



北陸新幹線

黒部宇奈月温泉駅

駅前発

魚津市内

どの停留所からでも

“魚津”へ直行 予約式 あいのり タクシー

通常4,000円～5,000円/台のところ

一律 **1,000円/人** (小学生以上)

未就学児は無料

裏面に詳しい
時刻と停車場所を
掲載しています

速い

所要時間

約**15分～30分**

時間は目安です。

安い

片道料金

1,000円

安心

年中無休

365日運行

出発の2時間前
まで受付



UO!

- ・グランミラージュ
- ・魚津駅
- ・魚津マンテンホテル駅前
- ・ルートイン魚津
- ・アップルヒル
- ・金太郎温泉
- ・魚津市役所

ご希望の
停留所
にお迎え

北陸新幹線
黒部宇奈月温泉駅

ご希望の
停留所
にお送り



WEB予約用QRコード
(Web割引は終了しました。)

●ご予約・お問い合わせ先

おもてなし魚津直行便専用
コールセンター

金間タクシー
魚津交通

ご予約は
こちらまで



0120-489-054

よやくで おこしく下さい

①乗車日 ②便名 ③停留所名 ④お名前 ⑤電話番号 ⑥ご乗車人数 を係員にお伝え下さい。

1 大きな荷物があっても大丈夫!
新幹線駅前ロータリーまで直接乗り入れます!
 [Cのりば]

2 予約は出発の2時間前までOK!
 ※ご予約はお早めをお願いします。
 ※予約のあった停留所のみ運行します。(予約状況によりルートと経由地が様々に変更します。)
 ※予約人数により、普通タクシー車両またはジャンボタクシーのいずれかになります。

※運行当日の天候や交通・予約・新幹線の運行状況により遅延する可能性がありますので、あらかじめご了承ください。
 ※到着時刻は目安です。

おもタク 黒部宇奈月温泉駅発

便名	始発駅	発時間	発時間	列車名	黒部宇奈月温泉駅発	金太郎温泉	アップルヒル	ルートイン魚津	魚津マンテンホテル駅前	魚津駅	グランミラージュ	魚津市役所
黒1	金沢	6:16	6:53	はくたか552	7:10			7:30	～	7:45		
黒2	金沢	6:11	7:03	はくたか551	8:10			8:25	～	8:40		
黒3	金沢	8:18	8:55	はくたか556	9:10			9:25	～	9:40		
黒4	金沢	6:28	8:56	はくたか551	10:10			10:25	～	10:40		
黒5	金沢	9:17	9:53	はくたか558	10:35			10:55	～	11:10		
黒6	東京	7:52	10:25	はくたか553	11:20			11:45	～	12:00		
黒7	東京	8:41	11:08	はくたか555	11:45			12:05	～	12:20		
黒8	東京	9:58	11:34	はくたか560	12:00			12:20	～	12:35		
黒9	東京	9:32	11:52	はくたか557	12:45			13:05	～	13:20		
黒10	東京	10:58	12:35	はくたか562	13:10			13:30	～	13:45		
黒11	東京	10:33	13:00	はくたか559	13:50			14:10	～	14:25		
黒12	東京	11:58	13:34	はくたか564	14:50			15:10	～	15:25		
黒13	東京	11:24	13:42	はくたか561	15:35			15:55	～	16:10		
黒14	東京	12:58	14:34	はくたか566	16:50			17:10	～	17:25		
黒15	東京	12:24	14:42	はくたか563	17:55			18:15	～	18:30		
黒16	東京	12:58	14:42	はくたか563	19:10			19:30	～	19:45		
黒17	東京	13:48	15:24	はくたか568	19:45			20:00	～	20:15		
黒18	東京	13:24	15:42	はくたか565	21:00			21:15	～	21:30		
黒19	東京	16:07	16:44	はくたか570	21:50			22:05	～	22:20		
黒20	東京	14:24	16:43	はくたか567	22:20			22:35	～	22:50		
黒21	東京	16:53	17:30	はくたか572								
黒22	東京	15:24	17:43	はくたか569								
黒23	東京	18:12	18:48	はくたか574								
黒24	東京	16:32	19:00	はくたか571								
黒25	東京	19:05	19:41	はくたか576								
黒26	東京	20:20	20:57	はくたか578								
黒27	東京	18:04	20:41	はくたか573								
黒28	東京	19:04	21:40	はくたか575								
黒29	東京	21:35	22:11	はくたか590								
黒30	東京	20:12	22:40	はくたか577								

