



## 野球部だった

私は中学生時代野球部だった。石ころだらけの狭いグラウンドで白球を追いかけた。というかつこいいのだが。ファウルボールが転がって行く急斜面の林でボールを探している時間のほうが長いだった。

今年は侍ジャパンのWBCで盛り上がり、春の選抜高校野球、そして日米のプロ野球を楽しんでいる。大谷翔平選手をはじめ日本人選手がメジャーリーグで大活躍する姿や、高校生のプレーを見て日本野球の進化を

感じる。

南砺市福光は木製バットの生産工場が複数ある。バットミュージアムも最近全国的にとりあげられている。野球の町なのだ。この季節バット工場にはバットをオーダーに来る選手が増えると聞く。そんな選手や地元高校生の中から日本代表やプロ野球選手が生まれることを期待してしまう。

とある親善野球大会で久しぶりにバッターボックスに立った。結果ぼてぼてのサードゴロだったと思うが、私に気を使ってくれたのかファーストに駆け込んだらセーフとなった。がしかし、足はガクガク、心臓はバクバク。もう私は野球は観るしかできないようだ。

でも孫には野球部だったんだぞと自慢しようと思う。

## 私の南砺市滞在記 44

南砺市国際交流員  
グラント・ロイド

### 目の前に隠れた食文化

仕事では市民の方々と接する機会が多く、アメリカや私自身について様々な質問をいただきます。中でもよく聞かれるのが「米を食べているのか、パンを食べているのか」です。つまり「主食は何か」という意味だと思いますが、アメリカと日本の食文化の違いが表れていることに気づきました。

日本には、穀物や炭水化物をほかの料理と分け、専用の食器に盛るなど「主食」として捉える習慣があります。一方アメリカには「主食」という概念はありません。パンやパスタを「炭水化物 (carbs)」と呼び、あくまで料理の一要素として扱います。食事の話をするときは「パンを食べた」



実は「パンが主食」ではなかった!?  
(いらすとや)

のではなく「サンドイッチを食べた」などと具体的な料理名を使うことが多く、また、パンなど特定の炭水化物に強い愛着がある人は多くありません。

そのため、初めて「パンか米か」と聞かれたときは少し戸惑いました。どうして炭水化物に注目するのだろうと不思議に思ったからです。しかし今では「主食」という考え方を理解し、相手の意図に沿って答えられるようになりました。そして私自身も朝はオートミール、昼はパスタ、夜は米というように、主食を意識して食事を考えるようになっていきます。

## たばこ火災を防ぎましょう

たばこ火災の特徴として、初めは炎を伴わない無炎燃焼が起こり、布団や畳等を焦がしながら徐々に燃え広がるため、燃えていることに気付きにくい性質があります。やがて多量の煙が発生した後に発火し、炎を上げて燃焼します。

### <火災を防ぐために>

- 1 吸い殻は、水につけるなど、完全に消えたことを確認した後に廃棄する。
- 2 吸い殻は、灰皿やごみ箱に溜めない。
- 3 喫煙場所に指定されている場所で喫煙する。
- 4 たばこの投げ捨てをしない。
- 5 灰皿がない場所での喫煙はしない。
- 6 布団の上で喫煙をしない。
- 7 火のついたたばこを手を持ったまま歩き回らない。



たばこ火災を防ぐ  
ワン!ポイント!!  
(総務省消防庁 映像資料)

【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**  
★イベント 期間中  
「なんと!どくしょビンゴ」  
※読書や図書館に関する問題を  
解いてビンゴしよう。2列ビン  
ゴで景品ゲット!  
幼児向けと小学生向けの2種  
類あり

**平**  
★おはなし会 14日 16時~  
★イベント 期間中  
・げんきにおよげ!こいのぼり  
※本を借りた小学生以下のお子  
さんにこいのぼり作りキット  
をプレゼント  
★展示  
一般:楽しもう 野菜作り 庭づくり  
児童:おさんぽつぼ

**中**  
★おはなし会  
9日 10時30分~  
おはなしぴいかあぶうスペシャ  
ル いちごケーキの小物入れを  
つくろう!  
★大人のおはなし会  
7、21日 10時30分~  
★イベント  
5日 10時30分~  
・なんと!こどもボードゲームま  
つり in 福光  
★展示  
一般:本にまつわるエトセトラ  
児童:いちごフェア

**福野**  
★おはなし会  
2、9、16、23、30日 10時30分~  
★イベント  
・ひらいてパタパタ「じゃばらう  
ちわ」をつくろう! 期間中  
10日 9時30分~11時30分  
・なんと!こどもボードゲームま  
つり in 福野  
★展示  
一般:体の不調、ありませんか?  
児童:のりものによってどこに  
いこうかな?

