



**今月の主な内容**

**特集** つるぎくん体操完成 ……2～4P

区長決定 ……5P  
 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**

つるぎくん体操

【本紙7ページに関連記事】

**6 足を踏み出す** われは海の子 白波の...  
 前に一步踏み出す われは海の子  
 2回ずつタッチ トントン トントン  
 足を開いたり閉じたり 横に一步踏み出す しっかり元の位置に戻る 体を軽くひねって 腰をタッチ しっかり元の位置に戻る

**7** 2 3 4 と同じ どっこいしょ どっこいしょ... おいらの上市よいとこ3... 上市音頭

**8 かかとタッチ** ちんじの村の鎮守の神様の... つま先を上げてかかとをタッチ  
 ドン ドン ドン ドン ヒヤララ ドンヒヤララ... 村まつり  
 はずむ 太鼓をたたくように  
 パンチのタイミングで足を前に出す 横に一步踏み出し、つま先を上げたり、下ろしたり

**9 つま先タッチ** ゆきやこんこ あられやこんこ... ゆき  
 つま先を前・横・後にタッチ  
 前 横 後  
 2回目は、前→真ん中→横→真ん中→後→真ん中



町の啓発と健康増進を目的に、PRキャラクター“つるぎくん”を活用した、その名も「つるぎくん体操」を制作しました。振り付けは、県エアロビック連盟会長の片貝仁子先生。曲はシンガー・ソングライターの高原兄さんが編曲した「カミイチ・イン・ザ・シーズン」。

この体操は、「カミイチピガ体操」の要素を取り入れ、子どもから高齢者まで多くの世代で楽しむことができる健康体操です。

踊り方ビデオ（DVD版）を企画課で配布しますので、子どもたちの行事や町内活動等にぜひご活用ください。

企画課企画班（内線 222）



**4 軽やかに拍手** 上市音頭  
 手拍子は3回 パチ パチ パチ  
 手は上から下へ4回タッチ 次に床を4回タッチ トントン トントン  
 最後は、下から上へ4回タッチ

**1 バランス** 前奏  
 足を動かしてみよう

**2 剣をイメージした運動** 前奏  
 腕は上で交差 足を曲げて

**5 足を交差して、横に歩く** さくら さくら 弥生の空は...  
 胸を開いて大きく腕をまわす  
 ... ←横←前←横←後←横  
 前 横 後 横  
 元氣よく8歩歩いて戻ってくる 足を交差して横に8歩歩く

**3 ジャンプ** 前奏  
 手首をグルグルまわしながら

振り付けを紹介します！

次ページに続く

# TSURUGI KUN

# 区長決定

平成26年の各町内会の区長が決まりましたのでお知らせします。  
(敬称略)



天神町3区	天神町2区	天神町1区	栄町	西町	柳町	幸町	松町	旭町	石浦町	森元町	南岡町	鍵種町	熊野町	新藤町	西伊東町	錦早崎町	上土肥町	神明村	東加藤
大橋重美	宮本修一	若林栄次郎	米沢義博	荒引謙一	柿森茂雄	野越幸夫	村中雅人	森下清志	山田芳博	岡本宗重	種田宗明	稲谷久雄	藤堂守男	伊東安廣	早崎安廣	土肥栄一	川村剛勝		

西種谷林正一	東種谷林正一	白萩南部地区
--------	--------	--------

須山丸山(眼目新・湯神子野)	湯神子野	湯神子野	湯神子野	湯神子野	湯神子野	湯神子野	湯神子野	湯神子野	湯神子野	湯神子野	湯神子野	湯神子野	湯神子野	湯神子野	湯神子野	湯神子野	湯神子野	湯神子野	湯神子野	湯神子野	湯神子野
丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一	丸山修一

横法音寺(定住促進住宅)	三原市	川原山	正印	正印	稗田	大坪	横法音寺	法音寺	上法音寺	湯上野	北島
石黒明子	青木文雄	山崎良成	唐島愛昌	齊藤忠義	蔦井靖久	伊井長久	堀田憲次	細川潤太郎	小倉久信	甚内昭悦	十文字宣雄

神田正晴	横越山崎	和合酒井	弓庄地区
------	------	------	------

五位尾	黒川西尾	山加積地区
-----	------	-------

松原野	三杉町	柿沢深井	郷野新井	野開山	広開山	齊新池	田野池	砂林黒田	一開田	永代堀	片地堀	眼目土井	野島中村	広野村	南加積地区
宗義	信一	宗敏	敏夫	龍博	三郎	邦夫	吉明	輝久	稔弘	昌明	純一	昌一	一弘	一弘	

浅生谷正尚	大沢山	大谷林	大岩牧野	大松村	大新種清悦	大岩村	大松村	大新種清悦	大岩村	大松村	大新種清悦	大岩村	大松村	大新種清悦	大岩村	大松村	大新種清悦	大岩村	大松村	大新種清悦
-------	-----	-----	------	-----	-------	-----	-----	-------	-----	-----	-------	-----	-----	-------	-----	-----	-------	-----	-----	-------

陽南町管住宅	女館	新屋中	柿沢4区	柿沢3区	柿沢2区	柿沢1区	柿沢地区
横川	種田	萩中	野澤	成川	栴川	中山	

鏡町	宮川町管住宅	弥見	江上	中上	東上	竹鼻	大永	石仏	森尻	荒田	中泉	江又	若新	若新	宮川地区
正己	勝郎	七郎	利修	一博	善博	司郎	勝實	辰夫	達夫	三千治	寿一	川村	沢田	酒井	

田村三男	寺井貢	堀内信吾	カッコ内
------	-----	------	------

アンナガーデン	久金新団地	ひまわり台	相ノ木新町	久金新	久金新	上条	下青	中出	青出	飯出	飯出	中開	放士ヶ瀬	放士ヶ瀬	新清水	下荒	上荒	下荒	上荒	相ノ木地区
信二	伊藤	藤原	島田	田島	田島	田島	田島	田島	田島	田島	田島	田島	田島	田島	田島	田島	田島	田島	田島	田島

## 感謝状贈呈者

(在任5年以上10年未満)  
(在任10年以上)

カッコ内 町内会名・在任年数  
堀内信吾 (石浦町・6年)  
寺井貢 (西町・7年)  
田村三男 (竹鼻・9年)  
(順不同・敬称略)

お世話になりました

### 10 もも上げ

ゆきやくんこ あられやくんこ...

右足4回  
左足4回  
右足2回  
左足2回



### 11 深呼吸

うさぎ追いし彼の山... 小鮎釣りし彼の川...

息を吸って吐いて

息を吸って吐いて

手を合わせて

ぐっと力を入れながら下ろしていく

ふるさと

### 12 2 3 4

と同じ どっこいしょ どっこいしょ... おいらの上市よいとこ...

### 13 深呼吸

と同じ 上市音頭

### 14 2

と同じ 上市音頭

### 15 深呼吸

と同じ 上市音頭

### ワンポイントアドバイス

片貝先生からの

歩幅、はずみは、無理なく自分のできる範囲で！  
歌を口ずさみながら楽しくやってください。

### 16 空手で決めポーズ

ハッ!

