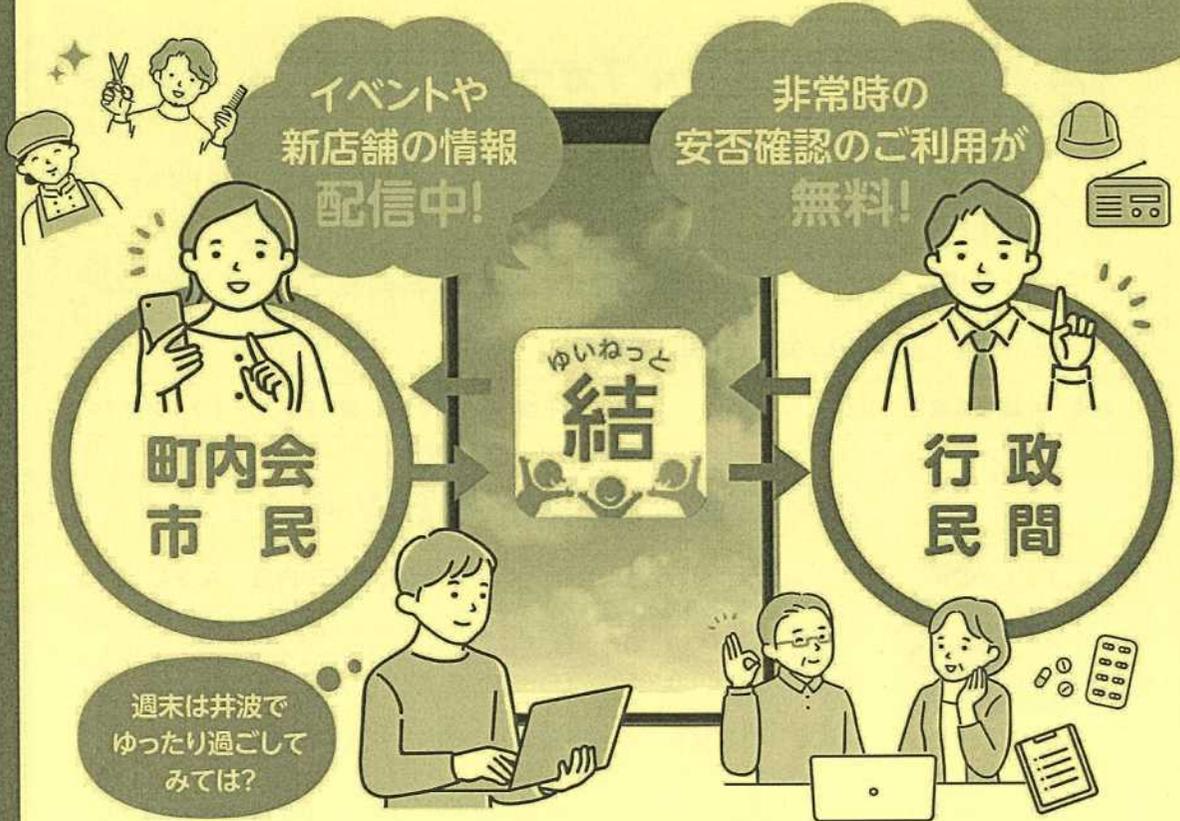


電子回覧板アプリ

**無料!**

いなみの情報をますます便利に!



# 「結ネット」で回覧板& まちの情報配信スタート!

行政の情報のほか、まちの新しいお店、市報、イベント等を広く情報提供しています。  
「結ネット」でいつでもどこでもまちの情報を受けとれます。

**災害時  
安否確認**

秋の防災訓練で  
全住民での利用を目指します

**各戸  
配布物**

毎月の配布物をスマホで確認。ますます拡大中!

問い合わせ

井波地域づくり協議会 ☎0763-82-3744



アプリインストール



# 3月イベント

3 / 7 土

## 井波ミライフオーラム2026

主催：イナミライデザイン

「井波ビジョン2040」の実現に向けて、旧庁舎跡地の再整備計画について現時点での計画の概要を市民の皆さん居知っていただく機会です。  
また、井波をさらに知ってもらう場として、学校や各団体の取り組みを発表してもらいます。

10:30 ~15:00

団体発表 井波小/中学校・木あそび工房・高岡向陵高校  
さとやま診療所・イナミライデザイン



店主会出店・産直野菜販売

会場／井波社会福祉センター

申込み／不要

問合せ／イナミライデザイン

3 / 25 水

## ロイドさんと楽しく話そう！

主催：下新町3区町内会 さんさんサロン

富山弁を英語にしたり、「ことば遊び」をしたり、異文化体験、もできます。  
子どもから大人まで、どなたでも参加できますので気軽にご参加ください。お待ちしております！

13:30 ~15:00

講師 グラント・ロイド氏 (南砺市国際交流員)

会場／アスモ1階・オレンジルーム

参加費／200円

申込み／不要

3 / 28 土

## tetoteさんと一緒に 春休みに親子で お手軽クッキング

主催：Community Cafe 輪っか

お料理って言うとハードル上がるけど、ほんとは誰でも自由に楽しくできるものなんです。

親子に限らず、おひとりでも、お友達同士でも、お気軽にご参加ください！

10:00 ~13:00



会場／DOMAから

参加費／1000円程度

申込み／Instagramで近日公開



## 井波地域づくり協議会

0763-82-3744

〒032-0231 南砺市山見1739-2

ショッピングセンターアスモ2階



WEBページ  
「いなみ時間」  
リニューアル

<https://inami.net>



# 井波 ミライ フォーラム 2026

2026年3/7(土)

10:30 ~ 15:00

会場：井波社会福祉センター

presentation /  
ステージ発表

3F 大ホール 10:30 ~ 12:15

- ①井波小学校4年生
- ②木あそび工房「井波彫刻アメリカ巡回展」
- ③井波中学校1年生
- ④高岡向陵高校「エモ変。プロジェクト」
- ⑤さとやま診療所
- ⑥イナミライデザイン  
「公園整備計画と旧庁舎の閉じ方構想」

marche & workshop /  
マルシェ&ワークショップ  
11:00 ~ 15:00

1F キッズルーム・飲食スペース  
2F ミライ店主会 & 井波既存店

[主催] NPO 法人イナミライデザイン  
[後援] 南砺市、南砺市社会福祉協議会、  
井波地域まちづくり推進協議会

# 井波 ミライ フォーラム 2026

「井波ビジョン2040」の実現に向け、これまで旧庁舎(跡地)の再整備計画の話し合いを進めてきました。現時点での計画の報告と共に、公共施設のポジティブな閉じ方、皆さんの記憶に残るプロジェクトに仕立てる構想を発表いたします。また井波を知ってもらう場として、学校や各団体での取り組みを発表してもらいます。

## マルシェ出店者



イシクロ コモノテン  
スーツ生地雑貨



週末アートプレイス くらし灯  
ハンドドリップコーヒー



SLOW LIFE  
カレーライス



Au milieu de la vie  
サンドイッチ、デリ



85-Store  
古着とジン



sai  
ハンドメイド作品



lankatu  
古本



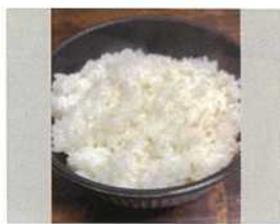
(株) 庄川エンボース工業所  
木端材を使った workshop



ma-ru 印  
木のアクセサリ・木の食器



喫茶と商店と招き猫屋 "惚惚"  
ホットチャイとサンドイッチ、雑貨



風の台所  
お米の販売、おにぎり、味噌汁



いろいろ料理研究所  
ミディエ・ドルマ



山本屋  
太子まんじゅう、桜まんじゅう



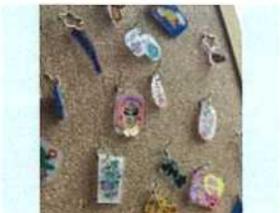
筆文字アート Sakuran  
お名前カード



Rinorino+  
キッシュ



KaraKasa  
ハンドドリップコーヒー、古着販売



ひまわりショップ  
プラ板リング、お茶・お菓子



トルティー屋さん  
スペイン風オムレツ



ごはん屋 tetote  
お弁当・おかずセットの販売



うずうず  
ちーずんだコロッケ



ココロユル日  
ペーグル



学校だより

# 井波っ子

令和8年2月20日  
南砺市立井波小学校  
2月号 第375号

井波小学校 HP アドレス

<https://inami-e.nanto.ed.jp/>

題字 6年 高橋 愛理さん

(題字は今年度県書き初め大会出場児童)

## 今年度の学校教育に関するアンケートより

教頭 越村 晃吉

本年度の重点目標「挑戦－何度でも－」についてアクションプランを設定し、徳・知・体の三つの目指す子供像の実現に取り組みました。達成率の目標は、いずれも90%以上としました。子供たちの自己評価の結果は下表のとおりです。徳及び体については目標の90%を達成しました。知については90%に近づきました。それぞれの結果について今年度の教育活動を振り返ります。

下表の      は90%以上、( ) は1学期との比較

《重点目標》 挑戦 - 何度でも -						
今年度のアクションプラン達成目標 90%						
項目(指標) (90%以上)	徳 相手を見てあいさつをする		知 自分の考えを伝える		体 自分の目当てをもつ	
	1学期	2学期	1学期	2学期	1学期	2学期
よくできた だいたいできた	91.5%	93.9% (+2.4ポイント)	82.0%	88.3% (+6.3ポイント)	89.2%	92.9% (+3.7ポイント)

### 【徳】相手を見てあいさつをすることができる子供

挨拶に関する話し合いをして取り組みました。下級生の手本になるような挨拶を考えて実践した学年もありました。ただ、挨拶の声が小さかったり、視線が繋がらなかったりした子供もいました。3学期に入り、子供による主体的な活動として、児童会の運営委員会による挨拶運動を始めました。新学年に向け、人間関係づくりの第一歩として、今後も挨拶を大切にしていきたいと思えます。

### 【知】自分の考えを伝えることができる子供

今年度は、特別活動の研究推進校として、学級会を中心に取り組みました。学級会では事前にノートに自分の考えを書いて参加するなど、まず考えをもつことを大切にしました。また、「伝える」となると苦手意識をもつ子供もいるため、安心して話せるようにペアやグループ等、小集団で話し合う場を設けました。また、「伝える」



〈学級会の様子〉

「話す」に限定せず、その子なりに「表現する」機会として捉え、場の設定を工夫しました。これからも一人一人に合わせて、自分の考えを伝えられるよう支援していきます。

### 【体】自分の目当てをもつことができる子供

運動(体力テスト・持久走)と健康(歯磨き)を重点に、目当てをもって取り組んでいました。活動を振り返って、目当てを見直し、新たな目当てに挑戦しようとする姿が見られました。今後も、子供が自分の目当てに向かって努力し、達成の有無にかかわらず、成長した過程を大切にして、教師が子供の頑張りを認め、称賛の声を掛けていきます。

## 3月の主な予定

3月

- 1日(日) PTA親子で通学路を歩こう
- 2日(月) ~5日(木) 5限後下校
- 6日(金) 6年生ありがとう集会
- 17日(火) 卒業証書授与式
- 23日(月) 集団登校 給食終了 5限後下校
- 24日(火) 集団登校 修了式・退任式・離任式
- 25日(水) 学年末休業開始
- ※令和8年度1学期始業式は4月8日(水)、入学式は4月9日(木)です。

## 相手を見てあいさつをする

生徒指導主事 中谷 真由美

「おはようございます」元気な子供たちの声が響きます。令和7年度のアクションプランは「相手を見てあいさつをする」です。1学期、元気な声で挨拶をしていた子供たちも、寒くなるとうつむきながら足早に登校する子供が増えました。それに伴い、挨拶の声も小さくなってしまいう子供もいて、寂しさを感じていました。

3学期に入り、運営委員会は児童会テーマ「一つの輪」について考え、笑顔で挨拶の輪を広げようと挨拶運動を始めました。初日は6年生2名で始まった挨拶運動ですが、来年度委員会に加わる4年生も参加し、元気な挨拶の輪が広がってきました。

6年生の家庭科「あなたは家庭や地域の宝物」の学習で、私たちが地域にできることは何か考えました。「ゴミ拾いなどのボランティア活動をしたい」「地域の活動に参加する」「家の手伝いをする」などの意見もありましたが、

「今まで学校内の委員会活動で挨拶運動をしてきましたが、これからは地域の人たちにも挨拶を広げていきたい」「今までちゃんと返してくれるか分からなくて挨拶をしなかったけど、そういうことを気にせず挨拶をしたい」と挨拶について考えている子供も多くいました。

横断歩道で車が止まると、横断後に振り返っておじぎをしながら挨拶をする子、ニコニコ笑顔で挨拶をする子。井波っ子のそんな姿を見るたびに、心が温かくなります。井波小学校って素敵だなと思います。ご家庭や地域の方の温かい挨拶や見守りがこんな素敵な井波っ子を支援育てているのだと感じます。これからも挨拶の輪が学校から地域へ広がっていくよう取り組んでいきます。



〈朝の挨拶運動〉



〈高学年に向け  
がんばっている4年生〉



# 元気いっぱい井波っ子



### 特別支援学級

「一人一人に合わせた学習のやり方で」

特別支援学級主任 曲師 ひとみ

特別支援学級に在籍する子供たちは、少人数の中でそれぞれの特性に応じて一人一人に応じた学習をしたり、集団で学習したりしています。一人一人の学習では、落ち着いて学習できるように、やり方や学習進度を調整しています。また、

活動を主とする教科は交流学級で学習し、教科の学習内容だけでなく、集団の中で周りの友達との関わり方を学ぶ機会にもしています。交流級で学ぶことで、多様な考え方や得意不得意をお互いに知り、分かり合う機会ともなっています。



〈支援級で国語、算数の学習〉



〈交流級で音楽の学習〉

### 4年

「みんなでかっこいい4年生になろう集会」

4学年主任 林 優衣

2月に初めての学年集会を行いました。学年目標の「かっこいい4年生」のパワーアップを目指して、雪上リレーと巨大雪玉作りをしました。

雪上リレーでは、走るのが苦手な友達をソリで協力して引っ張ったり、勝敗にこだわらず応援をしたりしました。また、巨大雪玉作りでは、雪玉がどんどん大きくなり動かせなくなったときに、「助けて!」「せーの!」と声を掛けて助け合いました。

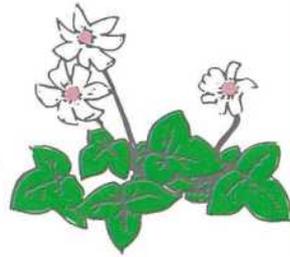
自然に声を掛けて助け合ったり、諦めずに最後まで挑戦したり、係の友達の話静静地に聞いたりするなど、「かっこいい4年生」になってきたことに教員も子供たちも成長を実感した集会になりました。



