



広報 ふなはし

2017

9月号

第521号



目次

ふなはしまつり…2～3 こども医療費助成制度…4 9月定例村議会のお知らせ・交通安全運動…5
ふるさとニュース…6～7 ふなはし掲示板…8～10 バンドリー…11 図書館…12
ほけんだより…13～14 ぶらんこ…15 9月ごみ収集日表…16

8月5日(土)

第32回

ふなはしまつり開催!!

今年32回目を迎えた「ふなはしまつり」は、一集え! 3,000人の大家族!! をテーマに開催されました。例年同様、多くの皆さんが会場を訪れ、交流を深めました。

特設ステージでは、保育園児によるダンス、小学生の器楽合奏や環境美化への呼びかけ、中学校吹奏楽部による演奏などが披露されました。

メインイベントである「バンドリ巨大相撲」には、小学生や中学生のチーム、計5チームが参加。それぞれ事前に段ボールで作成した力士を使って、トーナメント制で取組を行いました。優勝は、小学生男子を主とした「リーゼントふなはし」チームでした。

また、村内出身のメンバーも在籍するアカペラグループ



保育園児によるダンス



小学生の器楽合奏



中学校吹奏楽部による演奏



バンドリ太鼓

「Road Trips」のステージでは、村歌「ちっちゃな舟橋村」のアレンジバージョンの歌唱があり、ステージ上で、バンドリの舞のみなさんが一緒に踊るといふ、村ならではのコラボレーションが実現。美しさで力強さを兼ね備えたハーモニーに、会場は大盛り上がりでした。

最後のお楽しみ抽選会では、例年よりも豪華になった景品を狙って多くの方から応募があり、1等のゲーム機に当選した方は、嬉しそうな表情を浮かべていました。

夜店は、住民の方が協力している店舗も多く、「ラーメン」や「どんど焼き」、「焼き鳥」などを販売する19店が出店し、どのお店も大盛況でした。

Road Tripsによる
パフォーマンス



ばんだりの舞



バンドリ巨大紙相撲エントリー



みんなで踊ろう舟橋音頭

白熱のバンドリ巨大紙相撲!



平成29年10月診療分から こども医療費助成制度を拡充します

助成内容

- 未就学児・小学生・中学生いずれも、医療機関等の窓口での自己負担がなくなります。
- 受給資格対象者の所得制限がなくなります。

	改正前			改正後		
	助成方法	所得制限	自己負担金	助成方法	所得制限	自己負担金
未就学児	現物給付 (償還払い)	あり	なし	現物給付 (償還払い※)	なし	なし
小・中学生	償還払い					

- ・「受給者証」と「福祉医療費請求書」を医療機関等の窓口で使用することで、医療費の支払に代えることができます。(現物給付)
- ・対象となる医療費は、保険診療による入通院医療費の自己負担分です。

※富山市・中新川郡以外（1歳未満は富山県外）の医療機関等での診療分、平成29年9月以前の診療分につきましては、一旦医療費をお支払いいただいた後、請求する方法（償還払い）となります。

- 以下の場合の対象となりません。
 - ・日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」の給付を受けられる場合
 - ・ご加入の健康保険から高額療養費や附加給付金が支給される場合
 - ・他の福祉医療費助成制度の対象となる場合

申請方法

- 平成29年9月末日までの「受給者証」をお持ちの方、また小学生・中学生の医療費償還払い申請をしたことがある方は、手続きの必要はありません。新しい「受給資格証」及び「福祉医療費請求書」を送付しますので、印字内容をご確認いただき、変更が必要な場合は届出ください。
- 新たに受給資格の対象となる方へは、受給資格登録申請書を送付しますので、生活環境課窓口にてお手続きください。

申請に必要なもの

- ①受給資格登録申請書
- ②助成の対象となるお子様の健康保険証
- ③印鑑



お問い合わせ先：生活環境課住民係 ☎464-1121（内線34）

9月村議会のお知らせ

舟橋村議会9月定例会が下記の日程で開催されます。

- 9月4日(月) 本会議(提案理由説明) 午前10時～
- 9月11日(月) 本会議(一般質問・質疑、議案等の委員会付託) 午前10時～
- 9月12日(火) 総務教育常任委員会 午前10時～
- 9月13日(水) 産業厚生常任委員会 午前10時～
- 9月15日(金) 本会議(委員長報告、討論、採決) 午前10時～

