

イベント・講座など

第74回富山県民謡民舞大会

「ふるさと民謡民舞まつり」

県内に伝承されている民謡民舞が一堂に会し、日頃の練習成果を発表します。

時 11月22日(土)

開場11時30分、開演12時
なんとエナジー文化創造
センターヘリオス
(南砺市やかた100)

入場 無料

富山県生涯学習・文化財課
076-444-3456

「税を考える週間」行事予定

◆税についての作品展示

小中学生の「税についての作品」を展示します。

時 11月8日(土)～17日(月)

9時～17時 ※火曜休館

場 井波総合文化センター

内容 「税についての作品」作文・ポスター・習字・標語の入賞作品展示

問 税務課収税係

0763-23-2030

◆税の無料相談会

時 11月14日(金) 10時～16時

場 イオンモールとなみ

北陸税理士会砺波支部
0766-68-0062

なんとスポーツ講演会

入場無料・申込不要

時 11月9日(日)

開場13時30分、開演14時

場 井波総合文化センター

テーマ 「折れない心」

講師 柔道家 野村 忠宏氏



対 なたでも参加できます。

問 南砺市スポーツ協会

0763-22-2259

とやま健康パーク「南砺の日」

市内に居住する方なら誰でも、とやま健康パークの個人利用料が半額になる特別な期間です。お友達やご家族と、お気軽にジムや温泉でリフレッシュしましょう！

時 11月18日(火)～24日(月・祝)

※祝日も営業しています。



とやま健康パーク

問 とやま健康パーク

(富山市友杉151)

076-428-0809

となみ散居村学習講座

◆学習講座「第6回講座」

時 11月8日(土) 13時30分～15時

場 となみ散居村ミュージアム

情報館研修室

演題 猛将 木曾義仲

講師 小矢部市観光課 課長 船見 幸広氏

定 50人(要事前申込み)

¥ 500円

◆交通まちづくり公開講座

時 11月30日(日) 14時～16時30分

場 となみ散居村ミュージアム

情報館研修室

演題 城端線・氷見線の再構築について

講師 富山県城端線・氷見線再構築推進課長 村田 英久氏

定 60人(要事前申込み)

¥ 無料

問 となみ野田園空間博物館

推進協議会事務局

0763-34-7180

井波総合文化センターからのお知らせ

◆デラックス×デラックス・ワンマンライブツアー(富山公演)

時 11月23日(日・祝)

開場14時30分、開演予定15時

チケット 全席指定 前売5,000円

当日5,500円

場 高岡テクノドーム

市内に事業所を有する企業

150社(抽選)

¥ 無料

申 11月14日(金)17時

まで、特設サイトから

◆ホールシネマ・イン・富山2025「正体」

時 11月30日(日)

開場13時30分、開演14時

出演者 横浜流星、吉岡里帆、森本慎太郎、山田杏奈、山田孝之 ほか

チケット 前売500円

(当日800円)

高校生以下無料

プレイガイド

井波総合文化センター、なんとエナジー文化創造センターヘリオス、城端伝統芸能会館「じよはな座」、イープラス、チケットforLINE

問 井波総合文化センター

0763-82-5885

募集

富山WEST「A-マッチングEXPO就活革命」の出展企業を募集します

県西部6市が連携し、学生や転職希望者を対象とした合同企業説明会を開催します。

時 令和8年3月4日(水)

午前・午後の2部制

場 高岡テクノドーム

市内に事業所を有する企業

150社(抽選)

