

# 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  
**2月**  
2026 February  
No.244



九五〇年以上の歴史  
新年慶賀祭  
家内安全・無病息災を願う

## 市指定文化財 下村加茂神社の鰯分け神事〈1月1日(木・祝)〉

新年慶賀祭の鰯分け神事が行われ、出世魚で縁起がいいとされる鰯を高々と掲げ、一年の家内安全・無病息災を祈りました。加茂、倉垣小杉、柳瀬の3地区から重さ10キロ前後の塩鰯計6本が奉納され、野上宮司が祝詞を奏上しました。神事後、鰯は神前で切り分けられ、鏡餅と一緒に氏子の家に配られました。



事前予約がおすすめ！  
事前に予約することで、待ち時間を短縮できます！

便利な予約で  
待ち時間削減！

## ① e-予約システム



2月2日(月)から予約開始

## ② 予約専用ダイヤル

☎ 0766-51-6545

予約受付時間 9:00~17:00  
(土日祝日を除く)

予約に必要な情報

- ☒ 希望日時(〇月〇日〇時)
- ☒ 名前(フルネーム)
- ☒ 生年月日(和暦)
- ☒ 電話番号

事前に準備するもの

- ☒ メモ用紙
- ☒ 筆記用具

予約の変更・キャンセルも  
予約専用ダイヤルで！



### 事前の書類作成にご協力を

確定申告および住民税の申告は、原則、自己申告です。営業所得や農業所得、不動産所得がある方は、必ず収支内訳書を作成し、持参してください。また医療費控除を受ける方は、領収書を病院ごとに分けて集計し、医療費控除の明細書を作成したうえでお願いします。収支内訳書や医療費控除の明細書などを作成されていない場合、会場内の計算コーナーで作成した後申請手続きが可能になります。必ず事前に作成してきてください。

## スマホ申告がおすすめ！！ — マイナンバーカードで自宅で確定申告ができます —

マイナンバーカードとスマホやパソコンがあれば、いつでも自宅などからe-Taxで申告書などを作成・提出することができます。

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で確定申告書を作成・提出してみましょう！！



作成はこちら



e-Taxでは、

- 青色申告決算書・収支内訳書の作成も可能！
- スマートフォンで申告する場合は、カメラで給与所得の源泉徴収票を読み取ることで自動入力！  
※詳しい作成方法は、国税庁ホームページからご確認ください。
- マイナポータル連携をすると、医療費やふるさと納税などの申告に必要な各種控除証明書などのデータを一括取得し、確定申告書の該当項目に自動入力されます！  
※マイナポータル連携をするためには、事前準備が必要です。各種控除証明書などのデータが取得可能となるまでに数日を要する場合がありますので、お早目の準備をお願いします。

そのほかに、

- 市ホームページ「住民税額試算システム」では市・県民税申告書を作成できます。

### 郵送で申告書を提出できます

「確定申告書」を郵送で提出する場合は、直接、金沢国税局業務センター富山事務室へ郵送してください(市から税務署への回送は行っておりません)。「市・県民税申告書」は市役所課税課へ郵送してください。

郵送先：〒930-8606 金沢国税局業務センター富山事務室(高岡税務署)

※送付先住所の記載は不要です。

### 会場・受付時間

#### 射水市役所

問合せ先 課税課 ☎51-6618

受付時間 8:30~16:00(開始 8:45~)  
最終日(3月16日)は14:00まで

申告会場 射水市役所本庁舎3階会議室

待ち時間が短縮できる事前予約がおすすめです！

※早い時間に来庁されると、市役所玄関が施錠されており、屋外でお待ちいただく場合があります。

#### 高岡税務署

問合せ先 ☎21-2501(代表)

受付時間 9:00~16:00

申告会場 高岡税務署(高岡市博労本町5番30号)

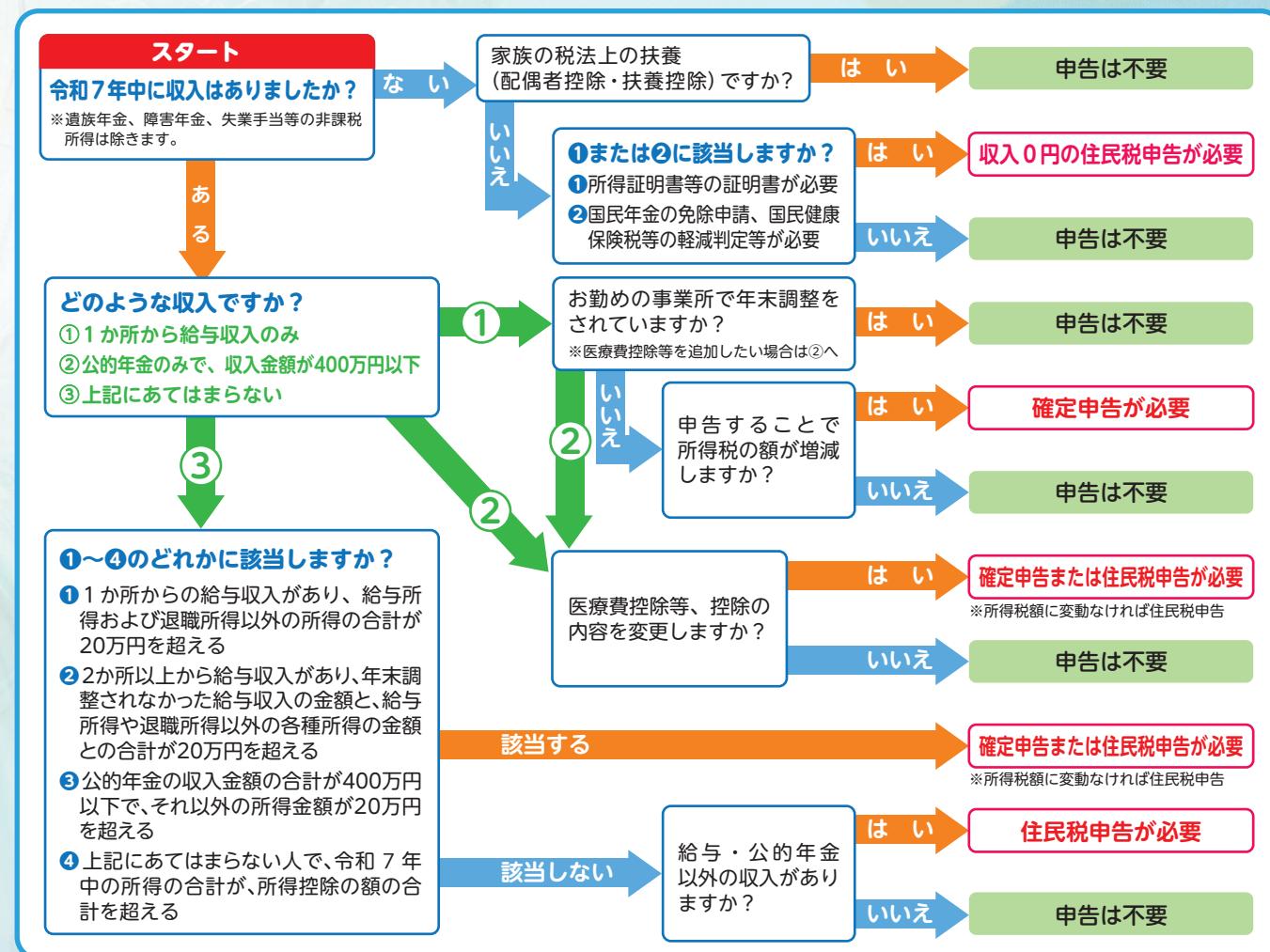
2月16日(月)から令和7年分確定申告を受け付けます。  
なお、入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券は国税庁LINE公式アカウントからのオンライン事前取得をご利用ください。当日分の入場整理券は、税務署の申告会場でも配付しますが、数に限りがあります。  
申告会場では、ご自身のスマホにより申告書を作成していただきます。マイナンバーカード(暗証番号2つ)をお忘れなくお持ちください。

