

広報いみず

IMIZU

いいとこ、いいもの、ギュギュッと！

Imizu city public relations paper

9月

2025 September

No.239



全身全霊

Sailing with ORANGE PRIDE

アランマーレ富山、

いざ頂点へ

—— 会場をオレンジに染めよう！ —— 地域の声援で、チームに勝利を

9/13

土

2025-26 リーグH ホーム開幕戦!!

13:30 THROW OFF 〈会場〉アルビス小杉総合体育センター
アランマーレ富山 vs ザ・テラスホテルズラティエダ琉球

※今シーズンのホーム戦情報は2ページをチェックしよう!!

9月は健康増進普及月間 / プラステン 目指そういつもの生活に+10の運動を!

問合せ先 保健センター ☎52-7070

プラステンとはいつもの生活より、10分多く身体を動かすこと

+10

毎日の10分の積み重ねが、体力の維持・向上、健康増進に確実に繋がります! 運動が難しい日も、生活の中で身体をたくさん動かして健康づくりにつなげましょう。



身体活動量の目安



こども



- 1日60分以上身体を動かす
 - 週3日以上、なわ跳びなどの筋肉や骨を強くするジャンプ運動を取り入れる
 - スクリーンタイムを短くし、座りっぱなしの時間を減らす
- ※スクリーンタイムとは、テレビ鑑賞やスマートフォンの使用などスクリーンの前で過ごす時間のこと



成人(20~64歳)



- 毎日60分身体を動かす(目安歩数: 8000歩)
- 週2~3日筋力トレーニングをする
- 座りっぱなしの時間を減らす(デスクワークが多い人は30分毎に立ち上がって身体を動かす)



シニア(65歳以上)



- 毎日40分身体を動かす(目安歩数: 6000歩)
- 週3日以上、いろいろな運動を楽しむ(体操や球技スポーツなどバランス、柔軟性、筋力などの複数の体力要素を高める運動)

出典: 厚生労働省 アクティブガイド2023

射水市民は歩数が少ない?!

	射水市	国の目標値
20~64歳 男性	6,696歩	8,000歩
女性	5,106歩	
65歳以上 男性	4,673歩	6,000歩
女性	4,164歩	

出典: 射水市健康づくりアンケート調査(R5)、健康日本21(第3次)

たくさん身体を動かして病気を予防しよう

10分歩くと
約1000歩

1日 8000歩
(うち速歩き15分)

1日 1万歩
(うち速歩き30分)

1日 5000歩
(うち速歩き7.5分)

1日 7000歩
(うち速歩き15分)

1日 4000歩
(うち速歩き5分)

うつ病
予防

心疾患、脳卒中
予防

がん、動脈硬化
予防

糖尿病、メタボ(75歳以上)
予防

メタボ(75歳未満)
予防

参考: 東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏「中之条研究」

いつもの生活に+10の運動のコツ

- ・ 歩きやすい靴や服装を選ぶ
 - ・ スーパーや職場などでは建物から遠い場所に駐車する
 - ・ エレベーターやエスカレーターではなく階段を利用する
 - ・ ヘルスボランティアおすすめのウォーキングコースを歩く
- ウォーキングコースはこちら▶

- ・ 仕事の休憩時間に10分歩く
- ・ ゴミ出しのついでに町内を一周歩く
- ・ 風呂掃除や掃除機など家事は動作を大きくする
- ・ 出前講座を受講し「+10」の運動の効果や方法を聞いて実践する

身体を動かす機会は身の回りにたくさん!

出前講座の詳細はこちら▶



2025-26 SEASON
Aranmare TOYAMA
全身全霊
Sailing with ORANGE PRIDE

今年もハンドボールが熱い! 「2025-26 リーグH レギュラーシーズン」開幕!

射水市を拠点に活動するアランマーレ富山女子ハンドボールチームが所属する「2025-26 リーグH レギュラーシーズン」が9月6日(土)から始まります!

新メンバーも加入し、プレーオフ進出、そして悲願の日本一を目指すアランマーレ富山を射水市のみんなで応援しよう!

2025年度 アランマーレ富山ホームゲーム(市内会場) アルビス小杉総合体育センター

9/13 13:30 THROW OFF
土 vs ザ・テラスホテルズラティータ琉球

9/20 14:30 THROW OFF
土 vs 香川銀行シラソル香川

対戦相手	日時
ブルーサクヤ鹿児島	2025年10月11日(土) 13:30
飛騨高山ブラックブルズ岐阜	2025年10月18日(土) 13:30
三重バイオレットアイリス	2026年2月7日(土) 13:30
イズミメイプルレッズ広島	2026年2月14日(土) 13:30
大阪ラヴィッツ	2026年3月7日(土) 13:30



今年のアランマーレ富山は、新メンバーの加入によりレベルアップしています!

No.11 徳田 百合子とNo.26 菊池 美羽の移籍選手2名の新加入、そして、アナリストの布施千佳純とアシスタントコーチの小林雄大のスタッフ2名を迎え入れ、新体制となり、すでにチームがスタートしています! 今まではひと味違うアランマーレ富山をぜひ試合会場で応援してください!

No.11 徳田 百合子 選手

No.26 菊池 美羽 選手

アナリスト
布施 千佳純

アシスタントコーチ
小林 雄大



認知症の人にやさしいまちへ

9月は認知症への理解を深める「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」です。

認知症の人とそのご家族を支援するための講座・イベントを開催します。



射水市認知症ささえ隊
マスコット「オレンジちゃん」

ステップ1 まずは正しく知りたい！

認知症サポーター養成講座（個人向け）

※参加費無料

認知症についての知識や対応について学ぶ基礎講座です。

日時 ①10月8日(水) 午後2時～3時30分
②10月25日(土) 午後2時～3時30分
※①または②のどちらか

場所 射水市本庁舎302、303会議室

対象者 市内在住または、市内の学校・企業に通学通勤されている方で、これまで受講したことがない方(定員40人程度)

内容 認知症に関する基礎知識、病気の理解、接し方など

申込締切 10月6日(月)

※電話でも申し込みを受け付けます。

※受講者には「認知症サポーターカード」

「オレンジちゃん缶バッジ」をお渡しします。



オレンジちゃん缶バッジ



認知症サポーターカード

その他

本市では認知症になってからも、安心して外出や買い物ができるまちを目指すため「認知症の人にやさしいお店」の登録事業を行っています。事業所の方が、この講座を受講後、登録申請していただければ、ステッカーをお渡しします。



認知症サポーターカード

ステップ2 学んだ知識を生かして地域で活動したい！

認知症サポーターステップアップ講座

※参加費無料

認知症の啓発など、地域での活動に役立つ知識を習得するための講座です。受講すると、地域で認知症の方とご家族を支える「ささえ隊メイト」に認定されます。

日時 11月18日(火) 午前9時30分～午後3時30分

場所 射水市本庁舎302、304会議室

対象者 「認知症サポーター養成講座」を受講後、地域で活動する意欲のある方(定員30名程度)

※過去に同講座を受講したことがない方に限ります。

内容 ●認知症の家族の体験談を通して認知症への理解を深める
●地域での活動を考える など

申込締切 11月4日(火)

※電話でも申し込みください。

※受講者には「ささえ隊メイトカード」

「ささえ隊メイト缶バッジ」をお渡しします。

認知症月間啓発イベント

企画展示「みんなで理解しよう、認知症と」

パネル展示、認知症に関する本の紹介(図書館のみ) など

クロスベイ新湊(1階)

真生会富山病院

アルビスいみずの小杉店

アルビス大島店

※あるかふえ(認知症カフェ)

アル・プラザ小杉

中央図書館・新湊図書館

●認知症の日キャンペーン(射水市)

認知症に関するパネル展示、在宅医療と介護に関するイベント

アル・プラザ小杉 9月21日(日) 午後1時30分～3時30分

●認知症にやさしい地域づくり推進キャンペーン(富山県主催)

アピアショッピングセンター 9月13日(土) 午前10時～午後4時

空き家になる前に ご家族で考えてみませんか？

空き家を所有のみなさまへ

まずは「射水市空き家相談会」へ ご相談を！

空き家の売買や賃貸、解体、適正管理など、空き家のお悩みをワンストップで対応する「**空き家相談会**」を毎月開催しています。

日程 毎月第3金曜日 午後2時～4時

会場 新湊消防署 または 射水市大島分庁舎

※日時・会場は変更になる場合があります。市ホームページまたは毎月の広報でご確認ください。

※オンラインでも相談できます。事前にお問い合わせください。

予約 不要

参加費 無料

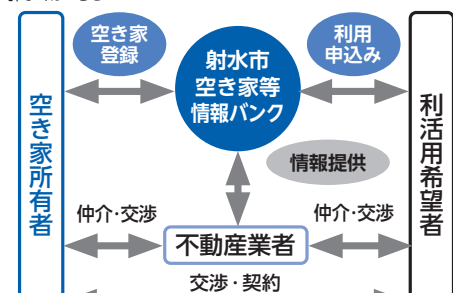


詳しくはこちら



空き家等 情報バンクに 登録しませんか？

「空き家等情報バンク」とは、市内にある空き家を活用してほしい所有者の物件情報を、空き家を活用したい人に紹介する制度です。売買や賃貸が可能な空き家などの情報をホームページに掲載しています。



※登録物件の取引交渉や契約について、市が関与することや当事者になるものではありません。

9月は 空き家セミナー &相談会を開催します！

大切なお住まいを地域の困った空き家にしないためにはどうしたらいいか、一緒に考えましょう！
空き家をお持ちの方やご自宅の将来に不安のある方はもちろん、地域住民の方や空き家問題に関心のある方などもぜひご参加ください。

日時 9月20日(土) 午後1時～4時

(受付 午後0時30分～)

会場 救急薬品市民交流プラザ 3階会議室

(戸破4200番地11)

予約 不要

参加費 無料

内容 講演会

「空き家の悩みをここで解消！プロと考える第一歩」

講師 (一社)全国空き家アドバイザー協議会 前理事長 井上 幸一氏

●個別相談会

空き家を活用したいみなさまへ

移住と空き家利活用の相談窓口
「#みらいシテン射水」へ
ご相談を！

場所 番屋カフェ内

(射水市放生津町17番5号)

休所日 水・木曜日

(予約は受付)

会館時間 午前9時30分～午後6時30分



詳しくはこちら

あなたの空き家、大丈夫!?

