

なめりかわ Namerikawa City



なめりかわランタンまつり with ベトナム航空 (→ P17)

国勢調査がはじまります

5年に一度の「国勢調査」が全国で一斉に行われます。
この調査は「統計法」に基づいた回答義務のある大切な調査ですので、必ず回答ください。

国勢調査とは

国や地方公共団体だけではなく、みなさんの身近な暮らしに使われている最も重要な統計調査です。

調査内容や対象は

調査員が9月下旬ごろから各世帯を訪問して、調査関係書類を配布します。調査の対象は、10月1日現在、日本に住んでいるすべての人です。外国の方も含まれます。
調査の内容は、男女の別、出生の年月、就業状況、就業地または通学地、住居の種類など、全部で16項目です。10月1日現在の情報に基づき、回答をお願いします。

回答方法は

回答方法は、インターネット、郵送および調査員への提出のいずれかとなります。

回答の手順など詳しくは調査員が後日配布する封筒「国勢調査のお願い」をご覧ください。

個人情報

守られます

国勢調査では「統計法」によって厳格な個人情報保護が定められています。また、調査に従事する者（調査員、地方公共団体の職員など）には、守秘義務が課せられています。
インターネット回答中の通信は、すべて暗号化されています。また、不正アクセス防止の対策を24時間行っています。

私たちの暮らしに役立てられます

調査の結果は、我が国の人口の基本となる法定人口として、選挙区の区割りや地方交付税の算定の基準などに利用されます。また、国や地方公共団体の社会福祉、雇用、環境整備、災害対策などをはじめとして、あらゆる施策の基礎データとして利用されます。

子育て支援にも
利用されているのね。

少子高齢社会の実態も
わかるのね。



地震や大雨の時の
避難所をつくるにも、
正確なデータが必要なんです！



新しくコンビニを
つくる時にも、
データを活用しています！



インターネットなら、簡単に回答完了！

<インターネット回答のしかた>

1 アクセスする

国勢調査オンラインへアクセス

Access the 2025 Census Online 访问人口普查在线页面 국세조사 온라인 접속

スマホ



ログイン用QRコードを
読み取ってアクセス

パソコン



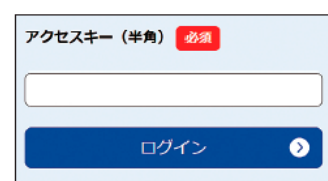
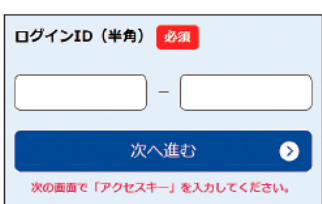
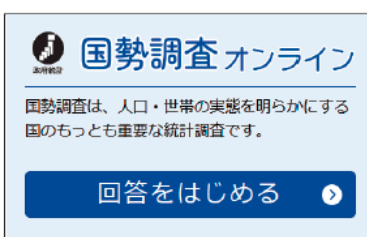
<https://www.e-kokusei.go.jp/>
にアクセス

2 ログインする

あなたの世帯のログインIDとアクセスキーでログイン

Log in using your Login ID and Access Key 使用登録ID与访问密钥进行登录 로그인 ID와 접속키로 로그인

※ログインIDとアクセスキーは、調査員が配布する回答依頼書に記載されています。



※ログイン用QRコードを読み取った場合は、あなたの世帯のログインIDとアクセスキーが自動入力された状態になりますので、そのままログインしてください。

3 回答する

画面の案内にそって回答

Follow the instructions to submit your response 遵照画面的说明进行回答 화면 안내에 따라 답변

インターネット回答支援ブースを設置します！

インターネット回答を促進するために市役所（総務課）と市内ショッピングセンター内（予定）にオンライン回答支援ブースを設置します。

ブースでは、担当職員のサポートを受けながら、その場で回答することができます。外出のついでや、回答方法が分からない場合など、ぜひご利用ください。

※詳しくは、調査員が後日配布するチラシをご覧ください。



国勢調査を装った詐欺や不審な調査にご注意ください

- 国勢調査では、金銭を要求することはありません。
また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号をお聞きすることはありません。
- 国勢調査を装った不審な訪問者や、不審な電話・電子メール・ウェブサイトなどにご注意ください。不審に思ったときは、すぐ下記問い合わせ先までお知らせください。
- 調査員は、その身分を証明する『国勢調査員証』を携帯しています。調査員証を携帯していない者が訪問した場合、国勢調査員になりすましている可能性があります。



問い合わせ先 総務課 ☎ 475-1505

詳しくは国勢調査HPをご覧ください▶

<https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025

検索



いざ、
国勢調査！



5年に一度、全員参加の統計調査



国勢調査2025



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
・11月号掲載分 9月9日(火)
・12月号掲載分 10月7日(火)

一般の部(投句数16句)
紫陽花や心がはりの色に出て
梅雨暗し亡夫の仏壇灯しおく
蟬のから拾って遊ぶ子供たち

小・中学生の部(投句数494句)
なつやすみいっぱいあそぶたのしいな
なつやすみしゆくだい大もりたいへんだ
プールの日みんなていつきにとびこんだ
かきこおりみんなていつしよにあっかんべ
たなばたの日は私のたん生日
天の川おりひめひこ星見ているよ
夏休みみんな楽しんでバーベキュー
キャンプしてそうめん食べておいしいな
海びらきはやくゆうとせかすあね
かっこういい虫のサムライカブト虫
ともだちと屋台を回る夏祭り
夏休みみんなて思い出作るんだ