¥ 無料

申 11月14日(金)17時

まで、特設サイトから



特設サイト

なんとみらいちゃん その(252) by 森みちこ



<https://gosei-ai.jp/>
就業マッチング支援事業共同
企業体

0766-2113417
南砺市商工企業立地課
企業立地雇用推進係

0763-2312018

令和8年度 南砺市社会福祉協議会職員募集

採用職種・人数・応募資格

◆事務局長（嘱託）1人

昭和34年4月2日以降生まれで、
組織の統括及び業務管理・指揮監督
の経験がある方

◆事務局長（嘱託）2人

昭和34年4月2日以降生まれで、
簡単なパソコン操作ができる方

募集期限
11月25日（火）

面接試験
12月6日（土）

※詳しくは、市社協
ホームページを
ご覧ください。



詳細はこちら

問 申 南砺市社会福祉協議会
総務課

0763-8212941

お知らせ

令和7年分確定申告について

市内8個所で行う確定申告相談受
付は次の日程で行います。

・福野会場：2月13日～27日

※福野会場は、なんとエナジー文
化創造センターヘリオス（福野
文化創造センターヘリオス）に
なります。

・城端会場：2月13日～25日
・福光会場：3月2日～16日
・井波会場：3月4日～16日

※平、上平、利賀及び井口会場の日
程は、広報なんと2月号でお知ら
せします。

問 税務課 市民税係

0763-2312005

令和7年分年末調整説明会

時 11月19日（水） 14時～16時

場 砺波市文化会館

説明者 砺波税務署、南砺市税務課

※申込み不要、どなたでも入場でき
ます。

問 公益社団法人 砺波法人会

0763-3311544

11月は「過労死等防止啓発月間」 です『過労死等防止対策推進シ ンポジウム』開催

過労死をなくし、健康で充実して
働き続けることのできる社会を目指
しシンポジウムを開催します。過労

死等の現状や課題・防止対策につい
て考えます。

時 11月25日（火）
14時～

場 ボルファートとやま

無料

問 富山労働局監督課

076-43212730



申込受付フォーム

南砺警察署からのお知らせ

令和7年8月末現在、全国の警
察で指名手配されている者は、約
590人です。指名手配被疑者の発
見に向けた捜査活動には、皆さまの
ご協力が必要です。

指名手配被疑者によく似た人を見
かけたなど、わずかなことでも結
構ですので、警察に通報していただ
くようお願いいたします。

問 南砺警察署

0763-520110

能力開発セミナーのご案内

パワーポイントの基本操作の習得

時 11月13日（木）、14日（金）、
17日（月）、18日（火）、（全4回）

講習時間は18時20分～21時
Windows パソコンの基本操
作ができる方

対 10名（先着順）

定 3,000円

場 富山県技術専門学院

問 砺波センター

0763-2213152

松原	野新	安居	田尻	福野南町	川除新	●福野	坪野	岩屋	●井波	新屋	●上平	理休	●城端	行政区	子の氏名	性別	保護者名
三浦	雨野	村本	高桑	竹田	金兵衛	健矢	板橋	川島穂乃果	●波	羽馬	想和	神口	●端				
颯介	莉大	結仁	凛	未都	健矢	大成	弥希	乃果	●波	想和	弘章	●端	●端				
男	男	男	女	女	男		男	女		男	男	男	男				
拓也	亨哉	祥樹	諒	健悟	大成		昌宏	昂大		弘章	剛志	剛志	剛志				

うぶごえ

市民の窓

令和7年9月1日～30日届出分

※希望者のみ掲載

妻	夫	●福	妻	夫	●井	妻	夫	●城	行政区	氏名
年	年	野	石川	下新町2区	波	北野	野田	●端		
代	代		落合	野村	上田	藤澤	弥史			
河合	中根		美咲	拓也	千晶					
佳織	翔									

ウェディング

松木	高宮	宗守	大塚	●福	四区町	八塚	寺家	行政区	氏名
高土居明日翔	辻野	溝口	八田	光	棚田このは	空野	重原		
男	女	男	男		女	女	女		
克博	清史	健太	惇志		雅文	晴大	飛勇我		

柴田	前田	上川	●福	愛農	井波中新町	井波東町	安室	山見町並	下新町2区	三清東	上山見	清水明	八日町	上新町	下山見	●井波	漆谷	●上平	下梨	下梨	信末	細野	東新	野新	西新	理休	北野	●城端	行政区	氏名	享年
福島	北野	土原	野	中島	齊藤	安田	堀尾	村松	野原美智代	竹田スミ子	中島	嶋山	杉本	川岸	川岸	吉田	山田	山田	滝本チエ子	石村	岡崎	石村	山下	出合	和田	中嶋よし子	上田	上田			
秋子	誠治	純子		外枝	米子	久子	律子	弘		幸子	允子	友江	昌子	郁子	郁子	道子	耕作	耕作	友子	美雪	早苗	敏枝	喜美	成雄	豊	中嶋よし子	上田	上田			
101	85	92		100	91	88	65	77	77	88	77	96	94	92	88	88	100	93	89	75	85	94	90	72	91	97					

おくやみ

五宝町	吉江中	松木	岩木・岩安	西守	宗守	土生	天城	香城	神田	才川七区	才川七区	天神部	遊部	天部	五宝	小生	土生	●福	御蔵	安清	雨潜	上森	七ツ	二ツ	野尻川	七ツ	種部外美
谷村	神田	小松	齊藤	吉江	折田	鶴野	湯浅	畑山	中田	中川	長澤	入島喜代子	嶋村	田矢	上田友喜枝	吉田	奥野	光	中川	大西	中井	古木	中村	河原	新山	川田	種部外美
年司	孝子	博	貢	洋子	明子	秀夫	政義	清	喜夫	春子	佳代	正二	國男	豊信	静江				敬	静枝	秋恵	輝夫	邦子	良介	武子	秋雄	秋雄
100	83	83	88	75	92	84	80	94	88	91	85	91	82	82	89	92	88		90	88	92	85	92	88	97	78	88

