



今月の主な内容

特集

つるぎくん体操を踊ろう！…………… 2～3P

まちの動き…………… 6～7P	健康と福祉…………… 12～13P
お知らせページ …… 8～11P	文化・スポーツ …… 14～15P

今月の表紙

フレアールかみいちフェスティバル (11/16)
上市町のオカリナグループに、富山市や立山町のメンバーを加えて特別編成でオカリナを演奏されました。



つるぎくん体操を振り付けた
片貝仁子先生

片貝先生が解説するつるぎくん体操のよいところ

幼児から小学校低学年の時期に、音楽に合わせて動くことでリズム感や器用さを養うことができ、またこれからしていくどのスポーツの動きにも役に立っていく運動なんです。

子どもでもできる体操なので、大人の方も楽しんで踊れる体操になっています。みんなで口ずさみながら踊っていただくとうれいですね。

よいところがたくさん

つるぎくん体操を踊ろう！



町では、今年の2月に開催された雪のフェスティバルで「つるぎくん体操」を初披露してから、さまざまな場所で体操を広めています。また、Net3の「チャンネルかみいち」でも各保育所の子供たちによる「つるぎくん体操」の紹介が行われています。

「つるぎくん体操」は、町民の方をはじめ多くの方に親しみを持って取り組んでもらえる体操です。また、体力の維持・向上にも効果的です。みんなで「つるぎくん体操」を楽しく踊ってみませんか。

つるぎくん体操をみんなで踊りませんか？

参加者募集

富山グラウジーズの試合前イベントでつるぎくん体操を披露します。

グラウジーズの試合でみんなで一緒につるぎくん体操を踊りませんか？

富山グラウジーズ vs 東京サンレーヴス

【日時】
平成 27 年 1 月 18 日(日) 13:00 ~

【場所】
上市町丸山総合公園総合体育館

【対象】
上市町にお住まいの方、または通学・通勤されている方
性別・年齢は問いません

【申込先】上市町保健センター

【申込締切】平成 27 年 1 月 9 日(金)
※定員(60人)に達し次第終了

練習会のお知らせ

このイベントで「つるぎくん体操」を踊ってくださる方を対象に練習会を開催します。

【日時】
① 12 月 11 日(木) 13:00 ~ 14:00
② 12 月 18 日(木) 18:00 ~ 19:00

【場所】つるぎふれあい館 2 階
コミュニティプラザ

【講師】片貝 仁子 先生 (振り付け考案者)

【申込先】
上市町保健センター
(上市町役場福祉課保健班)

お申し込みは各教室の前々日までに、保健センター (☎ 473-9355) まで連絡ください。

よいところ 1

全身を使った運動で、スポーツを行う上での動きづくり(基礎づくり)に役立ちます。
肩や股関節など全身の可動域を広げ、健康的な体力づくりに役立ちます。

ドンドンヒヤララ ドンヒヤララ...

よいところ 3

幼児期や小学校低学年でもできるよう振り付けられた体操なので子どもたちはもちろん、親子や三世代そろって踊ることができます。
家族全員で楽しく「つるぎくん体操」を踊って、健康で元気な毎日を目指してみませんか。

ゆきやこんこ
あられやこんこ...

おいらの上市よいところ...

うさぎ追いし彼の山
こぼれ小鮎釣りし彼の川...

われは海の子 白波の...

よいところ 2

なじみのある音楽にあわせて楽しく踊ることができます。
上市音頭やさくらさくら、われは海の子、村まつり、ゆき、ふるさとなどの音楽に合わせた体操です。
音楽に合わせて体を動かすことで、リズム感を養ったり、器用さを育てたりする効果があります。

さくらさくら 弥生の空は...



冬期間の除排雪について

建設課 建設班 (内線 311)

毎年冬期間は、通勤・通学路などの道路交通の確保を目的として、道路や歩道の除排雪を行っています。

◆除雪のご協力

降雪時は、午前2時現在での積雪がおおむね10cmを超えると、除雪車が出動して除雪作業を開始します。この除雪作業をスムーズに行うため、次の事項について皆様のご協力をお願いします。

- ①自宅前道路の自主的な除排雪
- ②路上駐車禁止
- ③屋根雪を道路に落とさない
- ④立木等の道路への倒伏防止
- ⑤道路の落葉等の清掃

◆流雪のご協力

新雪 30cm未満の場合▶消防署と各町内会が常に連絡をとって、自主的に流雪を実施してください。

新雪 30cm以上の場合▶流雪計画表に基づき、消防署の指示に従って流雪を実施してください。

※流雪計画についてのお問い合わせは消防署 (☎ 472-2244) まで

流雪計画表

日	時間	流雪町内名	監視員数
第1日	午前	天神町2区・3区	各4名
	午後	天神町1区・栄町の一部	各4名
第2日	午前	栄町・幸町・西町の一部	各4名
	午後	西町(本通り)・石浦町(中田食堂～松和町公民館通り)	各4名
第3日	午前	石浦町・松和町	各4名
	午後	錦町・上中町・西中町・新町	各2名
第4日	午前	熊野町・南町・森元町の一部	各4名
	午後	神明町(裏通り)・森元町	各4名
第5日	午前	東町・神明町	各4名
	午後	北島	各4名

