

public
relations
magazine



広報 上市

かみいちまち kamiichi town

2020 **1**
NO.793

もちつき会
(12月11日、音杉保育園)



新しい年も皆さんにとって
笑顔の絶えない素敵な年になりますように…



◆ 目次 ◆

- P 2 令和2年新春のあいさつ
- P 4 まちの話題①
- P 5 民生委員・児童委員が改選されました
- P 6 1月の各種相談日
- P 7 消防通信・公民館だより
- P10 暮らしのお知らせ
- P12 イベント・募集・教室案内
- P14 文化・スポーツ
- P16 保健だより
- P18 まちの話題②
- 裏表紙 #東京で生きる 番外編

千支の色紙作り
(11月30日、柿沢公民館)



上市町議会議長
松谷 英真

新年明けましておめでとうございます。町民の皆様には、令和2年の新春を健やかに迎えられましたことを、議会を代表して心からお慶び申し上げます。

令和元年9月定例会において、議長に再任され、改めて責任の重さを痛感しており、今後も円滑な議会運営と町政発展のために全力を尽くしてまいります。

昨年は新天皇が即位され、まことに慶賀の至りに存じます。また、上市町出身の小中高それぞれの学年の子どもたちが、スポーツをはじめ、様々な分野で優秀な成績を収められ、上市町民として大変誇りに感じております。皆様の今後の活躍を期待するとともに、子どもたちの明るい未来の実現に向けて取り組んでまいります。

一方で、昨年発生した台風15号および19号では、各地で甚大な被害がありました。被災された皆様にご心よりお見舞い申し上げます。どうか本年は、大きな災害の無い良い年であるように願うところであります。

さて、当町では第8次総合計画の策定に向けて準備を進めているところであり、多様化する住民ニーズに対応した施策が求められている中、鋭意努力しているところでございます。議会といたしましては、活力ある地域づくりに取り組むとともに、町民の皆様の生活向上につながるよう、全力を傾注する覚悟であります。

近年のイノシシやクマによる被害や、厚生労働省が公表した公的病院の再編・統合の再検証など、町民の皆様の安心・安全のため、これらの山積する課題解決のため、我々議員に与えられた使命を十分認識し、町民の皆様の負託にこたえる努力をしてまいりますので、今後ともより一層のご支援を賜りますようお願いいたします。

本年12月にはスマートインターチェンジが供用開始となる予定です。これにより、当町における産業の活性化や広域的な防災・救急活動の安全性・速達性の強化など、町の地方創生に大きく貢献するものと期待しております。

結びに、新しい年が町民の皆様にとって、実り多き年となりますことを心より祈念いたしまして、新年のごあいさついたします。



上市町長
中川 行孝

新年明けましておめでとうございます。町民の皆様には、ご健勝にて輝かしい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

日頃から町政に対しまして深いご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

時代は「令和」へと変わり、「平成」と同様に平和と繁栄・夢と希望あふれる時代となるよう願うとともに、「町政を預かる者」として、町民の皆様とともに心豊かな文化の薫り高い町づくりに努めてまいります。

昨年9月、厚生労働省が再編・統合を促すかのような病院として、かみいち総合病院の名前を挙げましたが、極めて腹立たしい思いであります。へき地診療や救急医療のほか、在宅療養の支援や地域包括ケア病床の導入など地域の医療ニーズに応える中核病院として守り抜く覚悟であります。

次に、かねてからの懸案でありました町の公共交通につきまして、昨年10月から町営バスの再編実証運行をスタートさせました。具体

的には、予約乗り合い方式であるデマンド運行の導入やニーズに即した運行時間帯の見直し、重複路線の解消などを行ったほか、従来の回数券に加え、定期券や1日券の設定も行ったところであります。今後さらに、実証運行の状況を踏まえ、改善策を検討したうえで、本年10月からの本格運行へとつなげていきたいと考えております。

さて、本年は町の第7次総合計画が最終年度を迎えます。この1年でしっかりと事業の検証を行い、新たに策定する第8次総合計画に反映してまいります。

また、本年12月にはいよいよ当町のスマートインターチェンジが供用開始される予定です。高速道路が持つ安全性や速達性によって、産業の活性化や交流人口の拡大、防災活動などで今後の上市町の発展に大きく寄与するものと期待しております。

本年も一つひとつの施策を着実に進めてまいります。引き続き町民の皆様のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

この1年が皆様にとってより良い年となりますようご祈念申し上げます。年頭のあいさついたします。

令和2年 新春のあいさつ

公職選挙法に基づき、年賀状でのあいさつができませんので、ご了承ください。
上市町長・上市町議会議員一同

民生委員・児童委員が改選されました

令和元年11月30日の任期満了に伴い、民生委員・児童委員および主任児童委員が一斉改選され、12月1日付で59人(うち主任児童委員3人)の方が委嘱されました。なお、任期は令和4年11月30日までです。



【お問い合わせ】福祉課 社会福祉班 ☎内線 7125

地区	担当地区	氏名	地区	担当地区	氏名
上 市	東町	黒田 真由美	南加積	眼目・片地・永代・野島・一越 田島野・斉神新	堀田 紀子
	神明町・森元町	酒井 静子		広市新・野開発・広野新 砂林開	酒井 則子
	上中町・南町・西中町	岡本 たか子		郷柿沢・柿沢新・三杉町	伊井 好作
	石浦町・錦町	松井 春美		黒川・開谷・五位尾・護摩堂	松本 喜美子
	旭町	大西 久美子	宮 川	若杉1～5班	稲垣 久代
	松和町・幸町	野越 サト子		若杉6～9班	萩中 久江
	鍵町・熊野町	蓮本 美喜子		中小泉・若杉新	佐々木 重衣子
	新町・柳町	稲垣 真理子		剣町・荒田	谷口 亜実子
	西町	寺井 貢		森尻1～5班	高田 比佐子
	栄町・天神町一区	山本 祥司		森尻6～13班	大谷 孝美
天神町二区・三区	宮本 修一	東江上・弥市・江又・江又団地	筒井 慎一		
音 杉	北島1～5班	本村 雅司	相ノ木	竹鼻・石仏・大永田	酒井 悦子
	北島6～9班	金川 一美		江上・中江上・宮川町営住宅	中田 孝子
	上法音寺	土井 君子	相ノ木	下経田	長島 則雄
	湯上野	澤村 純子		相ノ木新町・中開発	関口 宏
	横法音寺1～3,7～14班 横法音寺定住促進住宅	山崎 列子		上経田・新清水・上荒又・下荒又 アンナガーデン	中川 紀子
	大坪・横法音寺4～6班	相川 節子		放土ヶ瀬・放土ヶ瀬新 ひまわり台	瀬川 信子
	稗田3～5,11区 稗田定住促進住宅	岡部 真知子		飯坂新・中青出・青出新・飯坂・久金 下青出・久金新・上条沖・久金新団地	中川 節子
	稗田1,2,6,10区 細川機業社宅・アパート	松本 栄千子		柿沢一区～三区	柳澤 隆
	稗田7～9,12,13区・四ツ葉園 稗田町営住宅	山崎 富士夫	柿 沢	柿沢四区・新屋	永原 敏子
	法音寺	伊東 好子		女川・館・常楽園 陽南町営住宅	森井 淳子
正印・上正	山本 紀美子	大 岩	大松・大松新・塩谷	橋本 猛	
正印・正印新・川原田	佐野 かず子		大岩・浅生・松谷・大沢	中田 眞法	
三日市	山岡 真理	弓 庄	横越・横越団地	増田 一美	
湯崎野・丸山(湯神子野・眼目新) 白萩西部町営住宅	川上 雪美		和合・和合団地・和合住宅	埜島 敏一	
湯神子・堤谷・須山	谷吉 順子		神田・野福・新村	山崎 正晴	
白萩南部	極楽寺・釈泉寺・白萩湯上野	村上 和子	主任児童委員		
西種・東種	廣田 弘義			廣田 虎三	
南加積	広野(四ツ屋・3組の1・ 3組の2・南部・中部)	平井 洋美			大久保 文江
	広野(北部・中北・浦北・横道) 松原野	太田 敏夫		松本 裕子	

