

「確かな地域力」で創る存在感あふれる上市

2013

3

No.711

広報

Town-
Kamiichi

かみいち

平成25年は、新町制60周年



今月の主な内容

- ナイトスクール … 2～3P
- お知らせページ … 4～5P
- まちの動き …… 6～7P
- NHK 公開録画 …… 10P
- 健康と福祉 …… 12～13P
- 文化・スポーツ … 14～15P

ご当地きやら勢ぞろい
(雪フェス)

かみいち ナイトスクール 地域の医療は地域住民が守る

各地域で直接みなさんとお話し、住民と病院が意見を交換する「ナイトスクール」。

かみいち総合病院では、この取り組みを平成23年秋にスタートさせ2年間で11地区で開催、約300の方が参加しました。

今回は、会場で寄せられたおよそ90の質問・意見の中から、代表的な三つの質問・意見に対する回答をご紹介します。



ナイトスクールって何？

病院が地区公民館に出向き、病院からは病院の置かれている経営・医療提供状況、住民からは病院・医療に対する要望を双方向に意見交換する取り組みです。この取り組みは全国のいくつかの地域で開催されており、地域医療の存続危機にあたり住民と地域病院との相互理解を図るために始められています。

「地域の医療は地域住民が守る以外にない」という認識が大切です。「人任せ」意識から脱却して医療の当事者として地域の医療の在り方を住民自らが考え、病院は抱える問題や取り組みを住民に正確に説明し、住民と病院が直接話し合える場が必要と考え、始めたものです。

Q uestion

接遇態度が悪いのでは

A nswer

ナイトスクールでは、「外来受付の対応に不満がある」「看護師に笑顔がない」等貴重な意見をいただきました。当院では患者満足度を向上させるべく、接遇・患者サービス向上委員会の設置や、外来・入院患者満足度調査を毎年行い、患者さんからのご意見を接遇に反映させるなど、いろいろ取り組んでいます。

「外来受付の対応に不満がある」とのご意見を受け、昨年10月に外部から講師を招き委託・派遣職員を含めた全職員を対象にした「接遇・コミュニケーション研修」を行い、職員83名が接遇について学びました。

昨年1月から診察開始前に各外来受付前や正面玄関で朝のあいさつを実施しています。また、「看護師に笑顔がない」とのご意見を受け、昨年7月に看護職員対象の接遇研修「病院における接遇の基本」を行いました。

年度初めには看護職員から



あいさつ・笑顔強化運動のリーフレット

募集した接遇標語の優秀作を月替わりでリーフレットにして、職場内に掲示し、注意啓発をしています。また、看護職の部署で毎月接遇ラウンドと接遇自己チェックを行い、継続して接遇に対する意識を高められるように努めています。

職員提案型業務改善研修の中で、職員間で患者さんへのあいさつ・会釈が不足していると感じ、1月15日から31日までリーフレットを各職場内に掲示するなど、あいさつ・笑顔強化運動を行いました。



外来受付前でのあいさつ

また昨年12月から、看護師長が交代で北館正面カウンターの立ち、来院者の出迎え・あいさつ、エレベーター・エスカレーターへの案内と介助、入院患者案内、受診・医療相談の窓口案内を行っています。

かみいち総合病院の基本方針のひとつ「一人ひとりが思いやりの精神を持って活動しています」にむかって日々まい進していますが、今後も、お気づきの点がございましたら是非お聞かせ下さい。患者さん・ご家族からのご意見等を誠実に受け止め、今後さらに接遇・患者サービスに努めてまいります。

Q uestion

駐車場が足りないのでは

A nswer

近年の医療拡充や民間委託等もあり、職員数は、平成15年の建て替え時に比べ1.5倍に増え、また上市町外から勤務する職員の割合が約7割と高いため、自家用車での通勤が多いのが現状です。

そのため、民間駐車場を活用したり、来院者数が多い毎週月曜日にノーマイカーデーを実施したりするなど職員の自家用車の駐車台数の削減に努めています。



また、今後は巡回ルートでバスで運行するサービスも費用対効果を考慮した上で検討する必要があります。

障がいのある方等の駐車スペースの確保策として「思いやり駐車場制度」の導入を検討しています。この制度は、病院のみならず公共施設やスーパーマーケット等の不特定多数の方が利用する施設に、歩行が困難な高齢者や障がいのある方、妊婦の方など一定の要件を満たし、利用証の交付を受けた方が優先的に駐車

できるスペースを設置する制度です。当院利用の皆さまには、引き続き障害者等用駐車スペースの適正利用にご理解と思いやりをお願いします。

なお、北館透析センター入口に設置されている屋根付きスペースは、障害者用駐車スペースではなく、障がい者の方の乗降スペースとして用意しておりますので、駐車はご遠慮ください。

Q uestion

診療の待ち時間が長いのでは

A nswer

診療の待ち時間が長いというご意見を多数いただきました。医師数を増やす働きかけをしています。全国的に地方で医師の確保が大変難しい状況にあります。限られた医師数で病棟患者の急変や救急車対応もあるため、さらに外来患者さんをお待たせすることになっていきます。

抜本的に診療の待ち時間を短縮することが難しいため、待ち時間のストレスを軽減させる取り組みをいくつか実施しています。

取 り 組 み

- ・1番外来受付前にキッズスペースの設置
- ・各外来待合室に大型テレビの設置
- ・待ち時間調査の実施と分析
- ・各外来フロアに雑誌等閲覧できるマガジンラックの設置
- ・検査項目の多い眼科で、検査の効率化を図るために新たに視野検査室を設け、視野検査計や光干渉層計などの最新機器を配置
- ・診療混雑時、診療室前に待ち時間の目安表を掲示

その他にも試験運用として待ち時間表示パネルの設置、呼び出しポケベルの配置等も



キッズスペース

実施しましたが、仕組みが不十分なために効果的な結果を出すことができませんでした。そんな中、診療待ちの患者さんに病状を伺ったり、診療までの目安時間を伝える「声掛け」が患者さんのストレスを軽減させているとの声もいただいています。

