

広報

なんと

vol.
241

令和6年
2024

12月号



五箇山で乗馬体験

馬とのふれあいイベントが平地域で行われ、
市内から参加した子ども達が乗馬やエサやりを楽しみました。

南砺市功労表彰

2

人事行政の状況を公表

4

国民健康保険・後期高齢者医療保険のお知らせ

6



なんとみらいちゃん
(クリスマスバージョン)

令和6年度

南砺市功労表彰 (敬称略)

11月1日(金)、令和6年度南砺市功労表彰式を南砺市役所別館大ホールで挙行之、市勢に多大な貢献をいただいた方々を表彰いたしました。

一般表彰

厚生(社会福祉)



大窪 修
(苗島)
保護司



齋藤 春美
(松原新)
保護司

厚生(保健衛生)



脊戸川 絹代
(森)
食生活改善推進員



増田 麗子
(細野)
母子保健推進員



晴れの受章・
表彰者のみなさん
(敬称略)

叙勲

旭日双光章

且見 公順(山本)

地方自治功労 元南砺市議会議員

瑞宝双光章

清嶋 欣治(松原新)

消防功労 元砺波地域消防組合消防司令長

厚生労働大臣表彰

食品衛生優良施設

株式会社喜八食品(田中)

文部科学大臣表彰

スポーツ推進委員功労者

宮塚 功(金戸)

法務大臣感謝状

南砺市消防団音楽隊

富山県功労表彰

藤井 秀之(利賀村栗当)

産業経済功労

県建設業協会常任理事、県建設業協会砺波支部長

J A 福光高齢者助けあい組織

「ひだまりの会」(荒木)

ボランティア功労

高齢者世帯への見守活動など

富山県教育功労者等表彰

学校教育功労者

堀 勉

元福岡小学校長

優良教職員

柳田 由佳(池田)

福光東部小学校

松本しのぶ(大鋸屋)

となみ総合支援学校

消防・水防・災害庇護、交通・防犯



森 茂
(池尻)
消防団員



中谷 真人
(上平細島)
消防団員



川森 行雄
(川除新)
消防団員



西村 一郎
(坪野)
消防団員



嶋田 健治
(上見)
消防団員



JA福光女性部読み聞かせサークル おはなしJA夢 (荒木)
読み聞かせボランティア

教育

消防・水防・災害庇護、交通・防犯



角地 永吉
(井波)
消防団員



前本 誠健
(見座)
消防団員

寄附



佐竹 進平
(東京都)
寄附

スポーツ



増山 豊輔
(松原新)
令和5年度
特別全国障害者
スポーツ大会陸上競技
立ち幅跳び2部優勝



山崎 大翔
(金戸)
第78回
国民スポーツ大会
クロスカントリーリレー優勝



竹原 義之
(小原)
第78回
国民スポーツ大会
クロスカントリーリレー優勝



荒井 猛
(井波)
スポーツ推進委員

富山県産業経済部門功労表彰

池田 豊一 (川西)

元福光農業協同組合常務理事
農事組合法人高宮営農 (高宮)

富山県統計功労者表彰

富山県統計協会会長表彰

和泉 吉隆 (法林寺) 統計調査員
瀧口美枝子 (天神) 統計調査員
吉田陽都美 (吉江中) 統計調査員

花と緑の功労者表彰

公益財団法人花と緑の銀行理事長表彰

早川 澄子 (広安)
竹田 孝正 (三清東)
高田 和子 (縄蔵)
大浦千恵子 (上原)

全国社会教育委員連合表彰

武田 和一 (福光)

全国スポーツ推進委員連合表彰

スポーツ推進委員優良団体
南砺市スポーツ推進委員協議会

富山県農林漁業振興会長表彰

種部 修史 (田中)
富山県西部森林組合総務部長

とやま水土里コンクール

富山県知事賞

山田 八司 (大鋸屋)

富山県いい歯カムカムすこやか大賞

すこやか賞

堀 伸子 (池尻)
中薮 實南子 (八塚)

人事行政の運営などの状況を公表します

人事行政の運営における公正性・透明性を高めるため、職員の給与・諸手当・職員数などの実態を公表します。

1

職員の任免及び職員数に関する状況

令和6年4月1日現在

(1) 採用の状況 (単位:人)

区分	職 区 分	人数
市長部局等	一般行政職等	15
	保健師	3
	福祉職(保育士等)	7
	小 計	25
病院	一般行政職等	5
	医師	8
	看護師	9
	医療技術職	5
	小 計	27
計		52

(2) 退職の状況 (単位:人)

区分	職 区 分	5年度中	4年度中
市長部局等	定年退職(注)	8	16
	勤奨退職	2	3
	その他(自己都合など)	16	25
	小 計	26	44
病院	定年退職(注)	3	5
	勤奨退職	0	1
	その他(自己都合など)	16	33
	小 計	19	39
計		45	83

(注)60歳に達した日以後、非違によることなく退職した場合は「定年退職」に含まれます。

(3) 職員数の状況

(単位:人)

		職 員 数		対前年 増減数	主な増減理由
		令和6年	令和5年		
普通会計部門	総務企画	119	120	△1	退職者の不補充
	税務	21	22	△1	退職者の不補充
	民生	194	193	1	こども家庭センター開設
	衛生	32	28	4	会計区分変更による増
	商工	17	16	1	育休者の補充
	労働	1	1	0	
	農林水産	26	24	2	災害復旧関連
	土木	29	28	1	育休代替職員の採用
	議会	6	6	0	
	小 計	445	438	7	
公営企業等	教育部門	53	60	△7	大型イベント終了による減
	合 計	498	498	0	
	水道	9	9	0	
	下水道	7	7	0	
	病院	402	402	0	
	介護	10	9	1	専門職の増員
	国保	25	25	0	
会計部門	その他	23	25	△2	会計区分変更による減
	小 計	476	477	△1	
合 計		974	975	△1	住民基本台帳人口(R6.3.31)1万人 当たり職員数209人

2

職員の給与の状況

(1) 人件費の状況(普通会計決算)

区 分	住民基本台帳人口 (令和5年度末)	歳 出 額 A	実質収支	人 件 費 B	人件費率 B/A	(参考) 4年度の人件費率
5年度	46,585人	35,830,976千円	2,228,845千円	4,798,323千円	13.4%	13.7%

(注)人件費とは、総務省財政状況調査における統計上の数値であり、職員に係る全ての経費を含んでいるものではありません。

(2) 職員給与費の状況(普通会計決算)

区 分	職 員 数 A	給 与 費				一人当たり 給与費B/A
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
5年度	498人	1,706,670千円	220,712千円	688,044千円	2,615,426千円	5,252千円

(注) 1. 職員手当には退職手当を含みません。 2. 職員数は、令和5年4月1日現在の人数です。

(3) 平均給料月額・平均年齢

区 分	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
一般行政職	319,299円	367,179円	43.6歳
技能労務職	278,736円	293,071円	55.6歳

(注)給与とは、給料(基本給)に諸手当(通勤手当、時間外勤務手当など)を加えたものです。

(4) 職員の学歴別初任給及び平均給料月額の状況

区 分	初任給	経 験 年 数		
		10年以上15年未満	15年以上20年未満	20年以上25年未満
一般行政職	大学卒	196,200円	271,438円	304,335円
	高校卒	166,600円	－ 円	263,950円
技能労務職	高校卒	164,000円	－ 円	－ 円

(5) 一般行政職の級別職員数の状況

区 分	標準的な職務内容	令和6年職員数	構成比	令和5年職員数	構成比	増減数
1級	主事、技師	47人	13.8%	47人	13.5%	0
2級	主事、技師	43人	12.6%	45人	12.9%	△2
3級	係長、主任	76人	22.3%	74人	21.3%	2
4級	課長補佐	74人	21.7%	80人	23.0%	△6
5級	主幹	56人	16.4%	58人	16.7%	△2
6級	次長、課長	37人	10.9%	36人	10.3%	1
7級	部長	8人	2.3%	8人	2.3%	0
合計		341人	100.0%	348人	100.0%	△7

(注) 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名です。

(6) ラスパイレス指数の状況

区 分	令和5年	令和4年	(富山県市町村平均令和5年)
一般行政職	95.1	95.7	97.9

(注1) ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。

(7) 職員手当

① 期末手当・勤勉手当

期末手当	2.45月分
勤勉手当	2.05月分
職務上の等級による加算措置あり(5～15%)	

(注) 支給月数は、国に準じて毎年見直しを行っています。

② 退職手当

(支給率)	自己都合	勧奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置 (2～20%加算)	
(退職時特別昇給)	無)	

③ 特殊勤務手当(5年度決算)