北加積小2年	中村木乃花	北野	中島	啓子	岩城	鯉汀
西部小2年	梅原 風翔	北野	中島	啓子	岩城	鯉汀
寺家小2年	藤原 佑	北野	中島	啓子	岩城	鯉汀
寺家小3年	新谷 芽生	北野	中島	啓子	岩城	鯉汀
東部小3年	澤井 悠月	北野	中島	啓子	岩城	鯉汀
田中小3年	新夕 音楽	北野	中島	啓子	岩城	鯉汀
南部小4年	平井 里奈	北野	中島	啓子	岩城	鯉汀
田中小4年	出村 魁志	北野	中島	啓子	岩城	鯉汀
北加積小4年	斎藤 光稀	北野	中島	啓子	岩城	鯉汀
寺家小5年	永田 理尋	北野	中島	啓子	岩城	鯉汀
田中小6年	白川愛依奈	北野	中島	啓子	岩城	鯉汀
北加積小6年	飛 颯月	北野	中島	啓子	岩城	鯉汀

俳句ポスト8月の入選句

なめガチャやってます！

地域のPRや地元愛の向上、新たな魅力を発見していただくため「なめガチャ」を作りました！
第1弾は市内小中学校の新旧の写真を表裏にしたアクリルキーホルダーです。
設置場所 市役所本館1階 ※市のイベントなどでも設置することがあります
料 金 1回300円(100円硬貨3枚 ※現金のみ、両替はできません)

なめガチャ
NAMERIKAWA CITY
第1弾 全7種 300円

キーホルダーに！
小学校の校舎が
キーホルダーに！

寺家小学校 西部小学校 南部小学校 田中小学校 北加積小学校 東加積小学校

△注意
・小さな部品があります。口の中には絶対に入れないでください。
・誤飲の危険があるので、3歳未満のお子様には与えないでください。
・機軸を壊さないでください。
・お金を入れてからゆっくりまわしてください。

機軸の故障などは 企画総務課 ☎076-475-2119 まで

【樺中句会】
白日傘光となりて遠さかる
猛暑なる短かい余生どう生きる
榎並木の句碑に佇む白日傘

【短歌教室】
雨降りて土の匂ひの立ちのぼる熱き大地を鎮めよ雨よ
笑っちゃやおう筋書き通りにゆかずとも信じるまに行動あるのみ
乾く土水まき為せど生れつして慈雨にうるほひ生れる茗荷の子

下小泉町 高田いくの

常光寺 牧田 孝子
上小泉 水橋 慶子
下島 山西 澄子

俳句・短歌 団体の投稿

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 **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 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>



認知症とは、様々な病気により脳の細胞がダメージを受けることで「物事を記憶する」「計算する」「言葉を使う」などの機能が低下し、日常生活に様々な支障がでている状態のことをいいます。年齢に関係なく発症する・関わる可能性ががあります。

認知症になると何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことを住み慣れた地域で誰かとつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができます。認知症であること自体が問題なのではなく、誰もが認知症について正しく理解し、寄り添い・支え合うことが大切です。

市では、認知症について段階に応じた生活の工夫・家族や地域の人の心構えなどをまとめた認知症ケアパス「笑顔であんしんガイド」を作成しています。

〇滑川市認知症高齢者等にやさしい地域づくり支援事業

認知症になっても住み慣れた地域で、できる限り自分らしい生活を送れるよう、市では様々な取り組みを行っています。

あんしん見守り事業

独りで外出して道に迷うなどの心配のある方を対象に、行方不明なった場合に早期発見できるよう、徘徊 SOS や見守りシール事業を行っています。
見守りシールは、QRコードが印字されており、発見者が読み取ると家族などへ通知されます。

※あんしん見守り事業について、詳しくは市HPをご覧ください▶



◀見守りシール (サンプル)

認知症の普及啓発

認知症についての正しい知識を普及啓発するため、市民向けの講座を行っています。また、認知症の人や家族を温かく見守る応援者である認知症サポーター養成講座も行っています。



本人・家族のサポート

家族を介護している人や介護を支援している人が集い、おしゃべりや情報交換で心身ともにリフレッシュしたり、介護のノウハウなどについて学ぶ「おれんじカフェ」を開催しています。

※9月の開催日時は13ページに掲載

〇検診を受けてみませんか? (MCI 検診)

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、早期発見と適切な対策で認知症の発症を予防できる可能性があります。MCI 検診は無料です。

※今年度は市に住民票のある昭和22~35年度生まれの方が対象です。



▲おれんじカフェ (in 清寿荘) ▼



〇「相談センター」
認知症に関することは、地域包括支援センターにご相談ください。
また、市認知症高齢者等にやさしい地域づくりネットワーク構築にご協力いただける団体(企業・商店など)を募集しています。

☎ 476-9400
〒 地域包括支援センター

認知症とともに生きる滑川市へ

令和6年1月1日に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行され、9月には「認知症月間」と定められました。

9/28

カターレ富山 市町村サックスデー【滑川市・黒部市の日】

生涯学習・スポーツ課 ☎ 475-1484

内

徳島ヴォルティスとの試合を事前申し込みにより、先着で無料観戦できます。

日

9月28日(日) 15:00 キックオフ

場

富山県総合運動公園陸上競技場

申

9月3日(水)～25日(木)にQRコードから▲

他

今シーズン小学生が無料になるジュニアドリームパスもあります。※詳しくは、QRコードから▲

小中学校科学展覧会、小学校創意工夫展覧会

教育センター ☎ 475-0281

内

児童生徒の科学研究および創意工夫作品を展示

日

9月20日(土)、21日(日)、23日(火) 10:00～18:00

場

博物館 3階企画展示室

9/7

救急フェア - 9月9日は救急の日 -

滑川消防署 ☎ 475-0180

内

救急車、はしご車などの展示や心肺蘇生法、119番通報体験コーナー、救急隊訓練の見学ブースを設けます。

日

9月7日(日) 10:00～12:00

場

滑川消防署 駐車場

9/7

地おこ読書会

公民連携課 ☎ 475-1528

内

地域おこし協力隊員による読書会を開催します。

日

9月7日(日) 14:00～16:00

場

メリカ 貸室A

9/14

地おこ偏愛カフェ

公民連携課 ☎ 475-1528

内

あなたの「好き」について飲食しながら語り合いませんか？

日

9月14日(日) 14:00～16:00

場

メリカ 貸室A

9/30

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

9月30日(火) 13:00～17:00

場

市役所本館 1階市民相談室

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

■サロンコンサート「山口裕佳理ピアノコンサート」

日 9月6日(土) 14:00～

場 1階交流サロン ※鑑賞無料

■悠友サロン ※入場無料

日 9月16日(火) 13:30～

場 3階多目的ホール

出

石川 操さん

■あいらぶ湯「敬老の日・シルバーデーイベント」

内・日

①9月15日(火)

