

砺波総合病院から

外科 大和 太郎



TEL 32-3320

ホームページ <http://www.city.tonami.toyama.jp/tgh/>

ソケイヘルニアって？

ヘルニアとは本来あるべきところから別の場所へ飛び出した状態を言います。ソケイヘルニアとは、ソケイ部（太股の付け根）の皮膚の下に、お腹の中にある臓器が腹膜といっしょに飛び出してくる病態です。その症状は立ち上がった時やお腹に力を入れたときにソケイ部が膨れてきて、時に痛みや引きつれ感を伴いますが、飛び出してくる腹部臓器はさまざまですが、もっとも多いのは小腸であるために一般的に「脱腸」と呼ばれています。

原因ってなに？

ソケイヘルニアの原因は①先天性、②加齢に伴うもの、③職業的なもの（ス

ポーツ選手、重いものをもつ職業などが挙げられます。小児のソケイヘルニアは数%〜10%程度の自然治癒があるといわれていますが、成人ソケイヘルニアは自然治癒することはありません。成人ソケイヘルニアの多くの場合は、ソケイ部の腹壁を構成する筋膜が年齢とともに弱くなり、腹膜が飛び出してくることによって起こります。若い人にも起こりますが、多くは50歳以降の方に発生します。また成人ソケイヘルニアには出てくる場所によって3つの種類（外ソケイヘルニア、内ソケイヘルニア、大腿ヘルニア）に分類されています。つまり筋膜が弱くなる場所によって、出てくるヘルニアの種類も違うのです。

「がんごとん」に注意!!!

ソケイヘルニアの大部分の方は、横になってお腹の力を抜けば、膨れていたヘルニアも元に戻りますが、飛び出した臓器がお腹の中に戻らず、激しい痛みが続く場合は「嵌頓」が疑われます。脱出した臓器が血流障害を起こし、壊死（くさってしまふこと）する可能性がありますので、速やかに医療機関を受診してください。場合によっては緊急手術が必要になることがあります。また自分でヘルニアを押し込んで、お腹に戻りづらいつつ頻繁にあるようなら、早めに手術を受けることをお勧めします。

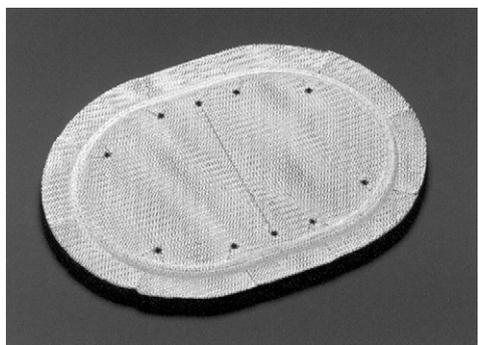
治療法って？

ソケイヘルニアの治療は手術が唯一の

方法です。以前は、弱くなっている部分に筋肉や筋膜を寄せてくる方法が一般的でした。この方法では筋膜を無理やり引っ張るために、緊張がかかり痛みが長期に及ぶことがあります。また筋膜が裂けることで再発率も高いといわれています。現在は、弱くなっているヘルニアの出口に、メッシュシートを埋め込むテンション・フリー手術が主流になってきています。テンション・フリーとは、組織に過度の緊張がかからない手術という意味です。この方法の長所は筋肉を無理に縫い合わせないので痛みが少なく、早期に社会復帰が可能ですし、再発が少ないことです。しかしメッシュは細菌に弱く、感染をおこす可能性があるという問題点もあり、メッシュの取り扱いには細心の注意が必要です。

内側からなおすクーゲル法

このテンション・フリー法にはヘルニアの出口を外側からおさえる方法と、内



クーゲル法に使用するメッシュ

側からおさえる方法があります。当院ではヘルニアの出口をお腹の内側からおさえる術式（クーゲル法）を採用しています。内側にメッシュを置くことで、腹圧（お腹に力がかかったときの圧力）をメッシュの固定に使える、3つの種類のヘルニアをすべてカバーできるなどの利点があります。決壊したダムの穴の外側から板を取り付けるよりも、ダムの内側から修復したほうがより確実でしょう。このクーゲル法は熟練を要するため、行っている施設はごくわずかです。当院では2003年より導入し、約200人の方にご治療を受けていただいている実績があります。ソケイ部の腫れが気になる方は、お気軽に外科外来へお越しください。

