



“登山者の安全”を守る



上市警察署馬場島警備派出所 開所式
— 県警山岳警備隊 —

謹賀新年



上市町議会議長
松谷英真

新年あけましておめでとうございます。
輝かしい平成28年の新春を町民の皆様方とともに
迎えられた事を、議会を代表しまして心からお慶び申
し上げます。



上市町長
伊東尚志

新年明けましておめでとうございます。
町民の皆様には、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。

さて、昨年9月定例会に
おいて、議員各位の推挙に
より議長の要職に就任し、
改めて、その職責の重さに
身の引き締まる思いであり、
今後とも町民の目線に立つ
た議会運営に取り組んでま
いります。

振り返ってみますと、昨
年の3月には、待望の北陸
新幹線が開業し、上市町議
会においても、北は北海道、
南は九州までの遠方を含め、
全国各地から議会関係者を
研修視察等で上市町にお迎
えできました。これも一つ
には新幹線効果ではないかと
喜んでおりますが、この
事を一過性にすることなく、
今後とも上市町の魅力を全
国に向け発信し続けていか
なければならぬものと考え
ております。

一方、わが国は人口減少
時代に入り、上市町でも、
「上市町人口ビジョン」、「上
市町まち・ひと・しごと創
生総合戦略」を策定し、将

「嗅ぐ」、「味わう」の五感
で森林パワーを体感してい
ただいております。

今年も、引き続き「上市
町」の魅力を全国に発信し、
町の賑いづくりに取り組ん
でまいります。

本年は、昨年策定いたし
ました「上市町まち・ひと・
しごと創生総合戦略」を基
本に、モノ・サービスを産
み出し、地域・全国に提供
する「経済力」、大人も子
どもも学びを通して明日を
切り拓くことができる「人
間力」、ライフラインや治
安面が信頼でき、どんな時
でもみんなで支えあえる
「安心力」の、これら3つ
の「地域力」を着実に磨き
上げ、「存在感あふれる上
市」として魅力を高め、地
域創生を図ってまいります。

結びに、皆様のご健康と
ご多幸をお祈りいたしまし
て、新年のご挨拶といたし
ます。

来の展望と施策について議
論を進めてきました。

この様な中、3カ年を
かけて建設しております
た「白萩西部町営住宅」が
昨年10月に全48戸が完成し、
少しでも地域の活性化に繋
がれればと期待しております。

町議会といたしまして、
皆様のお聞きしながら、
明るく住みよいまちづくり
のため議員一同、今後とも
全力で取り組んでいく決意
であります。

結びに、町民の皆様方に
は、一層のご支援、ご協力を
賜りますようお願い申し
上げますとともに、町民各
位のご健康とご多幸を心か
らお願い申し上げます。
新年のご挨拶といたします。

公職選挙法の規定により、年賀状での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9日(土) 午前10時
場所▶ 役場駐車場
内容▶ 一斉放水・分列行進・検閲・式典
※前日の午後3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鳴らしますので、火災とお間違いのないようにお願いします。

文化財防火デー火災防ぎょ訓練の実施

日時▶ 1月24日(日) 午前10時(雨天決行)
場所▶ 上市町南町地内 常福寺
内容▶ 業務訓練

119番通報で伝える4つのポイント

富山県東部消防組合消防本部 通信指令課 ☎ 0765-24-7977

- 内容: どうしましたか? ○○が起きています。□□をお願いします。
場所: 場所はどこですか? 上市町○○町内です。
状況: どんな状況ですか? ○○さんが△△です。
最後に: 電話を掛け直すことがありますので、お名前を教えてください。

最後に

※この訓練は、貴重な文化財を火災、震災その他の災害から守るため、文化財関係者と合同で実施します。
訓練実施中は、一部道路で車両通行制限を行いますのでご協力をお願いします。

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 activities like '土鈴の絵付け教室' and '料理教室'.

エンジョイ教室

Table with 3 columns: 公民館名, 内容, 実施日. Lists activities like '土鈴の絵付け教室' and 'バドミントン練習会'.

その他

Table with 3 columns: 公民館名, 内容, 実施日. Lists activities like 'ジュニア囲碁教室' and '子ども・おとな・囲碁・将棋教室'.

広告

広告欄

年頭に考えてみる

大切にしよう

相手を思いやる心

お互いを理解し、尊重しあう社会へ

人権とは?



