



## 今月の表紙

### 「大岩おわら宵の盆」

(8月12日、大岩山日石寺本堂)

#### 今月の主な内容

- P 2 災害時の食について考えてみませんか？
- P 5 上市町長選挙・上市町議会議員選挙の投票日
- P 8 各種相談日・公民館だより・消防通信
- P10 暮らしのお知らせ
- P12 イベント・募集案内
- P14 図書館・アルプスの湯・各種教室案内
- P16 こんにちは！地域包括支援センターです  
保健だより
- P18 まちの話題

裏表紙 上市駅の思い出を募集

上市高校  
インターンシップ  
7/28

# 私たちが考えました!

上市高校生がインターンシップで企画課を訪れ、「富山地方鉄道上市駅開設 90 周年～私たちが伝えられること、できること～」をテーマに企画立案に取り組みました。その内容を紹介する記事づくりで、文章を考えたことや、写真撮影などの広報業務にも挑戦してもらいました。

## 上市駅 90 周年記念に私たちができること

私たちにとって上市駅とはどういうものなのかを考えました。私たちにとって上市駅は、公共交通機関の一つです。そして、休憩や人と触れ合うことができる、なくてはならない場所です。そんな上市駅が今年 90 周年を迎え、私たちに何ができるかを考えました。まず、感謝の気持ちを込めて、駅の清掃を行ったり、利用者の方にメッセージを書いてもらうノートや紙を設置したりすると良いと思いました。

次に、駅に来た人がどこから来たか地図にシールを貼ってもらい、どこの人が利用しているか一目でわかる掲示物を設置したら良いとも思いました。最後に、駅内に燃えるごみのごみ箱を設置したり、キッチンカーに来てもらったりして、より多くの人に駅を利用して欲しいと思いました。

### ～企画に挑戦した感想～

ほそだ あやか  
細田 彩花さん(2年生)



企画をするに当たって、堀田さんとたくさんの意見を出すのが大変だった反面、「こんな意見もあるんだ」という新たな発見もありました。他の人の意見を聞くことによって自分の考えを広げることができると感じました。

堀田さん

自分たちで意見を出し合って、まとめるのは大変で時間がかかりましたが、色々な段階を経て完成した時の達成感はとてもすごかったです。細田さんとの意見交換で一人では思いつかないことにも気づけました。

ほりた ちはる  
堀田 千春さん(2年生)



▼細田さん撮影



▼堀田さん撮影

富山福祉短期大学  
企画提案発表会  
8/5

「上市生活体験ツアー」ランキュラス チーム  
(松村このはさん、長瀬智香さん、長森凧沙さん)



民泊施設のオーナーや、町へ移住した個人事業主へのインタビューをもとに、1泊2日の生活体験で移住のイメージを湧かせるツアーの提案を行いました。

「住みよい町づくり～上市町～」上市の妖精たち チーム  
(村田のんのさん、清水麻緒里さん、高澤明佳さん)



「おしゃピク」という学生ならではの言葉を使い、町の魅力を再発見する観光ルートを考えました。家族向けと若者向けのルートで、その準備過程も楽しむ内容が盛り込まれました。

「健康寿命をのばそう」Team Hot Springs チーム  
(大野純さん、高野和さん、村山春華さん)



朝活で「上市音頭」や「わきあいあい体操」を行い、フレイル予防や伝統の継承もできるという提案。指導者に関する課題や、効果の測定まで見据えた内容でした。

「上市町で行うワーキングホリデーの提案」麒麟です。チーム  
(高田愛里さん、岩坂愛心さん)



長野県飯田市の例を参考に、農業で人と人とのマッチングができないかと考えていました。上市でできる田植えや里芋掘りなどの体験を報酬とし、地域の活性化を目指すものでした。

「移住者の定住促進」メロンソーダ チーム  
(内生蔵美咲さん、宇波優梨恵さん、山根千弥さん)



移住者の視点から、町の情報発信について SNS の活用が有効と考えました。移住者が住民のコミュニティに参加できるように、行政と住民が共同で発信できたらとの意見も。

# 9 月は防災月間です ～災害時の食の備えについて～

## 災害時の食について考えてみませんか?

災害時にはライフラインや食品流通が停止し、水や食料が届かなくなることがあるため、おうちの食料備蓄は最低 3 日分の水や食料が必要といわれています。災害が起きた時のために、家族の人数に合わせた食料備蓄を備えておきましょう。

町では、家庭内備蓄普及啓発リーフレット「災害時の食を備える」と「災害時の炊き出し献立集」を作成しました。

町ホームページからダウンロードできますので、家庭での食料備蓄や防災活動の際の資料などとしてご活用ください。

町 HP



▼リーフレット



▼災害時の炊き出し献立集



### ◆非常用食料品 1 人当たりの目安量

	準備するもの	1 日分	3 日分
飲料	□飲料水	2 L	6 L
	□野菜ジュース (200ml)	1 パック	3 パック
主食	□乾パン (100g) 缶詰	1 缶	2 缶
	□ごはん (レトルト)	3 パック	9 パック
主菜	□肉・魚・大豆 (レトルト・缶詰)	3 食分	9 食分
副菜	□野菜 (レトルト・缶詰)	3 食分	9 食分
その他	□チョコレート・ドライフルーツ・クラッカーなど	1 個	2 個

### ◆ほかにあると便利なモノ

- はさみ □ナイフ □缶切り □マッチ
- ライター □紙皿 □紙コップ
- 割りばし □アルミホイル □ラップ
- ポリ袋 □ごみ袋 □ウェットティッシュ

災害発生から、救護体制が整うまでに  
約 3 日間 かかるといわれています。

非常用食料の保管場所は家族全員が知っていることが大切です。

## 8 月 1 日(日) 富山県総合防災訓練が行われました (場所 白萩西部小学校)



バケツリレーによる消火訓練



倒壊家屋での救出訓練



災害救助犬



避難所開設・運営訓練

ダンボールベッド



ドローンによる救援物資運搬訓練

# 上市町長選挙・上市町議会議員選挙の投票日

## 10月3日(日) 告示日 9月28日(火) (予定)

※国政選挙の執行により、日程などが一部変更になる場合があります。



お問い合わせ 上市町選挙管理委員会 ☎内線 214

### 投票できる方

- 年齢要件** 平成15年10月4日以前に生まれた方
- 住所要件** 令和3年6月27日までに上市町に転入の手続きを済ませてから、引き続き町内在住の方

### 投票日

- 日にち** 10月3日(日) 予定
- 時間** 7:00～20:00  
※大岩、山加積、南部投票区は19:00まで
- 開票** 21:00開始予定 役場4階大ホール  
※開票結果は、ケーブルテレビNet3速報番組および町ホームページで確認できます。

### 選挙の事務日程について

- 立候補予定者等事務説明会**  
9月6日(月) 13:30から
- 候補者届出書類等事前審査**  
9月16日(木)、17日(金) 9:00～17:00  
※場所はいずれも、役場4階大ホールです。

