

“蜜気楼の見える街” 魚津



広報

うおづ 11

2007年 NOV.
No.744

10月11日
本江小学校 姫リンゴの収穫

今月の主な内容

- あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム … 2P～ 3P
- 魚津市表彰 … 4P
- 11月11日～17日は税を考える週間 … 5P
- これからの寒い季節 火の取扱いにご注意を！ … 6P
- 消防職員を募集します！ … 7P

- 魚津っ子 元気！ 夢ストーリー 上中島小学校…20P
- あの人このグループ しんきろう風舞 …20P

あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム

最近よく耳にする「メタボ」。
メタボとは「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の略。「単に太っているだけでしょ？」
と思ってる人もいるかもしれませんが、実はこのメタボリックシンドローム、時には命にも関わる病気を招く非常に危険な状態なのです。

収穫・食欲の秋で食卓に並んだたくさんのおいしい食べ物。秋風とともに胃腸も元気になるって、「ちょっと食べ過ぎちゃったかな」という人も

いるのではないのでしょうか。そしてまた、これからの季節はずこしずつ寒くなる毎日。「寒くて外にでるのも体を動かすのもなんだかおっくう」と運動不足がみ。

このようにカロリーの摂取過多や運動不足になりがちな秋・冬には体に脂肪がたまりやすくなります。中でも内臓のまわりについた脂肪は放っておくと、メタボリックシンドロームを誘発し、時には命に関わることもあるのです。

●メタボリックシンドロームって何？
メタボリックシンドロームとは、内臓の周りに脂肪がたまる①内臓脂肪型肥満に加えて、②高血糖、③高血圧、④脂質異常といった生活習慣病

の危険因子をあわせ持っている状態のことをいいます。

●メタボリックシンドロームはなぜ怖い？

①～④の危険因子それぞれの異常は軽度でも、複合的に作用し動脈硬化が急速に進みます。自覚症状がないため放置しておくと、血管が詰まったり、破れやすくなったりして、心臓病や脳卒中といった命に関わる病気を招くこともあるのです。

●実は多い？隠れメタボリックシンドローム

このメタボリックシンドロームは自覚症状がないのが特徴。40代以上の男性の二人に一人は予備軍だともいわれています。仕事が忙しくて運動をする時間がないので、放っておく人がほとんど。まずは腹囲を測定し、内臓脂肪の有無をチェックしてみましょう。

①腹囲 (へそまわり) 男性：85cm以上 女性：90cm以上
※腹部CT検査の内臓脂肪面積が100 c m²以上に相当

+

- | | |
|-------|--|
| ②血糖 | 空腹時の血糖値が110mg/dl以上 |
| ③血圧 | 最高血圧130mmHg以上
または最低血圧85mmHg以上 |
| ④脂質異常 | 中性脂肪150mg/dl以上
またはHDLコレステロール40mg/dl未満 |

どんな人がメタボリックシンドローム？

①に加えて②～④のうち1項目でも該当するとメタボ予備軍。
2項目以上ならメタボリックシンドローム。



運動を
習慣にして
メタボリック
シンドロームを
予防しよう！！

ありそドーム主事
窪田由紀子

運動をすると筋肉がつき、基礎代謝も上がって痩せやすい身体になります。しかし、急に運動を始めると苦痛になり、続かなかったという話を聞きます。自分のペースでできることから少しずつ始めてみましょう。ストレッチなどで身体を柔らかくすることも代謝の良いからだづくりに効果的です。大切なことは無理せず続けることです。

あなたなら運動と食事で
1日233kcalをどのように調整しますか？

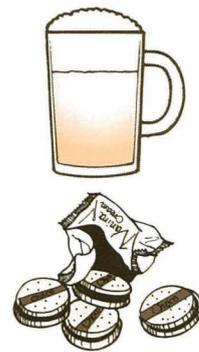
消費エネルギーの目安量

- ・普通歩行 10分 25kcal
- ・速歩 10分 40kcal
- ・水泳 10分 100kcal
- ・自転車 10分 40kcal



摂取エネルギーの目安量

- ・ビール 1缶(350ml) 140kcal
- ・日本酒 1合(180ml) 193kcal
- ・焼酎 1合(180ml) 263kcal
- ・缶コーヒー 1缶(250g) 95kcal
- ・チョコレート 1/4枚(15g) 80kcal
- ・あめ 3個(20g) 80kcal
- ・あんパン 1個(60g) 170kcal
- ・クッキー 2枚(50g) 220kcal
- ・せんべい 2枚(65g) 240kcal



今日からやろうメタボ対策!!

体も本気で作りたい時は、魚津の体育施設へGo!

対策1 市営プール

初心者向けにまずおすすめなのは、水中ウォーキング。足腰への負担が少ないうえ、水圧で呼吸筋が鍛えられ心肺機能も向上するというメリットがあります。

また、各種水泳教室に参加してみるのもおすすめです。



対策2 トレーニングルーム

ありそドームトレーニングルームでは、メタボリックシンドローム対策に適した様々なトレーニングを行うことができます。

今回は、その中からエアロバイク・マシントレーニングとスタジオプログラムの「ひきしめ」をご紹介します。

①「エアロバイク」

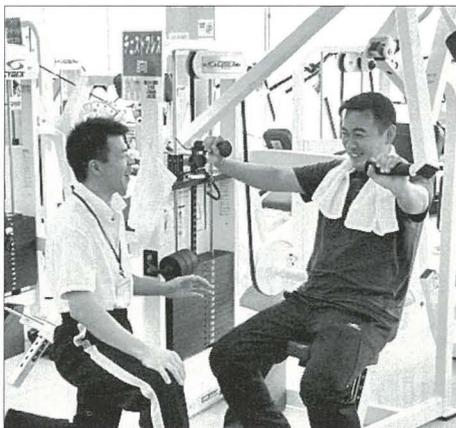
運動が初めての方でも簡単に行う事ができ、脂肪燃焼はもちろん、体力アップにも効果があります。

②「マシントレーニング」

様々な筋力トレーニングや脂肪燃焼効果を高めます。

③「ひきしめ」

ダンベルやマットを使って、スタジオで楽しく体を動かします。また、自宅でもできる運動もご紹介します。



※13ページの魚津市体育協会の情報もあわせてご覧下さい。

▼問合せ先 総合体育館 ☎22-1263
ありそドーム ☎23-9800

●生活習慣を改善しよう

メタボリックシンドロームのベースである内臓脂肪は、皮下脂肪と比べて、たまりやすく減りやすいという特徴があります。食べ過ぎや運動不足といった生活習慣を改善し、内臓脂肪をためない生活習慣

を心がけましょう。

■腹囲を1cm減らすには・・・

腹囲を1cm減少させるためには、体重1kgの減量が必要といわれています。体重1kgはエネルギー量に換算すると約7000キロカロリー。仮に1か月で腹囲を1cm減少させる場合には、1日当たり約

233キロカロリーを運動や食事で減らす必要があります。メタボリックシンドロームの疑いのある方は、毎日の運動の量や間食、アルコールなど生活習慣を振り返り、生活の中でどのように1日233キロカロリーを減らすことができるか考えてみましょう。

魚津市表彰

永年の功績をたたえて

個人

統計功勞



まつもと あけみ
松本 昭美さん(68)
(元 統計調査員)

永年にわたり統計調査員として迅速確実に調査に精励し、統計の普及推進に寄与されました。

産業経済功勞



まつばら たけし
松原 剛さん(78)
(魚津商工会議所常議員、
工務店経営)

多年にわたり魚津商工会議所の要職を務めるとともに、管工事業界の組織化と育成、発展に寄与されました。

産業経済功勞



みやうち けんきち
宮内 謙吉さん(66)
(前 魚津商工会議所常議員、
酒造会社経営)

多年にわたり魚津商工会議所の要職を務めるとともに、魚津ブランドの全国発信に積極的に努め、本市商業の振興に寄与されました。

産業経済功勞



あぶらもと けんきち
油本 賢吉さん(67)
(前 魚津漁業協同組合副
組合長理事)

永年にわたり沿岸漁業に精励するとともに、漁業協同組合の要職にあって、本市漁業の振興に尽くされました。

産業経済功勞



ふごう よしかず
富居 義和さん(65)
(前 加積りんご組合長)

多年にわたり加積りんご組合などの要職を務めるとともに、加積りんごのブランド力の強化に積極的に努め、本市農業の振興に尽くされました。

災害防護功勞



かみ ただし
紙 忠さん(66)
(元 魚津市消防団分団長)

永年にわたり魚津市消防団にあって献身その職務に精励し、本市の防災と市民の福祉増進に尽くされました。

災害防護功勞



はやし ひさお
林 壽男さん(60)
(元 魚津市消防団分団長)

永年にわたり魚津市消防団にあって献身その職務に精励し、本市の防災と市民の福祉増進に尽くされました。

災害防護功勞



むらた もとかず
村田 元一さん(60)
(元 魚津市消防団分団長)

