

申請しよう!  
マイナンバーカード

令和2年度国民健康保険税および後期高齢者医療保険料のお知らせ	2
市民センターの電話番号が変わります	4
スポットライト 南砺市商工会青年部の皆さん	7
	19



なんと みらい ちゃん  
(ひまわり畠バージョン)

## 少しずつ 日常へ

6月1日(月)から観光客の受け入れを再開した合掌造り集落(相倉)



新型コロナウイルス感染症対策に関する情報

国民健康保険税および後期高齢者医療保険料の減免について 5

介護保険料の減免について

事業者向け支援事業

水道・下水道の基本使用料を減免します

6

7

新型コロナウイルス感染症に関する情報は市ホームページで確認してください。広報なんとに掲載している行事などは中止・延期となる場合があります。最新情報については各問い合わせ先までご確認をお願いします。



市HP新型コロナ感染症関連情報ページ ▲

# 申請しよう!

# マイナンバーカード

市役所窓口での交付申請書の受付を始めます

(申請時来庁方式)

## 市民センターで申請、カードは自宅へ届きます!

これまでのスマートフォンやパソコンでのオンライン申請や郵送による申請方法に加え、申請者本人が市民センターで申請手続を行い、後日郵送でマイナンバーカードが自宅に届く、申請時来庁方式による受付を始めます。

### マイナンバーカード取得の手順

STEP 01 市民センター窓口で  
マイナンバーカードの交付申請



STEP 02 マイナンバーカードが自宅に届きます

申請後、1～2カ月でマイナンバーカードができます。  
本人限定受取郵便で自宅へ送付します。

1 コンビニで、住民票の写しなどが  
取得できるようになります。

マイナンバー  
PR キャラクター  
マイナちゃん

## マイナンバーカードで できること



休日や夜間も利用可能で。市民センター窓口と比べて手数料は50円お得です。(午前6時30分～午後11時まで、年末年始を除く)

2 マイナンバーを証明する

書類として利用できます。

マイナンバーカードの券面には、顔写真が入ります。

公的な身分証明書として利用できるだけでなく、マイナンバーカード1枚でマイナンバーを証明する書類として利用できます。

3 1人当たり上限5,000円分の  
マイナポイントがももられます。

マイナンバーカードを使って、マイナポイントを予約し、キャッシュレスで2万円のチャージまたはお買い物をすると、1人当たり上限5,000円分のマイナポイントがもらえます。使いやすいキャッシュレス決済サービスは自分で選べます。詳しくは総務省のマイナポイント紹介ページをご覗ください。

総務省 マイナポイント紹介サイト



4 令和3年3月(予定)から健康保険証として  
利用できるようになります。

オンラインによる医療保険資格の確認により、高齢受給者証や高額療養費の限度額認定証などの書類の持参が不要になります。

## 窓口へ持参するもの

### 1 顔写真



縦4.5cm×横3.5cm

※最近6ヶ月以内に撮影した正面、無帽、無背景のもの



#### 【ダメな顔写真の例】

- ・顔が横向き
- ・背景がある
- ・正常時の顔貌と著しく異なる
- ・背景に影
- ・ピンぼけなどで不鮮明
- ・帽子、サングラスなどで人物を特定できない

### 2 通知カードまたは個人番号通知書

※紛失されている方は窓口でご相談ください。

### 3 住民基本台帳カード（所有者のみ）

※有効期限が切れていても申請時に回収します。

### 4 印鑑

### 5 本人確認書類 2点

● A・Bの中からご用意ください。

※有効期限のあるものは有効期限内のもの

#### 【顔写真付き身分証明書】

運転免許証、運転経歴証明書（交付年月日が平成24年4月1日以降のもの）、パスポート、在留カード、住民基本台帳カード（顔写真入り）、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳など

#### 【「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載された書類】

健康保険証、介護保険被保険者証、年金手帳、年金証書、生活保護受給者証、医療受給者証、社員証、学生証、国家資格の認定証など

※法定代理人が同行する場合

（15歳未満の方・成年被後見人の方が申請する場合）

「持参するもの」に加えて、法定代理人の以下のものが必要です。

- 1 法定代理人の本人確認書類（Aから1点またはBから2点）
- 2 法定代理人であることが確認できる書類（戸籍謄本・登記事項証明書（発行から3ヶ月以内のもの）など）

申請者が15歳未満の方で、同一世帯の法定代理人が同行される場合は、2の確認書類は省略できます。

## 申請時の注意事項

### 1

次の暗証番号を設定します。事前に暗証番号を検討のうえ、ご来庁ください。

#### ●署名用電子証明書暗証番号

数字（0から9）と大文字の英字（AからZ）を混在したもので、6文字以上16文字以下

※15歳未満の申請者は設定不要です。

#### ●利用者証明用電子証明書暗証番号

#### 住民基本台帳用暗証番号

#### 券面事項入力補助用暗証番号

数字 4桁

（同じ暗証番号を設定することができます）

### 2

住民基本台帳カード（裏面）に印鑑登録番号が記載されている方は、申請時に印鑑登録証に引き替えします。

### 3

持参するものが不足していると申請を受け付けられない場合があります。

問い合わせ

マイナンバーカードの交付について

市民課

平成20年8月

情報政策課

2002年8月



# 令和2年度国民健康保険税および後期高齢者医療保険料のお知らせ

今年度の国民健康保険税および後期高齢者医療保険料の年額を、7月14日付で発送する「令和2年度国民健康保険税納税通知書」および「令和2年度後期高齢者医療保険料額決定通知書」にてご案内します。

## 令和2年度 国民健康保険税の計算

国民健康保険税は、世帯の国民健康保険加入者一人ひとりについて算出した所得割額・均等割額の世帯合算額に平等割額を加えた税額が世帯主に課税されます。年度途中で国民健康保険に加入または脱退されたときの税額は月割で計算されます。

	課税対象区分	税率		
		医療分 (加入者全員)	後期支援分 (加入者全員)	介護保険分 (40~64歳の加入者)
① 所得割額	総所得金額等 - 基礎控除額(33万円)	6.40%	1.90%	1.60%
② 均等割額	国保加入者1人につき	25,500円	7,700円	8,200円
③ 平等割額	国保加入世帯1世帯につき	19,700円	6,000円	4,500円
限度額	税率区分ごとの①+②+③の合計額に対する限度額  ※医療分の課税限度額が <u>61万円</u> から <u>63万円</u> に変更になります。 ※介護保険分の課税限度額が <u>16万円</u> から <u>17万円</u> に変更になります。	最高63万円	最高19万円	最高17万円
税率区分ごとの ① + ② + ③ の合計額が令和2年4月から令和3年3月までの国民健康保険税です。				
■令和2年度から国民健康保険税の均等割額の軽減対象が拡大されます。 低所得者層の負担軽減を図るため、均等割の5割軽減および2割軽減の軽減判定所得基準額が引き上げられ軽減対象者が拡大します。 5割軽減：対象となる世帯の軽減判定所得の算定において被保険者の数に乘ずる金額が28万円から28.5万円になります。 2割軽減：対象となる世帯の軽減判定所得の算定において被保険者の数に乘ずる金額が51万円から52万円になります。 ※詳しくは国民健康保険税納税通知書に同封される国民健康保険税のしおりをご覧ください。				

## 令和2年度 後期高齢者医療保険料の計算

75歳を迎えると後期高齢者医療制度の対象となり、被保険者一人ひとりについて算出した所得割額・均等割額の合算額を保険料として納めていただきます。年度途中で転出・死亡されたときの保険料額は月割で計算されます。