流雪の注意事項

- ①流雪時間は、午前9時～正午および午後1時～5時とし、決められた日以外は流雪しないでください。
- ②流雪日は、事前に消防署から区長に連絡します。流雪作業は、消防署および区長の指示に従ってください。
- ③流雪する町内は、必ず割り当ての監視員(増員あり)を配置してください。
- ④流雪計画表以外の町内が流雪する場合は、事前に消防署に連絡し、消防署の指示に従ってください。

◆雪と汗のひとかき運動

交差点や地下道出入口前に設置された除雪用スコップで、歩道上の除雪を行い、子どもやお年寄りにも歩きやすくしようという運動です。今年も積極的な活動にご協力ください。

設置場所 三日市交差点、役場前交差点、上市駅前地下道出入口

12月4日(木)～10日(水)

第66回 人権週間

みんなで築こう 人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心～

※12月1日(月)～19日(金)までカミール2階展示場にて、町内保育所(園)年長児のぬり絵を展示します。

北朝鮮人権侵害問題啓発週間

12月10日～16日

日本へ帰る！その日を信じて…

拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう 上市警察署

広告

広告欄

弓庄保育所幼年消防クラブ



歳末消防警戒の実施

通常警戒 12月21日～27日 特別警戒 12月28日～31日

年末年始は、例年火災の多発期となっています。

慌ただしい中でも、より一層火の元に注意して火災を防ぎましょう。

ストーブやガスコンロの取り扱い、タバコ火の始末などに特に注意してください。

小学生火災予防研究発表大会

第60回小学生火災予防研究発表大会が11月8日、富山市の県教育文化会館で開かれ、金賞に上市中央小学校が選ばれました。

県内16校が出場し、上市中央小学校4年生10名は、「めざせ!火災0(ゼロ)上市町」と題し、少年消防クラブで行った火災予防に関する研究、体験等について発表しました。



少年消防クラブ防火広報 (11月10日～14日)

上市町内の各校下において、少年消防クラブによる防火広報が行われ、児童一人一人がマイクを通じて住民の方々に火災予防を呼びかけました。

小中学生防火ポスター審査結果

小中学生防火ポスター図案作品の入賞者は、審査の結果次のように決まりました。

金賞作品については富山県小中学生防火ポスター図案審査会に出展します。

- 【金賞】 花島 結香さん(上市中学校3年)
- 【銀賞】 高田 華那さん(同3年)
- 【銅賞】 酒井 結花さん(同3年)
- 平田 紫織さん(同2年)
- 永田 郁佳さん(同1年)

小学生の部

- 【金賞】 柴田 琴子さん(上市中央小学校6年)
- 【銀賞】 山本 鈴菜さん(上市中央小学校6年)
- 前川 千明さん(陽南小学校6年)
- 北川 葵さん(白萩西部小学校5年)
- 【銅賞】 長田 理奈さん(上市中央小学校6年)
- 堀田 綾人さん(上市中央小学校6年)
- 中橋 歩花さん(相ノ木小学校6年)
- 高野 莉緒さん(相ノ木小学校5年)
- 大花 祥佳さん(南加積小学校5年)
- 多賀 健渡さん(宮川小学校5年)
- 利田 朝香さん(宮川小学校5年)

公

民館だより

Community Center News

◎公民館行事

公民館名	内容	実施日
音 杉	かぶら寿司講習会	13(土)
宮 川	こども習字教室	4・25(木)
	料理教室	16(火)
	親子クリスマスケーキ作り	23(火)
	正月用フラワーアレンジメント教室	26(金)
南加積	介護予防運動	3・17(水)
	簡単かぶら寿司作り	19(金)
柿 沢	家族でそば打ち体験	21(日)
	ガーデニング教室	6(土)
白萩西部	ビール漬け講習会	10(水)
	新しい感覚の玄関しめ飾り作り講座	20(土)
大 岩	ガーデニング教室	6(土)
山加積	クリスマスケーキ作り	23(火)
弓 庄	かぶらずし作り	15(月)

◎エンジョイ教室

公民館名	内容	実施日
音 杉	クリスマスケーキ作り教室	20(土)
宮 川	干支飾り作り	20(土)
南加積	クリスマスケーキ作り	6(土)
柿 沢	クリスマスケーキ作り	20(土)
白萩西部	クリスマスケーキ作り教室	23(火)
弓 庄	クリスマスケーキ作り	20(土)

◎その他

公民館名	内容	実施日
町公連	バドミントン大会	7(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)



12月の予定

December



▲ 記念式典

創校140周年を祝う

南加積小学校創校140周年記念式典・記念行事

11月8日、南加積小学校の創校140周年記念式典が同校で開かれ、全児童148人や保護者、教員、地域住民が節目を祝いました。式典後には、140周年を記念して校区住民から贈られたプロジェクターを使って映画「おおかみこどもの雨と雪」の上映会が行われたほか、記念行事として児童の地域学習の発表や音楽劇、合奏・合唱などの披露や、ブラスバンド部と住民の合同演奏などが行われました。

11月8日

大賞に輝く

ニュース

第53回 現水展

10月22日から28日まで東京都美術館(東京)で開かれた水墨画団体・現代水墨画協会が主催する、全国公募の「第53回現水展」で立花美茜(一二美)さん(野開発)の作品「待春」(右写真)が、最優秀賞にあたる現水展大賞を受賞しました。