空き家の管理ポイント

人の住んでいない空き家は急速に老朽化が進みます。定期的に空き家の状況を**セルフチェックシート**で確認しましょう。

空き家管理セルフチェックシート

- | | |
|---|--|
| ☐ ①屋根
・屋根材の異状(ズレ、割れ など)
・アンテナの異状(ぐらつき、倒れ など) | ☐ ⑤外壁
・シミ、浮き、ひび割れ など |
| ☐ ②軒裏
・はがれ、浮き など | ☐ ⑥土台・基礎
・ひび割れ、腐って崩れている など |
| ☐ ③雨とい
・はずれ、割れ、落下 など | ☐ ⑦家のまわり
・塀のひび割れ
・草木が生い茂っているか
・害虫等の発生(ハチ、ネズミ、ハクビシン) など |
| ☐ ④窓、ドア
・ガラスの割れ、開閉、施錠の不具合 など | ☐ ⑧家のなか
・雨漏り
・床の傾き、きしみ
・ドアの開閉の不具合 など |

気になる箇所があれば、専門家に相談しましょう。

	支援対象	補助額	主な要件
老朽危険 空き家等の 解体補助制度	老朽危険空き家	解体工事に要する経費の4/5(上限50万円)	損傷が大きく倒壊につながるおそれのある空き家
	老朽空き家	解体工事に要する経費の1/2(上限25万円)	老朽危険空き家ほど損傷はしていないが、利活用が困難であり、解体を要する空き家

問合せ先

- 空き家の利活用に関すること
- 老朽危険空き家に関すること

観光まちづくり課
建築住宅課

☎51-6676
☎51-6683

マイナンバーカードの 更新手続きはお済みですか？

ご自分のマイナンバーカードの
有効期限を確認してください！

問合せ先 市民課 ☎51-6621
✉ shimin@city.imizu.lg.jp

マイナンバーカードには「有効期限」があることを
ご存じですか？この有効期間は、次のように決まっています。

18歳以上の人 ➡ 発行日から「10回目の誕生日」まで

18歳未満の人 ➡ 発行日から「5回目の誕生日」まで

また、カードの「電子証明書」も有効期限があります。これは年齢に関係なく、発行日から「5回目の誕生日」までです。

カードの有効期限が切れる約2か月前に「マイナンバーカード・電子証明書 有効期限通知書」が届くので、案内を確認してください。

なお、更新手続きにお金はかかりませんので安心してください！

更新手続きってどうするの？

マイナンバーカードの更新手続き方法

マイナンバーカードの更新の方法は、次の3つの中から選べます。

- (1) インターネットで申請する
(有効期限通知書にある交付申請用二次元コードを使用)
- (2) 郵送で申請する
(有効期限通知書に同封された交付申請書を使用)
- (3) 市役所の窓口で手続きする
(市民課やお近くの地区センターで申請受付を行っています。)

電子証明書の更新手続き方法

電子証明書の更新のみ必要な場合は、市民課窓口で手続きをしてください。

詳しい情報は届いた有効期限通知書をご確認いただくか、マイナンバーカード総合サイトをご参照ください。



マイナンバーカード
総合サイト

9月10日は「下水道の日」

毎年9月10日は、下水道の役割や整備の重要性について、広く皆様に理解と関心を深めてもらうために設けられた「下水道の日」です。

下水道の役割と重要性

①公衆衛生の向上

トイレが水洗式でも、雑排水(お風呂や台所から出る排水)がそのまま排水路に流れている場合は、周辺環境を汚しています。下水道を整備することによってこれらの生活排水は下水管に直接排水されるようになりますので、側溝などの排水路からの悪臭や害虫の発生が少なくなります。

②公共水域の水質保全

家庭や工場から排出される汚水などは下水管を通して下水処理場に送られ、きれいな水に処理して川や海に流すので、川や海の水がきれいになります。

下水道を正しく使いましょう!!

下水道に異物が流れると、汚水を送るための中継ポンプや下水処理場の機器類が、故障する原因となります。故障により汚水が流れなくなると、宅内への逆流が始まり周辺住民の方々に大変な迷惑をかけることになります。そのため下水道の正しい使用をお願いします。

下水道には水に溶けないものを流してはいけません

台所 台所から出る生ごみや天ぷら油、ビニール袋などを流すと下水管のつまりや損傷、悪臭の原因になります。排水口に水切りネットなどを設置して流さないようにしてください。



トイレ ティッシュペーパーや紙オムツ、生理用品などは流さないでください。水に溶けやすいトイレットペーパーだけを使用してください。



雨水 雨どい等が汚水管に接続されていると、大雨の際に下水処理施設の処理能力を超えてしまいます。雨水を汚水管に流さないでください。



“下水道の日 2025 in 射水”を開催します！

日時 9月10日(水) 10:00~13:00

場所 大阪屋ショップ アプリオ店(小島3724)

内容 下水道相談窓口の設置、チラシ・粗品・マンホールカードの配布

問合せ先 下水道工務課(布目分庁舎) ☎84-9648



フレイル(心身の虚弱)は、オーラルフレイル(口の機能が衰えること)から始まります。

「オーラルフレイル」って 何？

オーラルフレイル

=口の機能のささいな衰え

口の機能の「ささいな衰え」を放っておくと、「かむ力」や「飲み込む力」など口の筋力が低下し、「食べる力」が低下します。介護が必要な状態にならないためには、十分に栄養をとる必要があり、「口の機能」を維持することが重要です。

最近こんなことはありませんか

- ☐ 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物等でむせることがある
- ☐ むし歯や歯周病の治療をしていない
- ☐ 義歯(入れ歯)の不調を放置している
- ☐ 最近、人と話す機会が減っている

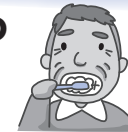
上記にあてはまる方は特に注意が必要です。
歯や口のささいな衰えを見逃さないようにしましょう。



日頃から 口の筋肉を意識してオーラルフレイル対策を！

1 口の中を清潔に保つ

- 歯みがき
- 舌や入れ歯の手入れ 等



2 よくかんで食べる

かみごたえのある食材を食べることでかむ力をアップ！



3 口の筋肉(唇・頬・舌)を鍛える

- 人と会話することで口の筋肉を強化！



※パタカラ体操は、4つの音(パ・タ・カ・ラ)を発声することで、唇や頬、舌の機能を高めることができる体操です

パタカラ体操※も効果的！

4 かかりつけ歯科医院で定期健診

- 歯を失ってしまったところは放置せず、入れ歯等を使ってしっかり食べることができるよう治療しましょう

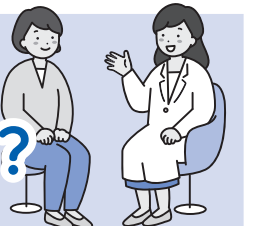
半年に1回程度受診しましょう

問合せ先 保険年金課 ☎51-6628

射水市国民健康保険・後期高齢者医療制度にご加入の皆さまへ

『特定健診・健康診査』は受けましたか？

生活習慣病の早期発見のために健診は毎年受けましょう！



締切間近！ 期限を過ぎると無料で受診できなくなります！

受診期限

9月30日(火)
まで

場 所

市内の指定医療機関
※5月下旬に受診券とともに送付した『指定医療機関一覧』をご覧ください。

費 用

無料

持 ち 物

資格確認書またはマイナ保険証、受診券、問診票(質問票)
※受診券を紛失された場合は再発行しますので、保険年金課までご連絡ください。

特定健診について、
こちらから詳しく
確認できます▶▶



《勤務先等で健診を受けられた方へのお願い》

今年度勤務先などで健康診断を受けられた方は、特定健診・健康診査をあらためて受ける必要はありません。健診結果の写しを提供していただくことで、特定健診・健康診査を受診したものとみなされます(ただし、特定健診・健康診査の検査項目をすべて受診している必要があります)。

受診率向上のために、健診結果の提供にぜひご協力をお願いします。

★ご提供いただいた方には、お礼の品を進呈します。

★郵送での提出を希望される場合は、返信用封筒をお送りしますので、保険年金課までご連絡ください。

問合せ先 保険年金課 ☎51-6628

全員参加の統計調査

必ず回答！

国勢調査2025 がはじまります！



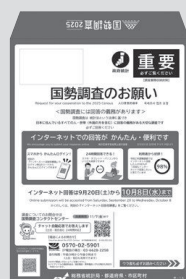
10月1日に国勢調査を実施します。
国勢調査は日本に住むすべての人と世帯(外国人も含む)が対象です。



回答は、かんたん便利なインターネットで

9月20日(土)～

調査員がご自宅に調査
書類を配布します



9/20(土)～10/8(水) インターネットでの回答期間

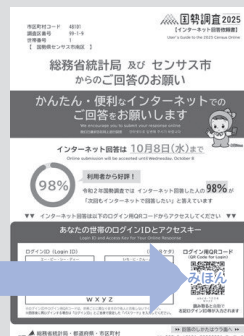
①アクセスする

自宅に調査書類が届いたら、
回答サイトにアクセスします。

②回答する

2次元コードからアクセス
スマホから読み取って
かんたんログイン！

「ログインID」と「アクセスキー」
入力の
手間要らず！



③回答時間

画面の案内にそって、
回答します。

回答時間

5～10分

※ひとり暮らしの方の目安

※紙の調査票を郵送・調査員に提出することも可能です。

問合せ先 射水市国勢調査実施本部 ☎51-6672
国勢調査コンタクトセンター(9/16～) ☎0570-02-5901

11月16日は、射水市長選挙 及び 射水市議会議員選挙の投票日です

立候補予定者事務説明会を以下の日程で開催します。

10月3日(金) 13:30～ 市本庁舎3階 会議室302・303

投票事務職員の募集

市選挙管理委員会では、期日前投票事務及び当日投票事務に従事する会計年度任用職員を募集します。

- 勤務内容 投票所での受付事務及び片付けなど
- 勤務日時
 - ・期日前投票日
11月10日(月) から15日(土) までの6日間のうち選挙管理委員会が指定する3～5日間程度
① 8:30～12:30 ② 12:30～16:30 ③ 16:30～20:00 のいずれかの時間帯
 - ・投票日当日
11月16日(日) 6:30～20:30(休憩1時間)
※期日前投票事務に1回以上従事していただきます。※15日(投票日前日)に1時間程度の会場設営があります。
- 場 所 各投票所(期日前:市内3か所、当日:市内33か所)のうち選挙管理委員会が指定する場所
- 給 料 時給 1,141円 ※交通費の支給はありません。
- 募集人数 30人程度 ※応募多数の場合は、選考により採用者を決定します。
- 応募資格
 - ・18歳から70歳程度の健康な方(高校生不可)
 - ・期間中、いつでも勤務が可能な方
 - ・いずれの投票所へも通勤が可能なる方 ※採用者には事前に事務説明会を行います(日程は後日案内)。
- 応募方法 採用選考申込書(写真付)に必要事項を記入の上、郵送又は直接選挙管理委員会へ持参してください。申込書は、市のホームページからダウンロード又は射水市選挙管理委員会まで取りに来てください(電子メール、FAX不可)。
- 応募期限 10月1日(水) ※郵送の場合は必着
【郵送(持参)先】
〒939-0294 射水市新開発410番地1
射水市選挙管理委員会事務局
(射水市役所本庁舎4階総務課内)
☎51-6640

