

広報 なめりかわ

vol.853
2024.5

NAMERI KAWA

健やかな成長を願って

こいのぼりの集い

5月5日の「こどもの日」を前に、4月10日に市役所正面玄関前広場で「こいのぼりの集い」が開かれ、あずま保育所の園児が水野達夫市長と一緒にこいのぼりを掲げました。年長・年中児19人が参加し、市長のあいさつに続いて、園児たちが綱を引くと、こいのぼりが風の中を元気よく泳ぎました。



県内の市町村で初めて、デジタル技術の活用によるまちづくりを推進する条例を制定！

デジタルで創る 持続可能な まちづくり条例

市では、地域の課題に対応するため令和5年3月に策定したDX推進計画に基づき取り組みを進めてきましたが、市議会や市民・事業者の皆さまなどと連携・協力しながらデジタル技術の活用によるまちづくりを迅速かつ重点的に取り組むことで、市民生活と地域の競争力の向上を一層推進し、持続可能なまちを実現するため「滑川市デジタルで創る持続可能なまちづくり条例」を制定しました。

条例の概要

デジタル技術の活用によるまちづくりを進めるうえでの主な基本理念



- 誰もがデジタルの恩恵を受け、誰一人取り残されることがなく社会参加が可能な環境の整備
- 常に市民などの利便性の向上のために、柔軟で継続的な改善に取り組む
- 個人情報と個人のプライバシーの保護に配慮

市民・事業者の皆さまに努めていただきたいこと



- デジタル技術の活用によるまちづくりへの理解・関心
- デジタル技術の積極的な活用
- デジタル技術の活用によるまちづくりへの積極的な参画

「デジタルで創る持続可能なまちづくり条例」について、詳しくは市HPをご覧ください▶

DX推進課 ☎ 475-1527



制定により実現したい未来の姿

① 市民生活が豊かなまち



- 高齢者や子どもをはじめ、誰もがデジタルで便利に暮らし、笑顔・幸せにあふれるまち
- 若者、女性がデジタル人材として活躍できるまち

② 企業が元気なまち

社会の変化に対応し、選ばれ続ける企業が多いまち (ESG対応企業づくり)

※ ESGとは、環境 (Environment) 社会 (Social) ガバナンス (Governance) を合わせた言葉です。



③ 新たな行政サービスを提供し続けるまち



- デジタルで安全・安心なまちづくり
- 情報共有と活用のためのデータ流通の促進

デジタル施策などにご意見をお願いします！

～デジタルご意見箱を設置～

条例の制定を機に、より市民や事業者の皆さまのご意見を踏まえながらデジタル技術の活用によるまちづくりを進めるため、デジタル施策などについて、いつでもご意見を提出いただける「デジタルご意見箱」を市HPに設置します。



対象

市民、事業者など

募集内容

- デジタル技術を活用した政策提言
- アナログ的な手法や古い慣行により不便に感じる市への手続き
- その他デジタル施策に関するご意見など

詳しくは、市HPをご覧ください▶



結ネット 利用町内会增加中↑

能登半島地震を機に、災害時の安否確認も可能な町内会運営アプリ「結ネット」を導入する町内会が増えています (令和6年4月現在で市内17町内会)。

- 4月からは、
- ・カレンダー機能や公民館などの施設予約機能
- ・市からのメッセージを直接受信する機能

NEW

も追加され、ますます便利になりました。結ネットを利用して、町内会での円滑な情報共有や地域の結束力強化を実現しませんか？

初期費用を 助成しています

導入に当たっての初期費用と、1年間の利用料を助成しています。説明会や体験会も開催しますので、お気軽にお問い合わせください。

詳しくは、市HPをご覧ください▶



無料!

出張版 スマホ 教室

昨年度、大好評だった出張版スマホ教室を今年度も継続して開催します!

講師の説明が分かりやすくて良かった

細かいことを遠慮なく聞いて良かった

開催場所が公民館で参加しやすかった

スマホをお持ちでない方向けの教室も開催します!

NEW

(令和5年度に参加された方の感想)

対象

4~10人程度のグループ
町内会の集まりはもちろん、友達や近所のグループなどでも申し込みできます。(スマホ体験会以外はスマホをお持ちの方が対象)

場所

各町内会の公民館など ※申込者でご準備ください。

日時

平日の日中で1~2時間程度 ※申込者と調整します。

講師

株式会社TAM (Net3 運営事業者)

内容

①~⑤のいずれかを選択してください。

- ①基本操作
- ②LINE
- ③インターネット
- ④アプリ
- ⑤スマホ体験会

NEW

(スマホをお持ちでない方向け)



詳しくは、市HPをご覧ください▶

申し込み・問い合わせは
DX推進課 ☎ 475-1527




なめりかわ未来学校 プレ企画

生涯学習・スポーツ課 ☎475-1483

内・日 ※個別に参加できます。
 ①お仕事体験ゲーム 5月19日(日)
 ②デンマークの人づくり 5月22日(水)

対 ①小学4～6年生
 ②保護者・企業関係者

※内容など詳しくは、市HPをご覧ください▶




5/18 普通救命講習Ⅰ

滑川消防署 ☎475-0180

内 AEDの使用方法などの心肺蘇生法が学べます。
 日 5月18日(土) 9:00～12:00
 場 滑川消防署 3階講堂

対 小学校高学年以上 ※再受講可
 定 20人程度 ※先着順、無料
 申 5月16日(木)までに電話で申し込み



5/26 呈茶サービス

滑川市文化・スポーツ振興財団 ☎476-9120

日 5月26日(日) 9:30～15:00 料 500円
 場 延槻亭 席主：竹本 久子さん(裏千家)

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 木工作家による「小さな流木と花」を開催
 日 5月8日(水)～27日(月)

■みのわの日
 内 来館ポイント2倍デー 日 5月30日(木)

「こどもの読書週間」イベント

子ども図書館 ☎475-8180

4月23日～5月12日の第66回「こどもの読書週間」に合わせ、様々なイベントを開催します。

■本のしおり&読書手帳をつくろう！
 内 本のしおりと読んだ本の記録を書き込める自分だけの読書手帳を作ります。
 日 4月27日(土)～5月12日(日)の土・日・祝 10:00～16:00

