



感謝の気持ちと、
成人としての決意を忘れず、
たくましく生きていくことを誓います。

— 決意新たに 二十歳の門出 —



私達の将来の夢

Dream



恩師・仲間との再会



はたち
の
つどい

231人が記念すべき第一歩を踏み出し、大人の仲間入り

1月10日(日)、北アルプス文化センターで「はたちのつどい」が行われました。今年めでたく成人の日を迎えたのは男性108人、女性123人の合計231人。式典は190人が出席し、新成人を代表して下田淳貴実行委員長が開会のあいさつをした後、伊東町長と来賓が祝辞を贈り、実行委員の谷口充さんと堀田美穂さんが交通安全宣言を行いました。式典後は、実行委員会が作成した記念ビデオの上映、校区毎の記念撮影、自由歓談が行われ、参加者は恩師や旧友との再会を喜び合いました。

元気してたか〜



みんなが集まるの
久しぶりだな



新成人が生まれた頃

(平成7年〜8年)

- ・ニユース
- ・「子どもの城」がオープン(4月)
- ・新幹線富山駅整備開始(5月)
- ・ウィンドウス95が日本で発売(11月)
- ・Yahoo! JAPAN
- ・サービス提供開始(平成8年4月)

- ・新商品・ヒット商品
- ・オデッセイ、ウィンドウス95、デジタルカメラ、たればんだ、ポケットモンスター、たまごっち、ポータブルMDプレーヤー

- ・ヒットソング
- ・LOVE LOVE LOVE
- ・ドリームス・カム・トゥルー
- ・WOW WAR TONIGHT
- ・時には起こせよムーヴメント
- ・H Jungle Witht
- ・名もなき詩
- ・Mr. Children
- ・DEPARTURES
- ・globe

- ・流行
- ・コギャル現象(シヤネラー・グッチャー等)、ルーズソックスが流行
- ・アマラーファッション(茶髪、ロングヘア、細い肩、厚底の靴、等)
- ・教育
- ・公立学校で土曜日が隔週で休日となる。



申告相談期間は、**2月16日(火)から3月15日(火)まで**

所得税・町県民税の申告はお早めに

町では、次ページ日程表のとおり、申告相談等を役場4階申告会場で行います。
 例年、期限終了日の間近になると会場が大変混み合います。必要な書類等をあらかじめ準備し、できるだけ地区指定の日に相談ください。



公的年金を受給している方の申告について

公的年金等の収入額の合計が400万円以下で、かつ年金以外の所得が20万円以下の方は、所得税の確定申告は不要ですが、源泉徴収票に記載のない所得控除（社会保険料、生命保険料、医療費、扶養控除等）を受ける場合には住民税の申告をする必要があります。

申告が必要な方

- 平成28年1月1日現在、上市町に住んでいる方で、次に該当する方です。
- (1) 事業（不動産貸付、農業、これら以外の自営業）をしている方
- ※ 事業所得等が20万円以下の方も住民税申告をする必要があります。
- (2) 2力以上から給与の支払いを受けている方
- (3) 一時所得（生命保険満期金等を受け取った方など）、配当所得、譲渡所得などがあつた方
- (4) 所得税等の還付を受けようとする方
- (5) 年金収入額が400万円以下の方で、住民税の各種所得控除を受けられる方（など）

源泉徴収票

申告に必要な物

- 印鑑（認め印）
- 営業・農業・不動産所得のある方は、**集計済みの収支内訳書**（あらかじめ作成し、持参してください。）
- 源泉徴収票（原本）
- 個人年金や報酬、配当の支払証明書
- 各種保険料等の控除を受ける方は、**支払保険料等の証明書や明細書**
- 医療費控除を受ける方は、**医療費の領収書、保険等で補てんされる金額の明細書**（あらかじめ医療費の総額を計算した上で、持参してください。）
- 通帳などの還付される税金の振込先（申告者本人の口座）が分かるものなど

確定申告、町県民税申告相談

会場 上市町役場 4階大ホール

日程表		受付時間 午前9時～11時・午後1時～4時							
2月	16日(火)	上市	音杉	白萩	南加積	宮川	柿沢	相ノ木	弓庄
	17日(水)	錦町 石浦町 天神町一区	法音寺 上正	須山	永代 広野新	石仏 竹鼻	柿沢 (一区)	下経田 飯坂新 久金新 久金新団地	和合
	18日(木)	神明町 南町 西町	湯上野 川原田	湯神子	眼目 広市新 三杉町	森尻 剣町	館	放土ヶ瀬 上条沖	大岩 浅生
	19日(金)								
	22日(月)	西中町 旭町 天神町二区	横法音寺	丸山 白萩湯上野	郷柿沢 一越	江又 東江上 江又団地	柿沢 (二区)	上荒又 飯坂 相ノ木新町	横越
	23日(火)								
	24日(水)								
	25日(木)	新町 松和町 天神町三区	大坪 稗田	極楽寺	砂林開 松原野	中江上 中小泉	柿沢 (三区)	下荒又 青出新 ひまわり台	神田 新村
26日(金)									
29日(月)									
28日(日)	全町内【午前中のみ（※受付は、9時から概ね11時まで）】 ※例年非常に混雑します。								
3月	1日(火)	上中町 栄町 森元町	上法音寺 三日市	堤谷	片地 野開発	若杉 大永田	柿沢 (四区)	上経田 中開発 久金	
	2日(水)	熊野町 幸町	正印	積泉寺 稲村 白萩東部 地区	広野 田島野 栲の郷団地	荒田 江上	新屋	放土ヶ瀬新 中青出 上荒又二区	桧谷 大沢
	3日(木)								
	4日(金)								
	7日(月)	東町 鍵町 柳町	北島 正印新	湯崎野	野島 齊神新 柿沢新	若杉新 弥市	女川	下青出 新清水	大松 大松新
	8日(火)								
	9日(水)								
	10日(木)	2/23(火)、3/1(火)は午後5時～7時に時間外受付(全町内対象)を実施します。							
11日(金)									
14日(月)									
15日(火)									
※15日(最終日)の受付は、午後3時まで									

