

イベント・講座など

南砺市民病院からのお知らせ

テーマ 世界腎臓デー

『腎臓をいかに守るか』

『あなたの腎臓大丈夫?』

時 3月12日(木)～17日(火)

場 南砺市民病院1階ロビー

内容 パンフレットの配布、ポスター展示など

問

南砺市民病院 健康管理センター

タ

☎0763-821-475(代表)

「アメリカのイースターを 楽しもう」参加者募集

市国際交流員グラントさんがイースターにちなんだゲームやクラフトを紹介いたします。詳細は南砺市友好交流協会のHP・Facebook等をご覧ください。

時 3月20日(金・祝) 10時～12時

場 福光交流センター2階研修室

(福光1137)

定 20名

※要申込み。応募多数の場合は抽選。

対 小学生

申込締切 3月11日(水)

※3月13日(金)までに結果発表。

¥ 無料

※汚れてもいい服装でお越しください。

問 南砺市友好交流協会

☎0763-521-4548

☐info@nanto-ykk.org

「松村謙三先生ゆかりの東洋蘭展」「雪割草展」、フラワーアレンジメント教室 花縁「作品発表会」

入場無料

時 3月21日(土)～22日(日)

場 南砺市園芸植物園

☎0763-221-8711

令和8年度 いのくち椿館講座

★新規講座あり

◆生け花レッスン(新規講座)

4月～(月1回) 1回3,450円

◆フラワーアレンジメント

・金曜夜コース

・土曜午前コース(新規開講)

4月～(月1回) 1回3,700円

◆プリザ・アート・ドライフラワー

アレンジメント(新規講座)

4月～(全6回) 1回3,700円

◆楽しいアート水引教室

4月～(月2回) 毎月3,000円

(他に材料費500円前後)

◆場名時健康太極拳

4月～(月2回)3ヶ月5,400円

◆フラダンス教室

4月～(月2回) 1回1,000円

◆絵手紙教室

4月～(月1回) 1回1,200円

◆わくわくアート講座

〈楽しく脳トレ〉

4月～12月(月1回)

1回2,500円～2,800円

小学生以下 千円引き

◆ツバキ教室

5月～(全3回) 3,000円

◆花づくり教室

6月～(全3回) 9,000円

申 ハガキに希望講座名、郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入して申し込みください。(FAX可)

募集期限 3月16日(月)まで

問 いのくち椿館

(南砺市宮後188)

☎0763-641-2202

FAX0763-641-2210

脱出島絶対王者!! あばれる君

直伝 熱血授業inなんと

テレビでおなじみの「あばれる君」によるトークショー!! 「脱出島」などで人気のあばれる君から直接学べる熱血授業! 当日抽選で参加コーナーもあります。

時 3月14日(土)

開場13時30分、開演14時

出演 あばれる君/MC:クマムシ

チケット 全席指定

前売 一般 2,500円

高校生以下 1,000円

当日 一般 3,000円

高校生以下 1,500円

チケット取扱場所

ミントウ井波文化ホール、なんとエナジー文化創造センターハリオス、城端伝統芸能会館、チケットぴあ(Pコード:659268)、チケットポート

LINE

ミントウ井波文化ホール

(井波総合文化センター)

☎0763-821-5885

募集

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南砺市歯科保健推進協議会

②歯科保健事業の推進及び調査研究

などについて協議するもの

③4人

④委嘱の日から令和10年3月まで

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 3月24日(火)

問 南砺で暮らしません課

☎0763-231-2037

介護認定調査員の募集

応募資格 次のいずれかの資格を有し、自動車運転と基本的なパソコン操作ができる方

①介護支援専門員、保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士のいずれかの資格を有する方で、当該業務に5年以上従事したことのある方

②認定調査員の資格を有する方で、当該業務に1年以上従事したことのある方

業務内容 認定調査、調査結果等

+ふんとみらいちゃん

その(256) by 森みちこ



のパソコン入力

勤務地等・採用人数・詳細

- 南砺市地域包括支援センター 2名
- 原則週5日勤務、8時30分〜15時30分または9時〜16時（うち休憩60分）
- 南砺市五箇山在宅介護支援センター 1名
- 原則週3日勤務、9時〜16時
- （うち休憩60分）
- 砺波市役所庄川支所 1名
- 原則週4日勤務、8時30分〜16時30分または9時〜17時
- （うち休憩60分）

