



### 今月の主な内容

**特集** 子ども・子育て支援新制度 ..... 2 ~ 3P

まちの動き ..... 6 ~ 7P  
お知らせページ ..... 8 ~ 12P  
上市町表彰式 ..... 13P

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

森林セラピーウォーク (7ページに関連記事)

# 平成27年4月から『子ども・子育て支援新制度』が始まります



平成24年8月、日本の子ども・子育てをめぐるさまざまな課題を解決するために、「子ども・子育て支援法」が成立しました。この法律と関連する法律（いわゆる「子ども・子育て関連3法」）に基づいて、幼児期の教育や保育、地域の子育て支援の量の拡充や質の向上を進めていく「子ども・子育て支援新制度」が平成27年4月に本格的に始まります。この新制度の実施のために、消費税率引き上げによる増収分の一部が充てられることとなり、皆さま方からの貴重な財源が子ども・子育て支援のため、効果的に活用されることになっています。

## 01 国が取り組む新制度の主な内容

**① 幼稚園と保育所(園)の両方の機能や特長をあわせ持つ「認定こども園」の推進**  
「認定こども園」は、就学前の子どもに幼児教育と保育を提供しており、「幼稚園部」と「保育園部」の両方があります。地域で子育て支援を行う機能（子育て相談や親子の交流の場など）も備え、保護者が働いているかどうかに関わらず利用できることができます。

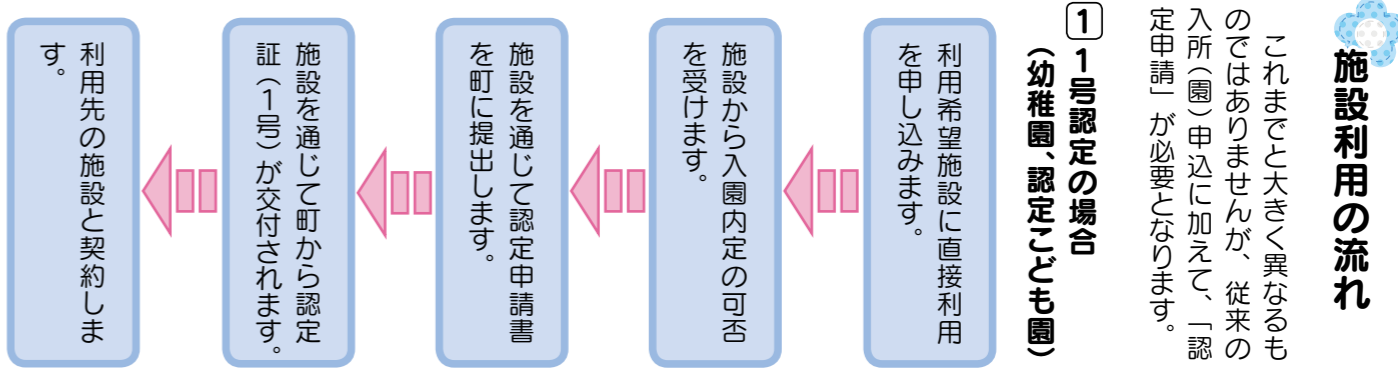
**② 保育の量の拡充、教育・保育の質の向上**  
地域のニーズを踏まえ、幼稚園や保育所(園)、認定こども園、地域型保育事業を計画的に整備し、待機児童が多い都市部や子どもが減少している地域の双方で、幼児期の教育・保育の充実を図ります。\*地域型保育事業：原則0歳から2歳までの乳幼児を対象とし、町の認可を受け、少人数単位で保育を行う事業

**③ 地域の子ども・子育て支援の充実**  
地域の実情に応じた子育て支援（地域子育て支援拠点事業(子育て支援センター)、放課後児童クラブ、一時預かり事業、病児・病後児保育事業、乳児家庭全戸訪問事業など）の充実を図ります。

## 02 新制度で変わるポイント

認定区分	対象	利用対象施設
1号認定	お子さんが満3歳以上で、幼稚園などでの教育を希望される場合	幼稚園 認定こども園
2号認定	お子さんが満3歳以上で、保護者の就労などの理由で家庭での保育が難しく、保育所(園)などでの保育を必要としている場合	保育所(園) 認定こども園
3号認定	お子さんが満3歳未満で、保護者の就労などの理由で家庭での保育が難しく、保育所(園)などでの保育を必要としている場合	保育所(園) 認定こども園 地域型保育

**認定申請**  
幼稚園や保育所(園)、認定こども園の利用を希望する場合には、まず、町へ「認定申請」を行っていただき、「認定」を受ける必要があります。現在、在所(園)中で、来年度も継続して利用する場合も同様に手続を行っていただく必要があります。新制度では、保育が必要かどうかの3つの区分のうち、いずれかの「認定」が必要となります。また、認定の区分に応じて利用できる施設が決まっています。



②2号、3号認定の場合(保育所(園)、認定こども園、地域型保育)

利用希望施設を通じて認定申請書を町へ提出します。(利用希望の申込等も同時に行います。)

町から認定証(2号、3号)が交付されます。(申請者の希望や施設状況により、町が利用調整をすることがあります。)

利用施設決定後、施設と契約します。(保育所(園)については町との契約になります。)

\*認定こども園については、幼稚園部は、保育園部は別々になります。

**保育の必要な事由**  
次のいずれかに該当することが必要となります。  
・就労  
（フルタイムのほか、パートタイム、居宅内の労働など、基本的にすべての就労を含みます。）  
・妊娠、出産  
・保護者の疾病、障害  
・災害復旧  
・同居または長期入院等している親族の介護、看護  
・求職活動  
（起業準備を含みます。）  
・就学  
（職業訓練校等における職業訓練を含みます。）  
・虐待やDVのおそれがあること

**保育所(園)・認定こども園(保育園部)の保育時間**  
保護者の就労時間などを理由として保育所(園)を利用する場合、次のいずれかに区分されます。  
①「保育標準時間」利用  
フルタイム就労を想定した利用時間(最長11時間)  
※「保育標準時間」を利用できるのは、主に両親がそれぞれ1カ月あたり120時間以上就労などを行う場合です。  
②「保育短時間」利用  
パートタイム就労を想定した利用時間(最長8時間)  
※「保育短時間」を利用できるのは、両親またはどちらかが、1カ月あたり48時間以上120時間未満就労などを行う場合です。



### 入園・入所募集

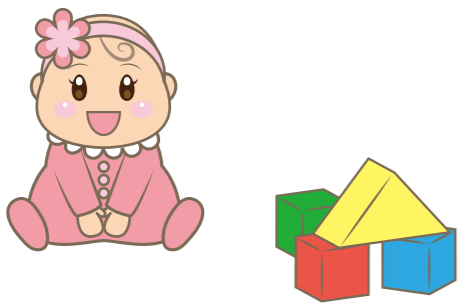
町の保育所(園)の入所(園)申込の手続きなどの詳細については、次号以降の「広報かみいち」によるお知らせのほか、今後、各施設にも資料を用意してお知らせ予定です。町外の幼稚園または認定こども園(幼稚園部)を希望される場合(1号認定)は、利用希望の施設へ直接お問い合わせください。また、一部の私立幼稚園などは、これまで通り「認定」を必要としない場合もありますので、利用希望の施設にご確認をお願いいたします。

### 保育料

保育料は、現行の幼稚園や保育所(園)の保育料の水準を基に、国が定める上限額の範囲内で、保護者の所得の階層ごとに町が定めることになっています。平成27年度の保育料は検討中であり、詳細については決まり次第お知らせします。また、施設ごとに、保育料以外に、実費負担などが生じる場合があります。

