



今月の表紙

大岩山日石寺で精神修養写仏体験

今月の主な内容

- P 2 7月10日は参議院議員選挙
- P 4 お知らせページ
- P 8 イベント・募集・福祉
- P10 文化・スポーツ
- P12 保健だより
- P14 まちの動き・話題



7月10日(日)は



参議院議員選挙の投票日です

お問い合わせ先 上市町選挙管理委員会 ☎472-1111 (内線 214)

上市町で投票できる方

年齢要件 平成 10 年 7 月 11 日以前に生まれた方

住所要件 平成 28 年 3 月 21 日までに上市町に転入届を済ませた方

※町外転出の場合・・・平成 28 年 2 月 21 日以降に町外へ転出された方で、転出先住所地の選挙人名簿に登録されておらず、上市町の選挙人名簿に登録されている方(ただし、転出後 4 ヶ月経過すると、選挙人名簿から抹消されるため投票することはできません)

選挙公報

投票日の 2 日前までに「新聞折り込み」で配布します。

折り込み新聞・・・北日本・富山・読売・朝日・北陸中日・日本経済・毎日新聞などの各朝刊

新聞を購読していない場合や折り込み漏れなどで配布されない場合は、次の場所ですぐ入手することができます。

- ▶役場・保健福祉総合センター(つるぎふれあい館)・上市公民館・音杉コミュニティセンター・南加積会館・宮川公民館・相ノ木会館・柿沢地区会館・白萩西部公民館・山加積公民館・大岩コミュニティセンター・白萩南部公民館・弓庄公民館

投票場所を確認してください！

投票日当日の投票場所は、お住まいの地区によって異なります。事前に送付される「投票所入場券」に投票場所が記載されていますので、確認のうえご来場ください。

「投票所入場券」は、6 月 22 日(公示日)以降、世帯主宛てにハガキで郵送いたします。

※紛失した場合でも投票はできますので、その旨投票所でお伝えください。

投票区名	投票所施設名	所在地
上市中央	上市町まちなか交流プラザ	西中町 11 番地
上市第 2	地域コミュニティセンター	三日市 20 番地
北島	北島公民館	北島 1296 番地
音杉第 2	音杉コミュニティセンター	横法音寺 80 番地
音杉第 3	上市町武道館	稗田 35 番地 3
南加積	南加積会館	広野 1540 番地の 1
宮川	宮川公民館	中江上 94 番地の 1
柿沢	柿沢地区会館	柿沢 428 番地の 1
相ノ木	相ノ木会館	飯坂新 121 番地
大岩	大岩コミュニティセンター	大岩 156 番地
山加積	山加積公民館	黒川 112 番地
西部	白萩西部公民館	湯上野 5 番地
南部	白萩南部小学校	東種 17 番地
弓庄	弓庄公民館	横越 1 番地の 7

投票所(投票区)の変更について

これまで上市保育園で投票されていた東町及び北島の方は、今回の投票から次のように投票所(投票区)が変わりますのでご注意ください。

行政区	投票所	投票区
東町	上市町まちなか交流プラザ	上市中央
北島	北島公民館	北島

7/10(日) 投票時間

7:00 ~ 20:00

※大岩・山加積・南部投票区は、19:00 まで。

期日前投票

6/23(土) ~ 7/9(土)

投票当日に仕事や旅行などで投票所へ行けない方は、「期日前投票」をすることができます。

8:30 ~ 20:00

場所

働く婦人の家 1 階 期日前投票所

☞投票所入場券を持参してください。

自分の意見を一票に！

「18 歳選挙」が始まります。

Q なぜ「18 歳以上」に引き下げられるの？



選挙権年齢が、平成 27 年(2015 年)6 月の公職選挙法の改正により、これまでの「20 歳以上」から「18 歳以上」に引き下げられることとなりました。これにより平成 28 年(2016 年)6 月 19 日の後に公示される国政選挙(※)の公示日以後に公示・告示される選挙では、18 歳、19 歳の人も「有権者」として、投票できるようになります。

※国政選挙：国会議員(衆議院議員、参議院議員)を選ぶ選挙。

A 若い世代の意見を、国や地方の政治にもっと反映されるようになるためです。

「選挙」とは、私たちの意見を政治に反映させるために、私たちの代表を選ぶ仕組みです。その代表を選ぶことができる権利、つまり選挙で投票できる権利を「選挙権」といい、一定の年齢(選挙権年齢)に達した国民に与えられる権利です。

いま日本は、少子高齢化のために高齢者の人口が増える一方で、若年者の人口が減っています。このため若年者の有権者数が少ないことになり、若年者の意見が国や地方の政治に反映されにくいこととなります。