おもタク 魚津市内発

※運行当日の天候や交通・予約・新幹線の運行状況により遅延する可能性がありますので、あらかじめご了承ください。
 ※必ず記載時刻までにはお集まり下さい。

便名	魚津市役所	グランミラージュ	魚津駅	魚津マンテンホテル駅前	ルートイン魚津	アップルヒル	金太郎温泉	黒部宇奈月温泉駅着	行先	発時間	列車名
魚1	6:10	6:10	6:15	6:15	6:15	6:15	6:25	6:40	東京	6:53	はくたか552
魚2	7:05	7:05	7:10	7:10	7:10	7:10	7:20	7:40	金沢	7:03	はくたか591
魚3	8:00	8:00	8:05	8:05	8:05	8:05	8:25	8:45	東京	8:55	はくたか556
魚4	9:05	9:05	9:10	9:10	9:10	9:10	9:25	9:40	金沢	8:56	はくたか551
魚5	9:40	9:40	9:45	9:45	9:45	9:45	9:55	10:10	東京	9:53	はくたか558
魚6	10:30	10:30	10:35	10:35	10:35	10:35	10:45	11:00	金沢	10:25	はくたか553
魚7	10:50	10:50	10:55	10:55	10:55	10:55	11:05	11:20	金沢	11:08	はくたか555
魚8	11:10	11:10	11:15	11:15	11:15	11:15	11:25	11:40	東京	11:34	はくたか560
魚9	11:50	11:50	11:55	11:55	11:55	11:55	12:05	12:20	金沢	11:52	はくたか557
魚10	12:20	12:20	12:25	12:25	12:25	12:25	12:35	12:50	東京	12:35	はくたか562
魚11	12:50	12:50	12:55	12:55	12:55	12:55	13:05	13:20	金沢	13:00	はくたか559
魚12	13:50	13:50	13:55	13:55	13:55	13:55	14:05	14:20	東京	13:34	はくたか564
魚13	14:40	14:40	14:45	14:45	14:45	14:45	14:55	15:10	東京	13:42	はくたか561
魚14	15:00	15:00	15:05	15:05	15:05	15:05	15:15	15:30	東京	14:34	はくたか566
魚15	16:00	16:00	16:05	16:05	16:05	16:05	16:15	16:30	東京	14:42	はくたか563
魚16	16:40	16:40	16:45	16:45	16:45	16:45	16:55	17:15	東京	15:24	はくたか568
魚17	17:50	17:50	17:55	17:55	17:55	17:55	18:10	18:30	東京	15:42	はくたか565
魚18	18:50	18:50	18:55	18:55	18:55	18:55	19:05	19:25	東京	16:44	はくたか570
魚19	20:00	20:00	20:05	20:05	20:05	20:05	20:15	20:30	東京	16:43	はくたか567
魚20	21:00	21:00	21:05	21:05	21:05	21:05	21:15	21:30	東京	17:30	はくたか572
魚21	21:30	21:30	21:35	21:35	21:35	21:35	21:45	22:00	東京	17:43	はくたか569
魚22	22:00	22:00	22:05	22:05	22:05	22:05	22:15	22:30	東京	18:48	はくたか574
									金沢	19:00	はくたか571
									東京	19:41	はくたか576
									東京	20:57	はくたか578
									金沢	20:41	はくたか573
									金沢	21:40	はくたか575
									長野	22:11	はくたか590
									金沢	22:40	はくたか577

タクシー乗降場所

- 魚津市役所(正面玄関前)
- グランミラージュ
- 魚津駅(魚津のうまい水前)
- 魚津マンテンホテル駅前
- ルートイン魚津
- アップルヒル
- 金太郎温泉(光風閣前)
- 黒部宇奈月温泉駅

①魚津市役所(正面玄関前)



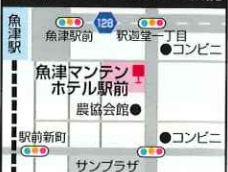
②グランミラージュ



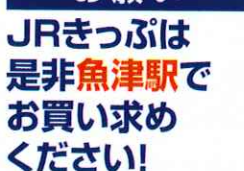
③魚津駅(魚津のうまい水前)



④魚津マンテンホテル駅前



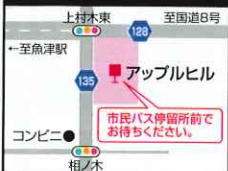
⑤ルートイン魚津



⑥アップルヒル



⑦金太郎温泉(光風閣前)



⑧黒部宇奈月温泉駅(東口ロータリーCのりば)



⑨魚津市役所(正面玄関前)



⑩魚津市役所(正面玄関前)



お願い
JRきっぷは是非魚津駅で
お買い求め
ください!



うおづ 社協だより

Vol.182

2025

3

特集 令和6年 能登半島地震から1年
今できることを考える



もくじ

令和6年度赤い羽根共同募金運動 実績報告…P4
SC通信……………P6
ファミサポ協力会員募集……………P7
あなたの善意ありがとう……………P8



社会福祉法人 魚津市社会福祉協議会
〒937-0801 魚津市新金屋2-13-26
TEL(0765)22-8388・FAX(0765)22-8390
E-mail:info@uoshakyo.net (代表)



令和6年能登半島地震から1年

今できることを考える



ボランティア活動に参加した方の感想をご紹介します。



魚津工業高等学校
浜田 丈意さん

父からボランティアに参加してみないかと声をかけられ、テレビでみる状況を自分でも確認したい、できることがあるのならやってみようと思い参加しました。まだまだ手つかずの状態の倒壊した建物や隆起した道路を目のあたりにし、災害の怖さを強く感じました。今回、初めてボランティア活動に参加したので軽装で参加してしまい、失敗したなと思いました。



ボランティア活動をする自分が被災地に迷惑をかけるないように準備をすることが大切だと思えました。また、活動に参加している人は自分と同年代の人が少なく、今度は友達を誘って参加したいと思いました。



魚津防災士連絡協議会
稲垣 清孝さん

今回活動したのは、80歳の方の自宅。春からは自宅に戻って生活するそう。家の周りの土砂を取り除く活動でした。多量の土砂のため10人くらいで活動してもすべて終わることができず、次のボランティアに引き継ぐことになりました。家の周りの作業は、重機などが入ることのできる手作業になるためなかなか進まない現状です。また、隣の家は倒壊していても住まわれないとのこと。地域の状況が変わっていく中で暮らし続ける方の気持ちを考えると大変複雑な思いになることも、防災士として災害時に関する教育の重要性を感じました。