永年にわたり魚津市消防団にあって献身その職務に精励し、本市の防災と市民の福祉増進に尽くされました。

個人8人・団体5団体

栄えある受彰おめでとうございます。

団体

体育功勞



魚津市
ソフトボール
協会

永年にわたりソフトボールの普及、発展に尽力し、本市スポーツの振興に寄与されました。

産業経済功勞



魚津
中型漁船
船主組合

永年にわたり沖合漁業の発展と水産物の安定供給に精励し、本市漁業の振興に尽くされました。

治安維持功勞



道下校下
防犯組合

永年にわたり防犯活動の普及推進に努め、地域の治安維持に尽くされました。

治安維持功勞



魚津市
交通センター
経田支部

永年にわたり地域住民の交通安全意識の高揚に努めるとともに、交通環境の整備に尽くされました。

特別功勞



横山源之助全集
完結に携わられた
人々

永年にわたり、横山源之助の業績を深く研究し広く紹介されるとともに、横山源之助全集の完結に尽くされました。

いずれの皆さんも、仕事や地域活動などを通して、市の発展に尽くされました。

◆表彰式 11月2日(金) 午前10時 (市役所3階大会議室)

暮らしを支える税

11月11日～17日は税を考える週間

■税金ってなんだろう

私たちが健康で安全な生活を営むうえで必要な、警察・消防・教育・福祉などの公共サービスや、道路・公園などの公共施設。これらの整備や維持管理には多くの資金が必要です。そこで、そのために必要な経費を私たちは税金という形で負担しあっています。ですから税金は生活をより豊かにするための会費のようなものともいえるかもしれません。

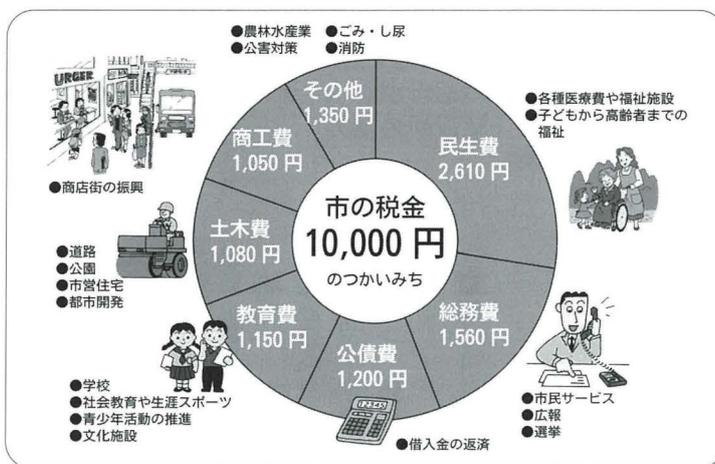
このような税金ですが、今後は年金や医療といった社会保障への負担が増大すると見込まれています。少子・高齢社会に対応し、必要な公的サービスを行うためにも、その財源となる税の役割はこれからますます重要になります。納税にご協力をお願いします。

■収入の多くは市税 支出の多くは民生費

魚津市の平成19年度一般会計の予算総額は、175億2,300万円です。

収入（歳入）で見ると市民税や固定資産税などの市税収入が72億1,900万円（41.2%）と大きいのが特徴です。

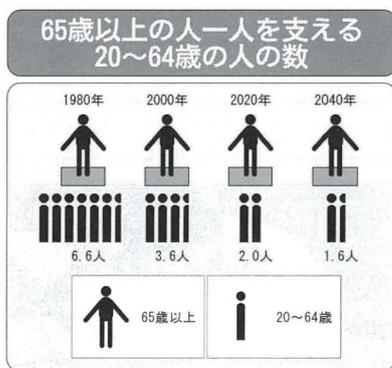
また支出（歳出）では、民生費が45億7,600万円（26.1%）と大きな割合を占めています。これは障害者やお年寄りに対する福祉、子育て支援などの事業費であり、私たちの生活に身近なところに最も多くの税金が使われているといえるでしょう。



■進む少子高齢化とこれからの税

少子・高齢化が著しいスピードで進んでいる日本。2005年には、1899年に人口動態の統計を取り始めて以来、初めて出生数（106万3千人）が死亡数（108万4千人）を下回り、総人口が減少に転ずる「人口減少社会」が到来しました。

勤労世代（20歳以上64歳以下）と高齢者（65歳以上）の人口の比率で見ると、高齢者1人に対し、1980年には6.6人の勤労者で支えていたのが、2020年には2.0人、2040年には1.6人で支えることになると予想されています。また、今世紀半ばには、国民3人に1人が65歳以上の高齢者となる「超高齢社会」の到来も予想されています。そのためその税負担を勤労世代だけに求めることが難しくなっています。



税務課からのお知らせ

●建物の取壊しや所有権移転(売買等)の時には届出を

市内で建物を新增築した時や取壊した時は市役所税務課に届出をしてください。

また、登記のしていない建物を売買した時も同様に届出をしてください。届出がないと正しい課税ができませんのでご協力願います。

なお、固定資産税についてご質問がありましたら、気軽におたずねください。

▼届出・問合せ先
税務課資産税係(1階13番窓口) ☎23-1069

●年末調整説明会

事業所での給与支払い担当者を対象に、年末調整の説明会を実施します。

日時 11/19(月) 10:00～11:45

会場 新川文化ホール

▼問合せ先 魚津税務署 ☎24-4934

●税の作品展

市内小学5年生の書道作品など、応募作品を展示。

実施日 11/12(月)～18(日)

会場 アピタ魚津店2階

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

3つの習慣

- ・寝たばこは、絶対やめる。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

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、**防災品**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**等を設置する。
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、**隣近所の協力体制**をつくる。

11月9日(金)～15日(木)まで、秋季全国火災予防運動が実施されます。これからの季節、空気が乾燥し火災が発生しやすくなります。石油ストーブなどの暖房器具を使う機会も多くなりますので、火の取扱いには十分注意しましょう。

火は見てる あなたが離れる その時を

◆これからの寒い季節 火の取扱いにご注意を！

秋季全国火災予防運動中の 主な行事

●防火推進地区の防火指導

場所 浜経田地区
実施日 11月11日(日)

●魚津市小学生 防火ポスター展

会場 サンプラザ
期間 11月9日(金)
～15日(木)午後4時

▼問合せ先

消防本部消防課予防係
☎24・01119

ストーブや ファンヒーターを捨てる時は

ストーブやファンヒーターをゴミとして捨てるときは、空焚きするなど必ず中の灯油を抜き、乾電池などを外してから出してください。灯油が残っていると収集する際に火災が発生する可能性があります。人命にも関わる大事故にもつながり、大変危険です。

なお、これらのものの収集は、安全確保のため定時の収集時間とは別の時間に行うことがありますのであらかじめご了承ください。

灯油の取扱いに ご注意ください

例年、冬期間に暖房用の灯油や重油が河川に流れ出て汚染する事故が、事業所や一般家庭を問わず相次いで発生しています。

油の流出事故は、河川や海域などの環境悪化につながる大きな問題となっています。

給油の際はその場を離れないようにし、最後に油タンクのバルブを完全に閉めたか必ず確認してください。

地球温暖化防止のために

地球温暖化防止のために省エネルギーに努めましょう。

●**暖房の設定温度は20℃を目安にしてください。**

★暖房設定温度を21℃から20℃とした場合に年間約26kgの二酸化炭素削減となり、約540円の節約となります。

●**普段から買い物袋(マイバック)を持ち歩き、レジ袋を断ることを心がけましょう。**

★年間約58kgの二酸化炭素削減の効果があります。

▼問合せ先

環境安全課環境係(1階①窓口)
☎23-1048

◆普通救命講習

大切な家族・友人の命を守るために

一般市民の方を対象とした救命講習会を開催します。

この講習を受講することで、突然、家族・友人が目の前で倒れた場合、早急に心肺蘇生法(人工呼吸、胸骨圧迫)を行い、救急隊に引き継げるようになります。

講習時間は3時間で、心肺蘇生法のほかにもAED(自動体外式除細動器)の使用方法や大出血時の止血法、異物除去法についても勉強します。受講料はかかりません。

大切な人たちの命を助けるため、ぜひたくさんの方の参加をお待ちしています。

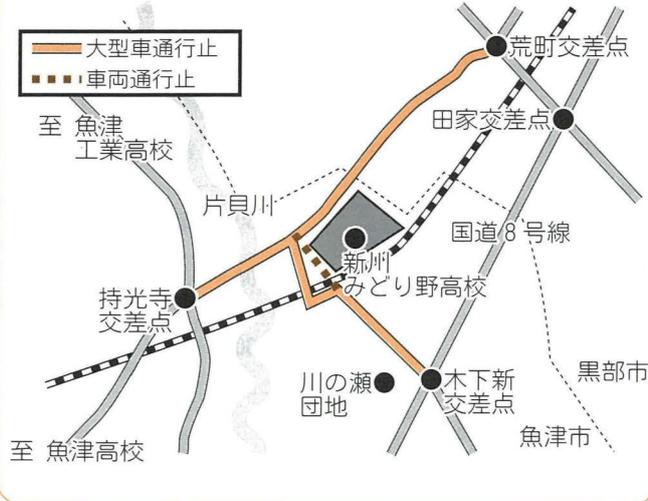


日時 12月2日(日)
午前9時～正午
会場 消防本部

▼問合せ先

消防本部総務課通信救急係
☎24・01119

当日の交通規制について



▼問合せ先
消防本部消防課消防係 ☎24-0119

◆平成19年秋季消防訓練

火災の発生しやすい気候となる時季を迎え、火災が発生した場合の消防隊によるポンプ車の放水等、円滑な火災防衛を目的とし、平成19年秋季消防訓練を実施します。

消防訓練に伴う交通規制を訓練会場周辺で行いますので、交通整理員、交通規制の案内板の指示に従って通行してください。また、訓練会場周辺において消防車両がサイレンを鳴らして走行します。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