### お問い合わせ

子ども・子育て支援新制度に関する詳細については、福祉課児童班(内線7231・7232)へお問い合わせください。また、「内閣府子ども・子育て支援制度」のホームページでも新制度の詳しい内容がご覧いただけます。  
ホームページ  
<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>



秋の全国火災予防運動

実施期間 11月9日(日)～15日(土)

これから火災多発期を迎えます。火災の多くは、ちょっとした不注意やうっかりミスから発生しています。一人一人が注意して、悲惨な火災を無くしましょう。

相ノ木保育所幼年消防クラブ



上市町火災防ぎょ訓練

日時▶ 11月9日(日) 午後2時～3時

場所▶ 上市町弓庄地区

※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。

小中学生防火ポスター作品展

11月9日(日)から15日(土)までの期間、上市町まちなか交流プラザ(カミール)2階にて、小中学生防火ポスター受賞作品を展示します。

富山県東部消防組合消防本部通信指令課からのお願い

携帯電話からの119番通報は、災害発生場所の特定に時間がかかることがあります。次のように分かりやすい通報をお願いします。

- ・局番なしの119番に電話をかけます。
- ・火事、救急、救助などの災害種別を伝えます。
- ・災害発生場所の住所を市町村名から伝えます。  
※携帯電話の場合、住所が分からないことが多いので、交差点名称やお店など最寄りの目標物をできるだけ詳しく伝えてください。
- ・携帯電話で通報した場合、他の消防本部へ電話がつかぬ場合があります。管轄する消防本部へ電話を転送しますので、電話を切らないでそのままお待ちください。
- ・通報後もしばらくは電話を切らないでください。

お問い合わせ先▶ 富山県東部消防組合消防本部通信指令課  
(☎ 0765-24-7977)



お宅の住宅用火災警報器は正しく設置されていますか?

すべての住宅で、住宅用火災警報器を設置しなければなりません。

- 住宅用火災警報器の設置が必要な場所は  
・寝室、子ども部屋など就寝に使用する居室  
・階段(寝室が2階以上の階にある場合)  
・同じ階に居室が5部屋以上ある場合は廊下にも設置が必要です。



保育所入所希望者受付

☎ 福祉課児童班(内線 7231・7232) または各保育所(園)



平成27年度「保育所(園)入所申込書」の正式な受付は、来年1月に行う予定ですが、事前に保育所入所希望者の受付を次のとおり行いますので、「入所希望申込書」を受付期間内に保育所(園)に提出してください。

なお、原則として今回申し込みのない方には「保育所(園)入所申込書」を交付しませんので、忘れずに申し込みください。

また、来年4月からの新制度移行により、新規、継続利用問わず「認定」の手続きが必要となります。これも来年1月にあわせて行う予定であり、保育所(園)を利用できるのは2号、3号認定の場合となります。

受付期間 11月4日(火)～14日(金)

受付場所 入所(園)希望される保育所(園)

※「平成27年度保育所(園)入所希望申込書」は、各保育所(園)に置いてあります。

各保育所(園)の概要(11月1日現在)

保育所(園)名	所在地	電話番号	入所定員	特別保育				
				延長	休日	障害児	一時	病児病後児
音杉保育所 (業務委託(福)毅行福祉会)	法音寺 10-1	472-2044	120名	○				
南加積保育所	広野 1540	473-0185	60名					
相ノ木保育所 (業務委託(福)富山学院福祉会)	飯坂新 125-1	473-0433	80名	○				
柿沢保育所	柿沢 828	472-0329	30名					
白萩西部保育所	湯上野 95-2	472-1402	30名					
弓庄保育所 (業務委託(株)二子イ学館)	横越 17-1	472-0088	55名	○				
三日市保育園	三日市 3	472-0449	70名	○	○	○	○	
上市保育園	北島 613	472-0264	70名	○	○	○		○※1
若杉児童福祉会 宮川保育所	中江上 96	472-2402	110名	○	○			
若杉児童福祉会 若杉愛児保育園 (未満児専門保育)	若杉 52-4	473-0010	60名	○	○			○※2

※1 体調不良児対応型(入園児童のみ対象) ※2 病後児対応型

※町外の保育所(園)を新規に希望される方は、福祉課児童班へご連絡ください。

公 民館だより

Community Center News

11月の予定

November

●公民館行事

公民館名	内容	実施日
宮川	公民館まつり	2(日)・3(月)
	視察研修会	7(金)
	三世代交流歩こう会	10(月)
	こども習字教室	6・27(木)
	料理教室	18(火)
南加積	清掃奉仕活動	30(日)
	介護予防運動	5・19(水)
	公民館いきいきサロン	28(金)
柿沢	公民館フェスティバル&里芋鍋	2(日)
	文化祭	3(月)
相ノ木	パークゴルフ大会	15(土)
	公民館まつり	8(土)・9(日)
白萩西部	地域ふれあい交流学習	1(土)
	お正月に楽しむ花の寄せ植え教室	9(日)
大岩	公民館まつり	23(日)
	ふるさと祭り	23(日)

●公民館行事(つづき)

公民館名	内容	実施日
山加積	敬老会と公民館フェスティバル	15(土)
弓庄	クラフト教室	12(水)
	花壇整備と寄せ植え体験教室	21(金)

●エンジョイ教室

公民館名	内容	実施日
上市	フレッシュテニス教室	8・22(土)
宮川	工作教室	22(土)
南加積	マグネット作り&昼食作り	6(木)
柿沢	スポーツ大会	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)

広告

広告欄

10月12日

### 黒川を堪能

第14回黒川フェスティバル



▲ “黒川の宝”めぐりウオーク

10月12日、黒川穴の谷駐車場特設会場などで第14回黒川フェスティバルが行われ、町内外から大勢の来場者が訪れ、国指定史跡「上市黒川遺跡群」について理解を深めました。

黒川上山墓跡や、円念寺山経塚、伝真興寺跡の遺跡群などを回る「黒川の宝」めぐりウオークや、鈴木景二富山大学人文学部教授の講演のほか、イノシシ肉とサトイモ、穴の谷の霊水を使った「名水いもしし鍋」が今回初めて販売され、参加者は黒川の歴史と味覚を堪能しました。

### 毎年恒例のスポーツの祭典

剣健康マラソン大会&かみいちスポーツまつり

9月28日



▲ 体力診断テスト

9月28日、第30回剣健康マラソン大会が丸山総合公園で開かれ、秋晴れの下、子どもから高齢者まで約420人がマイペースで走り心地良い汗を流しました。

また、公園内では第14回かみいちスポーツまつりも行われ、トランポリンやスポーツ吹き矢、ディスクゴルフ、体力診断テストなど慣れ親しんだ競技から初めて体験する新しいスポーツまで、一日スポーツの秋を楽しみました。

10月16日

### 上市町の観光を売り込む

「北陸デスティネーションキャンペーン」現地視察

10月16日、北陸新幹線開業に向け、全国の旅行業者に観光資源を売り込む「北陸デスティネーションキャンペーン」のエクスカージョンと呼ばれる現地視察が行われました。

大岩山日石寺や立山・黒部アルペンルートを回るコースに参加した旅行者36人は、日石寺境内を散策したり、写仏を体験したりしました。散策途中に披露された滝行の実演では、多くの参加者が滝に打たれる姿をカメラに収めていました。



▲ 滝行を見学する参加者

9月30日

### ニコルズ優勝

第29回全日本壮年ソフトボール大会

9月27日から29日まで山梨県で行われた第29回全日本壮年ソフトボール大会で、県代表として出場し4年ぶり2度目の優勝を果たした上市町の壮年ソフトボールチーム「ニコルズ」のメンバーが、9月30日、伊東町長に報告に訪れました。

