

酉 年

とり

今月の主な内容

- P 2 新年のご挨拶
- P 4 町のニュース・消防通信・公民館
- P 6 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



今月の表紙を飾るちりめん細工のにわとりは、働く婦人の家の教養講座（ちりめん手芸）で講師をされている吉岡かず子さんの作品です。

昨年11月に北アルプス文化センターで開催された、第37回フレアールかみいちフェスティバルで展示発表されていたところを撮影しました。

ちりめん細工は、江戸時代からの歴史をもつ伝統手芸。ちりめんは細やかな「しぼ」のある優しく美しい絹織物で、300年ほど前の江戸時代から現代に至るまで日本の着物の材料として愛好されてきました。

こんな素敵な作品を作りたいと思われた方は、教養講座を受講してみてはいかがでしょうか。（関連記事P10 婦人の家教養講座一覧）

謹賀新年



上市町議会議長
松谷英真

新年あけましておめでとうございます。
輝かしい平成29年の新春を、町民の皆様とともに
迎えられましたことに、議会を代表して心からお慶び
申し上げます。



上市町長
伊東尚志

新年あけましておめでとうございます。
町民の皆様には、ご健勝にて輝かしい初春をお迎え
のことと心からお慶び申し上げます。

昨年は、熊本地震をはじめ、全国各地で災害が発生しており、改めて防災に対する意識の重要性を認識した1年となりました。今もなお避難生活を余儀なくされている皆様をはじめとする被災された多くの方々に対し重ねてお見舞い申し上げます。

町では、これまで石川県中能登町、埼玉県滑川町、岐阜県下呂市の3つの自治体と災害時応援協定を結び、災害時に相互に応援する体制を整えるなど「あんしん・上市」の実現に向け、今後あらゆる災害に対する備えについて万全を期していく所存でございます。

また、かねてから設置を要望しておりました上市スマートインターチェンジ(仮称)が昨年、新規事業化箇所として決定され、国土交通大臣より町に連結許可があり、スマートインターチェンジ設置に向けて大きく前進いたしました。

このスマートインターチェンジが設置されることにより、各産業の活性化による町の地方創生の推進はもとより、広域消防、救急救命活動及び防災活動などで高速道路が持つ安全性や速達性が向上し、今後の上

振り返ってみますと、昨年は、地方議会に関する政務活動費の不正等が大きく取り上げられ、町民の皆様にはいろいろと、ご心配をおかけしたことを存じます。なお、当町議会の政務活動費は適正に運用してきておりますが、この問題を謙虚に受け止め、早速、政務活動費に伴う収支報告について、来年度からは領収書についてもインターネット公開を決めた他、費用弁償の廃止や、弔電・祝電の自粛も決定いたしました。今後とも開かれた議会を目指して協議を更に推し進めていく決意であります。

さて、昨年は、宮川地区に待望のスマートインターチェンジの設置が正式決定され、今後、町の産業発展や防災機能の強化等、あらゆる面で大きな効果を生みだすものと期待されるものであり、町にとっては、大変喜ばしい限りであります。一方、少子高齢化が急速に進む中、当町では昨年「第7次上市町総合計画」の後期基本計画を策定し、これらの計画に位置付けた諸施策を上市町の地方創生における総合戦略の施策とともに積極的に取り組んでいるところであります。

市町の発展に大きく貢献するインフラ整備になるものと大いに期待しているところであります。

本年は、引き続き「上市町まち・ひと・しごと創生総合戦略」に基づき、7つの戦略プロジェクトにより「経済力の創生」・「人間力の創生」・「安心力の創生」を総合的に推進し、「しごと」が「ひと」を呼び、育て、「ひと」が「まち」を守り、支える循環の維持・確立に向けた施策を展開してまいります。

また、昨年、かみいち総合病院の敷地内に完成した在宅医療連携拠点を軸に、より在宅医療への対応が適切にできるような医療提供体制の強化、充実を図り、在宅療養者への支援ができる超高齢社会に必要とされる医療提供体制の実現に努めます。

今後皆様とともに「確かな地域力」で創る存在感あふれる上市の実現に向けて全力を挙げて取り組んでまいりますので、引き続きお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

この一年が皆様にとってより良いものとなりますようご祈念申し上げます。年頭のご挨拶いたします。

その結果、上市町に住んで良かったと思われるような町に、是非とも皆様ともにつくり上げていきたいものと、議員一同、今後とも全力で後押しをしていく所存であります。

結びに、町民の皆様方には、一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、町民各位のご健康とご多幸を心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶いたします。

公職選挙法の規定により、
年賀状でのごあいさつができません
ので、ご了解ください。

上市町長・上市町議会議員一同

みんなで めざそう 無火災の町!

