



今月の主な内容

特集

新年のあいさつ…… 2～3P

まちの動き(表彰)…… 4P

まちの動き…… 6～7P

お知らせページ…… 8～12P

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

かぶら寿司講習会(12/13)

音杉コミュニティセンター

謹賀新年



上市町議会議長
勝戸 謙

新年あけましておめでとうございます。
輝かしい新春を健やかに迎えになった事を、上市町議会を代表しまして心からお慶び申し上げます。

昨年の9月定例会において、議員各位のご推挙により、議長に再任され、あらためてその責任の重さを痛感しており、今後、円滑な議会運営と町政発展のために全力を尽くしてまいります。

振り返ってみますと、昨年の日本は、大雨・台風・地震等、各地で大きな災害に見舞われた年でありました。そのような中、幸いにも当町では、剣岳をはじめとする立山連峰に見守られたのか、特に被害もなく過ごさせていただけました。とはいえ、いつ災害に見舞われるかわからない今日、常日頃から災害対策には万全を期しておく必要があります。今後とも災害に強い町づくりを議会といたしまして、最善の努力をしてまいります。

さて、いよいよこの3月に北陸新幹線も開業する運びとなっております。ぜひこの機会をとらえ、剣岳をはじめ、上市町の観光地を全国に発信するなど、あらゆる施策の取り組みに協力・推進していく所存であります。

また、議会では、新たな取り組みとして、町民の皆さま



上市町長
伊東尚志

新年あけましておめでとうございます。
町民の皆さまには、ご健勝にて輝かしい初春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

いよいよ3月には待望の北陸新幹線が開業いたします。これにあわせ、町では全国に「上市町」を発信する好機と捉え、町の魅力の掘り起こし、PRに努め地域の観光資源を生かした施策を推進してきました。

今年、馬場島地区で森林セラピーロードが完成予定となっております。昨年完成した大岩、眼目地区も含め、森林セラピー基地として積極的に全国に宣伝するなど、新幹線開業による新しい風に乗れながら継続して観光振興に取り組めます。

また、富山市へのアクセス道路である立山・上市横断道路の全線開通によって、市街地への円滑な接続が可能となり利便性が格段に向上しました。加えて、北陸自動車道の町内区間でのスマートインターチェンジ設置を検討するなど、交流人口の拡大と生活基盤の充実に図ってまいります。

防災面では、石川県中能登町と埼玉県滑川町の2町に加え、岐阜県下呂市とも災害時の相互応援協定を締結し、隣県での地震や土砂

災害を教訓に、危機感をもって体制を備えていきます。

このほかにも、3カ年の最終年度を迎える白萩西部町営住宅の建設は、平成27年度中に全48戸が完成するほか、かみいち総合病院に、訪問看護ステーションを併設し、地域医療のさらなる連携を図ること、在宅医療支援の強化を図りたいと考えています。

また、27年度には、役場業務のISO9001認証を取得し、住民サービスの向上を図りながら、定住促進、子育て支援や教育環境の整備、福祉の向上を目指し、町の将来像であります「確かな地域力」で創る存在感あふれる「上市町」の実現に、職員一同、頑張ってまいります。

町民の皆さまのご健康とご多幸をお祈りいたしまして、年頭のごあいさつとさせていただきます。

に議会を身近なものとしてとらえていただくために、議会広報を昨年11月に創刊し、今後、定例会ごとに年4回発行いたしますので、皆さま方の忌憚らないご意見をいただければ幸いです。

今年も町政の課題はたくさんありますが、その課題に対し議会の立場で皆さまの声を広く反映して、町民総参加のまちづくりに努めますので、どうか町議会に対し、今後ともご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、この一年が町民の皆さまにとって、実り多き年となりますことを心より祈念いたしまして、年頭のごあいさつとさせていただきます。

公職選挙法の規定により、年賀状でのごあいさつができませんので、ご了解ください。
上市町長・上市町議会議員一同

白萩西部保育所幼年消防クラブ



消防出初式

日時▶ 1月6日(火)
午前10時から
場所▶ 役場前駐車場

実施内容▶
消防訓練・一斉放水・
分列行進・検閲・式典

※ 前日の午後5時から式当日の正午まで、役場前駐車場が使用できなくなります。ご不便をおかけしますがご協力をお願いいたします。

また、当日は早朝から各分団が訓練を行い、消防車のサイレンを吹鳴しますので、火災とお間違いのないようお願いします。



暖房器具の火災予防

これからの季節は、暖房器具の使用頻度が増え、火災が増加することが予想されます。暖房器具の使用方法を誤ると火災の原因となります。次のことに注意して安全に使用しましょう。

- ふとんに近づけて使用しない。
○給油するときは、必ずスイッチを切り火を消す。
○ストーブの前方や上方に洗濯物などを干さない。
○カーテンや新聞などの、燃えやすいもののそばで使用しない。



灯油漏えい事故防止

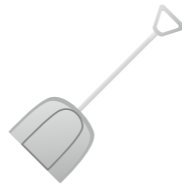
ホームタンクや配管からの灯油漏えい事故を防ぎましょう。次の注意事項を、必ず確認しましょう。

- タンクや配管を点検し、腐食や亀裂などがないか確認する。
○給油中はその場を離れず、目を離さない。
○使用後はバルブを完全に閉める。
○除雪作業や屋根雪落下によるタンクの転倒や配管の損傷を防ぐ。

消火栓や防火水槽の除排雪にご協力を

積雪時は、消火栓や防火水槽など消防水利の確保に支障をきたします。

万一の火災に備え、皆さんの家の近くにある消火栓や防火水槽の除排雪にご協力をお願いいたします。



まちの動き・話題

表彰 おめでとうございます

全国農業会議所会長表彰・総務大臣表彰・青少年育成富山県民会議会長表彰

全国農業会議所会長表彰

平井 利雄さん(西種)

11月26日にとやま自遊館(富山市)で開かれた農業会議設立60周年記念・富山県農業委員等研修大会で元農業委員会会長の平井利雄さんが全国農業会議所会長表彰を受賞されました。

長年にわたり農業委員としてその職務にご尽力され、農業の振興や農業者の地位向上などに大きく寄与されたことが認められての表彰となりました。

大会では、杉本正義さんと元農業委員の酒井靖広さんも永年勤続農業委員として富山県農業会議所会長表彰を受賞されました。



▲ 平井さん

総務大臣表彰

岩城 隆夫さん(大永田)