告 示 日	11月9日(日)
選 挙 期 日 (投 票 日)	11月16日(日) ※当日投票所は市内33か所
期 日 前 投 票 期 間	11月10日(月)～15日(土) 8:30～20:00(6日間) ※期日前投票所は本庁舎、新湊消防署、中央図書館の3か所
市 長 及 び 市 議 会 議 員 の 任 期 満 了 日	11月26日

【一般図書】

大奥の権力者松島
児童福祉司になろう！
「腹八分目」の生物学
浮世絵のみかた フランソワ・ロドリゴ
小説・エッセイ
鋼鉄の要塞
エンドロール
金沢浅野川雨情
玉響
天空遊園地まぼろば
汚名

【児童書・絵本】

すくすく音楽の図鑑
石のひみつ図鑑
ぼくのいえ
ねこのいえ
あらしの島で
ブライアン・フロック
国宝雲龍山勝興寺
勝興寺文化財保存・活用事業団

【郷土資料】

反田恭平監修
柴山元彦監修
鈴木のりたけ
高橋和枝

【イベント】

毎週土曜日は子ども会
中央図書館・新湊図書館・下村図書館
※絵本の読み聞かせを行っています。

みんなの図書館

新着情報はこちら

中央図書館 ☎57-4646	正力図書館 ☎52-5273
新湊図書館 ☎82-8410	下村図書館 ☎59-2303

9月の図書館カレンダー

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				

開館時間 平日 9:30～18:30
全館休館日 土日祝 9:30～17:00

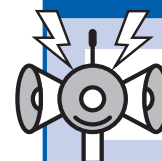
絵本セラピーと読み語り

会場 中央図書館
13日(出) 絵本セラピー
20日(出) 絵本の紹介
27日(出) 絵本の読み語り
10:00～11:30
講師 しおりの会キッズグループ
対象 高校生以上
問合せ先 中央図書館
☎57-4646

図書の企画展示

「本はこころの処方せん」展
会場 中央図書館 3日(水)まで
「認知症月間」
みんなで理解しよう「認知症」展
会場 中央図書館・新湊図書館
期間 9月19日(金)～30日(火)
「一般書「健康について考える」
【児童書「夜空(月・星・おじいちゃんおばあちゃん大好き」
会場 新湊図書館
日時 9月9日(火)～23日(火・祝)
絵本セラピーと読み語り

令和7年度 射水市総合防災訓練



庄西地区を対象に、地震・津波を想定した
射水市総合防災訓練を実施します。

- 日時 9月28日(日) 8:30～
- 場所 庄西コミュニティセンター、
旧中伏木小学校
- 内容
 - 災害対策本部設置訓練
 - 福祉避難所開設訓練 ほか

■防災行政無線による広報

市総合防災訓練に合わせ、午前8時30分頃、市全域の防災行政無線から防災に関する広報を行います。また、庄西地区ではサイレンを使った避難情報の発令(訓練)も行いますので、ご理解をお願いします。

■「緊急速報・エリアメール」等配信訓練

市内全域において緊急速報・エリアメールを配信予定です。また、市公式LINEなどでも災害情報の配信訓練を行います。

○配信日時 9月28日(日) 8:30頃

○配信媒体

緊急速報・エリアメール(NTTドコモ、au、ソフトバンク、楽天モバイル各社の対象機種)、市公式LINE、X(旧ツイッター)ケーブルテレビ(データ放送)、エフエムいみず(79.3MHz)
※雨天決行。ただし、災害等が発生した場合(発生するおそれがある場合も含む)などは中止します。

問合せ先 防災・資産管理課 ☎51-6632



小児の高コレステロール血症

本市では、小学校4年生で小児生活習慣病予防検診を行っており、その結果コレステロールが高いと言われて受診を勧められることがあります。

その多くは肥満によるものですが、中には肥満ではないのにコレステロールが高い子もいます。そして、もしご家族にもコレステロールが高い方がいらっしゃる場合、家族性高コレステロール血症かもしれません。

家族性高コレステロール血症は遺伝子変異が原因で、子どもの頃からコレステロールが高いのですが、無症状で、何かのきっかけで血液検査をしない限り見つかりません。

小児科 長森万里子

高コレステロールの状態が長いと、若くして心筋梗塞になることもあります。気づいた時点で食事療法や時には薬物治療を始めるなどの対応が大切です。また、お子さんの高コレステロール血症をきっかけに、ご両親の高コレステロール血症が見つかることもあります。家族性高コレステロール血症の頻度は300人に1人程度なので、結構身近な病気です。

お子さんが高コレステロール血症といわれたら、放置せず受診してください。コレステロールの値は食事の影響が大きいので、空腹での受診をお願いします。

認定・特定看護師 健康講座

第3回

いきいきシルバーライフを 過ごそう!!

認定看護師・特定看護師と
一緒に体験してみませんか？

日時 10月20日(月) 13:30~15:00

場所 射水市民病院 診療棟3階大会議室

内容 ●認知症チェックをしてみましょう

●嚥下体操で誤嚥を予防しよう

●血圧と上手に付き合おう

●終活について考えてみよう

※体験後、
個別相談可です

参加を希望される方は予約が必要です。

予約・問合せ先 感染防止対策室 伊藤看護師まで
☎82-8100代 (平日 13:00~16:00)

院長による「個別・医療相談室(毎月最終月曜日)」を実施しています！【予約制】
「骨粗鬆症予防教室(毎月第2水曜日・14:00~)」を実施しています！【場所：診療棟3F会議室】
内科で午後の初診受付を開始しています！(毎週月曜日・13:30~のみ)

射水市ビジネス支援センター

Switch IMIZUをご利用ください

令和7年4月に開設したSwitch IMIZUでは、市内中小企業や起業・創業を目指す学生等の相談に応じています。

Switch IMIZU
射水市ビジネス支援センター



お店を開きたいけど、何から始めたら良いんだろう...

自社商品の販路を拡大したい！

Switch IMIZUでは、販路拡大や新商品開発、起業・創業、事業承継、企業経営などについて相談できます。ぜひご利用ください！



開設場所

アル・プラザ小杉2階

相談対応時間

月~金曜日 10:00~17:00 (祝日、年末年始を除く)
事前予約制で原則1事業者1時間まで

予約・問合せ先 ☎080-2387-6460

環境トピックス ~考えよう! 身近な環境問題! ~

vol.21 今月のテーマ「環境イベントのお知らせ~環境とくらしフェアで実施~」

問合せ先

環境課 ☎51-6624

ECOキッズスクール第三弾~親子で一緒にペーパークラフト教室~

ペーパークラフトでオリジナル自動販売機をつくり、リサイクルやごみ問題など、環境について学びます。

●日時 9月21日(日) 13:30~15:00

●場所 ミライクル館

●対象 小学生とその保護者

●対象 20組(先着順)

●参加費 無料

●講師 ダイードドリンコ株式会社



申込みはこちら



申し込む前に、契約内容をよく確認!

定期購入トラブルに注意

インターネットやSNS等の広告を見て、「お試し価格」で一度だけ購入するつもりだったが、実際には定期購入契約になっていたという相談が数多く寄せられています。

具体事例

スマートフォンでサブリを初回500円で購入できるという広告を見て申し込んだ。翌月同じ商品が届き、1万円も請求された。注文していないと事業者に連絡したが「定期購入になっているので、4回目の商品が届いてからでないと解約できない」と言われた。広告の下の方にそのような説明が書かれていたようだが、申込みの際には気付かなかった。

アドバイス

通信販売にはクーリング・オフ制度はなく、いったん契約すると定期購入に気付かなかったという理由だけでは、簡単に解約することはできません。商品を注文する際には、商品の内容や価格だけではなく、購入条件や返品・解約が可能か等、利用規約をしっかりと確認しましょう。困ったときや悩んだときは消費生活センターにご相談ください。

問合せ先

射水市消費生活センター(生活安全課内)

月~金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時~午後4時

☎52-17974

富山県消費生活センター高岡支所

(高岡市御旅屋町101番地 御旅屋セリオ5階)

月~金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分~午後5時

☎25-12777

消費者ホットライン ☎188



年金
だより

会社を辞めたら届出は必要?

会社を退職したら、厚生年金保険の資格を喪失するため、20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入手続きをしなければなりません。退職したことがわかる書類を会社から受け取り、市役所窓口で届出を行ってください。扶養になっていた配偶者の方も同様に、第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更の届出を行ってください。

届出に必要な書類

- 厚生年金資格喪失連絡票(会社からもらうもの)
- 基礎年金番号のわかるもの、又はマイナンバーカード

※再就職が決まっている方でも、次の厚生年金保険に加入するまでは、国民年金に加入することになりますので、届出を行ってください。

※転職や退職したことに伴って、国民年金の届出が必要となっていながら未届出と思われる方には、年金事務所から勧奨状によりお知らせします。送付された届書に必要な事項を記入し、市役所窓口へ提出してください。

特例免除制度

退職し、世帯の所得が少なく国民年金保険料の納付が困難な方は、免除制度をご利用いただけます。申請の際は、雇用保険受給資格者証又は雇用保険被保険者離職票等が必要です。

問合せ先 保険年金課 ☎51-6628
高岡年金事務所 ☎21-4180
(音声案内の②→②番)



※5月26日から戸籍の記載事項に「氏名のフリガナ」が追加されました。フリガナの修正手続きをされた場合は年金の振込ができなくなる可能性があります。日本年金機構から「氏名変更のお知らせ」(口座名義変更のご案内)が届いた場合は、金融機関の窓口などで口座名義(フリガナ)の変更手続きを行ってください。

9月号 保健だより

●教室・育児相談の日程

会場：保健センター

問合せ先 こども福祉課こどもすこやか係
☎52-7080

事業名	対象者	日程	受付時間
もうすぐパパママ教室 (母子モから予約) (初産の方向けの内容です)	妊婦とその夫	9月28日(日) 10月25日(土)	9:15～ 9:30
もぐもぐ教室(離乳食教室) (母子モから予約) (初めて参加の方優先)	生後4～6か月児	9月26日(金) 10月31日(金)	9:45～10:00
育児相談 (母子モから予約)	乳幼児	10月10日(金)	<予約時間> ① 9:00 ② 9:30 ③ 10:00 ④ 10:30

