

広報

なんと

令和8年

2026

9

月号

vol.262

瑞泉寺再建の 歴史を紡ぐ、木遣りの舞

太子伝観光祭で、井波木遣り踊りの町流しと瑞泉寺への奉納が行われました。

- 2 特集 南砺市データセンター誘致事業について
- 6 市役所職員募集



なんと みらい ちゃん
(SCOT サマー・シーズンバージョン)



第2回

南砺市 データセンター誘致事業について

令和8年6月24日、西太美地域づくり協議会・南砺市・GigaStream 富山(株)(以下GST)の三者間で、第1フェーズ1-1開設に関する協定書を締結しました。

本協定は、地域の皆様の安全・安心を確保し、地域と共生する接続可能な環境を築くための厳格なルールを定めたものです。

■協定の3つの柱

地域の代表窓口となる「西太美地域づくり協議会」、環境配慮を徹底させる「GST」、全体調整と指導を担う「南砺市」の三者が緊密に連携します。

■徹底した環境モニタリングと市の厳格な監督

稼働に伴う水質・騒音・排熱(気温)・電磁波の4項目について、定期的に環境測定を実施するほか、生態系への影響も調査し、ホームページ等で公開します。また、工事中の車両の安全運行も徹底させます。

■地域との共生と災害時の協力

災害時には避難場所の提供や物資支援など地域と協力して対応します。平時においても、地域行事への参加や(仮称)西太美将来基金への協賛、子どもたちへのIT教育の提供など、地域振興に貢献する取り組みを進めます。

これまでいただいた、誘致事業に対する主なQ&A

※以下「データセンター」を「DC」と表す。

Q1. どのような事業者が携わっていますか？

A1. 一般的にはG S Tのような開発事業者のほか、実際にDCの運用を行う運営事業者が携わっています。

開発事業者

DC集積地の管理者となります。周辺地域との関係維持や用地管理、許認可の維持などを行います。



施設・インフラ提供

運営事業者

建物を安全に管理・運営する業者です。また、建物内のサーバーを実際に利用する業者を呼び込み、サポートする役割を担っています。



Q2. 最終目標 3.1GW※構想となっていますが、今後の計画について何か決まっていることはありますか？



A2. 西太美地区以外の計画については現時点では未定であります。今後の運用状況や環境への影響等を踏まえ、慎重に判断していきたいと考えています。

※現在進めている第1フェーズは300MW規模であり、今後の計画で国内最大級の電力使用量である3.1GW規模のDC誘致を目指します。

Q3. 電磁波による人体への影響は？



A3. どの設備も、発生する電磁波が国際ガイドラインや国内の規制値以下になるよう厳格に設計されるため、敷地内でも人体に影響は無く、安全性が確保されます。また、電磁波の距離減衰を考慮すれば、周辺の住宅地などにおいてはさらに影響が小さくなるため、健康に影響を与えるレベルではありません。

Q4. 冷却水の排水による水質への影響は？



A4. サーバーから発生する熱の冷却方法には、主に「空冷式」と「水冷式」があります。水冷式は、大量の地下水や工業用水を使用しますが、西太美地区の事業エリアでは冷却用の水資源がほとんどないことから「空冷式」または水を大量消費しない「冷却液の循環式」による冷却方法になると考えております。冷却液を使用する方法においても、処理水は処理業者が適切に回収・処理を行います。周辺河川等への排水は生じないため、水質汚染の影響はありません。

Q5. 排熱・騒音による影響は？

A5. 排熱については、冷却用設備の室外機、騒音に関しては、室外機および非常用発電機が主な発生源となることが予想されます。しかし、いずれも敷地境界まで十分な離隔距離を設けて配置される予定であり、周辺への影響は最小限に抑えられる見込みです。さらに、生じる排熱を最大限に有効活用するよう、事業者強く要望していきます。



Q6. 工事車両による交通渋滞の影響は？



A6. 工事車両の通行ルートは民家周辺の通行を最小限に抑えるように設定します。また、適宜誘導員を配置する等、適切な交通整理を行っていきます。引き続き地元との協議を行いながら、工事を進めていく方針です。

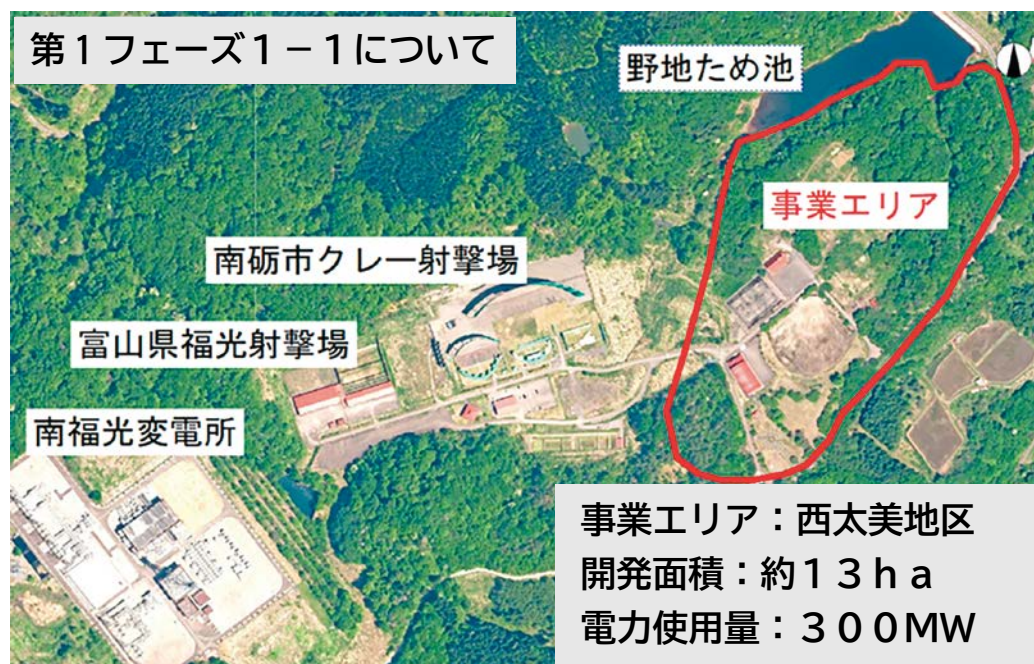


Q7. 造成工事期間は？

A7. 第1フェーズ1-1については、令和8年8月以降から令和9年4月末頃までを予定しております。なお、状況により遅れが生じる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

