

なめりかわ Namerikawa City

はしご登り



地域を守る力がここに集う



一斉放水

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、6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、見学者はその勇敢な姿に見入っていました。

混ぜればごみ、分ければ資源

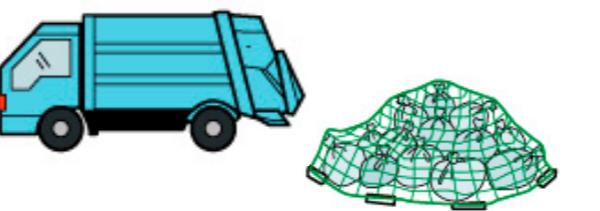
プラスチック資源の一括回収が 令和8年4月からスタートします！

食品容器や日用品などのプラスチック類は私たちの生活に欠かせないものとなっていますが、プラスチックごみによる海洋汚染が世界的な問題になっているほか、プラスチック焼却に伴う温室効果ガスの発生は、地球温暖化・気候変動の問題にもつながっています。

プラスチックごみの焼却量を削減し、リサイクルを推進するためにも、今までの「プラスチック製容器包装」に加えて、新たに「プラスチック製品」をまとめて回収する「プラスチック資源の一括回収」を開始します。現在の「プラスチック製容器包装」と同じ曜日・場所に出していただけます。

現在、回収しているもの

・プラスチック製容器包装



リサイクル
促進のため！

令和8年4月～
一括して収集します
(毎月2回)

新たに回収対象になるもの

・その他プラスチック製品

※全てプラスチック製であり、1辺の長さが50cm以内のもの



~見込める効果~
排出量の削減に！

- ・燃やせるごみの減量化
- ・プラスチック資源のリサイクル率向上
- ・ごみ焼却量減少による二酸化炭素の排出抑制



一括回収できないプラスチック製品

- ・さっと水洗いしても汚れが取れないもの
- ・最長辺50cmを超える製品
(50cm以下に裁断または分解し、袋に入れたものは回収できます)

・金属が付属している製品

- (金属部分を取り外せば回収できます)
- ・ペットボトルはこれまでどおり「ペットボトル」として回収します

(ラベルとフタはプラスチック資源)

- ・発火の恐れのある電池などが取り外せない小型電子機器類、リチウムイオン電池、ライターなど
- ・カッターナイフやかみそりなどの危険物

※イラスト出典:経済産業省(<https://www.meti.go.jp/policy/recycle/main/data/illust/>)

「通いの場」ってなに？

～住みなれた地域で元気に過ごすために～

～キラピカ体操シューイチ俱楽部～

主に「キラピカ体操」に取り組む「通いの場」です。

キラピカ体操ってなに？

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、椅子に座って気軽に取り組むことができる体操です。



参加者からの声

体力の維持ができる（よく眠れる・転びにくい）
この場所に集まるのが楽しい
体操した後、身体がすっきりする
体操するのはもちろんのことだが、参加者同士の会話が広がった
安否確認の場になっている
参加者同士で体調を気遣うようになった

「通いの場」とは・・・

地元の公民館などで、健康づくりや生きがい、仲間づくりを目的として活動を行う場で、地域の介護予防の拠点となる場所です。

なぜ「通いの場」が必要？

「通いの場」は、地域の高齢者が元気に過ごすとともに、介護予防・認知症予防にもつながる重要な取り組みとして推進されています。

また、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になるといわれています。

この他にも、認知症やうつ病、骨折のリスクの低下などさまざまなよい効果があるといわれています。

「通いの場」のひとつを紹介します！

公民館などを拠点に、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりに取り組む住民主体の身近な団体として「キラピカ体操シューイチ俱楽部」があります。

