

# 東太美 1月号 交流センターだより

開館日 月～金曜日（土日、祝日休館）  
 利用時間 9時～17時  
 時間外・休館日 （予約のみ利用可）  
 〒939-1756 南砺市土生新522-3  
 TEL・FAX：0763-55-1224  
 メール higashifutomi.kmn@gmail.com



ホームページ <https://higashifutomi-kc.7104.info>



## 新年のごあいさつ

東太美地域づくり協議会  
会長 高瀬 須美夫

あけましておめでとうございます。

昨年は、令和2年に発生した新型コロナウイルス感染症の法上の位置付けが、2類相当から5類に変更され、これまでの行動制限が緩和されたことから、人の移動が活発になり観光地などが賑わいを取り戻しつつあるなど、明るい兆しが見えてきました。

東太美地域づくり協議会においても、「夏祭り」「敬老会」「文化祭」のメイン行事や、すっかり定着した「週一サロンなごみ」そして、先進地視察（七尾市中島町「鉤打<sup>なたうち</sup>ふるさとづくり協議会」）など、予定していた行事が実施できました。

今年も新規事業を含め、いろいろな行事を計画していますので多くの皆様のご参加をお待ちしております。

今年は辰年です。この年には天高く昇る龍のように「運気の上昇」「景気が上向く」などの言い伝えがあるようです。当協議会もますます発展することを祈念するとともに、皆様方の今年一年のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げまして、新年のごあいさつとさせていただきます。



## お知らせ



南砺市消防出初式

日時 1月6日(土) 9:00～  
場所 福野体育館

東太美分団初放水

日時 1月6日(土) 11:40～  
場所 駐在所南側周辺

令和5年11月末現在 人口・世帯数 ※（ ）内は先月比					
南砺市	世帯数	17,560戸 (-5)	福光地域	世帯数	5,914戸 (-3)
男	22,622人 (-28)		男	7,554人 (-8)	
女	24,401人 (-53)		女	8,196人 (-23)	
合計	47,023人 (-81)		合計	15,750人 (-31)	
			東太美地区	世帯数	344戸 (+1)
			男	505人 (-3)	
			女	517人 (-1)	
			合計	1,022人 (-4)	

## 冬期の凍結による漏水の防止

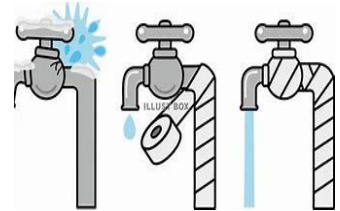
冬期においては、凍結による水道管の破損などで漏水が多発します。

### ☆ 事前の凍結防止対策を！

- ・ 配管の露出部分に発砲スチロール製の保温材を巻く
- ・ メーターBOXに保温材やビニール袋に布などを詰めたものを入れ、保温する

### ☆ 漏水の早期発見のためにメーターBOXの除雪を！

- ・ 検針が可能になり、毎月の使用水量を確認できる
- ・ パイロットの回転を確認できる



凍結防止のため、蛇口の水をしぼって一晩中出しっぱなしにされるご家庭では、蛇口の閉め忘れにくれぐれもご注意ください！！

南砺市立図書館 団体貸出休止のお知らせ

**1月5日(金)から**



**団体貸出をお休みします**



南砺市立図書館は、ICタグを使用した新サービスを開始します。  
本をより身近に、図書館を便利に利用していただけるための準備として、  
下記の期間、団体貸出をお休みさせていただきます。



**1月の交換～3月の交換**



本を楽しみにしてくださっている皆さまには申し訳ありませんが、

**令和6年4月から再開**いたしますので、しばらくお待ちください。



交流センター利用・行事予定カレンダー

日付	曜日	内 容	時 間	場 所
13	土	福寿大学	14:30～16:00	ホール
15	月	サロン「なごみ」	9:30～11:30	ホール
16	火	地域福祉部会・ケアネット活動会議	19:00～	ホール
20	土	秋桜グループ	14:00～15:30	和 室
22	月	サロン「なごみ」	9:30～11:30	ホール
25	木	なごみごらく部（健康マージャン）	9:30～16:00	和 室
29	月	サロン「なごみ」	9:30～11:30	ホール

# 婚活倶楽部なんと



2023.10.28.現在

あなたに必要なのは『出会い』。  
そして  
成婚の秘訣は  
『行動』と『ご縁』

「婚活倶楽部なんと」事務局  
〒932-0231  
富山県南砺市山見1739-2  
井波コミュニティプラザアスモ2階  
(一社)なんと未来センター内  
開館時間：10:00~19:00

## 【加入方法】

### 加入できる方

25歳以上から概ね50歳未満までの独身男女で、次の要件をすべて満たす方

- (1) できるだけ早く結婚したい方(できれば1年以内に)
- (2) 市内にお住まいの方は、結婚後、市内に住むことを希望される方
- (3) 定職または、安定した収入がある方(家事手伝いの方も可)

加入登録費用は無料です(登録料・年会費等 無料)

加入登録費用及び年会費はすべて無料です。

南砺市が運営する組織なので安心して加入いただけます。

※イベント参加費のみ別途必要となります。

## 【お問い合わせ】

南砺で暮らしません課 婚活支援事業係 ☎0763-23-2037

あなたと私を結ぶ赤い糸プロジェクト

愛言葉は AIP48

## 減塩対策 していますか？

冬には温かい鍋料理やおせち料理など、塩分を多く含む食事が増えることをご存知でしょうか？ 寒い季節は塩分の濃い食事が多くなる傾向があります。しかし、塩分の取りすぎは健康に良くありません。普段の食生活をもう一度見直してみませんか？

だしを効かせる



麺類のスープを残す



減塩調味料を使う



スパイスでメリハリを



醤油はかけずにつける



薄味に慣れる



味噌汁は具沢山



食膳に調味料を  
置かない



## 週一サロンなごみの予定



## なごみ【ごらく部】の予定

毎週月曜日  
午前9時30分～11時30分

健康マーじゃん

第4木曜  
25日

手芸・デッサン・絵手紙は  
2月開始

- 1日 年始 サロン休み
- 8日 成人の日 サロン休み
- 15日 貯筋体操 血圧測定 正月遊び
- 22日 753運動 ビデオ鑑賞
- 29日 貯筋体操 レコード鑑賞



## なごみの風景



11月

- 20日 むり絵
- 27日 ビデオ鑑賞

12月

- 4日 回想法
- 11日 トランプゲーム
- 18日 お楽しみ会  
(バルーンアート)



753運動で楽しく運動

バルーンアートでクリスマスリース作り



ジャンケンジェンカで参加者全員楽しみました。

お正月の間サロンはお休みしますが、  
貯筋体操や753運動をつづけて下さい。  
筋肉をつける日々の運動は、フレイル状  
態にならない第一条件です。

お楽しみ会ではビンゴゲームも予定していましたが、バルーンアートで時間がなくなり、  
来年1月15日に改めて行うことになりました。皆さん楽しみにしてください。