

# とやま

1999  
7  
No.365

県広報とやま 各世帯配布版

富山県



特集／富山県国際健康プラザオープン！



富山県国際健康プラザで、“あなたに合った健康づくり”しませんか！（富山県健康スポーツ財団の山田さん（左）と酒井さん（右））



**健康の秘けつは、  
健康的な生活習慣**

あなたは、「健康＝病気でないこと」と思っていますか。

現在我が国は、平均寿命が男性七十七歳、女性八十四歳と、世界で最も長寿の国である反面、糖尿病、高血圧、がん、脳卒中、心臓病などの生活習慣病が増えています。

これは、偏った食生活、運動不足、ストレスや疲労の蓄積など、個人の生活に関係するところが大きく、予防のためには、栄養・運動・休養をバランスよく生活に取り入れていくことが大切です。

「自分は健康だ！」と自信を持って言っていたために、健康的な生活習慣を身につけ、日々の暮らしの中で健康づくりを実践していく必要があるといえるでしょう。

**無理なく継続できる、  
健康づくりをお手伝い**

しかし、その一方で、「何をすればよいのかわからない」「なかなか継続できない」という声もよく聞かれます。

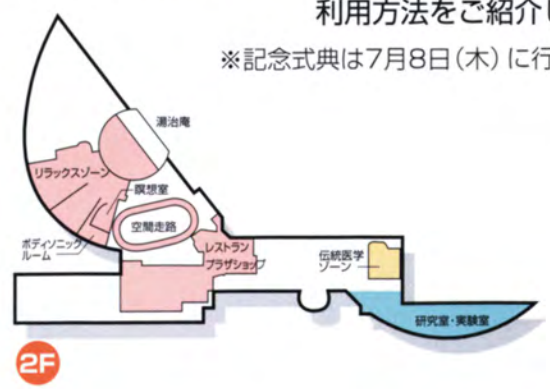
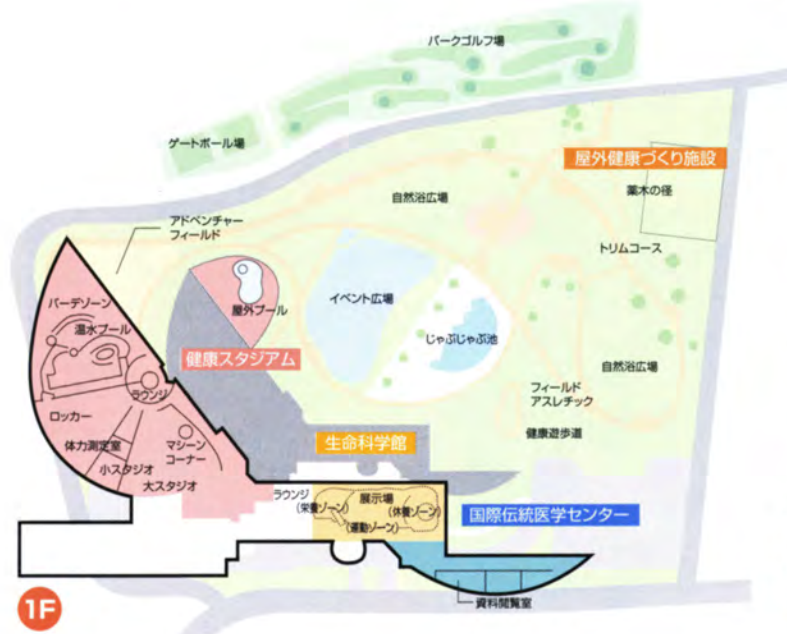
健康づくりの方法は、その人の年齢や健康状態によって千差万別。自分に合わないことをやっても、思ったほどの効果がなかったり、長続きしないものです。

国際健康プラザは「県民の健康づ



**みんなで  
健康に  
なろう！**

いよいよ7月9日(金)にオープンする富山県国際健康プラザ(愛称:とやま健康パーク)。一人ひとりに合った健康づくりを提案し、生涯を通じて健康に暮らせるよう、皆さんを応援する「県民の健康づくりの中核基地」です。今月の特集では、国際健康プラザの概要や利用方法をご紹介します。※記念式典は7月8日(木)に行います。



くりの中核基地」。一人ひとりに合った、無理なく継続できるメニューを提案し、皆さんの健康づくりをお手伝いする施設として整備されました。あなたも、ぜひ国際健康プラザにご来館ください。きつと、健康の大切さを知り、自分に合った健康づくりに出会えるはずですよ。

