

イベント・講座など

となみ散居村学習講座（第3回）

時 8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 「となみ野の食」

講師 料理人・郷土料理研究家

経沢 信弘 氏

定員 60人（要事前申込み）

¥ 500円

申請 となみ野田園空間博物館推進協議会事務局
☎0763-347180

きとぎと健康教室

時 8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

演題 「ムシできない虫の話」

講師 石川 侑 医師

¥ 無料

申請 南砺家庭・地域医療センター
☎0763-2213555

栄養週間 くたのしく食べる、カラダよろこぶ

時 8月3日（月）～8月7日（金）

場 南砺市民病院 1階ロビーほか

内容 パンフレット等の配布、ポスター展示

※8月4日 10時30分～12時には、次のイベントを開催します。

・SATシステムを使用して、適切な食事のバランスをチェックしてみよう！

・栄養相談

問 南砺市民病院

☎0763-8211475

松平健 マツケンサンバ

「J」サーキット2026

時 11月22日（日）

①開演13時（開場12時30分）

②開演16時（開場15時30分）

場 ミントウ井波文化ホール

¥ 前売り 7,000円

（当日7,500円）

全席指定

先行発売 8月2日（日） 9時

一般発売 8月9日（日） 9時

ジョイント会員割引

2枚まで10%off（当日入会OK）

プレイガイド

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ヘリオス、城端伝統芸能会館、アーツナビ、チケットぴあ（Pコード 331384）

チケットfor LINE

※チケットぴあ発売は初日のみ10時

問 ミントウ井波文化ホール

☎0763-8215885



マンガで学ぼう！初心者からの中国語教室

マンガ『郷土の政治家「松村謙三」』（中国語版、日本語版）をテキストに、楽しく中国語の表現を学びます。

時 9月3日（木）、7日（月）、10日（木）、14日（月）、17日（木）

全5回 各回14時から1時間程度

場 福光福祉会館

講師 金萍（キンヘイ）氏

対 どなたでも

定 20名（先着順）

¥ 無料

持 筆記用具（テキストは初回に配布）

締切 8月21日（金）

申請 福光福祉会館

☎0763-5213022

FAX 0763-5213023

（申込は電話、FAXまたは会館へ）

募集

令和9年度採用 社会福祉法人マーシ園（障害者支援施設）職員募集

募集職種・人数・応募資格

○生活支援員（介護職員）

2名程度

昭和46年4月2日以降生まれの方

○職業指導員（就労支援職員）

1名程度

昭和51年4月2日以降生まれの方

募集期間

8月3日（月）～8月31日（月）

試験日時 随時

選考方法 筆記・一般教養・作文・面接

面接

選考場所 マーシ園八乙女 会議室

問 申 社会福祉法人マーシ園本部

事務局

☎0763-8210490

能力開発セミナー受講者募集

Jw'cadの初級（作図、編集機能、文字・寸法記入や印刷などの操作方法の習得）セミナーを開催します。

時 9月8日（火）・10日（木）、15日（火）、17日（木）

各日 18時20分～21時

対 パソコンの基本操作ができる方

定 10人（先着順）

¥ 1,400円

申込期限 8月25日（火）

申 場

富山県技術専門学院 砺波センター

（南砺市寺家3011）

☎0763-2213152

ador（とやまマリッジサポートセンター）会員募集！

富山県が運営するadorでは、結婚を希望する18歳以上の独身の方を対象に、会員を募集しています。

adorでは、ご自分のスマートフォン等からお相手候補となる方を24時間いつでも検索することができます。

素敵な出会いを求めて登録してみませんか。

ador（とやまマリッジサポートセンター）

なんともみらいちゃん

その(261) by 森みちこ



受付時間

・富山県民会館
火・金曜 10時～18時
土、日曜 10時～16時
・ウイング・ウイング高岡
日曜 10時～16時
・新川文化ホール
毎月2回 日曜 10時～12時
13時～15時

adoor
あなたを待っている人がいます。
（この言葉を聞いてください）

※入会申込は、adoorのホームページから予約しての来所が必要です。
ご利用にあたっては、ホームページで事前にご確認ください。

入会登録料
10,000円
（2年間有効）
※20代までの方は入会登録料が無料です。



ホームページ

お知らせ

最高裁判決を踏まえた保護費の追加給付について

対象期間に生活保護を受給されていた世帯の追加給付申出受付を開始します。

時 8月1日～

対 平成25年8月から平成30年9月までの間に生活保護を受給したことがある全ての世帯。

申 そのほか、平成30年10月から令和8年3月までの間に生活保護を受給したことがある世帯のうち、一定期間入院・入所されていた方、障害のある方で加算が算定されていた方や、毎年12月に支給される期末一時扶助費が算定された世帯なども対象になります。

