



今月の主な内容

- 特集** 地域子育て支援センター …… 2～3P
- | | |
|-------------------|-----------------|
| ふるさと観光上市まつり …… 4P | 健康と福祉 …… 12～13P |
| お知らせページ …… 8～9P | まちの動き …… 14～15P |
| 文化・スポーツ …… 10～11P | |

今月の表紙

子育て支援教室
(15ページに関連記事)



家の中で子どもと2人きり
なかなか外出できず、育児への
不安や悩みを1人で抱え込んで
いませんか？
地域子育て支援センターは、
そんな皆さんの居場所です。せ
ひ親子で遊びに来てください。

気軽にこ越しくたい

子育ての知識や経験がある職
員が、子育ての不安や悩み、子
どもの成長などの相談にのりま
す。子育て情報の提供や施設案
内も行っています。

リズム遊びや人形劇、ベビー
マッサージ、工作など親子で楽
しめる講座などを週1回のサイ
クルで行っています。

子育てや子育て支援に関する
講座の実施

ママたちの強い味方

地域子育て支援センター

ママたちが集うとっておきの場所「地域子育て支援センター」をご存じですか？
今月号は、子育て奮闘中の皆さんをサポートする「地域子育て支援センター」
を紹介します。



**子育て支援センターって
こんなところですよ**

家庭で子育てをしている人を
対象に、親子で気軽に利用できる
施設です。専任の保育士が育
児相談やさまざまな催しなどを
通じて、親子のふれあいや、親
同士のつながりを深めるサポ
ートをしています。

現在、2つの地域子育て支援
センターがあり、どの施設も無
料で利用できます。
センターでは、次のようなこ
とを行っています。

子育て親子の交流の場の提供

子どもの年齢に合ったおも
ちゃや絵本、遊具などがそろつ
ていて、おもちやで遊んだり、
親子で絵本を読んだりできます。
子どもたちが遊んでいる間には、
親同士で子育ての情報を交換し
たり、悩みを相談し合ったりす
ることもできます。



ありんこひろば

平成 18 年 5 月に宮川保育所内に開設。平成 23
年 10 月に保育所前の JA アルプス宮川ふれあいセ
ンター 2 階を改装して移転した子育て支援拠点施
設。

体操教室や、ベビーマッサージ、工作教室など
毎月いろいろな活動や行事を予定しています。夏
場には、テラスの子ども用プールでも遊べます。



STAFF

- ㊦ 保育士 南 澄代さん
 - ㊦ 保育士 富田 佳子さん
 - ㊦ 保育士 久田 裕里佳さん
- 他に交代でスタッフ2名もいます

8月の行事

8月13日(木)～16日(金) 休み

7日	布小物を作ろう (限定5組)
12日	体操教室
20日	ベビーマッサージ (限定10組)
27日	お誕生会 小麦粉粘土で遊ぼう!!

※午前10時20分までにお越
しください。
※赤字の行事は要予約。

所在地 ▶ 上市町中江上 96
(JA アルプス宮川ふれあいセンター 2 階)
開所時間 ▶ 午前 9 時～午後 3 時 30 分
開所日 ▶ 月～金曜日 (祝日、お盆、年末年始は休み)
連絡先 ▶ ☎ 472-2402



虫よけスプレー作り



ふしぎなぼけっと(紙芝居)



さくらんぼ広場

平成 25 年 4 月に上市保育園内に開設した子育て
支援拠点施設。
ベビーマッサージや、リトミック、体操教室な
ど毎月いろいろな活動や行事を予定しています。
保育園に併設しているため、誕生会や身体測定
など園の行事にも参加できます。

所在地 ▶ 上市町北島 613 (上市保育園内)
開所時間 ▶ 午前 9 時～11 時 30 分
午後 1 時～3 時 30 分
開所日 ▶ 月～金曜日 (祝日、お盆、年末年始は休み)
連絡先 ▶ ☎ 472-0264

8月の行事

8月13日(木)～16日(金) 休み

7日	七夕まつり会
21日	ベビーマッサージ (限定6組、10か月ま での赤ちゃん)
22日	誕生会
26日	親子体操

※開始時間はいずれも午前10
時30分～
※赤字の行事は要予約



STAFF

- ㊦ 看護師 山本 佳代さん
- ㊦ 保育士 斉木 陽美さん
- ㊦ 保育士 堀田 未来さん



ベビーマッサージ



リトミック

**子育て支援センター
利用者の声**

利用者の方にお話を伺
いました!