**三つの屋内施設と  
広大な屋外施設**

国際健康プラザは、富山空港の近く、富山テクノホール(富山産業展示館)のそばにあり、①生命科学館、②健康スタジアム、③国際伝統医学センターという三つの屋内施設と、広大な屋外健康づくり施設から構成されています。

**生命科学館**

生命科学館は、健康のきつかけづくりのための博物館。健康的な生活習慣の大切さを知り、健康づくりを学習していただく施設です。

実際に触ったり動かししたり、ゲーム感覚で自分の健康度をチェックしたりするなど、参加体験型の展示が中心なので、子どもから大人まで、楽しく体験し、学べます。



モニター画面の質問に答えたり、自転車のペダルをこいだりして、自分の健康度をチェック。結果は入場券にプリントされます。



生命科学館展示場



リラックドーム(休養ゾーン) 心やすらぐ音楽や光に包まれて約十分間のリラックス体験。

**裸足で気軽に健康づくり**

「運動したいけど、運動用の服や靴の用意が面倒で…」という方にうれしいお知らせ！健康スタジアムには、運動服として利用できる館内着が用意されています。また、健康スタジアムの床は、ひざや腰への負担が少ないウレタンや特殊な人工芝などでできているので運動靴が不要。裸足で伸び伸びと運動できます。これは、皆さんに気軽に健康づくりを楽しんでもらおうという国際健康プラザのこだわり。特に、裸足でできる健康づくりは、県内初、全国でも十箇所ほどしかない、ユニークなシステムです。※一部、運動靴が必要な器具があります。

**貴重な「四部医典タンカ全80編」を収蔵**

四部医典タンカは、チベット医学の聖典を図説化したものです。(タンカとは、チベット語で図説の意味)。これはとても貴重な伝統医学の資料で、全80編をそろえているのは、英国のロンドン博物館など世界でも数施設しかありません。生命科学館の伝統医学ゾーンでは、この四部医典タンカのほか、中国医学、アーユルヴェーダ(インド伝統医学)、イスラム諸国のユナニ医学など、世界の伝統医学に関する資料を展示しています。





1.アドベンチャーフィールド  
グループで冒険しながら健康づくりを行うプロジェクトアドベンチャー。高さ3.5メートルの木の壁などの難関を、知恵と力を出し合ってクリアしてください(要予約)。

**自然の中で楽しく健康づくり**  
屋外健康づくり施設  
広さ六ヘクタールの屋外健康づくり施設は入場無料。緑豊かな草木、遠くに見える立山連峰、小鳥のさえずりなども楽しみながら、時間を気にせず、自分のペースで健康づくりが楽しめます。

**伝統医学のメッカ**  
**国際伝統医学センター**

国際伝統医学センターは、伝統医学を健康づくりに役立てるための調査・研究施設。有効な治療法として現在でも活用されている世界の伝統医学を科学的に評価し、健康づくりに活用するための研究を行います。また、インターネットにより、伝統医学に関する情報を世界に向けて発信します。来館者は、資料閲覧室で、伝統医学や健康づくりに関する文献やビデオソフトを閲覧できます。

- その他、こんな施設もあります。
- ・じゃぶじゃぶ池
  - ・パークゴルフ場
  - ・ゲートボール場
  - ・フィールドアスレチックなど

3.健康遊歩道  
伝統医学や足裏健康法をヒントにした健康遊歩道。ちょっと痛いけど、歩き終わると体が軽く感じられます。

2.トリムコース  
全長1キロ、ゴムチップ舗装のトリムコース。自分の体力に応じて運動できます。

オープニングイベントのスケジュール

第1日目 7/9(金)	第2日目 7/10(土)	第3日目 7/11(日)	第4日目 8/6(金)	第5日目 8/7(土)	第6日目 8/8(日)
骨粗しょう症 予防講座 10:30~12:00	伝統医学講演会 生業の世界 14:30~16:00	インド伝統医学 10:30~12:00	糖尿病予防講座 10:30~12:00	腰痛予防講座 10:30~12:00	伝統医学セミナー 薬草で健康を! 10:30~12:00
気功教室 13:30~14:30	健康づくりの ための料理教室 10:30~14:00	太極拳教室 13:30~14:30	健康教室 14:30~16:00	ヘルシー薬膳試食会 13:00~14:30	
ストレッチング教室 10:30~11:00、13:30~14:00	トリム体操教室 18:00~18:30	健康体操教室 17:00~17:30			
エアロビクス教室 11:00~12:00、18:00~19:00			水中エアロビクス教室 11:00~11:30、14:30~15:00		
ストレス解消のための ウォーキング講座 10:00~11:00		水中エクササイズ 14:30~15:15 13:30~14:15 16:30~17:15 15:15~16:00			
プロジェクトアドベンチャー体験講座 10:00~12:00 13:00~15:00 15:10~17:10		トリムコース体験講座 14:00~14:30			
プロジェクトアドベンチャー体験講座 10:00~12:00 13:00~15:00 15:10~17:10		プロジェクトアドベンチャー体験講座 10:00~12:00 13:00~15:00 15:10~17:10			
世界のハーブ展 気功・ヨーガの実演 体質診断 ストレス・自律神経検査		アロマセラピー ハーブティのサービス		※7/9と8/6は、気功・ヨーガの実演はありません。	