勤務日 令和8年4月から勤務

時給 1,406円（通勤手当、調査地までの旅費支給あり）

提出書類 履歴書、資格証の写し

申込期限 3月13日（金） 随時面談

選考方法 書類審査、面接試験

問 砺波地方介護保険組合 業務課
☎0763134183333

お知らせ

令和8年度

南砺市奨学資金貸与生募集中

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）に在学される方を対象にした奨学資金です。令和7年度から、貸与月額を一部増額しました。

募集期間 4月3日（金）まで

詳しくは、広報なんと2月号、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

問 教育総務課 総務係
☎076312312012

「コミュニティ助成事業」で整備しました

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、地域コミュニティ活動の助成を行っています。今回、宝くじ助成金で「百瀬川一村の獅子舞道具」を整備しました。



問 政策推進課 地方創生推進係
☎076312312052

地域包括ケア課からのお知らせ

次の①②③の提出期限は、令和8年3月31日（火）までです。

①在宅要介護高齢者福祉金の支給

対象世帯

- ・介護保険で要介護4または5に認定された在宅の65歳以上の方（本人及び世帯員の所得要件があります）

※特別障害者手当または福祉手当を受給されている方は対象となりません。

※特別養護老人ホーム・養護老人ホームに入所されている方、または病院・老人保健施設等に継続して3ヶ月以上入院・入所されている方は、支給額が減額になります。

支給額 月額5千円

②家族介護慰労金の支給

対象世帯

次の要件を全て満たした方のご家族に支給します。

- ・介護保険で1年以上要介護4または5の状態認定されている在宅の65歳以上の方
- ・1年以上介護保険サービスを利用せず、家族の介護で生活されている方
- ・過去1年以内に継続して30日以上入院していない方

・世帯全員が住民税非課税の方

支給額 年額10万円

③除雪支援サービスの実績提出

ご近所や業者に屋根雪下ろしを依頼した際、1回当たり1万4千円を限度に支援します。

除雪作業後に必要書類を添付の上、実績請求書を期限までにご提出ください。

対象者

除雪作業前に事前に申請し、決定通知を受けた方で、実際に屋根雪下ろしを行った方

問 申 地域包括ケア課

☎076312312034
長寿介護係

各市民センター窓口、ふくし総合窓口

受賞

おめでとうございませす

○農林水産大臣賞・富山県農業振興賞
農事組合法人ファーム野尻古村

(野尻)

○全国米麦改良協会会長賞・富山県農業振興賞
農事組合法人みどり営農組合

(土生新)

○富山県農業振興賞
農事組合法人北斗西(竹林)

福光にんじん生産出荷組合
なんと特別栽培米生産組合

○ワクワクとやま農林水産奨励賞
森田 英(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育保会
(代表 平野信一)

プロジェクター1台ほか
福光どんぐり保育園父母の会

(会長 館田 宏美) 図鑑など 28冊

●市内保育園・児童館へ

株式会社カカバ
(代表取締役 岡部学)
スプレーモップ100セット

●福光東部小学校へ

福光東部小学校教育後援会
(会長 得能金市)
モップハンガー1台ほか

●能登半島地震被災地支援として

・歳の大市実行委員会 19,451円
・福野中学校 110,037円

福光福祉の家「光龍館」

3月予定表

7日(土)午後1時

歌と踊りのバラエティショー
新蔵富美男一座

11日(水)午後1時半

笑いヨガ
絵手紙教室

13日(金)午後1時

おりがみ教室
トーク&ライブ「くちびるにうたを」

21日(土)午後1時

シンガー英樹 岩谷 英樹
風呂の日「さくら」の香り

26日(木)午前10時～午後4時

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

こども(誰)でも通園制度が始まります

令和8年4月より、就労要件を問わず、どなたでもご利用いただけるこども誰でも通園制度を開始します。
一時預かり保育も併せてご利用可能です。

【対象】 生後6ヶ月～3歳未満で未就園のお子さん

【開所日時】 月～金曜日 午前9時～午後4時

【実施施設】 認定こども園井波にじいろ保育園(令和8年1月現在)

