

今が旬の涼

古い伝承から名づけられた滝

「まま子滝」

(釈泉寺地内)

今月の主な内容

- P 2 まま子滝
- P 4 消防通信・公民館・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



順路

①県道上市北馬場線から林道へ入ります。②木々に囲まれた癒しの空間を真っ直ぐ道なりに進みます。③しばらく進むと小さな橋が見えてきます。④幅員が狭いため、遊歩道を踏み外さないようご注意ください。⑤段差がありますので足元に注意して進んでください。特に、ビューポイントの手前は急勾配で大きな段差がありますので、あわてずにゆっくりと進んでください。⑥まま子滝のビューポイント、終点です。

お問い合わせ先 産業課 商工観光班 ☎内線 362



積泉寺区長 碓井 善一 さん

「まま子滝」は、町を代表する滝で、とやまの滝 37 選の中の 1 つにも選ばれています。今回、周辺が整備され、埋もれていた地域の宝に光があたったような思いです。



白萩西部自治振興会長 平井 敏廣 さん

「まま子滝までの遊歩道が安全できれいに整備され、行きやすくなりました。まま子滝を町の観光資源として有効活用し、魅力を広く発信していきたい」と平井会長は話し、まま子滝に熱い想いを寄せています。

また、町も地元の熱意に応え、約 250 m の遊歩道に土留めや木の階段、手すり、案内看板を設置して、来訪者が安全で散策しやすい環境を整え、新たな観光スポットとして町内外に魅力を発信できるようにしました。

これまで付近を通る人はいたものの案内看板などはなく、滝までの道も整備されていなかったため、訪れる人はほとんどいませんでした。そこで、平井敏廣白萩西部自治振興会長は、昨年からまま子滝を町の観光資源として活用しようと地域に協力を呼びかけ、まま子滝周辺の草刈や安全対策などの整備に力を注いできました。

里山の豊かな緑に囲まれた積泉寺地内の山中に、あまり一般的に知られていない幅約 8 m、落差約 16 m の滝があります。「まま子滝」と呼ばれる古い伝承から名づけられたこの滝は、町中心部から剱岳登山口の馬場島へ向かう県道から脇に入った山道を徒歩で約 10 分ほど下った先にあります。

まま子滝



みんなで めざそう 無火災の町!

富山県東部消防組合上市消防署 ☎ 472-2244

消 防 通 信

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2日、陽南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。

小型ポンプ操法の部

優勝 南加積分団
次勝 相ノ木分団
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して行われました。



消防団員募集!

『自分たちのまちは自分たちで守る』もしもの時は、まちを守るリーダーとして、今、新たな消防団員の子カラが求められています。地域のために、あなたの『子カラ』を発揮してみませんか?

消防団に興味を持たれた方や、消防団に参加したいと思われた方は、最寄の上市町消防団各分団または上市消防署までお問い合わせください。

普通救命講習のお知らせ

日時 9月10日(日) 午前9時～正午
場所 上市消防署2階 大会議室
申込 上市消防署救急係までお申し込みください。
☎ 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。

電気器具の安全な取り扱いについて

電気器具の正しい使用方法や、使用前における点検整備の実施等を行い、電気器具からの出火防止に努めましょう。

公 民館だより

◎公民館行事

★はエンジョイ教室

公民館名	内 容	実施日
上 市	講座発表会	9/1(金)～3(日)
	料理教室★	22(火)
	フレッシュテニス教室★	26(土)
音 杉	いきいきサロン敬老の集い	20(日)
弓 庄	納涼祭	13(日)
宮 川	こども習字教室	8・22(火)
	料理教室	21(月)
	シニアエクササイズ	1・8・22(火)
	親子で高志の国探検事業	6(日)
南加積	男性料理教室	17(木)
	いきいきサロン	25(金)
	学校林ハイキング	26(土)

公民館名	内 容	実施日
山加積	納涼祭	5(土)
柿 沢	工作教室★	26(土)
大 岩	納涼祭	6(日)
白萩西部	親子で高志の国探検事業	6(日)

◎その他

公民館名	内 容	実施日
宮 川	ジュニア囲碁教室	毎週土曜
南加積	こども・おとな 囲碁・将棋教室	毎月第1・3土曜

8月の予定

加入者の皆さまのご理解とご協力をお願いします

国民健康保険・後期高齢者医療 からののお知らせ

◎町民課 医療保険班 ☎内線 142・143 ◎富山県後期高齢者医療広域連合 ☎076-465-7504

8月から70歳以上の方の「高額療養費上限額」が変わります。

全ての方が安心して医療を受けられる社会を維持するために、また、高齢者と若者との間での世代間の公平が図られるよう、負担能力に応じた療養費の負担をいただく必要があります。

そのため、70歳以上の方の上限額が平成29年8月から以下のように変わります。

所得区分	自己負担限度額			
	平成29年7月まで		平成29年8月から	
区 分	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯単位)	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% 多数回 44,400円(※)	57,600円	変更なし
一般	12,000円	44,400円	14,000円 年間上限 14万4千円	57,600円 多数回 44,400円(※)
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円	変更なし	
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円		