そこで、若い世代の意見がもっと政治に反映されるように選挙権年齢を引き下げ、より多くの若い人たちが選挙で投票できるようにしたのです。

このたびの選挙権年齢の引き下げにより、18 歳、19 歳の若年者約 240 万人が、有権者に加わるようになります。

忘れずに投票を！



南加積保育所幼年消防クラブ



消防団消防操法大会

上市町消防団消防操法大会

日時▶ 7月3日(日) 午後1時30分～
場所▶ 白萩西部小学校グラウンド

富山県下消防団消防操法大会

日時▶ 7月23日(土) 午前8時30分～
場所▶ 富山県広域消防防災センター
※白萩分団が上市町代表として小型ポンプ操法の部に出場します。

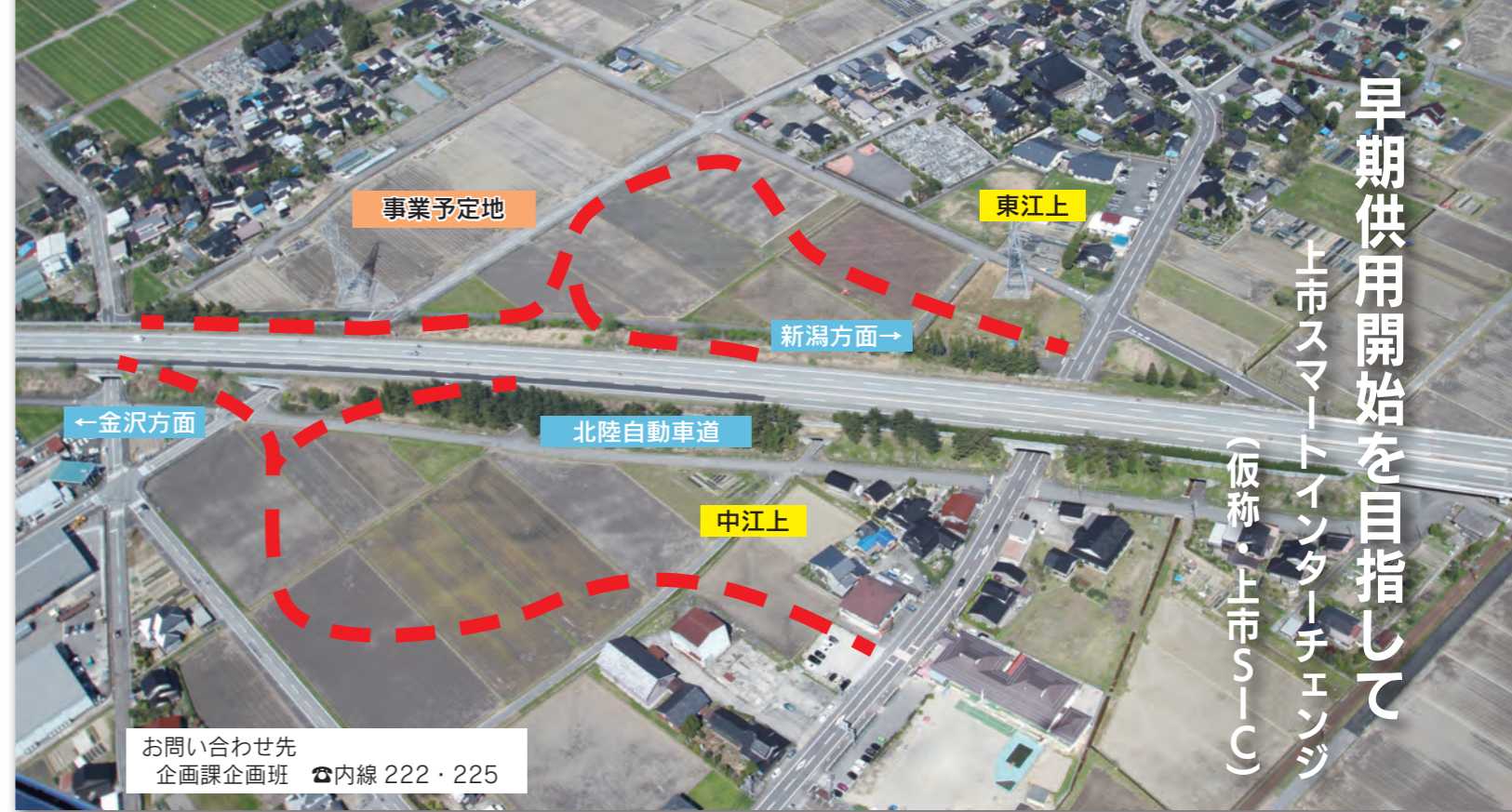


「花火」は必ずルールを守りましょう！

1. 取扱説明をよく読み、注意事項を守る。
2. 建物や燃えやすいものから離れる。
3. 風の強い日には行わない。
4. 水バケツなどの消火準備をする。
5. 子どもが行う時は、必ず大人が監視し、花火や点火用のマッチなどの位置に注意する。また、子どもの浴衣などに花火の火がつかないように注意する。
6. 不発の花火や、使い終わった花火は、水に浸すなど、確実に消火する。

招来魂に関する案内

精霊やくら焼きを実施する団体は、届出が必要です。
上市消防署までご連絡下さい。



早期供用開始を目指して
上市スマートインターチェンジ
(仮称・上市SIC)

お問い合わせ先
企画課企画班 ☎内線 222・225



公 民館だより

7月の予定

◎公民館行事

公民館名	内容	実施日
上市	パークゴルフ大会	2日(土)
弓庄	エコバックづくり	4日(月)
	環境美化活動	24日(日)
	クラフト教室	27日(水)
南加積	健康マージャン教室	8・22日(金)
	男性料理教室	21日(木)
	公民館いきいきサロン	22日(金)
山加積	陶芸教室	18日(月)
宮川	こども習字教室	12・26日(火)
	料理教室	19日(火)
	男性料理教室	22日(金)
相ノ木	ソフトボール大会	10・17日(日)
大岩	納涼フェスティバル	31日(日)

◎エンジョイ教室

公民館名	内容	実施日
上市	フレッシュテニス教室	9・23日(土)
弓庄	照明づくり	16日(土)
	書道教室	23日(土)
柿沢	菊づくり体験教室	22日(金)
南加積	七夕煎茶教室	7日(木)
	冷たいスイーツ雪見大福づくり	23日(土)
宮川	パステルアート教室	2日(土)

◎その他

公民館名	内容	実施日
宮川	ジュニア囲碁教室	2・9・16・23・30日(土)
南加積	こども・おとな 囲碁・将棋教室	2・16日(土)

広告

広告欄



▲ 地区協議会



▲ 連結許可書 伝達式

上市スマートインターチェンジ(仮称・上市SIC)の北陸自動車道への連結が国から認可され、6月13日に連結許可書の伝達式が行われました。

今後、地元をはじめ関係者に十分ご理解をいただきながら、中日本高速道路(株)や富山県等との協議を進め、円滑な事業の推進を図ります。

これまでの経緯

昨年6月に国直轄支援の「準備段階調査箇所」に選定され、それ以降、国・県・町等の道路関係機関で構成された「準備会」により、設置場所や整備効果の調査・検討が続けてきました。

5月24日に国、県、中日本高速道路(株)、地元自治会代表、産業界代表等の関係者により構成された上市SIC地区協議会が開催され、実施計画について協議し、出席者から計画案の承認が得られました。

