



### 今月の主な内容

- P 2 功績・功労をたたえて(上市町表彰)
- 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



## 15年ぶりに「獅子殺し」を奉納

10月15日、広野地区で受け継がれている獅子舞の演目「獅子殺し」が香積廣野神社の祭礼「神幸祭」で15年ぶりに奉納されました。おみこしの火渡り神事後、午後11時頃から「獅子殺し」が披露され、大勢の見物人で埋まった会場は熱気に包まれていました。

# 功績・功労 をたたえて

町では、永年にわたり町政の振興に寄与されるなど、その功績が顕著な方を上市町表彰条例に基づき、第51回上市町表彰式で表彰します。

表彰者と主な功績概要は、次のとおりです。  
(敬称略・順不同)

## 特別表彰



たによし ひでき  
**谷吉 英樹**  
(堤谷)

永年にわたり、スポーツ推進委員としてスポーツの指導に尽力し、町民の生涯スポーツの普及に寄与された。

## 特別表彰



ふじなわ とよこ  
**藤縄 豊子**  
(和合)

永年にわたり、人権擁護委員として人権啓発に尽力されるとともに、町政の推進に寄与された。

## 善行表彰



やぎ みちお  
**八木 道夫**  
(東京都)

絵画「群舞の囀」を寄贈され町の芸術文化の振興に寄与された。

## 特別表彰



あらい ひさのり  
**新井 寿範**  
(富山市)

永年にわたり、消防団幹部として精励し、民生の保全に尽力された。

## 特別表彰



むろた きよたか  
**室田 清孝**  
(広野)

永年にわたり、消防団幹部として精励し、民生の保全に尽力された。

## 善行表彰



ふかがわ かずこ  
**深川 和子**  
(神田)

永年にわたり、上市町働く婦人の家教養講座の講師として女性の地位向上に寄与された。

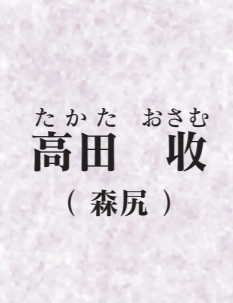
## 栄誉表彰



うらだ じゅり  
**浦田 樹里**  
(水橋高校2年)

第71回国民体育大会カヌースプリント少年女子カヤックペア500m及び平成28年度全国高等学校総合体育大会カヌースプリント女子カヤックペアの2種目において優勝するなど、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。

## 特別表彰



たかた おさむ  
**高田 収**  
(森尻)

永年にわたり、消防団幹部として精励し、民生の保全に尽力された。

## 特別表彰



とだ しげやす  
**戸田 滋康**  
(東江上)

永年にわたり、消防団幹部として精励し、民生の保全に尽力された。

## 特別表彰



むらかみ まさき  
**村上 正毅**  
(極楽寺)

永年にわたり、区長として地域の自治振興活動の推進に尽力された。

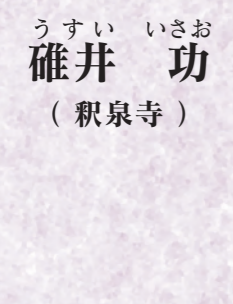
## 栄誉表彰



くろかわ めいか  
**黒川 明花**  
(上市中学校3年)

JOCジュニアオリンピックカップ平成28年度全国中学生カヌー大会スプリント女子500mカナディアンシングルの部において3位に入賞し、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。

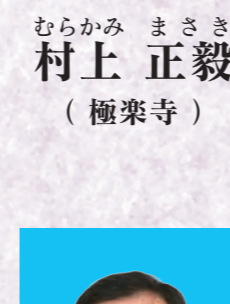
## 特別表彰



うすい いさお  
**碓井 功**  
(積泉寺)

永年にわたり、区長として地域の自治振興活動の推進に尽力された。

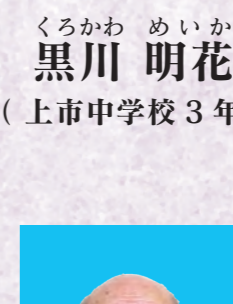
## 特別表彰



あおき ふみお  
**青木 文雄**  
(三日市)

永年にわたり、区長として地域の自治振興活動の推進に尽力された。

## 善行表彰



やまざき ふじお  
**山崎 富士夫**  
(稗田)

永年にわたり、上市町ヘルスボランティア協議会長として町の保健事業に尽力し、町民の健康保持・増進に寄与された。

町政の発展にご尽力をいただいた皆さまへ深く感謝するとともに、今後の一層のご活躍をお祈りいたします。

上市町長 伊東尚志



## 特別表彰



いとう なおひこ  
**伊東 尚志**  
(上市町)

永年にわたり、区長として地域の自治振興活動の推進に尽力された。

## 善行表彰



いとう なおひこ  
**伊東 尚志**  
(上市町)

