

私の 南砺市 滞在記②

南砺市国際交流員
ウィル モーア
William Moore

～ ウィル・クリスマス～

皆さん、こんにちは!クリスマス休みはどうするつもりですか?故郷へ帰る!家族とゆっくり旅行!デート!etc…

アメリカでは、クリスマスは家族と一緒にいる日で、互いの感謝を表すためにプレゼントを交換します。若いころは“感謝”的意味がはっきりと分からなくても、クリスマスの日は朝早く起きて、プレゼントが置いてあるクリスマスツリーの下に走ります。大人になると、クリスマスの意味が分かってきます。地球に平和、隣の人に好意…

ちなみに、今年のクリスマスウィルはエジプトへ旅行します!文化も歴史も大変面白く、スキヤキ・ミーツ・ザ・ワールドで、アフリカへの関心が急上昇しました。エジプトの次はカメルーンとジンバブエを予定しています!

みなさんも、旅行や休養など、クリスマスと新年を元気で楽しく過ごしてください!
Merry Christmas and a Happy New Year to all!



クリスマスと言えば冬、
冬と言えば雪、雪と言えばスノーボード!

●作り方

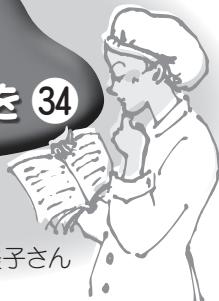
- ①大根の葉は1cmの小口に切る。
- ②薄あげは油抜きをして1cm角に切る。
- ③熱したフライパンにゴマ油をひく。
- ④根の葉をしんなりするまで炒める。
- ⑤薄あげと小えびを入れて炒める。
- ⑥味噌とみりんを入れ味付けをする。
- ⑦火を止める間際に、すりごまで和える。



地域の産物、 旬の食材で 栄養バランスを ④

大根の葉の味噌炒め

食改利賀支部 野村 紀美子さん



●材 料(2人分)

大根の葉	半束	味噌	小さじ2
薄あげ	2枚	みりん	小さじ2
小えび	10g	ゴマ油	大さじ1
白すりごま	10g		

【一コメモ】 葉の部分は清白と呼ばれ、春の七草のひとつです。抗酸化作用の強いベータカロテンをはじめ、カルシウム、鉄分といったミネラルも豊富に含まれています。炒め物にして食べると栄養の吸収率が高くなるので、大根は葉付きのものを買って、葉までしっかりと食べるようにしましょう。

冬期間の生ごみ減量に向けて 「生ごみ処理機購入補助金」を 活用ください

市では、家庭から出る生ごみの減量と資源化の促進、ごみ処理意識の向上を図るために、生ごみ処理機購入補助制度を設けています。



交付対象

市内に住所があり、市税を完納している世帯

補助内容

密閉式生ごみ処理機:(税抜き)購入価格の1/2(上限3,000円)
埋込式生ごみ処理機:(税抜き)購入価格の1/2(上限5,000円)
電動式生ごみ処理機:(税抜き)購入価格の1/2(上限25,000円)
※補助金額は100円未満切り捨て。

申請方法

補助金交付申請書に必要事項を記入し、領収書、購入した処理機がわかるもの(カタログ等)、通帳の写し(見開き1ページ目)を添えて、各行政センターか住民環境課環境衛生係に提出してください。
※申請書は、市ホームページからダウンロードできます。

問い合わせ 住民環境課 環境衛生係(井波庁舎) ☎ 0262-2035

体を動かすって 楽しいね!

12月8日(水)

城端温水プールで、シドニー五輪女子100m背泳ぎ銀メダリストの中村真衣さんを講師に招き、水泳教室が開催されました。城端さくら保育園の年長児67名が、プール遊びを通して体を動かすことの楽しさを学びました。

この教室は、文部科学省と(財)日本体育協会の「スポーツ選手活用体力向上事業」として行われ、体操(3回)、サッカー、バスケに続く第6弾。園児たちは講師指導のもと、「二二さん歩き」、「ムカデ競走」などを楽しみました。また、中村さんの模範泳法も行われ、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロールを次々と披露。背泳ぎの際、得意のバサロ泳法でグレイグイ加速すると、園児たちは盛んに声援を送っていました。



なんと スポーツ 特報

目標達成のために すべきこと!

12月11日(土)

城端伝統芸能会館じょうはな座で、「平成22年度なんとスポーツ講演会」が開催され、地元スポーツ少年団や市民ら約120名が参加しました。

今回の講師は、1997年アテネ世界選手権女子1万メートル、2003年パリ世界選手権女子マラソンで、それぞれ銅メダルを獲得された千葉真子さん。「命を輝かす人間」と題して行われた講演会では、高校最後の全国駅伝競走大会で緊張から力を出し切れず、自分の責任で2位になってしまった事を紹介。「悔しい気持ちをエネルギー源に、何が原因かを建設的に考え、次の一步を踏み出すことが大切」と、強調しました。また、「一番苦しい時こそ、強い気持ちで自分の力を信じてください」と、参加者に呼び掛けました。



市内元旦マラソンのご案内

第34回ふくの元旦マラソン

受付：福野体育館 午前6時30分～
スタート：午前7時
コース：2km・5km・8km ※対象は小学生以上。
参加料：無料

(問い合わせ) 福野地域体育協会（福野体育館内）
☎②1115

第34回福光元旦マラソン

受付：福光体育館 午前9時30分～10時10分
スタート：午前10時30分
コース：3km・5km ※どなたでも参加できます。
参加料：100円（小中高生無料）

(問い合わせ) 福光体育館 ☎②2831

第30回北野元日マラソン

受付：北野天満宮 午前9時30分～10時30分
スタート：午前11時
コース：2km・4km ※どなたでも参加できます。
参加料：小学生以下300円、中学生以上500円、3人以上の家族800円