※令和元年12月1日現在(敬称略)



富山県花き品評会で北陸農政局長賞を受賞されました

富山県花卉協会主催の第49回富山県花き品評会において、山本秀作さん(正印)が栽培されたバラ(品種:サムライ08)が、総出品数39点の中で最も栄誉ある北陸農政局長賞(金賞)を受賞しました。

この品評会は、富山県で生産される花きの紹介と、生産者の技術交流などを図ることで、花き振興に寄与することを目的に毎年開催されています。

これまで北陸農政局長賞を複数回受賞されている山本さん。花き生産農家として40年以上にわたって花きの栽培(主にバラ・ユリ・ヒマワリ)をされています。

北陸農政局長賞となったバラ▶



総務大臣感謝状を受賞されました

上市町選挙管理委員会委員長の嘉藤進さん(大岩)が選挙制度130周年記念表彰で、総務大臣感謝状を受賞されました。

この表彰は、選挙制度130周年となる本年、多年民主政治の確立のために尽くし、顕著な功績を挙げられた方に対して贈られるもの。富山県内では、2人が総務大臣表彰を、嘉藤さんを含む9人1団体が総務大臣感謝状を受賞されました。

嘉藤さんは、平成18年12月に上市町選挙管理委員に選任され、平成22年12月からは委員長を務めておられます。



富山県統計功労者表彰を受賞されました

11月14日、富山県統計功労者表彰式が富山県庁で行われ、甚内三穂子さん(湯上野、写真左)が富山県知事表彰を、山岡恵美子さん(若杉、写真右)が経済産業大臣表彰をそれぞれ受賞されました。

甚内さんは40年以上にわたり計79回もの統計調査に従事され、また山岡さんも経済産業省所管の統計調査を計20回従事されています。この長年にわたる統計調査に従事した功績が認められ、今回の受賞となりました。

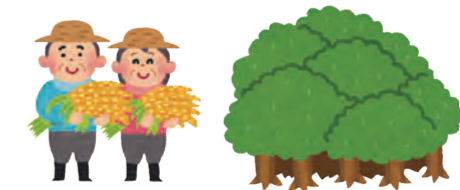


2020年農林業センサスを実施します

【お問い合わせ】企画課 企画班 ☎内線 223

農林業センサスは、農林業を営む個人の方や会社などの活動主体を調査することで、農林業・農山村の実態を明らかにする統計調査です。

調査員証を携行した調査員が、1月から2月までの間に、対象となる農業や林業を営む方のお宅を訪問しますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。



民謡歌手寺崎美幸さんがラジオ番組に出演します!

町出身の民謡歌手寺崎美幸さんがNHK-FMで毎週金曜朝に放送されているラジオ番組「民謡をたずねて」に出演されます! 寺崎さんの歌声をぜひラジオでお聴きください!

番組名 NHK-FM「民謡をたずねて」
放送日 1月17日・24日・31日
金曜日 5:20～5:50(放送日時が変更する場合があります。)



※番組は令和元年10月12日に安芸高田市民文化センター(広島県)で公開録音されたものです。

白萩西部保育所幼年消防クラブの皆さん



消防出初式を開催します

日時 **1月5日(日) 10:00**

場所 役場前駐車場

内容 一斉放水、分列行進(防災ヘリ参加)、検閲、式典

※4日午後2時から式当日の5日正午まで、役場前駐車場は使用できません。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

※式当日は、早朝から各分団が訓練を行い、消防車のサイレンを吹鳴しますので、火災とお間違えのないようお願いします。



普通救命講習を開催します

日時 **3月8日(日) 9:00 ~ 12:00**

場所 上市消防署 2階 大会議室

申込先 上市消防署救急係

(☎ 472-2244)



※当日は、講習開始5分前までに動きやすい服装でお越しください。

公

民館だより

詳しくは各公民館にお問い合わせください。

公民館名 (連絡先)	1月の行事予定など	日時
上市 (☎ 472-0409)	町民親睦囲碁大会	2月2日(日)
弓庄 (☎ 472-2499)	冬のフェスティバル	19日(日) 9:30
南加積 (☎ 472-3526)	餅つき体験 (エンジョイ教室)	11日(土)
	ティッシュケースづくり (女性学級)	24日(金)

公民館名 (連絡先)	1月の行事予定など	日時
柿沢 (☎ 472-6353)	新年の集い	3日(金) 10:00

◆ご寄附感謝

橋本 圭子 様より
囲碁碁盤・碁石一式が
寄贈されました。



里親になってみませんか?

さまざまな事情で自分の家族と暮らせない子どもたちがいます。そんな子どもたちを家族の一員として迎え入れ、温かい愛情と正しい理解でその成長をサポートする方が「里親」です。子どもたちの健全な成長と明るい未来のための手助けをしてみませんか?

【お問い合わせ】

富山児童相談所 ☎ 423-4000、里親支援機関事務局(富山県立乳児院内) ☎ 432-8137



1月の各種相談日

相談無料

「話せる人がいる」困ったら・・・ひとりで悩まずに相談しよう

内容	日時	相談場所	お問い合わせ先
①年金相談	1月21日(火) 10:00 ~ 15:00	働く婦人の家	町民課 ☎内線 148
②人権・行政相談	1月8日(火) 13:00 ~ 16:00	保健福祉総合センター	町民課 ☎内線 141
③健康相談	毎週(月)~(金) ※祝日除く	保健福祉総合センター	福祉課 ☎ 473-9355
④消費生活相談窓口 交通事故に関する相談も受け付けます。	毎週(月)~(金) ※水曜・祝日除く	町民課相談窓口	町民課 ☎内線 103
⑤法律相談	1月14日(火) 予約制 9:00 ~ 11:00	保健福祉総合センター 相談室	総合相談窓口 社会福祉協議会 ☎ 473-9300
⑥結婚相談	1月14日・28日(火) 13:00 ~ 16:00		
⑦心配ごと相談	1月15日(水) 13:00 ~ 15:00		
⑧生活・就労相談	1月14日(火) 10:00 ~ 11:30	保健福祉総合センター	総合相談窓口 社会福祉協議会 ☎ 473-9300
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名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。	1月11日(水) 10:00 ~ 12:00	魚津神経サナトリウム	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
	1月18日(水) 10:00 ~ 12:00	魚津緑ヶ丘病院	
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。	1月8日(火) 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 お子さんの発達や生活・行動・学習・進路・就学に関するなどの相談に各分野の専門家が応じます	① 1月30日(木) 予約制	13:30 ~ 16:00	①立山町元気交流ステーション ②保健福祉総合センター ③滑川市民健康センター
	② 1月31日(金) 予約制		
	③ 2月5日(火) 予約制		
⑬温泉博士の健康相談 温泉療法医があなたに健康アドバイスをします。	1月9日(水) ※日程が変更になる場合があります。	13:30 ~ 15:30	アルプスの湯
⑭健康おしゃれ相談 セラピストによるカラーセラピー&アロマセラピー。心身の健康づくりのアドバイスをします。	1月9日(水) 予約制	10:30 ~ 12:00	保健福祉総合センター (世代間交流センター)
			アルプスの湯 ☎ 473-9333

★マイナンバーカードを作りましょう!★

時間外交付サービス実施中です!