■本のおたのしみぶくろ
 内 おすすめの本を3冊セットで貸し出します。どんな本が入っているかは帰ってからの楽しみ。※1日限定20袋
 日 4月27日(土)、28日(日)、5月4日(水)、5日(木)

■めざせ！としょかんのたつじん
 内 図書館がテーマの様々なミッションに挑戦するスタンプラリー ※ミッションクリアでプレゼントあり
 日 5月12日(日)まで 対 中学3年生以下

■ミニおはなし会
 内 GW期間の日曜日・祝日に、おはなし会を行います。
 日 4月28日(日)～5月6日(月)の日・祝・振休 11:00～
 ※5月4日(水)を除く

市民交流プラザからのお知らせ

市民交流プラザ ☎476-5500


■あいらぶ湯「わくわくおこさまでい」
 内 小人券購入の方は千本釣りにチャレンジできるほか、バルーンアートをプレゼントします。
 日 5月5日(水)

■あいらぶ湯「イベント湯」
 内 露天風呂にて「菅蒲湯」
 日 5月5日(水)～7日(金)

■悠友サロン
 日 5月21日(木) 13:30～ ※入場無料
 場 市民交流プラザ 3階多目的ホール
 出 相声民謡民舞サークル(会主 豊田 勇さん)

■サロンコンサート「山口裕佳理ピアノコンサート」
 日 5月18日(土) 14:00～ ※鑑賞無料
 場 市民交流プラザ 1階交流サロン

■5月のあいらぶ湯シルバーデー 毎週火曜日




7/20 しげちゃんの怪談～小泉八雲の世界～with内浦純一

滑川市文化・スポーツ振興財団 ☎476-9120

室井 滋さん 内浦 純一さん


内 県出身の俳優 室井滋さん、内浦純一さんによる小泉八雲作品「怪談」の朗読劇
 日 7月20日(土) 15:00 開演
 場 西地区コミュニティホール
 料 2,000円(当日2,500円)で全席指定
 ※5月18日(土)10:00～チケット発売
 販売初日のみ、お一人様3枚まで



7/7 財津和夫トークと歌のプレゼント

滑川市文化・スポーツ振興財団 ☎476-9120

日 7月7日(日) 15:30 開演
 場 市民会館大ホール
 料 3,500円(当日4,000円)で全席指定
 ※5月11日(土)10:00～チケット発売
 販売初日のみ、お一人様4枚まで



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」
 捨てられない貴方のためのお片付け講座
 日 5月24日(金) 13:30～
 場 市役所東別館 3階大会議室
 講 暮らしな代表 整理収納アドバイザー 稲村 美由起さん


■趣味の教室「くらしの窓」
 場 東地区公民館 ※陶芸は「陶芸の館」

書道	8日(水)、15日(水)	19:00～
絵画	8日(水)、15日(水)、22日(水)	19:00～
陶芸	12日(日)、26日(日)	9:30～
詩吟	7日(水)、21日(水)	14:00～
	10日(金)、24日(金)	19:00～

6/2 市民文化講演会

滑川市文化・スポーツ振興財団 ☎476-9120


日 6月2日(日) 15:30 開演
 場 西地区コミュニティホール
 講 京都清水寺貫主 森 清範さん
 演題 「今日の夢は明日の希望」



6/22 林家正蔵の噺の会

滑川市文化・スポーツ振興財団 ☎476-9120

日 6月22日(土) 13:30 開演
 場 西地区コミュニティホール
 料 1,000円(当日1,500円)で全席自由
 ※4月27日(土)10:00～チケット発売



東福寺野自然公園 GW イベント

東福寺野自然公園 ☎474-1141

日 5月3日(水)～5日(金)
 内 小学生以下にプレゼント(各日先着50人)や、ふわふわ遊具、千本釣り など
 他 5月5日(金)は小学生以下入園料無料

5/5 「こどもの日」おもてなし茶会

滑川市文化・スポーツ振興財団 ☎476-9120

日 5月5日(水) 10:00～15:00
 場 延槻亭 席担当：滑川中学校茶道部
 指 導：宮崎 淳子さん(裏千家)
 料 高校生以下 無料、大人 500円

5/26 ニジマス釣りと手づかみ大会

水産観光課 ☎475-1436


日 5月26日(日) 開会式：7:45～ 場 行田公園
 釣り大会：8:00～9:45 ※7:00～受付開始
 手づかみ大会：11:00～ ※10:30～受付開始

料 釣り大会：大人200円、小・中学生100円
 手づかみ大会：無料

対 釣り大会：小学生以上
 手づかみ大会：市内の園児・小学生

申 手づかみ大会は事前に申し込みが必要です。園・小学校から配布される案内をご覧ください。

他 持ち物など、詳しくは市HPをご覧ください▲
 駐車台数に限りがありますので、公共交通機関のご利用をお願いします。



広告

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

光サービス お申し込み受付中! 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 076-461-3118 (平日 9:00～17:30) ケーブルテレビ Net3 WEB ▶ <https://net3.tv>



7月1日から料金が変わります

市民交流プラザ「あいらぶ湯」

市民交流プラザ ☎ 476 - 5500

区分	料金	
	変更前	変更後
大人	630円	680円
高齢者・障がい者	520円	560円
小人	310円	330円

※福祉利用券使用時は150円→160円となります。
福祉利用券については… ☎ 福祉課 ☎ 475 - 1426

火葬場使用料

生活環境課 ☎ 475 - 1374

区分	料金	
	市内の方	市外の方
満15歳以上	15,000円	55,000円
満15歳未満	6,000円	22,000円
死産児等	6,000円	22,000円

みのわ温泉

みのわ温泉 ☎ 474 - 1770

区分	料金	
	変更前	変更後
【大人】	540円	580円
回数券(11枚)	5,400円	5,800円
回数券(23枚)	10,800円	11,600円
回数券(36枚)	16,200円	17,400円
【小児】	260円	280円
回数券(11枚)	2,600円	2,800円
回数券(23枚)	5,200円	5,600円
回数券(36枚)	7,800円	8,400円
【幼児】	110円	120円
回数券(11枚)	1,100円	1,200円
回数券(23枚)	2,200円	2,400円
回数券(36枚)	3,300円	3,600円

