



わたしの秋、みつけ！

今月の表紙

「サツマイモ掘り」

(10月11日、音杉保育園)

## 特集

### 上市駅開設90周年「昔と今」

- P 4 まちの話題 その1
- P 5 中川町政2期目・新議員が決定！
- P 8 保育所(園)・認定こども園入所希望申し込み  
各種相談日・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 その2

裏表紙 上市駅開設90周年記念事業



# 上市駅開設90周年 「昔と今」

上市駅の昔をよく知る富山地方鉄道株式会社元社員で町在住の味見正之さん（鍵町）と駅の今をよく知る現役駅員の森範雄さん（立山町）に駅の昔と今の様子についてインタビューしました。

昭和の時代から現在まで生活交通や観光などの拠点となってきた上市駅。このたび90周年の記念事業開催にあたり、改めて上市駅の歴史について振り返ってみましょう。



1978年頃



1975年頃



1971年頃



## 上市駅開設90周年記念事業

日時 11月6日(土)、7日(日)  
10:00～17:00

- 内容
- ・「地鉄と上市駅とあのこと」展示会
  - ・「あのとぎ上市駅で」企画展
  - ・スタンプラリー
  - （上市駅-上市図書館-常福寺）
  - ・上市えきなか古本市
  - ・デジタル技術体験会
  - （電車運転席を体験しよう）

上市駅⇄上市図書館間  
町営バス無料運行！  
開催期日中 10:00～17:00

【お問い合わせ】  
企画課 企画班 ☎内線 225

90周年事業で駅構内のベンチを町産スギを使用した木製ベンチにリニューアル。



▲展示会の写真を提供してくれた▲  
味見正之さん（78）

### 味

見さんは、富山地方鉄道株式会社元社員で、今回の「地鉄と上市駅とあのこと」の展示会で使用される昔の上市駅の写真を多数提供していただきました。

### 昔の上市駅の思い出や様子を教えてください。

昭和40年頃はラッシュアワーが凄かったです。私も通学で上市駅を利用していました。朝の7時から8時台は、3両編成か4両編成の電

### 森

さんは電車整備の仕事で定年退職した後に、上市駅の駅員となり7年目。約45年前には、夫婦で駅のショッピングセンターによく通っていたとお話されました。当時エアコンが一般的ではなかった時代で、エアコンがある屋内で「涼しい」と夫婦で感動していたそうです。取材当日は様々なお客さんが訪れていましたが、森さんの丁寧な対応を見ることができました。



▲富山地方鉄道(株)上市駅駅員の  
森範雄さん（71）

### 上市駅の好きなところを教えてください。

朝、駅の構内を巡回するときに剣岳を見て一日が始まります。駅から見る剣岳は好きな景色です。

### 上市駅であった印象的な出来事はありますか。

上市駅は一日に約800人の利用がある駅で、通学で使う上市高校生が多いです。学校が休みの時は、高校生がいなくてなんだか寂しいですね。昔、群馬県から来たお客さんが忘れ物をされて、それをその方に届けましたが、その時のお礼の手紙が印象に残っています。またスイッチバックの特集の撮影で芸能タレントの方が来たこともありました。

### 今年で駅は90周年ですが、これからどのような駅になって欲しいですか。

昼食で剣茶屋へ通っていたこともありますが、食堂などができて活気のある駅になってくれたらいいなと思います。

## かみいち 上市 Kamiichi T12

- 1931年（昭和6年）8月15日 富山地方駅（とやまでんじがたえき）→上市駅間が開通
- 11月7日 富山電気鉄道が上市駅→上市駅間を開通
- 1943年（昭和18年）1月1日 富山電気鉄道が富山県内の鉄道会社を合併し、富山地方鉄道に社名を変更
- 11月11日 上市駅→上市駅間が廃止となり上市駅に改称
- 1947年（昭和22年）11月1日 駅舎改築
- 1972年（昭和47年）6月 現駅舎への改築工事が着工
- 11月23日 現駅舎竣工



▲昭和47年12月に完成した  
上市ターミナルビル

### スイッチバックの駅

スイッチバックとは、険しい斜面を登坂・降坂するために進行方向を転換しながら進む鉄道路線のこと、または勾配があるかどうかにかかわらず、分岐器を設置し2つの線路を接続して、列車をその接続点で折り返し運転するために設けられた駅のことを言います。上市駅はこの後者で、駅に到着した電車は進行方向を反対に変え、次の駅へ進みます。

上市駅スイッチバックの歴史の始まりは、富山電気鉄道の富山から上市を経由して大岩山日石寺のある大岩へ続く大岩鉄道計画でした。この計画を基にして富山→上市間が開通しました。

しかし、富山→滑川・魚津などへの直通電車の乗客が増加するに伴い上市口駅（現在の上市駅）→上市駅間の往復が輸送上・ダイヤ編成上でも障害となったことから、この区間が廃止され、上市口駅にて方向転換を行うこととなりました。これにより上市口駅が上市駅へと改称されました。

（出典：大阪産業大学鉄道研究部、『いま27号』、大阪産業大学鉄道研究部、1994、p.48）



▲旧上市口駅のホーム

# 中川町政2期目・新議員が決定!

任期満了に伴う上市町長選挙・上市町議会議員選挙は、9月28日に告示、10月3日に投開票が行われました。町長選は、現職の中川行孝氏が無投票で再選。また、定数12に対し15人が立候補した町議会選挙では、現職6人、新人6人の議員が当選しました。それぞれ任期は10月17日から4年間です。

なお、臨時町議会が10月19日に開催され、議長に堀田喜久男氏、副議長に寺西庄司氏を選出したほか、議会選出の監査委員に松谷英真氏を選任することに同意し、閉会しました。

**新** 町政70周年を目前に、人口が2万人を割り込むという極めて厳しい状況の中で、これからの4年間、引き続き町政を担うこととなりました。

昨年、コロナの影響もあって、わが町で令和2年度に生まれた赤ちゃんの数が70人となりました。今一度、子育て支援策を点検し、無償化や負担軽減の方向からソフト事業の見直し・充実に重点を置き、満足度の向上と出生数の増加に努めたいと思います。

