



## タウンミーティングのお知らせ

令和7年12月～令和8年1月中

日程が決まり次第、  
自治会長よりお知らせがあります

村長が来年度の舟橋村の取り組みについて説明し、村民の皆さんと情報共有を図ります。

安心して暮らし続けられるまちとするため、直接村長とお話しませんか？

事前にご質問等あれば、  
下記担当までご連絡ください。  
より詳しくお伝えできるよう、準備します。

舟橋村役場総務課

Tel 076-464-1121

Mail somu03@vill.funahashi.toyama.jp

### 目次

文化祭…2    年イチ園むすび…3    ふるさとニュース…4～5  
ふなはし掲示板…6～9    ほけんだより…10  
バンドリー…11    図書館…12    ぶらんこ…13

## 11/3 舟橋村表彰式を行いました

第14回舟橋村表彰式が行われ、竹島和子様特別表彰が授与されました。竹島様は永年にわたり図書館協議会の会長として、居心地日本一の図書館作りに携わってこられました。

表彰式で渡辺村長式辞の後、ご来賓を代表して古川議長が祝辞を述べられました。また竹島様からは「これからも舟橋村の発展の一助となるよう励んでいきたい。」と力強いお言葉をいただきました。



表彰状が授与されました



おめでとうございます

## 第43回舟橋村文化祭



ハワイを感じ、温かい雰囲気になりました



元気一杯のダンス



舟中吹奏楽部による  
素敵なオープニング

### ステージ 発表



傘を使った優雅な動き



手先までしなやかです



大きな動きで会場を盛り上げます



力強い舞を披露してくれました



美しいオカリナの音色

### 飲食



文化祭では欠かせない赤十字奉仕団のカレー



季節を感じられる和菓子と  
おいしいお茶



大きな鍋で作る豚汁は最高です

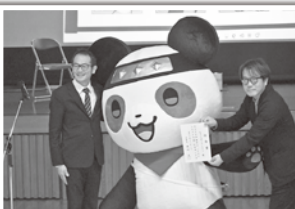
### 体験



ひまわりのいい香りがします



おおきなしゃぼん玉に大興奮



レインボーリーリー、よろしくお願いします



小中学生による  
心のこもった作品展示



めざせぴったり50g

### 活動 紹介



社会福祉協議会ブースは大人も子供も  
楽しめます



舟橋村にお花の輪を広げよう



真心込めて作ったお味噌の販売



明治安田生命によるベジチェック



11月9日(日)

# 年イチ園むすび 公園フリマ

今年の年イチ園むすびは、雨のため舟橋会館にて開催されました。会場には多くのお客さんが集まり、雨を感じさせない大盛況ぶりでした！

フリマエリアでは、30店舗以上が出店し、ハンドメイドの雑貨やアクセサリー、洋服の販売やゲームコーナー等でにぎわっていました。

また、ワークショップ体験では紙コップの飛行機など、色々な作品づくりを親子のみなさんで楽しむ姿が見られました♪

ステージ発表では、ふなっぴー。の日本舞踏やバブリッジによるシャボン玉アート、様々な音楽の演奏が行われ会場は盛り上がっていました。また、blackarrows のアクロバットパフォーマンスでは、華麗な側転やバク転を決め、大きな歓声に包まれました！

そして、館野親子はギターとドラムの素敵な演奏を披露され、会場全体で音楽を楽しまれていました。

フードエリアでは、ハンバーガーや唐揚げ、クレープ、駄菓子、焼き鳥、紅茶やパンにおむすびなど様々なお店が出店されました。今年はこども公園部長の焼きそばとジュースの販売も行われました。子供たちがみんな協力しながら、販売や接客をがんばっていました！



こども公園部長による  
焼きそばの販売



館野親子  
による演奏♪



シャボン玉で  
あそぼう！



大盛況のフリーマーケット



輪投げ  
コーナー



親子でハンドメイド！



アクロバット  
パフォーマンス！



10月26日(日)

## 防災訓練を行いました

舟橋、佛生寺、稲荷、竹内の4地区を対象に、大雨による川の氾濫を想定した防災訓練を行いました。今回は初めて結ネットを通じて役場から住民の皆様へ避難情報の提供を行い、足元の悪い中約70名の方にご参加いただきました。

避難場所の小学校体育館には富山県防災士会や防災連携協定を締結している企業、企業版ふるさと納税において寄附をいただいた企業などによる防災グッズの展示会が行われました。避難訓練を行った4地区以外の住民の方も見に来られ、たくさんの方でにぎわいました。

また舟橋村社会福祉協議会による災害ボランティア訓練も行われました。災害ボランティアとは被災者が少しでも早く日常生活に戻れるように、見返りを求めずに手助けをすることです。参加者は避難場所での心のケアについても学んでいました。その後舟橋分遣所により要救助者の搬送方法について講座が開かれました。要救助者の健康状態や周囲の状況に応じて、様々な搬送方法があります。舟橋分遣所の方にご指導いただきながら、参加者も実際に人を搬送するだけでなく、搬送される側も体験しました。



災害ボランティア訓練にはたくさんの方が志願しました



正しい方法で女性でも楽に搬送出来ます



複数人で使用しても安心の段ボールベッド

10月27日(月)

