

広報入善

3

2010
March
No.632

最後の真剣勝負に沸く

舟見中学校で1月25日、全校生徒41人が参加して百人一首大会が開かれました。

昭和62年から続く生徒会の行事で、同校は4月に入善中学校と統合することから、今年が最後の大会となりました。講堂に敷かれた畳の上で、生徒たちは身を乗り出して熱戦を展開。札をたたく音や歓声が講堂中にこだましました。

力を発揮できました



上級の部で優勝した
戸倉 朋子さん(3年)

最後となる伝統の大会で優勝でき、うれしいです。優勝はねらっていました。札をスパッと取れた時が最高に気持ちいいですね。

CONTENTS

見つめなおそう

かけがえない命……2～5

春の火災予防運動……6～9

遊ingBOX……10～11

この人……12

まちのアルバム……13

インフォメーション……14～17

健康と福祉……18～19

見つめなおそう かけがえない命

「自殺」これまで、個人の問題として目を背けがちにしてきた自殺問題は、全国的に高止まりの状況が続き、後を絶ちません。自殺は決して人ごとではありません。ストレス社会に生きる私たちの誰もが、自ら命を絶つ究極の選択を取る可能性を持っています。かけがえない大切な命のために私たちが「できることは何か」見つけなおす時期にきています。



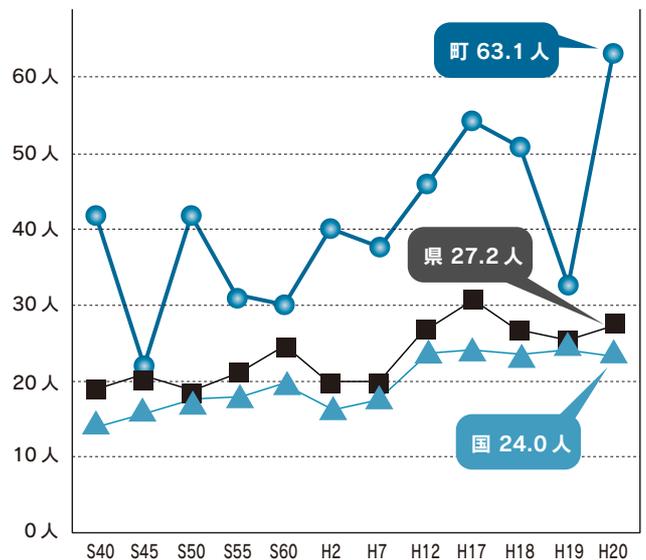
赤ちゃんとふれあい、命の大切さ、自分を大事にする心をはぐくむ、舟見中「いのちの授業」から(昨年10月)

**自殺はいまや
大きな社会問題に**

昨年、全国の自殺者数は3万2753人(警察庁まとめ)となり、平成10年以降、12年連続で3万人を超えました。これは、1日に約90人が自殺で亡くなっている計算となり、県内でも毎年約3000人が自ら命を断っています。

自殺の原因には、健康問題や経済・生活問題のほか、家庭問題、人生観や価値観、地域や職場の変化など、さまざまな要因が複雑に関係しますが、毎年3万以上の尊い命が

【表1】人口10万人当たりの自殺死亡率



※国「人口動態統計年報」から

**全国より高い自殺率
人ごとではありません**

死に追い込まれるのは、個人だけの問題ではなく、社会的な問題だといえます。

町の自殺死亡率(表1)は、全国平均よりも非常に高い状況が続いています。年代別(左ページ、表2)では、50代の働き盛りや、70〜80代の高齢者に多いのが特徴です。

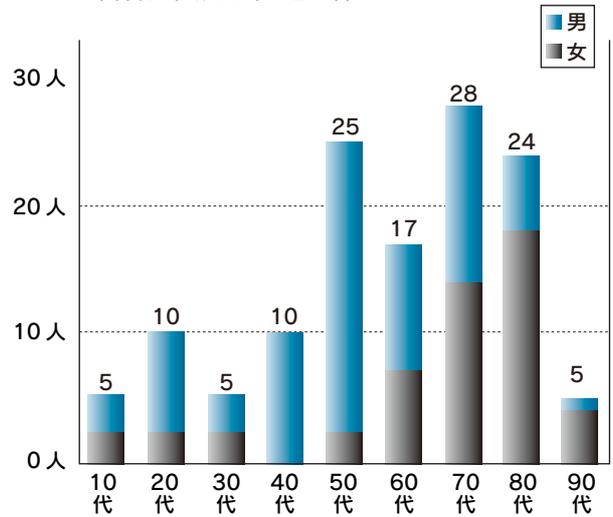
一人の自殺は、周囲の5〜6人に深刻な心理的影響を与え、といわれており、町内でも年に数十人がその影響を受けている計算になります。

【表3】 職場や家庭で気付く「うつ」のサイン

職場でのサイン	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事のミスが増える ・集中力が低下し、能率が落ちる ・イライラしがちになる
家庭でのサイン	<ul style="list-style-type: none"> ・イライラしたり、元気がない ・ぼんやりしている ・飲酒量が増えた ・体調不良を訴える
体の症状	<ul style="list-style-type: none"> ・眠れない ・だるい ・疲れやすい

周りの人が発するサインに気がきましょう。「高齢者うつ」は、認知症と間違えやすいので見落としに注意が必要です。

【表2】 年代別の自殺者数
(町内、平成11年～20年)



※国「人口動態統計年報」から

☑ うつのセルフチェック

2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上ほぼ毎日続き、生活に支障があるときは、うつの可能性を考えましょう。

- 毎日の生活に充実感がない
- 今まで楽しんでできたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできたことが、今はおつくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたように感じる

● 自殺の可能性が高い10のサイン

- ① うつ病の症状（気分が沈む、不眠、能率低下など）
- ② 原因不明な体の不調が続く
- ③ 酒量が増す
- ④ 安全や健康が保てない
- ⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗、職を失う
- ⑥ 職場や家庭のサポートが得られない
- ⑦ 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- ⑧ 重症の体の病気にかかる
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂におよぶ

追い込まれた末の選択 背景に悩み苦しむ心

自殺者の多くには何らかの心の病があったといわれており、中でも「うつ（気分障害がい）」が最も多いとされています。一人で悩みを抱え、冷静に判断できない状態で自殺という選択につながっています。

うつ病は誰でも かかり得る普通の病気

うつは、およそ15人に1人がかかるといわれる脳機能障がいの一つで、心に強いストレスを受けたときに、それが引き金となり起こります。仕事や人間関係のトラブルのほか、結婚や出産、昇進など、むしろ喜ばしいことがきっかけとなることもあります。

まじめ、きちょうめん、一人でがんばり過ぎる人などがかりやすい病気ですが、大きな刺激を受けることで、誰でもなる可能性があります。

もしかして、うつ？ そんなときは早めに受診

上の「うつのセルフチェック」に当てはまるなど、うつが疑われるときは、かかりつけ医や精神科医などに早めに受診（相談）しましょう。休養を

取るようにし、ストレスをためないことも大切です。

治療には、服薬やカウンセリングが行われます。回復には症状の程度により数カ月～1年以上の時間が必要ですが、早期に気づき、受診することで、早く回復につながるといわれています。

「気付く、つなぐ、見守る」 周りの人ができること

本人に自覚がないときでも、言動や体の不調など、いつもと違うサインが現れます（表3）。職場や家庭など、周りの人がサインに気付くことで、早い対応につながります。

少しでも気になることがあれば声を掛け、医師などの専門機関に相談する（つなぐ）ようすすみましょう。本人が拒んだときは無理をせず、家族や友人、上司など身近な人への相談をすすみましょう。

■ **家族の対応** ▼過度に心配せず今までどおり接する▼本人のペースを大切にし、励まし過ぎない▼原因を追究しない▼退職などの重大な決定は症状がよくなるまでしない▼ゆつくり話を聴き、休ませる

■ **職場の対応** ▼異変に気付いたらまず声を掛ける▼解決を急がず悩みをじっくり聴く

悩みを聴く それだけで救われる

「傾聴」 求められる聴く方

人は誰でも話を聞いてもらいたいと思っています。もし、あなたが相談ごとを受けるとした場合、話を十分に聴いてあげることができずか？

傾聴とは「相手の話に耳を傾けてじっくり聴いてあげる」ことで、全国で施設入所や一人暮らし高齢者の話し相手として、ボランティア活動が展開されています。

深い悩みを抱えた人でも、話を聴いてもらうことで気持ち整理され、「自分は受け

入れられている」などという自信を持ち、次の行動につながるというわけています。

相手の身になって共感しながら、じっくり聴いてあげると、相手の心は晴ればれとします。傾聴には、アドバイスや結論を出す必要はありません。相手の思いを聴き取り、分かち合うことが大切です。

