あなたとまちのコミュニケーション情報紙　No.679　うみ彦・やま彦・夢産地

広報あさひ

3
2012

朝日町役場 ■〒939-0793 富山県下新川郡朝日町道下1133　☎0765-83-1100

あかりをつけましょ
ぼんぼりに～♪
お花をあげましょ
桃の花～♪

おひなさま作ったよ～！
～ひまわり幼児園　うめ組～

CONTENTS

忘れない…3.11　2
医療費を節約するための上手な方法　4
広域消防組合の名称と位置が決定　9
春の富山県火災予防運動実施　11

忘れない… 3.11

～東日本大震災から１年～

悪夢のような未曾有の災害となった東日本大震災。間もなく１年が経ちますが、その記憶を決して風化させることなく、被災地へ思いをはせながら、今後の教訓として生かしていきましょう。

震災発生後、町ではさまざまな支援策に取り組んできました。

町の支援策については、これまでも広報あさひで取り上げてきましたが、義援金や支援物資の募集、町職員や自治振興会連絡協議会、各種団体、企業などによる支援活動など、友好都市である岩手県釜石市を中心に、官民挙げての支援を行ってきました。

たら汁振る舞い

支援物資の搬送

釜石市への支援策

ご協力いただきました町民の皆さまには、改めて感謝申し上げますとともに、今なお震災の傷跡が残る被災地に対し、今後も息の長い支援を続けていきたいと考えています。

今回の震災では、津波の恐ろしさを改めて認識した方も多いのではないでしょうか。

町では現在、津波対策として公共施設や主要道路などでの海抜表示や津波注意喚起の看板設置事業に取り組んでいます。町民の皆さまには、震災や各種表示板の設置を機に、日頃から防災への意識を高めましょう。

義援金の贈呈

町職員支援活動

釜石市への支援 ありがとうございました ～平成23年12月以降分～

●あさひ野小学校

ボランティア委員会や４年生を中心に、義援金の募集や千羽鶴、寄せ書き、料理レシピを製作。昨年12月21日に町を通じて釜石市へ届けました。現在千羽鶴、寄せ書きは釜石市役所に飾られています。

●商工会青年部

昨年の納涼あさひまつりの際のキャンドル製作会の参加者負担金と、支援Ｔシャツの売上金の合計11万3，231円を町を通じて釜石市へ送りました。

▲商工会青年部が製作した支援Ｔシャツ

被災直後の写真（釜石市）

住宅地まで乗り上げた船

被災直後の釜石市役所

津波の被災の様子

被災直後の市内の様子

地震への備え 万全ですか？

昨年9月号の「広報あさひ」では、地震発生後の行動や日頃からの備蓄品などを紹介しましたが、今月号では普段からの備えとして、家具の転倒防止策を紹介します。

●タンス・本棚

タンス・本棚は金具でしっかり固定しましょう。上下に分かれている家具は、継ぎ目を金具で連結しておきます。

●テレビ・パソコン

テレビやパソコンの液晶モニタを固定するには、粘着マットやストラップ式の固定器具を使う方法などがあります。

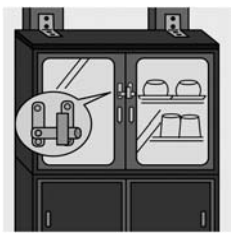
●食器棚

両開き扉タイプの食器棚は、扉が開かないように止め金具を付けます。

ガラス面には、飛散防止フィルムを貼ると安全です。

●冷蔵庫

ベルトの取り付け口や取っ手に転倒防止用のベルトを通して、ベルトの端を壁の下地材のあるところに固定しましょう。



●照明器具

吊り下げ式のものはチェーンと金具で数箇所を固定します。

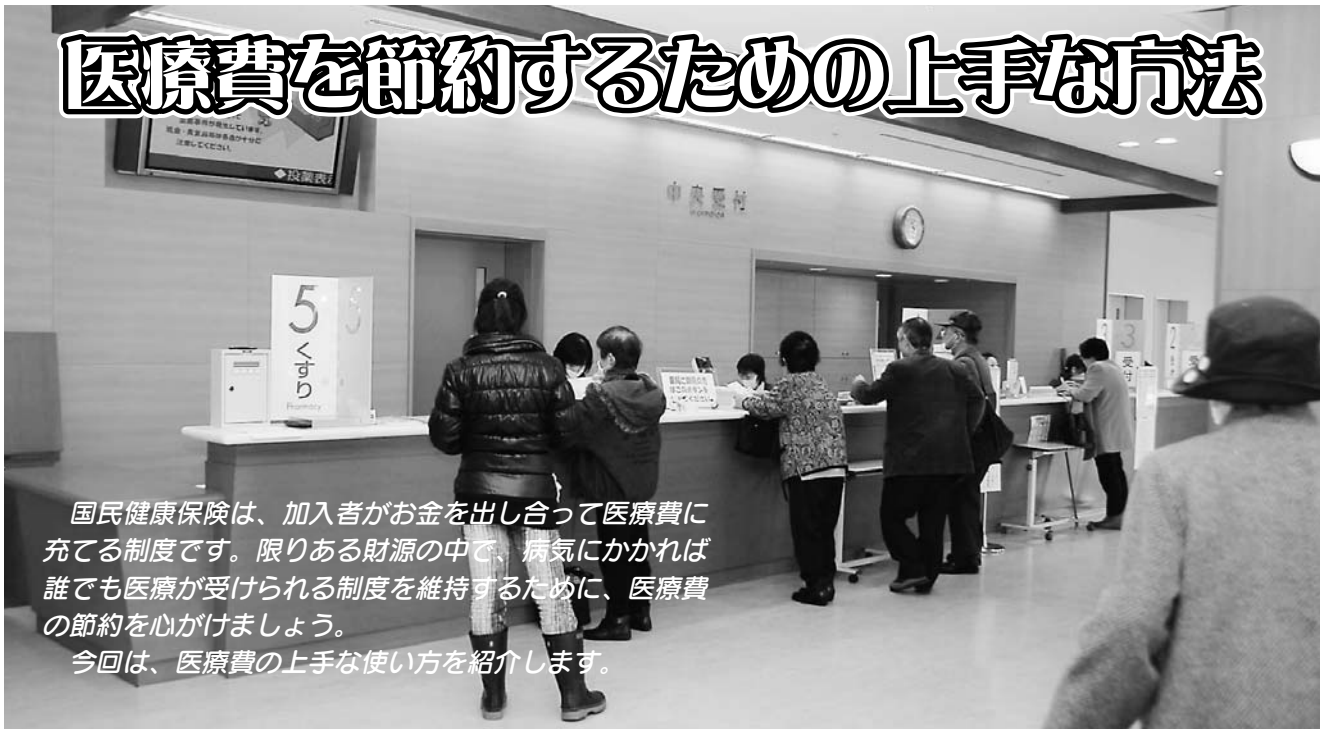
蛍光灯は、蛍光管の両端を耐熱テープで留めておきます。

朝日町防災研修会を開催しました

2月11日に役場4階ホールで開催した平成23年度朝日町防災研修会には、自治振興会や自主防災組織の関係者など90名が参加。財団法人消防科学総合センターの指導のもと、災害図上訓練に臨みました。

参加者は地区ごとに班に分かれ、住んでいる地域の現状や防災への取り組みなどを話し合い、改めて地域の防災力への認識を深めていました。

医療費を節約するための上手な方法



国民健康保険は、加入者がお金を出し合って医療費に充てる制度です。限りある財源の中で、病気にかかれば誰でも医療が受けられる制度を維持するために、医療費の節約を心がけましょう。

今回は、医療費の上手な使い方を紹介します。

上手な医療費の使い方とは

適切な受診や普段からの健康管理によって医療費が節約できます。さらに、ご自身の健康維持にも役立ちます。

医療機関を受診するときに、ちょっとした心がけをしてみませんか？

重複受診（はしご受診）はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を転々とすると、行く先々で同じ検査を受けることになったり、薬や注射の重複による副作用によって体調を悪化させてしまう可能性があります。ただし、別の医師の診断やアドバイスを受けるセカンドオピニオンの活用については問題ありません。治療に不安がある場合には医師に伝えましょう。