**井波**  
★おはなし会  
16、23日 10時30分~  
★イベント 期間中  
・おかあさんにカードをつくろう!  
※母の日カードキットをプレゼント  
・豆本キャッチャー  
★展示  
一般:このミステリーはいかが?  
児童:どきどき★きょうりゅう

**城端**  
★おはなし会 9日 10時~  
★イベント 期間中  
・つくってあそぼう!  
「ストロー弓矢」  
★展示  
一般:ちょっと遠くに出かけて  
みませんか?  
児童:おでかけしよう!!

**新着おすすめ**  
●3月の新着本は全部で  
791冊

**読み聞かせ協力ボランティアグループ**  
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)

**発見!人気本**  
「昭和の〈広告・カタログ・絵葉書〉紙  
モノ画報 356枚」  
平山雄 // 著、大洋図書、2025.12

**大人向け**  
モンスターシューター  
新堂 冬樹 // 著  
新潮社 2026.2

**子ども向け**  
わかったさんのマシュマロ  
寺村 輝夫 // 原案  
永井 郁子 // 作絵  
ひかりのくに 2026.1

**おすすめ!オーディオブック**  
「僕らが毎日やっている最強の読み方」  
池上彰、佐藤優 // 著

**南砺市営住宅等の入居者募集!**

★募集期間内に見学可能(要事前連絡、開庁日に限る。)  
★詳細につきましてはお問い合わせください。

募集期間を設けている住宅

◆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	B棟	2階	2DK	遊部780番地2(福光)	注1
遊部住宅のぞみ(SH)	1戸	A棟	2階	2DK	遊部780番地2(福光)	注3
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	
戸板住宅	1戸	A棟	2階建	3DK	戸板291番地(井波)	
泉沢団地	3戸	1・2号棟	2・3階	2LDK、3DK	泉沢34番地(城端)	注2
新町団地	1戸	C棟	平屋	2DK	城端4302番地	注1
理休団地	1戸	2号棟	1階	2DK	理休277番地(城端)	注1

★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)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

●募集期間 5月1日(金)~8日(金)  
●抽選・説明会 5月15日(金)午前9時~ ※必ず出席してください。  
南砺市役所 201会議室

随時募集している住宅

◆特定公共賃貸住宅等 ※随時募集のため、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
西町住宅	2戸	2・4号棟	2・3階	2DK・2LDK	福光740番地3
柴田屋団地	5戸	-	1・2・3階	2DK	柴田屋396番地5(福野)
松原団地	1戸	-	4階	2LDK	松原新433番地2(福野)
理休団地	3戸	1号棟	2・3階	2LDK・3LDK	理休277番地(城端)
戸板住宅	1戸	C棟	平屋	2DK	戸板291番地(井波)

★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、特定公共賃貸住宅等は1LDK、2DKのみ単身入居可  
(2)特定公共賃貸住宅...入居世帯の所得(政令月収)が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)

# 子育て支援センター

— 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! —



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 (井波にじいろ保育園併設)

**たんぼぼ** 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  
たんぼぼ (福野ひまわり保育園併設)  
☎0763-22-8230

### 一緒にあそびましょう

子育て支援センター周辺を散歩したり、中庭や園庭で遊んだりしましょう。

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。お子さんの成長を一緒に見守っていきましょう。

### ふたご・みつご・なんとなつ子遊びに来てね!

「ふたご・みつご・なんとなつ子」に、なんと5組も集まりました!!



参加者同士「ふたごが同じ玩具を欲しがったらどうしてる?」というお話が聞かれました。今月は17日(日)に「たんぼぼ」で開催します。ぜひ、お越しください。

**【ハッピー7】** ※要予約  
～7か月のなんとなつ子集まれ～  
日時: 5月7日(木) 13:30～  
場所: さくらんぼ  
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か月のなんとなつ子集まれ～  
日時: 5月12日(火) 10:30～  
場所: きらきら  
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。

**【ふたご・みつご・なんとなつ子】**  
日時: 5月17日(日)10:30～11:30  
場所: たんぼぼ  
対象: 南砺市在住の双子・三つ子の保護者や家族、妊娠中の方  
内容: 情報交換や親子交流

**【みんなの子育て講座】** ※要予約  
日時: 5月19日(火) 9:30～11:30  
場所: きらきら  
対象: 父母世代の方・祖父母世代の方・地域の方  
内容: 遊び「ふれあい遊びをしよう」フリートーク「子どもへの関わり方について」

**【専門職講座】** 【歯科衛生士講座】 ※要予約  
日時: 5月21日(木)10:30～  
場所: たんぼぼ  
内容: 「乳歯を守るためのみがき方とおやつあげ方」  
講師: 山本 裕子 歯科衛生士

**【Welcome赤ちゃん講座】** ※要予約  
日時: 5月31日(日) 9:30～11:30  
場所: たんぼぼ  
対象: 妊娠後期の妊婦さんとその家族  
内容: 妊婦体験・沐浴実習・助産師講座など

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。

# なんどの児童館

～ 遊びにおいでよ! たくさんの笑顔にあえる場所 ～



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

・鯉のぼり工作 1日(金) 15:30～17:00  
・えいごであそぼう! 毎週木曜日 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

