



今月の主な内容

特集1 ごみの減量と分別2 ~ 5P

特集2 災害時の食に備える6 ~ 7P

まちの動き 10 ~ 11P

お知らせページ 12 ~ 13P

上市町美術展 15P

文化・スポーツ 18 ~ 19P

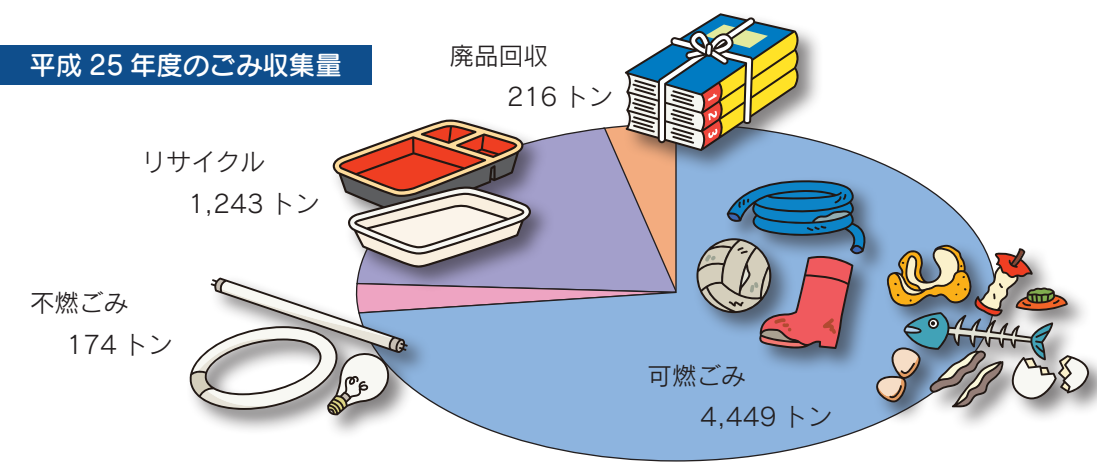
健康と福祉 20 ~ 21P

雇用創造協議会 22 ~ 23P

今月の表紙

ふるさと観光上市まつり

上市音頭町流し(8月13日)



7割以上が可燃ごみ
町では、ご家庭から年間6000トンのごみを収集しています。そのうち7割以上を可燃ごみが占めています。

ごみの減量と分別にご協力ください！

ごみの3R (減量化・再利用・再生利用) の推進
【お問い合わせ】 町民課生活環境班 (内線 141)

現状

町では、平成22年度に策定した「第7次上市町総合計画」(計画期間：平成23年度～平成32年度)で、生ごみの堆肥化、家具や家電等の長期利用、買い物時のマイバッグ持参等のごみを極力出さない取組を実施することにより、平成27年度の家ごみ年間排出量を平成21年度の5%減の5640トンを目標にごみの削減に取り組んでいます。

しかしながら、ページ下のグラフのとおり可燃・不燃ごみはもとより、リサイクルされるごみの量についても横ばいの状態が続いています。今後のごみの減量に向けた取組の推進や、より多くの分別を行い、リサイクルされるごみの割合を向上させるなど処分場の長期利用や、環境への負荷低減に取り組んでいく必要があります。



お買いものに出掛ける際は、不要なレジ袋を削減してごみの減量を図るため、マイバッグを持参しましょう



1 マイバッグを持参しましょう

- Reduce (リデュース)**
ごみを出さない
- Reuse (リユース)**
一度使って不要になった製品や部品を再び使う
- Recycle (リサイクル)**
出たごみを新しい資源に変える

3R活動推進のために行っていたこと

ごみの減量のために

可燃ごみの中で最も多いものが生ごみであり、中には賞味・消費期限切れなどの理由で、手を付けずにごみとして出されているものに加えて、水分が十分に切られていない



2 生ごみの減量をお願いします

マイバッグを持ち歩けば、資源の節約と年間約58キログラム(※)の二酸化炭素(CO2)を削減し、地球温暖化防止にもつながります。また、必要以上の買い物は避けましょう。
※CO2削減量：「身近な地球温暖化対策」家庭でできる10の取り組み(環境省)より

コンポスト容器に入れた生ごみの水分は地中にしみこみ、残った有機物の部分は土の中の微生物等の働きで「発酵・分解」され、数カ月程度で「堆肥」になっていきます。



3 生ごみは、コンポスト容器等を利用し、堆肥にするなど再利用を図りましょう

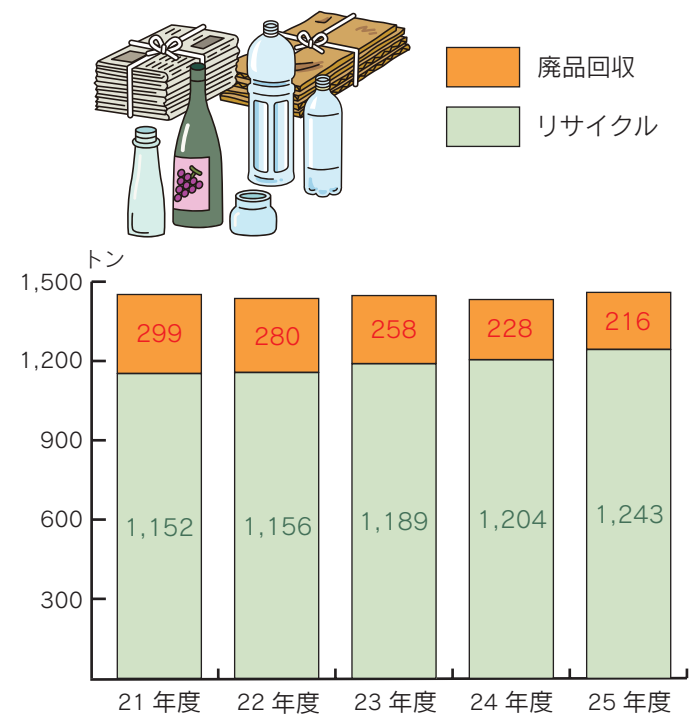
ものも多く、まだまだ減量の余地があります。さらに、水分が多く重たい生ごみは、収集や燃やす際により多くの燃料を必要とし、費用や環境の面でも不利益となります。ゴミ袋に入れる前に、キュッとひと絞りにして水分と、ごみの重量減にご協力ください。

4 資源ごみの分別をお願いします

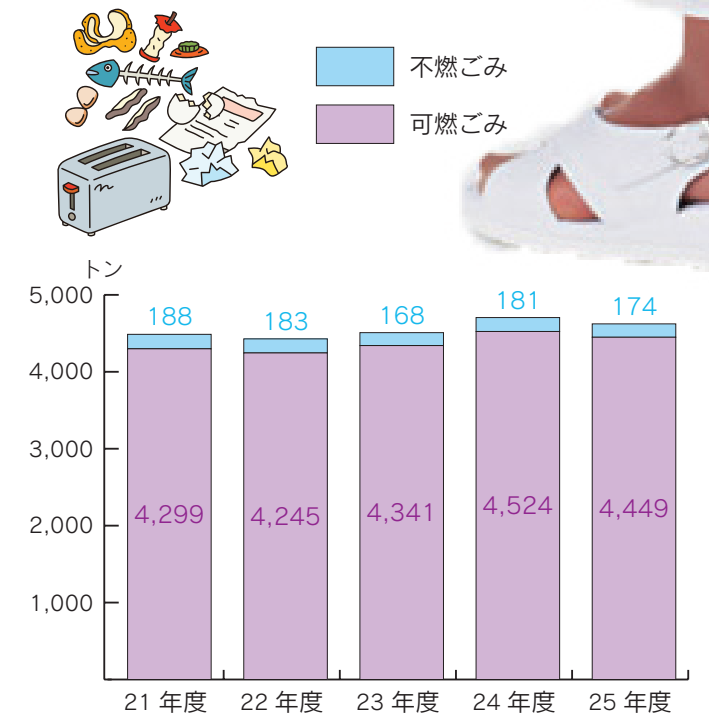
- 補助制度**
- コンポスト容器
購入費の1/3 (限度額 3,000円)
 - ボカシ専用密閉容器
購入費の1/2 (限度額 3,000円)
 - 大型生ごみ処理機
購入費の1/3 (限度額 20,000円)
- ※ただし、町在住の方で、町内で購入したものに限りです。

町では生ごみの減量化にご協力いただくための補助制度があります。ぜひご利用ください。

リサイクルごみ量の推移



可燃・不燃ごみ量の推移





飲料缶は**缶類**へ
缶詰の缶は**鉄・アルミくず**へ

5 「資源物常設ステーション」をご活用ください



B&G海洋センター体育館（旭町1524番地）のそばにある資源物常設ステーションでは、常時（※）資源ごみ

の回収を行っています。早朝に、資源ごみを出せない方などは常設ステーションをご利用ください。このステーションは、資源ごみのみ出すことができます。可燃・不燃ごみは出せません。※利用時間 午前8時～午後5時（休日も利用可）ただし年末年始（12月31日～1月4日）は利用不可

回収品目

ペットボトル、紙類（紙製容器包装、紙パック、段ボール、新聞、雑紙）、ビン類（無色透明、茶色、青・緑色、黒色）、空き缶、鉄・アルミくず類、布、廃食用油（植物性のみ）、カセットボンベ、スプレー缶、ライター

「毎週1キロ」のごみ減量にご協力ください。

平成26年の4月から6月の3カ月間にみだされた家庭ごみの総量は、1561トンに達しています。

これは町民1人（※）あたり、1日におよそ790グラムのごみを出し、1週間では

5・5キログラム以上のごみを出している計算になります。（※2万1818人（7月1日住民基本台帳人口）で計算）平成25年度に上市町が収集したごみの総量は6083トンであり、ここから平成27年度の減量目標を達成するためには、455トンの減量が必要となります。

ごみの削減目標達成のためには...

