

かみいち



今月の主な内容

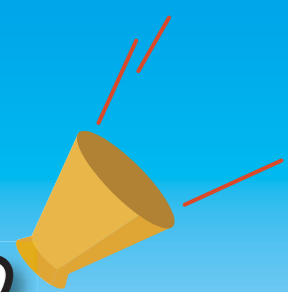
特集 ヘルスボランティア …… 2～5P

国民健康保険税改定 … 8～9P
まちの動き …… 10～11P
お知らせページ …… 14～15P

文化・スポーツ …… 18～19P
健康と福祉 …… 20～21P
雇用創造協議会 …… 22～23P

今月の表紙

立山軽便鉄道 100周年記念
つるぎくん「上市駅」一日駅長
(6月22日)



健康づくり応援団

ヘルスポランテニア

特集

町には、食を応援する「上市町食生活改善協議会」、親子を応援する「上市町母子保健推進員協議会」、健康づくりを応援する「上市町ヘルスポランテニア協議会」が活動しており、その3つを合わせて「健康づくりボランティア」とよんでいます。

今回は、みなさんの健康づくりを応援する「上市町ヘルスポランテニア協議会」を山崎富士夫会長に紹介していただきました。

■ 上市町保健センター (☎ 473-9355)

ヘルスポランテニア協議会とは？

地域住民の健康保持・増進の推進活動と会員相互の親睦を図ることを目的に、平成7年5月に設立され、現在35名のヘルスポランテニアが地域の皆さんの健康づくりを推進しています。



▲黄色のスタッフジャンパーが目印です

主な活動は？

常楽園で、入居者の洗濯物の整理や掃除、手ぬぐいなどの縫い物をボランティアで行っています。また、その時に行っている入居者とのふれあひも、重要な活動の一つです。



がん検診普及啓発運動として、ヘルスポランテニアオリジナルがん検診スローガン「嫌ちゃと言わず、受けんまいけがん検診、あなたの笑顔がみたいから〜」を合言葉に胸部レントゲン検診会場やがん検診会場での大腸がん検診器具の配布や、健康教室や街頭でのがん検診のPRも行っています。また、自殺対策強化月間には、予防街頭キャンペーンにも積極的



山崎 富士夫 さん

以前からボランティアに興味があり、ヘルスポランテニア協議会に入会後、平成12年6月に会長就任。同協議会でのボランティアの他、過去には韓国やロシア、オーストラリアなどの学校に行き、子どもたちに日本の遊びや食文化を教えるボランティア活動も行った経験を持つ。



に参加しています。平成21年度からは、町の健康づくりの推進を図るため、家庭で手軽にできる町オリジナルの健康体操「カミイチビガ体操」を、生き生きフェスティバルや健康教室、ケーブルテレビ(CATV)などで紹介・実演し、普及啓発に努めています。

協議会の運営で気を付けていることは？

会員の皆さんが、1回でも2回でも参加できるように配慮しています。

最近の活動は？

設立当初から継続して行っている常楽園ボランティアに加え、がん検診のPR事業など町と協働した健康づくり活動に力を入れています。

ボランティアをしいてよかったことは？

人とのふれあひを通じて、社会経験が豊かになり、自分も成長することがあります。また、いろいろなボランティアの人たちと交流の機会が増えました。

今後の展望は？

若い人たちが中心となって、今後も協議会を盛り上げていきたいです。平成25年度は新たに6人が増えました。平均年齢は年々高く

カミイチビガ体操とは？

なり、自分も含めて会員の高齢化が心配されますが、地域の健康づくりの担い手となるようこれからも精進していきたいです。また、「カミイチビガ体操」ももっと普及させていきたいと考えています。

平成15年3月に策定した「上市町健康づくり推進計画」の中の具体的な取り組みとして作られた体操で、曲名は、「カミイチ・イン・ザ・シーズン」。編曲は、シンガー・ソングライターとして活躍する高原兄さん、振り付けは、2000年とやま国体の時丸・風丸体操を振り付けた富山県エアロビック連盟会長の片貝仁子さんです。「ビガ」とは、ポルトガル語で、明るい、楽しい、太陽、光。明るく楽しい体操にしようと呼びかけられました。

上市音頭から始まり、春の歌「さくらさくら」、夏の歌「われは海の子」、秋の歌「村まつし」、冬の歌「ゆき」と皆さんが一度は聞いたことがある童謡が続きます。

カミイチビガ体操を振り付けた片貝仁子さんにお話を伺いました。



片貝 仁子 さん

富山県内の公立小・中学校に教諭として8年間勤務後、平成3年から21年まで、(株)健康科学学園富山健康科学専門学校の専任講師として勤務。

現在は、学校や地域の健康づくり教室での運動指導の他、介護予防運動や子供対象のリズム運動の作成などを行う。

きっかけは？

町が作った「よさこい」の歌で体操を作ってほしいと依頼されたのがきっかけです。

カミイチビガ体操には、中高齢者(シニア)向けに作った「カミイチ・イン・ザ・シーズン」の他に、子供用に作った元気いっぱい体操もあるんですよ。

ワンポイントアドバイス

中高齢者向けにテンポを落としで作っているので誰でも簡単にできます。無理をせず自分のできる範囲で行ってください。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)予防のための体操ですので、中高齢者はもちろん若い人もやってみてください。

ロコモティブシンドローム～運動器症候群～とは？

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護や、要介護になる危険性が高い状態がロコモティブシンドロームです。

次ページでは、「カミイチビガ体操」を紹介します！

カミイチビガ体操

—シニア向け、ロコモ予防 上市町オリジナルの体操—

♪ カミイチ・イン・ザ・シーズン
曲：高原 兄 振り付け：片貝 仁子

(前奏) (上市音頭) おいらの上市よいところ おいらの上市よいところ (さくらさくら) さくら さくら 弥生の空は 見渡す限り・・・ (間奏)

①片足バランス



ポイント
無理のないように自分のできる範囲で挑戦。

②太ももの運動



ポイント
足を出したら、その後しっかり戻します。戻すときも集中。

③横へのステップと胸の開閉



ポイント
胸を開くときに息をしっかり吸います。歩幅はできるだけ広く。

④軽い全身運動



ポイント
徐々に足を開いていきます。難しくれば歩きながら。

(われは海の子) われは海の子 白波の さわく磯部の松原に・・・ (上市音頭) おいらの上市・・・ (村まつり) 村の鎮守の神様の 今日ほめでたいおまつり目 ドンドンヒヤララ ドンヒヤララ・・・

⑤膝の曲げ伸ばし



ポイント
膝とつま先は同じ方向。無理のない程度に曲げます。

⑥体の回旋



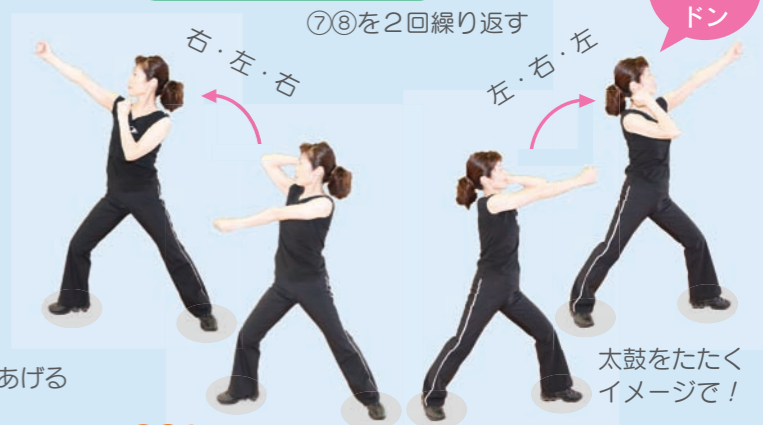
ポイント
難しくれば手は腰に。膝と一緒に動いていかなないようにしましょう。

⑦腕・すね・ふくらはぎの運動



ポイント
足を前に出すタイミングに合わせて、手を前に突き出します。

⑧肩と二の腕の運動



ポイント
足を大きく開きます。しっかりと腕を曲げ伸ばしします。

(ゆき) ゆきやこんこ あられやこんこ ふってはふっては ずんずんつもる 山ものはらも わたぼうしかぶり・・・ (ふるさと) 兎追いし彼の山 小鮒釣りし彼の川・・・ (上市音頭) おいらの上市・・・ (最後)

⑨股関節の運動



ポイント
片足でしっかり立って、つま先で弧を描くように。

⑩片足あげバランス



ポイント
自分でできる範囲であげます。

⑪深呼吸



ポイント
手をグッと合わせて胸の筋肉を使います。その時、息を吐きます。

⑫パンチで決めポーズ



ポイント
カッコよく決めましょう!

