

広報 *Town-Kamiichi*
かみいち

2015

9

No.741



【特集】

地域の伝統を担う人達
〜夏の伝統行事 精霊やぐらやき〜



地域の伝統を担う人達

夏の伝統行事 精霊やぐらやき



▲ やぐらに上がって作業をする黒田さん



▲ ふるさと観光まつりの上市川河川敷の様子

夏の伝統行事
毎年8月13日、お盆にふるさと観光上市まつりが西中町商店街や上市川河川敷で行われる。「精霊やぐらやき」は「しゅうらいやぐら」と呼ばれ、竹や枝で組んだ高さ10m以上にもなるやぐらに火を入れ「しゅうらいこ」と口々に祖先の霊を呼びながら「精霊（しゅうらい）ダマ」をまわす行事だ。お盆の迎え火とする幻想的な風景が見どころである。合わせてこののちに打ち上げられる花火は、夜空をきれいに彩る。
上市の他にも県内に類似したやぐら焼きはあるが、これだけ規模の大きいものは他に類を見ることがない。



ふるさとへの誇り、 やぐら建てを 愛する文化

8月2日早朝6時、公民館へ集合し、近隣の竹やぶにやぐらの材料となる竹を調達しに出発。取ってきた竹の中から特に太いものを3本選びそれを柱にする。次に、上の方のササを残して下の方の枝を取りさり、上のところは竹の2倍くらいの長さのナワを2〜3本しばる。竹をコンクリートでできた穴に入れて

3本の竹を立てる。（今はコンクリートのしっかりした穴があるが、昔は毎年、手で掘っていた。）そして、上に付けたナワの1本で3本の竹をまとめ、残りのナワはちがう方向の石やクイにしばる。こうして基礎が完成したら、いよいよやぐら建て開始。
まず、肩の高さくらいに

ナマシンバンセンという太い針金で横に竹をしばる。肩の高さというの上るのにはちょうどいい高さだからだ。（昔は水でしめらしたナワでしばっていた。かわくと縮んできつくなった。）
高いところなので安全に気をつかいながら上のほうまでハシゴのように竹で組み、各段にアンコウ（ビニール袋の中へ「おがくず」を詰め込んだもの）をのせられるようにこまかく竹をわたす。その上にアンコウを積み、落ちないようにナワをまいていき、まわりにササを付けていく。
また、やぐらが長く燃えるようにやぐらの中に木材を仕込む。
最後に、ササが風で飛ばないようにやぐら全体をナワでまきつけて完成となる。

- やぐら建てに必要なスタッフ
- ・安全を見守る人
- ・竹を切る人
- ・笹を束ねる人
- ・アンコウ(中に入れる物)をもち運ぶ人
- ・竹など運んでくれる人
- ・竹に登って縛る人
- ・飲食物を準備してくれる人
- etc



▲ アンコウを積み、ササを取り付けている様子



▲ 取材にご協力いただいた東町の皆さん



▲ やぐら建ての様子





2010年の上市町の人口は
21,965人

↓
2060年には
9,891人に減少!?

町の将来はどうなってしまうのか?

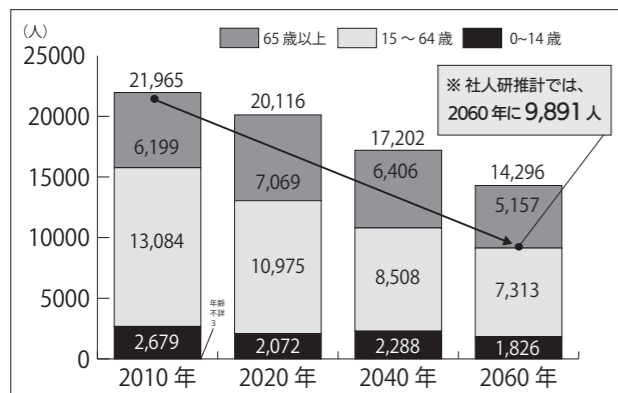
町の将来をみんなで考えています

上市町人口ビジョン及び総合戦略策定協議会

町では、人口減少を克服し、地方創生を果たすための「地方人口ビジョン」及び「地方版総合戦略」の策定のため、「上市町人口ビジョン及び総合戦略策定協議会」を組織しています。

協議会は、町内の産業、福祉、教育、金融、労働団体、行政などの機関や団体、個人など25人の委員で構成し、本年10月までに「上市町人口ビジョン」及び「上市町まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定することを目指しています。

図 企画課 (内線 222)



▲ 上市町が目指す将来推計人口
(国立社会保障・人口問題研究所(社人研)推計をベースに、出生率が回復し、社会移動も好転した場合を想定)

人口減少を受け止める

人口減少及び少子高齢化は、日本の大部分の地域で共通の課題となっており、上市町も例外ではありません。上市町の総人口は、昭和30(1955)年の2万6522人(国勢調査)をピークに、ほぼ横ばいから微減傾向で推移し、平成27年4月1日現在の住民基本台帳では2万1622人となっています。0歳から14歳までの年少人口、15歳から64歳までの生産年齢人口は減少が続き、65歳以上の老年人口は一貫して増加を続け、高齢化率は32.8%となります。少子高齢化が一層進行しています。近い将来、この老年人口も減少することが見込まれ、まさに本格的な人口減少時代を迎えつつあるという状態です。

未来へ向けて

しかし、人口減少をマイナスとしてのみとらえるのではなく、減少したとしても存在感を保っていきことができる「地域力」の向上が町として求められているのではないかと考えており、町民の皆様方と一体となって考えていきたいと思えます。

- 総合戦略の策定へ向け、町の現状と課題を次の4つに集約し、今後の方向性について基本目標を設定し、施策・事業を展開していくことを検討しております。
- (1) 人口減少の抑制
結婚・出産の奨励、子育て支援により出生数を増やし自然減を抑制しつつ、雇用の拡充、宅地造成を推進し、社会増を図ります。
 - (2) 雇用の場の拡充
既存企業の経営の安定と、企業立地及び起業化などの推進を図ります。
 - (3) 町の魅力の向上と交流人口の拡大
観光地としての魅力や日常生活における魅力の両方を磨き上げ、町の賑わいづくりや交流人口の拡大を図り、町への移住・定住を促進します。
 - (4) 選ばれる住環境づくり
若年層のニーズにあった住宅の確保と交通基盤づくりを推進します。

今後、これらの取り組みによって、2060年に9891人になると推計されている町の人口減少を1万4296人に抑えることを目指していきたいと考えています。

しょうらい 精霊やぐら

毎年、8月13日に行われる「精霊やぐらやき」で燃やすやぐらの通称を指し、上市川原に七夕の竹や枝でやぐらを組み、火を焚いて霊の目印とした。

やぐらの高さは10mあまりあるため、やぐら建てにははっぺんまで上って針金で竹をしばったり、各段にアンコウを積みめたり、まわりにササを付けたりするなど、高度な技術を必要とする場面もある。

今は、すべて大人の手によって作られているが、昭和30年代までは各町内の子どもたちが夏休みの間、町内をまわってアンコウを集めたり、ササを何回も手で持って運んだりして建てていた。



▲ やぐら焼き直前

担い手不足が深刻

近年、少子高齢化が進み、子どもや若者が少なくなり、やぐらの担い手不足が課題となっている。「みんな協力して続けてきたけど、少子化で子どもや若者が減り、地域の行事が成り立たなくなってきた。今は、集まった人たちで知恵を出しているが、この先はどうかかわからない。」と参加者達はある。