かかりつけ医を持ちましょう

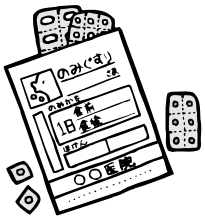
かかりつけ医を持つことで、体質や病歴、生活習慣、健康状態などを把握してもらえ、適切な治療を受けることができます。

また、ほかの専門医を受診するときも、かかりつけ医からの紹介で受診することで、不要な検査や投薬を受けずに済みます。

薬の飲み合わせに注意しましょう

医師は、病気の症状に応じて過不足の無い量の薬を処方しています。薬を飲む時間、量、回数などの指示を守ることで薬の効果が発揮されます。

しかし、複数の医療機関から処方してもらっている場合は、飲み合わせにより効果が弱まったり、必要以上に強まったり、副作用を生じることがあります。「かかりつけ薬局」を持つことで、薬歴を管理してもらえ、飲み合わせのチェックができ安心です。



ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に他のメーカーから販売される同じ成分の医薬品（後発医薬品）のことです。

ジェネリック医薬品は新薬に比べ価格が低いことから、これを利用することで、病院や、調剤薬局で支払う窓口負担が少なくなるとともに、医療費の節約にもつながります。

医師が処方箋に「ジェネリック医薬品への変更不可」としていない場合は、調剤薬局でジェネリック医薬品への変更が可能です。

医師や薬剤師に相談してみましょう。

領収書・明細書は保管しておきましょう

領収書や明細書があれば、治療内容がわかり、医療費の請求間違いなどにも気が付きやすくなります。

健康診断を毎年受けましょう

病気の早期発見・早期予防のために健康診断を受けましょう。

町の国民健康保険では、生活習慣病（高血圧性疾患、糖尿病、脳血管疾患、虚血性疾患など）の予防を目的に、40歳以上75歳未満の加入者を対象に特定健診を実施しています。平成22年度における特定健診の受診率は約57％で、特に男性や、若年層の受診率が低い状況です。

生活習慣病は、自覚症状が無く進行するので、異常の早期発見のためには、毎年の健診が欠かせません。特定健診や人間ドックなどを積極的に活用して健康的な生活を送りましょう。

健診結果は、数値が正常か異常かを見るだけでなく、毎年の数値の変化を見てみましょう。ある項目が年々異常値に近づいているなら、まだ基準値の範囲だとしても生活習慣を見直してみましょう。

朝日町国民健康保険からのお知らせ

平成24年４月から外来でも「限度額適用認定証」が使用できるようになります

限度額適用認定証は、一つの医療機関での１ヵ月間の患者負担金の支払いを、自己負担限度額（下表参照）までで済ませることができる認定証です。

これまで入院のみ対象であった限度額適用認定証が、平成24年４月から外来でも使用できるようになり、医療費の支払いの負担が軽減されます。

限度額適用認定証の交付は、役場窓口（４番）での申請が必要になります。

なお、70歳以上75歳未満の一般・現役並み所得者（下表参照）の方については、現在お持ちの高齢受給者証で医療機関が自己負担限度額を確認できますので、申請は必要ありません。

○自己負担限度額（月額）

70歳未満

所得区分	高額療養費の支給が過去12ヵ月間に	
	３回目まで	４回目以降
一　　般	80,100円＋（医療費－267,000円）×１％	44,400円
上位所得者※1	150,000円＋（医療費－500,000円）×１％	83,400円
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※１　上位所得者とは、国民健康保険税の算定基礎となる基礎控除後の「総所得金額等」が600万円を超える世帯です。

70歳以上75歳未満

所得区分	外来（個人単位）	外来+入院（世帯単位）
一　　般 **（申請の必要はありません）**	12,000円	44,400円
現役並み所得者※2 **（申請の必要はありません）**	44,400円	80,100円＋（医療費－267,000円）×１％
低所得者Ⅱ※3	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ※4	8,000円	15,000円

※２　現役並み所得者とは、医療費の一部負担が３割の方

※３　低所得者Ⅱとは、同一世帯の世帯主及び国民健康保険加入者が住民税非課税の人

※４　低所得者Ⅰとは、低所得者Ⅱに該当する方で、その世帯の各所得が必要経費・控除を差し引いたときに０円となる人

国民健康保険についてのお問合せは、健康課まで（☎83-1100　内線144）

こうさ点

今年は豪雪！除雪作業に四苦八苦！

今年は町内各地で雪かきや屋根の雪下ろしをする光景が多くみられました。

写真は山崎地内で撮ったものです。積雪は1メートルはあったでしょうか。

町内の皆さまには、除雪活動にご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。

暖かい春が来るのが待ち遠しいですね。

うちの元気印

大谷佑駿（おおたにゆうしゅん）くん
沼保の大谷和哉・直美さん夫妻の長男
（平成20年7月1日生）

杉山誠一郎（すぎやませいいちろう）くん
桜町の杉山毅・愛子さん夫妻の長男
（平成21年9月13日生）

こどもたちのつぶやき あのね。

桜町保育所の巻

〔神様の涙〕（3歳児）

外はあいにくの雨模様。

Aちゃん「神様、泣いとるんかなぁ…。」

保育士「なんで泣いとるんやろ？」

Bくん「どっか痛いんかな～。」

Aちゃん「わかった！お母さんおらんくて寂しいんかも！」

神様もお母さんが大好きなのかな。

〔ごまはなんで？〕（5歳児）

おやつの大学芋を食べている時。

Aくん「なんで大学芋にごま、かかっとるんかな～。」

保育士「そうだね～。いつもごまかかっとるね。」

Bくん「甘み増すためじゃない？」

Aくん「おしゃれしとるんかも！」

〔大きくなったら〕（4歳児）

Aちゃん「大きくなったら、私ここで働きたい！」

Bちゃん「わたしもここの保育所の先生になりたい！」

Cちゃん「わたしは、ひまわり幼児園にしようかな～。」

Dくん「ぼくは、お医者さんになるわ～。」

保育士「どうして？」

Dくん「うめ組のKちゃんに会えるもん！」

風邪でお休みしている大好きなKちゃんに恋焦がれているDくんでした。

〔静電気〕（3歳児）

みんなで「停電、怖かったね」と話していた時のこと。

Aちゃん「この間、私の家も〝静電気〟で電気、消えたん！」

停電と静電気を間違えながらも、熱く語っていたAちゃんでした。

▲元気に豆まき、かぜひき鬼をやっつけろー!!

ふれ愛 あさひびと

五箇庄小学校　校長

林　清唯さん

（今月は今年３月に閉校を迎える五箇庄小学校の林清唯校長のインタビューを掲載します。）

○赴任した当時を振り返って思うことは

五箇庄小学校は2度目の赴任で10年ぶり。校舎に足を踏み入れると、黒光りした階段の手すりはそのままに、床の輝きはさらに増していたように感じました。久しぶりの赴任に、懐かしさとともに伝統の重みを感じ、身の引き締まる思いがしました。また、我が家にもどったような温かさも感じました。

○五箇庄小学校での思い出について

赴任して数日後のことでした。ある会合の席で、出席者の方の携帯電話がなったのですが、それが何と本校の校歌でした。母校の校歌を着メロにしていると

いうことに、地域の方の学校への愛着をひしひしと感じ、地域と学校の近さを感じました。

○五箇庄小学校の特色や自慢できることは

子どもも職員もすべてが全員の名前も顔も分かり、学年を越えて仲が良いところです。

○128年の歴史に幕を閉じ、閉校を迎えるにあたっての思い

本校の伝統と実績は、閉校によって過去のものとして途切れてしまうものではなく、次なる未来へと繋がっていくものだと信じています。そして、校歌に歌われた「正義と意気に燃ゆる心」が風化することなく、地域の皆さんの心に永遠に語り継がれていくものと信じています。

