

おわらを愛する人達の物語り

〈大岩おわら宵の盆〉

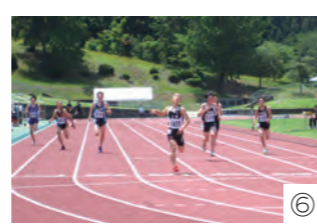
今月の表紙

大岩おわら宵の盆の会場にて (8月12日)

今月の主な内容

- P 2 全国・北信越大会に出場した町内中学生・高校生の紹介
- P 4 お知らせページ
- P10 イベント・募集・福祉
- P12 文化・スポーツ
- P14 健康生活応援特集
- P16 保健だより
- P18 まちの動き・話題





- 夏に輝いた選手たち -



▲全国中学生テニス選手権大会で選手宣誓を務めた上市中テニス部主将の碓井和志君（富山市総合体育館にて）



▲カヌー競技カヤックペア 200 m と 500 m で 2 冠達成した水橋高校の浦田樹里さん（左）と中田舞純さん（右）

朝昼夕と厳しい練習に燃え、その目標に向かって懸命な努力を積み重ねてきた選手達。
県内外で 8 月後半まで熱戦が繰り広げられた各種競技において県大会で活躍し、全国・北信越大会に出場した町内在住高校生等と上市中学校部活動の各種目・選手をご紹介します。（敬称略）

中学校総合選手権大会

競技名	内容
①テニス	団体男子 県大会優勝 北信越大会準優勝 全中出場 団体女子 県大会準優勝 北信越大会出場
②柔道	個人男子（小玉 淳太） 県大会 3 位 北信越大会 3 位 個人女子（堀田 英音） 県大会優勝 北信越大会 5 位 全中出場 （谷川 陽菜） 県大会 3 位 北信越大会出場
③水泳競技	100 m自由形（酒井 優輔） 県大会 2 位 北信越大会 8 位 200 m自由形（酒井 優輔） 県大会 2 位 北信越大会 5 位
④軟式野球	県大会 3 位 北信越大会出場
⑤バスケットボール	男子 県大会 4 位 北信越大会出場
⑥陸上競技	個人男子（谷口 豪） 走幅跳 県大会 5 位 200 m 共通 北信越大会出場
⑦バドミントン	団体男子 県大会優勝 北信越大会出場 団体女子 県大会準優勝 北信越大会出場 個人男子（西田 陽耶） 県大会優勝 北信越大会 4 位 （森 史怜） 県大会準優勝 北信越大会出場 個人女子（石森 まゆ） 県大会 3 位 北信越大会出場

9/25 日

第 32 回剣健康マラソン大会

生涯スポーツ班 ☎内線 348

コース 5 kmコース、2.5 kmコース、1 kmコース の3コース

参加申込方法 参加申込書（町ホームページからダウンロード）に必要事項を記入の上、町教育委員会事務局までご提出ください。

申込締切 9月14日（水）※当日受付も可
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）、パフォーマンス賞（仮装など）にも景品をご用意！！



昨年の様子

8:30 マラソン受付
9:30 開会式
10:00 マラソンスタート
11:00 スポーツまつり開始
(14:30 終了)

会場 上市町丸山総合公園

第16回かみいちスポーツまつり

上市町総合スポーツクラブさんさん ☎472-1971

参加費 100円

バブルサッカー体験（別途 100円 / 1人）やプロランナー野尻あずさ選手の陸上教室、トランポリン体験、ストラックアウト、カローリングなど。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！なお、体育館での参加には内履きをご用意ください。



バブルサッカー

全国高等学校総合体育大会

氏名	競技名	所属学校名	内容
富永 悠太	陸上	富山商業高校	男子4×100mリレー 準決勝進出
浜子 武大	バスケットボール	富山工業高校	2回戦進出
堀田 理仁			
黒田 峻平	バレーボール	富山第一高校	男子
細川 優	ソフトボール	滑川高校	女子
牧野理香奈			
金盛 一歩	テニス	富山第一高校	男子ダブルス
松崎 巧美	カヌー	水橋高校	男子カヌースプリント カヤックペア (200m) 準決勝進出 カヤックペア (500m) 準決勝進出 カヤックフォア (200m) 準決勝進出 カヤックフォア (500m) 準決勝進出
			男子カヌースプリント カナディアンシングル (200m) 準決勝進出 カナディアンシングル (500m) 準決勝進出
浦田 樹里	カヌー	水橋高校	女子カヌースプリント カヤックシングル (200m) 2位 カヤックシングル (500m) 2位 カヤックペア (200m) 優勝 (浦田・中田組) カヤックペア (500m) 優勝 (浦田・中田組)
藤井 翔悟	少林寺拳法	上市高校	男子組演武

宮川保育所幼年消防クラブ



少年消防クラブ員施設見学について

8月8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43名は、富山県立山カルテラ砂防博物館を見学し、説明を聞いたり、館内施設を見てまわったりして、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。

平成28年度緊急消防援助隊中部ブロック合同訓練

○参集訓練・図上訓練

日時 9月23日(金)午前8時30分

場所 富山県広域消防防災センター、富山県総合運動公園(のびのび広場)、富山県東部消防組合滑川消防署

○大規模災害部隊運用訓練

日時 9月24日(土)午前9時 場所 YKK AP(株)滑川製造所

内容 富山県東部を震源とするM6.5の地震が発生し、滑川市を中心に大規模な災害が発生したことを想定し、中部7県から約130隊500名の緊急消防援助隊が部隊参集し合同訓練を実施します。訓練では、消防車・救急車・ヘリコプターなどが出動します。ぜひ、見学にお越しください。※滑川消防署駐車場より、午前8時から随時シャトルバスがでます。ご利用ください。※駐車場には限りがありますので、相乗りで来場にご協力をよろしくお願いします。

お問合せ先

訓練に関する内容.....富山県東部消防組合 消防本部消防課 ☎0765-24-7978
シャトルバスに関する内容.....富山県東部消防組合 滑川消防署 ☎076-475-0180

【地震時に身を守る3つの安全行動】



9月は防災月間
災害に日頃からの備えを

総務課防災班 ☎内線 215

●日頃から災害に備えておく

持出品や備蓄品は定期的に点検・入替え
非常持出品と非常備蓄品と分けて備えましょう。

□水・食糧などの備蓄
3日分以上の飲料水・食糧等を備蓄し、ラジオ、懐中電灯、衣類等を準備しておきましょう。

□我が家の安全点検
住宅の耐震診断・耐震改修・家具類の固定・ガラス飛散防止・フィルムの張りつけ等を行いましょう。

□家具は転倒防止器具で固定
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。

□家族で防災会議
お互いの連絡方法や避難場所の確認をしておきましょう。

□町内会行事への参加
日頃から地域の人々との交流を深めておきましょう。

●避難や災害時の連絡方法を確認

防災地図を利用

避難場所や避難場所までの道順などを家族全員で確認しましょう。

災害時にスムーズな安否確認の手段

「災害用伝言ダイヤル1717」や「災害用伝言板(Web171)」の使い方を確認しておきましょう。毎月1日・15日などに体験利用ができます。

災害用伝言ダイヤル(1717)...