高齢者の方、先着100人にどら焼きプレゼント

②9月16日(水)

あいらぶ湯利用時、ポイントカードに2ポイント付与

■あいらぶ湯シルバーデー 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 写真展示「花」

日 9月10日(水)～23日(火)

■みのわの日 来館ポイント2倍

日 9月29日(月)

■開館35周年記念イベント

内

①千本くじ大会

日 9月14日(日)

②回数券キャンペーン

日 9月13日(土)～23日(火)

各種回数券1部購入ごとに入館券をプレゼント。

9/24

障がいがある方の就職面接会

ハローワーク滑川 ☎ 475-0324

内

仕事をお探しの障がいがある方を対象に滑川・富山公共職業安定所合同で就職面接会を開催します。

日

9月24日(火) 14:00～16:00

場

とやま自遊館（富山市湊入船町9-1）

※詳しくは、市HPをご覧ください▶

9/27

富山医療福祉専門学校 公開講座 2025

富山医療福祉専門学校 ☎ 476-0001

内

今日から変わる、あなたの毎日～運動習慣で健康寿命を伸ばそう～

日

9月27日(土) 11:00～12:00

講

副学長 理学療法士 酒井 吉仁さん

申

電話またはQRコードから▶

9/28

市民文化講演会

滑川市文化・スポーツ振興財団 ☎ 476-9120

内

激動する世界と日本 ※入場無料

日

9月28日(日) 14:00 開演

場

市民会館大ホール

講

村尾 信尚さん
(元「NEWS ZERO」メインキャスター)

10/11

妖怪影絵劇「ゲゲゲの鬼太郎」

滑川市文化・スポーツ振興財団 ☎ 476-9120

日

10月11日(土) 14:00 開演

場

市民会館大ホール

出

劇団影法師

料

一般2,000円、高校生以下1,000円で全席自由 ※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」

場

市役所東別館 3階大会議室

※9月26日(金)と10月3日(金)の講座は早月加積、東加積、山加積の各地区公民館でライブ配信します。

・学び直し～量子力学、そして、人間学【浄土真宗】～

日 9月12日(金) 13:30～

講

富山短期大学 経営情報学科
教授 森井泉 仁さん

・持続可能な循環型社会構築～ごみの現状とリサイクル～

日 9月26日(金) 13:30～

講

富山県立大学工学部 環境・社会基盤工学科
准教授 佐伯 孝さん

・ちょっと上を向いて日々を楽しむ～90歳スキーヤー生涯現役～

日 10月3日(金) 13:30～

講

世界最高齢女性クロスカントリースキーヤー
佐伯 克美さん

■趣味の教室「くらしの窓」※随時受講受付中

場

東地区公民館（陶芸は「陶芸の館」、ノルディックウオーク&エクササイズは「総合体育センター」）

書道	3日(水)、17日(水)、24日(水)	19:00～
絵画	3日(水)、10日(水)、17日(水)	19:00～
陶芸	14日(日)、28日(日)	9:30～
詩吟	2日(火)、16日(火)	14:00～
	12日(金)、26日(金)	19:00～
ノルディックウオーク&エクササイズ	1日(月)、17日(水)	9:30～

11/15

宝くじ文化公演「DUO森友嵐士×小島良喜」

滑川市文化・スポーツ振興財団 ☎ 476-9120

森友 嵐士さん

小島 良喜さん

日

11月15日(土) 15:00 開演

場

市民会館大ホール

出

森友 嵐士 (T-BOLAN)
小島 良喜 (Pf.)

料

2,500円(当日3,000円)で全席指定 ※チケット販売中

11/8

音楽の絵本 コンアモーレ

滑川市文化・スポーツ振興財団 ☎ 476-9120

日

11月8日(土) 14:00 開演

場

市民会館大ホール

出

ズーラシアンブラス、
サキソフォックス、弦うさぎ

料

高校生以上3,000円、中学生以下1,000円で全席自由
※3歳以下無料（ただし座席が必要な場合は有料）
9月21日(日)チケット発売

9/28

滑川市・魚津市・黒部市合同婚活イベント

企画政策課 ☎ 475-2119

内

牧場でバーベキューを楽しみながらの婚活イベントを実施します。

場

くろべ牧場まきばの風

日

9月28日(日) 11:20～15:15 (受付 11:00～)

料

男性4,500円、女性2,500円

定

30人程度

対

25～40歳の独身男女

申

9月16日(火)までにQRコードから▶

※男性は滑川市、魚津市、黒部市在住・在勤の方のみ

なめりかわ二十歳の式典

生涯学習・スポーツ課 ☎ 475-1483

日

令和8年5月3日(火) 10:30～

場

市民会館大ホール

対

平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方

他

進学や就職などで市外に住所を移した方で、出席を希望される場合は、市HPから申し込みをお願いします▶

7

広報なめりかわ 2025.9

広報なめりかわ 2025.9

6

市有地を売却します

図 財政課 ☎ 475 - 1254

次の市有地について、先着順による売却を行っています。

■辰野1-2(1区画)