ニコルズは、準決勝で塩山クラブ(山梨)を4対2、決勝では岡崎ミドルスターズ壮年(愛知)を4対0でそれぞれ下しました。



▲ 優勝を報告するニコルズのメンバー

10月5日

### 孤立を想定した訓練

白萩南部地区防災訓練

10月5日、白萩南部地区で防災訓練が行われ、東種と西種、水上の三つの集落から約50人が参加しました。

訓練は、地滑りにより道路が寸断され孤立したという想定で始まり、住民は白萩南部公民館へ徒歩などで移動。がれきに見立てた木材から逃げ遅れた人を助け出す訓練や、電気やガスが使えなくなったという想定のもとかまどで炊き出しを行う訓練などを行いました。



▲ チェーンソーで木材を取り除く参加者

10月18日

### 森林セラピーロード完成

森林セラピーウォーキング

10月18日、眼目・大岩地区のセラピーロード整備完了を記念した「森林セラピーウォーキング」が両地区で行われ、秋晴れの下、森林浴を満喫しました。

大岩コースでは、12人が森林セラピーガイド2人の案内で、城ヶ平山を散策。参加者は、時折聞こえる鳥の鳴き声や紅葉を楽しんだほか、天然塩とヒノキヤスギ、クロモジなどの精油を使ったバスソルトを作りました。



▲ スタート地点を出発する参加者

ニュース

### とっておきの秘密基地。

新「上市町観光パンフレット」完成

上市町観光協会では、新幹線開業に向け、観光旅行者の交流人口増加を目指すため「上市町でできる体験」をコンセプトにした新しい観光パンフレットを作りました。

このパンフレットは、「とっておきの秘密基地。」をキーワードに、トレッキングや、大岩山日石寺での写仏体験、森林セラピーなどの体験メニューやガイドツアーなどを掲載し、手に取った人が体験したくなるようなパンフレットになっています。

2万5千部を製作し、町内の公共施設や富山空港、東京のいきいきとやま館などで配布しています。



▲ 完成したパンフを披露する皆さん

10月8日

### 園児が交流

第32回子どもの集い

10月8日、上市町と舟橋村の保育所の年長・年中児が一堂に会する交流事業「子どもの集い」が町保健福祉総合センターで開かれ、308人がゲームや手遊びなどを楽しみました。

集いでは、つるぎくん体操を、体操の振り付けを担当した片貝仁子先生やつるぎくんと踊ったほか、手をつないだままフラフープを頭や手足を通して次の人に送る「フープリレー」や、じゃんけんに負けた人が勝った人の後ろにつながっていき、これを繰り返して長い列車になっていく「かもつ列車」のゲームを行うなどして、保育所(園)の垣根を越えて交流を深めました。



▲ つるぎくん体操を踊る子どもたち

## 募集



### かみいち総合病院 臨時・嘱託職員募集

かみいち総合病院事務局  
(☎472・1212)

かみいち総合病院では、次の職種を随時募集しています。

- 職種・人員▼
- 看護師・・・若干名
- 言語聴覚士・・・若干名
- 介護福祉士・・・若干名
- 看護助手・・・若干名
- 資格条件等▼
- 看護師、言語聴覚士、介護福祉士は各職種の国家資格を有する方
- 看護助手は資格不問
- 普通自動車運転免許保有者



## 登録調査員募集

### 統計調査員の仕事をしてみませんか？

企画課企画班(内線223)

**統計調査員とは▶**  
統計調査には、国勢調査、工業統計調査、経済センサスなどさまざまな調査があります。この統計調査の調査対象(世帯や事業所)を訪問し、調査票を配布・回収等していただく方を統計調査員といいます。

- 登録調査員の要件▶**
- ①年齢 20歳以上の方(原則)
  - ②秘密保護に関し信頼のおける方  
(調査で知り得た秘密を漏らした場合罰せられます。)
  - ③税務、警察、選挙に直接関係する職に就いていない方
  - ④統計調査に対し、責任を持って調査事務を遂行できる方
  - ⑤その他調査活動に支障のない方

**登録調査員の身分▶**  
統計調査の実施の都度、任命される非常勤の公務員(特別職)となります。

**仕事の流れと内容▶**

①調査員説明会へ出席	調査の内容および調査員業務についての説明を受ける。
②調査の準備	調査区地図を見て、担当する地域・調査の対象を確認し、書類への必要事項の記入など、調査の準備をする。
③調査票の配布と取集	調査対象を訪問し、調査の説明と調査票への記入を依頼。調査期日以降再び訪問し、調査票を回収するとともに記入内容を確認する。
④調査書類の点検と提出	調査票などの調査書類を点検・整理し、提出する。

**登録調査員の手当▶**  
2~4万円程度の調査手当と交通費を支給します(調査の種類や調査対象数によって異なります。)

**その他▶**  
登録方法等の詳細については、企画課企画班(内線223)へお問い合わせいただくか、町ホームページをご覧ください。

平成27年実施の国勢調査員も同時に募集しています。

## 開催

### 第35回フレアール かみいちフェスティバル

上市町勤く婦人の家  
(☎473・0075)

- 日時▼11月15日(土)・16日(日)  
午前9時30分~午後4時
- 場所▼北アルプス文化センター
- 内容▼○作品展示 ○ステージ発表  
○お茶席 ○チャリティーバザー ○料理バザー  
○会員手作り品・町特産品販売 ○わらで作る祝電の体験会 ○吹き矢体験会
- 来場者には粗品を進呈します。

## だんごや婚活参加者募集

上市町社会福祉協議会  
(☎473・9300)

日時▼11月29日(日)  
午前10時~午後3時30分

会場▼富山地铁ゴールデンポウル 旅館だんごや

対象▼30~45歳までの独身男女  
※詳しくは右記担当までお問い合わせください。



## 今年最後の市姫さんご

上市町商工会(☎472・0716)

開催日▼11月16日(日)  
場所▼カミール・カミール周辺  
常楽園3Gバンド演奏、ウエルネス体操等(午後3時~)  
市姫ふるまいだんご汁(午後4時15分~)  
弓庄保育所鼓笛隊演奏(午後4時30分~)  
大抽選会(午後5時~)  
※アーケード下では、上市高校生の野菜販売(午後2時~)  
※温かっつんもありです。

## 上市高校のコンボイイベント

上市高校生の作品展示(終日)

場所▼カミール2階  
上市高校生の作品展示(終日)  
おもしろ理科工作と呈茶(午後2時~)



場所▼カミール4階  
上市高校生のステージ発表(午後2時~)  
書道部の書道パフォーマンス、ダンス部のダンス発表など



## 税についての作品展

財務課納税班(内線136)

11月11日(火)から17日(月)までの「税を考える週間」に合わせて税についての作品展を保健福祉総合センターロビーで開催します。  
期間▼11月11日(火)~17日(月)

## 介護予防教室

上市町地域包括支援センター(☎473・2811)

日時▼11月7日(金)・21日(金)  
(毎月第1・3金曜)

場所▼上市町まちなか交流プラザ(カミール)2階  
講師▼(株)アピラススポーツクラブ 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

## ハローワーク魚津・滑川 人材マッチングフェア

ハローワーク滑川(☎475・0324)

ハローワーク魚津・滑川管内の求人企業約40社(予定)が一堂に会する合同就職面接会を開催します。  
一度に複数の企業と面接できる絶好のチャンスです。ぜひご参加ください。事前申込み不要、入場無料、入退出自由  
日時▼11月20日(木)

## 子育て支援教室 (子育てに活かすカラー&アロマ)

(株)上市まちづくり公社(☎473・2375)

色彩と香りは心と体の健康に深く関わっています。乳幼児・胎児の成長や脳の発達、情操教育に必要なものです。カラー&アロマを子育てに取り入れてみましょう！  
クリスマスパージョンの写真立ても作ります。  
日時▼11月27日(木)  
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歳児を持つ保護者  
または妊婦  
参加費▼無料  
講師▼カラー&アロマセラピスト 高須佳美氏