集団がん検診の実施回数が減りました。

集団がん検診の受診者が年々減少傾向（下表参照）であり、委託検診機関から効率性の面等から見直しを求められたため、本年度は、胃がん検診が2回減、子宮・乳房がん検診が3回減となりました。

平成 24 年度がん検診受診者数 () は平成 23 年度がん検診受診者数との比較

	集団がん検診	施設がん検診	全体
胃がん検診	494人 (-23人)	363人 (+67人)	857人 (+44人)
大腸がん検診	500人 (-79人)	450人 (+97人)	950人 (+18人)
子宮がん検診	434人 (-170人)	439人 (+92人)	873人 (-78人)
乳がん検診	467人 (-123人)	347人 (+120人)	814人 (-3人)

早期集団がん検診を実施します。

集団がん検診の実施回数が減りましたが、一人でも多くの方が集団がん検診を受診することができるよう計画しました。胃がん検診・子宮がん検診・乳房がん検診・大腸がん検診を同時に受けることができます。

各検診とも受け入れ可能定員 80 人です。ご予約をお待ちしています。

日程	受付時間	場所
7月22日(月)	7:30～	つるぎふれあい館
8月3日(土)	9:00	

【集団子宮・乳房がん検診】

受付時間 9:00～10:00 の検診を新たに設定

子宮・乳房がん検診については、集団がん検診の受診者の減少が著しいことから、受付時間の見直しを行い、一人一人の生活パターンに併せて受診することができるよう計画しました。詳細は「がん検診・健康診査のお知らせ」などでご確認ください。

胸部レントゲン検診の日程

胸部レントゲン検診の日程は、各家庭に配布した「がん検診・健康診査のお知らせ」の胸部レントゲン検診日程一覧が全てです。この他に検診日はありません。

胸部レントゲン検診を最後に受診できる日程 日時▶9月28日(土) 8:30～10:30 場所▶つるぎふれあい館

【お願い】

つるぎふれあい館での検診日は、毎年大変混み合います。お近くの公民館等での検診日に、受診をおすすめします。日程は、「胸部レントゲン検診のお知らせ（はがきの受診券）」に載っていますので、確認のうえ受診してください。お住まいの地区以外での受診もできます。「回覧板」「がん検診・健康診査のお知らせ」にて、日程を確認して、受診してください。不明な点は保健センターまでお問い合わせください。

集団検診会場みなさまのお越しをお待ちしております。集団がん検診のご予約・お問い合わせは、上市町保健センター（☎473-9355）へ。

広報かみいち広告掲載募集

【広告】

町では、地域産業の振興を図るため、「広報かみいち広告掲載取扱要領」を定め、「広報かみいち」（発行部数 8,200 部、毎月 1 日発行）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	

掲載できない広告
 ・町の公共性、中立性及び品位を損なうおそれのあるもの
 ・公の秩序又は善良の風俗を害するおそれのあるもの など

※お申し込み前に、必ず以下の要領等をお読みください。
 ・上市町有料広告掲載取扱要領
<http://www.town.kamiichi.toyama.jp/hp/koukoku/index.html>
 企画課情報班（内線 221）

広告の掲載位置は、表紙及び裏表紙以外の紙面の下段。
 原稿の提出期限 広報発行日の 15 日前

7月21日(日)は、参議院議員通常選挙の投票日です。

投票時間

午前7時から午後8時まで
 ※ただし、大岩・山加積・南部投票区は、午後7時まで。大岩投票区も今回から閉鎖時刻が1時間繰り上げとなっていますのでご注意ください。

上市町で投票できる方

- 平成5年7月22日以前に生まれた方で町内に3か月以上住所のある方
- 平成25年4月3日までに上市町に転入届を済ませた方（この日以降に転入届を提出した方は、転入前の市区町村で投票することになります。）



期日前投票

投票当日に仕事や旅行などで投票所へ行けない方は「期日前投票」をすることができます。
 期間▶7月5日(金)から20日(土)まで
 時間▶午前8時30分から午後8時まで
 場所▶働く婦人の家1階 期日前投票所持参する物▶投票所入場券

投票所の変更

これまで「上市中央小学校内おたっしや家」が投票所に指定されていた方および新町、熊野町の方は、今回の投票から「上市町まちなか交流プラザ（カミール内）2階」に変更になりました。なお、湯上野、上法音寺、法音寺、大坪は投票所が「音杉コミュニティセンター」に、稗田と川原田の方は「稗田公民館」に変更となりますのでご注意ください。
 ※投票所については、選挙ごとに郵送される「投票所入場券」で必ずご確認ください。

選挙公報

選挙公報は、投票日の2日前までに「新聞折り込み」で配布します。

折り込み新聞▶北日本・富山・読売・朝日・北陸中日・日本経済・毎日新聞などの各朝刊

新聞を購読していない場合や折り込み漏れなどで配布されない場合は、7月13日(土)以降の場所で入手することができます。

施設名▶役場・保健福祉総合センター（つるぎふれあい館）・上市公民館・音杉コミュニティセンター・南加積会館・宮川公民館・相ノ木会館・柿沢地区会館・白萩西部公民館・山加積公民館・大岩コミュニティセンター・白萩南部公民館・白萩東部公民館・弓庄公民館

※入手できる時間は、各施設の開館時間となります。

選挙権の回復

成年被後見人の皆さまについては、今回の選挙から選挙権が回復となります。投票所等については、投票所入場券で確認ください。

お問い合わせ

上市町選挙管理委員会 ☎472-1111（内線 214）



みんなで投票。みんなで参加。
 あなたの一票大切に

平成 25 年度 国民健康保険税の **税率** が変わります

町の国民健康保険は、県内市町村の中でも低い税率を用い、国保財政調整基金を活用して国民健康保険加入者の皆さまの負担軽減を図りながら運営してきましたが、加入者の高齢化等による医療費の増加、後期高齢者医療や介護保険への支出金の増加が止まらず、今後も伸び続けていくものと思われま。

この状況の中、国民健康保険事業特別会計は、依然として単年度収支での大幅な赤字が続いており、国民健康保険財政は、危機的な状況にあります。

そこで、安定的かつ健全な財政運営を図るために、税率を見直すこととなりました。短期的な見直しとなりますが、加入者および町民の皆さまのご理解をお願いします。

町の国民健康保険の財政状況

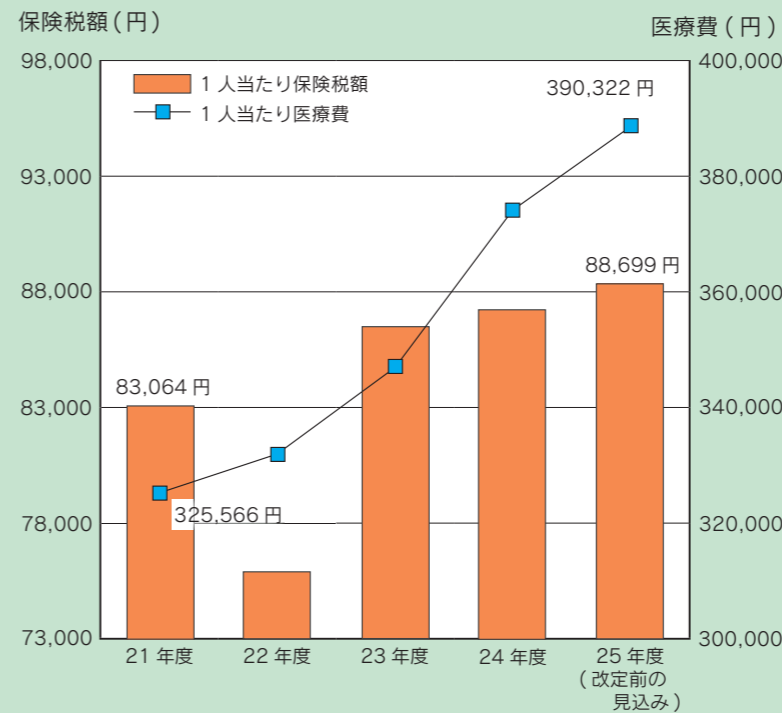
町の国民健康保険加入者の高齢化等により、医療費が毎年5千万～1億円程度増加しており、税収以上の伸びとなつてきている状況です。

町の加入者1人当たりの医療費は、平成21年度の約32万6千円から、平成24年には約37万6千円となり、3年間で約5万円、15.3%の増加となっております。

その一方で、1人当たりの国民健康保険税は、平成21年度の約8万3千円から平成24年度には約8万8千円と3年間で約5千円、6%の増加となっております。現状のまま推移しますと、平成25年度は、大幅な財源不足が見込まれます。

このため、国民健康保険の税率を改定し、安定的な財政運営を目指します。

被保険者1人当たりの医療費と国民健康保険税額の推移



国民健康保険税の改定内容

平成25年度国民健康保険税納税通知書は、7月中旬に発送します。第1期の納期限は、7月31日(木)です。加入者の相互扶助と負担の公平性を保つため、納期限内に納付をお願いします。