## 浄水器をご寄附いただきました

有限会社マルタカ防災から企業版ふるさと納税として浄水器の物品寄附をいただいたことに対して、感謝状贈呈式が行われました。今回ご寄附いただいた浄水器は蛇口に取り付けることで、災害時だけでなく日常から使用できる点が特徴です。

感謝状贈呈式で村長は「全国で地震や大雨による災害が頻発化している中で、このような寄附をいただけたことは大変ありがたい。水道の蛇口に取り付けて平時から使用できる点を活かして、避難場所となる役場や小学校だけでなく、託児施設にも設置し、子供たちが安全に水を飲める環境整備にも努めていきたい。」と述べました。また有限会社マルタカ防災の代表取締役である高橋 克史様は「このような貴重な機会をいただけて、とてもありがたく思います。今回の浄水器だけではなく、消防や医療に関する設備も取り扱っているの、これからも舟橋村の力になりたいと思います。」と述べられました。



マルタカ防災の高橋代表取締役(左)と渡辺村長(右)



実演していただきました



浄水した水を試飲しました

11月9日(日)

## カターレ富山 市町村サンクスデー舟橋村の日

カターレ市町村サンクスデー舟橋村の日を目前に、10月31日には株式会社カターレ代表取締役社長の左伴 繁雄様が来庁され、意気込みを語ってくださいました。

舟橋村の日はサガン鳥栖との試合で、結果は3-1で勝利。あいにくの大雨でしたが、舟橋村からも多くのサポーターが応援に駆けつけ、寒さも吹き飛ばす熱い試合となりました。



舟橋村の日のパネルをいただきました



村長からカターレメンバーへ  
激励の言葉を送りました



舟橋村の子供たちによる  
選手のエスコート



11月16日(日)

## ビーチボール大会が開催されました

今年も地区対抗の舟橋村ビーチボール大会が開催され、幅広い年代の参加者と応援の方々が会場に集まりました。競技が始まると、各コートでは白熱した試合が続き、力強いスパイクや巧みなレシーブが決まるたびに大きな歓声があがりました。仲間同士で声を掛け合いながらプレーする姿や、地域の絆を感じる応援の声があふれ、会場は終始熱気に包まれていました。迎えた決勝戦では、大会開始直後は敵として戦ったチームからも温かなエールが送られ、会場全体が一体となって盛り上がりしました。



ネット際の激しい攻防



女子の部優勝 東芦原B



男子の部優勝 国重

## 町村監査功労者に選ばれました

舟橋村監査委員を長く務めてこられた森 弘秋さんが、このたびその功績をたたえられ、町村監査功労者表彰式に出席されました。

森さんは村の財政運営の健全性を保つため、予算執行の適正性や内部統制の強化、透明性の向上に寄与されました。培われた経験と見識を活かし、これからも行政運営と村民サービスの向上にご支援をお願いします。



## 令和7年度全国自治会連合会表彰受賞

令和7年度全国自治会連合会表彰において、富山県自治会連合会から深川 敦夫さんが受賞されました。深川さんは平成31年から現在に至るまできらめきの郷自治会長、そして令和3年からは舟橋村自治会連合会長として、自治組織の発展向上に著しく貢献されました。また、令和3年から5年間にわたり富山県自治会連合会理事・常任理事も務められました。

今後も引き続き舟橋村の自治会のより良い運営のためにご活躍いただきます。



企業版ふるさと納税で  
ご寄附いただきました

企業の皆様から多くの温かいご支援をいただきましたので、ご報告いたします。

寄附日	企業名
2025/11/14	日本生命保険相互会社

東京都に本社を置く株式会社KIZASHIと連携協定を締結し、令和7年11月17日に舟橋村役場にて締結式を行いました。

本協定は、生成AIの利活用を通じてDXを推進し、人材育成やリスクリングの促進、地域課題の解決を図ることを目的としています。

協定式では村長が「生成AIが普及し、さまざまな場面で活用される中で、舟橋村としても積極的に取り組むべきだと感じ、今回の協定締結に至りました。職員全員がAIに関するリテラシーを身に着けた自治体となれるよう、今後ともご支援をお願いします。」と述べました。また、株式会社KIZASHIの菅野 哲也代表取締役からは「今後は生成AIパスポートの取得に向けた研修を受講していただく予定です。舟橋村の未来づくりに貢献できるよう、しっかりと支援していきたいと考えています。」との言葉をいただきました。



(株) KIZASHIの菅野代表取締役(左)と渡辺村長(右)