昭和63年以来26年間にわたり、交通安全関係団体の要職にあって交通事故の防止活動や交通安全意識の高揚に尽力されるなど、地域における交通安全の確保に寄与されています。



酒井 敏明さん
上市区域交通安全協会会長

昭和53年以来36年間にわたり、交通指導員として積極的に街頭活動に取り組みられるとともに、関係団体の要職にあって地域の交通安全の確保に寄与されています。



伊井 好作さん
交通指導員・上市区域交通指導員会会長・富山県交通指導員連絡協議会理事

表彰おめでとうございます

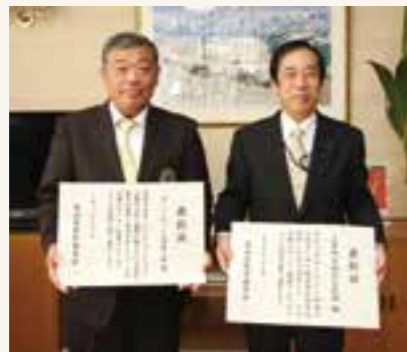
県功勞表彰

県教育功勞表彰

優良児童生徒

樋口 霧花さん (東京農業大学1年)

第64回日本学校農業クラブ全国大会の意見発表で、最優秀賞である文部科学大臣賞を受賞されるなど優れた実績をあげられました。



ボーイスカウト上市第1回の松谷団委員長(写真左)と柿沢公民館の梶田館長(写真右)

優良社会教育機関
柿沢公民館 (館長 梶田 寛昭氏)

昭和28年の開設以来、地域活性化の中核施設としてふるさとの歴史・文化の調査研究や各種公民講座を積極的に実施されるなど、地域の教育力の向上と社会教育の振興に寄与されています。

優良社会教育団体
ボーイスカウト上市第1回(団委員長 松谷 英真氏)

平成13年の復団以来、キャンプ等のグループ活動を通じて青少年の健全育成に努めるとともに、地域行事や障害者とのふれあい活動等の奉仕活動に取り組みられるなど、社会教育の振興に寄与されています。

県功勞表彰・県教育功勞表彰

トリック オア トリート Trick or Treat

10月30日

ハロウィンパーティー

10月30日、南加積会館でハロウィンパーティーが開かれ、同館の放課後子ども教室「南っ子」に通う子どもたちが、事前にお面などで仮装して参加しました。

パーティーでは、同教室の教育活動サポーターを務めるアメリカ出身のアリーさんが、本場の雰囲気を楽しんでもらおうと、実家で実際によく作られているバナナにチョコペンで顔を描いたおぼけバナナや、ミカンで作ったカボチャなどの作り方を教えたほか、ゲームなどをして楽しみました。



▲ アリーさんに教えてもらいながらお菓子を作る参加者



▲ 看護師になりきってハイ、ポーズ！ (ちびっこ白衣試着)

もっと病院を身近に

11月2日

第3回病院祭

11月2日、かみいち総合病院で「のぼそう！健康寿命」をテーマに第3回病院祭が開かれました。

この病院祭では、医療相談や血管年齢測定、手術室などをまわる院内探検スタンプラリー、ちびっこ白衣試着などいろいろな体験コーナーが設けられました。

特別講演では、健康寿命の延伸に力を入れている兵庫県尼崎市の野口緑市民協働課長の講演もありました。

姉妹都市に行ってきました

11月3日

千葉県九十九里町「産業まつり」に参加

毎年11月3日に千葉県九十九里町で開催される「産業まつり」に、伊東町長ほか食生活改善推進協議会の会員ら一般参加者17名を含む総勢32名が参加しました。

まつりでは、つるぎくん体操を披露したほか、サトイモ鍋やサトイモを振る舞うなど、上市町をPRしてきました。また、九十九里町からは、お祝い時に贈られることが多い大漁旗(上市丸と書かれた)が贈られました。



▲ 贈られた大漁旗を手に記念撮影する両町関係者(参加者提供)

こどもたちの夢完成

11月4日

県産材こどもの城づくり事業

「水と緑の森づくり税」を活用し、県産材を使って、園児がデザインした屋外遊具を製作・設置する「県産材こどもの城づくり事業」の竣工(しゅんこう)式が11月4日に音杉保育所で行われ、園児たちが完成を祝いました。

この事業は、木のやさしさや、県産材の利用と森づくりのつながりについて理解を深めてもらおうと、県が行っているもので、園児と先生と一緒に考えたという赤い屋根やウォールクライミングのあるすばらしい夢のお城ができあがりました。



▲ 完成した遊具の前で記念撮影

開催



はたちのついで
教育委員会事務局 生涯学習班
(内線344)

日時▼平成27年1月11日(日)
午前10時30分～
(午前10時受付開始)

会場▼
式典：北アルプス文化センター
自由歓談：文化研修センター

該当者▼
平成6年4月2日から平成7年4月1日まで生まれた方
自由歓談会場▼1000円

※町在住の新成人の方には、12月上旬にはたちのついで実行委員会から案内状で詳細をお知らせいたします。住所を他の市町村へ移されている方も、上市町にて参加を希望される方は12月12日(金)までに教育委員会事務局へご連絡ください。

あいの風とやま鉄道ファンクラブ会員になりませんか?