国際健康プラザでは、健康づくりのためのイベントや講座を、随時開催する予定です。詳しくは、お問い合わせください。

◆開館時間および料金

生命科学館(展示場)	9:30~17:00	200円
国際伝統医学センター	9:30~17:00	無料
健康スタジアム	平日 10:00~22:00 (日・祝は、19:00まで)	1時間利用 1,000円 2時間半利用 1,500円 1日利用 1,800円
屋外健康づくり施設	9:30~17:00	無料

※小・中学生は半額。団体割引・回数割引もあります。

◆休館日 月曜日(祝日の場合は、その翌日)、年末年始

●問合せ・ご意見は  
富山県国際健康プラザまで  
〒939-8224 富山市友杉151  
☎076-4228-0809  
FAX 076-428-0831



能津方面行/バス下熊野バス下車、徒歩15分

**健康づくりの実践道場**  
**健康スタジアム**  
健康スタジアムは、皆さんの健康づくりをバックアップする施設。最新のトレーニングマシンを完備した大スタジオ、プール、温泉を利用した十種類の浴槽などがあり、楽しく健康づくりができます。



- その他、こんな施設もあります。
- ・大スタジオの空中に浮かぶ空間走路
  - ・屋外プール(夏季のみ)
  - ・薬湯や露天風呂もある湯治庵
  - ・和室もあるリラックスマールーム
  - ・レストラン、プラザショップ

6.温水プール  
アクアピクス(水中エアロピクス)、水中ウォーキングのほか、水に浮かんでリラックスするフローティングも体験できます。

4.瞑想室  
エッセンシャルオイルの心地よい香りの中で瞑想できます。

5.ボディソニックルーム  
ボディソニックチェアを利用して、気軽に心と身体をリラックスできます。

- 1.トレーニングゾーン(大スタジオ)  
最新のトレーニングマシンを完備しています。
- 2.小スタジオ  
エアロビクスダンスや気功、ヨーガを活用した健康体操などが体験できます。
- 3.パーデゾーン  
十種類の浴槽があり、リフレッシュ、ストレス解消、疲労回復など、目的に応じて利用できます。

**健康スタジアムの利用方法**

●一般利用の場合(体験コース)  
タッチパネル式のコンピュータに、血圧、脈拍、体調などを入力すると、五つのメニューの中から、あなたに合った健康づくりメニューが提案されます。

●実践指導コースを受ける場合  
医師と専門スタッフが、一人ひとりの健康状態や体力に応じた健康づくりプログラムを作成し、食事・運動・休養をアドバイスします。目的に応じて、次のようなコースがあります(要予約、別途料金が必要です)。

◆総合指導コース  
高血圧、糖尿病、肥満、高脂血症、腰痛などの生活習慣病が気になる方を対象に行う、十三週間の本格的なコース。

◆健康増進コース  
壮年層や健康に不安を感じている方を対象に、自分にあった健康づくりを習得していただく半日~一日のコース。

◆いきいきコース  
六十五歳以上で、いつもでも若々しくありたいという方のための一泊コース。

■五つの健康づくりメニュー

- 汗かきツアー
- エンジョイツアー
- ストレス・疲労回復ツアー
- ナイスミドルツアー
- はつらつツアー

現在の総合計画 (これまで取り組んできたこと)

現在、県では平成3年に策定した新富山県民総合計画(計画期間平成3年度～12年度)に基づき、「明日を拓く人づくり」「魅力ある郷土づくり」「活力ある産業づくり」のための施策を進めています。

