



### 今月の表紙

山岳警備隊員が雪上救助訓練 (2月21日)

場所 山野スポーツセンター (富山市本宮)

主催 立山・剣岳方面遭難対策協議会

### 今月の主な内容

- P 2 上市ミラクルズミニバスの紹介
- 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









みんなで めざそう 無火災の町！ 消防通信 富山県東部消防組合上市消防署 ☎ 472-2244

上市保育園幼年消防クラブ



上市町消防団員交流スポーツ大会

2月5日(日)、上市町消防団員交流スポーツ大会を行いました。スポーツを通じて消防団員相互の交流を深め、消防団の活性化と組織体制の強化につなげています。なお、大会の結果は次のとおりです。  
優勝 柿沢分団Bチーム  
次勝 相ノ木分団Aチーム  
参勝 上市中央分団Bチーム

春季火災予防運動

実施期間 3月20日(月)～26日(日)  
これからの時季は、空気が乾燥し、強い季節風が吹くなど、火災の発生しやすい気象状況となります。火災の多くは、ちょっとした不注意から発生します。一人ひとりが火の取り扱いに十分注意して、火災を防ぎましょう。

火災防ぎよ訓練

日時 3月19日(日) 14:00 雨天決行  
場所 大岩地区  
※訓練実施中は、一部道路で車両通行制限がありますので、ご協力をお願いします。

普通救命講習のご案内

日時 4月9日(日) 9:00～正午  
場所 消防署2階大会議室  
申込 上市消防署 救急係 ☎ 472-2244  
※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。

公民館だより

3月の予定

★印はエンジョイ教室

公民館名	内容	実施日
上市	味噌づくり体験講習会	11日(土)
音杉	お楽しみ会★	11日(土)
宮川	こども習字教室	14・28日(火)
	料理教室	7日(火)
	寄せ植え教室★	5日(日)
	ジュニア囲碁教室	毎週土曜
相ノ木	囲碁大会	4日(土)
	空き瓶でキャンディボックス工作教室★	11日(土)
柿沢	陽南バドミントン大会	12日(日)

公民館名	内容	実施日
南加積	健康マージャン 体験教室・競技会	体験教室 3日(金) 競技会 17日(金)
	男性料理教室	16日(木)
	こども・おとな 囲碁・将棋教室	毎月第1・3土曜
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	

原動機付自転車や軽自動車等の名義変更および廃車の手続きはお忘れなく

毎年4月1日は、軽自動車税の賦課期日です。「故障等により使用していない」「譲渡や盗難等により所有していない」「車両の廃棄(解体)処分をのみを行った」といった場合であっても賦課期日までに手続きを済まされないと毎年課税されますのでご注意ください。  
なお、年度途中で廃車、名義変更を行っても、月割課税や月割還付はありません。詳しい手続きについては右記の担当機関へお問い合わせください。

- 原動機付自転車(総排気量125cc以下)
- 小型特殊自動車(農耕用、特殊作業用)  
→財務課課税1班(内線137)
- 軽二輪車(総排気量125cc超250cc以下)
- 二輪の小型車(総排気量250cc超)  
→富山運輸支局(☎050-5540-2044)
- 軽自動車  
→軽自動車検査協会(☎050-3816-1852)

第40回ハンディスキー親善大会  
黒川さんが全国2位入賞

1月21日22日、長野県で行われた第40回ハンディスキー親善大会アルペン競技・大回転初級クラスで片腕のスキーヤー黒川進さん(81歳・柿沢)が全国2位に入賞しました。  
大会出場者の中で最年長の黒川さんは、普段から体を動かすことが好きで、体力気力ともにしっかりしています。昔から左ひざに痛みがあるが、「次は、3月9日から同じく長野で開催される全国身体障害者スキー大会に行ってきます」と笑顔で話してくれました。



↑2位入賞に輝いた黒川進さん

東京上市郷友会叙勲受章祝賀会  
受章おめでとうございます

1月28日、平成28年秋の叙勲を受章された東京上市郷友会の野村敬明会長(和合出身)と黒田宣夫副会長(東江上出身)の祝賀会が東京都内の富山県赤坂会館で開かれ、伊東町長他15名がお祝いしました。  
元国土交通省大臣官房審議官の野村さんは、国土交通行政事務功勞による瑞宝中級章を受章。元関東信越国税不服審判所長の黒田さんは、税務行政事務功勞による瑞宝小級章を受章されました。



↑左から野村敬明さん、伊東町長、黒田宣夫さん

地産地消給食等メニューコンテスト  
上市町が北陸農政局賞を受賞

教育委員会事務局 学校教育班 ☎内線343

2月2日、地場産農林水産物を活用した給食等のメニューのうち優れた取組みを表彰する「地産地消給食等メニューコンテスト」で上市町が北陸農政局賞を受賞しました。

工夫されたメニューの他、生産から出荷までを体験学習で学び、生産者との交流会食をして特産品の認識を深めている点などが評価されての受賞となりました。  
平成24年度までは学校給食に使用する上市町産の食材は2%程でしたが、年々使用量を増やし、今年度は15%、次年度は18%の目標達成に向けて取り組んでいます。