昭和62年1月から平成25年12月まで大永田区長を務められ、町区長協議会理事なども務められた岩城隆夫さんが、11月26日に総務省(東京都)において「平成26年度自治会等地縁による団体功労者総務大臣表彰」を受賞されました。

自治会、町内会等の地縁による団体の代表者として多年にわたり在職し、地域的な共同活動を通じて良好な地域社会の維持および形成に顕著な功績があったと認められての表彰となりました。



▲ 賞状を手にする岩城さん

青少年育成富山県民会議会長表彰

11月30日、県総合福祉会館(富山市)で開かれた青少年育成富山県大会で、健全育成の功績が認められ上市町の1人2団体が青少年育成富山県民会議会長表彰を受賞されました。

郷田 住枝さん(稗田)

(一社)ガールスカウト日本連盟富山県第36団の結団当初から現在までの永きにわたり団の活動に携わり、スカウトの健全育成やリーダー・保護者の育成のために尽力されました。

富山県立上市高等学校生徒会(齊神新)

上市町に一つの高等学校として、地域社会の活性化に役立とうと積極的に新しい企画を立ち上げ、特に社会福祉とボランティア活動に力を入れ、町内の乳幼児から小学生、高齢者まで、幅広い異年齢交流に取り組んでおられます。

上市町立上市中学校マンドリン部(稗田)

部活で練習してきた多くの楽曲を、各種福祉施設で披露することにより、老人や障害者の方々への効果的な慰問となっており、地域の福祉環境の向上に寄与されています。



▲ 賞状を手にする受賞者の皆さんと伊東町長

公民館だより

Community Center News

1月の予定

January

公民館行事

Table with 3 columns: 公民館名, 内容, 実施日. Lists events at various community centers like 音杉, 宮川, 南加積, etc.

エンジョイ教室

Table with 3 columns: 公民館名, 内容, 実施日. Lists activities like drawing and English classes.

その他

Table with 3 columns: 公民館名, 内容, 実施日. Lists other activities like Junior High School classes.



▲ “安全・安心” 出前講座

特殊詐欺に注意

上市町女性団体連絡協議会 活動発表と講演会

11月28日、上市町女性団体連絡協議会の活動発表と講演会が上市町文化研修センターで開かれ、会員ら約80人が参加しました。NPO法人F-site(エフサイト)による“安全・安心”出前講座では、クイズ形式で特殊詐欺の被害状況や防止策について学びました。また活動発表では、「上市町の無事故を願って」と題して上市区域交通安全協会女性部会の皆さんが、写真などで日頃の活動を紹介したり、車のライトなどで光る反射材を用いたファッションショーを行ったりして交通事故防止を呼びかけました。

11月28日

おつきなりんご採れた!

元気とふれあいの学校給食づくり事業

11月19日、飯坂新にある酒井靖広さんの果樹園で、相ノ木保育所の2歳から年長児までの60人が、りんごのもぎ取りを体験しました。この事業は、食育や地産地消について学んでもらおうと、町が酒井さんの協力を得て実施。まず酒井さんから取り方の説明を受けた後、園児らは酒井さんや保育士に抱きかかえてもらいながら、りんごをもぎ取っていました。

11月19日



▲ りんごをもぎ取る園児

全国2位・3位

第14回熟練者全国空手道選手権大会

12月6日に文京スポーツセンター(東京都)で行われた「第14回熟練者全国空手道選手権大会」(公益社団法人日本空手協会主催)に、日本空手協会富山県上市支部の支部長で、子どもたちに空手の指導をしておられる内山彰博さんが出場し、個人戦男子40歳形の部で準優勝、組手の部で第3位入賞を果たすなど優秀な成績を収められました。

12月6日



▲ 形の部準優勝のメダルと賞状を手にする内山さん

勉強のコツを伝授

陰山教授の算数授業

11月19日、「百ます計算」で有名な陰山英男さん(立命館大学教育開発推進機構教授)が、上市中央小学校6年1組の27人に算数の授業を行いました。陰山教授は、通分を使った分数の足し算について、制限時間を設けながら、何度も同じ計算を挑戦させ、集中力を高める学習方法を指導しました。児童には「勉強は長くすればいいというものではない。何分で終わらせるというような目標を立てて勉強した方がいい。」とアドバイスされました。

11月19日



▲ 授業を行う陰山教授

人的ネットワーク作り

第5回地域ケア会議

12月15日、第5回地域ケア会議が、町保健福祉総合センターで開かれ、約120人が参加しました。5回目となる今回は、サービス事業所や介護支援専門員、医療関係者、行政に加えて、区長や民生委員、福祉推進員などの地域の方々も参加。会議では、地域と関わらず支援を拒否し孤立している事例を職員らが寸劇を交えて紹介。この事例を基に、グループに分かれて、上市町で安心して暮らし続けるためにそれぞれの立場でどのような連携ができるか、また必要かを考えました。

12月15日



▲ 寸劇を交えた事例紹介

350万人達成!

アルプスの湯の来館者350万人に

11月21日、つるぎふれあい館内「アルプスの湯」の来館者が350万人に達しました。350万人目の来館者となった射水市の高畑正子さんには、入浴券とからくり時計が贈呈され、「お風呂が広くて大好き。大好きなお風呂の一つで長年通っています。」と感謝の言葉を話されました。350万人の前後の来館者となった佐伯京子さん(射水市)、坂本節子さん(北島)にも入浴券と体脂肪計が贈られました。

11月21日



▲ 350万人達成を祝うくす玉

100歳おめでとうございます

平井きみ子さん

12月16日に平井きみ子さん(北島)が100歳を迎えられ、自宅に伊東町長が訪れお祝いしました。家族らが見守るなか、平井さんには県と町からお祝い状と記念品、花束が贈られました。平井さんは、煎茶道の流派の一つ「皇風煎茶禮式」の総師範で、梅香会の会長も務めておられます。煎茶道を始めて約60年になる平井さんは、90歳で一線を退かれましたが、配偶者の転勤の関係で全国各地でお弟子さんを育てられました。家でのおんびり過ごしながらい日記を書くことが日課という平井さんは、現在自叙伝を執筆中だそうです。

12月16日



▲ 笑顔で花束を受けとる平井さん

質の高い看護を目指して

脳神経リハビリテーション看護研究会

11月22日、第7回北陸地区脳神経リハビリテーション看護研究会が、町保健福祉総合センターで開かれ、北陸地区(福井県・石川県・富山県)の看護師ら約90人が参加しました。この研究会は、脳神経疾患看護におけるお互いの知識習得や情報交換、親睦を深めることを目的に平成22年に発足し、セミナー等を開催しており、今回は上市町で開催。セミナーでは、かみいち総合病院の診療部長・脳神経外科部長で回復