永年にわたり、区長として地域の自治振興活動の推進に尽力された。

ニチイ弓庄保育所幼年消防クラブ



中新川秋季訓練の結果報告

10月16日、上市中央小学校グラウンドで中新川秋季訓練が行われ、上市町8分団・立山町10分団・舟橋村1消防団が出場しました。

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、そしてタイムにより総合的に審査されました。

- ◎ポンプ車操作の部
  - 優勝 相ノ木分団
  - 次勝 舟橋村消防団
  - 参勝 上市中央分団
- ◎小型ポンプ操作の部
  - 優勝 相ノ木分団
  - 次勝 上市中央分団
  - 参勝 南加積分団

秋の全国火災予防運動 11/9(水)～15日(火)

これから火災多発期を迎えます。火災の多くは、ちよつとした不注意やうっかりミスから発生しています。一人一人が注意して、悲惨な火災を無くしましょう。

**普通救命講習** 日時 12月11日(日) 9:00～12:00 対象者 町内に在住又は勤務されている方  
 場所 消防署2階大会議室 申込 上市消防署救急係 ☎ 472-2244 までお申し込みください。  
 備考 当日は動きやすい服装でお越しください。講習開始5分前までに集合してください。

上市町火災防ぎょ訓練

日時▶ 11月13日(日) 午後2時～3時  
 場所▶ 錦町地区  
 ※訓練実施中は、一部道路の車両通行制限を行いますので、ご協力をお願いします。

小中学生防火ポスター審査結果

平成28年度小中学生防火ポスターに183点の応募があり、審査の結果、入賞16点は次のように決まりました。  
 入賞作品は、11月5日(土)から16日(木)まで、上市町保健福祉総合センターで展示されます。

- ◎中学生の部
  - 金賞 高橋美勇斗さん (上市中学校3年)
  - 銀賞 黒川 明花さん (同3年)
  - 銅賞 永田 郁佳さん (同3年)
  - 山本 鈴菜さん (同2年)
  - 吉田八重乃さん (同1年)
- ◎小学生の部
  - 金賞 池永 奈央さん (宮川小6年)
  - 銀賞 杉木 侑佳さん (上市中央小6年)
  - 村塚 明姫さん (相ノ木小6年)
  - 大久保菜摘さん (宮川小5年)
  - 銅賞 佐伯 歩夢さん (上市中央小6年)
  - 種昂しのぶさん (上市中央小5年)
  - 不破 瑠香さん (上市中央小5年)
  - 吉澤 沙笑さん (陽南小6年)
  - 好田 陽菜さん (南加積小5年)
  - 大久保琳佳さん (南加積小5年)
  - 坂上 芽衣さん (白萩西部小5年)

保育所入所希望者受付

☎ 福祉課児童班 (内線 7232) または各保育所(園)

平成29年4月の保育所等入所希望について、希望者の受付を次のとおり行いますので、「入所希望事前申込書」を受付期間内に各施設に提出してください。

なお、事前申し込みのあった方には、別に「入所申込書」をお渡しし、12月中に必要な書類の提出をお願いする予定です。また、原則として今回希望された方にのみ、今後の手続きをご案内しますので、忘れずにお申し込みください。

受付期間 11月7日(月)～18日(金)

受付場所 入所(園)を希望される各保育所(園)・認定こども園

※「平成29年度保育所(園)入所希望事前申込書」は、各保育所(園)・認定こども園に置いてあります。



各保育所(園)・認定こども園の概要(11月1日現在)

保育所(園)名		所在地	電話番号	入所定員	対応している特別保育
町立	音杉保育所 (業務委託(福)毅行福祉会)	法音寺10-1	472-2044	100名	延長保育
	南加積保育所	広野1540	473-0185	50名	
	柿沢保育所	柿沢828	472-0329	30名	
	白萩西部保育所	湯上野95-2	472-1402	20名	
私立	(福)上市保育園	北島613	472-0264	80名	延長・休日・病児病後児保育(※1)、一時預かり(※2)
	(福)上市町三日市保育園	三日市3	472-0449	70名	延長・休日保育、一時預かり
	(福)若杉児童福祉会 若杉愛児保育園 (未満児専門保育)	若杉52-4	473-0010	60名	延長、休日、病児病後児保育(※3)、一時預かり(※2)
	(株)ニチイ学館 ニチイ弓庄保育所	横越17-1	472-0088	50名	延長保育
	(福)若杉児童福祉会 認定こども園 認定宮川こども園	中江上96	472-2402	1号認定 15名 2・3号認定 110名	延長・休日保育
	(福)富山学院福祉会 認定こども園 相ノ木保育園	飯坂新125-1	473-0433	1号認定 25名 2・3号認定 60名	延長保育

南加積保育所及び音杉保育所については、平成29年4月から民間法人へ移管予定です。

※1 体調不良児対応型(入園児童のみ対象)

※2 事前に「マイ保育園」への登録が必要です。

※3 病後児対応型及び体調不良児対応型

※町外の保育所(園)を希望される方は、福祉課児童班へご連絡ください。

公

民館だより

★印はエンジョイ教室

11月の予定

公民館名	内容	実施日
上市	フレッシュテニス教室★	12・26日(土)
弓庄	寄植教室と花壇整備	3日(木)
	女性学級(干支の貼り絵)	13日(日)
宮川	手芸・抹茶教室展示発表	19日(土)～
	こども習字教室	8・22日(火)
	料理教室	25日(金)
	清掃奉仕活動	27日(日)
	公民館まつり	3(木)～6日(日)
	干支飾り作り	26日(土)
	ジュニア囲碁教室	毎週土曜
白萩西部	地域ふれあい交流学習	5日(土)
	公民館まつり	20日(日)