↑116品の食材の内、14品が上市産

【メニューの名称(献立名)】  
学校給食「かみいちの日」

- 【メニュー】
- ・ご飯
  - ・豆入りスクランブルエッグ
  - ・おすわい
  - ・牛肉と里芋の煮物
  - ・リンゴ
  - ・牛乳

上市町エコツーリズム推進全体構想  
環境省が町に認定証を交付

産業課 商工観光班 ☎内線361

エコツーリズム推進法に基づき、上市まちのわ推進協議会が作成した「上市町エコツーリズム推進全体構想」が環境大臣、国土交通大臣、文部科学大臣及び農林水産大臣に2月7日付けで認定され、同月15日に認定証が交付されました。

今後、この全体構想に基づき、観光産業を中心とした持続可能な経済の地域内循環の仕組み作りを進め、交流人口の拡大を図ります。

なお、上市町エコツーリズム推進全体構想(本文、概要版)は上市町ホームページでご覧ください。



↑山本公一環境大臣から認定証を受け取る中川副町長





正しく知って、賢く利用

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度に関するお知らせ

町民課 医療保険班 ☎内線 142・143

### 国民健康保険の加入・脱退手続きと保険証の使用について

就職や退職などで国民健康保険（国保）に加入・脱退されるときは、異動があった日から14日以内に届け出が必要です。職場の健康保険等に加入しても、ご自身で国保脱退の手続きをされない限り、自動的に資格喪失にはなりません。国保の保険証と職場の健康保険証および印鑑をお持ちの上、届け出をしてください。

なお、加入されている保険（保険証）が変わった場合は、新しい保険証の資格取得日（又は扶養認定日）から新しい保険証を使うことになります。その日以降に誤って古い保険証を使用した場合は、後日医療費（保険者負担分：7～9割）の精算手続きが必要になります。誤った保険証を使用したことが分かった場合は、速やかに医療機関や調剤薬局等にその旨を伝えてください。

また、受診の際には、毎回健康保険証の提示をお願いします。

保険証をもらった日が資格取得日（扶養認定日）より遅くても、資格取得日（扶養認定日）に遡って新しい保険証しか使えなかったことになるため精算手続きが必要です。



### 介護保険アレコレ

## 平成29年4月から「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まります

中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎464-1316

平成27年度の介護保険制度の改正により、比較的軽度である要支援者の方が利用するサービスのうち訪問介護と通所介護について、国が定める全国一律のサービスから、市町村が地域の实情にあわせて独自の事業として実施する総合事業へ移行することとなりました。

中新川広域行政事務組合では、平成29年4月より、総合事業への移行を開始します（現在利用中の方は、要支援認定更新時に切り替わります）。

また、基本チェックリストにより生活機能低下がみられ、事業対象者と判断された方（総合事業対象者）も総合事業を利用することができます。

なお、要介護1～5の方のサービス利用については、変更はありません。詳しくは、「介護保険中新川だより」平成28年12月1日号をご覧ください。お住いの地域包括支援センターまでお尋ねください。

### 上市町地域包括支援センター

〒930-0361 上市町湯上野8番地

（上市町保健福祉総合センター1階） ☎473-2811

### 3月の保険料（65歳以上の方）

- ①特別徴収 なし
- ②普通徴収 第1期（納期限3月31日）

### 高額医療・高額介護合算療養費の申請について

高額医療・高額介護合算療養費とは、医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。同一世帯内の後期高齢者医療被保険者が1年間（毎年8月から翌年7月末）に支払った医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、自己負担限度額を超えた場合、申請によりその超えた金額が支給されます。

上市町は、支給対象見込の方へ2月中旬に申請手続きのご案内を送付しました。しかし、次の方については、自己負担額の把握ができず、支給対象となる方でもご案内を送付できないため、支給対象となるかご確認のうえ手続きをお願いします。

＜支給対象の確認が必要な方＞

平成27年8月から平成28年7月末までの間に、

- ①他市町村から転入された方
- ②他の医療保険制度から移行された方

※手続きには、対象期間中に加入されていた医療および介護保険者が交付する自己負担額証明書の提出が必要になります。

### 年金だより

## 受給資格期間の短縮について

町民課 住基戸籍班 ☎内線 145

平成29年8月から、年金を受給するために必要な資格期間（保険料納付済・免除期間、合算対象期間、厚生年金等の加入期間）が10年になります。

### 制度改正の注意点

- ①年金を受給するための年齢要件は変更ありません。
- ②遺族年金や障害年金の権利がある場合、老齢年金を決定しても併給調整により停止となることがあります。今回の制度改正によって手続きを行っても、お客様の受け取る年金額が変わらないケースがあります。
- ③遺族厚生年金の受給要件は変わっていません。亡くなられた方の資格期間が25年以上あることが必要です。

### 年金請求書の送付時期

資格期間が10年以上あることが確認できた方に老齢の請求書（黄色）を送付します。黄色の請求書が届かない方でも、任意加入の申出により期間を加えたり、合算対象期間を含めて年金を受給できる可能性がありますのでご自身の資格期間をご確認ください。黄色の請求書は平成29年2月下旬から7月上旬にかけて順次発送を行います。

### お客様の手続き

黄色の請求書がお手元に届き次第、市区町村にて必要な各種証明書類の発行を受け、最寄りの年金事務所等で手続きを開始してください。年金受給権利発生は平成29年8月1日からになります。

