

広報  
vol.838  
2023.2

なめりかわ  
NAMERI  
KAWA

無火災を  
願って



消防出初式



## 新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、 ご協力をお願いします

パソコンやスマートフォンを使って自宅からの申告などをご検討ください。

所得税の確定申告書は、国税庁 HP (<https://www.nta.go.jp>) で作成できます。  
マイナンバーカードと IC カードリーダライタまたはマイナンバーカード読み取り対応スマートフォンがあれば、自宅から申告できます。

国税庁 確定申告書等作成コーナーはこちらから ▶

印刷して郵便で魚津税務署へ送付することもできます。

(記載済みの確定申告書を市で預かり、税務署へ送付することも可能です)

申告相談に来場の際は、少人数での来場、マスクの着用、手指消毒にご協力をお願いします。また、発熱のある方、体調不良の方の来場はご遠慮ください。



## 申告に必要なもの



### ■収入を証明するもの(例)

・給与や年金の源泉徴収票 ・営業、農業、不動産の収支内訳書など ・個人年金、保険の満期などの支払証明書

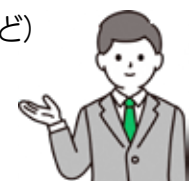
### ■控除を証明するもの(例)

・国民年金などの社会保険料控除証明書 ・生命保険料、地震保険料などの控除証明書  
・寄附金の領収書や受領証明書 ・医療費控除の明細書や医療費通知

■マイナンバーカードまたは通知カード ※通知カードの場合、運転免許証や保険証など本人確認書類も必要

■申告者本人名義の振込先金融機関口座が分かるもの(通帳など) ※還付申告の場合(公金受取口座を登録済みの方は不要)

■市役所や税務署から送付された書類 (住民税の申告書や確定申告のお知らせはがきなど)



## ご確認ください

☆様式は市 HP からダウンロードできます ▶

●公的年金の収入金額が 400 万円以下でも、所得税の還付を受ける場合は確定申告が必要です。また、公的年金以外に個人年金などの所得がある方は、所得税の確定申告が必要ない場合も市・県民税の申告が必要です。

●非課税所得(遺族年金、障害年金、雇用保険など)を受給している方や預貯金等で生活している方などで、国民健康保険や後期高齢者医療保険に加入している方は、所得判定のため、市・県民税の申告が必要です。

●営業・農業・不動産所得のある方は、あらかじめ「収支内訳書(☆)」を記入の上、ご来場ください。記入されていない場合は相談を受けられません。

●医療費控除を申告される方は、令和4年1月1日から令和4年12月31日までに実際に支払った医療費に限り控除の対象となります。人ごと、病院ごとに分けて領収書の金額をあらかじめ集計した「医療費控除の明細書(☆)」または、医療保険者が発行する「医療費通知」をお持ちください。計算されていない場合、相談を受けられません。

●市で受付をした申告書は電子データで提出しますので、申告される方の利用者識別番号が必要となります。既に番号を取得している方は番号が分かるもの(税務署からのはがきなど)をお持ちください。

### 申告相談会に関する問い合わせ先

市役所 税務課 市民税係 ☎ 475 - 1265  
魚津税務署 ☎ 0765 - 24 - 1370

### 電話相談をご利用ください

確定申告コールセンター ☎ 0765 - 24 - 1370  
e-Tax・作成コーナーヘルプデスク ☎ 0570 - 01 - 5901  
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120 - 95 - 0178

## 申告相談会場のご案内

市役所、魚津税務署ともに  
2月16日(木)～3月15日(水) 開設

※土・日曜と祝日を除く ※開設から間もない期間は混雑します



## 市役所での受付

### 会場

市役所東別館3階 大会議室(玄関は7:20 ごろに開錠する予定です。  
これよりも早い時間に来庁されると、屋外でお待ちいただく場合があります。)

### 申告相談時間

午前の部 8:45 ～ 12:00 午後の部 13:15 ～ 16:00

### 受付方法

#### ■会場での当日受付

- ①午前の部は8:15～、午後の部は12:45～、番号札と相談予定時間を記載した事前チェック表を配付します。
- ②相談予定時間までに必要書類を再確認していただき、なるべく会場の外でお待ちください。
- ③再来場の際に事前チェック表を受付に提出してください。

#### ■インターネットでの事前受付

予約開始日時 2月3日(金) 9:00 ～ ※来場希望日の4日前までに予約フォームから予約をお願いします。

#### 予約フォームへのアクセス方法

次の URL (<https://logoform.jp/form/AE8S/61016>) または QR コードから ▶



### 注意事項

- ・開設から間もない「午前の部」は特に混み合います。
- ・受付人数には限りがあります。混雑状況により、終了時間前であっても受け付けを終了する場合があります。

## 次に該当する申告は、魚津税務署で申告してください

- ☐ 青色申告 ☐ 損失申告 ☐ 分離課税所得(収用以外)の申告  
☐ 初めて住宅ローン控除を受ける申告 ☐ 過年分(令和3年以前)申告 ☐ その他複雑な申告

## 魚津税務署での受付

### 会場

魚津税務署5階 確定申告会場 受付時間 9:00 ～ 16:00

※会場の混雑を回避するため、会場への入場の際に「入場整理券」が必要です。  
(会場で配付されますが、国税庁LINE公式アカウントで事前に取得できます)  
状況により、後日の来場をお願いする場合があります。

国税庁LINE公式アカウントはこちらから ▶

### 注意事項

- ・ご自身で作成済みの還付申告書は1月から受け付けています。
- ・1月から3月の間は、申告相談に関する事前予約は受け付けておりません。





## 2/12 市民水泳冬季記録会

滑川市水泳協会 ☎ 475-2442

**内** バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、自由形（各 25m、50 m）  
**日** 2月12日（日）8:30～12:00（8:00～受け付け）  
**場** 滑川室内温水プール  
**料** 200 円  
**対** 市内の小学生・中学生、滑川室内温水プールを利用する小学生・中学生  
**申** 市水泳協会に申し込み（当日申し込み可）



## 第 47 回市民バスケットボール大会

滑川市体育協会 ☎ 475-9233

**日** 2月18日（土）8:30～ 一般の部（男女）  
 2月19日（日）8:30～ 小学生の部、パパ・ママの部  
**場** 総合体育センター、サン・アビリティーズ滑川  
**料** 1チーム 1,000 円（一般の部のみ）  
**申** 2月9日（木）までに市体育協会に申し込み  
**他** 各チームの代表者は、2月9日（木）19:30 から総合体育センターで開かれる代表者会議に必ず出席してください。