(問い合わせ) 北野地区公民館 ☎②3395



文化芸術コートナー

50周年を迎え、協会作家の秀作一堂に

11月28日(日)

福光美術協会の50周年記念展が、福光美術館で開催され、会員92名の秀作をはじめ、物故会員遺作や特別出品、計105点を展示し節目を祝いました。作品は、日本画・洋画・版画・書・彫塑・工芸・デザイン・写真など多岐に渡り、来場者の目を楽しませていました。

開会式で中山副市長が「この地域は群を抜いて美術作家が多く、先人が培つてこられた伝統文化を、次の世代に精進して伝えていけると自負しております」とあいさつ。テープカット後、出展作家の作品解説を聞きながら鑑賞しました。



第11回となみ野散居村 フォトコンテスト作品募集

砺波平野の散居村で写された写真を募集します。

- テーマ** 「となみ野の散居村」
①部門:四季の自然 ②部門:祭り・イベント ③部門:生活
- 応募規定** 各部門1人3点まで。モノクロ・カラープリント(四ツ切り)に限ります。作品裏面に応募票(自作可)を添付。詳しくは応募票をご覧ください。
- 応募期間** 1月4日(火)～2月14日(月)
※応募票はホームページから取得できます。
<http://www.city.tonami.toyama.jp/shisetsu/sankyo/sankyo.html>

(申込み及び問い合わせ) となみ散居村ミュージアム ☎④7180

ミニあんどん作りに挑戦してみませんか?

1月11日(火)の開講に向け、福野ミニあんどん製作教室の受講者を募集しております。福野夜高祭のシンボルである夜高行燈の七分の一サイズのミニチュアを、約4カ月かけて制作します。

- 製作期間**
1月11日(火)～4月26日(火)
※月曜日休館
- 製作場所** 産業文化会館3階会議室
- 受講料** 10,000円(共通材料費)
※材料費に別途4～6万円必要です。
- 申込締切** 1月4日(火)

(申込み及び問い合わせ) 福野中部公民館 ☎②1660(13:00～17:00)

国指定重要文化財の村上家で、「白川郷・五箇山を考えるシンポジウム」が開催され、関係者や地元住民など約50人が参加。日本の原風景を後世に残す、地域づくりの在り方にについて考えました。

作家でエッセイストの森まゆみ氏による講演では、地域住民のライフストーリーを聞いて書き留めた「書き書き」を地域雑誌やホームページで発信し、人気スポットになった事例を紹介。このほか、全国町並み保存連盟の山本玲子氏、西村幸夫東京大学教授の講演も行われ、参加者はメモを取りながら熱心に耳を傾けていました。



ギャラリー市の里で展示されるミニあんどん

日本の原風景を後世に

12月13日(月)



まちかど文化財

この座像は、大島の称名寺に安置されています。高さ47cm、幅45cmで、全面が半光沢黒色の寄木造りの木像で、頭部は体部より精巧に彫られています。縁起書によれば、座像は蓮如直作で、親鸞90歳の真影とされています。京都東山本願寺が兵火にあり、本山伝来の真影は一時、大津三井寺に逃れましたが、文明13年（1481）に山科へ返されました。その際、蓮如は末世のためにありあわせの枯れ木で刻んだこの像を弟子に与えたとされています。以来、座像は金沢尾山御坊から専光寺へ、さらに島村八郎左衛門の道場（現称名寺）へ遷されたと伝えられています。

この座像の肩の輪郭や襟巻きのふくらみ、法衣の袖からのぞく両手の数珠をまさぐるしぐさや顔の表情が一体となって、佛心を感じられます。



「木造親鸞聖人座像」

市指定 彫刻 平地域
平成元年6月10日指定

文化財と美術品のご紹介 №70

南砺市の文化財と美術品のご紹介



題名 「照葉樹」

文化財と美術品への
問い合わせは
市教育委員会 文化課
(井波庁舎) ☎232014

高越 基(1931～)作 日本画

所蔵先 福野文化創造センター
制作年 1981年
寸 法 縦162cm × 横162cm

1931年、射水市（旧大門町）に生まれる。金沢美術工芸大学卒業後、故郷で美術教師を経て、京都へ行き日本画の巨匠、堂本印象氏に師事する。その後、日展を舞台に40年間大活躍し、現在は日展評議員の重職に就く。

氏の描くモティーフは、繊細で複雑な日本の自然を微細に観察し、その神秘的な美しさや構成の優しさが高く評価され多くの受賞に輝いている。また、氏は雪国越中で育ったころの、雪深くいつまでも溶けない根雪にひたすら春の

到来を待ったころの記憶が焼きついていて、それが作品に自然界の畏敬を与えるとともに、本人にとっても、懐かしさと安らぎを抱かせている。

本作品は、日本の森には欠かせない自然樹林の照葉樹が画面一面に構成され、雪が降り積り撓う葉の間から見える小枝に1羽の野鳥が描かれ、モノトーンの色彩によって自然の神秘さや静閑さをより強く表現されている作品です。

なんどの美術品

講座・教室案内



入場無料
要事前申込

ガッテン流メタボ撃退術 参加者募集!

