

広報  
vol.862  
2025.2

# なめりかわ NAMERI KANWA

責任と挑戦を胸に、二十歳の決意





# みんなの居場所 「ちょこっと」



公園通り側入口付近 /

滑川ショッピングセンター エール内にあります！

開設日時 毎週月～金曜日 9:30～12:30  
※祝祭日・お盆・年末年始は除く

曜日ごとの開催内容

- 月・水・金曜日：キラピカ体操
  - 火曜日：参加者の希望に応じた内容
  - 木曜日：おれんじカフェ
- 支援員やボランティアが活動の補助をしています。



令和6年6月に開設し、市民が気軽に通い利用者同士の交流の場となっています。  
利用者の関わりこもり・認知症予防だけでなく、ボランティア参加者の生きがい創出にもつながっています。

## 心も体も元気に！

地域の「健康づくり」「生きがいづくり」の場に週1回程度参加すると、参加していない場合より要介護となる比率が約1/4に！

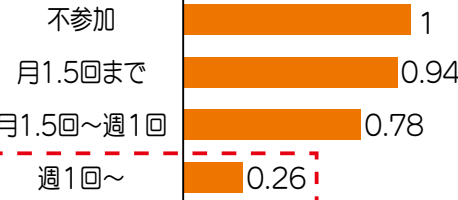


「通いの場勉強会」で富山大学 渡辺一海医師に学びました！

平成29年度に市が作成した「いつまでも自分の足で歩けること」を目指した体操です。  
椅子に座って行るので、誰でも気軽に取り組むことができ、ストレッチだけでなく普段動かさない関節や筋肉も動かします。

## ～交流と体操のすすめ～

(低い) ← 要介護のなりやすさ → (高い)



※不参加を1とした場合の比率

**1/4に低下！**

※富山大学地域連携推進機構地域医療保健支援部門「後期高齢者の健康診査、医療介護レセプトデータと生活習慣病、フレイル、通いの場の参加状況との関連分析報告書」(令和6年3月)をもとに作成



# 市オリジナル 「キラピカ体操」

令和7年2月時点で

38の団体が週1回キラピカ体操に取り組んでいます！

このほか、月2回程度取り組んでいる団体もあります。

地区	町内名	場所	曜日・開始時間
東地区	寺家町	寺家会館	毎週(休) 13:00
	常盤町2区	常盤町2区公民館	毎週(水) 13:30
	常盤町3区	常盤町3区公民館	毎週(水) 13:30
	柳原新町	柳原新町公民館	毎週(水) 13:30
	中川原	中川原公民館	毎週(金) 10:30
	辰野新町	辰野新町公民館	毎週(金) 13:30
	泉ヶ丘	泉ヶ丘公民館	毎週(水) 9:00
西地区	吾妻町	吾妻町公民館	毎週(水) 13:30
	田中新町	田中新町公民館	毎週(水) 13:30
浜加積	加島町2区	加島町2区公民館	毎週(水) 11:30
	中野島	中野島公民館	毎週(水) 13:30
早月加積	北野	北野公民館	毎週(水) 10:00
	曲淵	曲淵公民館	毎週(火) 9:00
	追分	追分会館	毎週(火) 9:30
	吉浦	吉浦公民館	毎週(火) 9:30
	笠木	笠木公民館	毎週(水) 9:00
	四ツ屋	四ツ屋公民館	毎週(水) 10:00
北加積	中村	中村アムニティセンター	毎週(金) 13:00
	大島	大島公民館	毎週(水) 13:30
	中新	中新公民館	毎週(水) 13:30
	法花寺	法花寺公民館	毎週(月) 9:00
	七口	七口公民館	第1・第3・第5(土)日 13:30
	杉本	杉本公民館	毎週(月) 9:00
東加積	大榎	大榎公民館	毎週(火) 9:30
	大崎野	大崎野公民館	毎週(月) 13:30
	開	開公民館	毎週(水) 10:00
	改養寺 東金屋 東福寺開		
	中野 下野 千鳥 千鳥 大日	千鳥スキー場 休憩所	毎週(水) 9:30
西加積	菰原	菰原公民館	毎週(水) 10:00
	上梅沢	上梅沢公民館	毎週(水) 10:00
	上島	上島公民館	毎週(水) 13:30
	有金東台	有金東台公民館	毎週(水) 13:00
	下梅沢	下梅沢公民館	毎週(水) 13:30
	沖田新下島	沖田新下島公民館	毎週(月) 10:00
中加積	赤浜	赤浜公民館	毎週(水) 9:00
	柴	柴公民館	毎週(水) 9:00
	堀江	堀江公民館	毎週(火) 13:30
	高柳	高柳公民館	毎週(金) 9:30
	安田	安田公民館	毎週(水) 13:30

