

なんとインフォメーション

イベント・講座など

城端線・氷見線新型車両イメージ模型がやって来る!

新型車両（デザインの模型（1／35スケール）が展示されます。

時 2月21日（土）～

23日（月・祝）

場 ショッピング
ア・ミュー

問 政策推進課
交通政策係



定

時

場

調理室

20名

申込締切

申込締切

2月11日（水・祝）

※要申込み。応募多数の場合は抽選。

持ち物

※2月13日（金）までに結果発表。

令和8年度 県民力レッジ砺波
地区センター講座受講者募集

社会人を対象に「国際」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、県民力レッジ砺波地区センター、市内生涯学習施設等に配置するほか、弊所HPでも確認できます。

申 受講申込書に必要事項を記入

して、砺波地区センターでお申し込
みください。

申込期間

2月26日（木）～3月18日（水）
※郵送は3月13日（金）消印有効

募 集

委員の公募について

英語deクッキング参加者募集

市国際交流員グラントさんが「トマトスープ」と「グリルドチーズサンド」の作り方を英語で紹介します。

トマトとバジルを煮込んだスープと、チーズを挟んでカリカリに焼けたサンドの相性は抜群、アメリカでは老若男女に愛される定番のコンビです。

作り方はとってもシンプル！ お子様連れも大歓迎。

2月21日（土）10時～12時
福光福祉会館（福光5260）

申込締切

2月11日（水・祝）

※要申込み。応募多数の場合は抽選。

| | |
|----------|-------|
| ①審議会等の名称 | ②活動内容 |
| ③募集人数 | ④任期 |

| | |
|------------------------|----------------------------------|
| ④委嘱の日から令和10年3月まで | ③10人 |
| ①第10期南砺市高齢者保健福祉計画策定委員会 | ②市の特性を踏まえ、高齢者保健福祉施策の推進について協議するもの |
| ④委嘱の日から令和9年3月まで | ③3人 |

応募資格
市内在住・在勤・在学もしく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り、平日に参加が可能な方。
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24日（火）
問 申 南砺で暮らしません課
☎ 0763-231-2037

お知らせ

太美山体験ハウスを閉館します

平成28年より移住検討者の方々にご利用いただいた里山「太美山体験ハウス」は、2月28日（土）をもって閉館します。

なお、街なか「城端体験ハウス」は引き続き利用可能です。

問 南砺で暮らしません課
☎ 0763-231-2037

なんとみらいちゃん

その(255) by 森みちこ



2月のマイナンバーカードの時間外窓口について 完全予約制

休日開庁実施日時 2月21日 (土)
9:00~12:00

延長窓口実施日時 毎週木曜日
17:30~19:00



予約可能期間

2月の休日開庁…2月18日 (水) 17時締切

延長窓口…延長窓口実施週の月曜日 17時締切

(例: 2月5日 (木) 実施の場合、2月2日 (月) 17時締切)

場 所 南砺市役所 福光市民センター

予約方法

右記の2次元コードを読み込み、
南砺市公式LINEを「おともだち登録」

→メニュー内の「予約」から進む

※電話での予約は受付しておりません



取扱い業務

- マイナンバーカードの申請
- マイナンバーカードの受取
- 電子証明書の更新 (暗証番号の変更、再設定含む)

注意事項

- 休日、延長窓口での手続きの際は、必ず本人が来庁してください。

その他の注意事項につきましては、
南砺市ホームページをご確認ください。



《電子証明書の更新について》

電子証明書の有効期限は、マイナンバーカードの発行日から5回目の誕生日までです。有効期限が切れると、e-Taxやコンビニ交付、マイナ保険証など、電子証明書を利用したサービスがご利用いただけなくなります。

更新時期を迎えた方や暗証番号が不明な場合は、お早めに手続きをお願いします。

【問い合わせ】 市民課 ☎0763-23-2008

転出届はオンライン申請で便利に!