※過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が44,400円に下がります。

ごみの減量とリサイクルにご協力をお願いします

平成28年度に家庭から排出されたごみの総量について



町民課 生活環境班 ☎内線 141

上市町の平成28年度のごみの総量は5,811.9トとなり、190.3トの減少となりましたが、不燃ごみが増加しています。

また、町内会での資源ごみ収集や、学校等での廃品回収などのリサイクル可能なごみの減少が大きくなってきているため、より一層のリサイクルの促進にご協力ください。

ごみの種別	平成28年度	平成27年度	増 減
可燃ごみ	4,360.4ト	4,488.6ト	△128.2ト
不燃ごみ	182.8ト	157.1ト	25.7ト
資源ごみ	1,113.0ト	1,178.0ト	△65.0ト
廃品回収	155.7ト	178.6ト	△22.9ト
合計	5,811.9ト	6,002.2ト	△190.3ト

上市町長選挙および上市町議会議員選挙の事務日程

◎立候補予定者等事務説明会

日時 9月5日(火) 13:30から
場所 上市町役場4階 大ホール

◎候補者届出書類等事前審査

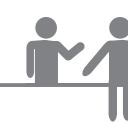
日時 9月14日(木)、15日(金) 9:00~17:00
場所 上市町役場4階 大ホール

上市町選挙管理委員会 ☎内線 214

お詫びと訂正

広報かみいち平成29年5月号「あさひの郷公園」、7月号「町の話(第28回つるぎ山菜まつり)」の記事中に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

- ・5月号 P3
【誤】あさひの郷公園 住所 郷柿沢 589
【正】郷柿沢 696
- ・7月号 P15
【誤】津軽民謡愛好会 【正】民謡団体「和楽会」



海で安全に楽しむために 海浜事故にご注意ください

第九管区海上保安本部
交通部安全対策課 ☎025-285-0118

海上保安庁では海浜事故をなくすために注意を呼びかけています。以下の項目に注意して安全に楽しみましょう。

- 天気予報を確認する
- 天気の急変や波が高くなる前に帰る
- 飲酒後は絶対に泳がない
- 子どもから目を離さない
- 遊泳禁止区域では遊ばない
- 遊泳区域内に水上バイクなどを乗り入れない
- 海の「もしも」は118番

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

Q 介護保険を利用していない（利用するつもりはない）が介護保険料は納めないといけませんか？

A 介護サービスを利用する・しないにかかわらず、介護保険料は納める必要があります。介護保険は被保険者一人ひとりに保険料を負担していただき、社会全体で支えていく介護保険法に基づいた社会保障制度ですので、ご理解をお願いします。

Q 介護サービスを利用しない場合、介護保険料は戻りますか？

A 医療保険と同じで、サービスを利用しなくても介護保険料は戻りません。

Q なぜ、介護保険料は均等ではないのですか？

A 特別徴収（年金からの天引き）の場合は4月と6月の保険料は2月と同額を仮徴収し、8月以降で調整しています。
また、普通徴収（納付書、口座振替による納付）の場合は年額を納付回数で割って納めていただきますので、100円単位の差額を最初の納付額で調整しています。

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 納付期限



戦没者等のご遺族の皆さま、申請はお済みですか？ 第十回特別弔慰金のお知らせ

福祉課 社会福祉班 ☎内線 7124

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。手続きがお済でない方は、早めにお手続ください。

請求期日 平成30年4月2日まで

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）がいない場合で、次の順番による先順位のご遺族お一人。

- 1 平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族など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
※要件により順番の入れ替わりあり。
- 4 1から3以外の三親等内の親族（甥、姪等）

注意事項 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、既に請求書類をご提出いただいた方には、国債発行後に郵便でご案内しています。審査に時間を要するため、国債発行まで1年以上お待ちいただくこともありますのでご了承ください。

年金だより

8月から老齢基礎年金の受給資格期間が「25年から10年」に短縮

町民課 住基戸籍班 ☎内線 145

老齢基礎年金を受け取るのに必要な期間（受給資格期間）が、「25年」から「10年」に短縮されることになりました。

対象となる方には、平成29年2月下旬から7月上旬にかけて順次、日本年金機構から「期間短縮年金請求書」（黄色の封筒）が送付されています。

制度の開始は、平成29年8月1日（最も早い年金のお支払いは平成29年10月）です。まだ手続きがお済みでない方は、必要な書類などをご準備いただき、できるだけお早めに手続きをしていただけますようお願いいたします。なお、年金事務所の窓口で手続きを行う際は、ねんきんダイヤルによって事前に予約の上、手続きを行ってください。ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

