

Oyabe City Public Relations









市LINE公式 アカウント



魅力・安心・充実 しあわせ おやべ



年頭ごあいさつ、メルギューくん・メルモモ ちゃん年賀状展示、会計年度任用職員(臨 時職員)募集·

結婚新生活を応援します!!、違法な不用品回収業者にご注意ください! -----3 申告相談が始まります … 4.5 防災コーナー、新型コロナウイルスワクチン

予防接種費用助成について ………… 「健康寿命の延伸」をめざして やっぱりしっかり朝ごはん ……8・9 市政ニュース・情報ひろば・・・・・10~14 12月の話題・ぼだい樹通信⑩ ・・・・・15 クロスランドプレス・・・・・・・16・17 婚活イベント・おやべの職場探訪6 18

おやべ型1%まちづくり事業紹介コーナー・OYABE×地域おこし協力隊 19 スポーツ通信局 20 無料相談 …………… すこやか子育てナビ・・・・・22·23 いきいき健康ひろば・・・・24·25 休日在宅当番医・図書館からのお知らせ 26



小矢部市長

健やかに令和7年の新春をお迎えのこととお喜び申し あけましておめでとうございます。市民の皆様には 市政の発展に格別のご理解と

デントを抱えてのスタートとなり、 さて、 昨年は、 元 日に発生した能登半島地震によりまして本市は大きなアクシ ご支援を賜りましたことに深く感謝申し上げます。 現在も、鋭意災害復旧に取り組んでいるところで

安全・安心な庁舎にしたいと考えております。 災害対策拠点を早急に整備するためにも、スピード感を持つて整備に取り組み、 するため、基本設計及び実施設計を進めてまいります。今後に備え、災害に強い 舎整備基本計画」を策定し、今年は基本計画で示した新庁舎の機能を具体化 総合的に判断し現在地での建替えをすることとしました。昨年11月には に開催した「市長とのタウンミーティング」における市民の皆様のご意見を踏まえ、 果により建替えが望ましいとの判断がなされました。建設地については、昨年5月 市役所本庁舎においても構造体に大きな被害を受けており、専門家の調査結 「市新庁

たいと考えております。 本年も災害復旧を最優先に進めてまいりますが、このような状況でありまして 市民生活の質の向上と地域の活性化を推し進めていけるように努めてまいり

の皆様が「小矢部市に住んで良かった」と実感できるまちづくりを着実に進めて の推進やゼロカーボンシティの実現に取り組むなど住民サービスの向上を図り、 まいります。 おやべ」の実現に向けて、2年目となる後期実施計画をしっかりと進め、自治体DX 「第7次小矢部市総合計画」に掲げる将来像 「魅力・安心・充 実 l あわ 市民

心よりお祈り申し上げまして、 結びになりますが、皆様方にとりまして本年が幸多い一年となりますことを 新年のごあいさつといたします。

2025年メルギューくん・メルモモちゃん年賀状展示

市のシンボルキャラクター「メルギューくん・メルモモちゃん」に届いた年賀状を市内 郵便局で展示します。全国から届いた心あたたまる年賀状を、ぜひご覧ください。

展示場所•期間

- 1月15日(水)~1月31日(金) 9:00~17:00(平日のみ) • 小矢部郵便局
- 津沢郵便局 2月 3日(月)~2月14日(金) 9:00~17:00(平日のみ)

※届いた年賀状の中から一部を展示します。

問い合わせ 観光課 ☎(67)1760 内線464

会計年度任用職

令和7年度の事務職補助、技能職補助などの仕事を行う会計年度任用職員を募集します。 募集職種や勤務条件は、1月16日(木)から配布する募集要項をご覧ください。

市役所総務課、津沢コミュニティプラザ、総合保健福祉センター窓口で配布します。市ホームページ (1001984) からもダウンロード可能です。

応募期間 随時受け付けていますが、4月1日採用は、1月16日(木)から2月14日(金)までに応募した人の中 から選考します。

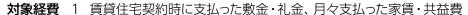
任用期間 採用日(4月1日)から令和8年3月31日まで

申し込み・問い合わせ 総務課 ☎(67)1760 内線240

結婚新生活を応援します!!

令和6年1月1日から令和7年3月31日までに婚姻した夫婦で、市内に住所があり、夫婦の年齢が共に39歳以下で、 一定の所得以下の世帯について引越費用やアパートなどの賃貸住宅への入居時にかかった費用の一部を助成しています。 今年度の申請期限が「令和7年3月31日(月) |までとなっています。該当される人は申請前に一度ご相談ください。

- 対象者 1 令和6年1月1日から令和7年3月31日までに婚姻した世帯
 - 2 婚姻届を提出し受理された日の夫婦の年齢がともに39歳以下である世帯
 - 3 令和5年中の夫婦の所得合計が500万円未満であること ※貸与型奨学金の返済を行っている場合は、所得額から返済額を控除
 - 4 市税等に滞納がないこと
 - 5 過去に他市町村にて類似の補助金を受けたことがないこと
 - 6 アンケート調査に協力できること
 - 7 前年度に結婚新生活支援事業による補助の決定を受けた世帯であって、 その受給額が、当該補助上限額に達しなかったもの



2 引越事業者等への引っ越しにかかった費用

対象経費の10/10 上限60万円 助成額・夫婦ともに婚姻時に29歳以下の場合

> ・夫婦ともに婚姻時に39歳以下の場合 対象経費の10/10 上限30万円

※なお、補助金の予算に限りがあります。上限に達し次第、受付を終了させていただくことがありますのでご了承ください。 ※詳細は小矢部市ホームページ (M 1001735) をご覧ください。

申し込み・問い合わせ 定住支援課 ☎(67)1760 内線733

違法な不用品回収業者にご注意ください!

違法な不用品回収業者に引き渡されたごみが、不法投棄されたり不適切に保管されたりする事例が全国的に問題 となっています。

家庭から発生するごみ (一般廃棄物) を処理できるのは、市が許可または委託する業者のみです。 廃家電や粗大 ごみを処分する際は、市のごみ分別ルールに従って行ってください。

なお、家電4品目を処分するには、家電リサイクル法に基づき、排出者(所有者)がリサイクル料金を支払って、 指定引取場所へ持ち込む、あるいは小売業者に引き取ってもらう必要があります。

一般廃棄物処理業の許可を得ていない不用品回収業者による廃家電などの回収は違法ですので絶対に利用しな いでください。

○ 県内の不用品回収業者による廃家電などの不適切な保管状況

乱雑に積み上げられたエアコン



破損した小型家電類



破損したエアコン



小型家電などから取り出された基板類



エアコンの屋外でのぞんざいな保管



乱雑に積み上げられた冷蔵庫およびエアコン



問い合わせ 生活環境課 ☎(67)1760 内線755

郵送による申告書の提出、または、スマートフォンや パソコンによる電子申告 (所得税) をぜひご利用ください。

所得税の確定申告について 問い合わせ 砺波税務署 ☎0763 (33) 1073

受付時間 9:00~16:00 ※申告相談は土日祝日を除く、2月17日(月)から3月17日(月)までです。

■確定申告が必要な人

- ① 事業をしている人、不動産収入のある人、土地や建物、金地金やゴルフ会員権などを売却した人などで、令和6年中の 所得金額が、基礎控除、扶養控除などの所得控除の合計額を超える人
- ② 給与の収入金額が2,000万円を超える人
- ③ 給与を1カ所から受けていて、各種の所得金額(給与所得、退職所得を除く)の合計額が20万円を超える人 ※20万円以下の人は、市・県民税の申告が必要です。
- ④ 給与を2カ所以上から受けていて、年末調整をしなかった給与の収入金額と、各種の所得金額(給与所得、退職所得を 除く)の合計額が20万円を超える人
 - ※20万円以下の人は、市・県民税の申告が必要です。
- ⑤ 生命保険契約などの満期返戻金を受け取ったなど、一時所得として所得税を納めなければならない人
- ⑥ 所得税の還付を受けたい人

■ふるさと納税をされた人へ

ワンストップ特例の申請をした場合は、所得税の確定申告は 原則不要です。ただし、次の場合はふるさと納税全額を寄付金 控除に含めて申告をする必要があります。

- 所得税の確定申告を行う 市県民税の申告を行う
- ふるさと納税先の自治体が6団体以上である
- ワンストップ特例の申請時点と令和7年1月1日時点で住所 地が異なる

▋インターネット、スマホ申告が便利です

マイナンバーカードとスマホがあれば、電子申告 (e-Tax)ができます。確定申告をすれば市県民税申告は 必要ありません。詳しくは国税庁ホームページをご確 認ください。









市・県民税の申告について

問い合わせ 税務課 ☎(67)1760 内線721、724、725

■申告が必要な人

令和7年1月1日現在、小矢部市に居住し、次のいずれかに 該当する人

- ① 令和6年中に所得があった人
- ② 令和6年中に中途退職し、年末調整を受けていない人
- ③ 配偶者控除や扶養控除の対象となっていない人
- ④ 国民健康保険税の算定や国民年金保険料の免除制度、 各種福祉関係の助成制度などに所得の証明が必要な人

■申告をしなくてもよい人

- ① 所得税の確定申告をした人 (市・県民税の申告をしたものとみなされます。)
- ② 給与収入のみで、勤務先で年末調整をした人
- ③ 公的年金等収入のみの人
- ④ 配偶者控除や扶養控除の対象となっている人
- ※23については、確定申告が必要な人を除きます。
- ※年金・給与以外の収入がある人で、確定申告をしていな い人は、市・県民税の申告が必要となる場合があります。

固定資産税の申告について 問い合わせ 税務課 ☎(67) 1760 内線709、722、726、727

次の要件に該当する人は、申告をすることによって、固定資産税が軽減される場合があります。

■固定資産税 (家屋) の軽減申告

- 新築住宅について(申告期限:1月31日) 令和6年中に床面積 50m以上280m以下の住宅を新築した人など
- ② 住宅耐震改修工事について(申告期限:改修後3カ月以内)(適用期限:令和8年3月31日) 昭和57年1月1日以前に建てられた住宅で、一定の要件を満たす耐震改修工事をした人
- ③ バリアフリー改修工事について(申告期限: 改修後3カ月以内)(適用期限: 令和8年3月31日) 新築された日から10年以上経過している住宅(賃貸住宅を除く)で、一定の要件を満たすバリアフリー改修工事をした人
- ④ 省エネ改修工事について(申告期限:改修後3カ月以内)(適用期限:令和8年3月31日) 平成26年4月1日以前に建てられた住宅(賃貸住宅を除く)で、一定の要件を満たす省エネ改修工事をした人

■家屋の取り壊しなどに関する届け出

住宅や納屋などの家屋を取り壊した場合や、不動産登記されてい ない家屋を売買・相続した場合は、届け出が必要です。届け出がな いと、翌年度以降も課税される場合があります。

■償却資産の申告(申告期限:1月31日)

事業所または事業を営んでいる人は、構築物・ 機械・器具・備品などの事業用資産の申告が義務 付けられています。



申告書は自分で作成してお早めに

申告相談期 間

2月13日茲~3月17日周

申告相談が

(土日祝日を除く)

■日程表 《午前の部》 9:00~11:30 《午後の部》 13:00~16:30

※当日の混雑状況により、受付を早めに終了 させていただくことがあります

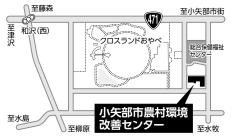
| 月日 | 申告受付地区など |
|------------|------------------|
| 2月13日(木) 🛕 | 収入が公的年金のみの人 |
| 14日(金) | 受付終了15:00 |
| 17日(月) 🛕 | 正得地区 |
| 18日(火) | 津沢地区 |
| 19日(水) | 薮 波 地 区 |
| 20日(木) | 子 撫 地 区 |
| 21日(金) | 全地区(延長)受機718:30 |
| 25日(火) | 若林地区 |
| 26日(水) | 埴 生 地 区 |
| 27日(木) | 東蟹谷地区 |
| 28日(金) | 全地区(延長) 對終了18:30 |
| 3月 3日(月) | 南谷地区 |
| 4日(火) | 北蟹谷地区 |
| 5日(水) | 宮島地区 |
| 6日(木) | 荒川地区 |
| 7日(金) | 水島地区 |
| 10日(月) | 石動地区 |
| 11日(火) | 松沢地区 |
| 12日(水) | 全 地 区 |
| 13日(木) | 全 地 区 |
| 14日(金) | 全 地 区 |
| 17日(月) | 全 地 区 |

地区割は目安ですので、都合の良い日にご来場ください。(▲ 混雑予想日)

■申告相談会場

小矢部市農村環境改善センター

住所:小矢部市鷲島38番地1(クロスランド近く) ☎(67)5631、(67)5632(申告相談期間中のみ)



■申告に必要なもの

確定申告、市・県民税申告 共通

- ① 印章・預金通帳・計算機・筆記用具
- ② マイナンバーカード

※お持ちでない場合は、**通知カードと本人確認書類(運転免許証など)**

- ③ 利用者識別番号が記載された用紙または税務署からの案内はがき (申告会場で申告する人のみ)
- ④ 申告書(税務署または市役所から送付されたものがある場合)
- ⑤ **収入金額が分かる書類** 次の所得がある人の持参書類

営業・農業・不動産所得が ある人は、<u>必ず受付前に</u> 「収支内訳書」の作成を!!

