

なんと インフォメーション

暦：火曜又は木曜 13時～14時
1月15日(火)スタート！
夜：火曜 19時～20時
1月29日(火)スタート！

※日程の詳細はHPまたは
Facebookをご覧ください
福光福祉会館(福光5260)

会場
対象
申込
参加費
毎回要申込
(定員：暦7名、夜10名)

申込・問い合わせ

南砺市友好交流協会

④45548

「」ママ子育て講演会

明橋大一氏(真生会富山病院心療内科部長)をお招きして、「子育てがラクになるコツ教えます」と題した講演会を開催します。明橋氏は現在KNBラジオ「とれたてワイド朝生」の第2・第4火曜日に子育てコーナーを担当している他、著書も多数執筆しているうしやる著名な先生です。お子さま連れでも聴講できますので、子育て中の皆さん、是非ご参加ください！

日時 2月2日(土)
午後2時～4時
※午後1時30分開場

会場 井波総合文化センター
エイトホール

入場料 500円

問い合わせ

エコトママン事務局
✉ ecotomaman@gmail.com

第15回西日本バイアスロン 選手権大会

日時及び種目

3月2日(土)
午後12時30分～スプリント競技
3月3日(日)
午前8時30分～パシート競技
午前10時～

会場
正午～ミバイアスロンの部
タカノボースキー場
上平バイアスロン競技場

申込期限
2月1日(金)
参加費
スプリント・パシート競技
1人 8,000円
ミバイアスロンの部
1人 2,000円

問い合わせ

西日本バイアスロン選手権大会
実行委員会(上平行政センター内)
④3211

職業訓練生募集の案内

募集期間

西日本バイアスロン選手権大会
実行委員会(上平行政センター内)
④3211

会計事務科

問い合わせ
西日本バイアスロン選手権大会
実行委員会(上平行政センター内)
④3211

求職者支援訓練の受講者募集

募集訓練科

Excel VBAプログラマー養成科

訓練期間 3月11日(月)～6月25日(火)
募集期間 2月8日(金)～6月25日(火)
対象者 求職中の方
問い合わせ

※選考あり
※受講料無料、要テキスト代など
※訓練場所は富山市内です。

問い合わせ
ハローワーク砺波
④32914
ポリテクセンター富山
④0766-28-6900

求人

平成31年度随時採用 南砺市職員(医療職)

募集職種、人数
(初任配置予定)

募集職種	採用予定人員		
	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名程度	1名程度	一
看護師	1名程度	10名程度	1名程度
臨床工学技士	1名程度		一
言語聴覚士	一	2名程度 (公立南砺中央病院または 訪問看護ステーション)	
診療放射線技師	一	1名程度	一

※申込書および募集要項は各病院、
医療課にあります。
※市ホームページにも詳細を掲載して
います。
申込期限 1月31日(木)
問い合わせ

医療課 ④1003

平成31年度採用南砺市 社会福祉協議会職員募集

募集職種
事務局長(嘱託職員) 1名
試験期日 2月5日(火)
応募期限 2月17日(日)
問い合わせ

申込期限
2月17日(日)
試験期日
2月5日(火)
応募期限
2月17日(日)
問い合わせ
市社会福祉協議会総務課
④2940

社会福祉法人福寿会 嘱託職員募集

募集職種
雇用期間
平成31年4月1日～

応募資格
事務局長 1名
平成34年3月31日(3年間)
市内に住所を有し、施設の



お知らせ

申込・問い合わせ

(社福)福寿会本部事務局

☎ ③2910

書類審査・面接試験

応募期限
1月25日(金)
履歴書(市販のもの)・職務経歴書(A4サイズで書式自由)

管理運営に情熱を持つて尽力していただける方で、職場での業務管理の経験があり、総合調整のできるコ-ディネート能力を持つた方

利用できない期間
平成30年12月29日(土)
平成31年1月3日(木)
問い合わせ
市民生活課 口籍住民係
☎ ③2008

高齢者世帯等への除雪支援について

①屋根雪下ろし(除雪支援サービス)