国民健康保険制度・税についてのお問い合わせは下記までお願いします。

【お問い合わせ先】

○制度に関すること

町民課医療保険班 ☎ 472-1111 (内線 142)

○税に関すること

財務課課税1班 ☎ 472-1111 (内線 132)

改定による影響額

改定による影響額の平均は、次のとおりです。

国民健康保険税額の改定による影響額
(年税額の平均)

	1人当たり	1世帯当たり
改定前	88,699円	145,893円
改定後	104,863円	172,480円
増加額	16,164円	26,587円

※金額は、試算による平均額であり、各世帯の所得金額や世帯人員数等により増減します。

医療費の負担軽減にご活用ください

ジェネリック医薬品差額通知のご案内をお送りします！

☎ 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 (☎ 465-7504)

現在処方されているお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬代がどのくらい軽減できるのか、その一例をハガキでお知らせします。本年度は次の対象者にお送りしますので、医療費負担の軽減を検討される際にご活用ください。

なお、ジェネリック医薬品への切り替えを希望される場合は、医師や薬剤師と十分ご相談のうえでご使用ください。

対象

次の全てを満たす方

- ① 上市町国民健康保険または富山県後期高齢者医療加入者
 - ② 平成25年4月または9月に医療機関や薬局でお薬を処方された40歳以上の方で、ジェネリック医薬品に切り替えることにより、お薬代が一定以上安価になる可能性がある方
- ※お知らせは7月上旬および11月下旬に発送する予定です。

国民健康保険高齢受給者の皆さんへ

新しい「国民健康保険高齢受給者証」をお送りします。

☎ 町民課医療保険班 (内線 142)

国民健康保険高齢受給者証は、毎年8月1日に更新となります。

7月下旬に、70～74歳までの国民健康保険高齢受給者の皆さんへ、新しい高齢受給者証を郵送しますので、お手元に届きましたら必ず記載内容をご確認のうえ、8月1日からご使用ください。

高齢受給者の方が医療機関にかかる際には、「国民健康保険被保険者証」と併せて「国民健康保険高齢受給者証」を窓口に掲示することが必要です。

「国民健康保険高齢受給者証」には、前年中の所得に応じた医療費の負担割合(1割または3割)が明記されています。

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

新しい「後期高齢者医療被保険者証」をお送りします。

☎ 富山県後期高齢者医療広域連合 事業課 (☎ 465-7502)

後期高齢者医療の被保険者証は、毎年8月1日に更新となります。

7月下旬に、新しい被保険者証を簡易書留にて郵送しますので、お手元に届きましたら必ず記載内容をご確認のうえ、8月1日からご使用ください。

また、「後期高齢者医療制度のしおり」「臓器提供意思表示欄保護シール」「ジェネリック医薬品希望カード」を同封します。

国民健康保険税の改定内容

※基礎課税分、後期高齢者支援金分、介護納付金分の各保険税額は、所得割額、資産割額、均等割額、平等割額を合計した金額になります。

○所得割額：課税総所得金額【被保険者の前年中の総所得金額－33万円(基礎控除額)】に税率を乗じて算出します。

※税法上の各種控除(扶養控除など)の適用はありません。

※住民税の総合課税分のほか、分離課税分の所得を含みます。

○資産割額：被保険者の当該年度の固定資産税額(土地および家屋分)に税率を乗じて算出します。

○均等割額：被保険者1人当たりにかかる税額です(加入者数に応じて算出します)。

○平等割額：1世帯当たりにかかる税額です。

※低所得者の方に対する軽減措置として、総所得金額が一定額以下の世帯には、均等割額および平等割額の一定割合が減額されます。

区分	基礎課税分 (国保加入者すべて)		後期高齢者支援金分 (国保加入者すべて)		介護納付金分 (40～64歳の国保加入者)	
	改定前	改定後	改定前	改定後	改定前	改定後
所得割額	6.3%	7.4%	2.0%	2.6%	1.7%	2.5%
資産割額	10.0%	10.0%	—	—	—	—
均等割額	22,800円	26,400円	7,200円	9,600円	6,600円	10,200円
平等割額	24,000円	25,200円	6,000円	7,200円	5,400円	6,600円
課税限度額	51万円	51万円	14万円	14万円	12万円	12万円

6月2日

カヌーに乗れた！

カヌー体験とジビエバーベキュー

6月2日、「かみいち まち博2013(初夏)」のイベント「カヌー体験」が、富山県上市カヌー競技場で行われ、約20人が参加しました。町カヌー協会の山崎直樹理事長からパドルの使い方や乗り方などを教わり、ほとんどがカヌーに乗るのが初めての方でしたが、数分後には、すいすいと楽しそうに湖面をこいでいました。

その後参加者は、剣親自然公園でジビエのバーベキューを楽しみました。



▲カヌーを楽しむ参加者

6月11日

相撲甚句で町PR

新町制60周年記念DVD寄贈

6月11日、上市町の新町制60周年を記念し、県相撲甚句連合会上市支部(河崎洋支部長)から、町の名所を盛り込んだ相撲甚句DVD100枚の寄贈を受けました。

このDVDは、以前に制作したものに、カミールや折戸の菊桜など新たな名所を加えたもので、河崎支部長が前唄、松島武さんが本唄、吉見良一さんがDVD制作を担当しました。

伊東町長に手渡した河崎支部長は、「町を訪れる人に配り、PRに役立ててほしい。」と話していました。



▲DVDを手渡す河崎支部長

6月12日

花と緑であふれるまちに

花と緑の銀行上市支店 花と緑の普及活動

6月12日、町道広野新・女川線沿いの新川農業共済センター横の町有地(湯上野地内)で、花と緑の銀行上市支店の頭取・グリーンキーパー25人がサルビアやポーチュラカなど6種類の花苗約400株を植えました。

当日は、じわじわと初夏の日差しが照りつける中、みなさんは黙々と花苗を植えていました。この花壇は、夏から秋にかけて赤・黄・青など色とりどりの花が咲き誇り、道路脇を彩ってくれます。



▲植え終えた花壇と頭取・グリーンキーパーの皆さん

ニュース

受章おめでとうございます

消費者支援功労者表彰

消費者庁の平成25年度消費者支援功労者表彰で、「上市町消費者グループ市姫会(細川幸子会長)」がベスト消費者サポーター章を受けられました。

消費者支援功労者表彰は、消費者利益の擁護・増進のために活躍されている方々を表彰する制度で、生ゴミ等を有益な肥料として再利用する取り組みや、使用済み割り箸等の収集、古着や古傘のリフォームなど家庭の省エネ等の実践に長年取り組んでいることが評価されての受章となりました。



▲上市町消費者グループ市姫会の皆さん

5月25・26日

往年の名選手とふれあう

宝くじスポーツフェア「ドリーム・ベースボール」

丸山総合公園で5月25日・26日の2日間、上市町新町制60周年を記念し、24名の元プロ野球選手を招き宝くじスポーツフェア「ドリーム・ベースボール」が開催されました。

25日は、総合体育館でスポーツ少年団や中学校野球部の指導者らを対象に、谷沢健一さん(打撃)、堀内恒夫さん(投球)、大島康徳さん(守備)による「指導者クリニック」が行われ、3人は、子どもたちに指導する上での注意点などを解説しました。

26日は、町内外の小中学生を対象にした少年少女ふれあい野球教室が開催され、村田兆治さんら23人が講師となり、ピッチングや守備、打撃などを指導しました。

午後からは、選手のサイン入りグッズの抽選会や記念撮影、ホームラン競争などに続き、元プロ野球選手チームと上市町選抜チームによる親善試合が行われました。



▲堀内恒夫さんから指導を受ける中学生



▲対戦前に元プロ野球選手チームと上市町選抜チームで記念撮影



この模様を収めた「ドリーム・ベースボール写真展」をカミール2階 イベント広場で開催しています。

6月1日

悲劇を繰り返さないために

剣岳山開き

6月1日、夏山シーズンに向けた剣岳の山開きが馬場島の登山口で、山岳関係者や遺族など約150人が参加して行われました。安全祈願祭と鎮魂祭では、過去の遭難で亡くなった遺族らが次々に玉串をささげ、昨年度の遭難死者5人を含む331柱を慰霊しました。

その後、関係者8人が登山口前でテープカットを行い山開きを祝いました。



▲安全祈願祭と鎮魂祭

6月2日

里山の棚田で田植え体験

種の里・棚田オーナー体験

6月2日、種地区で農作業を体験する「種の里・棚田オーナー体験」の田植えが行われ、県内外から集まったオーナー11組16人が、新緑に包まれた里山で昔ながらの手植えを体験しました。