- (ア) **給与所得**…源泉徴収票
- (イ) 公的年金等収入…公的年金などの源泉徴収票
- (ウ) 事業所得…収支内訳書
- (エ) 日雇い・パート収入…賃金の支払証明書
- ⑥ 所得控除の内容が分かる書類
 - (ア) 社会保険料控除を受けるとき

国民年金保険料・介護保険料などの控除証明書や領収書など

(イ) 生命・地震保険料控除を受けるとき

生命保険料、個人年金保険料、介護医療保険料、地震保険料などの支払証明書

(ウ) 医療費控除を受けるとき

<u>必ず受付前</u>に「医療費控除 の明細書」の作成を!!

医療費控除の明細書(必須) ※当該明細書は税務署・税務課窓口、国税庁ホームページにもあります。 おむつ使用証明書

ストマ用装具使用証明書

- ⑦ 障害者控除を受けるとき
 - ⑦ 障害の程度が分かる書類(身体障害者手帳・療育手帳など)
 - (イ) 手帳をお持ちでない場合(障害者控除対象者認定書)
 - ※当該認定書の交付については、健康福祉課(鷲島15・総合保健福祉センター内) ☎(67)8605にご相談ください。

■市役所で受付できない確定申告

以下に該当する場合、市の会場では受付できません。 砺波税務署または電子申告 (e-Tax) で申告してください。

- ☑ 分離課税の譲渡所得(土地・建物・株式などを売って得た所得) や損失申告をする人
- ☑ 青色申告をしている人
- ☑ 災害などによる雑損控除を申告する人
- ☑ その他特殊な事情がある人



スマホで事前予約(web限定)ができます

予約受付開始 2月1日(土)から



待ち時間の短縮、混雑緩和のため、事前予約を受け付けます。ぜひ、ご利用ください。

予約のない人には当日整理券を配布します。(当日の来場者数により受付を早めに終了する場合がございます。)

- ▼電話など、その他の予約受付はできません。
- ▼予約は上記二次元コードまたは市ホームページから できます。
- ▼希望日の前々日までに予約を済ませてください。

防災コーナー

市内で震度5強を観測し大きな被害が発生した、令和6年能登半島地震から1年が経過しました。

地震はいつ発生するか予測することが難しい自然災害です。また、市周辺には地震を引き起こす可能性のある 断層が存在しているため、最大で震度7の大きな揺れが発生する可能性があります。

そこで、地震が発生した場合に少しでも被害を減らすために、危険性や行動を正しく理解して日頃から備えを進めましょう。

地震が発生した場合は、以下を基本に行動してください。

① 揺れや緊急地震速報を見聞きした場合 無理に外に出ず、丈夫な机やテーブルの下に入るなど、頭部を守りながら 「命を守る行動をとってください」

② 揺れがおさまった直後

余震や散乱物に注意しながら、火の始末や家の中にいる人の安否確認など 「周囲の状況を確認してください」

③ 自宅などの状況を確認後

隣近所の人と協力して自治会で決められた集合場所などへ移動して「安否確認を実施してください」 ※家から持ち出せる場合は、非常用持ち出し袋を持って避難しましょう

④ 自治会の安否確認後

自宅を十分確認し被害状況に応じた<u>「各自の避難方法を検討しましょう」</u> (例) 在宅避難、市が開設する避難所、地区で自主的に開設された避難所など

- ・生活できない場合は「避難所」へ避難
- ・余震などでも倒壊するおそれがなく、数日間生活できる場合は「在宅避難」

市ホームページ (№ 1005288) にも詳細を掲載しています。ご確認ください。

大地震が発生すると、建物倒壊や家具などの倒壊により人命や生活環境を失うなど大きな被害も発生する可能性があります。少しでも被害を減らすためにも**耐震化や家具の転倒防止をご検討ください**。

富山県では、**木造住宅の「耐震診断」「耐震改修」に対する補助事業を実施しています**。被害を減らすためにもぜひ活用ください。詳細は市ホームページ(MM 1002382)に掲載しています。

問い合わせ 総務課 ☎(67)1760 内線234

【問】地震が起きた場合は揺れている最中でも必ず外に出る必要がある 〇 or ×

新型コロナウイルスワクチン 予防接種費用助成について





厚生労働省新型コロナ ワクチンホームページ

市ホームページ

市では、次のとおり新型コロナウイルスワクチンの定期予防接種を実施(延長)しています。高齢者は感染すると 重症化しやすいと言われています。接種を希望される人は、計画的に接種ください。

【対象者】接種日において満65歳以上の人 【接種料金】 2,100円(被生活保護世帯に属する人は無料)

【医療機関】北陸中央病院(野寺123) ※予約不要 【接種回数】 1回

【実施期間】令和7年3月末日まで

【持参するもの】マイナンバーカードなど(生年月日と住所を証明するもの)

【注意事項】・個別案内はしていません。 ※令和6年度からは接種券の送付はありません。

- 予診票は接種医療機関窓口にあります。
- 実施期間内に2回目を接種した場合や対象者以外の人が接種した場合は全額自己負担となります。

高齢者のインフルエンザワクチン予防接種費用助成は、12月末で終了しました。

問い合わせ 健康福祉課 ☎(67)8605

「健康寿命の延伸」をめざして

本市では昨年度「第3次健康おやベプラン21」「第9期小矢部市高齢者保健福祉計画」を 策定し、市民一人ひとりが健やかで心豊かに暮らすことができる活力ある地域社会と、健康 寿命 (健康で自立して暮らすことができる期間) の延伸を目指しています。

小矢部市の令和5年度平均寿命と健康寿命 ()内は令和4年度

平均寿命 男性 82.8歳 (82.4歳) 女性 87.7歳 (86.8歳) 健康寿命 男性 80.7歳 (80.5歳) 女性 83.9歳 (83.0歳)

※国保データベースシステムより ※算出方法の違いにより、国、県の数値とは比較できません。

令和5年度は令和4年度と比較して、男女ともに平均寿命および健康寿命が延びました。 健康でいられる期間 (健康寿命) を長くし、平均寿命との差を短くしていくことが大切であり、市では平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加を目指しています。

「第3次健康おやベプラン21」では、7つの分野・16項目について、それぞれ目標を立てて、健康づくりに取り組んでいきます。健康は目に見えない財産です。健康づくりは個人でも取り組めますが、家族や仲間と声を掛け合いながら、一緒に楽しく健康づくりに取り組みましょう。

7つの分野の各取組と目標

- ①栄養・食生活 ~健やかな未来を育む食生活~
- ②身体活動・運動 ~運動で心も身体もリフレッシュ~
- ③休養・睡眠・こころの健康 ~ストレスを上手にコントロール~
- ④たばこ ~禁煙にチャレンジ~

- ⑤飲酒 ~適量を守り、健康を守ろう~
- ⑥歯と□腔の健康 ~健康な歯と歯ぐきをいつまでも~
- ⑦健康チェック ~受けよう健診 守ろう健康~

■各分野重点目標

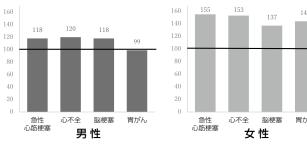
| ■各分野里总日標 | . 現状R4(男性) | 目標R1/(男性) | (現状R4(女性)) | 目標R1/(女性) |
|-----------------------------------|------------|-----------|------------|-----------|
| ①朝食を週4日以上食べない人の割合の減少 | 7.4% | 6.0%以下 | 6.7% | 2.0%以下 |
| ②運動習慣者の割合の増加 | 29.3% | 40.0%以上 | 28.0% | 40.0%以上 |
| ③ストレスを感じている人の割合の減少 | 61.9% | 55.0%以下 | 72.0% | 65.0%以下 |
| ④喫煙している人の割合(喫煙率)の減少 | 24.2% | 20.0%以下 | 2.8% | 2.0%以下 |
| ⑤生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人 の割合の減少 | 16.1% | 13.0%以下 | 4.4% | 4.0%以下 |
| ⑥歯科健診を定期的に受ける人の割合の増加 | 39.5% | 50.0%以上 | 49.6% | 60.0%以上 |
| ⑦健康診査やがん検診受診率の向上 (特定健診) | 現状R4 | 55.8% | 目標R17 | 65.0%以上 |
| (肺がん検診) | | 41.8% | | 50.0%以上 |
| (大腸がん検診) | | 32.1% | | 40.0%以上 |

小矢部市民の病気の傾向

本市は国や県に比べて糖尿病の人の割合が 男女ともに高くなっています。また、標準化死亡 比*によると男女ともに心臓病や脳梗塞で亡く なる割合が全国と比較して高い状況です。さら に女性の胃がんも全国より高くなっています。

*標準化死亡比(SMR)…年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整し、そろえた死亡率のこと。SMRは、通常全国を100とし、100より大きい場合は死亡率が高く、100より小さい場合には死亡率が低いと言えます。

【小矢部市の死因】 標準化死亡比(SMR)5年間(平成30年~令和4年)平均



引用 地方自治体における生活習慣病関連の健康課題把握のための参考データ・ツール集

「朝食」は大事!

本市では、市民全員が「朝食を摂ること」の重要性を理解し、「朝食を食べる」 ことからはじめる健康づくりを推進します。次ページの特集「やっぱりしっかり 朝ごはん〜おやべ朝食レボリューション〜」もぜひご覧ください。



問い合わせ 健康福祉課 ☎(67)8605

やっぱりしっかり朝ごはん

~おやべ朝食レボリューション~



*小矢部市では「第3次健康おやベプラン21」の栄養・食生活分野の取り組みとして子どもから大人までの全ての人が「朝食を食べること」を推進します。

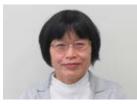


朝食を食べよう

朝食を食べると良いことの一つは睡眠リズムを整えることです。睡眠リズムは起きた時間の16時間後に眠くなるという体内時計タイマーで動いています。

朝陽を浴びて体を動かし、食べ物からのブドウ糖を補給するとしっかり起きた事が脳に伝わります。他臓器へのホルモン分泌スケジュールもリセットされ、 膵臓や肝臓、筋肉も目覚めます。

若い人は何か一口でも、若くない人は筋力低下予防の牛乳を添えてどうぞ。

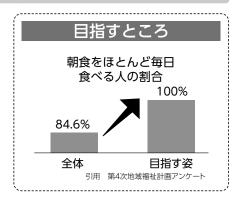


小矢部市健康づくり推進協議会長 医療法人社団 啓愛会 小矢部大家病院 理事長・院長 渡辺 多恵 氏

1 おやべ朝食レボリューションの目的、目指すところ

本市では心臓病で亡くなる人が全国に比べて高い状況です。心臓病は、脂質異常症をはじめとする生活習慣病が要因となります。朝食を欠食して食事回数が少なくなると体脂肪が蓄積しやすくなります。また、全く朝食を食べない人は食べる人と比べて心血管系の死亡リスクが増加するという研究結果もあります。

「第3次健康おやベプラン」によると、小矢部市で「朝食をほとんど毎日食べる人」の割合は84.6%でした。このことから、生活習慣を見直す第一歩として朝食を食べる人の割合を増やすことを目標として、令和17年までに朝食を食べる人の割合を100%にすることを目指しています。