## 介護リフレッシュ教室 第3回 認知症の方の家族教室

上市町地域包括支援センター(内線7172)

対象者▼在宅で介護(要介護1~5)をしている家族の方、認知症の方を介護している家族の方  
日時▼11月13日(木)  
午後1時30分~3時

## 障害者週間(12月3日~9日) 普及啓発イベント

福祉課社会福祉班(内線7123)

障害者が安心して暮らすことのできる地域づくりの一環として、障害者福祉に関する普及啓発を行います。  
日時▼12月6日(土)  
午後1時~3時

場所▼保健福祉総合センター  
内容▼ピアノ演奏会(藤縄佑樹さん)、町内障害者施設紹介展示・商品販売、相談支援事業者による障害者相談

## まちなみアート事業 上市美術会会員展

西中町商店街振興協同組合(☎472・0216)

期間▼11月20日(木)~24日(月)  
午前9時30分~午後6時  
24日は午後5時まで  
場所▼上市町まちなか交流プラザ(カミール)2階 催事場



▲昨年度の活動発表

# お知らせ



## 教育委員会新構成

教育委員会事務局学校教育班  
(内線342)

10月から次のとおり教育委員会の構成が変わりました。

- 委員長 堀田 基文
- 委員長 六戸 美喜子
- 委員長職務代理者 山口 松蔵
- 委員 廣田 眞理子
- 委員 山本 靖
- 教育長

## 奨学資金利子補給

教育委員会事務局学校教育班  
(内線346)

町では、次の要件に該当する方を対象に、利子補給します。ただし、利子補給は、年間授業料(100万円以内)の2%までとし、在学期間のみとします。

### 要件

- ① 上市町民で、高等学校以上の学校(大学院を除く。)に在学する方またはその家族
  - ② 学資の支弁が困難である方
  - ③ 上市町に本・支店のある金融機関から学資として資金融資を受けることができた方
- 提出物**
- ① 奨学資金利子補給金交付申請書
  - ② 学資ローンの契約書(写し)
  - ③ 学資ローンに関する返済予定明細書(写し)

## 12月1日は、「世界エイズデー」です

富山県中部厚生センター  
(0472-06937)

日本では、2013年、新たにHIVに感染した人が1106人、感染に気づかずにエイズを発症した人が484人(過去最多)報告され、増加傾向が続いています。エイズの正しい知識を身につけ、感染を防ぐとともに、早期発見・早期治療のために検査を受けましょう。

中部厚生センターでは、「世界エイズデー」にあわせ「夜間迅速検査」を行います。検査は、匿名・無料で受けられます。

日時▶12月3日(水)

午後5時～7時

※検査を希望される方は電話で予約をしてください。

(予約受付) 当口正午まで  
場所▶富山県中部厚生センター  
(上市町横法音寺40)

## 「存じますか?」建設リサイクル

北陸地方建設副産物対策連絡協議会 事務局  
(0905-2000-8888)

建設産業では、建設リサイクル法に基づき、再生資材として利用できる特定の建設廃棄物(コンクリート塊やアスファルト塊、木材など)の「分別解体」と「リサイクル」を積

## ④在学証明書 申込み締切日▶12月12日(金)

## 木質ペレットストーブ設置に補助金を交付します

企画課企画班(内線223)

町では、再生可能な資源を活用した燃料として期待される木質ペレットを、より多くの方に利用していただくため、個人住宅等にペレットストーブを設置する個人等に対して補助金を交付します。

### 補助対象者

上市町内に住所を有する個人または上市町内に事業所を有する事業者等

### 補助経費

上市町内の個人住宅、会社、店舗等において使用するペレットストーブの購入に要する経費(ストーブ本体のみ)。

## 防災行政無線を用いた緊急情報伝達訓練を実施します

総務課防災班(内線215)

地震や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり情報伝達訓練を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート)(※)から送られてくる国からの緊急情報を防災行政無線で皆さまへお伝えする訓練です。

上市町以外の地域でもさまざまな手段を用いて情報伝達訓練を行います。

訓練日時▶11月28日(金) 午前11時ごろ

### 訓練で行う試験放送▶

町内74カ所に設置してある防災行政無線から次の内容が斉に放送されます。**【放送内容】**  
「これは試験放送です。」  
+「こちらは、防災上市町です。」  
+防災行政チャイム



(※) Jアラートとは、地震、津波や武力攻撃などの緊急情報を国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

## 補助金の額▶

ペレットストーブ1台分の購入に要する経費の4分の1以内の額とし、50000円を上限とします。

1建物または申請者1人につき1回限りとします。平成26年度分は、平成27年1月30日(金)が申請期限です。

## マイナンバー制度のコールセンター開設

総務課行政班(内線215)

マイナンバー制度は、外国籍の方を含む国民一人一人に個人番号を割り振るもので、当面は、社会保障・税・災害対策の分野に限って利用される予定です。

現在、平成27年10月の付番に向けた準備が進められています。住民や民間事業者からの問い合わせ

せに対応する一般向けのコールセンター(全国共通ナビダイヤル)が、国により開設されました。

日本語窓口 ▶ 0570・20・0178

外国語窓口 ▶ 0570・20・0291

※本年度は英語のみの対応です。

営業時間 ▶ 平日午前9時30分～午後5時30分(土日祝日・年末年始を除く)

## 地デジ難視対策の各種支援は終了します

企画課情報班(内線224)

国が実施している地デジ難視対策の各種支援制度は、平成27年3月末をもって終了します。

お問い合わせは、総務省地デジコールセンター(0570・070101)までご連絡ください。

## 全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

町民課生活環境班(内線181)

強化週間に合わせて、人権擁護委員による電話相談を受け付けます。お気軽にお電話ください(相談は無料ですが、通話料はご負担願います)。

日時▶11月17日(月)～23日(日)

午前8時30分～午後7時

土日は午前10時～午後5時

対象▶女性の権利に関してお悩みの方

## 「県産りんご消費拡大月間」プレゼントキャンペーン

富山県農林水産部農産食品課  
園芸振興係(0444・3284)

期間▶12月7日(日)まで

内容▶期間中、県内のりんご産地が各地でイベントを開催するほか、生産者直売所やイベント会場でりんごを購入された方の中から、抽選で100名様にりんごまたは加工品(3000円相当)が当たるプレゼントキャンペーンを開催します。詳細はホームページをご覧ください。

### 相談内容

夫・パートナーからの暴力、職場等におけるセクハラ、ストーカー行為、その他女性をめぐる各種の問題

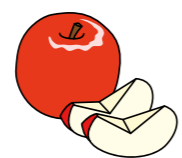
電話番号▶0570・070・810

### 参加産地

黒部市果樹振興会、加積りんご組合、西布施りんご組合、上野方りんご組合、滑川市りんご組合、**上市町果樹協会**、JAあおほ青果物出荷組合りんご部会、山田村りんご生産組合、池多りんご出荷組合、(農)国吉農林振興会、氷見市りんご組合、(農)松永うの花農園、りんごネットフークとなみ野、福光フルーツ生産者協会

### ホームページ

富山県農林水産部農産食品課  
[http://www.pref.toyama.jp/cms\\_sec/1613/](http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1613/)



## 年金だより

町民課住基戸籍班(内線145)

## 11月30日は「年金の日」です。

厚生労働省では「国民お一人一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11(いい)月30(みらい)日を「年金の日」としました。

この「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額についてもご自身の年金記録をもとに、さまざまなパターンの試算をすることができます。「ねんきんネット」に関する詳しい内容に関しては、魚津年金事務所(0765-24-5153)までお問い合わせください。

## 11月は児童虐待防止推進月間です

虐待かもと思ったらすぐに連絡!!