※申請方法が変わりました。
ご近所や業者に屋根雪下ろしを依頼した際、1回当たり1万円を限度に支援します。

対象世帯

年末年始の「ハジキ」交付サービス休止

コハジーニングストアでの証明書交付サービスは、年末年始の次の期間休止となります。

対象となる作業

屋根雪下ろし
(下ろした雪の除雪含む)

②家周りの除雪(軽度生活援助サービス)

シルバー人材センターに家周りの除雪等を依頼した際、費用の5割を支援します。

対象世帯

75歳以上の人暮らし高齢者世帯
・ 65歳以上の高齢者のみ世帯
・ 一人暮らしの重度身体障がい者
世帯 など

対象となる作業

家周りの除雪(屋根雪下ろし除雪)
・ 重度身体障がい者のみ世帯 など
・ 家屋の雪払い(樹木除く) など

支援限度

年度内全体で1万円

利用限度
1降雪期間当たり2回まで
※山間過疎地域は4回まで
変更点
事前の申請が必要になります。
利用を希望される方は、「高齢者等除雪支援事業利用申請書」を最寄りの行政センターまたは地域包括ケア課へ提出ください。

放送大学4月入学生募集

新しい時代、新しい私へ。

放送大学は、BS放送やインターネットでマイペースに学べる通信制の大学です。



※山間過疎地域は2万円
※①②とも前年の所得税課税世帯は対象外です。

申請・問い合わせ
地域包括ケア課長寿介護係
☎ ③2034
各行政センター窓口

- 学ぶ意欲が入学資格。学力試験はありません。
- 大学卒業(学位取得)や資格取得を目指せます。
- 多彩な約300もの科目があり、1科目からでも学べます。学ぶ目的に応じて選択できます。
- 授業料は1科目11000円。負担が少ない授業料が魅力です。
- 放送大学大学院でも学べます。(博士・修士の学位取得を目指す方は、出願期間等別途お問い合わせください)

出願期限
3月17日必着

資料請求(無料)・問い合わせ

放送大学 富山学習センター
(富山県立大学内)
〒939-0311 軽井沢町黒河5-1-80
☎ 0766-56-9230
放送大学ホームページ
<https://www.ouj.ac.jp/>

なんと インフォメーション

なんバス(市営バス)耳寄り情報

冬の南砺市営バス運行について

南砺市営バスは冬季も元気に運行いたします！しかし、積雪状況によっては、やむを得ず一部運休とするなどの対応をとらせていただくなる場合があります。そのような場合は市のホームページにて案内を掲示いたしますので、通常どおり運行しているか確認されたい場合は、市のホームページをご覧いただくなが、交通政策係まで電話でお問い合わせください。

問い合わせ

南砺市ホームページ

地方創生推進課

交通政策係

☎ 032052

http://www.city.nanto.toyama.jp



【福光福祉の家「光龍館」1月の行事予定】

10日(木) 午後1時～ 歌と踊りのバーナーナー
「新藏富美男」座
15日(火) 午後1時～ DVD上映
「綾小路きみまわ」
「爆笑ライブ！」

18日(金) 午後1時～ やさしい絵手紙
おりがみ教室
23日(水) 午後1時～ 笑いヨガ
26日(土) 午前10時～ 午後4時 風呂の田
午前11時～ もちつき大会

問い合わせ

福光福祉の家「光龍館」

☎ 0368868

消費者の知恵

固定電話機の「電話録音装置」無償貸し出し

南砺市消費生活センターでは、電話での悪質な勧誘や振り込め詐欺などの対策として、固定電話機の「電話録音装置」無償貸し出しを行なっています。

電話録音装置を取り付けると、相手には「トスが流れ、悪意のある相手に電話を切りせる効果があります。

日々の生活に安心をお届けできると思いますので、ご利用になりたい方はご連絡下さい。

▼対象 原則、一人暮らしの高齢者の方

▼貸出期間 1年間(1年間延長可能)

▼料金 無料

※電話機により、取り付けられない機種もござります。

問い合わせ

南砺市消費生活センター
(井波市営 市民生活課内)