平成29年 秋の全国交通安全運動が始まります

期 間：9月21日(木)～9月30日(土)

スローガン：ゆずりあう 心でひろがる 無事故の輪

- 運動重点：①子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
②夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
③全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
④飲酒運転の根絶



交通安全舟橋村民大会

9月21日(木) 午前7時～ 舟橋村役場前広場(雨天時3階大ホール)
皆様のご参加をお待ちしております。

お問い合わせ先
総務課 神保 ☎464-1121

参加者募集！ 高齢ドライバー 交通安全教室を開催します

高齢者交通安全対策の一環として舟橋村では下記の日程で自動車学校での高齢ドライバー交通安全教室を開催します。

- 日 時：平成29年10月11日(水) 午前9時30分から(2時間程度)
- 場 所：富山中部自動車学校(富山市町村59)
- 集合場所：役場正面玄関前(会場まで自動車学校の送迎車で向かいます)
- 集合時間：午前9時
- 対 象 者：65歳以上のドライバーの方(定員は20名で先着順です)
- 内 容：①高齢運転者の交通事故の現状と特徴の講義
②実車での走行体験による危険予測学習
③運転適正診断テスト など



- 参加費は無料です。
- 申込期限・方法：9月20日(水)までに、下記申込先までご連絡ください。
- お問い合わせ・参加申込先：総務課 神保 ☎464-1121(内線49)

少人数にわかれての教室です。この機会に日頃運転時に疑問に思われたことや心配なことがあれば聞いてみましょう！ぜひご活用ください。皆様の申込をお待ちしています。

おめでとうございます

平成29年度 農村振興・環境保全優良活動知事賞
竹鼻環境保全会（代表：中田丈夫氏）

竹鼻環境保全会の中田丈夫代表は、宅地造成により農家と非農家の混住化が進み、非農家が増えているなかで、地域内の草刈や泥あげなどを協力して行うとともに、地域内の用水に生息している絶滅危惧種の「トミヨ」の保護に、子どもたちとともに取り組みました。これらの活動が評価され、平成29年7月31日(月)に富山県民会館で開催された「元気とやま」むらづくり推進大会において、平成29年度農村振興・環境保全優良活動知事賞を受賞されました。



7月18日(火)

舟橋村安全なまちづくり協議会総会が開催

安全で安心なまちづくりに向け、「舟橋村安全なまちづくり協議会」総会が開催されました。

この協議会は、各地区の自治会長をはじめ、小学校育成会、舟橋村消防団など防災・防犯・交通安全関係各団体責任者22名で構成されています。会議では会長の金森村長が「近隣の市や町でも特殊詐欺や子どもの痛ましい事件・事故が起きている。安全で安心して暮らせる村づくりのため、皆様のご協力をお願いします」と挨拶。議事では、前年度事業の報告、今年度事業の提案・検討をするなど意見交換をしながら、各団体が連携して安全なまちづくりに取り組むことを確認しました。



7月25日(火)

南極の氷を観察

舟橋中学校で南極の氷の贈呈式が行われました。氷は、海上自衛隊の砕氷艦「しらせ」が4月に南極から持ち帰ったもので、自衛隊富山地方協力本部が中学校へ贈呈。

贈呈式後には、同本部広報室の石垣さんから南極の動物や気候などの説明がありました。最後に、全校生徒約130人は分割された氷をそれぞれ、触れたり、氷が溶ける際の音を聞いたりするなど、真剣な表情で観察していました。



7月30日(日)

舟橋村夏季消防訓練



舟橋村消防団（古越邦男団長）と上市消防署舟橋分遣所（井上寛所長）が合同で実施する、舟橋村夏季消防訓練が稲荷地内で行われました。

稲荷地区コミュニティセンターから出火した想定のもとで行われた訓練には、地元住民約20名が参加。消防団や舟橋分遣所及び上市消防署の消防関係者による放水訓練や逃げ遅れた人の救助訓練が行われました。

訓練終了後に行われた、消雪用井戸を利用した災害時給水装置の実演では、参加者が操作手順を見学した後、井戸水を試飲しました。コミュニティセンターでは、分遣所による防火教室が行われ、参加者が消火器の使用方法等を学びました。また、消防団は村内消火栓の一斉点検のほか、地区内のひとり暮らし老人宅を訪問し、火災や熱中症予防を呼びかけました。



8月2日(水)