また、現状のままでは、6年後には1年生が6校で70人となることから、町民の皆さんと一緒に子育て支援策と一緒に学校の在り方を考える必要があると思っています。それと並行して、上市中央小学校の整備計画についても考えてまいります。

令和元年度、国においては、全国の公的病院の再編統合対象病院の一つとして、かみいち総合病院の名前を挙げました。私は、地域医療を守る観点から、かみいち総合病院を守り抜くという強い決意で応援プロジェクトの創設や外科医師の常勤配置などに取り組んでまいりました。これからは、高齢社会でニーズの高まる泌尿器科の医師の常勤化や産科の常勤医師の増員などさらなる機能強化に努めてまいります。

町民の皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



なかがわのよきたか  
中川行孝町長  
再任のごあいさつ

これからの4年間で・・・

子供たちの歓声と  
家族の笑顔を絶やさない

教育の在り方と  
学校の整備計画の検討

これから  
主な取り組み

- ・ コロナ対策の周知徹底と町民の日常生活の支援
- ・ 地域医療を守るかみいち総合病院の充実と機能強化
- ・ 未来に羽ばたく子供たちのための子育て支援策の点検
- ・ 自然災害に強い安全・安心なまちづくり
- ・ 農業組織の規模拡大支援
- ・ 小学校の在り方と整備計画を町民の皆さんと考える

## 新議員紹介 (敬称略、議席順) ①政党 ②当選回数 ③住所 ④職業 ⑤最終学歴

 <b>ひやくづか けい</b> <b>百塚 怜</b> ①無所属②1③森尻 ④看護師 ⑤金沢看護学校	 <b>ひろた とおる</b> <b>廣田 透</b> ①無所属②1③稗田 ④自営業⑤酪農学園大	 <b>しいな ひろこ</b> <b>椎名 寛子</b> ①無所属②1③旭町 ④パート ⑤米沢女子短期大	 <b>となみ のりこ</b> <b>當波 紀子</b> ①無所属②1③広野 ④無職⑤富山大	 <b>さかい かずよし</b> <b>酒井 一好</b> ①無所属②1③東町 ④会社役員 ⑤豊田工業大	 <b>ひろた たいぞう</b> <b>廣田 泰三</b> ①無所属②1③稗田 ④無職⑤日本大
 <b>まつもと ひろし</b> <b>松本 寛</b> ①無所属②2③大永田 ④会社役員 ⑤北陸工業専門学校	 <b>てらにし しょうじ</b> <b>寺西 庄司</b> ①自民党②2③下経田 ④会社役員 ⑤中京法律専門学校	 <b>ほりた きくお</b> <b>堀田 喜久男</b> ①自民党②3③飯坂新 ④農業 ⑤富山経済専門学校	 <b>まつたに えいしん</b> <b>松谷 英真</b> ①自民党②5③錦④僧侶 ⑤大谷大短期大学部	 <b>うすい のりお</b> <b>碓井 憲夫</b> ①共産党②8③広野新 ④社会保険労務士 ⑤東洋大	 <b>さかい かつゆき</b> <b>酒井 桂之</b> ①立憲民主党②10 ③森元町④団体役員 ⑤富山工業高



## 9/27 宮川小学校5年生 稲刈り体験

9月27日、宮川小学校の5年生18人が稲刈り体験をしました。この稲刈りは、食べ物に感謝する心を育もうと毎年行われているもので、5月に同校の児童自らが田植えをした田んぼで実施。今年はおよそ180kgの米を収穫しました。稲刈りを体験した児童は「鎌はあまり使ったことがなかったけど、ざくっと切れて気持ち良かった。またやってみたい」と述べました。

児童らが鎌で刈った後は、コンバインで米が収穫される様子を見学しました。



## 9/25 火の神様詣りと竹ランタン作り

9月25日、白萩南部公民館で、**tocotoco**が主催するツアーが開催されました。このツアーは、ツアーガイドの発掘などを目的に行われるもので、千石城山トレッキング、ブッシュクラフト体験に続いて実施。今回のツアーには9人が参加し、種地区に火の神様がいと伝わる神明宮までの散策や竹ランタンを作成しました。

最後に **tocotoco** の平野妙子さんは、「今回はクラフト体験でしたが、何か自分の興味のある活動で私たちと一緒に活動できたらと思います」と参加者に呼びかけました。



## 10/1 「四季料理 華生」が町医師会所属医院へ弁当の提供

10月1日、安本内科クリニック(上中町)で、四季料理 華生(南町)の包丁人 戸田大地さんがコロナ禍で医療に尽力する医療従事者を応援しようと華生特製弁当を無償提供しました。弁当の掛け紙は、町在住の洋画家 池田るみ子さんがデザインを手掛けています。

弁当を受け取った町医師会の安本耕太郎会長は、「このご厚意を励みに、コロナ収束に向け気を引き締め、地域医療の提供を続けます」とお礼の言葉を述べました。

弁当は、町医師会所属の5医院とかみいち総合病院へ10月14日までに合計190食が提供されました。



▲華生特製弁当を渡す戸田さん(左)と弁当を受け取る安本会長(右)

## 9/30 サトイモ「大和」初選別・目揃え会

9月30日、上市町産サトイモの主力品種「大和」の初選別・目揃え会がJAアルプス上市野菜集出荷場(広野)で行われました。今年、適度な日照時間や適切な水管理のおかげで、昨年同等以上の高品質で、形もきれいに育ったとのこと。

なお、このサトイモは、農家60戸が計10haで栽培し、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。

会を終えた後、参加者らは試食会でさつそく秋の味覚を堪能しました。



上市町内の事業所の皆さまへ

# 上市町緊急事業者支援給付金のお知らせ



新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、令和3年8月または9月中に売上げが減少した町内事業者の事業継続を支援する一助として10万円の給付金を支給します。

