



雨の中、福光中心商店街で 2932リレーマラソン 9/18土

福光地域で恒例となった第4回 2932(ふくみつ)街中リレーマラソンが開催され、市内外から124チーム1256名がエントリー。1周1.95km×15周=全長29.32kmの完走を目指して懸命にタスキをつなぎました。真剣勝負に没頭するチームから愉快な仮装姿のファンランでイベントを盛り上げるチーム、老若男女や親子連れなどバラエティ豊かな面々で楽しい時間を共有するチーム、大会後の慰労会・反省会での美味しい祝杯が何より楽しみなチームなど、



多種多様な面々が、降りしきる雨の中、福光中心商店街を笑顔で駆け抜けました。



伝統の五箇山民謡を満喫

9/23金～26月



平地域の下梨地主神社で「五箇山麦屋まつり」、上梨白山宮で「こきりこ祭り」が開催され、伝統の五箇山民謡が織りなす贅沢で優雅な4日間を大勢の来場者が満喫しました。

23日の下梨地主神社での奉納踊りで幕を開けた「五箇山麦屋まつり」と、26日の「こきりこ館」での総踊りで閉幕した「こきりこ祭り」。どちらも、豪華出演団体による舞台競演会、観客も加わっての「総踊り」や、厳粛な雰囲気の中での奉納踊りなど、風情に溢れ、一緒に楽しむことのできる内容もあって連日、大勢の愛好家で賑わいました。



八名信夫さん初監督作品が春光荘で 本邦初公開 10/2日

平若者センター春光荘で、俳優八名信夫さんの初監督作品「おやじの釜めしと編みかけのセーター」の完成披露特別上映会が行われました。上映前に八名さんが「16年ほど前に旅の番組で五箇山を訪れ、ささらの音や、皆さんの優しさに触れたことで、この地で映画を撮りたいと思い立ち、映画が完成したら、どこよりも早くこ

こで上映したいと思っていました。人への思いやりの大切さが詰まった温かい作品です。ゆっくりご鑑賞ください」とあいさつ。立ち見が出るほど大勢訪れた観客の皆さんは、見慣れた風景を舞台に繰り広げられる家族の絆を描いた物語に惹き込まれ、「終」の字が大きくスクリーンに映し出されると、惜しみのない拍手喝采を八名さんに送りました。



南砺市営住宅等の入居者募集!



栄町住宅

募集期間を設けている住宅

◆公営住宅

団地名	募集戸数	棟	階	間取り	場 所	特 記
みなみ 団 地	1戸	5号棟	1階	2LDK	福光 1302番地	2人以上
		家賃 16,700~24,800円				
		建設年度 S57				
遊部住宅 のぞみ	1戸	B棟	2階	2DK	遊部 780番地2 (福光)	注1
		家賃 21,300~31,700円				
		建設年度 H24				
山 見 住 宅	2戸	2,3号棟	2,3階	3DK	山見 455番地1 (井波)	2人以上
		家賃 16,300~27,300円				
		建設年度 S59,H3				
泉 沢 団 地	1戸	2号棟	3階	3DK	泉沢 34番地 (城端)	注2
		家賃 19,900~29,600円				
		建設年度 H3				
理 休 団 地	1戸	1号棟	1階	2LDK	理休 277番地 (城端)	2人以上
		家賃 20,900~31,200円				
		建設年度 H11				

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

※ 災害等による特定入居のため募集住宅に変動がある場合があります。

★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
- (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

◆特定公共賃貸住宅等

団地名	募集戸数	棟	階	間取り	場 所	特 記
栄 町 住 宅	1戸	—	2階	1LDK	井波 962番地2	単身 入居可
		家賃(入居者負担額) 34,000~44,000円				
		建設年度 H15				
松 原 団 地	1戸	—	2階	2LDK	松原新 433番地2 (福野)	2人 以上
		家賃(入居者負担額) 33,000~48,000円				
		建設年度 H8				

※募集期間終了後は随時募集となります。

★募 集 期 間 11月1日(火)~10日(木)

★抽選・説明会 11月15日(火)午前9時~ 福光庁舎
※必ず出席してください。

随時募集している住宅

◆特定公共賃貸住宅等

団地名	募集戸数	棟	階	間取り	場 所
西 町 住 宅	1戸	4号棟	2階	2LDK	福光 740番地3
		家賃(入居者負担額) 33,000~48,000円			
		建設年度 H6			
パーク 若 宮	2戸	A棟	平屋	1LDK	利賀村上畠 8番地1
		家賃(入居者負担額) 15,000~30,000円			
		建設年度 H14			
中 畑 住 宅	1戸	—	1階	1K	中畑174番地 (平)
		家賃 20,000円(賃貸住宅)			
		建設年度 H15			
下 島 住 宅	1戸	A棟	1戸建て	5LDK	下島253番 地1(上平)
		家賃 50,000円(賃貸住宅)			
		建設年度 H11			

※随時募集のため、募集住宅に変動があります。

★入居資格

- (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(1K,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名は市内在住または2親等以内の親族)

★敷 金 家賃の3カ月分

- ・ 駐車場のある住宅については、1戸につき1台まで
- ・ 募集期間内に見学可能(要事前連絡、就業日に限る)

申込及び問い合わせ

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

平成28年秋季 全国火災予防運動について

秋の火災予防運動は、火災が発生しやすい時期に火災予防に対する意識を高め、火災による被害の減少を目的としています。

南砺市では運動期間中に火災のないまちになるよう、住宅用火災警報器設置促進のPRや消防車両による広報活動を行います。消防団員による一般家庭の防火診断も実施されますので、ご協力をお願いいたします。

○実施期間 11月9日(水)~15日(火)

○全国統一防火標語

『消しましょう その火その時 その場所で』

「応急手当普及員講習」の 受講生を募集しています

この講習は、心肺蘇生法をはじめとしてAEDの取扱い方法、異物除去要領および止血法などの知識・技術を普及指導して下さる指導者を養成する3日間の講習会です。この機会に応急手当や心肺蘇生法を学んでみませんか?



▽日時 11月25日(金)、26日(土)、27日(日)
午前9時~午後5時

▽場所 小矢部消防署(小矢部市泉町2-37)

※受講を希望される方は事前にご連絡ください。
※受講無料ですが、テキスト代3,672円(税込み)が必要です。

申込及び問い合わせ 南砺消防署 ☎0119



子育て支援センターに行こう!

