



**今月の主な内容**

- 上市町総合スポーツクラブ・・・ 2 ～ 3P
- 区長決定・・・・・・・・・・・・・・ 5P
- お知らせページ・・・・・・ 6 ～ 9P
- まちの動き・話題・・・・・・ 10 ～ 11P
- 地域包括支援センター・・・ 12 ～ 13P
- わたしのまちのココが自慢  
(県内自治体合同企画)・・・ 14 ～ 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**

ミニ新幹線 W7 系につるぎくん乗車！  
(劔岳雪のフェスティバル) 11 ページに関連記事

**祝** 北陸新幹線開業！ぼくたちといっしょに富山県を盛り上げよう！



スポーツを楽しみたい  
健康に過ごしたい  
仲間をつくりたい

# 上市町総合スポーツクラブ

**まちのスポーツコミュニティになりたい**

総合型地域スポーツクラブは、幅広い世代の人がそれぞれのレベルに合わせて、さまざまなスポーツに親しむ機会を提供するスポーツクラブです。

当町でも、生涯スポーツの推進を図るとともに、元気で健康な「存在感あふれる上市町」の発展に資することを目的として、上市町総合スポーツクラブ

(愛称さんさん)を設立し、さまざまな活動をしています。現在個人会員数は382名で、平成27年度は500名を目標にがんばっています。

クラブでは、「スポーツを楽しむ」「健康に過ごしたい」「仲間をつくりたい」そんな皆さんのご要望に応えられる、まちのスポーツコミュニティになりたいと思っています。

皆さんは、「総合型地域スポーツクラブ」をご存じですか？  
総合型地域スポーツクラブでは、「いつでも」「誰でも」「どこでも」「スポーツを楽しむことができる」ことを目指し、さまざまな取組をしています。

今回は、町のクラブ「上市町総合スポーツクラブさんさん」について紹介します。



トランポリン教室



介護予防教室



カヌー教室



パワーヨーガ



ジュニアピクニック教室



愛称

## 気軽にスポーツを楽しめます

上市町総合スポーツクラブでは、幼児から高齢者まで、誰もが気軽に参加できる・さまざまな種目で、自分に合ったレベルを選べる・身近な施設を利用するので、継続的に活動できる・同じ教室の仲間ができる・介護予防運動を推進して、地域に貢献する・スポーツまつりや出前教室などで、ニュースポーツを体験できる

などさまざまな特色があります。また、皆さんの声を聞きながら新たな教室も企画中です。

## こんな活動をしています

上市町総合スポーツクラブでは、さまざまな種目が実施されているので、やりたい種目を選んで参加できます。

- ◆「子どもの体力向上メニュー」
- ◆ジュニアピクニック教室
- ◆エアロビクスのステップを楽しく踊ります。
- ◆ジュニアバレー教室
- ◆楽しくバレーボールに親しみます。

### ◆サッカー教室

サッカーはもちろん、運動の基本を習得します。

### ◆さんさんかけっこ教室

陸上をメインに体を動かし、各種スポーツに対応できる体の使い方を習得します。

### ◆キッズ運動教室

運動能力アップのお手伝いをします。



### ◆トランポリン教室

すべての運動につながるバランス感覚と体幹を鍛えます。大人の方の参加もOK!

### ◆健康・お楽しみメニュー

誰でも気軽に楽しめるエアロビクスです。

### ◆はつらつ卓球・気軽に卓球

汗と一緒にストレス発散。健康維持にもつながります。

### ◆パワーヨーガ

呼吸に合わせてポーズをとりと体の調和をはかります。

### ◆ストレッチヨーガ

肩こり、腰痛、膝痛でお悩みの方でもOK!



### ◆ピラティス

無理をしない簡単な動きで、ゆとり効果を発揮します。

### ◆オープン水泳教室

(ウォーキング&ストレッチ) 関節痛や肥満の予防・改善、皮膚感覚の維持向上に効果的です。



### ◆介護予防教室

地域の方々が集まって、やさしい運動で心も体も軽くしましょう。

- ◆そのほかにも、単発のイベント・教室として、
  - ◆体力診断テスト(6月)
  - ◆カヌー教室(7・8月)
  - ◆かみいちスポーツまつり(9月)
  - ◆レッツハイキング(10月)
  - ◆スキー教室(1月)
  - ◆出前スポーツ教室(随時)
  - ◆高齢者向け体力測定(随時)
- などを開催しています。

教室により異なりますが、100円～500円で参加できます。

教室の詳しい内容については、総合スポーツクラブまでお問い合わせください。

## クラブに入会しませんか

上市町総合スポーツクラブでは、会員(4月から1年間)を募集しています。

健康づくり、仲間づくりのため、クラブに入会して、スポーツを楽しみませんか？

年会費(4月から1年間)	
会員区分	会費(年間)
子ども(中学生以下)	2,000円 (スポーツ安全保険料込み)
一般(高校生以上 64歳以下)	3,000円
高齢者(65歳以上)	2,000円
団体会員	20,000円
賛助会員	5,000円/1口

お問い合わせ・お申込み先  
上市町総合スポーツクラブ事務局  
☎472・1971

### インタビュー

「こころ」と「からだ」の健康づくりをサポートします。



**碓井 真美さん**(クラブマネージャー)☎  
**平井 達雄さん**(アシスタントクラブマネージャー)☎

当クラブは、誰もが気軽に交流し合えるコミュニティの中心になれるように取り組んでいます。

スポーツは、自分の健康づくりのためだけではなく、上達すればうれしい笑顔が増えます。そして仲間と励まし合ったり、会話をしたりすることで友達の輪も広がります。

私たちは、皆さんから「皆さんの教室は楽しいよ!」と言っていたかのようなクラブを目指しています。



# お知らせ information ページ

## 募集

### 町民農園利用者募集

産業課農政地籍班(内線325)

町民農園は、自分で好きな作物を育て収穫する農園です。おいしい農作物を育てる楽しさを味わってみませんか?

#### 場所

広野地内(つるぎの味蔵正面付近)

#### 募集期間

3月2日(月)～20日(金)

区画数▼若干数(1区画20㎡)

年間利用料▼3,000円/1区画

#### 申込み方法

申請書(窓口または町ホームページから入手)を提出ください。若干数の募集のため、応募多数の場合は抽選のうえ結果を通知します。



## 期日前投票立会人募集

選挙管理委員会事務局  
(内線214)

上市町選挙管理委員会では、4月12日執行予定の富山県議会議員選挙における期日前投票の立会人を募集します。

### 業務内容

投票が公正に行われるよう立ち会っていただきます。難しいことはありませんので、有権者の代表としてぜひご協力ください。

### 応募資格

上市町の選挙人名簿に登録され、選挙権を有すること。

### 立会時間

午前8時30分～午後8時(午前8時15分参集)

立会期日▼4月4日(土)～11日(土)の希望する1日

### 立会場所

上市町働く婦人の家1階談話室

### 募集人数

期日前投票日1日につき2名

※希望日が重複した場合は調整報酬▼日額9,500円(昼食は各自で準備)

応募方法▼申込書・誓約書を町選挙管理委員会に提出。

※書類は窓口または町ホームページから入手できます。

応募締切▼3月13日(金) 必着



## 上市町墓地公園(永代霊園) 使用者募集

町民課生活環境班(内線141)

所在地▼砂林開字永代野56番地の3 役場から車で10分(スーパ―農道沿い、広野交差点付近に案内看板あり)

### 募集区画・使用料

区画	募集数	使用料
AA型(5㎡)	58区画	280,000円～
A型(6㎡)	2区画	320,000円～
B型(8㎡)	16区画	420,000円～
C型(10㎡)	11区画	520,000円～
D型(12㎡)	1区画	620,000円～
合葬墓	98柱	80,000円～

※町民以外の方も使用可  
※年間の管理費が別途必要(合葬墓を除く)