日時 11月11日(日) 午前10時～10時半

会場 新川みどり野高等学校

参加機関 ●魚津市消防本部 40名・消防車両6台

●魚津市消防団 100名・消防車両14台

●富山県防災航空センター1 防災ヘリ1機

平成20年4月勤務予定

◆消防職員を募集します！

～魚津市民の安全を守る熱意のある方～

区分	採用人数	受験資格	一次試験	申込期間
中級 (消防)	2名	次の要件をすべて満たす人 ①魚津市内に住所を有すること（採用されるまでに魚津市に居住する場合を含む） ②昭和58年4月2日から昭和63年4月1日までに生まれた人 ③学校教育法に基づく大学、短期大学、高等専門学校及び専修学校の専門課程（修業年限2年以上）を卒業又は卒業見込みであること ④体力頑健であること	平成20年1月6日(日) (筆記試験) (体力試験)	平成19年11月 1日(木) ～12月14日(金) 17時30分必着

※詳細については、下記までお問合せください。
また、ホームページで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）。

▼申込用紙請求・申込み及び問合せ先
魚津市企画総務部総務課職員係
〒937-8555 魚津市釈迦堂1丁目10番1号
☎0765-23-1020
E-mail soumu@city.uozu.lg.jp



今月のお知らせ

●イベントカレンダー

日付	イベント・行事	
2 金	平成19年魚津市表彰式	10:00～ 市役所大会議室 ▶P04
3 土祝	第5回魚津カップ ジュニア駅伝競争大会	8:30～ ありそドーム
4 日	手作り♥ありがとう市	9:00～15:00 海の駅「蜃気楼」
11 日	魚津の朝市	7:00～ 海の駅「蜃気楼」
13 火	市内小中学生による 「家庭の日」応募作品ポスター 絵画展（～11/30）	図書館 ▶P10
17 土	魚津青空市フリーマーケット	8:00～14:00 市役所前公園
18 日	蜃気楼バザール	10:00～15:00 電鉄魚津駅前公園
	第26回ユニークダンス	14:00～ サンタマリート ▶P13
25 日	魚津の朝市	7:00～ 海の駅「蜃気楼」
	魚津自由市フリーマーケット	9:00～13:00 サンプラザ駐車場
30 金	『2007イルミラージュ UOZU』点灯式	17:00～ JR魚津駅前ロータリー ▶P14

～11/4日 魚津市美術展覧会（新川文化ホール）



「全国一斉労働トラブル 110番」電話無料相談

富山県司法書士会
☎076・431・7701

働く人々の抱える職場内や会社とのトラブルに関する電話無料相談を行います。お気軽にお電話ください。

日時 11月23日（金・祝）
午前10時～午後5時

全国一斉女性の人権 ホットライン強化週間

富山県人権擁護委員連合会
☎076・441・6376

無料電話相談の開催

人権擁護委員による無料電話相談を開催します。お気軽にお電話ください。

日時 11月12日（月）～18日（日）
午前8時半～午後7時

※土・日は午前10時～午後5時
対象 女性の人権に関して悩んでいる方

相談内容 夫・パートナー

からの暴力、職場等におけるセクハラ、ストーカー行為、その他女性諸問題
相談受付の電話番号

☎076・441・0658
☎0570・070・810

人権擁護委員のお知らせ

10月1日に法務大臣から委嘱された人権擁護委員は次の方々です。

- 平田正俊（再任）
- 出澤由美子（新任）
- 廣田律子（新任）

成年後見制度に関するお知らせ

成年後見制度無料相談会

成年後見制度のほか相続・遺言についても無料で受け付けます。（予約不要）

日時 11/10（土） 10:00～15:00

会場 ありそドーム

▼問合せ先 NPO法人とやま成年後見人協会
☎076-431-1526

きいて納得！成年後見制度inTOYAMA

女性講師によるわかりやすい講談等で成年後見制度を説明します。無料の相談会も開催。

日時 11/2（金） 13:30～16:30

会場 入善健康交流プラザ サンウェル

▼問合せ先 富山県社会福祉士会事務局
☎0766-55-5572

●相談室

※相談は無料です

曜日の記載のないものは、平日に実施しています。

市民相談・消費生活相談

時 9:00～17:00

行政相談

時 第1・3木曜日 13:00～16:00

※以上の相談については

問 市民相談室（市役所1階）

☎23-1003

人権相談

時 第2金曜日 13:00～16:00

場 サンプラザ4階

問 富山地方法務局 ☎22-0461

教育相談

時 9:00～16:00

問 教育センター ☎23-1717

母子・家庭児童相談

問 社会福祉課（1階） ☎23-1006

就業相談

時 9:00～16:00

問 商工観光課（3階） ☎23-1025

高齢者職業相談

時 8:30～17:00

問 高齢者職業相談室（1階）

☎23-1091

障害者の生活相談

時 8:30～17:00

問 障害者交流センター

☎23-5260 FAX23-5261

住宅相談

時 第2水曜日 13:00～16:00

場 中央通りイベントホール

問 魚津地域住宅相談所 ☎22-5078

健康相談

時 9:00～17:00

問 健康センター ☎24-3999

乳幼児子育て相談

時 9:00～17:00

問 子育て支援センター ☎24-0415

福祉・介護相談

問 地域包括支援センター

☎23-1294

心の相談

時 9:00～16:00

問 新川厚生センター魚津支所

☎24-0359

交通事故相談

時 9:00～17:00

問 交通センター ☎22-1747

納期案内

11月30日(金)までに納めてください
国民健康保険税 (第5期)

ご寄付ありがとうございました

▼社会福祉基金

三井自動車(株)友の会	天神野新	3,000 円
(故) 芦崎 浅喜知	新角川	100,000 円
(故) 澤泉 平蔵	末広町	50,000 円
(故) 薬師 信一	吉島	50,000 円
(故) 高瀬 貞夫	東町	100,000 円
(故) 黒田 花枝	並木町	100,000 円
(故) 稲沖 つた	三ヶ	100,000 円
(故) 山崎 弘	中央通り	200,000 円

▼善意銀行へ

新川一番の会		100,000 円
松原建築	三ヶ	10,000 円
(故) 佐々木 一枝	金山谷	50,000 円
(故) 松井 恒雄	本江	200,000 円
(故) 大川 政代	友道	20,000 円
金岩 克雄	観音堂	100,000 円
(故) 稲沖 つた	三ヶ	100,000 円
魚津第二保育園職員一同	新金屋	7,000 円
匿名(1件分)		1,400 円

▼地域づくり事業へ

金岩建設(株)	本江新町	1,000,000 円
---------	------	-------------

▼知的障害児の福祉増進に

魚津国際カントリークラブ	小川寺	幼児用
昭和会代表 伊東忠昭		ミニベンチ

入居者募集

●市営住宅

- 川の瀬団地1戸 (3階3DK)
- 上野方団地1戸 (1階2DK)

●特定公共賃貸住宅(民間並みの家賃です)

- 天王団地2戸 (4階3DK) 家賃60,000円

上記の申込期間 11/1(木)~30(金)

※入居条件や選考方法など詳しいことは、お問合せください。

▼申込み・問合せ先

都市計画課建築住宅係(3階) ☎23-1031

不用品交換

※掲載期間は申込み日から3か月間です。

- もとめます ベッド(電動式)・車イス
テレビ(20型以上)
- ゆずりませ 自転車(20インチ女子用)
家具調コタツ・ガス釜・雛人形
ガスコンロ・5月節句カブト

▼申込み・問合せ先

市民課市民係(1階①窓口) ☎23-1003

捜査にご協力を！ オウム真理教特別手配

警察庁が地下鉄サリン事件などで特別手配しているオウム真理教関係者は次の3人です。

逮捕監禁致死 爆発物取締罰則違反



- ①平田 信
(ひらたまこと)
42歳 身長183cm位
●ひげが濃い
●歯並びが悪い
●左首筋にほくろ
(6mm位)

