



今月の主な内容

特集 あなたの血圧は大丈夫?2 ~ 3P

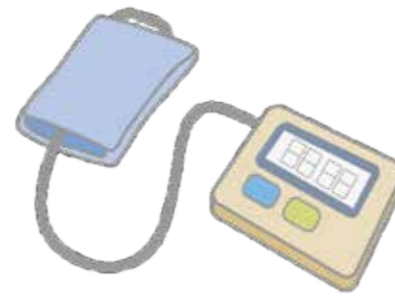
- | | |
|--------------------|---------------------|
| 14歳の挑戦 4P | 農業委員決定.....11P |
| まちの動き.....6 ~ 7P | 健康と福祉.....12 ~ 13P |
| お知らせページ.....8 ~ 9P | 文化・スポーツ ...14 ~ 15P |

今月の表紙

七夕短冊に願い事を書いて飾ろう
in 上市町まちなか交流プラザ
(7月20日)

あなたの血圧は大丈夫？

～放っておかないで！高血圧～



医療機関受診時や健診時に「血圧がちょっと高め」と言われた経験はないですか？

高血圧は日本人の国民病とも言われるほど身近な病気です。

上市町でも、医療機関で高血圧の治療を受けている方が男女ともに3割程度おり、年々増加しています。しかしながら、上市町国民健康保険の特定健診を受けた結果、高血圧を指摘されながらも1割程度の方が未治療の状態です。

せっかく早く発見できたのに、自覚症状がないために放置する人がいます。血圧がいつも高い状態が続いていることが心配です。

高血圧を改善するには：

①ご自身の血圧を知るために、家庭で血圧を測定しましょう。

・血圧は二の腕で測定。できれば利き腕の反対で。左右差がある場合は高い方の腕で測ります。

朝と夜2回時間を決めて、座った状態で測りましょう。測る前1〜2分ぐらいは安静に。

朝：起きてから1時間以内
排尿後、朝食前、血圧の薬を飲む前に測る。

夜：食事直後や入浴直後は避ける。

※『測定結果』、『時刻』、『心拍数』を記録して、かかりつけ医にご相談ください。

②規則正しい生活を送りましょう。

③治療中の方は、治療を継続しましょう。

④血圧の薬を飲んでいる方は、自己判断での休薬はやめましょう。

高血圧予防レシピ

1日の食塩摂取の目標量は、男性9.0グラム未満、女性は7.5グラム未満です。

(日本人の食事摂取基準 2010年版より)

加工食品の栄養成分表示を参考にしましょう。

栄養成分表示がナトリウム量である場合は、次の計算式で食塩に換算できます。

$$\text{ナトリウム量(ミリグラム)} \times 2.54 \div 1,000 = \text{食塩相当量(グラム)}$$

高血圧予防の食生活のポイント

- ◎塩分控えめ薄味で
- ◎食事はゆっくり3食きちんと
- ◎揚げ物や脂身の多い肉食中心から魚や大豆製品中心に
- ◎野菜や海藻類はたっぷり

白身魚の唐揚げ夏大根おろしかけ

1人分の塩分 1.2グラム



材料(4人分)

- 魚の切り身……………4切れ
- 塩……………少々
- 酒……………小さじ2
- 大根……………140グラム
- しめじ……………1パック
- かたくり粉……………小さじ8
- だし汁……………120cc
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………小さじ2
- 揚げ油……………適宜

作り方

- ① 白身魚に塩と酒をふりかけ、下味をつける。
- ② 大根をすり下ろして軽く汁気を切る。
- ③ 白身魚の水気をふき取り、かたくり粉をまぶして170〜180度の油で揚げ器に盛る。
- ④ 鍋にAを入れて沸騰させ、しめじを入れる。
- ⑤ ひと煮立ちしたら、②の大根を加えてさっと煮て、③の白身魚にかける。

みつばとほうれん草の海苔和え

1人分の塩分 0.7グラム

材料(4人分)

- みつば……………1/3束
- ほうれん草……………1束
- えのき……………40グラム
- 焼き海苔……………少々
- しょうゆ……………大さじ1
- だし汁……………40cc

作り方

- ① みつばとほうれん草はゆでて絞り、適当な長さに切る。
- ② えのきはさっとゆでる。
- ③ 焼き海苔は1cm角に切る。
- ④ ①、②、③を調味料Aで和える。



『高血圧』ってどんな病気？

『高血圧』とは血管に強い圧力がかかりすぎている状態をいいます。

心臓が収縮して血液を押し出した瞬間、血管に一番強く圧力がかかります。これを収縮期血圧(最高血圧)と言います。収縮した後に心臓が広がるときには圧力が一番低くなります。これを拡張期血圧(最低血圧)と言います。どちらが高くても『高血圧』と言います。

肩こりや頭痛・めまいが起これるとい人もいますが、実は高血圧特有の自覚症状はありません。

高血圧の種類は大きく分けて本態性高血圧と2次性高血圧の2つに分類されます。

本態性高血圧
日本人の高血圧の約90%がこのタイプで、原因ははっきりとはわかっていません。遺伝的な要素や生活習慣、ストレス、加齢などが関係していると考えられています。