【連絡先】富山児童相談所 ☎423-4000  
福祉課児童班(内線7231・7232)

虐待を受けていると思われる子どもを見つけた時や出産や子育てで気になる場合は児童相談所や町福祉課の相談窓口にご連絡ください。※連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

広告

# 広告欄

広告

# 広告欄

# 第49回 上市町表彰式

町では、永年にわたり町政の振興に寄与されるなどその功績が顕著な方を上市町表彰条例に基づき10月31日(金)に表彰しました。

受賞者と主な功績概要は次のとおりです。(敬称略・順不同)

**【功績概要】**  
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女子カヤックペラにおいて優勝、昨年に続き2連覇を果たし、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された(2名)。



なかだ まあや  
**中田 舞絢**  
(上市中学校2年)



うらだ じゅり  
**浦田 樹里**  
(上市中学校3年)



**【功績概要】**  
平成26年度全国高等学校総合体育大会バドミントン競技男子学校対抗において3位入賞し、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



たにぐち たくみ  
**谷口 拓実**  
(高岡第一高校2年)



**【功績概要】**  
第29回全日本壮年ソフトボール大会において優勝し、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。

壮年ソフトボール  
チーム  
**ニコルズ**



はしもと ひとみ  
**橋本 咲**  
(森尻)



いわき たかお  
**岩城 隆夫**  
(大永田)



**【功績概要】**  
永年にわたり、区長として地域の自治振興活動の推進に尽力された(2名)。



ひらい としお  
**平井 利雄**  
(西種)



さかい やすひろ  
**酒井 靖広**  
(飯坂新)

**【功績概要】**  
永年にわたり、農業委員として地域農業の振興発展に尽力された(2名)。

PCBを含有している電気機器を使用または保管していないか点検を行ってください!

富山県生活環境文化政策課  
廃棄物対策班 (☎444-9618)

PCBを含む電気機器(変圧器、コンデンサー、家庭用を除く照明用安定器など)を使用または保管しているときはPCB特別措置法に基づき届出が必要です。

事業所の電気室、キュービクル、倉庫など点検してください。届出がされていない場合は、直ちに届出を行うとともに、適正に保管、処理する必要があります。

詳しくは富山県までお問い合わせください。

ホームページ▶

富山県 PCB 検索

・清掃活動の予定をお知らせください。キャンペーンに登録し、ごま環境財団のホームページで情報発信します。  
・活動を清掃予定カレンダーに掲載します。  
・活動時に、のぼり旗や横断幕などの啓発資材を使用できます。(事務局から貸し出します)

新幹線開業!  
「ヒカヒカとやま」音清掃運動  
公益財団法人とやま環境財団  
(☎431・4607)

・子ども(小学生以下)が参加する場合は、参加賞として配布できる缶バッジを提供します。  
・活動の内容や写真を後日ホームページで紹介いたします。  
②県民の皆さんへ  
・身近な場所で行われる清掃活動にぜひご参加ください。  
・キャンペーン登録の清掃活動に参加してくれた子どもたち(小学生以下)には、特製缶バッジをプレゼントします(数に限りがありますので、終了時はご了承ください)。  
・県民みんなで清掃活動に取り組み、富山県を「ヒカヒカ」にしましょう。

子ども(小学生以下)が参加する場合は、参加賞として配布できる缶バッジを提供します。  
活動の内容や写真を後日ホームページで紹介いたします。



立山黒部が  
日本ジオパークに認定!  
企画課企画班(内線222)  
優れた自然と貴重な大地の特長を持ち、それを生かした生態系や歴史・文化を守り、未来に伝える活動を行う大地の公園「日本ジオパーク」に、上市町を含む県東部9市町村を地域とする「立山黒部」が、本年8月に正式認定されました。  
これは、県内企業や研究者など民間主導の組織「立山黒部ジオパーク推進協議会」の活動が評価されたものであります。  
町では、ジオポイントとされる大岩地域をはじめ、豊かな自然資源を「地域の宝物」として磨き、生涯学習や観光資源として広く活用し内外に発信するとともに、9市町村で構成する支援自治体協議会の一員として、ジオパーク推進協議会の活動を支援してまいります。

立山黒部が  
日本ジオパークに認定!  
企画課企画班(内線222)

## 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】** ※予約不要  
日時▶12日(火) 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▶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

**■生活・就労相談**  
日時▶4日・18日(火) 午後1時30分〜3時

**【ご寄附感謝】**  
▼心算のご寄附金として2万円 匿名 30万円 匿名  
▼山岳遭難対策寄附金として  
▼小中学校へ新米コシヒカリ玄米 210kg アルプス農業協同組合様

## 納税・納入

国民健康保険税5期  
後期高齢者医療保険料5期  
納期限▶12月1日(月)  
日時▶12月1日(月) 午後5時〜8時  
場所▶財務課10番窓口

**【町税夜間納税窓口】**  
日時▶12月1日(月) 午後5時〜8時  
場所▶財務課10番窓口

## 善意銀行

窓口 上市町社会福祉協議会  
(平成26年9月11日〜10月10日)  
1000円 匿名  
タオル9本 匿名  
お米11・5kg 匿名  
タオル51本 匿名  
タオル60本 匿名

かみいち総合病院のお知らせ  
女性スタッフによる 予約制  
**土曜レディース健診【子宮・乳がん】**  
日時▶11月8日(土)・22日(土)  
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

## 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】11月10日(月) 午前8時30分から (電話のみ)

講座名	※自然環境講座	※園芸入門講座	ヘルシーセミナー	※園芸入門講座
内容	万葉を育んだ風土 (高岡市万葉歴史館)	地域に根付く万葉 (万葉植物と武田家住宅)	ライフステージをサポートする健康管理②(「ツボマツサージ」腰・膝の痛み)	私たちにもっと身近な栄養食品(稲盛ファームの純国産鶏と卵)
講師	高岡市万葉歴史館 学芸課長 新谷秀夫氏	県ナチュラリスト 武田家解説員 小久保孝文氏	米田鍼灸院 院長 平井潤子氏	(有)稲盛ファーム 代表 稲盛仙三氏
日時	19日(水) 9:00~16:00		21日(金) 10:00~12:00	28日(金) 9:00~12:30
場所	高岡市万葉歴史館	守山城跡、平和の鐘、武田家住宅 (北アルプス文化センター前集合)	働く婦人の家2階	(有)稲盛ファーム (北アルプス文化センター前集合)
定員	70名		—	50名
費用等	500円 [ 弁当持参(食事処あり) ]		無料	100円

## 北アルプス文化センター催し案内 ☎ 473-1818

### 第24回北アルプス音楽祭

日時▶ 11月9日(日) 開演:午後2時(開場:午後1時30分)

入場料▶ 500円(高校生以下無料)

### 「和力」公演(和太鼓、篠笛、津軽三味線、箏、舞)

日時▶ 11月30日(日) 開演:午後2時(開場:午後1時30分)

入場料▶ 一般3,000円 高校生以下1,500円

(当日はいずれも500円増)

## 講演会「温泉と健康」開催のお知らせ

日時▶ 11月26日(水) 午後2時~

場所▶ 保健福祉総合センター(つるぎふれあい館)2階 研修室

講師▶ 富山大学名誉教授 温泉療法医 鏡森 定信氏



## アルプスの湯 ☎ 473-9333

【営業案内】11月3日(月)・24日(月)「通常営業」  
4日(火)・25日(火)「休業」

【11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) もみじの会 歌と舞

29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

11月3日(月)・24日(月)「臨時開催」

4日(火)・25日(火)「休市」

## 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)・15日(土)・19日(水)  
午前10時~

料金▶ 1,300円(陶芸)、1,500円(絵付け)、  
3,000円(ろくろ、要予約)