上市町に移住を考えている方へ 移住相談会のご案内



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した移住相談会にぜひご参加ください。

①出張相談会（東京会場）

開催日時 8月26日(出) 13:00～17:00

会場 ふるさと回帰支援センター内（東京交通会館）
JR有楽町駅（京橋・中央口（銀座側））徒歩1分

②ふるさと回帰フェア2017（東京会場）

開催日時 9月10日(日) 10:00～16:30

会場 東京国際フォーラム

今年成人を迎える方へ

「はたちのつどい」開催日程

教育委員会事務局 生涯学習班 ☎内線 344

成人を祝う「はたちのつどい」を次のとおり開催予定です。詳細は「広報かみいち12月号」でお知らせします。

日時 平成30年1月7日(日) 午前10時30分から

該当者 平成9年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方

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。また、求人情報もご用意しています。お気軽にご参加ください。

日時 8月18日(金) 13:00～16:00

会場 町保健福祉総合センター 2階会議室

8月から農地パトロールを実施します

優良農地を守っていきます

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。

調査のため農業委員が農地など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します。

夏限定！富山県民感謝キャンペーン

立山黒部アルペンルートに行こう

立山黒部アルペンルート 立山黒部貫光㈱ ☎432-2819

富山県民の皆さんは、「立山駅～黒部湖間」の各乗り物運賃と「立山駅までの富山地方鉄道の電車の運賃」が2割引。スタンプラリーやフォトコンテストも開催。

購入方法 当日、キャンペーン専用の乗車券購入申込書に必要事項をご記入の上、「きっぷ売り場」窓口で運転免許証などの住所が確認できる証明書などを提示し、乗車券を購入してください。

キャンペーン期間 7月15日(出)～8月31日(木)

自主防災会大岩支部に防災用倉庫・資機材を整備 平時から災害に備えます

総務課 防災班 ☎内線 215

大岩コミュニティセンター敷地内に大岩地区用の防災用倉庫と資機材が整備されました。

この資機材は、平成29年度一般財団法人自治総合センターの宝くじ助成金による「地域防災組織育成事業」によって整備されたもので、防災用倉庫や救助工具箱セット、集会用テント、インバータ発電機など災害発生時や防災訓練に使用するためのものがそろえられました。



サマージャンボ7億円 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ (1等1億円)

サマージャンボプチ (1等100万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月18日 3種類同時発売! 発売期間 7/18(金)～8/10(金)

公益財団法人富山県市町村振興協会 各1枚 300円

「サマージャンボ宝くじ」の収益金が販売実績によって配分されますので、町内の宝くじ売り場でお買い求めください。

町内販売窓口

- ・カミール3階(株)上市まちづくり公社事務局
- ・上市ガイナシティ敷地内 など

広告欄

広告欄

フォトログ上市まちのわ通信
「今年のフォトログはここが違う！」

①昨年より規模を拡大して盛大に開催
参加募集人数を400名に大幅増。
また、北アルプス吹奏楽団の出演も決定！

②入賞品がさらに充実
町が誇る地元の優良企業様からたくさんの協賛や賞品の提供をいただきました。

③おもてなし協力店が充実
今年も町内のお店がたくさん大会を応援します。「おもてなしポイント」が増えました。

④前夜祭を初開催
本大会前日の10月8日(日)午後6時からカミールで、参加者や大会関係者などが一同に会し、交流する催しを初開催します。

○開催日 10/9(月)祝日 ○申込締切 9/8(金)
3時間・5時間コースとも、80チームまたは200名を募集
詳細は「まちのわブログ」などでご確認ください。

フォトログエイジング上市まちのわ2017事務局
(上市町産業課商工観光班内) ☎内線 362

▶まちのわブログ発信中【URL】<http://kami1tabi.net/blog/eco.html>
QRコードからも→

▶フェイスブック「フォトログエイジング上市まちのわ」でも検索 <https://www.facebook.com/>



富山市役所 企画調整課 ☎443-2010
企画課 企画班 ☎内線 222

連携中枢都市圏に関する「地方創生推進セミナー」

場所	日時
富山国際会議場	8月30日(水) 15:00～

テーマ 広域連携の現在と将来 入場無料・申込不要
講師 小川 康則氏(総務省自治行政局市町村課長)
上市町は、富山市、滑川市、舟橋村、立山町と「富山広域連携中枢都市圏」の形成を目指しています。詳細はお問い合わせください。

企画課 企画班 ☎内線 223・225

上市まちづくりトーク vol.3

外国人に人気の観光地「地獄谷野猿公苑」を有する長野県山ノ内町。温泉に入るサル(スノーモンキー)をフックにまちづくり、ひとづくり、情報発信が一体となった取り組みをご紹介します。



場所	日時
カミール4階カミールホール	8月31日(木) 17:00

テーマ 観光で町全体にワクワクを
講師 WAKUWAKU やまのうち 代表取締役社長 岡 嘉紀氏
申込 受付専用サイト QRコードからも↑
<https://goo.gl/JdRhmi> または 役場企画課までお問い合わせください。



