



子育て支援センターに遊びに行ってみよう!

1月の行事予定

さくらんぼ毎週月～金 9:00～16:00
☎②7305 (城端さくら保育園併設)

- ・作って遊ぼう！「お正月遊び・こま」 4日(火)～11日(火)
- ・身体測定＆歯科衛生士講座 20日(木)10:30～
- ・鬼のお面を作ろう 17日(月)～26日(水)まで

きらきら毎週月～金 9:00～16:00
☎②7812 (井波にじいろ保育園併設)

- ・お出かけにじいろ保育園 7日(金)10:30～
- ・身体測定＆栄養士講座 12日(水)10:30～
- ・手作りおやつ紹介 ※要予約 25日(火)10:30～
- ・あそびのひろば ※要予約 27日(木)10:30～

たんぽぽ毎週月～土 9:00～16:00
☎②8230 (福野ひまわり保育園併設)

- ・身体測定＆母子保健推進員人形劇 13日(木)10:30～
- ・鬼のお面を作ろう 17日(月)～
- ・誕生会＆バルーンで遊ぼう 20日(木)10:30～

あっぷる毎週月～金 9:00～16:00
☎②8722 (福野おひさま保育園併設)

- ・こまを作ろう 4日(火)～12日(水)
- ・プリプリキッズと遊ぼう ※要予約 13日(木)10:30～
- ・鬼のお面を作ろう 17日(月)～
- ・身体測定＆イヤイヤ期講座 ※要予約 20日(木)10:00～

-乳幼児のお子さんと保護者が対象です
おじいちゃん、おばあちゃん、
妊婦さんもお気軽にどうぞ！-

にこにこ毎週日～金 9:00～16:00
☎②6703 (福光どんぐり保育園併設)

- ・身体測定＆保健師講座 13日(木)10:00～
- ・予防接種相談会 ※要予約 16日(日)10:00～
- ・パパ講座～ふれあい運動遊び～ ※要予約 23日(日)10:30～

ほほえみ毎週月～金 9:00～16:00
☎②7322 (福光東部かがやき保育園併設)

- ・足形だるまさんに願いを込めて 5日(水)～7日(金)10:00～
- ・ベビーエクササイズ ※要予約 12日(水)10:30～
- ・言語聴覚士講座 ※要予約 19日(水)10:30～

ぴよぴよ広場毎週月～土 9:00～16:00
☎②4647 (喜志麻保育園併設)

- ・ぴよ DE 離乳食 ※要予約 11日(火)10:30～
- ・ぴよぴよヨガ ※要予約 13日(木)10:30～
- ・ベビーマッサージ ※要予約 19日(水)10:30～
- ・助産師さんと話そう ※要予約 26日(水)10:30～

詳しい行事予定については、
市ホームページをご覧ください。

子育て支援センター

**「はじめましての日」 每月第3火曜日**

1月 18日 (火) 9:00～12:00 (対象者のみの利用となります)

利用場所：子育て支援センター「さくらんぼ」「きらきら」

「たんぽぽ」「あっぷる」「にこにこ」

利用対象者：はじめて子育て支援センターを利用される方、妊婦さん

1月の行事予定

－遊びを通して児童の健全育成を図ります－**城端児童館 さくらっこ**

☎②2897

- ・トラの福笑い作り 6日(木)、7日(金) 15:30～17:00
- ・今年の夢書き 11日(火)、12日(水) 15:30～17:00
- ▷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

☎②5770

- ・今年の目標を書こう 8日(土) 14:00～
- ・かるた大会 22日(土) 14:00～
- ▷開館 每週月～金 13:00～18:00、土曜日9:00～18:00

※新型コロナウイルス感染状況により、変更または中止となる場合があります。

福野児童センター アルカス

☎②3898

- ・ゆかいにかこう 8日(土) 10:00～
- ・つくってあそぼう 20日(木) 16:00～
- ▷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 (小学生対象・要予約) ☎②8200

- ・DVD鑑賞会 15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)

