

# かみいち



## 今月の主な内容

**特集** たばこについて考えよう ……2～4P

農産物直売所 …… 5P  
 スポーツ少年団紹介 …… 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  
 まちの動き …… 18～19P

## 今月の表紙

「種の里」棚田オーナー体験（田植え）  
 （5月25日）

# たばこについて 考えよう



厚生労働省の調査では、日本人の喫煙人口は減少傾向にあります。禁煙したいけど禁煙できなくて苦しんでいる人も多いのではないのでしょうか？また、たばこの煙による健康被害も多く報告されています。今回は、受動喫煙などを中心にたばこについて考えてみましょう。

## 副流煙

たばこの先から出る煙

## 主流煙

喫煙者が吸い込む煙



## 受動喫煙とは

たばこを吸わない人でも、周囲にたばこを吸う人がいれば、嫌でもたばこの煙を吸うこととなります。このように、他人のたばこの煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。

## 受動喫煙の害

副流煙には、主流煙よりもニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍多く含まれており、発がん性のある化学物質も含まれています。実は、喫煙者本人が吸っている煙よりも、周りの人が吸わされている煙の方が有害なのです。

## 妊娠中に喫煙すると

- ・早産、流産、死産になりやすくなります。
- ・無事に産まれた後の赤ちゃんに対するたばこの害も深刻です。

## 喫煙者への影響

- ・血圧が上がリ、心臓に負担をかけます。
- ・血管の内皮細胞を傷め、血液凝固を促します。
- ・肺や気管支に大ダメージを与えます。
- ・息苦しくなります。
- ・味覚が鈍くなります。
- ・歯ぐきが黒ずみ、歯周病にかかりやすくなります。
- ・がんになりやすくなります。
- ・肌や髪、目などの老化を早めます。

など・・・

## 子どもへの影響も大

- ・子どもの誤飲事故原因のトップはたばこです。1歳前後のお子さんには特に注意が必要です。
- ・ぜんそくで苦しむ子どもがいます。ぜんそくの主要原因の1つはたばこです。
- ・将来の喫煙者を作りやすくさせます。

「わかってます。」  
その前に、たばこの害を再確認

## 2 「本当はやめたい」人が増えています。

平成24年度に、無作為に抽出した町内の20歳から64歳までの男女を対象に実施した「上市町民意識調査」では、880人から回答を得ました。この調査から、たばこについて次のような結果が出ました。

喫煙の状況	男	女	全体
喫煙している	37.6%	7.4%	20.6%
喫煙していたがやめた	38.1%	10.7%	22.6%
喫煙したことがない	23.5%	79.1%	54.9%

喫煙者の禁煙の意思	男	女	全体
やめたい	30.6%	45.9%	33.7%
本数を減らしたい	32.6%	29.7%	32.0%

※いずれも他に無回答等があります。

禁煙もしくは減煙を考えている人が65.7%と高くなっています。そこで、町や医療機関等では、禁煙支援として次のような取り組みを行っています。

## 私たちが禁煙を応援します

### 1. 禁煙外来

薬を使って、医師のサポートを受けながら、禁煙を目指します。禁煙の成功率が大きく上がると言われています。一定の条件を満たせば、健康保険が適用されます。

【町内禁煙外来実施医療機関】

- かみいち総合病院 健診センター ☎ 472-5136
- ひの皮膚科クリニック ☎ 472-1800
- 渡辺整形外科 ☎ 472-0103

### 2. 薬局

ニコチンガムなどといった禁煙補助剤が販売されています。禁煙外来にちょっと行くのは気が引けるが、自力ではちょっと自信がない…という人にはお勧めです。

### 3. 上市町保健センター

保健師等が健康に関する情報を発信し、禁煙に取り組むきっかけづくりや働きかけをあらゆる機会を通じて行います。また、受動喫煙防止に配慮した取り組みが積極的に行われるよう支援します。



## 3 できるところからやっつけていこう！

### Interview

禁煙外来を実施しているかみいち総合病院の小橋医師にたばこの影響や禁煙方法について聞きました。



小橋 親晃 氏

かみいち総合病院  
内科副部長・糖尿病センター  
副部長・臨床検査担当部長

### 受動喫煙

実は、2次喫煙よりも3次喫煙の問題の方が深刻です。副流煙は7mしか飛びませんが、体に付着したPM2.5などの有害物質は喫煙者の移動範囲まで広がります。この有害物質は子どものぜんそくや妊産婦に影響を及ぼします。

よく子どものために家の外で吸ってから戻るといいますが、それは全く意味がありません。

### 禁煙の取り組み

公共機関での取り組みは広がっていますが、吸えるところをなくしていく取り組みが必要だと思います。上から言うのではなく、学校や公民館などの草の根からの運動が必要だと思います。

「軽いたばこなら大丈夫」といった誤っ

た知識を持った人が吸い続けていることが多いのも現実です。

いろいろな方法で発信していったって、社会全体を変えていかないといけないと思います。できるところからやっつけていきましょう。

### 禁煙外来

患者さんの大半は、家族（配偶者・子ども・孫）に言われて受診されます。周りの影響も大きいと思います。

昨年度までは年間十数件でしたが、本年度は4月末で10件を越えています。少しずつですが、禁煙の意識の高まりを感じています。

個人によって支援方法が変わりますが、3カ月に5回の処方基本です。

まずは電話を！

現在開催中

# おらっちゃんの店

開催日▶毎週月・水・土曜日  
 場所▶①荒田地内  
 ②南町地内  
 ③パル駐車場  
 時間▶①午前9時30分～50分ごろ  
 ②午前9時50分ごろ～10時5分ごろ  
 ③午前10時5分ごろ～11時30分ごろ

※3カ所の移動販売です。  
 開催時間が多少前後する場合があります。



採れたて  
新鮮!

# 農産物直売所

町には、農家が育てた新鮮な農産物を直売している店が各所にあります。地元で採れた農産物を地元で消費しませんか。期間や時間については変更する可能性がありますのでご注意ください。

問 産業課農政地籍班 (内線325)

開催期間:6月中旬～

## フリーファームかきざわ

開催日時▶毎週日曜日 午前6時から1時間程度  
 場所▶JAアルプスゆうゆう館前



開催期間:6月14日～

## 広野直売所

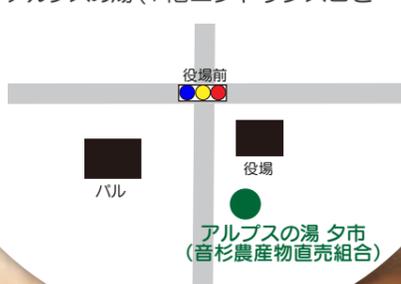
開催日時▶毎週水・土・日曜日  
 午前6時～(売り切れ次第終了)  
 場所▶たこ焼き太郎広野店前



開催期間:6月～12月

## 音杉農産物直売組合

開催日時▶毎週火・木・土曜日 午後1時30分～5時  
 場所▶アルプスの湯(1階エントランスロビー)



### 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

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)

# 4

## 受動喫煙について考えました

2月26日、保健委員研修会で、「受動喫煙の害をなくす」をテーマにワーキングショップを行いました。  
 各家庭や町内会の公民館の状況や取り組みについて、自由に意見交換をしました。そこで出た意見を紹介します。

### 私の公民館では…

「禁煙」の紙を貼りました。それからは、集まりの時にたばこを吸う人がいなくなりました。

誰か何かを言った訳ではないが、周りの目がそういう風になったのか、「吸いたい人は外に」というルールが定着し、たばこを吸う人自体少なくなりました。



会合の時には、灰皿をあらかじめ出す事をやめました。

みなさんの話を聞いて、私の公民館ではたくさんたばこを吸う人が多く、取り組みも進んでいないことに気が付きました。

### 学校での取り組み

たばこを吸わない理由を息子に聞いたところ、中学生の時に授業でたばこの害についてのスライドを見たことが影響しているとの事でした。中学生くらいの時期にたばこの害について、見たり聞いたりして知ることはいいい事だし、必要なことだと思います。



### 私の家庭では…

何十年も喫煙していた夫が、「子どものため」と言ってやめました。

# 5

## みなさんも一緒に考えてみませんか?

町内会ごとの公民館は、子どもから高齢者まで多くの方が集う場所です。皆さんの身近な公民館の受動喫煙防止の取り組みについて考えてみませんか。  
 保健センターでは、本年度から取り組み状況の把握や、勉強会を順次行っていきます。皆さん一緒に受動喫煙について考えてみませんか?