### 【工作教室】「リース作りをしよう」

講師▶ あかり工房 KAZU 浦田和夫氏

日時▶ 29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(木) 午後1時~

料金▶ 1,000円(材料費別途)

### 【スタンドグラス教室】

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

煎茶(皇風)	10	17	(月)			
3B体操	10	17	(月) 12(水) 21(金)			
書道	10	(月)	26(水)			
華道(池坊)	10	(月)	14(金)			
リアリティフラワー		10	(月)			
心太極拳	10	(月)	28(金)			
手芸・手編み	4	18	(火)			
フラワーデザイン	4	18	(火)			
絵てがみA		18	(火)			
絵てがみB	11	25	(火)			
刺し子・リフォーム	11	25	(金)			
オカリナ	11	25	(火)			
社交ダンス(火)	4	11	18	25(火)		
茶道(遠州)	5		(水)			
パッチワーク	5	19	(水)			
フォークダンス	5	12	19	26(水)		
ちぎり絵		12	26(水)			
社交ダンス(水)	5	12	19	26(水)		
料理(昼)	6	20	(木)			
大正琴	6	20	(木)			
茶道(表千家)		13	27(木)			
茶道(裏千家)			27(木)			
料理(夜)	7	21	(金)			
相撲甚句	7	21	28(金)			
民舞踊	7		(金)			
組みひも	14	28	(金)			
新川民謡研究会	7	14	21	28(金)		
レザークラフト	1	8	(土)			
フラダンス	1	8	15(土)			
ペン習字		12	26(水)			
吹矢	4	18	(火) 6	13	20	27(水)

## BOOKSBOOKSBOOKSBOOKS

### 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

絵本のよみかかせの会

日時▶ 9日(日) 午前11時~ 場所▶ 絵本コーナー

読書会

『母 -オモニー-』 姜尚中 / 著

日時▶ 28日(金) 午後1時30分~ 場所▶ 3階対面朗読室

### 一般書

男と女の上質図鑑

松浦 弥太郎・伊藤 まさこ / 著

物を見るときはそのものの中に隠れた上質なものを  
を見つける。上質なものは、いつまでも自分に幸せを  
与えてくれる。また、自分はいつでも心地よくいたい  
と考えると、まずは自分の身だしなみを整えることか  
ら始まるなど、著者は暮らしの中の上質な必需品を紹介  
している。

### 児童書

生き抜くための整体

片山 洋次郎 / 著

整体は何に役に立つのか、整体の目的について第1章い  
い笑顔も集中も、おなかの底から湧いてくる、第2章自前  
の「体調アプリ」を使ってみようなど、4章に分けて身体  
の自己調整の仕方について分かりやすく解説し、自分で体感  
できる内容となっている。

### 一般書

愛は、あきらめない……………横田 早紀江 / 著  
孤独の力……………五木 寛之 / 著  
地元の文化力……………苅谷 剛彦 / 編著

### 児童書

こどもあいさつ塾……………坂東 真理子 / 著  
草の根のたんけん……………おくやま ひさし / 著  
きらきらは・は・歯……………室井 滋 / 文 長谷川 義史 / 絵

## えほんしつ

### ゆめぼっけ

☎ 472-2211

### おはなしびよびよの会

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~



## 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	日	9:10	2 16
さんさんジュニアピック	月	月	18:00	10 17
ジュニアバレー	月	月	19:00	10 17
はつらつ卓球(ラージ球)	火	火	10:00	4 11 18 25
シニアエクササイズ宮川	火	火	13:30	4 11 18 25
気軽に卓球(硬式球)	水	水	10:00	5 12 19 26
シニアエクササイズ相ノ木	水	水	13:30	5 12 19 26
サッカー教室	水	水	18:00	12 19 26
かけっこ教室	水	水	18:00	5 12 19
楽しく卓球(ラージ球・硬式球)	木	木	10:00	6 13 20 27
オープン水泳教室(ウォーキング&ストレッチ)	木	木	14:15	13 20 27
ストレッチヨガ	木	木	15:30	6 13 20 27
フラダンス	金	金	19:30	6 20
やわやわピクス	金	金	10:30	7 14 21
パワーヨガ	金	金	19:30	7 14 21
さんさんスポーツ教室	土	土	15:00	1 8 15 29
レクトラ(トランポリン)	土	土	16:15	1 8 15 29

④カミール ⑤働く婦人の家 ⑥宮川公民館  
⑦B&G体育館 ⑧相ノ木小学校グラウンド  
⑨相ノ木公民館 ⑩ウエルネススポーツセンタープール

広報かみいち10月号の日程が誤っており、読者および関係者の皆さまにご迷惑をおかけしましたこと、深くお詫び申し上げます。

## うえるねす通信 ウエルネススポーツセンター ☎ 473-2070

### 今だから大切!冬太り対策!

~基礎代謝を上げて、脂肪が燃焼しやすい身体づくりを始めましょう~

少しずつ気温が下がってきましたね。しかし、日中は、まだまださわやかな気候です。ぜひ、体を動かしましょう。

さて、今回は、毎年「冬になると太ってしまう」というお悩みを解決!!運動によって基礎代謝を上げ、日常生活の中でエネルギーを消費しやすい体づくりを目指しましょう。このクラスは、冷え性でお悩みの方にもオススメです。

運動が苦手…という皆さまへもウエルネススポーツセンターが、さまざまな体験プログラムをご用意!運動習慣・健康づくりの始まりをサポートいたします。ぜひ、お気軽にご参加ください。

### 500円で気軽に試せるクラスのご紹介

① 筋肉もりもり!エクササイズ「筋肉をつけて代謝アップ!!」  
11/15(土) 13:00~16:30 11/25(火) 18:00~21:00

② 脂肪撃退!!有酸素運動「脂肪燃焼サーキット&ストレッチ!!」  
11/25(火) 19:30~20:20

### 親子で楽しめるプール無料開放デーのご紹介

ウエルネススポーツセンターのプールにご家族そろって遊びに来ませんか?泳げなくてもOKです!

11/29(土) 10:00~12:00

詳しい内容については、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。

健康づくりは、ウエルネスにお任せください!





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 7 月生	11 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 26 年 8 月生	12 月 4 日 (木)			
1歳6か月児健診	平成 25 年 4 月生	11 月 12 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 5 月生	12 月 10 日 (木)			
3歳児健診	平成 23 年 7 月生	11 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 23 年 8 月生	12 月 25 日 (木)			
離乳食教室	平成 26 年 6 月生 7 月生	12 月 17 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 3 月生 4 月生	12 月 17 日 (木)	13:00 ~ 13:30	母子健康手帳	※要予約

## 11月から高齢者のインフルエンザ予防接種が始まります。

**対象者▶**  
 ①接種日に満 65 歳以上の方  
 ②満 60 歳以上 65 歳未満で、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(身体障害者手帳 1 級に該当する方)  
**接種期間▶** 11 月 1 日(土)~ 12 月 26 日(金)  
**個人負担金▶** 1,500 円(生活保護世帯は無料)  
 ※この予防接種は、個人予防を目的としたもので、接種を受けることの義務はなく、本人が接種を希望する場合に限ります。  
 ※対象の方には予診票兼接種券(水色の封筒)を 10 月下旬に郵送いたしました。  
 ※接種を希望される方は、予診票を事前に記入のうえ、切り取らずに指定医療機関へ提出し、接種しましょう。  
 ※対象となる方で予診票兼接種券が届いていない方は保健センターまでご連絡ください。

## 健康教室レポート



あなたは  
十分眠れていますか?

