

# 子育て支援センター

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

8月の行事予定

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。

**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** 休所中 毎週月～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** 毎週日～金 9:00～16:00  
☎0763-82-7812(井波にじいる保育園併設)

**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: きっずらんど 『ひよこ広場』  
日曜: きらきら

一緒に遊びませんか

【夏の遊びを楽しもう】

8月中旬まで  
テラスで水遊びができます。  
また心地よい室内では  
好きな遊びを  
ゆっくり楽しみましょう。

毎日 11:00 頃から「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か月のなんとっ子集まれ～  
日時: 7日(月) 13:30～  
場所: 「にこにこ」

【ハッピー3】※要予約  
～3か月のなんとっ子集まれ～  
日時: 8日(火)  
10:00～14:00～  
場所: 「さくらんぼ」

専門職講座 【保健師に聞いてみよう】  
日時: 9日(水) 10:30～ ※要予約  
場所: 「ほほえみ」  
内容: 「愛情が伝わる言葉かけ・  
気持ちの切り替え方」  
講師: こども課 保健師

【welcome赤ちゃん講座】※要予約  
日時: 20日(日) 9:30～11:30  
場所: 「きらきら」  
対象: 妊娠後期の妊婦さんとその家族  
内容: 妊婦体験・沐浴体験  
助産師・保健師講座 など

【みんなの子育て講座】※要予約  
日時: 29日(火) 9:30～  
場所: 「きらきら」  
対象: 祖父母世代の方  
内容: 遊び  
「身近な素材で作って遊ぼう」  
フリートーク  
「今と昔の遊びについて」



**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)

☆たのしもう夏祭り ※要予約 2日(水) 10:15～  
☆保健師講座 ※要予約 9日(水) 10:30～  
☆木のおもちゃで遊ぼう 30日(水) 10:30～

**ぴよぴよ広場** 毎週月～土 9:00～16:00  
☎0763-52-4647(喜志麻保育園併設)

☆手作りおもちゃサークル(金魚すくい) ※要予約  
3日(木) ①9:00～②13:00～  
☆パパトあそぼう! 5日(土) 10:00～  
☆骨盤体操 ※要予約 24日(木) 14:00～  
☆スキンケアのお話 ※要予約 26日(土) 10:00～

詳しい行事予定については、「なんと Hug」から案内が届きます。

子育て支援センター

検索



## なんとの児童館

～遊びにおいでよ! たくさんの笑顔にあえる場所～  
※行事は、都合により変更・中止となる場合があります。

8月の行事予定

【お盆中の開館予定】  
8月15日(火) アルカス  
16日(水) きぼりっこ



児童館は、  
0歳から18歳まで  
利用できます。

**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

・うちわ作り 3日(木)、4日(金) 15:30～17:00  
・虫探しゲーム 10日(木) 15:30～16:00

**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

・レクリエーション 12日(土) 14:00～  
・プラバン工作 26日(土) 14:00～

**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

・ゆかいにかこう 2日(水) 14:00～  
・つくってあそぼう 24日(木) 16:00～

**福光児童館 きっずらんど** (小学生対象・要予約) ☎0763-52-8200  
▷開館 毎週月～土 9:00～18:00

・夏休みの工作(申し込み不要・内容はお楽しみに!)  
第一弾 7/31(月)～8/4(金) 13:30～15:00  
第二弾 8/18(金)～8/23(水) 13:30～15:00

南砺市で光インターネット完全整備は  
V光 だけ!

TST光インターネットは実効速度県内No.1

となみ衛星通信テレビ株式会社

0120-476-764

※ランキング結果は2023年4月1日時点、都度変動します。詳しくはこちら  
引用元: 「みんなのネット回線速度」 <https://minsoku.net/>



## 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】 井波地域 1 名(約 220 件)

【募集期限】 7～8 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 Tel 0763-62-4566

## イベント・講座など

### 第19回 南砺市小・中学生 科学展覧会

市内児童生徒の力作が集まります。ぜひお越しください。

時 9月9日(土) 10時～17時  
9月10日(日) 9時～15時

表彰式 9月9日(土)  
9時30分～10時

場 無料  
井波総合文化センター

問 南砺市教育センター  
☎0763-2312031

### とやま健康パーク「南砺市の日」

市内に居住する方なら誰でも、とやま健康パークの個人利用料が半額になる特別な期間「南砺市の日」があります。お友達やご家族とお気軽にプールやジム、温泉を楽しんでみませんか。