## 3/21 子ども用品限定フリーマーケット

滑川市社会福祉協議会 ☎ 475-7004

**日** 3月21日（例）11:00～14:00（出店者は9:30～）  
**場** 市民会館大ホール  
**他** 中止の場合は滑川市社会福祉協議会 HP で案内▼  
**■出店者募集 ※出店無料**  
**区画数** 15 区画（1 区画：約 2m×3m）  
 ※応募多数の場合は先着優先  
**品 目** 育児用品、衣類、絵本、CD、DVD、おもちゃ、乗り物、文房具、学校制服・体操服など  
 ※新品・中古を問いません。  
 飲食物や生き物、モデルガンなど、危険物は出品できません。  
**申込期間** 2月3日（金）～28日（火）  
 電話または QR コードから申し込み▲




## とやまで働こう！春の合同企業説明会

プライムビジネススタッフ ☎ 442-0306

**内** 富山市、滑川市、舟橋村、上市町、立山町の企業約 140 社が参加し、合同企業説明会を開催します。説明会是对面、オンラインどちらでも参加できます。  
**日** 3月6日（月）、7日（火）  
 午前の部 10:20～12:50、午後の部 14:20～16:50  
**場** ポルファートとやま  
**対** 令和 6 年 3 月に卒業見込みの学生の方、転職および U・I・J ターン就職希望の方など  
**他** 当日参加も可能ですが、混雑緩和のため、事前エントリーへのご協力をお願いします。（オンライン説明会事前エントリー必須です）  
 事前エントリーや詳細は、富山就活応援フェス HP をご覧ください▶



## みのわ温泉からのお知らせ

みのわ温泉 ☎ 474-1770

**■みのわ mini ギャラリー**  
**内** 「みのわの火祭り」で使われた獅子舞道具などを展示  
**日** 2月1日（火）～20日（月）  
**■みのわの日**  
**内** 来館ポイント 2 倍デー  
**日** 2月27日（月）



## 3/11 職場のトラブル 無料労働相談会

富山県労働委員会 ☎ 444-2172

**内** 解雇や賃金引下げ、パワハラなどのトラブルでお困りの方に、専門の委員がアドバイスをを行う、無料相談会を開催します。秘密は厳守いたします。  
**日** 3月11日（土）10:00～15:00  
**場** 県民会館 6 階 613 号室  
**対** 富山県内に所在する事業所の労働者及び使用者

広告

切り替えてもっと快適に！

**光サービス基本料金**（テレビ+インターネットで）月々 **3,740 円**（税込）から！

**光サービス** お申し込み受付中！  
 ご契約中のお客様 コチラから▶  
 新規加入のお客様 コチラから▶

おトクがいっぱい！ **ケーブルプラス** 電話 もお申し込み受付中！

**Net3** 光サービス受付専用番号（平日 9:00～17:30） ☎ **076-461-3118**  
 ケーブルテレビ Net3 WEB ▶ <https://net3.tv>



## 2/10 市民文化講演会

生涯学習課 ☎ 475-1483

**内** 青少年の健全育成・家庭教育の充実のための講演  
 演題「青少年の well-being をどう支えていくか」  
**日** 2月10日（金）19:00～20:15  
**場** 市民交流プラザ 3 階 多目的ホール  
**講** 石津 憲一郎さん（富山大学准教授）  
**他** 手話通訳者による通訳を行う予定です。  
 ※入場無料、申込不要



## 3/11 映画上映会

滑川市文化・スポーツ振興財団 ☎ 476-9120

**内** シネマ in Namerikawa  
 「それいけ!アンパンマン ドロリンとバケ〜るカーニバル」  
**日** 3月11日（土）10:00～、14:00～（2 回上映）  
**場** 西地区コミュニティホール  
**料** 一般 500 円、小学生以下（3 歳以上）300 円（前売・当日券ともに）、全席自由  
 ※3 歳未満はひざ上無料、座席が必要な場合は有料  
 ※チケット販売中



© やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV  
 © やなせたかし／アンパンマン製作委員会 2022

## 市民交流プラザからのお知らせ

滑川市民交流プラザ ☎ 476-5500

**■あいらぶ湯 チョコッとバレンタイン**  
**内** 男性利用者先着 100 人にチョコレートをプレゼント！  
**日** 2月14日（火）  
**■市民交流プラザ「悠友サロン」**  
**内** 洋楽やポップス、演歌、民謡など幅広いジャンルの歌と演奏  
**日** 2月21日（火）13:30～  
**場** 市民交流プラザ 3 階 多目的ホール  
**出** アフター 5（ファイブ）  
**■2月のあいらぶ湯シルバーデー** 毎週火曜日



## 3/5 郷土ゆかりの演奏家によるコンサート

滑川市文化・スポーツ振興財団 ☎ 476-9120

**日** 3月5日（日）14:00～  
**場** 西地区コミュニティホール  
**出** 野田 祐太郎さん（高月南台出身、クラリネット）  
 鯨岡 徹さん（中野島出身、箏・尺八の和楽器デュオ「薫風之音」）  
 ほか  
**料** 500 円（前売券、当日券ともに）、全席自由  
 ※チケット販売中




## 中央公民館 教養講座

中央公民館 ☎ 475-5492

**■高齢者学級「福寿大学」**  
 古文書でたどる椎名道三の生涯と業績（後編）  
**日** 2月10日（金）13:30～  
**場** 市役所東別館 3 階 大会議室  
**講** 越中史壇会会員 宮本 幸江さん  
**「キラピカ体操」体験教室**  
**日** 2月24日（金）13:30～  
**場** 市民交流プラザ 3 階 多目的ホール  
**講** 地域包括支援センター職員  
**申** 2月10日（金）までに電話か窓口から申し込み  
**■趣味の教室「くらしの窓」**  
**場** 東地区公民館 ※陶芸は「陶芸の館」  
**他** 開催日が変更される場合があります。

|     |                 |        |
|-----|-----------------|--------|
| 陶 芸 | 12 日（日）、26 日（日） | 9:30～  |
| 詩 吟 | 7 日（火）、21 日（火）  | 14:00～ |
|     | 10 日（金）、24 日（金） | 19:00～ |