2 朝食の重要性

私達は夜寝ている時もエネルギーを使っています。体に蓄えられるエネルギー量は決まっているため、朝食を抜いてしまうと、頭がぼんやりして集中力が続きません。1日を元気に過ごすためにも、朝ごはんを食べて、しっかりとエネルギーをとることが大切です





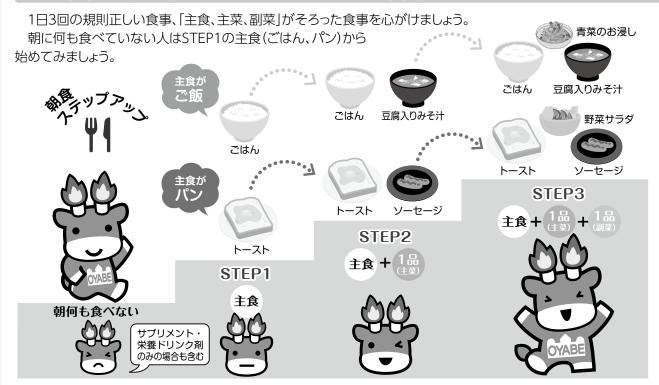
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に活動するための力になります。

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような 仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

参考文献 松本 恒著「パワポ食育まんが指導集①朝ごはん」、株式会社少年写真新聞社、2023年7月、P13・P15 松本 恒著「家庭とつながる!新食育ブック①子どもの食と健康」、株式会社少年写真新聞社、2018年7月、P9

朝食を少しずつステップアップして栄養バランスを整えよう 3



富山県栄養士会「食生活を見直して からだメンテナンス」

【STEP1】から【STEP2】の方へ おすすめ簡単朝食レシピ 4

しらすチーズトースト

| 材料 1人分】 | |
|---------|------|
| 6枚切り食パン | ノ1枚 |
| マヨネーズ … | 小さじ1 |
| とろけるチース | ズ1枚 |
| しらす干し … | 5g |
| 焼きのり … | 少々 |
| | |



しらすチーズ トースト 【 栄養価 】 食パン エネルギー 149kcal 240kcal 5.3 g たんぱく質 11.7 g 栄養価アップ

【作り方】

食パンにマヨネーズをぬり、とろけるチーズ、しらす干し、ちぎった焼きのりをのせてオーブントースターで2分程焼く。

5 【STEP3】の方へ 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

主食、主菜、副菜をそろえて食べると、栄養バランスの整った食事になります。 加えて1日1回は乳製品と果物を追加すると必要な栄養素をさらに補給できます。







(管理栄養士)が おやべ朝食レボリューションを 推進します!!

「おやべ朝食レボリューション」の市ホームページはこちら→

問い合わせ 健康福祉課 ☎(67)8606

上下水道料金が納付できます

- 上下水道料金のコンビニエンスストア(以下、)での納付が可能になります。併せて、ス マートフォンアプリ(以下、スマホ)での納付も可能 になりますので、ぜひご利用ください。
- ※これまでどおり金融機関、市役所の窓口でも納 付できます。
- ※スマホ納付を行うためには事前に各サ-の専用アプリのインストールが必要です。
- ▶利用できるコンビニ・スマートフォンアプリ くは納付書の裏面に記載しています。
- コンビニ・スマホ納付できない納付書
- 納付書1枚の納付額が30万円を超えるもの(バ ·コードが印刷されません)
- -コードが印刷されていないもの
- 破損・汚損などによりバーコードが読み取れないもの 金額を訂正したもの ・納期限を過ぎたもの

- コンビニ・スマホ納付の注意点 納付書をご利用の際は、切り離さずコンビニまでお持ちください。 納付の確認ができるまで時間がかかる場合があります。納付の確認な どが早急に必要な場合は金融機関またはコンビニで納付し、押印済の 書を上下水道課窓口にお持ちください。

♠ (67) 1760

国民年金保険について

業者・無職の人は、国民年金に が義務付けられています。 加入し、保険料を納付すること 歳までの学生・農林業者・自営 日本に住んでいる20歳から60

送付されますので、納付期限内 に保険料を納付してください。 料の納付書、各種申請書などが 年金番号通知書、国民年金保険 20歳到達後、約2週間で基礎 国民年金保険料の納付期限

限から2年を経過すると時効 められています。また、納付期 は、「納付対象月の翌月末」と定 により納められなくなります。 (令和6年度の保険料は、 ・万6980円です

妥託事業者

20歳になったら国民年金新成人の皆さんへ!

日本年金機構は、国民年金保 民間委託について

対応いただき、納付や免除の手 続きをお願いします。 信があっても、不審がらずに、ご 左記の業者から電話連絡・着

問い合わせ

①意見書回収箱へ投函

※「使用申込書」は都市建設課に

ない場合があるので、ご注意く に障害基礎年金などが受け取れ 病気やケガで障害が残ったとき

できます。 ります。(現在はマイナポータル 納付を免除、猶予する制度があ 納付が困難な人には、保険料の からスマホで免除の電子申請が 学生や収入が少なく保険料の

お問い合わせください。 金事務所または市役所市民課へ 詳細については、最寄りの年

問い合わせ

砺波年金事務所

市民課国民年金担当 **2**0763(33)1725

☎(67)1760 内線745

国民年金保険料収納業務の

の案内、その他口座振替などの て、「電話や文書による納付案内 険料の納め忘れがある人に対し しています。 案内」について、民間委託を実施 と免除・猶予制度の申請手続き

20570 (550) 987 株式会社 アイヴィジット

20763 (33) 1725 砺波年金事務所

にすると、老齢年金はもちろん、

国民年金保険料を未納のまま

公開する関係資料

合戦略(案)_

募集期限 「小矢部市人口ビジョン(案)

1月31日 金まで

閲覧場所 1006810) ならびに市役 所1階ロビー、総合保健福祉セ ブラザの各市民情報コーナー ンターおよび津沢コミュニティ 市ホームページ(1000)

息見書の様式および提出方法 いずれかの方法で提出くださ 記入用紙」に記入の上、 閲覧場所に備え付けの「意見

総合戦略および小矢部市 第3期おやベルネサンス 人口ビジョン(案)に対する 市民意見募集

戦略の計画期間が令和6年度を いるところです。 ス総合戦略の策定に取り組んで 度とする第3期おやベルネサン 進めるため、令和7年度を初年 向けて、切れ目ない取り組みを 口減少対策や地方創生の推進に もって終了することに伴い、 第2期おやベルネサンス総合

をお寄せください。 ので、次の要領に従い、 皆さんからの意見を募集します 策定に向けては、広く市民の ご意見

募集駐車場 (使用料)

(最長で1年間)

石動駅前駐車場

全日制

6290円/月

(7万5480円)

年

平日のみ

5240円/月

「第3期おやベルネサンス総

石動駅南第1駐車場

(6万2880円)

平日のみ 全日制 5240円

石動駅南第2駐車場

(6万2880円/年) (7万5480円/年) 6290円/月

全日制 (6万2880円/年) 2月10日例 5240円/月

申込方法 申込期限 メールにより提出ください。 書」を市役所4階都市建設課 し込みいただくか、「使用申込 (持参または郵送、FAX、E 申込フォームから申

③電子メール (または市ホーム ②担当課へ郵送または FAX ページ内の意見募集フォーム

応募・問い合わせ

FAX (68) 2171 ☎(67)1760内線253 企画政策課

Eメール kikaku@city.oyabe.lg.jp

市営駐車場使用者募集令和7年度

使用期間

4月1日~令和8年3月3日

家賃 ※申し込みには、条例などで規 入居可能日 3月3日用予定 申込期限 公 1 月募集戸数 (特公賃) 定する資格が必要です。 市営住宅」案内板 営) 津沢第3住宅 家賃は収入などにより異 矢水町第1住宅 矢水町第1住宅 矢水町第1住宅 1月31日金 (3 L D K) 1 L D K

申込フォーム スマートフォン 使用者の決定 画は2月中旬に抽選を行い むか、左記のURLからお申 などで2次元コードを読み込 設置してあります。 結果にかかわらず申込者全員 https://logoform.jp/f/4z1jb し込みください。 17) からもダウンロードでき ホームページ (10041) 使用駐車場・区 また、市 場所 日時 問い合わせ 課へお問い合わせください。 ☎(67)1760 内線433 なります。詳しくは都市建設

都市建設課

日時

1月25日出午後2時

おやべの古文書講座

内容

アバリ山流

|松永 K 三蔵

蓍

第4回小矢部市教育大会

2月9日(日

内容 クロスランドおやべ 午後1時3分~3時3分 メインホール

問い合わせ

小矢部市民図書館

2(67)2056

場所《共通》

小矢部市民図書館

研修室

※新規会員募集中。見学のみの

人もお気軽にお越しください。

古文書の基礎知識を学びます。

小矢部市関連の古文書や 2月8日出午後2時

教育委員会表彰 社会教育功労者表彰

日時

1月31日金

申し込み・問い合わせ

表彰

にご案内します。

都市建設課

実践発表 作品表彰 「家庭の日」標語優秀

場所

202.203会議室 小矢部市民交流プラザ 午後2時~3時3分

井波別院瑞泉寺の聖 太子伝絵解き」

徳

Eメール

parking@city.oyabe.lg.jp

展示

RX(67)1452

☎(67)1760内線436

問い合わせ文化スポーツ課 第12回子ども伝統文化祭 午後1時35分~2時5分 「家庭の日」標語入選作品

講師

真宗大谷派

竹部 俊惠 氏妙蓮寺住職

☎(67)1760 内線557

問い合わせ

文化スポーツ課

☎(67)1760 内線552

要です。

※聴講には、

事前申し込みが必

読書会·古文書講座

<u>2</u> 户 <u>3</u> 戸

みちくさ読書会

市民教養講座

(第9回)

ーツミデミック」 1月25日出午前10時

3戸

内容 日時

(一穂 ミチ 著) 場所

日時 2月1日出 小矢部市民交流プラザ 午後2時~3時3分

202.203会議室

木曾義仲と倶利伽羅合戦の 木曾義仲講座

日時

1月26日田午後1時30分

講師

※聴講には、 東四柳 史明金沢学院大学名誉教授 事前申し込みが必 氏

申し込み・問い合わせ 文化スポーツ課 要です。 ☎(67)1760 内線552

全ての市民がデジタル化の恩恵を受けられる地域社会の実現に向け(M1004852)

(第9回)

ことぶき大学講座

トフォン教室を開催します 参加無料)

日時・場所

①1月21日(火) 14:00~15:30 【スマホ決済編】市民交流プラザ (申込期限 1月14日(火))

14:00~16:00 ②1月30日(株) 【LINE・防災編】津沢コミュニティプラザ (申込期限 1月23日(木))

14:00~16:00 ③2月6日(木) 市民交流プラザ 【入門編】 1月30日(水)) (申込期限

④2月17日(月) 14:00~15:30 【スマホ決済編】津沢コミュニティプラザ (申込期限 2月10日(月))

各20人(10人に満たない場 合は、開催を見送ります。)

デジタル推進課まで電話 でお申し込みください。

講師は、ソフトバンク株式会社のスマホ アドバイザー認定講師が務めます。

【入門編】ガラケーとスマホの違い、スマホの特長、基本操作(画 面タッチ・文字入力など)体験

【スマホ決済編】スマホ決済の仕組み、デモ機を使用したキャッシ ュレス決済体験(PayPay)など

【LINE・防災編】小矢部市LINE公式アカウントの機能を利活用、 防災対策(LINE・その他アプリなど)、詐欺、迷惑 -ルなどのセキュリティ対策

対象者

【入門編】スマートフォンをお持ちでない人、スマートフォンをお 持ちでも電話とメール以外に使ったことがない人、基 本操作に不安をお持ちの人

【スマホ決済編】「入門編」修了者およびスマホの基本操作を習 得されている人

【LINE·防災編】「基本編」修了者、スマホの基本操作を習得され ている人

★【LINE・防災編】の前に【入門編】【基本編】を受講することをお勧めします! どなたでも何度でも受講できますので、お気軽にご参加ください。

問い合わせ デジタル推進課 ☎(67)1760 内線263

広報 まれず 2025.1月号

材料費

1000円

16

申込期間

1月16日休~

の1週間前 (先着順

定員に 開催日

なり次第締め切り

世界の家庭料理講座

第 1 回

フランス

会場

内容 日時 2月12日(水

ポタージュ 料理教室 小矢部市民交流プラザ 午前1時(~午後1時)

シェフが計でいた。 ローストポーク

を里芋の

講師

問い合わせ 文化スポーツ課 らせします。 ☎(67)1760 内線552 は、広報おやべ2月号でお知

※第2回はイタリアです。 詳細

請の受付について入札参加資格審集

査

申込方法 めます。 てください。 クセスし、参加申し込みをし 2次元コードからア 電話でも申し込

※譲渡の交渉は、

です。

ってください。

問い合わせ生活環境課

その他

けます。

更となります。

(12月26日現在) リサイクル情報

図鑑 全30巻 ゆずります

子供用デスク 約6㎝×高さ約7㎝ 机部分 幅約100㎝×奥行 コクヨ製、ロングランデスク 年前に購入 美術全集、小学館発行、 約 30

入

2025年農林業センサスにご協力を!