時 8月10日(木)～16日(水)

(お盆期間も営業中)

11月10日(金)～16日(木)

問 とやま健康パーク  
(富山市友杉151)



とやま健康パークホームページ

☎076-428-0809

### 令和5年度 県民カレッジ砺波地区センター 後期講座受講者募集

社会人を対象に、地域の歴史や新しい趣味の発見をテーマとした各講座や、となみ野高校の生徒と共に学ぶ「共学講座」の受講者を募集します。

### 申込期間

7月28日(金)～9月4日(月)

※郵送は、8月30日消印有効

詳細は、7月28日から県民カレッジ砺波地区センター、市内生涯学習関連施設等に配置する募集要項をご確認ください。

### 問 申

県民カレッジ砺波地区センター(となみ野高校内)  
☎0766-612020

### となみ散居村学習講座 (第3回) 開催

演題 「日本の妻入民家と砺波地方のアズマダチ」

時 8月26日(土)  
午後1時30分～3時

講師 立命館大学衣笠総合研究機構 教授 大場 修 氏

場 となみ散居村ミュージアム 研修室

定 70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

### 精神保健福祉研修会の開催

砺波地域精神保健福祉推進協議会では、4年ぶりに「コロナ後の心の健康づくり」をテーマに研修会を開催します。

時 9月13日(水)  
午後1時30分～3時30分

場 砺波市文化会館 多目的ホール

### 内容

①講義 「つつのためのマインドフルネス入門」  
講師 名古屋経済大学大谷院教授 家接 哲次 氏

②施設紹介、自主製品の展示・販売等  
※参加希望の方は、  
8月23日(水)までに  
お申し込みください。



申込み

問 富山県砺波厚生センター  
☎0763-2213512

### 柿原徹也&KENN 声優スペシャルトークショー

時 8月20日(日)

開場15時 開演15時30分  
井波総合文化センター

場 井波総合文化センター ×モリアホール

¥ 前売 5,000円  
当日 5,500円

### チケット販売窓口

井波総合文化センター、福野文化創造センターヘリオス、城端伝統芸能会館じょうはな座 ほか

問 井波総合文化センター  
☎0763-8215885

## 募集

### 令和6年度採用 市役所職員 (初級・中級) 募集

採用職種・人数・応募資格

◆一般事務または土木

(初級・高校卒業程度) 若干人  
平成14年4月2日～平成18年4月

### 1日生まれの方

◆一般事務 (初級・障がい者対象) 1人程度  
昭和59年4月2日～平成18年4月1日生まれの方で、次のいずれかに該当する方

①身体障害者手帳または身体障がいをする旨の医師の診断書・意見書の交付を受けている方

②療育手帳または知的障がい者であることの判定書の交付を受けている方

③精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方

◆管理栄養士(中級) 若干人  
平成3年4月2日以降に生まれた方で管理栄養士資格を有する方または令和6年3月31日までに資格取得見込みの方

募集期限 8月24日(木) 17時15分まで  
※郵送の場合 8月24日(木)消印有効

応募方法 総務課人事係まで受験申込書提出または下記のQRコードから必要事項を入力



初級



中級

一次試験 試験日…9月17日(日)  
試験内容…教養試験  
専門試験(管理栄養士)