### 申告が必要な方

フローチャートで確認してみましょう。

また、申告が必要な方は、e-Taxや郵送による申告がとても便利です。

このフローチャートは、  
一般的な例です。



2月16日(月)～3月16日(月)

※土日祝日を除く

令和7年分所得税・令和8年度住民税の申告期間

所得税・住民税の  
申告が始まります



2月8日は  
衆議院議員総選挙  
最高裁判所裁判官国民審査の投票日です

投票できる人

●年齢要件  
平成20年2月9日以前に生まれた人

●住所要件  
令和7年10月26日以前から本市に住所を有し、引き続き3か月以上住民基本台帳に記載されている人

※他の市区町村から転入した人  
令和7年10月27日以降に、他の市区町村から転入した人は、以前の市区町村の選挙人名簿に登録されていたれば、前住所地で投票することができます。

※市内で転居した人  
令和8年1月21日以降に市内で住所を変更した人は、転居前の投票区の投票所での投票となります。

投票所入場券

入場券は郵便で各選挙人の世帯主へ送付します。  
なお、配達などの都合上、期日前投票が始まっても入場券が届かない場合がありますが、入場券がなくても投票はできます。  
入場券は、1通の世帯主宛てのほかに4人分までが連記されています。有権者が5人以上いる世帯の方は、複数枚届きます。

郵便等投票による不在者投票

身体障害者手帳(下肢障害1・2級等)または介護保険の被保険者証(要介護5)もしくは戦傷病者手帳が交付されている方で、郵便による不在者投票を希望される場合は、まず、郵便等投票証明書が必要ですので、早めに手続をお願いします。

投票用紙などの交付申請は2月4日までです。  
不在者投票施設(指定病院・老人ホームなど)に入院・入所している方は、その施設で不在者投票ができます。

選挙公報

朝刊への新聞折込により一斉に配布します。新聞未購読世帯には郵送しますので、事前に氏名・住所を電話、FAXなどで、選挙管理委員会までご連絡ください。  
各地区センターやコミュニティセンターにも設置します。

問合せ先

射水市選挙管理委員会  
〒511-6640  
FAX 511-6648

投票所開設場所一覧 ※昨年11月の射水市議会議員選挙から変更ありません

投票区	投票場所	投票区	投票場所	投票区	投票場所
放生津第1	放生津保育園	塚原	塚原コミュニティセンター	太閤山東	小杉南中学校
放生津第2	新湊中学校	金山	金山コミュニティセンター	浅井	浅井コミュニティセンター
新湊第1	新湊消防署 3階	橋下条	橋下条コミュニティセンター	櫛田	櫛田コミュニティセンター
新湊第2	新湊コミュニティセンター	小杉西	救急薬品市民交流プラザ	水戸田	水戸田コミュニティセンター
西部	庄西コミュニティセンター	小杉東	戸破コミュニティセンター	二口	射水市保健センター
作道	作道コミュニティセンター	小杉南	中央図書館 2階	大門	大門総合会館 2階
片口	片口コミュニティセンター	大江	大江コミュニティセンター	下	下村コミュニティセンター
堀岡	堀岡コミュニティセンター	黒河	黒河コミュニティセンター	大島東部	射水市役所本庁舎
海老江	海老江コミュニティセンター	池多	池多保育園	大島中部	大島コミュニティセンター
本江	本江コミュニティセンター	太閤山	太閤山コミュニティセンター	大島西部	大島農村環境改善センター
七美	七美コミュニティセンター	太閤山西	中太閤山コミュニティセンター	大島南部	大島南部保育園

期日前投票について

投票日に投票できない方は期日前投票をご利用ください

配達などの都合上、期日前投票が始まっても入場券が届かない場合がありますが、入場券がなくても投票はできます。

●期間  
1月28日(水)から2月7日(土)まで

●時間  
午前8時30分から午後8時まで

●期日前投票所  
射水市役所庁舎1階  
(新開発410番地1)  
新湊消防署3階  
(本町2丁目13番1号)  
中央図書館2階  
(戸破1511番地)

※どの投票所でも投票することができます。

※宣誓書の記載が必要です。混雑緩和のため入場券裏面の宣誓書欄を事前に記入のうえお越しください。

※投票日当日(2月8日)は、入場券に記載の投票所で投票してください。

申告に必要なもの(例)

令和7年中の所得の内訳が分かるもの

●給与や公的年金の源泉徴収票(原本)  
●生命保険の満期払戻金などの支払証明書  
●個人年金や報酬・配当の支払証明書  
●収支内訳書(事業、農業、不動産所得がある方)

各種控除を受けるための証明書(原本)

●社会保険料などの支払証明書もしくは領収書  
●生命保険料や地震保険料などの控除証明書  
●障害者手帳など  
●医療費控除の明細書  
●寄付金の受領書など

利用者識別番号がわかる書類

●税務署から届く「利用者識別番号等の通知書」または「確定申告のお知らせ」

マイナンバーと本人が確認できる書類

●マイナンバーカードをお持ちの方は、ご持参ください。  
●お持ちでない方は①、②(それぞれ1点)をご持参ください。  
「①マイナンバーが分かる書類」と「②本人が確認できる書類」  
①通知カード、マイナンバーが記載された住民票の写しなど  
②運転免許証、パスポート、障害者手帳など  
※扶養に追加したい方がおられる場合、被扶養者の分もご持参ください。

還付金の振込先口座が分かるもの(本人名義)

●筆記用具・計算機

次の方は、高岡税務署で申告してください。(市役所の会場で受付できません)

●譲渡所得(土地、建物、株式)や配当所得などの分離課税申告をする方  
●雑損控除を受ける方(震災によるものを含む)  
●住宅借入金等特別控除など(特定増改築等改修工事や認定長期優良住宅を含む)の税額控除を受ける方(初回のみ)  
●青色申告を選択する方  
●相続等に係る生命保険契約などに基づく年金の雑所得がある方  
●過年(令和6年以前の所得)分の確定申告をする方  
●紙で作成済みの確定申告書を提出されたい方(直接、金沢国税局業務センター富山事務室あてに郵送してください)

射水市役所申告会

地区別日程

※土日祝日は実施しません。

月	日	地	区	名
2月	16日(月)		小杉地区	(三ヶ)
	17日(火)		小杉地区	(橋下条、中太閤山)
	18日(水)		大門地区	(二口)
	19日(木)		大門地区	(櫛田、大門)
	20日(金)	★	大門地区	(水戸田)
	24日(火)		新湊地区	(海老江、七美、本江)
	25日(水)		新湊地区	(作道)
	26日(木)		新湊地区	(新湊)
	27日(金)		新湊地区	(塚原、堀岡)

★マークのついている日は、夜間申告会(地区別なし)も実施します。

【夜間申告会受付時間】 18:00～19:30

月	日	地	区	名
3月	2日(月)		新湊地区	(放生津、庄西)
	3日(火)		新湊地区	(片口)、下地区
	4日(水)		小杉地区	(大江)
	5日(木)		小杉地区	(戸破)
	6日(金)		小杉地区	(戸破)
	9日(月)	★	小杉地区	(黒河、太閤山)
	10日(火)		小杉地区	(池多、金山、南太閤山)
	11日(水)		大門地区	(浅井)
	12日(木)		大門地区	(櫛田)、大島地区
	13日(金)		大島地区	
	16日(月)		大島地区	14:00まで

感染症対策(お願い)

マスク着用、申告前・申告後の手指の消毒にご協力ください。

商工会議所・商工会からのお知らせ

商工会議所・商工会主催確定申告相談会日程

対象 自営業者 共催 新湊青色申告会・射水青色申告会 ※事前予約制となっていますので、必ずご連絡ください。

新湊地区

2月 17日(火) 19日(木) 24日(火) 26日(木) 3月 3日(火) 5日(木) 10日(火) 13日(金)

13:00 ~ 16:00

射水商工会議所  
〒934-0011  
射水市本町2丁目10番30号  
クロスベイ新湊2階  
☎84-5110

小杉地区・大門地区・大島地区・下地区

2月 18日(水) 25日(水) 26日(木) 3月 2日(月) 5日(木) 6日(金) 9日(月)