#### 介護保険アレコレ

### 介護保険料を納めないでいるとどうなるの？

富山県中川広域行政事務組合  
介護保険課 ☎464-13316

特別な事情が無いのに保険料の滞納が続く場合は、給付差し止めや利用者負担が3倍になる等の措置がとられます。保険料は、必ず納期内に納めましょう。

○納期を過ぎた場合は、督促状が送られ、督促手数料や延滞金を徴収される場合があります。

○1年以上滞納した場合は、介護サービス利用料が一旦全額利用者負担になることがあります。

○1年6カ月以上滞納した場合は、一時的に介護給付費が差し止めになります。なお、滞納が続く場合は差し止められた介護保険給付額から滞納分を控除することがあります。

○2年以上滞納した場合は、滞納している期間の長さに応じて、一定期間保険給付の割合が7割または

6割に引き下げられる(利用者負担が3割または4割に引き上げられる)ほか、高額介護サービス費等の支給が受けられなくなります。

#### ◆12月の保険料(65歳以上の方)

- ・特別徴収 第5期 12月15日(月)
- (12月の公的年金支払い時に天引きされます。)
- ・普通徴収 第6期 12月25日(木)
- 納期限
- (口座振替による納付の方は、残高の確認をお願いします。)

#### 心の健康相談のご案内

富山県中部厚生センター  
保健予防課 地域保健班  
☎472-0637

心の悩みや病気(統合失調症、うつ、不安症、アルコール依存症、認知症等)について、ご本人やその家族の相談に精神科医師が応じます。秘密は守りますので、安心してご相談ください。事前予約が必要です。

相談日: 12月10日(水)

(毎月第2水曜日)

場 時 間: 午後1時30分～3時30分  
所: 富山県中部厚生センター  
(上市町横法音寺40)

#### 賃金引き上げ特設ページのご案内

富山県労働基準監督署  
監督課  
☎0765-2210579

最低賃金が改正され、富山県最低賃金は10月12日から時間額1,062円になりました。最低賃金のみならず、賃金引き上げ全般についての左の二次元コードのページでは、賃金引き上げに向けた取組事例や、地域・業種・職種毎の賃金水準の検索、賃金引き上げに関する各種助成金等の情報を取りまとめております。ぜひご活用ください。





## 民生委員・児童委員、主任児童委員さんのご紹介

厚生労働大臣より8名の方が委嘱されました。

任期は、令和7年12月1日から令和10年11月30日までの3年間です。

### \* 民生委員・児童委員

氏 名	担当地区
桜井 照子	(舟橋地区)
信清 史子	(佛生寺・海老江地区)
古田美由紀	(竹鼻・古海老江地区)
佐渡 光雄	(東芦原地区)
深川 敦夫	(東芦原団地・きらめきの郷)
佐渡 茂美	(国重地区)
古川 笑子	(稲荷・竹内地区)

### \* 主任児童委員

氏 名	担当地区
京角 由美	(全地区)

「民生委員」とは、それぞれの地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める方々であり、「児童委員」を兼ねています。「児童委員」とは、地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるように、子どもたちを見守り、子育ての不安や妊娠中の心配ごとなどの相談、支援等を行います。また、「主任児童委員」は児童に関することを専門的に担当します。ご相談機密は守られますので、お気軽にご相談ください。

## 降雪の季節になりました

### 除排雪にご協力をお願いします

冬期間は、通勤・通学路等の円滑な道路交通を確保するため、道路の機械除雪のほか、地域のボランティア活動により除雪を行っています。

集中的な大雪等の際には、除雪作業が追いつかず時間がかかる場合もあり、ご迷惑をおかけすることもあります。皆様のご理解とご協力をお願いします。

### ■除雪は10cmから

降雪時は、午前1時の積雪がおおむね10cmを超えたり、今後超えると予想される場合に、除雪車が出動し、除雪を開始します。朝の通勤・通学時間帯に間に合わせるために、早朝の作業となり、皆様の安眠を妨げるなどご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

### 水道施設の凍結等にご注意を

気温が氷点下になると、水道管内の水が凍結して、水がなくなったり、水道管が破裂して漏水したりする場合があります。

### ■水道管が凍結してしまったら

・水道が凍ってでないときは、タオルを被せてその上からゆっくりとぬるま湯をかけて溶かします。熱湯をかけると破裂やひび割れする恐れがあります。

### ■冬期間の水道料金について

・積雪等により、検針ができないときは、使用水量を推定し「認定料金」となる場合があります。  
・ご自宅で融雪等に水道水を使用すると、水道料金が高額になり、それに伴い、下水道料金も高額となる場合がありますので、ご注意ください。

※お問い合わせ先 舟橋村役場 住民生活課 ☎464-1143

## 12月村議会のお知らせ

会期：12月1日から12月12日までの12日間

舟橋村議会12月定例会が下記の日程で開催されます。

12月1日(月)	午前10時～	本会議（提案理由説明）
	本会議終了後	全員協議会（議案説明）
12月8日(月)	午前10時～	本会議（一般質問・質疑、議案等の委員会付託）
12月9日(火)	午前10時～	総務教育常任委員会（付託案件の審査）
12月10日(水)	午前10時～	産業厚生常任委員会（付託案件の審査）
12月12日(金)	午前10時～	本会議（委員長報告、委員長に対する質疑、討論、採決）

※本会議は全てライブ配信や録画配信を行っております。



←こちらから  
ご覧いただけます。

お問い合わせ先 議会事務局 ☎464-1121

## 第77回 人権週間 (12月4日～12月10日)

「誰か」のこと じゃない。

法務省の人権擁護機関では、「誰一人取り残さない」社会の実現を掲げる国連の持続可能な開発目標(SDGs)の達成に向け、国民一人一人が人権尊重の重要性を正しく認識し、他人の人権にも十分配慮した行動がとれるよう、今年も人権週間(12月4日から10日)にあわせて、人権尊重の啓発活動を行います。