### 令和6年度採用 市役所職員 (上級・一般行政職員・自己アピール枠) 募集

U・I・Jターン希望者や社会人経験者、スポーツ、文化芸術など様々

# なんとみらいちゃん その(225) by 森みちこ



な分野で努力されている方を対象に、優れた人材を広く募集します。なお、自己アピール枠では、教養試験および専門試験は行いません。

**採用職種・人数・応募資格**  
◆ 一般行政(上級) 4人程度  
平成元年4月2日以降生まれで、学校教育法による4年制大学を卒業または令和6年3月までに卒業見込みの方

**募集期限**  
9月15日(金) 17時15分まで  
※郵送の場合 9月15日(金)消印有効

**応募方法**  
総務課人事係まで受験申込書提出または下記のQRコードから必要事項を入力

**一次試験**  
試験日: 10月1日(日)  
試験内容: 事務能力・パーソナリティ試験、集団討論  
募集要項および受験申込

書等は、市ホームページからダウンロードしてください。  
総務課 人事係  
☎0763-23-2003

**令和6年度採用 社会福祉法人ママーシ園(障害者支援施設) 職員募集**

**採用職種・人数・応募資格**  
◆ 生活支援員 2人程度  
昭和59年4月2日以降生まれの方(介護福祉士等の資格を持つ方を優先採用します)

**募集期限**  
8月24日(木)

**試験日**  
8月26日(土)

**試験内容**  
筆記(一般教養)、作文、面接

**問 申**  
社会福祉法人ママーシ園  
☎0763-82-0490

令和6年度採用 砺波地方介護保険組合(養護老人ホーム楽寿荘) 職員募集  
砺波地方介護保険組合が運営する

「養護老人ホーム楽寿荘」の職員(地方公務員)を募集します。

**採用職種・人数・応募資格**  
◆ 正規職員(支援員) 1人程度  
昭和63年4月2日〜平成18年4月1日までに生まれた方で、介護福祉士資格を有する方または令和6年3月末までに資格取得見込みの方

**勤務地**  
養護老人ホーム楽寿荘  
(南砺市井波2200番地)

**募集期限**  
9月20日(水)

**1次試験**  
10月15日(日)

**選考方法**  
(1次試験) 教養試験、作文試験  
(2次試験) 面接試験

**問 申**  
砺波地方介護保険組合総務課  
電話0763-34-8333

## お知らせ

**市営井波墓地の無縁墳墓を改葬します**

市営井波墓地の適正な管理を行うため、「墓地・埋葬等に関する法律施行規則」第3条に基づき、管理する方がいなくなったと思われる墳墓を改葬します。

該当する墳墓には改葬公告看板が設置してあります(ピンク地に黒文字)。該当する墳墓の管理者や心当たりのある方は、令和6年7月24日までに申し出てください。

なお、期日までに申し出のない場合は、無縁仏として改葬することになります。

**問** 生活環境課 生活衛生係  
☎0763-23-2035

**全国一斉「こどもの人権相談」強化月間**

人権擁護委員による無料電話相談を開催します。

**時** 8月23日(水)〜29日(火)  
午前8時30分〜午後7時

※土日は、午前10時〜午後5時

**対象** こどもの人権に関してお悩みの方

**相談内容** いじめ、体罰、不登校、親からの虐待など

**相談受付の電話**

☎0120-007-110

**問** 富山地方法務局人権擁護課

☎076-441-6376

## 自筆証書遺言書保管制度

法務局では、皆様の大切な遺言書をお預かりしています。

申請は予約制で、住民票や身分証明書のほか、費用として3,900円が必要です。

具体的な手続き方法は、法務省ホームページ

法務局までお問合せください。

問 富山地方法務局 砺波支局

☎ 0763-32-2361



法務省ホームページ

## 県内の海で遊泳される方へ

県内の遊泳箇所は、海岸線から約2〜3m沖にいくと、急激に深くなっている箇所があります。

これらを念頭において、遊泳にあたっては、

- ・波の高い時は、海に近づかない
- ・子ども連れの方は、子どもから目を離さない
- ・せつかく来たのだからと無理をしない
- ・お酒を飲んだら海に入らない
- ・等に注意し、安全に遊泳をお楽しみください。

問 伏木海上保安部交通課



海の安全情報サイト

## 〆ご寄附感謝します

## ひとり親家庭の支援へ

トレボ一株式会社

(代表取締役社長 中山 安治)

10万円

## 能力開発セミナーの開催案内

### 画像編集基礎 (Windows10)

時 8月22日(火)、24日(木)、29日(火)、31日(木) (全4回)

受講料 2,800円

申込期限 8月7日(月)

対 Windows パソコンの基本操作ができる方

定 10人(先着順)

※講習時間は、午後6時20分〜9時

場 富山県技術専門学院砺波センター

南砺市寺家301-1

☎ 0763-22-3152



高齢者の方やそのご家族の方の癒し・交流・情報交換・相談の場として、「ともいきカフェ」を毎月開催しています。

## 認知症の世界をVRで体験してみませんか？

日時 8月26日(土) 14時〜16時  
場所 地域包括ケアセンター 2階 多目的研修室 (南砺市北川166-1)

内容 ①講義「認知症について」 14時〜14時20分  
講師：地域包括ケア課 顧問 南 眞司 医師  
②認知症VR体験 14時20分〜16時

認知症の症状をVRゴーグルを通して体験します。  
(VRとは…人工的に創り出された仮想空間を疑似体験できる仕組み)