13:30 ~ 16:30

射水市商工会  
〒939-0351  
射水市戸破4200番地11  
救急薬品市民交流プラザ内  
☎55-0072  
※会場はすべて救急薬品市民交流プラザです





## 「IMIZU インターン&求人図鑑」がオープンしました！

気軽に参加できるものから、挑戦しがいのあるものまで、ムズムズしちゃうようなプログラムを掲載しています！

2月18日(水)には「就活準備プチイベント」も開催決定！詳しくは特設サイトをご確認ください。



特設サイトはこちら



掲載企業、募集の詳細はこちら

**問合せ先** 商工企業立地課 ☎51-6675  
株式会社Asian Bridge ☎076-260-4233  
受託運営事務局

## 富山県西部合同企業説明会「AIマッチングEXPO 就活革命」

**日時** 3月4日(水) 10:00~15:30 ※午前と午後で参加企業を入れ替えます。

**場所** 高岡テクノドーム

**対象** 2027年卒業予定者、2026年卒業予定者、既卒者、留学生、Uターン希望者、一般求職者

**出展** 150社

**参加費無料**

**問合せ先** 就業マッチング支援事業共同企業体 ☎21-3417

詳細はこちら



## 学校体育施設を開放しています



市では、学校教育上支障のない範囲で学校体育施設を市民の皆様に開放しています。  
令和8年度に学校体育施設開放校の体育館・グラウンドを使用する団体は登録をお願いします。

★令和8年度の登録から市公式LINEで申請となります。  
詳細は市ホームページをご確認いただき、**2月13日(金) 17時まで**にお申し込みください。

地区	対象の学校	窓口
新湊	小学校 新湊放生津・作道・片口・堀岡・東明・塚原	射水市スポーツ協会 (新湊アイシン軽金属スポーツセンター内) ☎82-8278
	中学校 新湊・新湊南部・射北	
小杉	小学校 小杉・歌の森・太閤山・中太閤山・金山	ビルト・プレイズ歌の森体育館 (小杉体育館) ☎56-6443
	中学校 小杉・小杉南	
大門	小学校 大門・大島	大門総合体育館 ☎52-4655
大島	中学校 大門	

**【開放時間】**  
18:00~21:30  
**【使用料】**  
体育館460円/回  
グラウンド(夜間照明)600円/時間  
★令和8年から冬季グラウンドと日曜日  
夜間も新たに利用できるようになりました。


**【その他】**  
○登録できるのは、市内に在住、勤務、在学する10人以上の団体です。  
○登録受付後、使用調整会議に出席してください。調整会議は年間3日あります。  
(団体登録しない、または使用調整会議に出席しない団体は使用できません。)  
○体育館・グラウンドの開放、夜間照明の有無については各学校で異なります。  
○別途登録することで地区体育施設も使用できます。詳しくは下記までお問い合わせください。

**問合せ先** 生涯学習・スポーツ課 ☎51-6637

申請不要

物価高騰支援

## 水道料金の基本料金を減額します



詳細はこちら

**対象者** 市内の水道使用者のうち用途が一般用、アパート用および浴場用の使用者を対象とします。ただし、次の水栓は対象外です。  
◆一般用のうち口径50ミリ以上の水栓 ◆公益減免水栓(自治会公民館および居住者のない神社など)

**減額の内容**

用途	口径	1検針(2か月)分			総支援額 C×2
		通常の基本料金 A	減額後の基本料金 B	物価高騰対策支援額 C (A-B)	
一般用	φ13	3,080円	308円	2,772円	5,544円
	φ20	3,300円	330円	2,970円	5,940円
	φ25	3,740円	374円	3,366円	6,732円
	φ30	1,760円	176円	1,584円	3,168円
	φ40	1,980円	198円	1,782円	3,564円
浴場用		13,420円	1,342円	12,078円	24,156円
アパート用		3,080円×戸数	308円×戸数	2,772円×戸数	5,544円×戸数
福祉減免		1,540円	154円	1,386円	2,772円

※1 水道料金の基本料金のみが減額対象で、使用水量の従量料金や下水道使用料は通常通りです  
※2 民間集合住宅には上記と一部異なる料金設定がありますが、この場合においても通常基本料金の9割が支援額です。  
※3 浴場用およびアパート用には毎月検針の水栓がありますが、総支援額は上記と同額です。

**対象期間** 2月から5月検針分までの4か月間

**留意事項** 市役所から本件について電話や訪問を行うことはありません。減額後の金額は、検針時に発行する「使用水量等のお知らせ」をご確認ください。

**問合せ先** 【減額制度】上下水道業務課 ☎84-9641 【上下水道料金】上下水道お客様センター ☎84-9643

国の重点支援地方交付金活用事業

申請不要

## 使用期限付き全国共通おこめ券を配付します

**配付対象** 令和7年12月1日(基準日)時点で射水市に住民登録があり、以下のいずれかに該当する世帯。ただし、基準日以後に死亡した方、市外へ転出した方および施設入所者のみの世帯を除きます。  
●昭和26年4月1日以前に生まれた方のみの高齢者世帯 ●生活保護受給世帯

**配付方法** ゆうパックにより住民登録のある住所へ順次配送しています。

**おこめ券** お米屋さん、スーパー、ドラッグストアなど、全国のおこめ券の取扱店舗で、お米をはじめとした食料品等の購入代金として使用可能な金券です。使用期限までにご利用ください。  
【1世帯当たり】4,840円分(440円×11枚) 【使用期限】令和8年9月30日(水)

**取扱店舗** 市内等の店舗をホームページで紹介しています。  
※登録制ではありません。掲載希望の店舗は市ホームページから申し込みください。

**問合せ先** 射水市社会福祉課保護係 ☎51-6634

詳細はこちら

## 物価高対応子育て応援手当を支給します！

物価高騰の影響を特に受けている子育て世帯を応援するため、児童手当受給者に対し、児童一人につき2万円の給付を行います。

詳細な内容や申請手続については、[ホームページをご確認ください。](#)

対象児童	平成19年4月2日から令和8年3月31日までの間に生まれたこども
対象者	児童手当受給者
給付額	児童一人につき2万円
支給手続	申請不要→ 令和7年9月分の児童手当の受給者(公務員以外) ※児童手当振込口座に自動的に振り込みます。
	申請必要→ ●所属庁から令和7年9月分の児童手当を受給している公務員 ※市から案内は送付いたしません。市ホームページより申請書「物価高対応子育て応援手当申請書(請求書)」を印刷し職場で証明を受けた上で申請願います。 ●1月1日以降に出生した児童(出生届提出時に申請書を記入していただきます。)
振込予定日	公務員以外の方：2月26日(木) 公務員の方：1月、2月受付→3月26日(木) 3月以降受付→受け付けた翌月26日頃

**受付・問合せ先** こども福祉課 ☎51-6546



# 市営住宅・特定公共賃貸住宅の入居者募集

市営住宅の入居について 毎年9月と3月に入居者の募集をしています。

## 入居資格

- 住宅の確保に大変困っている方
- 親族2人以上で入居できる方  
(特例で単身入居できる場合もあります)
- 世帯全員の収入月額が、158,000円以下の方
- 市税等を滞納していない方
- 条件を満たす連帯保証人が1人いる方