支給実績	282,308千円
支給職員1人当たり平均支給年額	484,233円
職員全体に占める手当支給職員の割合	60%
手当の種類(手当数)	11
税務手当、防疫等作業手当、用地交渉等手当、 医師業務手当、医師研究業務手当、 病院等業務手当、訪問看護業務手当、 夜間看護等手当、早朝調理業務手当、 緊急呼出業務手当、保育士等業務手当	

④ 時間外勤務手当

区 分	支給総額	職員1人当たり
5年度決算	186,032千円	191千円
4年度決算	133,549千円	137千円

⑤ その他の手当

手 当 名	内容及び支給単価
扶養手当	配偶者 月額 6,500円
	子 月額 10,000円
	配偶者、子以外の扶養親族 月額 6,500円 満16歳の年度初めから満22歳の年度末までの子がいる場合の加算額 1人につき 月額 5,000円
住居手当	家賃等の額に応じて支給(月額) 最高 28,000円
通勤手当	交通機関利用者 運賃等の額に応じ ・定期券と回数券のうち安価の方の額 ・定期券は、6月以内の最も長い期間のものの額 ・最高月額 55,000円 自動車等使用者 通勤距離に応じ 月額 2,600円～35,000円
管理職手当	管理又は監督の地位にある職員に当該職の区分に応じて14,800円～66,400円を支給。
寒冷地手当	平、上平、利賀地域に居住する職員(毎年11月から3月の期間に支給) 世帯主である職員 扶養親族有 月額17,800円 扶養親族無 月額10,200円 ・その他職員 月額 7,360円

⑥ 特別職等の給料・報酬

区 分	月額(円)	期末手当
給 料	市長	6月期1.65月分 12月期1.75月分
	副市長	
	教育長	
	議長	
	副議長	
	議員	
報 酬	市長	6月期1.65月分 12月期1.75月分
	副市長	
	教育長	
	議長	
	副議長	
	議員	

〈問い合わせ〉

総務課 人事係 ☎0763-23-2003



国民健康保険・後期高齢者医療保険のお知らせ

●12月2日から現行の保険証は発行されなくなります

令和6年12月2日(月)から、マイナンバーカードと一体化のため、マイナ保険証(※)を基本とする仕組みに移行します。

マイナ保険証をお持ちであるかないかにより医療機関での受付方法が変わります。マイナ保険証をお持ちでない方には、お手元にある保険証が使えなくなる前(有効期限が切れる前)に「資格確認書」が交付され、引き続き医療を受けることができますので、ご安心ください。

※マイナ保険証…保険証利用登録がされているマイナンバーカードのこと



医療機関にかかるときはどうするの？

マイナ保険証を持っている方	・マイナ保険証を医療機関に提示してください。 ・お手元にある保険証が使えなくなる前(有効期限が切れる前)に、資格の確認のために「資格情報のお知らせ」を申請によらず交付します。 ・マイナ保険証を利用できない医療機関では、「資格情報のお知らせ」とマイナ保険証の両方を提示してください。 *「資格情報のお知らせ」…被保険者記号番号や負担割合などをお知らせするものです。
マイナ保険証を持っていない方	・お手元にある保険証が使えなくなる前(有効期限が切れる前)に、保険証に代わる「資格確認書」を申請によらず交付しますので、「資格確認書」を医療機関に提示してください。 *「資格確認書」…これまでの保険証と同じ内容が記載されたもので、有効期限は1年間です。翌年以降も、有効期限が切れる前に申請によらず交付します。

◆再交付のときは、いずれも申請が必要です。

◆国民健康保険(以下、国保)や後期高齢者医療保険(以下、後期)に加入したとき、住所や一部負担金の割合等の変更があったときは、マイナ保険証を持っている方には「資格情報のお知らせ」を、マイナ保険証を持っていない方には「資格確認書」を交付します。ただし、後期の方に限り、期間限定措置として、令和7年7月末までは、マイナ保険証保有の有無にかかわらず「資格確認書」を交付します。



限度額適用認定証・標準負担額減額認定証はどうなるの？

マイナ保険証を持っている方	医療機関窓口でのオンライン資格確認により、認定証を持参することなく、一医療機関での支払いが限度額までとなります。	
マイナ保険証を持っていない方	国保の方	令和6年12月2日以降も、申請により交付します。
	後期の方	令和6年12月2日から新たな発行はいたしません。 限度額にかかる情報は申請により「資格確認書」に併記して交付します。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下の2つの準備をお願いします。

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの証明写真機からの申請



STEP2.

マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ① 「マイナポータル」から行う
- ② セブン銀行ATMから行う
- ③ 医療機関・薬局の受付で行う



マイナ保険証利用のメリット

★健康管理や医療の質が向上！

マイナポータルで、自分の薬剤情報や特定健診の結果を確認できるようになります。

★限度額適用認定証の持参が不要に！

オンラインでの資格確認により、限度額適用認定証の持参が不要になります。

★医療費控除の添付書類をダウンロードできる！

マイナポータルと連携することで医療費通知の情報を確認できます。また、ダウンロードして印刷し、そのまま医療費控除の資料としても活用できます。

短期証の廃止について

令和6年12月2日以降は、マイナンバーカードと健康保険証が一体化されることに伴い、短期証の仕組みが廃止されます。

今まで短期証により3割負担で医療機関を受診できていた方も、特別療養費(医療機関などの窓口で10割負担)の対象となる可能性があります。対象となる方には、事前通知を送付しますので、必ずご確認ください。完納が困難な場合や特別な事情により納付できないときは、**税務課収税係**(☎0763-23-2030)までお早めにご相談ください。



問い合わせ 健康課 国保・年金係 ☎0763-23-2011

広報

なんと

6

2024. 12

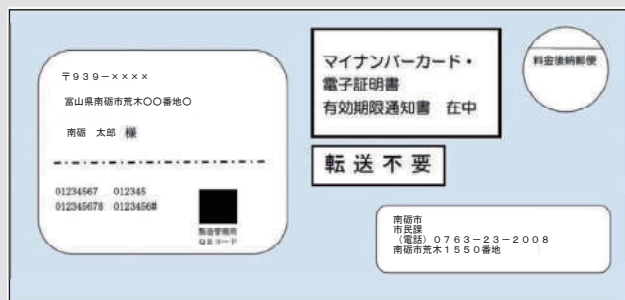
マイナンバーカードの電子証明書の更新について

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書の有効期限は、発行日から5回目の誕生日までです。更新の手続きをしないと、各種証明書のコンビニ交付サービスやマイナポータルログイン、健康保険証の利用ができなくなります。

有効期限の3か月前を目途に有効期限通知書が送付されます。通知書が届きましたらご自身のマイナンバーカードを持って、各市民センター窓口までお越しください。更新にかかる手数料は、無料です。

※オンラインでの更新はできません。

更新手続きに来られる際、予約は必要ありません。



12月2日(月)からマイナンバーカードの特急発行が始まります

カードの申請から受け取りまでには通常1か月程度を要しますが、新生児やカードを紛失された方など、特定の要件を満たした場合には、最短1週間で新たなカードをお手元にお届けします。

※申請者本人が市民センター窓口にお越しください。ただし新生児の場合は、父母のどちらかが申請者となります。

問い合わせ 市民課 ☎0763-23-2008

12月3日(火)～12月9日(月)は障害者週間です

障害者週間とは、障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会・経済・文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とした週間です。

○障がいに対する理解と配慮

障がいには手帳が交付される『身体障がい』、『知的障がい』、『精神障がい』のほか、『発達障がい』、『高次脳機能障がい』、『難病』があります。生まれつきの先天的な障がいや、事故や病気等による後天的な障がいなど様々で、私たちの誰もが障がい者になる可能性があります。障がいについて理解を深め、共に支えあい、共に生きる社会を目指していきましょう。

○身体障がい

視覚障がい、聴覚又は平衡機能の障がい、音声・言語機能またはそしゃく機能の障がい、肢体不自由（四肢や体幹の障がい）、内部障がい（心臓・腎臓・呼吸器等の障がい）がある状態のことです。

○知的障がい

先天的に理解力や判断力が弱かったり、人や環境になじみにくかったりするなど、生活に支障がある状態です。

○精神障がい

統合失調症やうつ病、てんかんなどにより、長期にわたって日常・社会生活に支障のある状態です。

○発達障がい

自閉スペクトラム症（自閉症・アスペルガー症候群）、ADHD（注意欠如・多動症）、学習障がい（LD）など、脳機能の障がいにより発達や認知に偏りがある状態です。

○高次脳機能障がい

脳卒中等の病気や交通事故などで、脳の一部が損傷を受けたことで起こる障がいで、記憶障がい、注意障がい、遂行機能障がい、社会的行動障がいなどがあらわれる状態です。

○難病

治療が困難で、慢性的経過をたどり、本人・家族の経済的・身体的・精神的負担の大きい疾患です。病気について知られていないため、周囲から理解されにくいこともあります。

【問い合わせ】 福祉課障害福祉係 ☎0763-23-2009

<関連行事>

◎障がい者（児）の作品展

障がいのある方が日頃制作されている作品を展示します。

日時：11月25日（月）～12月13日（金）

場所：南砺市役所1階 市民ホール

【問い合わせ】 福祉課障害福祉係 ☎0763-23-2009

◎障がいに関連する本の展示

南砺市内の図書館で障がいに関連する本を展示します。

日時：11月25日（月）～12月14日（土）

【問い合わせ】 中央図書館 ☎0763-52-0317

除雪についてのお知らせとお願い

今年も雪の季節がやってきました。市では、通勤・通学などの道路交通の安全確保のため、除雪計画を決めて取り組んでいます。しかし、除雪に対するすべての要望を市で行うことはできません。皆さま一人ひとりのご理解とご協力をお願いいたします。