つつある。少子化の流れを止めることは難しい。」と話した。東町の区長を務める代表の辻敏治さん(73)は、「やぐらに上れる人材が足りない。昔に比べてとび職が減ったことなどが大きいのでは。」と話す。「うちの町内ではやぐらに上れる人材がいるからまだいいが、中には足場を組んだり、高所作業車を利用しないとやぐらを立てられない町内もある。」と苦笑した。今年建ったやぐらは全部で12基あり、11地域の町内会と商工会青年部が建てたものだ。疲弊した地域がやぐら建てを止めようとする動きを食い止めるようと、上市町教育委員会は上市町商工会を通じて毎年町内会への補助金を交付し、側面から

支援している。伝統継承の動機づけや運営にかかる費用を補助してなんとか継続してもらおう狙いだ。しかし、やぐら建てを続けていくことができなくなる最大の理由は、やぐら建ての中心となる人材の高齢化や担い手となる若者の減少である。そうしたやぐら建ての中心となる担い手の育成や人材の確保が今地域の大きな課題となっている。

ショウライコ

精霊様(しょうらいさま)つまり先祖の霊を呼び寄せる意味の火祭り。ショウライの迎え火で招かれた先祖の魂は、盆の三日間家族とともに過ごすことされる。県内では県中央部を中心に行われている。川原に大きなやぐらを組んで火をつけるもの、手持ちのたいまつ(ショウライ)をゆっくりと回して先祖霊を呼ぶものなど、形態は多様である。



▲ 手持ちのたいまつに火をつけ回す人達

<参考文献>
・東町流しょうらいこやぐらたてマニュアル
・とやまの文化財百選シリーズ(4)とやまの年中行事
・新上市町史

夏休み不思議体験

7月24日

上市高校「おもしろ理科工作」

7月24日、上市町まちなか交流プラザで上市高校生による「おもしろ理科工作」が開かれました。今回は、高校3年生3名が割り箸と紙コップに輪ゴムを結んだ「紙コップギター」や糸電話づくりのサポート役を務め、身の回りの物で音が出る仕組みを子どもたちに紹介しました。

子どもたちは、自分で作った紙コップギターや糸電話から音や声が聞こえることに興味深々の様子でした。

このほか、分量が異なる水が入ったワイングラスのふちを手でこすり、振動で水が揺れて音が出る実験も体験しました。



▲ ワイングラスをこすって音を出す子どもたち

稲田・松崎ペア全国大会優勝

7月26日

全国中学生カヌー大会

7月23日～26日、稲田直大さんと松崎巧実さん(上市中3年)が、石川県小松市の木場潟カヌー競技場で行われたJOCジュニアオリンピックカップ平成27年度全国中学生カヌー大会の男子カヤックペア500メートルの部で優勝しました。

松崎さんは「スタートから完璧なレース展開ができた」と振り返り、稲田さんは「3年間同じペアでやってきてよかった。練習の成果を発揮することができてうれしい」と話しました。

また、同カヤックシングルでも稲田さんが3位入賞を果たしました。



▲ 優勝を喜ぶ松崎さんと稲田さん

観光スポットを分かりやすく

7月27日

観光案内図を設置

7月27日、上市駅前に観光案内図を設置しました。案内図には、町の名所である劔岳、穴の谷霊水、眼目山立山寺の他、9月にグランドオープンする森林セラピー基地の大岩、馬場島、眼目の3カ所と、映画「おおかみこどもの雨と雪」のモデルとなった古民家をそれぞれ写真入りで紹介。

看板の前に立つとセンサーが感知し、音声で案内を始める機能も備えています。



▲ 上市駅前に設置された観光案内図

野菜の持つ魅力と美しさを表現

8月1日

野菜でブーケづくり

8月1日、上市町内の畑で収穫した取れたての新鮮な野菜を使った「野菜ブーケ」作り体験をベジィデザインの代表の奥村さんが開催しました。

定員15名の募集がすぐ埋まる程の人気を集めたこの体験ツアーは、畑でシソやピーマン、オクラなどを収穫体験した後、つるぎ恋月に移動し、収穫した野菜を使ってカラフルで素敵なブーケ作りを楽しみました。

参加者は、「野菜の持つ美しさを感じられた。」「野菜が新鮮だし、畑は土から違った。」「自分の畑と全く違った。畑への優しさと思いやりを感じた。」など、野菜を通じて野菜の持つ魅力を楽しそうに話していました。



▲ 野菜でブーケづくりに挑戦

盆踊りの普及と保存を願って

8月5日

盆踊りをDVDに

8月5日、中新川音頭保存会から盆踊りの見本や解説を収めたDVD「中新川盆踊り」40枚を上市町へ寄贈いただきました。

保存会の大門さんは、「最近では盆踊りをしない納涼祭もある。保育所、小・中学校、図書館、公民館など地域の人が集まる場所にDVDを配布していただき、これを見て踊りを覚えて踊ってほしい。」と話されました。

なお、DVDは全部で200枚制作され、立山町・舟橋村にも寄贈されています。



▲ 町長にDVDを手渡す大門さん

心・技・体を高めた成果を発揮

8月12日

全国空手道選手権大会3位

8月12日、静岡県で開催された「文部科学大臣杯第58回小・中学生全国空手道選手権大会」において、小学生5年男子形の部で見事3位に輝いた上市中央小学校5年生の山崎洸希君が町長へ報告に訪れました。

山崎君は、「現状にはまだ満足していません。日本一目指してもっともっとがんばります。」と力強く話してくれました。



▲ 山崎洸希君が伊東町長に全国3位を報告



▲ 町流しで優雅に舞う上市町商工会女性部のみなさん

夏を感じるふるさとの魅力

8月13日

2015ふるさと観光上市まつり

8月13日、夏の風物詩となっているふるさと観光上市まつりが上市町商工会を中心に西中町商店街で開かれ、上市音頭の町流しや納涼ビアガーデンなどでにぎわいました。

町流しには、町内会や事業所など18団体約470人が参加。それぞれそろいの浴衣姿などで踊りながら商店街を流しました。

また、特設ステージではものまね公演やJAZZライブが行われ、白亀橋周辺では、精霊やぐら焼きや花火の打ち上げがあり、大勢の来場者が他では味わえない夏の楽しいひと時を過ごしました。

お知らせ information ページ

募集



「自立型人材育成コーティング事業」支援先企業の募集
産業課商工観光班（内線363）

上市町では、賃上げ、非正規職員の正社員化、定着率向上といった従業員への処遇改善に意欲のある町内企業を支援する「自立型人材育成コーティング事業」を実施するため、経営者層への個別コーティング・人材育成研修等の支援を希望する企業を募集します。

募集対象▼①上市町内に本店又は主たる事務所がある企業（業種・規模は問いません。）②以下のいずれかの処遇改善の目標達成に向けて積極的に取り組む意欲のある企業

- ・従業員の賃金上げ
- ・非正規従業員の正規従業員化
- ・従業員の定着率の向上
- ・従業員数▼4社程度

応募締切▼9月15日(火)必着
応募方法や主な支援内容等については、上市町のホームページでご確認ください。

「観光振興人材育成事業」 受託事業者の募集

産業課商工観光班（内線361）

上市町では、観光客の受け入れ態勢を充実し、交流人口の拡大を図るため、特産品・土産品・自然観光資源（自然、歴史、伝統文化等）体験プログラム等の魅力発信と販売拡大を積極的に推進する人材を育成し、町の観光拠点への就業を支援する「観光振興人材育成事業」を実施します。

