



ふなくら

発行 者

富 山 市 立
船 峯 公 民 館

祝 大沢野地域 はたちの集い

主催 大沢野地域自治振興連絡協議会 後援 富 山 市



令和8年1月11日

はたちの集い

於 富山市大沢野会館

二十歳の抱負・メッセージ

舟 倉

あけましておめでとうございます。

二十歳という人生の大きな節目を無事に迎えることができ、大変嬉しく思います。この日を迎えられるのは、家族をはじめ、友人達や地域の方々など、多くの方が温かく見守り支えてくださったのおかげです。心より感謝申し上げます。

私は高校を卒業し、現在は日々勉学に励みながら、春から夢であった保育士として新たな一歩を踏み出します。生まれ育ったこの地で保育士として働けることを心から誇りに思っています。これまで周囲の大人の方々に支えていただいた感謝の気持ちを忘れず、子ども達や保護者の方々に寄り添い、子育て支援に力を尽くしていきたいと考えています。二十歳としての自覚と責任を胸に、これからも努力を重ね、成長していきたいです。

船峯地区の

二十歳を迎えられたみなさん
おめでとうございます

舟 倉

あけましておめでとうございます。

二十歳を迎え、大人としての節目を実感しています。地域の行事に関わる機会は中学以降は多くありませんでしたが、帰る場所があり、見守ってくれる人がいることは心強いことだと思います。これからは自分が決めたことに責任を持ち、学び続ける姿勢を大切にします。まず健康を第一に、時間を上手に使い、約束を守ることや礼儀を欠かさないことなど、基本を徹底します。失敗しても立ち止まらず、そこから学びを得て、改善して再挑戦する。その積み重ねで力をつけ、困ったときには一人で抱え込まず周りに相談し、余裕ができたなら誰かの力になれる、そんな大人を目指します。

坂本一区

二十歳を迎えた今、「大人になった」という実感は正直まだ強くありません。しかし、これまで何気なく過ごしてきた日々が家族や友人、地域の方々など、多くの人の支えによって成り立っていたことを、以前よりも深く実感しています。

私はこれまで、自分で考え、悩み、選択、行動することを大切にしてきました。簡単に答えを出すよりも、迷い



ながらも自分なりに納得できる道を選ぶ姿勢は今後も大切にしたいです。

現在は看護の道を志し、人の命や心と向き合う責任の重さを学んでいます。人と関わることの難しさを感じることもありますが、その分、相手の立場に立ち、寄り添うことの大切さを学ぶ日々です。正解のない場面に向き合う中で、自分の未熟さを知りながらも、逃げずに人と向き合える看護師でありたいと思うようになりました。

これまで育て、見守り、支えてくれた家族をはじめ、いつもそばで支え合っている、励まし合ってきた友人や周囲の方々には感謝の気持ちでいっぱいです。その思いを忘れず、これからは支えられ側から支える側へと成長していきたいと思います。そして、二十歳はゴールではなく新たなスタートです。自分で選んだ道に責任を持ち感謝を忘れず社会に貢献できる大人へと成長したいと思っています。



坂本一区

あけましておめでとうございます。

二十歳という人生の節目を迎えることができ、大変嬉しく感じます。この日を迎えることができたのも、これまで私を支え、見守ってくれた家族をはじめ、友人、先生方、地域の皆さまに心から感謝しています。

私は高校を卒業し大学生になった現在も、小学生の頃から続けている陸上競技をしています。今まで競技に打ち込むことができていたのは、周囲の支えや環境などのおかげだと感じています。特に高校まで実家で生活し、日々の食事や洗濯、送迎など当たり前のように支えてもらってきたからこそ、競技に集中できる環境がありました。離れて生活するようになり、その一つ一つの支えがどれほど大きなものだったのかを実感しています。競技に取り組む中で、思うような結果が出ず、苦しいと感じることもありますが、前を向いて競技を続けています。競技を通して、努力を積み重ねることの大切さや、自分自身と向き合う姿勢に加え、周囲への感謝や仲間と支え合うことの重要性を日々学んでいます。

これからの人生、感謝の気持ちを忘れず、一つ一つの行動に責任を持ちながら、競技と真剣に向き合い、ここまで支えてくれた皆様に恩返しをしていきたいです。



坂本一区

あけましておめでとうございます。

二十歳という人生の大きな節目を迎えることができ、大変嬉しく思います。この日を迎えることができたのは友人や地域の皆様、そしてなにより家族の支えがあったのおかげだと思います。

