

A black and white photograph showing three swans in a snowy landscape. Two swans are in the foreground, one facing left and another facing right, both with their wings spread. A third swan is partially visible behind them. They are standing on a dark, snow-covered surface, likely a frozen pond or a path through a field. In the background, there are traditional Japanese buildings with dark roofs and white walls, and a white truck is parked on a road to the right.

Town News

広報

たてやま
TATEYAMA

3 | MARCH(弥生)
2013 平成25年
No. 711

CONTENTS

毛利優樹さん(浅生)が銀メダル	2
辛い花粉症	3
冬季町民体育大会が開催	4
上市警察署からのお知らせ	5
立山名物 米粉うどん	16

2月上旬、森秀雄さん(利田)の水田でハクチョウの姿が見られました。ハクチョウは平成18年頃から毎年、森さんの水田を訪れています。十分に羽を休めると時々飛び立ち、数時間すると、また森さんの水田へ帰ってきます。毎年2月~3月上旬頃まで羽を休めていて、多いときは20羽ほどのハクチョウに出会えます。

辛い花粉症

スギ花粉が飛ぶ時季です

スギ花粉症で悩まされている人には、とても憂うつな時季がやってきました。昨年まで症状がなくても、突然かかってしまうことがあるスギ花粉症。これまでスギ花粉症と縁がなかった人も、油断は禁物です。

どんなしぐみ？花粉症

花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して症状ができます。体が花粉を外に出そうと、くしゃみで吹き飛ばしたり、鼻水や涙で花粉を洗い流そうとしているのです。

大量のスギ花粉はスギ花粉症のもと

大量のスギ花粉が体の中に入ると、体がスギ花粉に対する抗体をつくる可能性が高くなります。抗体をたくさんつくると、それだけスギ花粉症を発症しやすい状態になります。また、これまで軽症でスギ花粉症だと気が付かなかつた方も、スギ花粉を鼻からたくさん吸い込んだり、スギ花粉が目に入ったりすると症状が重くなります。発症していない方も、普段からスギ花粉になるべく接しないことは重要なことです。

今年のスギ花粉は多い？

今年のスギ花粉の飛散量は平年の1.5～2倍と予測されています。7月、8月の日照時間が長いと翌年の飛散量が増える傾向があります。また、飛散量には多い年と少ない年が交互になる傾向があります。昨年の夏は猛暑で日照時間が長く、飛散量はやや少ない年でした。今年はスギ花粉の飛散量が多くなる2つの条件がそろいました。

(県農林水産総合技術センター森林研究所調べ)

花粉症対策、セルフケア

●玄関前で花粉をシャットアウト

家に入る前に、衣類や髪に付着した花粉を払い落とし、室内へ花粉を入れないようにしましょう。

●加湿器で花粉を撃退

花粉は湿気を含むと重くなります。加湿器を利用し、落下した花粉を掃除機で吸い取りましょう。

●花粉症予防の必需品

外出時はマスクや眼鏡、帽子を着用しましょう。普通の眼鏡でも、目に入る花粉の量を少なくしてくれます。

●体の抵抗力を高めて症状軽減

たばこの煙は鼻の粘膜を傷つけ免疫機能を低下させます。たばこを吸わないようにしたり、規則正しい生活やバランスのとれた食事を心掛けて、免疫機能を正常に働かせましょう。

朗報！無花粉スギ

県農林水産総合技術センター森林研究所（吉峰）が花粉を出さない杉「立山森の輝き」を大量生産する技術を開発しました。

平成4年に富山市内で偶然発見された無花粉スギ。県は品種改良を重ねて苗木をつくり、昨年11月には虫谷で300本が植樹されました。将来、スギ花粉症が過去のものになるかもしれません。

花粉症の主な症状

花粉症の初期で治療をすることで重症化を防ぐことができます。薬の効果など個人差がありますので、病院の診察を受けて自分に合った治療を行いましょう。

【目の症状】

- ▶かゆくてたまらない▶涙が止まらない▶充血している
- ▶めやにかひどい▶異物感がある

【鼻の症状】

- ▶くしゃみが止まらない▶鼻水（無色で粘りがない）が止まらない▶夜も眠れないほどひどい鼻づまり

【皮膚の症状】

- ▶かゆくてたまらない▶肌が荒れる、赤くなる▶ヒリヒリ感がある

毛利優樹さん(浅生)が銀メダル

スペシャルオリンピックス冬季世界大会

1月29日～2月5日に韓国・平昌^{ビヨンチャン}で、113カ国から約3,300人が参加し開催された「スペシャルオリンピックス冬季世界大会」に出席した毛利優樹さん（浅生）がアルペンスキー・回転で銀メダルを獲得しました。

富山大学附属特別支援学校高等部2年の毛利さんは、5歳頃からスキーを始め、中学部2年からスペシャルオリンピックス日本・富山のスキープログラムに参加しています。昨年12月に福島県で開催された「第5回スペシャルオリンピックス日本冬季ナショナルゲーム」のアルペンスキー・大回転で優勝し、今回の世界大会への出場を果たしました。