11月22日



▲ 野上医師の講義

期リハビリテーション病棟専任医の野上予人医師の講義や、同病院の新林正子さんら4人の脳卒中リハビリテーション看護認定看護師による発表などがありました。

募集



職員募集
総務課職員班 (内線212)
かみいち総合病院事務局
(☎472・1212)

職種・人員
理学療法士または作業療法士
1名程度

受験資格
昭和50年4月2日以降に生まれた方

□国家資格を有する方または平成27年3月までにその資格を取得見込みの方

□普通自動車運転免許保有者または採用までに取得見込みの方

採用年月日▼平成27年4月1日
受付期限▼平成27年1月30日
採用試験▼
2月21日(土)にかみいち総合病院で行います。

開催



子育て支援教室
(親子ヨガ&段ボール迷路)
(株)上市まちづくり公社
(☎473・2375)

楽しく親子ヨガを楽しむことで疲れやストレスを解消し気持ちのリラックス!親子で笑顔になれる時間をお手伝いします。また、親子ヨガ終了後に段ボール迷路で遊びます。親子で迷路に挑戦!
日時▼1月30日(金)
午前10時~11時
※いつもより30分早く開催します。

※段ボール迷路は、午前10時30分~11時
場所▼上市町まちなか交流プラザ (カミール) 2階
わんぱくひろば

対象▼0~3歳児を持つ親子等
参加費▼無料
講師▼ヨガインストラクター
大井紀子氏

持ち物▼ヨガマットまたはバスタオル、汗ふきタオル、お茶
服装▼動きやすい服装



白萩西部町営住宅 入居者募集

建設課管理建築班 (内線316)
募集戸数▼20戸
2DK・4戸、2LDK・16戸
※4月1日入居開始予定

入居資格
○親族と同居する方
○月額平均世帯所得15万8千円以下(裁量階層世帯は21万4千円以下)の方

○現に住宅に困窮していることが明らかの方 など
※詳細はお問い合わせください。
申込期限▼2月13日(金)
入居者の決定▼

申込者が募集戸数を超える場合は、公開抽選(2月27日(金)実施)を行い、決定します。

町営住宅入居者募集

建設課管理建築班 (内線316)
募集戸数▼稗田 2DK、稗田 3DK、陽南 2DK 各1戸
入居資格

○親族と同居する方
○月額平均世帯所得15万8千円以下(裁量階層世帯は21万4千円以下)の方

○現に住宅に困窮していることが明らかの方 など
※詳細はお問い合わせください。

第40回上市町民スキー大会 参加者募集

教育委員会事務局生涯スポーツ班 (内線348)

日時▼2月1日(日)
【開会式】午前9時~
【競技開始】午前10時~

場所▼上市町千石スキー場
競技種目▼大回転競技
小学生低学年(1・2年生)の部
小学生中学年(3・4年生)の部
小学生高学年(5・6年生)の部
一般(中学生以上)の部

※各部門男女別
参加申込▼
参加申込書(町のホームページからダウンロード可)に必要事項を記入の上、教育委員会事務局までご提出ください。
申込み締切日▼1月21日(水)

ハッピーバレンタインパーティー2015参加者募集

上市町社会福祉協議会 (☎473・9300)

開催日時▼2月1日(日)
午後2時~5時

会場▼富山第一ホテル1階 コメドール

対象▼25~40歳までの独身男女
※詳細は本紙と同時配布のチラシをご覧ください。

小規模特認校 入学・転入学募集

教育委員会事務局学校教育班 (内線342または各小学校)

小規模特認校制度は、町内の小規模校に、町内全域から特別に入学・転入学を認めるものです。

対象となる学校
□白萩西部小学校
☎472・1403

□陽南小学校
☎472・0055

募集人数▼各学年5名以内
入学・転入学の条件▼

①上市町在住の児童で、両小学校の教育活動に賛同する方。
②通学方法、登下校の安全について、保護者が責任を持てる方。
③1年以上の通年通学ができる方(原則、転入学の時期は4月1日)。

※転入学の相談は随時行います。
学校見学を希望される場合は各学校へご連絡ください。



中小企業・小規模事業者の経営者の方へ

「経営者保証に関するガイドライン」に関するセミナー・個別相談会のご案内

経営者保証なしで金融機関から融資を受けたり、事業が破綻しても一定の生活費等を残したりすることができるルール「経営者保証に関するガイドライン」(2014年2月適用開始)に関する無料のセミナー・個別相談会を開催します。

中小企業・小規模事業者、支援機関や士業の方々を対象に、1月30日(金)に富山市職業訓練センター(富山市向新庄町1丁目14-40)で説明会を開催し、経営者保証に依存しない融資や保証債務整理時の対応などについて分かりやすく説明しますので、積極的にご参加ください。

個別セミナー・個別相談会に関する詳細・お申込は中小企業基盤整備機構のホームページ (<http://keieishahosho.smrj.go.jp>) からお願いします。

【個別セミナー・個別相談会お問い合わせ先】
経営者保証ガイドラインセミナー事務局 ☎03-5913-6382
受付時間：平日10:00~17:00(土・日・祝日を除く)
E-MAIL: keieishahosho@wm.smrj.go.jp

お知らせ



下水道使用料の認定

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)

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しています。

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、証明書を添付の上、「世帯人員申告書」を提出してください。また、使用水に変更がある場合(井戸水から水道水へなど)にも「使用水変更届」を提出してください。

広告

広告欄

広告

広告欄

70歳未満の方の高額療養費の自己負担限度額が変わります。

平成27年1月から、70歳未満の方の高額療養費の自己負担限度額は、所得区分が細分化され、次のように変更になります。

※70歳以上の方の自己負担限度額は変わりません。

高額療養費制度とは

同じ月内に自己負担限度額を超える医療費を負担した場合、本人申請により、限度額を超えた分が高額療養費としてあとから支給される制度です。

入院・通院するときは、被保険者証や高齢受給者証とともに「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関等に提示することにより、窓口での支払いが限度額までとなりますので、希望される方は事前に申請してください。

なお、高額療養費の計算や限度額適用の対象となる医療費は、保険診療適用内の医療行為に限ります。申請方法等の詳細は、お問い合わせください。

自己負担限度額(月額)