講師：雨晴クリニック 副院長 坪田聡氏  
 テーマ：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~  
 近年、若年層の自殺者が増加している現状にあり、健康づくりのための睡眠指針(睡眠 12 箇条)をもとに、若年世代と勤労者世代の睡眠について、9 月 27 日(土)につるぎふれあい館にて、『睡眠とこころの健康セミナー』を開催しました。

**若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ**  
 ・思春期から青年期にかけて、睡眠時間帯が遅れやすいため夜更かしを予防することが大切。  
 ・就寝時刻が遅いと心の問題を持ちやすく(中高生)、学校の成績が下がりやすい(思春期)。  
 ・2 日間(例えば土日)、就寝時刻を 1 時間 30 分遅らせ、起床時刻を 3 時間遅らせると、体内時計が 45 分遅れる。  
 ・簡単にはリセットできない。  
 ・夜に携帯電話等の画面の光(500 ~ 1000 ルクス)を浴びると、睡眠ホルモン(メラトニン)の分泌が止まる。また、画面のチカチカした光が、脳を興奮させる。

**勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を**  
 ・昼過ぎ以外の時間帯でも強い眠気におそわれる場合は、睡眠不足のサイン。  
 ・週末に寝だめをしても、作業能率の回復は不十分で、夜間の睡眠を妨げるため、月・火曜日の日中の眠気や疲労につながる。  
 ・起床後 15 時間以上が経過すると、酒気帯び運転とほぼ同じほどの作業能率となる。  
 ・夜遅くに、仕事のメールをチェックすると、コーヒー 2 杯分の覚醒効果がある。  
 ・昼間の 30 分以内の仮眠は作業能率を上げる。

### 16 か月児健診の子どもたち

シガアキコちゃん メリジェーンさん(母)	いいだかずとし 飯田和俊ちゃん	はやしそら 林空凜ちゃん	やまもどれな 山本玲奈ちゃん	こばやしはると 小林春翔ちゃん	ふくしまなずな 福島那沙ちゃん
ふじたさら 藤田紗良ちゃん	ますだゆうた 栢田裕大ちゃん	かながきじゅり 金垣樹梨ちゃん	てらししゆら 寺西夢空ちゃん	おもてかおり 表薫莉ちゃん	よしおかりいさ 吉岡莉衣沙ちゃん
かねこゆうか 金子結香ちゃん					

## 『歯ハハの教室』に参加してみませんか?

あなたは普段、お口の健康にどのくらい気を遣っていますか?  
 いつまでも笑って暮らすために、この機会にぜひご参加ください。  
 日時▶ 11 月 20 日(木) 14:00 ~ 15:00 (受付 13:30 ~)  
 講演▶ 「歯ハハの教室~楽しく解説!こわ~い歯周病~」  
 講師▶ 加藤歯科医院 院長 加藤 弘直氏  
 場所▶ つるぎふれあい館 2 階 研修室  
 対象▶ 町民・町内企業にお勤めの方

10/1 から

## 水痘(水ぼうそう)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した。

高齢者用肺炎球菌ワクチンの対象となる方には、9 月下旬に接種券兼予診票(ピンク色の封筒)を郵送いたしました。  
 対象となる方で、接種券兼予診票が届いていない方は、保健センターまでご連絡ください。  
 対象者等の詳細は、広報かみいち 9 月号でご確認ください。



## 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  
**地域包括支援センターとは**  
 地域包括支援センターは、公的な「高齢者の総合相談窓口」です。高齢者やご家族の方が住み慣れた地域で安心して生活していただけるように、在宅生活におけるさまざまなご相談に応じます。介護保険の相談、公的保険福祉サービスの紹介や申請手続きのお手伝いもいたします。スタッフは、保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士等です。ご利用は無料です。ご相談は、来所、電話、手紙、訪問などいずれも受け付けます。お気軽にご相談ください。  
 上市町地域包括支援センター ☎ 473-2811  
 〒930-0361 上市町湯上野 8 番地(上市町保健福祉総合センター 1 階)  
**11 月の保険料(65 歳以上の方)**  
 特別徴収なし 普通徴収第 5 期(12 月 1 日(月)納期限)

## こどもの城 (11 月予定) ☎ 473-0001

<b>乳幼児教室</b> (子育て相談)	午前 10 時 30 分 ~ そう組 5・12・26 日(木) うさぎ組 13・27 日(木) 救命救急教室 6 日(木)【うさぎ組】 ことばの指導 19 日(木)【そう組】 20 日(木)【うさぎ組】 ちびっこ広場(6 カ月~1 歳頃) 11・25 日(火)	<b>休館日</b> 16 日(日)
<b>クラブ</b>	合唱 1・22 日(土) 午前 9 時 ~ 将棋 8・22 日(土) 午前 10 時 ~	
<b>教室</b>	こどもクッキング ※要予約 22 日(土) 午前 9 時 30 分 ~ 体操教室 22 日(土) 午後 2 時 ~	
<b>イベント</b>	もちつき会 ※要予約 15 日(土) 午前 10 時 ~	
<b>その他</b>	プラバンづくり 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	

## 正しい低糖質食のすすめ

すこやかサロン health Column

かみいち総合病院 内科・糖尿病センター  
 小橋 親晃

生活習慣病の予防、治療に効果があると言われる「低糖質食」ですが、最近の研究で日本人でもある程度安全で有効であることがわかっています。  
 かみいち総合病院でも、糖尿病学習入院のお食事に緩やかな糖質制限食(炭水化物の比率を従来の 60% から 50% 程度に減量)を加えました。炭水化物中毒の方や通常のカロリー制限で上手くいかない方には、有効なことがあります。  
 炭水化物(糖質+食物繊維)は安くて効率の良いエネルギー源であり、人類の繁栄に貢献してきました。しかし運動量が少なく、炭水化物と脂質を同時にたくさん取る食事をしていくと肥満(特に内臓脂肪肥満)となり、生活習慣病を発症します。  
 富山ではおいしいお米がたくさん採れますが、お米やお餅、パン、麺、芋類、果物の量は控えめにした方が健康には良いようです。できれば栄養士さんと相談しながら、正しい方法で行いましょう。安全

## 新任医師紹介

整形外科医長  
 おかもと よしゆき  
**岡本 義之**

平成 26 年 10 月 1 日から勤務  
**【専門分野】**  
 首・腰の病気  
 (腰の痛み、足のしびれなど)


from kamiichi general hospital

●平成26年11月～12月セミナー情報●参加者募集！受講料無料

1. 【第5期】おもてなしスペシャリスト認定講座

開催日◆平成26年12月2日(火)～4日(木) 各日10:00～16:00 / 5日(金)10:00～12:00  
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 会場◆つぎ恋月(上市町湯上野1)  
対象◆求職者の方・転職を希望される方・創業を希望される方で、4日間通しての受講が可能な方 定員◆20名程度

2. 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2回


開催日◆平成26年11月11日(火)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・創業を希望される方で、①パソコン(Windows7)の基本的な操作ができる方 ②パソコンの基本的な用語がわかる方 定員◆20名

3. 仕事に役立つデザインの考え方。ーイメージを形にする方法ー  
第2回「デザイン以前にあるヒント」


開催日◆平成26年11月12日(水)10:00～17:00 会場◆カミール 4階カミールホール(上市町西中町11)  
講師◆橋本 利久氏(橋本利久デザイン事務所 代表)  
対象◆求職者の方・転職を希望される方・創業を希望される方 定員◆20名程度

4. 地域資源を利用した製品作りを学ぼう


～講話「日本の森から生まれたアロマ」～ 第3回

開催日◆平成26年11月13日(木)10:00～16:00 会場◆カミール 3Fサークル室1(上市町西中町11)※予定  
講師◆稲本 正氏(正プラス株式会社 代表取締役社長)ほか   
対象◆上市町での起業予定者及び地域求職者 定員◆15名程度