### 選挙公報

投票日の2日前までに朝刊の「新聞折り込み」で配布します。新聞を購読していない方は、次の場所などで入手できます。  
役場、各地区公民館、保健福祉総合センター、上市町まちなか交流プラザ

### 投票所入場券をご確認ください

「投票所入場券」は、世帯員分をまとめて世帯主宛で郵送しますので、入場券が届きましたら、世帯員分すべて記載されているかどうか、必ず確認してください。  
また、入場券には投票場所が記載されていますので併せてご確認ください。  
なお、投票所入場券を紛失した場合でも投票はできますので投票所でお申し出ください。

音村第2投票区の投票所は「上市町体育センター」に変更となりますのでご注意ください。

### 感染症対策にご協力をお願いします

- 有権者の皆さんへのお願い**
- ①投票所内ではマスクを着用してください。
  - ②周りの方との距離を保ち、対面・会話などを避けてください。
  - ③感染症対策として、筆記用具（鉛筆またはシャープペンシル）を持参しても構いません（ボールペンはご遠慮ください。）。
  - ④帰宅後は、手洗いをしてください。
- ～投票所では以下の感染症対策に取り組みます～
- 定期的な換気、事務従事者などのマスク着用の徹底、投票所入口にアルコール消毒液の設置、記載台などの定期消毒、対面となる事務従事者の前にビニール障壁を設置 など

### 投票所の混雑解消のため、期日前投票をご利用ください

#### 期日前投票

- 期間** 9月29日(木)～10月2日(日) 予定
- 時間** 8:30～20:00
- 場所** 働く婦人の家1階 期日前投票所
- ※事前に投票所入場券の裏面「期日前投票宣誓書」を記入しておくことスムーズに投票できます。
- ※感染症対策として、投票所での混雑を避けるために期日前投票を利用する方は、期日前投票事由のうち、右のように「6. 災害」に○をつけてください。

#### 不在者投票

選挙期間中に仕事などで上市町外に滞在する方は、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票ができます。

#### ▼投票所入場券の裏面

**期日前投票宣誓書** 令和 年 月 日

私は、選挙の当日、次の事由に該当する見込みであり、以下の記載が真実であることを誓います。

氏名(自署)	
生年月日	明・大・昭・平 年 月 日
現住所	※表面の住所と同じ場合は記入不要

**期日前投票事由** 該当する事由に○をつけてください。

1. 仕事等	仕事、営業、本人又は親族の冠婚葬祭、地域行事の役員の仕事に従事
2. 旅行等	上記以外の用事のため投票区域外に外出・旅行・滞在
3. 歩行困難	病気、負傷、出産、身体の障害等のため歩行困難
4. 交通至難	交通至難の島等( )に居住・滞在
5. 住所移転	住所移転のため、上市町外に居住
6. 災害	天災又は悪天候により投票所に到達困難

※期日前投票に来られる方は、この宣誓書にあらかじめご記入いただくと、受付が早く済みます。

### 細田守 監督 上市町民栄誉賞受賞・「とやま特別大使」委嘱

8月9日、富山県庁で上市町民栄誉賞授与式と、「とやま特別大使」委嘱式が併催されました。町出身の細田守監督（アニメーション映画）は、国際的な映画賞の受賞など町民に明るい希望を与えたことや、その発信力が評価され、今回の受賞および大使の委嘱となりました。授与式、委嘱式では、町の彫刻家が銅

岳をかたどった手彫りの表彰楯や記念品などが贈呈されました。細田監督は、「身に余る光栄です。頑張って富山の魅力を国の内外にアピールしたいと思います。富山の郷土の美しさ、人のあたたかさを受け、更なる映画作りにまい進したいと思います」と話しました。



### 全国高等学校総合体育大会 空手道競技大会

8月12日から15日までの4日間、丸山総合公園総合体育館で全国高等学校総合体育大会空手道競技大会が行われました。町での開催は、平成6年以来27年ぶりの開催となり、上市高校からは男子個人形、男女団体組手の部に出場し、日頃の努力の成果を発揮し、健闘しました。



### 東京2020パラリンピック聖火リレー富山県出立式

県内各市町村で採火された炎（上市町は大永田の招来魂やぐら焼きから採火～P19まちの話題で紹介）は8月15日、富岩運河環水公園横の親水広場で集火され、富山県の火として東京へ送り出されました。出立式には、上市町身体障害者協会の黒川進会長が町を代表して出席し、聖火トーチに火を灯しました。



### 新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力ください

9月12日(日)まで  
富山県はまん延防止等重点措置の実施区域として国から指定を受け、それに伴う重点措置を富山市に適用しています。

#### 富山スタイルの「まずずし」 会食の際の感染防止のポイント

- ま** マスクつけ
- す** すぐに手洗い・飲む量抑え
- ず** 少ない人数（4人以下）
- し** 静かに食べる

#### 基本的な感染防止対策の徹底

- ①感染症対策の基本である十分な手洗いとマスク着用やハンカチなどで口・鼻を覆うなどの咳エチケットを徹底して、感染症対策に努めてください。重症化しやすい高齢者等が家族にいる場合は、家庭内でもマスクを着用するなど、感染予防行動の徹底に努めてください。
- ②集団感染を防ぐために、「密閉」、「密集」、「密接」の「3つの密」のいずれも回避する行動をお願いします。人が密集しやすいスーパーなどの店舗や職場などにおいては人と人との距離をとる、大人数の会食を回避するなど、接触機会を減らす配慮をお願いします。
- ③会食については、左記の富山スタイル「まずずし」を意識して、初めて会う人や最近会っていない人ととの会食はできるだけ控えてください。

詳しくは▼





# 健康寿命を伸ばそう！

毎日プラス1皿の野菜 問 上市町保健センター ☎473-9355

9月は、健康増進普及月間です。今回は、高血圧や糖尿病などの予防に効果があるといわれている「野菜」について取り上げます。

## 上市町の高血圧と糖尿病の受療率（国民健康保険）

高血圧：県内第12位（21.7%） 県平均（22.8%）	糖尿病：県内第5位（14.5%） 県平均（13.4%）
---------------------------------	--------------------------------

【出典：目で見る とやまの国保（平成30年版）】

※受療率が高い方からの順位

## 毎日プラス1皿の野菜を目指しましょう！

野菜には「カリウム」という成分や「食物繊維」が多く含まれます。カリウムは、体内の余分なナトリウム（食塩の成分）の排泄を促し、高血圧を予防します。また、食物繊維は、血糖値の急上昇の抑制や、がんの予防、便秘予防などの効果があります。しかし、平成28年の県民健康栄養調査では、1日の野菜摂取量の平均は280gという結果で、野菜摂取量の目標の350gに対して約70g（野菜料理1皿分）の野菜が不足しています。