夫は、禁煙パッチを使ったりして禁煙に取り組んでいますが、なかなかうまくはいきません。受動喫煙したくないので、吸うときは外へというルールを決めています。でも寒い時期には守ることが難しいのも現状です。しかし、娘と孫が来た時だけは徹底して守ることができています。



たばこの事でけんかする事もしばしばですが、夫や自分の健康のために、小さなところから一緒に頑張っていきたいです。



# 紹介!!

スポーツ大好きな子どもたち みんな集まれ!

# 上市町 スポーツ少年団

4月20日に丸山総合公園総合体育館で結団式が行われ、1年間の活躍を誓いました。現在、上市町には14のスポーツ少年団があり、たくさんの小中学生が、それぞれのスポーツ活動に励んでいます。町内の全スポーツ少年団の活動を紹介します。

問 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 (内線348)

## 少林寺拳法

武道(少林寺拳法)



「お願いします。」合掌礼から練習が始まります。座禅を組んで精神集中してから実技に入ります。今、茶帯をめざして頑張っています。でも、練習の途中でちょっとふざけたりすることがあります。まだまだ修行が足りません。まずは茶帯がほしいので集中力をつけたいです。みんなと一緒に少林寺拳法を習おうよ。

練習日▶月⑧ 18:45(小学生)、  
19:45(中学生以上)  
場所▶剣道場(私設)  
(代吉岡 秀行 ☎472-6111)

## 上市剣道教室

武道(剣道)



私たちは少人数ですが楽しく剣道を学んでいます。剣道は日本古来の文化の一つです。長い伝統の中で受け継がれてきた礼儀や思いやりの心を学んでいきます。一度見学に来ませんか?

練習日▶月⑧ 19:00  
場所▶上市町武道館  
(代嶋作 勝行 ☎090-3298-2115)



## 上市町空手協会

武道(空手道)



空手道は心・技・体を鍛えるといわれるように、1番に礼儀を大切にします。練習は基本を中心として形や組手をバランスよく行います。みなさん一緒に空手道をしてみませんか。

練習日▶月⑧ 19:00 ⑨ 18:00  
場所▶上市町武道館  
(代平井 恵明 ☎472-1706)

## 上市町空手道

武道(空手道)



空手は「礼に始まり礼に終わる」と教えてもらい、その教えて心も体も強くなり、礼儀も正しくなりました。今年も全国大会やインターハイ出場目指して練習しています。

練習日▶月⑧ 19:00  
場所▶丸山総合公園総合体育館  
(代中村 幹雄 ☎473-1115)

## 上市町柔道

武道(柔道)



私たちは、週2回練習をしています。柔道は「礼に始まり礼に終わる」礼儀を学べるスポーツです。昨年は、新川地区で優勝しました。勝利を目指して、僕たちと一緒に柔道をしてみませんか。

練習日▶月⑧ 19:00  
場所▶上市町武道館  
(代深川 勇 ☎472-3653)



## 上市町ジュニア バドミントンスクール

バドミントン



こんにちは!上市町ジュニアです。僕たちは「一歩でも上へ行けるように」を目標に、大好きなバドミントンの練習に励んでいます。興味のある方は、町民体育館へGO!

練習日▶月⑧ 18:00、⑨ 14:00  
場所▶上市町民体育館  
(代不破 靖 ☎090-1639-7564)

## 上市バドミントンスクール

バドミントン



バドミントンが大好きな1年生から6年生の15人で練習をしています。目標は、全国大会出場です。練習では、大きな声であいさつを心がけています。みなさんぜひ見学に来てください!

練習日▶月⑧⑨ 19:00  
場所▶上市中学校体育館  
⑩⑪丸山総合公園総合体育館  
(代宮本 和典 ☎473-2468)

## 上市サッカー

サッカー



上市町内6つの小学校の6年生から幼児まで47人の子どもたちと5人の指導者で週3回の練習と試合を全員一生懸命がんばっています。元気のある4年生以下募集中!!

練習日▶月⑧ 18:00、⑨ 9:00  
場所▶上市中央小学校  
(代谷吉 竜一 ☎090-1318-5835)



## 宮川

野球



宮川スターズは、野球が大好きな子どもたちでいっぱいです。全員野球で勝利を目指して、試合も練習も楽しく元気にがんばっています。興味のある方は、ぜひ一度練習を見に来てください。

練習日▶月⑧ 18:30、⑨ 9:00  
場所▶宮川小学校  
(代石黒 浩 ☎090-3291-4263)

## 上市ミラクルズ ミニバスケットボールクラブ

バスケットボール



バスケットボールの楽しさは、みんなの思いを一つのボールにのせて、パスをつなぎ、シュートすることです。私たちと一緒にバスケットボールを楽しみませんか?

練習日▶月⑧ 19:00、⑨ 9:00  
場所▶月⑧⑨ 白萩西部小学校、  
⑩⑪丸山総合公園総合体育館  
(代酒井 肇 ☎090-1313-6070)



## 上市さんさんアンテロプス

バスケットボール



私たちは、上市さんさんアンテロプスバスケットボールクラブです。みんなで全国大会出場に向け、一生懸命頑張っています。興味のある方はぜひ見学に来てください。

練習日▶月⑧ 19:00、⑨ 9:00  
場所▶月⑧⑨ 白萩西部小学校、  
⑩⑪丸山総合公園総合体育館  
(代岡部 祐樹 ☎090-3764-9109)

## 北島

野球



僕たちは、野球が大好きな子どもたちの集まりです。全員野球で勝利を目指し試合も練習も楽しくプレーをしています。1試合でも多く勝てるように一致団結し頑張っています。

練習日▶月⑧⑨ 17:00、⑩ 9:00  
場所▶上市町民総合グラウンド  
(代土井 孝嗣 ☎472-1260)

## 相ノホッツ

野球



相ノホッツは、野球が大好きで元気いっぱいの子もたちです。全員野球で声を掛け合い楽しく勝利を目指します。興味のある人はぜひ見学に来てください。

練習日▶月⑧ 18:00、⑩⑪ 試合または練習  
場所▶相ノ木小学校 他  
(代田辺 彰一 ☎090-4684-2672)

## 上市中央ベースボールクラブ

野球



上市中央ベースボールクラブは、6年生から1年生の男女16名で練習に励んでいます。興味のある方は、下記時間帯に練習をしているのでぜひ一度見に来てください。

練習日▶月⑧ 18:00、⑨ 13:00  
場所▶上市中央小学校  
(代高田 昭仁 ☎090-4681-5934)



音杉保育所幼年消防クラブ



【その2】 くま組・うさぎ組のみなさん

防火管理講習のご案内

甲種防火管理講習を次の日程で開催します。

講習日▶ 6月26日(木)・27日(金)