	賦課の基となる金額	後期高齢者医療保険料
① 所得割額	総所得金額等 - 基礎控除額(33万円)	8.82%
② 均等割額	被保険者一人当たり	46,800円
限度額	① + ② の合計額に対する限度額	最高64万円 ※令和2年度の限度額が62万円から64万円に改正されました。
① + ② の合計額が令和2年4月から令和3年3月までの後期高齢者医療保険料です。		
■令和2年度から後期高齢者医療保険料の保険料率、軽減対象が変わります。 ① 所得割額、均等割額の変更について 所得割額は8.60%から8.82%に引き上げられます。また均等割額は43,800円から46,800円に変更になります。 ② 均等割額の軽減対象の拡大について 低所得者層の負担軽減を図るため、均等割の5割軽減および2割軽減の軽減判定所得基準額が引き上げられ軽減対象者が拡大します。 5割軽減：対象となる世帯の軽減判定所得の算定において被保険者の数に乘ずる金額が28万円から28.5万円になります。 2割軽減：対象となる世帯の軽減判定所得の算定において被保険者の数に乘ずる金額が51万円から52万円になります。		

### 納付は便利な口座振替で！

納め忘れないように「口座振替」をおすすめします（他税目と別口座での口座振替も可能です）。また、国民健康保険税を口座振替で納付されていた方でも、引き後期高齢者医療保険料を口座振替で納付されたい場合は、改めて口座振替の手続きが必要です。お手数ですが、振替を希望される口座の通帳と届出印を持参の上、市内の金融機関・郵便局の窓口でお手続きください。

国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の通知書と納付書を7月に一年分まとめて送付いたします。

納期は、第1期（令和2年7月）から第8期（令和3年2月）までの8回です。国民健康保険税の納付書は、コンビニエンスストア、スマホ決済でもご利用できますが、後期高齢者医療保険料の納付書はご利用できませんのでご注意願います。

国民健康保険および後期高齢者医療保険は、みなさまの保険税・保険料で支えられています

問い合わせ 税務課 市民税係 ☎ 2005

## ○ 国民健康保険税および後期高齢者医療保険料の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により、次の要件を満たす方は、保険税(料)の減免申請ができます。

### 【保険税(料)減免の対象となる方】

- |   |                |
|---|----------------|
| ① 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者(※1)が死亡または重篤な傷病を負った世帯の方 | → 保険税(料)を全額免除  |
| ② 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯の方         | → 保険税(料)の一部を減額 |

※1 主たる生計維持者とは原則として世帯主のことです。

### 【保険税(料)が一部減額される具体的な要件(主たる生計維持者について)】

- (1) 事業収入・不動産収入・給与収入・山林収入のいずれかの収入が、前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること  
(2) 前年の所得の合計額が1000万円以下であること  
(3) 収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること  
注:申請にあたっては、収入を証明する書類が必要となります。  
・上記に該当しない場合でも納付の猶予ができる場合があります。  
・倒産、解雇、雇止めなどにより離職され失業給付を受給される方は別に軽減の制度があります。

- 【申請の方法】** ・申請様式などは市ホームページに掲載しますのでご確認ください。  
・減免基準に該当し、申請書の送付を希望される方は下記お問い合わせ先へお電話ください。

〔問い合わせ〕 税務課 市民税係 ☎②2005

## 介護保険料のお知らせ

65歳以上の皆さんへ、令和2年度介護保険料決定通知書を7月上旬から順次郵送します。

- |                   |   |
|-------------------|---|
| ・特別徴収(年金からの天引き)の方 | → はがき形式の決定通知書を郵送                        |
| ・普通徴収(口座振替)の方     | → 納入通知書兼納付書を封書で郵送<br>※納め忘れのないようにお願いします。 |
| ・普通徴収(納付書)の方      | → 納入通知書兼納付書を封書で郵送<br>※納め忘れのないようにお願いします。 |

消費税率引き上げに伴い、所得段階1~3段階の介護保険料が軽減されます。  
詳細は広報と同時に配布されるリーフレット『介護保険料の決め方・納め方』をご覧ください。

〔問い合わせ〕 砺波地方介護保険組合 ☎④8333 地域包括ケア課 ☎②2034

## ○ 介護保険料の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により、次の要件を満たす介護保険の第1号被保険者(65歳以上)は、保険料の減免申請ができます。

### 【保険料減免の対象となる方】

- |  |             |
|--|-------------|
| ① 新型コロナウイルス感染症により、世帯の主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った第1号被保険者  | → 保険料を全額免除  |
| ② 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入(以下「事業収入等」)の減少が見込まれ、次のいずれにも該当する第1号被保険者 | → 保険料の一部を減額 |

※世帯の主たる生計維持者の令和2年の事業収入等のいずれかの減少見込み額(保険金、損害賠償などにより補填されるべき金額を控除した額)が令和元年の当該事業収入等の額の10分の3以上

※世帯の主たる生計維持者の減少することが見込まれる事業収入等に係る所得以外の令和元年の所得の合計額が400万円以下

- 【申請窓口】** ・地域包括ケア課 ・ふくし総合窓口

詳細は砺波地方介護保険組合のホームページをご覧ください。

申請書はホームページからダウンロードできるほか各申請窓口でも配布します。

〔問い合わせ〕 砺波地方介護保険組合 ☎④8333

# 新型コロナウイルス感染症関連 事業者向け支援事業

問い合わせ

商工企業立地課 ☎2018

事業名	概要	対象	支給額	申請期限
事業継続支援給付金	県の営業時間の短縮要請などに応じて、4月23日から5月6日の要請期間中、全面的にご協力いただいた事業者に対して、今後の事業継続を支援するための給付金を支給します。	(1)営業時間の短縮に協力した事業者(飲食店、喫茶店、料理店、居酒屋など) (2)県の休業要請対象施設の内、床面積が100㎡以下の休業要請対象外施設で、自主的に休業した事業者	一律10万円	7月31日(金)まで
休業等協力支援給付金	4月24日から5月29日に、市からの原則閉鎖や県からの休業要請(延長分含む)に対し、ご協力いただいた相倉、菅沼合掌造り集落内等の事業者へ協力支援金を支給します。	(1)相倉、菅沼合掌造り集落の原則閉鎖期間中(延長分含む)に対して、ご協力いただいた集落内の事業者 (2)県休業要請(延長分含む)に対して、全面的にご協力いただいた事業者	一律10万円	7月31日(金)まで
創業者支援給付金	国の持続化給付金において、対象外(令和2年1月以降に開業)となった事業者に対して、給付金を支給します。	令和2年1月1日から4月30日までに、市内で開業した中小企業者で、開業に要した投資経費が3,000千円以上で、令和2年7月31日までの月間収入が、200千円以下の月があること	一律20万円	9月30日(水)まで
中小商工業短期事業資金 (新型コロナウイルス感染症枠)	新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、事業継続が困難な市内事業者に対して、市中小商工業短期事業資金に拡充枠を設け、利子および保証料の全額を補助します。	売上高が対前年同月比15%以上減少している市内中小企業者	〈融資内容〉 ①融資限度額 200万円 ②融資期間 1年以内 ③返済方法 一括返済 ④借換継続 最大4年間 ⑤利子補給 10/10 保証料助成 10/10	令和3年3月31日(水)まで
南砺市雇用維持補助金	新型コロナウイルス感染症の影響により一時的な休業を余儀なくされた事業者が、国の雇用調整助成金を活用し労働者の雇用維持を図った場合、企業が支払った休業手当の一部に対し補助金を交付。	・市内に本社および主たる事業所を有する中小企業であること ・国の緊急対応期間の休業等について雇用調整助成金の支給決定を受けていること	〈補助額〉 国が認めた休業手当の1/10以内の額 1社年間50万円上限	令和3年3月31日(水)まで
南砺市雇用調整助成金申請支援補助金	国の雇用調整助成金を活用し、従業員の雇用の維持を図る中小企業者の方に、雇用調整助成金の支給申請に係る社会保険労務士等へ支払う報酬の一部又は全部を補助。	・市内に本社および主たる事業所を有する中小企業であること ・国の緊急対応期間の休業等について雇用調整助成金の支給決定を受けていること	〈補助額〉 社会保険労務士等に支払った報酬等の1/2以内の額(ただし小規模企業者は10/10) 1社年間10万円上限	令和3年3月31日(水)まで