マイナンバーカードをお持ちの方で次の条件を満たしている場合は、オンラインで転出届ができます。◆

- 引越しが国内であること
- マイナンバーカードの電子証明書が有効であること

2月~3月の市民センター窓口繁忙期や、週の最初の開庁日は窓口が大変込み合いますので、ぜひご利用ください。詳しい手続き方法は、2次元コードをご確認ください。

※マイナポータルでの手続き完了後、転入先自治体で転入手続きができるのは原則翌開庁日以降となります。お急ぎの方は、市民課までお問い合わせください。

※署名用電子証明書及び利用者証明用電子証明書の暗証番号の入力が必要です。暗証番号が不明な場合は市民センター窓口で転出手手続きを行ってください。



↑詳しくは
こちら

【問い合わせ】 市民課 ☎0763-23-2008

| | | |
|------------|--|------------------------------|
| 匿名 広報費へ | 社会福祉費へ 井波赤十字奉仕団 (委員長 岩城美智恵) (代表取締役 荒木 勇夫) (福井銀行SDGs私募債制度を活用) | 訪問看護事業費へ 岩崎 秋信(大西) 1万円 |
| 1万円 | 10万円 | 2万円 |

| | |
|--|---|
| 福光美術館へ 新生開発株式会社 (代表取締役 荒木 勇夫) (空気清浄機2台) | 福野中学校へ 宮崎宏見(小矢部市) 100万円 |
| 福光野球協会 (代表 宮丸 松治) 丁ボールセット | 福野おひさま保育園へ 福野58・59亥子会 (会長 河合 崇行) 94,000円 |

| | |
|---|----------|
| 福野おひさま保育園へ 福野58・59亥子会 (会長 河合 崇行) 94,000円 | 新米10キロほか |
|---|----------|

(一)寄附感謝します

福光福祉の家「光龍館」
2月予定表

| | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|--------|--------------------------|-----------|-------------------|
| 利用料 | 一人310円 （高齢者おでかけ支援券利用可） | 休館日 | 26日(木)午前10時～午後4時 入浴時間 | 認知症予防について | 25日(水)午後1時～ |
| 福光福祉の家「光龍館」 ☎0763-526868 | 福光福祉の家「光龍館」 福光の日 | 日・月・祝日 | 毎週火曜日～土曜日 午前10時～午後4時 | おたのしみ会 | 2119134日(木)午後1時半～ |

↑#7119、
#8000について↑マイナ救急
について

令和7年火災・救急の概要

令和7年に南砺市内で発生した火災件数は8件(前年12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を使用する際は、正しい使用方法を確認して、火災が発生し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2,614件(前年2,472件)で、前年より142件の増加となりました。救急車を呼ぶか迷った際は、

【#7119】に相談し、緊急・重症の場合は迷わず119番に通報してください。

※15歳未満のお子様は子ども医療電話相談【#8000】に相談してください。

令和7年10月1日から全国一斉で「マイナ救急」が開始されています。大切な命を守るため、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

【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

☎0763-52-0119

☎0763-82-0119

☎0763-67-8119

令和8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2日(月)～4月3日(金)

【提出先】

教育総務課、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

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|-----|----|----|----|-----|-----|-------|----|----|----|----|
| 七ツ屋 | 森 | 三清東 | 高儀 | ●福 | 岩屋 | 岩屋 | ●井 | 小糸柄 | ●平 | 細木 | 野下 | 城端 |
| 苗加 | 石川 | 吉村 | 石塚 | 野 | 山口 | 瀧本 | 波 | 六十刈介惺 | 練合 | 鷺尾 | 雪月 | 端 |
| 奈継 | 結愛 | 恵瑠 | 蓮大 | お | 耶や | 衣えの | 梨りの | かいせい | 咲ハ | 月 | 咲ハ | |
| 男 | 女 | 男 | 男 | | 女 | 女 | | 男 | | 女 | 女 | |
| 裕文 | 義隆 | 基希 | 健太 | | 恭平 | 童善 | | 裕樹 | | 雄大 | 拓人 | |