役場の開庁時間内に受け取りに来られない方のために、町では時間外交付サービスを実施しています。ぜひご利用ください!

日時 **1月14日(火) 17:15 ~ 19:00**

場所 町民課 2番窓口

対象 マイナンバーカードの交付を受ける方(申請は、事前にご自身でお願いします。)

持参するもの 通知カード、本人確認ができるもの、ハガキ(発行通知書)



※マイナンバーカードの交付以外に、本人または同一世帯(戸籍)の方の住民票、印鑑証明書、戸籍謄抄本などの交付も行います。

【お問い合わせ】町民課 住基戸籍班 ☎内線 147

マイナンバーカードはスマートフォンでも申請できます!



OKRIS

オックス セシモニーホール 上市

個別相談 随時受付中

葬祭ディレクターが葬儀・法要に関するご相談を承ります。お気軽にお問い合わせください。



※お越しの際は、事前にお問い合わせください。 上市町湯上野96-1 TEL 076-472-1194

使いきり・食べきり・すっきり・エコライフ

上半期（平成31年4月～令和元年9月）の家庭ごみの排出総量を報告します

町民課 生活環境班 ☎内線 141

今年度上半期の町内の家庭ごみの排出総量は 3,033.5 t となり、昨年度より 34.3 t 増加しました。詳細は、次のとおりです。

	可燃ごみ	不燃ごみ	リサイクルごみ	総排出量
平成 30 年度	2,287.5 t	95.6 t	616.1 t	2,999.2 t
令和 元 年度	2,344.5 t	89.2 t	599.8 t	3,033.5 t
増減	57.0 t	△ 6.4 t	△ 16.3 t	34.3 t

～とやま食ロスゼロ作戦～

とやま食ロスゼロ作戦とは、消費者と事業者が、食べ物の「もったいない」を減らすための取り組みです。

◆家庭・外出時にできる食品ロスを減らす取り組み

食品ロスは、食品の生産から消費までの各過程において発生しており、削減するためには幅広い関係者の理解と協力が必要です。食べ物への敬意・感謝の気持ちを大切に、皆さん一人ひとりが意識を変えて、削減のためにできることから始めましょう。



▲上市町食生活改善推進協議会の皆さんが食品ロス削減レシピの試食会を行いました。（令和元年6月19日、上市ショッピングタウン）

家庭・外出時にできること

- ①買い物方法の見直し（必要な時に必要な分だけ購入する。）
- ②エコクッキング（料理を作りすぎない。食材を使い切る。）
- ③食べられる量を注文する。残さず食べる。
- ④「消費期限」と「賞味期限」の違いを知る。

消費期限	賞味期限
品質の劣化が早い食品に表示されている「安全に食べられる期限」です。消費期限を過ぎたものは、食べない方が安全です。	品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「おいしく食べられる期限」です。それを過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を過ぎたものは、見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。
・弁当 ・サンドイッチ ・生めん ・惣菜 ・ケーキ など	・スナック菓子 ・カップめん ・レトルト食品 ・ハム・ソーセージ ・卵 など



～みんなで 3015 運動を実践しよう！～

3015 運動とは、立山の標高 3015 m にちなみ、「30」と「15」をキーワードにした富山型の食品ロス削減運動です。

- ①「使いきり 3015」毎月 15 日と 30 日に冷蔵庫などをチェックし、食材を使いきる。
- ②「食べきり 3015」宴会の開始後 30 分と終了前 15 分に食事を楽しむ時間を設定し、食べきる。

夕暮れ時の早めのライト点灯・反射材の着用をお願いします

町民課 生活環境班 ☎内線 141

富山県内の交通事故による死者数は、12月15日現在31人と、昨年の死者数である52人を下回っています。ただし死者数のうち、高齢者が全体の70%以上を占める23人となっています。

車を運転する方は、周りが見えにくくなる夕暮れ時、歩行者の存在を早期に発見するために、早めのライト点灯をお願いします。また、夜間は歩行者からはライトを点灯して走っている車は見えても、ドライバーからは歩行者の存在が見えないことがあります。歩行者の方は自分の存在を知らせるため、反射材の着用をお願いします。

お互いが交通安全に配慮して、事故防止に努めましょう。



プレミアム付商品券の臨時販売窓口を開設します

【お問い合わせ】産業課 商工観光班 ☎内線 363

プレミアム付商品券の臨時販売窓口を開設します。使用期限は2月29日までですので、商品券の購入・使用はお早めに！

日にち 1月18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)

時間 10:00～15:00

場所 カミール3階(株)上市まちづくり公社事務所内

持参するもの 購入引換券、運転免許証や健康保険証など本人と確認できるもの、購入冊数に応じた現金



「富山県ゆずりあいパーキング（障害者等用駐車場）利用証制度」が4月から始まります



【お問い合わせ】富山県厚生部厚生企画課 ☎ 444-3197

富山県では、障害者等用駐車場の適正な利用を促進するため、令和2年4月1日から「富山県ゆずりあいパーキング（障害者等用駐車場）利用証制度」を開始します。

◆「富山県ゆずりあいパーキング（障害者等用駐車場）利用証制度」とは？

車椅子を使用される方や障害のある方など、歩行が困難な方が障害者等用駐車場を円滑に優先利用できるように、公共施設や商業施設などに協力駐車区画を設置・表示していただきます。また、その区画の優先利用の対象となる方を示す利用証を県が交付します。

制度の対象駐車区画を利用する際に、車内に利用証を掲示していただくことで、誰もが適正に利用していることを確認できます。

◆対象者の範囲は？

障害のある方、要介護者、難病患者、妊産婦、けが人など、歩行が困難な方で、一定の要件を満たす方が対象です。詳しくは、県のホームページをご覧ください。なお、利用証の交付を受けた方が運転または同乗する際に利用証を掲示していただきます。

◆事前申請を受け付けます

事前申請期間 1月15日(水)～3月31日(火)

申請場所

①窓口での申請 福祉課社会福祉班（保健福祉総合センター1階）へ ※障害などの状況が分かる書類（身体障害者手帳など）をお持ちください。

②郵送申請する場合 富山県厚生企画課まで申請書を郵送してください。 ※障害などの状況が分かる書類（身体障害者手帳など）のコピーと返信用切手（140円）を同封してください。

郵送先 〒930-8501 富山県厚生部厚生企画課 富山県ゆずりあいパーキング利用証制度 担当 宛 ※住所の記載は不要です。

※申請書は町福祉課窓口または富山県ホームページから入手できます。

制度のことなど詳しくは、「富山県ゆずりあいパーキング」で検索して、富山県ホームページへ



駐車区画にはこちらの案内表示が掲示されます。



大ホール・家族葬用小ホール ございます。葬儀・法要に関することなど 電話1本で ご相談承ります。



【お問い合わせ】アルプスホールゆうゆう館 上市町柿沢 233 電話 076-473-9046 フリーダイヤル 0120-456-897



ハローワークからのお知らせ

ハローワークのサービスが充実します！

ハローワーク滑川 ☎ 475-0324

1月6日から、ハローワークのサービス機能が次のとおり充実します。ぜひ、ご利用ください。

① ネットでの求人閲覧が便利に！

ハローワークインターネットサービスがリニューアルし、スマートフォンなどでも対応可能になります。

② サイト上での「マイページ」開設が可能に！

求職者の方は、気になった求人や求人検索条件の保存が可能となり、求人者の方は、オンラインでの求人申し込みや採否連絡などが可能となります。

③ 求人情報がより充実したものに！

求人票を一新し、掲載情報量が大きく増加。企業や仕事の情報をもっと深く知ることができます。

※詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。



介護保険アレコレ

介護保険Q & A

中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

Q 確定申告をするために、納めた介護保険料額を知りたいのですが…。

A 納めた保険料は、納入通知書の領収書や引き落とし口座の通帳でご確認ください。

平成31年1月1日から令和元年12月31日までに納めた介護保険料は、令和元年分確定申告の際に社会保険料控除として控除できます。

また、年金から天引き（特別徴収）された介護保険料は、1月中旬に発行される年金の源泉徴収票でご確認ください。

※不明な点がある方や証明書が必要な方は、中新川広域行政事務組合介護保険課までお問い合わせください。

1月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 ありません（次回は2月です。）
普通徴収 第7期（納期限 1月31日（金））

