



# 高齢者虐待をなくそう

「高齢者が尊厳をもって暮らせるまちに」



近年、高齢者の人権を侵害するような虐待が増えています。しかし、高齢者への虐待は、「悪意」をもって虐待しているとは限らず、加害者が自覚のないままに虐待してしまっていることがあります。また、介護をしている家族が日々の心労から追い詰められ、ついつい言葉が荒くなったり、思わず手が出てしまったり、「高齢者のために」と思ってやっていることが、虐待につながっていたりすることもあります。高齢者虐待は、日常生活の中で誰にでも起こりうる身近な問題なのです。

### 身体的虐待

暴力的行為などで、身体に傷やあざ、痛みを与える行為。  
外部との接触を意図的・継続的に遮る行為。

平手打ち、つねる、なぐる、無理やり食事を食べさせる、ベッドにしぼりつけるなどの身体拘束、抑制など

### 心理的虐待

脅しや侮辱、威圧的な態度、無視、嫌がらせなどによって精神的、情緒的に苦痛を与えること。

怒鳴る、ののしる、悪口を言う、侮辱する、子ども扱にする、意図的に無視するなど

### ネグレクト

家族が、介護や生活の世話を放棄し、高齢者の生活環境や身体・精神の状態を悪化させていること。

入浴をさせない、水分や食事を十分に食べさせない、ゴミだらけの室内に放置する、おむつ交換をしないなど

### 経済的虐待

勝手に本人の財産や金銭を使用したり、本人が希望する金銭の使用を理由なく制限すること。

金銭を使わせない、本人の預貯金を勝手に使い込む、本人の自宅などを無断で売却するなど

### 性的虐待

本人との合意もなく性的な行為を行ったり、強要したりすること。

性器への接触、下半身を裸にして放置するなど

### 虐待のサイン

こんなサインを見逃さないで！

- ◇身体に小さな傷や痣がある
- ◇「家にいたくない」などと訴える
- ◇住宅が極端に不衛生、悪臭がする
- ◇衣類が汚れている
- ◇おびえていたり、恐ろしがったりしている
- ◇家の中から大きな声が聞こえるなど



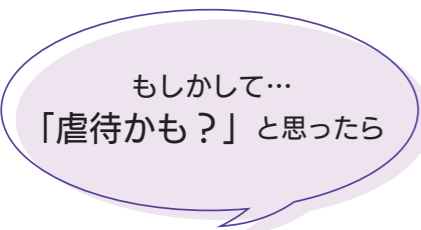
上市町地域包括支援センター  
社会福祉士 木本 栄

### 虐待と認知症

高齢者虐待が起こる要因には、高齢者の病気の発症や悪化のほか、介護する方の心身の不調などが引き起こることがあります。特に高齢者に認知症の症状があり、介護者に認知症の正しい知識がない場合は、大きなストレスから虐待につながってしまうケースが多くあります。認知症である高齢者の自尊心を傷つけないように対応しましょう。

介護をする方は、次のことなどに留意し、できるだけ介護の負担を軽減できるように工夫してみてください。

- ① 認知症の正しい知識や接し方や介護のポイントを知ること。
- ② ひとりで抱え込まず、周囲の人や専門家に相談すること。
- ③ 高齢者本人に合った介護の方法や介護サービスの利用をすすめること。



上市町地域包括支援センターへ  
相談・連絡してください。

☎ 473-2811

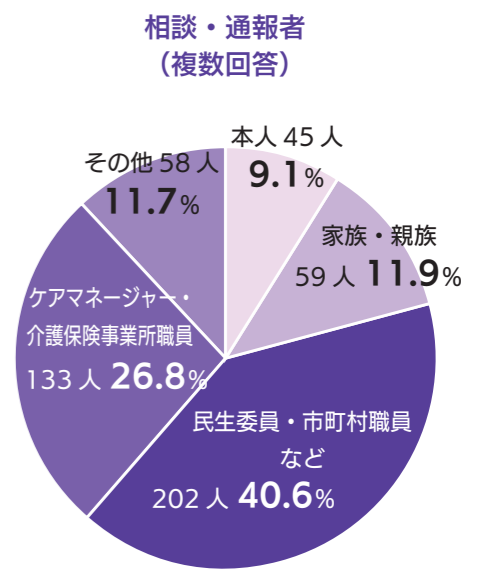
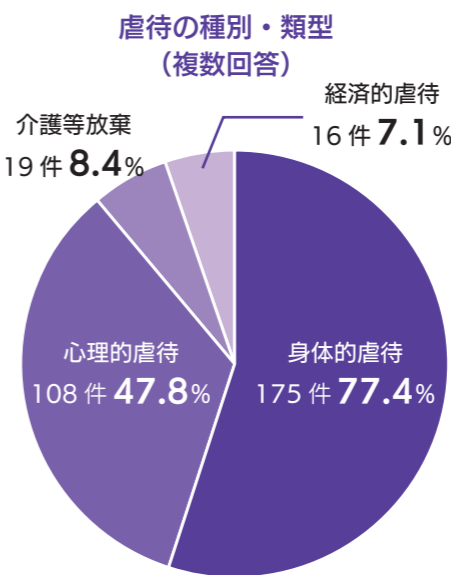
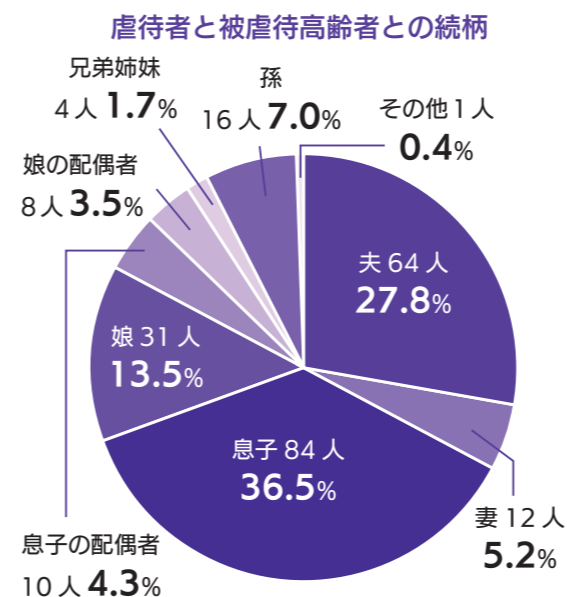
### 虐待を未然に防ぐには?

家庭内で起こる高齢者への虐待は、表面化しにくく早期発見が難しいという特徴があります。高齢者虐待を未然に防ぐには、ご近所同士が声を掛け合い、高齢者とそのご家族が孤立しないように見守ることが大切です。日常のあいさつ、声掛け、見守り、家庭訪問など、気軽にできることから始めましょう。

あなたのまわりに気がかりな高齢者はいませんか？

- ・家の中から大きな声で怒鳴る声が聞こえる
- ・顔や腕などに不自然な痣が多くなった
- ・服装が不自然なまま外出している
- ・最近、顔色が悪く、やせてきた
- ・最近、家を訪問しても顔を出してくれない

「あれっ?」「おかしいな?」という小さな気づきが大切です。



# おたっしや家 de フレイル予防教室のお知らせ

今年もやります！おたっしや家でフレイル予防！！  
たくさんのご参加、お待ちしております。

**お申込み・お問い合わせ** 「おたっしや家」 ☎ 472-2716  
福祉課 社会福祉班 ☎ 内線 7125

**対象者** 上市町に住所のある65歳以上の方で、  
下記日程の全てにご参加できる方

**場所** おたっしや家  
(横法音寺1 上市中央小学校内)

**申込期限** 11月15日(火)

時間はいずれも10:00～14:00(各日定員20人)

1回目(運動)	12月5日(月)
2回目(口腔)	12月19日(月)
3回目(栄養)	令和5年1月16日(月)
4回目(運動)	令和5年2月6日(月)
5回目(運動・まとめ)	令和5年2月20日(月)