11月の行事予定

—おうちで子育てをしている人あつまれ!
妊婦さんもお気軽にどうぞ!—

さくらんぼ 毎週月～金 9:00～12:00、13:00～15:00 ☎62-7305 (城端さくら保育園併設)

- AED講習会 8日(火) 10:30～
- アンパンマンクリスマスリース作り(菰谷公民館) ※要予約
15日(火) 10:15～
- 子育てお役立ちカラーコーディネイト講習 18日(金) 10:30～

きらきら 毎週月～金 9:00～12:00、13:00～15:00 ☎82-7812 (井波にじいろ保育園併設)

- 親子ふれあいマッサージ・ママのための体操(高瀬公民館)
9日(水) 10:30～
- 身体測定&子育て講座(栄養士) 10日(木) 10:30～
- 子育て講座(看護師)&アンパンマン人形劇(井波公民館)
17日(木) 10:00～
- 親子ピラティス 25日(金) 10:30～

なかよし広場 毎週月～金 9:00～12:00、13:00～15:00 ☎82-1356 (山野保育園内)

- おやつ試食会(山野公民館) 1日(火) 10:30～
- 身体測定&育児講座(救急救命士) 7日(月) 10:30～
- 親子ふれあいマッサージ・ママのための体操(高瀬公民館)
9日(水) 10:30～
- 給食試食会 ※要予約 22日(火) 11:00～

たんぽぽ 毎週月～日 9:00～12:00、13:00～15:00 ☎22-8230 (福野ひまわり保育園併設)

- ひまわり保育園で遊ぼう 4日(金) 10:00～
- 親子ふれあい体操(南部公民館) 11日(金) 10:30～
- スキンケア教室 14日(月) 10:30～
- 身体測定&子育て講座(栄養士) 25日(金) 10:00～

◎このほかにもいろいろな行事があります。詳しくは各センター
だより、市や喜志麻保育園のホームページをご確認ください。

あっぷる 毎週月～金 9:00～12:00、13:00～15:00 ☎22-8722 (福野おひさま保育園併設)

- 親子ヨガ 8日(火) 10:30～
- プリプリキッズと遊ぼう 10日(木) 10:30～
- ピアノだあいすき 16日(水) 10:30～
- おでかけあっぷる ファーストトーク(安居公民館) 24日(木) 10:30～

にこにこ 毎週月～日 9:00～12:00、13:00～15:00 ☎52-6703 (福光どんぐり保育園併設)

- 体を使って遊ぼう ※要予約 9日(水) 10:30～
- どんぐりとなかよし「アンパンマン劇場」※要予約 10日(木) 10:30～
- バルーンアート(福光公民館) ※要予約 15日(火) 10:30～
- 遊び方教室(作業療法士) 30日(水) 10:30～

コスモス 毎週月～金 9:00～12:00、13:00～15:00 ☎52-7672 (福光南部あおぞら保育園併設)

- 読み聞かせ(ピノキオおはなしかい) 8日(火) 11:00～
- 身体測定&虫歯予防教室(歯科衛生士) 11日(金) 10:30～
- おやつ試食会(東太美公民館) ※要予約 16日(水) 10:30～
- チャイルドドリットミック 22日(火) 10:30～

ほほえみ 毎週月～金 9:00～12:00、13:00～15:00 ☎52-7322 (福光東部かがやき保育園併設)

- 救急講習会(救急救命士) 2日(水) 10:30～
- 歯の相談会(福光青葉幼稚園) 8日(火) 10:45～
- 製作遊び～タオル指人形～ ※要予約 9日(水) 10:30～
- うんどうあそび 17日(木) 10:30～

ぴよぴよ広場 毎週月～土 9:00～16:00 ☎52-4647 (喜志麻保育園併設)

- たまごつこの日(赤ちゃんの写真を入れるスクラップ作り)
9日(水) 10:00～
- ぴよぴよりんご狩り ※要予約 10日(木) 10:00～
- 赤ちゃんのためのスキンケア(保湿の話) 16日(水) 10:30～
- プレママ・プレパパ体験講座(助産師さんの話) 26日(土) 10:00～



南砺の児童館へようこそ

—遊びを通して児童の健全育成を図ります—

11月の行事予定

城端児童館 ☎62-2897

- キネックサンドで遊ぼう 19日(土) 15:30～
 - 手芸教室 25日(金)、26日(土) 15:30～
 - カロム大会 28日(月) 15:30～
- ※改築工事のため旧南砺消防署城端出張所に移転しています
▷開館 毎週月～金 13:00～18:00 土曜日 9:00～18:00

井波児童館 きぼりっこ ☎82-5770

- 里芋おはぎを作ろう! 12日(土) 14:00～
 - ホイッスルを作ろう! 26日(土) 14:00～
- ▷開館 毎週月～金 13:00～18:00 土曜日 9:00～18:00

福野児童センター アルカス ☎22-3898

- ゆかいにかこう 5日(土) 10:00～
 - つくってあそぼう 17日(木) 16:00～
- ※その他行事については「アルカスめ〜る」をご覧ください
▷開館 毎週月～金 13:00～18:00 土曜日 9:00～18:00

福光児童館 きっずらんど ☎52-8200

- 伸一さんと作って遊ぼう 5日(土) 13:30～
 - クッキング「ピザ」 8日(火) 13:30～
 - チャレンジ科学 19日(土) 9:30～
 - 絵てがみ 19日(土) 13:30～
- ▷開館 毎週月～土 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 あっぷる ☎22-8722
きっずらんど ☎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し込みください。
※子育て応援券が利用できます。

問い合わせ こども課 保育園係
(井波庁舎) ☎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られます。
※子育て応援券が利用できます。

問い合わせ

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

『なんと!図書館まつり』

～本のかずだけHAPPYがある～

期間 10月28日(金)～11月23日(水・祝)

なんと
図書館だより 11月

全図書館で開催

ヨムヨムヨラリー

期間中

本・雑誌を1冊借りてスタンプ1個ゲット!

スタンプを15個集めてすてきなプレゼントをもらっちゃおう!
対象:小学生以下 先着300名

図書館ぐるぐる展

「なんとみらいちゃん

原画展」

10月28日(金)～11月23日(水・祝)
福野図書館・井波図書館
※中央図書館・城端図書館・平図書館の展示は終了しました。

ブックリサイクル市

午前9時30分～午後5時
10月30日(日) 城端図書館
11月5日(土) 井波図書館
11月6日(日) 福野図書館
11月13日(日) 中央図書館
期間中 平図書館

おたのしみセット

図書館職員おすすめの児童書を3冊セットで貸出します!

本の展示

・郷土を知ろう!
・みんなはどんな本が好き? 本になる気になる本

各館企画

未来を描こう作品展

期間中

中央図書館

こども上映会

10月29日(土)
午前10時～午後2時

どうぶつとあそぼう!

11月5日(土)
午前10時30分～11時30分
まんまるおはなし会&工作会
指導 おはなしまんまる

あきいろとしよかん

11月19日(土)
午後2時30分～3時30分
ピノキオおはなし会&工作
指導 ピノキオ

井波図書館

デコ★デコクラフト
「ペーパーオリジナルバック」
期間中
読書ノート配布

子ども映画会

11月12日(土)
午前10時30分～11時

わくわく★ときどき★

バルーンアート

11月12日(土)
午前11時～11時30分
指導 つばきの会

子ども会

11月19日(土) 午前10時30分～11時
「かいじゅうたちのいるところ」
読み聞かせ ピッコログループ

木でつくろう!

～図書館の本棚とストラップ～

城端図書館

図書館クイズ

期間中

こどもシアター

10月29日(土) 午前10時30分～11時30分

虹の会のおたのしみかい

「おはなしとくるくる風車づくり」
11月19日(土) 午前10時30分～11時30分
指導 虹の会

福野図書館

読書で
「あいづねお作文」展示
期間中

おはなししたまてばこ&ハロウィンにぴつたり!
「かぼちゃバック」をつくろう

10月29日(土) 午前10時30分～11時30分

おえかき万華鏡

「キラキラちゃん」を作ろう!

11月3日(木・祝)
午前9時30分～午後4時30分

平図書館

としよかんであそぼう!