「広報上市」 広告掲載募集

広告

町では、「広報上市」に掲載する有料広告を募集しています。

広告掲載料

広告の規格	仕上がり寸法 (縦×横)	広告掲載料
1型	46mm×88mm	10,000円
2型	46mm×176mm	20,000円

お申し込み、掲載条件など詳しくは、企画課情報班（☎内線221）までお問い合わせください。

新エネルギー等導入推進事業

ペレットストーブ購入予定の方へ

企画課 企画班 ☎ 内線 223

町では、間伐材や製材端材などの再生可能な資源を活用した燃料「木質ペレット」の利用促進のため、ペレットストーブを設置する個人などに対して補助金を交付する制度を設けています。

対象者 町内に住所を有する個人または町内に事業所を有する事業者など

対象経費 個人住宅や事業所などで使用するペレットストーブ本体の購入経費（未使用品のみ）

補助金額 1台分の購入経費の4分の1以内の額（上限5万円）

申請方法 必ず購入前に申請書を記入のうえ、企画課企画班（役場2階）へ提出してください。

※申請書は、町ホームページからダウンロードできます。

町発注の競争入札に参加希望される方へ

審査申請書の提出をお願いします

財務課 管理班 ☎ 内線 164

令和2年度に町発注の競争入札に参加を希望する事業者の方は、次のとおり申請してください。

受付期間 2月3日（月）～28日（金）

受付場所 財務課管理班（役場1階6番窓口）

※詳しくは、町ホームページまたは財務課管理班窓口でご確認ください。

富山県警察本部運転免許センターからのお知らせ

運転免許証の更新などの取扱日が変わります

富山県警察本部運転免許センター ☎ 441-2211

2月7日から、富山県警察本部運転免許センターの一部業務の取扱日が次のとおり試行的に変更となります。

【業務および取扱日（変更後）】

業務名	取扱日
・運転免許証の更新 ・運転免許証の記載事項変更	日曜日～木曜日
国外運転免許証	月曜日～木曜日
一種免許試験	
二種免許試験（限定解除を含む）	火曜日、金曜日
・仮免許試験 ・一種免許限定解除 ・外国免許の国内免許切替えの技能確認	月曜日 水曜日 木曜日

※ただし、金曜日が運転免許証の有効期限の末日にあたる方や、国外運転免許証申請で急を要する方など、やむを得ない事情がある方は、お問い合わせください。

なお、**高岡市運転免許更新センター、各警察署の取扱日に変更はありません。**



令和元年分確定申告の期間は2月17日～3月16日です

確定申告の準備をしましょう

【お問い合わせ】財務課 課税1班 ☎内線 130・131

① 農業など事業所得を申告する個人事業主の方は収支内訳書（決算書）を作成しましょう

作成しやすくするために、日頃から簡単な帳簿づけや領収書などの保管を習慣づけておきましょう。

② 医療費控除の準備をしましょう

1月から12月までに支払った医療費の領収書を合計しておきましょう。

③ 生命保険料などの控除証明書や源泉徴収票を確認しましょう

なくされた場合は、再発行ができる場合もありますので、発行元に早めに問い合わせましょう。

町が実施する申告相談の日程などは、来月号に掲載します。

各種申告用紙は送付されませんのでご注意ください

電子申告（e-Tax）の普及などで、各種申告用紙は送付されません。必要な方は、1月中旬以降に財務課課税1班（役場1階9番窓口）に設置しますので、そちらからお持ちください。

※昨年、所得税申告をした方には、税務署から「確定申告のお知らせ」のはがきが送付されます。また住民税申告をした方には、町から「住民税のお知らせ」の封書が送付されます。



65歳以上の要介護認定者の方へ

確定申告で障害者控除を受けるには

福祉課 社会福祉班 ☎ 内線 7124

障害者手帳の交付を受けていない65歳以上の要介護認定者の方のうち、身体障害者または知的障害者に準ずる方は、確定申告の際、障害者控除を受けることができます。

ただし、控除を受けるには町が発行する「障害者控除対象者認定書」が必要ですので、認定書の交付を希望される方は申請してください。

【認定基準（基準日 令和元年12月31日）】

◆普通障害者

①要介護度2以上で、かつ障害高齢者の日常生活自立度がB1以上

②要介護度2以上で、かつ認知症高齢者の日常生活自立度がII a以上

◆特別障害者

①要介護度4以上で、かつ障害高齢者の日常生活自立度がB2以上

②要介護度3以上で、かつ認知症高齢者の日常生活自立度がIII a以上

申請受付 1月6日（月）から

申請方法 申請書に必要事項を記入のうえ、84円切手を添えて福祉課社会福祉班（保健福祉総合センター1階）へ提出してください。

※申請書は、町ホームページからダウンロードできます。

償却資産を所有している方へ

償却資産の申告をお願いします

財務課 課税2班 ☎ 内線 134

令和2年1月1日現在、上市町に償却資産を所有している個人や法人は、**1月31日までに**財務課課税2班（役場1階11番窓口）へ申告書を提出してください。なお、前年と変更がない場合でも申告の必要がありますので、ご注意ください。

事業者の方へ

給与支払報告書の提出をお願いします

財務課 課税1班 ☎ 内線 132

事業者の方は、**1月31日までに**給与支払報告書を給与受給者の令和2年1月1日現在の住所地の市町村へ必ず提出してください。総括表は12月上旬に送付していますが、町ホームページからも入手できます。

◆普通徴収となる給与受給者がいる場合

富山県内では、すべての事業者が特別徴収義務者に指定されています。このため、退職などの理由で普通徴収となる給与受給者がいる場合は、「普通徴収切替理由書」を提出する必要があります。併せて、該当者の給与支払報告書の摘要欄には「普通徴収」および「普通徴収切替理由の符号（普Eなど）」を記入してください。

※普通徴収の給与受給者の給与支払報告書をeLTAXで提出する場合は、必ず「普通徴収切替理由の符号」を入力してください。

年金だより

給付金を装った詐欺にご注意ください

町民課 住基戸籍班 ☎ 内線 148

10月から始まっている、低所得者の方を対象とした年金生活者支援給付金制度に関して、厚生労働省や日本年金機構、市町村職員を名乗り、「年金生活者支援給付金の振込口座が使えないので、新しい口座番号、暗証番号、マイナンバーを教えてください。」という不審な電話がかかってきたという事例が報告されています。

国や県、市町村の職員が電話でこれらの個人情報をお聞きすることは絶対にありません。電話があった場合は、迷わず110番またはお近くの警察署にご連絡ください。

かみいち総合病院 事務局 ☎ 472-1212
令和2年度採用かみいち総合病院職員 募集
 職種・人員

試験区分	職種	採用予定人員
上級	行政職 社会福祉士	1人
中級	医療職 看護師	若干名
	作業療法士	1人

採用年月日 令和2年4月1日
 受付期間 1月14日(火)まで
 採用試験(第1次) 1月25日(日)
 ※第2次試験(面接試験)は、第1次試験合格者を対象に、2月29日に行います。
 ※詳しくは、かみいち総合病院事務局までお問い合わせください。