※可能な限り、全5回の参加をお願いします。  
※ご希望に応じ送迎もしています。お気軽にご相談ください。

それぞれの分野のスペシャリストによる、  
役立つ・ためになる・すぐできる教室です。



**参加費** 1回 740円(食事代・実費含む)

**持ち物** 内履き・タオル・飲み物

## 福祉燃料券の交付について

**お問い合わせ** 福祉課 社会福祉班 ☎ 内線 7125

町では、原油価格や物価の長引く高騰の影響を受けた高齢者世帯を応援するため、町内の満65歳以上の方のみで構成される世帯を対象に福祉燃料券を交付します。

**対象世帯** 令和4年9月1日現在、町に住所のある  
満65歳以上の高齢者のみで構成される世帯

### 福祉燃料券について

**使用できる燃料** ガソリン・灯油  
**使用できる店舗** 町内のガソリン・灯油販売店  
(一部使用できない店舗あり)  
**交付額** 1世帯5千円分(1枚千円券を5枚)  
**交付時期・方法** 10月末に世帯主あてに送付  
**使用期限** 令和5年1月31日(火)  
**その他** 福祉燃料券の相当額分で使用でき、  
つり銭は出ません。

## オークス セシモニホール 上市 個別相談 随時受付中

お葬式って  
いくら  
かかるの？

家族葬と  
一般葬の  
違いは？

病院から  
直接ホールへ  
入れるの？

準備して  
おくものって  
なに？

お気軽にご相談ください。



## 新型コロナワクチン接種 最新情報

**予約申込み先** 予約用コールセンター ☎ 473-3565 (平日9:00-16:00)

**お問い合わせ先** 上市町保健センター ☎ 473-9355 (平日8:30-17:15)



町ホームページ  
(随時更新)

### 1 生後6か月から4歳以下の乳幼児が 接種対象に追加されました

**内容** 乳幼児には「乳幼児用ファイザー社製ワクチン」  
を3回接種します。

**申込方法** 対象となる方に発送した町からのお知らせ  
チラシまたは町ホームページにてご確認ください。あ  
うで、お子さんの接種を希望される方はコールセンタ  
ーにお電話ください(ネット予約は不可)。

**接種申込後に接種券と予約票を送付します。**

1回目接種 11月9日(水)開始

### 2 オミクロン株対応ワクチンが接種可能 になる間隔が短くなりました

2~4回目接種をした日から

変更前 5か月以上経過



変更後 3か月以上経過

### 3 5回目接種券の発送

11月4日(金)発送開始

最後に接種をした日から3か月以上経過した方へ4回  
目接種日の順に、順次発送します。

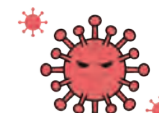
4回目接種日	5回目接種券発送予定日
6/27～7/10	11/4
7/11～7/31	11/7
8/1～8/15	11/8
8/16～8/31	11/15
9/1～	11/25

### 4 町が使用するオミクロン株対応 ワクチンについて

11月7日(月)から

**原則としてファイザー社製オミクロン株対応ワ  
クチン BA4/5 に切り替えます。**

なお、ファイザー社製オミクロン株対応ワクチン BA1  
およびモデルナ社製オミクロン株対応ワクチン BA1  
は、今後も月1回程度、かみいち総合病院で使用する  
予定です。



## 11月は「児童虐待防止推進月間」

虐待を受けていると思われる子どもを見つけたときや、出産や子育てで気にな  
ることがある場合は、児童相談所や福祉課などの相談窓口へご連絡ください。

児童相談所全国共通3桁ダイヤル **189**  
またはフリーダイヤル **0120-189-783** (無料)



「もっかごん」  
ためらわないで！  
189 (いちはやく)  
令和4年度  
「児童虐待防止月間」標語

### 里親を募集しています

さまざまな事情で家族と離れて暮らす子どもを、自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正  
しい理解を持って育ててくださる方が「里親」です。子どもたちが健やかに育つためのサポ  
ートをしてみませんか。制度内容など詳しくはお問い合わせください。

富山児童相談所 ☎ 423-4000  
里親支援機関事務局 ☎ 432-8137



令和4年度末時点で満7歳から満18歳までのお子さん

# インフルエンザ予防接種費用を助成しています

【お問い合わせ】福祉課 児童班 ☎ 内線 7233

**対象費用** 10月1日から令和5年2月28日までの間に受けたインフルエンザ予防接種に要する費用

**助成金額** 1回の接種につき上限 **3千円**

(当該年度につき小学生は1人2回、その他の児童は1人1回まで)

※中新川郡内の協力医療機関で申請し、**接種費用と助成金額との差額をお支払いください。**

※中新川郡外の医療機関で接種した場合は、全額お支払い後、払い戻しの手続きをお願いします。

(領収書原本・印鑑・振込先の分かる通帳を持参し、児童班にて手続きをしてください。)

※未就学児へは県の助成制度があります。詳しくは県のホームページをご覧ください。



**インフルエンザ予防接種助成事業の町内協力医療機関** (立山町の協力医療機関は、町ホームページをご覧ください。)

医療機関名	住所	電話	接種実施日	予約
			平成19年4月2日生～平成28年4月1日生	
かみいち総合病院	法音寺 51	472-1212	11/2(水)・11/16(水)・11/22(水)・12/7(水)・12/14(水)・12/28(水)・1/18(水) (15:00～16:30)	<b>必要</b>
			小児科インフルエンザワクチン外来で接種	
			平成16年4月2日生～平成19年4月1日生	
			月～金曜 診療時間内	不要
池田内科医院	法音寺 1	472-5222	11/1(水)～1/31(水) 診療時間内	不要
酒井医院	広野 494	473-1118	月～金曜 9:00～17:00 土曜 9:00～11:00	<b>必要</b>
中村内科クリニック	上経田 2-5	473-3360	月～土曜の午前中のみ	不要
ひの皮ふ科クリニック	法音寺 16	472-1800	月・火・木・金・土曜 診療時間内	<b>必要</b>
安本内科クリニック	上中町 29	472-0228	診療時間内 (15:30～16:30を除く。)	<b>必要</b>
わかかさ医院	正印 257	473-9380	診療時間内 9:00～12:00 15:30～17:30	不要
渡辺整形外科医院	上法音寺 12	472-0103	診療時間内	<b>必要</b>

## 上市町子育て短期支援事業の利用について

【お問い合わせ】福祉課 児童班 ☎ 内線 7234

保護者が疾病や仕事などの都合により、家庭での児童養育が一時的に困難となった場合に、その児童を児童福祉施設でお預かりします。対象は、原則として小学6年生以下で、本町に住所を有する児童です。利用するには、**原則1週間前までに福祉課児童班へ申請する必要があります。**

### ①短期入所生活援助(ショートステイ)事業

**実施期間** 原則7日間以内

**実施施設**

◆富山県立乳児院 ☎ 432-8137

(富山市牛島本町 2-1-38)

◆ルンビニ園 ☎ 429-0213

(富山市中布目 117)

※事業内容を上記施設へ直接問い合わせることはできません。詳しくは、福祉課児童班へお問い合わせください。

### ②夜間養護等(トワイライトステイ)事業

**実施期間** 原則3か月以内

**利用期間** 基本利用 18時から22時まで

宿泊利用 基本利用に引き続き、翌朝8時まで

休日利用 9時から18時まで

**実施施設** ◆ルンビニ園

令和5年度

# 保育所(園)・認定こども園入所希望申し込み

【お問い合わせ】福祉課 児童班 ☎ 内線 7232、各保育所(園)、認定こども園

令和5年4月からの保育所などへの新規入所(転園を含む。)受付を行います。

希望される方は、次の受付期間内に第一希望の保育所(園)・認定こども園で「入所申込書」をお受け取りください。

「入所申込書」を受け取った時点で受付が完了となります。

**受付期間** 11月1日(火)から14日(月)まで **受付場所** 第一希望の町内保育所(園)・認定こども園

「入所申込書」は、11月30日(水)までに福祉課児童班へ提出してください。

原則、「入所申込書」は今回、受付をされた方にのみお渡しします。

## 町内各保育所(園)・認定こども園の概要(11月1日現在)

	名称	所在地	電話番号	入所定員	対応している特別保育
公立	柿沢保育所	柿沢 828	472-0329	30人	—
	白萩西部保育所	湯上野 95-2	472-1402	20人	—
私立	上市町三日市保育園	三日市 3	472-0449	50人	延長保育、休日保育、一時預かり
	上市保育園(※3)	北島 613	472-0264	60人	延長保育、一時預かり、病児病後児保育(※1)
	若杉愛児保育園(3歳未満児専門保育)	若杉 52-4	473-0010	50人	延長保育、休日保育、一時預かり、病児病後児保育(※2)
	ニチイ弓庄保育所	横越 17-1	472-0088	40人	延長保育
	音杉保育園	法音寺 10-1	472-2044	100人	延長保育、一時預かり、病児病後児保育(※1)
	南加積保育園	広野 1540	473-0185	50人	延長保育、一時預かり
	認定こども園相ノ木保育園	飯坂新 125-1	473-0433	1号 15人 2・3号 50人	延長保育
	認定宮川こども園	中江上 96	472-2402	1号 15人 2・3号 90人	延長保育