## ▶ 支援給付金の主な要件

### ○町内の中小企業者・小規模事業者であること

※暴力団と密接な関係を有する者、性風俗関連特殊営業などを行う者、政治的活動または宗教活動に係る事業者、公共法人、町の指定管理者は対象外

### ○新型コロナウイルス感染症の影響により令和3年8月または9月の売上げ令和元年または令和2年の同月と比較して50%以上減少していること

※事業所の自己都合や感染症以外の要因によるものは対象外

### ○事業収入であること

### ○申請書の提出した日現在において事業を実施しており、今後も事業を継続すること

詳細な要件や必要書類については、町HP またはお問い合わせ先でご確認下さい。



## ▶ 申請書配布先

- 上市町役場産業課（庁舎3階）
- 上市町商工会窓口（南町19）
- 町HP からダウンロード

## ▶ 申請期限 令和3年12月20日(月)

## ▶ 提出・お問い合わせ先

産業課 商工観光班 ☎内線 362・363

# 上市町で宿泊費割引キャンペーン

遠出が不安な皆さまへ、上市でのんびりと 産業課 商工観光班 ☎内線 362

※定員に達し、予約受付を終了する場合があります。ご了承ください。

新型コロナウイルス感染症の影響で容易に県外からの客足が戻らないと思われる中、普段なかなか宿泊することのない町内宿泊施設を利用する富山県内の宿泊者へ、宿泊料金の割引を実施します。

▶ 割引内容 対象施設の宿泊で1人当たり最大5,000円の宿泊料金を割引

▶ その他 事業参加の同意書の提出、代表者の方の身分証明書の提示、部屋ごとに「アンケートの提出」

が必須となります。

## ▶ 宿泊施設一覧

宿泊施設名	電話番号
湯神子温泉	472-3111
大岩館	472-2307
旅館だんごや	472-2306
つるぎ恋月	472-6333
馬場島荘	472-3080
和風オーベルジュ八十八	473-2267

※料金やプランの詳細は宿泊施設にお確かめの上、お申し込みください。

のんびり泊まったついでに #かみいちビューイング

町のお宿や観光地の「いいね」「たのしいね」「おいしいね」などをSNSに投稿！



【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

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。

アクセス

広告



# インフルエンザの予防接種費用を助成しています

対象者 令和3年度末時点で満7歳から満18歳までの方

## 対象費用

令和3年10月1日から令和4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3,000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)

※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。町外医療機関で接種した場合は、全額お支払後、

領収証原本、印鑑、振込先のわかる通帳を持参し、児童班にて手続きしてください。

※未就学児へは県の助成制度があります。

詳しくは県HPをご覧ください。



☎ 福祉課 児童班 ☎内線 7233

## 協力医療機関一覧

医療機関名	電話番号	予約の要否	接種日時など
かみいち総合病院	472-1212	必要	平成18年4月2日～平成27年4月1日生 11/10・24(水) 12/8・22(水) 15:00～16:30 小児科で接種
		不要	平成15年4月2日～平成18年4月1日生 (月～金)の診療時間内 内科で接種
池田内科医院	472-5222	不要	(月・火・金) 午前・午後 (水・木) 午前 の診療時間内
酒井医院	473-1118	必要	(月～金) 9:00～17:00 (土) 9:00～11:00
中村内科クリニック	473-3360	不要	(月・火・水・金)の診療時間内
ひの皮ふ科クリニック	472-1800	必要	(月・火・水・金)の診療時間内
安本内科クリニック	472-0228	必要	15:30～16:30を除く 診療時間内
わかかさ医院	473-9380	不要	診療時間内
渡辺整形外科医院	472-0103	必要	診療時間内

## 小児科インフルエンザワクチン外来のご案内

日時 11月10日、24日、12月8日、22日

いずれの日も水曜日 15:00 から 16:30 まで

※この時間は、一般外来を行いません。

料金 1回目 5,000円 2回目 3,500円

場所 かみいち総合病院 小児科

対象 中学3年生まで

※事前予約が必要です。小児科へお問い合わせください。

☎ かみいち総合病院 ☎ 472-1212

## かみいち総合病院 開院70周年記念

日時 11月23日(火・祝) 開式13:00(開場12:30)

場所 つるぎふれあい館 2階研修室

内容 (1)かみいち総合病院開院70周年記念式典

(2)特別講演

①演題「かみいち総合病院開院70周年・糖尿病センター開設10周年を祝って」

講師 かみいち総合病院 浦風雅春院長

②演題「上市町に最高の外科医療を」

講師 富山大学附属病院消化器・腫瘍・総合外科(第二外科) 藤井努教授

③演題「地域医療と地域ネットワーク」

講師 富山大学医学部富山プライマリーケア講座 山城清二客員教授

第10回かみいち総合病院「病院祭」  
第10回糖尿病よろづセミナー

定員 100人(事前申し込み不要)

※当日は、新型コロナウイルス感染対策にご協力をお願いします。

※今後の新型コロナウイルスの感染状況により、内容を変更する場合があります。

☎ かみいち総合病院 総務課 総務班 ☎ 472-1212

突然、犯罪や交通事故の被害に遭ったら… 大切な人を失ったら… 広告

どうか、一人で悩まないで。

相談電話

(076)413-7830

相談無料・秘密厳守

月～金(祝祭日・年末年始除く)  
10:00～16:00

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5-7 TEL.076-413-7820



# 11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	30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	10日(火) 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	9(火) 予約制 9:00～11:00		
⑥結婚相談	9・30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	17日(火) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	16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。	19日(金) 予約制 13:30～16:00	立山町 元気交流ステーション	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。	10日(火) 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看護職員就業支援相談	18日(火) 10:00～16:00	ハローワーク滑川	富山県ナースセンター ☎ 433-5251

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

火災の多くは、ちょっとした不注意や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。 **実施期間 11月9日(火)～15日(月)**

## 公民館だより

公民館名 (連絡先)	11月の行事など	日にち
相ノ木 (☎ 473-1269)	公民館まつり	27日(土) 28日(日)
大岩 (☎ 472-2302)	ガーデニング教室	27日(土)

### 上市町・舟橋村小中学生防火ポスター入賞者決定

令和3年度上市町・舟橋村小中学生防火ポスターに130作品(上市町87作品、舟橋村43作品)の応募があり、審査の結果、上市町からは15作品が入賞となりました。

#### ▶中学生の部(敬称略)

**金賞** 内田優花(上市中2年) **銀賞** 忠藤来嘉(上市中2年)

**銅賞** 松谷璃桜(上市中2年) 濱瀬絢音(上市中1年)

#### ▶小学生の部(敬称略)

**金賞** 浦田路維(宮川5年)

**銀賞** 大門陽菜(上市中央5年) 山崎朝陽(上市中央5年)

若林夢来(白萩西部5年)