1, 道路の除雪作業にご協力をお願いします！

除雪作業は降雪10cmを超え、さらに降雪が予想される交通量が多い幹線道路を優先し、実施しています。通勤・通学の時間帯までに作業を終えるために、深夜・早朝の作業が多くなることをご理解ください。

除雪作業効率化の為、冬期間使用していない田畑や空き地への雪置きにご協力をお願いいたします。

2, 生活道路や各戸の出入り口部分の除雪をお願いします！

除雪車が通過した後は、除雪車が雪を取りこぼしていくことがあります。また、一軒一軒の出入り口の確保や各家庭のご都合に合わせた除雪作業はできません。同様に、すべての生活道路などの狭い道路や歩道の除雪を市で行うことはできません。これらの除雪作業は、各ご家庭や地域ぐるみのご協力をお願いします。地域内での除雪作業を行う場合の補助制度として、有償で除雪機械の貸与を行っています。ぜひご活用ください。(例:地域ぐるみ除排雪促進事業など)



3, 道路にはみ出している樹木の撤去をお願いします！

樹木等が道路にはみ出していると、除雪作業に支障をきたすことがあります。また、雪の重みによる倒木や枯れている樹木など倒れる危険性のある樹木は伐採するなど、適切な管理をお願いします。張り出した枝・倒木により、通行中の歩行者や車両等が損傷する事故が発生した際には、樹木の所有者が賠償を問われる場合があります。

4, 路上駐車はおやめください！

除雪作業時に、路上駐車された車があると作業の妨げとなり、交通渋滞や事故につながる恐れがありますので、路上駐車は絶対におやめください。



5, 大雪時は外出を控えてください！

気象庁から大雪や暴風雪に関する警報、特別警報が出された場合には、外出を控えるようにしてください。不要な外出は、事故を起こし渋滞をまねく要因となり、除雪作業が遅れる原因となります。近年の異常気象で見られるように、今年度も大雪が降る可能性があります。日頃から大雪に対する備えや心構えを持続けましょう。

6, 除雪車の周りに近づかないでください！

作業をしている除雪車に近づくことは大変危険です。作業を安全第一で行っていますが、大雪の視界不良時には、交通事故に発展する恐れがありますので、除雪車には絶対に近寄らないでください。



建物取壊し、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6年中に取壊しや取引を行った場合、令和6年12月27日(金)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。

償却資産の申告準備を始めましょう!

償却資産とは、所得税・法人税を計算する際に経費として算入できる有形固定資産のことです。法人や個人事業主の方は、毎年1月1日現在で所有している償却資産について、「償却資産申告書」の提出が必要です(※個人で10kW以上の太陽光発電設備を所有する方も対象です)。

▽ 過去に申告された法人や事業主

12月上旬に市から送付される申告書に、令和6年1月2日から令和7年1月1日までの増加・減少資産を加除してください。増減のない場合も必ず申告してください。

▽ 新たに申告される法人や事業主

税務課より申告書類を送付しますので、ご連絡をお願いします。

▽ 提出期限 ▶ 令和7年1月31日(金)

期限間近になると窓口が混み合いますので、余裕を持った提出をお願いします。
※申告書にはマイナンバーを忘れず記入してください。
※固定資産税の軽減申告をされる方は、必ず期限までに提出してください。



▽ 提出先 ▶ 税務課、各市民センター

※申告書類は市ホームページからもダウンロードできます。

問い合わせ 税務課 資産税係 ☎0763-23-2033

令和6年度 小・中学生の税についての優秀作品

砺波税務署・南砺市租税教育推進協議会共催



◇小学生習字の部
金賞 高田 菜海 (井波小6年)

学ぼうよ
みんなの未来 守る税

◇小学生標語の部
金賞 荒山 喜平 (井波小5年)



◇小学生ポスターの部
金賞 利 望末 (井波小6年)
税金で豊かな世界はできていく



◇中学生ポスターの部
金賞 藤原 瑞季 (井波中2年)
税で成り立つ豊かな暮らし

日常に埋もれた「はて？」を吐き出し、スッキリ!!
その「はて？」はあなただけのことじゃないかも?

NANTO 20th ANNIVERSARY 南砺市 誕生20年

男女共同参画カルタ

令和6年6月から2か月間募集しました男女共同参画カルタの全46句が決定しました!
応募総数139句、応募いただいた皆さま、ありがとうございました。
受賞された方には、なんとくんグッズをお送りいたします。



	上 句	中 句	下 句	賞
あ	あたりまえの	家事なんてない	男だろうと女だろうと	
い	育休は?	聞いてあげよう	周りから	
う	うきうきと	みんなで料理	南砺の休日	
え	「選んで良いのよ」	ブルーやピンクの	名札シール	優秀賞
お	思い込み	改善しよう	男女差別	優秀賞
か	家事育児	夫婦で一緒に	成長だ	優秀賞
き	企画も役割も運営も	「意思決定の場」への参画が	男女共同参画社会の姿	
く	口に出す	前に考え	偏見なし	優秀賞
け	元氣いっぱい	娘が輝きを放つ	ミックスサッカー	
こ	こうどうしよう	言ってるだけでは	変わらない	
さ	ささえよう	男性育休	社会みんなで	
し	じいちゃんも	やってみようよ	血洗い	
す	スマートに	男女問わず意見を出し合える	地域コミュニティー強化	
せ	洗濯物	夫婦で畳み	会話が增えた	準大賞
そ	掃除したよ	そんな報告	妻はしない	優秀賞
た	男性の家事	手伝いではなく	役割を	
ち	ちがいはね	わるくはないよ	おもしろい	準大賞
つ	強がらなくても	男だって	頼っていいからね	
て	定期健康診断	「付き添いはママ」がルールは	思い込み	
と	父さんの	愛情弁当	母さんの活力	
な	なん食べたい?	わが家は夫が	家事めっちゃデキる	優秀賞
に	にっこりと	笑顔でつなぐ	男女の輪	
ぬ	ぬいぐるみ	選んだ息子	残されたラジコン	
ね	念押しだけど	「無意識」を	意識してね	
の	能力と	個性を発揮できる	男女が相互に尊重し合う社会へ	
は	バイアスの	眼鏡をはずせば	クリアな社会	優秀賞
ひ	ひとり暮らし	なにかいけない	ことがある?	
ふ	婦人会	恋しく思う	男たち	
へ	「へん」だなと	思うことから	はじめよう	
ほ	本人が望むことなら	応援するよ	やりたいことをやればいい!	優秀賞
ま	ママ抱っこ!	パパでもいいんじゃない	ないかしら	優秀賞
み	皆が言う	「女性の声をきかせてほしい」	それもなんだかモヤるけど	優秀賞
む	向き 不向き	性別よりも	経験値	大 賞
め	目を見張る	伸びる夫の	家事スキル	
も	求められる	「らしさ」裏切り	自分らしく	
や	やりたいことを	実現できる社会	楽しくない?	
ゆ	ゆめを持とう	年代問わず	男女を問わず	
よ	嫁ですが	家事担当では	ありません	
ら	ラーメン屋	妻はこっそり 俺あっさり	そっと器をチェンジ	
り	料理上手なお父さん	似合っているよ	エプロン姿	
る	留守番パパ	我が子と遊び	かわいさ再発見	
れ	れんらくちょう	書いているのは	実はパパ	
ろ	老夫婦	家ではお爺さん	威張れない	
わ	わたしの話	聞こえているけど	聞いてない	
を	をかしな偏見	気づくことで	一歩前進	
ん	んーだめだ	僕らで変えなきゃ	このまちを	準大賞

◎年末までの補助金申請をお忘れなく!

