



**今月の主な内容**

特集

食生活改善推進員……2～ 3P

かみいち総合病院から……4～ 5P

まちの動き・話題 ……6～ 7P

お知らせページ ……10～11P

健康と福祉 ……12～13P

文化・スポーツ ……14～15P

**今月の表紙**

相ノ木小学校安全パトロール隊  
対面式にて (4/ 8)

## ヘルスメイトのコラム

### 「結婚 53 年目の共同作業」

テレビから流れるニュースを聴きながら、野菜を調理しやすいように切って、種類別に分けて冷蔵庫へ入れておく。この一連の作業が、私の日課のひとつとなっている。

思い起こせば 2 年前の初夏、私は体調不良になり、食欲がなくなった。当然、食事の支度も辛く、得意としていた家庭料理の出番も少なくなった。こんな食生活でいいのか……。

ある日、心機一転「できることだけやろう」と思い、厨房にたった。男子厨房に入らずで、食事の支度を手伝うことのない夫が、私とともに食事づくりをはじめた。今では、季節の野菜や魚を使って、簡単で早くできる料理を二人で作って食べている。

最近、私の体調も優れ、食事の大切さを実感するようになった。地域で採れる野菜は、季節感と共に、味覚、触覚、視覚、嗅覚、聴覚の五感を潤してくれる。今日は何を食べて食べようか。新しいレシピに挑戦してみるのはどうだろう。

結婚 53 年目で始めた共同作業も悪くないものだなと思う。

## 食生活改善推進員になるには

町が開講している「健康づくりボランティア養成講座」を修了していただきます。その後、上市町食生活改善推進協議会に所属し、食生活改善推進員として活動に参加していただきます。

今回の「健康づくりボランティア養成講座」は、6月に開講します。3年に一度の養成講座です。食生活改善推進員に興味のある方の受講をお待ちしています。



私たちは、  
**食生活改善推進員**  
です！



## こんな活動をしています

平成 27 年度は、「正しい食生活は子どものころから」「減塩と野菜摂取で生活習慣病予防」「低栄養とロコモ予防で元気に長生き」をテーマに活動しています。

楽しい食育体験、家庭訪問や研修会でのみそ汁の塩分測定、バランスのとれた食事体験や郷土料理・行事食の普及など、参加者が体感でき、そして家庭で実践できる内容の教室を開催しています。

主に上市町保健センターで開催していますが、ご要望があれば、公民館等へ出向いて教室を開催します。一度、食生活改善推進員の教室を覗いてみてはいかがでしょう。きっと、みなさんの食生活を

振り返る良い機会になると思います。食生活改善推進員にとっても、地域のみなさんとの交流を持ちながらの健康づくりは、元気が湧きでるものです。地域ぐるみで健康づくりの輪を広げましょう。

**【主な活動】**

- ・おやこの食育教室
- ・生涯骨太クッキング
- ・三世代ふれあいクッキングセミナー
- ・いきいきとやま食育クッキング
- ・健康づくり食生活改善実践講習会
- ・健康づくり体感セミナー
- ・一人暮らし高齢者低栄養当づくり等

食生活改善推進員は、食生活を中心とした健康づくりの案内役として、生涯を通じた食育活動や生活習慣病予防のためのバランスのとれた食事の普及活動を進めているボランティアです。住民のみならずからは、「食改さん」、「ヘルスメイト」の愛称で呼ばれています。上市町では、現在 52 人の食生活改善推進員が、自らの健康づくりから家族、そしてお隣さん、お向かいさんへと働きかけ、地域に根差した、より良い食生活習慣と健康づくりの輪を広げています。

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、  
地域で活動して 42 年



## レシピの紹介

### ジャーマンポテト



#### <材料>

新じゃがいも 3個  
新玉葱 1個  
グリーンアスパラガス 3本～5本  
(または、スナップえんどう 10個位)  
スライスベーコン 3枚

#### <作り方>

①じゃがいもは、2cm位の角切りにします。  
②玉葱は縦半分<sup>たまねぎ</sup>に切り、それを櫛形<sup>くしがた</sup>に切り

ます。

③耐熱皿に①と②をのせ、ラップをふんわりとかけます。  
④電子レンジに約 12 分程かけ、じゃがいもに火を通します。  
⑤グリーンアスパラガスは、根元を少し切り落とし、下半分の皮をむきます。  
⑥鍋にお湯を沸かし、グリーンアスパラガスを加え 15 秒～20 秒程茹でます。  
⑦⑥のグリーンアスパラガスは、冷水にとり、

2つ～3つに切ります。


⑧ベーコンは幅 1.5cm に切り、フライパンで炒めます。  
ベーコンから脂がでてくるので、カリカリになったら、キッチンペーパーでフライパンの脂をふきとります。  
⑨⑧にじゃがいも、玉葱、グリーンアスパラガスを加え、さっと炒め、塩、こしょうで味付けをすると出来上がりです。

#### ◇一口メモ◇


・黒こしょうで味付けをすると、ピリッとした味になります。  
・バターと醤油で味付けをすると、こくがでます。  
・じゃがいもは、電子レンジを使って茹でるので、水っぽくなく、おいしくできます。

