

こんなところで、まだ終われない！

今月の表紙

北信越大会進出を逆転勝利で掴んだ“ 歓喜の瞬間 ”
(関連記事 P15)

今月の主な内容

- | | | | |
|-----|---------------|-----|----------|
| P 2 | フォトロゲイニング開催案内 | P10 | 文化・スポーツ |
| P 4 | お知らせページ | P12 | 保健だより |
| P 8 | イベント・募集・福祉 | P14 | まちの動き・話題 |





記録より、
記憶に残る大冒険ー。

スポーツしながら観光する。

第2回 **フォトロゲイニング 上市まちのわ2016**

日時 **10月10日** 祝日

会場 上市町全域

競技スタート 午前10時

上市町と地域住民でつくる上市まちのわ推進協議会が今年も開催します。昨年の大会では、町内外から募集定員を超える243人(町内31%、県内59%、県外10%)が参加しました。

町内協賛企業も参加賞を提供する等運営に協力することで、地域が一体となって大会を盛り上げるイベントです。

大会の詳細内容は、全戸配布されたチラシ等でご確認ください。

参加者募集!



スマイル サポーター募集中

今回はさらに町民の方に参加していただき、フォトログで地域を一層盛り上げるため「スマイルサポーター・協力店」を募集中。たくさんの応募お待ちしております。

スマイルサポーターとは、フォトログをお友達に宣伝してくれる方、参加者を応援してくれる方、色々な人と交流したい方、地域活動に興味にある方、なんとなく面白そう・・・、などなど、大会を盛り上げてくれる方々のことです。協賛金(1口500円)で、仲間のしるしとして、腕につけるフォトログゴムバンド(レモンイエロー色)をお渡しします。また、サポーターの窓口となってくれる協力店も募集しています。フォトログののぼり旗を店先に立てて、一緒に町を盛り上げましょう。



お問い合わせ
フォトロゲイニング
上市まちのわ2016事務局
産業課商工観光班 ☎内線362

主催 上市町
上市まちのわ推進協議会



締切 **9月2日** まで
定員になり次第、締切ります。
役場産業課窓口でも受付中。

お申込み先 **SPORTS ENTRY**
www.sportsentry.ne.jp



柿沢保育所幼年消防クラブ



上市町消防団消防操法大会

7月3日、白萩西部小学校グラウンドで上市町消防団消防操法大会が行われ、町内8つの消防分団が出場しました。

ポンプ車操法の部

- 優勝 南加積分団
- 次勝 上市中央分団
- 参勝 宮川分団

競技は、ポンプやホースなどの消防用機械器具の操作技術を競うもので、隊員個々の動作とチームとしての連携操作、タイムを総合的に審査されて行われました。

熱中症の応急処置の3つのポイント

①涼しい場所へ移動しましょう

まずは空調（クーラーなど）が効いた室内や車内に移動しましょう。

②衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤等で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。

③塩分や水分を補給しましょう

できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、無理矢理水分を飲ませることはやめましょう。

熱中症の症状

- ・めまいや顔のほてり
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・体のだるさや吐き気
- ・汗のかきかたがおかしい
- ・体温が高い、皮膚の異常
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ・水分補給ができない

公 民館だより

8月の予定

◎公民館行事

公民館名	内 容	実施日
音 杉	いきいきサロン「敬老の集い」	21 日(日)
弓 庄	納涼フェスティバル	13 日(土)
宮 川	こども習字教室	9・23 日(火)
	料理教室	23 日(火)
	清掃奉仕活動	2 日(火)
	避難訓練	7 日(日)
	高志の国探検事業	20 日(土)
南加積	健康マージャン教室	5・19 日(金)
	男性料理教室	18 日(木)
	南でジョイン	21 日(日)
	いきいきサロン	26 日(金)
山加積	納涼フェスティバル	6 日(土)
白萩西部	高志の国探検事業（親子）	6・20 日(土)
柿 沢	社会見学会	3 日(火)

◎エンジョイ教室

公民館名	内 容	実施日
上 市	こどもみらい館視察	3 日(水)
	おにぎらずを作ろう	23 日(火)
	フレッシュテニス教室	27 日(土)
弓 庄	グラウンドゴルフ	8 日(月)
宮 川	社会見学	26 日(金)
柿 沢	ゲートボール教室	17 日(水)
白萩西部	ゲートボール教室	2 日(火)
		9 日(火)
		18 日(水)

◎その他

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

広告

広告欄



▲ 子どもの悩みを話す保護者



「子育て支援相談窓口」を開設

子育て支援充実のため、カミール2階のまちなか交流プラザに子育て支援相談窓口を設置しました。子育て支援相談窓口は、子どもの遊び場「わんぱく広場」に開設し、子どもを遊ばせに来たときなどに、気軽に悩み相談ができます。