地 目 宅地

面 積 344.13㎡

予定価格 10,501,000円

売却地

©PASCO/GeoTechnologies

※物件に関する情報や申込方法など、詳しくは問い合わせいただくか、市HPをご覧ください▶



adoor出張登録会

図 とやまマリッジサポートセンター ☎ 471 - 6510

富山県が運営する会員同士の個別のマッチングサービスなどを提供しているadoor（とやまマリッジサポートセンター）への会員登録を行えます。

開催日時 10月11日(土) 10:00~12:00

開催場所 メリカ 貸室A

対 象 結婚を希望する18歳以上の独身の方

定 員 5人

登 録 料 10,000円（2年間有効）

※会員登録時点で満29歳までの方は無料

申 込 10月1日(火)までにメールで申し込み
toyamari@shore.ocn.ne.jp

※件名に滑川市出張登録会、本文に氏名、住所、年齢、電話番号を記載してください。

令和6年度 公文書および個人情報の開示等請求状況

図 情報公開窓口 ☎ 475 - 1475

請求件数	決定状況			
	開示	部分開示	不開示	不存在
公文書の開示請求				
16	0	14	0	2
個人情報の開示請求				
0	0	0	0	0

防災クイズ【問題】

大きな災害が起きた時は、避難所での生活が半年以上続くこともあります。避難所生活が長期化することで発生する問題は次のうちどれでしょう。

- ①避難所で暮らす人が増え、避難所が満員になる。
- ②比較的若い人たちが避難所を出ていき、高齢化率が高まる。
- ③食事提供までに2週間ほどかかるため、自分で食料を調達しなければならない。

答えは裏面です

市営住宅等 入居者募集

図 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 9月16日(火)

抽 選 日 9月22日(月)

入居可能日 10月15日(火)以降



●荒俣

1階~3階2LDK 7戸

20,800円~33,500円

1階~2階3LDK 4戸

23,000円~35,800円

◆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 2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 14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 2戸 39,000円



行政相談月間と行政相談の実施

図 市民課 ☎ 475 - 1304

総務省では、9月と10月の2カ月を「行政相談月間」と定めています。

市では、行政相談委員による行政相談（無料）を実施します。登記、年金、保険、福祉、道路、窓口サービスなど役所の仕事について、困っていることや知りたいことなどがあれば、ご相談ください。秘密は厳守します。

と き 9月22日(月)、10月20日(月) 13:30~16:00

ところ 市役所東別館 1階小会議室

※このほか、総務省富山行政監視行政相談センター（きくみ富山）でも相談に応じます。

ところ 富山丸の内合同庁舎 5階(富山市丸の内1丁目5-13)

電 話 0570-090110

市議会議員選挙の当日投票所閉鎖時刻、開票開始時刻が変わります

図 選挙管理委員会 ☎ 475 - 1475

投票所閉鎖時刻 20:00 から 18:00 に短縮

※東加積第2投票所は 16:00 まで

開票開始時刻 21:00 から 19:00 に変更

※期日前投票所の投票時間は、8:30~20:00のままです。

図書館での証明書発行を終了します

図 市民課 ☎ 475 - 1304

9月30日(火)をもって図書館での住民票、印鑑登録証明書の発行を終了します。

マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニエンスストアで住民票および印鑑登録証明書を取得できますので、こちらをご利用ください。

<コンビニ交付>

・利用できる時間 6:30 ~ 23:00

※12月29日~1月3日およびメンテナンス日を除く

・利用できる場所

専用端末が設置してあるコンビニエンスストア

※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

図 市民課 ☎ 475 - 1304

延長窓口開設日 9月22日(月) 19:00まで

休日窓口開設日 9月7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。



自衛官等募集案内

図 自衛隊魚津地域事務所 ☎ 0765 - 24 - 1036

区分	受験資格 ※詳細はお問い合わせください。	受付期間
防衛 大学校	令和8年4月1日時点で、 18歳以上21歳未満の 日本国籍を有する方	一般 10月16日(木) まで 推薦・総合選抜 9月5日(金)~9日(火)

※試験日など詳しくは、自衛隊富山地方協力本部HPをご覧ください▶



RECYCLE STATION

リサイクル
ステーション

ストックヤード上小泉
STOCKYARD KAMIKOIZUMI

もったいないを繋げよう!!

当ステーションは不要になったまだ使えるものを回収し、海外へ届ける活動をしています

24時間 持ち込めます!! 贈答品類・雑貨類・調理器具類・食器類・工具類 など

場所：上小泉東交差点（滑川市上小泉2167-1）

※滑川市ストックヤードとは関係ありません



持ち込みOK



持ち込みNG



「ちょこっと」開設しています！

☎ 福祉課 ☎ 475 - 1426

■イベント案内 ※申込不要

- ・ **スマホ教室**：9月2日(火) 10:30～
- ・ **健康教室**：9月9日(火) 10:30～
食中毒予防について学ぶ。
オカリナの演奏に合わせて一緒に歌いましょう。
- ・ **ハンドメイド**：9月16日(火) 10:30～
今月は布でトレイを作ります。
- ・ **みんなで歌おう**：9月30日(火) 10:30～
懐かしい歌をみんなで歌いましょう。

■ **「にじいろカフェ」を開催します** ※毎月第3木曜日
生きづらさを抱えている方の居場所を目指して、にじいろカフェを開催しています。社会に踏み出す一歩としてお気軽にお越しください。
と き 9月18日(火) 13:30～16:30

生活支援ハウスほたるの里 入居者募集

☎ 福祉課 ☎ 475 - 1426

生活支援ハウスとは、ご自宅で生活することが困難な高齢者に対して、居住地や交流機会を総合的に提供する施設です。自由に見学することができます。

対象者 次の①・②にいずれも該当する方

①日常的に家族による援助を受けることが困難な60歳以上の独り暮らし、または夫婦のみの世帯に属する方

②高齢などのため独立して生活することに不安のある方

負担額（月額） 0円～50,000円 ※入居者の収入で変動

- ・ 1年に1度、前年の収入を基に算定します
- ・ その他、光熱水費・食費・共益費などをご負担いただきます

※申請方法などは市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 9月10日(火) 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）

新型コロナウイルスと 高齢者インフルエンザの予防接種

☎ 市民健康センター ☎ 475 - 8011

接種期間 10月1日～令和8年1月末まで

対象者 ①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器、免疫の機能に一定以上の障害のある方（身体障害者手帳1級保持者）

