

回 覧

令和6年2月

区 長 各 位

上市町産業課長

カラス駆除の実施について

日頃から、当町の有害鳥獣対策について格別のご理解を賜り、厚くお礼申し上げます。

町では、カラス被害の減少を図るため、下記のとおり上市町猟友会に委託し、一斉駆除を行います。

当日は、銃器による駆除を行う関係上、騒音など皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解下さいますようお願いいたします。

記

- 1 日 時 令和6年2月11日（日）午前8時～午前9時
※大雪の場合には中止あり
- 2 場 所 上市町可猟区
- 3 駆除団体 上市町猟友会

事務担当：農林整備班

電話 472-2501

集団がん検診のご案内

今年度のがん検診は受けましたか？
下記日程が最終です

集団がん検診の予約・お問合せは
上市町保健センター
☎473-9355へ

胃・大腸がん検診は年に1回
子宮・乳房がん検診は2年に1回
早期発見が大事です！

*例年最終日は満員になります！定員に達し次第、予約を締め切らせていただきますので早目のご予約を！

がん検診実施月日	がん検診の種類	受付時間	検診会場
2月23日（金） 祝日	胃、子宮 乳房、大腸	①8:15～8:45 ②8:45～9:10 ③9:10～9:30	つるぎ ふれあい館

【がん検診の種類と方法】

●対象 40歳以上(子宮のみ20歳以上)の職場等でがん検診を受ける機会がない方

胃がん検診	方法	胃部エックス線検査（バリウム検査）
	注意事項	・検診前日の午後9時以降、飲食・喫煙をしないでください ・食事の飲み込みが悪い方、むせやすい方、脳卒中で治療中の方、姿勢保持の難しい方は医療機関での受診をお勧めします
大腸がん検診	方法	便潜血検査
	注意事項	・自宅で行う検査です（2日分の便を採る検査） ・指定の検査容器を上市町保健センターまたは、集団がん検診の会場ですぐお渡ししていますので、お申し出ください
子宮がん検診	方法	問診・視診・子宮頸部の細胞診
	注意事項	・子宮全摘術後の方は、医療機関での検診をおすすめします
乳がん検診	方法	問診・マンモグラフィ
	注意事項	・ペースメーカーを挿入している方、授乳中の方は受診できません

●申込方法 検診5日前までに上市町保健センターへご予約ください

●持ち物 受診券、健康保険証、各種受給者証、手帳※※該当者のみ

●検診料金

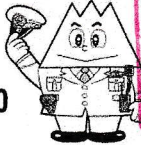
検診名	上市町国民健康保険加入者	左記以外
胃	500円	1,000円
大腸	250円	500円
子宮	450円	900円
乳房	350円	700円

★節目年齢、重点年齢、70歳以上、後期高齢者医療被保険者、重度心身障害者（身体障害者手帳1・2級、療育手帳A）、生活保護世帯の方は無料です



つるぎ

編集・発行
上市警察署
Tel472-0110

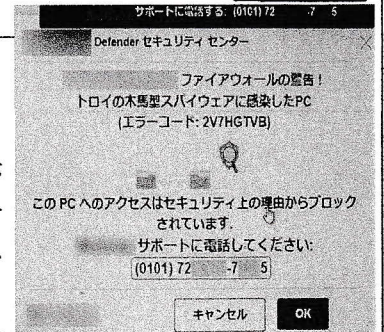


架空請求詐欺に気を付けて！！

架空請求詐欺(サポート詐欺)

実際の画面

インターネットを閲覧中、画面に「トロイの木馬」「感染」などといった表示が出て、010から始まる番号に電話をかけるように促し、電話を掛けると片言の日本語を話す者が応対し、パソコンのサポートや修理名目で電子マネーカードを購入するように指示される。



架空料金請求詐欺(有料サイト利用目的)

パソコン上やメール、電話等で「サイトの未納料金がある。今日中に払わなければ裁判になる」等と焦らせ、電子マネーカードで未納料金を払うように指示される。

010から始まる電話番号は 国際電話の発信番号！

電子マネーカードで
支払って！は詐欺！

電話をしてしまうと...