魚津税務署出張相談

所得税の還付申告を中心とした相談

日時 2月12日(金)

場所 上市町役場 4階大ホール

対象 全町内

相談時間 午前10時～正午
午後1時～4時
(受付は午後3時30分まで)

魚津税務署からのお知らせ

住宅借入金等特別控除等や医療費控除、寄附金控除などの還付申告は、2月8日(月)から魚津税務署で受け付けております。
 ・今回提出される平成27年分の確定申告書には、個人番号(マイナンバー)の記載は不要です。

次の方は魚津税務署で申告をお願いします

- (1) 青色申告の方
- (2) 事業収入が1千万円を超える方
- (3) 土地、建物、株式の売却による譲渡所得のある方
- (4) 初めて住宅借入金等特別控除等を受けようとする方
- (5) 複雑な申告や時間を要する申告の方
- (6) 消費税、贈与税等

確定申告書の作成は国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー (e-Tax)」をご利用ください!

ご自宅のパソコンで、国税庁ホームページの画面の案内に従って金額等を入力すれば、申告書や青色申告決算書などを作成でき、税額などが自動計算されます。

作成した申告データは「e-Tax (国税電子申告・納税システム)」を利用して送信できるほか、印刷して書面で提出することもできます。
 (申告期間中は、財務課へ提出できます。)



お問い合わせ先
 財務課課税1班
 (内線 131・132・137)



みんなで めざそう 無火災の町！ 消防通信

富山県東部消防組合消防本部上市消防署 ☎ 472-2244

三日市保育園幼年消防クラブ



普通救命講習のお知らせ

日時 3月6日(日) 午前9時~正午
場所 消防署2階大会議室
対象者 町内に在住または勤務されている方
申込 消防署へお申し込みください
(定員(20名)になり次第締め切り)
※当日は、講習の5分前に集合し、動きやすい服装をお願いします。

火災・救急・救助の概要

※件数はいずれも上市町の発生件数です。

火災

平成27年中の火災件数は3件(うち建物火災1件)で、前年に比べ5件減少しました。

救急

平成27年中の救急件数は893件で、前年に比べ20件減少し、搬送人員は856人でした。

救助

平成27年中の救助件数は16件で、前年に比べ7件増加し、救助人員は10人でした。

マイナンバーの相談および交付の臨時窓口開設のお知らせ

場所 町民課2番窓口 お問い合わせ先 町民課住基戸籍班 ☎内線147

- ① 夜間延長窓口 2月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、(午後7時まで。受付は午後6時30分まで)
② 休日窓口 2月6日(土)、13日(土)、27日(土) (午前9時~正午。受付は午前11時30分まで)

通知カード、お知らせのはがき、身分証明書(顔写真入り)が必要です。6桁以上英数の暗証番号と4桁数字の暗証番号も事前に考えてきてね。



公民館だより Community Center News

2月の予定 February

公民館行事

Table with 3 columns: 公民館名, 内容, 実施日. Lists events for various community centers like 上市, 宮川, 南加積, 山加積, 相ノ木, 町公連.

エンジョイ教室

Table with 3 columns: 公民館名, 内容, 実施日. Lists activities like 工作教室 and バレンタインケーキをつくろう.

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 こども・おとな 囲碁・将棋教室.

広告

広告欄

広告

広告欄

ひとり親家庭等への助成

福祉課児童班(内線7233)
18歳に達した日(誕生日の前日)の属する年度の末日(3月31日)までのお子さんを養育されるひとり親等のご家庭は、申請により次の助成を受けられる場合があります。詳しくは、ご相談ください。

①児童扶養手当

児童の健やかな成長を願い、月額9910円~4万2000円の範囲でひとり親家庭等に支給される手当です。なお、お子さんの人数に応じて加算があります。ただし、受給者及び同居者について、所得制限があります。

②ひとり親家庭等医療費助成

対象年齢のお子さんと、お子さんを養育している方が、保険診療を受診した際の医療費(保険診療報酬自己負担分)を助成します。ただし、受給者及び同居者について、所得制限があります。