# かみいち総合病院から


## 医療スタッフ紹介 (敬称略)




戸島 雅宏  
院長  
兼血管外科部長




重田 浩一  
名誉院長



野上 予人  
診療部長  
兼脳神経外科部長  
兼救急センター長



浦風 雅春  
副院長  
兼内科部長  
兼糖尿病センター長  
兼透視センター長  
兼健診センター長  
兼研究修担当



酒井 康一郎  
副院長  
兼整形外科部長  
兼手術室長  
兼リハビリテーション科長  
兼医療安全管理室長  
兼診療情報管理室長



井内 和幸  
主任内科部長



石川 忠夫  
主任内科部長



佐藤 幸浩  
副診療部長  
兼内科部長  
兼内視鏡室長  
兼家庭医療センター長  
兼地域医療連携室長



岡部 彰人  
神経精神科部長



丸岡 秀範  
外科部長



大井 秀哉  
耳鼻咽喉科部長



宮田 佐門  
放射線科部長



温井 剛史  
外科医長



小橋 親晃  
内科副部長  
兼糖尿病センター副部長  
兼臨床検査担当部長



長田 裕子  
眼科部長



新井 昇  
産婦人科部長



高木 賢治  
整形外科医長



本吉 可奈呼  
内科医長



岡本 義之  
整形外科医長



竹内 正志  
神経精神科医長



中村 一樹  
内科医員



平岩 明子  
小児科医員

## 外来診療案内

午前	受付	8:30 ~ 11:30	※産婦人科・泌尿器科・脳神経外科・皮膚科・耳鼻咽喉科・眼科・神経精神科の初診受付は11:00まで
	診療	8:45 ~ 12:00	※診療科によって異なります。
午後	受付	13:00 ~ 15:30	※泌尿器科・皮膚科は15:00まで ※脳神経外科の初診受付は16:00まで ※小児科は16:30まで
	診療	14:00 ~ 16:00	※手術等により休診になる場合があります。電話にて(13:00~)お問い合わせください。 ※脳神経外科、小児科は16:30まで
休診日	土曜・日曜・祝日・年末年始		

診療科	月		火		水		木		金		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
3番受付 内科	1診 [初診]	石川	重田 予	関島	石川 予	本吉	第1,2,3,5 石川 予	中村	井内 予	佐藤	重田 予
	2診	本吉 予		重田 予		重田 予 (循環器・ 高血圧)	第1週のみ 杉山 予 (消化器)	重田 予	石川 予	第2・4週 井内 予	
	3診	浦風 予 (糖尿病・ 内分泌)		浦風 予 (糖尿病・ 内分泌)		掛下 予	浦風 予 (糖尿病・ 内分泌)	浦風 予 (糖尿病・ 内分泌)	浦風 予 (糖尿病・内 分泌・甲状腺)		
	4診	佐藤 予 (消化器)	岡澤 予	中村 予 10:30~	井内 予	曾根 予 (呼吸器)	第4週のみ 本吉 予	佐藤 予		山田 予	本吉 予
	5診	小橋 予 (糖尿病・ 内分泌)		高 予		小橋 予 (糖尿病・ 内分泌)		井内 予		小橋 予	
	6診					佐藤 予 11:00~				石川 予	
産婦人科 (産科) (婦人科)	新井 山西/新井	予	新井 山西	予 / 1カ月健診	新井 山西	予 / 手術	新井 山西	予 / 手術	山西 新井	予 / 手術	
母乳・助産師外来		母乳外来		助産師外来		母乳外来		助産師外来		母乳外来	
泌尿器科		富山大学医師				富山大学医師					
血管外科	(手術)	戸島	波房	(手術)	(手術)	リンパ腫外来	戸島	(手術)	(手術)	戸島	
脳神経外科	野上			柏崎					野上		
2番受付 整形外科	1診	酒井 (初診)		酒井		酒井 (初診)		岡本 (初診)	酒井	第1・3・5 岡本 第2・4 高木	
	2診	高木		岡本 (初診)		岡本		高木	高木 (初診)		
	外科胃腸科	丸岡		温井		丸岡		温井	丸岡		
麻酔科	— 休診 —										
1番受付 小児科		平岩 13:30~ 15:00 予防接種 15:00~ 16:30 一般外来	平岩	平岩 13:30~ 15:00 予防接種 15:00~ 16:30 一般外来	平岩	平岩 乳児健診BCG 15:00~ 16:30 一般外来	平岩	平岩 13:30~ 15:00 予防接種 (第1・4除く) 15:00~ 16:30 一般外来	仲岡	小澤 13:30~ 15:00 予防接種	
	※第1・4木曜日の午後、第2水曜日の午後は院外健診のため医師不在。 ※予防接種は、一般診察の時間帯でも可能な場合がありますのでお問い合わせください。										
	皮膚科	小林	小林		高田	高田			八木	八木	
	耳鼻咽喉科	大井	大井	大井	大井	【予約検査】	大井	大井 第4週 15:30~	大井	大井	
	眼科	長田	(手術)	長田		長田	【予約検査】	長田	【予約検査】	長田	【予約検査】
神経精神科	1診	岡部		竹内	予	岡部		竹内	岡部		
	2診 [初診]	竹内		岡部		竹内		岡部	竹内		

予は予約のみとなります。

お問い合わせ ▶ かみいち総合病院 (☎ 472-1212)



▲ 交通安全宣言をする寺崎さんと石田さん

## 集団登校 まかせて！

4月6日

交通安全登校リーダー委嘱式

4月6日、上市警察署で交通安全登校リーダー委嘱式が行われ、集団登校の際リーダーとして新入学児童への交通安全啓発などの役割を担う各小学校の児童代表12人に委嘱状が手渡されました。

式の最後に、登校リーダーを代表して陽南小学校の寺崎希さんと石田美彩希さんが「道路へは飛び出しません。道路では遊びません。」などと交通安全宣言をしました。

## 行政相談活動に感謝状

4月13日

総務大臣感謝状贈呈式

行政相談委員として活躍された酒井淑子さんに、総務大臣感謝状が伝達され、伝達式は、4月13日に役場2階特別室で行われました。

酒井淑子さんは、平成15年4月に行政相談委員に委嘱され、今年3月末までの12年間にわたりご活躍されました。

長期にわたり行政についての相談や苦情を受け、その解決に尽力された功績がたたえられました。



▲ 感謝状を手にする酒井さん

## 100歳おめでとうございます

4月20日

中嶋 ナツさん

4月20日に中嶋ナツさん(大岩)が100歳を迎えられ、ご自宅に中川副町長が訪れお祝いしました。

ご家族が暖かく見守る中、中嶋さんには県と町からお祝い状と記念品、花束が贈られました。

95歳頃まで畑をするなど体をよく動かしていた中嶋さんは、なんでもよく食べよく眠り、好き嫌いをしないとのこと。子ども3人を育て上げ、孫7人、ひ孫5人に恵まれました。