つきましては、次のとおり業務受託事業者を募集いたしますので、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作成のうえ、ご応募ください。

委託期間▼契約日から平成28年3月10日まで

委託業務▼地域の失業者を雇用し、次の業務を行う。

- ①観光事業に関する実務経験を積むOJT（社内研修）の実施
- ②観光振興人材育成に関するセミナーでのOFF-JT（社外研修）の実施
- ③町の観光拠点に就業するための支援

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▼10月1日(木)～15日(木)

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。

今、開発途上国では様々な分野において、わたしたちの技術・知識・経験が必要とされています。あなたも、海外ボランティアへの扉をたいてみませんか。

募集対象▼

- 青年海外協力隊(20～39歳対象)
- シニア海外ボランティア(40～69歳対象)

職種▼農林水産、加工、保守操作、土木建築、保健衛生、教育文化、社会福祉、観光・商業、スポーツ等

募集期間▼10月1日(木)～11月2日(月)※次の日程で「体験談&説明会」を実施します。(予約・参加費不要)

体験談&説明会▼

- ①9月26日(日) 午前10時～午後0時30分
- ②10月4日(日) 午前10時～午後0時30分
- ③10月15日(木) 午後6時30分～午後8時30分

サンシップとやま研修室704

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（スーパー農道沿い、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㎡)	51区画	280,000円～
A型 (6㎡)	3区画	320,000円～
B型 (8㎡)	17区画	420,000円～
C型 (10㎡)	10区画	520,000円～
D型 (12㎡)	1区画	620,000円～
合葬墓	96柱	80,000円～

※町民以外の方も使用可（使用料金が異なります。）
※年間の管理費が別途必要（合葬墓を除く）
※平成27年8月20日現在



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

詳細はお問い合わせください。

広告欄

日	時間	場所	お問い合わせ先
年金相談	9月24日(木)	午前10時～午後3時	働く婦人の家 町民課（内線145）
人権・行政相談	9月9日(水)	午後1時～4時	保健福祉総合センター 町民課（内線141）
健康相談	毎週月～金(祝日除く)	午前9時～午後5時	保健福祉総合センター 福祉課☎473-9355
消費生活相談窓口	毎週月・火・木・金曜	午前中	町民課相談窓口 町民課（内線103）
※消費生活相談窓口は、交通事故に関する相談も行っています。			
法律相談（予約制）	9月8日(火)	午前9時～11時	総合相談窓口 社会福祉協議会 ☎473-9300
結婚相談	9月8日・15日(火)	午後1時～4時	
心配ごと相談	9月16日(水)	午後1時～3時	
生活・就労相談	9月15日(火)	午前10時～11時30分	

【全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間】9月7日(月)～9月13日(日) ☎0570-003-110(全国共通ナビダイヤル)
平日(8:30～19:00)・土日(10:00～17:00) 家庭内・福祉施設内における虐待などをはじめとする様々な人権問題などの相談

姉妹都市交流参加者募集

総務課職員班（内線212）

11月3日、千葉県九十九里町で開催される第39回九十九里町産業まつりでの出店のお手伝いと姉妹都市交流会（11月2日）に参加する方を募集します。

対象▼過去に参加したことのない方

募集人数▼15名程度（男性5名、女性10名）

日程▼集合11月2日(月)午前7時～解散11月3日(火)午後11時

参加費▼1万円(予定)

募集期間▼9月7日(月)～25日(金)

内容等については、上市町のホームページでご確認ください。

第一回「娘たちのフェスティバル」チャレンジショップの出店者募集
産業課商工観光班（内線363）

これから起業を目指す女性が「かみいち女性のためのプチ起業塾」で学んだ事を実践する場としてまた女性起業家の交流の場として「富山県でプチ起業する女性集まれ!」第1回娘たちのフェスティバル」を開催し、女性の起業への夢をかなえる1日限りのチャレンジ・ショップの出店者を募集します。

日時▼11月21日(日)
午前10時～午後3時30分

場所▼カミール2階イベント広場

定員▼15組程度

応募資格▼女性起業家、これから起業を目指す女性

応募期日▼10月2日(金)

詳細、お申込み等は、上市町のホームページでご確認ください。

開催



ひきこもり等家族相談会

中部厚生センター 地域保健班
☎472-0637

日時▼9月30日(水)
午後2時～午後5時

場所▼富山県中部厚生センター

内容▼家族相談(座談会)
お子さんを支えているご家族のサポート。

午後3時30分から個別相談(希望者のみ。事前申込必要。)

助言者▼臨床心理士
ひきこもりのお子さんを支えているご家族の気持ちが楽になるように専門家がサポートします。
秘密は守りますので安心してご相談ください。

第一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

募集対象▼認知症の人を介護している家族の方。(要申込)

日時▼9月30日(水)
午後1時30分～午後3時

場所▼保健福祉総合センター

内容▼認知症について
正しく理解しよう
全4回開催予定

講師▼かみいち総合病院
神経精神科 医長 竹内 正志氏

「こころの暮らし」 いのちの相談会

(自殺予防のための包括支援相談会)
県厚生部健康課
☎444-3223

悩みや困りごとを抱えている方を対象に、専門の相談員による総合相談会を開催します。皆さまからの相談をお待ちしています。

【小矢部市開催】
日時▼9月12日(土)午後1時30分～4時30分(午後4時で受付終了)

場所▼小矢部市総合保健福祉センター(小矢部市鷺島15)

【滑川市開催】
日時▼9月13日(日)午後1時30分～4時30分(午後4時で受付終了)

場所▼滑川市民交流プラザ(滑川市吾妻町426)

相談内容▼心の健康、法律问题、多重債務、労働問題、高齢者の介護や福祉、大切な人を亡くしたなど、その他▼事前予約不要、相談無料、秘密厳守

もの忘れ相談会

上市町地域包括支援センター
☎473-2811

もの忘れが心配な方、お気軽にご相談ください(要予約)。

日時▼9月17日(木)午後2時～4時

場所▼保健福祉総合センター

相談員▼かみいち総合病院
神経精神科 部長 岡部 彰人氏

納税・納入

国民健康保険税3期
後期高齢者医療保険料3期
納期限▼9月30日(水)

【町税夜間納税窓口】
日時▼9月30日(水)
午後5時～8時

場所▼財務課10番窓口

善意銀行

【窓口】上市町社会福祉協議会
(平成27年7月11日～8月10日)
▼30万円 藤田智朗様
▼1万6161円 アトリ工倶楽部様
▼タオル98本 上市町舟橋村 保育連絡協議会様
▼タオル104本 匿名様

ご寄附感謝

▼伊折橋付近の空き地の整備
石製のベンチイス、テーブル一式 40万円相当 匿名様
▼中新川盆踊りDVD 40枚
中新川音頭保存会様
▼まちなか交流プラザわんぱく広場用として、大型絵本11冊
普通絵本5冊、大型絵本用本棚、大型絵本の読み聞かせ用イゼール 約13万円相当
上市ロータリークラブ様

道路交通調査のアンケートにご協力を

～快適な道路利用のための調査です～

道路交通調査（全国道路・街路交通情勢調査）を9月～11月に行います。この調査は、自動車の使われ方や道路の状況などを調べるもので、おおむね5年に1回実施しています。無作為に抽出した自動車の所有者にアンケートを郵送させていただきますので、ご協力をお願いします。調査結果は今後の道路の計画・管理等に役立てられます。