### 合葬墓とは?

個人で墓地を建立しない方のための焼骨を合同で収蔵する大型の墓地



詳細は右記までお問い合わせください。

## 医学生修学資金貸与生募集

福祉課保健班(☎473・9355)

町では、将来かみいち総合病院へ勤務しようとする医学生または大学院生を対象に修学資金の貸与を行っています。貸与を受けた1・5倍に相当する期間、勤務した場合は、返還を免除します。

申込み締切日▼4月24日(金)

※要件などの詳細は、右記までお問い合わせください。

### 奨学生募集

教育委員会事務局学校教育班  
(内線346)

町では、次の奨学資金事業を行っています。

#### 奨学金給付制度

対象▼高等学校以上の学校に通っており、学資の支弁が困難な方など  
申込み締切日▼4月24日(金)

※給付要件などの詳細は、右記までお問い合わせください。

### 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▼看護助手・若干名  
資格条件等▼資格不問

□普通自動車運転免許保有者

## 放課後児童クラブ申込受付

こどもの城(☎473・0001)  
福祉課児童班(内線7231)

放課後児童クラブでは、仕事などにより放課後(または長期休業時)に保護者が家庭にいない小学生を対象に、放課後を健康やかに過ごせるようお手伝いしています。

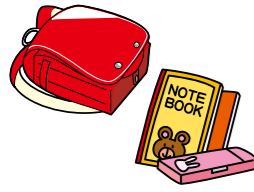
対象学年▼新1年生～新3年生

申込期限▼3月9日(月)

### 施設名・連絡先

施設名	電話番号
上市中央放課後児童クラブ	090-5685-7602
宮川放課後児童クラブ	472-0620
相ノ木こどもふれあい館	472-5646
南加積放課後児童クラブ	472-0390

※クラブによって開所時間や日数、活動内容が異なりますので、希望される場合は各クラブまでお問い合わせください。



## 開催

### 地域包括支援センターの行事案内

上市町地域包括支援センター  
(☎473・2811)

#### 介護予防教室

日時▼3月6日(金)・20日(金)  
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 イベント広場

講師▼(株)アピアスポーツクラブ 健康運動指導士

持ち物▼運動しやすい服装、水分、タオル等

※3月は新しいトレーニングマシン導入。マシンによる筋力・元氣力アップを体験してみませんか?

#### もの忘れ相談会(要予約)

もの忘れで心配の方お気軽にご相談ください。

日時▼3月12日(木)  
午後2時～4時

場所▼保健福祉総合センター1階 福祉センター

相談担当▼かみいち総合病院 神経精神科部長 岡部彰人氏

#### 音楽療法

音楽療法の視点から介護予防教室を開催!音楽活動は脳の健康を高めるといわれています。ぜひご参加ください。

## 日時

3月13日(金)  
午後1時30分～2時30分  
受付 午後1時10分～

場所▼上市町まちなか交流プラザ(カミール)2階 イベント広場

内容▼①健康相談・血圧測定  
②「介護予防で健康長寿」

※募集に合わせて心も体もフレッシュ!講師 日本音楽療法学会 認定音楽療法士 丹保博美氏

### おれんじカフェ

認知症の方本人やご家族、地域の方、介護保険事業所の方など、どなたでも気軽に自由に集まれる場所話せる場所です。楽しいひと時を一緒に過ごしませんか?

日時▼3月20日(金)  
午前10時～12時

場所▼上市町まちなか交流プラザ(カミール)2階 amie(あみ)

参加費▼100円  
(飲み物とお菓子出ます)

※申し込み不要です。直接会場へお越しください。

## 県内病院就職ガイダンス

富山県看護協会 富山県ナースセンター(☎433・5251)

県内の公的・民間病院が、プレゼンテーションによる施設紹介や、人事担当者との個人面談・相談を行います(参加無料、事前申込み不要)。

## 子育て支援教室

(株)上市まちづくり公社  
(☎473・2375)

県内を中心に教室やイベントで活動するバルーンアーティストが皆さんのリクエストに応じて自由自在に作品を作ります。風船のプールも出現!

日時▼3月16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

対象▼0～3歳児を持つ親子等

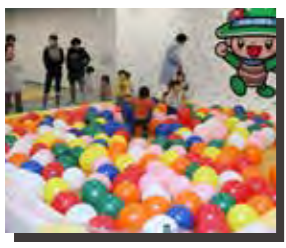
講師▼Kyoudai Balloon

持ち物▼

タオル

お茶

参加費▼無料



広告

# 広告欄

広告

# 広告欄

# お知らせ



## 水道名義変更のお願い

建設課上下水道班(☎472・4646)  
公民館や神社等で水道を使用されて、代表者の交代等により水道名義の変更が必要な地区は、水道使用者変更届の提出をお願いします。

なお、一般家庭において名義変更が必要な場合(名義人の死亡等)も同様とします。  
詳しくは担当までお問い合わせください。



## 野ねずみの一斉駆除が行われます

アルプス農業協同組合営農経済部 指導課(☎472・5480)

薬剤散布日▶3月21日(土)〜29日(日)

散布対象▶上市町の農地

散布方法▶

農家の人が農地のあぜや農道などの「ねずみの穴」へ薬剤(毒性)を投入します。

使用薬剤▶

ラテミンリン化亜鉛1%(成分・リン化亜鉛1% 形状:粒)

注意事項▶

①関係者以外は、できるだけ

農地へ入らないでください。(ペットなども、農地に侵入しないように注意してください。)

②ねずみの死骸を見つけても、素手で触れないでください。  
③誤って薬剤を食べてしまった場合は、直ちに吐き出し医師の診断を受けてください。

## トランヴェロのクーポン換金に関するお知らせ

富山地鉄サービス(株)旅行部 (☎442・8181)

電車と自転車を融合させた新しいまち巡りの旅「Tranveio(トランヴェロ)」のクーポンの換金は、3月末日までとなっています。

ご協力いただいたお店・企業・施設の中で、使用されたクーポン券が未換金のまま、もしまだお手元にごございましたら、富山地鉄サービス(株)旅行部(担当:竹原)まで至急ご連絡ください。



## 固定資産台帳縦覧のお知らせ

財務課課税2班(内線133・134)

期間▶4月1日(水)〜30日(木) ただし土日・祝日を除く

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度に関するお知らせ

町民課医療保険班 (内線142・143)

### 高額介護合算療養費の支給申請手続き

国民健康保険および後期高齢者医療制度では、医療と介護の両方に自己負担があり、その自己負担額の合計が基準額を上回る世帯に高額介護合算療養費を支給しています。  
2月中旬に支給対象見込の方へ申請手続きのお知らせを送付しました。

しかし、次の方については、自己負担額の把握ができないため、支給対象となる方であっても申請手続きのお知らせを送付することができません。ご確認のうえ手続きを行ってください。  
(支給対象の確認が必要な方)  
平成25年8月から平成26年7月末までの間に、  
①他市町村から転入された方  
②他の医療保険制度から移行された方

なお、手続きの際は、対象期間中に加入されていた医療および介護保険者が交付する自己負担額証明書を提出していただくこととなりますので、ご了承願います。

## 年金日より

町民課住基戸籍班(内線145)

### 国民年金に必ず加入しましょう!

国民年金加入者は職業などにより3つのグループに分かれており、それぞれ加入手続きが異なります。

自営業者・学生等は第1号被保険者に、会社員や公務員等は厚生年金保険や共済年金に加入すると同時に国民年金「第2号被保険者」に、第2号被保険者に扶養されている配偶者は「第3号被保険者」になります。

第1号被保険者は役場窓口で、第2号・第3号被保険者は第2号被保険者の職場を経由して手続きを行います。

第2号被保険者の方が退職されると「国民年金被保険者資格取得届」(第2号被保険者から第1号被保険者へ変更)の手続きや扶養されている配偶者の「種別変更届」(第3号被保険者から第1号被保険者へ変更)の手続きが必要となります。なお、届出には年金手帳や認め印、退職日が確認できる証明書等が必要です。

