

秋の
防犯号



魚津市防犯協会
(魚津市役所生活環境課内)
23-1048
魚津警察署
24-0110

カギかけ防犯キャンペーン実施中 『かぎ かけんまいけ!』

盗難被害の多くは**無施錠**が原因です。

盗難被害に遭わないために～「かぎかけ」の**ポイント**

自転車

前後輪にカギをかけましょう。
自転車を購入したら、防犯登録をしましょう。



自動車

車を離れる時は、必ずドアロックをして窓を閉めましょう。
車の中に貴重品やバッグを置いたままにしないようにしましょう。

住宅

少しの時間でも、外出する時は必ず施錠しましょう。
空き巣などの泥棒は侵入に5分以上かかるとあきらめる可能性が高くなります。
ワンドア・ツーロックなどの対策をとりましょう。

防犯活動日誌から

～中学生の皆さん、ありがとうございます!～

4月13日 西部中学校カギかけ運動

6月9日 東部中学校カギかけ運動



今年も特殊詐欺ゼロ地区運動を絶賛実施中です！ 8月～12月(予定) ～ 特殊詐欺被害ゼロ地区運動とは ～

地区の実情に応じて「詐欺被害ゼロ」を目指した取組を推進し、運動期間中の地区住民の方による特殊詐欺被害ゼロ(未発生)を目指し、地域団体・ボランティア、家族・地域、警察・関係機関が一体となって進める地域運動です。

主な取組例

のぼり旗、ポスター等掲示による被害防止の呼び掛け
啓発チラシ等の配付・回覧による被害防止の呼び掛け
地区住民に対する安全情報ネットへの登録推奨
警察署・交番等と連携した啓発か



活動支援

参加地区には、県安全なまちづくり推進本部から、被害ゼロを目指した取組に必要な活動支援品(のぼり旗等)を提供しています。

詐欺の電話を受けない3つの対策！

- 1 留守番電話** → 在宅時も留守番電話に設定。
犯人は声を残したがりません。
- 2 ナンバーディスプレイ** → 知らない電話に出ない。
非通知電話は着信拒否設定。
- 3 通話録音装置** → 警告メッセージが流れるものや迷惑電話をブロックする機器の導入



防犯カメラ作動中

地域防犯設備効果体感事業のご案内

～防犯カメラの設置効果を体感しませんか？～

富山県警察では、自治振興会等に防犯カメラの貸出しを行い、その設置効果を体感していただく事業を行っています。関心のある団体は魚津警察署にご相談ください。

- 貸出対象：自治振興会、防犯パトロール隊等地域住民で結成する団体
- 貸出期間：4カ月
- 貸出台数：各町内2台まで

貸出期間が終わった防犯カメラは買い取りの後、設置場所にて継続使用することもできます。

魚津市の願い 交通安全

交通センターだより

令和4年9月1日発行

令和4年「秋の全国交通安全運動」

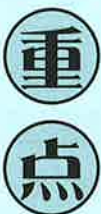
【期 間】 9月21日(水)～9月30日(金)

【スローガン】 ゆずりあう 心でひろがる 無事故の輪



春の全国交通安全運動 ひとなみ作戦
(R4.4.6)

夏の交通安全県民運動 「大・根・絶」作戦
(R4.7.14)



- 1 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- 2 夕暮れ時と夜間の事故防止及び飲酒運転の根絶
- 3 自転車の交通ルール遵守の徹底

【活動重点日】

- 9月21日(水) : 横断歩道おもいやりの日
- 9月22日(木) : 飲酒運転根絶の日
- 9月26日(月) : 自転車安全利用の日
- 9月28日(水) : シートベルト・チャイルドシート着用徹底の日
- 9月29日(木) : 高齢者交通安全呼び掛けの日
- 9月30日(金) : 交通事故死ゼロを目指す日(全国指定日)



魚津市・魚津警察署・魚津市交通センター

秋の全国交通安全運動主要行事（予定）

交通センターでは、関係機関や団体等の皆様とともに魚津市における交通事故の発生を抑止するため様々な交通安全活動を展開していますが、本年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、活動が縮小もしくは中止になっています。