【舟橋村特設人権相談所】 日 時 令和7年12月3日(水) 13:00～16:00

場 所 舟橋会館 2階和室

【ご案内】 毎日の生活の中でお困りのことや悩み事があるときには、人権擁護委員または法務局に、お気軽にご相談ください。

◎富山地方法務局 人権擁護課

所 在 富山市牛島新町11-7 (富山合同庁舎2階)

(電話相談) みんなの人権110番 0570-003-110 (ナビダイヤル)  
こどもの人権110番 0120-007-110 (フリーダイヤル)  
女性の人権ホットライン 0570-070-810 (ナビダイヤル)  
外国人の人権110番 0570-090-911 (ナビダイヤル)

(SNS(LINE)による相談)

アカウント名:「法務局LINEじんけん相談」  
検索ID: @linejinkensoudan

(インターネット相談)

インターネット人権相談 <https://www.jinken.go.jp/>  
こどもの人権SOS-eメール <https://www.jinken.go.jp/kodomo>

法務省人権相談ホームページ

<https://www.jinken.go.jp/kodomo>  
(パソコン、スマートフォン共通)  
下のQRコードを読み込んでください



## 12月3日から9日は障害者週間です

障害の有無に関わらず、誰もが地域や職場・学校などで支え合って暮らす「共生社会」の実現を目指して、ひとりひとりが相互に人格と個性を尊重し、それぞれの役割と責任を自覚し取り組みましょう。ちょっとした配慮や工夫で、その一歩がはじまります。

★目が不自由な方は、まわりの状況がよくわかりません

**その人の「目」になる気持ち大切です**

道の案内や誘導をする時は、具体的な言葉で状況を説明しましょう。

★耳が不自由な方にとって、目から入る情報が特に重要です

**「文字」や「絵」で気持ちが通じます**

身振り手振りや「筆談」で伝えましょう。

★車いすを使っている方には、気づきにくい不便な点があります

**どんな手伝いが必要か、まず聞いてみて**

困っている場面を見かけたら、望まれる方法でさりげなく対応しましょう。

★内部障害のある方にはペースメーカーを使用している方もいます

**マナーと思いやりの気持ちを大切に**

電車やバスに乗っているときには、目に見えない障害のことも思い出しましょう。

★知的障害・精神障害がある方は、人とのコミュニケーションが苦手です

**やさしい気持ちをもって、話しかけて**

何かをたずねられた時には、ゆっくり、ていねいに対応しましょう。

〈お問い合わせ先〉健康福祉課 ☎464-1122

電気の使用量から**変化をキャッチ!**

あなたの大切な人の「いつもと違う」をお知らせ

北陸電力のみまもりサービス

つな  
サポ

電気でつながりサポート

みまもり対象となる方宅の電気使用量を収集・分析し、日常の活動が確認できない場合、翌日にみまもる方(ご家族さま)にメールでお知らせするサービスです。

1 プライバシーに配慮!  
カメラやセンサーは不要。

2 面倒な操作は一切なし!  
面倒な初期設定が不要。

3 低価格!  
初期費用ゼロ。月額550円(税込み)。

申込みは  
こちら▶



北陸電力

北陸電力株式会社 富山支店

〒930-0858 富山市牛島町13-15 TEL: 076-442-0909



## 舟橋村老人クラブ連合会からのお知らせ

～楽しいクラブ活動のお知らせと入会のお誘い～



当会では下記のとおり個別のクラブ活動を実施しています。興味のある方は、一度参加してみても如何でしょうか。各幹事まで、お問い合わせください。なお、※印のある競技は、初心者講習を随時行います。