富山県東部消防組合消防本部上市消防署 ☎ 472-2244

消防通信

白萩西部保育所幼年消防クラブ



(12月8日、餅つき)

消防出初式

日時▶ 1月7日(土) 午前10時

場所▶ 役場前駐車場

内容▶ 一斉放水・分列行進・検閲・式典

※出初式前日の午後6時から式当日の正午まで、役場前駐車場が使用できなくなります。ご不便をおかけしますがご協力をお願いします。

また、当日は早朝から各分団が訓練を行い、消防車のサイレンを吹鳴しますので、火災とお間違いないようにお願いします。

富山県東部消防組合消防本部通信指令センターからのお知らせ

119番通報は、消防が最初に火災・救急・救助などの災害発生を知る窓口です。皆さんの正しい通報により、迅速・的確な消防活動につながります。通報される方は、落ち着いて問いかけに答えて下さい。

また、救急車を呼ぶ場合に備えて、住所、名前、近くの見当、病歴などを記入した「緊急連絡カード」を自宅の電話のそばに貼っておくと安心です。「緊急連絡カード」は富山県東部消防組合消防本部のホームページからダウンロードできます。富山県東部消防組合消防本部 通信指令課 ☎ 0765-24-7977

普通救命講習のお知らせ

日時▶ 2月12日(日) 午前9時～正午

場所▶ 上市消防署2階大会議室

申込▶ 上市消防署 ☎ 472-2244

救急係までお申し込みください。

※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。

日本医療機能評価機構の認定を更新
良質な医療の提供を目指して

かみいち総合病院 総務課 ☎ 472-1212

11月4日、かみいち総合病院は日本医療機能評価機構から一定の病院機能を有する病院として評価され、「機能種別版 3rdG*Ver.1.0」を取得し、同機構の認定病院の継続が認められました。

平成18年に初めて認証を取得した「一般病院機能」と「精神科病院機能」の認定継続に加え、今回新たに「リハビリテーション病院機能」も評価され、合わせて3種類の認定証を取得しました。

なお、現在、認定を受けている病院数は全国で2,194病院(県内27病院)となっています。



↑戸島雅宏院長(中央)、山崎列子副院長(右) 土肥真一事務局長(左)

平成27年国勢調査人口等基本集計結果
町の人口は20,930人

企画課 企画班 ☎内線 223

10月26日、平成27年国勢調査人口等基本集計結果が総務省より公表されました。

日本全体の人口は1億2,709万人で、前回(平成22年)に比べ、96万人減少し、大正9年の調査開始以来、初めての人口減少となりました。

富山県全体では106万6,328人で、前回から2万6,919人減少し、その減少率は2.5%でした。

町の人口は前回平成22年調査から4.7%減少しました。詳細な町の調査結果は以下のとおりです。



	平成22年	平成27年	増減数
総数	21,965人	20,930人	△1,035人
男	10,376人	10,002人	△374人
女	11,589人	10,928人	△661人
世帯数	7,415世帯	7,395世帯	△20世帯

※全国の調査結果の要約や概要は、総務省統計局のホームページでご覧いただけます。
<http://WWW.stat.go.jp/>

公民館だより

★印はエンジョイ教室

1月の予定

公民館名	内容	実施日
音杉	土鈴の絵付け教室★	14日(土)
弓庄	新春力こぎ大会	11日(火)
	土鈴の絵付け教室★	14日(土)
	冬のフェスティバル	22日(日)
宮川	こども習字教室	10・24日(火)
	料理教室	17日(火)
	男性料理教室	20日(金)
	ジュニア囲碁教室	毎週土曜
白萩西部	土鈴の絵付け教室	21日(土)
柿沢	新年の集い	3日(火)
	土鈴の絵付け教室	14日(土)

公民館名	内容	実施日
南加積	健康マージャン体験教室	6・20日(金)
	男性料理教室	19日(木)
	こども・おとな囲碁将棋教室	7・21日(土)
山加積	イキイキ健康教室	25日(水)

※地区公民館は、12/29(木)～1/3(火)まで休館します。

上市	☎ 472-0409	相ノ木	☎ 473-1269
音杉	☎ 472-4957	白萩西部	☎ 473-0167
弓庄	☎ 472-2499	大岩	☎ 472-2302
宮川	☎ 473-0074	山加積	☎ 473-0168
南加積	☎ 472-3526	白萩南部	☎ 472-1994
柿沢	☎ 472-6353		

広報かみいち広告掲載募集

広告

町では、地域産業の振興を図るため、「広報かみいち広告掲載取扱要領」を定め、「広報かみいち」(発行部数8,200部、毎月1日発行)に掲載する有料広告を募集しています。広告の掲載は、広報の発行号単位とし、広告の掲載料は次のとおりです。