防災行政無線による情報伝達訓練

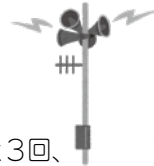
☎ 総務課 ☎ 475 - 0573

地震・津波や武力攻撃などの発生時に、全国瞬時警報システム（Jアラート）から送られてくる緊急情報を、確実に皆様へお伝えるため、防災行政無線を使った情報伝達訓練を行います。

と き 2月15日(水) 11:00～

放送内容

「これは、Jアラートのテストです。」と3回、  
「こちらは、滑川市です。」と1回、音声の流れます。



市営住宅等 入居者募集

☎ 空家等居住対策課 ☎ 475 - 1453

※金額は月額の入居者負担額

※申し込みは窓口で（電話不可）

◆市営住宅

（年齢や所得により民間住宅を借りることが困難な方向け）

※入居要件など、詳細は市HPをご覧ください▲

●荒保

▽1階～3階2LDK 9戸 19,500円～34,000円

▽1階・2階3LDK 4戸 23,200円～36,300円

●サンコーポラス上小泉

▽5階2K 2戸 7,100円～10,600円

▽4階3DK 1戸 11,400円～17,000円

申込期限 2月15日(水)

抽選日 2月22日(水)

入居可能日 3月15日(水)以降

◆特定公共賃貸住宅（中堅所得者向け）

※入居要件など、詳細は市HPをご覧ください▲

●シーサイドタウン有機

▽1階～3階3LDK 6戸 46,000円～68,000円

▽2階・3階4LDK 3戸 61,600円～88,600円

申込期限 なし（随時募集）

◆定住促進住宅 ※いずれも駐車場代は別

（中堅所得者向け、社員寮など会社での契約も可）

●サンコーポラス吾妻

▽2階・4階・5階3DK 10戸 40,000円

●サンコーポラス北野

▽1階～5階3DK 36戸 44,000円

●サンコーポラス上小泉

▽4階3DK 1戸 39,000円

▽4階・5階2K 3戸 22,000円

申込期限 なし（随時募集）

※入居要件など、詳細は市HPをご覧ください▲



「さんあ～る」をご利用ください！

☎ 生活環境課 ☎ 475 - 1374

「さんあ～る」は収集日をお知らせし、出し忘れを防ぐことができるアプリです。ごみの分別方法や出し方を調べることもできます。利用は無料です。

ダウンロード Android端末▼



▲iOS 端末



入札参加資格審査申請の受付

☎ 財政課 ☎ 475 - 1254

令和5・6年度の建設工事、測量・建設コンサルタント、業務委託、物品購入の入札参加資格審査申請を受け付けます。

受付期間 2月28日(水)まで ※郵送は17日(金)消印有効

9:00～16:30 ※土・日、祝日を除く

提出書類

それぞれの入札区分で指定された様式および添付書類をA4縦ファイル（色などは自由）に綴じ、ファイルの表紙・背表紙に会社名と入札区分を明記のうえ提出

・建設工事 市の指定様式が国土交通省、富山県の指定様式に準じたもの

・建設工事以外 市の指定様式

※詳細は市HPをご覧ください▶



地下水の保全に努めましょう

☎ 生活環境課 ☎ 475 - 1374

雪が降ると消雪設備が一斉に稼動し、地下水が多量にくみ上げられ、地下水位が大きく低下します。このため、一時的に地下水がくみ上げにくくなるなどの影響が生じるおそれがあります。県民共有の大切な財産である地下水を守るため、節水や適正利用にご協力をお願いします。

油流出事故を防止しましょう

☎ 生活環境課 ☎ 475 - 1374

冬は灯油の利用が増え、家庭や事業所から河川や用水へ油の流出事故が多発します。給油中はその場を離れないこと、積雪や除雪によるタンクや配管の破損などに注意しましょう。また、流出事故を起こした、発見した場合は、生活環境課や消防署へ直ちにご連絡ください。

地域公共交通計画（素案）への意見募集

☎ 生活環境課 ☎ 475 - 1374

市では、平成29年度に「滑川市地域公共交通網形成計画」を策定し、交通機関相互の連携を図り、総合的な公共交通網の形成を目指してきました。

今年度末で計画期間が終了することから、今後の人口減少や更なる高齢化を見据えつつ、既存のコミュニティバス「のる my car」に加えて、多様な輸送資源について最大限に活用する取り組みを定めることにより、地域公共交通の持続可能な提供の確保に資するためのビジョンや事業体系（マスタープラン）を記載する「滑川市地域公共交通計画」の策定を進めています。

このたび、計画の素案を作成しましたので、これを公表し、広く市民の皆さまからのご意見を募集します。

素案は、市HPのほか募集期間内に生活環境課や情報公開窓口、各地区公民館でも閲覧できます（市役所、各地区公民館が休みの日を除く）。

募集期間 2月13日(水)～3月10日(金)

提出方法 メール(seikatsu@city.namerikawa.lg.jp)、郵送、持参、FAX(476-0249)、またはオンラインで提出

※意見の記入用紙は、閲覧場所に配置しています。

※電話や来庁による口頭でのご意見はお受けできません。

詳しくは、市HPをご覧ください▶



運送事業者特別支援事業

☎ 商工水産課 ☎ 475 - 1431

原油価格高騰の影響を受けている市内運送事業者を支援するため、令和5年1月1日時点で所有（使用）している事業用車両の台数に応じて、助成金を交付します。

主な交付要件

- ・対象事業（貨物自動車運送事業法に規定する一般貨物自動車運送事業、特定貨物自動車運送事業または貨物軽自動車運送事業）を営む中小企業基本法に規定する中小企業（法人または個人事業主）であること。
- ・事業用車両（緑または黒ナンバー）で、車検証の所有者欄または使用者欄の住所が滑川市内であること。
- ・交付申請時に対象事業を継続しており、引き続き事業継続の意思があること。
- ・市税などの滞納がないこと。

助成対象車両・金額

①大型車（1ナンバー車） 1台50,000円 ②大型車以外（4、6ナンバー車） 1台30,000円

※そのほか、8ナンバー車などのうち貨物の運搬に用いる車両と認める場合は、大きさや排気量などにより、①または②の助成金額を交付します。

※用途を限定して使用する車両（霊柩、一般廃棄物収集運搬など）のほか、被けん引車および原動機付自転車を含む自動二輪車は対象外です。

申請期限 2月28日(水)まで ※市HPで申請書類のダウンロードや、必要書類を確認できます▶





## 介護保険事業計画策定委員会 被保険者代表委員募集

☎ 福祉介護課 ☎ 475 - 1429

市では、令和6年度から令和8年度を計画期間とする第9期滑川市介護保険事業計画を策定することとしております。この計画は、今後ますます進展する高齢社会に対応し、すべての高齢者が安心していきいきと生活できる地域社会の形成を目指して策定するものです。