・奨学金返還支援金

令和6年分の認定申請期限は、12月末までです。まだ申請をされていない方は南砺で暮らしません課までご相談ください。

・住みたい南砺応援金

今年度の新規申請対象者は、令和5年7月1日から令和6年6月30日までに南砺市に転入された方です。事前申請の期限は12月末までとなっていますので、お早めに申請ください。

問い合わせ 南砺で暮らしません課 ☎ 0763-23-2037



詳細はこちら



詳細はこちら

広報

なんと

10
2024. 12

南砺市が運営する求人情報サイト「なんとジョブ」から掲載企業をピックアップ！

株式会社長田組

土木部

森 政輝さん
Mori Masaki

PROFILE

入社年月日 → 令和5年9月
現住所 → 南砺市
通勤手段・時間 → 自動車・10分

求人情報は
なんとジョブで！
掲載企業も募集中！



入社したきっかけ

大学卒業後、県外のゼネコンに就職しました。そこで施工管理のノウハウなどを勉強し、1級土木施工管理技士の資格を取得しました。父と祖父が働いていたことや、インフラ整備に携わり、地域貢献したいと思い、現在の会社にUターン転職することを決めました。

現在の仕事内容

老朽化した用水路を住民や農業者が使い易く新しいものに改修する、工事の施工管理を行っています。現場管理と作業の両立は大変ですが、現場メンバーや他業種の方々と協力しながら、仕事するのはとても楽しいです。

仕事のやりがい・魅力

自分の住むところのインフラが便利になり、地域の方々から感謝の言葉を言われたときにやりがいを感じます。地図に残る仕事なので、友人や知人に自慢しています。

職場の雰囲気

年齢層が高い職場ですが、若手も活躍できるよう上司がフォローアップしてくれます。年に数回ある懇親会や社員旅行に参加し社員との親睦をさらに深めています。

Schedule

森さんのある1日

8:00 出社
8:30 朝礼・メール確認・現場移動
8:45 現場管理・作業・打合せ
12:00 昼食・休憩
13:00 現場管理・翌日の準備
17:00 現場資料作成
18:00 退社
※10時と15時に小休憩あり

仕事だけでなく、休日も満喫！

休みの日は、好きなアーティストのライブを見に行っています。

ライブ以外にも会場近くで美味しいものや観光地を巡り、ストレス解消と仕事へのエネルギーを蓄えています。



土木・建築事業だけでなく、富山県産材を活用して、県庁や市役所職員の名札や五箇山和紙とコラボしたキーホルダーなどの製作もしています！



長田組ってどんな会社？

土木・建築工事などの建設業を中心に地元産材を地域資源として有効活用できるよう木製品製作販売などの事業を展開しています。



ジェンダーギャップ対策
の取り組み「古い”男らしさ”の規範に束縛されて
いませんか？」

vol.8

「ジェンダー平等ということは理解する。しかし、男性と女性は生物としての違いが存在することは当然。都合よく、女性、女性と主張する声も、もう少し落ち着いてみてはどうか。」男女共同参画社会の推進の場では、ときどき耳にするコメントです。

男性と女性の間には、確かに生物学的な違いが存在します。しかし、ジェンダーギャップを解消する取り組みは、この違いを見逃しているわけではありません。その違いを理解し、尊重することで、男性も女性も社会の一員として等しく参画し、それぞれの能力を最大限に発揮できる環境をつくろうとしています。ここで女性の権利が特に注目されるのは、過去に女性が社会的な不利益を経験してきた歴史と、現在の社会が固定的な性別役割分担意識や、それに基づくアンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)を見直し始めているからです。また、古い”男らしさ”の規範に束縛されている男性たちも、ジェンダーギャップの影響を受けています。

ジェンダー平等は、これら全ての問題の解決策となり得るのです。しかし、この目標に到達するには全ての人々が、長期的な視野を持って取り組み、互いを理解し支え合うことが大切になります。長い旅路の始まりなのです。

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

こどもの権利

こどもも大人も
幸せに暮らせるまちづくり

該当する南砺市こどもの権利条例

- ・第5条 育つこと
- ・第7条 参加すること
- ・第13条 日常の環境

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。

こども企画サポート事業(市内4児童館)

今年度、児童館では、こどもが「こどもの権利」を育む事業に取り組んでいます。こどもが行事に参加するだけでなく、自らの意見を出し、企画運営を行い、大人は「こどもたちがやってみたいこと」の実現をサポートすることで、こどもの生きる力(想像力、協調性、行動力など)を育みます。

児童館は、18歳までのすべてのこどもが利用できる施設です。楽しい行事が毎月開催され、友達と自由な時間を過ごすことができます。ぜひ遊びに来てください。

問い合わせ こども課 ☎0763-23-2010



←城端児童館さくらっこ
「開店!さくらっこ商店」



福野児童センターアルカス
「ペープサート劇」→

アクション
2030なんとSDGsパートナー インタビュー企画
vol.8 南砺市立城端小学校

なんとSDGs パートナーの皆様は
地域のためにどのような事業に
取り組んでいるのか活動内容や
想いをお聞きました!



今回は、「新大正もち米づくり」と「堆肥づくり」に挑戦している南砺市立城端小学校さんをご紹介します!

地域おこし協力隊の真野剛さんがインタビューとなり、5年生7名から話を聞きました!

児童が自ら考えた堆肥の効果や、お米作りで大変だったことや学んだこと、南砺市への思いをたくさん教えてくれました♪

記事はコチラから
ご覧ください!→



<https://ecoto.jp/9795>

市内でSDGsのゴール達成につながる取り組みを実施する団体について、「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しています。
★10月末現在の登録団体数 145団体

問い合わせ エコビレッジ推進課 SDGs推進係 ☎0763-23-2050



詳細はコチラ↑





「常に前向き」

昨シーズン肘の手術を受けた大谷翔平選手。ドジャースへ破格の契約で移籍したが、今年は肘のリハビリのために打者に専念するとのことでのどの程度活躍するのか予想もつかなかった。そんな中、帯同する通訳のギャンブル依存症により大谷選手を巻き込むスキャンダルからシーズンは始まった。驚愕の幕開けとなったが、大谷選手は野球に集中し、ホームランと盗塁を量産した。そして結婚発表と愛犬デコピンとの可愛い写真が紹介された。

人間は案外弱い面がある。世界のスーパースターと比べることはできないが、こんな私も幾度となく落ち込むことがあるのだ。しかしながら常に物事を前向きに捉えたい性格なので落ち込んでなんていられない。落ち込んでいても多くの課題は解決しない。辛い判断や苦しい決断も後ろ向きではない、常に前向き、未来志向でいきたいと思っている。

大谷選手がポストシーズンのパドレス戦だったか、相手チームが大手をかけた時点で「シンプルに2連勝することだけを考える」と語った。すごい選手がいたもんだと感心した。今年は大谷選手に大きな力を頂いた。このコラムが広報に載る頃には2年連続MVPを獲得していることだろう。来年も大谷選手に大注目だ。

私の南砺市滞在記 27

南砺市国際交流員
グラント・ロイド

世界遺産を生きる

相倉集落の茅刈りに参加しました。合掌造りの屋根に使われるカリヤスを集め、干す場所に運び、干してあったものを束ねました。参加するのは、去年に引き続き2回目でしたが、また貴重な経験ができたと感謝しています。何よりもきつかったです。

持ち上げたり、運んだりするのはもちろん、抑える、折る、押し込むという細かい作業もあり、手や二の腕を厳しく使います。結果、肩から指先まで、茅刈り以外では経験した



一つの成果(筆者提供)

ことのないような筋肉痛になるのですが、今年も心地よい痛みでした。仕事を終えた満足感に加え、茅を正確に処理したという誇りを感じさせてくれました。それに人々の生活を支えているというやりがい、身をもって感じることもできました。その痛みがくせになったのか、来年も参加したいと思いました。

合掌造り集落は、地域の方々の活動によって維持されてきた「生きた世界遺産」だと言われていますが、そう考えると茅刈り作業も大事な遺産です。代々伝わるやり方、段取りのほかに、作業する方々の誇りと責任感、作業の体感もあると思います。今回はそのほんの少しを感じることができたわけですが、それも含めての世界遺産だと気づき、感動しました。

歳末消防 特別警戒について

年末は不注意による火災が発生しやすい時期となりますので、南砺市消防団では火災防止と住民の防火意識を高めるために歳末消防特別警戒を実施します。12月28日(土)から31日(火)まで、消防車両が警鐘を鳴らしながら巡回します。

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

暖房器具の 取り扱いについて

ストーブ等の暖房器具が必要な季節となりました。ちょっとした不注意により、暖房器具やその周りから火災が発生しますので、次のことに注意しましょう。

- ① 使用前に点検や清掃を行い、正常に作動するか確認する。
- ② 昨年購入した灯油は使用しない。
- ③ 給油は必ず火を消してから行い、給油後に燃料タンクのフタがしまっているかも確認する。
- ④ ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ⑤ 洗濯物を暖房器具の上や前に干さない。
- ⑥ 出かける前や寝る前に消えていることを確認する。

★石油ストーブ等の一酸化炭素中毒に注意

一酸化炭素は、無色・無臭で刺激もなく、発生に気が付かず、頭痛・耳鳴・めまい・嘔吐等の症状が出現します。危険を察知できないまま、一酸化炭素中毒で死に至る場合もあります。定期的に換気し、一酸化炭素中毒を未然に防ぎましょう。



暖房器具火災に注意!