・母の日のプレゼント作り 9日(土) 14:00～  
・脳トレゲーム大会 23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

・ゆかいにかこう 21日(木) 16:00～  
・つくってあそぼう 28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

・母の日のプレゼント作り(小学生対象)  
9日(土) ①9:10～ ②10:30～

### 南砺市ファミリーサポートセンター

少しい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。

※子育て応援券が利用できます。

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、子育て応援券が利用できます。

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。

※とみくデジタルポイント、子育て応援券が利用できます。

問い合わせ  
認定こども園福野青葉幼稚園 ☎0763-22-2530  
認定こども園福光青葉幼稚園 ☎0763-52-1008



南砺市子育て支援アプリ

## 「なんどHug」

妊娠期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。



Android

## イベント・講座など

### 南砺市立大学講演会

入場無料 事前申込不要 定員670人

時 5月30日(土)  
14時～15時30分

(開場：13時30分)

場 ミントウ井波文化ホール

講師 松井康真氏

フリーアナウンサー／南砺市アンバサダー

演題 「まちの魅力が味方になる

一度離れてわかる明るい南砺市」



※どなたでも聴講いただけます。

※定員に達した場合、入場いただけないことがあります。

問 生涯学習・文化振興課

☎0763-231-2013

### 春のガーデニングフェア展示会

グリーンキーパーさんの寄せ植え作品が会場を飾ります。

時 5月30日(土) 11時～17時

5月31日(日) 9時～16時

場 いのくち椿館

¥ 無料 ※申込み不要

問 森林・農地整備課 林政係

☎0763-231-2017

### 「天才てれびくん grow」の公開生放送を実施します

中継MCと、てれび戦士たちがご来場のみなさんとゲームやダンスに挑戦します！観覧をご希望の方は、左記のとおりお申し込みください。

時 6月4日(木)

開場16時、開演17時

場 ミントウ井波文化ホール

出演予定 (井波総合文化センター) チャンカワイ、てれび戦士

観覧申込 5月13日(水)までにNHK専用サイトから事前に申込みください。(観覧無料)

https://www.nhk.or.jp/toyama/

問 生涯学習・文化振興課

☎0763-231-2013

ミントウ井波文化ホール

☎0763-821-5885

## 募集

### 第70回富山県青年議会議員の募集

対 南砺市在住の18歳から45歳まで

日程 7月上旬

開会式、組織議会等

8月22日(土) 午後

合同学習会

11月中旬

本会議、閉会式

※日程は変更となる場合があります。

応募締め切り 5月28日(木)

問 生涯学習・文化振興課

☎0763-231-2013

### 令和9年度採用 砺波地域消防組合 消防職員(中級) 募集

募集職種・人数

消防職員(中級)消防士 2人程度

応募資格

平成12年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方で、職務遂行に必要な体力を有する健康な方

募集期間

5月1日(金)～5月29日(金) 8時30分～17時15分(平日のみ)

応募方法

消防本部総務課まで受験申込書を提出

※郵送の場合5月29日(金)消印有効

※受験案内、受験申込書は消防本部、各消防署などで配布するほか、当組合ホームページからもダウンロードできます。

第一次試験

期日 6月21日(日)

場所 砺波地域消防組合 消防本部

試験内容 教養試験、作文、適性検査、体力テスト

問 申 T939113228

砺波市大辻501番地

砺波地域消防組合消防本部総務課

☎0763-321-4957

### 南砺市中学生海外派遣団員募集!

世界を知り、南砺を知り、そして新しい自分を発見しよう!

派遣先と期間

○オーストラリア ナルーマ

8月6日(木)～15日(土)

○アメリカ マルボロ

8月12日(水)～22日(土)

○アメリカ ポートランド

10月25日(日)～11月4日(水)

対 オーストラリア、ポートランド

マルボロ 中学2・3年生

募集期間 4月21日(火)～5月7日(木)

応募方法

希望者は各事業の詳細を確認の上、参加申込書を各学校へ提出してください。参加申込書と詳細は協会ホームページよりダウンロードできます。



問 南砺市友好交流協会

☎0763-521-4548

mailto:into@nanto-yk.org

「共学農園」受講者募集!生徒と共に学びましょう

学校の施設と授業を地域の皆様へ開放し、生徒と共に農業を学びます。

**なんともらいちゃん**  
 その(258) by 森みちこ



**時**

6月5日(金)、9月18日(金)、  
 10月26日(月)、10月30日(金)、  
 11月13日(金)の計5回  
 午後1時～2時30分  
 (10月26日のみ午前)