今後の解決案として、再来受付機の設置や待ち時間表示システムの導入、タブレット端末や電子書籍の貸出等も検討しています。



視野検査室



マガジンラック

「かみいちナイトスクール」は、住民と病院相互の建設的意見交換のため、今後も継続していきたいと考えています。今後スクールで取り上げてほしいテーマや意見・質問がありましたらお気軽にお聞かせください。また、概要や各地区での質疑応答等については、当院のホームページからもご覧いただけます。

かみいち総合病院 地域医療連携室

お知らせ Information ページ

募集

入居待機者募集

建設課管理建築班 (内線 317)

募集住宅▶

- 町営住宅 (宮川住宅・和合住宅・稗田住宅・陽南住宅)
 - 稗田特定公共賃貸住宅 (中堅所得者向け住宅)
- 受付期間▶3月4日(月)～15日(金)
※重複しての申込みはできません。
③入居募集ではありません。

医学生修学資金貸与生募集

福祉課保健班 (☎ 473-9355)

町では、将来かみいち総合病院に勤務しようとする医学生または大学院生を対象に修学資金を貸与します。貸与を受けた1.5倍に相当する期間、勤務した場合には、返還を免除します。申込み締切日▶4月26日(金)
※給付要件などの詳細は、上記までお問い合わせください。

町民農園利用者募集

産業課農政地籍班 (内線 322)

町民農園は、自分で好きな作物を育て収穫する農園です。おいしい農作物を育てる楽しさを味わってみませんか？
場所▶広野地内 (つるぎの味蔵正面)
募集期間▶3月1日(金)～19日(火)
年間利用料▶3,000円 / 1区画
申込み方法▶申請書 (産業課窓口または役場ホームページからダウンロード) を提出ください。若干数の募集のため、応募多数の場合は抽選。

奨学生募集

教育委員会事務局学校教育班 (内線 346)

町では、次の奨学資金事業を行っています。

①奨学金給付制度

対象▶高等学校以上の学校に通っていて、学資の支弁が困難な方など
申込み締切日▶4月26日(金)

②学資に対する利子補給金の交付制度

対象▶町にある金融機関から奨学資金の融資を受けた方
申込み締切日▶12月13日(金)
※給付要件などの詳細は、上記までお問い合わせください。



開催

認知症の講演会 & 家族教室

上市町地域包括支援センター (内線 7195)

【講演会と体験発表】

日時▶3月23日(土) 午後2時～4時
会場▶保健福祉総合センター2階研修室
内容▶講演「認知症の理解と対応」
講師 葛野洋一氏 (魚津緑ヶ丘病院長)

【認知症の人の家族教室】

日時▶3月12日(火) 午後1時30分～3時
会場▶保健福祉総合センター1階福祉センター
教室内容▶「認知症の人が使える社会資源～認知症疾患医療センター、認知症デイケア」 井上千代美氏 (にかわ認知症疾患医療センター 看護師)

第8回 かみいち時間

産業課商工観光班 (内線 364)
MAIL:kamiichi_jikan@town.kamiichi.toyama.jp

日時▶3月30日(土) 午前10時～
場所▶大岩山日石寺 信徒会館
講師▶大岩山日石寺管長 中田弘乘氏
内容▶大岩不動 写仏とお守りづくり体験
参加費▶1,000円 / お一人 (軽食付、写仏・お守り代込)
申込み▶3月27日(水)までに、電話またはメールにてお申し込みください。

お知らせ



廃車・名義変更の 手続きを忘れずに

財務課課税1班 (内線 137)

「軽自動車税」は、毎年4月1日現在の軽自動車等の所有者または使用者に課税されます。現在使用していない車両であっても、廃車や名義変更などの手続きがされていないと、納税義務者 (所有者または使用者) に課税されますので、異動があった場合は速やかに手続きしてください。
届出先▶

- 原動機付自転車 (125cc以下)・小型特殊自動車・ミニカー → 財務課
- 軽二輪 (125cc超)・二輪の小型自動車 → 北陸信越運輸局富山運輸支局 (☎ 050-5540-2044)
- 軽三・軽四輪 (乗用・貨物) → 軽自動車検査協会富山事務所 (☎ 423-8472)

固定資産台帳縦覧期間

財務課課税2班 (内線 133・134)

固定資産課税台帳の縦覧期間は4月1日(月)から4月30日(火)まで (ただし、土・日・祝日は除く。) となっています。

医療保険班からのお知らせ

町民課医療保険班 (内線 142・143)

高額介護合算療養費の支給申請手続き

国民健康保険および後期高齢者医療制度では、医療と介護の両方に自己負担があり、その自己負担額の合計が基準額を上回る世帯に高額介護合算療養費を支給しています。

2月中旬に支給対象見込の方へ申請手続きのお知らせを送付しました。

しかし、次の方については、自己負担額の把握ができないため、支給対象となる方であっても申請手続きのお知らせを送付することができません。ご確認のうえ手続きを行ってください。

支給対象の確認が必要な方

平成23年8月から平成24年

7月末までの間に、

- ①他市町村から転入した方
 - ②他の医療保険制度から移行した方
- なお、手続きの際は、対象期間中に加入されていた医療および介護保険者が交付する自己負担額証明書を提出していただくことになりますので、ご了承ください。

国民健康保険への加入・脱退手続き

就職や退職などで国民健康保険に加入・脱退するときは、異動があった日から14日以内に届け出をしてください。

職場の健康保険等に加入しても、自動的に資格喪失にはなりません。国民健康保険の保険証と職場の健康保険証および印鑑を持参のうえ、届け出をしてください。

高齢受給者証の負担割合据え置き

高齢受給者証の窓口負担割合が1割の方は、引き続き4月以降も据え置かれます。

現在お持ちの高齢受給者証の負担割合が「2割(平成25年3月31日まで1割)」と表記されている方には、負担割合が「2割(平成25年7月31日まで1割)」と書かれている新しい高齢受給者証をお送りします。

(公社)魚津法人会 助成金制度

(公社)魚津法人会 (☎ 0765-24-1188)