### 町内会のお世話役

## 平成29年区長決定のお知らせ

総務課 行政班 ☎内線 215

各町内会の区長が決まりました。今年一年、よろしくお願いします。（敬称略）

平成29年2月1日現在

<b>上市地区</b> 東町 辻 敏治 神明町 川村 剛 上中町 酒井 三郎 錦町 早崎 安廣 西中町 伊東 保 新町 内山 康弘 熊野町 島田 憲善 鍵町 種田 宗明 南町 渡辺 隆雄 森元町 酒井 一政 石浦町 森 清志 旭町 巖寺 泉 松和町 野越 幸夫 幸町 柿森 茂雄 柳町 筒井 利雄 西町 若林 義則 栄町 米澤 博 天神町1区 遠藤 幸正 天神町2区 黒田 克行 天神町3区 山崎 康一	<b>白萩西部地区</b> 湯崎野 鍋谷 正成 湯神子 平井 敏廣 堤谷 谷吉 英樹 須山 村上 時男 丸山 平井 孝弘 （眼目新・湯神子野） 湯上野 吉田 盛 極楽寺 藤田富士夫 釈泉寺 碓井 善一 福村 立野 ミサ 白萩西部 中山 佳子 町営住宅 白萩南部地区 東種 平井 弘 西種 稲垣 和夫	<b>南加積地区</b> 広野 稲垣 一巳 野島 酒井 増春 眼目 大西 喜一 片地 橋本 登 永代 伊井 宗紀 一越 三浦 信行 砂林開 碓井 直樹 田島野 遠藤 稔 斉神新 池田 和正 広市新 土開 清司 野開発 柴田 芳和 広野新 奥井 幸雄 郷柿沢 碓井 繁 柿沢新 長谷二三男 三杉町 山本 猛 松原野 安井 宗義	<b>相ノ木地区</b> 上経田 上丸 清信 下経田 平井 喜市 上荒又 芹田 良雄 下荒又 小川 大介 新清水 中田 貴保 放士ヶ瀬 八倉巻正雄 放士ヶ瀬新 一橋 政明 中開発 原田 光人 飯坂新 酒井 重人 飯坂 守川 博志 青出新 沖田 弘幸 中青出 中川 豊 下青出 水野 重春 上条沖 現田 清雄 久金 細田 治樹 久金新 田辺 正行 相ノ木新町 西村 誠一 ひまわり台 土肥 章悦 久金新団地 小川 真吾 アンナガーデン 橋本 歩
<b>音杉地区</b> 北島 本村 雅司 湯上野 土肥 勇己 上法音寺 小倉 久信 法音寺 久保錠司郎 横法音寺 堀田 憲次 大坪 土肥 峯雄 稗田 蔦 靖男 正印 齊藤 忠義 正印新 樋口 正博 川原田 山崎 幸博 三日市 西田 勝博 横法音寺 石黒 明子 （定住促進住宅）	<b>宮川地区</b> 若杉 酒井 悦雄 若杉新 橋本 明 江又 森田 正信 中小泉 佐々木宗義 荒田 石黒三千治 森尻 村上 達夫 石仏 山田 朝樹 大永田 米山 勝實 竹鼻 穴口 重治 東江上 中陳 広数 中江上 稲垣 鎌三 江上 金子 忠雄 弥市 見田 七郎 宮川町営住宅 高柳 博美 劔町 村井 正己	<b>山加積地区</b> 黒川 笹野 信之	<b>柿沢地区</b> 柿沢（一区） 成川 栄一 柿沢（二区） 上田日出男 柿沢（三区） 大井 一男 柿沢（四区） 山川 保 新屋 西田 晃 女川 有沢 義則 館 山崎 隆 陽南町営住宅 前川留理子
<b>弓庄地区</b> 和合 酒井 喜久 横越 戸山 忍 神田 山崎 正晴	<b>大岩地区</b> 大松新 小川 信一 大松 村井 栄悦 大岩 坂井 穂悦 桧谷 牧野 茂雄 大沢 山林テル子 浅生 谷口 正尚	<b>感謝状贈呈者</b> （在任5年以上10年未満） カッコ内 町内会名・在任年数 ・稲谷久雄（熊野町 8年） ・藤田米雄（堤谷 6年） ・川村 薫（江又 6年） （順不同・敬称略） お世話になりました。	



## 関係者以外は、駆除中に農地へ入らないで下さい 野ねずみの一斉駆除の実施

アルプス農業協同組合 営農部指導課 ☎472-5480  
アルプス農業協同組合 上市営農センター ☎472-5519

薬剤散布日 3月25(出)～4月2日(日)

散布対象 上市町の農地

散布方法 農家の人が農地のあぜや農道などの「ねずみの穴」へ薬剤を投入します。

使用薬剤 メリネコりん化亜鉛 1%

成分 リン化亜鉛 1% 形状 黒色粒状 毒性 普通物

## 名義人の死亡や、使用者・代表者が変わったとき 水道名義変更のお願い

建設課 上下水道班 ☎472-4646

公民館や神社等で水道を使用されていて、代表者の交代等により水道名義の変更が必要な地区は、水道使用者変更届の提出をお願いします。

なお、一般家庭において名義変更が必要な場合（名義人の死亡等）も同様とします。



町民課 生活環境班 ☎内線 141

上市町墓地公園（永代霊園）使用者募集

区画	募集数	使用料
AA型 (5㎡)	36区画	280,000円～
A型 (6㎡)	3区画	320,000円～
B型 (8㎡)	16区画	420,000円～
C型 (10㎡)	9区画	520,000円～
D型 (12㎡)	1区画	620,000円～
合葬墓	83柱	80,000円～