区分	所得要件 旧ただし書所得	限度額 (3回目まで)	限度額 多数回該当 (4回目以降)
ア	901万円超	252,600円+ (医療費総額-842,000円)×1%	140,100円
イ	600万円超 901万円以下	167,400円+ (医療費総額-558,000円)×1%	93,000円
ウ	210万円超 600万円以下	80,100円+ (医療費総額-267,000円)×1%	44,400円
エ	210万円以下	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※旧ただし書所得=総所得金額等から基礎控除額を差し引いた額。
 ※入院時の食事代や差額ベッド代等、保険適用外の医療行為は対象外です。
 ※同一医療機関等における自己負担では上限額を超えない場合でも、同じ月の複数の医療機関等における自己負担を合算できる場合があります(詳細はお問い合わせください)。
 ※多数回該当とは、過去12カ月に、同じ世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目から適用される限度額です。

保育所(園)等入所申込み受付 問 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)等の入所申込みの受付を次のとおり行いますので、「保育所(園)入所希望申込書」を提出した保育所(園)等に提出してください。申込書は保育所(園)等から配布します。

また、平成27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。これも合わせて行い、保育所(園)を利用できるのは2号、3号認定(保育時間認定)の場合となりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。詳細については、申込書と同時に配布する資料や広報かみいち平成26年11月号をご覧ください。

なお、相ノ木保育所については、平成27年4月から保育所と幼稚園の機能を併せ持つ保育所型の「認定こども園」として開所することとしており、2号、3号認定(保育時間認定)だけではなく、1号認定(教育標準時間認定)の場合も利用することが可能となります。1号認定の定員は10名の予定です。

受付期間 1月5日(月)～16日(金)

受付場所 入所(園)を希望する施設

各施設の概要(平成27年1月1日現在)

施設名	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	
【保育所(園)】									
町立	音杉保育所(業務委託(福)毅行福祉会)	法音寺 10-1	472-2044	120	○				
	南加積保育所	広野 1540	473-0185	60					
	柿沢保育所	柿沢 828	472-0329	30					
	白萩西部保育所	湯上野 95-2	472-1402	30					
	弓庄保育所(業務委託(株)ニチイ学館)	横越 17-1	472-0088	55	○				
社会福祉法人	三日市保育園	三日市 3	472-0449	70	○	○	○	○	
	上市保育園	北島 613	472-0264	70	○	○	○	○	※1
	若杉児童福祉会 宮川保育所	中江上 96	472-2402	110	○	○			
	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	○	○			○※2
【認定こども園】									
町立	認定こども園相ノ木保育所(仮称) (業務委託(福)富山学院福祉会)	飯坂新 125-1	473-0433	80 ※3	○				

※1 体調不良児対応型(入園児童のみ対象) ※2 病後児対応型・体調不良児対応型(入園児童のみ対象) ※3 うち1号定員10名

町外の保育所(園)や認定こども園を希望される方は、福祉課児童班へご連絡ください。

高齢者の障害者控除

福祉課社会福祉班(内線7124)

障害者手帳の交付を受けていない65歳以上の要介護認定者で、身体障害者または知的障害者に準ずる方は、所得税等の障害者控除を受けることができます。控除を受けるには、申請により「障害者控除対象認定書」の交付を受ける必要があります。

認定基準

- ①障害者
 - 身体障害者に準ずる方(要介護度2以上で、かつ障害高齢者の日常生活自立度がB1以上の方)
 - 知的障害者に準ずる方(要介護度2以上で、かつ認知症高齢者の日常生活自立度がIIa以上の方)
- ②特別障害者
 - 身体障害者に準ずる方(要介護度4以上で、かつ障害高齢者の日常生活自立度がB2以上の方)
 - 知的障害者に準ずる方(要介護度3以上で、かつ認知症高齢者の日常生活自立度がIIIa以上の方)

※平成26年12月31日(基準日)での判定
 申請書(町のホームページからダウンロード可)に記入の上、82円切手を添えてご提出ください。
 受付開始日 1月5日(月)

指名競争入札

参加資格審査の申請

財務課管理班(内線164)

平成27・28年度に町発注にかかる競争入札に参加希望される方は、申請をお願いします。詳細については、町ホームページまたは財務課カウンターにて提出書類等をご確認ください。

受付期間

平成27年2月2日(月)～27日(金)

提出場所

財務課管理班(役場1階)

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)

給与支払報告書の提出

事業者(主)は、2月2日(月)までに給与支払報告書を、給与受給者の住所地(平成27年1月1日現在)にある市町村(税務担当課)へ必ず提出してください。

お問い合わせ

課税1班

平成26年分所得税等または住民税確定申告の準備

確定申告が必要な方は、収入や必要経費が分かるもの(領収書等)の記帳、還付に必要な書類などの収集・整理等の準備をしてください。

お問い合わせ

課税1班

魚津税務署 所得税および復興特別所得税等申告相談

お問い合わせ▶課税1班

- 1 上市町出張申告相談(魚津税務署および北陸税理士会魚津支部による申告相談)

場所▶上市町役場4階大ホール

日時▶2月4日(水) 10:00～12:00 13:00～15:30

- 2 魚津税務署申告会場

期間▶2月3日(火)～3月16日(月)(土日祝日を除く) 9:00～16:00

いずれの会場も、確定申告に必要な書類を必ず持参ください

※上市町が行う申告相談の日程は、広報かみいち2月号に掲載予定です。

償却資産の申告

平成27年1月1日現在で、上市町に償却資産を所有する個人や法人は、2月2日(月)までに財務課(11番窓口)へ申告してください。なお、前年と変更がない場合でも申告いただく必要があります。すのでご留意ください。

お問い合わせ

課税2班

公民館紹介 Vol.9

白萩東部公民館

施設紹介

【所在地】折戸 1145 番地の乙

職員紹介

自然豊かで四季折々の表情がみられる白萩東部地区は、春には満開の桜が、秋には紅葉が剣岳の雄姿とともに訪れる登山客や観光客を魅了しています。また公民館活動として「ふるさとの夕べ」を開催しており、夏のお盆の一時、地元出身者が集いふるさを思い守っていく気持ちを大切にしていこうと語り合っています。

なお白萩東部公民館は旧白萩東部小学校の一部を利用して活動していましたが、平成26年10月より、折戸公民館を借りて活動しています。



館長 山本 安孜 主事 堀内 宏

冬は特に注意！ノロウイルスによる食中毒

保健師の子育てアドバイス



ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

原因

ノロウイルスが手指や食品などを介して口の中に入ることにより感染します。

- ①患者のふん便や吐物には大量のウイルスが存在するため、処理した人の手を介して二次感染する。
- ②人同士の接触する機会が多いところで人から人へ直接感染する。
- ③感染した人が調理などをして汚染した食品を食べて感染する。
- ④ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝（カキなど）を食べることで感染する。