5. 食と農ビジネス講座

開催日◆平成26年11月18日(火)14:00～17:00 / 11月19日(水)9:00～12:00  
会場◆カミール 3Fサークル室1(上市町西中町11)※予定   
講師◆鳥巢 研二氏(株式会社キースタッフ 代表取締役)  
対象◆求職者の方・転職を希望される方・創業を希望される方で、2日間通しての受講が可能な方 定員◆20名程度

6. 地域の魅力をより良く伝える 第2回「ツアーの作り方 How to」

開催日◆平成26年12月9日(火)13:30～16:30  
会場◆カミール 3Fサークル室1(上市町西中町11)※予定   
講師◆山田 拓氏(株式会社美ら地球 代表取締役)  
対象◆求職者・創業希望の方で、上市町の観光振興やガイド業に興味のある方・携わってみたい方 定員◆15名程度

7. これができれば大丈夫! Google 活用基礎講座

開催日◆平成26年12月16日(火)・12月17日(水) 各日13:30～16:30  
会場◆カミール 3Fサークル室1(上市町西中町11)※予定   
講師◆川合 紀子氏(有限会社ステップアップ 代表取締役)  
対象◆企業にお勤めの方・事業主の方・創業を希望される方で、①パソコン(Windows7)の基本的な操作ができる方 ②パソコンの基本的な用語がわかる方 定員◆20名

※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!

市のまち復興・魅力創出事業では、現在「レトルトカレー」を2種類試作しています。

1つは「山」をイメージしたカレーです。イノシシ肉と具材としての生姜を使用し、「山小屋で食べるワイルドでエネルギッシュなカレー」にしたいと考えています。

もう1つは「山」とは対照的な「里山」をイメージしたカレーです。上市産のこだわりの鶏肉と里芋・柿を使用し、「優しくてどこか懐かしいカレー」に仕上げようと思っております。

この2つのカレーをどう表現し、どうおいしくしていくか試行錯誤しています。上市町の特産品の1つとして「里山」をイメージしたカレー必ずおいしいレトルトカレーになりますので、皆様楽しみにしててください！



「山」をイメージしたカレー



「里山」をイメージしたカレー

Pick up!

上市町を満喫するガイドツアーの第3回モニターツアーを、去る10月11日に開催いたしました。ツアー名は、「劔岳と乾杯しよう!山の景色に包まれてワインを楽しむトレッキング」。城ヶ平山コースと千石城山コースの同時開催でした。

この2つの山頂は、劔岳を眺める特等席です。ガイドと一緒に楽しみながらゆっくり登り、頂上での雄大な景色を前にワインで乾杯します。ワインが飲めない方にはジュースをご用意しています。

ちょっとしたトレッキングで、憧れの山、劔岳に会いに行けるこのツアー。色彩豊かな秋の山を楽しめるこの時期におススメです。

現在、ツアーは販売を開始していません。お申し込みは、090-3296-3677(ツアーデスク)、または上市町観光協会HPまで。



トレッキングの様子



ガイドがソムリエに変身



頂上で劔岳に乾杯

\* 食養生のススメ⑧ー銀杏(ぎんなん)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、イチヨウの種子「銀杏(ぎんなん)」を紹介します。家庭薬膳の澤井保子先生によると、「銀杏は中国や日本では古くから漢方として喘息や気管支炎に利用されてきました。現代の研究では免疫力向上作用があると言われていました。加熱したものをそのまま食べても美味しいですし、茶碗蒸しや炒めものなどに彩りとして加えると綺麗ですね」とのこと。

銀杏の簡単な食べ方は、茶封筒に入れて口をしっかり折り、電子レンジで殻が2～3個はじける程度まで加熱するだけ。殻がむきやすくなります。まれに出血傾向や胃腸障害、アレルギー反応を起こすことがあるので、生は避けることと、摂取量に注意することが大切です。子どもや妊婦・授乳中の人は少量にとどめておきましょう。

おすすめ家庭薬膳レシピ vol.8



銀杏(ぎんなん)の炊き込みご飯(4人分)  
材料…米2合、ぎんなん30個程度、昆布適宜、塩小さじ2/3

●銀杏(ぎんなん)●  
肺の機能を回復し、喘息を解消する、免疫力向上作用  
(※摂取量には注意が必要!)

銀杏の皮をむいて下ゆでし、薄皮も取ります。米をといで、炊飯器の2合の目盛りまで水を入れ、塩と昆布を加えます。

上に下ゆでした銀杏を散らし、一緒に炊きます。このとき、栗やサツマイモなどお好みのものを加えると、さらに味わい深くなりますよ。

ご飯が炊きあがったらできあがり!

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.kamichimon.jp/>

# 白萩西部公民館



## 施設紹介

【所在地】湯上野 5 ☎ 473-0167

白萩西部公民館は旧白萩西部小学校跡地に建設され、白萩西部保育所、丸山総合公園が隣接する高台にあります。

公民館で主催するイベントは「白萩西部公民館に来たら新しい事を体験できる」というコンセプトのもと、世代間交流が自然に行えるように子どもから大人までが参加できる企画で老若男女がにぎやかに集い、学び、語り合う場所としての役割を果たしています。



## 職員紹介



館長 北川勝 主事 堀口睦子  
主事補 十文字 一郎 道林 栄行  
村上 嘉代子

## 主な活動紹介



### 特徴 1

中山間地にあるこの公民館で、ほかではできないようなイベントを実施しています。ラテアート教室は機材を全て運んでもらい、バリスタを2名招いて本格的に実施。地元在住の先生をお招きしてのイタリア料理教室や陶芸教室など、家庭ではできない事を体験できる事業がたくさんあります。



イタリア料理教室



ラテアート教室



クラフトバッグ教室



ソーセージ作り



地域ふれあい交流学習  
フラワーデザイン

### 特徴 2



白萩西部小学校は花の学校として有名ですが、当館も広い敷地に花壇や樹齢100年の桜、銀杏の木があり、毎年エンジョイ教室で花壇づくりを実施しています。



公民館前の花壇

### 特徴 3

300余の世帯数で規模が小さい公民館ですが、区長会やPTA、ママクラブなどの各種団体、小学校との連携、ボランティアの皆さんに協力をいただくことで公民館まつりや運動会などの大型事業を成功させることができます。

公民館まつりは毎年160名以上の来場者で駐車場がいっぱいになるくらいの盛況ぶりです。



運動会



公民館まつり

## 町の人口と世帯数

平成26年10月1日現在

人口	21,834	(+1)	(-169)
男	10,414	(+3)	(-69)
女	11,420	(-2)	(-100)
世帯数	7,899	(+12)	(+24)

( ) は前月比 ( ) は前年比

編集後記

おさなぐせ  
あさひな  
あさひな

保育所に通う娘が最近よく口ずさんでいます。このフレーズは「上市音頭」に出てくるのですが、なぜ「上市音頭」って思いませんか？

現在、上市町では「ふるさくん体操」を広めようと、町内の保育所(園)で体操の振り付けを担当された片貝仁子先生の指導の下練習会を行っており、その中に出てくる「上市音頭」を、無意識のうちに娘は、歌っていたのです。またふるさくん体操の歌は、シンガー・ソングライターの高原兄さんが編曲したことも耳に残る1つの要因なのでは？とも思いますが…。このふるさくん体操をしている園児たちの姿は、順次Net3の「チャナンルかみいち」で放送されており、見られた方も多いのではないのでしょうか？楽しく踊っていますよね。これから順次放送される予定ですのでみなさんお見逃しなく！

村上