(公社)魚津法人会では、地域社会貢献活動を行うボランティア団体やNPO法人等を支援するため、助成を行っています。

対象▶ボランティア団体・NPO法人・社会福祉法人等、主として魚津税務署管内に事務所を有する団体
助成金額▶総額80万円 (ただし、1団体20万円が上限)
応募期間▶3月1日(金)～22日(金)

富山県との税の共同徴収

財務課納税班 (内線 135)

平成24年10月から12月まで、県と共同で滞納整理を実施し、預貯金等の債権差し押さえを24件行いました。また、2月に魚津税務署と不動産の共同売却を行いました。

町税は納期限までに納めていただきますようお願いいたします。

ガイドになりたいという方はもちろん、森林セラピーに興味のある方はどなたでも受講いただけます！

森林セラピー検定 試験対策講習会

町では、昨年認定を受けた森林セラピー基地の活用を広げていく「森林セラピーガイド」「森林セラピスト」の育成に取り組んでいます。

森林セラピー基地の案内には、森林セラピーソサエティ認定の上記ガイド資格が必要となっていることから、検定試験の対策講習会を開催します。

日時▶3月24日(日) 午前10時～午後4時

場所▶保健福祉総合センター2階 研修室

講師▶フィールド編/村田泰夫氏 (元朝日新聞論説委員、編集委員。明治大学農学部客員教授) へルスケア編/鈴木詩子氏 (医療法人社団翠会 こころのクリニック 精神保健福祉士)

受講料 (テキスト代)▶8,000円 (副読本3冊+講義資料)

※すでに副読本を購入済みの方は、受講料650円。

問 産業課商工観光班 (内線 361)

年金だより

国民年金に必ず加入しましょう

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が、国民年金に加入することになっています。

自営業者、学生などは「第1号被保険者」に、サラリーマン、公務員は厚生年金保険や共済組合に加入すると同時に国民年金の「第2号被保険者」に、第2号被保険者に扶養されている配偶者は「第3号被保険者」になります。

失業等特別な理由がある場合、保険料納付の免除が認められる場合があります。免除を希望される方は、加入手続きの際に雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票をご持参ください。

3月の相談

年金相談

日時▶26日(火) 午前10時～午後3時
場所▶働く婦人の家

人権・行政相談

日時▶13日(水) 午後1時～4時
場所▶保健福祉総合センター1階 会議室 ※予約不要

消費生活相談窓口

(交通事故に関する相談も行っていきます。)

日時▶毎週月・火・木・金曜日 午前中

場所▶町民課相談窓口

総合相談窓口

場所▶保健福祉総合センター相談室
連絡先▶社会福祉協議会 (☎ 473-9300)

法律相談 (予約制)

日時▶12日(火) 午前9時～11時

結婚相談

日時▶12・26日(火) 午後1時～4時

3月の納税納入

町税夜間納税相談

日時▶29日(金) 午後5時～8時
場所▶財務課10番窓口

3月定例会日程

4日(月)	本会議、全員協議会
5日(火)	全員協議会
6日(水)～7日(木)	議案調査日
8日(金)	本会議
9日(土)～10日(日)	休会
11日(月)	本会議 (一般質問等)
12日(火)	議案調査日
13日(水)	全員協議会
14日(木)～15日(金)	各常任委員会
16日(土)～17日(日)	休会
18日(月)	全員協議会
19日(火)	全員協議会、本会議

※本会議については、ケーブルテレビNet3(アナログ8ch・デジタル092ch)にて生中継されます。詳しくは「チャンネルかみいち」をご覧ください。



▲ ゴールを目指す選手

冬のスポーツを楽しもう

2月3日

第38回上市町民スキー大会

2月3日、第38回上市町民スキー大会が千石スキー場で行われ、小学生から一般までの計7部門に21人の選手が参加しました。

当日は好天に恵まれ、家族らが見守る中、大会コースを果敢に攻めていました。競技は、大回転競技2回の合計タイムで競いあい、各部門の優勝者は次のとおりです。(敬称略)

	小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	一般
男子	松崎 恵大 (南加積小2年)	吉田 琉晟 (宮川小4年)	平井 兵馬 (上市中央小6年)	松崎 浩一
女子	池田 紫温 (南加積小2年)	池田 あんな (南加積小4年)	千葉 令奈 (上市中央小5年)	

ご当地きゃら1位は?

2月11日

第26回劔岳雪のフェスティバル

2月11日、冬の恒例イベント「劔岳雪のフェスティバル」が、役場前駐車場で開催されました。

今年は、県内のご当地きゃらのナンバー1を決める「ご当地きゃらグランプリ2013in上市」が行われ、事前投票で上位5位に入ったご当地きゃらがじゃんけんなどのゲームのボーナス点と当日来場者による決選投票で争い、総合1位には富山信用金庫の「とみたん」が輝きました。



▲ じゃんけんゲームをする「とみたん」と魚津市の「ミラたん」



▲ 最優秀賞に選ばれた碓井さん親子

また、映画「おおかみこどもの雨と雪」の登場人物に仮装する「なりきりコンテスト」も行われ、北海道や大阪府など県内外から7組が出場。映画を5回見て研究し、「雪」が着ていた同じ柄のワンピースを作って参加した碓井忍枝さん、櫻子ちゃん、柊吾ちゃん親子(横法音寺)が最優秀賞に選ばれました。

活動が評価されました

ニュース

元気とやま農林水産奨励賞

2月15日、農林水産業に従事する若き担い手で、他の模範となる経営活動などを行っている方を表彰する「元気とやま農林水産奨励賞」を稲葉悟さん(広野新)が受賞し、町長に報告しました。

稲葉さんは、農地の拡大など積極的な経営展開を図るほか、環境に配慮した減化学肥料による栽培に取り組み、また地域の重要な防除組合である上市町無人ヘリコプター利用組合の役員のほか、上市町農業者協議会の理事を歴任するなど地域農業の振興に貢献したことが評価されての表彰となりました。