ごみの削減目標（1世帯あたり）

削減量 455トン
÷約 7,880 世帯
×年間 52 週
↓
約 1 kg

1世帯につきおおよそ毎週1キログラムのごみの減量にご協力いただければ、減量目標を達成することができます。ごみの減量に向けて、町民の皆さまのご協力をお願いいたします。

1 Q&A



ごみに関するお問い合わせで多いものをご紹介します。

Question

引っ越してきたばかりで、ごみの出し方がわからない

Answer

ごみの出し方については【ごみの出し方】や【ごみ収集日程表】をご確認ください。

これらは毎年3月中旬に全戸配布しておりますが、それ以後に転入された方や無くされた場合は、町民課生活環境班（3番窓口）で配布しています（上市町ホームページにも掲載しています）。なお、ゴミステーションの場所が分からない場合は、お住まいの地域の町内会長や役員の方にお尋ねください。

ごみを出す際は、決められた分別方法・曜日を守って、収集日当日に朝8時までお出しください。

ごみ収集日程表

校区	収集曜日	収集時間
音杉	木曜日	8:00～10:00
南加積	金曜日	8:00～10:00
宮川	土曜日	8:00～10:00
相ノ木	日曜日	8:00～10:00
白萩西部	月曜日	8:00～10:00
大岩	火曜日	8:00～10:00
山加積	水曜日	8:00～10:00
弓庄	木曜日	8:00～10:00

Question

ごみの分別がわからない

Answer

前述の「ごみの出し方」をご確認いただくか、町民課生活環境班へご確認ください。

また、上市町ホームページの便利情報「ごみリサイクル」に「ごみの分別マニュアル」が掲載されていますので、そちらもご確認ください。掲載されていない品目につきましてはお問い合わせください。

Question

家を片付けたらごみがたくさん出たのですが...

Answer

町が許可する一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼するか、富山地区広域圏クリーンセンター（0462・1187）へ直接搬入いただくことになります。

いずれも、有料で別途料金がかかりますので【ごみの出し方】の「町が収集しないごみ」をご確認のうえ、直接ご相談ください。

Question

エアコンやテレビ、冷蔵庫、洗濯機など電化製品の処理はどうすればいいの？

Answer

テレビ・エアコン・洗濯機・衣類乾燥機・冷蔵庫・冷凍庫などの「家電リサイクル法」対象家電については、過去に購入されたお店もしくは買い替え時のお店に処理をお願いするか、一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼してください。詳しくは【ごみの出し方】内の「町が収集しないごみ」欄をご確認ください。

また、これ以外の「小型家電リサイクル法」対象家電（※）については、燃えないごみとしてステーションに出すことができます。

※ご家庭の電気や電池で動く家電製品が広く対象となります。デジタルカメラ、携帯電話、パソコン、ドライヤー、DVDプレーヤー、ゲーム機、電話機、ラジオ、時計、電子辞書、電子計算機、炊飯器、電子レンジ、扇風機など、多くの小型家電が対象となります。



公

民館だより

Community Center News

9月の予定

September

●公民館行事

公民館名	内容	実施日
音杉	音杉地区パークゴルフ大会	2(火)
	歩こう会（町老連共催）	9(火)
宮川	こども習字教室	4・25(木)
	料理教室	16(火)
南加積	介護予防運動	3・17(水)
	公民館サロン	26(金)
柿沢	高志の国親子体験教室	30(火)
	校区大運動会	20(土)
相ノ木	校区運動会	13(土)
	校区合同大運動会	14(日)
白萩西部	校区大運動会	20(土)
	お月見お茶会	20(土)
弓庄	校区レクリエーション大会	21(日)

●エンジョイ教室

公民館名	内容	実施日
音杉	工作手芸教室	13(土)
南加積	工作教室	23(火)
柿沢	ビデオ鑑賞とオムライス作り	22(月)

●その他

公民館名	内容	実施日
宮川	ジュニア囲碁教室	6・13・20・27(土)
南加積	こども・おとな・囲碁・将棋教室	6・20(土)

広告

広告欄

いざという時のために 災害時の食に備える

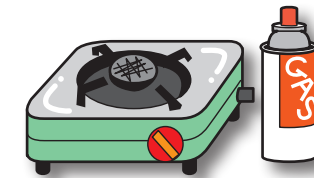
災害はいつ起こるかわかりません。いざという時のために、飲料水や食料品等を、少なくとも3日間分、できれば1週間分ほど備えておくことで安心です。

最近では、24時間営業をしている店もあり、食料品をあまり備蓄しない家庭も増えてきていますが、日頃から、各ご家庭でそれぞれの家族構成に合わせた食料品の備蓄に取り組むことが大切です。

まずは、ここから食料品備蓄をはじめましょう

カセットコンロとボンベ

熱源は、食料品の温めや、簡単な調理に使用できます。



水

飲料水として、1人あたり1日1リットル程度の水が必要です。調理等に使用する水を含めると3リットル程度あれば安心です。



米

お米は保存性の高い食料品です。水と熱源があれば食べられます。栄養的にもエネルギーの供給源となり、調理しやすさ・多彩さ、費用の面からも優れた食料品です。※市販の2キログラムの米を1袋備えることで、約27食分(1食分0.5合75グラムで計算)を賄うことができます。



缶詰

缶詰は調理不要でそのまま食べられるものを選ぶと便利です。肉・魚・豆などの缶詰は、主菜になり、栄養的にもタンパク質の供給源となります。



普段使いの食料品の「買い置き」

日頃購入しているもので保存性のよい食料品を少し多めに買い置きするのも有効な備蓄方法の一つです。

買い置きしておく便利な食料品例

主食

米(無洗米が便利)、乾麺(うどん、パスタ、ラーメンなど)、レトルトごはん、おかゆ、カップめん、コーンフレークなど

主菜

レトルト食品(カレー、シチューなど)、缶詰(肉、魚、大豆水煮など)、乾物(大豆、高野豆腐、かつお節)

副菜

乾物(切干大根、乾燥わかめ、のり、干シイタケなど)、缶詰(コーン、トマト、スープなど)、保存できる野菜(玉ねぎ、にんじん、じゃがいもなど)、即席汁物(スープ、みそ汁など)

飲料

水、お茶、野菜ジュース、ティーパック

その他

果物缶詰、ドライフルーツ、あめ、チョコレート、ビスケット、梅干し、栄養補助食品、調味料(塩、砂糖、しょうゆ、みそ、油、酢、ケチャップ、ドレッシング、マヨネーズなど)

1

いま現在、家庭にある食料品をリストアップしましょう

2

これだけは用意しておきたい! というものをチェックしましょう

- ①ご家族の人数や嗜好(しこう)に応じた備蓄内容と備蓄量を決定しましょう。
- ②備蓄内容が決まったら、今ある食料品のリストと照らし合わせ、足りないものは買い足しましょう。
- ③高齢者、乳幼児、慢性疾患等の方への配慮をしましょう。

高齢者

軟らかくて食べやすい、おかゆのレトルトパックや介護食等を備えておきましょう。

乳幼児

多めの水、育児用ミルクと哺乳瓶、ベビーフードといった離乳食等を備えておきましょう。

慢性疾患の方や介護を要する方、食物アレルギーの方

医療機関等より推奨された食事メニューを参考に、自分にあった商品を追加で備えておくことをお勧めします。

3

備蓄食料品チェックリストを作り、定期的に賞味期限や消費された食料品の確認をしましょう

備蓄食料品チェックリスト(記入例:大人2人、3日分の場合)

	備蓄しておきたいもの	必要な備蓄量	商品名	備蓄状況				備考
				H26.9.1 現在		H〇〇.△.□現在		
				備蓄量	賞味期限	備蓄量	賞味期限	
必需品	水	18リットル	飲料水	18リットル	H26.11.6			1日3リットル/人
	カセットコンロ等の熱源	1	カセットコンロ	1				
	カセットコンロ等の燃料	3本	カセットボンベ	6本				1日1本
主食	精米または無洗米	18食	米	2kg				1食75g 2kg約27食分 精米年月日 H26.3.29
	レトルトごはん、アルファ米		レトルトごはん	6パック				
	小麦粉		即席カップ					
	パン		乾麺うどん	100g(1食)	H26.9.10			
	もち		乾麺パスタ	100g(1食)				
	乾麺(うどん、そば、パスタ)		食パン	2食				
即席麺、カップめん	シリアル	2食						