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(ツキニー会)もあります。

地 区	町 内 名	場 所	曜日・開始時間	地 区	町 内 名	場 所	曜日・開始時間
東地区	寺家町	寺家会館	毎週木 13:00	浜加積	中野島	中野島公民館	毎週火 13:30
	常盤町2区	常盤町2区公民館	毎週火 13:30		北野	北野公民館	毎週火 10:00
	常盤町3区	常盤町3区公民館	毎週火 13:30		曲渕	曲渕公民館	毎週火 9:00
	柳原新町	柳原新町公民館	毎週火 13:30		追分	追分会館	毎週火 9:25
	中川原	中川原公民館	毎週金 10:30		吉浦	吉浦公民館	毎週火 9:30
	辰野新町	辰野新町公民館	毎週金 13:30		笠木	笠木公民館	毎週木 9:00
	泉ヶ丘	泉ヶ丘公民館	毎週火 9:00		四ツ屋	四ツ屋公民館	毎週火 10:00
	吾妻町	吾妻町公民館	毎週火 13:30		中村	中村アメニティセンター	毎週金 13:00
西地区	田中新町	田中新町公民館	毎週火 13:00	西加積	大島	大島公民館	毎週木 13:30
	加島町2区	加島町2区公民館	毎週木 11:30		菰原	菰原公民館	毎週木 10:00
	中新	中新公民館	毎週火 13:30		上梅沢	上梅沢公民館	毎週火 10:00
	法花寺	法花寺公民館	毎週月 9:00		上島	上島公民館	毎週木 13:30
	七口	七口公民館	毎週日 13:30		下梅沢	下梅沢公民館	毎週木 13:30
	杉本	杉本公民館	毎週月 9:00		沖田新下島	沖田新下島公民館	毎週月 10:00
	大榎	大榎公民館	毎週火 9:30		赤浜	赤浜公民館	毎週木 9:00
	大島新	大島新公民館	毎週月 10:00		柴	柴公民館	毎週木 9:00
北加積	大崎野	大崎野公民館	毎週月 13:30	中加積	堀江	堀江公民館	毎週火 9:00
	開・東福寺開改養寺・東金屋	開・東福寺開改養寺・東金屋	毎週火 10:00		高柳	高柳公民館	毎週金 9:30
					安田	安田公民館	毎週火 13:30

※令和7年12月時点

高齢期を健康で楽しく過ごすために「通いの場」に参加してみませんか？

また、新しく「通いの場」を立ち上げたい方のサポートも行っています。

お気軽にお問い合わせください。

内：内容 日：とき 場：ところ 講：講師 出：出演 料：料金 対：対象 定：定員 持：持ち物 申：申し込み 他：その他

市民交流プラザからのお知らせ

市民交流プラザ ☎ 476-5500

- 悠友サロン ※入場無料
内 映写会「ローマの休日」
日 2月17日(火) 13:30~
場 3階多目的ホール
- あいらぶ湯 チョコっとバレンタイン
内 あいらぶ湯ご利用の男性、
小人券利用者にチョコのプレゼント
日 2月14日(土) ※先着100人
- 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
内 「みのわ火祭り」で使われた祭り道具を展示
日 2月4日(水)~23日(祝)
- みのわ火祭り ガラポン抽選会
内 入館者を対象に入浴券・化粧水などが当たる抽選会
日 2月11日(祝)
- みのわの日
内 来館ポイント2倍
日 2月28日(土)

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」（市民教養講座共催）
内 小泉セツ・八雲夫妻と『怪談』～再話がつむぐドラマ「ばけばけ」～
※1月号広報で案内していましたが、中止となつたため
同内容で改めて開催します。
- 日 2月10日(火) 13:30~
場 市役所東別館 3階大会議室
出 富山八雲会 副会長 木下 晶さん
- ※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。
- 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」）

2/28 こども映写会「それいけ!アンパンマンチャボンのヒーロー!」

渭川市文化・スポーツ振興財団 ☎ 476-9120

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、渭川市、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。
県外在住の方にもぜひご案内ください。
- 日 3月5日(木) 9:50~11:55、13:45~15:50
- 場 とやま自遊館 1階ホール（富山市湊入船町9-1）
- 対 令和9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▶
- 他 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）。
※詳しくは、特設サイトをご覗ください▲

2/14 普通救命講習 I
渭川消防署 ☎ 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14日(土) 9:00~12:00
- 場 渭川消防署 3階講堂
- 対 小学校高学年以上
- 定 15人程度 ※先着順、無料
- 申 2月11日(祝)までに電話で申し込み

陶 芸	8日(日)、22日(日)	9:30~
詩 吟	2日(月)、17日(火)	14:00~
	13日(金)、27日(金)	19:00~
ノルディックウオーク &エクササイズ	2日(月)、16日(月)	9:30~