政策の柱	主な内容
<b>明日を拓く人づくり</b> 健康で生きがいのある生活の確保、創造性に富み心豊かな人材の育成を目指す。	○健康・福祉の増進 ○科学・文化の振興 ○長寿・余暇社会への対応 ○生涯学習の推進 ○若者と女性の力を社会に
<b>魅力ある郷土づくり</b> 快適な暮らし、美しい郷土の建設を目指す。	○快適な暮らしの実現 ○県土の保全と活用 ○国際化への対応 ○魅力ある地域づくり ○交通・情報通信体系の整備
<b>活力ある産業づくり</b> 新しい時代をリードする力強い産業の形成を目指す。	○新世紀への産業展開 ○工業の振興 ○雇用と勤労者福祉 ○農林水産業の振興 ○商業・サービス産業の振興

21世紀の時代潮流 (予想される、時代の新しい流れ)

- 少子・高齢化の進行と人口減少時代の到来** 出生率が現状のまま推移すると、富山県の人口は現在の112万人から、2025年頃には約100万人に減少するという推計もあります。
- 自立と自己責任という考え方の定着** 自分で考え、自分の決定に責任を持つことが必要になります。
- ライフスタイルの多様化** 生活様式や生活に対する考え方が多様化し、個性が重視されるようになります。
- 資源循環型社会への転換** 人間が自然や環境と共生していく技術やシステムが必要になります。
- 高度情報化の進展** 情報通信技術の急速な進歩が、社会や経済に大きな影響を与えるようになります。
- グローバル時代の到来** さまざまな分野の活動が世界的な規模や視野で行われるようになります。
- 地方分権の推進** 地方自治体が、地域の行政を一層自主的に行うようになります。

検討すべき課題 (皆さんとともに考えていきます)

厳しい財政状況の中、次のような課題にどのように対応すべきか、あなたのご意見をお寄せください。

- 誰もが住みたくなる富山県の姿とはどのようなものか。また、魅力ある県づくりにどのように取り組んでいけばよいか。
- 少子化・人口減少が予想される中、経済社会の活力を維持していくためにどうすればよいか。また、今のうちからどのような基盤を整備すべきか(健康福祉、産業、雇用、社会資本など)
- 高齢化が進展する中、保健、医療、福祉などのサービスを効率的に提供するシステムをどのようにつくっていけばよいか。
- グローバル化、高度情報化、個性重視の中で、人材育成(教育など)はどうあるべきか。
- 環境や省エネルギーに配慮した資源循環型社会をどのように実現していけばよいか。
- 環境、福祉、教育、まちづくりなど様々な問題について、行政と県民(民間)との役割分担、協力関係は、どうあるべきか。
- 雇用の流動化や不安定化が進行する中、どのようにして雇用を創造していけばよいか。また、新しい産業分野やベンチャー企業をどう育成支援していけばよいか。
- 地方分権の時代にふさわしい地方行政はどのようなものか。その他、どのような分野でも結構です。21世紀の県づくりについて、自由なご意見をお寄せください。

●問合せ・ご意見は、県庁計画課総合計画班まで ☎076(431)4111 内線 2475、2480

# あなたとともに創る 21世紀の富山県



子どもたちの未来のためにも、みんなで考えよう!

新しい総合計画づくりにあなたのご意見を

県ではいま、2001年度～2010年度を計画期間とする、新しい総合計画の策定に取り組んでいます。総合計画は、県づくりの目標とその実現方法を明らかにするものです。新しい総合計画は、二十一世紀初頭における県の行政運営の基本指針となります。少子・高齢化、高度情報化、経済のグローバル化、地球規模での環境問題など、時代の新しい流れ《時代潮流》に対応し、二十一世紀を富山県にとって希望に満ちた世紀とするために、県は、皆さんと一緒に考えていきたいと思っております。二十一世紀の県づくりについての皆さんのご意見を、ぜひお寄せください。