公民館名	内容	実施日
南加積	健康マージャン教室	11・18日(金)
	公民館フェスティバル	6日(日)
	公民館いきいきサロン	25日(金)
	ランチ作り★	9日(火)
山加積	こども・おとな囲碁将棋教室	19日(土)
	ふれあいおはぎ作り	3日(木)
相ノ木	敬老会公民館フェスティバル	19日(土)
柿沢	公民館まつり	5(土)・6日(日)
	こんにゃく作り教室	16日(火)
大岩	ガーデニング教室	12月3日(土)
	ふるさと祭り	6日(日)
	ガーデニング教室	12月3日(土)

11月は 児童虐待防止推進月間

『さしのべて あなたのその手 いちはやく』

虐待を受けていると思われる子どもを見つけた時や、出産・子育てで気になることがある場合は、児童相談所や町福祉課の相談窓口にご連絡ください。

※連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

【連絡先】 富山児童相談所 ☎ 076-423-4000 / 町福祉課児童班 ☎ 472-1111 (内線 7231、7232)



## 建設副産物「知恵と技術でリサイクル」 建設リサイクルについて

北陸地方建設副産物対策連絡協議会 事務局  
(北陸地方整備局) ☎ 025-280-8880

建設産業では発注者及び受注者が一体となって建設資材のリサイクルに積極的に取り組んでいます。公共工事に限らず一般家屋の解体工事の際、優良業者の選定や解体業者に適正な分別解体・リサイクルを促すなど、皆様のご理解とご協力をお願いします。

## 介護保険アレコレ 高額介護サービス費について

中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

介護サービスを利用する場合、月々の利用者負担額の上限が設定されています。

1カ月に支払った利用者負担額が負担の上限を超えたときは、超えた分が払い戻されます(施設入所時の食費・居住費などは含みません)。

また、同一世帯に2人以上の利用者がいる場合は負担額を合算してから算定します。

区分	負担の上限(月額)
現役並み所得者に相当する方がいる世帯の方	44,400円(世帯)
世帯内のどなたかが市区町村民税を課税されている方	37,200円(世帯)
世帯の全員が市区町村民税を課税されていない方	24,600円(世帯)
老齢福祉年金を受給している方	24,600円(世帯)
前年の合計所得金額と公的年金等収入額の合計が年間80万円以下の方等	15,000円(個人)
生活保護を受給している方	15,000円(個人)

※高額介護サービス費の支給対象になる方へ申請書を送付しています。申請書を提出いただくと、支給対象になる場合、指定口座に支給金額が振り込まれます。なお、サービス利用月から2年以上経過したものは、高額介護サービス費の支給は受けられなくなりますのでご注意ください。

### 11月の保険料(65歳以上の方)

- ①特別徴収 なし
- ②普通徴収 第5期(納期限11月30日)

## 移住セミナーのご案内

企画課企画班 ☎内線 223・225

日時 11月12日(土) 17:30～20:00  
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

移住に興味がある方の「移住希望登録」を随時受付中



## 平成28年10月から 教育委員会の新構成について

教育委員会事務局 学校教育班 ☎内線 342

10月から次のとおり教育委員会の構成が変わりました。

	新	旧
教育長	藤縄 太郎	藤縄 太郎
教育長職務代理者	山口 松蔵	穴戸 美喜子
委員	廣田 眞理子	山口 松蔵
委員	堀田 基文	廣田 眞理子
委員	穴戸 美喜子	堀田 基文

### 年金だより

## 11月30日は「年金の日」

町民課 住基戸籍班 ☎内線 145

厚生労働省では「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11(いい)月30(みらい)日を「年金の日」としています。

この「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額についてもご自身の年金記録をもとに、様々なパターンの試算をすることができます。

ご利用の際には、日本年金機構のホームページでユーザーIDの取得が必要になります。

「ねんきんネット」に関することは、ねんきんネット等専用ダイヤル(☎0570-058-555)までお問い合わせください。

## 町内74か所に設置してある防災行政無線で一斉に放送します 防災行政無線を用いた緊急情報伝達訓練実施のお知らせ

地震や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり情報伝達訓練を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート)(※)から送られてくる国からの緊急情報を防災行政無線で皆様へお伝えする訓練です。上市町以外の地域でも様々な手段を用いて情報伝達訓練が行われます。

訓練日時 11月29日(火) 午前11時ごろ

「これはテストです。」  
「こちらは、防災上市町です。」



※Jアラートとは  
地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国が人工衛星などを通じて瞬時に皆さまへお伝えするシステムです。

▲チャイム音の後、アナウンスを3回流します

## ごみ減量にご協力ありがとうございました 家庭ごみの排出総量の報告(平成28年4月～9月)

今年度上半期の家庭ごみの排出総量は、昨年度より28.1トン減少しました。詳細は次のとおりです。(単位:トン)