※1 体調不良児対応型(入園児童のみ対象) ※2 体調不良児対応型(入園児童のみ対象) および病後児対応型

※3 上市保育園は令和6年3月末をもって保育業務を終了します。

## 《留意事項》

①新型コロナウイルスの感染状況などにより、受付期間を変更する場合があります(臨時休園の場合など)。

②新規で1号教育認定を希望される場合は、事前に認定こども園などの承諾が必要です。

③次の方は、申込方法が異なりますので、事前に福祉課児童班へご連絡ください(お早めをお願いします)。

・町外の保育所などを希望される方

(申込書の提出期限が異なります。)

・新規で新制度に移行していない幼稚園や

認可外保育施設などを利用される方



④令和5年5月以降に町内の保育所などへ途中入所を希望される場合、入所申込書は入所希望月の前々月末日までに福祉課児童班へ提出してください。なお、町外の保育所などの場合は、市町村によって提出期限が異なります。申込方法など詳しくは、福祉課児童班へお問い合わせください。

## 保育所などへ訪問する際の注意点

①保育所などを訪れる際は、感染症対策にご協力をお願いします。

・マスクの着用、手洗い(手指の消毒)の徹底

・訪問前の保育所などへの事前連絡や自宅などでの体温測定

②体調が少しでもすぐれない方は、訪問を控えてください。

③受付期間中に訪問が難しい場合は、福祉課児童班までご相談ください。

※今後の状況に応じて、中止となる場合があります。

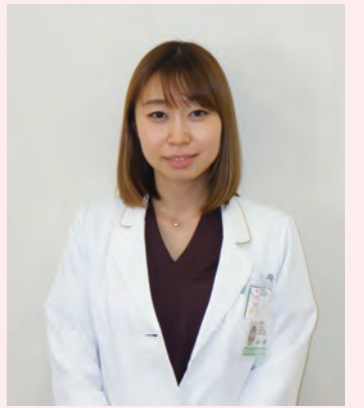
内容	日時	相談場所	お問い合わせ
①年金相談	22日(木) 10:00～15:00	働く婦人の家	町民課 ☎ 内線 148
②人権・行政相談	9日(木) 13:00～16:00	つるぎふれあい館	町民課 ☎ 内線 191
③健康相談 乳幼児の身体計測は要予約です。	毎週(月)～(金) ※祝日除く 9:00～17:00	つるぎふれあい館	上市町保健センター ☎ 473-9355
④消費生活相談窓口 交通事故に関する相談も応じます。	毎週(月)～(金) ※水曜・祝日除く 8:30～12:00	町民課相談窓口	町民課 ☎ 内線 103
⑤法律相談	8日(木) 予約制 9:00～11:00		
⑥結婚相談	8・22日(木) 13:00～16:00		総合相談窓口
⑦心配ごと相談	16日(木) 13:00～15:00	つるぎふれあい館 相談室	上市町社会福祉協議会 ☎ 473-9300
⑧生活・就労相談	15日(木) 10:00～11:30		
⑨介護相談・ボランティア相談	毎週(月)～(金) ※祝日除く 8:30～17:15		
⑩心の健康相談 50人未満の事業所で働いている方や労働衛生管理を担当している方を対象としたメンタルヘルスです。	12日(木) 予約制 10:00～12:00 19日(木) 予約制	魚津神経サナトリウム 魚津緑ヶ丘病院	魚津地域産業保健センター(魚津市医師会館内) ☎ 0765-22-0318 受付時間 9:00～17:00
⑪心の健康相談 心の悩みや病気などの相談に精神科医師が応じます。	9日(木) 予約制 13:30～15:30	富山県中部厚生センター	富山県中部厚生センター ☎ 472-0637
⑫にこにこ相談会 予約制 お子さんの生活・行動・学習・進路などの相談に専門家が応じます。	①21日(月) ②12月7日(木) 13:30～16:00	①立山町元気交流ステーション ②舟橋会館	教育委員会事務局 ☎ 内線 342
⑬看護職員就業支援相談	17日(木) 10:00～16:00	ハローワーク滑川	富山県ナースセンター ☎ 433-5251

はじめまして。10月より関根先生に代わり、外科・消化器外科・乳腺外科の常勤医師として着任しました金谷瑛美です。

かみいち総合病院では、乳がん検診や乳腺外来で皆さまと関わることが多くなるかと思えます。乳がんは、現在、女性の9人に1人が罹患する可能性があると言われていた病気で、また、その数もライフスタイルの変化に伴い年々増加しています。

デリケートな部分でもあり、病院に行くことを躊躇する方も多いとは思いますが、かみいち総合病院では、複数の女性医師による診察や乳がん検診をしています。少しでも気になることがあれば、遠慮せず受診してください。

また、特に気になることがない場合も、定期的な乳がん検診を受けましょう。今まで以上に、上市町の皆さまと関わっていきまよう努めさせていただきますので、どうぞよろしくお願い致します。



金谷 瑛美 先生  
(外科・消化器外科・乳腺外科)

高嶋 勇人 先生  
(整形外科)

## かみいち総合病院 新任医師紹介



10月から着任しました整形外科の高嶋勇人です。高齢化が進む昨今、ロコモティブシンドロームという言葉がテレビや新聞などで目にしたことがありませんか？これは加齢に伴う筋力低下や関節・脊椎の病気などで運動機能が衰え、要介護や寝たきりになったり、そのリスクの高い状態を表すものです。早期発見・適切な治療が健康寿命を延ばすカギとなっています。その中で私は主に股関節や膝関節、骨粗鬆症に関するを中心に診療をしてきました。手術治療では、股関節や膝関節に『軟骨のすり減り』や『骨棘(骨のとげ)』が生じ変形が進行した状態で、階段昇降・歩行時痛などがある方への人工関節置換術や膝関節周囲骨切り術などを行い、また、外来ではプール歩行や体幹トレーニングを中心とした運動療法の紹介のほか、骨粗鬆症の方には、副作用も考えた適切な薬剤の選択や食事、運動を提案し、骨折予防を行います。

これから、地域の皆さまの健康寿命を延ばすお手伝いができればと思っています。よろしくお願いします。

## みんなでめざそう 無火災の町 消防通信

富山県東部消防組合 上市消防署 ☎ 472-2244

### 相ノ木保育園幼年消防クラブの皆さん



### 秋の全国火災予防運動

11月9日(木)～15日(木)

これから火災多発期を迎えます。火災の多くは、ちょっとした不注意やうっかりミスから発生しています。一人ひとりが注意して、悲惨な火災を無くしましょう。

### 上市町秋季消防訓練

日時 11月13日(日) 10:00～11:00

場所 上市町錦町地内 上市川河川敷周辺

※訓練実施中は、一部道路で車両通行規制を実施しますので、ご協力をお願いします。

### 令和4年度上市町・舟橋村小中学生 防火ポスター審査結果について

令和4年度上市町・舟橋村小中学生防火ポスター審査の結果、上市町出展数67作品の中から、次のように決まりました。

#### 【中学生の部】

金賞 上市中学校1年 飛弾崇佑さん(富山県出展作品)

#### 【小学生の部】

金賞 南加積小学校5年 笹野柊真さん(富山県出展作品)