**銅賞** 松田健佑(上市中央5年) 新田珠愛(南加積5年)

碓井尋斗(南加積6年) 村上凜生(白萩西部6年)

講神志帆(宮川5年) 矢合葵(相ノ木5年)

野村啓慎(陽南6年)

なお、金賞作品については、富山県小中学生防火ポスター図案審査会に出展されます。

※入賞作品は、**11月8日(月)から15日(月)まで**上市ショッピングタウンパルで展示されます。

### 上市町秋季消防訓練について

**日時 11月7日(日) 10:30～11:30**

**場所** 上市町柿沢地内 柿沢地区会館

※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

# 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4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、「入所希望事前申込書」を次の受付期間内に**第一希望の保育所(園)・認定こども園へ提出してください。**

「入所希望事前申込書」は、各保育所などで受け取れるほか、町ホームページからもダウンロードできます。

**受付期間 11月1日(月)から12日(金)まで** **受付場所 第一希望の町内保育所(園)・認定こども園**

事前申し込みをされた方には、別途「入所申込書」をお渡ししますので、**11月30日(火)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」は今回事前申し込みをされた方にのみお渡ししますので、忘れずにお申し込みください。

### ▶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	60人	延長保育、休日保育、一時預かり
	上市保育園	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	60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 62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、休日保育

※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

### 《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4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。

お知らせ 10 警察では犯罪被害者の方への支援を行っています

問 上市警察署 ☎ 472-0110

富山県警察では、犯罪被害に遭われた被害者の方やそのご家族が、再び平穏な生活を営むことができるよう、様々な施策・制度により被害者支援を行っています。

▶公費負担制度

- ・事件立証上必要な診断書などの文書料
- ・初診料・初回処置料など



▶犯罪被害給付制度

殺人などの故意の犯罪行為により不慮の死を遂げた犯罪被害者や遺族、または障害、重傷病という重大な被害を受けた被害者に犯罪被害給付金を支給します。

お知らせ 11 精神障がい者 家族教室の開催について

問 富山県中部厚生センター ☎ 472-0637

心の病で治療中のご家族がいる方を対象に教室を開催します。

日時 11月9日(火) 13:30～15:00

- 内容
- ・講義「統合失調症 キホンのキ」(幻聴・妄想と付き合う)
  - ・座談会「日頃、困ったなと思うこと」
  - ・「こころの健康サポートガイド」の紹介

申込締切 11月8日(月) 定員12人(定員になり次第締切)

お知らせ 8 11月21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

11月21日は「家族の日」、その前後1週間は「家族の週間」です。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。



お知らせ 9 11月は「児童虐待防止推進月間」

問 福祉課 児童班 ☎内線 7234

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

児童相談所全国共通 3桁ダイヤル

いちはやく 「189」

またはフリーダイヤル 0120-189-783 (無料)



新設 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～

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、その超えた分が払い戻されます。

区分	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）
市町村民税課税～課税所得380万円（年収約770万円）未満	44,400円（世帯）
世帯の全員が市町村民税非課税	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）

■ 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(火) 納期限）

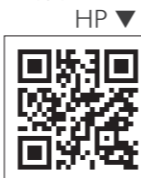
年金だより 問 町民課 住基戸籍班 ☎内線 148

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、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」と位置付け、国民の皆様へ公的年金制度に対する理解を深めていただくための取組を行っています。

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」をご利用いただくと、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することができます。「ねんきんネット」については、日本年金機構のHPでご確認ください。



お知らせ 5 求職者支援訓練の受講者募集について

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。

募集期限 11月16日(火)

訓練期間 12月21日(火)～令和4年3月18日(金)

訓練場所 日建学院 富山校 (☎ 433-2002)

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。受講料は無料、テキスト代などは必要です。

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8日(月) 17:15～19:00 (交付・申請)

11月28日(日) 9:00～11:00 要予約

① 9:00～10:00 ② 10:00～11:00 (交付のみ)

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ピー交付サービスが始まっています。ぜひ、マイナンバーカードを取得しましょう！

お知らせ 7 11月は「過労死等防止啓発月間」です

問 魚津労働基準監督署監督課 ☎ 0765-22-0579

健康で充実して働き続けることのできる社会の実現に向けて、過労死等防止の重要性への関心と理解を深めるため、11月を「過労死等防止啓発月間」としています。

▶労働条件に関する相談は…

「労働条件相談ほっとライン」 ☎ 0120-811-610 (平日 17:00～22:00、土・日・祝 9:00～21:00)

▶健康に関する相談は…

「こころの耳電話相談」 ☎ 0120-565-455 (月・火 17:00～22:00、土・日 10:00～16:00)

過重労働解消のためのセミナー (参加費無料・オンライン開催)

過重労働防止に向けた企業の取組を促進することを目的に、長時間労働抑制のために必要な知識やノウハウを習得するためのオンラインセミナーを12月14日まで開催しています(厚生労働省委託事業)。

詳しくは「LEC 過重労働解消」で検索するか、QRコードからご覧ください。



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。

このほか今年度から、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新たに募集しますので、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 電池の捨て方について

問 町民課 生活環境班 ☎内線 141

電池は他の電池と触れると発熱・発火する恐れがあるため、電極にセロハンテープなどを貼り、不燃ごみとして廃棄してください。また、ボタン電池はリサイクルの対象になるため、電器店などに置いてある「ボタン電池回収缶」に入れてください。

なお、コイン型リチウム電池(形式記号がCRおよびBRのもの)はリサイクルの対象にならないため、不燃ごみとして廃棄してください。

皆さまのご協力をお願いします。

お知らせ 3 税についての作品展

問 財務課 納税班 ☎内線 136

「税を考える週間」に合わせて、税についての作品展を開催します。

展示期間 11月11日(休)～17日(火)