この事業は、都市と農村との交流を深めようと町グリーン・ツーリズム白萩南部地区推進協議会(平井利雄会長)が毎年実施しているもので、今回で8回目。

オーナーは、今後草刈り、はざ掛けなどを体験し、収穫した新米30kgなどを受けての予定です。



▲手植えを体験する参加者



町議会6月定例会が6月10日から17日までの8日間にわたって開かれ、平成25年度上市町一般会計補正予算、町長等の給与の臨時特例に関する条例制定の件など19議案が原案どおり可決されました。

予算関係

平成25年度上市町一般会計補正予算／平成25年度国民健康保険事業特別会計補正予算／平成25年度水道事業、病院事業の各会計補正予算

その他

財産の無償譲渡の件／消防ポンプ自動車購入に関する件／相ノ木小学校校舎大規模改修工事（建築主体工事）、南加積小学校大規模改修工事（建築主体工事）、南加積小学校大規模改修工事（機械設備工事）、白萩西部小学校大規模改修工事（建築主体工事）、陽南小学校大規模改修工事（建築主体工事）、上市中学校校舎大規模改修工事（建築主体工事）、上市中学校修工事（電気設備工事）、上市中学校校舎大規模改修工事（機械設備工事）の各請負契約締結に関する件／平成24年度上市町繰越明許費繰越計算書／平成24年度財団法人上市町健康文化振興財団経営状況報告の件

条例関係

町長等の給与の臨時特例に関する条例、上市町職員の給与の臨時特例に関する条例の各制定の件／上市町国民健康保険条例、上市町後期高齢者医療に関する条例、上市町下水道事業受益者分担に関する条例の各一部改正の件

主な一般質問

13日の本会議において一般質問が行われ、酒井恒雄、伏黒日出松、碓井憲夫、田中義則、酒井桂之の各議員が町の考えをたどしました。（以下要旨）

結婚相談事業について

この事業は、平成3年から町社会福祉協議会への委託事業として、毎月第2・第4火曜日の午後1時から4時まで、保健福祉総合センター相談室で開催しており、7名の相談員や協力員の方が、直接相談や互いの情報交換などを行っている。

相談状況および成果については、平成22年度は444件に対して10件、平成23年度は462件に対して10件、平成24年度は508件に対して8件の成立件数となつている。

また出合いの場の提供として10月につるぎ恋月で出合いイベントを予定しており、今後も結婚相談員や協力員の方々と連携しながら事業を継続していきたい。

生活困窮世帯の国民健康保険税の町独自の減免について

国民健康保険税の減免は、上市町国民健康保険条例第23条第1号に規定されている。これ

は、担税力が弱く納期の延長や分割納付なども困難であり、また国民健康保険における税負担の均衡からみても減免することが適当と判断される方への措置として設けられたものである。低所得という理由や一定の規定のみで、生活が著しく困難で担税力が弱いと判断し減免することは、国民健康保険制度における税負担の平等性上、好ましくないと考えられることから、特別な減免規定を設けるのではなく、税条例第23条第1号の規定に該当するかどうかを、個々の実情を調査しながら慎重に判断し、減免の可否を決定していきたいと考えている。

森林の土地取引の届出状況

森林法の改正により「森林の土地の所有者届出制度」が平成24年4月からスタートした。この制度により、森林法に基づき都道府県知事または市町村長が無届で伐採された場合の造林命令や保安林の監督処分などを円滑に実施することが可能となった。

当町の届出状況は、現在のところ1件だが、役場窓口での周知の他、広報やパンフレットの配布などにより周知に努めていきたいと考えている。

南加積保育所幼年消防クラブ員のみなさん



消火器の不適切な訪問販売に注意を！

訪問による消火器の不適切な点検・販売に関するトラブルが全国各地で発生し、その情報が寄せられています。その内容は、公的機関を装い個人の住宅に訪れ、「消火器の点検に来ました」「消火器の期限が切れています」などと話し、膨大な料金を請求するというものです。

- トラブル防止のためのポイント
- 不要な消火器の点検（薬剤の詰め替え）については、はっきりと断る！
 - その場で書類（契約書）に押印やサインをしない！
 - 安易に家の中に入れない！

普通救命講習のお知らせ

日時▶8月4日(日) 午前9時～正午
場所▶消防署2階大会議室
対象者▶町内に在住または勤務されている方
申込▶7月28日(日)までに消防署へお申し込みください（定員(20名)になり次第締め切り）。
※当日は、講習の10分前に集合し、動きやすい服装をお願いします。
※町のホームページにも掲載しています。

消防団消防操法大会

上市町消防団消防操法大会
日時▶7月7日(日) 午後1時30分～
会場▶相ノ木小学校グラウンド

富山県下消防団消防操法大会
日時▶7月27日(土) 午前8時30分～
会場▶富山県広域消防防災センター

※上市町代表として「相ノ木分団」がポンプ車操法の部に出場します。



公民館だより Community Center News 7月の予定 July

●公民館行事

公民館名	内容	実施日
上市	地区住民パークゴルフ大会	6(土)
音杉	青少年健全育成講演会	13(土)
	音杉地区ソフトボール大会	28(日)
宮川	宮川料理教室	16(火)
南加積	介護予防運動	3・17(水)
	視察研修会	16(火)
柿沢	公民館いきいきサロン	26(金)
相ノ木	社会視察見学会	8/1(木)
大岩	夜間照明ソフトボール大会	14・21(日)
弓庄	納涼大会	8/4(日)
	地区ソフトボール大会	21(日)
	環境美化活動	28(日)

●エンジョイ教室

公民館名	内容	実施日
上市	フレッシュテニス教室	13・27(土)
	ミニシアター	31(水)
音杉	ストラップ作り	20(土)
宮川	工作教室	6(土)
南加積	料理教室	13(土)
柿沢	菊作り体験教室	24(水)
相ノ木	七夕飾り作りと飾り付け	7月上旬
	防犯ゲートボール大会の練習会	7月下旬
弓庄	書道教室	20(土)
	三世代ふれあい交通安全教室	27(土)

●その他

公民館名	内容	実施日
町公連	公民館対抗囲碁大会	14(日)
宮川	ジュニア囲碁教室	6・13・20・27(土)
南加積	こども・おとな・囲碁・将棋教室	6・20(土)

広報かみいち広告掲載募集 広告

町では、地域産業の振興を図るため、「広報かみいち広告掲載取扱要領」を定め、「広報かみいち」（発行部数8,200部、毎月1日発行）に掲載する有料広告を募集しています。広告の掲載は、広報の発行号単位とし、広告の掲載料は次のとおりです。

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

掲載できない広告
・町の公共性、中立性及び品位を損なうおそれのあるもの
・公の秩序又は善良の風俗を害するおそれのあるもの など

※お申し込み前に、必ず以下の要綱等をお読みください。
・上市町有料広告掲載取扱要綱 ・広報かみいち広告掲載取扱要領
http://www.town.kamiichi.toyama.jp/hp/koukou/index.html
企画課情報班（内線221）

原稿の提出期限 広報発行日の15日前

5月臨時町議会

5月の臨時町議会が、5月15日に開かれ、平成25年度上市町一般会計補正予算、除雪車の購入に関する件など14議案が承認・可決されました。

ソーシャルネットワークやサービスの導入について
ソーシャル・ネットワークやグ・サービスは、互いに自分の趣味、友人、社会生活などのことを公開しながら、幅広いコミュニケーションを取り合うことを目的とした会員制の交流サイトで、略して「SNS」と呼ばれる。自治体においても、防災情報などの情報発信手段として取り組みが広がっており、当町でも町観光協会がフェイスブックのページを立ち上げている。SNSのメリットは、利用者同士が情報を共有することにより、口コミのように広がっていくことだが、発信する情報はタイムリーであることが求められ、情報拡散力の強さ、速さを踏まえると慎重な取り扱いが求められる。町としては、町ホームページや広報かみいちを主とした情報発信の充実を図っていききたいと考えており、現在のところSNSの導入は考えていない。

お知らせ Information ページ

募集

職員募集

総務課職員班 (内線 212)

職種と人員

精神保健福祉士 / 1名 (中級)

受験資格

○精神保健福祉士の資格を有する方
または平成 26 年 3 月までにその資格を取得見込みの方

○昭和 49 年 4 月 2 日以降生まれの方
○普通自動車免許を保有している方
または採用までに取得見込みの方

採用年月日 ▶ 平成 26 年 4 月 1 日

受付期限 ▶ 7 月 31 日(水)

採用試験 ▶ 8 月 24 日(土)にかみいち総合病院で実施します。

※提出書類についてはご確認ください。

自衛官募集

自衛隊魚津地域事務所
(☎ 0765-24-1036)

対象者

○自衛官候補生 (男女)

○一般曹候補生 (男女)

/ともに 18 歳以上 27 歳未満

○航空学生 (男女)