幅広い関係者の意見を反映し、地域の実情に応じた計画とするため、学識経験者、保健・医療・福祉などの関係者、被保険者の代表などからなる滑川市介護保険事業計画策定委員会を設置していますが、委員の改選にあたり、新たな被保険者代表委員を募集します。

公募人数 2人  
任期 3年  
(令和5年4月1日から令和8年3月31日)  
応募資格 市内在住の昭和57年4月2日以前生まれの方  
応募締切 2月28日(必着)

応募方法 住所、氏名、生年月日を記載の上、テーマに沿った作文を提出  
作文のテーマ 「高齢者介護のあり方」  
500字程度  
応募先 福祉介護課に持参または上記 QR コードから▲



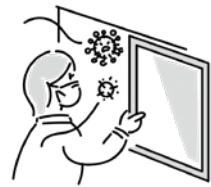
## 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

☎ 市民健康センター ☎ 475 - 8011

新型コロナ感染対策における行動制限が緩和され、社会経済活動が活発化し、外出する機会が増えたことで人と接触する場面が多くなっています。県内では、日々多くの感染者数が確認され入院病床がひっ迫し、さらに季節性インフルエンザが流行期に入っています。さらなる感染拡大を防止するため、感染予防、重症化防止に効果があるとされているオミクロン株対応2価ワクチンの接種をご検討ください。

また、毎日の基本的な感染対策をしっかりと行うことで、感染の危険を抑えることができますので、引き続き感染予防への取り組みをお願いします。

※新型コロナに関する国からの最新情報に基づく市の対応については、その都度、市 HP でお知らせしますのでご確認ください▶



### ■感染予防対策

#### ・ワクチンの接種

自分や周りの人の健康を守るために、ワクチンの接種を検討してください。

#### ・感染対策の徹底

引き続き、こまめな換気、手指消毒（手洗い）、不織布マスクの正しい着用など、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。

#### ・外出等に際して

密集・密閉・密接になる場面、場所は、感染リスクが高くなりますので、人と十分な距離を保ち、混雑した場所や時間を避けるようにしてください。

#### ・体調管理について

軽度の発熱、倦怠感など少しでも体調がすぐれない場合は、無理な外出を控えるほか、帰省・旅行等を計画している場合は、時期を変更するなどしてください。

特に、高齢者をはじめ重症化リスクの高い方と会う機会には、感染が拡大しないように注意が必要です。

### ■のどの痛みや発熱などの症状が出た場合

#### ①ご自身で新型コロナ抗原定性キットで検査してください。

検査キットは薬局で購入できます。購入の際は、「研究用」ではなく、国が承認した「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」と表示されたものを購入してください。

#### ・陽性の場合

富山県陽性者登録センターに登録して、定められた期間、自宅療養をお願いします。

体調が変化した時には、富山県健康フォローアップセンター（☎ 0120-934-952）にご連絡ください。

#### ・陰性の場合

検査キットの結果が陰性でも、新型コロナやインフルエンザなどに感染している場合があります。体調不良が続くときは、慎重な行動をお願いします。

#### ②熱などの症状が出たときのために

検査キットや解熱鎮痛薬、食料品などをあらかじめ準備しておきましょう。



## 児童手当・特例給付の振り込み

☎ 子ども課 ☎ 475 - 1489

2月は児童手当・特例給付（令和4年10月～令和5年1月分）の支給月です。振込通知は送付しませんので、入金通帳を記帳してお確かめください。

金額（月額）

3歳未満 15,000円  
3歳～小学校修了前（第1子・第2子） 10,000円  
（第3子以降） 15,000円

中学生 10,000円

所得制限世帯（特例給付） 5,000円

※18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある児童で年齢の高い児童から第1子と数えます。  
支給予定日 2月15日(水)

## 障害者控除の認定申請

☎ 福祉介護課 ☎ 475 - 1429

障害者手帳の交付を受けていなくても、次のいずれかに該当する65歳以上の方は、申請により税法上の障害者控除の対象となる場合があります。

・要介護認定を受け、一定の基準を満たす方

・6カ月以上寝たきりの方

※右記 QR コードからも申請できます▶

※要介護認定の資料を基に判定します。

※詳細は、福祉介護課へお問い合わせください。



## 介護用品購入費の助成

☎ 福祉介護課 高齢福祉係 ☎ 475 - 1426 社会福祉係 ☎ 475 - 1377

対象者 在宅介護を受けている常時おむつなどが必要な方のうち、次の①、②のいずれかに該当する方

対象となる介護用品 紙おむつ、尿取りパッド（令和4年3月1日から令和5年2月28日までに購入したもの）

助成額 購入費の9割の額

①要介護3で65歳以上の方（限度額 30,000円）

②要介護4・5で65歳以上の方、

身体障がい程度が1級または2級の方

市民税課税世帯（限度額 48,000円）

市民税非課税世帯（限度額 72,000円）

※次の場合は支給できません。

・介護保険料を滞納している場合

・入院、または施設などに入所中に購入したもの

申請期間 2月6日(月)～3月3日(金)

提出先 福祉介護課 ※申請は、毎年度必要です。

## 新入学学用品費の申請

☎ 学務課 ☎ 475 - 1479

新入学学用品費の受給要件（全てに該当する方）

- ・1月1日現在、市内に居住している
- ・お子さんが4月に市内の小・中学校に入学予定
- ・次の「就学援助の要件」に該当する

就学援助の要件（いずれかに該当する方）

- ・令和3年4月以降に生活保護の廃止または停止を受けた
- ・申請時点で児童扶養手当を受給している
- ・収入の程度により援助の必要がある

受付期間 2月1日(水)～14日(水)

申請先 学務課（新・小学1年生は入学先、新・中学1年生は在学中の小学校でも申請可）

※申請用紙は学務課で配布しています。

また、市 HP でもダウンロードできます▶

※所得状況などにより受給できない場合があります。



## 心の健康相談

☎ 県中部厚生センター ☎ 472 - 0637

心の悩みのほか、統合失調症、うつ、不安症、アルコール依存症、認知症などの病気について、精神科医がご本人やご家族の相談を受けます。秘密は守りますので安心してご相談ください。※要予約

