

身を清め、
願いを込める。

今月の主な内容

特集

- かみいち総合病院
回復期リハビリ病棟 2～3P
- 農産物直売所…………… 4P
- まちの動き・話題…6～7P
- お知らせページ… 8～11P
- スポーツ少年団紹介 14～15P
- 健康と福祉…………… 16～17P
- 文化・スポーツ… 18～19P

今月の表紙

大岩山日石寺での滝行体験
5月15日撮影



観光モデルプラン [ガイド付き体験ツアー]
大岩巡り(～修行も体験～)より
申込随時受付中
問合せ先 ☎ 076-472-1515(上市町観光協会)



あなたらしい
健康的な生活を取り戻すために
私たちの病棟は存在する



野上 予人
診療部長・脳神経外科部長・救急センター長

回復期のリハビリが
大切な理由

Nogami Kanehito

多くの患者さんはこの時期はまだ心身へのダメージが大きく残り、元の生活にすぐ戻ることは困難です。退院を勧められたご家族のほうでも困ってしまう場合が多くみられました。

このため、平成12年に「回復期リハビリテーション病棟」が誕生しました。この病棟は、命の危機を脱してもまた医学的・心理的サポートが必要な時期の患者さんを対象に受け入れ、自然回復を促す環境をつくり、多くの医療専門職がチームを組んで集中的なリハビリテーションを実施し、心身ともに回復した状態で自宅や社会へ戻っていた



め、回復期リハビリテーション病棟では入院できる患者さんの病名、発症してからの期間が決められています。

◆入院中の生活

毎日の生活は、目標を定めて基本的なリハビリから始めます。通常、数か月間の入院を経て家庭や社会へ復帰することを目的に、日常的な食事や歩行、排泄、入浴などの動作を改善するためのリハビリプログラムを組みます。

当院は、患者さんの意識を高めるため、病衣を着ずに普段着での入院生活を行います。

また、入院中は、チーム医療によってさまざまな専門スタッフが患者さんをサポートします。

大きな病気や怪我をすると多くは「急性期病院」と呼ばれる病院で治療を受けることとなります。しかし、この急性期病院というところは、「命を助ける」ことが大きな目的となっており、ので生命の危機を脱すると、退院を勧められます。急性期病院は、命の危機に瀕した患者さんを次々と受け入れ、命を救うことを使命としているためです。

多くの患者さんはこの時期はまだ心身へのダメージが大きく残り、元の生活にすぐ戻ることは困難です。退院を勧められたご家族のほうでも困ってしまう場合が多くみられました。

このため、平成12年に「回復期リハビリテーション病棟」が誕生しました。この病棟は、命の危機を脱してもまた医学的・心理的サポートが必要な時期の患者さんを対象に受け入れ、自然回復を促す環境をつくり、多くの医療専門職がチームを組んで集中的なリハビリテーションを実施し、心身ともに回復した状態で自宅や社会へ戻っていた

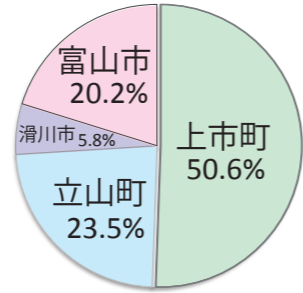
◆回復期って？

病気や怪我の種類は違っても、自然回復や集中的なリハビリテーションにより身体の機能や日常生活動作（ADL）の改善が見込まれる時期を「回復期」という言葉で表しています。

脳卒中や大腿骨頸部骨折など大きな病気や怪我を発症すると急性期病院で治療を受けて命の危機を脱し、全身状態はひとまず安定します。しかし、まだまだ麻痺などの障害が残っている場合が少なくありません。

ただし、こうした症状はすぐには固定せず、その後も引き続き機能の回復が期待できる期間が続きます。この期間は病気の種類や発症した場所、発症してからの期間などに左右されるた

かみいち総合病院回復期リハビリ病棟は、平成25年12月に開設し、病床数48床、理学療法士5名、作業療法士3名、言語聴覚士1名（一般病棟と兼務）の他、平成26年には認定看護師を1名配置。透析患者を受け入れることができる県内唯一の病院です。利用者の平均年齢は80歳、在宅復帰率は90%以上となっています。



▲平成27年3月の地域別入院患者割合

紹介元病院
(平成25年12月～平成27年1月)

富山県立中央病院	35人
済生会富山病院	29人
富山市民病院	21人
その他	22人
合計	107人

転院・一般病棟・外来など

② 回復期リハビリ病院
(入院期間1ヶ月～6ヶ月)

機能回復・日常動作向上

入院中に、起きる、食べる、歩く、トイレへ行く、お風呂に入るなど、積極的な動きかけで改善を図り、家庭復帰を目指す。

～対象疾患例～
脳血管疾患
大腿骨骨折
頭部外傷
股関節膝関節など

退院

③ 在宅生活
医療介護施設など

住み慣れた
地域での生活

生活機能の維持
介護負担の軽減

チーム医療

患者さんにとって、「回復期」は集中的なリハビリテーションによって機能回復が最も期待できる時期であると同時に、心理、社会、経済的問題も多々生じやすい時期といえます。生命の危機を乗り越え安心したもの、「手足の麻痺は元に戻るだろうか」といった不安や、「戻らなかったらこれから先どうしたらいいのか」等々です。

このように複雑な心身状況にある患者さんや家族に対し、担当医師だけの力では不十分です。大勢の看護・介護スタッフ、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）、ソーシャルワーカー（社会福祉士）、（管理）栄養士、薬剤師など…さまざまな専門技術・知識を持った医療スタッフがチームを組んで、患者さん、家族と一緒にADL向上、家庭復帰に取り組むことが欠かせません。



▲カンファレンスの様子

音杉保育所幼年消防クラブ



ひまわり組のみなさん【その2】

熱中症予防のポイント

- 夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。熱中症を予防し、楽しい夏を過ごしましょう。
- ・エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
- ・のどが渇く前に水分補給!
- ・のどが渇かなくてもこまめに水分補給!
- ・外出の際は涼しい服装、日よけ対策も!
- ・無理をせず、適度に休憩を!
- ・日頃からバランスの良い食事と体力づくりを!

推進標語 無事故へと 気持ち集中 はっつけよい

6月7日から13日は、危険物安全週間です

危険物の保安を推進するため、毎年6月の第2週は、「危険物安全週間」とされています。ガソリン、灯油、軽油などの危険物の貯蔵・取り扱いが適切であるか再確認し、危険物による火災や事故の防止に努めましょう。

ガソリン

火災発生の危険度が極めて高い物質で、その貯蔵・取り扱いには細心の注意が必要です。ポリ容器に入れることや、セルフスタンドで利用客が自ら容器に入れることは禁止されています。

灯油

火災のほか漏えい事故等にも注意が必要です。ホームタンクで貯蔵されている場合は、次のことに注意してください。

○日頃の点検

- ・タンクや配管に、腐食や亀裂等がないか確認する。
- ・転倒のおそれがないかタンクの固定状況を確認する。
- ・タンク内の残量を定期的に確認する。
- ・万一の漏えいに備えて漏えい防止措置を行う。

○容器に小分けする場合

- ・小分け中は、絶対にその場を離れない。
- ・小分けした後は、バルブを完全に閉鎖する。

公 民館だより

Community Center News

6月の予定

June

◎公民館行事

公民館名	内 容	実施日
音 杉	女性の会視察研修会	15(月)
宮 川	子ども習字教室	11・25(木)
	料理教室	16(火)
南加積	介護予防運動	3・17(水)
	料理教室	18(木)
相ノ木	高齢者の集い(敬老会)	27(土)
	敬老会	14(日)
柿 沢	敬老会	21(日)
大 岩	敬老会	21(日)
弓 庄	地区ソフトボール大会 ※雨天ビーチボール	14(日)