市民の窓

令和7年12月1日～31日届出分



※希望者のみ掲載

| | | | | | | | | | | | | |
|----|----|-----|----|----|----|----|-----|----|-----|----|---|-----|
| 野 | 信 | 蓑 | 荒田 | 打 | 是 | 川 | 城 | 理 | 長 | 樂 | 寺 | ●城端 |
| 下 | 末 | 谷 | 町地 | 尾 | 安 | 島 | 端南町 | 休 | 休 | 休 | 休 | |
| 北本 | 石村 | 徳田 | 常本 | 内山 | 記 | 岩瀬 | 坂次 | 宇治 | 長谷川 | 保夫 | 夫 | |
| 春雄 | 英一 | 與志治 | 國男 | 記 | 滿枝 | 川田 | 與志範 | 直子 | 隆男 | 吉本 | 福 | |
| 73 | 91 | 80 | 80 | 83 | 71 | 78 | 93 | 79 | 89 | 愛 | 波 | ●上 |



| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|------|----|----|-----|----|
| 妻 | 夫 | 妻 | 夫 | 妻 | 夫 | 妻 | 夫 | ●上 |
| 石川 | 梅原 | 福野 | 福野 | 富山 | 今町 | 夫 | 大韓 | ●上 |
| 県 | 原 | 南町 | 南町 | 市 | 1区 | 波 | 民国 | 平 |
| | | | | | | 井 | 猪谷 | 平 |
| 松浦 | 吉本 | 栗原 | 菅原 | 畠久瑠美 | 清水 | 荒木 | 鄭常佑 | 上 |
| 73 | 91 | 80 | 80 | 83 | 71 | 78 | 89 | 89 |

ウェディング



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 江 | 野 | 安 | 野 | 浦 | 浦 | 若 | 柴 | 七 | 松 | ●福 | 蛇 | ●井 | 谷 | 上 | 愛 | 坪 | 今 | 新 | ●井 | 下 | 下 | ●平 | 細 | 野 | 理 | 野 | | |
| 田 | 新 | 清 | 原 | 町 | 町 | 竹 | 田 | ツ | 原 | 野 | 井 | 波 | 未広町 | 山 | 見 | 農 | 野 | 屋 | 上 | 下 | 下 | ●平 | 梨 | 梨 | 木 | 口 | 休 | 田 |
| 村 | 浦野 | 安田 | 堀田 | 石畠 | 中山 | 多 | 大岡 | 酒井 | 種部 | 森田 | 藤 | 水井 | 紀世美 | 谷 | 野原 | 橋場 | みさほ | 田中 | 大橋 | 倉 | 滝本 | 村上 | 大西 | 健一 | 山本 | 神口 | 高田 | 秀雄 |
| 中與志夫 | 勝雄 | 友信 | 庄信 | 幸子 | 美子 | 勇介 | 秀司 | 孝次 | 美智子 | 長智子 | 長 | 賢治 | 美智子 | 賢治 | 民子 | 春夫 | 春夫 | 春夫 | 一雄 | 一雄 | 一女 | 浩 | 一女 | 浩 | 木 | 口 | 休 | 田 |
| 86 | 92 | 97 | 88 | 84 | 90 | 37 | 74 | 67 | 99 | 81 | 77 | 77 | 81 | 96 | 81 | 98 | 86 | 95 | 90 | 67 | 68 | 83 | 93 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|----|----|----|---|----|---|--|
| 荒 | 旭 | 土 | 山 | 天 | 宗 | 大 | 荒 | 和 | 福 | 吉 | 川 | 梅 | 神 | 大 | 土 | 大 | 荒 | 吉 | 八 | 廣 | 天 | 松 | ●福 | | | | |
| 田 | 中 | 町 | 町 | 新 | 本 | 町 | 守 | 柳堀 | 光榮町 | 江 | 中 | 野 | 成 | 西 | 生 | 新 | 西 | 木 | 江 | 野 | 幡 | 谷 | 木 | 光 | | | |
| 村 | 野 | 安 | 堀 | 石 | 畠 | 山 | 大 | 堀 | 堀 | 西 | 野 | 賢 | 西 | 成 | 西 | 生 | 西 | 木 | 上 | 坂 | 吉 | 江 | 北 | 吉 | | | |
| 中與志夫 | 勝雄 | 友信 | 庄信 | 幸子 | 美子 | 多 | 岡 | 酒 | 棚 | 原 | 民 | 長 | 美 | 石 | 安 | 居 | 石 | 崎 | 由香里 | 由香里 | 美 | 美子 | 富 | 富 | 美子 | 子 | |
| 78 | 90 | 98 | 84 | 82 | 81 | 62 | 96 | 90 | 101 | 91 | 81 | 97 | 89 | 97 | 63 | 47 | 97 | 87 | 95 | 85 | 91 | 92 | | | | | |