### ① パークゴルフクラブ「ひまり」※

**開催日** 4月から11月の毎月第3火曜日14時から  
(今年の定例会は終了しましたが、練習は随時実施中です。)

**場 所** 白岩川水辺公園 パークゴルフ場  
(富山市金尾：白岩川右岸・8号線の北)

### ② 談話サークル「よらんまい家」

**開催日** 第2・4土曜日  
14時30分から

**場 所** 青空ハウス（舟橋会館の南隣）

### ③ 囲碁クラブ「楽碁（仮称）」※

**開催日** 【初 回】12月 6日(土)  
9時から11時30分

【第2回】12月13日(土)  
9時から11時30分

**場 所** 青空ハウス（舟橋会館の南隣）

### ④ カローリング※

**開催日** 毎月第4火曜日  
10時から11時30分

**場 所** 舟橋会館大ホール

問い合わせ先：舟橋村老人クラブ連合会 ☎ 464-1126（舟橋会館）

## 富山広域連携中枢都市圏の創業支援セミナー 参加者募集

創業予定の方、創業から間もない方、創業に興味がある方を対象にしたセミナーを開催します。

**日 時**：令和8年1月14日、28日、2月4日、2月18日、2月25日 18：30～20：30

※曜日は全て水曜日です

**内 容**：経営・財務・販路開拓・人材教育等

**場 所**：富山県民会館702号室

**人 数**：先着20名（右記二次元コードよりご覧ください。）

**申込締切**：令和8年1月5日(月)

なお、このセミナーは富山広域連携中枢都市圏域内各市町村（富山市・滑川市・上市町・立山町・舟橋村）の特定創業支援等事業に位置付けられることを予定しています。

全てのカリキュラムを受講すると優遇支援を受けることができます。

お問い合わせ先：富山広域連携中枢都市圏創業支援セミナー事務局（富山市商工労政課内）

☎443-2070 MAIL：syokorosei@city.toyama.lg.jp





# ほけんだより

## 健康診査・教室・予防接種等のお知らせ

	行 事	対 象 者	実施期日	受付時間	場 所	備 考
母子保健	むし歯予防教室 ・0歳からのむし歯予防 ・1歳6か月歯科健康診査	・7～8か月のお子さん ・1歳6か月児健診対象の方 ・フッ素塗布希望の方	12月 1日(月)	個別にご案内します	舟 橋 会 館	・対象の方にはご案内します ・母子健康手帳、問診用紙をご持参ください
	乳 幼 児 健 康 診 査	・4か月・9か月のお子さん ・1歳6か月のお子さん	12月17日(水)	個別にご案内します	舟 橋 会 館	・対象の方にはご案内します ・母子健康手帳、健診票をご持参ください
	子 育 て 相 談 母 乳 育 児 相 談	・相談を希望される方	12月17日(水)	午後1:30～3:30	舟 橋 会 館	・個別相談の場です。ご希望の場合はご連絡ください ・担当：心理相談員、助産師
	3歳児健康診査	・令和4年6月生まれのお子さん	12月25日(木)	午後1:00～1:30	上市町保健福祉 総合センター	・対象の方にはご案内します ・母子健康手帳、健診票等をご持参ください
	パパママ教室	・妊娠中の方とご家族	12月14日(日)	午前9:15～9:30	舟 橋 会 館	・対象の方にはご案内します (申し込み締切：12/5金) ・妊婦向けの軽運動を行います。動きやすい服装でお越しください
がん検診	子宮がん施設検診	・20歳以上の方で希望される方	令和8年2月28日(出)まで ・村から郵送された受診券を使用します。 ・受診券は9月下旬に発送しました。 ・受診券がない方は、健康福祉課までご連絡ください。		県内の婦人科病院 〔「県立中央病院」と「富山大学附属病院」を除く〕	※肺・胃・大腸・子宮・乳房がん検診は、「富山県健康増進センター」で受けることも可能です ※医師が認めた方について、胃検診を内視鏡で受けることも可能です ※胃内視鏡検診は、上市町「池田内科医院」「中村内科クリニック」立山町「黒田内科医院」で受けることも可能です ※詳細については、「舟橋村けんしんガイド」をご覧ください
	肺・胃・大腸・乳房がん施設検診	・肺・胃・大腸：40歳以上の方で希望される方 ・乳房：30歳以上の方で希望される方			〔かみいち総合病院〕 〔済生会富山病院〕	
インフルエンザ予防接種	妊婦とその配偶者等のインフルエンザ予防接種	・妊娠中の方 ・妊婦の配偶者またはパートナーの方	通年		富 山 県 内 の 医 療 機 関	・接種を希望する場合は、事前に予約してください ・上限5,000円を上限に村が助成します。接種後に申請してください
	高齢者インフルエンザ予防接種	・65歳以上の方 ・60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓に重い病気のある方	令和7年10月1日(水)～ 令和8年1月31日(出)		中 新 川 郡 と 富 山 市 の 指 定 医 療 機 関	・接種を希望する場合は、事前に予約してください ・自己負担金：1,500円 ・詳細は、9月下旬に郵送した接種券をご覧ください
	高齢者コロナワクチン予防接種	・65歳以上の方 ・60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓に重い病気のある方			中 新 川 郡 と 富 山 市 の 指 定 医 療 機 関	・接種を希望する場合は、事前に予約してください ・自己負担金：5,100円 ・詳細は、9月下旬に郵送した接種券をご覧ください
	子どものインフルエンザ予防接種(皮下注射)	・生後6か月～高校3年生相当の年齢までの方			富 山 県 内 の 協 力 医 療 機 関	・接種を希望する場合は、事前に予約してください ・医療機関にて接種料金から3,000円引いた額をお支払い下さい ・小学生までは原則2回接種、中学生以上は1回接種となります
	子どものインフルエンザ予防接種(鼻噴霧式)	・2歳～高校3年生相当の年齢までの方			富 山 県 内 の 協 力 医 療 機 関	・接種を希望する場合は、事前に予約してください ・医療機関にて接種料金から5,000円引いた額をお支払いください ・原則1回接種となります

【お問い合わせ先】 健康福祉課 保健係 ☎ 464-1122

### ミニけんこう広場 153

#### テーマ 冬バテ対策していますか？

冬に生じる漠然とした心身の不調「冬バテ」は、様々な原因によりだるさ・疲れやすさ、イライラ・気分の落ち込み、不眠、食欲減退または過食といった症状が出現します。主な原因は、寒暖差や日照時間が短くなることによる自律神経の乱れです。また、クリスマスや年末年始等の忙しさからくる生活リズムの乱れ、ストレス、運動不足も考えられています。