2/10 クラフトバンドでおひなさまづくり
働く婦人の家 ☎ 475-5780

- 日 2月10日(火) ①10:00~11:30
②13:30~15:00
- 場 働く婦人の家
- 定 各10人 ※先着順
- 対 市内在住または在勤の方
- 料 500円 ※当日集金
- 申 電話または来館で申し込み
(2月6日金)まで

- 日 2月28日(土) ①10:30~
②13:30~
- 場 西地区コミュニティホール
- 料 全席自由
一般 500円、小学生以下 300円（3歳以上）
※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

2/24 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24日(火) 8:30~12:00
- 場 Share ebis (下小泉町196)

2/21 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
- 日 2月21日(土) 14:00~16:00
- 場 Share ebis (下小泉町196)
- 申 QRコードから▶

害虫駆除

シロアリ ハチ

滑川の会社です。地元の私たちにおまかせ下さい!!

西元サンクリーン

・エアコンクリーニング・防水工事
・ハウスクリーニング

滑川市野尻157-1 076-474-1128

広告

市民バスケットボール大会

渭川市スポーツ協会 ☎ 475-9233

- 日 ①2月21日(土) 8:30~
一般の部（男女）
②2月22日(日) 8:30~
U12の部、パパ・ママの部
- 場 市総合体育センター
サン・アビリティーズ滑川
- 料 1チーム 2,000円（一般の部のみ）
- 申 2月12日(木)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12日(木)19:30~ 市総合体育
センターで行う代表者会議に必ず出席してください。

富山グラウジーズ ホームゲーム

富山グラウジーズチケットセンター ☎ 451-5586

- 内 2025-26シーズン渭川市民デーのお知らせ。
渭川市にお住まいの方は特別価格にて観戦できます！（各試合先着300人）
- 日 2月14日(土) 15:05 開始
2月15日(日) 14:05 開始
- 場 ありそドーム（魚津市）
- 料 一般 2,100円 → 1,500円
小中高生 1,000円 → 無料
- 申 Bリーグチケットから事前申し込み▶
※定員に達し次第、受付終了
※事前の手続きが難しい場合は、身分証明書をご持
参の上、試合当日の当日券売り場にお越しください。
- 他 2階ゴール裏の指定席
対戦相手:レバンガ北海道

パソコンやスマートフォンを使った電子申告が便利です

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。

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。

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確定申告はこちらから▶

市・県民税申告は「eLTAX 個人住民税電子申告システム」をご利用ください。

※令和8年度（令和7年分）市・県民税申告から電子申告が可能になりました。

※申告受付完了などのご連絡を受信するメールアドレスが必要です

市・県民税申告はこちらから▶



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

ご確認ください

●公的年金の収入額が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。

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A.I.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

※申告相談会場は、毎年大変混雑します。自宅からパソコンやスマートフォンを使った電子申告や、郵送による申告書類の提出を積極的にご活用ください。

市役所、魚津税務署ともに

2月16日(月)～3月16日(月) 開設

※土・日曜と祝日を除く

市役所

間 0765-24-1265

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ても、入場できません。

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2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。

魚津税務署

間 0765-24-1370

会場

魚津税務署 2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6年以前）申告
- その他複雑な申告

電話相談はこち

■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

注意事項

- ・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。

市営住宅等入居者募集

問 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16日(月)

抽選日 2月24日(火)

入居可能日 3月16日(月)以降



○荒俣

1階~3階2LDK 8戸 19,700円~33,500円
2階3LDK 5戸 23,000円~35,800円

○サンコーポラス上小泉

今月の募集はありません。

◆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 9戸 44,100円~68,300円
2階・3階4LDK 2戸 67,400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 11戸 40,000円
○サンコーポラス北野
1階~5階3DK 37戸 44,000円
○サンコーポラス上小泉

今月の募集はありません。

墓地公園の使用申込受付

問 都市計画課 ☎ 475-1452

受付期間 2月2日(月)~18日(水)

募集区画 自由墓地1区画 使用料 321,880円
区画面積6.44m² (奥行2.8m×間口2.3m)