Q8. 工事を見るために不特定多数の人が来ることが予想されるため、安全確保のためのカメラを設置してほしい。

A8. 現在、現場周辺における車両の通行状況を確認することを目的として、WEBカメラを設置する方向で進めております。引き続きGSTと連携して安全対策を徹底していきます。



市ホームページは
こちら↓



図2：事業エリア ※おおよその位置を示しています。

7月10日に造成工事安全祈願祭・起工式が挙行されました。



【問い合わせ】 商工企業立地課 企業立地係 ☎0763-23-2018

令和9年度採用 市役所職員募集

採用職種・人数・応募資格

採用職種	採用 予定数	受験資格	応募入力期限・応募方法 (郵送の場合消印有効)	1次試験日程 及び試験内容	採用時期
一般行政	若干人	平成13年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた人	9月18日 (金)  二次元コードから 必要事項を入力	1次試験 9月26日(土)から 10月4日(日)までの間 全国のテストセンター会場で都合 の良い場所・日時で受験基礎能 力検査、事務能力検査 (公務員試験対策不要)	令和9年 4月1日
一般行政 (デジタル枠)	若干人	昭和62年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人で、民間企業等での勤務経験が通算して3年以上ある人	9月18日 (金)  二次元コードから 必要事項を入力	1次試験 9月26日(土)から 10月4日(日)までの間 全国のテストセンター会場で都合 の良い場所・日時で受験基礎能 力検査、事務能力検査 (公務員試験対策不要)	令和9年 4月1日
ICTを活用した市政課題の解決に向け、実務経験や知識を活かしていただける方を募集します。 ※幅広く行政事務全般が職務になります。					
保育士 (社会人枠)	3人 程度	昭和47年4月2日以降に生まれた人で、保育士資格を有し、保育士としての勤務経験がある人	9月18日 (金)  二次元コードから 必要事項を入力	小論文、面接、実技試験(絵本の読み聞かせ)及び適性検査	令和9年 4月1日
U・I・Jターン希望者や保育士としての勤務経験者など、資格取得者を対象に即戦力となる優れた人材を募集します。					
保育士	7人 程度	昭和52年4月2日以降に生まれた人で、保育士資格を有する人または令和9年3月末日までに保育士資格を取得見込みの人	9月18日 (金)  二次元コードから 必要事項を入力	1次試験 9月26日(土)から 10月4日(日)までの間 全国のテストセンター会場で都合 の良い場所・日時で受験基礎能力検査、事務能力検査 (公務員試験対策不要)	令和9年 4月1日
社会福祉士	1人 程度	平成13年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人で、社会福祉士資格を有する人または令和9年3月末日までに社会福祉士資格を取得見込みの人	9月18日 (金)  二次元コードから 必要事項を入力	1次試験 9月26日(土)から 10月4日(日)までの間 全国のテストセンター会場で都合 の良い場所・日時で受験基礎能力検査、事務能力検査 (公務員試験対策不要)	令和9年 4月1日

- ・募集要項及び受験申込書等は、市ホームページからダウンロードしてください。
- ・詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 総務課 人事係 ☎0763-23-2048



市職員採用情報は
こちら
(市ホームページ)

人と動物が共に生きる社会を目指して

日頃から心がけよう

- 飼育場所やその周辺を清潔にしましょう。
- 不妊・去勢手術を受けましょう。
- 迷子札や鑑札・注射済票、マイクロチップなどを着け、所有者明示を行いましょう。
- 犬・猫が迷子になったら、すぐに最寄りの厚生センター・支所又は保健所及び警察署に連絡しましょう。

災害対策をしよう

災害発生時には、ペットと一緒に安全に避難することが重要です。
日頃から心がけることや、災害への備えを紹介します。

- しつけ
普段からキャリーバッグやケージに慣らし、基本的なしつけを行っておきましょう。
- 健康管理
普段から健康管理に注意しておきましょう。
狂犬病予防接種をしていないと避難所に入れない場合があります。
- 防災用品の準備
最低でも5日分のフード、水等を用意しておきましょう。
- 人の災害対策
まずは飼い主が助かるため、備蓄や避難場所の確認などの災害対策をしておきましょう。

9月20日～26日は動物愛護週間です。
人と動物が共生する社会について、
この機会に考えてみませんか。



動物愛護フェスティバル開催！

- 日時 9月20日(日) 10時～(予定)
- 場所 富山県動物管理センター
- 内容 犬とのふれあいコーナー、缶バッジ作成コーナー、1日獣医師体験、トリミング体験、アイドルわんにゃんコンテスト など(予定)
※犬を同伴する際は、鑑札、注射済票を忘れずに！

「とやま動物愛護ホームページ」にイベント情報を掲載しています。



その他、動物管理センター公式 Instagram でも、犬や猫の譲渡情報等を発信しています。



←ホームページ



Instagram →

富山県厚生部生活衛生課 ☎076-444-3230(富山市新総曲輪1-7)
問い合わせ 富山県動物管理センター ☎076-462-3467(立山町利田、常願寺川公園となり)
市民協働課生活安全係 ☎0763-23-2037

フレイルサポーター養成講座受講生募集！！

フレイルとは？

年を重ねて心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態のこと。多くの人がこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

フレイルサポーターになりませんか？

フレイルサポーターは、フレイル予防を広めるボランティアです。簡単な質問や筋力測定を行う「フレイルチェック」を通じて、住民の方が自分のフレイル度に気づき、早期に予防に取り組むことを促します。

サポーターとして活動することが、自分自身のフレイル予防にもつながります。

▶養成講座の開催日時

	日 時	内 容	場 所
1日目	10月16日(金) 9:30～16:00	フレイルチェックの実際について講義と演習	地域包括ケアセンター (北川166-1)
2日目	10月20日(火) 9:30～12:00	フレイルチェックの実習	天神町公民館 (福光1299-3)



〈活動中のサポーターの様子〉

▶募集人数 20名（申込多数の場合は抽選）

▶申込方法 南砺市地域包括支援センター窓口に設置してある申込用紙
または右の二次元コードから申請してください。

詳細は、申込用紙またはホームページでご確認ください。

▶締め切り 10月9日（金）



ホームページ



申込フォーム

申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター ☎0763-23-2034

令和8年8月から高額療養費制度が見直されます

高額療養費制度は、ひと月に医療機関に支払った医療費が高額になった場合に、個人や世帯の所得に応じて定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。