今できること
その2

被災地へ
被義援金・
支援金に
協力する

義援金は、被災県が設置する配分委員会によって被災者へ平等に配分されます。

支援金は、被災地で支援活動を行うボランティアやNPO・NGOの活動資金として活用されます。

今できること
その3

被災地の
物品を買う。
観光で訪れる。

被災地の農産物や加工品を購入することや、観光に訪れたりすることは、被災地の経済の支援・活性化に繋がります。

今できること
その5

普段からの
地域の
つながり。

災害時の救助や避難などには、日頃からの近所づきあいが力を発揮します。今回の能登半島地震に限らず、災害が起きたときに、日頃のコミュニティでの共助による防災活動がいきなり、住民が助かったという事例がいくつも出ています。

例えば、家の下敷きになった人々の多くを助けたのは、家族や近所の方でした。また、地域の声掛けにより、多くの方が早期に避難されました。

今できること
その4

被災地へ
被義援金・
支援金に
協力する

義援金は、被災県が設置する配分委員会によって被災者へ平等に配分されます。

支援金は、被災地で支援活動を行うボランティアやNPO・NGOの活動資金として活用されます。

地域福祉課
TEL 22-83888

今できること
その4

自分の備えの
再確認をする

地震から1年経過した今なお、一連の地震活動と思われる地震が発生しています。いつ起きるかわからない災害に備え、被害をできるだけ少なくする取り組みが必要です。

日頃の防災対策のポイント

防災ハンドブックや各種ハザードマップの確認

自宅や勤務先などからの避難場所や避難経路を確認しておきましょう。そして、避難場所や避難後に集まる場所を家族で決めておくことをお勧めします。

地域の防災訓練に積極的に参加

災害発生時に「迅速」「冷静」「的確」に判断し行動できるように、地域の防災訓練で事前に動きを確認しましょう。

非常用持ち出し袋の準備

災害発生直後は、ライフラインが止まり、支援物資が届かないことがあります。リュックなどの両手がふさがらない袋に日頃から準備しておきましょう。また、備蓄品は日常生活から使用し、常に新しいものに入れ替える「ローリングストック」を行うことで、備蓄品の消費期限切れなどを防ぐことができます。



非常時持ち出し品チェックリスト

飲料水 1人1日 3ℓが目安。 	医薬品 消毒薬・胃腸薬・解熱剤・ 絆創膏・包帯・ 持病の薬。 	手袋(軍手) ガレキの撤去 や救助ができ るように、厚手 のものを用意。 	乾電池予備 ラジオや懐中電灯に使用す るものを少し 多めに。
食料品 乾パン・缶詰・ビスケット・チ ョコレートなど。 ※赤ちゃんのいる家庭は、 粉ミルク・ほ乳びん なども。 	貴重品 現金(小銭も)・預金通帳・印 鑑など。 	ろうそく 濡れない様にビニール 袋に入れて、保管する。 	衣類 雨具・下着・ ジャンパー・ タオルなど。
缶切り 多機能なもの が便利。 	ヘルメット・防災頭巾 飛来物や落下物から頭を保護 するものをすぐに取り出 せる所に。 	懐中電灯 夜間、すぐに手の 届く場所に。 	毛布 寝袋や体温を逃がさないサ イバールシート なども貴重。
マッチ・ライター 湿気やガス切れに注意。防水マッチも市 販されている。 	ラジオ 情報収集に欠かせない。懐中 電灯と一体型の ものも便利。 	運動靴 避難する時にケガを防止す るために、すぐに取り出せる 所に。 	

非常時
持ち出し品の
ワンポイント

非常時持ち出しの場合

避難するときに持ち出す最小限の必需品。
男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュック
などの持ちやすい状態で準備しておきましょう。

携帯電話の充電器

携帯電話は災害時、大変有効な通信手段となりま
すが、停電した場合など使用できないので、電池
式などの充電器を備えておくことで良いでしょう。

地区文化祭、ショッピングセンター等、様々なイベント・行事で募金活動を行いました。募金活動に参加してくださった皆さん、ありがとうございました！



小学生の手作り募金箱による募金活動



ショッピングセンターでの街頭募金



民生委員によるイベント募金

令和6年度 赤い羽根共同募金運動 実績報告

～皆さまからのたくさんのご協力ありがとうございました。～

皆様からお寄せいただきました募金は、魚津市の福祉活動のため、また災害時の蓄えとして、令和7年度に活用させていただきます。



- 戸別募金（町内単位、世帯ごとの募金） 4,723,800円
- 街頭募金（ショッピングセンターでの募金活動） 43,975円
- 法人募金（企業の皆様からの募金） 717,889円
- 学校募金（小中高等学校からの募金） 141,564円
- 職域募金（企業や行政職員による募金） 245,399円
- イベント募金（文化祭等イベントでの募金） 329,546円
- 個人の募金（個人による募金） 1,620円
- その他の募金（市内設置募金箱による募金） 49,911円

赤い羽根共同募金総額

6,253,704円

（令和7年1月24日受付まで）

寄付者・協力者一覧（敬称略）

大町地区

- (株) 金閣自動車商会
- にかわ信用金庫
- (株) マツダ
- 宮本内科小児科医院
- 米山歯科クリニック
- ワールドフレンド
- はまや食堂

村木地区

- スカイホテル魚津
- (株) いでや
- (有) 新川建築
- (株) ハマオカ海の幸
- (株) 関口組
- 大黒屋寿司店
- 料亭 喜楽
- ユウホー設備(株)