本年の『秋の全国交通安全運動』期間中に実施する主な活動は次のとおりです。

- ☆ 9月15日(木)
13:30～15:30 交通安全いきいき教室 …… 経田公民館
- ☆ 9月21日(水)
7:30～7:45 秋の全国交通安全運動出発式 …… 市役所正面玄関
7:50～8:15 交通安全ひとなみ作戦 …… 上村木東交差点
- ☆ 9月22日(木)
7:20～7:50 松倉支部安全運転呼びかけキャンペーン …… 観音堂地内
14:00～19:00 交通安全ふれあいの里高齢ドライバー教室 …… 黒部自動車学校
- ☆ 9月25日(日)
8:00～9:00 交通・地域安全下中島地区高齢者宅ふれあい訪問 …… 調整中
- ☆ 9月28日(水)
10:00～11:00 交通事故“なし(梨)”シートベルト着用呼びかけキャンペーン …… 中央交番前
- ☆ 9月29日(木)
19:00～20:00 本江支部運転者講習会 …… 石垣新公民館
- ☆ 9月30日(金)
10:30～11:30 交通ルール「まもらんまいけ」キャンペーン …… 上村木地内
19:30～20:30 上野方支部運転者講習会 …… 上野方公民館

※ 運動期間中の総ぐるみ推進事項

- 立て看板・ポスター・交通安全旗の掲出 …… 各支部
- 広報車による巡回広報 …… 市内全域
- 街頭指導 …… 市内主要交差点等
- 交通安全ひとなみリレー作戦
 - ・ 21日(水) 交通センター
 - ・ 22日(木) 松倉支部
 - ・ 26日(月) 西布施支部
 - ・ 27日(火) 片貝支部
 - ・ 28日(水) 天神支部
 - ・ 29日(木) 大町支部
 - ・ 30日(金) 村木支部



～ 令和3年度決算及び令和4年度予算 ～

魚津市交通センター(単位:円)

科 目	令和3年度収支決算			令和4年度収支予算			備 考
	決 算 額	公益目的事業	収益事業	予 算 額	公益目的事業	収益事業	
事業活動	収 入	17,096,087	12,300,680	4,795,407	18,037,000	12,967,000	5,070,000
	支 出	17,483,742	12,738,605	4,745,137	18,486,000	13,562,000	4,924,000
投資活動	収 入	1,872,000	1,872,000	0	1,990,000	1,990,000	0
	支 出	940,000	940,000	0	1,990,000	1,990,000	0
予 備 費 支 出	0	0	0	100,000	100,000	0	
当 期 収 支 差 額	544,345	494,075	50,270	△ 549,000	△ 695,000	146,000	
前 期 繰 越 収 支 差 額	5,586,166	△ 791,280	6,377,446	6,130,511	△ 297,205	6,427,716	
次 期 繰 越 収 支 差 額	6,130,511	△ 297,205	6,427,716	5,581,511	△ 992,205	6,573,716	

皆様から、運転者協力金や各戸賛助金などのご協力を頂いておりますことに対し、深く感謝申し上げます。



スポーツ推進委員便り

SPORTS COORDINATOR Uozu

令和4年9月1日発行
魚津市スポーツ推進委員協議会広報
魚津市教育委員会
生涯学習・スポーツ課発行



魚津市教育委員会
教育長
山瀬 敬

生涯スポーツとは、一人ひとりのライフスタイルや年齢、体力に合わせて、いつでもだれでもどこでも気軽に参加できるスポーツのことをいいます。

昨年は、東京2020オリンピック・パラリンピックが開催され、日本中がスポーツで盛り上がりました。また、市内でも「withコロナ」の考えのもと、感染症対策を講じながら、スポーツイベントや行事が再開の兆しを見せております。

魚津市では、教育委員会から委嘱を受けた58名のスポーツ推進委員の皆さんが、地域スポーツ・生涯スポーツ振興のコーディネーター役となり活動しています。スポーツの力でさらに魚津市を元気にしていただくことを期待しております。