#### ＜冬バテ対策としてできること＞

##### ○規則正しい生活

毎日一定の時間に寝起きし朝起きたら日光を浴びる習慣をつくることで、体内のホルモン※が分泌され自律神経が整い夜もぐっすり眠れるようになります。

##### ○適度な運動

ウォーキングなど有酸素運動はセロトニンの分泌を促します。適度な運動は血行が促進され寒さ対策にもつながります。運動が難しい場合は簡単なストレッチから取り入れてみましょう。

##### ○バランスのよい食事

イベント等も多い季節ですので、暴飲暴食した翌日は消化の良い軽めの食事にしましょう。

##### ○体を温める

外出時の防寒対策と入浴（38～40℃のお湯に10分つかる）で冷やさない・温める工夫を。浴室だけでなく洗面所も温めるなどして、ヒートショックにご注意ください。

※自律神経を整えるホルモン…セロトニン：幸せホルモンと呼ばれ気持ちを安定させるホルモン。朝日を浴びることで分泌されます。

メラトニン：睡眠ホルモンと呼ばれ睡眠と覚醒のリズムを調整する役割を持っています。

#### 【お問い合わせ先】

健康福祉課 保健係 ☎ 464-1122



# 舟橋文化スポーツクラブ “バンドリー” 講座カレンダー

12月

講座名	対象	日	時間	場所	会員参加費(いずれかを選択)	
ふれあいバドミントン (小学3年生以下は親同伴)	親子・一般	4日(木)・11日(木) 18日(木)・25日(木)	19:45～ 21:00	舟橋小学校体育館	500円/月	
<b>会員限定</b> ジュニア スポーツ	小1～小3	4日(木)・11日(木) 18日(木)	17:00～ 18:00	舟橋小学校体育館	2,000円/月	
<b>会員限定</b> キッズ スポーツ	年中・年長	5日(金)・12日(金) 19日(金)	17:00～ 18:00	舟橋小学校体育館	2,000円/月	
中級フラダンス	一般	3日(水)・10日(水) 24日(水)	13:30～ 14:30	舟橋会館 研修室4	2,500円/3回	
やさしいヨガ	一般	2日(火)・9日(火) 16日(火)・23日(火)	10:00～ 11:00	舟橋会館 大広間	300円/回	
キッズダンス	小1・小2	2日(火)・16日(火)	17:00～ 17:50	舟橋会館 研修室4	6,000円/6回	
キンボールスポーツ	中学生以上	3日(水)・10日(水) 17日(水)・24日(水)	18:30～ 20:30	舟橋中学校体育館	200円/回	500円/月
		6日(土)・13日(土) 20日(土)	15:00～ 18:30			

## 紹介特典

紹介によって新規会員になった方にはど  
ちらにもチケット500円分プレゼント  
※ただし、定期開催講座参加者のみ  
集中講座参加者は除きます。

## ◆ご入会特典◆

会員証の提示で…

- 「ナカムラスポーツ」さんにて5,000円以  
上お買い上げ10%引き。
- 「河本スポーツ」さんにて1,000円以上お  
買い上げ10%引き。
- 「焼肉からし」さんファーストドリンク  
サービス。(1グループ全員)

※特典スポンサーさま募集中！(交渉中！)

〈お問い合わせ先〉

バンドリー事務局(舟橋文化スポーツクラブ/舟橋中学校体育館内)

☎・FAX: 464-1456(留守時、転送) または ☎090-3298-1456

## ■令和7年度年会費

- 一般会員 : 3,000円
- 小中学生会員 : 1,500円
- 未就学児会員 : 1,000円
- 賛助会員 : 10,000円～

## ※20%OFF割引会員↓↓↓

- ◎一般会員含む同居家族2名以上の会員
- ◎バンドリー加入団体に所属する個人会員

※上記割引はいずれかのみ適用とします。

## ■令和7年度保険料(スポーツ安全保険)

- 高校生以上(64歳以下) 1,850円
- 65歳以上 1,000円

※加入が原則です。

↑スポーツ安全保険は、バンドリー所属団  
体以外で加入されたものでは保障されま  
せんのでご注意ください。

各講座いつでも会員価格で体験  
できます。(各講座1回限り)

キンボールスポーツ大会 12月13日(土)9:00～ 舟橋中学校 体育館  
詳しくは、折り込みチラシをご覧ください。

## ひまわりさんの読み物

## ～CNPふるさと大使登場！～

こんにちは！舟橋村地域おこし協力隊のにしけんです  
舟橋村CNPふるさと大使がやってきました！  
これからどんな活躍をしてくれるのでしょうか？

## ●CNP(CryptoNinja Partners)とは？

日本最大級のNFTコミュニティ【NinjaDAO】の頼れるパートナ  
ーたちです。日本のお城やトレカとタイアップするなど、デジタルか  
らリアルまで多方面で活躍しているキャラクターです。