災害に備え応急対策業務協定を締結



村は地震・風水害等の災害が村内に発生した場合又は発生するおそれがある場合、公共土木施設等の機能の維持回復、又は資機材調達について協力要請を行うことができる「災害時における応急対策業務に関する協定」を、株式会社森崎（富山市）と締結しました。8月2日(水)に行われた調印式には、金森勝雄村長と同社の森崎雅久社長が出席。金森村長は「非常に心強く思う。安全・安心な村づくりに努めたい」とあいさつ。森崎社長は、大小あわせて約20台の重機を所有しているほか、防災士の資格を持つ社員が3名いることを紹介し、「災害はいつ起こるか分からない。備えておくことが大切」と述べました。



アメリカシロヒトリの 駆除について

生活環境課 住民係
☎464-1121

毎年村内では、アメリカシロヒトリの発生が多く報告されています。通常は、6〜7月と8〜9月の年2回発生します。早期発見と早期駆除が被害拡大の最大の対策となります。

私有地の駆除や防除は、樹木所有者の責任となりますので、村では対応いたしません。個人で対応するか専門業者へご依頼ください。幼虫が拡散した場合には、必要最小限の薬剤散布で駆除してください。その際には飛散等に注意し、近隣へ被害が出ないように注意してください。

平成29年10月1日は 就業構造基本調査

出納室
☎464-1121

総務省統計局（富山県・舟橋村）では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。

この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的としており、国が行う調査の中でも特に重要なものとされる「基幹統計調

査」です。

9月下旬から、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いいたします。

中新川広域行政事務 組合職員を募集

中新川広域行政事務組合総務課
☎464-1335

● 職種／募集人員 介護認定調査事務職（短大卒程度）／1名程度
● 受験資格

① 昭和53年4月2日以降に生まれた方で、保健師、助産師、看護師、准看護師又は社会福祉士であつて、実務経験期間が通算して5年以上である方

② 普通自動車運転免許を保有している方又は採用までに取得見込みの方

● 採用年月日 平成30年1月1日
● 試験日／場所 平成29年10月21日（中新川広域行政事務組合）
● 受付期間 郵送又は持参で平成29年10月6日（金）必着

※ 提出書類についてご確認ください。（ホームページにも掲載）
※ 2次試験は、11月下旬に実施予定です。

お問い合わせ・お申し込み先

〒930-0288
中新川郡舟橋村国重242
E-Mail soumu@union.nakanikawa.toyama.jp

介護保険アレコレ

介護保険料Q&A

中新川広域行政事務組合
介護保険課 ☎464-1316

Q1. 65歳になり、中新川広域行政事務組合より介護保険料の支払い案内（介護保険料納入通知書）が送付されてきましたが、国民健康保険税で支払っている介護分と重複していませんか？

A1. 月割りによって計算いたしましたので、重複することはありません。（例：9月10日お誕生日の方↓8月分までが国民健康保険税、9月分から中新川広域行政事務組合で収納）

Q2. 介護保険料を年金から天引きしてほしいのですが、普通徴収（納付書または口座振替による納付方法）に変更できますか？

A2. 65歳以上の方（第1号被保険者）の保険料の納付については、特別徴収（年金からの天引き）による方法が優先とされていますので、普通徴収に変更できません。（介護保

険法131条及び135条の規定により）

Q3. 『普通徴収（普徴）1期』とは、何月分の保険料にあたるのでしょうか？

A3. 介護保険料の納期ごとの保険料金額は、年間の保険料額を納付回数で割った金額です。
通常4月から翌年3月までの12ヶ月分を7月から2月までの8回で納付いただいております。したがって、例えば9月の納期分が必ずしも9月分ということではありません。

Q4. 介護保険料をまとめて納付すると割引はありますか？

A4. 残念ながら、割引制度はありません。

◆ 9月の保険料（65歳以上の方）

・ 特別徴収 ありません
・ 普通徴収 第3期（10月2日（月）納期限）（口座振替の方は残高をご確認ください。）

国民年金保険料の

クレジットカード納付について

魚津年金事務所
☎0765-24-5153

国民年金保険料は、クレジットカード

カードでも納付できます。

平成29年4月からは、新たにクレジットカード納付でも2年前納が利用できるようになり、ますます便利な納付方法となりました。

ただし有効期限を迎えるクレジットカードカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合がありますので、ご注意ください。