受付期限▶ 6月6日(金)

定員▶ 115名

会場▶ 富山県東部消防組合消防本部

受講費用▶ 5,000円(教材費等)

お問い合わせ先▶ 富山県東部消防組合消防本部消防課

☎ 0765-24-7978

危険物 読みはまっすぐ ゼロ災害

6月8日から14日は、危険物安全週間です

危険物の保安を推進するため、毎年6月の第2週は「危険物安全週間」とされています。

ガソリン、灯油、軽油などの危険物の貯蔵・取り扱いが適切であるか再確認し、危険物による火災や事故の防止に努めましょう。

ガソリン

火災発生の危険度が極めて高い物質で、その貯蔵・取り扱いには細心の注意が必要です。

ポリ容器に入れることや、セルフスタンドで利用客が自ら容器に入れることは禁止されています。

灯油

火災のほか漏えい事故等にも注意が必要です。ホームタンクで貯蔵されている場合は、次のことに注意してください。

○日頃の点検

- ・タンクや配管に、腐食や亀裂等がないか確認する。
- ・転倒のおそれがないかタンクの固定状況を確認する。
- ・タンク内の残量を定期的に確認する。
- ・万一の漏えいに備えて漏えい防止措置を行う。

○容器に小分けする場合

- ・小分け中は、絶対にその場を離れない。
- ・小分けした後は、バルブを完全に閉鎖する。

公

民館だより

Community Center News

6月の予定

June

●公民館行事

公民館名	内 容	実施日
音 杉	女性の会野外視察研修会	17(火)
	こども習字教室	5・26(木)
宮 川	料理教室	17(火)
	視察研修会	7/1(火)
南加積	介護予防運動	4・18(水)
	高齢者の集い	28(土)
柿 沢	敬老会	15(日)
白萩西部	パークゴルフ大会	14(土)
	陶芸教室(ご飯茶わん作り)	28(土)
山加積	ふれあい研修会	9(月)
弓 庄	手芸教室(クラフト)	12(木)
	地区ソフトボール大会	15(日)

●エンジョイ教室

公民館名	内 容	実施日
音 杉	おやつ作り	14(土)
宮 川	父の日プレゼント作り	14(土)
南加積	プレゼント作り	14(土)
柿 沢	おやつ作り	21(土)
白萩西部	プラカード作り	14(土)
弓 庄	行燈作り(和紙に絵を描く)	14(土)

●その他

公民館名	内 容	実施日
宮 川	ジュニア囲碁教室	7・14・21・28(土)
南加積	こども・おとな・囲碁・将棋教室	7・21(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

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.kamichi.toyama.jp/hp/koukoku/index.html>

企画課情報班(内線221)

保 育 料 徴 収 基 準 額 を お 知 ら せ し ま す

平成26年度上市町保育料徴収基準額表(平成26年4月1日)

(単位:円)

階層区分	入所児童の属する世帯の階層区分		徴収金基準額(月額)	
	定義		3歳未満児	3歳以上児
A	生活保護法(昭和25年法律第144号)による被保護世帯(単給世帯を含む)等		0	0
所得税非課税世帯	A階層を除き前年分	B1 前年度分町民税 母子・父子等世帯	0	0
		B2 前年度分町民税 非課税世帯 その他の世帯	4,000	3,100
	C1 前年度分町民税 均等割のみの世帯	母子・父子等世帯	10,000	7,000
		その他の世帯	11,600	8,200
C2 前年度分町民税 所得割のある世帯	母子・父子等世帯	13,000	9,800	
	その他の世帯	14,500	10,900	
所得税課税世帯	A階層を除き前年分	D1 前年分所得税 20,000円未満	25,500	24,900
		D2 " 20,000円～40,000円未満	33,700	27,100
		D3 " 40,000円～81,000円未満	43,200	31,800
		D4 " 81,000円～103,000円未満	43,900	32,700
		D5 " 103,000円～135,000円未満	44,200	33,300
		D6 " 135,000円～413,000円未満	45,000	34,100
		D7 " 413,000円～570,000円未満	46,700	34,600
		D8 " 570,000円～734,000円未満	47,600	35,200
		D9 " 734,000円以上	52,000	50,500

福祉課児童班  
からのお知らせ

内線 7231  
7232



- 1 同一世帯で兄弟姉妹が保育所に入所している場合は、年齢の若い入所児童の保育料が軽減されます。また、3人以上同時入所の場合は、同時入所児童のうち年齢の1番若い入所児童の保育料が無料となります。
- 2 第3子の児童については、保育料が半額になります。
- 3 平成25年度から第4子以降の児童については、保育料が無料となっています。
- 4 階層区分は、入所児童と同一世帯に属して生計を一にしている父母およびそれ以外の扶養義務者(家計の主宰者である場合に限る。)のすべてについて、それらの方の課税額の合計額で決定します。
- 5 保育料は、前年分の所得税と前年度分の町民税課税額状況によって決まりますので、昨年と階層が違ってくる場合があります。
- 6 午後6時から午後7時までの延長保育の実施に対して、延長保育料日額100円(月額2,500円を限度)を徴収します。

子 育 て 世 帯 臨 時 特 例 給 付 金 の ご 案 内

この給付金は消費税率の引き上げに伴う、子育て世帯の家計への負担を考慮して支給するものです。支給には申請が必要ですのでご確認ください。

① 対象児童

平成26年1月分の児童手当(特例給付を含む)の対象となる児童。ただし、「臨時福祉給付金」の対象者および生活保護制度の被保護者は対象外です。

② 支給額

対象児童1人につき、1万円

③ 申請時期

7月1日(火)から10月1日(火)まで

④ 申請方法

該当される方には町から申請書を郵送します。ご記入のうえ、担当窓口へ提出してください。



児 童 手 当 「 現 況 届 」 の 提 出

児童手当を継続して受給していただくためには、年1回現況届を提出していただく必要があります。届けを提出されないと、手当が受給できなくなる場合がありますのでご注意ください。

対象者には6月上旬に児童班より個別に案内を送付しますので必要な書類をそろえて期限内に必ず提出してください。

受付期間

6月16日(月)～30日(月)

# 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・人員▶

- ①薬剤師 / 1 名程度 (上級)  
助産師 / 1 名程度 (上級)  
保健師 / 1 名程度 (上級)
- ②看護師 / 若干名 (上・初級)  
臨床検査技師 / 1 名程度 (初級)  
理学療法士、作業療法士 / 4 名程度 (初級)
- 言語聴覚士 / 1 名程度 (初級)  
介護福祉士 / 3 名程度 (初級)

#### 受験資格▶

- 各職種の国家資格を有する方または平成 27 年 3 月までにその資格を取得見込みの方
- 上級職は、大学 (短大を除く。) で専門の教育課程を卒業または卒業見込みの方
- 介護福祉士は昭和 35 年 4 月 2 日以降、その他の職種は昭和 50 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 27 年 4 月 1 日

受付期間▶① 6 月 2 日(月)～30 日(月)  
② 7 月 1 日(火)～31 日(木)

#### 採用試験▶

- ① 7 月 6 日(日)に役場で第 1 次試験を行います。
  - ② 8 月 23 日(土)にかみいち総合病院で第 1 次試験を行います。
- ※提出書類についてはご確認ください。



公共施設初の Wi-Fi (ワイファイ) (高速無線インターネット環境) がカミール 2 階・3 階で利用できるようになりました。  
Wi-Fi を利用するには、カミール 3 階の(株)上市まちづくり公社で利用申請が必要です。  
問 (株)上市まちづくり公社 (☎ 473-2375)

