



ふれあい・いきいきサロンのための

出前おしながき 令和8年度版



ふれあい・いきいきサロンや地区行事など
楽しくお過ごしいただくために
きときと新鮮なネタがたっぷりの
『出前おしながき』をお役立てください



社協HP
ふれあい・いきいきサロン



社協HP
福祉バス



各種申請書

ふれあい・いきいきサロンへの支援

【問合せ先】

砺波市社会福祉協議会（砺波市幸町 8-17 TEL：32-0294 FAX：33-6324）

Ⅰ ふれあい・いきいきサロンの福祉バス利用について

ふれあい・いきいきサロンの活動を支援するため、福祉バスの貸出しを行っています。貸出しには、次の3通りの方法があります。

【A】 多世代交流施設を利用し、市内の観光をする場合（無料）

【A】の場合

◆多世代交流施設（しょうとう・苗加苑・麦秋苑・北部苑）の他、砺波市健康福祉施設（ゆずの郷やまぶき）の利用を目的とする場合に限り、バスが無料で利用できます。なお、多世代交流施設利用の場合のみ行き帰りに市内の施設等に立ち寄ることが可能です。

※ゆずの郷やまぶきについては、月・水曜日のみ無料です。

◆運転手は社会福祉協議会に依頼することができます。

◆4/1～3/31につき2回まで、運転手経費と燃料代を社会福祉協議会で負担します。

【B】 多世代交流施設は利用するが、市外・県外を観光する場合（有料）

【C】 多世代交流施設を利用しない場合（有料）

【B】【C】の場合

◆運転手は各団体で手配してください。（運転手確保にお困りであればお問い合わせください。）

[運転手の要件]

- ①マイクロバスを運転できる免許（8+限定なしの中型免許以上）を有する方
- ②過去1年間無事故無違反であり、大型自動車またはマイクロバスの運転経験がある方

◆運転手経費・燃料代はサロンの負担となります。

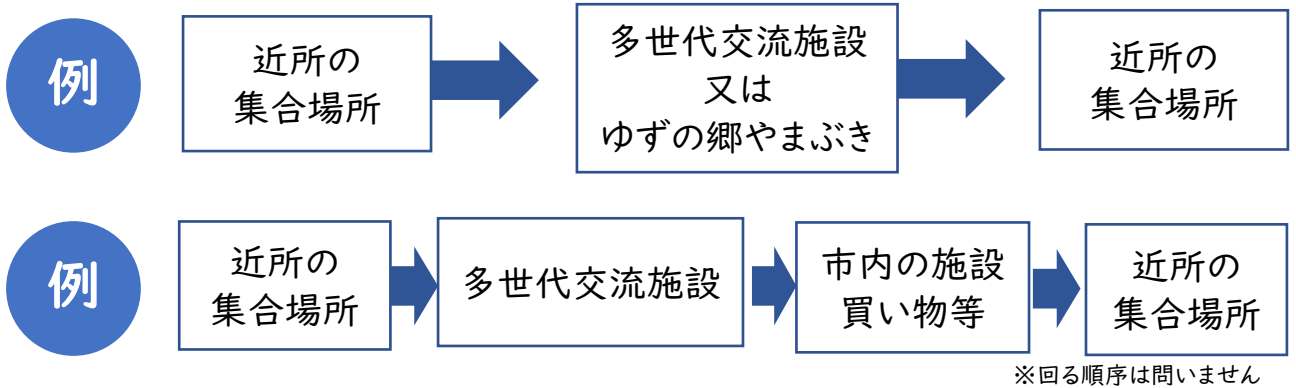
<利用可能日> 年末年始(12/29～1/3)を除く毎日

<申込方法>

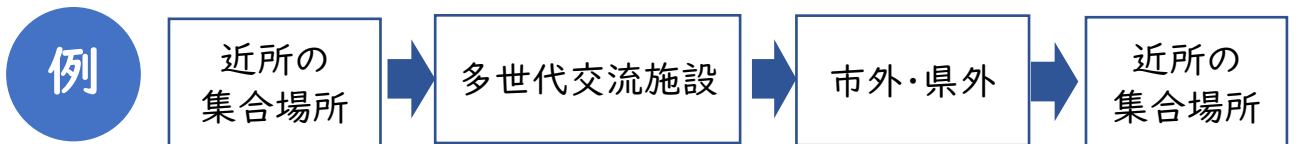
1. 予 約……電話で予約状況を確認
2. 申請書提出…利用の2週間前までに、社会福祉協議会へ申請書を提出