症状

- ・人の腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などが1～2日続いた後、治癒します。発熱は軽度です。
- ・健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化しやすいので注意が必要です。

治療

- ・今のところ、抗ウイルス剤はないため、輸液などの対症療法が行われます。
- ・小さい子どもやお年寄りは、おう吐や下痢により脱水症状を起こし、体力を消耗しやすいため、水分と栄養補給を十分に行いましょう。
- ※自力で水分や食事が摂取できない場合は、早めに病院を受診し、治療してもらいましょう。
- ※下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるので、使用については主治医と相談しましょう。

予防対策

①食事の前やトイレの後などの手洗いを徹底する。

・常に爪は短く切って、指輪や時計等はずしてから洗います。

・石けんを十分に泡立て、ブラシなどを使用して手指を洗い、流水で十分すすぎましょう。

・清潔なタオルまたはペーパータオルで拭きましょう。



②下痢やおう吐等の症状があるときは、食品を直接扱う作業をしない。

③胃腸炎患者のふん便や吐物を適切に処理し、感染を広げないようにする。

- 準備するもの**
- ・使い捨てのマスク、手袋、エプロン
 - ・ペーパータオル
 - ・ビニール袋
 - ・次亜塩素酸ナトリウム（台所用塩素系漂白剤など）※アルコール消毒は、あまり効果がありません。

消毒液の作り方 台所用塩素系漂白剤（5%）を原液とした場合

【通常の掃除用（0.02%の消毒液）】（例）調理器具やドアノブ、手すりなど

1ℓのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯（5ml）の漂白剤を加える

【汚染がひどい場所（0.1%の消毒液）】（例）ふん便や吐物がついた床、衣類など

500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯（10ml）の漂白剤を加える



消毒対象	消毒の方法
床	<ul style="list-style-type: none"> ・使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用する。 ・ふん便、吐物が飛び散らないようペーパータオル等で静かに拭き取る。 ・次亜塩素酸ナトリウム液で浸すように床を拭き取った後、水拭きする。 ・オムツや拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して廃棄する。
布団などのリネン類	<ul style="list-style-type: none"> ・洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いした後、85度・1分以上の熱水洗濯。熱水洗濯ができない場合は、次亜塩素酸ナトリウムの消毒が有効。 ・布団などすぐに洗濯できない場合は、よく乾燥させ、スチームアイロンや布団乾燥機を使うと効果的。
食器類	次亜塩素酸ナトリウム液に十分浸し、消毒した後、洗剤を使って洗う。
調理器具	85度以上の熱湯で1分以上加熱する。

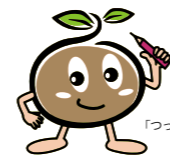
※次亜塩素酸ナトリウムには漂白作用があります。

※ノロウイルスは乾燥すると空中に漂い、これが口に入って感染することがあるため、処理後は、十分に換気を行いましょ。

④加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱して食べる。

- ・85度以上で1分以上加熱しましょう。

重要



2015年農林業センサス にご協力ください

平成27年2月1日現在で、全国一斉に“農林業の国勢調査”といわれる「2015年農林業センサス」が実施されます。

この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。

平成27年1月中旬から農林業を営んでいる皆さまのところに調査員が訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いしますので、ご協力をお願いします。

企画課企画班（内線 223）

富山県の最低賃金が改定されました！

富山労働局

平成26年度に改定された最低賃金は次の表のとおりです。地域別最低賃金と特定最低賃金の両方の適用を受ける場合は、高い方の最低賃金が適用されます。

最低賃金の種類	時間額	発効日
富山県 （地域別）最低賃金	728円	平成26年10月1日
改定された 特定最低賃金	一般機械自動車部品 製造業	820円 平成26年11月19日
	電気機械器具製造業	760円 平成26年12月11日
	百貨店、総合スーパー	790円 平成26年11月15日

相談

【年金相談】

日時▼27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▼14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

【総合相談窓口】
場所▼町民課相談窓口
連絡先▼社会福祉協議会
相談室
☎473・9300

【法律相談（予約制）】
日時▼13日(火)
午前9時～11時

【結婚相談】
日時▼13日・27日(火)
午後1時～4時

【心配ごと相談】
日時▼21日(水)
午後1時～3時

【生活・就労相談】
日時▼6日・20日(火)
午後1時30分～3時

納税・納入

町民税4期
国民健康保険税7期
後期高齢者医療保険料7期
納期限▼2月2日(月)

【町税夜間納税窓口】
日時▼2月2日(月)
午後5時～8時
場所▼財務課10番窓口

【ご寄附感謝】
ふるさと寄附金として52万円
匿名3名様

ふるさと寄附金として1万円
匿名3名様
酒井章次様

社会福祉のため54464円
湯上野バレーボールクラブ様

かみいち総合病院地域医療連
携室備品購入費として20万円
匿名

南加積小学校視聴覚教育充実
のためプロジェクト1台
匿名

創校140周年記念事業
実行委員会様

【善意銀行】
窓口 上市町社会福祉協議会
（平成26年11月11日～12月10日）

5万円 柴田昭様

15808円 正水美智江様

衣類53点 匿名

タオル65本 匿名

Culture

アルプスの湯 ☎ 473-9333

【年始の営業案内】 (入館は閉館時間の30分前まで)

- 1/ 2(金) 初湯営業 午後5時まで
3(土) 営業 午後7時まで
4(日)~ 通常営業 午後9時まで

1月2日(金)・3日(土)の来館者にもれなく粗品を進呈
1月12日(月)「通常営業」 13日(火)「休業」

【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。)

Sports

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 columns: 教室名, 曜日, 開始時間, 日. Lists various activities like water polo, badminton, table tennis, etc.

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

さんさんスキー教室 開催

日時▶ 1月18日(日) 9:30~14:30
場所▶ 上市町千石スキー場
対象者▶ 小学生
参加費▶



「広報かみいち」が電子書籍に対応しました!