◎エンジョイ教室

公民館名	内 容	実施日
上 市	ゼリー・パバロアづくり	6(土)
	フレッシュテニス教室	13(土)
音 杉	工作教室	13(土)
宮 川	父の日のプレゼント作り	20(土)
南加積	プレゼント作り雨傘に絵を描こう	6(土)
柿 沢	おやつ作り	20(土)
弓 庄	プレゼント作り	13(土)

◎その他

公民館名	内 容	実施日
宮 川	ジュニア囲碁教室	6・13・20・27(土)
南加積	子ども・おとな・囲碁・将棋教室	6・20(土)

広報かみいち広告掲載募集

町では、地域産業の振興を図るため、「広報かみいち広告掲載取扱要領」を定め、「広報かみいち」(発行部数8,200部、毎月1日発行)に掲載する有料広告を募集しています。

広告の掲載は、広報の発行号単位とし、広告の掲載料は次のとおりです。

広告掲載料

広告の規格	仕上がり寸法(縦×横)	広告掲載料
1型	46mm×88mm	10,000円
2型	46mm×176mm	20,000円

広告は、一色刷りとし、「広告」の字句を挿入。(右側に例示)
広告の掲載位置は、表紙及び裏表紙以外の紙面の下段。

原稿の提出期限 広報発行日の15日前

掲載できない広告

- ・町の公共性、中立性及び品位を損なうおそれのあるもの
- ・公の秩序又は善良の風俗を害するおそれのあるもの など

※お申し込み前に、必ず以下の要綱等をお読みください。

・上市町有料広告掲載取扱要綱 ・広報かみいち広告掲載取扱要領
<http://www.town.kamiichi.toyama.jp/hp/koukoku/index.html>

企画課情報班(内線221)

広告

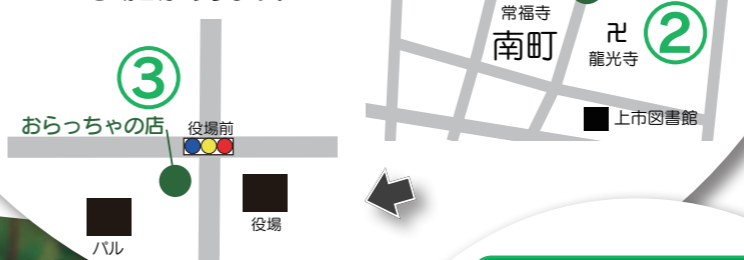
現在開催中

おらっちゃんの店

開催日▶毎週月・水・土曜日
場所▶①荒地地内
②南町地内
③パル駐車場

時間▶①午前9時30分～50分ごろ
②午前9時50分ごろ～10時5分ごろ
③午前10時5分ごろ～11時30分ごろ

※3カ所の移動販売です。開催時間が多少前後する場合があります。



開催期間:6月7日～

フリーファームかきざわ

開催日時▶毎週日曜日 午前6時から1時間程度
場所▶J.Aアルプスゆうゆう館前



開催期間:6月20日～11月末

広野直売所

開催日時▶毎週水・土・日曜日
午前6時～15時頃(売り切れ次第終了)
場所▶たこ焼き太郎広野店前



採れたて新鮮!

農産物直売所

町には、農家が育てた新鮮な農産物を直売している店が各所にあります。地元で採れた農産物を地元で消費しませんか。なお、期間や時間については変更する可能性がありますのでご注意ください。

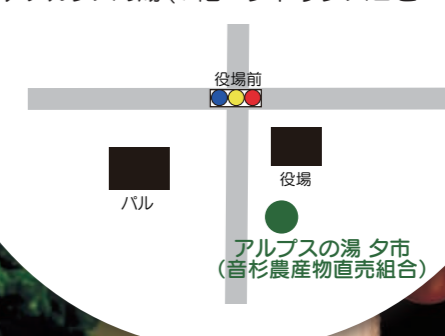
問 産業課農政地籍班(内線325)



開催期間:6月～12月

音杉農産物直売組合

開催日時▶毎週火・木・土曜日 午後1時30分～5時
場所▶アルプスの湯(1階エントランスロビー)



広告欄

広告

第45回日本看護学会 優秀論文賞

研究論文で受賞

かみいち総合病院 泉主任看護師 他2名

平成26年9月に徳島県で開催された第45回日本看護学会慢性期看護学術集会で、「精神科病棟での癌の終末期患者を看取る看護師の心理の構造」と題し、研究を発表した泉主任看護師らが、審査を経て優秀論文賞を受賞しました。

がんの精神患者さんに対し、最良の終末期を迎えさせたいと思う看護師の心の葛藤をまとめ、分析した点が高く評価されたの受賞となりました。表彰された泉さんは、「精神病を持つ方に対し、施設や病院から地域生活への移行が進む中、患者さんが安らかに過ごすことができる一助になりたい。」と今後の抱負を語りました。

かみいち総合病院は、質の高い看護を目指して職員の教育研修や論文発表の他、安全管理対策、接遇研修、認定看護師の資格取得などさまざまな取り組みを実施しています。

ニュース



▲ 平井主任助産師、泉主任看護師、島田主任看護師



▲ 伊東町長からお祝いを受け取る本堂さん

100歳おめでとうございます

5月7日

本堂 ミサホ さん

5月7日に本堂ミサホさん(湯上野)が100歳を迎えられ、入所する老人保健施設「つるぎの庭」に伊東町長が訪れお祝いしました。家族や施設入所者らが温かく見守る中、本堂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。

本堂さんは大相撲の大ファンで相撲中継を見るのが大好きとのこと。

子ども7人を育て上げ、孫17人、ひ孫11人に恵まれました。

交通安全を願って

5月11日

春の全国交通安全運動出動式

春の全国交通安全運動出動式が町役場前で行われました。町交通安全アドバイザーの堀田定子さんが交通安全宣言をした後、一同は役場前の幹線道路沿いで交通安全をPRしました。

なお、春の全国交通安全運動は、5月11日(月)から20日(水)までの10日間にわたって実施されました。



▲ 役場前の幹線道路沿いにて交通安全をPR



▲ 交通安全ゆるキャラ隊員の委嘱を受けたつるぎ君

世界に向けて一歩前進 目指せ2020東京五輪

ニュース

浦田樹里さんがカヌー(カヤック)競技で指定有望選手に



▲ 白岩川で練習中の浦田さん

水橋高校1年の浦田樹里さん(久金新)が、本年度の日本オリンピック委員会(JOC)指定の有望選手に選ばれました。

この指定選手は、競技団体が将来的に有望と認めた選手らが対象。

浦田さんは、現在、週6日1回4時間の練習に励んでいる。3月には、香川県で行われた日本代表の合宿にも参加したとのこと。

お姉さんの影響を受けて小学2年生からカヌーを始めたという浦田さんは、「始めたばかりの頃は怖くて泣いていた時もありました。今の最終目標は、2020年の東京オリンピックで金メダルを獲ること。まずは、8月のインターハイに向けて全力で頑張ります。」とさわやかな笑顔で力強く語ってくれました。

標準記録突破を目指して

5月8日

上市町児童陸上競技記録会

5月8日、丸山総合公園多目的広場で「上市町児童陸上競技記録会」が開催されました。

この大会は、児童相互の親睦を図るとともに、陸上競技の技能向上を目指すことを目的に、町内6小学校の5・6年生348名全員が参加して行われました。

100メートル走や、50メートルハードル走、走り幅跳び、ソフトボール投げ、1000m走の5種目が行われ、参加した児童は日頃の練習の成果を出し切り、記録更新を目指しました。

なお、各種目の優勝者は次のとおりです。(敬称略)