場所 つるぎふれあい館1階ロビー

お知らせ 4 税務署主催の年末調整説明会の取りやめについて

問 魚津税務署 ☎ 0765-24-1370

▶事業者の皆さんへ

令和3年以降、税務署主催の年末調整説明会は実施しないこととなりました。

国税庁HPにおいて、年末調整に関するページを開設しており、各種情報提供を順次行っていますので、御利用いただきますようお願いいたします。

詳しくは、魚津税務署 (☎ 0765-24-1370) までお問い合わせください。



国税庁HP ▶



# 募集案内 - recruitment guide -



## 令和4年度 上市町職員を募集

問 総務課 人事担当 ☎内線 216

試験区分 職務経験者

職種・募集人員

行政職（事務）若干名、行政職（土木技術）1人、  
行政職（建築技術）1人

受験資格

- ①昭和57年4月2日以降に生まれた方
  - ②普通自動車運転免許保有している方または採用までに取得見込みの方
  - ③民間企業や公的機関などにおける職務経験年数を満たしている方（職種毎に3年または5年）
  - ④1級または2級建築士の資格を有する方もしくは、1級または2級建築施工管理技士の資格を有する方
- ※④は行政職（建築技術）のみ



採用年月日 令和4年4月1日 試験日 12月5日(日)

場所 上市町役場 4階大ホール  
(都合により会場が変更になることがあります。)

提出書類 職員採用試験申込書、職務経歴書、運転免許証の写し、当該資格を証する書類の写し（資格を有する方）、  
アピールシート

申込期限 11月17日(水) 必着

問い合わせ・申込先

〒930-0393  
中新川郡上市町法音寺1番地  
総務課人事担当

※受験者には、後日、  
受験票および受験要領を  
送付します。

※詳しくはHPをご覧ください。



「コロナうつ（鬱）」  
コロナ鬱とは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大や、これに伴う行動制限などによる不安やストレスから引き起こされる鬱症状のことです。原因は、新型コロナウイルスに関すること（感染するかも）、仕事に関すること（収入が減った）、家庭に関すること（家族や友人に会えない）などです。また、運動やレジャーなどが制限され、ストレスの解消ができないことも原因となっています。

コロナ鬱を予防するためには、まずは生活習慣を整えることが大事です。人との接点が多すぎるのも心配になりますが、急になくなってしまふのもストレスになるので、適度なコミュニケーションをとる工夫も大事です。運動しただけでスッキリするということから、疲れすぎない範囲での運動習慣は心身ともに効果的と言われています。

必要な情報を掴むことは大事ですが、必要以上に不安感や恐怖を感じることはよくありません。正しい情報に基づいて、適切に

## すこやかサロン Health Column



かみいち総合病院  
神経精神科部長  
岡部 彰人

行動することで、不安感や恐怖感をコントロールし、コロナ鬱を予防しましょう。

## ピンクリボン運動（乳がん早期発見・治療等の啓発）を行いました

令和3年4月1日、かみいち総合病院に富山大学附属病院乳がん先端治療・乳房再建サテライトセンターが設立されました。かみいち総合病院では、ピンクリボン運動を行いました。（10月1日から31日まで）



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



# 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

内容	日時
ちびっこ広場（4か月から1歳頃まで）	9・16日(火)
合同教室	4日(木)
合同絵本読み聞かせ（ゆめぼけ）	10日(水)
乳幼児教室（子育て相談）	10:30
ぞう組（2歳児）ことばの指導	17日(水)
うさぎ組（1歳児）ことばの指導	18日(木)
ぞう組（2歳児）	24日(水)
うさぎ組（1歳児）	25日(木)
将棋クラブ	13・27日(土) 10:00
体操教室（マット）	6日(土) 10:30
教室・イベント	10:30
プラバンづくり	14日(日) 10:30
ヒップホップダンススクール	19日(金) 16:00
おりがみ教室	20日(土) 10:30
アイロンビーズづくり	28日(日) 10:30

★開館時間

月～金 10:00～18:00  
土・日・祝日 9:00～17:00

11月の休館日 21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。

※今年度のもちつき会は中止します。



▲ヒップホップダンススクール

## かみいち Deai Bar 上市町×吉本興業

～参加者募集～ 問 企画課 企画班 ☎内線 223

対象者 上市町の企業にお勤めの方、 司会は「住みます芸人」

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）



伊藤もとひろ ノビ山本

かじがや卓哉の家電、スマホで繋がろう！

日時 11月12日(金) 受付18:00 開始18:30

場所 上市町文化研修センター（法音寺15-5）

内容 「アメトーーク」の「iPhone芸人」でおなじみ、家電製品総合アドバイザーの資格を持つかじがや卓哉が、スマホやアプリの秘技、使い方、家電のお得情報などをお伝えします。スマホ、家電でお悩みの方の質問にもお答えします！！



ゲスト かじがや卓哉

麒麟・田村のよしもと部活プロジェクト バスケ部！部長

日時 11月30日(火) 受付18:00 開始18:30

場所 丸山総合公園総合体育館（堤谷11-5）

内容 芸能界屈指のバスケット好き麒麟・田村とバスケットボール（3×3）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！ひと汗の後は各自で打ち上げ！かも？



ゲスト 麒麟 田村 裕



◀ HP

※各行事・イベントは、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。

## 上市えきなか古本市

問 上市町観光協会 ☎ 472-1515

今年で4回目となる「上市えきなか古本市」を2日間にわたって開催します！古本市のほか、フードドリンクのTakeOut販売やミニライブもあります。昨年大好評だったりんご飴専門店「ポムダムールトキーヨー」も出店予定。古本で埋め尽くされた上市駅に遊びに来ませんか？

日時 11月6日(土)・7日(日) 10:00～17:00

場所 富山地方鉄道上市駅構内

内容 古本市、TakeOut フードドリンクなど

※富山地方鉄道利用者にはイベント当日使用できる500円割引クーポンを配布します（数量限定）。

## 第4回つるぎふれあいコンサート

問 北アルプス文化センター ☎ 473-1818

いつだって心に唄を。

日時 12月5日(日) 開場13:30 開演14:00

入場料 1,000円（高校生以下無料）全席自由席

出演者 民謡歌手 寺崎美幸、舞踊 風の会、  
声楽家 内山太一、詩吟 富山県壮吟会、津軽三味線 竹悠会

感染拡大防止対策のお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用、手指の消毒、検温、せきエチケットなどにご協力をお願いします。