## 「持続化給付金申請サポートキャラバン隊」派遣のお知らせ

申請サポートキャラバン隊は、電子申請の方法が分からぬ方、できない方に限定して補助員が電子申請の入力サポートを行います。※予約が必要です

日時 7月13日(月)～17日(金)

午前9時～午後5時(最終受付午後4時)

※最終日は午後3時まで(最終受付午後2時)

予約番号 富山県商工会連合会 開催前 ☎076-441-2717  
開催中 ☎080-4470-0095

場所 南砺市商工会館2階(南砺市やかた324)

南砺市役所 庁舎統合に関するお知らせ

## 市民センターの電話番号が変わります

令和2年7月からの庁舎統合に伴い、庁舎の電話システムが変更となります。

この電話システムの変更に伴い、下記の市民センター（6月まで行政センター）の電話番号が7月1日より変更となります。

なお、新しい番号の移行期間として、令和3年3月までは、現在の番号に電話されても新しい番号に転送されます。

変更となる 市民センター	平市民センター ☎ 23-2040 利賀市民センター ☎ 23-2046	上平市民センター ☎ 23-2043 井口市民センター ☎ 23-2053
-----------------	---	--

### 警備体制の変更について

令和2年7月から、時間外受付業務を統合庁舎と平市民センターに集約するため、各市民センターの警備・宿日直業務の体制が変更となります。

この変更により、電話の問い合わせは、上平市民センターは平市民センターへ、福野・井波・城端・井口市民センターは統合庁舎警備室へ転送されます。利賀市民センターは変更ありません。

特に災害時は転送電話が混雑し、対応が遅れることも予想されるため、問い合わせ内容ごとに、次の担当課直通の電話番号に連絡してください。

- 防災情報全般 総務課 ☎ 23-2003
- 市道、河川 建設維持課 ☎ 23-2022
- 水道、下水道 上下水道課 ☎ 23-2023
- 農道、農地 農政課 ☎ 23-2016
- 林道 林政課 ☎ 23-2017

問い合わせ 財政課 管財係 ☎ 23-2004

## 水道・下水道の基本使用料を減免します

7月請求分から5ヶ月間

市民生活や事業活動を積極的に支援するため、幅広い市民の生活や企業の経済活動に直結する上下水道料金の基本料金分を5ヶ月間減免します。

減免期間 6月～10月使用分（7月～11月請求分）

（例）一般家庭（口径20mm以下）の場合

1ヶ月あたり **3,575円を減免**

（水道基本料金1,595円、下水道基本使用料1,980円の合計）

超過料金については、減免の対象とはなりません。

※請求は、減免額（基本料金分）を差し引いた額となります。

○申込の手続きは不要です。減免に関して、市から電話や訪問をすることはありません。

○今夏は水不足が懸念されます。節水にご協力をお願いします。

問い合わせ 上下水道課 水道業務係 ☎ 23-2023 下水道業務係 ☎ 23-2024

## 令和2年度 特定計量器定期検査についてお知らせ

取引または証明に使用する業務用の「はかり」は、計量法の規定により定期的（2年毎）に県の検査を受けなければなりません。対象となるはかりをご使用の方は、必ず検査を受けてください。

### 検査対象

- 商店が商品の売買に使用するはかり
- 運送業者が貨物の運賃の算出に使用するはかり（宅配便取次店含む）
- 農産物・山菜物・水産物の売買・出荷などに使用するはかり
- 工場・事業場が原材料や製品の販売・出荷に使用するはかり
- 土建業者が砂利・砂・石などの売買に使用するはかり
- 病院・薬局などで使用する調剤用はかり
- 学校・病院・保健機関・保育所などで体重測定に使用するはかり

### 検査日程

検査日	検査時間	検査場所
7月2日(木)	午前 10時30分～正午	上平市民センター
7月2日(木)	午後 1時30分～3時	平市民センター
7月3日(金)	午前 10時30分～午後3時	利賀市民センター
7月7日(火)	午前 10時30分～正午	井口市民センター
7月8日(水)	午前 10時30分～午後3時	井波市民センター
7月9日(木)		
7月14日(火)	午前 10時30分～午後3時	南砺市役所別館
7月15日(水)		
7月16日(木)	午前 10時30分～午後3時	城端伝統芸能会館 じょうはな座
7月20日(月)	午前 10時～午後3時	富山干柿出荷組合 連合会集荷場
7月21日(火)	午前 10時30分～午後3時	福野市民センター 南側駐車場
7月22日(水)		

### 事前連絡の必要な方

- お店、事業などを廃業した
- 営業など（商取引または証明行為）にはかりを使用しなくなった
- はかりを新たに購入した
- 検査指定日が不都合な場合

問い合わせ 商工企業立地課 ☎ 2018



# ちょっと一息エッセイ

市長の

## 新たな暮らしはぬか漬けが教えてくれるかも

コロナ禍。外出自粛で当方でも移住定住イベントや市町村長会議はじめ東京で開催予定だった様々な会議、打ち合わせ、全国各地で開催されるはずだったシンポジウムがオンライン開催となった。一方で、遠方での開催で普段なかなか参加できない会にはオンラインという事で参加できた。離れていてもコミュニケーションが取れ、また、十分に成果が出ると、かえって今まで何故リモートでの開催を考えなかつたのか?などとさえ思える様になつてきた。実際会ってお話しすることは大変重要だが、スケジュール調整など考えるとオンラインでも可能な会議はたくさんある。

また、自宅での食事が増えた。そこでテイクアウトで市内の美味しいお店を発見したり、家での食事を楽しむ方法を考えてみたりした。

我が家は「ぬか床」を育て始めた。毎日、胡瓜、蕪、大根、そしてウドやスタケなど利賀で採れた山菜。茹で卵まで漬けて美味しく頂いている。どうしてこんなに美味しくなるのだろうか?そろそろ外食を増やそうと思うが。ぬか漬けは毎日手をかけなくてはならない。

今回、家時間が長くなつたお陰でこれからの暮らしを考える時間も取れた。今まで触ったことすら無かった「ぬか漬け」がいろいろ教えてくれる予感がする。

## 私の南砺市滞在記⑩

南砺市国際交流員  
エリック・ジュティラ  
Eric Jutila

### ～マイノリティの生活～

り、いくら頑張っても暴力や差別的な法律によって出世できなかつたりしました。そして、この人種差別はアメリカで今も続いています。白人である私は日本でマイノリティとして暮らしても、今(6月3日)アメリカで抗議しているマイノリティの人達の気持ちが完全に分かると言えません。けれども、交流員として自分と違う境遇の人の心に寄り添つて行動できるようになればと思います。

4年前、私が日本に留学する時でした。その頃、アメリカの大学で人種について勉強していた私は白人が非常に少ない日本で生活することで、マイノリティ(少数のグループ)の人々の立場が理解できると楽しみにしていました。

現在、日本に1年以上住んでいますが、私は部外者のように扱われたりどこに行っても目立つたりして、同じ経験をしている日本に住んでいる外国人には共感します。アメリカ人のマイノリティもこのような環境で生活をしています。



#BlackLivesMatter  
#黒人の命も大切

しかし、日本にいる白人と違って、アメリカのマイノリティは約500年間、人種差別を受けてきました。罪のないマイノリティが警察と近所の白人に迫害されたり、

7月から大きく増加します。  
熱中症は、年齢・性別に関係なく発生します。重症化すると命にかかる危険がありますが、熱中症をしっかりと理解し、正しく対処することで防ぐことができます。  
次のこと気に付け、今年の夏を元気に乗り切りましょう!