あいの風とやま鉄道株式会社
総務企画部企画課
ファンクラブ担当 (☎444・1300)

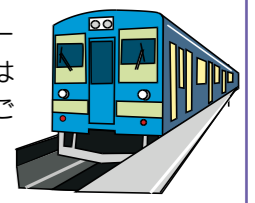
あいの風とやま鉄道では、あいの風とやま鉄道に対する親しみを持っていただき、マイルール意識の醸成を図るとともに、駅を核とした地域活性化を推進するため、あいの風とやま鉄道ファンクラブを設立し、会員を募集しています。

- 特典**▶①1日フリー乗車券の進呈
②会員証の発行
③情報提供
④会員限定見学会

年会費▶①個人会員 1,000円
②親子会員 1,500円
③法人会員 10,000円

申込方法▶
あいの風とやま鉄道株式会社ホームページ (<http://www.toyama-railway.jp/fanclub/>) または募集チラシ裏面の申込書で申し込みください。

詳細は、ホームページまたは募集チラシをご覧ください。



子育て支援教室

(いざなつ時に役立つ救急教室 & 年賀状を作ろう)

(株)上市まちづくり公社
(☎473・2375)

家の中には危険がいっぱい。やけど、誤飲、転落、溺れ…。起こってほしくない事故ですが、もし起こったときでも対処法を学んでおけば慌てることなく対応できます。救急救命士が、「救急車を呼ぶタイミング」や「身の回りに潜む危険な場所」など皆さんの疑問や質問にお答えします。

また、救急教室後に年賀状を製作し、ポストに投かんします。年賀状を送りたい方の住所を調べてください。

日時▼12月19日(金)
午前10時30分～11時30分
場所▼上市町まちなか交流プラザ(カミール)2階 わんぱくひろば
対象▼0～3歳児を持つ親子等

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▼12月18日(木)
午後2時～4時
会場▼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

介護予防教室

上市町地域包括支援センター
(☎473・2811)

日時▼12月5日(金)・19日(金)
(毎月第1・3金曜)
午前9時30分～11時30分

第4回 認知症の方の家族教室

上市町地域包括支援センター
(☎473・2811)

対象者▼認知症の方を介護している家族の方
日時▼12月11日(木)
午後1時30分～3時

場所▼保健福祉総合センター1階 会議室
テーマ▼「認知症の人の気持ちを知ろう」

平成27年度 県立中央農業高等学校 農業特別専攻科 入学者募集

県立中央農業高等学校 (☎483・1911)
社会人を対象に入学者を募集します。

受付期間▶12月1日(月)～1月6日(火)正午 **試験日**▶平成27年1月16日(金)
コース▶

- 【担い手育成コース(定員約10名)】
新規就農する方を対象に、農業経営者や造園技術者として必要な専門的知識と技術を身につけます。
- 【庭園コース(定員約10名)】
一般の方を対象に、住宅庭園の管理等のガーデニングに関する基礎的知識と技術を身につけます。

12月は「地球温暖化防止月間」
富山県地球温暖化防止
県民大会
(公財) ちやま環境財団
(☎431・4607)

地球温暖化の現状と将来予測などを説明します。ぜひご参加ください。入場無料。
日時▼12月6日(土)
午後1時30分～4時
(受付午後1時～)

会場

パレプラン高志会館
カルチャーホール

内容▼
●優秀活動事例発表
株式会社ヤングドライ

●講演
「ちやまの地球温暖化」
富山県環境科学センター
主任研究員 初鹿宏壮氏

●地球温暖化防止イベント
漫才コンビ「母心」による地球温暖化についての「母心相談所」



「母心」オカン(左: 嶋川武秀、高岡市出身)と関ちゃん(右: 関あつし、茨城県日立市出身)による漫才コンビ。

税に関するお知らせ

財務課課税1班(内線131)
財務課課税2班
(内線133・134)

□家屋を取り壊された方へ

平成26年中に家屋を取り壊された方は、27年度から固定資産税の負担がなくなりますので、平成27年1月30日(金)までに、認め印を持参のうえ財務課(11番窓口)で手続きをしてください。
※すでに法務局に滅失登記手続きをされた方は必要ありません。

□住宅用地の申請

次のような場合は平成27年1月30日(金)までに認め印を持参のうえ財務課(11番窓口)で手続きをしてください。
①更地に住宅を新築した場合
②住宅を壊し、空地・駐車場等にした場合
③住宅を改造し、全部もしくは一部を店舗その他の用途に変更した場合、または逆に改造して住宅にした場合

公的年金を受給しているひとり親家庭等の方へ

福祉課児童班(内線7232)

平成26年12月1日から、ひとり親家庭等を支援する「児童扶養手当」の制度の一部が変わります。これまで、対象者が公的年金(遺族年金、障害年金、老齢年金等)を受給できる場合は、この手当の受給対象外でしたが、受給している年金額によっては新たに児童扶養手当の一部を受給できることとなります。つきましては、受給には手続きが必要ですので、ご自身でご確認の上、対象の方は担当窓口でお問い合わせください。