市ホームページをご確認いただく

か、左記問い合わせ先までご連絡ください。

問 福祉課 生活福祉係

☎0763-231-2009

不妊治療費助成申請はお早めに

対象となる要件を満たした夫婦に対し、一般不妊治療、生殖補助医療（特定不妊治療）、男性不妊治療に係る費用の一部を助成しています。要件や提出書類など詳しい情報はホームページをご覧ください。

申請期限

○令和7年度治療分

令和8年9月30日まで

○令和8年度治療分

令和9年9月30日まで

※富山県特定不妊治療費助成事業の申請期限は、市より6ヶ月早く、3月末となっています。令和8年度の治療分について、県の助成対象となる方は、先に県への申請が必要です。

問

福光保健センター

☎0763-521-1767



ホームページ

福光福祉の家「光龍館」

8月予定表

8日(土) 13時～

有明 紋なつかしの歌謡ショー

12日(水) 13時30分～

笑いヨガ

13日(木) 13時30分～

絵手紙教室

18日(火) 13時30分～

美文字教室

21日(金) 13時～

折り紙教室

21日(金) 13時30分～

リラックスクスガ

26日(水) 12時～

カラオケの集い

26日(水) 10時～16時

風呂の日

お盆休館日 8月14日(金)～17日(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」

☎0763-521-6868

空き家の相談会

相談無料

予約不要

『空き家を処分したい』『誰かに使ってもらえたら…（売る・貸す）』『相続したけど、登記の手続きって？』『中古住宅を買いきたいけどどうすれば？』

こんなお悩みに、宅地建物取引業者や司法書士がご相談に対応します。お気軽にお越しください！

日時 8月1日(土) 13時30分～15時30分

会場 南砺市役所別館3階大ホール

問い合わせ 都市整備課 住宅政策係 ☎0763-23-2060



南砺市ホームページ

●**広報費**へ
一般社団法人京都南砺利賀享友会
20,000円

●**城端図書館**へ
ネットヨタ富山株式会社 砺波店
キッズカート2台、エンジェルワゴン1台

ご寄附感謝します

建物の取壊し、未登記建物の取引時には届出を！

建物の固定資産税は1月1日現在の所有者に対して課税されます。
適正な課税のため、次に該当する方は、届出をお願いします。

▽建物を取壊したとき

建替えや老朽化などで建物を取壊した方は「家屋取壊し届」を提出してください。届出がない場合、取壊した建物に引き続き課税される場合があります。

▽未登記の建物を取引したとき

登記されていない建物を売買、相続等で取得された場合や所有者が変わった場合は、「未登記家屋異動届」を提出してください。届出がない場合は、旧所有者の方に課税されます。

※令和8年中に取壊しや取引を行った場合、令和8年12月28日（月）までに届出をお願いします。

▽提出先

税務課、各市民センター

※届出書は窓口にて請求、または市ホームページからダウンロードしてください。

取壊し届の
提出について



未登記建物の
所有者変更について



問い合わせ 税務課 資産税係 ☎0763-23-2033

後期高齢者医療制度 コールセンター開設のご案内

後期高齢者医療制度に関すること、資格確認書や資格情報のお知らせの交付に関すること、保険料に関することなどのお問い合わせには、コールセンターをご利用ください。

※収入・所得・世帯状況等の個々の情報に関することはお答えできません。

富山県後期高齢者医療広域連合コールセンター

電話番号 **076-465-7503**

設置期間 令和8年7月15日（水）～

令和8年8月31日（月）（土日祝日を除く）

開設時間 8時30分～17時15分



問い合わせ 市民課 国保・年金係 ☎0763-23-2011

行政区	子の氏名	性別	保護者名
●城端	是安 松井 羽海	女	大貴
長楽寺	山本 千颯	女	淳史
理休	深浦 立希	男	義信
●井	清水明 長谷川 依菜	女	雅弘
●福	松原本町 米山 海李	男	崇資
川除新	富居 灯風	女	俊平
旅川団地	クニワサハサティ	女	アルサマ
●福	福光栄町 波多清一郎	男	晃佑
祖谷	本田 琴美	女	貴裕