11月3日(木・祝)
午前11時～11時30分
おはなしランド
午後1時～3時
つくってあそぼう!

わくわく★ときどき★バルーンアート

11月9日(水) 午後4時～4時30分

アニメ上映会&バルーンアート

11月23日(水・祝)
午前10時30分～11時30分

お知らせ

蔵書点検のため休館

〈中央図書館〉

11月30日(水)～12月7日(水)

図書館行事11月

●中央図書館(福光) ☎0317

●本の展示

児童書 「あきいろとしよかん」

●福野図書館 ☎1128

●土曜おはなし会

毎週土曜日 午前11時～

読み聞かせ

本でこんなにちは図書館職員

●城端図書館 ☎0312

●本の展示

一般書

「秋の夜長のミステリー」

児童書

「えほんさつかりブラリー

あきやまただし&長谷川義史」

●虹の会のおはなしかい

21日(土) 午前10時30分～

読み聞かせ 虹の会

●井波図書館 ☎0150

●本の展示

児童書 「みんなのえほん」

●ミニおはなし会

26日(土) 午前10時30分～

「おくらだいすき」ほか

読み聞かせ つばきの会

なんとスポーツ



第8回

南砺市駅伝競走大会

城端地域で「第8回南砺市駅伝競走大会」が開催され、43チーム215名の選手が参加。時折雨の落ちる生憎の空模様の中、城端地域の中学校周辺に設けられた周回コース(1.6km、2.0km、2.9km)を舞台に、タスキをつなぎゴールへと向う懸命な姿に沿道で見守る地元住民や保護者の皆さんら、大勢の観衆から大きくあたたかな声援が送られました。

《各部門優勝チームおよびタイム》

- ◆小学生男子の部(1.6km×5周Ⅱ8km) 城端AXC少年団A 26分15秒
- ◆小学生女子の部(1.6km×5周Ⅱ8km) 福光ジュニアC 27分50秒
- ◆中学男子の部(2.9km×5周Ⅱ14.5km) 城端中陸上部 疾風迅雷 46分15秒
- ◆中学女子の部(2km×5周Ⅱ10km) 吉中陸上部 友愛(福光) 35分12秒
- ◆高校一般男子の部(2.9km×5周Ⅱ14.5km) 城端陸上協会 46分01秒
- ◆高校一般女子の部(2km×5周Ⅱ10km) ドリーム☆チーム(城端) 41分58秒



10/9日

山岳古道「道宗道」を 329名の健脚自慢が駆ける

室町時代に信仰心の篤い妙好人として知られた「赤尾の道宗」が毎月通い続けたという山岳古道「道宗道」。上平地域にある道宗ゆかりの行徳寺から井波別院瑞泉寺を結ぶ険しい山道を舞台に「第3回世界遺産五箇山・道宗道トレイルラン大会」が開催され、ロングコース(約35km)は177名、ミドルコース(約16km)には152名が出走。前日までの雨で滑りやすくなった起伏の激しい難コースへ勇猛果敢に挑みました。

《大会結果》(敬称略)

◎ロングコース

【男子】

- 1位…吉田 岳生(福井県) 4時間5分52秒
- 2位…松原 賢(南砺市) 4時間6分25秒
- 3位…島田 正叡(南砺市) 4時間7分14秒

【女子】

- 1位…阿部智恵子(福井県) 5時間14分56秒
- 2位…道下 恵(石川県) 5時間35分5秒
- 3位…熊谷 純代(岐阜県) 6時間30分35秒

◎ミドルコース

【男子】

- 1位…細川 桂吾(富山市) 1時間36分6秒
- 2位…池野 一成(高岡市) 1時間39分47秒
- 3位…佐伯 涼平(富山市) 1時間42分51秒

【女子】

- 1位…黒田 藍子(東京都) 2時間18分42秒
- 2位…西井 彩愛(知県) 2時間26分6秒
- 3位…宮島優美子(富山市) 2時間34分17秒



10/10(月祝)

文化芸術コーナー

第12回 市港

市民のみなさまから公募した作品を、招待作家作品、委嘱作家作品と共に展示します。

日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の六部門で南砺市の新作美術展をご堪能ください。

◇会期

11月19日(土)～27日(日)

会期中無休、観覧無料

開館時間…午前9時～午後5時

(入館4時30分まで)

19日(土)は午前9時30分から開会式・表彰式をロビーで、その後作品講評を各部門展示会場にて行います。

※ご来場には、福光駅発着の「プール・美術館バス(P28参照)」が便利です。ぜひご利用ください。

◇問い合わせ

南砺市美術展実行委員会

(福光美術館内) ☎7576

観覧無料

福野文化創造センターの催し

◆ステージクルー ステップアップ講座

前回ビギナー講座を受講された方、舞台芸術に興味がある方を対象にステージクルーステップアップ講座を開催します。音響・照明・舞台の機材段取りから仕込み、バンドを入れてのリハーサル、本番のオペレートまでの流れを全て体験します。

◇日程

11月12日(土)

午前10時～午後4時

座学、仕込み作業

11月13日(日) 午後1時～4時

バンドを入れての調整、オペレート

◇会場 円形劇場ヘリオス

◆第27回 福野文化茶会

主催…福野茶道連盟

◇日時 11月20日(日)

受付…午前9時～午後3時

席入…午前9時30分

本席 2階芝水庵

席主…松岡 範子(表千家)

副席 2階セミナールームA

席主…金田ユリ子(裏千家)

◇茶券 1000円(二席)

当日券有り

講座申込及び茶券販売・問い合わせ

福野文化創造センター

☎1125 (火曜日定休)

メール:info@nantohelios.jp



加料
無料

井波文化センターの催し

◆平成28年度富山県公立文化ホールネットワーク公演事業 秋川雅史コンサート 聴いてよく分かるクラシック

【地元共演団体】井波小学校合唱部

◇日時 12月3日(土)

開場…午後1時30分

開演…午後2時

◇会場 メモリアホール

◇チケット 全席指定

一般2500円 高校生以下1000円

(当日、一般のみ500円アップ)

◇問い合わせ

井波総合文化センター

☎5885(火曜日定休)



じょうはな織館の催し

◆きときと富山 森千章 トラベルイラストレーション展

スタイリッシュな作風で人気の森千章さん(千葉在住)が、観光で訪れた富山を気に入り、魅力満載の紀行イラストを描画しました。



◇会期

11月3日(木・祝)～23日(水・祝)

※最終日は午後3時まで

◇問い合わせ

じょうはな織館

☎8880(水曜日定休)

ホームページ www.oriyakata.co

◆小さな吊り飾り2

ちりめん細工で、木目込みの毬2個、三角飾り5個、めんこ10個を制作します。



◇日時 11月5日(土)、6日(日)

午前10時～正午、午後2～4時

◇体験料 4500円

◇定員 各回15名

◇講師 本多峰子



「遠洞溪谷」

市指定 名勝・天然記念物
平成13年12月18日指定 平地域

庄川沿いの上梨集落から1キロメートルほどの下流一帯は、遠洞と呼ばれ、兩岸に迫る断崖や岩壁の滝、岩が四季折々の風情を見せる景勝地になっています。霞が滝、鏡岩、仏岩、夫婦岩などの名所があり、秋には溪谷にせり出した木々が色鮮やかに紅葉し、見事な眺めです。また、断層が見られる礫岩層も露出しており、鉱物観察や動植物観察に適した貴重な場所です。