活用例

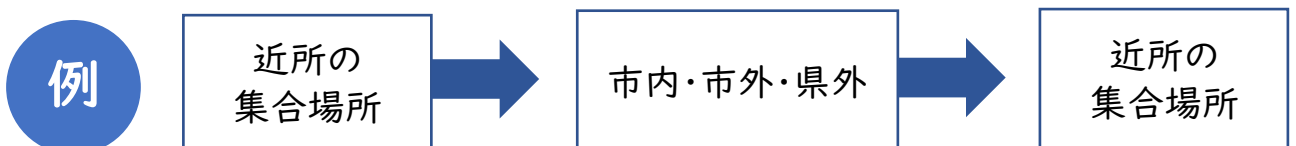
【A】 多世代交流施設を利用し、市内の観光をする場合 (年間2回のみ無料)



【B】 多世代交流施設は利用するが、市外や県外の観光をする場合 (有料)



【C】 多世代交流施設を利用しない場合 (有料)



※バスの乗客席数は 26 席です。

(助手席 1 席、通常席 17 席、補助席 6 席、車いす2席)

※利用施設と社会福祉協議会、両方に連絡してください。

※バスの申請書は社会福祉協議会にご提出ください。

※ゆずの郷やまぶきを利用される場合は、施設専用のバスでの送迎となるため、他の施設には寄れません。

※有料貸出の場合、利用回数に制限はありません。

2 レクリエーション用具の無料貸出しについて

砺波市社会福祉協議会や砺波市老人クラブ連合会が所有しているレクリエーション用具を無料で貸出いたします。

この冊子中の『レクリエーション用具貸出しの巻』をご覧ください。

- ・貸 出 料:無料
- ・貸出回数:何回でもご利用できます。
- ・そ の 他:1週間前までに予約をお願いします。

〔レクリエーション用具の種類〕



羽根っこゲーム



ビーンボーリング



らだーげったー



スカットボール



富山弁カルタ



e スポーツ

3 ボランティアグループの協力について

ボランティアグループの皆さんがサロンを訪問し、体操や脳トレ、工作などを楽しみながら行います。

日程調整は、砺波市社会福祉協議会・ボランティアセンターをとおして行います。

内容・詳細はこの冊子中の『ボランティアグループ・団体の巻』をご覧ください。

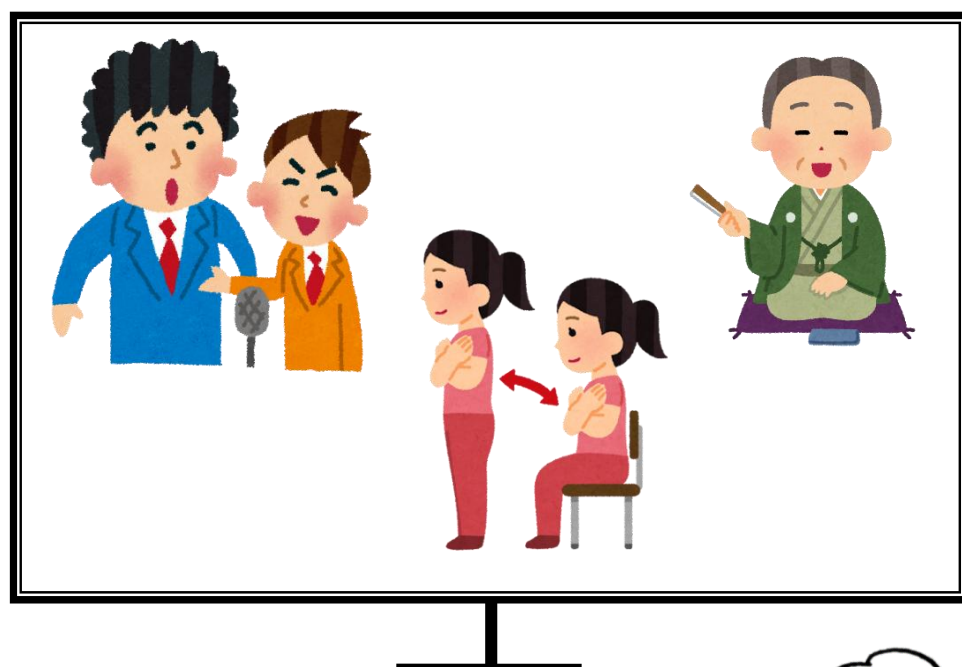
4 出前講座について

「健康や介護についての出前講座」や「行政出前講座」をサロンにお伺いして行います。

出前講座の内容詳細は、この冊子中の『健康・介護、その他の巻』、「行政出前講座」をご覧ください。

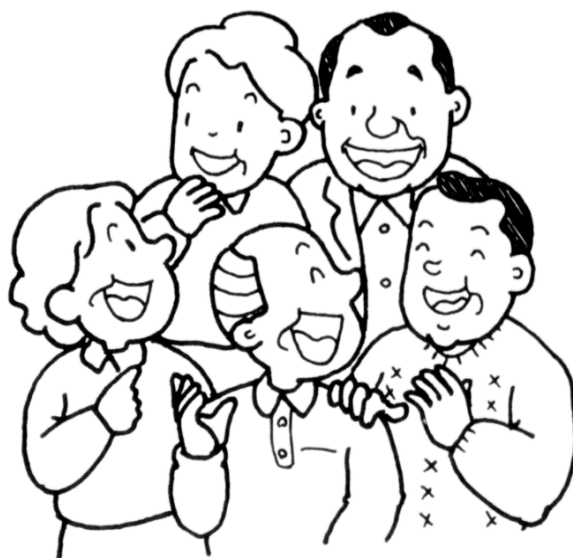
5 DVDソフトとDVD機器の無料貸出しについて

DVDプレイヤーを内蔵したプロジェクターやワイドスクリーン、DVDソフトを無料で貸出しします。職員がサロンへ直接訪問して上映のお手伝いをすることもできます。また、DVDソフトは、砺波市教育センターでも無料貸出しをしています。貸出し調整は、砺波市社会福祉協議会にお問い合わせください。



楽しい~!

おもしろい~!



レクリエーション用品
貸出の巻

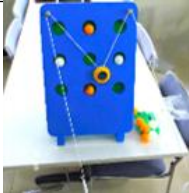


	No.	ゲーム名	申 込 先	ゲ ー ム 説 明