このたびセーフティネット機能を将来にわたって堅持し、公的医療保険制度の持続可能性を確保していく観点から、制度が見直されました。

<見直し内容>

- 月単位の自己負担額の上限額が令和8年8月より変わりました。
- 所得区分に応じて年間（8月～翌年7月）の上限額が新設され、上限額以上の医療費は、還付を受けることができます。（対象者には案内をお送りします。）

令和8年8月以降の自己負担限度額及び年間の上限額については市のホームページでご確認ください。

国民健康保険に
加入されている方



後期高齢者医療保険
に加入されている方



※高額療養費制度見直しに関する問い合わせは厚生労働省コールセンターにお問い合わせください。

厚生労働省コールセンター ☎0120-617-111

対応時間：月曜日～土曜日 9:00～18:00（日・祝・年末年始は休業）

運用期間：令和8年7月～令和9年3月

◆問い合わせ 市民課 国保・年金係 ☎0763-23-2011

ここがヘンだよ 南砺市のジェンダーギャップ

南砺市が実施した「若者・子育て世代向けアンケート」に寄せられた声に基づき、家庭・地域・職場でのジェンダーギャップを須河弘美政策参与が解説します！

結婚や子どものメリットが「気持ち」以外にありません

この人と結婚してよかった、この子を生んでよかった、そういう「気持ち」は持っている。だけど「気持ち」以外に何かいいことあったっけ？妻だから、母親だからという役割に閉じ込められ、学んできたことも活かせず、力いっぱい働けない。気軽に友達とも会えない。若い母親の辛い姿は、後輩女性たちに伝わっていきます。結婚や出産を奨励しても、こんなデメリットが解消されないと、非婚化・少子化は止まりません。

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

男性トイレにオムツ替え台がありません

男性が赤ちゃんを抱いて歩いている景色は珍しくなくなりました。そんな父親が外出先でオムツ替えをしようとしてトイレに入ったものの「オムツ替え台がない！ママお願い！」。男性トイレにオムツ替え台がない公共施設や商業施設がまだまだ多いのです。育児を分担しようとする気持ちがあっても、ハード面の制約がそれを妨げることがあります。男性トイレにも、女性トイレと同じように設置してあげてください。

身近なところに

こどもの権利



南砺市では、こどもがすこやかに育つ環境づくり、大人が安心して子育てできる環境づくりに取り組んでいます。

こどもたちが主役！令和8年度『こども部会』がスタート！

令和8年度の「こども部会」が始動しました！今年度の活動テーマは「遊んで学べるこどもの権利ゲームを作ろう！」です。7月の初回はいろいろなボードゲームやデジタルゲームを体験し、自分たちの制作に活かす要素を考えました。こどもたちが自ら主役となり、自由に柔軟な発想を活かして「こどもの権利」を楽しく伝えるツール作りに挑みます。

今回は体験をヒントに、内容をさらに深く練り上げる予定です。メンバーの挑戦をぜひ応援してください！

問い合わせ こども課 ☎ 0763-23-2010



こども部会では随時メンバーを募集しています。申込はこちら！



アクション
2030

なんとSDGs パートナーの活動紹介 ④ 株式会社 丸泉（福光地域）



←株式会社 丸泉
WEB サイト

道路改良工事や河川工事、水路整備工事などのインフラ整備を行っています。日々の暮らしに欠かせないインフラ建設事業を通じて、地域社会の発展と持続可能な未来を目指し、今後も社会へ貢献していきます。

●災害復旧【関係するゴール：11】

建設業は、地震等による大規模災害が発生した際、早期に復旧作業を開始するという重要な役割を担っています。災害発生時の被害拡大防止と迅速な復旧活動を行う災害ボランティアの届出をしています。

●環境負担の軽減【関係するゴール：12】

建設現場では、CO2排出量削減のため、排出ガス対策型重機を使用しています。また、工事現場で発生したコンクリートやアスファルトなど再利用可能な資材は、リサイクル業者へ回収を依頼し、資源のリサイクル率向上に貢献しています。

●定期的なミーティング【関係するゴール：4、5】

男性も女性も、熟練も若手も、誰もが隔たりなく発言できる環境づくりをおこなっています。毎月1回全体ミーティングを開催し発言できる場を設けることで、全従業員の意欲向上・能力発展を目指し、自由な発想に繋げています。

●こども 110 番運動【関係するゴール：11】

地域に根差した企業として、子どもたちが安心して暮らせる環境を確保するため「こども 110 番」運動に参加しています。



ICT 測量研修



耐久性が高い二次製品の工場見学

市内でSDGsのゴール達成に向けた取組を実施する団体を「なんとSDGs パートナー」として登録し、ホームページなどで紹介するとともに、パートナー相互の交流や連携を促進しています。

7月末現在の登録団体数 155 団体

問い合わせ エコビレッジ推進室 ☎ 0763-23-2050



詳細はコチラ↑





災害は忘れる前にやってくる。常に備えよ

今年は空梅雨のはずだった。ところが7月26日、市内の観測地点で史上最大の時間雨量90.5ミリを記録し、市道や農地で土砂災害が発生した。続く28日には熊本県で震度7の大地震が発災。能登半島地震の発生後、地震対応や液状化現象の視察で熊本を訪れたばかりだった。10年前の震災からようやく平時を取り戻した矢先の事態である。さらに8月に入ると台風が3つ現れ、15号は茨城県に上陸後、日本列島を西へ逆走する異例のコースを辿った。

気候変動による豪雨や台風、そして地震。最近の自然災害の猛威は想像を絶する。もはや「災害は忘れた頃にやってくる」ではなく、忘れる前にやってくるのだ。個人、地域、企業、行政があらゆる備えをしても、想定を超える事態には右往左往してしまう。

熊本地震に際しては、「活力ある地方を創る首長の会」の連携のもと、福岡県古賀市長の英断で八代市などヘリエゾンが派遣された。現地の首長らとのやり取りや情報を基に、初動支援を続けている。

自らの範疇での備えはもちろん不可欠だが、全国の首長ネットワークの存在も極めて重要だ。広く、常に備えることが何よりも大事である。



私の南砺市滞在記 48

南砺市国際交流員
グラント・ロイド

アメリカの「ルール」
日本の「ルール」

今年も、アメリカの中高生が南砺市にホームステイにやってきました。私は通訳として様々な活動に同行しましたが、子どもたちが日本への印象や思ったことをそのまま伝えてくれたおかげで、アメリカと日本の特徴を考える機会にもなりました。