とき 2月8日(水) 13:30～15:30

ところ 県中部厚生センター（上市町横法音寺 40）



## 地域包括支援センター ☎ 476-9400

- かようびクラブ** 運動・脳トレで元気な体づくり  
 と き 2月7日(火)、14日(火)、28日(火)  
 13:30～14:30  
 ところ 市民交流プラザ3階 多目的ホール  
 定 員 50人 ※開催日前週の金までに電話予約  
 持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物
- あおぞらうんどう教室** 3月から再開します。
- 休日相談窓口** 高齢者の介護など、ご相談ください  
 と き 2月5日(日) ※2月2日(休)までに電話予約  
 3月5日(日) ※3月2日(休)までに電話予約  
 ①9:30～②10:15～③11:00～  
 ところ 地域包括支援センター
- まんてんクラブ** 健康長寿のヒントを学ぶ  
 「ココロ軽やかに過ごすヒケツ」  
 と き 2月21日(火) 10:30～12:00 ※要予約  
 ところ 市民交流プラザ3階 多目的ホール  
 講 師 NPO 法人 りばていー One  
 坂本 美奈子 臨床心理士
- おれんじカフェ**  
 家族介護者のリフレッシュ、認知症の学習  
 ■in 結 ☎ 482-3944 ※初めてのの方は要連絡  
 と き 2月10日(金)、24日(金) 9:00～10:30  
 ■in 一休庵 ☎ 475-5919 ※予約不要  
 と き 2月19日(日) 10:00～11:30

## 図書館 ☎ 475-8001



- 〈開館時間〉9:00～19:00 ※土・日・祝日は18:00まで 〈2月の休館日〉毎週月曜日、2月1日(火)
- 新着図書案内** ※図書館HPでも確認できます。  
 □ ギネス世界記録 2023 (編) クレイグ・ブレンディ □ 乙女の東京案内 (著) 甲斐 みのり
- 今月の催し** ※開催日は変更される場合があります。  
 ■**読書会** 3階  
 2月25日(土) 13:30～  
 「謎の母」(著) 久世 光彦  
 講 師 遠藤 穂さん
- グループ研修** 3階  
 源氏物語を読む 2月4日(土) 10:00～  
 古文書を楽しむ会 2月11日(火) 13:30～
- 作品展** 4階  
 「滑川中学校壁新聞展示」2月2日(火)～28日(火)
- 図書館ミニコンサート(クラシックギター)**  
 音楽を聴きながら、読書や喫茶をお楽しみください。  
 と き 2月4日(土) 11:00～11:30  
 ところ 2階閲覧室  
 出 演 神保 侑典さん

## 子ども図書館 ☎ 475-8180



- 〈開館時間〉9:00～18:00 〈2月の休館日〉毎週水曜日
- 新着図書案内** ※子ども図書館HPでも確認できます。  
 □ エムバペ 神速のストライカー (著) イアン・スブラッグ (訳) タカ丸
- 今月の催し**  
 ■**おはなし会** 毎週土曜日 11:00～  
 2月25日(土)は15:00～も開催  
 ■**子ども映画会** 2月18日(土) 14:00～  
 ■**にこにこたいむ** 毎週金曜日 10:30～  
 ※2月3日(金)はお休み  
 対 象 0～3歳頃のお子さんと保護者  
 内 容 手遊びや読み聞かせなど
- 工作コーナー** 「おひなさまをつくろう」  
 毎週土・日曜日 10:00～、13:00～  
 ※2月19日(日)は13:00～のみ
- 本の展示コーナー** 「スイーツだいすき♡」  
 ■**作品展示**  
 浜加積保育園 2月21日(火)まで
- 「ふしぎなぼけっとさんとあそぼう」**  
 ひとり人形劇団・ふしぎなぼけっとさんによる、パ  
 ネルシアター、人形劇などのステージを楽しめます。  
 と き 2月19日(日) 10:30～  
 対 象 市内の未就学児(0～6歳)と保護者 30組(先着順)  
 申込方法 右記 QR コードから▶

## 子育て支援センター ☎ 476-6565

- 〈開所時間〉9:00～12:00、13:00～15:30 (平日)  
 9:00～12:00 (第1・3土曜日)
- ※2月8日(火)は午後のみ利用できます。  
 ※3歳以下のお子さんと保護者であれば  
 どなたでも利用できます。予約の必要な催しはHP▼  
 から申し込みください。
- 今月の催し** ※要予約  
 ■**赤ちゃんサロン** (0歳～1歳6カ月頃)  
 2月7日(火) ①10:00～②11:00～  
 ひな人形作り・身体測定
- キッズサロン** (概ね1歳6カ月以上)  
 2月14日(火) 10:15～ ひな人形作り・身体測定
- 食育教室「離乳食相談会」**  
 と き 2月15日(水) 10:15～11:00ごろ  
 ところ 子育て支援センター  
 対 象 5～11カ月の未就園児と保護者 10組  
 申込期間 2月6日(月)まで  
 ※申し込みの際に質問を入力してください。
- 育児講座「スキンケア教室」**  
 と き 2月21日(火) 10:15～11:15ごろ  
 ところ 子育て支援センター  
 対 象 未就園児と保護者 15組程度  
 申込期間 2月1日(火)～15日(火)
- 来月の催し** ※要予約  
 ■**子育て教室「『ショコラさん』とあそぼう！」**  
 と き 3月8日(火) 10:15～11:00ごろ  
 ところ 子育て支援センター  
 対 象 未就園児と保護者 15組程度  
 申込期間 2月13日(月)～3月3日(金)
- 育児相談(月～金曜日)**  
 電話や面談による個別相談を行っています。  
 ※各保育園などでも、未就園児のお子さんと保護者対象  
 の行事や育児相談などの子育て支援を実施しています。

## 子ども未来サポートセンター

### エンゼル 市民健康センター ☎ 475-8011

- 健康診査
- 4カ月児健康診査・離乳食講習会**  
 2月16日(火) 受付時間 13:10～13:30  
 対象は令和4年10月生まれの子
- 1歳6カ月児健康診査**  
 2月9日(火) 受付時間 13:10～13:30  
 対象は令和3年7月生まれの子
- 3歳児健康診査**  
 2月3日(金) 受付時間 12:45～13:20  
 対象は令和元年8月生まれの子
- ほっと安心産後ルーム** ※要電話予約  
 2月6日(月)、20日(月) ①9:30～②10:30～  
 対象は産後4カ月頃までのママと赤ちゃん
- すこやか子育て相談(身体測定、子育て相談)**  
 2月10日(金) ※要電話予約  
 受付時間 ① 9:15～ 9:30 (終了10:00)  
 ②10:15～10:30 (終了11:00)  
 2月22日(火) ※要電話予約  
 受付時間 ①13:15～13:30 (終了14:00)  
 ②14:15～14:30 (終了15:00)
- その他
- 虫歯予防フッ素塗布**  
 2月2日(火)、21日(火)  
 ※個別案内の日時でご都合が悪い場合は、ご  
 相談ください。