自分だけだと不安に思うこと
でも、支援センターに行くこ
とアドバイスしてもらえると
とても有意義です。

支援センターに行くと同世代の
ママたちと会えるので楽しみ。
先生も話しやすいし、相談にも
のってくれます。

インターネットで調べて月に
2・3回来ています。1人で家
にいるより気分転換になつてい
ます。

閉じこもってばかりだったけど、
出会いもあり友だちもたくさん
できました。

同じ月齢の子どもを持つママた
ちの話を聞くと、「自分もそう
だ!」「同じ悩みを持っている
んだ」と安心します。



平成 24 年 4 月から

森林の土地の所有者となった旨の届出制度がスタートしています

間伐等の森林施業を効率的に実施するための施業の集約化や森林境界の明確化、無届伐採等に対する行政命令など、森林・林業施策を進める上で、森林所有者等の森林情報を的確に把握することは、喫緊の課題となっています。

このため、昨年4月に森林法の一部が改正され、森林の土地の所有者となった旨の届出制度が創設されました。

新たに森林の土地の所有者となった方に届出書の提出を義務付けることにより、森林の土地の所有者を的確に把握することとしています。

届出義務者

個人・法人を問わず、売買や相続、法人の買収や合併等により、新たに地域森林計画の対象となっている森林の土地を取得した方は、面積の大小に関わらず届出をしなければなりません。なお、対象とする森林は、登記上の地目によらず、取得した土地が森林の状態となっている場合には、届出の対象となる場合が高いので注意してください。

ただし、国土利用計画法に基づく土地売買契約の届出を提出している方は対象外です。

届出書の提出期限

土地の所有者となった日から90日以内に、取得した土地がある市町村の長に届出をしてください。

届出書の記載事項

届出書には、
・所有者となった年月日 ・所有権移転の原因
・土地の所在場所、面積 ・土地の用途
等を記載します。

添付書類として、登記事項証明書(写しも可)または土地売買契約書など権利を取得したことが分かる書類の写し、土地の位置を示す図面(任意の図面に大まかな位置を記入したもの)が必要です。

罰則

森林の土地の所有者届出をしない、または虚偽の届出をしたときには、10万円以下の過料が科されることがあります。

お問い合わせ

産業課 農林整備班 ☎ 472-1111 (内線 320)

8月30日(予定)から『特別警報』の発表を開始します

気象庁はこれまで、大雨、地震、津波、高潮などにより重大な災害の起こるおそれがある時に、警報を発表して警戒を呼びかけていました。これに加え、今後はこの警報の発表基準をはるかに超える豪雨や大津波等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合、新たに「特別警報」を発表し、最大限の警戒を呼び掛けます。

特別警報が対象とする現象は、18,000人以上の死者・行方不明者を出した東日本大震災における大津波や、我が国の観測史上最高の潮位を記録し、5,000人以上の死者・行方不明者を出した「伊勢湾台風」の高潮、紀伊半島に甚大な被害をもたらした、100人近い死者・行方不明者を出した「平成23年台風第12号」の豪雨、隣県では「平成23年7月新潟・福島豪雨」等が該当します。

特別警報が発表された場合、お住まいの地域は数十

年に一度しかないような非常に危険な状況にあります。周囲の状況や市町村から発表される避難指示・避難勧告などの情報に留意し、直ちに命を守るための行動をとってください。

また、特別警報が発表されないからといって安心することは禁物です。大雨等においては、時間を追って段階的に発表される気象情報、注意報、警報を活用して、早め早めの行動をとることが大切です。

特別警報の詳細は、気象庁ホームページでご確認ください。

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/tokubetsu-keiho/index.html>

【お問い合わせ先】

気象庁富山地方気象台防災業務課

☎ 076-432-2331 (平日 8:30 から 17:15)

広報かみいち広告掲載募集

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

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

広告

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
・広報かみいち広告掲載取扱要領
<http://www.town.kamiichi.toyama.jp/hp/koukoku/index.html>

企画課情報班(内線 221)



剣だけじゃない、

かみいち

▲ ロゴマーク(横バージョン)

観光キャッチフレーズ 「剣だけじゃない、」 ロゴマークで上市をPR!

町民の皆さまをはじめ、たくさんの方に気軽にロゴマークを使っていただけるように、使用申請等の必要なルールを決めました。

ポスターやチラシの他にも、イベントの記念品やおみやげ品など、さりげなく使っていただけるロゴマークになっています。

観光PRだけではなく地域のイベントチラシや会社案内などいろいろなものに上市のPRとして使ってください。

詳しくは産業課商工観光班(内線 364)まで。

剣だけじゃない、

かみいち

◀ ロゴマーク(縦バージョン)

Good bye!! ~2年間ありがとう ルーベン・ポロシャーク・ベルナルド~

外国語指導助手(ALT)として、外国語授業の充実を図ってきたルーベンさんが2年間の任用期間を終え、アメリカに帰国しました。

そこで、上市町での2年間についてインタビューしました。担当してくれたのは、「14歳の挑戦」で役場の就業体験をした、薄田嵐君、岡島海祐君、塩田小太郎君、長澤直樹君です。

Q 上市中学校の生徒の印象は?

アメリカの学生と比べて、恥ずかしがり屋で静かだったが、集中して授業を聞いていた。

Q 今後は?

アメリカに一時帰国した後、10月から広島大学大学院に通う予定。



Q 上市に来て大変だったことは?

雪の多さにびっくりした

Q 一番おいしかった食べ物は?

大岩そうめん

Q 日本語で好きな言葉は?

ありがとう

Q 日本語の練習方法は?