被災地の固定電話番号を利用して、伝言を録音・確認することができます。「1717」をダイヤルし、ガイダンスにしたがって操作できます。

災害用伝言板(Web171)...

スマートフォン、パソコンから文字で安否情報を登録できます。詳しい利用方法は、NTT東日本、西日本のホームページをご覧ください。

●もし、地震が発生したら...

家の中にいる場合

- 自分の身を守る
机の下などへもぐり、倒れてくる家具や落下物に注意する。
- 脱出口を確認
ドアや窓を開けて、逃げ道を確認する。
- 火の始末をすばやく
コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。

屋外にいる場合

- 手荷物で頭を守りながら広場などに逃げる。ブロック塀や壁、門柱から離れる。
- 車の運転中
徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止する。車から離れる場合は、キーをつけたままにする。

公 民館だより

9月の予定

公民館行事

★印はエンジョイ教室

公民館名	内容	実施日
上市	講座発表会	2日(金)~4日(日)
	フレッシュテニス★	10・24日(土)
音杉	手芸工作教室★	10日(土)
相ノ木	校区住民運動会	17日(土)
	こども習字教室	13・27日(火)
宮川	料理教室	20日(火)
	ビデオ鑑賞★	22日(木)
	ジュニア囲碁教室	3・10・17・24日(土)
柿沢	校区住民運動会	17日(土)
	美化活動	20日(火)
	お昼を作って食べよう★	20日(火)
	園芸教室	24日(土)
	パークゴルフ大会	10月1日(土)

公民館名	内容	実施日
南加積	健康マージャン教室	2・16日(金)
	男女参画料理教室	22日(木)
	公民館いきいきサロン	23日(金)
山加積	校区大運動会	10月1日(土)
	こども・おとな囲碁将棋教室	3・17日(土)
白萩西部	月見茶会	17日(土)
大岩	陶芸教室	4日(日)
	校区合同大運動会	17日(土)
	校区住民運動会	17日(土)

人と動物とが共に生きる社会を目指して

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。
しかし、飼い主次第で、ペットは癒しの存在にもなれば、迷惑な存在ともなるのです。
人と動物とが共生する社会のために必要なこととは何か、考えてみませんか。



犬との暮らし

- ・犬の登録と狂犬病予防注射を忘れずに行いましょう。
- ・鑑札・注射済票や迷子札を装着しておきましょう。
万が一方向不明になっても戻ってくる可能性があります。
- ・放し飼いはやめましょう。
- ・散歩のときは、フンや尿をきちんと始末しましょう。

猫との暮らし

- ・屋内の飼育に努めましょう。猫は飼い主の知らないところで迷惑をかけているかもしれません。
- ・不妊・去勢手術をしましょう。子猫が生まれても、全てを飼うことはできません。また、貰い手もなかなか見つからないのが現状です。
- ・飼い主のいない猫に安易にえさを与えないようにしましょう。

動物愛護フェスティバル

日時 9月25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
犬・猫の飼う前教室
犬・猫の飼い方相談コーナー
長寿犬の表彰
子猫の譲渡会

愛犬のしつけ方教室

日時 月～金曜日(祝日・年末年始除く)

場所 富山県動物管理センター



▲ 加形拓也参加が熱弁をふるうワークショップ

現在、移住・定住促進策を進めるため、町内の観光、商業などに携わる民間代表、移住者、県内大学生、町職員が集まり、7月からワークショップを重ねています。

ワークショップでは、国の地方創生人材支援制度により、企画課等に委嘱した電通グループマーケティングプランナーの加形拓也さん(東京)が進行役を務め、町の現状や課題について分析し、改善策の検討を進めています。

最新のマーケティング戦略策定手法「エクスペリエンス・デザイン」の考え方を活用し、顧客の視点でニーズを見直し、これまで気がつかなかった問題の改善を図っていきます。

移住・定住促進策を議論 上市町に人の流れを！



▲ 受賞報告に来庁した南加積小学校6年生の吉田涼さんと井原綾音さん

昭和54年から、次代を担う子どもたちが花や緑に親しみ、花や緑を愛し、守り育てる活動を通してふるさとを愛し、人を愛する心豊かな人間に育っていくことを目的として、町内の6つの小学校の6年生で構成し活動する「上市花とみどりの少年団」が、国土緑化推進機構のみどりの奨励賞(全国緑の少年団連盟会長賞)を受賞しました。

児童達が地域住民や保護者と一緒に学校林から木を切り出し、校内のベンチや案内板つくるなど、木と親しむ取り組みを続けてきたことが評価されました。

上市花とみどりの少年団が みどりの奨励賞を受賞

9月10日は、下水道の日

豊かな自然の恵みを守ろう

建設課上下水道班 ☎ 内線 113
中新川広域行政事務組合下水道課 ☎ 464-1315

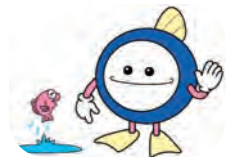
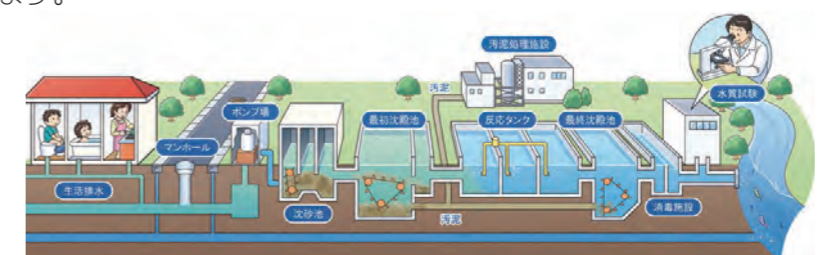
町と中新川広域行政事務組合では、みなさんの快適な生活環境と、豊かな自然の恵みを守るために下水道を整備しています。