この調査は、今後の農林業の政策に役立てるため5年ごとに

調査員が、1月11日から農林業経営体および農地(山林)持ち

調査票はインターネット、調査員のいずれかの方法で回収し

本棚部分 幅約900×奥行約

非農家(非林家)世帯などを訪問して聞き取りを行い、

2月1日現在で、全国一斉に"農林業の国

「2025年農林業センサス」が実施されます。

以上の方(経営体)には調査票を配布します。

実施される極めて大切な調査です。

ます。ご協力をお願いします。

冷蔵庫 (精米保管用) 白色、幅約3㎝×奥行約55㎝× 約3年前に購入、無償、 24m×高さ約6m 傷や

汚れあり

※登録の有効期間は、2カ月間

※不用品の再活用と有効利用を

高さ約85㎝

進めています。

問い合わせ 財政課

☎(67)1760 内線222

受付方法 申請期限 ンステム利用料 市外業者 市内·準市内業者 紙による申請はできません。 インターネット 1申請あたり 月31日金まで 1540円(税込)

無料

その他 今回登録される資格の から令和9年3月3日までと 札参加資格審査申請システ なります。 有効期間は令和7年4月1日 ム) を利用した電子申請

※詳しくは、市ホームページ 1006738) をご覧くだ

変更点 紙申請からインターネ 契約に関する令和フ・8年度の が発注する工事、物品調達など 入札参加資格審査申請を受け付 ットを利用した電子申請へ変 ☎(67)1760 内線752 登録者間で行 申 市 県が公開しているシームレスデジタル防災マップ上で、 B置した気象センサーなどの情報が閲覧可能となり 能となりました

令和7・8年度において、

(M1006836)

「シームレスデジタル防災マップとは…

、県、県内市町村のセンサーデ-やオープンデータなど、様々なデータ を集約し、県内市町村の防災情報を1つ のデジタル地図上で確認できます!

市内4カ所に市独自で新たに 気象センサーなどを設置

- ・千石(雨量計、積雪深計、カメラ)
- ・杉谷内(積雪深計、カメラ)
- ・別所滝(積雪深計、カメラ)
- ・今石動町(カメラ)

設置場所の拡充も予定してお りますので、是非防災情報やお出かけ の際などにご利用ください!

「シームレスデジタル防災マップ BONGER - BURN () 0 8 ため池浸水想定区域(青色部分) 〈オーブンデータ〉 〈国・気象庁〉 <河川水位(センサー)> 指定避難所 指定緊急避難/ 交通機関/ 象観測データ 川流路 也震情報 河川水位(国) 河川水位(県) 4 以下サイトから 也点の 氲いただけます。 https://publicsite.tdcp.pref. toyama.jp/toyama16209



ましょう。

10分を目安にしましょう。

令和7年文化財防火訓練の

図るため文化財防火訓練を実施 どから守り、防火意識の高揚を 市内の貴重な文化財を火災な

※訓練では消防車両がサイレン を吹鳴しますので、火災とお問 違えないようにお願いします。

時間·場所 **開催日** 1月2日日

午前9時

午前10時10分 埴生地内 埴生護国八幡宮

入浴中の事故を予防しよう 浅地地内 浅地神明社

る血圧の急激な変化です。特に 原因の一つは、急な温度差によ 意識障害を起こす危険がありま 入浴中は持病のない人でも 入浴時の事故が多くなる

かりますがいます。 小矢部消防署からの

問い合わせ ⑤飲酒後の入浴は控えましょう。

を持ちゆっくり立ち上がりま

体調を確認してあげましょう。

砺波地域消防組合小矢部消防署 **☎**(67)0119

令和6年度 自衛官等採用案内

募集科目

学校看護学科学生、予備自衛 学校医学科学生、防衛医科大 官補(一般·技能) 防衛大学校学生、防衛医科大 般曹候補生、自衛官候補生 般幹部候補生、航空学生

※資格・受付期間などは自衛官 ださい。 募集ホームページでご確認く

問い合わせ

30763(33)3797 自衛隊砺波募集事務所

高等学校令和7年度富山県立小矢部園芸

芯願資格 の学力を有する人 見込みの人、または同等以上 高校卒業および卒業

志願期間 2月10日月~ **券集定員** 約 40 人 14日金正午

人学検査日 3月10日月 **券集要項** 学校事務室またはホ www.oyabeengei-h.tym.ed.jp ホームページ ームページからダウンロード

問い合わせ 県立小矢部園芸高等学校

☎(67)1802

職員募集 砺波地方介護保険組合 (養護老人ホーム楽寿荘)

部市・砺波市・南砺市で構成) が 度任用職員)〕を募集します。 荘」の職員〔地方公務員(会計年 運営する「養護老人ホーム楽寿 **募集職種** 令和7年度採用 会計年度任用職員(施設長) 砺波地方介護保険組合 (小矢

応募資格

雇用期間の令和フ年4月1日~ 業務管理経験のある人

令和8年3月3日

勤務地 養護老人ホーム楽寿荘 ※必要に応じて更新あり (南砺市井波2200

> 申し込み・問い合わせ 選考方法 面接試験 **試験日** 2月上旬通知予定 砺波地方介護保険組合総務課 ポリテクセンター富山 **3**0763(34)8333

3月開講コース受講生

コース名・定員

受講期間 3月4日~8月2日 6カ月間 ①テクニカルメタルワーク科 ②生産システム技術科 (定員)12人(選考試験実施) (定員) 12人(選考試験実施)

場所 ポリテクセンター富山 ップを目指す求職者 再就職に向けてスキルア (高岡市八ケ55)

受講料 問い合わせ **申込期間** 2月12日例まで ボリテクセンター富山訓練課 無料(テキスト代など は自己負担)

取

ト・講座

☎(28)6902

関する説明会保管制度・相続登記に 自筆証書遺言書

1月20日月、2月19日外 各日 午前10時~11時 3月21日金

募集期間 1月31日金まで

• 富山地方法務局 開催場所

魚津支局

2076 (441) 0550

30765(22)0461

内容 砺波支局 高岡支局 **2**0763(32)2361 **2**0766(22)2327

申し込み要予約・先着順 ①自書された遺言書を法務局が 参加費 無料 ②相続登記の方法や必要書類に ついて (20分) 保管する制度について (40分)

トラクタ 田植機 コンバイ 次第締め切り) 前日正午までに電話または窓 口で開催場所へ(定員になり

66

②左記の2次元コードから申

まで)、または

わせ先まで送付 (1通4名 ナ) を記載し、下記問い合 参加者全員の氏名 (フリガ

込フォームにてお申し込み

ください。

講演会 木曾義仲・巴御前

問い合わせ

富山県行政運営課

T930-8501

富山市新総曲輪1番7号

日時 します。 を発信するための講演会を開催 仲と巴御前について、その魅力 富山県にゆかりの深い木曾義 2月1日 (火·祝)

Eメール

agyoseikeiei@pref.

toyama.lg.jp

FXX 076 (444) 8694

☎076 (444) 8652

場所 演題 北日本新聞ホール 「乱世を生きぬく (富山市安住町2番14号) (開場 午後0時45分) 巴御前の愛と戦い

午後1時30分~3時

お知らせ。高岡地区広域圏からの

(高岡市)

ミュゼふくおかカメラ館 (教育普及展

秋元貴美子 一光のはて 地上の永遠」 写真展

料金

め切ります)

に達した時点で募集を締 200人(先着順、定員

申し込み 1月2日金までに、

①はがき・FAX・メールに、

イベント名「義仲・巴講演

ナ)・住所・電話番号、他の 会」、代表者の氏名(フリガ 定員

講師

諸田玲子氏

科教授) の熱いメッセージをこめ 美子 (日本大学芸術学部写真学 も知名度が高い写真家・秋元貴 ストの審査員など指導者として が大事なのだ―。 フォトコンテ に在る気配への想像力と共感力 モノ。エレメンツあふれる日常 た写真展です。 何気ない日々が本当は特別な

日時 1月11日生~ 2月16日田まで

午前9時~午後5時

場所 場合は翌平日) ミュゼふくおかカメラ館 (入館は午後4時30分まで) 【休館日】 月曜日 (祝日の

中学生以下無料 高校・大学生300円 般500円

・高校生は土・日・祝日無料

料金

団体料金400円(20人以 証などをご提示ください) 65歳以上は400円 (免許

問い合わせ

2(64)0550 ミュゼふくおかカメラ館

- 祖父母と孫が一緒なら入館 地震の影響により富山県内 住または令和6年能登半島 の市町村へ避難している人 料無料 (祖父母が富山県在
- じゃらん netより入館料 の事前オンライン決済も可

があり、私たちの食生活にも深

く結びついています。健康にも

の回りにはたくさんの発酵食品

味噌や醤油、酢、お酒など身

発酵食品を知ろう!~

より身近に感じられる展示を行 良いと言われている発酵食品を

能です。

※前述の割引は併用できません。 スペシャルトーク 会期中のイベント

肥原翔司氏の対談形式) 午後2時~ 1月11日出、12日日 (写真家と本展ディレクター土

ます。

の試食やワークショップも行い います。また期間中、発酵食品

日時 1月25日出~3月9日(1)

午前9時~午後4時3分 冬季 (11月1日~2月28日)

※イベントの詳細や最新情報は も予定 (電話申込制・先着12名) ンテスト出品者向けの写真講座 写真家によるギャラリートーク 2月8日出、9日旬、11日(火 ホームページからご確認くだ 午後2時~ 高校写真部・顧問向けや、コ 祝)、15日出、16日日



「化成する光景」より ⓒ秋元貴美子

場所 氷見市海浜植物園 2階ワークショップルーム (入園は午後4時まで) 【休館日】 火曜日 入園料のみ

問い合わせ、氷見市海浜植物園 **2** (91)0100 300 円

4歳以上中学生以下

500円

っさまで30周年

保証料込)(変動金利) 金利軽減の適用には引下げ条件に 該当する必要があります。 適用金利期間 2024年8月5日(月)~ 2025年2月28日(金)





海浜植物園展示 発酵パワー展

〜身の回りの

https://ja-netloan.jp/mycar/summary/1600/5932

西部支店 '-8200

Θ,

6年

12月25日現在)内は前年比

富 山 県 小矢部市

1,797件 (-40件)

6件)

9人) 1人(+ 1人)

2,059人(-2人) 35人(-5人)

12月の話題の

市政かわら版

2日(月) ◆メルヘンおやべ防犯・交通安全年末特 別警戒出発式

6日(金) ◆本会議(~19日)

◆全員協議会

10日(火) ◆「いちご狩り施設グランプリ」甲信越・ 北陸エリア優勝報告(宇川農産)



12日(木) ◆全員協議会

19日(木) ◆全員協議会

20日(金) ◆市長定例記者会見

◆クロスランドおやべ クリスマスタワーライティング(~24日)



28日(土) ◆歳末消防特別警戒激励式および出発式

12/8 だれでも参加・自ら体験 防災訓練 ~みんなで築く確かな絆~

「いざという時の避難行動・支援活動につなげる」

障害者と地域住民がともに行う防災訓練がクロスランドおやべで開催され、市内外の約170人が参加しました。参加者らは車いすでの下り坂の移動や、目隠しをした人に段差の高さや距離などの情報を細かく伝え、声を掛け合い特殊性に応じた避難誘導に取り組みました。また、各種団体による防災グッズの展示や段ボールベッドの設営、備蓄品の試食体験も行われ

ました。訓練を重ねることされる要とされるまり、ではないではないではいるませんといったが、人が、減とで確認しました。



12/**12** 特殊詐欺STOP! だまされんザウルスが<u>やってきた</u>!