### キッズ 子ども課 ☎ 475-1489

- おおむね18歳までのお子さんに関する、さまざまな  
 相談に専門の相談員が対応します。
- 母子・父子相談**  
 ひとり親家庭に関すること
- 家庭児童相談**  
 子育て・家庭生活に関すること
- 発達相談**  
 お子さんの発達に関すること
- 幼児ことばの教室** ※要事前予約  
 年中・年長児のことばの発達や発音・吃音に関すること

## 休 日 当 番 医

\*診療時間は 9:00～17:00です。症状などによっては受診  
 できない場合があります。当番医にご確認ください。  
 \*当番医は、変更になる場合があります。一般医は消防署  
 (☎ 475-0180) 歯科医は県歯科保健医療総合センター  
 (☎ 433-2039) で確認できます。

| 月 日         | 一 般 医                             | 歯 科 医                          |
|-------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| 2月<br>5日(日) | 中村内科医院<br>(中川原) ☎ 476-6222        | 田中歯科医院<br>(黒部市) ☎ 0765-56-8040 |
| 11日(金)      | 厚生連滑川病院 (内科系)<br>(常盤町) ☎ 475-1000 | 渡辺歯科医院<br>(黒部市) ☎ 0765-52-0164 |

| 月 日         | 一 般 医                             | 歯 科 医                             |
|-------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 12日(土)      | 荒川内科クリニック<br>(下小泉町) ☎ 475-0001    | 前田歯科クリニック<br>(黒部市) ☎ 0765-57-2525 |
| 19日(土)      | 石坂眼科医院<br>(四間町) ☎ 475-0387        | 清田歯科医院<br>(黒部市) ☎ 0765-57-2800    |
| 23日(火)      | 厚生連滑川病院 (外科系)<br>(常盤町) ☎ 475-1000 | 島田歯科医院<br>(黒部市) ☎ 0765-52-0167    |
| 26日(金)      | くるまたにクリニック<br>(上小泉) ☎ 476-5122    | みどり歯科医院<br>(黒部市) ☎ 0765-54-5775   |
| 3月<br>5日(日) | 石坂医院<br>(嘉大窪) ☎ 477-1818          | 朝日歯科クリニック<br>(黒部市) ☎ 0765-57-3181 |



| 人口と世帯〔1月1日現在〕              |             |                |
|----------------------------|-------------|----------------|
| 人 口                        | 32,878      | 〔△ 57〕 (△ 161) |
| (男)                        | 16,106      | 〔△ 32〕 (△ 72)  |
| (女)                        | 16,772      | 〔△ 25〕 (△ 89)  |
| 世 帯 数                      | 12,817      | 〔△ 17〕 (+ 138) |
| ※〔 〕は前月比 ( )は前年同月比         |             |                |
| ※人口・世帯数は、外国人住民を含む          |             |                |
| 市内の交通事故状況〔12月1日～12月31日〕    |             |                |
| 事故件数                       | 7件 (+ 3)    | < 59件>         |
| 死 者                        | 0人 ( - )    | < 0人>          |
| 負 傷 者                      | 8人 (+ 4)    | < 67人>         |
| ※( )は前年同月比 < >は昨年の累計       |             |                |
| 市内の火事・救急発生件数〔12月1日～12月31日〕 |             |                |
| 火災件数                       | 0件 (△ 1)    | < 7件>          |
| (死 者)                      | 0人 ( - )    | < 1人>          |
| (負傷者)                      | 0人 ( - )    | < 0人>          |
| 救助件数                       | 1件 (△ 1)    | < 19件>         |
| 救急件数                       | 149件 (+ 24) | < 1457件>       |
| ※( )は前年同月比 < >は昨年の累計       |             |                |

| 2月の福祉総合相談                                                        |                  |             |
|------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|
| 市役所東別館での相談 ☎475-7000(市社会福祉協議会)                                   |                  |             |
| 法律相談(各日先着順6人)                                                    | 3日(金)、<br>24日(金) | 13:00～16:00 |
| 要・電話予約 ※3日(金)は1月27日(金)から、24日(金)は17日(金)から<br>受付開始(受付時間9:00～17:00) |                  |             |
| 税金相談                                                             | 14日(火)           | 13:30～15:30 |
| 人権悩みごと相談                                                         | 8日(水)            | 13:30～16:00 |
| 行政相談                                                             | 20日(月)           | 13:30～16:00 |
| 生活就労相談                                                           | 7日(火)            | 10:00～11:30 |
| 登記相談                                                             | 今月はありません         |             |
| 心配・悩みごと相談                                                        | 22日(水)           | 13:30～16:00 |
| 成年後見遺言相続相談                                                       | 16日(木)           | 13:30～16:00 |
| 貸付金制度利用相談<br>ボランティア相談<br>権利擁護相談                                  | 毎 日              | 8:30～17:15  |
| 消費生活相談(生活環境課)                                                    | 毎 日              | 9:30～15:30  |
| 市役所本館1階相談室での相談 市民課 ☎475-1304                                     |                  |             |
| 年金相談                                                             | 9日(木)            | 10:00～15:00 |
| 要・予約(電話または窓口で) ※先着順(受付時間8:30～17:30)                              |                  |             |

### 善意の窓

(12月16日～1月15日)

市の社会福祉事業、善意銀行、ふるさと滑川応援寄附金などに次の方々からご寄附を頂きました。ありがとうございました。(敬称略)

(故) 神田 園子 (本 江)

橋本 英夫 (二 塚)

(故) 石崎 弘道 (杉 本)