2次性高血圧
腎臓の病気、甲状腺ホルモンや副腎皮質ホルモンなどの異常、動脈の障害や薬が原因となって起こります。

高血圧の分類

(単位/mmHg)

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	130未満	かつ 85未満
正常高値血圧	130〜139	かつ/または 85〜89
I度高血圧	140〜159	かつ/または 90〜99
II度高血圧	160〜179	かつ/または 100〜109
III度高血圧	180以上	かつ/または 110以上

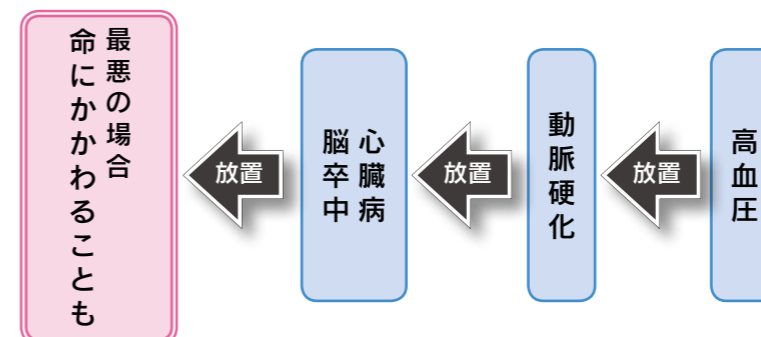
測定法による高血圧基準

(単位/mmHg)

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
診察室血圧	140以下	かつ/または 90以下
家庭血圧	135以下	かつ/または 85以下

他にも、医療機関で血圧を測った時だけ高くなる『白衣高血圧』、逆に医療機関では問題なくとも普段の生活の中で高くなる『仮面高血圧』、日内変動による『早朝高血圧』や『夜間昇圧型』、また女性特有の『妊娠高血圧症候群』や『更年期高血圧』もあります。

なぜ高血圧だといけないの？



高血圧は別名「サイレントキラー」とよばれる恐ろしい病気です。

高血圧の状態は、血管や心臓に常に強い圧力がかかり、血管を傷める(動脈硬化)原因になります。加えて糖尿病や高脂血症、尿酸値に異常のある方は血管をさらに傷つけるので、より注意が必要です。

腎臓にも負担がかかり、高血圧が原因の腎臓病になる場合もあります。

上市町消防団消防操法大会

7月6日、上市中央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

ポンプ車操作の部
優勝▶上市中央分団
次勝▶柿沢分団
参勝▶南加積分団



「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。



消防団員募集

消防団に参加しませんか！

「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。



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、届け出が必要ですので、上市消防署までご連絡ください。



中学生4人が役場の仕事を体験

14歳の挑戦 in 大岩山日石寺

6月30日から7月4日まで、上市中学校の2年生4人が役場で職場体験。

7月1日には、滝開きが行われた大岩山日石寺で1日広報担当として観光客などにアンケートを行ってきました。

また、柴燈大護摩祈禱や滝修行を見学したり、火渡りを体験したりしました。



【取材を終えての感想】

高齢者に聞くときは、できるだけ耳で話すことや、ていねいな言葉を使うことを特に意識しました。町長さんにインタビューしたときは少し緊張しましたが、学校ではできない貴重な体験ができました。



【取材を終えての感想】

アンケートを断られることもあって少し不安になりましたが、快く答えてくださった人が多かったのうれしかったです。



【取材を終えての感想】

知らない人に話しかけるのが緊張しました。「アンケートに協力してもらえますか？」と聞いて断られることが多かったけど、くじけずがんばれました。



【取材を終えての感想】

アンケートをする前は、答えてもらえるか心配でしたが、アンケートに答えていただき感謝の気持ちでいっぱいです。アンケートでは、相手が聞き取りやすい声で質問するなど工夫しました。

公民館だより

Community Center News

8月の予定

August

●公民館行事

公民館名	内容	実施日
宮川	こども習字教室	7・28(木)
	料理教室	19(火)
南加積	介護予防運動	6・20(水)
	公民館サロン	22(金)
	三世代交流盆踊り会	23(土)
	親子で高志の国探検事業「そばの種をまこう」	下旬
柿沢	社会見学	6(水)
大岩	納涼フェスティバル	3(日)
山加積	納涼フェスティバル	9(土)
弓庄	納涼祭とあんどん燈火	13(水)

●エンジョイ教室

公民館名	内容	実施日
上市	工場見学	6(水)
	料理教室	19(火)
相ノ木	ゲートボール練習会	4・11・18(月) 7(木)
白萩西部	ゲートボール教室	6(水) 19(火)
弓庄	吹きガラス体験教室	2(土)

●その他

公民館名	内容	実施日
宮川	ジュニア囲碁教室	2・9・16・23・30(土)
南加積	こども・おとな・囲碁・将棋教室	2・16(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）

広告

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）

広告



▲ 自転車の安全利用を宣言する児童

7月11日 自転車に乗るときはヘルメット

白西小で自転車安全利用宣言式

7月11日、白萩西部小学校で自転車安全利用宣言式が開かれ、全児童31人が、自転車に乗る際はヘルメットを着用することを誓いました。この取り組みは、5月に富山市内で発生した自転車で横断歩道を渡っていた児童の死亡事故を受け、上市区域交通安全協会白萩支部の平井敏廣支部長がヘルメットの着用を提案。購入費用の一部を同支部が補助し、全員がヘルメットを購入しました。式の最後には、全児童が声を合わせ飛び出しをしないことや、ヘルメットを着用することなど自転車の安全利用を宣言しました。

7月15日 ストロー飛行機 飛べ!

