



ほっとなみ 相談支援センターってなあに？

働きたくても働けない、毎月の支払いがうまくいかないなど仕事や生活での困りごとや不安に対する相談を受けています。相談者一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、寄り添いながら自立に向けた支援を行います。

自立相談支援

相談支援員が困りごとを伺い、どのような支援が必要なのかを把握し、その方の状況にあわせたサービスや関係機関につなぎます。



家計改善支援

家賃や電気代の支払いが遅れている等、家計管理に困っている方に対して、家計状況の「見える化」を図り生活の安定を目指します。



就労支援

ハローワークと連携を図りながら、就労支援員が就労に向けての相談や助言を行います。また、相談者の希望に応じ、ハローワークへの同行や履歴書作成などの支援も行います。



子どもの学習支援

支援員やサポーターによる子どもの学習支援を通して、仲間づくりや居場所づくりをしながら子どもや保護者の相談に応じ必要な支援を行います。



お困りごとがありましたらご相談ください。

相談窓口：市社会福祉協議会 ☎ 32-0294 FAX 33-6324

✉ wel.tonami@tonami-shakyo.or.jp

相談時間：月～金曜 8時30分～17時15分（土・日曜、祝日、年末年始を除く）

受賞おめでとうございます



写真左から 藤井法子さん、清澤百合子さん、
となみ野脳トレクラブ 今井智子さん、
砺波音楽療法研究会 中嶋一美さん

10月22日、富山県民会館で開催された「第72回富山県社会福祉大会」において下記の方々が受賞されました。（敬称略）

◆富山県知事感謝状の贈呈

【永年勤続民生委員児童委員(15年以上)の部】
中沢明芳 藤井法子

◆富山県社会福祉協議会会長表彰

【ボランティア活動参加者の部】
清澤百合子 砺波音楽療法研究会
となみ野脳トレクラブ

～シニア元気あっぷポイント事業～ ポイントの交換をお忘れなく！

令和8年
1月5日～
3月31日まで



◆ポイント交換について

☆お持ちの手帳のスタンプが10ポイントを超えている場合は、1ポイントにつき100円と交換できます。手帳と振込先口座の情報が分かるものを持参のうえ、市社会福祉協議会にお越しください。

（※登録初年度でポイントが10ポイント未満の場合、翌年度への繰越しができますので手帳は保管しておいてください。）

◆登録はお済みですか？

砺波市在住の65歳以上の方は、どなたでも登録が可能です。（要支援認定・要介護認定を受けておられる場合を除く）介護保険被保険者証を持参のうえ、市社会福祉協議会にお越しください。

～対象となる活動～

- ★砺波市内の介護保険施設でのボランティア活動
- ★「ふれあい号」（外出支援サービス）の運転ボランティア活動
- ★ふれあい・いきいきサロンのお世話
- ★いきいき百歳体操のお世話

“できた”の笑顔が広がった パラスポーツ体験会!!

10月12日(日) 油田体育館において障がい理解講座とパラスポーツ体験会を開催しました。

障がい理解講座は、手話コースや寸劇を交えたわかりやすいお話でした。パラスポーツ体験では、卓球バレー、フライングディスク、スクエアボッチャを体験しました。

とても盛り上がり、
団結力はどのチームも
1等賞でした。



地域福祉活動計画策定委員会を 開催しています!

今後の地域福祉の取り組みの方向性や目標を示し、福祉のまちづくりを推進する「第5次砺波市地域福祉活動計画」の策定委員会を開催しています。委員の方々から多様なご意見やご協力をいただきつつ、計画の素案作りを進めています。

今年度末までに計画
を策定する予定です。



多世代交流施設 子育て応援イベントのお知らせ

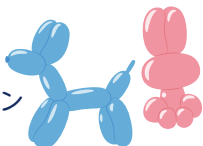
12月は楽しいイベントがいっぱい!

多世代交流施設で楽しく遊ぼう♪

こどものあそびば (麦秋苑)

12月6日(土)10時~15時

「ゆめふうせん」のみなさんとバルーン
アートをしてあそびましょう!



