



### 今月の主な内容

新年のあいさつ …… 2 ~ 3P  
まちの動き (表彰) …… 4P  
まちの動き …… 6 ~ 7P  
お知らせページ …… 10 ~ 11P

文化・スポーツ …… 14 ~ 15P  
健康と福祉 …… 16 ~ 17P  
雇用創造協議会 …… 18 ~ 19P

### 今月の表紙

自分で作った年賀状を小林上市郵便局長が  
持つポストに投函(とうかん)する親子  
【子育て支援教室 12月16日】

平成二十六年 初春

# 謹賀新年



上市町議会議長  
勝戸 謙

新年あけましておめでとうございます。  
輝かしい新春を健やかにお迎えになった事を、上市町議会を代表しまして心からお慶び申し上げます。



上市町長  
伊東尚志

新年あけましておめでとうございます。  
町民の皆さまには、ご健勝にて輝かしい初春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年10月、町議会は12人体制で新たにスタートしました。町民に果たす役割の大きさ、町政を担う責任の重さをあらためて感じております。今後も、公明正大な議会運営にその職務を誠心誠意努力してまいります。

さて、新幹線開業を間近に控え、観光客増大が大きな経済効果となることが見込まれる中で、町では観光と地域の活性化、二次交通の充実に取り組んでおられますが、議会においても町の魅力を積極的に発信し、にぎわいあふれるまちづくりに全力を尽くしていきたいと存じます。

昨今、道州制導入がとりざたされております。自然を生かした地場産業を創出し個性あるまちづくりを進めてきた基礎自治体の果たす役割はとも大きくいえず、町議会はこれからも町民の皆さまとともに地域力をはぐくみ、存在感あるまちづくりを進めていく所存であります。

また、町議会としましては、議会の活動状況を広く町民の皆さまに知っていただき、議会に対する理解と関心を深めていただけるよう、より開かれた議会を目指すとともに、議員活動の活性化を図り、議員の果たす役割を再確認し皆さまの声が行政に十分反映されるよう、議員一同、上市町の発展、住民福祉の向上に全力で取り組む決意であります。

どうか、この一年が町民の皆さまにとりまして、良い年でありますようご祈念申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。

引き続き5期目の町政を担わせていただくことになり、あらためて、その責任の重さと期待の大きさに身の引き締まる思いをしております。

昨年は、新町制60周年を迎え、記念式典をはじめ各種事業などを通して、町民の皆さまとともに節目の年を祝うことができました。

また、国の緊急経済対策を受けて着手しました小・中学校の大規模改修事業がほぼ完了し、3月までに快適な学習、衛生環境が整います。西中町の上市町まちなか交流プラザ(カミール)は、中心市街地の活性化の拠点として再生を遂げ、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開設、さらには、劔岳・馬場島周辺の携帯電話のエリア整備や富山地方鉄道の新相ノ木駅の新設など、安全安心で、住みよい環境づくりを進めました。

本年は、富山市へのアクセス道路である立山・上市横断道路が開通するほか、継続して白萩西部町営住宅の建設を進め、また、北陸新幹線開業に合わせ、町の魅力のPRに努め、観光施策の展開や子育て支援、福祉の向上を目指していきます。

新たに役場業務のISO9001認証取得に取り組むとともに、これからも、職員と一丸になって町の将来像であります「確かな地域力」で創る存在感あふれる上市町の実現に向け、各種施策に取り組んでまいります。

皆さまのご健康とご多幸をご祈念いたしまして、年頭のごあいさつとさせていただきます。

公職選挙法の規定により、年賀状でのごあいさつができませんので、ご了解ください。

上市町長・上市町議会議員一同

# まちの動き・話題

## 福祉課からのお知らせ

### 予防接種の受け忘れはありませんか？

定期の予防接種をきちんと受けて、お子さんの健康を守りましょう。

ワクチン名	対象年齢	接種回数
ヒブ	生後2か月～5歳に至るまで	※接種開始年齢によって異なります。
小児の肺炎球菌	生後2か月～5歳に至るまで	※接種開始年齢によって異なります。
4種混合 (破傷風・ジフテリア・百日せき・ポリオ)	生後3か月～7歳6か月に至るまで ※平成24年8月生まれ以降が対象	初回：3回 追加：1回
3種混合(破傷風・ジフテリア・百日せき)	生後3か月～7歳6か月に至るまで	初回：3回 追加：1回
ポリオ	生後3か月～7歳6か月に至るまで	生ワクチン未接種者：4回 生ワクチン1回接種者：3回
BCG	1歳に至るまで	1回
麻しん風しん混合	1期：1歳～2歳に至るまで	1回
	2期：年長時	1回
日本脳炎	1期：3歳～7歳6か月に至るまで	初回：2回 追加：1回
	2期：9歳以上13歳未満	1回
2種混合(破傷風・ジフテリア)	11歳以上13歳未満(小学6年生)	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歳未満までの間、接種を受けることができます。

※就園、就学等に備え、母子健康手帳で接種歴を確認し、体調の良い時に早めに接種を受けましょう。

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

問 上市町保健センター（福祉課保健班） ☎ 473-9355

## 表彰 おめでとうございます

総務大臣表彰・第62回富山県農村文化賞・第52回全国国保地域医療学会 最優秀研究発表

### 総務大臣表彰

#### 山岡 恵美子さん (若杉)

11月20日に富山県庁で開かれた富山県統計功労者表彰式で山岡恵美子さんが総務大臣表彰を受賞しました。

この表彰は、総務省が行う「労働力調査」に従事し、その内容が優秀な統計調査員を表彰するもので、山岡さんの調査に対する誠実できめ細かく正確な処理が認められての表彰となりました。



▲ 賞状を手にする山岡さん

### 富山県農村文化賞

#### 農事組合法人 白萩 (堤谷)

12月4日に富山市の県民会館で、農林業振興や地域活性化に取り組む団体を表彰する第62回富山県農村文化賞の贈呈式が行われ、上市町堤谷の農事組合法人「白萩」(藤田秀雄代表理事)が受賞しました。

同団体は、水稲・大麦栽培の団地化による作業の効率化に努めるとともに、白ネギの機械化一貫体系を地域内で先駆けて導入し、栽培面積の拡大を図っています。また、平成24年には経営の多角化を目的に、県内の酒造メーカーと酒米の契約栽培を開始、平成25年には、栽培面積を拡大するなど、地元産にこだわりの持った産品作りにも取り組んでいます。



▲ 賞状と盾を手にする組合員の皆さんと伊東町長

### 第52回全国国保地域医療学会 最優秀研究発表

#### 大野知代子さん (かみいち総合病院)

平成24年10月に熊本県で開催された第52回全国国保地域医療学会で、「[グリーンケア訪問]を通して在宅での看取りを考える」と題し、研究を発表した大野知代子主任看護師が、今年行われた優秀研究発表選出委員会等の審査を経て最優秀賞を受賞しました。

同病院家庭医療センターが行っている最期を住み慣れた自宅で迎えたいと願う患者、家族を医療面と精神面両方から支援する先駆的な取り組みが高く評価されての受賞となりました。