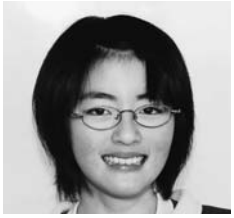
○児童たちに伝えたいこと、望むこと

子どもたちには、ぜひ志を高く掲げ、社会の中で、自分に何ができるかを真剣に考え、時代を切り拓く先駆者になってもらいたいと思います。人との出会いを大切にし、人格や思想を形成していくとともに、広い視野で社会を眺めることのできる教養を身につけ、自分の潜在的可能性をさらに追求していってほしいと願っています。

夢に向かって羽ばたけ！未来の主役たち

岩谷真吾（いわやしんご）くん
（宮崎）
さみさと小学校６年

ぼくの将来の夢は、プロ野球選手になることです。理由は小学1年生の時、巨人の二岡選手のプレーに感動し、勇気をもらったからです。夢を実現させるため毎日練習をして、プロ野球選手になり、多くの人に勇気と感動を与えたいです。



三門明千夏（みかどめちなつ）さん
（辻岩崎）
あさひ野小学校６年

私の将来の夢は、看護師になることです。理由は優しく世話をしている看護師の姿を見てすごいと思ったからです。私は人のために何かをすることが好きなので、思いやりのある看護師になり、たくさんの人を元気にしてあげたいです。

近江栞奈（おうみかんな）さん
（松涛町）
さみさと小学校６年

私の将来の夢は、テレビカメラマンになることです。理由はたくさんの人を楽しませるテレビ番組の制作に少しでも携わりたいと思ったからです。いろんな人と協力して、見ている人が幸せになるような番組を作りたいです。

水島りさ子（みずしまこ）さん
（桜町）
五箇庄小学校６年

私の将来の夢は、植物学者になることです。理由は小さい頃から植物が大好きだからです。自分の手で今までにない色の花や植物を作ってみたいです。そして、たくさんの人に見てもらい、笑顔を与えられたらいいと思います。

みんなのページ

March

▲灰色羊

▲チョコブ

▲節子

▲悠

▲リング

▲屍

▲順子

▲安西

▲ランボー

▲natu

投稿コーナー

今月のテーマは**「幸せを感じるとき」**です。「友達と遊んでいるとき」「音楽を聴いているとき」など自分の好きなことをしているときに幸せを感じているようですね。人生には辛いことや苦しいことがたくさんあります。生活の中でちょっとした幸せを見つけることで、毎日の生活が楽しくなるのではないでしょうか。

さて、**来月のテーマは「マイブーム（自分の中での流行）」**です。投稿お待ちしています！

広報クイズ 297

〔問題〕

①町民農園利用者募集！4月より「○○いろ農園」を開園します。

A. にじ　B. あお　C. なな

②2月15日に行われた「魚のさばき方教室」。魚をさばく順番は？「腹・背・○・腹」

A. 背　B. 頭　C. 腹

〔応募方法〕

☆はがきに答えの記号、住所、氏名を書いて3月13日(火)（当日消印有効）まで〒939-0793朝日町役場企画政策室へお送りください。正解者の中から抽選で3名に図書カードをプレゼントします。先月号の当選者はPN屍さん、PNリングさん、PN星光子さんに決まりました。

朝日町交番からのお知らせ 一口安全メモ（生活安全）Vol.58

朝日町交番 ☎83-0430

～だまされんちゃ！振り込め詐欺！～

●オレオレ詐欺

【手口】

「ばあちゃん、オレだよ！大変なことをしちゃった！助けて！」などといった電話がかかってきます。

☆電話を切った後、すぐに振り込まず、家族、知人などに相談しましょう。

※「振り込め詐欺？朝日町でそんなことあるわけないわ～！」と思っていませんか？

県内でもいまだに実際に被害が発生しています。

大事なお金を電話一本で振り込めなんて、よく考えたら絶対おかしいですよね！

おかしいと思ったらすぐに警察に連絡してください。

交通事故発生状況調

1月末現在（　）内は前年同月比

	人身事故			物損事故
	件数	死者	傷者	
県内	354件（−103）	1人（−1）	389人（−114）	
入善警察署管内	9件（−4）	0人（±0）	9人（−7）	66件（−25）
朝日町	0件（−1）	0人（±0）	0人（−1）	17件（−1）

広域消防組合の名称と位置が決定!!

2月6日に新川地域消防広域化協議会が開催され、黒部市、入善町、朝日町で平成25年4月のスタートを目指す広域消防の名称と位置が決定しました。

組合名：「新川地域消防組合」
消防本部名：「新川地域消防本部」
位　置：新黒部消防庁舎
（黒部市植木761番地1）

広域化により1市2町の消防本部は統一されますが、既存の各消防署は存続します。統一的な指揮の下、迅速で効果的な出動対応の実現など現場体制の充実を実現し、新川地域の消防力の向上を図ります。

問い合わせ
新川地域消防広域化協議会事務局（☎65―2215）

朝日町地域材活用促進・奨励事業 補助金・交付金制度活用 第一号!!

1月26日、朝日町産木材を活用促進するため本年度設けた補助金・交付金制度に初めて申請があり、役場で交付式が行われました。

▶建築した大工の水島さん（写真右）
車庫を新築した濵田さん（写真左）

対象者は、宮崎で車庫を新築した濵田清定さんと、建築した大工の水島昭二さん。

濵田さんは、「朝日町の風雪に耐えてきた木材を、その地域で使うことはとてもよいことであり、よい制度である」と笑顔で話していました。

町では、制度の周知を図り、さらに地元の木材を使ってもらうことで林業の振興につなげていきます。

申告と納税は期限内に

◆所得税、町・県民税　3月15日(木)まで
◆消費税および地方消費税　4月2日(月)まで

●青色申告について

青色申告をされる方は、所得計算上において多くの特典が認められており、節税効果も大きいことから、納税者の皆さんにとって大変有利な制度ですので、この機会に青色申告に挑戦してみましょう。

事業所得、不動産所得および山林所得のある方で平成24年分から青色申告を希望される方は、平成24年3月15日までに「所得税の青色申告承認申請書」を税務署まで提出してください。

問い合わせ　魚津税務署（☎24―1370）

●軽自動車税に関するお知らせ

原動機付自転車や小型特殊自動車（農耕作業用）などの名義変更や廃車にされる場合は、3月中に財務課まで届け出てください。

なお軽自動車税の納税通知書は、平成19年度から所有者の車輌1台ごとに作成されています。

問い合わせ　財務課（☎役場内線122・123）

＊こんにちは町長です＊

3月は税金の月です。

さて、みなさんは「赤字の税務署」があることをご存じでしょうか。「赤字の税務署」とは、その税務署管内での納税額よりも還付額の方が多い税務署のことです。

なぜこのようなことが起きるのでしょうか。それは「消費税の仕組み」にあります。

消費税はモノやサービスを売ったときに、その売値の5％を納税する仕組みです。ただし、販売が輸出取引にあたる場合には、消費税が免除されます。これは、外国で消費されるものには課税しないという考えに基づくものです。

しかし、企業が輸出する製品をつくる場合、その原材料や部品などの仕入れ額には消費税が含まれています。そのため、輸出取引の場合には、仕入れの際の消費税額を申告して還付を受けることができます。

また、企業の正社員であれば給料には消費税は課税されません。一方、派遣会社の社員を雇った場合は、その給料部分は物件費として扱われ、消費税の対象となります。これは、原材料や部品を仕入れるのと同じく、労働やサービスを受ける企業は、消費税分も支払っていることになります。

これらのことから輸出企業では、仕入税額の控除により、消費税が還付されることになります。このような「消費税の仕組み」により還付額が納税額を上回る税務署が存在するというものです。