私が二十年間生きてきて、とても重要だと考えたことは、他の人間との関係構築です。今まで小、中、高、大と学校生活を営み、またバイトした中でどんなに良い環境、良い待遇でも人間関係がうまくいっていないければとたんに苦痛を感じ、長期間継続させることが困難になってしまいます。これは社会に出て働き始めても同じことだと考えるので、これからも良好な人間関係を築いていけるよう努力を惜しまないようにしていきたいです。

成人を迎えた一人の大人としての自覚を持ち、今まで支えられてきたことを今度は私が社会に還元していけるよう、精進していくと共に自分を成長させていきたいです。

坂本二区

あけましておめでとうございます。

二十歳という人生の大きな節目を無事に迎えることができ、大変うれしく思います。こうしてこの日を迎えられたのは、支えてくださった家族や友人、地域の方々をはじめ、多くの皆さまのおかげであり、心より感謝申し上げます。

私は高校を卒業した後、臨床検査技師を目指し、医療現場での責任の重さを感じながら、日々勉強に励んでいます。大学が県外にあるため、進学と同時に一人暮らしが始まりました。人生で初めてアルバイトをし、自分自身の未熟さや毎日の家事、お金を稼ぐことの大変さを知りました。これらの経験から、これまで、そしてこれからも私にたくさん愛情を注いでくれる家族には、感謝してもきれないと思います。

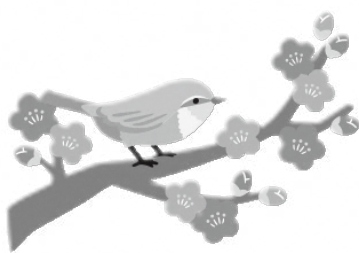
こうして今、私が多くの素敵な経験や挑戦ができてるのは、周囲の方々の支えがあったからです。この感謝の気持ちを忘れず、皆さんに恩返しができるよう、立派な大人になれるよう、努力し続けたいと思います。



二 松

二十歳という人生の大きな節目を迎え、この節目にあたり、これまでの歩みを振り返る中で、当たり前のようによつて成り立っていたことを改めて実感しました。家族や友人、地域の方々にはいつも支えていただき、改めて感謝の気持ちを強く感じています。

現在は大学生活の中で学業に取り組むとともに、サークル活動にも力を入れていきます。サークルでは代表として仲間をまとめる立場にあり、責任の重さや人との関わり方について日々学んでいます。この経験は、自分の言動が周囲に影響を与えることを意識するきっかけとなっており、社会に出る準備の一つだと感じています。まだ将来の明確な目標は定まっていますが、責任感や協調性を大切にしながら、目の前の役割や任されたことに真摯に向き合っていきたいと考えています。今後は一人の大人として自覚と責任を持ち、感謝の気持ちを忘れず歩んでいきたいと思っています。



万 願 寺

あけましておめでとうございます。

成人という人生の節目を迎えることができ気持ちが引き締まる思いです。そしてここまで温かく時に厳しく見守ってくださった家族や友人、周囲の方々に感謝の気持ちでいっぱいです。

節目といっても、まだ学生で日々の生活に変化はあまりありませんが、これからは成人として全ての行動に責任が伴うという事を自覚しなければなりません。

将来どうなりたいのか思い悩む日々を過ごしていますが、どういう進路に進むにしても、今後に活かせるように、資格取得に取り組み周囲の方々の意見や経験を聞き、糧にしていきたいと考えています。そしていつか私自身も社会の一員として、周りの方々を支えていける人間になれるよう頑張ります。