**住所** 砂林開字永代野 56 番地の 3

**備考** 町民以外の方も使用可（料金は異なります）。  
年間の管理費が別途必要（合葬墓を除く）。  
個人で墓地の建立を要しない方のため、焼骨を  
合同で収蔵する大型の墓地、『合葬墓』あります。

上市町地域包括支援センター 3月行事 ☎473-2811

※概ね 65 歳以上の方が対象です。

内容	日時	場所	備考
介護予防教室	7・21日(火)	13:30～14:30	宮川公民館
	1・15日(水)	13:30～14:30	南加積会館
	8日(水)	13:30～14:30	広野会館
	22日(水)	13:30～14:30	郷柿沢会館
マシンで足腰 しっかり貯筋運動	3・10日(金) 17・24日	9:30～11:30 (受付9:15～)	カミール2階 イベント広場
	3・10日(金) 17・24日	13:30～14:30 (受付13:15～)	カミール2階 イベント広場
おれんじカフェ	9日(木)	13:30～15:00	カミール3階
介護予防教室 in 松乃湯	7日(火)	13:30～15:30 (受付13:15～)	松乃湯 及び カミール2階 お休み処市姫
シナプソロジー 普及員養成講座	8日(水)	9:45～11:45	保健福祉総合 センター2階
介護予防イベント 電車で町外へGO	22日(水)	8:45～15:45	上市駅～富山市 ガラス美術館
もの忘れ相談会	23日(木)	14:00～16:00	保健福祉総合 センター
音楽療法で介護予防	24日(金)	13:30～14:30 (受付13:10～)	カミール2階 イベント広場
認知症講座	24日(金)	14:45～15:30	カミール2階

福祉課保健班 ☎473-9355

医学生修学資金貸与生募集

町では、将来かみいち総合病院へ勤務しようとする医学生または大学院生を対象に修学資金の貸与を行っています。貸与を受けた1.5倍に相当する期間勤務した場合は、返還を免除します。  
**申込期限** 4月25日(火)

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	3月23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 3月行事 ☎473-2375

イベント・子育て支援教室

内容	日時
子育て支援教室 親子でヨガ&風船プール (対象 0歳児～未就学児) 参加無料・保護者同伴必要	3月15日(水) 10:30～11:30

**場所** カミール2階わんぱくひろば

こどもの城 ☎473-0001 福祉課児童班 ☎内線 7231

平成29年度放課後児童クラブの利用申込受付

施設名	電話番号
上市中央放課後児童クラブ	090-5685-7602
宮川放課後児童クラブ	472-0620
相ノ木こどもふれあい館	472-5646
南加積放課後児童クラブ	472-0390

**対象学年** 新1年生～新6年生

※新4年生～6年生の利用者は会費が必要になります。

**申込期限** 3月8日(水) 期限厳守

クラブによって開所時間や日数、活動内容が異なります。利用をご希望される場合は、各クラブまでお問い合わせください。

福祉課 社会福祉班 ☎内線 7125

赤十字奉仕団団員募集

赤十字奉仕団は地域においてボランティア活動を展開しながら、人道と博愛の精神に根差した赤十字の理解を地域に広めています。あなたも、赤十字奉仕団の一員として、一緒に活動しませんか。

**対象** 18歳以上で上市町在住の方

**主な活動** 福祉施設への奉仕活動、災害救助に関する奉仕活動、一人暮らし高齢者支援など

産業課 農政地籍班 ☎内線 322

町民農園利用者募集

町民農園は、自分で好きな作物を育て収穫する農園です。おいしい農作物を育てる楽しさを味わってみませんか？

**区画数** 若干数（1区画20㎡）

**募集期間** 3月1日(水)～17日(金)

**年間利用料** 3,000円/1区画

**申込方法** 役場窓口または町ホームページから申請書を入手しご提出ください。若干数の募集のため、応募多数の場合は抽選のうえ結果を通知します。



こどもの城 3月行事 ☎473-0001

内容	日時
そう組(2歳児)	1・8日(水)
うさぎ組(1歳児)	2・9日(木)
合同退室式 「さよならの会」	16日(木)
ちびっこ広場 (6ヶ月～1歳頃まで)	7・21日(火)
合唱	9:00～ 4日(土)
将棋	10:00～ 11・25日(土)
折り紙教室	15日(水) 16:15～ ※要予約
ヒップホップ ダンススクール	24日(金) 15:45～ ※要予約
体操教室(ボール)	18日(土) 14:00～
早春お茶会	10日(金) 16:00～ ※要予約
こどもクッキング	4日(土) 9:30～ ※要予約
ティッシュケースづくり	12日(日) 10:30～
プラバンづくり	26日(日) 10:30～

**休館日** 3月19日(日)

JICA 北陸ボランティア ☎076-233-5931

JICA ボランティア2017年度春募集

**募集期間** 3月31日(金)～5月10日(水)

**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>

また、下記の日程で「体験談&説明会」を実施します。

場所	日時
サンシップとやま 研修室501	3月18日(土) 13:30～16:00
ウィング・ウィング 高岡 研修室502	4月15日(土) 13:30～16:00