上市高校「おもしろ理科工作」

7月15日、上市町まちなか交流プラザで本年度1回目となる「おもしろ理科工作」が開かれました。この事業は、上市高校が地元児童と交流を深めようと昨年度から実施しているもので、生活理科を選択している3年生7人が講師役を務めました。児童らは、講師の上市高校生に教えてもらいながら厚紙で作った大小二つの輪をストローに貼りつけた「ストロー飛行機」を作りました。次回は、8月19日(火)午後1時から開催されます。テーマは、「ミクロの世界をのぞいてみよう。噴水を作ってみよう」で、テーブルサイズのミニ噴水などを作る予定です。



▲ 作った飛行機を飛ばす児童

7月16日 ヒロアキ&ププ 上市町の旅

ZIP! にっぽんわくわくキャラバン

7月16日、平日の朝に日本テレビで放送されている「ZIP!」の「にっぽんわくわくキャラバン」の収録が大岩山日石寺などで行われました。この「にっぽんわくわくキャラバン」は、シンガー・ソングライターの渡邊ヒロアキさんがスタンダードブードル「ジジとププ」を連れて日本全国を旅するコーナーで、ヒロアキさんは日石寺の境内を散策したり、滝修行をしたりしました。この模様は、翌日の「ZIP!」の番組内で紹介されました。



▲ 渡邊ヒロアキさんとププ

7月20日 歌や手遊びを披露

ガールスカウトの地域交流イベント

7月20日、上市町のガールスカウト富山県連盟第36団が、上市町まちなか交流プラザで歌や手遊び、読み聞かせなどを行いました。このイベントは、中心市街地活性化を目指して西中町商店街で毎月開かれている「市姫さんど」に合わせて今回初めて企画されたもので、テーマは「親子で遊ぼう」。親子で楽しめる手遊びや歌、子どもたちが大好きな絵本の読み聞かせなどを団員が披露した後、参加者全員で「たなばたさま」を歌いました。



▲ 絵本の読み聞かせ

6月25日 狂言に挑戦

大蔵流狂言山本会ワークショップ

6月25日、大蔵流狂言山本会ワークショップが上市中央小学校で開かれ、6年生82人が狂言に挑戦しました。このワークショップは、文化庁の文化芸術による子供の育成事業の一環として実施されたもので、国重要無形文化財総合指定保持者の山本則俊さんら3人が訪問。山本さんの狂言独特の動きや発声から何を表現しているか児童が当てるクイズを行ったあと、歩き方や発声方法などを教わり、9月10日に同校で開かれる公演で披露する演目「蝸牛(かぎゅう)」の練習を行いました。



▲ 山本さんから狂言の歩き方を教わる児童

6月27日 上市町が一体となって

上市まちのわ推進協議会 初会合

地域の住民、民間企業、各種団体と行政が一体となって観光振興を考える「上市まちのわ推進協議会」の初会合が、6月27日、役場で開かれました。この協議会は、地域にある自然環境や伝統文化を活用した持続可能な観光産業の確立や経済の地域内循環を目的に設立され、町観光協会や、工場協会、東京上市郷友会などの17団体と、一般公募の町民3人で結成。今後は定期的に会合を開き、来年11月に全体構想を策定する予定です。



▲ 初会合のようす

6月28日 みんなで一緒に健康づくり

上市町生き生き健康フェスティバル

6月28日、上市町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毎年開催しているもので、今回のテーマは「みんなで一緒に健康づくり」。骨について考えるコーナーや、手軽に家庭菜園を楽しむコーナーなど健康づくりボランティアや保健委員が企画に携わったコーナーのほか、ヨガなどの体験コーナーもありました。



▲ ヨガ体験コーナー

7月4日 短冊に防犯の約束

南加積小で防犯七夕集会

7月4日、南加積小学校で防犯七夕集会が行われ、1・2年生39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恒例行事で、児童代表の齊藤菜々子さん、奥井瑞稀さん、上田海倫君、酒井優奈さんが、願い事や防犯の約束を発表した後、児童らは、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。



▲ 飾り付けた七夕飾りを前に歌を披露する児童

お知らせ Information ページ

募集



姉妹都市交流事業の 参加者募集

総務課職員班 (内線 212)