4

備蓄食料品は、日常的に活用しましょう

チェックリストに記載した食料品で賞味期限が近づいたものは、普段の食事に取り入れ、その消費した分だけ新たに補充するようにしましょう。

備蓄食料品を使った簡単レシピ

◆◆◆ささみと豆の和風サラダ◆◆◆

材料(4人分)

チキンささみフレーク……100グラム
にんじん……………1/2本
乾燥ひじき……………8グラム
ショウガ……………ひとかけ
冷凍枝豆……………正味 100グラム
大豆(ドライパック) ……100グラム
和風ドレッシング……大さじ4

作り方

- ①ひじきは水につけてもどす。
- ②枝豆はさやから中身を出す。
- ③にんじんはせん切りにする。
- ④チキンささみフレークは汁気を切る。
- ⑤ショウガはおろして、和風ドレッシングに混ぜる。
- ⑥ボールに①～④をあわせ、⑤で和える。



柿沢保育所幼年消防クラブ



少年消防クラブ員が施設を見学

8月5日、上市町少年消防クラブの施設見学が実施されました。参加したクラブ員55名は、富山県広域消防防災センター内にある四季防災館を見学し、災害に対する日頃の備えについて学びました。

救急車の適正な利用をお願いします

近年、救急車の出動件数・搬送人員数はともに増えており、救急隊の現場までの到着時間も遅くなっています。「緊急性のない救急要請」のために、生命に危険のある傷病者のもとへ、救急車がすくむかえなない事態も発生しています。ひとりひとりの大切な命を救うために、救急車の適正な利用をお願いします。



普通救命講習のお知らせ

日時▶ 10月5日(日) 午前9時~正午
場所▶ 上市消防署 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▶ 9月28日(日)までに上市消防署へお申し込みください(定員(20名)になり次第締め切り)。
※当日は動きやすい服装でお越しください。

元気とやま! 父母向け就職セミナー

富山県労働雇用課 (☎ 444-8897)

就職活動を控えた学生をお持ちの皆さまを対象に、Uターン就職活動のポイントや県内の優良企業情報をお伝えする就職セミナーを開催します。
日時▶ 9月23日(火) 午後2時~4時
場所▶ 富山国際会議場 2階会議室

参加費▶ 無料
対象▶ 就職を控えた学生の父母等
申込▶ 事前に県労働雇用課ホームページ (http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1303/) からお申し込みください。

就職を希望する高齢者と企業の皆さまのご利用をお待ちしています

とやまシニア専門人材バンク

- 対象
・おおむね55歳以上で、専門知識や技術等を活用して再就職を希望される方
・これらの専門人材の採用を希望する企業等

- 提供サービス内容
・専門人材や採用予定企業の情報をバンクに登録し、窓口やインターネット上でその情報を提供します。
・ハローワークの求人求職システムにより、求人情報の提供、職業相談、職業紹介までを総合的に支援します。
・登録者のご希望を踏まえ、再就職等が決まるまでマンツーマンで対応します。
・登録企業に対して、高齢者人材活用のアドバイスや個別相談を行います。

とやまシニア専門人材バンクとは?

専門的な知識や技術等を有し、就労意欲がある方(おおむね55歳以上の方)の就職と専門人材を求める県内企業の人材確保を支援するため、富山県・富山労働局・富山公共職業安定所が一体となって運営する施設。

所在地▶ 富山市湊入船9番1号(とやま自遊館2階)
開設時間▶ 月~金曜 9:00~17:00 ※祝日、年末年始は除く
電話番号▶ 444-4289
FAX番号▶ 444-0117
メール▶ info@senior-bank.pref.toyama.lg.jp
ウェブサイト▶

とやまシニア専門人材バンク 検索

受けなきゃ



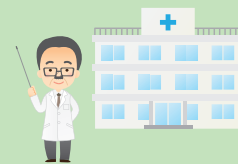
知らなきゃ



がんに関する豆知識について体験談をもとにまとめました。お子さんを含めて家族と一緒に学んでいただけるやさしい内容です。

正しく知ることが大切。がんは、2人に1人になる病気です。

中学生の時、おじいちゃんは胃がんになり命を落としました。大学生の時、次はお母さんががんになりました。「お母さんもおじいちゃんみたいに・・・」聞かされた瞬間から頭が真っ白になりました。その後、インターネットで調べました。がんは、生活習慣が深く影響する病気であり、日本人の2人に1人がなる病気と書かれていました。確率からいうと自分の大切な人ががんになる可能性はもちろん、自分自身ががんになることだって珍しくない、身近な病気であることもその時に知りました。以降、2年に1回の子宮頸がん検診を欠かさず受けています。「他人事と思わない」ことがまずは大切だと思っています。そして子供から大人までがんを正しく知る人が増え、がんを命を落とす人が一人でも少なくなることを願っています。



2cm以下の早期がんを発見することが大切です。

おじいちゃんも、お母さんも大きな病院で手術をしてがんを取りました。お母さんは、手術をして10年が過ぎても元気です。おじいちゃんとは違ったのは、見つかったがんが「早期のがん」であったことです。1cmほどの大きさのがん細胞は、1力所で成長していることが多く、手術で完全に切り除くことが可能である場合が多いと言われています。しかし、がん細胞の成長を見逃してしまつと、初めにできた場所以外にも住みついて成長してしまつていきます。これを「転移」といいます。こうなつてしまつと、手術によつて全てのがん細胞を取り除くことは難しくなります。がんを命を落とさないために大切なことは、1~2cmの大きさでがん細胞を発見することです。1~2cmの大きさのがん細胞があつても、この時点では生命に影響を及ぼすほどではありません。また、自覚症状もありません。発見する方法はがん検診を受けることしかないとされています。

早期がんを発見するために、1~2年ごとにがん検診を受けましょう。

がんは、1個が2個、2個が4個、4個が8個と時とともに、倍々ゲームのように終わりなく増えていきます。検査でわかるほどの大きさ(1cm)になるころには、10億個のがん細胞に増えていると言われています。1個のがん細胞が1cmのがん細胞になるまでには10年~20年の時間がかかると言われてます。しかし、1cmのがん細胞が2cmになるのは1年半程度とされています。早期がんを発見するために、胃・大腸がん検診は1年ごと、子宮・乳がん検診は2年ごとの繰り返しを受診をおすすめしています。

集団がん検診の日程

Table with 3 columns: 実施日, 部位, 受付時間・場所. Rows for 9月29日 and 10月20日.

ご予約をお待ちしています。☎ 473-9355 (上市町保健センター) ※回覧板でも随時ご案内しています。

8月6日

甘くておいしい

元気とふれあいの学校給食づくり事業(桃収穫体験)

8月6日、湯上野の町果樹協会の果樹園で、音杉保育所の年長児40人が桃の収穫に挑戦しました。

この事業は、食育や地産地消について学んでもらおうと町が、町果樹協会(藤樫裕賢会長)の協力を得て実施しているもので、園児らは、藤樫会長から桃の採り方を教わった後、きれいに実ったわせ品種「あかつき」を3個ずつ摘み取りました。上市産の桃で作成し、近く販売予定のジャムの試食もあり、果樹園は園児らの笑顔であふれていました。



▲ 桃を摘み取る園児

7月29日~8月2日

スポーツで交流

日独スポーツ少年団同時交流

7月23日から8月8日までの期間、総勢125人のドイツスポーツ少年団員が来日し、日本各地でスポーツを通じた国際交流が行われました。

そのうちの7月29日から8月2日まで、15~23歳までの団員12人が上市町を訪れました。

滞在期間中は、大岩山日石寺や眼目山立山寺の訪問や、カヌーやパークゴルフ体験、上市高校生とのスポーツ活動や討議などさまざまな交流活動を行い、次の訪問地へ向かいました。



▲ 日石寺を訪れる訪問団

8月6日

2連覇

全国中学生カヌー大会

7月25日~27日、香川県坂出市の府中湖カヌー競技場で行われたJOCジュニアオリンピックカップ平成26年度全国中学生カヌー大会の女子カヤックペア500メートルで優勝した浦田樹里さん(上市中3年)と中田舞絢さん(上市中2年)が、8月6日、伊東町長に報告に訪れました。2人は小学生からペアを組んでおり、決勝でも息の合ったパドルさばきで2連覇を果たしました。

また、カヤックシングル500メートルでも浦田さんが3位、中田さんが6位とそれぞれ入賞を果たしました。



▲ 2連覇を果たした浦田さん(左)と中田さん(右)

8月2日・9日

カヌー楽しい

さんさんカヌー教室

8月2日と9日、さんさんカヌー教室が富山県上市カヌー競技場(千石)で開かれました。

この教室は、夏休みに上市町で盛んなカヌーに触れてもらおうと、上市町総合スポーツクラブが毎年開いている恒例行事で、参加者はカヌーの乗り方やパドルの動かし方を教わった後、楽しそうにカヌーに乗っていました。