▲ 中川副町長からお祝い状を受け取る中嶋さん

## 特別表彰を授与

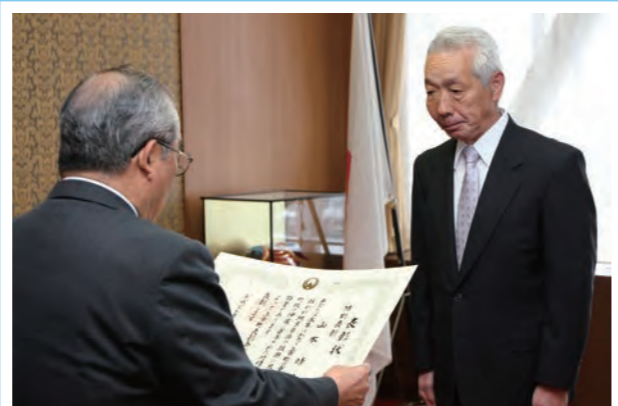
4月21日

上市町表彰式

上市町表彰式が4月21日に役場2階特別室で行われ、3月31日付けで退任された前上市町教育委員会教育長山本靖さんに特別表彰を授与しました。

表彰状を受け取り、山本さんは、「悩んだり、苦労したりしたこともあったが、教育環境の整備のため、学校の耐震化や大規模改修などに努めたことは生涯忘れられない。これからも町の発展を期待しています。」と謝辞を述べられました。

山本さんは、昭和44年に役場に入庁後、収入役を5年、教育長を9年間務めるなど、町の発展に多大なご貢献をいただきました。



▲ 特別表彰を受ける山本さん

## 地域の交通安全を守ります

4月1日

交通指導員委嘱状交付式

4月1日、上市警察署で交通指導員委嘱状交付式が行われ、立山町、上市町、舟橋村の2町1村で活動をする交通指導員29名に委嘱状が手渡されました。

委嘱を受けた交通指導員は、住民が安全安心に過ごすことができるよう、町内の交通安全に取り組みます。



▲ 町長から委嘱状を受け取る酒井さん



▲ リニューアルした店内の様子

## いいもの発見！

4月4日

つるぎの味蔵がリニューアルopen！

上市町広野の町農産物加工研修施設「つるぎの味蔵(あじくら)」が4日、リニューアルオープンしました。土産品店では、ジェラートアイスなど地元食材を使った商品を販売し、カフェスペースを新設しました。

4月から、株式会社ティー・ツリー・コミュニケーションズ(茶木勝社長)を指定管理者とし、体験型観光ツアーも行う等、地域の交流拠点となることを目指しています。

## にぎわいあふれた1日

4月5日

カミール2周年記念祭

4月5日、上市町まちなか交流プラザカミールで2周年記念祭が行われ、ビンゴ大会やフリーマーケット、大試食会などに大勢の家族連れなどが訪れて賑わいをみせていました。

3月に上市町に転居してきたというご家族は、「子どもはつるぎくんがとっても大好きで、子どもと一緒にカミールによく遊びにきます。これからも楽しい企画に参加したいです。」と笑顔で話されました。



▲ フリーマーケットの様子



▲ 作品を鑑賞する来場者

## 弓の里歴史文化館企画展

4月5日

ギャラリートーク 越中瀬戸焼 -土と炎の伝統-

3月21日から4月19日まで、企画展「越中瀬戸焼」が弓の里歴史文化館(館)で開かれ、16世紀後半の出土品や江戸時代の優品・現代作家の作品などを通して富山を代表する焼き物の歴史をたどりました。

4月5日には、かなぐれ会メンバーらによるギャラリートークが行われ、町内外から訪れた17名の参加者が越中瀬戸焼の変遷や作品の説明を熱心に聴かれました。

# 町職員

## 人事異動

※病院の医療職を除く  
※係長級以上を掲載  
( ) 内は旧役職名

### 総務課

▼課長・企画課長・選挙管理委員会書記長 再任用(更新) 渡辺隆明  
▼総務課付課長代理・中新川広域行政事務組合派遣 酒井紀明(建設課長代理・有書鳥獣捕獲員)  
▼総務課付課長代理・富山県東部消防組合派遣 北川孝(総務課付係長・富山県東部消防組合派遣)

### 企画課

▼課長代理 深川康志(係長)  
▼係長 白井雄一(福祉課係長)  
▼係長 谷吉竜一(福祉課主任・北アルプス文化センター)  
▼課長代理 廣田高志(総務課長代理)  
▼係長 岡部晋児(総務課事務局長)

### 財務課

▼課長代理 廣田高志(総務課長代理)  
▼係長 岡部晋児(総務課事務局長)

### 町民課

▼課長・分任出納員 再任用(更新) 堀内英一  
▼主幹 森田満(財務課長代理)  
▼課長代理 菱田知幸(係長)

### 福祉課

▼課長代理 土肥典代(総務課付課長代理・中新川広域行政事務組合派遣)  
▼課長代理 廣田和美(係長)  
▼係長 米山涉(監査委員事務室係長・議会事務局係長・有書鳥獣捕獲員)  
▼係長 松井由香(主任)

### 福祉課(保育所)

▼主幹・南加積保育所長 石原優美(課長代理・こどもの城館長)  
▼課長代理 柿沢保育所長 村上睦子(課長代理・柿沢保育所長代理・大岩児童館児童厚生員)  
▼課長代理・こどもの城館長・大岩児童館 利田恵子(課長代理・大岩児童館館長)  
▼課長代理・南加積保育所長代理 奥村紀美恵(南加積保育所長代理)  
▼課長代理・白萩西部保育所長代理 川上雪美(白萩西部保育所長代理)  
▼課長代理・こどもの城館長代理・大岩児童館児童厚生員 宮本樹子(こどもの城館長代理)