VR体験の様子

③VR体験終了後、個別相談を行います。個別相談への対応は、愛の家グループホーム職員と南眞司医師です。

※飲食の提供はありません。

※個別相談は事前に申込みが必要です。(先着3名まで)

※小学生以下の方の参加は保護者の同伴をお願いします。

申込み・問い合わせ 南砺市地域包括支援センター  
☎ 0763-23-2034

## ゆ〜ゆうランド・花椿 休館期間延長のお知らせ

井口体験交流センター(ゆ〜ゆうランド・花椿)は、大規模な改修工事のため下記のとおり休館期間を変更します。  
ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

### 休館期間

令和5年4月1日から当面の間

問い合わせ 福祉課社会福祉係 ☎ 0763-23-2009

## 支援スタッフ募集!!

障害のある方の日常生活をサポートするやりがいのある仕事です！  
施設見学も随時受け付けております。

### 正職員

- 勤務地：障害者支援施設 湊明園(小矢部市論田8)  
障害者支援施設 花椿(南砺市蛇喰1302)  
日中サービス支援型ホームこごみ(小矢部市石動町18-11)
- 待遇：月収約20万(夜勤手当込)  
昇給・賞与・退職金・家賃手当・扶養手当
- 勤務時間：シフト勤務、交代制 年間休日122日



社会福祉法人 湊明会

湊明会

検索

TEL.0766-50-8130

パソコン・スマホから！



## 福光福祉の家「光龍館」 8月予定表

3日(木)午後1時半〜	絵手紙教室
4日(金)午後1時〜	しなやか体操
9日(水)午後1時半〜	笑いヨガ
18日(金)午後1時〜	折り紙教室
25日(金)午後1時〜	しなやか体操
26日(土)風呂の日	
30日(水)午後1時〜	
お盆休館日 8月13日(日)〜17日(木)	カラオケお楽しみ会
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」	
☎ 0763-52-6868	

天 池	一 日 市	坂 本	● 福	四 区 町	三 ツ 屋	二 日 町	石 田	● 福	山 下	● 井	小 来 栖	● 平	城 端 美 広 町	金 戸	● 城	行 政 区	子 の 氏 名
笹 谷 咲 く ら	日 光 八 重 馨	定 村 詩 う	光	清 瀬	林	石 崎	米 木	野	野 村	波	六 十 有 純		長 谷	宮 塚	端		
女	女	女		男	男	男	男		男		女		男	男		性 別	保 護 者 名
和 生	司	築		啓 志	本 伊 知	剛 士	拓 也		圭 司		裕 樹		曉	健 一			

うぶごえ



# 市民の窓

令和5年6月1日～30日届出分

※希望者のみ掲載

上 平 細 島	小 原	● 上 平	下 梨	下 梨	● 平	長 楽 寺	西 下	盛 新	野 田	● 城 端	行 政 区	氏 名	享 年
生 田	竹 原		山 本	中 島		西 田	健 名	北 本 と き 子	中 嶋				
長 範	宣 章		政 子	清 子		博	咲 子		敏 子				
83	67		86	95		92	101	90	92				

おくやみ



妻	夫	妻	夫	妻	夫	● 福	妻	夫	● 福	妻	夫	● 井	行 政 区	氏 名
岐 阜 県	開 発	小 矢 部 市	八 幡	利 波 河	砥 波 市	光	浦 町	院 林	野	川 島	今 町 2 区	波		
宇 野	鈴 木	八 尾 美 奈 子	棚 田	高 西	岩 崎		中 町	森 田		田 中	大 野			
綾 花	幸 太	亮	亮	奏	太 成		美 涼	涼 太		章 聖	和 剛			

ウェディング



角 田	松 木	● 福	松 原	雨 潜	寺 家	広 安	八 塚	広 安	苗 島	布 袋	野 原	高 儀	● 福	蛇 喰	井 口	● 井	下 新 町 1 区	下 山 見	今 町 2 区	上 山 見	坪 野	川 崎	安 室	上 山 見	木 崎 野 町	愛 農	● 井	利 賀 (上村)	利 賀
得 地	土 居		岡 田 富 美 子	中 村 美 津 久	梅 基 達 枝	安 田 し ま 子	下 村 悦 子	松 平 み つ 子	谷 田 眞 津 男	高 野 晋	徳 川 澄 枝	塚 本 弘 子		金 道 武 雄	高 田 弘 子		田 中 智 恵 子	樫 葉 ハ ツ	山 水 キ ン 子	佐 山 つ る	川 合 は な 子	土 田 ま り 子	安 原 信 義	藤 井 笑 子	中 村 龍 雄	橋 場 和 夫		野 原 正 元	
97	87		93	95	86	93	79	90	72	96	80	76		83	80		49	98	102	103	96	74	88	100	92	91		81	