※夜間区分(18:00~21:00)の入館料は廃止します。
現在、お手元にある回数券は利用できます。
※福祉利用券使用時は170円→180円となります。

令和7年度採用予定
滑川市職員募集

総務課 ☎ 475 - 1505

試験区分	職種	採用予定人数
上級	行政職	若干名
	土木技師	
	社会福祉士	
	学芸員	

受験資格 市HPをご覧ください▶
試験日・場所 6月23日(日)・滑川市役所
受付期間 5月2日(木)~23日(木)
申込方法
市HPからオンラインで申し込むか、
郵送または持参で申し込んでください。
申込用紙は総務課で5月2日(木)から配布します。
※受験案内や申込用紙は市HPからダウンロードできます。



令和7年4月採用予定
富山県東部消防組合職員募集

富山県東部消防組合 ☎ 0765 - 24 - 0119

募集区分	採用人数	試験日	申込期間
消防(上級)	2人程度	1次試験 6月16日(日)	5月17日(金) まで

受験資格
平成10年4月2日~平成15年4月1日生まれで、
次の身体要件を満たす方
①身長 おおむね150cm以上であること
②体重 身長に比べ適当であること
③視力 左右とも矯正視力を含み1.0以上であること
④色覚 正常であること
⑤聴力 左右正常であること
⑥その他 職務遂行上身体に支障がないこと

※申込方法・試験方法など詳細はお問い合わせいただくか、富山県東部消防組合HPをご覧ください▲



俳句投稿方法

- 俳句ポスト
設置場所
・博物館
・市民交流プラザ
・図書館
・働く婦人の家
- メール
hakubutsukan@city.namerikawa.lg.jp
- 郵送 博物館(開676)
- オンライン
QRコードから
- ◆締切
・7月号掲載分
5月9日(休)
・8月号掲載分
6月7日(金)



一般の部(投句数57句)
節分のジャンケンに負け鬼はママ
雛の軸嫁ぎし後も飾られて
柳原 高木 裕子
辰野 塚本 翼子

小・中学生の部(投句数460句)
おいしいなはっぱとたべるさくらもち
北加積小2年 石塚 星成
よがあげたまどをあけるとはるのかぜ
西部小2年 坂下 陽彩
はるかぜがわたしをつつむきもちいい
寺家小3年 七澤 凜
おひさまがあかるくなって花さかす
東加積小3年 石川 結彩
三年生はつのりコーダーたのしみだ
南部小3年 水野 佑都
ふきのとう森にいっぱいあるんだな
北加積小3年 松倉 大河
はるやすみしん級するのが待ち遠しい
寺家小4年 有水 結希
学校に元気がひびく新入生
北加積小5年 藤田 瑛心
たんぽぽがわたげになってまた来年
寺家小5年 石井 愛実
カラフルな新入生のランドセル
東部小6年 田端 将吾
桜の木一年生を待っている
北加積小6年 谷口 真優
いよいよ卒業式は晴れてくれ
早月中一年 岩城美友菜
中学校少し大人に仲間入り
滑川中一年 新村 祐人

俳句ポスト4月の入選句

選者 岩城 鯉汀

市公式 SNS



最新情報をお届けします

俳句・短歌 団体の投稿

【福寿句会】
小糠雨それぞれ宿し草青む
高月町 長崎 桂子
神主の祝詞畏む春祭り
稲泉新 稲田 雅子

【柳桜句会】
平明な師の句碑照らす映の春
曲淵 西村 久栄
春光やめざす白寿の師の気力
吾妻町 吉崎 陽子
湯の町の師の句碑ひかる春の雪
下島 山西 澄子

【櫻中旬会】
鳥帰るV字揺らぎつ替はりつつ
辰野 高橋せつ子
田の窪に蝌蚪の音符を散らしけり
加島町 中村 真澄
子供茶会懐紙にこぼる春のこゑ
追分 古小路憲子

【短歌教室】
山吹の風吹き入りて信州の旅奈川渡ダムにて一面黄色
田中町 中田 典子
我が町の宝ほたるいか初網の明るいきざしにほっとする三月一日
有金 嶋川瑠都子
寝るべしと夜半の風言ふ老ひ人に夜の長さを知りてか風よ
下小泉町 高田いくの

ケアハウス かつみの里 **入居者募集中**

ご利用対象者：60歳以上の方 ※ご夫婦大歓迎！
ご利用料金：月額70,200円～(3食込、電気・水道料等別途)
※敷金・礼金・頭金等は一切必要ありません

詳しくは下記までお問い合わせください。
プラント3すぐ横
住所：滑川市上小泉36-8
電話：076-476-6543

驚きの取扱品数!!

使えそうなもの
手を加えれば甦るもの
もったいないと思うもの
買取り・引取りでお助けします!!

※申し訳ありません。
買取金額だけを重視される方は
他店をご利用ください。

簡単にご相談も
お受けしています。
☎0120-102-388
古道具とれじ
滑川市上小泉1039-1

まちなか中古住宅の改修を補助します

☎ 公民連携課 ☎ 475 - 1528

まちなか住宅取得支援事業を拡充し、空き家の改修費用も新たに補助対象となりました。

- 主な要件 ・ 住戸専用面積75㎡以上
 ・ 3年以上継続して居住される方など
 補助金額 改修に要した費用の1/2 (限度額50万円)

※中古住宅取得の補助もあります。
 ※対象の区域など、詳しくは市HPをご覧ください▶



マイナンバーカード交付
申請サポートの延長窓口・休日開庁

☎ 市民課 ☎ 475 - 1304

延長窓口開設日 5月27日(月) 19:00まで
 休日窓口開設日 5月12日(日) 9:00~12:00
 開設場所 市民課窓口

持ち物 (カードを申請する場合)
 ・ 運転免許証など本人確認ができるもの
 ・ 通知カード ・ 申請書 (お持ちの方のみ)
 ※カードの受け取りは、市からの通知内容をご確認ください



いきいき市政講座

☎ 企画政策課 ☎ 475 - 1540

職員などを派遣し、行政情報などを紹介する講座です。
 講座メニューなどは市HPをご覧ください▶
 開催可能日時 年末年始の休日を除く日の
 9:00~20:00の間で1時間