殺人・同未遂 逮捕監禁致死



- ②高橋 克也
(たかはしかつや)
49歳 身長173cm位
●眉毛が濃い
●近視
(めがね使用あり)

殺人・同未遂



- ③菊地 直子
(きくちなおこ)
34歳 身長159cm位
●右こめかみホクロ
(4mm位)
●右目下にホクロ
(1mm位)

警察では総力を挙げて捜査を行っていますが、いまだに逃亡を続けています。犯人の逮捕には市民の皆さんのご協力が必要です。写真の顔に似た人を見かけたなど、どんな小さな情報でも結構です。ご連絡ください。

▼問合せ先 魚津警察署

☎24-0110

フリーダイヤル オウム24時間

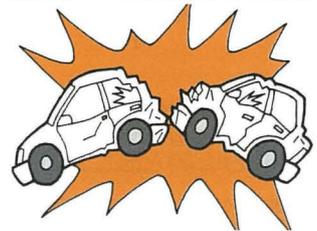
☎0120-006-024

環境安全課からのお知らせ

交通事故にご注意！

●交通事故を1件でも少なくするために

市内において交通事故が多発しています。特に歩行者や自転車利用者が交通事故に遭うことが多くなっていますので注意しましょう。



●歩行者、自転車利用の皆さんが交通事故から身を守るポイント

- ①通り慣れた道路でも、必ず安全を確認しましょう。
- ②家から道路に出る時も安全を確認しましょう。
- ③横断中の事故の多くは、道路の半分を過ぎたところで左側から来た車にはねられています。道路を横断する時は、特に左側からの車に注意しましょう。
- ④日没が早くなり、日の出が遅くなる時期を迎えました。夕方や夜間、早朝に外出する時は、明るい服装で、反射材を活用しましょう。

●アップライト運動実施中

ドライバーのみなさん！ 夕方は早めにライトの点灯を。

暴力団等に関する困りごと相談窓口

日時 11/2(金) 13:30~16:00

場所 市役所市民相談室

▼問合せ先 環境安全課生活安全係(1階⑩窓口) ☎23-1004

歴史民俗博物館 からのお知らせ

生涯学習課文化係
(第1分庁舎) ☎23・1045

冬季休館のお知らせ

12月1日～平成20年3月末まで

ふるさとのたからもの 魚津の文化財展

展示期間 11月11日(日)まで

市内の指定文化財を一同に紹介しています。展示期間終了まであとわずかですので、この機会に是非ご覧ください。

総合体育館・温水プール 3道場の臨時休館のお知らせ

財魚津市体育協会
☎22・1263

臨時休館日 11月20日(火)

※メンテナンスのため

水道工事の 申込みはお早めに

水道局(第2分庁舎)
工務係 ☎23・1014
業務係 ☎23・1013

冬期間の水道管の引き込み工事は、降雪等により一時中止や大幅な延期をお願いすることがあります。工事を予定している方は、指定給水工事業者に早めにお申込みください。

守ろう! 確かめよう! この最低賃金

富山県(地域別)最低賃金が変わります(10月20日から)

時間額 666円

(現行の652円から14円引き上げ)

この最低賃金は、県下全ての事業場の労働者に適用されます。

この金額に満たない賃金支払は、最低賃金法違反となります。

▼問合せ先
富山労働局賃金室 ☎076-432-2735

下水道排水設備工事 責任技術者認定試験

下水道課維持保全係
(第2分庁舎) ☎23・1087

講習会

日時 平成20年1月10日(木)

午前9時

会場 とやま自遊館

日時 平成20年2月7日(木)

午前10時

会場 とやま自遊館

受付期間 11月12日(月)～22日(木)

※下水道課にて申込用紙の配布受付を行います。ただし

土日祝日をのぞく。

受験資格

●満20歳以上で2年以上の実務経験のある方

申込期限 11月20日(火)

魚津地域職業訓練センター受講生募集

IT講習

コース	日程
絵葉書作成 ワードを使って年賀状等の絵葉書を作成	11/26(月)～29(木)
CAD入門 CADソフトの基本操作を習得	12/ 3(月)～ 6(木)

時間 10:00～15:00 受講料 各3,000円

定員 各コース20名(定員となり次第締切)

申込期間 10/26(金)～11/17(土)

※申込用紙は魚津地域職業訓練センター、商工観光課(3階)、魚津公共職業安定所にあります。センターまたは商工観光課に提出してください。FAX・郵送(センター宛)でも受付します。

▼申込み・問合せ先・会場
魚津地域職業訓練センター(川縁121の1)
☎24-9579 FAX23-9151

※ホームページに講座の年間計画を掲載していますのでご利用ください。

寝具の無料 クリーニング

社会福祉課高齢福祉係
(1階⑤窓口) ☎23・10007

実施予定日

11月28日(水)・29日(木)

対象

ひとり暮らしや高齢者

(65歳以上)のみの世帯で、

介護度が要介護1以上、または身障手帳1・2級を持つ

住民税非課税世帯の方

対象品目

敷布団、掛布団、毛布など

3点まで

申込期限 11月20日(火)

11月は「全国青少年健全育成強調月間」

青少年育成魚津市民会議では魚津市少年補導委員会、県民運動推進指導員と連携して、次の活動をおこないます。市民全体で青少年の健全育成活動を推し進めましょう。

①11/1(木)

青少年健全育成巡回活動(キャラバン隊)受け入れ
(知事と市長の青少年健全育成メッセージ交換)

②11/9(金)

ネット安全教室(会場:西布施小学校)

③11/9(金)

県内有害環境立ち入り調査

④11/13(火)～30(金) ※11/30(金)は17:00まで

市内小中学生による「家庭の日」
応募作品ポスター・絵画展
(会場:魚津市立図書館ロビー)



⑤11/22(木)

強調月間特別講演会「日本の親の弱点とその対策について」
(会場:ありそドーム 講師:中里至正氏)

▼問合せ先 生涯学習課内青少年育成魚津市民会議 ☎23-1045

新川学びの森天神山交流館からのお知らせ

学びの森寺子屋

※定員になり次第締切。参加者少数の場合、開催しないこともあります。

①パソコン教室

●はじめてのブログ

実施日 11/6(火)・9(金) 受講料 3,000円

●年賀状作成

実施日 11/20(火)・21(水) 受講料 3,000円

●デジカメ年賀状

実施日 11/30(金) 受講料 2,200円

※各開始時間13:30～ 各定員20名

②クラフト教室

●木の実リースを作ろう

クリスマスや正月飾り用として木の実を使ったオリジナルリースを作ってみませんか？

日時 12/2(日) 13:00～15:00

参加料 1,000円 定員 20名

●お正月のしめ縄飾りをつくろう

日時 12/9(日) 10:00～12:00

定員 20名 参加費 1,000円

持参品 はさみ・ペンチ



学びの森倶楽部会員事業

サクソフォン四重奏

日時 12/2(日) 12:00～(40分程度を予定)

出演 富山サクソフォン倶楽部

※参加料無料

※学びの森倶楽部に登録(メール会員無料)すると演奏会のお知らせその他各種特典があります。登録方法はHPをご覧ください。

音楽家の卵応援企画

「学びの森から音楽家育成プロジェクト」

音楽大学を目指す方やコンクール前の方にはもってこいの「定額制ピアノ弾き放題プラン」をご提供。

バッハプラン 月額 8,800円

※詳細はお問合せ下さい。

▼申込み・問合せ先・会場

新川学びの森天神山交流館

☎31-7001 FAX31-7009

魚津社会保険事務所 からのお知らせ

魚津社会保険事務所

☎24・5153

国民年金保険料 控除証明書は大切に

国民年金保険料は、年末調整や確定申告の際に、全額が社会保険料控除の対象となります。

社会保険庁から11月上旬に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が被保険者本人に送付されますので、大切に保管してください。

「控除証明書専用ダイヤル」

☎0570・00・9911
☎045・326・1840

年金受給者のみなさんへ 扶養親族等申告書の 提出をお忘れなく

老齢・退職年金(障害・遺族年金を除く)には、7.5%の所得税がかかります。源泉徴収の際に各種の控除を受けるには、あらかじめ「扶養親族等申告書」を社会保険庁に提出する必要があります。

この「扶養親族等申告書」(はがき)は、10月下旬に、社会保険業務センターから対象となる方へ送付されていますので、12月上旬までに提出してください。期限までに提出しないと、各種控除等が受けられず所得税が源泉徴収されるのでお気をつけ下さい。

家計調査にご協力を

総務課行政防炎係(2階)

☎23・1019

毎月家計簿の記入をしてもいい、国民生活の実態を家計収支の面から明らかにする調査です。調査をお願いするお宅には、統計調査員が11月以降にお伺いしますので、ご協力をお願いします。

選挙人名簿を 縦覧します

選挙管理委員会事務局(2階総務課内)

☎23・1019

期間 12月3日(月)～7日(金)
場所 選挙管理委員会事務局
(2階総務課内)

自衛官募集

募集種目	応募資格		
	募集期間	試験日	試験会場
2等 陸海空士	平成20年4月1日現在 18歳以上～27歳未満の男子		
	10/21(日) ～11/22(木)	11/23(金・祝)	自衛隊 富山地方 協力本部
自衛隊 生徒	平成20年4月1日現在 15歳以上～17歳未満の男子で中学卒業		
	11/ 1(木) ～1/8(火)	平成20年 1/12(土)	富山県 中小企業 センター

▼申込み・問合せ先 自衛隊富山募集案内所 ☎076-441-8782

狩猟解禁は 11月15日(木)

みどり保全課(3階)
☎23・1036

11月15日(木)から来年2月15日(金)まで、狩猟が解禁となります。狩猟が行われる際には、山などへ出かける際には、くれぐれも注意してください。
また、ハンターの皆さんは、マナーを守って安全な狩猟を心がけてください。



公園の「里親」になつてみませんか?