新たに手当の受給対象となる方
児童扶養手当の要件を満たす方で、受給している公的年金額が児童扶養手当額よりも低い方(差額分を児童扶養手当として支給します。)

児童扶養手当額

区分	月額(平成26年4月～)
全部支給	41,020円
一部支給	41,010～9,680円

※手当額は、所得を基に判定されます。また、所得制限があります。※上記は対象児童が1人の場合の手当額で、対象児童数に応じて加算があります。

支給開始日
申請の翌月分から。ただし、平成26年12月1日時点で今回の改正に係る条件に該当する方については、平成27年3月までに申請された場合、平成26年12月分の手当から受給できます。

担当窓口
福祉課児童班(内線7232)
保健福祉総合センター(つるぎふれあい館)2階

お知らせ



農業委員会委員選挙人
名簿の記載について

農業委員会事務局(内線333)
産業課農政地籍班内

上市町に住所を有する平成7年4月1日以前に生まれた方のうち次に該当する方は、毎年1月1日現在の農業委員会選挙人名簿への記載を申請することができます。
①10アール以上の農地について

12月定例会口程

議会事務局(内線272)
本会議・全員協議会

10日(木) 本会議・全員協議会
11日(金) 議案調査日
12日(土) 休会
13日(日) 休会
14日(月) 本会議(一般質問等)
15日(火) 総務教育常任委員会
16日(水) 産業厚生常任委員会
17日(木) 全員協議会・本会議
18日(金) 全員協議会・本会議

年末年始の外来診療

かみいち総合病院
(☎472・1212)

12月27日(土)から1月4日(日)まで外来診療を休みます。ただし、急患の方は、時間外救急受付にお問い合わせください。



建設課 上下水道班 (☎ 472-4646)
 中新川広域行政事務組合 下水道課 (☎ 464-1315)

1 下水道の利用マナーを守りましょう!

毎年暖房を使用される時期に、下水道に灯油を流される方がいます。

下水は微生物で処理されるため、**灯油が混入すると微生物が弱り、処理能力が低下**します。機能を完全に回復するには、多額の費用と長い時間がかかり、最悪の場合、汚水処理が不能になり**下水道の使用ができなくなる**おそれもありますので、**灯油等の危険物は絶対に流さない**でください。

また、これまでに天ぷら油、下着、タオル、紙オムツ、生理用品等の異物が流れてきています。これらは下水処理場、ポンプ場の故障となるだけでなく、下水道管がつまる原因となるため絶対に流さないでください。



2 冬季の融雪の上水道使用について

融雪に水道水を使用すると、水道料金が高額になるとともに、下水道料金も高額になる場合がありますのでご注意ください。

3 水道管の破裂などにご注意を

これから水道管の凍結時季を迎えます。水道管の破裂等による漏水または融雪等のために水道を使用された場合、その水量分は使用された家庭のご負担となります。漏水していないか、また水道を使いすぎているか、こまめに量水器の管理・確認をお願いします。

4 冬期間は認定料金です

積雪等で検針できない地域においては、使用水量を認定し、「認定料金」として支払っていただいています。検針できるようになる春以降に精算いたしますので、ご理解の程よろしく願います。

年末年始のごみ収集日程

町民課生活環境班(内線141)

年末年始は計画を立ててごみを出し、ごみ収集が休みの間は、ステーション等へごみを出さないようご協力を願っています。

12月20日(月) 通常通り収集

12月30日(火) 「燃やせごみ」のみ収集

12月31日(水) 休み (※収集地区のみ)

1月2日(金) 休み

1月5日(月) 通常通り収集

資源物常設ステーション (B&G海洋センター体育館西側)
 12月31日(水)～1月4日(日)まで休み

受講生募集

健康増進「ぽかぽかふれあい塾」

誰でもできる軽い運動と健康増進の話、そしてアルプスの湯で心も体もリフレッシュしてみませんか!

開催期間▶平成 27 年 1 月 16 日(金)から 3 月 20 日(金)までの
 毎週金曜日 午後 1 時 30 分～2 時 30 分 計 10 回

会場▶つるぎふれあい館 コミュニティプラザ

内容▶軽い健康体操(ゆとりっち体操、カミイチビガ体操等) 45 分
 講師: 片貝仁子氏
 講話(安心入浴法、健康づくり等) 15 分
 講師: 富山県国際健康プラザの温泉利用指導者、町保健師

定員▶50 名程度

参加費▶5,000 円(10 回分) ※入浴料含む

申込受付期間▶12 月 2 日(火)～ 25 日(木)

申込方法▶受講申込書にご記入の上、下記までお申し込みください。
 ※申込書は、つるぎふれあい館 1 階総合窓口、地区公民館の窓口にあります。

【申込み・お問い合わせ先】
 上市町健康文化振興財団 ☎473-9333
 福祉課保健班 ☎472-1111(内線 7237)

年金だより

町民課住基戸籍班(内線 145)

20 歳になったら国民年金に加入しましょう!