消費税については、さまざまな議論がなされていますが、みなさんはどのようにお考えでしょうか。

さて、町では3月15日まで、確定申告相談を実施していますので、どうぞご利用下さい。

（2月13日記）

スポーツ安全保険のご案内

【問い合わせ先】 教育委員会事務局（☎83-1100内線322）
サンリーナ（☎83-1838）まで

この保険は、スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動を行う５名以上の団体であれば加入できます。加入依頼書は、教育委員会事務局、サンリーナ、各地区公民館などにおいてあります。ご加入の際には「平成24年度スポーツ安全保険のあらまし」やホームページなどで詳しい内容を必ずご確認ください。
HPアドレス　http://www.sportsanzen.org

加入対象者		加入区分	補償対象となる団体活動等	年間掛金（一人あたり）	傷害保険金額 死亡	後遺障害（最高）	入院（日額）	通院（日額）
子ども（中学生以下（特別支援学校高等部の生徒を含む））		A１	団体活動全般（スポーツ・文化・ボランティア・地域活動）	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円
		AW	団体活動全般（スポーツ・文化・ボランティア・地域活動）に加え、個人活動も対象 上段：団体活動中及びその往復中の補償額 下段：上記以外（個人活動など）の補償額	1,450円	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円
					熱中症および細菌性・ウイルス性食中毒の場合、保険金額はＡ１区分と同様			
					100万円	150万円	1,000円	500円
					熱中症および細菌性・ウイルス性食中毒は対象となりません。			
大人	高校生以上（65歳以上の方も加入可）	A２	文化・ボランティア・地域活動 団体員の送迎、応援、準備、片付け	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円
		C	スポーツ活動 スポーツ活動の指導	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円
		AC	子どものスポーツ活動の指導 ※Ｃ区分でも加入可	1,300円	1,000万円	1,500万円	2,500円	1,000円
	65歳以上	B	スポーツ活動※Ｃ区分でも加入可 ※スポーツ活動を行わない方はA２区分	1,000円	600万円	900万円	1,800円	1,000円
全年齢		D	危険度の高いスポーツ活動	11,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円

スポーツ SPORTS

第34回町民駅伝競走大会

※先月号からの続き

▼クラブ対抗の部

1区　水島涼稀（朝日中男子陸上競技部）、2区　広田和徳（チーム朝日岳）、3区　富岡健（あさひ野ランナーズ）、4区　星野真則（チーム朝日岳）、5区　大和跳治郎（朝日中男子陸上競技部）、6区　樽井久二光（ニットーRC）

▼女子対抗の部

1区　水島仁奈（朝日中女子バスケ部A）、2区　扇谷結衣（朝日中女子陸上部1年）、3区　酒井綾香（朝日中女子バスケ部A）、4区　金井菜奈（朝日中女子陸上部1年）、5区　吉江美琴（朝日中女子バスケ部A）

▼小学生の部

1区　上原大幸（TOMARI FC）
2区　近江将吾（五箇庄Sキッズ）
3区　深美尚哉（五箇庄Sキッズ）
4区　鹿熊康大（チームSTOKK）

コーセルあすなろ杯オープン大会

（11／19、20　富山市岩瀬スポーツ公園）

▼小学1・2年生クラス（シングルス）

1位　広川真夕
2位　水島こころ
3位　蓬澤杏奈（所属　朝日ジュニアテニススポーツ少年団）

第57回町民バレーボール大会

（11／27　サンリーナ）

▼男子の部

1位　五箇庄地区体協
2位　山崎地区体協
3位　泊二区体協、宮崎地区体協

▼女子の部

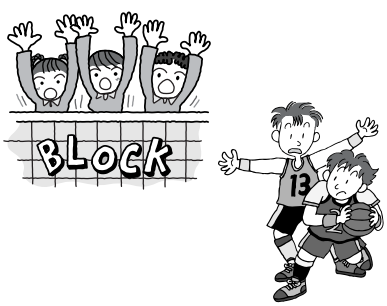
1位　大家庄地区体協
2位　五箇庄地区体協
3位　宮崎地区体協、泊二区体協

第21回寺田杯ミニバスケットボール大会

（12／10、11　サンリーナ）

▼優秀選手賞

男子チーム　平崎遥斗
女子チーム　近江栞奈



３月のスポーツ行事予定

- **町民バスケットボール大会**
  4日(日)　サンリーナ第１体育館
  9：00～
- **U-6、U-8サッカー教室**
  4日(日)　サンリーナ第２体育館
- **両越中学校バスケットボール大会**
  10日(土)、11日(日)
  サンリーナ第１・２体育館　9：00～
- **社会人フットサルリーグ**
  18日(日)　サンリーナ第２体育館
- **朝日町卓球選手権大会**
  25日(日)　サンリーナ第１体育館
  9：00～
- **社会人春季サッカー大会**
  25日(日)　サンリーナグラウンド

※日程は変更になる場合があります。

春の富山県火災予防運動実施

●全国統一防火標語
『「消したはず」決めつけないで　もう一度』

●運動期間　3月20日～26日

火災予防運動期間中は午前7時と午後9時の2回、サイレンを吹鳴します。
これからは、空気が乾燥して火災が発生しやすくなります。火災を起こさないよう、十分注意しましょう。

住宅防火 命を守る 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
- ガスコンロ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、衣類及びカーテン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、住宅用消火器等を設置する
- お年寄りや身体の不自由な人を守るため、隣近所の協力体制をつくる

あなたの命を守る住宅用火災警報器を設置しましょう。

医療の現場から

あさひ総合病院　内科
福島泰男　医師

血圧のお話

血圧は夜寝ている時に下がり、昼間活動すると上がるのが普通です。血圧も人と同じように白衣を着たり、仮面を被ることがあります。白衣高血圧は、家庭血圧が135/85未満の人が病院や健診会場に入った途端に緊張してしまい、血圧が140/90以上となる場合を指します。

病院などで高血圧と診断された人の1/4くらいの人が該当します。以前は無害と考えられていましたが、現在肥満や糖尿病のある人は、ある程度脳梗塞や心筋梗塞の危険があることが知られていますので、要注意です。

一方、仮面高血圧は、病院での血圧は正常ですが、家庭や職場で血圧が135/85以上に上昇する場合を指します。病院で血圧が正常と診断された人のうち1/10くらいの人が該当します。仮面高血圧の方が、白衣高血圧より脳梗塞・心筋梗塞を発症する危険性が高くなります。病院で血圧が大丈夫であるからといって油断すると後悔することになりかねません。

仮面高血圧になりやすい人には、正常よりちょっと高血圧、喫煙、アルコールの多飲、家庭・職場でのストレスが多いなどの共通点があります。

自分の生活を振り返ってみてはどうでしょうか。また早朝血圧だけでなく、時には深夜睡眠時の血圧を測定して高血圧になっていないかどうか確認することも大切です。

ひすいスポーツクラブ通信

問い合わせ ☎83-1577　E-mail:hisuisp@sch.town.asahi.toyama.jp

花粉症に負けない体づくりについて

運動には、自然治癒力を高めてくれる効果があり、花粉症には抜群の効果があります。

体力をつけたりダイエット効果があるだけではなく、花粉症を治癒させ自ら健康増進させる力がつくので、まさしく運動は花粉症の特効薬とも言えます。

さて、いつ、どこで運動をするかが問題。花粉が空気中に飛散している時に屋外で運動を行うと、辛いだけでなく、症状を悪化させかねませんので、やはり、室内での運動を行うべきです。その中でもあまり費用がかからず特に効果が見込める運動を紹介していますので、ぜひ取り組んでみてください。

効果が期待できる運動

●「ヨガ」

一定のリズムで呼吸を行いながらの運動なので、花粉症には特に有効な運動と言えます。

●「簡単な筋トレ」

軽めの鉄アレイや水をいれたペットボトルなどを利用した筋トレ。ジムなどへ行かなくても自宅で気軽に行えますし、軽めにすることによりテレビを見ながらなど、ほかの事をしながら行えるところがポイントです。

●「ラジオ体操」

肩甲骨（肩）を良く動かすと良いので朝起きた時などに行うと良いです。朝起きてすぐに身体を動かすことにより睡眠で冷えた身体が温まり、また脳も活性化されて相乗効果があります。