▲ 賞状を手にする大野さんと伊東町長

## 公民館だより

### Community Center News

1月の予定  
January

#### 公民館行事

公民館名	内容	実施日
音 杉	土鈴の絵付け教室	11 (土)
宮 川	宮川料理教室	21 (火)
	こども習字教室	9・23 (木)
南加積	介護予防運動	15・29 (水)
	自然体験教室(雪で遊ぼう)	23 (木)
柿 沢	新年の集い	3 (金)
	土鈴の絵付け教室	18 (土)
弓 庄	冬のフェスティバル 公民館フェスティバル	19 (日)

#### エンジョイ教室

公民館名	内容	実施日
弓 庄	土鈴の絵付け	11 (土)

#### その他

公民館名	内容	実施日
宮 川	ジュニア囲碁教室	11・18・25 (土)
南加積	こども・おとな・囲碁・将棋教室	4・18 (土)

## 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

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

#### 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)

11月27日

## 大規模災害に備えて

土砂災害合同防災訓練

11月27日、大岩川上流で発生した大規模崩壊によりできた天然ダムへの対応を検討する土砂災害合同防災訓練が丸山総合公園総合体育館で行われました。

この訓練は、土砂災害防止法の一部改正などを受けて、国や県などと合同で実施し、約60人が参加しました。

この訓練は、司会者が刻々と変化していく状況にその都度どう対応するかを質問していく「学習型」と呼ばれる方法で行われ、国や県、町などがそれぞれの立場での対応方法を確認し合いました。



▲ 訓練のようす

11月29日

## 冬山の遭難に備えて

馬場島派出所開所式

11月29日、剣岳方面への冬山登山シーズンを迎え、上市警察署馬場島警備派出所の開所式が行われ、県警山岳警備隊員と立山・剣岳方面遭難対策協議会関係者らが出席しました。

式では中谷県警生活安全部長から隊員への訓示、際上市署長の指示の後、同対策協議会会長の伊東町長が激励し、隊員に豚肉22 kgを贈りました。

また、馬場島では町が整備していた携帯電話基地局が完成し、馬場島周辺や、早月尾根の一部エリアでNTTドコモとソフトバンクの携帯電話が利用できるようになりました。



▲ 松井山岳警備隊員へ激励品を手渡す伊東町長

12月4日~6日

## エコツアーを作るために

エコツアープロデューサー養成講習会

12月4日から6日まで、エコツアープロデューサー養成講習会が文化研修センターで開催され、町内外から約30人が参加して、日本エコツーリズム協会に所属するプロガイド5人から、エコツアー(自然・歴史・文化など地域固有の資源を生かした観光)について学びました。

講師からエコツーリズムの課題や、取り巻く環境、知床や軽井沢などのエコツアー商品の事例などが紹介されたほか、地域内・地域間連携の必要性についても説明を受けました。



▲ プロガイドからエコツーリズムについて学ぶ参加者

12月13日

## 100歳おめでとうございます

上田ミヨさん

12月13日に上田ミヨさん(広野)が100歳を迎えられ、自宅に伊東町長が訪れお祝いをしました。

家族らが見守るなか、上田さんには県と町からお祝い状と記念品が贈られました。

上田さんは、長寿の秘けつを聞かれると、「よく食べることと、散歩。」と元気に話されていました。

体が丈夫で、2、3年前まで畑仕事をしておられたという上田さんは、現在は朝晩30分ずつ唱えられるお経が日課だそうです。



▲ 町長からお祝い状を受けとる上田さん

11月22日

## 音楽の祭典

上市町小学校音楽会

11月22日、北アルプス文化センターで上市町小学校音楽会が開かれ、6校の児童282人が合唱や合奏を披露しました。

発表は、上市中央小学校6年生の「with you」で幕を開け、宮川小学校3年生、白萩西部小学校3~6年生、陽南小学校全児童、相ノ木小学校6年生、南加積小学校4年生の順で発表しました。



▲ 上市中央小学校6年生の演奏

11月23日

## 細川さん、石原さんの夢の共演

細川たかし&石原詢子ジョイントコンサート

11月23日、新町制60周年を記念し、北アルプス文化センターで「細川たかし&石原詢子ジョイントコンサート」が開かれ、細川さんが「浪花節だよ人生は」や「北酒場」など、石原さんが「みれん酒」や「さよなら酒」などを披露し、来場者約800人を魅了しました。



▲ 細川さんと石原さん

コンサートの途中には、花束や町特産品などを贈呈した町職員3人が、細川さんからインタビューを受ける場面もあり、細川さんの楽しいトークに会場は笑いに包まれました。



▲ 細川さんと石原さんに質問される町職員

11月24日

## 50周年を祝う

上市町母親クラブ連絡協議会  
創立50周年記念式典

11月24日、上市町母親クラブ連絡協議会(平井由貴会長)の創立50周年記念式典が開催され、参加者は節目を祝いました。



▲ 記念式典であいさつする平井会長



▲ 高原兄さんときときと夢体操を披露する子どもたち

式典後に行われた「高原兄コンサート」では、シンガー・ソングライターの高原兄さんが大ヒットした「羞恥心」や、「こころが今日も笑顔」などを披露したほか、高原さんが手掛けたスポレクとやま2010イメージソング「きときとの夢」に合わせて、町内の園児や児童が、体操を元気いっぱい披露しました。

町議会12月定例会が12月10日から19日までの10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、上市町営住宅条例一部改正の件など14議案が原案どおり可決・同意されました。

## 予算関係

平成25年度上市町一般会計補正予算／平成25年度農業集落排水事業、下水道事業、国民健康保険事業の各特別会計補正予算／平成25年度水道事業、病院事業の各会計補正予算

## 条例関係

上市町営住宅条例、上市町特定公共賃貸住宅条例の各一部改正の件

## その他

富山地区広域圏事務組合規約変更の件／富山地域衛生組合の解散に関する件／富山地域衛生組合の解散に伴う財産処分に関する件／上市町固定資産評価審査委員会委員選任に同意を得るの件（土肥正彦氏）／人権擁護委員の推薦の件（松本武雄氏）／要支援者への予防給付（訪問介護・通所介護）を介護給付

として継続することに関する意見書

## 主な一般質問

16日の本会議において一般質問が行われ、堀田喜久男、松谷英真、成川友仁、碓井憲夫、酒井恒雄、田中義則、伏黒日出松、伊東俊治の各議員が町の考えをいただきました。（以下要旨）

## 安全

各小学校では、児童への安全指導のほか必要に応じた安全対策を講じている。また、交通安全のほか不審者等への防犯対策についても各小学校と警察が連携し、定期的に教職員および児童への安全講習を実施している。安全教育は、児童生徒の命を守るために必要な手段であり、その内容の充実について、検討を進めていきたい。

## 通学路の安全点検について

に取り組み仕組みづくりが必要であると考える。県では平成25年3月から「空き家対策有識者懇談会」を設置し、今後の空き家対策の進め方や除却に向けたガイドラインについて議論を重ねており、本年度中に報告書ができる予定である。今後は、多岐にわたる空き家問題に対応するため、県の有識者懇談会での報告や、県内市町村の条例も勘案して、関係課や上市消防署と連携しながら条例の制定に向けて検討していきたい。