【利用について】

- ・ 利用時間は1ヶ月あたり最大10時間まで
- ・ 利用料は1時間あたり300円
- ・ お子さんの状況に合わせて柔軟な利用が可能です。
- ・ お子さんのみで通園できます。
- ・ 給食やおやつは提供はありません。

※ご不明な点は下記へご相談ください。

申込方法などの詳細は、南砺市ホームページ、公式LINEなどでお知らせします。



利用者向けリーフレット



誰でも通園制度紹介動画

【問い合わせ】 こども課 保育園係 ☎0763-23-2010

行政区	子の氏名	性別	保護者名
●城端	野田 北田 縁	男	唯真
●平	高草 嶺 長田 賢侑	男	俊成
●井波	田向 スル スミン	男	サンカル
●木崎野町	石嶋 雪忠	男	丈修
●福野	安清 大門 凛	男	俊文
●福光	吉見 藍原 六花	女	伴治郎
荒木 齊藤 汐桜		男	あいり

うぶごえ

市民の窓

令和8年1月1日～31日届出分

※希望者のみ掲載

行政区	氏名	享年
●城端	金 戸 杉本 利夫	78
東 下 三都井とし枝		99
袁 谷 徳田 哲男		86
城端南町 竹中 信義		91
金 戸 小原 弓子		102
野 下 今川小夜子		89
金 戸 廣田 亮順		85
塔 尾 河合 静子		67
大 窪 加藤平次郎		94
西 明 齊藤 泰子		94
信 末 水上 忠雄		84
●井波	坪 野 西村はな子	99
下新町2区 金田 勇		84
下山見 久恵 早苗		70
井波中新町 藤野 賢一		91
院瀬見2区 田村すが子		87
山見町並 野村 修止		83

おくやみ

行政区	氏名
●城端	夫 東上 棚田 均精
妻 愛知県 下田 裕子	

ウエディング

木崎野町 長原富美子	94	98
大宮司 岩倉 喜一	94	98
今町1区 栗野すゝい	96	94
木崎野町 加藤 昭夫	83	95
下山見 野口 昌克	95	95
●井波		
小林ひで子	99	99
林 美由紀	56	96
●福野		
高瀬貴美子	96	96
福野南町 塚田 和夫	98	98
下吉江 権堂 辰子	86	94
東横町 松原 啓子	94	94
晩 田 高野 睦子	84	92
福野東新町 柴田 雪子	92	92
八 塚 重原外志雄	88	88
福野東新町 羽馬 敏男	71	91
安 清 北村 拾二	92	92
二日町 河合 清	92	92
院 林 西村 力雄	84	94
広 安 岩見 幸子	95	95
寺 家 川原比呂志	68	94
高 儀 窪 隆之	86	86
高 儀 藤田 昌宏	85	85
野尻川原 大坪 千夏	77	94
●福光		
小谷 芳子	93	93
八 幡 渡邊 節子	94	94
才川七区 湯浅 勝治	86	86
天 神 上田 孝子	85	85

天神町 森田美代子	75	93
福光中荒町 廣川 達雄	83	91
嫁 兼 影近佐子	91	91
荒 町 松本 操	87	87
田 中 庵 幸子	65	85
竹 林 竹田 修	86	86
松 木 加納 幸子	86	86
高 宮 窪田 謙治	86	86
福光栄町 湯浅 定男	95	95
寺 中 波多 幸子	78	78
田 中 上坂 清志	93	93
八 幡 中川サチコ	48	70
荒 木 片山 浩一	67	67
法 林 北島 健史	99	99
梅 原 大門 秋夫	96	96
土 生 浦野 澄子	90	90
土 生 柴田 睦	73	73
寺 成 金山 芳明	85	85
西 新 森田 紀治	82	82
梅 原 西村 清孝	90	90
川 原 波多 昌子	95	95
竹 原 山本 昌俊	73	73
五 宝 野原 健一	67	67
広 谷 木屋 英樹		