「あご一皿の野菜」を食べる（あご1皿）ろがけまじり。



目標量 **350g**

1日の野菜摂取目標量



野菜70gの目安（各野菜で）

にんじん 1/3本	トマト 1/2個
ピーマン 2個	玉ねぎ 1/3個

# 下経田〇見守り隊

つながりを絶やさない地域活動を



▲この日活動されていた皆さん 左上から 長島則雄さん、石川裕さん  
左下から 寺西多都子さん、岩田文子さん、佐伯敏枝さん



長島則雄さん（正印新）

## 下経田地区では、「下経田見守り隊」という名のボランティア組織が

結成されており、現在17人の方が活動しています。約20年前に結成されたこの団体の活動内容は、一人暮らしの高齢者と地域のつながりを保つために、2か月に1回は高齢者宅へ訪問しお話ししたり、庭などの草刈りや、手作りのおかずを差し入れたりなど多岐に渡ります。

現在、「見守り隊」で見守りしている一人暮らしの高齢者は13人で、各高齢者宅の近所さんが隊員として活動しています。

こうした活動は、これまで広報上市で紹介してきたコミュニティ・メディアカルデザイナー養成講座（16ページ）でも紹介しています。で紹介した「地域共生社会」や「社会的処方」という概念と一致します。

講座では、薬や医学的処置では解決できない問題を抱える人々を、地域の社会資源につなげる「リンクワーカー」が説明されましたが、この「見守り隊」はリンクワーカーでもあり、個人が抱える問題を解決できる地域資源としても役割を担っています。



「私の町内ではこんな活動をしています」などあれば、企画情報班まで情報提供をお待ちしています。

## 見守り隊の指揮を執る長島則雄さんは、「過去には、『体の具合が悪いため、草刈りをお願いできないか』と相談があり、それに応じ草刈りをしたことがあった。地域の方が困りごとを相談できる場になっている」と話す。

地域に根付いているこの見守り活動をこれからも継続させたい」と話します。

最近の活動で大変だったのは、除雪作業。今年1月の大雪で6〜7回、高齢者宅玄関から道路までの除雪は、なかなかの重労働だったことだそうです。少子高齢化が進む中、地域コミュニティが住みよい町づくりを実践して地域のつながりを大事にしていると感じました。

## 生き活きつるぎヘルスポイント事業 9月は、教室・イベント・記録のポイントが2倍！

### 5ポイント

- ★大腸がん検診・特定保健指導  
問 上市町保健センター（☎473-9355）
- ★特定健康診査  
問 町民課医療保険班（☎内線142・143）

### 9月は2ポイント！

- ★上市町総合スポーツクラブ「さんさん」教室（15ページ）  
問 「さんさん」事務局（☎472-1971）
- ★介護予防教室「足腰しっかり貯筋体操教室」（16ページ）  
問 地域包括支援センター（☎473-2811）
- ★ふれあい健康教室  
問 上市町健康文化振興財団（☎473-9333）

### 生活改善のきっかけに始めてみませんか？

健康増進普及月間にあわせて、9月の教室・イベント・記録のポイントが1ポイントから2ポイントと2倍になります。これから始める方も、15ポイント達成にまだまだ間に合います。

### 例えば…

- 「けんしん」を受ける
  - 特定健康診査 5ポイント
  - 大腸がん検診 5ポイント
- 「記録」を保健センターへ提出する
  - 血圧30日分 2ポイント
  - 歩数30日分 2ポイント
  - 体重30日分 2ポイント

合計 **16** ポイント

※各教室などは今後の状況に応じて、延期または中止となる場合があります。

「けんしん」+9月分の記録だけでも15ポイント達成可能です。

**ARKS**

オークス **せしモノホール** 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 おくものつて なに？

お気軽にご相談ください。

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**

広告

オフィス **せしモノホール** 上市

北島神社  
北島  
上市・北馬場線  
白萩西部小学校

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



## 認定宮川こども園幼年消防クラブの皆さん①



## 救急車の適正な利用をお願いします

近年、救急車の出動件数・搬送人員数はともに増加しています。この中には、「緊急性のない救急要請」も多く含まれています。

このような救急車の出動件数が増加すると、生命に危険のある傷病者のもとへ、救急隊がすぐに向かえず、現場までの到着時間も遅くなってしまいます。

一人ひとりの大切な命を救うために、救急車の適正な利用をお願いします。



この春開設されました!

# 子育て世代包括支援センター

～妊娠・出産・育児まで切れ目のない支援を行います～

上市町では、妊娠期から出産、子育て期までの様々な悩みや質問にお答えし、相談に乗ります。母子保健に関する専門知識を有する保健師などがゆっくりお話を伺いながら、安心して育児ができるようサポートします。

ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。お母さんだけでなく、家族の方も相談できます。

申込不要  
相談無料

### 支援内容

- ・妊娠中の方や、子育て中のお母さんの身体と心のご相談
- ・お子さんの成長・発達に関するご相談
- ・妊婦さんやお母さん、お子さんに関する各種母子保健事業（妊産婦・乳幼児健診や相談会等）のご案内
- ・医療機関その他関係機関との連絡調整 など

### 相談例

- ・初めての妊娠・出産で分からないことばかりで不安
- ・赤ちゃんが母乳をうまく飲んでくれない
- ・子どもの体重の増え方が心配
- ・離乳食がうまく進まない
- ・言葉数が少なく心配 など



### 相談場所・時間

上市町子育て世代包括支援センター（上市町保健福祉総合センター 福祉課内）  
〒930-0361 上市町湯上野 1176 番地 ☎ 473-9355  
月曜日から金曜日（土日祝日・年末年始を除く。）8:30～17:15

## 町民の皆様へ

ご不便をおかけしますが  
ご理解をお願いします

町では、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、役場職員の交代勤務を当面の間実施することになりました。このため職員がなくなり、窓口や電話対応などでお待たせする場合があります。

また、公共施設等は利用休止、利用制限などの対応を行っ

ている場合があります。その状況の確認については、随時町HPをご覧ください。各施設または所管部署までお問い合わせください。

新型コロナウイルス関連情報は  
こちら▶



施設利用休止等状況▶



## 9月の各種相談日

※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	28日(火) 10:00～15:00	役場第2会議室	町民課 ☎ 内線 148
②人権・行政相談	9月は中止となります。	つるぎふれあい館	町民課 ☎ 内線 141
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	14日(火) 予約制 9:00～11:00		
⑥結婚相談	14・28日(火) 13:00～16:00	つるぎふれあい館 相談室	総合相談窓口 上市町社会福祉協議会 ☎ 473-9300
⑦心配ごと相談	15日(水) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	14日(火) 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・就学に関する事などの相談に各分野の専門家が応じます。	14日(火) 予約制 10月1日(金) 予約制 13:30～16:00	滑川市民健康センター	教育委員会事務局 ☎ 内線 342
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。	8日(水) 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ひきこもり等家族相談 ひきこもりの方を支えているご家族を専門家がサポートします。	30日(木) 予約制 14:00～15:30		
⑬看護職員就業支援相談	16日(水) 10:00～16:00	ハローワーク滑川	富山県ナースセンター ☎ 433-5251