「だまされないぞ!おー!」

石動きらりこども園の年長児14人が、特殊詐欺被害の防止を呼びかけるキャラクター「だまされんザウルス」の大型パネルの周囲に自分たちが仕上げた恐竜の塗り絵を飾り、特殊詐欺への注意を呼びかけました。小矢部警察署の大澤巡査部長が「家族の人にも特殊詐欺の被害に気を付けるよう呼びかけてほしい」と伝え、園児を通じて、その家族に対しても注意喚起をし、最後に園児たちはパトカー型のガチャポンを回し反射リ



ぼだい樹頭信⑩

小矢部市男女共同参画推進員連絡会からのお知らせ

●男女共同参画出前講座(寸劇)●

・預貯金詐欺防止や防災対策における家庭内での男女共同参画を寸劇を通じて解説しました。



●今年度の活動について●

●令和6年10月27日 東蟹谷公民館にて



い を開催します。当日は、「富山県議会議員 漫才師 嶋川武秀氏」をお迎え

●令和6年10月27日 北蟹谷公民館にて

し、講演をいただきます。皆さんのご参加をお待ちしています。



●令和6年11月16日 島分会館にて

クロスランドおやベセレナホールにおい

て3月2日(日)13時30分から「市民のつど

| 他 | 令和6年 | 11月3日 | あらかわ | サロンにて



●企業見学会●

令和6年11月22日 株式会社ゴールドウイン

人と自然の可能性を拡げる経営方針のもと、育児休暇などを積極的に実践し、働きやすい職場環境づくりに努めていらっしゃることに感銘を受けました。

問い合わせ 定住支援課 ☎(67)1760 内線733





CROSSLAND PRESS 1

クロスランドおやべ

アートハウスおやべ

〒932-0821 小矢部市鷲島10 ☎ (68) 0932 ► (68) 0939 http://www.cross-oyabe.jp/

〒932-0821 小矢部市鷲島10 クロスランドおやべ内 ☎ (53)5344 M (53)5844 http://www.art-oyabe.jp/

おやべ*みんなのアート展2025

小矢部市内の年長児、小学生、中学生、高校生の作品を展示します 地域の子どもたちの成長とともに変化する表現のあり方をお楽しみください

会 期 1月25日(土)~2月24日(月·祝) ※水曜休館 10:00~17:00 入場無料

会場 アートハウスおやべ

【参加のみなさん】

年長児 石動青葉保育園、石動きらりこども園、石動西部こども園、大谷こども園、蟹谷こども園、 津沢こども園、埴生保育所、水島保育所

小学生 石動小学校、大谷小学校、蟹谷小学校、津沢小学校、東部小学校

中学生 石動中学校、大谷中学校、蟹谷中学校、津沢中学校

高校生 石動高校、小矢部園芸高校、となみ野高校









年長児

小学生

中学生

高校生 前回の展示より

屋外施設 利用時間について

□ オアシスハウス(おもしろ自転車)

1月・2月 1

10:00~17:00 10:00~18:00 ※土日祝日のみ営業

□ ふれあいハウス(げんきっこひろば)

3月 1月・2月

9:00~18:00

3月

9:00~21:00

備 考 積雪や天候条件により、時間短縮や休業となる場合があります

詳しくはクロスランドおやべまでお問い合せください

※ミニ鉄道は、今シーズンの運行を終了しています(来年4月の第一日曜日から運行開始) ※クラブハウス(パターゴルフ)は今シーズンの営業を終了しています(来年3/20からオープン予定)

クロスランドおやべ アルバイト募集

| 職種・人員 | クロスランドタワー等の受付業務、事務所における事務作業補助・若干名 | | |
|--------|--|--|--|
| 申込受付期間 | 週3~4日程度 (1)8:30~17:15、(2)9:30~18:15 ※就業場所により変動有り | | |
| お問い合わせ | クロスランドおやべ 庶務課 ☎(68) 0932 休館:毎週水曜日 | | |

アートの実験空間2024-25 加賀城 健 染色展「一つのメルヘン」

糊防染を軸とした幅広い染色技法と素材の知識を礎に、中原中也の詩「一つの メルヘン」を着想の起点に制作した作品を展示します。加賀城作品の特徴でもある、 長大な布と豊かな色彩を駆使した大胆な展示をお楽しみください。

会 期 1月13日(月・祝)まで

10:00~18:00(最終入場17:30) 入場無料

会場 アートハウスおやべ 展示室1、2、オープンギャラリー

休館日 毎週水曜日

【同時開催】五つの表現 一金沢美術工芸大学学生展一

金沢美術工芸大学に在籍する学生と大学院修了生5名による展覧会

会場 展示室3 作家 石井 佑宇馬(友禅)、石渡 結(染織)、田中 宏和(彫刻) 美崎 椎菜(友禅)、矢賀 紀蓉佳(染色)



Märchen#2/2024年

作品募集 「第5回公募アートハウスおやべ現代造形展」

| 募集部門 | 平面・立体・インスタレーション 1人1点限り(複数部門への応募はできません) | |
|---------|--|--|
| 応 募 期 間 | 令和7年2月7日(金)まで | |
| お問い合わせ | アートハウスおやべ 🏗 (53) 5344 | |

募集要項・応募用紙は、アートハウスおやべ窓口またはホームページから印刷いただけます

ルスままでイベントカレングー

| 100 | 12 | В | セレナホール | 伝統文化親子体験会 12:00開演 入場無料 |
|-----------------------|----|---|-----------|---|
| u | 15 | 水 | 休館 | |
| | 22 | 水 | 休館 | |
| | | | アートハウスおやべ | ★おやべみんなのアート展 10:00~ 入場無料 2/24まで |
| | 25 | 土 | メインホール | ●クロスランドキッズユニホックゲーム2025 |
| | | | メインボール | ●第21回クロスランドカップ幼児フットサル大会(年中以下の部) 13:30~ |
| | 26 | В | メインホール | ●第21回クロスランドカップ幼児フットサル大会(年長の部) 9:30~ |
| | 29 | 水 | 休館 | |
| | 4 | | | |
| 2 ₁ | 1 | 土 | セレナホール | 砺波伸縮自在金管楽坊第18回演奏会 14:00開演 入場無料 |
| | 5 | 水 | 休館 | |
| | 7 | 金 | アートハウスおやべ | ★作品募集「第5回公募アートハウスおやべ現代造形展」応募最終日(当日消印有効) |
| | 9 | 日 | メインホール | 第44回小矢部市教育大会 13:30~ 入場無料 |
| | 12 | 水 | 休館 | |
| | 19 | 水 | 休館 | |

OYABEX



2月の「恋カフェ3×3」

2月16日(日)

プチアフタヌーンティーパーティ &ボードゲ-



特別Ver. タナベマサキさんと 盛り上がろ

男性3人、女性3人の少人数婚活イベントを開催しています。 「もう少し気軽に出会いたい」「3×3くらいのグループ トークで楽しくおしゃべりしてみたいな」そんな人は、少人 数でアットホームな『恋カフェ3×3』 で交流してみませんか。 おやべ縁結びさんがサポートしてくれるので安心!

ご応募お待ちしています。

おやべ縁結びの会 登録会同日開催

対象者 独身男女

35歳~45歳くらい

※おやべ縁結びの会登録の人優先 男性は小矢部市在住もしくは在勤の人 または将来本市に居住を希望する人 女性は居住地・勤務地などを問いません

申込方法 QRコードからお申し込みください。

※応募者多数の場合は抽選となります。

含めた県内の4工場において、「合わせガ

会社として設立され、現在では本社工場を 巾で自動車のフロントガラスを製造する オンリーワンのガラス製品を創る

客との対話

と高い技術力で

小矢部

I

三芝硝材株式会社は、昭和32年に高岡

主 催 小矢部市

共 催 おやべ縁結びの会

※恋カフェ開催情報は、順次ご案内します。詳しくは、市ホームページ(M 1003220)をご覧ください。

おやべ縁結びの会事務局(定住支援課内) **1**(67)



魅力発見!

れたもの)の間に挟まれた中間膜と呼ばれ化ガラス(うち1枚はデザイン印刷が施さ でデザインに立体感が による印刷を施すこと けて見える特殊インク る素材に向こう側が透 変するものでした。 生まれ、これまでのガラ ス製品のイメージ さらにお話を伺うと

鈴広場の床など誰もが知っているものや ち、北陸新幹線の座席窓や東京駅の銀の レベルの技術を強みに多くの取引先を持 なガラスを製造しています。 虫といった「高性能ガラス」など、多種多様 ラス」、「曲げ強化ガラス」や防弾、耐火、 創業から60年以上の実績と国内トップ

り扱う製品の中では比較的小さな製品を 深かったのが、デザイン性に富んだ合わせ 全窓、飛散防止フィルムのラミネート加工、 場所にその製品が使用されています。 ガラス製品に隠された技術です。2枚の強 手掛けていることから、女性が働きやすい 合わせガラスなどをはじめ、三芝硝材が取 を担っていました。現在では、工作機械の安 まりは平成20年にさかのぼります。当時液 テレビのフィルターと呼ばれる部品の製造 晶テレビと並んで生産されていたプラズマ 場ですよ、とご紹介いただきました。 また、小矢部工場が手掛ける仕事で興味 ここで小矢部工場に話を移すと、その始

陥も見逃さないように緊張感をもって作業検査では、お客様のためにどんな小さな欠忘れず作業に取り組んでいます。出荷前のも、高い技術力を身に着けたいとの初心を きるように頑張っていきたいと思います。 る,人財育成,会社の財産となり、教育もで 装置の仕組みを覚えることに苦労しながら しています。今後は、自身が社長方針であ

その 1 一うちの会社の強み

その **2** 設備により、他社では 第一に考え、従業員全 るためにどうするかを 応できないサイズの 員が行動していること 国内最大級の加工 顧客の要望に応え ■事業所データ

取引先からこれまでに

工にも対応できること

| - | | | |
|----------------|-------------------|--|--|
| 事業所名 | 三芝硝材株式会社 小矢部工場 | | |
| 設立 | 平成20年 | | |
| 業種 | ガラス製造業 | | |
| 住 所 | 水牧395 | | |
| 電話 | (67)7420 | | |
| | | | |



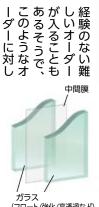
たかはし よしたか 高橋 好敬さん (令和3年入社)

業工程の多さやわっています。作を貼る仕事に携 散防止フィル・主にガラスにご 小矢部工場で

働く人に聞きました

のガラス製品を見る人や触れる人の満足 ドでした。 度を追求していきます。

製造することにより、顧客はもちろん、 技術力を活かして魅力的なガラス製品を 行錯誤しながらも満足してもらえる製品、 ては企業理念である「創意無限」のもと、 くりに挑戦するのが社風であるとのこと。 二芝硝材が選ばれる理由がわかるエピソ 二芝硝材小矢部工場は、これからも高 そ 試



(フロート/強化/高透過など) 合わせガラス構造図

第 55



今月は、「正得地区安全安心見守り事業」と「子撫地区ふれあい花壇育成事業」です。

正得地区安全安心見守り事業(継続事業)

実施団体 正得安全安心見守り隊 (参加者数 延べ850人)

事業内容 緑色の帽子をかぶり、児童の登下校や高齢者の行動を見守ります。

青パトによる地区内の巡回で、地区内に入ろうとする犯罪の抑制や啓

発活動に努めます。

ひと言 長年継続している活動のため、地域で認知さ れる活動となったが、会員が固定化する傾向が あり、新規会員の広がりが求められています。

事業費 85,852円 (うち補助金額85,000円)

事業費内訳 消耗品費、保険料、燃料費など



○講習会

子撫地区ふれあい花壇育成事業(継続事業)

実施団体 子撫地区振興会(参加者数 延べ330人)

事業内容 季節を通じて花を植え、管理していくことで、地区の緑化環境の

整備と美化意識の向上を図るとともに、地域の活性化を図ります。 ひと言 地区の3世代交流が進み、地区の活性 化、発展につながっています。また、ケ

> ーブルテレビや新聞により、地域の活動 が周知できました。

事 業 費 206,295円(うち補助金額100,000円)