年金日より

町民課住基戸籍班(内線145)

国民年金保険料は

口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされるので、金融機関などでお支払になる手間が省け、納め忘れもなく、とても便利です。

また、口座振替には当月分保険料を当月末に振替納付すること、月々50円割引される早期制度や現金納付よりも割引額が多い6ヶ月前納・1年前納・2年前納もあり、大変お得です。ただし、1年前納・2年前納の場合、口座振替の申し込み期限が2月末までとなっており、ご注意ください。

口座振替希望の方は納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、ご希望の金融機関または魚津年金事務所へお申し出ください。

学校開放・社会体育施設等

通年利用の受付
(一財)上市町健康文化振興財団 ☎473・9333
平成28年度に学校開放・社会体育施設、丸山総合公園(総合体育館等)の定期利用を希望される団体は、通年利用希望調査書を提出してください。

①県東部地区の病院

富山県看護研修センター
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。事前申込不要。

②県西部地区の病院

富山県看護研修センター
富山県看護協会 富山県ナースセンター ☎433・5251
県内外の看護師等学校・養成所卒業見込みの学生、UTAI希望の看護職員、県ナースセンター求職登録者等

①県東部地区の病院

富山県看護研修センター
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。事前申込不要。

②県西部地区の病院

富山県看護研修センター
富山県看護協会 富山県ナースセンター ☎433・5251
県内外の看護師等学校・養成所卒業見込みの学生、UTAI希望の看護職員、県ナースセンター求職登録者等

Uターンフェア・イン・とやま

元気とやま!合同企業説明会
富山県商工労働部労働雇用課 ☎444・8897
今年3月及び来年3月卒業予定の学生、転職希望者、UIJTターン就職希望者など求職活動中の方を対象。参加無料。日時:3月2日(水)午前10時~内容:①合同企業説明会(富山市総合体育館)午前10時~午後5時 ②就職支援セミナー(とやま自遊館)午前10時30分~正午

納税・納入

固定資産税4期
国民健康保険税8期
後期高齢者医療保険料8期
納期限:2月29日(月)
【町税夜間納税窓口】
日時:2月29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12月11日~平成28年1月10日)
2万531円
池田商店イエローボックス様
2万250円
鷹栄会様
1万3705円
きんたポスタ様
ポータープレート1台
匿名様
手編みの品46点
編みアームグループ様
お餅4箱
立山寺様

富山県商工労働部労働雇用課

今年3月及び来年3月卒業予定の学生、転職希望者、UIJTターン就職希望者など求職活動中の方を対象。参加無料。

日時:3月2日(水)午前10時~

内容:①合同企業説明会(富山市総合体育館)午前10時~午後5時

②就職支援セミナー(とやま自遊館)午前10時30分~正午

固定資産税4期

国民健康保険税8期

後期高齢者医療保険料8期

納期限:2月29日(月)

【町税夜間納税窓口】

日時:2月29日(月)

午後5時~8時

場所:財務課10番窓口

【窓口】上市町社会福祉協議会

(平成27年12月11日~平成28年1月10日)

2万531円

池田商店イエローボックス様

2万250円

鷹栄会様

1万3705円

きんたポスタ様

ポータープレート1台

匿名様

手編みの品46点

編みアームグループ様

お餅4箱

立山寺様

広告

広告欄

広告

広告欄

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)

平成 27 年度 ふるさと町民学園「閉講式」

日時▶ 2月24日(水) 午後1時30分～3時30分

会場▶ 保健福祉総合センター 2階研修室

記念講演▶

演題「武者の覚え」～戦国越中の覇者・佐々成政～
講師 富山市郷土博物館 主任学芸員・(文学博士)
萩原 大輔 氏

【講師プロフィール】

滋賀県出身 富山市在住
平成21年京都大学大学院文学研究科修士課程修了
(文学博士) 富山市郷土博物館主任学芸員、越中史壇会
研究員、加賀藩研究ネットワーク運営委員、金沢城編年
史料編纂協力員

《主な活動》

専門は日本中世史。とりわけ中世後期の地域権力と幕府・朝廷の関係をいかに位置づけていくかを念頭に置き、室町・戦国時代の政治や社会の分析を進めておられる。また、北陸の地域史研究にも意を注ぎ、豊臣秀吉の富山城入城など「佐々成政」や、佐々成政の人物史に関する近年の研究においてもめざましい成果をあげておられる。さらには豊臣秀吉や佐々成政・前田利長といった戦国武将と富山の関係に迫る展覧会などを企画され、研究成果を生かした越中戦国史の展示普及にも力を入れておられる。近年は前田利長や金沢城などにも興味関心を持って研究に取り組んでおられる。

《主要論文》

天正年間中期の富山城、関白秀吉越中出陣に関する基礎的考察、「佐々成政」を捉えなおす、秀吉越中出陣をめぐる政治過程、佐々成政のさらさら越え

※本年度最後のふるさと町民学園です。参加は自由ですので、多数の方々の参加をお待ちしています。
※一般の方々の参加もお待ちしています。

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

㊤カミール ㊤動く婦人の家 ㊤宮川公民館 ㊤弓丘公民館
㊤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 ㊤相ノ木小学校体育館(12～2月)