## 「ちょこっと」2月イベント情報

### 【スマホ教室】

2月4日(火) 10:00～

スマホを使っていて困っていることはありませんか？

なんでもご相談ください！

講師 株式会社 TAM

※毎月第1火曜日はスマホ教室を開催中

お任せください！



### 【ハンドメイドで手先の運動】

2月18日(火) 10:00～ 今回はペンダント作り♪

ハンドメイドはコミュニケーションを取りながら手先を動かすことで、脳が活性化されます。

講師 元起 雅美さん

※先着15人、布切りはさみを持参ください。



### 【防災教室「災害に備えて」】

2月25日(火) 10:00～ 災害に備えましょう！

防災士の話を聞いて、正しく防災に取り組みましょう！

講師 滑川市防災士協会

成瀬 公章さん



お気軽に「ちょこっと」お立ち寄りください！

※イベントに参加せずに自由に過ごすこともできます。

## これまで開催したイベントなど



・キラピカ体操



・おれんじカフェ



・スマホ教室



・折り紙で脳トレ！



・ハープ演奏会



・ハンドメイド

☎ 福祉課 ☎ 475-1426

## キラピカ体操の一部を紹介します！

・太ももの前を鍛える体操

【ポイント】

足が真っすぐになるように1番上まで上げましょう。真っすぐのところで数秒止め、ゆっくり戻しましょう。

膝の周りの筋肉を鍛えます！膝痛の予防・改善にも！



・足踏み体操

【ポイント】

背筋を伸ばし、足を胸に近づけるように高く上げましょう。足が上がりにくい場合は、椅子の縁を持って行いましょう。

立つときや歩くときに重要な筋肉を鍛えます！

## キラピカ体操にぜひご参加ください！



追分町内参加者の皆さん

町内や団体にキラピカ体操の体験会を開催することも可能です！

☎ 地域包括支援センター ☎ 476-9400




**2/13** **ウォーキング講習会 -ウォーキングの基本と応用-**  
 悠友クラブ滑川 ☎475-3128

日 2月13日(休) 10:00~11:30  
 場 サン・アビリティーズ滑川 体育室  
 講 富山マスターズ陸上競技連盟 会長 田中 寿美子さん  
 対 市内在住または在勤の方 ※参加無料  
 申 月・水・金曜日の午前中に電話で申し込み


**生きがい陶芸教室**  
 福祉課 ☎475-1426

内 高齢者が陶芸に取り組みながら交流を深める教室  
 日 毎週水曜日 9:00~13:00  
 場 陶芸の館  
 料 月500円 (材料費など別途徴収)  
 申 随時受付




**2/15** **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 2月15日(休) 9:00~12:00  
 場 滑川消防署 3階講堂  
 対 小学校高学年以上  
 定 20人程度 (先着順) ※無料、再受講可  
 申 2月12日(休)までに電話で申し込み



**市民バスケットボール大会**  
 滑川市スポーツ協会 ☎475-9233

日 ①2月22日(休) 8:30~  
 一般の部 (男女)  
 ②2月23日(祝) 8:30~  
 U12の部、パパ・ママの部  
 場 ①滑川中学校 体育館  
 ②北加積小学校 体育館  
 料 1チーム 2,000円 (一般の部のみ)  
 申 2月13日(休)までに市スポーツ協会に申し込み  
 他 各チーム代表者は2月13日(休)19:00~ 東地区公民館で行う代表者会議に必ず出席してください。




**2/19** **地域啓発講座「日本舞踊教室」**  
 働く婦人の家 ☎475-5780

日 2月19日(休) 10:00~11:00  
 場 働く婦人の家  
 講 藤間 弥恵香さん (藤間流教授)  
 対 市内在住または在勤の方  
 定 10人 (先着順) ※参加無料  
 持 浴衣、腰ひも2本、細帯、足袋、舞扇 (お持ちの方)  
 申 2月14日(金)までに電話で申し込み




**3/5** **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130社が参加し、合同企業説明会を開催します。県外在住の大学生などが参加する場合、交通費を助成します (補助率1/2、上限1万円)。県外在住の方にもぜひご案内ください。  
 日 3月5日(休) 10:25~12:30、14:25~16:30  
 場 とやま自遊館 1階ホール (富山市湊入船町9-1)  
 対 令和8年3月に卒業見込みの学生、転職およびU・I・Jターン就職希望の方など ※参加無料  
 申 特設サイトから申し込み▶



**2/25** **空き家なんでも相談会**  
 公民連携課 ☎475-1528

内 空き家の取り扱いにお悩みの方や空き家バンクに登録したい方など、ご相談ください。  
 日 2月25日(火) 8:30~12:00  
 場 市役所本館 1階市民相談室



**2/22** **こども映写会**  
 滑川市文化・スポーツ振興財団 ☎476-9120

内 「それいけ!アンパンマン ばいきんまんといほんのルルン」  
 日 2月22日(休) 10:30~、13:30~ (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300円 (全席自由)  
 ※チケット販売中 (当日券もあり)  
 3歳未満はひざ上無料、座席が必要な場合は有料

**2/8** **男女共同参画公開講座**  
 生涯学習・スポーツ課 ☎475-1483

内 ・講演会  
 「震災から1年、大切な人、大切なまちを守るため」  
 講師 富山県防災士会理事 柳田 ゆかりさん  
 ・男女共同参画フォトコンテスト  
 入賞作品表彰式  
 日 2月8日(休) 14:00~  
 ※入場無料、申込不要  
 場 市民交流プラザ 3階多目的ホール



**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」  
 内 これはカンタン! 新聞読み方講座  
 ~1日10分で教養アップ~  
 日 2月14日(金) 13:30~  
 場 市役所東別館 3階大会議室  
 講 北日本新聞社読者センター専任局長 筒口 義裕さん  
 ■趣味の教室「くらしの窓」  
 場 東地区公民館(陶芸は「陶芸の館」) ※随時受講受付中