## 公 民館だより

弓庄公民館では、毎年お盆の時期に「コロナ行燈」を制作しています。今年は新型コロナウイルスを「やっつける」との願いを込めてテーマを「桃太郎」としています。行燈の真ん中に電球の熱で回転する仕掛けを新たに設け、回転する図柄は桃太郎の物語になっています。また、行燈の図柄や桃の形に切り抜かれた願い事などは地域の小学生や公民館講座の受講生らが制作し、張り付けてあります。この行燈は8月6日から12日までライトアップされ、現在はつるぎふれあい館ロビーで観ることができます。



## 白萩西部地区自治振興会 備品購入

白萩西部地区自治振興会が令和3年度の宝くじ助成金（一般コミュニティ助成事業）を活用して、地区における山林環境保全活動で使用するために、樹木粉碎機、チェーンソー、草刈機を整備しました。この助成事業は、（一財）自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として行っており、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的としています。



広告

全国どこでも使える！  
安心品質で低価格！

# ケーブルスマホ

ケーブルスマホのお問い合わせは

TAM 株式会社TAM  
TEL.0120-361213

Net3 加入者なら  
月額基本料金がなんと！

Net3  
ネットスリー

# 1,650円!!

(税込)

詳細はこちら ▶ <https://net3.tv/csp>

**お知らせ 10** マイナンバーカード交付申請 補助窓口のご案内

**問** 町民課 住基戸籍班 ☎内線 147

**日時** 10月1日(金) 17:15～20:00  
2日(出) 8:30～20:00

**場所** 町民課住基戸籍班(役場1階2番窓口)

**内容** 申請補助、顔写真撮影、オンライン申請受付

**持参するもの** 通知カード、本人確認書類(運転免許証など)

※上市町長・上市町議会議員選挙の期日前投票日に合わせて実施します。「お知らせ9」と同様にマイナンバーカードの交付窓口も開設しています。

申請者に  
アルプスの湯  
入浴券進呈!

**お知らせ 11** B型肝炎給付金ほっとダイヤル

**問** B型肝炎給付金ほっとダイヤル ☎0120-63-0628

B型肝炎ウイルスに感染している方は、要件を満たせば、給付金を受給できます。地元の弁護士がB型肝炎給付金の電話相談を無料でお受けします。

**日時** 毎週 木曜日(年末年始・休日など除く)  
18:00～20:00

**お知らせ 12** 調停手続相談会の開催について

**問** 富山県調停協会連合会事務局 ☎421-8195

**日時** 9月25日(出) 10:00～16:00  
※無料・事前申込不要

**場所** 富山県民会館、魚津サンプラザ など

**内容** 金銭貸借や労働問題、親族間の紛争や相続問題など

**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

～交通事故等(第三者行為)による 介護保険サービスの利用について～

被保険者は、交通事故などの第三者行為により要介護状態等になった場合や状態が悪化した場合でも、介護保険サービスを利用できます。しかし、その費用は、過失割合に応じて加害者が負担すべきものとなりますので、保険給付分(7割から9割)のうち、加害者が負担すべき分を保険者が一時的に立て替えた後で、加害者に対して保険者が立て替えた金額を請求することになります。

交通事故などの第三者行為が原因で介護保険サービスを利用し保険給付を受ける場合は、必ず介護保険課に届け出てください(平成28年4月1日から届出が義務化)。

※第三者行為の届出対象となるのは、  
65歳以上の被保険者(第1号被保険者)です。

■9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3期(9月30日(休) 納期限)

**お知らせ 8** マイナポイント事業の 事業期間延長について

**問** 企画課 情報班 ☎内線 224・228

マイナポイントの申込みや取得など、事業期間が令和3年12月まで延長されます。申込みがお済みでない方(※)も、まだ間に合いますのでお忘れなく。

なお、申込手続きは、お持ちのスマートフォンや役場等に設置されているPCなどで行うことができます。

※令和3年4月末までにマイナンバーカードの交付申請を行った方に限ります。

**お知らせ 9** マイナンバーカードの休日・ 平日延長交付サービスのご案内

**問** 町民課 住基戸籍班 ☎内線 147

**日時** 9月5日(日) 9:00～12:00 **要予約**  
26日(日) 9:00～12:00 (予約者優先)

**予約時間** ①9:00～10:00  
②10:00～11:00  
③11:00～12:00 のいずれか

**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(発行通知書)

※マイナンバーカードを利用した住民票の写しおよび印鑑登録証明書のコンビニ交付サービスが始まっています。ぜひご利用ください。

**年金だより**

**問** 町民課 住基戸籍班 ☎内線 148

～国民年金保険料の免除期間・納付猶予がある方へ～

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、納付猶予、学生納付特例を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた時に比べ、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であれば、これらの期間の保険料を古い月分から遡って納めることができる追納制度があります。ただし、免除などの承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合は、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

※老齢基礎年金を受けられる方は、追納できません。

詳しい制度内容などに関しては、魚津年金事務所 ☎0765-24-5153 までお問い合わせください。

**お知らせ 5** 9月10日は 「下水道の日」です

**問** 中新川広域行政事務組合 下水道課 ☎464-1315  
建設課 上下水道班 ☎内線 113

町と中新川広域行政事務組合では、みなさんの快適な生活環境と、豊かな自然の恵みを守るために下水道を整備しています。

なお、下水道の普及と水洗化の促進を図るため、この「下水道の日」を含む9月1日から30日までの期間中、役場窓口に下水道関連グッズを設置します。

お立ち寄りの際は、どうぞご自由にお持ち帰りください。

**お知らせ 6** 「全国道路・街路交通情勢調査」 にご協力を

**問** 国土交通省 富山河川国道事務所 ☎443-4748

全国道路・街路交通情勢調査を9月～11月に行います。この調査は、自動車の使われ方や道路の状況などを調べるもので、おおむね5年に1回実施しています。

無作為に抽出した自動車の所有者に調査票を郵送させていただきますので、ご協力をお願いします。

**お知らせ 7** 法の日 司法書士無料法律相談会

**問** 富山県司法書士会 ☎445-1620

**日時** 10月2日(出) 13:00～17:00

**場所** 上市町生涯学習会館

※10月1日(金)16:00まで電話にて **要予約**

**上市町議会9月定例会日程**

会期 9月1日(火) から14日(火) までの14日間

日にち	内容
1日(火)	本会議・全員協議会
2日(火)・3日(金)	議案調査日
4日(土)・5日(日)	休会
6日(月)	議案調査日
7日(火)	本会議(一般質問など)
8日(火)	総務教育常任委員会
9日(休)	産業厚生常任委員会
10日(金)	決算審査特別委員会
11日(土)・12日(日)	休会
13日(月)	決算審査特別委員会
14日(火)	全員協議会・本会議