負担金 新型コロナウイルス 4,700円
高齢者インフルエンザ 1,200円

接種券 10月1日時点の年齢で①、②の対象となる方には、9月末ごろ郵送します。

※10月1日から令和8年1月末に①、②の対象となる方で接種を希望される場合は市HPまたは電話で申し込みください。

▲予約方法など詳しくは、送付される接種券または市HPをご覧ください。



ゲートキーパーなめりかわ研修会

☎ 福祉課 ☎ 475 - 1377

内容 「かけがえのない命を孤立させないために」～今、私達に出来ること～

と き 9月28日(日) 14:30～16:00

※申込不要、参加無料

ところ 東地区公民館 1階研修室

講師 橋本 順子さん

（公認心理師・精神保健福祉士・有限会社土遊野取締役）



暮らしの保健室を開設しています！

☎ 福祉課 ☎ 475 - 1377

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。

9月の開設日、相談受付内容 ※いずれも予約不要、相談無料

■健康・医療・介護に関すること

と き 火曜日(2日、9日、16日、30日) 10:00～12:00

ところ 滑川ショッピングセンター エール

■子育てに関すること

と き 随時（児童館の開館時間）

ところ 児童館「キラット」



LINEからも相談できます▲

水道メーターの定期交換にご協力を！

☎ 上下水道課 ☎ 475 - 1465

水道メーターは、法律により有効期間が8年と定められており、期限を迎えるメーターは交換する必要があります。

9月21日(日)から10月1日(火)の期間中、市管工事協同組合の加入配管業者が、該当のご家庭に伺って作業します。

※作業に先立ち、配管業者がメーター交換の実施についての案内を配布します。

作業が円滑に行えるよう、次の点にご協力ください。

- ・ メーターボックスの上に物を置かない、車を停めない。
- ・ メーターボックス内は、常にきれいにしておく。
- ・ ペットは、メーターボックスから離れたところに繋ぐ。

※以上のことは、毎月の検針業務を円滑に行う上でも大切なことですので、ご協力をお願いします。

シルバーバードライビングコンテスト参加者募集

☎ 滑川市交通安全協会 ☎ 475 - 7829

交通ルールとマナーの向上を目的とする、第3回シルバーバードライビングコンテストへの参加者を募集します。

対象 市内の65歳以上の方（普通運転免許保有者）

募集人数 1チーム（2人） ※応募多数の場合は抽選

応募期限 9月19日(金)

開催日時 10月18日(土) 8:30～13:00

開催場所 富山県運転教育センター（富山市高島62-1）

※詳しくは滑川市交通安全協会にお問い合わせください。

富山県人会世界大会

☎ 富山県人会世界大会実行委員会事務局 ☎ 444 - 3156

富山ゆかりの方に県の魅力を発信し、関係人口を拡大するため、富山県人会世界大会を開催します。記念式典や記念講演、市町村や企業などのPRブース出展を予定しています。

日時 9月27日(土) 13:30～18:00

場所 富山国際会議場

その他 詳しくは富山県公式HPをご覧ください▲



富山医療福祉専門学校学園祭

みんなでつくる健康ライフ！

内容
・健康体験ブース（血圧、血糖、筋力の測定）
・進路相談ブース（看護師、理学療法士）
・田中寿美子氏によるステージイベント
・キッチンカーやバザー、模擬店もお楽しみに♪

9/27(土)
10:00～15:00

会場 富山医療福祉専門学校（富山県滑川市柳原149-9）



広告

9月10日は「下水道の日」です

☎ 上下水道課 ☎ 475 - 1467

下水道は、台所やお風呂、トイレなどの汚水を集め、浄化センターできれいな水に浄水した後、海や川へ戻しています。汚水がそのまま海や川へ流れ込むと、自然環境が悪化し、魚が棲めなくなったり植物が育たなくなったりするだけでなく、生活環境が悪化し、清潔で安全な暮らしができなくなります。

将来にわたって豊かな自然環境を残し、快適で住みよい街をつくるために、下水道が整備されている地区で、まだ下水道の接続を済ませていない方は、1日も早く工事を済ませ、下水道の利用をお願いします。

調停手続無料相談会

☎ 富山県調停協会連合会 ☎ 421 - 8195

裁判所の調停委員が、交通事故・金銭・土地建物・相続・離婚などの調停手続について、相談に応じます。

日時 9月27日(土) 10:00～16:00

場所 ・富山県民会館 6階

・魚津サンプラザ 4階大ホール

その他 電話による問い合わせは休を除く平日 11:30～16:00

※詳しくは、(公財)日本調停協会連合会HPをご覧ください▲



ごみの不法投棄・野焼きは犯罪です

☎ 生活環境課 ☎ 475 - 1374

海岸や河川、山間部、道路、個人の所有する土地などにゴミが不法投棄されてしまうと、農業や漁業、地域の環境に多大な悪影響を及ぼす可能性があります。ゴミの不法投棄は法律で禁止されています。

野焼き（野外焼却）も原則禁止です。煙や悪臭により近隣住民に迷惑をかけるだけでなく、火災を引き起こす危険性があります。また、ダイオキシン類などの有害物質が発生し、健康や環境への影響も懸念されます。

ごみは適切に分別・処理しましょう。

防災クイズ【回答】 正解は②

避難者数は災害が起きた直後に最も多くなり、1か月以内にその30%程度まで減少するとされています。避難者はその後もだんだん減っていき、避難所運営の担い手不足が発生することもあります。東日本大震災では、2か月後に高齢者率が50%を超えた避難所もありました。

監修：滑川市防災士連絡協議会

問題は裏面です

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 9月2日(火)、9日(火)、30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

■健康の森シニア大学校個別相談会

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 9月5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)