ある生徒は、日本とアメリカの「ルール」の捉え方に注目し、アメリカは明文化されたルールが多いのに対し、日本は「常識」を重んじるのではないかと、という考えを話してくれました。確かに、看板や条文を文字通りに解釈し、「禁止」と書かれていなければ許されるとするところがアメリカにはあり、それに比べれば、日本は無言の「常識」を重視していると言えそうです。

言えそうです。

しかし、アメリカにも暗黙のルールが多く、チップ文化や、「正式な場で政治・宗教・カネの話をしてはいけないこと」などが有名です。違いは、ルールを破ったらどう見られるかにあると思います。アメリカでは、理由があれば批判されなかったり、個性として認められたりします。そのとき、本人の行動に加え、ルールそのものが問題視され、議論されやすいと思います。そのような傾向が、必ずしも世界共通ではないと生徒に伝えることができ、お互い学びになったのではないかと思います。

NO



アメリカでも「ダメなもの」ですが…
(いらずとや)

第77回 富山県下消防団消防操法大会

利賀分団が ポンプ車操法の部で 優勝！



7月25日(土)に開催された「第77回富山県下消防団消防操法大会」において、南砺市消防団が素晴らしい成果を収めました。

ポンプ車操法の部では、利賀分団が圧巻の操法で見事優勝に輝いたほか、北野分団が9位に入賞。小型ポンプ操法の部でも、南山見分団が7位、山田分団が10位と健闘しました。

地域の防災を支える消防団員の日頃の努力に、温かい拍手をお送りください。

【問い合わせ】

南砺消防署 ☎0763-52-0119 南砺消防署東分署 ☎0763-82-0119 南砺消防署五箇山出張所 ☎0763-67-8119



全館

★共通展示

本を読んで、心の健康や頭の体操。9月は図書館で自分のための本を読んでみませんか?
・「敬老の日」読書のすすめ
・こころの健康
・認知症について知ろう

福野

★おはなし会

12、19、26日 10時30分～

★展示

一般：あなたが最初の読者に!
児童：あきこそ、げいじゅつ!

井波

★おはなし会

19、23日 10時30分～

★展示

一般：もしもの時に備えよう
児童：まんまる おつきさま

中央

★おはなし会

5、12日 10時30分～

★大人のおはなし会

3、17日 10時30分～

★ボードゲーム

19日 10時30分～

★上映会

26日 10時30分～

★展示

一般：夜長のお供に、この一冊
児童：ハーモニーをかなでよう!
特別：14歳の挑戦 本の展示

平

★おはなし会 3日 16時～

★ボードゲーム

9日 16時～

★展示

一般：日本の伝統に触れる
児童：くまくまパニック

城端

★おはなし会 12日 10時～

★展示

一般：ミステリーはお好き?
児童：大きくなったら何になる?

読み聞かせ協力

ボランティアグループ

おはなしまんまる(中央)
本でこんにちは(福野)
ピッコログループ(井波)
読み聞かせつばきの会(井波)
虹の会(城端)

隠れ人気本!

『明治のナイチンゲール大関和物語』
田中ひかる // 著、中央公論新社、2023.5

おすすめ! オーディオブック

『おもしろい人が無意識にしている神雑談力』
中北朋宏 // 著、和村康市 // ナレーター

524件のオーディオブックが新たに利用
できるようになりました!
音で聞く読書、ぜひご利用ください♪

新着おすすめ

●7月の新着本は全部で 1129冊



大人向け

自己責任とかなないから
戸谷洋志 // 著
夏生つな // マンガ
宝島社



子ども向け

なきむしなきこちゃん
ザ・キャビンカンパ
ニー // 作
福音館書店

お知らせ

蔵書点検休館 3日(木)～10日(木) 福野図書館
25日(金)～10月1日(木) 井波図書館

南砺市営住宅等の入居者募集!

◆公営住宅

※災害などによる特定入居のため募集住宅に変動があります。

団地名	募集戸数	棟	階	間取り・タイプ	場所	特記
遊部住宅のぞみ	1戸	A棟	3階	3DK	遊部780番地2(福光)	
ひまわり団地	4戸	1・2・3号棟	2・3階	2LDK	荒木980番地(福光)	
梅ヶ島団地	3戸	—	2・4階	3DK	梅ヶ島168番地1(福野)	
栄町住宅	1戸	—	4階	2LDK	井波962番地2	
栄町住宅(SH)	1戸	—	4階	2DK	井波962番地2	注3
山見住宅	3戸	2・3号棟	2・3階	3DK	山見455番地1(井波)	
戸板住宅	2戸	A・E棟	2階建	3DK	戸板291番地(井波)	
泉沢団地	2戸	1号棟	3階	2LDK	泉沢34番地(城端)	注2
南部団地	4戸	D・E・F棟	平屋・2階建	2DK・3LDK	城端2769番地2	注1
新町団地	4戸	A・B・D棟	平屋・2階建	3DK・2LDK・3LDK	城端4302番地	
理休団地	1戸	2号棟	1階	2DK	理休277番地(城端)	注1
パーク岩宮団地	1戸	A棟	平屋	1LDK	利賀村上島8番地1	注1

◆特定公共賃貸住宅等

団地名	募集戸数	棟	階	間取り・タイプ	場所	特記
柴田屋団地	2戸	—	2階	2LDK	柴田屋396番地5(福野)	

◆賃貸住宅

団地名	募集戸数	棟	階	間取り・タイプ	場所	特記
椿ヶ丘団地	1戸	3号棟	2階建	3LDK	池尻210番地(井口)	

★入居資格

- (1)同居または同居しようとする親族があること
ただし、(注1)1LDK、2DKは60歳以上単身入居可能な住宅
(注2)単身入居可能な住宅
(注3)シルバーハウジング(SH)とは、住宅内の段差解消や緊急通報システム等の設備と、在宅生活を支援する生活指導員(安否確認・一時的な家事援助・生活相談等)を配置した住宅。家族による生活援助が困難であると認められる方が対象。60歳以上、障害者単身入居可能な住宅。
- (2)入居世帯の所得(政令月収)が
公営住宅・・・15万8千円以下であること
特定公共賃貸住宅・・・15万8千円～48万7千円であること
(将来収入増が見込める若年層は、15万8千円以下でも可)
賃貸住宅・・・現に就業している者、又は就業の見込みのある者

●募集期間 9月1日(火)～10日(木)

●抽選・説明会 9月15日(火)午前9時～

※必ず出席してください。
南砺市役所 201会議室

申込み・問い合わせ

都市整備課 住宅政策係 ☎ 0763-23-2060

※募集期間内に見学可能(要事前連絡、開庁日に限る)