となみリハビリテーション 家族教室のお知らせ

日時 4月12日(水)・19日(水) 午後1時〜
 「脳卒中Ⅰ(病気について)」
 「脳卒中Ⅱ(在宅での介護・リハビリ)」
 場所 総合病院健診センター集団指導室
 対象 脳卒中の患者様そのご家族、一般の方
 参加費 無料
 問合せ リハビリテーションセンターまで
 (内線3100)

パネルシアターの会

日時 4月22日(土) 午後4時〜
 場所 西棟3階「プレイルーム」にて
 1. 楽しく歌いましょう
 2. 花さかじいさん を上演します。
 問合せ 図書資料室司書
 (内線2000)

砺波市スポーツ少年団 リーダー研修

2月18日(土)・19日(日)、砺波青少年の家において、仲間づくりやチームの中心的役割を果たすリーダーの養成を目的に、砺波市スポーツ少年団リーダー研修が開催されました。

不安な表情を浮かべ入所式を迎えた次期リーダー達は、新しい仲間を作り、共に活動していくうちに凛々とした表情へと変わってきました。

退所式では「この研修で学び、身につけたことを今後それぞれの団で生かしたいと思えます。」と力強くお礼の言葉を述べてくれました。



と な み スポーツクラブ 『トライズ』 誕生

今、全国的に、スポーツの普及と振興を目的に、総合型地域スポーツクラブが誕生しています。この度、砺波市でもスポーツクラブ『トライズ』が2月25日の設立総会を経て誕生し、理事長に植山勇吉さん、副理事長に下保眞吾さん、横山直一さんが就任されました。

子供たちがいるようなスポーツを楽しむ体験できる教室や、中高生から大人、高齢者までが継続して活動できる教室やイベントを企画し、誰もが気軽に集い、互いに支えあうスポーツクラブを目指していきます。

今年度は小学1年生～3年生対象「キッズスポーツ道場」、部活動を終えた中学3年生対象「ジュニアスクール」の2教室が行われます。

と な み スポーツクラブ

T・RISE

第13回北信越小学生 ソフトテニス選手権大会

1月22日に行われた第9回富山県小学生学年別インドアテニス大会において、優秀な成績を収めた庄川ソフトテニススポーツ少年団の選手が5月5日から新潟市で行われる、第13回北信越ソフトテニス選手権大会に出場されます。ご健闘をお祈りいたします。

松井 美咲 (庄川小・6年)
小西 美咲 (庄川小・6年)

チャレンジデーと な み 2006

5月31日(水)実施

- Q1** : チャレンジデーとはなにですか
A1 : 毎年5月の最終水曜日に人口規模がほぼ同じ自治体間で、午前0時から午後9時までの間に、15分以上継続してスポーツや運動を行った「住民参加率」を競い合うものです。
- Q2** : 対戦相手は決まりましたか。
A2 : 対戦相手は徳島県三好市(34,106人)です。
- Q3** : 誰でも参加できますか。
A3 : 砺波市内にいる人すべてが対象者となります。
 ※市民以外に通勤者、通学者、観光客なども対象になります。
- Q4** : 実施種目、実施場所について教えてください。
A4 : 15分以上継続して運動やスポーツ等の身体活動を行えばOKです。実施場所は砺波市内であれば自宅、学校、職場、体育館広場などどこでもOKです。

楕円のボールでトライをとろう —砺波ラグビースポーツ少年団—

砺波ラグビースポーツ少年団では平成18年度の団員を募集しています。気まぐれな楕円のボールをみんなで追いかけてみませんか。年間を通して活動していますので気軽に見学に来てみてください。(年間大会参加数7回程度)

また、城端の雪合戦や大なわとび大会など楽しいイベントにも積極的に参加しています。

練習日 毎週火曜、土曜日18時～19時30分まで
 (冬季は週1回火曜日)〈中学生は19時30分～21時まで〉

対象者 保育所年長組から中学3年生
練習場所 出町中学校グラウンド(雨天時出町体育館)

※冬季 出町小学校体育館
団費 年間8,000円(保険料込み)

※申し込み方法

- 市内小学校から配布される申込用紙を直接練習日に持参
- ホームページよりダウンロードした申込用紙を下記アドレスへ送信、又は直接練習日に持参
- 申込用紙を下記FAXへ送信(年度途中でも受け付けています。)詳細につきましては担当 林 哲広 までご連絡をお願いします。