■傾聴のポイント

▽話をさえぎらずに最後まで聴く▽あいづちを打ちながら聴く▽沈黙も受け入れながら聴く▽相手の感情を受け入れながら聴く▽相手の話を要約し、確認しながら聴く

聴いてあげることで 予防につながる



傾聴に詳しい
富山国際大講師 村上 満さん

人は話を聞いてもらうことで、気持ちが和らぎます。いろいろな悩みを抱える時代にありますが、ストレスをためないことが大切です。悩みごとは、まず相談してください。

相談を受けるときは、相手の心に寄り添って話を聴いてあげることが大切です。無理に結論を出そうとせず、じっくりと聴いてあげましょう。

心の健康を保つために、普段からの近所付き合いや、人とのつながりなどの「きずな」が大切です。傾聴などのボランティアを機に、皆さんの関心が高まればいいですね。老若男女が網の目につながるネットワークづくりが必要だと思います。



うるおい館、心の癒や詩絵展から



誰もが気軽に話せる場が 増えればいいですね

広報インタビュー

いつでも誰かがいて、気軽に話ができる。そんな場を探し求めるうちに、自分でも場を作っていました。

「そううつ」と診断されたのは3年前。なかなか治らない焦りから、次第にアルコールに頼るようになり、一人でいると、ますます追い込まれました。そんな苦しい思いを詩にはき出すことで、何度も自

殺を思いとどまりました。

話を聴いてもらうだけで楽になります。グループでは、感情をゆつくりと解き放ち、分かち合うことで悩みの解消につながってもらいたいですね。

自殺に至る根本には、現代社会が抱える「生きづらさ」があります。うつやアルコール依存などは表れた結果が違っただけで、生きづらさを解消しないと、誰でもなる可能性があります。人は誰もが「生きたい」と願っています。日ごろから悩みを明かせる友達づくりが大切です。

ほかに同じようなグループができて、思いを打ち明けられる場が増えればいいですね。



西田さんの作品。詩に温かい絵を添えて「生きる希望」を訴えます



西田 実 さん
(魚津市)

自らのそううつ病克服のため、平成19年から詩の創作に取り組む。昨年からは新川地区で「心の癒やし絵展」を開き、2月にはうるおい館でも開催した。うつ病経験者らが悩みを分かち合う、新川初の自助グループ「エンブレイスおー」を今年1月に立ち上げ、月に一度集い、語り合っている。連絡先は☎090(1555)7267

遺された人が「生きる」ために

遺族に接するときも
心に寄り添って

自殺で残された遺族には、大切な人を亡くした衝撃や悲しみ、怒り、自責など、さまざまな感情の変化が起こります。また、周りの人の偏見や誤解から、心が追い込まれ、心の病や後追いなどにつながることも少なくありません。

もし、あなたの周りの人が自殺遺族であるときは、相手の気持ちに寄り添う姿勢で接し、感情を否定せず、ゆつたりと話を聴いてあげましょう。「がんばって」などの励ましや、安

易な慰めはしないように注意
します。

自殺遺族に対する 心のケアがあります

富山県心の健康センターでは、自殺遺族に対する「グリーンケア相談」として、精神科医などの専門相談員が話をお聴きしています。出向いて話す気分になれない人などは、電話でも相談ができます。

また、自殺遺族同士で体験や気持ちを分かち合う自助グループ「風の道 富山」などに参加することも、気分を軽くする方法の一つです。



生活の中での困りごとや悩みの相談を受ける
人権相談から

できることから はじめませんか

町では、自殺につながりやすい心の健康対策をはじめ、相談しやすい体制整備のため、多岐にわたる相談窓口のネッ

トワークづくりを進めています。

自殺は、ほんのささいなきっかけから、誰もがその状況に置かれる可能性があります。

あなたの大切な人、かけがえない命を守るため、「生きたい」というメッセージをしっかりと受け止め、相談窓口などの専門機関につないでみることから始めてみませんか。

「生きる」ための 相談窓口

■心の健康全般に関する相談

- ▽保健センター
☎72-0343
- ▽県新川厚生センター

- ☎52-2647
- ▽県心の健康センター
☎(076)428-1511

■自殺遺族の相談

- ▽県心の健康センター
※「風の道 富山」を含む
☎(076)428-1511

■消費生活・多重債務の相談

- ▽住民環境課生活相談窓口
内線132(消費生活)

- ▽入善警察署
☎72-0110

- ▽県消費生活センター
①消費生活相談
☎(076)432-9233

- ②金融・多重債務相談
☎(076)433-3252

■福祉に関する相談

- ▽健康福祉課各係(高齢者、障がい者、虐待相談など)
内線141-147

- ▽町社会福祉協議会
☎72-5658

- ▽町地域包括支援センター
☎74-1073

- ▽高齢者総合相談センター
☎(076)441-4110

■教育相談

- ▽町教育センター
☎72-0009、または各学校

■人権相談

- ▽住民環境課住民係
内線131
- ※毎月第1火曜日、うるおい館で開催

「おかしい」と気付いたら 専門家へつなぎましょう



県心の健康センター嘱託医
風の道富山代表

本田万知子さん

うつやアルコール依存などから自殺につながるケースが多くあります。自殺や病気への理解を深め、早期に発見、治療することが大切です。

うつからの回復には治療が必要です。周りに「最近、元気がない」「眠れない」など、いつもと違う不調を訴える人がいるときは、精神科医などの専門家につないであげましょう。

また、遺族に接するときなどは、心のケアも忘れずに。無理に話を聞こうとせず、寄り添う気持ちで接してください。心の健康センターでは、大切な人を自殺で亡くした遺族の悩みを受ける「グリーンケア相談」を行っています。

なくそう火災! 守ろう家族



町消防本部では、消防団や婦人防火クラブなどの協力を得て、火災のないまちづくりに取り組んでいます。3月は「消えるまで ゆっくり火の元 にらめっ子」をスローガンに、春の火災予防運動が展開されます。

火災予防は日ごろからの心掛けが大切です。今月は、家庭での防火のポイントを紹介します。

うっかり火災を防止 こまめな火の元点検



昨年の県内の火災発生件数

乾燥、強風多い春 火災に注意を



春は空気が乾燥し、風が強い日が多く、火災が発生しやすい季節です。また、ひとたび火災が発生すると、強風により延焼が広がる可能性が高いことから、一人一人が火の用心を心掛けましょう。

3/20(土) ~ 3/26(金)

春の火災予防運動

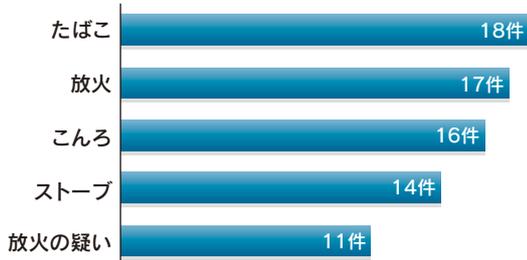


は223件、焼死者数は29人となりました。町内でも2件の火災が発生しています。主な出火原因は、たばこ、放火、こんろ、ストーブが毎年上位を占めています。放火を除いて多くは「つい、うっかり…」などという油断から火災につながっていることが分かります。(左ページ表参照)

にしましょう。
長年使っている家電製品も点検を
テレビ、エアコン、洗濯機など、各家庭で長年使用している家電製品から火災につながるケースもあります。
焦げ臭いにおいや煙の発生、電源プラグがさわれないほど熱くなるなど、異常があるときは、すぐに使用を中止し、販売店などに連絡してください。



■出火原因ワースト5(県内、平成21年)

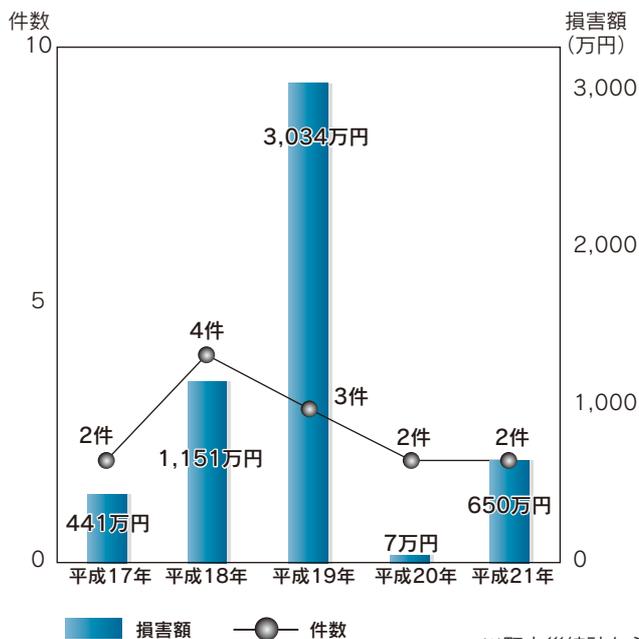


■県内の火災件数と焼死者数

	火災件数	焼死者数
平成17年	275件	19人
平成18年	213件	21人
平成19年	253件	13人
平成20年	228件	29人
平成21年	223件	29人