(仮称) 上市スマートIC 事業予定地



町では、これを受けて国に実施計画書を提出したところ、5月27日に新規事業化が決定されて、6月6日に北陸自動車道の連結許可がありました。

事業計画と見込まれる効果

計画では、概ね5年後(平成32年度)の完成を目指しています。

この、上市SICが整備されますと、企業活動や観光施策など地域産業の活性化が図られるばかりでなく、広域的な消防や救急活動、災害時の救助活動などにも大きな効果が発揮されるものと見込まれます。

なお、全体事業費は、約23億7千万円とされており、このうち町負担分は、県道から高速道路にアクセスする上下線の町道整備費として約3億6千万円を見込んでいます。



ぜひご利用ください

移住セミナー・イベントのご案内

企画課企画班 ☎内線 223・225

富山県など地方への移住を考えている方を対象に開催される「とやま暮らしセミナー in 東京」「ふるさと回帰フェア 2016 in 大阪」に上市町が参加します。

①東京開催日時 7月24日(日) 11:30～16:00

会場 ふるさと回帰支援センター（東京交通会館8階）
JR有楽町駅（京橋・中央口（銀座側））徒歩1分

②大阪開催日時 8月6日(土) 14:00～18:00

会場 大阪天満橋 OMMビル2階B・Cホール
大阪市営地下鉄谷町線「天満橋」駅徒歩3分

「移住希望者登録」をお願いします！

上市町は、移住やUターンに興味がある方を広く募集しています。また、希望者には「移住希望登録」を行っています。

移住希望登録をされた方には、東京や大阪で開催されるセミナーやイベントの日程、町からの移住者向け情報などを直接ご案内いたします。

上市町へ移住やUターンを考えているご家族、ご親戚、ご友人等にお知らせください。

介護保険アレコレ

介護保険制度と保険料

中野川広域行政事務組合 介護保険課 ☎464-1316

皆さんの保険料が介護保険制度を支えています。

高齢化や核家族化が進む現在、老後のことや介護のことは、誰もが不安に思っています。介護保険は、みんなで支え合い、助け合う制度です。もし、介護が必要になった時、介護を受けて安心した生活ができるように保険料は必ず納めましょう。

介護保険制度は、利用者が介護サービス費の1割（一定以上の所得がある方は2割）を負担することで、サービスを利用することができます。残りは被保険者が納める保険料と国・県・町村の公費でまかなわれています。

また、介護保険料は3年毎に見直しされます。

今年度は、昨年度と同額で変更はありません。

なお、65歳以上の方に、平成28年度保険料決定通知書・納付書を7月中旬に送付しますので案内が届いたら内容をご確認ください。

7月の保険料（65歳以上の方）

・特別徴収 なし ・普通徴収 第1期



届出をお忘れなく

児童扶養手当・特別児童扶養手当「現況届」の提出のお願い

福祉課児童班 ☎内線 7232・7233

これらの手当を受給している方へ7月下旬に案内を送付します。必要書類をそろえて、下記の受付期間内に福祉課児童班の窓口へ提出してください。

現況届は、手当を引き続き受ける要件を満たすかどうかを確認するためのものです。期間内に届の提出をしないと以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

受付期間

・児童扶養手当 8月1日(月)～8月31日(水)

・特別児童扶養手当 8月12日(金)～9月9日(金)

※児童扶養手当の第2子以降の加算額が変わります

8月1日から「児童扶養手当法」の一部が改正されました。

平成28年12月の定期支払分（8月～11月分）から第2子は最大で月額1万円、第3子以降は最大で月額6千円に加算額が増額されます。（所得に応じて決定されます。）

年金だより

障害基礎年金を受給中の方へ

町民課住基戸籍班 ☎内線 145

20歳前の障がいにより障害基礎年金を受給されている方、障害福祉年金から切り替わった障害基礎年金を受給されている方は、毎年7月に「現況届」の提出が必要です。

現況届は、年金を引き続き受ける要件を満たすかどうかを確認するためのものです。

7月初旬に日本年金機構から現況届が送付されます。現況届が届いたら、必要事項を記入し、7月29日(金)までに町民課年金担当窓口へ提出してください。

なお、診断書付きの現況届が送付されてきた方は、医師に診断書を記載していただいたうえで、現況届と一緒に提出してください。現況届の提出がなかったり遅れたりした場合は、年金の支払いが一時的に止まりますのでご注意ください。

※年金が全額支給停止になっている方、受給し始めてから1年を経過していない方は提出の必要がないため、現況届は送付されません。

※上記以外の障害年金を受給している方は、誕生日が現況届の提出月となっています。

※申告義務のある方で所得の申告をされていない方は、必ず申告してください。

加入者の皆さまの、ご理解とご協力をお願いします

国民健康保険・後期高齢者医療 からのお知らせ

◎町民課医療保険班 ◎財務課課税1班 ◎富山県後期高齢者医療広域連合

国民健康保険税、後期高齢者医療制度の保険料が変わります

平成28年度の税制改正にともない、国民健康保険税、後期高齢者医療制度の保険料がそれぞれ見直しされました。

課税限度額の見直し

国民健康保険税の医療給付費分、後期高齢者支援金分がそれぞれ2万円ずつ引き上げられます。

区分	現行	改正後
医療給付費分	52万円	54万円(+2万円)
後期高齢者支援金分	17万円	19万円(+2万円)
介護納付金分	16万円	変更なし

財務課課税1班 ☎内線 132

軽減措置の拡大

低所得者の国民健康保険税と後期高齢者医療保険料の軽減措置を拡大するため、均等割額及び平等割額の5割軽減及び2割軽減の対象となる世帯の軽減判定所得が引き上げられます。

軽減の割合	基準額	
	現行	改正後
5割軽減	33万円+26万円×被保険者数	33万円+26.5万円×被保険者数
2割軽減	33万円+47万円×被保険者数	33万円+48万円×被保険者数

財務課課税1班 ☎内線 137
富山県後期高齢者医療広域連合 ☎076-465-7503

上市町都市計画マスタープラン

アンケート調査にご協力ください

建設課建設班 ☎内線 313

町では計画的な土地利用や道路・公園・下水道といった都市施設の整備・維持管理等のため、「上市町都市計画マスタープラン」の策定を進めています。

ご自宅にアンケート調査書が届いた方は、お手数ですが同封の返信用封筒に回答を入れて送付ください。

ジェネリック医薬品「差額通知」を郵送します

現在処方されているお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬代がどのくらい軽減できるのか、その一例をハガキでお知らせします。医療費負担軽減の検討にご活用ください。なお、ジェネリック医薬品に切り替えを希望する場合は、医師、薬剤師とよくご相談ください。