「メダルを狙う」と挑んだ世界大会。毛利さんはスキー大回転と大回転、回転の3種目に出場し、スキー大回転と大回転ではメダルに届きませんでしたが、最後に出場した回転で好タイムを記録し、2位になりました。毛利さんは「滑り終わり、タイムを見てメダルを確認したときは、本当にうれしかったです」と話してくれました。

また、今回開催されたスペシャルオリンピックス冬季世界大会にはスノーシューライジングのコーチとして金山敦さん（利田）も出場しました。



2位の表彰台に立つ毛利さん

スペシャルオリンピックスとは知的障害がある人たちに様々なスポーツトレーニングとその成果を発表する競技会を、年間を通じて提供する国際的な組織。オリンピックと同様に夏季と冬季の世界大会を4年ごとに開催しています。日本の本部組織は「スペシャルオリンピックス日本」で、都道府県単位で地域組織があります。



④コースを果敢に攻める毛利さん。会場は韓国・平昌の「竜平スキーリゾート」／回転で獲得した銀メダル。首に掛っている大会バスには海外の選手と交流したときに交換した様々な国のバッジがたくさん付いていました

●3年就任 神田明男（前沢7区の1）	●5年就任 中田晋一（竹林）	●10年就任 佐伯信春（芦嶋寺）	●平成25年町区長会役員 坂井一郎（下段）
橋本篤（新町36区）	前田明義（横沢）	▼副会長 村上信行（四谷尾）	▼幹事 松下純雄（東野上福来）
高井隆一（古川）	高井隆一（古川）	▼監事 大江一光（末三賀中部）	藤畠正明（五百石2区）
信濃敏夫（横江）	信濃敏夫（横江）	水上哲明（若崎寺）	牧野重雄（泉）
			小澤博（下沢）

永年勤続区長表彰

毎年にわたり区長として町政発展に尽力された18人が「永年勤続区長表彰」を受けました。2月28日に町民会館で表彰式が行われ、舟橋町長から賞状と記念品が贈られました。また、表彰式の後、平成25年町区長会総会が開催され、平成25年町区長会役員が報告されました。

町政発展に尽力された18人が「永年勤続区長表彰」を受けました。2月28日に町民会館で表彰式が行われ、舟橋町長から賞状と記念品が贈られました。また、表彰式の後、平成25年町区長会総会が開催され、平成25年町区長会役員が報告されました。

毎年にわたり区長として町政発展に尽力された18人が「永年勤続区長表彰」を受けました。2月28日に町民会館で表彰式が行われ、舟橋町長から賞状と記念品が贈られました。また、表彰式の後、平成25年町区長会総会が開催され、平成25年町区長会役員が報告されました。

冬季町民体育大会が開催

冬季町民体育大会の卓球競技が2月10日に町民体育館で、スキー競技が16日に栗巣野スキー場で行われました。卓球競技には8部門に70人が参加しました。優勝者は43人が参加しました。(敬称略)。

■卓球競技

- ▼小学1・2年 《男子》 大畠千理(新瀬戸小2年)
- 《女子》 浦崎瑠楓(新瀬戸小1年)
- ▼小学3・4年 《女子》 寺崎媛香(新瀬戸小3年)
- ▼小学5・6年 《男子》 白井透(中上野小6年)
- 《女子》 船見明花(新瀬戸小5年)
- ▼中学《男子》 寺崎友哉(雄山中2年)
- 《女子》 上山華佳(雄山中2年)
- ▼一般(40歳未満) 《男子》 森田孝志(新瀬戸小5年)
- 《女子》 松原裕美

■スキー競技

- ▼小学C級 《男子》 佐伯豪太(立山小2年)
- 《女子》 菅原理来(立山小4年)
- ▼小学B級 《男子》 中村祐太(立山小4年)
- 《女子》 谷口碧(立山小6年)
- ▼小学A級 《男子》 佐伯嶺(立山小5年)
- 《女子》 佐伯さくら(立山小6年)
- ▼中学《女子》 谷口満理奈(雄山中2年)
- ▼少年《男子》 佐伯廉(成年)
- 《女子》 川尻知幸



① 町民体育館で行われた卓球競技
② 栗巣野スキー場で行われたスキー競技

上市警察署からのお知らせ

問上市警察署 472-0110

「み出し時の交通事故に注意!」

早朝のごみ出し時の事故が増加しています。ごみ出しの際は次に気を付けて交通事故防止を心掛けましょう。

▼ごみ出しはなるべく明るい時間帯に
早朝や夕方の薄暗い時間帯は視界が悪く、歩行者にとって大変危険です。

歩行者からは車のライトが見えても、運転手からは歩行者が見えない場合が多くあります。

『災害廃棄物試験焼却結果報告会』

昨年12月に実施した岩手県山田町の災害廃棄物の試験焼却結果の報告会が2月18日、町民会館で行われました。報告会では放射性セシウム濃度や空間線量率などの測定結果を試験焼却の前後や基準値と比較した結果、安全性が確認できましたと説明がありました。試験焼却結果については広報2月号または富山地区広域圏事務組合ホームページをご覧ください。