**お知らせ 1** 特定健康診査の受診は お済みですか?

**問** 町民課 医療保険班 ☎内線 142・143

受診できる期間は10月30日(出)までです。

※9月または10月で75歳になる方は、受診期間が誕生日の前日までとなりますので、お早めに受診日の予約をお願いします。

**場所** 町内指定医療機関 **要予約**

**持参するもの** 特定健康診査受診券  
国民健康保険被保険者証

国民健康保険では、人間ドックの助成も行っています。人間ドックは35歳から受診できます。詳しくは町民課医療保険班までお問い合わせください。



**お知らせ 2** 後期高齢者医療人間ドック 助成事業について

**問** 町民課 医療保険班 ☎内線 142・143

富山県後期高齢者医療広域連合では、人間ドック受診費用の一部を助成しています。

**申請手続き**  
①対象となる検査(医療)機関で予約  
②検査日の14日前までに町民課窓口で申請し、広域連合から承認証を取得

**持参するもの** 後期高齢者医療被保険者証

※検査後に申請はできません。必ず事前に申請してください。

**助成額** 費用の1/2(上限15,000円)

**対象機関** かみいち総合病院ほか県内34機関

※承認証は、ドック受診の際に被保険者証と併せて持参してください。詳しくは町ホームページでご確認ください。



**お知らせ 3** 働きたいシニアの為に 合同企業説明会

**問** 富山県生涯現役促進地域連携事業推進協議会 ☎431-4776

**日時・場所**  
富山会場: 10月12日(火) 14:00～16:00  
テクノホール東館(参加予定企業35社)

高岡会場: 10月19日(火) 14:00～16:00  
高岡テクノドーム(参加予定企業25社)

**対象** 概ね55歳以上の求職者

**申込方法** ハローワークに設置のチラシをご覧ください。

**お知らせ 4** 令和3年度後期 技能検定のお知らせ

**問** 富山県職業能力開発協会 ☎432-9883

**受付** 10月4日(月)～10月15日(金)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。





# 募集案内 - recruitment guide -



## かみいち総合病院職員の募集について

問 かみいち総合病院 ☎ 472-1212

一次試験日 10月30日(日)  
受付期間 9月6日(月)～10月7日(木)  
8:30～17:15(土・日・祝日除く。)  
※郵送の場合は、期間内必着です。

試験区分	職種	採用予定人数
上級	薬剤師	1人
	助産師	2人
	臨床工学技士	1人
中級	看護師	3人

※詳しくは、かみいち総合病院HPをご覧ください。

申込方法 郵送または持参で次の書類を提出してください。  
(上市町役場 総務課人事担当まで)

- ①職員採用試験申込書  
※申込書はかみいち総合病院HPからダウンロードできます。
- ②各職種に応じた免許証の写し  
※免許取得見込者は、学校の卒業見込証明書
- ③普通自動車運転免許証の写し(保有者のみ)
- ④大学の卒業証書の写しまたは卒業見込証明書  
(上級試験申込者のみ)

郵送の場合は、必要書類を確認の上、封筒の表面に「職員採用試験申込み」と朱書きし、簡易書留で送付してください。

### 留意事項

受付期間終了後、申込者には、受験票及び受験案内を送付します。受験票に指定されたサイズの写真を貼って、試験当日に持参してください。

## 放送大学 10月入学生募集について

問 放送大学富山学習センター ☎ 0766-56-9230

B/S放送やインターネットで授業を視聴、自宅での学習に学習を進められる通信制の大学です。

出願期限 9月14日(火)

※詳しくは、放送大学富山学習センターまでお問い合わせください。



## 令和4年度の学生募集について

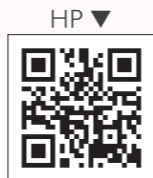
問 富山県技術専門学院 ☎ 451-8840

富山県技術専門学院は県立の職業能力開発校です。2年制の普通課程では、自動車整備科、メカトロニクス科、電子情報科の学生を募集します。

推薦選考日 10月22日(金)

一般選考日 12月10日(金)

※詳しくは、富山県技術専門学院までお問い合わせください。



# イベント案内 -event guide-



## こどもの城だより ～9月行事～

お問い合わせ ☎ 473-0001

内容	日時
ちびっこ広場(4か月から1歳頃まで)	7・21日(火) 10:30
ぞう組(2歳児)	1・8日(水) 10:30
うさぎ組(1歳児)	2・9日(木) 10:15
★乳幼児教室合同ミニ運動会	15日(水) 10:15
合同歯みがき教室	22日(水) 10:30
★合同ピクニック	29日(水) 10:30
将棋クラブ	11・25日(土) 10:00
体操教室(かけっこ)	11日(土) 13:00
プラバンづくり	12日(日) 10:30
ヒップホップダンススクール	17日(金) 16:00
おりがみ教室	18日(土) 10:30
アイロンビーズづくり	26日(日) 10:30



★開館時間  
月～金 10:00～18:00  
土・日・祝日 9:00～17:00

9月の休館日 19日(日)  
※今後の状況に応じて、行事を中止する場合があります。

～乳幼児教室の参加者を募集しています～

対象 上市町在住の生後4か月から未就園(所)児とその保護者の方  
開催日 火・水・木曜日 10:30～11:30  
火曜日(月2回):ちびっこ広場(4か月～1歳頃まで)  
水曜日:ぞう組(2歳児)  
【平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ】  
木曜日:うさぎ組(1歳児)  
【平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ】  
※ぞう組、うさぎ組は登録制です。

## 文化講演会 有森裕子「よろこびを力に」

問 北アルプス文化センター ☎ 473-1818

日時 10月3日(日) 開演 17:30(開場 17:00)

入場料 500円(全席指定)

### 感染症対策のお願い

- ・マスクの着用
- ・検温・手指消毒
- ・席数制限

ご協力をお願いします。



## 火の神様詣りと竹ランタンづくり

問 tocotoco ☎ 080-7830-2736

日時 9月25日(日) 15:00～18:00

参加費 1,500円 場所 白萩南部公民館

定員 10人(9月6日申込開始)

申込方法 右の2次元コードまたは ☎ 080-7830-2736 までご連絡ください。



## かみいち Deai Bar 上市町×吉本興業

問 企画課 企画班 ☎ 内線 223

日時 9月20日(月・祝) 受付 13:30 開始 14:00

場所 丸山総合公園総合体育館(堤谷11-5)

対象者 上市町の企業にお勤めの方、町内在住者または上市町に興味をお持ちの方で20歳～50歳までの男女。

参加費 1人500円(ソフトドリンク付き)

内容 芸能界屈指のバスケット好き

「麒麟・田村裕さん」と

バスケットボールを

プレイしながら

楽しく爽やかな

時間を過ごし

ましょう!