〈雪上リレーの様子〉



〈巨大雪玉作りの様子〉

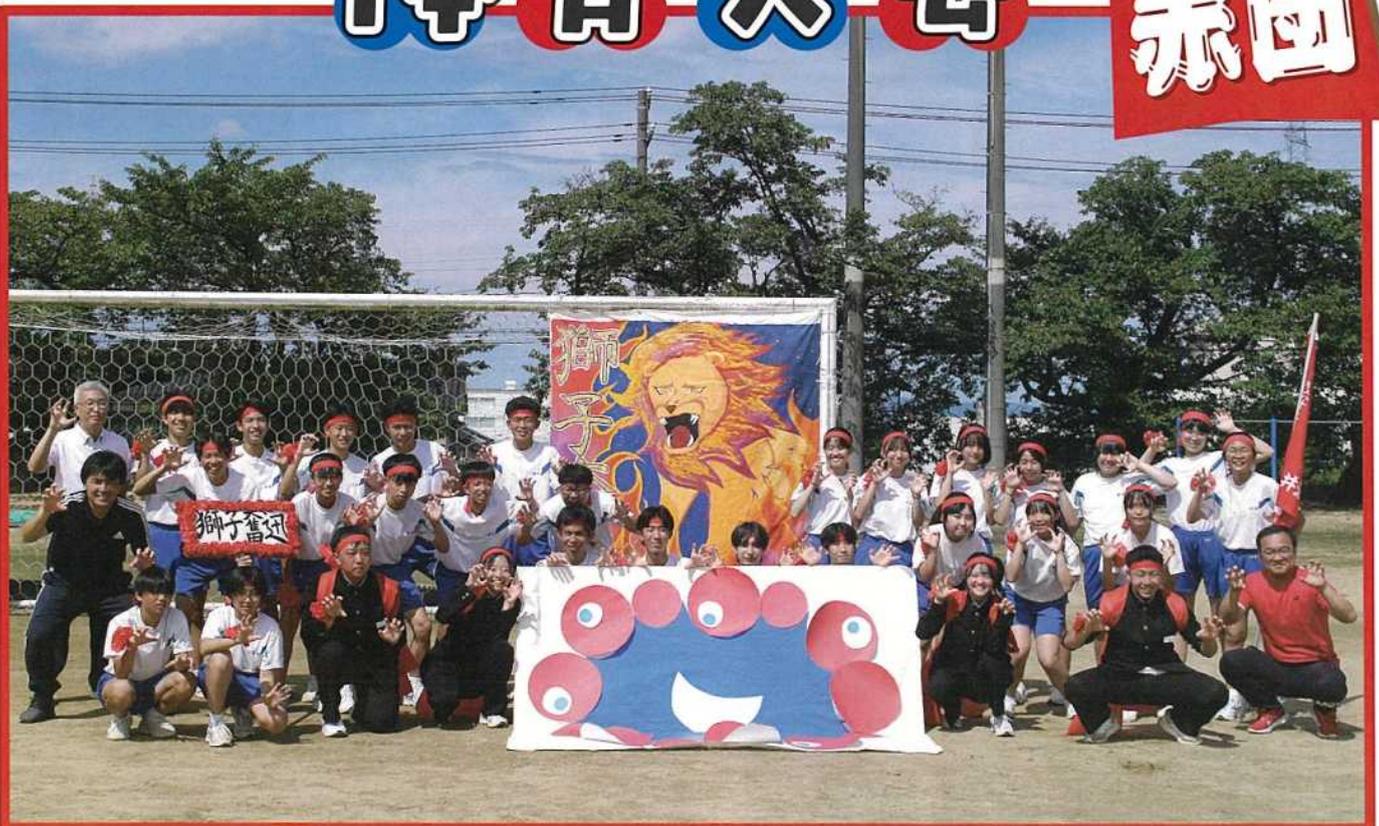


青団



体育大会

赤団



令和7年  
9月20日(土)

第79回

# 体育大会



## 翔 魅せろ! 井波中生の力

9月20日(土)秋晴れの  
もと、体育大会が盛大に開  
催されました。競技や演技  
を通して、生徒一人一人が  
これまでの練習の成果を存  
分に発揮しました。

中でも木遣り踊りでは、  
大きく力強い掛け声が会場  
に響き渡り、息の合った動  
きからは迫力と一体感が感  
じられました。

また、競技中だけでなく、  
仲間を思い切り応援す  
る姿も印象的で、声をから  
して声援を送る様子から、  
クラスや団の絆の深まりが  
うかがえました。どの場面  
でも生徒たちは全力で取り  
組み、勝敗に関わらず笑顔  
で競技を楽しむ姿が見られ  
ました。

運動会を通して、協力す  
ることの大切さと、挑戦す  
る喜びを改めて感じる一日  
となりました。



### 執行部

### クリーン大作戦

体育大会終了  
後にクリーン大  
作戦を実施しま  
した。当日はそ  
れほどゴミはあ  
りませんでした  
が、事業を通して  
ゴミは各自で持  
ち帰り、ゴミが落  
ちていたら自分  
のものでなくて  
も拾うといった  
啓発に繋がった  
と思います。







10/25(土)

# 学習発表会

テーマ **主役** ~個性あふれる井波中生~



生徒たちにとって、達成感と充実感に満ちた一日となりました。

クラスごとの特色を生かした歌声が響き渡り、どのクラスも心を込めた美しいハーモニーを披露しました。

当日は、生徒の個性があふれる作品が数多く展示され、どの作品にもこれまでの努力や工夫が感じられました。ステージ発表では、練習の成果をしっかりと発揮し、会場全体が一体となって盛り上がりました。また、合唱コンクールでは、

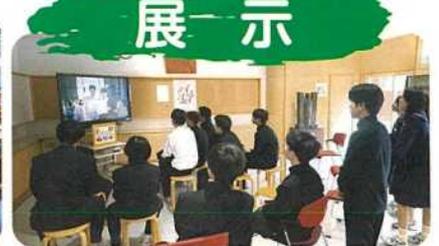
10月25日(土)にテーマ「主役」個性あふれる井波中生のもと学習発表会が行われました。



## ステージ



## 展示



# アイウェーブ

# 春の日

みんなで遊びに  
来てね!

日時

3/29 (日)  
10:00~13:30

会場

井波  
社会体育館

全て  
参加  
無料!



試して実感!

大人教室  
無料体験

限定  
100食!  
11:30~

アイウェーブ特製

ふるまい  
豚汁



今年もやります!

ビンゴ  
大会



チャレンジtheスポーツ  
教室無料体験の方に  
ビンゴカードプレゼント!

サッカー・剣道・野球など  
ゲーム感覚で体験しよう!

チャレンジ  
the  
スポーツ



ババ抜き  
・オセロ  
大会

★ババ抜き大会/10:30開始~  
★ぴったんこチャレンジ/12:00開始~

こんにやく  
ぴったんこ  
チャレンジ



173g  
ピッタリに  
カットを  
目指せ!

定員あり/参加希望者より抽選  
当日申込み・開始前に発表します

★トレーニング室も無料開放!

【お問い合わせ】  
アイウェーブ事務局

南砺市井波700-110(井波社会体育館内)

0763-82-5026

※無料開放/10:00~13:30

# チャレンジtheスポーツ 会場：2階大体育室

## 10:00~12:30

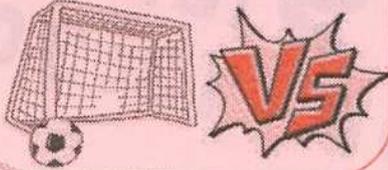
アイウェーブ教室、スポーツ少年団の種目をゲーム感覚で体験しよう☆  
幼児から大人までできるゲームをご用意しています♪

全ての種目にチャレンジで

### ビンゴカードプレゼント!

### ① サッカー

#### PK対決



### ② スーパーキッズ トレーニング・バーズ

光るボムを  
素早く  
叩き!



### ③ 剣道

リフトチャンバラ  
新聞紙切り



### ④ モルックコーナー

モルック  
やろうよ!



### ⑤ バasketボール

バスケットを  
楽しもう♪



### ⑥ 野球

ストラック  
アウトに挑戦!



### ⑦ バドミントン

ラリーを  
続けよう!



### ⑧ バレーボール

アタック  
チャレンジ☆



## 大人教室無料体験

会場：1階スポーツスタジオ

30分のお試し体験です! 興味あるけど機会がなかった、やってみたかったけどどんな感じ? などなど... 気になってる方はぜひ試してみてくださいね~

今春から新たに加わる  
ニューフェイス! 山本先生!

### ☆ゴゴ活 ~イスに座って楽しく体操~

## 10:00~10:30

午後にするからゴゴ活! 元気に動こう! レッツゴー!  
(※4月からの教室タイトルです。無料体験の日は午前中にやります...)

### ☆スタイルアップヨガ

## 11:20~11:50

脚や骨盤まわりなど下半身を中心にアプローチ!



### ☆華筋 ~心と体のセルフアップ!~

## 10:40~11:10

ピラティスで目指す芯から強くしなやかな身体!

〈持ち物〉 タオル、飲み物、うち履きシューズ、  
ヨガマット (お持ちの場合)

教室体験をされた方に

### ビンゴカードプレゼント!

開始時間10分前より受付を始めます。

※ゴゴ活は9時50分より受付可  
体験が始まってからの途中参加はできません。

## 13:00~ ビンゴ大会

チャレンジtheスポーツ、教室の無料  
体験に参加してカードをゲット!

スポーツ用品、商品券、おかし、  
日用品、井波のお店の品々 etc...

### ババ抜き ・オセロ 大会

ピッタリ  
カット!  
こんなにやく  
チャレンジ  
びったんこ  
チャレンジ



限定100食☆

### アイウェーブ特製 ふるまい豚汁

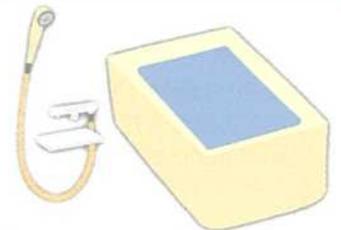
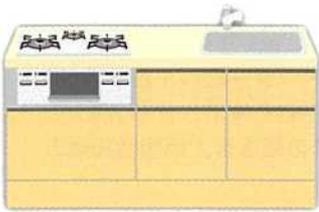
11:30~  
無くなり次第終了!!

その他飲食  
限定販売もあるよ!





# 安心・安全な水道を 守っています!



## 地元の強み活かして災害復旧に貢献

### 水回りのトラブル、 慌てると悪質業者 寄ってくる!



「早く修理したい」の  
気持ちに付け入る  
悪質業者は許せないな

インターネットの  
「最安値」につられて  
よく分からない業者に  
依頼するのは  
危険だわ



近年、悪質業者等が社会問題化している「水回りのトラブル」、ご存知ですか?  
キッチンや風呂、トイレ等水回りや、蛇口の水漏れや詰まりといったトラブルが起きた時に、投げ込み広告・マグネット、電話帳広告などを見て「低料金」と思って業者を呼んだものの、高額請求や不要工事の強要等、悪質商法の被害に遭ったという苦情が相次ぎ、問題となっています。

インターネットでの「最安値」「見積り無料」の宣伝文句に飛びつかず、行政のホームページで指定水道工事店を探す・他の業者からも見積りを取って内容を検討するなど、ぼったくり業者に遭わないためにも、まずは**地元管工事組合加盟の「わたしのまちの水道屋さん」**を確認しておきましょう。



詳細は裏面を  
ご覧ください

**地元組合加盟の  
指定水道工事店に  
お気軽にご相談ください。**



南砺市管工事業協同組合

〒939-1851 富山県富山県南砺市信末 341

TEL:0763-62-4566 受付 9:00-17:00 (土日祝日を除く)

FAX:0763-62-4577 Mail:nanto-kankoji@celery.ocn.ne.jp



南砺市ふるさと整備部上下水道課

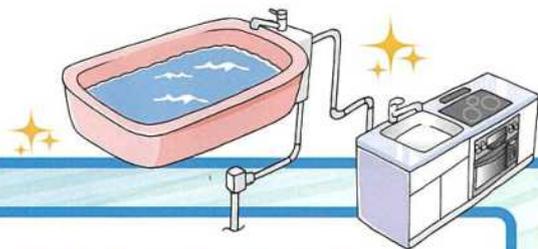
TEL:0763-23-2023 FAX:0763-52-6385

ホームページ



1

## 水まわりの工事・リフォームは、 信頼のおける **地元管工事組合** **加盟**の指定水道工事店へ



「組合加盟の指定水道工事店」<sup>※</sup>は、新築、リフォームの際の水道工事はもちろん、アフターサービスにも常時対応できる体制を整えています。

キッチン、洗面所、トイレ、お風呂などの水まわり関連工事の専門家です。

※「指定水道工事店」は、全国の市町村等の各水道局が指定した給水装置工事事業者をいい、国家資格である給水装置工事主任技術者が工事に従事しています。

2

## あなたのお好きな 給水器具が選べます。

給水器具は品質保証<sup>\*</sup>されているものをご利用ください。機能・性能を、「**地元管工事組合加盟**の水道工事店」で確かめてお選びください。

※ISO9000<sup>®</sup> S認証メーカーの自己保証  
ISO・IEC/ガイド65認証第3者機関による保証



3

## 漏水の時は **地元管工事組合** **加盟店**にご相談ください。

漏水はムダだけでなく、水道料金にも大きく影響します。時には蛇口を全部閉めて、水道メーターのパイロット(赤い点)が回っていないことを確かめてみましょう。回っていれば漏水の疑いがあります。その際は管工事組合加盟の水道工事店にご相談ください。



4

## 災害時に組織力を発揮し 迅速な復旧に貢献しています!

全管連に所属する管工事組合及び約1万6千社の組員企業は、水道事業体と連携して、国民が日々生活する上で最も重要なライフラインである水道を支えています。地元管工事組合加盟各社は地震などの災害時には真っ先に現場に駆けつけ、水道局とともに応急復旧や給水活動に従事する心構えや体制ができています。地元業者である強みを活かして早期復旧に貢献しているのです。

令和6年能登半島地震  
応急復旧応援動画



令和6年能登半島地震の応急復旧活動において応援水道事業体の要請により全国から全管連の107団体が被災地に駆けつけ、延べ作業日数約2500日、約1万6千人が応急復旧活動に従事しました。

業界PR動画はこちらから



本編



ダイジェスト版

職業紹介漫画



命の水物語



全国管工事業協同組合連合会 (国土交通大臣認可団体)

<https://zenkanren.jp/>

協賛 LIXIL

協賛 TOTO

# ◆用水 水止め◆

## 水止め期間

庄川上流①の区域

令和8年3月18日(水)午前9時から24日(火)正午まで

庄川左岸③の区域・庄川右岸④の区域(針山口、中田口用水区域除く)