- ・パソコンを遠隔操作するソフトウェアをインストールさせる
- ・遠隔操作され、ウイルスを除去しているかのように見せかける
- ・ウイルス除去名目のサポート契約を結ぶように促される
- ・電子マネーによる支払いを求められ、だまし取られる
ことになります。表示された電話番号に連絡をしてはいけません！



冬道運転の心構え！

県内では、雪道におけるスリップ事故が多発しています。

次の4つの安全ポイントを守って運転することを心掛けましょう。

- ・急のつく捜査を抑制しよう！
- ・急ハンドル、急ブレーキ、急加速など、急の付く操作はスリップを起こす原因となり危険です。
- ・速度を抑え車間距離を保持し早めにブレーキ操作をしよう！
- ・運転中は、速度を抑え、前車との車間距離を十分に確保するとともに、早めにブレーキを操作して安全に停止しましょう。
- ・車の雪下ろしやガラスの霜取りを確実にしよう！
- ・出発前に車に積もった雪や窓ガラスサイドミラーについた雪を取り除きましょう。
- ・事前に気象情報や路面状況を確認し、時間にゆとりを持って出発しましょう。

登山届の提出

- ・12/1～翌5/15に剋岳周辺で登山をする場合は「富山県登山届出条例」に則り、登山する日の20日前までに登山届を提出することが義務付けられています。
- ・低い山への登山でも、警察署に登山届を提出する、あるいは行く先を家族に伝えるようにしてください。



山と自然ネットワークコンパス
http://www.mt-compass.com
全国山域の登山届がひとつの窓口で提出できます。



富山県警察山岳警備隊 Twitter
@toyama_sangaku



フレイル予防サポーター養成講座

第2期生 受講者募集！

上市町では高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることのできる「まちづくり」を、町民の皆さまとともに目指しています。東京大学高齢社会総合研究機構と連携協定を締結し、講座を受講した「フレイル予防サポーター（住民ボランティア）」と一緒に地域でフレイル（虚弱）予防を主体的に広める取り組みを開始しました。この取り組みをさらに広げていくために今年度も下記のとおり養成講座を開催します。第2期生として健康なまちづくりのために一緒に活動していただける方の参加をお待ちしています！

記

受講資格：①上市町にお住まいの方

②2日間の講座に参加できる方

③フレイル予防サポーターとして定期的に活動できる方

活動内容：高齢者向けの公民館サロンや通いの場等に出向きフレイルチェック（測定等）をし、参加者に対しフレイル予防に関する普及啓発を行います。
その際、フレイルチェックに関する説明や実演をしていただきます。
月1～2回程度の活動を想定しています。

講 師：NPO法人ヘルスプロモーション研究センター
上級フレイルトレーナー 谷口 和也 氏

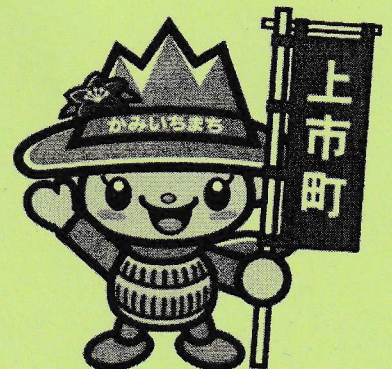
定 員：20名程度（先着順）

場 所：上市町文化研修センター 3階大会議室

受 講 料：無 料

持 ち 物：筆記用具、動きやすい服装、弁当代550円（1日目のみ）
※弁当の注文を希望されない場合は事前にお知らせください

日 時：以下のとおり



上市町マスコットキャラクター
「つるぎくん」

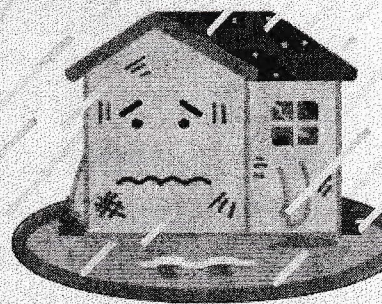
日 時		内 容
1 日 目	令和6年3月2日（土） 9：30～16：00 （受付9：00～）	講義：フレイルとは？ フレイル予防サポーターの役割 他 実技：フレイルチェックとは？
2 日 目	令和6年3月3日（日） 9：00～12：30 （受付8：45～）	実習：フレイルチェックの実施

締 切 日：令和6年2月22日（木） ※定員になり次第受付を終了します

申込み・問合せ：上市町地域包括支援センター TEL 076-473-2811（直通）

災害に便乗した 悪質商法に注意！

回 覧



※豪雨、台風、地震、大雪などの大規模な災害の後は、
便乗した悪質商法等のトラブルが発生する傾向にあります。

豪雨等の被害を調査すると告げ、調査後、

- ・本来必要ないのに「〇〇が壊れているから工事が必要」
 - ・「保険を利用すれば実質的に無料で修理できる」
- などと契約を迫る業者とのトラブルが多く発生しています。