NHK「ためしてガッテン」のディレクター北折一氏を講師に迎え、健康セミナーを開催します。ぜひご参加ください。

日 程

- 平成23年3月12日(土) 富山国際会議場大手町フォーラム
- 平成23年3月13日(日) アイザック小杉文化ホール「ラポール」
- 定 員** 両会場とも先着800名
※定員になり次第、申込みを締め切ります。
- 申込方法** 必要事項を明記の上、FAX又は往復はがきでお申し込みください
- 必要事項** ①氏名 ②住所 ③参加人数 ④参加希望日
⑤現在ご加入の健康保険・共済組合名

(申込及び問い合わせ) ☎930-8561 富山市神通本町1-1-19

協会けんぽ富山支部企画総務グループ ☎076-431-6156 FAX076-431-6158

富山県技術専門学院砺波センター

木工教室

A4ファイルが入る抽斗3段の整理箱を制作します。

日 時 2月26日(土)、午前9時～

対 象 南砺、砺波、小矢部に在住、若しくは勤務している高校生以上

参 加 料 2,000円(教材費代、傷害保険料)
定 員 10名(申込多数の場合は抽選)
締 切 り 2月17日(木)

△会場及び問い合わせ

富山県技術専門学院砺波センター
南砺市寺家301-1 ☎3152

砺波地域職業訓練センター

文書作成基礎講座

日 時 1月8日～22日(土)、午前10時～午後3時(全3回)

デジカメ画像編集講座

日 時 1月12日～28日(水・金)、午後7時～9時(全6回)
受講料 6,500円

文書作成中級講座

日 時 1月15日～22日(土)、午前10時～午後4時(全2回)
受講料 5,000円

ホームページ作成講座

日 時 1月21日～2月9日(水・金)、午後7時～9時(全6回)
受講料 6,000円

財務会計処理講座

日 時 2月3日～22日(火・木)、午後7時～9時(全6回)
受講料 5,000円

パソコン学習支援のご案内

砺波地域職業訓練センターのパソコン

受講料 6,000円
表計算基礎講座

日 時 1月11日～20日(火・木)、午後1時～4時(全4回)
受講料 6,000円

プレゼンテーション講座

日 時 1月11日～27日(火・木)、午後7時～9時(全6回)
受講料 6,000円

データベース基礎講座

日 時 1月29日～2月12日(火・木)、午後7時～午後4時(全3回)
受講料 7,000円

文書作成中級講座

日 時 2月2日～16日(水・金)、午後1時～4時(全4回)
受講料 6,500円

文書作成基礎講座

日 時 2月3日～22日(火・木)、午後7時～9時(全6回)
受講料 6,000円

パソコン入門講座

日 時 1月29日(土)、午前9時～午後4時(全1回)
受講料 3,000円

講座を受けられ、部分的に操作がわから
ない方は、学習支援員にお尋ねください。
砺波地域職業訓練センター
砺波市栄町7-17 ☎31115
※テキスト代別途必要。
※ホームページからも申込み可能です。
http://www3.city.tonami.toyama.jp/project/2300/57/57_1.html

利 用 料 300円

会 場 及 び 問 い 合 わせ

砺波地域職業訓練センター
砺波市栄町7-17 ☎31115

※ホームページからも申込み可能です。
http://www3.city.tonami.toyama.jp/project/2300/57/57_1.html

南砺市営住宅等の入居者募集!



募集期間のある住宅

◆公営住宅

団地名	募集戸数	棟	階	間取り	場所	特記
ひまわり 団地	1戸	2号棟	3階	2LDK	荒木 980番地 (福光)	2人以上
旅川 団地	1戸	1号棟	2階	3DK	柴田屋 147番地4 (福野)	2人以上
梅ヶ島 団地	1戸	-	1階	3DK	梅ヶ島 168番地1 (福野)	2人以上
山見 住宅	1戸	1号棟	2階	3DK	山見 455番地1 (井波)	2人以上
泉沢 団地	4戸	1,2号棟	1,2,3階	2LDK,3DK	泉沢 34番地 (城端)	2人以上

注 … 60歳以上単身入居可能な住宅有

★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
- (2) 入居世帯の収入(政令月収)が15万8千円以下であること
(高齢者・未就学児がいる世帯は21万4千円以下)

★募集期間

1月4日(火)～13日(木)

*1月17日(月)午前9時から、福光庁舎で抽選及び説明会を行います。

申込み及び問い合わせ

都市計画課 建築住宅係(福光庁舎) ☎ 2022

各行政センター

*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。

消防・防災の おしらせ

◎各方面団出初式 1月8日(土)

方面団	場 所	日 時
平	地域一円	午後2時～
上平	上平行政センター前	午後1時30分～
利賀	利賀行政センター前	午後2時30分～
井波	井波交通広場	午後1時45分～
井口	井口行政センター前	午後1時～
福野	福野文化創造センター前	午後1時～

*井波方面団については名称が「消防初放水式」になります。
※南砺市消防出初式(城端)の詳細は、P32をご覧ください。

随時募集している住宅

◆賃貸住宅

種別	団地名	募集戸数	棟	階	間取り	場所
賃貸	中畠 住宅	1戸	-	1階	1K	中畠174番地

◆特定公共賃貸住宅等

種別	団地名	募集戸数	棟	階	間取り	場所
地特	西町 住宅	5戸	2号棟	1、3階	2DK	福光 740番地3
	柴田屋 団地	10戸	-	1～4階	2LDK,2DK	柴田屋396 番地5 (福野)
	松原 団地	3戸	-	2～3階	1LDK,2DK	松原新433 番地2 (福野)
特公	理休 団地	6戸	1、2号棟	2、3階	2LDK,3DK	理休 277番地 (城端)
	パーク 若宮	2戸	A、B棟	平屋	1LDK, 2DK	利賀村 上富8番地1
					家賃(入居者負担額) 15,000～40,000円	建設年度 H14