お問い合わせ▶国土交通省 富山河川国道事務所 調査第二課
☎076-443-4717

9月議会定例会

4日(金)	本会議、全員協議会
5日(土)～6日(日)	休会
7日(月)～9日(水)	議案調査日
10日(木)	本会議（一般質問等）
11日(金)	常任委員会
12日(土)～13日(日)	休会
14日(月)	常任委員会
15日(火)～16日(水)	特別委員会
17日(木)	議案調査日
18日(金)	全員協議会・本会議

第15回かみいちスポーツまつり

日時▶9月27日(日)午前10時30分

場所▶上市町丸山総合公園総合体育館など
参加費▶・さんさん会員 無料(会員証提示)
・非会員 300円

午前9時30分から「第31回剣健康マラソン大会」の開会式が、丸山総合体育館で行われます。午前10時30分から上市中学校ブラスバンド部によるオープニング演奏にてスタートとなります。体力診断テスト、トランポリン体験、ピンゴボードゲーム、バターゴルフ、吹き矢、ディスクゴルフ、など

当日は、受付にてラリーカードをお渡しします。ラリーカードへのスタンプの数に応じて賞品GET！体育館での参加には内履きをご用意ください。



▲毎年人気のトランポリン

お問い合わせ▶上市町総合スポーツクラブさんさん
☎076-472-1971

国勢調査2015 スマート国勢調査！

企画課(内線223)

- 国勢調査は、平成27年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。
- 今回の調査では、先にインターネットでの回答を受け付けます。9月10日から調査員がインターネット回答のための書類を配布しますので、9月20日までにご回答ください。
- インターネットで回答されなかった世帯には、9月26日から紙の調査票を配布します。

紙の調査票は調査員に直接提出いただくか、郵送でもご提出いただけます。



国勢調査コールセンター☎0570-07-2015
(IP電話の場合☎03-4330-2015)
・設置期間/8月24日から10月31日まで
・受付時間/午前8時～午後9時
(土・日・祝日にもご利用になれます)

10月以降にマイナンバー(個人番号)が通知されます

○制度に関することは、総務課行政班(内線215) ○番号(通知カード)に関することは、町民課住基戸籍班(内線147)

① 10月以降にマイナンバー(個人番号)が通知されます

10月5日から、住民票に記載されている住所に12桁のマイナンバー(個人番号)が記載された「通知カード」が簡易書留で順次郵送されます。送付された通知カードを紛失しないようご注意ください(番号を記載する手続は、法律や条例等で定められた行政手続のみです)。

② やむを得ない理由により住民票の住所地で受け取ることが出来ない方へ

1人暮らしで10月5日以降も長期間、医療機関や介護施設などへ入院・入所が見込まれる方等は、9月25日(金)までに、「居所情報登録申請書」に係る書類を添えて住民票のある市町村窓口(上市に住所がある方は、町民課住基戸籍班(役場1階 ①番窓口))へ提出してください(郵送可)。

申請受付後、登録された居所(医療機関等)へ「通知カード」を郵送します。なお、申請書及び必要な添付書類は上市町町民課(①番窓口)又は総務省ホームページ(http://www.soumu.go.jp/kojinbango_card/)などでご確認ください。

詳しくは、内閣官房ホームページ
<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>
などでご確認ください。

お問い合わせ先▶全国共通ナビダイヤル
☎0570(20)0178



▶通知カードの見本(緑色の紙製)

第31回剣健康マラソン 第15回かみいちスポーツまつり
上市町教育委員会事務局
生涯スポーツ班(内線348)
日時▶9月27日(日)
受付 午前8時30分
開会式 午前9時30分
スタート 午前10時
場所▶丸山総合公園
開会式 総合体育館
競技 多目的広場周辺
まつり 丸山総合公園内
コース▶アルプスコース 5500m
剣岳コース 2999m
丸山コース 1100m
小学生、ファミリー対象の丸山コースを新設。また、抽選で豪華景品が当たります。
さらに、ファミリー賞(三世代参加)やパフォーマンス賞(仮装など)にも、景品を多数ご用意。たくさんのご参加をお待ちしています(当日受付も可)。
申込締切▶9月16日(水)
申込方法▶町ホームページから参加申込書をダウンロードして記入し、上市町教育委員会事務局まで提出。
さんさん レッツ・ハイキング 上市町総合スポーツクラブ
さんさん ☎472・1971
中秋の千石城山、早乙女湖(上市川第二ダム湖)を散策しませんか。持ち物等の詳細は、お問い合わせください。



日時▶10月11日(日)
午前9時30分～午後3時30分
定員▶20名(10月5日(月)申込可)
参加費▶会 員1000円
非会員2000円
大岩「茗荷谷山」 史跡探勝ウォークの会
上市ライオンズクラブ
☎473・0535
日時▶10月18日(日)
【受付】午前8時30分～午前9時
【出発】午前9時10分
集合場所▶大岩山・親水ふれあい公園駐車場
参加費▶500円
上市町児童生徒の健全育成を促進する会議
上市町教育委員会事務局
生涯学習班(内線344)
日時▶10月6日(火)午後7時～9時
場所▶上市町保健福祉総合センター2階 研修室
主催▶上市町児童生徒の健全育成を促進する会議実行委員会
活動発表▶みんな笑顔で楽しく活動(南加積小学校PTAの取り組み)
【発表者】上市町小中学校PTA連絡協議会
講師▶子育てコミュニケーション(子どもとの関わり方) 小崎恭弘氏
【講師】大阪教育大学教育学部 教員養成課程家政教育講座准教授



介護予防教室 いいき元気クラブ
上市町地域包括支援センター
☎473・2811
対象▶お元気チェックリストで該当された方。個別に黄色の封筒でご案内しています。
【マシンでらくらく野筋コース】
半日で介護予防のマシン等を使った筋力アップが中心のコース
日時▶10月20日(火)から毎週火曜日
午前10時～11時30分
場所▶ニチケアセンター上市
定員▶12名
参加費▶2500円(12回コース)【運動コース】
半日で転倒予防や介護予防に関する運動中心のコース。
日時▶11月25日(水)から毎週水曜日
午前10時～11時30分
場所▶つるぎふれあい館
定員▶20名
参加費▶1回200円(全13回) いずれのコースも希望者にはタクシード送迎(片道200円負担)あり。
第21回富山県民 歩(こ)運動推進大会
上市町教育委員会事務局
生涯スポーツ班(内線349)
日時▶9月12日(土)
午前9時30分～11時30分
場所▶丸山総合公園・眼目山立山寺
折り返しコース 約5.2km
参加費▶無料(当日申込可)
ゲスト▶中野忍(旧姓北本)さん
詳細は、チラシをご覧ください。

お知らせ



国民健康保険からの お知らせ

町民課医療保険班(内線143)を郵送します

国民健康保険(国保)の被保険者証は、毎年10月1日に更新となります。9月下旬に、新しい被保険者証を郵送しますので、記載内容をご確認のうえ、10月1日からご使用ください。
なお、同じ世帯内の国保加入者全員分を世帯主宛てにまとめて郵送しますので、同封物の確認をお願いいたします。

◎国民健康保険への加入・脱退
手続きと被保険者証の使用について
就職や退職などで国民健康保険(国保)に加入・脱退される場合は、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。国保の被保険者証と職場の健康保険証および印鑑を持参のうえ、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(又は扶養認定日)から新しい保険証を使うこととなります。その日以降に誤つ