/ 高等学校卒業 (見込含) 21 歳未満

※それぞれの第 1 次試験が 9 月にあります。詳しくはお問い合わせください。

受付期間 ▶ 8 月 1 日(木)~9 月 6 日(金)

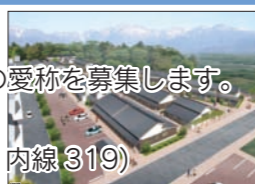
※自衛官候補生 (男) は年間を通じて受付

白萩西部公営住宅の愛称募集

若年世帯の定住を目的とした白萩西部公営住宅の愛称を募集します。

募集期限 ▶ 8 月 30 日(金)

お問い合わせ先および応募先 ▶ 建設課管理建築班 (内線 319)



開催

第 1 回 認知症の家族教室

上市町地域包括支援センター
(内線 7196)

対象者 ▶ 認知症の方を介護している家族の方

日時 ▶ 7 月 26 日(金)

午後 1 時 30 分 ~ 【受付】午後 1 時

場所 ▶ 保健福祉総合センター 1 階
福祉センター

内容 ▶ ①講義

「認知症のことをもっと知ろう」
【講師】かみいち総合病院
神経精神科 竹内正志氏

②相談会

※本年度の家族教室は全 6 回 (予定)

親子で夏休みの思い出 作りませんか?

上市町働く婦人の家 (☎ 473-0075)

働く婦人の家では、夏休みに向けて 3 つの事業を計画しました。
ぜひご参加ください。

バルーンアート教室

日時 ▶ 7 月 30 日(火)

午前 9 時 30 分 ~ 11 時 30 分

場所 ▶ 働く婦人の家 1 階 託児室

参加費 ▶ 100 円

講師 ▶ 伊井好作氏 定員 ▶ 親子 10 組

親子料理教室

日時 ▶ 8 月 1 日(木)

午前 9 時 30 分 ~ 12 時 30 分

場所 ▶ 働く婦人の家 1 階 講習室

参加費 ▶ 親 300 円・子 200 円

講師 ▶ 平野寛子氏 定員 ▶ 親子 10 組

折り紙教室

日時 ▶ 8 月 2 日(金)

午後 1 時 30 分 ~ 3 時 30 分

場所 ▶ 働く婦人の家 1 階 託児室

参加費 ▶ 200 円

講師 ▶ 嘉藤俊子氏 定員 ▶ 15 名

ひきこもり等家族相談

富山県中部厚生センター
地域保健班 (☎ 472-0637)

日時 ▶ 7 月 25 日(木)

午後 2 時 ~ 3 時 家族相談 (座談会)

午後 3 時 ~ 5 時 個別相談 (希望者)

場所 ▶ 富山県中部厚生センター

助言者 ▶ 臨床心理士

※相談を希望される場合は事前に上記へ申し込みください。

まちなか交流プラザ 子育て支援教室

産業課商工観光班 (内線 363)

親子でふれあう楽しい☆ダンスリズム

音楽を感じながら、子どもとのふれあひ方・右脳の育て方を体感しよう!

日時 ▶ 7 月 11 日(木)

午前 10 時 30 分 ~

場所 ▶ 上市町まちなか交流プラザ
(カミール) 2 階 わんぱく広場

講師 ▶ 太田泉氏 (いずみミュージックスクール代表)

まち博展 <2013 初夏>

産業課商工観光班 (内線 364)

5 月 11 日からスタートした「上市まち博 <2013 初夏>」には、実にたくさんの方々にご参加いただきました。

「上市まち博」を通じて、町の魅力を紹介する「まち博展 <2013 初夏>」を開催します。ぜひご来場ください。

場所 ▶ 上市町まちなか交流プラザ
(カミール) 2 階

期間 ▶ 7 月 6 日(土)~8 月 4 日(日)

内容 ▶ 参加者の作品展示および主催者・ガイドからのレポート展示

かみいちまち博【番外編】

「上市で、宇宙を体感! 『夏の天文教室』」を 8 月 9 日(金) 午後 7 時 30 分から開催します。

詳細は、後日ご案内します。

お知らせ

水道ビジョンに関する アンケートのお願い

建設課上下水道班 (☎ 472-4646)

町では、「上市町水道ビジョン (仮称)」を作成中です。

この水道ビジョンでは、町民の皆さまの意見を反映するため、水道事業に関するアンケート調査を行う予定です。皆さまのご協力をお願いします。

配布時期 ▶ 7 月 15 日 (郵送予定)

回収時期 ▶ 7 月末日 (予定)

配布対象 ▶ 無作為に抽出
(1,000 件程度を予定)

※詳しい内容については、決定次第ホームページに掲載予定。

児童扶養手当等の現況届

福祉課児童班 (内線 7128・7129)

扶養手当の認定を受けている方は、年 1 回、現況届 (所得状況届) を提出しなければなりません。この届を提出されないと、8 月以降の手当を受給できなくなりますのでご注意ください。

7 月下旬ごろに児童班から受付案内を送付しますので、必要な書類をそろえて次の期限内に必ず提出してください。

児童扶養手当

8 月 1 日(木)~8 月 30 日(金)

特別児童扶養手当

8 月 12 日(月)~9 月 6 日(金)

純米酒「白萩」販売中



圃 産業課農政地籍班 (内線 325)

上市町で初の酒米づくりに取り組んでいる堤谷の農事組合法人「白萩」(藤田秀雄代表)が栽培し、榎田酒造店(富山市)が醸造した純米酒「白萩」が完成しました。

このお酒は、町内外の酒販店で販売されており、ラベルには、剣岳の写真を撮り続けている内山康弘さん(新町)の剣岳の写真が印刷されています。

(左) 1,800ml 2,625 円 (右) 720ml 1,575 円

犬を飼っている方へ

町民課生活環境班 (内線 141)

狂犬病予防注射

犬を飼っている方は、毎年一回、狂犬病の予防注射を受けさせましょう。本年度まだ受けさせていない方は、必ず動物病院で受けさせてください。予防注射を接種済みでも注射済票をお持ちでない方には、交付します。上記窓口へお越しください (手数料 550 円)。



注射済票
(本年度は黄色)

犬の飼い方

愛犬は責任を持って正しく飼いましょう。

・犬を散歩させる時には必ずふんを持ち帰りましょう。ほかの人の迷惑になりますので、道路や田畑などに残したり水路や側溝に捨てたりしないでください。

・犬の放し飼いはやめましょう。

・犬が逃げないように首輪やリードは適切に着けさせましょう。犬が迷子になったら中部厚生センター (☎ 472-1234) に連絡してください。

ご寄附感謝

▶ 福祉基金積立金指定寄附金として 1 万円 匿名

▶ かみいち総合病院における地域医療体制の充実のため 500 万円
池田嘉津弘様

7月の相談

年金相談

日時 ▶ 23 日(火) 午前 10 時 ~ 午後 3 時
場所 ▶ 働く婦人の家

人権・行政相談

日時 ▶ 10 日(水) 午後 1 時 ~ 4 時
場所 ▶ 保健福祉総合センター 1 階
会議室 ※予約不要

消費生活相談窓口

(交通事故に関する相談も行っています。)

日時 ▶ 毎週月・火・木・金曜日 午前中
場所 ▶ 町民課相談窓口

総合相談窓口

場所 ▶ 保健福祉総合センター相談室
連絡先 ▶ 社会福祉協議会 (☎ 473-9300)

■法律相談 (予約制)

日時 ▶ 9 日(火) 午前 9 時 ~ 11 時

■結婚相談

日時 ▶ 9・23 日(火) 午後 1 時 ~ 4 時

■心配ごと相談

日時 ▶ 17 日(水) 午後 1 時 ~ 3 時

7月の納税

固定資産税 2 期
国民健康保険税 1 期
後期高齢者医療保険料 1 期
納期限 ▶ 7 月 31 日(水)

町税夜間納税相談

日時 ▶ 7 月 31 日(水) 午後 5 時 ~ 8 時
場所 ▶ 財務課 10 番窓口

かみいち総合病院のお知らせ

女性スタッフによる 土曜レディース健診

【子宮・乳がん】

日時 ▶ 7 月 13 日(土)・27 日(土)
8:30 ~ 12:30 ※予約制
(受付 8:30 ~ 9:30)

予約 ▶ 健診センター (☎ 472-5136)
平日の 13:00 から 17:00

旧基準木造住宅の 耐震改修 に補助金を交付します

図 建設課管理建築班 (内線 319)