庄川の上流には、電源開発のために次々にダムが建設されましたが、遠洞溪谷は自然の渓谷が残され、古くから名所として親しまれてきた清流の姿を今でも見ることができます。

南砺市の文化財と美術品のご紹介

文化財と美術品への問い合わせは
文化・世界遺産課(城端庁舎) ☎2014

No.139



題名「富山湾真景図」

石崎光瑤(一八八四〜一九四七)作
日本画 六曲一双屏風

所蔵先 福光美術館
制作年 1898年(明治31年)ごろ

大正から昭和にかけて活躍した旧福光町出身の日本画家、石崎光瑤が雄大な富山湾の風景を描いた作品です。「応需」と記されていることから、依頼を受けて制作したものであることがわかります。

屏風の右隻には、伏木の町並みと港の様子が詳細に描かれ、灯台や測候所などもわかります。打ち寄せる波や、こぎ出す小舟、沖合には大型船が黒煙をなびかせて行き交い、背後に立山の峰々がそびえます。

一方、左隻には雨晴から能登へ続く海岸と丘陵の風景を描き、海上には数隻の帆掛け舟が静かに浮かんでいます。

この作品は光瑤が金沢の山本光一のもとで日本画を学んでいた十四、五才のころの作品と考えられ、若き光瑤の技量の高さが窺えます。

本作品は今年の新収蔵品で、福光美術館常設展示室で展示中です。

私の南砺市滞在記②

南砺市国際交流員
ガナパシ プラモド
Ganapathy Pramodh

～ 南砺を運んで上京 ～

先月は初めて出張をしました。南砺市をPRするために東京まで行くことになり大変心配でした。まだ2ヶ月しか住んでいないのに、どうしたら説得力のあるPRができるのだろうかと思い、家から駅までの間、責任感で荷物が非常に重く感じられました。

会場に着いたら、ますます心配が大きくなり、水を飲んだり、パンフレットを読んだりして安心しようと努めていました。そうこうするうちに、とうとうその時がやって来ました。海外旅行会社のブースに行き名刺を交換して着席…よし!とたんに踏み切りが付き、話し始めたら止まらなくなりました。五箇山の合掌造り、こきりこ、井波の木彫りスピーカー体験、瑞泉寺、曳山、城端綱など、南砺市の色々な魅力について一気に話してしまいました。説明のほとんどは自分で経験によるものでした。へえ?私って2ヶ月のうちにそんなに南砺市を経験していたの? そうなのです。短い期間でしたが色々なイベントや面白い所に誘っていただき、ずいぶん南砺市と親しくなっていました。

どうやら私は責任感だけではなく、南砺市での経験も荷物と一緒に運んでいったようです。南砺に帰る時も、荷物はまだ重かったのですが心は軽く感じました。 たいま



やっぱり南砺は最高です!

エコビレッジ コラム

ゴミの野焼きは法律違反です!!

家庭や事業所・小売店などで構造基準を満たした焼却炉を使用せずにゴミを焼却することは、法律で禁止されています。



「構造基準を満たす焼却炉」とは?(一部のみ記載)

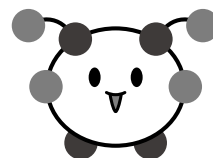
- ・ 空気取入口、煙突の先端以外で燃焼室内と外気が接しない構造
- ・ 800℃以上で定期的に燃焼し得る構造
- ・ 外気と遮断された状態でゴミを燃焼室に投入することができる
- ・ 燃焼室内の燃焼ガス温度を測定する装置が設けられている

※ブロックで囲って作られたものやドラム缶などは、構造基準を満たした焼却炉ではありません。

また、軽微な畦草焼きや枯葉焚きは野焼き禁止の例外とされていますが、

- ・ 煙たくて窓が開けられない
- ・ 煙や臭いで気分が悪くなってしまう
- ・ 洗濯物に臭いがついてしまう
- ・ 煙が車の運転手の視界を妨げてしまう

などの煙や臭いについての苦情が寄せられた場合、行政機関や警察から直ちに消火を指導される場合があります。



(問い合わせ) エコビレッジ推進課(井波庁舎) ☎2050

食卓に野菜を もう1品

食育リーダー
からのレシピ紹介



献立名 ほっこりおいものチーズ焼き

食生活改善推進協議会 栄養部会 江田 菊枝さん

● 材 料(4人分)

さといも …… 2個(100g)	玉ねぎ …… 1/2個(100g)
さつまいも … 1本(200g)	ソーセージ …… 1本
ブロックリー … 1/2個(100g)	塩、こしょう …… 少々
しめじ …… 50g	ピザ用チーズ …… 100g
	オリーブ油 …… 大さじ3

【1人分あたりの栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
288 kcal	9.1 g	17.6 g	23.6 g	1.0 g

● 作り方

- ① さといもは3分ほど電子レンジにかけて皮をむく。
- ② さといも、さつまいも、ソーセージは7mm幅の輪切り、玉ねぎはくし切り、ブロックリーは小房に分けて、しめじは株を落とす。
- ③ フライパンにいも類、野菜、水150ccとオリーブ油を入れて蒸し焼きにする。さつまいもが柔らかくなったら蓋を外して水分を飛ばして塩、こしょうで味を調える。
- ④ ③を耐熱皿に移してソーセージとピザ用チーズを加え、オーブントースターで7～10分焼く。



食育コメント

さといもはでんぷん、たんぱく質、食物繊維が主成分で、いも類の中でも水分を多く含み、低カロリーです。むくみの解消や高血圧予防に働きかけるカリウムや腸内の環境を整え、疲労を回復させるビタミンB1も多く含まれています。秋から冬に旬を迎えるさといもは免疫力が低下しやすいこの時期にぴったりの食材です。南砺市特産のさといもを食べて免疫力をアップさせ、風邪やインフルエンザを予防しましょう。



求人等

平成29年度採用 南砺市病院職員

募集職種及び人数

〔南砺市民病院〕

薬剤師2名程度、看護師 若干名

〔公立南砺中央病院〕

看護師 5名程度

応募資格

平成29年3月末までに当該資格を取得見込み、または取得者

応募方法

申込書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて左記まで持参または郵送※申込書及び募集要項は各病院と医療課にあります。市ホームページからも申込書と募集要項が取得できます。

申込期限 11月15日(火)

申込及び問い合わせ

医療課(南砺家庭・地域医療センター内)

☎ 2310003

T93911518 南砺市松原577

介護認定調査員募集

資格要件

次のいずれかの資格を有し、自動車運転、基本的なパソコン操作ができること。

①介護支援専門員、保健師または看護師

②ホームヘルパー1級または2級の資格を有する方で、当該業務に従事した期間が3年以上

③理学療法士、作業療法士、社会福祉士または介護福祉士の資格を有する方で、当該業務に従事した期間が2年以上

④認定調査員の資格を有する方で、当該業務に従事した期間が1年以上

年齢要件

昭和28年4月2日以降に生まれた方

募集人員

5名程度

業務内容

認定調査および調査結果等のパソコン入力

勤務地等

・南砺市地域包括支援センター、南砺市平行政センター、砺波市高齢介護課、砺波市庄川支所に各1、2名

・平成29年4月から原則として週4日程度で午前8時30分から午後4時30分までの勤務(休憩時間60分)・時給1000円

・通勤手当および調査地までの旅費を支給(自家用車使用)