▲ 100m走



▲ 走り幅跳び



▲ 1000m走

- ▶ 100m走
 - 5年 男子 辻口 陽貴(南加積) 女子 谷口 胡乃葉(相ノ木)
 - 6年 男子 堀田 勇大(南加積) 女子 山本 莉子(上市中央)
- ▶ 50mハードル
 - 5年 男子 山本 彩斗(南加積) 女子 谷口 胡乃葉(相ノ木)
 - 6年 男子 堀田 勇大(南加積) 女子 古谷 凜(上市中央)
 - 片井 聖(南加積)
- ▶ ソフトボール投げ
 - 5年 男子 澤村 伸成(上市中央) 女子 団 菜都海(上市中央)
 - 6年 男子 碓井 康大(南加積) 女子 井藤 美結(上市中央)
- ▶ 走り幅跳び
 - 5年 男子 辻口 陽貴(南加積) 女子 中井 彩心(上市中央)
 - 6年 男子 黒川 柊真(南加積) 女子 飛騨 美乃(南加積)
- ▶ 1000m走
 - 5年 男子 種田 陸人(陽南) 女子 酒井 陽菜(上市中央)
 - 6年 男子 田島 亘耀(上市中央) 女子 南 優菜(相ノ木)

<新記録>
 1000m走 5年 男子 種田 陸人(陽南) 3分42秒
 6年 女子 南 優菜(相ノ木) 3分28秒

募集



**かみいち総合病院
嘱託・臨時職員募集**
病院事務局 (☎472・1212)

かみいち総合病院では次の職種の臨時・嘱託職員を随時募集しています。
職種▼医師、助産師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、看護助手
詳細は、ホームページ等でご確認ください。

第59回富山県青年議会の 青年議員募集

上市町教育委員会事務局
生涯学習班 (内線344)
対象者▼18歳から40歳までの町内在住の方(男女問わず)
実施期間(予定)▼
7月6日(月)開会式、組織議会等
8月29日(土)学習会
10月30日(金)本会議、閉会式
応募締切▼6月19日(金)

開催



**サマービアパーティー
2015参加者募集**
上市町社会福祉協議会
(☎473・9300)

日時▼7月25日(土)
午後4時30分～午後7時
場所▼富山第一ホテル1階
コメドール
対象▼25歳～40歳までの
独身男女各30名
詳細は、本紙と同時配布のチラシをご覧ください。

**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)

おれんじカフェ
認知症の方本人やご家族、地域の方など、どなたでも気軽に集まれる場所、話せる場所です。
皆さんと団らん、レクリエーション、情報交換など、楽しいひと時を一緒に過ごしませんか?
日時▼6月11日(木)
午後1時30分～3時
場所▼まちなか交流プラザ
カミール2階 お休み処 市姫
参加費▼120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。

**中新川広域行政事務組合
職員募集**
中新川広域行政事務組合
総務課 (☎464・1335)

職種・人員▼1名程度
介護認定調査事務職(短大卒程度)
受験資格▼
○昭和55年4月2日以降に生まれた者で、保健師、助産師、看護師、准看護師又は社会福祉士であって、実務経験期間が通算して5年以上である者
○普通自動車運転免許を保有している方又は採用までに取得見込みの方

採用年月日▼平成27年10月1日
(状況により随時採用あり)
採用試験▼7月12日(日) 中新川
広域行政事務組合にて実施
受付期間▼6月29日(月)まで必着
(郵送又は持参)
提出書類については、ご確認ください。

申込み先▼〒930-0288
中新川郡舟橋村国重242
上市町教育委員会事務局
学校教育班 (内線346)

プール監視員アルバイト 募集

夏休みの間、毎年児童に開放している町内小学校プールの監視員を次のとおり募集します。
応募資格▼高校生以上
(高校生は学校の了解が必要になります。)
業務内容▼プール開始の準備、

監視、後片付けなど
賃金▼時給800円
勤務時間▼午前9時～午後4時
期間▼7月27日(月)～8月28日(金)
(原則として、土・日曜日およびお盆期間は休み)

その他▼
○普通救命講習を受講していただきます。日時は後日お知らせします。
○プール開放日および時間は、学校によって異なりますので、お問合せ及び申し込みは直接各学校へお願いします。

「薬膳特産品開発セミナー」実 施事業一委託事業者の募集

産業課商工観光班 (内線361)
上市町では、地元の農産物や特産品を活用した新商品・新レシピの開発等により地域資源の付加価値を高め、販路拡大と販売促進による農業の安定経営と雇用創造を図るとともに、担い手となる人材を育成するため、薬膳特産品開発セミナーを実施します。
つきましては、次のとおり業務委託事業者を募集しますので、実施要項及び留意事項をご確認いただき、事業計画書等の提出書類を添えてご応募ください。
委託期間▼契約日から11月まで
委託契約の方法▼公募型プロポーザル方式による随意契約
提出期間▼6月8日(月)～19日(金)
提出先▼産業課商工観光班

その他▼実施要項、留意事項及び提出書類様式は、上市町のホームページからダウンロードしてください。

上市町観光名刺に使用する 写真募集

上市町観光協会
(☎472・1515)
上市町観光協会では、観光名刺に使用する写真(町内撮影のものに限ります)を募集します。
応募作品はデジタルデータを基本とし、フィルム写真などはスキャナーなどでデジタルデータ化してください。
テーマは上市町の春・夏・秋・冬。その他から1人5点まで。
応募締切▼6月30日(火)
写真が採用された方については、後日連絡します。
応募の詳細は上市町観光協会ホームページをご覧ください。

町営住宅の入居者募集
建設課管理建築班 (内線316)
募集戸数▼陽南2DK 2戸
稗田2DK 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25万9千円以下)の方
○現に住宅に困窮していることが明らかな方など
詳細はお問い合わせください。

子育て支援教室

(株)上市まちづくり公社
(☎473・2375)
内容▼
ベビーマッサージ(0～1歳児)親子でリトミック(2～3歳児)
日時▼6月22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
○ベビーマッサージ
4階第1研修室(和室)
○親子でリトミック
2階わんぱくひろば
対象▼0～3歳児(保育者等同伴)
参加費▼無料
講師▼
○ベビーマッサージ
保育士宮崎遥氏
○親子でリトミック
リトミック指導者 柏原友美氏

シナプソロジー
「2つのことを同時に行う」
「左右で違う動きをする」
など普段慣れない動きをすることで、脳に刺激を与え、活性化するプログラムです。
楽しみながら「脳」と「体」を動かしていきます。

介護予防教室
身近な会場の教室で一緒に体を動かしませんか?
参加費▼無料
持ち物▼運動しやすい服装
水分、タオル等
【宮川公民館】毎月第1・3火曜
日時▼6月2日(火)・16日(火)
午後1時30分～2時30分
講師▼上市町総合スポーツクラブ
介護予防運動スペシャリスト
【南加積会館】毎月第1・3水曜
日時▼6月3日(水)・17日(水)
午後1時30分～2時30分
講師▼
○6月3日(水)
シナプソロジー普及会
教育トレーナー 健康運動指導士
○6月17日(水)
(株)WAVE滑川
タラソピア インストラクター

マイナンバー制度について

総務課行政班 (内線 215)
マイナンバー制度とは、社会保障・税制度の効率性や透明性を高め、利便性の高い公平・公正な社会を実現するための制度です。
○平成27年10月からすべての町民の皆さんに、12桁の個人番号(マイナンバー)が国から通知されます。
○マイナンバーの利用は平成28年1月から始まります。
○制度については、広報かみいちで数回に分けてお知らせします。
(町ホームページにも掲載されています。)



マイナンバーは、一生使うものです。大切にしてください。

※番号が漏えいし、不正に使われるおそれがある場合を除き、マイナンバーは一生変更されません。

ご不明な点は
マイナンバーの
コールセンター
0570-20-0178
まで

広報かみいち 広告掲載募集

広告の規格	仕上がり寸法 (縦×横)	広告掲載料
1型	46mm×88mm	10,000円
2型	46mm×176mm	20,000円

広告欄

**平成27年度
健康づくりボランティア
養成講座受講者募集**

上市町保健センター
(☎473・9355)

上市町では6月下旬から、食生活改善推進員・ヘルスポランティアを養成するための講座を開催いたします。

3年に1度の講座ですので、健康や食に関心のある方、またボランティアに興味をお持ちの方は、ぜひご参加ください。

詳細はお問い合わせください。
対象者▼①③のいずれにも該当する方で20名程度
(定員になり次第締切)