※資料 県消防課

■町内の火災状況(平成17年～21年)



※町火災統計から

通報はあわず正確に



町消防署予防係
舟川翔太郎 消防士

初期消火ができるのは、火が天井に燃え移るまで(約2分30秒)といわれています。万一火災で「119番通報」するときは、落ち着いて、簡潔、正確に話してください。

消防署では▶「火事」か「救急」か▶「場所」や「付近の目標物」▶何がどのように燃えているかなどの「火災の状況」▶通報者の「氏名」と「通報している電話の番号」を聞き取ります。

通報後はただちに、火の届かない安全な場所に避難してください。

なお、119番通報は携帯電話からでもかけられます。

家庭から火災を出さないため、次の7つのポイント(3つの習慣、4つの対策)で、わが家の防火対策を確認しましょう。

■4つの対策

▽逃げ遅れを防ぐために「住宅用火災警報器」を設置する
▽寝具や衣類からの火災を防ぐために「防炎品」を使用する
▽火災を小さいうちに消すために「住宅用消火器」などを設置する
▽お年寄りや体の不自由な人を守るため「隣近

■3つの習慣

▽「寝たばこ」は絶対やめる
▽「ストーブ」の周りに燃えやすいものを置かない
▽「ガスこんろ」などのそばを離れるときは必ず火を消す

住宅防火、命を守る
7つのポイント



野焼きは、悪臭やばい煙の発生、ダイオキシンなどの有害物質の排出が予想されることから、法律で禁止されています。また、野焼きの火が強風により燃え広がり、思いもよらない火災につながるケースが多くあります。野焼きはやめましょう。

野焼きは
やめましょう



所の協力体制」をつくる



高波災害時の人員搬送などに威力を発揮した、町消防本部の防災活動(広報)車両がこのほど更新されました。これまでの車両の老朽化に伴い(財)日本消防協会から交付されたもので、今後一層の防火啓蒙活動などに活用します。



防火PRに活躍
消防本部の広報車更新



■消火器の使い方
1・2・3で使えます



1 ピンをぬきます

2 ホースをはずして
火元に向けます



3 レバーをにぎって
消火します

協力：(財)日本防火協会

こんな消火器危険です



◀容器のふたがサビ(腐食)している



▶容器の溶接部分が激しくサビている



◀容器底のサビのほか、へこみ(変形)がある

もしも…のときに
使えるよう点検を

消火器は、火事のとくにきちんと使えることが重要です。自宅や会社にある消火器は定期的に点検しましょう。使用方法を確認することも必要です。サビは、ふた、底、溶接部分に発生しやすく、表面にへこみがないかも確認します。サビ・へこみがあるときなどは、使用しないで、新しいものに更新しましょう。

■点検のポイント

▽安全ピンはついているか

古くなった消火器が破裂し、けがをするなどの事故が全国的に相次いでいます。

事故は、サビ(腐食)やへこみ(変形)がある消火器を落下、転倒させたときや、噴射レバーを握ったときなどに起きています。サビなどで金属の強度が弱まり、そこに強い力が加わることで事故につながっています。

破裂事故が多発中
原因はサビ、へこみ

CAUTION
古い消火器に
気を付けよう

古い消火器を
処分したいときは？

消火器は、地区のごみステーションや再生広場では回収できません。

処分するときは、消火器販売店などの専門業者に相談し、引き取りを依頼しましょう。

古い消火器を
処分したいときは？

湿気、高温サビのもと
保管は適切に

消火器(容器)の耐用年数はおおむね8年です。しかし保管場所などにより、その寿命は縮まります。

湿気が多い場所、日のよく当たる所を避けて保管するようにししましょう。温度は40度以下、通気性がよく、通行の邪魔にならない場所が適しているといわれています。

湿気、高温サビのもと
保管は適切に

▽キャップがゆるんでいないか
▽容器にサビ・へこみがないか
▽ホースに詰まりやひび割れがないか
▽使用期限を過ぎていないか、など



受賞 おめでとうございます

このほど、各方面で次の各賞を受賞(入選)した皆さんの喜びの声を紹介します。



表彰状を手にする井林さん

小摺戸の井林さん 北陸農政局長賞を受賞

前町農業委員会会長の井林耕榮さん(小摺戸・76歳)が農地利用集積功績者として北陸農政局長賞を受賞しました。町内の認定農業者などへの農地利用集積率を、県平均を約15割上回る61・0割に引き上げるなど、農地の利用調整

に積極的に取り組んできた井林さんは「地域で支えてくれた皆さんのおかげです」と話しています。

「まめなみそ」の豆な海 県学校給食功労団体表彰

農産物加工グループ・豆な海の皆さんが学校給食功労団体として(財)富山県学校給食会表彰を受賞しました。

豆な海の皆さんは、地場産の大豆や米などで作ったみそを給食に供給しているほか、子どもたちのみそ作り体験などで食育推進に貢献しています。杉田美紀子会長は「無添加でおいしい『まめなみそ』を皆さんにも味わってもらい



豆な海の左から野澤景子さん、杉田美紀子さん、秋元康子さん

上青小4年生 壁新聞で全国入選

子どもたちが取り組んだ農業体験活動を、壁新聞にまとめ、発表して競い合う「子どもファーム・ネット活動コンクー

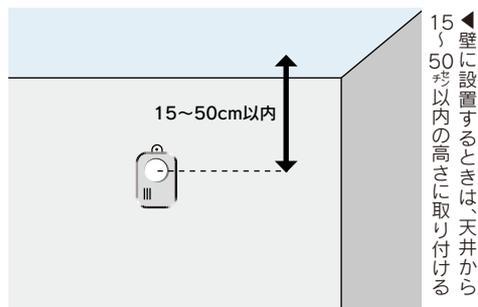
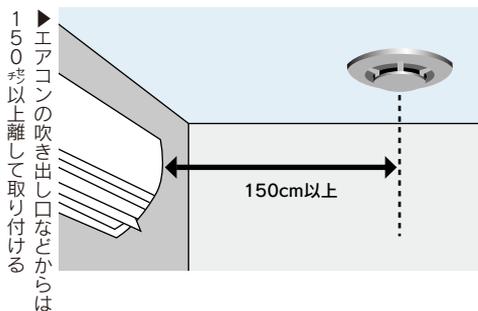
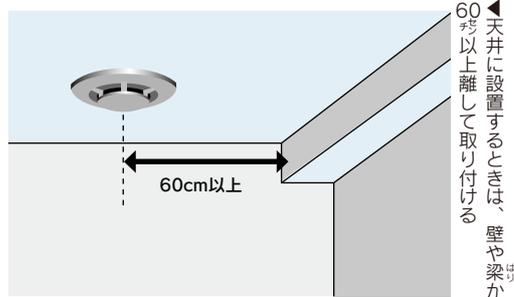
たいです」と話しています。



入選に喜ぶ森下さん(左)と上島さん

ル」で、上青小学校の4年生が入選しました。農業への理解を深めてもらおうと、JA中央会などで行く協議会が毎年実施しているもので、県内では初めての入選となります。クラス代表を務めた森下ちはるさんと上島千沙さんは「みんなの取り組みが全国で入選でき、うれしい」と元気に話しています。

火災警報器の取り付け方



取り付けましたか 住宅用火災警報器

住宅用火災警報器は火災発生を早期に知らせ、逃げ遅れなどを防ぐことができます。設置が義務付けられています。まだ取り付けしていない人、これから家を新築する人は必ず設置しましょう。設置場所は①寝室②階段には「煙式」を必ず、また③台所には「熱式」警報器の設置をおすすめしています。

取り付いたら安心? お手入れも忘れずに

警報器は万一の際に動かなければ意味がありません。手入れは忘れずにしましょう。
■お手入れ3つのポイント
▽定期的(1カ月に一度を目安)に作動するか点検しましょう
▽おのおおむね10年をめどに新しい機器に交換しましょう
▽乾電池の交換も忘れずに