※以下に該当する方は割増料金となります。

- ①本市に本籍を有している方で、市内に住所を有しない方は2割増額
- ②市内に住所を有している方でも、居住期間が1年未満(令和7年2月1日以降に居住)の方は2割増額
- ③本市に本籍も住所も有しない方は、5割増額

使用条件 使用許可を受けてから3年以内に
墳墓を設置しなければなりません。QRコード

※申込方法などは市HPをご覧ください▶

申込多数の場合は、抽選により決定します。

答えは
裏面です

防災クイズ【問題】

豪雨が続き、家の前の道路が冠水した
ので避難することにしました。

このとき、正しい行動は次のうちどれでしょう。

①足が濡れないように、長靴を履いて避難する

②強風に備えて、何も持たずに避難する

③一人の移動は危険なので、複数人で一緒に避難する

国民年金保険料の納付について

問 市民課 ☎ 475-1304

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り引かれます。

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7年度の保険料額による推計)。

2年前納 約17,000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8年度分)



①口振、クレジットカード決済

申込期限 2月27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8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延長窓口・休日開庁

問 市民課 ☎ 475-1304

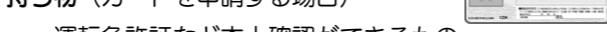
延長窓口開設日 2月16日(月) 19:00まで

休日窓口開設日 2月28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)

答えは
裏面です

- 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

買取・引取でサポートします。

鴻巣市上小泉1039-1

■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5日(木)
- 5月号掲載分 3月5日(木)

雪だるま雪玉ぶつかりころん
しろくまがぐつりねむるゆき山
ゆきおんなかぜをふかせてさむいかぜ
そりすべりもういつかいとくせになる
こおるばくこたに入りとけてゆく
かぶやネギゆきのふとんでほのぼのと
さむい冬サンタにあつたらゆめかなう
朝はやく海に見にゆく初日の出
あそこにはだんぼううほしい雪だるま
落ちる葉が踏まれてひかるふゆげしき
初もうで鈴の音ひびく冬の空
かがっせん雪の玉にあてられる
雪がつせん雪の玉にあてられる
朝はやく海に見にゆく初日の出
あそこにはだんぼううほしい雪だるま
落ちる葉が踏まれてひかるふゆげしき

小・中学生の部(投句数461句)

田中新町	中川原	上小泉
北野	山西	まついしげみ
山西	中川	西谷久美子
和美	浩子	富子
和美	静子	宇児

【短歌教室】

スパーーに皮ごと食べる葡萄並びシャインマスカットは弁当より高価

枯すすき夕日に彩をもらひたる

風孕む雪吊繩の息づかひ

先代の庭師の植へしさざんかの小さきなれども紅花増しゆく

容易もペットボトルの緑茶飲むこの気軽さにいつしか慣れる

下小泉町 高田いくの

加島町 辰野

志摩

一美

高橋せつ子

眞澄

典子

鷹澤淳子

田中町

中村

志摩

一美

高橋せつ子

眞澄

田中町

中村

志摩

一美

高橋せつ子

「ちょこっと」開設しています！

問 福祉課 ☎ 475-1426

■イベント案内 ※申込不要

- ・スマホ教室：2月3日(火) 10:30～
- ・朗読会：2月10日(火) 10:30～
- 『誤嚥性肺炎予防の発声練習、朗読「手袋を買いに』
講師（一社）日本朗読検定協会認定シニアプロフェッサー
上田 美紀さん
- ・みんなで歌う会：2月17日(火) 10:30～
- ・ハンドメイド：2月24日(火) 10:30～
「つるし飾り」を作ります。
※先着15人、参加費200円



■「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越してください。

と き 2月19日(木) 13:30～16:30

暮らしの保健室を開設しています！

問 福祉課 ☎ 475-1377

市民の皆さんの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 ※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(3日、10日、17日、24日) 10:00～12:00

ところ 渋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▲

生活支援ハウスほたるの里 入居者募集

問 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、住居や交流機会を総合的に提供する施設です。

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・食事代・共益費などを
ご負担いただきます

※自由に見学することができます

申請方法などは市HPをご覧ください▶



高齢者の生活支援に関する研修

問 医療保健課 ☎ 475-1429

掃除や買い物などの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。この研修を修了し、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25日(火)、26日(水) 9:10～15:30

