

広報 *Town-Kamiichi*  
**かみいち**

2013

**12**

No.720



今月の主な内容

**特集** 糖尿病を改善！予防！ …… 2～3P

保健委員活動紹介 …… 4P

まちの動き …… 6～7P

お知らせページ …… 10～11P

文化・スポーツ …… 12～13P

健康と福祉 …… 14～15P

今月の表紙

上市高校書道ガールズによる書道パフォーマンス  
市姫さんど（11月17日）



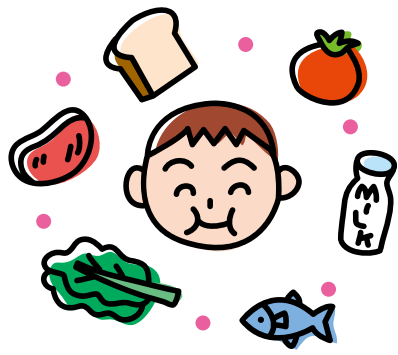
# 糖尿病を改善！予防！

## 健康寿命をのばそう

上市町では、平成21年度以降糖尿病とその予備軍の方が増え続けています。60歳代以降になると、2〜3割の方が糖尿病とその予備軍といわれています。

### 1 糖尿病って？

血糖値が高い状態が続く病気で、インスリンの分泌や働きが低下して起こります。初期は自覚症状が現れないため、糖尿病にかかっていると気づかない方がほとんどです。この状態が続くと体中の血管が傷つけられ、全身にさまざまな合併症が現れ、命にかかわることもあります。



まずは自分の体の状態を知ることが一番大切です。

検査結果のHbA1cの値に注目！

正常範囲 HbA1c 5.6%未満	・毎年必ず健康診査を受けましょう ・糖尿病を予防するため、体重管理や適切な食生活、運動習慣等継続しましょう
要指導 HbA1c 5.6%以上 6.4%未満	・糖尿病について正しく理解しましょう ・体重管理をしましょう ・食生活や運動等、実行可能な目標を決めて継続しましょう ・特定保健指導を受けましょう
受診勧奨 HbA1c 6.5%以上	・放置せずに、早めに受診しましょう ・食生活や運動等生活改善に取り組みましょう ・HbA1c6.0%をめざしましょう
治療中の方	・治療を中断せず、継続しましょう ・重症な合併症を予防するため、血糖値を良好に保ちましょう ・合併症予防のためHbA1c7.0%未満を目標に！

※ HbA1c は平成 26 年 4 月から国際基準値 (NGSP 値) での表記に変更になっています。昨年までの健診結果 (JDS 値での表記のもの) は 0.4% プラスする必要があります。

HbA1c (ヘモグロビン・エイワンシー) とは？

赤血球の中で体内に酸素を運ぶ役目のヘモグロビンと、血液中のブドウ糖が結合したものです。糖化ヘモグロビンともいい、糖尿病患者は血液中に顕著な増加がみられます。HbA1c は、過去 1〜2 か月の血糖の平均値を表します。

### 2 糖尿病の予防法は？

最大のポイントは肥満予防。肥満の基準であるBMI (ボディ・マス・インデックス) の値が22の時、最も病気が少ないといわれています。

◎あなたのBMIはいくつ？  
BMI = 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m

◎あなたの標準体重はいくつ？  
標準体重 = 身長  m × 身長  m × 22

BMI 判定 18.5 未満・・・やせ  
18.5 以上 25 未満・・・ふつう  
25 以上・・・肥満

肥満を防ぐためには、食事と運動のバランスが大切です。

#### 【糖尿病を防ぐ食事】

- ①食事は決まった時間に、ゆっくりよくかんで
- ②甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない
- ③調味料はかけずにつける
- ④「ながら食い」はやめよう
- ⑤お茶わんや皿は小ぶりのものを
- ⑥たっぷりの野菜、きのこ、海藻類を
- ⑦薄味にしよう
- ⑧一人分ずつ取り分けて食べよう
- ⑨多い時は残す勇気を
- ⑩食後の歯磨き習慣を

### 3 保健センターからのお知らせ

自分の生活習慣で良いところ、悪いところに気づいていない、悪いところを直すことが、生活習慣を変えること、とても大変です。まずは身近でできることから始めましょう！

上市町保健センターでは生活習慣の見直しや改善が必要な方へ、保健師や管理栄養士がさまざまなお手伝いを行っています。

健康生活応援セミナー (全 7 回 予約制・無料)

- ・上市町の国民健康保険に加入され、特定健診の結果「ちょっと血糖値が高め」と言われた方を対象とした教室です。
- ・特定健診では実施しない血液検査や血管の状態を調べる検査、調理実習や体力測定等を行います。
- ・対象となる方には 12 月に詳しいご案内を送付します。

糖尿病健康相談会 (予約制・無料)

- ・町内の医療機関で糖尿病の診断・治療を受けている町民の方、ご家族の方が対象です。
- ・糖尿病の食事療法が心配な方、初めて食事療法に取り組む方など、お気軽にご相談ください。
- ・ご相談を希望される方は、医療機関からの予約になります。かかりつけの医療機関にご相談ください。



#### 【作り方】

- ①フライパンにごま油を熱し、赤唐辛子とこんにやく、いんげん以外の野菜を加えて炒める。
- ②火が通ったら、Aで調味し、水分がなくなるまで炒める。
- ③最後にいんげんを加えて混ぜ合わせ、盛り付ける。