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

しかし、これらで役立った水は、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。

下水道使用にあたってのお願い

- ・生ゴミや廃油を流さない。
- ・水洗トイレに異物を流さない。
(特に繊維が頑固な雑巾や包帯など)
- ・灯油等の危険物は絶対に流さない。
- ・時々、宅地内の汚水マスのふたを開けて点検や清掃を。





戦没者等のご遺族の皆さまへ

第十回特別弔慰金のお知らせ

福祉課社会福祉班 ☎内線 7125

平成 27 年 4 月 1 日から、第十回特別弔慰金の請求を受付しています。請求期間は平成 30 年 4 月 2 日までです。手続きがまだお済みでない方は、早めにお手続きください。

- 支給内容** 額面 25 万円、5 年償還の記名国債
支給対象者 平成 27 年 4 月 1 日において、公務扶助料や遺族年金を受けている方（戦没者等の妻や父母等）がない場合に、次の順番による先順位のご遺族一人。
- 1 平成 27 年 4 月 1 日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
 - 2 戦没者等の子
 - 3 戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
※要件により、順番が入れ替わります。
 - 4 1 から 3 以外の三親等内の親族（甥、姪等）
※戦没者等の死亡時まで引き続き 1 年以上の生計関係を有していた方に限ります。

なお、すでに請求書類をご提出いただいた方は、国債発行後に、郵便でご案内します。審査に時間を要するため、書類提出から国債発行までに 1 年以上お待ちいただくこともあります。ご了承ください。

介護保険アレコレ

介護保険制度と保険料

中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎464-1316

- Q 1** 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？
A 1 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。
- Q 2** 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？
A 2 介護保険法 131 条及び 135 条の規定によりできません。
- Q 3** 『普通徴収（普徴）1 期』とは、何月分にあたるのでしょうか？
A 3 介護保険料の納期ごとの保険料は、年間の保険料を納付回数（通常 8 回）で割った金額です。
- Q 4** 介護保険料をまとめて支払うと割引はありますか？
A 4 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）

- ①特別徴収 なし
- ②普通徴収 第 3 期（納期限 9 月 30 日）



平成 28 年度後期技能検定

富山県職業能力開発課 ☎444-3260
 富山県職業能力開発協会 ☎432-9887

受験申請受付 10 月 3 日(月)から 14 日(金)まで
 詳細はお問い合わせください。

「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 7121 ~ 7125

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）に上市町に住民登録されている方
 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）課税者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)

- 申請方法** ※ 2 つの給付金ともに共通です。
 支給対象者となる可能性のある方に、申請書を 8 月下旬に送付しています（申請書が届いた方でも対象とならない場合があります）。
 必要書類を添付の上、郵送にて申請ください。
 ※郵送申請が原則ですが、役場へ持参される場合は下記の窓口で受付します。
 ○上市町役場 2 階 臨時福祉給付金担当窓口
 ○受付時間 8 時 30 分～ 12 時 00 分
 13 時 00 分～ 17 時 15 分

その他 給付金を装った不審な電話が発生しています。「振り込め詐欺」「個人情報・マイナンバーの詐欺」にご注意ください。
 なお、給付金の申請にマイナンバーは不要です。

加入者の皆さまの、ご理解・ご協力をお願いします

国民健康保険・後期高齢者医療制度 からののお知らせ

町民課医療保険班 ☎内線 142・143

特定健康診査の受診はお済みですか？

特定健康診査を受診できる期間は 10 月 31 日(月)までです。

町内の医療機関（要予約）で受診することができます。受診の際には、「特定健康診査受診券」と「国民健康保険被保険者証」をご持参ください。

※ 9 月または 10 月で 75 歳になられる方は、受診期間が誕生日の前日までとなりますので、お早めに受診日の予約をお願いします。

後期高齢者医療人間ドック助成事業について

富山県後期高齢者医療広域連合では、人間ドック受診費用の一部を助成しています。

助成を受けるには、事前に対象となる検査（医療）機関でドックの日時を予約後、検査の 14 日前までに役場町民課にて申請のうえ、広域連合から「承認証」を取得する必要があります。申請には後期高齢者医療被保険者証、印鑑を持参してください。

検査後に申請されても、「承認証」は発行されませんので、必ず事前に申請してください。

- 助成額** 費用の 1/2（上限 15,000 円）
対象検査機関 かみいち総合病院ほか県内 28 機関（医療機関）

年金日より

不審な電話にご注意ください！

町民課住基戸籍班 ☎内線 145

最近、日本年金機構や役場の年金担当を名乗る不審電話があったとの情報を多くお寄せいただいております。「国民年金保険料の還付の手続き」という名目で個人情報を聞き出そうと、親切で巧妙な語り口で話してきますので細心の注意が必要です。

日本年金機構及び市町村役場では国民年金保険料還付に関して、電話等でのご連絡やお金の要求、ATM での操作をお願いすることは一切ありません。

もし、このような不審電話があった場合や個人情報を教えてしまった場合は、上市警察署 ☎472-0110 へご相談ください。

9 月定例会日程	
15 日(木)	全員協議会・本会議
14 日(水)	決算審査特別委員会
13 日(火)	産業厚生常任委員会
12 日(月)	休会
11 日(日)	休会
10 日(土)	休会
9 日(金)	総務教育常任委員会
8 日(木)	本会議（一般質問等）
7 日(水)	議案調査日
6 日(火)	議案調査日
5 日(月)	本会議・全員協議会
議会事務局 ☎内線 272	

医療費助成受給資格更新の時期です

子ども及び妊産婦医療費助成

福祉課児童班 ☎内線 7231・7233

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。

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お待ち下さい。

引換期間 9 月 12 日(月)から 30 日(金)まで（土日祝日を除く）午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

引換場所 町保健福祉総合センター（アルプスの湯）2 階
所得が制限限度額を超えた方 前年（平成 27 年中）の所得が制限限度額以上ある場合は、平成 28 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。