都市計画課業務公園係
(3階) ☎23・1030

今年4月に公園の環境美化活動に対する支援制度が創設され、現在4団体・4個人が、公園の「里親」として活動しています。

里親になると、花の苗や肥料などの支給や草刈機などの貸出しを受けることもでき、ボランティア活動保険にも加入できるようになります。みなさんも、お近くの公園の里親として登録してみませんか。

里親の対象となる公園は?

身近な公園を対象とします
(詳細はお問合せください)。

里親の主な役割は?

- ① 公園の清掃
- ② 花壇等の維持管理
- ③ 除草及び草刈
- ④ 遊具の点検及び軽微な補修
- ⑤ 異常発見時の通報及び情報の提供

以上1つでも「お手伝いできる」と思った方はお気軽にお問合せください。



富山県障害者スポーツ指導者養成講習会(初級)

富山県障害者スポーツ協会事務局
☎076・491・9673

障害者スポーツの普及・振興を図るための障害者スポーツ指導者養成講習会です。
日程 12月12日(水)～16日(日)
※14日(金)をのぞく

会場 富山県総合体育センター
対象 18歳以上で障害者スポーツの振興に意欲のある方。
定員 40名
受講料 無料
申込期限 11月30日(金)
受講すると(財)日本障害者ス

福祉バス運行表

経田福祉センター行き	
加積・道下・経田A	11/ 2(金)・16(金)
片貝・天神	11/ 9(金)・23(金・祝)
経田B・西布施	11/ 7(水)・14(水)・28(水)
経田Aは立石・江口ルート 経田Bは経田スタンド・経田魚商ルート	
福祉センター百楽荘行き	
大町・村木	11/ 8(木)・22(木)
上野方・本江	11/ 6(火)・13(火)・20(火)
坪野・下中島	11/ 1(木)・15(木)
上中島	11/ 3(土・祝)・17(土)・24(土)
虎谷・鹿熊	11/10(土)・27(火)

※福祉バスの運行にあわせて、「おたっしゃ介護予防教室」を開催しています。ぜひご利用ください。

ふれあい入浴事業 (市内の公衆浴場)

今月の実施日 11/13(火)、27(火)
※70歳以上の方は、入浴カードを提示してください。

▼問合せ先
社会福祉課高齢福祉係(1階⑥窓口)
☎23-1007

11月18日(日)は「家族の日」 「家族・地域のきずな」フォーラム

家族・地域のきずなフォーラム事務局
☎06・6348・1565

子育てを支えるフォーラムの全国大会が富山市で開催。家族の大切さや地域社会全体での子育て支援など、きずなについて考えてみませんか。
開催日 11月18日(日)
会場 ボルフォートとやま・サンフォルテ・

親水広場・環水公園

勤労青少年ホーム 教養教室・サークル受講生募集

あなたも一緒に楽しく学んでみませんか? 見学は自由です。
対象 市内に在住もしくは、市内に勤務している30歳未満の方

教養教室	曜日	時間	材料費
抹茶(裏千家)	月	18:00~21:00	2,000円(茶菓子代含む)
煎茶(皇風礼式)	水	18:00~21:00	2,000円(茶菓子代含む)
料理	火	18:30~21:00	3,300円
	水	18:00~21:00	
	木	18:30~21:00	
生花	木	18:00~20:00	3,500~4,000円
着物着付	金	19:00~21:00	1,300円

サークル	曜日	時間
社交ダンス	月	19:30~21:00
手話サークル	月	19:30~21:00
ストリートダンス	水・木	19:00~21:00
軽音楽	水・金	19:00~21:00



▼申込み・問合せ先 勤労青少年ホーム ☎22-4330



第1回チャレンジ大会
inにいかわ

富山県障害者スポーツ協会
(小松) ☎24・2340

新川地区に居住する障害を持つ方たちが、障害の程度、年齢、性別などを問わず誰でも参加でき、スポーツを身近なものとして楽しむ大会です。
日時 12月2日(日)
午後0時30から
※受付は正午から

会場 黒部市総合体育センター
※参加料無料。室内専用のシューズを持参のこと。

申込期限 11月15日(木)

▼申込み先 富山県障害者スポーツ協会事務局
☎076・491・9673

ふれあいの広場
第26回ユニークダンス

障害者連合会
☎22・2494

障害を持つ方といっしょに、楽しくおどりませんか。

日時 11月18日(日)

午後2時から

会場 サンタマリート

“新エネルギー”を考える
STOP! 地球温暖化 Vol. 4

前回(広報9月号)は、新エネルギーにはどのようなものがあるかを紹介しました。今回は、新エネルギー導入に向けた魚津市の基本的な考え方を紹介します。

◆新エネルギーに期待することは？

○地球温暖化対策の実行

- ・石油に依存したエネルギー体系を見直します
- ・温室効果ガス排出量の削減をします

○地域経済の活性化

- ・地域資源を活用した新産業を育成します
- ・先進的な新エネルギー機器等の普及を促進します

○資源循環型の社会

- ・自然エネルギーに触れる機会を創出します
- ・自発的な新エネ導入、省エネ型ライフスタイルを促進します

◆新エネルギー導入の重点目標は？

○独自の資源を活用して地域・経済を活性化

- ・間伐材や河川水などを防犯灯や照明灯のエネルギー源にする
- ・地域のイメージアップや新規事業を展開する

○環境共生都市「魚津」に向けた先行投資

- ・公共施設へ率先的に導入する
- ・家庭や地域での取り組みを支援する

○環境をまもり育てる

「しくみ」と「ひと」づくり

- ・環境学習と情報発信する
- ・豊かな自然と環境の価値を高めるまちの仕組みづくりをする

●今回は、重点プロジェクトを紹介します。

▼問合せ先 商工観光課(3階) ☎23-1025

魚津が楽しく
スポーツ文化のネットワーク

スポーツの秋、一緒に何かはじめませんか？

ありそドーム

総合体育館

うおづスポラ

桃山運動公園

トレーニングルーム
キャンペーン実施中！！

11月末まで

ありそドームトレーニングルームにお友達を紹介すると粗品進呈中。

▼詳細はありそドームまで



“ENJOY”
タグラグビー教室

12月1日(土)から毎週土曜10:00～

鬼ごっこ感覚で誰もが楽しめるタグラグビー教室開講！

▼詳細は総合体育館まで

12月9日
フリーマーケット
inありそドーム

9:00スタート！

出展者を大募集中！天候に左右されないのが安心です。

▼詳細はありそドームまで



続きはインターネットで・・・

魚津市体育協会

検索

▼問合せ先 魚津市体育協会

ありそドーム ☎23-9800

総合体育館 ☎22-1263

桃山運動公園 ☎22-0077



点灯時間
毎日午後5時～午前0時
会場 JR魚津駅前
※11月30日(金)午後5時から点灯式を行います。

期間 11月30日(金)
～来年2月29日(金)
魚津の玄関口、JR魚津駅前を今年も光のオブジェで彩ります。

魚津商工会議所 ☎22・1200
商工観光課3階 ☎23・1025

冬の情緒
イルミネーション



日時 11月25日(日)
午前9時～午後4時15分
料金 100円(通常300円)

料金 100円(通常300円)
ミラージュランド25周年記念として、大観覧車乗車が特別料金に！これを機会に観覧車から魚津の街を眺めてみませんか？

ミラージュランド ☎24・6999

大観覧車に乗ってみよう！

魚津水族館

入場受付 9:00～16:30
TEL 24-4100

特別展
「田んぼの生きもの大集合」好評開催中！

日本人がもっとも慣れ親しんだ自然・田んぼの生きものとその環境について紹介します。
期間 11/4(日)まで

耳より情報！
サケの遡上が見ごろです。

今年もたくさんのサケが早月川に戻ってきました。そして、今がサケの築場(やなば)の最盛期。間近で見るサケの遡上は迫力満点！ぜひこの機会にご覧下さい。(11月中旬まで)