ゲスト 麒麟 田村裕

司会は「住みます芸人」

伊藤もとひろ

ノヒ山本

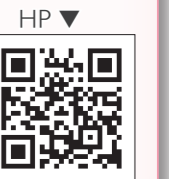
## 常願寺ハイツ「秋の特別教室」

問 常願寺ハイツスポーツ公園 ☎ 462-1164

親子ふれあいプール教室やテニススクール、貯筋運動教室など子どもから大人までが楽しめる教室が開催されます。

※教室内容や料金など詳しくは、常願寺ハイツホームページをご覧ください。

予約受付開始日 9月1日(水) 13:30から(電話にて予約受付)



## 第37回剣健康マラソン大会

問 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 内線 348

日時 10月17日(日) 受付 8:30(雨天決行)

場所 丸山総合公園 多目的広場

コース 3.5km 小中学生・高校生・一般  
1km 小学生・ファミリー(親子・3世代同伴)  
約2.5km(ウォーキング) 一般・ファミリー(親子・3世代同伴)

申込方法・期限 参加申込書(町HPからダウンロード可)に必要事項を記入のうえ、10月6日(火)までに生涯スポーツ班までご提出ください。

参加費 無料

参加資格 上市町民の方限定

(事前受付のみとし、当日受付は行いません。)

※小学生以下は、保護者同伴を原則とします。



## 第21回かみいちスポーツまつり

問 "さんさん"事務局(B&G体育館内) ☎ 472-1971

日時 10月17日(日) 10:30～

場所 丸山総合公園 総合体育館

内容 ※運動のできる内履きをご用意ください。

・体力診断テスト(子どもから大人までどなたでも測定できます。)

・ニュースポーツ体験会

参加費 100円

※スポーツまつりは当日受付となり、事前受付はありません。

秋になり、涼しくなってきた頃の病気のひとつに気管支ぜん息があります。ぜん息といえども、大人の病気をイメージしがちですが、大人になつてから発症する人も多く、実は多いのです。症状としては、夜間から明け方にかけて呼吸が苦しくなったり、息を吐くときに「ヒュー」といった音が聞こえたり、咳こんだりします。ぜん息の原因は、気道の炎症です。気道が炎症を起こして刺激に敏感になっているので、刺激物によって気道が細くなるとぜん息発作を起こします。ぜん息発作はダニやほこりなどのアレルギー物質を吸い込んだときに起こることもあります。季節の変わり目に症状が出やすいといわれています。毎年、秋口に咳が続いたり夜間息苦しくなったりすることはありませんか。「一時のことだから」と毎年やり過ごしている、気道の壁が炎症によって厚く硬くなってしまう、元に戻らなくなってしまう。今は吸入ステロイドなどのぜん息治療薬があり、症状をコントロールすることが出来ます。心当たりのある方は、当院へご相談下さい。

「大人のぜん息について」  
Health Column



かみいち総合病院 内科医員 福田 晋平

## かみいち総合病院「かぜ・発熱外来」診療受付時間

平日	午前	9:00～11:00
	午後	14:00～15:00
土・日・祝日	午後のみ	15:30～17:15

※電話で当日予約をお願いします。

※予約時間までに南館1Fピロティ内の駐車スペースに駐車して車内で待機してください。

※感染予防対策として、健康保険証の確認などは後日行います。

かみいち総合病院 ☎ 472-1212 ホームページ <https://www.kamiichi-hosp.jp/>

## 上市町働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

タイ式ヨガ講座 講師 橋本 ひろみ



開催日時 毎週 木曜日 19:30～20:30

場所 働く婦人の家 2階軽運動室

受講生の皆さんは、自身のために身体を動かしています。体の内側から、じわっと熱くなるのを感じてみませんか（現在、感染症対策のため定員制となっています）。

### 受講生の声

毎週木曜日、楽しくレッスンしています。私はむくみがひどいのですがレッスン後はむくみが取れてスッキリ！自分のペースで動けるしリラックス効果もバッチリです。

## 上市町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

ジュニアビック教室



開催日時 毎週 月曜日 18:00～19:00

場所 上市町体育センター体育館(B&G体育館改修工事のため)

音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、柔軟性・持久力・調整力を養っています。町や県主催のイベントなどに参加し、練習の成果を発表しています。ダンスの好きな皆さん、いつでも参加をお待ちしています。

参加費 300円 / 会員 600円 / 非会員

対象 年長～小学校6年生

指導者 片貝 仁子(富山県エアロビク連盟会長)

## うんどう教室・トランポリン教室

3期(10月～12月)の申込受付

日時 9月13日(月) 13:00～

場所 上市町民体育館(受付は先着順)

※教室場所も同様です

問 “さんさん” 事務局(B&G 体育館内) ☎ 472-1971

教室名	時間	対象	定員
ジュニアうんどう教室	12:40～13:30	小学1・2年生	8人
キッズうんどう教室①	13:40～14:30	年少～年長	8人
キッズうんどう教室②	14:40～15:30	年少～年長	8人
トランポリン教室(Ⅰ部)	12:40～13:30	小学1年生～	10人
トランポリン教室(Ⅱ部)	13:40～14:30	年少～	15人
トランポリン教室(Ⅲ部)	14:40～15:30	年少～	15人

## 柿沢コミュニティセンター

問 柿沢コミュニティセンター ☎ 473-8100

陶芸教室、工作教室、スタンドグラス教室は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、当面の間、**中止**します。

## ふるさと町民学園 問 教育委員会事務局

生涯学習班 ☎ 内線 381

9月の自然環境講座、園芸入門講座、剣生きがい大学、ヘルシーゼミナールは、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、講座開催を**中止**します。

※各教室・講座は、今後の状況に応じて延期または中止となる場合があります。

広告

## 宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

### 特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

### 特典2 購入～受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

### 特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ! **今すぐ会員登録!**



本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)  
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。



## 上市図書館へようこそ!

9月

開館時間 10:00～18:00

※当面の間、閉館時間は17:00となります。

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
8/29	8/30	8/31	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	10/1	10/2

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 9月12日(日) 10:30～ 場所 絵本コーナー  
テーマ「まだまだ暑いけど…～秋みつけ～」

#### ★読書会

日時 9月24日(金) 13:30～ 場所 3階対面朗読室  
課題図書「心淋し川」 西條奈加 / 著

### 今月のおすすめ本

『重曹&お酢 ガンコな汚れもつると落ちる!ナチュラルクリーニング』  
岩尾 明子 / 著・日東書院本社 / 発行

「重曹」や「お酢」は、赤ちゃんからお年寄りまで使える安心・安全な天然素材で、洗浄効果においては市販品に勝るとも劣らない優れたものです。また、使い次第で、キッチンでもお風呂でも、場所を選ばず家中どこでもきれいに保てるので「経済的」です。この本を読んで、身体にも地球にもお財布にもやさしい重曹やお酢を使ったおうちクリーニングをはじめてみませんか。



### 図書館ミニ情報

9月のおすすめコーナーは、「謎にふれる」です。ミステリーや推理小説を中心に特集します。

巧妙に仕掛けられたトリックや、刑事や探偵たちの冴えわたるロジック。法廷ミステリーや社会派ミステリー。随所に張り巡らされた伏線の回収やどんでん返しをお楽しみください。



### 今月の新着本

#### ★一般書

硝子の塔の殺人……………知念 実希人 / 著  
能面検事の奮迅……………中山 七里 / 著  
兇人邸の殺人……………今村 昌弘 / 著

#### ★児童書

おまつりのおばけずかん……………斎藤 洋 / 作・宮本 えつよし / 絵  
ほんとうはびっくりな植物図鑑……………石井 英男 / 文・下間 文恵 / 絵  
アニメ おしりたんてい大じてん……………トロール / 原作

## えほんしつ “ゆめぼつけ”



授乳室やおむつ替え室があるので安心して楽しめます!