## 消防・防災のおしぜせ

### 熱中症を予防しましょ!



こまめに水分補給し、暑いときは無理をしない。  
エアコンや扇風機などを上手に使用し、体温が上がらないよう気を付ける。  
シャワーやタオルで身体を冷やす。  
部屋が暑いときは風通しを良くし、温度と湿度を下げる。  
涼しい服装にする。外出時には日傘、帽子を着用する。  
睡眠や食事をしっかりと取り、バランスの良い生活を送る。

「汗は出ないが体が熱い」「体が痙攣している」「意識がない」などの症状があれば、迷わず救急車を呼びましょう。

問い合わせ

南砺消防署  
南砺消防署東分署  
南砺消防署五箇山出張所

67 82 52  
80 00  
11 11  
99 99

# なんと 図書だより 7月

25 日 (土)	18 日 (土)	11 日 (土)	4 日 (土)
午前 前 10:10 時 30'分	午前 前 10:10 時 30'分	午前 前 10:10 時 30'分	午前 前 10:10 時 30'分
井 波 (本 づ きの 会)	井 波 (職 員)	福 野 (虹 の会)	城 端 (お は な し ま ん ま る)

## おはなし会

### 今月のおすすめ本

#### 野菜が主役 季節のカレー

阿部由希奈／著



野菜をたっぷり使った、体が喜ぶカレー  
レシピと副菜で、元気を取り戻そう!

● 5月の新着本 619冊 ●

#### きょうまどからふくかぜは

谷口國博／文 高砂淳二／写真



思うように外に出られない日でも、窓を開けて感じてみよう。地球全体をフィールドに撮影活動を行う高砂淳二と、歌や絵本を通じて子どもに寄り添う谷口國博が、今を生きる子どもたちに贈るメッセージ写真絵本。

## 本の展示 ~本は10冊まで借りることができます~

一般	児童	展示図書館
【全館共通の展示】 こんなべんきょうしているよ<南砺市立小学校の教科書>		中央図書館・福野図書館 ☆7/1(木)~9/3(木)まで市内図書館を巡回します
10周年ありがとう ~暮らしやすく暮らし~	10周年ありがとう ~めざせ!図書館はかせ~	中央図書館 ☎0317
文字でコミュニケーション	なつをたのしむ!	福野図書館 ☎1128
ちょっと旅気分	ふしぎ!? たのしい! しあわせ	城端図書館 ☎0312
夏到来!	うみへ GO!!	井波図書館 ☎0150
からだを癒す		平図書館 ☎2240

## 南砺市営住宅等の入居者募集!

### 募集期間を設けている住宅

#### ◆公営住宅

団地名	募集戸数	棟	階	間取り	場所	特記
ひまわり 団地	3戸	1・3号棟	2・3階	2LDK	荒木980番地 (福光)	2人 以上
		家賃 18,100~27,400円				
みなみ 団地	1戸	4号棟	3階	2DK	福光1302番地	注1
		家賃 8,900~13,300円				
再開発 ビル住宅	1戸	一	3階	2LDK	福光7337番地3	注1
		家賃 12,700~18,900円				
梅ヶ島 団地	1戸	一	4階	3DK	梅ヶ島168番地1 (福野)	2人 以上
		家賃 18,100~27,000円				
戸板 住宅	1戸	E棟	2階建	3LDK	戸板291番地	2人 以上
		家賃 23,800~35,400円				
山見 住宅	2戸	3号棟	2階	3DK	山見455番地1 (井波)	2人 以上
		家賃 18,300~27,300円				
理休 団地	1戸	1号棟	1階	2LDK	理休277番地 (城端)	2人 以上
		家賃 20,600~30,600円				
泉沢 団地	3戸	1・2号棟	1・3階	2LDK・3DK	泉沢34番地 (城端)	注2
		家賃 19,900~29,600円				

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  
※災害などによる特定入居のため募集住宅に変動がある場合があります。

★募集期間 7月1日(水)~10日(金)

★抽選・説明会 7月15日(水) 午前9時~ 南砺市役所  
※必ず出席してください。

### 随時募集している住宅

#### ◆特定公共賃貸住宅など

団地名	募集戸数	棟	階	間取り	場所
柴田屋 団地	4戸	一	1・2・3階	2DK	柴田屋 396番地5 (福野)
		家賃(入居者負担額) 30,000~45,000円			
西町住 宅	3戸	1・2・4棟	1・2・3階	2DK・2LDK	福光 740番地3
		家賃(入居者負担額) 30,000~48,000円			
理休 団地	1戸	1号棟	2階	2LDK	理休 277番地 (城端)
		家賃(入居者負担額) 33,000~48,000円			
椿ヶ丘 団地	1戸	1	2階建	3LDK	椿ヶ丘210番地 (井口)
		家賃 40,000円			

※特定公共賃貸住宅などは2DKのみ単身入居可

※随時募集のため、募集住宅に変動があります。

★募集期間内に見学可能(要事前連絡、就業日に限る)

★入居資格や詳細につきましてはお問い合わせください。

申込・問い合わせ 建設維持課 住宅係 ☎032022

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に行こう!

一入園前のお子さんと保護者が対象です

7月の行事予定

## さくらんぼ

毎週月～金 9:00～12:00、13:00～15:00  
☎62-7305 (城端さくら保育園併設)

- ・七夕会&コンサート

7日(火) 10:15～

- ・子育て講座(保健師)

10日(金) 10:30～

## きらきら

毎週月～金 9:00～12:00、13:00～15:00  
☎82-7812 (井波にじいろ保育園併設)

- ・七夕会

7日(火) 10:30～

- ・ベビーサイン ※要予約

10日(金) 10:30～

- ・身体測定&子育て講座(栄養士)

15日(水) 10:30～

## たんぽぽ

毎週月～土 9:00～12:00、13:00～15:00  
☎22-8230 (福野ひまわり保育園併設)

- ・ベビーマッサージ ※要予約

1日(水) 10:30～

- ・七夕の集い

7日(火) 10:30～

- ・子育て講座(歯科衛生士)

14日(火) 10:30～

## あっぷる

毎週月～金 9:00～12:00、13:00～15:00  
☎22-8722 (福野おひさま保育園併設)

- ・七夕会

7日(火) 10:30～

- ・身体測定

13日(月)～17日(金)

- ・あっぷる教室(看護師)

14日(火) 10:30～

- ・ミュージックケア ※要予約

17日(金) 10:30～

- ・人形劇(おむらいすん) ※要予約

30日(木) 10:00～

妊婦さんもお気軽にどうぞ!—

## にこにこ

毎週日～金 9:00～12:00、13:00～15:00  
☎52-6703 (福光どんぐり保育園併設)

- ・子育て・親育ち応援事業「もうすぐパパママ講座」※要予約

12日(日) 9:30～

- ・子育て・親育ち応援事業「親子で運動遊び」※要予約

12日(日) 10:30～

- ・にこにこ教室(保健師)

14日(火) 10:30～

- ・親子でリトミック ※要予約

16日(木) 10:30～

## ほほえみ

毎週月～金 9:00～12:00、13:00～15:00  
☎52-7322 (福光東部かがやき保育園併設)

- ・ミュージック・ケア

1日(水) 10:30～

- ・七夕飾りを作ろう

6日(月)～10日(金) 10:00～

- ・子育て講座(言語聴覚士)

15日(水) 10:30～

- ・和みのヨーガ

22日(水) 10:30～

## ぴよぴよ広場

毎週月～土 9:00～16:00  
☎52-4647 (喜志麻保育園併設)