あなたの意思に 石で応えます



おもい
いし
こた
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き
歩きやすく、除雪しやすくなり、
高級感もですよ。

株式会社 福光石工 南砺市寺家315
http://www.f-sekkou.co.jp/ 0120-57-4154

株式会社 福光石工のホームページ
http://www.f-sekkou.co.jp/

デイサービス利用者様募集のご案内



「体が温まり、
しっ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😊

デイサービス和みの里
☎22-8800 担当:前田
北陸福祉会 検索

宝くじの助成金でコミュニティ活動備品を整備



自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として「コミュニティ助成事業」を実施しています。

このたび、下記の団体がこの事業を活用して、コミュニティ活動備品を整備しました。

これにより、コミュニティ活動のますますの活性化が期待されます。

広瀬地域づくり協議会
除雪機、灌水ポンプ 等

【問い合わせ】

政策推進課 地方創生推進係 ☎0763-23-2052

参加者募集！ 南砺とつながる U35交流会 in 東京

○開催日 2月20日(金) 18:30~20:30(受付18:00~)

○会場 3×3 Lab Future (東京都千代田区)

○対象者 18~34歳以下で下記項目に該当する方

- ①南砺市出身の若者
- ②南砺市への移住、就職を検討されている方
- ③南砺市にゆかりのある方や南砺市に興味のある方
(市外出身者でも可)

○参加費 無料 ※市内企業：負担金あり

○交流会内容

市長によるプレゼン

参加企業紹介&市内就職やU・I・Jターン支援等の説明

参加者による交流

【問い合わせ】 商工企業立地課 ☎0763-23-2018



南砺市HP

| 日時 | 会場 | テーマ |
|---------------------|--|---------|
| 2月21日(土) 10時~16時 | ※病院だよりに掲載の日付から変更になりました。 サンキュー・ア・ミュー・ホール | 出張健康相談会 |

問い合わせ 南砺市民病院 健康管理センター ☎0763-82-11475(代表)

内容
あなたの身体を知ろう
・血管年齢測定
・体組成測定
・握力測定
など
健康相談、栄養相談も行いますので、お気軽に立ち寄りください。

じょいきゅうカフェ で ほっと一息してみませんか？

予約不要

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、「じょいきゅうカフェ」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お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24日(火) 14時~16時

場所 いなみ交流館「ラフォーレ」
(山見1365)

内容 講義

「行動心理症状(周辺症状)への対応」
～認知症の方の思いを
考えてみよう～

講師 認知症疾患医療センター

認知症看護認定看護師

② 日時 2月27日(金) 14時~16時

場所 かんなり(福光6871)

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月27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】 地域包括支援センター ☎0763-23-2034

なんバス(市営バス)耳寄り情報

地域発！ “生活の足” 確保への取り組み

「大鋸屋から動き出した“生活の足”ノルカーとなんバスの融合」を開催します。

地域の“生活の足”確保に向けて、大鋸屋地域づくり協議会が取り組んだ地域内交通「ノルカー」の成果発表や、農村地域の交通分野が専門の特定非営利活動法人いわて地域づくり支援センター常務理事 若菜千穂農学博士による基調講演を行います。

公共交通にご興味のある方はもちろん、ご自身やご家族、地域の交通手段の確保についてお悩みの方は是非ご参加ください！

日時 1月31日(土) 10時～12時

場所 城端伝統芸能会館「じょうはな座」

※事前のお申込みは不要です。

問い合わせ 大鋸屋地域づくり協議会
☎ 0763-62-2321

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

1日 北川歯科医院 南砺市 0763-22-7336
8日 ほほえみ歯科 南砺市 0763-22-8118
11日 成瀬歯科医院 南砺市 0763-52-0552
15日 りきゅうデンタルオフィス 南砺市 0763-62-2711
22日 林歯科医院 南砺市 0763-82-3283
23日 やまだ歯科クリニック 南砺市 0763-23-4825