☎ 032035

ご寄附感謝します

社会福祉費へ

J A となみ野
(部長 松澤 景子) 女性部
JAとなみ野
(会長 則島 淑江) ほほえみの会
3万円

道の駅上平へ

(一社)日本道路建設業協会北陸支部
(北陸文部長 上條 桂二) 発動発電機1台

井口中学校へ

とやまガス体工エネルギー普及促進
協議会(会長 東狐 光俊)

ガス「ソロ 4台

福光中学校へ

福光中学校教育振興会(会長 蟹野 正男)
学習環境整備備品

(ホワイトボードなど) 1式

図書館図書購入資金として
1万円

福光中学校教育振興会(会長 蟹野 正男)
学習環境整備備品

(ホワイトボードなど) 1式

受賞おめでとうございます

【厚生労働大臣表彰(社会福祉功労者)】

得能 金市さん(福光)
山本與志邦さん(福光)

【平成30年度いい歯の県民の表彰】

◇親と子のよい歯のコンクール

最優秀賞
野原美里さん、紗花ちゃん(井波)

◇三世代お口さわやか大賞

・いい歯の三世代部門

優秀賞
齋藤 駿佑ちゃん、愛佳さん、
西野 倫子さん(井波)

◇いい歯カムカムっこやか大賞
(8020達成者表彰)

最優秀賞
坂井 章子さん(井波)

すこやか賞
長谷川昌子さん(井波)

宇野 登子さん(井波)

あなたの意思に 石で応えます



地震・水・雪にも負けない
耐震耐水墓 特許取得

株式会社 福光石工
http://www.f-sekkou.co.jp/

おもい いし こた

本年もありがとうございました。
2019年も石を通じて、お役に立てるよう努力していきたいと思います。
宜しくお願ひ申し上げます。
2019年2月23日(土)・24日(日)は
展示会を予定しております。

南砺市寺家315
コナニヨイイシ
☎ 0120-57-4154



南砺市福光1376 ☎ 52-1072

行政区分
子の名前
性別
城端 父は母は

市民の窓

平成30年
11月1日～30日
届出分

※希望者のみ掲載
※井口地域は期間中
届出なし



妻	夫	妻	夫	福	福	妻	夫	妻	夫	福	福	妻	夫	立
射	荒	才	桐	院	長	源	射	梅	江	東	中	水	見	市
水	市	七 三 区	木	林	水	市	水	ヶ	江	柳	原	由	利	東
市	木	木	木	寺	島	島	市	島	元	原	原	原	原	原
中	石	久	長	烟	内	河	杉	柴	中	柳	原	由	利	東
田	崎	保	谷	友	河	浦	浦	田	元	原	原	原	原	原
彩	克	結	智	里	一	純	裕	智	元	原	原	原	原	原
	彥	子	彥	加	志	子	介	彥	元	原	原	原	原	原

ウェディング

福光栄町	柴田屋	横町
味噌屋町	寺	川原光こう
観音町	年代	光こうのすけ
八幡	中野	すけ
福光栄町	大門	隆助りゅうすけ
小坂	船藤	アヤカ
神田町	武田	ホタル
角田町	松本	ホタル
福光栄町	中島真しん	ホタル
中橋	莉央	ホタル
桶谷町	西尾	ホタル
明あすけ	美香みか	ホタル
美柚みゆ	之介のすけ	ホタル
結南ひな	香か	ホタル
女女女	男男女	男男
女女女	男男女	男男
陽平	竜成一彰	祐策
篤宏	隆直樹	泰司
竜成	一彰	優介
隆志	幸輔	祐策