※変更になる場合があります。

**内容** 夏野菜の管理・秋野菜の栽培、花の寄せ植え、さわし柿づくり、簡単な雪囲いなど

**¥** 無料(生産物購入代は別途)

**募集期限** 令和8年5月22日(金)

**募集人数** 10名程度

※ただし、様々な地域の方々に農業環境科の授業を体験していただくために、今年度は、原則として初めて受講される方で、実施日に来校できる方といたします。

**申込方法** 学校事務室で配布する申込書に必要事項を記入し提出してください。

**問** 南砺福野高校農業部

☎076312212014

**お知らせ**

**全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験の実施**

毎日の定時放送(時報チャイム)と同様に、市内各所に設置してある防災行政無線の屋外拡声子局(スピーカー)から試験放送が一斉に流れます。あらかじめご了承ください。

**実施予定日時**

6月3日(水)、8月26日(水)、  
 11月11日(水)、令和9年2月3日(水)  
 午前11時

**問** 総務課防災危機管理係

☎076312312028

**ひきこもり相談事業のご案内**

砺波厚生センターでは、長期閉居宅に閉じこもって社会参加できない、

いわゆる「ひきこもり」でお悩みの本人及びその家族の方を対象に専門医による個別相談、家族相談会を開催しています。

**時** 毎月第2木曜午後(要予約)  
 ※6月、令和9年2月は第1木曜日  
**場** 砺波厚生センター

(南砺市高儀147)

**問 申**

砺波厚生センター地域保健班  
 ☎076312213512  
 小矢部支所地域保健班  
 ☎076616711070

**伏木税関支署から**

**密輸情報提供のお願い**

税関では国民生活の安全・安心を脅かす麻薬・覚醒剤等の不正薬物、銃器、爆発物、金等の密輸に関する情報提供をお願いしています。

「おかしな光景」「怪しい行動」を見たり聞いたりしたときは、密輸ダ

イヤルまたは密輸情報提供サイト(税関ホームページ)にご連絡ください。



密輸情報提供サイト

**問** 密輸情報提供ダイヤル

(24時間)

☎01204611961

**福光福祉の家「光龍館」**

5月予定表

- 13日(水)午後1時半～ 笑いヨガ
- 14日(木)午後1時半～ 絵手紙教室
- 15日(金)午後1時～ おりがみ教室
- 19日(火)午後1時半～ 美文字教室
- 22日(金)午後1時半～

リラックソヨガ

- 23日(土)午後1時～
- あじさいの会 ボランティア団体
- 26日(火)午前10時～午後4時
- 風呂の日(菖蒲風呂)

**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」  
 ☎076315216868

ご寄附感謝します

- **城端さくら保育園へ**  
城端さくら保育園保護者会  
(会長 平田光津子)  
ワイヤレスマイク1台ほか  
南砺市商工会青年部城端支部  
(支部長 村上 将)  
雪合戦室内用雪玉 100個
- **上平保育園へ**  
上平保育園父母の会  
(会長 小林圭介) 室外用時計1台
- **山野保育園へ**  
山野保育園父母の会  
(会長 西村卓朗) ラバーリング1セットほか
- **福光南部あおぞら保育園へ**  
福光南部あおぞら保育園父母の会  
(会長 吉野弥生) ウェーブタープ1張
- **福野小学校へ**  
福野地域教育振興会  
(会長 大津 彰) 優勝・次勝カップほか
- **福光南部小学校へ**  
福光南部小学校区教育振興会  
トフシーバー2セット
- **福野中学校へ**  
福野中学校第79回卒業生一同  
マガジンスタード3台
- **福光中学校へ**  
福光中学校令和7年度卒業生一同  
電子ピアノ1台
- **吉江中学校へ**  
吉江中学校PTA  
(会長 天池哲忠) ホワイトボード1台ほか
- **市内児童館へ**  
南砺市こどもの権利委員会 こども部会  
11,850円
- **広報費へ**  
匿名 500,000円

## 令和9年度 新規および 令和8年度 随時採用南砺市病院職員を募集します

- **試験実施日** 6月7日(日)
- **募集期間** 3月25日(水)～5月20日(水)
- **申込方法** 二次元コードから電子申請後、必要書類を提出  
南砺市公式ホームページからも申請できます。
- **採用職種**



	南砺市民病院	公立南砺中央病院	訪問看護ステーション	診療所
薬剤師	3人程度	1人程度(※)	—	—
看護師	5人程度	5人程度	1人程度	1人程度
臨床検査技師	1人程度(※)	—	—	—
臨床工学技士	1人程度	—	—	—
作業療法士	1人程度(※)	—	—	—
介護福祉士		1人程度		

※印のある職種は令和9年度(令和9年4月1日)採用のみ募集します。

「診療所」とは、南砺家庭・地域医療センター、平診療所、上平診療所、利賀診療所のことです。診療所はローテーションにより、勤務地が変わります。



「採用試験申込サイト」二次元コード、  
UR <https://shinsei.pref.toyama.lg.jp/YTTP4XXo>

問い合わせ  
医療課 ☎0763-23-1003

### 教室開設説明会

※25歳～60歳代前半(女性)の方をお願いしています。

- **金沢** 5/21(木)・6/4(木) 10:00～12:00  
JR金沢駅西第四NKビル1階 会議室A
- **高岡** 5/22(金)・6/5(金) 10:00～12:00  
高岡市生涯学習センター5階 研修室

※当日ご都合のつかない方はお気軽にお問い合わせください。  
※オンラインも対応しています。

5月無料体験学習(5/11～5/31) 生徒募集中!