うぶごえ



市民の窓

令和8年6月1日～30日届出分

※希望者のみ掲載

行政区		氏名		享年
●城端	林道	石村辰男	74	
上原	山下咲子	91		
上見	北崎芳輝	76		
大工町	稲場アキ子	95		
城端末広町	上田良子	89		
千福	石橋やよい	96		
城端末広町	石川恵子	76		
国広	橋本英司	77		
城端末広町	掛田克巳	84		
東新田	北川剛吉	65		
●利賀				
大豆谷	野原彬孝	90		
●井波				
山下	辻井すゞ子	99		
今町2区	菅田良雄	77		
上山見	利はみ子	100		
坪野	福智智子	70		

おくやみ



妻	夫	福	妻	夫	井	妻	夫	城
梅	旭	光	法林寺	院瀨見1区	波	谷	野田	行政区
原	町			山田				氏名
井口	峠		竹内玲良羅	悠矢	前川	荒井	裕伍	
彩	昌宏				幸乃			

ウェディング



下新町1区 川田 澄子	86	95	下新町2区 榎木 富夫	86	95	三 清 東 中川喜美江	97	95	上山 見 中山 好守	95	79	福野 福富 博	92	67	梅ケ島 今井 和義	67	58	二日町 ウキワルネギミ	58	72	安 居 齊藤 正美	87	85	柴田 黒瀧 紀子	94	90	寺 家 重原 梅子	94	90	八 塚 神林 豊二	73	94	東 横 儀 藤永 彦一	83	96	江 塚 金谷 秀雄	84	77	浦 田 明風外美恵	92	97	本 江 伊藤 英治	99	97	松 原 米 睦子	97	99	●福光	幸 町 米澤 澄子	97	100	野 地 七山 和子	83	89	荒 木 得能 榮範	81	84	遊部住宅のぞみ 西村 勇	67	79	坂 本 杉本 善一	87	79	才川七区 道海 赫子	87	79
-------------	----	----	-------------	----	----	-------------	----	----	------------	----	----	---------	----	----	-----------	----	----	-------------	----	----	-----------	----	----	----------	----	----	-----------	----	----	-----------	----	----	-------------	----	----	-----------	----	----	-----------	----	----	-----------	----	----	----------	----	----	-----	-----------	----	-----	-----------	----	----	-----------	----	----	--------------	----	----	-----------	----	----	------------	----	----

予防接種が可能な医療機関が増えました！

医療機関名：なんとさとやま診療所（南砺市本町4丁目25）

診療時間：9:00～12:00、

13:00～17:00

月曜日～金曜日（土日祝休）

電話番号：0763-58-5843



※予防接種は事前予約をお願いします

小 林 森田 武	90	福光栄町 山本 武	87	78	岩木・岩安 吉江 宅雄	64	78	蔵 原 北島 芳信	87	88	荒 木 井村 雪子	89	89	岩木・岩安 加藤美代子	95	91	小二又 高倉 愛子	95	91	祖 谷 湯浅 正造	91	95
----------	----	-----------	----	----	-------------	----	----	-----------	----	----	-----------	----	----	-------------	----	----	-----------	----	----	-----------	----	----

あなたの意思に 石で応えます

広告

能登半島地震に耐えた墓

特許『回転式ホゾ加工』は耐震実験で、接着剤を使用せず、阪神淡路大震災と同等の震度に耐えることを証明しています。

この特許加工をお墓に標準装備しており、令和6年能登半島地震では、特許加工を施したお墓のズレ・倒壊はありません。

お墓を建てる際はぜひ弊社へお声掛けください。



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 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

広告



「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

検索



予約不要

ともしきカフェ 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、「ともしきカフェ」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♪