事業費内訳 原材料費、消耗品費、保険料など



○シバザクラ苗植え作業

OYABE

地域おこし協力隊

梶内隊員(就農関係)

[地域おこし協力隊]の 梶内です。急に寒さが厳 しくなってきました。今年 は雪が多いと聞いていま すが、いまだに雪囲いも 出来ずソワソワと原稿を 書いています。雪囲いとい

えば、竹を使うことにしています。手間は掛かりますが、竹を切り 出し雪囲いに使い、秋にはハサに利用する。それが終われば土留 めや竹炭に。そんなサイクルが出来ればと考えているからです。イ ノシシや熊を恐れて山に入る機会が減り、手つがずの山が目立っ てきています。プラスチックにとって変わられる以前、竹は生活に

なくてはならない素材でし た。竹などを利用し山を整 備することは、獣たちとの境 界線をはっきりさせ、土砂災 害などへの対策にも繋がり ます。筍や山菜の恩恵にも 授かれます。おやべ型1%事 業でも竹を切り、用水の土



留めを試作しました。手間の掛かることかもしれませんが、この ようなことを楽しみつつ積み重ねながら、集落が良くなっていけ ば良いなと思っています。田んぼで作業しながら、かつてハマって いた八重山の海を教えて頂いた方の言葉を思い出しました「ボン べ背負うなら海は教えないぜ。海が知りたいなら、お魚さんたち と対等でなくちゃな」。なんでも簡単に済ますことが出来る時代 ですが、それによって取り残されたり、忘れ去られたもの、失って しまったもの、気付けないことが沢山あるように感じています。元 来人間は自然を利用させてもらってきました。集落での生活を通 して多様な繋がりの端に人間の生活があることを実感していま す。里山は自然ではないと言う方もいるようですが、そもそも人 間が自然界の一部なのでは無いでしょうか。もちろん道具や機械 も使います。ただ、そこにはとても繊細なバランスがあることを 忘れてはいけないと感じています。その塩梅を学びながら暮らし

ていければと考えています。安易に簡単な方法 を選択することは、実は自分自身も不要になっ てしまうことに繋がり兼ねないよなぁ。なんて ことも思いつつ…。外では雪が舞い始めまし た。雪景色が待ち遠しくもあり、恨

めしくも感じる今日この頃です。

地域おごし 協力隊



@oyabe_satoyamalife

に即時チャ

石動信用金庫

信号中心からのを

信用金庫の





手数彩

能登半島復興応援定期積金 能登を応援しよう!

お取扱対象:個人・個人事業主および

法人の方

適用金利: 年0.125%(店頭表示金利)

掛込期間:5年間(60回) 掛込金額:1万円以上(1万円単位) 【取扱期間】

令和7年1月6日(月)~ 令和7年3月31日(月)

【募集総額】 3億円

募集総額の0.25%に当たる金額を信用金庫の中央金融 機関である信金中央金庫から寄附させていただきます。 ※ご契約者には、寄付金のご負担はありません。

口座から

設定方法が分からない場合は、窓口にお問い合わせください。 ・本サービスは、当金庫のキャッシュカードを発行している普通預金口座を

簡単・便利チャージサ

お持ちのお客さまにご利用いただけます。

PayPav

ホームページ)https://www.shinkin.co.jp/isurugi/ ● 本店営業部 67-1020 福町支店 67-0521 中央支店 67-3111 金沢支店 076-251-2135

学校体育施設の夜間使用について

市内にある学校体育施設(学校の体育館)を一般の団体に夜間開放する事業を行っています。令和7年度から新たに使用を希望する団体は、3月21日(金)までに下記事務局まで連絡をお願いします。なお、令和6年度に登録されていた団体には、4月頃に郵送で案内します。登録は年一度ですので、使用希望の団体は必ずご連絡ください。

対象施設 市内にある9つの小・中学校の体育館および若林体育館

対 象 市内在住、在勤または在学する人およびスポーツ活動

を目的とした10人以上の団体

使用期間 令和7年5月~令和8年4月 18:00~21:30

※冬期間のみ利用の場合も申請が必要です。

問い合わせ(事務局) 文化スポーツ課 ☎(67)1760

?。 ■ 15-22-2 ○ 施設の空き状況など

運動不足を解消!! 室内温水プール市民開放デイ

開放日 1月12日(日)、26日(日) 2月9日(日)、23日(日) 3月9日(日)、23日(日)

時 間 9:00~15:30

※11:00~11:45に大人を対象と した水中歩行教室を開催(無料)

対象 小矢部市民

利用料 中学生以上 200円 小学生 100円

未就学児 無料

持ち物 水着、水泳帽、タオルなど

問い合わせ スポーツアカデミー小矢部

2(68)0558

指導者講習会の開催について

子どものスポーツには笑顔を ~脱「スポハラ」からスポーツ・ インテグリティまでを考える~

日 時 1月28日(火) 19:00~ (受付18:30~18:50)

場 所 小矢部市民交流プラザ 101会議室

講師 神野 賢治

(富山大学教育学部 准教授)

内容 講義

参加料 無料

申込期限 1月21日(火) 先着25人

市民スポーツの日 はじめての武道(柔道・剣道・弓道体験)参加者募集!

日 時 2月9日(日) 9:30~11:00(受付9:00~)

場 所 小矢部市武道館 修道館 小矢部市泉町2-30

体験競技 柔道(1階柔道場) 剣道(2階剣道場) 号道(3階号道場)のうち1競技

対象 市民(参加費無料)

申 込 電話またはメール(当日受付も可)





市民スポーツの日「モルック体験・大会」開催報告

令和6年12月8日(日)に屋内スポーツセンターでモルック体験・大会が行われました。4歳から80代の19人6チームが参加し、練習と試合を行いました。6チーム総当たりによる試合は、4勝1敗のNATUKOが優勝、3勝2敗のメルヘンキッズが次勝となりました。

屋内スポーツセンターには、モルックが2セットあり自由にお使いいただけます。誰でも簡単にできる競技です。皆さんも是非モルックをやってみましょう!

おやべスポーツクラブからイベントのお知らせ 申し込み・ NPO法人おやべスポーツクラブ ☎(68)0588 問い合わせ 埴生2124-1(文化スポーツセンター内、月曜休館)

●イベント報告

★第41回旅ちょこウォーク ~国宝 勝興寺&伏木散策~(R6.11.17)

今回は高岡伏木の気象資料館、勝興寺、北前船資料館、 万葉歴史館を見学してきました。 勝興寺ではガイドさんが ユーモアたっぷりで説明をしてくださり、楽しく歴史を学

べました。また、 他の施設も展示物 が多く、とても見 応えがあり、北前 船の港として栄え た伏木の歴史・魅 力を知ることがで きました♪



●参加者募集のお知らせ!

★バドミントン交流大会の案内

開催日 1月26日(日) 時 間 9:00~15:00

※8:30受付開始

場 所 石動小学校 体育館

対象 小学生以上 どなたでも 参加料 一般 … 500円 クラブ会員 … 300円

持ち物 内履きシューズ、昼食、飲み物など

※貸出ラケット有

★試合のほかに、楽しいゲームもします。 午前・午後どちらかのみの参加もできます。 初心者も親子での参加も大歓迎♪ この機会にバドミントンを体験してみませんか?





| | 内 | 容 | | 時 | 場所 | 問い合わせ |
|--------------------------------|--|---|--|-----------------|----------------------------------|--|
| 年 金 相 談 | 砺波年金事務所での手続や老齢基礎年金請求など ※予約相談となっていますの へ予約をお願いします。当日 を受けた社会保険労務士が | 、気軽にご相談ください。)で、事前に砺波年金事務所]は、日本年金機構から委託 | 2/4(以) 10:00~1 | 5:00 | 小矢部市役所5階 502会議室 | 砺波年金事務所 ☎0763(33)1725 (音声案内①の後②) |
| 消費生活相談 | 悪質商法·架空請求·多重 | 債務など | 毎週火・木・金曜 9:30~16:00 | | 小矢部市役所 生活環境課 消費生活相談室 | 生活環境課 ☎ (67)1760 内線735 |
| 縁結び交流サロン | 婚活についての悩み、質 ださい。おやべの縁結びる ※市ホームページから事 | さんがお話を伺います。 | 1/16、2/2 19:00~2 | 20休 21:00 | 小矢部市民交流プラザ (城山町1-1) | 定住支援課 ☎(67)1760 内線734 ☎(50)9177 |
| にこにこ相談会 | お子さんの就学・発達・学 談ください。※お子さんと ※事前にお申し込みくだる | -一緒にお越しください。 | 1/31金 | 13:30~ | 南砺市地域包括 ケアセンター | 小矢部市教育委員会 教育総務課 |
| ICCICCION A | 印の日は以下の専門スタ ◇視覚 ◆聴覚 ◎言語 | /ッフも常駐します。 昏 ●体の動き | 2/4(火) | 16:30 | 小矢部市総合 保健福祉センター | ☎(67)1760 内線532 |
| 教育相談 | 児童生徒や保護者の皆さん ●学校生活や部活動、友芸 ●学習や進路のこと ●体や健康のこと ●家での生活や親子のこ | 達のこと | 毎週月〜st 9:00〜17 | | 小矢部市 教育センター相談室 ☎(68)0783 | 小矢部市 教育センター ☎(67)0758 |
| 悩みごと相談 | | | 1/28、2/4 13:30~1 | | | |
| 法 律 相 談 | ※事前予約制 | ●相談者は原則、小矢部市民に限る。 | 2/4(火) 13:30~1 | 6:30 | | |
| 女性弁護士による法律相談 | ※事前予約制 女性も相談しやすいよう、 女性弁護士が担当します。 | ●相談は1回30分まで●相談回数は2回まで (同一案件) | 1/28例 13:30~1 | 6:30 | 小矢部市総合 | 小矢部市 社会福祉協議会 |
| 行政・人権相談 | | | 1/14似、2 13:00~1 | 6:00 | 保健福祉センター | ☎ (67)8611 ☎ (67)5550 |
| 住宅リフォーム相談 | | | 1/17、2/2 13:00~1 | | | |
| 在宅介護相談福祉・ボランティア相談 | | | 毎週月~金曜 8:30~17:00 | | | |
| 子育て相談 | | | 毎週月~5 9:00~17 | | 小矢部市総合 保健福祉センター | 子育て世代 包括支援センター ☎(67)8603 |
| 母 子 ・ 父 子 自立支援相談 | | | 毎週月~金曜 9:00~17:00 毎週月~金曜 9:00~17:00 | | 小矢部市総合 保健福祉センター | 家庭児童相談室 母子·父子自立支援 相談室 ☎(67)8615 |
| 家庭児童相談DV悩み相談 | 直通電話(67)3450 | | | | | |
| | 50人未満の職場で働いている人や、労働衛生管理を担当している人たちの心の健康相談を行います。 ※事前予約が必要です。 | | 1/14(火) | | 小矢部大家病院 | - - |
| 働く人の | | | 1/15例 | 9:00~ | となみの心療クリニック 松岡病院 | |
| メンタルヘルス (心の健康相談) | | | 1/29例 | 17:00 | 小矢部大家病院 | |
| | | | 2/4(火) | | 砺波サナトリウム 福井病院 | |
| 看 護 職 員 | 再就業などを希望する看護職員などを対象に、 専門相談員が情報提供や復職に関する悩みごと 相談に応じます。 | | 1/15例 | 10:00~ | ハローワーク砺波 | 富山県看護協会 ☎076(433)5680 |
| 就業支援相談 | | | 1/21(火) 2/12(水) | 16:00 | ハローワーク高岡ハローワーク小矢部 | ☆ 076(433)5680 富山県ナースセンター ☎ 076(433)5251 |
| 司法書士無料相談会 | 相続登記、遺言、後見に関 や疑問などの相談に応じま | | 2/1(±) | 10:00~ 16:00 | 福野文化創造センター ヘリオス2Fセミナー ルームA | 富山県司法書士会 ☎ 0764(31)9332 |
| 不動産無料相談所 | 不動産に関するいろいろ 相談所を開設します。 | なお悩みや問題などの | 1/18(±) 13:00~1 | 6:00 | 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 ☎0766(25)0345 |
| 犯 罪 · 事 故 被 害 相 談 | 犯罪や事故などの被害に ます。 | - 関する相談を受け付け | 月~金 10:00~1 | 6:00 | ☎076(413)7830 ※電話相談のみ | (公社)とやま被害者 支援センター ☎076(413)7830 |
| 【わくわく広場】 障害児・発達障害 などの相談会 | 障害児・発達障害などを持を語り、一緒に考えあう場 ※事前連絡が必要です。 ※偶数月 臨床発達心理 | 景です。 | 毎月第1水 11:00~1 | | 特定非営利活動法人わくわく小矢部 | わくわく小矢部 ☎ (67)5360 |