	01	フライングディスク 2セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	一般に「フリスビー」と呼ばれるプラスチック製の円盤を投げて、的(輪)に入るよう狙ったり、投げた距離を競うゲームです。
	02	スカットボール 3セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	ゲートボールのスティックを使ってボールを打ち、的(スカット台)の得点穴にボールを入れて、入った場所の合計点数を競うゲームです。
	03	羽根っこゲーム 4セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	床に的(シート)を置き、重りのついた羽根を投げ、落ちた所の合計点数を競うゲームです。シート裏面は陣取りゲームに使えます。
	04	ビーンボウリング (シートあり) 2セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	ビーンボウリングは、一般のボウリングを小型化したもので、回転するピンにボールを当てて、反転したピンの合計点数を競うゲームです。
	05	輪投げセット 老人クラブ3セット 社会福祉協議会2セット	砺波市老人クラブ連合会 TEL 32-0294 砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	1点から9点の点数のついた的をめがけて輪を投げ、合計点数を競うゲームです。
	06	ポールヒットゲーム (スポンジモルック) 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	ポールを投げてスティックを倒し、先に目標点数ぴったりになるのを狙うゲームです。スポンジ製なので室内でも安心です。
	07	ポールヒットゲーム (スポンジモルック) 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	ポールを投げてスティックを倒し、先に目標点数ぴったりになるのを狙うゲームです。スポンジ製なので室内でも安心です。
	08	バッグー 2セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	ビーンバッグ(玉)を的穴のあるボードをめがけて投げ入れるゲームです。的穴に入った玉の合計数や、どちらが先に設定数に達するかを競います。
	09	スカイクロス 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	布製のリングをコーンめがけて投げて得点を競う、輪投げに似たゲームです。
	10	ペタンク 老人クラブ 屋内用6セット 屋外用9セット 社協 屋内用2セット	砺波市老人クラブ連合会 TEL 32-0294 砺波市社会福祉協議会	ビュットという的玉を投げ、そのビュットにいかにかボールを近づけて得点するかを競うスポーツです。屋内用と屋外用があります。