- 【糖尿病を防ぐ運動】
- 運動をすることで体についた脂肪を減らし、筋肉をつけて基礎代謝の高い体をつくるのが大切です。
  - 運動の目安は、1日20〜30分。朝晩2回に分けても大丈夫です。
  - ①歩くことは基本です。お金も道具も必要なし
  - ②毎日の生活の中でこまめに動く
  - ③空腹時は避けて運動する
  - ④楽しんでついても続けたい運動を

#### 【その他】

- タバコを吸う方はできるだけ早く禁煙を
- 定期的に体重、腹囲を測る
- ストレスを多く感じている人は解消に努めましょう



禁煙

平成 26 年 1 月スタート

その他、ご相談等ありましたら、お気軽に保健センター保健師・管理栄養士までお問い合わせください。  
【お問い合わせ】  
上市町保健センター(福祉課保健班)

☎ (473) 9355



### ◆下水道の利用マナーを守りましょう！

毎年暖房を使用される時期に、下水道に灯油を流される方がいます。下水は微生物で処理されるため、灯油が混入すると微生物が弱り、処理能力が低下します。機能を完全に回復するには、多額の費用と長い時間がかかり、最悪の場合、汚水処理が不能になり下水道の使用ができなくなるおそれもありますので、灯油等の危険物は絶対に流さないでください。

また、これまでに天ぷら油、下着、タオル、紙オムツ、生理用品等の異物が流れてきています。これらは下水処理場、ポンプ場の故障となるだけでなく、下水道管が詰まる原因となるため絶対に流さないでください。



### ◆冬季の融雪の上水道使用について

融雪に水道水を使用すると、水道料金が高額になるとともに、下水道料金も高額になる場合がありますのでご注意ください。

### ◆水道管の破裂などにご注意を

これから水道管の凍結時季を迎えます。水道管の破裂等による漏水または融雪等のために水道を使用した場合、その水量分は使用された家庭のご負担となります。漏水していないか、また水道を使いすぎているか、こまめに量水器の管理・確認をお願いします。

### ◆冬期間は認定料金です

積雪等で検針できない地域においては、使用水量を認定し、「認定料金」として支払っていただいています。検針できるようになる春以降に精算いたしますので、ご理解の程よろしくをお願いします。

問 建設課 上下水道班 (☎ 472-4646) ・中新川広域行政事務組合 下水道課 (☎ 464-1315)

## Uターンフェア イン とやま ～元気とやま！合同企業説明会～

日時▶ 12月26日(休) 10:00～17:00	内容▶
会場▶ 富山市総合体育館、とやま自遊館	①合同企業説明会 (会場：富山市総合体育館 1階第1アリーナ)
対象者▶ 平成26年3月・27年3月卒業予定の県内外の学生、転職希望者、Uターン希望者など求職活動中の方	10:00～12:20 平成26年3月卒業予定者・一般求職者対象合同企業説明会 13:00～17:00 平成27年3月卒業予定者対象合同企業説明会
	②就職支援セミナー (会場：とやま自遊館 ホール)
	10:30～12:00 平成27年3月卒業予定者対象セミナー

### ご寄附感謝

- ▶かみいち総合病院へ車いす2台 黒田茂様
- ▶重度心身障害者等医療費助成事業費指定寄附金として100万円 故藤榎史子家族一同様
- ▶かみいち総合病院の備品購入費として10万円 石黒清志様
- ▶小中学校へ絵画21点 菅田知子様
- ▶写真(額付)「天の気漲る」 内山康弘様



### 平成25年度工業統計調査を実施します

工業統計調査は我が国の工業の実態を明らかにすることを目的とした統計法に基づく報告義務がある重要な統計です。調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。調査時点は25年12月31日です。調査票へのご回答をお願いいたします。

経済産業省・都道府県・市区町村

# 確かな地域力でつくる 心身ともに 生涯元気に暮らせるまち

町では、心身ともに生涯元気に暮らせるまちを目指して、第2次上市町健康づくり推進計画を策定し、その計画をもとに、次のことを推進しています。

## 地域ぐるみによる健康づくりを推進します！

上市町では、地域全体が健康になることを目指し、個人の取り組みに加えて、「地域ぐるみ」で健康づくりに取り組む事に重点をおいています。

そこで、住民の自発的な取り組みや、「地域ぐるみ」の取り組みが活発になるよう、皆さんと一緒に考え、実践していきたいと考えています。

今年度から積極的に取り組んでいる内容は・・・

「受動喫煙のない地域づくりを目指す」地域での普及活動です

## “地域ぐるみ”の健康づくりの実践には、**保健委員**の存在が重要です。

上市町では、地域全体が健康になることを目指して、各町内会から「保健委員」の推薦をお願いしています。

現在、146名が「保健委員」として各町内会で活動しています。

### 【保健委員の主な活動】

- ・住まいの町内会の実情や特性に応じ、健康増進を目指す普及活動
- ・がん検診を受ける人を増やすための活動
  - 受診者が安心して受診できるよう、地域を巡回する胸部レントゲン検診会場や、集団がん検診会場での誘導
  - がん検診受診を勧めるご近所や友人など地域での積極的な声かけ活動
- ・健康増進や、がんをはじめとする病気予防に関する知識を得るための活動
  - 町や県が開催するがん予防や健康づくりの研修会への参加