オンライン説明会 毎月実施中

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

くもん書写の先生募集

くもん書写の先生募集

公文書写は全国10万人の方が学ぶ書写団体です  
株式会社 公文エルアイエル  
大阪府淀川区西中島5-6-6 公文教育会館  
☎0120-410-297

### 電気代が お得 になります!

※オール電化メニュー等のお客様は対象外です。

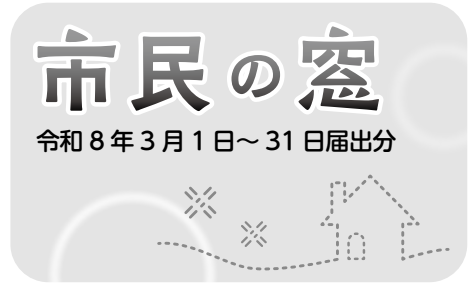
- 「なんと応援プラン」受付スタート!
- ご家庭や事業者さんを応援します!
- 切替え申込み、好評受付中!

※本体メニューにセットするオプションメニューです!  
※TSTとの「まとめ割」で、さらにお得!

なんとエナジー

<https://nantoenergy.jp/>

南砺市寺家新屋敷366番地 ショッピングア・ミュール2階 ☎0763-77-4464



## うぶぶえ

行政区	子の氏名	性別	保護者名
● 城端	理休 川田 悠乃	女	將晴
● 井波	千福 樋口 叶笑	女	和博
● 福野	坪野 中川 和志	女	佳祐
● 院林	上町 藤永 結乃	女	沙季
● 柴田屋	宮本 悠生	男	泰輔
● 福野南町	飯田 耀斗	男	啓貴
● 松原本町	嶋田 芹蘭	男	達也
● 四区町	歸山 梨玖	男	慎吾
● 七ツ屋	林 桃々乃	女	伸誠
● 東横町	河合 璃月	男	清矢
● 高儀	島田 岳	男	諒

※希望者のみ掲載

## ウェディング

行政区	氏名	性別	
● 福光	高宮 竹中 瑚果	女	隼人
● 福野三町	岩武新 中田 華空	男	航平
● 岩倉	小桜 小桜	女	竜矢
● 荒木	松木 鶴野 詩	女	翔太
● 梅原	生野 恵子	女	元希

## おくやみ

行政区	氏名	享年
● 城端	川島 梅田美津枝	76
● 理休	長尾 勇喜	87
● 城端南町	伊藤 伸一	79
● 城端米町	小山 公子	87
● 西上	本井 幹衛	86
● 金戸	池田 久義	100



● 野田	中嶋 幸一	76
● 千福	樋口ますみ	74
● 理休	加藤 晴夫	81
● 北野	東とし子	99
● 北谷	中島美智子	81
● 平	相倉 山崎 富子	98
● 東江	宮崎しげる	99
● 上平	井口 隆田	95
● 井波	荒井はつて	102
● 今町4区	松岩美智子	86
● 川原崎	山崎 平衛	84
● 松島	長谷川宣代	83
● 上山見	山下多美子	95
● 北川	伊東はる美	83
● 愛農	中川 芳子	99
● 上山見	吉田 眞悦	91
● 井口	木下 勝治	97
● 宮後	八塚 中嶋 芳枝	93
● 福野	梅ヶ島 今井 淳良	91
● 辰巳町	北嶋 俊子	91
● 高儀	苗加 義子	83
● 野尻古村	朝山貴美子	92
● 野尻川原	柴田 満男	86
● 福野東新町	金谷 英治	73
● 野尻川原	齋藤 外光	89
● 上津	塚田きよ子	92
● 本江	田中 佑弥	30
● 福野東新町	嶋 昇	55



● 福光	出村 谷山ゆり子	100
● 天神	橋本 久雄	89
● 天房	中藪慧智子	94
● 在殿	直井 綾子	100
● 東木	松本 好美	73
● 松地	七山 花子	100
● 野地	奥野 初博	71
● 土新	土本 接光	97
● 土新	山本 一	92
● 竹内	小川 一	92
● 梅野	岩本 芳昭	82
● 西蔵	村上あや子	92
● 縄蔵	長澤 健三	79
● 寺町	中村 裕彦	90
● 坂本	小林 三男	82
● 小坂	常本三三二	77