	11	ソフトダーツ 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	的は裏表で、2種類のダーツができます。立てかけても、床に置いても活用できます。
	12	ストライクナイン 2セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	1から9までの数字を書いた的をめがけて12個のボールを投げ、全ての的に当たったら(くっいたら)成功!といったゲームです。他にも、当てた的の合計点数を競ったり、ビンゴ形式で遊ぶことができます。
	13	オセロ 2セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	2人で対戦するボードゲームです。各プレイヤーは盤上に交互に石を置いていき、相手の石を挟むことによって自分の石にすることができます。最終的に自分の石の数が多い方のプレイヤーが勝ちとなります。
	14	おはじき 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	昔なつかしいおはじきです。
	15	ことば合わせ 2セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	ひらがな50音と漢字文字のカードを組み合わせるいろいろな言葉を作っていくことば合わせのゲームです。
	16	四字熟語 4セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	2字ずつに分かれている文字を組み合わせる4字熟語を完成させるカードゲームです。4字熟語の意味などの解説付きです。
	17	くだものタワー 2セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	くだものを高く積み上げていくゲームです。サイコロを使用して、出た目を積み上げるなどいくつかの遊び方があります。
	18	ジェンガ 4セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	積み木を交互に積み上げたものを、順番に崩れないように引き抜いていくゲームです。
	19	リバーシゲーム 3セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	小さな駒を箸やピンセットを使用して裏返していくゲームです。対戦者とどちらが早く駒を裏返せるか競います。指先の運動になります。
	20	こま回し 3セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	盤の上でこまを回し、誰のこまが一番長く回っていたかを競います。指先で回すこまで、とてもカラフルな模様を楽しめます。

	21	数字合わせゲーム 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	数字が書いてあるボードに同じ数字を書いた積み木を並べていくゲームです。
	22	ジャンボマーじゃん 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	積み木ぐらいの大きさの牌(はい)を使い、2、3人一組で話し合いながら楽しむ「コミュニケーションマーじゃん」です。
	23	福笑い 2セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	115センチ角の大きなシートの福笑いです。
	24	すごろく 2セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	3枚つなぐと230センチ×690センチ、2枚つなぐと230センチ×460センチの大きさのすごろくです。参加者自身がコマになってマスの上を歩いて進みます。コマ毎にお題があり、身体と頭を使って楽しくあそべます。
	25	魚釣りゲーム 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	制限時間内にどれだけたくさんの魚を釣り上げられるかを競いましょう。
	26	「地域回想法」 パネル 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	昔懐かしい農作業パネルが揃っています。(生活用品は郷土資料館より借りることができます。)
	27	らだーげったー 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	両端にボールのついたヒモをラダー(はしご)に向かって投げて、上手にひっかけるゲームです。 上手くひっかった時の手応えは、もうたまりません!
	28	赤白カード 大(50枚)1セット 小(50枚)1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	紅白2チームに分かれ、時間内に相手チームのカードを返し、カードの色の数を競います。
	29	将棋 1セット 囲碁 1セット (家庭用)	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	手軽に楽しめる家庭用の将棋盤、囲碁盤です。
	30	どこでもピンポン 8セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	テーブルがあればピンポンが楽しめます。最大170cmまで伸びるネット、2つのラケットと3個のボールがついています。

	31	オーバルボール 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	2方向より、楕円ボールを中央のリンク台に転がし乗せ、得点を競います。
	32	スマイル射的 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	チームに分かれて、お互いに相手の的を狙い、どちらが先に全部の的を倒せるか競います。また、カードの裏に点数を書いておき、倒れた得点を競います。
	33	デイスコン 2セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	赤と青のチームに分かれて、1チーム6枚の赤と青の表裏異色の円盤（ディスク）を投げ、どちらが黄色のポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツです。
	34	うたう♪ 脳トレクセット 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	バラバラになった歌詞をみなさんで思い出しながら、並べて完成していくゲームです。 お役立ち小ネタ帳付きで、回想法にも役立ちます。
	35	カルタ各種 ①3セット ②7セット ③6セット ④1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	①となみ野紀行カルタ…砺波地方を紹介します。 ②思い出カルタ①②③…日本の童謡や唱歌50曲をカルタにしました。 ③富山弁カルタ…詠み手 立川志の輔さん ④越中とやま夢かるた…自然や歴史、食、伝統など富山の魅力が描かれています。
	36	スルットカーリング 2セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	みんなで楽しめる卓上カーリングゲームです。赤と青のチームに分かれて、交互に的に向かってストーンを滑らせます。各チーム5投ずつ滑らせ、最終的にストーンが的の近くにある方が勝ちです。
	37	どうぶつあわせ 4セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	たくさんのパズルの中からペアになる2ピースを探しいろいろな生き物を完成させます。
	38	どうぶつ 食べ物あわせ 2セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	どうぶつと好物の食べ物を合わせる2ピースパズルです。
	39	ブロックタワー 2セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	面の絵柄を合わせながら大きい順に積み上げていきます。倒さないようにタワーを完成させましょう。
	40	くつ下ドコドコ 2セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	猫のソックスくんをおき、その周りにくつ下を広げます。なかから正しいペアを5足取り出しましょう。5つのペアがそろったら、「ソックスくん」と叫び捕まえます。ソックスくんを捕まえたらメダルを1枚もらいます。最初にメダルを3枚集めた人が勝ちです。