▲ 報告に訪れた稲葉さん

男女の特性を知る

1月25・26日

厚生労働省「実践型地域雇用創造事業」セミナー

1月25日、上市町雇用創造協議会の第1回セミナー「活力ある会社づくりセミナー」が文化研修センターで開催され、町内外の事業主や求職者など22人が、男女の特性を学ぶことでより働きやすい職場にするノウハウを学びました。

数々の研修講師として活躍する(株)ジーアンドエス(金沢市)の萩原扶未子さんが、「男女の特性を仕事に活かすセミナー」と題して講演。自身が起業したときの経験から、男女の特性を理解し、活用することの大切さを話しました。

1月26日には、応用編として男女の価値観の違いを生かした販売方法なども学びました。



▲ 男女の違いについてグループ討議する参加者

ソリに夢中

1月27日

種で三世代ふれあい冬の集い

1月27日、白萩南部公民館前で種・三世代ふれあい冬の集いが行われ、町内外で暮らす地区出身者や、ボーイスカウト県連盟上市第1団の子どもたちが、住民らが数日前から作業にあたった高さ6メートルを超すかまくらやソリ、雪遊びなどをして交流しました。

この集いは、過疎化が進む地域のにぎわい創出と、祖父母世代と子どもたちとの親睦を深めるため毎年開いているもので、今年は二宮正幸日吉神社宮司による左義長が初めて行われ、住民らが正月飾りやお札、お守りなどを燃やし、無病息災を願いました。

また、公民館内では山菜料理や鍋料理でにぎやかに会食が行われました。



▲ ソリ遊びをする子どもたち



▲ 左義長のようす

灯籠の幻想的な光

1月29日

かみいち自然塾

1月29日、プロガイドが自然の楽しみ方を伝授するかみいち自然塾が、北アルプス文化センター前で開かれ、児童7人が雪灯籠づくりに挑戦しました。

この講座は、自然の中で遊ぶ楽しさを知ってもらおうと、プロガイドの木村太郎さんを講師に行っているシリーズ企画で、今回で4回目。過去には、葉っぱを使ったキーホルダーを作ったり、ナイフを使って鉛筆を削ったりしました。

雪灯籠は、雪を固めて灯籠の形にし、横穴をあけて、そのなかにろうそくを立て灯をともしもので、できた雪灯籠に一齐に灯をともし、幻想的な光に包まれました。



▲ 冬空を彩る雪灯籠

ニュース

上市町商工会青年部が企画・監修し、開発した里芋焼酎「我酔楽」東京進出

東京の恵比寿の居酒屋「えびす海岸」(東京都渋谷区恵比寿南3-4-1 <http://www.ebisukaigan.com/>)で楽しめます。それに合わせて、町のポスターを店内に掲示するなどのプロモーションを展開していきます。

コミュニティバスのお知らせ

☎ 福祉課社会班 (内線 7122)

01 バス停留所の新設

4月1日(月)から、全線で「上市町役場」停留所と「保健福祉総合センター」停留所の間に、「パル」停留所を新設します。
この停留所は、パル南側出入口付近に設置し、行き帰りとも停車します。



02 障害者割引の導入

4月1日(月)から、次のとおり障害者の割引を開始します。障害者割引での乗車および回数券の購入には、障害者手帳または療育手帳の提示が必要です。

	現在	割引後
乗車	大人 200 円	→ 大人 100 円
	小人 100 円	→ 小人 50 円
回数券	大人 2,000 円	→ 大人 1,000 円
	小人 1,000 円	→ 小人 500 円

企画課のお知らせ

広告を掲載してみませんか?
上市町くらしの便利帳

町では、窓口での各種手続き、福祉制度の紹介など身近な行政情報を掲載した「上市町くらしの便利帳」を新町制 60 周年記念版として、平成 25 年 8 月に発行し、町内の全世帯に配布する予定です。

今回は、広告出版等を取り扱う(株)商工オフィスとの協働事業として取り組むこととし、町が行政情報の提供を行い、商工オフィスが編集・印刷製本・広告販売を担当します。

この機会に、くらしの便利帳への広告掲載を検討してみませんか?

【広告に関するお問い合わせ】

(株)商工オフィス (☎ 422-0855)

【その他】 企画課企画班 (内線 222)

上市町まちなか交流プラザオープン

地域住民の交流による中心市街地活性化を目的とした施設です。年間を通して皆さんに楽しんでいただけるイベントを用意し、多くの方のご来館をお待ちしております。

【開設日時】 4月2日(火) 午前 10 時

【営業時間】 午前 10 時～午後 7 時

【休館日】 毎週水曜日

【設置施設】

1階 上市町産野菜直売所・店舗

2階 地域交流サロン・遊具広場・イベント広場

【管理者】 (株)上市まちづくり公社

(☎ 473-2375)

福祉課のお知らせ

子どもの放課後をサポート
放課後児童クラブ

放課後児童クラブでは、仕事などにより、昼間保護者が家庭にいない小学生を対象に、放課後を健やかに過ごせるようお手伝いしています。

平成 25 年度の申込期間は、3月1日(金)から 11 日(月)までです。

クラブによって開所時間や日数、活動内容が異なりますので、希望される場合は次の各クラブまで直接お問い合わせください。

施設名	電話番号
上市中央放課後児童クラブ	090-5685-7602
宮川放課後児童クラブ	472-0620
相ノ木こどもふれあい館	472-5646
南加積放課後児童クラブ	472-0390

☎ こどもの城 (☎ 473-0001)・福祉課児童班 (内線 7128)

上市警察署のお知らせ

ゴミ出し時の交通事故に注意!