TEL&FAX 0763-33-2786
 Mail tetsu16@p1.coralnet.or.jp
 FAX 0763-33-4643
 携帯電話 090-2371-1118 (平日は18時以降のみ)

ホームページ <http://www.5d.biglobe.ne.jp/m-kake/home02.htm>
 ※練習日には随時見学を受け付けています。



と な み スポーツクラブ 『トライズ』 の会員募集

※キッズスポーツ道場教室 (小学1年～3年生対象)
期 間 : 6月3日(土)～9月16日(土)
 期間中土曜日全8回(予定)
場 所 : 砺波体育センター、砺波総合運動公園 他
時 間 : 午前9時30分～午前11時30分
募集期間 : 4月3日(月)～5月19日(金)
参 加 費 : 3,500円(保険料含む)
 詳しくは、学校で配布されたパンフレットをご覧ください。
申込・問合せ : 砺波体育センター内「トライズ」事務局
 TEL 32-5240

お問合せは (財)砺波市体育協会事務局 ☎32-5240まで	30 (日)	23 (日)	9 (日)
	第2回と な み 庄川清流 マラソン大会 (砺波総合運動公園及び 庄川水辺ふれあいロード)	第4回チューリップカップ inと な み 2006 ビーチボール大会 (県西部体育センター)	第15回チューリップ杯 バドミントン選手権大会 (砺波体育センター)

4月のスポーツカレンダー

障がい者や高齢者の生活を支援しています

車イス移送車ふれあい号

第17号 <http://tonamishakyo.client.jp/>

砺波市社会福祉協議会

TEL 0763 (32) 0294

E-mail : t-shakyo@p1.tst.ne.jp

砺波市社会福祉協議会庄川支所

TEL 0763 (82) 3520

E-mail : syafuku@city.tonami.toyama.jp

「となみの福祉」は共同基金の配分金を
受けて発行しています。

市社会福祉協議会では、車イス移送車「ふれあい号」を運行しています。今回は、ふれあい号の運行で活躍している運転ボランティアにスポットをあてました。

外出を支援しています

車イス移送車「ふれあい号」

市社会福祉協議会では、日常的に車イスをご利用の方や移動手段を持たない高齢者のみの世帯の方などの外出を支援するために車イス移送車「ふれあい号」を運行しています。

ふれあい号は、本所（市社会福祉会館）と庄川支所（庄川農村環境改善センター）に

運転ボランティアが活躍しています

運転ボランティア募集

また、ふれあい号の運転はすべてボランティアの皆さんの協力により行われています。ふれあい号の運行も、市民の足となって活動を続けてきました。

運転ボランティアの皆さんに支えられた「ふれあい号」ですが、より多くの利用者により多くの送迎がスムーズに行えるように運転ボランティアを募集しています。

〔募集内容〕

運転ボランティア

*活動内容はふれあい号の運転で無償の活動です。

*平日のみの運行で、土・日曜日、祝祭日にお願います。

〔運転条件〕
性別・年齢は不問で、普通

自動車運転免許証で運転できます。

目で見る 運転ボランティア の活動

運転ボランティアの皆さんの活動の様子をレポートしました。



吉田勇一さん
(狐島)