国民年金は年をとった時やいざという時の生活のため、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。具体的には若い時に公的年金に加入し、納め続けることで年をとった時や病気やケガで障害が残った時、家族の働き手が亡くなった時に年金を受け取ることができる制度です。

学生の方や収入が少なく年金を納めることが困難な場合は学生納付特例制度や若年者納付猶予制度等がありますので、役場窓口で国民年金の加入手続きと併せて申請してください。

平成 26 年度 工業統計調査 を実施します

工業統計調査は我が国の工業の実態を明らかにすることを目的とした統計法に基づく報告義務がある重要な統計です。調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として利活用されます。調査時点は 26 年 12 月 31 日です。調査票へのご回答をお願いいたします。

経済産業省・都道府県・市区町村

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▶2日・16日(火)
 午後1時30分～3時

納税・納入
 固定資産税3期
 国民健康保険税6期
 後期高齢者医療保険料6期
 納期限▶12月25日(木)

【町税夜間納税窓口】
 日時▶12月25日(木)
 午後5時～8時
 場所▶財務課10番窓口

【ご寄附感謝】
 心寄せご寄附金として
 1万円 夏目達也様
 1万円 赤塚禮子様
 1万円 中村浩様
 1万円 杉森健太様
 社会福祉事業費として10万円
 廣田功様
 町備品として神棚と獅子頭
 廣田富美子様

みんなで徹底しよう 三ない運動

贈らない! 求めない! 受け取らない!

これらのものも、政治家の寄附禁止の対象となります。

- 秘書等が代理で出席する場合の結婚祝
- 地域の運動会・スポーツ大会への飲食物等の差入
- お祭りへの寄附・差入
- 町内会の集會・旅行等の催物への寸志・飲食物の差入
- 落成式・開店祝等の花輪
- 病氣見舞
- お慶喜・お年賀
- 入学祝・卒業祝
- 葬儀の花輪・供花
- 秘書等が代理で出席する場合の葬儀の香典

総務省 なるほど! 選挙「寄附の禁止」

総務省 寄附の禁止 [検索](#)

(公財) 明るい選挙推進協会

明るい選挙推進協会 [三ない運動](#) [検索](#)

政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています

善意銀行

窓口 上市町社会福祉協議会
 (平成 26 年 10 月 11 日～11 月 10 日)

77139 円 善意の箱収集金(26件)

8000 円 匿名
 タオル 26 本 匿名
 かばん 3 個 靴 3 足 平井和恵様

広告

広告欄

広告

広告欄



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 8 月生	12 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 9 月生	1 月 8 日 (木)			
1歳6か月児健診	平成 25 年 5 月生	12 月 10 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 6 月生	1 月 14 日 (木)			
3歳児健診	平成 23 年 8 月生	12 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 9 月生	1 月 22 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

1歳6か月児健診の子どもたち



保健師の子育てアドバイス

赤ちゃん・子どもの病気やケガ

赤ちゃんや小さな子どもが、急に熱を出したり、下痢をしたり、いつもと変わったことがあるととても心配になりますね。

日頃からかかりつけの小児科医を決めておくことや、休日や夜間に受診できる医療機関について調べておきましょう。また、家族も予防接種や手洗いなどで家庭に病気を持ち込まないようにしましょう。

【上手なお医者さんのかかり方】

ポイント 1 できるだけ診療時間内に受診しましょう

ポイント 2 子どもの症状や様子がわかる人(きちんと説明できる人)と一緒に連れて行きましょう

ポイント 3 受診の時に持っていくと便利なもの

- ・保険証(医療受給者証) ・母子健康手帳
- ・診察券 ・お薬手帳 ・タオル ・着替え
- ・おむつ替えセット ・ティッシュ
- ・授乳用品や飲み物 ・音のならないおもちゃや絵本
- ・症状の経過や気づいたこと、聞きたいことはメモして整理しておく
- ・吐物や下痢の状態は携帯などカメラで撮影して持参すると便利

☆休日・夜間、緊急に受診すべきか迷ったら…

●小児救急電話相談(19:00~翌9:00)
電話▶局番なしの「# 8000」
または「076-444-1099」

●おかあさんのための救急
& 予防サイト「こどもの救急」
ホームページ▶
<http://kodomo-aq.jp/>

●中毒 110 番
(大阪:365 日 24 時間対応)
電話▶072-727-2499



保健委員の活動を紹介します

保健委員の役割

自分自身が健康増進につながることを積極的に実践する事、健康知識を、自分の住んでいる地域へ広める事です。

上市町では、保健委員からも積極的な健康づくりが広がり、町全体が健康になることを目指しています。

保健委員の主な活動の1つに上市町が開催する研修会の参加があります。これまでは、講演を聞くという内容が中心でした。本年度は、保健委員の方からの提案により講演の後、みんなで集まり話し合いや意見交流する機会を設けています。いろいろな考えや思いを知ること学びを広げ、知識を深めることを目指しています。

ある保健委員からお話を聞きました



保健委員になって1年目なので、何をしようのか分かりませんでした。

町から案内が来たときには出席することが、この地域の保健委員として自分にまかされた役割だと思っていました。

6月の生き生き健康フェスティバルにも協力・参加しました。4月から定期的に集まり、12名の保健委員と保健センターの人とで勉強会や準備を進めました。他の地域の保健委員と一緒に何かをするという事が楽しかったです。

10月にもがん予防の研修会がありましたが、「また、あの人たちと集まれる」その事が楽しみで、参加は苦に思いませんでした。

保健委員の役割は「健康知識を地域に広める事」であるため、後日、3人の人に今日印象に残った事について話をするようにと説明を受けました。「がん細胞は1日に5,000個できる。多くは退治されるが、退治されずに残るがんがある。がんを早く見つけるためには検診が大事なんだ。」と近所の人に話しました。

これまで研修会などに参加してきて、勉強になるし思ったより楽しく参加することができ、個人的には満足しています。けれど、住んでいる地域のために保健委員として何か貢献できているのかと悩んできました。でも、「近所の人3人に話す」程度なら自分にもできるし、少しですが保健委員として地域のみなさんの健康のお手伝いのできたような気がしました。

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

介護保険料を納めないでいるとどうなるの?