ひよひよの会 毎週月曜 10:45～

おはなし会 毎週日曜 10:45～



※おしらせ

9月12日(日)まで  
えほんしつの各行事は  
**中止**します。

### ★今月のおススメコーナー★ テーマは「見つけよう!あき」です



※今後の状況によって、中止などの対応をとることがあります。

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、新着本情報などがご覧いただけます。

## アルプスの湯であたたまろう!

お問い合わせ ☎ 473-3272

9月

### 今月の催し物 (12:30 開演、観覧無料)

4日(土)	劇団みやび	公演
11日(土)	ほたるの会	公演
18日(土)	劇団 絆	公演
25日(土)	藤山一座	公演
26日(日)	新川民謡研究会	公演

※状況によって、中止になる場合があります。

### ロビー展示 (つるぎふれあい館1階)

◆上市町美術展 作品展示

期間 9月7日(火)～14日(火)

### 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。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。

### アルプスの湯営業案内

20日(月・敬老の日)、23日(木・秋分の日)は**通常営業**  
21日(火)は**休館**です。

### 七夕コンサートが開催されました(8/7)

中野良子さんが司会を務め、演奏はかみいち駅ピアノノで演奏した確井三恵子さん、悠仁さん、奏志郎さん親子(ピアノ、ヴァイオリン)、Gonさん(ウクレレ)と酒井千紗さん(オカリナ)でクラシックの名曲など計7曲を披露。

演奏を聴いた来場者は「やさしい素敵な音楽だった。コロナ禍でコンサートに行けない中、非常に良かったです」と話しました。





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3年3月11日 ～令和3年4月生 令和3年5月生	9月2日(休) 10月7日(休)	13:00～ 13:30	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。
1歳6か月児 健診	令和2年2月生 令和2年3月生	9月9日(休) 10月14日(休)	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・バスタオル	※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。 ※9月9日のフツ化物塗布は新型コロナウイルス感染症の影響により延期します。
3歳児健診	平成30年3月生 平成30年4月生	9月30日(休) 10月28日(休)	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。 フツ化物塗布も行います(希望者)。
離乳食教室	令和3年4月生 令和3年5月生	10月20日(休)	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3年1月生 令和3年2月生	10月20日(休)	13:00～ 13:30	母子健康手帳	※要予約
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	9月8・22日(休)	9:00～ 9:30	母子健康手帳・バスタオル	※定員5組(申込順)

※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。

## ～1歳6か月児健診の子どもたち～

ゆいら 結心 ちゃん  
とあ 橙空 ちゃん  
そつま 奏真 ちゃん

## 带状疱疹予防接種費用助成のお知らせ

**助成対象者** 接種日に上市町民である方  
**ワクチンの種類** 带状疱疹ワクチン  
**対象年齢** 満50歳以上  
**助成金額** 带状疱疹ワクチンの接種にかかった費用  
上限5,000円(令和3年4月1日以降の接種分に限る。)  
※加入している保険組合などから費用助成を受けた場合を除く。  
※助成は1人につき、1回限りです。

**申請方法(健康保険証を必ず持参してください)**  
◆**町内医療機関の場合**  
各医療機関にて助成金交付申請書を記入提出し、接種費用から助成金額5千円を引いた額をお支払いください。  
◆**町外医療機関の場合**  
全額お支払い後、5千円を上限に償還払いとして申請ができます。  
**申請期間** 令和4年3月31日まで  
※今年度のものは年度内に申請ください。

**償還払い申請に必要なもの**  
①健康保険証、②予防接種費用助成金交付申請書兼請求書、③振込先の分かるもの、④領収書および診療明細書  
※带状疱疹ワクチンは予防接種法で規定されていない任意接種のワクチンです。接種にあたっては、効果や副反応などについて医師から説明を受け、よく理解した上で受けましょう。  
※予防接種の可否や接種料金については、直接医療機関へお問い合わせください。

## 新型コロナワクチンの接種状況(8月23日現在)

1回目 10,172人 2回目 8,648人  
※詳細は、町ホームページをご覧ください。

新型コロナワクチン  
関連情報はこちら▶

## コミュニティ・メディカルデザイナー 養成講座第4回・第5回ご報告

7月17日(第4回)および7月30日(第5回)にコミュニティ・メディカルデザイナー養成講座が開催されました。  
第4回では、慶応義塾大学大学院健康マネジメント研究科の堀田総子教授から「新しい健康の概念と社会的処方」と題した講義が行われました。社会的処方とは、医療では解決できない仕事・家庭・経済など、生活背景に潜む問題を抱える患者を問題解決できる地域の人や団体、活動などにつなげる手段のことです。  
また、新しい健康の概念として「ポジティブヘルス」が紹介され、堀田教授は、「状態としての健康ではなく、自分自身が自分の人生の指揮をとる能力としての健康」と説明しました。



▲第4回開催の様



▲受講者の発表の様子(第5回)

最終回となる第5回では、これまでの講義を踏まえて、受講者は第1回講義の「四面思考」を活用し、受講の成果を発表しました。発表は、自分の職業や家庭のこと、住民としてなど様々な立場から考え、皆さん実際に書くことで考えが整理されたのではないのでしょうか。最後は、修了証が中川町長から手渡され、今回の講座では43の方が修了証を受け取りました。



▲代表で修了証を受け取った森井勇さん



▲受講者の皆さん(第5回終了後)

## もの忘れ相談会(要予約)

物忘れで心配な方、お気軽にご相談ください。  
**日時** 9月30日(休) 14:00～16:00  
**場所** つるぎふれあい館 1階会議室  
**相談員** かみいち総合病院 神経精神科医師

9月の介護予防教室、足腰しっかり貯筋体操教室、おれんじカフェの開催は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い当面の間、**中止**します。  
※再開する場合、今後ホームページなどでお知らせします。

## 認知症サポーターを養成しています

超高齢社会が進む中、「認知症」は誰もがなりうる脳の病気の1つです。認知症の人が記憶の障害や認知機能の障害から不安となり、まわりの人との関係がうまくいけなくなったり、介護する家族が疲れてしまったりすることは少なくありません。  
認知症になっても住み慣れた地域での生活が続けられるように上市町では、『認知症サポーター養成講座』を開催しています。  
これは、認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守ってくださる方を養成するものです。