提出書類

履歴書および資格を証する書面の写し

申込期限 12月16日(金)
選考方法 書類審査および面接試験
申込及び問い合わせ 砺波地方介護保険組合 業務課

☎ 83333

自衛官候補生募集

募集種目 自衛官候補生(男子)

応募資格 18歳以上27歳未満

受付期間 年間を通じて行っています

試験期日 12月3日(土)

申込及び問い合わせ

自衛隊砺波募集案内所 ☎ 3797

お知らせ

全国瞬時警報システム

(Jアラート)の 全国一斉情報伝達訓練実施

11月29日(火)の午前11時頃から、消防庁による全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練が実施されます。

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拡声子局(ラップ)から次の放送内容が一斉に放送されますので、あらかじめご了承ください。

【放送内容】

チャイム音

「これはテストです」×3回

「こちらは南砺市です」

チャイム音

※一部放送内容が異なる場合があります。
Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの災害時に、国から送られてくる緊急情報を、人工衛星などを活用して瞬時に情報伝達するシステムです。

問い合わせ

総務課 防災危機管理係(福野庁舎)

☎ 2028

「税を考える週間」行事予定

○小中学生の「税についての作品展示」

日時 11月11日(金)～17日(木)

※火曜日休館

午前9時～午後5時

会場

福野文化創造センター

内容

市内小中学生の「税についての作品」・作文・ポスター・習字・標語の入賞作品展示

問い合わせ

税務課 収税係(福野庁舎)

☎ 2005

○税金に関する無料相談会

税金全般や相続・贈与など内容は自由。(事前予約不要)

日時 11月11日(金)

午前10時～午後4時

会場

イオンモールとなみ

問い合わせ

北陸税理士会砺波支部

☎ 0890(館田事務所)

平成28年分年末調整説明会

年末調整は、給与所得者にとって確定申告に代わる重要な役割を果たします

す。各事業所の給与担当者宛てに、11月上旬に関係書類を送付します。

マイナンバーを記載する「扶養控除申告書」の記入方法も説明します。

日時 11月24日(木)

午前10時～正午、午後2時～4時

会場 砺波市文化会館 大ホール

対象 源泉徴収義務者

内容 ・特別徴収完全実施について
・年末調整を行うための計算方法や諸控除額の確認方法など

問い合わせ

砺波税務署 ☎③1073

女性の人権ホットライン

強化週間

人権擁護委員による無料電話相談を開催します。パートナーからの暴力、職場等におけるセクハラ、ストーカー行為、その他女性をめぐる各種の問題についてお気軽にお電話ください。

日時 11月14日(月)～20日(日)

午前8時30分～午後7時

※ただし土日は午前10時～午後5時まで

相談用電話

☎0570-070-810

(相談は無料ですが通話料は負担願います。)

問い合わせ

富山地方事務局人事擁護課

☎076-441-0550

「国の教育ローン」 (日本政策金融公庫)のご案内

高校・短大・大学等に入学または在学するお子さまをお持ちのご家族を対象とした公的な融資制度です。入学時や

在学中にかかる費用の融資を固定金利で利用できます。

融資額 お子さま一人につき350万円以内

金利 年1.90%(平成28年10月1日現在)

返済期間 15年以内

◆ホームページ

国の教育ローン で **検索**

問い合わせ

教育ローンコールセンター

☎0570-008656

多重債務無料相談会

～借金問題でお悩みの皆様へ～

県では、弁護士・司法書士による多重債務無料相談会を開催します

借金の整理や生活の再建に向けて弁護士・司法書士がアドバイスします。

相談は無料で、相談者の秘密は固く守られます。安心してご相談ください！

日時 11月20日(日)

午前10時～午後4時

会場 富山県民会館

(富山市新総曲輪4-18)

※事前の申込みが必要です

申込みお問い合わせ

県民生活課 消費生活班

☎076-444-3129

うつ病家族教室公開講座 開催のご案内

日時 12月6日(火)

午後3時～4時30分

場所 砺波厚生センター2階 講堂

内容

・公開講座1 「うつ病の正しい理解」

講師 (医)松風会 松岡病院

院長 松岡理 先生

・公開講座2 「家族の接し方」

講師 ピア・カウンセラー

保科 勝文氏

対象者 うつ病患者の家族、一般市民

約30名程度

参加費 無料

申込みお問い合わせ

砺波厚生センター ☎②3512

FAX②7235

平成28年度すまいる相談会

日時 11月29日(火)

午後6時30分～9時

場所 福祉作業所メイプル福野

(旅川福祉交流館内)

対象者 障がいをお持ちの方、家族

内容 日常生活、金銭管理、就労、成年後見等について専門家が無料相談を受けます

問い合わせ

社会福祉法人 手をつなぐとみなみ野

地域生活支援センターすまいる

☎076-681-3820

11月は「労働保険適用 促進強化期間」です

労働者(パート、アルバイト含む)を1人でも雇用している事業主は、原則として労働保険(労災・雇用)に加入する義務があります。

まだ労働保険の加入手続きを行っていない事業主の方は、速やかに加入手

続きを行ってください。手続きの方法等についてご不明な点がございましたら、砺波公共職業安定所(ハローワーク)とнамいまでお問い合わせください。

問い合わせ

砺波公共職業安定所 雇用保険課

☎③2914

中小企業退職金共済制度 のご案内

国がサポートする中小企業のための退職金制度です。掛金は全額非課税で、一部を国および市が助成します。また、社外積立なので管理が簡単です。パートタイマーの方も加入できます。詳しくはホームページ(http://chutaiyo.taisyokukin.go.jp/) **中退共** で **検索** をご覧ください。

問い合わせ

中小企業退職金共済事業本部

☎03-6907-1234

※市補助金に関しては

商工課(城端庁舎) ☎③2018

第15回花椿祭

日時 11月6日(日)

午前10時～午後3時

内容

・井口保育園・井口小学校の発表

・ダンス 音楽演奏、バンド演奏

・模擬店、食堂・喫茶、お楽しみコーナー

その他いろいろなお楽しみが盛りだくさんです

会場及び問い合わせ

障害者支援施設花椿

(南砺市蛇喰1302) ☎④8880

講座等

となみ散居村学習講座

となみ野田園空間博物館10周年記念
シンポジウム「となみルネッサンスX」

日時 11月5日(土)

午後1時30分～5時

基調講演

「グローバル化と農業農村・景観の変容」

講師：京都大学大学院教授

岡田 知弘氏

シンポジウム

砺波市・南砺市の女性農業委員と研究者が農村社会の活性化を話し合います。

場所 となみ散居村ミュージアム
情報館研修室(砺波市太郎丸80)

受講料 無料

第10回デジカメ写真展開催

入場無料

南砺市と砺波市の小中学生を対象に募集したデジカメ写真コンテストの応募作品を展示

◆となみ散居村ミュージアム情報館

期間 10月13日(木)～11月10日(木)

時間 午前9時～午後6時

(水曜と第3木曜は休館)

※全応募作品を展示

◆いのちの椿館

期間 11月17日(木)～12月1日(木)