*随時募集のため、募集住宅に変動があります。

★入居資格

- ◇賃貸 現に住宅に困窮していることが明らかなこと
- ◇特公賃 (1) 入居世帯の政令月収が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)
(2) 単身入居可能(1LDK、2DKのみ)

◆共通

★保証人 市営住宅に入居していない方2名(公営住宅の場合、うち1名は市内在住)

★敷金 家賃の3か月分

- ★その他
 - ・家賃の他に共益費等の負担あり
 - ・駐車場のある住宅については、1戸につき1台まで
 - ・見学可能(要事前連絡、就業日に限る)

1月26日(水)は 「文化財防火デー」

消防では、文化財
防火デーにあわせて
下記のとおり訓練を
行います。



方面団	場 所	日 時
城端	城端別院善徳寺	1月16日(日) 午前9時～
福野	安居寺	1月22日(土) 午前9時～
平	世界遺産相倉合掌造り集落	1月22日(土) 午前9時～
井波	高瀬神社	1月23日(日) 午前9時～
福光	樋瀬戸念佛道場	1月23日(日) 午前9時30分～

山野保育園内 子育て支援センター なかよしひろば

1月の遊び

- ・お面作り
- ・ごっこ遊びをしよう



1月の行事予定

- ☆保健センターで遊ぼう 17日(月) 10:00～
・保健育児講座 指導:市保健師 内容:睡眠と成長
・母子健康推進委員による「アンパンマンの劇」
 場所:井波保健センター
 ※身体測定・発育相談を行います。母子手帳を持参してください。
- ☆給食試食会 18日(火) 11:00～
 場所:山野保育園内「なかよしひろば」 ※有料100円
- ☆母乳育児教室 20日(木) 10:00～ 場所:山野公民館
 ※助産師の母乳育児の指導。
- ☆地域子育て支援教室 27日(木) 10:00～
 対象:出産3ヶ月から3年未満の親子 場所:井波福祉センター和室
 ※指導員による親子フィットネス。

一時預かり事業について

1歳を迎えた健康新生児をお預かりいたします。子育て応援券も使えますので、ご利用の方は事前に下記までお申し込み下さい。

- ※詳しくは『なかよしひろばだより』をご覧ください。
市ホームページでもご覧になります。
- ▷なかよしひろば 南砺市岩屋155番地 ☎②1356
毎週月曜日～金曜日 10:00～15:00

保育の出前教室。皆でバルーンアートをしました。



南砺の児童館へようこそ!

一遊びを通して児童の健全育成を図りますー

福光児童館

きっずらんど

1月の行事予定

子育て支援…ひよこ広場



「チャレンジ科学」で聴診器を作りました。
心臓の音が聞こえたよ!

- ☆子育てセミナー「離乳食相談会」 12日(水) 10:30～
☆らんらんスキップ「親子ビクス」 19日(水) 10:30～
☆きらきらバースデー「誕生会・身体測定」 26日(水) 10:30～

小学生対象

- ☆わくわくサークル 8日(土) 9:30～ ☆かわらばんサークル
☆お正月お楽しみ会 8日(土) 13:30～ 22日(土) 9:30～
☆人形劇サークル 15日(土) 9:30～ ☆チャレンジ茶道
☆リトミックサークル 15日(土) 13:30～ 29日(土) 13:30～
▷きっずらんど 南砺市福光1269番地1 ☎②8200
毎週月曜日～土曜日 9:00～18:00

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欲しいとき、研修を受けた保育センターが、1時間600円でお預かりします。「アルカス」または「きっずらんど」まで印鑑を持ってお越しください。(ご利用の方は事前にお申し込みください。)保育センターも募集中です。なお、「とやまっ子子育て応援券」も利用できますので、ご相談ください。

私立幼稚園も預かり保育をしています!

市内幼稚園でも子育て支援を行っています。働くお母さんを応援します!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。

あなたの子育て応援します!

ー保育園にあがる前のお子さんあつまれ!ー



城端さくら保育園 さくらんぼ



1月の行事予定

- ☆お正月遊び(おやこ広場・支援センター
利用者合同) 13日(木) 10:30～

☆誕生会(1月生まれ) 18日(火) 10:30～ こっちに、のせてもいい?

- ☆ほほえみトーク・子育て相談会 19日(火) 10:00～
講師:飛田祥子先生

☆保育園開放 21日(金) 10:30～

- ☆お話作り(いきいき教室・会員) 25日(火) 14:00～
講師:前田美子先生

※詳しくは『さくらんぼだより』をご覧ください。

▷さくらんぼ 南砺市理休240番地 ☎②7305
毎週月曜日～金曜日 10:00～15:00

楽しい企画がいっぱい。
お子さんを連れて是非遊びにきてください!