してきた結果、最終的に、当町のほか、射水市、滑川市、入善町、朝日町、舟橋村の6市町村がクラウド化を決め、経費削減や、職員の負担軽減、制度改正への対応、多様化するニーズへの対応による住民サービスの向上、セキュリティ確保などを目的とした調達仕様書を参加市町村で作成した。各市町村の費用負担については、人口割および均等割により算出し、参加市町村すべてが費用削減効果を受受できるように調整することとしている。スケジュールについては、平成25年12月11日からプロポーザル方式によるサービス提供事業者の募集を県のホームページで開始しており、業者からの参加資格書の提出、提案書の受領を経て、1月下旬に第1次、第2次選考を開催し、2月下旬に業者を決定する予定としている。

## 老朽危険空き家対策について

老朽危険空き家については、あくまで所有者等の責任で対応することが基本であるが、所有者等が不明の場合や緊急に対応しなければ近隣住民に被害を及ぼす恐れが高くなる場合などに対して、行政が所有者等に代わって被害の軽減

## 地区公民館の改修計画について

公民館などの公共施設は、定期的な点検や、各公民館からの要望により緊急度に応じて、改修および修繕で対応しているのが現状である。改修計画の作成による改修計画の実施については、各地区公民館のトイレの洋式化、柿沢地区会館の屋根の葺き替え工事、本年度は音杉コミュニティセンターの外壁改修工事など順次対応してきている。今後も緊急度および利用者の利便性を考慮しつつ対応していきたいと考えている。

## 新相ノ木駅開業に伴う意見交換の機会について

新相ノ木駅は、国の交付金を活用して設置し、12月26日に開業することになった。付近にはパークアンドライド用の駐車場として約80台分整備するほか、駐輪場やトイレ、コミュニティバスの停留場の設置など、平成26年3月をめどに周辺施設の整備を進めている。潜在的な利用者の発掘や、鉄道やバスからの車窓を楽しむような仕掛け、駅舎や鉄道の歴史を紹介することで郷土や交通機関への愛着を生む取り組みなど、公共交通の活

性化を利便性の向上以外の視点で、利活用を提案することは、町づくり施策につながるものと考えられる。今後、地域公共交通の活用を町の課題と捉え、住民や企業関係者の参画による意見交換の場を設けることとし、皆さまからの意見を参考に、地域活性化の取り組みを実施していきたい。

## 学校ごとの支援学級の共同学習について

現在、町内小中学校における特別支援学級への受け入れについては、保護者の希望を最大限考慮し、入級していただいている。各小中学校へは、個別の教育支援計画の作成など特別支援体制の資質向上に努めるよう指導している。町内小中学校での特別支援学級の共同学習も年3回実施しており、おやつ作りや運動を他校の児童とともに協力して行うことは、児童の経験を深め、豊かな人間性を育てる上で大きな意義を持つものとして、その重要性を認識している。今後も、学校現場の意見を取り入れながら、共同学習のさらなる推進および充実に向け検討していきたい。

## 各家庭への防災ラジオの導入について

滑川市や入善町が導入している防災ラジオは、アナログ無線の受信のみ対応しており、当町のデジタル無線には対応していない。デジタル無線の受信機については、周波数の関係上、各社の無線機に応じた機器を製作しなければならず、受注生産が基本となっており、防災ラジオに比べかなりの割高となるため整備は難しい。今後は、防災情報等をケーブルテレビにテロップで流す予定としており、防災無線のアナウンスが聞こえない場合はテレフォンサービスまたはケーブルテレビを確認していただきたい。

防災行政無線で放送された内容を確認したい場合は、**防災行政無線**  
**テレフォンサービス**  
をご利用ください。  
☎076(472)1114

## 自治体コミュニティセンター

情報システムを複数団体で共同利用する自治体クラウドについては、県内市町村により協議

# 消防通信

みんなで めざそう 無火災の町！  
富山県東部消防組合消防本部上市消防署 ☎472-2244

## 暖房器具の火災予防

これからの季節は、暖房器具の使用頻度が増え、火災が増加することが予想されます。毎年、使用方法の誤りで火災が多発していますので、次のことに注意して安全に使いましょう。



- ふとんに近づけて使用しない。
- 給油するときは、必ずスイッチを切り火を消す。
- ストーブの前方や上方に洗濯物などを干さない。
- カーテンや新聞などの、燃えやすいもののそばで使用しない。

## 消防出初め式

日時▶1月5日(日) 午前10時～  
場所▶役場前駐車場  
実施内容▶一斉放水・分列行進・検閲・式典  
※ 前日の午後3時から式当日の正午まで、役場前駐車場が使用できなくなりますので、ご不便をおかけしますがご協力をお願いいたします。  
また、当日は早朝から各分団が訓練を行い、消防車のサイレンを吹鳴しますので、火災とお間違いのないようお願いします。



## 灯油漏えい事故防止

ホームタンクや配管からの灯油漏えい事故が、全国で多発しています!!  
下記の注意事項を、必ず確認しましょう。

- タンクや配管を点検し、腐食や亀裂などがないか確認する。
- 給油中はその場を離れず、目を離さない。
- 使用後はバルブを完全に閉める。
- 除雪作業や屋根雪落下によるタンクの転倒や配管の損傷を防ぐ。

## 消火栓や防火水槽の除排雪にご協力を

積雪時は、消火栓や防火水槽など消防水利の確保に支障をきたします。  
万一の火災に備え、皆さんの家の近くにある消火栓や防火水槽の除排雪にご協力をお願いいたします。

# お知らせ Information ページ

## 募集



### 小規模特認校 入学・転入学募集

教育委員会事務局学校教育班  
(内線 342 または各学校)

小規模特認校制度は、町内の小規模校に、町内全域から特別に入学・転入学を認めるものです。

#### 対象となる学校▶

白萩西部小学校 ☎ 472-1403  
陽南小学校 ☎ 472-0055

募集人数▶各学年 5 名以内

#### 入学・転入学の条件▶

- ① 上市町在住の児童で、両小学校の教育活動に賛同する方。
- ② 通学方法、登下校の安全について、保護者が責任を持てる方。
- ③ 1 年以上の通年通学ができる方(原則、転入学の時期は 4 月 1 日)。  
※転入学の相談は随時行います。学校見学を希望される場合は各学校へご連絡ください。

### ハッピーバレンタイン パーティー参加者募集

上市町社会福祉協議会  
(☎ 473-9300)

開催日▶ 2 月 1 日(土)

会場▶ 上市町文化研修センター

富山第一ホテル 1 階コメドール

対象▶ 25 ~ 40 歳までの独身男女

※詳細は、本紙と同時配布のチラシをご覧ください。



### 第 39 回上市町スキー大会 参加者募集

教育委員会事務局生涯スポーツ班  
(内線 348)

日時▶ 2 月 2 日(日)

【開会式】午前 9 時~

【競技開始】午前 10 時~

場所▶ 上市町千石スキー場

競技種目▶ 大回転競技

小学生低学年(1・2 年生)の部

小学生中学年(3・4 年生)の部

小学生高学年(5・6 年生)の部

一般(中学生以上)の部

※各部門男女別

申込み締切日▶ 1 月 22 日(水)