### 保健委員の活動例

保健委員さんからお話を聞きました  
オリジナルの広報物を作成し、町内会に回覧し普及活動を行いました。

【具体的な内容】  
「がん予防」講演会に参加して学んだ事を、自分なりに要点をまとめて、班内に回覧しました。  
工夫した点は、【長く難しい文章は避け】【大切な事だけ端的に】まとめるということです。  
これは一人でも多くの方の目に入って欲しいからです。

【保健委員として大切にしてきたこと】  
自分が学んだ健康知識を自分の中だけに留めず、地域へ広めていくことです。  
どのようにしたら地域へ広めていけるのかをいつも考えていました。文章を書くことは苦手だという方もいるかもしれませんが、しかし、伝え方は一つではないと思います。自分ができそうな方法で、伝えていくことができればいいと思い取り組んでいました。  
私の場合は、町内会の会合の際5分だけ時間をもらい、お話しせてもらったこともありました。







▲ CDを手にする伊井さんと好作さん(父)、伊東町長

## 10月31日 上市出身ギタリストデビュー

伊井章さんCD発売

10月31日、上市町郷柿沢出身で東京を拠点に活動している伊井章さんが役場を訪れ、11月28日に全国発売されるソロデビューアルバム「Pick'in on the past」(ピッキン・オン・ザ・パスト)を伊東町長に贈りました。

伊井さんは、県内でのバンド活動を経て、平成10年に上京、平成19年にギタリストとしてロックバンド「shiva」に加入し、インディーズデビュー。ライブ活動のほかCM曲の作曲や演奏などで活躍。今年初のオリジナル楽曲を完成させ、ソロアーティスト「IITHAN」(イイサン)としてデビューす



ソロデビューアルバム▶

ることになりました。

伊井さんは、「アルバムの中の1番目の曲「Nostalgia」は、故郷である上市町を思って作った曲、ぜひ聴いてほしい。」と話していました。

## 叙勲・表彰 おめでとうございます

瑞宝単光章・法務大臣表彰・第64回日本学校農業クラブ全国大会

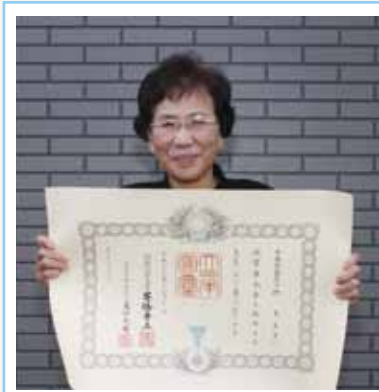


▲ 賞状を手にする藤縄さんと伊東町長

法務大臣表彰

藤縄豊子さん(和合)

10月21日に、藤縄豊子さんが法務大臣表彰を受表彰されました。藤縄さんは、平成13年に人権擁護委員に委嘱されてから、現在に至るまで人権尊重思想の普及高揚に努め、多くの人権相談事件を適切に処理するとともに、意欲的に各種啓発活動に従事されています。



▲ 賞状を手にする槻さん

瑞宝単光章

槻 恵美子さん(荒田)

11月3日に発表された秋の叙勲で、槻恵美子さんが長年にわたる調査員としての功績が認められ瑞宝単光章を受章されました。

槻さんは、昭和47年から国勢調査や工業統計などの調査員として16種類の各種統計調査に120回従事され、統計調査の円滑な実施に貢献されました。

農業クラブ全国大会意見発表最優秀賞・文部科学大臣賞

樋口霧花さん(湯神子)

10月24日に神奈川県で開かれた第64回日本学校農業クラブ全国大会の意見発表会で樋口霧花さんが最優秀賞と文部科学大臣賞に輝きました。

この大会は、農業を学ぶ全国の高校生が、日頃の学校農業クラブ活動の研究成果などを発表する場として毎年開催。樋口さんは北信越ブロック代表として環境区分に出場し、「ひとつしかない地球のために～Think Globally, Act Locally～」と題して、生ゴミをペレット化して水田に散布し、雑草の発生を抑える取り組みについて紹介しました。



▲ 賞状を手にする樋口さんと昭さん(父)、伊東町長



▲ 浮揚マジックを披露するプロマジシャン

## 10月30日 マジックの世界を堪能

陽南小で「次代を担う子どもの文化芸術体験事業」

10月30日、陽南小学校で(公社)日本奇術協会のマジックショー「夢と希望の創造空間「ベストマジックフェスティバル」」が開かれ、同校と白萩西部小学校の児童がマジックを堪能しました。

この事業は、文化庁が次代の文化の担い手となる子どもたちの発想力やコミュニケーション能力の育成を図り、芸術鑑賞能力の向上につなげようと、一流の文化芸術団体による巡回公演を全国で行っているもので、同協会会員のプロマジシャンのマジックのほか、児童らによるトランプなどを使ったマジックも披露されました。

## 11月2日 大岩で森林セラピー

かみいちまち博(小春) 大岩森林セラピー

11月2日、癒やし効果のある森を歩き、心身を健康にする森林セラピー体験ツアーが開かれ、参加者はくつろぎのひとときを過ごしました。

参加者は、大岩館で血圧などを測定した後、森林セラピストの専門資格を持つ茶木勝さんのガイドで城ヶ平山を散策。茶木さんの案内で、目を閉じて森の音に耳を傾けるなど五感を使って自然の息吹を感じ取った後、「花の家」で大岩観光開発が監修、調理した森林セラピー弁当を堪能しました。