**内容** 事業概要、応募要領説明、経験者との交流、個別相談等。予約・参加費は不要。どなたでもお気軽にご参加下さい。高校生、大学生も大歓迎。

広告

広告欄

広告

広告欄

Culture

アルプスの湯 ☎ 473-9333



【3月の催し物】(午後0時30分～ 観覧無料)

4日(土)	松前一座	公演
11日(土)	相撲甚句	公演
18日(土)	劇団「絆」	公演
25日(土)	藤山一座	公演
26日(日)	シンセサイザー (海風)	演奏 「風呂の日」

【ゆったりおトクなスタンプラリー実施中】

8カ所の温泉施設を巡るスタンプラリーを実施中。最初の4施設を巡ると共通無料券を1枚、残りの4施設を巡ると更に2枚プレゼント。(詳しくはフロントまで)

実施期間 2月1日(水)から5月31日(水)まで

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

教室名	曜日	開始時間	日にち
ピラティス(朝)	㊤	10:30	6 13
ジュニアビック教室	㊤ 月	18:00	6 13
ジュニアバレー教室	㊤	19:00	6 13
はつらつ卓球(ラージ球)	㊤	10:00	7 14
シニアエクササイズ宮川	㊤ 火	13:30	7 14 21
気軽に卓球(硬式球)	㊤	10:00	1 8 15
シニアエクササイズ相ノ木	㊤ 水	13:30	1 8 15 22
サッカー教室	㊤	18:00	1 8 15
楽しく卓球サークル(ラージ球・硬式球)	㊤	10:00	2 9 16
シニアエクササイズ柿沢	㊤	13:30	2 9 16
オープン水泳教室(ウォーキング&ストレッチ)	㊤ 木	14:15	9 16
ストレッチヨガ	㊤ ㊦	15:30	2 9 16
ピラティス(夜)	㊤	19:30	2 9 16
やわやわピクス	㊤	10:30	3 10 17
シニアエクササイズ弓庄	㊤ 金	13:30	3 10 17
パワーヨガ	㊤ ㊧	19:30	3 10 17
うんどう教室	㊤	15:00	4 11 18
トランポリン教室	㊤ 土	16:15	4 11 18

- ㊤ ウエルネススポーツセンター ㊦ カミール ㊧ 弓庄公民館
- ㊨ 働く婦人の家 ㊩ 宮川公民館
- ㊪ B&G 体育館 ㊫ 相ノ木公民館 ㊬ 柿沢地区会館

【平成29年度アルプスの湯・利用者モニター募集】

アルプスの湯の運営改善やお客サービス向上を図るため、利用者モニターを募集します。

公募人数 3人(経験者は対象外)  
応募資格 20歳以上でアルプスの湯の利用者  
募集期間 平成29年5月中旬～下旬  
活動期間 平成29年6月から平成30年3月まで

北アルプス文化センター催し案内 ☎ 473-1818

ふるさと民謡ショー

日時 3月12日(日) 午後2時開演(午後1時30分開場)  
入場料 1,500円(高校生以下無料)【全席自由】  
出演者 小野花子、王藤正蔵、漆原栄美子、寺崎美幸、浅草追分社中、滑声会、北川社中 ほか  
賛助出演 上市民謡愛好会

スポーツ安全保険

教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 内線 348

平成29年度のスポーツ安全保険の加入受付が3月から始まります。万一のケガや賠償責任に備えて加入しましょう。

対象となる事故 団体活動中の事故、往復中の事故  
保険対象期間 平成29年4月1日午前0時から平成30年3月31日午後12時まで  
申込受付 平成29年3月1日から ※詳細はお問い合わせください。

うるねず通信

ウエルネススポーツセンター ☎ 473-2070

トレーニングジムご利用(上市町民)の皆様へ

上市町では、町民の体力維持向上を促進するための補助制度があります。ウエルネススポーツセンターのトレーニングジム会員になると、納入された月会費(3,240円/月)に対し一部補助を受けられます。3月は補助金(H28年度分)の申請月となりますので、各自手続きを行いましょ。

申請についての詳細は、ウエルネススポーツセンターより、利用者の方へご案内(3月上旬)致します。上市町民の方は、トレーニングジム利用にあたり、1,500円/月の補助があり大変お得な料金でご利用いただけます。まだご利用でない方は、春に向けて体の準備しませんか。

広告

広告欄

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 3/8日(水)、10日(金)、22日(水)、25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 3/11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 3/16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 3/26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

煎茶(皇風)	13	27(月)
フラワーデザイン	6	(月) 21(火)
書道	13	27(月)
華道(池坊)	13	27(月)
リアリティフラワー	13	27(月)
心太極拳	13	27(月)
3B体操	6 13 27	(月) 23(木)
手芸・手編み	7	21(火)
絵てがみA	21	(火)
絵てがみB	14	28(火)
刺し子・リフォーム	14	28(火)
オカリナ	14	28(火)
新川民謡研究会	7 14 21 28	(火)
社交ダンス(火)	7 14 21 28	(火)
茶道(遠州)	15	(水)
パッチワーク	1	15(水)
ちぎり絵	8	22(水)
フォークダンス	1 8 15 22 29	(水)
社交ダンス(水)	1 8 15 22 29	(水)
茶道(裏千家)	23	(木)
料理(昼)	2	16(木)
大正琴(りんどう)	2	16(木)
(アルプス)	15	(水)
茶道(表千家)	9	23(木)
タイ式ヨガ	2 9 16 23 30	(木)
料理(夜)	3	17(金)
ちりめん手芸	10	24(金)
民舞踊	10	24(金)
太極拳	10	24(金)
相撲甚句	3	17(金)
レザークラフト	25	(土)
フラダンス	4 11 18	(土)
ペン習字	8	(水) 27(月)
吹矢	7 21	(火) 2 9 16 23(木)