陶芸	9日(日)、23日(祝)	9:30~
詩吟	4日(火)、18日(火)	14:00~
	14日(金)、28日(金)	19:00~




**3/8** **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8日(休) 14:00 開演  
 場 西地区コミュニティホール  
 出 山口 裕佳理さん (滑川市在住、サクソフォン・ピアノ)  
 横内 桂子さん (滑川市在住、ソプラノ)  
 料 500円 (全席自由) ※チケット発売中




**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 チョコッとパレンタイン  
 内 あいらぶ湯ご利用の男性にチョコをプレゼント  
 日 2月11日(祝) ※先着100人  
 ■悠友サロン  
 内 映写会「伊豆の踊子」  
 日 2月18日(火) 13:30~  
 場 3階多目的ホール ※入場無料  
 ■あいらぶ湯シルバードー 毎週火曜日



**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 「みのわ火祭り」で使われた獅子舞など祭り道具を展示  
 日 2月5日(火)~20日(休)  
 ■みのわの日  
 内 来館ポイント2倍 日 2月28日(金)

広告

光サービス基本料金 (テレビ+インターネット) 月々 **4,950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 076-461-3118 (平日 9:00~17:30)  
 ケーブルテレビ Net3 WEB ▶ <https://net3.tv>





広告

便利屋! | 全国300店舗展開中!

**お助け本舗 富山一番町店**

- ・不用品回収のお手伝い
- ・お家の掃除
- ・庭のお手入れ
- ・引越しの手伝い
- ・草刈り、木の伐採
- ・その他何でも

お助け本舗 富山市 | 検索 | **TEL. 0120-818-365**



## パソコンやスマートフォンを使った e-Tax（電子申告）が便利です

所得税の確定申告書は、国税庁ホームページ（<https://www.nta.go.jp>）で作成できます。マイナンバーカードとICカードリーダーまたはマイナンバーカード読取対応スマートフォンがあれば、自宅から申告できます。印刷して下記へ直接郵送することもできます。



【郵送先】〒930-8606 金沢国税局業務センター富山事務室（魚津税務署） ※住所の記載は不要です。  
※作成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。

スマートフォンを利用した申告はこちらから▶



## 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

### □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

- 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でも市・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。
- 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（税務署からはがきなど）をお持ちください。

- 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6年1月1日から令和6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は相談を受けられません。

※様式は市HPからダウンロードできます▶



## 質問に回答します

■税務相談チャットボット（税務職員ふたば）  
質問内容を文字入力かメニューから選択するとAIが回答します。



■タックスアンサー  
税のよくある質問に対する回答を調べることができます。



## 申告相談会場のご案内

# 市役所、魚津税務署ともに

# 2月17日(月)～3月17日(月) 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。

## 魚津税務署

☎ 0765 - 24 - 1370

### 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、入場の際に「入場整理券」が必要です（会場で当日配付されますが、国税庁LINE公式アカウントで事前に取得可能です）。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▶



### 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。

## 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5年以前）申告
- その他複雑な申告

## 電話相談はこちら

- 確定申告コールセンター（平日8:30～17:00）  
☎ 0765 - 24 - 1370（魚津税務署）  
※自動音声案内に従い「0」を選択してください。
- e-Tax・作成コーナーヘルプデスク  
☎ 0570 - 01 - 5901

## 市役所

☎ 税務課 ☎ 475 - 1265

### 会場

市役所東別館 3階大会議室

※玄関は7:20ごろ開錠予定です。これより早く来庁されると、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から、午後の部は12:45から、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(月) 9:00～  
※来場希望日の土・日曜と祝日を除いた2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

<https://logoform.jp/form/AE8S/61016>

またはQRコードから▶

市HP「確定申告相談会のご案内」

からも確認できます。



### 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に受け付けを終了する場合があります。



国民年金保険料の納付について

市民課 ☎475-1304

魚津年金事務所 ☎0765-24-5153

国民年金保険料は、口座振替(口振)やクレジットカード決済による納付が便利です。

保険料の前納

前もって一括納付(前納)すると、毎月納付する場合と比べて保険料が割引かれます。

割引額について

前納は口振、クレジットカード決済、現金納付で行えます。割引額は口振の場合が最も大きく、次のとおりです(令和6年度の保険料額による推計)。

2年前納 約16,000円 1年前納 約4,000円
半年前納 約1,000円

前納利用手続き(令和7年度分)

①口振、クレジットカード決済

申込期限 2月28日(金)

持ち物 ・基礎年金番号が分かるもの
・通帳、届出印(口振の場合)
・クレジットカード(クレジットカード決済の場合)

※前納の期間を変更する場合も手続きが必要です。

②現金納付(2年前納)

希望する方は、年金事務所にお問い合わせください。
持ち物 基礎年金番号が分かるもの

※現金納付で半年前納、1年前納を希望する方は4月に届く令和7年度の納付書に同封されるので、手続きは不要です。

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 2月17日(月) 19:00まで

休日窓口開設日 2月8日(土) 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

防災クイズ【回答】 正解は②

学校にはできるだけ早期に教育活動を再開することが求められます。大規模な災害では避難生活が長期に渡りますが、避難者が利用する区画を工夫するなどして避難所そのまま学校を再開した事例も多くなります。