喜志麻保育園内 ぴよぴよ広場

※詳しくはホームページをご覧ください。
<http://kijima.group.nanto-e.com/>

▷ぴよぴよ広場 ☎②4647
南砺市高宮663番地 毎週月曜日～土曜日 9:00～11:30/13:30～15:30

福野児童センター アルカス



1月の行事予定

乳幼児対象

※詳しくは「キッズ通信」をご覧ください。

- ☆おやつの日 7日(金) 10:30～
☆親子ビクス 11日(火) 11:00～
☆ピアノとかよし 12日(水) 11:00～
☆にこにこバースデー 18日(火) 10:30～
☆おしゃべりランド(身体測定) 25日(火) 10:30～

小学生対象

※詳しくは「アルカスめ～る」をご覧ください。

- お茶、まんが、手話、木工など楽しい行事がいっぱい!
▷アルカス 南砺市二日町435番地1 ☎②3898
毎週月曜日～土曜日 9:00～18:00

城端児童館

1月の行事予定

☆となみのかるた大会

17日(月)

- ※詳しくはホームページをご覧ください。
<http://johana-jidou.city.nanto.toyama.jp>
▷城端児童館 南砺市城端1582番地1 ☎②2897
毎週月曜日～土曜日 13:00～18:00

▷問い合わせ

- 聖徳幼稚園 南砺市井波3050 ☎②1004
福光青葉幼稚園 南砺市荒木1301-1 ☎②1008
福野青葉幼稚園 南砺市福野1071 ☎②2530

なんとコンクール

平成23年度小矢部園芸高校入学者募集

志願資格
高校卒業及び今春卒業見込みの方、または同等以上の方
学力を有する方

募集学科及び定員
専攻科／約40名
志願期間
2月15日(火)～18日(金)正午

要項配布先及び問い合わせ
県立小矢部園芸高校
(小矢部市西中210)
☎ 0766-67-1802

試験日
2月10日(木)まで
3月11日(金)

不動産公売の実施

新規狩猟免許取得者に補助します

補助対象
新規に狩猟免許を取得した方で、市内の猟友会に入会し有害鳥獣捕獲隊員として業

問い合わせ
税務課 収税対策係(福野庁舎)
☎ ②22005

1月の集合納税

納期限(引落日)
第8期：1月31日(月)

問い合わせ
税務課 収税係(福野庁舎)
☎ ②22005

富山県民具館第7回企画展
となみ散居村ミュージアム

富山県クリーニング師試験

試験日
2月14日(月)
(受付)午前8時30分～8時50分
(試験)午前9時～正午

場所
富山県理容美容専門学校

科目
学科試験、実技試験

願書受付期間
1月17日(月)～25日(火)

「ちびっこ探険学校コロン島」参加者募集！

問い合わせ
富山県司法書士会
☎ 076-431-93332

「ちびっこ探険学校コロン島」参加者募集！

沖縄に近い南の島、サンゴ礁の海と美しい自然の中で、全国から参加する仲間との共同生活や様々な野外活動を通して、友達作りの楽しさを知り、お互いに協力し助け合い、積極的にチャレンジする心を養います。

務を遂行していただけの方
補助範囲

初心者狩猟講習会受講料、
狩猟免許申請手数料

問い合わせ
林政課 森林整備係(城端庁舎)
☎ ②220333

城端温水プール
「新春初泳ぎ」 **無料** **参加**

期日
平成23年1月6日(木)
午前10時～

場所
福野庁舎 102会議室

公売方法
入札方式

公売物件
南砺市本江2709番6
宅地 495.85m²
家屋1棟 木造瓦葺2階建
延床面積99.54m²

見積価額
2,227,000円

公売保証金
250,000円

要項配布先及び問い合わせ
県立小矢部園芸高校
(小矢部市西中210)
☎ 0766-67-1802

試験日
1月9日(日) 午前11時～

内 容
古式・模範泳法、アトラクションなど

* 参加者には豚汁やおにぎりが振る舞われます。
問い合わせ
城端温水プール
☎ ②22892

内 容
1月6日：「作ってみましょう可愛じミニパンクッシュン」
2月3日：「作ってみましょうヨーヨーキルトの小物入れ」
問い合わせ
となみ散居村ミュージアム
☎ ②7180

内 容
1月6日～2月5日(土)
午前10時～午後3時

会 場
福野文化創造センター
セミナールームA

* 成年後見制度は、判断能力が不十分な方の生活及び財産管理に関する事務について、本人の代理、本人が行う行為に同意・取消すことにより本人を保護するための法律上の制度です。

相続登記・遺言・成年後見の無料相談会

問い合わせ
県生活衛生課 水道係
☎ 076-444-3231

毎月テーマを替えて2月28日(月)まで展示を行います。

● 1月の展示：
『和のキルトと歳時記』

○ ワークショップ
2月の展示：『姉妹展』

【県内在住者】住所地を管轄する厚生セントー又は支所
【県外在住者】県厚生部生活衛生課

提出先

Information

**自動車の不具合情報を
をお寄せ下さい！**

国土交通省では、迅速なコールの実施やリコール隠等の防止のため、「自動車不具合情報ホットライン」を通じて、皆様のお車に発生した不具合情報を収集しております。

4月生普通科
2月1日(火)～4月20日(水必着)
コミニティ・ボランティア専攻
2月1日(火)～3月22日(火必着)
問い合わせ
NHK 学園 〒186-
8001 東京都国立市富士見台2-36-2
TEL 042-572-3151(代)
※案内書の請求は、フリーダイヤル 0120-068881 まで

農業所得者の 農業収支内訳書作成説明会

農業所得の収支内訳書作成の仕方や減価償却の計算方法について説明します。都合のよい日の会場へお越しください。

会 場	月 日	時 間
福光庁舎別館3階「ホール」	1月27日(木)	午後2時 ～4時
福野庁舎2階「講堂」	1月28日(金)	