町民課 生活環境班 ☎内線 141

	可燃ごみ	不燃ごみ	リサイクルごみ	総排出量
H27年度	2,403.4	81.9	602.7	3,088.0
H28年度	2,387.2	90.5	582.2	3,059.9
増減	△16.2	8.6	△20.5	△28.1

### 上手に食べ切って、食品ロスを削減

#### ①食品ロスとは?

日本では、年間2,801万トンの食品廃棄物が発生し、このうち、本来食べられるのに廃棄されているものをいいます。(平成24年度 農林水産省及び環境省による推計値)

#### ②食品ロスの約半分は一般家庭から

年間食品ロス642万トンのうち、約半分は一般家庭からのものです。これは1人1年あたりの食品ロスに換算すると24.6kgになります。

### 食品ロス削減のためにできること

#### ①「賞味期限」を正しく理解しましょう。

食品の期限表示は「賞味期限」と「消費期限」の2種類があります。「賞味期限」は、「おいしく食べられることのできる期限」です。賞味期限を過ぎても、自分で食べられるか判断することも大切です。

#### ②買い物は必要に応じて

必要な食品を、必要な時に、必要なだけ購入しましょう。買い物に出かける前は冷蔵庫の中をチェックし、買いすぎないようにしましょう。

#### ③調理で作りすぎない。余ったら作り替える。

食べ切れなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。



広告

# 広告欄

広告

# 広告欄

かみいち総合病院 ☎ 472-1212

第5回かみいち総合病院「病院祭」

場所	日時
かみいち総合病院 北館1階ロビーほか	11月6日(日) 10:00～14:00

**内容** 寸劇、ミニコンサート、ゲームコーナー、ちびっこ白衣試着コーナー、各種測定コーナーなど  
**特別講演** 12:30～13:30  
 演題 「地域に“寄りそ医”25年」  
 講師 福井県おおい町国民健康保険名田庄診療所 所長 中村 伸一 先生

地域住民公開講座

第5回糖尿病よろづゼミナール in かみいち

場所	日時
つるぎふれあい館 2階研修室	11月13日(日) 12:00～15:00

**参加費** 無料

**内容** 12:00～12:50 血糖測定  
 13:00～15:00 講演など



- ①基調講演「糖尿病を識るー糖尿病とはー」  
かみいち総合病院副院長・糖尿病センター長 浦風 雅春 先生
- ②クイズで学ぼう糖尿病  
かみいち総合病院 内科医・糖尿病センター部長 小橋 親晃 先生  
内科医員 中曽根 泰人 先生
- ③特別講演「よい睡眠(ねむり)をえるためのポイント」  
竹内スリープメンタルクリニック院長 竹内 正志 先生

地域包括支援センター 11月行事 ☎ 473-2811

内容	日時	場所	備考
介護予防教室	1・15日(火)	13:30～14:30	宮川公民館
	2・16日(水)	13:30～14:30	南加積会館
	9日(水)	13:30～14:30	広野会館
マシンでらくらく貯筋運動	4・11日(金)	9:30～11:30	カミール2階 イベント広場
	18・25日	(受付9:15～)	
マシンでらくらく貯筋運動	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	10日(木)	13:30～15:00	カミール3階

「おれんじカフェ」とは

認知症の方本人やご家族、地域の方などなたでも気軽に自由に集まれる場所、話せる場所です。皆さんと温かい飲み物などを飲みながら団らん、レクリエーション、情報交換など、楽しいひと時を一緒に過ごしませんか？

広告

広告欄

上市町働く婦人の家 ☎ 473-0075

第37回フレアールかみいちフェスティバル

場所	日時
北アルプス文化センター	11月19日(土)・20日(日) 9:30～16:00

**内容** 作品展示、ステージ発表、お茶席、チャリティーバザー、料理バザー、会員手作り品・町特産品販売、わらリース作り体験会、吹矢体験会、来場者には粗品を進呈します。

富山県地域振興課 ☎ 444-4496

とやまでど〜んと大同窓会

場所	日時
ホテルグランテラス富山 (富山市桜橋通り2-28)	12月30日(金) 16:00～18:00

人気芸人2組による爆笑ステージ、クイズ大会、懇談(飲み放題、軽食つき)  
**対象** 昭和56年4月2日～平成元年4月1日生まれで富山県内にお住まいの方、富山県にお住まいだった方  
**参加費** 4,000円 **申込締切** 12月19日(月)  
**参加申込** <http://dousoukai.toyama.jp>

ハローワーク滑川 ☎ 475-0324

人材マッチングフェア(合同就職面接会)

場所	日時
新川文化ホール (魚津市宮津110)	11月10日(木) 13:30～16:00

事前申込不要、入場無料、入退出自由  
 ハローワーク魚津・滑川管内の求人企業約40社が一室に集まるこの機会に、ぜひご参加ください。

上市まちづくり公社 ☎ 473-2375

子育て支援教室 カミール2階わんぱくひろば

内容	日時
虫歯予防教室	11月6日(日) 10:30～11:30
親子English (対象 0歳～未就学児)	11月23日(水) 10:30～11:15

産業課 商工観光班 ☎内線 363

第2回姫たちのフェスティバル開催

場所	日時
カミール2階 イベント広場	11月27日(日) 10:00～16:00

女性の起業を応援するチャレンジショップイベント。ハンドメイド雑貨の販売等15店舗が出店を予定。

産業課 商工観光班 ☎内線 364

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10:00集合	11月23日(水) 10:00～12:30