## 開催

### 上市町を日本一健康な町に！ 富山健康科学専門学校公開講座

富山健康科学専門学校(☎ 473-2111)

第 4 回ウエルネス公開講座

日時▶ 1 月 25 日(土)

午後 1 時 30 分~ 3 時

※場所、内容等については「広報かみいち 12 月号」をご覧ください。

第 7 回いきいき健康づくり講座

日時▶ 2 月 8 日(土) 午前 10 時~

場所▶ 富山健康科学専門学校

内容▶ ☆ストレッチでポッカポカ☆

寒いこの季節♪ストレッチで暖まろう♪

講師▶ 学校法人健康科学学園

理事長 永井猛氏

その他▶ 運動できる服装、タオル持参

### 第 8 回子育て支援教室

(株)まちづくり公社(☎ 473-2375)

子育てを楽しむ方法&節分の制作

子育てで誰もが経験する葛藤を軽減し、楽しく過ごせるコツなどを教えてもらいましょう。日頃の悩みも相談してみませんか？また、かわいい鬼に変身する節分の制作も行います。

日時▶ 1 月 21 日(火)

午前 10 時 30 分~ 11 時 30 分

場所▶ 上市町まちなか交流プラザ(カミール) 2 階 わんぱくひろば

対象▶ 0 ~ 3 歳児

※親または保育者同伴

参加費▶ 無料

講師▶ 心理カウンセラー

黒崎聡美氏



### 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)

ひきこもりのお子さんを支えているご家族の気持ちが楽になるように専門家がサポートします。秘密は守りますので安心してご相談ください。

日時▶ 1 月 23 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

### 種・三世代ふれあい冬の集い

白萩南部公民館  
(☎ 473-1772・広田)

日時▶ 1 月 26 日(日) 午前 9 時~

場所▶ 白萩南部公民館前

内容▶

① かまくら作り、雪像作り、親子そり遊び

② 稲垣忠一氏の「あわら田の話」

③ 谷川和夫氏の「あわら田唄」

## お知らせ



### 税に関するお知らせ

①・② 財務課課税 1 班(内線 131)

③ 財務課課税 2 班(内線 133・134)

① 平成 25 年分所得税および復興特別所得税、または住民税確定申告の準備

確定申告が必要な方は、収入や必要経費が分かるもの(領収書等)、還付に関する書類など申告に必要な書類等を収集・整理し、確定申告の準備をお願いします。

※平成 26 年 1 月から事業所得等を有する全ての方が「帳簿・記録保存制度」の対象となります。

② 給与支払報告書の提出

事業者(主)は、1 月 31 日(金)まで

に給与支払報告書を、給与受給者の住所地(平成 26 年 1 月 1 日現在)にある市町村(税務担当課)へ必ず提出してください。

③ 償却資産の申告

平成 26 年 1 月 1 日現在で、上市町に償却資産を所有する個人や法人は、1 月 31 日(金)までに財務課(11 番窓口)へ申告してください。

なお、前年と変更がない場合でも申告いただく必要がありますのでご留意ください。

償却資産… 土地・家屋以外の事業用の有形固定資産(機械・構築物・工具・備品等)

### 保育所(園)の入所申込

福祉課児童班(内線 7232)

平成 26 年 4 月からの保育所(園)への入所希望申込書を提出された方は、希望された保育所(園)に入所申込を行ってください(期限厳守)。

新たに町外の保育所(園)へ入所を希望される方は、福祉課児童班にお申し込みください。

受付期間▶ 1 月 6 日(月)~ 17 日(金)

### 高齢者の障害者控除

福祉課社会福祉班(内線 7125)

障害者手帳の交付を受けていない 65 歳以上の要介護認定者で、身体障害者または知的障害者に準ずる方は、所得税等の障害者控除を受けることができます。控除を受けるには、申請により「障害者控除対象認定書」の交付を受ける必要があります。

### 白萩西部町営住宅の入居者募集と愛称決定

建設課管理建築班(内線 316)

募集戸数▶ 16 戸(2DK/4 戸、2LDK/12 戸)

※ 4 月 1 日入居開始予定

入居資格▶

○ 親族と同居する方

○ 月額平均世帯所得 15 万 8 千円以下(裁量階層世帯は 21 万 4 千円以下)の方

○ 現に住宅に困窮していることが明らかなる方

申込期間▶ 1 月 6 日(月)~ 2 月 21 日(金)

入居者の決定▶ 申込者が募集戸数を超える場合は、公開抽選(2 月 28 日(金))を行い、決定します。



愛称  
しらぎ さと  
白萩の里

# 1 月の相談

### 【年金相談】

日時▶ 28 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▶ 8 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▶ 14 日(火) 午前 9 時~ 11 時

■ 結婚相談

日時▶ 14・28 日(火) 午後 1 時~ 4 時

■ 心配ごと相談

日時▶ 15 日(水) 午後 1 時~ 3 時

# 1 月の納税納入

町・県民税 4 期

国民健康保険税 7 期

後期高齢者医療保険料 7 期

納期限▶ 1 月 31 日(金)

### 【町税夜間納税相談】

日時▶ 1 月 31 日(金) 午後 5 時~ 8 時

場所▶ 財務課 10 番窓口

### かみいち総合病院からのお願い

当院では、入院患者さんの意思に基づき、在院情報の開示を行っています。

そのため、ご照会に対し、病室番号等をご案内することができない場合がございますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

介護保険アレコレ

## 第6期中新川介護保険事業計画の策定委員募集

平成24年4月に始まった第5期事業計画(計画期間3年)は、2年が経過しようとしています。平成27年4月から第6期事業計画がスタートすることから、平成26年度に新たな計画を策定します。この計画策定にあたり、高齢者福祉や介護に関するご意見を幅広くいただくため、下記のとおり委員を募集します。

- 【応募資格】** 中新川郡内に1年以上(平成26年1月1日現在)在住で、昭和49年4月1日以前に生まれた方
- 【募集人員】** 3名(上市町、立山町、舟橋村 各1名)
- 【内容】** 年に数回の策定委員会に出席し、介護保険事業計画に関する意見を述べていただきます。
- 【任期】** 3年間(平成26～28年度)
- 【応募方法】** ①住所、②氏名、③年齢、④職業を郵便はがきに記入の上、郵送にてご応募ください。  
※採否は、面談等の審査にて決定します。

- 【締切日】** 1月31日(金) 必着
- 【結果通知】** 郵送でお知らせします。
- 【送付先および問合せ先】**  
〒930-0288  
中新川郡舟橋村国重242番地  
中新川広域行政事務組合 介護保険課  
TEL. 076-464-1316  
FAX. 076-463-3199

### 1月の保険料(65歳以上の方)

- 特別徴収 なし
- 普通徴収 第7期(1月31日納期限)