銀賞 南加積小学校5年 大西萌翔さん、酒井悠希さん

陽南小学校4年 榊田裕大さん

銅賞 上市中央小学校6年 大門莉菜さん、まつだりき

能登楓花さん

白萩西部小学校6年 二宮光さん

宮川小学校5年 梶患人さん

相ノ木小学校5年 堂田龍生さん

陽南小学校6年 上田大志さん

※金賞作品は、富山県小中学生防火ポスター図案審査会に出展します。受賞作品は11月9日(木)～15日(木)までアルプスの湯にて展示します。

## 公民館だより

公民館名	11月の行事など	開催日
上市(472-0409)	視察研修	11日(金)
相ノ木(473-1269)	公民館まつり	5日(土) 6日(日)

### ミニ山菜まつり

日時 11月27日(日) 13:00～

場所 白萩南部公民館(東種17)

お問い合わせ ☎ 472-1994

内容 山菜料理の限定販売



## 全国一斉 「女性の人権ホットライン」強化週間

全国ナビダイヤル  
0570-070-810

人権擁護委員による電話相談を受け付けますのでお気軽にお電話ください(相談無料、通話料はご負担願います。)

日時 11月18日(金)～24日(木)  
8:30～19:00(土・日・祝日は10:00～17:00)

相談内容 夫・パートナーからの暴力、職場などでのセクハラ、ストーカー行為、その他女性をめぐる各種問題

お問い合わせ 富山地方方法務局 人権擁護課 ☎ 441-6376



広告

# Net3 光サービススタート!

お申し込み受付中! エリア内最速 2ギガ!!

※2022年6月現在

BS 4K 放送を家中のテレビで! 超高速インターネット!

光サービス受付専用番号(平日 9:00～17:30) **076-461-3118**

ケーブルテレビNet3 Webサイト <https://net3.tv/ftth>

◆光テレビ+光インターネットが月々この価格から! **3,740円** (税込)

ご契約中のお客様 コチラから

新規加入のお客様 コチラから

お知らせ **8** ハローワーク魚津・滑川 人材マッチングフェア(合同就職面接会)

問 滑川公共職業安定所 ☎ 475-0324

ハローワーク魚津・滑川では、管内の求人企業約40社(予定)を一堂に集めた人材マッチングフェア(合同就職面接会)を開催します。就職をご希望の方はどなたでも参加できます。一度に複数の企業と面接できる絶好のチャンスですので、ぜひご参加ください。

日時 **11月9日**(水)

1部 13:20～14:30(13:00から受付)  
2部 14:20～15:30(14:00から受付)

※事前予約制とし、時間帯を分けて開催します。

(参加企業は1部、2部どちらも同じです。)

場所 新川文化ホール2階展示ホール(魚津市宮津110)

お知らせ **7** 外出時はエコドライブで!

問 町民課 生活環境班 ☎内線 141

エコドライブによって10%程度の燃費向上が期待でき、温室効果ガスの削減だけでなく、ガソリン代の節約や交通事故の防止にもつながります。11月は、冬タイヤへの交換時期になりますので、運転中のエコドライブに加え、空気圧の点検なども併せて行いましょう。



魚津税務署からのお知らせ 消費税インボイス制度説明会について

問 魚津税務署 法人課税第一部門 ☎ 0765-24-4934 (直通)

説明会の開催日程(説明会は事前予約制ですので、お電話でお申し込みください。)

開催日	説明会	開催時間	定員	開催場所
<b>11月9日</b> (水)	免税事業者向けインボイス制度説明会	9:30～11:00(90分)	各 <b>15人</b> (参加費無料)	魚津合同庁舎 5階共用会議室  魚津市新金屋 1-12-31
	登録申請相談会	11:15～12:00(45分)		
	インボイス制度説明会	13:30～14:30(60分)		
	登録申請相談会	14:45～15:30(45分)		
<b>12月21日</b> (水)	免税事業者向けインボイス制度説明会	9:30～11:00(90分)		
	登録申請相談会	11:15～12:00(45分)		
	インボイス制度説明会	13:30～14:30(60分)		
	登録申請相談会	14:45～15:30(45分)		

介護保険アレコレ 問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

高額介護(介護予防)サービス費について

月々の介護費の自己負担額が世帯合計(個人)で上限を超えた場合に、その超えた額が払い戻されます。

所得区分(町村民税)	負担の上限額(月額)
課税所得690万円(年収約1,160万円)以上	140,100円(世帯)
課税所得380万円(年収約770万円)～課税所得690万円(年収約1,160万円)未満	93,000円(世帯)
課税所得380万円(年収約770万円)未満	44,400円(世帯)
下記以外の町村民税非課税世帯	24,600円(世帯)
前年の公的年金等収入金額+その他の合計所得金額の合計が80万円以下の方など	24,600円(世帯) 15,000円(個人)
生活保護を受給している方など	15,000円(世帯・個人)

■11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5期(11月30日(水)納期限です。)

年金だより 問 町民課 住基戸籍班 ☎内線 148

11月は「ねんきん月間」 11月30日(いいみらい)は「年金の日」です!

日本年金機構では、毎年11月を「ねんきん月間」と位置付け、国民の皆さまに公的年金制度に対する理解を深めていただく取組みを厚生労働省と協力して行っています。また、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」などを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11(いい)月30(みらい)日を「年金の日」としています。この機会に、「ねんきんネット」でご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか?

「ねんきんネット」をご利用すると、24時間いつでもどこでもパソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認できます。「ねんきんネット」は、日本年金機構のホームページでご確認ください。

([https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/))



お知らせ **4** 12月1日は「世界エイズデー」です

問 富山県中部厚生センター ☎ 472-0637

国内では昨年、新たなHIV感染者は742件、AIDS患者は315件報告されました。HIVは予防可能な感染症です。エイズに関する正しい知識を身につけて適切な予防策をとり、HIV感染を防ぐとともに、早期発見・早期治療のために検査を受けましょう。

検査日時 毎週火曜日 9:00～11:00

(12月27日、1月3日を除く。)

※前日17時まで要予約。

※検査は匿名・無料です。

場所・予約 富山県中部厚生センター(横法音寺40)



レッドリボンは、エイズに対する理解と支援の象徴です。

お知らせ **5** 子宮頸がん予防ワクチンを自費で接種した方への費用助成について

問 上市町保健センター ☎ 473-9355

子宮頸がん予防ワクチンについて、平成25年から積極的な勧奨を差し控えていましたが、令和4年4月から再開することとなりました。

平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性で17歳となる年度以降、自費で接種した方へは、その費用を払い戻します。

助成金額 接種費用全額

※領収書などを紛失し支払額が確認できない場合は、町の単価(1回17,100円)を助成します。予防接種以外の費用(接種のための交通費やこの申請のために要した文書料など)は払い戻しの対象外です。

申請期限 令和**7年3月31日**

※提出書類や対象要件など、詳しくは町保健センターまでお問い合わせください。

お知らせ **6** マイナンバーカードの平日延長・休日交付サービスについて

問 町民課 住基戸籍班 ☎内線 147

日時 **11月7日**(月)17:15～19:00

**11月27日**(日)9:00～11:00 **要予約**

場所 町民課住基戸籍班(役場1階2番窓口)

対象 マイナンバーカードの交付を受ける方

持参するもの 通知カード、本人確認書類、はがき(交付通知書)

マイナンバーカードを利用して、ご自身の住民票・印鑑登録証明書が全国のコンビニで取得できます!