**あなたの意思に 石で応えます**

草が生える時期をむかえます

1. コンクリートを打つ
2. 防草シートを敷いて 砂利をまく
3. 石を張る 等

お墓だけではなく、ご自宅の草抑えのコンクリート施工もできますので、お声掛けください。

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  
 ※お気軽にお問い合わせください。 北陸福祉会

## 今日からできる“お口のサポート”

### 食べこぼしが気になり始めたら読む

### コラム



まな歯科クリニック 板谷 聡子

超高齢社会を迎え、人生 100 年時代と言われる今、「いかに自分らしく健やかに生きるか」が大切なテーマとなっています。その豊かさに欠かせないのが、最後まで自分の口でおいしく食べる喜びです。

しかし、加齢とともにお口の機能が低下すると、「食べこぼし」が起こりやすくなります。これは決してご本人の不注意だけではなく、年齢による変化、いわば「お口のエイジング」サインです。

お口周りの筋力も、足腰などと同じように使わないと徐々に低下してしまいます。加齢そのものを止めることはできませんが、活動量を増やし、筋力を維持することは可能です。

食べこぼしが気になる場合は、唇を閉じる力（口唇閉鎖力）を鍛えるトレーニングが効果的です。歯科医院によっては、この力を数値で測る検査機器を備えているところもあります。まずは現在の状態を知り、目標を立てて取り組むのがおすすめです。

また、誰かとおしゃべりし、笑うことも大切です。会話やコミュニケーションはお顔や舌の筋肉を自然と鍛えてくれます。何気ない日常生活を見直すとともに、歯科医院での定期的なメンテナンスもぜひ習慣にしてください。お口を整えることは、豊かな人生を支える第一歩です。気になるサインがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。

## 南砺市立 2 病院の再編に関する住民説明会

現在、南砺市が検討している南砺市立 2 病院の再編に関する住民説明会を開催します。

今、なぜ再編が必要なのか、これからの南砺市立 2 病院に求められる医療体制とは何か、再編によって具体的に何が変わるのか、市民の皆様へ丁寧にご説明いたします。地域の医療を守り、より良い未来を築くために、皆様からのご意見を伺いながら、共に考える貴重な機会となりますので、ぜひお誘い合わせの上、ご参加ください。

### 開催日時 / 場所

※両会場とも事前申し込み不要

■ 5月8日(金) 19時～

福光庁舎別館 3階 大ホール



■ 5月14日(木) 19時～

南砺市地域包括ケアセンター 2階 多目的ホール

#### ※お詫び※

広報なんと 2026 年 4 月号に掲載した病院再編特集第 3 回の内容に、以下の誤りがありました。謹んでお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

- 5 ページ (正) 【図表 5】 南砺市立 2 病院における手術実績 (2023 年度実績)
- (誤) 【図表 5】 南砺市立 2 病院における手術実績 (2024 年度実績)

問い合わせ 医療課 ☎0763-23-1003

## 消費者の知恵

# 点検商法にご注意ください

消費生活センターには、次のような相談が寄せられています。

「知らない業者から『給湯器を無料で点検する』と電話があり、定期点検だと思って訪問を受けた。点検後に『部品等古くなっているので交換した方がよい』と勧められ、修理の契約をしてしまった。その後、さらに給湯器の交換を勧められ、高額な契約をさせられてしまった。」

このような「点検商法」と呼ばれる手法により、不必要な契約を迫られるケースが増えています。被害を防ぐためには、以下のポイントにご注意ください。

- 電話や訪問で点検を持ち掛ける業者には、安易に点検に応じず、信頼できる業者やメーカー等に相談しましょう。
- 電話で点検を断れずに訪問された場合は、インターホン越しに断りましょう。
- 点検後に「このままでは壊れる」「今契約すれば割引する」などと言われても、その場では契約せず、十分に比較・検討しましょう。
- クーリングオフ等ができる場合もありますので、不安や迷いがあれば、すぐに消費生活センターへ相談しましょう。

南砺市消費生活センター（市民協働課内）  
☎ 0763-23-2037

## 5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

- 3日 芳尾 歯科医院 砺波市 0763-32-2834
- 4日 村井 歯科医院 砺波市 0763-82-5366
- 5日 神田 歯科医院 砺波市 0763-33-3223
- 6日 高田 歯科・矯正 歯科医院 砺波市 0763-32-2153
- 10日 さとう 歯科クリニック 砺波市 0763-32-9995
- 17日 澤越 歯科医院 砺波市 0763-34-8280
- 24日 となみ野 歯科診療所 砺波市 0763-33-4788
- 31日 藤の丘 歯科医院 砺波市 0763-34-5313