移住セミナーのご案内

企画課企画班 ☎内線 223・225

- 日時** 10 月 1 日(土) 12:30～15:30
会場 ふるさと回帰支援センター（東京交通会館 8 階）
 J R 有楽町駅（京橋・中央口（銀座側））徒歩 1 分
 ▶移住に興味がある方の「移住希望登録」を随時受付中

広告

広告欄



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 (株)ニチイ学館富山支店
訓練期間 10月13日(木)～平成29年1月12日(木)
募集期間 9月14日(火)まで
概要 医療事務・ホスピタリティマナー科
対象 ハローワークで求職中の方(選考があります)
再就職をめざす求職者の方を対象
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

募集期間 9月8日(木)まで
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。

上市町シルバー人材センター ☎ 472-4567

障子・襖張り技能講習受講者募集

開催日 9月29日(木)～30日(金) 2日間
場所 上市町シルバー人材センター
内容 障子・襖張りの基礎知識の講義と実習
対象 シルバー人材で派遣就業を目指す方など
定員 10名(受講料無料) 受付は9月16日(金)まで

ハローワーク滑川 ☎ 475-0324

平成28年度障害者合同就職面接会

場所	日時
とやま自遊館1階ホール (富山市湊入船町9-1)	9月26日(月) 13:30～16:00

参加希望の方は、9月15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。

地域包括支援センター 9月行事 ☎ 473-2811

内容	日時	場所	備考
介護予防教室	6・20日(火)	13:30～14:30	宮川公民館
	7・21日(水)	13:30～14:30	南加積会館
	14日(木)	13:30～14:30	広野会館
マシンでらくらく 肘筋運動	2・9・16日 23・30日(金)	9:30～11:30 (受付9:15～)	カミール2階 イベント広場
	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

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
看護師 3名程度(上級・初級)
言語聴覚士 1名程度(初級)
採用年月日 平成29年4月1日
受付期間 平成28年9月30日(金)まで
受付場所 上市町役場総務課
採用試験 10月22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
※受験資格、提出書類についてはご確認ください。

富山県労働雇用課 ☎ 444-4558

元気とやま！父母向け就職セミナー

場所	日時
富山国際会議場	9月22日(木)祝日 13:30～
高岡市ふれあい 福祉センター	9月25日(日) 13:00～

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。

対象 就職を控えた学生の父母等
参加費無料。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。

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

富山県中部厚生センター ☎ 472-0637

ひきこもり等家族相談のご案内

場所	日時
中部厚生センター	9月29日(木) 14:00～17:00

家族相談(座談会) 14:00～15:30
お子さんを支えているご家族のサポート

個別相談 15:30～17:00
※個別相談を希望される方は事前にお申し込みください。

上市まちづくり公社 ☎ 473-2375

①3世代交流イベント
「パーソナルカラー(自分色)を見つけよう！」

場所	日時
カミール2階 わんぱくひろば	9月11日(日) 10:30～11:30

講師 オフィスアルモニ 高須 佳美 氏
内容 子育て・家庭・人間関係に活かすカラーのお話し。
自分らしい色を見つけて人生にいろどりを。
どなたでも参加できます。参加費無料。

②子育て支援教室「うんどうかい」

場所	日時
カミール2階 わんぱくひろば	9月21日(水) 10:30～11:30

内容 はいはい競走、かけっこなど
対象 0～3歳児 ※保育者同伴
持ち物 飲み物など

産業課商工観光班 ☎内線 364

①森林セラピーミニツアー参加者募集

場所	日時
馬場島家族の森周辺 馬場島荘前10:00集合	9月22日(木)祝日 10:00～12:00

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 1,500円(弁当付き) **定員** 15名
ミニツアーは11月まで毎月開催。
次回、10月も馬場島エリアを予定。

②カターレ富山市町村サクスデー
「上市町の日」を実施

場所	日時
富山県総合運動公園 (対戦相手:藤枝 MYFC)	9月11日(日) 17:00キックオフ

プロサッカーチームカターレ富山が、市町村サクスデー「上市町の日」を実施します。
多くの町民で「カターレ富山」を応援し、上市町民でフィールドでの一体感を味わいましょう！
かみいち観光大使とつるぎくんも登場します！

入場料(上市町在住・在勤者特別価格)

- ①メイン自由席 大人700円(通常1,700円)
小中高生300円(通常700円)
- ②ゴール裏自由席 大人500円(通常1,400円)
小中高生100円(通常500円)

※当日、会場のチケット売り場にて上市町在住又は在勤者である証明書(免許証、名刺、社員証など)をご提示いただく必要があります。

富山刑務所企画部門(作業) ☎ 429-3744

第37回富山矯正展
(刑務所作業製品展示即売会)

場所	日時
富山刑務所	9月17日(土) 9:30～16:00

施設見学、受刑者の生活や就労支援などに関するパネル展示、コンピュータによる性格検査、刑務所作業製品の販売、模擬店コーナーなど

こどもの城 9月行事 ☎ 473-0001

内容	日時	
ぞう組(2歳児)	7・14日(水)	
うさぎ組(1歳児)	8・15日(木)	
合同ミニ運動会 ※つるぎふれあい館 コミュニティプラザ	21日(水) 10:15～	
合同歯磨き教室 ちびっこ広場 (6ヶ月～1歳頃まで)	29日(木) 13・27日(火)	
クラブ	合唱	3・17日(土) 9:00～
	将棋	10・24日(土) 10:00～
教室・他 イベント	体操教室(マット)	10日(土) 14:00～
	祖父母のプレゼント作り	12日(月)～16日(金) 15:30～
	お月見お茶会	12日(月) 15:30～ ※要予約
	子どもクッキング	17日(土) 10:00～ ※要予約
	ティッシュケースづくり プラバンづくり	11日(日) 10:30～ 25日(日) 10:30～

休館日 9月18日(日)

JICA 北陸ボランティア ☎ 076-233-5931

JICA ボランティア 2016 年度秋募集

場所	日時
サンシップとやま 研修室704	9月29日(木) 18:30～20:30
ウィング・ウィング 高岡 研修室502	10月2日(日) 13:30～16:00
サンシップとやま 研修室704	10月16日(日) 13:30～16:00

上記の日程で「体験談&説明会」を実施します。
予約・参加費は不要。事業概要、応募要領説明、経験者との交流、個別相談等を実施。
どなたでもお気軽にお越し下さい！
高校生、大学生も大歓迎です！