Culture

図書館・絵本室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

黒地に白文字の日は休館日

こんにちは  
図書館です  
☎ 472-6494

開館時間 10～18時

今月の催し

○絵本のおよみかかせの会

日時 3/12日(日) 午前11時～ 場所 絵本コーナー

○読書会 『額田女王』 井上 靖 / 著

日時 3/24日(金) 午後1時30分～ 場所 3階対面朗読室

一般書

企業を守るネット炎上対応の実務

清水 陽平 / 著

インターネットが普及し、ブログや掲示板、ソーシャルネットワークを誰もが使いこなすようになっています。ネット上では、発信者に対する批判や中傷が起きておりいわゆる「炎上」です。炎上を発生させないためにはどうすれば良いか、著者は「炎上」に関する悩みの解決の一助となれば幸いと語っている。

おすすめ本

児童書

妖怪いじわるジャンプ

土屋 富士夫 / 作・絵

主人公「ひでくん」がテレビゲームをしていると、お母さんに「早くお風呂に入りなさい」と言われ、ぼうけんに出発するところだったひでくんは、その続きをお風呂ですることにした。ぼうけんに出かけた海で、あらしにあい、なんとかみしらぬ島に上陸したが・・・。

一般書

安倍三代……………青木 理 / 著  
しんせかい……………山下 澄人 / 著  
小さなまちづくりのための空き家活用術……………高橋 大輔 / 監修

新着本

児童書

こうさぎとほしのどうくつ…わたり むつこ / 作 できぬいく / 絵  
初恋うれいアート……………音藤 洋 / 作 かたおか まなみ / 絵  
学校で知っておきたい著作権……………小寺 信良 / 著

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。

えほんのゆめほつけ

おはなしぴよぴよの会

毎週月曜 午前10時30分～

☎ 472-2211

おりがみ教室

11日(土) 午前10時30分～

おはなし会

4・18・25日(土) 午前10時30分～



授乳室やおむつ替え室があり、どなたでもご利用できます。





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11月生	3月2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12月生	4月6日(木)			
1歳6か月児健診	平成27年8月生	3月8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9月生	4月13日(木)			
3歳児健診	平成25年11月生	3月23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12月生	4月27日(木)			
離乳食教室	平成28年10月生 平成28年11月生	4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7月生 平成28年8月生	4月19日(木)	13:00～13:30	母子健康手帳	※要予約

※平成29年4月から「1歳6か月児健診」の実施日が水曜日から木曜日に変更になります。

## 1歳6か月児 健診の子どもたち



たいせい 松島 太成 ちゃん  
ゆうき 清田 祐貴 ちゃん



ひなた 山田 陽太 ちゃん  
けんた 山本 健太 ちゃん



ゆきほ 石黒 幸穂 ちゃん  
あや 田刈 彩 ちゃん



ゆうし 川上 祐史 ちゃん  
なつき 松井 夏希 ちゃん

## お口の生活習慣病を防ごう！(歯周疾患予防教室レポート)

皆さんは歯の役割について考えたことがありますか。毎日、当たり前のように使っている歯ですが、その役割は噛むことだけではありません。発音や表情、体のバランス、脳への刺激とさまざまな役割を果たしています。

今回は1月18日に開催した歯周疾患予防教室より、むし歯や歯周病について、また効果的なブラッシング方法についてお伝えします。



↑歯周疾患予防教室で歯のチェックをする参加者

### ○歯を失う2大原因はむし歯と歯周病

むし歯や歯周病になる原因は、私たちの口の中にある数千億個以上とも言われる細菌です。プラーク(歯垢)はその細菌の塊で、歯と歯の間に住み着き健康な歯をむしばんでいきます。

歯そのものが溶けたり、穴が空いてしまうむし歯に対して、歯周病は歯の周りの歯ぐきなどが炎症を起こし、やがては歯を支えている骨まで溶かし、歯が抜け落ちてしまうこともあります。歯周病は口の中だけにとどまらず、細菌が血液や肺に入り込んで全身に悪影響を及ぼします。

### ○歯磨きのポイント

歯磨きは、むし歯と歯周病予防の基本です。自分にあった歯ブラシを選び、正しく磨きましょう。また、歯と歯の間など磨きにくい部分はデンタルフロスを使って汚れを取り除きましょう。

### ～磨き方のポイント～

- ・力をかけず、1本ずつ丁寧に。
- ・細かく、ソフトに磨く。
- ・磨き終わりに、舌で歯の表面がザラザラしないか確認してみる。

### ○半年に一度は歯のチェックを

むし歯や歯周病の予防・早期治療のために、半年に一度はかかりつけ歯科医で健診を受けることが大切です。初期のむし歯や歯周病は、自覚症状がほとんどありません。定期的に歯科健診を受けて歯の健康を守ることが大切です。



## すこやかサロン

Health Column

### 緩和ケアについて

緩和ケアという言葉にどのようなイメージをもっておられますか。「がん治療ができなくなった方への医療」「がんの終末期の痛みを緩和するための治療」と思っているのではないでしょうか？