①町内在住者で健康づくりボランティア活動に参加できる方
②継続して講座受講できる方
③おおむね70歳未満の方
受講料▼無料(昼食代は別途)
応募締切▼6月22日(月)

6月議会定例会

- 5日(金) 本会議、全員協議会
- 6日(土)~7日(日) 休会
- 8日(月)~9日(火) 議案調査日
- 10日(水) 本会議(一般質問等)
- 11日(木)~12日(金) 常任委員会
- 13日(土)~14日(日) 休会
- 15日(月) 全員協議会・本会議

平成27年度労働保険年度更新について

富山労働局労働保険徴収室
(☎4332・2714)

労働保険料は、年度当初に概算で申告・納付し、翌年度の当初に確定進行の上清算することになっており、事業主は、前年度の確定保険料と当年度の概算保険料を併せて申告・納付する必要があります。

これを「年度更新」といい、原則として例年6月1日から7月10日までの間に、労働基準監督署、富山労働局及び金融機関で手続きを行うこととなります。

また、労働保険料・一般拠出金については、口座振替により納付することもできます。

申告書を法定期限内に提出しない事業主に対し、認定決定を行い追徴金を徴収する場合もありますので、早めの申告手続きをお願いします。

放送大学10月入学生募集
放送大学富山学習センター
(☎0766・56・90200)

お知らせ

児童手当「現況届」の提出
福祉課児童班(内線7231)

児童手当を継続して受給していただくためには、年1回現況届を提出していただく必要があります。届けを提出されないと、手当が受給できなくなる場合がありますので、ご注意ください。

対象者には6月上旬に個別の案内を送付しますので、必要な書類をそろえて期日以内に必ず提出してください。

受付期間▼6月15日(月)~6月30日(火)
子育て応援券についてのお知らせ
福祉課児童班(内線7233)

富山県と市町村で共同実施している「とやまっ子 子育て応援券」の有効期間は3年間、お子さんの3歳の誕生日の前日まで利用できます。

配付対象▼平成20年4月1日以降に生まれたお子さんを持つ家庭
応援券の金額▼
第1子・第2子:1万円分
第3子以降:.....3万円分
有効期間▼対象となるお子さんの誕生日から3年間。

詳しくは、富山県児童青年家庭課のHPをご覧ください。



や知識を深めるために必要な科目だけを学ぶこともできます。

6月は「不法就労・不法滞在防止月間」です
上市警察署(☎472・0110)

国内には、依然として不法に滞在している人がおり、その中には許可を得ずに働いている人もいます。

営業用ばかりの定期検査日程
産業課商工観光班(内線362)

取引または証明に使用されている「ばかり」(家庭用を除く)をお持ちの方は、2年に1回定期検査を受けることが義務付けられています。

次のとおり検査を実施しますので、該当するはかりをお持ちの方は、必ず受検してください。

日時▼6月17日(水)、18日(木)
午前10時~午後3時
場所▼上市町役場
○前回(平成25年度)の定期検査を受検していない方で、対象のはかりをお持ちの方は、お申し出ください。
○前回の定期検査を受けられた方には、6月10日頃に検査のご案内をお送りします。

特定健診を受けましょう

町民課医療保険班
(内線142・143)

次のとおり、健康診査を実施します。

健康状態をチェックし、生活習慣の改善にお役立てください。

対象者および健診区分▼
○特定健康診査
国民健康保険の加入者で40歳から74歳までの方
○後期高齢者健康診査
後期高齢者医療制度にご加入の方

期間▼6月1日(月)~10月31日(土)
受付方法▼町内の医療機関へご予約のうえ、健診当日に①被保険者証、②受診券、③問診票(記入済みのもの)をご持参ください。

合併浄化槽の補助金制度
町民課生環境班(内線141)

町では、公共下水道等の計画区域外において生活雑排水(台所・洗濯・風呂水など)による河川等の汚染防止のため、し尿と生活雑排水を一緒に処理する家庭用小型合併浄化槽を新たに設置した方に対し、補助金を交付しています。

補助対象区域▼公共下水道事業、特定環境保全公共下水道事業、農業集落排水事業の整備済および認定区域または計画区域を除く区域

常願寺ハイツ改装前の未使用回数券払い戻しについて
常願寺ハイツ
(☎462・1164)

平成18年9月に行った常願寺ハイツの改装前の回数券をお持ちではありませんか。

改装前の回数券は、現在使用できません。

未使用分について払い戻しをしますので、常願寺ハイツまでお持ちください。

払戻期限▼平成27年10月末
休館日▼毎週火曜日

~TOYAMA Free Wi-Fi~
町内も無料Wi-Fiエリア拡大中!

5月末供用開始『上市駅』、『みやげ処味噌』

今後、カミール、上市町文化研修センターも整備予定。
画面上で「TOYAMA Free Wi-Fi」の表示を選び、利用規約に同意するだけで接続できる「ワンタップ方式」です。

水道メーターの定期交換

建設課上下水道班
(☎472・4646)

計量法に従い、水道メーターの定期交換を実施します。

メーター交換時には15分程度の断水があります。

該当地区の方々には、事前にお知らせしますので、大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

まちづくりアンケートにご協力をお願いします



上市町では地方創生に伴うこれからのまちづくりや上市町総合計画(後期5カ年計画)策定の参考とするために町民の皆様へのアンケートを実施します。

アンケートは、コンピュータで無作為に選んだ町民の方へ6月上旬頃に郵送いたします。

お手数ですがご記入の上、同封の返信用封筒に入れて期日までに投函されますようお願い致します。

企画課(内線222)

遊休農地の保全管理をお願いします

上市町農業委員会(内線327)

梅雨の時期となりカメムシの被害等が出てきます。

自己の田畑の草刈り、管理等をお願いいたします。

管理状況を確認するため、委員会が農地等に立ち入ることもありますので、農業者皆様のご理解とご協力をお願いします。

相談

【年金相談】
日時▼6月23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▼6月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

【総合相談窓口】
場所▼保健福祉総合センター
連絡先▼社会福祉協議会
相談室
(☎473・9300)

【法律相談(予約制)】
日時▼6月9日(火)
午前9時~11時

【結婚相談】
日時▼6月9日・23日(火)
午後1時~4時

【心配ごと相談】
日時▼6月17日(水)
午後1時~3時

【健康相談】
日時▼毎週月~金曜日(祝日除く)午前9時~午後5時
場所▼上市町保健センター

子育てや血圧測定、尿検査、健康に関すること、食事に関することなど、お気軽にご相談ください。

(乳幼児の身体計測は、要問い合わせ。)

納税・納入
町・県民税 第1期
納期限▼6月30日(火)
日時▼6月30日(火)
午後5時~8時
場所▼財務課10番窓口

【寄附感謝】
▼閉書入門書各学校へ1冊ずつ
日本棋院富山県支部連合会様

善意銀行
【窓口】上市町社会福祉協議会
(平成27年4月11日~5月10日)
▼1万6900円
上市町婦翔会様

平成 26 年度に家庭から排出されたごみの総量について

上市町の平成 26 年度のごみの総量 (集団回収分含む) は 6,076 トンとなり、総量では 7.2 トンの微減となりましたが、1 人 1 日当たりのごみの量は 770 グラム (平成 26 年度末、住民基本台帳人口で計算) で、前年度 763 グラムと比べて 7 グラム、約 1 パーセント増加したという結果になりました。

ごみの種別	平成 25 年度	平成 26 年度	増減
可燃ごみ	4,449.2	4,480.2	0.7%
不燃ごみ	174.1	165.3	△ 5.1%
資源ごみ	1,243.5	1,234.4	△ 0.7%
廃品回収	216.4	196.1	△ 9.4%
合計	6083.2	6,076.0	△ 0.1%

上市町は、平成 27 年度の年間排出量を 5,640 トン (平成 21 年度比 5% 減) を掲げています。この削減目標値に向け、様々なごみ減量施策に取り組んでいきたいと考えており、ごみの排出量を減らすためには皆さんの努力も欠かすことができないため、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