こども課 子育て支援係 ☎②2010
きっずらんど ☎②8200**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。
※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 ☎②2010

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。

※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 ☎②2530

認定こども園福光青葉幼稚園 ☎②1008

南砺市子育て支援アプリ

「なんとHug」

妊娠期から切れ目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



宝くじの助成金で コミュニティ活動備品を整備

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に、(一財)自治総合センターが実施する「コミュニティ助成事業」を活用し、コミュニティ活動備品を整備しました。これにより、コミュニティ活動のますますの活性化が期待されます。

問い合わせ 政策推進課 地方創生推進係 ☎ 2052

◀上野自治会：太鼓修繕、音響設備、テレビなど

アクション 2030

なんと SDGs パートナーのご紹介 ② 日の出屋製菓産業株式会社

- 安定的な生産体制等を維持していくために、地域の「人財」を積極的に雇用していきます
- 農業を守るために、「富山県産米」100%の製品を国内外のお客様に安定的にお届けしていきます
- 食料資源の無駄を無くし環境への負荷を軽減させるため、食品ロスの削減に取り組みます



SDGs のゴール達成につながる取り組みを市内で実施する団体を「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。

11月末現在の登録団体数 53 団体

問い合わせ エコビレッジ推進課 SDGs 推進係 ☎ 2050

詳しくはコチラ→



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 2022年 1月15日(土)、3月12日(土)
13:00～16:00

場所 となみ散居村ミュージアム
(砺波市太郎丸80)

(公社)富山県宅地建物取引業協会砺波支部 (公社)全国宅地建物取引業保証協会富山本部
問い合わせ先／支部代表番号 TEL 0763-33-2612 (鷺栖建工内)

福光福祉の家「光龍館」
令和4年 1月予定表

問	休館日	入浴時間	利用料	1月5日(水)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)	
福光福祉の家	日曜・祝日	午前10時～午後4時	一人310円 （寿入浴券利用可）	（水）	（水）	（木）	（金）	（木）	（金）	（水）	（木）	（金）	（水）	（木）	
「光龍館」		毎週火曜日		午前10時～午後1時	午後1時～午後4時										
				（細長い紙を巻いて作るアート）	（午後1時～午後4時）										
				ペーパーバーチャリング	絵手紙教室	美文字講座	ヨガ	ヨガ							

会員大募集(60歳以上)

スタート シルバー人材センターで
『はたらく』という健康法！

1月の入会説明会 日時 令和4年1月20日(木)午後1時30分から
場所 福野シルバーワークプラザ研修室

女性限定入会説明会 日時 令和4年1月11日(火)午前10時から
場所 福野シルバーワークプラザ研修室

出張相談会のご案内

日時 令和4年1月5日(水)午前9時30分から11時30分まで
場所 ハローワーク砺波

公益社団法人 南砺市シルバー人材センター
☎(0763)22-8050 FAX(0763)22-7544 <https://webc.sjc.ne.jp/nanto/>



NANTO Driving School 南砺自動車学校

学生にも
親切丁寧
家族も
安心
地域の
安全教育センター
高齢者に
やさしい
地元で
受講できる
高齢者講習

ニヤント自動車学校
来てね！

南砺市民の皆さん…
ご家族で地元の自動車学校に来て下さい

Information

野原	高堀	野尻	田尻	高堀	福野	柴田屋	野尻野	●福	池田	●井	飛驒屋	●城	是安
吉田	中村	菊池	徳永	裏田	長谷川	濱元	中尾有紀子	野	中嶋	口	大野	波	臺多島花音
采生	瑛太	瑛月	朝	暁	和	絢和	郁花	迅	翔	平	弘毅	女	男
優生	拓也	秀和	拓也	将志	和摩	敬善	元	男	祐彰	男	弘毅	女	男
妻	夫	妻	夫	妻	夫	福	妻	夫	福	妻	夫	城	妻