■問い合わせ 町消防署
☎72-0135

※観覧料などが必要なイベントもありますので、詳細についてはお問い合わせください。

目指せ! 遠くん、さくらちゃん ゴルフ教室受講生募集

これからゴルフを始めたい人、始めたばかりの人、みんな集まれ。

町ゴルフ協会では、皆さんのゴルフ向上をお手伝いさせていただきます。ゴルフの楽しさ、自然の中でプレーする素晴らしさを体験しませんか。

- 期 間** ◇**小学生コース** 4月5日～5月17日の毎週月曜日(5月3日(祝)は除く)、5月23日(日)はコース体験…全7回コース
- ◇**一般コース** 4月5日～5月17日の毎週月曜日(5月3日(祝)は除く)…全6回コース
- 時 間** 午後7時～9時(5月23日(日)の小学生コースは午後3時～予定)
- 場 所** インターゴルフクラブ(黒部市)、棚山ゴルフ倶楽部(朝日町)
- 対 象** ◇**小学生コース** 町内小学校の新4～6年生 ※先着10人
- ◇**一般コース** 町内在住のゴルフ初心者 ※先着10人
- 参加費** ◇**小学生コース** 6,000円(練習球、保険料、コース体験料を含む)◇**一般コース** 9,000円(練習球、保険料を含む)※一般のコース体験は希望者(別料金)
- 申し込み・問い合わせ**
3月5日(金)～14日(日)まで、総合体育館で受け付けます。

スポーツクラブ入善 3月度受講生募集

- ……会場は総合体育館
- ナニアロハ教室**……
毎週木曜日 20:00～21:00
- 太極拳教室**……
毎週木曜日 9:30～10:30
- パワーヨガ教室**……
23日は、うるおい館
30日を除く火曜日 10:30～11:30
31日を除く水曜日 19:00～20:00
20:10～21:10
- キッズヒップホップ教室**……うるおい館
毎週金曜日 18:00～19:00
- ステップエクササイズ教室**……
31日を除く水曜日 14:40～15:40
- エアロビクス教室(託児可能)**……
毎週木曜日 11:00～12:00
- エアロビクス教室**……うるおい館
毎週金曜日 20:00～21:00
- ピラティス教室**……
毎週土曜日 19:30～20:30
- キンボール教室**……
17日(水) 19:30～21:00
- 「オラもスポーツマンやっちゃ!」教室**……
3日(水)、17日(水) 20:00～21:15
- 問い合わせ** 総合体育館

「入善町歩こう会」に 入会しませんか

入善町歩こう会では、新会員を募集しています。「心身ともにさわやかに歩こう」をモットーに、毎年4月から11月まで月1回開催し、町内外を会場に片道4～5*。のコースを、休憩や食事を挟みながら楽しく歩いています。

皆さんも、季節ごとの移り変わる風景を感じながら、一緒に楽しく歩いてみませんか。

- 会 費** 入会金 1,000円
年費 1,000円

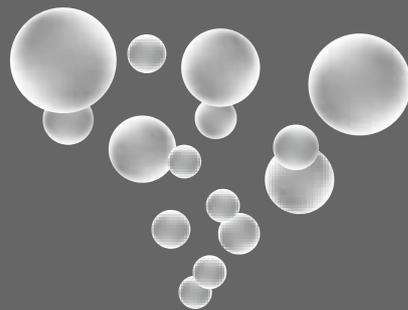
●申し込み

尾谷善政 ☎74-0937
竹内秀夫 ☎72-0276

※第1回目は4月18日(日)午前8時30分、総合体育館に集合。フラワーロード周辺を散策します。



発電所美術館企画展



発美展 Hatsumi シャボン・アート

今回は、発電所美術館の15年間の企画展を振り返る記念収蔵品約40点を、一堂に展示します。

またカラフルなシャボン玉を飛ばして、床に広げた大きな紙に模様を描く、誰でも簡単に遊べるアート体験コーナーも併せて設置します。

- 会 期** 3月6日(土)～3月22日(月)
- 休 館** 月曜日 ※22日は月曜でも開館
- 料 金** 一般200円、高大生100円
中学生以下無料
- 開館時間** 午前9時～午後5時15分
- 問い合わせ** 発電所美術館

JOY CALENDAR お楽しみカレンダー 3月

	1 月
	2 火
3月生まれの 谷 真帆ちゃん(左)と舟川茉凜ちゃん(右)が (南部保育所) — 日づけをかきました —	3 水
◎あぐり陶遊会作陶展(～7日) 町民会館ギャラリー	4 木
◎冬季テニス教室 18:30～ 総合体育館	5 金
◎発美展シャボン・アート(～22日) 下山芸術の森・発電所美術館	6 土
◎ライブ「WORLD' END SUPER NOBA」 17:30～ うるおい館マルチルーム	7 日
◎第18回おたのしみ卓球大会 8:30～ 総合体育館	8 月
◎ひまわり歌謡会カラオケ発表会 13:00～ コスモホール	9 火
◎劇団四季ミュージカル「はだかの王様」 19:00～ コスモホール	10 水
◎冬季テニス教室 18:30～ 総合体育館	11 木
◎入善ライオンズクラブ結成40周年 記念大会 14:00～ うるおい館イベントホール	12 金
◎第5回プリマヴェーラカップフットサル大会 8:30～ 総合体育館	13 土
◎カルテット・エクセルシオ演奏会 14:00～ コスモホール	14 日
	15 月

16 火	☐新川青年会議所創立40周年記念 3月度公開例会 19:00～ コスモホール
17 水	
18 木	☐冬季テニス教室 18:30～ 総合体育館
19 金	
20 土	☐ミカサ・モルテンカップ 第8回北信越中学新人バレーボール 優勝大会(～21日) 8:00～ 総合体育館
21 祝	☐婦人防火クラブ結成30周年を祝う会 17:00～ うるおい館イベントホール ☐第10回歌と踊りの桜まつり 13:00～ コスモホール
22 休	
23 火	
24 水	☐小菅優&ラデク・バボラーク デュオリサイタル 19:00～ コスモホール
25 木	☐冬季テニス教室 18:30～ 総合体育館
26 金	
27 土	☐映画「ゼロの焦点」上映会 14:00～ コスモホール
28 日	☐第19回バドミントン交流大会 8:30～ 総合体育館 ☐町連合婦人会総会 13:30～ コスモホール ●町消防団春季訓練 14:00～ 役場前
29 月	
30 火	
31 水	問い合わせ ☐町民会館コスモホール ☎72-1105 ☐総合体育館 ☎74-2500 ☐下山芸術の森・発声所美術館 ☎78-0621 ☐うるおい館 ☎72-0123

劇団四季ミュージカル 「はだかの王様」

日本を代表する劇団四季がおくる名作ミュージカルの決定版。助成によるお得な特別料金で実施します。

●日時 3月10日(水) 午後7時開演
●料金 全席指定
S席 一般 4,500円
高校生以下 2,500円
A席 一般 4,000円
高校生以下 2,000円

●問い合わせ 町民会館

第19回 新日鐵音楽賞受賞 (財)地域創造助成公演 カルテット・エクセルシオ 演奏会

特別出演
入善混声合唱団(合唱)
小坂圭太(ピアノ)
赤池光治(コントラバス)

●日時 3月14日(日) 午後2時開演
●料金 全席自由
前売1,500円(当日2,000円)
●問い合わせ 町民会館

小菅優 & ラデク・バボラーク デュオリサイタル

●日時 3月24日(水) 午後7時開演
●料金 全席指定
S席 5,000円(限定140席)
A席 4,000円
A学生席 2,000円

※A学生席は社会人を除く大学生以下対象(当日 要学生証)

●問い合わせ 町民会館

第10回 歌と踊りの 桜まつり

●日時 3月21日(日) 午後1時開演
●料金 全席自由 前売3,500円
(当日500円高)
●出演 川野夏美、花咲ゆき美
HIROMI、走 裕介
●踊り 扇流 寿々蘭会
●問い合わせ 株式会社イメージアップ
(☎0765-52-4821)
※コスモホールにてチケット発売中

巡回上映会 「ゼロの焦点」

原作:松本清張
出演:広末涼子、中谷美紀、木村多江
北陸・金沢を舞台にした松本清張不朽の名作「ゼロの焦点」が早くも入善上映会に登場。お見逃しなく!