新着本おすすめ

大人向け



沖田総司は
黒猫を見たか
中村彰彦／著
中央公論新社

子ども向け



モカとまほうのコーヒー
刀根里衣／著
NHK出版

発見！人気本

「女の国会」 新川帆立／著、幻冬舎、2024.4

おすすめ！オーディオブック

「クリスマスキャロル 世界の童話シリーズその170」
ディケンズ／著、赤塚奈保美／編

年末年始のお知らせ（全館）

・年末年始休館日 12月29日(日)～1月3日(金)
・新春福引 1月4日(土)



12月のおはなし会

- 7日(土) 午前10時～ 福野(職員)
- 14日(土) 午前10時～ 福野(本でこんにちは)
- 21日(土) 午前10時～ 城端(虹の会)
- 午前10時30分～ 福野(本でこんにちは)
- 午前11時～ 井波(ピッコログループ)
- 28日(土) 午前10時～ 中央(おはなしまんまる)
- 午前10時30分～ 福野(職員)
- 井波(つばきの会)

●大人のためのおはなし会「おはなしタイム」
5日(木)、19日(木) 午前10時30分～ 中央図書館

本の展示

一般書	児童書	展示図書館
音のない音楽会	ゆきがだいすき	中央図書館
今年一年 お疲れ様でした。	わくわくがいっぱい ～クリスマス～	福野図書館
冬を感じる	サンタさんだいしゅうごう!	城端図書館
年末年始の支度	まちどおしいなサンタさん	井波図書館
乙女の本棚 ～ときめく冬を過ごそう～	たのしいクリスマス★	平図書館



図書館の本や
イベント情報など
詳しいことは図書館
HPをチェック!

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。

◆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
みなみ団地	1戸	4号棟	1階	2DK	福光1302番地	注1
遊部住宅 のぞみ	1戸	A棟	3階	2DK	遊部780番地2	注1
遊部住宅 のぞみ	1戸	B棟	2階	3DK	遊部780番地2	
旅川団地	2戸	1・2号棟	2・3階	3DK	柴田屋147番地2	
栄町住宅	1戸	—	1階	2DK	井波962番地2	注1
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	
泉沢団地	3戸	1・2号棟	2・3階	2LDK、3DK	泉沢34番地	注2
新町団地	1戸	D棟	平屋	2LDK	城端4302番地	
パーク 若宮団地	2戸	A棟	平屋	1LDK	利賀村上島8番地1	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
- (2)入居世帯の所得(政令月収)が15万8千円以下であること

●募 集 期 間

12月 2日(月)～10日(火)

●抽選・説明会

12月16日(月) 午前9時～ 南砺市役所 201会議室

※必ず出席してください。



◆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
西町住宅	3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	4戸	—	2・4階	2DK・2LDK	松原新433番地2(福野)
栄町住宅	1戸	—	3階	1LDK	井波962番地2
戸板住宅	1戸	C棟	平屋	2DK	戸板291番地(井波)
理休団地	3戸	1号棟	2・3階	2LDK・3LDK	理休277番地(城端)

◆賃貸住宅

団地名	募集戸数	棟	階	間取り・タイプ	場 所
中畑住宅	1戸	—	2階	2DK	中畑174番地2(平)

※随時募集のため、募集住宅に変動があります。

★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)特公賃…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)
賃 賃…現に就業している者、又は就業の見込みのある者

〔申込み・問い合わせ〕 南砺で暮らしません課 住宅係 ☎0763-23-2037

※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。

広報

なんと

14

2024. 12

子育て支援センター

12月の予定行事

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。

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

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)

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)

にこにこ 毎週月～金 9:00～16:00
☎0763-52-6703 (福光どんぐり保育園併設)

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)

あっぷる 毎週月～金 9:00～16:00
☎0763-22-8722 (福野おひさま保育園併設)

**子育て
交流サロン**

土曜：福光児童館きっずらんど
日曜：たんぽぽ 「ひよこ広場」

一緒に遊びましょう

友達や親子と一緒に簡単なゲームをしたり歌を歌ったりしてクリスマスを楽しみましょう。

日時や詳細は各支援センターだよりをご覧ください。

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、いつでも子育てに関する相談や身体測定もできます。

ハッピー7 ※要予約 ～7か月のなんとなっ子集まれ～

日時：12月6日(金) 13:30～

場所：ほほえみ

内容：身体測定・離乳食相談
保健師相談など

ハッピー3 ※要予約 ～3か月のなんとなっ子集まれ～

日時：12月17日(火) 10:30～

場所：たんぽぽ

内容：身体測定・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

パパ・ママ講座※要予約

日時：12月15日(日) 10:30～

場所：たんぽぽ

対象：3歳未満児とその保護者

内容：講座「子育て環境を整えよう」

講師：kuraduce 浮田 美紀子
整理収納アドバイザー

専門職講座 助産師講座※要予約

日時：12月19日(木) 10:30～

場所：さくらんぼ

内容：「母乳・ミルク・卒乳について」

講師：佐藤 久子助産師

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)

☆ベビーエクササイズ

12日(木)10:30～

☆キャロリング

(幼稚園児聖歌隊)&クリスマス会 ※要予約

18日(水)10:15～



ふたご・みつご・なんとなっこ

日時：12月22日(日) 10:30～

場所：たんぽぽ

対象：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

※どなたでも参加できます

*行事の詳細については、「なんとHug」をご覧ください。

子育て支援センター

検索

なんとの児童館

12月の予定行事

児童館は、
0歳から18歳まで
利用できます。

～遊びにおいでよ！たくさんの笑顔にあえる場所～

※年末年始(12/29～1/3)は休館となります。

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

- ・クリスマス工作 5日(木)、6日(金)15:30～17:00
- ・お正月飾り作り 25日(水)、26日(木)15:30～17:00



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

- ・クリスマス会(三世代交流事業) 7日(土) 14:00～
- ・里いもおはぎ作り 14日(土) 14:00～
- ・お茶をどうぞ 21日(土) 14:00～



←児童館ホームページはこちら！

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

- ・つくってあそぼう 19日(木) 16:00～
- ・おもちゃの病院 25日(水) 9:00～11:30

砺波工業高校の生徒が壊れた動くおもちゃを直してくれます。
直してほしいおもちゃは事前にアルカスで預かります。

- ・ゆかいにかこう 26日(木) 16:00～

福光児童館 きっずらんど ☎ 0763-52-8200

▷開館 毎週月～土 9:00～18:00

◇小学生対象(要予約)

- ・絵てがみを描こう 7日(土) 9:30～
- ・伸一さんの工作 ～干支～ 7日(土) 14:00～

◇全来館者対象(予約不要)

- ・クリスマス会 21日(土) 13:30～



イベント・講座など

**富山グラウジーズホームゲーム
「南砺市民デー」開催!**

南砺市民は観戦チケットを優待価格で購入できます。

日 令和7年1月4日(土)

17時35分

VS 福井ブルーウィンズ

令和7年1月5日(日)
13時5分

VS 福井ブルーウィンズ

場 富山市総合体育館

¥ 2階自由席

おとな2,000円→1,000円、
中学生1,500円→500円、
小学生1,500円→無料

※ホームページでの事前申し込みが必要。また、当日の販売窓口において、身分証明書で南砺市民の確認をした後に販売されます。

問 南砺市生涯学習スポーツ課

☎0763-2312013

**モルックChampionships in
nanto 2025大会参加チーム募集!**

時 令和7年2月23日(日) 13時
場 いなみ交流館ラフォーレ
屋内健康広場

申 1チーム3〜5名とし、各総合
型地域スポーツクラブ窓口または南
砺市生涯学習スポーツ課で申込書を
記入の上、提出してください。

※小中学生のチームの場合は、保護

者の同伴(1名以上)をお願いしま
す。

参加費 無料

応募締切 令和7年1月24日(金)

定 先着24チームまで

問 南砺市スポーツ推進委員協議会
事務局(南砺市生涯学習スポーツ課
内)

☎0763-2312013

地域おこし協力隊活動報告会

市内で活動する9名の協力隊員が、
これまでの活動成果を発表。新入隊
員の紹介もあります。

時 12月15日(日) 14時〜17時

場 井波コミュニティプラザ

「アスモ」2Fホール

定 50人程度(オンライン視聴無制限
ZOOM)

※オンライン参加をご希望の方は、
移住マッチングサイト「SMOUT」
または、南砺市地域おこし協力隊の
Facebookをご覧ください。

¥ 無料

問 (一社) なんと未来支援センター

☎0763-2315018

障がい者寄り添い講座 「パラスポーツ交流会」

パラスポーツ体験をとおして、多
様性への理解を深めてみませんか。

時 12月21日(土) 13時30分〜15時30分

場 井波社会福祉センター(井波5
21)

