

# 科学博物館プラネタリウム リニューアルオープン

13年ぶりに新しくなります

3月16日(木) 12:00から開館!

## 3月中の投影スケジュール

各回 約45分・定員 175人  
3月16日(木)

投影時間	番組
13:30~	水の惑星
14:45~	ダイナソー・サバイバル
16:00~	学芸員と星空さんぽ

3月17日(金)~31日(金)

投影時間	番組
9:45~	水の惑星
11:00~	ダイナソー・サバイバル
12:15~	ハナビリウム
13:30~	水の惑星
14:45~	ダイナソー・サバイバル
16:00~	学芸員と星空さんぽ

## 番組内容

### 全ての番組

前半は、新しいプラネタリウムの機能紹介と当日の星空案内、後半は、各種映像番組を投影します。

### 学芸員と星空さんぽ

プラネタリウムの星空のもと、学芸員が生解説をします。

※プラネタリウム観覧には、科学博物館観覧料が必要です。

※前売り券や予約はありません。

※リニューアル直後は、混雑が予想されるので、ご了承ください。

※4月以降のスケジュールは、科学博物館ホームページで確認してください。



ホームページ▶

科学博物館(西中野町一丁目) ☎491-2123



音楽とアートのお花見会

AUBADE HALL

# 楽市楽座

Raku-Ichi Raku-Za  
その参

“楽”に観て聴いて、“楽しく”体感♪  
桜より一足早い、パフォーマンス開花宣言

音楽・演劇・パフォーマンス・ライブペイント・ダンスなど、ジャンルを超えたアートがあちらこちらでカオスとなって繰り広げられるオーバード・ホールの感謝祭「楽市楽座」。今年は無料ステージに加え、劇場を飛び出した新企画も!まさにお花見のように、お好きな場所で楽しみください。

開催日: 3月25日(土)、26日(日)

会場: オーバード・ホール(牛島町) ほか

## お花見ステージ 入場無料

富山駅からオーバード・ホールへ移動しながらのパフォーマンスもあります!

◆ 日程: 3月25日(土) 10:00~18:00  
26日(日) 10:00~17:00

◆ 会場: オーバード・ホール ホワイエ、富山駅周辺  
特集ページ▶

### ◆ 出演アーティスト

ウーラブ ミュージカル  
WE♥MUSICAL キャラバン隊(ミュージカル&ヴォードビル)  
開運姉妹/開運舞踊団(コンテンポラリーダンス)  
切腹ピストルズ(和楽器集団)  
レベリマン アーミー  
タナカシュウヘイ Rebelman★Army(ライブペイント)  
桐朋アカデミー木管五重奏団  
HIBI★Chazz-K(ストリート・ジャズ・サクソファンサンブル)  
ブラック ボトム ブラス バンド  
BLACK BOTTOM BRASS BAND(ニューオリンズジャズ) ほか



## オーバード・ホール×ひびのこづえ DANCE 2 有料

日本の第一線で活躍するコスチュームアーティストひびのこづえを迎えて、ユニークな衣装・音楽・パフォーマンスでつづる2作品を上演します。

◆ 日程: 3月25日(土)、26日(日)  
◆ 会場: オーバード・ホール  
舞台上特設シアター ほか

特集ページ▶



## OZAKI30 LAST STAGE 有料

今なお多くの人に愛され、東京・大阪など全国を巡回した「尾崎豊展」のファイナルが富山で開催!特別企画も開催し、ファイナルを盛り上げます。

◆ 会期: 3月17日(金)~26日(日)  
◆ 会場: 市民プラザ(大手町) ほか  
特集ページ▶



市民文化事業団 ☎445-5610

新型コロナウイルス感染症の拡大などの状況により、変更になる場合があります。

令和5年(2023年)3月5日発行 - 19

# 越中大手市場 ～トランジットモール～

富山県 越中 大手モール周辺賑わい創出実行委員会事務局  
(まちづくり推進課) ☎443-2054

雑貨や飲食を扱うお店が集まり、マーケットを開催します。



**日時** 3月19日(日) 10:00～16:00

**場所** 大手モール  
(市民プラザ前:大手町)

## トランジットモールとは

車両の通行を規制し、歩行者と路面電車のみが通行できる歩行者空間をつくり、まちのにぎわいをつくり出す取り組みです。お越しの際は、公共交通を利用してください。

## 越中大手市場 運営ボランティア募集中!

3～12月の毎月最終日曜(3月は第3日曜、12月は第2日曜)に開催している越中大手市場では、運営ボランティアを随時募集しています。詳細は、越中大手市場実行委員会(☎090-1396-5002)に問い合わせるか、ホームページ(<https://www.ooteichiba.com/>)をご覧ください。