平成10年5月から運転ボランティアとして協力。現在、砺波ふれあい号友の会副会長



1 市社会福祉協議会館と利用者の地図を持ってスタート。



2 ふれあい号を運転し利用者のお宅へ向かいます。



3 利用者のお宅で乗車シートを着用。



4 利用者を乗せ目的地へ。車内ではヘルパーさんたちと会話をします。



5 目的地にも到着して利用者に注意します。



小型軽四輪のオートマチック仕様車もあります



手話講習会の入門コースを受けられた方に… 砺波市手話奉仕員養成講習会 〔基礎コース〕

手話奉仕員養成講習会〔入門コース〕修了者で、ろう者と手話で日常会話ができる方を対象に開催します。

- 【期 間】平成18年5月10日(水)～11月22日(水)
期間中の毎週水曜日で28回開講（8月16日は休講）
- 【時 間】午後7時30分～9時
- 【場 所】市社会福祉会館 2F大会議室
- 【受講料】無料（テキストとして2,000円程度の実費が必要です）
- 【条 件】下記のすべての条件に該当する方を対象とします。
 - ①砺波市内に在住または砺波市内の事業所に勤務する方
 - ②砺波市手話奉仕員養成講習会（入門コース）の修了者
 - ③ろう者と日常会話ができる方
 - ④22回以上受講のできる方
 - ⑤講習会終了後に手話サークル活動に参加できる方
- 【定 員】20名（定員を超えた場合は、選考のうえ受講者を決定させていただきます。）
- 【申込方法】市社会福祉協議会に備え付けの申込書にご記入のうえお申し込みください。なお、申込書は同会のホームページからもダウンロードできます。
- 【受付期間】平成18年4月3日（月）～4月28日（金）
- 【申込先】市社会福祉協議会
砺波市幸町8-17 TEL 32 - 0294 FAX 33 - 6324



手話をはじめて習われる方に… 砺波市手話奉仕員養成講習会 〔入門コース〕

手話を初めて習われる方を対象に開催する予定です。

- 【期 間】平成18年6月6日(火)～11月7日(火)
期間中の毎週火曜日で全22回開講（8月15日は休講）
- 【時 間】午後7時30分～9時
- 【場 所】市社会福祉会館 大会議室
- 【申込方法】広報5月号の「となみの福祉」のページでご案内します。
- 【受付期間】平成18年5月1日（月）～5月26日（金）

お知らせ

秘密は厳守します。
お気軽にご相談ください。

福祉総合相談 4月

相 談 内 容	市社会福祉会館の開催日	庄川支所の開催日
法 律 相 談 〔 弁 護 士 〕	4月5日(水)・19日(水) 5月10日(水)・17日(水) 法律相談は事前に電話での予約が必要です。また、電話での法律相談はできません。	5月26日(金) 法律相談は事前に電話での予約が必要です。また、電話での法律相談はできません。
	予約電話 (TEL32-0294)	
行 政 相 談	4月7日・21日(金)	4月26日(水)
人 権 相 談	4月7日・21日(金)	4月12日(水)
暴 力 相 談	5月に開催予定	—
悩みごと・一般相談	4月は12日・14日・26日・28日です	4月は5日・19日です
福 祉 機 器 相 談 ボランティヤ相談 地域福祉権利擁護相談 生活福祉資金相談	毎週月曜日～金曜日に開催 相談専用電話番号 (直通) TEL33-5511	毎週月曜日～金曜日に開催 相談専用電話番号 (直通) TEL82-3520

母子「防災マニュアル」を希望者に配布します

いざという時のために！

市社会福祉協議会では、冊子「防災マニュアル」(A4版12ページ)を作成しました。ご希望の方に無料で配布します。内容は「いざという時の10ヶ条」「地震・水害・雪害に備えて」「災害救援ボランティアアッて?」「非常持出品チェック」など非常時の対応マニュアルとして活用できま



無料で配布します

す。数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。

砺波市社会福祉協議会のホームページ



砺波市社会福祉協議会のホームページは、砺波市のホームページからご覧になれます。どうぞご利用ください。

<http://www.tonamishakyo.client.jp/>で表示できます。または…

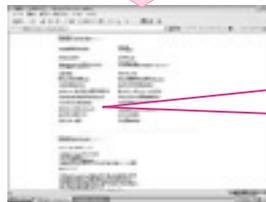


* yahoo等のホームページからの検索で「砺波市社協」と入力しても見ることができます。

砺波市のホームページを表示します。
<http://www.city.tonami.toyama.jp/>



砺波市のホームページが表示されたら、リンク集をクリックします。



File World 検索(砺波市子どもセンター)
(社)砺波市社会福祉協議会
庄川スポーツセンター
富山県総合情報センター
砺波市スキー連盟

リンクの一覧が表示されたら、砺波市社会福祉協議会をクリックします。ホームページが表示されます。

砺波市・庄川 ボランティアセンター

善意の窓口

2月15日
～
3月14日
(敬称略)

社会福祉事業振興基金

河合 泰(野村島) 200,000円
亡母の供養として
 三宅外弘(庄川町青島) 100,000円
亡妻の供養として
 林 せき子(頼成) 50,000円
亡妹の供養として
 大島左代子(新富町) 100,000円
亡母23年の供養として

砺波 善意 銀行

ユニー(株)アピタ砺波店
社会福祉のために 14,239円
 齊藤 肇(庄川町青島)
デイホームが所定ポイント用へ マーブルソルチャー 8セット
 法嶋節子(鷹栖) 雑巾150枚
福祉施設へ
 匿名(2名) 8,000円