内容 ◆卓球バレー体験交流

◆パラスポーツ紹介ブース

・車いすツインバスケット
ボール

・eスポーツ
ボッチャ

対 障がい福祉に関心のある方

¥ 無料

定 70人程度(要事前申込み)

申込方法 12月13日(金)までに①
当協議会HPから参加申込書をダウ
ンロードし、メールまたはFAXに
て送付または、②申し込みフォーム
にて登録

問 南砺市社会福祉協議会

☎0763-8210906

FAX0763-8218337

☐chiki@nanto-shakyo.jp



申込はこちら

ワールドカルチャー教室「韓国編」

日本にいながら韓国の文化にふれ
てみませんか? 韓国の様々な都市や
地域、文化や人々の魅力をゲーム形
式で楽しく紹介します。

時 12月14日(土) 10時30分〜12時

場 福光福祉会館(福光5290)

講師 富山県国際交流員

李 該敏(イ・ヘミン)さん

定 25人程度(要予約)

¥ 無料

※詳細は当協会のFacebook
やHPをご覧ください。

問 申 南砺市友好交流協会

☎0763-5214548

☐info@nanto-ykk.org

となみ散居村学習講座開催(第7回)

演題 「越中守護桃井氏の伝説と史跡」

日時 12月7日(土) 13時30分〜15時

講師 射水市新湊博物館学芸係長

松山 充宏 氏

場 となみ散居村ミュージアム

情報館研修室

定 60人(要事前申込み)

¥ 500円

問 申 となみ野田園空間博物館
推進協議会事務局

☎0763-347180

お知らせ

**新入学児童生徒学用品費等
(入学準備金)の前倒し支給を
実施します**

お子さまの小・中・義務教育学校
の就学にあたり、経済的な理由でお
困りの方に、就学準備に必要な費用
の一部を入学前に前倒し支給します。

対象者 令和7年度南砺市立小・中
・義務教育学校に入学予定の児童・
生徒の保護者で、令和6年10月1日
現在、市内在住で市の就学援助の認
定基準に該当する方(※所得制限あ
り)

支給額

小学校 新1年生 57,060円

義務教育学校 新1年生 57,060円

中学校 新1年生 57,060円

義務教育学校 新7年生 63,000円

なんとみらいちゃん その(241) by 森みちこ



支給日 令和7年1月下旬(予定)
申請期限 令和6年12月13日(金)
申請先 教育総務課、各市民センター
教育総務課総務係
☎0763-2312012

令和7・8年度入札参加資格 審査申請の受付について

令和7・8年度に南砺市が発注する建設工事、測量・建設コンサルタント、物品、役務の提供等の入札等に参加・希望する方の入札参加資格審査申請の受付を行います。

申請期間 令和7年1月6日(月)～1月31日(金)

※従来より申請期間が1ヶ月早くなっています。

申請方法 今回の申請からインターネットを利用した電子申請となります。紙での提出は不要です。

●電子申請サイト
<https://bid-entry.com/>

申請にあたっては、申請サイト内の申請要領、電子申請の操作マニュアル等をご確認ください。

システム利用料

●市内事業者 ※本社または委任先が南砺市内にある事業者 無料

●市外事業者 1申請あたり1,540円

※詳細は、市ホームページ掲載の「令和7・8年度入札参加資格審査申請の受付について」をご覧ください。

問 財政課契約検査係
☎0763-2312004

雪道が不安な新就職者の方へ 雪道運転講習会の開催について

冬を迎えるにあたり、市内企業に就職された方を対象に雪道運転の講習会を開催します。座学と実技の講習会に参加して、雪道運転の不安を払拭しましょう。

時 座学・12月20日(金)

場 実技・1月17日(金)
両日とも14時10分から
南砺自動車学校
(南砺市高宮6480)

募 集 人 数 20人程度

申 請 左記の二次元コードから申し込みください。



申込はこちら

問 申込締切 12月13日(金)
商工企業立地課
☎0763-2312018

油流出事故を防止しましょう!

暖房で灯油などを利用する冬期間には、給油中に目を離すなどのうっかりミスにより、河川や用水への油流出事故が多発しています。

油流出事故を防ぐため、給油中はその場を離れないようお願いします。また、積雪や除雪によるタンクや配

管の破損などにも注意してください。もし、油流出事故を起こしたり、発見したりした場合には、南砺市生活環境課や消防署に直ちにご連絡ください。

問 生活環境課
☎0763-2312035

南砺警察署からのお知らせ

12月10日から16日までは、「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。

拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への認識を深めましょう。

問 南砺警察署
☎0763-5210110

福光福祉の家「光龍館」 12月予定表

7日(土)	午後1時～	お楽しみ会
21日(水)	午後1時半～	笑いヨガ
13日(金)	午後1時半～	絵手紙教室
19日(木)	午後1時～	しなやか体操
歌と踊りのバラエティショー		
24日(金)	午後1時～	ザ・あんぽたん
24日(火)	午後1時～	おりがみ教室
24日(火)	午前10時～午後4時	フラワーアレンジメント
風呂の日		

年末年始の休館日

12月28日(土)～1月4日(土)

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」
☎0763-1521686

ご寄附感謝します

- 福野ひまわり保育園へ
福野亥子会(会長 河合崇行)
園児用砂場
- 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)
運動会用テント1張、車椅子1台
福光の花しやくなげ会
(会長 七山幸治)
- 渡辺史男(遊部)
しやくなげ苗木 23本
ホワイトボード2台
- 城端中学校へ
城端中学校教育振興会
(会長 水上和夫) ミストファン2台
- 吉江中学校へ
(公財)北陸銀行奨学助成財団
(理事長 中澤宏)
理科実験用地球儀10セット
- 中央図書館へ
ネットトヨタ富山株式会社砺波店
(店長 磯辺二誠) キッズカート5台
- 広報費へ
山河 勲(神奈川県)
山田龍夫(京都府)

冬は水道の漏水にご注意ください!!

雪が積もると、漏水したときに発見が遅れるだけでなく、修繕もなかなかできません。
冬に向けて、まずは外に露出している水道管の保温処置(タオルや布で巻き、濡れないようにビニール等で覆う)をしましょう。

お宅の水道メーターはどこ？

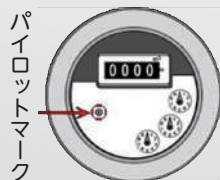
積雪があると検針員によるメーター確認ができなくなります。メーターの位置がわかるように目印を付け、ご自身でも漏水していないか確認しましょう。

※検針ができないときは推定料金となり、翌月以降に調整することになります。

漏水かどうかを確認するには？

すべての蛇口を閉めた状態でメーターのパイロットマークを見ます。ゆっくりでも回っていれば漏水しているので、市指定の給水装置工事業者に修理を依頼してください。

※漏水の場合、その水量や漏水箇所によっては料金の軽減ができる場合がありますので、まずは上下水道課にお問い合わせください。



低温注意報が出たときは

凍結による水道管の漏水を防ぐために、台所等の蛇口からほんの少しだけ水を出しておくことをおすすめします。



空き家や使わない水道は中止手続きを

毎年、水栓柱や給湯器の凍結による漏水が多くみられます。長期間使用しない水道は、ご自分で止水栓を閉じてから水抜きをするか、上下水道課または最寄りの市民センターで使用中止(閉栓)の手続きをお願いします。(インターネットからも手続きができます)

※水道の中止・再開にはそれぞれ手数料(2,000円)が必要ですが、中止期間中の上下水道料金はかかりません。

※下水道に流している井戸水や山水の使用中止については、下水道業務係までお問い合わせください。

問い合わせ 上下水道課 水道業務係 ☎0763-23-2023
下水道業務係 ☎0763-23-2024

知って得する！農業者年金

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を！

- 農業者なら誰でも入れる「**終身年金**」です！
- 一定の要件を満たす方には、
月額最大1万円の保険料補助
- 保険料は**全額社会保険料控除の対象**
など、生涯を通じて大きな節税効果！

※農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです。
・年間60日以上農業に従事している方で、
・国民年金第1号被保険者(60歳未満)又は、
・国民年金の任意加入者(60歳以上65歳未満)
※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！