### 富山県青年議会青年議員募集

教育委員会事務局 生涯学習班  
(内線 344)

第 58 回富山県青年議会の青年議員を募集します。

対象者▶上市町在住の 18 歳から 40 歳までの方、男女問わず

実施期間 (予定)▶

- ・7 月 22 日(火) 開会式、組織議会等
- ・8 月 30 日(土) 学習会
- ・11 月 5 日(水) 本会議、閉会式

応募締切▶6 月 20 日(金)

申込先▶上市町教育委員会事務局  
生涯学習班

### プール監視員アルバイト募集

教育委員会事務局 学校教育班  
(内線 346)

夏休みの間、毎年児童に開放している町内小学校プールの監視員を次のとおり募集します。

応募資格▶高校生以上 (高校生は学校の了解が必要になります。)  
業務内容▶プール開始の準備、監視、後片付けなど

賃金▶時給 800 円

勤務時間▶午前 9 時～午後 4 時

期間▶7 月 25 日(金)～8 月 29 日(金)  
(原則として、土・日曜日およびお盆期間は休み)

#### その他▶

- 普通救命講習を受講していただきます。日時は後日お知らせします。
- プール開放日および時間は、学校によって異なりますので、詳細は各学校へお問い合わせください。また、申し込みも直接各学校へお願いします。

### 上市魅力発見 & 恋活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▶6 月 29 日(日)

会場▶大岩山日石寺  
富山第一ホテル 1 階コメドール他

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。



## 開催

### 子育て支援教室

(株)上市まちづくり公社 (☎ 473-2375)

#### 1 部

ベビーサインでパパママとおはなし

赤ちゃんと手を使ってお話をします。会話の楽しさを早期に体験することで親子の絆やコミュニケーション能力が深まります。

日時▶6 月 14 日(土) 午前 10 時～11 時

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▶0～2 歳児 ※親または保育者同伴

参加費▶無料

講師▶NPO 法人日本ベビーサイン協会  
中村里恵子氏

#### 2 部 地域交流イベント!

上市高校のおにいちゃん・おねえちゃんとおそぼろ

日時▶6 月 14 日(土) 午前 11 時～

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

内容▶読み聞かせ・エプロンシアター・手遊び等

### ～介護予防で健康長寿～ 介護予防教室

上市町地域包括支援センター  
(☎ 473-2811)

身近な会場の教室で一緒に体を動かしませんか? 椅子を使った足腰しっかり体操です。参加費無料。

持ち物▶運動しやすい服装・水分・タオル等

日時▶毎月第 1・3 金曜 ※6/6・6/20  
午前 9 時 30 分～11 時 30 分

講師▶(株)アピアスポーツクラブ  
健康運動指導士

場所▶上市町まちなか交流プラザ  
(カミール) 2 階

体力測定にチャレンジ!! 自分の今の体力 (歩行速度・バランス能力等) を知りませんか? 参加費無料。運動のできる服装でお越しください。

日時▶6 月 15 日(日)  
午前 10 時～11 時 30 分

場所▶上市町まちなか交流プラザ  
(カミール) 1 階

### 在宅医療フォーラム

上市町地域包括支援センター  
(内線 7171)

日時▶6 月 14 日(土)

午後 2 時～4 時 15 分

場所▶保健福祉総合センター 2 階研修室

内容▶○パネルディスカッション  
「地域・自宅で住み続けられる上市町を考える」

#### ○基調講演

「いきいきと生きて逝くために～自分の最期を考えること～」

講師▶福井県おおい町国民健康保険  
名田庄診療所長 中村伸一氏

## お知らせ

### 浄化槽の補助金制度

町民課生活環境班 (内線 141)

町では、公共下水道等の計画区域外において生活雑排水 (台所・洗濯・風呂水など) による河川等の汚染防止のため、し尿と生活雑排水を一緒に処理する家庭用小型合併処理浄化槽を新たに設置した方に対し、補助金を交付しています。

補助対象区域▶公共下水道事業、特定環境保全公共下水道事業、農業集落排水事業の整備済および認定区域または計画区域を除く区域

### 水道メーター定期交換

建設課上下水道班 (☎ 472-4646)

計量法に従い、水道メーターの定期交換を実施します。メーター交換時には 15 分程度の断水があります。該当地区の方々には、事前にお知らせしますので、大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

### 常願寺ハイツ改装前の未使用回数券の払い戻し

常願寺ハイツ (☎ 462-1164)

平成 18 年 9 月に行った常願寺ハイツの改装前の回数券をお持ちではありませんか。改装前の回数券は、現在使用できません。未使用分について払い戻しをしますので、常願寺ハイツ (立山町泊新) までお持ちください。

※払戻期限は平成 27 年 10 月末日です。  
休館日▶毎週火曜日

### 65 歳以上の方へ「お元気チェックリスト」記入のお願い

上市町地域包括支援センター  
(内線 7171・7172・7173)

4 月 1 日現在 65 歳以上の方 (介護保険の認定を受けている方や長期間の入院などが続いている方等を除く) を対象に、5 月中旬に「お元気チェックリスト」を送付しました。

「お元気チェックリスト」は、あなたの心身の機能で衰えているところがないかをチェックするためのものです。

チェックリストがご自宅に届きましたら必要事項を記入し、同封の返信用封筒にて上市町地域包括支援センターあてにご返送ください。

このチェックリストに回答された方には、その方に応じた介護予防教室のご案内を送付させていただき予定としています。自分に合った介護予防に取り組み、今の元気を保ちましょう。

### 特定健診を受けましょう

町民課医療保険班 (内線 143)

次のとおり、健康診査を実施します。健康状態をチェックし、生活習慣の改善にお役立てください。

#### 対象者および健診区分▶

- 国民健康保険の加入者で 40 歳から 74 歳までの方⇒特定健康診査
- 後期高齢者医療制度にご加入の方 ⇒後期高齢者健康診査

受診期間▶6 月 1 日(日)～10 月 31 日(金)

受診方法▶町内の医療機関へご予約のうえ、健診当日に①被保険者証、②受診券、③問診票 (記入済みのもの) をご持参ください。

### 6 月定例会日程

議会事務局 (内線 272)

- 10 日(火) 本会議、全員協議会
- 11 日(水)～12 日(木) 議案調査日
- 13 日(金) 本会議 (一般質問等)
- 14 日(土)～15 日(日) 休会
- 16 日(月)～17 日(火) 常任委員会
- 18 日(水) 議案調査日
- 19 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。

# 6 月の相談

### 【年金相談】

日時▶24 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▶11 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▶10 日(火) 午前 9 時～11 時

### ■結婚相談

日時▶10・24 日(火) 午後 1 時～4 時

### ■心配ごと相談

日時▶18 日(水) 午後 1 時～3 時

# 6 月の納税納入

町民税 1 期

納期限▶6 月 30 日(月)

### 【町税夜間納税相談】

日時▶6 月 30 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▶6 月 14 日(土)・28 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

## 個人町県民税均等割引き上げのお知らせ

問 財務課課税 1 班 (内線 131)

平成 26 年度から平成 35 年度までの 10 年間、個人町県民税均等割が 1,000 円 (県 500 円、町 500 円) 引き上げとなります。(東日本大震災からの復興に関し地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源の確保に係る地方税の臨時特例に関する法律に基づき、防災に関する事業の財源を確保することを目的とします。)

区分	均等割額 (年額)		
	平成 25 年度まで	平成 26 年度から	増税額
県民税	1,500 円	2,000 円	500 円
町民税	3,000 円	3,500 円	500 円
合計	4,500 円	5,500 円	1,000 円