## 会員大募集!!

新たな生きがいを見つけ  
地域社会に  
貢献しませんか?  
(60歳以上の健康で働く意欲のある方)



シルバー入会説明会のご案内

◇入会説明会

8月18日(金)

場所 福野シルバーワークプラザ研修室  
時間 午後1時30分から

◇出張就業相談会も開催しています。

8月2日(水)・9月6日(水)

午前9時30分から11時30分まで  
開催場所:ハローワーク砺波

「シルバーふれあい市」の日程

8月8日、22日 9月12日、26日

※詳しくは事務局にお問い合わせください。

発掘作業に  
興味ある方  
大歓迎です。



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/>

## あなたの意思に 石で応えます



「お墓参り」

お墓参りに特別な作法はありません。  
大切だった亡き人やご先祖様に感謝し、  
手を合わせるという行為が大切です。

お墓参りの際は、花・線香以外の  
御供え物は必ず持ち帰りましょう。

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

## きときと健康教室

**テーマ** 椅子に座って盆踊り

**日時** 8月15日(火)  
午後1時10分～午後1時40分

**会場** 南砺家庭・地域医療センター  
1階正面ロビー

**講師** 医療センター看護師 池田ひろみ

**問い合わせ** 南砺家庭・地域医療センター  
☎0763-22-3555

※参加無料  
暑い夏の運動不足を解消しましょう。

## 栄養の日・栄養週間 2023

**テーマ** 間食のすすめ

**日時** 8月1日(火)～10日(木)

**会場** 南砺市民病院 1階ロビー他

**内容** パンフレット等の配布、ポスター展示など

**問い合わせ** 南砺市民病院 健康管理センター  
☎0763-82-1475(代表)

## 南砺市病院職員 採用試験

令和6年度採用 看護助手を募集します

### 1 募集職種、人数

採用職種	採用予定人数	
	南砺市民病院	公立南砺中央病院
看護助手	2人程度	2人程度

※詳細については、市公式ホームページ、市立2病院または医療課で配布する募集要項をご覧ください。

※令和5年度随時採用募集も同日行います。

### 2 試験日

(1次試験) 9月17日(日)

(2次試験) 10月中旬

### 3 申請方法

申請方法はインターネット(電子申請)です。  
「採用試験申込サイト」から申請してください。



採用試験申込サイト

※市公式ホームページから  
入力することができます。

**問い合わせ** 医療課 ☎0763-23-1003

## 知って得する健康と医療のお話

### アドバンス・ケア・プランニング

#### 人生会議のススメ

南砺家庭・地域医療センター

刑部 仁美



皆さんは、自分の人生が長く無いと感じたときに、残された時間をどのように過ごしたいと考えていますか。元気なうちから、万が一の時にどのような医療やケアを受けたいかについて、大切な人と思いを伝え合い、考えるプロセスを「アドバンス・ケア・プランニング」と言います。「人生会議」という愛称でも呼ばれています。病気は突然やってくる。その時に備えが来ていないと、自分の希望を伝えることが出来ず、望まない治療やケアが行われてしまいます。

「今出来ることを全てしてほしい」「胃腸がいい」「苦しいことはさせたくない」。終末期の患者さんやご家族から希望を伺った際に、私たちはケアの提供者として、その思いの背後にある価値観を知りたいと願っています。これまでの人生を踏まえて、最期にどのような医療やケアがより適切かを判断することが出来るからです。

生まれてから現在に至るまで、人生の軌跡を振り返って、自分が大切にしてきたことは何か、思い巡らしてみてください。ご自身で取り組むことが難しい場合には、身近な医療関係者が頼りになりますよ。

このお盆の機会に、一度取り組まれてみてはいかがでしょうか。もっと詳しく知りたい方は、南砺市民病院が制作したドラマ「今日からはじめる人生会議」(以下QRコード)や、厚労省HP「人生会議してみませんか」をぜひご覧ください。