広告掲載料

広告の規格	仕上がり寸法(縦×横)	広告掲載料
1型	46mm×88mm	10,000円
2型	46mm×176mm	20,000円

広告は、一色刷りとし、「広告」の字句を挿入。(右側に例示) 広告の掲載位置は、表紙及び裏表紙以外の紙面の下段。

原稿の提出期限 広報発行日の15日前

掲載できない広告

- ・町の公共性、中立性及び品位を損なうおそれのあるもの
- ・公の秩序又は善良の風俗を害するおそれのあるもの など

※お申し込み前に、必ず以下の要領等をお読みください。

・上市町有料広告掲載取扱要領 ・広報かみいち広告掲載取扱要領

<http://www.town.kamiichi.toyama.jp/hp/koukoku/index.html> 企画課情報班(内線221)

子どもの遊び場がまた1つ増えました
カミールに大型遊具が整備

産業課 商工観光班 ☎内線 363

11月27日、まちなか交流プラザ2階の「子ども広場」に、3～6歳児が対象の遊具を新たに増やしました。

すべり台やクッションパズルなど、新しい遊具はやわらかい素材を使っているので安心して遊べます。

開館時間内(9:30～18:30)は、どなたでも自由に遊ぶことができますので、ぜひご来場ください。入場無料。



↑やわらかい素材の遊具

青少年育成富山県民会議会長表彰
受賞おめでとうございます

教育委員会事務局 生涯学習班 ☎内線 344

11月20日、サンシップとやまで「とやま子供・若者フォーラム」が開催され、一般社団法人ガールスカウト富山県連盟第36団で活動する細川婦美枝さん(法音寺)が青少年育成富山県民会議会長表彰を受賞しました。

永年にわたり、青少年の健全育成に努め、地域行事や奉仕活動等に取り組まれるなど、社会教育の振興に寄与した功績が認められ表彰されました。



↑細川婦美枝さんと藤縄太郎教育長



水道水以外（井戸水等）を使用しているご家庭へ 下水道使用料の認定について

建設課 上下水道班 ☎472 - 4646
中新川広域行政事務組合 下水道課 ☎464 - 1315

水道水以外（井戸水等）を使用しているご家庭については、下水道使用料の基礎となる世帯人員を、毎月1日の住民基本台帳に記載されている人数によって認定しています。

住民基本台帳に記載された人数が実際の世帯人員と異なる場合は、証明書を添付の上、「世帯人員申告書」を提出してください。

また、使用水に変更がある場合（井戸水から水道水へなど）にも「使用水変更届」を提出してください。

介護保険アレコレ 介護保険Q & A

中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎464 - 1316

国民健康保険でも介護保険料を納めているのに、また納付書がきました。二重に支払っているのではないですか？

国民健康保険税では65歳未満（40歳～64歳）の方の介護保険料を、医療費分と合算して徴収しています。ただし、世帯で年度途中で65歳以上になる方がいる場合には、その方の分は65歳になる月の前月分までの介護保険料分だけを合算していますので、二重納付にはなりません。

65歳になる月から年度末までの分の介護保険料は、別に計算して納付書を送付しています。

今度65歳になります。 介護保険の保険証をもらう手続きは必要ですか？

お手続きは不要です。
65歳になる月の翌月中旬に、納付書や案内文書等と一緒に中新川広域行政事務組合から保険証を送付します。

年金をもらっているのに介護保険料の納付書が届きました。どうしてですか？

年金から天引きされるのは、65歳以上で、老齢（退職）年金、遺族年金、障害年金を年額18万円以上受給されている方となります。

ただし、65歳になったばかりの方や、他市町村から転入された方などは、すぐには年金の天引きができないため、しばらくの間、納付書によるお支払いをお願いします。

1月の保険料（65歳以上の方）

- ①特別徴収 なし
- ②普通徴収 第7期（納期限1月31日）

競争入札に参加希望される方へ 指名競争入札参加資格審査申請

財務課 管理班 ☎内線164

平成29年度及び30年度に町発注にかかる競争入札に参加希望される方は、次により申請をお願いします。詳細については、町ホームページまたは財務課カウンターにて提出書類等をご確認ください。

受付期間 平成29年2月1日～28日

提出場所 財務課管理班（役場1階）

65歳以上の要介護認定者で障害者に準ずる方へ 高齢者の障害者控除

福祉課 社会福祉班 ☎内線7124

障害者手帳の交付を受けていない65歳以上の要介護認定者で、身体障害者又は知的障害者に準ずる方については、障害者控除を受けることができます。控除を受けるには、申請により「障害者控除対象者認定書」の交付を受ける必要があります。

認定基準

①障害者

- 身体障害者に準ずる方（要介護度2以上で、かつ障害高齢者の日常生活自立度がB1以上の方）
- 知的障害者に準ずる方（要介護度2以上で、かつ認知症高齢者の日常生活自立度がII a以上の方）