## みやげ処「味蔵」改装工事に伴う一時休業のお知らせ

みやげ処「味蔵」 (☎473・3212)

リニューアルに伴う改装工事のため、一時休業させていただきます。装いを新たにオープンする味蔵にて皆さまをお迎えできる日を楽しみにしております。

一時休業期間▶

3月9日(月)〜4月3日(金)

リニューアルオープン▶

4月4日(土) 午前10時〜

## MRI機器を最新機種に入れ替えました

かみいち総合病院 (☎472・1212)

機器の老朽化に伴い、MRI(磁気共鳴画像装置)を入れ替え、平成27年1月から稼働しました。新しいMRIは前機種より磁



### MRI検査とは?

X線検査やCTのようにX線を使わず、磁場や電波を使い、断面像や立体図として描写することができ、特に脳や骨、腹部の診断に効果を発揮します。

束密度が高く(磁場が強い)なったことから、検査に要する時間が約半分に短縮されるほか、より鮮明な撮影画像を得ることが可能です。

## 3月定例会日程

議会事務局(内線272)

3日(火)	本会議・全員協議会
4日(水)	全員協議会
5日(木)	議案調査日
6日(金)	議案調査日
7日(土)	休会
8日(日)	休会
9日(月)	本会議(一般質問等)
10日(火)	本会議(一一般質問等)
11日(水)	議案調査日
12日(木)	全員協議会
13日(金)	総務教育常任委員会
14日(土)	休会
15日(日)	休会
16日(月)	総務教育常任委員会
17日(火)	産業厚生常任委員会
18日(水)	産業厚生常任委員会
19日(木)	全員協議会
20日(金)	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ch.デジタル121ch)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。

## 国民健康保険への加入・脱退手続きと保険証の使用

就職や退職などで国民健康保険(国保)に加入・脱退されるときは、異動があった日から14日以内に届け出が必要です。

職場の健康保険等に加入しても、ご自身で国保脱退の手続きをされない限り、自動的に資格喪失にはなりません。国保の保険証と職場の健康保険証および印鑑をお持ちのうえ、届け出をしてください。

なお、加入されている保険(保険証)が変わった場合は、新しい保険証の資格取得日(または扶養認定日)から新しい保険証を使うこととなります。その日以降に誤って古い保険証を使用した場合は、後日医療費(保険者負担分・7.9割)の精算手続きが必要となる場合があります。誤った保険証を使用したことが分かった場合は、速やかに医療機関や調剤薬局等にその旨を伝えてください。また、受診の際には、毎回、健康保険証を提示するよう心がけましょう。

## 所得税および復興特別所得税、住民税の申告は3月16日(月)までに

確定申告期限は、3月16日(月)です。期限内に申告を済ませましょう。  
※所得税等の納税期限は、3月16日(月)ですが、口座振替にされる場合の振替日は、4月20日(月)となります(安全で確実な口座振替をおすすめしています)。

## 相談

### 【年金相談】

日時▶24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▶11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▶10日(火) 午前9時〜11時

### 【結婚相談】

日時▶10日・24日(火) 午後1時〜4時

### 【心配ごと相談】

日時▶3日・17日(火) 午後1時〜3時  
生活・就労相談

## 原動機付自転車や軽自動車等の名義変更および廃車の手続きは忘れなく

原動機付自転車(総排気量125cc以下) 小型特殊自動車(農耕用、特殊作業用) →財務課課税1班(内線137)
軽二輪車(総排気量125cc超250cc以下) 二輪の小型車(総排気量250cc超) →富山運輸支局(☎050-5540-2044)
軽自動車 →軽自動車検査協会(☎050-3816-1852)

軽自動車税の賦課期日は毎年4月1日です。次のような場合であっても賦課期日までに手続きを済まされないと毎年課税されます。  
・故障等により使用していない など  
・譲渡等により所有していない など  
詳しい手続きについては該当車種の担当機関へお問い合わせください。

## 納税・納入

### 【町税夜間納税窓口】

日時▶3月31日(火) 午後5時〜8時  
場所▶財務課10番窓口

### 【ご寄附感謝】

▼福祉基金積立金指定寄附金として 10万5489円 (剣岳雪のフェスティバル チャリティ募金)  
九十九里町姉妹都市 友好促進協議会様  
ふるさと寄附金として 10万円 匿名  
2万円 古川祐和様  
302万8597円 故米田昌喜様  
平成20年1月30日に97歳で逝去された米田昌喜様(横越)の相続財産管理人である黒田勇弁護士により6022万219円を国庫に納付302万8597円を上市町に寄附されました。

## 善意銀行

窓口▶上市町社会福祉協議会(平成27年1月11日〜2月10日)  
20000円 匿名  
お餅4箱 立山寺様  
▼アクリルたわし100枚、古切手164グラム 大上戸美智子様

2月11日

### 初代王者「白ネギどんどん」

第28回剣岳雪のフェスティバル



▲ グランプリに輝いた商工会女性部の皆さん

2月11日、冬の恒例イベント「第28回剣岳雪のフェスティバル」が役場前駐車場で開催され、大勢の人でにぎわいました。

用意した約1500食を完売したくま鍋のほか、ぼっかぼっか食の広場では53店が出店しました。また友好姉妹都市の九十九里町のはまぐり焼きや、いわしのつみれ汁の振る舞いもありました。

今年初めて町特産品などを使った料理の人気投票「KAMI-1グランプリ」を開催。参加17品の中から、グランプリには、商工会女性部の上市産白ネギを使ったどんどん焼き「白ネギどんどん」、準グランプリには、日本海味噌醤油味の「豚汁」が選ばれました。

特設ステージでは、さんさんジュニアビック教室の子どもたちによる「つるぎくん体操」のステージや、かみいち元気もん発表と題した体育の教室「スタジオじゆう」に通う子どもたちやスポーツ少年団「少林寺拳法剣」、上市高校生ダンス部の発表などがありました。



▲ つるぎくん体操



▲ スタジオじゆう



▲ 少林寺拳法剣



▲ 上市高校ダンス部

2月13日

### 健康長寿を目指そう！

介護予防教室&段ボール迷路

2月13日、介護予防教室が上市町まちなか交流プラザで開かれ、22人が参加しました。



▲ 段ボール迷路で遊ぶ園児

この教室は、高齢者が要介護状態になることなく元気で生き生きとした生活をおくることができるよう町地域包括支援センターが開催しているもので、今回はマシンを使ってトレーニングを体験しました。

教室の合間には、上市保育園の年中・年少児26人と上市まちづくり公社が設置した高さ1m、幅70cmの段ボールを約100個並べて作った迷路で遊んだりして交流しました。

介護予防教室の詳細については、本紙7ページをご覧ください。



▲ トレーニングマシンを体験する参加者

ニュース

### 高齢者向け住宅完成

アルプスガーデンつるぎ



▲ 談話コーナー

町に初めてとなるサービス付き高齢者向け住宅「アルプスガーデンつるぎ」(医療法人社団・藤聖会)が森尻に完成し、1月23日竣工披露式が行われました。

住宅は鉄骨造り平屋建てで延床面積972.55㎡。個室が18室、2人部屋が1室で、高齢者向けトレーニングマシンのあるフィットネスルームや地域のボランティアと利用者が交流できる多目的ホール、談話コーナーなどを備えています。



▲ アルプスガーデンつるぎ外観

1月23日

### 地域ぐるみで

萩っ子からの交通安全メッセージ

1月23日、白萩西部小学校の児童32人が、手書きの交通安全メッセージを書いた手作りの反射材150個を地元のお年寄りに贈りました。これは、1月11日に校区内で起きた交通死亡事故を受けて実施されたもので、代表の児童が「悲しい思いをする方を出さないでください」などと交通安全を呼びかけた後、全校児童がカモシカをあしらった同校の公認キャラクター「カモッシー」の絵と直筆のメッセージが入った反射材ストラップを手渡しました。