## なんバス(市営バス)耳寄り情報

なんバスでお出かけしよう！

夏休みに、なんバスを使って家族でお出かけしてみませんか？出かけるなら、4年に1度の「いなみ国際木彫刻キャンプ」が8月18日(金)から始まるのでオススメです！回数券なら約160円で加越能バスの市内区間も利用できて大変お得です。

バスは利用が増えるほど一人あたりの二酸化炭素排出量が少なくなる環境に優しい乗り物です。歩く時間も増えるので、ちょっとした運動にもなります。

なんバスに乗って、お得に、かつ環境に優しく過ごしてみませんか。

なんバス回数券に関する詳細は、次のQR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

## 8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

6日	上田歯科医院	小矢部市	0766-67-0250
11日	山田歯科医院	小矢部市	0766-67-6000
13日	岡宗歯科医院	小矢部市	0766-67-2220
14日	あらい歯科クリニック	小矢部市	0766-68-1101
15日	清水歯科医院	小矢部市	0766-61-1530
16日	谷口歯科医院	小矢部市	0766-61-3061
20日	五郎丸歯科クリニック	小矢部市	0766-68-3560
27日	渡邊歯科医院	小矢部市	0766-61-2002

※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、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5年6月末現在( )内は前月比

人 口 47,252人(−38) うち外国人 958人

男 性 22,712人(−11) うち外国人 387人

女 性 24,540人(−27) うち外国人 571人

世帯数 17,529戸(+20) うち外国人 632世帯

### ○6月の人の動き

出生 13人

死亡 60人

自然増減 (−47)

転入 94人

転出 85人

社会増減 (+9)

## 国民年金

令和5年度分の免除の受付がスタートしています

令和5年度分(対象期間：令和5年7月分～令和6年6月分です。)の受付を開始しています。

免除制度は、本人・配偶者・世帯主それぞれの前年所得で審査します。保険料の全額が免除される全額免除のほか、所得に応じて保険料の一部を納付し、残りの保険料が免除される一部免除(3/4・半額・1/4免除の3種類)があります。

また、50歳未満の方が対象となる、本人・配偶者の審査で行う納付猶予制度があります。

なお、現在、学生の場合は「免除制度」ではなく、学生納付特例の適用となりますので、学生証(有効期限の記載があるもの)の写しまたは在学証明書(原本)を添付の上、手続きをお願いします。

保険料を未納のままにしておくと、将来の老齢年金や障害年金・遺族年金が受けられないことがありますので、納付が困難な場合についてはお早めに免除の手続きをお願いします。

※令和4年度分をもちまして、新型コロナウイルス感染症の影響に伴う国民年金保険料免除等臨時特例制度が終了となりました。(令和5年6月分までが対象期間となります。)

引き続き納付が困難な場合については、免除の手続きをお忘れなくお願いいたします。

また、スマートフォンやパソコンとマイナンバーカードで、マイナポータルを利用して電子申請ができます。

詳しくは、年金事務所までお問い合わせください。

### 8月の 年金出張相談

(相談時間は  
午前10時～午後3時)

開設日 開設場所

8日(火) 城端市民センター

24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

お問い合わせ：政策推進課 地方創生推進係 ☎ 0763-23-2052

6月末現在の  
応援市民

1,108人



応援市民ポータルサイト

あなたと私を結ぶ新しいプロジェクト

AIP48

6月末現在の  
市内居住  
成婚カップル数

167組



※2011年4月からの会員成婚カップル 260組

お問い合わせ：南砺で暮らしません課

女性活躍・婚活支援係 ☎ 0763-23-2037

婚活倶楽部なんとHP

編集  
後記

表紙に掲載した「なんとバースデーブック事業」。1歳を迎えたお子さんは、英語版を含む17冊の絵本の中からお気に入りの2冊を選ぶことができます。こどもが読書を楽しむようになるのは、小さい頃から本が身近にある環境が大切だそうです。対象者の方は、1歳の誕生日が待ち遠しいですね！ (KK)

チケットを買ってお店を応援しよう！

## 「なんちケプロジェクト 2023」

物価上昇による消費低迷を打破すべく、消費喚起策として、市内店舗がプレミアム商品券付きチケットを販売し、市内経済の活性化を図ります。

### チケット販売期間

8月6日(日)～9月18日(月・祝) ※なくなり次第終了

### チケットプレミアム商品券有効期間

8月6日(日)～令和6年1月14日(日)