放送大学富山学習センター ☎ 0766-56-9230

放送大学4月入学生 募集
 出願期限 **3月17日(火)**まで
 ※資料請求は無料です。
 ※詳しくは、放送大学富山学習センターへ問い合わせいただくか、放送大学ホームページをご覧ください。
 (https://www.ouj.ac.jp/)

上市町地域包括支援センター 1月教室 ☎ 473-2811 ※おむね65歳以上の方が対象です。

内容	日時	場所	備考
わきあいあい健康長寿!! 介護予防教室	7日(火) 13:30~14:30	宮川公民館	参加費 無料 持ち物など 介護予防手帳、水分、タオル、運動しやすい服装
	8日(水) 13:30~14:30	広野会館	
	8日(水) 13:30~14:30	相ノ木会館	
	15日(水) 13:30~14:30	南加積公民館	
	16日(木) 13:30~14:30	柿沢公民館	
マシンで足腰しっかり貯筋運動	22日(水) 13:30~14:30	郷柿沢公民館	参加費 100円(要予約) ※午前の教室に来ていない方優先
	24日(金) 13:30~14:30	弓庄公民館	
ほっと一息できる温かい場所 おれんじカフェ	10・17日(金) 9:30~11:30 24・31日 受付9:15	カミール2階 イベント広場	参加費 250円(ドリンク付き)
	10・17日(金) 13:30~14:45 24・31日 受付13:15	カミール2階 イベント広場	
おれんじカフェ	9日(水) 13:30~15:00	カミール3階	参加費 無料 ※各グループホームに直接申し込みください。
	11日(木) 14:00~15:00	ありがとうホーム上市 ☎ 472-5330	
	21日(火) 10:30~11:30	グループホーム達の希 ☎ 473-3613	
	1月はお休みです。	グループホームあおぞら ☎ 472-5503	

白萩南部公民館 ☎ 473-1772
種・三世代ふれあい冬の集い 開催

日時 **1月26日(日) 8:00** 家族みんなで楽しめる雪のゆうえんち♪
 場所 白萩南部公民館
 内容 ①かまくら、親子そり遊び
 ②ふるさと料理
 ③山菜料理などの販売
 ④大岩のにゅうめん



かまくら・雪像・ランタンづくりに協力していただける方、大歓迎です!

日時 **1月25日(土) 8:00**
 場所 白萩南部公民館
 ※詳しくは、白萩南部公民館(広田)まで ☎ 473-1772 または ☎ 090-6814-4539

上市まちづくり公社 1月行事 ☎ 473-2375
子育て支援教室「親子でエアロビクス」

日時 **1月29日(水) 10:30~11:00**
 場所 カミール2階 わんぱくひろば **参加無料**
 対象 0歳~未就園児(保護者同伴)
 講師 大井 紀子氏 (エアロビクスインストラクター)
 持ち物 タオル、飲み物など
※教室終了後、「鬼のお面づくり」をします♪ みんなでかわいい鬼をつくっちゃおう!
 教室の日程などは、ホームページからもご覧いただけます。(http://www.comeal.com)

★ 今月のおもちゃ病院『ピノキオ』

日時 **1月11日(土) 13:30~16:00**
 場所 カミール2階『お休み処』
 修理は原則無料ですが、交換パーツなどの代金をご負担いただく場合があります(その場合は、事前にご相談します)。
 壊れたおもちゃの修理をご希望の方は、ぜひお持ちください。

上市町総合スポーツクラブ"さんさん" ☎ 472-1971

① "さんさん" スキー教室 参加者募集

日時 **1月19日(日) 9:30~14:30**
 場所 千石スキー場
 対象 小学校1年生~6年生
 参加費 さんさん会員700円、その他1,000円(豚汁付き、保険料を含む。当日集金)
 持ち物 スキー用具(スキー板、スキー靴、ストック、手袋、帽子など)、弁当、飲み物、タオル、着替えなど
 申込締切 1月10日(金)
 ※当日は、役場から千石スキー場までの無料送迎バスを運行します。利用を希望される方は、申込時にお申し出ください。

② "さんさん" かんじきハイク 参加者募集

日時 **1月26日(日) 7:40バス出発(7:30役場前にて受付)**
 場所 種の「ハゲ山」
 募集人数 20人(定員になり次第締切)
 参加費 さんさん会員700円、その他1,400円(食事代、保険料を含む)
 引率者 上市峰窓会の皆さん
 持ち物 防寒着上下、手袋、帽子、ゴーグル、長靴、ストックなど(かんじきは当方で用意します)。
 ※ハゲ山下山後、白萩南部公民館で開催の「種・三世代ふれあい冬の集い」にて山菜料理などをいただきます。なお、帰りの役場行バスは13時に出発します。

こどもの城 1月行事 ☎ 473-0001

内容	日時
ちびっこ広場(6か月から1歳頃まで)	7・21日(火)
合同新春のつどい	8日(水)
そう組(2歳児)	15日(水)
うさぎ組(1歳児) 保健指導	16日(木)
合同豆まき会	22日(水)
将棋クラブ 9:30	11・25日(土)
プラバンづくり	12日(日) 10:30
アイロンビーズづくり	26日(日) 10:30
こどもクッキング	2月 8日(土) 9:30 要予約

休館日 1日(水)~3日(金)、19日(日)

福祉課 児童班 ☎ 内線 7232
 こどもの城 ☎ 473-0001

令和2年度放課後児童クラブの使用申込受付を開始します

令和2年度に放課後児童クラブの使用を希望する新2年生から新6年生までの保護者の方は、次の期間内に各クラブに直接お申し込みください。

受付期間 **1月27日(月)~2月3日(月)** **期限厳守**

受付時間 13:00~17:45 (平日のみ)

対象学年 **新2年生から新6年生まで**

◆クラブ一覧

クラブ名	電話番号
上市中央放課後児童クラブ	090-5685-7602
宮川放課後児童クラブ	472-0620
相ノ木放課後児童クラブ	472-5646
南加積放課後児童クラブ	472-0390

※白萩西部小学校区の方は、萩っ子放課後クラブ(☎ 080-8696-1091)へ直接お問い合わせください。

教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 内線 348

第45回上市町民スキー大会 参加者募集

日時 **2月2日(日) 9:00開会式、10:00競技開始**

場所 千石スキー場

競技種目 大回転競技
 ①小学校低学年(1・2年生)の部
 ②小学校中学年(3・4年生)の部
 ③小学校高学年(5・6年生)の部
 ④一般(中学生以上)の部
 ※各部門男女別になります。

申込締切 1月22日(水)

申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、教育委員会事務局へ提出してください。
 ※E-mailでの申し込みもできます。(k.sports@town.kamiichi.toyama.jp)
 ※申込書は、町ホームページからダウンロードできます。

広告

ケ-ブルスマホ

全国どこでも使える高品質かつお得な料金のスマートフォン

Net3 (税抜)

Net3加入者なら月額基本料金がなんと! **1,880円!!**

ケーブルスマホのお問い合わせは Tel.0120-361213 株式会社TAM 詳細はこちら ▶https://csp.net3-tv.net/

アルプスの湯 ☎ 473-9333

◆1月の催し物 (12:30 ~ 観覧無料)
※会場は、1階福祉センターになります。

4日(土)	劇団 雅	公演
11日(土)	はたるの会	公演
18日(土)	劇団 絆	公演
25日(土)	藤山一座	公演
26日(日)	なんでもや一歌謡団「ふろの日」	公演

◆入浴ポイントカード実施中です!