▲ 反射材ストラップ



▲ 反射材などを高齢者に手渡す児童の代表

1月25日

### 里山の冬を満喫

種で三世代ふれあい冬の集い



▲ 巨大かまくらで遊ぶ子どもたち

1月25日、白萩南部公民館前で毎年恒例の種・三世代ふれあい冬の集いが行われ、町内外で暮らす地区出身者や、ボーイスカウト県連盟上市第1団の子どもたちが、住民らが数日前から作業にあたった高さ6メートルを超えるかまくらやソリ滑り、雪遊びなどをして交流しました。

今年はハゲ山登山も行われ、かんじきを履いた参加者らが自然観察をしながら冬山トレッキングを楽しみました。公民館内では地元女性らが昨晩から夜通して準備した山菜料理や鍋料理などでにぎやかに会食が行われました。

1月26日

### 全国のグルメを食べよう

全国学校給食週間にちなんだ特別献立

1月26日から30日までの全国学校給食週間に合わせて、「全国グルメツアー」と題して町内の小中学校の児童生徒が、給食で各地の郷土料理やご当地グルメを味わいました。

1月26日には、春雨スープに白菜やエビなどを煮込んだ熊本県の名物料理「太平燕(タイピーエン)」などが出されました。

週間中には、愛知県のみそカツ、神奈川県海軍カレー、秋田県のきりたんぼ鍋など全国各地の味覚を味わいました。



▲ 太平燕を食べる上市中央小学校6年1組の児童

1月30日

### つながれ日本

新幹線歓迎映像の撮影



▲ 新幹線に向かって手を振る参加者

3月14日の北陸新幹線開業に向け、新幹線を歓迎する県民の姿を紹介しようと県が制作する映像の撮影が、1月30日、久金地内で行われました。

つるぎくんの手旗を持って参加した町内保育園児約280人のほか、放水を行った町消防団や、「祝3.14 つながれ日本」の大きなパネルを作成した近くの会社の従業員の皆さんなど総勢約500人が、午後0時20分頃試験走行中の新幹線車両が通過すると手を振りました。

この様子は各市町村で2月下旬まで撮影され、3月上旬(予定)に動画サイトで公開される予定です。

高齢者の皆さんの生活をサポートします！

# 上市町地域包括支援センター



みなさんが安心して  
住み続けられるように

地域ぐるみで  
支援します

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい生活を続けられるように、介護・福祉・保健・医療など、さまざまな面で支援をおこなうための総合相談機関です。  
市町村が主体となり、いつでも支援できるように、みなさんの身近な生活圏域ごとに設置されています。  
上市町には1カ所福祉課内（場所：このぎふれあい館1階）にあります。

高齢者にとって住みやすい地域にするため、主治医や地域の関係機関と連絡をとりあいネットワークを構築します。  
◎はくろSONNETワーク  
徘徊して行方がわからなくなった認知症高齢者を登録事業所の協力を得て早期発見できるように努めています。  
◎地域活動への参加  
いきいきサロンなどに参加し、介護予防や認知症に関する普及啓発を行います。

## 上市町地域包括支援センター職員



センター長 1名  
主任ケアマネジャー 1名  
ケアマネジャー 4名  
保健師 3名  
社会福祉士 1名



高齢者の皆さんやその家族、近隣に暮らす人の介護に関する悩みなどお気軽に相談ください。費用は、無料です。

## 上市町地域包括支援センター

〒930-0361 上市町湯上野 8  
TEL:076-473-2811

### ■相談時間

月～金曜日  
午前8時30分～午後5時15分  
※個人のプライバシーは固く守られます。安心してご相談ください。

専門職の職員が連携して

皆さんを支援します

## 4つの柱で皆さんをサポート

### 総合相談・支援

## さまざまな相談に対応します

介護・福祉・保健・医療に関する総合相談窓口です。みなさんが抱える生活全般の悩み・相談に対して、主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士などの専門職が対応し、適切なサービスの紹介や、解決のための支援をします。



### たとえば…

- ・近所の〇〇さん最近見かけないから心配だわ
- ・最近もの忘れがひどくなってきた
- ・どこに相談していいかわからない
- ・介護サービスに不満がある



### 包括的・継続的ケアマネジメント

## 適切なサービスを提供できるように支援します

適切なサービスの提供と住みやすい地域づくりを支援します。

### ケアマネジャーへの支援

みなさんの心身の状態にあわせた適切なサービスが提供されるよう、地域のケアマネジャーへ支援や助言を行います。

### 住みやすい地域づくり

みなさんにとって暮らしやすい地域にするために、介護・福祉・保健・医療などのさまざまな関係機関と連携を行い、地域ぐるみで支えます。



▲サービス事業所や介護支援専門員、医療関係者、行政、地域の方が参加した地域ケア会議

### 権利擁護

## 高齢者の権利を守ります

毎日を安心して生活できるように、情報提供や相談をお受けします。

### 虐待の防止

虐待を受けている本人、その家族や介護者からの相談窓口として早期発見・被害防止を図ります。

### 悪質商法の被害防止

消費者被害を未然に防ぐための取組や情報提供を、関係機関と連携して行います。

### 成年後見制度で支援

財産の管理や日常生活上の契約などに対して不安を抱えている方へ、成年後見制度の活用を支援します。

### 成年後見制度って？



認知症などにより判断能力が不十分な方について、財産管理などに関する契約の締結を行う代理人の選任などの支援を行う制度です。

### 介護予防ケアマネジメント

## 自立した生活を支援します

みなさんの心身の状態にあわせた介護予防の支援をします。要支援と認定された方には、介護予防ケアプランを作成し、介護予防サービスなどを受けられるよう事業所等の調整を行います。各支援状態や支援の必要となるおそれのある方には、介護予防プログラムを実施し日常生活に必要な能力を維持・改善します。

元気な方には、健康相談や自主的な介護予防への取組の支援、元気な方向けの介護予防教室を実施しています。

### 【介護予防教室】

会場	開催日時	
宮川公民館	毎月第1・3火曜	13:30～14:30
南加積会館	毎月第1・3水曜	13:30～14:30
カミール2階	毎月第1・3金曜	9:30～11:30



▲いきいき元気クラブ（お元気チェックリストで対象となった方向け介護予防教室）  
つるぎふれあい館2階 コミュニティプラザ

県内のみなさんに聞きました！

# わたしのまちのココが自慢！

北陸新幹線開業後は県民の皆さん全員が観光大使。県内各地の良いところを知り、富山の魅力を思う存分アピールしていきましょう。



まんがロード、カラクリ時計がオススメです  
(松木 華代さん・氷見市)



比美乃江公園、海越しの立山連峰がオススメです  
(川合 勝則さん・氷見市)



富山が誇るアート「細工かまぼこ」を知ってほしい  
(眞野 純一さん・富山市)



白エビやホタルイカなどの海の幸を食べてもらいたい  
(浅田 優希さん・富山市)



細工かまぼこの絵付け体験が楽しめます！  
(牧本 光輔さん・滑川市)



朝の立山連峰、夕方の富山湾の景色がとても綺麗です  
(稲垣 サツ子さん・滑川市)



山々でろ過された水。穴の谷霊水はもちろん水道水でもおいしい  
(井原 真吾さん・上市町)



森林セラピー基地など身近に自然を体験できますよ！  
(平野 妙子さん・上市町)



おいしいホワイトラーメン、食べに来てください  
(飛渡 勝矢さん・小矢部市)



木曾義仲と巴御前の大河ドラマ化が楽しみです  
(中川 奈緒さん・小矢部市)



白えびやカニ！きつときと海の幸を食べに来て  
(米本 時美さん・射水市)