町民会館で行われた報告会の様子

消防署通信

問町消防本部 463-0005

■平成24年火災・救急・救助概況

町内の火災発生件数は、4件(前年比3件減)でした。火災種別は、建物火災3件、車両火災1件で、損害額は566万4千円(前年比501万6千円減)になっています。建物火災による焼損面積は64m²、焼損表面積は16m²で、火災による死者や負傷者はありませんでした。

救急出場件数は1,136件(前年比26件増)で、搬送人員は1,043人(前年比8人増)になりました。

出場事故種別は、急病717件、一般負傷



▼春の火災予防運動の実施
3月20日(水)～26日(火)の1週間、春の火災予防運動が県内で実施されます。3月は、火災が発生しやすい時期です。火災による死傷事故や財産損失を防ぐため、通り注意を呼び掛けます。

▼期間中に町内の分団が夜間巡回を実施
▼3月20日(水)に町内を防火パレード後、立山地区で夜間消防業務訓練を実施します。

町を盛り上げる地域おこし協力隊

地域の住民と一緒に町を盛り上げようと活動している地域おこし協力隊員、小島路生さんの1年間の取り組みを紹介します。

●平成24年の活動内容

《高齢者生活支援・健康増進》

今年3月31日で3年間の任期を終える小島さんから町民のみなさまへ

《松倉や小又、座主坊集落での高齢者の見守り活動》

新瀬戸公民館でノルディックウォーキングを開催

《行事やイベントなどへの協力》

新瀬戸地区や新瀬戸公民館の行事への協力

《越中瀬戸焼「かなくれ会」陶芸展や茶会開催への協力》

立山カントリーウォークの開催

《音楽企画》

キッズひまわり迷路in立山の開催

《田園コンサートin立山の開催》



私が大好きな立山町の「ここにしかない魅力」を多くの方に知ってほしい、実際に足を運んでほしいと一所懸命に汗をかいできました。その活動を通して多くの方との出会いが私にとって何よりの宝物になりました。一人ひとりの方との出会いが私にとって何よりもなり、感謝の気持ちで一杯です。地域おこし協力隊員としての最後のイベントになる、町出身の声楽家、大畠理博さんのコンサート「ふるさと」を3月10日(日)に陶農館で開催します。みなさまに来ていただけるとうれしいです。
(イベント内容は12ページをご覧ください)



小島路生さん

東京都出身。38歳。平成22年4月から地域おこし協力隊員として立山町へ。主に新瀬戸地区で活動。



▼富山地区広域圏事務組合ホームページ
http://www.toyama-kouiki.jp/news/post_82.html

町が文部科学大臣賞を受賞

生涯スポーツ・体力づくり全国会議
議2013で、町が平成24年度体

力つくり優秀組織表彰の文部科学大臣賞を受賞しました。

1月27日、岩崎雄山神社で防災訓練が行われ、町消防団立山分団員や雄山神社自衛消防隊員、雄山神社職員、町消防署員など約50人が参加しました。

山町（新）ヘルスプラン」、「立山町教育推進計画」に基づき町全体で計画的、組織的に体力つくり運動を推進しています。

競技スポーツやニユースポーツなど、みなさんが気軽に楽しむことができる運動を通じて、スポーツ人口の拡大や地域コミュニティの一の活性化、健康な体つくりを目指していきます。

地域との防災ネットワークを強化

災害因上訓練



受賞した賞状と盾を持つ（左）大岩
教育長と（右）山口教育課長

上野営農組合(利田)が受賞

富山県農業振興賞表彰式



上野営農組合の吉田勇組合長

女子ソフトボール部（板澤泰子監督）が登場します。部員数は16人で、町内では永屋茉美さん（2年・大石原）と菊竹奈央さん（2年・野町）、黒田あずささん（1年・江崎）、酒井彩さん（1年・寺坪）、浜田美咲さん（1年・東野）、永井里奈さん（1年・道源寺）の6人が所属しています。2アウトからでも得点できる打撃力が持ち味の雄山高校女子ソフトボール部。初戦は17日第3試合で、星野高等学 校（埼玉県）と対戦します。

第31回全国高等学校女子ソフトボール選抜大会

五山高林文選

長)が水田農業経営部門の大豆部門で表彰されました。同組合の組合員数は12人で経営面積約20haのうち約5haで大豆を栽培しています。栽培する大豆の品質も良好で、昨年は単収284kg/10aと町内平均(175kg/10a)の収穫量を大きく上回りました。

組合長の吉田さんは「組合員の高齢化が心配ですが、作業を効率化して、今後も良い品質で高い収穫量を目指したいです」と話されました。

「立山うまれ」に漬物とそばを認定

2月1日、立山ブランド認定品「立山うまれ」の証明書交付式が役場で行われ、新たにJAかあさんの店（十松悦子会長）の漬物「かあさん漬け」と町そば推進協議会（土肥義光会長）の「立山三六そば」の2品目が認定されました。