- ・ベビーマッサージ ※要予約

7日(火) 14:00～

- ・たまごっこ日(マタニティアート)

※妊婦さん限定(要予約) 13日(月) 10:00～

- ・骨盤体操 ※要予約

16日(木) 10:30～

- ・ぴよぴよバースデー

22日(水) 10:30～



# 南砺の児童館へようこそ

一遊びを通して  
児童の健全育成を図ります

7月の行事予定

## 城端児童館 さくらっこ

☎62-2897

- ・ミニほうき作り

4日(土) 10:00～11:30

- ・スクラッチアート

18日(土) 10:30～11:30

※募集中(使わなくなったプラレールを集めています。)

▷開館 毎週月～金 13:00～18:00、土曜日 9:00～18:00

## 井波児童館 きぼりっこ

☎82-5770

- ・レクリエーション大会

11日(土) 14:00～

- ・シャボン玉を飛ばそう

25日(土) 14:00～

▷開館 毎週月～金 13:00～18:00、土曜日 9:00～18:00

## 福野児童センター アルカス

☎22-3898

- ・ゆかいにかこう

4日(土) 10:00～

- ・つくってあそぼう

16日(木) 16:00～

▷開館 毎週月～金 13:00～18:00、土曜日 9:00～18:00

## 福光児童館 きつずらんど

☎52-8200

- ・七夕飾り

7/ 7(火)まで毎日開催

- ・うちわづくり

8/31(月)まで毎日開催

- ・ペーパークラフト(昆虫など)

8/31(月)まで毎日開催

- ・トイレットペーパーの芯工作

8/31(月)まで毎日開催

▷開館 毎週月～土 9:00～18:00

※子育て応援券が利用できます。

問い合わせ ☎52-8200

認定こども園福光青葉幼稚園 ☎52-1008

認定こども園福野青葉幼稚園 ☎52-2530

## 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、  
保育センターが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 こども課子育て支援係 ☎52-2010  
きつずらんど ☎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  
お申し込みください。

※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  
☎52-2010

## 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

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

## イベント・講座など

### 「花鳥画という宇宙 郷倉千鶴展」

会期を延長して開催中です。ぜひ

ご覧ください。

会期 7月5日(日)まで

開館 午前9時～午後5時

(入場4時半まで)

一般800円、高大生210円

中学生以下無料

※6月23日～8月23日予定の「藤田

弘基遺作写真展 仏教美術の源

流」は、来年へ延期予定です。

福光美術館 ☎②7576

### となみ散居村学習講座について

となみ散居村学習講座では、受講者登録を受け付けます。

この講座は、砺波平野の散居村や地域情報を学ぶもので、年間数回程度で開催しています。

今年度は、諸情勢を踏まえ、講座ごとに開催案内をせず、事前に受講者の登録を行っていただいた方を対象として、順次講座をお知らせします。ぜひ事前登録をお願いします。

初回講座 8月上旬

場所 散居村ミユージアムほか見学地

￥ 都度通知します。

申込 7月10日(金)まで、電話または窓口でお申込みください。

問 となみ野田園空間博物館推進協

### 能力開発セミナーの開催案内

心が繋がる「コミュニケーション能力強化

時 7月15日(水)、22日(水)、29日(水)、8月5日(水)【全4回】

講習時間 午後6時20分～9時

申込期限 3,400円

定員 10名(先着順)

場所 富山県技術専門学院砺波センターハウス ☎②3152

申込期限 7月6日(月)

### 募集

### 令和2年および3年度採用

#### 南砺市職員(医療・福祉)募集

##### 採用職種・人数(採用時期)・応募資格

・保健師または社会福祉士 若干名

(令和2年10月採用予定・応相談)

昭和54年4月2日以降生まれで、

次の資格をすべて有する方①保

健師または社会福祉士②介護支

援専門員③普通自動車運転免許

・介護福祉士 若干名

(令和3年4月採用予定)

昭和54年4月2日以降生まれで、次の資格をすべて有する方①

介護福祉士②普通自動車運転免

許③訪問介護または施設介護職員として3年以上(令和2年4月

議会事務局(となみ散居村)事務局内) ☎④7180

1日現在の経験を有する方 応募方法 申込書に必要書類を添えて地域包括ケア課まで提出

※申込書および募集要項は地域包括ケア課にあります。

募集期間 7月1日(水)～8月14日(金)まで

申問 地域包括ケア課 長寿介護係 ☎②2034

申問 社会福祉法人済明会 ☎0766-50-8130

### 各種委員を公募します

①活動内容、②募集人数、③任期

①南砺市地域福祉計画策定委員会

①南砺市地域福祉計画の策定について協議するもの

②4名

③委嘱の日から令和4年3月31日まで

(2)南砺市国土強靭化地域計画検討委員会

①南砺市国土強靭化地域計画の策定について協議するもの

②3人

③8月から令和3年3月31日まで

は市内の団体で活動する18歳以上で活動内容に興味がある

あり、応募時に3つ以上の審議会などの委員となつて

いない方

※詳細は市ホームページを参照ください。

### お知らせ

#### 後期高齢者医療被保険者証の更新のご案内

毎年8月1日は、後期高齢者医療

申問 南砺で暮らしません課 協働のまちづくり係 ☎②2037

### 社会福祉法人済明会職員募集

・正規職員 看護師 1名程度

・臨時職員 支援職員 5名程度

・パート 障害児の支援 4名程度

・介護補助、調理、清掃 18名程度

※詳細はホームページを参照ください。

### 南砺福野高校「共学農園」受講者募集!

学校の施設と授業を地域の皆様に開放し、生徒と共に農業を学びます。

時 7月17日、8月7日、9月18日、10月16日、11月6日(予定)

内容 各金曜日(5回)、午後1時～2時半秋野菜の栽培

定員 15名程度

申込 無料(生産物購入代は必要)

申込 高校事務室に申込書があります。

申込 メチ7月10日(金)

※詳細は本校ホームページ

問 南砺福野高校農業部 ☎②2014

募集期間 7月10日(金)



## 後期高齢者医療限度額認定証等の更新のご案内

### ○住民税が非課税世帯の方

申請により一部負担金および入院時の食事代が軽減される「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されます。(毎年8月1日が更新日です)

場合は窓口におたずねください。  
また、負担割合(1割または3割)は、前年の所得によって判定されますので変更される場合があります。

問 富山県後期高齢者医療広域連合  
事業課 ☎ 076-465-7502

の被保険者証の更新日です。  
新しい被保険者証を、7月16日(木)から簡易書留で発送します。「不在の場合は「不在票」が投かんされますので、郵便局へお問い合わせください。受取のないまま1週間経過する場合は窓口におたずねください。

また、負担割合(1割または3割)は、前年の所得によって判定されますので変更される場合があります。

すでに交付されている方で、8月以降も対象となる方には、7月22日(水)から普通郵便で新しい認定証を発送します。

※世帯内に、住民税未申告の方がいる場合は交付されません。住民税の申告が必要です。

○現役並み所得者(一部負担が3割)の方

住民税課税所得が145万円以上690万円未満の被保険者がいる世帯の方は、「限度額適用認定証」を提示することで、医療機関窓口で支払う自己負担(月額)が限度額まで減額されます。現役並み所得者の方は申請が必要です。

すでに交付されている方で、8月以降も対象となる方には、7月29日(水)から普通郵便で新しい認定証を発送します。

問 富山県後期高齢者医療広域連合  
事業課 ☎ 076-465-7502

## 国民健康保険高齢受給者証の更新のご案内

毎年8月1日は、国民健康保険の高齢受給者証(70歳から74歳の方)の更新日です。

新しい高齢受給者証を7月末日までに発送します。医療機関に受診されたときは、国民健康保険被保険者証と一緒に提示ください。

問 健康課 国保・年金係  
☎ ②20111

## 国民健康保険限度額認定証等の更新のご案内

現在交付されている、国民健康保険の「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」、および「標準負担額減額認定証」の有効期限は、7月31日(金)までとなっています。