今年初めて参加した大西惇葵くん(南加積小1年)は、「前に進むのが難しかったけど楽しかった。」と笑顔で話していました。



▲ カヌーを楽しむ参加者

8月19日

サイエンスショー

上市高校「おもしろ理科工作」

8月19日、上市町まちなか交流プラザで上市高校生の「おもしろ理科工作夏休み特別編」が開かれました。今回は、科学部員6人が講師役を務め、容器内の圧力変化を利用した噴水や空気の膨張を利用した噴水を作る実験を披露しました。

密閉されたフラスコ内の水蒸気が水に変化する際の圧力変化により、フラスコ内に水が押し出されて噴水となる実験では、勢いよく噴き出した水に子どもたちから歓声が上がっていました。



▲ 勢いよく噴き出す噴水を見て驚く児童

8月3日

ラグビーに親しむ

元日本代表によるラグビー教室

8月3日、ラグビー元日本代表の吉田義人さんが監督を務める男子7人制ラグビーチーム「サムライセブン」によるラグビー教室が丸山総合公園で開催され、県内の高校生ら約60人が伝説のラグーマンから指導を受けました。

この教室は、同チーム監督の吉田さんが富山健康科学専門学校(堤谷)と交流があることから開催され、参加者は、7人制競技の特性や、基本的な技術などを学びました。



▲ 吉田さんから指導を受ける参加者

8月20日

災害時に協力

災害時相互応援協定を締結

8月20日、埼玉県滑川町と災害時相互応援協定を締結しました。役場特別室で行われた調印式では、吉田昇滑川町長と伊東町長が協力体制を整えることを確認しました。

この協定は、7月28日にも石川県中能登町と結んでおり、今回が2件目となります。今後は、被災時に生活物資や資機材、施設の提供、職員の派遣などで相互に協力しあいます。



▲ 握手する伊東町長と吉田町長

8月5日

県内初走行

北陸新幹線試験走行始まる

8月5日、来年3月の北陸新幹線開業に向けた試験走行で、JR西日本が開発した新型車両W7系が、県内区間を初めて走行しました。

W7系は、12両編成で午前7時40分に石川県の白山総合車両所を出発し、高岡での歓迎セレモニーの後、午前11時20分頃、上市町内を通過していきました。

今後は、10月31日まで1日1~3往復、延べ50日程度試験走行が行われる予定です。



▲ 上市町内を走る W7系車両

お知らせ Information ページ

募集

文化研修センター1階 テナント募集

産業課商工観光班 (内線363)



応募資格および応募方法の詳細は、右記担当までお問い合わせください。町ホームページの「お知らせ」でもご覧いただけます。なお、役場に直接来庁される場合は、事前にご連絡ください。

募集業種▼飲食店

使用料金▼3万2400円

※共益費(3000円程度、光熱水費別途徴収)
受付期間▼9月1日(月)～24日(水)の
午前9時から午後5時まで

審査および選定結果▼

町と文化研修センター指定管理者からなる選定委員会において書類審査、面接審査を行った後、選定結果を10月上旬までに応募者に通知する予定です。

「こころを導く」のちの相談会 (自殺予防のための包括支援相談会)

県厚生部健康課 (☎444・3333)

悩みや困りごとを抱えている方を対象に専門の相談員による総合相談会を開催します。皆さまからの相談をお待ちしています。

相談日▼①9月7日(日) ②9月15日(月)

場所▼①南砺市福光保健センター

(南砺市若木1520)

②舟橋会館 (舟橋村海老江147)

相談時間▼午後1時30分～4時30分

(午後4時で受付終了)

相談内容▼心の健康、法律問題、多重債務、労働問題、高齢者の介護や福祉、大切な人を亡くしたなど

その他▼事前予約不要、相談無料、秘密厳守

かみいち総合病院「三」講座

かみいち総合病院 (☎472・1212)

外来待ち時間を利用して健康や予防医療のためのミニ講座(15分程度)を定期的に開催しています。今月のテーマは、「訪問診療について」です。

日時▼9月29日(月) 午前10時から

場所▼かみいち総合病院2番・3番受付前の
外来待合

第3回病院祭

かみいち総合病院 (☎472・1212)

第3回病院祭を11月2日(日)午前10時から午後1時30分まで開催します。

詳細は「広報かみいち10月号」でお知らせいたします。

施設概略図



JICAボランティア募集

JICA北陸・ボランティア担当
☎076・2663・5931

開発途上国ではさまざまな分野において私たちの技術・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いてみませんか?!

募集ボランティア▼

○青年海外協力隊(20～39歳対象)
○シニア海外ボランティア(40～69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、スポーツ等

募集期間▼10月1日(水)～11月4日(火)

※募集期間中、「体験談&説明会」を実施
します。(予約・参加費不要)

【日時】9月27日(土)

午前10時～午後0時30分
10月2日(日)
午後6時30分～8時30分

【場所】公益財団法人とやま国際センター(インテックビル4階)

お知らせ

特定健康診査の受診は お済みですか?



町民課医療保険班 (内線143)

受診できる期間は10月31日(金)までです。町内の医療機関で受診することになります(要予約)。受診の際には、「特定健康診査受診券」と「国民健康保険被保険者証」をご持参ください。

※受診期限は75歳の誕生日の前日までとなります。9月または10月で75歳になる方は早めに受診の予約をお願いします。

後期高齢者医療 人間ドック助成事業

町民課医療保険班 (内線143)

富山県後期高齢者医療広域連合では、人間ドック受診費用の一部を助成しています。助成を受けるには、事前に対象となる検査(医療)機関でドックの日時を予約後、検査の14日前までに役場町民課にて申請のうえ、広域連合から「承認証」を取得する必要があります。申請には後期高齢者医療被保険者証、印鑑を持参してください。

④検査後に申請されても、「承認証」は発行されません。必ず事前に申請してください。

助成額▼費用の2分の1(上限1万5000円)
対象となる検査(医療)機関▼
かみいち総合病院ほか県内27機関

開催

子育て支援教室

(親子リズム&ミニミニ運動会)

(株)上市まちづくり公社 ☎473・2375

親子リズムで楽しく準備体操した後、ハイハイ競争や玉入れ競争、風船取り競争など一緒に楽しみます。

日時▼9月29日(月) 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

リズム体操講師▼桑美千子氏
持ち物▼お茶、汗ふきタオルなど

フリーマーケット出店者募集中

子供服や子供靴など子供用品を中心としたフリーマーケットを開催します。家で眠っている子供用品はありませんか?
開催日時▼9月21日(日) 午前9時～正午
場所▼カミール2階 イベント広場
出店料▼500円

もの忘れ相談会

上市町地域包括支援センター
☎473・2811

もの忘れで心配な方、お気軽にご相談ください(要予約)。

日時▼9月11日(水) 午後2時～4時

場所▼保健福祉総合センター1階会議室
相談員▼かみいち総合病院
神経精神科 部長 岡部彰人氏

9月定例会日程

議事事務局 (内線272)

- 10日(水) 本会議・全員協議会
 - 11日(木) 議案調査日
 - 13日(土)～15日(日) 休会
 - 16日(月) 本会議(一般質問等)
 - 17日(火) 総務教育常任委員会
 - 18日(水) 産業厚生常任委員会
 - 19日(木) 決算審査特別委員会
 - 20日(金) 休会
 - 22日(日)～21日(月) 決算審査特別委員会
 - 23日(火) 休会
 - 24日(水) 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)・Net3(デジタル)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。

ご寄附感謝

町立上市図書館 絵本室へ
大型絵本11冊、大型絵本用書架1架
上市ロータリークラブ様

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▼9月13日(土)・27日(土)

※予約制 午前8時30分～午後0時30分

受付 午前8時30分～9時30分
予約▼健診センター

(☎472・5136)
平日の午後1時から5時まで

介護予防健康長寿1介護予防教室

上市町地域包括支援センター
☎473・2811

日時▼9月5日(金)19日(金)(毎月第1・3金曜)

午前9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
講師▼(株)アビエスポーツクラブ健康運動指導士
参加費▼無料

持ち物▼運動しやすい服装、水分、タオル等

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や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▼9月24日(水)

午後2時～3時30分 家族相談(座談会)

午後3時30分～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

精神障害者家族教室

富山県中部厚生センター地域保健班
☎472・0637

心の病で治療中のご家族がいらっしゃる方を対象に教室を開催します(要申込)。
日時▼9月30日(火) 午後1時30分～3時
内容▼講義・演習「家族のためのSST」
～場面に応じた適切な対応とは～(仮)

講師 精神保健福祉士
会場▼富山県中部厚生センター2階講堂
申込締切▼9月26日(金)

9月の相談

【年金相談】

日時▼24日(水) 午前10時～午後3時

場所▼働く婦人の家

【人権・行政相談】 ※予約不要

日時▼10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

【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▼9日(火) 午前9時～11時

■結婚相談

日時▼9日(火)・24日(水) 午後1時～4時

■心配ごと相談

日時▼17日(水) 午後1時～3時

■生活・就労相談

日時▼9日(火) 午後1時30分～3時

9月の納税・納入

国民健康保険税3期

後期高齢者医療保険料3期

納期限▼30日(火)