**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** 1,500円(ランチ付き) **定員** 15名  
 上市町に広がる3つの森林セラピーエリアを、ガイドがご案内いたします。

産業課 農政地籍班 ☎内線 322

つるぎ特産フェスティバル開催

場所	日時
J A アルプス宮川 2号倉庫	11月12日(土)・13日(日) 9:00～16:00

**内容** 農産物品評会・即売会、そば打ち体験、特産物鍋、おにぎり無料配布等

上市町シルバー人材センター ☎ 472-4567

おかげさまで設立30周年 記念講演会

場所	日時
まちなか交流プラザ カミールホール	11月26日(土) 14:00～15:30

**内容** 講演「笑う門には福来たる！」 入場無料  
**演題** 「笑い与健康」  
**講師** 落語家 三遊亭良楽氏(富山市出身)

こどもの城 11月行事 ☎ 473-0001

内容	日時
ぞう組(2歳児)	9日(水)・24日(木)
うさぎ組(1歳児)	10日(木)・24日(木)
合同救命救急教室	2日(水)
ことばの指導 ぞう組	16日(水)
ことばの指導 うさぎ組	17日(木)
ちびっこ広場 (6ヶ月～1歳頃まで)	8・22日(火)
合唱	5日(土) 9:00～
将棋	12・26日(土) 10:00～
体操教室(鉄棒)	26日(土) 14:00～
世代間交流もちつき会	19日(土) 10:00～ ※要予約
ティッシュケースづくり	13日(日) 10:30～
プラバンづくり	27日(日) 10:30～

休館日 11月20日(日)

上市町健康文化振興財団 ☎ 473-9333

湯あがりセラピーを楽しむ女性の集い 参加者募集

場所	日時
つるぎふれあい館 研修室	11月18日(金)・23日(水)

**募集人数** 24名/回(申込み順)  
**申込期限** 11月10日(日)  
**参加費** 1,500円(利用券所有者は1,150円)  
 (入浴料、森林セラピー弁当1食含む)

**内容** 健康講話、健康・医療・アロマ相談  
**講師** 鏡森 定信先生、高須 佳美先生

スケジュール

- 10:30 講話(鏡森先生)  
「女性のための和温療法の活用法」
- 11:10 講話(高須先生)  
「女性のための美容と健康に活かす色と香り」
- 12:00 昼食(森林セラピー弁当)
- 12:30～13:30 健康・医療・アロマ相談  
(事前予約制・希望者のみ。1人15分程度)



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 11月8日(火) 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 自然環境講座 and ヘルシーゼミナール.

上市町健康文化振興財団

アルプスの湯 ☎473-9333

【11月の催し物】 毎月26日は「風呂の日」

(午後0時30分～ 観覧無料)

- 5日(土) 松前一座 公演
12日(土) 相撲甚句 公演
19日(土) 劇団「絆」 公演
26日(土) 藤山一座 公演

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

第26回北アルプス音楽祭

日時▶ 11月6日(日) 午後2時開演 (開場は午後1時30分)
入場料▶ 500円 (全席自由) ※高校生以下無料

【アルプスの湯からのお知らせ】

◎ 11月3日(木)・23日(水) 祝日は、「通常営業」
◎ 入浴ポイントカード実施中。入浴1回につき1ポイント進呈。
10ポイントたまれば1回の入浴サービス。
(但し、2・6ヶ月券等は併用できません。)

いい風呂の日
11月26日(土)は、入浴1回につき 3ポイント 進呈

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, ジュニアバレー, etc.

- 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
③ カミール
④ 動く婦人の家
⑤ 宮川公民館
⑥ 相ノ木公民館
⑦ 柿沢地区会館
⑧ 弓庄公民館
⑨ B & G 体育館



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▶ 11月12日(土) 13:30～15:00
会場▶ つるぎふれあい館 2階研修室
演題▶ 体があつたまる体操&食べ物
講師▶ 富山健康科学専門学校 学校長 永井 猛
持ち物▶ タオル・飲み物

② いきいき健康づくり講座

日時▶ 11月26日(土) 10:00～11:00
会場▶ 富山健康科学専門学校・スタジオ
演題▶ 運動を上手に行う工夫
講師▶ 富山健康科学専門学校 学校長 永井 猛
持ち物▶ タオル・飲み物・内履き

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▶ 11/9日(水)、12日(土)、23日(水)、26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▶ 11/19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▶ 11/24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▶ 11/27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: 講座名, 回数, 曜日, 日にち. Lists various educational courses like 煎茶, フラワーデザイン, etc.