案内対象

次の全てを満たす方
(発送は平成28年7月上旬及び11月下旬の予定)

- ①上市町国民健康保険または富山県後期高齢者医療の加入者
- ②平成28年4月または9月に医療機関や薬局でお薬を処方された40歳以上の方で、ジェネリック医薬品に切り替えることにより、お薬代が一定以上安価になる可能性がある方

町民課医療保険班 ☎内線 143

富山県後期高齢者医療広域連合 ☎076-465-7504

新しい「国民健康保険高齢受給者証」「後期高齢者医療被保険者証」を郵送します

国民健康保険高齢受給者証

毎年8月1日で更新になります。

7月下旬頃、受給者（70歳～74歳）に新しい「高齢受給者証」を郵送します。記載内容をご確認いただき、8月1日からご使用ください。

医療機関を受診する時には、「国民健康保険被保険者証」と併せて「高齢受給者証」を窓口に表示が必要です。保険証と高齢受給者証は、大切に管理をお願いします。

後期高齢者医療の被保険者証

毎年8月1日で更新になります。

7月中旬に、新しい被保険者証を簡易書留で発送します。記載内容を確認して8月1日からご使用ください。

町民課医療保険班 ☎内線 142・143

富山県後期高齢者医療広域連合 ☎076-465-7502

立山黒部アルペンルート 立山黒部貫光(株)

「富山県民感謝キャンペーン」事務局 ☎432-2819

第7回「富山県民感謝キャンペーン」

県民を対象に、立山駅～黒部湖間の各乗り物運賃が2割引。その他、立山駅までの富山地方鉄道の電車の運賃も2割引となります。詳細はお問い合わせください。

期間 7月23日(土)～8月31日(水)

広告

広告欄

広告

広告欄



役場総務課 ☎内線 212
かみいち総合病院事務局 ☎ 472-1212

平成 29 年度採用かみいち総合病院職員募集

- 職種・人員**
 保健師 1 名程度 (上級) 助産師 1 名程度 (上級)
 看護師 5 名程度 (上級・初級)
 管理栄養士 1 名程度 (上級)
 放射線技師 1 名程度 (初級)
 言語聴覚士 1 名程度 (初級)

- 受験資格**
 ・各職種の国家資格を有する方または平成 29 年 3 月までにその資格を取得見込みの方
 ・上級職は、大学 (短大を除く。) で専門の教育課程を卒業または卒業見込みの方
 ・昭和 52 年 4 月 2 日以降に生まれた方
 ・普通自動車免許保有者または採用までに取得見込みの方

- 採用年月日** 平成 29 年 4 月 1 日
受付期間 平成 28 年 7 月 29 日(金)まで
受付場所 上市町役場総務課
採用試験 8 月 27 日(土) (かみいち総合病院にて)
試験内容等 適正検査、作文・面接試験など
 ※提出書類についてはご確認ください。

◎嘱託・臨時職員の募集
 医師、助産師、看護師、薬剤師、言語聴覚士、臨床工学技士、介護福祉士、看護助手。詳細は、かみいち総合病院ホームページ等でご確認ください。

地域包括支援センター 7 月行事 ☎ 473-2811

内容	日時	場所	備考	
介護予防教室	5・19日(火)	13:30～14:30	宮川公民館	
	6・20日(水)	13:30～14:30	南加積会館	
	13日(水)	13:30～14:30	広野会館	参加費無料 介護予防手帳、水分、タオルを各自持参 運動しやすい服装
マシンでらくらく貯筋運動	1・8・15日 22・29日(金)	9:45～11:30	カミール2階 イベント広場	
おれんじカフェ	毎週金曜 7/15～12/9	13:30～15:00 (受付 13:15～)	ウエルネススポーツセンター	案内ハガキ (お知らせ・利用券) が届いた方が対象です。
	14日(木)	13:30～15:00	カミール3階	参加費 220 円 申込不要

介護予防サポーター募集

応募資格 教室参加者の移動や運動の見守りと声かけをしていただける方。
日時 7 月 27 日(水) から「毎週水曜 10:00～15:00」 **場所** つるぎふれあい館 コミュニティプラザ 機能訓練室
対象 ①7 月中に「お知らせ・利用券 (はがき)」が届いた方 ②自力で来所できる方 (送迎はありません)
 ③介護予防やボランティア活動に関心があり運動することが好きな方 ※ 詳細は、お問い合わせください。

介護支援専門員 (ケアマネジャー) 募集

応募資格 介護支援専門員資格・普通自動車免許保有者 **必要経験等** 実務経験、パソコン操作 (ワード・エクセル)
勤務時間 8:30～17:15 (相談に応じます) **勤務場所** 上市町地域包括支援センター **賃金 (基本給)** 200,000 円
応募方法 履歴書・介護支援専門員資格証を地域包括支援センターへ提出又はハローワークを通じて応募してください。

～講演会のお知らせ～ 「がん治療医ががん患者となって見えたもの、考えたこと (仮)」

30 年余りがん治療に関わってきた医師が、がんとなり患者となった。今回、自身の体験を通して「このようなことを日頃から考えておいてほしい」「がんと診断されたら、こんな風に物事をすすめたらいい」などの、一部自己の反省を踏まえて講演されます。あなた、もしくは家族が「がん」と診断された時にすべきことを元気なうちから考えてみませんか。

日時 8 月 7 日(日) 14:00～15:30 **場所** 保健福祉総合センター
講師 金沢赤十字病院 副院長・第一外科部長 西村 元一 先生

西田美術館 ☎ 472-4352

特別展「上市美術会展」

会期	開館時間
7 月 6 日(水)～23 日(土) ※月曜・火曜は休館	9:30～16:30 (入館は 16:00 まで)