【町税夜間納税相談】

日時▼30日(火) 午後5時～8時

場所▼財務課10番窓口

大谷、若谷山、史跡探勝ウォークの会
10月19日(日) 詳細は10月号でお知らせ

第28回 上市町美術展

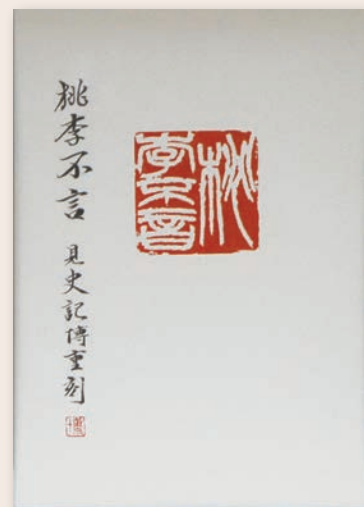
第28回上市町美術展が8月27日(水)から31日(日)まで北アルプス文化センターで開かれ、絵画、彫刻工芸、書、写真の入選作など町内外から合わせて115点(うち一般出品作品87点)の力作が展覧されました。



町展大賞(西田美術館賞) 上市美術会最優秀作品賞
「清楚」 岩城三枝子さん(正印) 写真の部

【講評(高橋 鐵夫氏)】

暗い背景に白色のアヤメを立体的に捉え、花下の茎と葉もしっとりとした陰影で表現し、作品名の清楚感を印象的に表現しており、作者の技術力の高さを感じます。



町展大賞(西田美術館賞) 「桃李不言」 岡本博重さん(南町) 書の部

【講評(青柳 志郎氏)】

刀意深く、安定した優れた力を発揮されています。古雅な味わいにもひとときわ光彩を放つ秀作です。



町展大賞(西田美術館賞) 「岩(古代〜未来)」 池田国男さん(広野) 絵画の部

【講評(萩中 幸雄氏)】

岩塊に正対し、硬質な石の肌を微視、巨視の明暗の視線で、ねばり強く描き切った。重量感も豊かで見事に表している。大小の塊や斜めの動きなど対象をとらえる強い意志を感じる。



町展大賞(西田美術館賞) 「かさ立て」 稲垣君子さん(北島) 彫刻工芸の部

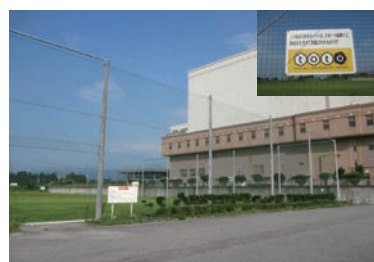
【講評(温井 喜央氏)】

工芸作品としては大作であり、四角形の口、3cmほど下の変化が美しさを引き立たせ、釉薬の掛けかたも美しい。

9月3日(水)から9日(火)まで、受賞作品を(町展大賞・町展賞)を保健福祉総合センターロビーで展示します。

常願寺ハイツ自由広場に 防球ネットを新設しました

スポーツ振興くじ(toto)の助成金を受けて、常願寺ハイツ自由広場(立山町泊新)の一角に高さ10メートルの防球ネットを新設しました。ソフトボール、サッカー、ラグビー等の練習にご利用ください。



来年小学校へ入学するお子さんをお持ちの方へ

☎ 教育委員会事務局学校教育班(内線346)

就学時健康診断を実施します

受付時間 ▶ 午後0時40分～

開始時間 ▶ 午後1時～

対象 ▶ 平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの方

持参する物 ▶ 内履き(保護者・子ども用)
健康診断票(必要事項を記入してきてください。)
食物アレルギー調査票



日程▶

学校名	実施日	電話
相ノ木小学校	10月28日(水)	472-0094
上市中央小学校	11月20日(水)	472-2222
南加積小学校	10月21日(水)	472-0159
宮川小学校	10月3日(金)	472-0519
白萩西部小学校	11月7日(金)	472-1403
陽南小学校	11月7日(金)	472-0055

※受付に遅れないようにしてください。遅れると検査が受けられなくなることがあります。

※場所・日時について都合の悪い場合は、左記のいずれかの学校で受診できますが、その場合は、教育委員会事務局へ事前にご連絡ください。

※上市中央小学校で受診される方は、役場南側(役場とアルプスの湯の間)の駐車場をご利用ください。

楽しく走ろう! 参加者募集 9月28日(日)

第30回 剣健康マラソン大会

開会式 9:30 スタート 10:00
場所 丸山総合公園多目的広場

第14回 しみいちスポーツまつり

上市町総合スポーツクラブ「さんさん」

時間 10:30～14:00
場所 丸山総合公園総合体育館
丸山総合公園多目的広場 ほか
参加費 さんさん個人会員 100円
個人会員以外 300円



満足のゆく出産、子育てをサポートできるように

しみいちはぐくみガイドブック発刊

☎ しみいち総合病院産婦人科外来(☎472-1212)

このガイドブックは、構想から発刊まで約3年の月日をかけて、当院の産婦人科部長をはじめ、助産師、看護師、管理栄養士等の現場スタッフが試行錯誤の末、それぞれの長年の経験を織り込んで作り上げた力作です。

妊娠から育児までの注意点、食事、栄養、母乳育児までの流れが詳細に記載しており、この1冊に子育ての十分な情報、ノウハウが詰まっています。

当院の産婦人科を受診し、当院での出産を希望されている妊婦さんには無料で配布しています。興味のある方や詳しい内容を知りたい方は、お気軽にお問い合わせください。



こどもおよび妊産婦医療費助成

☎ 福祉課児童班(内線7232・7233)

年に1回受給資格の更新が必要です

現在ご使用の受給資格証と福祉医療費請求書は、10月以降使用できなくなりますのでご注意ください。小中学生の医療費助成については手続き不要です。

【所得が制限限度額内の方】

10月1日から使用できる新しい受給者資格証と福祉医療費請求書を下記日程によりお渡しします。9月上旬に引換券(はがき)を養育者宛てに発送しますので、現在の受給者資格証と一緒にをお持ちください。

日時▶ 9月11日(水)～30日(火)(土日祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分

場所▶ 上市町保健福祉総合センター(アルプスの湯)2階窓口

【所得が制限限度額を超えた方】

前年(平成25年中)の所得が制限限度額以上ある方は平成26年10月1日から1年間、医療費の助成を受けることができなくなります。該当する場合は、文書を9月末までに養育者宛てにご案内します。



人と動物とが共に生きる社会を目指して

9月20～26日は、動物愛護週間です

犬や猫をはじめとして、私たちに優しさを与えてくれるペット。

人と動物とが共生する社会のために必要なこととは何か、この機会に考えてみませんか。

動物愛護フェスティバル

日時▶ 9月21日(日) 午前10時～午後2時30分

場所▶ 富山県動物管理センター

内容▶ 小動物ふれあい体験、ペットと災害体験コーナー、犬・猫の飼い方相談コーナー、長寿犬の表彰、子猫の譲渡会、犬・猫の飼う前教室

※犬を同伴する際は、鑑札、注射済票を忘れずに!

※子猫を譲りたい方は、9月19日(金)までに富山県動物管理センターへご連絡ください。

※子猫を譲り受けたい方は、飼う前教室を必ず受けてください。

※子犬の譲渡会は、昨年度から行っていません。

富山県厚生部生活衛生課 (☎444-3230)
富山県動物管理センター (☎462-3467)



愛犬のしつけ方教室

日時▶ 1日目 9月26日(金)

2日目 10月3日(金)

両日共に午後1時30分～3時(2日間コース)

場所▶ 富山県動物管理センター

定員▶ 20組

申込▶ 事前に動物管理センターまでお申し込みください。

※実技講習があるので、必ず愛犬と一緒に参加してください。

「個別のしつけ方教室」も随時受け付け中です!
富山県動物管理センターまでお問い合わせください。

国民年金保険料の任意加入・追納制度のお知らせ

年金だより

65歳から受けられる老齢基礎年金は20歳から60歳になるまでの40年間、国民年金保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

しかし、保険料の納め忘れ等により保険料納付済期間が40年間に満たない場合、60歳から65歳になるまで国民年金に任意加入して納めることで満額に近づけることができます。

また、国民年金保険料の免除、若年者納付猶予、学生納付特例等の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納

めた方と比べ、老齢基礎年金の受取額が少なくなります。将来、受け取る老齢基礎年金を増額するためには過去10年以内の保険料であれば、免除期間の保険料をさかのぼって古い月分から納めることができる追納制度があります。ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

詳しい制度内容等に関しては魚津年金事務所(☎0765-24-5153)までお問い合わせください。

富山県警察からののお知らせ 富山県警察 ☎472-0110

9月11日は「警察相談の日」です

警察では、事件・事故緊急通報用の「110」番とは別に、全国共通の警察相談専用ダイヤル「#9110」番で、犯罪の未然防止や生活の安全に関する相談に応じています。

事件事故の現場に今すぐ警察官に来てほしいときは「110」番に、困りごとなどを警察官に相談したいときは「#9110」番にダイヤルしてください。

なお、ダイヤル回線の電話および一部のIP電話からは「#9110」番が利用できないため、警察相談専用の直通番号(☎076-442-0110)をご利用ください。

※警察相談専用ダイヤルと直通番号は、いずれも通話料は有料となります。

富山県警察速度管理指針 公開中!