ところ サン・アビリティーズ渋川

定 員 30人（先着順）

申 込 電話または右記QRコードから
(受付期間：2月2日(月)～13日(金))



福祉・介護の仕事相談および就職支援セミナー

問 富山県福祉人材センター ☎ 432-6156

「福祉・介護のお仕事相談コーナー」を開設し、キャリア支援専門員が無料で相談を受けます。

と き 毎月第3火曜日（祝日の場合は変更）

9:30～15:30：福祉・介護の仕事相談

13:30～15:00：就職支援セミナー

ところ ハローワーク渋川

乳がん検診・骨密度検診の案内

問 市民健康センター ☎ 475-8011

乳がん・骨密度検診を実施します。乳がんの早期発見は検診受診がカギです。今年度まだ受診していない方は受診しましょう。

と き 3月8日(日) 12:00～13:00 受付

ところ メリカ

対象者 ①乳がん検診：40歳以上の女性(2年に1回)
②骨密度検診：どなたでも

負担金 ①乳がん検診 1,000円

※年度内に40、50、60歳になる女性と、
70歳以上の女性は無料

②骨密度検診：500円

※70歳以上の方は無料

申 込 3月4日(火)までに

電話または右記QRコードから



障害者控除の認定申請

問 医療保健課 ☎ 475-1429

障害者手帳の交付を受けていても、65歳以上で次のいずれかに該当する方は、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ヶ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▶



介護用品購入費の助成

問 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7年3月1日から令和8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、

身体障がいの程度が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9日(月)～3月6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

問 地域包括支援センター ☎ 476-9400

健康な状態と認知症の間を「MCI（軽度認知障害）」といい、早期発見と適切な対策で、MCIの改善や、認知症への進行を遅くできる可能性があります。検診は無料です。

※専門医療機関の受診が必要な場合は有料

対 象 昭和22年4月～36年3月生まれで、
市に住民登録がある方

※昭和22年4月～24年3月生まれの方は、今年度が無料で検診できる最後の機会です。

心の健康相談

問 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25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）

物価高対応子育て応援手当の支給について

問 子育て応援課 ☎ 475-1489

物価高の影響を強く受けている子育て世帯を支援し、子どもたちの健やかな成長を応援するため、0歳から高校3年生までの子どもを対象に物価高対応子育て応援手当を支給します。

対象者 ①令和7年9月分の児童手当を受給した方

②令和7年10月1日から令和8年3月31までに出生した児童の保護者のうち児童手当の受給者となる方

③令和7年10月1日から令和8年3月31までに離婚などにより新たに児童手当の受給者となる方

支給額 子ども1人あたり20,000円（1回のみ）

申 請 原則不要。ただし、次に該当する方は必要です。

・所属庁から児童手当を受給している公務員の方
・支給対象者②、③に該当し、1月9日までに児童手当の申請をされていない方

その他 2月中旬から順次支給します。

※詳しくは、市HPをご覧ください▶



滑川市介護保険事業計画策定委員会 被保険者代表委員の公募について

問 医療保健課 ☎ 475-1429

市では、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、令和9年度から令和11年度を計画期間とする第10期滑川市介護保険事業計画を策定します。

この度、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、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8年4月1日から令和11年3月31日）

応募資格 市内在住の昭和60年4月2日以前に生まれた人

応募締切 2月27日(金)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(500字程度)を提出

テーマ 「高齢者介護のあり方」

応募方法 右記QRコードから



防災クイズ【回答】 正解は③

長靴は水が入ると重くなり、歩きにくいため危険です。歩きやすいスニーカーなどが適しています。また、手ぶらではなく、必要最低限の非常持出品をリュックなどに入れ、両手をあけて避難しましょう。万が一の場合に備え、近所の人に声をかけて複数人で避難することが安全につながります。早めの避難を心掛け、夜間の避難は避けましょう。