## ●ふるさと大使？

舟橋村を盛り上げるためにたくさんいるCNPの中からレインボーカラーの  
パンダ(リーリー)が来てくれました！  
村のことに興味を持ってくださったり遊びに来る仲間を増やすきっかけづ  
りはもちろん、村民の方の生活の一部にもなれるように進めていくつもりで  
す。今後は、舟橋村のあちこちで見かけられるようになるかも！？



画: [https://x.com/okayuyuyu\\_ho](https://x.com/okayuyuyu_ho)



# こんにちは図書館です



☎・FAX: 463-5831

開館時間: 平日 10:00~19:00 (11月~3月は10:00~18:00) 土・日 10:00~17:00  
休館日: 月曜日・祝日・毎月最終木曜日・蔵書点検日

## 新着図書

### 一般書

- ・赤ちゃんのための補完食レシピ 相川 晴
- ・一品で完結! 炊き込みごはん 岩崎 啓子
- ・お悩み相談そんなこともアラナ ヨシタケ シンスケ
- ・修羅場の王 大西 康之
- ・昭和スターたちの素顔 中野 信行

### 小説・エッセイ

- ・飼い犬に腹を噛まれる 彬子女王
- ・彼女たちは楽園で遊ぶ 町田 そのこ
- ・さよならの保険金 額賀 澤
- ・三頭の蝶の道 山田 詠美
- ・地上の楽園 月村 了衛

その他多数新着図書あります。

今月のおはなし会は、クリスマスの特別なプログラムになります。20日(土)21日(日)は、お子さん・お孫さんと一緒にクリスマスを楽しみにお越しください♪



### 絵本

- ・クリスマスセブン ふくだ いわお
- ・しんしんゆきのふるばんに あべ 弘士
- ・つぎは、ごめんね駅 たかむら すずな

### 児童書

- ・おもしろすぎてすまない! すまない先生なぞなぞ ウォーターチャレンジ
- ・知ったかぶりをした日から かさい まり
- ・読書会を魔女といっしょにやってみたら 濱野 京子

### ●イソップおはなし会

12月20日(土) 午後2時~

### ●ちっちゃんちっちゃんおはなし会

12月14日(日)、21日(日) 午前11時~

### ●読書サークル「たのしいカーモ」

12月27日(土) 午後2時~

テキスト本「岸辺のアルバム」山田 太一/著

### ●ふなはし時事川柳の会

12月4日(木) 午前10時15分~

\*行事は、変更・中止になる場合があります。

## 図書館ミニ情報

ー図書館で見つける未来への扉ー 《楽しいことがいっぱい》を広げましょう!

### 第17回 舟橋村美術会展

日時: 12月5日(金)~ 12月7日(日) 午前10時~午後5時

場所: 図書館2階談話室

出品者: 稲生 弘志(彫刻) 川崎 淑子(洋画) 高野 睦美(洋画)

竹島 香蓮(書) 辰巳 彰(洋画) 枡田 篤史(工芸) 吉田 薫(工芸)

美術会員(村内在住)のすばらしい作品をご堪能ください

### \*図書館のなかを心地よく\*

図書館のなかを少しでも負担なく見ていただこうと、1台だけですが「シルバーカー」を準備しました。カウンター近くにありまので、どうぞご自由にお使いください。また、車イスもありますのでご利用になりたいときは気軽にお声がけください。



### ふなはし時事川柳の会 作品展

期間: 12月13日(土)~ 27日(土)

先生と作り上げた秀逸な一句をお楽しみください

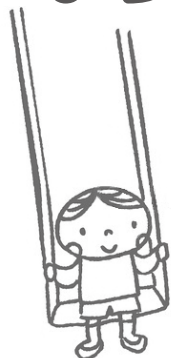


いつも図書館をご利用いただきありがとうございます。来年もよろしくお願いいたします。

年末・年始休館日 **12月28日(日)~ 1月5日(月)**



# 子育て支援センター ぶらんこからのお知らせ



利用時間：平日9時～16時（水曜～15時）  
場 所：舟橋会館横 ☎ 464-1158

ぶらんこの利用時間は平日の9時～16時だよ！  
（水曜日だけ15時までです）  
毎日10時半からの「ぶらんこタイム」では保育士スタッフと一緒に手遊びやリズム体操などをやっています♪

12月のぶらんこ・  
さくらんぼくらぶも  
あたのしみがいっぱい♪

さくらんぼくらぶ  
のInstagram  
はこちら



※混雑時には入館を制限させていただく場合があります。

## ぶらんこの予定

- 2日(火) 離乳食相談
- 3日(水) 母乳相談
- 8日(月) 村ママ応援Day  
(funaccoさん)
- 9日(火) ゆきみだいふくさんの  
うた遊び
- 10日(水) 骨盤ケア ☕
- 15日(月) ママビクス
- 16日(火) ちょこっと相談  
(冬のスキンケア)
- 17日(水) 村ほっこりティータイム
- 22日(月) 12月お誕生会
- 24日(水) バザー