▲ 森林セラピー弁当を食べる参加者



▲ テープカットする関係者

## 11月13日 健康的な生活を取り戻すため

回復期リハビリテーション病棟完成

11月13日、かみいち総合病院の回復期リハビリテーション病棟の完成式が行われました。この病棟は、急性期治療を終えた患者に、専門スタッフがリハビリテーションを行い、在宅復帰を支援するもので、南館4階を改装し、ベッド48床のほか訓練コーナーや、まひが残る患者に対応した浴室、トイレを完備。

戸島院長が「地域医療を支える誇りを持って取り組みたい」とあいさつした後、伊東町長らとテープカットしました。

## 11月14日 赤～いりんご採れた!

元気とふれあいの学校給食づくり事業

11月14日、飯坂新にある酒井靖広さんの果樹園で、相ノ木保育所の2歳から年長児までの52人が、りんごのもぎ取りを体験しました。

この事業は、食育や地産地消について学んでもらおうと、町が酒井さんの協力を得て実施。

まず酒井さんから取り方の説明を受けた後、園児らは酒井さんや保育士に抱きかかえてもらいながら、りんごをもぎ取っていました。



▲ りんごをもぎ取る園児



弓庄保育所幼年消防クラブ



歳末消防警戒の実施

通常警戒

12月21日～27日

特別警戒

12月28日～31日

年末年始は、例年火災の多発期となっています。慌ただし中でも、より一層火の元に注意して火災を防ぎましょう。ストーブやガスコンロの取り扱い、タバコ火の始末などに特に注意してください。 ※特別警戒期間中は、毎日午後9時に防火サイレンを吹鳴します。

秋季火災予防運動の実施結果!

○火災防ぎょ訓練 (11月10日)

柿沢地内(柿沢2区)柿沢神社より、火災が発生し付近の住宅へ延焼拡大しているとの想定で、各隊の出動のもと水利確保、器具の取り扱い、統制のある現場活動等、火災防ぎょ技術の向上を図る目的として訓練が行われました。

○少年消防クラブ防火広報

(11月11日～15日)

上市町の各校下で、下校時に児童一人一人、マイクを通じ火災の予防を呼びかける防火広報を行いました。

陽南小学校少年消防クラブ員の児童たち▶



公 民館だより

Community Center News

12月の予定 December

●公民館行事

Table with 3 columns: 公民館名, 内容, 実施日. Lists events like Christmas parties and classes across various community centers.

●エンジョイ教室

Table with 3 columns: 公民館名, 内容, 実施日. Lists recreational classes like tennis and Christmas cake making.

●その他

Table with 3 columns: 公民館名, 内容, 実施日. Lists other events like badminton and chess.



広報かみいち広告掲載募集

広告

町では、地域産業の振興を図るため、「広報かみいち広告掲載取扱要領」を定め、「広報かみいち」(発行部数8,200部、毎月1日発行)に掲載する有料広告を募集しています。

広告の掲載は、広報の発行号単位とし、広告の掲載料は次のとおりです。

広告掲載料

Table with 3 columns: 広告の規格, 仕上がり寸法(縦×横), 広告掲載料. Lists rates for 1-type and 2-type ads.

広告は、一色刷りとし、「広告」の字句を挿入。(右側に例示) 広告の掲載位置は、表紙及び裏表紙以外の紙面の下段。

原稿の提出期限 広報発行日の15日前

掲載できない広告

・町の公共性、中立性及び品位を損なうおそれのあるもの
・公の秩序又は善良の風俗を害するおそれのあるもの など

※お申し込み前に、必ず以下の要綱等をお読みください。

・上市町有料広告掲載取扱要綱 ・広報かみいち広告掲載取扱要領
http://www.town.kamiichi.toyama.jp/hp/koukoku/index.html

企画課情報班 (内線 221)

建設課からのお知らせ

冬期間の除排雪について

☎ 建設課 建設班 (内線 311)

毎年冬期間は、通勤・通学路などの道路交通の確保を目的として、道路や歩道の除排雪を行っています。

◆除雪のご協力

降雪時は、午前2時現在の積雪がおおむね10cmを超えると、除雪車が出動して除雪作業を開始します。この除雪作業をスムーズに行うため、次の事項について皆様のご協力をお願いします。

- ①自宅前道路の自主的な除排雪 ②路上駐車禁止 ③屋根雪を道路に落とさない
④立木等の道路への倒伏防止 ⑤道路の落葉等の清掃

◆流雪のご協力

新雪30cm未満の場合▶消防署と各町内会が常に連絡をとって、自主的に流雪を実施してください。

新雪30cm以上の場合▶流雪計画表に基づき、消防署の指示に従って流雪を実施してください。

※流雪計画についてのお問い合わせは消防署(☎472-2244)まで

流雪計画表

Table with 4 columns: 日, 時間, 流雪町内名, 監視員数. Lists snow clearing schedules for 5 days.