行政區	うぶごえ	うぶごえ	うぶごえ
端	の氏名	の氏名	の氏名
○	○	○	○

市民の窓

令和3年11月1日～30日届出分



※希望者のみ掲載
※上平、利賀地域は期間中届出なし

妻	夫	妻	夫	妻	夫	福	妻	夫	福	妻	夫	城	妻
砺波市	西町	前田	才川七区	利河	波井	石川県木	荒光	苗四	信農	柴田屋	砺波市	三清東	長野県
定村	北野	道海	山田二	角谷	北得能	藤井	篠原	吉田	梅島	金山	福島	久根下	岡村
唯衣	拓海	香花	颯太	ののみ	幸弥	明未	翔太	愛香	由嗣	佳織	瑞花	基希	洋子

行政區	ウエディング	行政區	ウエディング
端	の氏名	端	の氏名
○	○	○	○

神田町	川西	殿	●福	苗島	浦町
中山日菜子	山下笑	中川瑛翔	光今枝	アイザク	アババ
女	女	男	律貴	リツキ	イタヤ
朋春	吉生	遼	男祐樹	サカリ	イザブ

本野	尻川	上寺	上浦	上田	新川	●福	宮井	●井	下山見	●井	筆渡	●平	野北野西
江野崎	家野町	崎尻邸	野後口	口	口	下新町2区	飛驒屋	今町2区	下新町2区	今町1区	井波中新町	下山見	●城
石田	野村壽美枝	梅基	定司	河合	金谷美代子	河合	中川	西尾みつい	小林玉吉	堀井代志子	高山登	野村貞子	安念夏美
静枝	榮子	久雄	治美	信子	春生	敏子	西尾みつい	小林玉吉	堀井代志子	高山登	松井幸子	竹本勇作	沢田正男
84	82	96	100	56	88	93	88	98	92	88	93	80	99
93	88	90	93	88	90	93	80	99	90	84	78	87	92
92	95	92	93										

行政區	おくやみ	行政區	おくやみ
端	の氏名	端	の氏名
○	○	○	○



旭光	福栄	嫁	高	旭	田	竹	高	荒	梅	才川七	高	在	竹	中	福	桐	川	上	田	広	
新町	新町	ケ	木	木	木	木	木	木	木	4	木	木	木	木	光	川除	上野	南野	尻安		
町	町	兼宮	丘中内	宮原	原	原	原	原	房	畠	房	林	江	江	光	木新	町野	南野	尻安		
谷永	金山因幡みつゑ	橋爪秋	前山祐	笛嶋英	水内岩	木原輝	久保庄均	吉井枝	山田志	水内文	木原	久保庄三郎	吉子	水内志	木坂	坂下常	坂下常	坂下常	坂下常	坂下常	
外義	良英	義信	久子	秋夫	祐子	英子	岩吉	輝己	文子	吉子	吉子	吉子	吉子	吉子	正三	幸子	勇治	勝則	俊雄	賢治	
96	90	88	90	92	76	68	87	85	64	83	83	85	92	98	85	92	82	91	73	63	102
90	88	90	92	76	68	87	85	64	83	83	85	92	98	85	92	87	82	91	73	63	102
98	88	100	98	96	95	100															

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

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
「はぴねすグループホーム」
です。

入居についてのご相談は
お気軽ににお電話ください

北陸福祉会

検索

あなたの意思に 石で応えます



本年もありがとうございました

2022年も石を通じて、お役に立てますよう
努力していきたいと思います。
宜しくお願い申し上げます。

2022年2月26日(土)・27日(日)は
展示会を予定しております。

株式会社 福光石工

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

南砺市寺家315
コンナンヨイイシ
☎0120-57-4154

みんなで考えよう
これからの南砺！

なんと未来ミーティング 〈若者世代コース〉を開催

グループワークの内容
参加者の皆さんは、田中市長から市の取り組みや課題について説明を受け、「ニユーツーリズム」「若者に選ばれるまち」「SDGs」のテーマ毎に3つに分かれて、グループワークに取り組みました。

12月9日（木）WEB会議システム「ZOOM」を使ったオンライン会議で、「なんと未来ミーティング 〈若者世代コース〉」を開催しました。参加した16名の皆さん、グループワークで意見を出し合い、より良い南砺の実現に向けた提言を市長に行いました。