太閤山ランドが大好きです。プール広場が最高！  
(岩上 司くん・射水市)



ぜひ、魚津の蟹気楼を見てください  
(島崎 日菜女さん・魚津市)



8月のたてもんまつりは迫力があってかっこいい！  
(山口 楽斗くん・魚津市)



ブラウンラーメン。エビみそスープがすごくおいしい  
(上田 健生くん・入善町)



夏は入善ジャンボスイカ！大きなスイカにびっくりして  
(金谷 彩末ちゃん・入善町)



一面のチューリップ畑。球根も切り花も最高です  
(清水 和美さん・砺波市)



砺波の郷土料理「よごし」を味わってほしい  
(斎藤 孝志さん・砺波市)



おとぎの森公園は遊具がたくさんあって楽しい！  
(要明 快成くん・高岡市)



金屋町の情緒あふれる町並みは、心が温まります  
(荒井 信子さん・高岡市)



カモシカもやってくる図書館へぜひどうぞ  
(野村 智浩さん・舟橋村)



トミヨも住む日本一小さな舟橋村です  
(堀内 蒼海さん・舟橋村)



くろべ牧場まきばの風で、ぜひ動物たちとふれあって  
(舟田 優衣さん・黒部市)



黒部峡谷で大自然の雄大さを感じてほしい  
(村上 勝悦さん・黒部市)

**県内自治体の合同企画**  
県民の皆さんに富山の良いところを知ってもらおうと、県内自治体の広報担当者が合同でこのページを作成しました。



地域の人たちの優しさと景色の美しさが自慢です！  
(江尻 露さん・南砺市)



福野夜高祭の宵祭と本祭、動と静の風情を楽しめます  
(竹澤 良彦さん・南砺市)



五百石駅の展望テラス。立山連峰を一望できます  
(田中 珠光さん・立山町)



地鉄立山線は立山連峰を車窓から楽しめます！  
(久世 邦雄さん・立山町)



5000年前から朝日のヒスイは町の特産品です！  
(南部 さおりさん・朝日町)



海から白馬岳の頂上まで続く自然の美しさが自慢です  
(中山 昇さん・朝日町)



# 子育てって楽しいね

## 母子保健推進員活動紹介



上市町母子保健推進員協議会は、昭和52年に設立されました。育児を頑張っているお母さんたちの心を癒やし、母と子のコミュニケーション作りの架け橋になるような活動を目指して取り組んでいます。

私たち母子保健推進員は、乳幼児健診や各種教室のお手伝い、絵本の読み聞かせや手作りおもちゃの制作と配布などをしています。

四か月児健診やすくすく教室での読み聞かせは、お母さんたちからとても喜ばれています。読み聞かせは、一対一で向き合い、

「〇〇ちゃんにちは、ママも元気ですか。」で始めます。「ニッコ」と笑ってくれたり、目を点にして仕掛け絵本に見入ってくれたりする子どもたちの姿は、読み手として至福のひとつとなります。

や「折り紙ごま」、「音の出るタオル人形」「動物うちわ」など、16名の母子保健推進員が心を込めて作っています。どの手作りおもちゃも好評で、紹介するとママの顔がほころびます。作製時は、会員同士の交流や意見交換の場ともなり時間の経つのを忘れず。

現在、母子保健推進員として活動してくださる方を募集しています。任期は、平成27年4月から2年間です。町より、委嘱状を交付いたします。活動に興味をお持ちの方は、お気軽に保健センター（☎473・9355）までお問い合わせください。

## 母子保健推進員募集

平成26年12月19日(金)に、つるぎふれあい館にて開催された健康教室をレポートします。  
福祉課保健師・管理栄養士によるミニ講義と富山健康科学専門学校・手塚幸恵先生による運動実践を併せた骨粗鬆症予防教室が開催されました。

## こつそしょうしょう 骨粗鬆症を予防しよう!

### 骨粗鬆症とは?

骨の量が減少したり、骨の質が劣化したりして骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

### 原因は?

①骨の新陳代謝のバランスが崩れる。  
古くなった骨は、破骨細胞によって溶かされて、カルシウムが血液に出たり、骨芽細胞によって骨の溶けた部分にカルシウムをくっつけたりしています。加齢や閉経などにより、骨の新陳代謝のバランスが崩れると、骨の量が減ります。

カルシウム不足に注意!

②骨に蓄えられたカルシウムが血液中に溶け出す。  
体内のカルシウムの99%は骨に蓄えられています。残り1%は血液に含まれており、全身の機能を正常に保つという重要な役割を担っています。体に必要な血液中のカルシウムが不足すると、骨に蓄えられたカルシウムが溶け出して不足分を補うため、骨の量が減ります。

③コラーゲンの劣化  
骨の体積の約半分はカルシウムですが、残りの約半分はコラーゲンでできています。コラーゲンの劣化や減少により、骨の質が悪化します。

### 症状や合併症は?

骨粗鬆症検診を受けて、早期発見、早期治療!

初期段階  
ほとんど自覚症状がない  
軽度の自覚症状  
身長が縮む、背中や腰が曲がったように感じる、立ち上がる時などに背中や腰が痛む など  
重度の自覚症状  
身長の縮みが目立つ、背中や腰の曲がりが目立つ、転んただけで骨折する など  
★転倒・骨折がきっかけとなって、介護の必要な寝たきりや認知症になると、生活の質が著しく低下してしまいます。

### 転倒・骨折を防ぐ日常生活のポイント

高齢者の転倒・骨折は、家の中で多く発生しています。転倒を防ぐために家の中の環境を整備しましょう。  
・手すりの設置、足元に照明をつける。  
・整理整頓し、新聞や雑誌など滑ったり、つまずいたりしやすいものを床に置かない。  
・電気コードは壁沿いやじゅうたんの下を通す。  
・じゅうたんなどは、部屋全体に敷いて、ふちがめくれないようにテープなどで固定する。

### 食事で骨粗鬆症を防ぐポイント～基本はバランスのよい食事!～

骨の健康にかかわる栄養素は多く、バランスの良い食事を心がけることが骨粗鬆症予防の基本です。中でも、骨の材料となるカルシウムは欠かせ

ません。  
しかし、カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素であるため、カルシウムの吸収を助ける栄養素(ビタミンD、ビタミンK)と一緒に摂取したり、吸収をさまたげる栄養素(リン、食塩)の過剰摂取を控えたりするなど工夫することが必要です。

①カルシウムを多く含む主な食品  
乳製品、大豆製品、小魚・海藻類、野菜

②吸収を助ける栄養素  
ビタミンD(魚介類、干しいたけ、キクラゲなど)  
ビタミンK(納豆、ブロッコリー、ホウレンソウ、チーズ、レバーなど)

③コラーゲンの劣化を防ぐ栄養素  
ビタミンB6(レバー、マグロ、ニンニク、ゴマなど)  
ビタミンB12(サンマ、貝類、レバーなど)  
葉酸(のり、緑茶、枝豆、モロヘイヤなど)

### 運動で骨粗鬆症を防ぐポイント～適度な運動習慣が不可欠～

運動することで骨に適度な負荷がかかると、骨をつくる細胞が活性化して、カルシウムが骨に沈着しやすくなります。反対に、運動不足の状態が続くと、骨からカルシウムが溶け出しやすくなり、骨は弱ってしまいます。

また、運動は筋力やバランス力も鍛えて転倒や骨折を防ぐため、適度な運動習慣が必要です。

今回の教室では、ボールを使った体操・運動を教えてくださいました。自分に合った続けられる運動を見つけましょう。

町では、ヘルスアップ教室を開催中です!