下中島地区

- (株) 野澤木工
- 魚津運輸(株)
- 長谷川モーターズ
- (株) 桑山
- 中川運輸(株)
- 日本海電業(株)
- アイ・ディック(株)
- 広浜建材(株)
- 北酸(株)
- 日本海アスコン(株)
- 魚津海陸運輸倉庫(株)
- (株) 富山第1ドライクリーニング
- (株) 高塚
- (有) 金星自動車
- (有) 高縁自動車
- (株) マック興業

上中島地区

- (株) 河口組
- アイティオ(株)
- (有) 山西瓦店
- 湊建材工業(株)

上野方地区

- (株) アイザック
- (有) 辻口工業
- (有) 寺崎設備工業所

松倉地区

- (株) 森長組
- 富山達観建設(株)

本江地区

- オリブ保険サービス
- (株) マツバラ工務店
- (株) ユアネクス
- (有) 北島園
- 魚津交通(株)
- (有) 山西商会
- オアアイ工業(株)
- (株) 吉森ガラス
- (医) 七徳会
- (有) 大村造園
- (株) 杉本工業所
- 金三津自動車
- (株) 魚津清掃公社
- 日本交通興業(株)
- 千田建設(株)

- (有) 村崎タイヤ商会
- (有) 稲盛ファーム
- アクシス・コンピュータ(株)
- ほんごう歯科診療室
- (株) イリス
- (有) ハマベ設計

片貝地区

- テクノプラス(株)
- 伊藤建設(株)
- 尾谷林業

加積地区

- (株) 池原谷組
- アシシステム税理士法人
- 共栄印刷(株)
- (株) 水環境センター
- 島山工業(株)
- 倉元電機商会(株)
- (株) 東城
- (有) 源七
- (株) 尾谷工務店
- (株) 北陸セラミック
- 北真工業(株)
- (株) 石崎建材社
- でんきかんボケット
- 山田自動車整備工場
- 木下通信工業(株)
- (有) サンダ工務店
- (株) 北原機工
- ハリカ魚津店
- タカラ自動車(株)

道下地区

- (有) 海望福祉会
- コーヒーのとみかわ
- (有) 新栄組
- 大崎医院
- 榊崎クリニック
- 太陽スポーツ販売(株)
- (株) 丸八
- 北陸銀行魚津駅前支店
- (株) 新川インフォメーションセンター
- (株) モルデックス
- 北越アセチレン(株)
- 魚津印刷(株)
- ビーフレーム工業(株)
- (有) 重松
- (株) 山下ホーム

経田地区

- (株) ニイカワ広告社
- ヨハ八魚問屋(株)
- (有) 魚政魚問屋
- (医) 魚津神経サナトリウム
- 魚津防水(株)
- (株) 北陸電機商会
- 丸栄樹脂(株)
- フラワーセンター館
- (有) 藤吉水産

天神地区

- (株) 金太郎温泉
- (株) セイキ
- (株) 武田鉄工

西布施地区

- (有) 元野自動車
- (株) エムファクトリー
- (有) 木下工業

職域募金

- 三菱ふそう
- 魚津サービスセンター
- (医) ホスピー
- にかわ信用金庫
- 魚津市役所
- 新川広域圏事務組合
- 魚津消防署
- 東部消防組合消防本部

募金箱の設置

- (医) 深川病院
- (株) 太陽スポーツ魚津店
- (株) 魚津興産
- (株) 新川興産
- 銀河食堂 掛
- あいりろ(株)
- 市内コミュニティセンター
- JAC(おづ)
- サポート新川
- 松倉もちより市
- さんさん介護予防倶楽部
- 魚津市役所社会福祉課

個人の募金

- 澤谷孝満

学校募金

- 新川高校
- よつば小学校
- 清流小学校
- 道下小学校
- 経田小学校

こんなに集まりました！

清流小学校

QRコードでの募金も
ありがとうございました！

令和8年度
助成事業募集

自分の町を少しでも良くしようとして頑張っているボランティアグループやNPO・市民団体に対し、助成を行います。対象団体は、社会福祉法人、NPO法人、地域福祉団体等となります。

お問合せ先

魚津市共同募金委員会
(魚津市社会福祉協議会内)
魚津市新金屋2-13-26
☎0765-22-8388



障がいのある方のイベント

こんな活動に役立てられます！

- 障がいのある方、支える方の活動
- 民生委員の地域福祉活動
- 高齢者の福祉活動
- あたたかい集まりの活動 など



あたたかい食事を届ける配食弁当



高齢者施設への友愛訪問



子育て応援サポーター 「ファミサポ協力会員」大募集

魚津市ファミリーサポートセンターは、子育て中「ほんの少しの間でいいから助けてほしい」と悩みを持つ（依頼会員）と援助をしたい人（協力会員）が会員となって、一時的な子育てを助け合う有償ボランティア組織です。