# TSURUGI KUN



▲ IITHAN ライブ

## 冬の恒例イベント

第27回剣岳雪のフェスティバル

2月11日、冬の恒例イベント「第27回剣岳雪のフェスティバル」が役場前駐車場で開催され、大勢の人でにぎわいました。

用意した約1300食を完売したくま鍋のほか、ぼっかぼか食の広場では約50店が出店しました。また、雪の影響で例年の倍となる15時間をかけて来町した、友好姉妹都市の九十九里町のはまぐり焼きや、いわしのつみれ汁の振る舞いもありました。

ステージでは、町出身のギタリスト「IITHAN (イイサン) がい旋ライブ」や、富山県2代目「住みます」芸人「フィッシュ&チップスお笑いライブ」、町内で頑張っている企業やグループなどを紹介する「かみいち元気もん！発表」、シニア向けの健康体操「カミイチビガ体操」を、より幅広い年代の健康づくりに活用できるようにリニューアルした「つるぎくん体操」のお披露目もあり、会場は大いに盛り上がりました。



▲ 大勢の人でにぎわいました



▲ 九十九里町のはまぐり焼き



▲ 「かみいち元気もん！発表」  
上市高校ダンス部の発表

2月11日

## 競技の垣根を越えた交流

スポーツ少年団交流会

2月16日、スポーツ少年団交流会が丸山総合公園総合体育館で開催され、町内の8つのスポーツ少年団、約100人が参加しました。

交流会では、野球、少林寺拳法、柔道、バドミントン、空手、サッカーの各スポーツ少年団が、赤・青・黄の3チームに分かれ、手をつないだまま輪になって、フラフープを順番に通していく「わっかとおし競争」や、カードに記された人物を探し、一緒にゴールする「借り者競走」など、趣向を凝らしたゲームで競技の垣根を越え、交流の輪を広げました。



▲ 借り者競走

2月16日



▲ 町長からお祝い状を受け取る坂井さん

## 100歳おめでとうございます

坂井ナオ井さん

2月17日に坂井ナオ井さん(大岩)が100歳を迎えられ、自宅に伊東町長が訪れお祝いました。

家族らが見守るなか、坂井さんには県と町からお祝い状と記念品が贈られました。

坂井さんは、戦争で夫を亡くしてからは女手一つで5人の娘を育て上げ、孫13人、ひ孫30人、玄孫11人に恵まれました。前日には、その内40人が集い、坂井さんのお誕生会を開かれたそうです。

編み物や読書が趣味の坂井さんは、長寿の秘けつを聞かれると、「くよくよしないこと。いつの間にもや100歳になってしまった。」と笑って話されていました。

2月17日

## 種に三世代が集う

種で三世代ふれあい冬の集い



▲ 山菜料理の準備のようす

1月26日、白萩南部公民館前で毎年恒例の種・三世代ふれあい冬の集いが行われ、町内外で暮らす地区出身者や、ボーイスカウト県連盟上市第1団の子どもたちが、住民らが数日前から作業にあたった高さ5メートルを超えるかまくらやソリ、雪遊びなどをして交流しました。

この集いは、過疎化が進む種地域のにぎわい創出と、祖父母世代と子どもたちとの親睦を深めるため毎年開いているもので、公民館内では地元女性が昨晩から夜通しで準備した山菜料理や鍋料理でにぎやかに会食が行われました。



▲ ソリで遊ぶ子どもたち

1月26日

## 1秒でも早くゴール

第39回上市町民スキー大会



▲ ゴールを目指す選手

2月2日、第39回上市町民スキー大会が千石スキー場で行われ、小学生から一般までの計6部門に18人の選手が参加しました。

選手は、家族らが見守る中、大会コースを果敢に攻めていました。競技は、大回転競技2回の合計タイムで競いあい、各部門の優勝者は次のとおりです。(敬称略)

	小学校 低学年	小学校 中学年	小学校 高学年	一般
男子	富樫 幸太郎 (宮川小1年)	西野 成 (上市中央小4年)	村井 雷翔 (相ノ木小5年)	平井 飛勇
女子	西野 紗 (上市中央小2年)	-	千葉 令奈 (上市中央小6年)	-

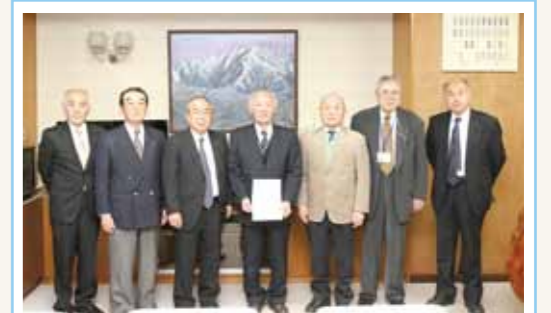
2月2日

## 新しい船出

上市町土地改良区と宮川土地改良区が合併

昨年、合併予備契約に調印していた、上市町土地改良区と宮川土地改良区が正式に合併し、2月3日より「上市町土地改良区」となり、町長に報告に訪れました。

今後は合併のメリットを生かし、運営体制や財政基盤の強化、事務の効率化、事業の一体的な整備による充実などが期待されます。今後、宮川土地改良区に関する問い合わせは、上市町土地改良区(☎472-0455)までお願いします。



▲ 合併認可の報告のようす

2月3日

## 気分はバリスタ

白萩西部公民館でラテアート教室



▲ ラテアートに挑戦する参加者

2月9日、コーヒーショップ「セントベリーコーヒー」のオーナーで、カップオブエクセレンスコーヒー国際審査会の国際審査員でもある富川義之さんを招いて、ラテアート教室が白萩西部公民館で開催されました。

ラテアートとは、エスプレッソにミルクを注いで絵を描くもので、参加した20人の親子らが、初めての体験に悪戦苦闘しながらクマやウサギ、ハートなどの絵を描いていました。中には、ゆるキャラの「ふなっしー」の絵を描く参加者もいて、会場は終始和やかなムードとおいしいエスプレッソの香りに包まれていました。

2月9日

上市保育園幼年消防クラブ



火災防ぎょ訓練

日時▶ 3月23日(日) 午後2時~3時  
 場所▶ 相ノ木地区  
 (相ノ木新町地内)  
 ※訓練実施中は、一部道路  
 で車両通行制限があります。  
 ご協力をお願いします。



春季火災予防運動 3/20(木)~26(水)

これからの時季は、空気が乾燥し、強い季節風が吹くなど、火災の発生しやすい気象状況となることが多く、例年、火災多発期となっています。

一人一人が、火の取り扱いなどに十分注意して、火災を防ぎましょう。  
 ※運動実施期間中は、毎日午後9時に防火サイレンを吹鳴します。

防火のポイント

- ①乾燥時や強風時には、たき火などをしない。
- ②寝タバコや、タバコの投げ捨ては絶対にしない。
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

普通救命講習のお知らせ

日時▶ 4月13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  
 申込期限▶ 4月6日(日)  
 (定員(20名)になり次第締め切り)。  
 ※当日は、講習の5分前に集合し、動きやすい服装でお願いします。