相談員は、定年退職されたベテラン保育士5人です。不定期開催ですが、イベントなどが行われる日や週末を中心に開催します。家の中で子どもと2人きり、なかなか外出できず、育児への不安や悩みを1人で抱え込んでいませんか？

子育てをしていて誰かに聞いてみたい、ちよつと困つたな、どこに相談していいのかな・・・こんなときは、お気軽に相談ください！

お問い合わせ先 ☎ 473・2375 上市まちづくり公社

「ウォーキングトラック」を設置

健康づくり支援のため、カミール2階のまちなか交流プラザに「まちなかウォーキングトラック」を設置しました。床に緑と白の塩化ビニールシートを貼り、1周約70mのトラックコース状になっています。

介護予防教室事業で使用するほか、どなたでも利用できますので、健康づくりに役立ててください。

お問い合わせ先 ☎ 473・2375 上市まちづくり公社



▲ 定期的に開催される介護予防教室でウォーキングする参加者

天然温泉アルプスの湯に「湯あがりセラピールーム」が誕生！

7月、アルプスの湯2階に入浴と森林浴の相乗効果が得られる「湯あがりセラピールーム」を整備しました。室内は、森林の音、色、香りで演出された癒しの空間。森を感じながら心身のリラクセスをすることができます。

セラピールームの利用は無料。入浴料は大人610円、3歳から小学生までは300円。

お問い合わせ先 ☎ 473・9333 上市町健康文化振興財団



▲ 室内は、森の音・色・香りに包まれた癒しの空間です。カラー&アロマコーディネータの高須佳美さんが、森をイメージして調合したアロマオイル「TSURUGI Green」の香りや眼目の森で実録したBGM「野鳥のさえずり」で心身のリラクセスをすることができます。



かみいちで暮らしませんか

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、東京交通会館で開催される「長野・新潟・富山・石川北陸新幹線沿線4県合同移住フェア」「とやま暮らしセミナー in 東京」に上市町が参加します。

■4県合同移住フェア

日時 8月20日(土) 11:00～16:00

会場 東京交通会館3階 グリーンルーム

■とやま暮らしセミナー

日時 9月4日(日) 11:00～14:30

会場 東京交通会館8階 ふるさと回帰支援センター

【東京交通会館】

JR有楽町駅(京橋・中央口(銀座側))徒歩1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、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。

年金だより

平成28年度国民年金保険料の免除・納付猶予の申請について

町民課住基戸籍班 ☎内線 145

7月1日から平成28年度の国民年金保険料の免除・納付猶予の受付が始まっています。

平成28年7月分から平成29年6月分までの期間を対象として審査をおこないます。

また、申請ができる過去期間については、申請書を提出した日から2年1ヶ月前までになります。

なお、平成28年7月1日から納付猶予の対象年齢が30歳未満から50歳未満に拡大しました。(ただし、平成28年6月以前の期間は、30歳未満であった期間が対象となります。)

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方等は、一度、役場町民課2番窓口または魚津年金事務所までご相談ください。

ひとり親全力サポートキャンペーン

出張ハローワークを開催

ハローワーク滑川 ☎475-0342

普段は忙しくてハローワークへ行くことができないひとり親の方のために、上市町に臨時窓口を開設します。お仕事についてのお悩みをご相談ください。

求人情報もご用意しています。気軽にご参加ください。

日時 8月16日(火) 13:00～16:30

会場 町保健福祉総合センター 2階会議室

介護保険アレコレ

介護(予防)サービスの利用方法

中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎464-1316

介護(予防)サービスを利用できる方

・日常生活を送るために介護や支援が必要な方(65歳以上)

・特定疾病が原因で介護や支援が必要な方(40歳～64歳)

申請から、サービス利用までの流れ

①申請 介護保険被保険者証と主治医意見書を添えて、町福祉課の窓口で申請します。(現在入院中の方は、状態が落ち着いてから申請してください。)

②訪問調査 訪問調査員が心身の状態等を確認に伺います。(調査には家族の方の立合いをお願いします。)

③要介護認定 訪問調査の結果や主治医意見書をもとに、専門家によって総合的に審査し、「要支援1・2」「要介護1～5」の7段階に認定されます。(「非該当」と判断される場合もあります。)

④結果通知 審査後、認定結果通知と被保険者証が届きます。認定を受けた方は、介護(予防)サービスを利用できます。「非該当」の方は介護サービスを利用できませんが、地域支援事業のサービスなどを利用することができます。

⑤サービスの利用 認定結果をもとに「要支援1・2」の方は地域包括支援センター、「要介護1～5」の方は居宅介護支援事業所のケアマネジャーと相談し、心身の状態に適した介護サービスを計画作成してもらいサービスを利用する事になります。