みんなの健康

部屋を暖かくして冬場を快適に過ごしましょう！

富山市大沢野保健福祉センター TEL：076-467-5812

冬の室温は18度以上がWHO（世界保健機関）で推奨されています

室温と高血圧、睡眠の関係

室内温度が下がると…

血圧が上昇します

どの世代でも室温が低下すると血圧が上昇します。特に高齢女性は大きく上昇と言われています。

睡眠の質が悪くなります

日本の研究では、寝室の寒さを感じる人は睡眠の質が低いことが報告されています。

日本の冬の平均室温（2019年調査）は
居間 16.8度、脱衣所 13.0度
寝室 12.8度でした。

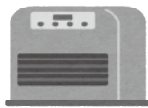
冬を快適に過ごすためのヒント



- ・カーテンを開けて日光を部屋に取り入れる。
- ・日が落ちたらカーテンを閉めて部屋に熱を閉じ込める



- ・ドアや窓の周りのすき間風を塞ぐ
※暖房の熱の20%はすき間風で失われます



- ・暖房のスイッチを早めに入れる
- ・浴室・脱衣所・寝室を温める

浴室・脱衣所を温めることで
ヒートショックの予防にも◎

スポーツ大会成績



◆自治館交流パークゴルフ大会

(9月28日 神通川水辺プラザ)

さくらコース

《大会成績》

【団体】

優勝 船三Bチーム
 次勝 船三Aチーム
 三位 船四Aチーム



【男子】

優勝 上村 邦明
 次勝 谷口 敏夫
 三位 宮脇 賢治

【女子】

優勝 山瀬 百合子
 次勝 上村 ひろ子
 三位 谷口 赫子

ホールインワン賞

上村 邦明
 村上 弘

◆自治館交流ビーチボール大会

(12月7日 船小体育館)

《大会成績》

優勝 船一Aチーム
 次勝 野方チーム
 三位 船三Aチーム



自治館だより



二〇二五年初旬、アメリカ・ニューヨークタイムズ紙「行くべき52か所」に富山市が選ばれました。富山の様々な魅力を訪れた方に知っていただくきっかけとなり、多くの観光客で活気溢れる様子が見受けられ、今後の富山の発展に大きな期待が持てる一年になりました。



さて、六月に開催された自治館交流のボッチャ大会は、参加者のほとんどが初めての体験で最初は手こずる場面もありましたが、時間が経つにつれコツをつかむもいて、笑顔溢れる交流会となりました。

また、十月の「ふなくら祭り」は天候も良く、訪れた多くの方々が自治館自慢の出し物や毎年恒例の抽選会で楽しんで下さっておられる光景を見て嬉しく思いました。今後もさらなる地域活動の発展に微力ながら尽力したいと思っておりますので、皆様方のご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

船三広報部長

地域で活動する団体の紹介

ふなくら活性化協議会通信

どんな事業？

この事業は、富山県が実施する「持続可能な魅力ある田園地域創出事業」で、地域の美しい景観や文化、歴史習わしなどの資源を活かし「世界が憧れる田園地域」を創り出す取り組みです。地域資源を活用した地域の求心力の向上や、新たな生業（なりわい）の創出に向けたビジョンづくりを支援することを目的としています。地域に関わる多様な人々の視点を取り入れながら、地域の「将来のありたい姿」を言語化し、具体的な実行計画の策定を進めていきます。

富山県HP→



事業に応募した理由

船嶺では、より楽しく暮らしやすい地域を目指して、さまざまな活動が行われています。一方で、それぞれが個々の活動にとどまり、将来につながる仕組みづくりや、関係人口の広がりには十分生かされていないとも感じていました。そこで改めて、船嶺地域がこれからも続いていくために、どんな未来を描き、何を大切にしていくのかを話したいと考えました。外部の方にも伴走していただきながら、率直で前向きな対話ができればと思い、この事業に応募しました。

文：ふなくら活性化協議会 若手チーム代表 吉田智章

今年度、船嶺地区が選ばれた富山県「魅力ある田園地域づくり事業」についてお伝えします。

今年度の9月から2月まで計6回の座談会、計2回の勉強会を開催し、延べ200人以上の方々に参加していただき、「船嶺の魅力や目指す姿」について熱気ある話し合いを行ってきました！



座談会では
 こども食堂も開催！
 キッズスペースも
 作りました♪

ご参加ください！

【今後の座談会予定】

- 次回座談会「船嶺地域の活動方針と具体的プラン」
 3/10(火)19:00~21:00 会場:船嶺公民館(テイルーム)
- 「令和7年度持続可能な魅力ある田園地域創出事業 最終報告会」
 3/22(日)13:00~15:00 会場:滑川市旧宮崎酒造(滑川市瀬野町1860)