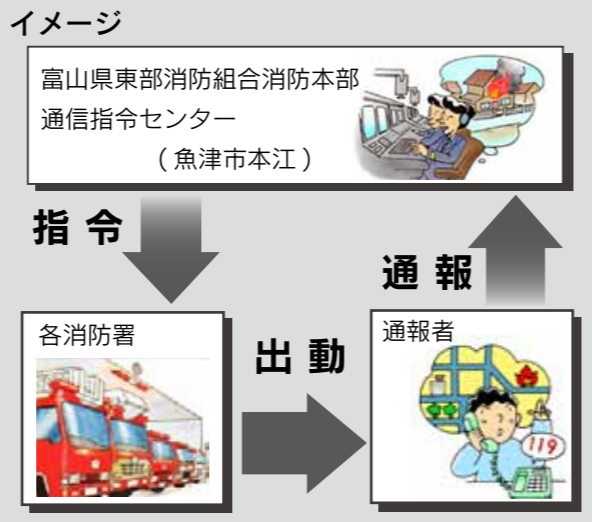
富山県東部消防組合消防本部 通信指令センターの運用を開始します

魚津市、滑川市、上市町、舟橋村の119番通報は、3月10日(月)から魚津市にある「富山県東部消防組合消防本部通信指令センター」で受け付けます。受け付けした119番通報により各消防署に出動指令がかかり、消防車や救急車が出動します。

同指令センターでは、複数の地域からの通報を受け付けますので、住所は必ず上市町から伝えてください。

119番通報時のポイント

火事(または救急)です!  
 住所は、上市町〇〇、△△番地、目標は□□の近くです。  
 火事の場合 → 燃えているもの、燃え移る危険など  
 救急の場合 → 病気やけがの状況、性別、病歴など



3月10日から

※上市消防署の変更はありません

富山県東部消防組合消防本部の一般電話番号が一部変わります

	総務課	消防課	通信指令課
TEL	0765-24-0119	0765-24-7978 0765-24-7979	0765-24-7977
FAX	0765-23-9178	0765-23-9178	0765-23-9191

JICA ボランティア募集

問 国際協力推進員・富山県デスク ☎ 444-2500 E-mail: jicadpd-desk-toyamaken@jica.go.jp

今、開発途上国ではさまざまな分野において、わたしたちの技術・知識・経験が必要とされています。あなたも、海外ボランティアへの扉をたたいてみませんか!?

募集期間▶ 4月1日(火)~5月12日(月)

募集ボランティア▶

- 青年海外協力隊 (20歳~39歳対象)
- シニア海外ボランティア (40歳~69歳対象)
- 職種: 農林水産、加工、保守操作、土木建築、保健衛生、教育文化、社会福祉、観光・商業、スポーツなど多種

次の日程で「体験談&説明会」を実施します。予約・参加費は不要です。

内容は事業概要、応募要領説明、経験者との交流、個別相談、語学ガイダンス等です。

月日	時間	会場
3月29日(土)	10:30~12:30	公益財団法人とやま国際センター 研修室A (インテックビル4階)
4月17日(木)	18:30~20:30	公益財団法人とやま国際センター ラウンジ (インテックビル4階)

町では高齢者運転免許自主返納者を支援しています

問 上市区域交通安全協会(上市警察署内) ☎ 472-0885  
 町民課生活環境班 ☎ 472-1111 (内線141)

高齢者同士の交通事故や高齢者が加害者となる悲惨な交通事故が増えてきています。そこで、町では、悲惨な交通事故の減少を図ることを目的として、富山県公安委員会に運転免許証を自主返納した65歳以上の高齢者に対して町営バスの無料乗車証の交付を行っています。申請される方は、上記までお問い合わせください。

ご寄附感謝

- ▶ 纏(まとい)[専用台付き] 1基 弓庄分団様
- ▶ 福祉基金指定寄附金として96,452円 (剣岳雪のフェスティバル チャリティー募金) 九十九里町姉妹都市友好促進協議会様

善意銀行

- 窓口 / 上市町社会福祉協議会 (平成26年1月11日~2月10日)
- ▶ 20,000円 匿名
  - ▶ 紙おむつ5袋 吉田喜美子様

公 民館だより

Community Center News

3月の予定  
 March

◎公民館行事

公民館名	内容	実施日
音 杉	お楽しみ会	15(土)
宮 川	こども習字教室	6・20(木)
	三世代交流寄せ植え教室	8(土)
南加積	介護予防運動	5・19(水)
柿 沢	陽南バドミントン大会	23(日)
白萩西部	ソーセージ作り	16(日)
	高齢者と子どものつどい	21(金・祝)
弓 庄	事件事故防止対策講座と在宅医療講座	13(木)

◎エンジョイ教室

公民館名	内容	実施日
宮 川	園芸教室	8(土)

◎その他

公民館名	内容	実施日
宮 川	ジュニア囲碁教室	1・8・15・22・29(土)
南加積	こども・おとな・囲碁・将棋教室	1・15(土)



所得税および復興特別所得税、住民税の申告は3月17日(月)までに!

確定申告期限は、3月17日(月)です。期限内に申告を済ませましょう。  
 ※所得税等の納税期限は、3月17日(月)ですが、口座振替にされる場合の振替日は、4月22日(火)となります(安全で確実な口座振替をおすすめしています。)

# お知らせ information ページ

## 募集



### 上市町総合スポーツクラブ アシスタントマネージャー募集

教育委員会事務局生涯スポーツ班  
(内線 348)

アシスタントマネージャーを募集します。興味のある方は上記までお問い合わせください。

#### 応募資格▶

- スポーツに関心のある方
- スポーツクラブのマネジメント(運営・管理)に関心、意欲のある方
- 総合型スポーツクラブの発展や地域のスポーツ振興に寄与する思いのある方

## 人居待機者募集

建設課管理建築班 (内線 317)

#### 募集住宅▶

町営住宅 (宮川・和合・稗田・陽南住宅)  
稗田特定公共賃貸住宅  
(中堅所得者向け住宅)

受付期間▶ 3月3日(月)～17日(月)

※重複しての申込みはできません。

③入居募集ではありません。

## 医学生修学資金貸与生募集

福祉課保健班 (☎ 473-9355)

町では、将来かみいち総合病院に勤務しようとする医学生または大学院生を対象に修学資金を貸与します。貸与を受けた1.5倍に相当する期間、勤務した場合には、返還を免除します。

申込み締切日▶ 4月25日(金)

※要件などの詳細は、上記までお問い合わせください。

## 学校図書館司書(嘱託)募集

教育委員会事務局学校教育班  
(内線 343)

職種と人員▶ 学校図書館司書 / 1名  
勤務地▶ 町内小・中学校ほか  
資格等▶

- 図書館司書資格所有者
- 普通自動車免許を保有している方
- パソコン操作可能な方

雇用期間▶ 平成26年4月1日～  
平成27年3月31日

勤務時間▶ 月～金曜日の午前8時  
30分～午後5時15分

※詳細については上記までお問い合わせください。

## 町民農園利用者募集

産業課農政地籍班 (内線 325)

町民農園は、自分で好きな作物を育て収穫する農園です。おいしい農作物を育てる楽しさを味わってみませんか？

場所▶ 広野地内(つるぎの味蔵正面)