⑥サービス利用料の負担 介護サービス費用の1割(一定以上の所得がある方は2割)が本人の負担になります。残りは皆さんの介護保険料や公費で負担します。

8月の保険料(65歳以上の方)

- ・特別徴収 第3期
- ・普通徴収 第2期 8月31日(水)納付期限



廃棄物の野外での焼却、投棄は禁止されています

家庭や事業者から発生する廃棄物の野外焼却や投棄は法律で禁止されており、これに違反すると5年以下の懲役若しくは、1,000万円以下の罰金又はその併科に処せられます。

廃棄物の焼却は煙や悪臭以外にも、焼却時に発生するダイオキシン類により、近隣住民の生活環境に悪影響を及ぼす恐れがあることから、一部の例外を除き、焼却は行わず決められた集積所に出しましょう。

「平成28年度臨時福祉給付金」及び「障害・遺族基礎年金受給者向け給付金」臨時福祉等給付金のお知らせ

福祉課社会福祉班 ☎内線 7124

消費税の引き上げによる影響を緩和するため、所得の低い方々へ、暫定的・臨時的な措置として「臨時福祉給付金」の支給を行います。

また、「一億総活躍社会」の実現に向け、賃金引上げの恩恵が及びにくい所得の少ない年金受給者の方への支援として、「障害・遺族基礎年金受給者向け給付金」を支給します。

■平成28年度臨時福祉給付金

支給金額 対象者1人につき3千円

支給対象者 次の2つの条件をともに満たす方

①基準日(平成28年1月1日)に上市町に住居登録されている方

②平成28年度の住民税(均等割)が課税されていない方

※ただし、次の方は対象になりません

- ・平成28年度の住民税(均等割)が課税されている方に、扶養されている方
- ・生活保護制度の被保護者となっている方

■障害・遺族基礎年金受給者向け給付金

支給金額 対象者1人につき3万円

支給対象者 「平成28年度臨時福祉給付金」の対象者のうち、障害基礎年金または遺族障害基礎年金を受給している方。ただし、「高齢者向け年金生活者等支援臨時福祉給付金」を受給した方は支給の対象になりません。

■申請期間 9月1日(木)～12月2日(金)

■その他 「高齢者向け年金生活者等支援臨時福祉給付金」は、平成28年8月10日(水)で申請受付を終了します。また、振込め詐欺や個人情報の搾取にご注意ください。

平成28年度後期高齢者歯科健診

歯科検診のお知らせ

富山県後期高齢者医療広域連合 ☎076-465-7504

虫歯等の早期発見・早期治療とともに、歯磨き指導などを行うことによって、口の中の環境を改善し、誤嚥性肺炎など高齢者の方に多く発生する病気の予防するきっかけ作りを目的として後期高齢者歯科健診を実施します。

対象者 昭和15年4月1日～昭和16年3月31日生まれの方(前年度に75歳になられた方)※対象者の方へ8月上旬に「歯科健診のご案内」等の書類を送付します。

健診期間 9月1日(水)～11月30日(水)

※受診は事前に医療機関への予約が必要です。

実施機関 富山県内の歯科医療機関

※一部実施していない医療機関がありますので、送付書類でご確認ください。

健診内容 口腔診断、歯周病・口腔衛生診断、嚥下(飲み込み)機能の検査

持ち物 送付書類一式、被保険者証

費用 無料 ※健診の結果、治療に入る場合は別途治療費がかかります。



8月は経済産業省主唱による「電気使用安全月間」です。

コードを引っ張るのはやめましょう。

一般財団法人 北陸電気保安協会

お盆期間中のごみ収集日程

11日(木) 収集無し

12日(金)・15日(月)・16日(火) 通常どおり収集

広告

広告欄

8月から農地パトロールを実施します
上市町農業委員会 ☎内線327
農業委員会では8月～9月にかけて農業の基本となる農地の状況を調査するため、農地法に基づく農地利用状況調査(農地パトロール)を実施します。
※今年度から実施月を変更。調査のため農業委員が農地等に立ち入ることがありますので、農業者皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

上市町森林総合センター
改修工事のお知らせ
産業課農林整備班 ☎内線324
改修工事のため、9月上旬から利用停止させていただきます。なお、平成29年4月にリニューアルオープンを予定しています。

はたちのついで
上市町教育委員会事務局 ☎内線344
生涯学習班
成人を祝う「はたちのついで」を平成29年1月8日(日)午前10時30分(予定)に開催します。詳細は「広報かみいち12月号」でお知らせします。

剣健康マラソン・かみいちスポーツまつり
上市町教育委員会事務局 ☎内線348
生涯スポーツ班
第32回剣健康マラソンと第16回かみいちスポーツまつりを9月1日(日)に開催します。詳細は「広報かみいち9月号」でお知らせします。