アメリカにいたときから日本語に興味があって勉強していた。ドラゴンボールやスピードレーサーなどの日本のアニメを見て練習した。

Q 上中生にメッセージを

英語は日本語と同じ一つの言語。誰でもできるので、恐れず好きになって話せるようになってほしい。

上市町消防団消防操法大会

7月7日、相ノ木小学校グラウンドで上市町消防団消防操法大会が行われ、町内8つの消防分団が出場しました。競技は、ポンプやホースなどの消防用機械器具の操作技術を競うもので、隊員個々の動作とチームとしての連携操作、そしてタイムにより総合的に審査されました。

競技結果

小型ポンプ操法の部
優勝▶相ノ木分団 次勝▶大岩分団 参勝▶弓庄分団

消防団に参加しませんか!

消防団員募集

「自分たちのまちは自分たちで守る」もしもの時は、街を守るリーダーとして今、新たな消防団員のチカラが求められています。
地域のために、あなたの「チカラ」を発揮してみませんか?
消防団に興味を持たれた方や、消防団に参加したいと思われた方は、最寄りの上市町消防団各分団または上市消防署までお問い合わせください。

「花火」は必ずルールを守りましょう!

- ◆ 取り扱い説明をよく読んで、注意事項は必ず守る。
◆ 建物や燃えやすいものから離れた位置で行う。
◆ 風の強い日には行わない。
◆ 水バケツなどの消火準備をする。
◆ 子どもが行う時は、必ず保護者など大人が監視し、花火や点火用のマッチなどの位置に注意する。
また、子どもの浴衣などに花火の火がつかないように注意する。
◆ 不発の花火や、使い終わった花火は、水に浸すなどして、確実に消火する。



精霊やぐら焼きについて

精霊やぐら焼きを実施する団体は、届出が必要ですので、上市消防署までご連絡ください。



特別養護老人ホームふなはし荘

職員を募集します

事業拡大(デイサービス事業)のため次の要領で職員(正規職員)を募集します。

職種と人員▶

- 介護職 6名
一般職{ヘルパー2級・介護職員基礎研修修了者(見込含む)}
総合職{介護福祉士資格を有する方(見込含む)}
○看護職 2名
専門職{看護師または准看護師の資格を有する方(見込含む)}
○介護支援専門員 1名
総合職(介護支援専門員・主任介護支援専門員経験者)
○相談・支援・専門員 1名
総合職{社会福祉士資格を有する方(見込含む)・経験者}
採用年月日▶平成26年4月1日(事前採用あり)
募集要項▶10月15日(火)までに履歴書を提出(郵送可)。
選考日程等詳細については応募者に後日連絡します。
応募・お問い合わせ▶
特別養護老人ホームふなはし荘 酒井(☎462-9888)

立山黒部アルペンルート

第4回「富山県民感謝デー」

県民を対象に、立山駅~扇沢間の乗り物運賃が3割引。その他、立山駅までの富山地方鉄道運賃の割引もあります。

【例】立山駅~室堂(往復) おとな1名
4,190円 → 2,940円

期間▶8月20日(火)~31日(土)
申込方法▶乗車券購入申込書に必要事項を記入の上、利用当日にご家族またはグループの代表者の住所が記載されている証明書(運転免許証等)を添えて窓口に提出してください。
お問い合わせ先▶立山黒部貴光(株)
「富山県民感謝デー」事務局
☎432-2819

平和の大切さを考えてみましょう

8月15日(木)は、終戦記念日です。あらためて戦争の悲惨さ、平和の大切さを考えてみましょう。町では、平成7年9月に、「非核平和都市宣言」を行っています。

非核平和都市宣言

地球上から核兵器を廃絶し、世界の恒久平和を実現することは人類共通の願いである。

しかしながら、世界では依然として核兵器の開発、貯蔵が行われ、核戦争の危機を残している。

わが国は世界で唯一の核被爆国として、広島、長崎の惨禍を人類の上に再び繰り返してはならない歴史的な使命を担っている。美しい郷土を守り、豊かな暮らしを子や孫に伝えることは我々の責務であり、また地方自治の基本的条件でもある。

よって、上市町は憲法にうたわれている平和的生存権を確立するため、ここに非核平和都市宣言を行うものである。

記

- 1. 上市町はすべての国の核兵器の緊急な廃絶を全世界に強く訴える。
2. 上市町は国是である「核兵器を作らず、持たず、持ち込まず」の非核三原則を将来にわたり厳守する。
3. 上市町は、戦争の悲惨さを子々孫々に伝え、平和を守る行政を行う。

平成7年9月22日

上市町議会

予約不要

成年後見無料相談会

日時▶8月24日(土)・25日(日)
午前10時~午後3時
面談相談会場▶富山国際会議場2階
202会議室
電話による相談▶☎424-5056
お問い合わせ▶富山県司法書士会
☎431-9332

多重債務無料相談窓口

「借金のことを考えると眠れない」など多重債務(消費者金融・クレジット)で悩んでいることがありましたら、お気軽にご相談ください。無料です。
相談専用電話▶☎076-292-7951
相談時間▶月~金曜日(休日を除く)
9時~12時 13時~17時
場所▶財務省北陸財務局
金沢市新神田4丁目3番10号
金沢新神田合同庁舎5階

公

民館だより

Community Center News

8月の予定

August

公民館行事

Table with 3 columns: 公民館名, 内容, 実施日. Lists events like 'いきいきサロン「敬老の集い」' and '納涼祭'.