各グループはそれぞれ選んだ進行役を中心におまかせ、まずは各テーマに基づいた課題を抽出し、つづいてその解決策について意見を出し合って、提言をまとめました。

テーマ毎の発表

各グループからは、「SNSの活用や南砺市のこと」を発信しているインフルエンサーの支援、広い南砺市を自由に巡る仕組み（ニユーツーリズム）、「世代などのターゲット毎に紙媒体やWEB、SNSを使い分けて、市も市民も発信できるプラットフォーム、副業の需要と供給を結びつける情報発信」（若者に選ばれるまち）、「学習支援や生理の貧困問題などへの対策、タテ（世代間）の繋がりとヨコ（同世代）の理解度を高めるプラットフォーム」（SDGs）といったアイデアが発表されました。

提言を受けて

様々な提案を受けて田中市長は「南砺市がまだ足りていない課題について、たくさんアイデアをいただきました。これからも南砺市の取り組みについて興味を持つて、意見や助言をいただきたい」と感謝の言葉を述べていました。「なんと未来ミーティング」にご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。
市ホームページでは未来ミーティング〈若者世代コース〉の詳細を公開しています。ぜひご覧ください。

問い合わせ 情報政策課 広報係
② 2002



市ホームページ

南砺市歯科健診を受けましょう 協議会からのお知らせ

南砺市歯科医師会 会長

成瀬 裕久

あなたは認知症になつて家族に迷惑をかけたいですか？若いうちから介護状態になり、好きな食べ物も食べられないなりたいですか？そして新型コロナウイルスに感染し、重篤化したいですか？これらのことを回避する方法があるとしたらあなたはどうしますか？

冒頭より過激なことを書いてしまい申し訳ありませんが、その方法は定期的に歯科健診を受け、う蝕（むし歯）、歯周病、オーラルフレイイルを予防するためのプロフェッショナルケアを受け、悪いところがあつた場合早期に治療し、口腔の健康を維持することです。少なくとも年1～2回、リスクの高い人は年3～4回受けることをお勧めします。

現在国会では、50数名の国会議員が歯科口腔医療勉強会なるものを立ち上げ、「口腔の健康が全身の健康につながる」ことを数々の根拠によつて確認し、「国民皆歯科健診」を実現するために答弁されています。近い将来実現されることでしょう。全国民が歯科健診を受けて口腔内の健康を維持していくことで、全身の疾病予防、重症化予防につながり無駄な医療費の削減を図ることを目的としているようです。

皆さんは、まだ治療を受けただけのために歯科医院を受診していませんか。これらは治療が必要とならないよう予防のために定期的な歯科健診・プロフェッショナルケアを受けましょう。



国民年金

新成人の皆さんへ！ 20歳になったら国民年金

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。

日本に住んでいる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、平均寿命で計算した場合、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、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。

20歳到達後、約2週間で年金手帳と国民年金保険料の納付書が送付されますので、納付期限内に保険料を納付しましょう。また、学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方には、保険料の納付を免除や猶予する制度があります。詳細については、お近くの市民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 開設場所

11日（火） 城端市民センター
27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 砧波年金事務所

☎ 33-1725 (音声案内①次の音声案内①)
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 ☎ ②2011

各市民センター

編集 後記

早いもので今年もすでに年末。新型コロナ感染が落ちていることもあり、小さな忘年会の予定がボツボツと。こんな感じはほぼ2年振りで、長く自粛が必要だったせいか、どこか新鮮に感じるのは私だけでしょうか。いきなり元通りとはいかないでしょうが、新年が皆様にとって幸多き年になりますように！AK