皆さんもがんばって、この辛い時期を乗り越えましょう。

うごき

今日の夕食はこれで決まり!!
ー魚のさばき方教室ー

２月15日、保健センターで「魚のさばき方教室」が開催され、15名が宮崎漁業婦人部の協力のもと、魚の三枚おろしや刺身づくりに挑戦しました。

これは、関西電力（株）黒部川電力システムセンターが、地域共生活動の一環として、包丁の使い方・魚のさばき方を通じ、魚をまるごとおいしく食べてもらおうと開催したものです。

参加者らは「腹・背・背・腹の順で包丁を入れる」などのアドバイスを受けながら真剣な表情で、用意されたフクラギ、スルメイカ、ウマヅラハギなどの魚をさばいていました。

水の恩恵に感謝!!
ー厳冬の小川探検ー

朝日町を潤している小川。その上流から下流、海へとたどり、自然観察を通して、水と人の暮らしとの関わりについて学んでもらおうと１月24日、「厳冬の小川探検」が行われました。

この日は、五箇庄小学校の５年生17人が参加。自然体験学校夢創塾の長崎喜一さんの案内で、小川上流では、水や雪の温度を計ったり、ルーペや顕微鏡を使って雪の結晶を観察したりしました。

「雪が川水や地下水に姿を変え、やがてみんなが使っている生活水などになる」と長崎さんから説明を受けた児童たちは、自然と暮らしの関係について理解を深めていました。

町出身の芸術家から学ぶ
ー蝉丸さん舞踏ワークショップー

２月８日、あさひ野小学校で、世界を舞台に活躍する朝日町出身の舞踏家、蝉丸（本名・森田慶次）さんの「舞踏ワークショップ」が開催されました。

蝉丸さんが小学生にワークショップを開催するのは今回が初めて。ワークショップでは、舞踏の歴史や特徴、世界各地での公演の様子などをわかりやすく紹介していました。

その後、児童たちは肩の力を抜き、真っすぐに立つという基本姿勢や体を波のように揺らす舞踏ならではの動きを体験し、体を使った表現の楽しさを感じていました。

まちの

鬼はぼくたちがやっつけるぞ！
ーいちご保育園　交通安全豆まき大会ー

２月１日、いちご保育園で「交通安全豆まき大会」が開かれ、園児119人が地区の高齢者、黒東交通安全協会のメンバーらとともに、交通ルールを学び、豆まきを楽しみました。

はじめに、入善警察署の稲見交通課長が、園児たちに「車が走るところで遊んではいけません」などの交通ルールを説明しました。その後、園児たちが会場に設置された横断歩道と信号機を使ってルールを確認しながら実践していると、会場にルールを守らない鬼が登場。園児たちは「鬼は外～!!」と歓声をあげながら元気に豆をまいていました。

スポーツで友情の輪を広げよう!!
ースポーツ少年団フェスティバルー

１月28日、サンリーナで「スポーツ少年団フェスティバル」が開催され、およそ200人の児童らがスポーツ少年団の活動にちなんだ８種類のゲームに挑戦しました。

これは、町内のスポーツ少年団員の交流と体力向上、スポーツ少年団への加入促進を目的に昨年に続き開催されたものです。

児童らは、得意なスポーツはもちろん、初めてのスポーツにも積極的に挑戦するなど、どの種目にも熱心に取り組み、冬の寒さをものともせず、様々なスポーツを楽しんでいました。

火災から文化財を守れ！
ー文化財防火デーー

文化財防火デーの１月26日、宮崎の鹿嶋神社で防火・防災訓練が行われました。

この日は、鹿嶋神社の宮司、総代のほか地区住民11名が参加。町指定文化財の建造物である拝殿において、不審火による出火で建物外側の一部が燃え、屋根まで延焼のおそれがあるとの想定で、朝日町消防署員の指導のもと、一連の通報訓練、初期消火訓練、避難誘導など、本番さながらの訓練を展開していました。

参加者らは「貴重な文化財を守るには日頃からの心構えが大切。気を引き締めて防災に努めていきたい」と話していました。

社会福祉協議会だより

ふくしの窓

朝日町社会福祉協議会は、みなさんとともに地域の福祉向上を目指す民間社会福祉団体です。

事務所　あさひ福祉センター内
☎83－0576　FAX83－1589
朝日町ボランティアセンター　☎83－1002
URL　http://www.town.asahi.toyama.jp/syakyou/

《以下の業務も行っています》
・朝日町ボランティアセンター
・朝日町善意銀行
・朝日町共同募金委員会
・日本赤十字社朝日町分区
・朝日町民生委員児童委員協議会

－災害救援ボランティア講演会－

大災害時において私たちができること
～東日本大震災における災害ボランティア活動を考える～

日　　時　平成24年３月12日（月）　午前10時～11時30分
場　　所　なないろKAN　研修室（入場無料）
講　　演　**「『被災者主体』･『地域主体』の支援を考える」**
～陸前高田市災害ボランティアセンターのあゆみ～
講　　師　岩手県陸前高田市社会福祉協議会
災害ボランティアセンター
伊藤　雅人　氏

未曾有の大災害であった東日本大震災において、岩手県で特に被害の大きかった陸前高田市の被災当時の状況や、災害ボランティアの活動状況などを聞くことができる貴重な機会です。
多くの方のご来場をお待ちしております。

広報誌の企画・編集を学ぼう講座

朝日町社会福祉協議会では、地域の福祉・ボランティア活動に関する広報誌の企画・編集等に関しての基本的知識、技術を学ぶ講座を開催します。
興味、関心のある方はぜひご参加ください。

代表　吐山（はやま）継彦（つぐひこ）　氏

日　時　平成24年３月24日（土）
午後１時30分～４時
場　所　あさひ福祉センター　研修室
講　師　企画・編集事務所「言葉工房」
受講料　500円（資料代）
定　員　10名**（定員となり次第、締切とさせていただきます）**

申し込み・問い合わせ
朝日町社会福祉協議会　担当：廣田　☎83-0576

木曜サロンのご案内

シネマサロン「うさぎドロップ」
～芦田愛菜ちゃん出演～

【ストーリー】
ひょんなことから一緒に暮らすことになった６歳の女の子と、ふつうのサラリーマン独身男が、周りのみんなに支えられ見守りながら、本当の家族のような愛情と絆で結ばれていく最高にキュートな感動作品。

日　時　３月８日（木）
午前９時30分～11時30分
会　場　あさひ福祉センター
１階　広間
参加費　無料

ありがとう　あたたかい志

朝日町社会福祉協議会
朝日町善意銀行
（１月11日～２月10日）

♥道下　スナック寥さんからチャリティイベントの寄付金を地域福祉のために　16,000円
♥朝日ロータリークラブさんから社会福祉のために　100,000円
♥東三浦町　横川浄法さんから寒修行浄財の一部を福祉のために　50,000円
♥上町　とく名さんから社会福祉のために　13,095円
♥月山　河村新吾さんから亡父光夫さん、亡祖母マシエさんが生前お世話になったお礼として　100,000円

＊朝日町共同募金委員会では、東日本大震災をはじめ災害義援金を受け付けています。

健康インフォメーション

保健センター
☎83－3309

※印の健診は、母子手帳を持参してください。

事業名（対象者）	月日 受付時間	会場
健康体操教室（希望者）	3月5日･12日･19日･26日 いずれも(月) 9:30～11:30	保健センター
健康相談（相談希望者） ＊第2月曜日は子育て相談 ＊第4月曜日は栄養相談 ＊心の健康（うつ病）に関する相談も受けます（予約制） **電話相談は随時受付します**	3月5日･12日･19日･26日 いずれも(月) 9:30～11:30	保健センター
心の健康相談 （精神科医による診察は予約制です。電話相談は随時受付します。(☎52-2647) 認知症の相談も受けます。）	3月5日･19日 いずれも(月) 13:00～14:00	新川厚生センター
ひきこもり等家族相談会（精神保健福祉士による） ＊初めての方は予約が必要です。	3月7日(水) 14:00～15:30	新川厚生センター
4か月児健診※（23年11月生まれ）	3月27日(火) 13:00～13:30	保健センター
10～11か月児健診※（23年4月、5月生まれ）	3月6日(火) 13:00～13:30	保健センター
3歳児健診※（20年8月、9月生まれ）	3月1日(木) 13:00～13:30	保健センター
歯科健診 **2回目フッ素塗布※**（平成22年2月、3月生まれで、1歳6か月児健診の際希望された方のみ）	3月15日(木) 13:00～13:30	保健センター
歯科健診 **4回目フッ素塗布※**（平成21年2月、3月生まれで、1歳6か月児健診の際希望され、既に3回の塗布が済んでいる方）	3月15日(木) 13:00～13:30	保健センター