富山労働局職業安定部 ☎ 432-2782

合同就職面接会「Uターンサポートフェア」

日にち 8月12日(金) **会場** とやま自遊館
対象者 在職者、平成29年3月卒業予定の学生、
 県内での就職や転職を希望している方。
 申込不要。参加費無料。

富山県後期高齢者医療広域連合 ☎ 465-7501
 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運営懇話会の
 公募委員を募集

年2回の懇話会に出席し、保険料や保健事業などの
 後期高齢者医療制度の運営について検討し、意見を述
 べていただきます。**募集人数** 3人 **応募期限** 9月
 9日(金)
応募資格 富山県内に住所を有する満75歳以上(平
 成28年4月1日現在)の方で、平日に富山市内で開催
 される会議に参加可能な方。
任期 平成30年9月30日まで
 ※応募方法等は電話でお問い合わせください。

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	9月8日(木) 13:45～15:15

内容 講演会
 「家族だからできること～自立した生活に向けて～」
講師 富山県立東部生活自立支援センター
 主任相談支援員(保健師) 松村 美智代 氏
申込期限 8月26日(金)

地域包括支援センター 8月行事 ☎ 473-2811

内容	日時	場所	備考
介護予防教室	2・16日(火)	13:30～14:30	宮川公民館
	3・17日(水)	13:30～14:30	南加積会館
	10日(水)	13:30～14:30	広野会館
マシんでらくらく 貯筋運動	5・12・19・26日(金)	9:30～11:30	カミール2階
	毎週金曜(12/9まで)	13:30～15:00 (受付13:15～)	ウエルネス スポーツセンター
おれんじカフェ	4日(木)	13:30～15:00	カミール3階
ものわずれ相談会	25日(木)	14:00～16:00	保健福祉総合セン ター1階会議室

先月号に掲載した「在宅医療講演会」の時間が次のとおり変更になりましたのでお知らせします。
日時 8月7日(日) 13:30～15:00(受付13:00) **場所** 保健福祉総合センター(つるぎふれあい館)2階研修室
内容 講演「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！」
講師 金沢赤十字病院副院長 第一外科部長 西村 元一 先生



子育て支援教室 8月行事 ☎ 473-2375

①健康への近道！ 家族でラジオ体操

場所	日時
カミール2階 わんぱくひろば	8月7日(日) 10:00～10:30

対象 どなたでも参加できます。参加費無料。
講師 ラジオ体操連盟公認指導者 田中 裕子 先生
持ち物 飲み物、タオルなど

②リズムに乗って親子でエアロ&小さな緑日

場所	日時
カミール2階 わんぱくひろば	8月22日(月) 10:30～11:30

対象 0～3歳児 ※保育者同伴。参加費無料。
講師 条 美千子 氏 **持ち物** 飲み物など

産業課商工観光班 ☎ 内線 363・364

①女性のためのプチ起業塾

場所	日時
まちなか 交流プラザ カミール	セミナー(全5回) 10/2・16・30日(日)、11/13日(日)、 12/11日(日) 13:30～16:30 実践 11/27(日)チャレンジ出店 イベント「姫たちのフェスティバル」

起業のノウハウを学びたいと考えている女性のため
 の起業塾を開催します。

対象 起業済み、起業準備中、起業に興味のある女性
定員 15名(先着順)
参加費 町内の方：全受講1,200円(単発300円)
 町外の方：全受講2,000円(単発500円)
申込期限 9月26日(月) ※託児を希望される方は
 9月5日(月)までお申込が必要です。

申込先 (株)ジーアンドエス ☎ 076-222-7234
 ※起業塾・チャレンジ出店イベント等の詳細、申込
 方法等については上市町ホームページにてご確認ください。

②森林セラピーミニツアー参加者募集

場所	日時
大岩山日石寺周辺 日石寺本堂前集合	8月28日(日) 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 1,800円 **定員** 15名
 ミニツアーは11月まで毎月開催。
 次回9月は馬場島エリアを予定。

こどもの城 8月行事 ☎ 473-0001

内容	日時	
乳幼児教室 (子育て相談)	ぞう組(2歳児)	3日(水)
	うさぎ組(1歳児)	4日(木)
	乳幼児教室合同運動あそび ちびっこ広場 (6ヶ月～1歳頃まで)	10日(水)
クラブ	合唱	2・23日(火) 6・20日(土) 9:00～
	将棋	13・27日(土) 10:00～
教室・他 イベント	体操教室(かけっこ)	27日(土) 14:00～
	ティッシュケースづくり	7日(日) 10:30～
	プラバンづくり	28日(日) 10:30～
休館日	8月14日(日)、15日(月)、16日(火)、21日(日)	