### 建設課

▼主幹 永田雄二(課長代理)  
▼課長代理・教育委員会事務局局長代理 高島敦志(係長・教育委員会事務局係長)  
▼係長 椎名優子(産業課係長)

### 会計課

▼会計管理者・会計課長・出納員(再任用) 澤田信美  
▼係長 福島幹子(総合病院事務局係長)

### かみいち総合病院事務局

▼主幹 黒田康弘(総務課付課長代理・中新川広域行政事務組合派遣)  
▼係長 山川聡美(会計課係長)  
▼主幹 黒田康弘(総務課付課長代理・中新川広域行政事務組合派遣)  
▼係長 山川聡美(会計課係長)

### 教育委員会事務局

▼主幹 局長心得・上市図書館長・分任出納員 廣田泰二(主幹)  
▼上市図書館長代理(絵本室) 辻友子(福祉課長代理・南加積保育所長代理)  
▼局長代理 細川博史(総務課長代理)  
▼係長 中川稔(産業課係長)

### 産業課

▼課長・働く婦人の家館長・有書鳥獣捕獲特別隊隊長・農業委員会事務局局長 竹田完成(主幹・課長心得・働く婦人の家館長・有書鳥獣捕獲特別隊隊長・農業委員会事務局局長)  
▼主幹 土開隆幸(町民課長代理)  
▼課長代理 富樫剛(町民課長代理)  
▼係長 米山洋(係長・農業委員会事務局係長)

### 議会事務局

▼監査委員事務室係長・議会事務局係長 北アルプス文化センター 村上智則(企画課係長)

## 退職者

( ) 内は旧役職名

平成27年3月31日付

- ▼米沢涉(教育委員会事務局局長)
- ▼澤田信美(会計管理者・会計課長)
- ▼廣田むつ子(福祉課主幹・南加積保育所長)
- ▼酒井靖子(福祉課長代理・柿沢保育所長)
- ▼堀田邦子(白萩西部小学校主任・業務士)
- ▼土開優子(宮川小学校業務士)
- ▼西村有加(福祉課係長)

## 新規採用職員紹介



氏名 富樫 美月  
所属 財務課課税1班  
ひとこと  
まだ不慣れですが、大好きな  
上市町のために一生懸命がんばり  
ますのでよろしくお願ひします。  
特技は絵を描くことなので、

業務に役立てていきたいです。  
今度、つるぎくんを描きますのでぜひ見てください。



## 広報かみいち広告掲載募集

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。

広告の規格	仕上がり寸法(縦×横)	広告掲載料
1型	46mm×88mm	10,000円
2型	46mm×176mm	20,000円

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)

# みんなで めざそう 無火災の町!

富山県東部消防組合消防本部上市消防署 ☎472-2244

## 消防通信

### 音杉保育所幼年消防クラブ



ひまわり組のみなさん(その1)

### 女性消防団員募集!

上市町消防団では、火災予防や地域防災などの広報・啓発を主体に活動していただく、女性団員を募集しています。  
※町内に在住または在勤の方で20歳以上65歳以下の方  
※原則として、平時のみの活動とし、災害現場には出勤しません。  
入団を希望される方は上市消防署庶務係までご連絡ください。  
消防団活動に意欲のある方の入団をお待ちしています。

### 平成27年度全国統一防火標語 無防備な心に火災が かくれんぼ

### 富山県東部消防組合職員募集

平成28年4月に採用予定の職員を募集します。

【一次試験の日程】7月5日(日)  
【申込期間】4月28日(火)~6月10日(水)  
※申込方法・試験方法などの詳細については、下記までお問い合わせください。  
富山県東部消防組合消防本部ホームページ (<http://www.toyama-toubu119.jp>) にも受験案内を掲載しています(申込用紙・受験票をダウンロードして利用することができます。)

募集区分	採用人数	受験資格(次の要件をすべて満たす人)
消防	上級 3名程度	①富山県東部消防組合管轄内に住所を有する人(採用されるまでに富山県東部消防組合管轄内に居住する人を含む。) ②平成元年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた人 ③大学を卒業または卒業見込みの人 ④体力頑健の人
	中級 若干名	①富山県東部消防組合管轄内に住所を有する人(採用されるまでに富山県東部消防組合管轄内に居住する人を含む。) ②平成3年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた人 ③学校教育法に基づく短期大学、高等専門学校および専修学校の専門課程(修業年限2年以上)を卒業または卒業見込みの人 ④体力頑健の人

【申込用紙請求・申込・お問い合わせ先】  
富山県東部消防組合消防本部総務課人事係  
〒937-0805 富山県魚津市本江3197-1  
☎0765-24-0119  
E-mail: soumu@toyama-toubu119.jp

(注) 1. 富山県東部消防組合管轄内は、魚津市、滑川市、上市町、舟橋村です。  
2. 年齢制限理由: 任期の定めのない採用で、新規学卒者と併せて同一募集枠での募集のため。

普通救命講習の開催 【日時】6月14日(日) 午前9時~12時 【申込み先】上市消防署救急係  
【場所】上市消防署 【対象】町内在住または町内で勤務している方

## 公民館だより Community Center News 5月の予定 May

### ●公民館行事

公民館名	内容	実施日
上市	盆草展	21(木)~24(日)
	花壇づくり	30(土)
南加積	介護予防運動	20(水)
	公民館サロン	22(金)
宮川	こども習字教室	14・21(木)
	料理教室	19(火)
	宮川囲碁大会	31(日)
柿沢	公民講座地域交流会	23(土)
相ノ木	相ノ木校区ソフトボール大会	24(日)
白萩西部	書写と名前詩作成	17(日)
白萩南部	つるぎ山菜まつり	31(日)
弓庄	花壇作りと寄せ植え教室	22(金)
	フラダンス体験教室	28(木)

### ●エンジョイ教室

公民館名	内容	実施日
上市	フレッシュテニス教室	23(土)
	盆栽教室	30(土)
南加積	イチゴ狩り	23(土)
弓庄	母の日プレゼント作り	9(土)
宮川	親子クッキング	2(土)
白萩西部	折り紙教室	3(日)
	ガーデニング教室	16(土)
柿沢	プレゼント作り	9(土)