苗加苑 DE あそぼう! ④ (苗加苑)

12月14日(日)10時~11時30分

親子でかわいいクリスマスケーキを作ろう!
好評のハーモニカ演奏もあるよ!

対象: 未就園児~低学年児童

定員: 20名(子どもの人数)

参加費: 子ども一人につき300円(材料費)

申込締切: 12月6日(土)まで

※定員になり次第締め切ります。

申込受付中!



親子クリスマス会 (しょうとう)

12月14日(日)10時~12時

アイシングクッキーづくりにチャレンジ

対象: 未就園児~小学生までの親子

定員: 親子10組

参加費: 一人につき500円

持ち物: エプロン、三角巾、タオル

申込締切: 12月7日(日)まで

※定員になり次第締め切ります。

「サンベリーナとなみ」のみなさんによる
クリスマスコンサートもありますよ。

申込受付中!



北部苑こどもの広場 (北部苑)

12月27日(土)10時~12時

パティシエに学ぶ

カップケーキデコレーション!

対象: 小学校3年生~6年生

定員: 先着20名

参加費: 800円(材料代)

申込締切: 12月19日(金)まで

※定員になり次第締め切ります。

申込受付中!



善意の窓口 10月17日~11月13日

砺波善意銀行

となみセントラルライオンズクラブ・砺波ロータリークラブ 様
52,000円
砺波工業高校生徒会 様
11,351円
匿名 3,000円

皆さんの尊い善意をお待ちしています

金品や物品の寄付を受け付けています。

「福祉のために寄付をしたいが、どうすればよいか?」
など、お気軽にお問合せください。

※物品については、一部お預かりできないものもあり
ますのでご了承ください。

問合先 市社会福祉協議会 ☎ 32-0294

福祉総合相談日程

相談は無料で秘密は厳守します。お気軽に相談ください。

相談内容	市社会福祉会館
法律相談(弁護士) *市内在住者のみ	12月3日(水)・1月7日(水) 13時~16時 ※前日までに予約(☎ 33-5511)が必要
行政相談	12月5日・19日(金) 13時30分~16時
人権相談	12月5日・19日(金) 13時30分~16時

〈ほっとなみ相談支援センター〉

生活困窮者自立支援事業(自立相談支援事業・家計
改善支援事業・子どもの学習支援事業)・生活福祉
資金・日常生活自立支援事業などに関する相談

〈ケアネットセンター〉ケアネットに関する相談

〈ボランティアセンター〉ボランティアに関する相談

お困りごとがあれば
ご相談ください

☎ 32-0294

毎週月~金曜

8時30分~17時15分

(土・日曜、祝日、
年末年始を除く)



社協X



社協Instagram



HP

<https://www.tonami-shakyo.or.jp/>

多世代交流施設イベント予定 12月

今月は北部苑にいますよ!