埋没林博物館

入場受付 9:00～16:30
TEL 22-1049

ふれあい学習会「つつるつくる」

つるを使ってオリジナルのカゴ作りに挑戦しよう！

日時 11/24(土) 9:00～15:00
8:50埋没林博物館集合

行先 早月川緑地公園付近
対象 小学生～一般
定員 20人(申込順)
申込み、問合せは上記埋没林博物館まで
※雨天決行・弁当持参・参加無料

「まつぼっくり」をつくろう」コーナー

松ぼっくりでつくるかわいいミニクリスマスツリー=まつぼっくりの工作コーナー。きれいに飾り付けして自分だけのツリーを作ってね。

期間 11/23(金・祝)～12/24(月・振休)までの土曜・日曜・祝日
10:00～11:00と14:00～15:00

※参加費・材料費等不要
ただし要入館料(小中学生は入館無料)

「魚津の美しい自然と祭」写真展

魚津の自然と祭の名シーン。コンテスト出品の力作の数々をご覧ください。

期間 11/20(火)～12/27(木) ※要入館料

ありそドーム

TEL 23-9800
火曜休館

開館時間 8:30～21:30(日曜・祝日も同じ)

トレーニングルーム利用時間

平日・土曜10:00～21:30

日曜・祝日10:00～17:00

ランニングコースが利用できない日時

※変更になる場合があります

11/11(日)17:00まで 17(土)18:00まで
18(日)17:00まで 24(土)終日
25(日)17:00まで



「魚津の美しい自然と祭り」写真コンテスト受賞者

『美しい自然の部』

市長賞 杉森 保
「蛇」



- 市議会議長賞** 米田 政市
商工会議所会頭賞 安達 晃章
観光協会会長賞 内生蔵 裕志
入選 窪田 隆
入選 栗林 信行
入選 高木 昭二
入選 青木 恭子
入選 米田 政市

『祭りの部』

市長賞 吉田 毅
「真夏の法輪」



- 市議会議長賞** 小林 たづ子
商工会議所会頭賞 金坂 弘明
観光協会会長賞 青木 恭子
入選 佐々木 要
入選 畑 美代子
入選 畑 ひさの
入選 窪田 隆
入選 吉田 毅

応募作品展示会場と期間

- ・サンプラザ階段横壁面 10/30(火)～11/ 7(水)
- ・魚津埋没林博物館 ※要入館料 11/20(火)～12/27(木)

児童センターだより

開館時間 9:30～18:00 休館日 日曜・祝日

こぼと 大町 ☎24-2402

5 (月)	9:00	とやま食材ふれあい講座 大町公民館でご飯炊きや豆腐づくりをするよ (参加費100円 10/26迄までに参加費を添えて申込)
7 (水) 14 (水)	16:00 16:00	スポーツチャンバラ やったことあるかな?初めての人も挑戦だ!
24 (土)	10:30	すすめ児童センターへ行こう お弁当をもって、バスに乗って出かけます。(参加費200円)

かもめ 経田 ☎23-1777

6 (火)	14:00	秋の和菓子作り 10/29(月)から申し込み (定員20名 参加費100円)
20 (火)	15:30	あそびの広場 いろんなニュースポーツを楽しもう!
26 (月)	15:00	ココロお好み焼き あつあつでかわいいお好み焼きだよ。(定員30名 参加費50円)

つばめ 本江 ☎23-5133

6 (火)	9:20	つばめ探検隊~かまほごづくりの巻~ どんなデザインにしようかな? (定員15名 バス代200円/材料費300円)
14 (水)	15:30	プレーバスがやってくる! みんなでゲーム遊びをするよ
20 (火) 21 (水) 22 (木)	15:30 15:30 15:30	勤労感謝の日プレゼントづくり ハンガーをおしゃれに変身させるよ (定員1日10名 参加費30円)

ひばり 吉島 ☎23-0500

10 (土)	10:30	ひばり庵~さつまいものあったかどん汁~ ひばり産のさつまいもとひばりみそで作るよ(定員30名 参加費50円)
14 (水) 15 (木) 16 (金)	16:00 16:00 16:00	ミニミニログハウス作り 小さな木のお家をどんぐりや落ち葉で飾ろう
19 (月) 20 (火) 21 (水)		一輪車達人への道 一輪車のいろんな乗り方やコースに挑戦だ!

すすめ 道下 ☎23-0522

17 (土)	10:30	電車でGO! 電車に乗ってかもめ児童センターへ行こう(定員15名 参加費200円)
19 (月)	15:30	木っころ教室 "木の先生"に教わって木工あそびをするよ (定員20名)
28 (水) 29 (木) 30 (金)	15:30 15:30 15:30	挑戦! ニュースポーツ おもしろ~いスポーツにみんな挑戦してみよう

絵本作家・川端誠さんがやってくる!

●絵本ライブ

日時 12/2(日) 15:00~
対象 幼稚園・保育園の年長
小・中学生またはその親子
整理券(無料)が必要です。

●講演会「絵本とともに旅をして」

日時 12/3(月) 10:00~
対象 どなたでも参加できます。
入場券(1枚300円)が必要です。
※どちらも図書館カウンターで受付します。

話題の一冊

缶コーヒー職人 高橋賢蔵

缶コーヒーに砂糖やミルクがいっぱい入っているのはどうして?
缶コーヒーが好きな人にぜひ、この一冊。有名缶コーヒーがどうやって作られたかが、書かれています。コーヒー職人さんの苦労話もたくさんありますよ。



楽しくえらんでこの一冊 ~新着図書から~

一般
古本屋を怒らせる方法 林哲夫
検証本能寺の変 谷口克広
官邸崩壊 上杉隆
モネ ハナブサ・リュウ
魔方陣 内田伏一
学生街の喫茶店はどこに 里木陽市
お節介なアメリカ ノーム・チョムスキー

文学・小説
荒地の恋 ねじめ正一
厨房ガール! 井上尚登
二荒 立松和平
有頂天家族 森見登美彦
進化の設計者 林譲治
楽園によろこ 高橋克彦
ナポレオン千一夜物語 藤本ひとみ

児童
建築家になろう 榎野紀元
シーラス安らぎの時 セシル・ボトカー
ミクロの世界にズームイン!
阿達直樹・岩永浩・元島栖二
ムニャムニャゆきのバス 長新太
さかさのこもりくんとこふくちゃん
あきやまだし
しっぽ! 竹下文子
ユアボイス 新津きよみ



開館時間

火曜~金曜 9:00~21:00
土曜・日曜 9:00~17:00

休館日

11/ 3(土・祝)・5(月)・12(月)
・19(月)・22(木)・23(金・祝)・26(月)

◆みんな集まれ お話の会

「おはなしを楽しむ会」のみなさんに絵本を読んでもらいます。

日時 11/10(土)・17(土)・24(土)
10:30~

◆シネマ倶楽部

日時・内容
11/11(日) 14:00~
「憧れのハワイ航路」
11/25(日) 14:00~
「若草物語」

暮らしを彩るおりがみ教室

日時 11/24(土) 13:30~
テーマ 「クリスマスリース」
講師 高山三千江氏
対象 中学生以上
定員 先着40名
費用 100円
※図書館カウンター、または電話で受付を行います。

図書館歴史講座

日時 11/17(土) 10:30~
テーマ 考古学最前線1
~日本列島における
人類の出現~
講師 麻柄 一志
※費用として資料代が必要です。

おたのしみ会

日時 11/11(日) 10:30~
クリスマスカードをつくり
ます。
どなたでも参加できます。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

対象者

魚津市に住所を有する人で、接種当日に
 ①65歳以上の人
 ②60歳以上65歳未満の人であって、心臓、じん臓、呼吸器又は免疫の機能に日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する人（身体障害者手帳の提示が必要）
※本人が希望する場合があります。



実施期間

11/1(木)～12/26(水)

予診票

各実施医療機関窓口にありますので、接種当日に記入してください。老眼鏡が必要な方はお持ちください。予防接種の記録のため、健康手帳をお持ちください。

接種回数・自己負担

1回・1,200円（接種医療機関で直接お支払いください）

インフルエンザ予防接種 実施医療機関

医療機関名	連絡先	医療機関名	連絡先
青山内科	仏田 ☎25-0250	沢口胃腸科クリニック	火の宮町 ☎22-1748
ありそクリニック	北鬼江 ☎25-0120	鈴木産婦人科医院	双葉町 ☎24-8820
いなば小児科医院	本新町 ☎22-8888	富山労災病院	六郎丸 ☎22-1280
浦田クリニック	本江 ☎22-5053	新川病院	大光寺 ☎24-3800
うらた病院	石垣 ☎23-6366	羽田内科医院	新金屋 ☎22-0642
江幡医院	浜経田 ☎22-5052	平井整形外科	末広町 ☎22-0888
扇谷医院	友道 ☎24-1355	平野クリニック	本江 ☎23-5230
大崎医院	北鬼江 ☎24-0301	深川病院	東尾崎 ☎31-6200
大崎クリニック	寿町 ☎23-1001	船崎内科小児科医院	本町 ☎22-3912
片貝診療所	島尻 ☎32-8208	榊崎クリニック	北鬼江 ☎22-8800
河内内科医院	下村木町 ☎22-3210	みのう医科歯科クリニック	北鬼江 ☎22-0500
加納耳鼻咽喉科医院	吉島 ☎23-1633	宮本内科小児科医院	新角川 ☎22-0122
吉島内科クリニック	吉島 ☎22-8825	山岸産婦人科医院	上村木 ☎24-5878