エンジョイ教室

Table with 3 columns: 公民館名, 内容, 実施日. Lists activities like 'お好み焼きづくり' and 'フレッシュテニス教室'.

その他

Table with 3 columns: 公民館名, 内容, 実施日. Lists activities like 'ジュニア囲碁教室' and 'こども・おとな・囲碁・将棋教室'.

広報かみいち広告掲載募集

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

Table with 3 columns: 広告の規格, 仕上がり寸法(縦×横), 広告掲載料. Lists rates for 1-type and 2-type ads.

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

広告

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/koukoku/index.html

企画課情報班(内線221)

広報かみいち広告掲載募集

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

Table with 3 columns: 広告の規格, 仕上がり寸法(縦×横), 広告掲載料. Lists rates for 1-type and 2-type ads.

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

広告

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/koukoku/index.html

企画課情報班(内線221)

お知らせ Information



開催

はたちのつどい

教育委員会事務局生涯学習班
(内線 344)

成人を祝う「はたちのつどい」を平成26年1月12日(日)午前10時30分から開催します。

詳細は「広報かみいち12月号」でお知らせします。

該当者 ▶ 平成5年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた方

第2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 ▶ 8月29日(木)

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
機能訓練室

内容 ▶ ①講義

「介護保険・権利擁護・成年後見人制度について」

【講師】上市町地域包括支援センター
木本 栄 社会福祉士

剣健康マラソン・かみいちスポーツまつり

教育委員会事務局生涯スポーツ班
(内線 349)

第29回剣健康マラソンと第13回かみいちスポーツまつりを9月29日(日)午前9時から開催します。

詳細は「広報かみいち9月号」でお知らせします。

介護予防教室のご案内

上市町地域包括支援センター
(内線 7192・7195)

6月に送付しました「お元気チェックリスト」に回答・返信いただき、ありがとうございました。返信いただいた方には、「お元気チェックリスト」の結果をもとに、あなたにおすすめの介護予防教室のご案内をお送りしました。

「いきいき元気クラブ」、「膝・腰にやさしい水中運動プログラム」ともに8月から始まりますので、お申し込みの上、ご参加ください。

大きな病気や健康への不安がなくても年齢とともに心身の機能が徐々に低下します。自ら積極的に健康維持・増進、介護予防に取り組み、健康寿命をのばしながら、自分らしい充実した生活を続けましょう。

精神障害者家族教室

富山県中部厚生センター
地域保健班 (☎ 472-0637)

心の病で治療中のご家族がいらっしゃる方を対象に教室を開催します。

日時 ▶ 8月20日(火)

午後1時30分～午後3時

内容 ▶ 講義・座談会

「家族のストレス解消法について」
【講師】臨床心理士

場所 ▶ 富山県中部厚生センター

申込期限 ▶ 8月16日(金)

星空観測<2013夏☆眼目>

上市町観光協会 (☎ 472-1515)

天文ファン推薦のスポットが点在し、天体観測エリアとして大人気の上市町で、星空観測会を開きます。

日時 ▶ 8月9日(金)

午後7時30分～9時

場所 ▶ 眼目山立山寺

集合場所 ▶ 立山寺駐車場

定員 ▶ 50名 申込み締切 ▶ 8月5日(月)

星空案内 ▶ 富山県天文学会

お知らせ



下水道使用料の認定

建設課上下水道班 (内線 113)

水道水以外(井戸水等)を使用しているご家庭については、下水道使用料の基礎となる世帯人員を、毎月1日の住民基本台帳に記載されている人数によって認定いたします。

住民基本台帳に記載された人数が実際の世帯人員と異なる場合は、証明書を添付の上「世帯人員申告書」の届け出が必要となります。

また、使用水に変更がある場合(井戸水から水道水へなど)も「使用水変更届」の届け出が必要となりますのでお願いします。

お盆期間中のごみ収集日程

町民課生活環境班 (内線 141)

12日(月)	通常どおり収集
13日(火)	「燃やせるごみ」のみ収集 (該当地区のみ)
14日(水)	休み
15日(木)	「燃やせるごみ」のみ収集 (該当地区のみ)
16日(金)	通常どおり収集



8月は経済産業省主唱による「電気使用安全月間」です。

電気はムダなく安全に使いましょ



一般財団法人
北陸電気保安協会

起業支援型地域雇用創造事業(地域観光資源PR事業)の業務委託事業者を募集します。

この事業は、特に雇用の創出が期待できると考えられる起業から10年以内の事業所等を委託先とし、緊急雇用創出事業の一環として実施するものです。

事業名 ▶ 地域観光資源PR事業

北陸新幹線開業に向けた町の観光振興を図るため、観光大使として地域求職者を雇用し、着地型旅行商品や土産品等の観光商品を掲載したパンフレットを作製するほか、観光PRイベント等の企画を関係団体と連携して実施するものです。