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、健康保険証を提示しましょう。

子ども及び妊産婦 医療費助成のお知らせ

子ども及び妊産婦医療費助成は年に1回、受給資格の更新が必要です。現在ご使用の受給者資格証と福祉医療費請求書は、10月以降使用できなくなりますのでご注意ください。
◎所得が制限限度額内の方
10月1日から使用できる新しい受給者資格証と福祉医療費請求書を、以下の日程でお渡しします。9月上旬に引換券(はがき)を養育者宛に発送しますので、現在の受給者資格証と一緒に持ち下さいます。
日時▶9月11日(金)30日(水)
(土日祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分
場所▶町保健福祉総合センター2階
◎所得が制限限度額を超えた方
前年(平成26年中)の所得が制限限度額以上ある場合は、平成27年10月1日から1年間、医療費の助成を受けることができません。該当する方には9月末日までにご案内します。

9月は防災月間 災害に日頃からの備えを

全国各地で地震、豪雨、竜巻などの災害が頻発し、大きな被害をもたらしています。

特に地震については、県内にも多くの活断層があり、これらが活動すれば、マグニチュード7クラスの大地震になると推定されています。

●日頃から災害に備えておく

- ①非常持出品と非常備蓄品と分けて備えましょう。
～持出品や備蓄品は定期的に点検・入替えを～
- ②家具を安全に配置し、転倒を防ぐための対策をしましょう。
～家具は転倒防止器具で固定を～

●避難や災害時の連絡方法を確認

- ①防災地図を利用して、避難場所や避難場所までの道順、家族との連絡方法などを家族全員で確認しましょう。
- ②家族の安否方法を覚えておきましょう。

災害によって電話がつながりにくい状態になったときのために、「災害用伝言ダイヤル171」や「携帯電話 災害用伝言板」を活用。「災害伝言ダイヤル171」…局番なしの「171番」に電話をかけることで、伝言メッセージの登録や確認ができるサービス。「携帯電話 災害用伝言板」…被災地の方が携帯サイトの掲示板に文字によって伝言を登録することができるサービス。携帯電話各社のトップメニューから「災害用伝言板」を開いて登録。

☎ 総務課防災班（内線215）

富山県総合防災訓練

災害発生時における迅速かつ確かな防災活動や災害応急対策等について、地域住民及び関係機関参加のもと、実践的かつ実効性のある訓練を実施します。

日時▶ 9月6日(日)午前8時～11時
(雨天決行)

対象地区▶ 柿沢・大岩地区

会場▶ 陽南小学校周辺

内容▶ 災害対策本部及び災害ボランティアセンター設置・運営訓練、倒壊建物からの救助訓練、ヘリコプターによる孤立集落からの救助訓練、簡易水防訓練、初期消火訓練等

※訓練当日は、当該地区において、防災行政無線を使用した「訓練用緊急地震速報」等を放送します。



人と動物とが共に生きる社会を目指して

9月20～26日は、動物愛護週間です

犬や猫をはじめとして、私たちに優しさを与えてくれるペット。人と動物とが共生する社会のために必要なことは何か、この機会に考えてみませんか。

動物愛護フェスティバル50回記念

日時▶ 9月20日(日) 午前10時～午後2時30分

場所▶ 富山県動物管理センター

内容▶ 小動物ふれあい体験、ペットと災害体験コーナー、犬・猫の飼い方相談コーナー、長寿犬の表彰、子猫の譲渡会、犬・猫の飼う前教室

※犬を同伴する際は、鑑札、注射済票を忘れずに！

※子猫を譲りたい方は、9月18日(金)までに

富山県動物管理センターへご連絡ください。

※子猫を譲り受けたい方は、飼う前教室を必ず受けてください。

☎ 県厚生部生活衛生課 (☎ 444-3230)
富山県動物管理センター (☎ 462-3467)



愛犬のしつけ方教室

日時▶ 1日目 9月25日(金)

2日目 10月2日(金)

両日共に午後1時30分～3時(2日間コース)

場所▶ 富山県動物管理センター

定員▶ 8組

申込▶ 事前に動物管理センターまでお申し込みください。

※実技講習があるので、必ず愛犬と一緒に参加してください。

「個別のしつけ方教室」も随時受け付け中です！
富山県動物管理センターまでお問い合わせください。



ハローワーク滑川からのお知らせ

障害者合同就職面接会開催

☎ ハローワーク滑川 (☎ 475-0324)

障害者と求人事業主が一堂に会して面接できる機会として「障害者合同就職面接会」が下記のとおり開催されます。参加希望の方は、9月10日(木)までにお住まいの地域のハローワークに「求職受付票」を提出し、職業相談を受けてください。

日時▶ 9月28日(月) 午後1時30分～4時

場所▶ とやま自遊館1階ホール(富山市湊入船町9-1)

就職を控えた学生を持つ方へ

元気とやま！父母向け就職セミナー

就職活動を控えた学生をお持ちのご父母のみなさまを対象に、Uターン就職活動のポイントや県内の優良企業情報をお伝えする就職セミナーを開催します。

日時▶ ①9月21日(月) 午後1時30分

②9月27日(日) 午後1時

場所▶ ①ポルファートとやま 2階「真珠の間」

②高岡市ふれあい福祉センター1階「多目的小ホール」

参加費▶ 無料 対象▶ 就職を控えた学生の父母等

申込み▶ 事前に、県労働雇用課ホームページからお申込みください。

富山県労働雇用課 ☎ 076-444-4558

http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1303/

再就職をめざす求職者の方へ

求職者支援訓練の受講生募集

再就職をめざす求職者の方を対象に職業訓練を実施しています。希望される方は下記までご相談ください。

募集訓練科▶ ビジネスPC事務基礎科

訓練実施場所(お問い合わせ先)▶ 有限会社ステップアップ

☎ 076-473-2824

期間▶ 10月26日(月)～平成28年1月25日(月)

(募集は9月25日(金)まで)

対象者▶ ハローワークで求職の申し込みをしている方等。

※選考あり。受講料は無料、テキスト代等は必要。

お問い合わせ先▶ 滑川公共職業安定所 ☎ 076-475-0324

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構

富山支部 ☎ 0766-28-6900



9月10日は 下水道の日

☎ 建設課上下水道班(内線114)
中新川広域行政事務組合 下水道課 (☎ 464-1315)

みなさんが生活を営む上で、台所、風呂、洗濯、水洗トイレなどに水は欠くことができません。

しかし、これらで役立つ水も、そのまま汚水として川や海に流すと、水質が低下し、魚などが住めなくなるばかりか、悪臭を発生させたり、蚊やハエが発生し伝染病の発生源になったりもします。

町と中新川広域行政事務組合では、みなさんの快適な生活環境と、豊かな自然の恵みを守るために下水道を整備しています。

下水道普及と水洗化促進を図るため、9月10日(木)午後3時半ごろから、上市ショッピングタウンパル正入口付近において、下水道に関連するグッズの配布を予定しています。ぜひお立ち寄りください。

広告欄

宮川保育所幼年消防クラブ



少年消防クラブ員が施設見学

8月4日、上市町少年消防クラブの施設見学が実施されました。参加したクラブ員57名は、富山県東部消防組合消防本部を見学し、消防車や救急車の車両説明を聞きいたり館内施設をみてまわったりして災害に対する日頃の備えについて学びました。

救急車の適正利用について

近年、救急車の出動件数・搬送人員数はともに増えており、救急隊の現場までの到着時間も遅くなっています。「緊急性のない救急要請」のために、生命に危険のある傷病者のもとへ、救急車がすぐに向えない事態も発生しています。ひとりひとりの大切な命を救うために、救急車の適正な利用をお願いします。

