

うなづき

[場所] 黒部市宇奈月老人福祉センター

介護予防通所事業 生き生き倶楽部

時間/9:30~15:00

参加無料!

対象/65歳以上の方



※■は休館日

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2 レクリ エーション	3 レクリ エーション	4
5	6 健康体操A	7 健康体操B	8	9 健康体操A	10 健康体操B	11
12	13 バスハイキング	14 バスハイキング	15	16 バスハイキング	17 バスハイキング	18
19	20 レクリ エーション	21 レクリ エーション	22	23 レクリ エーション	24 レクリ エーション	25
26	27 健康体操A	28 健康体操C	29	30 健康体操A	1	2

時間/10:00~ 健康体操A・・・石田みどり先生

健康体操B・・・村田あゆみ先生

健康体操C・・・岡崎 明子先生



学習サポーターさん募集中

認知症予防に役立つ簡単な学習の支援をお手伝いしてみませんか?

募集 ご参加のみなさんと会話を楽しめる方

研修会 5月13日(水)13:30~16:00

申込締切 5月8日(金)まで

お問い合わせは 生き生き倶楽部の
担当:山内 まで TEL.(0765)65-1820

福祉・ボランティアに関することは

黒部市社会福祉協議会

<http://www.kurobesw.com/>

●本所 黒部市福祉センター内

〒938-0022 黒部市金屋464-1

TEL.(0765)54-1082(代表) FAX.(0765)52-2797

TEL.(0765)57-1089(ケアセンター・ホームヘルプセンター)

Eメール kurobesw@ma.mrr.jp

●宇奈月支所 黒部市宇奈月老人福祉センター内

〒938-0862 黒部市宇奈月町浦山2111

TEL.(0765)65-1165 FAX.(0765)65-9533

Eメール u-shakyo@ma.mrr.jp

くろべ

[場所] 黒部市福祉センター

介護予防のための 元気はつらつ体操教室

時間/10:00~11:00

参加費/300円(入館料のみ)

対象/65歳以上の方



※■は休館日

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3 体 操	4
5	6	7 体 操	8 体 操	9	10	11
12	13	14 体 操	15 体 操	16 体 操	17 バスハイキング	18
19	20	21 バスハイキング	22 バスハイキング	23 バスハイキング	24 体 操	25
26	27	28	29	30	1	2

時間/10:00~ 体 操・・・小森亜希子先生

ご注意:初めて来られた方のバスハイキングのみのご参加は
お断りしています。体操にご参加の上お申込みください。



編集後記

くろワンきっぷ出発式の日初めて富山地方鉄道に
乗りました。普段は車から見ている景色をゆっくりと
楽しみ、運転しないのが楽で、まさに「楽駅停車の
旅」。電車もいいなあと感じました。

ポカポカと暖かさが感じられるようになってきた今日
この頃。春の陽気に誘われて、どこかへ出かけたくな
りますね。

編集 中野

特集 「地域交通で暮らしやすいまちづくりを進める

~くろワンきっぷで、ふるさと再発見~」

地域の今を届ける密着レポート/活動実践者研修会で地域の支え合いについて考えました

地域のおしらせ/東部地域包括支援センター開設

連載/ふくしスマイル・ワーカー

etc.

📅 今月の表紙 雨上がりに顔を出したつくし



[黒部市の人口] 41,741人 [65歳以上の人口] 12,283人 高齢化率 29.2%
H27.3.1 現在(外国人を除く)

特集

地域交通で暮らしやすい
まちづくりを進める

くろワンきつぷで、ふるさと再発見

黒部ワンコイン・フリーきつぷ「楽
駅停車の旅」、通称「くろワンきつぷ」
を実施している黒部ワンコイン・プロ
ジェクト実行委員会が総務省の平成26
年度「ふるさとづくり大賞」団体表彰
を受賞されました。

地域の貴重な資源であ
る公共交通の存続と地域
活性化に取り組むこのプ
ロジェクトについて菅野
寛二委員長にお話を伺い
ました。



NPO法人黒部まちづくり協議会
黒部ワンコイン・プロジェクト実行委員会
菅野 寛二 委員長



くろワンきつぷを利用してバスに乗車した地域の皆さん

暮らしに必要な交通

平成9年に設立されたNPO法人黒部まちづくり協議会は「市民1人ひとりから始めるまちづくり」を合言葉に市民主体で様々な活動を進めています。その一つが、「黒部ワンコイン・プロジェクト」