今後も、健康の保持増進に加え、毎日の充実や生きがいに結びつくスポーツ活動を進めてまいりたいと考えております。今後より一層のご理解とご協力をお願いいたします。



前日受付



地域スポーツの普及・推進に活躍している
魚津市スポーツ推進委員

魚津しんきろうマラソンでは…
こんな活動しています！



貴重品預り

魚津しんきろうマラソン大会
貴重品預り所
受付時間 7時30分～13時30分

交通整理

給水

当日検温



検温所



出前講習
.....
随時受付中



ウォーキングサッカー



モルック

下中島地区の松原です
出前講習は町内会やPTA等の団体へも伺います。

片貝地区の谷です
モルックはフィンランド生まれで木の棒を使った投てき競技です。

天神地区の関口です
各地区へニュースポーツの紹介を行っています。

2022 うおづ スポレク祭
.....
令和4年 10月10日(月・祝)



ターゲットバードゴルフ



ワンバウンドふらば〜るパレー

松倉地区の河崎です
ターゲットバードゴルフは羽根付のボールを逆さまの傘に入れるゴルフです。

上中島地区の石倉です
スポレク祭では地区対抗で白熱しています。

下中島地区の吉井です
今年度の種目は
☆ポッチャ(新種目)
☆ターゲットバードゴルフ
☆グラウンドゴルフ
☆ワンバウンドふらば〜るパレーの4種目です。

第2回
ミラたんカップ(ポッチャ)
.....
令和4年 12月4日(日)



片貝地区の吉田です
東京パラリンピックでは藤井友里子選手が銅メダルに輝きました。

大町地区の板倉です
老若男女を問わず誰でも参加できるスポーツです。

派遣スポーツ主事の谷内です
昨年の第1回大会の上位入賞チームは(優勝)マサニーズ (準優勝)トヨタモビリティ富山魚津(3位)おむらいす (3位)かづりん でした。

第21回
ユニホック交流大会
.....
令和5年 2月23日(日・祝)




大町地区の美谷です
ユニホックとは室内でできるホッケーに似たニュースポーツです。

下中島地区の高島です
前年度はコロナ禍で中止になってしまいました。

大町地区の浜多です
今年は開催したいです。

本江地区の高岸です
たくさんの参加をお待ちしています!!

スポーツ推進委員協議会
会長 宮口 隆志



昨年夏の東京オリンピック、パラリンピック、今年冬の北京オリンピック、パラリンピック、一流アスリートの素晴らしいプレーには感動と勇気をもらいました。

さて、人生100年時代、いつまでも健康で長生きするにはスポーツを楽しむことがとても大事だと思います。

コロナ禍でスポーツを取りまく環境はまだまだ厳しいものがありますが、みなさんが、安心してスポーツを楽しめるよう、スポーツ推進委員一丸となって、頑張っていきたいと思います。

ウォーキングコース紹介 (上野方コース 2.2km)



編集 後記

コロナ禍のいま、マスクで息苦しい日々がまだまだ続いています。少しでも市民のみなさんが「健康で生きがいのある生活」を送っていただけることを願って編集させていただきました。

感染症対策をして運動をしましょう！

担当 T

婦人科医に聞く

婦人科医師 **やまのうちつかさ**
山之内 儼



更年期と漢方



女性は平均50歳で閉経を迎え、閉経前後5年の合計10年間を更年期と呼びます。女性ホルモンにはエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）の2種類があり、どちらも卵巣から分泌されます。40歳代から卵巣機能が少しずつ低下し、そして更年期にさしかかると卵巣機能はさらに低下し、エストロゲンが急激に減少することで様々な症状が出現します。症状が強く日常生活に支障をきたすものを「更年期障害」と呼びます。

症状は、①自律神経失調症状、②精神神経症状、③その他の3つに分けられます。①では、顔のほてり、のぼせ、発汗、動悸、めまいなど、②では情緒不安、いらいら、うつ、不安感、不眠など、③では腰痛、関節痛、食欲低下、かゆみ、頻尿などが挙げられます。治療の第一選択はホルモン補充療法で、エストロゲンの急激な減少を緩やかにすることができますが、症状が多彩な場合は漢方薬を併用することがあります。