※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7年12月末現在 () 内は前月比

人口 45,169人(-114) うち外国人 1,096人

男性 21,803人(-52) うち外国人 473人

女性 23,366人(-62) うち外国人 623人

世帯数 17,449戸(-46) うち外国人 774世帯

○12月の人の動き

| | |
|------|-------|
| 出生 | 12人 |
| 死亡 | 79人 |
| 自然増減 | (-67) |
| 転入 | 38人 |
| 転出 | 85人 |
| 社会増減 | (-47) |

国民年金

スマホで・24時間いつでも・ご自宅で
「ねんきんネット」をご活用ください！

メリット① 国民年金の手続きがスマホで完結！

- ・国民年金の加入手続き
- ・保険料の納付
- ・保険料の免除・納付猶予・学生納付特例の手続き
- ・保険料の口座振替手続き

メリット② 年金記録がいつでも確認できます！

- ・保険料の納め忘れがないかを確認

メリット③ 通知がオンラインで受け取れます！

- ・社会保険料（国民年金保険料）控除証明書
- ・公的年金等の源泉徴収票
- ・ねんきん定期便など

ペーパレス化にぜひご協力ください。

メリット④ 年金見込額の試算、年金請求の手続きも！

- ・将来受け取る年金見込額の確認
- ・老齢年金の請求（一部の方から順次開始）ができるようになりました。

マイナポータルアプリを起動後

①「登録・ログイン」を押す⇒②パスワードの入力⇒③マイナンバーカードの読み取り⇒④マイナポータルへのログイン完了⇒⑤「年金」を押す⇒⑥「連携をはじめる」を押す⇒⑦「同意して次へ」を押す⇒⑧ねんきんネット連携手続き完了

※⑧連携の手続きが終わると、審査が行われます。画面が切り替わると、ねんきんネットが利用できます。

※詳しくはお近くの年金事務所にお問い合わせください。

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 開設場所

10日(火) 城端市民センター

26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 砧波年金事務所

☎ 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

1,241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

AIP 48

12月末現在の

市内居住

186組



※2011年4月からの会員成婚カップル 287組

問い合わせ：南砺で暮らしません課

ジェンダーギャップ対策・婚活若者係 ☎ 0763-23-2037

年末によく訪れた寒波。我が家も毎週末に子どもたちとスキーを楽しんでいますが、年明けからまとまつた積雪がないのが心配です。今年は2月末に「たいらスキー場」でモーグルワールドカップの開催も予定されています。世界トップクラスの滑りを見られる貴重な機会。どうか最高のコンディションで選手を迎えて、と願わざにはいられません。窓の外を眺めては喜一憂する日々が続きますが、南砺の冬が一番の輝きを見せてくれることを信じて。今号も最後までお読みいただきありがとうございました。（KK）

編集後記

なんとトピックス



12/19

データセンター誘致へ

南砺市と開発会社「GigaStream（ギガストリーム）富山」が共同記者会見を行い、官民連携によるデータセンター誘致構想を発表しました。

データセンターは、企業などのサーバーやネットワーク機器を収容・運用する施設であり、室温管理や安定的な電力供給など、通信インフラの運用に適した設備が整備されます。データセンター誘致予定地は、福光里山体育館などがある市有地約13ヘクタールで、同社の子会社へ売却し、国内外企業の誘致活動が進められます。事業は段階的に進められ、第1フェーズとして400メガワット規模を予定し、2026年春以降に着工し、2028年の運用開始を目指します。さらに将来的には3.1ギガワット規模まで拡大する計画が示されました。

1/11

令和8年南砺市二十歳の集い

市内6会場で「令和8年南砺市二十歳の集い」が行われ、461人の新たな門出を祝いました。各会場では、20歳の代表者らがこれまでお世話になった方々への感謝を述べるとともに、友人や恩師との再会を喜びました。

令和8年二十歳の集い対象者

| | | | |
|--------|-----|------|------|
| 城端地域 | 81人 | 井口地域 | 9人 |
| 平・上平地域 | 15人 | 福野地域 | 129人 |
| 井波地域 | 78人 | 福光地域 | 149人 |
| 合計 | | | 461人 |