※住宅にお困りの方へ適切に住宅を提供するため、困窮要件を勘案し、入居者選考委員会において入居順位を決定します。

## 特定公共賃貸住宅の入居について

随時募集しています。

## 入居資格

- 親族2人以上で入居できる方  
(単身入居はできません)
- 世帯全員の収入月額が、  
158,001円以上487,000円以下の方

その他の条件は市営住宅の入居資格と同様です。

申込・問合せ先 〒939-0274 小島3724(アプリオ内) (株)ホクタテ 射水市営住宅管理事務所 ☎54-6665

※DV被害者世帯の入居申込については、事前連絡の上、直接建築住宅課にお越しください。 ☎51-6683

## 対象住宅

市営住宅(12団地)の空室

## 申込期間

2月25日(水)～3月6日(金) 8:30～17:15  
3月1日(日) 9:00～13:00 ※2月28日(土)は休業

★入居順位は3月下旬に射水市営住宅管理事務所内にて発表します。

## 申込方法

市営住宅・特定公共賃貸住宅のいずれも入居申込書に所定の書類を添付し、直接射水市営住宅管理事務所へ提出してください。

※詳細は、(株)ホクタテ 射水市営住宅管理事務所ホームページをご覧ください。

(URL) <http://www.hokutate.co.jp/building/imizu/>

詳細はこちら

### みんなの図書館

新着図書ピックアップ

図書館のホームページで  
新着情報が確認できます

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

### 一般図書

今さら聞けない神社の超基本  
人生100年時代  
50歳からの「くらしと税」  
鉄道超技術史探究読本  
なぜ、これが名画なの？  
小説・エッセイ

初雪 海は灰色 第一部  
飲中八仙歌 杜甫と李白  
晴れの日の木馬たち  
かえる生活  
60代、日々好日 時々ため息  
【児童書・絵本】  
ノラネコぐんだんはなるなつあきふゆ

図解乗り物の歴史 モリナガヨウ  
おぼけたんてい花子さん 斉藤 洋  
小学校ってどんなところ？ 富山 正人  
【天竺字本】「字が大きくて読みやすい」  
銀の猫 上・下 朝井まかて  
おもかげ 上・下 浅田 次郎  
祈りのカルテ 上・下 知念実希人  
鍵のない夢を見る 上・下 辻村 深月  
江戸の娘 上・下 横山 秀夫  
震度0 上・中・下 横山 秀夫

### イベント

毎週土曜日は子ども会  
※第5土曜日はお休みです。  
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。

中央図書館  
図書の企画展示  
「知ってほしい小児がんのこころ」展  
日時 1月30日(金)～2月17日(火)  
「オレンジキャンペーンin射水」展  
「がんばる女性をみんなで応援」展  
日時 3月1日(日)～8日(日)

市民ギャラリー  
「名書市民功績紹介」展  
日時 2月10日(火)～3月3日(火)

新湊図書館  
推薦図書の展示  
「手作りしてみよう」【一般書】  
「節分・鬼・バレンタイン・チョコ」【児童書】  
猫の本」  
日時 2月3日(火)～14日(日)

「ひなまつり児童集会」  
日時 2月28日(日) 午前11時～

### 2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

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

◆図書館協議会委員を募集しています。  
◆雑誌スポンサーを募集しています。

# 射水まちづくりプラットフォーム ～まちプラ～

## 第1回

地域振興会の活動にふれてみよう！  
～笑顔ひろがる 櫛田ふれあい交流会～

2月15日(日)  
10:00～11:45 (受付開始 9:30)

- 集合場所 櫛田コミュニティセンター
- 定員 30人(先着順)
- 対象 どなたでも参加できます。
- 内容 櫛田地域振興会の様々な活動紹介と地域の幼児から高齢者までが一堂に会し、ゲームや餅つきなどで楽しく交流する「ふれあい交流会」を体験します。
- 申込期限 2月4日(水)

## 第2回

まちの宝さがし 射水再発見  
～道の駅まるごと射水と新湊博物館～

3月1日(日)  
10:00～11:45 (受付開始 9:30)

- 集合場所 道の駅まるごと射水 物産館 エントランスホール
- 定員 30人(先着順)
- 対象 どなたでも参加できます。
- 内容 地元の食や文化を発信する観光の玄関口として新たな一歩を踏み出した道の駅まるごと射水と、射水市の歴史と文化を学ぶ新湊博物館(学芸員による展示解説付き)を見学します。
- 申込期限 2月18日(水)



詳細・申込はこちら



## まちづくり 談話室

毎月19日の夜にまちづくりに関する交流会を開催しています。まちづくりに関心がある方は、ぜひお越しください。

2月19日(木)  
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・事前申込不要



詳しくはこちら

## 射水市まちづくり 関係団体活動展を 開催します！

市内でまちづくりに取り組んでいる各団体の活動内容を展示する活動展を市内3か所で開催します。入場は無料ですので、ぜひお気軽にご来場ください。

- 市役所 3月2日(月)～11日(水)  
市本庁舎1階エントランスホール
- クロスベイ新湊 3月12日(木)～20日(金・祝)  
クロスベイ新湊1階クロスポート
- 中央図書館 3月20日(金・祝)～31日(火)  
中央図書館市民ギャラリー

問合せ先 射水まちづくりネットワーク ☎54-0526





## 高齢者における不眠の悩み ～睡眠薬の適正使用と生活習慣の工夫～

薬剤科

高齢になると「眠れない」「夜中に目が覚める」といった不眠の悩みが増えてきます。不眠に対し使用される睡眠薬には作用や持続時間が異なるいくつかの種類があり、症状に応じて医師が処方します。睡眠薬は、正しく使えば生活の質を改善する助けになりますが、高齢者では薬の代謝が遅く、副作用が出やすい点に注意が必要です。

比較的古くから使用されてきた睡眠薬では、翌朝の眠気、転倒やふらつき、健忘、依存性や認知機能低下のリスクが指摘されており、慎重な使用が求められています。近年は前述のような副作用が少なく、

自然な眠りに近い作用を持つ、高齢者にも比較的安全とされる新しいタイプの睡眠薬が選ばれることが多くなっています。

睡眠薬適正使用の基本は「必要な時に、最小限の量を、できるだけ短期間」です。不眠にお悩みの方やご自身が服用している睡眠薬に不安をお持ちの方は、医師や薬剤師にご相談ください。また、薬に頼りすぎず、生活習慣の改善（規則正しい生活、昼間の適度な活動、就寝前のリラックス）を心がけることも大切です。安心して眠れる毎日のために、睡眠薬の適正使用と生活習慣の工夫を大切にしましょう。

11月から完全予約制へ変わりました。●皮膚科外来(毎週水・金曜日) ●静脈瘤外来(毎月第4木曜日)

内科で午後に初診を受付しています！(毎週月曜日・13:30～のみ)

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】

## 介護予防・生活支援サービス従事者 養成研修を開催します

介護に関する基礎知識を学んで市内の介護保険事業所で家事援助などのお仕事をしませんか。  
研修会のみのご参加も大歓迎です。

若い方からシニアの方まで大歓迎！  
あなたのパワーを必要としています



日時 3月17日(火)、18日(水)  
9:30～16:30(2日間)

場所 市本庁舎会議室401

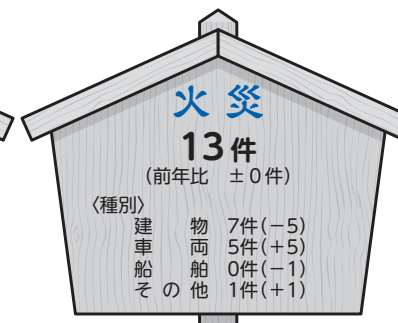
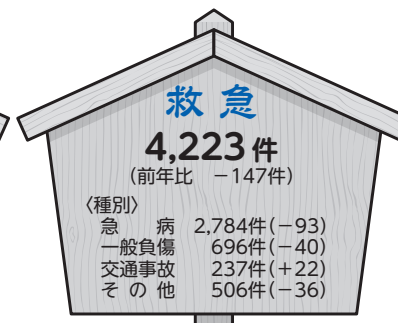
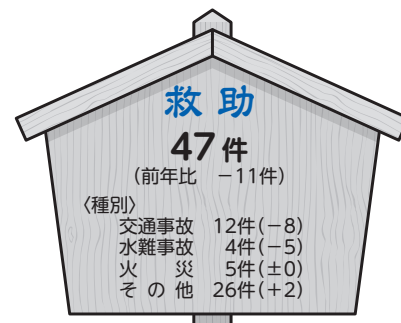
定員 40人程度

申込期限 3月6日(金)

受講料無料  
申込み・詳細は  
こちら



申込み・問合せ先 介護保険課 ☎51-6627  
✉ kaigo@city.imizu.lg.jp



問合せ先 射水市消防本部 防災課 ☎56-9488

**射水市消防本部からの三つのお願いです！**  
①火災の早期発見のため、住宅用火災警報器を定期的に点検しましょう！  
②地域を守る消防団員を募集しています！  
③本当に必要ですか？救急車の適正利用をお願いします！ #7119を利用しましょう。