	41	サボテンバランス 2セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	土台にサボテンピースを挿していき倒れないように完成させましょう。
	42	ソフトチーズボード 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	両端のひものついたリングを引っ張り、ピンポン玉を穴の中に入れるゲームです。
	43	コルクの積み木 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	しっとりした手触りで、滑りにくい、角もないので安心して遊べます。崩れた時も大きな音がでません。
	44	メロディーベル 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	1オクターブのセットです。鮮やかな色使いで、美しく澄んだ音色を奏でます。独奏でも数人で分担してグループでも楽しめます。
	45	デジタル ビンゴマシーン 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	各種イベントで大活躍します。
	46	マンカラ 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	石を入れる穴が並んだボードの上で、自分の陣地の穴から石を早く無くした人が勝ちとなります。
	47	ロバンゲーム 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	サイコロを振って出た色と同じ色のピンを引き当てるゲームです。集中力を養い、指先と頭の運動に役立ちます。
	48	ポッチャボールセッ ト 2セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。
	49	Nintendo Switch &ソフト (家庭用ゲーム機) 社協 1セット 老人クラブ 3セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	ゲームを楽しむことや相手と競うことで、脳が活性化します。お孫さんと競うことも楽しみです。 ※初めて使う際は職員が機材を持って伺います。
	50	脳トレパズル 1セット	砺波市社会福祉協議会 TEL 32-0294	立体の木のピースをうまく組み合わせて、パズルを完成させるゲームです。頭の運動になります。



砺波図書館では約200種類のボードゲームの
貸出を行っています。(団体のみ)
詳しくは砺波図書館までお問い合わせください。
砺波図書館 TEL:32-4128



砺波図書館
ボードゲームリスト



ボランティアグループ
・ 団体の巻



テーマ	No.	グループ名	活 動 内 容
中嶋家での 維持保存活動	01	えんなか会	チューリップ公園内にある、市指定文化財・築250年の中嶋家で維持保存活動をし、定期的に囲炉裏を焚いています。ここで昔の暮らしぶりを体感できます。
歌謡・舞踊	02	NPO法人たんぽぽ	懐メロから新曲まで、カラオケを使って歌ったり、踊りを披露しています。健康増進も目的として、最後は必ず会場の全員で歌います。 飛び入りも大歓迎！ ※交通費がかかる場合があります。
炊き出しご飯の 作り方指導など	03	砺波市赤十字奉仕団	・ハイゼックス（炊き出しご飯を作るための専用の袋）を使ってのいろいろなご飯づくり。 ・新聞スリッパの作り方。 ・風呂敷を使った防災リュック。 その他、防災に役立つグッズの作り方を指導します。
腹話術など	04	ラブリーグループ	・腹話術……人形のケンちゃんとお母さんの会話、歌の披露。 ・紙芝居……庄川の民話など手作り紙芝居の披露。 ・レクリエーション……簡単な体操やゲーム・歌などで楽しみましょう。
マジック 玉すだれ 銭太鼓	05	マジックサムチップ	楽しいマジックを披露します。
脳トレ	06	となみ野 脳トレクラブ	簡単な問題や、手遊びなどのレクリエーションを行います。脳トレをとおしてコミュニケーションをはかり、認知症予防や仲間づくりをしてみませんか。
朗読・紙芝居	07	らんぷの会	民話、童話などの朗読や紙芝居を中心とした手遊びなどを交えて、会を開催します。
手品 南京玉すだれ	08	笑楽	簡単な手品（紙・ひも・小道具を使ったマジック）と南京玉すだれを披露いたします。（約20～30分）
音楽療法	09	砺波音楽療法研究会	音楽のもつ働きを用いて各目的に向けて音楽を意図的・計画的に使用することが音楽療法の定義です。 歌うこと、身体活動、楽器活動等を通して、心身の活性化・認知症の予防や改善を図る等QOLの向上を目的として実施しています。
レクリエーション	10	竹の子グループ	みなさんと楽しむ手遊びやゲーム、軽体操などのレクリエーションや、身近な材料を使った手作り工作、折り紙などを行っています。 スクエアステップの指導も行います。