町では、旧基準木造住宅の耐震改修を支援するために補助金を交付します。ぜひご利用ください。

■補助金額と負担の割合

補助金の額は、予算の範囲内において耐震改修工事に要する費用の3分の2の額。ただし、1件当たりの補助金額が60万円を超える場合は、60万円とします。

■補助対象となる住宅

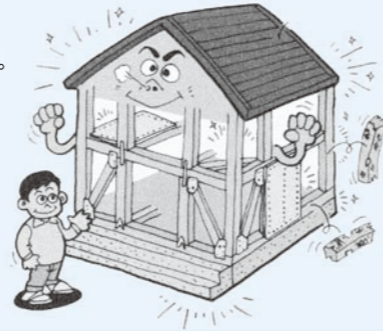
- (1) 木造の一戸建てで、階数が2以下のもの
- (2) 建物の過半が、昭和56年5月31日以前に着工したもの
- (3) 在来軸組工法によるもの

■補助対象となる耐震改修工事

一般財団法人日本建築防災協会による一般耐震診断、精密診断等により、耐震補強の必要性があるとされた住宅(診断の結果、総合判定が1.0未満の場合)について、耐震改修工事後、総合判定が1.0以上とする耐震補強工事に要する経費とします。

■補助対象の期限

耐震改修工事は、平成26年3月31日までに完成した木造住宅に限ります。



上市をもっと知ろう

かみいち時間1周年記念スペシャル

図 産業課商工観光班 (内線 364)

メール: kamiichi_jikan@town.kamiichi.toyama.jp

かみいち時間がスタートして、1年がたちました。参加者数は、延べ約250名にのびります。

今回は、これまでと趣向を変え、歌でのんびり楽しく過ごすイベントを企画しました。歌と演奏は、つるぎ恋月や町内のさまざまな福祉施設などでライブ活動を行っているバンド「海風(うみかぜ)」です。「海風」の人気の秘密は、200を超えるリクエストナンバーにあります。懐メロ・フォークから、沖縄民謡、そして最近のJポップまで幅広いレパートリーは、地道な演奏活動によって培われたものです(当日、レパートリーリストを配布します)。

日時▶7月28日(日) 午後3時~(受付 午後2時45分~)
場所▶大岩館2階(☎472-2307)

テーマ▶リクエスト大歓迎! 歌で過ごす“かみいち時間”
参加費▶1,000円/お一人(軽食付)

申込み▶7月25日(休) 締切

電話またはメールにてお申し込みください。

上市警察署からのお知らせ

事件ニュース

図 上市警察署 (☎472-0110)

上市警察署管内において、空き巣や事務所荒らしなどの侵入盗事件が発生しています。

注意してほしいこと

- 外出する際は、必ず鍵をかけましょう
- 貴重品の保管方法について工夫しましょう
- センサーライトや防犯カメラ等を活用しましょう
- あやしい人を見つけたらすぐに110番しましょう



広報かみいち 広告掲載募集

広告

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

善意銀行 (平成25年5月11日~6月10日)
窓口/上市町社会福祉協議会

- ▶2,000円 匿名 ▶2,000円 匿名
- ▶30,000円 上市町教会様
- ▶紙おむつ4袋 森フジエ様
- ▶タオル24本 匿名
- ▶タオル120本、鉢植え5個 上市町商工会女性部様
- ▶10,000円 富山県移動商業組合様

年金だより

国民年金の保険料免除の手続きはお早めに

図 魚津年金事務所 (☎0765-24-5153)
町民課住基戸籍班 (内線 145)

国民年金保険料の申請免除

本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定額以下の場合には、申請を承認されると保険料の納付が免除されます。免除される保険料額は、全額、3/4、半額、1/4の4段階になります。

また、30歳未満の若年者には、納付猶予制度もご利用いただけます。(学生除く)

免除を受けられる所得基準

4段階の免除額にはそれぞれ、前年所得に対する所得基準が設けられています。その基準内であれば免除を受けることができます。

【全額免除】(扶養親族等の数+1)×35万円+22万円

【3/4免除】78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等

【半額免除】118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等

【1/4免除】158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等

【若年者納付猶予制度】(扶養親族等の数+1)×35万円+22万円

免除の申請日と承認期間

申請を行って免除が認められる期間は、申請日に応じて以下のようになっています。

○申請日が8月から翌年6月までの場合 その年の7月から翌年6月までの期間

○申請日が1月から6月までの場合 前年の7月からその年の6月までの期間

○申請日が7月の場合 前年の7月から翌年の6月までの期間

※7月に限り、前年7月から翌年6月までの2か年分の免除申請を出すことができます。その場合は申請書も2枚提出となります。

添付書類

- 年金手帳など基礎年金番号のわかるもの
- 雇用保険受給者証、雇用保険被保険者離職票などの写し(退職・失業により申請を行う場合)

※所得の申告がお済みでない方は、事前に済ませてください。

※3/4免除、半額免除、1/4免除となった方は、残りの保険料をお支払いいただく必要があります。

介護保険アレコレ

保険料が介護保険を支えています

図 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎464-1316

高齢化や核家族化が進む現在、老後のことや介護のことは、誰もが不安に思っています。介護保険は、そのような不安を少なくするために、みんなで支え合い助け合っていくための制度です。

利用者は費用の1割を負担することで介護サービスを利用することができます。残りの9割は、皆さまが納める保険料や国・県・町村の公費でまかなわれます。

介護保険料の金額は、3年ごとに見直され、本年度、中新川広域における65歳以上の方の基準保険料額は、昨年度と同様で、変更はありません。

※65歳以上の方の平成25年度保険料決定通知書・納付書は、7月中旬に送付します。

◎介護が必要になっても安心して生活を送るために、保険料は必ず納めましょう。

7月の保険料

普通徴収 第1期 特別徴収 ありません

つるぎくんの

税金なぜなぜコーナー

図 財務課課税1班 (内線 137)

Q 後期高齢者医療保険料の納付書が送られてきました。保険料は年金から天引きされるのではないですか?

A 後期高齢者医療保険料の支払い方法は、原則として公的年金からの天引き(特別徴収)ですが、次の方は納付書で直接納めていただくこととなります。

- ①1年間に支給される年金額が18万円未満の方
- ②介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が支給される年金の2分の1を超える方
- ③年度の途中で75歳になられた方



広報かみいち広告掲載募集

広告

町では、地域産業の振興を図るため、「広報かみいち広告掲載取扱要領」を定め、「広報かみいち」(発行部数8,200部、毎月1日発行)に掲載する有料広告を募集しています。

広告の掲載は、広報の発行号単位とし、広告の掲載料は次のとおりです。

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

掲載できない広告

- ・町の公共性、中立性及び品位を損なうおそれのあるもの
- ・公の秩序又は善良の風俗を害するおそれのあるもの など

広告は、一色刷りとし、「広告」の字句を挿入。(右側に例示)
広告の掲載位置は、表紙及び裏表紙以外の紙面の下段。

原稿の提出期限 広報発行日の15日前

※お申し込み前に、必ず以下の要綱等をお読みください。

・上市町有料広告掲載取扱要綱 ・広報かみいち広告掲載取扱要領
<http://www.town.kamiichi.toyama.jp/hp/koukou/index.html>

企画課情報班 (内線 221)



Table with 4 columns: 講座名, 内容, 講師, 日時. Includes 'ヘルシーセミナー' and '自然環境講座'.

北アルプス文化センター催し案内

上市町社会福祉大会
日時▶7月31日(水) 午後1時30分～
講演▶「高齢化社会におけるリハビリテーションの重要性～長寿社会を満喫するために」

夏休みファミリーコンサート～オーケストラで聴くジブリ音楽～
日時▶8月10日(土) 午後3時開演
入場料▶一般2,500円 中学生以下1,000円

アルプスの湯

【営業案内】
15日(月)『通常営業』 16日(火)『休業』
22日(月)～24日(水)『臨時休業』
【アルプスの湯オープン15周年企画】
8月1日～3日 ご入浴者に粗品進呈

入浴ポイントカード実施中

総合スポーツクラブ“さんさん”教室

Table with 4 columns: 教室名, 曜日, 開始時間, 日. Lists various sports classes like 'オープン水泳教室' and 'サッカー教室'.

うえるねす通信

この夏！プールデビューしよう
～暑さに負けず、気持ちよく体を動かせるプールで、健康づくりをしましょう～
暑い毎日、冷房に当たってばかりいると、体が冷え、血液循環が悪くなり、「夏バテ」を起こしやすくなります。

柿沢コミュニティセンター教室

【陶芸教室】
講師▶越中瀬戸焼千寿窯 吉野香岳氏
日時▶3日(水)、6日(土)、17日(水)、20日(土) 午前10時～

【夏休み親子陶芸教室】

【工作教室】
講師▶あかり工房 KAZU 浦田和夫氏
日時▶7日(日) 午前10時～

【夏休み工作教室】

【木版画教室】

講師▶版画家 岩井幸子氏
日時▶25日(木) 午後1時～

【ステンドグラス教室】

講師▶ガラス造形作家 西島直義氏
日時▶21日(日) 午後1時30分～

婦人の家教養講座

Table with 2 columns: 講座名, 日時. Lists various classes like '茶道(遠州)', '華道', '書道'.