●日時 3月27日(土)午後2時上映
●料金 全席自由
一般1,000円/高校生以下500円
(当日各200円高)

●問い合わせ 町民会館



入善名水寄席 志の輔らくご

富山が生んだ当代随一の落語家・立川志の輔の高座をご堪能ください。

●日時 5月7日(金) 午後6時30分開演
●料金 全席指定
S席4,000円/A席3,500円

※チケットは3月6日(土)から発売開始
※販売枚数に限りがありますので売り切れの際はご容赦ください。

●問い合わせ 町民会館

チケットの発売方法と 一部変更のお知らせ

【発売方法】
コスモホールでのチケット発売開始日の受付時間は以下のとおりです。
窓口販売:午前9時から受付開始
電話予約:午前10時から受付開始
受付開始時間をお間違えないようにご注意ください。
※一般発売日前にコスモホール有料会員先行予約があります。あらかじめ、ご了承ください。
【一部変更点】
これまでチケットの一般発売開始日は日曜日でしたが、今回から土曜日に変更します。ご注意ください。
●問い合わせ 町民会館

全国中学選抜卓球大会に初出場

入善西中学校
男子卓球部の皆さん

ここは、みんなで作るページです。情報をお寄せください。秘書政策係 ☎72-1100 内線201



全国大会に向けて意気込む西中・男子卓球部の皆さん。写真前列右から、中内真希君(1年)石塚守君(2年)市森直也君(同)高野清流君(1年)。後列右から、泉怜志君(同)笹原洸一君(同)米島暉登君(2年)高野深介君(同)上野健一監督

全国で力を発揮し、上位を目指したい

入善西中学校男子卓球部の皆さんがこのほど、全国中学選抜卓球大会の富山県大会で初優勝しました。皆さんは、3月27日から山梨県で開催される全国大会に出場します。キャプテンの高野深介君は「みんなが一つとなり優勝することができ、うれしいです」と県大会を振り返ります。

大会は、1チーム6人がシングルス、ダブルスに分かれて試合を行い、先に3勝したチームの勝利となります。

県大会の予選リーグで、前回優勝の山室中学校(富山市)相手に「あと1本取られたら負け」の絶対絶命のピンチから、エースの市森直也君らが巻き返しての逆転勝利。そのまま波に乗り、決勝トーナメントを勝ち進みました。

同部で平成19年から監督を務める上野健一教諭(黒部市・26歳)は「今年は安定的な強さがあるチームとなりました。全国では、自信を持ってプレーに集中し、子どもたちの力を発揮してほしいですね」とエールを送ります。

「ここまでできたら、とにかく勝つ。部員が一致団結し、一つでも多く勝ち上がりたいです」と全国大会に向け、気合十分の皆さんです。

補聴器相談会 3/2(火) AM10:00 ~PM 5:00

補聴器の専門相談員が、あなたの「聞こえ」についてアドバイス。ご使用中の補聴器の調整・点検も無料でいたします。尚、ご一報いただければ送迎いたしますので、お気軽にお申し付け下さい。

メガネ 補聴器 宝飾 時計

入善町入膳 5242 TEL 72-2311 FAX 72-5059

(有)なかしま

明石農機魚津店・入善店総合大展示会

第25回 新川広域 **ビッグフェア**

3月12(金)13(土)14(日)

魚津蛇田倉庫特設会場



地場産食材ふんだんに

JAふれあい雑煮まつり

地場産食材を使った雑煮が並ぶ「ふれあい雑煮まつり」が1月30日、みな穂農協農産物直売所で開かれ、多くの家族連れが各店自慢の味に舌鼓を打ちました。

生産者と消費者の交流を図ろうと、同農協が昨年に続いて開いたもので、入善朝日両町の農産物加工グループなど7店が、雑煮やぜんざい、そばなどを販売。訪れた人たちは、各店の趣向を凝らしたメニューを存分に味わっていました。

火から守れ、文化財

防火デーで十三寺特別査察



文化財防火デーの1月26日、舟見の中尾山十三寺（入井寛道住職）で消防特別査察が行われました。

文化財の防火意識を高めようと毎年実施しているもので、木造千手観世音菩薩立像（県指定・彫刻）をはじめ、多くの文化財を収蔵する同寺の消火設備などを消防署員が点検し、入井住職が水消火器を使った消火訓練に取り組みました。住職は「火の取り扱いに注意したい」と話しています。



熱々ラーメン召し上がれ

第10回入善ラーメンまつり

冬遊ぼう入善ラーメンまつり「が2月14日、銀座通り商店街で開かれ、ラーメンの味を食べ比べる大勢の人でにぎわいました。

町商工会が毎年この時期に開いているもので今回が10回目。町内外から過去最多となる20店のラーメン店が出店しました。町商工会青年部の創立50周年を記念した「入善ブラウンラーメン」が200食を完売するなど、人気ラーメン店に長蛇の列ができました。

春からが楽しみ

入善、舟見中統合前の授業交流



4月に統合する入善、舟見両中学校の1、2年生が2月12日、入善中学校で行われた授業で交流しました。

生徒たちの交流は昨年からは、野球バドミントン、バレーボール、美術の各部活動で始まっています。この日は、1年生36人が音楽の授業で入善中学校歌などを練習し、2年生54人は男女に分かれ、柔道、バスケットボールに汗を流しました。生徒たちは「4月から授業が楽しみ」と、心待ちにした様子で交流を深めました。

相談のコーナー

☎…日時 ④…場所 ⑤…問い合わせ先

教 育

☎…毎週月～金曜日 午前9時～午後5時
(時間外はFAX74-2792をご利用ください)
④…教育センター (うるおい館)
⑤…教育センター ☎72-0009
PTA教育相談室 ☎72-2331

総 合 相 談

法 律 ☎…第3水曜日 ※要予約
[相談員 弁護士]

母子・父子・児童 ☎…第4火曜日 [相談員 母子・父子
自立支援員兼家庭児童相談員]

住宅改造 ☎…第3木曜日 ※要予約
[相談員 建築士]

一 般 ☎…毎週月曜日
[相談員 一般相談員]

●時間は各午後1時30分～3時30分

成年後見相談 ☎…偶数月第2木曜日 ※要予約
午後1時30分～4時
[相談員 行政書士]

④…健康交流プラザ「サンウェル」相談室

●電話相談と予約

④…町社会福祉協議会 ☎72-5686

人権・行政 ☎…2日(火)午後1時～4時
[相談員 人権擁護委員・行政相談委員]

④…うるおい館会議室
⑤…住民環境課住民係 内線131

国民年金・厚生年金

☎…18日(休)午前10時～正午 午後1時～3時
受付は午後2時30分まで

④…役場1階相談室 [相談員 社会保険事務所職員]
⑤…住民環境課住民係 内線132

町営住宅空室状況

○特定公共賃貸住宅：■募集期間
東町住宅 3戸 3月1日(月)～15日(月)
(土、日、祝日を除く)
○公営住宅 ※応募者多数の場合は抽選
東町住宅 1戸 ■申し込み・問い合わせ
舟見住宅 3戸 建設下水道課 都市計画・
新瀬山住宅 3戸 住宅係 内線333・334
駅南住宅 0戸

例月出納検査結果報告

毎月実施されている例月出納検査の結果をお知らせします。

◆検査対象 (平成21年12月分)
一般会計、特別会計の収支状況と現金の保管状況

◆検査期日 1月21日(木)

◆検査結果
検査調査記載の計数と、関係諸帳簿・証拠書類の計数審査を行った結果、各会計、歳入歳出外現金とも誤りは認められなかった。
入善町監査委員 米澤憲二郎 山下 勇

4月開場、青野パークゴルフ場 団体申し込みは3月から受付

冬期間、休場していた青野自然公園パークゴルフ場が、4月1日(木)に開場します。団体で利用するときは、10日前までに申し込みが必要で



場内全27ホールでお楽しみください

す。団体利用申し込みは、3月1日(月)から受け付けます。個人利用の場合は、事前に申し込み必要はありません。場内に備え付けの利用記録簿に必要事項を記入し、マナーを守ってご利用ください。※大会開催や団体利用などにより、個人利用を制限する場合があります。

■開場期間
4月1日(木)～11月29日(月)

■利用時間

午前8時～午後5時

※6～8月は午後7時まで

■休場日 毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は開場し、その翌日に休場します)

案内 GUIDANCE

■申し込み・問い合わせ
建設下水道課都市計画・住宅係 内線336

スポーツ保険加入で 安心・エンジョイ



平成22年度のスポーツ安全保険加入の受け付けが始まりました。子どもからお年寄りまで、5人以上のグループで加入できます。補償内容は、傷害保険や賠償責任保険、

共済見舞金などです。

■保険料 ▼中学生以下：600円、または1150円

▼一般：1600円

▼65歳以上：800円

■保険期間 平成22年4月1日～平成23年3月31日

■申し込み・問い合わせ
総合体育館 ☎74-2500

学校体育施設を開放 利用団体は会議に出席を

町では、平成22年度の学校体育施設(体育館、グラウンド)の開放利用を希望する団体に対し、次のとおり団体代表者会議を開催しますので、ご出席ください。なお、新規に利用を希望する団体の代表者も出席をお願いします。
■会議の日程(施設別)
▽体育館：3月4日(木)