日時 8月28日（金）14：00～16：00

場所 かなり（福光6871）

内容 音楽あそび

音楽を聴きながら口ずさんだり、リズムに乗って身体を動かしたりして一緒に楽しみましょう♪

8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。

もの忘れ相談

もの忘れ、認知症が気になったら、まずは話してみませんか。お気軽にご予約ください。

相談場所 南砺市地域包括支援センター

相談日 8月20日（木）

① 13：30～14：30

② 14：30～15：30

予約優先

予約・問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 0763-23-2034

8月のマイナンバーカード専用窓口について

完全予約制

休日開庁実施日時 8月9日（日）9：00～12：00

延長窓口実施日時 毎週木曜日 17：30～19：00

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LINEから読み込み、メニュー内の「予約」→「マイナンバーカード」をタップ
※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）

予約可能期間

休日開庁…8月5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：8月6日（木）実施の場合、8月3日（月）17時締切）

注意事項

- ・必ず本人が来庁してください。
- ・福光市民センターのみ実施しています。
- 誤って他の市民センターへ行くことのないようご注意ください。
- ・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。

マイナンバーカード受取の方

交付通知書（ハガキ）に記載されている受取場所は最寄りの市民センターです。

予約を取られた際は、交付通知書に記載されている市民センターに行くことのないようご注意ください。



予約はこちらから←



ホームページはこちらから←

問い合わせ 市民課 戸籍住民係 ☎ 0763-23-2008

なんバス(市営バス)耳寄り情報

夏休み期間中、「おでかけきっぷ」で
小学生運賃が無料に！

市内の小学生を対象に、電車やバスの無料乗車券が付いているチラシ「夏だっ！電車やバスで出かけよう！おでかけきっぷ 2026」を配布しています。「おでかけきっぷ」の提示で小学生のお子さまの運賃が無料になります。

さらに！「おでかけきっぷ」を使った思い出写真をInstagramに投稿することで、抽選でプレゼントがもらえる企画も開催中です！

この機会に市営バス等、公共交通機関を利用してみませんか？（一部対象外の路線があります。）

おでかけ事業ホームページは
こちら→



問い合わせ 未来創造課 交通政策係
☎ 0763-23-2050

8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 山本 歯科医院 南砺市 0763-22-4455
9日 仲村 歯科委員 南砺市 0763-22-2659
11日 中尾 歯科医院 南砺市 0763-22-2489
14日 細川 歯科医院 南砺市 0763-62-0250
15日 北川 歯科医院 南砺市 0763-22-7336
16日 成瀬 歯科医院 南砺市 0763-52-0552
23日 りきゅうデンタルオフィス 南砺市 0763-62-2711
30日 林 歯科医院 南砺市 0763-82-3283

※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6月末現在（ ）内は前月比

人 口 44,634人(-73) うち外国人 1,108人

男 性 21,580人(-28) うち外国人 481人

女 性 23,275人(-45) うち外国人 627人

世帯数 17,428戸(-10) うち外国世帯 783世帯

○6月の人の動き

出生 11人

死亡 78人

自然増減 (-67)

転入 71人

転出 77人

社会増減 (-6)

国民年金

民間事業者による納付案内を実施！

日本年金機構では、国民年金保険料の納め忘れの方に対する電話または文書による納付のご案内や免除などの申請手続きのご案内を、民間事業者へ委託しています。

〈ご案内させていただく民間事業者（砺波年金事務所管内）〉

事業者名：株式会社バックスグループ

電話番号：0120-693-664

（民間事業者が納付案内などを実施するにあたって）

○民間事業者名、氏名を名乗ったうえでお客様の本人確認をさせていただきます。

○国民年金保険料について、現金・口座振替・クレジットカード・Pay-easy などに加えスマートフォンアプリ・ねんきんネットを利用した電子（キャッシュレス）決済でお支払いいただくようご案内します。このため、銀行口座を指定してATMの操作により振り込みをお願いすることはありません。