▲折り紙ごま



▲音の出るタオル人形

また、ママのフレッシュ教室では、手作りおもちゃをプレゼントし、その作り方を紹介しています。牛乳パックで作った「パクパクワンちゃん」

この教室のなかの、活動を紹介するところでは地域と行政をつなぎ、子育てママを応援しているボランティアの一員であることをPRしています。子育てに不安を感じたり戸惑ったりしているお母さん方に「子育てって楽しいよ」「生まれてきてくれてありがとう」と思ってもらえるように日々研鑽(けんさん)と努力を重ねていきたいと思っています。



アルプスの湯 ☎ 473-9333

【3月の催し物】(午後0時30分～ 観覧無料)

- 7日(土) 松前一座公演 14日(土) 相撲甚句公演
21日(土) 劇団「絆」歌謡舞踊ショー
26日(土) フラダンス公演 28日(土) 藤山一座公演

【スタンプラリー実施中】

8カ所の温泉施設を巡るスタンプラリーを実施。最初の4施設を巡ると共通無料券を1枚、残りの4施設を巡るとさらに2枚プレゼント。(詳しくはフロントまで)

5/31日まで

北アルプス文化センター催し案内 ☎ 473-1818

平成26年度優秀映画鑑賞推進事業 北アルプスなつかしの名画鑑賞会

日時▶ 3月7日(土)・8日(日) 午後1時～

上映作品▶

- 7日(土) 「張込み」「悪い奴ほどよく眠る」
8日(日) 「黒い画集 あるサラリーマンの証言」「白い巨塔」

入場料▶ 500円【4回共通券・全席自由】

入場券1枚で2日間入場できます。1本見ても4本見ても500円

爆笑!! お笑いライブ in かみいち

日時▶ 3月21日(土)

開演: 午後2時 開場: 午後1時30分

入場料▶ 3,000円【全席指定】

※3歳以上有料 (3歳未満でも座席が必要な場合は有料)

出演者▶ 林家木久扇、青空球児・好児

テツ and トモ、母心 ほか

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. Includes activities like オープン水泳教室, ジュニアバレー, はつらつ卓球, etc.

- カミール, 働く婦人の家, 宮川公民館, B&G体育館, ウエルネススポーツセンタープール, 相ノ木公民館

スポーツ安全保険

平成27年度のスポーツ安全保険の加入受付が3月から始まります。万一のケガや賠償責任に備えて加入しましょう。

対象となる事故▶ 団体活動中の事故 往復中の事故

保険期間▶ 平成27年4月1日午前0時～平成28年3月31日午後12時

申込受付▶ 平成27年3月2日から

問 教育委員会事務局生涯スポーツ班 (内線 348)

うえるねす通信 ウエルネススポーツセンター ☎ 473-2070

「水」のパワーで健康維持増進!

～今年こそは! 運動を習慣化してみませんか?～

今回は、無理に頑張らなくても、笑いながら楽しくできる、「アクアピクス」をご紹介します。

「アクアピクス」は、プールでおこなう「水中運動」です。音楽をかけておこなう有酸素運動で、運動不足解消に最適です。さらに、ウエルネスの「アクアピクス」は、有酸素運動だけでなく、脳活性化プログラムや身体を楽に動かせるようになる機能改善の要素も入っています。

膝、腰などの関節への負担を軽減しつつ、運動できるため、肩こり、膝痛、腰痛などの予防改善が期待できます。

ウエルネスのアクアピクスは黙々と運動するのではなく、「楽しく、笑って、健康づくり!」として開講しています。

まずは…体験してみませんか? 泳げなくてもOK!! お気軽にご参加(無料)ください!!

【体験会開催!】

開催日▶ 3月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)

時間▶ 午前10時～11時(血圧測定など含む)

持ち物▶ 水着、水泳帽、バスタオル 参加費▶ 無料

申込み方法▶ ウエルネススポーツセンター(☎ 473-2070)までお電話ください。

Table with columns: 対象者, 補償対象となる団体行動, 平成27年度年額掛金(1人当たり). Includes categories like 子ども(中学生以下), 高校生以上, 65歳以上, etc.

Sports

Culture

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(火)・4日(水)・20日(金)・21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▶ 14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▶ 19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▶ 15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 columns: 講座名, 回数, 曜日. Includes activities like 煎茶(皇風), 3B体操, 書道, etc.

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▶ 8日(日) 午前11時～ 場所▶ 絵本コーナー

読書会

『一葉の口紅 曙のリボン』 群 ようこ / 著

日時▶ 27日(金) 午後1時30分～ 場所▶ 3階対面朗読室

一般書

エッセンシャル思考

グレッグ・マキューン / 著 高橋 璃子 / 訳

エッセンシャル思考は、より多くの仕事をこなすためのものではなく、やり方を変えるためのものである。

そのためには、ものの見方を大きく変える必要がある。ただし、それは簡単なことではない。慣れ親しんだやり方が当たり前だと思うからである。著者はエッセンシャル思考の真実を伝えていきたいと書いている。

児童書

伝えるための教科書

川井 龍介 / 著

この本では、「伝えるための伝え方」について考える。伝える文章を書くための心得。その心得をもとに具体的なケース毎に、例文で示している。読者対象は、高校生や大学生という設定になっているが、社会人にも当てはまるケースであり、「伝える」事が苦手な方にとっては大変参考になる一冊である。

一般書

通販のしくみがわかる本... 大石 真 / 著

毎日新聞特別報道グループ / 編著 謎深き庭 龍安寺石庭... 細野 透 / 著

児童書

きょうのおやつは... わたなべ ちなつ / さく

仙人のおしえ... おざわとしお / 再話 かないた えつこ / 絵

えほんしつ

ゆめぽっけ

☎ 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

14日(土) 午前10時30分～

おはなし会

7・21・28日(土) 午前10時30分～



図書館ホームページでも、新着本情報などがご覧いただけます。

おすすめ本

新着本

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 11 月生	3月 5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 12 月生	4月 2日(木)			
1歳6か月児健診	平成 25 年 8 月生	3月 11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 9 月生	4月 8日(木)			
3歳児健診	平成 23 年 11 月生	3月 26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 12 月生	4月 23日(木)			
離乳食教室	平成 26 年 10 月生 11 月生	4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 7 月生 8 月生	4月 15日(木)	13:00 ~ 13:30	母子健康手帳	※要予約

## 16か月児健診の子どもたち



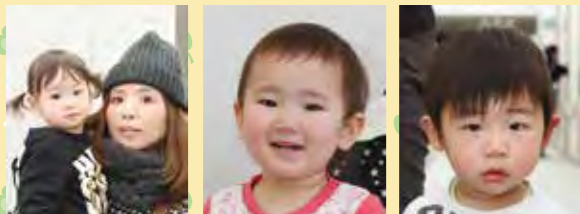
おかべこうき 岡部煌生ちゃん  
わたなべあやと 渡邊綺斗ちゃん



わたなべあおと 渡邊碧音ちゃん 喜美さん(母)  
やまもとほのか 山本歩佳ちゃん 千佳さん(母)  
しんむらめいさ 新村明咲ちゃん



かとうなつめ 加藤夏芽ちゃん  
ふかがわ む 深川芽夢ちゃん  
しもさかしゅんと 下坂駿斗ちゃん



まつしたつららちゃん ひろみさん(母)  
たけうち あずさ 竹内梓ちゃん  
はま まさとら 幅雅彪ちゃん



たにぐちしょうのすけ 谷口翔之丞ちゃん  
みやざきひなた 宮崎陽向ちゃん  
はやし ゆうり 林悠莉ちゃん

## 女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすために… 3月1日～8日は女性の健康週間です

### 思春期(10代)からだづくりをする時期です

- ◎無理なダイエットは、月経不順や無月経を招きます。
  - ・基本は1日3食、主食をきちんと食べましょう。
  - ・栄養バランスよく、カルシウム・鉄分・食物繊維をたつぷりと。
- ◎骨は思春期に作られます。
  - ・スナック菓子や清涼飲料水など嗜好品はほどほどに。