早朝のゴミ出し時、事故に合う方が増加しています。ゴミ出しの際は次の点に気をつけて交通事故防止を心がけましょう。

■ゴミ出しはなるべく明るい時間帯に

早朝など薄暗い時間帯は視界が悪く、歩行者にとっても大変危険です。

■ゴミ出しで道路を横断するときは、
左右の安全を十分に確認しましょう

横断歩道であっても、横断前の左右確認は必ず行って下さい。

■薄暗い時間帯のゴミ出しは、反射材をつけるなど、
車の運転者からよく分かるようにしましょう

歩行者からは車のライトが見えても、運転者からは歩行者が見えていない場合が多くあります。

☎ 上市警察署 交通課 ☎ 472-0110

NHK 富山放送局テレビ放送開始 55 周年記念

NHK「ごきげん歌謡笑劇団」公開録画

観覧者募集

NHK 富山放送局と上市町の共催で「ごきげん歌謡笑劇団」の公開録画を行います。

この番組では、司会にもものまねタレントのコロケさんを迎えて、地域の話や土地柄をテーマにした歌謡芝居や、豪華ゲストによる歌を通じて、町の魅力をユーモアたっぷりに紹介します。観覧をご希望の方は、下記の要領でお申し込みください。

日時▶ 4月1日(月) 午後 6 時 30 分～9 時 (予定) 【開場 午後 5 時 45 分】

場所▶ 北アルプス文化センター 入場料▶ 無料

出演予定▶ 【司会】コロケ 【レギュラー出演】瀬口侑希

【ゲスト】グッチ裕三、氷川きよし、森進一 ほか (五十音順)

応募方法▶ 郵便往復はがき (私製はがきを除く) でお申し込みください。

【往信表面】(あて先)〒930-8502 NHK 富山放送局

「ごきげん歌謡笑劇団」係

【往信裏面】①郵便番号②住所③名前④電話番号

【返信表面】①郵便番号②住所③名前

【返信裏面】何も書かないでください。

(抽選結果を印刷してご返送いたします。)

※郵便往復はがき以外での応募や、記入もれのあるはがきは抽選の対象外となりますのでご注意ください。

※応募多数の場合は抽選のうえ、入場整理券 (1 枚で 2 人入場可) をお送りします。

※満 1 歳以上のお子様から入場整理券が必要です。

※当選はお 1 人 1 枚とさせていただきます。

※インターネットオークション等での転売を目的としたお申し込みは固くお断りいたします。

締め切り▶ 3月13日(水) 必着

放送予定▶ 「ごきげん歌謡笑劇団」5月9日(木) 午後 8 時～8 時 43 分 (総合・全国放送)

「ごきげん歌に乾杯!」5月29日(水) 午後 8 時 5 分～9 時 30 分 (ラジオ第 1・全国放送)

その他▶ ご応募の際にいただいた情報は抽選結果のご連絡のほか、NHK では受信料のお願いに使用させていただく場合があります。

☎ NHK 富山放送局 ☎ 444-6610 (平日 午前 10 時～午後 6 時)

宝くじスポーツフェア

ドリームベースボールを開催

元プロ野球選手 24 人のドリームチームが上市にやってきます!

往年の名選手と地元選抜チームが対戦するドリームゲームや、少年少女野球教室、元プロ野球選手とのホームラン競争など、家族で楽しめるスポーツイベントを開催します。

当日は、ドリームチームのサイン入りのすてきな賞品が当たる抽選会もあります。ぜひご来場ください。

日時▶ 5月26日(日)

午前 9 時～午後 3 時 30 分 (終了予定)

会場▶ 丸山総合公園野球場

(雨天時は総合体育館)

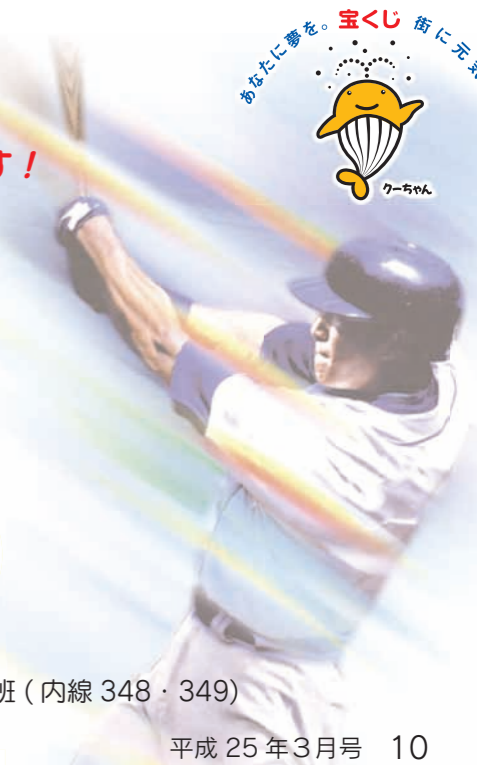
入場料▶ 無料 (入場整理券が必要です)

※詳細については、4月号および5月号の広報かみいちでお知らせします。



▲金田正一さんもやってきます!

☎ 教育委員会事務局生涯スポーツ班 (内線 348・349)





健診・教室名	対象	実施日	受付時間	持ち物	その他
4か月児健診	平成24年11月生	3月7日(木)	13:00~13:30	健診票、予診票、母子健康手帳	※BCG予防接種は3月まで4月から個別接種 ※健診票と予診票は2か月児訪問でお渡ししています。
	平成24年12月生	4月4日(木)			
1歳6か月児健診	平成23年8月生	3月13日(水)	13:00~13:15	健診票、問診票、フッ化物塗布申込書(希望者)、母子健康手帳	※フッ化物塗布も行います(希望者)。 ※健診票とフッ化物塗布申込書は郵送でお送りします。
	平成23年9月生	4月10日(水)			
3歳児健診	平成21年11月生	3月28日(木)	13:00~13:30	健診票、アンケート、母子健康手帳	※尿検査を行います。フッ化物塗布も行います(希望者)。 ※健診票とアンケートは郵送でお送りします。
	平成21年12月生	4月25日(木)			
離乳食教室	平成24年10月生 11月生	4月17日(水)	9:00~9:30	母子健康手帳、エプロン	※要予約
すくすく教室	平成24年7月生 8月生	4月17日(水)	13:00~13:30	母子健康手帳	※要予約