### 内容

- ・シート①：10,000円(1,000円×10枚)＋プレミアム商品券3,000円分(500円×6枚)
- ・シート②：5,000円(500円×10枚)＋プレミアム商品券1,500円分(500円×3枚)
- ・1店舗あたり、1人10,000円分まで購入可能。複数店舗での購入可能。

※参加店舗等詳細は、南砺市商工会ホームページでご確認ください。

問い合わせ 南砺市商工会 なんちケプロジェクト 2023 実行委員会  
☎ 0763-22-2536



南砺市商工会  
ホームページ

## 7/8 なんと キッズライツ DAY

## 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



今年4月1日に「南砺市こどもの権利条例」がスタートし、こどもの持つ権利を多くの方に知ってもらおうと、南砺市こどもの権利イベント『なんとキッズライツ DAY』が行われました。

イベントは、NHK Eテレの人気番組「天才てれびくん」ともコラボし、ステージイベントでは、こどもの権利委員会こども部会のメンバーがこどもの権利を紹介した後、お笑い芸人ティモンディとてれび戦士が登場。ごみの分別などSDGsについて楽しく学んだり、番組内で実際に行われている企画に挑戦したりと会場は盛り上がりしました。

展示・体験エリアには、てれび戦士の衣装を着て記念撮影ができるコーナーのほか、こどもの権利を学ぶスタンプラリーやSDGs コーナー、地元・福野篇の缶バッジ作りや木彫刻キャンプの木風鈴作りなど、来場者は楽しみながら「こどもの権利」への理解を深めました。

### こどもたちもスタッフとして参加

当日は、南砺市こどもの権利委員会こども部会がスタッフとしてイベントをお手伝い。館内放送やステージショーのアナウンスのほか、自分たちで考えた「こどもの権利」のPRをステージ上で行いました。



新しい体験や、知らない世界を知ること  
はとても楽しかったです。今度は、自分  
たちで考えているんなことに取り組んで  
みたいです！ こども部会 みほ

### こども部会メンバー募集中！

こどもの権利が守られる南砺市を目指し、一緒に活動するメンバーを募集しています。あなたの応募を待っています！

問い合わせ  
こども課 0763-23-2010



申込 QR コード



7/2

## 市消防団消防操法大会 南野尻、福野北部が優勝

第15回南砺市消防団消防操法大会が開催され、各方面団から選抜された選手たちが、ポンプ車操法と小型ポンプ操法の2部門で練習の成果を披露しました。

結果は、ポンプ車操法の部で南野尻分団(福野)が優勝、次勝に井口分団。小型ポンプ操法では福野北部分団が優勝し、南山田分団(城端)が次勝となりました。

### 【大会結果】

○ポンプ車操法の部(出場5分団)

優勝: 福野方面団南野尻分団

指揮者: 吉井 貴文

1番員: 森田 浩平

2番員: 藤坂 永一

3番員: 吉田 伶史

4番員: 中田 雅也

補助員: 城宝 夏樹

次勝: 井口方面団井口分団

参勝: 城端方面団南山田分団

○小型ポンプ操法の部(出場4分団)

優勝: 福野方面団福野北部分団

指揮者: 布村 悠久人

1番員: 岩倉 竜矢

2番員: 小西 正純

3番員: 米澤 北斗

補助員: 新田 英広

次勝: 城端方面団南山田分団

参勝: 福光方面団広瀬館分団



7/10

## なんとハートフルランチ

地場産食材をふんだんに取り入れ、地域への理解や食文化の継承を目的とした学校給食「なんとハートフルランチ」が市内小中学校・義務教育学校で提供され、今年も児童生徒らが、旬の食材がふんだん入った絶品メニューに舌鼓を打ちました。

福光中部小学校4年2組のクラスには、田中市長が訪問し、児童らとともに給食を堪能しました。児童らは「給食が美味しかった!」「田中市長と一緒に給食を食べることができて嬉しかった」と感想を教えてくださいました。

最後に田中市長は「給食をつくってくれた人、献立を考えてくれた人、野菜を作ってくれた人などのことを考えながら食べてほしい。そして「美味しかった、ありがとう」と言える人になってほしい」と感謝の言葉を述べました。