日本国憲法で定められている基本的な人権には、個人の尊重、生命、自由及び幸福追求に関する権利、法の下の平等、思想・信教の自由、集会・結社・表現の自由、居住・移転・職業選択の自由、学問の自由、婚姻の平等、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利、等しく教育を受ける権利、勤労の権利、勤労者の団結権などがあり、侵害することのできない永久の権利として保障されています。



▲人権週間(12月4日~10日)普及啓発活動

人権問題では?と感じた時にはご相談ください。

みなさんが、これは人権問題ではないだろうかと感じたり、困りごとや心配ごとがありましたら、法務局や人権擁護委員にご相談ください。
常設相談所 ☎ 0570-003-110
子どもの人権110番 ☎ 0120-007-110
女性の人権ホットライン ☎ 0570-070-810
▲月~金曜日 8時30分~17時15分



男女共同参画の実現に向けて

上市町では、男女共同社会の実現のため「男女共同参画社会基本法」に基づき「第2次上市町男女共同参画プラン」(計画期間:平成26年度~平成35年度)を策定しています。

- ①男女が共生する男女平等の意識づくり
②仕事と家庭の調和を実現できる環境づくり
③ともに担う地域づくり
④男女間のあらゆる暴力のない社会づくり



▲DVDは各地区公民館に配布

富山県男女共同参画推進員上市町連絡会では、この度「男女共同参画ってなあに?」と題したDVDを作成しました。
この他にも毎年各地区で料理教室や天体観測などを通しての啓発活動に取り組んでいます。

合理的配慮とは

障害のある人が障害のない人と同じように活動したり、内容を理解したりすることができるように物の形ややり方を変えたり、支援する人を置いたりすることです。
例えば、次のようなことです。
車いすを利用している人には、スムーズに移動できるよう、大きな段差の解消をすること。

知的・発達障害のある人には、長い文章を短くしたり、イラストを入れたりするなど、わかりやすく簡潔にするといった工夫をすること。
聴覚障害者の人には、手話通訳者を配置したり筆談で応じたりすることなどがあります。
ただし、そうした変更や調整に大きすぎる負担がかかる場合には、そうした配慮をしなくても差別にはならないとされています。



平成28年4月1日から「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律(障害者差別解消法)」が施行されます。

この法律では、国や地方公共団体などの行政機関、会社やお店などの民間事業者を対象に、障害を理由とする「不当な差別的取り扱いの禁止」や、「合理的配慮の提供」などを定めています。
たとえば、「店の利用を拒否する」、「社員に採用しない」、「知的障害のある子はじっとしてられないから診察できない」、など、単に障害があることを理由に拒否することは不当な差別にあたります。
また、知的・発達障害のある人には漢字にふりがなをふる、



▲障害者週間(12月3日~9日)普及啓発活動の一環で盲目のピアニスト藤縄佑樹さんがピアノを演奏

イラストで補足する、といった工夫は情報提供上での「合理的配慮」となります。
「合理的配慮」は、日常のさまざまな場面に関わりがあり、障害のある人もない人も共に暮らす地域づくりを進めていくことが大切です。



募集

放送大学4月入学生募集
放送大学 富山学習センター
☎0766・56・9230



テレビやインターネットで授業を視聴、自宅でマイペースに学習を進めることができる通信制の大学です。
大学を卒業するために学ぶことはもちろん、キャリアアップ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。
出願期間▼
平成28年3月20日(日)まで
放送大学ホームページ
<http://www.ouj.ac.jp/>

開催



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▼1月28日(木)
午後2時～4時
場所▼保健福祉総合センター
1階会議室
相談員▼かみいち総合病院
神経精神科部長 岡部彰人氏

マシんでらくらく貯筋運動

上市町地域包括支援センター
☎473・2811
日時▼1月8日・22日(金)
午後1時30分～2時30分
(受付午後1時15分)
場所▼カミール2階
イベント広場
対象▼町から送付したお元氣
チェックリストに回答され、
はがきが送られてきた方。
定員▼24名(先着順要予約)
参加費▼1回200円
持ち物▼水分、タオル、運動
しやすい履きなれた靴。
はがき、介護予防手帳。

種・二世代

ふれあい冬の集い&親子で楽しむ雪の祭典

教育委員会事務局
生涯学習班(内線347)
上市の冬の里山を楽しもう。
日時▼1月30日(土)・31日(日)
場所▼白萩南部公民館周辺
★
30日①雪灯りまつり
①午後2時～4時30分
親子でスノーラント
かまくら、雪像づくり
②午後4時30分～7時
スノーラント点灯開始
★
雪灯り散策、鑑賞会
参加費▼1家族500円
(当日支払)

無料送迎バス

○30日(土)【役場→会場行き】
午前9時～午後3時30分
【会場→役場行き】
午後4時30分～5時30分
○31日(日)【役場→会場行き】
午前9時～10時
【会場→役場行き】
午後0時30分～2時30分
★
運営ボランティア募集
雪灯籠、雪像、通路づくり
及び雪灯り点灯などをお手伝い
いただける方。
日時▼1月30日(土)
スコップを持参してください。
○準備 午前10時～午後2時
○点灯 午後4時30分
申込▼1月15日(金)まで

第41回上市町民スキー大会

教育委員会事務局
生涯スポーツ班(内線348)
日時▼1月31日(日)午前9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