上記教室の予約は、子育て支援アプリ「いみずくby母子モ」から可能です。

※乳幼児健康診査、むし歯予防教室は個別通知しています。

乳幼児健康診査やむし歯予防教室の日程変更を希望される方は、こども福祉課こどもすこやか係までご連絡ください。

右記からアプリを
インストールして
ご予約ください



App Store Google Play

不妊治療費・不育症治療費助成

今年度から不妊治療費の助成限度額が増額になりました

不妊治療費 (特定・一般)

- ◆助成限度額◆ 夫婦1組に対して1年度あたり30万円
- ◆申請期限◆ 特定不妊治療：1回の治療終了日から1年以内
一般不妊治療：診療日から1年以内

特定不妊治療費 (先進医療)

- ◆助成限度額◆ 1回の特定不妊治療とあわせて実施した先進医療にかかった費用のうち7割(上限15万円)
- ◆申請期限◆ 1回の特定不妊治療終了日から1年以内

不育症治療費

- ◆助成限度額◆ 1回の治療につき30万円
- ◆申請期限◆ 1回の治療終了日から1年以内

※不妊治療費及び不育症治療費助成の限度額は申請された年度ごとの限度額となります。



詳細はこちら

●休日在宅当番医・歯科医

診療時間 9:00～17:00

※都合により変更になる場合があります。
受診の際は直接医療機関に電話でご確認ください。

月 日	医 院 ・ 病 院		歯 科 医
9月7日(日)	ふじた眼科(二〇) 【眼】※眼疾患のみ対応 ☎50-9073	梅崎クリニック(海老江) 【内】【放】【小】 ☎86-8420	浦野歯科クリニック(高岡市清水町) ☎28-3636
9月14日(日)	レディースクリニックむらた(橋下条) 【産】【婦】 ☎57-4141	中新湊内科クリニック(中新湊) 【内】【小】【皮】 ☎82-2000	かじデンタルクリニック(高岡市立野美鳥町) ☎88-9359
9月15日(月・祝)	真生会富山病院(下若) 【内】【眼】【小】 ☎52-2156	皆川医院(海老江) 【内】【小】 ☎86-0010	串田歯科医院(氷見市島尾) ☎91-6417
9月21日(日)	松本医院(三ヶ) 【内】【小】 ☎55-0057	もり内科クリニック(新開発) 【内】【糖尿】 ☎52-1125	なでしこ台歯科(鷺塚) ☎50-8885
9月23日(火・祝)	おおがくクリニック(中太閤山) 【内】【眼科】 ☎56-4000	姫野病院(放生津町) 【内】【小】【胃腸】 ☎84-0055	やまもと歯科医院(高岡市能町南) ☎28-3100
9月28日(日)	いみず内科クリニック(鷺塚) 【内】【脳神】 ☎55-3215	矢野医院(本町) 【内】 ☎82-5150	元井歯科医院(高岡市横田町) ☎23-4673

◎最新情報は射水市医師会のホームページをご活用ください。
市内の医療機関の地図や、当番医などがすぐわかります。



射水市医師会▶

夜間、休日の急病時には電話相談をご利用ください。
15歳以上の方「#7119」 救急医療電話相談
15歳未満の方「#8000」 子ども医療電話相談

Let'sトライ! IMIZUSHI 健康 8
～8つの行動目標で健康寿命をのばそう～



目指そう! いつもの生活に
+10(プラステン)の運動を!



9月はがん征圧 月間です 受けよう!がん検診!

「がん」は早期に発見すれば9割が治ります! 定期的ながん検診を受けましょう!

医療機関での結核・肺がん検診、前立腺がん検診の受診期間は9月30日(火)まで!

50～74歳の男性の皆さまへ 前立腺がん検診を受けましょう

前立腺がんは男性特有のがんで、50歳以上で多く見られる病気です。早期発見・早期治療に努めましょう。

検診期間 9月30日(火)まで

対象者 50～74歳の男性
(昭和26年4月1日～昭和51年3月31日生まれの方)

検診料金 700円(50・60歳の節目年齢は無料)

検診内容 血液検査(PSA検査)

受診先 指定医療機関
(おとなの健康カレンダーP5参照)



詳しくはこちら

65歳以上の方は、年1回結核・肺がん検診 (胸部エックス線検査)を受けましょう!

9月24日～30日は「結核予防週間」です!

結核は1日に28人新しい患者が発生し
4人が命を落とす感染症です

以下の症状にあてはまる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

- ☐ たんのからむ咳(せき)が2週間以上続く
- ☐ 微熱・身体のだるさが2週間以上続く

結核を発病した人の約4割が80歳以上の高齢者です
症状がなくても毎年、結核・肺がん検診を受けましょう



みんなで糖尿病について考えよう 11月14日は世界糖尿病デー

射水市糖尿病 Day 2025

参加費
無料

日時 10月19日(日) 10:00～11:30

会場 救急薬品市民交流プラザ 1階ふれあいホール

●10:15～ 特別講演



演題Ⅰ「心臓の病気と糖尿病について
—心臓外科医の観点から—」

演者：射水市民病院 院長 深原 一晃 先生



演題Ⅱ「フレイル・ロコモ・サルコペニアに
打ち克つ! 糖尿病の運動療法」

演者：射水市民病院 副院長 毛利 良彦 先生

「とやま健康パーク 射水市の日」のお知らせ

とやま健康パークでは、本市にお住まいの方を対象に利用料金等の割引サービスを実施します。ぜひこの機会にご利用ください。



射水市の日について(利用料金等割引サービス)

実施期間：9月17日(水)～23日(火・祝) ※22日(月)は休館日
※運転免許証など本市在住とわかるものを受付で提示してください。

【個人利用】

利用 区分	大人(高校生以上)		小中学生		主な施設
	通常料金	射水市の日 割引料金	通常料金	射水市の日 割引料金	
3時間	1,100円	550円	550円	280円	トレーニングゾーン、 リラックスゾーン、 温泉、露天風呂等、 プール、バーデゾーン
1日	1,650円	830円	830円	420円	

ご利用1名につき、次回利用時半額券1枚が特典として進呈されます。

問合せ先 とやま健康パーク ☎076-428-0809
※ホームページもご参照ください。

ひとり親家庭のお母さん・お父さんの就労相談会

就労相談、職業紹介、各種講習会案内などを行い、仕事を探している方の自立を支援します。相談は無料です。
日時 9月23日(火・祝) 10:00～15:00
場所 救急薬品市民交流プラザ ミーティングルーム
申込み・問合せ先 母子家庭等就業・自立支援センター ☎076-432-4210

『令和7年度射水市交通安全市民大会』の開催～交通事故のない安全で住みよいまちを目指して～

日時 10月5日(日) 13:30～(開場13:00)
場所 アイザック小杉文化ホールラポール まどかホール
内容 <第1部>交通安全功労者・シルバー交通安全川柳優秀作品・交通安全ポスター・交通安全標語の表彰等
<第2部>富山県警察音楽隊による演奏
入場は無料です。どなたでも参加できます。
問合せ先 生活安全課 ☎51-6623

「女性活躍推進学び塾」第3回地域おこし「おしゃべりcafe」

日常ごとから地域の課題などなど「おしゃべり」でつながってみませんか。
日時 9月7日(日) 13:30～15:30
場所 救急薬品市民交流プラザ 別館ホール
内容 しおりの会会員による大人のための絵本の読み聞かせ
参加費 100円
その他 ※市内在住の女性ならどなたでも参加OK、入退出自由。
※親子での参加也大歓迎です。
問合せ先 いみず女性ネットワーク ☎090-2129-8591

秋の全国交通安全運動

期間 9月21日(日)～30日(火)
スローガン ゆずりあう 心でひろがる 無事故の輪
重点
1 歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進
2 ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
3 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進
問合せ先 射水警察署 ☎83-0110
射水市生活安全課 ☎51-6623

射水市芸術文化協会からのお知らせ

○第14回美術展
日時 9月19日(金)～21日(日)
10:00～17:00(最終日は16:00迄)
場所 高周波文化ホール 展示室
○ワークショップ(当日受付)
グラスアート小物づくり、キーホルダー等
9月20日(土)・21日(日) 10:00～15:00
参加費 1作品800円～1500円
○呈茶
日時 9月21日(日) 10:00～15:00
場所 高周波文化ホール3階 瑞新庵
参加費 薄茶とお菓子 大人500円 子供350円
子供体験無料
問合せ 射水市芸術文化協会 ☎82-8400

まちづくり談話室

日時 9月19日(金) 18:00～21:00
場所 救急薬品市民交流プラザ 和室1・2
その他 途中参加・退出可、参加費無料
問合せ先 射水まちづくりネットワーク ☎54-0526 詳細はこちら

救急薬品市民交流プラザ施設利用予約抽選会

日時 10月1日(水) 9:00～10:00
対象期間 令和8年4月1日(水)～30日(木)
場所・問合せ先 救急薬品市民交流プラザ ☎55-1881 施設の空き照会・予約申込はこちら▲

私の居場所「がちゃっく」

女性が安心して相談や交流できる居場所です。
日時 9月6日(土)、10月4日(土) 13:00～16:30
9月20日(土)、10月18日(土) 18:00～21:30
対象者 成人女性(性自認が女性であれば可)
場所・問合せ先 一般社団法人ガチョック ☎54-6208

Sondeいい家(OVER15居場所支援事業)

自宅以外に安心して過ごせる若者の居場所です。(9月20日は、すてっぷ出張相談会も同時開催)
日時 9月20日(土) 13:30～16:30
10月18日(土) 13:00～17:00
場所 さくら国際高等学校富山キャンパス
対象 15歳以上の方
問合せ先 NPO法人はあとびあ21 ☎090-5495-7681

在宅ワークを目指す「スキルアップ講座」開講

家庭や子育てに合わせて柔軟に働きたい方、在宅ワークに挑戦したい方へ。
デジタルスキルの基本や専門スキルを実践的に学びながら、報酬付きの「チャレンジジョブ」への参加で実績作りも目指します。
日時 10月～12月(全6回)
会場 救急薬品市民交流プラザ(予定)
定員 30人程度
その他 見守り託児(定員あり)
小さなお子さんがいても安心です。
参加費 無料

令和6年能登半島地震災害義援金の追加配分

富山県(第三次配分)及び射水市(第二次配分)の災害義援金を配分します。
対象者 罹災証明書の交付を受けた住家被害の被災者(世帯主)
配分時期 令和7年8月下旬以降、指定口座に順次振り込み
※申請手続き不要
問合せ先 地域福祉課 ☎51-6625 詳細はこちら

射水市未来創生会議 ～空き家問題に立ち向かう、地域の未来を考える～

日時 9月20日(土) 18:30～20:00(18:00～受付)
場所 救急薬品市民交流プラザ
入場料 無料 申込方法 メールまたは電話
申込み・問合せ先 全国空き家アドバイザー協議会富山県射水支部 ☎30-5050
☎ akiya-toyama@poll.canet.ne.jp