あなたの意思に 石で応えます

第8回「石に関するなんでも相談会」

11月8日(土)・11月9日(日) 9:00～16:30に相談会を致します。

花立金具からお墓、住宅のアプローチなど、石の事ならなんでもご相談下さい。相談会価格で提供致します。

株式会社 福光石工 南砺市寺家315 0120-57-4154

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😊

1日無料体験できます!! ※お気軽にお問い合わせください。

デイサービス和みの里 22-8800 担当:前田 北陸福祉会

会計年度任用職員（障がい者枠）の募集について

市のオフィスサポートセンターや市立医療機関で勤務する会計年度任用職員（障がい者枠）を募集します。

募集区分 パートタイム会計年度任用職員(事務補助)
※週 20 時間以上（可能であれば 30 時間以上）勤務が可能なる方

※障がい者手帳をお持ちの方

勤務場所 ①南砺市オフィスサポートセンター
②南砺市民病院
③公立南砺中央病院
④南砺家庭・地域医療センター

募集人数 各勤務場所に 1 名程度
勤務場所①については 2 名程度

主な業務 ①事務補助業務、文書スキャン業務
②システムへのデータ入力業務
③清掃、除草、除雪などの環境整備業務

任用期間 令和 7 年 12 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日

応募期限 令和 7 年 11 月 7 日（金） 必着

問い合わせ 総務課 人事係 ☎ 0763-23-2003

※詳しい内容や申込方法については、
市のホームページをご覧ください。→



輪島市の経験から学ぶ

子どもの心を守る地域防災

日時 11月16日（日） 12：30～13：30

場所 井波総合文化センター エイトホール

内容 講演会

～輪島市での災害対応について～

講師 中山和子 氏（輪島市子育て健康課長）

トークセッション

～これからの防災と子どもの心のケアを考える～

登壇者 明橋大二 氏（南砺市政策参与）、田中幹夫市長 助言者 中山和子 氏

定員 60 名



↑お申し込みはこちら

問い合わせ 医療課 ☎0763-23-1003 こども課 ☎0763-23-2026



ほっと一息してみませんか？

① **日時** 11月11日（火） 14時～16時

場所 地域包括ケアセンター
（北川166-1）

内容 やってみよう

人生会議！ACP

「人生会議」とは、今のうちから自分の価値観や望む生き方について話し合い、最期まで自分らしい人生を送るための準備をするものです。お気軽にご参加ください。

② **日時** 11月20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）

11月20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

11月30日は
「人生会議の日」

南砺市民病院からのお知らせ

出張健康相談会

日時 11月1日（土） 10時～12時

会場 ショッピングセンター ア・ミュー

内容 血管年齢測定、口コモ度チェック など

※医師による健康相談、栄養相談も行います。

ドクターカーもやってくるよ！



糖尿病週間

日時 11月10日（月）～14日（金）

会場 南砺市民病院 1階ロビー

内容 パンフレット配布、ポスター展示 など

*11月12日（水） 13時30分～15時

サンキュー福光フレッサ店で糖尿病に関するイベントも行います！

問い合わせ 南砺市民病院 健康管理センター
☎0763-82-1475（代表）

公共交通耳寄り情報

公共ライドシェアドライバー募集をしています！

市内タクシー事業者と連携して南砺市版公共ライドシェアのサービスを運営しています。

ご自身の車と空いている時間を有効に使い、協力していただけるライドシェアドライバーを募集しています。

●業務内容

配車アプリを活用した自家用車（定員4人以上）による有償運送

○対応可能なタクシーがない場合に、公共ライドシェアドライバーに運行依頼が入ります

●運行時間

以下のうちご都合の良い時間帯に業務を行っていただきます。

＜山間部＞月～金 09:00～18:00（祝日除く）

＜平野部＞木～土 17:00～24:00（祝日除く）

報酬などの詳細は、

2次元コードをご確認ください。



問い合わせ

政策推進課 交通政策係

☎ 0763-23-2052

11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 芳尾 歯科 医院 砺波市 0763-32-2834