問い合わせ
南砺市消費生活センター（生活環境課内）

☎ ②2035

低価格を強調したチラシを見て、排水管の高压洗浄を依頼したところ、高額な費用を請求されたという相談が寄せられています。チラシに「〇〇円」と安価が大きく記載されていても、「老朽化している、交換しないと家が傷んでしまう」と、高価な排水管工事の契約をさせられた、別の場所を点検し、別の作業の契約を迫られた、というケースもあります。特に自分から業者を呼んだ場合は、断りにくいものです。安さにつられて安易に依頼せず、本当に必要なのか冷静に判断しましょう。困ったときは、消費生活センターにご相談ください。

消費者の知恵 排水管の高压洗浄トラブルに注意

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	渡邊歯科医院	小矢部市	0766-61-2002
1/2	歯科津田医院	小矢部市	0766-61-2243
1/3	としこ歯科クリニック	小矢部市	0766-68-0388
1/9	芳尾歯科医院	砺波市	32-2834
1/10	村井歯科医院	砺波市	82-5366
1/16	神田歯科医院	砺波市	33-3223
1/23	根尾歯科医院	砺波市	33-2588
1/30	安念歯科医院	砺波市	33-2445

※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（12/30～1/3）
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、処方せんなど

問い合わせ：内科 ☎ ④5005 小児科 ☎ ④7744

統計なんと

※令和3年11月末現在（）内は前月比。

人口 48,662人（-94）
男性 23,370人（-49）
女性 25,292人（-45）
世帯数 17,551戸（-28）

○11月の人の動き

出生	17人
死亡	70人
自然増減	（-53）
転入	50人
転出	91人
社会増減	（-41）

11月末現在の
応援市民

943人

▷問い合わせ：政策推進課 地方創生推進係 ☎ ②2052



応援市民ポータルサイト

11月末現在の

市内居住

成婚カップル数

152組

※2011年4月からの会員成婚カップル227組

▷問い合わせ：南砺で暮らしません課
女性活躍・婚活支援係 ☎ ②2037



婚活俱楽部なんと HP

QRコードは株式会社COCOARの登録商標です。



Step1 まずは、無料アプリ
「COCOAR」をインストール



Step2 アプリを起動し、
Ⓐマークの
写真をスキャン

災害時における協力協定締結

11月9日（火）

南砺市と富山県西
部森林組合は、「災

害時における応急
対策活動に関する

協力協定」を締結
しました。

この協定は、災害

時に市が要請した
場合、樹木伐採な
ど応急対策活動に
協力していただく

ものです。避難路

や輸送路上の障害物除去や安全確保のための仮設工事など、森林のプロとしての
高度な技術と、所有の林業機械での復旧活動で、大変心強い体制が整います。

なんとピックス



11月23日（火・祝）の午前中、福野体育館屋外で「第36回福野の「ごつお里いもまつり」が開催され、里芋グルメが1つになった「ごつお里いもスペシャルセット」や特売の里いもなどがお目当ての来場者で賑わいました。

南野尻里芋生産組合の長谷川勝三組合長にお話しを伺ったところ、今年は9月に「ひょう」が降り、サトイモの葉が落ちるなどの被害がありましたが、早生品種は例年並みで、主力品種の「大和」は例年と比べて3割程度収穫量が減っているのではないかとのことでしたが、味に影響はなく、美味しい里いもが採れたそうです。

会場内では、里いもを使ったお菓子などの販売や南砺福野高校農業クラブの農産物直売なども行われ、どのブースも大盛況でした。



食料品など ドローンでお届け

11月26日（金）、中山間地域における課題解決の

可能性を探るため、富山県が県内で初めてドローン

を使った物流実証実験を平地域で行いました。県の委託を受けたKDDI株式会社が、平市民センター（下梨地区）から旧祖山分校グラウンドまで、モバイル通信の電波を利用して自律飛行ができる産業用の大型ドローンを飛ばしました。

平市民センターから、たいら

マウンテンスクール（東中江地区）までの約3km区間では、ドローンが五箇山豆腐などの食料品や日用品約3kgを運搬。このような仕組みがあれば、例えば土砂崩れなどで孤立集落が発生した場合でも、安全に救援物資を届けることができるようになります。