11月3日(月・祝)に、千葉県九十九里町役場駐車場で開催されます第38回九十九里町産業まつりに上市町が出展します。出展のお手伝いと姉妹都市交流会(11月2日)の参加者を募集します。
募集人数▶15人程度

日程▶11月2日(日)～3日(月・祝) 行き(出発午前7時) 帰り(到着午後11時)
参加費▶1人10,000円(予定)
募集期間▶8月15日(金)～29日(金)
申込先▶総務課職員班
※内容等の詳細は、ホームページをご覧ください。



▲昨年度の産業まつり

富山地区広域圏事務組合 職員募集

富山地区広域圏事務組合 (☎462-8311)

富山地区広域圏事務組合では、次の要領で職員を募集します(大学卒業程度)。
職種▶電気…1人程度
受験資格▶昭和55年4月2日～平成5年4月1日生まれの方(学歴要件有り)
採用予定日▶平成27年4月1日
試験日・場所▶10月19日(日)
富山地区広域圏クリーンセンター
受験受付期間▶8月20日(水)～9月12日(金)
※上市町役場企画課でも受験案内・申込書を配布しています。

自衛官募集

自衛隊魚津地域事務所 (☎0765-24-1036)

募集種目 / 応募資格▶

○陸・海・空自衛官候補生
○一般曹候補生
/ともに18歳以上27歳未満
○航空学生 / 高卒(見込)21歳未満
受付期間▶8月1日(金)～9月9日(火)
※陸・海・空自衛官候補生(男)は、年間を通じて受け付け

試験日▶

陸・海・空自衛官候補生(男) 受付時にお知らせします
陸・海・空自衛官候補生(女) 9月25日(水)～29日(日)のいずれか1日
一般曹候補生(1次試験) 9月19日(金)・20日(土)のいずれか1日
航空学生(1次試験) 9月23日(火)

介護予防サポーター募集

上市町地域包括支援センター (☎473-2811)

介護予防教室参加者の移動や運動の見守り・声かけなどをしていただくサポーターを募集します。

一緒に介護予防運動を実践したりお口のお手入れを学んだりしませんか?

会場▶保健福祉総合センター 機能訓練室・コミュニティプラザ
日時▶8月6日(水)からほぼ毎週水曜日【午前】午前9時30分～午後0時15分【午後】午後1時～3時30分

応募資格▶

①7月中に地域包括支援センターからお知らせ・利用券(はがき)が届いた方
②介護予防やボランティア活動に関心があり運動する事が好きな方
③自力で来所できる方(送迎なし)
その他▶詳細については上記までお問い合わせください。

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



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27年1月11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6年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方

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 348)

第30回剣健康マラソンと第14回かみいちスポーツまつりを9月28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。

子育て支援教室 (丈夫な歯をつくろう)

株式会社まちづくり公社 (☎473-2375)

仕上げ磨きの磨き方…これで大丈夫?なんて思うことはありませんか?

歯科衛生士に磨き方のコツやポイントを教えてください。歯科衛生士おすすめの歯ブラシをプレゼント。

教室後には、オリジナルパズルを作ります。

日時▶8月29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歳の子を持つ保護者等(おさま連れでご参加ください)

参加費▶無料

講師▶歯科衛生士

持ち物▶タオル・現在使用している子ども用歯ブラシと仕上げ用歯ブラシ

第1回 認知症の人の家族教室

上市町地域包括支援センター (内線 7172)

対象者▶認知症の方を介護している家族の方

日時▶8月25日(月) 午後1時30分～3時
【受付】午後1時

場所▶保健福祉総合センター1階会議室

内容▶

講演: テーマ「認知症について」
講師: かみいち総合病院 神経精神科 医師 竹内 正志 氏

※本年度は全4回を予定しています。

お知らせ



下水道使用料の認定

建設課 上下水道班 (内線 113)
中新川広域行政事務組合 下水道課 (☎464-1315)

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、証明書を添付のうえ「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」を提出してください。

小型特殊自動車はナンバーの登録が必要です

【お問い合わせ・手続き】財務課課税1班(内線 137)

農作業で使用し、乗用装置の備えてある小型特殊自動車を所有している方は、ナンバーを登録する必要があります。ナンバー登録をしていない車両については、役場で手続きをしてください。

小型特殊自動車とは…

最高速度35km/h未満の農耕用トラクタ、農業用薬剤散布車、刈取脱穀作業車(コンバイン)など

ご寄附感謝

▶かみいち総合病院へ車いす1台 寺江民子様
▶ふるさと寄附金として2万円 鈴木信一様
▶白萩西部小学校へ絵画(カモシカ)1点 松村直樹様
▶適応指導教室へ風景写真3点 内山康弘様

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

し尿汚泥肥料の販売

富山地区広域圏衛生センター (☎472-2294)

し尿汚泥肥料(15kg)を1袋200円(税込み)で販売しています。

主な肥料の成分(%)▶

窒素:リン:カリ=5.6:5.1:0.1
販売時間▶午前8時30分～午後5時(土・祝日を除く)

販売場所▶富山地区広域圏衛生センター(旧中部衛生センター)