入館料 一般 500 円・大学生 300 円・高校生以下無料

滑川公共職業安定所 ☎ 475-0324
 ホ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

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。入所を希望される方はご相談ください。

訓練場所 アルファデータパソコンスクール富山校
訓練期間 9 月 20 日(火)～12 月 19 日(月)
募集期間 7 月 1 日(金)～8 月 19 日(金)
概要 ビジネスパソコン基礎科
対象 ハローワークで求職中の方 (選考があります)
費用 受講料無料、テキスト代必要

自衛隊魚津地域事務所 ☎ 0765-24-1036

自衛官採用試験のお知らせ

「一般曹候補生・自衛官候補生」募集

受付期間 8 月 1 日(月)～9 月 8 日(木)
試験時期 9 月・10 月
受験資格 18 歳以上～27 歳未満の男女
 詳細はお問い合わせください。

子育て支援教室 7 月行事 ☎ 473-2375

かおり先生と知育フィットネス

場所	日時
カミール2階 わんぱくひろば	7 月 26 日(火) 10:30～11:30

対象 0～3 歳児 ※保育者同伴
講師 ハートビートライフ・オカ 高野 かおり 氏
持ち物 飲み物など

働く婦人の家 ☎ 473-0075

親子料理教室

場所	日時
上市町働く婦人の家 1 階 講習室・託児室	7 月 28 日(木) 9:30～12:30

講師 平野 寛子 氏 **募集人数** 親子 10 組
参加費 大人 300 円・子供 200 円
持ち物 エプロン・三角巾 (バンドナ可)
メニュー 炊き込みチキンライスのオムライス・コーンスープ・ずんだパフェ

産業課商工観光班 ☎内線 363

森林セラピーミニツアー参加者募集

場所	日時
眼目山立山寺 本堂横駐車場集合	7 月 23 日(土) 9:30～11:30

服装 動きやすい服・靴でご参加ください。
持ち物 帽子・ドリンク・タオル・雨具など
参加費 1,000 円 **定員** 15 名
 ミニツアーは 7 月～11 月までの期間、毎月開催。
 次回、8 月は大岩エリアを予定。

特産開発セミナー参加者募集

場所	日時
つるぎの味蔵 他	7 月 26 日(火) 9:00～12:00

対象 上市町の特産品・お土産品の開発に興味のある方
内容 上市町内で実際に特産品・お土産品の開発・販売に取り組んでいる方からメリット、デメリットなどを学ぶ
講師 (有)安井ファーム 安井 実枝子氏、ティー・ツリー・コミュニケーションズ 茶木 勝 氏

参加費 無料 **申込期限** 7 月 19 日(火)
申込先 (株)笑農和 ☎ 076-456-3853

上市町健康文化振興財団 ☎ 473-9333

第 30 回 上市町美術展 応募要領

展示会場	展示期間
北アルプス文化センター	8 月 24 日(水)～28 日(日) 9:00～18:00

作品搬入日時 8 月 10 日(水) 13:00～19:00
作品応募資格 町内在住者・出身者 (高校生以上)・町内在勤者および在学者

部門 〇絵画 〇彫刻・工芸 〇書 〇写真
表彰 入選作品の中から、優秀な作品を表彰します。



こどもの城 7 月行事 ☎ 473-0001

内容	日時	
乳幼児教室 (子育て相談) 午前10時30分	ぞう組(2歳児)	6・27日(火)
	うさぎ組(1歳児)	7・14・28日(木)
	保健指導(保健師)ぞう組	13日(水)
	ことばの指導	20日(火)・21日(水)
ちびっこ広場 (6ヶ月～1歳頃まで)	5・19日(火)	
クラブ	合唱	2・30日(土) 9:00～
	将棋	9・23日(土) 10:00～
教室・他 イベント	七夕お茶会	11日(月) 15:30～ ※要予約
	こどもの城まつり	16日(土) 11:00～
	体操教室(鉄棒)	23日(土) 14:00～
	造形教室(陶芸)	26日(火) 9:30～ ※要予約
	ティッシュケースづくり	10日(日) 10:30～
プラバンづくり	24日(日) 10:30～	

休館日 7 月 17 日(日)

上市町社会福祉協議会 ☎ 473-9300

婚活しよう!

サマースイーツパーティー参加者募集

場所	日時
富山第一ホテル 1 階コメドール	7 月 31 日(日) 14:30～

対象 25 歳～40 歳までの独身男女各 30 名

上市町総合スポーツクラブ ☎ 472-1971

”さんさん”ボルダリング教室

場所	日時
桜ヶ池クライミングセンター	7 月 24 日(日) 8:30～12:30 (受付 8:00)

募集対象 小学生～一般
募集人数 20 人 **募集締切** 7 月 16 日(土)
参加費 会員 700 円 会員以外 1,400 円
 ※保険料・専用シューズ代は、参加費に含まれます。
指導者 桜ヶ池クライミングセンター指導員
服装 運動のできる服装 (T シャツ & ハーフパンツ等)

”さんさん”カヌー教室 「全 3 回開催」

場所	日時
上市カヌー競技場 (千石)	7 月 23 日(土)・30 日(土)・8 月 6 日(土) 14:00～15:30 (受付 13:30)

対象 小学 1 年生以上 **募集人数** 各 20 人(先着順)
参加費 会員 500 円 会員以外 1,000 円
 ※保険料などは、参加費に含まれます。
指導者 上市町カヌー協会
持ち物 タオル、着替え、飲み物

富山県中部厚生センター ☎ 472-0637

心の病で治療中の家族がいる方の家族教室

場所	日時
中部厚生センター	7 月 21 日(木) 13:30～15:00

申込期限 7 月 6 日(水) **講師** ピアフレンス
内容 講話・座談会
 「家族の力とは ～私が家族に支えられたこと～」

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】7月7日(木) 午前8時30分から(電話のみ)

Table with 3 columns: 講座名, 内容, 講師, 日時, 場所, 定員, 費用. Includes courses like 'ヘルシーゼミナール' and '自然環境講座'.