“さんさん”かんじきハイク(上市町総合スポーツクラブさんさん主催) ☎472・1971
日時▼1月31日(日)午前8時30分～正午(受付午前8時) ※種・三世代ふれあい冬の集いと共同開催
行先▼種々の「はげ山」及び周辺散策(集合場所 白萩南部公民館)
募集▼20名(1月22日(金)締切) 参加費▼会員無料(非会員500円)

「話せる人がいる」	困ったら・・・ひとりで悩まずに相談しよう			
日	日	時間	場所	お問い合わせ先
年金相談	1月26日(火)	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	1月13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)	1月12日(火)	午前9時～11時		総合相談窓口
結婚相談	1月12日・26日(火)	午後1時～4時	保健福祉総合センター 相談室	社会福祉協議会
心配ごと相談	1月20日(水)	午後1時～3時		☎473・9300
生活・就労相談	1月12日(火)	午前10時～11時30分		

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。

自動車の車検・登録は「お早め」

国土交通省北陸信越運輸局 富山運輸支局
☎050・5540・2044
毎年3月は自動車の検査・登録申請が多く、窓口が大変混み合います。
「車検」は、1ヶ月前から受検できますので、なるべく2月中に受検されるようお願いいたします。また、「廃車・名義変更の手続き」は、3月中旬までに申請くださるようお願いいたします。

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27年12月31日(基準日)での判定
申請▼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4日(月)

納税・納入

町・県民税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1日(月)
【町税夜間納税窓口】
日時▼2月1日(月) 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11月11日～12月10日)
▼5万円 柴田昭様
▼1万2922円 正水美智江様
▼お米15kg
J Aアルプス女性部上市地区様
▼2000円 匿名様
▼タオル31本 匿名様

「い」寄附感謝

ふるさと寄附金として
金十万円 杉木 義幸様
金十万円 堀江 行一様

上市町表彰条例に基づく表彰

【善行表彰】中村 浩様
ふるさとづくり応援寄附金として多額の寄附をされ町政の発展充実に寄与されました。

広報かみいち 広告掲載募集

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

ホームページからダウンロード可)に必要な事項を記入の上、教育委員会事務局までご提出ください。
申込締切日▼1月20日(水)

お知らせ



時間外診療のお知らせ
かみいち総合病院
☎472・1212
1月9日(土)午前0時から午後3時までの間、電子カルテシステム更新作業に伴い時間外診療の受け入れができない場合がありますので、急患の方は必ず来院前に電話でお問い合わせください。

広告

広告欄

教えて 「マイナンバー制度」 アレコレ

個人番号カードの交付申請ならびに受け取り方とその注意点を説明します。

1 申請方法と受取方法について

(1) 申請方法

マイナンバー通知カードに同封されている交付申請書に必要な事項を記入し、顔写真を貼り付け、同封の返信用封筒で郵送します。
(スマートフォンなどからも申請できます。)
詳細は、同封の説明パンフレットをご覧ください。

(2) 受取方法

平成28年1月以降、交付通知書(はがき)を申請者の自宅へ送付しますので、次の3点を持参のうえ、役場町民課1番窓口でお受け取りください。
①交付通知書 ②通知カード ③本人確認書類
(住基カードをお持ちの方は、住基カードも持参してください。)

わからなことは何でも聞いてください



2 法定代理人による交付申請について

次に該当する方は、本人に代わって法定代理人による申請が必要です。

【法定代理人による申請が必要な方】

- (1) 15歳未満の人(法定代理人は親権者)
- (2) 成年被後見人(法定代理人は後見人)

法定代理人が申請を行う際は、次のものを別途提示する必要があります。

- ①法定代理人の資格を証明する書類(戸籍謄本や登記事項証明書など)
ただし、本人と法定代理人が同一世帯である場合や、本籍地が上市町である場合は、省略できます。
- ②法定代理人の本人確認書類(運転免許証等の顔写真入りものを含め計2点)
※本人確認書類は、住所・氏名が住民票のものとは一致しない場合は受付できない場合があります。
書き換えがお済みでない方は、発行された機関で書き換えを済ませてからお越しください。

マイナンバーの相談および交付の夜間延長窓口開設のお知らせ

- ・日にち 1月18日(月)、25日(月)
- ・時間 両日午後7時まで
- ・場所 町民課1番窓口

3 個人番号カードの受け取りを代理人へ委任する場合

病気、身体の障害など、やむを得ない理由で本人が来庁できない場合は、代理人に個人番号カードの受け取りを委任することができます。
ただし、仕事や学業が多忙なため本人が来庁できないといった理由は、やむを得ない理由と認められず、委任を行うことができません。
なお、代理人は、次のものを別途提示してください。