行政區	城 端	氏 名
塔尾水本宗作	塔尾水本宗作	塔尾水本宗作
林道山本信一	林道山本信一	林道山本信一
野田広岡村雄二	野田広岡村雄二	野田広岡村雄二
国広岡村雄二	国広岡村雄二	国広岡村雄二
金戸岡村雄二	金戸岡村雄二	金戸岡村雄二
林道山本信一	林道山本信一	林道山本信一
城端森町	城端森町	城端森町
猪上平	猪上平	猪上平
利賀	利賀	利賀
上百瀬	上百瀬	上百瀬
利賀(上村)	利賀(上村)	利賀(上村)
島	島	島
前川みよ子	前川みよ子	前川みよ子
野原	野原	野原
岩腰	岩腰	岩腰
隆由	隆由	隆由
孝夫	孝夫	孝夫
實	實	實
榮作	榮作	榮作
初恵	初恵	初恵

おくやみ

73 97 92 93 93 88 90 90 85 86 95 96 91 87 77 29 86 95 82 87 93 93



不動産無料相談所開設

不動産に関するいろいろなお悩みや問題などの相談所を開設します。
相談は無料ですので、お気軽にご来場・ご相談ください。

日時 平成31年1月26日(土)、3月23日(土)
13:30~16:30

場所 となみ散居村ミュージアム（砺波市太郎丸80）



公益社団法人 富山県宅地建物取引業協会砺波支部
問い合わせ先／支部代表番号 TEL 0763-33-2612 (鷹栖建工内)

デイサービス利用者様募集のご案内

「からだ 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 ☺

はびねす
デイサービス和みの里
☎ 22-8800 担当: 前田

1日無料体験できます!!
※お気軽にお問い合わせください。

北陸福祉会

検索

福祉医療費請求書(レバウ、緑、青、黄色の紙)が必要なくなります

平成31年4月1日診療分から、各種医療費助成制度のしくみが変わり、医療機関等を受診する場合、「福祉医療費請求書」を提出する必要がなくなります。

対象となる医療費助成制度(福祉医療費請求書の色)

- 「ども医療(ピンク)
- 妊娠婦医療(ピンク)
- ひとり親家庭等医療(緑)
- 重度医療(青)
- 軽度医療(黄)

※新しい受給資格証を3月中に対象者に送付します。

※詳しくは、3月号広報に再度掲載する予定です。

【問い合わせ】
・J吉田医療、妊娠婦医療、ひとり親家庭等医療
・重度医療、軽度医療
・福祉課 障害福祉係 ☎②2009



金沢・南砺交流事業『金沢・南砺ゆかりの集いPart27』

南砺市と金沢市、両市民の新たな出会いと末永い交流の場を提供する集いを今年も開催します。一人でも多くの方のご参加を心よりお待ちしております。

日 時 2月11日(祝・月)正午～午後2時30分
場 所 金沢東急ホテル5階「The Ball Room」

※各行政センター無料シャトルバスを運行

参加費 6,500円(金沢・南砺医王会員の方は5,500円)

内 容 講演会(講師:開運!なんでも鑑定団 名物鑑定士 鉄砲研究家 澤田 平)

交流会(両市物産販売、試飲試食、大抽選会ほか)

申込期限 1月18日(金)必着

【問い合わせ】

金沢・南砺医王会事務局 有限会社ライムハイツ

☎076-245-2050 ☎076-245-3736

Mail: i.m-2050@poem.ocn.ne.jp

※参加を希望する方に多く申込用紙を送付します

知つて得する健康と医療のお話 大人の便秘・子供の便秘と「腸活」

南砺市民病院

富山大学地域医療支援センター

小児外科 廣川 慎一郎

便秘とは便の回数が少ない出にくい状態のことといいます。自発的な排便回数が週に3回より少ない、お腹の張り感や腹痛、硬い便により排便困難や残便感がある人も「便秘」の基準に入ります。便秘のため日常生活に支障が出て治療が必要な状態を「便秘症」といいます。

便秘をきたす胃腸の病気として、大腸がんやポリープ、腸閉塞、腸炎、過敏性腸症候群などがあります。うつ病、糖尿病や甲状腺機能低下症などで便秘がみられることがあります。ストレスや薬剤が原因になることもあります。子どもでは便秘をきたすことがあります。病気のほかに、便性が大きく変わる離乳食期とオムツトレーニング時期に排便異常をきたす子が多くいます。ウンチを我慢したり不快な排便体験があつたり、不規則な生活習慣が原因となります。