雇用者数 ▶ 3名 委託期間 ▶ 平成25年10月～平成26年9月(1年間)

その他 ▶ 公募要項は上市町ホームページからダウンロードできます。委託先はプロポーザル方式により決定します。詳細は産業課商工観光班(内線361)までお問い合わせください。

年金だより

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

口座振替による前納制度をご利用ください

国民年金保険料の納付に口座振替を利用されますと、自分で納める手間が省け、納め忘れの心配もなく便利です。本年度は、次の3通りから振替方法をお選びいただけます。(イ)(ウ)の場合は割引が受けられ大変お得です。

(ア) 翌月末振替 ▶▶▶ 割引なし(月額15,040円) (例) 8月分の保険料を9月末に振替
(イ) 当月末振替(早割) ▶▶▶ 1か月50円の割引(月額14,990円) (例) 8月分の保険料を8月末に振替
(ウ) 6か月前納(10月) ▶▶▶ 6か月1,020円の割引 (10月分～翌3月分までを10月末に振替)

口座振替による納付を希望される場合は、①年金手帳または納付案内書、②預(貯)金通帳、③金融機関届出印をご持参の上、ご希望の金融機関、上市町役場または年金事務所まで手続きしてください。

※いずれの場合も口座振替を希望される月の前々月末日までにお手続きください。※保険料の1/4納付、半額納付、3/4納付の承認を受けている方の口座振替は翌月末振替のみとなります。

善意銀行

(平成25年6月11日～7月10日)
窓口/上市町社会福祉協議会

- ▶ 2,000円 匿名
- ▶ 4,000円 匿名
- ▶ 古切手1,320g 上市中央小学校ボランティア委員会様
- ▶ タオル110本 上市町保育所連絡協議会様
- ▶ 中古車椅子1台 匿名
- ▶ タオル60本 匿名
- ▶ タオル15本、そば袋5袋など 匿名
- ▶ 折りたたみベッド2台、テーブルなど 藤原清範様

ご寄附感謝

- ▶ 一般寄附金として20万円 藤原清範様
- ▶ 一般寄附金として100万円 株式会社サンフーズ様
- ▶ 山岳遭難対策寄附金として20万円 外川邦子様

新着情報

県証紙取り扱い開始しました

まちなか交流プラザ(カミール)3階の(株)上市まちづくり公社にて県証紙の取り扱いを始めました。

8月の相談

年金相談

日時 ▶ 27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 ▶ 14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 ▶ 6日(火) 午前9時～11時
- 結婚相談
日時 ▶ 6・27日(火) 午後1時～4時
- 心配ごと相談
日時 ▶ 21日(水) 午後1時～3時

8月の納税

町・県民税2期
国民健康保険税2期
後期高齢者医療保険料2期
納期限 ▶ 9月2日(月)

町税夜間納税相談

日時 ▶ 9月2日(月) 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 ▶ 8月10日(土)・24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

Table with 5 columns: 講座名, 内容, 講師, 日時, 場所. Includes 'ふるさと町民学園' and '自然環境講座'.

北アルプス文化センター催し案内

上市町新町制60周年記念/置県130周年記念 第27回 上市町美術展
日時▶8月28日(水)~9月1日(日) 午前9時~午後6時

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

アルプスの湯

【営業案内】 12日(月)「通常営業」
【8月の催し物】 (午後0時30分~観覧無料)
3日(土) 松前一座公演

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

Table with 5 columns: 教室名, 曜日, 開始時間, 日, 回数. Lists various sports classes like 'オープン水泳教室' and 'ストレッチヨガ'.

⑦カミール ⑧働く婦人の家 ⑨宮川公民館
⑩B&G体育館 ⑪相ノ木小学校グラウンド
⑫相ノ木公民館 ⑬ウエルネススポーツセンタープール

通年開催決定 ストレッチヨガ教室

日時・場所は上記のとおりです。
参加費▶会員1回300円、非会員1回500円

うえるねず通信

なぜ運動が必要なのか?
~老いても動ける身体づくりの大切さ~

「運動」の必要性を感じている方や、「運動」を日常生活に取り入れている方など、「運動」は大変身近なものになってきました

そこで、今回は、「なぜ運動が必要なのか?」について、ご説明します。ぜひ、これを機会に、運動習慣を身に付け、身体を動かしましょう!