②特別障害者

- 身体障害者に準ずる方（要介護度4以上で、かつ障害高齢者の日常生活自立度がB2以上の方）
- 知的障害者に準ずる方（要介護度3以上で、かつ認知症高齢者の日常生活自立度がIII a以上の方）

申請方法 申請書（町のホームページからダウンロードできます）にご記入いただき、82円切手を添えて福祉課社会福祉班までご提出ください。

申請受付 平成29年1月4日(水)から開始します。

年金だより 「ねんきんネット」

町民課 住基戸籍班 ☎内線145

「ねんきんネット」をご利用いただくと、インターネットでいつでも、ご自身の年金加入期間を確認できます。年金見込額や年金受給開始後も働き続けた場合など働き方に応じた試算、ご自身の年金記録等を一覧形式で確認ができるようになりました。確認できる年金加入記録は、これまでの公的年金制度の加入履歴（加入制度・資格取得・加入月数等）や納付状況等です。

このサービスは、スマートフォンでもユーザーIDの取得や年金記録照会等「ねんきんネット」の一部の機能をご利用いただけるようになりました。

また、年金請求書や通知書等をパソコンで確認したり、ダウンロードをしたりすることができます。

詳しくは年金ネットでご検索ください。

http://www.nenkin.go.jp/n_net/index.html

確定申告などのご準備をお願いします 財務課からのお知らせ

財務課 課税1班 ☎内線130・131

給与支払報告書の提出について

事業者（主）は、1月31日(火)までに給与支払報告書を、給与受給者の住所地（平成29年1月1日現在）にある市町村（税務担当）へ必ず提出してください。

総括表は12月上旬に送付したもののほか、町ホームページからも印刷してご利用いただけます。

なお、県及び県内全市町村において、平成29年度から原則すべての事業者の皆さまが特別徴収義務者に指定され、従業員の方の個人住民税（県民税・市民税）を特別徴収（給与天引き）により納めていただくこととなります。

特別徴収

事業者（給与支払者）の方が、個人住民税の納税義務者である従業員（給与所得者）に代わって、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を徴収（引き去り）し、従業員の住所地の市町村に納入していただく制度です。普通徴収（本人が自分で個人住民税を納付すること）を行う理由がある場合は、給与支払報告書の摘要欄に記入し、併せて普通徴収切替理由書を提出する必要があります。



魚津税務署 確定申告相談について

1 所得税還付申告相談 （北陸税理士会魚津支部による申告相談）

場所 上市町役場4階大ホール

期間 2月14日(火)

時間 10:00～12:00、13:00～15:30

2 税務署確定申告相談

場所 魚津税務署 4階申告会場
（魚津市新金屋1丁目12番31号 魚津合同庁舎）

期間 2月16日(木)～3月15日(水)

時間 9:00～16:00（土・日及び祝日を除く）

※いずれの会場も、確定申告に必要な書類を必ず持参ください。上市町が行う申告相談の日程は、広報かみいち2月号に掲載予定です。

所得税確定申告・住民税申告の準備について

申告が必要な方は、収入や必要経費がわかるもの（領収書等）、還付に必要な書類などの収集・整理等の準備をしてください。

申告書や申請書等には マイナンバーの記載が必要です！！

社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）の導入に伴い、申告手続きなどには「マイナンバーの記載」と「本人確認書類の提示又は写しの添付」が必要です。

本人確認書類

⇒マイナンバーカードをお持ちの方

マイナンバーカードだけで、本人確認（番号確認と身元確認）が可能です。また、ご自宅等からe-Taxで送信すれば、本人確認書類の提示又は写しの提出が不要です。

⇒マイナンバーカードをお持ちでない方

「番号確認書類」と「身元確認書類」提示又は写しの添付が必要です。

①番号確認書類

- ご本人のマイナンバーを確認できる書類
- ・通知カード
- ・住民票の写し又は住民票記載事項証明書（マイナンバーの記載があるものに限りませ。）
- などのうち、いずれか1点

②身元確認書類

- 記載したマイナンバーの持ち主であることを確認できる書類
- ・運転免許証 ・公的医療保険の被保険者証
- ・パスポート ・在留カード ・身体障害者手帳
- などのうちいずれか1点



国税に関するマイナンバー制度の最新情報は、国税庁ホームページのトップページ上段「社会保障・税番号制度」のバナーをクリックして確認ください。
<http://www.nta.go.jp/mynumberinfo/index.htm>