※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3月末現在（ ）内は前月比

人口 44,865人(-120) うち外国人 1,096人

男性 21,670人(-40) うち外国人 470人

女性 23,195人(-80) うち外国人 626人

世帯数 17,432戸(+4) うち外国人 772世帯

### ○3月の人の動き

出生 17人

死亡 69人

自然増減 (-52)

転入 167人

転出 235人

社会増減 (-68)

# 国民年金

## 学生納付特例の申請を！

20歳以上の学生で、本人の所得が一定額以下の場合、申請により在学期間の国民年金保険料が猶予される制度です。

この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故・病気などにより障害を負った時の障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

### 【対象となる学生】

大学（大学院）、短期大学、高校、専門学校、専修学校、各種学校に在学する方

### 【承認期間】

4月（または20歳到達月）から翌年3月

※遡って申請する場合は、年度ごとの申請が必要です。

### 【必要なもの】

- ・年金手帳または基礎年金番号通知書
- ・学生証のコピー（裏面に有効期間、学年、入学年月日の記載のある場合は裏面のコピーを含む）または在学証明書

4月上旬にハガキ形式の「学生納付特例申請書」が送付された方で、引き続き学生納付特例をご希望の方は、必要事項を記入後速やかに日本年金機構へ送付ください。

なお、このハガキ形式の「学生納付特例申請書」に限り、学生証の写し・在学証明書（原本）等の添付書類が不要となります。

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。

## 5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（火） 城端市民センター

28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

3月末現在の  
応援市民

1,250人



NANTO CITY SUPPORTERS

問い合わせ：政策推進課 地方創生推進係 ☎ 0763-23-2052

## AIP48

3月末現在の  
市内居住  
成婚カップル数

186組



※2011年4月からの会員成婚カップル 287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

今月号より、広報なんとの編集担当となりました。取材や紙面の校正等、慣れない業務であつという間に1か月が経過しました。市民の皆様にも南砺市の魅力をしっかりとお伝えできるよう、日々精進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。(TI)

# なんとトピックス

3/4

## 「創聖のアクエリオン像」が道の駅たいらに登場！

南砺市平地域出身のアニメ監督・河森正治さんが手がけた人気アニメ「創聖のアクエリオン」。

その最終回に登場した、金色に輝く「ゴールドアクエリオン」の像が、3月4日(水)から「道の駅たいら」にて展示されています。

この像は高さ3.5メートルという圧倒的なスケール！

昨年12月に東京都杉並区から平地域づくり協議会へ譲渡されたことをきっかけに、今回の展示が実現しました。

迫力満点の黄金の機体を、ぜひ間近でご覧ください！

展示開始日：2026年3月4日(水)～

展示場所：道の駅たいら 五箇山名産館「朝あけ」内



3/5

## 少年消防クラブ員を表彰

地域の火災予防のために巡回や火の用心の呼びかけを継続してきた「広瀬館少年少女消防隊」に所属する6年生10名が「福光地域優良少年消防クラブ員」として表彰されました。

表彰された児童を代表して、立野弘真さんは「6年間の活動で、地域の皆さんと一緒に地



域を守ることの大切さを学ぶことができました」と振り返ってくれました。

拍子木の音とともに地域を見守ってくれた皆さん、本当にお疲れ様でした！

3/12

## 研究拠点を南砺市に。 「Nanto」建設構想が発表されました。

一般社団法人「Nyx Foundation」が市と協同で記者会見を行い、市内に新たな研究拠点「Nanto」を建設する構想を発表しました。

同法人は、安全性の高い金融取引の技術基盤などを研究しており、南砺市の豊かな自然環境の中で、最先端の知見を融合させた研究拠点の形成を目指しています。

研究所の設置時期や場所、規模などは今後検討予定で、同法人の鳥越一平代表理事は「南砺市には長い年月をかけて育てた自然や文化がある。若手の研究者などが時間をかけて研究と議論に専念できる環境をつくりたい」と話されました。



## 上平小学校・平中学校の閉校と、 五箇山学舎の開校

3月28日(土)上平小学校と平中学校でそれぞれ閉校式が行われました。

上平小学校では、児童代表が「地域の方々からの学びが、僕たちを磨いてくれました。」と感謝の言葉を、嶋倫子校長は「今日の閉校は明日へのスタートです」と述べました。



上平小学校閉校式



平中学校閉校式

平中学校では、3月に卒業した生徒代表が「平中学校での学びに誇りを持ってほしい」と後輩たちへエールを送ったほか、大谷啓介校長は「平中学校で大切にしてきた精神を引き継いでいこう」と呼びかけました。

4月8日(水)には、旧上平小学校で、新たな学び舎「五箇山学舎」の開校式が行われました。

式中では、大谷啓介校長が「開校に関わったすべての方に感謝する。さまざまなことに思い切ってチャレンジできる学校を作りたい。」と挨拶されました。また、児童・生徒の代表が「笑顔で毎日通いたくなる学校にしたい。学年の壁を超えて力を合わせ、困難を乗り越えていきたい。」など新たな学校生活への意気込みを語りました。