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  
株式会社TAM  
TEL.0120-361213

Net3 加入者なら  
月額基本料金がなんと！  
1,650円!! (税込)

Net3 ネットスリー

詳細はこちら ▶ <https://net3.tv/csp>

ARKS

家族葬もオークスに  
お任せください

オークスセレモニーホール上市はご参列人数に合わせた会場をご用意しています。  
少人数のお葬儀も安心してお任せください。

オークス セレモニーホール 上市 上市町湯上野96-1  
☎076-472-1194

**講座名** 剣生きが大学・園芸入門講座・自然環境講座

**内容** ・棟方の息づかいが聞こえる”棟方志功””だまし川”…アトリエと家族、かっぱ伝説  
・砺波平野の散居村と紅葉”閑乗寺公園”…庄川、医王山、富山湾の素晴らしい紅葉  
・庄川沿いの伝統工芸と文化”庄川水記念公園””庄川のゆず”…庄川木工と特産のゆず

**講師** 濱田 啓二氏（富山県ナチュラリスト）、柴田 清秀氏（高志の国まなび師範）、伊東 保男氏（富山県ナチュラリスト）

**場所** 道の駅福光、棟方志功記念館、八乙女山閑乗寺県定公園、庄川水記念公園

**日時** 11月12日(金)・15日(月)・16日(火)の3日間、同じ講座を開催しますので、いずれかの日を選択してお申し込みください。  
時間 9:00～16:10 集合場所 北アルプス文化センター  
申込方法 教育委員会事務局で申込用紙を受け取り、お申し込みください。 申込締切 11月9日(火)まで  
※お電話での申し込みはできませんのでご注意ください。

**定員等** 各日40人（参加諸費用600円）※昼食・飲み物は、必ず持参してください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、必ず体温測定とマスクの着用をし、密集を避けて講座を開催します。

## 働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

### 皇風煎茶教室




開催日時 毎月第1・3月曜日 13:30～  
場所 働く婦人の家 1階託児室  
「どうぞ」「頂戴いたします」お茶の美味しいこと、今日は煎茶ですが、時には冷茶と四季折々の自然や風俗、風習に合わせて仲間と共に茶席を作り、その作法に従ってお茶とお菓子を頂きます。少しの緊張感と和やかさに、日頃の雑事を柔らげてくれます。  
今、一煎いかがですか。

## 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

### サッカー教室



開催日時 毎週水曜日 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)  
参加費 300円/会員 600円/非会員  
対象 年長～小学校3年生  
サッカーだけでなく、運動の基本や体を使う面白さを習います。友達とのかかわり合いを通してわかることもあるでしょう。後半は、ゲーム形式での対戦を楽しみましょう。

## 「女性に対する暴力をなくす運動」について

毎年11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。暴力は、その対象の性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されませんが、特に、配偶者等からの暴力(DV)、性犯罪などの女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。この運動期間をきっかけに、女性に対する暴力の無い社会を目指しましょう。  
上市町では、「あなたのための相談ルーム」を無料で実施しています。民間の女性カウンセラーが相談をお受けします。 問 教育委員会事務局  
予約受付 8:30～17:15(月～金) 要予約 生涯学習班 ☎ 内線 344

## 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 絵付け 1,500円 ろくろ 3,000円(要予約)	10日(水) 13日(土) 24日(水) 27日(土) 10:00
工作(浦田 和夫氏)	1作品 500円から	20日(土)
ステンドグラス(西島 直義氏)	1回 1,500円 (材料・キット代別途)	21日(日) 13:30

※各教室・講座などは、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。

## 上市図書館へようこそ!

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

11月

黒地に白文字の日は休館日

日	月	火	水	木	金	土
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	12/4

### 今月のイベント

★絵本のよみきかせの会  
日時 11月14日(日) 10:30～ 場所 絵本コーナー  
テーマ「夜を楽しむ～何して過ごす?～」

★読書会  
日時 11月26日(金) 13:30～ 場所 3階対面朗読室  
課題図書「西郷の首」 伊東 潤 / 著

### 図書館ミニ情報

▶企画展示コーナー「のんびり走るよ・どこまでも」  
11月の富山地方鉄道開設90周年記念イベントに合わせ、鉄道や駅に関する本を集めました。富山地方鉄道に関する本もあります。どうぞ、ご覧ください。

▶上市図書館では、蔵書点検のため  
11月15日(月)～22日(日)まで休館します。  
本や雑誌は「返却ポスト」をご利用ください。

### 今月のおすすめ本

「カムカムエヴリバディ」 平川 潤 / 著 NHK出版/発行  
終戦直後1949年2月から始まった「ラジオ英会話」、通称「カムカム英語」は瞬間に人々の心をつかみ、困難な時代に生きる人々の希望の光となりました。  
この本は、講師を務めた平川唯一氏の激動の半生を、その時代背景と共に紹介したものです。少しでも英会話に、親しみを持ってもらいたいという、平川氏の努力が伝わる本です。

### 今月の新着本

★一般書  
認知症世界の歩き方…………… 算 裕介 / 著  
生姜屋さんをつくったまいにち生姜レシピ…………… ことらみや / 著  
倒産続きの彼女…………… 新川 帆立 / 著

★児童書  
5分後に意外な結末Q…………… 桃戸 ハル・伊月 咲 / 著  
きちんと伝わる手紙の書きかた1～3…………… 手紙の書きかた研究会 / 編  
あそぼうクマクマなしているかな?森のどうぶつたち  
レイチェル・ピアシー / 文 フレイヤ・ハルタス / 絵

### 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 13日(土) 10:30～  
「おさるバナナ」をつくります

★今月のおススメコーナー★  
テーマは「どんなあそび、みつけた?」です

※えほんしつは、16・17日以外は通常通り開館します。

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!