「構想が持ち上がったのは平成11年」と当時を振り返って菅野委員長は次のように話されます。「軍社会の中での公共交通のあり方、インフラ整備だけじゃない生活を支えるソフト面も含めた二次交通(※)についてどうするのか、メンバーを中心に何度もタウンミーティングを開いてね。平成14年3月に市に第4次提言書を出しました。北陸新幹線開業までに絶対やらなきゃいかんと」

「高齢化が進むこれからの社会の中で、自動車に頼った交通網で必要最小限の市民生活が送れるのかといったときに、公共交通はすごく重要な問題ですよ。買い物や医療など日常生活に欠かせない場所と自宅を結ぶことが暮らしを支えます。高齢やひとり暮らしの方の生活を考えれば地域コミュニティの役割は重要ですが、今それが地域や団体で希薄になりつつあると感じます。私たちは公共交通を切り口に市民が暮らしやすくなるためにはどうしたらいいかというも考えています」と公共交通が

生活に果たす役割について話されました。

※二次交通とは、複数の交通機関などを使用する場合の2種類目の交通機関のこと。主に駅や空港からバスや鉄道などを使って目的地へ行く交通手段。

電車を楽しむ新しい価値

ただ、公共交通を維持存続するために皆さんに乗ってほしいといっても、日ごろ、自動車で移動している人が利用するようになるかは、なかなか難しいのが現実です。

「そこで、地域の魅力を再認識していただく企画を行うとともに、電車や駅、鉄道そのものを楽しみ愛されるようなきっかけや雰囲気をつくって、地元の鉄道に対する「マイルール意識」を高め、公共交通の良さを感じていただき利用を増やせたらと思っただけです」と菅野委員長。

プロジェクトではまず、黒部ワンコイン・フリーきつぷ『楽駅停車の旅』、通称「くろワンきつぷ」を発行し、市内の富山地方鉄道15駅間を土日・祝日、1日500円で乗り放題にする取り組みを進めました。

さらに、各駅や観光スポット、お店を巡る「スタンプラリー」、歴史文化や自然を体験してもらおう「まち歩きツアー」、電車内に自転

車を持ち込めることを活かした「サイクリングツアー」を企画。「鉄道を降りながら黒部のまちを楽しめるプログラムを企画しています。移動手段としての魅力だけではなく、ゆったりと流れる時間を感じ電車を楽しむという新しい価値も皆さんに感じてもらえれば」と話されます。

地域の方で
駅舎をリニューアル

一方、駅舎の改修や外壁のペンを塗り替えるペイントラッピングを、これまで地鉄黒部線15駅のうち6つの駅で行うなど、住民参加型の取り組みも進めています。自治振興会や町内会、黒部塗装組合、PTAの関係者の方々も含め多くの地域住民やボランティアの方が協力される他、沿線各地区に現役、OBを問わずたくさんおられる大工・左官・板金業の方々などにそのノウハウを発揮してもらおうとともに富山地方鉄道の社員の方などが参加しました。

「例えば手すりを取り付けてもらったり、駅をきれいにしたりすると、利用



出発式を行った黒部駅

か、トイレがない駅ではトイレを貸してくださるとか。そういうのを見たり聞いたりすると、地域の中で本当のおもてなしをしていらっしゃるんだなあと思います。イベントに参加される方は初めてその地域を訪れるという方が多いんです。その方々から『来て良かった。嬉しい』と

者の方が『ありがとう。嬉しいよ』と言ってくださいます。そうするとこの事業に参加した皆さんが『ああ、やって良かったよね』って喜んでくださいます。一番大切にしているのは、地元と一緒に活動するということなんです。地域の協力で新しく元の色に塗り替えられた駅に「愛着がわき、大事にするようになった」「関係者同士の絆が深まっている」と言われます。

実施する中で関わる方々の意識の変化も感じられています。「活動していくうちに富山地方鉄道の運転手さんや駅員さんから会釈や挨拶が返ってきて、今では顔を見ただけで『苦労さま！』って声を掛けてくれるようになってね。自治振興会や町内会、駅周辺住民の方々も掃除をしてくださると