審査は立山らしさや安全・安心・信頼性などの基準に基づき行われ、「かあさん漬け」は、野菜の栄養素を生かす製法が、「立山三六そば」は、ソバの名産地が連なる北緯36度に立山町も位置していることを表すネーミングや産業振興につながる将来性などが評価されました。認定品はチラシやのぼり旗、関係機関のホームページ、facebook「せんぶ、立山。」などで県内外の方やアルペングルートを訪れる観光客にPRします。



町の文化財を火災から守る会

岩嶋雄山神社、防災訓練



1 宝物を運び出す自衛消防隊員 **2** 拝殿前で放水をする立山分団長と自衛消防隊員 **3** 消防署員

●国民健康保険の脱退・加入は手続きが必要です！

勤務先の社会保険や、後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受けている方以外は国民健康保険に加入する必要があります。脱退する際も加入する際もそれぞれ手続きが必要です。

就職などで勤務先の社会保険に加入し、国民健康保険の脱退の手続きをしないと、国民健康保険税と二重に徴収されることになりますので注意してください。また、勤務先の社会保険に加入している状態で国民健康保険被保険者証を誤って使用した場合、町が負担した医療費を返していただくこともあります。

国民健康保険税は、国民健康保険の加入の手続きをした日からではなく、資格が発生したときから掛かります。加入が遅れるとさかのぼって国民健康保険税が掛かることになります。

※勤務先で、国民健康保険の脱退や加入手続きはできません。役場窓口で加入者自身か同一世帯の方が14日以内に手続きを行ってください。



▶手続き窓口：役場住民課住民係（1階④番窓口）☎ 462-9962

○国民健康保険に加入するとき必要な物

離職日の分かる物（資格喪失連絡票など）、印鑑、本人確認ができる物（運転免許証など）

○国民健康保険を脱退するとき必要な物

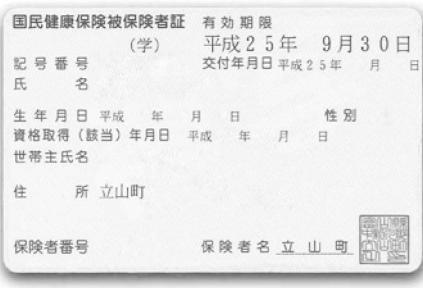
新しい被保険者証、国民健康保険被保険者証、印鑑、本人確認ができる物（運転免許証など）

■町外の学校へ進学する被保険者の方へ

町の国民健康保険に加入していて、高校や大学に就学するために町外へ転出する方に対し、引き続き町の国民健康保険を使うことができる就学中の被保険者の特例「マル学被保険者証」を交付しています。学校教育法に規定する学校や専修学校、各種学校のほか、これらの学校などと同程度の教育を行う教育機関も含まれます。

▶手続き窓口：役場住民課住民係（1階④番窓口）☎ 462-9962

▶手続きに必要な物：在学証明書、今までお使いの国民健康保険被保険者証、印鑑、本人確認ができる物（運転免許証など）



■「マル学被保険者証」の対象でなくなった場合も手続きが必要です

卒業や退学などで学生でなくなった場合も手続きが必要です。卒業や退学などを証明する書類と「マル学被保険者証」、印鑑をお持ちの上、上記窓口で手続きをしてください。

また、卒業後に就職して対象でなくなる場合も、勤務先の被保険者証か資格取得連絡票による脱退の手続きを上記窓口でしてください。

かんもち編み上げ体験＆大福づくり

立山中央放課後児童クラブ 1年生 20人が挑戦

町地場産食材活用推進協議会の「郷土の食を学ぼう！かんもち編み上げ体験＆大福づくり」が1月30日、農事組合法人食彩工房たてやまで行われ、立山中央放課後児童クラブの1年生20人が参加しました。

食彩工房たてやまは、「立山権現かんもち」や大福などを加工・販売していて、今回、組合員が講師として児童たちを指導しました。児童たちは赤や黄、緑色などの寒餅を色とりどりに編み上げ、完成した編み寒餅をうれしそうに見せ合っていました。この後、大福作りを体験。餅とり粉をまぶしながら丁寧にあんこをよもぎ餅で包みました。編み上げた寒餅は児童たちが持ち帰り40日間ほど干して食べます。体験した深川心菜さん（立山中央小1年）は「最



初は難しかったけれど、上手に出来上がりました。食べるのが楽しみです」と笑顔を見せっていました。

ベテランから雪かきのノウハウを学ぶ

越中雪かき道場



スコップやスノーダンプを使い雪を切り出す参加者

雪かきの知識や技術を学ぶ「越中雪かき道場」が2月2日、グリーンパーク吉峰で開催され、県内外から約20人が参加しました。家屋周辺の雪かきや屋根の雪下ろしは地域で協力して行つきましたが、少子高齢などで地域外からのボランティアに頼らざるを得ない地域が増えてきました。「越中雪かき道場」は、雪に不慣れな人へ雪かきのベテランがノウハウを伝授することで、ボランティアの育成などにつなげようと県がNPO法人「中越防災フロンティア」（新潟県）に依頼して行いました。