◇対象者 農業に従事している方

◇収支内訳書の作成に必要な書類等

- ・農業所得用の収支内訳書または収支計算準備表
※会場にも準備してあります。
※自身でわかる部分は、あらかじめ記入してください。
 - ・JA 営農取引報告書(お持ちの方のみ)
 - ・大農具償却資産台帳等(自身の大農具を管理しているもの)
 - ・農業に関する収入・支出額がわかる通帳、領収証等
 - ・筆記用具、電卓等

農作業全般を他の方に委託している場合は、不動産所得となります。小作料等が収入となり、農地に係る固定資産税、土地改良区賦課金、用水費等を必要経費として計上し、不動産所得の収支内訳書を作成することになります。

問い合わせ 砺波税務署 ☎ ⑧31073
税務課 市民税係(福野庁舎) ☎ ⑧32005

期 間	平成23年3月27日(日)火	4
月2日(土)	6泊7日	
内 容	海での活動(海水浴、イカダ作り&イカダこぎ)	
締 切	平成23年3月7日(月)	
※申込先着順。		
費 用	13.5万円	
※小松空港利用の場合。		
事業説明会		
愛知県名古屋市中区栄1-18-8		
愛知県青年会館 第2会議室		
(予約不要・入場無料)		

乙工大

●第1回運行時間

瑞泉寺 ⇒ 井波物産展示館 ⇒ 高瀬神社
 (井波美術館付近) (大鳥居付近)

0:00	⇒⇒⇒⇒	0:10
↓	15分間隔で運行します	↓
2:00(最終)	⇒⇒⇒⇒	2:10

高瀬神社 (大鳥居付近)	⇒	井波物産展示館	⇒	瑞泉寺 (井波美術館付近)
0:15)	⇒⇒⇒⇒	15分間隔で運行します)	0:25
2:45(最終)	⇒⇒⇒⇒			2:55

※除夜の鐘は、大晦日の夜11時～0時30分まで、どなたでも参加できます。

●第2回運行時間

瑞泉寺	⇒	井波物産展示館	⇒	高瀬神社 (大鳥居付近)
10:00	⇒⇒⇒⇒		10:10	
{		15分間隔で運行します		}
15:00(最終)	⇒⇒⇒⇒		15:10	

高瀬神社 (大鳥居付近)	⇒	井波物産展示館	⇒	瑞泉寺 (井波美術館付近)
10:15 { 15:45(最終)	⇒⇒⇒⇒	15分間隔で運行します	{	10:25 15:55
	⇒⇒⇒⇒			

南砺市観光協会井波支部 ☎ 8225399

消費者 の 知恵68

結婚相手紹介 サービスについて

消費生活センターには、「希望するサービスが受けられない」、「中途解約時の清算方法に納得がいかない」などといった、結婚相手紹介サービスに関する苦情が多く寄せられています。結婚相手紹介サービスは成婚を約束するサービスではないので、その具体的な内容を十分確認し、慎重に契約することが大切です。

- ・このサービス(契約金額が5万円を超え、かつ契約期間2ヶ月を超える契約の場合)はクーリング・オフ(契約書面を受け取った日から8日間無条件で解約できる制度)ができます。また、サービス期間中であればいつでも中途解約できます。
- ・成婚を約束するサービスではないので、過度の期待は抱かず、業者の勧誘の言葉などを鵜呑みにしないで下さい。
- ・契約を結ぶ際には、広告やイメージだけで判断することなく、具体的なサービス内容(情報の中身、提供回数、期間)や料金設定、中途解約の取扱い等を必ず書面等により確認しましょう。

(問い合わせ) 住民環境課 生活安全係
(井波庁舎) ☎②2035

福光町史 購入予約受付中!

予約申込

- ① 最寄りの行政センターに置いてある予約申込書に必要事項を記入の上、ご持参願います。
- ② 郵送又はFAXで申込の場合は、住所、氏名、電話番号、申込数、購入方法(直接購入か郵送希望)をご記入の上、『福光町史』編纂事務所へお送りください。直接購入される方は、受け取り先の行政センター名も記入願います。

(問い合わせ) 『福光町史』編纂事務所(福光青少年センター内)

〒939-1654 南砺市福光5260 ☎②4548 FAX②3191

新たに編纂した読みやすい町史です。部数限定のため、お買い逃しのないよう、この機会にご予約願います。

販売図書及び価格

『福光町史 上・下巻』 セットで1万円 ※分売不可。

販売開始

予約申込された方には、販売開始をハガキにてお知らせし、来年4月以降、各行政センターにて代金と引き換えにお渡しします。なお、郵送希望の方は送料が着払いとなります。

予約締め切り

平成23年1月12日(水)

グループホーム入居者様募集のご案内



介護が必要な高齢者の方が、自分らしく暮らせるのが「グループホーム」です。

このようの方におすすめします。

- ・高齢で一人暮らし不安な方
 - ・自宅での介護が難しい方
- お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ
北陸福祉会
南砺市二日町2077-7
☎ 22-1777 担当:片岸 西谷内

北陸福祉会 検索

グループホーム福野
グループホーム松と春

児童書ブックバーゲン開催!