対象 10人以上が集まる市内の団体
 申込 上記QRコードから申し込み
 または、申込書に必要事項を記入して提出
 (様式は市HPからダウンロードできます)

「市政バス」を運行します

☎ 企画政策課 ☎ 475 - 1540

市の施設などを見学し、市政に対する理解を深める市政バスを運行します。運行可能日や見学先などは市HPをご覧ください▶



対象 市内の団体や個人(定員35人、最少催行人員5人)
 申込 上記QRコードから申し込み
 または、申込書に必要事項を記入して提出
 (様式は市HPからダウンロードできます)
 ※6~10月の運行申込は5月17日(金)まで

働き方改革推進支援センター富山
をご利用ください

☎ 働き方改革推進支援センター富山 ☎ 0800 - 200 - 0836

労務関係全般のお悩みに専門家(社会保険労務士)が無料で対応します!

- ・ 人材の確保・定着のための労働条件の見直し
- ・ 賃金制度の見直し
- ・ 生産性向上による賃金引上げ
- ・ 女性活躍、男性の育児休業取得の促進
- ・ 労働関係助成金の活用
- ・ 就業規則の見直し

など、お気軽にご相談ください。
 相談方法 訪問、オンライン、電話、来所、メール(hk16@mb.langate.co.jp)
 受付時間 9:00~17:00(土・祝・年末年始を除く)

CO2 排出量算定システム
「みんなの算定」にご協力ください

☎ 企画政策課 ☎ 475 - 2119

「みんなの算定」は電気・ガスなどの使用量や金額を入力することで、ご家庭や事業所の二酸化炭素排出量を算定できるツールです。毎月の増減がグラフで確認できるので、エネルギーの家計簿としてお使いいただけます。

入力されたデータの集計結果を市のカーボンニュートラルの施策検討に役立てていきますので、入力へのご協力をお願いします(入力された一人一人の情報が、市や他の利用者に分かることはありません)。

【ご利用方法】

- ※詳しくは市HPをご覧ください▶
- ①アカウント登録
初回のみ、基本情報をご入力ください。
※ご家庭で利用される場合はメールアドレス、事業所で利用される場合は事業所名とメールアドレスが必要です。
- ②燃料等の使用量や料金などのデータを入力



第68回 富山県青年議会議員の募集

☎ 生涯学習・スポーツ課 ☎ 475 - 1483

対象 市内在住の18歳~40歳
 日程 7月上旬(平日の全日) 開会式、組織議会など
 8月中旬(土曜の午後) 合同学習会
 11月中旬(平日の午後) 本会議、閉会式
 ※変更となる可能性があります。
 申込 6月3日(月)まで
 ※申込方法などは市HPをご覧ください▶



なめりかわ二十歳の式典(旧成人式)
今後の開催予定

☎ 生涯学習・スポーツ課 ☎ 475 - 1483

開催日	対象者(生年月日)
令和7年1月12日(日)	平成16年4月2日~平成17年4月1日
令和8年5月3日(祝)	平成17年4月2日~平成18年4月1日

防災行政無線による情報伝達訓練

☎ 防災危機管理課 ☎ 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、確実に皆さんへお伝えするため、年4回防災行政無線を使った情報伝達訓練を行います。

とき 5月22日(水)、8月28日(水)、11月20日(水)、令和7年2月12日(水) いずれも11:00~
 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、音声流れます。

令和6年能登半島地震により被害を受けた方へ

☎ 魚津税務署 ☎ 0765 - 24 - 1370

住宅・家財や事業用資産などに被害を受けた方は、確定申告で所得税等の軽減または免除を受けられる場合があります。

詳しくは、国税庁HPをご覧ください▶
 個別の相談・質問は、魚津税務署にお問い合わせください。



防災クイズ【問題】

地震の揺れの強さ(震度)を決める三大要因は、地震の規模(マグニチュード)と震源からの距離ともう一つは何でしょうか?

- ①気象条件 ②津波の可能性 ③地盤の特性

答えは裏面です

北陸建エグループ アスリートフィールド
フィールドヨガ開催!!



詳細はQRコードから!

広告

主催:外ヨガ部富山 共催:NPO法人フットボールセンター富山

出掛けてみませんか? あります、お宝と掘り出し物。 広告

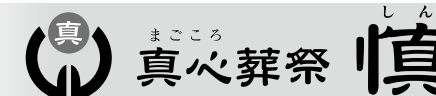
骨董ふりま

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

シンプルで、低価格の葬儀を実現します。

年忌法要等の準備も行っております。
 もしもの時に備えて、お気軽にご連絡ください。



事務所 〒936-0055 滑川市泉ヶ丘747
 ☎076-475-8770 ☎076-481-7007
 24時間対応 携帯 090-2124-7393

広告

無料調査・診断 お見積りいたします!

シロアリ駆除・予防工事

●ハチ駆除●ハト対策●ネズミ・ゴキブリ駆除

害虫駆除 アイ・エス企画
 (株)テイソートヨカグループ
 魚津市報遊堂1丁目7-18 TEL 0765-32-5064

厚生連滑川病院小児科の診察時間が拡充されました！

☎ 市民健康センター ☎ 475 - 8011

月曜日の午後と木曜日の午後に診察が追加され、診察受付時間は以下のとおりとなりました。

	月	火	水	木	金
午前	8:30~11:00	8:30~11:30	8:30~11:00	8:30~11:00	8:30~11:30
午後	13:30~16:00	13:00~14:30	休診	13:30~16:00	13:00~14:30

診察内容 一般外来、成長・発達等の気がかり外来（予約制）、予防接種（予約制）、乳児健診（予約制）
 ※受付時間などが変更となる場合があります。詳しくは、厚生連滑川病院のHPをご覧ください▶



軽自動車税の減免申請について

☎ 税務課 ☎ 475 - 1265

障がいの区分・程度が一定の方が所有する車両について、次の要件を満たす場合は、申請により軽自動車税が減免されます。※対象の区分・程度は市HPで確認するか、税務課にお問い合わせください▶