Culture

11月の図書館カレンダー

Calendar grid for November 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

○絵本のおみせかせの会

日時▶ 11/13日(日) 午前11時～ 場所▶ 絵本コーナー

○読書会 『小説徳川吉宗』 童門 冬二 / 著

日時▶ 11/25日(金) 午後1時30分～ 場所▶ 3階対面朗読室

一般書

つくおき 週末まとめて作り置きレシピ

nozomi / 著

週末に作り置きして平日がラクになる! 家族二人暮らしの1週間の作り置きレシピを、買い物から料理の流れまでを紹介。全レシピに調理時間・調理器具・金額も明記され、休日の食べきりレシピも満載です。

児童書

ねずみさんのくらべっこ

多田ヒロシ / 作

太っちょねずみと、細っちょねずみがいるなんてことをくらべっこします。重さ、大きさ、高さ、速さなどなど。あるとき、太っちょねずみのピンクのふうせん、細っちょねずみのきいろいふうせんのどっちが大きいかわっている、カラスがやってきて……。くらべっこの楽しさと、ユーモアたっぷりの展開に、思わずページをめくりたくなる一冊。

一般書

三谷幸喜のありふれた生活 14 いくさ上手……………三谷 幸喜 / 著
蜜蜂と遠雷……………恩田 陸 / 著
まことの花姫……………畠中 恵 / 著

児童書

王様に恋した魔女……………柏葉 幸子 / 作 佐竹 美保 / 絵
十二支のおもちつき……………すとうあさえ / さく 早川 純子 / え
ギョレギョレ!……………斎藤 洋 / 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

12日(土) 午前10時30分～

おはなし会

5・19・26日(土) 午前10時30分～



Sports



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 7月生	11月10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 8月生	12月1日(木)			
1歳6か月児健診	平成27年 4月生	11月9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 5月生	12月14日(木)			
3歳児健診	平成25年 7月生	11月24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 8月生	12月22日(木)			
離乳食教室	平成28年 6月生 平成28年 7月生	12月21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 3月生 平成28年 4月生	12月21日(木)	13:00~13:30	母子健康手帳	※要予約

## 12月1日は「世界エイズデー」

日本では2015年に、新たにHIVに感染した人が1,006人、感染に気づかずにエイズを発症した人が428人報告され、ここ数年間の報告数は横ばい傾向が続いています。

エイズの正しい知識を身につけ、感染を防ぐとともに、早期発見・早期治療のために検査を受けましょう。

なお、中部厚生センターでは「世界エイズデー」にあわせて「夜間迅速検査」を行います。

この検査は、匿名・無料で受けられます。

日時 12月5日(月) 17:00~19:00

※要予約。当日の12時まで

場所 富山県中部厚生センター ☎ 472-0637



レッドリボンとは、エイズに対する理解と支援の象徴です。

## 1歳6か月児 健診の子どもたち



森陽汰ちゃん

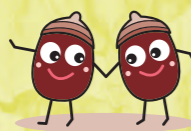
西田豪ちゃん

細川小百合ちゃん



稲場結良ちゃん

高橋杏奈ちゃん



## すこやかザロン

Health Column

### ロコモティブシンドローム

加齢により筋肉・骨・関節・軟骨などの運動器のいずれかが、または複数に障害が起こり、立ったり歩いたりする能力が低下している状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)といいます。進行すると日常生活にも支障をきたし、寝たきりなどの要介護状態になる危険性があります。

### 「ロコモ」のチェックは、次の7項目です。

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたりすべったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④やや重い家事(掃除機の使用など)が困難である
- ⑤買い物をして2キロ程の手荷物を持ち、歩くのが困難である

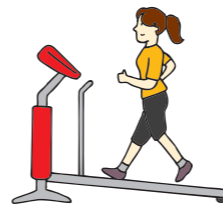
⑥15分間続けて歩くことができない

⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

もし、一つでも当てはまるとロコモの可能性がありますが、運動することで改善できます。

ウォーキングやストレッチ、腹筋、背筋のトレーニングをして足腰を強くすることがです。

また、筋力をつけることで骨や関節への負担が減り、痛みも軽減しますので運動の習慣をつけましょう。



かみいち総合病院 整形外科 茂住 宜弘

## 今月のテーマ

こんにちは！ 福祉課保健班です。

その9



保健師 岩井 文子

### インフルエンザのお話

お問い合わせ先 上市町保健センター ☎ 473-9355

毎年猛威をふるうインフルエンザ。罹ると高熱、全身のだるさや関節の痛みなどを伴うため、できれば罹りたくないものです。インフルエンザの予防にはうがい、手洗い、マスクの着用、人混みを避けるなどが挙げられますが、今回はワクチン接種について詳しくお話します。

### インフルエンザの型って？

インフルエンザにはA型、B型、C型があります。日本で流行するのはA型とB型とされていますが、その中でも毎年流行する型が異なります。ワクチンはその年の流行を予測して作られています。



### 予防接種を特に受けてほしい方

高齢の方、持病をお持ちの方、小さいお子様、妊婦さんは、免疫力が低いいため、インフルエンザに罹りやすいうえ、罹ると重症化しやすく、予防接種を受けておくことが大切です。