令和2年8月以降も引き続き認定証をお使いになる場合は、8月になつ

てから、現在お使いの認定証、印鑑、本人確認ができる身分証明書(免許証など)、世帯主と対象者のマイナンバーの分かるものをお持ちになって再度申請をしてください。別世帯の方からの申請の場合は郵送になります。

また、世帯主とすべての国民健康保険被保険者が住民税非課税の世帯の方で、「」の一年間の入院日数が90日を超える方は、入院期間の分かる領収書などをお持ちください。

問 健康課 国保・年金係  
☎ ②20111

## 第12回南砺市女性議会開催を延期します

新型コロナウイルス感染症拡大予防の観点から、委員会活動をすることには困難と考え、第12回南砺市女性議会の開催を延期します。

問 南砺市さわやかネットワーク  
女性議会事務局(西部)  
☎ ②5212

## 流木の無償提供

※積込・運搬は各自、個人利用に限ります。

・境川ダム 10月まで

問 境川ダム管理事務所 ☎ ⑥73134

桂湖ビジターセンター ☎ ⑥73120

・刀利ダム 7月中  
問 小矢部川ダム管理事務所 ☎ ⑥1104

# なんと インフォメーション

ご寄附感謝します

●新型コロナウイルス感染症対策へ  
助野株式会社

代表取締役社長 助野 一郎

不織布マスク

株式会社オカベ

代表取締役 岡部 学

不織布マスク

じんずし福光(代表) 中出 義郎

1万枚

砥波ライオンズクラブ

(会長 杉木 徹)

250個

医療用ゴーグル

セルフ・エー株式会社

代表取締役 大島 公一

不織布マスク  
中山工業株式会社  
(代表取締役 中山 慎仁)

5,670枚  
50万円

他4社連名  
(代表取締役 篠島 明人)

30万円 他

日環計量管理株式会社  
(代表取締役 嶋田 仁司)

200個

株式会社スズニット  
(代表取締役 川邊 清志)

1千枚

ニット製マスク

25日(土)

笑いヨガ  
午後1時～  
おりがみ教室  
午前10時～午後4時  
風呂の日

マスク  
2万4,500枚

株式会社天正

(代表取締役社長 中村 太治)

子ども用マスク  
7千枚

広報費へ

藤井 孝さん(砥波市)  
荒木 悅子さん(東京都)

1万円  
2万円

城端さくら保育園へ  
(支部長 野村 雄亮)

2万円

手指洗浄自動噴霧器  
有限会社昭信機工  
(代表取締役 長谷 みつる)

他

山野保育園、井波にじいろ保育園へ

有限会社昭信機工  
(代表取締役 長谷 みつる)

200万円

福野おひさま保育園へ  
福野未申会(会長 北川 智之)

1基

イージーアップテント  
ジャングルジム  
城端中学校 PTA  
プロジェクト

令和元年度卒業生一同  
城端中学校 PTA  
プロジェクト

1台 一式  
REAL PARTNER  
不動産無料相談所開設

## 不動産無料相談所開設

不動産に関するいろいろなお悩みや問題などの相談所を開設します。  
相談は無料ですので、お気軽にご来場・ご相談ください。

日時 2020年 7月10日(金)弁護士、税理士による相談会併設

9月11日(金)、11月13日(金)

2021年 1月22日(金)、3月12日(金)

13:00～16:00

場所 となみ散居村ミュージアム(砥波市太郎丸80)

(公社)富山県宅地建物取引業協会砥波支部 (公社)全国宅地建物取引業保証協会富山本部  
問い合わせ先／支部代表番号 TEL 0763-33-2612(鷹栖建工内)

家族で「おめでとう」そして「ありがとうございます」  
お七夜・百日祝  
誕生を祝い、家族や親しい方々と  
ごゆっくりお過ごしください  
ご予算 4,800円～7,700円  
(室料・奉仕料、税込)  
お子様ランチ、マイクロ送迎等もご用意できます

旅   
 す   
 か

南砺市福光1376 ☎ 52-1072

## 会員大募集

新たな生きがい見つけませんか?  
(60歳以上の健康で働く意欲のある方)

入会を希望される方へ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、  
毎月開催の入会説明会は当面の間開催を見合させております。入会を希望の方は、  
事務所にて随時受付をしております。

**発掘就業会員急募!**

(7月中旬からの就業予定です。)  
詳しくは、電話またはホームページで。

高齢者の社会参加を  
応援します!



## デイサービス利用者様募集のご案内

「体が温まり、  
しつとりとしたお肌になる」と  
人気のお風呂があります。  
認知症予防の学習療法や  
楽しいレクリエーションを  
一緒にしませんか? ☺

はぴねす

デイサービス和みの里  
☎ 22-8800 担当:前田  
北陸福祉会

検索

公益社団法人 南砺市シルバー人材センター  
☎(0763)22-8050 FAX(0763)22-7544 <https://webc.sjc.ne.jp/nanto/>

川除新	四区町	高堀	岩屋	院瀬見4区	下山見	筆渡	野休	理休	京塚
竹田	梅基	吉田	上野	高橋	櫻井	此尾芽衣子	佐古田悠里	中澤	中澤
結翔	と	蒼太	乃埜	万羽	知ら	玲芽	光星	悠梨	悠梨
男	男	女	女	わ	あ	い	こ	男	女
幸生	太郎	怜史	湖呼	卓也	修一	亮祐	紘昭	宗幸	良輔

うぶごえ

# 市民の窓

令和2年  
5月1日～31日  
届出分

※希望者のみ掲載  
※上平、利賀地域は  
期間中届出なし



<img alt="A diagram showing the relationship between the characters '福' (Fukuroku) and '寿' (Jubako) and the 3rd district of Ichinomiya City. The characters are arranged in a grid with horizontal and vertical lines. The characters are: 妻夫妻夫妻夫 (Wife Husband Wife Husband Wife Husband), 荒土西山竹京願町 (Hiroto Nishi-yama Take Kyōgen-chō), 木生新町本林 (Ki-ni-shin-chō Hon-ni), 片岸八田谷川神田竹田千田希 (Katakura Hachida Gochi Kanda Chitanda Ki), 彩惇志唯暉 (Sai Shinshi Yui), 福光 (Fukuroku), 京都府 (Kyoto-fu), 柴田屋 (Shibata-ya), 布袋 (Budai), 高岡市 (Takaoka-shi), 今町3区 (Imachō 3-ku), and 山戸 (Yamato).</div>

## ウエーティング

鍛治竹田	八幡中川陽菜乃	荒木森田	年代大野	年年代代市井	四区町棚田みのり	梅ヶ島影近
音華	おひなの	ひなの	鉄生	かずま	幸帆	こうぱん
女	女	男	男	男	女	男
克輝	竜一	泰将	剛	一希	結希恵	ゆきえ

坪野東部	三清東	木崎野町	井上千恵子	若子
南部	久恵	今町4区	笹村	とき
福野	井波	井波中新町	柳田	隆
中横町	京願町	松島	野村	清弘
田尻	初田	野村	清	と
江田	貞子	清	義行	子
止境	三田ひさ子	義子	清	子
静子				