音楽療法	11	みゅーじっくセラピー	参加されている皆さんと一緒に昔懐かしい童謡や歌謡曲を歌ったり、楽器を演奏したり、歌に合わせて体を動かしたり、音楽を通して楽しく交流しましょう。
軽体操 レクリエーション体操	12	さわやかフィットネス	健康な身体づくり運動や、レクリエーション体操の指導を行います。
バルーンアート	13	ゆめふうせん	風船を使った花や動物を作るバルーンアートを披露します。作り方の指導も行います。風船と一緒に頭もひねって、楽しくにぎやかなひとときを過ごしませんか。 ※材料代(風船代実費)が必要です。

連絡先

砺波市社会福祉協議会
 TEL:32-0294
 FAX:33-6324

健康・介護 その他の巻



テーマ	No.	連絡先	内容
介護予防の体操	01	庄川健康プラザ TEL:82-5320 FAX:82-4208	・簡単な体操やストレッチ運動 ※1グループ2回まで ・「プラザ」で体操した後に「ゆずの郷やまぶき」にてお食事や入浴をする送迎付きプラン ※金曜日(第3を除く)10:30~11:30 - 申込先:ゆずの郷やまぶき 電話82-2331
高齢者の健康づくりや介護・福祉について	02	ケアポート庄川 在宅介護支援センター TEL:82-6861 FAX:82-4192	・介護保険制度のしくみ ・認知症について基礎的知識、対応の仕方(認知症サポーター養成講座) ・車イスや杖歩行時の介助について ・レクリエーション活動について ・介護保険施設の紹介など ※ご希望のある活動内容を提示していただければ対応させていただきます。
介護予防や介護に関する こと、体操や 楽しいゲーム	03	砺波市やなぜ苑 在宅介護支援センター TEL:32-3943 FAX:55-6255 ※申込みは3ヶ月前までにお願 いします。	・介護方法について ・転倒予防について ・口腔ケアについて(お口の健康について) ・認知症について基礎的知識、対応の仕方 ・認知症サポーター養成講座 ・認知症予防について ・脱水予防について ・口から食べることの大切さ ・介護サービスの利用のしかた ・住み慣れた地域で安心して暮らすために(地域での助け合い) ・介護予防体操 ・地震災害の備えについて などいろいろ準備しております。 プラス楽しいゲームで少し体を動かします。
相続対策 資産承継 資産形成	04	株式会社北國銀行砺波支店 TEL:33-1231	・相続の基礎知識 ・相続対策のポイント ・こんな場合は要注意!争族にならないために ～相続事例紹介から解決策まで～ ※相続・遺言の基礎知識・財産の守り方・残し方について動画も入れて分かりやすくご説明いたします。
自分だけの 作品をつくろう!	05-1	富山県砺波青少年自然の家 TEL:37-2002 FAX:37-1118	・レーザーに柄を刻んだり、ホットボンドを使って木の実を付けたりして世界に一つだけのオリジナル作品が作れます。
越中三助焼 陶芸体験 しませんか	05-2	富山県砺波青少年自然の家 TEL:37-2002 FAX:37-1118	・手びねりでお茶わんや湯のみ、お皿を作ります。 ・絵付けをして、アートなお皿を作れます。
皆様に楽しく 過ごせる時間を ご提供します	06	オークス株式会社 砺波支社 TEL:33-1815 FAX:33-5594	・フラワーアレンジメント教室 ・絵手紙教室 ・座って太極拳体操 ・エンディングノートの書き方 など ※月に開催できる数には限りがあります。 ※内容によっては有料のものがあります。