治療には、保存的に①生活習慣の改善、②内服薬による治療(乳酸菌やビフィズス菌などの整腸薬や下剤、漢方薬など)、③外用薬(坐剤、浣腸など)、④摘便、⑤浣腸などがあります。⑥外科手術が行われることもあります。

普段から腸の健康のための対処法として腸内環境を整える「腸活」が注目されています。具体的には、腸内細菌バランスを整えるため食物繊維や発酵食品の摂取、生活習慣の改善(規則的な食事・トイレ習慣など)、適度な運動とおなかのマッサージ、ストレスをためず、ゆっくり呼吸・行動し自律神経系を整えることなどが勧められます。便秘でお悩みの方は、「腸活」で腸から全身の健康をめざしてみてはいかがでしょうか。

健康教室

▼日 時 1月17日(木)午後2時～午後3時30分

▼会 場 南砺市民病院 健康管理科

【問い合わせ】 南砺市民病院 健康管理科 ☎②1475(代表)

○名病院・診療所「年末年始休業」 12月29日(土)～1月3日(木)



なんと

22

2019.1

コミュニティ助成(宝くじ助成)を活用し防災備品を整備!

宝くじの社会貢献広報を目的に、宝くじ受託事業収入を財源として(一財)自治総合センターが実施している「コミュニティ助成事業」の助成を受けて、山斐自治会自主防災会が炊き出し器や非常用発電機などの防災備品と備蓄倉庫を整備しました。11月11日には地区住民が集まり、整備した防災備品を活用して防災訓練が行われました。

今回の整備により、被災時における避難者受け入れ体制などの充実が期待されます。



問い合わせ 総務課 防災危機管理係 ☎②2028

国民年金



新成人の皆様へ! 20歳になつたら国民年金

20歳を迎えると、様々な権利とともに義務も生まれます。国民年金に加入することもそのひとつです。

日本に住む20歳から60歳までのすべての人は、国民年金に加入することが法律で義務付けられています。国民年金は、やがて訪れる老後の生活保障だけでなく、障害や死亡といった不慮の事故などにも対応できるよう、国民みんなで保険料を出し合い、お互いを支え合う世代間扶養の仕組みをとっています。

少子高齢化が進み現役世代の負担が年々増加していますが、基礎年金の半分は国庫負担(税金)で賄われているため、現在20歳の方も納付した保険料以上の年金が受け取れます。さらに賃金や物価の変動に合わせて年金額が改定されるため、年金に加入してから年金を受け取るまでに経済社会が大きく変動したとしても、年金の価値は保障されます。

国民年金は皆様や皆様の家族のライフスタイルをサポートする制度です。20歳になつたら必ず国民年金の加入手続きを行い、納付期限内に保険料を納付しましょう。

1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

1/1	芳尾歯科医院	砺波市 32-2834
1/2	村井歯科医院	砺波市 82-5366
1/3	神田歯科医院	砺波市 33-3223
1/6	根尾歯科医院	砺波市 33-2588
1/13	安念歯科医院	砺波市 33-2445
1/14	高田歯科・矯正歯科医院	砺波市 32-2153
1/20	澤越歯科医院	砺波市 34-8280
1/27	となみ野歯科診療所	砺波市 33-4788

※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

学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方には、保険料の支払いを猶予する制度があります。

○学生の方は…『学生納付特例制度』

ご本人の前年所得が一定額以下の場合、申請すれば保険料の納付が猶予されます。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

※申請する際は学生証など、学生であることの証明が必要です。

○学生以外の方は…『納付猶予制度』

ご本人と配偶者がいる場合はそれぞれの前年所得が一定額以下の場合、申請すれば保険料の納付が猶予されます。

制度の内容や手続きに関する詳細については、各行政センター窓口または砺波年金事務所までお問い合わせください。

1月の年金相談(相談時間は 午前10時~午後3時)

開設日

8日(火)

開設場所

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 砧波年金事務所

音声案内①次の音声案内② ☎③1725

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 ☎②2011

各行政センター