流雪の注意事項

- ①流雪時間は、午前9時～正午および午後1時～5時とし、決められた日以外は流雪しないでください。
②流雪日は、事前に消防署から区長に連絡します。流雪作業は、消防署および区長の指示に従ってください。
③流雪する町内は、必ず割り当ての監視員(増員あり)を配置してください。
④流雪計画表以外の町内が流雪する場合は、事前に消防署に連絡し、消防署の指示に従ってください。

◆雪と汗のひとかき運動

交差点や地下道出入口前に設置された除雪用スコップで、歩道上の除雪を行い、子どもやお年寄りにも歩きやすくしようという運動です。今年も積極的な活動にご協力ください。

設置場所 三日市交差点、役場前交差点、上市駅前地下道出入口

12月4日(水)～10日(火)

第65回 人権週間

みんなで築こう 人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心～

※12月3日(火)～19日(木)までカミール2階展示場にて、町内保育所(園)年長児のぬり絵を展示します。

北朝鮮人権侵害問題啓発週間 12月10日～16日

許さない、あきらめない

ある日突然連れ去られ今も救出を待ち続けている

拉致問題のことを知ってください 関心を持ってください

それが、この問題の解決のためにとても大切な一歩となるのです

上市警察署

広報かみいち広告掲載募集

広告

町では、地域産業の振興を図るため、「広報かみいち広告掲載取扱要領」を定め、「広報かみいち」(発行部数8,200部、毎月1日発行)に掲載する有料広告を募集しています。

広告の掲載は、広報の発行号単位とし、広告の掲載料は次のとおりです。

広告掲載料

Table with 3 columns: 広告の規格, 仕上がり寸法(縦×横), 広告掲載料. Lists rates for 1-type and 2-type ads.

広告は、一色刷りとし、「広告」の字句を挿入。(右側に例示) 広告の掲載位置は、表紙及び裏表紙以外の紙面の下段。

原稿の提出期限 広報発行日の15日前

掲載できない広告

・町の公共性、中立性及び品位を損なうおそれのあるもの
・公の秩序又は善良の風俗を害するおそれのあるもの など

※お申し込み前に、必ず以下の要綱等をお読みください。

・上市町有料広告掲載取扱要綱 ・広報かみいち広告掲載取扱要領
http://www.town.kamiichi.toyama.jp/hp/koukoku/index.html

企画課情報班 (内線 221)









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25年 8月生	12月 5日(木)	13:00～	健診票、母子健康手帳	※健診票は2か月児訪問でお渡ししています。
	平成25年 9月生	1月 9日(木)	13:30		
1歳6か月児健診	平成24年 5月生	12月 11日(水)	13:00～	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24年 6月生	1月 8日(水)	13:15		
3歳児健診	平成22年 8月生	12月 26日(木)	13:00～	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22年 9月生	1月 23日(木)	13:30		
離乳食教室	平成25年 6月生 7月生	12月 18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25年 3月生 4月生	12月 18日(水)	13:00～ 13:30	母子健康手帳	※要予約

16か月児健診の子どもたち

おくぼひろと 奥田大翔ちゃんと 春輝くん(兄)

ひろせこうへい 廣瀬平平ちゃん

すぎももとうや 杉本桃也ちゃん

たにぐらまあや 谷口真彩ちゃん

むらかみけんせい 村上顕誠ちゃん

いいたそうま 飯田蒼真ちゃん

まきたに すみれ 牧谷 華ちゃん

よねくらけいすけ 米倉啓介ちゃん

ふじたみずき 藤田瑞貴ちゃん

## ～知って防ごう！ノロウイルスによる感染性胃腸炎～

ノロウイルス感染症は、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎です。「食品から人」だけではなく「人から人」にうつります。非常に感染力が強く、特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では重症化することもあり注意が必要です。ノロウイルスには特効薬やワクチンがないだけに予防に努めることが重要です。正しい知識を身につけ、感染を予防しましょう！



- 1. 食品からの感染**
- ・感染した人が調理などをして汚染した食品
  - ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝(カキなど)
- 2. 人からの感染**
- ・感染者のふん便やおう吐物をさわった手指についたウイルスが口に入る
  - ・空気中に飛び散ったウイルスを吸い込む
  - ・感染者が触れた器物(水道の蛇口、ドアノブなど)に触れる

- 主な症状**
- ・吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続きます。
  - ・感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともあります。
  - ・乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも注意が必要です。

- ☆手洗い 感染予防の基本です！**
- ・帰宅時、トイレの後、食事前には家族全員が流水で手を洗いましょう。(石けんの使用は効果的です)
  - ・調理をする方は、特に体調管理に気を付け、調理前やトイレの後は必ず手を洗いましょう。
  - ・爪は短く切り、手洗い前には時計や指輪をはずしましょう。
  - ・洗った手を拭くタオルは自分専用のものを使いましょう。

- ☆ふん便・おう吐物の処理 ウイルスが飛び散らないように密封し消毒殺菌を**
- ・処理するときは、使い捨てのマスクや手袋などを着用し、しぶきなどを吸い込まないようにしましょう。
  - ・ペーパータオル等で外側から内側に、ウイルスを飛ばさないように静かに拭き取り、消毒後、水拭きします。
  - ・消毒には「次亜塩素酸ナトリウム」を使用しましょう。アルコール消毒はほとんど効果がありません。次亜塩素酸ナトリウムは、台所用塩素系漂白剤を薄めて作ることができます。
  - ・拭き取ったふん便やおう吐物、手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。