例えば、高齢の方だと肺炎や脱水を併発することが多く、死亡に至るケースも少なくありません。

また、小さいお子様で気をつけなければならない合併症はインフルエンザ脳症です。発熱後数時間から1日で意識障害や痙攣、異常行動などを起こし、最悪の場合死亡に至ることもあります。熱性けいれんとの見分けも難しいと言われています。2歳くらいまでの小さいお子様だと、ワクチンによる免疫が付きにくいとも言われていますが、仮に

### いつまでに受ければいいのかわかるか？

上市町の流行時期は例年1月中旬頃から2月にかけてピークを迎えます。ワクチンの効果には個人差もありますが、接種してから約1~2週間後から徐々に効果が始め、約1か月後に最大の効果を発揮し、約3か月間持続します。その後また徐々に薄れていきますが、約5か月後まで効果があるとされています。よって、12月中旬頃までに接種を完了するとよいでしょう。

なお、インフルエンザワクチンは発症の予防に一定の効果はありますが、受けただけで感染しないというわけではありません。ワクチンを接種していても、うがい・手洗いなどの基本を忘れずに、この冬を元気に乗り切りましょう！

## 厚生労働大臣表彰を受けました

町母子保健推進員協議会が、「健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)」で、厚生労働大臣表彰を受けました。



協議会は、平成2年に設立して以来、地域に密着した活動を通して、町の母子保健の向上に努めてきました。

## 11月から高齢者のインフルエンザ予防接種が始まります

接種期間 11月1日(火)~12月28日(木)

個人負担 1,500円(生活保護世帯は無料)

対象者 ①接種日に満65歳以上の方②満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級に該当する方)

※この予防接種は、個人予防を目的としたもので、接種の義務はなく、本人が希望する場合に限りです。

※10月下旬、対象の方に予診票兼接種券(水色の封筒)を郵送しました。

対象となる方で予診票兼接種券が届いていない方は、保健センターまでご連絡ください。

※接種を希望される方は、予診票を事前に記入のうえ、切り取らずに指定医療機関へ提出し、接種しましょう。

## かみいち総合病院

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 11月12日・26日(出) (予約制)

健診 8:30~12:30

(受付 8:30~10:30)

予約先 健診センター

※健診の予約は、平日の午後1時から午後5時までに、電話でお願いします。☎ 472-5136



10/10 第2回フォトロゲイニング  
スポーツしながら観光する

上市町と地域住民でつくる上市まちのわ推進協議会がスポーツしながら観光する第2回フォトロゲイニングを開催。上市町を舞台に繰り広げられる新しいスポーツ競技に、町内外から募集定員を超える77チーム248人が参加しました。

競技は、39箇所のチェックポイントを2人から5人の1チームで回ります。コースは、3時間と5時間の2コースがあり、3時間コースは、一般とファミリーの部、5時間コースは男子・女子・男女混合の部の3つの部に分けて行われました。

また、今回は特別ルールとして電車が利用できるほか、仮装・コスチューム賞を設けたことでコスプレ姿の参加者がたくさん集まり、大会が一層盛り上がりました。



▲ 午前10時、一斉にスタート！

10/23 有志企業20社で「メイド・イン・かみいち」を開催  
町内企業が持つ技術力や魅力を発信

こどもたちのために魅力的な地域を自分達で創ろうと、地元の有志企業20社が今年も多彩な企画を集め、弓庄グラウンドで「メイド・イン・かみいち」を開催し、参加者は地元企業の仕事や技術について理解を深めました。

イベントは、企業のPRや業務体験・重さ当てクイズ・おもしろゲームコーナー、ちびっこ縁日やお菓子まき、エネルギーマンショー等のステージショーの他、物販の販売・飲食ブースがあり、大勢の家族連れで賑わいました。

今、上市町内では地域の魅力を自分達の手で発信・創出をしようとする取組みが増えています。皆さんも何か自分のできることで、魅力ある地域づくりに関わってみませんか。



▲ お菓子まきに子どもたちは大喜び

New 健康サポート・地域コミュニティ支援事業がスタート！  
健康増進と体力の維持・向上を

11月から富山健康科学専門学校のトレーニングジムが一般開放されます。「フリートレーニング」に入会するとジム機器を自由に利用することができます。

上市町では、町民の健康増進と体力の維持向上を図るため、会員登録が必要となる月会費の一部を補助します。この機会に入会し、日々の運動不足を解消しましょう。



▲ ジム機器が自由に利用できます

事業概要

募集定員	60名	対象	18歳以上の方
ジム開放日時	① 18:00~20:00(月)② 13:30~20:00(金) ③ 10:00~14:00(土)		
月会費	3,240円(町が1,500円を補助予定) 会員登録費用 入会金5,400円、年会費540円		
お問い合わせ先	補助金に関すること 上市町教育委員会生涯スポーツ班 ☎内線349 会員登録に関すること ウエルネススポーツセンター(担当 石田) ☎473-2070		

10/4 町中心部にクマが出没  
今年はクマに要警戒

10月4日、午前10時40分ごろ、上市中央小学校周辺にクマが出没。畑作業中の女性が、背後から突然現れたクマの背中や腕にぶつかって軽傷を負ったほか、近くにいた建設現場作業員もクマにぶつかられました。