上市町地域包括支援センター 8月行事 ☎473-2811

※概ね65歳以上の方が対象です。

一般介護予防事業のご案内

内容	日時	場所	備考
介護予防教室	1日(火) 13:30～14:30	宮川公民館	参加費無料
	9日(水) 13:30～14:30	広野会館	
	2日(水) 13:30～14:30	南加積会館	
	23日(水) 13:30～14:30	郷柿沢公民館	
	4日(金) 18・25日 9:30～11:30 (受付9:15～)	カミール2階 イベント広場	
マシンでらくらく 貯筋運動教室	22日から開始(火) 第2・4火曜	カミール2階 イベント広場	先着申込順 30名(要予約) 受講料 1回200円
おれんじカフェ	10日(木)	カミール3階	参加費 220円(飲み物付)
バスに乗って、お風呂に行こう	9月8日(金)	行き先 大岩不動の湯	定員25名(要予約) 町保健福祉総合センターまたは上市児童館前に11:45集合。 バス代・入浴料の実費は個人負担です。



広告欄

上市まちづくり公社 8月行事 ☎473-2375

イベント・子育て支援教室

場所	日時
カミール2階 わんぱくひろば	8月21日(月) 10:30～11:15

テーマ 身体を動かし残暑をのりきろう！
講師 エアロビクスインストラクター 桑 美千子氏
対象 0歳～3歳児と保護者 参加無料

自衛隊魚津地域事務所 ☎0765-24-1036

自衛官採用試験

「自衛官候補生・一般曹候補生」募集

受付期間 9月8日(金)まで 試験時期 9月・10月
受験資格 平成30年4月1日において、18歳以上27歳未満の男女。詳細はお問い合わせください。

富山県土木部 建築住宅課 管理係 ☎444-3355

平成29年度屋外広告物講習会

場所	日時
富山県民会館	8月25日(金) 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。

産業課 商工観光班 ☎内線 363

女性のためのプチ起業塾受講生募集

場所	日時
まちなか交流プラザ カミール	セミナー(全5回) 18:15～20:45 ①9/26 ②10/10 ③10/24 ④10/31 ⑤11/21 いずれも火曜 出店 11/12(日) (姫たちのフェスティバル)

「女性の起業の夢」を叶えます。ノウハウを学びたいと考えている女性のための起業塾(講座)を開催。
対象 起業に興味のある女性
定員 15名(先着順)
受講料 ①全受講一括 1,200円(町外2,000円) ②講座毎に受講 300円(町外500円)
申込期限 9月20日(水)
※託児希望者は9月1日(金)までにお申込みください。
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やお申込み方法は、町ホームページでご確認ください。

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)	2・9・23・30日(水)
	うさぎ組(1歳児)	3・10・24・31日(木)
	ちびっこ広場(6ヶ月～1歳頃まで)	8・22日(火)
クラブ	合唱	9:00～ 5日(土)
	将棋	10:00～ 12・26日(土)
イベント・他	HIPHOP ダンススクール	18日(金) 15:45 要予約
	手芸教室(染め物体験)	24日(木) 13:30 要予約
	体操教室(ボール)	26日(土) 14:00
	ティッシュケースづくり	6日(日) 10:30
	プラバンづくり	27日(日) 10:30

休館日 8月13日(日)・14日(月)・15日(火)・20日(日)



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7日(月) 午前8時30分から(電話のみ)

講座名	※剣生きがいで大学	※園芸入門講座①・※自然環境講座	※園芸入門講座②	ヘルシーゼミナール
内容	とやまの気象と防災 (防災気象情報について) 《町自主防災会と共同開催》	神秘的富山湾 (豊稜の海のおさかな・魚津水族館) 魚津たてもん祭り(魚津歴史民俗博物館)	梨の摘み取り体験“き ららか梨”(手間暇をか ける最良品“梨園”)	薬の正しい 飲み方・使い方
講師	NHK富山放送局キャス ター(気象予報士、防災士) 木地 智美氏	魚津水族館飼育研究係 係長 門田 信幸氏 魚津歴史民俗博物館 館長 麻柄 一志氏	藤岡農園 代表 藤岡 正明氏	かみいち総合病院 薬剤科長 堀 竜太郎氏
日時	22日(火) 10:00~12:00	24日(木)・25日(金) 9:00~16:00 ※両日のいずれか	31日(木) 9:00~12:30	26日(土) 13:30~15:00
場所	町保健福祉総合センター 2階 研修室	魚津水族館、魚津歴史民俗博物館 (集合)北アルプス文化センター前	藤岡梨園、黒河コミュ ニティセンター	働く婦人の家 2階
定員	100名	各70名(計140名)	70名	—
費用	無料	600円、弁当持参(食事処あり)	2,200円 飲み物持参	無料

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」

- (午後0時30分~観覧無料)
- 1日(火)「越中家 漫飲丹」落語公演
 - 5日(土) 松前一座 公演
 - 12日(土) 鼓都の会 公演
 - 19日(土) 劇団「絆」 公演
 - 26日(土) 藤山一座 公演
「風呂の日」