期間:1月8日(土)~2月6日(日) 場所:ファミリーブックス店内
新品書籍が30%~70%の大放出!!
*2.3.4月モマリ秘バーゲン実施予定!お楽しみに!

e-hon会員引き続き募集中!ネットや携帯でカンタンに注文出来、お店や家庭にお届けします。
《PC》http://www.e-hon.ne.jp/SHOP44142 《ケータイ》http://m.e-hon.ne.jp

ファミリーブックス 福光バイパス沿いファミリーマート横
☎ 52-6777 http://www.e-hon.ne.jp/SHOP44142

即時デジカメプリント 大好評につき、1枚30円キャンペーン延長中!
プリントチャージ券新規販売中!! その場ですぐプリント!ケータイからの赤外線にも対応!

5円コピーやってます 白黒ならどんなサイズ一枚5円!カラーは30円から!手差しも出来ます

酒・エース うどん美濃屋 FamilyMart
福光バイパス店

南砺市 病院 だより

知つて得する健康と医療のお話

『検査を嫌がる前に是非ご相談を』

南砺市民病院 内科医員 小黒 邦彦



当院では健康診断を行っています。私も週に1回内視鏡検査をさせていただいておりますが、患者様の「胃カメラはしんどくて受けたくない」という思いが強いのを感じております。

内視鏡に関しては昔から比べると管が細くなっています。検査後ゆっくり休んで帰れる方には、鎮静剤の注射をして検査する方法もとらせていただいております。患者さんからも「以前より楽だった」、「気づいたら終わっていた」という声が多くなっています。

どうしても咽頭反射が強い方には経鼻内視鏡検査（鼻から内視鏡を挿入する）も提供できます。鼻の方は少ししんどいですが、話しながら検査できる利点があります。欠点としては、口からの検査より見え方が少し悪くなります。

以前は胃の検査といえば、バリウムをのんで胃透視を受けるか、胃カメラを受けるかの2択と言われていました。しかし現在では、直接観察する胃カメラの方が良いといわれています。実際、胃透視で異常を指摘されたので胃カメラで再検査を受け、異常が無く安心して帰られた方もおられます。また、胃カメラで逆流性食道炎、萎縮性胃炎、胃潰瘍等と診断され、内服薬を開始し、胸焼けや胃部不快感が楽になったという方もおられます。症状があった場合は、早期発見早期治療（現在は内視鏡的治療の範囲が広がった）のためになおさら胃カメラを受けていただきたいと思います。

「迷ったら胃カメラを」、「今まで受けた事がない方は胃カメラを」、「しばらく検査を受けていない方も胃カメラを」。気軽に病院にご相談ください。

各病院・診療所「年末年始休業」
12月29日(水)～1月3日(月)

スタッフ紹介

南砺家庭・地域医療センター
センター長心得

むろ ばやし おさむ
室林 治

12月より南砺家庭・
地域医療センターに着

任いたしました。南砺市での勤務は、今回で2回目となります。前回の勤務地は今から11年前、旧上平村西赤尾診療所でした。当時、生まれたばかりだった娘も6年生となり、時の流れを感じずにはいられません。ずっと若手医師として働いてきましたが、「若手」と思っているのは自分だけだと、最近になってようやく気付きました。が、気分だけはいつまでも若々しくありたいと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。



平成23年4月1日採用 南砺市病院職員募集(12月募集)

●勤務地、募集職種及び人数

●南砺市民病院 ※院内保育所完備

看護師7名程度、言語聴覚士1名程度

●公立南砺中央病院 看護師7名程度

●訪問看護ステーション 看護師2名程度

●応募資格 平成23年3月末で当該免許取得見込みの者、または当該免許取得者

●応募方法 所定の申込書に必要事項を記入し、必要書類を添付して下記まで持参または郵送※申込書及び募集要項は、医療局、各病院、各行政センターにあります。

※市ホームページに詳細を掲載しています。

●募集期限 平成23年1月14日(金)午後5時(必着)

●試験実施日 平成23年1月29日(土)

※詳細は応募者に案内します。

▷申込及び問い合わせ

医療局（南砺家庭・地域医療センター内）

〒939-1518 南砺市松原577 ☎②1003

○各病院・診療所の連絡先

南砺市民病院

☎② 1475

公立南砺中央病院

☎③ 0001

南砺家庭・地域医療センター

☎② 3555

平診療所 ☎⑥ 2500 (医科) ☎⑥ 2102 (歯科)

上平診療所

☎⑦ 3232

利賀診療所

☎⑧ 2013

医療局（南砺家庭・地域医療センター内）☎③ 1003



1月の医療案内

南砺市医師会日曜当番医

診療時間：午前9時～正午、午後7時～10時
場所：公立南砺中央病院内 ☎⑤0001
問い合わせ：南砺市医師会 ☎⑤2510

休日当番歯科医

診療時間：午前9時～午後5時

- 1/1 さとう歯科クリニック 砺波市 ②9995
- 1/2 田守歯科クリニック 砺波市 ④7108
- 1/3 澤越歯科医院 砺波市 ④8280
- 1/9 あんねん歯科クリニック 砺波市 ②7110
- 1/10 となみ野歯科診療所 砺波市 ③4788
- 1/16 エントランス歯科 砺波市 ②6734
- 1/23 藤の丘歯科医院 砺波市 ④5313
- 1/30 おくだ歯科医院 砺波市 ④1182

※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

《砺波医療圏急救センター》

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～10時30分
◇日、祝日、年末年始(12/31～1/3)
午前10時～午後5時、午後8時～10時30分
持参品 健康保険証、福祉医療費請求書、処方せんなど
砺波市新富町1-61(市立砺波総合病院に隣接)
内科 ☎④5005 小児科 ☎④7744