募集期間 9月30日(金)～11月4日(金)
募集内容

- ①青年海外協力隊(20歳～39歳対象)
 - ②シニア海外ボランティア(40歳～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、スポーツなど多種
URL <http://www.jica.go.jp/hokuriku/index.html>

西田美術館 ☎ 472-4352

富士化学工業株式会社創立70周年記念展
秋山庄太郎 - 薔薇とタカラジェンヌ - (写真展)

会期	開館時間
9月16日(金)～10月23日(日) ※月曜・火曜は休館 10月10日(月)祝日は開館 10月11日(火)、12日(水)は休館	9:30～16:30 (入館は16:00まで)

会場 西田美術館 1階 企画展示室
入館料 一般700円(富士化学工業株の創立70周年を祝い、10月8日(土)、9日(日)、10日(月)の3日間は鑑賞無料。)

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 9月8日(木) 午前8時30分から (電話のみ)
講座名 ヘルシーゼミナール ※園芸入門講座・※自然環境講座
内容 きれいな背中 環境保全とごみ(富山地区広域クリーンセンター) 地域資源を活用した地域づくり(1) (見直そう!水が支える文化)

上市町健康文化振興財団

アルプスの湯 ☎473-9333
【9月の催し物】 毎月26日は「風呂の日」(午後0時30分～観覧無料)
3日(土) 松前一座(歌謡舞踊)
10日(土) 新蔵富美男一座(歌謡舞踊)
17日(土) 劇団「絆」(歌謡舞踊)
24日(土) 藤山一座(歌謡舞踊)

ロビー展示 9月1日(木)～5日(月)
上市町美術展受賞作品『町展大賞・町展賞』

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

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
ピラティス(朝) ⑧ 10:30 5 12 26
ジュニアピック教室 ⑧ 月 18:00 5 12 26
ジュニアバレー教室 ⑧ 19:00 5 12 26

第24回富山県 ナチュラリスト大会
日時▶10月30日(日) 9:00～15:30(8:30受付)
集合▶つるぎふれあい館
内容▶講演、自然観察会(千石山城跡遊歩道)
参加費▶1,000円
持ち物▶昼食、飲み物等
申込期限▶9月30日(金)
申込方法▶ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号、日中の連絡先(携帯電話)を記入し下記宛に申込。
上市町自然から学ぶ会事務局 〒930-0425 上市町田島野1 志村 幸光 宛
問合せ▶☎472-4644
※詳細は問合せください。
※上市町民外、団体会員の方の申込方法は下記に問合せください。
問合せ☎076-491-2540 (富山県ナチュラリスト協会事務局 水野)

北アルプス文化センター催し案内 ☎473-1818
吉田兄弟コンサート2016(津軽三味線)
日時▶9月24日(土) 午後4時開演
入場料▶全席指定 3,000円 (当日500円増)
※未就学児の入場不可。各プレイガイドで発売中

【アルプスの湯からのお知らせ】
◎9月19日(月) 敬老の日と22日(木)秋分の日は、「通常営業」。9月20日(火)は、「休業」いたします。
◎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。)

- ◎ウエルネススポーツセンター
◎相ノ木小学校グラウンド ⑧B&G体育館
⑦カミール ⑨働く婦人の家
⑥宮川公民館 ⑧相ノ木公民館
④柿沢地区会館 ⑤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
①ウエルネス公開講座
日時▶9月10日(土) 13:30～15:00
会場▶つるぎふれあい館 2階研修室
内容▶骨密度を測ろう ※素足になって計測あり
持ち物▶タオル・飲み物
講師▶東海大学教授 松木 秀明 氏
②健康講座
日時▶9月24日(土) 10:00～11:00
会場▶富山健康科学専門学校・スタジオ
内容▶足を痛めないためのストレッチ&エクササイズ
持ち物▶タオル・飲み物・内履き
講師▶富山健康科学専門学校 学校長 永井 猛
①②いずれもお申し込み先は、富山健康科学専門学校 ☎473-2111 まで



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▶9/7日(水)、10日(土)、21日(水)、24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▶9/3日(土) 午前10時～
料金▶1作品につき500円～

【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▶9/25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)】

※9月の木版画教室は休講いたします。

婦人の家教養講座 ☎473-0075

Table with 2 columns: 講座名, 回数
煎茶(皇風) 5 12 (月)
フラワーデザイン 5 (月) 20 (火)
書道 12 26 (月)
華道(池坊) 12 26 (月)
リアリティフラワー 5 26 (月)
心太極拳 12 26 (月)
3B体操 5 12 26 (月) 30 (金)
手芸・手編み 6 20 (火)
絵てがみA 20 (火)
絵てがみB 13 27 (火)
刺し子・リフォーム 13 27 (火)
オカリナ 13 20 27 (火)
新川民謡研究会 6 13 20 27 (火)
社交ダンス(火) 6 13 20 27 (火)
茶道(遠州) 21 (水)
パッチワーク 7 21 (水)
ちぎり絵 14 28 (水)
フォークダンス 7 14 21 28 (水)
社交ダンス(水) 7 14 21 28 (水)
茶道(裏千家) 29 (木)
料理(昼) 1 15 (木)
大正琴 1 15 (木)
茶道(表千家) 8 29 (木)
タイ式ヨガ 1 8 15 29 (木)
料理(夜) 2 16 (金)
ちりめん手芸 9 23 (金)
民舞踊 9 23 (金)
太極拳 9 23 (金)
相撲甚句 2 16 23 (金)
レザークラフト 3 17 (土)
フラダンス 10 17 24 (土)
ペン習字 14 (水) 26 (月)
吹矢 6 20 (火) 1 8 15 (木)

Culture

9月の図書館カレンダー

Calendar grid for September with days of the week and dates.