11月3日(水・祝)は「健康メディカル相談」

お問い合わせ ☎ 473-3272 11月

### 今月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

6日(土)	劇団「みやび」	公演
13日(土)	ほたるの会	公演
20日(土)	劇団「絆」	公演
26日(金)	風呂の日イベント「ザ・あんぼたん」	公演
27日(土)	藤山一座	公演

※状況によって、中止になる場合があります。

### 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。)  
※毎月5日はワンコインデー  
※11月26日(いいふろの日)はポイント3倍です。

### ロビー展示(つるぎふれあい館1階)

▶酒井クニ子パッチワーク展  
期間 10月28日(木)～11月9日(火)


▶漫画家「若」わか作品展  
期間 11月19日(金)～11月25日(日)

▶上市美術会作品展  
期間 11月26日(金)～12月27日(日)

### 寺崎美奈 出前コンサート

町出身の民謡歌手寺崎美奈さんの出前コンサートが開催されます。

日時 11月21日(日) 13:30  
場所 つるぎふれあい館ロビー





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 6月生	11月4日(木)	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。 ※12/9は1歳6か月健診と同日に行います。
	令和3年7月~8月10日生	12月9日(木)	14:00~14:15		
1歳6か月児健診	令和2年 4月生	11月11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2年 5月生	12月9日(木)	13:15~		
3歳児健診	平成30年 5月生	11月25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)。
	平成30年 6月生	12月23日(木)	13:30~		
離乳食教室	令和3年 6月生 令和3年 7月生	12月15日(木)	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 3月生 令和3年 4月生	12月15日(木)	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	11月10・24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 ☆ママの体操も行います。 動きやすい服装でお越しください。

※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。

### ~1歳6か月児健診の子どもたち~



山田 絃葉 ちゃん   中澤 新 ちゃん   石川 蒼来 ちゃん  
古澤 律 ちゃん   伊藤 稚紘 ちゃん

### 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きます。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?

▶薬が多いと増える困りごと  
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わかっています。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、どの薬を飲むのかわからない
- ・似たような名前の薬でわからない
- ・のどにつかえる
- ・めまいやふらつき、転倒する
- ・何となくからだの調子がおかしい

▶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。
- ・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言います。
- ・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かかわることが大切です。
- ・正しい知識を身につけることで、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たりすることができます。



### 12月1日は「世界エイズデー」です

国内では昨年、新たなHIV感染者は750件、エイズ患者は345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  
(12/28、1/4を除く。) ※検査は匿名・無料

要予約(前日17時まで)

場所 富山県中部厚生センター ☎ 472-0637

### 新型コロナワクチンの接種状況(10月22日現在)

1回目 16,222人   2回目 14,749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▶



★は生き生きつぎヘルスポイント対象です。

お問い合わせ 上市町地域包括支援センター ☎ 473-2811

### ~11月の開催予定~

内容	日時	場所	備考	
介護予防教室	2日(火)	13:30~14:30	宮川公民館	
	10日(水)	13:30~14:30	相ノ木会館	
	★17日(水)	13:30~14:30	南加積公民館	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
	18日(木)	13:30~14:30	柿沢公民館	
	24日(水)	10:40~11:40	音杉公民館	
26日(金)	13:30~14:30	弓庄公民館		
★ わきあいあい健康長寿! 足腰しっかり 貯筋体操教室	5・12 19・26日(金)	①10:00~11:15(受付9:30) ②13:45~15:00(受付13:15)	カミール2階	
ほっと一息できる場所 おれんじカフェ	11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

※自宅で必ず体温測定をして、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。

## 生活支援コーディネーターのくらしの発見



こんにちは! 生活支援コーディネーターの高野です。日頃から上市町の様々な地区を訪問し、「人」「もの」「つながり」を探しながら町内を回っています。住み慣れた町で暮らし続けられるよう、今ある様々な資源をつなぎ合わせ、住みよい上市町を目指していきます! 今回は移動スーパーを紹介します。

### 「移動スーパーとくし丸」

食料品はもちろん、日用品も取り揃えており、現在、町内6か所の地区で移動スーパーが回っています。「実際に品物を見ることが出来るからいいわ」「お昼ご飯に寿司でも買っていいかな」という声のほかにも「ここでみんなと話すのが楽しみだちゃ」と決まった時間に集まるのが生活の目的になっている方もいらっしゃいます。買い物をきっかけに、閉じこもり防止や地域のコミュニティの場にもなっているようです。




▶地域のいろいろな情報を募集中!! 地域のニュースやイベント情報を教えてください。  
連絡先 上市町地域包括支援センター ☎ 473-2811

### 認知症サポーター養成講座 参加者募集!!

みなさん、認知症の人との接し方をご存じですか? 「認知症サポーター」は、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」です。町では、この「認知症サポーター」を増やし、認知症の方やその家族が、安心して暮らせるまちをみんなで作っていくことを目指しています。認知症は、誰もがなりうる脳の病気のひとつです。「自分ごと」として、認知症について学びませんか?

日時 11月29日(月) 13:30~15:00  
場所 つるぎふれあい館 2階 研修室  
定員 20人  
申込締切 11月24日(水)

※今回の受講が難しい場合でも、地域などで「認知症サポーター養成講座」を開催することも可能です。開催希望がありましたら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。



**10/15** 通学路交通安全推進会議

10月15日、役場や学校、警察署、上市区域交通指導員会などの関係者が参加し、通学路の合同点検が行われました。

今回の点検は、今年6月に千葉県で起きた事故を受け、国の策定した要領に基づき、トラックなどの大型車両の通行が多い上市スマートインターチェンジ周辺における危険箇所について、現地を確認し、その対応策などを協議しました。



**10/15** 東京オリンピックメダリスト 向翔一郎選手が表敬訪問

10月15日、東京オリンピックの柔道混合団体で銀メダルを獲得した向翔一郎選手が役場を表敬訪問し、中川町長らと面会しました。

向選手は「結果としては自分的には満足のいくものではありませんでしたが、上市でのパブリックビューイングなどのサポートのおかげで、また頑張ろうという気持ちにさせてもらいました。次のパリオリンピックではもう少し良い色のメダルを持ち帰ろうと思っているのでこれからも応援よろしくお願いします」と話しました。