子育て支援センターのご案内

~2/22開催分を

※子育て支援センターは、お子さんとご家族が楽しく過ごせる場所を提供しています。 ぜひ、ご利用ください。

月〜金(祝除) 9:30〜12:00、13:00〜16:00 ☎(67) 4330 (石動きらりこども園内) 対象:未就園児と保護者、妊婦

1/23(木) 10:30~ いろいろセンスアップ ~バレンタインのラッピング~

2/4(火) 10:00~ ママの姿勢教室 17月 -21金 9:30~11:30 おひな様作り

- ※イベントがない日も、絵本の読み聞かせやふれあい遊びなどの ひまわりタイムがあります。
- ●イベントに参加される場合は、ご予約下さい。

月〜金(祝除) 9:30〜12:00、13:00〜16:00 ☎(69) 7524 (蟹谷こども園内) 対象:未就園児と保護者、妊婦

2/5% 10:30~ 親子でヨガ 17月 -21金 9:30~11:30 おひな様作り

- ※イベントがない日も、絵本の読み聞かせやリズム遊びなどの ふれあいタイムがあります。
- イベントに参加される場合は、ご予約下さい。

月〜金(祝除) 9:00〜15:00 ☎(67) 0833 (石動青葉保育園内) 対象:未就園児と保護者、妊婦

毎週月~金曜日 9:00~ 室内遊び、お庭遊び、書籍貸出、

身体測定

毎週火曜·金曜日 10:30~ 離乳食講座

あおばごはん体験

ニコニコデー(保育園体験) おやつ作りミニ講座 毎週水曜日 9:30~11:30 毎週木曜日 10:00~

| 1/23休 | 10:00~ | 地域とのふれあい |
|--------|--------|---------------------------|
| /.> | | 「パクパク鬼をつくりましょう」 |
| 24金 | 9:00~ | 手形足形アート |
| 29(JK) | 10:00- | 「ぺんぎんとしろくま」 お誕生会 |
| , , | | 親子ヨガ |
| 30休 | | 1,503 — 12 |
| 2/6(木) | | 身体測定 |
| 7金) | 9:00~ | おはなしの会 |
| | | 「手袋シアターくいしんぼうわんこ」 |
| 10(月) | 10:00~ | ベビーマッサージ |
| 12炒 | | 離乳食講座 |
| 13休) | 10:00~ | 地域とのふれあい |
| | | 「おひなさまをつくりましょう」 |
| 18(火) | 9:00~ | ハンドメイド講座 |
| 20休) | 10:00~ | 親子ヨガ |
| 21金 | 10:00~ | バルーンアート |
| | | 144-W11 // 144-W12 11-T A |

※イベントがない日も、好きな遊びや、作って遊ぼう、お話の会、 ふれあい遊びをして一緒に遊びましょう。

5360 (わくわく小矢部内) 5360 (わくわく小矢部内) 幼児とその兄弟姉妹 (就学児も可) と保護者

1/23(木) ~11:00 鬼のでんでん太鼓作り 2/4例 ~11:30 発育測定 4(火) -6(木) ~11:00 おひなさま作り※おみやげつき ~11:30 発育測定 18(火) 9:30~11:30 子育て・福祉相談会 20休 21金 10:30~ 骨盤体操教室

※お昼ご飯を持ってゆっくり過ごしていただけます。 お子さんには味噌汁を無料でお出ししています。

月〜土(祝除) 9:30〜12:00、13:00〜16:00 ☆(67) 8084 (大谷こども園内) 対象:未就園児と保護者、妊婦

| 1/23休 | 10:00~ | 骨盤体操教室 |
|--------|----------------|------------|
| 2/5例 | 10:30~ | ミュージックシアター |
| 13休 | 10:00~ | 赤ちゃんふれあいヨガ |
| 15生) | 10:30~ | リズムダンス |
| 17月 一2 | 21金 9:30~11:30 | おひな様作り |
| 20休) | | ★訪問日 |

- ※イベントがない日も、絵本の読み聞かせやリズム遊びなどの ふれあいタイムがあります。 ●イベントに参加される場合は、ご予約下さい。
- ☆土曜日は、保育所・こども園に通っている2歳児クラス以下の お子さんもご利用いただけます。

月〜金(祝除) 9:30〜15:30 ☎070(3998) 0667 (石動西部こども園近く)

| 毎週木曜日 1/23休 | 10:00~11:00 | |
|----------------|-------------|-----------------|
| 24金 | | ベビーマッサージ |
| 28(火) | 10:15~10:30 | 誕生会 |
| 2/3(月) | 9:30~ | バレンタインカード |
| 4(火) | 9:30~ | 手形&足形アート バレンタイン |
| | | 全2回 「ハート(足形)」 |
| 6(木) | 9:30~11:00 | 作って遊ぼう「ひな人形」 |
| 7金) | 10:30~11:00 | ベビーマッサージ |
| 10(月) | 9:30~11:00 | 手形&足形アート バレンタイン |
| | | 全2回「ダッフィー(手形)」 |
| 13休) | 10:30~11:30 | 親子ふれあいヨガ |
| | | 小矢部市民交流プラザ |
| 14金) | 9:30~ | あいたいむ個別相談(予約優先) |
| 17例 | 10:15~10:30 | 誕生会 |
| 20休 | 10:00~11:00 | バルーンアート「ひな人形」 |
| 21金 | | ベビーマッサージ |
| | | |

- ●イベントに参加される場合は、ご予約下さい。
- ●イベントは開始時間が異なりますのでご注意ください。
- ★印の日は、保育コンシェルジュ、子育て支援コーディネー

ターが訪問します。 子育て、保育サービスなどのご相談は、こども家庭課の 窓口または、お電話でもお受けしています。 何でも気軽にご相談ください。

問い合わせ こども家庭課 ☎(67)8603

なかよしデー 保育所で遊び体験ができる日です。

埴生保育所 2/4(火) 10:00~11:00 保育所で遊びましょう

わんぱくひろば



サーキットあそびや、いろんな用具を使って ・緒に楽しみましょう。

対 象 1歳以上 入所入園前の子ども

 \Box 1月16日、1月23日、1月30日、2月6日、2月13日、 2月20日、2月27日

10:30~11:20

場 所 小矢部市文化スポーツセンター

問い合わせ NPO法人 おやベスポーツクラブ ☎(68)0588 ※水筒・タオル・着替えなどを持参のうえ、運動できる 服装でお越しください。

体調不良などの場合は、 翌月にお越しください。

予約・問い合わせ 健康福祉課 **T** (67)8606

持ち物母子健康手帳など 所 総合保健福祉センタ 【開催時間】14:00~15:00 ※予約不要 ほ~っとサロン 毎週金曜日 妊産婦 妊産婦のためのマタニティト-クなど 13:45~14:00 [問い合わせ]こども家庭課☎(67)8603 沐浴やおむつ交換の実習など(助産師・保健師) 受講を希望される人は、申し込みフォームまたは kenfuku@city.oyabe.lg.jpへ件名に「おやベママ パパ講座申し込み」と記入し、申し込みください。 奸婦とその家族 おやベママパパ講座 ママパパ講座 2月28日金 18:20~18:40 (オンライン受講も可能) (要予約) 申し込みフォーム ビデオ会議システム「Zoom」を活用したオンラインでの受講も可能です。 毎週火曜日 こどもの健康相談 9:30~11:00 乳幼児とその家族 身体計測、子育て相談、栄養相談、母乳相談など (2月11日を除く) 乳幼児とその家族 たんぽぽ相談会 9:30~11:00 育児やお子さんの発達に関する個別相談(心理相談員) 2月 4日(火) (要予約) お子さんの健康や発達の確認、離乳食や予防接種の話 月児健 2月18日(火) 令和6年10月生 , 持ち物:アンケート用紙 受付時間は 発達・育児・食生活についての相談会 10か月児健康相談会 2月27日(木) 令和6年4月生 前 持ち物:アンケート用紙 対象者へ 個別に案内を お子さんの健康や発達を確認する大切な健診です。 1歳6か月児健診 2月26日(水) 令和5年8月生 送付します。 持ち物:歯ブラシ、タオル、アンケート用紙 後 ☆3歳児健診では、事前に「目・耳の検査」を実施して 3 歳 児 健 診 2月12日(水) 令和3年8月生 おいてください。 ※対象者には「フッ化物塗布券」を郵送しました。 【フッ化物塗布券 令和7年1月31日倒までの人 ッ素塗布事業 の有効期間】 令和3年12月生、令和4年6月・12月生 有効期間を確認のうえ、期間内にご利用ください。

【夜間相談】 平日18時~22時 10分間相談予約制

【いつでも相談】 毎日24時間 24時間以內返信

産婦人科 オンライン ※助産師にも相談できます。

小児科 オンライン



A ちゃん

B ちゃん

小矢部市子育て支援アプリ 「メル baby」のダウンロードは こちらから

[LINE]を利用して医師に無料相談ができます[富山県民限定]。[LINE]を利用していない場合は、「小児オンライン]または「産婦人科オンライン」を検索してウェブサイトから会員登録・利用を行ってください。会員登録に必要な合言葉は「にこにことやま」。 産婦人科・小児科オンラインユーザーサポート

「ここに飾っておこう!」

「ちょぼちょぼ雨ふってきたよね」

|どうして、てるてるぼうずなの?|

間い合わせ contact@syounika.jp 産婦人科・小! 事業に関して ☎076(444)3219 富山県厚生部医務課 G くん H ちゃん

(5歳児

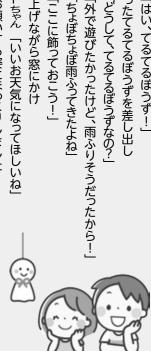
家のと絵がちがう」と大勢集まり いぬぼうカルタを並べ、友だち同士で読み始めると「これ家にある 「いぬにかなぼう!」

言葉が混じっていることに気づき笑い合っていました んなでいの札をさがしていると 「それは、おににかなぼうだよ! 「ちがうよ。(いぬもあるけばぼうにあたるやよ)

文字やことばに興味を持つ子どもたちです

ぬぼうカルタ

Eくん・F ちゃん 仲良くお願いする姿にほっこりしました 空を見上げながら窓にかけ 「いいお天気になってほしいね



日天気になぁれ!!

Eくん 家で作ったてるてるぼうずを差し出し 登園するなりワクワク顔で 「はい、てるてるぼうず!

(4歳児)

雪がふるのを楽しみ待っている子どもたちです 「もしかして雪ふってる?」 雪ふれ! 「ちがうよ。雨やよ」 「早く雪ふらんかな! 雪ふれ!!

お部屋の窓から外をながめていると、大粒の雨がふり始め

津沢こども園

楽しみだなぁ

(3歳児

経験の豊かさが成長につながっています。 日々の様々な遊びを通して得られる

広報本サペ 2025.1月号

すこやか健診

市では、職場などで健診を受ける機会がない20歳~39歳の人を対象に、 「すこやか健診」を実施します。年に1度は健診を受けましょう!