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

【アルプスの湯からのお知らせ】

- ◎夏休み家族ふれあい風呂体験特別企画
実施中! 8月31日(木)まで、小学生以下
入場無料(家族同伴に限ります。)
- ◎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。)

【北アルプス文化センター催し物】
クミコアコースティックコンサート2017

日時 10月1日(日) 15:00開演(14:30開場)
入場料 全席指定3,000円(当日500円増し)
※未就学児の入場はご遠慮ください。

第31回
上市町
美術展

平成29年
8月23日(水)
~27日(日)

■開催時間 午前9時~午後6時

■開催会場
北アルプス文化センター

■開催期間
平成29年8月9日(水)
午後1時~午後7時

【観覧料】
観覧 大人/中学生 無料
観覧+工芸の部/海井 真央
書 画 展/別添加書
写 真 展/ノゾキ
写真展

北アルプス文化センター
☎473-1818

Sports

総合スポーツクラブ“さんさん”教室
(B&G 体育館内) ☎472-1971

- ㊤ 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 ㊩ 柿沢地区会館 ㊪ 宮川公民館
- ㊫ B&G体育館 ㊬ 相ノ木公民館

うえるねず通信

ウエルネススポーツセンター
☎473-2070

ウエルネス公開講座のご案内

日時▶ 8月4日(金) 13:30~15:00
会場▶ 町保健福祉総合センター 2階研修室
内容▶ ①熱中症は防げる!「効率よく水分補給!」
(大塚製薬株式会社 山本 武宏 先生)
②楽しみながらストレッチ
「レッツ!チェアヨガ」
(富山健康科学専門学校 内山 絵美 先生)
持物▶ 運動できる服装・タオル・飲み物・筆記用具
申込先▶ 富山健康科学専門学校 ☎473-2111

教室名	場 所	曜 日	開 始 時 間	開 催 日
ピラティス(朝)	㊤		10:30	7 21 28
ジュニアビック教室	㊤	月	18:00	7 21 28
ジュニアパレー教室	㊤		19:00	7 21 28
はつらつ卓球(ラージ球)	㊤	火	10:00	1 8 22 29
シニアエクササイズ宮川	㊤		13:30	1 8 22
気軽に卓球(硬式球)	㊤		10:00	2 9 23 30
シニアエクササイズ相ノ木	㊤	水	13:30	2 9 23 30
サッカー教室	㊤		18:00	2 9 23 30
楽しく卓球サークル(ラージ球・硬式球)	㊤		10:00	3 10 17 24 31
シニアエクササイズ柿沢	㊤		13:30	10 24
オープン水泳教室(ウォーキング&ストレッチ)	㊤	木	14:15	3 17 24
ストレッチヨーガ	㊤	㊦	15:30	3 10 17 24 31
ピラティス(夜)	㊤		19:30	3 17 24 31
やわやわピクス	㊤		10:30	4 18 25
シニアエクササイズ弓庄	㊤	金	13:30	4 18 25
パワーヨーガ	㊤		19:30	4 18 25
うんどう教室	㊤		15:00	5 19 26
トランポリン教室(Ⅰ部)	㊤	土	15:00	5 19 26
トランポリン教室(Ⅱ部)	㊤		16:15	5 19 26

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 8/5日(土)、9日(水)、23日(水)、26日(土)
10:00~
料金 1,300円(陶芸)、1,500円(絵付け)、
3,000円(ろくろ、要予約)

【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(日)、20日(日) 10:00~
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 8/3日(木) 13:00~
料金 1,000円(材料費別途)

【夏休み親子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 8/27日(日) 9:30、13:30(2回実施)
定員 各20名(要予約)
料金 1作品につき1,000円

婦人の家教養講座 ☎473-0075

煎茶(皇風)	7	21	(月)
フラワーデザイン		21	(月)
書道	7	21	(月)
華道(池坊)	7	28	(月)
リアリティフラワー	7	28	(月)
心太極拳	7	21	(月)
3B体操	24(木)	7	21 28(月)
手芸・手編み	1	22	(火)
茶道(遠州)		29	(火)
絵てがみA	9	(水)	
絵てがみB	8	22	(火)
刺し子・リフォーム	8	22	(火)
オカリナ		22	(火)
新川民謡研究会	1 8	22 29	(火)
社交ダンス(火)	1 8	22 29	(火)
パッチワーク	2	23	(水)
ちぎり絵		23	(水)
フォークダンス	2 9	23 30	(水)
社交ダンス(水)	2 9	23 30	(水)
料理(昼)	3	17	(木)
大正琴(アルプス)	3	17	(木)
大正琴(りんどう)	3	17	(木)
茶道(表千家)	10	24	(木)
茶道(裏千家)		24	(木)
タイ式ヨガ	3 10 17 24 31		(木)
料理(夜)	4	18	(金)
ちりめん手芸		25	(金)
民舞踊	4	18 25	(金)
太極拳		25	(金)
相撲甚句	4	18 25	(金)
レザークラフト	5	19	(土)
フラダンス	5 12 19		(土)
ペン習字		9(水)	28(月)
吹矢	1(火)	3 10 17 24	(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