募集期間▶ 3月3日(月)～20日(木)

募集区画数▶ 若干数(1区画20㎡)

年間利用料▶ 3,000円 / 1区画

申込み方法▶ 申請書(産業課窓口  
または役場ホームページからダウンロード)を提出ください。若干数の募集のため、応募多数の場合は抽選。



## 奨学生募集

教育委員会事務局学校教育班  
(内線 346)

町では、次の奨学資金事業を行っています。

### ①奨学金給付制度

対象▶ 高等学校以上の学校に通っていて、学資の支弁が困難な方など

申込み締切日▶ 4月27日(金)

### ②学資に対する利子補給金の交付制度

対象▶ 町にある金融機関から奨学資金の融資を受けた方

申込み締切日▶ 12月14日(金)

※給付要件などの詳細は、上記までお問い合わせください。



## 開催

### 第10回子育て支援教室

(株)上市まちづくり公社 (☎ 473-2375)

#### Balloonで遊ぼう!

県内を中心に教室やイベントで活動するバルーンアーティストが皆さんのリクエストに応じて自由自在に作品を作ります。

風船のプールも出現!

日時▶ 3月14日(金)

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▶ Kyoudai Balloon

持ち物▶ タオル・お茶



## もの忘れ相談会

上市町地域包括支援センター  
(☎ 473-2811)

もの忘れで心配の方お気軽にご相談ください(要予約)。

日時▶ 3月24日(月) 午後2時～4時

場所▶ 保健福祉総合センター1階  
福祉センター

相談担当▶ かみいち総合病院  
神経精神科部長 岡部彰人氏



## お知らせ

### シルバー人材センター からののお知らせ

☎ 472-4567

#### 働く仲間を募集しています!

シルバー会員を募集しています。お気軽にセンターへご連絡ください。

配分金と事務費を4月1日から次のとおり改定します。

「配分金」の内の消費税率

5% (現行) → 8%

「事務費」の事務費率

7% (現行) → 8%

ご理解のほどよろしくお願ひします。

## 軽自動車税の登録変更

財務課課税1班(内線137)

「軽自動車税」は、毎年4月1日現在の軽自動車等の所有者または使用者に課税されます。現在所有していないなど、状況に変更があった場合には、廃車や名義変更の手続きを、次の担当機関にて速やかに行ってください。

#### 届出先▶

○原動機付自転車(125cc以下)・  
小型特殊自動車・ミニカー

→ 財務課課税1班



○軽二輪自動車(125cc超)・二輪の小型自動車

→ 北陸信越運輸局富山運輸支局  
(☎ 050-5540-2044)

○軽三輪・軽四輪自動車

→ 軽自動車検査協会富山事務所  
(☎ 423-8472)

## 固定資産台帳縦覧期間

財務課課税2班(内線133・134)

固定資産課税台帳の縦覧期間は4月1日(火)から4月30日(水)まで(ただし、土・日・祝日は除く。)となっています。

## 「大人の遊び、33の富山旅。」春版が始まります!

富山県観光課 (☎ 444-3200)・産業課商工観光班(内線361)



上市町では、県と市町村が連携して大都市圏からの観光誘客を図るため、共同観光PRを展開しているところ。

2015年3月の北陸新幹線の開業を控え、県内8市2町(富山市、高岡市、射水市、氷見市、黒部市、砺波市、小矢部市、南砺市、上市町、朝日町)と連携し、「大人の遊び、33の富山旅。」と題して、特別体験プログラムを実施し、富山の魅力を発信することで、大都市圏からの観光誘客を図っています。秋の17体験プログラムに引き続き、春の16体験プログラムを開始します。

体験期間▶ 3月1日(土)～5月6日(火)

33の特別体験プログラムのうち春の体験プランとして16プランを実施。花と祭りと美食をテーマに富山の新しい一面が見られる内容が盛りだくさんです。ハンドブックを手に入れてあなたの知らない富山を大人旅してみてください。

ハンドブック設置場所▶ 観光案内所、道の駅、空港

詳細は、ホームページ(<http://33toyamatabi.jp/>)をご覧ください。

上市町が舞台のプログラム▶

### 1 八十八&護摩堂山歩きで楽しむ、匠の痛み 草料理×森のリトリート1

和風オーベルジュ「八十八」の料理人がガイドとなり、送電線ツアーと称して絶景と森の生命を訪ね歩きながらの山菜摘み。自分で摘んだ山菜が圧巻の腕で調理され、北アルプスの山の旬の幸に舌鼓を打つことができます。

### 2 大岩そうめん&花の家で楽しむ、超ヘルシーグルメ×森のリトリート2

大岩そうめんを食し、千歳溪をたどり、「花の家」を訪ねる旅。上市町特産のしょうがドリンクをいただきながら、ゆったりとなされる時間を楽しみぜひいつかいつかお待ちしています。



## 3月定例会日程

4日(火) 本会議、全員協議会  
5日(水) 全員協議会  
6日(木)～7日(金) 議案調査日  
8日(土)～9日(日) 休会  
10日(月)～11日(火) 本会議  
(一般質問等)

12日(水) 議案調査日  
13日(木) 全員協議会  
14日(金) 常任委員会  
15日(土)～16日(日) 休会  
17日(月)～18日(火) 常任委員会  
19日(水) 全員協議会  
20日(木) 全員協議会・本会議

※本会議については、ケーブルテレビNet3(アナログ8ch・デジタル121ch)にて生中継されます。詳しくは「チャンネルかみいち」をご覧ください。

## 3月の相談

### 【年金相談】

日時▶ 25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▶ 12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▶ 11日(火) 午前9時～11時

### ■結婚相談

日時▶ 11・25日(火) 午後1時～4時

### ■心配ごと相談

日時▶ 19日(水) 午後1時～3時

## 3月の納税

### 【町税夜間納税相談】

日時▶ 31日(月) 午後5時～8時  
場所▶ 財務課10番窓口

# 保険



## 高額介護合算療養費の支給申請手続きについて

国民健康保険および後期高齢者医療制度では、医療と介護の両方に自己負担があり、その自己負担額の合計が基準額を上回る世帯に高額介護合算療養費を支給しています。

2月中旬に支給対象見込みの方へ申請手続きのお知らせを送付しました。

しかし、次の方については、自己負担額の把握ができないため、支給対象となる方であっても申請手続きのお

知らせを送付することができません。ご確認のうえ手続きを行ってください。

＜支給対象の確認が必要な方＞

平成 24 年 8 月から平成 25 年 7 月末までの間に、

- ① 他市町村から転入された方
- ② 他の医療保険制度から移行された方

なお、手続きの際は、対象期間中に加入されていた医療および介護保険者が交付する自己負担額証明書を提出していただくことになります。

## 国民健康保険への加入・脱退手続きについて

就職や退職などで国民健康保険（国保）に加入・脱退されるときは、異動があった日から 14 日以内に届け出が必要です。

職場の健康保険等に加入しても、ご自身で国保脱退の手続きをされない限り、自動的に資格喪失にはなりません。国保の保険証と職場の健康保険証および印鑑をお持ちのうえ、届け出をしてください。

### 上市をもっと知ろう

#### 「第 15 回かみいち時間」

日時▶ 4月12日(土) 14:00～(受付:13:45～)