■応募方法

八・九ページの「知事への手紙」をご利用ください。県の総合庁舎、市町村役場窓口などに備え付けてある「知事へのはがき」やFAX、電子メールを利用することもできます。

■締切

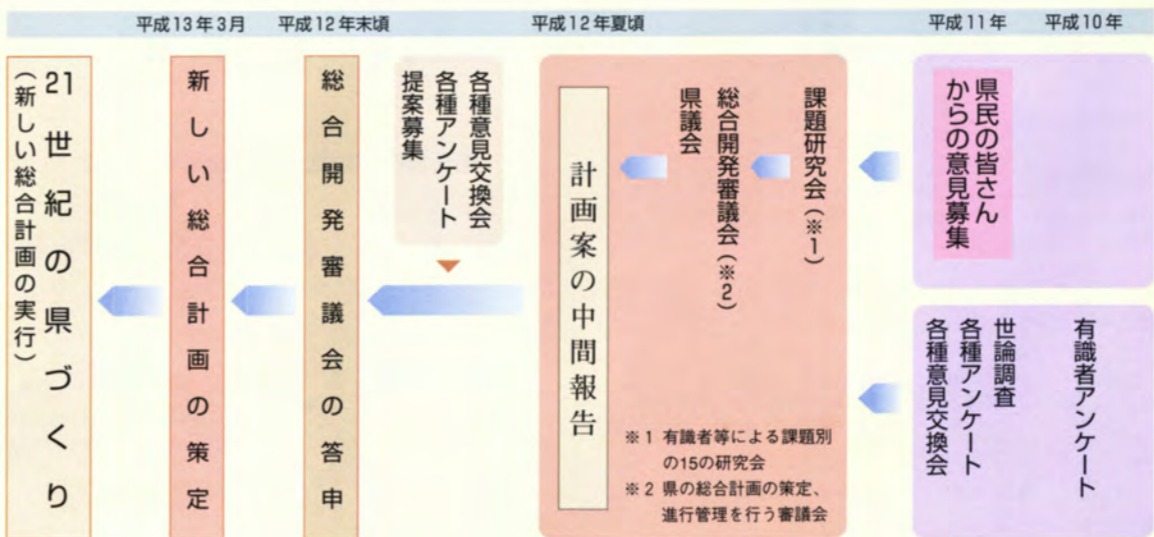
九月三十日(木)



■あて先

〒930-8501 (住所記載不要)  
 県庁計画課総合計画班  
 FAX 076(444)4561  
 ホームページアドレス  
<http://www.pref.fyama.jp/sections/1012/opinion.htm>  
 ※県のホームページでは、参考となる資料を掲載しています。

幅広い意見を聴きながら進める 新しい総合計画の策定作業



県では、皆さんの声を聞きながら新しい総合計画を策定するため、21世紀の県づくりについてのご意見をお待ちしています。ぜひお寄せください。

〈封筒のつくり方〉太線をハサミ等で切り離し、こちら側を外にして2つ折りにした後、のり付けしてください。

お手数ですが  
80円切手を  
お貼りください

富山市新総曲輪1の7  
富山県企画部計画課総合計画班気付

富山県知事  
**中 沖 豊 行**

知事への手紙

9308501

〒  
〒  
〒

〒  
〒  
〒

5月(27日)

## コスト削減で公共事業の工費を節約

■県では、昨年四月に「富山県公共工事コスト削減対策に関する行動計画」を策定し、公共事業の工費削減に取り組んでいますが、平成十年度の実績が五月二十七日までにまとまり、対策を実施しなかった場合と比べて五・六%(金額で約八十億円)の効果があったことがわかりました。

■具体的な削減対策としては、

- ①公共工事発生する残土を他の公共工事で有効活用する(一㎡当たり千五百円～四千円の節約)。
- ②道路の下層路盤として、コンクリート廃材をリサイクルしたものを使用する(一㎡当たり二百円～三百円の節約)。
- ③不要になった消波ブロックを新たな護岸工事に再利用する(すべて新しいブロックで施工する場合に比べ約二十%の節約)。



消波ブロックを再利用した護岸工事

●問合せ 県庁財政課  
☎076(444)3169

6月(3日)

## 富山で土砂災害防止の全国大会

■土砂災害防止推進の集い全国大会が六月三日、県民会館で開催され、全国から約千三百人が参加しました。

■昭和五十七年の長崎水害を契機に始まったこの大会は、毎年土砂災害防止月間の六月に開催されており、富山県での開催は、平成四年に続き二回目となります。



「住民の防災意識が大切」と話し合ったシンポジウム

●問合せ 県庁砂防課  
☎076(444)3341

■式典では、中沖知事が「この大会が、急流河川が多く治水・砂防などの防災対策が重要課題である富山県で開催されることは、誠に意義深い」とあいさつ。続いて行われたシンポジウムでは、四人の女性有識者が、雲仙普賢岳の火砕流や阪神・淡路大震災の被災体験を綴ったヒトコトをもとに「土砂災害から地域を守るため女性は何をなすべきか」について意見交換。「もつと地域住民間で防災意識を高めるべき」、「昔の大災害を後世の人に伝承していくことが大切」などの意見に、参加者は熱心に聞き入っていました。