## さくらんぼくらぶの イベント

- 4日(木) 遊んでボール拭き
- 11日(木) ハイハイベビーマッサージ
- 18日(木) ねんねベビーマッサージ
- 25日(木) クリスマス会

☕マークの日はアルモンデメデル  
さんが支援センターにコーヒーの移  
動販売に来られる日です。

※イベントに参加される方はお早めにお  
越しください。  
※イベントの予定は変更または中止にな  
る場合があります。

## お知らせ

『みんなのあそびば駄菓子屋さくらんぼ』を月曜～金曜日の14時～17時まで舟橋会館でやっています。

お天気の良い水曜日には、オレンジパークにてやっています！  
暗くなるのが早いので、歩いてくる子は16時15分に会館を出発して気を付けて帰ってね！

お金の使い方についても、今一度お子さんと話し合っておいてください。

詳しくはインスタ等でお知らせしますね☆

小銭とエコバックを持って遊びに来てね～♪

※公共マナーを守って楽しい時間をすごしましょう。

※遊びに来る時、帰る時、交通ルールをしっかりと守って気を付けて来てください。

### ◇みんなのあそびばってどんなところ？◇

屋内の公園に小さな駄菓子屋があって、そこに何でも話せる大人がいる。そんなところです。

※お預かりの場ではありません。利用に際してはお金の使い方も含めて、お子さんと十分にお話し合いをしてください。



## おめでた

●細川 祥平 愉月（東芦原）



## おしあわせに

（松見 竜太（舟 橋）  
山本 彩葉（富山市）

## 【おめでた／おしあわせに／おくやみ】 欄について

広報ふなはしの「おめでた／おしあわせに／おくやみ」欄は、プライバシー保護のため、ご本人・ご家族からの依頼があった方のみ掲載しております。掲載を希望される方は、届出の際に窓口で申し出てください。

## 12月 納 税

国民健康保険税 6期分  
後期高齢者医療保険料 6期分  
水道料

お支払は便利な口座振替を  
ご利用ください

## 村の人口（11月1日現在）

		前年同月
人口	3,330 (+2)	3,311
男	1,660 (±0)	1,643
女	1,670 (+2)	1,668
世帯数	1,240 (±0)	1,217
	( )は前月比	

## 「結ネット」の導入状況（11.11時点）

地区名	導入世帯数
舟橋	112世帯
佛生寺	28世帯
海老江	13世帯
竹鼻	19世帯
竹鼻団地	40世帯
古海老江	23世帯
東芦原	55世帯
東芦原団地	34世帯
きらめきの郷	61世帯
稻荷	21世帯
国重	95世帯
竹内	92世帯
合計	593世帯

# 舟橋村交通指導員を募集しています

舟橋村では、小中学校の登校時における児童・生徒の交通安全活動を始めた各種活動を行う交通指導員を募集しています。

**応募資格** 村内に居住もしくは勤務する 20 歳以上の方

**募集人員** 1 名

**主な活動内容**

- 朝の街頭指導（児童・生徒の通学時間帯 1 時間程度）
- 交通安全運動期間中の街頭監視・配布活動等各種行事、研修会への参加
- 小学校での交通安全教室

※無理のない範囲で活動いただきます。

**身分等**

- 身 分 有償ボランティア（村で加入している傷害保険、賠償責任保険が適用されます。）
- 任 期 1 年（任期終了時に更新確認あり）
- 報償費 月 3,000 円＋出勤手当 1 回につき 1,700 円（4 月に年間分お支払いします。）
- 制服等 貸与（退任時に返却）

**応募方法** 住民生活課（☎464-1142）までお電話をお願いいたします。  
その後面接の日程等を調整いたします。



交通指導の様子

## 月イチ園むすび

# 火おこししちゃお！ やきいもやいちゃお！

舟橋村産のさつまいもと  
里芋どちらか  
選んで焼くよ～！

みんなで協力して火おこして  
お芋を焼いて温まりましょう♪  
自分で焼くお芋はとってもおいしいよ！

**12/7**  
SUN

**参加費**  
ひとり  
**300円**

**開催日** 12月7日(日)    **場所** オレンジパークふなはし 雨天中止 (HP・SNSでお知らせ)

**開催時間** 9:30～12:00    **受付** 11:30まで おイモが無くなり次第終了となります。

**出店**

- ・Cafeアルモンデ・メデル
- ・からあげ専門店鶏よし
- ・親子カフェ8クローバー
- ・鶏たつ（焼き鳥）

ひおこしたいけん

みんなでボカボカ

ほくほく美味しい

NPO法人 園むすびプロジェクト / TEL : 076-433-3531 (月～金 9:00～18:00) / FAX : 076-433-3532(24時間対応)  
E-mail : enmusubi.toyama@gmail.com

## 1月生まれ の誕生日写真の掲載を希望される方を募集します。

**対象者**：村内在住で、1月生まれの方（年齢は問いません）

**掲載内容**：名前、年齢、写真、メッセージ（30文字以内）、住所

**応募方法**：こちらのアドレスへ上記内容を記載のうえメールをお願いします。

(info@vill.funahashi.toyama.jp)

※受信確認のためメールを返信しますので、上記ドメインからのメールを受け取るよう設定してください。

**応募締め切り**：12月15日(月)まで 遅れた場合は掲載できないことがあります。ご了承ください。

お問い合わせ先 総務課 ☎464-1121