**10/14** J Aアルプスが新米「富富富」を寄贈

10月14日、J Aアルプスから地元で生産された令和3年産「富富富」玄米 390kg が、町内小中学校の学校給食用として寄贈されました。

この新米寄贈は、食育活動と児童生徒の健やかな健全育成を目的に始まり、今年で8年目。

なお、新米は、10月20・25日の2回に分けて各小中学校の給食に使用され、児童生徒たちは地元でできた新米を美味しく味わいました。



**10/12** 株式会社ロキテクノが 企業版ふるさと納税

10月12日、株式会社ロキテクノ（本社 東京都）からの企業版ふるさと納税（地方創生応援税制）の寄附金贈呈式が行われました。制度を利用した企業は町では初めて。同社の伊東伸代表取締役会長は「創業の地である上市町で何か貢献したく、コロナ禍の最前線で働いている医療従事者の方々に役立てて欲しいと考えました」と話しました。

なお、会社からは町へ金額1千万円の寄附があり、寄附金は「がんばるかみいち総合病院応援プロジェクト」の中で活用されます。



**10/16** くゆら織展

10月16日から27日までつるぎふれあい館ロビーで「くゆら織展」が開催されました。くゆらとは、香りの世界で、心地よい調和感を生み出すことを意味することと、計13作品が出展。

展示会の初日には、くゆら織士の高須佳美さんのアーティストトークや映像上映などが行われました。高須さんの作品には、糸だけでなく稲穂や金属、和紙なども織り込まれており、来場者は作品の独特な雰囲気引き込まれていました。



**10/16** 「シルバーの日」社会奉仕活動

10月16日、上市老人保健施設つるぎの庭（森尻）で、（公社）上市町シルバー人材センターの会員52人が同施設敷地内の草取りや掃除などの美化奉仕活動を行いました。この活動は、10月を「シルバー人材センター事業普及啓発月間」と定め、高齢者の同センターへの加入の働きかけや、就業の拡大に向けて毎年行われているものです。同センターの井上寛事務局長は、「この奉仕活動は、会員一同が集まる貴重な機会でもありますし、また、活動を通して一人でもシルバー人材センター事業に興味をもってもらえると嬉しい」と話しました。



**10/15** ムヒ作り体験出張講義

10月15日、上市中央小学校で株式会社池田模範堂がムヒ作り体験の出張講義を行いました。この講義は、同社の社会貢献活動の一環として科学に興味をもってもらうと開催。講義では、同社の研究員が同校サイエンスクラブの児童ら17人に作り方をクイズなどを織り交ぜ説明し、児童たちは一生懸命に取り組んでいました。ムヒ作りを体験した児童たちは「まぜるときにワクワクした」、「ムヒの作り方がわかって楽しかった」と話しました。同社は11月にも、蚊に関する出張講義を予定しているとのことです。



▲3種類の原料のにおいを比較して、ムヒの原料を当てるクイズに挑戦する児童

**10/15** 満100歳おめでとうございます

10月17日、酒井富枝さん（広野新）が満100歳を迎えられました。10月15日、長寿のお祝い会が上市老人保健施設つるぎの庭（森尻）で行われ、施設利用者・職員の皆さんで祝福しました。中川町長から花束や記念品が贈られました。

富枝さんは滑川市出身で、昔は小学校の先生をされていました。最近の楽しみは、庭に咲いている花の写真を撮ることや、歌を歌うことだそうです。





おかげさまで、上市駅は開設90周年を迎えました。

# 感謝をつないで、明日へ。未来へ。



2021 11/6・7 10:00~17:00

## 上市駅開設90周年 記念事業

町営バス 全線無料運行

- 「地鉄と上市駅とあのごころ」展示会 会場/上市駅前地下道
- 「あのとき、上市駅で」企画展 会場/富山地方鉄道 上市駅構内
- 上市駅-上市図書館-常福寺スタンプラリー
- 上市駅⇄上市図書館 無料バス運行 開催期日中 10:00~17:00
- 上市えきなか古本市
- デジタル技術体験会 (電車運転席を体験しよう)

主催：上市町、上市町観光協会 協賛：富山地方鉄道株式会社 協力：アルプス農業協同組合、上市町商工会、富山県古書籍商組合 お問い合わせ：上市町企画課/076-472-1111/k.kikaku@town.kamichi.toyama.jp

- 感染症対策への協力のお願い 「上市駅開設90周年記念事業」は新型コロナウイルス等の感染症対策を行って開催いたします。ご来場の皆様にも右記の対策にご理解ご協力をお願いいたします。
- マスクの着用 ○咳エチケット ○こまめな手洗い ○手指消毒(会場に消毒液を設置します) ○お客様同士の距離の確保
- また、発熱や咳などの症状がある場合は来場をご遠慮くださいますようお願いいたします。

## 上市駅 90 周年企画 「あのとき、上市駅で。」

2 大変多くの思い出が、集まりました。懐かしいなあ~と思うものから、初めて知る上市駅の姿、感動するエピソードなど様々な思い出がありました。皆さんから集まった思い出は、動画や駅構内での展示に活用させていただきます。お楽しみに！

また先日、動画「あのとき、上市駅で。」の撮影を上市駅で行いました。天候にも恵まれ、また多くの方にもご協力いただき、良い映像が撮れました。

YouTube で公開していますので、是非御覧ください。



事業受託者：上市町首都圏同窓会 会長 早川恭平

### ■ 町の人口と世帯数

令和3年 10月1日現在

人口	19,735 (-18) (-327)
男	9,458 (-8) (-170)
女	10,277 (-10) (-157)
世帯数	7,832 (-3) (-41)

( ) 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(火) 納期限**

▲支払秘書

▲LINE Pay 請求書支払

▲PayPay

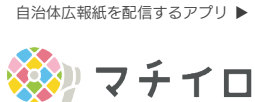
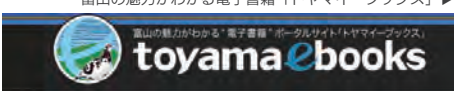
### ■ ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ  
7件、17万3,000円(累計3,650万8,275円)

#### ■ 善意銀行 (町社会福祉協議会 9/13 ~ 10/5)

橋本 咲様 米 30kg  
清水 順子様 肌布団4枚、毛布6枚  
匿名様 衣類(ズボンなど22着・上着31着・下着・その他小物あり)、ブルーレイディスクレコーダー1台、ポータブルトイレ

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。



Android版