※県民税額には、「水と緑の森づくり税 (年額 500 円)」も含まれています。

## 全国一斉「子どもの人権 110 番」強化週間のお知らせ

人権擁護委員による無料電話相談を開催します。お気軽にお電話ください。

日時▶ 6 月 23 日(月)～ 29 日(日)

午前 8 時 30 分～午後 7 時 (土・日曜日は午前 10 時～午後 5 時)

対象▶ 子どもの人権に関してお悩みの方

相談内容▶ いじめ、体罰、不登校、親からの虐待、その他の子どもをめぐる各種の問題

お問い合わせ先▶ 富山地方司法事務局人権擁護課 (☎ 441-6376)

相談受付の電話番号

0120-007-110

## 事件ニュース

問 上市警察署  
☎ 472-0110

県内では、もうかるちゃ詐欺等の特殊詐欺事件が相次いで発生しており、その被害額は本年 4 月末で約 1 億 7,700 万円 (37 件) であり、当署でも発生しています。



現金の送付方法は、金融機関の窓口や現金自動預払機 (ATM) だけでなく、「宅配便」や「レターパック」を使用する手口もあり、注意してください。

【次のような電話に注意しましょう】

○「ロト 6 や宝くじの番号を教えます。」

○息子や孫を名乗り、「母さんオレだよ！携帯電話の番号が変わったんだ。」

○ダイヤモンド等のパンフレットが届いた後日、「代わりにダイヤモンドを買ってもらえませんか？上乗せして買い取ります。」

不審な電話等があれば家族や警察に相談することが大切です。

あなたの回答が、日本経済の力になる！

平成 26 年 7 月 1 日(火)

## 経済センサス - 基礎調査 商業統計調査

○全国すべての事業所、企業が対象となります。

○統計法に基づく調査で、調査票に記入して提出する義務があります。

問 企画課企画班 (内線 223)

## 年金だより

### 国民年金保険料 学生納付特例制度のご案内

20 歳以上の方は学生であっても国民年金に加入しなければなりません。しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は学校教育法に規定する大学 (大学院)、短期大学、高等専門学校等に在学する学生でご本人の前年所得が下記の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

所得の目安

118 万円 + (扶養親族の数 × 38 万円)

また、学生納付特例制度を利用せず、国民年金保険料の納付を希望される場合は納付書を送付いたします。

詳しくは魚津年金事務所 (☎ 0765-24-5153) までお問い合わせください。

## 広報かみいち 広告掲載募集

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

## 農業委員会委員選挙のお知らせ

※立候補者の届出が定数となった場合は、投票を行いませんのでご了承ください。

平成 26 年 7 月 19 日任期満了に伴う、上市町農業委員会委員選挙の執行予定は、次のとおりです。

告示日▶ 7 月 1 日(火)

立候補届出日▶ 7 月 1 日(火) 午前 8 時 30 分～午後 5 時

投票日▶ 7 月 6 日(日) 午前 7 時～午後 8 時

※ただし、山加積投票区と白萩南部投票区、大岩投票区は、午後 7 時までとなります。

投票できる方▶ 平成 26 年 3 月 31 日に確定した農業委員会委員選挙人名簿に登録されている方で、上市町に住所を有する方。

期日前投票▶ 【期間】7 月 2 日(水)～ 7 月 5 日(土)

【時間】午前 8 時 30 分～午後 8 時

【投票所】働く婦人の家 1 階

※詳細については、別に回覧するチラシをご覧ください。

選挙区、選挙による委員定数および投票所は、次のとおりです。

選挙区	定数	投票区	投票所
東部	4 人	南加積	南加積会館
		白萩西部	白萩西部公民館
		白萩南部	白萩南部小学校
南部	4 人	山加積	山加積公民館
		上市	上市町働く婦人の家
		柿沢	柿沢地区会館
		大岩	大岩コミュニティセンター
西部	3 人	弓庄	弓庄公民館
		宮川	宮川公民館
		相ノ木	相ノ木会館

問 上市町選挙管理委員会 (内線 214)

## 善意銀行

(平成 26 年 4 月 11 日～ 5 月 10 日)

窓口 / 上市町社会福祉協議会

▶ 20,000 円 匿名 ▶ 30,000 円 上市町教会様

▶ タオル 15 本 森フジエ様

▶ 古切手 85g 山岸平造様 ▶ タオル 38 本 匿名

▶ スポン 5 本、シャツ 2 枚など 匿名

▶ アクリルタワシ 50 枚 大上戸美智子様

▶ 紙パンツ 10 袋 匿名 ▶ タオル 37 本 匿名

▶ タオル 13 本 匿名 ▶ 古切手 930g 池田美和子様

## ご寄附感謝

かみいち総合病院へ車いす購入費として 5 万円 匿名

「温もりの会」ボランティア活動費として 3 万円 匿名

健康文化振興事業費として 30 万円 松本ミツエ様

## 6 月は「不法就労・不法滞在防止月間」です

国内には、依然として不法に滞在している人がおり、その中には許可を得ずに働いている人もいます。

問 上市警察署 (☎ 472-0110)

## 平成 26 年度

### 狩猟免許試験等について

問 産業課農林整備班 (内線 324)

狩猟をするためには、県の実施する狩猟免許試験を受験し、狩猟免許を取得しなければなりません。

また、富山県猟友会では、狩猟免許試験の受験者向けに初心者狩猟講習会を開催しています。

初心者狩猟講習会と狩猟免許試験の日程は次のとおりです。

【初心者狩猟講習会】

開催日・申込期限▶

月日	申込期限
① 6 月 28 日(土)・ 29 日(日)	6 月 18 日(水)
② 8 月 23 日(土)・ 24 日(日)	8 月 12 日(火)

場所▶ 富山県総合福祉会館 701 号室

講習会時間▶ 午前 9 時～午後 4 時

受講申込み先▶

〒 930-0096 富山市舟橋北町 4-19

富山県農林水産会館 3 階 富山県猟友会事務局

【狩猟免許試験】

開催日・申込期限▶

月日	申込期限
① 7 月 13 日(日)	7 月 3 日(水)
② 8 月 31 日(日)	8 月 21 日(水)

場所▶ 富山県総合福祉会館 701 号室

試験時間▶ 午前 10 時～午後 4 時

※平成 27 年 2 月にも、講習会と試験が予定されています。

申込み先▶

〒 930-8501 富山市新総曲輪 1-7

富山県生活環境文化自然保護課

または各農林振興センター

講座名	ヘルシーゼミナール	※剣生きがい大学	※園芸入門講座	※自然環境講座
内容	タバコって本当に体に悪いの？(ニコチン依存症とPM2.5)	古の生活とは！住宅にみられる工夫(富山市民俗芸村と北代縄文広場)	つる植物の女王「クレマチス」(クレマチスの栽培)	歴史と生活が絡み合う水辺の回廊(放生津城と内川)
講師	かみいち総合病院 内科副部長 小橋親晃氏	富山市民俗芸村学芸員 高木好美氏 富山市民俗芸村学芸員 西村盛一氏 解説ボランティア	富山県中央植物園 ボランティア 越野淳一氏	新湊観光ボランティア会長 甲かほる氏
日時	14日(土) 13:30～15:00	18日(水) 9:00～12:30	23日(月) 10:00～12:30	27日(金) 9:00～14:30
場所	働く婦人の家2階	富山市民俗芸村考古資料館、富山市民俗芸村学芸員(北アルプス文化センター前集合)	働く婦人の家2階	川の駅新湊、内川周辺、放生津城跡(北アルプス文化センター前集合)
定員	—	50名	40名	50名
費用等	無料	300円	無料	300円 軽い運動服装 弁当持参 ※食事処あり(自費)