NOUNEN



終身年金で安心！

詳しくは「農業者年金」
<https://www.nounen.go.jp>

水道メーター検針員募集

南砺市内の水道メーター検針員を募集します。

【業務内容】毎月25日～翌月5日までの期間に市内の水道メーターを検針し、「上下水道料金のお知らせ兼領収書」を各戸に投函する業務です。

【応募資格】市内在住の18歳以上の方

【報酬】検針軒数にて報酬が支払われます。

【検針地および定員】 福野地域 若干名

【募集期限】 11～12月中

お申込み・お問合せ 南砺市管工事業協同組合
南砺市信末341番地 ☎0763-62-4566

Information

神田町	荒木	土生新	旭町	五宝町	●福	雨潜	●福	坪野	安室	山斐	山斐	●井	東新田	金戸	末広町	泉沢	●城	行政区
永田	井村	井澤	但田	野原	光	福田	野	岡田	高桑	長谷	長谷	波	湯浅	宮本	長谷	杉村	端	子の氏名
望生	日葵	ひな	碧波	あお	も	羽汰		咲美	慧	万	千		凱	朔	奈	英		
女	女	男	女	女		男		女	男	女	女		男	男	女	女		性別
倫之	匠	翔	裕介	将史		宏之		洋平	湧雅	颯太	颯太		幸嗣	昌行	暁	優浩		保護者名

うぶごえ



市民の窓

令和6年10月1日～31日届出分

※希望者のみ掲載

坂上	●利賀	野原	勝孝	92
電渡	●平	雨天	輝義	97
長楽寺	●平	中川	正雪	90
泉沢	●平	中田	勝治	81
林道	●平	坂下	文子	77
城端南町	●平	山下	秀明	94
城端	●平	山下	秀明	60

おくやみ



妻夫	●福	妻夫	●井	妻夫	●井	妻夫	●城	行政区
富山	野	砺波	蛇喰	上新	波	入善	端	氏名
麻生	神田	奥野	松村	齊藤	花田	音頭	嶋	
瞳	拓弥	藍子	伶俤	瑠那	憲史	友美	将利	

ウエディング



大西	高宮	女	女
木村	幅田	有	有
香采	里	乃	誠

荒木	●福	田屋	安居	石田	上津	田尻	野尻	院林	本江	寺家	浦町	●福	蛇喰	●井	北川	信農	山見	飛驒	坪野	上山	下新	飛驒	今町	今町	今町	●井
山坂	光	下田	齊藤	橋本	小西	堅田	上田	高田	大上	重原	町	野	平田	口	小西	松平	前川	齋藤	吉田	雁沢	大野	齋藤	藤井	大江	境	波
好子		久喜	睦子	正行	良子	豊秋	義道	能宏	てる子	ふみ子	スミ子		澄子		弘	宏	太郎	和男	恵子	ハナ子	和廣	勝次	則一	幸子	さよ	
81		90	77	87	80	98	74	77	90	92	95		88		59	76	82	92	71	101	77	85	92	94	89	

天神	小林	川西	蔵原	やす	八幡	才川	吉江	人母	西町	土生	福光	在房	荒木	吉見	荒町	角田	能美	荒木	小又	縄蔵	山田	竹内	中ノ
吉居	鶏野	岡田	吉田	高田	山谷	長谷	吉江	高村	岩崎	梅原	松村	中敷	前田	松本	小泉	木下	谷浦	氏家	清水	高田	山村	笹嶋	片岡
光子	悦子	和子	正雄	信	あや	きよ	清	静江	久雄	恵俊	美佐	茂	武	稔	博	睦子	良一	昌子	外志	正治	光代	正弘	はる
95	90	74	91	91	82	99	87	95	70	93	87	90	80	93	91	88	66	101	87	72	94	93	102

あなたの意思に 石で応えます

「お墓にも 冬の準備点検を」
お墓の中に、湿気や水がたまりぬように
石と石のあいだに隙間はありませんか？
目地はきれいに埋まっていますか？
雪が降る前に、お墓の点検をしてみても
いかがでしょう。

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

<http://www.f-sekkou.co.jp/>

南砺市寺家315

0120-57-4154

グループホーム入居者様募集のご案内



(公社)日本認知症グループホーム協会会員

北陸福祉会

☎(0763) 22-1777

担当:西谷内

生活と介護が一体となり
「認知症の方」に穏やかに
暮らしていただけるのが、
北陸福祉会の
「はびねすグループホーム」
です。

入居についてのご相談は
お気軽にお電話ください☺

北陸福祉会

検索

令和7年度新規採用 南砺市病院職員（医療職）を募集します

- 1.試験実施日 令和7年1月12日(日)
 2.募集期間 令和6年11月11日(月)～12月11日(水)
 3.申込方法 QR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

4.採用予定人数

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
薬剤師	2人	1人	—
看護師	4人	11人	若干名
社会福祉士	—	1人	—
言語聴覚士	—	1人	—
介護福祉士	—	4人	—
介護士	—	—	—
看護助手	2人	—	—



「採用試験申込サイト」QRコード、URL
<https://shinsei.pref.toyama.lg.jp/YTP4XXo>

問い合わせ 医療課 ☎0763-23-1003



で ほっと一息してみませんか？

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？

- ① 日時:12月13日(金) 14時～16時
 場所:かなり(南砺市福光6871)
 内容:臨床美術「扇筆で描く新春のポストカード」
 臨床美術は、作品づくりを通して脳を活性化させ、認知症の予防や改善が期待される芸術療法です。楽しみながら作品づくりをしましょう♪
- ② 日時:12月17日(火) 11時～12時30分
 場所:ラフォーレ(南砺市山見1365)
 内容:認知症予防のための軽体操
 持ち物:水分補給用の飲み物 ※事前申し込みが必要です。
- ③ 日時:12月26日(木) 14時～16時
 場所:さつき荘(南砺市院林82-2)
 内容:音楽あそび
 音楽を聴きながら口ずさんだり、身体を動かしたりして一緒に楽しみましょう♪

問い合わせ・申込み 地域包括支援センター ☎0763-23-2034

知って得する健康と医療のお話

アクリル板越しの生活は

認知機能の低下を招く？

上平診療所 所長代理 滝川 陽希



コロナ禍で感染予防のために使用されているアクリル板。感染が少し落ち着いた今でも、飲食店だけでなく、タクシーの車内やレジなど、色々な所で見かける機会がありますね。重症感染症の拡大防止に大きく貢献したこのアクリル板ですが、どうも長い間使用することで、認知機能の低下を招く可能性があるようです。

長期的なアクリル板による物理的隔離や、視覚的な接触のみの環境が、認知機能や記憶を司ると言われる海馬の構造に悪影響を及ぼすんだとか。コロナ以前は当たり前だった、実際に「顔を見て話をする」ことは、認知機能の維持の観点からとても大事なのですね。

話は変わりますが、五箇山地域で醸造されている地酒、「三笑楽」。このお酒の名前には、「お酒は笑いながら楽しく飲むもの」という素敵なメッセージが込められているとのこと。ここからもわかるように、昔から五箇山地域ではコミュニケーションをとる大切にする文化があったようです。雪深く、寒さが厳しいことも関係しているのでしょうか。

だんだんと日も短くなり、いよいよ冬の足音が聞こえてきましたね。

「お酒をたくさん飲みましょう！」なんて、立場上、口が裂けても言えませんが、さけ、だけに…笑)、適量のお酒を楽しむ飲みながら、皆で楽しくコミュニケーションを取り、認知機能の低下も、寒さも吹き飛ばしていきましょう。

年末年始の運行は次のとおりです。

12月27日まで	通常運行
12月28日～31日	利賀井波線、利賀八尾線、 城端さくら線のみ運行 (他路線は運休)
(令和7年)	
1月1日～3日	全路線運休
1月4日～5日	利賀井波線、利賀八尾線、 城端さくら線のみ運行 (他路線は運休)
1月6日から	通常運行

なんバスに乗るなら回数券がお得!好評発売中!
(詳細は以下の二次元コードからご覧ください)



問い合わせ
政策推進課 交通政策係
☎0763-23-2052

12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	おくだ歯科医院 砺波市 0763-34-1182
8日	藤井歯科クリニック 砺波市 0763-23-6717
15日	エントランス歯科 砺波市 0763-82-6734
22日	きさら歯科クリニック 砺波市 0763-55-6650
29日	山本武夫歯科医院 南砺市 0763-82-5323
30日	山本歯科クリニック 南砺市 0763-82-5000
31日	得能歯科医院 南砺市 0763-52-5700

※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6年10月末現在 ()内は前月比

人口	46,198人 (-57)	うち外国人	1,065人
男性	22,268人 (-19)	うち外国人	467人
女性	23,930人 (-38)	うち外国人	598人
世帯数	17,521戸 (-5)	うち外国人	736世帯

○10月の人の動き

出生	17人
死亡	72人
自然増減	(-55)
転入	84人
転出	86人
社会増減	(-2)

国民年金

障害年金(1・2級)受給者の方(受給されていた方)と
生活保護法の生活扶助受給者の方へ

障害基礎年金を受給されている方、2級以上の障害厚生年金等を受給されている方、生活保護法による生活扶助を受給されている方は、国民年金保険料の納付義務が免除されます(これを「法定免除」といいます)。また、上記の障害年金を受給されていた方で、症状が改善され3級に該当されている方も法定免除ができます。