- | | |
|---|-----------------------------------|
| 要件 | 必要書類 |
| ①障がい者自身が運転する場合 | ①身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のうち該当のもの |
| ②生計を一にする方が、障がい者のために運転する場合 | ②自動車検査証 ③納税通知書 |
| ③障がい者のみで構成された世帯の障がい者を常時介護する方が、障がい者のために運転する場合 | ④運転免許証（運転者のもの） |
| ※車両は、障がい者の方の名義でなければいけません、身体障がい者で18歳未満、知的障がい者、精神障がい者の方は、同一世帯の方名義の車両で減免が受けられます。 | ⑤マイナンバーカードまたは通知カード |
| ※減免は、普通自動車、軽自動車を通じて1台に限ります。 | ⑥誓約書（身体障がい者などと運転者が別世帯の場合） |
| ※減免を受ける際は、申請書へのマイナンバー（個人番号または法人番号）の記載が必要です。 | ※代理申請の場合は上記①～③に加え次の書類が必要 |
| 申請期限 5月31日（金） | ⑦申請者本人の運転免許証の写し |
| | ⑧申請者本人のマイナンバーカード（両面）または通知カードの写し |
| | ⑨代理の方の身元確認書類（運転免許証など） ⑩委任状 |

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です！

☎ 福祉課 ☎ 475 - 1426

民生委員・児童委員、主任児童委員とは？

民生委員法、児童委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員（ボランティア）です。現在、滑川市には66人の民生委員・児童委員と、10人の主任児童委員が活動しています。

活動内容

ひとり暮らし高齢者世帯や障害のある方への訪問見守り活動や、子どもたちへの声掛けのほか、さまざまな心配事の相談を受け、支援活動をしています。必要に応じて専門機関や行政につなぐ役割も務めています。町内活動や地域イベントへの参加、地域のネットワークづくりにも携わるなど、地域福祉の増進のために重要な役割を担っています。

民生委員・児童委員に相談したいときは

民生委員・児童委員、主任児童委員には守秘義務があり、相談者の秘密は守られます。お住いの地区の民生委員・児童委員を知りたいときは、市HPをご覧ください▶



民生委員・児童委員のみなさんに聞きました！

やりがいを感じたこと、うれしかったエピソードなど

- ・1月1日の震度5弱の地震、町内会長と手分けし日々対応しているご高齢の皆さんをそれぞれ20分かけて可能な限り状況を把握した後メリカに避難。メリカには多くの町内の皆さんが避難しておられたので「ビックリしたね、大丈夫だったけ」などお声がけをしました。翌日、皆さんの自宅を訪問し「だいぶ落ち着かれたけ」とお声がけした時、多くの皆さんから「昨日メリカで声かけてもらって嬉しかったちゃ。今日も心配してもらってありがとう」の言葉をいただきました。町内の皆さんの「安心」に少しは貢献できたのかなと自己満足しています。
- ・週1回の移動スーパーの買い物支援は、ひとり暮らし高齢者の方や近隣高齢者の方々の憩いの場、お互いの安否確認の場になっています。「おいしいもん食べて元気でやらんなん。食べるが一番やちゃ！」と言う力強い言葉に元気をもらい、皆さんと楽しいひとときを過ごしています。



とやまプレ妊活健診を受けてみませんか？

☎ 市民健康センター ☎ 475 - 8011

プレ妊活とは、本格的な妊活を始める前に今の身体の状態を知り、早いうちから予防や治療を始めることです。妊娠・出産に影響する疾患についての健診費用を助成します。

費用 無料（30,000円分の健診を受診できます）
 対象 婚姻後・事実婚成立後3年以内の夫婦で、妻の年齢が40歳未満の方
 ※詳しくは市HPをご覧ください▶



帯状疱疹任意予防接種費を助成します

☎ 市民健康センター ☎ 475 - 8011

4月から帯状疱疹の発症と重症化予防のため、帯状疱疹任意予防接種を希望される方に市内医療機関で利用できる助成券を発行し、費用の一部を助成しています。

対象 ・市内に住所を有する50歳以上の方
 ・帯状疱疹の任意予防接種を希望される方
 ※詳しくは市HPをご覧ください▶



心の健康相談

☎ 県中部厚生センター ☎ 472 - 0637

心の悩みのなどについて、精神科医が相談を受けます。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 5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）

暮らしの保健室を開設しています！

☎ 市民健康センター ☎ 475 - 8011

市民の皆さんが気軽に悩みごとを相談できる場として、「暮らしの保健室」を開設しています。経験豊富な相談員がお悩みにお答えします。相談は匿名でも構いません。

5月の開設日、相談受付内容

- ・火曜日（7日、14日、21日、28日）健康・医療・介護に関すること
 - ・土曜日（11日、18日、25日）子育てに関すること
- いずれも9:30～11:30 ※予約不要、相談無料
 ところ 滑川ショッピングセンター エール
 ※市民交流プラザ側入り口付近、のぼり旗が目印です。



市LINE公式アカウントでも相談できます！
 詳しくは市HPをご覧ください▶



小型除雪機購入費を補助します

☎ 建設課 ☎ 475 - 1462

地域の住民が協力して行う道路などの除排雪活動を促進するため、町内会などで組織する地域ぐるみの除排雪組合に対し、操作が簡単で誰でも運転可能な家庭用の小型除雪機などの導入費用を補助します。

補助率 3/4
 限度額 機種により100万円～300万円
 申込 7月19日（金）まで
 ※申請方法などは市HPをご覧ください▶



コミュニティバス「のる my car」の令和6年度ダイヤ改正について

☎ 生活環境課 ☎ 475 - 1374

ご利用状況を踏まえるとともに、ドライバーの労働環境の改善に向け、次のとおり見直しを行います。

- 8月1日（水）～
- ・第6便（最終便）を第5便に統合します。
- ・ダイヤ、ルートを改正します。
- ※詳しくは、市HPをご覧ください▶



ハチの巣駆除について

☎ 生活環境課 ☎ 475 - 1374

ハチは初夏から秋にかけて活動が活発になります。巣を発見した場合は、むやみにみ騒がず、近づかず、ハチを刺激しないようにしましょう。なお、市では個人の住宅や敷地内にある巣の駆除は行いませんので、専門業者にご相談ください。公共施設で巣を発見した際は、各施設の管理部署に連絡をお願いします。