年金だより

## 国民年金保険料の納付方法に「2年前納(口座振替)」が加わります!

平成26年4月末の口座振替分より、割引額より大きな2年前納がご利用いただけます。

### 【2年前納(口座振替)のメリット】

- ・メリット1: 2年間で1万4千円程度の割引となります。
- ・メリット2: 2年前納分の全額がその年の社会保険料控除の対象となります。
- ・メリット3: 口座振替をご利用いただくことにより、納め忘れを防ぐことができます。

**【注意点】** 2年前納は口座振替のみご利用が可能です。申込期限は毎年2月末までです。

**【お問い合わせ】** 魚津年金事務所 ☎0765-24-1494

ご寄附感謝

- ▶ふるさと寄附金として5,000円 匿名
- ▶町立保育所へ玩具等81点 (株)ダイナム様
- ▶ふるさと寄附金として50万円 匿名

善意銀行

窓口 / 上市町社会福祉協議会  
(平成25年11月11日～12月10日)

- ▶1,489円 上市町母親クラブ連絡協議会 50周年記念事業様
- ▶10,000円 匿名 ▶2,000円 匿名
- ▶50,000円 柴田昭様
- ▶12,993円 正水美智江様
- ▶タオル55本 匿名 ▶タオル36本 匿名
- ▶下着9枚 京田重孝様
- ▶タオル30本 匿名 ▶タオル13本 匿名
- ▶かばん3個、靴3足 平井和恵様

## 1月18日は「118番の日」です。

第九管区海上保安本部 ☎025-285-0118

118番は、海上保安庁の緊急通報用電話番号です。海上における事件・事故の場合に通報してください。

## 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

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

### 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)

産業課からのお知らせ

## 起業支援型地域雇用創造事業(企業情報調査発信事業)の業務委託事業者募集

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、緊急雇用創出基金事業の一環として実施するものです。

- 事業名** 企業情報調査発信事業  
町内企業に対する求人情報や技術力に関する調査を行い、ホームページや冊子を通じて企業を地域内外に紹介し、新たな雇用や事業間連携を促進する。

**委託期間** 平成26年2月～平成27年1月(1年間)

**応募期限** 1月17日(金)まで

**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363)までお問い合わせください。

**雇用者数** 1名

## 「休んでかれ。」宣言登録事業者大募集

### 「休んでかれ。」宣言とは

笑顔でお客さまを歓迎します! 「すすんで観光スポットを案内します。」など、富山県を訪れる人に自分ができる「おもてなし」を宣言し、実践していただくものです。

富山県では、2015年春の北陸新幹線開業に向けて、観光やビジネス等で訪れるお客さまの受入体制を充実させ、富山県を訪れる方々に「また来たい!」と心から感じていただけるよう、「休んでかれ。」宣言に取り組んでいます。次のとおり、「休んでかれ。」宣言の登録事業者(地元の飲食店・商店などの各種事業者)を募集します。

登録特典

- ① 観光客の意識や動向がわかる「富山おもてなしハンドブック」の進呈
- ② 「休んでかれ。」宣言 WEB サイトでの登録事業者のPR
- ③ 県内情報に関するパンフレット等の提供
- ④ 缶バッジなどの「休んでかれ。」宣言PRツールの提供

**登録条件**▶観光客やビジネス客など富山に来る方を歓迎すること

### お問い合わせ先▶

「休んでかれ。」宣言推進事務局  
(株)シー・イー・ピー営業開発部内)

**対象者**▶富山県内すべての事業者

**応募期限**▶2月21日(金) ※第1次応募期限は、1月17日(金)

TEL. 076-439-3311 FAX. 076-439-3322

**登録方法**▶インターネット・郵送・FAXのいずれかの方法で申し込みください。詳細については、専用WEBサイト(http://www.yasundekare.jp)をご覧ください。

E-mail. yasundekare@cap.jp

※この事業は、富山県が(株)シー・イー・ピーに委託して実施しています。

## 「第13回かみいち時間」のご案内

**日時**▶1月25日(土) 14:00～(受付:13:45～)

**申込期限**▶1月22日(水) ※先着20名

**場所**▶有限会社インスペクション・システムズ

電話またはメールにてお申し込みください。

(上市町横越98-2)

### お申し込み・お問い合わせ▶

**講師**▶須原友秀氏(インスペクション・システムズ代表取締役)

産業課商工観光班(内線364)

**テーマ**▶「まきストーブを楽しむためにーその魅力と現実ー」

kamiichi\_jikan@town.kamiichi.toyama.jp

**参加費**▶1,000円(お菓子付)

## 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

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

### 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)



Culture

## アルプスの湯 ☎ 473-9333

【年始の営業案内】 ※入館は閉館時間の30分前まで

1/ 2(木)	初湯営業	午後5時まで
3(金)	営業	午後7時まで
4(土)~	通常営業	午後9時まで

1月2日(木)・3日(金)の来館者にもれなく粗品を進呈

【1月の催し物】 (午後0時30分~ 観覧無料)

4日(土)	松前一座	公演
11日(土)	相撲甚句	公演
18日(土)	劇団「絆」	歌謡舞踊ショー
25日(土)	藤山一座	公演

【ロビー展示】

中新川郡書初め大会(上市大会)作品展示  
1月10日(金)~16日(木) 午後4時まで  
上市美術会(絵画・工芸部門)会員作品展示  
1月22日(水)~2月4日(火) 午後3時まで

【入浴ポイントカード実施中】

入浴1回につき1ポイント進呈。10ポイントで1回の入浴サービス。(ただし、2・6か月券等は併用できません。)

Sports

## 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

教室名	曜日	開始時間	日
オープン水泳教室(水中運動)	日	9:10	19 26
ママのリフレッシュピクス	火	10:30	20 27
さんさんジュニアピク	月	18:00	20 27
ジュニアバレー	水	19:00	20 27
はつらつ卓球(ラージ球)	火	10:00	7 14 21 28
シニアエクササイズ宮川	水	13:30	7 14 21 28
気軽に卓球(硬式球)	木	10:00	8 15 22 29
シニアエクササイズ相ノ木	金	13:30	8 15 22 29
サッカー教室	土	18:00	15 22 29
かけっこ教室	日	18:00	15 22 29
楽しく卓球(ラージ球・硬式球)	月	10:00	9 16 23 30
オープン水泳教室(ウォーキング&ストレッチ)	火	14:15	9 16 23
ストレッチヨーガ	水	15:30	9 16 23 30
フラダンス	木	19:30	16 30
パワーヨーガ	金	19:30	17 31
レクタラ(トランポリン)	土	16:10	11 25

カミール	働く婦人の家	宮川公民館
B&G体育館	相ノ木小学校体育館(※)	
相ノ木公民館	ウエルネススポーツセンタープール	

## さんさんスキー教室

【日時】 1月19日(日) 9:30~14:30  
【場所】 上市町千石スキー場 【対象者】 小学生  
【参加費】 700円(さんさん個人会員) 1,000円(個人会員以外)



## 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 ▶ 8日(水)、11日(土)、25日(土)、29日(水)  
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)

【木版画教室】

講師 ▶ 版画家 岩井幸子氏  
日時 ▶ 16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 ▶ 19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)】