■また、翌四日には、現地見学会が実施され、立山カルデラ砂防博物館などを訪れた参加者は、土砂災害防止に向け、認識を新たにしていました。

## シリーズ とやま20世紀

### 1918

大正7年7月23日(火)

## 魚津の海岸に漁民の主婦たちが集合。米騒動の始まり。

この年、シベリア出兵計画が発表されると、買い占めの動きから米の値段が急騰、その影響は米産地の富山県にも及んだ。7月23日の朝、他の地方への移出が米価急騰の原因であると考えた魚津の漁民の主婦約60人は海岸に集結、汽船への米の積み込みを中止させた。同様の騒ぎは県東部各地で発生し、これらが新聞で報じられると「米騒動」として全国に拡大した。当時の寺内正毅内閣は軍隊を出動させてこれを鎮圧したが、責任をとって9月21日に総辞職。〈平民宰相〉原敬が首班とする初の政党内閣が成立した。おかみさん達の怒りから始まったこの事件は、全国を揺り動かし、政党政治成立のきっかけとなったのである。



米騒動発祥の地、旧十二銀行倉庫

## 国体ボランティア

### 「あいの風メイト」募集中!

**業務内容**  
2000年とやま国体の開・閉会式会場での式典運営、観客の案内など

**募集対象**  
県内在住、在勤又は在学中で、昭和五十九年四月一日以前に生まれた方

**締切**  
七月三十一日(土)

※詳細は、県内の主なスポーツ施設、スポーツ用品店、ショッピングセンターなどにあるリーフレットをご覧ください。

●問合せ  
2000年国体富山県実行委員会事務局  
☎076(444)6607  
http://www.pref.toyama.jp/kokutai/





# とやま 音のある 風景

衆徒の大念仏か、  
谷間の大音響。

Vol.14  
称名滝  
●立山町



谷あいにはびくのは、石をかむ大きな瀬音と、鳴き競う野鳥の声ばかり。誇らしげに歌うウグイスの美声を後ろに聞きながら、駐車場から称名滝まで約三〇分、川沿いの道を歩く。

大日岳への登山口をすぎるところ、ほおに当たる風がひんやり湿気を帯びはじめた。谷幅が狭まり、轟音が迫る。対岸の滝見台へと向かう橋を渡ると、風が、しぶきの投網を勢いよく打ちつけてきた。称名滝がその全貌を現したのだ。

予想通りだった。この時期、立山連峰の雪解け水を集め、弥陀ヶ原溶岩台地をえぐりながら駆けくってきた流れは、勢い余って空中に放り出され、躍り上がり、身をよじりながら、一部は霧の幕となって、谷間へ吹き出されていく。

落差三五〇mの怒涛のような水勢が岩を打ち、滝壺へとなだれ込んでいた。その絶え間なく響きわたる大音響は、まさに弥陀のもとに集う僧侶たちの、ひたむきな読経の声とも聞こえる。満身の気迫を込めた大音響に、腹の底まで揺さぶられ、霧の冷たさを忘れて立ち尽くしていた。

ドドドッ…、滝壺からは時折、スローモーションを見るような豪快な水しぶきが立ち上がる。イワヒバリがすばやく渡り去った。橋の下流では、雪のトンネルが獲物待つかのように、大きな口を開けていた。

※県では昨年、未来に伝えたい、残したい、県内五十箇所の「とやまの音風景」を認定しました。

## 編集部から

県広報とやまの各世帯配布版（年3回発行）は、新聞折込で各家庭にお届けしています。また、通常版（年7回発行）は、次の場所で無料配布するほか、郵送による定期購読も受け付けています。

### 主な配布箇所

県庁、市町村役場、富山市の各地区センター、公立図書館、県刊行物センター（県会館1階）、県税事務所、県消費生活センター、高岡文化ホール、新川文化ホール、高岡テクノドーム、富山テクノホール、富山市民プラザ、いきいきKAN（富山駅前C I C 5階）、高岡駅・砺波駅・滑川駅・小杉駅（南口）、富山空港

### 定期購読の申込方法

郵便番号・住所・氏名・電話番号・購読回数（通常版の回数）を明記し、郵送料として1回当たり160円分の切手を同封のうえお申し込みください。

※購読期間中は、通常版・各世帯版の両方を郵送しますが、郵送料の負担は通常版の分だけで結構です。

あて先 〒930-8501（住所不要） 富山県庁広報課  
「県広報とやま」定期購読係

8月号は通常版です。8月上旬に発行予定です。