富山県内の広報紙や観光情報、パンフレット、リーフレットなどを掲載したポータルサイト「toyama ebooks (トヤマイーブックス)」に、「広報かみいち」を掲載しています。このサイトでは、パソコンやスマートフォン、

トヤマイーブックス

検索

【1月の催し物】 (午後0時30分~ 観覧無料)

- 3日(土) 松前一座 公演
10日(土) 相撲甚句 公演
17日(土) 劇団「絆」歌謡舞踊ショー
24日(土) 藤山一座公演
31日(土) もみじの会 歌と舞



【ロビー展示】

中新川郡書き初め大会(上市大会)作品展示
1月9日(金)~16日(金) 午後4時15分まで
上市美術会(絵画・工芸部門)会員作品展示
1月20日(火)~2月3日(火)

うえるねす通信 ウエルネススポーツセンター ☎ 473-2070

テレビ、雑誌などで大注目!! 脳活性化プログラム
「シナプソロジー普及員」養成講座受講生募集!
~シナプソロジーを

職場、ご近所のみなさん、家族へ広めてみませんか~
シナプソロジーとは、脳に五感からのさまざまな刺激を与え、適度な混乱を生じさせることで、認知機能を向上させるプログラムです。...

「普及員」とは、シナプソロジーの規定種目を指導できる資格です。介護施設、教育現場などにおいて、プログラムを実施したい! という方、リーダーとなって一緒にシナプソロジーを広めましょう!

日時▶ 1月31日(出) 10:00~11:30 (9:30より受付)
会場▶ 富山健康科学専門学校(ウエルネススポーツセンター)
対象▶ シナプソロジーに興味のある方ならどなたでもご参加いただけます

受講料▶ 4,860円(税込み)
受講料は、当日受付にてお支払いください。
定員▶ 15名(定員になり次第締め切り)
講師▶ 手塚幸恵(シナプソロジー教育トレーナー)
申込み方法▶ お電話にてご予約承ります。その後、正式に申込書をご提出いただきます。まずは、下記へお電話ください。

締め切り▶ 1月20日(火)
お申込み・お問合せ先▶ ウエルネススポーツセンター
TEL.473-2070 FAX.472-2298
問い合わせ受付時間▶
月・火・木・金曜日 10:00~12:00 / 16:00~20:00
土曜日 9:30~18:00 日曜日 9:30~12:00

タブレットなどほとんどの情報端末から読むことができ、見開きの冊子により近い状態でご覧いただけます。
操作環境等の詳細は、ホームページ(http://www.toyama-ebooks.jp)をご確認ください。

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▶ 7日(水)・10日(土)・24日(土)・28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】

講師▶ あかり工房 KAZU 浦田和夫氏
日時▶ 17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▶ 15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▶ 18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 listing various classes like tea ceremony, calligraphy, dance, etc. with dates and times.

BOOKSBOOKSBOOKSBOOKSBOOKS

図書館カレンダー

Calendar grid showing dates and library status (open/closed).

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▶ 11日(日) 午前11時~ 場所▶ 絵本コーナー
読書会
『白洲次郎 日本を復興させた男』 須藤 孝光 / 著
日時▶ 23日(金) 午後1時30分~ 場所▶ 3階対面朗読室

一般書

名所・旧跡の解剖図鑑 スタジオワーク / 著
社寺・名城など建物や仏像がその場所にあることにはワケがあります。場合によってはどちらの方向を向いているかにも深い意味があるものです。...

児童書

ぼくはうちゅうじん 中川ひろたか / ぶん・はた こうしろう / え
ぼくたちは、数ある星の中、なぜだかこの地球という星に生まれた。きれいな月を見ながら「ああ、ぼくは宇宙人なんだ」って。ロケットはどこまで行っているんだろうなど、家族で夜空を見上げ楽しそうに夢を膨らませている様子を描いています。

一般書

久坂玄瑞の妻..... 田郷 虎雄 / 著
青色LED開発の軌跡..... 小山 稔 / 著
日本の神社完全名鑑..... かみゆ歴史編集部 / 編
児童書
あたらしい子がきて..... 岩瀬 成子 / 作
ばあちゃんのななごさかゆ..... 野村 たかあき / 作・絵
日本と世界のしくみがわかる! よのなマップ... 日能研 / 編

えほんしつ

ゆめぽっけ おはなしぴよぴよの会
5・12・19・26日(月)
午前10時30分~
☎ 472-2211

おりがみ教室
10日(土) 午前10時30分~

おはなし会
17・24・31日(土) 午前10時30分~



Culture&Sports



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 9月生	1月 8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 10月生	2月 5日(木)			
1歳6か月児健診	平成25年 6月生	1月 14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 7月生	2月 4日(木)			
3歳児健診	平成23年 9月生	1月 22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 10月生	2月 26日(木)			
離乳食教室	平成26年 8月生 9月生	2月 18日(木)	9:00～9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
すくすく教室	平成26年 5月生 6月生	2月 18日(木)	13:00～13:30	母子健康手帳	※要予約

ヘルスアップ教室

運動が苦手な方でも気軽に参加できる教室です。冬場の運動不足解消のために、楽しく運動しませんか。



月日	種目・講師・場所
1月 7日(水)	ステップ21 NPO法人ステップ21 監事 永森範子氏 つるぎふれあい館 コミュニティプラザ
1月 28日(水)	ヨガ オカヘルスアップクラブ ORIE氏 つるぎふれあい館 研修室
2月 3日(火)	らくらく体操 日本体調改善運動普及協会 コンディショニングインストラクター 大井紀子氏 つるぎふれあい館 コミュニティプラザ
2月 25日(水)	いきいきフレッシュ体操 富山県生涯スポーツ指導員 松原康子氏 つるぎふれあい館 コミュニティプラザ
3月上旬	ナニアロハ ※日程 調整中 HARUYO 認定インストラクター 長谷川 綏氏 つるぎふれあい館 コミュニティプラザ
3月 24日(火)	ウォーキング アピアスポーツクラブ 銅 幸一郎氏 丸山総合公園 ※雨天時：つるぎふれあい館 コミュニティプラザ

※ナニアロハの日程は決まり次第、広報かみいち・町ホームページでお知らせします。

【時間】 午後1時30分～3時(受付は午後1時～)

【定員】 各50名 ※ウォーキングは30名 【参加費】 無料

【申し込み】 各教室とも5日前までにお申し込みください。

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

介護保険サービスを利用するには？

介護保険のサービスを利用するときは、まず『申請』が必要です。

1. 申請
上市町の介護保険担当課(地域包括支援センター、居宅介護支援事業者に代行依頼可)に申請手続きをします。
【申請に必要なもの①認定申請書②介護保険証③主治医意見書】
2. 訪問調査を実施
親族等の立会のもと、認定調査員(中新川広域職員)が訪問調査します。
3. 介護認定審査会による審査判定
訪問調査の結果や主治医の意見書などをもとに、保健・医療・福祉の専門家で構成する介護認定審査会で審査判定します。
4. 認定結果を通知
原則、申請日から30日以内に認定結果通知と結果を記載した保険証を本人に送付します。認定された方は『要支援1、2』、『要介護1～5』の区分に分けられます。また要支援、要介護に該当しない場合は『非該当』となります。
5. 介護サービス計画を作成
居宅サービス、施設サービス等を受けるためのケアプランの作成をケアマネジャーに依頼します。
(依頼先)『要支援1、2』⇒上市町地域包括支援センター
『要介護1～5』⇒各居宅介護支援事業所等
6. 介護サービスまたは介護予防サービスを利用
各介護サービスの利用者負担は1割です。