※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。

※南砺市公式LINEから、相談予約が可能です。

※随時募集している住宅もあります。詳細は、下記二次元コードからご覧いただくか、お問い合わせください。



定期募集 随時募集 南砺市公式LINE

子育て支援センター

ー パパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん、妊婦さんもお気軽にどうぞ! ー

9月
行事予定

子育て支援センターは
0歳から未就学のお子さんが
利用できます。



さくらんぼ 毎週月～金 9:00～16:00
☎0763-62-7305 (城端さくら保育園併設)

きらきら 毎週月～金 9:00～16:00
☎0763-82-7812 (井波にじいる保育園併設)

たんぽぽ 毎週日～金 9:00～16:00
☎0763-22-8230 (福野ひまわり保育園併設)

ほほえみ 毎週月～金 9:00～16:00
☎0763-52-7322 (福光東部かがやき保育園併設)

子育て 交流サロン

土曜 9:00～16:00
福光児童館きつずらんど『ひよこ広場』
☎0763-52-8200

日曜 9:00～16:00
たんぽぽ (福野ひまわり保育園併設)
☎0763-22-8230

保育園見学をしよう

今月は保育室や園庭で遊ぶ様子を見学できます。各支援センターにより、日時が異なりますので支援センターだよりをご確認ください。

毎日 11:00 頃から、保育士による「絵本」「手遊び」「体操」など親子のふれあい遊びを行っています。また、いつでも育児の情報交換や身体測定もできます。お子さんの成長と一緒に見守っていきましょう。

【ハッピー7】※要予約
～7か月のなんとっ子集まれ～
日時：9月7日(月) 13:30～
場所：きらきら
内容：離乳食相談・ふれあい遊びなど
※こども課から各家庭にお知らせが届きます。

【ハッピー3】※要予約
～3か月のなんとっ子集まれ～
日時：9月15日(火) 10:30～
場所：ほほえみ
内容：ふれあい遊び・保健師相談など
※こども課から各家庭にお知らせが届きます。

【Welcome赤ちゃん講座】※要予約
日時：9月6日(日) 9:30～11:30
場所：たんぽぽ
対象：妊娠後期の妊婦さんとその家族
内容：妊婦体験・沐浴演習・助産師講座など

専門職講座 【助産師講座】※要予約
日時：9月14日(月) 10:30～
場所：さくらんぼ
内容：「子育て家庭の防災について」
講師：富山県助産師会 助産師

【地域の方と楽しく交流しています！】

近くの交流センターへ遊びに行き、地域の方と一緒にニュースポーツに挑戦したりバルーンショーを観覧したりしました。始めは緊張していた子ども達も、地域の方の優しいまなざしの中で楽しむ様子が見られました。子育て支援センターでは、地域の方とのつながりがもてるような行事をたくさん企画しています。みなさんもぜひ遊びに来てください。お待ちしております。



子育て支援センター

検索

* 行事の詳細については「なんとHug」または「市ホームページ」をご覧ください。

なんとの児童館

～ 遊びにおいでよ! たくさんの笑顔にあえる場所 ～

9月
行事予定



児童館ホーム
ページはこちら

児童館は、
0歳から18歳まで
利用できます。

城端児童館 さくらっこ ☎ 0763-62-2897
▷開館 毎週月～金 13:00～18:00 土曜日 9:00～18:00

- ・14歳の挑戦(中学生の読み聞かせ他)
8月31日(月)～9月4日(金) 14:30～16:30
- ・イラストクラブ
24日(木) 15:30～16:30

井波児童館 きぼりっこ ☎ 0763-82-5770
▷開館 毎週月～金 13:00～18:00 土曜日 9:00～18:00

- ・敬老の日プレゼント作り
5日(土) 14:00～
- ・楽しくおやつ作り
19日(土) 14:00～

福野児童センター アルカス ☎ 0763-22-3898
▷開館 毎週月～金 13:00～18:00 土曜日 9:00～18:00

- ・ゆかいにこかう
17日(木) 16:00～
- ・つくってあそぼう
24日(木) 16:00～

福光児童館 きつずらんど ☎ 0763-52-8200
▷開館 毎週月～土 9:00～18:00

- ・きつずらんどフェスティバル
6日(日) 10:00～12:00
- ・スポーツ⑥、⑦
12日(土)、26日(土) 14:00～15:00
- ・敬老の日のプレゼント
19日(土) 9:30～

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、保育サポーターが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。

【問い合わせ】
こども課 こども家庭センター
☎ 0763-23-2026
きつずらんど
☎ 0763-52-8200

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かりします(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込みください。

※とみくデジタルポイント
が利用できます。
【問い合わせ】
こども課 保育係
☎ 0763-23-2010

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。

【問い合わせ】
認定こども園福光青葉幼稚園
☎ 0763-22-2530
認定こども園福光青葉幼稚園
※とみくデジタルポイント
が利用できます。
☎ 0763-52-1008



南砺市子育て支援アプリ

「なんとHug」

妊娠前から切れ目のない子育てをサポートします! まずはダウンロードを!!

- ◇子育ての悩みが解消できる1対1の相談窓口があります。
- ◇子育て交流・仲間づくりができる交流掲示板があります。
- ◇あなたに必要な子育て情報が届きます。

iOS ▶



◀Android

イベント・講座など

となみ散居村学習講座

◆学習講座「第4回講座」

時 9月19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 「棟方志功の観たとなみ野」
講師 棟方志功研究家 石井 頼子氏

定 50人(要事前申込み)
¥ 500円

◆技術講座(全2回)

「庭木剪定講習会」

時 9月26日(土) 9時～16時

「雪吊り講習会」

時 10月18日(日) 9時～16時

講師 砺波市造園業組合員

場 となみ散居村ミュージアム

定 各日10人程度(要事前申込み)

¥ 各日1,000円(保険料含む)

問 となみ野田園空間博物館

推進協議会事務局

☎0763-347180

第22回南砺市小・中学生

科学展覧会

市内児童生徒の科学研究の成果が集
います。

時 9月12日(土) 9時～17時

9月13日(日) 10時～15時

(表彰式:9時30分～10時)

場 ミントウ井波文化ホール

¥ 無料

問 南砺市教育センター

☎0763-232031

第28回 巖浄閣企画展

「野島峰彦・玲子二人展」開催

時 9月24日(木) 13時～16時

25日(金)～27日(日) 10時～16時

場 巖浄閣(南砺福野高等学校内)

内容 油彩画・パッチワークキルトの
展示

¥ 無料(申込不要)