地域の子育て力を高めるため、子どもが好き、空いている時間を活用したい方は、ぜひ協力会員にお待ちしています。

協力会員の活動は何をするの？

預かり



協力会員さんのご自宅でお預かり

送迎



小学校、保育園等の送り迎え

※原則は、協力会員さんのご自宅での預かりですが、月～土曜日（日中）であれば、児童センターを利用することができます。

協力会員になると！

報酬が
もらえます！

平日 1時間700円
土・日・祝日 1時間1000円
の報酬がもらえます。

子育てなどについての
養成講座に
参加できます！

・緊急救命(AED)
・発達について など

魚津市の子育てを
支える一人に！

空いている時間や
子育て経験などを
活かします。

安心して活動
できます！

補償保険に加入するので、
活動中の事故や怪我にも
安心です。

協力会員さんの登録から活動までの流れ

興味のある方、ちょっと活動してみたい方！まずは、魚津ファミリーサポートセンターへ連絡！

1 協力会員登録

つばめ児童センターに来ていただき、協力会員さんの説明を行います。

2 アドバイザー（つばめ児童センター職員）からの活動の依頼

3 事前打合せ

アドバイザーと依頼会員さん、協力会員さんで事前に行います。

4 活動

打合せ通りの日時・場所および内容で援助を行います。

5 活動終了・報酬の授受

依頼会員さんから協力会員さんに直接報酬が支払われます。

6 活動報告

報告書作成を行いアドバイザーに提出を行います。

協力会員さんの心配ごとなどアドバイザーがしっかりサポート！
また、ファミサポでは、依頼会員さんも募集しています！！



【お問合せ】魚津ファミリーサポートセンター（つばめ児童センター内）魚津市新金屋1-12-50 ☎23-5133

SC通信

Part 2

SCとは、生活支援
コーディネーターの
略称です。



名称	コスモス
利用可能な人	道下地区の方が中心
場所	青島2区公民館（仏田243）
開催日時	毎週木曜日（11時～15時）
参加費	無料 ※昼食は別途300円

通所型サービスBは、住民が運営する
通いの場（居場所）です。

体操やゲーム、カラオケなどで楽しんでいます。その日集まった人で「今日は何する？」って話をするところから会が始まります。季節や食べ物いろんな話をすることで、たくさんのお話が生まれ、それだけでも介護予防につながるなど感じています。



どんな活動をしているんですか？

楽しむことを大切にしています。自分も含め、やってみたい事、取り組んでみたい事を話ながら、コスモスでできることを企画して楽しんでいます。来年度は、青島2区公民館だけで活動するのではなく、近所へ花見に行くなどイベントを考えています。

取材を終えて...

ふれあいいきいきサロンは長い歴史があり、地域の人たちにもより理解されていますが、通所型サービスBは認知度も低く、活動の趣旨を理解していただくにも苦労されたようです。少しずつ理解してくれる人が増えてきたが、もともと多くの人に通所型サービスBを知ってもらいたい参加していただいています。

今後の活動予定は？

歩いてくるのが難しい方には、車での送迎のお手伝いもしています。興味のある人はぜひご連絡ください。



コスモス代表

わたなべ たかし
渡部 松さん

お問合せ
090-2034-6863

お知らせ

長い間ありがとうございました

身体障害者デイサービスセンターが閉館します

平成12年11月の開所以来、障がいを持つ方や高齢者への介護サービスをはじめ、交流の場として運営して参りましたが、諸般の事情により令和7年3月31日をもってサービス提供を終了させていただくことになりました。

これまでご愛顧いただいた利用者の皆様を始め、ボランティア等を通じて温かく見守ってくださった地域の皆様、関係者・関係機関の方々に心から感謝申し上げますとともに、閉館に伴い、大変ご迷惑をおかけすることを深くお詫び申し上げます。

なお、今後は（株）つくし工房が施設を活用し、障害福祉サービスを実施される予定です。

魚津市社会福祉協議会は、魚津市身体障害者デイサービスセンターの運営を終了いたしますが、障がいを持つ方や高齢者等への支援を続けて参りますので、今後ともよろしくをお願いいたします。



制服が紡ぐ 制服お渡し会

◎魚津市西部・東部中学校の制服や学校用品を無料で譲ります。希望の方はお越しください。

日時 3月8日（土）

10:00～12:00

場所 つばめ児童センター

対象者 どなたでも



◎当日に向けて、家庭で不要になった制服・体操服・柔道着等（魚津西部・東部中学校限定）を回収しています。

回収場所 市内児童センター

新川高校

魚津市社会福祉協議会

主催 新川高等学校生徒会

お問合せ 魚津市社会福祉協議会 22-8388（生田）



あなたの善意ありがとう

(令和6年2月～令和7年1月)敬称略

市民の皆さまからの心温まるご寄附をいただき、心から感謝申し上げます。

物品寄附 当会の事業や施設にて活用しています。

ティ・アイ・エス株式会社(車椅子)
 魚津市手をつなぐ育成会(手作り雑巾)
 有限会社北陸ケアサービス(自走用車いす)
 くま農園 元起周史(新米)
 明治安田生命保険相互会社 魚津中央営業所(車椅子)

フードネーション寄附 生活にお困りの方へ食糧支援しています。

とやま生活協同組合東部センター
 にいかわ信用金庫 澤田グループ
 (株)パローホールディングス CLEAN HERO
 (学)荒井学園 新川高等学校 オークス(株)
 (福)海望福祉会 ぶどうの森 北陸銀行 魚津支店
 ピニフレーム工業(株) ダイヤモンドエンジニア(株)
 日本カーバイド工業(株) (株)北陸セラミック
 JAうおづ女性部 魚津市生活環境課
 カーブス(魚津サンプラザ店、黒部メルシー店、富山滑川店、上市パル店)