入浴1回につき1ポイント進呈します。
10ポイントためると、1回の入浴が無料に!
皆様のご来場お待ちしております!
※2・6か月券などとは、併用できません。



◆年末年始の営業案内

12月	30日(月)	17:00まで営業
	31日(火)	休館
1月	1日(水)	休館
	2日(木)	17:00まで営業
	3日(金)	通常営業



※入館は閉館時間の30分前までにお願いします。

皆さんのお越しをお待ちしています!

★1月2・3日に来館された方にもれなく粗品を進呈!

★毎月26日(ふろの日)とプレミアムフライデーはポイント2倍です!



総合スポーツクラブ“さんさん”教室
“さんさん”事務局 (B&G 体育館内) ☎ 472-1971

1月の教室スケジュール

教室名	曜日	開始時間	開催日
ピラティス(朝)	㊤	10:30	6 20 27
ジュニアピック教室	㊤月	18:00	6 20 27
ジュニアバレー教室(ビーチボール)	㊤	19:00	6 20 27
はつらつ卓球(ラージ球)	㊤火	10:00	7 14 21 28
シニアエクササイズ宮川	㊤	13:30	7 14 21
気軽に卓球(硬式球)	㊤	10:00	8 15 22 29
シニアエクササイズ相ノ木	㊤	13:30	8 15 22 29
かけっこ教室 A	㊤水	17:00	8 15 22
かけっこ教室 B	㊤	18:00	8 15 22
サッカー教室	㊤	18:00	8 15 22
楽しく卓球サークル(ラージ球・硬式球)	㊤	10:00	9 16 23 30
シニアエクササイズ柿沢	㊤	13:30	9 16 23
オープン泳教室(ウォーキング&ストレッチ)	㊤木	14:15	16 23 30
ストレッチヨーガ	㊤	15:30	9 16 23 30
子どもバドミントン教室	㊤	18:00	9 16 23 30
ピラティス(夜)	㊤	19:30	9 16 30
やわやわピクス	㊤	10:30	10 24
シニアエクササイズ弓庄	㊤金	13:30	10 24 31
パワーヨーガ	㊤	19:30	10 24 31
うどん教室	㊤	15:00	18 25
トランポリン教室(Ⅰ部)	㊤土	1月・2月はお休み	
トランポリン教室(Ⅱ部)	㊤	16:15	18 25

- ㊤ ウエルネススポーツセンター
- ㊤ 弓庄公民館
- ㊤ 柿沢公民館
- ㊤ 相ノ木会館
- ㊤ カミール
- ㊤ 働く婦人の家
- ㊤ B&G体育館
- ㊤ 宮川公民館

うえるねす通信 ウエルネススポーツセンター ☎ 473-2070

おすすめのエクササイズを紹介します!

★肩の上げ下げ運動

- ①両腕の力を抜いて、だらんと手を下げます。
- ②両肩をできるだけ耳に近づけるように引き上げていきます。
- ③その姿勢で5秒間キープした後、一気に脱力して両肩を下ろして5秒間休みます。
- ④①~③を5セット繰り返します。



★肩回し運動

- ①両手の指先をそれぞれの肩(肩の出っ張った骨のあたり)に置きます。
- ②肩の力を抜きます。
- ③両肘で大きな円を描くように肩の後ろ回しを行います。この時、肩甲骨を前方・上方・後方・下方にそれぞれしっかりと動かすことがポイントです。
- ④1周を8秒間かけて行い、5周回します。
- ⑤後ろ回しが終わったら、前回しも同様に行います。



実際にこれらの動作を行ってみると、肩甲骨を動かすことによって、実にたくさんの筋肉が動くことが分かります。しかも体の中でも大きな筋肉が動くため、血行が促進され、冷えの解消や筋肉のコリや痛みの改善効果が期待できます。今回紹介したエクササイズを行って、皆さん寒い冬を健康的に乗り切ってください。

ウエルネススポーツセンターより新年のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。
日頃より、ウエルネススポーツセンターを上り町はじめ、近隣町村の多くの皆様方にご利用いただき、ありがとうございます。
「ウエルネス」とは、59年前の1961年にアメリカの公衆衛生学のハルバート・ダン医師が、「輝くように生き生きしている状態」と提唱したのが最初です。
今年の干支は、「庚子(かのえね)」になります。60年で十干十二支が一巡して元の暦に戻ることを「還暦」といいます。60年後の2080年の庚子の年も、輝くように生き生きしている状態で、子どもや高齢者が安心して、安全に過ごせるように「日本一健康な町」を目指して、今年1年を健やかに過ごしていきましょう。皆様のご健康とご多幸をお祈りして、新年のごあいさつといたします。



センター長 永田 瑞穂

柿沢コミュニティセンター教室

1月の教室スケジュール ☎ 473-8100

◆陶芸教室 (10:00 ~)
開催日 1月8日(水)、11日(土)、22日(水)、25日(土)
講師 越中瀬戸焼千寿窯 吉野 香岳 氏
料金 1,300円(陶芸)、1,500円(絵付け)、3,000円(ろくろ、要予約)

◆工作教室 (10:00 ~)

開催日 1月18日(土)
講師 あかり工房 KAZU 浦田 和夫 氏
料金 1作品につき500円から

◆木版画教室 (13:00 ~)

1月は休講です。

◆ステンドグラス教室 (13:30 ~)

開催日 1月26日(日)
定員 10名(要予約)
講師 ガラス造形作家 西島 直義 氏
料金 1回1,500円【材料・キット代別途徴収(3,000円~5,000円程度)】

働く婦人の家 教養講座

1月の講座スケジュール ☎ 473-0075

煎茶(皇風)	6	20	(月)
フラワーデザイン		20	(月)
リアリティフラワー	6	20	(月)
書道	6	27	(月)
華道(池坊)	1月はお休み		
玄太極拳	6	20	(月)
3B体操	9(水)	17(金)	20(月) 27(月)
手芸・手編み	7	21	(火)
絵てがみA		21	(火)
絵てがみB	14	28	(火)
刺し子・リフォーム	14	28	(火)
茶道(遠州)		21 28	(火)
オカリナ	14	28	(火)
新川民謡研究会	14 21	28	(火)
社交ダンス(火)	7 14 21	28	(火)
パッチワーク	8	22	(水)
ちぎり絵		22	(水)
ペン習字	8	22	(水)
フォークダンス	8 15 22	29	(水)
社交ダンス(水)	8 15 22	29	(水)
料理(昼)	9	23	(木)
大正琴(アルプス)	16	30	(木)
大正琴(りんどう)	16	30	(木)
相撲甚句	9	23	(木)
茶道(表千家)	9	23	(木)
茶道(裏千家)		23	(木)
タイ式ヨガ	9 16 23	30	(木)
料理(夜)	10	24	(金)
ちりめん細工	10	24	(金)
民舞踊	10	24	(金)
太極拳	10	24	(金)
レザークラフト		25	(土)
フラダンス	11 18	25	(土)
スポーツウエルネス吹矢	7 21	(火) 9 16 23	(木)

図書館・絵本室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			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	31	

黒地に白文字の日は休館日 開館時間 10:00 ~ 18:00

★上市図書館 ミニ情報 ★

「プチ福引き」雑誌の付録などが当たります!

日時 1月4日(土) 10:00 ~ 対象 貸出利用者
※無くなり次第終了します。

「雑誌セール」初日で完売する雑誌もあります。お早めに!