問 南砺福野高等学校

☎0763-222014

「創聖のアクエリオン」原作

川森正治監督・南砺市長のト

クショー・サイン会

「道の駅たいら」は今年30周年を迎
えます。記念事業として、五箇山和
紙まつりの開催に合わせ、河森監督(旧
平村出身)のトークショー・サイン会
を行います。

時 8月30日(日) 11時～12時

場 五箇山和紙の里

¥ 無料

問 五箇山和紙まつり実行委員会

☎0763-662223

募集

小型車両系建設機械特別教育

講習受講者募集

小型除雪車(タイヤショベル)の作
業に必要な特別教育終了証が取得で
きる講習会を開催します。

時 学科 10月24日(土)

8時30分～18時頃

実技 10月25日(日)

8時30分～16時頃

場 南砺市役所 別館3階大ホール

定 24名(10名未満の場合は中止)

対 地域ぐるみ除排雪作業に従事し
普通自動車免許を有する方

¥ 22,000円/人

※受講料の補助制度があります。

募集期間 9月1日(火)～15日(火)

※定員に達し次第締め切ります。

申 申込書を提出してください。書
類は建設維持課、各市民センター
で配布します。

問 建設維持課 道路維持係

☎0763-232022

富山県公認初級パラスポーツ

指導員養成講習会を開催します

パラスポーツの普及と発展を目指し
て、スポーツの環境を整備する上で専
門的な知識、技術を習得します。受
講後、(公財)日本パラスポーツ協会
の資格認定申請ができます。

時 11月22日(日) 9時～17時

11月29日(日) 9時～15時50分

場 12月6日(日) 9時～16時20分
12月13日(日) 12時30分～16時
富山県総合体育センター

(福) 11月22日、11月29日、12月6日
セーナー苑(12月13日)

対 令和8年4月1日現在で18歳以
上の方

¥ 無料

※テキスト代3,500円別途

締切 10月19日(月)

問 富山県障害者スポーツ協会

☎076-4132248

とやま呉西圏域連携事業 起業・ 創業セミナー 参加者募集中

先輩起業家や支援機関が創業にあ
たって生じる不安や課題と一緒に解決
します。

時 10月2日(金) 13時～16時

場 御旅屋セリオ4階 高岡まちなか
スタートアップ支援施設「TASU」

¥ 無料

申 市ホームページからお申し込みく
ださい。「創業セミナー」または
ページID「6214」で検索

問 商工企業立地課 商工振興係

☎0763-232018

南砺市創業サロン「なんと」の芽 を開催します!

起業・創業の不安や課題を一緒に解
決しましょう。

時 10月8日(木) 14時～16時

場 井波コミュニティプラザ「アスモ」

なんとみらいちゃん その(262) by 森みちこ



南砺市友好交流協会のお知らせ

◆ ENGLISH チャット ROOM・秋

国際交流員とテーマに沿って英語で楽しくおしゃべりしませんか? 詳細はホームページやFacebookをご確認ください。9月1日(火)スタート。
時 原則隔週開催。週ごとに同じテーマで、同一テーマでの参加は1回まで。
昼の部 火・木
通常コース 13時~14時
初級コース 14時10分~14時50分

2階会議室
10月22日(木) 14時~16時
allin (南砺市福光6837)
対 創業検討中、創業後3年以内の方
対 創業検討中、創業後3年以内の方
対 無料
申 参加申込書を「AXX」または郵送。
詳しくは市ホームページ「なんとの芽」またはページID「6270」で検索
問 日本政策金融公庫高岡支店
0766-251171

夜の部 火

通常コース 19時~20時15分
場 福光福祉会館(福光5260)
定 昼の部 通常7名・初級5名
夜の部 10名 ※要予約
対 高校生以上
対 1回100円
対 国際理解出前講座
市国際交流員が出向き、楽しくアメリカ文化や習慣等を紹介しします。
場 申込者にご用意ください。
対 市内の原則10名以上の公的な団体
※政治・宗教・営利目的の団体や本事業の趣旨に反する場合は除く
対 無料
内容 要相談(アメリカの文化・歴史等紹介、アメリカの遊び紹介等)
言語 日本語または英語
問 申 南砺市友好交流協会
0763-5214548
info@nanto-ykk.org

お知らせ

人権擁護委員による無料相談を開催します
時 8月28日(金)~9月3日(木)
8時30分から19時まで
※土・日は10時から17時まで
対 こどもの人権に関してお悩みの方相談先
・電話 0120-007110
LINE (法務局LINEしんけん相談) ID: @linejinkensoudan
問 富山県法務局人権擁護課
0764-416376

一日合同行政相談所

専門相談員に、登記・相続・税金・年金・行政手続等の相談ができます。
(無料)
時 9月29日(火) 13時~16時

高岡地域若者サポートステーションからのお知らせ

働くこととする上での悩みの解決を、専門の相談員がお手伝いします。(要予約)
時 10月7日(水)
①13時30分~14時10分
②14時20分~15時00分
③15時10分~15時50分
場 南砺市役所203会議室
15歳から49歳の主に無業の方
対 無料
申 ホームページのお問い合わせ
フオームもしくは左記のお問い合わせ先へお申し込みください
問 高岡地域若者サポートステーション
0766-2444666



ホームページ



ホームページ

ご寄附感謝します

●一般寄附として

杉木 正幹さん（富山市）

30万円

福光福祉の家「光龍館」

9月予定表

5日(土) 13時～ 澄柳会 日本舞踊
9日(水) 13時30分～ 笑いヨガ
10日(木) 13時30分～ 絵手紙教室
11日(金) 13時～ 折り紙教室
15日(火) 13時30分～ 美文字教室
17日(木) 13時30分～

脳トレ 脳トレクラブ

18日(金) 13時30分～ リラックスヨガ
26日(土) 13時～ 民謡ひふみ会
26日(土) 10時～16時 風呂の日

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 10時～16時

休館日 日・月・祝日

問 福光福祉の家「光龍館」

☎0763-52-6868

南砺市民病院

病院フェスタ2026

入場
無料

なんと、いい1日。

日時 2026年9月5日(土) 9:00～12:00 会場 南砺市民病院

目玉
企画

ドクターの健康教室

楽しいイベントがいっぱい!