使用済み切手寄附

当会から、日本キリスト教海外医療協力会へ寄附し、海外医療の推進に活用しています。

八幡 良子 朝野 博司 谷口 梅子
 石橋 嬉子 藤田 秀治 金物 正男
 南 めい 寺口 照美 石橋 嬉子
 魚津市健康センター アシステム税理士法人
 (株)関口組 金浦町町内会 木下通信工業(株)
 長田建設株式会社 加積地域振興会
 広浜建材株式会社 魚津市役所
 とみやま造花葬儀店 富山県立魚津高等学校
 本江地域交流センター (学)荒井学園 新川高等学校



澤田グループ

パート職員募集

問合せ先 〔総務課〕 ☎22-8388

保育士または 児童厚生員	児童センター (市内4館の いずれか)	若干名	【資格】保育士又は教員免許(養護教諭は除く)を有する方 【勤務日・時間】月～土曜日のうち週5日 【時間】9:30～18:15 【時給】1,050円 ※勤務日・時間については、上記内で相談に応じます。
放課後 児童指導員		若干名	【資格】不問 【勤務日】応相談 【時間】14:00～18:00 【時給】1,000円
保育士または 児童指導員	つくし学園	若干名	【資格】保育士又は教員免許(養護教諭は除く)を有する方 【勤務日】月～金曜日 【時間】9:30～15:30 【時給】1,050円
療育支援員		若干名	【資格】不問 【勤務日】月～金曜日 【時間】9:30～15:30 【時給】1,000円

抽選で
5名の方に
うおっしゃく
グッズが
当たる!

プレゼントクイズ

次の〇〇〇〇に当てはまる
言葉は何でしょうか?

ヒント
3ページ!

災害時だけではなく、普段からできることは
地域の〇〇〇〇

はがき、メールまたはFAXに下記の事項を記載のうえ、お送りください。抽選で5名の方へうおっしゃくグッズをお送りします。

①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤クイズの答え
 ⑥「社協だより」の感想

応募締切 令和7年3月31日消印有効

応募先 〒937-0801 魚津市新金屋二丁目13番26号
 魚津市社会福祉協議会 総務課 FAX22-8390
 E-mail: soumu@uoshakyo.net

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



ひとりで悩まず
相談してみませんか?
困りごと巡回相談日案内

生活の不安、仕事、家庭問題などの相談に、富山県
 東部生活自立支援センターと社協専門スタッフが、
 相談に応じます。

相談日 いずれも木曜日 10:00～11:30

3/13 4/10 5/8 6/12

場所 社協会議室 事前予約をおすすめします

問合せ ☎23-0899(福祉総合相談センター)

3月

乳がん検診について

消化器外科・乳腺外科部長

つねだ あつし
経田 淳

乳がんとは、乳房にできる悪性腫瘍です。今では9人に1人が乳がんになるとされていて、日本人の女性ももっともかかりやすい（罹患率第1位）がんです。

乳がんになりやすい年齢は、30歳代後半から増えてきて40歳代後半と60歳代前半にピークがあります。しかし、どの年代にも発症の可能性があります。「まだ若いから」「出産・授乳経験があるから」「もう閉経したから」といった理由で安心することはできません。一方、死亡数は第5位を示しており、乳がんは早期に発見すれば比較的治りやすいがんとも言えます。実際、早期（2 cm以下でリンパ節転移無し）に治療を行えば約90%の方が治るといわれており、少しでも早く発見して治療を行うことがとても重要です。そのためには乳がん検診が重要になります。

乳がん検診と言えば、マンモグラフィや超音波検査（エコー）を思い浮かべますが、マンモグラフィだけが唯一死亡率減少効果が証明されています。マンモグラフィ検査とは、乳房をプラスチック板で挟んで撮影するレントゲン検査です。厚生労働省では乳がん検診の方法として40歳以上を対象として2年に一度マンモグラフィ検診を推奨しています。しかし、検診受診率は欧米諸国と比べ非常に低いのが現状で、乳がんの発見契機はまだ半数以上が自己発見といわれています。早期発見のために乳がん検診をぜひ受けてください。

早期発見のメリットとしては他に、がんの治療が軽くなり、その結果身体的、経済的負担が軽くなることや、乳がんではないことを確認することで安心できる精神的な利点もあります。超音波検査に関しては、現在のところ検診には導入されていません。しかし、マンモグラフィ検査が不得意なところを補う目的で、こちらの検査の方が適している方もおられますので、医師と相談してください。

どのがんでもそうですが、乳がんは特に早期発見することで治る可能性の高いがんです。乳がん検診をぜひ受けるようにしましょう。また、精密検査が必要と判定されたら、早期発見の好機ととらえ、怖がらずに精密検査を受けるようにしましょう（10%の方は精密検査を受けずに済ませてしまっています）。それが自分を含めて大事な方の幸せにつながります。

富山ろうさい病院では、毎月、ケーブルテレビ「NICE TV」で放送中の行政番組「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：2025年3月1日～3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

「（仮）胃がん検診や大腸がん検診で異常があったら」

（出演者）消化器内科医師 菅井 徹也



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/>

更年期のこと、気になっていませんか？

産婦人科専門医（認定：女性のヘルスケアアドバイザー）

助産師

たかの かおり
高野 香

看護師

うちやま かなえ
内山 華苗
のざわ さわこ
能澤 紗和子

【更年期は女性のからだと心が大きく変化する時期】

更年期は閉経前後の5年間であり、平均閉経年齢が50歳であることから、一般的には45歳～55歳頃を指します。40歳代にはいると女性ホルモンの分泌が減少し、心身に様々な不調を感じることが多くなります。女性のライフステージにおいてだれもが迎える節目ですが、人生100年時代と考えるとまだ人生の折り返し地点です。更年期の変化をポジティブに受け止め、上手に乗り越えましょう。