監修:滑川防災士連絡協議会

問題は
右ページ

滑川市幹線道路網計画への意見募集

建設課 ☎475-1462

市では、道路環境の変化に対応し将来的に望ましい幹線道路網の姿や、今後の道路整備の方向性を示すため、おおむね20年後を目標年次とした「滑川市幹線道路網計画」の策定を進めています。これまで、国土交通省や富山県などの関係機関に加え、市民代表の方も交えた中で委員会を開催し、様々なご意見やご指摘を踏まえながら検討を重ね、このほど、計画の素案がまとまりました。

この素案について、広く市民の皆さまからご意見を募るパブリックコメントを実施します。素案は、市HPのほか建設課や情報公開窓口、各地区公民館で閲覧できます(休みの日を除く)。

募集期間 2月14日(金)まで

提出方法 郵送、持参またはQRコードから提出▲

※案件名・住所・氏名・連絡先・意見が明記してあれば様式は問いません(閲覧場所には所定の用紙あり)。

※電話や来庁(館)による口頭でのご意見は受け付けません。詳しくは、市HPをご覧ください▶



市営住宅等 入居者募集

市営住宅管理事務所 ☎471-7350

申し込みは事務所窓口(田中新町92-5)へ ※電話不可
金額は月額負担額、要件などは市HPをご覧ください▼

◆市営住宅 ※申込期限 2月17日(月)

- 荒俣
1階~3階2LDK 9戸 19,400円~33,700円
1階・2階3LDK 5戸 23,100円~36,000円
●サンコーポラス上小泉
2階・3階2K 3戸 7,100円~10,600円
3階3DK 1戸 11,400円~17,000円
※抽選日 2月20日(木) 入居可能日 3月17日(月)以降

◆特定公共賃貸住宅 ※随時募集

- シーサイドタウン有磯
1階・2階2LDK 2戸 36,800円~56,800円
1階~3階3LDK 8戸 44,100円~68,000円
2階・3階4LDK 3戸 61,600円~88,600円

◆定住促進住宅 ※随時募集、駐車場代別

- サンコーポラス吾妻
2階・4階・5階3DK 13戸 40,000円
●サンコーポラス上小泉
4階3DK 1戸 39,000円
●サンコーポラス北野
1階~5階3DK 37戸 44,000円



市有地の販売価格を改定しました

財政課 ☎475-1254

次の市有地の販売価格を値下げしました。

■上小泉地内 1区画
面積 約93坪 売却価格 4,956,000円

■柳原地内 1区画
面積 約256坪 売却価格 12,494,000円

※その他の物件など、詳しくは市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
こちらから▶

- ◆締切
・4月号掲載分 2月6日(木)
・5月号掲載分 3月6日(木)

一般の部(投句数27句)
「冬眠するぞ」と夫は言ひ
栗食いて 柿日和散歩の犬の大集合
出不精の夫を誘いて紅葉狩
遊覧船追ふ内川の冬鴨
小・中学生の部(投句数342句)
ゆきだるままんまるすぎてさむそうだ
かがみもちかたがにがてるゆきだるま
サンタさんクッキーあげるねだいすきよ

Table with 2 columns: Author Name and Selected Poem. Includes names like 田中新町, 寺家小2年, etc.

俳句ポスト1月の入選句

俳句・短歌 団体の投稿

入札参加資格審査申請の受付

財政課 ☎475-1254

令和7・8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(金)まで(8:30~17:00)
※土・日曜、祝日を除く、郵送の場合は21日(金)消印有効

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をご確認ください▶



ゆずります 求めます

生活環境課 ☎475-1374

※無料の物は2月10日(月)まで受付し、抽選で決定します(以降は先着順)
新規掲載受付は終了しました。

- ◆譲ります(★は有料 ※価格応談)
・ベビーカー(赤色)
★トランポリン ★冷蔵庫 ★洗濯機 ★学習机
★ビルトインガスコンロ ★介護用電動ベッド



防災クイズ【問題】

多くの学校は避難所に指定されていますが、実際に学校が避難所となった場合の説明で正しいものはどれでしょうか?

- ①避難者がいる間は学校を再開してはいけない
②避難者がいる間でも学校を再開できる

答えは
左ページ



人口と世帯 [1月1日現在] ※外国人住民を含む

人口	32,489	[△ 40]	(△ 239)
(男)	15,980	[△ 19]	(△ 102)
(女)	16,509	[△ 21]	(△ 137)
世帯数	12,999	[△ 6]	(+ 60)

※ [ ] は前月比 ( ) は前年同月比

市内の交通事故状況 [12月1日～12月31日]

事故件数	10件	(+ 8)	< 63件 >
死者	0人	( - )	< 1人 >
負傷者	13人	(+ 10)	< 70人 >

※ ( ) は前年同月比 < > は令和6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	( - )	< 6件 >
(死者)	0人	( - )	< 0人 >
(負傷者)	0人	( - )	< 0人 >
救助件数	6件	(+ 2)	< 24件 >
救急件数	142件	(+ 5)	< 1592件 >