がんは、日本人の死因で最も多い病気であり、現在2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。患者さんは、がん自体や治療に関連する痛み、倦怠感などの身体的な症状、落ち込み、悲しみなどの精神的な苦痛や生活面での不安などを経験されています。それら様々な患者さんやご家族の「困っていること」をケア、サポートすることが緩和ケアであり、がんが診断を受けた時や治療の初期から受けることができます。



かみいち総合病院 外科部長

丸岡 秀範

## 平成28年度高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種について

今年度の高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種は、平成29年3月31日(金)までです。定期接種の対象者で接種を希望する方は、記入した予防接種票をご持参のうえ、町内指定医療機関で接種してください。

### 対象

- ①今年度、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方
- 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の障害を有する方(身体障害者手帳1級に該当する方)

個人負担金 3,000円(生活保護世帯は無料)

**注意事項** 過去に任意(有料)接種として、成人用肺炎球菌ワクチン「ニューモバックスNP」を接種したことがある方は対象外です。また、予防接種票は昨年4月上旬に対象者へうぐいす色の封筒を郵送しています。もし、対象となる方で予防接種票が届いていない方や、紛失した場合は町保健センターにて再発行いたしますのでご連絡ください。

町の助成を受けて高齢者用肺炎球菌の予防接種が受けられるのは生涯に一度です。助成対象者は毎年異なりますので、接種を希望される方は、ご自身の助成の年をご確認の上、予防接種いただくようお願いいたします。なお、すでに対象年齢が過ぎている場合は助成対象者にはなりません。

詳しくは町保健センター☎473-9355までお問い合わせください。

当院にもがん診療に携わる医師、看護師、薬剤師、理学療法士、栄養士ケアマネジャーなどからなる緩和ケアサポートチームがあり、外来や入院の「治療・ケア・生活」をサポートさせていただきます。

生まれした時にお母さんが赤ちゃんにプレゼントした病気に対する抵抗力(免疫)は月齢とともに自然に失われていくので、以降は赤ちゃん自身で免疫をつくって病気を予防する必要があります。その助けとなるのが予防接種です。

子どもは発育と共に、いろいろなものに触れながら成長していきますが、その分感染症にかかる可能性も高くなりますので、予防接種を受けて病気を未然に防ぎましょう。

### 予防接種の効果の一例

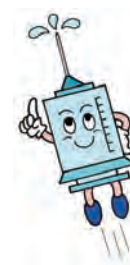
2014年10月から定期接種となった水痘(水ぼうそう)の予防接種は、定期接種化されて以降、全国的に報告数が大きく減少し続けています。

また、水ぼうそうの発生動向調査によると、報告数と年齢分布の変化で4歳以下の子どもの感染が減少しています。これは、水ぼうそうの発生動向調査によると、報告数と年齢分布の変化で4歳以下の子どもの感染が減少しています。これは、水ぼうそうの発生動向調査によると、報告数と年齢分布の変化で4歳以下の子どもの感染が減少しています。

## 予防接種を受けましょう！

### 今月のテーマ

こんにちは！  
福祉課保健班です。  
その13



3月1日～7日

## 予防接種週間

こども

入園・入学に備えて、予防接種をすませ、病気を未然に防ぎましょう



2/10 県と町から長寿のお祝い状と記念品を贈呈  
100歳おめでとうございます

2月10日、介護老人保健施設みどり苑（富山市）に伊東町長が訪れ、細井マツさん（若杉）に県と町から長寿のお祝い状と記念品を贈呈しました。

細井さんは飛騨市（旧神岡町）の生まれで、若い頃は味噌や醤油の製造・販売の仕事をしていました。体が丈夫で大きな病気をすることが無く、果物が好き。趣味のゲートボールをよく楽しんでいただと話されました。

3人の子どもを育て上げ、孫3人に恵まれました。



▲ 次女の西田京子さんご夫婦や施設職員等と記念撮影

2/11 第30回劔岳雪のフェスティバル  
姉妹都市九十九里町が収益を寄贈

2月11日、冬の恒例イベント「第30回劔岳雪のフェスティバル」が役場駐車場で開かれました。

雪がちらつく会場には名物のくま鍋をはじめ多種多様な飲食ブースがならび、たくさんのイベントが行われ、大勢の来場者を楽しませました。

今回、姉妹都市九十九里町から町職員など25名が参加して出店したブースでは、九十九里町の名物商品「焼きハマグリ」「いわしの丸干し」などを販売。町の福祉事業に役立ててと収益を上市町に寄贈されました。



▲ 九十九里町の名物商品「いわしの丸干し」

2/12 第56回町民親睦囲碁大会  
盤上の熱戦

2月12日、生涯学習会館で第56回町民親睦囲碁大会が開催されました。囲碁愛好家27名が参加した今大会は20代から80代まで幅広く集まり、腕前を競い合いました。なお、クラス別の優勝者は次のとおりです。

- A組（5段以上） 酒井 信義（荒田）さん
- B組（4段・3段） 筒井 慎一（江又）さん
- C組（3段・2段） 岩城 敏夫（湯神子）さん
- D組（2段以下） 福井 利男（正印）さん