上市町健康文化振興財団

アルプスの湯 ☎473-9333

【7月の催し物】 毎月26日は「風呂の日」 (午後0時30分～観覧無料)
2日(土) 松前一座 (歌謡舞踊)
9日(土) 相撲甚句
16日(土) 劇団「絆」(歌謡舞踊)
23日(土) 藤山一座 (歌謡舞踊)
26日(火) 三味線伴奏でみんなと唄おう
30日(土) もみじの会 (歌謡舞踊)

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

北アルプス文化センター催し案内 ☎473-1818

上市町社会福祉大会
日時▶7月6日(水) 午後1時30分～ 入場料▶無料
講演▶「身の丈サイズで広がる寄り添いの輪」
金城大学教授 内慶瑞氏
主催▶上市町、上市町社会福祉協議会、上市町善意銀行

【アルプスの湯からのお知らせ】

◎7月18日(月)「通常営業」。7月19日(火)、20日(水)、21日(木)の3日間は、温泉設備点検のため「臨時休業」させていただきます。
◎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ポイントたまれば1回のご入浴サービス(但し、2・6ヶ月券等は併用できません。)

- ①ウエルネススポーツセンター
②相ノ木小学校グラウンド ③B&G体育館
④カミール ⑤働く婦人の家
⑥宮川公民館 ⑦相ノ木公民館
⑧柿沢地区会館 ⑨弓庄公民館



うるねす通信 ウエルネススポーツセンター ☎473-2070

ウエルネス公開講座

日時▶7月9日(土) 13:30～15:00
会場▶つるぎふれあい館 2階研修室
内容▶暑い夏を乗り切ろう!
おすすめストレッチ・夏ばてを防止する食事
講師▶永井 猛、内山 絵美
持ち物▶運動できる服装・タオル・飲み物・筆記用具
お申込▶富山健康科学専門学校 ☎473-2111
バス送迎希望の方は予約時にご相談下さい。

夏が来た!!夏休み水泳教室

日時▶7月28日(木)・29日(金)・30日(土)の3日間
①9:30～10:30 ②10:30～11:30
対象▶小学生(ウエルネス会員以外も対象です)

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

Table with 4 columns: 教室名, 曜日, 開始時間, 日にち. Lists various sports classes like 'ピラティス(朝)', 'ジュニアバレー教室', etc.

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▶7/2日(土)、6日(水)、16日(土)、20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▶7/9日(土)、30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▶7/21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▶7/10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 3 columns: 講座名, 回数, 曜日. Lists various classes like '煎茶(皇風)', 'フラワーデザイン', '書道', etc.

Culture

7月の図書館カレンダー

Calendar grid for July with 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
○絵本のおよみかせの会
日時▶7/10日(日)午前11時～ 場所▶絵本コーナー

○読書会 『歴史をさわがせた夫婦たち』永井 路子 / 著
日時▶7/22日(金)午後1時30分～ 場所▶3階対面朗読室

一般書
結局、「すぐやる人」がすべてを手に入れる
藤由 達藏 / 著
いつも考えているうちにチャンスを逃がしてしまう。「やらなきゃ」と思っているのに、腰が上がらない。面倒くさくて、つい先送りになってしまう。いつもギリギリにならないと動けない等々...なぜ、自分には行動力がないのか?そう思ったことはありませんか。本書は、そういうあなたに、一瞬で行動に移せるようになるための方法を紹介します。

児童書
「悩み部」の栄光と、その慢心。
麻希 一樹 / 著
学園の悩みは、「悩み解決部同好会」通称「悩み部」の3人が解決!。恋と友情、ありふれた事件と、意外な結末...。ミステリーあり、笑いあり、感動ありの、どこからでも読める一冊。

一般書
夜を乗り越える... 又吉 直樹 / 著
どこかでベーターヴェン... 中山 七里 / 著
真田丸(後編)... 木下 まゆみ / 編
児童書
めざせ!動物のお医者さん... 吉野 万理子 / 作 羽尻 利門 / 絵
走れ!みらいのエースストライカー... 吉野 万理子 / 作 羽尻 利門 / 絵
夜空をみあげよう... 松村 由利子 / 文 ジョン・シェリー / 絵

おはなしひよひよの会
毎週月曜日 午前10時30分～

おりがみ教室
9日(土) 午前10時30分～

おはなし会
2・16・23・30日(土) 午前10時30分～
Chocolat☆ショコラの人形劇 7/3日(日) 午前10時30分～11時頃



雑誌セール

日時▶7月9日(土)
午後1時30分～3時
場所▶生涯学習会館3階 大研修室
1冊10円1人20冊まで

お読み本

新着本





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28年 3月生	7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28年 4月生	8月 4日 (木)			
1歳6か月児健診	平成26年 12月生	7月 13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27年 1月生	8月 10日 (木)			
3歳児健診	平成25年 3月生	7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25年 4月生	8月 25日 (木)			
離乳食教室	平成28年 2月生 平成28年 3月生	8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 11月生 12月生	8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



堀田 ころちゃん 藤壺 名音ちゃん



石田 陽丸ちゃん 山崎 佑真ちゃん



山田 柚乃ちゃん 堀田 晴夏ちゃん



宮本 琉愛ちゃん 中川 紗也香ちゃん

健康づくりボランティアのご紹介

上市町では3年に1回、健康づくりボランティア養成講座を実施しています。昨年度の講座では7人が受講し、今年から健康づくりボランティアとして活動を始めました。なお、次回は平成30年度に実施します。

健康づくりボランティアとは？

養成講座を受講し、規定単位を修得した方は次のいずれかに所属して活動に参加します。

- ①食生活改善推進員・・・食育教室、食育の日街頭キャンペーンなど
- ②ヘルスボランティア・・・自殺予防月間の街頭キャンペーン、常楽園でのボランティア活動(洗濯物たみ、繕い物など)、大腸がん検診の普及啓発活動など

昨年度の養成講座受講者の声

- ・大変勉強になり、自分自身も成長できたと思いました。これからのボランティア活動に役立てていきたいと思えます。
- ・自分自身も、食事の塩分など生活の中で気をつけるようになったことが増えました。
- ・もっと上市町や地域のことについて知りたいと思いました。

「がん」は、上市町の死亡原因

No.1

電話で個別にがん検診をご案内します

- 対象者 ①20歳・25歳・30歳・33歳・35歳・38歳の女性
②40歳・45歳・50歳・55歳・60～65歳の男女
③平成27年度胃がん検診未受診の50歳代男性