【工作教室】

「えとの午(うま)を作ろう!」

講師 ▶ あかり工房 KAZU 浦田和夫氏  
日時 ▶ 18日(土) 午前10時~  
料金 ▶ 1作品につき500円~



実際に作るえとの工作 ▶

## 婦人の家教養講座 ☎ 473-0075

茶道(遠州)	22(水)
茶道(表流)	9・23(木)
茶道(裏千家)	23(木)
煎茶(皇風)	6・20(月)
華道	20(月)
料理(昼)	9・23(木)
料理(夜)	10・24(金)
書道	20・27(月)
ペン習字	8(水)、27(月)
手芸・手紙	7・21(火)
パッチワーク	8・22(水)
刺し子・リフォーム	14・28(火)
レザークラフト	11・25(土)
木目込み・押絵	9・16(木)
ちぎり絵	9・23(木)
絵てがみA	21(火)
絵てがみB	14・28(火)
組みひも	24(金)
リアリティフラワー	20(月)
フラワーデザイン	7・21(火)
オカリナ	14・28(火)
大正琴	16・30(木)
相撲甚句	17・31(金)
民舞踊	10・24(金)
盆踊り	10・24(金)
3B体操	6・20・27(月)、17(金)
フォークダンス	8・15・22・29(水)
社交ダンス(火)	7・14・21・28(火)
社交ダンス(水)	8・15・22・29(水)
フラダンス	11・18・25(土)
心太極拳	6・20(月)
吹き矢	7・21(火)、9・16・23(木)

## うえるねす通信 ウエルネススポーツセンター ☎ 473-2070

### 寒さに負けない!健康な体づくり!

~冬の介護予防体操教室のご紹介~

新年を迎え、新たな目標を持とう!今年こそは、運動を始めよう!健康第一で暮らそう!など、気持ちを新たにしたい方も多いのではないのでしょうか。

しかし、「寒い」「暖かくなったら」などと、理由をつけて、なかなか行動に起こせない方も多いですね。

そこで!!ウエルネスでは、皆さんの「今年こそは!」応援企画をご用意いたしました!ぜひ、私たちと一緒に「健康第一生活」を始めましょう。

教室名 ▶ 冬の介護予防体操教室  
内容 ▶ 血圧測定、健康チェック後に、ストレッチ、楽しく誰でも簡単にできる健康体操を実施します。

開催日 ▶ 1月8日・15日・22日(水)  
2月12日・19日・26日(水)  
3月5日・12日・19日・26日(水)

時間 ▶ 10時20分~11時(受付は10時から)  
参加費 ▶ 1回300円

場所 ▶ ウエルネススポーツセンター  
※ウエルネスまでの交通手段がない方でも安心してご参加いただけるよう、無料送迎バスを運行いたします。

お気軽にお問い合わせください。

Culture

## 図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

黒地に白文字の日は休館日

開館時間

午前10時~午後6時

今月の催し

絵本のよみかかせの会

日時 ▶ 12日(日) 午前11時~ 場所 ▶ 絵本コーナー

読書会

『鍵のない夢を見る』 辻村 深月 / 著

日時 ▶ 24日(金) 午後1時30分~ 場所 ▶ 3階対面朗読室

雑誌セール 開催

2月1日(土)  
13:30~15:00  
3階大研修室  
1冊10円  
1人20冊まで

一般書

インフェルノ 上・下

ダン・ブラウン / 著

目が覚めたらフィレンツェの病院でした。襲撃を受けた病院から抜け出したラングドン教授。ポケットには見慣れぬ円筒が入っていました。円筒の絵には、暗号が隠されているのか?世界破滅の危機にラングドンが立ち向かいます!

児童書

大天狗先生の妖怪学入門

富安 陽子 / 著

妖怪学校の小天狗に向けて大天狗先生の授業が始まります。妖怪とは何か、いつどこから来たのか、人間とどう関わってきたのか…。先生は一冊の古い分厚い本を取り出し、話を始めました。

一般書

メイド・イン・ジャパン逆襲のシナリオ…NHK取材班 / 著  
毒婦たち…上野千鶴子、信田さよ子、北原みのり / 著  
世界の歴史を変えた日1001…ピーター・ファード / 編集

児童書

浅田真央そして、その瞬間へ…吉田 順 / 著  
かめくんのこと…北野 勇作 / 作  
こぶとり(松谷みよ子むかしむかし)…村上 康成 / 画

えほんしつ

ゆめぽっけ

☎ 472-2211

おはなしひよひよの会

毎週月曜日  
午前10時30分~

おりがみ教室

11日(土) 午前10時30分~

おはなし会

4日・18日・25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9月生	1月9日(木)	13:00~13:30	健診票、母子健康手帳	※健診票は2か月児訪問でお渡ししています。
	平成25年10月生	2月6日(木)			
1歳6か月児健診	平成24年6月生	1月8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7月生	2月12日(水)			
3歳児健診	平成22年9月生	1月23日(木)	13:00~13:30	健診票、アンケート、母子健康手帳	※尿検査を行います。フ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10月生	2月27日(木)			
離乳食教室	平成25年8月生 9月生	2月19日(水)	9:00~9:30	母子健康手帳、エプロン	※要予約
すくすく教室	平成25年5月生 6月生	2月19日(水)	13:00~13:30	母子健康手帳	※要予約

## ヘルスアップ教室

時間▶午後1時30分~(受付は午後1時~) 定員▶各50名 参加費▶無料  
申込み▶各教室とも5日前までにお申し込みください。ステップ21①・②、リラックス体操①・②、室内ウォーキング・ウォーキングは、いずれか1回の参加も可能ですが、2回続けての参加をおすすめします。

月日	種目	講師	場所
1月7日(木)	ステップ21①	NPO法人ステップ21 監事 永森 範子氏	つるぎふれあい館 コミュニティプラザ
1月27日(月)	ステップ21②		つるぎふれあい館 コミュニティプラザ
2月10日(月)	リラックス体操①	健康運動実践指導者 桑 美千子氏	つるぎふれあい館 コミュニティプラザ
2月24日(月)	室内ウォーキング	アピアスポーツクラブ 銅 幸一郎氏	つるぎふれあい館 コミュニティプラザ
3月7日(金)	リラックス体操②	健康運動実践指導者 桑 美千子氏	つるぎふれあい館 コミュニティプラザ
3月24日(月)	ウォーキング	アピアスポーツクラブ 銅 幸一郎氏	丸山総合公園 【雨天時】 つるぎふれあい館 コミュニティプラザ

## はたちを迎えたら献血を! 「はたちのあなたに救える命」

冬季は献血者が減少しがちです。安全な血液製剤を安定的に確保するために献血のご協力をお願いいたします。平成26年1月1日(水)から2月28日(金)までは「はたちの献血」キャンペーン期間です。

## 16か月児健診 の子どもたち



やまぎきれん 山崎蓮武ちゃん  
きのしたせら 木下彩愛ちゃん  
はまもとちきな 濱本智咲花ちゃん  
じゅうもんじゅめい 十文字芽衣ちゃん  
じょうややくと 条谷陸華ちゃん