城端会場



平・上平会場



井波会場



井口会場



福野会場



福光会場

満百歳

おめでとうございます

めでたく満百歳を迎えた方に、市からお祝い状、お祝いの品などが贈られました。



角井 喜和子 さん
大正14年12月2日生まれ (井波)



鶴野 貞子 さん
大正14年12月3日生まれ 土生新(福光地域)

20歳を迎えた皆さんに聞きました

各地域の20歳代表の皆さんに、将来の夢やおすすめしたい南砺市的好きなところを聞きました。

Q1：将来の夢は？ Q2：市外の友達に紹介したい南砺のおすすめは？ Q3：どんな南砺市になって欲しい？

城端地域 安達 亮太（学生）

A1：観光関連に携わることが夢です。また、その時感じた感情や体験を大切にして、感謝の気持ちで周囲の人、物を大切にできる人間になりたいです。
A2：各地域に様々な歴史・祭が存在しいいろいろな文化を楽しむことができます。私も城端地域の2つの祭に参加していますので、ぜひ訪れてください！
A3：未来に適応するために新しいものを取り入れることも重要ですが、過去（歴史文化）を大切にし、過去を生かして作り上げていってほしいです。



平地域 大瀬 千恵美（学生）

A1：現在、専門学校で鍼灸マッサージを勉強しています。卒業後はクロスカントリースキーをしている人を中心に、鍼灸マッサージでサポートしていきたいです。
A2：こきりこ祭りです。伝統芸能を多くの方々に知つてもらえると嬉しいです。
A3：豊かな自然を活かし、沢山の人達に「素敵なところ」と紹介できる南砺市になってほしいです。



上平地域 河口 祿耶（学生）

A1：大学で学んだことを活かし、富山県内で就職したいと考えています。
A2：菅沼・相倉合掌造り集落です。自然豊かで、四季折々の素晴らしい景色を楽しむことができます。
A3：文化、自然などが守られ続け、多くの人にとって住み易い南砺市になって欲しいです。



井波地域 辻村 侑音（学生）

A1：現在、大学でエネルギー・環境問題、医薬品に関する分野など、化学に関わる幅広い領域を学んでいます。将来は、そこで得た知識を活かし、南砺市がより良い地域になるよう貢献したいと考えています。
A2：獅子舞や井波よいやさ祭り、こきりこ祭りなど、地域で受け継がれてきた伝統のお祭りがおすすめです。私自身もこれまで井波で獅子舞や木遣町流しに参加してきたので、ぜひ市外の友達にも、南砺市ならではの活気あふれるお祭りを“見て・参加して”楽しんでもらいたいと思います。
A3：南砺市は、豊かな自然や伝統文化が息づく、とても誇りに思えるまちです。地域の魅力である祭りや伝統芸能、農業などを守りながら、若い世代が挑戦しやすい環境がさらに整うと嬉しいです。地元に仕事や学びの場が広がり、Uターン・Iターンもしやすくなることで、「共に歩んでゆこう」と思える南砺市になってほしいと思います。



井口地域 山崎 麻由（学生）

A1：これから出会う人や環境にちゃんと向き合いながら、自分が大事にしたいことを少しずつ形にしていけたらいいなって思っています。無理しすぎず、自分のペースで成長していく未来が理想です。いろんな経験を通して、誰かに優しくできたり、自分の気持ちも大切にできるような大人になりたいなって感じています。
A2：季節で景色が全然違つて見えるところがすごく好きで、友達にもその雰囲気をのんびり散歩しながら感じてほしいなって思います。静かで落ち着ける場所が多いから、特に何かをしなくても気持ちがすっと軽くなるのが南砺のいいところだと思います。自然にふれながらゆっくり過ごせるのが魅力です。
A3：誰でも安心して過ごせるまちが続いてほしいです。帰ってきたくなるような、あたたかい場所であつてほしいと思っています。人のあたたかさを感じられるような南砺市であつてほしいです。自然の良さも今の穏やかな雰囲気も大切にしながら、いろんな世代の人が暮らしやすいまちになっていったら嬉しいです。