結ネット体験ワークショップ【災害モードについて】

日時 9月18日(木) 19:00～20:00
会場 市本庁舎3階 会議室302
対象者 結ネット導入を検討している自治会・町内会の方
結ネットの利活用にお悩みの方
定員 20人(先着順)
内容 災害モードを中心に結ネットの使い方や活用方法を学びます。
問合せ先 市民活躍・文化課 ☎51-6622 申込みはこちら

台湾魅力発見講座

日時 9月13日(土) 10:00～11:30(受付9:45～)
場所 救急薬品市民交流プラザ3階 会議室
講師 王 義君さん(射水市国際交流コーディネーター)
内容 台湾の文化紹介、クイズなど
定員 25人(申込順・要予約)
参加費 500円(会員200円)
※ドリンク&お菓子付き
申込期限 9月9日(火)
申込み・問合せ先 射水市民国際交流協会 ☎52-6811 申込みはこちら

地域若者サポートステーション 若者とご家族のための相談会

働き方、不登校、適職の悩み、社会とのつながりの不安、家族との関係など、さまざまなお悩みに対応します。
日時 9月19日(金) 14:00～16:00
場所 大島分庁舎 3階会議室
対象者 15～49歳の働くことや将来に悩みのある方とその家族
申込・問合せ先 高岡地域若者サポートステーション ☎24-4466 ☒ info@takasapo.com 詳細はこちら

県西部地域障害者合同就職面接会

日時 9月29日(月) 14:00～16:00
場所 高岡テクノドーム(高岡市二塚322番5)
参加事業所 40社程度(原則、県西部地域に就業場所がある会社)
問合せ先 ハローワーク高岡 職業相談第三部門(☎21-1515 44#)

勤兵衛はうすの重陽節句2025「月見飾りと後の雛」

日時 9月21日(日)～23(火・祝) 10:00～16:00
場所 勤兵衛はうす(国登録有形文化財 旧田中家住宅)
内容 中秋の名月や重陽の節句にちなんだ飾りつけを楽しめます。
後の雛と干支や動物等の郷土玩具「高島賢一コレクション」もあわせて展示します。
9/21(日) 14:00～「和玲の会」の演奏があります。
※建物の維持保存の為、一人200円からの寄付をお願いします。
問合せ先 NPO法人アポロン ☎54-6641

射水市×市内県立高等学校連携推進事業 新湊高校の生徒によるパソコン教室開催

日時 9月20日(土)、21日(日)、10月18日(土)
9:00～12:00 ※1日のみ参加でも可。
内容 新湊高校の生徒がインストラクターとなって、ワープロソフトや表計算ソフトの基本操作を説明します。
場所 新湊高校 情報処理実習室
対象 小学校3年生以上 定員 20人
申込み・問合せ先 新湊高校(担当 広瀬) ☎84-2328

Information 広 場

詳しくは、問合せ先へご確認ください。

射水商工会議所職員募集(社会人経験者優遇)

採用予定日 12月1日(月)
求める人材 新湊地区の事業者支援を通じ、地域発展に情熱を持って取り組める方
募集資格 35歳以下で心身壮健な方(※学歴不問)
勤務地 クロスベイ新湊2階(転勤なし)
必要な資格等 普通自動車運転免許、基本的なパソコン操作ができる方
問合せ先 射水商工会議所 ☎84-5110 詳細はこちら

市庁舎食堂と自動販売機設置運営事業者を募集

基本条件 食堂運営と自動販売機設置を併せて行う事業者
運営期間 令和8年4月1日～令和13年3月31日
スケジュール
9月19日(金) 質問票提出期限
10月14日(火) 参加表明書提出期限
10月31日(金) 企画提案書提出期限
問合せ先 防災・資産管理課 ☎51-6617 詳細はこちら

射水市シルバー人材センター入会説明会

①日時 9月11日(木) 10:00～
場所 大島コミュニティセンター
②日時 9月16日(火) 9:30～
場所 射水市シルバー人材センター
対象者 健康で働く意欲のある60歳以上の方
申込み・問合せ先 射水市シルバー人材センター ☎55-8817

すてっぷカフェ・家族会

ひきこもりなど生きづらさを抱える方やその家族が集まって交流や情報交換をする場です。
日時 ①すてっぷカフェ
9月18日(木) 13:30～15:30
②家族会
9月27日(土) 13:30～15:30
場所 救急薬品市民交流プラザ 別館
その他 途中参加・退出可、参加費無料
問合せ先 射水市ふくし総合相談センターすてっぷ ☎55-5204

先輩創業者に学ぼう！起業・創業セミナー

日時 10月15日(水) 13:00～16:00
(15:00～16:00交流会)
場所 平和堂アル・プラザ小杉 2階
「Switch IMIZU」
対象者 創業を目指す方、創業から間もない方
参加費 無料 定員 15人程度 締切 9月30日(火)
申込・問合せ先 商工企業立地課 ☎51-6675

2025年富山県人会世界大会

日程 9月27日(土) 13:30～18:00
会場 富山国際会議場
内容 記念式典・講演会、若手世代交流
問合せ先 富山県多文化共生推進室国際課 ☎076-444-3156 申込みはこちら



クロスベイ新湊 イベント情報！

◇カモメとネコのスイーツマルシェ

日時 9月13日(土)、14日(日) 11:00～16:00

会場 2階 iCNホール

最新のイベント情報は、
クロスベイ新湊のホーム
ページまたはInstagram
をチェック！



ホームページ CROSSBAY.2020

イチャオシ教室

救急薬品市民交流プラザ ☎55-1881

夜のピラティス教室

初心者大歓迎です。週末リフレッシュしませんか。
●9月6日(土)・13日(土)・20日(土)
19:30～20:30
●1,500円/回、6,000円/6回(期限あり)
●飲み物、動きやすい服装 ●電話・窓口受付

シニアのためのスマホ教室

スマホの疑問をマンツーマンで伺います。
●9月13日(土) 10:00～11:00
●500円 ●定員12名 ●電話・窓口受付

どなたでも参加できますので
お気軽にお問合せください！

いきいき長寿館 ☎84-1030

リフレッシュヨガ・ビューティーヨガ

●9月20日(土) 14:00～15:00
●500円
●飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装
●開催日前日まで ●電話受付

ビバダンス

●9月20日(土) 15:15～16:00
●500円 ●電話受付
●飲み物、汗ふきタオル、
動きやすい服装、内履き

新湊交流会館 ☎82-8451

なるほど・納得スマホ教室

●9月27日(土) 13:00～14:00
●500円 ●自分のスマホ、筆記用具
●開催日の前日まで ●電話・窓口受付

がんばらない体操

●9月27日(土) 14:00～15:00
●500円
●開催日前日まで ●電話・窓口受付
●飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装

リフレッシュヨガ・ビューティーヨガ

●9月27日(土) 15:15～16:00
●500円 ●開催日前日まで ●電話・窓口受付
●飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装

観光ボランティアガイド 養成講座受講者募集

実施日時

10月4日(土)～11月15日(土) 全6回
10:00～12:00(初回のみ、9:30～)

講座内容

回	日	時	集合場所	内	容
1	10/4(土)		救急薬品市民交流プラザ	旧北陸道	開講式・現地学習
2	10/11(土)		川の駅新湊	内川散策	現地学習
3	10/18(土)		大島コミュニティセンター	小島バラ園 他	現地学習
4	11/1(土)		吉田家	国登録有形文化財 吉田はん	現地学習
5	11/7(金)		下村加茂神社	神事の伝承	現地学習
6	11/15(土)		救急薬品市民交流プラザ		まとめ・閉講式

対象者 ①地域の歴史や文化および施設のことを知りたい方
②観光ボランティアガイドに興味がある方

定員 10人程度(先着順) 参加費 無料
氏名、年齢、住所、連絡先、学びたいことをお知らせください

申込方法 窓口・電話・FAX・E-mail・webフォーム

申込期間 9月2日(火)～26日(金)

申込み・問合せ先 射水市観光協会 ☎84-4649 FAX84-2151
✉ kankou@po3.canet.ne.jp



申込みはこちら

市制20周年記念 公募提案型市民協働事業

Happy♡産後ケアFromいみず

9月5日(金) 10月3日(金)

10:00～11:30

橋下条コミュニティセンター

9月21日(日)

●マタニティクラス 10:00～11:00

●パパママクラス 11:30～12:30

救急薬品市民交流プラザ

Happy♡産後ケア
Fromいみずへの申込み
はInstagramから



制服循環プロジェクト譲渡会

9月28日(日) 10月26日(日)

10:00～13:00

救急薬品市民交流プラザ向かいの貸テナント(三ヶ3313-11)



第19回射水市社会福祉大会

日時 10月6日(月) 13:30～16:15

場所 アイザック小杉文化ホール ラポール

記念講演 超高齢社会で生き残るための知恵

講師 医療法人社団ナラティブホーム 理事長 佐藤 伸彦 氏

参加費 無料

問合せ先 射水市社会福祉協議会 ☎55-5201

能登復興支援 輪島出張朝市 開催!!

能登復興支援として輪島より輪島朝市が立町公園にやってきます。輪島の特産品や民芸品など多数販売しております。

日時 10月1日(水) 9:00～15:00

場所 立町公園

問合せ先 小杉ライオンズクラブ ☎55-3725

NotoxShinminato つながるまつりの日

能登の障害者福祉施設の皆さんが手がけた輪島のご当地グルメ「やぶてん」、クラフトビールなどを販売する応援バザーです。

日時 10月1日(水) バザー販売 15:00～17:00

場所 クロスベイ新湊パーゴラ

問合せ先 新湊ライオンズクラブ ☎84-5625

ご寄附ありがとうございます (受領日順)

●オークス株式会社(富山市)
代表取締役社長 奥野 智之 様 金額非公表

●株式会社北陸銀行(富山市)
代表取締役頭取 中澤 宏 様 2,000万円

●タカノ建設株式会社(富山市)
代表取締役 高野 二郎 様 金額非公表

●タカノホーム株式会社(富山市)
代表取締役 高野 二郎 様 金額非公表

●タカノ興発株式会社(富山市)
代表取締役 高野 二郎 様 金額非公表

●株式会社中村機械(氷見市)
代表取締役 中村 吉延 様 1,000万円

●立山科学株式会社(富山市)
代表取締役社長 水口 勝史 様 金額非公表

●新日本電工株式会社
代表取締役社長 青木 泰 様 100万円

●アルミファクトリー株式会社
代表取締役社長 棚元 優太 様
災害時対応型パーティション ALCARAアルカラ 2台

今月の納税

国民健康保険税 第3期
納期限 9月30日(火)