さわむらと 澤村斗希ちゃん  
ひろたらん 廣田 蘭ちゃん  
うすいみう 碓井美羽ちゃん  
ももいあやの 百井史乃ちゃん  
よしくらゆうた 吉倉悠太ちゃん  
なかしまあつき 中島蒼月ちゃん  
あかしそうた 明石宗太ちゃん

## 健康教室レポート 11月26日開催

### 何時に食べれば良いの? 一時間栄養学を考えよう

講師 富山短期大学 食物栄養学科講師 稗苗智恵子氏

私たちの体の中には、日周リズム、月周リズム、年リズム、超短日リズムがあるとされています。

時間栄養学は、私たちがもつ体内リズムにあわせて食事をとることで、効果的に栄養素を体内に取り入れる健康的な生活を送るための栄養学です。

「何をどれだけ」だけでなく、「食べるタイミング」が大切になります。

### 時間栄養学による効果的な食事の仕方

- ・日周リズムをつくるため、朝食を欠食してはいけません。朝日を浴びて朝食をとることで、体温が上がり、脳や内臓は、働きだします。
- ・朝食は起床後1~2時間以内に食べ、夕食は起床後14時間以内に食べ終わると、体内リズムが整いやすいです。
- ・体脂肪の合成は、夜(20時~2時)に活発になるため、夕食には、油脂が多い食事は控えましょう。
- ・骨は、夜に修復されます。骨を丈夫にするためのカルシウムの補給(牛乳など)は、夕食後が効果的です。

### 日周リズムのピーク

人体	最高値を示す時間帯
運動能力	夕方
記憶力	正午ごろ
体温	午後3時ごろ
酸素消費量	夕方
免疫機能	夕方
ヘマトクリット	朝
肺活量	夕方
尿量	昼過ぎ
味覚(塩辛味・甘味)	朝
唾液の分泌	夕方
胃酸の分泌	午後8時ごろ
胆汁(すいえき)の分泌	夕方
二糖類消化酵素	夕方
ビタミンB12の吸収	午後1時ごろ
鉄の体内利用	朝
成長ホルモン	夜10時

加藤秀夫: 日本栄養士会雑誌 51 (11) 2008

## すこやかサロン

health  
Column

## 大腸がん検診の方法



かみいち総合病院 外科医長 温井 剛史

大腸の検査方法として「便潜血検査」、「S状結腸内視鏡検査」、「全大腸内視鏡検査」があります。「便潜血検査」とは便中に血液が混ざっていないか、出血するようないやポリリブが大腸にないかを調べる検査です。便の検査のため安全、簡単、安価で、現在検診の際に最も用いられます。「全大腸内視鏡検査」は大腸全てを内視鏡で観察する方法で、直接大腸を観察するので小さながんやポ

リーブの検出に優れています。しかし検査の際に下剤を飲んでいただく必要があり、まれに出血や大腸の穿孔といった危険があるため、無症状の方の健診よりも、がんなどが疑われたとき、便潜血検査が陽性となった場合に精密検査として用いられます。「S状結腸内視鏡検査」は簡単にS状結腸まで観察する事を目的とした検査で、検査前にかん腸を行い、直腸にたまっていない便を出すだけで、見え

### やってみよう! 「便潜血検査」

自宅で2日間分の便を採って、提出するだけの検査です。

上市町が実施する「大腸がん検診」として受けることもできます。専用の検査容器は、上市町保健センター(☎473-9355)で随時お渡ししています。

る範囲の大腸を観察しますが、肛門から赤い血液が付いていた場合、便に血液が付いていない場合の緊急的な診断には有用です。

from kamiichi general hospital

## こどもの城 (1月予定) ☎ 473-0001

休館日 1~3日(お正月)・19日(日)

**乳幼児教室 (子育て相談)**  
午前10時30分~  
ぞう組 22日(水) うさぎ組 23日(木)  
ちびっこ広場(6か月~1歳頃) 7・21日(火)  
合同乳幼児教室(お正月のつどい) 8日(水)  
合同乳幼児教室(子育て相談) 16日(木)  
合同乳幼児教室(豆まき会) 30日(水)

**クラブ**  
将棋 11・25日(土) 午前10時~  
合唱 11・25日(土) 午前9時~

**教室**  
体操(アスレチック) 18日(土) 午後2時~  
子どもクッキング(要予約) 11日(土) 午後2時~  
お話の会 16日(木) 午後4時~

**イベント**  
新春の集い 7日(火) 午後1時30分~  
親子クッキング 18日(土) 午前10時~  
新春お茶会 20日(月) 午後3時30分~

**その他**  
プラバンづくり 5・26日(日) 午前10時~11時  
布バッグ・ポーチづくり 12日(日) 午前10時~11時

●平成 26 年 1 月～ 2 月セミナー情報●

参加者募集！

1. 未来創造フォーラム 2014 in かみいち

昨年8月に開催いたしました「未来創造フォーラム」。講話やグループディスカッションの中で、上市町の今後の課題として皆様方より沢山のご提言を頂きました。前回も大変ご好評を頂いておりました当フォーラム、今冬ふたたび開催いたします。

開催日◆平成 26 年 3 月 (予定) 会場◆未定

対象◆上市町の企業・商店などにお勤めの方、事業主の方、創業を希望される方

受講料◆無料

その他◆詳細が決まり次第ホームページにてご案内いたします。



2. エコツアーリズム入門編 地域の魅力をより良く伝える 第2回

開催日◆平成 26 年 1 月 18 日 (土) 13:30～16:30

会場◆上市町文化研修センター (サンシャイン上市) 2F 研修室 (上市町法音寺 15-5)

講師◆山田拓氏 (株式会社美ら地球 代表取締役)

対象◆求職中の方・創業を希望される方 定員◆20 名程度 (要事前申込) 受講料◆無料

3. ITで農業活性化セミナー 第2回

「ITを使った農家の生産性向上！ - 廃棄野菜・B級野菜を活用しよう -」

開催日◆平成 26 年 1 月 21 日 (火) 13:30～16:30

会場◆カミール 4 階 カミールホール (上市町西中町 11)

講師◆下村豪徳氏 (株式会社笑農和 代表取締役)

内容◆IT を活用した現状把握・生産計画の立て方とそのメリット 等

対象◆農作物の生産や加工に従事している方、創業を希望される方、上市町内でお勤めの方、事業主の方 定員◆20 名程度 (要事前申込) 受講料◆無料



下村豪徳氏

4. ウェブ活用で顧客獲得・売上UPセミナー (仮)

開催日◆【第 1 回】平成 26 年 2 月 18 日 (火) 13:30～16:30

【第 2 回】2 月 25 日 (火) 13:30～16:30

会場◆カミール 4 階 カミールホール (上市町西中町 11)

講師◆池田将人氏 (株式会社フロー)、

奥井良樹氏 (ワイズイノベーション株式会社)、

小林永氏 (Time Planning Japan株式会社)

定員◆各回 20 名程度 受講料◆無料 (要事前申込)

その他◆詳細が決まり次第、ホームページにてご案内いたします。



池田将人氏 奥井良樹氏 小林永氏

5. みんなで家庭薬膳を学ぼうー薬草・薬膳講座ー

開催日◆平成 26 年 1 月 30 日 (木)・2 月 27 日 (木) 10:00～15:30

会場◆カミール 4 階 第 3 研修室 (上市町西中町 11)

講師◆澤井保子氏 (富山やくせん倶楽部 代表) ほか

対象◆求職中の方・創業を希望される方

定員◆各回 20 名程度

受講料◆無料 (要事前申込)



※各セミナーの詳細はホームページでご確認ください。

Pick up!