場所▶ 西田美術館

講師▶ 高橋ゆり氏 (西田美術館学芸員・画家)

テーマ▶ ディスカバー “ランドマーク”

「美術館の楽しみ方ー満喫! 西田美術館ー」

参加費▶ 1,000 円 (入館料込・飲み物付)

申込期限▶ 4月9日(水) ※定員 15 名

電話またはメールにてお申し込みください。

お申し込み・お問い合わせ▶

産業課商工観光班 (内線 364)

E-mail. kamiichi\_jikan@town.kamiichi.toyama.jp

#### 「第 14 回かみいち時間」

#### も参加者募集中です!

日時▶ 3月8日(土) 14:00～(受付:13:45～)

場所▶ 上市町文化研修センター 2階 研修室

テーマ▶ 3.11 から 3 年、富山で地震を考える

講師▶ 丹保俊哉氏 (立山砂防カルデラ博物館学芸員)

参加費▶ 1,000 円 (お菓子付)

申込期限▶ 3月5日(水) ※定員 40 名

### 新シリーズスタートのお知らせ

3 年目に突入する「かみいち時間」に、新シリーズが加わります。

町の “人” や “ランドマーク” にスポットを当てていく「ディスカバーかみいち」です。

ご期待ください。



### 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)

広告

## 放課後児童クラブの申込み受付

放課後児童クラブでは、仕事などにより、昼間保護者が家庭にいない小学生 (新 1 年生から 3 年生) を対象に、放課後を健やかに過ごせるようお手伝いしています。

平成 26 年度の申込期限は、3 月 10 日(月)までです。

クラブによって開所時間や日数、活動内容が異なりますので、希望される場合は次の各クラブまで直接お問い合わせください。

施設名	電話番号
上市中央放課後児童クラブ	090-5685-7602
宮川放課後児童クラブ	472-0620
相ノ木こどもふれあい館	472-5646
南加積放課後児童クラブ	472-0390

### 年金だより

## 国民年金後納制度で将来の年金額を増やせます

後納制度は、過去 10 年間に納め忘れた保険料を納付することにより、将来の年金額を増やすことができるものです。

また、年金を受給できなかった方は後納制度を利用することで年金が受けられる場合があります。

過去 10 年以内に納め忘れの保険料がある方は、ぜひ後納制度をご利用ください。

なお、後納制度が利用できる期限は平成 27 年 9 月 30 日までとなっています。お早めに申し込みください。

## 後納保険料の納付書の「使用期限」にご注意ください

すでに後納制度を申し込まれた方で、平成 16 年 4 月以降の後納保険料の納付がお済みでない方は、納付書に記載された使用期限 (平成 26 年 3 月 31 日) までに納付をお願いします。

なお、使用期限までに納付できなかった方が、平成 26 年 4 月以降に納付を希望される場合は、新たな加算額に

よる納付書を発行しますので「国民年金保険料専門ダイヤル」または魚津年金事務所にご連絡ください。

#### ご注意

平成 16 年 3 月以前の後納保険料は、10 年を超えるため平成 26 年 4 月以降は納付できません。

## 後納制度の申込み・納付書の再発行のお問い合わせは

国民年金保険料専門ダイヤル (ナビダイヤル) 0570-011-050

※お問い合わせの際は「基礎年金番号」のわかるものをご用意ください。

※ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。

ただし、一般の固定電話以外 (携帯電話等) からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

050 から始まる電話でおかけになる場合は 03-6731-2015 ※ 通常の通話料金がかかります

#### 受付時間

月曜日	午前 8 時 30 分～午後 7 時
火～金曜日	午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
第 2 土曜日	午前 9 時～午後 4 時

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後 7 時まで相談をお受けします。

※祝日 (第 2 土曜日を除く)、12 月 29 日～1 月 3 日はご利用いただけません。

### 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)

広告

Culture

### 北アルプス文化センター 催し案内 ☎ 473-1818

#### 爆笑！お笑いライブ in 上市

日時 ▶ 3月21日(金・祝)  
 開演:午後2時  
 開場:午後1時30分  
 入場料 ▶ 3,000円【全席指定】  
 ※3歳以上有料(3歳未満でも座席が必要な場合は有料)  
 出演者 ▶ コージー富田、U字工事、マギー審司、ゆうぞう



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	2 9 16 23
ママのリフレッシュピクス	㊦ 日	10:30	3 10
さんさんジュニアピック	㊤ 月	18:00	3 10
ジュニアバレー	㊤ 月	19:00	3 10
はつらつ卓球(ラージ球)	㊤ 火	10:00	4 11
シニアエクササイズ宮川	㊤ 火	13:30	4 11
気軽に卓球(硬式球)	㊤ 水	10:00	5 12
シニアエクササイズ相ノ木	㊤ 水	13:30	5 12
サッカー教室	㊤ 水	18:00	5 12
楽しく卓球(ラージ球・硬式球)	㊤ 木	10:00	6 13
オープン水泳教室(ウォーキング&ストレッチ)	㊥ 木	14:15	6 13 27
ストレッチヨーガ	㊥ 木	15:30	6 13
フラダンス	㊥ 木	19:30	6
やわやわピクス	㊥ 金	10:30	7 14
パワーヨーガ	㊥ 金	19:30	7
さんさんスポーツ教室	㊦ 土	15:00	1 8
レクトラ(トランポリン)	㊦ 土	16:10	1 8

- ㊦ カミール
- ㊥ 働く婦人の家
- ㊤ 宮川公民館
- ㊤ B&G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

### スポーツ安全保険

平成26年度のスポーツ安全保険の加入受付が3月から始まります。万一のケガや賠償責任に備えて加入しましょう。

**対象となる事故** ▶ 団体活動中の事故  
往復中の事故

#### 保険期間 ▶

平成26年4月1日午前0時  
 ~平成27年3月31日午後12時

申込受付 ▶ 平成26年3月1日から

☎ 教育委員会事務局生涯スポーツ班(内線348)

対象者	補償対象となる団体行動	平成26年度年額掛金(1人当たり)
子ども (中学生以下)	スポーツ・文化・ボランティア・地域活動	800円
	上記+個人活動	1,450円
大人	高校生以上	800円
	文化・ボランティア・地域活動など	1,850円
	スポーツ活動・スポーツ活動の指導	1,300円
	子どものスポーツ活動の指導	1,000円
65歳以上	スポーツ活動	11,000円
全年齢	危険度の高いスポーツ活動	
短期スポーツ教室 (インターネット加入限定)	開催期間3か月以内の スポーツ教室の活動	800円

### アルプスの湯 ☎ 473-9333

【3月の催し物】(午後0時30分~ 観覧無料)

- 1日(土) 松前一座 公演
- 8日(土) 相撲甚句 公演
- 15日(土) 劇団「絆」歌謡舞踊ショー
- 22日(土) 藤山一座 公演
- 29日(土) もみじの会 歌と舞

【ゆったりおとくスタンプラリー実施中】

5月31日(土)まで

8カ所の温泉施設を巡るスタンプラリーを実施。  
 最初の4施設を巡ると共通無料券を1枚、  
 残りの4施設を巡るとさらに2枚プレゼント。  
 (詳しくはフロントまで)

### うえるねす通信 ウエルネススポーツセンター ☎ 473-2070

#### ご家庭での「やわやわ基礎運動」!!

~自宅ですぐにできる部分引き締めのご紹介~  
 今回は、「自宅で簡単にできる背中引き締め」をご紹介します。1日10回、2~3セットをぜひ、試してみましょう。「後ろ姿に年齢が出る」とも言われています。背中を引き締めることで、10歳若返り!!