五箇山学舎では地元の伝統産業に触れ郷土への理解を深める学習や、取り組む内容を自分で決める「マイチャージ」など、特色あるカリキュラムが実施されます。



五箇山学舎開校式

## 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。



増山 ハナイ さん  
大正15年3月9日生まれ  
城端(城端地域)



山道 やをい さん  
大正15年3月13日生まれ  
土生新(福光地域)



小澤 ふみ子 さん  
大正15年3月23日生まれ  
川上中(井口地域)

名都美術館コレクション

# 「時」を纏う美人画

近現代名画とともに

伊東 上村  
深水 清方 松園

4月29日[水・祝] - 6月28日[日]  
休館日：火曜日

9:00 ~ 17:00  
(入館は16:30まで)  
4/29のみ10時開場

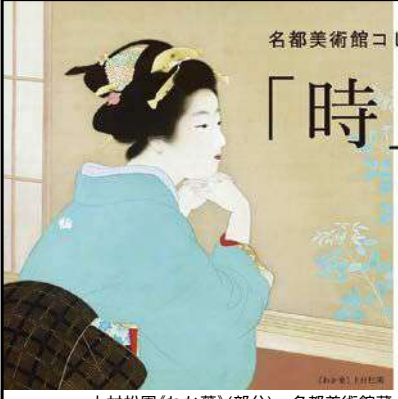
前期：4月29日～6月1日  
後期：6月3日～6月28日  
※前後期で一部作品が入れ替わります。

**休館日** 火曜日  
5月5日、6日は開館し7日休館

**観覧料** 一般1,000円  
高大生210円 中学生以下無料

**お問い合わせ** 福光美術館  
☎0763-52-7576

南砺市立 福光美術館  
Fukumitsu Art Museum



上村松園《わか葉》(部分) 名都美術館蔵

愛知県長久手市にある名都美術館は近現代日本画の優れたコレクションで知られており、特に「美人画三大巨匠」と呼ばれる上村松園、簗木清方、伊東深水のコレクションが充実しています。3名の美人画を中心に巨匠たちによる日本画の名品をご紹介します。

## なんと旅歩き

### 【城端曳山祭】町全体が美術館になる二日間！


5/4(月・祝) 宵祭・5/5(火・祝) 本祭

今年も「城端曳山祭」が開催されます。見どころは、何と云っても全国に誇る曳山の圧倒的な美しさです。城端の先人たちが「最高にカッコいいものを」と粋を尽くして作り上げたその造形美は、観る者を魅了します。

夕刻には、絢爛豪華な彫刻や金箔で彩られた6台の曳山から装飾が取り外され、提灯が満載された「提灯山」へと姿を変えます。この幻想的な光景もまた、祭りの風情を一層深めます。

「庵唄」が響き渡る中、優雅な山車が古い街並みに溶け込む特別な二日間。あなたのお気に入りの一台を探しに、城端の街を歩いてみませんか。

**問い合わせ** 一般社団法人南砺市観光協会 ☎0763-62-1201

曳山祭公式 HP

## サイレントキラー 静かなる殺人者に気をつけて！

### 5/17は「高血圧の日」

# 減塩生活 はじめませんか？

高血圧は、塩分の過剰摂取によって引き起こされることが多いと言われています。ほとんど自覚症状がなく、生死に関わる脳・心臓・腎臓に障害が出て、初めて症状が出ることで「サイレントキラー」などと呼ばれています。


今回は、「家庭で血圧を測るポイント」をお伝えします。

- ① おすすめは、**二の腕に巻くタイプの血圧計**  
(心臓に近く、より正確な値を測定できるため)
- ② **朝と夜の1日2回、イスに座って測定**
- ③ **必ず！忘れず！記録**

- ・血圧手帳やメモ等に書いたり、スマートフォンの健康管理アプリで記録したり、自分の続けやすい方法で記録をしましょう。
- ・記録して主治医にみてもらいましょう。

家庭血圧測定の目的は、自身の**毎日の血圧の変化を知るため**です。医療機関ではわかりにくい、血圧の変動や異常を早めに見つけることは、**脳・心臓・腎臓の病気の予防につながります**。みなさんも家庭で血圧を測りましょう！

**問い合わせ** 健康課健康増進係 ☎0763-23-2027



(日本高血圧学会「高血圧の話」より)

部屋：静かで、過ごしやすい温度  
姿勢：イスに足を組まずに腰掛け、カフの高さと心臓の高さをあわせる  
測定の前：たばこを吸わない、飲酒しない、カフェインを摂らない  
測定中：話をしない、力を入れたり動いたりしない  
記録：原則として2回測って、すべて記録する

今月のキーワード  
ん