学用品などの費用を 援助します



町では、小・中学校に通う児童・生徒のうち、経済的理由で就学にお困りの人に対し、学校で必要な学用品などの費用を援助します。希望する人は学校と相談の上、申請書を学校に提出してください。
■問い合わせ 各学校、または教育委員会事務局学校教育係 内線351

**3月分から変わります
協会けんぽの保険料率**

中小企業などの事業主や従業員、その家族が加入する、協会けんぽ(全国健康保険協会)の保険料率が、3月分(4月納付分)から引き上げとなります。昨今の経済状況の低迷による保険料収入の減少と、医療費の伸びなどによる支出増に伴うもので、健康保険制度を支えるためにも、加入者の皆さまのご理解をお願いします。

■新しい保険料率 9・31%
(2月分までの率は8・19%)

「いただきます!」から始める食育

食育の知恵袋 ④

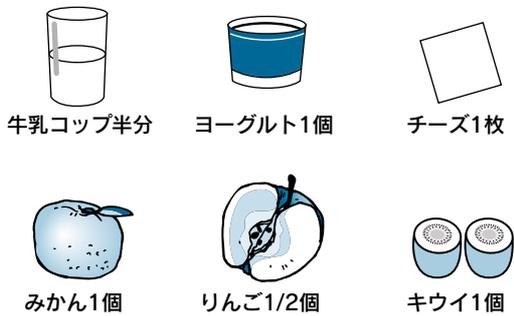
毎月19日は
食育の日

食事バランスガイド その④

食事バランスガイドの最後に示されているのは「牛乳・乳製品」と「果物」です。一日に取る目安は、ともに2つ分。牛乳であればコップ一杯、みかんでは2個に当たります。なかなか取りにくいですが、日ごろから意識して取るよう心掛けましょう。

また、お菓子やジュース、アルコール類は適度にとることが望ましく、ガイドではコマを回すための「ひも」で示されています。おやつを食べ過ぎに注意し、食事バランスを崩さないようにしましょう。

◆牛乳・乳製品、果物1つ分の目安量



■問い合わせ 食育栄養指導係 内線352

1・12(増)

※月収28万円の人の場合で、保険料月額は約3200円の増加(事業主と従業員で半分ずつ負担)となります。

■問い合わせ

協会けんぽ富山支部
☎(076)431-6156

**あぐり陶遊会
作陶展を開催**

あぐり館で活動する陶芸サークル、あぐり陶遊会では、会員の作品約300点を一堂に展示する「第7回作陶展」を開催します。会員の力作にご期待ください。

会期中は、お皿や湯のみ茶碗など、陶器のチャリティール販売会も行われます。

■会期

3月4日(木)〜7日(日)

■場所

町民会館ギャラリー

■観覧料

無料

■問い合わせ

教育委員会事務局生涯学習スポーツ係 内線354

**心の問題を考える
憲法講演会を開催**

県司法書士会では、憲法講演会を開催します。精神科医を講師に、これまでとは違った視点から、憲法と心の問題を

考えます。どなたでも気軽にお越しください。

■日時

3月7日(日)
午後2時〜4時

■場所

県民会館304号室

■講演

▽演題:憲法と「心の問題」の関係を考える▽講師:香山リカ氏(精神科医・立教大学教授)

■入場料

無料

■問い合わせ

富山県司法書士会
☎(076)431-9332

**創立40周年を記念し
新川青年会議所公開例会**

今年、創立40周年を迎える新川青年会議所では、3月度公開例会を開催します。一般参加も大歓迎です。皆さんお誘い合わせの上、ご来場ください。

■日時

3月16日(火)
午後6時30分開場
午後7時開演

■場所

コスモホール

■講演

▽演題:日本人の忘れもの〜東京大空襲から65年、おかみさんが語る日本人の誇りとは〜

▽講師

海老名香葉子氏

■寄席

林家錦平氏

■入場料

無料

※定員になり次第、入場を制限させていただきます。

町議会3月定例会日程

4日(木)	10:00~	※本会議(提案理由説明)
11日(木)	10:00~	※本会議(代表・一般質問)
12日(金)	10:00~	※本会議(一般質問、質疑、委員会付託)
15日(月)	10:00~	総務常任委員会
17日(水)	10:00~	産業教育常任委員会
19日(金)	13:30~	※本会議(討論・採決)

※本会議は、ケーブルTV5チャンネルで中継されます。

限らせていただきます。

■問い合わせ

(社)新川青年会議所
☎22-5976

**魚津の高齢者職業相談室
3月26日(金)で閉鎖**

新川地区の高齢者の皆さんにご利用いただいていた「魚津市高齢者職業相談室(魚津市役所内)」は、3月26日(金)をもって閉鎖します。

これまでの業務は、ハローワーク魚津で引き続き行いますので、今後ともご利用をお待ちしています。

■問い合わせ

ハローワーク魚津 ☎24-0365

募集
RECRUITMENT
↓

**入善駅前駐車場を
利用しませんか**

JR入善駅前町の町営駐車場を通勤者の皆さんに貸し出します。貸出期間は、平成22年4月1日から23年3月31日までで、年間を通して利用する人を対象とします。

■ 申込期間

3月1日(月)～12日(金)

■ 料金 月額3500円

■ 区画数 33台(申し込み多数の場合は抽選します)

■ 申し込み 入善町商工会 ※そのほかの駐車場(うるおい館前、駅南住宅横)は、随時受け付けています。

■ 問い合わせ ▽入善町商工会 ☎72-0163 ▽農水工商課 工振興係 内線317

**西入善駅前駐車場を
利用しませんか**

JR西入善駅前駐車場を通勤者の皆さんに貸し出します。

■ 料金 月額3500円

■ 申し込み 駐車場管理人の米島博さん(西入善駅前の米島商店、☎72-0579)方で、随時受け付けます。ただし、60台になり次第締め切

ります。

■ 問い合わせ 農水工商課 工振興係 内線317

**キッズ・イングリッシュ
遊んで英語に親しもう**

キッズ・イングリッシュで、楽しみながら英語に親しみませんか。

■ 対象 保育所の年中、年長児

■ 日程 4～9月の第1、第3木曜日(全10回)

※初回は4月15日(木)予定

■ 時間 午後4時30分～5時

■ 場所 児童センター

■ 講師 小・中学校英語指導助手(ALTT)

■ 受講料 無料

■ 定員 20人

■ 申込期間 3月1日(月)～15日(月)

※午前9時30分(開館時間)から受け付けます。なお、定員になり次第締め切ります。申し込み多数の場合は、新規の園児を優先します。

■ 申し込み問い合わせ 児童センター ☎72-1990

■ 申し込み問い合わせ 児童センター ☎72-1990

市販の履歴書に必要事項を記入し ☎939-0693、入善町役場総務課」まで郵送するか、持参してください。

■ 問い合わせ

▽総務課職員係 内線212

▽健康福祉課児童福祉係 内線143

豆まきで楽しむ柗山保育所の園児

ALTTのペン先生

医療知ってるつもり?

**申請は初回のみ
後期高齢者医療の
高額療養費制度**

75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度にも高額療養費の仕組みがあります。

これは、1カ月にかかった医療費の自己負担額が、所得に応じた一定の限度額を超えた場合、その超えた分が支給される制度です。後期高齢者医療制度に加入後、初めて高額療養費の対象となった人には、富山県後期高齢者医療広域連合から申請書が送られますので、振込先の口座番号などを記入し、申請してください。一度申請すれば、2回目以降の申請はいりません。その口座に自動的に振り込まれます。

なお、申請書(初回のみ)の送付時期は、診療月から2～3カ月後になります。

■ 問い合わせ 健康福祉課 医療保険係 内線145

年金たより

**20～60歳の人は
必ず国民年金に
加入しましょう**

国民年金は、日本に住む20歳以上、60歳未満のすべての人が加入する年金制度です。

自営業者、学生などは「第1号被保険者」になります。厚生年金や共済組合に加入するサラリーマンや公務員は国民年金の「第2号被保険者」に、また、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」となります。

厚生年金などに加入している人が退職したときは、第2号被保険者から第1号被保険者への変更手続きを、役場の窓口で行ってください。また、扶養されている配偶者も本人同様の届け出が必要になります。

詳しくは左記までお問い合わせください。

■ 問い合わせ 住民環境課 生活環境係 内線132

中央公民館を 利用しませんか

町民会館では、中央公民館を拠点に生涯学習活動を行う平成22年度利用団体の登録を受け付けます。

承認を受けた団体は活動内容に応じ、中央公民館使用料の「全額免除」か「5割減免」の適用が受けられます。(ただし、冷暖房費は実費負担)