○民間事業者の担当者が訪問することや、現金をお預かりすることはありません。

※詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください、砺波年金事務所へお問い合わせください。

8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

12日（水） 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）

市民課 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

6月末現在の
応援市民

1,263人



応援市民ポータルサイト

◇問い合わせ：政策推進課 移住定住係 ☎0763-23-2052

あなたと私を結ぶ未来プロジェクト

AIP48

6月末現在の
市内居住
成婚カップル数

187組



婚活倶楽部なんとホームページ

※2011年4月からの会員成婚カップル 291組

◇問い合わせ：市民協働課

ジェンダーギャップ対策・婚活若者係 ☎0763-23-2037

編集 後記

今月号の表紙写真は操法大会の様子。私も地域の消防団員として、2度大会に出場経験があり、当日の様子を見て、胸が熱くなりました。来年度は私が所属する分団に出場の機会がまわってきます。選手として出場することは無いかもしれませんが、万全の状態で大会を迎えられるよう、サポートを頑張りたいと思います。

（TI）

なんとトピックス

6/1

企業版ふるさと納税を活用した寄附を受領

株式会社日東(富山県高岡市)様から、若手起業家やスタートアップの育成費用として、企業版ふるさと納税を活用して100万円のご寄附をいただきました。

同社は、市内の井戸掘削事業で高いシェアをお持ちで、令和4年の創業60周年記念事業における防災用手押しポンプの寄贈など、これまでも多大な地域貢献をいただいております。

この度は多大なご寄附をいただき、本当にありがとうございました。



6/4

金沢大学生と市内事業者による、商品の共同開発

南砺市と国立大学法人金沢大学との包括連携協定に基づく取組の一環として、金沢大学の「Project:AERU」と株式会社丸米製菓(高宮)が、同社の小袋あられシリーズ第4弾「金沢のウメエ〜あられ」を共同開発しました。

南砺市産のお米と金沢市産の醤油を使用しており、さわやかな梅の香りが特徴。地元の方をはじめ、観光客の方にも楽しんでもらいたい、という想いで、AERUのメンバーが味やパッケージデザインの提案を行っています。

商品は道の駅福光、一般社団法人五箇山 NANTO 観光機構のほか、市内外の店舗で購入することができます。



6/16

福野高校の生徒が保育体験

福野高校農業環境科の生徒のうち、ライフデザイン講座を受講する10名の生徒が、子育て支援センターたんぽぽで保育体験を行いました。

生徒のみなさんは、事前に練習してきた絵本の読み聞かせ、遊び歌を支援センターを利用する親子に実施。こどもたちとの触れ合いを楽しみました。



市内には4か所の子育て支援センターがあり、0歳から未就学のお子さんが利用できます。保育士による親子の触れ合い遊びやパパ・ママ講座などを開催していますので、是非ご利用ください。

6/18

民生委員の活動について学習

福光東部小学校の6年生が「総合的な学習」で民生委員・児童委員の活動について学びました。

南砺市で活動する9名の児童委員・民生委員さんからの話に、真剣な表情で耳を傾ける児童たち。お話の後、こどもたちからは多くの質問や感想が寄せられ、素晴らしい学びの場となりました。



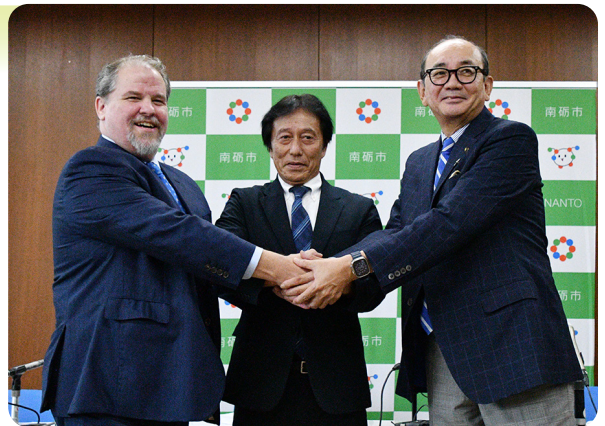
6/24

データセンター開設に係る三者協定を締結

西太美地区で進められているデータセンター「南砺キャンパス」の稼働に向け、西太美地域づくり協議会、Gigastream 富山株式会社、南砺市の三者で協定を締結しました。