時間 6:00～23:00 **手数料** 300円



お知らせ **1** 高齢者宅などの除雪作業の協力者募集について

問 福祉課 社会福祉班 ☎内線 7124

町では、高齢者や障害者などの住宅の宅地内の除雪や屋根の雪下ろし作業ができる上市建設業協会加盟の事業者名簿と上市町シルバー人材センターのチラシを町ホームページに掲載し、情報提供しています。

また、有償(高齢者などが個人負担)で除雪作業にご協力いただける方々を募集しますので、福祉課社会福祉班までお問い合わせください。

※協力者は町ホームページに掲載します。

お知らせ **2** 医療費のお知らせについて

問 町民課 医療保険班 ☎内線 143

国民健康保険および後期高齢者医療では、被保険者の方が病気やケガによって医療機関等を受診された際にかかった医療費の総額などをお知らせしています。医療費のお知らせは、医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用できます。

今後の発送予定については次のとおりです。

◆国民健康保険

令和4年1月～6月診療分	既に発送済
令和4年7月・8月診療分	令和4年12月初旬頃
令和4年9月・10月診療分	令和5年2月初旬頃
令和4年11月・12月診療分	令和5年4月初旬頃

◆後期高齢者医療

令和3年11月～令和4年10月診療分	令和5年1月下旬頃
令和4年11月～令和5年10月診療分	令和6年1月下旬頃

※注意事項

令和4年11月から12月までに受診された医療費の医療費控除を受ける場合は、医療機関などから発行された領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成し、その明細書を申告書に添付する必要があるため、領収書の保管をお願いします(この場合、領収書は確定申告期限から5年間保存する必要があります。)

お知らせ **3** 11月20日は「家族の日」 その前後1週間は「家族の週間」

問 福祉課 児童班 ☎内線 7234

家族や地域とのつながり、子どもを育てていくことの大切さを改めて考える時間にしましょう。



やっぱり、家族っていいね。  
**家族の日**  
**家族の週間**

家族の日:11月20日(日) 家族の週間:11月19日(土)～21日(月)



# 募集案内 - recruitment guide -



## 上市町職員を募集します

問 総務課 職員班 ☎ 内線 216

試験区分 職務経験者

職種と人員 行政職（建築技術）1人

受付期限 11月11日(金)

受付場所 上市町役場 総務課人事担当  
※郵送の場合、簡易書留で必着

第1次試験 11月27日(日)  
(上市町役場2階第1会議室)

※受験者には後日、受験票と受験要領（内容）を送付します。  
※詳しくは、町ホームページをご覧ください。総務課職員班（☎内線 216）までお問い合わせください。



## ふるさと納税の返礼品提供事業者を募集しています

問 財務課 財政班 ☎ 内線 162

### 応募手順

①応募検討の旨、財務課財政班までご相談ください。  
②町が業務委託している結デザイン(株) (0957-73-6945)と返礼品について調整してください。

③調整後、町ホームページから申請書をダウンロードし、財務課財政班まで提出してください。

※結デザイン(株)は、返礼品の企画や寄附の受付、お問い合わせ対応などを行います。

※返礼品の登録要件など詳しくは、町ホームページをご覧ください。



## JICA 海外協力隊募集と説明会の開催

問 (独) 国際協力機構 ☎ 464-6491

JICA 海外協力隊に参加する方を募集しています。派遣期間は原則2年間です。

詳しくは、JICA 海外協力隊サイトをご覧ください。

募集期間 11月1日(火)～12月12日(日)

日本時間 正午締切

※応募プレエントリーは開始されています。

募集説明会日時 (インテックビル4階スカイギャラリー)

第1回 11月2日(火) 19:00～21:00

第2回 11月23日(水・祝) 14:00～16:00

要予約



## 求職者支援訓練の受講者を募集します

問 滑川公共職業安定所 ☎ 475-0324

求職者の方を対象に職業訓練を実施しています。

募集訓練科 ビジネスパソコン・Web科

場所 クレセントパソコンスクール (☎ 432-7676)

訓練期間 12月26日(月)～令和5年3月25日(日)

募集期限 12月2日(金)

対象者 ハローワークで求職の申込みをしている方など  
※選考があります。受講無料(要テキスト代など)



# イベント案内 -event guide-



## こどもの城だより ～11月行事～

お問い合わせ ☎ 473-0001

### ★開館時間

月～金 10:00～18:00

土・日・祝 9:00～17:00

11月の休館日 20日(日)

内容	日時	
乳幼児教室 (子育て相談)	ちびっこ広場 (4か月から1歳頃まで) 合同絵本読み聞かせ (ゆめぼけ) ふたご・みつご広場 (プレママ・おむね3歳まで) 合同ことばの指導 合同教室	8・22日(火) 10日(火) 15日(木) 17日(木) 24日(木)
教室・イベント	将棋クラブ おりがみ教室 レッツ！エンジョイイングリッシュ ヒップホップダンススクール スポーツ教室 (跳び箱) ★印は、要予約です。	12・26日(土) 5日(土) 9日(水) 11日(金) 12日(土) 13日(日) 19日(土) 27日(日)
	10:00 10:30 13:30 16:00 13:00 10:30 11:00 10:30	



令和元年もちつき会の様子

※9日(水)は12時から行事のため一般利用はできません。  
※19日(土)はもちつき会のため一般利用はできません。

## 第43回 フレアールかみいちフェスティバル

問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

日時 11月19日(土)・20日(日)

展示発表 1日目 13:00～16:00 2日目 10:00～16:00

ステージ発表 2日目 13:00～15:30

場所 北アルプス文化センター

※体験会、飲食を伴う発表、バザー、特産品販売はありません。  
※来場の際は、感染症の感染拡大防止対策にご協力ください。

～会場でマイナンバーカードの申請サポートも行います～

1日目 13:00～16:00 2日目 10:00～13:00

## 上市えきなか古本市

問 上市町観光協会 ☎ 472-1515 (イベントに関すること。)  
企画課 企画班 ☎ 内線 225 (公共交通利用に関すること。)

日時 11月5日(土)・6日(日) 10:00～17:00

場所 富山地方鉄道上市駅構内

～公共交通利用のチャンス！～ 2大特典

その1 上市町営バス全線2日間、無料でご利用できます！

・両日ともに、柿沢・大岩線、南加積線、宮川線、相ノ木線、弓庄線を土曜日ダイヤで臨時運行。

・予約のりあいバスの白萩線、陽南線も運行(要予約)。

その2 富山地方鉄道利用者にイベント当日使用できる500円割引券を数量限定で配布します！



## かみいち Deai Bar 上市町×吉本興業

問 企画課 企画班 ☎ 内線 223

「ジョイマンとラップとゲームで楽しもう！」 ▼ジョイマン

日時 11月25日(金) 19:00開始

場所 カミール4階大ホール (西中町11)

申込期限 11月18日(金)

「教えて！椿鬼奴先生・グランジ先生」 ▼椿鬼奴 お申込みはこちら

日時 12月18日(日) 13:00開始

場所 上市町文化研修センター (法音寺15-5)

申込期限 12月11日(日)

## 第3回 寺崎美幸コンサート2022

問 北アルプス文化センター ☎ 473-1818

日時 11月27日(日) 14:00開演

場所 北アルプス文化センター

入場料 1,500円 全席自由

ゲスト 津軽三味線 椿正範、椿俊太郎



「コロナ禍の中、方針決定の困難さ」

2020年、コロナウイルス感染症が流行してから、当院をはじめ多くの病院・施設で面会制限が導入され、久しく経ちました。入院して治療する患者さんの中には、病気を治療するばかりでなく「退院した後どうするか」を決めることが必要な場合があります。例えば、ご家族のサポートが難しい場合は、週数回のデイサービス利用を提案する場合があります。あるいは退院後の日常生活がどうしても困難という場合には、老人施設への入所を勧める場合もあるかもしれません。そのような方針決定には、やはりご家族・ご本人を交えた話し合いが重要と考えます。しかし、コロナ流行の影響もあり、そういった機会をなかなか設けられないのが現状です。