申込方法 町民会館窓口にて記入し、会員名簿を添えて申し込みください。

受付期間など 3月2日(火)から22日(祝)までに申請し、承認を受けた団体は4月1日から適用されます。それ以後に申請した団体は、承認を受

けた日以後の適用となります。

申し込み・問い合わせ
町民会館
☎72-1105

大学・高校の 奨学生を募集

平成22年度山本育英奨学資金・町育英奨学資金による奨学生を募集します。応募する人は、教育委員会に備え付けの願書に必要事項を記入し、申し込みください。

申込期間

4月2日(金)～5月28日(金)

【大学生】

対象 町内に在住する人の子で、大学に入学、または在学中であり、学費などの支払いが困難な人

金額 在学中1カ月につき

5万円を貸与

返済 卒業後15年以内(無利子)

募集人数 若干名

【高校生】

対象 高校、高等専門学校に入学、または在学中の人で、学費などの支払いが困難な人

金額 在学中1カ月につき5000円を支給

返済 返済の必要なし

募集人数 若干名

※年度途中に、経済環境の変化で修学困難となった生徒に対し、追加募集を行います。

申し込み・問い合わせ

教育委員会事務局学校教育係
内線3551

扇状地の水・自然・歴史体験 みずはくツアー参加者募集

黒部川扇状地に広がる名水や水に関する自然、史跡などを地域学芸員とともに巡る好評のバスツアー。今回は「扇状地の歴史を訪ねよう」をテーマに、じょうべのま遺跡や不動堂遺跡(朝日町)を訪れます。

日時 3月13日(土)

午前10時～午後3時

集合場所 黒部あるべん村

※昼食は各自持参ください。

定員 25人(先着順)

参加料 500円(保険料)

資料代として)

※小学生以下は無料(ただし、小学3年生以下の人は保護者が同伴してください。)

申込方法 3月10日(水)までに、電話かFAX、Eメールで、①氏名②年齢③連絡先をお知らせください。

申し込み・問い合わせ

新川広域圏事務組合水博物館
構想推進室 ☎25-0106
☎24-2953
Eメール
nizuhaku@nikawa-kouiki.jp

県技術専門学院 4月入校生募集

募集科 ▽住宅リフォーム科(内装)：6カ月コース▽ビジネス実務科(パソコン・経理)：4カ月コース

定員 各科とも20人(性別問わず)

願書受付

4月1日(木)まで

申込方法 ハローワークに備え付けの願書に必要事項を記入し提出してください。

問い合わせ 富山県技術専門学院新川センター
☎52-0251

県民カレッジ各種講座の 受講者を募集します

県民カレッジ新川地区セン

ターでは、平成22年度に行う「ふるさと発見講座(3講座)」「特別講座(23講座)」の受講者を募集します。

講座内容、受講料、申込方法など詳しくは、左記まで問い合わせください。

募集期間

3月5日(金)～26日(金)

※各講座の定員を超えた場合は抽選(ただし、特別講座は初めての人を優先)します。

申し込み・問い合わせ 県民カレッジ新川地区センター(新川みどり野高校内)

☎22-4001

あなたが行う森づくり 提案事業を募集します

県では「水と緑の森づくり税」を活用し、皆さんの企画により自らが行う森づくり事業を募集します。森林整備や資源の利活用など、100万円を上限に支援します。

申込方法 3月15日(月)まで提案書を持参ください。提案内容などについてヒアリングを行います。

※様式など詳しくは、県ホームページ、または最寄りの農林振興センターで。

申し込み・問い合わせ

富山県森林政策課
☎(076)444-3385

町の工事発注状況

1月分 500万円以上のもの

①…請負金額 ②…予定価格 ③…落札率

◆入善町公共下水道事業
入善西部処理分区 第227工区工事
①…24,400千円 ②…26,049千円 ③…93.7%
信島建設(株)入善営業所

◆入善町公共下水道事業
入善西部処理分区 第228工区工事
①…12,760千円 ②…13,304千円 ③…95.9%
小田建設(株)

◆入善町公共下水道事業
入善西部処理分区 第229工区工事
①…16,600千円 ②…17,378千円 ③…95.5%
㈱飯作組

国家公務員募集

平成22年度中に採用試験を行います。

●申し込み・問い合わせ

人事院中部事務局 ☎(052)961-6838

国家公務員試験採用情報ナビ

検索

健康宅配便

平成22年度メタボリック予防ヘルスクッキングを開催

毎年好評の「メタボリック予防ヘルスクッキング」を開催します。メタボリック症候群に着目し、低カロリーでもボリュームのあるもの、手軽で食べやすいものを献立に取り上げ、実際に調理しながら食事療法のポイントを楽しく学ぶことができます。また、気軽にできる運動や生活のポイントを学び、健康状態のチェックも行います。生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らしましょう。

●開催日 (年12回コース、途中参加も可能です。)

4月8日(木)、5月13日(木)、6月10日(木)、
7月8日(木)、8月5日(木)、9月9日(木)、
10月14日(木)、11月11日(木)、12月9日(木)、
平成23年1月13日(木)、2月10日(木)、3月10日(木)

●時間 午前10時～午後1時

●場所 健康交流プラザ・サンウェル

●対象 性別、年齢は問いません

●参加料 1回につき500円 (食料費)

●持参品 エプロン、三角巾、手ふき用タオル

●申込期限 開催日の1週間前まで

●申し込み・問い合わせ 保健センター ☎72-0343

お知らせ

すべての人が接種可能に 新型インフルエンザの予防接種

新型インフルエンザ予防接種は、健康な成人への接種が始まり、すべての人が受けられるようになりました。接種を希望する人は、医療機関の指示に従い受けてください。

※感染を確実に防ぐものではありません。

副作用が出る場合もありますので、接種は個人の判断で受けてください。

◆接種回数 原則1回 (13歳未満の人は2回)

◆接種費用 ▷1回目 3,600円▷2回目 2,550円 (ただし、1回目と異なる医療機関で受ける場合は3,600円)

※生活保護・住民税非課税の世帯は、接種費用が全額免除されます。

◆問い合わせ 保健センター ☎72-0343、
新川厚生センター ☎52-2647

◆費用免除の手続き 健康福祉課医療保険係 内線145



写真は2歳児歯科健診、3歳児フッ素塗布に集まったよい子たち



- 入善町役場 ☎72-1100
- 健康交流プラザ内
- 保健センター ☎72-0343
- 社会福祉協議会 ☎72-5686
- 舟児寿楽苑内
- 在宅介護支援センター ☎78-1212
- おあしす新川内
- 在宅介護支援センター ☎74-2755
- 入善児童センター ☎72-1990

善意の窓

あたたかいご芳志に感謝いたします。

入善町社会福祉協議会・入善町善意銀行 1月11日～2月10日

●社会福祉事業資金へ

(敬称略)

氏名	金額	備考
東洋紡績労働組合入善支部	10,825円	歳末たすけあい義援金として
入善町農村女性メ飾り協議会	30,000円	しめ飾り売上金の一部として

児童センター

開館時間/午前9時30分～午後6時
☎72-1990

●ちびっ子広場 31日を除く水曜日 10:30～ (誕生会は3日)

●赤ちゃん広場 26日を除く金曜日 10:30～ (誕生会は5日)

※3月25日(木)から春休み学童保育が始まります。

◆子育て支援事業「親子でリトミック」

○日時 ▷3月10日(水) 10:30～ ○対象 ちびっ子

▷3月12日(金) 10:30～ ○対象 赤ちゃん

○講師 小林あゆみ先生

◆子育て支援事業「ソフトエアロビ」

ソフトエアロビで、親子共にリフレッシュしませんか。

○日時 3月17日(水) 10:30～ ○講師 西村保子先生

●高校生、大学生の皆さん。春休みに児童センターにボランティアに来て、児童と一緒に遊んでみませんか。

■申し込み 児童センター ☎72-1990

住所	保護者	性別	名前
道市	福島 善爾	男	あつし 敦
下飯野新	中島 健人	男	れ 零 由
浦山新	中易 智栄	女	かかん 奈
上野	能島 哲也	男	寛 太
東狐	笹島 浩平	男	たか 裕
上野	大倉 千礼	男	嵩 生
高畠	圃 瑞樹	女	美 那
五十里	辻澤 泰	男	光 之助
桐山	小淵 博之	女	響 花
下飯野	山田 大祐	女	ほの 楓
君島	住吉 和広	女	和
芦崎	清田 一平	女	の 乃
神子沢	上原 実	男	瑚 弥
神林	青木 卓也	女	大 良
君島	千原 崇史	男	奏 羽
古黒部	谷 智洋	女	おと 娃
東狐	野寺 雅樹	女	音り 南
下飯野新	佐々木 勝也	男	花 依