消防団員募集！

**救助**  
救助出動件数は47件で、前年に比べ11件減少しました。救助人員は18人で前年に比べ16人減少しました。



**救急**  
救急出動件数は4,223件、搬送人員は3,993人で前年に比べ出動件数では147件、搬送人員では188人減少しました。事故種別では、急病が最も多く2,784件出動、搬送人員は2,636人でした。また、年齢別に見みると65才以上の方が多く全体の約70%を占めました。



**火災**  
出火件数は、建物火災7件、車両火災5件、その他1件の計13件で、前年と同数でした。このうち、建物火災による焼損棟数は8棟(全焼2棟・半焼0棟・部分焼0棟・ぼや6棟)でした。なお、火災による死傷者数は、死者0人、負傷者3人で前年に比べ死者が2人減少、負傷者が3人増加しました。



年金  
だより

## 公的年金等の源泉徴収票は届きましたか

令和7年中に厚生年金、国民年金等の老齢または退職年金を受け取られた方には、日本年金機構から『令和7年分公的年金等の源泉徴収票』が送付されています。これは、確定申告の際の添付書類として必要ですので、大切に保管してください。

※受け取っている年金が、障害年金や遺族年金の方は、所得税の課税対象とならない(非課税)ため、源泉徴収票は送付されません。

### 再交付を受けるには

ねんきんダイヤルや高岡年金事務所における電話での受付は、基礎年金番号、氏名、電話をかけている方の氏名、本人との続柄等を確認したうえで、日本年金機構に登録されているご本人の住所へ郵送されます。発送まで2週間ほどかかります。

### ●ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165

(050で始まる電話でおかけの場合は、☎03-6700-1165)

### ●高岡年金事務所お客様相談室

☎0766-21-4180(音声案内が①番→②番)

※日本年金機構ホームページのねんきんネット内でも再交付申請および送付された源泉徴収票の画像ファイルの確認が可能です。

### 予約相談をご存じですか

現在、年金事務所では、お客様の待ち時間の解消として、予約相談を実施しております。年金事務所に相談のある方は、下記の「予約受付専用電話」または年金事務所に事前に予約してから来訪していただきますようご協力をお願いします。

### ●予約受付専用電話

☎0570-05-4890

※令和7年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。



# 2月号 保健だより

## ●教室・育児相談の日程 会場：保健センター

事業名	対象者	日程	受付時間
もぐもぐ教室(離乳食教室) <small>(初めて参加の方優先)</small> <span>母子モで予約</span>	生後4～6か月児	2月17日(火) 3月13日(金)	9:45～10:00
育児相談 <span>母子モで予約</span>	乳幼児	3月2日(月)	<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「いみすく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。  
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。

二次元コードから  
アプリをインス  
トールしてご予約  
ください



## ●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
2月1日(日)	さくはなファミリークリニック(東太閤山) 【内】【小】【感染】 ☎54-5833	矢野医院(本町) 【内】 ☎82-5150
2月8日(日)	藤田クリニック(二〇) 【産】【婦】 ☎52-3515	尾島クリニック(桜町) 【消内】【外】【内】 ☎84-8552
2月11日(水・祝)	真生会富山病院(下若) 【内】【小】 ☎52-2156	木戸クリニック(朴木) 【内】【神内】 ☎82-7300
2月15日(日)	佐野内科クリニック(黒河新) 【内】【神内】 ☎57-0811	おばなの里クリニック(中新湊) 【内】 ☎82-3710
2月22日(日)	高橋医院(黒河) 【内】 ☎56-0346	中新湊内科クリニック(中新湊) 【内】【小】【皮】 ☎82-2000
2月23日(月・祝)	たかはし内科医院(三ヶ) 【内】 ☎55-5522	越野医院(立町) 【内】 ☎82-2855

◎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。



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 エイト  
～8つの行動目標で健康寿命をのばそう～

1 1日5皿の野菜料理で ビタミンA ビタミンC ビタミンE  
いみずのACE(エース)をねらえ!



## 健康相談会のお知らせ 要予約

～血糖・脂質・血圧がちょっと高めのあなたへ～

令和7年度の健康診査の結果はいかがでしたか？  
メタボではないけれど、血糖・脂質・血圧が少し気になるあなたへ健康相談会を開催します。

日 程	時 間	場 所
2月13日(金) 2月24日(火)	① 9:00～ ② 10:00～ ③ 11:00～	保健センター

**内 容** 保健師・栄養士による個別相談  
(所要時間30～60分)

**持 ち 物** 令和7年度特定健康診査の結果

**参 加 費** 無料

**予約方法** インターネット または  
電話(保健センター ☎52-7070)

※特定保健指導利用券が届いている方は、特定  
保健指導を受けましょう。



訪問による相談も実施しています。  
ご希望の方は、電話でお申し込みください。

インターネット予約は  
こちら



## 医師から学ぶ！ 健康講座(血圧編)のお知らせ 要予約

専門医から、高血圧の原因や対策について  
**無料** で学ぶチャンス！  
ぜひお申し込みください！

日 程	会 場	講 師
2月13日(金) 13:30～15:00 (受付 13:15～)	保健センター	高橋 徹 先生 (たかはし内科医院 院長)

**内 容** ① 専門医による講義  
② 保健師によるワンポイントクイズ

**予約方法** インターネット または  
電話(保健センター ☎52-7070)



インターネット  
予約はこちら▶



## こども・妊婦のインフルエンザ 予防接種費用助成

(助成券を使用せず、医療機関の窓口で接種料金を全額支払った方)

助成金の申請手続(償還払い)の期限は  
**2月27日(金) まで** です

**必要書類を保健センターへ提出してください**  
(助成券を使用せず、医療機関の窓口で接種料金を全額支払った方)

詳細はこちら



## 2月22日～28日は、 「とやまいのちを守り育む週間」 ～ひとりで悩まずに、相談してみませんか～



不安や悩み、つらい気持ちを抱え込んでいませんか？  
もしかしたら、それはこころのSOSかもしれません。ひとりで抱え込まず、身近な人や各種相談窓口にご相談しましょう。

### ●こころの健康相談 ※要予約

専門相談員(公認心理師)による個別相談です。(約1時間)

会場：保健センター

開 催 日	時間(要予約)
2月12日(木)	① 9:15～10:15 ② 10:30～11:30
2月24日(火)	① 13:15～14:15 ② 14:30～15:30
3月6日(金)	① 9:15～10:15 ② 10:30～11:30

### ●電話相談機関

#### ●富山県こころの電話

☎076-428-0606 (平日9:30～17:00)  
☎0570-074-333 (夜間・休日・年末年始)

#### ●NPO法人富山カウンセリングセンター 《ユアパレット》

☎076-492-6635  
(毎日16:00～23:00 受付は22:30まで)

### ●その他

上記以外の電話相談機関や、SNS・  
チャットで相談できる場所もあります。

まもろうよ こころ



詳細はこちらから



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として  
月1回開催しています。

日時2月21日(土)、3月21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法人はあとぴあ21  
☎090-5495-7681

ご寄附ありがとうございます  
(受領日順)

田中産業株式会社(新潟県上越市)  
代表取締役 田中 康生 様 1,000万円

SAN株式会社  
代表取締役 坪谷 亮 様 20万円

日本生命保険相互会社(大阪府大阪市)  
代表取締役社長 社長執行役員 朝日 智司 様 金額非公表

株式会社トヤマデータセンター(富山市)  
代表取締役社長 大江 括久 様 金額非公表

Avintonジャパン株式会社(神奈川県横浜市)  
代表取締役 中瀬 幸子 様 金額非公表

有限会社タカギン(魚津市)  
代表取締役社長 高岸 修 様 金額非公表

正栄産業株式会社(富山市)  
代表取締役 森藤 正浩 様 金額非公表

妙休寺  
代表 笹山 浄範 様 金額非公表

株式会社メディカルケア  
代表取締役 池尾 深雪 様 10万円

北陸ポートサービス株式会社  
代表取締役社長 加治 幸大 様  
チューリップ栽培セット 2248セット(100万円相当)