**苗加苑** 苗加 824-1 ☎ 32-7294

休館日：月曜、21日、29日～1月3日

**北部苑** 林 1202 ☎ 33-6633

休館日：水曜、21日、29日～1月3日

**麦秋苑** 三郎丸 183-2 ☎ 33-2846

休館日：月曜、21日、29日～1月3日

**しょうとう** 安川 1616 ☎ 37-1550

休館日：水曜、21日、29日～1月3日



<多世代交流施設利用時間8時30分～17時(苗加苑・北部苑の入浴時間は10時～16時です)>

①, ②については下の詳細をご覧ください。お楽しみ会は各施設で13時30分から開催します。

日	月	火	水	木	金	土
30	1 (北部苑) 廣瀬倅とフラワーズ 歌謡	2	3 (苗加苑) 劇団ゆうしん 舞踊・歌謡	4	5 (北部苑) ひまわり一座 舞踊・歌謡 (しょうとう) 喜楽会 民謡・舞踊・三味線	6 (北部苑) 北部苑 DE あそぼう～キッズ～⑤ (麦秋苑) ★こどものあそびば
7 (苗加苑) 南部ふれあいの集い 金村ひろし歌謡ショー 歌謡	8	9	10 (苗加苑) ひまわり一座 (クリスマスチャリティ) 歌謡・舞踊	11 (麦秋苑) 水田たけし&仲間たち 歌謡 (北部苑) 懐メロミュージックフレンド 歌謡・生演奏	12	13 (北部苑) となみ昇栄会 民謡・民舞
14 (苗加苑) 和の会 13時～(クリスマス会) 民謡・三味線 ★苗加苑 DE あそぼう!④ (しょうとう) ★親子クリスマス会	15 (しょうとう) ひまわり一座 舞踊・歌謡	16	17	18	19	20 (麦秋苑) ひまわり一座 舞踊・歌謡 (北部苑) ① Xmas となみほくぶマルシェ (しょうとう) ② ミニ門松づくり教室
21 全館休館日	22	23	24 (苗加苑) すずらの会 舞踊	25 (北部苑) 劇団ゆうしん 歌謡・舞踊	26	27 (北部苑) ★こどもの広場
28	29	30	31	1	2	3
年末年始休業日						

★のイベントは23ページを見てね!

① Xmasとなみほくぶマルシェ (北部苑)

12月20日(土) 10時～15時

かわいい雑貨や小物など、
いろんなお店が北部苑に大集合!
見て聴いて食べて、ご家族みなで
お越しください。

音楽ステージ ・ハンドベル
・打楽器アンサンブル

ぜひ来てね!

利用料・入浴料
無料

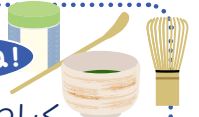
新春のつどい (北部苑)

1月6日(火) 10時～15時

北部苑の新年最初のお楽しみ! 新春にふさわしく
呈茶席や日本舞踊、箏曲をお楽しみください。

呈茶席 10時～12時(お茶券 1服 200円 限定50枚)
箏曲・日本舞踊 13時～15時

ぜひ来てね!



② ミニ門松づくり教室 (しょうとう) 申込受付中!

12月20日(土) 9時～12時

ミニ門松を作って新しい年を迎えましょう!

対象：小学生以上

※小学生は親子で参加してください。

定員：20組

参加費：1組 500円

持ち物：竹切り用のノコギリ、軍手、ハサミ

申込締切：12月7日(日) ※定員になり次第締め切ります。



その他の行事・イベント

苗加苑	◇月の市スペシャル 7日(日)南部ふれあいの集い ◇ほっとなみカフェ(臨床美術) 17日(水)13時30分 ◇歌のONステージ! 27日(土)10時～15時 ◆ロビー展示コーナー 同好会作品展～中旬まで 19日～林千鶴香作品展
北部苑	◇かみかみ&いきいき百歳体操 4日(木)、12日・19日・26日(金)13時30分 ◇健康マーチャンの日A(1日) 14日・28日(日)9時 ◇健康マーチャンの日B(PM) 9日・23日(火)13時 ◇ほっとなみカフェ(臨床美術) 18日(木)13時30分

	歌の日・カラオケ	脳トレ学級 (クイズ・歌・体操)	いっぶく体操
苗加苑	土曜・日曜 10時	9日(火) 13時30分	水曜 ※31日は休み 10時
北部苑	火曜 13時30分 ※30日は休み	15日(月) 10時	木曜 10時
麦秋苑	木曜 ※11日は休み 金曜 10時	20日(土) 10時	
しょうとう	8日・22日(月) 13時30分	2日(火) 11時	火曜 10時 ※30日は休み

出町生きがいセンター

表町 3-1 ☎ 33-3358

休館日：土曜・日曜、29日～1月4日

- ◇クリスマスのつどい 5日(金)12時30分
- ◇楽しい手話コーラス 8日(月)14時
- ◇音楽療法研究会 16日(火)10時30分
- ◇脳トレ教室 22日(月)14時
- ◇楽団ひとり 23日(火)13時30分
- ◇百歳体操 水曜・木曜14時
- ◇カラオケタイム 金曜12時30分