### ●その他

公民館名	内容	実施日
宮川	ジュニア囲碁教室	2・9・16・23・30(土)
南加積	こども・おとな・囲碁・将棋教室	2・16(土)

## 募集



### 上市町職員募集

総務課職員班 (内線212)

町では、次の要領で職員(上級職)を募集します。

職種・人員▼

- 行政職(事務) 2名程度
- 行政職(土木技術) 1名
- 行政職(建築技術) 1名

受験資格▼

- 昭和61年4月2日以降生まれの方
- 大学(短期大学を除く。)を卒業または卒業見込みの方
- 普通自動車免許を保有している方または採用までに取得見込みの方

採用年月日▼平成28年4月1日  
受付期間▼5月7日(木)～6月1日(月)  
採用試験▼7月5日(日)に役場で第1次試験を行います。

※第2次試験は、第1次試験合格者を対象に面接試験等を実施します。

※提出書類についてはご確認ください。

### スポーツサポーター募集

上市町教育委員会事務局  
生涯スポーツ班 (内線348)

町では、町主催のスポーツイベントをお手伝いしていただける方を募集いたします。詳しくは町ホームページをご覧ください。

募集期間▼平成27年4月～平成28年3月

応募資格▼16歳以上(18歳未満の方は保護者の同意が必要です。)

対象行事▼剣健康マラソン大会などスポーツ普及・振興にかかわる事業

謝金▼1回10000円程度

登録▼所定の登録申込用紙に必要事項を記入して、申込先まで郵送、FAXまたは持参により申し込み

### 2016「はたちのびんご」実行委員募集

上市町教育委員会事務局  
生涯学習班 (内線344)

平成28年1月に開催予定の「はたちのびんご」の企画・運営に参加していただける新成人を募集いたします。

一生に一度の成人式を、自分たちの手で思い出に残る催しにしてみませんか。

対象者▼平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの方

で実行委員会(7月より月1回程度開催)に参加できる方。

申込締切▼6月1日(月)

### 2015観光大使 かみいち募集

上市町観光協会  
(☎472・1515)

上市町民の代表として、町内観光スポットや当地グルメ、イベント情報等の広報活動により町の魅力を全国へPRし、町のイメージアップと誘客を推進していただける方を募集します。

つきましては、次のとおり募集いたしますので、実施要項をご確認いただき、申込書を提出してください。

募集期間▼5月31日(日)まで

提出先▼上市町観光協会 (上市駅構内)

※実施要項及び申込書は、上市町観光協会及び上市町ホームページからダウンロードしてください。

## 開催



### 子育て支援教室 カミール・春のつんどつかい

(株)上市まちづくり公社  
(☎473・2375)

日時▼5月25日(月)  
午前10時～11時30分

場所▼2階 わんぱくひろば

内容▼親子競技など

対象▼未就学児及びその保護者

参加費▼無料

講師▼いながわ体操スクール  
稲川真知子氏

### 剣岳山開きと新緑の中山登山

上市町観光協会  
(☎472・1515)

日時▼6月1日(月)  
中山登山 30名(先着順)

参加費▼1000円

備考▼体力に自信のある方に限り。気象状況等により中止となる場合があります。

午前7時10分 役場駐車場前集合  
午前7時20分 出発  
○剣岳山開き安全祈願祭・鎮魂祭  
午前10時30分  
場所▼馬場島地内

### 介護予防健康長寿 介護予防教室

上市町地域包括支援センター  
(☎473・2811)

身近な会場の教室と一緒に体を動かしませんか?

参加費▼無料

持ち物▼運動しやすい服装、水分、タオル等

【宮川公民館】  
日時▼毎月第1・3火曜  
午後1時30分～2時30分  
※5月は19日

講師▼上市町総合スポーツクラブ  
介護予防運動スペシャリスト

【南加積会館】  
日時▼毎月第1・3水曜  
午後1時30分～2時30分  
※5月は20日

講師▼(株)WAVE滑川等  
日時▼毎週金曜  
午前9時30分～11時30分

### 講師▼(株)ピアスポーツクラブ 健康運動指導士 トレーニングマシンを導入し 参加者の皆さんに好評です! マシンによる筋力・元気力アップも体験してみませんか?

定期的な断水等がございますが、大切な水資源を守るための調査ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

国民年金保険料納付書送付に関するお知らせ

町民課住居簿班 (内線145)

国民年金第1号被保険者のうち、現金で納付されている方へ平成27年度分の納付書が日本年金機構より順次送付されています。

この納付書を使い、お近くの金融機関・郵便局・コンビニエンスストア等で納めてください。

また、保険料の前納をされる方は同封の前納用納付書をご使用ください。

納付書の使用期限が経過すると、同封した前納用納付書で納めることができませんので、ご注意ください。

### 水道漏水調査を実施します

建設課上下水道班  
(☎472・4646)

町内全域で水道漏水調査を順次行います。



### 「お元氣チェックリスト」記入のお願い

上市町地域包括支援センター  
(☎473・2811)

4月1日現在65歳以上の方(介護保険の認定を受けている方や長期間の入院などが続いている方等を除く)を対象に、5月中旬に「お元氣チェックリスト」を送付予定です。

「お元氣チェックリスト」は、あなたの心身の機能で衰えているところがないかをチェックするためのものです。

チェックリストがご自宅に届きましたら必要事項を記入し同封の返信用封筒にて上市町地域包括支援センターあてにご返送ください。

このチェックリストに回答された方には、その方に応じた介護予防教室のご案内を送付させていただきます。

自分にご合った介護予防に取り組み、今の元氣を保ちましょう。

## 相談

【年金相談】  
日時▼5月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】※予約不要  
日時▼5月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