- ①診断書、本人の障害者手帳、入所証明書、入院証明書など本人の来庁が困難であることを証明する書類 1点
- ②委任状など代理人の代理権を証明する書類 1点
- ③申請者の本人確認書類(顔写真入りものおよび健康保険証、介護保険証、通帳など)
- ④代理人の本人確認書類(顔写真入りものおよび健康保険証、介護保険証、通帳など)

お問い合わせ先

- 制度自体に関すること.....全国共通ナビダイヤル ☎0570(20)0178
- 制度に関すること.....総務課行政班(内線215)
- 番号(通知カード・個人番号カード)に関すること...町民課住基戸籍班(内線147)

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



1月18日は『118番の日』

118番は、海上保安庁の緊急通報用電話番号です。海上における事件・事故など次のような場合に通報してください。

- ・海難や人身事故に遭遇した、または目撃した。
- ・油の排出等を発見した。
- ・見慣れない船、不審な船を発見した。
- ・密航・密輸事犯等の情報を得た。



※「いつ」、「どこで」、「なにがあった」などを簡潔に落着いて通報してください。

海のもしもは118番



海上保安庁イメージキャラクター
うみまる・うーみん
(富山県Vr 富山の薬売り町と町娘)

第九管区海上保安本部
総務課 広報・地域連携室
TEL 025-285-0118

【URL】http://www.kaiho.mlit.go.jp/09kanku/

年金だより

町民課住基戸籍班(内線145)

「ねんきんネット」サービスをご利用ください!

「ねんきんネット」をご利用いただくと、インターネットでいつでも、ご自身の年金加入期間を確認できます。年金見込額や年金受給開始後も働き続けた場合など働き方に応じた試算、ご自身の年金記録等を一覧形式で確認できるようになりました。また、公的年金加入記録はこれまで

(加入制度・資格取得・加入月数等)や納付状況等です。このサービスはスマートフォンでもユーザIDの取得や年金記録照会等「ねんきんネット」の一部の機能についてご利用いただけるようになりました。また、年金請求書や通知書等をパソコンで確認したり、ダウンロードすることもできます。

【URL】http://www.nenkin.go.jp/n_neu/index.html

入居者募集のお知らせ

建設課管理建築班(内線317)

募集住宅

○町営住宅

(宮川住宅3DK/2戸)
○白萩西部地域優良賃貸住宅

(中堅所得者向け住宅)

2DK/2戸・2LDK/3戸

受付期間▶随時募集

入居待機者募集のお知らせ

建設課管理建築班(内線317)

募集住宅

○町営住宅

(和合・稗田・陽南・白萩西部住宅)

○稗田特定公共賃貸住宅

(中堅所得者向け住宅)

受付期間▶3月1日(火)〜15日(火)

※重複申込不可。

入居募集ではありません。

木質ペレットストーブの設置に補助金を交付します

企画課企画班(内線223)

町では、再生可能な資源を活用した燃料として期待される木質ペレットを、より多くの方に利用していただくため、個人住宅等にペレットストーブを設置する個人等に対して補助金を交付します。

補助対象者

上市町内に住所を有する個人

または上市町内に事業所を有する事業者等

補助経費

上市町内の個人住宅、会社、店舗等において使用するペレットストーブの購入に要する経費(ストーブ本体のみ)。

補助金の額

ペレットストーブ1台分の購入に要する経費の4分の1以内の額とし、5万円を上限とします。

1建物または申請者1人につき1回限りとします。

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1日(月)までに給与支払報告書を、給与受給者の住所地(平成28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。

平成27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12日(金) 10:00~12:00 13:00~15:30
- 2 魚津税務署申告会場
期間▶2月8日(月)~3月15日(火)(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28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1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のでご注意ください。

お問い合わせ▶課税2班

アルプスの湯 ☎ 473-9333

12月28日(月)は休まず営業。12月29日(火)「通常営業」。年末年始の営業案内(入館は閉館時間の30分前まで)

Table with 6 columns: Date (12/30 to 1/4), Day, and Status (e.g., 午後5時まで, 休館).

1月2日(土)・3日(日)のご来館者にもれなく粗品を進呈いたします。1月5日(火)から「通常営業」となります。

【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。

【飲食店テナント募集】

つるぎふれあい館アルプスの湯では、利用者のサービス向上と上市町観光の「食」の情報発信のため、魅力ある飲食店の出店者を募集します。

場 所▶ アルプスの湯2階 面積67㎡

募集期間▶ 1月5日(火)～2月4日(日)

審査等▶ 2月19日(金)までに店出者を決定し、結果を通知します。

詳しくは、(一財)上市町健康文化振興財団事務局 ☎ 076-473-9333 にお問い合わせください。

【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14日(木)～19日(火) 午後4時15分まで
○上市美術会(書部門)会員作品展示 1月19日(火)～2月2日(火)

【1月の催し物】(午後0時30分～観覧無料)