医療者の立場としてももどかしさを感じるところですが、限りある話し合いの場の中で、ご本人の想いとご家族の想いとをすり合わせられるように邁進していきたいと思えます。



かみいち総合病院 内科医員 脇田 明宏

かみいち総合病院 ☎ 472-1212

### 特別講演

#### ▶第1部

演題 「形成外科の魅力：形と美の追求」

講師 富山大学学術部医学系 形成再建外科・美容外科 教授 佐武 利彦

#### ▶第2部

演題 「健康寿命日本一を目指して」

～富山県における健康と医療の課題～

講師 富山県厚生部長 有賀 玲子

## 第11回 かみいち総合病院 「病院祭」

入場無料

日時 11月23日(水・祝) 13:00

場所 つるぎふれあい館2階

13:10～ 糖尿病よろづゼミナール

講座名	第5回剣生きがい大学	第5回自然環境講座
内容	越中古代史をいどころ神話「姉倉比賣神社伝説」 …呉羽山のふもとに神秘的な古代の伝説「蛭ヶ森貝塚、機織り伝説」	五百羅漢像は寛政11年から寄進が続き「535」 …一体毎に佐渡から運ばれた石像「十大弟子、十六羅漢、五百羅漢」
講師	高志の国学び師範 柴田 清秀 氏	富山県ナチュラリスト 濱田 啓二
場所	姉倉比賣神社	五百羅漢（長慶寺）
日時	11月16日(水)・17日(木)・18日(金) 9:00～16:00 (北アルプス文化センター前に集合)	
定員など	各40人(参加諸費用300円) ※昼食持参(JR富山駅北口周辺で食事可) ※上記の3講座を3日間開催予定(いずれかを選択) 申込方法 教育委員会事務局 生涯学習班窓口(役場3階)で申込用紙を受け取り、申込み。 <b>11月11日(金)締切</b>	

**働く婦人の家**




問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

社交ダンス(Shall we dance!) 講座(講師 大井 泰子)



**開催日時** 毎週 水 曜日 19:00～20:30  
**場所** 働く婦人の家2階 軽運動室  
私たちは社交ダンスを通してサークル員相互の親睦と健康維持を図ることを目的として日々練習に励んでいます。  
講師の大井先生の丁寧な指導により楽しく学ぶことができます。ダンスに興味や関心のある方、一緒にステキな時間を過ごしませんか？

**ちぎり絵講座体験会**  
「干支のちぎり絵 招福の卯」



**日時** 12月14日(水) 9:30～  
**場所** 働く婦人の家 託児室  
**参加費** 2,000円(材料費・講習費含む)  
**対象** 町内在住者または町内にお勤めの方  
**定員** 10人  
**持ち物** ハサミ、工作用のり、ハンドタオル(おしぼり用)  
**申込方法** 働く婦人の家へ電話申込み(☎473-0075)  
**申込期限** 11月8日(水)(定員になり次第、締切)

**総合スポーツクラブ“さんさん”**



問 “さんさん”事務局(B&G体育館内) ☎ 472-1971

気軽に卓球(指導者 高木 臣司)



**開催日時** 毎週 水 曜日 10:00～11:30  
**場所** B&G 海洋センター体育館  
**参加費** 150円/会員 300円/非会員  
**対象** 成人  
硬式球を使う卓球教室です。  
卓球が初めての方でも、ラケットを持っていない方でも大歓迎。  
汗と一緒にストレスを発散させて気軽に楽しみましょう。

**柿沢コミュニティセンター(11月)**

問 柿沢コミュニティセンター ☎ 473-8100

教室名(講師)	料金	日時
陶芸(吉野 香岳 氏)	陶芸 1,300円	9日(水)
	絵付け 1,500円	12日(土)
	ろくろ 3,000円(要予約)	19日(土)
		30日(水)
スタンドグラス(西島 直義 氏)	1回1,500円(材料・キット代別途)	27日(日) 13:30

# 上市図書館へようこそ!

QRコード  
ホームページは  
こちら

開館時間 10:00～18:00

※閉館時間は随時ご確認ください。

お問い合わせ 図書館 ☎ 472-6494

えほんしつ ☎ 472-2211

今月の図書館・えほんしつカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
10/30	10/31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	12/1	12/2	12/3

黒地に白文字の日は休館日

## 今月のイベント

★絵本のよみきかせの会  
**日時** 11月6日(日) 10:30～ **場所** 絵本コーナー  
テーマ「秋に親しむ ～美しいものをみつけよう～」

★読書会  
**日時** 11月25日(金) 13:30～ **場所** 3階対面朗読室  
課題図書「ちよば」 諸田 玲子/著

## 今月のおすすめ本

「金魚いろ×かたち謎解き図鑑」  
大森 義裕/著 化学同人/発行  
金魚には、さまざまな色や形があり、世界で200以上の品種があります。この本では、金魚の特徴や品種、その特徴を生み出す遺伝のしくみなどの専門的なことも、図と写真を使って分かりやすく解説してあり、誰でも楽しめる本です。  
ひと味違うマニアックな金魚の不思議な世界を、より深く味わってみませんか。



## 図書館ミニ情報

蔵書点検のため次の期間、休館します。  
**11月8日(水)から16日(水)までの9日間**  
この期間中、資料閲覧や貸出などは行いませんので、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。  
なお、本を返される場合は、生涯学習会館1階ピロティールにある返却ポストをご利用下さい。

## 今月の新着本

★一般書  
ドローンのつくり方・飛ばし方…野波 健蔵 他/著 オーム社/発行  
ウクライナにいたら戦争が始まった…松岡 圭祐/著 KADOKAWA/発行

★児童書  
世界の妖怪大図鑑…水木 しげる/著 講談社/発行  
びっくり!動物園のおしごと図鑑…DK社/編 アリス館/発行

★今月のおススメコーナー★  
テーマは「たのしいね、いろんなあき!」です



えほんしつ  
“ゆめぼけ”



授乳室やおむつ替え室があるので  
安心して楽しめます!

ひよびよ  
の会  
毎週月曜  
10:45～

おはなし会  
毎週日曜  
10:45～



親子で楽しむ  
おりがみ教室  
12日(土)  
10:30～  
「かわいいピエロ」  
をつくります

14日(月)13:00から16日(水)まで  
蔵書点検のため、休館します。

図書館ホームページ・図書館報「こんにちは図書館です」でも、新着本情報などご覧いただけます。

# アルプスの湯であたたまろう!

お問い合わせ ☎ 473-3272



▲アルプスの湯HP

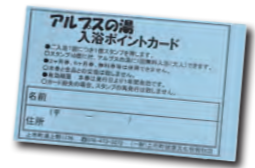
**今月の催し物** (12:30開演、観覧無料)

5日(土)	「劇団『絆』」	公演
12日(土)	「新川民謡研究会」	公演
19日(土)	「藤山一座」	公演
26日(土)	「ザ・あんぱんたん」	公演

※今後の状況により、中止となる場合があります。

## 入浴ポイントカード 実施中

入浴1回につき1ポイント進呈。  
10ポイントたまれば、入浴1回をサービスします!(2か月券・6か月券などは併用できません。)



25日(プレミアムフライデー)は、2ポイント  
26日(ふろの日)は、3ポイント

## ロビー展示 (つるぎふれあひ館1階)

- ▶小中学生防火ポスター展示 11月 9日(水)～15日(火)
- ▶税を考える週間作品展 11月11日(金)～17日(木)
- ▶盆草展 11月11日(金)～13日(日)
- ▶おたっしや家手づくり教室作品展 11月19日(土)～26日(土)
- ▶上市美術会写真展 11月25日(金)～12月16日(金)

「健康メディカル相談」 11月2日(水)13:30～ 12月7日(水)13:30～	「健康おしゃれ相談」 11月26日(土)10:30～
---	-------------------------------



健診・教室名	対象	実施日	受付時間	持ち物	その他
4か月児健診	令和4年 6月生	11月10日(木)	13:00~13:15	健診票・母子健康手帳・バスタオル	※健診票は、2か月児訪問でお渡ししています。
	令和4年 7月生	12月1日(木)			
1歳6か月児健診	令和3年 4月生	11月17日(木)	13:00~13:15	健診票・問診票・フッ化物塗布申込書(希望者)・母子健康手帳・バスタオル	※フッ化物塗布も行います(希望者)。※健診票とフッ化物塗布申込書は、郵送でお送りします。
	令和3年 5月生	12月8日(木)			
3歳児健診	令和元年 5月生	11月24日(木)	13:00~13:30	健診票・アンケート・母子健康手帳・バスタオル	※尿検査を行います。フッ化物塗布も行います(希望者)。
	令和元年 6月生	12月22日(木)			
離乳食教室	令和4年 6月生	12月21日(木)	9:00~9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
	令和4年 7月生				
すくすく教室	令和4年 3月生	12月21日(木)	13:00~13:30	母子健康手帳	※要予約
	令和4年 4月生				
ママ&ベビーサポート教室	産後4か月までの お母さんとお子さん	11月9・30日(木)	9:00~9:30	母子健康手帳・バスタオル	※定員5組(申込順) ※要予約