※現在、入院・入所している市内外施設での予防接種を希望する方は、健康センターにご相談ください。

機能訓練

介護に至らないための教室や相談

実施日 11/6(火)・13(火)・20(火)
 ・27(火)・12/4(火)

時間 9:30～11:30

会場・問合せ先 健康センター

参加無料

※初めて参加する方は事前にお申込みください。



生活習慣病予防教室

高血圧や高脂血症、糖尿病などが気になる方を対象に教室を実施します。この機会に、日頃の生活習慣を見直してみませんか？

○11/16(金) 13:30～16:00

健康チェックや生活習慣病予防の話

○11/30(金) 9:45～15:00（昼食あり）

食事に関する話と試食など

※申込みは両日ともに参加できる方に限ります。

申込み締切 11/12(月)

定員 15人程度（参加無料）

会場・申込み・問合せ先 健康センター

みんなの保健室

▼問合せ先

- 魚津市健康センター ☎24-3999
- 健康センター内子育て支援センター「のびのび」 ☎24-0415
- 魚津愛育園内子育て支援センター「あいあい」 ☎25-0375

休日当番医

（診療時間/9:00～17:00）

■ 一般医

- 11/3(土・祝) 新川病院 大光寺 ☎24-3800
- 11/4(日) 加納耳鼻咽喉科医院 吉島 ☎23-1633
- 11/11(日) 魚津病院 友道 ☎24-7671
- 11/18(日) 沢口胃腸科クリニック 火の宮町 ☎22-1748
- 11/23(金・祝) いなば小児科医院 本新町 ☎22-8888
- 11/25(日) 吉島内科クリニック 吉島 ☎22-8825
- 12/2(日) 平野クリニック 本江 ☎23-5230

■ 歯科医

- 11/3(土・祝) 吉見歯科医院 黒部市三日市 ☎52-0449
- 11/4(日) 朝日歯科クリニック 黒部市生地神区 ☎57-3181
- 11/11(日) 河村歯科医院 黒部市三日市 ☎54-0210
- 11/18(日) 田中歯科医院 黒部市生地経新 ☎56-8040
- 11/23(金・祝) 前田歯科クリニック 黒部市若栗 ☎57-2525
- 11/25(日) 堀川歯科医院 黒部市荻生長屋 ☎54-1182
- 12/2(日) 岩井歯科クリニック 黒部市新牧野 ☎54-4300

新川医療圏小児急患センター

診療時間

- 夜間（毎日） 19:00～22:00
- 日曜祝日（土曜日は除く） 9:00～12:00、14:00～17:00

▼場所・問合せ先

黒部市民病院 ☎54-2211

いっちゃんばあちゃんまめなお汁 おうち さくそう 大浦 作蔵さん(88歳)

今年、米寿を迎えた大浦さんの趣味は、カラオケで歌うことです。「老人クラブ連合会の芸能大会には大体毎年出ています。歌を歌うことが好きで、10年くらい民謡をやっていました。今では、毎週日曜に必ず行く温泉でのカラオケが楽しみ。最近、ラジオで流れていた舟木一夫の歌が気に入って、今年の芸能大会では「学園広場」を歌うことにしました。日頃から歌っていたら声も出るようにならないと、話す声も男前です。そんな、大浦さんの一日は、朝食前の体操で始まります。「晴れた日は、外で首や腕を回して、自己流ですが体操をしています。今、外は気持ちがいい季節！ 畑仕事や散歩がてら出かける栗拾い、庭仕事なんかをして絶えず体を動かすことで健康になると思っています」と体調管理をしっかりしている大浦さんでした。



教えて！ドクター！ 富山労災病院 第二呼吸器科部長 武内 浩一朗

知って得する呼吸器のお話

◆睡眠時無呼吸◆ ご主人のいびきを聴いて下さい。途中で呼吸が止まりませんか？ 無呼吸はほうっておくと恐ろしいことになります。

バスの運転手が居眠り運転で事故を起こした原因が、実は眠っている時の無呼吸であったことが報道され、睡眠時無呼吸という言葉が広く知れ渡ることになりました。最近、睡眠時無呼吸は睡眠障害の一つとして理解され、これ以外にも、手足むずむず病、悪夢、夜驚など、様々な睡眠障害があることが知られるようになりました。



睡眠時無呼吸は、質の良い眠りが得られない為、日中、眠気が強く集中力が低下し、頭痛やいらいらしたりします。そればかりでなく、眠ると血液の酸素濃度が下がるため、心臓や脳に負担がかかり、突然死や高血圧の原因になります。なかなか良くならない高血圧の人はおそらくしたら睡眠時無呼吸が隠れた原因かも知れません。

ご主人のいびきをよく聴いて下さい。いびきといびきの間で呼吸が止まるとしたら、睡眠時無呼吸の専門外来に行くよう是非勧めして下さい。本人は自覚がありませんから、奥さんが強く勧めることが大切です。簡易検査なら外来で、本格的な検査でも一泊入院で調べられます。診断がつけば、軽い無呼吸は、やせること、寝酒をやめることなど生活改善で治ります。重度の無呼吸であっても、C-PAPという鼻マスク装置を付けて寝ることで無呼吸は劇的に改善します。鼻マスクを付けて寝るのはうっとおしいものですが、それまでの苦しい睡眠が快適な睡眠に一変します。鼻マスクがうまくいかない人には、いびき防止のマウスピースもある程度有効です。是非、専門外来に相談に来て下さい。



労災病院市民公開講座

テーマ 「新企画 楽しく学ぼう！ 糖尿病劇場」

～笑った分だけ得をする新しい糖尿病教室～

講師 富山労災病院 DM ふろじょくと一座

日時 11/14(水) 19:00～(入場無料) 会場 富山労災病院 1階正面ロビー

問合せ ☎22-1280 (富山労災病院)

今日の

きらきらきっず

♥募集♥ 5歳未満のお子様の写真を情報広報課(裏表紙参照)へ郵送またはEメールでお送りください。住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・写真の題名をお忘れなく。

1歳になりました！



たかした しゅうた 高下 柊大くん 1歳

お出かけします。



はたけやま まい 畠山 真依ちゃん 2歳

母子保健

必要 母子手帳・予防接種者は予診票

会場 健康センター

対:対象 回:実施日 時:受付時間

●4か月児健診 股関節脱臼検診

対 満4か月児
回 11/1(木)・12/6(木)
時 第1子 13:00～13:15
第2子以降 13:15～13:30

●1歳6か月児健診

対 平成18年4月生まれの子
回 11/13(火) 時 13:00～13:30

●3歳児健診

対 平成16年5月生まれの子
回 11/21(水) 時 13:00～13:30
※事前に案内を送付します

●パパとママの育児教室

対 妊婦とその家族 回 11/17(土)
時 12:45～13:00 ※要予約・先着16組

●マタニティセミナー 母乳育児編

対 妊婦とその家族 回 12/8(土)
時 12:45～13:00 ※要予約・先着20組

●事故防止講習会

対 乳幼児の家族 回 11/22(木)
時 9:45～10:00 ※要予約・先着20組

●もくもく教室

対 生後8～10か月児とその家族
回 11/9(金) 時 10:15～10:30

●ごっくんルーム(栄養相談)

対 離乳食を始めて1か月以内の子
回 11/28(水) 時 10:00～10:15

●のびのび広場

対 乳幼児とその家族
回 水曜と金曜 ※お休みは11/21(水)
時 9:30～11:00

●あいあい広場

対 乳幼児とその家族
回 月曜～金曜 ※お休みは11/1(木)、9(金)、
時 9:30～11:00 12/3(月)、6(木)
(会場:愛育園内子育て支援センター)

●赤ちゃん広場

対 生後6か月までの児とその家族
回 11/21(水) 時 9:30～11:00

●BCG

対 生後2～6か月未満の児
回 11/20(火) 時 13:00～14:00

●ジフテリア・百日せき・破傷風混合

対 生後3～90か月未満の児

●麻疹・風疹混合

対 第1期:生後12～24か月未満の児
第2期:平成13年4月2日～平成14
年4月1日生まれの児

※市内指定医療機関で体調のよい時に接種して下さい

親子のふれあいや家族同士の交流

11月 ができるサロンです♪
対 未就園児とその家族
時 9:00～9:45(一部除く) ※参加自由

- 6火 住吉保育園:作って遊ぼう ☎23-9172
- 7水 野方保育園:おやつ作り ☎23-9175
- 13火 道下保育園:おやつ作り ☎23-9179
- 14水 経田保育園:リズムで遊ぼう ☎23-9170
- 14水 松倉保育園:みんなで遊ぼう ☎33-8008
- 14水 西布施保育園:おやつ作り ☎31-9016
- 15木 経田幼稚園:もちつき会 ☎23-9173
- 27火 大町幼稚園:もちつき会 ☎23-9174

まちの出来事



スポーツの秋!
大活躍のみなさんです。

初めての優勝!