納税は口座振替が
便利です！

収納対策課または最寄りの
金融機関にお問い合わせく
ださい。

問合せ先 収納対策課 ☎51-6620

★地方税お支払いサイトで
ご自宅でも納税できます！

詳しくはこちら
地方税お支払サイト
(利用者向けホームページ)
<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/>



呉西圏域連携事業「歴史の学び交流事業」 呉西の縄文ワールド

会期 10月1日(水)～31日(金)

内容 「縄文時代」をテーマに、各市の遺跡から
出土した土器や石器、土偶などを、各会場で紹介し
ます。3会場以上を回られた方に、各市オリジナル
缶バッジを、回った会場の数プレゼントします。

会場 射水市埋蔵文化財センター、高岡市埋蔵
文化財センター、氷見市立博物館、砺波市埋蔵文
化財センター、小矢部市ふるさと歴史館、南砺市埋蔵文化財センター

問合せ先 生涯学習・スポーツ課 ☎51-6637



詳細はこちら

人と動物が共に生きる社会を目指して

9月20日～26日は動物愛護週間です

○動物の愛護と適正な飼育にご理解をお願いします。
○散歩中にペットがフンをした場合は、必ず持ち帰りましょ
う。また、ペットがオシッコをした場合は、その場にペッ
トボトルなどでよく水を掛けて流すようにしてください。

日頃から心がけましょう

○飼育場所やその周辺をきれいにしてお臭いの発生に
注意しましょう。

○不妊・去勢手術を受けましょう。

○迷子札や鑑札・注射済票、マイクロチップなどを着
け、所有者明示を行いましょう。

○犬・猫が迷子になったら、高岡厚生センター射水支
所、射水警察署に連絡しましょう。

問合せ先 富山県厚生部生活衛生課 ☎076-444-3230
射水市環境課 ☎51-6624

すしコンイベント 参加者募集

日時 10月26日(日) 10:30～

会場 さかなやさん(北野1555-4)

対象 28～39歳までの独身の男女各8名程度
(男性は射水市在住もしくは在勤の方)

※男性は、10:10～の面談から参加できる方に限ります。
内容 1対1の回転トーク、すし握り講習受講・
握り体験、フリートーク

参加費 男性 3,000円、女性 2,000円

申込期限 10月3日(金)

問合せ先 市民活躍・文化課 ☎51-6622

✉ imizukon@city.imizu.lg.jp

主催 射水市婚活サポーターズクラブ



申込みはこちら

子育て応援講演会

「リズムでつながるドラムサークル体験」～心のリズムを解き放とう～

日時 9月20日(土) 10:00～11:30(受付9:40～)

場所 放生津コミュニティセンター2階多目的ホール

参加費 無料

問合せ先 射水市家庭教育アドバイザー連絡協議会

☎090-2839-3445



申込みはこちら

富山矯正展

刑務所作業製品の展示・販売、刑務所の資料展示を行います。

日時 9月20日(土) 9:00～15:00

場所 富山刑務所(富山市西荒屋285-1)

問合せ先 富山刑務所 矯正処遇部門 ☎076-429-3744



高周波文化ホール（新湊中央文化会館）◆は共催事業

●9月の休館日

1日、8日、16日、22日、29日

☎82-8400

2025森高千里コンサートツアー“あなたも私もファイト!!”

11月16日(日) 開場16:00 開演17:00

好評につき完売いたしました。

完売御礼

《引換券をお持ちの方のチケット発券について》

チケット発券は公演の2週間前、11/2日12:00からです。窓口引換対応時間は11/2は12:00～17:00、翌日以降は9:00～17:00(11/4、11/10の休館日を除く)です。会館販売分のみの発券となります。

◆しまじろうの

好評発売中!

ミュージックアドベンチャー

9月6日(土)

①開場13:00 開演13:30

②開場15:40 開演16:10

入場料

全席指定 会館特別価格 3,480円

※入場条件・他 プレイガイドでのチケット料金等は
会館ホームページでご確認ください。



第4回射水市吹奏楽フェスティバル

11月2日(日) 会場 大ホール

入場無料!

出演予定団体

いみずシビックウインドオーケストラ

ウインドアンサンブル「一期一会」

富山プレジールウインドオーケストラ ほか

※詳細は次号以降でお知らせします



ありがとう10周年!!

ロビーコンサート

入場無料!

9月23日(火・祝) 開場13:30 開演14:00

会場 大ホールロビー

出演 水戸田オカリナサークル

新湊合唱クラブ

Ocarina Duo Claire



アイザック小杉文化ホール ラポール

●9月の休館日

2日、9日、16日、24日、30日

☎56-1515

射水市制20周年記念

入場無料!

第29回こすぎ童謡フェスティバル

～童謡歌碑めぐりの旅～

10月19日(日) 開場13:00 開演13:30

出演 小杉童謡の会、ラポールヴィヴァーチェ

ゲスト 太閤山あおい園

さわやかな空の下で歌いましょう

和田朝子記念Air Ballet Studio

今年は「歌碑めぐり」をテーマにして開催します。
皆さんと一緒に、童謡の歌碑めぐりの旅に出かけま
しょう。

第4回若い芽♪こども音楽コンクール

10月5日(日)

入場無料!

ピアノ部門 10:30

歌唱部門 14:00

(参加者数により時間変更あり)

会場 ひびきホール



ホール利用申込抽選会のご案内

令和7年10月1日(火) 10:00～

対象期間

〈ホール〉令和8年10月1日(火)～11月1日(日)

コンサートホールで「スタインウェイピアノ」を弾いてみよう!

11月3日(月・祝) 会場 ひびきホール

ホールで自由にコンサートピアノを演奏していただけます。

思う存分ピアノの音色をお楽しみください。

対象

小学生以上(小学生は保護者同伴)

時間

① 9:30～10:30 ②10:40～11:40

③11:50～12:50 ④13:00～14:00

⑤14:10～15:10 ⑥15:20～16:20

※お申込みはお一人様1枠までで、上記の時間から1枠選択
(準備片付け含む)

料金

1枠1,000円

申込方法

ラポールへ申込書を提出し、料金をお支払いください。
(申込書はホームページからもダウンロード可)

申込開始日

9月20日(土) 10:00～ ※先着順

利用について

・金銭授受が発生するレッスンや営利目的での利用及び団体申込はで
きません。利用人数の定員は、演奏者2人まで、見学者を含め5人まで
とします。

・ご利用いただける付帯設備は、ピアノ椅子・譜面台・補助ペダルです。
その他、音響設備や録音設備は利用できません。



大門総合会館

◆は共催事業

●9月の休館日

16日

☎52-0564

大門寄席 好評発売中!

9月28日(日)

開場13:30 開演14:00

木戸銭(入場料)

全席自由 500円

(会員 400円)

※未就学児入場不可



オチワ五六



ぶう風亭みるみる



川中奈丸

富山県を中心に活動している社会人落語家集団「ばららくご」のメンバーによる落語会。
軽妙な語りを心ゆくまでお楽しみください。

◆立川談洲落語会 好評発売中!

11月22日(土)

開場13:30 開演14:00

入場料 全席自由 3,000円

(会員2,700円/当日3,500円)

※未就学児入場不可

【ゲスト】立川吉笑

射水市出身 立川談洲に
よる落語会です。



新湊博物館

●9月の休館日

2日、9日、16日、22～25日、30日

☎83-0800



企画展 海の守護神

会期 開催中～9月21日(日)

海の安心をつなぐ灯台の変遷、海上
保安庁による人命救助活動など、海
の安全を守る人々と仕組みを紹介し
ています。これまで当館で展示した
品で一番明るい「フネルレンズ」は、昨年まで高岡市の岩崎
ノ鼻灯台で使われ、富山湾の先まで光を届けていました。



射水市制20周年記念特別展 いみず紀行

会期 9月26日(金)～12月7日(日)

昭和、平成、そして令和のふるさとのあゆみを写真で振り返ります。

【関連行事】(要観覧券)

ワークショップ「立体フォトフレーム」を作ろう

日 時 10月11日(土)

①10:00～11:30

②13:30～15:00

定 員 各回20人(抽選)

体 験 料 300円(要観覧券)

申込期間 9月 8 日(月)～22日(月)

当選発表 9月24日(火)

申込方法 博物館イベントフォームまたは電話



▲申込みはこちら

大島絵本館

●9月の休館日

1日、2日、8日、12日、16日、22日、29日

☎52-6780



こころコンサートⅢ

日 時 9月15日(月・祝) 14:00～15:30

出 演 林こと子(ソプラノ)、尾山敦子(朗読)、他

料 金 入館料のみで観覧できます(60歳以上入館無料)

内 容 詩の朗読や歌、しの笛演奏、よさこいなど、「生きる」
をテーマとした多彩なステージ。

おおしま国際手づくり絵本コンクール2025

ジュニアの部 参加作品展

日 時 9月20日(土)～10月5日(日)

内 容 応募されたすべての作品を展示します。来館者はお好
きな作品にメッセージを送ることもできます。

〈カフェ ギャラリー〉

366日のいろ color of 366days

会 期 9月13日(土)～26日(金)

内 容 かこみくす(ウッドバーニング)、ごすけ(筆文字)、
なわいあゆみ(アルコールインクアート)によるグループ展

バテンレースと手作り小物展

会 期 9月27日(土)～10月10日(金)

内 容 バテンレース、刺繍、編み物、パッチワークなどの手
作りグループ展。

竹内源造記念館

●9月の休館日

1日、8日、16日、22日、29日

☎55-3288



旧北陸道アートイン小杉の会場として、以下のイベントを
開催(予定)

27日(土) 10:30 オカリナ演奏こだま、12:30 富山リコーダー
アンサンブル、13:30 黒川音楽教室

28日(日) 10:30 オカリナ演奏こころ音YuRina
光る漆喰ボール制作体験:片口屋前(左官業協同組合)

太閤山ランド

●9月の休園日

2日、9日、16日、24日、30日

☎56-6116



太閤山ランドで楽しむ!食欲・スポーツの秋♪

●簡単ネット予約システムが便利♪

友達や家族とBBQコーナーで食欲の秋を楽しもう。
太閤山ランドのホームページからの簡単予約・空き状況も確認
できます♪屋根付きなので雨でも安心!
手ぶらでもOK!