※1歳6か月児・3歳児健診のフッ化物塗布は、新型コロナウイルス感染症の状況に応じて中止することがあります。  
※健診会場では、換気や手指消毒を実施しています。お越しの際は、自宅での体温測定とマスク着用をお願いします。  
お子さんや保護者の方で発熱や体調不良の症状がある場合は、翌月に変更可能ですので、ご連絡ください。

## ポリファーマシー（多剤併用）を知っていますか？

年齢を重ねると、複数の持病を持つ人が増えていき、その病気の数だけ処方される薬も多くなります。処方されたお薬、きちんと飲めていますか？



### 薬が増えると増える困りごと

薬が多くなると、きちんと飲めなくなることや似たような成分の重複、飲み合わせの心配があります。また、処方される薬が6つ以上になると副作用を起こす人が増えることが分かっています。特に高齢者は薬の種類が多いことだけでなく、加齢によって薬の効き方が変化することも影響します。

### 困りごと

- いつ、どの薬を飲むのか分からない
- 似たような名前の薬で分からない
- 喉につかえる
- めまいやふらつき、転倒する
- なんとなく体の調子がおかしい

### その他、起こりやすい副作用

物忘れ・うつ・せん妄・食欲低下・便秘・排尿障害など

### お薬との上手な付き合い方

- 自己判断で薬の使用を中断しない。
- 薬についての疑問があれば、「かかりつけの医師」または「かかりつけの薬剤師」に相談しましょう。
- お薬手帳は1人に1冊。複数持っている人は、かかりつけ薬局で1冊にまとめてもらいましょう。
- お薬だけに頼らず生活習慣の改善も行いましょう。



### セルフメディケーション

- 「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」をセルフメディケーションといいます。
- 健康に過ごすために、自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理に関わることが大切です。
- 正しい知識を身に付けることで、軽い症状を自分で改善したり、生活習慣病の予防や健康維持に役立てることができます。



内容	日時	場所	備考	
介護予防教室	1日(木) 13:30~14:30	宮川公民館	参加費 無料 持ち物 介護予防手帳、水分、タオル、運動しやすい服装、マスク	
	9日(木) 13:30~14:30	相ノ木会館		
	2・16日(木) 13:30~14:30	南加積公民館		
	17日(木) 13:30~14:30	柿沢公民館		
	25日(金) 13:30~14:30	弓庄公民館		
11月は実施しません。		音杉公民館		
わきあいあい健康長寿！ 足腰しっかり筋力体操教室	4・11・18・25日(金)	① 10:00~11:15 (受付9:30) ② 13:45~15:00 (受付13:15)	カミール2階	参加費 無料 ※要予約 定員 各回25人(1日50人) 持ち物 水分、タオル、運動できる靴、マスク、眼鏡(またはフェイスシールド)、シートなど
ほっと一息できる場所 おれんじカフェ	10日(木)	13:30~15:00	つるぎふれあい館 1階 会議室	参加費 100円 ※要予約

※自宅必ず体温を測定し、マスクを着用してお越しください。また、ご自身やご家族の体調が少しでもすぐれない場合は、参加を控えてください。会場の衛生管理には細心の注意を払いますが、参加者の皆さんも基本的な感染症対策にご協力ください。

※各教室などは、新型コロナウイルス感染症の状況に応じて中止することがあります。

「いつでも、どこでも」  
わきあいあい体操動画



## 12/18(日) フレイル予防サポーター養成講座 キックオフ講演会

今、注目のフレイルについて町民に広げるフレイル予防サポーターになってみませんか？

場所 つるぎふれあい館 2階研修室

内容 「フレイル(虚弱)予防で健康長寿！～フレイルチェックで健康づくり、そしてまちづくり～」

参加費 無料

申込期限 12月9日(金)

申込方法 地域包括支援センターへ電話申込(☎473-2811)

講師 飯島勝矢氏  
(東京大学高齢社会総合研究機構機構長・未来ビジョン研究センター 教授)



## 毎週金曜日 足腰しっかり筋力体操教室

皆さんは、普段運動をする習慣はありますか？  
いつまでも元気でいたいけれど、自分で運動するのは難しいし、続かないと感じている方も多いと思います。

地域包括支援センターでは、毎週金曜日に介護予防体操教室を実施しています。体操は椅子に座ってできるので、体力に自信がないという方でも参加しやすいです。

毎週この教室を楽しみにしてくださる方が多く、参加者から「身体が軽くなった」「続けているうちに、筋力がついてできることが増えた」という声も聞かれます。

皆さん、わきあいあいと笑顔で楽しく体操に励んでいます。

内容 ラジオ体操、シナプソロジー(脳の体操)、わきあいあい体操など  
講師 アピアスポーツクラブ 健康運動指導士

ぜひ、お気軽に上市町地域包括支援センター(☎473-2811)までお電話ください。



突然、犯罪や交通事故の被害に遭ったら…  
被害によって大切な人を失ったら…

一人で悩まず相談を。  
相談電話 (076)413-7830

富山県公安委員会指定 犯罪被害者等早期援助団体  
(公社)とやま被害者支援センター 〒930-0858  
富山市牛島町5番7号  
TEL076-413-7820

犯罪被害者週間  
11月25日～12月1日



## 1歳6か月児健診の子どもたち





### 10/12 3R + R プロジェクト 介護用ポータブルトイレ寄贈

10月12日、ネットショップを運営するライブリード(株) (正印) が令和2年度から取組む3R + R (リデュース・リユース・リサイクル+リターン) プロジェクトで脱臭機能付きのポータブルトイレを町社会福祉協議会などに8台寄贈しました。これは、デザイン変更などで廃棄となる商品を有効活用しようといわれるもので、同社の杉谷光雄社長は「少しでも介護をする方の手間を減らせたらと思っています。倉庫に眠っているものが、人の役に立てば本望です」と話しました。



▶右から杉谷社長、店長 三太くん、町社会福祉協議会 中村政一 事務局長

### 10/3 ~ 10/7 社会に学ぶ「14歳の挑戦」

10月3日から7日までの5日間、上市中学校の2年生147人が建設業や飲食業、小売業などの様々な事業所48か所で職場体験を行いました。

役場には、4人が就業体験に訪れ、5日と7日にNet3番組「チャンネルかみいち」の制作に携わりました。三日市保育園で同じく職場体験している仲間たちを紹介する番組制作の中でテレビカメラの操作やインタビュー、原稿の執筆、ナレーションの収録などに挑戦しました。

なお、生徒が制作した番組は10月22日から1週間放送されました。



▲三日市保育園でのインタビュー撮影の様子



### 9/30 サトイモ「大和」 初選別・目ぞろい会



9月30日、上市町産サトイモの主力品種「大和」の初選別・目ぞろい会がJAアルプス上市野菜集出荷場(広野)で行われました。今年も天候に恵まれ大きく育ち、9月25日に行った試し掘りの結果では、1株当たりのA品(形が綺麗なもの)の重量が1,188gと過去20年の調査期間中で2番目の豊作傾向と報告されました。

なお、サトイモは、農家60戸が計10haで栽培。12月末までに60tの出荷を見込んでおり、「上市特産つるぎさといも」として販売されます。



### 9/23 ~ 9/24 史跡上市黒川遺跡群から 探る古道ミステリー



9月23日、24日の2日間に渡り、「劔岳 線の記」などの著者、探検家 高橋大輔さんをゲストに第20回黒川フェスティバルが開催されました。

1日目は、北アルプス文化センターで高橋さんの特別講演会が行われ、世界各地での探検の記録や劔岳と史跡上市黒川遺跡群との関わりなどが紹介されました。

2日目は、高橋さんと参加者が一緒に黒川遺跡群や護摩堂古道を散策。2日間参加した60代女性は「60年以上、上市に住んでいますが、黒川の墓跡や古道は知りませんでした」と貴重な体験ができたようです。