10/1

県中学校駅伝競走大会(9/29)で、西部中学校(女子の部)が初優勝を果たし、澤崎市長へ優勝の報告をしました。県内85校の頂点に立った5人は、全員が陸上部で、日頃から学校グラウンドや桃山グラウンドで練習を重ねてきました。その練習の成果が見事に現れ、全員が区間3位内に入る大会新記録の42分22秒でゴール。主将の小坂さんは、5区を区間新記録のタイムで走り切り女子最優秀選手に選ばれました。12月の全国大会に向けて、「練習をしっかりと、大事にして全国でも自分の走りをしたい」と決意を新たにしていました。



▲選手らを優勝へ導いた川崎監督からの選手紹介。



▲2つの金メダルが輝いています。
《競技記録：砲丸投げ(3m35)、100m走(28秒84)》

栄冠再び!

10/22

第7回全国障害者スポーツ大会(10/13~10/15・秋田県)で、山田義光さん(63歳)が、2部門(砲丸投げ・100メートル走)で優勝し、澤崎市長を訪問しました。山田さんは、平成7年の事故により車椅子の生活となりましたが、過去の同大会で、新記録で優勝するなど素晴らしい成績を収めてきました。今回の出場は、3年ぶりの出場となり、いつもの倍は練習を重ね、大会に臨んだそうです。「自己ベストを更新できず残念ですが、健康である限り、自己ベスト更新を狙っていきたいです」と大会を振り返りました。今後ますますの活躍が期待されます。

世界の料理

10/6

「世界の料理でいただきます」が、農村環境改善センターでありました。今回挑戦するのは、アメリカで広く食べられているラザニアです。参加したのは親子連れなどの20人。6月に魚津市国際交流推進員となったリサ・ソマーズさんの指導の下、ラザニアとガーリックトースト、サラダ作りのスタートです。ラザニアは、平たい板状の Pasta とソース、チーズを何層か重ねてこんがり焼きます。教室には、香ばしく、おいしそうな匂いがたちこめ、参加者は、自分が作った料理を見て満足した様子でした。次回は、12月のブラジル料理編です。お楽しみに!



▲パルメザンチーズをすりおろして使います。本格的です!



友好親善 25年

10/20

魚津市と岡山県井原市の友好親善都市提携 25 周年友好交流事業として、記念植樹が魚津市役所前公園でありました。植樹は、瀧本豊文井原市長や澤崎義敬魚津市長らが、両市の友好関係が永く続くことを願って、コウヤマキ 2 本を植えました。魚津市の木はマツ、井原市はクロマツということもあり、マツ目に属するコウヤマキを友好親善のしるしとして植えることになりました。今回は、20 日開催の「〇〇（まるまる）魚津」に合わせて、瀧本市長ら 7 人が魚津を訪れ、交流を深めました。

※友好親善都市提携日 昭和 57 年 8 月 6 日

まるまるな 2 日間！

10/20
21

第 3 回魚津産業フェア「〇〇（まるまる）魚津」が開催され、多くの来場者で賑わいました。105 企業・団体の出展、すりかま作りなどの体験コーナー、ストリートダンスなどのステージイベントと、みなさん、見て、食べて、遊べるお得な週末になったのでは？



海の駅会場 ▲新鮮な海の幸が並びます。



▲丸太切りに挑戦！息を合わせて。



ありそドーム会場 ▲開場です！魚津りんごをどうぞ。



▲ 将来、目の前に大きく広がる森を想像して、ブナの苗木 120 本を丁寧に植えました。「一緒に大きくなろう！」

森林の大切さを知る

10/20

子どもたちに環境保全の大切さを知ってもらう「水と緑の課外授業」が 20 日、村木小学校の児童・父兄が参加して開催されました。この事業は地球温暖化や環境問題に関心が高まる中、子どもたちに自ら環境保全に関わってもらおうと市が企画し、全国モーターボート競走施行者協議会の助成を受けて行ったものです。

参加者は、片貝川上流域の洞杉とその周辺を見学し、「様々な動植物が生息する豊かな森が片貝川の水を育み、鴨川につながっている」との説明に興味深く聞き入っていました。また、会場を移して植樹にも取り組み、魚津農地林務事務所職員や富山県フォレストリーダーの指導を受けながら、ブナの苗木を植えました。慣れない手つきでどろんこになりながらも苗木を植え込み、森の大切さを実感しているようでした。

魚津っ子 元気! 夢ストーリー 上中島小学校

私は将来、学校の先生になりたいなと思っています。学校の先生は、いつも子供たちといっしょにいられるからです。また、以前、担任の先生に「学校の先生になってみれば」と言われたことが心に残っているからです。



6年生 神田 敦子さん

私は学校で1年生といっしょにかくれんぼやおにごっこをして遊ぶのが好きです。大人になったら、いろいろな子供たちと仲良くなって、みんなに勉強を教えてあげたり、充実した学校生活を送らせてあげたりできる先生になりたいです。

ぼくは将来、プロサッカー選手になりたいなと思っています。ぼくのおこがれの選手は、ブラジル代表のロナウドです。2002年のワールドカップのブラジル対ドイツの決勝戦で、優勝を決めたロナウドのゴールシーンがあまりにも格好よかったからです。ぼくは、今、JFCバリューリオのキャプテンをしています。大変なことは、いろいろな学校の友達とのチームワークを高めていくことです。これからも、練習をがんばり技能や人間性を高め、ロナウドに近づきたいです。



6年生 吉崎 祥太くん

優勝を決めたロナウドのゴールシーンがあまりにも格好よかったからです。

ぼくは、今、JFCバリューリオのキャプテンをしています。大変なことは、いろいろな学校の友達とのチームワークを高めていくことです。これからも、練習をがんばり技能や人間性を高め、ロナウドに近づきたいです。

よさこいチーム

しんきろう風舞

あの人 このグループ



近年、若者など幅広い年代層で人気を集めているよさこい。高知県で始まり、現在では全国で様々なよさこい祭りが開かれています。そのよさこいを魚津にも取り入れたいと、平成13年に活動を開始したのが、しんきろう風舞のみなさんです。代表の大道恭子さんは、「富山まつりを見に行ったとき、とても楽しそうによさこいを踊っている人を見て、是非、魚津でも仲間を募って踊りたいと思いました。地区の文化祭で踊ったのが最初で、そのころは15人ほどでしたが、現在は35人のメンバーがいます。保育園児から50歳代までのチームで、ほんわかと優しいファミリー作りを目指しており、その雰囲気が観客のみなさんにも伝われば嬉しいです」と、語ってくれました。

よさこいの特徴といえば、「鳴り物」(おもに鳴子)を手に持ち、地元民謡をアレンジした曲で踊ることです。しんきろう風舞は、蝶六をアレンジしたオリジナルの曲に合わせて踊ります。また、踊りを盛り上げるのに欠かせないのが口上と旗振りです。口上の掛け声は、踊り手はもちろん、観客の気持ちも盛り上げます。旗振りでは、約6kgの旗を男性メンバーが力強く空に掲げ、その姿は仲間を応援しているよう。それぞれが絡み合い、しんきろう風舞の完成です。

大道さんは、毎年参加している富山まつりを振り返り、「今年は振り付けも自分たちで考え、衣装も作り直しました。大変でしたが、いつも以上に達成感がありました。来年は、是非、入賞したいです!そして、魚津にはしんきろう風舞がいるよ、といわれる魚津の広告塔となれるよう活動していきたいですね」と、気合十分。温かさでエネルギーが詰まったチームに出会うことができました。※現在、メンバー募集中!



▲9/30日「あゆみの郷フェスティバル」への出演。観客との共演でにっこり。

市の人口

	(平成19年9月末現在)	前月比	前年比
男	22,504人	-38	-191
女	23,912人	-3	-182
計	46,416人	-41	-373
世帯数	16,495世帯	-6	+41

住民基本台帳調べ(外国人登録者含む)

▼みなさん、「第3回○○魚津」には行ってきましたか? 魚津の産業が一堂に集うこのイベント。自慢の味や技が披露され、見るのや体験するのが楽しかったです。今回行った人も行かなかった人もぜひ来年、行ってみてください。▼そういえば、商工会議所のブースでは新名物の開発を目指している「しんきろール」プロジェクトの紹介とそのなかから三つの試食が行われていました。▼魚津産の食材などをふんだんに使ったこの商品。どれも本当においしいくて、食べている人たちも笑顔でいたのが印象的でした。▼いつか「しんきろール」が本場に名物となって全国に広まっていくといいなあと、思わずにはいられなかったです。

編集後記