子宮頸がん予防･ヒブ･小児用肺炎球菌ワクチン接種の助成期間延長について

現在実施している上記ワクチンの接種費用の助成制度は、国の助成期間が平成24年度まで延長されたことから、朝日町においても引き続き接種費用の助成を継続いたします。接種を希望される方は、保健センターで予診票兼接種券を発行しますのでお越しください。

3月1日(木)～7日(水)は「子ども予防接種週間」

予防接種は子どもにとって、感染症にかからないようにするための大切なものです。

4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種を受けて病気を未然に防ぎましょう。

特に、小学校に入学されるお子さんで、麻しん・風しん予防接種の2回目をまだ受けていない方は、ぜひこの機会に受けましょう。

この週間中、下記の医療機関では、平日の診療時間の延長や土日の診療時間を設定して、予防接種に対応しています。ただし、予約が必要です。

＊予診票兼接種券と母子健康手帳を持参してください。

◎**坂東病院**（☎83-2299）

3月1日(木)～7日(水)の平日：午前8時30分～正午、午後3時30分～7時

3月3日(土)：午前8時30分～正午、午後1時30分～4時

3月4日(日)：午前9時～正午

インフルエンザ予防の徹底を！

＊帰宅時のうがい・手洗いを心がけましょう。
＊咳エチケットのため、マスクの着用を行いましょう。
＊室内では適度な湿度の保持を行いましょう。
＊普段からの健康管理を！栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。
＊疑わしい症状が出た場合には、早期受診をしましょう。

3月の休日当番医

診療時間 午前9時～午後5時

日付(曜)	救急診療当番医	歯科在宅当番医(新川地区)
4日(日)	坂東病院 ☎83-2299	大菅歯科医院（朝日町・☎0765-82-0204）
11日(日)	坂東病院 ☎83-2299	島田歯科クリニック（黒部市・☎0765-62-1353）
18日(日)	坂東病院 ☎83-2299	女川歯科医院（黒部市・☎0765-52-3378）
20日(祝)	丸川病院 ☎83-3391	平井歯科医院（黒部市・☎0765-52-0727）
25日(日)	高櫻医院 ☎82-0010	河村歯科医院（黒部市・☎0765-54-0210）

あさひ総合病院 ☎83-1160 土曜日は外来休診です。急患は、原則として午後10時まで受け付けします。

(社)新川青年会議所 一般公開例会

「子どもは大人の背中を見て育つ」
～あなたの背中、見せられていますか？～

講師　山田　パンダ氏
(元かぐや姫・エッセイスト・子どもサポーター)

日時　３月13日(火)　午後７時開演

会場　入善まちなか交流施設うるおい館イベントホール

定員　210名

※入場無料（入場優先券事前配布）

問い合わせ（社)新川青年会議所
(☎22-5976)

お知らせ

社団法人魚津法人会 NPO・ボランティア団体 助成金制度

社団法人魚津法人会は、地域社会の健全な発展に寄与するため、地域に根ざし、地域に貢献する活動を行うボランティア団体またはNPO法人を支援します。

助成対象団体　魚津税務署管内に事務所を有するボランティア団体・NPO法人・社会福祉法人など

助成金額　総額100万円。ただし１団体30万円を上限とします。

応募締め切り　３月21日(水)

問い合わせ　社団法人魚津法人会
(☎24-1188)

町営住宅空室状況

- 向陽町団地 ―― １戸
- 旭ヶ丘団地 ―― ０戸

公募期間
３月15日(木)午後５時15分まで（ただし、土・日・休日は除く）入居資格や申込方法などの詳しいお問い合わせは建設課（☎役場内線241）まで

学用品などの費用を援助

町では、小中学校に通う児童生徒のうち、経済的理由などにより就学にお困りの方に対して、学用品費などを援助します。

希望される方は、学校と相談のうえ、指定の期日までに申請書を学校へ提出してください。

問い合わせ　各小中学校または教育委員会（☎役場内線313）

職場でのトラブル 無料相談会

富山県労働委員会では、解雇や雇い止めなどの労働条件のトラブルで困っている方を対象に無料相談会を実施します。１人で悩まず、まずはご相談ください。秘密は厳守します。

日時　３月10日(土)
午前10時～午後３時

場所　富山県民会館６階

対象　県内事業所の労働者と事業主

主催・問い合わせ
富山県労働委員会（県森林水産会館５階、☎076-444-2172）

年金だより

～国民年金に必ず加入しましょう～

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が、国民年金に加入することになっています。

自営業者、学生などは「第１号被保険者」に、サラリーマン、公務員は厚生年金保険や共済組合に加入すると同時に国民年金の「第２号被保険者」に、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」になります。

厚生年金保険に加入していた方が退職されると、第２号被保険者から第１号被保険者への変更を、役場の国民年金担当窓口で行う必要があります。また、扶養されている配偶者もご本人と同様の届出が必要になります。

第１号被保険者の方で、失業等特別な理由がある場合、保険料納付の免除が認められる場合があります。免除を申請される方は、加入手続きの際に雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票をご持参ください。

詳しくは魚津年金事務所
（☎24-1494）まで。

町の工事発注状況

このコーナーは町が発注した500万円以上のものを掲載しています〈H24.１.１～１.31〉

工　事　名	施工地先	完成予定	請負金額(円)	業 者 名	課　名
朝日中学校外構２期土木付帯工事	南　保	H24. 3	9,975,000	小川建設工業(株)	教育委員会事務局
朝日中学校外構２期舗装工事	南　保	H24. 3	40,950,000	(有)河内組	教育委員会事務局
携帯電話等エリア整備事業移動通信用鉄塔施設整備工事	大　平	H24. 3	6,825,000	北陸電気工事(株)　新川支店	産 業 課
朝日中学校外構２期植栽工事	南　保	H24. 3	5,565,000	朝日町造園業組合	教育委員会事務局
携帯電話等エリア整備事業携帯電話用光ケーブル敷設工事	大　平	H24. 3	6,195,000	(有)明進電機	産 業 課

町民農園利用者募集！

朝日町では今年も４月より「なないろ農園」を開園します。

食品の安全性への関心が高まる中、「おいしい野菜を自分の手で作りたい」「家庭菜園を楽しみたい」「土いじりに親しみを感じてみたい」方などを対象に農園を貸し出します。

自然とふれあい、楽しみながらご家族やグループで一緒に楽しく野菜や植物を育ててみませんか？

農園の場所　朝日町横水39番地（なないろKAN付近）

利用できる施設　畑約2,000平方㍍〔１区画約50～100平方㍍（面積は要相談）〕、農具舎１棟、仮設トイレ１棟、手洗い施設、駐車場など

利用料金　１平方㍍あたり50円／年

利用期間　平成24年４月～平成26年３月中旬　※１年間でも可

申込受付期限　３月16日(金)まで

申込方法　朝日町役場産業課まで、電話にてお申し込みください。（☎83-1100、内線234）

※お申し込みの際には、お名前、ご住所、ご連絡先、希望面積などをお伺いします。

※希望面積に添えないことがあるほか、申込多数の場合には抽選とさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