## 登録統計調査員を募集しています

南砺市では、各種統計調査に従事していただく「登録統計調査員」を募集しています。

統計調査員の仕事を希望する方があらかじめ登録し、統計調査実施の際に統計調査員として活動していただきます。また、調査員任命期間は、非常勤公務員となります。

### 活動内容

- ① 調査員事務説明会への出席
- ② 調査区の範囲と調査対象の確認
- ③ 調査票の配付と記入依頼
- ④ 調査票の回収及び審査・整理
- ⑤ 調査票の点検・整理・提出

### 登録要件 以下のすべてに該当する方

- ・市内在住で二十歳以上の健康な方
- ・調査事務を適切に責任をもって行える方
- ・調査により知り得たこと等の秘密を守れる方
- ・税務、警察、選挙運動等に直接関係のない方

### 報酬・補償

- ・調査活動に応じて報酬が支払われます。
- ・公務災害が適用されます。



### 問い合わせ

情報政策課 広報統計係  
☎0763-23-2002

## 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)



今回は「城端会場」



●申請予約サイト



●交付・更新予約サイト

**休日開庁日時** 8月13日(日)午前8時30分～午後3時

**場 所** 南砺市役所 城端市民センター

**予約方法** 右記の QR コードから予約サイトで登録いただくか、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** 7月27日(木)～8月2日(水)

※電話での予約は平日の午前8時30分～午後5時まで。

申請書に貼付する写真をお撮りします(無料)。

※マイナンバーカードに関する業務のみ行います。

※平日は、各市民センターで、申請・交付・更新手続きを行っています。

**予約・問い合わせ** 市民課 ☎0763-23-2008

## 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

世界のムナカタと称された板画家・棟方志功が旧福光町に疎開していたことはご存じですか？福光町への疎開が、棟方志功の作品に大きな影響を与えたと言われています。

旧棟方志功住居「<sup>りうがさい</sup>鯉雨画齋」に描かれた赤い鯉は、力強く川を上っているような活力にあふれる絵でとても素敵ですよ！是非、棟方志功記念館愛染苑を訪れてみてください。



今年は棟方志功生誕120年の記念すべき年であり、富山県美術館をはじめとした全国の美術館で棟方志功の企画展が開催されています。8月19日からは福光美術館でも棟方志功の企画展が行われますので、是非この機会に棟方志功ゆかりの地を巡ってみてはいかがでしょうか。

問い合わせ 交流観光まちづくり課 0763-23-2019  
福光美術館 0763-52-7576



福光美術館  
ホームページ

へる しお

# 減塩生活

はじめませんか？

## なんと！減塩レシピコンテスト2023 開催！

減塩のアイデアいっぱい！  
美味しい減塩レシピをお待ちしています！

**募集期間** 8月1日(火)～9月15日(金)

**応募資格** 南砺市在住の方

**レシピの条件**

※主食・主菜・副菜等、料理の種類は問いません

・オリジナルレシピであること

・塩分を減らす調理の工夫が

されていること(右記参照)

・家庭で手軽に作れること

※応募方法等、詳しい内容はこちら

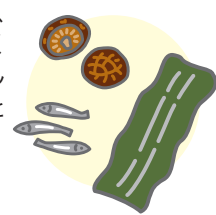
参加賞・  
景品あり



## 上手に減塩する方法(作るとき編)

### ①天然食品でだしをとる

こんぶなどの海藻類、かつおやにぼしなどの魚介類、干しいたけなどのきのこ類からは「うまみ」たっぷり。しっかりだしをとることで、塩味が少なくても、おいしく感じることができます。



### ③香辛料、香味野菜などを使う

辛味の効いた香辛料や、香りの強い香味野菜は、食事のアクセントになります。

★香辛料：カレー粉、からし、わさび、しょうが、唐辛子など

★香味野菜：しそ、ねぎ、みょうが、パクチーなど

★種実類：ごま、くるみ、ピーナッツなど



### ②酸味をいかに

酢、レモン、かぼす、すだちなどの酸味を利用することで、薄味の物足りなさを解消できます。「酢」は数少ない、無塩調味料です。



### ④減塩調味料を活用する

食塩の供給源として、もっとも割合の高いのが「調味料類」です。いつもの調味料を減塩調味料に変えるだけで、おいしく手軽に減塩ができます。

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♪ 問い合わせ 健康課保健センター ☎0763-52-1767



■ スマホで「広報なんと」が読めるアプリのダウンロードはこちらから