ふなくら活性化協議会のメンバーを募集しています！！

(お問合せ)ふなくら活性化協議会事務局まで
 funakurakouminkan@city.toyama.toyama.jp
 これまでの活動の様子はこちらから→



ふなくら活性化協議会 Facebook

2025 ふなくら祭り

10月19日(日)今年も盛大にふなくら祭りが開催されました。

おいしい屋台やステージ発表に、地区内外からたくさんの方の来場者で賑わいました！



豪華賞品がたくさん
お楽しみ大抽選会♪



お揃いのTシャツで
息ぴったりの合唱でした♪

船峯小学校



かわいい演技を披露♪

船峯保育所



万願寺祭り等実行委員会



Let's 健活抽選会



アフリカ音楽を体感♪

AVOUDE



救急救命を
学んでいます！

育成会企画



屋台は
どのお店も大盛況♪



ご来場くださったみなさま、開催にあたり準備から後片付けまでご尽力いただきました役員の方のみなさま、誠にありがとうございました。



健康フェスティバル



作品展

公民館行事の紹介



☆地域のみんなで防災講座☆

(7月6日)

地区社協や育成会の協力のもと、炊き出しや段ボールベッドの組立て、防災グッズの制作などの体験と、防災クリエーターゆうすけ氏を講師に招いてのセミナーを開催しました。楽しく学びながら防災意識を高める時間になりました。



☆食品サンプル作り☆ (7月24日)

小学校の夏休みに開催したお楽しみ教室では、「TTサンプル」の滝川真弓さんを講師にお迎えし、食品サンプルのかき氷作りをしました。ふわふわの水を再現する工程に苦戦しながらも、みんな本物そっくりに仕上がりました。



講座の様子や
行事開催案内などが
ご覧いただけます♪



船峯公民館
ホームページ



ボランティアを募集しています☆

食生活改善推進委員

富山市長から委嘱され、地域の健康を食生活からサポートするボランティアです。

富山市で開かれる研修会(調理講習会など)に参加し、その内容を地区に普及する活動を行います。

料理が好きな方、興味がある方、ぜひお問合せください。

船峯花と緑の活動推進委員
(グリーンキーパー)

富山市長から委嘱され、地域の花と緑の普及を推進するボランティアです。

公民館前のふれあい花壇をはじめ、大沢野地区の花壇の整備を行います。

市や県の開催している花壇コンクールにも積極的に参加しており、優秀な成績を収めています。



〈問合せ先〉船峯公民館
Tel 468-1519



クリスマスリース作り(12月12日)

☆子どもがやき教室☆

指導員さんや、ふなくらキッズの先生と一緒に、体育館ではスポーツ遊び、公民館では茶道教室や工作教室をしました。

☆大人のお菓子作り☆
低糖質スイーツ専門店「マイスイーツパラー」のさとうちえさんを講師にお迎えし、モンブラン風クレープを作りました。糖質5g以下でも美味しく作る工夫を教えてくださいました。

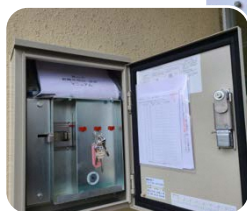


(11月10日)

地域の話題

船小体育館に
防災ボックスが整備されました

今年度富山市は、能登半島地震の経験を踏まえ、第1次避難所に指定している施設を対象に防災ボックスを整備しました。対象施設の船峯小学校体育館の入口には「震度感知式・ダイヤル式キーボックス」が設置されています。



震度5弱以上の揺れを感じし自動解錠、または暗証番号で解錠できます。
ボックス内には体育館入口の鍵のほか、避難所開設マニュアルや、小型LED懐中電灯等が入っています。

編集後記



近年歳のせいか一年が過ぎるのが早く感じる。今年は2月の冬季オリンピック、3月はワールド・ベースボール・クラシック(WBC)、6、7月にはサッカーワールドカップが開催される。どれも日本チームが期待できそうに楽しみにしている。今年は更に早く感じる年になるのではと思ってしまう。

自治館として交流スポーツ大会、ふなくら祭り行事予定がある。参加してくださる皆さんが楽しんでいただけるよう頑張っており組んでいきたいと考えております。

限られた時間を有効に使い、充実した一年にしていきたい。

船一広報部長

編集委員

船 船 船 野 船
五 四 三 方 一