安心して暮らせるまちづくりのため、認知症サポーターを1人でも多く増やしていきましょう！

興味のある方は、  
上市町地域包括支援センター  
(☎ 473-2811) まで  
お問い合わせください。





### お招来やぐらと採火式

8月13日、大永田地区で招来魂やぐら焼きとその櫓の火から東京2020パラリンピックの聖火リレーに向けた採火式が行われ、地域住民などおよそ100人が訪れました。

この日は、上市町身体障害者協会の黒川進会長（柿沢）が採火し、黒川会長は、「やぐら焼きを久しぶりに見て感動している。採火の役割がしっかりと果たせた。出場する選手を陰ながら応援している」と話しました。今回採火を行った櫓は、大永田地区ではおよそ34年ぶりの実施となりました。



### 第38回上市町戦没者追悼式

8月7日、文化研修センターで第38回上市町戦没者追悼式が行われ、遺族や関係者約30人が参列し、戦没者625人の冥福を祈りました。

中川町長が「戦争の悲惨さをしっかりと後世に語り継ぎ、二度と戦争を繰り返さないことを誓う」と式辞を述べた後、上市町遺族会の原教守会長らが追悼の辞を述べ、参列者は平和への思いを胸に献花しました。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、規模を縮小して行われました。



### ブッシュクラフト体験

7月23日、スタジオじゆうで「初めての大人の野遊び」と題したブッシュクラフト体験が行われました。

ブッシュクラフトとは、森林などの自然から得られるものを活用してアウトドアを楽しむ技術のこと。講師に「BS認定ブッシュクラフトインストラクターの林輝さんを招き、パラコードと呼ばれるロープの結び方や、木の枝や竹を使ったタープの立て方、たき火の仕方などが参加者に伝えられました。林さんは、「ブッシュクラフトは、自然を味方に付けることが醍醐味。自然をいたわる気持ちをもってゆったりと過ごしてほしい」と話しました。



### 100歳おめでとうございます

7月13日、成伯スミ子さん（稗田）が100歳を迎え、中川町長からお祝い状と記念品、花束が手渡されました。

スミさんは、若い頃は土木建築業の仕事をして、5人のお子さんと11人の孫、7人のひ孫に恵まれたそうです。最近の楽しみは、時代劇の「水戸黄門」を観ることや、パズルを解くこと。

長生きの秘訣は「体調が悪い時は、無理をしないこと」と話してくれました。



## 第35回 上市町美術展 ~町の芸術作品が一堂に~

上市美術会賞 町展大賞 【絵画の部】  
「花咲く高原の夕暮れ」 稲垣 寿雄さん

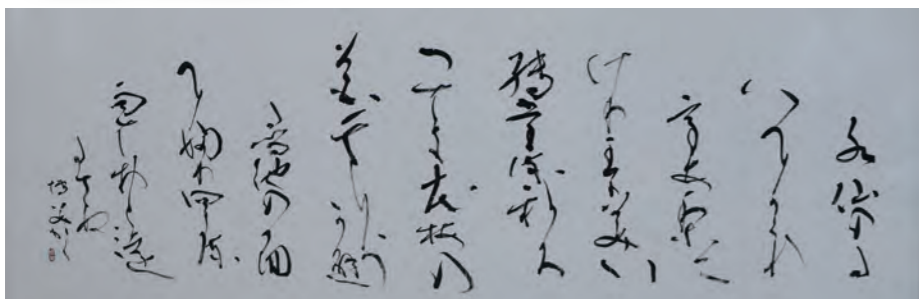


町展大賞 【写真の部】  
「剣岳・瑞雲・祥雲」 堀田 信一さん



第35回上市美術展が北アルプス文化センターで8月29日から9月5日まで開かれ町内外から応募のあった84作品が展示されます。また、受賞作品（町展大賞、町展賞、若葉賞）は、つるぎふれあい館ロビーで9月7日から14日まで展示されます。

町展大賞 【書の部】  
「梅の花」 伊井 博美さん



町展大賞 【彫刻工芸の部】  
「十二支」 陶山 美佐子さん



### 大岩でヒーリングタイム

7月25日、大岩山日石寺前街で上市町地域おこし協力隊の吉野智美さんが主催するイベントが開催されました。このイベントは、夏の賑わう大岩をさらに盛り上げたいとの思いから開催。大岩は吉野さんが得意な占いや、ヒーリングに適したパワースポットでもあり、この日は、占いのほか、ガーデンコーディネーターによる植物などの販売が行われました。今年任期を終える吉野さんは、「任期を終えた後も、町の賑わいのためこのような活動を続けていきたい」と話しました。



### 趣味・特技で素敵な出会いを

7月23日、ジョイカル上市中央店がかみいちDeai Bar「横澤夏子のコミュニケーションカアップセミナー」が開催されました。吉本興業㈱のお笑いタレントの横澤さんは、100回以上の婚活パーティーに参加した時のエピソードを笑いを交えながら話し、参加者を楽しませました。この事業は、町が様々な出会いの場を提供しようと、吉本興業㈱に運営委託して行われるもので、全6回の開催を予定。

9月20日は、丸山総合公園総合体育館でお笑いタレント麒麟の田村裕さんをゲストに開催予定です。



# あなたと上市駅の思い出を教えてください。

今年で上市駅は開設90周年を迎えます。

目を閉じて、思い出してみてください。

上市駅での思い出、ありませんか？

いい思い出もあれば、寂しい思い出も。

そんな、みなさんの思い出を「匿名で」募集します。

その思い出で駅を埋め尽くします。動画にします。

もう一度言います。匿名です。

おひとりいくつでも結構です。

あなたと上市駅の思い出を教えてください。



←QRコードからご回答ください。

上市駅に思い出ノートも置いています。

メールでお申し込みの方は、下記まで。

k.kikaku@town.kamiichi.toyama.jp

役場企画課でも受付しています。

つながり、  
つづく  
上市町

## ご寄附感謝 ありがとうございます



柿沢保育所後援会 様

対面式 おさんぽ車 1台

園庭遊具「えすえるくん」 1台



### ■ 町の人口と世帯数

令和3年8月1日現在

人口 19,780 (-33) (-327)

男 9,475 (-26) (-170)

女 10,305 (-7) (-157)

世帯数 7,838 (-3) (-49)

( ) 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3期

後期高齢者医療保険料 第3期

**9月30日(木) 納期限**

町税夜間納税相談(財務課10番窓口)

9月は実施しません。

### ■ ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ  
5件、7万円(累計3,588万2,120円)

日曹金属化学(株) 様

学校教育施設整備基金へ 100万円

### ■ 善意銀行(町社会福祉協議会 7/5 ~ 8/6)

松井 節子 様 タオル 60枚

匿名 様 毛糸 33個・小さい毛糸多数、

食品(海苔 19パック)、

尿取りパッド 2袋・紙オムツ 2袋

富山の魅力がわかる電子書籍「トヤマイーブックス」▶



富山の魅力がわかる電子書籍「トヤマイーブックス」  
toyama ebooks



自治体広報紙を配信するアプリ▶



マチイロ

iOS版



Android版

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。