監修：滑川防災士連絡協議会



市民健康センター ☎ 475-8011

教室 ・ 相 談	ほっと安心産後ルーム ※「母子モ」から予約▶ 2月2日㈪、9日㈫、24日㈬ ①9:15~②10:15~ 対象は産後4ヶ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▲ 2月4日㈬ ①13:15~13:30(終了14:00) 受付時間 ②14:15~14:30(終了15:00) 2月27日㈮ ① 9:15~ 9:30(終了10:00) 受付時間 ②10:15~10:30(終了11:00)
	4ヶ月児健康診査・離乳食講習会 2月26日㈯ 受付時間 12:45~13:15 対象は令和7年10月生まれの子	
健康 診 査	1歳6ヶ月児健康診査 2月3日㈰ 受付時間 12:45~13:15 対象は令和6年7月生まれの子	
	3歳児健康診査 2月20日㈮ 受付時間 12:30~13:15 対象は令和4年8月生まれの子	
その 他	虫歯予防フッ素塗布 2月5日㈭、17日㈯ 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。

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つくり	とき 2月3日㈭、10日㈭、24日㈭ 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 2月6日㈮、13日㈮、20日㈮、27日㈮ ①14:00~②14:30~③15:00~④15:30~ ⑤16:00~⑥16:30~⑦17:00~ ※①⑦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 2月1日㈰ ※1月29日㈭までに電話予約 3月1日㈰ ※2月26日㈭までに電話予約

子育て支援センター ☎ 476-6565

教室 ・ 相 談	開所時間 9:00~12:00、13:00~15:30(平日) 9:00~12:00(第1、3土曜日)
	※3歳以下の赤ちゃ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▶
赤ちゃんサロン(0歳~歩行がまだの1歳頃)	2月3日㈰ 10:15~ 手作りおもちゃを作ろう・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㈰ 10:15~ 米粉粘土で遊ぼう・身体測定
マタニティサロン(マタニティママとパパ対象)	2月21日㈪ 10:15~ 起き上がりこぼしを作ろう
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。	
子育て教室「親子で楽しくリトミック♪」	
とき 2月17日㈰ 10:15~11:15ごろ	
対象 未就園児と保護者(20組程度)	
申込 2月2日㈪~12日㈭ ※要申込	
育児講座「防災教室~母子に役立つ防災ポーチを作ろう!」	
とき 2月19日㈭ 10:15~11:15ごろ	
対象 未就園児と保護者(20組程度)	
申込 2月2日㈪~16日㈪ ※要申込	
食育教室「離乳食相談会(調理実習)」	
とき 2月25日㈭ 10:15~11:15ごろ ※10:00集合	
ところ 市民健康センター 調理室	
対象 6ヶ月~11ヶ月の未就園児と保護者(8組程度)	
申込 2月2日㈪~18日㈭ ※要申込	

人口と世帯 [1月1日現在] ※外国人住民を含む

人口	32,333	[△ 47]	(△ 156)
(男)	15,925	[△ 36]	(△ 55)
(女)	16,408	[△ 11]	(△ 101)
世帯数	13,162	[△ 19]	(+ 163)
※ [] 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	6件	(△ 6)	< 39件>
死者	0人	(-)	< 0人>
負傷者	6人	(△ 9)	< 41人>
※ () は前年同月比 < > はR7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	(-)	< 9件>
(死者)	0人	(-)	< 0人>
(負傷者)	0人	(-)	< 0人>
救助件数	0件	(△ 6)	< 16件>
救急件数	137件	(△ 5)	< 1500件>
※ () は前年同月比 < > はR7年の累計			

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。
※当番医は変更と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1日㈰	中村内科医院 (中川原) ☎ 476-6222	弥忠田歯科医院 (朝日町) ☎ 0765-83-8550
8日㈰	おのうえこどもクリニック (柳原) ☎ 475-6677	小杉歯科医院 (朝日町) ☎ 0765-82-0063
11日㈰	厚生連滑川病院(外科系) (常盤町) ☎ 475-1000	柚木歯科医院 (入善町) ☎ 0765-74-0058
15日㈰	荒川内科クリニック (下小泉町) ☎ 475-0001	野田歯科医院 (入善町) ☎ 0765-72-0262
22日㈰	吉見病院 (清水町) ☎ 475-0861	小森歯科医院 (上市町) ☎ 076-472-0032
23日㈪	厚生連滑川病院(内科系) (常盤町) ☎ 475-1000	吉岡歯科医院 (上市町) ☎ 076-473-0515
3月1日㈰	毛利医院 (四間町) ☎ 475-0054	川口歯科医院 (立山町) ☎ 076-464-1166