代表的な手口

屋根の瓦がずれてますよ。
保険で修理ができますよ！

必要ないわ。

契約しないと
帰ってくれないのかしら…。

無料で修理できるんですよ。
お金はかかりません。

工事はお任せください。



公的機関のような事業者名を名のことあるので注意。

こんな話にもご注意ください！

古くなったところなどはありませんか。

今回の雨で壊れたことにすれば、古くなったところも保険金できれいになります。



うその理由で保険金を請求することはできません。
(詐欺に該当する場合があります。)



実際には保険金がない・請求額より少ない、又は解約すると言ったら高額な解約金を請求されることも…。

◎ 次のような勧誘には、ご注意ください！（高齢者の一人暮らしは特にご注意ください！）

- ・保険金請求代行のコンサルタント料（成功報酬）や修理費用は、おりた保険金で対応できるという勧誘
- ・保険の対象となるかどうか確認もしないまま、保険金請求手続の代行を持ちかけるなどの勧誘

作成取りまとめ：消費者庁取引対策課（電話：03-3507-8800（代表） FAX：03-3507-9291）

金融庁
Financial Services Agency

消費者庁
Consumer Affairs Agency

国土交通省

【作成：令和2年8月】

一般社団法人 日本損害保険協会 SONPO

FNLIA

一般社団法人 外国損害保険協会



一般社団法人 住宅リフォーム・紛争処理支援センター



一般社団法人 住宅リフォーム推進協議会

契約してしまったが、解約したい…

そんなときは、**クーリング・オフ！**

訪問販売による取引は、

契約書面を受け取った日から**8日間以内**であれば、**契約解除**ができます。

※ 8日間を過ぎていても契約の取消しができる場合もあります。消費生活センター等に相談してください。

【クーリング・オフの方法】

- ① 必ずハガキなどの書面で行います。
- ② 契約年月日、契約の内容、契約金額、販売会社、担当者名、「この契約を解除します」ということを書きます。あなたの住所、氏名を書くことを忘れずに。
- ③ ハガキを書いたら、表・裏共にコピーを取ります。
- ④ ハガキは郵便窓口で、特定記録郵便又は簡易書留などの「出した日付」が分かる方法で出して、受取証などをもらいます。
- ⑤ ハガキのコピーと特定記録郵便などの受取証を大切に保管しましょう。

契約書に「クーリング・オフできない」と書いてあったり、クーリング・オフ期間を過ぎているように見えても、契約を解除できる場合があります。
諦めずに消費生活センター等に相談しましょう！

住宅に関する様々な相談に対応しています。
不審・不安に思ったら、住まいるダイヤルにご相談ください。

・住まいるダイヤル：0570-016-100

➤ 被災した住宅の補修工事に対応できる近隣の事業者は
こちらからご確認いただけます。

住まい再建事業者検索サイト：<https://sumai-saiken.jp/>

※ 国土交通省の「住宅リフォーム事業者団体登録制度」の登録団体や、住宅関係団体に所属しているリフォーム事業者等を一元的に検索できるサイトです。



保険に関することは、保険会社又は代理店にご相談ください。

➤ 損害保険会社の連絡先はこちらからご確認いただけます。

(一社) 日本損害保険協会会員会社連絡先ページ

: <https://www.sonpo.or.jp/member/link/>

(一社) 外国損害保険協会会員会社連絡先ページ

: <https://www.fnlia.gr.jp/member.html>



日本損保協会



外国損保協会

困ったときは一人で悩まずに、「消費者ホットライン」にご相談ください。
身近な消費生活センターや消費生活相談窓口をご案内します。

い や や!