３月議会日程のご案内

７日(水)　本会議（開会、提案理由説明）
　　全員協議会
８日(木)　全員協議会
　　本会議（質疑）
15日(木)　本会議（代表質問）
16日(金)　本会議（一般質問）
19日(月)・21日(水)　常任委員会
23日(金)　本会議（委員長報告、討論、採決）

・議会の傍聴のお問い合わせは、議会事務局（☎役場内線331）へ
・ケーブルテレビ「みらーれTV」では、７日(水)、15日(木)、16日(金)、23日(金)の本会議の模様を、午前９時55分から生中継します。
※８日(木)の本会議（質疑）は午後２時55分から生中継します。（デジタル091チャンネル、アナログ５チャンネルで放送）

募　集

自衛官

募集種目および応募資格

◇幹部候補生（一般・技術）
　20歳以上26歳未満の方
※22歳未満の方は大卒（見込み含む）
◇幹部候補生（歯科・薬剤）
　20歳以上30歳未満の方
※薬剤は20歳以上28歳未満の方
◇医科・歯科幹部
　医師・歯科医師の免許取得者

受付期間　４月27日(金)まで

問い合わせ　自衛隊魚津地域事務所（☎24-1036）

県民カレッジ新川地区センター 平成24年度前期・通年講座受講者

県民カレッジ新川地区センターでは「ふるさと発見講座」「特別講座」などの受講者を募集します。

受付期間　３月２日(金)～23日(金)（定員を超えた場合は抽選。特別講座は、初めての方を優先します。）

※講座内容や申込方法などの詳細は、県民カレッジ新川地区センターだより「みどり野」（３月１日発行予定）をご覧ください。

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）

富山県技術専門学院新川センター 平成24年４月度入学生

募集科および訓練期間

・住宅リフォーム科（内装）
　４月17日(火)～９月26日(水)
・ビジネス実務科（パソコン・経理）
　４月17日(火)～７月26日(木)

定員　両科ともに20名

願書受付期間　３月29日(木)まで

応募方法　公共職業安定所に入校願書を提出してください。

問い合わせ　富山県技術専門学院新川センター（☎52-0251）

アゼリアホール フリーマーケット出店募集

開催日　３月25日(日)
　　午前９時～午後５時

募集区画　25区画
　　（１区画２㍍×３㍍）

出店料　１区画500円

募集期間　３月24日(土)まで

※区画がなくなり次第終了します。

☆当日は、ホール内でのフリーマーケットのほか、ロビーでも出店が開催されますので、多くの方のご来場お待ちしております。

催　し

第11回精神保健医療福祉地域講演会

「こころとからだの回復について」
―職場におけるメンタルヘルス―

講師　本田徹氏（精神科医、NPO法人みどりの風理事長、ほんだクリニック院長）

日時　３月25日(日)　午後２時～４時

会場　入善まちなか交流施設
　　うるおい館

定員　100名　※入場無料

問い合わせ　地域活動支援センターサポート新川（☎23-0009）

あなたの本箱

朝日町立中央図書館
☎83－0574

●新しい本

一般書

屋根裏プラハ	田中長徳
東京暮らし江戸暮らし	平岩弓枝
聞く、笑う、ツナグ	高島　彩
絵のある自伝	安野光雅
下山の思想	五木寛之

小　説

共喰い	田中慎弥
歪	堂場瞬一
道化師の蝶	円城　塔
文明の子	太田　光
羅針	楡　周平

移動図書館の日程
3月7日・21日

雑誌のリサイクル市
3月4日(日)から11日(日)
雑誌(2010年刊)を無料提供します。
1人3冊まで。

折り紙教室のお知らせ
3月10日(土)・24日(土)
午後1時30分～3時
どなたでもご参加いただけますので、お気軽にお越しください。

東日本大震災
被災地図書館写真展
3月21日(水)～25日(日)

●本の紹介

『くちびるに歌を』
中田永一著

長崎県五島列島のある中学校の合唱部の顧問の松山は産休に入るため、同級生の柏木に期限付きで指導を依頼する。それまで女子しかいなかった合唱部に、美人の柏木目当ての男子部員が多数入部。ほどなくして練習に打ち込まない男子部員と女子部員の対立が激化する。

中学生たちがそれぞれ悩みながらも少しずつ前に進もうとする姿をいきいきと描いた珠玉の青春小説です。

☆ホット求人情報☆

平成24年3月分

整理番号	求人職種	年齢	賃金(単位：円)	就業場所 / 休日	採用人数	求人番号
1	建築技術者	不問	250,000～300,000	朝．沼保 / 日祝他	1	874921
2	機械設計・電気設計	30歳以下	165,000～250,000	朝．月山 / 日祝他	2	783421
3	配管工	59歳以下	230,000～322,000	朝．泊 / 日他	1	611921
4	土木工事等作業員	不問	198,000～286,000	朝．東草野 / 日他	3	626421
5	看護職員	59歳以下	171,348～268,031	朝．泊 / 他	3	712721
6	臨床工学士	不問	275,000～410,000	朝．道下 / 日他	1	749521
7	総務事務	不問	150,000～240,000	朝．舟川新 / 日祝他	1	816121
8	一般事務	39歳以下	130,000	朝．横水 / 日祝他	1	970121
9	レジ部門	不問	750～950(時間給)	朝．平柳 / 他	2	830321
10	清掃・資材の準備	不問	870(時間給)	朝．舟川新 / 日祝	1	706221

○「求人情報一覧表」もご利用ください。なお、すでに採用済みの場合もありますのでご了承ください。
○詳しいことは、魚津公共職業安定所　☎24－0365へお問い合わせください。

3月の各種相談

〈相談は無料です〉

6日(火)	心配ごと相談 13:00～16:00　福祉センター
9日(金)	生活・就労相談 13:30～16:30　役場1階住民相談室
13日(火)	法律相談（予約制） 13:30～16:00
16日(金)	消費生活相談 10:00～16:00　役場1階住民相談室
21日(水)	心配ごと相談 家庭児童相談 母子・父子相談 行政相談 人権相談 13:00～16:00　福祉センター
21日(水)	年金相談　役場住民課 10:00～15:00（受付14:30まで）
27日(火)	心配ごと相談 13:00～16:00　福祉センター

■教育相談（教育センター）
受け付け時間　（月～金曜日）
8：30～17：00　☎82－1000

■子育て相談（保健センター）
受け付け時間　（月～金曜日）
8：30～17：00　☎83－1920

■障がい者の生活相談（新川むつみ園）
受け付け時間　（随時）☎78－1140

■介護相談（地域包括支援センター）
受け付け時間　（月～金曜日）
8：30～17：00　☎83－0303

子育て支援センターに集まれ！

【なかよし広場】
「ひな祭りの集い」
日時　3月1日(木)　午前10時～
場所　ひまわり幼児園
いちご保育園
対象　保育所入所前の乳幼児およびそのご家族

【赤ちゃん広場】
日時　3月8日(木)　午前10時～
講師　助産師　水井雅子氏
場所　ひまわり幼児園
対象　1歳未満の乳児とご家族および妊産婦

子育て支援センター
（ひまわり幼児園 ☎82-2288）
（いちご保育園　☎83-3716）

まいぶんKANだより

●縄文食堂　vol.11

●「万能ハーブ」

あちこちで自生し、あえて栽培する必要もなく、様々な料理に使われてきた食材とは？

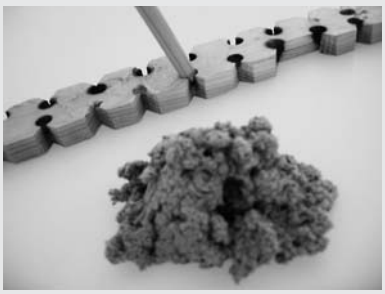
その代表格が「ヨモギ」です。春のやわらかい葉は、草団子や天ぷら、おひたしなどに。乾燥させて粉末にすればヨモギ茶でほっと一息つけます。ホウレン草の10倍の食物繊維は腸をきれいに洗浄し、豊富な葉緑素で血液をサラサラにしてくれます。