- 2日(土) 松前一座 公演
9日(土) 相撲甚句 公演
16日(土) 劇団「絆」歌謡舞踊ショー
23日(土) 藤山一座 公演
26日(火) 風呂の日 ザ・あんぼたん 公演
30日(土) もみじの会 歌と舞

○主な公募条件

- ①申請資格▶ 上市町商工会員又は会員になることが確実な者。経営基盤が安定しており、長期にわたり出店が可能である者。
②初期段階の経費負担▶ 厨房設備、テーブル、椅子等の設備は既存の設備を使う場合に限り無償とし、それ以外の什器等は出店者の負担となります。
③出店開始日▶平成28年4月1日(金)から
④営業日・時間▶アルプスの湯営業日・時間の範囲内(原則、午前10時から午後8時まで)
⑤月額賃貸料▶32,400円(消費税込み) ※別途光熱水費(実費相当額)及び共益費

総合スポーツクラブ「さんさん」教室

「さんさん」事務局(B&G体育館内) ☎ 472-1971

Table with 4 columns: 教室名, 曜日, 開始時間, 日次. Lists various classes like Pilates, Junior Pickleball, etc.

㊦ カミール ㊧ 働く婦人の家 ㊨ 宮川公民館 ㊩ 弓庄公民館
㊪ B&G体育館 ㊫ ウェルネススポーツセンタープール
㊬ 相ノ木公民館 ㊭ 相ノ木小学校体育館(12～2月)

うえるねず通信

ウエルネススポーツセンター 上市町を健康な町に! ☎ 473-2070

「ウエルネス公開講座」参加者募集 ~呼吸機能と血圧をはかろう~

呼吸筋ストレッチ体操 良い呼吸をしましょう!
日時▶ 1月16日(土) 午後1時30分～3時
場所▶ アルプスの湯(つるぎふれあい館2階研修室)
講師▶ 松木秀明(東海大学教授) 永井 猛(健康科学学園理事長)
持ち物▶ タオル、飲み物
お申込▶ お電話にてお申込み下さい ☎ 076-473-2111 富山健康科学専門学校

さんさんスキー教室 開催

日時▶ 1月17日(日) 9:30～14:30
場所▶ 上市町千石スキー場 (集合場所 千石神社前駐車場)
対象者▶ 小学生
参加費▶ 700円(さんさん会員) 1,000円(会員以外)
その他▶ 豚汁付、保険料込み。当日集金。役場前から無料送迎バスあり。スキー用具・お弁当・飲み物・タオル・着替えを持参。



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▶ 1/6日(水)、9日(土)、20日(水)、30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】「今年の干支を作ろう」

講師▶ あかり工房 KAZU 浦田 和夫 氏
日時▶ 1/16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▶ 1/21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▶ 1/17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 4 columns: Course Name, Day, Time, Fee. Lists various courses like Tea Ceremony, Calligraphy, etc.

今月の図書館カレンダー

Calendar grid for January showing dates and library events.

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▶ 1/10日(日) 午前11時～ 場所▶ 絵本コーナー
○読書会『出口のない海』横山 秀夫 / 著 日時▶ 1/22日(金) 午後1時30分～ 場所▶ 3階対面朗読室

雑誌セール 日時▶ 1/30日(土) 午後1時30分～3時 場所▶ 3階大研修室 1冊10円 1人20冊まで

一般書

子どもを夢中にさせる魔法の朗読法 山田 敦子・村上 里和 / 著

現役のアナウンサーが読み聞かせの極意を親の目線で伝授。「息」や「間」の使い方、正しい母音、濁音、本の選び方、ページのめくり方など、子どもを本好きにする読み方の秘密を丁寧に教える。また、朗読の力、読むことの醍醐味を楽しんでいただきたい一冊。

児童書

47都道府県・汁物百科 野崎 洋光 / 著

一汁三菜という言葉があるように、和食にとって欠かすことのできない汁物。その基礎知識を解説し、地域的なバリエーションの豊富な汁物を、都道府県別に切り分け、食文化と地産地消の原点も盛り込んで興味深く紹介する。それぞれの地域別のおすすめ汁物レシピ集など、「日本人の伝統的な食文化」満載の一冊。

一般書

下町ロケット2 池井戸 潤 / 著
人魚の眠る家 東野 圭吾 / 著
地球温暖化交渉の真実 有馬 純 / 著

児童書

なりたて中学生 ひこ 田中 / 著
子どもばやしのお正月 さげさかのりこ / 著
ライオンさんカレー 夏目 尚吾 / 作・絵

えほんのゆめほつけ

おはなしぴよぴよの会 毎週月曜日 午前10時30分～ ☎ 472-2211

おりがみ教室 9日(土) 午前10時30分～

おはなし会 16・23・30日(土) 午前10時30分～



こんにちは 図書館です ☎ 472-6494



保健だより

つるぎふれあい館北側 2階

〒 473-9355 岡 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 9月生	1月 7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 10月生	2月 4日 (木)			
1歳6か月児健診	平成26年 6月生	1月 13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26年 7月生	2月 10日 (水)			
3歳児健診	平成24年 9月生	1月 28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)。
	平成24年 10月生	2月 25日 (木)			
離乳食教室	平成27年 8月生	2月 17日 (水)	9:00 ~ 9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
	平成27年 9月生				
すくすく教室	平成27年 5月生 6月生	2月 17日 (水)	13:00 ~ 13:30	母子健康手帳	※要予約