消費者ホットライン 電話（局番なし）188





2月えんだよい

社会福祉法人 毅行福祉会
音杉保育園

令和6年1月31日発行



例年に比べて暖かい日が続いていましたが、ついに雪が積もりましたね！寒さの厳しい毎日ですが、保育園には子ども達の元気な声が響いています。園庭は雪で真っ白になり、「今日は雪遊びできるかな～」と窓の外を眺め期待を膨らませる子ども達。この時期ならではの遊びを子ども達と一緒に楽しみながら過ごしていきたいと思っています。

2月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2 節分ごっこ	3
4	5 保育参観①	6 保育参観②	7 保育参観③	8	9	10
11 建国記念日	12 振替休日	13 なかよし会食 (3歳以上児)	14	15 プール教室 (年長)	16 新入園児説明会 (13:00～)	17
18	19 体操教室 (年中・年長)	20	21 誕生会	22 親子思い出遠足 (年長親子) スック/布団持ち帰り	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28 防犯訓練 (上市署来園)	29 避難訓練		

～3月の予定～

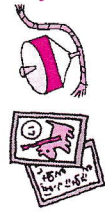
- 1日(金) ひな祭り会
- 8日(金) お別れ会
- 13日(水) 誕生会
- 15日(金) 避難訓練

21日(木) 祖父母感謝の集い 13:30～(年長児)
※招待会後は祖父母と降園になります

- 23日(土) 卒園式
- 29日(金) 修了式

スック/布団持ち帰り

※3/29は新年度準備のため、17時までの保育といたします



正月お楽しみ会をしました！

1月24日(水)に遊戯室で『正月お楽しみ会』をしました。3歳以上児の子ども達が異年齢別のなかよしグループ(いちご・ばなな・ぶどう)に分かれ、まりつき・はねつき・かるた・すももの4種目で対決です！まりつきでは時間内で何回つけるかの勝負で、真剣な表情で挑んでいました。牛乳パックで手作りした羽子板を使っているのはねつきでは、それぞれ2人ペアになって風船を打ち合い、協力プレイを見せてくれましたよ。年長さんお手製のジャンボかるたでは、読み札の最初の文字を読んだとたんに皆で走りだし、「はいっ！」と気合のある声で札を取って周りを沸かせていました。そして最終種目のすもも対決は両者真剣そのもの、大番狂わせもあり、とても盛り上がりました！最後は全員が折り紙のコマ、カメラなどのプレゼントをもらい、楽しい時間を過ごしました♪

寒さもへっちゃら！雪あそび！ 4歳児すみれ組

雪が降ると「明日は雪あそびできるかな？」「雪積もって！」と空を眺めながらドキドキワクワクしている子ども達。雪が積もると嬉しそうに園庭に出て、雪あそびを楽しんでいます。遊び方も様々で、雪に飛び込んで全身で雪を感じて楽しんだり、友だちと一緒に雪玉をころころ転がして雪だるまにしたり、保育士や友だちと一緒に雪合戦をしたりしています。最近では、つららを見つけて長さを比べたり、雪だるまにくっつけたりして「かわいい！」と飾っています。もっと雪が積もったら「ソリをしたい！」「かまくら作りたい！」とまだまだしたいことがいっぱいある元気がいっぱいなすみれ組さんです。



お知らせ



- ・祖父母感謝の集い、卒園式についての詳細は後日お知らせいたします。
- ・雪遊びは22日(木)まで楽しみたいと思います。天候や気候に応じて終了時期の変更もあります。
- ・積雪により、駐車場も狭くなります。登降園は安全に十分気を付け、お子様から目を離さないでください。また、降園後は遊ばずに帰りましょう。
- ・2月16日(金)に令和6年度のガイドブックを各家庭1部配布いたします。ご家庭で熟読されてください。

社会福祉法人 毅行福祉会 音杉保育園 〒930-0353 上市町法音寺 10-1
TEL 076-472-2044 FAX 076-473-9422

回覧

人間を救うのは、人間だ。

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

赤十字とやま

地域とともに、災害に備える



避難所運営ゲームを体験中

「杖をついたおばあさんが避難してきたら?」「トイレの水が出ないと言われたら?」——富山県南砺市のアミューホールにおいて、南砺市内の地域奉仕団8団の団員と福野高等学校の生徒合わせて109人が避難所の運営と開設について理解を深めました。地域も年齢もバラバラなグループに分かれて、避難所に見立てた模造紙の上に避難者の情報や条件が記載されたカードを並べていきます。最初は探り探りだった参加者も次第に賑やかになり、議論が白熱することも。