※詳しくは、市HPをご覧ください▶



空き地の雑草は責任を持って管理しましょう

☎ 生活環境課 ☎ 475 - 1374

空き地の雑草管理が適正に行われていないと周辺の美観を損ねるだけでなく、害虫の発生や不法投棄・火災・通行妨害の原因となります。近隣の生活環境が損なわれないよう、所有者または管理者は草刈りを実施するなど、責任を持って管理しましょう。

防災クイズ【回答】 正解は③

通常、地震の規模が大きいくほど、震源から近いほど地震による揺れは大きくなります。ただし、震源からの距離が同じでも、軟らかい地盤では、揺れが大きくなるだけでなく液状化現象が起こることもあります。

監修：滑川防災士連絡協議会

問題は裏面です

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2・3土曜日)

※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▶



■赤ちゃんサロン (0歳~歩行がまだの1歳頃まで)

5月7日(火) 10:15~
春のふれあいあそび・身体測定 ※要予約

■キッズサロン (歩けるようになった1歳頃~)

5月14日(火) 10:15~ 体操・身体測定 ※要予約

■保育の出席

「子育て中のママ・パパ・お子さんあつまれ！」

とき 5月24日(金) 10:15~11:15ごろ

ところ 総合体育センター 柔道場

対象 未就園児と保護者 30組程度 ※要申込

持ち物 水分補給できるもの、お子さんのお出かけセット

申込 5月1日(火)~22日(火)

■子育て教室「親子で楽しくリトミック」

とき 5月21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 20組程度 ※要申込

申込 5月14日(火)まで

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。

※各保育所などでも、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。

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

5月30日(木) 受付時間 12:45~13:15
対象は令和6年1月生まれの子

1歳6カ月児健康診査

5月7日(火) 受付時間 12:45~13:15
対象は令和4年10月生まれの子

3歳児健康診査

5月24日(金) 受付時間 12:30~13:15
対象は令和2年11月生まれの子

教室・相談

ほっと安心産後ルーム

※アプリ「母子モ」から予約▶

5月13日(月)、27日(月)

①9:15~②10:15~

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)

※アプリ「母子モ」から予約▲

5月8日(水)

受付時間 ①13:15~13:30 (終了14:00)

②14:15~14:30 (終了15:00)

5月17日(金)

受付時間 ① 9:15~ 9:30 (終了10:00)

②10:15~10:30 (終了11:00)

その他

虫歯予防フッ素塗布 5月9日(木)、21日(火)

※歯ブラシは、仕上げ磨き用のものをお持ちください。個別案内の日時でご都合が悪い場合は、ご相談ください。



人口と世帯 [4月1日現在] ※外国人住民を含む

人口	32,654	[△ 30]	(△ 209)
(男)	16,050	[△ 12]	(△ 71)
(女)	16,604	[△ 18]	(△ 138)
世帯数	12,955	[+ 22]	(+ 63)
※ []	は前月比	()	は前年同月比

市内の交通事故状況 [3月1日~3月31日]

事故件数	8件	(+ 7)	< 17件>
死者	0人	(-)	< 0人>
負傷者	8人	(+ 7)	< 17人>
※ ()	は前年同月比	<	>は今年の累計

市内の火事・救急発生件数 [3月1日~3月31日]

火災件数	2件	(+ 2)	< 3件>
(死者)	0人	(-)	< 0人>
(負傷者)	0人	(-)	< 0人>
救助件数	1件	(+ 1)	< 2件>
救急件数	122件	(△ 4)	< 364件>
※ ()	は前年同月比	<	>は今年の累計

5月の納税など

・軽自動車税 全期

※納税通知書は5月7日(火)に発送予定です。

軽自動車税の減免申請(→P11)は5月31日(金)まで。

休日当番医

*診療時間は9:00~17:00です。症状や年齢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。

*変更となる場合があります。

☎一般医: 消防署 ☎475-0180

☎歯科医: 県歯科保健医療総合センター ☎433-2039



月日	一般医	歯科医
5月3日(祝)	厚生連滑川病院(外科系) (常盤町) ☎475-1000	米山歯科クリニック (魚津市) ☎0765-24-7811
4日(祝)	厚生連滑川病院(内科系) (常盤町) ☎475-1000	奥村歯科医院 (魚津市) ☎0765-24-5757
5日(祝)	ほたる皮ふ科クリニック (下島) ☎476-1299	谷川歯科医院 (魚津市) ☎0765-24-3540
6日(月)	おのうえこどもクリニック (柳原) ☎475-6677	稲場歯科医院 (魚津市) ☎0765-22-0243
12日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院 (上小泉) ☎475-2020	ふれんど歯科クリニック (魚津市) ☎0765-23-5888
19日(日)	伊井外科病院 (加島町) ☎475-1160	河内歯科医院 (魚津市) ☎0765-23-1733
26日(日)	厚生連滑川病院(外科系) (常盤町) ☎475-1000	みたむら歯科医院 (魚津市) ☎0765-23-0477
6月2日(日)	厚生連滑川病院(内科系) (常盤町) ☎475-1000	江口おくがわ歯科医院 (魚津市) ☎0765-22-2607

地域包括支援センター ☎ 476 - 9400

■かようびクラブ 体操や運動、脳トレで元気な身体づくり

とき 5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

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物

■まんてんクラブ 「MCIと認知症について」

とき 5月21日(火) 10:00~11:30

ところ 市民交流プラザ 3階多目的ホール

講師 光ヶ丘病院 認知症看護認定看護師 林さん

■休日相談窓口 高齢者の介護や生活など、ご相談ください

とき 5月12日(日) ※5月9日(木)までに電話予約

6月2日(日) ※5月30日(木)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

■健康の森シニア大学 個別相談会

リハビリの先生にカラダの悩みを相談してみませんか?

とき 5月10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)

①15:30~②16:00~③16:30~

④17:00~⑤17:30~ ※⑤は新規優先

※1人30分間、年度内1人3回まで

ところ 富山医療福祉専門学校

申込 電話(☎476-0001)にて ※要予約

■健康の森シニア大学 春期講習開校します!