①からだ本来の活動を促進する

運動によって、筋肉を適度に鍛え、柔軟性を高めることは、日常生活を送る上で重要なポイントとなります。

②からだ本来の機能を高める

運動によって、関節周囲の筋肉に柔軟性を与え、血流をよくし、より動かしやすくすることが大切となります。

③運動によって、脳が活性化

運動をすることは、五感を使います。五感を使うことで、感覚が研ぎ澄まされ、脳から筋肉への伝達刺激も促進され、脳の活性化へつながります。

運動は、「今の自分」のためというより、5年後、10年後、20年後の自分のために必要な「貯金」のようなものです。

たくさん汗をかいて、息が上がるほどの苦しい運動をすることだけが、運動ではありません。年齢や普段の身体活動状況にあわせた、個人個人にあわせた運動方法があります。

当スポーツセンターでは、運動を教える指導者が、皆さま一人一人の体力に応じた運動プログラムを提供します。興味のある方は上記までご連絡ください。

柿沢コミュニティセンター教室

☎473-8100

【陶芸教室】
講師▶越中瀬戸焼千寿窯 吉野香岳氏
日時▶7日(水)・10日(土)・21日(水)・24日(土) 午前10時~
料金▶1,300円(陶芸)、1,500円(絵付け)、3,000円(ろくろ、要予約)

【夏休み工作教室】

講師▶あかり工房 KAZU 浦田和夫氏
日時▶3日(土)・25日(日) 午前10時~
料金▶1作品につき500円~

【木版画教室】

講師▶版画家 岩井幸子氏
日時▶22日(木) 午後1時~
料金▶1,000円(材料費別途)

【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▶18日(日) 午後1時30分~
定員▶10名(要予約)
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)】

婦人の家教養講座

☎473-0075

Table with 2 columns: 講座名, 回数. Lists various classes like '茶道(遠州)', '華道', '書道', '刺し子・リフォーム'.



夏休み読書カード実施中♪

図書館カレンダー

8月は、全日開館します。

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▶11日(日) 午前11時~ 場所▶絵本コーナー 読書会

『冥土めぐり』 鹿島田 真希 / 著

日時▶23日(金) 午後1時30分~ 場所▶3階対面朗読室

一般書

難読・誤読 駅名の事典 浅井 建爾 / 著

及位=のぞき、放出=はなてん…。全国各地の初見で読めない難読駅名、誤読されやすい駅名を集めた事典。駅名の正しい読みだけでなく、駅名の由来、駅が設置されてから今日までの駅名および路線の変遷、駅周辺の情報も紹介。

児童書

おおきなおひめさま 三浦 太郎 / 作

昔々、ある国のおうさまとおきさきさまが、小さなおひめさまを授かりました。でも、おひめさまはあつというまに大きくなり、お城の塔にも入りきらなくなって…。シンプルであざやかな絵本。開くと縦に伸びるページあり。

一般書

魔法びんでゆでるだけおいしい豆のおかず…牛尾 理恵 / 著
天職……………秋元 康、鈴木 おさむ / 著
残月(みをつくし料理帖)……………高田 郁 / 著

児童書

親子で!みんなで!遊べるおりがみ153……………新宮 文明 / 著
おばけのクリリン……………こさか まさみ / 作
きょうもひつじばん……………あきやま ただし / 作・絵

電話やホームページからも本を探すことができます。

えほんしつ ゆめぽっけ

☎472-2211

おはなしびよびよの会

毎週月曜日 午前10時30分~

おりがみ教室

10日(土) 午前10時30分~

おはなし会

3日・17日・24日・31日(土) 午前10時30分~





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4月生	8月1日(休)	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5月生	9月5日(休)			
1歳6か月児健診	平成24年1月生	8月7日(休)	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2月生	9月11日(休)			
3歳児健診	平成22年4月生	8月22日(休)	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5月生	9月26日(休)			
離乳食教室	平成25年2月生 3月生	8月21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	平成24年11月生 12月生	8月21日(休)	13:00~13:30	母子健康手帳	※要予約

教室名	内容	日時	場所	講師	対象
健康教室	がん予防教室 「家族・地域みんなで取り組むがん予防」	8月20日(火) 14:00~15:00	つるぎふれあい館 2階 研修室	一般財団法人 北陸予防医学協会 施設長 山上 孝司氏	上市町在住の方、上市町内に勤務している方
	こころの健康セミナー 「あなたは十分眠れていますか?~睡眠障害とこころの病気について~」	9月3日(火) 14:00~15:00		雨晴クリニック 副院長 坪田 聡氏	



しみずりえる 清水莉衣ちゃん
たかもとりな 高本莉那ちゃん
のぎきたいせい 野崎泰生ちゃん



つばき 恵人ちゃん
むろだりゅうせい 室田龍生ちゃん
いのうえかんたろう 井上勲太郎ちゃん

16歳 健診
の子どもたち



まつもとりく 松本吏恭ちゃん

ヘリカルCTによる肺がん検診のご案内

ヘリカルCTは、解像性に優れ、死角がないため、見つけにくい部位の肺がんや治る可能性の高い小さな肺がん(数ミリ)を発見することができます。



一定速度で移動する寝台にあおむけになって息を止めているだけの検査です(約15秒)。連続回転スキャンで肺全体をミリ単位で断層した連続X線画像を作成します。

日時▶8月31日(土) 13:00~15:00

内容▶問診、ヘリカルCT検査(コンピューター断層撮影)

定員▶50名

費用▶今年度に到達する年齢が
50・55・60・65・70歳の方 3,300円
それ以外の方 5,800円

受診方法▶8月20日(火)までに上市町保健センターへご予約ください。

肺がんになるリスクが高いため、
ヘリカルCT検査をお勧めしたい方

- ・(喫煙年数×1日の喫煙本数)が600以上の方
- ・家庭や職場で受動喫煙のある方
- ・親族に肺がん患者が多い方
- ・粉塵、排ガスを吸う時間が多い方

予防接種の受け忘れはありませんか?