福祉課児童班 ☎ 内線 7231

上市町立保育所民営化に係る移管先法人の募集

平成29年4月から民営化する南加積保育所の
 移管先法人を募集します。

応募資格 次に掲げる要件の全てを満たす富山県内に
 事業所を有する法人

①「保育所の設置認可等について」(平成12年3月
 30日付け発第295号厚生省児童家庭局長通知)の
 審査基準を満たすこと。

② 次に掲げるいずれかの法人に該当すること。
 ア 社会福祉法第22条の規定により設立された又は設
 立予定の社会福祉法人

イ 児童福祉法に規定する保育所等の児童福祉施設を既
 に運営している法人又は運営する能力を有する法人

③ 移管に関する諸条件を満たすことのできる法人
申込受付 保健福祉総合センター2階福祉課児童班
募集期間 8月1日(月)から9月23日(金)まで

8:30～17:15(ただし、役場閉庁日を除く)
選考方法 上市町公立保育所民営化移管先法人選定
 委員会にてヒアリング等を実施し、選考します。

富山県土木部建築住宅課景観係 ☎ 444-3355

平成28年度屋外広告物講習会

場所	日時
富山県民会館	8月25日(木) 9:30～16:30

対象 屋外広告に関心のある方
受講手数料 3,000円(富山県収入証紙により納付)
 ※屋外広告業を営むためには、講習会修了者等の業務
 主任者を選任し、登録を受ける必要がありますのでご
 注意ください。

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

◆ ※印の講座は申し込みが必要です。【受付開始】8月8日(月) 午前8時30分から(電話のみ)

Table with 4 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', '自然環境講座', and '園芸入門講座'.

上市町健康文化振興財団

アルプスの湯 ☎473-9333

【8月の催し物】 毎月26日は「風呂の日」

- List of events for August including '風呂の日' (Bath Day) on the 26th, with details on dates and times.

【アルプスの湯からのお知らせ】

- Notice regarding bath services, including summer family discounts and point card usage.

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

Advertisement for the 30th '上市町美術展' (Museum Art Exhibition) featuring various art forms like painting and sculpture.

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 listing various sports classes such as 'ピラティス', 'ジュニアビク教室', and 'サッカー教室' with their respective schedules.

うえるねす通信

ウエルネススポーツセンター ☎473-2070

平成28年度第2回 ウェルネス公開講座

Details for the public lecture including date (Aug 6), time (13:30-15:00), and content (exercise and health).



▲ うんどう教室



▲ ピラティス

- List of locations for classes: ウエルネススポーツセンター, 相ノ木小学校グラウンド, etc.



Culture

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▶8/3日(水)、24日(水)、27日(土)...

【工作教室】(夏休み工作教室) 講師▶あかり工房 KAZU 浦田 和夫氏 日時▶8/6日(土)、14日(日)...

【木版画教室】 講師▶版画家 岩井 幸子氏 日時▶8/18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▶8/28日(日) 午後1時30分～ 定員▶10名(要予約)...

婦人の家教養講座 ☎473-0075

Table listing various educational courses for women such as '煎茶', 'フラワーデザイン', '書道', '心太極拳', etc.

8月の図書館カレンダー

Calendar grid for August showing library hours and closed days.

黒地に白文字の日は休館日

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

- List of events including '絵本のおよみかかせの会' and '読書会『汚名』杉本 苑子 / 著'.

一般書

自分の時間 アーノルド・ベネット / 著 時間を征する者が人生の成功をつかむ! 自分の精神・肉体を養うための「内なる1日」...

児童書

あらしをよぶ名探偵 杉山 亮 / 作 中川 大輔 / 絵 主人公、ミルキー杉山は探偵。これまでかすかすの難事件を解決してきた...

一般書

介護離職しない、させない... 和氣 美枝 / 著 ニュートリノ小さな大発見... 梶田 隆章 朝日新聞科学医療部 / 著...

児童書

あそぼう! むしのもり... タダ サトシ / 作 ぬいぐるみのミュージー... いもと ようこ / 作...

えほんのゆめぼうけ

おはなしぴよぴよの会

毎週月曜日 午前10時30分～



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～



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 4月生	8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28年 5月生	9月 1日(木)			
1歳6か月児健診	平成27年 1月生	8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27年 2月生	9月 14日(木)			
3歳児健診	平成25年 4月生	8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25年 5月生	9月 29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



島津 凜斗ちゃん 筒井 愛絆ちゃん



森貴 悠妃ちゃん 小林 悠佐ちゃん



松川 華璃南ちゃん 松川 聖璃南ちゃん



藤田 柊詩ちゃん 羽黒 陽士ちゃん



松本 拓巳ちゃん 松井 愛結ちゃん



東海 啓志ちゃん 荒木 慎ちゃん

夏休みを利用して、予防接種を受けましょう

学童期以降で受ける定期的予防接種には、以下のものがあります。

- ・2種混合(小学校6年生で1回)
- ・日本脳炎第2期(9～13歳未満で1回)