なお、可燃ごみと不燃ごみの総量に対して、資源ごみの回収量が減少していることから、ごみの中に資源となるごみが混ざっていないか今一度ご確認ください。

また、不要な物を買わない、使える物はリサイクルショップなどで再利用を促進するなど、生活の中で不燃ごみの発生を抑える心がけをお願いいたします。

河川にゴミや刈草を流さないで！！

6 月は川をきれいにする強化月間です。用水・側溝等を清掃し、川にゴミや刈草を流さないようにしましょう！！川に刈草の他、たくさんのごみが発見されています。ポイ捨てや不法投棄は犯罪ですので、絶対にやめましょう。これらのごみは、雨や風等によって川から海に流されて一部が海岸に流れ着き、海水に浸かった刈草は腐敗し悪臭を放ちます。こうなると人力による回収作業がとても困難であるため、海岸付近にお住まいの方が大変な思いをします。

- ①川や用水にごみを捨てないようにし、海岸に流れ着くごみを減らしましょう。
ポイ捨てしない。ごみ袋を持参する。マイはし・マイコップを持参し、ごみの排出を少なくする。
- ②ごみの流出を防止しよう！
草刈り後の草は放置せずに、きちんと処理する。自分たちのごみが流出ないように、しっかり維持管理する。生活ごみを減らすよう 3R (発生抑制・再使用・再生利用) につとめる。

川を通じて流れ出ている生活ごみを減らし、河川を清潔にして漂着ごみを減らしましょう。

～皆様のご協力をお願いいたします～

国民年金保険料の徴収事務などの民間委託について



日本年金機構では国民年金保険料の案内や徴収事務などを、電話や郵便、戸別訪問による納付や免除申請手続き等のご案内を民間事業者へ業務委託しています。

これは従来国等が行ってきた業務を民間事業者へ委託し、民間事業者の創意工夫等を活用することで年金保険料の納め忘れによる低額年金者や無年金者の減少を目指すなど、より良いサービスの提供を目的としています。

業務委託された民間事業者はみなさまに対し、日本年金機構が発行した納付書で最寄りの金融機関やコンビニエンスストア等でお支払いいただくようご案内をしていますが、**ATM を操作して口座振込のお願いをすることはありませんので連絡先を名乗らないなどの怪しい事業者からの案内や電話にはご注意ください。**

また、戸別訪問をして年金保険料をお預かりする場合、顔写真入りの納付督促員証明書 (身分証) を提示し、日本年金機構が発行した納付書を持ったもののみが年金保険料をお預かりできることとなっているためそれ以外の方から年金保険料をお預かりすることはありません。

国民年金保険料に関するご不明な点等がありましたら、魚津年金事務所までお問い合わせください。



平成 27 年度 狩猟ガイドンス (狩猟入門講座)・免許試験等

狩猟に興味のある方々にハンターの資格を取得して頂くために、標記の講座を開催しています。

なお、狩猟をするためには、県の実施する狩猟免許試験を受験し、狩猟免許を取得しなければなりません。

また、富山県猟友会では、狩猟免許試験の受験者向けに初心者狩猟講習会を開催しています。

初心者狩猟講習会と狩猟免許試験の日程は次のとおりです。

【狩猟ガイドンス】

開催日	申込期限
① 6月 7日(日) 6月 2日(火)	
② 8月 2日(日) 7月 28日(月)	
③ 1月 31日(日) 1月 26日(月)	

場所 ▶ ①②南砺市クレ射撃場研修室、
③富山県総合体育センター会議室

講習会時間 ▶ 午後 2 時～ 4 時

受講申込先 ▶ 〒 930-0096 富山市舟橋北町 4-19

富山県農林水産会館 3 階 富山県猟友会事務局
TEL076-441-6150

【初心者狩猟講習会】

開催日	申込期限	定員
① 6月 27日(土)、28日(日) 6月 17日(火)		50 名
② 8月 29日(土)、30日(日) 8月 19日(火)		50 名
③ 2月 13日(土)、14日(日) 2月 3日(火)		100 名

場所 ▶ 富山県民会館会議室

講習会時間 ▶ 午前 9 時～ 2 日間

受講申込先 ▶ 〒 930-0096 富山市舟橋北町 4-19

富山県農林水産会館 3 階 富山県猟友会事務局
TEL076-441-6150

【狩猟免許試験】

開催日	申込期限
① 7月 5日(日) 6月 25日(火)	
② 9月 6日(日) 8月 27日(火)	
③ 2月 19日(金) 2月 9日(火)	

場所 ▶ 富山県民会館会議室

試験時間 ▶ 午前 9 時～午後 4 時

申込み先 ▶ 〒 930-8501 富山市新総曲輪 1-7

富山県生活環境文化自然保護課または
各農林振興センター

毎年「5月12日」は看護の日

かみいち総合病院が小学生にふれあい看護体験を実施

かみいち総合病院では、毎年看護の日にあわせ、街頭PR活動や地元の小学生を招いて「ふれあい看護体験」と称した看護体験を行っています。

今年度は、5月11日(月)に南加積小学校の6年生38名を病院へ招待しました。

参加した児童は、「優しくおしえてくれたのでとれもうれしかった。看護師さんはすてきだなと思った。」「看護師さんたちの苦勞と大変さがよく分かりました。」「私が大人になったときに、今日出会った優しい看護師さんたちのようになれたらいいなと思いました。」など、それぞれが感じたことを感想文にまとめていました。



少林寺拳法剣

武道(少林寺拳法)



「半ばは自己の幸せを、半ばは他人の幸せを」開祖宗道先生は、助け合える仲間を増やすために少林寺拳法を造られました。技を覚えるのが難しいけれどもできるようにしたらすごく楽しいです。

学科もあるけど、頭と体を鍛えて頑張る、仲間を増やしたいです。

練習日▶月⑧ 18:45(小学生)、
19:45(中学生以上)
場所▶剣道場(私設) 代吉岡 秀行
(☎ 472-6111)

上市剣道教室

武道(剣道)



私達は剣道という武道を通じ、礼儀や伝統の文化を学んでいます。剣道で心や体を鍛え、「強く、正しく、そして賢くなる」をモットーにしています。

いつでも団員募集しています。

練習日▶月⑧ 19:00
場所▶上市町武道館
(代)嶋作 勝行 (☎ 090-3298-2115)

上市町空手協会

武道(空手道)



空手道は心・技・体を鍛えるといわれるように、一番に礼儀を大切にします。練習は基本を中心として形や組手をバランスよく行います。みなさんも一緒に空手道をしてみませんか。

練習日▶水⑨ 19:00
場所▶上市町武道館
(代)平井 憲明 (☎ 472-1706)

上市バドミントンスクール

バドミントン



バドミントンが大好きな1年生から6年生12人で練習をしています。練習では大きな声でのあいさつと感謝の気持ちを持って練習することを心がけています。みなさんぜひ見学に来てください!

練習日▶水⑧⑨ 19:00
場所▶上市中学校体育館
⑨丸山総合公園総合体育館
(代)宮本 和典
(☎ 473-2468)

上市町ジュニアバドミントンスクール

バドミントン



こんにちは! 上市町ジュニアです。僕たちは「一歩でも上へ行けるように」を目標に、大好きなバドミントンの練習に励んでいます。興味のある方は、町民体育館へGO!