広告



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 贈答品類・雑貨類・調理器具類・
持ち込めます!! 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



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付金などに次の方々からご寄附いただきました。(敬称略)

(故) 神谷 榮吉(赤浜栄町) (故) 石坂 弘(栗山)

(故) 高橋 重夫(高柳) 匿名希望 4件

ふるさと滑川応援寄附金

販売実習の余剰金を寄附

滑川高校

12月22日、滑川高校商業科の模擬株式会社「滑商」(かっしょう)から50,000円のご寄附をいただきました。

滑商社長の田中涼雅さんと副社長の柄山陽茉璃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

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)	13日㈮ 27日㈮	13:00 ~ 16:00
---------------	--------------	---------------

要・電話予約	※13日㈮は6日㈮から、27日㈮は20日㈮から	受付開始(受付時間 9:00~17:00)
--------	-------------------------	-----------------------

税金相談	10日㈰	13:30 ~ 15:30
------	------	---------------

人権悩みごと相談	12日㈪	13:30 ~ 16:00
----------	------	---------------

行政相談	20日㈮	13:30 ~ 16:00
------	------	---------------

生活就労相談	3日㈫	10:00 ~ 11:30
--------	-----	---------------

登記相談		今月はありません
------	--	----------

気持ち新たに 武道稽古始め

1月4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。

滑川弓道会による弓道四つ矢射が披露された後、各団体の初稽古が行われ、参加者は気持ち新たに稽古に汗を流しました。



「よぶマイカー」実証運行開始！

1月13日から実証運行が開始された滑川予約型乗り合い交通「よぶマイカー」のお披露目式が、1月9日市役所駐車場で開かれ、市と本業務支援事業者など関係者が出席しました。

「よぶマイカー」は、利用者の意見を聞きながらより良い交通サービスを目指し、来年度以降も実証運行を継続する予定です。



満百歳ますますの長寿を 米山 はるさん

米山はるさん（辰野新町）は大正15年1月19日生まれ。1女に恵まれ、孫は2人、ひ孫は1人おられます。働き者で、80歳近くまで水産加工会社にお勤めになられました。趣味は俳句・短歌で、自宅のノートにはたくさんの句が書留められています。いつまでもお元気で！



この一歩からスタート 元旦マラソン

1月1日、第39回滑川市元旦マラソンがスポーツ・健康の森公園周辺コースで実施され、287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 滝川 莉々佳

【ショートコース（小学生以下）】 男性 土肥 遼聖 女性 圓山 梢衣

【ロングコース】 男性 石倉 陵羽 女性 佐渡 結月



市薬事功労者大会

1月7日、第48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、薬事功労者として石黒直人さん（高月東部）、踊場文二さん（上梅沢）が表彰されました。



写真中央：踊場さん

練習の成果を発揮 市書初大会

1月18日、第36回滑川市書初大会が市総合体育センターで開かれ、参加者は真剣な表情で筆を運んでいました。

金賞受賞者は次の皆さんです（敬称略）。

【毛筆】小学1年 池水 未帆 小学3年 五日市 樹奈

小学4年 瀧本 さつき 小学5年 竹正 百花

小学6年 高柳 佑彩 中学1年 園田 実夕

中学2年 故山 愛生 中学3年 赤間 穂花

小学2年 野田 あかり

【硬筆】小学1年 松井 風穂



博物館 ☎ 474-9200



〈開館時間〉 10:00～18:00

〈2月休館日〉 2日(月)、9日(月)、12日(木)、16日(月)、24日(火)

■博物館友の会講演会

とき 2月22日(日) 14:00～

ところ 市民交流プラザ3階 多目的ホール

対象 どなたでも ※申込不要

講師 貴堂 巖さん（富山近代史研究会会員）

演題 「早月川で外国人が発した『これは川ではない。滝だ』(付)早月川の五厘堤」

■天文教室（小学校3年生以上）

冬から春の星座を観察します。

とき 3月7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。

■資料を処分する前にご連絡ください

博物館では、滑川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このような資料がありましたら、ご連絡・ご相談ください。



図書館 ☎ 475-8001



〈開館時間〉 9:00～19:00

※土・日・祝日は18:00まで

〈2月休館日〉 2日(月)、4日(水)、9日(月)、16日(月)、24日(火)