株式会社エスタディオ  
代表取締役社長 中西 純穂 様(神奈川県横浜市)  
遊具・保育備品等(30万円相当)

有限会社真野自動車(愛知県稲沢市)  
代表取締役 真野 寿樹 様 100万円

今月の納税

固定資産税 第4期  
国民健康保険税 第8期  
納期限 3月2日(月)

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。

★地方税お支払いサイトでご自宅でも納税できます!  
問合せ先 収納対策課 ☎51-6620

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)

防災行政無線などによるJアラート試験放送

日時2月6日(金) 11:00頃

伝達方法屋外拡声子局、戸別受信機、市  
メール配信サービス、災害情報  
ポータルサイト、市公式LINEなど

問合せ先 防災・資産管理課 ☎51-6632

詳細はこちら

私の居場所「がちゅく」

女性が安心して相談や交流できる居場所を月2回  
開催しています。

日時2月7日(土)、3月7日(土)  
13:00~16:30  
2月21日(土)、3月20日(金・祝)  
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

とまりぎラボ事業「つむぎキッチン」

若者が安心して一歩を踏み出せるよう、月1回自  
立サポート活動や社会参加の体験活動をしています。

日時2月26日(木) 10:00~13:00

場所 櫛田コミュニティセンター

対象 高校生を含む15~20歳までの若者

問合せ先 一般社団法人とまりぎラボ 連絡はこちら

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2月21日(土)  
13:00~16:00(受付 12:30~)

会場 新湊交流会館2階ホール

予約 不要 参加費 無料

内容 ●講演会  
『住まいの「しまい方」「活かし方」について』  
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

問合せ先 観光まちづくり課 ☎51-6676

射水市男女共同参画推進委員会  
「あったか家族のひなまつり」

ひなまつり絵本の読み聞かせや工作をします。

日時2月21日(土) 14:00~15:00

会場 救急薬品市民交流プラザ

対象 小学生以下のお子さんと保護者

定員 30組(先着順)

参加費 一家族100円

申込締切 2月18日(水)

問合せ先 市民活躍・文化課 ☎51-6622

詳細・申込みはこちら

すてっぷカフェ・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家族が集  
まって交流や情報交換をする場所です。

すてっぷカフェ  
日時2月19日(木) 13:30~15:30

すてっぷカフェ家族会  
日時2月28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

射水市シルバー人材センター入会説明会

①日時2月12日(木) 10:00~  
場所 放生津コミュニティセンター

②日時2月17日(火) 9:30~  
場所 射水市シルバー人材センター

女性限定入会説明会  
日時2月18日(水) 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

射水市制20周年記念  
第17回射水市シルバーまつり

市民の皆様との交流を通して、シルバー人材セン  
ターの魅力を知ることができる、にぎやかなイベン  
トを実施します。※混雑が予想されますので、乗り  
合わせでのご来場お願い致します。

日時2月28日(土) 10:00~15:00

場所 救急薬品市民交流プラザ

問合せ先 射水市シルバー人材センター  
☎55-8817

アルコール家族教室

日時3月3日(火) 14:00~16:00

場所 高岡厚生センター

対象者 飲酒に関する心配がある家族

参加費 無料

申込期限 2月20日(金)

申込み・問合せ先 高岡厚生センター射水支所 地域健康課  
☎56-2666

結ネット体験ワークショップ

日時2月20日(金) 18:00~19:30

会場 市本庁舎2階 会議室201

対象者 結ネットの活用に興味のある方

定員 20人(先着順)

内容 記事の読み方や発信など、ご自身のスマート  
フォンでアプリ操作を体験します。

問合せ先 市民活躍・文化課 ☎51-6622

詳細はこちら

Information 広 場

詳しくは、問合せ先へご確認ください。

募集

(一財)射水市公園等管理業務公社作業員 募集

業務内容 市内都市公園の草刈、芝・樹木などの管理業務  
週4日勤務(3月または4月から12月まで勤務)

募集人数 若干名 募集期限 2月12日(木)

その他、詳細についてはお気軽にお問い合わせ下さい

問合せ先 (一財)射水市公園等管理業務公社 ☎50-8526

パート保健師・看護師の募集

勤務内容 子どもの健診の身体計測、診察介助、問  
診、保健指導など

勤務先 保健センター

勤務時間 午前または午後の半日(4時間程度)

謝金 1回 4,280円(令和7年度現在)

募集期限 2月16日(月)

問合せ先 こども福祉課 こどもすこやか係  
☎52-7080

勤務内容 がん検診・健康教室の問診・計測など  
(保健センターや市内コミュニティセンターなどで実施)

勤務時間 8:00~11:30  
(月に5~10回程度、不定期、主に6~7月、10~12月)

謝金 1回 4,280円(令和7年度現在)

募集期限 2月16日(月)

問合せ先 保健センター ☎52-7070

社会教育委員募集

内 容 社会教育に関する諸計画の立案、教育委  
員会に対する答申などを行います。

募集人員 若干名

任期 令和8年4月1日から2年間

応募資格 市内に在住する満20歳以上(令和8年4月  
1日現在)の方

応募方法 所定の応募用紙に記入し、生涯  
学習・スポーツ課へ提出してく  
ださい(郵送可)。応募用紙は、  
生涯学習・スポーツ課および各  
地区センターに設置、また、ホームペー  
ジに掲載しています。

募集期限 2月27日(金) 必着

申込み・問合せ先 生涯学習・スポーツ課 ☎51-6637

案内

救急薬品市民交流プラザ施設利用予約抽選会

日時3月1日(日) 9:00~10:00

対象期間 9月1日(火)~30日(水)

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▲





2・3月の予定

## 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

Happy♡産後ケア Fromいみずへの申込みはinstagramから

**2月6日(金) 3月6日(金)**  
10:00~11:30 橋下条コミュニティセンター

**3月8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  
大江コミュニティセンター

### 制服循環プロジェクト譲渡会

**2月22日(日) 3月29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)

### 射水市芸文祭「早春の集い」

**3月14日(土) 3月15日(日)**  
9:30~17:00 高周波文化ホール

## クロスベイ新湊 イベント情報!

### ◇カモメとネコのマルシェ

**日時** 2月8日(日) 11:00~16:00  
**会場** 2階 iCNホール

### ◇ほほえみマルシェ

**日時** 2月22日(日) 10:00~15:00  
**会場** 1階 コミュニケーションスペース

ホームページ CROSSBAY.2020  
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インスタグラムをチェック!

## イオシ教室

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!

### 救急薬品市民交流プラザ ☎55-1881

#### ほぐピラ教室

体のコリをほぐしてからピラティスを行います。ゆるめることで筋肉が動きやすくなり、効果が高まります。

- 2月14日(土)・21日(土)・28日(土) 19:30~20:30
- 1,500円/回、6,000円/ (期限有り)
- 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

知って安心のワンポイントレッスンを受けたらスマホの疑問をマンツーマンで伺います。

- 2月14日(土) 10:00~11:00
- 500円 ●研修室 ●電話・窓口受付

#### 筋膜リリース教室

専用のミニボールを使い、硬くなった筋膜をセルフケアします。

- 2月15日(日) 13:00~13:50
- 800円、ミニボール貸出200円
- ミニボール貸出5人まで
- 飲み物、動きやすい服装 ●電話・窓口受付

### いきいき長寿館 ☎84-1030

#### 眠りを深めるヨガ ヨガニードラ

身体をほぐし、ゆったり呼吸法で自律神経を整えリラックスへと導くヨガです。

- 2月14日(土) 11:00~12:00
- 1,000円
- 飲み物、タオル、動きやすい服装
- 定員20名
- 開催日前日まで
- 電話・窓口受付

#### 人気上昇中!! ニット編み教室

編み物にはリラックス・集中力UP・ストレス解消の効果あり。

- 2月14日(土) 13:30~15:30
- 900円
- 定員15人
- 開催日前日まで
- 電話・窓口受付

### 新湊交流会館 ☎82-8451

#### なるほど・納得スマホ教室

初歩的な操作から、何でも何度でも!