練習日▶水⑧ 18:00、⑨ 14:00
場所▶上市町町民体育館
(代)不破 靖 (☎ 090-1639-7564)

上市町空手道

武道(空手道)



空手道は「礼に始まり礼に終わる」と教えてもらい、その教えて心も体も強くなり、礼儀も正しくなりました。今年も全国大会やインターハイ出場目指して練習しています。

練習日▶水⑧ 19:00
場所▶丸山総合公園総合体育館
(代)中村 幹雄 (☎ 473-1115)

上市さんさんアンテロープス

バスケットボール



上市さんさんアンテロープスは、バスケットが好きな1年生から6年生みんなで全国大会出場を目指して、一生懸命練習に励んでいます。興味のある方は、ぜひ見学に来てください。

練習日▶水⑧ 19:00、⑨ 9:00
場所▶白萩西部小学校体育館
⑨丸山総合公園総合体育館
(代)岡部 祐樹
(☎ 090-3764-9109)

上市ミラクルズミニバスケットボールクラブ

バスケットボール



バスケットボールの楽しさは、みんなの思いを一つのボールにのせて、パスをつなぎ、シュートすることです。私たちと一緒にバスケットボールを楽しみませんか?

練習日▶水⑧ 19:00、⑨ 9:00
場所▶白萩西部小学校、
⑨丸山総合公園総合体育館
(代)酒井 肇 (☎ 090-1313-6070)

上市町柔道

武道(柔道)



僕たちは、週2回練習をしています。今年の僕たちのめあては、「礼儀、礼法を守り、元気の良い柔道をする」です。そして一人ひとりがめあてを達成できるようにがんばって取り組んでいます。

練習日▶水⑧ 19:30
場所▶上市町武道館
(代)深川 勇 (☎ 472-3653)



▲選手宣誓を行う少林寺拳法剣の 砂原 良翼 君



相ノホッツ

野球



相ノホッツは、やる気、元気いっぱいの子どもたちです。

野球を通じて、思いやり、感謝の心を育てています。一緒に楽しく野球やりませんか? 気軽に見学に来てください。

練習日▶水⑧ 18:00、⑨ 9:00
場所▶相ノ木小学校 他
(代)田辺 彰一 (☎ 090-4684-2672)

上市サッカー

サッカー



「とりあえず、サッカーやってみる?」活動は週2~3回。幼児(年長)から5年生まで団員募集中です。厳しく、優しいコーチ達と子どもたちが、低学年は楽しくのびのびと。高学年は夢と目標に向かってみんなで力をあわせてがんばっています。

練習日▶水⑧ 18:00、⑨ 9:00
場所▶上市中央小学校
(代)谷吉 竜一 (☎ 090-1318-5835)

宮川スターズ

野球



野球が好きな子、元気な子みんな集まれ! 僕たち宮川スターズは、野球が大好きです。みんなで勝利を目指して試合も練習も楽しく元気にがんばってます。興味のある方は、ぜひ一度練習を見に来てください。

練習日▶水⑧ 18:00、⑨ 9:00
場所▶宮川小学校
(代)多賀 義章 (☎ 090-2098-2146)

上市中央ベースボールクラブ

野球



上市中央ベースボールクラブは、野球が大好きな子どもたちの集まりです。全員野球で勝利を目指して頑張っています。興味のある方は、ぜひ一度見に来てください。

練習日▶水⑧ 18:00、⑨ 13:00
場所▶上市中央小学校 他
(代)石田 大悟 (☎ 473-3508)

やればできる!
やったらできた!!

上市町スポーツ少年団

◎成長を実感し 子どもの自信につなげよう!

問 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 (内線348)

4月26日に丸山総合公園総合体育館で結団式が行われ、1年間の活躍を誓いました。現在、上市町には13のスポーツ少年団があり、たくさんの中小学生が、それぞれのスポーツ活動に励んでいます。町内の全スポーツ少年団の活動を紹介します。



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 27 年 2 月生	6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 27 年 3 月生	7月 2日 (木)			
1歳6か月児健診	平成 25 年 11 月生	6月 10日 (水)	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 12 月生	7月 8日 (水)			
3歳児健診	平成 24 年 2 月生	6月 25日 (木)	13:00 ~ 13:30	健診票・アンケート・母子健康手帳	※尿検査を行います。フッ化物塗布も行います(希望者)。※健診票とアンケートは郵送でお送りします。
	平成 24 年 3 月生	7月 23日 (木)			
離乳食教室	平成 26 年 12 月生 平成 27 年 1 月生	6月 17日 (水)	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 9 月生 10 月生	6月 17日 (水)	13:00 ~ 13:30	母子健康手帳	※要予約

がん・胸部レントゲン検診の受診券を発送しました

日程や受診方法は、各家庭に配布の「平成 27 年度 がん検診・健康診査のお知らせ」にて、各自ご確認ください。

なお日程は、班回覧でもご案内します。対象の方で受診券が届いていない方は、上市町保健センターまでご連絡ください。

対象者

40歳以上(子宮がん検診は20歳以上)で、職場等でがん検診を受ける機会がない方



重要 平成 27 年度 がん検診のお知らせ
 ・各種がん検診受診券が郵送されています。
 ・検診受診券の用紙に必要となりますので、大切に保管ください。
 「がん」上市町の死亡原因 第1位
 2cm以下の早期がんを発見する事が大切です
 ・早い段階では症状が現れない事が「がん」の特徴です。
 ・症状がない早期のがんを発見する事が、がん検診の役割です。

上市町 福祉課
 (お問い合わせ先)
 上市町保健センター(上市町保健 福祉課 保健班)
 住所 上市町瀬上野分館地
 電話 076-473-9355

日本脳炎予防接種について

平成 17 年 5 月から平成 22 年 3 月までの積極的な勧奨の差し控えにより、予防接種が受けられなかったお子さん(平成 7 年 4 月 2 日生~平成 19 年 4 月 1 日生)への特例措置として、20 歳未満までの間に接種が受けられます。本年度の積極的勧奨の対象は下記のとおりです。

- ① 満 3 歳の 1 期初回 (2 回) 接種
 - ② 満 4 歳の 1 期追加 (1 回) 接種
 - ③ 18 歳 (高校 3 年生) の 2 期 (1 回) 接種
- 母子健康手帳の「予防接種の記録」で接種歴を確認し、早めに接種しましょう。

接種を希望される方で、接種券の有効期限が切れている方や紛失された方は予防接種券兼予診票を再交付いたしますので、母子健康手帳をご持参のうえ、保健センターへお越しください。

かみいち総合病院からのお知らせ

★土曜レディース健診【子宮・乳がん】が始まります!

日時▶ 6月13日(土)・27日(土) 8:30~12:30 ※予約制
 予約▶ 健診センター(☎472-5136) 平日の13:00~17:00

★小児科のインターネット予約受付中

かみいち総合病院のホームページからスマートフォンやパソコンなどで24時間予約入力できます。予防接種も受付できます。

○診療受付時間▶ 平日 8:30~11:30, 13:00~15:30

○問合せ先▶ ☎472-1212

メール kanri@kamiichi-hosp.jp

〒930-0391

中新川郡上市町法音寺 51

お待ちしております



こどもの城 (6月予定) ☎473-0001

休館日 21日(日)

乳幼児教室 子育て相談	午前 10 時 30 分 ~	そう組 (2 歳児) 3 日(水) ・ うさぎ組 (1 歳児) 4 日(木)
	乳幼児教室合同	①ピクニック 11 日(木) ②音楽会 18 日(木) (1・2 歳児) ③キッドピクス 25 日(木)
	ちびっこ広場 (6 カ月 ~ 1 歳頃)	9・23 日(水)
クラブ	将棋 13・27 日(土) 午前 10 時 ~	
	合唱 6 日(土) 午前 9 時 ~	
教室	こどもクッキング (要予約)	6 日(土) 午前 9 時 30 分 ~
	親子クッキング (要予約)	13 日(土) 午前 10 時 00 分 ~
	お話の会	15 日(月) 午後 3 時 30 分 ~
	英会話教室	22 日(月) 午後 3 時 30 分 ~
	体操教室 (跳び箱にチャレンジ)	27 日(土) 午後 2 時 00 分 ~
その他	プラバンづくり	28 日(日) 午前 10 時 30 分 ~ 11 時 30 分
	ポーチづくり	14 日(日) 午前 10 時 30 分 ~ 11 時 30 分