参加者は雪かきに関する心構えやふさわしい服装などの基礎を講義で学んだ後、実際にスコップやスノーダンプで雪かきをして技術を身に付けました。

釜小オールスターズが4連覇

町少年少女スポーツ交流会

2月2日、町少年少女スポーツ交流会が立山中央小学校体育館で開催され、町内から13チーム約200人が参加しました。

これは、町スポーツ少年団が主催するもので、12人一組のチーム対抗で大縄跳び競技が行われました。各チーム、1イニング5分間での最高連続回数を得点として、3イニングの合計点を競い合い、釜小オールスターズ（釜ヶ淵小学校）が優勝し、4連覇を達成しました。

また、午後からはトランポリン体験教室などが行われたほか、参加者へ豚汁が振る舞われました。

【大縄跳び結果】

①釜小オールスターズ（釜ヶ淵小学校）316回②



黒い稻妻（釜ヶ淵小学校）181回③スーパーチョビチョビくん（立山中央小学校）137回／高野つ子スターズ（高野小学校）137回

国民健康保険に加入している方へ

資格の適用適正化について

今回、「こくほたてやま」では、国民健康保険の資格について取り上げました。意外と見落とされている社会保険の扶養や、忘れがちな手続きについて紹介します。

●社会保険扶養認定基準を確認してください

町では、国民健康保険への加入が適正かどうかを見直しています。

国民健康保険に加入している方は、次の社会保険扶養認定基準を確認し、社会保険に加入できないかを確かめてください。

扶養になつたらどうなるの？

扶養になることで、その方に掛かっていた国民健康保険税の負担がなくなります。今後は扶養として加入する社会保険の給付を受けることができます。

社会保険の扶養に入れるのはどういう人なの？

社会保険扶養認定基準があります。次の基準を満たす方が対象です。

【被扶養者の範囲】

①被保険者と同居または別居でも被扶養者と認められる方（主として被保険者の収入で生計を維持している方）

- ▶配偶者（内縁関係を含む）
- ▶子や孫、弟妹、父母、祖父母など

②被保険者と同居していないと被扶養者と認められない方（主として被保険者の収入で生計を維持している方）

- ▶兄姉や伯叔父母、甥姪などとその配偶者
- ▶子、孫、弟妹の配偶者、配偶者の父母など

※後期高齢者医療制度の被保険者などは除きます。

【生計維持の認定基準】

被扶養者として認定される条件の一つの「主として被保険者の収入により生計を維持されている状態」とは、次の基準によります。

»認定対象者が被保険者と同居している場合

①認定対象者が60歳未満 ⇒年収130万円未満が目安

認定対象者の年収が130万円未満で、かつ被保険者の年収の2分の1未満であれば、被扶養者に該当します。

②認定対象者が60歳以上、または一定の障害状態（おおむね障害年金の受給要件に該当する程度の障害状態）である ⇒年収180万円未満が目安

認定対象者の年収が180万円未満で、かつ被保険者の年収の2分の1未満であれば、被扶養者に該当します。

※左記に該当しない場合でも、認定対象者の年収が130万円未満（60歳以上、または一定の障害状態の場合は、年収180万円未満）で、かつ被保険者の年収を上回らない場合で、被保険者の収入で生計が維持されていると認められるときは、被扶養者に該当します。

»認定対象者が被保険者と別居している場合

認定対象者の年収が130万円未満（60歳以上、または一定の障害状態の場合は年収180万円未満）で、かつ被保険者からの仕送り額（援助額）より少ないとときに被扶養者に該当します。

【被扶養認定対象者の年収とは】

認定対象者自身の給与所得や事業所得、家賃などの財産収入、公的年金、遺族年金、障害年金、雇用保険の失業給付なども含めた全ての収入が対象になります。

【生計維持関係判断の目安】

被扶養者の認定は以上の基準で行われますが、機械的に一律に適用するのではなく、生活の実態とかけ離れていて、かつ社会通念上妥当性を欠くと認められる場合は、実際に応じた認定が行われます。詳しくは、扶養として加入を検討している社会保険へ確認してください。

社会保険に加入した場合は、新しい保険証と印鑑、国民健康保険被保険者証をお持ちになり、役場住民課住民係（1階④番窓口）で国民健康保険脱退の手続きが必要です。

●退職者医療制度への加入をお願いします

退職者医療制度って？

会社などを退職して国民健康保険に加入した方のうち、年金（厚生年金など）を受給している65歳未満の方で次の条件を全て満たす方と、その被扶養者が対象になる医療制度です。

【対象になる方】

- ▶65歳未満で国民健康保険に加入している方
- ▶厚生年金や各種共済組合などから老齢（退職）年金を受給できる方で、その加入期間が20年以上、または40歳以降に10年以上ある方