★近くにはいつでもそり遊びが楽しめる「芝そりゲレンデ」も
あるよ♪

(※詳しくはホームページへ)

9月のイベント

9月 6 日(土)、13日(土) 補助輪なしの自転車教室

9月 7 日(日) フリーマーケット(とやマーケット)

9月 7 日(日) 自然観察会「秋の草花を愛でる」(参加者募集中)

9月14日(日) 第18回富山県U-10ドッジボールフェスティバル

9月14日(日)、15日(月・祝) Crossover 太閤山ジャンボリー

9月21日(日) スーパーカー・スポーツカーショー

9月21日(日) 北陸ハチマルミーティングin太閤山ランド2025

海王丸パーク

●9月の休館日

3日、10日、17日、24日

☎82-5181



総帆展帆

開催日 9月14日(日)・10月5日(日) 時間 10:00～15:30

※帆がひろがっている時間 11:30頃～14:00

※天候等により一部変更あり。当日ホームページにてお知らせします。

親子展帆体験

開催日 9月15日(月・祝)

受付開始時間 ①10:30 ②13:30 ※定員になり次第終了

参加費 無料 定員 15人 対象 小学生以上の親子

陶房「匠の里」

●9月の休館日

2日、8・9日、16日、22日、30日

☎54-1201



各種体験・教室は電話で

申し込みください。

企画陶芸教室

「アヒルの箸置きとトレー」を作ります。

おかあさんアヒルがトレーでこどもが箸

置きになります。

日時 9月27日(土)・28日(日) 9:30～12:00

料金 3,000円(施設使用料込み) 定員 各10名



郷土陶芸作家展 尚仙窯 宮内尚恵 氏

会期 9月5日(金)～23日(火・祝) 9:00～17:00

小杉展示館

●9月の休館日

1日、8日、16日、22日、29日

☎55-3338



小杉采芳会美術展

日時 9月15日(月・祝)～21日(日)

9:00～17:00(入館は16:30まで)

大島未鈴・桜哉2人展一文浪漫学一

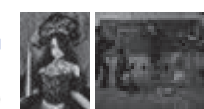
日時 9月27日(土)・28日(日)

9:00～17:00(入館は16:30まで)

藤田貴土作陶展

日時 10月1日(火)～5日(日)

9:00～17:00(入館は16:30まで)



いみずの曳山まつり

問合せ先

観光まちづくり課

射水市観光協会

☎51-6676

☎84-4649

海老江曳山まつり

日時

9月23日(火・祝) 9:00~23:00頃

場所

海老江山町内一円(東町・中町・西町)

大門曳山まつり

日時

10月12日(日) 9:00~20:30頃

場所

大門山町内一円(枇杷首・西町・中町・田町)

新湊曳山まつり

日時

10月1日(水) 9:00~22:30頃

場所

新湊・放生津地区の13山町内一円
(古新町・新町・南立町・紺屋町・三日曾根・立町・法土寺町・奈呉町・四十物町・荒屋町・長徳寺・東町・中町)

※海王丸パークから曳山巡行エリア無料シャトルバスを運行します。

※9月30日、10月1日はクロスベイ新湊の駐車場は利用できません。

※詳細は「きららか射水観光NAVI」をご覧ください。



詳細はこちら

「ゼロカーボンシティいみず」
ロゴマーク決定！



ZERO CARBON CITY
IMIZU

「ゼロカーボンシティいみず」のロゴマークデザイン募集に全国から303件の応募があり、高知県高知市在住の浜口温男(はまぐち はるお)さんの作品が最優秀賞を受賞しました。

<作品意図・コンセプト>

射水市の名前の由来である「水」をモチーフに、水滴と数字の「0(ゼロ)」を融合したデザインです。

水滴は、射水平野の豊かな地下水や河川の恵みを象徴し、持続可能な自然環境とのつながりを表現しています。

ロゴマークは、市民、団体、企業等が実施する「ゼロカーボンシティいみず」の実現に向けた取組等を発信する事業や制作物、媒体等において使用することができます。ご使用にあたっては、環境課(☎51-6624)までお問い合わせください。

いみず
地域おこし協力隊通信

Vol.19



スポーツ推進
コーディネーター
小林 雄大

現在射水市には6人の隊員がいます。毎回リレー形式で隊員のコラムを掲載していきます！今回は小林隊員です！

こんにちは！小林雄大です！私は熊本県出身で、2023年4月から射水市の「スポーツ推進コーディネーター」として活動しています！

射水市に来る前はハンドボールの指導者になるためにドイツに留学していました。

ドイツから日本に帰国し、射水市で活動し始めてもう3年目を迎えます。来年の3月に退任となる私ですが、今思えば、地域おこし協力隊としての活動の道のりは決して楽ではなく、新しい環境でチャレンジばかりの日々でした。

ドイツでビールとソーセージを食べ過ぎて9キロの増量に成功し帰国した私の主なミッションは、子どもから大人までのスポーツ実施率向上、「みるスポーツ」の推進などでした。

射水市のスポーツ実施率の向上を目指し、子どもを対象とした運動教室イベントや親子で行う運動教室を開催しました。また、射水市を拠点に活動する「アランマーレ富山」のパブリックビューイングの開催による「みるスポーツ」の普及など射水市のスポーツの発展に努めて参りました。

初めての挑戦ばかりで失敗しながらの日々でしたが、その日々が私を成長させてくれました。しかし、私の挑戦はこれらの活動にとどまることなく、さらなる進化を目指し、日々成長していく所存でございます！

今後も私にできる活動を継続して行い、射水市のスポーツの発展を担い続けたいと思います！

問合せ先

生涯学習・スポーツ課

☎51-6637

第20回
射水市花壇コンクールの
審査結果

花と緑に包まれた美しく潤う豊かな郷土づくりを目指し開催された、第20回射水市花壇コンクール(花と緑の銀行射水支店主催)の審査会が7月3日、17日の両日実施されました。各部門の受賞者のうち、金賞作品を紹介します。



一般花壇部門 金賞
「橋下条花壇づくり同好会」



幼稚園・保育園花壇部門 金賞
「射水市立金山保育園」



学校花壇部門 金賞
「射水市立作道小学校」



花の道部門 金賞
「フラワーロード土田自治会」



街角花壇部門 金賞
「太閤山楽寿会」

問合せ先

農林水産課

☎51-6677

各種相談

- 行政・人権相談 ☎51-6622
13:30~16:00
●9月3日(水)、10月1日(水)
救急薬品市民交流プラザ
●9月11日(木)、10月9日(木)
新湊交流会館
●9月17日(水)、10月15日(水)
大門総合会館
●9月30日(火)、10月28日(火)
市本庁舎
●9月4日(木)、10月開設なし
※人権相談のみ
下村コミュニティセンター
- 心配ごと相談 ☎55-5202
13:30~15:30
●9月2日(火)、16日(火)、
10月7日(火)、21日(火)
救急薬品市民交流プラザ
※民生委員・児童委員が相談に応じます。
- 犯罪・事故など被害に関する相談 ☎076-413-7830
●月~金曜日(年末年始・祝日を除く)
10:00~16:00
とやま被害者支援センター
- 犯罪被害者などの「総合的対応窓口」 ☎51-6623
●月~金曜日(年末年始・祝日を除く)
8:30~17:15
市本庁舎2階 生活安全課
- 住宅相談(耐震補強やリフォーム工事の相談など)
●9月21日(日) 10:00~15:00
射水建築会館
射水地域住宅相談所 ☎55-1298
●9月21日(日) 10:00~15:00
アルビス姫野店
新湊地域住宅相談所 ☎82-4511
- 射水市空き家相談会(予約不要) ☎51-6676
●9月20日(土) 13:00~16:00
救急薬品市民交流プラザ3階
●10月17日(金) 14:00~16:00
新湊消防署3階
- 移住と空き家利活用の相談【#みらいシテン射水】 ☎070-9345-1346
番屋カフェ建物内(放生津町17-5)
9:30~18:30(定休日:水、木曜日)

- 福祉・介護のお仕事相談
ハローワーク高岡 ☎076-432-6156
●毎月第4火曜日(年末年始・祝日を除く)
相談 9:30~12:00
セミナー 13:30~15:00
- 認知症カフェ真生会カフェなでしこ ☎52-1556
●10月2日(木) 14:30~16:00
- 行政書士による無料相談(予約優先) ☎54-5341
●9月12日(金)、26日(金)
13:30~15:30
市本庁舎相談室103.104
※相続、遺言、後見などの相談が可能
※予約時に「無料相談」とお伝えください
- 女性のための無料相談 ☎51-6622
(パートナーや子どもとの関係など)
●10月8日(水)
10:00~15:00
●9月17日(水)、10月23日(木)
13:00~17:00
※女性専門相談員が対応します。
※完全予約制、事前にお電話ください。
※相談時間は50分です。
- 消費生活相談 ☎52-7974
●月~金曜日(年末年始・祝日を除く)
9:00~16:00
市本庁舎2階 生活安全課内
- 家庭児童・母子父子相談 ☎51-6671
●月~金曜日(年末年始・祝日を除く)
9:00~17:00
市本庁舎1階 こども福祉課内
- 教育相談(要予約) ☎82-1678
●月~金曜日(年末年始・祝日を除く)
9:00~17:00
教育センター教育相談室
- 成年後見制度相談(予約優先) ☎51-6625
●9月24日(水)、10月22日(水)
14:00~16:00 市本庁舎
- 子どもの悩み総合相談 ☎52-3122
●月~金曜日(年末年始・祝日を除く)
9:00~17:00
市本庁舎1階 こども福祉課内
kodomo-soudan@city.imizu.toyama.jp
- 法の日司法書士無料法律相談会(予約不要)
富山県司法書士会 ☎076-431-9332
●10月4日(土) 10:00~15:00
高岡エクル 2階201展示室

- 税理士の無料税務相談(要予約、初めての方のみ) ☎076-422-4034
●9月18日(木)
13:00~16:00
高岡商工ビル5階
相談日の1週間前の9:00から予約受付
- 無料調停手続相談会(予約不要)
富山県調停協会連合会 ☎076-421-8195
※月火木金(11:30~16:00)
●9月27日(土) 10:00~16:00
高岡市ふれあい福祉センター
- 精神科医・心理士による不登校、
その他子育てについての相談 ☎55-2799
●9月8日(月)、17日(水)、24日(水)
15:00~16:30
子どもの権利支援センター
(来所相談のみ・要予約)
- 障がいに関する相談
①月~金曜日(年末年始・祝日を除く)
9:00~16:00
●つどい ☎55-4110
②月~金曜日(年末年始・祝日を除く)
9:00~17:00
●あいネットいみず ☎50-8402
●ふらっと ☎56-6661
③月~土曜日(年末年始・祝日を除く)
9:00~17:00
●むげん ☎52-1737
- ひきこもりに関する相談 ☎55-5204
●9月9日(火)、10月14日(火)
13:30~16:30
救急薬品市民交流プラザ
※精神保健福祉士など専門の相談員が対応します。
- 福祉に関する総合相談 ☎55-5203
●月~金曜日(年末年始・祝日を除く)
9:00~17:00
射水市ふくし総合相談センターすてっぷ
- 高齢者の総合相談・認知症相談
●月~金曜日(年末年始・祝日を除く)
9:00~17:00 ※事前に要電話
地域包括支援センター(市内6か所)
(新湊西)☎83-7171
(新湊東)☎86-8739
(小杉・下)☎55-8217
(小杉南)☎56-8725
(大門)☎52-0800
(大島)☎52-8050


担当地区はこちら

9月の
休日・夜間窓口



休日窓口



マイナンバーカード
夜間予約交付

休日	●マイナンバーカード交付・申請受付 ●電子証明書更新	9月13日(土) 8:30~12:30
夜間	●マイナンバーカード交付(要予約) ●電子証明書更新(要予約)	9月22日(月)、24日(水)~26日(金) 17:45~19:15(最終受付)※要電話予約

マイナンバーカードの受取りの際は、交付通知書(ハガキ)に記載の必要書類を持参ください。

場所/市本庁舎1階 市民課

マイナンバードをお持ちの方

お得で便利!! 証明書のコンビニ交付サービスをご利用ください(手数料が150円引き)。
詳細はこちら▶

市公式LINEから各種証明書を請求することができます。
詳細はこちら▶

マイナポータルから戸籍謄本などの戸籍証明書を請求することができます。
詳細はこちら▶

問合せ先

市民課

☎51-6621

21 いみず 2025.9

2025.9 いみず 20



主食 調理時間 20分

エスニックお好み焼き

エネルギー 278kcal 塩分 0.9g



豆腐入りのお好み焼きで、たんぱく質アップ!!