おもい いし こた

あなたの意思に 石で応えます

今年もやります『展示会』 第14回

3月7日(土)・8日(日) 2日間限り

- ・特許の耐震耐水墓は、地震による被害は確認されておりません。
- ・墓石(新規・改修・磨き直し・クリーニング)、石に関するご相談がありましたら、お気軽にいらしてください。
- ・墓じまい・納骨堂・墓地の相談にもります。

株式会社 福光石工 南砺市寺家315

http://www.f-sekkou.co.jp/ ☎0120-57-4154

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

1日無料体験できます!! ※お気軽にお問い合わせください。

北陸福祉会 検索

緑の募金「家庭募金」にご協力いただきありがとうございました！

南砺市緑化推進委員会では、市民の緑化意識の高揚と推進を図るための緑の募金として、街頭募金や職場募金にこれまで取り組んで参りました。そして、より一層の緑化推進を図り、今後も豊かな緑を次世代につなぐため、令和4年度から家庭募金にも取り組んでいます。今年度も多くの地域の方々にご賛同いただき、温かいご支援を賜りました。ご協力、誠にありがとうございました。

令和7年度 緑の募金 集計結果

種類	金額
家庭募金	369,750円
職場募金・街頭募金	85,994円
合計	455,744円



集まった募金額455,744円は（公社）とやま緑化推進機構に全額を納付し、そのうちの6割（273,000円）を市内保育園への緑化活動支援、花育イベントに活用させていただきました。

なお、（公社）とやま緑化推進機構に集まった募金は、花とみどりの少年団活動支援、緑化祭行事、緑化木の配布など緑化活動の推進に充てられています。

令和8年度も緑の募金にご協力賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



【問い合わせ】 森林・農地整備課 林政係 ☎0763-23-2017

どもしもカフェで 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、「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** 3月3日（火） 14時～16時
場所 地域包括ケアセンター（北川166-1）
内容 「聞こえの相談会」
 講師 南砺市訪問看護ステーション
 言語聴覚士

- ② **日時** 3月19日（木） 9時30分～11時30分
場所 ファニーズキッチン（布袋53-2）
内容 季節カードとアルバム（制作体験など）

3月19日は喫茶店での開催です。
 飲食代は自己負担となります。

3月3日は耳の日

難聴になると認知機能に影響をもたらす可能性があると言われてしています。まだ聞こえるうちから予防、対応について知っておきましょう！

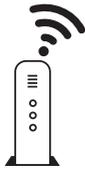


【問い合わせ】
 地域包括支援センター ☎0763-23-2034

消費者の知恵

据置型Wi-Fiルーターのトラブルが増えています！

機器をコンセントに挿すだけでインターネットが利用できる、いわゆる「据置型Wi-Fiルーター」は、工事不要で設置できるため、手軽にネット環境を整えたい場合の選択肢になっています。



その一方で、消費生活センターには、「使い方もわからず、契約してしまった」「解約したら、高額な違約金を請求された」「電波状況が悪くてつながりにくい」などのトラブルが寄せられています。

契約する前に、家族を含め、自宅のインターネット環境を確認し、本当に必要か考えましょう。

電話勧誘であれば、クーリングオフ（8日以内は無条件解約）できる場合もあります。

不安に思ったら、消費生活センターに相談しましょう。

南砺市消費生活センター（生活環境課内）
☎ 0763-23-2035

3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 山本武夫歯科医院 南砺市 0763-82-5323
- 8日 山本歯科クリニック 南砺市 0763-82-5000
- 15日 上田歯科医院 小矢部市 0766-67-0250
- 20日 山田歯科医院 小矢部市 0766-67-6000
- 22日 岡宗歯科医院 小矢部市 0766-67-2220
- 29日 あらい歯科クリニック 小矢部市 0766-68-1101

※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8年1月末現在（ ）内は前月比

人口 45,061人(-108)	うち外国人 1,093人
男性 21,748人(-55)	うち外国人 470人
女性 23,313人(-53)	うち外国人 623人
世帯数 17,435戸(-14)	うち外国人 769世帯