富山医療福祉専門学校の講師による「健康寿命の延伸」や「骨・関節・筋の役割」「安全・適切な介護」など健康づくりに役立つ講習会を開催します。無料で受講できます。

とき 毎週金曜日 13:30~15:00 (全7回)

5月10日(開校式)、17日、24日、31日、

6月7日、14日、21日

ところ 富山医療福祉専門学校

対象 市内在住の65歳以上の方

申込 電話またはQRコードから▲(5月7日(火)まで)

持ち物 運動しやすい服装、内履き、筆記用具、飲み物

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 ※要予約

とき 5月10日(金) 9:30~11:30

ところ 居宅介護支援事業所 結(下小泉町337-8)

■in 一休庵 ☎475-5919 ※予約不要

とき 5月19日(日) 10:00~11:30

ところ ふれあいほーむ“なめりかわ一休庵”(沖田新538)

■in 清寿荘 ☎475-3600 ※要予約

とき 5月12日(日) 9:30~11:00

ところ 特別養護老人ホーム 清寿荘(赤浜573-1)

善意の窓 (3月16日~4月15日)

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いただきました。ありがとうございました。(敬称略)

(故)岡本 巖治(下大浦) (故)三浦 稔一(柴)

(故)三浦美智子(柴) (故)飯坂枝美子(寺家町)

地域食堂たんぽぽ 匿名希望2件

■ふるさと滑川応援寄附金 469件

企業版ふるさと納税寄附 富士フィルムビジネスイノベーション株式会社

富士フィルムビジネスイノベーション株式会社(本社:東京都)から企業版ふるさと納税のご寄附をいただき、4月11日、水野達夫市長から富山事業所 藤倉大介所長に感謝状を渡しました。

ゆずります 求めます

☎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 (★は有料 ※価格相談)

- ・五月人形
- ・猫用トイレ
- ・全自動洗濯機
- ・椅子
- ・冷蔵庫
- ・琴

使わなくなった
子ども用品も
取り扱っています!

◆求めます (★は有料 ※価格相談)

- ★電動アシスト自転車
- ★石油ストーブ
- ・椅子
- ・スポーツ自転車
- ・ベビーゲート

5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(先着順6人) 17日(金) 13:00~16:00

要・電話予約 ※10日(金)から受付開始(受付時間 9:00~17:00)

税金相談 今月はありません

人権悩みごと相談 8日(火) 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

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

ボランティア相談 毎日 8:30~17:15

日常生活自立支援相談

消費生活相談(生活環境課) 毎日 9:30~15:30

☎475-1374

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(火) 10:00~15:00

要・予約(電話または窓口で) ※先着順(受付時間 8:30~17:15)

チューリップ摘み取り体験

4月15日、滑川市花卉球根組合は中村地内のチューリップ畑に園児を招き、花の摘み取り体験会を開催しました。早月加積認定こども園と西加積認定こども園の年長児47人が参加し、丹精して育てられたチューリップの花を摘み取り、上手に袋に詰めていきました。



全国大会優勝 眞田 明花李選手

3月26日に金沢市で開かれた「全国高等学校ウエトリフティング競技選抜大会」で滑川高校の眞田明花李さんがスナッチ73キロ、クリーン&ジャーク102キロのトータル175キロを記録し優勝されました。眞田さんは4月15日に市役所を訪れ、水野達夫市長に結果を報告しました。



防災講演会

4月14日、滑川市防災講演会がアメリカで開かれ「誰も取り残さない防災」を演題に東北大学災害科学国際研究所国際研究推進オフィス特任研究員・助教の北村美和子さんにご講演をいただきました。参加者は日ごろの備えや地域のつながりの重要性などを学び、防災意識を高めました。



こども絵本まつり

3月20日、子ども図書館が「子供の読書活動優秀実践図書館文部科学大臣表彰」を受賞したことを記念して、こども絵本まつりが市民交流プラザで行われました。親子連れなど約80組が参加し、大型絵本の読み聞かせやマジックショー、絵本に親しむワークショップなどを楽しみました。



ほたるいか海上観光

早朝に行われるホタルイカ漁を観光遊覧船から見学する「ほたるいか海上観光」が3月30日から始まりました。連日、多くの観光客が漁師たちが定置網を引き上げる様子や、ホタルイカの幻想的な青白い光を堪能しています。運航期間は5月6日までですが、予約はほぼ満席となっています。



サイイ通運倉庫と災害時応援協定を締結

4月5日、本市とサイイ通運倉庫株式会社が災害時等における物資輸送及び物資拠点運営等の協力に関する協定を締結しました。備蓄物資や支援物資の輸送などにご協力いただきます。市が民間と締結した災害時応援協定の数は今回で36例目となり、初めて物流企業と締結しました。



図書館 ☎ 475-8001



〈開館時間〉9:00~19:00
 ※土・日・祝日は18:00まで
 〈5月の休館日〉7日(火)、8日(水)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

■読書会 3階
 5月25日(土) 13:30~
 「愛する源氏物語」(著) 依万智
 講師 遠藤 稔さん



■グループ研修 3階
 ・源氏物語を読む 5月11日(土) 10:00~
 ・古文書を楽しむ会 5月11日(土) 13:30~

■図書館喫茶
 2階喫茶コーナーでは、天気の良い日には2階テラス席を使用いただくことができます。新緑の中、挽きたてのコーヒーと読書をお楽しみください。
 営業時間 10:00~15:00



■特集 (5月末まで)
 ・ドラマ映画化特集…2階喫茶前コーナー
 今年、ドラマ・映画化される予定の原作小説を展示
 ・きみに贈りたい1冊特集…4階特集コーナー
 各分野で活躍する著名人が推薦する本を展示

博物館 ☎ 474-9200



〈開館時間〉10:00~18:00
 〈5月の休館日〉7日(火)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

■第37回 滑川市美術協会展
 日本画・洋画・書・写真の4部門にわたる会員の近作を展示します。

とき 5月18日(土)~26日(日)

■收藏品展 -滑川の風流人 加藤烏外の世界-
 加藤烏外(1884~1956)は、滑川の俳諧結社「風月会」の2代目宗匠を務めた人物で、多くの俳画を残し、茶席用の小品や釣り竿も手がけるなど風流を愛する文化人でした。