1月の保険料(65歳以上の方)

特別徴収なし 普通徴収第7期(2月2日月納期限)

11月 健康教室レポート

『歯ハハの教室』～楽しく解説！こわ～い歯周病～生活習慣病です

あなたは普段、お口の健康にどのくらい気をつけていますか？
歯周病と全身の関係について、平成26年11月20日(木)、つるぎふれあい館にて、加藤歯科医院院長 加藤弘直先生をお招きして、教室を開催しました。



歯周病の原因は？

原因は、「細菌」です。歯や歯ぐきのお手入れが不十分だと歯肉が破壊され、歯を支えている骨が溶けます。



歯周病で命を落とすことがあるって聞いたけど本当？

「本当」です。歯周病菌が心臓に攻撃すると、血管の中に血栓を作り、動脈硬化を促進。やがては、心筋梗塞や狭心症を引き起こすことがあります。また、その菌を含み、誤って気管へ入ると、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。



歯周病は、妊婦さんにも影響するの？

妊婦さんの場合、赤ちゃんを包んでいる子宮が収縮して早く生まれたり、赤ちゃんの成長を妨げたりすることがあります。



どんな人が歯周病になりやすいの？

タバコを吸う、糖尿病がある方、思春期や妊娠・更年期にある方、ストレスを多く感じている方、生活習慣のリズムが乱れがちな方
歯並びが悪い、口の中のことに気がうすい、柔らかいものばかり食べる、歯ぎしりをする、口で呼吸するクセのある方なども注意が必要です。



早く見つけて、全身の病気にかからないようにするためにはどうしたらいいの？

- 危険度が小さいうちに発見することが大切です。次の項目があれば、かかりつけの歯医者さんに相談しましょう。
- 口臭がある(指を歯茎にあててこすって、においを確認)
 - 水を飲むと歯や歯茎がしみる
 - 歯肉が赤くはれている
 - 歯肉がむずがゆい感じがする



お手入れは、どんなふうによければいいの？

丁寧な歯みがきが大切なのは、言うまでもありません。歯の間の汚れを確実にとるためには、デンタルフロスや歯間ブラシを使う必要があります。また、かかりつけの歯医者さんを持ち、定期的を受診することも1つです。

1歳6か月児健診の子どもたち



いとうかえで 伊東花楓ちゃんと 克晃さん(父)



にったいぶき 新田一颯ちゃん と にしださつき 西田早槻ちゃん



ながもりのあ 長森乃愛ちゃん と むらかみ ひかる 村上光ちゃん



はまだこうき 浜田澁騎ちゃん と たて せいな 立 惺奈ちゃん

すこやかサロン health Column



かみいち総合病院 神経精神科医長 竹内 正志

認知症について

あけましておめでどうございます。本年もよろしくお願ひいたします。世界中で4秒に1人が新しく認知症になっていると考えられ、必要な医療コストは毎年約50兆円といわれています。「会話がでさなくなった」「歩きまわるなどの目的の分からないう行動が目立つ」「夜に眠らず、家の中を動きまわる」「ささいなことでも怒り出す」「落ち着きがない、または機嫌が悪いことが多い」「道に迷うことがある」「着替えがスムーズにできない」「呼びかけに反応しないことがある」「もの忘れがひ

どい」「誰かにものを盗まれた」などという」「気持ち沈む、あるいは周囲に関心を示さない」「ささいなことを心配したり恐れたりする」という症状は、いずれも認知症を疑わせる症状です。認知症の診断・治療にはご家族からの情報・協力がとても大切です。認知症が疑われた場合は、地域包括支援センターや当院にご相談いただくことで、必要な支援・治療をさせていただきます。お気軽にご相談ください。

from kamiichi general hospital

こどもの城 (1月予定) ☎ 473-0001

休館日 1日(木)～3日(土) 18日(日)

乳幼児教室
午前10時30分～
そう組 14・21日(水) うさぎ組 15日(木)
保健指導(うさぎ組) 22日(木)
合同乳幼児教室
(新春の集い・きときと君) 8日(木)
合同乳幼児教室(豆まき会) 29日(木)
ちびっこ広場(6カ月～1歳頃) 13・27日(火)

クラブ
合唱 10・24日(土) 午前9時～
将棋 10・24日(土) 午前10時～

教室
こどもクッキング ※要予約
10日(土) 午前10時30分～
体操教室(かけっこ) 24日(土) 午後2時～

イベント
新春お茶会 ※要予約
19日(月) 午後3時30分～

その他
プランづくり 4・25日(日) 午前10時～11時
布バッグ・ポーチづくり
11日(日) 午前10時～11時



●平成27年1月～2月セミナー情報● 参加者募集！ 受講料無料

1. 地域資源を利用した製品作りを学ぼう
「日本の森から生まれたアロマ～森の香りの可能性～」

開催日◆平成27年1月8日(木) 10:00～16:00
会場◆カミール 3階サークル室1 ※予定(上市町西中町11)
講師◆稲本 正氏(正プラス株式会社 代表取締役社長)
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



2. 映画監督に学ぶ 上市の魅力ステキに撮る方法

開催日◆平成27年2月5日(木)・6日(金)・7日(土) 各日10:00～15:30
会場◆カミール 3階サークル室1 ※予定(上市町西中町11)
講師◆林 弘樹氏(ものがたり法人 FireWorks 代表/映画監督)
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、3日間通してのご参加が可能な方
定員◆20名程度



林 弘樹氏

3. 身近な魅力を発信するデザインの力(仮)

開催日◆平成27年2月19日(木)・20日(金) 各日10:00～17:00
会場◆カミール 3階サークル室1 ※予定(上市町西中町11)
講師◆伊東 将太氏(tef design factory 代表)
対象◆求職中の方・転職を希望される方・創業を希望される方で、2日間通してのご参加が可能な方
定員◆20名程度



伊東 将太氏

※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!