愛される
公共交通を目指す

「くろワンきつぷ」は平成19年から8年間、毎年春と秋の合計16回実施され、利用者数は約4万人に上ります。「ようやく市民が1人1人くらい乗った数に近づいてきました。少しずつですが利用者も増え、くろワンきつぷの利便さ、まちの楽しさが認知されてきたと感じます」と菅野委員長。今回からは富山地方鉄道のバスと、あいの風とやま鉄道の黒部くろ地駅間も対象となり、より利便性が高まりました。

「しかし、最初に掲げた市民の足となる交通網の整備という目標には、まだ課題がたくさんあります。楽しさの発見や活性化もやりながら、新幹線開業後の二次交通としての電車やバスの利用促進についても実施し、やはり目標に掲げていた市民の暮らしやすい環境づくりに取り組んでいきたいと考えています。ここからが第2ステージなんです」と今後について語られています。

黒部ワンコイン・プロジェクト実行委員会の多角的な仕掛けを散



活動レポート

地域の支え合いについて
みんなで考えました

地域・支え合い
活動実践者研修会

2月2日(月)、市国際文化センター・コラーレにおいて、「平成26年度 地域見守り・支え合い活動実践者研修会」を開催しました。

市内の見守り関係者約180名が参加し、話題提供者として、敬和学園大学専任講師の川本健太郎氏をお招きしました。また、活動発表者として若栗自治振興会長川村昭一氏、荻生地区社会福祉協議会長大辻菊美氏に民生委員や地域住民の視点からそれぞれの意見を発表していただきました。



pick up!
ユーモアをまじえながら発表する川本氏(左)と川村氏(真中)、大辻氏(右)



真剣に聞き入る参加者の皆さん

写真レポート
2

東布施地区
一斉雪かきDAY



2月14日(土)ー東布施地区

参加者は約60名。福平公民館や一人暮らし世帯の除雪を行い、緊急時における除雪支援の仕組みを参加者と共に再確認することが出来ました。

写真レポート
1

「伝えるコツセミナー」
開催!



2月10日(火)ーホテルアクア黒部

福祉関係者の広報・コミュニケーション力向上を目指し34名が参加しました。参加者は学んだコツを使ってポスターを作成しました。

りばめた取り組みは他に例がなく、先駆的な事例として高く評価され、今回の「ふるさとづくり大賞」団体表彰の受賞につながりました。「ありがたいことです。事務局、スタッフに支えられています。賞をいただいたら、この事業の目的もあり、もう少し続けたいかな」と笑顔の菅野委員長でした。

まちの将来を見据えながらの先駆的な取り組みと、NPO法人黒部まちづくり協議会の掲げる「市民一人ひとりから始めるまちづくり」を実現したこのプロジェクトは、公共交通というテーマに限らず、様々なテーマで住民参加型を促し地域課題を一緒に解決していくことができると思います。1人ひとりがまちづくりや地域の暮らしに関わり「ふだんのくらしをしあわせに」していく。そんな輪が広がっていけば黒部の「ふくし」はもっと良くなっていく、そんな可能性を感じるインタビューでした。

春のくろワンきっぷから
ご利用可能な交通機関が増えました

フリー乗車区間 ※左記区間の乗降のみ有効/その他の区間からの乗降は無効です

あいの風とやま鉄道(黒部〜生地間)

富山地方鉄道・黒部市内区間内(電鉄石田〜宇奈月温泉駅間)
黒部市内富山地鉄バス(新幹線市街地線・生地三日市循環線)

開催期間

4月4日(土)〜19日(日)の土日開催

料金(一日乗降自由)

大人500円/小人(小学生)250円/未就学児は無料

販売場所 電鉄黒部駅/宇奈月温泉駅/あいの風とやま鉄道(黒部駅・生地駅)
くろワンきっぷ事務局(黒部駅前青少年ホーム内)NPO法人黒部まちづくり協議会
黒部市役所新幹線交通政策課(黒部庁舎2階)
電鉄石田駅から宇奈月温泉駅区間内の電車乗務員

駅での購入がおすすです

お問合せ くろワンきっぷ事務局 (NPO法人 黒部まちづくり協議会内)
Tel.0765-56-9687

くろワン 検索
http://www.kurowan.com/

くろワンで行こう!
4月のプログラム

12日(日)

①「4つの黒部駅をまわろう」
サイクリング

時間 8:15(電鉄黒部駅)から 小雨決行
参加費 保険代200円 定員20名
※要事前申込み。締切日はお問い合わせください。
お問合せ くろワン実行委員会 Tel.0765-56-9687