健康教室レポート

演題▶元気で長生きするためには
講師▶中村浩氏(中村内科クリニック 院長)
開催日▶1月31日(木)
場所▶つるぎふれあい館2階 研修室

長生きするために避けたい病気

脳卒中	血管の健康が大切(動脈硬化予防) 高血圧・高脂血症・糖尿病・痛風・睡眠時無呼吸・脂肪肝に注意!
心筋梗塞	
がん	早期発見、早期治療 できれば予防
認知症	早期発見が大切 高齢者なら誰もがかりうる病気
うつ病	「眠れない」「憂うつ」などの症状はありませんか?
けが・事故	滑って転倒→自分の不注意・筋力低下・バランス悪化がほとんどの原因

いつまでも若々しく過ごすために

体を動かす・自分のことは自分でする・若い人と遊ぶ、話す・いろいろなことに興味を持つ・飲みすぎ、食べすぎに注意・睡眠時間は7時間を目安に・ストレッチとマッサージ、深呼吸・おしゃれをする・積極の心を忘れずに

母子保健推進員の活動を紹介します

母子保健推進員とは
地域で子育てを支援する活動を行う方で、町から委嘱しています。



活動内容

活動に必要な知識をつけるための研修会に参加した後、乳幼児健診、育児教室でのお手伝いや、絵本の読み聞かせ、手作りおもちゃの作製などの活動を、保健師等の専門職と連携して行っています。

母子保健推進員として活動して下さる方を募集しています。活動に興味をお持ちの方は、お気軽に保健センターにお問い合わせください。

3月1日(金)~7日(木)は、子ども予防接種週間です

定期の予防接種はお済みですか。4月からの入園・入学・進学等に備えて必要な予防接種を受け、抵抗力(免疫)をつけて病気を予防しましょう!

1.6歳 健診 子どもたち



集団大腸がん検診を希望する方は 早めの受診を ~3月末で終了~

- 【対象】** 40歳以上でがん検診を受ける機会のない方
【検査内容】 便潜血検査
【受診方法】
① 上市町保健センターで指定の検査キットをお渡ししますのでお申し出ください。
ご希望により、郵送も可能です(送料別途必要:1人90円)。希望される場合は、上市町保健センター(☎473-9355)までご連絡ください。
② 自宅で2日間分の便を採ってください。
③ 検体は、上市町保健センターへ提出ください。
【持ち物】 受診券、保険証、各種受給者証・手帳

母子保健に関する窓口変更のお知らせ

平成25年4月から以下の母子保健に関する窓口が変更になります。これまで県で行っていた手続きが、今後はより身近な市町村で行うことができます。



【お問い合わせ先】

	平成25年4月から	平成25年3月まで
未熟児訪問の実施(低体重児の届出含む)	福祉課保健班 ☎473-9355	
未熟児養育医療の申請	福祉課児童班 ☎472-1111(内線7129)	富山県中部厚生センター ☎472-1234
育成医療の申請	福祉課社会班 ☎472-1111(内線7121)	

今回は、睡眠についてお話ししたいと思います。睡眠の病気を



かみいち総合病院 神経精神科医長 竹内 正志

すこやかサロン health Column

睡眠障害について

(「睡眠障害」は多岐にわたっており、国際分類では約90に分類されています。大きく分けると次の3つが挙げられます。①睡眠の質・量に問題がある：なかなか寝付けない、途中で何度も目が覚める、いくら寝ても昼間眠いなど。②睡眠の時間帯に問題がある(ずれてしまう)：社会生活上望ましい時間に寝起きができない状態です。③睡眠中の異常現象：睡眠時無呼吸症候群に代表される、呼吸障害、ねばけなどの異常行動、異常運動

など。睡眠不足により、心臓疾患、糖尿病、メタボリック症候群などの内科的な問題を引き起こしたり、うつ病など精神疾患の発症のリスクを高めたりするといわれています。睡眠障害の治療にあたっては、診断のための検査が必要になるものもありますが、専門家と相談することで解決するものが多いです。睡眠障害についてご相談されたい方は、是非当院神経精神科までご相談下さい。

from kamiichi general hospital

介護保険アレコレ

中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎464-1316

日常生活で常に介護が必要だが、自宅での介護が困難なときは施設サービスを利用することができます。介護保険で利用できる3種類の施設サービスのうち、中新川管内で利用できる2つのサービスを紹介します。

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

食事や排せつなど常時介護が必要で、自宅では介護が困難な方が対象です。食事、入浴、排せつなどの介助、日常生活上の世話、機能訓練、健康管理などを受けられます。
【中新川管内の施設】 ふなはし荘(舟橋村)、常楽園(上市町)、竜ヶ浜荘(立山町)

介護老人保健施設

病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象です。医療、看護、医学管理下での介護、在宅復帰に向けた機能訓練や日常生活上の世話などを受けられます。
【中新川管内の施設】 つるぎの庭(上市町)、ケアホーム陽風の里(立山町)

3月の保険料(65歳以上の方)特別徴収なし、普通徴収随1期

こどもの城 (3月予定) ☎473-0001

乳幼児教室	午前10時30分~ そう組 6日(水) うさぎ組 7日(木) ちびっこ広場(6か月~1歳頃) 5・12日(水) 合同乳幼児教室(さよならの会) 14日(水)
子育て相談	午前10時30分~ 保育士 5・12日(水)、7日(木) 家庭児童相談員・保育士 6日(水) 主任児童委員・保育士 14日(水)
クラブ	将棋 9・23日(土) 午前10時~ 合唱 2・16日(土) 午前9時~
教室	プラバン 3日(日) 午前10時~ クレヨン 10日(日) 午前10時30分~ 体操 30日(土) 午後2時~
その他	春を呼ぶ集い 10日(日) 午後1時~ こどもクッキング 27日(水) 午前10時~