漢方薬とは東洋医学の治療法であり、いくつかの生薬を組み合わせで作られた薬です。それぞれの生薬が多く有効成分を含んでいるので、一つの漢方薬でも様々な症状に効果があります。更年期障害に対する漢方薬には女性の3大漢方と呼ばれる「当帰芍薬散」「桂枝茯苓丸」「加味逍遙散」が頻用されます。体力が低下し、冷え性、貧血症状、むくみがある人には「当帰芍薬散」、体力があり、のぼせて赤ら顔の人には「桂枝茯苓丸」、虚弱体質で疲れやすく、不眠、イライラなどの精神症状がある人には「加味逍遙散」が適しています。



しかし、同様の症状の方が二人いたとしてもそれぞれ全く違う種類の漢方薬が選択されることがあります。どうしてでしょうか。それは、漢方薬はそのときの体調や元々の体質、なぜそうなったかの病因など（これらを「証」といいます）を総合的に判断して選ぶためです。そして、「中庸」というバランスの良い状態に戻すことで、おのずと病気もよくなるという考え方があります。そのためご自身の「証」に合った漢方薬であると効果が得られることが多いといわれています。ご自身に合った漢方薬を見つけに、お気軽にご相談ください。

発行：独立行政法人労働者健康安全機構 富山ろうさい病院 地域医療連携室

富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページ（URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/dayori/>）にも掲載しています。

【お問い合わせ先】TEL(0765)-22-1280（病院代表）

E-mail chiiki2@toyamah.johas.go.jp



▶バックナンバーはこちらの

QRコードからも確認できます。

地域の皆様に選ばれる HCU を目指して

HCU 病棟師長補佐 きゅうわ けいこ
久和 恵子

ハイケアユニット(High Care Unit:HCU)は重症、高度な医療を必要とする患者さんが入られます。循環動態をコントロールする精密な薬剤の使用や人工呼吸器管理、病室内での透析など各診療科でも密度の高い観察と看護、医療を必要とされる患者さんを看ています。



フィジカルアセスメント
(全身状態の把握)を
共に学びあっています。

当院ではHCUは全5床で運営しており、全身管理が必要な方や一般病棟で状態が悪化した方、全身麻酔手術後の患者さんが入室されます。HCUでは、フィジカルアセスメントを行い、日々変化する患者さんの状態を的確にとらえた看護を提供し、異常の早期発見・早期対応に努めること、多職種との連携を図ることで、専門性を持って患者さんの回復をサポートしています。また、これらの知識・技術の習得に向けて、

カンファレンスで活発な意見交換を行ったり、勉強会を企画したりして、能力の向上に努めています。個々で資格を取得したり、院外の研修に参加するなどして、より質の高い看護の提供を目指しています。



～誰からも選ばれるHCUを目指し、
患者と家族に寄り添った看護～
コロナ禍で会えないからこそ、患者さんや
ご家族の思いを大切に、寄り添っています。



<健康診断の結果、「精密検査必要」と言われた方の受診予約(電話等)を受け付けています>
待ち時間が少なく、スムーズに受診できます。特にお仕事をされている方、多忙な方はどうぞ地域医療連携室(下記)にご連絡ください。

電話 0765-22-1354 (平日9:00～16:00)

FAX 0120-935-631

当院では24時間救急患者様の受け入れを行っております。症状を自覚した時は、我慢をせず、速やかな受診をお勧めします。

発熱等の症状のある方は、まずは電話で連絡をお願いいたします。

電話 0765-22-1280 (病院代表)

いい塩梅でとりましょう

栄養管理室長 はしもと きょうこ
橋本 今日子

2011年秋、国際連合は「生活習慣病のために世界がとるべき5つのアクション」を発表しました。(下表)