県では実験結果などをもとに課題の整理を行い、来年度はビジネスモデルの検討を進める予定のことです。



12月5日（日）、第5回棟方まつりの関連ツアーリー「棟方志功の美学に迫る！」裏彩色体験とまち歩き」が開催されました。市内外から10名が参加し、棟方志功が暮らした「福光」のまち歩きと、板画の作品作りを楽しみました。

新町公民館で行われた「裏彩色体験」では、棟方の孫で棟方研究家の石井頼子さんと元南砺市地域おこし協力隊で、芸術家の石田香楠子さんが講師を務めました。石井さんによる棟方の板画の技法解説と、石田さんの実演を参考に、参加者の皆さんは来年の干支「寅」や花など、思い思いの図案で作品を制作。墨で和紙に刷った板画に、棟方が用いた「裏彩色」の技法で、裏から色をにじませることで、鮮やかな作品が完成しました。



フレンチシェフ考案の献立に舌鼓

南砺市では、子どもたちが農業や食の安全への関心や持続可能な社会の実現について理解を深めるキッカケづくり、生産者への感謝の気持ちを養うことを目的として、農薬や化学肥料を使わない地元産の農作物を献立に取り入れた特別給食「なんと自然給食ものがたり」を市内全ての小中学校、義務教育学校で実施しています。

今年は、ミシュランガイド北陸2021特別版で「つ星と持続可能な取り組みを評価する「グリーンスター」に選ばれている城端地域のフランス料理店「ランソレイエ」のオーナー

シェフ高見敦司さんが献立をプロデュース。「真鰯と金森ファームの大かぶとほうれん草のブレゼ（蒸し煮）」「奥野さんのさつまいもとリンゴのサラダオレンジ風味」など4品が提供されました。半年前からはじめた献立作りでは、

主役である農作物の味をいかすために余分な味付けは控え、フランス料理の調理法を使いながらも、調理員さんに負担がかからないように工夫したそうです。

井波小学校では12月7日（火）に特別給食が提供されました。給食を「めっちゃおいしい」と頬張る男子児童の様子に、子どもたちの様子を見に来た高見さんも「本当に嬉しい」と笑顔を見せていました。



無料アプリ
ココアル
COCOAR で

他の写真も見てみよう! ※詳しくは17ページ

音楽のクリスマスプレゼント

12月8日（水）、市役所1階の市民ホールで認定こども園福光青葉幼稚園の年長・年中児33名によるクリスマスキャロリングが行われました。ハンドベルでの「メリクリスマス」などの演奏と、「おほしがひかる」「きよしこのよる」などの合唱があり、保護者や窓口を訪れた皆さんが子どもたちの愛らしい姿に大きな拍手を送っていました。



無料アプリ

ココアル

COCOAR

で

他の写真も見てみよう! ※詳しくは17ページ

福野で公民連携による集いの場創出案を市に提案

12月11日（土）、福野地域の中心部にある旧富山紡績工場跡地の今後の利活用方法に関する福野地域づくり連絡協議会主催の意見交換会がア・ミュールホールで開催されました。工場跡地（市有地）のうち、約1万6千m²のエリアで、福野地域の新たな拠点づくりの検討が進められています。

意見交換会では、昨年開催された「2020リノベーションスクール@南砺」で跡地活用について考えたグループのリーダーを務めた柴田昌尚さんが、単なる公共施設としてはなく、民間資金を活用する公民連携事業として市民センターや福野中部交流センターと共に民間のテナントが入居する複合施設や、多目的に活用できる広場で集いの場を創出する「ORACCHAプロジェクト基本構想案」を説明。参加者からは民間活力を生かした内容への期待や心配する質問もありましたが、最終的に大橋隆樹会長の呼びかけにより、拍手多数によって、地域全体でこの基本構想案を市に提案することが確認されました。

この提案を受けて、今後、市では事業化に向けた調査を進める予定です。



新たな拠点づくりの検討エリア（赤枠内）

満百歳

おめでとうございます



山本 雪子 さん
大正10年11月21日生まれ 小二又(福光地域)



得永 はな子 さん
大正10年11月25日生まれ 松原(福野地域)