### 性成熟期(20～40代)自分のからだと向き合しましょう

- ◎若い女性の子宮がん・乳がんが増えています。
  - ・20歳を過ぎたら子宮がん検診、40歳を過ぎたら乳がん検診を受けましょう。
- ◎喫煙によって女性ホルモンの分泌や作用が低下します。
  - ・お肌やからだのために、たばこはやめましょう。



### 更年期(40～50代)更年期障害は「治す」より「つきあう」

- ◎閉経後の女性はメタボになりやすい。
  - ・生活習慣を見直しましょう(栄養・睡眠・休養・喫煙・飲酒)。
- ◎女性ホルモンが急激に減るため、からだが適応できず、心身にさまざまな不調が生じます。さまざまな不調から生活に支障をきたす「更年期障害」です。
  - ・更年期を正しく知り、我慢せず、1人で悩まないようにしましょう。
  - ・人生の生きがいを見つけて、張りのある生活を。



### 老年期(60代以降)いつまでも健康で自立した生活を送るために

- ◎65歳以上の女性の約半数は骨粗鬆症になっているといわれています。
  - ・生活習慣を見直しましょう(食事・運動・日光浴・喫煙・飲酒など)。
  - ・骨粗鬆症検診を受けて自身の骨の状態を知ることも大切です。

## 高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種は、 3月31日(火)までです。

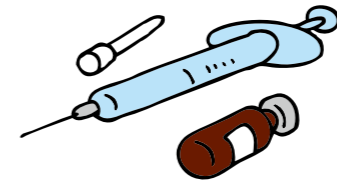
### 平成26年度対象者

- ①本年度、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳・101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

本年度、定期接種の対象者で接種を希望される方は、記入した予診票をご持参のうえ、町内指定医療機関で接種してください(個人負担金:3,000円※生活保護世帯は無料)。

ただし、過去に任意(有料)接種として、成人用肺炎球菌ワクチン「ニューモバックス NP」を接種したことがある方は対象外です。

予診票は、9月下旬に対象者へ郵送済みです(ピンク色の封筒)。対象となる方で、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。紛失した場合は保健センターにて再発行できます。



### 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

#### 「介護給付費通知書」をチェックしましょう

中新川広域行政事務組合では、3カ月に1度「介護給付費通知書」を発行しています。これは、介護サービスを利用している方がどれくらいのサービスを利用したかお知らせするためのものです。

通知書に記載されている利用者負担額(※)は、サービス費用の1割相当分で、残りの9割の額は介護保険から給付されます。

この通知書には、ひと月ごとにどのようなサービスを利用したかもわかるように記載されていますので、お手持ちの領収書やサービス利用票と通知書の記載内容を見比べていただき、ご自分の利用したサービス種類や日数(回数)などに誤りやご不明な点がありましたら、中新川広域行政事務組合までご連絡ください。

また、施設や病院等に入所(入院)されていた場合、その期間中は在宅サービスの利用はできません。このような期間中に在宅サービス(福祉用具貸与など)を利用したことになっていないかご確認ください。

※居宅サービスを利用されている場合、サービス種類に「居宅介護(予防)支援」と記載されている費用については、全額保険給付されますので、利用者負担はありません。

#### 3月の保険料(65歳以上の方)

特別徴収なし 普通徴収随1期(3月31日(火)納期限)

## すこやかサロン



かみいち総合病院 整形外科医長 岡本 義之

### 腰痛について

これまでに腰痛を経験されたことのある方は、非常に多いのではないかと思います。

ます。腰痛は、一生の間に約80%の人が経験するといわれています。ただ、一言で腰痛といっても、年齢や病態によっては原因が大きく異なります。例えば、10代の若年者の腰痛は、腰椎分離症や腰椎椎間板障害などスポーツに起因する腰痛が多く、若く壮年期の腰痛は筋肉の痛みや腰椎の関節の痛み、あるいは腰椎椎間板ヘルニアや腰椎すべり症などさまざまな原因の可能性がります。また、仕事などのストレスによっても腰痛を発生する可能性もあり、必ずしも腰自体に痛みがない原因がない

こともあり。一方、高齢になられてからの腰痛は、腰椎の変形にもなう痛みや、骨粗鬆症による圧迫骨折、腰の神経の通り道が狭くなる腰部脊柱管狭窄症といった病態が痛みの原因になることが多いです。このように、一言で腰痛といってもさまざまな原因があり、身体所見やレントゲン、CT、MRIといった検査を組み合わせることで、ある程度、正確な診断をつけることができ、病態に応じた治療を行うことができるようになります。

from kamiichi general hospital

## こどもの城 (3月予定) ☎ 473-0001

休館日 15日(日)

乳幼児教室 午前10時30分～  
子育て相談 ぞう組 4日(水) うさぎ組 5日(木)  
乳幼児教室合同退室式(さよならの会) 11日(水)  
ちびっこ広場(6カ月～1歳頃) 10・24日(火)

合唱 7・21日(土) 午前9時～  
将棋 14・28日(土) 午前10時～

お話の会 16日(月) 午後3時40分～  
教室 ニードルフェルト教室 ※要予約 25日(水) 午後1時30分～  
こどもクッキング ※要予約 28日(土) 午前9時30分～  
体操教室(集団ゲーム) 28日(土) 午後2時～

イベント 春を呼ぶ集い(富商チアリーディング部実演) ※要予約 14日(土) 午後1時30分～

その他 ブラバンづくり 22日(日) 午前10時～11時  
布バッグ・ポーチづくり 8日(日) 午前10時～11時

●平成27年3月セミナー情報●

参加者募集！ 受講料無料

1. かみいちもの元気雇用創出フォーラム  
～地域連携で市のまちを活性～

上市町雇用創造協議会のこれまでの活動の中で生まれた商品や事業・雇用の成果を報告し、これから上市町に必要なこと・成すべきことについて、上市町で暮らし、はたらく皆様方と共有いたします。

今後、上市が「市のまち」としてますます発展し、雇用が拡大して地域がますます元気になるように、ご参加の皆様方と共に考えを深めるフォーラムです。

開催日◆平成27年3月5日(木) 13:30～16:00

会場◆上市町文化研修センター(サンシャイン上市) 3F大会議室(上市町法音寺15-5)

コーディネーター◆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◆就業者の方・事業主の方・創業を希望される方

定員◆30名程度



市姫東雲会



ゆるりんぐの活動の様子

2. “とやまのかおり” づくり 第2回

アロマテラピーについての基礎的な知識を身に着けながら、純富山県産の「日本の森から生まれた精油」をブレンドし、「とやま」ならではのオリジナルの香りづくりを学びます。

開催日◆平成27年3月9日(月) 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◆長谷川 由美氏(有限会社アバンドス 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



長谷川 由美氏

※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!

2月11日に開催された「劔岳雪のフェスティバル」において協議会が上市の特産品として新たに開発したカレー2種類の試食をして頂きました。名付けて「上市・つるぎ山小屋カレー」と「上市・いなかり山カレー」です。「山小屋カレー」はジビエ(いのしし肉)と上市産生姜を使用しており、体の芯から温まるカレーです。「里山カレー」は肉の旨味を十分引き出した親鶏肉と上市産の柿「とろませ」をペーストにした甘味とトマトの酸味を効かせたどこか懐かしく優しい味のカレーです。



右が「つるぎ山小屋カレー」



試食中の協議会のブース

また既に発売が決まった上市九宝茶もご試飲頂き、多くの方々に上市ならではの味を楽しんで頂きました。当協議会のブースにも長蛇の列ができ、皆様から「どちらもおいしい」「早く販売してほしい」などというお言葉をいただくことができました。ご協力頂きありがとうございました。早く実売できるよう残された活動期間を最後まで頑張ります。

Pick up!