法定免除の手続きをされていない方は、お近くの市民センター国民年金担当窓口または 砺波年金事務所まで必ずお手続きをお願いします。

国民年金保険料免除制度のお知らせ
令和6年度分の受付がスタートしています

令和6年度分(対象期間は令和6年7月分～令和7年6月分です。)の受付は7月から開始しています。お早めにご提出をお願いします。

また、免除申請につきましては、現時点において、遡って令和4年度、5年度分についても申請可能となりますので、詳しくは年金事務所までお問い合わせください。

便利でお得な口座振替・クレジットカード納付による前納

国民年金には、保険料を指定した期日(納付期限は対象月の翌月末)より前もって納めることにより、割引が受けられる「前納制度」があります。その中でも、口座振替・クレジットカード納付による前納は便利なうえ、大変お得であり、さらに納め忘れの防止にもなります。

ぜひ国民年金加入時には同時に申し出いただくよう、よろしくお願いします。

12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

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

NANTO CITY SUPPORTERS

問い合わせ: 政策推進課 地方創生推進係 ☎0763-23-2052

10月末現在の
応援市民

1,215人

あなたと私を結ぶ新しい系プロジェクト

AIP48

10月末現在の
市内居住
成婚カップル数

180組

※2011年4月からの会員成婚カップル 279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

11月で南砺市誕生20年を迎えました。今年は、ロゲイニングや栗山元監督の講演会、記念給食など20年記念事業が数多く行われ、例年より取材の多い年だったなあと編集後記を書きながら振り返っていました。さて今年もあと1か月。体調崩さぬよう過ごしてください。(K.K)

南砺市デジタルプレミアム商品券 12月9日(月)正午から2次販売を実施します

南砺市が発行している電子商品券「南砺市デジタルプレミアム商品券」の2次販売を実施します。2次販売は先着順で、購入は1回限りとなります。1次販売で購入した方もご購入いただけます。南砺市民以外の方も購入可能です。利用可能店舗をご確認のうえご購入ください。

販売期間 ※先着順のため売切次第終了

12月9日(月)12:00～令和7年1月12日(日)午後11時59分まで

販売方法

PayPayアプリ内で販売

購入対象者

PayPayアプリ本人確認済の方であればどなたでも

購入上限 (1セット:額面6,000円、販売価格5,000円)

1人10セットまで

※2次販売セット数は11月25日以降、市HP等でお知らせします。

利用期限

令和7年1月13日(月・祝)午後11時59分まで

※利用期限を過ぎたデジタルプレミアム商品券は利用できません。

※未使用のデジタルプレミアム商品券の払い戻しはできません。

お問合せ

株式会社ティエスティテクノ ☎0763-22-7973

なんと元気っ子パワー大作戦! 清澤恵美子 アルペンスキー教室

日時 令和7年1月25日(土)

7:50～ 8:15 受付
8:15～ 8:30 開会式
8:30～14:30 実技指導
(11:30～13:00 昼食・休憩)
14:45～15:45 講演会

場所 タカンボースキー場

講師 きよさわ えみこ
清澤 恵美子 氏

元アルペンスキー日本代表・スキー解説者
アジア大会金メダル、全日本選手権3勝

対象

小・中・高校生と保護者

- ・アルペンスキー競技を行っている親子
- ・これからアルペンスキー競技をやってみようと思っている親子(一人でリフトに乗車できる方)
- ・リフト券(シーズン券不可)は主催者で用意します。昼食は各自でお願いします。
- ・申込書に記載してある注意事項を必ずご確認ください。

申込方法



◇申込書(チラシ裏面)を市ホームページからダウンロードして、郵送・Fax・E-mailのいずれかで申込みください。二次元コードからも申込みできます。
※電話での申込みはできません。

申込期限

令和7年1月7日(火)

問い合わせ 生涯学習スポーツ課 〒939-1692 南砺市荒木1550
☎0763-23-2013 FAX 0763-52-6350
メール shogaku-spo@city.nanto.lg.jp

この教室は、宝くじの社会貢献広報の助成金を受けて実施するものです。



10/25

南砺市アンバサダーに松井さん、徳田さん

市の魅力を市内外に発信するため「南砺市アンバサダー制度」を開始し、アンバサダーに井波地域出身のフリーアナウンサー松井康真さんと、福野地域出身で「富山オタクことちゃん」の愛称で知られる徳田琴絵さんを委嘱しました。市アンバサダーは、今後、市のプロモーションや魅力をSNS等を通じて発信していくほか、PR用に井波彫刻や城端曳山祭りなど南砺の特色をデザインしたステッカーも制作されました。



広報

なんと

22
2024. 12

10/26~

利賀「新そば祭り」4種類を食べ比べ



「新そば祭りinTOGA」が利賀国際キャンプ場で開催され、市内外から大勢の方が新そばの味と香りを楽しみました。富山、長野、青森県産の計4種類5,000食が用意され、全国麺類文化地域間交流推進協議会が段位を認定しているそば打ち名人による打ちたてのそばに舌鼓を打ちました。

11/1

市内学校で市誕生20年記念給食

南砺市の誕生20年を記念した給食「南砺市誕生20周年記念献立」が市内小・中・義務教育学校で提供されました。献立は、NANTOくんのイラストを春巻きの皮にプリントした「20周年記念コロッケ」など6品で、地場産食材がふんだんに取り入れられた給食を味わい、節目を祝いました。



11/3

地元企業や伝統産業の魅力に触れる



子ども達に企業魅力を体験してもらうイベント「なんとワーク（ワーク）パーク」と「なんとチャレンジマイスター」がいなみ木彫りの里で行われました。チャレンジマイスターでは、蒔絵体験や子ども用木製アイス作りなど8つの職業体験が行われ、ワークパークでは、商工会青年部員の補助を受けながら小型ショベルカーを使ったゲームや障子に向かってボールを当てるストラックアウトなど仕事と体験を掛け合わせた遊びを通じ、企業魅力を伝えました。

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。



渡貫 静枝 さん
大正13年10月20日生まれ
寺家（福野地域）



「旧町史・村史デジタルアーカイブ」ページを追加しました！

本市誕生に至るまでの伝統や文化を後世に守り伝えていくために「南砺市文化芸術アーカイブズ」内に郷土資料ページを開設しました。

デジタルアーカイブとは、デジタル技術を用いて重要記録を保存・活用し、未来に伝達する仕組みのことを指します。デジタルアーカイブによって貴重な資料の劣化や損傷、消失を防ぎながら、より多くの方々と情報共有ができるようになりました。今年度は、井波、城端、福光の3地域の町史を掲載します。このほかにも市内の文化芸術に関する情報を掲載していますので、ぜひチェックしてください！



南砺市文化芸術
アーカイブズ



【問い合わせ】 文化・世界遺産課 ☎0763-23-2014

魅力ある南砺の再発見に出かけてみませんか？

なんと旅歩き

朝市は、南砺市内様々な地域で行われていて、昔から行われているところがあれば、なくなっていたものが最近復活したところもあります。中でも福野地域では、4月～12月まで、2と7のつく日に開催されていることはご存知ですか。その朝市が、年末に1年の締めくくりとして「歳の大市」という名前で、毎年12月27日に開催されています。2024年も残すところあとわずか。早起きは三文の徳と言いますので、ぜひ足を運ばれてみてはいかがでしょうか。なお、夕方まで行われているそうなので、朝は予定があって難しい方も大丈夫です♪



【問い合わせ】
南砺市商工会 福野事務所
☎0763-22-2536

(観光協会HP 歳の大市ページ)

減塩生活 はじめませんか？



「地域でまると健康教室」をご存じですか？65歳以上の方を対象とした健康教室で、令和4年度から現在まで14地域づくり協議会で実施しました。南砺市は、心疾患と脳血管疾患で死亡する方が多い状況のため、その原因である高血圧や糖尿病等について、保健師、管理栄養士、歯科衛生士、作業療法士の専門職が地域に出向き、お話しています。今年度からは、ベジチェックを使って野菜の摂取量も測っています。また、食の学習の一環として食生活改善推進協議会が「健康減塩弁当」を担当し、生活の中で簡単に取り入れられる減塩(へるしお)のレシピを紹介しています！

楽しく、おいしく学べる「地域でまると健康教室」をあなたの地域でも開催してみませんか？

あなたの地域を「ま〜るごと」健康に！

食改による減塩弁当



おいしい！
「減塩」とは思えない。



いろんな減塩商品がある
こと初めて知った！
白だし、コンソメなど上手
に「減塩商品」を使ってみ
るちゃ。

健康課では、毎月「減塩」に関する取り組み・情報を発信していきます！！お楽しみに♪

「地域でまると健康教室」の申込み・お問合せも受け付けています。

【問い合わせ】 健康課 健康増進係 ☎0763-23-2027