## 北アルプス文化センター催し案内

☎ 473-1818

### わらび座公演 ミュージカル「小野小町」

日時▶ 6月27日(金)  
開演：午後7時 開場：午後6時30分

入場料▶  
S席 5,000円 A席 4,500円 B席 4,000円  
バルコニー席(自由席) 3,000円 高校生以下 半額  
※当日はいずれも500円増  
※親子割引券あり(数量限定)

## アルプスの湯

☎ 473-9333

### 【6月の催し物】

- (午後0時30分～観覧無料)
- 7日(土) 松前一座 公演
- 14日(土) 劇団「夢来舞」公演
- 21日(土) 劇団「絆」歌謡舞踊ショー
- 29日(日) 藤山一座 公演

### 【ロビー展示】

上市美術会  
作品展示(書部門)

### 【アルプスの湯「夕市」(農産物直売)開催】

毎週火・木・土曜日 午後1時30分～5時

6/10  
まで

6/3  
から

## 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	1 8 15 22
ピラティス	日	10:30	2 9 16 23
さんさんジュニアビック	月	18:00	2 16 23
ジュニアバレー	日	19:00	2 16 23 30
はつらつ卓球(ラージ球)	日	10:00	3 10 17 24
シニアエクササイズ宮川	火	13:30	3 10 17 24
気軽に卓球(硬式球)	日	10:00	4 11 18 25
シニアエクササイズ相ノ木	水	13:30	4 11 18 25
太極拳	水	13:30	4 11 18 25
サッカー教室	日	18:00	11 18 25
かけっこ教室	日	18:00	4 11 18
楽しく卓球(ラージ球・硬式球)	日	10:00	5 12 19 26
オープン水泳教室(ウォーキング&ストレッチ)	日	14:15	5 12 19 26
ストレッチヨーガ	木	15:30	5 12 19 26
フラダンス	木	19:30	5 19
やわやわピクス	金	10:30	6 13 20
パワーヨーガ	金	19:30	6 13 20
さんさんスポーツ教室	土	15:00	7 14 21 28
レクトラ(トランポリン)	土	16:15	7 14 21

- ㊦ カミール
- ㊧ B&G体育館
- ㊨ 相ノ木小学校グラウンド
- ㊩ 相ノ木公民館
- ㊪ 働く婦人の家
- ㊫ 相ノ木小学校グラウンド
- ㊬ ウエルネススポーツセンタープール
- ㊭ 宮川公民館

### 町民体力診断テスト

日時▶ 6月22日(日) 10:00～12:00  
場所▶ B&G体育館 対象▶ 小学生以上  
参加費▶ さんさん会員 100円 非会員 300円



## うえるねす通信 ウエルネススポーツセンター

☎ 473-2070

### 快腸！お腹へこませ術！

～簡単な動きで、理想のBODY！健康な体を手に入れましょう～  
今回は、腹筋を無理なく鍛える方法と、腸の動きを活性化させる方法をご紹介します。

#### ガス抜きのポーズ

ヨガのポーズの一つで、便秘解消の効果が期待できます。  
1回5セットゆっくりと行いましょう。

- ① あおむけに寝ましょう。
- ② 息を吐きながら、両膝を抱えましょう。(息を吐ききったら、その後は自然な呼吸を繰り返しましょう)
- ③ そのまま10～20秒保持しましょう。
- ④ ①の姿勢に戻し、全身の力を抜いてリラックスしましょう。



#### ガス抜きのポーズからステップアップ！腹筋を鍛えましょう

基本は、ガス抜きのポーズと一緒に。

- ① あおむけに寝ましょう。
- ② 息を吐きながら、両膝を抱えましょう。その時に、ボール(なければ、バスタオルなど)をはさみ、押しつぶすようにしましょう。
- ③ そのまま5秒保持し、その後5秒力を抜きましょう。
- ④ ②と③を10回繰り返しましょう。



ウエルネススポーツセンターでは、気になる部位を集中的に引き締める「部位別シェイプアップ」を行っています。  
トレーニングジムやグループレッスンを気軽に体験できる「ワン・コインデー」もぜひご利用ください！ご利用料金500円で、どなたでも、気軽に楽しく！トレーニングジムでトレーニングできます。

6月の開催日…5日(木)・16日(月)・26日(木) 18:30～21:00

## 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▶ 11日(水)、21日(土)、25日(水)、28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▶ 14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▶ 19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▶ 22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

煎茶(皇風)	2	16	(月)
3B体操	2	9 16 23	(月)
書道	9	23	(月)
華道(池坊)	9	23	(月)
リアリティフラワー	9	23	(月)
心太極拳	9	23	(月)
手芸・手編み	3	17	(火)
フラワーデザイン	3	17	(火)
絵てがみA		17	(火)
絵てがみB	10	24	(火)
刺し子・リフォーム	10	24	(火)
オカリナ	10	24	(火)
社交ダンス(火)	3	10 17 24	(火)
茶道(遠州)		18	(水)
パッチワーク	4	18	(水)
フォークダンス	4	11 18 25	(水)
ちぎり絵	11	25	(水)
社交ダンス(水)	4	11 18 25	(水)
料理(昼)	5	19	(木)
大正琴	5	19	(木)
茶道(表千家)	12	26	(木)
茶道(裏千家)		26	(木)
料理(夜)	6	20	(金)
相撲甚句	6	20 27	(金)
民舞踊	13	27	(金)
盆踊り		休	講
組みひも	13	27	(金)
新川民謡研究会	6	13 20 27	(金)
レザークラフト	7	21	(土)
フラダンス	7	14 21	(土)
ペン習字	11	(水) 23	(月)
吹き矢	3	17 (火) 5 12 19 26	(木)

## 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					

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

#### 絵本のよみきかせの会

日時▶ 8日(日) 午前11時～  
場所▶ 絵本コーナー

#### 読書会

『物語 佐々成政』 遠藤和子 / 著  
日時▶ 27日(金) 午後1時30分～ 場所▶ 3階対面朗読室

### 一般書

こう観ればサッカーは0-0でも面白い

福西 崇史 / 監修

元サッカー日本代表選手で現サッカー解説者である著者が、試合の緻密なシステム分析を交え分かりやすく解説。自らのエピソードも交え、楽しいサッカー観戦法を伝授する。

### 児童書

コロボックル絵物語

有川 浩 / 著

北海道に住むノリコは、お母さんのお墓の近くで、ちいさな影がはねるのを見た。お姉ちゃんから、コロボックルという小人の話を聞かされたノリコは、彼らと友だちになりたくて、手紙を書くことにした。

### 一般書

世界で一番やってみたいエネルギー実験 …… 川村 康文 / 著  
「半沢直樹」で経済がわかる! …… 池井戸 潤 / 著  
女のいない男たち …… 村上 春樹 / 著

### 児童書

打てるもんなら打ってみよう! …… 中村 計 / 著  
アナウンサーになろう! …… 堤 江実 / 著  
へんしーんねずみくん …… 上野 紀子 / 絵

## 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

14日(土) 午前10時30分～

### おはなし会

7・21・28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26年 2月生	6月 5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26年 3月生	7月 3日 (木)			
1歳6か月児健診	平成24年 11月生	6月 11日 (木)	13:00~13:15	健診票・問診票・フッ化物塗布申込書(希望者)・母子健康手帳	※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 12月生	7月 9日 (木)			
3歳児健診	平成23年 2月生	6月 26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23年 3月生	7月 24日 (木)			
離乳食教室	平成25年 12月生 平成26年 1月生	6月 18日 (木)	9:00~9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
すくすく教室	平成25年 9月生 10月生	6月 18日 (木)	13:00~13:30	母子健康手帳	※要予約