①15:30~ ②16:00~ ③16:30~ ④17:00~

⑤17:30~※いずれも30分間、⑤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

※令和7年度内に1人3回まで相談できます。

■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 9月7日(日) ※9月4日(木)までに電話予約

10月5日(日) ※10月2日(木)までに電話予約

■まんてんクラブ「いつまでも自分の足で歩く」

と き 9月16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 吉見病院 大西理学療法士

■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 ※要予約

と き 9月12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 ちょこっと ☎ 476-9400 ※予約不要

と き 9月25日(木) 10:00~12:00

ところ 滑川ショッピングセンターエール内「ちょこっと」

市民健康センター ☎ 475-8011

集団
検診

特定・後期高齢者健康診査、胃、大腸、肺・結核

9月18日(木) 受付時間 8:00~9:30

ところ 市民健康センター

健康
診査

4カ月児健康診査・離乳食講習会

9月25日(木) 受付時間 12:45~13:15

対象は令和7年5月生まれの子

1歳6カ月児健康診査

9月2日(火) 受付時間 12:45~13:15

対象は令和6年2月生まれの子

3歳児健康診査

9月12日(金) 受付時間 12:30~13:15

対象は令和4年3月生まれの子

教室
・
相談

ほっと安心産後ルーム

※「母子モ」から予約▶

9月8日(月)、22日(月)

①9:15~ ②10:15~

対象は産後4カ月ごろ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)

※「母子モ」から予約▲

9月10日(火) ①13:15~13:30(終了14:00)

受付時間 ②14:15~14:30(終了15:00)

9月26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

9月4日(木)、16日(火) 13:00~13:45

※仕上げ用の歯ブラシをお持ちください。

個別案内の日時で都合が悪い場合は、ご相談ください。

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 ・園、学校生活 ・ヤングケアラー
・子育て、家庭生活 ・ことば、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2土曜日)

※20日(土)はお休みです。

※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で▶

■育児講座「ママと一緒にリフレッシュバランスボール」

と き 9月16日(火) 10:15~11:15ごろ

ところ あずま保育所 遊戯室

対 象 2~11か月頃の未就園児と保護者(15組程度)

申 込 9月9日(火)まで ※要申込

持ち物 バスタオル、水分補給できるもの

■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。

■食育教室「離乳食相談会(調理実習)」

と き 9月24日(火) 10:15~11:15ごろ

ところ 市民健康センター 調理室

対 象 6~11か月頃の未就園児と保護者(8組程度)

申 込 9月17日(火)まで ※要申込

※申し込み時に質問内容を入力してください。

■赤ちゃんサロン(0歳~歩行がまだの1歳頃)

9月2日(火) 10:15~ サーキット遊び・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)

9月9日(火) 10:15~ サーキット遊び・身体測定

■マタニティサロン(マタニティママとパパ対象)

9月13日(土) 10:15~ 命名紙を作ろう

人口と世帯[8月1日現在] ※外国人住民を含む

人 口 32,362 [+ 20] (△ 195)

(男) 15,932 [+ 7] (△ 92)

(女) 16,430 [+ 13] (△ 103)

世 帯 数 13,110 [+ 26] (+ 143)

※[]は前月比 ()は前年同月比

市内の交通事故状況[7月1日~7月31日]

事故件数 4件 (+ 1) < 14件>

死 者 0人 (-) < 0人>

負 傷 者 5人 (+ 1) < 15人>

※()は前年同月比 < >は今年の累計

市内の火事・救急発生件数[7月1日~7月31日]

火災件数 1件 (-) < 4件>

(死 者) 0人 (-) < 0人>

(負傷者) 0人 (-) < 0人>

救助件数 0件 (△ 2) < 8件>

救急件数 135件 (△ 17) < 851件>

※()は前年同月比 < >は今年の累計

9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) 19日(金) 13:00~16:00

要・電話予約 ※12日(金)から受付開始(受付時間 9:00~17:00)

税金相談 9日(火) 13:30~15:30

人権悩みごと相談 10日(火) 13:30~16:00

行政相談 22日(月) 13:30~16:00

生活就労相談 2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 18日(木) 13:30~16:00

貸付金制度利用相談 毎日 8:30~17:15

ボランティア相談 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 11日(木) 10:00~15:00

要・予約(電話または窓口で) ※先着順(受付時間 8:30~17:15)

善意の窓 (7月15日~8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)

(故)土肥 正嗣(堀江) 金川 隆宏(下野)

(故)森 秋美(領家町) 地域食堂「たんぽぽ」

匿名希望 1件 ■ふるさと滑川応援寄附金 256件

交通設備株式会社

交通安全対策事業へご寄附いただきました。

公益財団法人日本サッカー協会

サッカーボール150個を

ご寄附いただきました。この

ボールは市内全ての小学校へ

配布され、児童の遊具として

活用されます。



9月の納税など

・国民健康保険税 第3期 ・後期高齢者医療保険料 第3期

・介護保険料 第3期 ・下水道受益者負担金 第2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。

図一般医：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
9月7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
14日(日)	厚生連滑川病院(外科系) (常盤町) ☎ 475-1000	稲場歯科医院 (魚津市) ☎ 0765-22-0243
15日(月)	くるまたにクリニック (上小泉) ☎ 476-5122	河内歯科医院 (魚津市) ☎ 0765-23-1733
21日(日)	厚生連滑川病院(内科系) (常盤町) ☎ 475-1000	ふれんど歯科クリニック (魚津市) ☎ 0765-23-5888
23日(月)	おのうえこどもクリニック (柳原) ☎ 475-6677	みたむら歯科医院 (魚津市) ☎ 0765-23-0477
28日(日)	西川祐美子こころの診療所 (辰野) ☎ 411-5266	江口おくがわ歯科医院 (魚津市) ☎ 0765-22-2607

驚きの取扱品数!!