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
○絵本のおみせかきかき会
日時▶9/11日(日)午前11時～ 場所▶絵本コーナー
○読書会『帰路』立原 正秋 / 著
日時▶9/22日(木)午後1時30分～ 場所▶3階対面朗読室

一般書
なぜ蚊は人を襲うのか
嘉糠 洋陸 / 著
アフリカの大地で巨大な蚊柱と格闘し、アマゾンでは牛に群がる蚊を追う。また、東京のど真ん中の研究室で万単位の蚊を飼育。そんな著者は、自分の肌に止まった蚊をじっくり観察しながら、蚊の知られざる奇妙な生態の数々を語る。「身近にいる蚊」についての興味深い一冊。

児童書
ママはお医者さん
あさのあつこ / 作 本田 亮 / 絵
美生のママは、村にひとつしかない診療所のお医者さん。患者さんに愛されているママが大好きだけど、毎日忙しくて……。おはなしを楽しみながら、あこがれの仕事がよくわかるシリーズ本の一冊。お医者さんの「まめちしき」付き。

一般書
変化は勝利を導く…… 荒木 一義 / 著
ノンママという生き方…… 香山 リカ / 著
わが子の結婚のために親ができること…… 大橋 清朗 / 編
児童書
ふしぎなカサヤさん…… みやにしたつや / 作・絵
お化けの迷路…… 香川 元太郎 / 作・絵
あそぼう、ヨーヨー…… 日本ヨーヨー協会 / 編著

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
10日(土) 午前10時30分～
おはなし会
3・17・24日(土) 午前10時30分～
☎472-2211



Culture&Sports



03 適切な食生活



私たち日本人は、毎日280gほど野菜を食べていると言われています。しかし、生活習慣病予防の観点からは350gが推奨量です。元気でいるために、1日にあとプラス70gの野菜を食べることがおすすめです。

プラス70gの野菜ってどのくらい??

- 大ぶりトマト.....半分
- ミニトマト.....中5個
- タマネギ.....4分の1個
- キャベツの葉.....2枚
- カットしたブロッコリー.....4～5房



健康づくり実践例

1日プラス70gの野菜摂取

- 野菜メニューが充実している夕食でなく、朝食や昼食に野菜をプラスするのがコツです。
- 「そのまま」で、「レンジでチン」で簡単においしく食べられる野菜をプラスする。
- スーパーやコンビニで惣菜をテイクアウトするときには、野菜サラダやおひたしのパックも一緒に買う。
- (注意) マカロニサラダ、春雨サラダなど野菜の少ないサラダもあるので、注意して選ぶことがコツです。
- 外食のときには、一品料理よりも、野菜のついたセットメニューを選ぶ。

01 適度な運動



家事や仕事の自動化や、交通手段の発達により、身体活動量が低下していると言われています。元気でいるために、一日に男性で9000歩、女性で8000歩の身体活動量が必要と言われています。しかし、実際は平均歩数から考えると、1000歩(約10分)程度の活動量が足りない状況と言われています。

CLOSE-UP クローズアップ ～健康生活応援特集～

日本の「平均寿命」は世界一の水準になりました。大切な事は、単なる長寿であることではありません。平均寿命のうち健康で自立した生活を送ることができる期間(健康寿命)を伸ばし、不健康期間を縮めることを目指すことが大切です。

「健康寿命」を伸ばすための秘訣は特別なものではなく、毎日のちょっとした心がけとされています。今回は大切なキーワードとなる「運動」「食事」「禁煙」「健診・検診」についてまとめました。健康づくりにご活用ください。

健康づくり実践例

普段の生活にプラス10分の運動

- 苦しくならない程度にスピードをあげて早歩きをする。それは立派な運動になります。駐車場からお店までのちょっとした移動時間におすすしめします。
- 10分程度の距離の移動は歩く。こみ捨て場、コンビニ、面倒がらずに歩くようにする。
- 好きな音楽を聞きながら歩く。3曲聞いているうちにあつと言つ間に1000歩です。

02 禁煙



禁煙に成功すれば、がんや虚血性心疾患をはじめとするさまざまな病気にかかる危険性が減少します。しかし、自分の意志だけでは、やめたくてもやめられない場合が多いため、禁煙外来を受診して服薬をするなど、医師のサポートを受けながら禁煙を目指す人が増えています。喫煙率を減らすためには、禁煙を決意した方を周囲が上手にサポートすることが鍵とされています。

健康づくり実践例

禁煙サポート

- 少しでもたばこを吸わないでいたら、とにかく褒める。自信は続ける力になります。
- たばこを吸いたくならないように環境を整える。決まった時間やタイミングでたばこを吸っていた方の場合、その時間やタイミングで話の相手になり気を紛らわせることもおすすめです。

04 健診と検診



早期には、自覚症状がないという病気は少なくありません。病気につながる危険を早期に発見し、対処していくために、無症状のうちから定期的に自分の身体の状態を知っておくことが大切です。

健康づくり実践例

忘れず健診・検診を受ける

- 誕生日など、毎年同じ時期に健診・検診を受ける。

保健師おすすめの「楽しい健康づくり」実践例

楽しく健康づくりができる地元スポット(大岩エリア)

盛夏の頃、涼を求め大岩へ出かけました。冷やされたそうめんはもちろん自然の静寂さを満喫し、日常から開放され心をリフレッシュさせることができるのが大岩の魅力です。

また、私が健康づくりスポットとして推奨理由は、「運動不足解消の場所」としてもおすすめです。

日石寺周辺には百段坂などのたくさんの階段があります。

車を降りてからそうめんのお店が並ぶ門前街までの移動、日石寺の散策がとても良い運動になります。

大岩では、「そうめんを食べる」「季節を楽しむ」「そのついでに運動もできる」ので、運動が苦手な自分にも気張らず出かけることができる場所がお気に入りです。

また、暑さの和らいできた9月は、屋外で楽しみながらできる運動として、レンタサイクルで上市町内をのんびり巡ってみるのはいかがでしょうか?

大岩「茗荷谷山」史跡探勝ウォークの会

募集

日時 10月16日(日) 受付8:30～9:00
出発9:10(昼食後、解散)

集合場所 大岩川「親水ふれあい公園」駐車場
参加費 500円 ※標高446.3mを往復できる方
その他 昼食に大岩きのこと汁とおにぎりを提供
主催 上市ライオンズクラブ
お問い合わせ先 ☎076-473-0535

広告欄

広告



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 5月生	9月 1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 6月生	10月 6日 (木)			
1歳6か月児健診	平成27年 2月生	9月 14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 3月生	10月 12日 (木)			
3歳児健診	平成25年 5月生	9月 29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 6月生	10月 27日 (木)			
離乳食教室	平成28年 4月生 平成28年 5月生	10月 19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28年 1月生 平成28年 2月生	10月 19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



結核 予防 週間

9月24日～30日

こんな症状には要注意!