※ ( ) は前年同月比 < > は令和6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)	14日(金) 28日(金)	13:00～16:00
要・電話予約 ※14日(金)は7日(金)から、28日(金)は21日(金)から受付開始(受付時間 9:00～17:00)		
税金相談	13日(木)	13:30～15:30
人権悩みごと相談	12日(水)	13:30～16:00
行政相談	20日(水)	13:30～16:00
生活就労相談	4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	20日(水)	13:30～16:00
貸付金制度利用相談 ボランティア相談 日常生活自立支援相談	毎日	8:30～17:15
消費生活相談(生活環境課) ☎475-1374	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	13日(木)	10:00～15:00
要・予約(電話または窓口) ※先着順(受付時間 8:30～17:15)		

**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。

**2月の開設日、相談受付内容** LINEからも相談できます

- ・火曜日(4日、11日、18日、25日)
- ・健康・医療・介護に関すること
- ・土曜日(1日、8日、15日、22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



**善意の窓** (12月16日～1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。(敬称略)

光澤 純英(七口) 匿名希望 1件


■ふるさと滑川応援寄附金 2,018件

佐藤 猛夫 谷川 保樹 黒田 和宏 佐藤 光春 ほか

**災害復興・防災対策のために寄附 滑川高校「滑商」**

12月17日、滑川高校商業科の模擬株式会社「滑商」(かっしょう)からご寄附をいただきました。

姉妹都市である那須塩原市の取引先からも寄附の申し出があり、販売実習の余剰金と合わせて、滑商社長の伊東大樹さんと副社長の吉田龍貴さんから水野達夫市長に目録が渡されました。



**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

**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。

☎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
2月 2日(日)	石坂医院 (嘉大窪) ☎477-1818	寺崎歯科医院 (魚津市) ☎0765-22-3619
9日(日)	石坂眼科医院 (四間町) ☎475-0387	谷川歯科医院 (魚津市) ☎0765-24-3540
11日(火)	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
16日(日)	くるまたにクリニック(上小泉) ☎476-5122	小熊歯科医院 (魚津市) ☎0765-24-6567
23日(日)	厚生連滑川病院(内科系)(常盤町) ☎475-1000	米田歯科医院 (魚津市) ☎0765-23-0600
24日(月)	かつみファミリークリニック(堀江) ☎476-0558	リプラスデンタルクリニック (魚津市) ☎0765-33-4618

**高齢者への生活支援者養成研修**

☎ 医療保健課 ☎475-1429

掃除や買い物など的高齢者の生活支援を担う方を養成する研修会を開きます。


研修を修了し、シルバー人材センターに登録すると、身体介護を伴わない訪問介護従事者として活動できます。

と き 2月14日(金)、18日(火) 9:10～15:30  
※全2日間(計9時間)

ところ サン・アビリティーズ滑川

定員 30人(先着順)

申込 電話または右記QRコードから(2月3日(月)～受付開始)



**介護用品購入費の助成**

☎ 福祉課 高齢福祉係 ☎475-1426  
☎ 社会福祉係 ☎475-1377

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が使用した紙おむつ、尿取りパッド(令和6年3月1日から令和7年2月28日までに購入したもの)の購入費を助成します。

助成額 ※いずれも購入費の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

申請に必要なもの

- ・申請書、明細書(市HPでダウンロードできます▲)
- ・購入品と購入年月日記載の領収書(レシート可)  
※ただし書きや印字などで品名が確認できる領収書(レシート)原本に対象者の氏名を記入して提出してください。
- ・振込を希望される金融機関の通帳  
※原則、対象者名義の口座としますが対象者名義の口座が無い場合は申請者名義でも可能です。
- ・介護保険被保険者証または身体障害者手帳

申請期間 2月10日(月)～3月7日(金)  
提出先 福祉課  
※申請は毎年度必要です。提出した領収書は返却できないため、確定申告などの医療費控除は受けられません。



**高齢者 MCI 検診**

☎ 地域包括支援センター ☎476-9400

健康な状態と認知症の間の段階を「MCI(軽度認知障害)」といいます。MCIを早期に発見し適切に対策することで、MCIを改善したり、認知症への進行を遅くできたりする可能性があります。

高齢者MCI検診では、早期にMCIを発見するためにスクリーニング検査を行います。無料で受診できますので、希望される方は、お問い合わせください。

※専門医療機関の受診が必要な場合は有料

対象 ①滑川市に住民票のある、65～74歳または昭和22～24年度生まれの方  
②毎年2月実施のいきいきチェック表で、物忘れの項目に該当した方

※①②ともに、要支援・要介護認定者、認知症の診断・治療を受けている方を除く

**第3期「滑川市子ども・子育て支援事業計画」(案)への意見募集**

☎ 子育て応援課 ☎475-1486

市では、幼児期の教育・保育や子ども・子育て支援事業などの計画的な取り組みを定める「滑川市子ども・子育て支援事業計画」の第3期計画の策定を進めています。

このたび素案がまとまりましたので、これを公表し、広く市民の皆さんのご意見を募るパブリックコメントを実施します。なお、素案の閲覧場所や意見の募集期間、意見の提出方法など詳細については、2月中旬以降に市HPでお知らせします。


**障害者控除の認定申請**

☎ 医療保健課 ☎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

※要介護認定の資料を基に判定します。  
※窓口のほかオンラインでも申請できます。  
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