交通事故の発生状況を見ると、車両の走行速度の低下が交通事故の発生や被害の軽減に結びついており、交通事故死者の減少等を図るためには、適切な最高速度規制を実施する必要があります。

富山県警察では、交通指導取り締まり、交通安全教育、広報啓発活動等により、これらの遵守を図る総合的な速度管理を推進するための指針を策定し、これを公表しました。

富山県警察 検索 ※交通安全→お知らせに進んでください

子育て世帯臨時特例給付金の支給申請はお済みですか?

富山県福祉課児童班(内線7232)



子育て世帯臨時特例給付金の申請期限が近づいています。対象の方は忘れずにお手続きください。

なお、支給は10月中です。すでに申請された場合は、随時審査結果を通知しますのでご確認ください。

対象者▶ 平成26年1月分の児童手当の受給者。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。

申請期限▶ 10月1日(水)まで

とやま環境フェア2014

(併催) 富山県ごみゼロ推進県民大会

富山県(公財)とやま環境財団(☎431-4607)

皆さまお誘いあわせの上ご参加ください(入場無料)。

【テーマ】

水と緑に恵まれた快適な環境をめざして
～未来につなごう! エコな暮らし～

【主催】

とやま環境フェア開催委員会

【開催日時】

10月4日(土) 午前9時50分～午後5時

10月5日(日) 午前10時～午後4時

【内容】

○4日 ステージイベント
(環境×クイズ、ダンス、マーチング発表)等

○5日 「キャラクターショー ドラえもん」
(午前11時～、午後2時～)等

○ブース出展(企業、NPO等による、展示・実演・販売)

○環境スタンプラリー
(スタンプを集めてすてきなプレゼントをもらおう!)

○その他、飲食コーナーや、地元パフォーマーによる出し物など多数

【開催場所】

(公財) 富山県産業創造センター 高岡テクノドーム
(高岡市二塚322番5 ☎0766-26-5151)

9月10日は 下水道の日



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

みなさんが生活を営む上で、台所、風呂、洗濯、水洗トイレなどに水は欠くことができません。

しかし、これらで役立つ水も、そのまま汚水として川や海に流すと、水質が低下し、魚などが住めなくなるばかりか、悪臭を発生させたり、蚊やハエが発生し伝染病の発生源になったりもします。

町と中新川広域行政事務組合では、みなさんの快適な生活環境と、豊かな自然の恵みを守るために下水道を整備しています。

下水道普及と水洗化促進を図るため、9月10日(水)午後3時半ごろから、マックスバリュ上市店正面入口付近において、下水道に関連するグッズの配布を予定しています。ぜひお立ち寄りください。

ハローワーク滑川からののお知らせ

障害者合同就職面接会開催

富山県滑川公共職業安定所職業相談第二部門(☎475-0324)

仕事をお探しの障害をお持ちの皆さまと事業主の皆さまが一堂に会して面接できる機会を提供するため、次のとおり滑川・富山公共職業安定所合同により障害者就職面接会を開催します。仕事をお探しの皆さまの積極的な参加をお待ちしています。

日時▶ 9月26日(金) 午後2時～4時

場所▶ とやま自遊館(富山市湊入船町9-1)

くらしの法律家

司法書士 無料 法律相談会

父の遺産を相続したい、会社を設立したい、土地・建物の登記をしたいなど身の回りのトラブル等でお悩みの方、司法書士にご相談ください。

日時▶ 10月4日(土) 午後1時～4時

場所▶ 上市町生涯学習会館

広告

広告欄

広告

広告欄

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】9月8日(月) 午前8時30分から (電話のみ)

講座名	※園芸入門講座	※自然環境講座	ヘルシーゼミナール	※刃生きがい大学
内容	秋からの早春の野菜づくり(花を楽しみながら)	戦国時代“越中の様相”(升方城跡と魚津の歴史)	高齢者に起きやすい精神疾患(認知症など)	禅寺の体験学習(哲学の道、坐禅体験)
講師	富山市営農サポートセンター 講師 北岡邦雄氏	富山県ナチュラリスト 浜田啓二氏 魚津歴史民俗博物館 館長 井口勝義氏	かみいち総合病院 神経精神科部長 岡部彰人氏	眼目山立山寺 山主 眞田光道氏
日時	22日(月) 9:30~11:00	24日(水) 9:00~12:30	27日(土) 13:30~15:00	29日(月) 9:00~14:30
場所	働く婦人の家2階	升方城、魚津歴史民俗博物館(北アルプス文化センター前集合)	働く婦人の家2階	眼目山立山寺(北アルプス文化センター前集合)
定員	40名	50名	—	50名
費用	無料	200円	無料	600円

北アルプス文化センター催し案内 ☎473-1818

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(月) 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

つるぎふれあいコンサート

日時▶10月19日(日) 午後1時30分開演

入場料▶一般500円 高校生以下無料 全席自由

主演者▶内山太一(声楽)、寺崎美幸(民謡)、

風の会(おわら踊り)、壮吟会(詩吟)、

竹悠会(津軽三味線) 他

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	7 14 21 28
ピラティス	日	10:30	1 8 22 29
さんさんジュニアビック	月	18:00	1 8 22
ジュニアバレエ	日	19:00	1 8 22
はつらつ卓球(ラージ球)	日	10:00	2 9 16 30
シニアエクササイズ宮川	火	13:30	2 9 16
気軽に卓球(硬式球)	日	10:00	3 10 17 24
シニアエクササイズ相ノ木	水	13:30	3 10 17 24
太極拳	水	13:30	3 10 17 24
サッカー教室	日	18:00	3 10 17
かけっこ教室	日	18:00	3 10 17
楽しく卓球(ラージ球・硬式球)	日	10:00	4 11 18 25
オープン水泳教室(ウォーキング&ストレッチ)	日	14:15	4 11 18 25
ストレッチヨガ	木	15:30	4 11 18 25
フラダンス	日	19:30	4 18
やわやわピクス	日	10:30	5 12 19
パワーヨガ	金	19:30	5 12 19
さんさんスポーツ教室	日	15:00	6 13 20
レクトラ(トランポリン)	土	16:15	6 13 20

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

【営業案内】9月15日(月)「通常営業」16日(火)「休業」

【9月の催し物】(午後0時30分~ 観覧無料)

6日(土) 松前一座 公演

13日(土) 相撲甚句 公演

20日(土) 劇団「絆」歌謡舞踊ショー

27日(土) 藤山一座 公演

【アルプスの湯「夕市」(農産物特売)開催】

毎週火・木・土曜日 午後1時30分~5時

15日(月)「臨時開催」16日(火)「休市」

【入浴ポイントカード実施中】

ご入浴1回につき1ポイント進呈。10ポイントで1回のご入浴サービス。

うえるねす通信 ウエルネススポーツセンター ☎473-2070

敬老の日にフィットネス~60歳以上の方、無料ご招待!~

「長寿大国日本!!」日本人の平均寿命は、延び続けています。ますます「長生き」となり、健康が維持できると同時に寝たきりにならず、自立した生活を元気に送ることができる「健康寿命」も維持していかなければ楽しい生活は送れません。

「もう年だから…」「今から運動しても…」ではなく、何歳になっても、「遅すぎる」ことはありません!

ぜひ、この機会に今からできる「楽しい運動」を始めてみましょう!

陸上での運動

9月13日(土) 「脚・腰丈夫で元気!!」
13:00~16:30 マシントレーニングによる筋力維持・向上
9月15日(月) 「パンチ!キック!格闘系に挑戦!」
19:30~20:20 格闘系の動きを取り入れた有酸素運動

水中での運動

9月14日(日) 「楽しいのにしっかり運動!」
9:10~9:45 膝痛・腰痛予防改善の水中運動教室
9月15日(月) 「自由気ままに運動OK!」
11:00~12:15 泳ぐ、歩く、何でもOK!フリースイミング
9月15日(月) 「体が楽になる!魔法の水中運動!」
20:15~20:45 機能改善のための水中運動教室