3日 村井 歯科 医院 砺波市 0763-82-5366

9日 神田 歯科 医院 砺波市 0763-33-3223

16日 高田 歯科・矯正 歯科 医院 砺波市 0763-32-2153

23日 さとう 歯科 クリニック 砺波市 0763-32-9995

24日 藤井 歯科 クリニック 砺波市 0763-23-6717

30日 澤越 歯科 医院 砺波市 0763-34-8280

※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～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9月末現在（ ）内は前月比

人 口 45,413人（-44）

うち外国人 1,082人

男 性 21,927人（-5）

うち外国人 473人

女 性 23,486人（-39）

うち外国人 609人

世帯数 17,493戸（-6）

うち外国人 757世帯

○9月の人の動き

出生 18人

死亡 61人

自然増減 （-43）

転入 75人

転出 76人

社会増減 （-1）

国民年金

11月30日（いいみらい）は「年金の日」です！

厚生労働省では、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日（いいみらい）を「年金の日」としています。

この機会に、ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、次のようなさまざまな機能をご利用いただけます。

・将来の年金見込額の試算

・電子版「ねんきん定期便」や受給に関する各種通知書の閲覧

・国民年金保険料の納付可能月数・金額の確認

・持ち主不明の年金記録の検索 など

また、マイナポータルと連携することで、国民年金保険料の口座振替申出等の電子申請やe-Taxでの確定申告で利用可能な控除証明書等の電子データの取得ができます。

※「ねんきんネット」は、マイナンバーカードをお持ちでない方もご利用いただけます。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

○日本年金機構ホームページ

（ねんきんネット）

https://www.nenkin.go.jp/n_net/



11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

11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

▷問い合わせ：政策推進課 地方創生推進係 ☎ 0763-23-2052

9月末現在の
応援市民

1,235人



応援市民ポータルサイト

あなたと私を結ぶ新しいプロジェクト

AIP48

9月末現在の

市内居住

成婚カップル数

185組

※2011年4月からの会員成婚カップル 285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



婚活倶楽部なんとHP

編集 後記

運動会に学習発表会、10月の週末は何かとイベントが多いですね。そんな中、時間をみつけて久しぶりに海へ釣りに。約5時間、黙々と竿を投げ続け、狙っていた魚を何とかゲット。家に帰ってクーラーボックスを開け、子ども達に自慢する時間がたまりません。笑

わたしの一番リフレッシュできる時間です。

（KK）

PLAY EARTH PARK NATURING FOREST

Field Report Vol.1

2027 年夏の開業へ向けて桜ヶ池周辺に開発を進めている「Play Earth Park Naturing Forest」。子どもも大人も、人がそれぞれ持つ価値観を更新するような多様なきっかけを生む場所を目指します。5 月から造成工事が開始し、10 月からはパーク棟を皮切りに建設工事も開始しています。これから毎月、現地の様子やイベント情報などを発信していくので楽しみに。初回は、施設の各エリアを紹介します。

「Play Earth Park Naturing Forest」は大きく 3 つのエリアを展開します。地球との遊びが生まれる「パークエリア」。そしてパークに隣接する、地球の不思議を学ぶ「フォレストエリア」。森の先には、自然の美しさに触れる「ガーデンエリア」が広がります。この 3 つのエリアに 6 つの建築を設計し、原体験となる機会をデザインします。



ー パークエリア ー

地球との遊びが生まれる「パークエリア」。子どもは好奇心のままに遊びを深めます。地形と会話するように登ったり、滑ったり、子どもたちが地球との遊びを自由につくるエリアになります。



ー フォレストエリア ー

パークに隣接する、地球の不思議を学ぶ「フォレストエリア」。森にそびえる展望台に登り自然を観察することで、そこに住む鳥や虫、草花へ目を向ける機会を提供しながら、子どもたちの探究心を深めます。



ー ガーデンエリア ー

自然の美しさに触れる「ガーデンエリア」。季節の変化を表す「七十二候」の考えに基づきデザインされた、多様な種が共生するナチュラルスティックガーデン。そのガーデンに隣接するヴィラやレストラン、キャンプサイトなど、自然の移ろい、営みを五感で楽しみ新しい自然との生活を体験できます。



ー プラザ棟 ー

Naturing Forest の玄関口となる「プラザ棟」。煙突をシンボルに、パークエリアとガーデンエリアをつなぎ、15 メートルの高低差を活かしたダイナミックな構成が特徴です。ショップでは衣食住にまつわるプロダクトを展開し、ガーデンと連続する下階には、地元食材を扱うデリ・マルシェがオープンします。