図書館カレンダー

Calendar grid showing dates from 1 to 31.

黒地に白文字の日は休館日

雑誌セール

日時▶6日(土) 午後1時30分～3時
場所▶3階大研修室
1冊10円 1人20冊まで

開館時間

午前10時～午後6時

今月の催し

絵本のよみきかせの会

日時▶14日(日) 午前11時～ 場所▶絵本コーナー

読書会

『古道具中野商店』 川上弘美 / 著
日時▶26日(金) 午後1時30分～ 場所▶3階対面朗読室

一般書

いざなり社会が日本を変える 鈴木俊博 / 著
人は誰でも主役になれる！おばあちゃんたちが年収1000万円を稼ぎ出す、徳島県上勝町の葉っぱビジネス成功の秘訣(ひけつ)を公開。

児童書

わたしには夢がある
マーティン・ルーサー・キング・ジュニア / 文
カティール・ネルソン / 絵
1963年8月28日に行われた職と自由を求める「ワシントン大行進」の際、マーティン・ルーサー・キング・ジュニア博士がリンカーン記念堂の石段から語りかけた名演説を絵本化。

一般書

記憶をコントロールする……井ノ口馨 / 著
世界一美しい夢のお城図鑑……別冊宝島編集部 / 編
余命1年のスタリオン……石田衣良 / 著

児童書

ウミウシの大研究……濱谷巖 / 監修
希望の学校……テボラ・エリス / 作
からすのてんぷらやさん……かこさとし / 作・絵

えほんしつ

ゆめぼっけ
1日・8日・22日・29日(月) 午前10時30分～
☎472-2211

おはなしぴよぴよの会

1日・8日・22日・29日(月) 午前10時30分～

おりがみ教室

13日(土) 午前10時30分～

おはなし会

6日・20日・27日(土) 午前10時30分～

Chocolat ☆シヨコラの人形劇

15日(月) 午前10時30分～



保健だより

つるぎふれあい館北側2階

〒 473-9355 岡 上市町保健センター ☎ 473-9355



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	平成25年3月生	7月11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。
	平成25年4月生	8月1日(木)			
1歳6か月児健診	平成23年12月生	7月10日(水)	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	※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。
	平成24年1月生	8月7日(水)			
3歳児健診	平成22年3月生	7月25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。フッ化物塗布も行います(希望者)。※健診票とアンケートは郵送でお送りします。
	平成22年4月生	8月22日(木)			
離乳食教室	平成25年2月生 3月生	8月21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	平成24年11月生 12月生	8月21日(水)	13:00~13:30	母子健康手帳	※要予約

16歳 健診



うえだひより 上田日陽ちゃん



いけだらいと 池田來音ちゃん



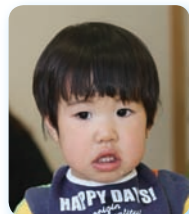
たにわきあきら 谷内澯央ちゃん



まつだかいじ 松田海侍ちゃん



いしはらけんりゅう 石原賢友ちゃん



たかがわやまと 高川大和ちゃん



いわぐちここみ 岩口心美ちゃん



さえきみき 佐伯美緒ちゃん
と 光一さん



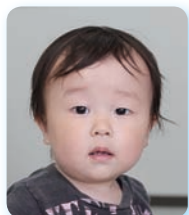
こうだそら 郷田想乃ちゃん



みやざきなほろう 宮崎篤郎ちゃん



ふかがわそうた 深川颯太ちゃん



もりうちけんた 森口寛太ちゃん



よしおかまもる 吉岡護ちゃん



かわかみりょうあ 川上ユアンちゃん

保健委員の活動を紹介します

保健委員は、全ての方が生涯元気に住み慣れた地域で暮らせるように、健康づくりに関する普及活動を各町内会で行っています。がん対策推進委員を兼ねており、活動の中心はがん予防に関するものです。5月~8月にかけて各地域を巡回する胸部レントゲン検診会場では、住民のみなさんが安心して検診を受けられるように活動しています。

【東町保健委員 堀田定子さんの場合】

胸部レントゲン検診会場にて (5月28日：東町公民館)

私は、受付時間より少し早めに会場にきました。検診バスが来たら、すぐに検診を開始できるように、整列を呼びかけたり、アンケートの記入を確認したりしました。



検診が始まるからは、身体の不都合な方を介助したり、年に1回は大腸がん検診を受けるよう説明しながら、容器を配布したりしました。

健康教室レポート 5月14日実施

演題 ▶ 「健康な肺をめざして~今できることは?~」
講師 ▶ 松井祥子氏(富山大学医学部第一内科診療教授、保健管理センター准教授)

【内容】
◇肺がん・ぜんそく・COPDなど肺の病気の原因は、「たばこ」。
◇たばこの害は、中国で発生したPM2.5による大気汚染の10倍以上の健康被害がある。
◇受動喫煙でたばこの害にさらされないためには、喫煙者から20m以上離れる必要がある。
◇肺の病気は、完治困難。病気にならないための予防と重症化しないための予防が重要。
(まず、禁煙。その他インフルエンザ予防など)

歯周疾患検診のご案内

歯周疾患検診を6月1日~9月30日までの間実施します。次の対象年齢にある希望者で案内はがきが届いていない方は、受診券を送付しますのでご連絡ください。

対象年齢

40歳(昭和48年4月1日~49年3月31日)
50歳(昭和38年4月1日~39年3月31日)
60歳(昭和28年4月1日~29年3月31日)
70歳(昭和18年4月1日~19年3月31日)

検診場所

町内各歯科医院

費用

500円(受診券が必要です)

※高齢受給者、後期高齢者医療被保険者、生活保護世帯、町民税非課税世帯および身体障害者手帳(1・2級)、療育手帳(A判定)の方は無料です。

大人の8割がかかると言われている歯周病。あなたは大丈夫?

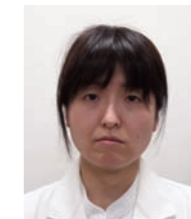


子宮頸(けい)がん予防ワクチン接種の積極的な勧奨の差し控え

平成25年4月1日より、子宮頸がん予防ワクチンの接種は、予防接種法に基づく定期接種となりましたが、ワクチンとの因果関係を否定できない持続的な痛みを訴える重篤な副反応が報告されました。そのため、同副反応の発生頻度等がより明らかになり、適切な情報提供ができるまでの間、子宮頸がん予防ワクチンの接種の積極的な勧奨を差し控えることになりました。

なお、子宮頸がん予防ワクチンの定期接種を中止するものではありません。

接種を受けるにあたっては、かかりつけ医と相談のうえ、有効性とリスクを理解したうえでご判断ください。



かみいち総合病院 内科医長 廣瀬 雅代

高血圧の種類について

すこやかサロン

health Column

高血圧症の9割近くが明らかな原因疾患がない高血圧症で、これを本態性高血圧症と呼びます。遺伝的な異常に生活環境因子が重なって起こると考えられています。一方、何らかの特定される疾患があつて、その症状の1つとして起こる高血圧を続発性高血圧といいますが、35歳以下の若い人に発症する高血圧は、

この続発性高血圧のことが多く見られます。また、治療でなかなか血圧が下がらない場合や、高齢者で急激に高血圧を発症した場合などに、この続発性高血圧が疑われます。続発性高血圧は、疾患の部位などに応じて、腎性高血圧、内分泌性高血圧、心血管性高血圧、神経性高血圧、妊娠高血圧症候群などに分類されます。

続発性高血圧の中には頻度は少ないですが、手術などで高血圧を根治できるものもあり、降圧薬が不要になることもあります。最近、急に血圧が上がってきた方や健診で初めて高血圧を指摘された方は続発性高血圧の可能性もありますので、ぜひご相談ください。

from kamiichi general hospital

こどもの城

(7月予定) ☎ 473-0001

休館日 21日(日)

乳幼児教室

午前10時30分~
ぞう組 3・10・17・24・31日(水)
うさぎ組 4・11・18・25日(水)
ちびっこ広場(6か月~1歳頃) 9・23日(水)

子育て相談

午前10時30分~
保健指導 10日(水) はみがき教室 11日(水)
ことばの指導 17日(水)・18日(木)
主任児童委員 17日(水)・18日(木)

クラブ

将棋 13・27日(土) 午前10時~
合唱 6・20日(土) 午前9時~

教室

体操(マット) 13日(土) 午後2時~
こどもクッキング(要予約) 6日(土) 午前9時~

イベント

七夕お茶会 1日(月) 午後3時30分~
こどもの城まつり 20日(土) 午後0時30分~

その他

プラバンづくり 7・28日(日) 午前10時~11時
布バッグ・ポーチづくり 14日(日) 午前10時~11時
七夕飾り作り 27日(土)~8月4日(日)
おはなしの会 22日(月) 午後3時30分~