**12月1日は「いのちの日」**

「いのちの日」とは、日本で心の健康問題に関する正しい理解の普及・啓発を行うための日です。

## 介護保険アレコレ 『小規模多機能型居宅介護』 ちゃんにけ？

岡 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

「小規模多機能型居宅介護」は、『通い』(デイサービス)を中心に、必要に応じて『訪問』(訪問介護)と『宿泊』(ショートステイ)が並行して受けられる一種のセットメニューのようなサービスです。毎回のようにケアプランを作り直すことも、必要に応じてデイサービス・訪問介護・ショートステイの3つを臨機応変に選べる大きなメリットがあります。また、3つのサービスを顔なじみのスタッフに対応してもらえるため、人見知りしがちな方でも介護スタッフと親しみやすいというのも特徴です。

この介護サービスは、地域密着型サービスと呼ばれる種類のため、中新川郡以外にお住まいの方は、基本的には利用できません。利用を希望される場合は、立山町・上市町・舟橋村の各地域包括支援センターにご相談ください。

**中新川郡の小規模多機能型居宅介護事業所**  
小規模多機能お気良俱上市(上市町稗田 33番地 1) ☎ 473-3522  
福来老・米沢(立山町米沢 32番地 1-3) ☎ 464-2996

**【12月の保険料】**  
普通徴収 第6期(12月25日納期限)  
特別徴収 第5期

- 善意銀行** (平成25年10月11日～11月10日) 窓口/上市町社会福祉協議会
- ▶ 45,796円 善意の箱収集金(28件)
  - ▶ 20,000円 匿名
  - ▶ 15,000円 岡本英明様、藤樫博様、米田和政様、伊井喜吉様、松下利光様
  - ▶ 100,000円 石黒清志様
  - ▶ タオル41本 匿名 ▶ タオル33本 匿名
  - ▶ 紙おむつ6袋 匿名

- こどもの城** (12月予定) ☎ 473-0001 休館日 15日(日)
- 子育て相談** 午前10時30分～  
ぞう組 4日(水) うさぎ組 5日(木)  
合同乳幼児教室(クリスマス会) 12日(木)  
ちびっこ広場(6か月～1歳頃) 3・17日(火)
- クラブ** 将棋 14・28日(土) 午前10時～  
合唱 7・21日(土) 午前9時～
- イベント** 世代間交流クリスマス会 7日(土) 午前10時～  
フラワーアレンジメント教室 25日(水) 午後2時～

すこやかサロン health Column

乳がん検診の勧め

かみいち総合病院 外科部長 丸岡 秀範

わが国では、1年間に約5万人の女性が乳がんを診断されており、大腸がんや胃がん、女性に多いがんの1つです。乳がんの特徴は、40歳から50歳の女性に多くみられること、この年代の女性にとって最も多い死因となっており、死亡率が高くなる傾向があります。マンモグラフィーによる乳がん検診は、乳がんの死亡率を減らすと科学的に確認されていることが多く、先進諸国で推奨されています。

乳がんの死亡率は、乳がんの発生率が増加しているにもかかわらず、乳がんの死亡率は減少しています。わが国では、40歳以上の女性の乳がん検診率は、40歳代で約20%程度に過ぎず、乳がんの増加に比例する形で乳がん死亡率も増加していることが懸念されています。乳がんの死亡率は、乳がんの発生率が増加しているにもかかわらず、乳がんの死亡率は減少しています。わが国では、40歳以上の女性の乳がん検診率は、40歳代で約20%程度に過ぎず、乳がんの増加に比例する形で乳がん死亡率も増加していることが懸念されています。

乳がんの死亡率は、乳がんの発生率が増加しているにもかかわらず、乳がんの死亡率は減少しています。わが国では、40歳以上の女性の乳がん検診率は、40歳代で約20%程度に過ぎず、乳がんの増加に比例する形で乳がん死亡率も増加していることが懸念されています。

from kamiichi general hospital

- 教室**
- 体操(ボール) 14日(土) 午後2時～
  - お話の会 19日(木) 午後4時～
  - 子どもクッキング 21日(土) 午前9時30分～
  - パソコン教室 26日(木) 午前10時～
- その他**
- プラハンづくり 22日(日) 午前10時～11時
  - 布バッグ・ポーチづくり 8日(日) 午前10時～11時





### 図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

黒地に白文字の日は休館日

### 開館時間

午前10時～午後6時

### 今月の催し

絵本のよみかかせの会

日時▶ 8日(日) 午前11時～ 場所▶ 絵本コーナー

### 読書会

『岬へ』 伊集院 静 / 著

日時▶ 27日(金) 午後1時30分～ 場所▶ 3階対面朗読室

### 読後イメージ絵画展

12/2(月)～12/8(日)

保健福祉総合センター

1階ロビー

### ふるさと町民学園

教育委員会事務局生涯学習班 (内線 381)

◆ ※印の講座は申し込みが必要です。  
【受付開始】12月9日(月) 午前8時30分から(電話のみ)

講座名	※自然環境講座	※園芸入門講座
内容	最先端技術を導入した“安田城” (越中安田城と資料館)	“稲穂しめ縄リース”作り (稲穂と花のしめ縄文化)
講師	安田城館長 木本秀樹氏	日本生涯学習協議会認定講師 有澤谷子氏
日時	13日(金) 9:00～12:30	17日(火) 10:00～12:00
場所	安田城跡 (北アルプス文化センター前集合)	働く婦人の家2階
定員	50名	40名
費用等	200円	1,500円 [ベンチ持参]