○絵本のよみかかせの会

日時 8/6日(日) 午前11時~ 場所 絵本コーナー

○読書会 『紅梅』 津村 節子 / 著

日時 8/25日(金) 午後1時30分~ 場所 3階対面朗読室

一般書

新しい食べ方でやせる&健康になる寒天レシピ

石澤 清美 / 著

寒天は、日本人に不足している食物繊維を楽に補う
ことができるすぐれた食品です。この事は、やせる・
健康になる効果が期待できる「寒天」のひと味違う
レシピ集です。寒天の戻し方・使い方ははじめ、パン
粉の代わりに使った調理法、分離しないドレッシング、
スイーツなど、おなじみの料理に寒天を加え、今まで
とはひと味違う寒天料理を紹介した一冊。

児童書

ピンクのドラゴンをさがしています

あんびる やすこ / 著

むずかしい顔をして魔女新聞をのぞきこんでいたシルクとコットン。そこへやってきたナナがふたりに、「どうしたの?」とたずねると、ゆうめいな魔女たちのごくべつなプローチが、とつぜん十個も行方不明になってしまったとのことでした。そこへ魔女探偵の「デーテ」がポスターをもってあらわれます。そのポスターには・・・。

一般書

探偵さえないければ……………東側 篤哉 / 著
母ではなくて、親になる……………山崎 ナオコ / 著
宅配がなくなる日……………松岡 真宏 / 著

児童書

はじめて見たよ!セミのなぞ……………新聞 孝 / 写真文
はまべでひろったよ……………池田 等 / 監
お昼の放送の時間です……………乗松 葉子 / 作 宮尾 和孝 / 絵

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。

えほんしつ “ゆめほつけ”

おはなしひよひよの会

毎週月曜
☎472-2211 午前10時30分~

おりがみ教室

8/12日(土) 午前10時30分~

おはなし会

毎週土曜・日曜(第2土曜はおりがみ教室)
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 29 年 4 月生	8 月 3 日 (休)	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 29 年 5 月生	9 月 7 日 (休)			
1歳6か月児健診	平成 28 年 1 月生	8 月 10 日 (休)	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 28 年 2 月生	9 月 14 日 (休)			
3歳児健診	平成 26 年 4 月生	8 月 24 日 (休)	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 26 年 5 月生	9 月 28 日 (休)			
離乳食教室	平成 29 年 2 月生 平成 29 年 3 月生	8 月 23 日 (休)	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 11 月生 平成 28 年 12 月生	8 月 23 日 (休)	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した。

1歳6か月児健診の子どもたち



山本 啓太 ちゃん



漆原 梨乃 ちゃん



新田 望絵 ちゃん



内山 澄大 ちゃん



酒井 香澄 ちゃん



平崎 瑛奈 ちゃん



大西 青歌 ちゃん



土倉 颯馬 ちゃん



富樫 啓太 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の予防接種には、以下のものがあります。

- 2種混合(小学6年生で1回)
- 日本脳炎第2期(9歳から13歳までの間に1回)

※9歳から19歳までの方で「第1期または第2期接種」をまだお済でない方も対象です。

接種期間内に受けることができなかつた場合は、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。もし、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。



へリカル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27日(日) 13:00 ~ 17:00

場所 つるぎふれあい館

内容 問診とへリカル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18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。



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、へリカル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

「夏バテ」を防ごう

夏場の体調不良の原因として重要なのは脱水症や熱中症です。最近では広く認識されるようになり、水分と適度な電解質の補充や、適度に冷房を利用するなどの対策が進んでいます。ただし、脱水症や熱中症へのなりやすさは個人差も大きいので、特にお年寄りや小さなお子さんはご注意ください。今回は、脱水症や熱中症のように急激に発症するものではなく、なんだかだるい、食欲がない、などといった症状の「夏バテ」についてお話ししたいと思います。

夏バテの原因は、暑さで胃腸の動きが低下することや、食欲低下による栄養不足のほか、最近では睡眠不足の温度差が大きいため、体温調節の動きをもつ自律神経が疲労し乱れることも大きな要因です。

夏バテには特別な治療薬があるわけではなく、日々の体調管理が重要です。以下にポイントを示しますので、参考になれば幸いです。



かみいち総合病院 内科医長 本吉 可奈呼

- ①冷房はほどほどにし、就寝時はタイマー設定を室内と屋外の温度差は5度以内がよいそうです。寝ているときにずっと冷房がかかっていると身体に負担がかかります。
- ②冷たい飲み物を取りすぎない。冷たい水分を多く摂ることで、内臓(特に胃)の動きが低下し、消化不良・食欲不振の原因となります。
- ③たんぱく質、ビタミンをしつかり摂取する。特に重要なのは糖質の代謝を助けるビタミンB群です。豚肉や精製していない穀類、豆類などに多く含まれます。
- ④適度に汗をかく。ずっと冷房の効いた室内で過ごすると発汗機能が低下し、体温調節能力が低下してしまいます。涼しい夕方に散歩するなど、適度な運動をしましょう。ぬるめの半身浴などもよいかも知れません。