#### 背中の中の肉スッキリ! 部分引き締めエクササイズ

①うつぶせに寝て、肩の真下に手を置きましょう  
 ②ゆっくりと肘を伸ばし、上体を斜め上に引き上げましょう  
 ③腰をそりすぎないように



#### 猫背を解消してスッキリ! 部分引き締めエクササイズ

①肩幅よりも広くタオ ②両肘を内側へ寄せるように曲げ  
 ルを持ちましょう ましょう



当センターでは、あなたにぴったりの運動方法をアドバイスします。まずは、体を慣らしたい、と言う方には、教室も開催しています。興味のある方は、当センターまでお問い合わせください。

### 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 ▶ 5日(水)、8日(土)、19日(水)、22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)

#### 【工作教室】

講師 ▶ あかり工房 KAZU 浦田和夫氏  
 日時 ▶ 15日(土) 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 ▶ 20日(水) 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 ▶ 16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

- 茶道(遠州) 19(水)
- 茶道(表流) 13・27(木)
- 茶道(裏千家) 27(木)
- 煎茶(皇風) 3・17(月)
- 華道 10・24(月)
- 料理(昼) 6・20(水)
- 料理(夜) 7・28(金)
- 書道 10・24(月)
- ペン習字 12(水), 24(月)
- 手芸・手紙 4・18(火)
- パッチワーク 5・19(水)
- 刺し子・リフォーム 11・25(火)
- レザークラフト 15・29(土)
- 木目込み・押絵 6・20(水)
- ちぎり絵 12・26(水)
- 絵てがみA 18(火)
- 絵てがみB 11・25(火)
- 組みひも 14・28(金)
- リアリティフラワー 10・24(月)
- フラワーデザイン 4・18(火)
- オカリナ 11・25(火)
- 大正琴 6・20(水)
- 相撲甚句 7・14・28(金)
- 民舞踊 14・28(金)
- 盆踊り 14・28(金)
- 3B体操 3・10・17・24(月)
- フォークダンス 5・12・19・26(水)
- 社交ダンス(火) 4・11・18・25(火)
- 社交ダンス(水) 5・12・19・26(水)
- フラダンス 8・15・22(土)
- 心太極拳 10・24(月)
- 吹き矢 4・18(火), 6・13・20・27(木)

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

##### 絵本のよみかき会の会

日時 ▶ 9日(日) 午前11時~ 場所 ▶ 絵本コーナー

##### 読書会

『天狗争乱』 吉村 昭 / 著

日時 ▶ 28日(金) 午後1時30分~ 場所 ▶ 3階対面朗読室

##### 一般書

###### 世界の学校

二宮 皓 / 編著

ドイツやフランス、フィンランドなど、世界各国の学校の日常風景や特色、教育制度が詳しく紹介してあります。取り上げられている国は多彩です。世界の学校を比較することで、固有の文化、風習、学校観、教育観、人間観を知ることができます。

##### 児童書

###### ひなまつりのお手紙

まはら三桃 / 作 朝比奈かおる / 絵

ちよつと厳しいおばあちゃんの家におひなさまをかざるお手伝いに行ったゆいちゃん。七段飾りのおひなさまの重箱の中身が気になりました。おばあちゃんが出たときに、そっと開けると…。おばあちゃんのひみつ、見つけちゃった!

##### 一般書

皇帝フリードリッヒ二世の生涯 上・下…… 塩野 七生 / 著  
 石川県人と富山県人のえっポイント!? …… 矢野 新一 / 著  
 穴…………… 小山田 浩子 / 著

##### 児童書

昭和の子ども生活絵図鑑 …… 奥成 達 / 文 ながた はるみ / 絵  
 いすおばけぐるぐるんぼー …… 角野 栄子 / 作 はた こうじろう / 絵  
 おりがみにんじゃ…………… つきおか ゆみこ / 作

### えほんしつ

#### ゆめぽっけ

☎ 472-2211

#### おはなしよびよの会

毎週月曜日  
 午前10時30分~

#### おりがみ教室

8日(土) 午前10時30分~

#### おはなし会

1・15・22・29日(土) 午前10時30分~



電話やホームページから本を探ることができます。





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11月生	3月6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12月生	4月3日(木)			
1歳6か月児健診	平成24年8月生	3月12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9月生	4月9日(水)			
3歳児健診	平成22年11月生	3月27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12月生	4月24日(木)			
離乳食教室	平成25年10月11月生	4月16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7月8月生	4月16日(水)	13:00~13:30	母子健康手帳	※要予約

事業名	実施日	受付時間	相談内容
健康相談	毎週月~金曜日(祝日は除く)	9:00~17:00	子育てや血圧測定、尿検査、健康に関する事、食事にすることなど、お気軽にご相談ください(乳幼児の測定希望は、要問い合わせ)。

## 3月は全国自殺対策強化月間です

平成10年以来3万人以上で推移していた自殺者数は、平成24年は3万人を下回りました(警察庁統計)。しかし、富山県は全国平均よりも依然高い状況が続いています。

また、若者の自殺者は先進国の中でも最悪で深刻な状況は変わりありません。

自殺した方の多くはうつ病などのこころの病気にかかっていたといわれています。

1人の人が一生のうちに何らかのこころの病気にかかる割合は約4人に1人といわれ、こころの病気は決して非日常的なことではなく、いつ自分かなるかかわりません。

自殺するのはその人が弱いからという偏見が今も根深く残っています。

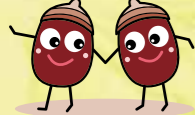
自殺する方は死にたいのではなく、苦難から抜け出したいだけで、ほとんどの自殺は防ぐことができます。

3~5月は自殺者数が増加する月です。一人一人が大切ないのちを守ることに、身近な方と一緒に考え、意識して声かけやゆっくりと話を聴くなどの行動にうつしましょう。



Touchhearts 富山県 上市町

## 1歳6か月児健診の子どもたち



さいとうもつた 齊藤蒼太ちゃんと俐音さん(姉)    あおいしかほ 青石夏歩ちゃんと悠花さん(姉)    はやつきみらん 早月美蘭ちゃん    さかいとうや 坂井柊也ちゃん



たかだ あい 高田 愛ちゃん    たかだこうき 高田恒希ちゃん    かわにしゆづき 河西結月ちゃん    ししどしゆんと 穴戸駿斗ちゃん    はやせえいこ 早瀬瑛梧ちゃん    ひらい あすみ 平井明日美ちゃん    さわだももか 澤田桃香ちゃん