●婦人の家教養講座 ☎ 473-0075

茶道(遠州)	6(水)	刺し子・リフォームA	12・26(水)	大正琴	7・21(水)
茶道(表流)	14・28(水)	刺し子・リフォームB	14・28(水)	相撲甚句	1・15・22(金)
茶道(裏千家)	28(水)	レザークラフト	2・16(土)	民舞踊踊り	8・22(金)
煎茶(皇風)	4・18(月)	木目込み・押絵	7・21(水)	盆踊り	8・22(金)
華道	11・25(月)	ちぎり絵	13・27(水)	3B体操	1(金), 4・11・18・25(月)
料理(昼)	休み	絵てがみA	19(水)	フォークダンス	6・13・27(水)
料理(夜)	休み	絵てがみB	12・26(水)	社交ダンス(水)	5・12・19・26(水)
書道	11・25(月)	組みひも	8・22(金)	社交ダンス(水)	6・13・27(水)
ペン習字	13(水), 25(月)	リアリティフラワー	11・25(月)	フラダンス	2・9・16・23(土)
手芸	5・19(水)	フラワーデザイン	5・19(水)	心太極拳	11・25(月)
パッチワーク	6・13(水)	オカリナ	12・26(水)	吹き矢	5・19(水), 7・14・21・28(水)

●北アルプス文化センター ☎ 473-1818

吉田 正 記念オーケストラ

元気が出るコンサート

日時▶3月10日(日) 開演:午後2時
入場料▶2,500円(全席指定)〈当日は500円増〉
※未就学児の入場不可

カいっばい生きた「昭和」の時代が、
今、懐かしい思い出や情景とともに甦る!

主な演奏曲
「有楽町で逢いましょう」「赤いハンカチ」「俺は待ってるぜ」「東京ナイト・クラブ」「夜霧の第二国道」「潮来笠」「異国の丘」ほか

アルプスの湯

●3月の催物 (午後0時30分～ 観覧無料)

2日(土)	松前一座公演
9日(土)	相撲甚句公演
16日(土)	劇団「絆」歌謡舞踊ショー
23日(土)	藤山一座公演
30日(土)	もみじの会 歌と舞

●ゆったりおトクなスタンプラリー実施中
8か所の温泉施設を巡るスタンプラリーを実施(詳しくはフロントまで)。5月31日(金)まで実施しています。

スポーツ安全保険

平成25年度のスポーツ安全保険の入受付が3月から始まります。万一のケガや賠償責任に備えて加入しましょう。

対象となる事故▶団体活動中の事故 往復中の事故

保険期間▶平成25年4月1日午前0時～平成26年3月31日午後12時

申込受付▶平成25年3月1日から

☎ 教育委員会事務局生涯スポーツ班(内線348)

対象者	補償対象となる団体行動	平成25年度年額掛金(1人当たり)
子ども(中学生以下)	スポーツ・文化・ボランティア・地域活動	800円
	上記+個人活動	1,450円
大人	文化・ボランティア・地域活動など	800円
	スポーツ活動・スポーツ活動の指導	1,850円
	子どものスポーツ活動の指導	1,300円
	65歳以上	スポーツ活動
全年齢	危険度の高いスポーツ活動	11,000円
短期スポーツ教室(インターネット加入限定)	開催期間3か月以内のスポーツ教室の活動	800円

●総合スポーツクラブ“さんさん” ☎ 472-1971

“さんさん”事務局(B&G体育館内)

教室名	曜日	時間	日	教室名	曜日	時間	日
オープン水泳教室(水中運動)	㊤	日 9:10～	3,10,17,24	楽しく卓球(ラージ球・硬式球)	㊤	10:00～	7,14
子育て支援教室	㊤	10:30～	11	オープン水泳教室(ウォーキング&ストレッチ)	㊤	木 14:15～	7,14,21,28
さんさんジュニアピック	㊤	月 18:00～	4,11	フラダンス	㊤	19:30～	7
はじめてバレー(ビーチボール)	㊤	19:00～	4,11	やわやわピクス	㊤	10:30～	1,15
はつらつ卓球(ラージ球)	㊤	10:00～	5,12	パワーヨーガ	㊤	19:30～	1,15
シニアエクササイズ宮川	㊤	13:30～	12	かけっこ教室	㊤	9:30～	休み
気軽に卓球(硬式球)	㊤	10:00～	6,13	わんぱくスポーツ教室	㊤	15:00～	2,16
シニアエクササイズ相ノ木	㊤	13:30～	6,13	レクトラ(トランポリン)	㊤	16:10～	2,16
サッカー教室	㊤	18:00～	6,13				

㊤ 町民体育館 ㊤ 動く婦人の家 ㊤ 宮川公民館 ㊤ B&G体育館 ㊤ 上市中央小学校体育館 ㊤ 相ノ木公民館 ㊤ ウェルネススポーツセンター

海外ボランティア募集

国際協力機構(JICA 北陸)では、青年海外協力隊&日系社会青年ボランティア(20歳～39歳)およびシニア海外ボランティア(40歳～69歳)を募集します。

職種▶農林水産、加工、保守操作、土木建築、保健衛生、教育文化、社会福祉、観光・商業、スポーツ等

募集期間▶4月1日(月)～5月13日(月)

※「体験会&説明会」を実施します。
場所▶CiCビル3階 会議室1
日時▶3月30日(土) 午前11時～午後4時(出入り自由)

☎ 国際協力推進員・富山県デスク ☎ 444-2500 E-mail: jicadpd-desk-toyamaken@jica.go.jp

開館時間 午前10時～午後6時 休館日 5(水)・12(水)・19(水)・21(木)・26(水)

読書会 『切羽へ』 井上 荒野/著 22日(金) 午後1時30分～ 3階対面朗読室

絵本のよみかかせの会 10日(日) 午前11時～ 絵本コーナー

●欠落

今野 敏

同期の女刑事が、立てこもり事件で人質の身代わりとなって拉致された。警視庁捜査一課刑事の宇田川は、殺人事件を追いつつも、彼女の行方が気にかかる。そんな折、元同期の蘇我から連絡が入る。

◀今野 敏/著

●メダカ・フナ・ドジョウ

里の水辺を代表する魚で、私たちにもっとも身近な生き物であるメダカやフナ、そしてドジョウ。これらの魚が急速に消えつつある現状とそれぞれの生態や保護活動などについて、豊富な写真とともに紹介。