- ・たんが出ると
- ・体重が減った
- ・からだのだるい
- ・せきが長引いている
- ・微熱が続いている
- ・胸が痛い

結核・肺がん検診(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、結核・肺がんの早期発見に有効です。今年度の結核・肺がん検診は、次の日程が最終となります。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17日(土)、25日(日) 8:30～10:30

場所 つるぎふれあい館※予約不要

対象 40歳以上で職場等で検診を受ける機会がない方

※今年度まだ未受診の方に受診のご案内をしています。また、案内がなかった方でも受診できますので、当日会場へお越しください。

【お願い】

※通院中や他機関で受診する等、都合により町の検診を受診されない方は、保健センターまでご連絡ください。

※受診時の服装は、ボタンや刺繍、飾りのない無地のTシャツ等でお越しください。検診が円滑に行われるよう、ご協力お願いいたします。

歯周疾患検診を受けましょう

歯周病は初期に自覚症状が乏しく、全身の病気にも影響を及ぼします。上市町では以下の方を対象に歯周疾患検診を行っています。

受診期間は9月までです。まだ未受診の方はぜひ受診してください。

対象者 今年度に40歳・50歳・60歳・70歳になる方

場所 上市町内の歯科医院 料金 500円

※次に該当する方は無料です。

高齢受給者、後期高齢者医療被保険者、重度心身障害者、生活保護世帯、町民税非課税世帯の方

※希望の指定医療機関(町内の歯科医院)へご予約ください。

※対象者の方には受診券を送付してあります。

受診券を持って希望の指定医療機関へ受診してください。

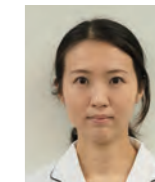
健康・医療



ストレスと上手に付き合おう

すこやかザロン

Health Column



かみいち総合病院 神経精神科医員 藤岡 珠美

ストレスを感じると、脳からアドレナリンやコルチゾールといったホルモンが分泌され、身体を危険から守る準備をします。すると、身体が熱くなり、心臓が動悸し、感覚が敏感になります。大昔の人類は、これらのホルモンのおかげでいつもより早く走ったり、遠くまで見たり、高くジャンプしたりして、生き延びることができました。現代でもストレスは、気持ちよくワクワクさせてくれたり、難しいことにチャレンジしようという気持ちにさせてくれたりして私たちの生活に役立っています。

しかし、ストレスが慢性化すると、身体が弱って疲弊してしまいます。ストレスを減らすには、リラックスする時間を意識して取る必要があります。

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10日・24日、10月8日・22日
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 13:00～17:00



深呼吸をしたり、ストレッチをしたり、散歩をしたり、好きな音楽を聴いたり、自然の音を聞いたり、お風呂にゆつくり入ったり、お茶を飲んだり、テレビを見たり、本を読んだり、おしゃべりしたり等々色々な手段があるので試してみてください。

働き盛りの食生活改善

今月のテーマ

こんにちは!
福祉課保健班です。
その7



管理栄養士 松波 敦子

お問い合わせ先 上市町保健センター
☎473・9355

2 「栄養成分表示」の活用

コンビニなどで弁当を選ぶときは、「栄養成分表示」に注目しましょう。「栄養成分表示」には、1食あたりのエネルギーや食塩相当量等が表示されています。「栄養成分表示」を活用して弁当の選び方を変えれば、食生活も変わります。

手作り弁当は、「主食…主菜…副菜の割合」を、「3…1…2」で詰めるバランスの良い組合せになります。

3 夕食が遅くなったら野菜料理から食べる

午後9時以降の体は、休息モードになり、消化力が落ちます。消化に時間がかかる高エネルギーの肉料理や揚げ物は控えましょう。

また、午後9時以降の食事は、昼間と同じ内容でも血糖値が上昇しやすくなり、脂肪も合成されやすくなります。最初に、食物繊維の多い野菜たっぷりの味噌汁やお浸し等を食べ

	アルコール度数	純アルコール量
ビール中瓶 1本 500ml	5%	20 g
清酒 1合 180ml	15%	22 g
ウイスキー・ブランデーダブル 60ml	43%	20 g
焼酎 1合 180ml	35%	50 g
ワイン 1杯 120ml	12%	12 g

出典 健康日本21

4 お酒と上手なお付き合い
健康日本21では、「節度ある適度な飲酒」として1日の基準量を純アルコールで約20g程度としています。自分が1日に飲む純アルコール量を把握しておきましょう。また、脂質の多い食事やおつまみを食べながらアルコール飲料を飲むと、体脂肪の合成が進みます。飲んだ後のラーメンやスイーツも、血糖値を上げて体脂肪を増やす原因になるので控えましょう。

まちの話題

8/下旬 第30回上市町美術展 町の芸術が集う

8月24日(水)から28日(日)まで第30回上市町美術展が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109点(うち一般出品作品84点)の力作が出展されました。

上市美術会賞には、書の部で立華奈さん(若杉)が選ばれました。その他部門別の大賞は次のとおりです。

なお、9月1日(水)から5日(日)まで、受賞作品を(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。

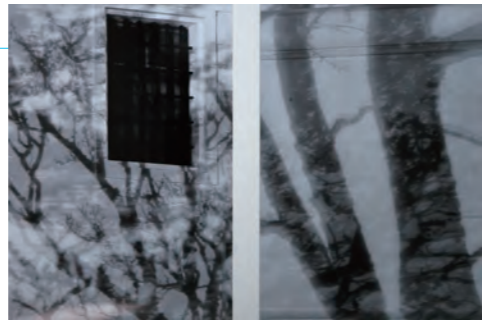


町展大賞(西田美術館賞)
上市美術会賞
書の部

「動中静」
立華奈さん(若杉)

【講評(阿波加 蒼岳氏)】

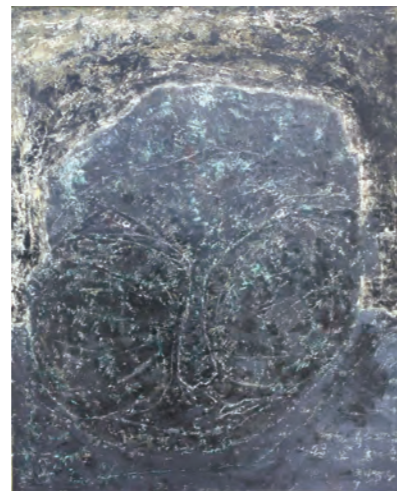
落筆が高く雄渾な筆致で運筆の変化も多彩。安定感のある快作。



町展大賞(西田美術館賞)
「生命の息吹」
写真の部
岡本和宏さん(南町)