8月は経済産業省主唱による「電気使用安全月間」です。ぬれた手で電気器具にふれるのはやめましょう。



一般財団法人 北陸電気保安協会

8月の相談

【年金相談】

日時▶26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▶13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▶12日(火) 午前9時～11時

■結婚相談

日時▶12・26日(火) 午後1時～4時

■心配ごと相談

日時▶20日(水) 午後1時～3時

■生活・就労相談 **新設**

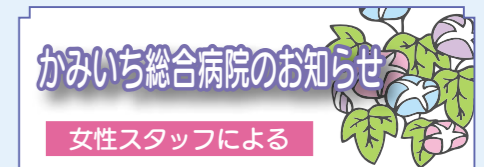
日時▶12・26日(火) 午後1時30分～3時

8月の納税納入

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1日(月)

【町税夜間納税相談】

日時▶9月1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9日(土)・23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

農業委員 決定

任期満了に伴い農業委員が改選され、選挙により選出された11名、議会推薦3名、農協推薦1名、農業共済推薦1名、土地改良区推薦1名で新しい委員会が構成されました。
新しい農業委員は次の方々です。(順不同・敬称略)

 いしだ ひろき 石田 拓 公選	 うすい しげる 碓井 繁 公選	 ひらい ひろし 平井 弘 公選	 ふじた ひでお 藤田 秀雄 農協推薦	 まつもと みち子 松本 みち子 議会推薦	 もり つねあき 毛利 常明 公選
 すぎもと まさよし 杉本 正義 公選	 たかがわ きいちろう 高川 亀一郎 農業共済推薦	 たね まさあき 種五 政明 公選	 はやし ただはる 林 忠治 公選	 やなせ あつこ 柳瀬 篤子 議会推薦	 やなせ よしあき 柳瀬 義明 公選
 あなぐち しげはる 穴口 重治 公選	 いながき けんぞう 稲垣 鎌三 土地改良区推薦	 いわき としあき 岩城 敏一 公選	 たかぎ ゆうこ 高城 裕子 議会推薦	 なかがわ おさむ 中川 治 公選	

総合スポーツクラブ「さんさん」からのお知らせ

「ピラティス」延長開催決定

日時▶月曜日 午前10時30分～11時30分
8月の開催日については、本紙15ページをご覧ください。

場所▶B&G海洋センター体育館
参加費▶3,000円(10回コース)
1回のみ参加は500円/1回

※「さんさん」会員限定の教室です。

ピラティスって？

- ・体に無理な負荷をかけることなく、筋力や持久力、柔軟性を高めます。
- ・体の表面ではなく、体のコア(内側)を重視します。
- ・流れるような動きの連続から正しい呼吸を意識することで、緊張やストレスを和らげる働きをし、リフレッシュした爽快感があなたを包みます。

ピラティスの効果

- ①腹筋(ウエスト)の引き締め
- ②長く、しなやかな筋肉づくり
- ③姿勢の改善・美しいボディライン
- ④けがの予防・腰痛の解消
- ⑤血行促進とリラックス効果
- ⑥筋力と柔軟性のバランスがとれた体へ

など多くの効果があります。



2014 上市 まつり

ふるさと観光

8月13日(水)

つるぎくん体操 午後5時～
町流しのタベ 午後6時30分～
やぐら焼き 午後7時30分～
花火のタベ 午後8時～

お祭り広場
納涼ビアガーデン(行楽10時～)
ステージ音楽イベント

主催 ふるさと観光上市まつり実行委員会、上市町商工会
共催 北日本新聞社 協賛 上市町・上市町観光協会

立山黒部アルペンルート

第5回「富山県民感謝デー」

8/20(水)～31(日)

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も3割引となります。

申込方法▶乗車券購入申込書に必要事項を記入のうえ、利用当日、運転免許証などの住所が記載されている証明書を添えて「きっぷ売り場」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

年金だより

☎ 町民課住基戸籍班(内線145)

国民年金保険料免除等の申請

国民年金保険料は日本年金機構から送付される納付書により、金融機関等で納めることができます。しかし、保険料の納め忘れや未納期間が続いている場合、日本年金機構より該当の方に対し、電話・書面等で案内をしております。未納の場合、督促案内や延滞金が課されるだけでなく、財産の差し押さえを行うこともありますので早めの納付をお願いします。また経済的理由で保険料の納付が困難な場合には「保険料免除制度」や「若年者(30歳未満)納付猶予制度」があります。手続きは役場町民課で申請ができます。詳しい制度に関する内容等は魚津年金事務所(☎0765-24-5153)までお問い合わせください。

戦没者を追悼し平和を祈念する日

8月15日に黙とうを

毎年8月15日は、先の大戦において亡くなられた方々を追悼し平和を祈念する「戦没者を追悼し平和を祈念する日」とされています。

当日は、日本武道館において政府主催の「全国戦没者追悼式」が行われます。正午には先の大戦で亡くなられた多くの方々のご冥福をお祈りし、平和を願って1分間の黙とうをお願いします。

食中毒予防の3原則

☎ 富山県中部厚生センター 衛生検査課(☎472-1234)

1 「つけない」 洗う! 分ける!