窓口での医療費の自己負担額はどうなるの？

窓口での医療費の自己負担額は一般的の国民健康保険加入者の方と同じです。

退職者医療制度は、医療費の一部が退職前に加入していた社会保険からの拠出金で賄われることで、会社などを退職した人が一斉に社会保険から国民健康保険へ移る場合でも国民健康保険の財源が圧迫されることを防ぐための制度です。退職者医療制度の対象者が手続きをせずに医療を受けると、全額が国民健康保険の負担になってしまい、国民健康保険税の値上げや医療費の自己負担額の増額などにつながることになります。町の国民健康保険を適正に運営するためにも、退職者医療制度の対象になる方は手続きをお願いします。

【手続き方法】

年金受給権の発生した日（60歳の誕生日の前日）から、退職者医療制度の資格を得ます。年金証書を受け取った後、14日以内に役場で手続きをしてください。今までお使いになっていた被保険者証に代わる「国民健康保険退職被保険者証」が交付されます。

▶手続き窓口：役場住民課住民係（1階④番窓口）☎ 462-9962

▶手続きに必要な物：国民健康保険被保険者証、年金証書、印鑑、本人確認ができる物（運転免許証など）

まちの身近な話題をレポート

カメラルポ



大盛況！鍋自慢大会 とやま鍋自慢大会 2013

冬の味覚の鍋を味わう「とやま鍋自慢大会 2013」が2月3日、グリーンパーク吉峰で開催されました。

郷土色豊かな14種類の鍋が勢ぞろいし、各店舗の鍋からはおいしそうな湯気が上がっていました。

とやま鍋自慢大会は2日と3日の日程で開催される予定でしたが、2日は未明の強風でテントのほとんどが壊れ、中止になりました。翌3日は好天に恵まれ、大勢の来場者で会場がにぎわい、各店舗で長い列ができる正午前に完売するところもありました。また、会場には町内特産品販売コーナーやそり遊びができる大きな雪山も設けられ来場者を楽しませていました。



陶芸家と建築家が談義 「かなくれ食堂」が開催



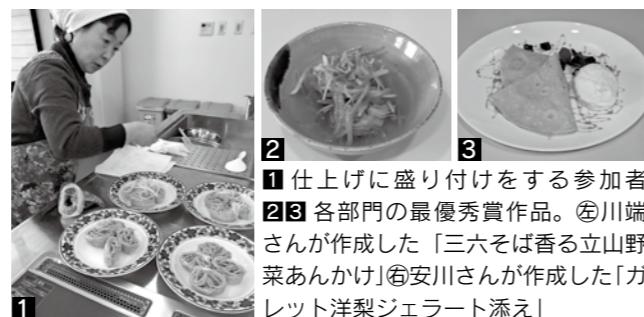
① 烧き物の魅力について話す庄楽窯の积永由纪夫代表 ② 会場には各陶芸家の作品が並びました

そば料理コンテストを開催 町そば推進協議会

町そば推進協議会（土肥義光会長）が町内産そば粉を使い商品化した乾麺「立山三六そば」をPRしようと2月17日にグリンパルよしみねで「そば料理コンテスト」を開催しました。コンテストでは「立山三六そば」を使う麺部門とそば粉部門の2部門で作品を募集。町内外から25作品の応募があり、書類選考で選ばれた各部門4組が会場で実際に調理し、味やアイディアを競いました。

■コンテストの結果（敬称略）

【麺部門】▶最優秀賞／川端里枝（上末）▶優秀賞／松



原溶子（黒部市）▶アイディア賞／久世キヲ（金剛寺）、
柄山弘美・莉緒（岩崎寺）【そば粉部門】▶最優秀賞／
安川美智子（西大森）▶優秀賞／定塚佐起子（富山市）
▶アイディア賞／崇田裕美（東大森）、松枝一博（上市町）

こくほ たてやま

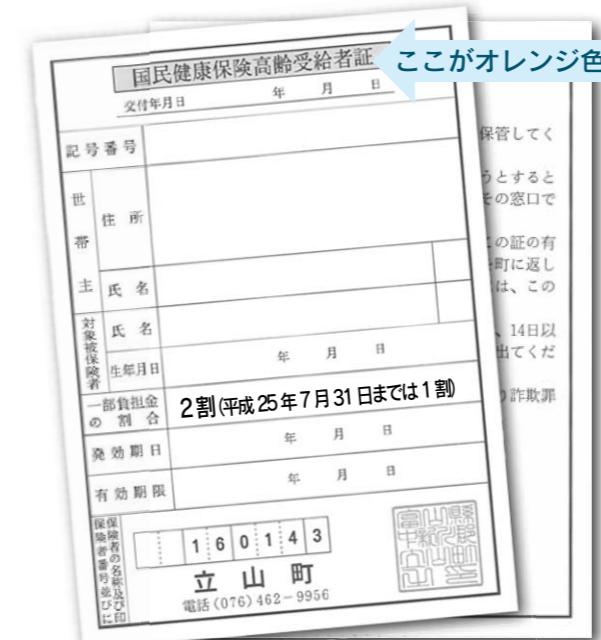
平成25年3月号

お問い合わせ
立山町役場住民課
医療保険係
☎ 462-9956

高齢受給者証をお持ちの方へ
国民健康保険に加入している70歳～74歳の方へ

医療費の負担割合が 引き続き「1割」に据え置かれます

※ただし、医療費の自己負担額が3割の方（現役並み所得者）は、これまでと変わりません。



Q「現役並み所得者」とは

住民税課税所得が145万円以上の70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者がいる世帯の方。

国民健康保険に加入している70歳～74歳の方がお医者さんにかかるときは、国民健康保険被保険者証と高齢受給者証を提示することで、医療費の自己負担額は1割（現役並み所得者は3割）になっています。