クレジットカード納付をご希望の方またはクレジットカードの有効期限を迎える方は、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

ひきこもり等家族相談のご案内

富山県中部厚生センター 地域保健班
☎47210637

ひきこもりのお子さんを支えているご家族の気持ちに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ご相談ください。

日時：平成29年9月28日(木)

・午後2時～3時30分

家族相談（座談会）お子さんを支えているご家族のサポート

・午後3時30分～5時

個別相談（希望者）

場所：富山県中部厚生センター

助言者：臨床心理士

※相談希望の方は事前に申し込みください。

県下一斉無料調停

相談会の開催について

富山県調停協会連合会
富山地方家庭裁判所内（調停協会事務局）
☎42118195
（月・火・木・金の午前11時30分～午後4時）

事前予約は必要ありません。秘密は厳守されますので、お気軽にご利用ください。

○日時 9月30日(土)

午前10時～午後4時まで

○会場

【富山会場】「富山国際会議場」

富山市大手町1-2

【魚津会場】「魚津サンプラザ」

4階 魚津市駅前新

他、砺波会場・高岡会場があります。

○相談担当者

各裁判所所属の民事・家事調停委員

（弁護士である調停委員を含む）

○相談事項

【民事】

金銭や土地・建物などの貸借、土地や境界問題、建築等住まいに関する紛争、労働問題、交通事故等損害賠償に関する紛争

【家事】

家庭内の問題（離婚・離縁・親子関係・扶養等）、親族間の紛争や相続に関する問題（遺言・遺産分割）・成年後見等

動物愛護

フェスティバルのお知らせ

富山県厚生部生活衛生課
☎44413230

県では、動物の愛護と適正な飼養管理について理解と関心を深めてもらうことを目的に、動物愛護事業を実施しています。奮ってご参加ください。

○日時 平成29年9月24日(日)

午前10時～午後2時

○場所

富山県動物管理センター

○内容

- ・犬、猫の飼う前教室
- ・子猫の譲渡、講習及び健康相談
- ・一日獣医体験
- ・小動物ふれあい体験 など

第38回富山矯正展

（刑務所作業製品展示 即売会）のお知らせ

富山刑務所 企画部門
☎42913744

「社会を明るくする運動」の一環として、犯罪や非行のない明るい社会を築くことを目的に実施します。

日時：平成29年9月16日(土)

午前9時30分～午後4時

場所：富山刑務所

内容：施設見学、模擬店コーナー

受刑者の生活や就労支援等に関するパネル展示、刑務所作業製品の販売

求職者支援訓練の受講者募集

滑川公共職業安定所
☎47510324

○できるOA事務科

訓練場所：クレッセントパソコンスクール

☎43217676

訓練期間：平成29年11月1日(水)～平成30年2月28日(水)

募集期間：平成29年8月3日(木)～平成29年9月27日(水)

対象者：ハローワークで求職の申し込みをしている方等

※選考があります。

※受講料は無料、テキスト代等は必要です。



9月9日は救急の日



9月9日を含む1週間(9/3~9/9)は、救急医療週間です!

AED(自動体外式除細動器)はあなたの命を守る大切な機器です。
 村内には、役場・小中学校・図書館・舟橋会館などにAEDが設置してあります。いざという時のための応急手当を覚えておきましょう。

上市消防署舟橋分遣所では、応急手当の講習会を開催しております。日時や講習内容などお気軽にお尋ね下さい。

お問い合わせ先: 上市消防署舟橋分遣所 ☎464-1512

JICAボランティア2017年度秋募集

今、開発途上国では様々な分野において、わたしたちの技術・知識・経験が必要とされています。あなたも、海外ボランティアへの扉をたたいてみませんか?!

募集期間: 2017年9月29日(金)~11月1日(水)

下記の日程で「体験談&説明会」を実施します。予約・参加費は不要です。
 内容は事業概要、応募要領説明、経験者との交流、個別相談等です。
 興味のある方なら、どなたでもお気軽にお越し下さい! 高校生、大学生も大歓迎です!