●コース/電鉄黒部駅→宇奈月温泉駅→黒部宇奈月温泉駅→新黒部駅→あいの風とやま鉄道黒部駅→電鉄黒部駅 解散



②さくら守が案内! 黒部の桜めぐり

時間 8:45(電鉄黒部駅)〜13:40頃解散(浦山駅)
小雨決行
参加費 無料 途中参加OK!
歩きやすい服装、弁当、飲み物、雨具など
お問合せ くろワン実行委員会 Tel.0765-56-9687

●コース/電鉄黒部駅→三日市桜めぐり(八心大市比古神社・西徳寺・百年桜・桜井高校)→東三日市駅→新黒部駅→地域観光ギャラリー→新黒部駅→榎屋駅→榎屋・浦山散策(紙田邸・新保邸・月訪の桜)・昼食→浦山駅 解散※さくらの時期を考慮して変更される場合があります。

③あいの風とやま鉄道開業イベント

時間 9:00〜12:00
会場 あいの風とやま鉄道 黒部駅前
内容 黒部駅開業式典と公共交通体験乗車ツアー

4日(土)

春の若栗めぐり

時間 9:00(新黒部駅)〜13:00頃(電鉄黒部駅)
雨天決行
参加費 無料 当日参加OK!
お問合せ くろワン実行委員会
Tel.0765-56-9687

●コース/新黒部駅→長安寺→水のせせらぎ小路→中坪浄水場→用水をたどる→高橋川をたどる→かいによを見よう→若栗城址→電鉄黒部駅



18日(土)

黒部の海と川探訪

時間 8:45(あいの風とやま鉄道 黒部駅)〜12:00頃(魚の駅「生地」)
雨天決行
参加費 無料 当日参加OK!
お問合せ くろワン実行委員会
Tel.0765-56-9687

●コース/あいの風とやま鉄道 黒部駅乗車→生地駅下車→吉田川→荒俣海岸→生地の古い町並み散策→清水めぐり→掘割の港散策→魚の駅「生地」

5日(日)

④電車でGO!
サイクリング

時間 9:00(三日市公民館)から
小雨決行
参加費 保険代あり ※要事前申込み
お問合せ 黒部サイクリング協会(中島憲一)
Tel.0765-52-0375

●コース/電鉄黒部駅→愛本駅→(黒部川左岸をたどる)→魚の駅「生地」(昼食)解散

19日(日)

⑤歩く鉄道展

時間 詳細は後日公開します。
参加費 無料 きっぷ代などは別途
お問合せ くろワン実行委員会
Tel.0765-56-9687

お知らせ 2 黒部市宇奈月老人福祉センターの料金が変更になります。

入館料	高齢者	60歳以上の方	150円
		70歳以上で敬老福祉入浴証を提示した方	50円
	一般		200円

4月1日より黒部市社会福祉協議会が指定管理を受け運営を行います。料金が変わりますのでご注意ください。

お知らせ 1 黒部市東部地域包括支援センター開設

4月1日(水)から黒部市社会福祉協議会は新川地域介護保険組合からの委託を受け、市宇奈月老人福祉センター内に「東部地域包括支援センター」を開設しました。市内の地域包括支援センターが2カ所になります。

地域包括支援センターとは

「高齢者の方が住みなれた地域で安心して、その人らしい生活を継続できる」よう支援する施設です。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職が連携しサポートします。

- 総合相談
- 虐待防止
- 成年後見制度の活用
- 要支援者のケアプランの作成 など

[お問合せ]
黒部市東部地域包括支援センター
 市宇奈月老人福祉センター内:黒部市宇奈月町浦山2111 (TEL.65-1165)
 [担当地区]
 田家、前沢、荻生、若栗、東布施、宇奈月、内山、音沢、愛本、下立、浦山

※現在、市役所内にあるセンターの担当地区も変更となります。
黒部市地域包括支援センター(市役所内)TEL.54-5002
 [担当地区]生地、石田、村椿、大布施、三日市
 初めての相談は、どのセンターでも対応します。お気軽にご相談ください。

今月の相談日

民生委員児童委員と心配ごと相談 ご予約不要
行政相談員と行政相談
 黒部市福祉センター 4月14日(火) 13:30~15:30
 黒部市立中央公民館 4月 9日(木) 13:30~15:30
 (宇奈月町浦山2100-2)