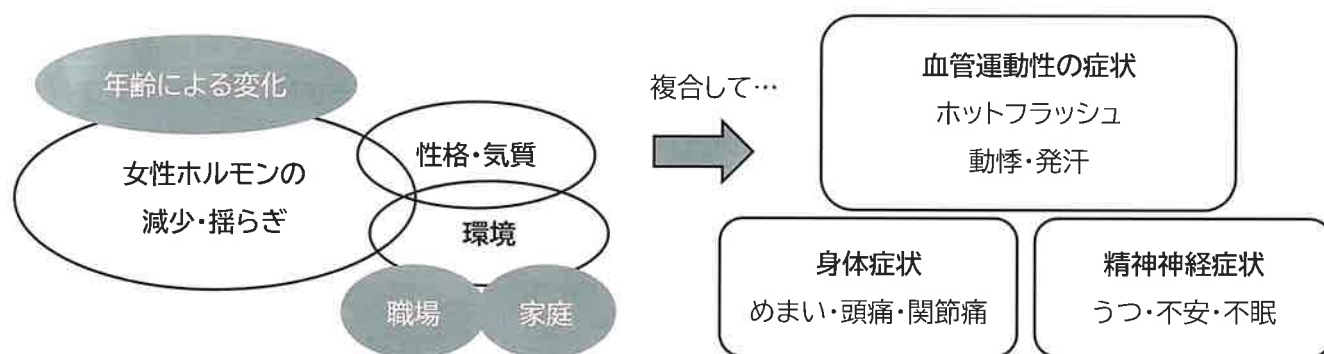


【更年期症状は個人差が大きい】

ほてり、のぼせ、発汗、めまい、頭痛、動悸、冷え、肩こり、疲労感など症状は様々で、程度にも個人差があります。また、この時期は仕事や家庭環境の変化のストレスが重なり、不安、イライラ、不眠などの精神的な症状が見られることもよくあります。これらの症状が日常生活を送るうえで支障がある場合は、我慢せずに産婦人科医に相談しましょう。

〈更年期症状の原因〉

〈多彩な症状〉



【更年期症状の対処法】

- (1) セルフケア（食事・睡眠・運動など生活習慣改善）、リラクゼーション（アロマ・ヨガ・ストレッチなど）
- (2) ストレス管理（ストレスと向き合い解消する）
- (3) くすり（ホルモン補充療法・漢方薬など）

ホルモン補充療法（HRT）はエストロゲンと黄体ホルモンの組み合わせで、飲み薬・ジェル・パッチ製剤など、種類も使い方も選択肢はさまざまです。ホットフラッシュに対しては最も有効とされ、閉経移行期から使い始めることで、動脈硬化や骨粗鬆症の予防効果も期待できます。漢方薬は当帰芍薬散・桂枝茯苓丸・加味逍遙散が女性の三大処方です。うつや不安が強い方は、副作用の少ない抗うつ薬などが効果的な場合があります。治療は一人一人の症状やライフスタイルに合わせ、相談しながら選択をします。

【更年期の健康管理について】

女性ホルモンは心血管系の弾力を保ち、内分泌・骨代謝を促す働きを促し、動脈硬化や生活習慣病発症の予防に役立っていました。しかし閉経後は女性ホルモンの恩恵を受けることができなくなり、高血圧、脂質異常症、糖尿病、骨粗鬆症などの病気のリスクが高くなります。更年期以降も元気に過ごすためには、健康診断を受けて健康管理を行っていくことがより大切な時期といえます。

【当院の婦人科検診における調査結果】

婦人科検診を受診された40歳～60歳の女性201名に協力いただいた「更年期に関する調査」の結果から、治療が必要な程度の更年期症状（簡略更年期指数が51点以上）がある女性は、24.8%と約4人に1人の割合でした。またその中の61%の女性は婦人科での相談は未受診でした。この結果から婦人科検診を受診する多くの女性に、受診や治療が必要な程度の更年期症状があるが婦人科で相談ができていないことが分かりました。また、婦人科受診に至らない要因として、自身の不調が更年期症状だと気付いていない、更年期以降に起こりやすい病気や閉経の時期を知らないことなどが関連しているという結果が得られました。

【自分の症状をセルフチェックしてみましょう】

自分の不調が更年期によるものか、婦人科に行ったほうが良いのか分からないという相談がよく聞かれます。簡略更年期指数で自身の体調をセルフチェックしてみましょう。

（女性用） 簡略更年期指数 SMI

（出典：小山嵩夫ら 1992）

症状	症状の程度（点）			
	強	中	弱	なし
1. 顔がほてる	10	6	3	0
2. 汗をかきやすい	10	6	3	0
3. 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4. 息切れ、動悸がする	12	8	4	0
5. 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
6. 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
7. くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
8. 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9. 疲れやすい	7	4	2	0
10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0
強：毎日のようにある 中：毎週見られる 弱：症状は強くないがある 合計（ ）点				

0～25点	上手に更年期を過ごしています
26～50点	食事、運動に注意し、規則正しい生活習慣を心がけましょう
51～65点	婦人科を受診しましょう
66～80点	計画的な治療が必要でしょう
81～100点	各科の精密検査を受け、専門医での長期的な治療が必要でしょう