福祉機器リサイクル事業意銀行

小林正雄(林) 車イス1台
 紫藤朱美(狐島) 車イス1台

善意の窓口

庄川地区の5カ所のデイホームでは、斎藤肇さん(挽物師)から善意銀行を通して寄贈していただいたマーブルソルチャーというゲームを楽しんでいます。このゲームは、37の穴のある盤の上を、玉を1個ずつ飛びこえながら競うもので、利用者はわきあいわきあいあいて挑戦します。



マーブルソルチャーを楽しむデイホームの利用者



畑ボランティア・コーディネーター

*ボランティアセンターには、ボランティアコーディネーターが配置されています。



庄川ボランティアセンター(庄川農村環境改善センター)
 松田ボランティア・コーディネーター 砺波市庄川町青島385
 TEL82-3520

砺波市ボランティアセンター(市社会福祉会館)
 砺波市幸町8-17
 TEL32-0294

ト・ピ・ツ・ク・ス

2月27日スタート/庄川農村環境改善センター シニア世代を対象にパソコン講習会

パソコン講習会は、ボランティアグループや自治会、老人クラブなどシニア世代の皆さんにパソコン技術を身につけてもらい、日頃の活動に活かしてもらおうと市社会福祉協議会が3回コースで開催したもので、当日は44名が受講しました。初めは慣れないパソコンも能登貴史先生(NPO法人PCTOOL代表理事)の指導で思いおもしろい操作ができるようになり、参加者は楽しみながら技術をマスターしていきましました。



講師の指導でパソコンの操作も真剣です

3月11日/苗加苑 市ボランティア連絡協議会講習会

「砺波市のボランティアを考えるーボランティア活動で楽しく生きがいを見つけましょう！」をテーマに開催された講習会には74名のボランティアが参加しました。当日は、柏樹直樹さん(えんなか会)、渋谷悦子さん(明るい社会づくり・となみ)、岸川正浩さん(ねこの手)によるグループ発表と、JAほほえみの会「おらっっちゃ劇団」によるレクリエーションが行われ、ボランティアの皆さんは交流を深めました。



積極的な意見交換も行われました

4月の施設 & 教室案内

社会福祉 庄東センター



砺波市安川297
☎37-1550
休館日:5・12・16・19・26・30日
幼児教室 14・28日(金) パソコン教室 9・23日(日)
写真教室 8・22日(土) 囲碁・将棋の日 毎週月曜日
大正琴教室 9・23日(日) お楽しみ会 問合せください

苗加苑



砺波市苗加824-1
☎32-7294
休館日:3・10・16・17・24・30日
地域に親しまれ誰でも集える場として、クラス会や集落の集い、お年寄りの憩いの場、子育て中の若い人も交流できる地域に根ざしたコミュニティセンターとしてご利用ください。
お楽しみ会 9日(日)午後1時30分*劇団「輝」の歌と踊り
みんなで歌おうカラオケタイム 27日(木)午後1時30分

麦秋苑



砺波市三郎丸183-2
☎33-2846
休館日:3・10・16・17・24・30日
木造の農家を利用した親しみのある施設です。四季折々の花木が咲き心安く環境の中で、書道・茶道・囲碁・手芸・木目込み人形教室を開催しています。入浴もできます。

いきがいセンター



砺波市表町3-1
☎33-3358
休館日:土曜日・日曜日・祝祭日
3B体操 5日(水)午前10時 講師:坂下朋子先生
富山県中央植物園見学 12日(水)午後1時出発
*参加費:750円(保険料含む)*申し込みは同センターへ

市社会福祉協議会の福祉施設では、楽しい催し物や教室を開催しています。詳しくは、それぞれの施設へ直接お問い合わせください。

南部デイサービスセンター



砺波市苗加824-1
☎32-7295
休館日:土曜日・日曜日
介護を要する高齢者に、入浴、食事、健康管理、機能訓練などの各種サービスを提供します。家族の介護負担の軽減をはかります。