これは、国の特例措置で本来2割負担のところ、平成25年3月31日まで1割負担とされていたものでしたが、この特例措置が当分の間1割のまま据え置かれることになりました。

対象の方へ3月末までに新しい高齢受給者証を郵送しますので、お手持ちの高齢受給者証と差替えをお願いします。新しい高齢受給者証の期限は、毎年8月の更新に合わせて平成25年7月31日までになっています。負担割合は「2割（平成25年7月31日までは1割）」と表示されています。

ただし、平成25年7月31日以前に75歳になり後期高齢者医療制度の適用になる方は、高齢受給者証の有効期限が75歳の誕生日の前日までになっています。

保健 だより

問い合わせ先
町保健センター☎ 463-0618



ウォーキング交流会 in みらいぶ

「ウォーキング交流会 in みらいぶ」を開催します。爽やかな春の風を感じながら歩いてみませんか。どなたでも参加できます。

■期日 3月19日(火)(小雨決行)

■時間 10時(受付 9時半～)

■集合場所

町元気交流ステーション2階大会議室

■内容 **ウォーキングの極意が聞けます!**

ウォーキングミニ講座&実践(約3Km)

■講師

アピアスポーツクラブ

健康運動指導士 銅 幸一郎 氏

■持ち物

おにぎり、茶、タオルなど

※ウォーキング終了後、

元気鍋を用意しています。

参加費
無料

■ひきこもりなど家族相談会のご案内

ひきこもりの子どもを支えているご家族の気持ちが少しでも楽になるように専門家がサポートします。秘密は守りますので安心して相談してください(要予約)。

期日 3月21日(木)

時間 14時～15時半

場所 県中部厚生センター(上市町横法音寺40)

助言者 臨床心理士

県中部厚生センター☎ 472-0637

血糖値をコントロールし合併症を予防

冬は血糖値が上がる傾向にあると言われています。できること(下記①～⑤)から実践して血糖値を適切にコントロールし、合併症を予防しましょう!

①塩分を減らしましょう

④炭水化物(ごはんやラーメン、うどんなど)の重ね食いは避けましょう

②脂っこい食事は危険のもと

⑤朝食を抜かないで

③野菜をたっぷり食べましょう

(県中部厚生センター「糖尿病情報」より)

運動や生活活動(掃除や除雪など)も積極的に行いましょう!ただし、過度な負担は避けましょう。

合併症を予防するためには食事や運動の管理が大切です。町保健センターでは食事や運動についての相談を受けています。お気軽に相談してください。

閑町保健センター☎ 463-0618



■子宮頸がん・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種について

子宮頸がん・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種の助成期間は平成25年3月31日までです。各ワクチンには接種間隔が決められています。お子さんの接種状況を確認してください。

なお、4月以降の接種の助成については、来月の広報たてやまでお知らせします。

詳しくは、町保健センターへ問い合わせください。

二種混合(ジフテリア・破傷風)の 予防接種について

小学6年生(平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ)が対象の二種混合予防接種の接種期限は、原則、平成25年3月31日までです。

中学校入学前に必ず接種を受けましょう。

■ストレスと上手に付き合うコツ

ストレスがたまり過ぎないように自分なりのコントロール法を見つけ、上手に付き合いましょう。

●ぐっすり睡眠

疲労やストレスで崩れた心身のバランスを回復させます。

●栄養バランスのよい食事

朝食をしっかり食べ、間食はなるべくしないようにしましょう。

●適度な運動

体を動かせば気分がリフレッシュします。

●ゆったり入浴

ぬるめのお湯にゆったり漬かれれば、疲れた心が癒されます。

●笑いと遊び

心の緊張を和らげる「笑い」と楽しめる「趣味」や「遊び」は心へのご褒美です。



母子保健

対象地区: 全地区 ところ: 町保健センター 持参するもの: 母子健康手帳、フッ素塗布希望の方は歯ブラシ

項目区分	実施月日	受付時間	対象者	備考
パパママ教室	3月 2日(土)	9:00～9:15	平成25年4～6月に第一子出産予定の夫婦	ビデオ学習、お産の知識と準備、パパの育児参加について、赤ちゃんの抱き方、沐浴体験など(要予約)
むし歯予防教室	3月 13日(水)	13:00～13:30	平成23年3月生まれ	①むし歯予防の日常生活②正しい歯の磨き方 ③フッ素塗布(歯ブラシを持参してください)
1歳6か月児健診	3月 14日(木)	13:00～13:30	平成23年9月生まれ	内科・歯科診察、フッ素塗布(希望者)、栄養相談、個別相談、子育て相談(臨床心理士)
3歳児健診	3月 21日(木)	13:00～13:30	平成21年11月生まれ	内科・歯科・耳鼻咽喉科診察、尿検査、栄養相談、個別相談、必要に応じて視力検査、子育て相談(臨床心理士)
4か月児健診	3月 26日(火)	13:00～13:30	平成24年11月生まれ	内科診察、離乳食について、個別相談
ベビママ相談	4月 3日(水)	13:00～13:30	平成24年8・9月生まれ 母乳相談がある方は要予約	内科診察、栄養相談、個別相談、母乳相談(助産師)