すこやかサロン

health Column
 丸岡 秀範
 かみいち総合病院 外科部長

便秘症とは、排便がスムーズに行われない状態で、日本人の 10 人に 1 人が悩んでいると言われています。単に排便の回数が少ないというだけでなく、「便が出にくく、お腹が張ってつらい」などの不快な症状を伴う排便障害を便秘症と言います。排便は、腸管が適度な収縮と弛緩を繰り返すことで起こりますが、年齢などで腸管の収縮力が低下したり、逆にストレスなどで腸管が弛緩できなくなったりすることが原因となります。治療は、食事の内容や生活習慣の

改善が基本となり、朝から水分および朝食をしっかり摂ること、散歩などの適度な運動やリラックスできる時間を持つこと、便意を我慢しないことなどが重要です。これらでも改善しない場合に、お薬による治療が必要になります。食物繊維や発酵食品を多く摂ることも有効ですが、お腹の手術を受けたことがある方にはお奨めできません。手術の影響で腸管が癒着している可能性がある場合は食物繊維の多い食事が、腸閉塞を引き起こす原因になることも多いからです。

from kamiichi general hospital

1歳6か月児健診の子どもたち



松谷菜ちゃん 堀田斗ちゃん 松井彩希ちゃん 浦田城嗣ちゃん 西野健ちゃん 前川朝陽ちゃん
 伊東咲良ちゃん 萩中花ちゃん 平井彩瑛ちゃん 大野柳季ちゃん 大西泰雅ちゃん 佐近燈梨ちゃん 穴田千尋ちゃん

介護保険アレコレ ☎ 464-1316

平成 27 年度から介護保険制度が改正されました。



今回の改正は、団塊の世代が 75 歳以上となる平成 37 年に必要とされる介護サービスの増加を見据え、制度の持続可能性を高めるために充実と重点化・効率化を図るもので、主な変更点は次のとおりです。
 ○サービス費用の自己負担に関すること (平成 27 年 8 月から)
 ・一定以上の所得がある方の介護保険サービス利用時の自己負担額が 2 割になります。
 ・特定入所者介護サービス費 (施設入所時の食費・部屋代の軽減) の支給要件が変更になります。
 ○介護サービスに関すること (平成 27 年 4 月から)
 ・特別養護老人ホームへの新規入所は、原則「要介護 3」以上の方が対象となりました。
 ・介護報酬が改定され、介護保険サービスの利用料が変更されました。
 ○平成 27 年度からの介護保険料が改正されました。詳細は、同時に配布されます介護保険料のリーフレットをご覧ください。※ 65 歳以上の方 (第 1 号被保険者) には、介護保険料の決定通知書を 7 月中旬に送付予定です。

6 月の保険料 (65 歳以上の方)

- ・特別徴収第 2 期 (6 月の公的年金支払い時に天引きされます。)
- ・普通徴収はありません。(今年度の納期開始は 7 月になります。前年度分での納め忘れがないかご確認ください。)



Culture

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】6月9日(火) 午前8時30分から (電話のみ)

講座名	ヘルシーゼミナール	※剣生きがい大学	※自然環境講座・※園芸入門講座
内容	ロコモチャレンジ!	日本の伝統“折り紙” (七夕浪漫竹を作ろう)	布勢の海と古代の躍動 + (氷見の古墳と潟湖)
講師	かみいち総合病院 整形外科医長 高木 賢治 氏	近代美術館 ボランティア 嘉藤 俊子 氏	氷見市教育総務課 主任学芸員 廣瀬 直樹 氏 富山県ナチュラリスト 浜田 啓二 氏
日時	27日(土) 13:30～15:00	19日(金) 9:30～11:30	17日(木)、23日(水) 9:00～16:00
場所	働く婦人の家 2階	働く婦人の家 2階	柳田布尾山古墳、氷見市博物館、ひみ番屋街 十二町瀧水郷公園 (集合) 北アルプス文化センター前
定員	—	40名	各70名(計140名)
費用	無料(飲み物持参)	1,000円(ハサミ・のり持参)	300円 ※17日(木)、23日(水)のいずれか 弁当持参(食事処あり)

北アルプス文化センター催し案内

開館30周年記念事業 ☎473-1818

北日本民謡舞踊上市大会

日時▶6月21日(日) 正午開演(開場 午前11時)
入場料▶無料(要入場整理券)
入場整理券取扱先▶上市町役場、上市町健康文化
振興財団、上市町文化研修センター、北日本新聞社
1階プレイガイド、北日本新聞各支社

アルプスの湯

☎473-9333

【営業案内】7月21日(火)～23日(木)「臨時休館」(設備点検のため)

【ロビー展示】上市美術会 作品展示(写真部門)6/9※まで

【6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) 劇団「夢来舞」公演
- 20日(土) 劇団「絆」歌謡舞踊ショー
- 28日(日) 藤山一座 公演

アルプスの湯「夕市」
(農産物直売)開催
毎週火・木・土曜日
午後1時30分～5時

【26日は風呂の日】和玲の会 フルート演奏 午後1時～(観覧無料)

Sports

総合スポーツクラブ“さんさん”教室

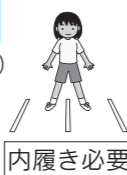
“さんさん”事務局 (B&G 体育館内) ☎472-1971

教室名	曜日	開始時間	日
ピラティス(朝)	㊸	10:30	1 8 15 22
ジュニアビク教室	㊸月	18:00	1 15 22 29
ジュニアバレー教室	㊸	19:00	1 15 22 29
はつらつ卓球(ラージ球)	㊸火	10:00	2 9 16 23 30
シニアエクササイズ宮川	㊸	13:30	2 9 16 23
気軽に卓球(硬式球)	㊸	10:00	3 10 17 24
シニアエクササイズ相ノ木	㊸水	13:30	3 10 17 24
サッカー教室	㊸	18:00	3 10 17 24
かけっこ教室	㊸	18:00	3 10 24
楽しく卓球サークル(ラージ球・硬式球)	㊸	10:00	4 11 18 25
オープン水泳教室(ウォーキング&ストレッチ)	㊸木	14:15	4 11 18 25
ストレッチヨーガ	㊸	15:30	4 11 18 25
ピラティス(夜)	㊸	19:30	4 11 18 25
やわやわピクス	㊸金	10:30	5 12 19 26
パワーヨーガ	㊸	19:30	5 12 19
うんどう教室	㊸土	15:00	6 13 20 27
トランポリン教室	㊸	16:15	6 13 20 27

- ㊸ カミール ㊸ 働く婦人の家 ㊸ 宮川公民館
- ㊸ B & G 体育館 ㊸ ウエルネススポーツセンタープール
- ㊸ 相ノ木公民館 ㊸ 相ノ木小学校グラウンド

町民体力診断テスト

日時▶6月28日(日) 10:00～12:00(当日受付)
場所▶B&G 体育館 対象▶小学生以上
参加費▶さんさん会員 100円 非会員 300円



内履き必要

測定種目▶①握力、②上体起こし、③長座体前屈、④反復横とび、
⑤20mシャトルラン、⑥立幅とび、⑦日常生活活動テスト、
⑧開眼片足立ち、⑨10m障害物歩行、⑩6分間歩行
◆6歳～64歳 ①～⑥までの6種目
◆65歳～79歳 ①～③、⑦～⑩までの7種目

うえるねす通信

ウエルネススポーツセンター ☎473-2070

「水中運動」で健康維持増進!

～膝・腰への負担を減らし、らくらく運動!!～

今回は、水中運動、特に水中ウォーキングをより効果的に実施する方法をご紹介します。
水中ウォーキングは、水の抵抗を利用し、水をかき分けるようにして歩くことで、運動量を得ています。
水の抵抗は、歩く速さによって変化します。歩く速さが速いほど抵抗が大きくなり、運動量も多く得られるというわけです。

ポイント

- ①普段歩いている歩幅より広めに(大腿で)歩きましょう
- ②腕を大きく動かし、水をかき分けるようにしましょう
- ③足の裏をしっかり床につけ、1歩1歩踏みしめるように歩きましょう
- ④運動量を増やしたい時には、①②の動作を意識しながら、速く歩くことを心がけてみましょう
※速く歩こうとすると、動作が小さくなりがちです。
手足を前後に大きく動かすことを忘れずに!