日時 1月25日(土)、26日(日) 13:30 ~ 15:00
場所 3階大研修室(25日)、2階ロビー(26日)
内容 1冊10円、1人20冊まで

★絵本のよみきかせの会

日時 1月12日(日) 10:30 ~ 場所 絵本コーナー

★読書会

日時 1月24日(金) 13:30 ~ 場所 3階対面朗読室
課題図書 「月の満ち欠け」 佐藤 正午 / 著

児童書

『大人になったら行ってみたい! 世界のふしぎな風景図鑑』
パイ インターナショナル / 編著・発行

雨や火山活動などの自然が作り出した、普段なかなか見ることのできない世界各国の期間限定の絶景や建築物が写真で紹介されています。写真だけでは物足りない、実際に行ってみたくなる世界遺産を含む50か所の自然風景は、子どもだけでなく、大人も一緒に手にとって楽しめる一冊です。



一般書

基本調味料で作る鍋..... 市瀬 悦子 / 著
チンギス紀6..... 北方 謙三 / 著
太極拳で100歳まで健やかに美しく生きる..... 楊 慧 / 著

児童書

アレにもコレにも!モノのなまえ事典..... 杉村 善光 / 文
せかいのトイレ..... ERIKO / 著
すみっコぐらしみつじてん..... サンエックス / 監修

図書館ホームページでも、新着本情報などがご覧いただけます。

えほんしつ 今月のテーマは「ふゆのあそび」です

ひよひよの会

毎週月曜 10:30 ~

おはなし会

毎週日曜 10:30 ~

親子で楽しむおりがみ教室

1月11日(土) 10:30 ~ ★1月3日(金)まで休館です。





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	令和元年 8月生	1月 9日 (木)	13:00 ~ 13:30	健診票・母子健康手帳	※健診票は、2か月児訪問でお渡ししています。
	令和元年 9月生	2月 6日 (木)			
1歳6か月児健診	平成30年 6月生	1月 16日 (木)	13:00 ~ 13:15	健診票・問診票・フツ化物塗布申込書(希望者)・母子健康手帳	※フツ化物塗布も行います(希望者)。※健診票とフツ化物塗布申込書は、郵送でお送りします。
	平成30年 7月生	2月 13日 (木)			
3歳児健診	平成28年 9月生	1月 23日 (木)	13:00 ~ 13:30	健診票・アンケート・母子健康手帳	※尿検査を行います。フツ化物塗布も行います(希望者)。
	平成28年 10月生	2月 27日 (木)			
離乳食教室	令和元年 8月生 令和元年 9月生	2月 19日 (水)	9:00 ~ 9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
すくすく教室	令和元年 5月生 令和元年 6月生	2月 19日 (水)	13:00 ~ 13:30	母子健康手帳	※要予約

1歳6か月児 健診の子どもたち

緒方 心咲 ちゃん 矢野 颯人 ちゃん 酒井 菜 ちゃん 芹田 伊織 ちゃん
西川 稜真 ちゃん 富樫 麗姫 ちゃん 成瀬 彩葉 ちゃん 松井 大樹 ちゃん

1月のママ&ベビーサポート教室

日時 **1月8日、29日**
水曜日 9:30 ~ 11:30
(受付 9:00) **参加無料**

場所 上市町保健センター
対象 産後4か月までの
お母さんとその赤ちゃん

定員 10組
(2日前までにお申し込み
ください。)

内容 赤ちゃんとのママの
体操、ママカフェ



ヘルスアップ教室で冬場の運動不足を解消しましょう!

運動が苦手な方でも気軽に参加できる教室です。
冬場の運動不足解消のために、楽しく運動しましょう!

時間 **13:30 ~ 15:00 (受付 13:00)** **参加無料**

場所 保健福祉総合センター 2階

定員 各教室 50人

申込方法 各教室の開催5日前までに上市町保健センターへお申し込みください。

《日程》

日にち	種目	講師	場所
1月29日(木)	いきいき体操	松原 康子 氏	研修室
2月3日(月)	スクエアステップ	高野 かおり 氏	
2月17日(月)	健康フラ	竹内 千絵 氏	コミュニティプラザ
2月25日(火)	健康ウォーキング	下霜 美智子 氏	
3月9日(月)	姿勢改善のためのストレッチ&セルフマッサージ	アピアスポーツクラブ インストラクター	研修室
3月16日(月)	ステップ21	永森 範子 氏	コミュニティプラザ



すこやか
ザロン

Health
Column

「上手に歩いて」転倒予防をしましょう



かみいち総合病院
整形外科 医長
青木 信之

高齢の方が寝たきりになる原因は、脳血管障害に次いで骨折が多いといわれています。特に、入院してベッドで寝ている期間が必要な背骨や下肢の骨折では、入院期間中に筋力や心肺機能が低下し、介護が必要な状態になることがあります。このため、「骨折につながる転倒を予防すること」が大事です。

転倒の予防には「上手に歩くこと」が大事です。歩くには、①足を前に進める筋力と制御する筋力、②足をスムーズに動かすための関節の柔らかさ、③片脚で立つバランス能力、などが必要です。

この歩く力を養うための簡単な運動として「片脚立ち」と「スクワット」を推奨します。まず片脚立ちは、中脛筋を鍛え、バランス能力を向上させます。1日2〜3回、左右1分間ずつ片脚で立ちます。ふらついた時に手を付けるように机や壁の近くで行うと安

全です。足が弱っている方は、机などに片手または両手をつけて行ってください。次に「スクワット」は、肩幅より少し足を広げ、椅子に座るようなイメージでお尻をゆくり下ろしていきます。1セット5〜6回を1日2〜3セットが目安です。足が弱っている方は、椅子に腰かけて机に両手を置き、お尻を浮かせたり下ろしたりするだけでも結構です。

かみいち総合病院
年末年始の外来診療案内
12月28日(土)から1月5日(日)まで休診します。
※12月31日(火)の午前のみ一部の診療科で外来診療を行います。詳しくは、病院ホームページをご確認ください。
【お問い合わせ】
かみいち総合病院 ☎ 472-1212

「いのちのケア」を学ぶ 在宅医療講演会を開催しました

皆さんは、「人生の最期」をどのように迎えたいと考えていますか? 自身が何らかの病気になってしまったとき、「自分はなぜ病気になってしまったのか」「これからどのように生きていけばいいのかわからない」など、大きな不安を感じるものです。

12月7日、在宅医療講演会が保健福祉総合センターで開催され、約80人が参加しました。「誰もが最後まで自分らしく生きるために」をテーマにした在宅での「いのちのケア」(終末期こころのケア)について学びました。

第1部は寸劇。この中で、「今、私は元気だから終末期の話なんかしたくないわ」というセリフがあります。元気なうちに、自分の思いを話せる今だからこそ、どのように人生の最期を迎えたいかを考え、そして家族に伝えておくことが必要です。そうすることで、本人は自分の思いが尊重された最期を迎えること

第2部では、石川県金沢市妙法寺副住職の出島元寿氏が「グリーフケア」のお話をされました。グリーフとは悲壮感や喪失感という意味を持ち、大きな出来事をきっかけに心が落ち込んでしまう状態のことを言います。グリーフの状態のままにしておくと、「うつ」などの心の病気につながる場合があります。



住み慣れた地域で安心して生活を送れる「まち」を目指して

この状態をケアする方法は、誰かに相談することです。人は誰かに自分の体験を話すことで、現状を冷静に理解することができるようになります。今回の講演会に参加した方からは、「グリーフケアを初めて知った」「終活について家族と話したい」「いのちのケアについて改めて考えることができた」といった感想が聞かれました。