償却資産の申告をお願いします

平成29年1月1日現在で、上市町に償却資産を所有する個人や法人は、1月31日(火)までに財務課（11番窓口）へ申告してください。

なお、前年と変更がない場合でも申告いただく必要がありますのでご注意ください。

課税2班 ☎内線134

企画課 企画班 ☎内線 222・223・226

移住セミナー・イベントを開催

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移住セミナー・イベントに町が参加します。
また、町の単独セミナーの開催も予定しており、町への移住やUターンを考えている首都圏在住のご家族、ご親戚、ご友人等にお知らせください。

①JOIN移住・交流&地域おこしフェア

日時 1月15日(日) 10:00～17:00

場所 東京ビックサイト西2ホール(ゆりかもめ東京臨海新交通臨海線国際展示場正門駅徒歩3分)

②かみいち暮らし意見交換会

日時 2月3日(金) 17:30～20:00

場所 東京交通会館8階ふるさと回帰支援センター

③とよま暮らしセミナー in 東京

日時 2月4日(土) 17:00～19:00

場所 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

地域おこし協力隊 小林さん

地域包括支援センター 1月行事 ☎473-2811

Table with 4 columns: 内容, 日時, 場所, 備考. Rows include 介護予防教室, マシンで足腰しっかり貯筋運動, おれんじカフェ.

「天地人を書こう会」参加者募集

皆さんで北日本新聞の「天地人」を読み書きしてみませんか?脳の活性化に効果があります。

日時 1月20日(金) 13:30～15:00(受付13:15～) 参加費 50円(ノート代金)

会場 まちなか交流プラザ「カミール」2階イベント広場

産業課 商工観光班 ☎内線 364

「森の学校」参加者募集

Table with 2 columns: 場所, 日時. Locations include 上市町種地区, 白萩南部公民館前.

自然の循環や環境保全の大切さ、人の生活と森との関わりを学びます。

対象 小学生親子(子どものみは不可・大人同伴)
定員 30名 参加費 500円(大人分のみ)
※パンとシチューのランチつき。
内容 ①里山で暮らす人達に、冬の暮らしぶりを聞く
②スノーシューで遊ぶ!
③棒焼きパンに挑戦!

申込方法 産業課商工観光班までご連絡ください。

申込締切日 1月20日(金)

その他 スノーシューは貸出可。雪遊びができる服装でご参加ください。

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

Table with 2 columns: 場所, 日時. Location: 中部厚生センター, Date: 1月26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 1月行事 ☎473-2375

イベント・子育て支援教室

Table with 2 columns: 内容, 日時. Includes 3世代交流イベント, 子育て支援教室.

習字・硬筆教室は、習字用具(紙・墨含む)と筆記用具(ノートとペン)を持参してください。

教育委員会事務局 生涯学習班 ☎内線 347 白萩南部公民館 ☎473-1772

「種・三世代ふれあい冬の集い」開催

Table with 2 columns: 場所, 日にか. Location: 白萩南部公民館前, Date: 1月28日(土)・29日(日)

- 28日(土) 14:00～17:00 雪像・雪灯籠・かまくらづくり
○29日(日) 8:00～12:00 かんじきハイク(主催:さんさん)
10:00～14:00 親子ソリ遊び、そりレースなど



昨年の様子

町総合スポーツクラブさん ☎472-1971

「かんじきハイク」参加者募集

Table with 2 columns: 場所, 日時. Location: 種のはげ山, Date: 1月29日(日) 8:00

対象 小学生高学年～一般 募集人数 20名
引率者 上市峰窓会 持ち物 防寒着上下、手袋、帽子、ゴーグル、長靴、ストック
参加費 さんさん会員300円、その他500円
申込方法 「さんさん」までご連絡ください。
申込締切日 1月20日(金)
その他 はげ山に登頂し、白萩南部公民館へ戻った後、「種・三世代ふれあい冬の集い」で山菜料理等の提供があります。

こどもの城 1月行事 ☎473-0001

Table with 2 columns: 内容, 日時. Includes ぞう組, うさぎ組, 合同新春のつどい, ヒップホップダンススクール, etc.

休館日 1/1～1/3、15日(日)

教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎内線 348

「第42回上市町民スキー大会」参加者募集

Table with 2 columns: 場所, 日時. Location: 千石スキー場, Date: 2月5日(日) 9:00

競技種目 大回転競技(各部門男女別)
①小学生低学年(1・2年生)の部
②小学生中学年(3・4年生)の部
③小学生高学年(5・6年生)の部
④一般(中学生以上)の部
申込方法 参加申込書(町のホームページからダウンロード可)に必要事項を記入の上、教育委員会事務局までご提出ください。
申込締切日 1月25日(水)

企画課 企画班 ☎内線 222・223・225

①「ダブル成人の会」(同窓会)参加者募集

Table with 2 columns: 場所, 日時. Location: カミール4階, Date: 2月18日(土) 18:00

対象者 昭和51年4月～昭和54年3月の間に生まれた方で、上市町出身者及び町在住の方
内容 40歳前後の同窓会 募集人数 80名
参加費 3,000円 申込締切日 1月30日(月)