60歳以上でない方も、500円でご利用いただけます!!
詳しい内容については、上記まで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▶10日(水)・13日(土)・24日(水)・27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▶20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▶18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▶21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)	1	22	(月)
3B体操	1	8	22 29 (月)
書道	8	22	(月)
華道(池坊)	8	22	(月)
リアリティフラワー	8	22	(月)
心太極拳	8	22	(月)
手芸・手編み	2	16	(火)
フラワーデザイン	2	16	(火)
絵てがみA		16	(火)
絵てがみB	9	30	(火)
刺し子・リフォーム	9	26	(金)
オカリナ	9	30	(火)
社交ダンス(火)	2	9	16 30 (火)
茶道(遠州)		17	(水)
パッチワーク	3	17	(水)
フォークダンス	3	10	17 24 (水)
ちぎり絵	10	24	(水)
社交ダンス(水)	3	10	17 24 (水)
料理(昼)	4	18	(木)
大正琴	4	18	(木)
茶道(表千家)	11	25	(木)
茶道(裏千家)		25	(木)
料理(夜)	5	19	(金)
相撲甚句	5	19	26 (金)
民舞踊	12	26	(金)
盆踊り	12	26	(金)
組みひも	12	26	(金)
新川民謡研究会	5	12	19 26 (金)
レザークラフト	6	20	(土)
フラダンス	6	13	20 (土)
ペン習字		10	(水) 22 (月)
吹き矢	2	16	(火) 4 11 18 25 (木)

BOOKSBOOKSBOOKSBOOKSBOOKS

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▶14日(日) 午前11時~ 場所▶絵本コーナー

読書会

『成り上がり』 江上 剛 / 著

日時▶26日(金) 午後1時30分~ 場所▶3階対面朗読室

一般書

ひみつの王国 評伝石井 桃子

尾崎 真理子 / 著

『ノンちゃん雲に乗る』『クマのプーさん』など、作家として翻訳者として編集者として、あふれる才能を、すべての人間の「子供時代の幸福」に捧げた稀有な生涯。自ら触れることの少なかった戦前戦中の活動や私生活についても、200時間に及ぶロングインタビューで書簡と共に描き出す。児童文学の巨星の初の評伝。

児童書

日本語のニュアンス練習帳

中村 明 / 著

ニュアンスとは、表現の微妙な違いの事。ピザVSピッツァ、女子VS女性などそれぞれどう意味が違うのか? 発音・文字・単語から文法・敬語・文字表現までさまざまなレベルにおけるニュアンスの違いを、100の問いから解説。日本語を楽しく学べる本。

一般書

自然菜園で野菜づくり……………竹内 孝功 / 著

シャバはつらいよ……………大野 更紗 / 著

銀翼のイカロス……………池井戸 潤 / 著

児童書

お父さんが教える図書館の使い方……………赤木 かん子 / 著

絵で見てわかるはじめての漢文……………加藤 徹 / 監修

たんぼぼの目……………村岡 花子 / 文

えほんしつ

ゆめぼっけ

☎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

13日(土) 午前10時30分~

おはなし会

6・20・27日(土) 午前10時30分~



保健だより

つるぎふれあい館北側 2階

〒 473-9355 岡 上市町保健センター ☎ 473-9355



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 5月生	9月 4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 6月生	10月 2日 (木)			
1歳6か月児健診	平成 25年 2月生	9月 10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 25年 3月生	10月 8日 (木)			
3歳児健診	平成 23年 5月生	9月 25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 6月生	10月 23日 (木)			
離乳食教室	平成 26年 4月生 5月生	10月 15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 26年 1月生 2月生	10月 15日 (木)	13:00 ~ 13:30	母子健康手帳	※要予約

1歳6か月児健診の子どもたち



きたおかりず 北岡凜朱ちゃん



くぼかんた 久保柑太ちゃん



ほりたこころ 堀田瑚心ちゃん



かみまるみ 上丸美結ちゃん



かねこゆきなり 金子幸誠ちゃん



なかがいとゆき 中垣内柚希ちゃん



まつかわいしろう 松川慶将ちゃんと倅凌くん(兄)



ルポネカ アンリちゃんとポプさん(父)

21 平成 26年 9月号

10月1日から水痘ワクチンと高齢者用肺炎球菌ワクチンが定期の予防接種に追加されます

対象となる方には9月下旬頃、個別で案内予定です。

水痘(水ぼうそう)ワクチン

対象者と接種回数 ▶ 1歳~3歳未満2回 3歳~5歳未満1回(本年度のみ)
※接種時点での年齢になります。

注意事項 ▶ 水痘(水ぼうそう)罹患者は対象外です。
・任意接種として既に水痘ワクチンの接種を受けた方は、既に接種した回数分の接種を受けたものとみなします。

高齢者用肺炎球菌ワクチン

対象者 ▶ 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方
・101歳以上の方(本年度のみ)

※対象者の年齢については、年度年齢です。
・60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方

※接種時点での年齢になります。

注意事項 ▶ 任意接種として既に成人用肺炎球菌ワクチン(商品名:ニューモバックス NP)の接種を受けた方は対象外です。
・5年間かけて、65歳以上の方全員に接種の機会を設けます。
・平成31年度以降については、65歳の方と60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方が対象になる予定です。

胸部レントゲン検診を受けましょう

胸部レントゲン検診は、肺がん・結核の早期発見に有効です。本年度の胸部レントゲン検診は、次の日程が最終日となります。受診がまだお済みでない方は、ぜひ受診してください。

日時 ▶ 9月27日(土) 8:30 ~ 10:30 場所 ▶ つるぎふれあい館

40歳以上の方が対象です。本年度未受診の方には、9月中旬までにご案内させていただきます。案内のなかった方や職場等で受ける機会がない方で、受診を希望される方は、当日会場へお越しください。

受診時の服装について

無地のTシャツ等(ボタンや刺しゅう、飾りのないもの)でお越しください。検診が円滑に行われるよう、ご協力をお願いいたします。

9月24日(水)~30日(火)は結核予防週間です

こころの健康セミナー開催のご案内

スマートフォンやパソコンを夜遅くまで使用していませんか?睡眠とこころの健康は密接な関係があります。

小中学生・高校生を持つ保護者の方、学校・職場のメンタルヘルス担当者の方など、この機会にぜひご参加ください。

日時 ▶ 9月27日(土) 14:00 ~ 15:00 (受付 13:30 ~)

講演 ▶ 「ぐっすり眠って、勉強も仕事も能率アップ!!」

~睡眠と携帯電話等の光刺激について~

講師 ▶ 雨晴クリニック 副院長 坪田 聡氏

場所 ▶ つるぎふれあい館 2階 研修室

対象 ▶ 関心のある町民・町内企業にお勤めの方



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

介護相談員って・・・

介護相談員は、施設等を訪問し、介護サービスを利用される方々の、さまざまな疑問や不安、意見等に耳を傾け、サービス提供者と利用者の「橋渡し役」をします。介護サービスをはじめ、介護保険に関することならどんなことでもお気軽にご相談ください。みなさんからの声が、介護サービスをより良いものと変えていく第一歩となります。

◆介護相談員は次の方々です。

濱田啓二さん(西町) 土肥正彦さん(田島野)

9月の保険料(65歳以上の方)

特別徴収なし 普通徴収第3期(9月30日納期限)

善意銀行

(平成26年7月11日~8月10日)

窓口/上市町社会福祉協議会

▶ タオル30本 匿名

こどもの城

(9月予定) ☎ 473-0001

休館日 21日(日)

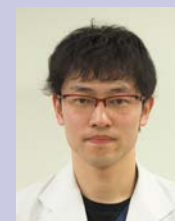
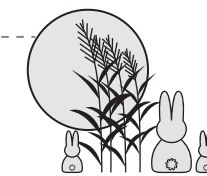
乳幼児教室
子育て相談
午前10時30分~
そう組 3・10・24日(水)
うさぎ組 4・11・25日(木)
ちびっこ広場(6カ月~1歳頃) 9・30日(火)
乳幼児教室合同運動会 18日(木)

クラブ
合唱 6・20日(土) 午前9時~
将棋 13・27日(土) 午前10時~

教室
お話の会 18日(木) 午後3時40分~
こどもクッキング ※要予約 20日(土) 午前9時30分~
体操教室 13日(土) 午後2時~

イベント お月見お茶会 ※要予約 8日(月) 午後3時30分~

その他 プラバンづくり 7・28日(日) 午前10時~11時
布バッグ・ポーチづくり 14日(日) 午前10時~11時



かみいち総合病院 内科医員

河合 皓太

すこやかサロン

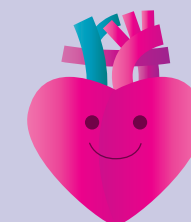
health Column

ホントは怖い!? 心房細動にドキドキ

皆さんは心房細動という不整脈を知っていますか? 心房細動は最もよく見られる不整脈で、加齢に伴い増えていきます。60歳を超えると10人から20人に1人には見られます。脈がとんだりドキドキしたりすることが、症状が見ることが多いですが、心臓細動そのものは命にかかわる不整脈ではありません。脳梗塞を起すリスクも高くなる

ことが分かっており、脳梗塞を起した人の半分以上が死亡しました。このため、血をサラサラにする薬を使って治療が行われます。これまではワルファリンという薬が多く使われていたのですが、この薬は食事制限があったり、採血での効果判定が多く必要だったりして、管理が大変な薬でした。最近、新たな薬が発売されており、このような煩わ

しさが少し緩和されました。年齢や腎臓の機能の問題で使えない人もいるのが現実ですが、脈がとんだりドキドキしたりする方は、一度病院で検査を受けてみてはいかがでしょうか。



from kamiichi general hospital

●平成 26 年 9 月～ 10 月セミナー情報●

参加者募集！

1. パソコンと無料ソフトでつくる、はじめての自作ムービー講座 第1回

開催日◆平成 26 年 9 月 18 日 (木) 10:00～16:00

会場◆カミール3階 サークル室1 (上市町西中町 11)