病院の講座&教室

参加無料!
お気軽にお越し
ください

◎きときと健康教室

- テーマ 「骨粗しょう症を予防する食事と体操」
- 日 時 1月18日(火)
午後1時10分～1時40分
- 講 師 医師、理学療法士

(会場及び問い合わせ)

南砺家庭・地域医療センター1階「ロビー」
(旧福野病院) ☎②3555

◎自分で育てる健康講座

- 毎回、体重・体脂肪・血圧の測定、医師の講義や体操、おいしい試食などを用意しています。
- テーマ 「排泄すること
新陳代謝のために排泄が大事」
 - 日 時 1月20日(木) 午後2時～4時

(会場及び問い合わせ)

南砺市民病院2階「健康管理科」 ☎②1475

国民年金



新成人の皆さん、 国民年金の加入手続きをしましょう!

国民年金は、日本に住む20歳から60歳までの全ての方が加入することになっています。

国民年金は、老後の生活を保障するだけでなく、病気やケガで障害が残ったときや、幼い子を残して夫に先立たれたときの保障もあります。

第1号または第3号被保険者に該当する方は、20歳になったら忘れずに加入手続きをしましょう。

《被保険者の種類》

第1号被保険者／自営業者、学生、フリーターなど

第2号被保険者／厚生年金保険や共済組合の加入者

第3号被保険者／第2号被保険者に扶養されている配偶者

詳しくは、国民年金担当窓口または年金事務所へお問い合わせください。

源泉徴収票は大切に!

平成22年中に老齢または退職を支給事由とする年金を受けられた方に、「平成22年分公的年金等の源泉徴収票」が日本年金機構から1月末日までに送付されます。

この源泉徴収票は、平成22年中に支払われた年金額、年金から差し引かれた所得税額、介護保険料額等をお知らせするものです。確定申告を行う際に必要となりますので、大切に保管してください。

死亡された方の源泉徴収票は、年金受給権者死亡届を提出されてから、概ね3ヵ月後に送付されます。再交付の必要な場合は年金事務所へご相談願います。なお、遺族年金や障害年金は、非課税のため源泉徴収票は発行されません。

1月の年金相談

(相談時間は午前10時～午後3時)

開設日	開設場所
11日(火)	城端行政センター
14日(金)	福光行政センター
25日(火)	城端行政センター
28日(金)	福光行政センター

- (問い合わせ) 日本年金機構 砺波年金事務所 ☎②1259
ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165
(IP電話・PHSは ☎03-6700-1165)
住民環境課 戸籍住民係(井波庁舎) ☎②2008
各行政センター

平成23年南砺市消防出初式

消防車両25台、消防団員504名による
出初式を挙行します。

日時 1月8日(土) 午前9時30分～

●内 容

閲 団	じょうはな座前	午前9時30分～
初放水(裸放水)	城端別院善徳寺前	午前10時00分～
分列行進	じょうはな座前	午前10時20分～
式 典	じょうはな座	午前10時50分～

※各方面団の出初式等については、P24をご覧ください。

▷問い合わせ 砺波広域圏 南砺消防署 ☎ 0119



平成23年 南砺市成人式

日 時 1月9日(日) 受付:午前9時～
式典:午前10時～

会 場

城端	城端伝統芸能会館「じょうはな座」
平	平若者センター「春光荘」
上平	五箇山山村開発センター
利賀	複合教育施設「アーパス」
井波	井波総合文化センター
井口	いのくち椿館
福野	福野文化創造センター「ヘリオス」
福光	JA福光中央会館

▷問い合わせ 生涯学習スポーツ課 生涯学習係
(井波庁舎) ☎ 0113 2013



1月のイベント

イベントタイトル・内 容	日 時	場所/問い合わせ
利賀の初午 子ども達のみで行われる神事は、国の重要無形民俗文化財！	10日(祝) 午前8時30分～	利賀村上村地区 利賀行政センター ☎ 0113 2111
四季の五箇山雪あかり 五箇山最大級の合掌造りを、幻想的にライトアップ！	29日(土)・30日(日) 午後5時30分～8時	国重要文化財「岩瀬家」周辺 五箇山観光協会 ☎ 0113 2468
第18回 ザ☆雪合戦なんと2011 雪上での熱き戦いをお楽しみください！	30日(日) 午前8時15分～	タカンボースキー場 じょうはな雪合戦 実行委員会事務局 ☎ 0113 2701

統計なんと

人 口	55,730人 (-35)
男 性	26,664人 (-16)
女 性	29,066人 (-19)
世帯数	17,393戸 (+ 3)

*平成22年12月1日現在、()内は前月比。
(住民基本台帳より)

編集 後記

一向に上達の兆しが見えない撮影技術、文書作成に悩まされながらも、何とか正月まで辿りつくことができました。本年は「二兎追うものは三兎得る?」の気構えで頑張りますので、ご支援ご愛読のほど、よろしくお願いいたします。

さて、P19でも紹介しておりますが、千葉真子さんの講演を耳にする機会がありました。現役時代の千葉さんは、毎日10時間もの練習をこなし、夜間や休みの日もストレッチやイメージトレーニングなど、陸上への意識が常に頭の片隅にあったそうです。

第一線で活躍し続ける秘訣を拝聴できたのは大収穫でしたが、頭のリセットとばかりに、毎晩1人大宴会で自堕落三昧の小生って一体…と、考えさせられる講演でもありました。(涙)