②「かみいち若者同窓会」参加者募集

Table with 2 columns: 場所, 日時. Location: 富山県赤坂会館, Date: 2月25日(土) 12:30

対象者 首都圏在住の上市町出身者(20～40歳代)
内容 同窓会 募集人数 50名
参加費 5,000円 申込締切日 1月30日(月)

申込方法 ①・②ともエントリーシートを役場企画課までご提出ください。FAX及び郵送でも受け付けています。

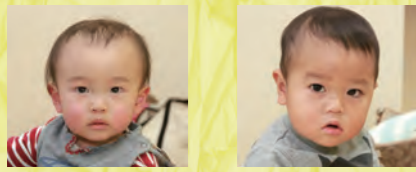
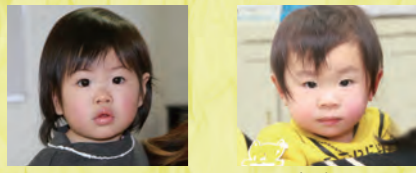
広告

広告欄



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 9月生	1月 5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 10月生	2月 2日 (木)			
1歳6か月児健診	平成27年 6月生	1月 11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 7月生	2月 8日 (木)			
3歳児健診	平成25年 9月生	1月 26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 10月生	2月 23日 (木)			
離乳食教室	平成28年 8月生 平成28年 9月生	2月 15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 5月生 平成28年 6月生	2月 15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



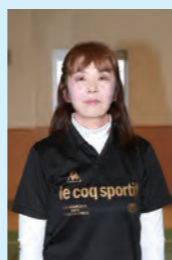
ヘルスアップ教室のご案内

時間 13:30～15:00 (受付 13:00～)
 場所 つるぎふれあい館 定員 各50名 (参加費無料)
 お申し込み先 町保健センター ☎ 473-9355
 申込は、各教室とも開催の5日前までにお申込みください。

日にち	内容	講師
1月10日(木)	ステップ21	NPO 法人ステップ21 監事 永森 範子 先生
1月25日(木)	いきいき体操	富山県生涯スポーツ指導員 松原 康子 先生
2月 6日(月)	コアトレ	体幹トレーナー 近江 純 先生
2月22日(水)	腸活エクササイズ	ハートビートライフ・オカ SAYA 先生
2月27日(月)	笑顔健康エクササイズ	ハートビートライフ・オカ 大家 三穂 先生
3月22日(水)	からだに効くウォーキング	健康ウォーキング指導士 田中 寿美子 先生

インタビュー

運動は楽しくなければ長続きしません。体を動かすのが気持ちいいということが実感することが大切です。長く続けるためには、いくつかのコツがあります。「わざわざ運動をする」のではなく、日常生活の中で運動を習慣化させることです。今年86歳になる私の母は、以前は杖を使っていた移動していましたが、運動実践をはじめたのが、



総合型 地域スポーツクラブ おおさわのスポーツクラブ 理事長 クラブマネージャー 北村 勢津子さん



骨粗しょう症予防教室の様子

今では杖を必要としなくなりました。皆さんも運動をしながら続けて、健康で元気にお過ごしください。



かみいち総合病院からのお知らせ

☎ 472-1212

○年末年始の外来診療

12月29日(木)から1月3日(火)まで外来診療をお休みします。
 なお、時間外救急は通常どおり実施します。来院前には必ず事前にお電話をしてから来院ください。

○小児科のインターネット予約受付中

スマートフォンやパソコンなどでかみいち総合病院のホームページから24時間外来予約ができます。予防接種も予約受付ができます。

診療受付時間

平日 8:30～11:30
 13:00～15:30
 QRコードからも→



皆さんは、薬をどれだけ飲んでいきますか？高血圧、糖尿病、前立腺肥大、骨粗鬆症：と、種々の持病により多くの薬を飲むことは珍しくありません。
 高齢者では、肝臓や腎臓の衰えや筋肉量の低下などの変化に伴い、薬の副作用が起こりやすくなります。内服薬が多ければ多いほど、ふらつき、つまづき、ものわすれなどの副作用が増えたと報告している研究もあります。高齢になると、節々の痛みや手足のしびれ、めまいなどの症状が出てくる

ことがあり、症状を抑えるために処方された薬の副作用により、さらに別の症状が出て、その症状を抑えるためにまた薬が増えてしまう、という悪循環を招きかねないのです。
 特に、いくつもの病院・診療所や複数の科に通院されている方は、薬が多くなりやすいので要注意！おくり手帳を一つにまとめて担当の医師に見せ、止められる薬がないか、一度相談されると良いでしょう。ただし、止めてはならない薬がありますので、自己判断での中止は絶対にしていただき。