テーマ	No.	連絡先	内 容
社会福祉協議会とは	07-1	砺波市社会福祉協議会 TEL:32-0294 FAX:33-6324	社協は地域福祉を推進する団体です。役割や事業について説明します。(30分～60分)
始めてみよう ボランティア (基礎編)	07-2	砺波市社会福祉協議会 TEL:32-0294 FAX:33-6324	どんな活動があるのか、どんな心構えが必要か、ボランティアについての基本を学びます。(30分～60分)
災害時の ボランティア活動	07-3	砺波市社会福祉協議会 TEL:32-0294 FAX:33-6324	災害時、復興の力となる災害ボランティアの活動について学びます。(40分)
支えあいの 見守り活動	07-4	砺波市社会福祉協議会 TEL:32-0294 FAX:33-6324	見守り活動(ケアネット活動)をとおして地域住民同士の支えあいについて一緒に考えます。(30分～60分)
権利擁護について (日常生活自立 支援事業)	07-5	砺波市社会福祉協議会 TEL:32-0294 FAX:33-6325	一人で判断することが不安な方の福祉サービス利用の援助・日常的金銭管理支援について説明します。(30分)
共同募金の 仕組みを学ぼう	07-6	砺波市社会福祉協議会 TEL:32-0294 FAX:33-6326	共同募金のしくみや、集められた募金がどのように活用されているかについて学びます。(40分)
ユニバーサル スポーツを 体験しよう	07-7	砺波市社会福祉協議会 TEL:32-0294 FAX:33-6327	eスポーツやボッチャなど誰でも参加できるスポーツを体験します。(60分)
福祉について 学ぼう	07-8	砺波市社会福祉協議会 TEL:32-0294 FAX:33-6328	「 ふ だんの く らしを し あわせにする」身近な取組みについて学びます。【福祉教育プログラム】(60分)
デイサービスって どんな所	07-9	砺波市社会福祉協議会 TEL:32-0294 FAX:33-6329	サービス内容や目的、利用の手続き、利用者負担などを紹介します。(30分)
多世代交流施設って どんな所	07-10	砺波市社会福祉協議会 TEL:32-0294 FAX:33-6324	施設の目的や特色、楽しく利用する方法などを紹介します。(30分)

行政出前講座

砺波市役所の職員等が市民の皆さんのもとへお伺いし、市が取り組む施策などについてお話しする『行政出前講座』を実施しています。福祉、子育て、健康、防災、環境、農業、歴史、まちづくり等、様々な講座があります。ぜひふれあい・いきいきサロンでもご利用ください。



砺波市ホームページ
行政出前講座
(講座一覧・申込について)



砺波市社会福祉協議会

D V D の
巻



DVD（社会福祉協議会 本所）

No.	題 名	上映 時間	対象	内 容	キーワード
1	綾小路きみまろ 爆笑！ エキサイトライブビデオ	31分	一般	中高年のアイドル「綾小路きみまろ」の爆笑トークです。心も体もエキサイトし、思いつきり笑ってください。	娯楽
2	綾小路きみまろ 爆笑！ エキサイトライブビデオ第2集	50分	一般	中高年のアイドル「綾小路きみまろ」の爆笑トーク第2集です。心も体もエキサイトし、思いつきり笑ってください。	娯楽
3	綾小路きみまろ 爆笑！ エキサイトライブビデオ第3集	85分	一般	中高年のアイドル「綾小路きみまろ」の爆笑トーク第3集です。心も体もエキサイトし、思いつきり笑ってください。	娯楽
4	三遊亭楽太郎 十八番集 第1巻	60分	一般	三遊亭圓楽襲名記念DVDです。ぜひご覧ください。内容は「藪入り」、「お化長屋」	娯楽
5	三遊亭楽太郎 十八番集 第2巻	67分	一般	三遊亭圓楽襲名記念DVDです。ぜひご覧ください。内容は「禁酒番屋」、「死神」	娯楽
6	三遊亭楽太郎 十八番集 第3巻	70分	一般	三遊亭圓楽襲名記念DVDです。ぜひご覧ください。内容は「明鳥」、「芝浜」	娯楽
7	演歌で健康たいそう エンカサイズ vol.1	53分	一般	演歌に合わせて体操をしましょう。「道頓堀人情（天童よしみ）」「東京五輪音頭（三波春夫）」「東京ラブソディ（藤山一郎）」	体操
8	演歌で健康たいそう エンカサイズ vol.2	55分	一般	演歌に合わせて体操をしましょう。「舟唄（矢代亜紀）」「月がとっても青いから（菅原都々子）」「小樽のひとよ（鶴岡雅義と東京ロマンチカ）」	体操
9	演歌で健康たいそう エンカサイズ vol.3	43分	一般	演歌に合わせて体操をしましょう。「岸壁の母（菊池章子）」「夜霧よ今夜も有難う（石原裕次郎）」「あゝ人生に涙あり（里見浩太郎、横内正）」	体操
10	ケーシー高峰 交通事故を防ぐ高齢者のための処方箋	20分	一般	高齢者が交通事故に遭わないためにはどうしたらよいかを、ケーシー高峰がナビゲーターとなってお伝えします。	高齢者 （交通安全）