アルプスの湯 ☎473-9333

【2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)「夢来舞」公演
20日(土) 劇団「絆」歌謡舞踊ショー
26日(金) 風呂の日 ふれあい健康セミナー
27日(土) 藤山一座公演

【ロビー展示】

平成28年 上市町消防出初式の写真展示
実施期間 2月2日(火)から14日(日)まで

【ゆったりおトクな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施設を巡ると更に2枚プレゼント。(詳しくはフロントまで)
実施期間 2月2日(火)から5月31日(火)まで

北アルプス文化センター催し案内 ☎473-1818

富山県文化ボランティア推進事業

北アルプス「ロビーコンサート」

日時▶ 2月6日(土) 午後2時～3時
会場▶ 2階ホワイエ ※入場無料
出演▶ アフターファイブ(エレキギター)
北アルプス吹奏楽団(アンサンブル)

第2回つるぎふれあいコンサート

日時▶ 3月27日(日) 午後2時
入場料▶ 1,000円(中学生以下無料)【全席自由】
内容▶ 詩吟、津軽三味線、声楽、舞踊、民謡、獅子舞、
ギター演奏

うえるねす通信 ウエルネススポーツセンター ☎473-2070

上市町を健康な町に!
「いきいき健康づくり講座」参加者募集

ストレッチでポッカポカ
大きな動きであたたまりましょう!!

日時▶ 2月13日(土) 10:00～11:00
会場▶ 富山健康科学専門学校
講師▶ 永井 猛(健康科学学園理事長)
持ち物▶ 内履きズック、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

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▶ 2/10日(水)、13日(土)、24日(水)、27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▶ 2/20日(土) 午前10時～
料金▶ 2作品につき500円～

【木版画教室】

講師▶ 版画家 岩井 幸子 氏
日時▶ 2/18日(水) 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▶ 2/21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	9	23	(火)
新川民謡研究会	2	9 16 23	(火)
社交ダンス(火)	2	9 16 23	(火)
茶道(遠州)		17	(水)
パッチワーク	3	17	(水)
フォークダンス	3	17 24	(水)
ちぎり絵	5	(金) 24	(水)
社交ダンス(水)	3	17 24	(水)
料理(昼)	4	18	(木)
大正琴	4	18	(木)
茶道(表千家)		18 25	(木)
茶道(裏千家)		25	(木)
タイ式ヨガ	4	18 25	(木)
料理(夜)	5	19	(金)
相撲甚句	5	19	(金)
民舞踊	12	26	(金)
盆踊り	12	26	(金)
太極拳	12	26	(金)
ちりめん手芸	12	26	(金)
レザークラフト	6	20	(土)
フラダンス	6	13 20	(土)
ペン習字		10 (水) 22	(月)
吹矢	2	16 (火) 4 18 25	(月)

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					

黒地に白文字の日は休館日

※2/15日(月)～19日(金)は、
蔵書点検のため休館します。

開館時間

午前10時～午後6時

◎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。

今月の催し

○絵本のおよみかかせの会

日時▶ 2/14日(日) 午前11時～

場所▶ 絵本コーナー

○読書会 『妻たちの二・二六事件』澤地 久枝 / 著

日時▶ 2/26日(金) 午後1時30分～ 場所▶ 3階対面朗読室

一般書

しあわせ紅茶時間

斉藤 由美 / 著

著者の紅茶との出会いは紅茶会社に就職してからだった。仕事として取り組んでいくうちに、紅茶によって毎日が楽しく、豊かな時間に変化していった。紅茶に携わり25年。「紅茶はしあわせを運ぶ飲み物」という思いを伝えたく、好きなところから気軽に読み始めてほしいと言っている。

おすすめ本

児童書

ゆうれい回転ずし にぎりずし一本勝負!

佐川 芳枝 / 作 やぎ たみこ / 絵

ずし屋の板前だった一平はゆうれいとなり一平ずしを開いた。店を手伝っているのは、「お菊さん」、「ガタロウ」、「てっちゃん」のゆうれいたち。そんな一平ずしの近所に、マグロ専門のずし屋さんがオープン! 物語は、ポストに入っていたチラシからはじまる。もう一人のゆうれいが始めた奇妙なおすし屋さんの物語である。

一般書

真田丸「前篇」…………… NHK出版
真実の10メートル手前…………… 米澤 穂信 / 著
魔法のケーキ…………… 荻田 尚子 / 著

新着本

児童書

りゆうがあります…………… ヨシタケ シンスケ / 作 / 絵
どーだっ!…………… 後藤 竜二 / 文 長谷川 知子 / 絵
どこ?…………… 山形 明美 / 作