すこやかサロン

Health Column



かみいち総合病院 内科医長

関島 梓

薬も飲み過ぎては毒になる！？

今月のテーマ

こんにちは！
 福祉課保健班です。
 その11

運動を習慣化して、骨粗しょう症を防ごう！

骨粗しょう症とは、骨の量が減少したり、骨の質が劣化したりして骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。運動することによって骨に適切な負荷がかかることで、骨をつくる細胞が活性化して、カルシウムが骨に沈着しやすくなります。反対に、運動不足の状態が続くと、骨からカルシウムが溶け出しやすくなり、骨は弱ってしまいます。
 また、運動は筋力やバランス力も鍛えて転倒や骨折を防ぐため、適度な運動習慣が必要です。

12月9日に開催した骨粗しょう症予防教室で講師を務めていただいた日本レクリエーション協会公認インストラクターの北村勢津子先生に、運動実践と併せて座ったまま体に負担なくいつでも気軽にできる運動を教えてくださいました。その一例を写真でご紹介します。
 この4種類の運動について特に回数指定はなく、自分の体調に合わせて無理せず続けてください。
 また、自分に合った続けられる運動の習慣を見つけ、継続して実践しましょう。



② 太ももの上げ下げ



④ つま先と、かかとの上げ下げ



③ ハーフスクワット (イスから立ち上り、腰掛ける動作)



① 足を前に伸ばして、つま先をあげる。

保健師 岩井 文子

11/27 第2回「私たちのフェスティバル」
女性起業家のチャレンジショップ

11月27日、まちなか交流プラザで1日限定のチャレンジショップイベント等が開催され、起業を志す18名の女性達が接客や店舗経営のノウハウを学びました。会場には、趣味や特技を生かした小物や雑貨の展示販売など15のブースが出店されました。このイベントのコーディネーターを務める(株)ジーアンドエス(金沢市)の萩原扶未子社長は、「女性ならではの視点や強みを生かしたやり方でここから成功モデルが生まれ、広まってほしい」と期待を込めて話しました。



▲ 多彩なブースで賑わう会場

11/29 全国植樹祭のシンボル「木製地球儀」を庁舎内に展示
全国植樹祭が富山で5月に開催

11月29日、町役場ロビーで全国植樹祭のシンボル「木製地球儀」の展示式が行われました。県からシンボルの木製地球儀を受け取り、12月8日まで庁舎1階ロビーに展示し、5月に開催される全国植樹祭を盛り上げる気運を高めました。富山県では昭和44年に開催されて以来、48年ぶりの開催となる全国植樹祭は、魚津市の桃山運動公園を主会場に開催され、上市町も植樹会場に指定されています。



▲ 県森林政策課全国植樹祭推進班の草島すなお班長(左)から木製地球儀を受け取る竹田亮成産業課長(右)

12/1 馬場島派出所開所式
登山者の万が一に備える

12月1日、剣岳の登山口の上市署馬場島警備派出所(標高約750m)で開所式が行われ、県警山岳警備隊員25人が冬山警備への気を引き締めました。また、立山剣岳方面遭難対策協議会長の伊東町長が激励品として豚肉20キロを贈りました。隊員は、交代で派出所に詰め、遭難時の救助に備えます。



▲ 激励品を贈る伊東町長

12/2 民生委員児童委員感謝状贈呈式・委嘱状伝達式
身近なところから地域を見守る

12月2日、町保健福祉総合センターで民生委員児童委員感謝状贈呈式・委嘱状伝達式が行われました。始めに、一斉改選により退任される24名に感謝状が贈られた後、59名(新任24名、再任35名)の新委員に厚生労働大臣の委嘱状が手渡されました。伊東町長は、「地域の様々な問題を身近なところから見守っていただきたい」と話し、委員の活動に期待を寄せました。なお、民生委員の任期は、平成28年12月1日から平成31年11月30日までの3年間とされています。



▲ 感謝状贈呈

11/18 青年起業家とのシンポジウム
町の課題・展望語る

11月18日、町役場で上市町議会産業振興対策特別委員会が、「元気な上市町を創る・青年起業家とのシンポジウム」を開催しました。町内の若手起業家5人がパネリストとなり、地元の恵みを生かす大切さなど、各々が想いを語りました。また、町議会議員や来場者からも建設的な意見が次々と上がり、パネリストと活発に意見交換を行いました。