令和8年3月19日(木)午前5時から24日(火)正午まで

## 水止め区域

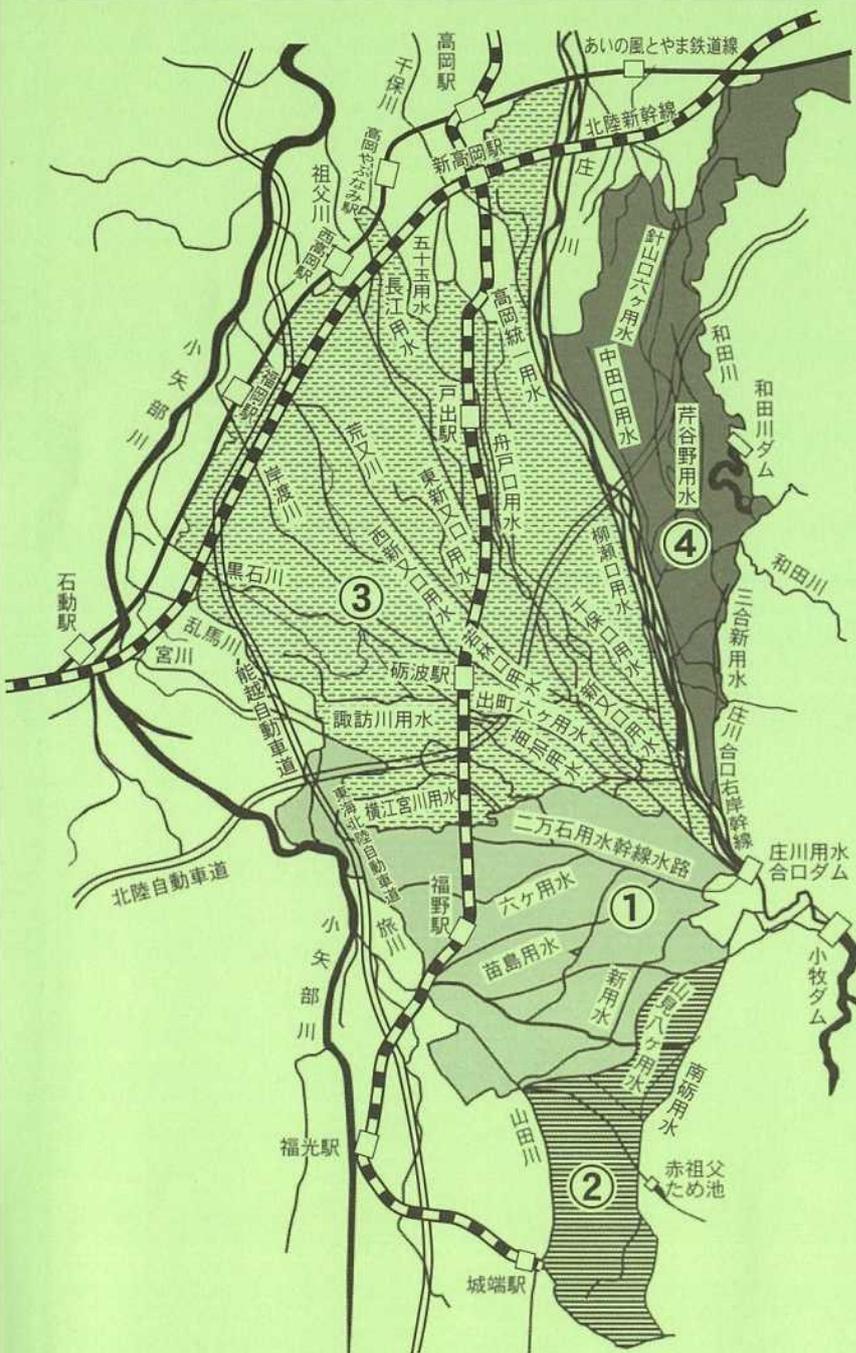
庄川上流 { 庄川上流用水の区域  
(二万石用水、新用水、山見八ヶ用水区域) ①  
(南砺用水区域の水止めは3月26日~3月29日) ②

庄川左岸 { 庄西用水の区域  
(千保合口用水区域)  
(舟戸口、若林口、および新又口用水区域) ③  
鷹栖口用水の区域

庄川右岸 { 庄東用水の区域  
(三合新、芹谷野用水区域)  
(針山口、中田口用水区域の水止めは3月9日~3月24日) ④  
射水平野の区域  
(旧六ヶ用水のみ)

春の江ざらえのため、例年のとおり一斉水止めします。期間内に水路・江堤の清掃・手入れをして下さい。

ゴミのポイ捨てはやめましょう



富山県砺波市一番町108番地 庄川沿岸用水土地改良区連合 ☎0763 (32) 2351

断水中は火の元に特に注意しましょう!

令和8年2月発行

# いなみ子ども見守り隊大募集!

「いなみ子ども見守り隊」は、地域の将来を担う子どもたちを地域ぐるみで見守ることを目標に、平成18年3月に発足しました。これまで多くの方々の参加と協力を得て、児童・生徒の登下校を見守ることで、子どもたちの安心安全意識を高め、不審者が近付きにくい、明るい地域づくりを助けてきました。趣旨にご賛同いただき、活動への積極的な参加とご支援をお願い申し上げます。 令和8年2月



## Q1：どんなふうに活動するの？

「自然なかたち」「無理のないかたち」で、子どもたちが登下校する様子を見守ります。

### ①できる日だけでかまいません。

毎日や定期に、見守り活動を行う必要はありません。ご自宅付近の通学路で結構です。

### ②時間を決める必要はありません。

できれば、朝の登校時間帯及び下校する午後3時から5時頃の都合のよい時間をお願いします。地区によっては、児童・生徒が通る時間帯が少し違ってくると思います。なお、下校時刻が変更される日がたまにありますが、特にご案内はいたしません。(緊急事態等による変更については学校から案内を受け取ることができます。)

### ③待つ必要はありません。

子どもがまだ来ないからとお待ちにならなくても結構です。また、最後の子どもが来るまで待って見届ける必要もありません。

## Q2：入隊はどうすればいいの？

下の申込み票を記入の上、ミントウ井波文化ホール(井波総合文化センター)内の事務局に提出もしくはFAXしてください。

後日見守り隊ベストを貸与します。退隊のお申し出がない限り、隊員を継続することといたします。保険加入をいたしますが、安全な場所での活動をお願いします。活動中のけがや事故等ありましたら事務局までご連絡ください。

## Q3：退隊したいときは？

事務局へご連絡ください。見守り隊ベストをお返し願います。なお、活動の都合上、できましたら退隊は年度末にお願いします。

## 【事務局】青少年育成南砺市民会議井波支部

ミントウ井波文化ホール内(火曜休館) TEL82-5885 FAX82-5609  
(井波総合文化センター)



## 【共催】

青少年育成南砺市民会議井波支部 地域づくり協議会井波連合会 井波地域4地区防犯協会  
南砺市商工会井波支部 南砺市観光協会井波支部 井波小学校父母と教師の会

## ----- キリトリ -----

いなみ子ども見守り隊 新規入隊申込み票 (FAX申込みは82-5609へ)

お名前等	連絡先	緊急連絡登録
お名前	住所 〒	小学校からの緊急連絡を希望する方には、スマートフォンアプリ(tetoru)で受信するための登録案内書をお渡しします。希望の方は下の( )に○を付けてください。
生年月日(保険加入のため)	電話番号	
年 月 日生	(携帯 )	
		( )

※記入いただいた個人情報とは本事業以外には使用しません

# まさかの 映画化!

# まさかの 大冒険!

武器なし  
策なし  
意気地なし  
どうする!?

## たべっ子どらぶつ THE MOVIE

最凶のわたあめ軍団 vs カワイイだけの戦闘力ゼロ軍団!

松田 元太  
水上 恒司 高石 あかり

藤森 慎吾 香井 翔太 小澤 亜季 水瀬 いのり 東山 奈央 立木 文彦 間宮 くるみ  
大野 りりあな 関 智一 大塚 明夫 大塚 芳忠

5.1<sup>木</sup>  
ROADSHOW

主題歌「Would You Like One?」 Travis Japan  
(Capitol Records / ユニバーサルミュージック)  
原作：ギンビス 監督：竹清 仁 脚本：池田 テツヒロ  
企画・プロデュース：藤森 慎吾、クリエイティブプロデューサー：小野井 拓也  
音楽：田嶋 洋行 監製：TBSテレビ 企画制作：グロービジョン 監修：藤田 知子  
アニメーションプロデューサー：宇井 正人 CGスーパーバイザー：櫻井 浩介 アートディレクター：亀井 清明  
ラインプロデューサー：高橋 和樹 実行プロデューサー：(株)楽楽堂 実行プロデューサー：KICKNET  
アニメーション制作：HARU ANIMATION PLANET INC.  
制作総責任者：大塚 明夫 監製：TBSテレビ・TBSテレビ  
© ギンビス © 劇場版「たべっ子どらぶつ」制作委員会

モアモア  
CAPTION  
5.1<sup>木</sup>

映倫  
シネマ

© ギンビス © 劇場版「たべっ子どらぶつ」制作委員会

## 2026年3月22日[日]開演 10:00

ミントウ井波文化ホール(南砺市井波総合文化センター)メモリアホール

[お問い合わせ] 南砺市井波総合文化センター 〒932-0231 南砺市山見 1400 ☎(0763)82-5885

[主催] ミントウ井波文化ホール(南砺市井波総合文化センター)指定管理者オカベ・ホクタテ共同体

[後援] 南砺市教育委員会



@rpo8646b



入場無料

全席自由

メモリア  
シアター倶楽部



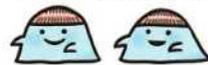
日時

令和8年3月2日(月)~3月9日(月) 火曜日休館

AM 9:00 ~ PM 5:00 ※ただし、3月2日(月)はPM 1:00 ~ PM 5:00



観覧無料



会場

ミントウ井波文化ホール(南砺市井波総合文化センター) ホワイエ  
(南砺市山見 1400番地 TEL 0763-82-5885)

主催

井波美術協会  
ミントウ井波文化ホール(南砺市井波総合文化センター) 指定管理者: オカベ・ホクタテ共同体

後援

南砺市教育委員会 北日本新聞社 エフエムとなみ となみ衛星通信テレビ

# 家庭ごみ収集カレンダー

ごみは分別区分に従い出してください。南砺市指定ごみ袋には見やすいように太く大きく氏名を書き、口をしぼって出してください。ごみは責任を持って出しましょう！（家庭から出るごみしか集めません。商店や事業所から出るごみはステーションには出せません！）ごみの分別・出し方については、南砺市ホームページまたは南砺市公式LINEをご参照ください。



燃えるごみの日			地区名	資源・不燃・プラ収集日	プラ収集日
月・木	火・金	水・土			
井波地区 八日町、上新町、中新町、下新町1区、 下新町2区、下新町3区、藤橋、 三日町、畑方、山見町並	井波地区 今町1区、今町2区、 今町3区、今町4区、 末広町、木崎野町、 北新町、北川、六日町	井波地区 山下、栄町、栄町住宅、ビレッジハウス井波、 東町、松島、五領島、上山見、山見住宅、下山見、 京願町	井波地区	第1水曜日 <b>A</b>	第3水曜日 <b>Aプラ</b>
南山見地区 清玄寺、連代寺、志観寺	高瀬地区 ビレッジハウス高瀬	南山見地区 院瀬見、東城寺、谷、南山見新、戸板、里領、川原崎、沖 野能原	南山見地区	第3水曜日 <b>B</b>	第1水曜日 <b>Bプラ</b>
山野地区 坪野、山斐、岩屋、飛騨屋、 井波軸屋、安室、清水明、高屋、 専勝寺		高瀬地区 神子畑、勸学院、大宮司、愛農、信農、三清東	山野地区 高瀬地区		

※可燃物は祝日も通常通り収集いたします。 □ 12/31~1/2は収集を休みます。

## 2026年 4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			A・Bプラ			
5	6	7	8	9	10	11
センター予約制						
12	13	14	15	16	17	18
センター予約制			B・Aプラ			
19	20	21	22	23	24	25
センター予約制						
26	27	28	29	30		
センター予約制			昭和の日			

## 5月 ★6日のA・Bプラは7日に収集します

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日 センター予約制	みどりの日	こどもの日	振替休日	A・Bプラ		
10	11	12	13	14	15	16
センター予約制						
17	18	19	20	21	22	23
センター予約制			B・Aプラ			
24	25	26	27	28	29	30
センター予約制						
31						

## 6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			A・Bプラ			
7	8	9	10	11	12	13
センター予約制						
14	15	16	17	18	19	20
センター予約制			B・Aプラ			
21	22	23	24	25	26	27
センター予約制						
28	29	30				
センター予約制						

## 7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			A・Bプラ			
5	6	7	8	9	10	11
センター予約制						
12	13	14	15	16	17	18
センター予約制			B・Aプラ			
19	20	21	22	23	24	25
センター予約制	海の日					
26	27	28	29	30	31	
センター予約制						

## 8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
センター予約制			A・Bプラ			
9	10	11	12	13	14	15
センター予約制		山の日				
16	17	18	19	20	21	22
センター予約制			B・Aプラ			
23	24	25	26	27	28	29
センター予約制	30	31				

## 9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			A・Bプラ			
6	7	8	9	10	11	12
センター予約制						
13	14	15	16	17	18	19
センター予約制			B・Aプラ			
20	21	22	23	24	25	26
センター予約制	敬老の日	国民の休日	秋分の日			
27	28	29	30			
センター予約制						

## 10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
センター予約制			A・Bプラ			
11	12	13	14	15	16	17
センター予約制	スポーツの日					
18	19	20	21	22	23	24
センター予約制			B・Aプラ			
25	26	27	28	29	30	31
センター予約制						

## 11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
1	2	3	4	5	6	7
センター予約制		文化の日	A・Bプラ			
8	9	10	11	12	13	14
センター予約制						
15	16	17	18	19	20	21
センター予約制			B・Aプラ			
22	23	24	25	26	27	28
センター予約制	勤労感謝の日					
29	30					
センター予約制						

## 12月 ★30日まで収集します

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			A・Bプラ			
6	7	8	9	10	11	12
センター予約制						
13	14	15	16	17	18	19
センター予約制			B・Aプラ			
20	21	22	23	24	25	26
センター予約制						
27	28	29	30	31		
センター予約制				収集休み		

## 2027年 1月 ★4日から収集します

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					元旦 収集休み	収集休み
3	4	5	6	7	8	9
			A・Bプラ			
10	11	12	13	14	15	16
	成人の日					
17	18	19	20	21	22	23
センター予約制			B・Aプラ			
24	25	26	27	28	29	30
センター予約制						
31						

## 2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			A・Bプラ			
7	8	9	10	11	12	13
				建国記念の日		
14	15	16	17	18	19	20
			B・Aプラ			
21	22	23	24	25	26	27
センター予約制		天皇誕生日				
28						
センター予約制						

## 3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			A・Bプラ			
7	8	9	10	11	12	13
センター予約制						
14	15	16	17	18	19	20
センター予約制			B・Aプラ			
21	22	23	24	25	26	27
センター予約制	春分の日	振替休日				
28	29	30	31			
センター予約制						

### 自分でクリーンセンターとなみへ持ち込む場合

- 平日 月曜日～金曜日  
受付時間 9:00～12:00  
13:00～16:00
- 日曜【要予約】9:00～11:30（午前のみ）  
※必ず事前予約が必要です。当日の予約はできません。  
電話予約 32-5648  
インターネット予約（ホームページから）→  
※1月、2月は第3日曜のみ
- センター休日 土・日・祝日、  
年末年始（12月29日～1月3日）