県	市町村	期日	時間	説明会場
富山	富山市	9月30日(出)	13:30~16:00	インテックビル タワー 111 ※映画上映イベント
富山	高岡市	10月11日(水)	18:30~20:30	ウイング・ウイング高岡

募集ボランティア:

- 青年海外協力隊 (20歳~39歳対象)
- シニア海外ボランティア (40歳~69歳対象)

職種: 農林水産、土木建築、保健衛生、教育文化、社会福祉、観光・商業、スポーツなど多種

【応募に関するお問い合わせ・相談窓口】

JICA北陸・ボランティア担当 坂

☎076-233-5931 メール: Saka-Yosuke@jica.go.jp URL: <http://www.jica.go.jp/hokuriku/index.html>

【国際協力推進員・富山県デスク】

☎076-464-6491 E-mail: jicadpd-desk-toyamaken@jica.go.jp

ボランティアに関する詳細情報はJICAホームページでもご覧になれます。URL: www.jica.go.jp

入札結果を公表します (金額は税込)

	件名	落札業者	落札金額
7月19日	村道稻荷八幡川線道路改良に伴う配水管布設替工事	(株)森崎	2,700,000
7月19日	舟橋中学校屋上防水改修工事	入札不調	
7月28日	舟橋村デイサービスセンター冷温水発生機更新工事	不二空研工業(株)	9,072,000
8月3日	村道東芦原舟橋駅線道路改良工事	(株)森崎	36,720,000
8月3日	舟橋村簡易水道施設第1水源地耐震化SUS配水池築造工事	(株)森崎	34,560,000
8月3日	舟橋村簡易水道施設第1水源地耐震化SUS配水池築造に伴う仮電気設備工事	(株)サンコー	810,000

お問い合わせ先 総務課 ☎464-1121

“バンドリー” 講座カレンダー

9月

講座名	対象	日	時間	場所	会員参加費(いずれかを選択)	
ふれあいバドミントン (小学3年生以下は親同伴)	親子・一般	7日(木)・14日(木) 21日(木)・28日(木)	19:45～ 21:00	舟橋小学校体育館	500円/月	
会員限定 キッズスポーツ	年中・年長	12日(火)・19日(火) 26日(火)	17:00～ 18:00	舟橋小学校体育館	2,000円/月	
フラダンス	一般	6日(水)・20日(水) 27日(水)	13:30～ 14:30	舟橋会館 研修室4	500円/回	
やさしいヨガ	一般	5日(火)・12日(火) 19日(火)・26日(火)	10:00～ 11:00	舟橋会館 大広間	300円/回	
ゆるやかラテン ダイエット	一般	7日(木)・14日(木)	19:15～ 20:15	舟橋会館 研修室4	300円/回	
キンボール	小学生	2日(土)・16日(土) 23日(土)・30日(土)	14:30～ 16:30	舟橋中学校体育館	200円/回	500円/月
		6日(水)・13日(水) 20日(水)・27日(水)	18:30～ 20:30			
	中学生以上	2日(土)・16日(土) 23日(土)・30日(土)	15:00～ 18:30			
		6日(水)・13日(水) 20日(水)・27日(水)	18:30～ 20:30			

〈お問い合わせ先〉▶バンドリー事務局(舟橋文化スポーツクラブ/舟橋中学校体育館内) ☎464-1456または☎090-3298-1456

常願寺ハイツ 秋の特別教室

No.	教室	日時	内容	定員	対象	費用
①	親子ふれあい プール教室	9月6、20、27日、10月4、11、25日、 11月8、22日、12月20日(休) 9月8、15、29日、10月20、27日、 11月10、17、24日、12月15、22日(金) 10:15～12:15	親子のスキンシップを目的とした プール教室です。親子での 体操やプールプログラムで、 楽しい時間を過ごします。	各日 20組	6ヶ月～3歳 のお子様と 保護者	各日 1組1,080円(税込み) ※利用料が別途 大人380 円、小人110円必要
②	秋の短期水泳 教室2017	I期9月16日(出)～18日(月) II期10月7日(出)～9日(月) 各3日間 8:50～10:00(体操含む)	水泳体験コース ①楽しい水 遊び ②初心者でも安心の泳 力別練習 ③のびのびフリー タイム ④教室を振り返り、 次につなげます。	各30名	3歳～小学生	各1名4,320円(各プール 利用料含む)
③	女性限定短期 水泳教室	10月16、23、30日、11月6、13、20、27日、 12月18、25日(月) 13:30～14:45			18歳以上の女 性水泳初心者	
④	中高年からの らくらく短期 水泳教室	水曜:10月11、18、25日、11月1、8、15、 22日、12月20、27日(休) 13:30～14:45 木曜:10月12、19、26日、11月2、9、16、 23日、12月14、21日(休) 13:30～14:45	秋からの健康づくり、肥満解 消に水泳を!まずは、水慣れ、 浮き方、進み方、呼吸練習など。	各10名	中高年水泳 初心者	各12,960円(税込み) ※毎回プール利用料別途 380円必要
⑤	成人短期水泳教室	10月16、23、30日、11月6、13、20、27日、 12月18、25日(月)19:15～20:30	仕事帰りの時間を利用して水 泳にチャレンジします。		18歳以上 水泳初心者	
⑥	スイミングス クール体験	9月～12月各スイミングスクール(ジュニア、大人) ※ジュニアは、10月、12月のみ体験可能	各種スイミングスクールを体 験していただきます。	各日2名 程度	各スクール の対象に準 ずる。	体験1回分1,080円(税込 み)と別途プール利用料(小 人110円、大人380円) ※お一人様一回のみの体験 です。
⑦	テニススク ール(成人)体験	9～10月の A月曜日 [はじめてから初級コース] B金曜日 [中級から上級コース] 各10:00～11:20	「秋からテニスを始めよう」と いう方向け短期テニススク ール。専門の指導者が指導いた します。	各日2名 程度	18歳以上	体験1回分1,080円(税込 み) ※お一人様一回のみの体験 です。