時間 午前9時～午後5時

(水曜休館)

◆あずまだち高瀬

期間 12月5日(月)～19日(月)

時間 午前9時～午後9時

(水曜休館)

※いのちの椿館とあずまだち高瀬は、優秀作品と南砺市からの応募作品のみを展示

問い合わせ

となみ野田園空間博物館推進協議会
事務局 ☎247180
(となみ散居村ミュージアム内)

富山県技術専門学院

平成29年度学生募集

二年制の普通課程で自動車整備科、メカトロニクス科、電子情報科の学生を募集します。

出願期限 11月17日(木)

選考日 12月2日(金)

申込及び問い合わせ

富山県技術専門学院本校

☎076-451-8840

(富山市向新庄町1-14-48)

ホームページ

<http://www.gisen-toyama.ac.jp/>

職業訓練生募集の案内

【調理スタッフ科】

募集期限 11月8日(火)

訓練期間 11月29日(火)～平成29年

2月28日(火)

【医療・調剤事務科】

募集期間 11月8日(火)～12月9日(金)

訓練期間 平成29年1月6日(金)～

3月31日(金)

【訓練場】

砺波市内

【対象】

求職中の方

【問い合わせ】

富山県技術専門学院砺波センター

(寺家301-1) ☎23152

「福光福祉の家」光龍館

11月の行事予定

10日(木) 午後1時～

歌と踊りのバラエティショー

12日(土) 午前10時～午後4時

ゆず風呂

18日(金) 午後1時～

おりがみ教室

19日(土) 午後2時～

あつたかサロン

26日(土) 午後1時～

おたのしみ会

26日(土) 午後1時～

なんと土笛の会

◆囲碁同好会

毎週「火・木・土」ごなだでも興味のある方、ご利用ください

問い合わせ 福光福祉の家「光龍館」

☎6868

利用料 一人300円

休館日 日・月曜、祝祭日



「プール・美術館バス」をご利用ください!

福光美術館では、10月からふくみつプールの協力を得て「プール・美術館バス」を運行しています。

平日の午後に4便、土・日・祝日は午後2便、プール利用者の送迎も行ないながら福光プール→福光美術館→棟方志功記念館愛染苑(徒歩5分)→福光駅前→福光美術館→福光プールを巡回。料金は無料でプール休館日の水曜日にも運行しています。

芸術の秋、スポーツの秋です!どんどんご利用ください。ご来館をお待ちしております。



時刻表		平 日				土・日・祝	
		1便	2便	3便	4便	1便	2便
1	福光プール	12:45	14:00	15:20	16:20	13:30	15:30
2	福光美術館前	12:46	14:01	15:21	16:21	13:31	15:31
3	西部体育館前	↓	↓	↓	↓	↓	↓
4	上坂運動具前	↓	↓	↓	↓	↓	↓
5	福祉会館・愛染苑 ※愛染苑まで徒歩5分	12:54	14:09	15:29	16:29	13:39	15:39
6	天神町バス停前	↓	↓	↓	↓	↓	↓
7	東部体育館前	↓	↓	↓	↓	↓	↓
8	福光駅前	13:03	14:18	15:38	16:38	13:48	15:48
9	東町JRバス停前	↓	↓	↓	↓	↓	↓
10	中央図書館前 ※愛染苑まで徒歩10~15分	13:05	14:20	15:40	↓	13:50	15:50
11	西町JRバス停前	↓	↓	↓	↓	↓	↓
12	西口JRバス停前	↓	↓	↓	↓	↓	↓
13	中の江JRバス停前	↓	↓	↓	↓	↓	↓
14	華山温泉JRバス停前	↓	↓	↓	↓	↓	↓
15	福光美術館前	13:11	14:26	15:46	↓	13:56	15:56
16	福光プール	13:12	14:27	15:47	↓	15:47	15:57

【福光美術館の展覧会】

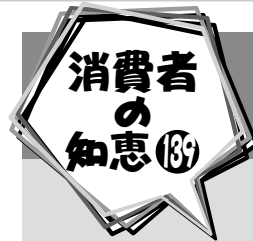
◆常設展示室

棟方志功「二菩薩釈迦十大弟子」「宿業者は本能則感應道交」ほか
石崎光瑤「燦雨」「紅楓」「富山湾真景図(新収蔵品)」ほか

◆企画展示室

なんとの至宝展 文人谷聴泉展 10月30日(日)まで開催中
南砺市美術展 11月19日(土)~11月27日(日)

問い合わせ 福光美術館 ☎07576



果物ジュースの効用

手づくりの果物ジュースはビタミンCを中心としたビタミンB、A、Eなどを一度に摂ることができ、食物繊維も豊富なので便秘や肌荒れの改善、風邪予防にも効果があるといわれています。さらに果物が持つカリウムには体内の塩分を排出してくれる作用があるため減塩が必要な人にも有効とされています。硬めの果物を噛む力が弱い高齢者にとっても最適ですね。

今の季節であれば、りんごや柿、国産キウイや、通年出回っているバナナやパイナップルなどを3~4種類ほど選びジュースにかけただけで簡単に出来上がります。好みもありますが、味のポイントはレモンなどの柑橘類をプラスしてすっきりと飲みやすくすることだそうです。時には果物と相性のよいニンジンなどの野菜を加えてもよいでしょう。

毎朝、手軽に作れる一杯の果物ジュースを飲んで健康管理に役立ててみませんか。

問い合わせ

南砺市消費生活センター
(井波庁舎 市民生活課内)
☎2035

ご寄附感謝します

井波八乙女体育館へ	卓球台 1台
滝口修司さん(福野)	
ふるさと寄附金	
松原正喜さん(神奈川県)	5万円
山口茂樹さん(愛知県)	1万円
堀口光さん(東京都)	3万円
川波千絵美さん(東京都)	1万円
末広弘さん(大阪府)	1万円
西藤正男さん(千葉県)	11万円
匿名	1万円
鷲尾尊規さん(東京都)	1万円
片桐弘明さん(東京都)	1万円
上谷敦文さん(和歌山県)	3万円

あなたの意思に 石で応えます



地震・水・雪にも負けない
耐震耐水壁を
特許取得

『納骨のお手伝い 致します。』

どこから納骨するのかわからない。。。
花立石が重くて動かせない。。。
そんな相談が増えております。
お気軽にご相談下さい。。。

0763-22-4154 又は 7-ダイヤル0120-57-4154

株式会社 福光石工

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

南砺市寺家315

☎0120-57-4154

突然、犯罪や交通事故の被害に遭ったら…
突然、大切な人を失ったら…

一人で悩まず相談を。

相談
電話

(076)413-7830



富山県公安委員会指定犯罪被害者等早期援助団体 〒930-0858 富山市牛島町 5-7
(公社)とやま被害者支援センター TEL.076-413-7820

市民の窓

平成28年
9月1日～30日
届出分

※希望者のみ掲載
※上平・利賀・井口地域は
期間中届出なし



うぶごえ



行政区	子の名前	性別	父は母名
●城端	細木村田 章仁	男	憲信
細木大西 桃果	女	正起	
信末池田 万実	女	充	
●井波	飛驒屋 優希	女	彰
谷 前川 快斗	男	茂樹	
今町4区 松井彩優希	女	秀仁	
沖 澤田 佳歩	女	充朗	
坪野中部 山本 杏珠	女	雅之	
●福野	福野東新町 栗山 友芳	男	浩
二日町 沼田 理規	男	安功	
柴田屋 安田 楓	女	健作	
年 代 城 實 新	男	識士	
野 新 橋 爪	男	祐太	