### 北アルプス文化センター催し案内

☎ 473-1818

### 富山県ふるさと富山推進事業 ふるさとを紡ぐ新しい謡と響き

日時▶ 12月8日(日) 午後3時開演  
入場料▶ 【全席自由】1,000円  
出演者▶ 寺崎美幸 (上市町)、林道美有紀 (南砺市)、ヤマモト万歳 (小矢部市)

### 春風亭小朝独演会 2013

日時▶ 12月14日(土) 午後2時開演  
入場料▶ 【全席指定】3,000円

※上記2公演ともに未就学児の入場不可

### アルプスの湯

☎ 473-9333

【営業案内】23日(月)『通常営業』24日(火)『休館』

【年末年始の営業案内】※入館は閉館時間の30分前まで

12/ 29(日)	通常営業	午後9時まで
30(月)	営業	午後5時まで
31(火)	休館	
1/ 1(水)	休館	
2(木)	初湯営業	午後5時まで
3(金)	営業	午後7時まで
4(土)～	通常営業	午後9時まで

1月2日(木)・3日(金)の来館者にもれなく粗品を進呈

### 【12月の催し物】 (午後0時30分～ 観覧無料)

- 7日(日) 松前一座公演
- 14日(土) 「夢来舞」公演
- 21日(土) 劇団「絆」歌謡舞踊ショー
- 28日(土) 藤山一座公演

### 【アルプスの湯「夕市」】

毎週土曜日 午後1時30分～5時

21日  
まで

### 【入浴ポイントカード実施中】

入浴1回につき1ポイント進呈。  
10ポイントで1回の入浴サービス (ただし、2・6か月券等は併用できません。)

### 柿沢コミュニティセンター教室

☎ 473-8100

### 【陶芸教室】

講師▶ 越中瀬戸焼千寿窯 吉野香岳氏  
日時▶ 4日(水)、6日(金)、18日(水)、21日(土)  
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)

### 【工作教室】 クリスマスリースを作ろう

講師▶ あかり工房 KAZU 浦田和夫氏  
日時▶ 7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▶ 19日(水) 午後1時～  
料金▶ 1,000円(材料費別途)

### 【ステンドグラス教室】

講師▶ ガラス造形作家 西島直義氏  
日時▶ 15日(日) 午後1時30分～  
定員▶ 10名(要予約)  
料金▶ 1回1,500円【材料・キット代別途徴収(3,000円～5,000円程度)】

### 婦人の家教養講座

☎ 473-0075

茶道(遠州)	4(水)
茶道(表流)	12・26(木)
茶道(裏千家)	26(木)
煎茶(皇風)	2・16(月)
華道	9(月)、27(金)
料理(昼)	5・19(木)
料理(夜)	6・20(金)
書道	9・16(月)
ペン習字	11(水)、24(火)
手芸・手紙	3・17(火)
バッチワーク	4・18(水)
刺し子・リフォーム	10・24(火)
レザークラフト	7・21(土)
木目込み・押絵	5・19(木)
ちぎり絵	11・25(水)
絵てがみA	17(火)
絵てがみB	10・24(火)
組みひも	13(金)
リアリティフラワー	9(月)
フラワーデザイン	3・17(火)
オカリナ	10・24(火)
大正琴	5・19(木)
相撲甚句	6・20・27(金)
民舞踊	13・27(金)
盆踊り	13・27(金)
3B体操	2・9・16(月)
フォークダンス	4・11・18・25(水)
社交ダンス(火)	3・10・17・24(火)
社交ダンス(水)	4・11・18・25(水)
フラダンス	7・14・21(土)
心太極拳	9・16(月)
吹き矢	3・17(火)、5・12・19・26(木)

### 総合スポーツクラブ“さんさん”教室

“さんさん”事務局 (B&G 体育館内) ☎ 472-1971

教室名	曜日	開始時間	日
オープン水泳教室(水中運動)	日	9:10	15 22
ママのリフレッシュピクス	水	10:30	2 9
さんさんジュニアビック	月	18:00	2 9 16
ジュニアバレー	月	19:00	2 9 16
はつらつ卓球(ラージ球)	火	10:00	3 10 17
シニアエクササイズ宮川	火	13:30	3 10 17
気軽に卓球(硬式球)	水	10:00	4 11 18
太極拳	水	13:30	4 11 18
シニアエクササイズ相ノ木	水	13:30	4 11 18
サッカー教室	水	18:00	4 11 18
かけっこ教室	水	18:00	4 11 18
楽しく卓球(ラージ球・硬式球)	木	10:00	5 12 19
オープン水泳教室(ウォーキング&ストレッチ)	木	14:15	5 12 19
ストレッチヨーガ	木	15:30	5 12 19
フラダンス	金	19:30	5 19
やわやわピクス	金	10:30	13 20
パワーヨーガ	金	19:30	6 20
さんさんスポーツ教室	土	15:00	7 14 21
レクトラ(トランポリン)	土	16:10	7 14 21

カミール	働く婦人の家	宮川公民館
B&G体育館	相ノ木小学校体育館(※)	
相ノ木公民館	ウエルネススポーツセンタープール	

### 会場変更のお知らせ

かけっこ教室は、12月から2月までの間、相ノ木小学校体育館で行います。※内履きが必要です。

### うえるねす通信

ウエルネススポーツセンター ☎ 473-2070

### 冬こそ！プール！ますます若返り、健康増進！

～泳げなくてもOKです！！水中で遊びませんか？～

①温水プールだから年中入ることができます！  
水温は31度！水中での運動に最適な温度です。  
たとえ、外が雪でも、プールでは快適な温度で運動ができるようになっています。