※対象者には、はがきで事前にお知らせいたします。

※今年、がん検診をすでに受けられた方や昨年に案内した方も含みます。

※肺・大腸は、年に1度のがん検診。胃・子宮・乳房は、2年に1度のがん検診を勧めています。

【がん検診】

- ・がん検診は、症状のない小さながんを見つけるためにできる唯一の方法です。
- ・全てのがん検診を受けるために必要な時間は2時間程度です。
- ・日程にご都合のつかない方のために施設がん検診も実施しています。
- ・日程等詳細については、5月に各家庭に配布した『がん検診・健康診査のお知らせ』をご覧ください。

健康・医療



すこやかサロン

Health Column

胃食道逆流症

胃の内容物が食道に逆流することによって、不快な症状又は合併症を起した状態を胃食道逆流症といいます。食道にピラン等の器質的障害を認めるものと非ピラン性の2種類に分類されますが、日本では内視鏡で所見のない非ピラン性が多いと言われています。胸やけ・呑酸・胸部不快感などの典型的な症状の他に、咳嗽・嘔声・咽喉頭異常感があります。小児では、後鼻漏や中耳炎の原因にもなりうると言われています。

病態は、下部食道括約筋の機能不全です。高脂肪食は、この括約筋の働きを弱めます。また、内臓脂肪の蓄積や骨粗しょう症による亀背は、腹圧を上昇させ逆流を誘発します。

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 7月9日(土)・23日(土)、8月27日(土)
8:30～12:30(受付8:30～10:30)

予約先 健診センター ☎ 472-5136

予約受付時間 平日の13:00から17:00



治療は、胃酸を低下させるプロトン阻害薬の内服が主体になります。予防策として、生活習慣病の原因になる高脂肪食やタバコ・アルコールを控えることや、猫背などの姿勢を正す、食後すぐに横になることや就寝前の食事を控えることが有効です。



かみいち総合病院 耳鼻咽喉科部長

大井 秀哉

今月のテーマ

B型・C型肝炎ウイルスのお話

日本では、国民の40人に1人がB型あるいはC型肝炎ウイルスに感染していると推測され、国内最大級の感染症とも言われています。

また、感染者のうち7割の人は感染していることに気づいていないと考えられています。

もしも、肝炎ウイルスに感染していたら・・・

感染していることがわかったら、精密検査を受けて肝臓の状態をチェックすることや、自覚症状がなくても定期的に検査を受けることが大切です。初回精密検査費用や定期検査費用の助成制度もあります。

安心してください
肝炎は治療できる病気です

最近では、治療法の進歩・製剤の改良などにより、肝炎は治療できる病気になってきました。病状によっては注射でなく、飲み薬だけの治療法もあります。治療法によっては治療費の助成制度もあります。

気づかないうちに、感染している場合があります・・・

☞感染のリスクをチェック

- 家族にB型肝炎キャリアまたは肝がんの患者さんがいる
- 平成4年以前に輸血を受けたことがある
- 平成6年以前に血液製剤を投与されたことがある
- 入れ墨や、不潔な器具を使ってピアスの穴を開けたことがある
- 集団予防接種の際に注射器の連続使用が行われた
- 健康診断などで肝機能の異常を指摘されたことがある
- 40歳以上で、今までに一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない

肝炎ウイルス検診を受診しましょう

40歳以上で、これまで肝炎ウイルス検診を受けたことがない方
一生に一度は、肝炎ウイルス検診を!

受診方法 町内医療機関へお申し込みください。

「特定健康診査等の健診時」に合わせて肝炎ウイルス検診を受けられます。健診時にお申し出ください。

期間 10月31日(月)まで 料金 500円

※高齢受給者、後期高齢者医療被保険者、生活保護世帯、町民税非課税世帯及び身体障害者手帳(1・2級)、療育手帳(A判定)の方は無料です。町民税非課税世帯の方は事前申請が必要です。

6/10 市姫神社祭礼、児童・生徒等が早朝清掃活動
祭りの後は、みんなでキレイに

6月8日から10日まで、毎年恒例の市姫神社祭礼が開催され、子どもみこしや多くの屋台で賑わいました。10日早朝、「地域のために役に立ちたい」と立ち上がった上市中学校の生徒354人と教職員、保護司会、上市中央小学校ボランティア委員の児童等が祭り会場周辺の清掃活動を行いました。



▲夜の賑わいの後は、早朝清掃活動

6/13 ティーンボランティアサポーターに委嘱
自らの意思で進んで行動

上市町社会福祉協議会によるティーンボランティアサポーター委嘱式が上市高校で行われ、意欲溢れる上市高校の生徒41人に委嘱状を手渡しました。今後、町社会福祉協議会と連携をとりながら地域で様々なボランティアや福祉活動に取り組めます。期間は1年間。



▲ティーンボランティアサポーター委嘱式

6/14 観光事業振興功労者表彰
町の観光事業振興に尽力

上市町観光ボランティアガイド「剣・きらめきの会」が(公社)富山県観光連盟の観光事業振興功労者表彰を受賞しました。会を創設して11年目。観光案内の他、町内の小学生が郷土の歴史や自然について学ぶ「ふるさと学習」や町の職員研修にもガイドの協力をしています。団体、個人、どなたでも対象。ガイドの申込やお問い合わせは、上市町観光協会 ☎ 472-1515 まで。



▲上市町観光ボランティアガイドのみなさん

6/17 2016 観光大使かみいち
2代目が決定!