手にはさまざまな雑菌が付着しています。調理前やトイレのあと、食事前には必ず手を洗いましょう。タオルやふきんは清潔なものを使用し、こまめに交換しましょう。

2 「増やさない」 低温で保存!

細菌の多くは増殖が10℃以下でゆっくり、マイナス15℃以下で停止します。肉や魚などの生鮮食品や惣菜も購入後はすぐに冷蔵庫へ入れましょう。

3 「やっつける」 加熱処理!

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん野菜もしっかり加熱してください。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。バーベキューなどで焼き肉を行う際は、生肉の取り箸と食べる箸を区別し、肉はよく焼いて食べましょう。



富山県後期高齢者医療広域連合運営懇話会の公募委員を募集します

【お問い合わせ先】富山県後期高齢者医療広域連合事務局(☎465-7501)・上市町役場町民課医療保険班(内線143)

活動内容▶年2回の懇話会に出席し、保険料や保健事業などの後期高齢者医療制度の運営について検討し、意見を述べていただきます。

応募資格▶富山県内に住所を有する満75歳以上(平成26年4月1日現在)の方で、平日に富山市内で開催される会議に参加可能な方

募集人員▶3名

任期▶委嘱の日から平成28年9月30日まで

募集期間▶8月15日(金)～9月12日(金) 必着

※応募方法等については上記までお問い合わせください。

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)



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 4月生	8月 7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 5月生	9月 4日 (木)			
1歳6か月児健診	平成25年 1月生	8月 6日 (木)	13:00～13:15	健診票・問診票・フツ化物塗布申込書(希望者)・母子健康手帳	※フツ化物塗布も行います(希望者)。※健診票とフツ化物塗布申込書は郵送でお送りします。
	平成25年 2月生	9月 10日 (木)			
3歳児健診	平成23年 4月生	8月 28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。フツ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 5月生	9月 25日 (木)			
離乳食教室	平成26年 2月生 3月生	8月 20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 11月生 12月生	8月 20日 (木)	13:00～13:30	母子健康手帳	※要予約

ヘリカルCTによる肺がん検診のご案内

昨年度は定員いっぱいの大盛況でした。お早めの予約お待ちしています。

日時▶ 8月30日(土) 13:00～15:00

内容▶ 問診とヘリカルCT検査(コンピューター断層撮影)

場所▶ つるぎふれあい館 定員▶ 50名

費用▶ 本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(木)までに上市町保健センターへご予約ください。



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。

ヘリカルCTとは、解像力に優れ、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。

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

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には、次のものがあります。

・2種混合(小学校6年生で1回) ・日本脳炎第2期(9～13歳未満で1回)

なお、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。また、本年度、第2期の積極的勧奨の対象は18歳(高校3年生)です。

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(有料)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うえ、保健センターの窓口にお越しください。

介護保険アレコレ 中 新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

介護(予防)サービスの利用方法

介護サービスを利用できる方

65歳以上の方
原因を問わず、日常生活を送るために介護や支援が必要な方

40歳～64歳の方
特定疾病(脳血管疾患、末期がんなど)により、介護や支援が必要な方

申請からサービス利用までの流れ

①申請 → ②訪問調査 → ③要介護認定 → ④結果通知 → ⑤サービスの利用 → ⑥サービス利用料の負担

8月の保険料(65歳以上の方) 特別徴収第3期
普通徴収第2期(9月1日納期限)

16か月児健診の子どもたち



どい ゆい な 土井悠衣那ちゃん
よこがわ みお 横川珠音ちゃん



じゅうもんじ あおい 十文字葵生ちゃん
いわた たくま 岩谷拓馬ちゃん

平成26年度難病ボランティア養成講座のご案内

体の不自由さを抱えながらも、在宅で生活しておられる難病の方々、に、私たちができるお手伝いをするために必要なことについて学びませんか?

	日時	内容
①	9月4日(木) 13:30～15:00	講義「ボランティア活動とは」 座談会 等
②	9月11日(木) 13:30～15:30	講義「神経難病とは」 講義・実技「歩行・車椅子の介助方法と留意点」等
③	9月18日(木) 13:30～15:30	難病患者会の見学・交流

対象者▶ 養成講座への受講が可能な方

受講料▶ 無料。ただし、受講・見学に要する交通費等は受講者負担。

場所▶ 富山県中部厚生センターほか

申込締切▶ 8月29日(金)

申込み・お問い合わせ▶ 富山県中部厚生センター (☎ 472-0637)

家族教室のご案内

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26日(火) 13:30～15:00

内容▶ ・講義「統合失調症・双極性障害の我が子に対する接し方～子どもの自立を促すために親としてできること～(仮)」
講師 精神保健福祉士

・座談会「日々の生活の中で対応に困っていること(仮)」

会場▶ 富山県中部厚生センター 2階講堂

申込締切▶ 8月22日(金)

申込み・お問い合わせ▶ 富山県中部厚生センター (☎ 472-0637)