②適度な湿気で、風邪の予防にも役立ちます！  
プールサイドは、湿度が高いために、乾燥しがちな冬、乾燥によって増える風邪の季節でも、風をひきにくい丈夫な身体づくりに最適な環境といえます。

③保温性に優れた水着でさらに快適に運動できます！  
水中運動の普及とともに、水着も進化し、プールに入る目的ごとにデザインや素材などが工夫されています。  
「保温性重視」の水着も開発されており、寒さを感じることなく快適に運動できるようになっています。

「冬＝寒い＝プールに入るなんて考えられない」と思っていた方も多いのではないのでしょうか？  
快適な環境の中で、年間を通して水中運動を継続することが、「健康生活」への第一歩となります。  
ぜひ、この冬「水中運動」を実践してみましょう。

### 教室のご案内

「水中ウォーキング&ストレッチ教室」  
12月5日(木)・12日(木)・19日(木) 14:15～15:00  
「水中運動教室」12月15日(日)・22日(日) 9:10～9:45

おためめ本

新着本

一般書  
私は負けない 村木 厚子 / 著  
全く身に覚えのない「郵便不正事件」で逮捕された著者が、不当・巧妙な検察の取り調べを乗り越えて「無罪」を獲得。なぜ、彼女は闘い抜くことができたのか。事件を振り返り、司法改革に必要な3つの課題を訴える。

児童書  
ジェット機と空港・管制塔 モリナガヨウ / 作  
ボーイング787のすごいところは？滑走路の交通整理をしているのは誰？ジェット機と空港・管制塔に関わる人々の仕事をパノラマ図解を交えて、イラストで詳しく説明。

一般書  
新品みたいに長持ち！お手入れの教科書……阿部 絢子 / 著  
すべてがわかる！「豆類」事典……加藤 淳、宗像 伸子 / 監修  
村上上海賊の娘 上・下……和田 竜 / 著  
児童書  
ルルとララのクリスマス……あんびる やすこ / 作・絵  
盆栽えほん……大野 八生 / 作  
ちかちかぴかり……ジョアン・B・グレアム / 言葉 ナンシー・テイビス / 絵

えほんしつ  
ゆめぼっけ ☎ 472-2211

おはなしぴよぴよの会  
2日・9日・16日・23日(月)  
午前10時30分～

おりがみ教室  
14日(土) 午前10時30分～

おはなし会  
7日・21日・28日(土) 午前10時30分～

クリスマスおはなし会  
【おとぎの森の人形劇】  
15日(日) 午前10時30分～







12月25日(水)から次のとおり停留所の新設と相ノ木線の増便を行います。  
詳しくは広報かみいち 12月号と同時に配布しております時刻表をご覧ください。  
問 福祉課社会福祉班 (内線 7122)

# コミュニティバス バス停留所の新設と 相ノ木線増便のお知らせ



## 白萩線

白萩湯上野公民館・丸山総合公園・白萩西部小学校前 **新設**

【新設停留所について】  
※一部経路変更があります。また各停留所は変更後経路(循環線経路)の帰り(保健センター方面行き)のみ停車します。

須山口・須山 **新設**

【共用開始について】  
※柿沢・大岩線(堤谷経由)の「堤谷」は、白萩線との共用のため停留所の場所に変更があります。  
※「健康科学専門学校」の場所の変更はありません。  
※柿沢・大岩線の時刻表の変更はありません。

堤谷 **共用開始**  
健康科学専門学校 **共用開始**

## 相ノ木線

新相ノ木駅前 **新設**

【新設停留所について】  
※行き(相ノ木方面行き)・帰り(保健センター方面行き)ともに停車します。

## 上市町の ココがスキ



上市町の魅力を町民の方に発信するため、職員それぞれが考える「私が伝えたい上市町のスキな人・物・場所など」をテーマにリレー形式で紹介していきます。

上市町初心者な私が考える町の魅力の一つは、「食べものの身近さ」です。

今回は、つるぎくん弁当を作ってみました。ポイントは、上市産里芋のみそチーズコロッケと、「上市でしょうが!」を隠し味に入れた鶏そぼろごはんです。味つけには町内で作られたみそ、しょうゆを使いました。つるぎくんに見えますか?

上市町は、毎日当たり前口にする食べものを身近に手に入れられるところが魅力だと思います。例えばいつもの食卓から、水や土に恵まれた自然の「ありがた味」を感じてみませんか。



### 町の人口と世帯数

平成 25 年 11 月 1 日 現在

人口	21,993	(-10)	(-282)
男	10,479	(-4)	(-140)
女	11,514	(-6)	(-142)
世帯数	7,878	(+3)	(-27)

( ) は前月比 ( ) は前年比



▲「すだち」のミニコンサート

11月17日に開催されたかみいち総合病院の病院祭にお邪魔してきました。この病院祭は、地域に開かれた病院を目指して昨年からは開催されているもので、病院探訪や、健康相談コーナー、ゲームコーナーなど職員自ら考えたイベントが盛りだくさんでした。

なかでも、会場を貸し切ったのが、産婦人科の新井先生、内科の小橋先生、森野さん(理学療法士)、高橋さん(作業療法士)、島田さん(看護師)らが結成した「すだち」のミニコンサート。いつもと違った一面を見られ、病院が身近になったイベントでした。

## 編集後記