ごみは種類別に分類して持込んでください。  
※日曜日（1・2月は第3日曜のみ）は、ビン、カン、ペットボトル、紙製容器包装・プラは持込みできません。

町内会で粗大ごみを持ち込む場合は事前にご相談ください。

お問い合わせ

- 収集については 生活環境課  
TEL 23-2035
- 持ち込む場合は クリーンセンターとなみ  
TEL 32-5648

※違反したごみについては、収集いたしませんのでご注意ください。

# 三 角 草

みすみそう (別名: 雪割草)

### 50年。始まりはいつも今！

南砺市文化協会長

井波支部長 蓮沼 晃一

新年あけましておめでとうございます

輝かしい初春を、会員の皆様にはご家族おそろいでお迎えのことと心よりお慶び申し上げます

さて、昨年は『50年。始まりはいつも今！』自分らしさの発見、“こころ”の豊かさを求めて」をテーマに、節目となる「第50回井波地域文化祭」を、十一月一日、二日の両日にわたり開催させていただきました。

地域で活動する各団体および会員の皆様が、日頃の活動成果を披露され、文化祭に訪れた多くの皆様に楽しんでいただきました。

また、節目を迎えた今回の文化祭では、能登半島地震からの復興を応援する場とするため、石川県七尾市の「七尾まだら伝承会」の皆様特別出演をお願いし、文化祭に華を添えていただきました。

「50年。始まりはいつも今！」

令和八年の年頭にあたり、私たち文化協会会員は、文化の継承は、私たち自身が責任をもって次世代へ伝えていくものだという思いを心に抱き、今後活動を進めてまいりたいと考えております。



七尾まだら伝承会

### 南砺市文化協会井波支部入会について

井波支部では、井波地域において文化の振興に取り組んでいる団体の入会を随時募集しています。共に手を携えて地域の文化活動を盛り上げていきませんか。

入会を希望される団体は、

『ミントウ井波文化ホール (井波総合文化センター)』

電話 82-5885 までご連絡ください。

また、当支部を支援していただける『賛助会員』も募集しております。

団体の構成人数	年会費
20名まで	3,000円
21名から50名まで	5,000円
51名から100名まで	10,000円
101名から50名増える毎に	上覧に5,000円を加算
賛助会員 (個人)	1,000円/口
賛助会員 (団体)	2,000円/口

### 令和7年度事業報告

- 5月7日 (水) 井波支部総会
- 10月5日 (日) 観月会
- 11月1日 (土) 井波地域文化祭
- 11月2日 (日) (第50回開催記念)

### 令和8年度今後の予定

- 4月 5日 (日) 研修会
  - 4月 19日 (日) 舞踊まつり 翔の会
  - 4月 26日 (日) 春のおさらい会 吉祥会
  - 6月 高瀬遺跡菖蒲まつり 呈茶
  - 7月 太子伝会 茶会
- } 井波茶道同好会



翔の会

# 南砺市 井波地域文化祭



井波なでしこ会どんぐり会



井波松風会



司会

## 文化祭開催の状況

来場者数	1,672	人
参加団体	53	団体
参加者数	491	名
映画上映	「九十歳。何がめでたい」	
チケット	346	枚
入場者数	305	人



奏拳の会

今年度の井波地域文化祭は、第50回節目の記念として開催し、「七尾まだら伝承会」の特別出演や、園児・児童・生徒たちの活動発表などが加わり、例年以上に充実した内容となりました。



プリアール

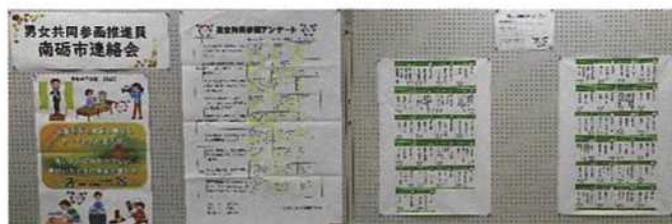
来場者数は延べ1,672人と昨年度より421人、映画の入場者数も122人増えるなど、記念回にふさわしい盛況となりました。また、例年の出店者に加え「ごはん屋tetote」の出店や、「いなみ倶楽部」によるワークショップも実施され、会場全体が終日活気に包まれました。



井波墨絵部会



Music Box S





葉月会



グリーンガーネット



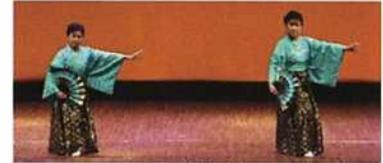
吉祥会



井波小学校合唱部



フラ・ハーラウ・ハイビスカス



瑞生会



寺子こどもえん



ミスミソウ  
志親寺にて

## 恒例企画!! 【会員の皆様に聞きました】 ~3つの質問~

- ①(このサークルに)入ろうと思った訳は?
- ②(このサークルに)入って良かったなあと思うことは?
- ③(このサークルで)これからやりたいことは?

### 井波茶道同好会

<新山さん>

- ① 日本の伝統文化に触れたいと思ったので
- ② 季節を感じる楽しさを知ることができました
- ③ 茶道の魅力を多くの人と分かち合いたいです

<たまきさん>

- ① 季節の和菓子が食べられると思ったから
- ② 一服のお茶が美味しいと言われたとき
- ③ 茶道を通して伝統行事への参加と地域貢献の継続



練習日 毎週火曜日 13:00~16:30  
 練習場所 砺波市庄川町金屋 押見 南美子 宅  
 連絡先 押見 南美子 82-5140  
 090-1310-8720

### 詩千会

<日尾羽音さん>

- ① お姉ちゃんがおどっているのを見て、かっこいいなと思ったから
- ② いろいろなおどいを上手におどれるようになったこと
- ③ 今よりも難しい刀の使い方で、おどいをひろうしたい



練習日 毎週火曜日 17:30~18:30  
 練習場所 砺波市若林公民館  
 連絡先 事務局メール  
 E-mail shisennkai@gmail.com

## 研 修 会

3月25日(火)に研修旅行を開催しました。参加者は15名。「福井県立恐竜博物館」を見学し、昼食は明治30年築の有形文化財をリノベーションした旬菜食祭「花月楼」でとり、最後に曹洞宗の大本山「永平寺」を見学しました。太古の世界や、鎌倉・近代へと受け継がれてきた歴史と文化の一端に触れることができた1日でした。



## 活動紹介

会員  
募集中

### ソット・ヴォーチェ



「ソット・ヴォーチェ」には「小さな声で優しい気持ちでうたうように」という意味があります。楽譜が全然わからなくても先生が丁寧に何回もくり返して教えて下さいます。

最近では東日本大震災後に生まれた「群青」や中島みゆきの「時代」「卒業写真」が主な練習曲ですが、童謡も歌います。また、加藤登紀子コンサートや庄野真代&麻倉未稀コンサートにも出演させていただきました。

全員歌うことが大好きな女声グループで、楽しく和気あいあいと練習しています。

皆さんもお仲間になって下さいませんか。お待ちしております。

練習日 第2・3・4金曜日 19:00~20:30

練習場所 井波社会福祉センター

連絡先 代表 奥田 順子 090-7588-8399

私の住む志観寺の棚田を  
皆さんに知ってもらおうと  
クラウドファンディングを  
始めました。  
志観寺は、多くの地域と  
同様に住民の減少や高齢化  
により、棚田の保全が厳し  
くなっています。そこで、  
住民や支援者の皆さんと一  
緒に、棚田を守りながら、  
おいしい米作りに取り組み  
たいと始めました。棚田の  
継承を通じて豊かな地域作  
りができればと願っています。  
広報編集委員長 前田 好一

編集後記



## 観 月 会

10月5日(日)に恒例の観月会を開催しました。あいにくとお月様はお顔を見せてくださらなかったのですが、花より団子ならぬ月より芸達者。参加の皆様の素晴らしい余興が披露されました。散会の後、中天高く名月が…これもまた良きかな。

## 花びらの会



和気あいあい、半分家族のようなお付き合いのグループです。練習の後のお茶の時間も楽しく、ややもすれば練習時間より(笑)です。

平均年齢は毎年上がっていますが、時々若い方が門を叩いてくださいます。年に一度のおさらい会は、各グループに分かれての発表になりますが、井波の文化祭では皆さん一丸となって練習します。

さあ、今年はどうな曲がいいでしょうか?

私たちの年齢に合った懐かしい曲がいいですね♪

練習日 院瀬見 第1水曜日 14:00~

高瀬 第2・3金曜日 14:30~

雪割草 毎週水曜日 14:00~

連絡先 代表 庄下 陽子 090-9445-3796

## 井波華道連合会

井波華道連合会は、草月流・大和花道・小原流・二葉流の4流派で活動しています。

「いなみ太子伝観光祭」では瑞泉寺にていけばな展を開催し、「まちなみアート in いなみ」では、妙蓮寺・照円寺・西別院(柳汀閣)にて他の美術作品とコラボレーションし花を生けました。

華展としての活動ばかりでなく、暮しの中にちよっとした花があると、生活に潤いができ、心の豊かさが生まれるのではないのでしょうか。

庭に椿の花が咲いていました。その椿を生けるとき、どうすればいきいきと美しく魅せることができるのかを日々考えています。

花を楽しんでみませんか。

連絡先 会長 板橋 敏子(二葉流)

090-9764-8780【E-mail】tuutoshiko@gmail.com



2026 令和 8 年

# 健康 Information

インフォメーション

March

3月

## 【南砺市子育て支援アプリ「なんとHug!」】

妊娠期から切れ目のない子育てをサポートします!まずはダウンロードを!!

- ◇ 子育ての悩みが解消できる1対1の相談窓口があります
- ◇ 子育てで交流・仲間づくりができる交流掲示板があります
- ◇ あなたに必要な子育て情報が届きます



iOS



Android



## 【南砺市子育て支援ガイドすこやか】

南砺市の子育て支援情報をまとめたものです。

ぜひ南砺市での毎日の子育ての中でお役立て下さい。



3 か月児健診、はじめての離乳食教室、もぐもぐ離乳食教室、1 歳 6 か月児健診、2 歳児・3 歳児歯科健診・フッ化物塗布、2 歳 6 か月児歯科健診・フッ化物塗布、3 歳 6 か月児健診の案内は対象の方に個別で通知します。



## 乳幼児の健診・教室

## 昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれの方「肺炎球菌感染症予防接種」は、お済みですか?

定期予防接種は 66 歳の誕生日前日まで、助成は生涯 1 回です。

希望する方は、体調の良い時に接種して肺炎を予防しましょう。

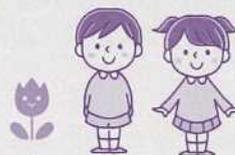
※令和 8 年 4 月 1 日から肺炎球菌ワクチンが変更となるため、個人負担金が 2,300 円から 3,300 円へ変わります。

対象の方には、個別郵送でご案内します。

## 3月1日～7日は、「子ども予防接種週間」です

4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種をすませ、病気を未然に防ぎましょう!

また、この機会に忘れていた定期接種がないか、母子健康手帳で確認しておきましょう。



申請  
窓口

予診票の紛失や転入された方は、母子健康手帳をお持ちの上、右記窓口にて手続きをしてください。

- 福光保健センター（公立南砺中央病院 3 階）梅野 2007-5 ☎ 0763-52-1767
- 健康課 健康増進係（地域包括ケアセンター）北川 166-1 ☎ 0763-23-2027

【問い合わせ】 福光保健センター ☎0763-52-1767

## 3月は自殺対策強化月間です

自殺対策基本法では、毎年、月別自殺者数の多い傾向がある3月を「自殺対策強化月間」と定めています。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、自殺予防のための取り組み（相談事業や啓発活動などの強化）を実施しています。

3月は、例年自殺者が多い傾向にあります。その理由は、多くの企業の決算期や繁忙期のことが多く、仕事上の問題や経済的な問題を抱える人が増えているためと言われています。また、就職や転職、進学、引越、家族や友人との別れなど生活環境が大きく変化し、ストレスを受けやすい時期に当たることも、自殺者が増える要因と言われています。



### ゲートキーパーを知っていますか?

ゲートキーパーとは…「命の門番」のことで、自殺をしようとしている人のサインにいち早く気付いて、適切な対応ができる人のことをいいます。

保健センターでは、各種団体等への「ゲートキーパー養成講座」の開催や、眠れない、食欲がない等の不調に対する「こころの健康相談」を実施しています。ご自身の相談だけでなく身近な家族や友人などの相談にも応じます。相談ご希望の方は、下記までご連絡ください。

【問い合わせ】 福光保健センター ☎0763-52-1767

2026  
令和8年  
March

3月

# 市民カレンダー

1日	
2月	<ul style="list-style-type: none"><li>●固定資産税第4期納期限</li><li>●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第8期納期限</li><li>●心配ごと、行政、人権相談 13:30~15:30 井波社会福祉センター（南砺市井波521） ※予約優先（南砺市ふくし総合相談センター ☎0763-82-2951）</li></ul>
3火	<ul style="list-style-type: none"><li>●働く人のメンタルヘルス(心の相談) 9:00~17:00 砺波サナトリウム福井病院 ※要予約（砺波地域産業保健センター ☎0763-33-7715）</li><li>●相続相談 11:00~12:00 井波社会福祉センター（南砺市井波521） ※要予約（南砺市ふくし総合相談センター ☎0763-82-2951）</li></ul>
4水	
5木	<ul style="list-style-type: none"><li>●2月会議【本会議（一般質問）】9:30~ 市役所5階議場</li><li>●ひきこもり相談 14:30~16:00 ※要予約（砺波厚生センター ☎0763-22-3512）</li></ul>
6金	<ul style="list-style-type: none"><li>●2月会議【本会議（一般質問）】9:30~ 市役所5階議場</li></ul>
7土	
8日	<ul style="list-style-type: none"><li>●住宅相談 13:30~17:00 福光交流センター</li></ul>
9月	<ul style="list-style-type: none"><li>●決算予算特別委員会（個別質問）9:30~ 市役所5階全員協議会室</li><li>●法律相談 13:30~16:00 井波社会福祉センター（南砺市井波521） ※要予約（南砺市ふくし総合相談センター ☎0763-82-2951）</li></ul>
10火	<ul style="list-style-type: none"><li>●決算予算特別委員会（個別質問）9:30~ 市役所5階全員協議会室</li><li>●年金相談 10:00~15:00 城端市民センター ※予約優先（砺波年金事務所 ☎0763-33-1725）</li><li>●心配ごと、行政、人権相談 13:30~15:30 社会福祉協議会サテライト（南砺市荒木574） ※予約優先（社会福祉協議会サテライト ☎0763-52-1222）</li></ul>
11水	<ul style="list-style-type: none"><li>●民生経済常任委員会・決算予算特別委員会 9:00~ 市役所5階委員会室</li></ul>
12木	
13金	<ul style="list-style-type: none"><li>●総務文教常任委員会・決算予算特別委員会 9:00~ 市役所5階委員会室</li></ul>
14土	<ul style="list-style-type: none"><li>●休日相談 13:30~15:30 社会福祉協議会サテライト（南砺市荒木574） ※予約優先（社会福祉協議会サテライト ☎0763-52-1222）</li></ul>
15日	