弁護士と法律相談 予約受付4月1日より
 黒部市福祉センター 4月21日(火) 13:30~15:30

東部生活自立支援センター巡回相談 ご予約不要
 黒部市福祉センター 4月13日(月) 10:00~11:30
 相談内容: ・今後の仕事や生活に不安がある
 ・金銭面で生活に困っている など

催し物と休館日のご案内

黒部市福祉センター 利用時間/ 8:30~16:30

4月の催し物

12日(日)	YKK社友会歌謡同好会	10:30~
18日(土)	歌謡パラダイスふれあいショー	10:30~
19日(日)	カラオケあえの風	10:30~
25日(土)	華の会歌謡ショー	10:30~
26日(日)	入善野菊の会 歌と踊りの発表会	10:30~

休館日 30日(木)・毎週月曜日(6日・13日・20日・27日)

※4月30日(木)は昭和の日の振替休館となります。

5月の催し物

9日(土)	カラオケうた仲間	10:30~
23日(土)	あおいパラサークル	10:30~
24日(日)	こぶしカラオケ愛好会	10:30~
26日(火)	黒老連カラオケ発表会	10:30~

休館日 5日(火)・6日(水)・毎週月曜日(4日・11日・18日・25日)

今月のクラブ

囲碁・将棋クラブ
 3日(金)・17日(金)・24日(金)

元気カラオケクラブ/健康麻雀クラブ
 16日(木)・23日(木)

今月の湯

入浴時間 10:00~16:00

- 4月 1日(水)~ 5日(日).....緑茶の湯
- 4月 7日(火)~12日(日).....プラチナナノコロイドバス
- 4月14日(火)~19日(日).....トマトの湯
- 4月21日(火)~26日(日).....もぎたてオレンジバス
- 4月28日(火)~29日(水).....緑茶の湯

誕生日のお祝いに
 センターの入浴券はいかがですか?
11枚綴り 3,000円

町内の会合や趣味の集まりに、黒部市福祉センターをご利用ください

写真レポート 4 若栗おもてなしフラワークラブが丹精込めて準備



3月14日(土)ー 黒部市宇奈月温泉駅

若栗おもてなしフラワークラブが準備したチューリップが北陸新幹線開業日を鮮やかに彩りました。

写真レポート 3 身近にある松ぼっくりが変身〜



2月18日(水)ー黒部市福祉センター

松ぼっくりにきれいな布をうめこみ飾りつけをしました。完成すると笑顔が湧き起こっていました。

ふくしスマイルワーカー

スマイル Vol.16

株式会社アプリコット あんず薬局 管理薬剤師

演角 志信さん(40歳)

安全で効果的な薬の使用について飲み方や管理方法などを専門的にアドバイス



お薬を効果的に飲んでもらうためにサポートしたい

薬局で薬を渡すことにとどまらず、来られない方を訪問し薬の特徴や効果、副作用、飲み合わせの確認や管理方法などを丁寧に指導するとともに、医師と協働しひとり一人の治療に合った薬を組み立てることに力を入れている。

「お薬によっては、数や種類、飲む回数を減らせる場合もあります。複数の病院からお薬を処方されて数が多い方にはカレンダー形式にまとめて整理することで飲み忘れが少なくなるケースも多いんですよ」と熱心に話されます。「このサービスには介護保険が適用されます。お薬の困りごとは気軽に薬剤師にご相談ください」と笑顔の演角さんでした。

赤い羽根共同募金 助成申請説明会



黒部のまちを良くする活動の助成先を公募します

平成27年 4月15日(水) 15:30~16:30

[会場] 黒部市福祉センター 相談室
平成28年度事業赤い羽根共同募金助成申請団体の公募を行います。事前にお申込みの上、説明会には必ずご出席ください。

- 対象団体**
- 社会福祉法人 ●NPO法人
 - 地域団体(自治会等) ●福祉団体
 - ボランティア団体等

対象事業

地域福祉が目的で、活動区域が黒部市の事業(平成28年4月1日~平成29年3月31日の期間内)
 ※他の補助金との重複や公的補填がある事業、また営利・経費目的である場合は対象となりません。

助成金

1団体 10万円以内
 ※上限額は団体の規模・事業内容により変更する場合があります。

申込締切: 4月10日(金)

地域福祉のために

黒部市社会福祉協議会に寄付をいただきました。ありがとうございました。

- 故 川口 つや様(下立)
- 故 石崎 しか様(愛本)