食べるだけでなく、ヨモギ風呂にすると、脂質代謝が促され、抗菌性、保湿効果もあり美肌にも良く、匂いの成分シネオールは天然の防腐剤にも使われます。煎じると染料にもなり、春の若葉は淡いみどり色に布を染めます。

また、ヨモギはお灸（モグサ）の原料として古くから使われ、血行促進効果で冷え性・肩こり・育毛など体の内側、外側あらゆる方向から体を正してくれる優れものです。

薬用（お灸）としては約3,000年前に中国で生まれ、日本には約1,400年前に仏教とともに伝来し全国的に広まりましたが、手に入りにくい物なら浸透はしないはずです。よく知っている身近なヨモギだからこそ快く受け入れられたのでしょう。きっと、それ以前からヨモギとともに暮らしていたはずです。

今、私たちがヨモギ摘みをしている様子となんら変わらない風景が、何千年も前からあったことが容易に想像できます。



▲モグサ。火起こしの火種安定剤としても使われている

ヨモギは強い！刈り取られても、踏みつけられても、日当たりさえ良ければどんな荒地でも負けません。まだ溶けきれない雪の下には、春を待つヨモギがそろそろ準備を始めている頃です。

木曽義仲・巴と宮崎太郎　あさひ塾だより

《歴史の舞台「宮崎城」》

鹿島樹叢の背後にそびえる宮崎城は、城山（標高248m）山頂から山腹を利用して築かれた県内最古の山城です。

平安時代の終わり、宮崎城主・宮崎太郎長康、佐味太郎、南保次郎をはじめとした宮崎党は、木曽義仲・巴御前などとともに後白河法皇の孫である北陸宮を旗印に、京に向けて進軍をしました。

歴史の舞台となった宮崎城跡の三の丸跡には、現在北陸宮の墳墓と宮崎太郎長康公の供養塔が建立されています。

朝日町の町並みと海岸が眼下に広がる宮崎城跡から、歴戦の勇士たちに思いをはせてみてはいかがでしょうか。

◇　◇　◇

このコーナーは今月で終了します。今後は新たな形であさひ塾の情報をお届けする予定です。

シルバー人材センター　情報ひろば

○シルバー会員で楽しく活動しませんか○

豊かな経験と知識を活かし、シルバーの仲間と楽しく生きがいを見つけませんか。

会員になるためには

朝日町に在住し、おおむね60歳以上の働く意欲のある健康な人で、センターの趣旨に賛同されれば、誰でも会員になることができます。

会員入会説明会

日　時　３月９日（金）午後１時30分から
会　場　朝日町シルバー人材センター
※事前に電話で申し込みをお願いします。
申し込み・問い合わせ
☎83-2382　FAX83-2335

なないろKAN 情報 ☎83-3700

３月の営業

（休館日：毎週火曜日）

大好評のキャンドルづくり第３弾！

キャンドル&タイルのスタンドづくり

日　時　３月25日（日）①午前10時　②午後１時30分
参加費　1,500円
〈営業のご案内〉３月のディナータイム（午後５時～）は予約制となります

らくちーの 情報 ☎82-0990

３月の営業

休館日：８日（木）

今がチャンス!!

お風呂・プール・フィットネス 会員募集中!!

３月・４月入会の方 入会金０円キャンペーン！

受付期間　４月30日まで
※詳しくはらくちーのまでお問い合わせください。

アゼリアホール情報 ☎83-2000

３月の営業

■**３日（土）～５日（月）** 午前９時～午後５時　山崎泰一個展（ロビー）
■**10日（土）** 午後５時～　五箇庄小学校 惜別の会
■**17日（土）** 午後１時～　アゼリア音楽祭
■**20日（祝・火）** 午前９時～午後５時　山野草、雪割草展（ロビー）

ASAHI あさひ No.679
発行｜朝日町役場：富山県下新川郡朝日町　●2012.3.1

1月届出分

おすこやかに

(出生日)
12/27　髙山愛梨(あんり)(女)　和彦 梨乃　旭ヶ丘
1/6　横田唯睦(いちか)(男)　浩仁 佳江　殿町
1/8　宇田樹生(いつき)(男)　晴彦 亜希　桜町
1/10　山本千颯(ちはや)(男)　浩司 亜紀　越(南保)
1/18　西島想來(そあら)(女)　正徳 美緒子　平柳1区

※3人目誕生おめでとうございます
1/28　古田雅大(まさと)(男)　修平 静香　桜町

おしあわせに

大森栄輔　殿町
水野賀代　舟川新

水野貴志　下山新
野﨑幸恵　射水市

青木元　東三浦町
玉水奈美　本町

ごめいふくを

新保好英(70)　西町
梅澤年枝(92)　下横尾
寺﨑元人(85)　本町
大窪秋子(78)　東草野
寺澤昭一(70)　宮崎
九里蓮(0)　宮崎
長谷川勇(91)　月山
安達やよ(96)　辻岩崎
岡美保子(75)　中道下
前川俊男(77)　本町
加藤喜代治(87)　宮崎
河村マシエ(95)　月山
岡田春枝(91)　舟川新
秋元伊樹(86)　西町
長崎宗一(89)　蛭谷
佐渡庄市(90)　赤川
大森聰子(86)　長野
水島一義(85)　境
谷勝正(93)　谷
水野ともえ(92)　舟川新
石井弘(86)　窪田
荒井昭男(70)　平柳1区
仙名孝夫(87)　羽入
坂東誠一(79)　下横尾
水島實(95)　境
松原良雄(75)　蛭谷

まめな人への道

生活習慣病をぶっとばせ!!　Vol.12

妊娠期・胎児期からの生活習慣病予防
～「小さく産んで大きく育てる」は間違い!?～

病　ここ最近、ダイエットブームの背景から「やせ型」の女性が少なくなく、「やせ型」や「普通型」の女性が、妊娠中に過度な食事制限や体重制限をすると、妊婦の貧血、切迫早産、低出生体重児※1の出産などのリスクが高くなります。また、妊娠中に適正な体重に至らないで生まれてきた低出生体重児の赤ちゃんは、成人後に糖尿病や心臓病などの生活習慣病を発症しやすいという報告もあります。

一方で妊娠中の過度な体重増加は、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病のほか、出産時の異常が起こりやすくなります。

以前よく言われた「小さく産んで大きく育てる」は、今の時代では決して推奨されることではなく、元気な赤ちゃんを出産するために、体重増加を適正にコントロールすることがとても大切です。

※1　低出生体重児：出生体重が2,500ｇ未満の児

～お母さんと赤ちゃんにとって「望ましい体重増加」を～

妊娠中の体重増加量は、妊娠前の体格（BMI※2）によって目安が異なります。保健センターでは妊婦さんが健やかに妊娠中を過ごせるよう、保健師、栄養士が食事などをアドバイスしています。お気軽にご相談ください。

妊娠中に増やすべき母の体重の目安

妊娠前のBMI値	理想的な体重増加量
18.5未満　「やせ型（低体重）」	9～12kg
18.5～25.0未満　「普通型」	7～12kg
25.0以上　「肥満型」	個別に対応

※2　BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

広報のひとりごと

▼未曾有の被害をもたらした東日本大震災から、まもなく1年が経ちます。地域に格差はありますが、少しずつ、復興への第一歩を踏み出しているように感じられます。震災から1年が経過した今、改めて私たちができることを確認し、息の長い支援を続けていかなければならないと感じています▼先日、役場で朝日町防災研修会が行われました。これは、地域の災害危険性を把握し、災害時にどのように対応すればよいかを議論し、防災意識を高めることを目的に開催されたものです▼「災害を知り、地域を知り、人を知る」。今一度災害時の対応などについて家族全員で考えてみてはいかがでしょうか。Ⓚ

[町の人口] 平成24年2月1日現在

人口	13,775人	(−31)
男	6,439人	(−20)
女	7,336人	(−11)
世帯数	5,007世帯	(− 6)

（　）は前月比