本展では妙味あるタッチが特長の俳画を中心とした館蔵作品を紹介します。

とき 6月30日(日)まで

▲お宮の松

■植物探検 (小学1~4年生)
 身近に生えている草花観察、サツマイモの苗植えなどをします。
 とき 5月25日(土) 9:30~13:00

■天文教室 (小学3年生以上)
 春から夏の星座と月を観察します。
 とき 6月15日(土) 19:00~21:00

詳しくは
 学校から
 配付される
 チラシや
 HP、SNSを
 ご覧ください

※6月以降に化石教室、川であそぼう!!を開催予定です。

子ども図書館「ピカット」



☎ 475-8180

〈開館時間〉9:00~19:00 ※土・日・祝日は18:00まで
 〈5月の休館日〉毎週水曜日

■おはなし会 毎週土曜日 11:00~
 ※5月25日(土)は15:00~も開催

■子ども映写会 5月18日(土) 14:00~

■にこにこたいむ 毎週金曜日 10:30~
 ※5月3日(金)はお休み

内容 手遊びやふれあい遊び、読み聞かせなど
 対象 0~3歳ごろのお子さんと保護者

■工作コーナー 毎週土・日 10:00~、13:00~
 「しおりと読書手帳をつくろう」

※5月12日(日)まで、祝日も行います。
 「かえるをつくろう」※5月18日(土)から



■本の展示コーナー「おべんとうもって」

■作品展示「きたかつみ認定こども園」※5月21日(火)まで

■親子で3B体操を楽しもう

内容 ボール・ベル・ペルターの3つの道具を使い、親子で触れ合ったり、音楽に合わせて身体を動かしたりして楽しみましょう!

とき 6月6日(木) 10:30~11:30

ところ 市民交流プラザ 3階研修室2

講師 白川 晴美さん

対象 市内の未就園児と保護者 15組

申込 右記QRコードから(5月17日(金)から受付開始)



「こどもの読書週間」イベント

※イベント内容は5ページをご覧ください。

児童館「キラット」



☎ 475-3706

〈開館時間〉10:00~18:00
 ※土・日・祝日は9:00~18:00
 〈5月の休館日〉毎週火曜日、2日(木)、16日(土)

■児童館ゴールデンウィークイベント

とき 5月3日(祝) スライム作り
 4日(祝) ワイヤープランツでリース作り
 5日(祝) アウトドア体験・スイーツ作り
 いずれも10:30~

※材料がなくなり次第終了

対象 当日来館したお子さん



■第58回 写生大会

とき 6月9日(日) 9:00~12:00
 対象 小学生、幼児、一般の方(定員50人)
 持ち物 画材・鉛筆・水筒・敷物

※画用紙は当日配布します。

その他 雨天の場合は館内で開催します。

申込 右記QRコードから
 (5月19日(日)から受付開始、定員に達し次第終了)



2024 ふるさと龍宮まつり 海上花火大会協賛募集!

県内最大級の正三尺玉や超豪華特大スターメインをはじめとする花火の打ち上げに、協賛を募集しています。

今年は新たにクラウドファンディングも実施予定! 滑川の夏を彩る花火大会開催へ向けて、皆様のご協力をお願いします。

- と き** 7月14日(日) 20:10ごろ~
- と ころ** ほたるいかミュージアム周辺
- 協賛内容**
- ①個人協賛 1口5,000円~
 - 協賛特典 ・花火目録へのご芳名掲載
 - ・メッセージ掲載(10口以上)
 - ・会場アナウンス紹介
 - ②市民協賛 1口3,000円
 - 協賛特典 花火目録へのご芳名掲載



- 募集期間** 6月7日(金)まで
- 申込方法** 口座振込または水産観光課窓口で申し込み
- ※詳しくは、折込チラシまたは市HPをご覧ください▲
- ※クラウドファンディングについては、別途HPなどでご案内します。
- 水産観光課 ☎475-1436



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 ♥

「友達」



両手の手のひらを合わせて握る。

「相談」



両手の親指を立て、2回軽く合わせる。



◀手話を動画で確認できます
もっと詳しく習いたい方は
福祉課 ☎475-1377まで

編集後記

今月号では「デジタルで創る持続可能なまちづくり条例」を紹介しました。デジタル技術の発展により、手軽に情報の共有やコミュニケーションが行えるようになったと実感しています。

市では、イベントなどの最新情報をLINE・X・Facebookで発信しています。6ページのQRコードからアクセスできますので、ぜひ友だち登録・フォローをお願いします! (M)

食育コーナー



「サモサ」

「サモサ」はインド料理の軽食のひとつで、小麦粉の皮で具材を三角に包み油で揚げる料理です。中の具材に火が通っているため、揚げる油は少量で焼き色を付ける程度に。余分な油の吸収を抑えましょう。
(市民健康センター栄養士)

3どもの日にちなんで



かぶとの形にも!



作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、ゆでてつぶす。
- ② ピーナッツは細かくつぶす。(ピーナッツ粉でも可)
- ③ タマネギはみじん切りにして、油を熱したフライパンで炒め、②とカレー粉を加える。
- ④ ③の火を止め、①とゆでたグリーンピースを加えて混ぜ、塩とこしょうで味を整える。
- ⑤ 春巻きに④のをせ、三角になるよう折りたたむ。とじ終わりは水溶き小麦粉でとめる。
- ⑥ 少し多めに油を入れたフライパンに⑤を入れ、焼き色をつける。

このレシピは滑川市公式キッチン(クックパッド)にも掲載しています。かぶとの形の包み方も詳しく紹介していますので、ぜひご覧ください▲

材料(5人分)

- ジャガイモ 2個
- タマネギ 1/2個
- ピーナッツ 大さじ2
- グリーンピース 大さじ2
- 春巻きの皮 10枚
- サラダ油(作り方③) ... 小さじ1
- サラダ油(作り方⑥) ... 大さじ2
- カレー粉 大さじ2
- 塩、こしょう 少々
- 水溶き小麦粉 適宜

1人分 216kcal
食塩相当量 0.7g



あなたと市政を結ぶ「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。