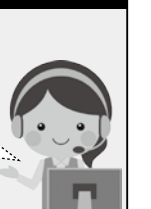
使えそうなもの
手を加えれば甦るもの
もったいないと思うもの

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



「笑顔いっぱい 幸せいっぱい 光り輝く 滑川」 フォトコンテスト

市総合計画の将来ビジョン「笑顔いっぱい 幸せいっぱい 光り輝く 滑川」をテーマに、5月1日から6月30日まで募集したフォトコンテストへのご応募ありがとうございました。48件の応募作品から選ばれた入賞作品を発表します。
※笑顔いっぱい部門、幸せいっぱい部門は応募数が少なかったため、応募数の多い光り輝く部門と点数を比較し、優秀賞1件に決定しました。

光り輝く部門

グランプリ



「菖蒲に囲まれて」

【応募者】Caoriiny 【撮影場所】上小泉

優秀賞



「春の立山連峰の水鏡」

【応募者】サナ 【撮影場所】上梅沢



「滑川のひまわり畑」

【応募者】Skysky 【撮影場所】千鳥

幸せいっぱい部門

優秀賞



「おばあちゃんとの時間の中で」

【応募者】はる 【撮影場所】金屋

笑顔いっぱい部門

優秀賞



「レッドカニペット」

【応募者】よしもり

【撮影場所】高塚

施設だより

児童館「キラット」

☎ 475 - 3706



〈開館時間〉10:00~18:00

※土・日・祝日は9:00~17:00

〈9月休館日〉2日(火)、4日(木)、9日(火)、16日(火)、19日(金)、24日(火)、30日(火)

■第27回じとうかんまつり

・子どもたちのお店（キラットショップ）
・食べ物（豚汁、わたがし、どんどん焼き、ポップコーン）
・体験（ゲーム、クラフト）・防災プロジェクト展示 など
と き 9月20日(土) 10:00~14:00
※14:00で閉館します。

対 象 幼児とその保護者、小学生、中学生

参加費 700円

■ペットボトルキャップでメモスタンドを作ろう

と き 10月5日(日) 10:30~

対 象 市内の年長児とその保護者、小学生(15人)

申 込 右記QRコードから(9月7日(日)受付開始)

持ち物 ハンカチまたはタオル

■サツマイモを掘ってヤキイモを作ろう

と き 10月12日(日) 10:00~

対 象 幼児とその保護者、市内の小学生(15組)

申 込 右記QRコードから(9月21日(日)受付開始)

■絵本の中からこんにちは〜ベーコンエビとちくわパンをつくらう〜

と き 10月19日(日) 10:00~

対 象 市内の小学生、年長児とその保護者(8組)

申 込 右記QRコードから(9月28日(日)受付開始)

子ども図書館「ピカット」

☎ 475 - 8180



〈開館時間〉9:00~18:00

※土・日・祝日は17:00まで

〈9月休館日〉毎週水曜日

■おはなし会

毎週土曜日 11:00~

※27日(土)は15:00~も

■作品展示※19日(金)まで

北加積・東加積小学校区

児童育成クラブ

■絵本の展示コーナー

「のりものゴーゴー!」

■子育て支援講座「0歳から絵本となかよしになろう」

0歳から親子で楽しめる絵本の読み聞かせや紹介など、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

と き 9月5日(金) 10:30~

対 象 市内在住の未就園児と保護者 15組

申 込 右記QRコードから

講 師 田中 祥子さん（射水市大島絵本館）

■子育て支援講座「親子で歌おう! ハッピーソング」

ギターの音色を楽しんだり、童謡を歌ったりしましょう。

と き 10月3日(金) 10:30~ ※申込不要

出 演 竹山 かおりさん

博物館

☎ 474 - 9200



〈開館時間〉10:00~18:00

〈9月休館日〉

1日(月)、8日(月)、16日(火)、22日(月)、24日(火)、29日(月)

■企画展「みんなで集めた滑川の自然-化石・岩石・昆虫・天文-」

サメの歯化石やチョウの標本など

地域の自然資料を展覧します。

と き 9月23日(木)まで

■第72回滑川市美術展

部門・審査員 絵画 堀 敏治 彫刻・工芸 前川 正治

書 河合 蘆洲 写真 長田 達明

と き 10月11日(土)~19日(日) ※会期中無休

応募受付・搬入 10月2日(木)~5日(日)

※応募は各部門1点(彫刻・工芸部門はセット物の応募可)

公募展未発表作品に限ります。

開催要項は図書館・公民館などで配布して

いるほか、市HPからダウンロードできます▶

■第39回滑川市俳句大会投句募集中

投 句 当季雑詠2句まで ※未発表のものに限る

締 切 10月10日(金) 必着

応募方法 ハガキ、専用フォームから投句できます。

送 付 先 博物館（〒936 - 0835 滑川市開676）

※詳しくは市HPをご覧ください▶

■天文教室（小学1年生以上）

博物館で中秋の名月を鑑賞します。

と き 10月4日(土) 18:30~20:30

※詳しくは学校から配布されるチラシまたは、

HP、SNSをご覧ください。

図書館

☎ 475 - 8001



〈開館時間〉9:00~19:00

※土・日・祝日は18:00まで

〈9月休館日〉

1日(月)、3日(火)、8日(月)、16日(火)、22日(月)、29日(月)

■読書会 3階 9月27日(土) 13:30~

「赤猫異聞」(著) 浅田 次郎

講 師 遠藤 穂さん

■文化教室 3階

・源氏物語を読む 9月6日(土) 10:00~

・古文書を楽しむ会 9月13日(土) 13:30~

■敬老の日読書のすすめ特集 1階郷土資料コーナー

「心ゆたかに生涯読書」を目的に、特に中高年の方に

読んでいただきたい本を集めました。ぜひご覧ください。



なめりかわランタンまつりwithベトナム航空2025

8月7日～10日、瀬羽町通り周辺やメリカなどを会場になめりかわランタンまつりwithベトナム航空2025が行われました。来場者は、異国情緒溢れる会場の雰囲気や幻想的なランタンの灯りなどを楽しみました。約1,400個のランタンが各会場に飾られたほか、ベトナムの民族衣装アオザイの試着体験や、ベトナム料理・雑貨の販売、ランタンお化け屋敷など多彩な催しが行われました。



満百歳ますますの長寿を 石田 ミヨキさん

石田ミヨキさん(本江)は上市町出身で大正14年7月27日生まれ。長年、小学校の教員を勤められました。趣味は裁縫で、手さげやハンドバッグ、財布などをたくさん作られたそうです。長寿の秘訣は「何事にも興味を持って続けること、なんでも食べる」と語られました。いつまでもお元気です!