ウエディング



行政区	氏名
●城端	金戸 盛田 尚暉
砥波市 小竹 里歩	
打尾 山田 晋平	
福井県 坂尻 明代	
●井波	院瀬見4区 高橋 卓也
射水市 三枝 仁美	
三清東 重倉 高史	
安 居 廣瀬 綾加	
下新町2区 片山 法行	
●福野	埼玉県 加藤ともみ
妻 夫 妻 夫 妻 夫 妻 夫 妻 夫 妻 夫	
西横町 山 斐 英 晃平	
東京 都 久田 享史	
宮崎 咲菜恵	

田 中 上坂 健介	法 林 寺 因幡 莉都	川 原 町 平瀬 莉彩	東 殿 直井 晴崇	西 町 田上祐乃介	野 地 七山 瑛太	荒 木 中山 明子	嫁 兼 市川 結愛	法 林 寺 武田 彩紗	●福光	四区町 苗加知奈実
男 友 人	女 兼 司	女 智 樹	男 良 剛	男 翔	男 拓 紀	女 晴 男	女 俊 也	女 寛 史	女 隆 史	女 隆 史

おくやみ



行政区	氏名	享年
●城端	理休 橋爪 俊子	100
信末 池田 二郎		85
大鋸屋 松本 弘明		87
是 安 山下 明吉		72
林 道 中道とみ子		99
大鋸屋 市川 幸信		75
北 野 吉江 章		82
野 下 金田十糸子		75
東 下 吉村 田鶴		100
●平	高草嶺 久保 壽中	86
東中江 宮本 正則		90
●井波	大宮司 石岡覺兵衛	83
高 屋 森井阿佐子		88
下新町1区 田中 愛子		93
六日町 齋藤 侑琳		79
井波中新町 大谷 彰		67
今町1区 水上 信子		93
●福野	二日町 河合 政晴	88

妻 夫 妻 夫 妻 夫 妻 夫 妻 夫 妻 夫	
天 神 町 四 十 万 郁	
東 京 都 木 内 裕	
角 田 嶋 田 愛 依	
富 山 市 田 中 智 大	

上川崎	酒谷	秀信	96
焼野	杉原	美喜	95
田尻	蓑口ヨシ子		91
辰巳町	福富	直良	87
四区町	齊藤	正勝	77
焼野	百生	清三	79
福野南町	林	恒昭	71
二日町	今井	政次	67
辰巳町	城寶	照子	88
●福光			
福光栄町	宮崎みさを		101
坂本	本田	厚翼	70
徳成	土作ゆき子		91
天神町	酒井	満夫	83
東殿	豊田	光男	87
小山	谷口	春雄	90
祖谷	上田	孝一	85
大西	中山	良知	85
西町	立野	義正	91
小二又	早川	きく糸	87
田中	吉田	榮作	94
小坂	野嶋	はる	92
岩木岩安	嶋田	喜平	82
鍛冶	開	光子	88
岩木岩安	山田	光代	78
天神町	水内	綾子	100
小山	北山	久男	77

忘新年会 プラン

料理長 相馬和良が
心を込めて腕をふるいます

懐石料理各コース(8品~10品)
4,000円~7,000円

オードブル各コース
2,000円~3,500円

+2,200円で飲み放題

上記の金額はサービス料込です、
消費税は別途かかります。

鴨鍋コース 4,000円
ちゃんこ鍋コース 4,000円
すき焼コース 4,500円

松 野 川

南砺市福光1376 ☎52-1072
フリーダイヤル 0120-04-1080

グループホーム入居者様募集のご案内



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、
私たちの
「はびねすグループホーム」
です。

(公社)日本認知症グループホーム協会会員

はびねすグループホーム 福 野
はびねすグループホーム 松と春
はびねすグループホーム すぎのき

※お気軽にお問い合わせください。

北陸福祉会 ☎22-1777 担当:西谷内

北陸福祉会 検索



知って得する健康と医療のお話

「下肢閉塞性動脈硬化症をご存じですか？」

公立南砺中央病院 内科医長 たかむら たかあき 高村 敬明



皆さんは「脚のしびれ」「脚の冷感」「一定の距離を歩いた時や坂道を登っている時に、脚の筋肉に痛みを認め歩けなくなり、しばらく休むと痛みが消えて再び歩ける」といったことはありませんか。

これらの症状は下肢閉塞性動脈硬化症（ASO）の疑いがあります。下肢動脈の高度狭窄や閉塞が原因となり、必要な血液が届いていない状態です。

重症例になると脚が壊疽（えそ）を起こし、脚を切断する可能性もあります。

また、ASOを認めた場合、脳血管（脳梗塞・脳出血）、心臓の血管：冠動脈（狭心症・心筋梗塞）など、その他の動脈硬化性疾患の危険性が隠れていることがあります。下肢切断が必要になったASO患者の5年間の死亡率は非常に高いです。

そのため、下肢に上記症状に思い当れば、医療機関を受診してください。

ASOが疑われた場合、下肢動脈の評価「上下肢血圧測定（ABI）、下肢動脈超音波検査、下肢動脈造影検査」以外にも、冠動脈、脳血管の評価が必要になる場合もあります。どんな病気も早期発見・早期治療が大切です。

これら動脈硬化性疾患に対しては、食事療法、運動療法、生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症）の管理、薬物療法が重要となります。最近では、動脈の狭窄、閉塞に対してカテーテルでの治療方法もあります。

脚だけの症状かと思っていると、思わぬ危険が隠れていることがあります。脚が冷たくないか、歩くと脚の筋肉が痛くて休み休みにになっていないか確認してください。



自由参加です！
お気軽にお越しください

健康教室 「養生カフェ万歩の会」

- ・日時 11月8日（火） 10:00～
- ・場所 南砺市民病院1階フロア
- ・内容 糖尿病週間イベント

問い合わせ

南砺市民病院 内科外来
☎②1475



スタッフ紹介

南砺市訪問看護ステーション
作業療法士

なかむら ゆみ
中村 優美



平成28年4月から訪問看護ステーションで作業療法士として勤務している中村優美と申します。南砺市に勤務して3年目となり、やっと周囲の地名などを覚えることができるようになったなあと感じています。日ごろ、利用者様宅を訪問し、身体の動きにあった環境の調整や歩行方法、日常生活での排泄や更衣の練習、屋外活動（草むしりや掃除等）など、どのように行えば上手くできるようになるのかを利用者様と相談しながらリハビリを提供しています。少しでも利用者の方から「できたよ」「うまくいったよ」と笑顔で話される機会が増えるようなリハビリを行っていきたいと思っています。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

◎各病院・診療所の連絡先

南砺市民病院	☎②1475
公立南砺中央病院	☎③0001
南砺家庭・地域医療センター	☎②3555
平診療所	☎⑥⑥2500(医科) ☎⑥⑥2102(歯科)
上平診療所	☎⑦⑦3232
利賀診療所	☎⑧⑧2013
医療課(南砺家庭・地域医療センター内)	☎③1003