16月	
17火	
18水	●看護職員就業支援相談（予約不要） 10:00～16:00 ハローワーク砺波
19木	●決算予算特別委員会・全員協議会 9:00～ 市役所5階全員協議会室 ●心の健康相談 13:30～15:30 ※要予約（砺波厚生センター ☎0763-22-3512）
春分の日 20金	
21土	●いのくち椿まつり いのくち椿館（～22日）
22日	
23月	●2月会議【本会議（委員長報告・質疑、討論、採決）】 15:30～ 市役所5階議場
24火	
25水	●広報なんと4月号発行・配布物配布日
26木	●心配ごと、行政、人権相談 13:30～15:30 福野老人福祉センター「さつき荘」（南砺市院林82-2） ※予約優先（南砺市ふくし総合相談センター ☎0763-82-2951） ●年金相談 10:00～15:00 福光市民センター ※予約優先（砺波年金事務所 ☎0763-33-1725）
27金	
28土	
29日	
30月	
31火	

### 3月 図書館 休館日

●印は休館日です

上平・利賀・井口  
図書サービスコーナー

業務時間 平日 8:30～17:15

#### 中央図書館（福光）

開館時間 9:30～19:00  
（土・日・祝日 9:30～17:00）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

#### 城端図書館

開館時間 9:30～18:00  
（土・日・祝日 9:30～17:00）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

#### 平図書館

開館時間 9:30～17:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

#### 井波図書館

開館時間 9:30～18:00  
（土・日・祝日 9:30～17:00）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

#### 福野図書館

開館時間 9:30～19:00  
（土・日・祝日 9:30～17:00）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

# あなたの骨は大丈夫？ 予防しよう！骨粗しょう症

「骨粗しょう症」と聞くと、高齢者の病気だと思いませんか？

食事からとるエネルギーや栄養、運動や睡眠が不足すると、骨の成長が阻害され、骨密度を増やすことができず、10代であっても骨折しやすくなることもあります。

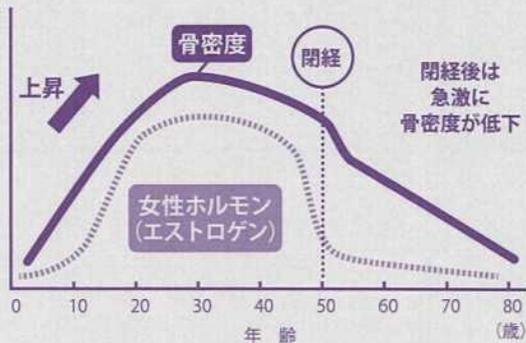
特に、女性は閉経に伴う女性ホルモンの減少で骨密度が下がりやすいです。

20歳代までは、骨密度を高めること

30歳代からは、骨密度の減少を遅くすること

40歳以上は、骨密度をチェックし転倒予防対策をすることが大切です。

当てはまるものにチェックしてみましょう。



## 骨粗しょう症チェックシート

- やせ型である。
- ダイエットをしている。
- 好き嫌いが多い。
- 牛乳・乳製品・小魚をあまり食べない。
- 運動習慣がない。
- 日焼けをしないよう注意している。
- 喫煙をしている。
- 閉経している、または月経不順である。
- 骨密度の測定をしたことがない。



チェックが複数入った方は、積極的に予防対策を実行しましょう！



## 予防対策

### ① 1日3食バランスよく、しっかり食べましょう。

骨粗しょう症予防で特に大事な栄養素

カルシウム



ビタミンD



ビタミンK



### ② 骨に刺激を与えるような運動をしましょう。

- ・ジョギング ・ウォーキング
- ・かかと落とし
- ・ジャンプ ・階段昇降



### ③ 骨粗しょう症検診を受けましょう。

骨密度検査を定期的に受けて自分の骨密度を知ることが大切です。もし、「骨密度が低下している」という結果でも、食事や運動などの生活習慣を改善することで、骨折を予防することができます。南砺市では、40～70歳の女性を対象に骨粗しょう症検診を実施しました。結果は、右のグラフの通りです。

令和7年度  
骨粗しょう症検診結果割合  
受診人数 63人



半分か  
要注意！

検診を受けて自身の骨の状態を知りましょう！

(参考) 厚生労働省 SMART LIFE PROJECT  
「骨活のすすめ」

詳しくはこちら➔



【問い合わせ】健康課 健康増進係 ☎0763-23-2027

## 健康相談

健康を守るために \*どなたでもお気軽にご相談ください。(要予約)

項目	地域	実施日(毎週)	受付時間	会場
乳幼児から高齢者の健康・栄養相談	城端	月～金	9:30～11:30	福光保健センター(公立南砺中央病院3階)
	福光			
	井波			
	福野	金	予約日	地域包括ケアセンター(井波保健センター)
	平			
	井口	予約日	予約指定時間	平保健センター
	上平			井口市民センター
利賀	上平市民センター			
				利賀市民センター

※城端地域は福光保健センター(公立南砺中央病院3階)で、福野地域は地域包括ケアセンター(井波保健センター)で行います。

### 予約・問い合わせ

予防接種、母子・歯科健診に関して▶福光保健センター TEL 52-1767 / FAX 52-6511  
 成人の健康診査や相談に関して▶健康課 健康増進係 TEL 23-2027 / FAX 82-4657  
 国民健康保険・年金に関して▶健康課 国保・年金係 TEL 23-2011 / FAX 82-4657

支えあい  
みんなでつなげる まちづくり

第217号  
2026.3

# なんとの福祉



～ご寄付いただきました～  
認定こども園福野青葉幼稚園

編集・発行者



社会福祉法人 南砺市社会福祉協議会

〒932-0211 南砺市井波521番地

総務課 TEL0763-82-2941 FAX0763-82-2952

地域福祉課 TEL0763-82-0906 FAX0763-82-8337

URL <https://www.nanto-shakyo.jp>

E-mail [info@nanto-shakyo.jp](mailto:info@nanto-shakyo.jp)



ブログもみてね!

南砺市社協ブログ  
活動、行事や福祉の心  
ボランティア情報など



Instagramも  
フォローしてね

@NANTO\_SHAKYO

 この広報紙の発行は、みなさまからいただいた共同募金と市社協会費を活用しています。

# 福 光 地 域

## 地域で福祉について学ぶ ～ふくし教育プログラム～

南砺市社協では、広く地域住民を対象に「**⑤**だんの**④**らしの**③**あわせを実現するには何ができるか」について学ぶ、ふくし教育プログラムを実施しています。

今年度は、東太美地域づくり協議会の地域福祉部会が、「高齢者について理解を深めよう」をテーマに3回のプログラムを実施しました。



### 東太美地域づくり協議会

事務局長 鶴野さん、地域指導員 齊田さんに聞きました

#### ●プログラムを受講したきっかけ

ケアネット活動を推進するうえで大切なことや必要な知識などをチームで共通認識を広めたく受講しました。

#### ●プログラムを受けてみての感想

講義を聞くだけでなく、ロールプレイングやワークなど自分たちが参加・体験し学びを深めることができ良かったです。

自分たちの支援対応が適切にできていることを、改めて振り返ることができました。

#### ●今後どのように活かしたいか

地域での見守り活動をもっと一般住民の方に広めていきたいと思っています。今回は地域福祉部会員がプログラムを受講しましたが、次年度もプログラムを継続して活用し、新たな部会員にも学んでもらい、福祉活動が広がっていけばよいと思っています。



ケアネット会議の様子

#### 【第1回】

#### 「フレイル予防について」

～活動者が自分の身体のことについて知り、対象者にもフレイル予防を伝えよう！～



市地域包括支援センターから、フレイル（筋力、認知能力、社会とのつながりなどが低下した状態）予防の大切さについてお話いただき、フレイルサポーターの協力のもと簡易的なフレイルチェックを体験しました。

#### 【第2回】

#### 「地域の見守り活動について」

～軽度認知症など、気がかりな人に対する「気づき」を大切にしよう～



認知症高齢者への関わり方について、ロールプレイ演習をとおし、相手を不安にさせない声掛けや対応について考えました。

#### 【第3回】

#### 「相談窓口について」

～ちょっとした困りことから、福祉の相談窓口につなげよう！～



ケアネットの相談事例から、見守りグループのメンバーで事例の困りごとについて話し合い、地域で支援できること、支援者へ繋がりたいことについて検討しました。

#### 参加者の感想

- ・ふくしの理解を深めることができた。まずは地域のつながり、寄り添いを進めていきたい。
- ・福祉の支援機関についてももっと幅広く知りたいと思った。
- ・ロールプレイでは他の方の対応方法を見て様々な対応があることに気づくことができた。

# いきいき! ボランティア紹介

# あじさいの会



あじさいの会は、福光地域で活動する民謡や踊り、ヘルスボランティア等7つのボランティアグループで結成した会です。施設訪問や交流事業を行っています。

7グループの特色を活かした幅広い種類の演目や毎回プログラムの内容を変えるなど、見る方に楽しんでもらえるよう工夫しています。

また、会員それぞれが様々なボランティア活動を行っており、会員同士がお互いの活動を見て刺激を受けています。さらに、会の活動が負担にならないように、会長がスケジュールを調整しています。



左から山岸副会長、鶴野会長、中川書記



93歳のメンバー(左)も活躍中!

やりがいは、参加者のみなさんに「笑った〜」「楽しかった」と言われることです。「今度いつ来てくれる?」なんて言われたら疲れも吹っ飛びます!

令和8年度

南砺市ふくし・

ボランティア活動  
応援助成金 のご案内



南砺市の皆さんが元気でいきいきと過ごすために、福祉活動やボランティア活動へ助成を行います。

### 地域を元気にする活動部門

定期的な福祉活動やボランティア活動に対する助成  
【助成額】 1団体 上限10,000円〜 ※活動回数に条件有

### 研修・交流部門

活動者の参加促進や、福祉活動の推進を目的に広く地域住民も対象とする研修会や交流事業への助成  
【助成額】 1団体 上限20,000円

### つながる活動部門

市内で活動する団体同士が共同で事業の開催や交流を行い、活動の活性化を図る事業に対する助成  
【助成額】 1共催団体につき 上限50,000円

安心・安全な活動のために



## ボランティア 活動保険

の加入をおすすめしています

### 【受付期間】

令和8年3月9日(月)から

### 【必要書類】

- ① ボランティアセンター登録カード
- ② 会員名簿
- ③ ボランティア活動保険加入申込書
- ④ 人数分の保険料 (基本プラン: 350円/人)

詳細は市社協へお問い合わせください。

### 【問合せ先】

地域福祉課 (サテライト) ☎52-1222

## 令和7年度夢叶えるサポート事業

ボランティアの協力で

# 夢を叶えるお手伝い

### Aさんの夢 カフェを開きたい

夢叶えるサポート事業（以下、夢サポ）

就労を目指しているAさん。「緑の木」の参加から夢サポ実施につながりました。就労に向けての自信をつけるため「カフェを開きたい」という夢を叶えることにしました。

8月の「ボランティアフェスティバル」、1月の「キラキラもちつきペタンコ」（主催：ピアサポートあい）でオリジナルカフェ「マリーゴールド珈琲店」を出店しました。企画から運営まで、ボランティアのみなさんと一緒に協力し取り組みました。

南砺市ボランティアセンターでは、高齢や障がいにより、自分の力だけでは難しい「願い」や「夢」の実現に向けて、ボランティアさんと一緒に取組み、自分らしく地域で過ごす事業を進めています。また、ボランティアを行ってみたい方の活動先を提供し、市民のボランティア活動の推進を図ります。



8月29日「ボランティアフェスティバル」



1月17日「キラキラもちつきペタンコ」

### 高校生ボランティアが参加

1月の出店に協力してくれたのは、福野高校福祉科の1、2年生のみなさんでした。

みんなで意見を出し合ってメニュー決め、飾りづくりや買い物をしました。

高校生の「また参加したい！」「楽しかった！」という声や笑顔が印象的でした。

ボランティア活動の意欲につながっています。今後の活躍に期待です！

### 夢サポを実施して

「カフェを出店したい」という夢が叶ったAさんは就労意欲が高まり、次のステップへと準備を進めています。活動後、Aさんは「一緒に買い物に行けてよかった」「みなさんと一緒にできて嬉しかった」と参加した高校生ボランティアに感謝の気持ちを何度も伝えていました。

夢サポで、本人の思いによりそい誰かの夢を支えるお手伝いをしてみませんか。



高校生と一緒に看板を作っている様子

# 食品の寄付にご協力ください!

～「もったいない」から「ありがとう」へ～

皆さまからご寄付いただいた食品は困窮者の支援や地域の福祉活動、社会福祉協議会の事業に活用させていただきます。

**必要な人へ**  
所持金がなく、  
生活に困窮している人  
などへ支援します。

**活動者へ**  
子ども食堂や  
地域食堂など、  
地域福祉活動を行う  
団体に提供します。



## 受付している食品

- ①常温保存ができるもの
- ②未開封で包装が破損していないもの
- ③賞味期限が1カ月以上残っているもの

そのほか、商品説明が日本語で表記されているもの。  
米(2022年産まで)は精米後半年以内のもの。  
玄米も受付可。

特に、乾麺や缶詰など、すぐに食べられる主食を求めています!



井波社会福祉センター、社協サテライト、さつき荘、福光温泉に寄付用ボックスを常設しています!