匿名希望 2件



■ふるさと滑川応援寄附金

森 脩

ほか 1009 件

### ゆずります 求めます

図 生活環境課 ☎475-1374

譲りたい物や探している物がある方は、ご連絡ください。  
市HPから申し込みできます▶

◆譲ります

- ・学習机

◆求めます

- ・早月中学校 男子制服 (180cm以上)
- ・耕運機
- ・手こぎボート(定員2名、FRP(繊維強化プラスチック)製)
- ・ハイローチェア (スイング式)
- ・滑川室内温水プール 指定バッグ
- ・南部小学校 体操服 長袖上下 (140～160cm)
- ・三輪車 (子ども用)



### 2月の納税など

- ・固定資産税 第4期
- ・国民健康保険税 第8期
- ・介護保険料 第6期
- ・後期高齢者医療保険料 第8期



1月号の訂正とお詫び

1月号18ページ「まちのうごき」に掲載した企業名に誤りがございました。

誤：北陸電気製造

正：北陸電機製造

訂正してお詫び申し上げます。

### 博物館 ☎474-9200

〈開館時間〉10:00～18:00

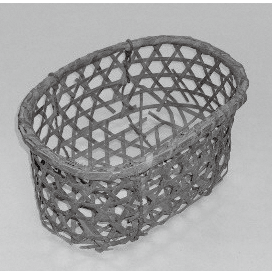
〈2月の休館日〉毎週月曜日、2月24日(金)

■収蔵品展 ー昔の暮らしー

昔の生活の中で使用されていた道具類を、博物館で収蔵しているものの中から厳選して紹介します。現在のものとの違いを感じたり、昔を思い出したりしてみませんか。

と き 3月21日(木)まで

腰籠▲



■土器や石器を整理してみよう!

本江遺跡の発掘調査で出土した縄文土器を洗浄したり、接合したりする整理作業体験を行います。

と き 2月18日(土) 13:00～17:00

対 象 どなたでも参加できます

定 員 15人(先着順)

※小学6年生以上推奨

申込方法 右記QRコードから▶



■滑川市美術協会会員優秀作品展

令和4年に開催された県内外の公募展に入賞・入選を果たした美術協会会員の秀作を一堂に展覧します。

と き 3月4日(土)～26日(日)

■富山平野・立山連峰の眺望公開

3階 企画展示室1を開放しています。標高約100mから富山平野や立山連峰を一望できます。ぜひお越しください。

Facebook Twitter カフェ やってます



### 児童館 ☎475-3706

〈開館時間〉10:00～16:30 ※土・日・祝日は9:00～16:00

※通常、11月～4月は17:00まで開館していますが、感染症対策で館内を消毒するため、当分の間、上記の時間で閉館します。

〈2月の休館日〉毎週火曜日、2月2日(木)、16日(木)

第2・4日曜は「市民ふれあいデー」2月は12日(日)、26日(日)が市内の方だけの利用日です。

今月の催し

■なわとび教室

と き 2月5日(日)、12日(日) 14:00～16:00 ※申し込みは終了しました。

■ワークショップ「光るグミを作ろう!」アンコール

科学実験を通してグミを作ります。

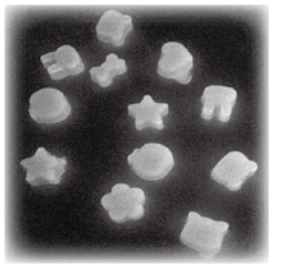
と き 2月19日(日) ①10:30～11:30 ②14:30～15:30 ※どちらか1回

対 象 市内在住の児童・幼児(年中児以上)とその保護者 各回10組

※10月開催時に参加していない方

申込期間 2月4日(土)～17日(金)

申込方法 右記QRコードから▶

☑ 片付けたい家がある。

☑ 片付けを始めて体調が悪くなった。

☑ ため息ばかり出る。

0120-102-388

古道具 とれじ

滑川市上小泉1039-1

買取・引取でサポートします。

広告

出掛けてみませんか? あります、お宝と掘り出し物。

## 骨董ふりま

毎月、最終土曜日、日曜日、朝9時から夕4時まで開催中  
 絵画、掛軸、珍品、有名作家工芸品、骨董品

骨董品の展示即売を開催しています。買取歓迎します。

場所 旧国道沿 滑川市瀬羽町1860 旧宮崎酒造(ぼんぼこさ)

主催 滑川宿まちなみ保存と活用会 ・ 滑川骨董ふりま実行委員会

協賛 滑川市観光協会 問合せ 090-6810-2657

広告





## 厚生労働大臣表彰 柳溪 暁秀さん

今年度の社会福祉功労者への厚生労働大臣表彰の受賞者が発表され、平成22年から富山県子育て支援センター連絡協議会会長を務めている、柳溪暁秀さん（高柳）が表彰されました。柳溪さんは12月16日に市役所を訪れ、水野達夫市長に受賞の喜びを伝えました。



## 満百歳ますますの長寿を 長谷 みつえさん

長谷みつえさん（上小泉）が満百歳を迎えられ、入所先の清寿荘で節目を祝い、ますますの長寿を願いました。長谷さんは大正11年12月20日生まれ。清寿荘では優しく穏やかに過ごしておられ、入所されている皆さんと一緒に居ると安心して笑顔を見られます。いつまでもお元気で！



## 消防団員・署員が出初式

1月7日、消防出初式が行われ、消防団員と消防署員ら約280人が参加し、火災予防への決意を新たにしました。

市役所駐車場で行われた、消防団員によるはしご登りの披露では、5人の団員が高さ約6mのはしごの上でダイナミックな技を次々と繰り広げました。



## 今年1年の精進誓う 武道稽古始め

1月8日、市内4武道団体合同の武道稽古始めが総合体育センターで行われ、滑川市空手道協会、滑川弓道会、滑川市剣道協会、滑川市柔道協会の各団体に所属する武道家や児童・生徒などが初稽古を行い、今年1年の精進を誓いました。



## 第45回滑川市薬業従事者大会 市長表彰

1月7日、第45回滑川市薬業従事者大会がサン・アビリティーズ滑川で開かれ、関係者は薬業従事者の資質や配置薬業に対する信頼をより一層高めて「くすりのまち滑川」のさらなる発展に努めていくことを誓いました。また、配置家庭薬業優良従事者として水野正晴さん（黒部市）が表彰されました。



## 第36回 滑川市元旦マラソン

1月1日、第36回滑川市元旦マラソンがスポーツ・健康の森公園周辺の約2kmのコースで実施され、214人が走り初めを楽しみました。上位入賞者は次の皆さんです（敬省略）。