今月のテーマ

こんにちは! 福祉課保健班です。その18



保健師 畑岸 翔子

特定健診について

前回の6月号では、特定健診の目的や内容についてお話しさせていただきました。今回はその振り返りと、上市町の特定健診・保健指導の状況についてお知らせしたいと思います。

特定健診の結果から見た上市町民の健康状況

上市町の特定健診の対象者3585人のうち、受診者は1464人。受診率は40.8%でした(平成27年度)。この結果から、男女ともに県平均に比べて脂質の有所見比が低いこと、女性の血圧は県平均に比べて大きく低下している(男性は低下傾向なし)ことが分かりました。

特定保健指導の受診率(動機付け支援)

対象者1155人のうち、終了者数は24人。受診率は20.9%でした(平成27年度)。平成26年度は16.4%であり、4.5%向上しました。

お問い合わせ先 上市町保健センター ☎ 473・9355

特定健診は体の状態を知るための大切な健診です

1年に1回、あなた自身の健康のためはもちろん大切な家族のためにも必ず受診しましょう

- 通知方法 5月末ごろ、対象者に受診券を送付
- 対象者 40~74歳(町国民健康保険加入者)
- 受診時期 6~10月
- 実施医療機関 上市町内の病院または医院
- 料金 40~65歳 500円
66~74歳 無料
- 持ち物 受診券、健康保険証、問診票

40歳以上の方には、ご加入の医療保険者(町国民健康保険、全国健康保険協会(協会けんぽ)、〇〇健康保険等)から受診券、申請書等が配布されています。案内をご確認の上、受診してください。まだ特定検診のご案内がお手元に届いていない方は、ご加入の医療保険者にご確認ください。

「特定健診」や「特定保健指導」を意欲的に受けている人が増えてきていますが、県内の実施状況と比較すると、受診率はともにまだまだ低い状況です。町では平成34年度までに、健診の受診率を50%、保健指導実施率(動機付け支援)を45%に向上させることを目指しています。

まずは1年に1回、特定健診の受診をお願いします。さらに、健診の結果から生活習慣の改善が必要である方には、特定保健指導のご案内をお届けしています。あなた自身の健康のためにももちろん、大切な家族のためにも健診・保健指導をぜひ受けてください。

かみいち総合病院 土曜レディース健診(子宮・乳がん)

日時 8/26日(土)、9/9日(土)
(予約制) 8:30 ~ 12:30
(受付) 8:30 ~ 10:30

予約先 ☎ 472-5136 (平日 13:00 ~ 17:00)

7/3 南加積小学校「防犯七夕集会」
外出する時は「鍵かけて！」

7月3日、南加積小学校で中新川地区防犯協会南山支部が「防犯七夕集会」を開催。1年生21人、2年生23人の児童が参加しました。

伊井好作支部長が「鍵かけ」を呼びかけ、4人の児童代表が「外出する時は行き先を家の人に伝える」など防犯の約束を発表。児童達は高さ9センチほどの竹2本に防犯の誓いなどを書いた短冊を保護者や地域住民と飾り付けて正門に飾った後、みんなで「七夕」を合唱しました。



▲ 短冊を飾り付ける児童達

7/3 上市中2年生「社会に学ぶ14歳の挑戦」
就業体験で働くこと学ぶ

7月3日からの1週間、上市中学校の2年生179人が学校を離れ、地元企業や商店、福祉施設、公共施設などで就業体験を行う「14歳の挑戦」が町内全域の62カ所で行われました。

生徒達は、「仕事は初めてのことばかりでとても大変です」「野菜をたくさん運びました。腰が痛いです」「スーパーの品出しは一日中立ち仕事です。仕事の大変さがよく分かりました」など、仕事の感想を話してくれました。



▲ スーパーで品出し作業をする中学生

6/24 生き生き健康フェスティバルを開催
心身健康「生活にわくわくを！」

6月24日、今年も町保健福祉総合センターで「生き生き健康フェスティバル」を開催。

ヨガやピラティスの要素を取り入れたフィットネスプログラム「グループセンチジー」の体験会や野菜を多く使った食事の紹介、心身の健康相談などを実施。子どもから大人まで楽しみながら健康づくりの大切さを確認しました。