上市町を満喫するガイドツアーの第5回モニターツアーを、去る1月31日に開催いたしました。ツアー名は、「棚田でジャンプ!? “種”スノーシュー」。その名の通り、種地区の里山の銀世界をスノーシューで楽しむツアーです。ガイドと一緒に楽しみながらゆっくり歩き、集落の暮らしの雰囲気を感じます。ひとたびスノーシューを履けば、冬の楽しさにきつと気づくはず。この日は、ティータイムに「上市でしようが」が入ったホットドリンクで温まりました。市街地からわずか10分で冬の上市を満喫できるこのツアーは、地元の方にもおススメです。現在、ツアーは販売を開始しています。お申し込みは、ツアーデスク090-3296-3677、または上市町観光協会HPまで。



棚田でジャンプ

上市町雇用創造協議会  
スタッフからひとこと

- ①雇用創造協議会で在籍中に取り組んできたこと
- ②大変だったこと
- ③うれしかったこと

事業推進統括責任者 茶木 勝

①昔賑わった「市のまち」をイメージして、この上市町で実施するセミナーをきっかけに人や情報の拠点となる現代版の市のまちのきっかけづくり。②ズバリ、セミナーの企画ですね。③スキルアップや就職の役に立ったと言われた時。

事業推進員 山下 絵里

①セミナー開催と実績報告に係る業務と事務を中心に担当しました。②どれもこれも思い出深いですが、協議会スタッフや関係者、ご参加の皆様方に助けられながら、なんとか…。③講師と参加者、またご参加の方々同士での交流が、セミナーを通じてここ上市で生まれたこと。沢山の団体が生まれ活躍されているのも嬉しいことです。私共の事業に際しまして上市町内の皆様を中心に多くの方々にお力添えを頂きました。本当にありがとうございます。

事業補助員 八島 真実

①事業主、就業者、求職者向けセミナー開催の補助。内部の事務や、経理を担当していました。②周りの人に助けられていたので、大変だったことは特にないです。③たくさんのセミナーを聴いたり、体験することができ、自分自身の成長の糧にできたことです。

事業補助員 幅 舞子

①経理・その他の事務処理を中心にさせていただきました。(時々セミナー開催時の補助) ②県内で初めての協議会活動という事ですべてにおいて前例がなく、毎回手探りの中、準備を進めていったことです。③協議会の発足当初は認知度も低く、セミナーの人数確保もままならない時がありましたが、「チラシや広報を見ました。」と問い合わせがあり、少しずつ参加者が増えていったことです。

市のまち復興・魅力創出事業 実践支援員リーダー 上口 進一

①協議会では実践支援員として主に特産品の開発を手掛けてきました。上市の特産品リサーチ他地元料理として伝承されているもの等を調査。そうしたものを参考に開発品を地元食材の活用とジビエ(いのしし肉)のブランド化を目標に加工品を試作。今後の上市発の特産品として商品化を目指してきました。②特産品開発において季節ものを大切にすることを重点に進めてきましたが、旬の時期の食材確保の難しさを感じました。③活動を通して、協議会メンバー及び町との連携を強く図れ、食材調達において農家さんの多大な協力を頂いた事に心から感謝いたします。また自身の食に対する興味と食育の重要性に新たな認識が生まれたこと。

市のまち復興・魅力創出事業 実践支援員 草野 結子

①上市町にある食材をさらにおいしく加工することです。おいしい商品ができるよう、何度も試作を行いました。②食材の保存。一定時期しか採れない野菜などは試作時間も限られ大変でした。③試食会で「おいしい」の言葉が聞けたことです!この言葉を聞くと、頑張ってきた良かったなと思います。たくさんの方々のご協力があったからこそ2年間でした。

ガイド+αの仕組みづくり事業 実践支援員リーダー 福島 ゆかり

①上市町をフィールドとしたエコツアー商品の開発と、ツアーガイド組織の構築サポートが業務でした。②既製品の改良ではなくゼロから形にしていく作業だったので、これで大丈夫なのかという不安が最初の頃は常にあり、大変でした。③スタートして2年が過ぎた今、いくつかのツアー商品が成果として存在しています。ここまで多くの方に関わっていただいて、今後に向けて協力し合っていける関係を築けたことを嬉しく思います。

ガイド+αの仕組みづくり事業 実践支援員 天野 陽史

①上市町にいらっしゃるお客様にまちの魅力をより感じていただくために、ガイド付きツアーの開発と、ガイド団体設立のサポートに励んできました。②愛知県から移住して来たので、はじめての土地、分野、そして人と、はじめてづくしでした。でも、今ではすっかり上市人! ③ツアーづくりに地元の皆さまが快く協力していただけたことが何より嬉しかったです。皆さまの思いが詰まったツアーを多くのお客様にお楽しみいただきたいです。

平成24年12月より企業や求職者向けのセミナーを開催させて頂き、のべ約1,600名の方にご参加いただきました。当協議会の活動には多くの方々にご支援を賜り、誠にありがとうございます。

当協議会はセミナーを受講することによる知識習得の他に、受講者の皆様と共に仕事の機会を創る活動があったことが特徴だったと思います。特産品分野では開発した商品の加工をするというお仕事が出来ました。また、観光分野では私たちの大好きな上市町をご案内するというガイドのお仕事や地域の方々との新たな出会いもありました。

学ぶ機会を求め、遠くは朝日町や南砺市からも上市町にお越しいただきました。初めて上市町にお越しになられた方や久しぶりという方もおられ、美味しい食事や素晴らしい景色のファンになられた方も多かったようです。

これからも上市町がこれらの活動の拠点となり、更なる賑わいと雇用が生まれてほしいと願っております。皆様、本当にありがとうございました。



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/>



# 弓庄公民館



## 施設紹介

弓庄公民館は 町の南西に位置し、横に弓庄コミュニティスポーツセンター、前には弓庄公園が併設され、消防屯所や保育所も隣接しています。とても住環境が良く、今後飛躍するであろう弓庄の、新たな出発地点とし、地域の活動の中心にあります。

【所在地】  
横越 1-7  
☎ 472-2499

## 主な活動紹介

公民館ほど楽しいところはない♡

『世代間交流の促進』をテーマに、一人一人が力を合わせ・支えあい、皆の底力となるべく、情報の発信基地として活動しています。

納涼フェスティバル  
公民館講座  
公民館フェスティバル  
花壇整備  
地区シラウエーショント大会  
料理教室  
地区敬老会  
地区敬老会  
弓庄公民館  
弓庄保育所  
横越  
弓庄公園  
至 稗田  
至 立山インター

みんなの力で 笑顔がいっぱい!

## 職員紹介



館長 増田利雄 主事 按田淳美  
主事補 柳瀬久美子 石黒照子  
山崎春美

## 町の人口と世帯数

平成 27 年 2 月 1 日 現在

人口	21,682	(-34)	(-231)
男	10,357	(-16)	(-97)
女	11,325	(-18)	(-134)
世帯数	7,870	(-2)	(+4)

( ) は前月比 ( ) は前年比

**編集後記**

いよいよ間近に迫った北陸新幹線開業、とうとうこの今月号は、新幹線関連の記事をいくつ取り上げます。

**その1 表紙(1ページ)**  
2月11日に開催された雪フェスでは、町のマスコットキャラクターのぎんぐんが三二新幹線に乗ることができました。この瞬間に早くも乗れますか? の質問に快く応じていただいた関係者の皆さんありがとうございました。

**その2 新幹線歓迎映像撮影(10ページ)**  
新幹線に向かって手を振るといった撮影したが、最悪のコンディション。ご協力いただいた皆さんありがとうございました。みなさん風邪をひかれなかったですか? 娘は高熱を出しました。どんな動画ができればか楽しみにしてます。

**その3 県内市町村合同企画(14~15ページ)**  
新幹線開業を県内全体で盛り上げようと県内の広報担当者が協力して紙面を作成しました。県内の市町村から2名ずつ参加して我が町の魅力をPRされています。ぜひご覧下さい。