このたび、酒井淑子さんが退任され、新たに水林和雄さんが総務大臣から行政相談委員に委嘱されました(任期は2年間)。

行政相談委員は、医療保険、年金、福祉や道路など、行政サービスや行政の手續きに関する相談などを受け付け、助言や関係行政機関への通知などを行っています。

相談は無料で秘密は守られます。



### 教育委員会新構成

上市町教育委員会事務局  
学校教育班 (内線342)

4月から次のとおり教育委員会の構成が変わりました。

教育長 藤縄 太郎

教育長職務代理人 堀田 基文

委員 穴戸 美喜子

委員 山口 松蔵

委員 廣田 真理子



### 子育て世帯臨時特例 給付金の案内

福祉課児童班 (内線723)

昨年、消費税率引き上げに伴い、子育て世帯の家計の負担を考慮して「子育て世帯臨時特例給付金」が支給されました。

平成27年度においても支給されることと決定しており、申請、支給手続きが必要となります。

申請方法、申請期間、支給日等につきましては決まり次第対象の方にご案内します。

【消費生活相談窓口】  
(交通事故に関する相談も行っています)  
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▼5月12日(火)  
午前9時～11時

■結婚相談  
日時▼5月12日・26日(火)  
午後1時～4時

■心配ごと相談  
日時▼5月20日(水)  
午後1時～3時

■生活・就労相談  
日時▼5月19日(火)  
午前10時～11時30分

### 納税・納入

軽自動車税全期  
納期限▼6月1日(月)

【町税夜間納税窓口】  
日時▼6月1日(月)  
午後5時～8時  
場所▼財務課10番窓口

### 「1」寄附感謝

一般寄附金として10万円  
護摩堂集落様

【音杉保育所へ】  
■鼓隊用マーチングホルダー  
13万2624円相当

■音杉保育所父母の会様  
■バランス遊具一式ほか  
21万3400円相当

■音杉保育所後援会様  
■南加積保育所へ  
■釜戸セツトほか  
2万9966円相当

■ポータブルアンプレスシステムほか

【善意銀行】  
窓口 上市町社会福祉協議会  
(平成27年3月11日～4月10日)

▼6万1392円  
剣歌仲間チャリティ歌謡祭様

▼12万2000円  
浄土真宗本願寺派上市組様

▼紙おむつ2袋、紙パッド4袋  
廣島セツ子様

▼タオル50本 斉藤 民子様

▼タオル10本 森 フジエ様

▼5388円、2000円  
3000円、タオル71本

▼タオル50本、掛け布団1枚  
敷き布団1枚 匿名6件

# 保健だより

つるぎふれあい館北側 2 階

〒 473-9355 岡 上市町保健センター ☎ 473-9355



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 27 年 1 月生	5 月 7 日 (木)	13:00 ~ 13:30	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 27 年 2 月生	6 月 4 日 (木)			
1歳6か月児健診	平成 25 年 10 月生	5 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 25 年 11 月生	6 月 10 日 (水)			
3歳児健診	平成 24 年 1 月生	5 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 24 年 2 月生	6 月 25 日 (木)			
離乳食教室	平成 26 年 12 月生 平成 27 年 1 月生	6 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 26 年 9 月生 10 月生	6 月 17 日 (水)	13:00 ~ 13:30	母子健康手帳	※要予約

## 骨粗しょう症検診のお知らせ

骨粗しょう症検診を次のとおり実施します。対象の方へ 5 月中旬に詳しい案内と受診券を送付します。

### 対象者▶

本年度 40・45・50・55・60・65・70 歳になる女性

### 集団検診▶

【日時】7 月 6 日(月)・25 日(土) 午前 9 時～11 時

【検診場所】上市町保健センター 【費用】500 円

### 施設検診▶

【期間】6 月～10 月 【費用】900 円

【場所】渡辺整形外科医院、かみいち総合病院

※高齢受給者、後期高齢者医療被保険者、生活保護世帯、町民税非課税世帯および身体障害者手帳(1・2 級)、療育手帳(A 判定)の方は無料です。町民税非課税世帯の方は事前申請が必要です。

## 歯周疾患検診のお知らせ

歯周疾患検診を 6 月 1 日(月)～9 月 30 日(水)までの間実施します。5 月下旬に受診券を送付します。対象となる方で、受診券が届いていない方はご連絡ください。

### 対象年齢▶

40 歳(昭和 50 年 4 月 1 日～51 年 3 月 31 日)

50 歳(昭和 40 年 4 月 1 日～41 年 3 月 31 日)

60 歳(昭和 30 年 4 月 1 日～31 年 3 月 31 日)

70 歳(昭和 20 年 4 月 1 日～21 年 3 月 31 日)

検診場所▶町内各歯科医院

費用▶500 円(受診券が必要です)

※高齢受給者、後期高齢者医療被保険者、生活保護世帯、町民税非課税世帯および身体障害者手帳(1・2 級)、療育手帳(A 判定)の方は無料です。町民税非課税世帯の方は事前申請が必要です。

## 生き生き健康フェスティバル開催決定

今年のフェスティバルのテーマは「楽しもう 健康づくり」です。一人でも、誰かと一緒に、どの年代の方でも楽しんで参加していただける内容を企画し、準備を進めているところです。当日の皆さまの参加をお待ちしています。

【日時】6 月 27 日(土) 午前 10 時～午後 3 時ころ

【場所】つるぎふれあい館

【内容】五感で楽しむ体験型教室、相談コーナー、販売コーナーなど。詳細は広報かみいち 6 月号、ちらして後日ご案内予定です。



さわだちさ 澤田知沙ちゃん(母)と紗季さん(母)

どいりゅうた 土井隆汰ちゃん

かなざわりゆうま 金澤龍磨ちゃん

かわかみ 川上さくらちゃん

## 16か月児健診の子どもたち



やなせあいく 柳瀬亜郁ちゃん

ひらのほるか 平野遥花ちゃん

みずしまいろは 水島彩葉ちゃん

しまづけいすけ 島津佳輔ちゃん

## 健康相談



実施日▶月～金(祝日除く)

時間▶午前 9 時～午後 5 時

内容▶子育てや血圧測定、尿検査、健康に関すること、食事に関することなど、お気軽にご相談ください。(乳幼児の身体計測は、要問合わせ。)

## 不妊治療費の助成をしています

町では、少子化対策として不妊治療を受けているご夫婦に対し、その治療費の一部を助成しています。

### 対象者▶

上市町に住所を有し、各種医療保険の加入者で婚姻届が出されており、町が指定する医療機関で不妊治療を受けている夫婦

### 助成の内容▶

1 夫婦、1 年間限度額 20 万円の助成をします(助成期間は 3 年間)。なお、診断のための検査は、助成の対象になりません。※助成を受けるには、不妊治療の開始前に申請が必要です。※詳細はお問い合わせください。

〒 473-9355 岡 上市町保健センター ☎ 473-9355

## かみいち総合病院からのお知らせ

土曜レディース健診【子宮・乳がん】が始まります!