## 近づいてきました 生き生き健康フェスティバル

今年のフェスティバルのテーマは「みんなで一緒に健康づくり」です。健康づくりボランティアや保健委員から募った協力者と一緒に勉強会などを重ね、準備が最終段階に入ってきました。

当日参加する皆さんが、楽しみながら健康づくりをしていただけるような内容を企画していますので、ぜひ皆さんで越しください。詳細については、今すぐチラシをご覧ください。皆さんの参加をお待ちしています。

チラシ  
全戸配布中

予約受付中

たくさんの方に参加していただきたいので、チラシをすべてのご家庭に配布しました。

予約が必要な教室があります。チラシをご確認のうえ、予約はお早めに！

6月28日(土) 10:00~15:00

つるぎふれあい館(上市町保健福祉総合センター)で皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

## 1歳6か月児健診の子どもたち



あおきるか 青木瑠香ちゃん やまもとゆうと 山本勇斗ちゃん てらだゆあ 寺田優愛ちゃん



なかむらみつき 中村美月ちゃんと 陽恵さん くらだりな 黒田莉那ちゃん ながいゆうと 永井優翔ちゃん いしぐろこうだい 石黒煌大ちゃん かとうななみ 加藤菜々海ちゃん おおにしりお 大西利央ちゃん うるしはらけい 漆原慧ちゃん

## 日本脳炎予防接種について

平成17年5月30日から平成22年3月31日までの積極的な勧奨の差し控えにより、予防接種が受けられなかったお子さん(平成7年4月2日生~平成19年4月1日生)への特例措置として、20歳未満までの間に接種が受けられます。

本年度の積極的勧奨の対象は①満3歳の1期初回接種、②満4歳の1期追加接種、③8・9歳(小学2・3年生)の1期追加接種、④18歳(高校3年生)の2期です。

母子健康手帳の「予防接種の記録」で接種歴を確認し、早めに接種しましょう。

接種を希望される方で、接種券の有効期限が切れている方は、新しい予防接種券兼予診票を交付いたしますので、母子健康手帳をご持参のうえ、保健センターへお越しください。



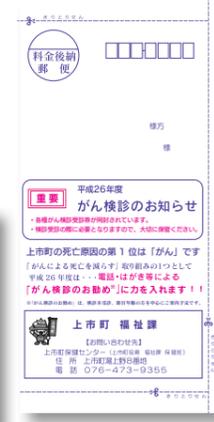
## がん・胸部レントゲン検診の受診券を発送しました

日程や受診方法は、各家庭に配布の「平成26年度 がん検診・健康診査のお知らせ」にて、各自ご確認ください。なお日程は、班回覧でもご案内します。

対象の方で受診券が届いていない方は、上市町保健センターまでご連絡ください。

### 対象者

40歳以上(子宮がん検診は20歳以上)で、職場などでがん検診を受ける機会がない方



## 介護保険アレコレ

岡 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

## 介護保険負担限度額認定の更新について

介護保険施設入所などの施設サービス(ショートステイを含む)を利用したときは、1割の介護サービス費用のほか、食費と居住費がかかります。所得の低い方は、食費と居住費について、負担が低く抑えられています。

現在お持ちの「介護保険負担限度額認定証」の有効期限は平成26年6月30日までです。

継続して軽減を受けるには、中新川広域行政事務組合介護保険課に申請が必要です(新規の方を含む)。申請後、該当者に認定証を郵送します。

なお、負担限度額の認定は、申請月の初日からとなりますのでご注意ください。適用期間は平成27年7月31日までです。

### ● 食費と居住費の補給付となる対象者

利用者負担段階が、下記の「第1段階」~「第3段階」に該当する方です。

利用者負担	対象となる方
第1段階	・住民税世帯非課税の老齢福祉年金受給者 ・生活保護受給者
第2段階	・住民税世帯非課税で、課税年金収入額と合計所得金額の合計が年額80万円以下の方
第3段階	・住民税世帯非課税で、利用者負担第2段階以外の方

負担限度額等詳細については、上記までお問い合わせください。

6月の保険料(65歳以上の方) 特別徴収 第2期 普通徴収 なし

## こどもの城 (6月予定) ☎ 473-0001

休館日 15日(日)

乳幼児教室(子育て相談)  
午前10時30分~  
乳幼児教室合同ピクニック(魚津水族館) 5日(木)  
ぞう組(2歳児) 11日(木) うさぎ組(1歳児) 12日(木)  
子育て講演会(ピアノ演奏) 19日(木) キッドピクス 26日(木)  
ちびっこ広場(6カ月~1歳頃) 10・24日(火)

クラブ  
将棋 14・28日(土) 午前10時~  
合唱 7・21日(土) 午前9時~

教室  
親子クッキング(要予約) 14日(土) 午前9時45分~  
英会話教室 16日(月) 午後3時30分~  
お話の会 19日(木) 午後3時45分~  
こどもクッキング(要予約) 21日(土) 午前9時30分~  
体操教室 28日(土) 午後2時~

その他  
プラバンづくり 1・22日(日) 午前10時~11時  
布バッグ・ポーチづくり 8日(日) 午前10時~11時

## すこやかサロン

health Column



健康長寿と糖尿病百寿者  
かみいち総合病院 副院長・糖尿病センター長 浦風 雅春

糖尿病百寿者は、私が考えた造語ですが、糖尿病を患っていても、百歳をこえてなお日常生活が自立している人のことを意味します。糖尿病はまだ治療する病気でありませんので、現状では、生活習慣の改善と薬物療法により、危険因子を管理し、1糖尿病から血管を衛ることで糖尿病百寿者をめざすこととなります。禁煙、減塩、標準体重の維持、運動など、生活習慣の改善と、血糖・血圧・脂質の良好な管理が、心筋

梗塞・脳血管障害などの血管合併症の予防、すなわち、健康長寿と糖尿病百寿者につながります。同時に、動脈硬化を早期の段階で診断することも重要です。頸(けい)動脈エコー検査、血管内皮機能検査、心臓足首血管指数検査、足関節上腕血圧比など、痛みのない非侵襲的検査で動脈硬化の診断が可能となっておりますので、ぜひ担当医と相談してください。当院で作成した「健康長寿のための10カ条」を下記に記載します。

### 健康長寿のための10カ条

- 1 太らない。
- 2 飽和脂肪をたくさん食べない。
- 3 塩分の少ない食べ物に慣れる。
- 4 たばこを吸わない。禁煙
- 5 酒をうんと飲まない。おつまみをしこたま食べない。
- 6 コーヒーをがぶがぶ飲まない。
- 7 夜ふかししない。
- 8 休暇をとる。身体を休める。
- 9 適度に運動する。
- 10 家庭円満、仲良く暮らす。



▲ イチゴ狩りを楽しむ子どもたち

## 甘いイチゴにニッコリ！

南加積保育所の子どもたちがイチゴ狩り

5月9日、南加積保育所の年少から年長児までの30人がイチゴ狩りを楽しみました。

このイチゴ狩りは、今年初めてハウスでのイチゴ栽培を始めた稲葉悟さん(広野新)が、地元の南加積保育所の子どもたちにイチゴを味わってもらおうと招待。子どもたちは、甘い香りが一杯に広がったハウスの中で、真っ赤なイチゴを夢中で摘んでいました。