○1月の人の動き

出生	11人
死亡	87人
自然増減	(-76)
転入	41人
転出	73人
社会増減	(-32)

国民年金

学生納付特例の令和8年度継続申請書が送付されます

令和7年度において「学生納付特例申請」が承認され、国民年金保険料の納付を猶予されている方で、令和8年度も引き続き同一の学校に在学予定の方へは、4月上旬に、日本年金機構から基礎年金番号等の印字されたハガキ形式の「学生納付特例申請書」が送付されます。（令和8年2月以降に令和7年度分の学生納付特例が承認となった方へは、4月下旬までに送付します）

令和8年度も引き続き「学生納付特例申請」を希望される方は、送付されたハガキ形式の申請書の提出をお願いします。**その際、在学証明書等の添付は不要です。**

また、マイナポータルからスマホでも学生納付特例の電子申請ができます。ぜひこの機会にご利用をお願いします。

★なお、学生ではない方について、令和8年度の「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」の受付は令和8年7月からになります。令和8年6月までは、令和7年度以前分のみの受付になります。

3月の年金出張相談	開設日	開設場所
(相談時間は10時～12時、13時～15時まで)	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 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 1月末現在の応援市民 1,246人

NANTO CITY SUPPORTERS

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 1月末現在の市内居住成婚カップル数 186組

AIP48

※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

編集後記 ミラノ・コルティナ冬季五輪。連日テレビに釘付けになり、寝不足気味だった方も多いのではないのでしょうか。ノルディックスキーで世界の舞台に挑んだ山崎選手、廣瀬選手の試合ではパブリックビューイングも行われました。テレビに映る両選手に向け、約100人の応援団がスティックバルーンを手に「がんばれー!」と声を響かせる姿もまた印象的でした。

そして、今月28日からは「モーグルワールドカップ」がたいらスキー場で開催されます。五輪直後のトップ選手の滑りを間近で観戦できる貴重な機会、ぜひ会場へ足をお運びください!

また、広報担当として嬉しいニュースが一つ。今年度の富山県市町村広報コンクールの写真部門にて、本紙(令和7年7月号)の表紙写真が入選しました。取材にご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。(KK)

FIS フリースタイルスキー ワールドカップ 2026 富山なんと大会

～ 世界最高峰の滑りを、南砺で観戦しよう！

日程：2月28日(土)・3月1日(日)

会場：たいらスキー場



種目

2月28日(土) MOGUL (モーグル)
男女 予選・決勝

9時15分～女子予選、11時～男子予選

13時30分～女子決勝、13時55分～男子決勝、14時50分～表彰式

3月1日(日) DUAL MOGUL (デュアルモーグル)
男女 予選・決勝

11時～ 男女予選ラウンド

13時30分～男女ベスト16・準々決勝・準決勝・決勝

14時35分～表彰式

両日
入場・観覧
無料

※当日の気象状況等でタイム
スケジュールが変更になる
ことがあります。

アクセス・駐車場

大会当日は、たいら
スキー場の駐車場は一般利用できません。

無料臨時駐車場に駐車し、無料シャトルバスをご利用ください。

【無料臨時駐車場・シャトルバス】

各駐車場からたいらスキー場まで随時運行(片道約20分)

P1：じょうはな座(200台) P2：城端中学校(60台)

P3：城南スタジアム(150台)

※詳細は、大会公式HPでご確認ください。

お願い

一般営業の休止

2月24日(火)～3月2日(月)の間、

たいらスキー場の一般営業は行いません。



大会公式HP

問い合わせ：FIS フリースタイルスキーワールドカップ
富山なんと大会組織委員会 事務局
メール：info@toyama-nanto-worldcup.jp

なんとトピックス

2/2

本との新しい出会いを「なんとRe本」スタート!