~夏休みを利用して予防接種を受けましょう~

学童期以降で受ける定期の予防接種

- ・2種混合(小学校6年生で1回)
- ・日本脳炎第2期(9~13歳に1回)

日本脳炎については、平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれで、第1期、第2期の接種が終わっていないお子さんは20歳未満まで接種することができます。

接種期間内に受けることができなかった場合は、任意接種となります。夏休みを利用して早めに予防接種を済ませましょう。

接種券・予診票を紛失された方は、再発行できますので、母子健康手帳を持参の上、保健センターの窓口にお越しください。



こころと暮らし、いのちの相談会

(自殺予防のための包括支援相談会)

悩みや困りごとを抱えている方を対象に、専門の相談員による総合相談会を開催します。

一人で悩まずに話してみませんか。皆さまからの相談をお待ちしています。

相談日▶9月14日(土) 13:30~16:30

(16:00で受付終了)

場所▶上市町保健福祉総合センター(つるぎふれあい館)

対象者▶心の健康、多重債務、労働問題、高齢者の介護や福祉、生活保護などの福祉、大切な方を亡くしたなど、いのちに関する相談をされたい方(本人、家族、友人など周囲の方も可)

その他▶事前予約不要、相談無料、秘密厳守

お問い合わせ先▶富山県厚生部健康課(☎444-3223)

こどもの城

(8月予定) ☎473-0001

休館日▶14日(水)・15日(木)・16日(金)・18日(日)

乳幼児教室▶午前10時30分~
ぞう組 7・28日(水) うさぎ組 1・8・29日(木)
ちびっこ広場(6か月~1歳頃) 27日(火)

クラブ▶将棋 10・24日(土) 午前10時~
合唱 3・17日(土) 午前9時~

教室▶体操(跳び箱) 10日(土) 午後2時~
パソコン教室 21日(水) 午前10時~
こどもクッキング(要予約) 30日(金) 午前10時~

イベント▶手芸教室「カラフルモール」 2日(金) 午前10時~
造形教室「弓からくり」 6日(火) 午前10時~

その他▶プラバンづくり 4・25日(日) 午前10時~11時
布バッグ・ポーチづくり 11日(日) 午前10時~11時

すこやかサロン

health Column



かみいち総合病院
整形外科医長
多賀 正

「膝が痛い!」なぜ?
変形性膝関節症って何?

日本の総人口のうち変形性膝関節症の患者数は1200万人で要治療者は700万人と言われています。中高年になって膝が痛む病気の中で最も多いのが、この変形性膝関節症です。こう診断されても、恐れることはありません。今回は、この変形性膝関節症について紹介いたします。

増殖による慢性、進行性の変形性膝関節症です。簡単に言えば、加齢、肥満、けがなどにより、関節の軟骨がすり減り、さらに骨が変形し痛みを生じる病気です。症状としては歩くことで膝が痛くなり、曲げ伸ばしに制限をきたし、場合によっては膝に水がたまったりもします。

よくたまった関節の水を抜くとクセになると誤解されている方が多いですが、関節に水がたまるのは、軟骨がすり減って炎症を起こしているからです。パンパンにたまった水を抜かないと、さらに炎症がひどくなったり、軟骨がもろくなったりすると言われています。クセになることはありません。治療は人それぞれ、症状状態によっても違います。整形外科に相談し適切な治療を受けましょう。

かみいち総合病院からのお知らせ

病棟改修を行います

かみいち総合病院では、回復期リハビリテーション病棟の設置に伴い、南4階病棟の改修工事を行います。

工事の期間、患者さん・周辺住民の方には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、工事期間中も病院は通常どおり営業しています。

工期▶平成25年10月下旬まで

from kamiichi general hospital

上市町を応援

7月2日

100万円を寄付

7月2日、牛乳や乳製品を販売する(株)サンフーズ(滑川市)の早川清之助社長から、100万円の寄付目録の贈呈がありました。

蓬沢出身の早川社長は、上市町で収録されたNHKのテレビ番組「ごきげん歌謡笑劇団」を見て、「ふるさと上市に寄付をしたい」と思ったついで、「上市の繁栄と活性化のために役立ててほしい」と話されていました。



▲寄付目録を手渡す早川社長

地域ぐるみによる健康づくり

生き生き健康フェスティバル

6月22日

6月22日、上市町新町制60周年記念事業「生き生き健康フェスティバル」が、上市町保健福祉総合センターで開かれました。

この事業は、町が地域ぐるみによる健康づくりを推進するために、地域住民と一緒に作りあげる参加型のフェスティバルとして実施されているもので、今年度のテーマは、「伝えていきたい健康づくり」。