■読書会 3階 2月28日(土) 13:30～

「おもかげ 松本清張 北大路魯山人」（著）阿井 景子
講師 遠藤 稔さん

■文化教室 3階

・源氏物語を読む 2月7日(土) 10:00～

・古文書を楽しむ会 2月14日(土) 13:30～

■「若い人に贈る読書のすすめ」特集

新たな人生の一歩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ます。

とき 2月5日(木)～3月3日(火)

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〉 毎週火曜日、5日(木)、19日(木)

■カラフルせっけんをつくろう

とき 2月23日(祝) 10:30～

対象 幼児（年中児以上）とその保護者、
小学生 ※定員8人
申込 右記QRコードから



■あそあそチャレンジ

スラックラインやストラップアウト、
10連けん玉に挑戦しよう。

とき 3月1日(日) 10:30～11:45

講師 滑川市児童クラブ連合会



■第42回 将棋大会

とき 3月7日(土) 9:30～12:00

対象 将棋教室に登録していない市内の小学生
申込 右記QRコードから ※定員10人程度
(2月7日(土)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

※土・日・祝日は17:00まで

〈2月休館日〉 4日(水)、12日(木)、18日(水)、25日(水)

■おはなし会

毎週土曜日 11:00～

※28日(土)は15:00～も

■作品展示 ※19日(木)まで
滑川中央保育園
■絵本の展示コーナー「ねこのえほん」

■工作コーナー 毎週土・日 10:00～、13:00～

「パックンをつくろう！」

※8日(日)は10:00～のみ、15日(日)は13:00～のみ

■にこにこたいむ 毎週金曜日 10:30～
手遊びや読み聞かせ、パネルシアターなど

■「絵本と子どもにかかわる講習会」

内容 絵本と子どもをつなぐ重要性、環境づくりや
絵本の選び方など

とき 2月8日(日)13:30～15:00

ところ 市民交流プラザ3階 研修室2

講師 射水市大島絵本館 職員

対象 市内在住で中学生以上の絵本や
子どもに興味のある方（定員36人）



申込 右記QRコードから

■「ふしぎなぼけっとさんとあそぼう！」

内容 絵本の読み聞かせ、パネルシアター、手遊びなど

とき 2月15日(日)10:30～

対象 未就学児とその保護者 ※申込不要

ハッピースマイル商品券

ゆうパックで発送します！

SAMPLE



5月31日まで！

対象店舗は
こちら▼



エネルギー・食料品価格などの物価高騰により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月中旬から順次発送します。※配達時に不在の場合は「不在連絡票」が投函されます。保管期間内に再配達を依頼するか、郵便局窓口でお受け取りください。

配布対象 令和8年1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10,000円分（1,000円券×10枚）

有効期限 5月31日(日) ※期限後の使用はできません。

- 注意事項
- 商品券は冊子のままお持ちいただき、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、滅失などに対して、発行者はその責任を負いません。

問 商工企画課 ☎ 475-1431

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 ❤

あわてる



片手のひらを上に向けた両手を、小刻みに交互に上げ下げする。

あぶない



折り曲げた5指の指先で、胸をたたく。



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



呉汁

食育コーナー

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0.6gの「呉汁」をご紹介します。

(滑川市食生活改善推進協議会)



作り方

①うす揚げは熱湯にサッとくぐらせて油抜きをし、水気を切って3ミリ幅に切る。

②長ネギは斜め薄切りに、しめじは石突きを切り落とし手でほぐしておく。

③鍋に豆乳を入れ中火にかけ、沸々としてきたら、うす揚げ、長ネギ、しめじを加え、全体に火が通ったらみそを溶き入れる。

材料（5人分）

調整豆乳	600ml
減塩みそ	大さじ1
うす揚げ	1枚
しめじ	1/2パック
長ネギ	1/2本

1人分 124kcal
食塩相当量 0.6g

健康一口メモ

野菜は加熱でかさを減らしてたっぷり摂取！加熱調理を上手に活用して、毎日たっぷり野菜を取り入れましょう！



なめりかわ共創ポイント

広報なめりかわ閲覧で
ポイントがもらえます▶



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)デンソーウェーブの登録商標です。