問:常願寺ハイツスポーツ公園 ☎462-1164 9月1日(金)13:30から電話で予約受付 申:①⑥⑦は参加日常願寺ハイツフロン
トで、参加費をお支払いください。③④⑤は、教室開始日までに常願寺ハイツフロントで、参加費を添えてお申し込みください。※②
のI期は9月10日(日)、II期は10月1日(日)までに常願寺ハイツフロントで、参加費を添えてお申し込みください。(申し込み順)

行 事	対 象 者	実施期日	受付時間	場 所	備 考
特定健康診査 (身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、診察、心電図検査等)	・40歳以上の舟橋村国民健康保険加入の方 ・75歳以上の方	期間は、6月1日～10月31日です。		中新川郡の指定医療機関	・受診券及び保険証をご持参ください ・受診する際は電話等で予約してください ・舟橋村国民健康保険以外(各会社の健康保険組合等)の方も受診できます。詳細は、それぞれの健康保険組合等からの案内をご覧ください *詳細については受診券等をご覧ください
乳幼児健康診査	・4か月・9か月児のお子さん ・1歳6か月児のお子さん	9月20日(水)	午後1:00～1:30	舟橋会館	・対象の方にはご案内します ・母子健康手帳、健診票をご持参ください
子育て相談 (担当:心理相談員)	相談を希望される方	9月20日(水)	午後1:30～3:30	舟橋会館	予約は不要です お気軽にお越しください
母乳育児相談 (担当:助産師)	相談を希望される方	9月20日(水)	午後1:30～3:30	舟橋会館	予約は不要です お気軽にお越しください
3歳児健康診査	平成26年5月生まれのお子さん	9月28日(木)	午後1:00～1:30	上市町保健福祉総合センター	・対象の方にはご案内します ・母子健康手帳、健診票をご持参ください

【お問い合わせ先】生活環境課 保健師まで ☎ 464-1121

……ミニけんこう広場 62……

テーマ こころのセルフケアのお話

9月10～17日は自殺予防週間です。また、平成27年12月には職場でのメンタルチェック制度が施行され、メンタルに対する関心が高まってきています。周囲の環境が改善されつつありますが、それでもストレスはつきものです。こころが沈んでしまいそうなとき、自分で自分を守る「セルフケア」を実践していきましょう。

「セルフケアの例」

①栄養バランスのよい食事をとる

偏った食事は心身の不調を招きます。バランスよく食べることを心がけましょう。また、豆類、魚介類、炭水化物、乳製品は精神を安定させる物質(セロトニン)を増やす働きがあります。