▲ 熱弁をふるうパネリスト達

11/25 上市中央小学校の「敬愛の像(ペスタロッチ像)」
「民衆教育の父」から学ぶ

11月25日、上市中央小学校で新しい「敬愛の像(ペスタロッチ像)」の除幕式が行われ、像を寄贈された大瀧敏夫さんと同小学校の6年生が参加しました。昭和44年に永原久治さんの寄贈で設置された初代の「敬愛の像」(制作者:大瀧直平さん。敏夫さんの父)は、長年の雨風等で劣化が進んだため、今回、2代目ブロンズ像に作り直されました。除幕式の後、大瀧敏夫さんは「どんなに貧しい子どもでも、すべて平等に教育を受けられます。そして、もし、貧しい人に出会ったら自ら手を差し伸べる勇氣を持ってください。この像の制作者はそう願っています」と、子どもたちに優しく話されました。



▲ 「敬愛の像(ペスタロッチ像)」
左から順に、大瀧敏夫さんと孫の藤田結衣さん、中山凜之助児童会長、早川誠一校長

敬愛の像(ペスタロッチ像)について

この像のモデルは、スイスの教育者ペスタロッチです。18世紀のスイスは、貴族などの上流階級しか学校に行くことができませんでしたが、ペスタロッチはヨーロッパで初めて、農民など豊かでない子どもたちのための学校をつくりました。「どんなに貧しい子どもでも、すべて平等に教育を受けることができる」ことを理想とした活動を生涯行い、「民衆教育の父」と呼ばれました。

11/25 シルバー人材センター設立30周年記念式典
地域に貢献する技術集団

11月25日、カミール4階で上市町シルバー人材センターの設立30周年記念式典が行われ、会員や長年仕事を依頼してきた事業所など約80人が出席し、30年の節目を盛大に祝いました。式典は、同センターの中川行孝理事長が、「シルバー人材センターが、皆さんの健康づくりと仲間づくりの拠点となり、地域に貢献する技術集団として一層認知され、発展していくことを願います」と、式辞を述べた後、4事業所と特別優良会員を表彰しました。式典後に祝賀会が開かれ、翌日には富山市出身の落語家三遊亭良楽氏の記念講演会も開催されました。



▲ 式辞を述べる中川行孝理事長

1

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	1月24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	1月11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) ※水曜・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)	1月10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	1月10日・24日(火) 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	1月18日(水) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	1月17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	公益社団法人とやま 被害者支援センター ☎ 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	センター内、面接室 申込先 ☎ 413-7820	
⑪弁護士による犯罪被害(身体犯) に関する無料法律相談	1月25日(水) 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
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)	1月14日(土) 予約制 10:00～12:00 1月21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	1月30日(月) 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
⑮ストーカー・DV無料電話相談	毎月第4火曜 13:30～15:30	電話相談先 ☎ 0120-783-197	富山県弁護士会 ☎ 421-4811

編集後記

新年あけましておめでとうございます。今年も「広報かみいち」をよろしくお願ひします。昨年12月号で実施した広報かみいち読者アンケートでは多数の貴重なご意見をありがとうございました。寄せられた数々の叱咤激励を紙面づくりに生かし、今年もまた一年がんばります。谷吉

お詫びと訂正

広報かみいち平成28年12月号で「100歳おめでとうございます」の記事中、お名前に誤りがありました。

お詫びして訂正いたします。

【誤】丸山義次さん 【正】丸山次義さん

寺崎美幸さんがラジオ放送に出演します

民謡歌手の寺崎美幸さんが、NHK-FM ラジオ放送「民謡をたずねて」に出演します。

この番組は、日本を代表する民謡歌手が、地元をはじめ全国各地の民謡の魅力をつぶりと紹介する番組です。私たちの遠い祖先が素朴な生活から生み出した数々の民謡を、地元の民謡も交えながら紹介されますのでぜひご覧ください。

放送日時

①1月28日(土) ②2月4日(土) ③2月11日(土)
いずれも12:30～12:55に放送されます。

※12月17日に小松市でNHK金沢放送局が公開録音を実施した内容のものです。



町の人口と世帯数

平成28年12月1日現在

人口 21,289 (-7) (-250)

男 10,197 (+2) (-110)

女 11,092 (-9) (-140)

世帯数 7,927 (+11) (+12)

() は前月比 () は前年比

除雪機1台
高圧洗浄機2台
プロシエクター1台
白萩西部小学校創校40周年
記念事業実行委員会様

ご寄付感謝

210万 千円
10万 円
靴3個、靴3足
5万 円
1万 円
1万 円
85円
正水 柴田 昭様
平井 美智江様
和恵 様
花岡 和恵様
英造 様
匿名 様

善意銀行

【窓口】上市町社会福祉協議会
(11月11日～12月10日)

町・県民税 4期
国民健康保険税 7期
後期高齢者医療保険料 7期
納期限 1月31日(火)
町税夜間納税窓口
日時 1月31日(火)
午後5時～8時
場所 財務課10番窓口

納税・納入