特別な事情が無いのに保険料の滞納が続く場合は、その期間に応じて給付が差し止めになる場合や、利用者負担が1割から3割になる措置がとられます。保険料は、必ず納期限内に納めましょう。

○納期を過ぎた場合は、督促状が発送され、督促手数料や延滞金を徴収される場合もあります。

○1年以上滞納した場合は、介護サービス利用料が一旦全額利用者負担になります。

○1年6カ月以上滞納した場合は、一時的に介護給付費が差し止めになります。なお、滞納が続く場合は差し止められた介護保険給付額から滞納分を控除することがあります。

○2年以上滞納した場合は、滞納している期間の長さに応じて、一定期間保険給付の割合が9割から7割に引き下げられるほか、高額介護サービス費等の支給が受けられなくなります。

12月の保険料(65歳以上の方)

特別徴収第5期 普通徴収第6期(12月25日(木)納期限)



かみいち総合病院
耳鼻咽喉科部長
大井 秀哉

すこやかサロン

health Column

スギ花粉症の舌下免疫療法

当科では、11月より、スギ花粉症に対して、舌下免疫療法を行っています。従来の皮下注射による減感作療法に代わる根本療法で、痛みがありません。方法は、薬液を2分間舌下に含み飲み込みます。これを毎日・3年間行います。

対象となるのは、スギ花粉症の患者のみで、12歳から65歳の患者です。稀に起こるかもしれないアナフィラキシー・ショックのために、喘息や心臓病・妊産婦・ステロイド服用者・悪性腫瘍の患者等は、対象外です。治療開始は、スギ花粉非飛散期より行いますので、今年12月中旬までです。効果は、翌シーズンよりみられ、すぐに現れるものではありません。従って、従来通りの服薬も必要です。減感作療法と同程度の効果が期待されると言われています。スギ花粉症でお困りの方は、当科を受診ください。

from kamiichi general hospital

こどもの城 (12月予定) ☎ 473-0001

休館日 21日(日) 29日(月)~31日(水)

乳幼児教室
子育て相談
午前10時30分~
ぞう組 3・10日(水) うさぎ組 4・11日(木)
合同クリスマス会 18日(水)
ちびっこ広場(6カ月~1歳頃) 2・16日(火)

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

教室
お話の会 15日(月) 午後3時40分~
こどもクッキング ※要予約 13日(土) 午前9時30分~
体操教室 20日(土) 午後2時~
パソコン教室 ※要予約 25日(木) 午前10時~11時

イベント
世代間交流クリスマス会 7日(日) 午前10時~12時頃
親子フラワーアレンジメント教室 20日(土) 午前10時~

その他
プラバンづくり 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

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】12月8日(月) 午前8時30分から (電話のみ)

Table with 2 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 and 剣生きがい大学.

北アルプス文化センター催し案内 ☎ 473-1818

清水良太郎&斉藤ルミ子 スペシャルライブ

日時▶ 12月13日(土) 開演:午後2時(開場:午後1時30分) 出演▶ 清水良太郎
入場料▶ 【全席指定】一般 2,000円 小中高生 1,000円 (父、清水アキラのものまねDNAを受け継ぐ)

アルプスの湯 ☎ 473-9333

【年末年始の営業案内】

(入館は閉館時間の30分前まで)

Table with 3 columns: 日, 営業/休館, 時間. Shows operating hours for Dec 29-31 and Jan 1.

1月2日(金)・3日(土)の来館者にもれなく粗品を進呈

【12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) 「夢来舞」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」(農産物直売) 開催】

毎週土曜日 午後1時30分～5時

【入浴ポイントカード実施中】

入浴1回につき1ポイント進呈。10ポイントで1回の入浴サービス(ただし、2・6か月券等は併用できません。)



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 水泳, テニス, ヨーガ, etc.

- 力 カミール 働く婦人の家 宮川公民館
B B&G体育館 相ノ木小学校体育館
相 相ノ木公民館 ウェルネススポーツセンタープール

会場変更のお知らせ

かけっこ教室は、12月から2月までの間、相ノ木小学校体育館で行います。※内履きが必要です。

うえるねす通信 ウェルネススポーツセンター ☎ 473-2070

1年の締めくくり!健康セルフチェック! ~10年後の自分のためにできること~

早いもので、2014年もあと1か月となりました。年の初めに立てた目標や計画はどのくらい達成できましたか?
また、その中で、「健康」について、特に「健康のために運動をする」ことは、どの程度意識して取り組んだのでしょうか?