成人保健

※検診結果の一部は、受診者だけでなく町にも返送されます。これは健康管理業務に使用するためであり、ほかの目的で使用することはありません。	対象者 40歳以上	料金 無料
※40歳未満でがん検診を希望される方は集団検診で受診できます。	大腸がん検診	8:30～9:30 町保健センター
○検診結果は、約1か月後に県健康増進センターから個人へ通知されます。	4月 10日(水)	
○大腸がん検診には容器が必要です。検診日の5日前までに町保健センターで受け取ってください。		

※がん検診の個人通知は74歳以下の方に行っていますが、通知のない方でも受診できます。希望される方は、町保健センターへ申し込みください。

健康づくり川柳募集中!

- 1月の優秀作品 テーマ「朝食」
- ・「寒い朝 あつあつごはんで ほつかほか」高田紀美子さん
 - ・「朝食を しつかり採って 脳元気」宮本勝昭さん
 - ・「一日の 力と和を産む 朝の膳」林素生さん

3月のテーマは「花粉」です。詳しくは町保健センターへ問い合わせください。

※健康づくり川柳の締め切りは毎月末です。作品は町保健センター(町元気交流ステーション3階)に展示しています。





**米粉焼うどん [750円]
(大盛 50円増)**

↓目玉焼きをしっかりと絡
ませて食べます

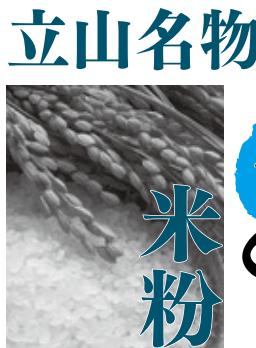


大盛りは、
なんと麺2
玉分。空腹
時の食欲を
十分に満た
すことがで
きあが。

立山名物 うどん

食堂 ニュー立山の
「米粉焼うどん」

香ばしい香りが漂い、しばらくするとテーブルの上へ運ばれてきたのは、大きな目玉焼きがトッピングされた「米粉焼うどん」。ソースで味



米粉

付けられたあつね色の麺と目玉焼きの相性が良い一品。さらに、店主の隠し味のショウガで風味が増し箸が進みます。また、注文の際にしょうゆの味付けに変更することもできます。味付けはしょゆですが、味はあつさりとした中華風。こちらも、もちもちの米粉うどんと味の相性は抜群です。

食堂ニユーリ山では50円増しで「米粉焼うどん」を大盛りにすることができます。

大盛りは、
なんと麺2
玉分。空腹
時の食欲を
十分に満た
すことがで
きあが。



③食堂ニュー立山
(立山町日中 1023)

☎ 462-2160

▶提供期間／通年(数に限りあり)
▶営業時間／11時半～14時、17時半～20時半
▶駐車台数／8台
▶定休日／木曜日

米粉うどんのお店マップ



④大盛りの「米粉焼うどん」。赤字覚悟の麺の量は目玉焼きが小さく見えるほどです／◎隠し味のショウガ。店主の有山さんいわく、ショウガを入れることで味にくせがなくなり、あつさりと仕上がるそうです

2月1日現在の人口

人口	27,424人	(- 59)
男性	13,147人	(- 23)
女性	14,277人	(- 36)
世帯数	9,144世帯	(+ 90)

() 内は前年同月増減

1月の人の動き

出生	10人	転入 40人
死亡	27人	転出 35人

1月の町犯罪発生状況

件数	1件	(前年比 -4件)
----	----	-----------

町の動



善意銀行 (1月受付分)

● 佐藤勝明 様 (石川県)	1万円
● 匿名 様 4件	4万円
● 方喰晃 様 (神奈川県)	1万円
● 松浦文信 様 (静岡県)	1万円
● 横山哲也 様 (愛知県)	1万円
● 匿名 様 2件	2万円
● 加藤初江 様	10万円
● 澤崎文子 様	10万円
● 土井嘉代嗣 様	10万円
● 帳山隆 様	10万円
● 村木敏博 様	10万円
● 萩中良則 様	10万円

ふるやと納税

[1月受付分]

● 佐藤勝明 様 (石川県)	1万円
● 匿名 様 4件	4万円
● 方喰晃 様 (神奈川県)	1万円
● 松浦文信 様 (静岡県)	1万円
● 横山哲也 様 (愛知県)	1万円
● 匿名 様 2件	2万円