12月 健康教室レポート 『運動習慣をつけて骨粗鬆症を予防しよう!』

12月7日(月)、つるぎふれあい館にて骨粗鬆症予防教室を開催し、健康運動実践指導者 桑美千子先生から運動実践について学びました。椅子に座ってできる軽体操・ストレッチ・筋トレを教えていただき、丈夫な骨をつくることともに、筋力やバランス力も鍛えて転倒しにくい体づくりのコツを学ぶことができました。皆さんも、自分に合った運動を続けましょう!

○高齢者の転倒・骨折は、家の中で多く発生!

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、つまずきやすいものを床に置かないなどの対策をしましょう。

○食事で骨粗鬆症を防ぐポイント

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。

○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です。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。

【ヘルスアップ教室のお知らせ】

冬場の運動不足解消のために、楽しく運動しませんか。
 内容▶ 1/12(水) ステップ21、1/25(月) 健康エクササイズ2/3(水) いきいき体操、2/22(月) ピラティス
 時間▶ 午後1時30分~3時(受付は午後1時~)
 場所▶ つるぎふれあい館 定員▶ 各50名
 参加費▶ 無料
 申込み▶ 各教室とも5日前までにお申し込みください。

○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。

○原因は?

- ①骨の新陳代謝のバランスが崩れる。
- ②骨に蓄えられたカルシウムが血液中に溶け出す。
- ③コラーゲンの劣化

○症状や合併症は?

初期段階では、ほとんど自覚症状がありません。症状が進むと身長が縮みと背中や腰の曲がりが目立つようになり、転んだだけで骨折してしまいます。

16歳 16か月児 健診 の子どもたち



吉崎 雅晴ちゃん、由乃ちゃん



中島 実咲ちゃん



稲谷 蓮生ちゃん



山本 陸仁ちゃん



酒井 かなちゃん



澤田 快唯ちゃん



水野 未藍ちゃん



西田 優那ちゃん



高本 瑠那ちゃん

子育て支援教室 問 上市まちづくり公社 ☎ 473-2375

内容▶ 親子リトミックフィットネス
 日時▶ 1月18日(月) 午前10時30分~11時15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歳児を持つお母さん・保育者 ※お友達連れでご参加ください。
 講師▶ ハートビートライフ・オカ 小林りか氏
 持ち物▶ お茶・汗拭きタオル等



親子リトミックと一緒に音楽を楽しみスキンシップをとることで、安定した心の発達をうながします。小さな瞳がキラキラ輝く「親子リトミック」。柔らかな感性のこの時期に素敵な音楽空間で大切な時間をすごしましょう!

こどもの城 (1月予定) ☎ 473-0001

乳幼児教室	子育て相談	クラフ	教室	その他
○午前10時30分~	休館日 1~3日、17日	合唱 9日(土) 午前9時~ 将棋 9・23日(土) 午前10時~	子どもキッチン 要予約(先着8名) 5日(火) 午前10時 体操教室(ボール) 23日(土) 午後2時	ティッシュケースづくり 10日(日) 午前10時30分~11時30分 新春お茶会(要予約) 18日(月) 午後3時30分~ ペラバンづくり 24日(日) 午前10時30分~11時30分



健康と福祉

家の中での転倒がこわい!

すこやかサロン health Column

かみいち総合病院 整形外科医長 高木 賢治

東京消防庁の調べによると、平成25年に日常生活の事故で救急搬送された人(約12万人)のうち約半数が65歳以上の高齢者で、そのうち原因の約8割が「転倒」によるものです。転倒場所は「道路・交通施設」が約3割なのにに対し、「住居など居住場所」が約6割を占めます。なんと転倒場所は、屋内が屋外の2倍も多く、住み慣れた我が家などで多く発生しているのです。高齢者は、転倒すると約6割以上の方が骨折するとされ、転倒予防がなにより大切です。転倒の原因には、加齢性変化による身体能力の低下、慢性疾