市立図書館で、利用頻度の低下などから蔵書リストから外した「除籍本」を活用し、駅やスーパーの待合室で、本を読んだり、持ち帰ったりできる取り組みブックリサイクル「なんとRe本」を開始しました。「なんとRe本」には、図書館司書が今読んでも面白いと判断した本が約40冊ほど並びます。

現在はJR福光駅とサンキュー福光フレッサ店で試行中で、4月以降は設置場所をさらに拡大する予定です。待ち合わせや買い物ついでに、ぜひお気に入りの一冊を見つけてみてください。



2/8~

山崎大翔選手、廣瀬峻選手 オリンピック出場!

ミラノ・コルティナ冬季五輪のノルディックスキー距離男子に山崎大翔選手=となみ衛星通信テレビSC(となみ衛星通信テレビ株式会社)と廣瀬峻選手=T.A.C Ski Team(株式会社長田組)が出場し、世界の舞台で戦いました。

フリー10キロが行われた2月13日(金)には、じょうはな座でパブリックビューイングが行われ、約100人の応援団が南砺から声援を送りました。



山崎大翔選手成績

- ・距離複合20キロ 44位
- ・フリー10キロ 30位

廣瀬峻選手成績

- ・距離複合20キロ 22位
- ・フリー10キロ 33位

(2月16日時点の結果)

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。



有澤 のふ子 さん
大正15年1月3日生まれ 山下(井波地域)



得能 ミドリ さん
大正15年1月4日生まれ 荒木(福光地域)



箕川 きく さん
大正15年1月6日生まれ 城端



岡村 みどり さん
大正15年1月13日生まれ 打尾(城端地域)



棚田 緑子 さん
大正15年1月17日生まれ 八幡(福光地域)



川向 桃枝 さん
大正15年1月24日生まれ 宗守(福光地域)



溝口 しげ子 さん
大正15年1月29日生まれ 福光新町(福光地域)



個性豊かな椿が咲き誇る 「いのくち椿まつり」



生活のペースに変化が生じやすい3月、ぜひ足を運んでいただきたいのが恒例「いのくち椿まつり」です。

会場では、世界中から集まった品種の椿が鑑賞できます。椿は「忍耐」や「控えめな素晴らしさ」という花言葉を持つとおり、凛とした佇まいが魅力。ここでしか見られない原種椿はもちろん、一輪ごとに色や形が異なる様からは自然美を存分に堪能できます。

会場には盆栽や切り花の展示に加え、苗木販売や特産品コーナーもあり、例年多くの方が思い思いに過ごされています。華やかな空間に癒やされに行きませんか。

- 日時** 3月21日(土)・22日(日) 9:00～16:00 (22日は15:00まで)
- 会場** いのくち椿館 (南砺市宮後186)
- 内容** 椿の展示、盆栽・切り花コンクール、苗木・特産品の販売など

入場料
無料

問い合わせ 交流観光まちづくり課 ☎0763-23-2019



へるしお 減塩生活 はじめませんか?

へるしお 減塩フォーラム報告

後編

池田航さん「野菜の摂取」と減塩

先月号に引き続き、12月6日ミントウ井波文化ホールで開催した減塩フォーラムの様子をご報告します。



ベジチェック体験中の池田航さん



野菜の計量にチャレンジ! 1日目標量 350gになるか!?



減塩レシピコンテスト2024 最優秀賞を試食中!

講演会の講師循環器内科医の刑部正人先生、スペシャルゲストの池田航さんは、ご講演後、健康づくりボランティア3団体の食生活改善推進員ブースで野菜の計量や試食^{*1}をされました。実際に野菜の計量をされ、想像より多い量に驚いておられました。

また、お二人は、ベジチェック^{*2}も体験されました。生活習慣病予防のために、1日に必要な野菜の量は350g以上とされています。野菜や果物、海藻に多く含まれるカリウムには、ナトリウム(塩)を体から出すことを促します。池田航さんも「もっと野菜を食べよう!」と話しておられました。生野菜だけでなく、蒸したり炒めたりして1日の食事で無理なく野菜を取り入れましょう。(注意:腎臓疾患をお持ちの方は、主治医にご相談ください。)

*1 減塩レシピコンテスト2024 最優秀賞:子ども大好きサモサ風

*2:手のひらをセンサーにかざすだけで日頃食べている野菜の量を見える化できる機器

問い合わせ 健康課健康増進係 ☎0763-23-2027