水中運動は、泳げなくても大丈夫! さあ、健康のためにプールで体を動かしましょう!
ウエルネススポーツセンターでは、水中運動教室を開講しています。無料体験実施中です。詳しくは、お問合せ下さい。

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▶6日(土)、13日(土)、23日(火)、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】

講師▶あかり工房 KAZU 浦田和夫氏
日時▶20日(土) 午前10時～
料金▶1作品につき500円～

【木版画教室】

講師▶版画家 岩井幸子氏
日時▶18日(木) 午後1時～
料金▶1,000円(材料費別途)

【ステンドグラス教室】

講師▶ガラス造形作家 西島直義氏
日時▶21日(日) 午後1時30分～
定員▶10名(要予約)
料金▶1回1,500円【材料・キット代別途
徴収(3,000円～5,000円程度)】

婦人の家教養講座

☎473-0075

煎茶(皇風)	1	15	(月)
3B体操	1	8 15 22	(月)
書道	8	22	(月)
華道(池坊)	8	22	(月)
リアリティフラワー	8	22	(月)
心太極拳	8	22	(月)
手芸・手編み	2	16	(火)
フラワーデザイン	2	16	(火)
絵てがみA		16	(火)
絵てがみB	9	23	(火)
刺し子・リフォーム	9	23	(火)
オカリナ		16 30	(火)
新川民謡研究会	2	9 16 23 30	(火)
社交ダンス(火)	2	9 16 23 30	(火)
茶道(遠州)		17	(水)
パッチワーク	3	17	(水)
フォークダンス	3	10 17 24	(水)
ちぎり絵		10 24	(水)
社交ダンス(水)	3	10 17 24	(水)
料理(昼)	4	18	(木)
大正琴	4	18	(木)
茶道(表千家)	4	25	(木)
茶道(裏千家)		25	(木)
料理(夜)	5	19	(金)
相撲甚句	5	19 26	(金)
民舞踊	12	26	(金)
盆踊り	12	26	(金)
太極拳	12	26	(金)
レーザークラフト	6	20	(土)
フラダンス	6	13 20	(土)
ペン習字	10	(水) 22	(月)
吹き矢	2 16	(火) 4 11 18 25	(木)

Culture

今月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

黒地に白文字の日は休館日

開館時間 午前10時～午後6時

今月の催し

絵本のよみきかせの会

日時▶14日(日) 午前11時～ 場所▶絵本コーナー

読書会

日時▶26日(金) 午後1時30分～ 場所▶3階対面朗読室
『海峡の光』 辻 仁成 / 著

一般書

感じのいい話し方悪い話し方 渋谷 昌三 / 著
話し方には、内容の如何を問わず、その人の人格が出ます。
たとえば、同じ話の内容なのに、早口な人と、落ち着いてゆっくり話す人とを比べてみると、その人の印象は大きく異なり、「話し方」がそぐわなければきちんと伝わらない。
本書は、できるだけ多くの例を挙げ、実践的に活用できるようにまとめてあり、「いい話し方」を、さらに生かす「いい話し方」を身につけよう、というものである。

児童書

日本の「なぜ？」に答えるお話366

PHP研究所 / 編

この本は、一日一話、親子でお話を楽しむことができる。
内容も歴史や文化、自然、産業、暮らしなど、日本についてのさまざまな「なぜ？」に答える話がそろっている。
この本を読んで、子供の新しい興味をひきだし、可能性を広げるきっかけづくりとなるよう、親子で楽しい時間を過ごしてみよう、というものである。

一般書

決めて断つ……………黒田 博樹 / 著
日本のものづくり遺産……………
国立科学博物館産業技術史資料情報センター / 監修
面白くて眠れなくなる数学……………桜井 進 / 著

児童書

さんかんびにおめでとう!……………
くすのきしげのり / 作 つがね ちかこ / 絵
これはなんのようちゅうかな?……………川田 夏子 / 著
よのなかを変える技術……………今 一生 / 著

えほんしつ “ゆめぼつけ”

おはなしひよひよの会

毎週月曜日 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～



温泉健康ウォーク

～森林セラピーで癒し体験～

森林セラピー（基地）ロードなど自然豊かなコースのウォーキングと、ゆったりアルプスの湯を楽しむ誰でも参加できる心と体の健康づくりです。

6月19日（金）眼目エリア

- ＜スケジュール＞
- 9:15 集合（アルプスの湯 正面ロビー前）
 - 9:25 出発（バス）
 - 9:35 丸山総合公園（ウォーキング）
 - 10:20 眼目エリア（ウォーキング）
 - 11:50 移動（バス）アルプスの湯
 - 12:00 昼食（森林セラピー弁当）
 - 12:40 健康講話
 - 13:20 入浴・休憩（アルプスの湯）
解散

※ウォーキングコースは2～3Km。小雨決行。
人工炭酸泉がオススメ！

- ▶定員 50名（定員になり次第締切）
- ▶参加費 3,000円（昼食付）
- ▶講師 温泉療法医 鏡森 定信 先生
- ▶ガイド 森林セラピーガイド、ナチュラルリスト等、保健師・看護師等の付添・救護あり
- ▶主催 上市町健康文化振興財団
上市町福祉課・産業課
- ▶お問合せ・申込み先 ☎ 473-9333

次回は、8月に「馬場島エリア」、
10月に「大岩エリア」を予定しています。



森林セラピーとは、科学的な根拠に裏付けられた「森林浴効果」のことです。森林セラピーでは、森林の「癒しパワー」を利用し、森林の中でウォーキングや運動、レクリエーションなどを通じて楽しみながら森林浴効果を体験して心身のリフレッシュをするものです。

町の人口と世帯数

平成27年5月1日現在

人口	21,610 (-12) (-224)
男	10,339 (+4) (-67)
女	11,271 (-16) (-157)
世帯数	7,903 (+19) (+27)

() は前月比 () は前年比

北アルプス文化センター開館30周年記念事業

宝くじ まちの音楽会

～心のふるさとを求めて～

平成27年 **6/23** 火

●開場 18:00 ●開演 18:30

北アルプス文化センター

〒930-0353 富山県中新川郡上市町法音寺1
 地鉄上市駅より巡回バス、タクシーあり/徒歩15分

●主催 上市町（一財）上市町健康文化振興財団
 富山県・（一財）自治総合センター
 ●後援 上市町教育委員会・Net3

宝くじ助成による特別料金

前売 **2,000円**（当日 2,500円）

※前売りチケット完売の場合は当日券はございません。
 ※未就学児のご入場はご遠慮ください。

出演 **岩崎宏美** ●ゲスト: **宗次郎** (オカリナ奏者)

まちのコーラスグループの皆さん
 「宝くじまちの音楽会 上市町合唱団」
 共演曲目: 「翼をください」「浜辺の歌」
 主な予定曲目
 岩崎宏美 / 聖母たちのララバイ・思秋期・始まりの詩あなたへ
 宗次郎 / 天空のオリオン・ふるさと etc.

▶お問合せ先
 上市町健康文化振興財団 ☎ 473-9333
 北アルプス文化センター ☎ 473-1818

近づいてきました

生き生き 健康フェスティバル

予約受付中

※予約が必要な教室があります。チラシをご確認のうえ、予約はお早めに！

6月27日（土） 10:00～15:00
 つるぎふれあい館（上市町保健福祉総合センター）

ご意見・ご感想をお聞かせください

「広報かみいち」をもっと身近で、より読みやすく、内容を充実したものとするため、広くみなさまからのご意見・ご感想を募集しています。郵送・メールで下記までお寄せください。取材依頼などもお気軽にお問合わせください。

宛先 〒930-393（住所不要）企画課広報担当宛
 メール info@town.kamiichi.lg.jp ☎ 076-472-1111