完全予約制 ※受診には申し込み が必要です。

月 日 2月17日(月)

8:30~11:00(すこやか健診のみ受診の人)、13:00~14:00(がん検診と両方受診する人) 受付時間

20~39歳 (令和7年3月31日時点)の小矢部市民で、職場などで健診を受ける機会がない人

容 内科診察、血圧測定、身体計測、血液検査、尿検査など 内

料 金 600円

子宮・乳がん検診を併せて実施します! すこやか健診を受ける女性のみが対象です。

時 2月17日(月) 13:00~14:00 $\boldsymbol{\mathsf{B}}$

金 子宮がん検診 1,300円、乳がん検診 1,200円(小矢部市国民健康保険加入者、無料クーポンが届いている人は無料) 料 ※すこやか健診、がん検診の受診を希望する人は、1月31日(金)まで健康福祉課へお申し込みください。

※申し込まれた人には、健診日の約1週間前に受付時間をご案内しますので、その時間にお越しください。

集団検診のお知らせ

検診車による検診です。胃・乳・子宮がん検診と骨粗しょう症 検診は、完全予約制で受診には申し込みが必要です。なお各会 場には定員があり、申し込み多数の場合は、別日への変更をお 願いすることがあります。

検診日の2週間前までに、健康 福祉課へお申し込みください。

2週間前を過ぎた場合でも、空き があれば予約可能です。健康福祉 課へお問い合わせください。



| | | 胃がん検診 | 乳・子宮がん検診 | | |
|-------------------|--------|------------|-------------|--|--|
| 月日 | 会 場 | 完全予約制 | | | |
| | | 受付時間 | 受付時間 | | |
| 3月9日(日) 【日曜検診】 | 総合保健 | 8:30~ | ~10:00 | | |
| 3月10日(月) | 福祉センター | 8:30~10:00 | 13:00~14:00 | | |
| 今年度 | • | • | • | | |

成人の健康づくり

| 行事名 | 開催月日 | 受付時間 | 会 場 | 備考 |
|------------|--|-------------|--------------------|---|
| eスポーツ体 験 会 | 2月10日(月) | 13:15~13:30 | 総合保健福祉 センター | 内容 おおむね65歳以上を対象にeスポーツ(太鼓 をたたくゲームなど)の体験、ベジチェック 問い合わせ 健康福祉課 ☎(67)8606 |
| 成人健康相談 | 毎週火・金曜日 (2月11日除く) | 9:30~11:00 | 総合保健福祉 センター | 内容 生活習慣病予防に関する相談および血圧や 体組成測定、ひきこもり、心の健康など |
| もの忘れ相談会 | 毎週木曜日 | 13:30~15:30 | 総合保健福祉 センター | 内容 もの忘れが気になる、心配などの相談 |
| 認知症あんしん相談会 | 2月27日(木) | 13:30~15:30 | 総合保健福祉 センター | 内容 認知症の症状や介護などに関する相談 |
| 家族相談会 | 2月18日(火) | 10:00~11:30 | 地域活動支援 センターひまわり | 内容 障害者家族のための相談 問い合わせ 地域活動支援センターひまわり ☎(67)7340 |
| こころの健康相談 | 数 予約制ですので、予約先へ お問い合わせください。 | | 総合保健福祉 センター | 内容 ストレスや心の悩みに関する相談 (約1時間) 予約先 健康福祉課 ☎(67)8606 |
| ひきこもり家族相談会 | 2月13日休 | 午後 (要予約) | 砺波厚生センター | 対象 ひきこもりで悩んでいる家族 予約先 砺波厚生センター小矢部支所 ☎ (67)1070 |
| 心の健康相談 | 予約制ですので、予約先へお問い合わせください。 | | 砺波厚生センター 小矢部支所 | 内容 ひきこもりや精神保健福祉の相談 予約先 砺波厚生センター小矢部支所 ☎(67)1070 |

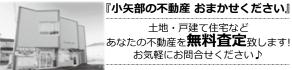
ケーブルテレビ健康情報番組

健康サポート (新・おやベランド内)

1月27日(月)~2月2日(日) 12:45 17:15 20:45

今期間の放送内容 「すっきりうんちを出すためにできること」 尾崎 侑加 氏 講師:北陸中央病院 看護師

売地・中古住宅・アパート情報 "多数取扱"



十地・戸建て住宅など あなたの不動産を**無料査定**致します! お気軽にお問合せください♪

http://www.katayamafudosan.co.jp

宅地建物取引業 富山県知事免許(10)第1535号

お気軽にご相談ください。 電話番号:0766-67-0443

できるだけ入院・入所せず、在宅介護を望まれる方 +

太田病院

訪問診療承ります

全身状態の変化に伴い、通院が困難な方

65歳以上の人対象 テーマ別「健康運動教室のお知らせ



冬場の運動不足の解消と、生活習慣病予防のための運動教室です。仲間と一緒に、無理なく楽しく健康づくりに 取り組みましょう! 全教室2月~3月実施予定です。

| 教室名 | ① 糖尿病 予防教室 | ② 高血圧 予防教室 | ③ 膝痛·腰痛 改善教室 | ④ ほね元気教室 |
|---------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 日程 | 毎週金曜日 全8回予定 | 毎週木曜日 全8回予定 | 毎週木曜日 全8回予定 | 毎週木曜日 全8回予定 |
| 実 施 時 間 | 15:00~15:45 (受付14:45~15:00) | 10:15~11:00 (受付10:00~10:15) | 15:15~16:00 (受付15:00~15:15) | 14:15~15:00 (受付14:00~14:15) |
| 教室の特 色 | 運動を行い、普段の食事を見直し、効果的に糖尿病予防に取り組みましょう。 | 高血圧を予防するために、家庭でも取り組める適度な運動を行うコースです。 | 膝や腰の痛みの改善を 目的に、やさしい強度 の運動を行います。 | 骨折は要介護状態に陥る原因の上位。骨粗しょう症が心配な人のための教室です。 |
| 定員 | 20人 | 20人 | 20人 | 20人 |

会 場 スポーツアカデミー小矢部 (埴生2-1) 【全教室共通】 **申込期限** 1月24日(金)

> ・参加できる教室は、一人につき1つです。申し込みの際に、ご希望の教室名を お知らせください。

教室の お申し込みは こちらから ・お申し込みいただいた人には、後日詳細な案内をお送りします。

健康運動教室の申し込み・問い合わせ 健康福祉課 ☎(67)8606

肝炎ウイルス検診のお知らせ「今こそ受けよう! 肝炎検査」

肝臓は「沈黙の臓器」と言われています。肝炎になっ ても自覚症状のないことが多くみられます。そのため、 症状が無くても一度は検査を受け、感染していないか確 認することが大切です。

ウイルス性肝炎を放置すると、最終的には肝臓がんに 進行するものもあり、生命に重大な危険を及ぼす可能 性が高くなります。

ウイルス性肝炎の早期発見のため、ぜひ検診を受けましょう!

対 象 者 40歳以上の人で、過去に肝炎ウイルス検査 を受けたことがない人

検査内容 問診および血液検査(B型肝炎ウイルス検査、 C型肝炎ウイルス検査)

受診方法 問診票が必要です。問診票をお持ちでない場合は、

健康福祉課へお申し込みください。

受診期間 3月31日(月)まで 実施場所 市内協力医療機関

也域包括支援センターからのお知らせ

回條數回

男性介護者の集い

在宅で男性が介護者である場合に、介護に加えて生活面での負担が大きくなることもあり、頑張り過ぎることが心配 されます。ミニ講義や男性介護者同士の情報交換などの機会を持つことで負担の軽減につながるよう集いを開催し ます。お気軽にご参加ください。(申し込み不要)

日 時 2月25日(火) 14:00~15:30(受付 13:45~)

会場 小矢部市総合保健福祉センター 小矢部市鷲島15

日時 1月25日(土) 《受付》 13:30~15:30



「家族が認知症かも…」

「家族の介護のことで困っている…」 など、認知症のことで悩んでいませんか? 一人で悩まず、ご都合のよい時間に

気軽にお越しください。(申し込み不要)

日谷店

場所 はっちょうとんぼデイサービス(臼谷6520) ☎(69)7227

1月20日(月)《受付》9:30~11:30 日時 芹川店

場所 ビスケットデイサービス かいぐん (芹川3887-1) ☎(68)0266

日時 2月8日(土)《受付》13:30~15:30 城山店

場所 デイサービス 心楽 (ここらく) (城山町2-42) ☎(67)6611

申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター (健康福祉課内) ☎(67)8605 小矢部市鷲島15番地

R70

12月中の 住民異動

| 転 | 入 | 49⋋ |
|---|---|-----|
| 転 | 出 | 37人 |
| 出 | 生 | 12人 |
| 死 | Ė | 30⋏ |
| | | |

ロ と 世 帯 12月25日現在

27.07

| 総人口 | 2/,0/5人 |
|-----|--------------|
| | (うち外国人 868人) |
| 男 | 13,690人 |
| 女 | 14,185人 |

10,756世帯

| 1 | 12(日) 太田病院 | 内科 | 新富町3-11 | (67)0443 |
|---|----------------|-------|------------|----------|
| 月 | 13(月) 小矢部たがわ眼科 | 眼科 | 小矢部町7-12 | (67)8910 |
| | 19(日) 井上内科医院 | 内科 | 今石動町1-5-31 | (68)0082 |
| | 26(日) 松岡病院 | 精神/内科 | 畠中町4-18 | (67)0025 |
| | | | | |

| 2 | 2(日) 沼田医院 | 整形 | 石動町8-36 | (67)1162 |
|---|-----------------------|--------|---------|----------|
| 月 | 9(日) 畠山内科クリニック | 内科 | 埴生356-4 | (67)8088 |
| | 11(火) 北陸中央病院 | 内科 | 野寺123 | (67)1150 |
| | 16(日) たなか@クロスランドクリニック | 内科/呼吸器 | 島294-1 | (30)8260 |



糸をつむいで 世界をつないで

_____ ケイティ・ハウズ 文 ィナラ・ミルタリポヴァ 絵 中野 怜奈 訳 ほるぷ出版

字のよめる牛



かんべ あやこ 作 あかね書房

恋とか愛とかやさしさなら

私の最後の羊が死んだ

文学・小説

百年かぞえ歌

青い絵本



憧れ写楽

文藝春秋



47都道府県 ご当地文化百科16 富山県

丸善出版編 丸善出版

松重

彩 豊 愛 仍

衣食住、暮らしに寄り添うもの選び

養老先生、がんになる

般図書

新着

図書案内

企

画展示

おすすめBOOK 一日ののにガ

小矢部市民図書館 **2** (67) 2056

開館日・開館時間 ~金 9:30~19:00 日祝 9:30~17:00 • 火~金

休館日 ・月曜日(祝日、振替休日の 場合は開館)

・月曜開館日の翌平日

• 年末年始

• 特別図書館整理日

津沢コミュニティプラサ 図書コーナー

T (61) 2270

開館日·開館時間

火~日祝 8:30~17:15

休館日 ・月曜日(祝日、振替休日の 場合は開館)

• 月曜開館日の翌平日

• 年末年始

• 特別図書館整理日

詳しくはHPをご覧ください https://oyabe-lib.jp



図書館利用者割引



ふしぎなはこ へびのニョロリンさん

いかあげたこあげ

児童書・絵本

生き急ぐ

ブリジット・ジロー

罪名、一万年愛す

誘拐ジャパン ブラックキャット

松嶋

智 大 左 紫乃

ジョー・オストランド イザベッラ・パリア 高畠 じゅん子 由美村嬉々 富安 陽子

十二支がくえん

谷津 矢車 著

ちひろの子どもたちハッピータイム たべるノヲト。 おかず鍋 名曲の曲名

マンガでわかる雅楽 言語学者も知らない謎な日本語 そうさくのたね

茂木

石黒

圭

津沢コミュニティプラザ図書コー

1月21日火

1月3日金~2月5日3

金沢2世紀美術館 いわさき ちひろ 徹

大輔

小矢部市民図書館

蔵書点検による休館のお知らせ

レットも置いてあります。かしています。推薦図書のリーフ介しています。推薦図書のリーフ踏み出す人へおすすめしたい本を紹す。進学や就職など、新たな一歩を若い人への推薦図書を展示していま (公)読書推進運動協議会が選んだ 若い人に贈る 読書のすす め

■子ども向けイベント

| イベント | 日時 | |
|---------------------|-----------------------------------|--|
| ミニおはなし会 | 1/19(⊟) 2/16(⊟) 15:00~15:20 | |
| おはなし会 | 1/26(日) 15:00~15:30 | |
| 英語で絵本 | 2/9(日) 15:00~15:30 | |
| アニメのじかん | 毎週土曜日 14:30~15:30 | |
| いずれも、申し込み不要で参加できます。 | | |

| イベント | 日時 | |
|---------------------|-----------------------------------|--|
| ミニおはなし会 | 1/19(日) 2/16(日) 15:00~15:20 | |
| おはなし会 | 1/26(日) 15:00~15:30 | |
| 英語で絵本 | 2/9(⊟) 15:00~15:30 | |
| アニメのじかん | 毎週土曜日 14:30~15:30 | |
| いずれも、申し込み不要で参加できます。 | | |