11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

場所：公立南砺中央病院内 ☎③0001

問い合わせ：南砺市医師会 ☎③2510

休日当番歯科医

診療時間：午前9時～午後5時

11/3 歯科津田医院 小矢部市 0766-61-2243

11/6 あらい歯科クリニック 小矢部市 0766-68-1101

11/13 岡宗歯科医院 小矢部市 0766-67-2220

11/20 五郎丸歯科クリニック 小矢部市 0766-68-3560

11/23 山室歯科クリニック 小矢部市 0766-67-8777

11/27 山田歯科医院 小矢部市 0766-67-6000

※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～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～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

問い合わせ：内科 ☎④5005 小児科 ☎④7744

第23回 南砺の地域包括医療・ケアを
守り育てる会
第162回 地域リハビリテーション研修会

・日時 11月6日(日) 午後1時30分～3時

・場所 南砺市民病院2階 講堂
(南砺市井波938)

・内容

講演 テーマ：「あなたが命の主人公」

講師：箕岡医院 箕岡 真子 氏

人生の主演は自分であることをしっかりと自覚して、自分の人生・死とどのように向き合い考えていくべきなのか、現在の臨床倫理学の第一人者がやさしく講演されます。

多数のご来場をお待ちしております。

問い合わせ

医療課 ☎③1003

市民病院地域リハビリテーション科 ☎⑧1475



国民年金

国民年金保険料は
社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は、所得税および住民税等の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。

控除の対象は、平成28年1月から12月までに納められた保険料が対象となり、過去の年度分や追納された保険料も含まれます。また、配偶者やご家族(お子様など)の国民年金保険料を納められた場合も、納められた方の社会保険料控除に加えることができます。

社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行う際、領収書など保険料を納めたことを証明する書類の添付が必要となります。

そのため、平成28年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納められた方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が国民年金の被保険者ご本人に送られます。(平成28年10月1日から12月31日までの間に、今年をはじめ国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月に送られます)送付される証明書または領収書は、申告の際に必ず添付してください。

なお、平成28年4月に1年または2年前納により保険料を納められた場合、次の方法から選択することになります。

(1) 全額を納められた年に控除する

(2) 各年分の保険料に相当する額を各年に控除する

※(2)の方法により控除を受ける場合は、最大3年間にわたり控除証明書を 사용합니다。なくさないよう大切に保管してください。

例えば、2年分(24カ月分)を前納した場合

①平成28年の控除対象期間

…平成28年4月から12月までの9カ月分

②平成29年の控除対象期間

…平成29年1月から12月までの12カ月分

③平成30年の控除対象期間

…平成30年1月から3月までの3カ月分

社会保険料控除証明書に関するお問い合わせは、控除証明書に記載されている専用ダイヤル、または砺波年金事務所へお願いします。

11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

8日(火)

城端行政センター

24日(木)

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 ☎③1259

ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

(IP電話・PHSは ☎03-6700-1165)

市民生活課 国保・年金係(井波庁舎) ☎③2011

各行政センター

木彫りの天神様展

職人の技が命を吹き込む天神様100体以上を展示

日時 11月3日(木・祝)～6日(日)

※天神様お買い上げ5大特典あり

会場 いなみ木彫りの里創遊館

▷問い合わせ 井波彫刻協同組合
☎05158

「いなみ物産フェア」

神棚、木工品、工芸品など多数展示即売
秋の味覚満喫!美味しい飲食コーナーあり

3日(木・祝)のみ 午前11時30分～
ふるまい鍋(先着200食)

▷問い合わせ いなみ物産フェア実行委員会
☎0184



飲食で地域を元気に!

日時

10月29日(土)～11月30日(水)

●チケット 3,000円(5枚つづり)

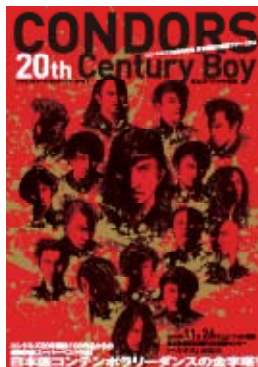
●プレイガイド

参加各店舗(60店)、市観光協会、
じょうはな座、ヘリオス、いなみ木彫り
の里 創遊館 ほか

f **「となみ野グルメめぐり」**で **検索**

▷問い合わせ

となみ衛星通信テレビ株式会社
☎7600



コンドルズ20周年記念 日本縦断大感謝ツアー2016 「20th Century Boy」富山スペシャル公演

NHKで大ヒット!日本一面白いダンス集団がヘリオスに!

日時 11月26日(土) 開場:午後6時30分 開演:午後7時

●チケット 全席指定 一般 4,500円(当日5,000円)
小中高生 1,000円(当日1,500円)

※JOINTO倶楽部会員割引対象

▷問い合わせ 福野文化創造センター「ヘリオス」 ☎1125(火曜日定休)

2016/17 V・プレミアリーグ男子 南砺大会

日時 12月3日(土) 午後1時～

第1試合 豊田合成トレフェサ vs JTサンダーズ

第2試合 東レアローズ vs ジェイテクトSTINGS

12月4日(日) 正午～

第1試合 東レアローズ vs JTサンダーズ

第2試合 豊田合成トレフェサ vs ジェイテクトSTINGS

●入場券販売 市内体育館、南砺市バレーボール協会、Vリーグチケット、チケットぴあ ほか

▷会場及び問い合わせ 福野体育館 ☎1115



11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

第13回南砺菊まつり

北陸の秋 花ひらく

3日(木・祝)～13日(日)

午前9時～午後5時

南砺市園芸植物園

南砺市園芸植物園

☎8711

第31回福野のごっつお里いもまつり

地場産の美味しい里いもと多彩なステージでおもてなし

23日(水・祝)

午前10時～午後3時

南砺市福野体育館

福野のごっつお里いもまつり実行委員会 ☎2536

第26回IOX-AROSA雪恋まつり2016

雪よ来い・恋、雪恋祈願祭

23日(水・祝)

午前9時～午後3時

IOX-AROSA特設会場

IOX-AROSA雪恋まつり部会 ☎51326

統計なんと

※平成28年9月末現在、
()内は前月比。

人口 52,659人 (-16)

男性 25,142人 (-20)

女性 27,517人 (+4)

世帯数 17,786戸 (+25)

○9月の人の動き

出生 23人 転入 109人

死亡 55人 転出 93人

自然増減(-22) 社会増減(+16)

編集後記

実り・スポーツ・芸術・読書・行楽・食欲など四季の中でも一際多く「○○の」という枕詞がハマる「秋」。様々な農産物の収穫期と重なり、快適で過ごしやすい気候に誘われ、何かといろいろな事に興味がわいたり、チャレンジしたくなる季節です。南砺市内も、既に出回りつつある美味しい新米をはじめ、里いも、干し柿、丹波黒大豆、銀杏など美味しい農産物や多種多彩な山菜が旬を迎え、紅葉に色づく木々が風光明媚な景色をより一層美しく引き立てる観光トップシーズンを迎えます。広報マンとしても取材先で旬の美味しいモノをいただきながら、腹ごなしに歩きつつ、心打つ景色にシャッターを切り、休みの日には家族サービスで行楽など「夢現の秋」を楽しみたいと秋の空に思いをはせる今日この頃です。

(M.A)