材料(2人分)

小松菜……………120g
玉ねぎ……………100g
桜エビ……………7.5g
ピザ用チーズ……25g
卵……………1個
薄力粉……………50g
絹ごし豆腐…………150g
塩・こしょう……少々
オリーブオイル…大さじ1/2
ブロッコリースプラウト…10g

【ヨーグルトソース】
ヨーグルト……大さじ2
粉チーズ……大さじ1/2
おろしニンニク…小さじ1/4
カレー粉……小さじ1
塩……………少々

作り方

- ①小松菜は全体を丁寧に洗い、2cm位に切る。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに卵を溶き(A)を入れて混ぜ、①②と桜エビ、チーズを加えてさらに混ぜる。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、③をスプーンですくって薄く広げながら中火で片面5分ずつこんがり焼く。
- ⑤器に盛り、食べやすい長さに切ったブロッコリースプラウトをトッピングする。
- ⑥ヨーグルトソースの材料を混ぜ合わせて添える。

過去のレシピ一覧はこちら▶



食生活改善推進員のコメント
カレー粉入りのソースで食欲増進！
夏バテ予防にも効果的です♪

みなさんの声を募集します！実際に作ってみた感想をお聞かせください。
メール hoken@city.imizu.lg.jp
〒939-0241 射水市中村38 射水市保健センター宛て

ニコニコ☆いみずっ子

9月生まれの
いみずの「たからもの」

～1歳 Happy Birthday～



広報いみずでは、毎月誕生月を迎えるこどもたちの笑顔の写真を掲載します。ぜひご応募ください！

令和6年11月生まれの
こどもの笑顔を募集中！
応募締切 9/30(火)まで



【応募対象】 市内在住で、掲載号が1歳の誕生月のお子さん
【応募方法】 市LINE公式アカウントからご応募ください。
※応募の詳細は、市ホームページからご確認ください。

問合せ先 未来創造課 ☎51-6614



市ホームページ



買う・するなら今がチャンス！「イーポン」を使って得しよう

リノベーションという「注文住宅」

新築 着工棟数 北陸 No.1

石友ホームのリノベーション専門店
■フルオーダー設計 ■「建物・耐震・断熱」診断
相談・診断承り中！ ご予約・詳細は下記クーポンから▼

高岡リノベーション店 住所：富山県高岡市京田 616 ☎0800-123-0501

FIT TANNING MACHINE
FIT AERO
FIT WOMAN'S AREA
FIT GOLF
FIT MACHINE
FIT HYDROGEN WATER

WEB入会・無料体験は右記QRから

FIT-EASY 射水店 射水市三ヶ2602 約200台 tel.0766-95-5771 (共用)

FIT-EASY 中曽根店 高岡市中曽根2343 約150台 tel.0766-54-6751 (共用)

地域密着 17年 イオン内にある買取専門店

e-precious

イオンプレシャス 貴金属・ブランド・腕時計 金券・お酒・金貨・古銭など

イオン高岡江尻店 高岡市江尻 331-1 芝寿し様機 ☎0766-27-7120 10:00～19:00 定休日/水曜

イオンモール高岡店 高岡市下伏間江 383 東館1F (テクノドーム側B駐車場からすぐ) ☎0766-54-6863 10:00～19:00 年中無休

一度に4種類のカレーを楽しめます

バターチキンカレー
スパイスチキンカレー
帆立のクリームカレー
キーマカレー

カレー工房 仁

射水市三ヶ2580-5 山徳ビル1F Tel 0766-73-2753

リノベーションのご相談予約の方に amazon gift card 5,000円 プレゼント

※ご予約は、電話または左記の二次元コードから出来ます。有効期限 2025年9月1日～30日

石友ホーム 高岡リノベーション店

新規入会された方 エアーおろタオル プレゼント

※先着 20名様 有効期限 2025年9月1日～30日

[FIT-EASY] AMUSEMENT FITNESS CLUB

S32～41年の旧100円を 300円買取

※買取時にこのクーポンをお出しください。有効期限 2025年9月1日～30日

e-precious

店内飲食のお客さま デザートorドリンク サービス

※このクーポン券をご提示ください。※店内飲食のみ可能です。※注文時にお出しください。有効期限 2025年9月1日～30日

チョコレート 通常418円(税込)で提供しているデザート

カレー工房 仁

※切り取ってそれぞれのお店にご持参ください。お1人様1回1枚のご利用とさせていただきます。クーポン広告のお問合せ先 (有) アドプラン tel 076-451-0168

2025とやまウォーキングチャレンジ登録大会

第11回 ふる里再発見ウォーキングin大島

参加費 無料

大島の歴史とともに歩く—竹内源造の地蔵堂、石名橋—

10.19(日)開催 (雨天中止)



集合場所 大島コミュニティセンター
駐車場 大島コミュニティセンター、市大島分庁舎
受付 8:30～
開会式 9:00～
終了 11:30頃(ゴールした方から解散)
申込締切 10月7日(火) 17:00

申込みはこちら



問合せ先 生涯学習・スポーツ課 ☎51-6637
✉ sports@city.imizu.lg.jp

※スタート時に500mlペットボトル飲料を1本ずつお渡しいたしますが、暑さ対策は各自でご用意ください。
※開催の有無については、前日17:00時点で判断し、市ホームページでお知らせします。

主催：射水市 主管：射水市スポーツ推進委員協議会

公募提案型市民協働事業
外国人と地域住民の交流型イベント

SPECIAL LINK PARK

10.4日
10:00-20:00

開催

※荒天中止

世界の音楽・
パフォーマンスの
ステージ

各国の文化紹介・
フード販売など

会場
歌の森運動公園 (射水市黒河687)

主催
射水まちづくりネットワーク

共催・協力
射水市、射水市民国際交流協会
ふらっと、季美魔女企画



LINK_PARK.IMIZU

問合せ先 射水まちづくりネットワーク
✉ linkpark.imizu@gmail.com

\\ SPECIAL LINK PARKと同日開催!!

場所 アイザック小杉文化ホール ラポール(射水市戸破1500番地)

観る! 食べる! 体験する! 台湾の魅力がギュッと詰まった!
まちなか台湾フェアinイミズ2025

時間 10:00~16:00
会場 アトリウム、研修室2
内容 台湾屋台料理の販売、台湾観光情報の提供
台湾のミニランタンワークショップ
参加費 入場無料 ※屋台料理はなくなり次第終了

人権のつどい

一人ひとりの個性や価値観、多様性をはじめとした人権を尊重することの重要性について学びます。

講師 近藤 あや さん(モデル、タレント)
時間 13:30~15:00
会場 まどかホール
参加費 無料(申込不要)



DEIワークショップ

Diversity (多様性)、Equity (公平性)、Inclusion (包括性) について理解を深め、多様な背景を持つ人々との暮らしやすいまちづくりについて考えます。

講師 NGOダイバーシティとやま
宮田 妙子 さん/内生蔵 秀樹 さん
会場 研修室1
時間 15:00~17:00
参加費 無料

申込みは
こちらから



問合せ先 市民活躍・文化課 ☎51-6622

企業広告

暮らしのサポート お任せください!

宅配水、灯油配達、
水まわりのご相談も
LINEから!



友だち
募集中

お電話でもOK ☎0120-000-890



株式会社
中村燃料商店
NAKAMURA ENERGY

〈大島営業所〉射水市小島900

WEBはこちら



インスタも見てね!



美しい富山県づくりに。

いつまでも
人さまにごめいわくを兼ねない
企業でありたい。

構造物解体・産業廃棄物処理・リサイクル・RC砕石・運送・製紙チップ
登録商標 床下調湿炭(萬金炭) 製造販売



金原開発株式会社

本社/射水市沖塚原134 TEL(0766)84-3333
とやまりサイクルセンター/富山市坂下新字上中島26 TEL(076)434-2271

ローンのご相談は

JAいみず野

JAいみず野ローンセンター

日曜も営業!!

日曜日 ▶ 午前9時~午後4時
月~金 ▶ 午前9時~午後6時

※祝日及び年末年始は休業いたします

☎0120-307-132 射水市 北野1555-1

詳しくは、ホームページ JAいみず野 検索 をご覧ください



ドキドキ
ワクワクも。もっと。



光テレビ / 光インターネット / 光でんわ / ケーブルスマホ

射水ケーブルネットワーク株式会社
射水市本町2丁目10-30 https://www.canetnet.jp 0120-82-7320

〈企業広告募集〉問合せ先 広告代理店/㈱協和総商 ☎21-0319

CHECK!!

射水市公式 SNS いろいろ



LINE

あなたの欲しい情報を
リアルタイムにお届け
します。



ユーチューブ

市長記者会見や「テレビ
広報いみず」などの動画
を投稿しています。



X (旧ツイッター)

市政情報全般を
発信しています。



インスタグラム

市公式Vチューバーいみずが
射水の見どころやイベント
を紹介します。

射水市の人口・世帯数

令和7年7月31日現在の射水市住民基本台帳人口 ※ ()内は前月比

人口	89,671人	(- 54)	(うち外国人 3,736人)
男性	44,006人	(- 37)	(うち外国人 2,140人)
女性	45,665人	(- 17)	(うち外国人 1,596人)
世帯数	37,569世帯	(+ 16)	(うち外国人のみの世帯2,291世帯)