※当院では婦人科検診受診の機会に、更年期に関する相談も可能です。生涯を通じてのパートナーとして婦人科を活用して下さい。（0765）22-1280（代表）から電話予約が可能です。

【富山ろうさい病院 院内公開講座・生活習慣病教室】のお知らせ

《生活習慣病教室》

日 時 令和7年4月30日（水）
14時00分～15時00分

場 所 2階採血室待合フロア

テーマ 糖尿病キホンのキ（仮）

講 師 決定次第お知らせいたします。

参加される方は、2階外来受付でお声掛けください。

《院内公開講座》

日 時 令和7年3月26日（水）
14時00分～14時40分

場 所 1階総合受付横フロア

テーマ 高齢者は舌が命（仮）

講 師 楠 さやか 摂食嚥下障害
看護認定看護師

市民の方・施設の方・ヘルパーの方
皆さんのお越しをお待ちしております。

富山ろうさい病院外来診療のご案内

(専門診療科に表示)

最新のご案内については、院内掲示または当院のHPをご参照ください。

令和7年3月1日現在

変更箇所：桃字

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	
階	科	専門診療	月	火	水	木	金	最新のご案内については、右のQRコードから 富山ろうさい病院外来診療のご案内をクリック すると確認できます。  『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 『リウマチ・膠原病』 山口 (水)再診のみ 『血液内科』 井美 (月)13時30分～17時 和田 (木)13時～17時	
2階	内科	初 診	川崎	八木	平井(孝)	久保	松代/藤井		
		糖尿病・内分泌内科	村上	横山	村上	石木	稲川		
		消化器内科	八木/西水	西水	金/菅井	八木	金		
		呼吸器内科	平井(孝)/水橋	川崎	水橋	川崎	平井(孝)		
		腎・高血圧内科	絹野			絹野			
		脳神経内科	渋谷(PM)	久保	温井		久保		
		リウマチ・膠原病内科		小野瀬	山口		小野瀬		
		血液内科	井美(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	絹野	絹野	絹野	絹野			
1階	外科	初診・内視鏡外科	庄司	経田	庄司	角谷	経田		
		消化器外科	中村	庄司	経田		中村		
		乳腺外科	中村	庄司	経田		中村		
		呼吸器外科		下山		北村			
	整形外科	初 診	山上	峯	山上	山上	峯		
		背 椎	関						
		関 節	峯		伊藤		平岩		
		リウマチ		平野					
		形成外科	篠川	篠川	篠川	篠川	篠川		
	脳外科	1 診	得田	朴	朴	得田	得田		
2 診		工藤	得田	工藤	朴	工藤			
2階		皮膚科	森(修)	森(修)	森(修)	森(修)	森(修)		
1階	泌尿器科	初診・尿路感染	木村	石浦/木村	新倉/石浦	新倉/木村	木村		
		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	中野	内山	松本	内山	島田		
		再診	中野	内山	松本	内山	島田		
		婦人科検診		内山	松本	内山	島田		
		眼 科	小澤	小澤	小澤	小澤	小澤		
1階		耳鼻咽喉科		中西		近藤	平井(信)		
2階	リハ科	9時～12時	山上	峯	山上	山上	峯		
		8時30分～10時	朴	工藤	得田	工藤	朴		
1階		麻酔科	森(一)・河田	森(一)・河田	森(一)・河田	森(一)・河田	森(一)・河田		
2階		メンタルヘルス外来(精神科)					齊藤		
	健康診断部	健康診断・人間ドック	長谷部/内山	長谷部/初道	長谷部/内山	長谷部/初道	長谷部/初道		
		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	水橋	水橋	水橋	水橋		
1階		核医学診断センター	村守	村守	村守	村守	村守		
	放射線科	治 療				高松(繁)			
		読 影	荒井/高松(繁)	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	石浦	石浦	石浦	石浦	石浦		

◎救急診療室による「発熱外来」のお知らせ

発熱等の症状で受診される場合、救急診療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(総合サポートセンター)
FAX番号	(0765)22-5475(病院代表)	0120-935-631(総合サポートセンター)

～3月の休診～

(内科) 絹野 3日 藤井 13・14日 金 26・28日 片岡 27日 (整形外科) 平岩 28日
(脳神経外科) 工藤 3日 (泌尿器科) 新倉 31日 (眼科) 小澤 19日
(健康診断部) 長谷部 14・17・24～28・31日

発行：独立行政法人労働者健康安全機構 富山ろうさい病院総合サポートセンター
富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページにも掲載しています。
(URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/dayori/>)



富山ろうさい病院だよりの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。



最新のご案内については、右のQRコードから富山ろうさい病院外来診療のご案内をクリックすると確認できます。

『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
『リウマチ・膠原病』 山口 (水)再診のみ
『血液内科』 井美 (月)13時30分～17時
和田 (木)13時～17時

杉森 (土)月2回 9時30分～13時30分

『乳腺外科』は第2・4週(水)のみ午後の診療が可能。要予約

9時～17時

<完全予約紹介制>
初診の方は紹介状をお持ちの上予約をお取りください。
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
『関節外来』 平岩 (金)午前

初診の方は9時～の診察となります。

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

火曜日は11時30分まで

『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

『母乳外来』 (火)・(木)・(金)13時30分～要予約
『助産師外来』 休止
『妊婦健診』 休止
再診 (月)のみ午後診あり

<完全予約紹介制>
初診の方は紹介状をお持ちの上予約をお取りください。
通院中で予約のない方は予約をお取りください。

9時30分～12時