精神科医が本人やご家族の相談を受けます。

と き 2月12日(水) 13:30～15:30 ※要予約  
ところ 県中部厚生センター(上市町横法音寺40)

**新入学学用品費の申請**

☎ 教育総務課 ☎475-1479

小・中学校入学に際し、経済的理由でお困りの方に、学用品の準備に必要な費用の一部を支給します。

支給要件(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5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3日(月)～14日(金)  
申請先 教育総務課(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)

※申請用紙は教育総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▶





**図書館** ☎ 475-8001



〈開館時間〉9:00~19:00  
 ※土・日・祝日は18:00まで  
 〈2月休館日〉3日(月)、5日(水)、10日(月)、17日(月)、25日(火)  
**■読書会** 3階 2月22日(土) 13:30~  
 「れくいえむ」(著) 郷 静子 講師 遠藤 稔さん  
**■文化教室** 3階  
 ・源氏物語を読む 2月1日(土) 10:00~  
 ・古文書を楽しむ会 2月8日(土) 13:30~  
**■このミステリーがすごい! 特集**  
 「このミステリーがすごい! 2025年版」のベスト20作品を中心に、ミステリー小説を集めました。  
**■「若い人に贈る読書のすすめ」 特集**  
 新たな人生の一步を踏み出す若い人におすすめの本を集めました。  
**■早月中学校書道作品展** 4階  
 早月中学校生徒による書道作品を展示しています。  
 と き 2月6日(水)~3月4日(火)



**博物館** ☎ 474-9200



〈開館時間〉10:00~18:00  
 〈2月休館日〉3日(月)、10日(月)、12日(水)、17日(月)、25日(火)  
**■滑川市美術協会会員優秀作品展**  
 令和6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示します。  
 と き 3月8日(土)~20日(木)  
**■博物館 春のコンサート**  
 と き 3月8日(土) 11:00~12:00  
 ところ 2階多目的ホール ※入場無料  
 出演 (ソプラノ) 中島 恵理さん 碓井 絵美さん (ピアノ) 浅井 康恵さん  
**■ミュージアムカフェやっています!**  
 1階ロビーでカフェを営業しています。焼き菓子の試行販売も実施中です。挽きたての豆で淹れたコーヒーと一緒にいかがですか? ※1月から価格を一部変更しました。  
 営業時間 15:00まで  
 メニュー ・豆挽きコーヒー 各250円  
 ・カフェオレ 150円  
 ・焼き菓子 各260円



**資料を処分する前にご連絡ください**

市にゆかりのある自然科学資料(動植物や鉱物の標本・化石)、歴史資料(古文書、古い写真、絵図・地図など)のほか、昔の古い道具や工芸品・美術品などを収集・保存しています。ご自宅の物置や蔵に資料があれば、ご連絡ください。



▲売場関係資料  
 預け箱(ほか)  
 ▶磁石式電話機

**児童館「キラット」**



☎ 475-3706  
 〈開館時間〉10:00~17:00 ※土・日・祝日は9:00~  
 〈2月休館日〉4日(水)、6日(金)、12日(水)、18日(水)、20日(金)、25日(火)  
 ※教室開催のため15日(土)午後、22日(土)午前は運動室の一般利用はできません。  
**■レジンクラフトを楽しもう**  
 と き 2月23日(木) 10:00~、11:00  
 対象 市内の小学生、年長児とその保護者  
 申込 右記QRコードから(定員各回8人)  
**■第41回 将棋大会**  
 と き 3月1日(土) 9:30~12:00  
 対象 市内の将棋教室に登録していない小学生  
 申込 右記QRコードから(定員10人)(2月1日(土)から受付開始)  
**■ひかりとあそぼう**  
**サンキャッチャーを作って光遊びをしよう**  
 と き 3月2日(日) 10:30~  
 講師 滑川市児童クラブ連合会  
 対象 市内の小学生、年長児とその保護者  
 申込 右記QRコードから(定員15人)(2月9日(日)から受付開始)



**子ども図書館「ピカット」**



☎ 475-8180  
 〈開館時間〉9:00~18:00  
 ※3月31日までは、平日、土・日・祝ともに18:00で閉館  
 〈2月休館日〉毎週水曜日  
**■おはなし会** 毎週土曜日 11:00~  
 ※22日(土)は15:00~も  
**■子ども映写会** 2月15日(土) 14:00~  
**■にこにこたいむ** 毎週金曜日 10:30~  
 ※22日(土)は13:00~のみ  
 手遊びや読み聞かせなど  
**■作品展示** ※21日(金)まで  
 同朋認定子ども園  
**■絵本の展示コーナー** 「からだのひみつ」  
**■工作コーナー** 毎週土・日 10:00~、13:00~  
 「おひなさまをつくろう」  
 2月8日(土)~23日(木)  
 ※22日(土)は13:00~のみ  
**■子育て支援講座「ふしぎなぼけっとさんとあそぼう」**  
 内容 手遊びや絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど  
 と き 2月6日(水) 10:30~  
 ところ 市民交流プラザ 3階研修室2  
 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  
**■開館10周年イベント「~アートと歌と絵本と~ ティコティコティンコンサートとワークショップ」**  
 と き 2月11日(木) 10:15~  
 ところ 市民交流プラザ 3階多目的ホール  
 ※コンサートは申込不要  
 ※ワークショップは下記のとおり要申込  
 対象 小学生、年中児以上と保護者 20人  
 申込 右記QRコードから