なお、日本脳炎については、小学4年生から19歳までの方で、第1期(初回2回、追加1回)、第2期(第1期接種後、概ね5年おいて1回)の接種が終わっていない方は接種することができます。

今年度、第2期の積極的勧奨の対象は、18歳(平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ)です。

接種期間内に受けることができなかった場合は、任意接種(有料)となります。夏休みを利用して早めに予防接種を済ませましょう。

接種券・予診票を紛失された方は、再発行できますので、母子健康手帳を持参の上、保健センターの窓口にお越しください。

ヘリカルCTによる肺がん検診のご案内

毎年人気!お早目の予約お待ちしております。

日時 8月28日(日) 13:30～17:00

場所 つるぎふれあい館

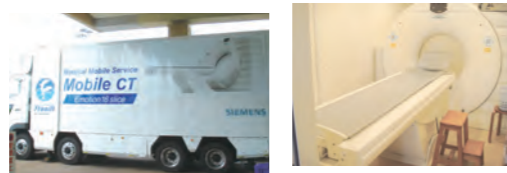
内容 問診とヘリカルCT検査

定員 70名

費用 ①今年度に到達する年齢が50・55・60・65・70歳の方 3,300円
②上記以外の方 5,800円

予約方法 8月19日(金)までに上市町保健センターへご予約ください。定員に達し次第予約受付を終了します。

ヘリカルCT(コンピュータ断層撮影)は、解像力に優れ、死角がないため、見つけにくい部位の肺がんや治る可能性の高い小さな肺がん(数ミリ)を発見することができます。



一定速度で移動する寝台で横になって息を止めているだけの検査です(約15秒)。連続回転スキャンで、肺全体をミリ単位に断層した連続X線画像を作成します。

【肺がんになるリスクが高く、ヘリカルCT検診をお勧めしたい方】

- ・喫煙年数×1日の喫煙本数が600本以上の方
- ・家庭や職場で受動喫煙のある方
- ・親族に肺がん患者が多い方
- ・粉塵、排気ガスを吸う機会が多い方

健康・医療



すこやかサロン

health Column

「誤嚥性肺炎を予防しましょう」

日本人の死因順を知っていますか。平成23年にこれまで数十年変わらなかつた順位に変化が起き、1位の悪性新生物(がん)、2位の心疾患に続いて、肺炎が3位に浮上しました。

なぜ肺炎の死亡数が増加したのか。薬剤耐性菌(抗生剤が効かない菌)の出現の影響もありますが、誤嚥性肺炎の増加が大きな要因と言われています。一口に肺炎と言っても原因は様々です。その中で、嚥下障害のために消化管に入るべき食物や唾液が誤って気管から肺に入ることによって発症するのが誤嚥性肺炎です。

高齢者が増加する昨今、嚥下障害は決して珍しいものではありません。流涎、口腔内汚染、ムセ、口腔内の異常感覚などがあれば嚥下障害を疑いましょう。治療の主体とな

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 8月27日(土)、9月10日・24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 13:00～17:00(平日のみ)



る嚥下リハビリテーションでは、頬・口唇・舌の体操や訓練、口腔ケアなどを行います。内容を知り、コツさえ掴めば自宅でも実行可能です。

嚥下障害を疑ったらぜひ主治医に相談して下さい。検査を行い早期に診断介入することが、重篤な誤嚥性肺炎の予防に繋がります。



かみいち総合病院 内科医員

宮本 志織

今月のマ

こんにちは!
福祉課保健班です。

その7



畑岸 健師

特定健診・特定保健指導を受けて健康で元気に過ごそう

特定健診について

特定健診は、生活習慣病にいち早く気づき「血管の状態」を知るための健診です。(治療中の方も受けられます。)

偏った食事や運動不足などの不健康な生活習慣は、内蔵脂肪を蓄積させ、メタボリックシンドロームの原因となります。さらに、自覚症状がないといつてメタボを放置していると、「脳卒中」「心臓病」「糖尿病合併症」などの恐ろしい生活習慣病のリスクを高めます。特定健診の結果は、目に見えない体の変化を伝える重要な情報です。生活習慣病を予防するために、健診結果をしっかりとチェックして、生活習慣改善をはじめましょう。

特定健診は「受けたら終わり」ではありません。特定健診を受けた結果、生活習慣の改善が必要と認められた方を対象に特定保健指導を実施しています。特定保健指導は、

特定保健指導について

特定保健指導の対象となった方には、担当の保健師や栄養士が、生活習慣改善を6カ月間サポートします。

昨年度、特定保健指導を受けた女性は体重が3kg減少し、腹囲が2.5cm小さくなりました。自分の体について意識できるきっかけとなり、大変参考になったと喜んでいました。

健康的な生活のための知識や生活習慣病予防のアドバイスが受けられる大切な機会です。

特定健診を受けた方の特典

- ・町保健センターでは、上市町国民健康保険加入者(40～74歳)で特定健診受診の結果、保健指導が必要と認められた方に特定保健指導を実施しています。
- ・健診結果の見方や生活習慣改善のためのヒントを保健師・栄養士がアドバイスします。
- ・保健センターで実施する運動教室に参加して、心も体もリフレッシュ!