問い合わせ 病院フェスタ実行委員会 ☎0763-82-1475

9月10日は「下水道の日」です

下水道は、快適な生活のために必要不可欠な「水」をきれいにするための重要な役割を果たしています。「下水道の日」は、下水道の重要性を普及するために定められました。

●下水道の役割は？

環境を守るため、家庭や学校、工場などで使って汚れた水を浄化センターできれいな水にもどしてから川や海へ流しています。

●下水道になんでも流していいの？

油類や食べ残し、布・紙おむつなど水に溶けないものを流すと、下水道が詰まり水が流せなくなります。

●下水道への接続はいつまでにしなければいけないの？

下水道が整備された区域では、法律（下水道法）により、供用開始から3年以内にくみ取り便所を水洗便所に改造すること、また生活排水を遅滞なく下水道へ流入させることが義務付けられています。



問い合わせ 上下水道課 下水道業務係 ☎0763-23-2024



予約不要

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 9月9日（水）9：30～11：30

場所 ファニーズキッチン（布袋53-2）

内容 季節の小物作りと心あたたまる語らいの時間

9月9日は喫茶店での開催です。

飲食代は自己負担となります。

認知症の日

日時 9月21日（月・祝）13：30～16：00

場所 地域包括ケアセンター（北川166-1）

内容 アルツハイマーデー特別企画

- ・映画「オレンジ・ランプ」上映
認知症とともに笑顔で生きる丹野智文さんの実話に基づく物語です。認知症のイメージを変えてみませんか？
- ・認知症に関する相談

9月は！

認知症月間

認知症についてみんなで考え、理解しましょう

日時 9月16日（水）11：00～12：00

場所 いなみ交流館「ラフォーレ」（山見1365）

内容 認知症予防のための軽体操

水分補給用の飲み物、フェイスタオルをご持参ください。



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 9月17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

9月のマイナンバーカード専用窓口について

休日開庁実施日時 9月13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 南砺市公式 LINE「予約」メニューからの予約

※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、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…9月9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：9月3日（木）実施の場合、8月31日（月）17時 締切）

完全予約制

【カードの受取場所】

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
←



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。
- ・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。

問い合わせ 市民課 戸籍住民係 ☎ 0763-23-2008

消費者の知恵

クーリング・オフ制度を知っていますか？

クーリング・オフ制度は、いったん契約の申し込みや契約の締結をした場合でも、契約を再考できるようにし、一定の期間であれば無条件で契約の申し込みを撤回したり、契約を解除したりできる制度です。

訪問販売や電話勧誘販売などで、契約書受領から原則 8 日以内（一部 20 日）に書面で通知すれば適用できます。（通信販売にはクーリング・オフ制度はありません。）

クーリング・オフの通知は自分で行うことができますが、クーリング・オフができる取引かどうか不明なときや、書き方や手続き方法が分からないときは、悩まず、すぐに消費生活センター等へ相談しましょう。

クーリング・オフ制度は、私たちが安心して消費活動を行うための大切な権利です。もしもの時のために、ぜひ覚えておいてください！

問い合わせ 南砺市消費生活センター（市民協働課内）
☎0763-23-2037

9 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

6 日 やまだ歯科クリニック 南砺市 0763-22-4825
13 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
21 日 岡宗 歯科 医院 小矢部市 0766-67-2220
22 日 あらい歯科クリニック 小矢部市 0766-68-1101
23 日 山室歯科クリニック 小矢部市 0766-67-8777
27 日 谷口 歯科 医院 小矢部市 0766-61-3061

※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 20 時～22 時 30 分

◇日、祝日、年末年始（12/30～1/3）

10 時～16 時 30 分

20 時～22 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 7 月末現在（ ）内は前月比

人 口 44,547 人（-87）うち外国人 1,101 人

男 性 21,539 人（-41）うち外国人 479 人

女 性 23,008 人（-46）うち外国人 622 人

世帯数 17,421 戸（-7）うち外国人 778 世帯

○ 7 月の人の動き

出生 8 人

死亡 55 人

自然増減（-47）

転入 46 人

転出 86 人

社会増減（-40）

国民年金

国民年金保険料を納付書で納めている方へ
**口座振替・クレジットカードでの納付が
便利でおトク！**ってご存知でしたか？

<便利でおトクな点>

1. 金融機関等へ行く手間が省けます。
2. 保険料の納め忘れがありません。
3. 口座振替は前納割引で、さらにお得！

（申請書類）

- ・国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書
- ・国民年金保険料クレジットカード納付（変更）申出書

令和 8 年度 免除・納付猶予申請 受付中！

（申請書類）

- ・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（※学生の方で納付猶予希望される場合）

口座振替、免除・納付猶予、学生納付特例の申請は、マイナンバーカード・スマートフォンを使用して、ねんきんネットから電子申請できます。24 時間 365 日いつでも、どこでも申請可能です。

この機会にぜひご利用ください。

（クレジットカード納付の申請は書類の提出のみとなります）

9 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

8 日（火） 城端市民センター

24 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

7 月末現在の
応援市民

1,272 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

AIP 48

7 月末現在の
市内居住
成婚カップル数

188 組



※ 2011 年 4 月からの会員成婚カップル 292 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

婚活倶楽部なんともホームページ

編集 後記

8 月 21 日～23 日のスキヤキ・ミーツ・ザ・ワールドや 8 月 28 日～の SCOT サマー・シーズンなど、これからの時期はイベントやお祭りが目白押しです。私もプライベートでイベントを企画しており、9 月 5 日に福野地域の猿ヶ辻公園で開催予定です。まだまだ暑い日が続く、つつい涼しい室内で過ごしがいな時期ですが、ときどきは気分転換に外に出て、いろいろなイベントに参加してみるのも、新しい発見があって楽しいかもしれませんね。（TI）

とみだい☆ペけペけアートショップ in 南砺市立福光美術館

絵の具を使って、はंगाトートバッグや日本画に挑戦してみよう！

- 日時** 10月3日(土) **午前の部** 10時～12時 『はंगाトートバッグ』でムナカタに挑戦！
午後の部 13時～15時 「カンタン日本画でイシザキに挑戦！」
- 場所** 福光美術館 アートルーム
- 対象** 年長児～小学6年生(午前の部20人、午後の部20人)
子どもたちへの指導は、富山大学教育学部の学生が行います。
- 参加料** 無料
- 申し込み** 右記の二次元コードからお申し込みください。



↑申し込みはこちら

問い合わせ 福光美術館 ☎0763-52-7576
制作についての問い合わせ 富山大学教育学部 有川研究室 TEL&FAX(076-445-6317)

<市長への提言を募集しています>

南砺市では、市民の皆様が住み続けたいまち・より住みやすいまちを実現するため、広くご意見・ご提案・アイデア等を募集しています。二次元コードからアクセスし、回答フォームにご記入ください。