株式会社Jackery Japanと連携協定を締結

8月6日、本市と株式会社Jackery Japanが「包括連携協定」を締結しました。防災対策の強化や地域資源を活用した観光振興、再生可能エネルギーの普及促進などについて、連携して取り組んでいきます。また、締結時にポータブル電源とソーラーパネルを寄贈いただきました。



トヨタモビリティ富山株式会社と連携協定を締結

7月28日、本市とトヨタモビリティ富山株式会社が「災害時等における車両の提供等に関する協定」を締結しました。地震などの災害時において、避難所などに外部給電可能な車両の貸与による電力の供給など、災害時の復旧支援についてご協力いただきます。



持続可能な地域交通の構築に向けた連携協定を締結

7月28日、本市とトヨタモビリティ富山株式会社、あいの風とやま鉄道株式会社の2社との間で「持続可能な地域交通の構築に向けた連携協力に関する協定」を締結しました。持続可能な地域交通の構築や利便性の向上、環境負荷の軽減などについて、連携して取り組んでいきます。



国際大会優勝 高原 樹梨亜選手

6月27日～7月5日にイタリアで開かれた、U-15女子ソフトボールワールドカップ2025に早月中学校の高原樹梨亜さんが日本代表として出場しました。高原さんは、7月28日に市役所を訪れ、水野達夫市長に「日本らしく走力と守備力を活かしたプレーで勝つことができた」と優勝報告をしました。



クロダイ放流体験

8月4日、クロダイ放流体験が和田の浜で行われ、同朋認定こども園と早月加積認定こども園の園児約30人が参加しました。海の生き物や自然環境への興味を深めてもらい、魚食について関心を高めることを目的に実施され、園児たちは順番にクロダイの稚魚約4,500匹を放流しました。



なめりかわ未来学校2025 サマースクール

7月26日～8月7日になめりかわ未来学校2025サマースクールが行われ、市内の小・中学生24人、県内の高校・大学生11人が参加しました。参加者はディスカッションやフィールドワークなどに取り組み、滑川の未来について考えました。このサマースクールは、市内の小中学生などを対象として、個性を伸ばし社会参画意識を育む「学び」と「遊び」の場を提供することを目的に2023年から開催されており、今年で3年目となります。



しげちゃんの「滑川の昔ばなし」

7月26日、昨年に引き続き女優の室井滋さん、アナウンサーの木下一哉さんによる朗読劇が西地区コミュニティホールで開かれました。来場者は室井さんと木下さんによる朗読劇に聞き入りました。また、フリートークでは、ユーモアあふれるトークで会場が盛り上がりしました。



北海道豊頃町と姉妹都市交流

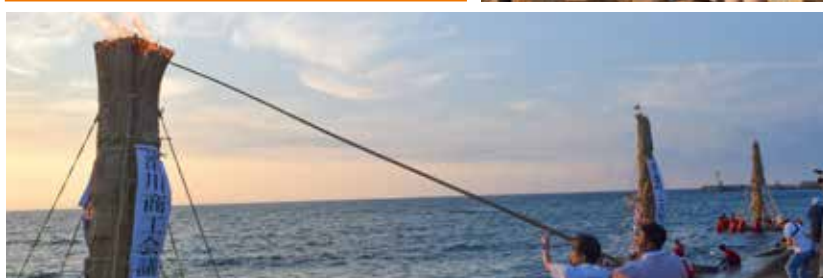
8月2日～4日、姉妹都市である北海道豊頃町から豊頃町少年親善使節団24人が滑川市を訪れました。東福寺野自然公園でのオリエンテーリングやバーベキュー、ほたるいかにミュージアムの見学などを市内児童と一緒に体験して交流を深めました。



滑川のネブタ流し

7月31日、国指定重要無形民俗文化財「滑川のネブタ流し」が中川原の和田の浜で行われました。町内会などで制作された10基の大たいまつが赤々と燃えて夕暮れの海を照らし、無病息災を願いました。

「ネブタ」は「眠気」のことを指していると言われており、農作業の妨げとなる眠気や、新年から半年を経て心身についた穢れを火と水ではらい、流し去ろうという願いが込められています。



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 ♥

卓球



人差し指と親指で輪をつくり、
反対の手の甲で輪を弾くよう
に前に出す。

バドミントン



握った片手を顔の高さで
前後に2回振る。

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



なめりかわ共創ポイント

広報なめりかわ閲覧
◀ポイントはこちらから



食育コーナー

トリニータ丼

とり肉とニラを入れて甘辛い味付けをした大分県の学校給食が発祥のメニューです。
ニラとごま油の香りが食欲を増進させます。



材料（4人分）

揚げ油 …………… 適量
鶏肉 …………… 240g
片栗粉 …………… 大さじ2
ニラ …………… 1/4束
おろしショウガ …… 小さじ1/2
おろしニンニク …… 小さじ2/3
砂糖 …………… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ4
ごま油 …… 小さじ1/2
コチュジャン …… 小さじ2/3
酒 …………… 小さじ1
ご飯 …………… 4膳

作り方

- ①とり肉は一口大に切り、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ②ニラは、2cmくらいの長さに切る。
- ③鍋に、おろししょうが、おろしにんにくと調味料を入れ、火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら②を入れ、火が通ったら、①入れてからめる。
- ⑤ごはんの上に④を盛り付ける。

1人分 450kcal
食塩相当量 0.5g

健康一口メモ

野菜などに含まれるファイトケミカルは老化原因となる活性酸素の働きを抑えます。



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。