上市町観光協会は2016観光大使かみいちを、来栖梨紗さん、大西杏奈さんの2人に決定しました。2人は、6月17日に役場で坂井穂悦観光協会会長から委嘱状を受け取った後、早速町内を回ってポスター用の写真やPR動画の撮影を行いました。観光大使の2人は、今後、県内外のイベント等に参加して上市町の魅力をPRします。任期は来年3月まで。



▲大西杏奈さん(左)、来栖梨紗さん(右) 委嘱式の後、ポスター用写真やPR動画を撮影

5/18 5/19 5/20 JFA こころのプロジェクト『夢の教室』
夢を持つ大切さを学ぶ

上市中学校2年生を対象に、公益財団法人日本サッカー協会(JFA)が実施する「JFA こころのプロジェクト『夢の教室』」が開催されました。「夢先生」を務めたのは、テニス競技の瀬間友里加さん、サッカー競技の安永聡太郎さん、水泳飛び込み競技の中川真依さんの3名。生徒は夢先生と一緒に運動ゲームをしてチームワークの大切さを学んだり、先生の体験談を教室で聞いたりしました。



▲生徒に夢を持つ大切さを伝える中川真依さん

5/29 つるぎ山菜まつり
山の味覚を堪能

白萩南部地区の「つるぎ山菜まつり」が白萩南部小学校周辺で開かれ、町内外から山の幸を求めて訪れた大勢の人で賑わいました。白萩南部公民館と同地区社会福祉協議会が毎年開催し、今年で27回目。ウドやエラ、ヨシナなど5種類をパックに詰めた煮しめ、フキノトウやタラの芽の天ぷら、くま鍋、イワナ、山菜入りのどんどん焼きなどが販売されたほか、アルプス民謡会が歌や踊りを披露しました。



▲山菜入りのどんどん焼きや煮しめを味わう来場者

6/1 剣岳山開き
遭難犠牲者の冥福を祈る

夏山シーズンに向けた剣岳の山開きが馬場島の登山口で行われ、山岳関係者や遺族など約100人が出席しました。坂井穂悦観光協会会長や、伊東町長をはじめとする関係者が玉串を捧げ、遭難犠牲者の冥福を祈るとともに、登山者の安全を願いました。剣岳方面では、昨年も遭難で5人の方が亡くなっている、記録を取り始めた1959年から累計343人が命を落としています。



▲玉串を捧げ、冥福を祈る伊東町長

6/3 地域おこし協力隊
移住定住に向けた情報発信を担う

上市町は神奈川県藤沢市から一家で上市町に移住してきた小林裕美さんを「地域おこし協力隊員」として委嘱しました。上市町へ移住を希望する方に、町を案内する定住コンシェルジュ業務などを担うほか、特産品開発などに取り組みます。任期は来年5月末まで。



▲伊東町長から委嘱状を受け取る小林裕美さん

7月の各種相談日

相談無料。「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	相談方法・場所	お問い合わせ先
①年金相談	7月26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	7月13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	毎週(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。	毎週(月)～(金) ※水曜除く 8:30～12:00	町民課相談窓口	町民課 (内線 103)
⑤法律相談 (予約制)	7月12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	7月12日・26日(火) 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	7月20日(水) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	7月12日(火) 10:00～11:30		
⑨介護相談・生活福祉資金貸付 相談・ボランティア相談	毎週(月)～(金) ※祝日除く 8:30～17:15		
⑩犯罪・事故などの被害に関する 相談	毎週(月)～(金) ※祝日除く 10:00～16:00	電話相談 ☎413-7830	公益社団法人とやま 被害者支援センター ☎413-7830
⑪弁護士による犯罪被害(身体犯) に関する無料法律相談	7月27日(水) 予約制 10:00～12:00	とやま被害者支援セン ター面接室 申込先☎413-7820	
⑫心の健康相談 無料メンタルヘルス(50人未満の小 規模事業場で働いている方や労働衛生管 理を担当している方が対象)	7月9日(土) 予約制 10:00～12:00 7月16日(土) 予約制 10:00～12:00	魚津神経サナトリウム 魚津緑ヶ丘病院	魚津地域 産業保健センター (魚津市医師会館内) ☎0765-22-0318 受付時間 9:00～17:00
⑬障害を理由とする差別に関する 相談窓口(広域専門相談員対応)	毎週(月)～(金) ※祝日除く 8:30～17:00	電話相談 ☎444-3959 電話の他、FAXや電子メー ル、富山県庁本館1階相 談室にて	富山県厚生部障害福祉課 ☎444-3959 FAX 444-3494 eメール ml-sabetsu- soudan@pref.toyama.lg.jp
⑭にここ相談会 お子さんの発達や生活・行動・学習・ 進路・就学に関することなどで気にかか ること、困っていることを気軽に相談で きます。(1回60分程度)	7月11日(月) 予約制 ※1週間前までにお申込 ください。難聴や聞こえ にくさについての相談に も応じます。	立山町元気交流 ステーション	上市町教育委員会事務局 学校教育班 ☎内線 342
⑮「ひきこもり等」家族相談 14:00～ 家族相談(座談会) 15:30～ 個別相談 ※要予約	7月28日(木) 14:00～17:00	中部厚生センター	中部厚生センター ☎472-0637

町の人口と世帯数

平成28年6月1日現在

人口	21,362	(-30)	(-214)
男	10,221	(-14)	(-99)
女	11,141	(-16)	(-115)
世帯数	7,905	(±0)	(+13)

() は前月比 () は前年比

編集後記

先月、日本ミシュランタイヤが飲食店や宿泊施設の格付け本「ミシュランガイド富山・石川(金沢)2016特別版」を発刊しました。本には町内から、湯神子温泉(旅館)、八十八(旅館)、金龍(そうめん)、八笑(蕎麦)の4店が掲載されました。このことがきっかけとなり、上市町はもちろん、富山全体が盛り上がりつつあると思います。谷吉

宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

「サマージャンポ宝くじ」 「サマージャンポミニ7000万」販売!

販売期間 7月6日(水)から7月29日(金)まで
町内販売窓口 抽選日 8月9日(火)

- ①カミール3階(株)上市まちづくり公社内
9:30～18:00 ※カミールは、今回宝くじのみの特設売場です。
- ②上市ガイナシティ敷地内 10:00～18:00



納税・納入

固定資産税 2期
国民健康保険税 1期
後期高齢者医療保険料 1期
納期限 8月1日(月)
町税夜間納税窓口
日時 8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
(5月11日～6月10日)

- ▼3万円 上市町佛教会 様
- ▼1万円
- ▼花鉢5個、タオル50枚 富山県移動商業組合 様
- ▼2千円、タオル68枚 匿名 様
- ▼1万円 上市町商工会女性部 様

「」寄付感謝

ふるさと寄付金
10万円 井谷 竜治 様