マイナンバーカードの申請・交付、 電子証明書の更新のため 休日開庁します (完全予約制)



休日開庁日時 1月9日(日)午前8時30分～午後3時

場 所 南砺市役所 福光市民センター

予約方法 下記のQRコードから予約サイトで登録いただき、電話で申し込みください。
(完全予約制・時間指定不可)



予約期間 12月19日(日)～令和4年1月2日(日)

休日開庁時特典 希望者には申請書に貼付する写真をお撮りします。

●交付・更新予約サイト

※マイナンバーカードに関する業務のみ行います。

※電話での予約は平日の午前8時30分～午後5時まで。(12月29日(水)～12月31日(金)除く)

予約・問い合わせ 市民課 ☎ 2008



●申請予約サイト

「南砺の逸品」～1品目～

『WEB限定販売 ギフトボックス』



南砺ブランド商品をご紹介している「南砺の逸品」公式サイトでは、南砺産の美味しい品々を集めた6種のギフトボックスを販売しています。お好みで組合せが選べるこのギフトボックスは、WEB限定商品で送料無料です。もらった人はもちろん、贈った人も幸せを感じる南砺の贈り物のお求めは、「南砺の逸品」公式サイトからどうぞ。

ギフトボックス一例：「冬の贈り物セット」5,000円(税込)

https://www.nanto.ippin.jp/

●南砺の逸品

Q 検索

問い合わせ 商工企業立地課 ☎ 2018

●問い合わせ

商工企業立地課 ☎ 2018

なんと花巡り Vol.22



開発を花のあるまちへ(福光)

福光の開発地区はもともとあまり花がない地域でしたが、平成7年に花街道が造られたのをきっかけに、交流センター前や道路沿いの空きスペースにも花壇づくりが広がり、今では色とりどりの草花が植えられています。その活動の発起人となったのが鈴木保子さんです。婦人会に花サークルを設立されたり、幼稚園や地域花壇の技術指導も熱心に取り組まれたり、花壇コンクールで何度も入賞されるなど、長年の緑化活動の功績が認められ、今年度の都市緑化功労者国土交通大臣表彰を受賞されました。

「遺伝子レベル」とご自身で言われるほど小さいころからお花が好きで、ご自宅ではバラやダリアも広範囲で栽培されており、鈴木さんの“ダリア園”的噂を聞きつけた方が見学に来られることがあるそうです。今後の抱負を尋ねると「今回の受賞を励みに、地域の方々と一緒に花の輪を広げていきたい」と語ってくださいました。

～南砺の花巡り情報をお寄せください～ E-mail:hanananto@city.nanto.lg.jp

問い合わせ 花と緑の銀行南砺支店(林政課) ☎ 2017



なんと 簡単レシピ

家族そろって
減塩生活！

献立名

白菜の中華サラダ

南砺市食生活改善推進協議会

●材料(2人分)

白菜	150g	ポン酢	大さじ1
にんじん	50g	砂糖	小さじ1/2
生わかめ(塩蔵)	30g	ごま油	小さじ2
ハム	2枚	ラー油(好みで)	



作り方

- ①白菜は短冊切り、人参は細い千切りにし、ビニール袋に入れて、塩をひとつまみ入れて、よくもみ、しんなりしたら水気を絞る。
- ②ワカメは、塩を洗い流し、お湯に通して水を切り、粗く切っておく。
- ③ハムは千切りにする。
- ④①②③を混ぜ、ポン酢、砂糖、ごま油で和える。お好みでラー油を加える。

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
88kcal	4.4g	5.0g	7.3g	1.2g

～ 食塩摂取が多くなりがちな食品 ～

食塩は食べ物の美味しさを引き立たせるうえで重要な調味料です。普段食べている食品や調味料にどれだけの塩分が含まれているのかを知ることが減塩への第一歩です。かまぼこなどの練り製品やハムやソーセージなどの肉加工品、海藻類は塩分が高いものが多いので具材として使う場合には、合せる調味料の量を減らすように気をつけましょう。