善意銀行 (平成26年6月11日～7月10日)

窓口 / 上市町社会福祉協議会

▶ 古切手 1,943g 上市中央小学校様 ▶ ベビーベッド 1台 匿名

こどもの城 (8月予定) ☎ 473-0001

休館日 17日(日) 14日(木)～16日(土) 害虫駆除のため

乳幼児教室
子育て相談
午前10時30分～
そう組 6・20・27日(木)
うさぎ組 7・21・28日(木)
ちびっこ広場(6カ月～1歳頃) 5・19日(火)

クラブ
合唱 2・23日(土) 午前9時～
将棋 9・23日(土) 午前10時～

教室
夏休み手芸教室 ※要予約 1日(金) 午前10時～11時
パソコン教室 ※要予約 5日(火) 午前10時～11時
こどもクッキング ※要予約 29日(金) 午前10時30分～
体操教室 23日(土) 午後2時～

その他
プラバンづくり 3・24日(日) 午前10時～11時
布バッグ・ポーチづくり 10日(日) 午前10時～11時



かみいち総合病院
血管外科医師

波房 諭補

動脈硬化とアンチエイジング

すこやかサロン

health Column

アンチエイジングとは、日本語で抗老化医学と言いますが、概念としては、人間を適正な状況(本来あるべき姿)にするという事であり、若返りという意味ではありません。もともと、糖尿病患者の寿命が健康者と比べ10年程度短かった事から研究が進められ、これまでに体の中で起こる『糖化』という現象から生成される老廃物等が各組織と反応を起し、白内障や

動脈硬化が起きていると考えられています。『動脈硬化は血管の老化現象なので根治しない』と言われる所以(ゆえん)です。そうはいっても、人間が生きていく上で糖分は欠かせないものです。アンチエイジングはさまざまにサプリメントや化粧品・美容外科等を想像される方も多く存じます。これらに効果が全くないとは言いませんが、いく

ら外見を装っても、見えていないだけで体の中も同じく(あるいはそれ以上に)老化しているという事を自覚し、急に血糖を上げないような食生活や、適度な運動を心がけ、見た目同様? 体内のアンチエイジングにも気を配りましょう。

ふるさと町民学園

教育委員会事務局生涯学習班（内線 381）

◆ ※印の講座は申し込みが必要です。【受付開始】8月8日(金) 午前8時30分から（電話のみ）

Table with 4 columns: 講座名, 内容, 講師, 日時, 場所, 定員, 費用等. Includes courses like 自然環境講座, ヘルシーセミナー, 糸生きがい大学, 園芸入門講座.

北アルプス文化センター催し案内 ☎ 473-1818

第28回 上市町美術展

日時▶ 8月27日(水)～31日(日) 午前9時～午後6時
作品搬入日▶ 8月16日(土) 午後1時～7時
応募資格▶ 町内在住者・出身者（高校生以上）・町内在勤者および在学者

江崎昌子「ショパン物語」

ピアノ演奏と語りで綴る ～華麗なる大円舞曲の舞台裏～
日時▶ 9月15日(祝) 午後3時開演
入場料▶ 一般2,000円 小中高生1,000円
当日いずれも500円増 全席自由 未就学児の入場不可

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 4 columns: 教室名, 曜日, 開始時間, 日. Lists various sports classes like オープン水泳教室, ピラティス, サッカー教室, etc.

- ①カミール ②働く婦人の家 ③宮川公民館
④B&G体育館 ⑤相ノ木小学校グラウンド
⑥相ノ木公民館 ⑦ウエルネススポーツセンタープール

アルプスの湯 ☎ 473-9333

【8月の催し物】（午後0時30分～ 観覧無料）

- 2日(土) 松前一座 公演
9日(土) 劇団「夢来舞」公演
16日(土) 劇団「絆」歌謡舞踊ショー
23日(土) 藤山一座 公演
30日(土) もみじの会 歌と舞

8/31 まで

【夏休み家族ふれあい風呂体験特別企画実施中】

入浴券と一緒に入浴ポイントカード（保育所、学校を通じて配布）をご提示ください。家族ペア1組（大人1人と子ども1人）につき、スタンプ1個を押印。期間中にスタンプ3個たまれば、「家族ふれあい無料入浴ペア券」を1枚進呈。※無料入浴ペア券は、9月30日(火)までご利用できます。

うえるねす通信 ウエルネススポーツセンター ☎ 473-2070

ウエルネスはプールだけじゃない！ 文武両道を目指します！

～スイミングスクール、体操教室と学習教室も行っております～

子供たちは夏休み真っ盛り！暑い夏を皆さんはどのようにお過ごしでしょうか？

ウエルネスでは、今年も、8月にも「夏休みジュニア短期集中教室」を開催します。

夏休みの最後に、「水泳の総まとめ！夏休み前より、そして去年より泳げるようになろう！」

さらに、2学期が始まってすぐに実施される実力テストに向けて勉強をしませんか？ウエルネスでは、スイミングスクールだけでなく、学習教室も行っております。

学校生活をがんばる体力がないと、勉強にも集中できません。夏休みのラストにがんばってみませんか？

【実施期間】 8月28日(水)～31日(日) 4日間
詳しい時間・料金などはウエルネススポーツセンターまでお問い合わせください。

夏休み最後に家族でプールに遊びに来ませんか？

プール無料開放デー
8月30日(土)・31日(日) 13:00～15:00
※事前にご予約ください。

いつでも、お気軽にお問い合わせください。健康づくりは、ウエルネスにお任せください！

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▶ 6日(水)・9日(土)・20日(水)・23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▶ 2日(土)・16日(土)・24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▶ 21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▶ 17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 4 columns: 講座名, 回数, 曜日, 時間. Lists various classes like 煎茶, 3B体操, 書道, etc.