おくやみ

76 90 89 75 89 85 83 78 84 99 87 84 96 80 99 93 98 97 84 78 55 92 96 71 97

68 84 79 64 87 86 91 87 89 66 98 93

あなたの意思に おもい いし こた 石で応えます



地震・水・雪にも負けない  
耐震耐水墓 特許取得

# 株式会社 福光石工

<http://www.f-sekkou.co.jp/>

南砺市寺家315  
コンナニ ヨイイシ  
0120-57-4154



3密回避のため、  
必ず予約してください

## 人間ドックなどの健康診断を再開しています

南砺市民病院・公立南砺中央病院では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止していた人間ドックなどの健康診断を、6月1日より再開しています。  
※状況により、再度中止期間を設ける場合があります

### ○再開対象の健康診断

日帰りドック、日帰り脳ドック、1泊ドック、1泊脳ドック、ミニドック、生活習慣病予防健診

※新型コロナウイルスの影響により健診内容が一部異なる場合がありますので、予約時に各病院にお問い合わせください。

### ○受診時の注意点

体調がすぐれない方は、受診をお断りさせていただきます。受診の際は、必ずマスク着用の上、来院をお願いします。受付前に、検温と体調チェックの問診をさせていただきます。

受診予定の皆さんには今後とも感染対策へのご理解、ご協力をよろしくお願いします。

#### 問い合わせ

南砺市民病院 健康管理センター ☎ 1475  
公立南砺中央病院 人間ドック室 ☎ 0001

## 胸部レントゲン検診会場を追加しました！

南砺市では、6月から集団がん検診を開始しました。当初の計画に日程を追加しましたので、必ず予約のうえ受診してください

### 新たに追加された会場

月	日	曜日	受付時間	場所
9	23	水	午後1時～4時	福野市民センター
10	12	月	午後1時～4時	上平市民センター
			午後2時30分～4時	平保健センター
11	16	金	午後1時～4時	福光福祉社会館
			午後1時30分～4時	福光交流センター

・定員に達しましたら予約受付を終了させていただきます。  
・新型コロナウイルス感染症などの発生状況により、中止または延期させていただく場合があります。中止・延期になった場合は、市ホームページや広報などでお知らせします。

#### 予約・問い合わせ

健康課 保健係 ☎ 2027  
福光保健センター ☎ 1767  
平保健センター ☎ 8026

## 高血圧と減塩について

公立南砺中央病院 内科医員

楠目 祐基

現在、日本の高血圧患者は約4300万人いるとされています。これは日本人の3人に1人が高血圧を罹患していることになります。高血圧は心血管疾患（脳卒中や心筋梗塞など）と強い関連があり、死亡率にも大きく影響しています。血圧を下げる方法としては生活習慣の改善や薬物療法などありますが、今回はその中で減塩について書かせていただきます。

よく外来で「減塩を頑張りましょう」、「食事を薄味にしましよう」と説明をします。高血圧には塩分が関与しており、摂取量を減らすことによって血圧を下げることができるからです。高血圧患者の塩分目標量は1日6g以下とされていますが、なかなか達成しにくいのも事実です。そこで今回は簡単にできる減塩法をいくつかご紹介いたします。

一つ目は『味噌汁は1日1杯まで』です。味噌は健康食品ですが塩分量が多めです。味噌汁1杯で約1.3gの塩分が含まれおり、毎食べると1日の推奨量の半分をとってしまうことになります。二つ目は『漬物を控えめ』にします。特に梅干しは塩分が多い（2g/個）ので食べる場合は1日1個までにしましょう。三つ目は『減塩調味料を使う』です。最近は味の良い減塩商品が多数ありますのでそれらをうまく使いましょう。減塩法は他にも多数あり、ここでご紹介した方法以外でもいいので少しづつ取り組んでもらえれば幸いです。

## いきいき脳トレリーダー養成講座 受講生募集

—認知症予防のボランティア活動で脳の若返りを図りましょう—

○日 時 8月25日（火）、9月15日（火）、9月29日（火）、10月13日（火）、10月27日（火）、11月中（実習）、12月8日（火）、全7回 午後2時～4時

○受講料 2,000円（テキスト2冊付）

○受講料 富山短期大学 脳機能解析学 教授 田淵英一氏（医師・医学博士）

○対象場所 南砺市福野体育館  
シニア世代の方で、修了後に南砺市内で認知症予防の活動ができる方

#### 問い合わせ

南砺市社会福祉協議会 ☎ 2940



# 国民年金

## 新型コロナウイルス感染症の影響により保険料の納付が困難な方へ

今般の新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などが生じて所得が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除・納付猶予申請、国民年金保険料学生納付特例申請が可能となりました。

★対象となる方、対象となる学生(以下のいずれにも該当する方が対象になります)

- ①令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により、業務が失われたなどのため収入が減少したこと
- ②令和2年2月以降の所得の状況からみて、当年中の所得見込額が、国民年金保険料免除・納付猶予基準相当・学生納付特例基準相当になることが見込まれる方

★申請の対象となる期間

令和2年2月分以降の国民年金保険料

★その他、申請方法など

令和2年2月以降の任意の月(収入が最も低い月など)における所得額を12か月分に換算し見込みの経費などを控除し算出します。免除・納付猶予の判定においては、世帯主および配偶者(納付猶予は配偶者のみ)も審査の対象となります。申請者本人のほか、世帯主や配偶者が①と②に該当するときにも、この簡易な手続きによる申請ができます。

国民年金保険料免除・納付猶予申請書、国民年金保険料学生納付特例申請書、所得の申立書は、日本年金機構ホームページからダウンロードができます。申請書の提出先は、各市民センター窓口、または砺波年金事務所です。

## 7月の年金相談(相談時間は午前10時~午後3時)

開設日	開設場所
14日(火)	城端市民センター
30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

☎33-1725(音声案内②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☎②2011  
各市民センター

## 統計なんと

※令和2年5月末現在、( )内は前月比。

人口 49,896人(-58)

男性 23,923人(-35)

女性 25,973人(-23)

世帯数 17,678戸(-22)

## ○5月の人の動き

出生 18人

死亡 71人

自然増減 (-53)

転入 49人

転出 54人

社会増減 (-5)

## 編集後記

庁舎統合に合わせ、7月号から約5年ぶりに「広報なんと」の表紙デザインを変更しました。また市内で活躍する人や、話題の場所を紹介する新コーナー「スポットライト」を始めます。初回は南砺市商工会青年部の皆さんのコロナ禍における取り組みを取材させていただきました。紙面の都合などもありますが、これからもできるだけ毎月、旬な話題を取り上げていきたいと思います。情報提供もお待ちしています! (AK)

## 南砺市応援市民

NANTO CITY SUPPORTERS

5月末現在の  
応援市民

789人



応援市民ポータルサイト

▷問い合わせ 政策推進課 ☎②2052

## あなたと私の結ぶ新しいプロジェクト

AIP 48

5月末現在の  
市内居住  
成婚カップル数

131組



婚活俱楽部なんとHP

※2011年4月からの会員成婚カップル185組  
▷問い合わせ 南砺で暮らしません課  
女性活躍・婚活支援係 ☎②2037

問い合わせ  
☎②2035  
南砺市消費生活センター(生活環境課内)

近年の断捨離ブームもあり、不用品や粗大ゴミなどの廃棄物を無許可で回収する業者との消費者トラブルが増加しています。  
・無料回収とアナウンスしている業者が、無料でなかつた  
・見積もりの倍以上の料金を請求された  
・悪質な業者に高額料金を払ってしまい、後日連絡しようとしたが連絡がつかない  
・このようなトラブルに巻き込まれたためには、安易に業者を選ばず、契約する前に信用できる一般廃棄物処理の許可を得た業者であるかを確認しましょう。  
回収業者とのトラブルは、消費生活センターへ相談しましょう。

## 7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

7/5	根尾歯科医院	砺波市	33-2588
7/12	安念歯科医院	砺波市	33-2445
7/19	高田歯科・矯正歯科医院	砺波市	32-2153
7/23	さとう歯科クリニック	砺波市	32-9995
7/24	となみ大木歯科クリニック	砺波市	58-5136
7/26	澤越歯科医院	砺波市	34-8280