FAXや電子メールからの災害通報について

発声による119番通報が困難な方は、火災や救急などの通報をFAXや電子メールで行うことができます。利用方法は下記のとおり。

(1) FAX 119は、通報用紙で電話番号(局番なし)119へFAXしてください。利用できる電話は、魚津市、滑川市、上市町、舟橋村(富山県東部消防組合管内)に設置されているものに限られます。

(2) 電子メール 119は、通報内容を指定したアドレスへ送信してください。

セキュリティのため、事前にアドレスの登録をお願いしています。

詳しくは、富山県東部消防組合消防本部のホームページをご覧ください。

登録用紙は福祉課社会福祉班でも受けとれます。

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

普通救命講習のお知らせ

日 時▶ 10月18日(日) 午前9時~正午
場 所▶ 上市消防署 2階 大会議室
対象者▶ 町内に在住又は勤務されている方
参加費▶ 上市消防署 救急係 ☎ 076-472-2244
※当日は動きやすい服装で開始5分前までにお越しください。

公 民館だより
Community Center News

9月の予定
September

公民館名	内 容	実施日	公民館名	内 容	実施日
上市	展示発表・ステージ発表 (6日)	4(金)~6(日)	南加積	介護予防運動	2・16(水)
音 杉	地区パークゴルフ大会	2(水)	南加積	女性学級料理教室	17(木)
弓 庄	地区レクリエーション大会	20(日)	南加積	公民館いきいきサロン	25(金)
相ノ木	校区住民運動会	12(土)	山加積	月見茶会	19(土)
宮 川	こども習字教室	10・24(木)	柿 沢	校区運動会(大岩含む)	19(土)
	料理教室	15(火)	柿 沢	陶芸教室	26(土)
	視察研修会	10/2(金)	白萩西部	校区合同大運動会	19(土)

◎エンジョイ教室

公民館名	内 容	実施日
音 杉	手芸工作教室	12(土)
宮 川	工作教室	26(土)
柿 沢	お昼の弁当作り	24(木)

◎その他

公民館名	内 容	実施日
宮 川	ジュニア囲碁教室	5・12・19・26(土)
南加積	こども・おとな・囲碁・将棋教室	5・19(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、必ず以下の要領等をお読みください。
・上市町有料広告掲載取扱要領
http://www.town.kamiichi.toyama.jp/hp/koukoku/index.html
企画課情報班(内線221)

広告

9月は健康について自分で考える「健康増進月間」

健康づくりは、私たち一人一人が主役です。
はじめよう、脂質異常撃退!

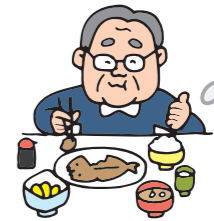
その1 放っておくと大変なことに!

心筋梗塞や脳梗塞の危険を高める「脂質異常」。中性脂肪やコレステロールなどの血液中の脂質は、通常一定のバランスに保たれています。

しかし、血液中の脂質のバランスが崩れたまま長い期間を過ごすことで、増えた脂質が血管の内側に少しずつたまり、塊を作って血管を狭くします。血管が狭くなっていても、全く自覚症状はありません。

見た目ではわかりませんが、血液検査で脂質の成分量を測定することで評価することができます。

見た目は元気でも脂質異常が長年続くと、突然、心筋梗塞や脳梗塞といった命にかかわる病気を発症します。



見た目は元気

健診で異常値だったけど、なんともないな~

しかし、10~15年経過し...

ついに発症!



あの時、きちんとしておけばよかった。

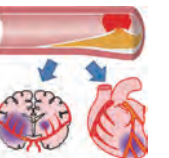
その2 自分の血管の状態を確かめてみましょう!

特定健診などの結果に書かれている血液検査値を振り返ってみましょう。

単位 (mg/dl)

血液中の脂質のバランスを評価する項目	自分の数値	正常域	生活習慣の改善が必要	病院受診が必要
中性脂肪		149以下	150 ~ 299	300以上
HDL コレステロール		40以上	35 ~ 39	34以下
LDL コレステロール		119以下	120 ~ 139	140以上

※判定値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(改訂版)」に基づきます。【中性脂肪の数値が高い】中性脂肪は、エネルギー源として大切なものですが、増えすぎるとLDLコレステロールを増加、HDLコレステロールを減少させて間接的に血管の状態を悪くさせます。【HDLコレステロールの数値が低い】様々な臓器で使いきれずに余ったコレステロールを血管の内側にこびりつかないようにさせる働きが上手くいっていない状態です。【LDLコレステロールの数値が高い】余分なコレステロールが血管壁に沈着し、次第に血管の内側に蓄積していく状態です。



その3 生活改善に取り組もう!



- ・今より10分多く歩こう
- ・掃除など、日常生活で体を動かそう
- ・1日1回以上は階段を使おう
- ・席を立つ時間を増やそう
- ・テレビを見る時は、CMの時間にとときどき腹筋などをして体を動かそう
- ・野菜を食べる機会を増やし、野菜から食べるようにしましょう



- ・早食いはやめよう
- ・菓子パンなど砂糖と油たっぷりのものは避けるようにしましょう
- ・心から楽しい時間をもとう
- ・忙しい時には深呼吸をしよう
- ・睡眠時間をしっかりとろう

【お問い合わせ先】

上市町保健センター
(上市町役場福祉課)

☎ 473-9355

はじめよう!生活改善

5年後も元気

保健だより



つるぎふれあい館北側 2階 閩 上市町保健センター ☎ 473-9355

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 5 月生	9月 3日 (休)	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 6 月生	10月 1日 (休)			
1歳6か月児健診	平成 26 年 2 月生	9月 9日 (休)	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 26 年 3 月生	10月 14日 (休)			
3歳児健診	平成 24 年 5 月生	9月 24日 (休)	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)。
	平成 24 年 6 月生	10月 22日 (休)			
離乳食教室	平成 27 年 4 月生	10月 21日 (休)	9:00～ 9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
	平成 27 年 5 月生				
すくすく教室	平成 27 年 1 月生 2 月生	10月 21日 (休)	13:00～ 13:30	母子健康手帳	※要予約

胸部エックス線検査を受けましょう

胸部エックス線検査は、肺がん・結核の早期発見に有効です。本年度の胸部エックス線検査は、次の日程が最終日となります。受診がまだお済みでない方は、ぜひ受診してください。

日時▶ 9月26日(土) 8:30～10:30 場所▶ つるぎふれあい館

40歳以上の方が対象です。本年度未受診の方には、9月中旬までにご案内させていただきます。案内のなかった方や職場等で受ける機会がない方で、受診を希望される方は、当日会場へお越しください。

受診時の服装について

無地のTシャツ等(ボタンや刺しゅう、飾りのないもの)でお越しください。検診が円滑に行われるよう、ご協力をお願いいたします。

かみいち総合病院 ※予約制

女性スタッフによる

土曜レディース健診

【子宮・乳がん】

日時▶ 9月12日(土)・26日(土)

8:30～12:30

(受付8:30～9:30)

予約▶ 健診センター(☎472-5136)