BOOKSBOOKSBOOKSBOOKSBOOKS

図書館カレンダー

Calendar table showing dates from 3 to 31 with library events marked.

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▶ 10日(日) 午前11時～ 場所▶ 絵本コーナー 読書会

『流跡』 朝吹 真理子 / 著

日時▶ 22日(金) 午後1時30分～ 場所▶ 3階対面朗読室

一般書

紙つなげ！彼らが本の紙を造っている

佐々 涼子 / 著

2011年3月11日、宮城県石巻市の日本製紙石巻工場は津波に飲み込まれ、完全に機能が停止した。しかし、「何があっても絶対に紙を給紙し続ける」という出版社との約束のため、従業員たちの戦いが始まった。たった半年で電気もガスも水道もない絶望的状况から、奇跡の復興を果たした職人たちの知られざる努力の記録。

児童書

おっとあぶないかわのなか

みやにしたつや / 絵

ライオンの親子とゴリラの親子が、大きな川の真ん中にある島でさかなつりをしていた。どちらの方がたくさん魚が釣れるか競い合っていると、大雨が降りだしてきた。

そのうえ、川の流れが激しくなり足元の土がくずれてくる。ライオンとゴリラのユーモア絵本。

一般書

もっと知りたい川のはなし……………末次 忠司 / 著

叱られる力……………阿川 佐和子 / 著

アクアマリンの神殿……………海堂 尊 / 著

児童書

13歳からの料理のきほん …… アントラム 栢木 美 / 著

しごとば もっと…………… 鈴木 のりたけ / 作

せんそうってなんだったの？…………… 田代 脩 / 監修

えほんしつ

ゆめぽっけ

☎ 472-2211

おはなしぴよぴよの会

毎週月曜日 午前10時30分～

おりがみ教室

9日(土) 午前10時30分～

おはなし会

2・16・23・30日(土) 午前10時30分～



夏休み読書カード

実施中♪

図書館ホームページでも、新着本情報などがご覧いただけます。

南加積公民館



施設紹介

【所在地】 広野 1540-1 ☎ 472-3526

南加積公民館は、上市町北東の田と里芋畑が広がる高台に位置します。

農村生活改善、健康増進のために作られた南加積会館に活動拠点を置いているため、1階調理室には調理台が5台もあり、2階には80畳の和室もあります。

小学校や保育所、地域住民との連携も深く、いろいろな世代が公民館活動に参加し、交流が根付き地域の力があふれています。



職員紹介

館長 中村 昌弘
主事 酒井 京子
主事補 広田 範子 堀田 清次 外川 雅江



主な活動紹介

盆踊り



南っ子クラブ



地域の方で

いろいろな行事を開催しています!

フェスティバル



毎年 1,000食完売

- 介護予防運動
- 視察研修会
- 高齢者の集い
- サロン
- 婦人教室
- 健康ふれあい教室
- 校区大運動会
- （H）シニアランチ

町の人口と世帯数

平成 26 年 7 月 1 日現在

人口	21,818	(-2)	(-255)
男	10,402	(+4)	(-122)
女	11,416	(-6)	(-133)
世帯数	7,878	(-4)	(+5)

() は前月比 () は前年比

編集後記
七夕の月7日? 8月7日?
今月号では、南加積小学校の防犯七夕集会や、まちなか交流プラザ（カミール）の七夕制作など、七夕の記事を多く取り上げました。七夕は7月7日ですが、8月7日が七夕の日だと思っている人も多いためです。本当はどの日が正しいのでしょうか?
調べてみると、7月7日は現在の太陽暦ではなく、太陰太陽暦（旧暦）の日になって1カ月ほどずれが生じてしまっている。太陽暦ではちよと梅雨時期になってしまつたため、単純に1カ月遅れさせるといふ方法をとつたことと8月7日に行つた地域も多くなつたそうです。また、国立天文台では2001年から太陰太陽暦の7月7日に近い日を「伝統的七夕」と呼んで広めているそうです。今年は8月2日。この伝統的七夕の日は晴天率が高く、月は夜半前には沈み、天の川がくっきりと見える条件になるそうです。きれいな天の川が見えるといいですね。
たくさんの方が飾り付けたカミールの七夕飾りは、2階に飾ってありますのでカミールにお越しの際はぜひご覧ください。
村上