※荒天の場合などは、変更・中止となる場合があります。

開催に合わせ、大手モールの車道が通行止めとなります。  
路面電車は、通常通り運行します。

**日時** 3月19日(日) 9:00～17:30



# 地域の防災力を高めよう



富山県 越中 防災危機管理課 ☎443-2120

## ◆避難行動要支援者支援制度への登録を

「避難行動要支援者支援制度」とは、災害の発生時などに自力での避難が難しい方を、「避難行動要支援者名簿(支援制度登録者)」に登録し、避難支援等関係者(消防・警察、民生委員、自治会・町内会、自主防災組織)に、平常時からその情報を提供することで、災害時の安否確認や避難誘導などに役立てるものです。

### 登録方法

申請書を記入し、直接、申請書設置・受付場所へ。防災危機管理課(〒930-8510 新桜町7-38:市役所4階)へ郵送することもできます。

### 申請書設置・受付場所

防災危機管理課、福祉政策課、長寿福祉課、介護保険課、障害福祉課、各行政サービスセンター地域福祉課、各中核型地区センター、各地区センター

※申請書は、市ホームページ([No.1009826](#))からもダウンロードできます。

## ◆自主防災組織の結成を

「自主防災組織」とは、地域の皆さんが協力して防災活動を行う組織です。市内では、令和5年1月末現在、585の組織が結成されています。

平常時には、防災訓練や防災資機材の点検・整備などの活動にも取り組みます。

「みんなのまちはみんなで守る」という意識を持ち、自主防災組織を結成して、地域防災力を向上させましょう。

### <自主防災組織の活動を支援しています>

市では、出前講座や防災啓発DVDの貸し出しなどを行っています。詳細は、防災危機管理課へ問い合わせてください。

# TTS 春のラン&ウォークフェスタ2023



ランニング・マラソンを本格的に楽しむ方、これから取り組みたい方に向けて、さまざまなイベントを開催します。また、シニア向けには健康で元気に動けるからだづくりのために、「歩く力」測定と評価分析を実施し、一人一人に寄り添ったトレーニングと相談会を行います。

☎ 株太陽スポーツ富山店 ☎425-1030  
☎ TTS ☎482-3377  
✉ otoiawase@toyama-tts.jp  
🌐 <https://toyama-tts.com/>  
☎ スポーツ健康課 ☎443-2141

## アクティブシニア測定会『健康寿命を延ばそう!』

日常的に介護を必要としないで、心身ともに自立して暮らすことができるためのアドバイスを受けられます。

- ①座学
- ②自立体力測定会
- ③各種測定会(インボディー・足型測定・血流チェックなど)
- ④今後改善できる運動指導やトレーニングの提案

日時 3月20日(月)、21日(祝)  
9:00~11:00、13:00~15:00  
対象 50歳以上の健康な方  
定員 各10人 費用 2,000円



申込フォーム

### マラソン上達塾

日時 ① 3月18日(土)、② 3月19日(日) 9:00~11:00  
対象 ①フルマラソンを4~5時間で完走を目指す方  
②フルマラソンを6時間で完走を目指す方  
講師 藤原岳久さん  
ふじわらがくひさ  
(ランニングアドバイザー)  
定員 各10人  
費用 2,000円



申込フォーム

### ランニングクリニック

日時 3月25日(土) 9:00~10:30  
対象 これからランニングを初めてみたい方  
講師 田中寿美子さん  
たなかすみこ  
(日本ランニング学会指導員)  
定員 20人  
費用 500円



申込フォーム

### シューズ試し履き

春からランニングを始めたい方やレベルアップしたい方に向けたシューズ選びをサポートします。また、ランニングシューズの試し履き体験会を開催します。

日時 3月18日(土)、19日(日)  
10:00~12:00、14:00~16:00  
費用 無料 ※申込不要。

### ランナーズサポートコーナー

- ①インボディー組成計分析  
測定結果から理想的な体組成成分にするための運動のアドバイスを行います。
- ②血流チェック体験会  
最近、疲れやすさやエネルギー不足を感じている方は血流チェックをして、改善のヒントを得ましょう。
- ③足型測定会&相談会

ランナー向けに自分の足のサイズ、バランスなどを測定します。また足に対する悩み相談会も実施します。

日時 3月18日(土)、19日(日)10:00~16:00  
①~③すべて体験できるよう、調整します。  
定員 各20人  
費用 1,000円



申込フォーム

### +αスポーツ栄養セミナー

ランナーに特化したパフォーマンスアップのための講座です。運動・栄養・休息についての基本の話から、水分補給・栄養補助食品の摂取方法について幅広く学べます。

日時 3月18日(土)16:00~17:00  
定員 20人  
費用 500円



申込フォーム

## 共通項目

場所 TTS(市総合体育館内:湊入船町)

申込方法 ※応募多数の場合抽選。

3月12日(日)までに、各イベントの申し込みフォーム(QRコード)から申し込んでください。