特定保健指導の対象となった方には、担当の保健師や栄養士が、生活習慣改善を6カ月間サポートします。

昨年度、特定保健指導を受けた女性は体重が3kg減少し、腹囲が2.5cm小さくなりました。自分の体について意識できるきっかけとなり、大変参考になったと喜んでいました。

増えている慢性腎臓病(CKD)って?

慢性腎臓病とは、慢性に経過するすべての腎臓病を指します。近年その患者は増えてきており、新たな国民病とも言われ注目されています。

メタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。腎臓は体を正常な状態に保つため、慢性腎臓病(CKD)によって腎臓の機能が低下し続けることで、さまざまなリスクが発症します。

慢性腎臓病は初期には自覚症状がほとんどありません。そして腎臓は一度あるレベルまで悪くなってしまえば、自然に治ることはありません。

そのため、早期発見・早期治療が重要となります。特定健診では検査項目に尿たんぱくや血清クレアチニンが含まれており、腎臓の働きを見ることができるとされています。

尿たんぱく

腎臓に障害があると血液中のたんぱく質が尿に漏れだします。尿検査で腎臓の状態をチェックします。

血清クレアチニン

血清クレアチニンは、血液中にある老廃物の一種です。そのため血清クレアチニン値が高いということは腎臓の濾過や排泄がうまくいっていないと判断できます。

7/6 第43回上市町社会福祉大会
福祉のまちづくりを目指して

第43回上市町社会福祉大会が北アルプス文化センターで行われ、福祉のまちづくりに取り組む大会宣言が採択されました。

大会では地域福祉に永年寄与された9人と2団体を表彰し、金婚夫婦22組に記念品を贈りました。

記念講演では金城大学教授の内慶瑞さんが「身の丈サイズで広がる寄り添いの輪」と題して、地域でできる身近な活動などを語りました。



▲ 式典の様子

7/17 上市中野球部が大躍進！県中学野球大会で3位
チームが一丸となり北信越大会へ

7月9日から17日まで上市町丸山総合公園野球場を中心に開催された第69回県中学校野球大会で上市中野球部が勝ち上がり、北信越大会出場を決めました。

新川地区大会で優勝し、地区1位通過で県大会へ進んだ上市中野球部。大谷中（砺波地区1位）と北信越大会出場の権利をかけた第3代表決定戦。1点を追う最終回、連続安打などで同点に追いつくと、なおも1死二塁、三塁のチャンスに9番細川駿人君が、サヨナラスライズを決めて2-1で逆転勝利を掴みました。

▲ 1点を追う最終回



▲ チームの命運を託された細川君の絶妙なスライズ

北信越大会は8月3日(水)、4日(木)に富山県内で開催されます。

新川地区大会の成績

- 1回戦 8-0 舟橋中 (舟橋村)
- 2回戦 2-1 鷹施中 (黒部市)
- 準決勝 4-2 滑川中 (滑川市)
- 決勝 3-0 早月中 (滑川市)

県大会の成績

- 1回戦 7-0 北部中 (富山市)
- 2回戦 9-1 芳野中 (高岡市)
- 準決勝 0-3 高岡西部中 (高岡市)
- 第3代表決定戦 2-1 大谷中 (小矢部市)

7/下旬 「市姫」の姉妹キャラクターが決定！
姉妹キャラクターで商店街をPR

商店街活性化のため、上市町商工会、町、観光協会、商店街関係者は市姫キャラクター活用実行委員会を立ち上げ、商売の神様「市姫」の姉妹キャラクターを募集したところ、21都府県から69点の応募がありました。

人気投票や実行委員会での選考審査の結果、堀田優希さん（富山市）の作品が最優秀作品に選ばれました。実行委員会では、今後、この姉妹キャラクターを使用したポスターの作製やスタンプラリーなどを計画中です。



▶ 最優秀作品の「さつき」（左）と「市姫」（右）
背景は商店街にある市姫神社

6/22 6/23 6/24 地域に学ぶ・ふるさと学習
小5児童が下田金山を探訪

上市町内の小学5年生がふるさと学習の一環として早月川上流部にある下田を訪れ、江戸時代に採掘された下田金山跡を見学し、廃村後も現地で活動する下田ふるさと会のみなさんと交流を深めました。

児童は、早月川に架かる長さ約130mのつり橋を渡り、山道を10分ほど登って現地に到着。金山の歴史を聞いた後、奥行き約130m、幅約1m、高さ1.4~2mの坑道に入り、採掘当時の様子を体感しました。