避難所運営に正解はありませんが、大切なのは避難者ひとりひとりへの配慮の心。

大きな災害が少ない富山県だからこそ、いざというときのための備えを。

今回の研修会は、地域の結束を強める貴重な機会となりました。

糖尿病と良い関係を築くために

富山赤十字病院 総合内科部長兼糖尿病・内分泌・栄養内科部副部長
川原 順子



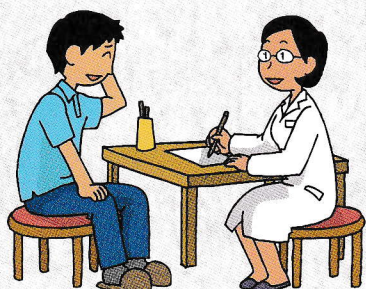
みなさん、こんにちは。富山赤十字病院 糖尿病内科の川原順子です。

糖尿病は、何もしなければ、血糖が高い状態が続く病気です。手術で切って治るとか、風邪のように自然に治るということはありません。そして、慢性的な高血糖、さらに高血圧や脂質異常症、肥満が重なり、全身に様々な合併症が起こります。糖尿病が原因で失明したり、足を切断したり、脳梗塞や心筋梗塞に罹患する、腎不全になり人工透析を受ける……。糖尿病は多くの人の健康を障害し、寿命を奪ってきました。

糖尿病で苦しむ多くの人を助けたいと、世界中の医師、薬剤師、研究者や製薬会社が努力してきました。その成果の1つがインスリンの発見と製剤化、そして人々が使いやすいように製品が改良され、値段も安くなりました。また、2000年以降、新しい薬剤が登場し、糖尿病患者さんの血糖コントロールと合併症予防に役立っています。

一方で、糖尿病はなかなか気づきにくい病気です。痛いとか痒いということがなく、血糖値が高いことは血液検査でしか分かりません。長年の高血糖の結果、合併症が出てしまってからでは改善しようがないのです。また、もし糖尿病と分っても、自分でなんとかしたいから頑張ってみたいという人もいます。その気持ちは理解できます。ですが、そうこうしているうちに、危険なレベルまで血糖値が高くなることも多々あります。糖尿病とわかったら、まずは早めにかかりつけの先生を受診してください。

糖尿病の療養が長くなってくると、患者さんが望む血糖コントロールがつかないことが出てきます。しかも、糖尿病治療の基本である食事療法と運動療法は、無意識に行っている普段の生活を何らかの形で変えていくことを患者さんに迫ります。血糖は良くしたい、一方で日々の治療の困難さに思い至り、葛藤が生じます。そして大体において、患者さんは自分を責めがちです。そんなときは、栄養士さん、看護師さん、主治医の先生に、相談してください。ご家族がいれば、糖尿病について話し合ってみて下さい。



無理をしないで、楽しく糖尿病とつきあっていければ良いですね。より効果的で、なおかつ患者さんの負担が軽減された治療法もあります。もし、糖尿病の療養でお困りのことがありましたら、当院へのご紹介をかかりつけの先生にお願いすることもご検討ください。わたしたち富山赤十字病院の医師、看護師や栄養士が、お困りごとを伺います。心よりお待ちしております。

日本赤十字社富山県支部受託富山県立乳児院 短期入所生活援助事業（ショートステイ）

皆さんは、「ショートステイ」というサービスをご存じでしょうか？

ショートステイは、乳児院で2歳未満のお子さんを日中だけでなく、夜間も含め短期間（7日以内）お預かりするサービスです。

ご両親の急な入院や仕事の都合で、お子さんをみてくれる人がいなくてお困りの際にご利用頂けます。

ご利用を希望される方は、お住まいの市役所や役場にご相談下さい。



「思いをつなぐ 相続・遺言のセミナー＆相談会」を開催しました

日本赤十字社は令和5年3月15日に日本司法書士会連合会と包括パートナーシップ協定を締結しました。この協定の趣旨に基づき、11月11日に富山県民会館にて富山県司法書士会と共催、日本司法書士会連合会、富山地方法務局の後援で「相続・遺言のセミナー＆相談会」を初めて開催しました。

セミナーでは、富山県司法書士会から相続や遺言の注意点などについて、富山地方法務局から自筆証書遺言書保管制度について説明があり、日本赤十字社富山県支部からは赤十字の歴史や活動について紹介させていただき、セミナー終了後は富山県司法書士会が相続の手続きや、遺言の作成などについて個別の相談に応じました。

当日は40名以上の方にご参加いただき、熱心に耳を傾けておられました。参加者からは「不動産の相続登記の義務化について学ぶことができた」や「赤十字事業について理解を深められた」などのお声をいただき、今後寄付先として赤十字に思いを託していただけるよう、日本赤十字社富山県支部はこれからも各事業に積極的に取り組んで参ります。