講師◆古野知晴氏 (株式会社プロジェクトデザイン)

対象◆企業にお勤めの方・事業主の方・創業希望者で、パソコンの基本的な操作ができる方・用語がわかる方

定員◆20名程度 受講料◆無料

★パソコンをお持ちでない方は会場でお貸し出し致します (要事前申込)



古野知晴氏



昨年度のセミナーの様子

2. 組織力アップのための2ステップセミナー

第1回 「一人一人の力を発揮できる職場を作ろう」～コーチングのスキルと考え方を味方につけて～

第2回 「労務管理の1・2・3」～これだけ知っていれば労務管理は安心！～

開催日◆[第1回] 平成 26 年 9 月 26 日 (金) 13:30～16:30

[第2回] 平成 26 年 10 月 22 日 (水) 13:30～16:30

会場◆カミール4階 第3研修室 (上市町西中町 11)

講師◆[第1回] 佐藤慶子氏 (佐藤慶子コーチングオフィス 代表)

[第2回] ニ口寛氏 (ニ口経営労務マネジメントオフィス 代表)

対象◆企業にお勤めの方・事業主の方・創業希望者 (お申込み多数の場合、上市町でお勤めの方、上市町にお住まいの就業者の方を優先させていただきます)

定員◆20名程度 (要事前申込) 受講料◆無料



佐藤慶子氏



ニ口寛氏

3. リーダー・マネジャーのための組織力、徹底強化セミナー

第2回 「個性を活かし、伸ばす組織づくり」

開催日◆平成 26 年 10 月 10 日 (金) 13:30～16:30

内容◆診断ツールをもとに、メンバーのタイプの違いやリーダー、マネジャーの接し方などについて実践的に学びます。

会場◆カミール4階 第3研修室 (上市町西中町 11)

講師◆福井信英氏 (株式会社プロジェクトデザイン 代表取締役)

対象◆企業にお勤めの方・事業主の方・創業希望者

定員◆20名程度 (要事前申込) 受講料◆無料



福井信英氏



昨年度のセミナーの様子

4. 仕事に役立つデザインの考え方

第1回 「魅せる！売れる！売場づくり」(仮)

開催日◆平成 26 年 10 月 28 日 (火) 10:00～17:00

内容◆買いやすい売場づくりの法則・VMD (マーチャンドライジング) とディスプレイ・カラーなど

会場◆カミール4階 カミールホール (上市町西中町 11)

講師◆道古睦子氏 (デコレーター)

対象◆求職中の方、転職・創業を希望される方

★小売販売業への就職・転職を希望される方などにおすすめのセミナーです。

定員◆20名程度 (要事前申込) 受講料◆無料



道古睦子氏



※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!

8月13日に開催された「ふるさと観光上市まつり」にて、試作中である「上市九宝茶」の試飲会を開催しました。「上市九宝茶」とは上市大岩産のメグスリ



試飲の様子

の木を中心に上市産のヨモギやウコン、しょうが等、9種類の茶葉をブレンドしたお茶です。前回の雪フェスでは温茶として試飲して頂きましたが、今回は盛夏ということで冷茶を皆様に試飲して頂きました。今回も上市町民をはじめ来町の皆様にはご好評を頂き、「お客様にお出ししたい」というご意見や「早く商品化して販売してほしい」といった声もありました。この「上市九宝茶」は商品化に向け着々と進んでおり、来年4月販売に向け九宝茶シリーズとして5種の商品化



- ・おもてなし
- ・元気が出る
- ・スローライフ
- ・アンチエイジング
- ・心から癒される

を予定しております。上市発のハーブティーをどうぞよろしくお願いいたします。ご協力頂いた皆様ありがとうございました。

Pick up!

上市町を満喫するガイドツアーの第2回モニターツアーを、去る7月25日に開催いたしました。ツアー名は、「～ココロ旅～大岩 colorier & ランチ」。“colorier (コロリエ)”とはフランス語で「色を塗る」という意味。まずは、舞台である大岩をガイドさんの案内でのんびりお散歩します。散歩の間に会った情緒ある風景が塗り絵になっています。その中から心惹かれる絵を選んでいただき、レトロな門前旅館でゆっくりと色を塗ります。色塗り後は、旅館特製ランチを堪能。心と身体、そしてお腹を満たしてくれるツアーに仕上がっています。



大岩散策の様子



旅館でゆっくりと塗り絵



旅館特製ランチ



完成した塗り絵

＊食養生のススメ⑦ ゴーヤ＊

食事としての家庭薬膳を提案するこのコーナー。今回は、「ゴーヤ (ニガウリ)」を紹介します。家庭薬膳の澤井保子先生によると、「ゴーヤはグリーンカーテンとして人気ですが、ひと夏で食べきれないほど実ります。そこで、わたを取って薄切りにし、天日干しして保存するのがおすすめ。料理に使えるほか、お茶にもできるんですよ。乾燥が足りないお茶に乾燥させるのがおすすめです」とのこと。

緑のゴーヤにはビタミンCやカルシウム、カリウム、鉄などのミネラルや食物繊維などの栄養素が豊富で、お茶にするとカルシウムやミネラルは何倍にも増加するそうです。(ビタミンCは減少すること。)夏バテを秋に持ち越さないよう、ゴーヤをお茶で手軽に取り入れ、暑気あたりを解消したいですね。

おすすめ家庭薬膳レシピ vol. 7



緑茶入りゴーヤ茶 (左) と乾燥ゴーヤ

ゴーヤ茶
材料…ゴーヤ、緑茶適量
●ゴーヤ (ニガウリ) ●
夏の暑気あたりを解消、毒を解消し腫物を収める、肝の異常な熱を収める、炎症を回復する、血圧・血糖値の低下作用
●緑茶 ●
抗菌作用、免疫力を高める、血圧降下作用、体内の余分な熱を収める、視力を回復、イライラを解消する

ゴーヤは種をとって2mmくらいの厚みに切り、綺麗な紙に重ねないように散らして天日干しします。時折ひっくり返してしっかり乾燥させます。厚みは乾燥と抽出に関係してきますが、茶葉を想定すれば良いでしょう。ゴーヤだけでもお茶にできますが、緑茶と組み合わせるとより一層おいしく、玉露のような味になります。また効能が広がり、暑気あたり解消の薬膳茶になります。

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.kamichimon.jp/

柿 沢 公 民 館

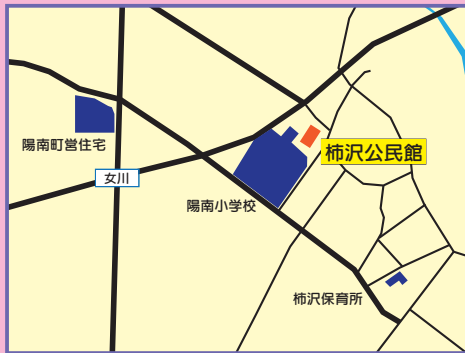


施設紹介

【所在地】柿沢 428-1 ☎ 472-6353

柿沢公民館は、平屋建てで、玄関にはスロープもあり、高齢者や障害者にも優しい建物になっています。

また、陽南小学校に隣接していることで、子ども対応事業をはじめ、お互いの事業でも地域力も含めてうまく連携を取り合っています。事業の推進では、運営審議委員5名の他、運営委員を各地区より25名程スタッフとしてご協力いただいています。



職員紹介

館長 榎田 寛昭
主事 久世 よし子
主事補 野村 由夫 久保 富男 尾崎 律子



当館の
ココ
がすこい



庭や花壇にはサクラや、コブシ、ヤマボウシ、ナツツバキ、シャクヤク、キク・・・など四季折々の花を楽しむことができます。

▲ 庭の白いムクゲの花

主な活動紹介

写真で紹介したほかに、社会見学・ハイキング・寄せ植え教室・新年の集い・料理教室・・・などいろいろやっていますので、気軽に寄ってみてください。



エンジョイ教室
(ピザ作り)



文化祭の
催し物



敬老会



元氣ッズ陽南の
元気な子どもたち



保育所・小学校
・住民の
校区運動会



陽南バドミントン
大会(町内外から参加)

町の人口と世帯数

平成 26 年 8 月 1 日 現在

人口	21,814	(-4)	(-237)
男	10,402	(0)	(-102)
女	11,412	(-4)	(-135)
世帯数	7,871	(-7)	(-4)

() は前月比 () は前年比



編集後記

上市の花火もすこい
今年もふるさと観光かみいちまつりの花火を見てきました。広報担当になるまでは、「上市の花火なんて」と思っていました。全くの間違ひ。どの町にも負けないうくらいです。スターマインや、新作の枝豆花火(残念ながらうまく撮影できませんでした。が...)などたくさん花火が夏の夜空を彩っていました。
今年の花火はもう終わりますが、今年見られなかった方は来年ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。
村上

編集後記