▲ 金鉱石探しに夢中の児童

6/25 生き生き健康フェスティバルを開催
体験型教室で健康づくり

上市町生き生き健康フェスティバルが、上市町保健福祉総合センターで開催されました。

「からだの仕組みを知る」のテーマのもと、からだの各部位について様々な体験型教室やブースを設け、子どもから大人まで楽しみながら学びました。

今年の講演会はテレビでおなじみの気象予報士天達武史氏が、「天気予報は健康予報？！～天気予報の上手な使い方、教えます」と題して講演し、気象病についてのお話や二酸化炭素を使用した実験を行いました。



▲ 二酸化炭素を使用した実験

7/1 大岩山日石寺 滝開き
滝に打たれて心身を清める

大岩山日石寺で滝開きがあり、護摩祈祷や火渡り、滝修行などが行われました。

県内外から訪れた大勢の人達が見守る中、護摩祈祷が行われ、僧侶は弓や太刀で邪気を払い、読経を唱えながら護摩壇を燃やしました。僧侶や信者、一般参加者が、素足で燃やした護摩壇の木の上を渡る火渡りや滝修行を行い、五穀豊穡や無病息災を祈願しました。



▲ 護摩祈祷・火渡り・滝修行の様子

7/4 南加積小で防犯七夕集会
防犯の願いを短冊に

南加積小学校で防犯七夕集会が行われ、1、2年生の児童33人が参加。中新川防犯協会南山支部が中心となって開催しました。

児童たちは、防犯の誓いや将来の夢などを書き込んだ短冊を地域の方たちと一緒に竹に飾りつけた後、みんなで元気よく「七夕」を合唱しました。



▲ 願いを書いた短冊を竹に飾りつける児童たち

8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	8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	8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	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)	8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	8月9日・23日(火) 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	8月17日(水) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	8月9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	電話相談先 ☎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	8月31日(水) 予約制 10:00～12:00	センター内、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)	8月13日(土) 予約制 10:00～12:00	魚津神経サナトリウム	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
	8月20日(土) 予約制 10:00～12:00	魚津緑ヶ丘病院	
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にこにこ相談会 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を気軽に 相談できます。(1回60分程度)	8月29日(月) 予約制 13:30～16:00	8月29日(月)立山町 元気交流ステーション 8月30日(火)舟橋会館	上市町教育委員会事務局 学校教育班 ☎内線 342
	8月30日(火) ※1週間前までにお申込 ください。		
⑮相続に関する無料相談会 司法書士が相談に応じます。	8月27日(土) 予約制 10:00～16:00	富山ステーションフロ ントCIC5階/ウイング ・ウイング高岡5階	富山県司法書士会 申込先☎431-9332
⑯ストーカー・DV無料電話相談	8月23日(火) 13:30～15:30 毎月第4火曜開催	電話相談先 ☎0120-783-197	富山県弁護士会 ☎421-4811
⑰成年後見無料相談会 ※電話相談は相談日当日のみ	9月3日(土)・4日(日) 10:00～15:00	・会場 富山大和6階 ・電話相談先 ☎445-1620	富山県司法書士会 ☎431-9332

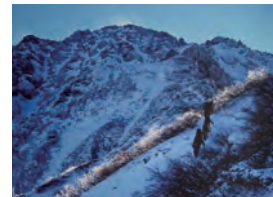
編集後記

上市中野球部が県大会で大躍進。北信越大会出場をかけた第3代表決定戦は大声援の中、最終回に逆転勝ち。チームが一丸となり、最後まであきらめない上中魂に会場が大興奮。8月3日、4日に県内で開催される北信越大会での活躍が期待されます。谷吉

「山の日」8月11日 祝日制定記念特別展

剣岳の写真二人展

期間 8月10日(水)～16日(火)
場所 つるぎふれあい館1階 正面ロビー
内容 「剣岳の七不思議」(内山 康弘氏)
「我が山・剣」(細川正氏)



細川正氏



内山 康弘氏

町の人口と世帯数

平成28年7月1日現在

人口	21,342	(-20)	(-220)
男	10,207	(-14)	(-101)
女	11,135	(-6)	(-119)
世帯数	7,897	(-8)	(+11)

() は前月比 () は前年比

▼保健医療施設整備基金へ
30万円 酒井 正二様

ご寄付感謝

▼1万円 富山県保育士会様
▼タオル 60枚 匿名様
▼タオル115枚
▼「窓口」上市町社会福祉協議会
(6月11日～7月10日)

善意銀行

▼「窓口」上市町社会福祉協議会
場 所 ▼財務課10番窓口
日 時 ▼8月31日(水)
午後5時～8時

町・県民税 2期
国民健康保険税 2期
後期高齢者医療保険料 2期
納期限 ▼8月31日(水)
町税夜間納税窓口

納税・納入