11月12日(水)「仕事に役立つデザインの考え方。イメージを形にする方法」第2回『デザイン以前にあるヒント』が開催されました。

講師は富山県内外で活躍されるデザイナーの橋本利久氏。橋本氏は当日上市町に来られると同時に、「西中町通り『まちなみアート事業』」をチェック！生徒達の感性あふれるアートの中から気になる作品をご紹介くださり、橋本氏のこれまでの作品と共に創作裏話や「デザインを形に」するまでのプロセスについてご紹介頂きました。

後半は作品制作。手持ちの素材をどう生かして形にしていけるか、皆さん集中しながらも思い思いに作品を創作されていました。

仕事は必ず相手があるもので、相手に届くように一生懸命考え抜くことの大切さなど、デザインをする上で必要な心持ちや考え方も含め、幅広い内容でご教示頂きました。これから就職を目指す方にも、今の業務に活かしたい方にも、それぞれご自身の「これから」に響く内容になったのではないかと思います。



セミナーの様子。左上が橋本利久氏



受講者の作品をそれぞれ発表

Pick up!

広報かみいち9月号で紹介した、癒やしがテーマの「メグスリノキの九宝茶」シリーズ。大岩山のメグスリノキをベースとして、県内産のエゴマやショウガなどを中心に9つの原料をブレンドしています。「メグスリノキの九宝茶」「元気でるちゃ」「癒されるちゃ」「若々しいちゃ」「懐かしいちゃ」と名付けた5種類の商品化を目指しています。

今回は、完成したパッケージをご紹介します。薬都富山県と、昔から多くの売薬さんが活動されてきた上市町のPRを兼ねて、薬包紙にちなんだ形としました。

3月までに発売予定です。皆さん、楽しみにしててくださいね。



「メグスリノキの九宝茶」シリーズ

Pick up!

これまで、上市町で食や自然体験を中心としたツアーづくりを進めてきましたが、この度、上市町の「まちなか」を楽しむモニターツアーを11月22日に開催しました。ツアー名は「上市まちあるき 市姫あんばやしツアー」です。

上市町は昔、東西南北四方からの街道が交差し、人々が行き交い、品物が取引される「市のまち」として賑わっていました。このツアーでは、そんな「市のまち 上市」を感じるために路地を歩いてお店に立ち寄り、上市町を見守る商売の女神「市姫さま」の足跡をたどったり、富山のソウルフード「あんばやし」を味わったりと、上市町の「ならでは」に楽しく触れることができます。

現在、ツアーは販売を開始しております。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。



上市の街なかを歩く



昔なじみの「あんばやし」



鮮魚店で試食



白竜橋の上で剱岳をバックに記念撮影

＊食養生のススメ⑨ 一秋刀魚(さんま)＊

食事としての家庭薬膳を提案するこのコーナー。今回は、秋～冬が旬の「さんま」を紹介します。家庭薬膳の澤井保子先生によると、「青背の魚 EPA はコレステロールを減らし、血管を拡張して血栓を予防する働きがあるので、動脈硬化を防ぐ効果が期待されます。東洋医学では胃腸虚弱、食欲不振、血栓予防などに良いと言われています。ただし、少し焦げると香ばしい青魚ですが、黒く焦げた部分には発がん物質が含まれ、胃がんの原因となるので、焦がしすぎないように要注意ですよ!」とのこと。さんまはほかにも、口内炎や風邪の予防にも良いそうです。

また、今回のレシピに使う玉ねぎの皮には「ケルセチン」という抗酸化作用のある物質が含まれています。高脂血症、高血圧や動脈硬化、アレルギー体質の改善作用があるので、煮出してスープやお茶にすると良さそうですね。

体の不調の有無に関わらず、毎日の食事で体に良い食材を取り入れ、健康な毎日を過ごしたいものですね。

おすすめ家庭薬膳レシピ vol. 9



血液をサラサラにする
さんまのトマト煮(4人分)

材料…さんま4尾、塩・胡椒少々、
トマト水煮(缶詰)200g、小麦粉
大さじ2、サラダ油大さじ1、オ
リーブ油大さじ1、にんにくのみ
じん切り1/4かけ、玉ねぎのみ
じん切り50g、ローリエ1枚、塩
小さじ1/3、タイム適量

さんまは頭、はらわた、尾を除いて洗い、水気をふいて3等分に切り、塩・胡椒をふる。トマトの水煮は種を除く。さんまに小麦粉を薄くつけてサラダ油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。別の鍋にオリーブ油、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら玉ねぎを加えて中火で炒める。トマト、ローリエ、塩を加えて煮立て、弱火で5分。さんまを入れさらに10分煮たら器に盛り、ハーブ(タイム)を飾る。

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.kamiichimon.jp/

山加積公民館

施設紹介

【所在地】黒川 112 ☎ 473-0168

上市駅より車で約10分。黒川町内の入り口にあります。平成5年完成、外観は山小屋風の建物です。

また地区内には、全国名水百選の穴の谷霊水と、国史跡の上市黒川遺跡群があります。草餅作りや美化活動、納涼祭など公民館そして住民一丸となって、地区の活性化のため日々頑張っています。



児童会の子供たちが公民館の花壇を整備し、花苗を植えました

主な活動紹介

歩こう会



環境美化活動(児童会)



職員紹介



館長 松本悦雄 主事 井原日敏
主事補 伊藤好子 伊藤順子 松本喜美子

ふれあい野外研修



ふれあい陶芸教室



納涼祭



ラジオ体操



女性学級(クリスマスリース作り)



ふれあい草餅作り



町の人口と世帯数

平成26年12月1日現在

人口	21,732	(-51)	(-241)
男	10,379	(-18)	(-94)
女	11,353	(-33)	(-147)
世帯数	7,875	(-9)	(-18)

() は前月比 () は前年比



▲かぶら寿司

村上

あけましておめでとうです。本年も「広報かみいち」をよろしくお願ひします。

今月の表紙は、「お正月らしい写真」をと思い、16回続く音楽公民館の「かぶら寿司づくり」の写真に掲載させていただきました。たくさんの方が参加されていてとてもうれしかったです。

かぶら寿司は、塩漬けしておいたかぶら(カブ)の輪切りに寒ブリの身をはさまみ、ご飯と麴を混ぜた麴ごはんを漬け込み発酵させたなれずしの一つで、北陸地方の正月料理。

漬けてから2週間ほどで食べる事ができるそう。12月27日に参加者に渡されるそうです。広報がお手元に届く頃には皆さん、かぶら寿司をおいしく食べておられることでしょう。

編集後記