②生活リズムを整える

起床や就寝、食事の時間は、なるべく毎日同じ時間になるよう心がけましょう。朝起きて日光を浴びるだけでもからだのリズムが整います。

③休養をしっかりとる

「何もせず身体を休める」ことも、「やりたいことをやる」のも大事な心身の休養です。自分がリフレッシュできる方法で過ごしましょう。

④ストレスに気づく

自分が今辛いんだと気づくこともセルフケアです。ストレスに気づけば解決に向けて問題を整理できます。

☆心の不調は自分ではなかなか気づきにくいいため、体の不調を感じたときは心の状態もよくみつめ直してみましよう。

からだや心の不調が続く場合は、医療機関への受診も検討してください。

お問い合わせ先 生活環境課 保健師 ☎ 464-1121



★9月は「健康増進月間」です！

年々国民の平均寿命は延伸し、舟橋村も平成25年は「男性：80.21歳 女性：86.61歳」と発表されました。しかし、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は、平成22年で「男性：70.42歳 女性：73.62歳」と約10歳の差があります。この差を1歳でも短くするためには、自分の健康について関心を持ち、行動に移すことが重要です。

国の統一標語「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」を実践してみませんか？きっかけづくりとして下記の『とやま健康パークの「舟橋村の日」』をぜひご活用ください。

★とやま健康パークの「舟橋村の日」について

9月26日(火)～10月1日(日)は、舟橋村にお住まいの方は、とやま健康パークの健康スタジアムの利用料金が半額になります。

《利用料金》

	大 人 通常料金	市町村の日料金	小中学生 通常料金	市町村の日料金
1日利用	1,540円	⇒ 770円	770円	⇒ 390円
2時間30分利用	1,030円	⇒ 520円	510円	⇒ 260円
1時間利用	510円	⇒ 260円	260円	⇒ 130円

※利用時間を延長された場合は、通常料金の延長料金が必要となります。

利用方法：免許証や保険証など住所確認のできるものを「健康スタジアム受付」でご提示の上、利用料金をお支払いください。

- 注意事項：①トレーニングゾーン、リラックスゾーンの一部は、中学生以上の方の利用となります。
②小学3年生以下の方は、保護者の同伴が必要です。（保護者有料）
③運動できる服装、タオル、室内用シューズをご持参ください。

お問い合わせ先：生活環境課 保健師（☎464-1121）

今年もやります！

ぶらんこdeカーニバル2017

2017.11.12(日) 10:00～14:00

舟橋村役場&オレンジパークふなはしにて

昨年度、大盛況だったぶらんこdeカーニバルが帰って来ます！

今年もお楽しみを盛りだくさん準備してお待ちしています。

10円カフェ、フリーマーケット、こども縁日、ブック交換会、ベビーマッサージ、フルート演奏、公園イベント、「お※食堂」限定おにぎり…他にもまだまだ、盛りだくさん!!

お楽しみに!!!

ただ今、フリマ出店者を大募集中！こども用品に限らず、日用品、雑貨、手作り品など何でもOK！

興味のある方は、子育て支援センターぶらんこまでお気軽にお問い合わせください!!

おめでた

- 佐渡 啓樹 雪花 (東芦原)
- 今井 雄貴 奏斗 (竹鼻)
- 川内 悠 悠聖 (稲荷)

おしあわせに

- (森崎 達也 (東芦原)
- 後藤保菜美 (北海道)

おくやみ

- 市川 陽子 (舟橋)

【おめでた／おしあわせに／おくやみ】欄について

広報ふなはしの「おめでた／おしあわせに／おくやみ」欄は、プライバシー保護のため、ご本人・ご家族からの依頼があった方のみ掲載しております。掲載を希望される方は、届出の際に窓口で申し出てください。

9月納税

国民健康保険税 3期分
後期高齢者医療保険料 3期分
水道料

お支払は便利な口座振替を
ご利用ください

村の人口 (8月1日現在)

	前年同月	
人口	3,029 (+4)	3,016
男	1,491 (+5)	1,469
女	1,538 (-1)	1,547
世帯数	1,026 (+9)	1,011

()は前月比

編集後記

先日、村内で収穫されたトマトをいただく機会がありました。やはり市販のものより重量感があり、甘みも強く、非常に美味でした。今年の夏は悪天候の時期もありましたが、生産者の方が努力したからこそ美味しく収穫されたのだと感じました。

秋晴れの季節、9月になりましたが、8月中旬から雨天の日が続き、気温が下がったかと思えば、急に真夏日になるなど、気温の変化が激しい日が続いています。体調を崩さないように過ごし、実りの秋を存分に楽しんでいきましょう。⑤



8月に1歳6か月児 健康診査を受けたお友達



ふる た か ず や
古田 寿 弥 くん
(竹鼻)



は せ が わ の そ む
沙魚川 望 夢 くん
(竹鼻)



な か む ら あ や と
中村 彩 人 くん
(竹内)