えほんのゆめほっけ

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

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～



福祉・相談

※詳細はお問い合わせください。



Welfare・Consult

相談

「話せる人がいる」 困ったら・・・ひとりで悩まずに相談しよう

内容	日時	場所	お問い合わせ先
①年金相談	2月23日(火) 10:00～15:00	働く婦人の家	町民課 (内線 145)
②人権・行政相談	2月10日(水) 13:00～16:00	保健福祉総合センター	町民課 (内線 141)
③健康相談	月～金(祝日除く) 9:00～17:00	保健福祉総合センター	福祉課 ☎473-9355
④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。	月・火・木・金曜 AM	町民課相談窓口	町民課 (内線 103)
⑤法律相談 (予約制)	2月9日(火) 9:00～11:00	保健福祉 総合センター 相談室	総合相談窓口 社会福祉協議会 ☎473-9300
⑥結婚相談	2月9日・23日(火) 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	2月17日(水) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	2月16日(火) 10:00～11:30		

- ・司法書士無料相談会 (相続登記・遺言・後見)
2月5日(金)、6日(土) 10:00～15:00 富山県民会館 302号室 富山県司法書士会 ☎431-9332
- ・職場でのトラブル無料相談会 3月12日(土) 10:00～15:00 富山県民会館 6階 富山県労働委員会 ☎444-2172

地域包括支援センター 2月行事 ☎473-2811

内容	日時	場所	備考
介護予防教室	2日・16日(火) 13:30～14:30	宮川公民館	参加費無料 水分、タオルを各自持参
	3日(水) 13:30～14:30	南加積会館	
	17日(水) 13:00～14:00	カミール2階	
おれんじカフェ もの忘れ相談会	5日・12日(金) 19日・26日(金)	カミール2階	参加費120円 申込不要
	18日(木) 13:30～15:00	カミール3階	
マシンでらくらく 貯筋運動	5日(金) 12日(金) 26日(金)	カミール2階 イベント広場	※24名(先着順要予約)。1回200円。 水分、タオル、運動しやすい履きなれた靴を持参。



※マシンでらくらく貯筋運動は、町から送付したお元気チェックリストに回答され、はがきが送られてきた方のみ対象。

介護保険アレコレ 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎464-1316

『介護保険』とはどういう制度？

急速な高齢化社会の到来により、介護を必要とする方は増え続け、介護が必要な方を家族だけで支えることが困難になってきています。介護保険制度は、誰にでも起こりうる介護への不安を減らし、社会全体の支え合いにより、介護する側(家族)・介護される側(被保険者)がともに安心できる社会を実現しようとする『助け合いの制度』です。

2月の保険料(65歳以上の方)

- 普通徴収 第8期(納期限、2月29日(月))
- 特別徴収 第6期(2月の公的年金支払い時に天引き)

	第1号被保険者	第2号被保険者
加入する方	65歳以上の方	40歳以上65歳未満の医療保険に加入している方
介護サービスを利用できる方	原因を問わず、支援や介護が必要であると認定された方	対象となる病気(特定疾病)が原因で、支援や介護が必要であると認定された方
被保険者証(保険証)の交付	すべての方	要支援・要介護認定を受けた方
介護保険料	本人の収入・所得及び世帯の課税状況に応じた保険料を納付	加入している医療保険者が定める保険料を納付

広告

広告欄

イベント・募集

※詳細はお問い合わせください。



Ivent・Recruitment

子育て支援教室 2月行事 ☎473-2375

産後ママのボディーメイクエクササイズ

場所	日時
カミール2階 わんぱくひろば	22日(月) 10:30～11:15

参加費無料。動きやすい服装でご参加ください。

対象 0～3歳児を持つお母さん又は保育者
講師 こあこん place IKI. 理学療法士 竹田伊希子氏
概要 妊娠・出産により産後ママの身体はさまざまなダメージを受けています。カラダの回復を促し、健康で美しいカラダづくりをするエクササイズをご紹介します。

上記イベント終了後、上市高校ティーンズボランティアによる「読み聞かせ&ふれあい遊び(15分程度)」がありますので引き続きご参加ください。

建設課管理建築班 ☎内線 317

町営住宅入居者募集 (随時受付)

募集住宅	間取りなど
宮川町営住宅	3DK/2戸
～愛称 白萩の里～ 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/2戸