平日の13:00から17:00

9月24日(休)～30日(休)は結核予防週間です

1歳6か月児 健診の子どもたち



ゆうと 池田悠斗ちゃん



まひろ 中村真大ちゃん



ほのか 伊井暖ちゃん



えいと 池田瑛翔ちゃん



ひでと 河浦秀斗ちゃん



ひな 山口陽愛ちゃん



ゆづき 大西悠月ちゃん



ほのか 永島萌楓ちゃん



ゆず 佐藤柚子ちゃん



はな 富樫花菜ちゃん



ゆうと 黒川友翔ちゃん



いおり 高田伊織ちゃん



こはる 酒井心晴ちゃん



あおい 山本葵ちゃん



子育て支援教室

閩 上市まちづくり公社 ☎ 473-2375

内容▶ 親子で楽しむ秋(読書の秋・食欲の秋)～読み聞かせ、お団子づくり～

日時▶ 9月10日(休) 午前10時30分～11時30分

場所▶ 上市町まちなか交流プラザ カミール2階 わんぱくひろば

対象▶ 0～3歳児を持つ保育者 ※お子様連れでご参加ください。

講師▶ ゆめぼつけ 保育士・上市高校生

参加費▶ 無料

当日は、上市ロータリークラブからわんぱくひろばへ、大型絵本等の贈呈式があります。



こどもの城

(9月予定) ☎ 473-0001

休館日 20日(日)

乳幼児教室
(子育て相談)

○午前10時30分～

ぞう組(2歳児) 2・9日(水)

うさぎ組(1歳児) 3・10日(木)

ちびっこ広場(6カ月～2歳頃) 8・29日(火)

●乳幼児教室合同ミニ運動会 17日(休) 午前10時15分～

合唱 5日(土) 午前9時～
将棋 12・26日(土) 午前10時～

お月見お茶会(要予約) 7日(月) 午後3時30分～
こどもクッキング(要予約) 12日(土) 午前9時30分～
体操教室(かけっこ) 26日(土) 午後2時00分～
お話の会 28日(月) 午後3時30分～

ポーチづくり 13日(日) 午前10時30分～11時30分
ブランづくり 27日(日) 午前10時30分～11時30分



介護保険アレコレ

閩 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

介護保険料Q & A

Q1 65歳になり介護保険料の請求が送付されてきましたが、国民健康保険税で支払っている介護分と重複していませんか?
A1 月割りによって計算しますので、重複することはありません。

Q2 年金から天引きでなく、普通徴収(個人で納付)に変更できますか?
A2 介護保険法131条及び135条の規定によりできません。

Q3 『普通徴収(普徴)1期』とは、何月分にあたるのでしょうか?
A3. 介護保険料の納期ごとの保険料は、年間の保険料を支払回数(通常8回)で割った金額です。

Q4. 介護保険料をまとめて支払うと割引はありますか?
A4. 残念ながら、割引制度はありません。

9月の保険料(65歳以上の方)

・普通徴収 第3期 9月30日納期限 (口座振替の方は、残高をご確認ください。)
・特別徴収 なし



地域包括支援センターからのお知らせ

お問い合わせ先 ☎ 473-2811

○おれんじカフェ

日時▶ 9月10日(休) 午後1時30分～3時
場所▶ まちなか交流プラザ カミール
内容▶ 絵紙教室 3階 サークル室
参加費▶ 120円 ※申し込み不要。

○介護予防教室

参加費無料。水分、タオルを各自持参。
宮川公民館▶ 毎月第1・3火曜 午後1時30分～2時30分
南加積会館▶ 毎月第1・3水曜 午後1時30分～2時30分
カミール2階▶ 毎月第1～4金曜 午前9時30分～11時30分

すこやかサロン

health Column



かみいち総合病院 産婦人科部長

新井 昇

月経困難症について

「月経困難症」は、文字通り月経時にいろいろな症状が出て学業や仕事、日常生活が困難になる状態です。痛み(下腹部・腰・頭など)、吐き気、いらいら、などなど個人差が大きいのも特徴です。中でも、痛みがあることで皆さんつらい思いをされていると思います。子宮内膜に存在するプロスタグランジンとよばれる物質が痛みを誘発しています。いわゆる鎮痛薬は、このプロスタグランジンを作り出す酵素をブロックするもので、一時的には症状が緩和されますが、効果は切れて

くるとまた症状が出ます。近年日本でも徐々に普及が進んでいる低用量ピル(OC)は、この痛みの原因物質を作る酵素を持続的に減らしてくれ、また子宮内膜を薄く保つことにより子宮の環境を整えてくれます。そのほか、痛みを感じる神経そのものの作用もあるため持続的に効果が期待できます。中には血栓症、吐き気などの副作用はありますが、治療の選択肢として考えたいものです。月経時にいろいろな症状がある方は、ぜひお気軽にご相談ください。

from kamiichi general hospital

ふるさと町民学園

教育委員会事務局 生涯学習班 (内線 381)

【申込受付開始】9月8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	睡眠について	禅寺の体験 (眼目のお寺さん)	先人の卓越した技術と熱意 “治水と利水” (上市川流域用水の歴史)
講師	かみいち総合病院 神経精神科医長 竹内 正志 氏	眼目山立山寺 山主 眞田 光道 氏	郷土の土壌に適した農産物 (上市町のこだわりの特産品)
日時	26日(出) 13:30～15:00	29日(火) 9:00～14:30	24日(木) 9:00～16:00
場所	働く婦人の家 2階	眼目山立山寺、 つるぎの味蔵 (集合) 北アルプス文化センター前	白萩東部地域振興対策協 議会会長 酒井 勲 氏 山菜アドバイザー 佐伯 志津子 氏 農事組合法人「白萩」 代表 谷吉 健昭 氏 (尙安井ファーム 代表 安井 宗義 氏)
定員	— (申込不要)	50名 (要申込)	70名 (要申込)
費用	無料	600円 (食事代を含む) <おかゆ、精進料理> 飲み物持参、山歩き用の服装	300円 弁当持参 飲み物持参 食事処あり (麺類のみ《馬場島荘》) 山歩き用の服装

アルプスの湯 ☎ 473-9333

9月15日(火)から27日(日)まで、休まず営業致します。
9月2日(水)から8日(火)まで、ロビー展示
(上市町美術展 受賞作品 町展大賞・町展賞)

【入浴ポイントカード実施中】

ご入浴1回につき1ポイント進呈。10ポイントで1回の
ご入浴サービス。※2・6ヶ月券とは併用できません。

【9月の催し物】

(午後0時30分～ 観覧無料)

- 5日(出) 松前一座 公演
- 12日(出) 相撲甚句 公演
- 19日(出) 劇団「絆」
歌謡舞踊ショー
- 26日(出) 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

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)	㊤	10:30	7 14 28
ジュニアビック教室	㊤月	18:00	7 14 28
ジュニアバレー教室	㊤	19:00	7 14 28
はつらつ卓球(ラージ球)	㊤	10:00	1 8 15 29
シニアエクササイズ宮川	㊤火	13:30	1 8 15
気軽に卓球(硬式球)	㊤	10:00	2 9 16 30
シニアエクササイズ相ノ木	㊤	13:30	2 9 16 30
サッカー教室	㊤水	18:00	2 9 16 30
かけっこ教室	㊤	18:00	2 9 30
楽しく卓球サークル(ラージ球・硬式球)	㊤	10:00	3 10 17 24
オープン水泳教室(ウォーキング&ストレッチ)	㊤	14:15	3 10 17 24
ストレッチヨーガ	㊤木	15:30	3 10 17 24
ピラティス(夜)	㊤	19:30	10 17 24
やわやわビクス	㊤金	10:30	4 11 18 25
パワーヨーガ	㊤	19:30	4 11 18
うんどう教室	㊤土	15:00	5 12 19
トランポリン教室	㊤	16:15	5 12 19

- ㊤ 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
- ㊤ 相ノ木小学校グラウンド

うえるねす通信 ウエルネススポーツセンター ☎ 473-2070

「若々しい」人と「老けて見える」人の差は何?