1. 喫煙(タバコの規制に関する世界保健機関(WHO)枠組条約の履行推進)
2. 食塩(食塩の消費を抑えるためのマスコミの宣伝活動と食品企業の自発的活動)
3. 肥満、不健康な食事、運動不足(マスコミの宣伝活動、課税、販売制限等)
4. 害を及ぼすレベルの飲酒(増税、広告の禁止、入手の制限)
5. 心血管系疾患リスクの低減(生活習慣病ハイリスク者への薬の組み合わせ)

(The UN High-Level Meeting on Non-Communicable Diseases (NCDs) in September, 2011)

塩分のとりすぎが、高血圧の原因となることや、胃がんのリスク要因であることは知っていましたが、「肥満や運動不足」よりも上位とは驚きでした。日本人の食塩摂取量の基準は、健康増進法に基づき厚生労働大臣が定めており、2020年から男性7.5g、女性6.5gに引き下げられました。厚生労働省の「国民健康・栄養調査(2019年)」によると、食塩摂取量の平均値は10.1gであり、男性10.9g、女性9.3gでした。なお、富山県民の塩分摂取量は、2016年県民健康栄養調査によると、男性11.0g、女性9.1gでした。今、血圧が高くない方は、関係ないと思われるかもしれませんが、実は食塩を多くとっている人のほうが、翌年の血圧が高いということがわかってきました。人生100年時代を健康に生き抜くためには、若いうちから塩分を控えるように意識することが大切です。

また、国際連合が示したアクションは個人の減塩ではなく、マスコミの宣伝活動や食品企業の取り組みでした。私も冷凍食品や加工品を使用しますが、国民が気付かないよう、企業が一斉に少しずつ味を薄くしていくことは、国民の健康にもつながりますし、個人的にも期待したいです。



～眼科外来からのお知らせ～

富山労災病院の眼科外来は、令和4年8月17日より完全予約紹介制となりましたのでお知らせします。

○初診の場合は、かかりつけ医の紹介状と診察予約が必要です。

予約は、かかりつけ医の先生にご相談ください。

○再診の場合も診察予約が必要です。(眼科処方済みの場合も要予約)

予約は、平日の13時から16時までにお電話でお問合せください。

(眼科外来連絡先 0765-22-1280(代表)内線2330)