日時▶6 月 13 日(土)・27 日(土) 8:30～12:30 ※予約制  
予約▶健診センター(☎ 472-5136) 平日の 13:00 から 17:00

## こどもの城 (5 月予定) ☎ 473-0001

	午前 10 時 30 分～	休館日	17 日(日)
子育て相談	乳幼児教室合同栄養指導 14 日(木) そうじ組 20・27 日(水) うさぎ組 21・28 日(木) ちびっこ広場(6 月～1 歳頃) 12・26 日(火)		
クラブ	合唱 16 日(土) 午前 9 時～ 将棋 9・23 日(土) 午前 10 時～		
教室	こどもクッキング ※要予約 16 日(土) 午前 10 時～ お話の会 18 日(月) 午後 3 時 40 分～ 体操教室 23 日(土) 午後 2 時～		
イベント	フラワーアレンジメント ※要予約 6 日(水) 午前 10 時～ 新緑お茶会 ※要予約 11 日(月) 午後 3 時 30 分～		
その他	ポーチづくり 10 日(日) 午前 10 時 30 分～11 時 30 分 プラバンづくり 24 日(日) 午前 10 時 30 分～11 時 30 分		

## 介護保険アレコレ

介護相談員は、施設等を訪問し、介護サービスを利用される方々の、さまざまな疑問や不安、意見等に耳を傾け、サービス提供者と利用者の「橋渡し役」をします。介護サービスをはじめ、介護保険に関することならどんなことでもお気軽にご相談ください。みなさんからの声が、介護サービスをより良いものと変えていく第一歩となります。

介護相談員は、濱田啓二さん、土肥正彦さんです。

### 5 月の保険料(65 歳以上の方)

特別徴収、普通徴収ともありません。次回の普通徴収は 7 月になります。前年度分で納め忘れがないかご確認ください。

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

## 広報かみいち広告掲載募集

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。

広告の規格	仕上がり寸法(縦×横)	広告掲載料
1 型	46mm×88mm	10,000 円
2 型	46mm×176mm	20,000 円

### 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

原稿の提出期限 広報発行日の 15 日前

企画課情報班(内線 221)

「五月病」は大学に入りたての学生や新社会人の方が、新しい生活に夢中である間はいいけれど、それが一段落する 5 月頃に知らず知らずのうちに蓄積されてきた心身の疲れや、新しい環境や人間関係についていけないストレスのせいで、やる気がでない・気持ち塞ぎこんでしまうなどの状態になることを言います。

正式な病名ではなく定義もありませんが、医学的に考えるとこのような環境の変化についていけないことで起きる精神疾患として「適応障害」があります。

完璧主義で物事にこだわりがちな人や、内向的で孤立しやすい人、過保護に育てられた人などがなりやすいと言われるようですが、心身の不調がなかなか治らない場合、睡眠はたっぷりとしているのに悩みや疲れが消えない状態が 1 か月以上続く場合は、軽症の「うつ病」の可能性もあります。

特に仕事や家事などにやる気が出なくなるだけでなく、好きな趣味など以前は興味があったものにも関心がなくなったりする場合は要注意です。

from kamiichi general hospital

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】5月11日(月) 午前8時30分から (電話のみ)

Table with 3 columns: 講座名, 内容, 講師, 日時, 場所, 定員, 費用. Includes seminars on dance, nature, and art.

アルプスの湯

☎ 473-9333

【5月の催し物】 (午後0時30分～ 観覧無料)

- List of events: 2日(土) 松前一座 公演, 9日(土) 相撲甚句 公演, etc.

【ゆったりおトクなスタンプラリー実施中】

8カ所の温泉施設を巡るスタンプラリーを実施。最初の4施設を巡ると共通無料券を1枚、残りの4施設を巡ると更に2枚プレゼント。

5/31 まで

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

Table with 4 columns: 教室名, 曜日, 開始時間, 日. Lists various sports classes like Pilates, table tennis, etc.

- ① カミール ② 働く婦人の家 ③ 宮川公民館 ④ B&G体育館 ⑤ ウエルネススポーツセンタープール ⑥ 相ノ木公民館 ⑦ 相ノ木小学校グラウンド

「第17回かみいち時間」のご案内

日時▶5月19日(火) 18:30 (受付 18:15) 月切▶15日(金) 場所▶上市町文化研修センター 参加費▶1,000円/人

うえるねす通信 ウェルネススポーツセンター ☎ 473-2070

「水中運動」で健康維持増進!

～膝・腰への負担を減らし、らくらく運動!!～

今回は、膝・腰への負担を減らして、楽に実施できる水中運動をおすすめします。水中では、浮力のおかげで、体重が約10分の1になるため、歩く、弾むなどの運動をしても膝や腰にかかる負担が少なくなります。

広報かみいち 広告掲載募集

Table with 3 columns: 広告の規格, 仕上がり寸法 (縦×横), 広告掲載料. Lists ad rates for different sizes.

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▶9日(土)・13日(火)・16日(土)・27日(火) 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】

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)

【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▶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・キット代別途徴収 (3,000円～5,000円程度)】

婦人の家教養講座

☎ 473-0075

Table with 2 columns: 講座名, 日. Lists various classes like tea ceremony, dance, etc.