庄川地区 デイホーム



高齢者の生きがい活動を支援する目的で庄川地区の5カ所で開設しています。楽しいおしゃべりやレクリエーションなどでゆつくりとくつろげます。利用は無料です。お気軽にご利用ください。
【もみの家】 砺波市庄川町筏47 ☎82-430
開館日:火曜日・金曜日
【おがみの郷】 砺波市庄川町庄3600-1 ☎82-7350
開館日:水・金曜日と第2・4土曜日
【白百合】 砺波市庄川町湯山356-1 ☎82-3425
開館日:毎週金曜日の午後のみ開館します
砺波市庄川町金屋1378 ☎82-4099
休館日:土曜日・日曜日・祝祭日
【あすなる】 砺波市庄川町青島508 ☎82-4819
休館日:土曜日・日曜日・祝祭日

やまぶき荘



砺波市庄川町庄5134-1
☎82-5188
休館日:今は休まず営業いたします
【やまぶき荘サロンのご案内】
市内在住でおおむね65歳以上の高齢者の方に、一日ゆっくり過ごしていただくことやまぶき荘サロンを開催しています。
開催日:毎週火・木曜日の午前10時~午後3時
利用料:300円+食事代*申し込みは3日前までに同荘へ
【ご休憩・宿泊のご案内】
市民の皆さんがお気軽に利用できる休養施設です。天然の温泉は疲れを癒してくれ、安価な料金で美味しい食事や宿泊ができるのも好評です。一度、来てみられ~

4月の施設 & 教室案内

砺波市の福祉統計

	平成17年2月末	平成18年2月末
総人口	49,237	49,393
世帯数	14,284	14,526
15歳未満の人数	7,331	7,390
60歳以上の人数	13,865	13,863
65歳以上の人数	10,761	10,930
70歳以上の人数	8,241	8,368
65歳以上の一人暮らしの人数	404	418

*人口と世帯数は住民基本台帳による集計値です。

3月11日/金沢都ホテル
中日ボランティア顕彰を受賞されました
市内から中谷幸雄さん(マジックサムチップ代表)、雄川法子さん(みゅーじっくセラピー代表)、藤井弘子さん(運転ボランティア)が表彰されました。



受賞された左から藤井弘子さん、中谷幸雄さん、雄川法子さん。

3月15日/市社会福祉会館
好評でした!ボランティア出前講座
中川淳一氏(高山市社会福祉協議会)の「地域防災力アップをめざして 自分たちにできることを考える」をテーマにした講演とグループ討議が行われ、また、災害非常食(アルファ化米)の試食や防災マニュアルの配布など60名の参加者は防災意識を深めました。



講師の中川さんの講義に聞き入る参加者

砺波市男女共同参画推進フォーラム

ひとひと
～砺波を創る男と女
男女共同参画社会の実現に向けて～

平成17年10月23日男女共同参画社会の実現をめざして「砺波市男女共同参画推進フォーラム」を開催しました。

推進員による寸劇「サザエさん家の男女共同参画」では、家庭・学校・地域・職場の各場面で男女共同参画社会形成のための問題点や進め方について表現しました。

大阪大学大学院助教スcott・ノース氏から「共働き夫婦の日常生活で発見できるジェンダー・バイアス」と題して男女共生のあり方についてご講演いただきました。

ささえあい

No.2

2006.4

発行：砺波市男女共同参画推進員連絡会
☎33-1111 砺波市企画調整課内



青島保育所園児の合唱でオープニング



寸劇：第一場面
砺波市へ引越してきたサザエさん一家
～男女共同参画の問題点を話し合っています。

★今の学校では、この寸劇の通りですね。男も女もないし、女子の委員長なんてめずらしくないわ。生徒会長が女の子というのもありますよ。

★子供たちは、男だから、女だからと、あまり意識していないようですね。
(現役小学校女性教諭)

学校では

我が地区の男女共同参画意識

～その本音を探る～



寸劇：第二場面
カツオ君の学級では、女子の夏野カンナさんが学級委員長に選ばれました。

「砺波市男女共同参画推進条例」制定 (平成17年9月)

砺波市では、男女共同参画を進めるにあたって、大切にしなければならないことを、6つの基本理念として定めました。

第3条 基本理念 男女共同参画の推進は、次の事項を基本として行う。

- 一、男女は平等であり、人権が尊重されること。
- 二、性別により固定された役割分担を見直し、社会活動の自由な選択。
- 三、政策又は方針の立案及び決定にあたり、共同して参画できる。
- 四、家庭生活における活動と社会における活動の両立ができる。
- 五、互いの性を尊重し、特に女性への配慮と共に心身の健康への配慮。
- 六、この推進が、国際的な取り組みとの協調のもとに行われる。