やまがたりゆうた 山形琉大ちゃん    おおいゆ あ 大井結彩ちゃん    さわだたいせい 澤田大晴ちゃん    どいあさひ 土井朝陽ちゃん    よしだ かい 吉田 権ちゃん    よしざき ゆの 吉崎由乃ちゃん    ひぐちよしまさ 樋口義真ちゃん

## 3月1日(土)から3月7日(金)は子ども予防接種週間です

お子さんの定期の予防接種はお済みですか？  
4月からの入園・入学・進学等に備えて、必要な予防接種を受け、病気を予防しましょう。

特に年長児(平成19年4月2日生~平成20年4月1日生)が対象の麻疹風しん2期は、接種期限が3月31日までとなります。接種が済んでいない方は早めに接種を済ませましょう！

予防接種券および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うえ保健センター窓口にお越しください。

### 介護保険アレコレ

## 介護保険サービスを利用するには？

☎ 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

介護保険のサービスを利用するときは、まず『申請』が必要です。

1. 申請  
上市町の介護保険担当課(地域包括支援センター、居宅介護支援事業者に代行依頼可)に申請手続きをします。

【申請に必要なもの①認定申請書②介護保険証③主治医意見書】

2. 訪問調査を実施  
親族等の立会のもと、認定調査員(中新川広域職員)が訪問調査します。

3. 介護認定審査会による審査判定  
訪問調査の結果や主治医の意見書などをもとに、保健・医療・福祉の専門家構成する介護認定審査会で審査判定します。

4. 認定結果を通知  
原則、申請日から30日以内に認定結果通知と結果を記載した保険証を本人に送付します。認定された方は「要支援1、2」、「要介護1~5」の区分に分けられます。

※要支援、要介護に該当しない場合は「非該当」となります。

5. 介護サービス計画を作成  
居宅サービス、施設サービス等を受けるためのケアプランの作成をケアマネージャーに依頼します。  
(依頼先)「要支援1、2」⇒上市町地域包括支援センター  
「要介護1~5」⇒各居宅介護支援事業所等

6. 介護サービスまたは介護予防サービスを利用  
各介護サービスの利用者負担は1割です。

### 【3月の保険料】

普通徴収 随1期(3月31日納期限) 特別徴収 なし

## こどもの城 (3月予定) ☎ 473-0001

休館日 16日(日)

乳幼児教室(子育て相談)  
午前10時30分~  
ぞう組 5日(水)  
うさぎ組 6日(木)  
ちびっこ広場(6か月~1歳頃) 4・18日(火)  
合同乳幼児教室(さよならの会) 12日(水)



クラブ  
将棋 8・22日(土) 午前10時~  
合唱 1・15日(土) 午前9時~

教室  
体操(集団ゲーム) 15日(土) 午後2時~  
子どもクッキング 1日(土) 午後1時~  
お話の会 20日(水) 午後3時40分~

イベント  
春を呼ぶ集い 15日(土) 午後1時~  
造形教室 25日(火) 午後1時30分~  
春のお茶会(おたっしや家との交流) 28日(金) 午前10時~

その他  
布バッグ・ポーチづくり 2・23日(日) 午前10時~11時  
布バッグ・ポーチづくり 9日(日) 午前10時~11時



かみいち総合病院 産婦人科部長 新井 昇

月経について深く考えたことはありませんか？女性であれば毎月やっていくものですが、ある一定の決まりがあり、思春期になると視床下部(下垂体)と卵巣といったホルモンの働きが、おこり、15歳で初経をみず、18歳まで起こらないものを異常としますが、中学3年生までにこない場合は一度受診してもいいかもしれません。閉経についてはよく50歳といわれますが、自分の印象では

53歳から伸びています。52歳から伸びて普通な月経がある方も多いと思いが、寿命が延び、食生活や環境の変化が関連していると思います。しかし、薬を使っている方でも55歳以上出血がある方は子宮の奥のほう(内膜)の検査をお勧めします。子宮体ガン(内臓ガン)が起りやすい年齢だからです。月経について一般的に、月経は25~36日、持続日数は3~7日、月

経血量は20~120mlが正常となっていて、ここから外れた場合は月経異常の範疇になるわけですが、その人の持病、内服薬、体調、ストレスなどで容易に月経のバランスが崩れます。また卵巣の異常だけでなく、視床下部や下垂体といった中枢の異常が関与することもありますが、いつもと違う月経だぞ!という感じが受診の目安です。相談からでも大丈夫です。

●平成 26 年 3 月～ 4 月セミナー情報●

1. 第 2 回未来創造フォーラム in かみいち  
～活気ある町に、活気ある企業にする為に～

このフォーラムの目的は、上市の産業面からの将来像を描くことです。昨年 8 月に開催し、好評だったことから第 2 回を企画いたしました。第 1 部では上市町の産業界で各世代を代表する経営者の方々に講話をいただき、第 2 部では異業種交流グループディスカッションを実施。前回のディスカッションの意見発表からは、町内の優秀な企業の存在を若者により認知されるよう「情報発信」を強化する必要があるなど、様々な意見が出されました。今回も実り多いフォーラムにしたいと考えています。

開催日◆平成 26 年 4 月中旬（予定）

内容◆[第 1 部]13:30～ 上市町の経営者による講話

[第 2 部]15:00～ グループディスカッション

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、上市町在住者、創業を希望される方

定員◆30 名程度（要事前申込 定員を上回る場合は上市在住者・勤務者を優先いたします） 受講料◆無料

参加者募集！



2. これだけは知っておきたい！情報セキュリティと対策

開催日◆平成 26 年 3 月 19 日（水）13:30～ 16:30

内容◆[第 1 部]情報セキュリティとリスクを知ろう！

- 情報セキュリティ事故が与える企業への影響
- 減らない迷惑メールや増加する標的型攻撃メール

[第 2 部]モバイルを安全に使う！

- スマートデバイスの脅威とセキュリティ対策事情
- 今、流行りのソーシャルメディア（SNS）の脅威と対策

[第 3 部]オフィスと日常業務の情報セキュリティ対策

会場◆カミール 3 階 サークル室 1（上市町西中町 11）

講師◆川合紀子氏（有限会社ステップアップ 代表取締役社長）

対象◆就業者・事業主の方、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



川合紀子氏



3. おもてなしスペシャリスト認定講座（仮）

開催日◆平成 26 年 4 月 8 日（火）～ 4 月 11 日（金）

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。これまで上市町で実施した当講座において、54 人の「おもてなしスペシャリスト」が誕生しました。今年度も講座を実施し、「おもてなしの心」があふれる町を目指します。

会場◆つるぎ恋月（上市町湯上野 1）

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

対象◆就業者・事業主の方、創業を希望される方

4 日間通しての受講が可能の方

定員◆20 名程度（要事前申込） 受講料◆無料



Pick up!