公式Instagram



公式 HP



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

なんとトピックス

9/24

女性議会 市政課題に提言

南砺市女性議会の本会議が開催され、女性議員が子育てや部活動の地域移行、介護など様々な分野から質問を行い、田中市長をはじめ各担当部長が答弁を行いました。

女性議会は、市内の女性団体でつくる南砺市さわやかネットワーク(長井久美子会長)が2年ぶりに開催。女性議員は、6月から4カ月間にわたり市役所の担当課へのヒアリングや視察を行い、質問をまとめました。



9/28

富山県と合同開催 総合防災訓練



南砺市総合防災訓練と県総合防災訓練が城端地域で行われ、城端地域の自主防災組織をはじめ、消防や警察など関係者約2,200人が参加し、各種災害を想定した訓練が行われました。

訓練は、ドローンで衛星通信機材を孤立集落へ運び、住民が通信を利用する訓練や森林火災を想定した防災ヘリによる空中消火訓練、県内の消防隊員が連携して行う倒壊家屋救助訓練など様々な災害を想定し実施されました。



10/1

地域おこし協力隊に奥崎さん着任

地域おこし協力隊の辞令交付式が行われ、新たに隊員として着任する奥崎将大さん(地域資源活用担当)に田中市長から辞令が交付されました。

奥崎さんは、10月からブランドプロモーション推進室に所属し、市の工芸品や農産品などの地域資源を活用し、新たな商品の発掘や体験型商品の開発、地域外への販売などに取り組まれます。



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。



吉田 外美子 さん
大正14年9月25日生まれ
福光新町(福光地域)



下段 ハナ さん
大正14年9月8日生まれ 田尻(福野地域)



大井 浪守 さん
大正14年9月16日生まれ 土生新(福光地域)



宮本 里枝 さん
大正14年9月20日生まれ 東中江(平地域)



八畑 カヨ さん
大正14年9月25日生まれ 野口(城端地域)



21回南砺市美術展 -観覧無料-

●会期 11月15日(土)～30日(日) 会期中無休 9時～17時(初日は10時～、最終日は15時まで)
●会場 福光美術館 ●開会式・表彰式 15日(土) 9時30分～
※今年も6部門において「お気に入り作品賞」を設けます。お気に入りの作品にぜひ投票をお願いします。

作品講評・作品解説会			日本画	洋画	彫刻	工芸	書	写真
15(土)	10:10-11:50	講評	11:20～ 中島 宏一	10:10～ 柳田 邦男	11:00～ 長谷川総一郎	11:35～ 前川 正治	10:25～ 松本 輝之	10:45～ 嶋 達雄
16(日)	11:00-11:45 13:30-14:45	解説	11:15～ 川邊 紫音	14:25～ 石崎 勉	11:35～ 加茂 為男	11:00～ 齊藤 晴之	13:55～ 佐々木浩子	13:30～ 市山真由美
24(月)祝	11:00-12:15 13:30-14:15	解説	13:45～ 川合 和子	11:00～ 森田美智代	13:30～ 大西 光則	14:00～ 健名 文一	11:20～ 山根 美幸	11:55～ 片岸 明美

※講評者・解説者は、変更となる場合があります。 問い合わせ 福光美術館 ☎0763-52-7576

なんと旅歩き

芸術の秋、到来！！

木々の紅葉が始まり、秋を感じるこの時節。南砺市には、井波の木彫刻・五箇山の和紙などの「芸術の秋」にふさわしい伝統的工芸品の制作を体験できる場所があります。アクセサリーや缶バッジなど、工芸品の趣を残しつつも日常使いできる商品も。

制作の過程で、素材の色や形状・飾りや加工方法などの選択肢が多く、こだわりの逸品を創ることができます。作り手の個性が輝く作品は、自分用にも、大切な方へのプレゼントにも最適です。この秋は、オリジナル作品を思い出として残してみませんか？

(井波…アクセサリー、ぐい呑み、木風鈴、水引結び小物、ドライフラワー 五箇山…和紙の小物 城端…コースター・ランチョンマット、キーホルダー など) 南砺市観光協会 HP にて詳細をご確認いただけます。

問い合わせ 交流観光まちづくり課 交流観光係 ☎0763-23-2019



観光協会 HP

減塩生活 はじめませんか？

あなたの塩分チェックシート

日頃、どのくらい塩分をとっていますか？
「減塩」に取り組むには、**自分の塩分摂取の傾向を知ることが大事！**
下記のシートでチェックしましょう！
↓当てはまるものに○をつけてください。

		選 択 肢			
		3点	2点	1点	0点
これらの食品を 食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数		3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小 計		点	点	点	点
合 計 点		点	点	点	点

『あなたの塩分チェックシート』の解説は、広報中央に差し込まれてある「健康インフォメーション」をご覧ください。

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