問い合わせ 秘書広報室 ☎0763-23-2001

口の中の 多病息災

山本武夫歯科医院
山本 武夫



人は誰もが老いる、これは自明の理です。私は、昭和54年に歯科医院を開業し、来年後期高齢者になります。老いとともに、いくつかの病気にもなり、それでも社会復帰をして、働かせていただいております。まさに「多病息災」で、今の自分があります。

それは、口の中にも言えます。歯と口の健康を考えると、むし歯、歯周病、または不正咬合や顎関節症などの病気と向き合うことになります。そんな中で、歯と口の病気とうまく付き合うことができれば「口の中の多病息災」で、一生大過なく過ごすことが可能です。その一歩として国は、生涯を通じた歯科健診の推進のために「国民皆歯科健診」を計画しています。市が行っている「口腔疾患検診」をきっかけに、かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に受診することで、自分の口の状態を知ることができます。問題があれば治療してもらい、あわせてフッ化物歯面塗布などの予防を心掛ければ、全身の健康の源である口の健康の増進につながります。



公共施設使用料の見直しに関する住民説明会

現在、市が検討している「公共施設使用料の見直し」について、住民説明会を開催します。
市の公共施設では、人件費や物価上昇等による維持管理費の増大に加え、利用者と市の負担割合、施設ごとの料金体系、減免の取扱いが統一されていない等の課題があります。そのため「公共施設利用に係る受益者負担の適正化基準」に基づき、使用料を見直します。説明会では、見直しの背景や改定後の使用料案について詳しくご説明します。

開催日時／場所（事前申込不要）

- 9月28日（月）19：00～ 南砺市役所 別館3階 大ホール
- 9月29日（火）19：00～ 南砺市地域包括ケアセンター2階 多目的ホール

問い合わせ 行革推進室 ☎ 0763-23-2003



令和8年社会生活基本調査を実施します



皆様の生活時間の使い方や自由時間の活動状況を把握し、より良い社会をつくるための基礎データとして活用します。8月下旬から「調査員証」を身に着けた調査員が調査対象地域を巡回し、調査地域の確認を行っています。また、10月上旬から中旬にかけて、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

問い合わせ 富山県統計調査課
☎ 076-444-3192



↑ 調査の詳細はこちら

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。



橋場 清作 さん
大正15年7月12日生まれ
大鋸屋（城端地域）



稲塚 ハナ子 さん
大正15年7月29日生まれ
西明（城端地域）



北からの風：棟方志功と奈良美智

Winds from the North: Shiko Munakata and Yoshitomo Nara

9月12日(土)～10月25日(日) 火曜日休館 (9/22は開館、9/24振替休館)
9:00～17:00 (入館は16:30まで) * 9/12は10:00開場

観覧料 / 一般1,200円、高大生210円、中学生以下無料 ※常設展観覧料金が免除されます。

青森県が生んだ世界的アーティスト、棟方志功と奈良美智。その作品の深みは、東北の記憶、風土から生まれた精神性にありました。ふたりの作品を同じ空間に展覧し、その魅力に迫ります。

●関連イベント(申込不要・聴講無料※企画展示室入室は上記観覧料必要)

◎9月12日(土) 福光美術館ロビーにて
9:30～開会式
10:00～ギャラリートーク 講師：石井 頼子 氏(棟方志功研究家)
13:30～記念講演「二つの旋回 板画(棟方)と肖像画(奈良)」
講師：松井 健 氏(東京大学名誉教授)
主催：南砺市棟方志功まちづくり協議会

◎10月18日(日) 福光美術館企画展示室にて
13:00～14:00 特別ギャラリートーク
講師：高橋しげみ 氏(青森県立美術館学芸員)
石井 頼子 氏(棟方志功研究家)




奈良美智「White Riot」(青森県立美術館蔵) © Yoshitomo Nara
棟方志功「虎猫図」(青森県立美術館蔵)


南砺市立 福光美術館
 Fukumitsu Art Museum
 ☎ 0763-52-7576

南砺の秋。歴史が息づく城端むぎや祭

なんと旅歩き



越中の小京都・城端に秋の訪れを告げる「城端むぎや祭」が、9月20日に開催されます。江戸時代から受け継がれている「むぎや節」の哀調を帯びた胡弓や三味線の旋律が、情緒あふれる美しい街並みに響き渡ります。むぎや踊りは男女で対照的な美しさがあり、男衆は勇壮で力強く、女衆は優美でしなやかな所作が魅力です。善徳寺や城端伝統芸能会館じょうはな座などを舞台に繰り上げられる「むぎや踊り競演会」では、熱のこもった演舞が観客を魅了します。歴史と伝統文化が今なお息づく城端の街路を歩きながら、伝統の粋を肌で感じてみませんか。

開催日：9月20日(日)
場所：城端別院善徳寺、城端伝統芸能会館じょうはな座、城端市街地
問い合わせ 五箇山 NANTO 観光機構 ☎ 0763-62-1201

減塩は未来への投資！生活習慣病予防！

さばのさっぱりおろし竜田焼き



減塩生活 はじめませんか？

高血圧や動脈硬化などの生活習慣病予防には、「減塩」が欠かせません！1日の食塩摂取目標量※1は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。富山県民は、平均※2で毎日約3gも過剰に摂取しています。

簡単に減塩できるコツをご紹介します。

今すぐできる！減塩のコツ

- ①「だし・酸味・香辛料」をつかう。
- ②調味料は、食材の表面につける。
- ③「旬の食材」を選ぶ。

食べる直前につけることで、食材の水分が薄まるのを防ぎ、少量でも満足できます。

①～③を活かしたレシピは、こちら→

【1人分の栄養価】
エネルギー：168kcal 食塩相当量：0.5g

〈材料〉2人分

- ・さば(2切れ) 120g
- ・減塩しょうゆ、みりん 各小^さじ1
- ・かたくり粉 大^さじ1
- つけあわせ
 - ・しょうが(せん切り) 少量
 - ・おろし大根 60g
 - ・減塩しょうゆ 少量(3g)

〈作り方〉

- ①さばにしょうゆとみりんをからめる。
- ②①にかたくり粉をまぶして、魚焼きグリル(またはオーブントースター)で焼く。
- ③②を器に盛ってしょうがをのせる。おろし大根を添え、しょうゆをたらす。

アレンジ

★お好みの魚や鶏肉でも美味しくいただけます！
 ★レモンなどのしぼり汁をかけると味が引き締まります！

※1：日本人の食事摂取基準(2025年版)
 ※2：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