市川 憲平/文・写真 津田 英治/写真 ▲

えほんしつ ゆめぼっけ ☎ 472-2211

おはなしぴよぴよの会 2日(土)・11日(月) 午前11時～

おりがみ教室 9日(土) 午前10時30分～

おはなしわくわくの会 23日(土) 午前11時～

おはなしの会“おとぎの森”の人形劇 17日(日) 午前11時～

●柿沢コミュニティセンター教室案内 ☎ 473-8100

陶芸教室 講師▶越中瀬戸焼千寿窯 吉野香岳氏 日時▶6日(水)、9日(土)、16日(土)、20日(水) 午前10時～ 料金▶1,300円(陶芸)、1,500円(絵付け)、3,000円(ろくろ、要予約)

スタンドグラス教室 講師▶ガラス造形作家 西島直義氏 日時▶17日(日) 午後1時30分～ 定員▶10名(要予約) 料金▶1回1,500円 (材料・キット別途徴収(3,000円～5,000円程度))

工作教室「マイ箸をつくろう!」 講師▶あかり工房 KAZU 浦田和夫氏 日時▶23日(土) 午前10時～ 料金▶1作品につき500円～

木版画教室 講師▶版画家 岩井幸子氏 日時▶21日(木) 午後1時～ 料金▶1,000円(材料費別途)

新年度に向けて体力アップ! 体のメンテナンスを! ~体を動かそう! 始めよう運動習慣~

少しずつ暖かくなり、春の訪れが待ち遠しい日々ですね。冬の間、寒さで活動量が減り、体力の衰えを感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

年度末や新年度は何かと忙しく、疲労しやすくなる時期です。そういった時期を乗り切るためには、「体のメンテナンス」が必要です。この春を迎えるにあたり、町民の皆様「健康」を考え、ウエルネススポーツセンターではお子様から高齢者の皆様まで特別プログラムを企画いたしました。

肩こり予防改善のための体操教室 【元気もりもり体操教室】
実施日時▶4月10日、17日、24日(水) 10:30～11:45
対象▶15歳以上の方 服装▶動きやすい服装
持ち物▶汗拭きタオル、水分
受講料▶3,150円(3回分の受講料) ※1回のみ受講の場合、1,260円 ※スクールバスを運行します(バス代別途)。

町民の皆様限定!! 特別無料教室!! 【気になる部分の簡単シェイプアップエクササイズ】
実施日時▶4月7日(日) 9:10～9:45 11日(木) 14:15～14:50
対象▶15歳以上の方 服装▶動きやすい服装
持ち物▶内ばきシューズ、汗拭きタオル、水分
受講料▶無料 ※実施日の3日前までにお申込み下さい。

はるやすみジュニア短期水泳教室 【プールで丈夫な体をつくり、新学期に備えよう! キャンペーン】
実施日時▶3月29日(金)～4月1日(月) 4日間 第1部 13:20～14:30 / 第2部 15:00～16:10
対象▶新小学1年生～中学3年生 定員▶各部40名 受講料▶4,725円 ※スクールバス無料運行致します!

【お問い合わせ・お申込み】ウエルネススポーツセンター ☎ 473-2070

身近な魅力再発見

つるぎくんと行く

眼目山 立山寺 森林セラピー編

今回は、森林セラピー基地に認定された「眼目山立山寺」でセラピーウォーキング

森林の“癒やし効果”を生かし、健康増進やリハビリテーションに役立てる療法なんだ。

森林のさまざまな要素が心身に癒やし効果をもたらすことについて、経験的には知られていたんだけど、森林浴が人にもたらす効果について研究が進められ、その結果、森林がリラックス効果をもたらすこと、森林浴により免疫機能が活性化することが科学的に解明されたんだ！

森林セラピーって？

② 森林セラピー弁当で昼食



森林セラピー弁当は、健康増進を目的に低カロリー、塩分控えめ、野菜を中心とした食材豊富なヘルシー弁当です。

また、地元の食材をできるだけ取り入れているのも特長で、今回食べた弁当も、米や、水、里芋、みそ、玉子、しょうがなど上市の食材が入っています。

森林セラピー体験者以外にもこんな方にオススメ
・健康に気がつかっている方・健康的にダイエットしたい方

私が作りました！



四季料理 華生

戸田大地さん

森林セラピー弁当(1,100円)は、四季料理華生で作ってもらえます(予約は1週間前まで。☎472-6990)。

森林セラピーの自然との調和、心身の癒やしを取り入れて作りました。先取りした匂いの味を盛り込んだ弁当です。ぜひご賞味ください。

③ 立山寺で座禅

忙しい日常から離れ、現代のストレス社会で発する心の疲れを取り、癒される時間を作ってみたいはいかがでしょうか？普段体験できない座禅、ゆったりとした呼吸から生まれる時間は、きっと疲れた心を元気にしてくれますよ。



眼目山立山寺森林セラピーウォーキングマップを作製しました。

このマップは、役場産業課、上市町観光協会、みやげ処「味蔵」に置いてあります。

このマップで立山寺周辺を散策してみたいはいかがでしょうか？



編集後記

だらだら歩く

2月20日、本紙でもガイドしていた立山寺森林セラピストの茶木さんが講師を務めるかみいち時間に森林セラピーを学ぼうと参加してきました。森林セラピストとは、森林を訪れる利用者に對して、心とからだの健康を維持・増進させるための適切なプログラムを提供し、効果的なセラピー活動を指導する方である癒やしのスペシャリスト。とても有意義な話を聞くことができました。

森林セラピーは、息が荒くなるようなことは厳禁で、ゆっくり歩くことがコツだそうです。ゆっくり眼目のとが並木を歩いてみたいはいかがでしょうか。村上

町の人口と世帯数

平成 25年2月1日現在

人口 **22,185** (-34) (+39)

男 10,571 (-20) (-20)

女 11,614 (-14) (+59)

世帯数 **7,872** (-10) (+148)

() は前月比 () は前年比

お礼

商工観光班では、町民の方に身近な魅力を再発見してもらおうと、平成24年4月号から1年間いろいろな魅力を紹介してきました。

取材にご協力いただいた方々に心から感謝します。