本協定は、(一社)日本データセンター協会が策定した「データセンターと地域の共生に関するガイドライン」を参考に、地域の皆さまが安心して暮らすことができる環境の構築を目的とし、協定書にはそれぞれの役割分担が明確化されています。

今後は協定に基づき、工事説明会の開催や環境調査の実施、景観への配慮など、地域と継続的な連携を図りながら、開設に向けたプロセスを踏んでいきます。市としても、地域の皆さまの理解を信頼を得られるよう、進めていく所存です。



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。



有野 きぬ さん
大正15年6月5日生まれ
祖山(平地域)



杉原 澄子 さん
大正15年6月16日生まれ
松原(福野地域)

池田 とみ さん
大正15年6月18日生まれ
大島(平地域)
【名前のみ掲載】

齊藤 利子 さん
大正15年6月28日生まれ
本町(井波地域)
【名前のみ掲載】



INFORMATION

宝くじ文化公演
オーケストラで歌う
青春ときめきラブソング

日時：12月12日（土）
開場 15：00 開演 15：30

..... 出 演

澤田知可子、岡本真夜、
相川七瀬

N響団友ポップスオーケストラ
会場：ミントウ井波文化ホール

チケット発売日
9月5日（土） 9：00～
全席指定 2,500円

（当日 3,000円）税込

※この公演の入場料は、宝くじの助成により特別料金になっています。

【主催】南砺市、南砺市教育委員会、
（一財）自治総合センター
【後援】北日本新聞社、チューリップテレビ、
エフエムとなみ、となみ衛星通信テレビ
【協力】指定管理者オカベ・ホクタテ共同体

【プレイガイド】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ヘリオス 城端伝統芸能会館
アーツナビ（富山県民会館、富山県教育文化会館、富山県高岡文化ホール、新川文化ホール）
チケットぴあ（Pコード：332390）

※チケットぴあ発売は初日のみ10：00～。※未就学児の同伴・入場はご遠慮ください。
※前売券で完売の場合、当日券の販売はありません。※車椅子席をご希望の方は会館までお問い合わせください。
※チケットはお1人様5枚までとさせていただきます。



相川七瀬
Nanase Aikawa

澤田知可子
Chikako Sawada

岡本真夜
Mayo Okamoto

宝くじ文化公演

オーケストラで歌う

青春ときめき
ラブソング

N響団友ポップスオーケストラ



減塩生活
はじめませんか？

8月31日は「野菜の日」。野菜には、体の中の余分な塩分を排出して、血圧の上昇を抑える「カリウム」が豊富に含まれています。また、野菜をたっぷり使うことで料理にうま味や食べごたえが加わり、薄味でもおいしく食べることができ、減塩にもつながります。



↑生活習慣病予防と野菜摂取について学ぶ食生活改善推進員（通称：食改さん）

あなたは野菜、足りていますか？
富山県民は、平均で毎日
あと小皿1品分（約70g）の
野菜が不足しています。

今月紹介のレシピは、ちょうど小皿1品分です。この1皿で1日の目標350gに！

地域の様々な場で、野菜を増やす工夫や、おいしい減塩レシピなど、役立つ情報をお届けします。

野菜のチカラでおいしく減塩！

彩り野菜のナムル 1人分 エネルギー：82kcal
食塩相当量：0.5g 野菜：80g



〈材料〉2人分
・もやし 80g
・小松菜 40g
・にんじん40g
A
・ごま油 小匙2
・しょうゆ 小匙1
・砂糖 小匙1/2
・おろしにんにく 小匙1/2
・白ごま適量

〈作り方〉

- ①小松菜は3cm幅に切る。にんじんは3cmの細切りにする。
- ②もやし、小松菜、にんじんを耐熱ボウルに入れ、電子レンジで1分半加熱（500W）。しんなりするまで、追加で加熱する。
- ③汁気を切り、熱いうちにAを加え、白ごまを散らす。

野菜のカリウムを無駄なくとりたいたなら、
電子レンジ調理！

ゆでるよりも栄養を逃しにくいので、おすすめです。

⑤ 腎疾患をお持ちの方は、主治医にご相談ください。

※1：令和6年富山県民栄養調査より

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

マチイロ
マチを好きになるアプリ