## 施設紹介

### 福野老人福祉センター「さつき荘」



福野老人福祉センター「さつき荘」はショッピングア・ミュールから西に旅川福祉交流館(旧旅川会館)とシルバー人材センターとの間にあります。

火・木・土曜日は、子供から大人までどなたでも入浴できます。

火・土曜日は一日囲碁を、午後1時からカラオケ、木曜日は午前10時から30分程度の軽体操ができます。

総会、懇親会、ステージ発表などやサロン活動の会場としても利用できます。

南砺市院林82-2  
TEL 0763-22-3019

【休館日】 日・月曜日、祝日、8/14～8/16、12/29～1/3

【営業時間】 午前9時～午後4時  
(入浴時間午前10時30分～午後3時50分)

【入館料】 300円  
(60歳以上または身障者手帳をお持ちの方)  
400円(60歳未満の方)  
※カラオケ 別途200円



## 社会福祉協議会会費にご協力いただき ありがとうございました

今年度も社会福祉協議会会費の納入をお願いいたしましたところ、多くの地域の皆様にご協力いただきました。心よりお礼申し上げます。

いただいた会費は、介護予防や子どもの居場所づくり、災害時の安否確認や避難協力を考える取り組みなど、地域づくり協議会への福祉活動に助成し、住民の皆様が主体となって取り組む地域福祉活動を推進するために、大切に活用させていただきます。

令和7年度実績（1月31日現在）

**5,075,866円**

## ～ご寄付いただきました～

紙上を借りて厚くお礼申し上げます

（令和7年12月1日～令和8年1月31日受付分）  
（敬称略）

- 匿名 30,000円
- JAとなみ野ほほえみの会 30,000円
- 辰巳流 みつほ会 30,000円
- 匿名 30,000円
- うしとら会 6,766円
- 匿名（石黒地区） 100,000円
- 新規需要米推進協議会  
コシヒカリ精米 30kg
- 認定こども園福野青葉幼稚園 32,910円

## ドリンクサービス事業 令和7年度 マナーアップ講座

今年度は、講師に総合カレッジSEO富山校 瀬尾三礼先生を講師に招き、ドリンクサービスでのコーヒーのおいしい淹れ方や、提供時のマナー向上を目的とした勉強会を行いました。



瀬尾三礼先生



## ドリンクサービスを利用しませんか？

### ドリンクサービスとは？

市内の障がいのある方が、各地域で行われるサロンや会合など住民の集まる場所で、コーヒー等の飲み物を提供する事業です。



### 目的は？

- ①障がいのある方が社会参加できる場の提供
- ②地域住民が、障がいのある方に対し理解を深めるきっかけづくり

ご利用をお待ちしています。

赤い羽根共同募金の助成を受けて実施しています  
問合せ・申込み 地域福祉課 ☎82-0906



## ひとりで悩まず ます相談を！

南砺市ふくし総合相談センター 相談専用 ☎ 82-2951 (受付 平日8:30～17:00)

秘密は守ります  
相談は無料です

### 心配ごと相談 ☎ 82-2951

民生委員による相談  
午後1時30分～3時30分

相談日	会場
3月 2日(月)	井波社会福祉センター
3月10日(火)	市社協サテライト
3月26日(木)	さつき荘
4月 6日(月)	井波社会福祉センター
4月15日(水)	美山荘
4月21日(火)	市社協サテライト
5月 7日(木)	井波社会福祉センター
5月12日(火)	市社協サテライト
5月21日(木)	さつき荘

### 法律相談 ☎ 82-2951

※要予約 弁護士による相談  
午後1時30分～4時

相談日	会場
3月 9日(月)	井波社会福祉センター 南砺市井波521
4月13日(月)	
5月11日(月)	

### 相続相談 ☎ 82-2951

※要予約 司法書士による相談  
午前11時～12時

相談日	会場
3月 3日(火)	井波社会福祉センター 南砺市井波521
4月 7日(火)	
5月12日(火)	

### 休日相談 ☎ 52-1222

社協職員による相談  
午後1時30分～3時30分

相談日	会場
3月14日(土)	市社協サテライト (旧吉江保育園) 南砺市荒木574
4月11日(土)	
5月 9日(土)	



# 合唱コンクール

学習発表会同日開催



3年1組

金賞

■課題曲 「きみとともに」

指揮者:杉政 龍樹 伴奏者:前川 來花

■自由曲 「青葉の歌」

指揮者:田村 翔大 伴奏者:長谷川 美空



3年2組

金賞

■課題曲 「きみとともに」

指揮者:松井 康介 伴奏者:野村 一華

■自由曲 「あなたへ」

指揮者:武部 航 伴奏者:野村 一華



2年1組

銀賞

■課題曲 「翼をください」

指揮者:澤山 叶芽 伴奏者:須河 宥太

■自由曲 「COSMOS」

指揮者:大浦 拓己 伴奏者:木下 明



2年2組

銀賞

■課題曲 「翼をください」

指揮者:廣本 昉慶 伴奏者:開口 凜花

■自由曲 「平和の鐘」

指揮者:山下 幸仁 伴奏者:山岸 香凜



1年1組

銅賞

■課題曲 「夢の世界を」

指揮者:中原 一葉 伴奏者:江田 茉央

■自由曲 「My Own Road」

指揮者:山崎 颯太 伴奏者:上田 綾那



1年2組

銅賞

■課題曲 「夢の世界を」

指揮者:小原 一加 伴奏者:吉川 侑花

■自由曲 「マイバラード」

指揮者:高田 菜海 伴奏者:楠 ひなた

# 一年を振り返って

井波中学校育友会 会長

小林 佳菜子

日頃より育友会活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。

本年度の育友会スローガン「ともに歩もう！〜家庭と学校と地域の連携を深めよう〜」のもと、家庭・学校・地域が一体となり、子供達を支える活動を進めてまいりました。特に「社会に学ぶ『14歳の挑戦』」では、地域の皆様から多大なるご協力と温かいご支援をいただき、心より感謝申し上げます。

育友会活動を通して、子供達の成長を身近で感じることができ、思い出に残る一年となりました。今後とも変わらぬご支援をよろしくお願い申し上げます。一年間ありがとうございました。



# 生活教養委員会

委員長 山田 朝央

今回の生活教養委員会のテーマは、「井波のお菓子を知ってもらおう！お菓子の力で午後の授業も乗り切ろう！」でした。

給食の時間にデザートとして、まちなみラパン様にご協力していただき、二種類のお菓子を提供させていただきました。給食の時間には放送委員のみなさんにお菓子の持つ力について案内してもらいました。実際にお菓子を食べた生徒のみなさんの反応もよく、その日の午後の授業は活気に満ち溢れていたと聞きました。

今回のイベントは大成功！

ご協力していただいた、まちなみラパン様、先生方、生活教養委員会のみなさま、誠にありがとうございました。



# 広報委員会

編集後記

私が生徒のころと比べて生徒の数が半分以上になりましたが、昔以上に活気のある様子がみられてとても頼もしく感じました。卒業される三年生の皆さんは、これから活躍される場でも井波中卒業生としての誇りを持って頑張ってください。応援しています。

# 厚生委員会

委員長 金戸 孝之

教育講演会では、富山県こどもこころの相談室/カウンセリングオフィスごとの代表、深澤 大地先生に「自分も相手も大切にしたいコミュニケーションについて」という演題で講演していただきました。コミュニケーションは、人と人が関わる中で、なくてはならないものだと思えます。今までも、何気なく行っていたコミュニケーションですが、この講演で学んだ、自分も相手も大切にしたいコミュニケーションについて、①「わたし」メッセージで建設的に気持ちを話し、②怒った声で言わない、③怒った顔をしない、という三つをこころがけること意識してもらいたいです。そして、これからの人間関係をより良いものにしてほしいです。



# いなみ倶楽部

会場: ミントウ井波文化ホール  
(井波総合文化センター)



〒932-0231  
南砺市山見 1400  
TEL: 0763-82-5885  
FAX: 0763-82-5609

# ふくの倶楽部

会場: なんとエナジー文化創造センターヘリオス  
(福野文化創造センター)



〒939-1576  
南砺市やかた 100  
TEL: 0763-22-1125  
FAX: 0763-22-1127

# じょうはな倶楽部

会場: 城端伝統芸能会館「じょうはな座」



〒939-1865  
南砺市城端 1046  
TEL: 0763-62-5050  
FAX: 0763-62-5056

**昼の講座** 講師 定員 受講料 時間・曜日 材料費 道具費 持参品 **体** ちょこっと「お試し・体験教室」  
 ※それぞれの倶楽部の講座は、各地域の施設で開催します。  
**夜の講座** 主催: ミントウ井波文化ホール なんとエナジー文化創造センターヘリオス 城端伝統芸能会館 (指定管理者 オカベ・ホクタテ共同体)  
 後援: 南砺市教育委員会

**トピックス**

いっぺん やってみっしやらんけ〜?

**ちょこっと「お試し・体験教室」**

いなみ倶楽部の講座限定!

受講料なし!

「どんなことができるかな?」「やってみたいけど、どんな内容かな?」と思っているあなた! いなみ倶楽部では、3月に1回限りの「お試し・体験教室」を開催します。  
**受講料は無料!!** (別途材料費は必要です) 本格的な講座が始まる前に一度「お試し・体験教室」を経験して、一足早い講座を体感してみませんか? 素晴らしい自分発見が実感できるかもしれません。  
 (※「お試し・体験教室」ができる講座は一部の講座のみです。各講座の欄等をご確認ください。)

**いなみ倶楽部**

**井① 初めての水墨画**

—「南画」「水墨画」「墨彩画」—

南画の基本は(蘭)(竹)(菊)(梅)に始まり、墨の濃淡と空間を活かしながらかきます。お部屋に作品を飾ってみませんか? 楽しいですよ、初心者大歓迎!!

**講** 岸 静香 (南画院 同人) **定** 10名 **受** 4,800円  
**時** 13:30~16:00 (木曜日) **材** 資料代・コピー代 500円程/年間  
**道** 初めての方 7,500円程(筆、墨、硯、水入れ、下じき、紙)  
**持** 筆巻簾、文鎮、タオル(白)洗濯したもの2本、ビニール風呂敷、新聞紙

講座内容	日程 (計8回)
四君子(蘭)(竹)(菊)(梅)、お花、年賀状、その他	5/14、6/11、7/9、8/13、9/10、10/8、11/12、12/10

**いなみ倶楽部**

**井② マリコのわくわくアート講座**

—臨床美術で認知症を予防しよう—  
 アートが苦手な人!! 大歓迎

**講** 武部 真理子 (日本臨床美術協会認定講師) **定** 12名  
**時** 13:30~15:30 (月曜日) **受** 4,800円  
**材** 2,200円程/回 **道** なし  
**持** 作品を持ち帰るバッグ、ウエットティッシュ **体** 3月16日(月)13:30~15:30

講座内容	日程 (計8回)
水彩、色鉛筆、粘土、和紙など様々な画材で楽しく作品を作ります	5/18、6/15、7/27、8/17、9/28、10/19、11/16、12/7

**いなみ倶楽部**

**井③ 己書**

—己書 癒し道場幸座—  
 楽しく味のある文字や絵を描いてみましょう。

**講** 松井 翠麗 (己書癒し道場 師範) **定** 10名  
**時** 10:00~12:00 (木曜日) **受** 4,800円  
**材** 2,200円/回 **道** ご希望の方に筆ペン  
**持** なし(絵の具やカラーペンの貸出し有) **体** 3月15日(日)10:00~11:30

講座内容	日程 (計8回)
筆ペンでハガキに己書の楽しい文字や絵を描いて楽しみます	5/14、6/11、7/9、8/13、9/10、10/8、11/12、12/10

**いなみ倶楽部**

**井④ 水引**

—「水引」でアクセサリー小物づくり—  
 水引をモダンにかわいく!  
 結びの基本を身に付けて、遊び心を持って、いろいろな小物づくりを楽しみましょう。

**講** 宮脇 記美子 (水引作家) **定** 10名  
**時** 13:30~15:30 (土曜日) **受** 6,600円  
**材** 2,000円程/年間 **道** なし  
**持** 千枚通し、ハサミ、ラジオペンチ **体** 3月21日(土)13:30~15:30

講座内容	日程 (計11回)
あわじ結び(基本)、アクセサリーやインテリアの小物など	5/30、6/6、6/27、7/4、8/1、8/29、9/5、9/19、10/3、10/17、11/7

## いなみ倶楽部



### 井⑥ ラメアート(井波)

—ラメで描くキラキラアート—

簡単なラメアートからマンダラアートまでラメを使ってキラキラで素敵なアート作品を作りましょう。

- 講 種部 典子 (たねベクラフト) 定 10名  
 時 13:30~15:30 (木曜日) 受 4,200円  
 材 2,000円/回 道 なし  
 持 なし 体 3月15日(日)13:30~15:30

講座内容	日程 (計7回)
ラメアート、マンダラアート	5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、11/19

## いなみ倶楽部



### 井⑥ モザイクタイルクラフト

—暮らしを彩るタイルクラフト—

タイルは多種多様。かわいいタイルもいっぱい。組み合わせを楽しみながら暮らしの中で役立つ作品を作ります。

- 講 吉尾 美枝子 (日本ヴォーグ社タイルクラフト講座認定講師) 定 10名  
 時 13:30~15:30 (木曜日) 受 4,800円  
 材 2,000円~3,000円程度/回 道 なし  
 持 エプロン 体 3月19日(木)13:30~15:30

講座内容	日程 (計8回)
ティッシュケースや植木鉢のデコレーション カット技術を使ったインテリア額など	5/14、6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、11/19、12/3

## いなみ倶楽部



### 井⑦ 初めての竹編み細工

—「竹編み細工」を+(プラス)してみませんか?—

昔から身近にあり、自然素材の上質な「竹」を使って竹かごを作りましょう。

- 講 長谷川 由美子 (キノネ工房) 定 10名  
 時 13:00~15:00 (水曜日) 受 2,400円  
 材 5,000円程/1作品 道 なし  
 持 園芸用ハサミ、メジャー、霧吹き、エプロン、タオル、洗濯ばさみ(4)

講座内容	日程 (計4回)
四海波かご、六ツ目かご	10/7、10/21、11/4、11/18

## いなみ倶楽部



### 井⑧ 竹編み細工(ステップアップコース)

—「竹編み細工」を+(プラス)してみませんか?—

自然素材の上質な「竹」を使って竹かごを作りましょう。

- 講 長谷川 由美子 (キノネ工房) 定 10名  
 時 13:00~15:00 (月曜日) 受 3,600円  
 材 10,000円程/1作品 道 なし  
 持 園芸用ハサミ、メジャー、霧吹き、エプロン、タオル、えんぴつ

講座内容	日程 (計6回)
波アジロかご	10/5、10/19、11/2、11/16、11/30、12/7

## いなみ倶楽部



### 井⑨ クラフトバンド(土曜・昼)

—オシャレでかわいい! そんなバッグやかご作りませんか?—

環境に優しい素材で生活雑貨を手作りしてみませんか。素敵な色の小物からバッグまで編んで作れます。バリエーションは無限大!

- 講 中盛 京子 (クラフトバンド認定講師) 定 10名  
 時 13:30~15:30 (土曜日) 受 7,200円  
 材 2,500~3,500円/1作品 道 なし  
 持 ボンド、はさみ、ものさし、鉛筆、洗濯ばさみ 体 3月20日(金・祝)13:30~15:30

講座内容	日程 (計12回)
かご・バッグ・小物など	5/16、5/30、6/13、6/27、7/11、7/25、9/12、9/26、10/10、10/24、11/14、11/28

## いなみ倶楽部



### 井⑩ クラフトバンド(木曜・夜)

—オシャレでかわいい! そんなバッグやかご作りませんか?—

環境に優しい素材で生活雑貨を手作りしてみませんか。素敵な色の小物からバッグまで編んで作れます。バリエーションは無限大!