皆様のご理解と
ご協力をお願い
いたします。



富山ろうさい病院では、毎月、魚津市ケーブルテレビ「NICE-TV」による行政番組「まちかど魚津」に、各診療科の医師が出演し、最新の医療情報を提供しています。

放送日程：9月1日～9月15日

放送時間：①午前7時 ②午後1時 ③午後5時 ④午後10時

「水虫のお話し」(出演者)皮膚科部長 初道 誠



過去の放送はこちらのQRコードからも確認できます。



NICE-TV まちかど魚津

富山労災病院からのお知らせ

【過去の放送はこちらから】

URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/movie/index.html/>

受付時間		一部を除き、午前は8時15分～12時。午後は予約の方のみ。(専門外来の診療時間は各科異なります。)						
診療時間		8時30分～12時					専門外来・備考	
2階	内科	専門診療	月	火	水	木	金	『睡眠時無呼吸症候群外来』 水橋 (火)9時30分～11時30分 要予約 『禁煙外来』 休診 『肝臓外来』 村石 (水)13時30分～15時 村石 (金)13時30分～15時 『脳神経内科』 渋谷 (月)13時30分～16時 『血液内科』 丸山 (月)13時30分～17時 和田 (木)13時～17時
		初診	川崎	八木	菓子井	久保	堺	
		糖尿病・内分泌	村上	松越	村上	石木	稲川	
		消化器内科	八木	高取	金/高取	八木	金	
		呼吸器内科	水橋 (感染症)	川崎	水橋 (感染症)	川崎		
		腎臓・高血圧	絹野		波部	絹野		
		脳神経内科	渋谷(PM)	久保	温井		久保	
		腫瘍内科	菓子井				菓子井	
		リウマチ・膠原病		津田	津田		小野瀬	
		血液内科	丸山(PM)			和田(PM)		
	循環器内科	福田	桑原	藤井	藤井・片岡	桑原		
	人工透析室	絹野/波部	絹野/波部	絹野/波部	絹野/波部	絹野/波部	杉森 (土)月2回 9時30分～13時30分	
1階	外科	初診・内視鏡外科	庄司	経田	角谷	角谷	経田	『乳腺外科』 要予約
		消化器外科	角谷	野島	庄司	経田	庄司	
		乳腺外科	野島	野島	経田	経田	庄司	
		呼吸器外科		嶋田				9時～17時
	整形外科	初診	山上	峯	山上	山上	峯	<完全予約紹介制> 初診の方は紹介状をお持ちください。 通院中で予約のない方は予約をお取りください。 『脊椎外来』 関 (月)10時～11時30分 『スポーツ整形外科外来』 今田 9月 9日(金)13時～16時 『関節外来』 平岩 第3金曜日のみ休診
		背椎	関					
		関節	峯		伊藤		平岩	
		リウマチ		平野		平野		
		形成外科			篠川			初診の方は9時～の診察となります。
	脳外科	1診	得田	朴	朴	得田	(大学)	初診は11時まで 『物忘れ外来』 休診 『しびれの外来』 (火)・(水)午前 要予約
2診			得田		朴	得田		
2階	皮膚科			初道				
1階	泌尿器科	初診・尿路感染	新倉/木村	担当医	木村	担当医	石浦/木村	『尿路結石外来』 (月)午前 『排尿障害外来』 (金)午前 『尿路結石破碎センター』 (月)～(金)午前
		癌・腹腔鏡手術	新倉/木村	木村	新倉	新倉	新倉	
		排尿障害	石浦	石浦	石浦	木村	石浦/木村	
2階	婦人科	初診・再診	中野/山之内	中野	山之内	山之内	中野	『助産師外来』 (木)・(金)13時30分～16時 『母乳外来』 (火)・(木)・(金)13時30分～16時 『妊婦健診』 (金)午後
		婦人科検診	中野/山之内		山之内	山之内	内山	
	眼科			小澤			8月17日より完全予約紹介制になりました。 初診の方は紹介状をお持ちください。 通院中で予約のない方は予約をお取りください。	
1階	耳鼻咽喉科		中西		近藤	北川	9時30分～12時	
2階	リハ科	9時～12時	山上	峯	山上	山上	峯	
		8時30分～10時	朴	得田	得田	得田	朴	
1階	麻酔科			森・河田				
2階	健診部	メンタルヘルス外来(精神科)					小林	9時～12時 要紹介予約
		健康診断・人間ドック	長谷部/内山	長谷部/内山	長谷部/内山	長谷部	長谷部	『脳ドック専門』 (月)～(木)午前 ※水曜日以外は書面対応
		脳ドック専門	(木谷)	(木谷)	木谷	(木谷)		
		アスベスト疾患センター			水橋			12時30分～ 要予約
1階	放射線科	核医学診断センター			村守			14時～ 要予約
		治療		高松				
		読影	荒井/松本	荒井	荒井	荒井	荒井	
	がん相談支援センター セカンドオピニオン			角谷			要予約	
◎受診される方へ…各科、初めての方は初診の担当医が診察し、必要に応じ、専門診療の担当医へご紹介いたします。 基本午後は予約診療となります。また、手術や救急対応により、担当医や診療時間が変更となる場合がありますので予めご了承願います。								
◎簡易診察室による「発熱外来」のお知らせ 発熱等の症状で受診される場合、簡易診察室で診療を行います。【時間】平日：9時～16時 【受診方法】電話による予約(0765-22-1280)								
TEL番号		(0765)22-1280(病院代表)			(0765)22-1354(地域医療連携室・入退院支援センター直通)			
FAX番号		(0765)22-5475 (病院代表)		(0765)22-5859 (医事課専用)		0120-935-631 (地域医療連携室・入退院支援センター)		
～9月の休診～ (内科)波部 12日 川崎 20日 (外科)庄司 9・12日 (整形外科)平岩 9日 平野 29日 (脳神経外科)朴 27・28・29日 (泌尿器科)石浦 2・21日 木村 9・29・30日 新倉 12日 (眼科)小澤 22・26・27日 (アスベスト疾患センター)水橋 9日								