また、陸上競技ハンマー投げアテネ五輪代表の室伏由佳さんの講演も行いました。



▲ フィットネスプログラム「グループセンチジー」の体験会

New 「2017観光大使かみいち」が決定
町のイメージアップを図ります

今年の「2017観光大使かみいち」が平野五月さんと能登陽子さんの2人に決まりました。

2人は「上市町の素晴らしさを精一杯アピールします」「町の魅力を全国に発信したい」と意気込みを笑顔で話してくれました。

今後、県内外のイベント等に参加して上市町の魅力をPRします。

任期は6月から来年3月まで。



▲ 平野五月さん(左)と能登陽子さん(右)

7/10 長寿を祝う
100歳おめでとうございます

7月10日、古西ミサラさん(江上)が100歳を迎えられ、入所している特別養護老人ホーム常楽園でご家族や入所者、施設関係者が見守る中、県と町からお祝い状と記念品が贈られました。

古西さんは、朝コーヒーを楽しみながらテレビを見るなど、毎日をのんびり過ごしているとのこと。「100歳を迎えることができ嬉しいです。みなさんのおかげです」と穏やかに話してくれました。



▲ 100歳を祝う伊東町長とご家族一同

7/6 第44回上市町社会福祉大会
福祉のまちづくりを目指して

7月6日、第44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、「地域を支える人づくり」「自立を支える福祉のまちづくり」を基本目標とする大会宣言が採択されました。

伊東町長、奥井健一町社会福祉協議会会長のあいさつなどの後、地域福祉に永年寄与された8人と3団体に表彰状、1団体に感謝状、金婚夫婦28組に記念品が贈られました。

また、立山寺住職の戸田光隆さんによる記念講演も行われました。



▲ 伊東町長から記念品を受け取る金婚夫婦のみなさん

7/2 第1回健康マージャン上市大会
麻雀愛好者64人が参戦

7月2日、第1回健康マージャン上市大会が、つるぎふれあい館で開催され、男女64人の健康マージャン愛好者が町内外から参戦しました。

各卓上で熱戦が繰り広げられる中、開始早々、小四喜(役満)をあげる参加者も現れるなど、会場は大いに盛り上がり、一同和気あいあいと麻雀を楽しみました。

健康マージャンは「(お金を)賭けない」「(お酒を)飲まない」「(たばこを)吸わない」がモットー。今、各地で普及が進んでいます。



▲ 半荘4回戦のトータルスコアを競います

7/1 大岩山日石寺で滝開き
身を清め、無病息災を願う

7月1日、大岩山日石寺で滝開きが行われました。今年は大雨のため、恒例の護摩祈祷は本堂の不動明王像の前で行われ、火渡り行は中止となりました。護摩祈祷は山伏姿の中田弘乗管長が真言宗寺院の僧侶と読経を唱えながら、護摩壇を燃やしました。

その後、激しい雨が降る中、白装束に身を包んだ信者等が滝修行を行ったほか、「そうめん山菜まつり」も同会場で開催されました。



▲ 本堂で行われた護摩祈祷

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	相談場所・方法	お問い合わせ先
①年金相談	8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	8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) ※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)	8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	8月8日・22日(火) 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	8月23日(水) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	8月8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 ☎413-7820
⑪弁護士による犯罪被害(身体犯)に関する無料法律相談	8月30日(水) 予約制 毎月最終水曜に実施 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5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福祉・介護のお仕事相談	毎月第3火曜 9:30～16:00	ハローワーク滑川	富山県健康・福祉人材センター☎432-6156
⑮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)8月8日(火) 予約制 (2)8月10日(木) 予約制 13:30～16:00	(1)滑川市民健康センター (2)舟橋会館	上市町教育委員会 事務局 ☎内線 342
⑯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
⑰相続に関する無料相談会 司法書士が相談に応じます。	(1)8月19日(土) 予約制 (2)8月20日(日) 予約制 10:00～16:00	(1)ウイング・ウイング高岡 (2)富山県民共生センター サンフォルテ	富山県司法書士会 申込先☎431-9332


中川行孝副町長退任のお知らせ
平成29年7月25日付けで退任いたしましたのでお知らせします。

お盆期間中のごみ収集日程
11日(金) **燃やせるごみのみ収集**
(金曜収集地区のみ)
14日(月) 通常どおり収集
15日(火) 通常どおり収集
町民課生活環境班 ☎内線 141

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、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つ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・曲目
①8月26日(土) 「越中荷方節」 ラジオ第一・NHK-FM
②9月2日(土) 「福光めでた」 ラジオ第一のみ
③9月9日(土) 「しばんば」 ラジオ第一・NHK-FM

放送時間 いずれも、12:30～12:55



町の人口と世帯数
平成29年7月1日現在
人口 21,110 (-11) (-232)
男 10,100 (-4) (-107)
女 11,010 (-7) (-125)
世帯数 7,942 (+3) (+45)
() は前月比 () は前年比

納税・納入
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(木)
町税夜間納税窓口
日時 ▼8月31日(木)
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
(6月11日～7月10日)
▼タオル100枚
▼タオル50枚 富山県保育士会様
匿名様

ご寄付感謝
▼寸胴1点(十三代寒雉)
大窪 艶子様