【講評(高橋 鐵夫氏)】

内山邸の蔵の壁面が写り込むガラス戸を撮った作品であるが、実像と庭の巨木が重合して、別世界を表現しており、モノクロで構築したことで見る側に強いインパクトを与えている。



町展大賞(西田美術館賞)
「ARUOHAN」
絵画の部
麦谷元良さん(広野)

【講評(萩中 幸雄氏)】

混沌とした深い思索の森に潜む生きものが見つめているものは何か、人間の根源なのか、心象性をえぐる鋭い感覚で、キャンパスに正対した作品である。



町展大賞(西田美術館賞)
「祈り」
「はり絵」
彫刻・工芸の部
藤堂勝代さん(富山市)

【講評(温井 喜央氏)】

構図・色彩感覚共にすばらしく、手前のテーブルと奥のテーブルとの距離間も表現されている。右上の黄の色が画面全体を美しくしている。絵画的感覚の作品である。

7/28 8/4 長寿を祝う 100歳おめでとうございます

7月28日、高川アキさん(女川)が100歳を迎えられ、自宅に伊東町長が訪れお祝いしました。

家族の皆さんが温かく見守る中、高川さんに、県と町からお祝い状と記念品、花束が贈られました。

高川さんの長生きの秘訣は、よく食べて、よく動くことで、子ども4人を育て上げ、孫8人、ひ孫12人に恵まれました。



▲高川アキさんとご家族一同

8月4日、瀬川澄子さん(放士ヶ瀬)が100歳を迎えられ、入所している老人保健施設レインボー(水橋)に伊東町長が訪れ、お祝いしました。

入所者や施設の関係者が見守る中、瀬川さんに県と町からお祝い状と記念品が贈られました。

当日は神奈川県在住のご家族もかけつけ、家族の演奏で「瀬戸の花嫁」をみんなで歌い、お祝いしました。

瀬川さんは、子ども3人を育て上げ、孫6人、ひ孫7人に恵まれました。



▲瀬川澄子さんとご家族一同

8/6 8/12 8/13 各地で夏祭りやイベントが開催される 夏のひと時を楽しむ

夏の風物詩となっているふるさと観光上市まつりの他、町内各地で様々な夏祭りやイベントが開催され、大勢の来場者でにぎわいました。

上市町の民謡歌手寺崎美幸さんとおわらの愛好者でつくる「風の会」は、大岩山日石寺の情緒ある雰囲気の中、民謡やおわら踊りで来場者を楽しませていました。

障害者福祉施設四ツ葉園は、障害者とその家族や関係者約300人でにぎわい、打上花火や盆踊り、上市高校吹奏楽部の演奏などを楽しんでいました。

ふるさと観光上市まつりでは、町内会や事業所など14団体約400人が町流しに参加し、そろいの浴衣姿などで踊りながら商店街を流した他、上市川白竜橋付近で恒例の打上花火や精霊やぐら焼き等が行われました。



▲第24回四ツ葉園納涼祭(8月6日)



▲大岩おわら宵の盆(8月12日)



▲2016ふるさと観光上市まつり(8月13日)

9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	9月27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	9月14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)	9月13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	9月13日・27日(火)	13:00～16:00	
⑦心配ごと相談	9月21日(水)	13:00～15:00	
⑧生活・就労相談	9月13日(火)	10:00～11:30	
⑨介護相談・ボランティア相談	毎週(月)～(金) ※祝日除く	8:30～17:15	電話相談先 ☎ 413-7830
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	
⑪弁護士による犯罪被害(身体犯)に関する無料法律相談	9月28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)	9月10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
	9月17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ここに相談会 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)	9月20日(火) 予約制 9月27日(火) ※1週間前までに お申込ください。	13:30～16:00	滑川市民健康センター (9/20)、上市町つるぎふれあい館(9/27) 上市町教育委員会事務局 学校教育班 ☎内線 342
⑮全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間 人権擁護委員による電話相談	9月5日(月)～11日(日)	8:30～19:00 (土日10:00～17:00)	電話相談先 ☎ 0570-003-110 富山地方法務局 人権擁護課 ☎ 441-6376
⑯ストーリー・DV無料電話相談	9月27日(火) 毎月第4火曜開催	13:30～15:30	電話相談先 ☎ 0120-783-197 富山県弁護士会 ☎ 421-4811
⑰全国一斉!法務局休日相談所 土地・建物の相続などの登記、会社・法人などの登記、境界問題、供託、人権擁護、戸籍・国籍、成年後見登記、相続、遺言など	10月2日(日) 予約優先	10:00～16:00 (15:30まで受付)	富山地方法務局 富山地方法務局総務課 ☎ 441-0557
⑱司法書士無料法律相談会	10月1日(土) 10月2日(日) 10月3日(月)	10:00～15:00	10/1 富山国際会議場 10/2 大和富山店 6階 10/3 富山駅前cic 5階 富山県司法書士会 ☎ 431-9332
⑲無料調停相談会	9月24日(土)	10:00～16:00	・いきいきKAN多目的ホール(cicビル内) ・魚津サンプラザ 4階 富山県調停協会連合会 ☎ 421-8195

町の人口と世帯数

平成 28 年 8 月 1 日 現在

人口	21,323	(-19)	(-249)
男	10,201	(-6)	(-115)
女	11,122	(-13)	(-134)
世帯数	7,908	(+11)	(+16)

() は前月比 () は前年比

▼町内小学校へ児童図書6冊
(二社) 日本看取り士会様

ご寄付感謝

▼古切手1・2kg 池田美和子様
▼紙皿44枚、紙小箱150枚等
藤井京子様
▼下着7枚など
匿名様

善意銀行

〔窓口〕上市町社会福祉協議会
(7月11日～8月10日)

納税・納入
国民健康保険税 2期
後期高齢者医療保険料 2期
納期限 ▼ 9月30日(金)
町税夜間納税窓口
日時 ▼ 9月30日(金)
午後5時～8時
場所 ▼ 財務課10番窓口