患、認知症、薬物の副作用(鎮静剤・睡眠薬)などの「内的要因」と生活環境における段差、滑りやすい床、敷居、ベッドの配置などの「外的要因」があります。家で転んで骨折とならないようご家族は高齢者の日々の体調観察を心がけ、手すりや照明等を設置し、敷居など小さな段差をなくし、ポータブルトイレの利用を進めるなど、物身両面からの対策・サポートを講じてください。この冬、外で滑って転倒しないよう気をつけるだけでなく、むしろ家の中でこそ転倒しないよう充分注意しましょう。

from kamiichi general hospital

介護保険アレコレ 問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

介護保険料のいろんな疑問にお答えします。

- Q1 介護保険料は、今後も毎年同じ金額を納めることになるのですか?
 A1 介護保険料は、3年ごとに見直しをすることになっています。なお、所得等に変更があり、段階が変われば、納めていただく保険料額も変更になります。
- Q2 介護保険料は、65歳になったら原則年金からの天引きですか?
 A2 年金天引き(特別徴収)が原則です。ただし、特別徴収が始まるまで6ヶ月以上かかり、その間は納付書や口座振替で納めていただくこととなります。
- Q3 何歳まで、介護保険料を納めればよいのですか?
 A3 年齢に関係なく、毎年納めていただく必要があります。

1月の保険料(65歳以上の方)

- ・普通徴収 第7期(納期限、2月1日(月))
- ・特別徴収 ありません(次回は2月)



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▶ 1月14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
 内容▶ 書道
 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▶ 1月19日(火) 午後1時30分~2時30分
 南加積会館▶ 1月20日(水) 午後1時30分~2時30分
 カミール2階▶ 1月8日(金)、15日(金)、22日(金) 午前9時30分~11時30分

若者が集まる農業を考える

11月27日

就農シンポジウム

11月27日、上市町議会産業振興対策特別委員会のシンポジウム「若者が集まる農業のために」が町役場で開催され、町内の30～40代の若手農業関係者4人がパネリストとなり、農業の活性化や後継者の確保について意見交換を行いました。

農業に関心がある若者は潜在的にたくさんいる。農業をやる気になる環境を整え、人材を全国から募るなど、農業を継続するための施策や体制づくりを行政と地域で進めることが必要といった意見などが上がりました。



▲パネリストを務める若手農業関係者

小学校へサッカーボールを寄贈

12月1日

1ゴール5球プレゼントキャンペーン

12月1日、富山トヨタ自動車とJ3サッカーカターレ富山が協力して行っている「1ゴール5球プレゼントキャンペーン」により、町内6つの小学校へサッカーボール30個が寄贈されました。



キャンペーンは富山トヨタ自動車の「ハイブリッドe基金」を活用した地域貢献活動の一環で、将来を担う子どもたちの健全育成や地域社会の発展に貢献することを目的に、今年は県内33校にサッカーボール165個が寄贈されました。



▲ボールを受け取る藤縄教育長

トライアルの華麗な技を披露

12月4日

町内企業の新たな挑戦

今年、町内のインターネットプロバイダー「ティエイエムインターネットサービス」が新たに高品質の木製スピーカー等の製造・販売のオーディオ事業（ブランド名・宗七音響）に参入。

この新規事業では県内のトライアルチーム（オートバイ競技）とスポンサー契約を結び、その国際A級スーパークラスライダー等がトライアルのデモンストレーションを同社の駐車場で開き、関係者が見守る中、華麗な技の数々が披露されました。

今、町内では新たな起業や新規事業、連携協定や共同事業に取り組む動きがいろいろと出ています。



▲司会者の上を華麗にジャンプ

満席の会場に笑みがあふれる

12月5日

寺崎美幸コンサート

12月5日、北アルプス文化センターで開館30周年を記念し、民謡歌手寺崎美幸さんのコンサートが開催されました。

会場は大勢のファンで満席となり、「越中おわら節」、「秋田荷方節」などが披露された他、パーカッションや「風の会」（おわら踊り）との共演もあり、聴衆を魅了しました。

寺崎美幸さんはプロとして活動をスタートしてから10年が経ち、現在、唄で人を幸せにすることを目標にして色々なことにチャレンジしています。



▲心をこめて歌う寺崎美幸さん

表彰おめでとうございます

11月19日

上市中学校PTA

11月19日、上市中学校PTAが年3回作成発行している広報紙「つるぎの窓」が全国小・中学校PTA広報紙コンクールで日本教育新聞社社長賞を受賞しました。

平成26年度年間テーマ「親子でコミュニケーション」で取り上げた無料通話アプリ「LINEについて」の内容が高く評価されての受賞となりました。



▲受賞報告に訪れたPTAのみなさん

女性が起業にチャレンジ!