- 講 中盛 京子 (クラフトバンド認定講師) 定 10名  
 時 18:30~20:30 (木曜日) 受 7,200円  
 材 2,500~3,500円/1作品 道 なし  
 持 ボンド、はさみ、ものさし、鉛筆、洗濯ばさみ

講座内容	日程 (計12回)
かご・バッグ・小物など	5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/23、9/10、9/24、10/8、10/22、11/12、11/26

## いなみ倶楽部



### 井⑪ カルトナーージュ手芸

—和布を使ってほっこりする作品を作りましょう—

厚紙を切って箱を作り、着物地等を使用して装飾する手芸です。

NEW

- 講 中井 ゆうこ (カルトナーージュ作家) 定 10名  
 時 9:00~12:00 (土曜日) 受 4,800円  
 材 1,800円~2,500円 道 入会後に必要道具を購入して頂きます(1回目のみ2,100円 実費)  
 持 ものさし、カッター、はさみ、目打ち、チャコペン等々 体 3月20日(金・祝)9:00~12:00

講座内容	日程 (計8回)
小箱から大箱、文具、生活用品 慣れれば何でも制作できます	5/16、6/20、7/18、8/22、9/19、10/17、11/21、12/12

## いなみ倶楽部



### 井⑫ 染物「いろ遊び」

—染物「いろ遊び」で暮らしに彩りを—

春蚕(はるご)真綿体験を楽しもう。

- 講 高倉 廣子 (アトリエヒロ まゆ愛好家) 定 10名  
 時 9:00~12:00 (金曜日) 受 3,600円  
 材 1,000円/回 道 実費 フィールドワーク経費  
 持 汚れても良い服装、エプロン、手拭き、タオル2本、日本手拭い、洋裁道具、ビニール袋など

講座内容	日程 (計6回)
カリヤスで小物を染める(真綿体験) <フィールドワーク散策検討>	5/8、6/12、7/10(FW)、8/7、9/4、10/9

## いなみ倶楽部



### 井13 庭の手入れ

—お庭の手入れを楽しむ—

お庭の手入れは、自分で出来れば快適空間に。  
わが家をさらに引き立てるエクステリアを楽し  
みましょう。

- 講 才川造園土木 定 10名  
時 10:00~12:00 (木曜日) 受 3,600円  
材 6,000円/年間 道 なし  
持 剪定ハサミ、手袋、作業できる服装、持帰り用大きい袋

講座内容	日程 (計6回)
井波文化緑地公園内で実技 (剪定、雪吊り、お正月を楽しむ)	7/16、7/23、10/8、10/15、12/10、 12/17

## いなみ倶楽部



### 井14 フラワー&グリーン

—ポタニカルフラワーギャザリング  
(土を使わない花束のような寄せ植え)—

花と緑で身も心も癒されてみませんか?  
庭から玄関スペースを癒しの空間へ。  
彩りある暮らしが始まります。

- 講 梅本 英孝 (ポタニカルフラワーギャザリング講師) 定 10名  
時 10:00~12:00 (金曜日) 受 4,800円  
材 5,000円~/回 道 なし  
持 タオル、手袋、エプロン、持帰り用袋又はカゴ

講座内容	日程 (計8回)
季節のポタニカルフラワー ギャザリング	5/22、6/26、7/24、8/21、9/25、 10/23、11/20、12/18

## いなみ倶楽部



### 井15 ふるさとの田舎料理 A

—地産地消で郷土料理を楽しみましょう—

地元で採れた新鮮な旬の野菜を使って、先人  
たちの知恵が詰まった古くから伝わる美味  
しい料理をいただきます。

- 講 高倉 廣子 (郷土料理研究家) 定 10名  
山根 真由美 (郷土料理研究家) 受 4,200円  
時 9:30~12:00 (木曜日) 道 なし  
材 1,000円~1,500円程/回  
持 エプロン、手拭き、タオル2本、タッパー(小)、ビニール袋

講座内容	日程 (計6回)
草もち、梅干し、ピザ (講師2名)、 里芋おはぎ、おやきなど	5/14、6/18、7/16、8/6、9/10、 10/15

## いなみ倶楽部



### 井16 ふるさとの田舎料理 B

—地産地消で郷土料理を楽しみましょう—

地元で採れた新鮮な旬の野菜を使って、先人  
たちの知恵が詰まった古くから伝わる美味  
しい料理をいただきます。

- 講 高倉 廣子 (郷土料理研究家) 定 10名  
山根 真由美 (郷土料理研究家) 受 4,200円  
時 9:30~12:00 (木曜日) 道 なし  
材 1,000円~1,500円程/回  
持 エプロン、手拭き、タオル2本、タッパー(小)、ビニール袋

講座内容	日程 (計6回)
草もち、梅干し、ピザ (講師2名)、 里芋おはぎ、おやきなど	5/21、6/25、7/23、8/27、9/17、 10/22

## いなみ倶楽部



### 井17 オカリナを楽しむ

—オカリナを楽しむ—

いつかは青空と若草が広がる大自然の  
中で「トトロ」や「コンドルは飛んでいく」  
が響き渡るといいわね!

- 講 西 紀美代 (ライリッシュオカリナ連盟 認定講師) 定 15名  
時 19:00~20:30 (水曜日) 受 4,800円  
材 教材費2,000円程/年間 道 なし  
持 オカリナ(お持ちでない方は購入輪旋します) 体 3月18日(水)19:00~20:00

講座内容	日程 (計8回)
「エーデルワイス」、「ドレミのうた」	5/27、6/10、6/24、7/8、7/22、8/5、 8/19、9/16

## いなみ倶楽部



### 井18 アンティーク着物を自分で着てみましょう

—簡単なコーディネートで素敵に着てみましょう—

コーディネートの合わせ方やご自分の着物  
を着てみましょう。

- 講 三谷 千津子 (「御着処 月」店主) 定 10名  
時 19:30~21:00 (金曜日) 受 5,400円  
材 着物、帯などレンタルします 道 腰ひも5本、衿芯、伊達巻2本、帯枕、肌着、タオル3本  
持 お着付けに必要なもの 体 3月18日(水)19:30~21:00

講座内容	日程 (計9回)
アンティーク着物のコーディネート	5/22、6/12、6/26、9/4、9/18、10/2、 10/16、11/6、11/20

## いなみ倶楽部



### 井19 健康太極拳 [井波]

—楽しく太極拳—

心身の健康は自分で守りましょう。  
深く長〜い呼吸をしながらゆっくり動くこと  
で心と体のバランスを整えます。

- 講 村椿 信子 (揚名時太極拳 師範/指導歴30年) 定 12名  
時 13:30~15:00 (月曜日) 受 10,800円  
材 資料代500円程/年間 道 なし  
持 ゆったりとした服装、タオル、ドリンク 体 3月16日(月)13:30~15:00

講座内容	日程 (計18回)
呼吸法、歩法、八段錦(気功)、 二十四式(太極拳)	5/11、5/18、5/25、6/8、6/15、6/22、7/6、7/13、7/20、 8/3、8/10、8/17、8/31、9/7、9/14、10/5、10/12、10/19

## いなみ倶楽部



### 井20 美姿勢&ウォーキング [井波]

—姿勢と歩き方は人生を変える!—

歪みのない姿勢は肩凝り・腰痛を予防し、  
見た目も若々しくなります。背骨をスッと  
立て颯爽と歩けば心もカラダも健康に!  
健康寿命が伸びれば人生も変わりますよ!

- 講 牧 十美(みつみ) (脳神経学FNT認定トレーナー) 定 15名  
時 11:00~12:00 (水曜日) 受 3,600円  
材 テキスト代 1,000円 道 なし  
持 ふかふかでないウェア、底の柔らかいシューズ、ヨガマット又は大判バスタオル、タオル、ドリンク

講座内容	日程 (計6回)
Bodyメイク、ウォーキング 脳神経トレーニング(目、舌、顎) 整体(足、骨盤、股関節、肩甲骨)	5/13、5/20、5/27、6/3、 6/10、6/17

## いなみ倶楽部



### 井21 すっきりピラティス

一月曜からひきしめ習慣 気持ちよくスタート

少しずつ体幹を鍛えます。呼吸を大切に  
美しい姿勢を保ちましょう。

**NEW**

講 木村 博美 (FTP認定ベーシックマットピラティスインストラクター) 定 15名  
時 18:30~19:30 (月曜日) 受 9,600円  
材 なし 道 なし  
持 マット、フェイスタオル(エクササイズで使用)、ドリンク 体 3月16日(月)18:30~19:30

講座内容	日程 (計16回)
体幹を鍛える、呼吸を大切に、リラックス効果、ストレス解消	5/11、5/25、6/8、6/22、7/6、7/13、8/3、8/17、8/31、9/14、9/28、10/5、10/19、11/2、11/16、12/7

## いなみ倶楽部



### 井22 ゆったりピラティス

ーからだに ごほうび リラックス効果ー

運動が苦手でも大丈夫!  
呼吸を大切に体を動かします。  
心と体を元気にしましょう。

講 木村 博美 (FTP認定ベーシックマットピラティスインストラクター) 定 15名  
時 9:30~10:30 (木曜日) 受 9,600円  
材 なし 道 なし  
持 マット、フェイスタオル(エクササイズで使用)、ドリンク 体 3月19日(木)9:30~10:30

講座内容	日程 (計16回)
姿勢を整える、体幹を鍛える、肩こりなど痛みの改善、呼吸を大切に、人との交流	5/14、5/28、6/11、6/25、7/2、7/16、8/6、8/20、9/3、9/17、10/1、10/15、10/29、11/12、11/26、12/10

## いなみ倶楽部



### 井23 やさしいヨガ

ー誰でもできる簡単ヨガー

ポーズにとらわれず、動くことを楽しみ、深い呼吸を通して、心と体の変化を感じましょう。

講 目見 千尋 (JADPヨガ インストラクター) 定 15名  
時 10:00~11:00 (金曜日) 受 4,800円  
材 なし 道 なし  
持 ヨガマット、水分、タオル

講座内容	日程 (計8回)
ウォーミングアップ→呼吸法→ポーズ→ストレッチ→体休め 参加者の方に合わせた動きを進めていきます。	5/8、6/12、7/10、8/14、9/11、10/9、11/13、12/11

## いなみ倶楽部



### 井24 仏教講座

ー寺の町井波で学ぶー

昨年の井波御下向を通して、「勤行(ごんぎょう)は運如上人御影道中と同じことだ!!」と感じました。生きた親鸞聖人のお言葉として「正信偈」をいただいでいきましょう。

講 吉江 晃 (光琳寺 住職) 定 30名  
時 13:30~15:00 (水曜日) 受 7,200円  
材 資料代500円/年間 道 なし  
持 なし 体 3月18日(水)13:30~15:00

講座内容	日程 (計12回)
一緒にプリントを読んでいく 健康音読講座	6/3、6/17、7/1、7/15、8/5、8/19、9/2、9/16、10/14、10/28、11/11、11/25

## いなみ倶楽部



### 井25 こころの講座

ー絵で訪ねる90年の生涯~親鸞聖人伝絵(でんね)ー

「ただ念仏」が仏教の真髄です」と語りかける親鸞さまの「ことば」の数々を、リアルに描かれた伝絵(でんね)をよく見ながら、この身にいただきましょう。

講 竹部 俊恵 (妙蓮寺 住職) 定 40名  
時 13:30~15:00 (木曜日) 受 5,400円  
材 資料代500円/年間 道 なし  
持 筆記用具 体 3月19日(木)13:30~15:00

講座内容	日程 (計9回)
伝絵(でんね)を近くで見たり、関連する資料を読んだりしましょう。また、その伝絵の元となった文章「御伝鈔(ごでんしょう)」を現代語訳しながら、90年の全生涯をゆっくり訪ねます。(フィールドワーク(FW)有り、10/1)	5/21、6/18、7/16、8/6、8/20、9/17、10/1(FW)、10/15、11/12

## いなみ倶楽部



### 井26 民間信仰

ーとなみ野の石仏たちー

寺などを訪問し、石仏から民間信仰に触れ、砺波地方の庶民の信仰を見つめる。(フィールドワーク(FW)中心の講座です)

講 尾田 武雄 (日本石仏協会 理事) 定 25名  
時 13:30~15:00 (金曜日) 受 2,400円  
材 資料代500円/年間 道 なし  
持 なし フィールドワーク(FW)経費2,000円程/回

講座内容	日程 (計4回)
となみ野の石仏巡り	5/15、6/19、7/17、8/21

## いなみ倶楽部



### 井27 楽しく学ぶ中国語会話【初級】井波

ー気楽に中国語を話してみませんか?ー

中国語の発音のコツをしっかりと身に付けて、普段使える中国語を習得しましょう!

講 金 萍 (JIE外語スクール代表) 定 10名  
時 13:30~15:00 (水曜日) 受 9,000円  
材 なし 道 なし  
持 筆記用具、(持っている方は)辞書 体 3月18日(水)13:30~15:00

講座内容	日程 (計15回)
中国語の基礎発音と簡単な会話 など	5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/22、8/5、8/19、9/2、9/16、10/7、10/21、11/11、11/25、12/9



# いなみ倶楽部 お試し・体験教室

〈申込締切〉

3/11水

裏面のお申し込み講座に○印

※会場は、すべてミントウ井波文化ホールです。  
(井波総合文化センター)

## マリコのわくわくアート講座

とき 3月16日(月)  
13:30~15:30

材料費 1,500円  
定員 12名



## 己書

とき 3月15日(日)  
10:00~11:30

材料費 500円  
定員 20名



## 水引

とき 3月21日(土)  
13:30~15:30

材料費 100円  
定員 10名



## ラメアート

とき 3月15日(日)  
13:30~15:30

材料費 1,500円  
定員 10名



## モザイクタイルクラフト

とき 3月19日(木)  
13:30~15:30

材料費 2,000円  
定員 10名

エプロン  
持参



## オカリナを楽しむ

とき 3月18日(水)  
19:00~20:00

材料費 なし  
定員 10名

当日  
受付可



## アンティーク着物を自分で着てみましょう

とき 3月18日(水)  
19:30~21:00

材料費 なし  
定員 5名



## クラフトバンド

とき 3月20日(金・祝)  
13:30~15:30

材料費 1,000円  
定員 10名



## 健康太極拳

とき 3月16日(月)  
13:30~15:00

資料代 500円  
定員 12名



## すっきりピラティス

とき 3月16日(月)  
18:30~19:30

材料費 なし 定員 15名  
持ち物 マット (4名まで貸出可)  
貸出料100円



## ゆったりピラティス

とき 3月19日(木)  
9:30~10:30

材料費 なし 定員 15名  
持ち物 マット (4名まで貸出可)  
貸出料100円



## 仏教講座

とき 3月18日(水)  
13:30~15:00

材料費 なし  
定員 30名

当日  
受付可



## こころの講座

とき 3月19日(木)  
13:30~15:00

材料費 なし  
定員 40名

当日  
受付可



## 楽しく学ぶ中国語会話 [初級]

とき 3月18日(水)  
13:30~15:00

材料費 なし  
定員 10名



## カルトナーージュ手芸

とき 3月20日(金・祝)  
9:00~12:00

材料費 2,000円  
定員 5名



※写真は実際に体験するものではありません。

申込者	ふりがな 氏名	住所		性別
		〒 -		男・女
	生年月日	(連絡用) 電話番号		
	T・S・H 年 月 日	18歳未満の方のみ保護者同意署名		

【申込者の方へのアンケート】

「南砺ほっこり暮らしの講座」の情報は主に何で知ることが出来ましたか？ 該当する項目の□にチェックを入れて下さい。

- 前年度申込者の案内     ホームページ     全戸配布     新聞折込     知人・友人     家族  
 各施設の配置チラシ     ジョイント     その他 ( )