- 2月28日(土) 10:00~11:00
- 500円 ●ご自分のスマホ筆記用具
- 定員10名 ●開催日前日まで ●電話・窓口受付

#### 眠りを深めるヨガ ヨガニードラ

身体をほぐし、ゆったり呼吸法で自律神経を整えリラックスへと導くヨガです。

- 2月28日(土) 11:00~12:00
- 1,000円 ●飲み物、タオル、動きやすい服装
- 定員15人 ●開催日前日まで ●電話・窓口受付

#### 人気上昇中!! ニット編み教室

編み物にはリラックス・集中力UP・ストレス解消の効果あり。

- 2月28日(土) 13:30~15:30
- 900円 ●定員15人
- 開催日前日まで ●電話・窓口受付

参加費無料

## 事業者・団体向け 「省エネルギーセミナー」を開催します!

**2月25日(水) 13:30~16:00**  
クロスベイ新湊2階 iCNホール

**対象者** 市内の事業者・団体の方 (どなたでも参加可能)

**定員** 40人(先着順)

**内容** 【第1部】省エネルギーセミナー  
テーマ 「ゼロカーボンシティいみず」の実現に向けた脱炭素化の取組  
講師/北陸電力株式会社 高岡支店  
【第2部】交流会・相談会

主催/射水市  
共催/射水市商工協議会

**問合せ先** 環境課 ☎51-6624

詳細・申込はこちら

## 令和7年度 コミュニティ助成事業

宝くじの社会貢献広報事業として、(一財)自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源に実施している「コミュニティ助成事業」の助成を受け整備しました。

●海老江東町自治会  
獅子蚊帳、獅子・キリコ・天狗衣装の整備

宝くじ 街に元気を。あなたに夢を。

クーちゃん

**問合せ先** 市民活躍・文化課 ☎51-6622

## 親子で一緒に! サルベージ・パーティ

~台湾の味でムダなくおいしく~

**3月1日(日) 10:30~13:00**  
救急薬品市民交流プラザ

**対象者** 小学生とその保護者

**定員** 8組(申込先着順)

**申込期間** 2月1日(日)~21日(土)

**参加費** 無料(家庭で持て余している食材をご持参ください)

**内容** サルベージとは救出するということ。家庭で持て余している食品を持ちよりおいしい料理に変身させます。台湾の料理の知識も取り入れます。

**講師** サルベージサポーター兼 射水市地球温暖化防止活動推進員 山田 陽子氏  
射水市地域おこし協力隊 わん いーじゅん 王 義君氏

**問合せ先** 環境課 ☎51-6624

詳細・申込はこちら

## 統計調査 登録調査員大募集!

- 報酬あり(約2~5万円程度)
- 未経験者でも大丈夫
- 希望地域の対応可能
- 居住地は問いません
- 副業として従事も可能

統計調査が行われる期間に、調査票の配布や回収などを行う仕事です。  
(5~7月に「令和8年経済センサスー活動調査」があります)

**登録方法は?**

**申込書の郵送や、未来創造課窓口での登録も可能です。**

**申込み・問合せ先** 未来創造課 ☎51-6614









射水市×富山県立大学×アランマーレ富山

# オレンジキャンペーン in 射水

～がんばる女性をみんなで応援～

市内に拠点を置く女子ハンドボールチーム・アランマーレ富山、富山県立大学と、本市が連携し、国際女性デー（3月8日）に合わせて、「オレンジキャンペーン in 射水～がんばる女性をみんなで応援～」を実施します。

このキャンペーンでは、SDGsの目標5『ジェンダー平等を実現しよう』のロゴカラーであり、アランマーレのチームカラーでもあるオレンジ色をモチーフにした、様々な啓発事業を実施します。

## キャンペーン期間

3月1日(日)～8日(日)

## 啓発キャンペーン

### <オレンジカラーキャンペーン>

キャンペーン期間中、市内各地でオレンジ色のグッズ着用やオレンジ色ライトアップ等の趣旨啓発に取り組みます。

### <図書館企画展示>

女性のエンパワーメントやジェンダー平等に関する展示や本の紹介を行います。

期間 2月28日(土)～3月8日(日)

場所 中央図書館

問合せ先 市民活躍・文化課 ☎51-6622



詳細はこちら



# GO! アランマーレ!

女子ハンドボールチーム「アランマーレ富山」のリーグH2025-26シーズンホームゲームも残すところあと6試合。

全身全霊でレギュラーシーズンを戦い、プレーオフ進出、そして日本一を目指すアランマーレ富山を市民一丸となって応援しよう。

皆さんの応援が選手の力になります!!

New member



超大型補強!!  
韓国リーグから移籍  
ユ・ソジョン

No.29 ポジションRB

こんにちは♪  
韓国チームから  
アランマーレに  
加入しましたユ・ソジョン  
です!

ハンドボールを愛してくださる皆様に、私のプレーを通じてハンドボールの楽しさと情熱をさらに感じていただけるように最善を尽くします。  
応援よろしくお願いします!

## アランマーレ富山 ホームゲーム (市内開催)

アルビス小杉総合体育センター

vs 三重バイオレットアイリス	2月7日(土) 13:30～
vs イズミメイプルレッズ広島	2月14日(土) 13:30～
vs 大阪ラヴィッツ <span style="background-color: #f4a460;">オレンジキャンペーン</span>	3月7日(土) 13:30～
vs 熊本ビューストピンディーズ	4月4日(土) 13:30～
vs ハニービー石川	4月25日(土) 13:30～
vs HC名古屋	5月9日(土) 13:30～

## 各種相談

●行政・人権相談 ☎51-6622  
13:30～16:00

- 2月4日(水)、3月4日(水)  
救急薬品市民交流プラザ
- 2月12日(木)、3月12日(木)  
新湊交流会館
- 2月18日(水)、3月18日(水)  
大門総合会館
- 2月24日(火)、3月24日(火)  
市本庁舎
- 2月開設なし、3月5日(木)  
※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

- 2月3日(火)、17日(火)  
3月3日(火)、17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。

●行政書士による無料相談(予約優先) ☎54-5341  
●2月13日(金)、27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

●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)  
●2月15日(日) 10:00～15:00

- アルビス大島店  
射水地域住宅相談所 ☎55-1298
- 2月15日(日) 10:00～15:00  
アルビス姫野店  
新湊地域住宅相談所 ☎82-4511

●空き家相談会(予約不要) ☎51-6676  
●2月21日(土) 13:00～16:00

- 新湊交流会館
- 3月19日(木) 14:00～16:00  
新湊消防署3階

●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

●無料法律相談(要予約) ☎51-6615  
●2月26日(木)  
13:00～16:00 市本庁舎

- 予約方法:ハガキ、ホームページまたは  
総務課窓口にて、住所、氏名、  
電話番号、希望月など必要事  
項を記入し提出
- 定員:6人(抽選)
- 締切:2月12日(木)消印有効
- 送付先:〒939-0294  
新開410番地1  
総務課2月分無料法律相談係
- ※市内に住民票のある方に限ります。
- ※応募者に電話で抽選結果を連絡します。
- ※相談は半年につき1回までです。

●認知症カフェ真生会カフェなでしこ ☎52-1556  
●2月5日(木)  
14:30～16:00

●女性のための無料相談 ☎51-6622  
●2月4日(水)、3月18日(水)  
10:00～15:00

- 2月26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

●成年後見制度相談(予約優先) ☎51-6625  
●2月25日(水)、3月25日(水)  
14:00～16:00 市本庁舎

●ひきこもりに関する相談 ☎55-5204  
●2月10日(火)、3月10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。

●移住と空き家の相談窓口「#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)

●税理士の無料税務相談(要予約、初めての方のみ) ☎076-422-4034  
●2月19日(木) 13:00～16:00

- 2月20日(金) 10:00～16:00  
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

●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

- 第1水曜 14:00～16:15  
第2水曜、第3水曜、第4水曜  
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)