図書館カレンダー(5月)

Calendar grid for May showing dates and library status (open/closed).

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

絵本のよみきかせの会

日時▶10日(日) 午前11時～ 場所▶絵本コーナー

読書会

『霖雨』 葉室麟 / 著

日時▶22日(金) 午後1時30分～ 場所▶3階対面朗読室

一般書

医師たちが認めた「玄米」のエビデンス

渡邊 昌 / 監修

米は日本人にとってエネルギーのもととされているが、最近の研究から玄米の糖層には健康にとって予想以上に効果のある物質が含まれていることがわかってきた。

それらはがん予防、糖尿病や高血圧のような生活習慣病予防、認知症予防など多くの病気を予防する作用をもっている、科学的にも証明されてきた。

本書は玄米食を薦め、その効果を体験してきたそれぞれの分野の医師たちが記述している。

児童書

カエルと王かん

なかじま ゆうき / 作 山田 真奈未 / 絵

カエルのピクトールが、森の入り口でピカピカ光る王かんを見つけたことから始まる物語である。ピクトールは、「オレはあじさい池の王さまだ」と宣言し、仲間のカエルに、ぶどう酒など食べ物を持ってこさせてふんぞりかえっていた。しかし、そんな日は長く続かず、意外な展開に・・・。

一般書

銀の森へ..... 沢木 耕太郎 / 著

日本の敵..... 櫻井 よしこ / 著

池上彰のこれが「世界のルール」だ!..... 池上 彰 / 著

児童書

原発事故に立ち向かった吉田昌郎と福島フィフティ..... 門田 隆将 / 著

都会(まち)のトム&ソーヤ.....

はやみね かおる / 著 にしけいこ / 画

しんかんせんいま・むかし・もちだ あきとし / 文・写真

えほんしつ

ゆめぽっけ

☎ 472-2211

おはなしびよびよの会

毎週月曜日 午前10時30分～

おりがみ教室

9日(土) 午前10時30分～

おはなし会

2・16・23・30日(土) 午前10時30分～



こんにちは図書館です ☎472-6494

図書館ホームページでも、新着本情報などがご覧いただけます。





# うちどく（家読）のススメ

～子どもたちが、お気に入りの本と出会えるように～

～はじめに～

今年、上市町では、子ども読書活動推進計画を策定しました。家庭を中心に地域全体で、子どもたちが本とふれあう環境づくりに取り組んでいます。

## ●家庭で

「うちどく（家読）」してみませんか。読んだ本のことを家族みんなで話したり、家族そろって本屋さんで読みたい本を探したり、本を通して家族のコミュニケーションが深まっていく。

## ●地域で

子どもと一緒に図書館や絵本室（ゆめぼっけ）へ遊びに来てください！親子でゆったりと好きな絵本が読める。心豊かに時間を過ごしていただきたい。「ゆめぼっけ」はそんな場所です。（※保護者同伴の未就学児が対象）

### ▼上市図書館の企画 ☎ 472-6494

- ①夏休み読書カード  
たくさん本を読んでシールを集めよう！
- ②出前お話会（随時）  
町内会やサークル活動にも出前します。  
お気軽にご相談ください！
- ③絵本の読み聞かせ会 毎月第2(日) 11:00～



### ▼絵本室（ゆめぼっけ）の企画 ☎ 472-2211

- ①おはなしびよびよの会 毎週(月) 10:30～（0～2歳児）
- ②おはなし会 毎週(土) 10:30～※第2土除く（3～5歳児）

子どもたちが考えた

### 「うちどく（家読）」の約束

- ① 家族で同じ本を読もう！
- ② 読んだ本で話そう！
- ③ 感想ノートをつくろう！
- ④ 自分のペースで読もう！
- ⑤ 家庭文庫をつくろう！

これが「うちどく」です。  
特にこれ以上の決まりはありませんが、自分たちで家族のルールを作ってみるのもいいかもしれません。

## ●学校で

子どもたちが生活のほとんどの時間を過ごす場所。学校の図書室は子どもたちにとってとても大切な場所です。



学校では「朝の読書」など、校内での読書活動を進めることで、子どもたちの読書週間の形成を図っています。

また図書室は単に読書のための本を貸し出すだけではなく、子どもたちが学習を進める上での資料提供の役割も担っています。

学校司書は子どもたちへの本や学習資料の案内役として欠かせない存在となっています。



### 改装オープン

上市町森林総合センター  
4月下旬より宿泊・日帰り施設として改装オープンしました。利用は、11月30日までの期間で、日帰り（午前10時～午後6時）、宿泊（午後1時～翌日午前11時）となっています。

利用料金  
 研修室A（8畳間2部屋）  
 宿泊 3080円  
 日帰り 1540円  
 研修室B（6畳間1部屋）  
 宿泊 2050円  
 日帰り 1020円

※電気水道は使用可。  
 ただし、飲料水として使用される場合は、煮沸が必要です。  
 また、寝具等も各自ご持参が必要です。

申し込み先▼ふるさと親親自然公園ビジターセンター  
 （上市町千石3番地）  
 ☎ 076-472-0123

### 町の人口と世帯数

平成 27年 4月 1日 現在

人口	21,622	(-18)	(-209)
男	10,335	(-6)	(-67)
女	11,287	(-12)	(-142)
世帯数	7,884	(+22)	(+33)

( ) は前月比 ( ) は前年比

### 編集後記

4月から広報を担当することになりました。親切・丁寧な対応で、町の情報や魅力を正確にわかりやすく伝えられるように一生懸命取り組みます。休日などは、ボランティアで町内の子どもたちにサッカーを教えています。今後ともよろしく願っています。 谷田

### 冬眠明けのクマに注意

春は、クマが冬眠から目覚め、食べ物を探して活発に行動します。これから山に出かける方は、クマと遭遇しないよう、鈴、笛、ラジコなど音の出るものを携帯し、クマに自分の存在を知らせる等の対策をして、注意ください。