日常生活に欠かせない機能についてチェックしましょう

- ①片足で立って、靴下を履くことができますか?
☆バランス能力の低下や、脚の筋力の低下があるかもしれません。
②途中で休まずに10分以上継続して歩くことができますか?
☆心肺機能の低下や、足腰の筋力低下があるかもしれません。

①～③のチェック項目は、転倒予防、寝たきり予防にとって重要な機能チェックとなります。当てはまるものがある場合、「今」は何の支障もないかもしれませんが「10年後」に悲しい未来が待っているかもしれません。生き生き輝くような10年後のために、今から取り組みましょう!
ウェルネススポーツセンターでは、10年後のみなさんの生き生きライフをサポートします! 詳細はお問い合わせください。

柿沢コミュニティセンター教室 ☎ 473-8100

【陶芸教室】

講師▶ 越中瀬戸焼千寿窯 吉野香岳氏
日時▶ 3日(水)・10日(水)・20日(土)・24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▶ 13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(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▶ 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

Table with 3 columns: 講座名, 回数, 曜日. Lists various classes like 煎茶, 書道, フラダンス, etc.

BOOKSBOOKSBOOKSBOOKS

図書館カレンダー

Calendar grid for December with dates 1-31.

黒地に白文字の日は休館日

開館時間 午前10時～午後6時

今月の催し

絵本のおよみかかせの会

日時▶ 14日(日) 午前11時～ 場所▶ 絵本コーナー

読書会

『冬の標』 乙川 優三郎 / 著

日時▶ 26日(金) 午後1時30分～ 場所▶ 3階対面朗読室

一般書

里の時間

芥川 仁・阿部 直美 / 著

全国の小さな里を訪ね、暮らしに寄り添い、里人が積み重ねてきた時間と人生の深さを聞き歩く。また、素朴な自然と共に暮らす人々が今、幸せを感じさせてくれる笑顔の写真も紹介している。

児童書

テーマパークの黒髪人形

斉藤 洋 / 作・かたおか まなみ / 絵

主人公、日暮ナツカはハンサムでおしゃれでカッコイイパパと土曜日に新幹線に乗りお化け退治に出かける。今回の仕事は、新幹線で2時間ほどのテーマパークのお化け退治の依頼である。主人公ナツカは、遊園地で乗り物に乗りまくり調査を始める。

はたして、お化けの正体は、お化けを退治できるか!

一般書

連続テレビ小説読本... 阿部 俊行 / 編
かたつづの! ... 中島 京子 / 著
坐骨神経痛を自分で治す! ... 内田 輝和 / 著

児童書

動物の迷路... 香川 元太郎 / 作・絵
空色ハープのふしぎなききめ... あんびる やすこ / 作・絵
だんまり陽だまり猫... いちおか てつお / 著

えほんしつ

ゆめぽっけ

おはなしぴよぴよの会

1・8・15・22日(月) 午前10時30分～

☎ 472-2211

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～

クリスマスおはなしの会 Chocolat ☆ショコラの人形劇

21日(日) 午前10時30分～11時



おすすめ本

新着本

巨大かまくら



白萩南部公民館

施設紹介

【所在地】東種 17 ☎472-1994

白萩南部地区は上市町の東南約 8km 山間に位置しており、東種・西種・水上の 3 地区からなります。公民館は里山ならではのイベントを毎年開催し、この 3 地区の活性化に日々尽力しております。

また、地区には「ふるさと剣親自然公園」があり、パークゴルフ場やオートキャンプ場の利用客でにぎわっています。大自然の四季折々の表情も見られ、訪れる人を飽きさせません。



職員紹介



館長 廣田弘義 主事 廣田章

主な活動紹介

歩こう会



新湊大橋歩行者専用道路で記念撮影

門松作り

参加者各自思い思いの門松を製作



つるぎ山菜まつり

白萩南部公民館一大イベント



町内外から大勢の人が山の幸を求めて来られます



ひみ獅子舞ミュージアム(氷見市)で獅子舞シアターを鑑賞

ひなまつり



おひなさまの前で記念撮影

種・三世代ふれあい冬の集い

村のお母さんたちが作る山菜料理。おいしくできあがっています!



村のお父さんたちが、かまくら作りに奮闘中です!



食券売り場も長蛇の列

町の人口と世帯数

平成 26 年 11 月 1 日現在

人口	21,783	(-51)	(-210)
男	10,397	(-17)	(-82)
女	11,386	(-34)	(-128)
世帯数	7,884	(-15)	(+6)

() は前月比 () は前年比



▲上市高校合唱同好会の発表

編集後記
 11月16日、今年の最後となる市姫さんに行ってきました。イベントでは、恒例となった上市高校生の野菜販売の他、カミール4階では、書道部、演劇部、ダンス部、合唱同好会のステージ、2階では、おもしろ理科工作など上市高校生が大活躍。そのほか、常楽園3Gバンドの演奏、ウエルネススポーツセンターの教室に通う子どもたちの跳び箱や体操の発表、相ノ木小学校の子どもたちのけん玉の見事な技の披露など…。年齢も立場も違う人たちが一つのイベントを盛り上げようと一緒にかまくら作りに奮闘して下さった。商工会女性部さんの焼きそばもおいしかったです。来年もまた行きたいと思えます。村上

発行 富山県上市町