今年は、クマのエサとなるドングリ類が不作のため、エサを求めて山から人里にクマが出没するケースが増えると予想されますので警戒が必要です。



▲ クマが出没した上市中央小学校付近

10/5 JAアルプス農協が給食用に新米を贈呈  
地元の新米を味わって

地元で生産された新米コシヒカリ330kgがアルプス農協から学校給食用として贈呈されました。

新米は、10月5日に町内の小中学校の給食に使われ、児童生徒たちは取れたての新米を味わいました。

今年は天候に恵まれたことで全国的に豊作だった中、県内の米の作況指数は106で22年ぶりの高水準となりました。



▲ 新米を伊東町長と一緒に味わう児童たち

10/6 地域リレー植樹  
植樹で自然豊かなまちづくり

来年5月に開催される全国植樹祭の関連事業として、上市町丸山総合公園で植樹活動や木工活動体験などが行われ、クリ15本とコナラ30本を植えました。

活動は、森づくり活動班、植樹活動班、木工活動体験班の3班に分かれて行い、地元住民や立山山麓森林組合員、白萩西部小学校の児童、県・町関係者などが参加しました。

また、名古屋林業土木協会が4日に植樹会場周辺の清掃ボランティア活動を行い、周辺をきれいにしました。



▲ 植樹をする児童たち

10/8 国民体育大会「カヌー競技」で優勝  
浦田さんが2連覇

第71回国民体育大会「2016希望郷いわて国体」が岩手県盛岡市御所湖広域公園漕艇場で開催され、カヌー競技に出場した浦田樹里(水橋高校2年)選手がカヌー・スプリント少年女子カヤックペア500mの部で優勝し、大会2連覇を達成しました。

浦田選手の今後の活躍に期待です。



▲ 浦田さん(左から3番目)と選手やスタッフ一同



# 11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	11月22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	11月9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受付	毎週(月)～(金) ※祝日除く 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)	11月8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	11月8日・22日(火) 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	11月16日(水) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	11月15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		
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	11月30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)	11月12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
	11月19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 FAXやメールでの対応の他、富山県庁本館1階相談室にて相談することができます。	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	11月4日(金) 予約制 13:30～16:00	立山町 元気交流ステーション	上市町教育委員会 事務局 ☎ 内線 342
	11月22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
⑯女性の権利ホットライン 夫・パートナーからの暴力、職場におけるセクハラ、ストーカー行為、その他女性をめぐる各種の問題など	11月14日(月)から20日(日)までの7日間	平日 8:30～19:00 土日 10:00～17:00	富山県方法務局 人権擁護課 ☎ 441-0550
⑰労働トラブル110番 賃金の不払い、サービス残業などの労働トラブルなどを電話相談	11月23日(水) 10:00～16:00	電話相談先(当日のみ) ☎ 076-433-0017	富山県司法書士会 ☎ 431-9332

11月は『労働保険適用促進月間』。1人でも雇ったら労働保険の加入手続きが必要です。事業主の方は、すみやかに手続きください。

## 編集後記

昨年、大好評だったフォトゲイニングが、今年も開催されました。上位入賞チームには、国際マラソンの参加常連選手や海外遠征もこなす猛者も参加。一方、家族でのんびり町を散策するチームや友人と参加して試飲や試食を楽しむチーム、熱のこもったコスプレで大会を盛り上げてくれたチームなど多彩な参加者が集まりました。大会運営をご支援いただいた協賛企業・団体に感謝いたします。谷古

## ○ 11月11日から17日は「税を考える週間」です

この期間に合わせて、保健福祉総合センターのロビーに「税についての作品」を展示しますのでぜひご覧ください。

作品展示期間 11月11日(金)から17日(木)まで

## ○ 「聞き書きボランティア」をご存知ですか？

その人の仕事場や自宅などで、その人が生きてきた情景を思い浮かべながら聞き取ったことを文字におこし、1冊の本にすることで「その人の生きてきた証」を後世に残すボランティアです。

興味をお持ちの方は、かみいち総合病院副院長山崎までお問合せください。

## 町の人口と世帯数

	平成28年10月1日現在	前月比	前年比
人口	21,305	(-12)	(-232)
男	10,200	(-3)	(-108)
女	11,105	(-9)	(-124)
世帯数	7,911	(-3)	(+12)

( ) は前月比 ( ) は前年比

## 「ご寄付感謝

ふるさと寄附金として  
100万円 中村 浩様  
まちなか交流プラザ  
「わんぱく広場」へ  
大型絵本11冊  
普通絵本12冊  
洋書絵本6冊  
上市ロータリークラブ様

## 善意銀行

〔窓口〕上市町社会福祉協議会  
(9月11日～10月10日)  
紙おむつ4箱  
おしりナップ1箱  
タオル7枚  
匿名様

## 納税・納入

国民健康保険税 5期  
後期高齢者医療保険料 5期  
納期限 11月30日(水)  
町税夜間納税窓口  
日時 11月30日(水) 午後5時～8時  
場所 ▼財務課10番窓口