11	昭和のお笑い名人芸 平成版7	65分	一般	昭和を代表するお笑い名人芸を寄席気分でお楽しみください。(出演:すず風にゃん子・金魚、おぼん・こぼん、バラクダ、昭和のいる・こいる)	娯楽
12	いま蘇る戦国絵巻 家康Ⅱ 大阪城包囲網	36分	小～一般	「下剋上」の名のもとに、数々の英雄たちが群雄割拠した動乱の時代。貴重な資料と映像で蘇る歴史絵巻です。	歴史
13	世界自然遺産 ヨーロッパ③	38分	小～一般	ヨーロッパ最後の原生林「ベラヴジェシュカヤ・プーシャ／ビャウオヴィエジャの森」、ドナウ川下流にある野鳥のパラダイス「スレバルナ自然保護区」、ヨーロッパ最大の鍾乳洞「アグテレック・カルストとスロバキア・カルストの洞窟群」を収めました。壮大な自然をご覧ください。	世界遺産
14	じぶんの町を良くするために ～赤い羽根共同募金～	19分	小～一般	地域で集めた寄付金は、地域を良くするために使う。その循環のしくみを住民とともにつくりあげている各地の取り組みを紹介します。(黒部市共同募金委員会の活動も収録されています)	共同募金
15	災害時 被災者を応援しています ～自分の町を良くするしくみ～	19分	小～一般	赤い羽根共同募金の寄付金は、被災地の支援・復興のためにも役立てられています。陸前高田市、東松島市、女川町の取り組みを紹介します。	共同募金
16	歳末たすけあい ～みんなであうあうあうかい地域づくり～	16分	小～一般	生活困窮や孤立など、さまざまな社会的な課題の解決に向けた地域歳末たすけあいによる各地の取り組みを紹介します。	共同募金
17	「新型コロナウイルス感染症」まん延下での災害救護活動	27分	小～一般	災害時には救護物資を送ったり医師や看護師らを組織して救護活動を行ったりしている日本赤十字社。新型コロナウイルス感染症まん延下での被災者の命と健康を守る日赤の救護活動を紹介します。	日本赤十字社
18	補助犬ってなあに？	19分	小～一般	実際に補助犬をパートナーにしている方々の補助犬との出会い、現在の暮らしを紹介します。	福祉
19	わかりやすい成年後見制度の手続	35分	一般	成年後見制度について説明します。	福祉
20	砺波地方の昔の米作り	47分	小～一般	昔懐かしい農作業の様子を、田植えから収穫までご覧いただけます。	歴史
21	青空球児・好児のお年寄りの安全生活術 ～たまさされる！振込み詐欺・悪質商法～	22分	一般	一向に減る気配がない『振り込み詐欺』と『点検商法』を取り上げ、悪質な手口の特徴とその対策を考えます。	高齢者 (防犯)

22	氣いつけられ!悪質商法 ～こんな手口にご用心～	43分	一般	近年ますます多様化する悪質商法の手口の中から代表的な5つの事例を取り上げ、これらの事例を、楽しく学べる寸劇で紹介しています。	高齢者 (防犯)
23	気軽に体操 今日も元気 ～いきいきクラブ体操～	17分	一般	日常生活の体力を維持するように構成されています。立ってする体操、座ってする体操、タオルを使ってする体操と無理なく体を動かすことができます。	高齢者 (健康増進)
24	文部科学省選定 日本栄養士会選定 高齢期は食べ盛り ～正しい知識で老化を防ぐ～	36分	一般	高齢期における栄養、特にたんぱく質、脂質摂取の大切さを解説し、食生活を改善する方法を提案します。また、食欲が失いがちだった高齢者が周囲の力を借りて、いきいきとした毎日を取り戻した姿を紹介しています。	高齢者 (栄養)
25	美空ひばり 音楽と映像①～⑩	56分 ～99分	一般	②あの丘越えて⑫とんぼ返り道中⑭母を慕いて⑯ひばりの母恋ギター⑰ひばりの陽気な天使⑱陽気な渡り鳥 など 若かりし頃の美空ひばりの映像とともに音楽をお楽しみください。	音楽

砺波市教育センター

D V D の
巻



たくさんのDVDが揃っています。
詳しくは砺波市教育センターまでお問い合わせください。

TEL : 33-1559

FAX : 33-1157

ふれあい・いきいきサロンのための

出前おしながき

令和8年2月 発行

問合せ先

砺波市社会福祉協議会・砺波市ボランティアセンター
(砺波市幸町8-17)

TEL 32-0294 FAX 33-6324)