※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~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~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 ☎④5005 小児科 ☎④7744

## 広報なんと

## 花いっぱいでお出迎え

5月30日（土）、南砺市内を走るJR城端線の城端、福光、福野の各駅前で、「花いっぱいのまちづくり事業」が実施され、地域の皆さんのが色々と花苗の植え込みなどに汗を流しました。



福光駅前では吉江地区住民の皆さんや関係者約40名が、2基の立体花壇とプランターにマリーゴールドやベニシア、カンナなど5種類の花苗約570株を植え込みました。

駅前を彩る花々は7月に見頃を迎え、夏の間、駅利用者や地域の皆さん目の目を楽しませてくれます。



## 100年の節目を迎える 国勢調査にご協力お願いします

6月1日（月）、福光庁舎4階の402会議室内に「令和2年国勢調査南砺市実施本部」が設置されました。

今年は5年ごとに実施される国勢調査の年です。市では、総合的かつ効率的な実施体制を確立し、調査事務の万全を期するため、齊藤副市長を本部長とする実施本部を設置し、402会議室前に木製看板を掲出しました。国勢調査は、日本の人口や世帯の実態を明らかにする最も重要な統計調査です。「未来の羅針盤」として私達の生活にいかされる国勢調査。実施の際は、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

## 地元食材を活用したランチ販売

6月の間、福光庁舎前で地元農産物や無農薬有機栽培された食材を使ったランチ販売が期間限定で実施され、多く方がこだわりのお弁当に舌鼓を打ちました。

この取り組みは、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で休業を余儀なくされている市内のゲストハウスが連携し、キッチンカーを使って日替わりでランチ販売を実施したもの。南砺市が推進する持続可能な開発目標（SDGs）の普及啓発も兼ね、パンフレットなどの配布も行われました。



新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するための臨時休校が続いていた市内小中学校が6月1日（月）から再開し、子どもたちが元気に登校しました。1日から給食も再開。福光中部小学校（棚田賢也校長）では感染防止のため、配膳に時間がかかるないようにあらかじめパック詰めされた給食が用意され、全員が同じ方向を向いて、友達とおしゃべりしないように給食を食べていました。2年2組の男の子は久しぶりの給食に「おいしい」と笑顔で感想を聞かせてくれました。

## 学校に戻った元気な声

なんとトピックス



「氣愛で応援♡なんチケプロジェクト2020」をPRする青年部の皆さん

南砺で活躍する人や  
話題の場所などを  
紹介します

ナント  
チケ

## 地域に元氣を!

南砺市商工会青年部の皆さん



中井将司部長

今年度の部員数164名。全国でトップクラスの規模を誇る南砺市商工会青年部(中井将司部長)は、スキルアップにつながる研修などと共に、日頃から地域を盛り上げる事業に取り組んでいます。しかし今年はコロナ禍で様々な行事や活動がストップ。地域にも暗い雰囲気が漂うなか、「青年部で何かできないか」ということで、まず始めたのが「元氣をつなごう! NanTube」と題した部員事業所をPRする動画の撮影と配信サイト「YouTube」での公開です。ユーモアを交えた動画で色々な会社があることを知つてもらい、地域の活性化につなげるのが狙いです。

6月からは、旅行会社や宿泊施設、飲食店など新型コロナウイルスの影響を受けている部員のお店を、常連さんなどに店舗専用商品券「なんチケ」の購入で応援してもらう「氣愛で応援♡なんチケプロジェクト2020」をスタートさせました。プレミアム分を市内で広く使えるなんと共通商品券にすることで市内全体への波及効果も配慮されています。

中井部長は「南砺市商工会青年部は、愛する家族のため、地域のため、仕事のため、愛するすべてのために氣愛を入れて活動しています。色々な業種の部員がいる、その横のつながりや人脈を生かし、地域の元氣につながるよう頑張ります」と力強く話していました。

めでたく満百歳を迎えた方に、市、県からのお祝い状、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。

佐山 つるさん

大正9年6月15日生まれ

山見(井波地域)



PR動画「NanTube」の撮影風景



満百歳おめでとう  
ござります

## サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円含む)

## サマージャンボミニ1千万円

(1等1千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく  
住みよいまちづくりに使われます。

7月14日(火) 各1枚 300円

## 2種類同時発売!

発売期間 7/14(火)~8/14(金)

公益財団法人富山県市町村振興協会

もっと身近に  
「地域包括支援センター・サテライト」公立南砺中央病院でも地域  
包括支援センターへの相談がで  
きるようになりました。

場 所 公立南砺中央病院3階

相談内容

- 要介護認定申請受付
- 介護予防の相談
- 権利擁護相談 など

受付時間 午前8時30分から午後5時15分まで  
(土、日、祝日、年末年始は閉所)

問い合わせ 地域包括支援センター・サテライト ☎ 0012

## なんと花巡り Vol.4

## 城端交番ひまわり

2011年3月、東日本を襲った大地震、津波そして原発事故は、未曾有の大災害をもたらしました。絶望感に打ちひしがれた中にあって、太陽に向かって大きく咲いたヒマワリは人々を大きく勇気づけたといいます。復興派遣で現地に赴いた城端交番所長の岩上恭士さんは、その復興の象徴のごときヒマワリに心を打たれ、2013年4月、「城端ひまわりプロジェクト」を誕生させました。メンバーは城端地域安全なまちづくり推進センターの役員と共に感するボランティア。ヒマワリのプランターが置かれた交番は「ひまわり交番」との愛称で親しまれ、地域住民との連携を深めています。

今年は5月に種をまき、7月20日頃開花の見込みです。桜ヶ池クアガーデンのヒマワリ畑では毎年好評の迷路も制作予定で、8月10日頃の開花を計画しています。今年も力強く咲くヒマワリたちは、きっと多くの人の心を癒してくれることでしょう。

～南砺の花巡り情報を寄せください～  
E-mail: hanananto@city.nanto.lg.jp問い合わせ 花と緑の銀行南砺支店  
(林政課) Tel.23-2017

## なんと簡単レシピ 野菜をもう1皿食べよう!

## 献立名 オクラと豆腐のツナマヨ

南砺市食生活改善推進協議会



## ● 材料(2人分)

オクラ	60g
絹ごし豆腐	1/3丁
ツナ缶	50g
A (マヨネーズ 大さじ1・1/2 しょうゆ 小さじ2)	
かつお節	適量
いりごま(白)	適量

お好みで、にんじんやミニトマトを加えると色彩りよく、野菜の摂取量もアップします!

## 【1人分あたりの栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
162kcal	8.2g	13.1g	3.2g	65mg	1.3g

## ● 作り方

- オクラは塩で板ざりし、さっと茹でて小口切りにする。ツナ缶は汁をきる。
- ①とAを混ぜ合わせ、崩した豆腐を入れて混ぜる。
- 皿に盛りつけ、かつお節、いりごまをふりかける。

## ～生活習慣病予防～

## ②夏野菜で高血圧・夏バテ予防

南砺市の40歳から74歳までを対象にした特定健診で4.5人に1人が高血圧で、脳血管疾患の割合が高い現状です。日本人の食事摂取基準2020年版では、高血圧予防のための食塩摂取目標量を1日当たり男性7.5g、女性6.5g、高血圧の方は6g未満と定めています。

野菜に含まれるカリウムは高血圧の原因となるナトリウムを排出し、血圧を下げる効果があります。トマトやきゅうり、トウモロコシなどの夏野菜はカリウムや水分を多く含み、高血圧や夏バテ防止に効果的です。

## ■ 南砺市ホームページ

<http://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  
こちらからマチイロ  
マチを好きになるアプリ