～姿勢が良くなれば自然とアンチエイジング!～

9月21日は敬老の日です。
皆さんは、「健康」に自信がありますか?
膝痛、腰痛などのほとんどは「筋肉の衰えとバランスの崩れ」が原因の一つと言われます。そこで今回は、簡単な筋力維持・強化運動をご紹介します。1日たったの2分おこなうだけ!ぜひ実践してみましょう。

片足立ち 1日1回、片足1分

- ①軽く両手を壁につけて立ちましょう
(体重はかけません。まっすぐに立ちましょう)
- ②片足立ちになります
(上げている足は、腰の高さまで上げましょう)
- ③そのまま1分間保持しましょう。
- ④終わったら、足を交代して1分間行いましょう。

※筋力の低下がある方は、片足立ちになることが難しいかもしれませんので、無理せずに片足を上げる練習から始めましょう。

※この運動では主に、お腹・太もも・お尻の筋肉を鍛えていきます。たった2分で、40分間歩いたのと同じ程度の効果が得られると言われています。

柿沢コミュニティセンター教室案内

【陶芸教室】 ☎ 473-8100

講師 ▶ 越中瀬戸焼千寿窯 吉野 香岳 氏
日時 ▶ 9/9日(水)、12日(土)、23日(水)、26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 ▶ 9/19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 ▶ 9/17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 ▶ 9/20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)	7	28	(月)
3B体操	7 14 28	(月) 18	(金)
書道	14	28	(月)
華道(池坊)	14	28	(月)
リアリティフラワー	14	28	(月)
心太極拳	14	28	(月)
手芸・手編み	1	15	(火)
フラワーデザイン	1	15	(火)
絵てがみA	15		(火)
絵てがみB	8	(火) 24	(木)
刺し子・リフォーム	8	29	(火)
オカリナ	8	29	(火)
新川民謡研究会	1 8 15	29	(火)
社交ダンス(火)	1 8 15	29	(火)
茶道(遠州)	16		(水)
バッチワーク	2	16	(水)
フォークダンス	2 9 16	30	(水)
ちぎり絵	9	30	(水)
社交ダンス(水)	2 9 16	30	(水)
料理(昼)	3	17	(木)
大正琴	3	17	(木)
茶道(表千家)	10	24	(木)
茶道(裏千家)	24		(木)
料理(夜)	4	18	(金)
相撲甚句	4	18 25	(金)
民舞踊	11	25	(金)
盆踊り	11	25	(金)
太極拳	11	25	(金)
ちりめん手芸	11	25	(金)
レザークラフト	5	19	(土)
フラダンス	5 12 19		(土)
シルバーアクセサリ	5 12 19 26		(土)
ペン習字	9	(水) 28	(月)
吹矢	1 15	(火) 3 10 17 24	(水)

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 ▶ 9/13日(日)午前11時～

場所 ▶ 絵本コーナー

○読書会『キップをなくして』池澤 夏樹 / 著

日時 ▶ 9/25日(金) 午後1時30分～ 場所 ▶ 3階対面朗読室



一般書

日本の火山図鑑

高橋 正樹 / 著

日本は世界有数の火山国である。本書では、日本列島にある活火山のすべてについて、その噴火や災害の特徴を写真でわかりやすく説明している。地元や旅行先の活火山の様子やその噴火の特徴を知るとともに、防災にも触れながら、著者は「火山国日本に住む人々にとって、少しでも火山災害を知るきっかけとなれば幸いである」と書いている。

児童書

鏡の中の秘密の池

富安 陽子 / 著

信田家の子どもたち3人には、重大な秘密がある。それは、子供たちのママがキツネだという事である。そのことを知らないおばあちゃんが家にくることになったからさあたいへん。しかも、おばあちゃんが送ってくれた古い鏡台がとどいてから、信田家にはあやしいできごとが次々と起こり、鏡のなぞは深まるばかりである。さて、信田家のふしぎなできごととは……。

一般書

虫の虫…………… 養老 孟司 / 著
極悪専用…………… 大沢 在昌 / 著
自治会、町内会等法人化の手引…………… 地縁団体研究会 / 編

児童書

新・天文学入門…………… 嶺重 慎、鈴木 文二 / 編著
ABO血液型がわかる科学…………… 山本文一郎 / 著
このみち…………… 内田 麟太郎 / 著

えほんしつ “ゆめほっけ”

おはなしひよびよの会

毎週月曜日

午前10時30分～

☎ 472-2211

おりがみ教室

12日(土) 午前10時30分～

おはなし会

5・19・26日(土) 午前10時30分～



第29回 上市町美術展

第29回上市町美術展が8月26日(水)から30日(日)まで北アルプス文化センターで開かれ、絵画、彫刻工芸、書、写真の入選作など町内外から合わせて106点(うち一般出品作品84点)の力作が展覧されました。

町展大賞 (西田美術館賞)

「WOMAN」 麦谷 元良さん (広野)

絵画の部



【講評 (萩中 幸雄氏)】

凝視の果てに行きつくところ、透徹した闇に生命の塊となって心象がそこにある。心象絵画の深い味わいがよい。

町展大賞 (西田美術館賞)

「お仕舞い」 岩城 澄男さん (正印)

写真の部



【講評 (高橋 鐵夫氏)】

祭りの母子を捉えた作品であるが、母子の視線が合っており、子供のつかれを心配している母さんと子供さんのあまえない感情がヒシヒシと伝わってくる。

9月2日(水)から8日(火)まで、受賞作品(町展大賞・町展賞)を保健福祉総合センターロビーで展示します。

町展大賞 (西田美術館賞)

彫刻工芸の部

「鬼の飾り瓦 (一对)」

山下昌一さん (稗田)



【講評 (温井 喜央氏)】

屋根の棟の端に飾る大きな瓦、鬼の顔を象って魔よけの瓦。顔の表情がすばらしい作品です。

町展大賞 (西田美術館賞)

書の部

「迎夏有納涼」

岡本博重さん (南町)



【講評 (阿波加 蒼岳氏)】

昨年に続いての篆刻作品とした刀の魅力を十分に表現したすばらしい作品。5字の表現構成もよかった。

町の人口と世帯数

平成27年8月1日現在

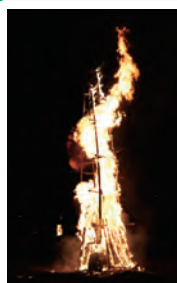
人口 21,572 (+10) (-242)

男 10,316 (+8) (-86)

女 11,256 (+2) (-156)

世帯数 7,892 (+6) (+21)

()は前月比 ()は前年比



今回の特集では、地域の伝統文化である精霊やぐら焼きを取り上げ、地域の伝統を担う人達取材しました。真夏の炎天下の中、地域の人達が手際よくやぐら建てていき、目もくらむような高所をものともせず、竹の上がつたってやぐらを建ていく様子はすばらしい。そして、完成したやぐらに間近で燃え上がる勢いとその熱気は自分の想像をはるかに超えるものでした。着火するとあつというまにやぐら全体がすすまじい勢いで燃え上がり、風に乗って美しく舞う姿が夜空にも幻想的でした。今年見ることができなかった方は来年ぜひ間近で見てくださいね。最後に、快く取材に協力し、終始親切にしてくださいました東町内会の皆さまにこの場を借りて心から感謝申し上げます。 谷吉

編集後記

編集後記