11月21日

第1回 姫たちのフェスティバル

11月21日、起業を目指す女性が上市町まちなか交流プラザ（カミール2階）で出店し、接客や販売を通じて店舗経営のノウハウを学びました。



▲にぎわう会場

会場にはアクセサリや食べもの、ハンドメイド雑貨、美容など幅広い内容で15のブースが並びました。

出店者はブースのディスプレイや接客に工夫を凝らし、来場者と交流しながら、接客や販売の経験を積みました。



▲フェスティバルに参加する女性



心を1つに

11月26日

上市町小学校音楽会

11月26日、北アルプス文化センターに町内6つの小学校の児童が集まり、練習してきた合唱や合奏の発表会を開きました。

子どもたちは、みんなで心を1つにして合唱や合奏などを披露しました。また、他の学校の発表を真剣に聴くことも学びながら、音楽の楽しさをみんなで共有しました。



▲陽南小学校の合唱

まちづくりを話し合う

11月26日

まちづくり・住まいづくりの意見交換会

11月26日、国土交通省が開催する市町村長との意見交換会を上市町で開催し、国土交通省から清水喜代志大臣官房技術審議官の他、村上秀幸上越市長と山田憲昭白山市長など27名が参加しました。

エコツーリズム地域活性化支援事業で整備した大岩地区と白萩西部公営住宅を視察し、上市町の取り組みを紹介した後、観光資源を活用したまちづくり・住まいづくりについて意見を交わしました。



▲挨拶する伊東町長

国は、未曾有の被害をもたらした東日本大震災の教訓を踏まえ、災害対策基本法を一部改正しました。

この改正に伴い、町では、これまで避難所として指定していた施設を災害発生時にその危険から一時的に逃れるための「指定緊急避難場所」及び災害により家に戻れなくなった町民等を滞在させる「指定避難所」として指定しました。

また、災害時において、高齢者や障害者等が避難所生活に特別な配慮を必要とする方のための「福祉避難所」を指定しました。



▲12月11日、大きな虹が出現

これまでの避難施設を、指定緊急避難場所及び指定避難所として指定しました。

緊急指定避難場所施設	災害種類別利用可能施設				指定避難所との重複
	洪水	土砂災害	地震	大規模な火事	
上市町 B&G 海洋センター体育館	○	○	○	○	●
上市中央小学校	○	○	○	○	●
上市町生涯学習会館	○	○	○	○	●
こどもの城	○	○	○	○	●
カミール	○	○	○	○	●
町民体育館	○	○	○	○	●
地域コミュニティセンター	○	○	○	○	●
上市中学校	○	○	○	○	●
音杉保育所	○	○	○	○	●
音杉コミュニティセンター	○	○	○	○	●
上市町民体育センター	○	○	○	○	●
上市町武道館	○	○	○	○	●
白萩西部小学校	○	○	○	○	●
白萩西部保育所	○	○	○	○	●
白萩西部公民館	○	○	○	○	●
白萩南部小学校	○	○	○	○	●
馬場島荘	○	○	○	○	●
南加積小学校	○	○	○	○	●
南加積会館	○	○	○	○	●
山加積会館	○	×	○	○	●
南加積保育所	○	○	○	○	●
上市高校	○	○	○	○	●
相ノ木小学校	○	○	○	○	●
相ノ木会館	○	○	○	○	●
相ノ木保育所	○	○	○	○	●
相ノ木こどもふれあい館	○	○	○	○	●
宮川小学校	○	○	○	○	●
宮川公民館	○	○	○	○	●
宮川保育所	○	○	○	○	●
陽南小学校	○	○	○	○	●
柿沢地区会館	○	○	○	○	●
柿沢保育所	○	○	○	○	●
弓庄公民館	×	○	○	○	●
弓庄コミュニティスポーツセンター	×	○	○	○	●
弓庄保育所	×	○	○	○	●
大岩コミュニティセンター	○	×	○	○	●

※指定緊急避難場所は、「洪水」、「土砂災害」、「地震」、「大規模な火事」の種類ごとに指定。
 ※災害の種類ごとに利用可能な施設は「○」、利用できない施設は「×」。
 ※指定避難所との重複の「●」は、緊急指定避難場所を指定避難所としても利用します。
 ※福祉避難所は、上市老人保健施設 つるぎの庭 を指定しました。

お問い合わせ先▶総務課防災班 (内線 215)

町の人口と世帯数

平成 27 年 12 月 1 日 現在

人口	21,539	(-6)	(-193)
男	10,307	(+1)	(-72)
女	11,232	(-7)	(-121)
世帯数	7,915	(+4)	(+40)

() は前月比 () は前年比

編集後記
 今回、在宅医療推進プログラムの方達とお会いした時、「介護って、辛くて苦しいだけのものではないんですよ。もちろん苦労はあるけれど、みんなが支えあうことでストレスや負担、不安も軽減されます。また、介護を通じて生まれる家族愛や地域との絆があるんですよ。」と話されたのを聞き、自分が介護についてマイナスのイメージだけしか持っていなかったことに気づき、正しく理解していないことによる誤解や偏見、差別などがまだ他にもいろいろとあるのではないかと思います。すぐに解決できることではないけれど、まずは相手のことを理解するように努め、「お互いさま」の気持ちで相手に接していくことが大切なのではないかと感じました。
 谷吉