町営住宅入居待機者募集

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。

富山県薬用植物指導センター ☎472-0801

ほ場の作業員募集

薬用植物の播種、苗への植え付けや除草など畑作業のできる方。

行事・イベント

内容	日時	場所	備考	お問い合わせ先
第55回 町民親睦囲碁大会	2月14日(日) 9:00～	生涯学習会館 3階大研修室	申込締切 2月7日(日) 参加費 1,000円 (昼食代含む)	上市公民館 ☎472-0409
第19回 かみいち時間 「地図を使って新たに発見! 上市町のさらなる魅力」	2月16日(火) 18:30～ (受付18:15～)	上市町 文化研修センター 2階	申込締切 2月12日(金) 参加費 1,000円 (お茶・お菓子付)	産業課商工観光班 ☎内線 364
こころの健康づくり 公開講座「ストレスと上手く付き合うために」	2月17日(水) 14:00～15:30 (受付13:30～)	立山町元気交流ステーション	講師 臨床心理士 深澤 大地 氏	中部厚生センター ☎472-0637
在宅医療出前講座 ①「知って安心在宅医療」 ②「訪問看護の紹介」	2月17日(水) 14:00～15:30 (受付13:30～)	南加積会館 2階	講師①かみいち総合病院 佐藤幸浩先生②藤聖会 訪問看護ステーションつるぎ	地域包括支援センター ☎473-2811
“さんさん” 歩くスキー (小学生高学年以上から一般成人)	2月21日(日) 9:30～15:00 (受付9:00～役場正面)	魚津桃山運動公園 (送迎バスあり)	申込締切 2月14日(日) 参加費 1,000円 (会員は500円)	上市町総合スポーツクラブさんさん ☎472-1971
第25回公民館文化交流 フェスティバル	2月21日(日) (ステージ発表) 13:00～16:00	北アルプス文化センター	作品 20日(土) 13:00～16:00 展示 21日(日) 9:30～16:30	弓庄公民館 ☎472-2499

こどもの城 2月行事 ☎473-0001

内容	日時	
そう組(2歳児)	17日(水)	
うさぎ組(1歳児)	4日・18日(木)	
栄養指導(そう組)	3日(水)	
合同親子体操教室	10日(水)	
合同ひな祭り会	25日(水)	
ちびっこ広場 (6ヶ月～1歳頃まで)	9・23日(火)	
クラブ	合唱	6日(土) 9:00～
	将棋	13日・27日(土) 10:00～
イベント・教室・その他	こどもクッキング ※要予約	6日(土) 9:30～
	手芸教室おひなさま作り ※要予約	20日(土) 10:00～
	体操教室(アスレチック)	27日(土) 14:00～
その他	ティッシュケースづくり	14日(日) 10:30～11:30
	プラバンづくり	28日(日) 10:30～11:30

休館日 2月21日(日)

滑川公共職業安定所 ☎475-0324 ポリテクセンター富山 ☎0766-28-6900

求職者支援訓練の受講者募集

訓練場所	期間
株式会社スキル(富山市) ☎431-0432	3月31日(木)～8月30日(火)

概要 パソコン事務基礎科の受講者募集。選考あり。受講料無料。テキスト代等は必要。

対象 ハローワークで求職の申し込みをしている方

申込締切 3月3日(木)





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 10月生	2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 11月生	3月 3日 (木)			
1歳6か月児健診	平成 26年 7月生	2月 10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 26年 8月生	3月 9日 (木)			
3歳児健診	平成 24年 10月生	2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)。
	平成 24年 11月生	3月 24日 (木)			
離乳食教室	平成 27年 8月生 平成 27年 9月生	2月 17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 27年 5月生 平成 27年 6月生	2月 17日 (木)	13:00 ~ 13:30	母子健康手帳	※要予約

1歳6か月児 健診 の子どもたち



早川 勇将ちゃん 酒井 陽通ちゃん 水野 誠之ちゃん



米谷 伊織ちゃん 平崎 結海ちゃん 竹腰 未莉奈ちゃん



木村 琉唯ちゃん 金森 真教ちゃん 若木 遠馬ちゃん



村中 彩希ちゃん 稲葉 啓都ちゃん 豊岡 なつぽちゃん



平井 純ちゃん、
明日美ちゃん(姉)、
寿江さん(母)

集団がん検診のお知らせ

胃・大腸がん検診・・・年に1回
子宮・乳房がん検診・・・2年に1回

日時 2月21日(日) 午前8時30分～9時30分 **今年度最後です。**

場所 つるぎふれあい館 定員 各80名(要予約)

内容 胃・大腸・子宮・乳房がん検診

対象 ①胃・大腸・乳房がん検診

40歳以上でがん検診を受ける機会のない方

②子宮がん検診

20歳以上でがん検診を受ける機会のない方

※職場などで受診機会のある方は、そちらを優先してください。

持ち物 受診券、健康保険証、各種受給者証・手帳

料金

検診名	上市町 国民健康保険	社会保険	節目年齢・ 高齢受給者等
胃がん	450円	900円	無 料
大腸がん	250円	500円	
子宮がん	300円	600円	
乳がん	300円	600円	

通常1回の検診に3,000円～5,000円程度必要ながん検診が、集団がん検診ならば大変お得に受診できます！

とやま健康パーク「上市町の日」 とやま健康パーク ☎ 428-0809

上市町にお住まいの方は、とやま健康パークの健康スタジアム利用料金が半額になります。健康づくりのきっかけとしてご利用ください。

個人利用 3月1日(火)～6日(日)

利用料金半額で自由に体験・利用できます。

料金

利用時間	一般・高校生	小・中学生
1時間	510円 → 260円	260円 → 130円
2時間 30分	1,030円 → 520円	510円 → 260円
1日	1,540円 → 770円	770円 → 390円

利用方法

身分証明書(運転免許証や健康保険証など住所が確認できるもの)を健康スタジアムの受付にてご提示の上、利用料金をお支払いください。

団体利用 3月2日(水)

