催され、新たに6名のフレイルサポーターが誕生しました。フレイルとは、年齢を重ねて心身の活力が低下した状態をいい、多くの方がこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

今回のフレイルサポーター養成講座は、フレイル予防を呼びかける市民ボランティアを養成し、「まちの健康づくり」の担い手となってもらうためのものです。今後は市内各地域でフレイルサポーターとして活動されます。



12/29

大人になって久々の再会「三十路人式」開催！

市誕生20年を記念した企画「三十路人式in南砺」が行われ、南砺市にゆかりのある29～31歳の約150人が参加し、久々の再会を楽しみました。

三十路人式は、市内の若者12人でつくる市誕生20年企画委員会が「南砺市から離れて暮らしている若者に向け、友人との再会などをきっかけに、もう一度南砺の良さを再認識してほしい」という思いから計画し、年末の帰省に合わせて開催。南砺市出身の俳優・池田航さんを特別ゲストに迎え、田中市長と「南砺市の魅力を再発見」をテーマにトークショーが行われたほか、市の特産品や店名を題材にしたビンゴ大会が行われ盛り上がりました。また司会は、南砺市出身でチューリップテレビアナウンサーの橋本星奈さんが務めました。

参加者からは「久しぶりに友人と再会できて嬉しかった」「同世代で集まることがとても新鮮で、新しい出会いもあり楽しかった」「南砺の魅力を改めて知ることができた」などと感想を教えてくださいました。



「三十路人式in南砺」協賛者
(敬称略、順不同)

- ・トレポー株式会社
- ・医王アローザ株式会社 (IOX-AROSA)
- ・株式会社長田組 (たいらスキー場)
- ・上平観光開発株式会社 (タカンボースキー場)
- ・株式会社五箇山企画 (五箇山温泉五箇山荘)
- ・五箇山旬彩工房いわな

ご協賛ありがとうございました。



満百歳

おめでとうございます

めでたく満百歳を迎えられた方に、市からお祝い状、お祝いの品などが贈られました。

ますますお元気で過ごされますよう心からお祈り申し上げます。



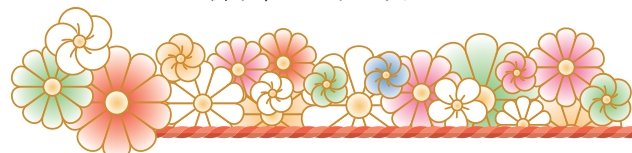
安丸 かずい さん

大正13年12月2日生まれ
梅原 (福光地域)



羽馬 美代子 さん

大正13年12月16日生まれ
小瀬 (上平地域)





なんと旅歩き

魅力ある南砺の再発見に出かけてみませんか？

巨大風船といえば、「南砺ふくみつ雪あかり祭り」ですよね。棟方志功が愛した桑山をバックに、青空に打ち上げられる紙風船はまさに絶景。日暮れが近づき、赤々とした紙風船からの明かりが漏れる時間帯も見所のひとつです。昨年10月の3連休にPLAY EARTH PARK Nanto Naturing Daysで特別に打ち上げられたのは、皆さん記憶にも新しいかと思えます。

会場内に作られたステージでは、郷土民謡や、中学生の吹奏楽、よさこい、餅つき大会（振る舞い餅）などが行われます。また、テント販売では、骨まで食べられる岩魚塩焼、なまず串焼き、どじょう蒲焼、無料甘酒、鍋などが販売されます。

ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。



【問い合わせ】
道の駅福光 ☎0763-52-4100



発行：南砺市〒938-1602 富山県南砺市荒木1550
☎0763-23-2002 E-mail johseisakka@city.nanto.lg.jp

編集：総合政策部情報政策課 広報統計係
印刷：ジェイエスコソリューション(株)



減塩生活 はじめませんか？

「なんと！減塩(へるしお)レシピコンテスト2024」 の優秀作品が決定しました！

「なんと！減塩(へるしお)レシピコンテスト2024」は、「塩分を減らす工夫」をテーマに実施され、32作品の応募がありました。12月20日に2次審査が行われ、1次審査を通過した4名が調理を行いました。「減塩の工夫」「調理の手軽さ」「見映え」「アイデア」「味」の5項目で審査され、最優秀賞などが決まりました。審査員からは、「スパイスがよいアクセントになっている」「減塩食品をうまく使っている」など講評がありました。

受賞された皆さんは、下記のとおりです。おめでとうございます！

受賞レシピは、来月号から順次ご紹介します！どうぞ、お楽しみに。



なんと！減塩(へるしお)レシピコンテスト 2024

最優秀賞 森田 葵帆 さん
「子ども大好きサモサ風」

優秀賞 柏樹 麻美 さん
「梅風味鶏れんこん」

優秀賞 高宮城 聡美 さん
「塩昆布でうま味たっぷり♪ポテトサラダ」

審査員特別賞 大島谷 陽仁 さん
「ミートボールのトマト煮こみ」

■ 南砺市ホームページ
<https://www.city.nanto.toyama.jp>

■ なんとくん(南砺市)フェイスブック
<https://www.facebook.com/NantoCity>



■ スマホで「広報なんと」が読めるアプリのダウンロードはこちら

マチイロ マチを好きになるアプリ