- 一般男子 ①岩田 健吾 ②石川 郁裕 ③岩田 晶
- 一般女子 ①島 絵利香 ②古澤 京子 ③谷川 綾香
- 小学男子 ①道音 丈 ②松黒 泰士 ③谷川 大朔
- 小学女子 ①砂子 海空 ②高井 葉澄 ③小幡 美伶



# 令和5年 なめりかわ 二十歳の式典

式辞では水野達夫市長が、二十歳を契機として、すでに与えられた大人としての権利と義務を十分に理解し、自らの行動や考えに大いに責任をもっていただくとともに、これからの人生を悔いのないよう歩んでいただきたい」と述べ、二十歳の皆さんの飛躍を期待しました。

吉森空新さんが、水野市長から記念品を受け取り、尾崎照雄市議会議員と大門良輔県議会議員が祝辞を述べました。続いて、石坂亜蓮さんが、二十歳の決意を表明。「自分自身で選択して生きていかなければならない責任の重みを感じている。不安もあるが、社会について、そして未来について積極的に考え、社会を

- 1 記念品の受領
- 2 二十歳の決意表明
- 3 飲酒運転根絶署名簿の提出
- 4 アトラクション担当実行委員
- 5 司会進行を務める実行委員
- 6 謝辞

引つ張っていくことを自覚して、自分が今、何をしなければいけないのかを思索していきたい」と誓いました。

山口智生さんが、砂川秀和滑川警察署長に飲酒運転根絶署名簿を提出。中学校時代の様子や恩師からのメッセージなどが収録された懐かしい映像の上映のアトラクションに続き、小幡真夢さんが、水野市長に謝辞を述べました。

1月8日、なめりかわ二十歳の式典が市民会館大ホールで行われ、晴れ着に身を包んだ参加者は、旧友との再会を喜び合い、互いに人生の節目を祝いました。成年年齢引き下げに伴い、これまで開催していた成人式から名称を変更して開催し、318人の対象者のうち、250人が出席しました。入場制限で会場に入れない保護者にも、YouTubeでの生配信を通じて式典の様子が伝えられました。





# 燃料購入助成券の有効期限は 2月28日(火)まで!

日常生活に密接なエネルギー価格の高騰により、経済的負担が大きくなっている市民生活を支援するため、1世帯当たり1,000円券×5枚の燃料購入助成券を配布します。

**配布対象** 令和5年1月5日時点で、本市に住民登録されている世帯

**有効期限** 2月28日(火) ※助成券を受け取った当日から利用することができます

**対象燃料** 燃料購入助成券利用対象店舗の灯油、ガソリン、軽油、LPガス

**注意事項**

対象店舗はこちらから▲

- ・ご使用の際は、給油などを行う前に対象店舗の係員に「助成券を使用したい」旨をお伝えください。
- ・現金への引き換えはできません。また、燃料購入の際、つり銭は出ませんのでご注意ください。
- ・燃料購入助成券の盗難、紛失または滅失などに対し、助成券の再発行はいたしません。
- ・燃料購入助成券の複製、売買を禁止いたします。

問い合わせ先 総務課分室 ☎ 475-1475



**運航期間** 4月1日(土)～5月7日(日)

**乗船定員** 70人(4月28日(金)まで)

35人(4月29日(祝)から)

**観覧料金** 大人(高校生以上) 5,000円

小人(小・中学生) 3,000円

※未就学児は乗船できません。

※中学生以下は保護者の同伴が必要です。

## ◇予約方法ごとの受付期間・問い合わせ先◇

①ウェブ先行予約(宿泊+乗船券): 受付中

【市内宿泊付きプラン対応施設、旅行会社】

海老源 ☎ 475-5656

海老よし ☎ 475-0356

スカイホテル滑川 ☎ 475-8833

ツアーズジャパン ☎ 476-0161

②ウェブ予約(乗船券のみ): 2月1日(火)～

③電話予約(乗船券のみ): 3月1日(水)～

☎ 475-0100 (9:00～16:00) ※火曜日休

## ウェブ先行予約 受付中! ほたるいか海上観光2023

問い合わせ先 (株)ウェブ滑川

☎ 475-0100 (9:00～16:00) ※火曜日休



## 手話コーナー みんなの手と手で育む手話のまち ♥ あなたも手話でつながろう ♥

①



### ◀「雪」

①口を開き、歯を指さし横に振る  
(「白」を表現)

②



②両手の親指、人差し指で輪をつくり、ひらひらと上から下へ下ろす  
(「雪」を表現)

### 「スキー」▶

手のひらを上に向け、そろえて置いた  
両手の人差し指を同時に前へ出す

手話を動画で確認できます▶  
もっと詳しく習いたい方は…  
福祉介護課 ☎ 475-1377



## 編集後記

なめりかわ二十歳の式典の会場で、旧友と再会した参加者からは、マスク越しでも喜びが感じ取れました。昨年から成人年齢が18歳となりましたが、人生の節目となる20歳の意味は、大きいと思います。それぞれの誓いを胸に、想い描く未来に向かって、力強く突き進んで欲しいです。(M)

## 食育コーナー

### 塩分と野菜の摂り方を意識してみませんか? ～滑川市食生活改善推進協議会の活動から～

滑川市食生活改善推進協議会は、地域で食からの健康増進を普及啓発しているボランティア団体です。

令和4年度からキラピカ体操シューイチ倶楽部を開催している町内において、高血圧予防に向けた寸劇に加え減塩調味料や減塩だしの試飲などの活動をしています。

日本人の食塩摂取量の平均は男性10.8g、女性9.1g(令和元年国民健康・栄養調査結果より)であり、あと2～3g摂取量を減らす必要があります。減塩することで血圧が下がり、循環器疾患のリスクが減少したり、胃がんのリスクが低下したりする効果があります。

まずは、日頃食べている食品にどれくらいの塩分量が含まれているかを確認してみましょう。

| 食品              | 食塩相当量 |
|-----------------|-------|
| ごはん 100g        | 0g    |
| 食パン6枚切り 1枚      | 0.8g  |
| ベーコン1枚(18g)     | 0.4g  |
| ウインナー2本(25g)    | 0.5g  |
| いかの塩辛 20g       | 3.4g  |
| とろろ昆布5g         | 0.3g  |
| かまぼこ2切れ 1.5cm   | 0.8g  |
| プロセスチーズ 1枚(25g) | 0.7g  |

日本人の食事摂取基準 2020年版より



あなたと市政を結び「広報なめりかわ」は、リサイクル推進のため再生紙を使用しています。

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。