わ た な べ ゆ づ き
渡 邊 結 月 ちゃん
(東芦原)



も と し ま り く と
本 島 陸 都 くん
(東芦原)



とう だ さ く と
當 田 彩 力 くん
(古海老江)

ようこそ 子育て支援センター 『ぶらんこ』へ

利用時間：平日9時～16時

場 所：役場2階 ☎ 464-1121 (内線45)

ぶらんこの利用時間は平日の9時～16時だよ！
毎日10時半からの「ぶらんこタイム」では保育士スタッフと一緒に手遊びやリズム体操などをやっています♪
毎週木曜日のぶらんこタイムは、みんなのお楽しみ“さくらんぼくらぶ”！みんなで遊びにきてね♪



ちょこっと相談

保健師さんの“ちょこっと相談”。9月のテーマは「こんなときどうする？こどもの病気」です。突然の発熱や発疹などでママパニック！とならないように、風邪や感染症の流行る季節を前に心の準備をしておきましょう。 9/12(火) 10:45～11:30

9月のさくらんぼくらぶもおたのしみがいっぱい♪

9月の さくらんぼくらぶ

- 7日 *流しそうめん*
- 14日 ベビーマッサージ
- 21日 ママビクス
- 28日 絵本とママ部の日

流しそうめん

今年もやります、さくらんぼくらぶの流しそうめん！さくらんぼくらぶの流しそうめんはトマトも流れてくるよ！みんな楽しくてもりもり食べちゃう！ちびっこもママもお楽しみに。
会場は学童保育室です。ご注意くださいね。



平成29年9月ごみ収集日表

ゴミ収集を次のとおり実施しますのでご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
					1 燃やせるごみ	2
3	4 燃やせるごみ	5 プラスチック製 容器包装	6 燃やせるごみ	7 燃やせないごみ	8 燃やせるごみ	9
10	11 燃やせるごみ 剪定枝回収	12 プラスチック製 容器包装	13 燃やせるごみ	14 びん・缶	15 燃やせるごみ	16
17	18 敬老の日	19 プラスチック製 容器包装	20 燃やせるごみ	21 燃やせないごみ 古紙類	22 燃やせるごみ	23 秋分の日
24	25 燃やせるごみ 剪定枝回収	26 プラスチック製 容器包装	27 燃やせるごみ	28 びん・缶 ペットボトル 紙製容器包装	29 燃やせるごみ	30

※ごみの分別方法は「家庭ごみの出し方」でご確認ください。

※18日(月)の「燃やせるごみ」の収集はありません。

※**ごみは、収集日当日朝8時までに、決められた場所へ出して下さい。**

お問い合わせ先 生活環境課 ☎ 464-1121

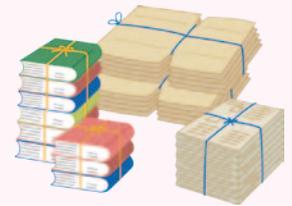
古紙類収集の実施について

収集日時 **9月21日(木)** (各地区で指定された時間内に出してください。)

収集場所 各地区資源ごみ(古紙類)集積所

対象物 新聞類・ダンボール・雑誌

- ・金属やプラスチック、ビニール等紙以外のものが含まれているもの(ファイルやバインダー、辞書等)は対象外です。



古紙類の出し方について

- ・ビニールひもで十文字に縛って出してください。収集場所では、「新聞類」「ダンボール」「雑誌」を種類毎にまとめて置いてください。
- ・**毎月第4木曜日収集の「紙製容器包装」と混同されないよう、各ご家庭で正しく分別してから出してください。**

お問い合わせ先 生活環境課 ☎ 464-1121

ちっちゃなお知らせ

住民運動会が 開催されます!

10月1日(日)は舟橋中学校グラウンドにて住民運動会が開催されます。

詳しくは今月号の折り込みチラシをご確認ください。

来年度小学校入学予定児の 保護者の皆様へ

舟橋小学校の運動会のプログラムの中で、来年度入学予定児の「元気いっぱいいちびっこレース(かけっこ)」を予定しています。多数のご参加をお待ちしています。

日時 平成29年9月16日(出) (雨天順延)
 ・受付完了 9時50分
 ・競技開始予定 10時5分

集合場所 舟橋小学校
グラウンド本部席テント後ろ



お問い合わせ先 舟橋小学校 ☎ 464-1424