●平成 25 年 7 月～8 月セミナー情報● 参加者募集！

1. おもてなしスペシャリスト 認定講座 (4 日間)

開催日◆7月16日(火)～19日(金) 毎回10:00～16:00
会場◆つるぎ恋月(上市町湯上野1)

内容◆おもてなしの心を育み、「あの人にまた会いたい!」と思われる人づくりをテーマにした、わかりやすく楽しい講座です。今年3月の当講座では18人の「おもてなしスペシャリスト」が誕生しました。今年度も実施し、おもてなしの心があふれる町を目指します。

対象◆求職中の方、ビジネスの現場でおもてなしのスキルを活かしたい方、転職や起業をお考えの方、人間力に磨きをかけていきたい方

講師◆古川智子氏(株式会社さくらコミュニケーションズ 代表取締役)、ほか
定員◆約20名 受講料◆無料 申込締め切り◆7月10日(水)



2. 女性のためのプチ・起業塾 - 夢に向かって羽ばたいてみたい貴女へ - (全5回)



開催日◆7月13日(土)、20日(土)、27日(土)、8月10日(土)、24日(土) 毎回13:30～16:30
最終日は終了後に接待マナーの習得を兼ねた交流会あり(費用は各自負担)

会場◆カミール(上市町西中町11)

内容◆女性のワークライフバランスの実現の一つとして、今女性の起業が注目されています。起業方法や営業・運営・資金計画などの実践的な方法を女性経営者らから学びます。

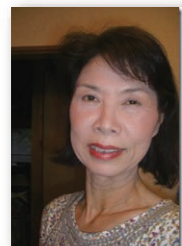
対象◆求職中の女性、起業に興味のある女性、仕事と家庭をうまく両立させたい方、起業仲間がほしい方

講師◆萩原扶未子氏(株式会社ジーアンドエス 代表取締役社長)、ほか

定員◆約20名 受講料◆無料 申込締め切り◆7月4日(休)

備考◆全日程の受講はもちろん、単日受講も可能です! 託児(無料、要申し込み)あり

3. みんなで家庭薬膳を学ぼう - 薬草・薬膳講座入門編 - (仮)



澤井保子氏

開催日◆8月22日(木) 10:00～15:30

会場◆富山県薬用植物指導センター

対象◆求職中の方、薬膳や食に興味のある方、家庭料理に薬膳を取り入れて健康な体づくりを目指したい方

講師◆澤井保子氏(富山やくぜん倶楽部 代表)

備考◆大江勇氏(富山県薬用植物指導センター所長)の講話「私が思う、薬草とかみいち」あり
その他◆詳細が決定次第、ホームページにてご案内いたします。



4. 未来創造フォーラム (仮)

開催日◆8月予定

会場◆未定

内容◆第1部 経営者が語る「私の上市町への想い」、第2部 参加者によるグループディスカッション

その他◆詳細が決定次第、ホームページにてご案内いたします。

Pickup!

5月20日～22日、今年度第一弾のセミナーとして「エコツアーガイド養成講習会」



を開催しました。全国各地の第一線で活躍されている講師陣を迎え、エコツーリズムとは何か、地域に貢献できること、ガイド業でいかに生計を立てるかなどの講義がなされたほか、大岩地区周辺では模擬ガイド研修も行われ、プロガイドを営む上で必要な事柄が詰まった充実した3日間となりました。

参加された方々からは「講師陣がとても魅力的でした。3日間あっという間に過ぎました。」「講師の方々がそれぞれ活躍されている場所で見られたこと、持っておられる視点、そして“これから”を見据えた考え方をレクチャーや質疑応答で聴けたことは、これからの自分のビジョンにおいてとても参考になりました。」との声が寄せられました。

参加された方々が上市町でプロガイドとして活躍できるよう、これからもサポートしていきたいと思います。

Pickup!

6月11日から「加工特産品開発セミナー(全10回)」が始まりました。初回の講師を務めていただいた鳥巢氏は全国で数々の実績をあげただけあつてとても熱い口調で語られ、参加者の方々も真剣に聴講していました。



また、2回目となる12日は、同講師が手掛けすでに商品化されたドレッシングやピクルス等の試食も実施。今後は、参加者各々が知識の修得と実習を積み上げ、加工特産品の開発に向けて取り組んでいきます。

Pickup!



5月31日、「お客様の心をつかむ2つのマジック」セミナーの第1回を開催しました。萩原扶未子氏を講師に、少し角度を変えてみたり比較したりすることによって、自分に優位な言葉の表現や数値を見出すことができる「マジック」

のコツを学ぶ内容でした。参加者の方々によるグループワークは和気あいあいとした雰囲気でも盛り上がりしました。

* 食養生のススメ① 一家庭薬膳を取り入れよう *

上市町には富山県薬用植物指導センターがあります。また、薬都・富山県の中でも売薬さんや薬業関連企業の比率はトップクラスです。上市町雇用創造協議会では町民の皆さんに、薬草や薬膳を生活に取り入れ、健康で心豊かな毎日を送ってもらいたいと考え、家庭薬膳を提案していきます。

8月にセミナーの講師をお願いしている富山やくぜん倶楽部代表の澤井保子氏によると、「薬膳には特別なイメージがあるかもしれないけど、実はもっと身近なもの。食は健康と寿命につながっています。自分や家族の体のため、毎日家庭で食べているものに薬味などを少し工夫することで取り入れましょう。旬産旬消を念頭に、食材の効能を知り、バランスよく食べることが大切です。伝承料理に新しいものをミックスして継続していくことで実践できます」とのことです。

おすすめ家庭薬膳レシピ vol.1



夏野菜たっぷり ラタトゥイユ

●材料●

ナス、トマト、キュウリ(夏野菜には解暑の働きあり)、パプリカ、人参、玉ねぎなど

鍋にオリーブ油を熱し、薄切りニンニクを炒め、一口大に切った夏野菜を固いものから炒めます。

全体に油が回ったら蓋をしてトロットとするまで蒸し煮にします。軽く塩で味付けしてできあがり。

カレーや卵とじ、オムレツの具、麺や冷奴のトッピングなどにもおすすめです。

町民の皆さんのご参加、お待ちしております。



他にもいろいろなセミナーを準備中です。随時ホームページに掲載します。
問い合わせ先◆上市町雇用創造協議会(上市町西中町11カミール2階)
電話◆076-472-0170(受付/平日8:30～17:15) FAX◆076-472-0171
HP◆<https://www.kamiichimon.jp/>

第1弾 ペットボトル 空気砲

ペットボトルの底をカットし、そこにゴム風船を切り開いて広げて底につけます。ゴムを引っ張り、パッと離すと強力な「空気弾」が飛び出します。



おもしろ理科工作

身近な科学現象を題材に、子どもたちに工作を教える「おもしろ理科工作」が上市町まちなか交流プラザでスタートしています。先生は上市高校生。毎回楽しい工作で子どもたちを楽しませてくれます。今回は、1回目の「ペットボトル空気砲」作りと2回目の「ブーメラン」作りを紹介します。

第2弾 ブーメラン

12cm × 2cmの厚紙を3枚用意し、中央部に約2cmの切り込みを入れます。その切り込みを互い違いに合わせます(翼の互いの角度は120度)。組み合わせた部分をホチキスで留めれば完成。



第3弾 サイエンスショー

テーマは「うずまきパワー」。楽しい実験を見ながら、うずまき(洗濯機、竜巻、台風…)の力を感じてみよう!
【日時】7月25日(木) 10:30～
【場所】上市町まちなか交流プラザ(カミール)2階

☎ 富山県立上市高等学校 ☎ 472-2345

町の人口と世帯数

平成 25年6月1日現在

人口	22,087	(-13)	(-7)	
男	10,537	(-7)	(-18)	
女	11,550	(-6)	(+11)	
世帯数	7,881	(-1)	(+136)	
	()	は前月比	()	は前年比

編集後記
今月の表紙は、6月22日に、「立山軽便鉄道100周年」を記念して行われた、つるぎくんの上市駅の1日駅長の様子です。お山の帽子の上に、駅長さんの帽子をかぶっていて、「帽子に帽子?」ってツツコミが入りそうですが、とてもかわいらしいですね。当日も子どもたちに大人気でした。電車とくれば…バスというところで、町では新町制60周年を記念して、「コミュニティバス」のラッピングデザインを募集しています。7月10日の締め切り間近ですが、どしどしご応募ください。この募集は、もっと地域のコミュニティバスを愛してもらおうと、町の在住者・在勤者・在学者に限っています。自分がデザインしたバスが自分の町を走る想像しただけでわくわくしませんか。
村上