無料送迎・昼食付のお得な機会

時間 8:45～15:30

定員 15名 ※要予約

無料送迎バスあり

内容 問診、健康チェック、生活体力測定などを行い、その結果を基に運動方法、休養方法を提案します。また健康スタジアムにて運動を体験・体験します。

料金 2,900円→1,450円

申込 2月22日(月)までに、保健センター(☎473-9355)へお申し込みください。

健康・医療



かみいち総合病院からのお知らせ

- 職員および臨時職員募集 -

職種・人員 ①看護師 2名
②言語聴覚士 1名

受付期限 2月29日(月)

試験日 3月12日(土)

採用日 4月1日(金)

受験資格・採用試験・提出書類など、詳細はお問い合わせください。

臨時職員 ①看護師 若干名
②看護助手 若干名
③介護福祉士 若干名

随時募集中。
詳細はお問い合わせください。

☎ 役場総務課人事担当 ☎ 内線(212)
かみいち総合病院 ☎ 472-1212

子どもの亡くなる原因は何が多いでしょうか。0歳を除く子どもの死因に「不慮の事故」があり、残念ながら長年にわたりこの傾向は変わっていません。子どもの事故が多い原因には、身体の小ささや未熟さの他に年齢や月齢特有のものがあります。

「少しの気配りをするだけで事故を防ぐことができた」と言っています。厚生労働省の事故防止支援サイトでは、安全チェックテストを通して各月齢・年齢での気配りポイントを確認することが出来ます。ぜひお家の中を見渡してみ、お子さんの危険な場所がないかご家族で話し合ってみてください。

こどもの事故予防について

すこやかサロン

Health Column



かみいち総合病院
小児科医長
小浦 詩

今月のテーマ

「自殺のない社会へ」

近年、若者の自殺者が増加しています。大切ないのちを1人1人が守りましょう。

こんにちは!
福祉課保健班です。
その1



今月は、
土肥保健師

『2月最終週』
とやまいのちを守り
育む週間

3月は

自殺対策
強化月間

「上市あなたのこころ守り隊」(ゲートキーパー)になろう!
ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要とする支援につなげる見守る人のことです。上市町では、地域ぐるみでこころの健康づくりに取り組み、見守り、支え合う町を目指し、ゲートキーパーを親しみやすい名称「上市あなたのこころ守り隊」としました。

電話・窓口による身近な相談先

内容	お問い合わせ先
上市町保健センター(健康相談)	☎ 473-9355
上市町地域包括支援センター(高齢者の総合相談)	☎ 473-2811
富山県中部厚生センター	☎ 472-0637
富山県心の健康センター	☎ 428-1511

いずれも相談時間は、平日の8:30～17:00まで

こころ暮らし、いのちの相談会

(自殺予防のための包括支援相談会)

☎ 富山県厚生部健康課
☎ 444-3223

専門の相談員による総合相談会を開催

日時 2月27日(土) 13:30～16:30(受付16:00まで)
場所 黒部市保健センター(黒部市三日市1301番地)

日時 2月28日(日) 13:30～16:30(受付16:00まで)
場所 氷見市いきいき元気館(氷見市中央町12-21)

心の健康、法律相談、多重債務、労働問題、高齢者の介護や福祉、生活保護などの福祉、大切な方を亡くしたなど、いのちに関する相談をされたい方(本人、家族、友人など周囲の方も可)。事前予約不要、相談無料、秘密厳守。

『こころの耳』
働く人向けサイト
『うつ安心とやま』
うつ病予防関連サイト

防火への決意新たに

1月9日

町消防出初式

1月9日、新春恒例の消防出初式が役場前駐車場で行われ、消防車両14台、160名が参加し、一斉放水や分列行進を行い、一年の無火災を願いました。

今回は分列行進に県消防防災ヘリも上空から参加しました。



▲ 検閲隊形



▲ 一斉放水

健康な町づくりを目指して

12月16日

糖尿病予防へアスタキサンチンの共同臨床研究

12月16日、上市町は、富士化学工業が製造販売している抗酸化物質アスタキサンチンを50人の町民モニターに3ヶ月間摂取してもらい、かみいち総合病院で糖尿病予防効果を検証する臨床試験を共同で行う共同事業に合意しました。

現在、動物細胞を使った富山大医学部との研究で、血糖値を下げるインスリンの働きを高める作用がアスタキサンチンにあることを確認しているため、今後、医療の分野での活用を目指して人への効果を検証します。



▲ 富士化学工業西田社長と握手する伊東町長

乗って残そうみんなのバス

12月17日

ノンステップ低床型のスクールバスを導入

12月17日、ノンステップ低床型のスクールバス1台を新たに導入しました。

バスのラッピングデザインは上市中学校美術部の皆さんが考えたデザインを採用しました。



▲ 試乗する中学生



一年の精進を誓う

1月10日

上市町武道連盟稽古始め式

1月10日、上市町武道連盟の稽古始め式が上市町武道館で行われ、空手道や弓道、少林寺拳法、柔道、剣道の5団体から約250人が参加しました。

式典では、上市町柔道協会山岡和夫会長があいさつし、来賓が激励しました。



▲ 誓いの言葉を述べる各団体の代表選手

また、各団体を代表し、晴被雅月君(柔道・宮川小6年)、根建夏輝さん(弓道・上市高1年)、酒井彪雅君(少林寺拳法・白萩西部小6年)、宮ケ丁継君(空手道・上市中央小6年)、水野可菜さん(剣道・宮川小6年)の5人が誓いの言葉を述べました。

式の最後に行われた柔道の演武では、柔道スポーツ少年団と上市中学柔道部員の合計25人が熱のこもった投げ技や受け身等を披露しました。



▲ 柔道の演武

全国大会3位入賞!