講習会のお知らせ

■ 救急法基礎講習：1日コース

心肺蘇生やAEDを用いた電気ショックなどが学べます

2/19(月)	県総合体育センター 9:00~16:30
3/20(水・祝)	日赤富山県支部 9:00~16:30

■ 救急法救急員養成講習：2日間コース

急病の手当、けがの手当、搬送などが学べます

2/21(水)~22(木)	県総合体育センター 9:00~16:30
3/23(土)~24(日)	日赤富山県支部 9:00~16:30

■ 健康生活支援員養成講習：2日間コース

健康増進と高齢者に起こりやすい事故の予防・手当、日常生活の自立に向けた介護の知識と技術などが学べます

2/3(土)~4(日)	日赤富山県支部 9:00~17:00
-------------	--------------------

■ 幼児安全法支援員養成講習：2日間コース

子どもに起こりやすい事故の予防と手当、子どもの病気への対応などが学べます

3/2(土)~3(日)	日赤富山県支部 9:00~17:00
-------------	--------------------

指導員派遣

- 電話で、開催希望日時・希望内容・受講者人数・会場をお知らせ下さい。
- 派遣は、受講者が10名以上の場合とさせていただきます。
- 指導員の手配や資材の数に限りがあるため、ご希望に添えない場合があります。



受講のお申し込みやお問い合わせ先
日本赤十字社富山県支部 事業推進課
TEL 076-451-7878
<https://www.jrc.or.jp/chapter/toyama/study/>
(ホームページから申し込みができます)

お問い合わせ先
富山県赤十字血液センター
TEL 076-451-5555
<https://www.bs.jrc.or.jp/tkhr/toyama/>



街頭献血のお知らせ

- ★お昼時間は受付をお休みします。
- ★日程は都合により変更することがあります。

2月

4日(日)	アル・プラザ小杉	9:00~12:00	13:15~16:00
	イオンモールとなみ	9:00~12:00	13:20~16:00
10日(土)	イオンモール高岡	10:00~12:00	13:15~16:30
11日(日)	アップルヒル	9:30~12:00	13:15~16:00
	ファボーレ		
17日(土)	イオンモール高岡		
18日(日)	ファボーレ	10:00~12:00	13:15~16:30
24日(土)	イオンモール高岡		
25日(日)	ファボーレ		

3月

2日(土)	イオンモール高岡		
3日(日)	ファボーレ	10:00~12:00	13:15~16:30
10日(日)	イオンモール高岡		
	アピタ富山東店	9:30~12:00	13:15~16:00
16日(土)	イオンモール高岡		
17日(日)	ファボーレ		
20日(水)	イオンモール高岡	10:00~12:00	13:15~16:30
23日(土)	イオンモール高岡		
24日(日)	ファボーレ		
31日(日)	ハッピータウン氷見店	9:30~16:00	

◆ 上記以外の献血会場

マリエ献血ルーム

富山市桜町1-1-61 マリエとやま6F TEL 076-445-4500
受付時間は、【成分献血】……………10:00~12:00 14:00~17:30
【全血献血】……………10:00~12:30 14:00~18:00

輸血を受けられた方(ご家族)からのメッセージ募集

富山県赤十字血液センターでは、献血の大切さを広めるため、輸血を受けられた方やそのご家族からのメッセージを募集しています。

いただいたメッセージは、当血液センターホームページに掲載するほか、様々な献血の啓発活動に使用させていただきます。

「ありがとうの声応募フォーム」は、富山県赤十字血液センターホームページに掲載しています。

「照らそう命の灯 ～献血で心も身体もぽっかぽっか～」

富山県学生献血推進ボランティアが、12月16日(土)イオンモール高岡、12月17日(日)ファボーレにおいて「全国学生クリスマス献血キャンペーン2023」を実施し、2日間で120名の方に献血へのご協力をいただきました。

キャンペーンは、例年12月に実施しており、若年層を中心とした各年代層への献血の理解と協力を求めました。当日は、富山大学、富山国際大学、富山国際大学付属高校、富山高専専門学校の学生ボランティア9名が参加し、献血の呼びかけや記念品(ライトキャンドル)をお渡ししました。



日本赤十字社 富山県支部

Japanese Red Cross Society

〒930-0821 富山市飯野26-1 TEL:076-451-7878 FAX:076-451-6872
URL <https://www.jrc.or.jp/chapter/toyama/>