2 月 11 日に開催された「劔岳雪のフェスティバル」にて、ドレッシング、ジャム、ブレンドティーの試食・試飲会を行いました。ドレッシングは地元産の食材を使用した「わらびみそドレッシング（オリーブオイル、米油の 2 種）」、「ずいきドレッシング」を出品しました。皆様に大好評で、「早く販売してほしい」との声もありました。試食された方々に、どの味が一番おいしかったかシール投票を行い、その結果「わらびみそドレッシング（オリーブオイル）」が 1 番人気でした。



現在試作中のもう 1 品、「上市九宝茶」が今回初お見えとなりました。上市産メグスリノキ・エゴマ他全 9 種をブレンドしました。多くの方の試飲アンケートを基に「定番のお茶」となるよう仕上げていきます。

また、上市産のかりんを使用したジャムも試食していただきました。皆様からたくさんの「おいしい」というお言葉に加え、「もっとこうしたらいい」とのアドバイスもいただけたので、これからも研究、試作を重ねていきたいと思っております。

町民の皆様のお声を聞けた、とても良い機会になりました。ご協力いただきありがとうございました。

Pick up!

1 月 21 日「IT で農業活性化セミナー 第 2 回」を開催しました。株式会社笑農和の下村豪徳氏を講師に、今回は「IT を使った農業の生産性向上」をテーマにご講義頂きました。



“攻め”の IT 活用として、今回は生産計画の作成実習も行い、事前の計画をきちんとしておくことで、生産性にも結び付くことを学びました。

また、顧客管理においては付加情報を入手することで、別商品の販売提案やサービスの提供など、顧客情報を活用した販売アプローチの機会を増やすことをご提言頂きました。

上市町での農業の活性化について、休耕地の活用や単身者用の少量商品の開発など、受講生からも様々な意見を頂きました。今後上市においても農業への様々な取り組みが発展していくことを期待しております。

Pick up!

現在、上市町への観光客に向けたガイドブックを作成中です。その名も、『かみいちゆるりん BOOK』！ ゆっくり、ゆったりと上市町を楽しむツアープログラムが満載です。どうぞ、ご期待下さい！



＊食養生のススメ⑤ーホタルイカの辛子酢の物ー＊

食事としての家庭薬膳を提案するこのコーナー。今回は、伝承料理としておなじみの「ホタルイカの辛子酢の物」を紹介しします。家庭薬膳の澤井保子先生は、「ホタルイカには、血液を補強し身体を潤す作用、肝臓と腎臓の機能回復、血中コレステロール値の増加抑制、体力強化作用があるほか、ビタミン A や DHA、EPA が豊富で、栄養も優れた食材です。一物総体（まるごといただくこと）なのも素晴らしい、春の薬膳です」と話されました。

そのほか、「ふきのとうやタラの芽、ウド、セリ、フキ、菜の花、タケノコなど春の野菜には苦味があるものが多いですが、苦み成分には冬の間に活動が停滞していた胃腸の動きを刺激し、身体に溜め込んだ老廃物を排出する作用があります。ほろ苦い春野菜にはデトックス効果もあると言えます」とのこと。旬の野菜を意識して食べることが大切ですね。

おすすめ家庭薬膳レシピ vol.5



ホタルイカの辛子酢の物

- 分葱● 発汗作用で風邪を追い払い、気の巡りを良くする
- わかめ● 利尿、むくみ解消、血圧降下

- 酢● 疲労回復、イライラ鎮静
- 味噌● ストレスを解消
- 菊花● 平肝、熱をさます

ホタルイカを茹で、目玉を除く。分葱を熱湯に通し、水につけて粗熱をとり、良く絞って 3cm 程に切る。わかめは水で戻り、水気を絞り適当な大きさに切る。酢大さじ 2、味噌大さじ 3、砂糖大さじ 2、和辛子小さじ 1 を混ぜ合わせて辛子酢味噌を作る。器に盛り付け、辛子酢味噌をかける。さっと茹でた菊花を添えて出来上がり。

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/>

梶富美恵さん・瑠莉花さん親子

第7回ウイズガス

全国大会

かがみいち元気もん

紹介!

上市町で頑張っている人を紹介します。



全国親子クッキングコンテスト 準グランプリ

1月26日、東京都の東京ガス新宿ショールームで開かれた、第7回ウイズガス全国親子クッキング全国大会で、上市中央小学校5年の梶瑠莉花さんと母親の富美恵さんが応募総数 36,356 通の中から準グランプリを受賞しました。

梶さん親子は、富山・石川両県の応募総数 739 組のなかから勝ち抜いた親子 8 組で行われた北陸地区大会を制し、各地区の予選を通過した 14 組が出場する全国大会へコマを進めました。

全国大会では、「るーさん家の越中うまいもん大集合!スペシャル」と題し、地元の旬な素材をふんだんに使った献立を調理しました。

「るーさん家の越中うまいもん大集合!スペシャル」を紹介

富山の旬の野菜や、里いもや、しょうゆ、みそ、しょうがなど上市町の食材をふんだんに使ったメニュー。

炊き込みごはんの具材として使った干したきのこは、夏休みの自由研究で行った野菜を干す実験から生まれたアイデア。干すと甘み、うまみ、香りが増します。

野菜は皮ごと使用したり、皮を別の料理に使ったりと環境にも配慮しています。



干したらときのこの炊き込みごはん

パンナコッタ ずいき入り上市でしようがソース

富山野菜を上市特産里いもソースで

特価でやわらかふんわり鶏

皮のさっぱり炒め

厚揚げの噛んだらじゅわーと焼き

かわはぎのかぶら蒸し たっぷりとろろ昆布スープ

受賞の喜びを一言

制限時間の1時間で全部作れるように、2人で作業の順番を考え、何度も練習してきましたが、勝手が違うキッチンに悪戦苦闘。

調理中に流れた、上市中央小5年2組のクラスメートからの応援メッセージDVDや、手作りの横断幕、会場まで駆けつけてくれた(瑠莉花さんの)祖父母の応援が力となり、がんばれました。

来年は、親子クッキングコンテストに出場できる最後の年になるので、グランプリ目指してがんばりたいです。



▶伊東町長に受賞報告に訪れた梶さん親子

全国大会のようす



かがみいちTシャツとつるぎくんのエプロンで全国に上市町をPR。



町の人口と世帯数

平成26年2月1日現在

人口	21,913	(-16)	(-272)
男	10,454	(-4)	(-117)
女	11,459	(-12)	(-155)
世帯数	7,866	(-6)	(-6)

( ) は前月比 ( ) は前年比

百歳のお祝いで坂井ナオ井さんを取材させていただきました。孫さんの数をお聞きするのですが、今回は用紙に家系図を書いておられました。なんとその家系図の中に西武ライオンズの炭谷銀仁朗捕手の名前が!坂井さんのひ孫にあたるそうです。部屋には、炭谷さんの幼い頃の写真や、プロ野球での活躍を報じたスポーツ新聞が飾られていました。上市ゆかりのプロ野球選手として炭谷さんの今後のさらなる活躍を期待したいですね。炭谷さんはキャンプ中に参加していませんが、前日に40人の親族の皆さんが集まって誕生会を開いたというものも仲の良さがうかがえました。中には、カナダからお祝いに駆けつけたひ孫さんも!。

先日行われた、富山県町村広報コンクールで「広報かがみいち11月号」のはさがけ体験の写真が入選1席となり、全国に推薦されることになりました。グリーンツーリズム白秋南部協議会の皆さん、貴重な体験を撮影させていただきありがとうございます。クッキング大会で準グランプリになった梶さん親子のように全国でも賞を取れるよう頑張りたいと思います。村上

編集後記