▲2日目の「護摩堂古道」散策の様子

### 10/15 やわやわキャンプ2022 10/16

10月15日、16日の2日間に渡り、西田美術館でスウェーデン文化を体験する「やわやわキャンプ2022」が開催され、大勢の来場客が訪れました。会場では、スウェーデン発祥の薪投げゲーム「クップ」やごみ拾いとジョギングを合わせたニューフィットネス「プロギング」体験などが行われました。プロギングには、2人1組で取組み、スウェーデン語で「ブラ」(良いね!)と「タック」(ありがとう!)と声を掛け合いながら、約3kmの道のりを町を綺麗にしながら走り、気持ち良い汗を流しました。



▶プロギングを楽しむ参加者ら

### 10/9 第8回フォトロゲイニング 上市まちのわ2022

10月9日、スポーツをしながら観光も楽しめる第8回フォトロゲイニング上市まちのわ2022が、開催されました。

2年ぶりに町全域を使って行われた今大会は、75チーム、247人が県内外から参加し、3時間と6時間の各カテゴリーに分かれ、39か所あるチェックポイントを巡り得点を競いました。地図をもとにたどる町は冒険しながら、参加者は新たな上市町の魅力を発見できたのではないのでしょうか。



▲チェックポイントの稲葉農園へ向かう参加者

### 10/1 いけがみあきら 池上彰さん文化講演会

10月1日、北アルプス文化センターでフリージャーナリストの池上彰さんが「私たちはどんな時代に生きているのか」と題して講演し、565人が来場しました。

講演で池上さんは「新型コロナウイルスの流行から2年半で、日本を含む世界では大変な変動があり、アフターコロナの世界でどのように生きていかなければいけないかを今考えるその時だと思います」と話しました。

この日は、宗教の正しい知識を身に付けておくべきことやロシアのウクライナ侵攻の背景などをわかりやすく解説されました。



### 9/29 町総合計画、まち・ひと・しごと 創生総合戦略審議会

9月29日、上市町文化研修センターで昨年度始まった町総合計画の進捗状況と総合戦略に新たに追加する事業について審議されました。

町が令和3年度に取組んだ事業の実績や進捗状況、令和2年国勢調査の結果をもとに修正した令和12年度の目標人口(17,700人)などが報告され、委員からは「防犯灯のLED化率」や「防災・減災のハード事業の推進」などについての意見が出されました。



# #東京で生きる

-No.026-

このコラムでは町出身者、町に縁のある方で構成している「上市町首都圏同窓会」会員の「今」を紹介しています。

今回は、埼玉県熊谷市でコミュニティラジオ局「FM.クマガヤ」を運営している高井さんにお話をお伺いしました。個人的な話になりますが、高井さんは中学、高校の後輩で部活動も一緒でした。今回、「#東京で生きる」を偶然見つけてくれて、連絡をもらい、15年以上ぶりにお話しました。続けてきてよかったな、と思う瞬間でもありました！（文：早川恭平）



## 高井 昭博 (たかい あきひろ)

1988年生まれ。広野出身。上市中学校～富山東高校～立正大学(埼玉県熊谷市)大学では放送サークルに所属し、在学中からラジオ局設立に向けて活動を始める。2018年「FM.クマガヤ株式会社」設立。同社取締役局長に就任。2019年4月「FM.クマガヤ」開局。地域情報の発信を続けている。

上市町首都圏同窓会 (Facebook)



「カミラジ！」取材の様子公開中！



スマートフォンで聴く場合、上のQRコードをカメラで読み込んでアクセス！Spotifyアプリ（無料）を使うとより便利に聞くことができます。パソコンからの場合は、「カミラジ！」と検索！

上市町首都圏同窓会



### ■上市町とわたし

父の実家が上市町で、祖父と祖母が暮らしていたこともあり、毎週富山市内から通っていました。小学5年生の夏に上市町に引っ越ししてきましたが、みんなが優しく迎え入れてくれたことを今でも覚えています。上市中学校では部活に生徒会にと毎日が楽しい出来事で溢れていました。上市町で過ごした日々、部屋の窓から見える山々、行きは下り坂、帰りは上り坂の登下校、丸山運動公園で部活に励んだこと、全てがその後の自分を形作りました。

### ■ラジオとわたし

きっかけは、大学進学先のまち埼玉県熊谷市。熊谷市は、41・1℃を記録した日本で一番暑いまちとして知られています。大学では放送サークルに入会し、活動の中に学内向けのラジオ番組を制作するというものがありました。

私は、学内だけでなく市民と学生と一緒にラジオ番組を作った交流ができた面白いのではと考え、市役所に乗り込んで行ったのはいい思い出です。予算はなかなかなかったものの職員の方の協力もあり、高齢者の方々と大学生がラジオ番組を作る企画が実現しました。その時に、人と人がつながることの面白さを知りました。この活動をしていると、大学

の先生から出会った人がいると呼び出されました。その人は、熊谷で生まれ育ったミュージシャン。私の人生を変えた人。彼は言いました「このまちにラジオ局をつくりたい」と。本当にできるかもわからない。でも、自分にもこのまちでできることがあるのではないかと感じた瞬間でした。

素晴らしい仲間にも恵まれ、2018年「FMクマガヤ株式会社」を設立。翌年2019年4月「FMクマガヤ」が開局しました。



このまちに本当にラジオ局ができた。私たちが立ち上げたのは、コミュニティFMとも呼ばれており、市町村単位で放送するラジオ局です。富山県内にも5局あります。「FMクマガヤ」は「まちを元気にする」をコンセプトに毎日朝7時から夜10時まで生放送。パーソナリティも市民。まちの情報の流れ、人と人がつながるラジオ局。私が大学生のときに見たあのわくわく感が毎日ここにあります。もちろん楽しいことだけではありません。「コミュニティFMは、東日本大震災をはじめとする様々な災害時に

まちの情報を伝えるメディアとして活躍しています。熊谷市にも大きな台風が来た時には、避難所や冠水場所等の情報を集め、このまちのことだけを伝えました。このまちだけのラジオ局だからこそできることなのです。今でも当時の放送を聴いてくれていた市民の方からラジオがあつて安心したと言われます。もちろん嬉しかったことでもあります。ある時、とあるスーパーでラジオ中継をしていたら、通りすがりのおじいさんに「高井さんかい？声でわかつたわ。ラジオがあつて楽しいよ」と。またある時、とあるお店に立ち寄ったら店主から「うちの話したでしょ。お客さんが来たよ」と。ラジオでつながっていく。地元でもない私を迎えてくれたこのまちに恩返しのできたのではないかと思っています。

### ■これからのわたし

私は、上市町に18歳までしかいませんでした。なので、私にとって上市町は懐かしさもありませんが、まだまだ知らない新しい魅力があると感じています。近く上市町にUターンを予定しています。人と人がつながるラジオ局を立ち上げた経験を生かして、もっともっと上市町の魅力を見つけていきたいです。

上市町にもラジオ局をつくれたら...そんな思いを抱きながら

### ■町の人口と世帯数

令和4年10月1日現在

人口	19,370	(-15)	(-365)
男	9,293	(-2)	(-165)
女	10,077	(-13)	(-200)
世帯数	7,746	(-9)	(-86)

( ) は前月比 ( ) は前年比

※ここでは毎月の住民基本台帳人口・世帯数を掲載しています。

### ■町税のご案内

国民健康保険税 第5期

後期高齢者医療保険料 第5期

11月30日(水) 納期限



▲支払秘書



▲LINE Pay 請求書支払



▲PayPay

### ■ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ

3件、97,000円 (累計4,009万4,831円)

■善意銀行 (町社会福祉協議会 9/1 ~ 9/30)

上市町仏教会様 3万円

匿名様 紙おむつ4袋・リハビリパンツ1袋・パット6袋、扇風機1台・その他284点、バスタオル2枚・フェイスタオル4枚・エタノール1本

スマートフォンなどで、いつでもどこでも「広報上市」が読めます！アプリの利用は無料。タブレット端末でも利用できます。ぜひご利用ください。