このイチゴ狩りを企画した稲葉さんは、「子どもたちに採れたてのイチゴを食べてもらって良かった」と話していました。



▲ 摘んだイチゴを食べる子どもたち

5月9日

## あこがれの舞台へ

ママさんバレーボール県大会で上市ファイターズ優勝

5月11日、丸山総合公園総合体育館で開催された第45回全国ママさんバレーボール大会県予選大会で優勝し、全国大会出場を決めた上市ファイターズの太后恭子監督と選手らが優勝報告のため、伊東町長を訪問しました。

全国大会出場は、太后監督が選手として出場した1985年大会以来で、「最高のあこがれの舞台、全国大会では楽しくプレーしたい」と健闘を誓っていました。

上市ファイターズが出場する全国大会は、7月25日～28日に金沢市で開かれます。

5月11日



▲ 太后監督(写真右)と選手のみなさん

## 行政相談活動に感謝状

行政相談委員感謝状

5月16日に、富山合同庁舎で開催された行政相談委員全体会議で、行政相談委員として特に尽力したことから、吉井悠剛さん(郷柿沢)に富山行政評価事務所長感謝状が贈呈されました。

行政相談委員は、総務大臣が委嘱したボランティアの民間有識者で、上市町では、2名が委嘱されており、毎月第2水曜日に午後1時から4時まで保健福祉総合センターで国の行政に関する苦情や要望を受け付けています。

5月16日



▲ 感謝状を手にする吉井さん  
(富山行政評価事務所提供)

ニュース

## 受章おめでとうございます

春の叙勲

平成26年春の叙勲が発表され、長年にわたり消防分野でご尽力いただいた功績が認められ、富樫正義さんが受章されました。



瑞宝単光章(消防功勞)

元上市町消防団分団長  
富樫 正義 さん(86歳)  
(北島)

昭和23年に上市町消防団に入団後、35年にわたり団員、分団長として消防活動に精励され、消防の充実に尽力されました。

## 感謝の気持ちを込めて

4月24・25日

白西小の花束訪問

4月24日、町内の福祉施設や地域の高齢者宅へ出向き、児童が花壇で育てたチューリップの花束を贈る「花束訪問」が行われました。

この訪問は、感謝の気持ちを届けようと約20年前から毎年行っているもので、6年生8人が老人保健施設「つるぎの庭」の玄関先で出迎えた通所者に花束を手渡したほか、常楽園など5カ所を訪れました。

翌25日には、全校児童が手分けして地域の高齢者宅を訪れました。



▲ 「つるぎの庭」の通所者に花束を手渡す児童

4月26日

## 「ネタ帳」片手に遠足

第1回 ネタ帳遠足

4月26日、「かみいち町民のネタ帳」で取り上げられた場所をめぐる第1回「ネタ帳遠足」が行われ、「大岩七不思議」と題して特集した大岩山日石寺などをめぐりました。

この遠足は、ネタ帳を製作したテフ・デザインファクトリー(東江上)が企画したもので、同社の土肥健太郎さんが案内役を務めました。参加者は、土肥さんの説明を受けながら、ネタ帳で紹介された銃弾の材料になりかけた鐘や、おそらく日本で唯一の外壁がない三重の塔、徳川家からの婚礼調度品と言われる不動明王像などを見て回りました。



▲ 参加者に説明する土肥さん

## 標準記録突破を目指して

上市町児童陸上競技記録会

5月9日、丸山総合公園多目的広場で「上市町児童陸上競技記録会」が開催されました。

この大会は、児童相互の親睦を図るとともに、陸上競技の技能向上を目指すことを目的に、町内6小学校の5・6年生全員が参加して行われました。

100メートル走や、50メートルハードル走、走り幅跳び、ソフトボール投げのほか、今年から新たに「1000m走」が追加され、参加した児童は日頃の練習の成果を出し切り、記録更新を目指しました。

各種目の優勝者は次のとおりです。(敬称略)

100m走	5年男子	堀田勇大(南加積)	5年女子	酒井琴末(南加積)	忠藤涼奈(宮川)
				山本莉子(上市中央)	古谷 凜(上市中央) ※1位同タイム4名
	6年男子	有澤脩人(上市中央)	6年女子	中川真侑(相ノ木)	
50mハードル	5年男子	堀田勇大(南加積)	5年女子	古谷 凜(上市中央)	
	6年男子	内山壮真(宮川) ※新記録	6年女子	橋本依佳(宮川)	
ソフトボール投げ	5年男子	岡島樹希(相ノ木)	5年女子	碓井清良(上市中央)	
	6年男子	西田陽耶(陽南)	6年女子	北口 遥(上市中央)	
走り幅跳び	5年男子	黒川柊真(南加積)	5年女子	吉田八重乃(南加積)	
	6年男子	内山壮真(宮川)	6年女子	橋本依佳(宮川) ※新記録	
1000m走	5年男子	田島亘耀(上市中央)	5年女子	南 優菜(相ノ木)	
	6年男子	久世大志郎(宮川)	6年女子	平田 憇(宮川)	



▲ 1000m走

# 音 杉 公 民 館



## 施設紹介

【所在地】 上市町横法音寺 80 ☎ 472-4957

音杉公民館は、上市駅から南へ歩いて5分の場所に位置し、役場や小中学校、警察署などほとんどの公共機関が近くにあります。また、公園と隣接しているので緑が多く、四季折々の景色を楽しむことができます。



1階ロビーは談話室として開放しており読書や歓談の場として自由に利用できます。公民講座やサークルの皆さんなどたくさんの方々が毎月所狭しと活動されています。

## 職員紹介

館長 堀田 寛 主事 黒田 真由美  
主事補 松井 サダ子 堀田 耕太郎  
松本 澄子 三守 隆歳



当館の  
ココ  
がすごい  
ロビー横の池には、  
六本滝があるんですよ！

## 主な活動紹介

当館が  
元祖！  
かぶら寿司講習会



地区をあげて  
お祝い  
いきいきサロン  
「敬老の集い」



たくさんの  
人が参加  
地区ソフトボール大会



子どもたちと  
ワイワイ楽しく  
物作り体験  
エンジョイ教室



えと  
千支の素焼きの土鈴に絵付け  
9年続く！



名所・旧跡めぐり  
みんなて  
楽しく



他にもパークゴルフ大会や囲碁大会、講演会などを開催しています。毎月発行している「館報おとすぎ」で詳しくお知らせしていますので、隅々までご覧ください。  
皆さまのご来館をお待ちしています。

## 町の人口と世帯数

平成 26 年 5 月 1 日現在

人口	21,834	(+3)	(-266)
男	10,406	(+4)	(-138)
女	11,428	(-1)	(-128)
世帯数	7,876	(+25)	(-6)

( ) は前月比 ( ) は前年比



▲ヨガ ▲芋洋食と山菜のてんぷら

## 編集後記

5月17日に、上市町観光協会が行っている体験プログラム「大岩リトリート ヨガ&写仏」に同行取材させていただきました。このプログラムは、川のせせらぎを聞きながら川辺でヨガをしたり、心を落ち着かせ、不動明王を写仏したりするもので、この日は、町内外から9人の方が参加していました。そして最後のお楽しみが大岩館での昼食、大岩名物のソーメンのほか、竹の子ご飯や、山菜料理。こま豆腐に混じって、見慣れぬ料理が！料理名を聞いてみると「芋洋食（いもようしやく）」、山芋やレンコンなどをすりつぶしてのりを付けて揚げたもので、大岩山日石寺に伝わる伝統の精進料理なんだそうです。まだまだ勉強が足りないと感じた取材でした。それにも「芋洋食」おいしかった村上