●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

●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

●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

●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

- 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

## 2・3月の マイナンバーカード 休日・夜間窓口



▲休日窓口



▲マイナンバーカード  
夜間予約受付

休日	●マイナンバーカード交付・申請受付 ●電子証明書更新	2月8日(日)、3月22日(日) 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)	2月16日(月)～20日(金) 3月16日(月)～19日(木) 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

## マイナンバーカードをお持ちの方

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





おやつ 調理時間 15分

## 大豆と煮干しの ポリポリ揚げ

エネルギー141kcal 塩分 0.8g



からっと揚げた大豆と煮干しが  
ポリポリとおいしい、  
保育園給食の人気レシピです。

### 材料(2人分)

水煮大豆 …………… 60g  
煮干し(小魚) …… 8g  
片栗粉 …………… 10g  
油 …………… 適量  
砂糖 …………… 小さじ2  
濃口しょうゆ …… 小さじ1  
みりん …………… 小さじ1

### 作り方

- ①Aを600Wのレンジで20秒程度加熱し、混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに煮干しを入れて、乾煎りし、取り出す。
- ③キッチンペーパーで、水煮大豆の水気をとり、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに油をしき、②と③を揚げ焼きする。
- ⑤ボウルに④を入れ、①を味をみながらまわしかけてからめる。

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

保育園給食では、水煮大豆の代わりにゆでひよこ豆を使用しています。

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

## HAPPY Valentine's Day 寒い冬を「イーポン」で心も体も賢くお得に暖まろう

**お客様の声**  
清潔でスタッフの皆さんの対応が丁寧で安心です。オープン時から利用していますが、施設が常に清潔で安心してトレーニングが出来ます。スタッフの皆さんの対応も丁寧でとても通いやすいジムです。 会員 S様

**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)

**冬タイヤ在庫一掃セール!**  
展示商品の冬用タイヤ4本セットお買い上げで  
全品 **15% OFF**  
さらに **1,000円 OFF**  
オイル、ワイパー、バッテリー等の点検・交換も大歓迎!!  
※クレジット・PayPayご利用可※ポイント付きます。  
射水市本開発下ノ田 1152-3 (射水アイタウン駐車場入口正面)  
営業時間/平日 9:00~18:00 土 9:00~17:30 定休日/日・祝  
TEL (0766)55-5620

**Indira インド料理 インディア**  
子供からお年寄りまでお気軽に本格インド料理を味わえる「インディア」  
美味しく・リーズナブルな料金  
ランチ平日 **900円**~  
ディナー **980円**~  
射水市鷺塚 23 TEL 0766-55-4977 昼/11:00~14:30(LO) 夜/17:00~21:30(LO) 無休

**値上げ値上げの今、2月限定 大はんふるまえ**  
(3月からは又イベント出店で臨時休業がふえます)※HP、インスタを確認下さい。  
2月限定 麺処 **煮込亭**  
煮込みうどん 通常750円(税込) **600円** 税込  
定番の品  
人気NO1 もつ煮込みうどん 通常950円(税込) **200円引き** (我に勝たせ)  
他、全部の煮込系の品  
射水市黒河 3068 TEL(0766)56-0432  
※下記のクーポン券を必ずご持参下さい。  
営業時間/〈昼〉11:30~13:30 〈夜〉17:30~1:00(ラストオーダー 0:00) 火曜定休  
◎クーポン利用可能日/2月1日~2月28日 迄(昼・夜可) ※QR決済も可能

**新規入会された方**  
イーポン エアがおくるタオル **プレゼント**  
※先着20名様  
有効期限 2026年2月1日~28日  
[FIT-EASY] AMUSEMENT FITNESS CLUB

**お買い上げ金額より**  
イーポン **1000円OFF**  
※他のクーポンとの併用はできません。  
※30,000円以上、展示商品お買い上げの場合。  
有効期限 2026年2月1日~28日  
タイヤプロ いみず店

**店内飲食のお客様**  
イーポン **100円引き**  
※他のクーポンとの併用はできません。  
※注文時にお出しください。  
有効期限 2026年2月1日~28日  
インド料理 **インディア**

**煮込みうどん750円を煮込系の品**  
煮込みうどん **600円** 煮込系の品 **200円引き** (我に勝たせ)  
※1枚で2名様まで利用出来ます。  
※注文時にお出しください。  
※QR決済可能  
有効期限 2026年2月1日~28日  
麺処 **煮込亭**

※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

## ニコニコ☆いみずっこ

~1歳 Happy Birthday~

2月生まれの  
いみずの「たからもの」



あやと ちゃん



かなな ちゃん



さく ちゃん



すみれ ちゃん



そうた ちゃん



ななみ ちゃん



ふみ ちゃん



みおこ ちゃん



みひろ ちゃん



みろく ちゃん



るあ ちゃん

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7年4月生まれの  
こどもの笑顔を募集中!

応募締切 2/28(土)まで



応募はこちら

【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



## 目指そう

いつもの生活に  
**+10**の運動を!  
プラステン

「運動すればいいけど時間がなくて…」  
そんなあなたも、今より**10分だけ**  
多くからだを動かしてみませんか!

## “ながら運動”を取り入れ 10分多く身体を動かしましょう

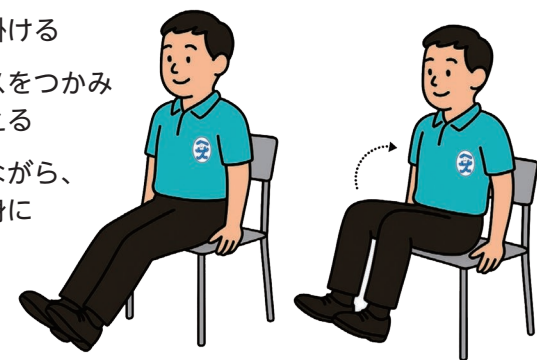
運動する時間をとることが難しくても、日頃何気なく行っている動作にひと工夫すれば、立派な運動になります。

問合せ先  
保健センター ☎52-7070

## からだを動かして 筋力アップ

筋肉に負荷をかけることで筋力が増加し、さらに身体を動かしやすくなります。

- ①イスに腰掛ける
- ②両手でイスをつかみ身体を支える
- ③息を吐きながら、膝を上半身に近づける



ヘルスボランティアおすすめ

## 体幹をきたえる ながら足上げ

4秒ずつ数えながらゆっくり上げ下げし、  
10回1セットを目安に行いましょう。



その他の「ながら運動」紹介動画はこちら  
(YouTubeにつながります) ▶







Start Your Journey!  
公務員って、おもしろい。

射水市役所

技術職現場見学会

2.24 TUE

13:00~16:30

就職説明会

3.2 MON

第1回 対面

10:00~12:00

第2回 WEB

13:30~15:30

詳細・申込みはこちら



問合せ先

人事課 ☎51-6613

企業広告

いつまでも  
人さまに「ごめいわく」を言わない  
企業でありたい。

**金原開発株式会社**

本社/射水市沖塚原134 TEL0766-84-3333  
とやまリサイクルセンター/富山市坂下新字上中島26 TEL076-434-2271

灯油の配達も  
LINEから!

冬の暮らしのお困りごと **お電話1本でかけつけます!**

**0120-000-890** <大島営業所>  
射水市小島900

株式会社  
**中村燃料商店**  
NAKAMURA ENERGY

WEBはこちらから  
INSTAも見てね!

<大島営業所>射水市小島900

**ICN**  
いみずケーブルネットワーク  
IMIZU CABLE NETWORK

ドキドキワクワクをもっと。

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.canet.ne.jp

**0120-82-7320**

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

<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**

**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**  
いみずが射水の見どころやイベントを紹介します。

**インスタグラム**  
ムズムズくんが観光情報を発信しています。

**射水市の人口・世帯数**

令和7年12月31日現在の射水市住民基本台帳人口 ※( )内は前月比

人口	89,377人	(-122)	(うち外国人 3,850人)
男性	43,847人	(- 81)	(うち外国人 2,205人)
女性	45,530人	(- 41)	(うち外国人 1,645人)
世帯数	37,609世帯	(- 48)	(うち外国人のみの世帯2,401世帯)