【お問い合わせ】
上市町地域包括支援センター
(保健福祉総合センター1階)
☎ 473・2811

11/24 姫たちのフェスティバル

第5回姫たちのフェスティバルがカミール2階イベント広場で開催されました。

「女性たちのプチ起業塾」の第7期受講生などがチャレンジショップを出店し、接客や販売などの実践を通じて店舗経営のノウハウを学びました。

今回は、アクセサリや焼き菓子、マッサージ施術など幅広い分野の25店舗が出店しました。

また、ステージ発表では、三日市保育園の園児による歌やお遊戯、来場した子どもたちが手形アートでジャンボクリスマスツリーをつくり、来場者を楽しませました。



12/2 冬山登山に備え馬場島警備派出所を開所

上市警察署馬場島警備派出所の開所式が馬場島家族の森中央管理センターで行われ、県警山岳警備隊員や立山・剱岳方面遭難対策協議会関係者など約20人が出席しました。

式では、伊藤憲悦上市署長からの訓示があったほか、中川町長から激励品として豚肉20kgが贈られました。

派出所には5月15日まで入山状況に合わせて隊員が交代で勤務し、警備に当たります。



12/8 こどもの城「世代間交流クリスマス会」

こどもの城で毎年恒例の世代間交流クリスマス会が開催され、町内小学校の小学生19人が参加しました。

県内大学の学生が子どもたちと交流するのが恒例となっているこのクリスマス会。今年は富山大学おおぞらレクリエーションサークルの学生5人が参加。子どもたちは、お兄さんお姉さんと一緒にゲームで楽しみました。ゲームの後は、お待ちかねのサンタさんからのプレゼント。みんなは、「ありがとう!」と笑顔で受け取っていました。



南町地下道に防犯カメラを設置

上市町安全なまちづくり推進センターが富山県警本部の協力を得て、生涯学習会館前の南町地下道に防犯カメラを設置しました。

南町地下道には、これまで防犯カメラがなく、不審者が地下道内に隠れることができるといった理由から、上市中央校区の安全パトロール隊の方が見守りをしていました。

今回の設置で、子どもたちをはじめ、地下道を利用する住民の方の安全確保と犯罪を未然に防ぐ効果が期待されます。



11/16・17 フレアールかみいちフェスティバル

第40回フレアールかみいちフェスティバルが北アルプス文化センターで開催されました。

働く婦人の家で開講されている各講座で「自分らしく輝こう!」をモットーに学ぶ皆さんが制作した作品展示やステージ発表などが行われ、多くの来場者で賑わいました。

なお、ステージ発表の様子は「Net3 ワイド」で1月20日から26日まで放送しますので、皆さん、ぜひご覧ください!

※働く婦人の家では受講者を募集しています。各講座の日程などは14ページをご覧ください。



11/17 エコツアー「薬草の不思議な世界」

上市町観光協会主催のエコツアー「薬草の不思議な世界」が富山県薬用植物指導センターで開催され、町内外から15人が参加しました。

日本人唯一の子ベット医である小川康さんを講師に迎え、参加者はセンター敷地内の薬用植物を小川さんの軽快な解説を聞きながら見学しました。

ツアー後、「さらに薬草の興味が湧いた」「次回もぜひやって欲しい」との声が聞かれ、参加者にとって満足度の高いツアーとなったようです。



11/18 上市中学校「ふれあいボランティア活動」

上市中学校2・3年生28人が地域密着型特別養護老人ホーム湯崎野苑を訪問し、交流を深めました。湯崎野苑でのボランティア活動は、前回の車椅子清掃に続き、今年度2回目になります。

生徒はこの日のために用意した手作りの楽器で利用者の方と遊んだり、歌を歌ったりして楽しみました。会話中もお互いに笑顔が見られ、温かい時間を過ごせたようです。



11/22 ニチイ弓庄保育所「ありがとうの日」

11月23日は、勤労感謝の日です。この日に合わせて、ニチイ弓庄保育所では「ありがとうの日」として、いつもお世話になっている方々へ園児が感謝の気持ちを込めて、手作りのカードやカレンダーを贈っています。

当日は、給食を作ってくれる栄養士の方や公民館職員の方、ゴミを収集してくれる業者の方、郵便を届けてくれる配達員の方へ「ありがとう」の言葉と一緒にプレゼントを贈りました。贈られた方々も皆さん笑顔で受け取っていました。

日頃から感謝の気持ちを「ありがとう」の言葉にして伝えるのは大切ですね。



#東京で生きる 番外編～たまりばかみいち～

首都圏在住の上市を想う人同士を繋ぐ目的で発足した上市町首都圏同窓会。令和元年11月23日に初めての交流会「たまりばかみいち」を開催しました。今回はその様子をお伝えします。(文：坂口 祐介)

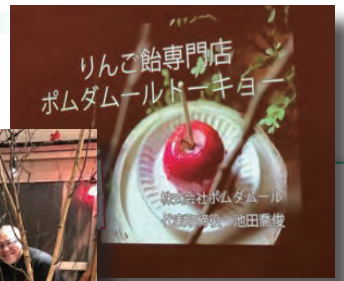
－上市町首都圏同窓会「たまりばかみいち」開催－
上市町首都圏同窓会初の交流会となった「たまりばかみいち」は、誰でもフランクに繋がることができるものにとしようと、入退場自由で年齢・性別・職業に関係なく参加できる「敷居の低い」イベントにしました。事前に広報上市やフェイスブックやラインといったSNSでの告知をきっかけに、当日は20～80代の18人が参加。故郷上市の思い出や各々の現在の近況話で盛り上がりました。会の結びは、参加者全員での記念撮影。参加者みんなの笑顔は主催者としても嬉しい限りでした。

－想いが上市につながる－

主催者である早川恭平さん(稗田出身)が「出身者が集い、語らうことで、今回の会が上市町を想うキッカケになればと思っています。そして、すぐに何かできるわけではないかもしれないが、今後各人が東京で得た経験やスキルを故郷に活かすことができたら素敵だと思っています。」と主催の想いを語りました。



「#東京で生きる」の全文は、フェイスブック「上市町首都圏同窓会」でも公開しています。
ぜひ、フォローしてご覧ください！



－次回の開催案内－

次回イベントは、令和2年2～3月の開催を予定しています(会場:東京都内)。詳しくは、広報およびフェイスブック「上市町首都圏同窓会」でご案内します。皆さんの参加をお待ちしています！

－次回の「#東京で生きる」－

今回のイベントは、池田喬俊さん(大永田出身)が経営するりんご飴専門店「ポムダムールトキー」(東京都新宿区)で開催。池田さんにはゲストスピーカーとして、りんご飴専門店を作った理由や故郷富山・上市の想いも語っていただきました。こちらの内容は、広報上市2月号の「#東京で生きる No.002」でお伝えします。次回をお楽しみに！

林 進一『てくてくスケッチ展』開催

上市町出身の画家、林進一氏のスケッチを保健福祉総合センター1階ロビーにて展示します。温かみのあるやわらかいタッチのスケッチをぜひご覧ください。



期間 12月27日(金)～令和2年1月26日(日)
場所 保健福祉総合センター1階ロビー
主催 (一財)上市町健康文化振興財団 (☎ 473-9333)
後援 上市町・上市町教育委員会・北日本新聞社・Net3・西田美術館

■ 町の人口と世帯数

令和元年12月1日現在		
人口	20,362	(-12) (-367)
男	9,755	(-5) (-168)
女	10,607	(-7) (-199)
世帯数	7,926	(+9) (-43)
() 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

町県民税 第4期
国民健康保険税 第7期
後期高齢者医療保険料 第7期

1月31日(金) 納期限

町税夜間納税窓口(財務課10番窓口)

1月31日(金) 17:00～20:00

■ ご寄附感謝

藤田 由紀様
車いす1台(かみいち総合病院へ)

■ 善意銀行(町社会福祉協議会 11/11～12/10)

柴田 昭様 10万円
正水 美智江様 1万5,897円
上市町民生児童委員協議会様 6万1,178円
上市中央小学校 使用済切手2,890g
上市ライオンズクラブ様 使用済切手520g
匿名様 介護用オムツ10袋、ブックカバー6点

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。