**こども家庭センター** ☎ 475-1566

妊娠期から18歳頃までのお子さんのいる家庭に関するさまざまな相談に専門の相談員が対応します。  
**■相談例** ・ひとり親家庭 ・子育て、家庭生活  
 ・園、学校生活 ・ヤングケアラー  
 ・ことばのこと、発達のこと  
 ※面談を希望される場合は、市HP▶  
 または電話で事前予約をお願いします。



**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1・第3土曜日)  
 ※3歳以下のお子さんと保護者であれば、誰でも利用できます。イベント申込はHPから▶  
**■赤ちゃんサロン** (0歳~歩行がまだの1歳頃)  
 2月4日(水) 10:15~ バレンタインごっこ・身体測定  
**■キッズサロン** (歩けるようになった1歳頃~3歳まで)  
 2月10日(月) 10:15~ 片栗粉あそび・身体測定  
**■赤ちゃん・キッズ合同サロン** (0歳~3歳まで)  
 2月25日(水) 10:15~ とび出す絵本づくり  
**■子育て教室「親子で楽しくリトミック」**  
 と き 2月18日(水) 10:15~11:15ごろ  
 対象 未就園児と保護者 20組程度  
 申込 2月11日(木)まで ※要申込  
**■食育教室「離乳食相談会」**  
 と き 2月19日(木) 10:15~11:00ごろ  
 対象 5カ月~1歳頃の未就園児と保護者 10組  
 申込 2月12日(水)まで ※要申込  
**■育児講座「防災教室~母子に役立つ防災ポーチ作り~」**  
 と き 2月27日(水) 10:15~11:15ごろ  
 対象 未就園児と保護者 20組程度  
 申込 2月3日(月)~20日(水) ※要申込



**地域包括支援センター** ☎ 476-9400

**■かようびクラブ** 体操や脳トレで元気な身体づくり  
 と き 2月4日(水)、25日(水) 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  
**■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 2月2日(日) ※1月30日(水)までに電話予約  
 3月2日(日) ※2月27日(水)までに電話予約  
**■健康の森シニア大分個別相談会**  
 リハビリの先生にカラダの悩みなどを相談しませんか?  
 と き 2月7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)  
 ①14:00~ ②14:30~ ③15:00~ ④15:30~  
 ⑤16:00~ ⑥16:30~ ⑦17:00~  
 ※いずれも30分間、①は新規相談優先  
 ところ 富山医療福祉専門学校  
 申込 電話(☎476-0001) ※要予約

**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27日(水) 受付時間 12:45~13:15  
 対象は令和6年10月生まれの子  
**1歳6カ月児健康診査**  
 2月4日(水) 受付時間 12:45~13:15  
 対象は令和5年7月生まれの子  
**3歳児健康診査**  
 2月14日(金) 受付時間 12:30~13:15  
 対象は令和3年8月生まれの子  
**健康診査**  
**ほっと安心産後ルーム**  
 ※「母子モ」から予約▶  
 2月10日(月)、17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  
**教室・相談**  
**すこやか子育て相談(身体測定、子育て相談)**  
 ※「母子モ」から予約▲  
 2月5日(水) ①13:15~13:30(終了14:00)  
 受付時間 ②14:15~14:30(終了15:00)  
 2月28日(金) ① 9:15~ 9:30(終了10:00)  
 受付時間 ②10:15~10:30(終了11:00)  
**その他**  
**虫歯予防フッ素塗布**  
 2月6日(水)、18日(水)  
 受付時間 13:00~13:45  
 ※仕上げ磨き用の歯ブラシをお持ちください。  
 個別案内の日時でご都合が悪い場合は、ご相談ください。





爽やかに走り初め 元旦マラソン

1月1日、第38回滑川市元旦マラソンがスポーツ・健康の森公園周辺のコースで実施され、371人が参加し走り初めを楽しみました。各種目の優勝者は次の皆さんです(敬称略)。  
 【ショートコース(一般)】 男性 岩田 晶 女性 谷川 綾香  
 【ショートコース(小学生以下)】 男性 谷川 大翔 女性 圓山 惺衣  
 【ロングコース】 男性 石川 郁裕 女性 佐渡 結月



今年1年の精進誓う 武道稽古始め

1月7日、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、滑川市柔道協会の会員や児童・生徒などが、1年の精進を誓いました。  
 市空手道協会による演舞が披露された後、各団体の初稽古が行われ、参加者は気持ちを新たに汗を流しました。



市薬事功労者大会 (旧 薬業従事者大会)

1月7日、第47回滑川市薬事功労者大会がサン・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「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、薬事功労者として荒井義博さん(富山市)が表彰されました。



厚生労働大臣表彰 南里 泰弘さん

厚生連滑川病院顧問で整形外科診療部長の南里泰弘さん(田中新町)が厚生労働大臣表彰を受けられました。  
 長年にわたり富山労働局の労災保険診療費審査委員会の委員として診療費の適正な給付に務め、厚生労働行政の推進に貢献されたことが認められ表彰されました。



法務大臣表彰 岩城 武志さん

滑川地区保護司会副会長の岩城武志さん(横道)が法務大臣表彰を受けられました。  
 平成17年から地域の犯罪予防などの活動や、犯罪や非行をした人への指導や助言を行う更生支援に取り組んでおられ、その功績が認められ表彰されました。