当協議会主催の「加工特産品開発セミナー」の参加者の方々と、特産品開発グループ「市姫かよう会」を結成しました。このグループと当協議会共同で上市特産ドレッシングの開発を行うこととなり、セミナー実習で得た知識を元に、油の種類を変えたり、食材の加工を工夫したりと試作を重ねてきました。



そして、「ずいきドレッシング」と「わらびみそドレッシング」が完成！どちらも上市産のずいきとわらびを使用しています。

「ずいきドレッシング」は酢ずいきならではの綺麗なピンク色が出ており、味はキリッとお酢が効いて食感もあり美味です。「わらびみそドレッシング」はわらびのペーストに加え、刻みも多く入っています。味は甘みがあってさっぱり。これらの商品は2月に開催される「劔岳雪のフェスティバル」にて出品予定です。

皆様、ぜひこの機会に一度お試しください。美味しく、お友達に勧めたくなること間違いなしです！

Pick up!

11月5日～8日の4日間、上市町では3回目となる「おもてなしスペシャリスト認定講座」を開催しました。(株)さくらコミュニケーションズの古川智子氏、篠原勤氏、上田弥生氏を講師に、今話題の“おもてなし”の心を学びました。試験を経て15名が「おもてなしスペシャリスト」として新たに認定され、当講座の受講生で結成した「OST (おもてなしスペシャリストとやま) 倶楽部」も総勢53名のメンバーを連ねるまでになりました。今後上市に、そして富山に“おもてなし”の心がますます根付いていきますように、OST 倶楽部の皆様のご活躍を期待しています。



Pick up!

10月22日、「21世紀の森のきこのでイタリアンを楽しむ」ツアー体験会が、富山市八尾町の大長谷で開催されました。ガイドの村上さん・塚原さんに、採取できるきのこや特徴などを教わりながらきのこ狩りし、今回は特別に選別・洗浄も自分たちの手で行いました。採ったばかりのきのこをふんだんに使ったお料理は彩りが美しく、味も抜群！上市町でのツアー造成を見据え、もし上市町でツアーをするなら…と参加者同士で様々なアイデアが話され、共有することができました。



＊食養生のススメ④ーいとこ煮ー＊

食事としての家庭薬膳を提案するこのコーナー。今回は、上市町の伝承料理「いとこ煮」を紹介します。「いとこ煮」は上市町特産の里いもをはじめ、大根、ニンジン、ゴボウといった根菜類と、小豆、厚揚げ、コンニャクが入った具だくさんの煮物料理。

家庭薬膳の澤井保子先生は、セミナーで「冬は冷えるので、体の芯から温まる食品に寒さを飛ばす効果のある食品をプラスするといいですね。いとこ煮にも入っている里いもは、晩秋から冬が旬。ねばねば成分のムチンは体内に入るとグルクロン酸になり、胃腸の粘膜や肝臓を保護し、タンパク質の消化吸収を高めます。ムチンの多い食材は強精・滋養強壮作用もあります」と話されました。また、大根には寒気からの風邪を回復するなど、ほかの食材とも合わせて、いとこ煮はこの時期におすすめだそうです。

おすすめ家庭薬膳レシピ vol.4



いとこ煮

- 里いも● 慢性便秘の解消、妊婦の情緒安定
- 小豆● 利尿促進、ムクミ取り
- ニンジン● 体内毒素の除去、消化器官を丈夫にする
- コンニャク● 痰を消し、通便する
- ゴボウ● 滋養強壮、利尿促進

小豆は事前に煮しておく。材料は小さめに形をそろえて切り、鍋に水と一緒に入れて落し蓋をして煮る。柔らかくなったら醤油・砂糖・みりんで味付けしてひと煮立ちし、小豆を入れる。

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/>



# 「広報かみいち」を読んで **クイズ** に挑戦!

平成 25 年は、上市町が誕生してから 60 年の節目の年でした。その節目を記念し、たくさんの記念行事が開催されました。そこで、「広報かみいち」で紹介したものからクイズを 3 問出題します。  
正解者の中から抽選で 3 名の方に、つるぎくんグッズなどの上市町グッズをプレゼントします。1 年間の「広報かみいち」を読めば必ず答えが見つかります。ぜひ挑戦してみてください。



「かみいちまち博 2013 初夏」のイベントの中で、西田美術館に展示され、約 100 年ぶりに上市町に戻ったのは白萩隕鉄〇号でしょうか？

- ① 2 号
- ② 3 号
- ③ 1 号

## ★プレゼント★

- つるぎくんのぬいぐるみ携帯ストラップ
- ピンバッジ
- ボールペン
- おおかみこどもの雨と雪のクリアファイル
- のセット



5 月 26 日に開催された宝くじスポーツフェア「ドリーム・ベースボール」に出場した元プロ野球選手は全部で何人でしょうか？

- ① 23 人
- ② 24 人
- ③ 25 人

## 応募方法

次の①～⑤を書いて、はがきか、FAX、Eメールのいずれかで応募してください。  
①問題 1～3 の答え ②住所 ③氏名 ④年齢  
⑤「広報かみいち」へのご意見（あれば可）  
締切 1 月 17 日（金）【必着】  
宛先 〒930-0393 上市町法音寺 1  
上市町企画課「広報クイズ」係  
FAX 076-472-1115  
E-mail info@town.kamiichi.lg.jp  
（件名を「広報クイズ」としてください）  
※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



上市町新町制 60 周年記念式典が開催されたのはいつでしょうか？

- ① 7 月 10 日
- ② 8 月 10 日
- ③ 9 月 10 日



### 町の人口と世帯数

平成 25 年 12 月 1 日現在

人口	21,973	(-20)	(-278)
男	10,473	(-6)	(-138)
女	11,500	(-14)	(-140)
世帯数	7,893	(+15)	(-3)

( ) は前月比 ( ) は前年比

### 編集後記

あけましておめでとうございます。本年も「広報かみいち」をよろしくお願いたします。

今月の表紙は、上市町まちなか交流プラザで開かれた子育て支援教室の年賀状作りの模様で、年賀状と郵便ポストというお正月らしい写真を掲載しました。ポストを持つ小林上市郵便局長も以前北陸郵政政局の広報紙を作成しておられたそうで、ポストの角度など、撮影の際いろいろ配慮いただきました。ありがとうございました。

この教室は、毎月いろいろなイベントが開催されており、今回のもう一つのテーマがクリスマス。なんとつるぎくんがサンタに！会場の手もたれに大人気でした。担当者に聞くと、この衣装は手作りしたそうで、次回もまたつるぎくんの衣装を考えたいそうです。楽しみにしています。今回のイベント内容は、本紙11ページをご覧ください。村上

▶サンタ様のCメロくん