ご結婚 平成22・1・16から 平成22・2・15届け出まで

住所	氏名	住所	氏名
神林	永原 幸雄	舟見	樽井 一乃
一宿	四月朔日秀崇	魚津市	宇田安輝子
木根	高澤 浩二	黒部市	藤田絵理子
上野	米田 一樹	桐山	稲垣 照美

おくやみ 平成22・1・16から 平成22・2・15届け出まで

住所	氏名	年齢	世帯	主
上野	村田 ハル	88	祐	孝
浦山新	野寺とみ子	86	修	一
荒又	青木 俊正	59	ヤ	ヨ
入膳	右井 幸作	94	本	人
東五十里	堂徳 紀久	69	本	人
袖沢	稲村 利明	55	本	人
今江	梅津まつる	97	芳	朗
下飯野	一島 律子	77	本	人
東狐	廣田 祥夫	77	本	人
入膳	西尾 忠	68	本	人
東狐	林 昇司	75	本	人
道市	道下 聖子	29	正	志
上野	長島 栄一	59	本	人
上野	杉本 孝子	90	時	彦
野中	大割 繁子	70	本	人
入膳	吉野 勝義	71	本	人
田ノ又	坂東 高雄	84	本	人
道古	島先 幸吉	85	本	人
入膳	芦崎 俊子	58	秀	二
下飯野	安部 睦子	71	本	人
上野	草島 清	75	本	人
青木	高澤 光雄	78	義	則
八幡	濱瀬 とし	95	男	
芦崎	伊野 清一	67	清	人
藤原	池原 幸盛	84	本	人
舟見	高村 うみ	79	真	次
横山	板 久雄	84	本	人
桐山	野口 あい	101	美	津
下飯野	野坂トシエ	92	宗	男

3月の健康ガイド

	内容	日時	場所	対象など
接種	B C G 接種	11 (木) 13:30~14:00	サ	全地区 (接種対象:生後2カ月~6カ月に至るまでの間に1回接種)
乳幼児健康診査	◎4カ月児健診	25 (木) 13:00~13:45	サ	H21.11月生まれ バスタオル持参
	◎1歳6カ月児健診	12 (金) 13:00~13:45	サ	H20.9月生まれ アンケートとバスタオル持参
	☆2歳児フッ素塗布	12 (金) 13:00~13:30	サ	H20.3月生まれ 希望者
	◎2歳児歯科健診	9 (火) 13:00~13:45	サ	H19.9月生まれ
	☆3歳児フッ素塗布	9 (火) 13:00~13:30	サ	H19.3月生まれ 希望者
	◎3歳児健診	5 (金) 13:00~13:30	サ	H18.9月生まれ アンケートとバスタオル持参 尿検査有り
相談	◎育児相談離乳食相談	16 (火) 9:30~11:00	サ	希望者 (乳幼児) 歯科相談 バスタオル持参
	もの忘れ何でも相談	17 (水) 9:30~11:00	サ	希望者 保健師による
	リハビリ相談	3 (水) 9:30~11:00	サ	希望者
	食事相談 (糖尿病など)	随時	サ	事前に予約が必要 管理栄養士による
談	心の健康相談	1 (月)受付 15 (月) 13:00~14:00	厚	事前に予約が必要 専門医による
	ひきこもり等家族相談会	3 (水) 14:00~15:30	厚	希望者 精神保健福祉士による
	女性の健康相談	毎週(火) 13:30~15:00	厚	希望者
教室	障がい者の生活相談	随時	む	希望者 担当職員による
	メタボリック予防ヘルスクッキング	11 (木) 10:00~11:30	サ	5日(金)までに予約が必要
	機能訓練 (リハビリ)	第1木曜日 9:30~11:30 第2・4水曜日 10:00~11:30	サ	脳卒中などの後遺症で身体に障がいのある人

サ…健康交流プラザ「サンウェル」 厚…新川厚生センター ☎52-2647
む…新川むつみ園 ☎78-1140(夜間☎78-1131)

※予防接種には母子健康手帳と予約票を持参。
※◎印の健診などには母子健康手帳を持参。
※1歳6カ月児健診時、フッ素塗布(歯)を希望者に行います。その後、半年ごとに計5回行います。
☆フッ素塗布には、歯をきれいに磨き、母子健康手帳、タオル、フッ素代と歯ブラシ代(230円)を持参。
※健診・予防接種は約1時間かかります。
※健康相談には健康手帳を持参。

3月の休日当番医

7日(日)	嶋田 医院 ☎76-0121	柚木 歯科医院 ☎74-0058 入 膳
14日(日)	川瀬 医院 ☎72-0069	平沢 歯科医院 ☎82-0348 朝日町
21日(祝)	谷川・柚木 医院 ☎72-0828	竹島 歯科医院 ☎74-1588 入 膳
22日(休)	山本クリニック ☎74-0110	西島 歯科医院 ☎72-4848 入 膳
28日(日)	野島 医院 ☎78-2300	林 歯科医院 ☎72-1324 入 膳
新川医療圏 小児急患センター		診療時間 夜間(年間を通じて毎日) 19:00~22:00 日曜日・祝日(土曜日を除く) 9:00~12:00, 14:00~17:00 所在地 黒部市民病院内 ☎54-2211

Talk さわやかトーク

大谷 里奈さん(桐山・20歳)



県内の大学で経営学を学んでいます。戦略経営コースに所属し、事業経営のためのノウハウを習得しています。会計が絡む問題が奥深く、やりがいがありますね。今は、インテリアコーディネーターの資格取得を目指してがんばっています。

先日、成人式を迎えました。久しぶりに中学、高校の友達と再会することができ、楽しかったですね。式を終えて、じわじわと成人の実感がわいてきました。自らの行動や言動に責任を持ち、周りから「いいな」と思われるような大人になりたいですね。

今、はまっているのがコーヒー。友達とよく、富山、金沢などのカフェ巡りをしています。サイホンのコーヒーメーカーをそろえ、豆から入れるコーヒーの味も楽しむほどに。コーヒーを飲むと、リラックスでき、日ごろの疲れも癒やされますね。

●「さわやかトーク」にでませんか！ 高校卒業から20代独身男女の皆さん、気軽にお電話ください。お待ちしております。 秘書政策係 内線201

BOOKS 図書館インフォメーション

開館時間／午前9時30分～午後6時 入善町立図書館 ☎72-0180

3月の休館日／22日を除く月曜日、23日(火)、31日(水)

貸し出し／図書：何冊でもOK(雑誌は前の号)、カセット・CD・ビデオ：2点まで

●今月のお知らせ 楽しいことがいっぱい「春うきうき お楽しみ会」
読み聞かせやブックトーク、工作などで楽しい時間を過ごしましょう。
▷日時 3月13日(土)午後2時～ ▷場所 町民会館2階視聴覚室
※参加整理券は3月2日(火)から図書館で配布します(先着30人)。

大型絵本で新たな驚きを



図書館には「ぐりとぐら」をはじめ、お話の部屋などで人気の大型絵本が66点あります。このほど、国際ソロプチミスト富山―東の善意を受け、新たに18点の大型絵本をそろえました。

「へんしんトンネル」にじいろのさかな「もったいないばあさん」など、いずれも愉快で夢のあるものや、親から子へと読み継がれているものばかりです。親子やグループで活用してみたいかがですか。

●今月の新刊 「咲くやこの花(藤本有紀)」「親鸞(五木寛之)」「赤報隊始末(東郷隆)」「花世の立春(平岩弓枝)」ほか多数
野寺 恵伍くん (浦山新・2歳)



●出会いの一冊 「きんぎょがにげた」

五味太郎作／福音館書店

水槽から逃げた金魚を家中探し回る絵本です。いつもおぼあちゃんに絵本を読んでもありますが、一人で見ることもあり。図書館にはいろいろな本があるので、楽しくなります。もうすぐお兄ちゃん。赤ちゃんが生まれたら、絵本を読んであげたいです。

編集室

暖冬予想が一変し、ドカ雪が続いた今年の冬。雪解けとともに春の訪れが感じられるようになりました

▼春は卒業、進学、就職など環境が大きく変わる季節です。知らず知らずのうちにストレスを抱え込む人も多いのでは。その中で、自分に合った解消法を身に付けることが大切です
▼写真は役場から見た北アルプスの山々。雄大な姿に心が洗われます。解消法の一つにいかがですか。

人口と世帯数 平成22年1月末現在

人口 ● 27,305人 (-16) [-230]
男：13,144人 (-1) [-85]
女：14,161人 (-15) [-145]
世帯数 ● 8,625戸 (+4) [+17]
()内は前月比 []内は前年同月比