福野地域 藤本 結愛（社会人）

A1：私は今介護士として施設で働いています。より専門的な知識や技術を身につけて、一人ひとりの人生にしっかりと寄り添える介護をしていきたいです。
A2：毎年たくさんの人が集まる福野夜高祭です。二日目の行燈の喧嘩は迫力があります。
A3：高齢者も若い世代も安心して暮らせる、あたたかい地域になってほしいです。



福光地域 長澤 愛奈（学生）

A1：公認心理師の資格を取得し、司法犯罪領域で心理師として活躍したいです。また、大学で出会ったストリートダンス、特にkrumpダンスを北陸でもっと盛り上げられるようなイベントを立ち上げたいと思っています！
A2：一番はやっぱりねつおりです！私が福光出身ということもあり、地元が賑やかだと嬉しくなるし、屋台の種類や活気がとにかくすごくて、毎年7月末に福光の商店街に行燈が並ぶのを見ると、何とも言えないわくわくした気持ちになります。南砺市の景観もすごく好きです。特に五箇山の合掌造りは圧巻で、南砺市に来たら一度は見てほしい景色です。
A3：市民の誰もが「ここに住んでいてよかった」と思える南砺市になってほしいです！南砺市は現在少子高齢化が進んでいる地域が多く、帰省する度に少し寂しさを感じます。ですが、私は一人暮らしをしながら、南砺市に住んでいた頃には気づかなかった南砺市の良いところをたくさん見つけました。今南砺市に住んでいる人にもそれを知ってほしいし、南砺市や南砺市に住んでいるということに自信や誇りを持ってほしいと思っています。



「中央図書館にて、PLAY EARTH PARK 展示イベント開催」

2027年夏に開業予定のPlay Earth Park Naturing Forest。今回の展示では、施設全体が見渡せる模型や、関連する書籍や絵本などもご覧いただけます。

ぜひこの機会にお立ち寄りください。

- ◆ 日時：2月20日（金）～
- ◆ 場所：中央図書館

問い合わせ
PLAY EARTH PARK 推進室
☎ 0763-23-2039



へるしお 減塩フォーラム報告 池田航さん「減塩」をPR!



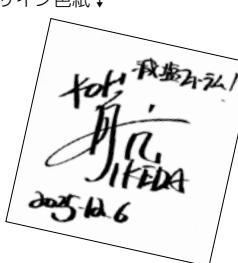
循環器内科医 刑部先生による講演



池田航さんのトークショー



お楽しみ抽選会



ヘルスボランティアさんが池田航さんの血圧を測っている様子



母子保健推進員さんと作ったおもちゃ
「ピーナツがさる」を引せる池田駅さん

12月6日ミントウ井波文化ホールで、減塩フォーラムを開催しました。老若男女問わず約400人にご参加いただきました。ご参加いただいた皆様、ご協力いただいた関係者の皆様、誠にありがとうございました。今月号と来月号にわたりフォーラムの様子をご報告します。

循環器内科医の刑部正人先生を講師にお招きし、「やっとらんがけ？減る塩で心臓病予防！医者頼らんでいい方法、教えてあげっちゃ」をテーマにご講演をしていただきました。心臓や脳の血管を守り、病気を予防するために減塩や運動の大切さなどについて解説していただきました。

調理師免許をお持ちで、料理男子としてTVなどで活躍中の俳優池田航さんのトークショーでは、減塩こんぶを使った美味しく簡単なクッキング動画の上映や簡単な減塩方法（だしの活用、野菜の摂取など）を会場の皆さんに伝えていただきました。抽選で5名の方に、池田航さんのサイン色紙や減塩商品がプレゼントされました！

刑部先生、池田航さんは、ご講演後に健康づくりボランティア3団体の血圧測定（ヘルスボランティア）、塩の計量・おもちゃ作成（母子保健推進員）など体験されました。

来月号は、健康チェックブースの様子（食生活改善推進員の野菜の計量・試食）などをご紹介します。

問い合わせ 健康課健康増進係 ☎ 0763-23-2027

- 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 こちらから