ニュース

第24回全国小学生バドミントン選手権大会

平成27年12月23日から27日にかけて、北九州市で行われた「第24回全国小学生バドミントン選手権大会」の女子ダブルス(個人)4年生以下の部に出場し、3位入賞を果たした篠村夕月(上市中央小4年)さん、加藤葵生さん(宮川小4年)が伊東町長へ報告に訪れました。

県予選、北信越ブロック予選会を制し、初めての全国大会に挑んだ2人は、準決勝で惜しくも敗れたものの、全国3位の素晴らしい好成績を収めました。

ペアを組んで1年が経つ2人は「もっと上を目指して頑張ります」とこれからの意気込みを話しました。



▲ 篠村さん(左)と加藤さん(右)

上市をもっと深く知ろう

ニュース

まちのわブログ 発信中

エコツーリズムを推進する「上市まちのわ推進協議会」が、まちのわブログを作り、3部会(自然観光資源利用活性化部会、自然環境保全推進部会、エコツーリズム普及推進部会)ごとに、活動内容や情報発信を新たに開始しました。

【URL】<http://kami1tabi.net/blog/index.html>

かみいち旅ネット まちのわブログ で検索



QRコードからも!

精神保健福祉活動に尽力

ニュース

社会福祉法人むつみの里

11月10日、精神保健福祉の充実と発展、地域の健康増進に寄与した功績が認められ、いきいきとやま第28回健康と長寿の祭典でむつみの里が県知事厚生部門功労表彰を受賞しました。

また、11月18日には富山県食品衛生優良施設大会で食品衛生上の取り扱い及び設備が大変優秀であると評価され、大会表彰されました。

むつみの里は、精神障害のある人が地域で安心して暮らすことができる地域づくりを担っています。



▲ 跡部理事長(右)と碓井統括施設長(左)



会場▶上市町役場前駐車場
午前10時～午後2時30分



みんな、おいでよ

ステージイベント

富山グラウジーズ選手登場!、観光大使とゲーム、フィッシュ&チップス お笑いライブ、スタジオじゆうエビカニクス、TOWN BRIDGE ダンスショーケース・ダンスバトル、エネルギーマンショー、つるぎくん体操、などなど

出店

くま鍋、日本海味噌の豚汁、大岩にゆうめん、しし焼き、のっぺい風汁、どんどん焼き、ぜんざい、手打ちそば、イノシシカレーなど

PR ブース&体験コーナー

ワークショップ、グッズ販売、企業・団体PR、はたらく車コーナー、ミニSL、北アルプス吹奏楽団の演奏など

『 KAMI-1 グルメグランプリ、
今年も開催!!! 』

くま鍋販売時間

11:00、11:30、12:00の3回

くま鍋前売券販売

上市町観光協会、上市町役場産業課、働く婦人の家、上市町商工会、里山の駅つるぎの味蔵

お問い合わせ先

上市町観光協会 ☎472-1515



上市町に NHKのど自慢がやってくる!

とき 5月1日(日) ※予選会 4月30日(土) ゲスト
ところ 北アルプス文化センター
出演 予選を通過した20組のみなさん

出場・観覧者の募集期間

2月19日(金)～3月25日(金) 必着
詳しい応募方法などは、2月19日(金) ごろ、NHK富山放送局のホームページでお知らせする他、広報誌3月号にも掲載いたします。

お問い合わせ先

NHK 富山放送局イベント係 ☎444-6610
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



▲ 中村 美律子さん



▲ 山内 恵介さん

町の人口と世帯数

平成 28 年 1 月 1 日 現在			
人口	21,523	(-16)	(-193)
男	10,296	(-11)	(-77)
女	11,227	(-5)	(-116)
世帯数	7,918	(+3)	(+46)
	() は前月比	() は前年比	

編集後記
1月19日、待望の雪がようやく降り、寒い冬がやってきました。寒いからといって家に引きこもらず健康と元気を維持するためにいろいろな教室や講座、イベントへ積極的に参加し、外出するようになってほしいと思います。さて、2016年の新成人は121万人で昨年から5万人減少。県内の新成人は約1万人。新成人が生まれた頃、自分はまだ大学生。パソコンや携帯電話が十分に普及している時代ではなく、文字を打つのはワープロが主流。今は多機能高性能なスマホや携帯電話が主流の時代。20年の間に人も世の中も大きく変わったのだと実感。はたちのつどいの取材では慌ただしくて新成人と話す時間が十分に取れずとても残念でした。今度はゆつくりと話を聞けるといいなあ。 谷吉

寂だっけー