▲ 父親と子を対象にした子育て教室「かみいちイクメンばわあつぷ教室」

父親と子を対象にした子育て教室やかみいち総合病院による出張メタボ健診、富山健康科学専門学校による体操教室などが行われた他、テレビなどで活躍する池田清彦さんの健康講演会や上市町健康づくりボランティアの展示にも多くの人が集まりました。参加者からは、「健康の大切さを再認識することができた」という声が聞かれました。



▲ 池田清彦さんの健康講演会

短冊に願いを

7月5日

防犯七夕集会

7月5日、南加積小学校で防犯七夕集会が行われ、1・2年生40人が、短冊に願いを込めました。

中新川地区防犯協会南山支部(伊井好作支部長)と同校が毎年続けている行事で、児童らは「うまく字が書けるように」や「知らない人にはついて行かない」など、願い事や防犯の約束を書き込んだ短冊を2本の竹に飾り付けました。



▲竹に短冊を飾り付ける児童

親子でふれあうダンス

7月11日

子育て支援教室

7月11日、上市町まちなか交流プラザ(カミール) 2階のわんぱく広場で「親子でふれあう楽しい☆ダンスリズム」が行われ、親子17組が参加しました。

いずみミュージックスクール代表の太田泉さんが講師を務め、「どんぐりころころ」や「シャボン玉」などの童謡に合わせて、親子で手遊びをしながらふれあいました。

この子育て支援教室では、親子の交流の促進を図るとともに、子育て家庭の支援を目的に毎月楽しいイベントを企画しています。



▲ 手遊びをする親子

みんなで楽しくエアロビック

6月30日

エアロビックダンスフェスティバル2013

6月30日、県エアロビック連盟(片貝仁子会長)の設立10周年を記念した「エアロビックダンスフェスティバル2013」が、丸山総合公園総合体育館で行われ、県内外から参加した約100人が、エアロビックを満喫しました。

デモンストレーションでは、上市町総合スポーツクラブの「さんさんジュニアビック」の子どもたちが、「ときと夢体操」を披露しました。その後、参加者はインストラクター10人がリレー形式で披露するダンスに合わせて約2時間心地よい汗を流しました。



▲インストラクターのダンスに合わせて踊る参加者

人に必要とされる

7月17日

上市中で進路選択に向けた講演会

7月17日、上市中学校で3年生を対象に、観光庁の観光カリスマとして活躍し、町のエコツーリズムコーディネーターも務める山田桂一郎さんの講演会が開かれました。この講演は山田さんの豊富な経験を中学生に話してもらい、進路選択の参考にしてもらおうと町が企画したもので、山田さんは学生時代の挫折やスイスなどでの出会いや別れなどを経験し、現在は毎日が充実していることをあげ、「まずは自分の好きなことを探してほしい。人から必要とされる仕事も幸せなことだ。」とアドバイスしました。



▲中学生にアドバイスする山田さん

交通事故防止に尽力

7月1日

県警本部長感謝状

7月1日、県警の2013年度表彰式が県警本部で行われ、長年にわたり上市区域交通安全協会役員として交通安全活動を推進し、交通安全意識の高揚と交通事故防止に多大な貢献をしたとして、酒井敏明さん(上市区域交通安全協会会長)に県警本部長から感謝状の贈呈がありました。

酒井さんは、昭和50年4月に上市区域交通安全協会弓庄支部員として交通安全活動活動に従事して以来、現在に至るまで38年もの間町民の交通事故防止に尽力されています。



▲ 感謝状を手にする酒井会長



● (株)クオリティプラス ●



● 上市太極拳同好会 ●



● 商工会女性部 ●



● 旅館だんごや ●

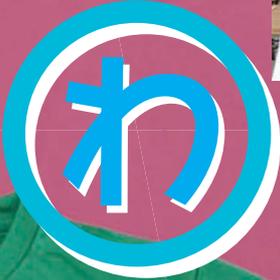


● 上市町役場 ●



● (株)アイラック エンタープライズ ●

かみTの 広がっています



上市町観光協会が今年2月から販売しているTシャツ(通称かみT)が、町内企業や、各種団体、町職員など口コミで広がり、ひそかなブームとなっています。これまでの販売数も300枚を超えました。胸には「I love kamiichi」、背中には「KAMI 1(かみいち)」の文字がプリントされています。みなさんも「かみT仲間」になりませんか？

問 上市町観光協会 ☎472-1515



● 富山県男女共同参画推進員上市町連絡会 ●



● 上市町地域包括支援センター ●



● 松井エネルギーモーターズ(株) ●



● 上市町雇用創造協議会 ●



● フィッシュ&チップス ●

町の人口と世帯数

平成 25 年 7 月 1 日現在

人口	22,073	(-14)	(+11)
男	10,524	(-13)	(-14)
女	11,549	(-1)	(+25)
世帯数	7,873	(-8)	(+134)

() は前月比 () は前年比

「かみT仲間」300人突破を記念して値下げします。
金額は… 2,700円→**2,400円**

「広報かみいち8月号」か「ホームページ」または「チャンネルかみいち」を見た方、限定30名です。
「みやげ処 味蔵」のレジで、「〇〇見たよ!」と言ってください。
この機会をお見逃しなく!

● ニュース ●