▲ 碁石の音が鳴り響く会場

2/14 学校給食「かみいち食べきるゾウ運動」  
好き嫌いをなくし、残さず食べよう

2月13日から17日まで、町内の小・中学校で児童生徒が学校給食を残さずに食べきる取組「かみいち食べきるゾウ運動」を1週間にわたって実施しました。

毎日1品ずつ出される「食べきるゾウ」メニューを残さず食べた子どもはゾウのシールがもらえ、学校やクラス毎にみんなで集めたシールの枚数を競い合いました。

この取組みを通じて、子どもたちが食べものに感謝し、大切にいただく気持ちを養いました。



▲ 14日は「大豆とじゃこの混ぜご飯」  
相ノ木小学校4年生が全員「食べきったゾウ！」

1/20 大岩山日石寺で寒修行  
大寒の滝打ち

1月20日、1年で最も寒さが厳しいとされる大寒の日に大岩山日石寺の六本瀧に身を置く寒修行が行われ、三重県の白龍弁天山真福院の信者ら39名が滝に打たれ、心身を清めました。

午前8時、厳粛な空気に包まれる会場の気温は0℃、水温0.4℃と厳しい寒さの中、白装束に身を包んだ信者は般若心経を唱え、ほら貝の音を鳴り響かせる中、順々に滝に身を置きました。



▲ 滝に打たれて修行する信者たち

1/21 森の学校 2017 in 冬  
親子で自然体験

1月21日、東種の白萩南部公民館とその周辺で上市まちのわ推進協議会が「森の学校」を開催。森に囲まれた暮らしを知るイベントに、親子など8名が参加しました。参加者は、スノーシューを履いて近くの里山を散策し、木に触れてぬくもりを感じたり、クロモジなどの植物の匂いを嗅いだりして自然に親しみました。

また、近くの民家で冬の里山の暮らしぶりを教わった後、公民館へ戻って炭火でパンを焼き、シチューと一緒に味わいました。



▲ 竹棒の先にパン生地を巻き、炭火で焼く参加者

1/28 種地区・三世代ふれあい冬の集い  
冬の里山の自然を満喫

1月28日、毎年恒例の「三世代ふれあい冬の集い」が東種の白萩南部公民館で開催されました。

ボーイスカウト上市第1団や住民有志グループ「エココンテ」が、巨大かまくらや雪像を制作。スノーランタンのろうそくに火を灯し、幻想的な雰囲気になりました。

翌日は、雪遊びやピザ作り体験の他、町総合スポーツクラブの「かんじきハイク」も開催。お昼には地元住民が山菜料理などをふるまい、参加者は山の幸を味わいながら冬の里山で親睦を深めました。



▲ 巨大かまくらの灯火に見入る参加者

2/3 音杉保育所で節分行事  
自分の中の鬼を退治

2月3日、音杉保育所で節分の豆まきが行われ、自分の中にある「わがまま鬼」や「好ききらい鬼」を追い出しました。

園児は手作りの鬼の面をかぶって遊戯室に集合。鬼の話を聞き、「鬼のパンツ」などを歌った後、職員がふんした鬼に向かって豆をまき、鬼たちを追い出しました。泣いてしまう子どももいましたが、その後登場した福の神からプレゼントをもらって大喜び。

また、お昼ごはんは鬼の顔をした「鬼さんランチ」をみんなで仲良くいただき、楽しい1日になりました。



▲ 鬼はやっぱり怖いよ～。



**3** 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	3月28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	3月8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)	3月14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	3月14日・28日(火) 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	3月15日(水) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	3月14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	3月29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)	3月 4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職場でのトラブル無料相談会 解雇や雇止め、賃金カットなど 労使間の労働条件に関する相談	3月11日(土) 10:00～15:00	富山県民会館6階	富山県労働委員会 (県森林水産会館5階) ☎444-2172
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
⑯架空請求・不当請求に関する 相談会(面談相談)	3月25日(土) 10:00～16:00	富山国際会議場2階	富山県司法書士会 ☎431-9332

### 移住セミナーのご案内

企画課企画班 ☎内線 223・225

**日時** 平成29年3月4日(土) 17:00～19:30  
**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(京橋口・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



### 上市町議会定例会日程

議会事務局 ☎内線 272

3日(金)	本会議・全員協議会
4日(土)・5日(日)	休会
6日(月)・7日(火)	議案調査日
8日(水)	本会議(一般質問等)
9日(木)	本会議(一般質問等)
10日(金)	予算特別委員会
11日(土)・12日(日)	休会
13日(月)	予算特別委員会
14日(火)	総務教育常任委員会
15日(水)	産業厚生常任委員会
16日(木)	全員協議会・本会議

会期 3月3日(金)から16日(木)までの14日間

### 町の人口と世帯数

平成29年2月1日現在

人口	21,259	(-20)	(-245)
男	10,180	(-8)	(-107)
女	11,079	(-12)	(-138)
世帯数	7,930	(±0)	(+14)

( ) は前月比 ( ) は前年比

▼福社基金積立金指定寄附金として 10万9561円  
(剣岳雪のフェスティバル チャリティ募金)

▼美術品 水墨画1点  
「剣 早月尾根」  
富山大学剣窓会 (山岳部OB会) 様

▼友好促進協議会様  
九十九里町姉妹都市  
チャリティー募金

納税・納入  
町税夜間納税窓口  
日時 ▼3月31日(金)  
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  
(1月11日～2月10日)

▼1万9979円、タオル37枚  
匿名4件

「ご寄付感謝」