文部科学大臣表彰 なめりCANクラブ

滑川市総合型地域スポーツクラブ「なめりCANクラブ」が文部科学大臣表彰(生涯スポーツ優良団体表彰)を受けられました。同団体は平成16年3月に設立されて以降、子どもから高齢者までを対象とした多くの教室を開催するなど、地域のスポーツ振興に貢献されています。



なめりかわ 二十歳の式典

1月12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、331人の対象者のうち250人が出席し、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。

式辞では水野達夫市長が「自身自身を信じ、大切な人とのつながりを大切にしながら歩んでいってくださいます。そして、ふるさと滑川が皆さんの心の支えとなる存在であることを願っています」と述べ、皆さんの飛躍を期待しました。  
 林春太郎さんが記念品を受け取り、竹原正人市議会議長と大門良輔県議会議員が祝辞を述べました。続いて曲淵玲央さんが二十歳の決意を表明し、「能登半島地震を経験し、心穏やかに生活できることは幸せだと感じた。こうして生活できていることに感謝するとともに、自立し責任をもって新たな時代を担えるようにしていきたい」と誓いました。  
 松本和瑚さんが、金澤孝子滑川警察署長に飲酒運転根絶宣誓名簿を提出。アトラクションの中学校時代の様子や恩師からのメッセージなどの上映に続き、白川美彩希さんが、謝辞を述べました。



一斉放水・はしご登り披露 消防出初式

1月11日、消防出初式が行われ、市消防団員や消防署員が参加し、火災予防への決意を新たにしました。  
 各分団ポンプ車による一斉放水のほか、はしご登りの披露では、5人の消防団員が高さ約6mのはしごの上で次々と技を披露し、勇敢な演技に訪れた市民は見入っていました。



北加積分団 消防ポンプ車更新

12月22日、市消防団北加積分団の消防ポンプ自動車更新され、関係者が安全な運用と火災予防を誓いました。  
 新しいポンプ車には、最新のポンプ制御システムやLED投光器、救助工具などの資機材が積載されています。  
 式典に続き、北加積分団員による放水披露が行われました。






# ほたるいか海上観光



## 市内宿泊付きプラン 予約受付中!

☎(株)ウェブ滑川 ☎476-9307 (火曜休)

**運航期間** 4月1日(火)～5月6日(火)  
**乗船定員** 40人  
**観覧料金** 大人(高校生以上) 8,000円  
 小人(小・中学生) 4,000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や問い合わせ先**

①市内宿泊付きプラン(宿泊+乗船券)  
 受付中～2月5日(火)17:00まで  
 【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  
 ・Namerikawa Granvilla Grappa(グラッパ) ☎474-0081  
 ・ツアーズジャパン ☎476-0161

②ウェブ予約(乗船券のみ) 2月16日(日)～5月3日(祝)  
 ※電話予約はできません。  
 ※予約時にクレジット決済が必要です(現金不可)。

# ハッピースマイル商品券

2月下旬に発送します!



5月6日まで!

☎ 商工企画課 ☎475-1431

日常生活に密接なエネルギー価格の高騰が長期化した影響で経済的負担が大きくなっている市民生活支援のため、ハッピースマイル商品券を2月下旬から順次発送します。

**配布対象** 令和7年2月1日現在、本市に住民登録されている世帯の世帯主


**配布金額** 1世帯あたり5,000円分(1,000円券×5枚)

**有効期限** 5月6日(火) ※期限後の使用はできません。

**注意事項**

- 商品券は精算時に切り離してください。事前に切り離すと無効となる場合があります。
- 商品券は対象店舗で商品と引き換えます。
- 商品券で購入できないものもあります。(対象店舗が指定したもの)
- 現金との引き換えやビール券、切手、はがき、プリペイドカードなどの購入、税金、公共料金、クレジットの支払いなどには使用できません。
- お釣りはお渡しできません。
- 商品券の盗難、紛失、滅失等に対して、発行者はその責任を負いません。

**対象店舗はこちら**



## 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♥

**「お菓子」**



親指と人差し指を折り曲げ、指先を口に2回近づける。

**「お茶」**



片方の手を丸め、反対の手のひらの上に2回下ろす。


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



## 食育コーナー

### 減塩レシピ「黒ゴマプリン」

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。公民館などで高血圧予防に向けた寸劇、減塩調味料や減塩だしの試飲などの活動をしています。今回は、塩分0gの「黒ゴマプリン」をご紹介します。(滑川市食生活改善推進協議会)



**作り方**

- Aを順に鍋に入れ、全体をサッとかき混ぜてから中火にかけ、沸騰させないように注意しながら熱し、グラニュー糖がしっかり溶けたら火を止める。
- ゼラチンを入れよく混ぜ溶かす。
- 鍋底を水や氷水にあてながら、とろみがつくまでゆっくり混ぜる。
- とろみがついたら、ゼリーカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

**材料(4人分)**

ゼラチン …… 5g  
 A  
 牛乳 …… 200ml  
 生クリーム … 100ml  
 グラニュー糖 … 40g  
 練りごま(黒) … 30g

1人分130kcal  
 食塩相当量 0g