この面を  
コピーして  
お使いください。

講座申込締切 4月10日(金) 必着 お試し体験教室  
申込締切 3月11日(水)

● 下記の講座、お試し・体験教室を申し込みます。(○印)  
 受講、お試し・体験教室は何講座でもお申し込みいただけます。日程をご確認の上、お申し込みください。

いなみ倶楽部		希望	
会場	No.	講座名	
ミントウ井波文化ホール(井波総合文化センター)	井①	初めての水墨画	
	井②	マリコのわくわくアート講座	
	井③	己書	
	井④	水引	
	井⑤	ラメアート【井波】	
	井⑥	モザイクタイルクラフト	
	井⑦	初めての竹編み細工	
	井⑧	竹編み細工(ステップアップコース)	
	井⑨	クラフトバンド【土曜・昼】	
	井⑩	クラフトバンド【木曜・夜】	
	井⑪	カルトナーージュ手芸 <b>NEW</b>	
	井⑫	染物「いろ遊び」	
	井⑬	庭の手入れ	
	井⑭	フラワー&グリーン	
	井⑮	ふるさとの田舎料理 A	
	井⑯	ふるさとの田舎料理 B	
	井⑰	オカリナを楽しむ	
	井⑱	アンティーク着物を自分で着てみましょう	
	井⑲	健康太極拳【井波】	
	井⑳	美姿勢&ウォーキング【井波】	
	井㉑	すっきりピラティス <b>NEW</b>	
	井㉒	ゆったりピラティス	
	井㉓	やさしいヨガ	
	井㉔	仏教講座	
	井㉕	こころの講座	
	井㉖	民間信仰	
	井㉗	楽しく学ぶ中国語会話【初級】【井波】	

ふくの倶楽部

会場	No.	講座名	希望
なんとエナジー文化創造センターヘリオス <small>(福野文化創造センターヘリオス)</small>	福①	深雪アートフラワー	
	福②	ラメアート【福野】	
	福③	美姿勢&ウォーキング【福野】	
	福④	健康太極拳【福野】	
	福⑤	楽しいフラ	
	福⑥	欲ばりフラ <b>NEW</b>	
	福⑦	男のフラ <b>NEW</b>	
	福⑧	楽しく学ぶ中国語会話【初級】【福野】	
	福⑨	ヨーロッパ美術史入門 <b>NEW</b>	

じょうはな倶楽部

城端伝統芸能会館「じょうはな座」	城①	三味線教室(A) <b>NEW</b>	
	城②	三味線教室(B) <b>NEW</b>	
	城③	三味線教室(C) <b>NEW</b>	
	城④	和太鼓体験 <b>NEW</b>	
	城⑤	初めての剣詩舞道	
	城⑥	簡単帯結び(前結び)講座	
	城⑦	古文書解読入門講座Ⅲ	
	城⑧	楽しく学ぶ中国語会話【初級】【城端】	

お申し込みについて

● 必要事項をご記入の上、次のいずれかの方法でお申し込みください。  
 (電話でのお申し込みは、受け付けておりません)

- 窓口**  
各施設の窓口で申込書を提出してください。
- 郵送**  
申込書に必要事項をご記入の上、封書でお申し込みください。  
 いなみ倶楽部 → ミントウ井波文化ホール(井波総合文化センター)  
 ふくの倶楽部 → なんとエナジー文化創造センターヘリオス  
 (福野文化創造センター)  
 じょうはな倶楽部 → 城端伝統芸能会館「じょうはな座」
- FAX**  
 いなみ倶楽部 → 0763-82-5609  
 ふくの倶楽部 → 0763-22-1127  
 じょうはな倶楽部 → 0763-62-5056
- インターネット**  
 HP内で申込書をダウンロードし、メールで送信してください。  
 アドレス: nanto.kurashi@gmail.com

## ふくの倶楽部



### 福② ラメアート【福野】

—ラメで描くキラキラアート—

簡単なラメアートからマンダララメアートまで、ラメを使ってキラキラなアート作品が作れます。

- 講 種部 典子 (たねベクラフト) 定 10名  
 時 13:30~15:30 (木曜日) 受 3,600円  
 材 2,000円/回 道 なし  
 持 なし

講座内容	日程 (計6回)
ラメアート・マンダララメアート	6/4、7/2、8/6、9/3、10/1、11/5

## ふくの倶楽部



### 福③ 美姿勢&ウォーキング【福野】

—姿勢と歩き方は人生を変える!—

歪みのない姿勢は肩凝り・腰痛を予防し、見た目も若々しくなります。背骨をスッと立て颯爽と歩けば心もカラダも健康に! 健康寿命が伸びれば人生も変わりますよ!

- 講 牧 十美 (みつき) (脳神経学FNT認定トレーナー) 定 15名  
 時 10:00~11:00 (金曜日) 受 3,600円  
 材 テキスト代1,000円/年間 道 なし  
 持 ぶかぶかでないウェア、底の柔らかいシューズ、ヨガマット又は大判バスタオル、タオル、ドリンク

講座内容	日程 (計6回)
Bodyメイク、ウォーキング、脳神経トレーニング (目・舌・顎)、整体 (足・骨盤・股関節・肩甲骨)	5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19

## ふくの倶楽部



### 福④ 健康太極拳【福野】

—楽しく太極拳—

心身の健康は自分で守りましょう。深く長い呼吸をしながらゆっくり動くことで心と体のバランスを整えましょう。

- 講 村橋 信子 (楊名時太極拳 師範/指導歴30年) 定 10名  
 時 10:00~11:30 (水曜日) 受 10,800円  
 材 資料代500円程/年間 道 なし  
 持 ゆったりとした服装、タオル、ドリンク

講座内容	日程 (計18回)
呼吸法、歩法、八段錦 (氣功)、二十四式 (太極拳)	5/13、5/20、5/27、6/10、6/17、6/24、7/8、7/15、7/22、8/26、9/2、9/9、9/30、10/7、10/14、10/28、11/11、11/18

## ふくの倶楽部



### 福⑤ 楽しいフラ

—健康を維持して初心者でも楽しく踊ります—

フラを踊り、膝や股関節を鍛えて人生を楽しく過ごします。

- 講 渡部 恭子 (オアフ島クムフラ・レオトサビーニ師事) 定 10名  
(カウアイ島モキハナコンペ2位)  
 時 13:30~15:30 (金曜日) 受 7,800円  
 材 必要に応じて有 道 必要に応じて有  
 持 ノート、筆記用具、水、タオル

講座内容	日程 (計13回)
フラの基本を身に付けて踊ります 足の悪い方は椅子のご利用も可	5/15、5/29、6/12、6/26、7/10、7/24、8/7、8/28、9/18、10/2、10/16、11/6、11/20

## ふくの倶楽部



### 福⑥ 欲ばりフラ

—もう少しフラを踊りたい方—

現代フラ (アウアナ)、古典フラ (カヒコ) を通してハワイの歴史、言語にも触れます。

**NEW**

- 講 渡部 恭子 (オアフ島クムフラ・レオトサビーニ師事) 定 10名  
(カウアイ島モキハナコンペ2位)  
 時 19:00~21:00 (木曜日) 受 7,800円  
 材 必要に応じて有 道 楽器は貸し出し可  
 持 ノート、筆記用具、水、タオル、パウスカート (お持ちの方)

講座内容	日程 (計13回)
古典フラ、イブ、プイリ、イリイリ 他 楽器を使って踊ることもできます	5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/23、8/6、8/27、9/17、10/1、10/15、11/5、11/19

## ふくの倶楽部



### 福⑦ 男のフラ

—ニュージーランドのオールブラックスのハカのように踊ることをめざします—

本来、フラは男性が闘いのために神に捧げるために踊るものです。

**NEW**

- 講 渡部 恭子 (オアフ島クムフラ・レオトサビーニ師事) 定 10名  
(カウアイ島モキハナコンペ2位)  
 時 19:00~21:00 (金曜日) 受 7,800円  
 材 必要に応じて有 道 必要に応じて有  
 持 ノート、筆記用具、水、タオル

講座内容	日程 (計13回)
足裏、足首、膝、股関節、腹筋、背筋を鍛えます	5/15、5/29、6/12、6/26、7/10、7/24、8/7、8/28、9/18、10/2、10/16、11/6、11/20

## ふくの倶楽部



### 福⑧ 楽しく学ぶ中国語会話【初級】【福野】

—気楽に中国語を話してみませんか?—

中国語の発音のコツをしっかりと身に付けて、普段使える中国語を習得しましょう!

- 講 金 萍 (JIE外語スクール代表) 定 10名  
 時 13:30~15:00 (土曜日) 受 9,000円  
 材 なし 道 なし  
 持 筆記用具、(持っている方は)辞書

講座内容	日程 (計15回)
中国語の基礎発音と簡単な会話など	5/9、5/23、6/13、6/27、7/18、7/25、8/8、8/29、9/12、9/26、10/10、10/24、11/7、11/21、12/5

## ふくの倶楽部



### 福⑨ ヨーロッパ美術史入門

—やさしい初歩の芸術史—

面白い絵画の歴史と芸術作品にふれて楽しみませんか?

**NEW**

- 講 山崎 クニオ (芸術修士(MFA)取得) 定 10名  
 時 13:30~15:30 (水曜日) 受 6,000円  
 材 500円/年間 道 なし  
 持 筆記用具

講座内容	日程 (計10回)
古代ギリシャ、ルネサンス、印象派まで画家と絵画について解説します	5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、8/5、9/2、9/16、10/7、10/21

じょうはな倶楽部



城①②③ 三味線教室

—日本生まれの音楽は楽しい!—

純邦楽と言われている三味線音楽を楽しく学びましょう。和を感じるとゆとりが生まれます。小学生から大人まで三味線を持っていない初心者の方も大歓迎です!

**NEW**

講 松長 秀治 (庵唄・麦屋節保存会在籍) 定 12名(各時間4名)  
 時 (A)19:00~19:40 (B)19:40~20:20 (C)20:20~21:00(木曜日)  
 受 9,600円 材 なし 道 なし  
 持 楽器等無くても大丈夫です

講座内容	日程 (計16回)
三味線音楽の長唄、端唄、民謡を中心に教えます	5/7、5/28、6/4、6/18、7/2、7/23、8/6、8/20、9/3、9/24、10/1、10/22、11/5、11/19、12/3、12/10

じょうはな倶楽部



城④ 和太鼓体験

—ソロ打ちをやってみよう—

初めての人から経験者まで、自分の力に応じて曲を作っていきます。

**NEW**

講 中根 弘美 (式年太鼓) 定 10名  
 時 19:00~20:30 (水曜日) 受 3,600円  
 材 なし 道 なし  
 持 靴、タオル、飲み物

講座内容	日程 (計6回)
構え方、打ち方の基本動作 色々なリズムの組み合わせ	5/6、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10

じょうはな倶楽部



城⑤ 初めての剣詩舞道

—扇子を使って日本文化を楽しもう!—

楽しく気軽に和の心や文化、美しい姿勢や立ち振る舞いを学べます。

講 光主 優 (詩千会 代表) 定 20名  
 時 19:30~20:30 (金曜日) 受 6,000円  
 材 なし 道 なし  
 持 足袋、帯(貸出可)、動きやすい服装、タオル、飲み物

講座内容	日程 (計10回)
基本の扇子の使い方、歩き方慣れてきたら、吟に合わせて簡単な舞にチャレンジ!	5/29、6/12、6/26、7/10、7/24、8/14、8/28、9/18、10/9、10/23

じょうはな倶楽部



城⑥ 簡単帯結び(前結び)講座

—楽で簡単!15分で綺麗な仕上げり帯結び—

目の前で分かりやすく結んで後ろに回す帯結び。折り紙方式の帯結びで、帯を痛めません。

講 清部 一宗 (別宗流着付師) 定 10名  
 時 19:00~20:30 (金曜日) 受 3,600円 材 なし  
 道 ご希望の方にオリジナル和装小物(諸美板13,200円、ヘルプテープ990円など)  
 持 帯(袋帯or名古屋帯)、帯クリップ2つ、前結び用帯板(諸美板)、帯枕、帯揚げ、帯締め

講座内容	日程 (計6回)
二重太鼓結びまたは名古屋帯の帯結び。帯結びに特化するため、洋服の上から結びをお稽古します。着物、襦袢は必要ありません。	5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、6/26

じょうはな倶楽部



城⑦ 古文書解読入門講座Ⅲ

—善徳寺の古文書を読んでみよう!—

古文書には、ポイントを押さえれば意外と簡単に、しかもパズルを解くように楽しく読めるものもあります。この講座では、解読を通して古文書が書かれた時代の社会構造なども分かりやすく解説していきます。今回初めての人も大歓迎です。

講 浦辻 一成 (NPO法人善文研古文書調査班長) 定 20名  
 時 19:30~21:00 (木曜日) 受 3,000円  
 材 なし 道 なし  
 持 筆記用具

講座内容	日程 (計5回)
善徳寺の古文書から平易なものを選んで読んでいきます	5/21、6/4、6/18、7/2、7/16

じょうはな倶楽部



城⑧ 楽しく学ぶ中国語会話【初級】

—気楽に中国語を話してみませんか?—

中国語の発音のコツをしっかりと身に付けて、普段使える中国語を習得しましょう!

講 金 萍 (JIE外語スクール代表) 定 10名  
 時 10:00~11:30 (水曜日) 受 9,000円  
 材 なし 道 なし  
 持 筆記用具、(持っている方は)辞書

講座内容	日程 (計15回)
中国語の基礎発音と簡単な会話など	5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/22、8/5、8/19、9/2、9/16、10/7、10/21、11/11、11/25、12/9

受講について

- 定員に大きく満たない場合は、開講できない場合があります。
- 締め切り後、講座開設の有無を申し込み者全員にご連絡します。(4月末日を過ぎても連絡がない場合は、各施設へお問い合わせください)
- 定員を大きく超える場合は、先着順とします。お早めにお申し込みください。
- 受講料は、各講座の初回日に集金します。※なるべくおつりの無いようにお願いします。ただし、一度納めていただいた受講料は、お客様のご都合でキャンセルされた場合は返金致しかねます。受講料は、講師への謝礼や施設使用料等に充てさせて頂いております。
- 別途、材料費や道具費が必要な場合があります。
- 18歳未満の方がお申し込みされる場合は、保護者の方の同意が必要です。受講申込書の保護者の方の同意欄にご署名をお願いします。

ふくの倶楽部



福① 深雪アートフラワー

—布を染めて作るオールハンドメイドの造花—

布で作る本物そっくりの花を手軽にできる花から高度な本絹を使った花まで。

講 石崎 たづ枝 (深雪アートフラワー師範) 定 10名  
 時 10:00~12:00 (土曜日) 受 6,000円  
 材 10,000円/年間 道 なし  
 持 ハサミ

講座内容	日程 (計10回)
布を染め、コテをあて組み立てて仕上げる。居間や玄関にも飾れるように作る。	6/13、6/27、8/8、8/29、9/12、9/26、10/10、10/24、11/7、11/21