

かみいち



今月の表紙

公民館で楽しい夏休み

(関連記事 P18)

今月の主な内容

- P 2 選挙のお知らせ・新農業委員等決定
- P 4 町展大賞・消防通信・公民館
- P 6 暮らしのお知らせ
- 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 まちの話題



新しい農業委員と 農地利用最適化推進委員 決定

農業委員会とは、農地を守り有効に活用するための行政委員会として、町に設置が義務付けられている機関です。
7月20日に農業委員会組織総会が開かれ、任期満了・農業委員会法の改正に伴い、再任8人と新任4人の計12人の農業委員が町長から任命され、会長に石田拓さん、会長職務代理に杉本正義さんが選任されました。
また、本年度から新たに農地利用最適化推進委員が新設され、農業委員会長から6人が委嘱されました。
いずれも任期は、平成32年7月までの3年間です。

<農業委員>



あなぐち しげはる 石川 としあき 石田 ひろき いながき けんぞう いなば さとる うすい しげる
六口 重治 石川 敏明 (新任) 石田 拓 稲垣 鎌三 (新任) 稲葉 悟 碓井 繁



おおえ とみえ すぎもと まさよし とがし たかし なかがわ おさむ はやし ただはる ひらい ひろし
大江 登美江 (新任) 杉本 正義 (新任) 富樫 隆 中川 治 林 忠治 平井 弘

<農地利用最適化推進委員>



いはら しんじ いわき としいち かとう ぎいち さかい やすひろ たねだ せいいち わらかみ まさき
井原 真二 岩城 敏一 加藤 義市 酒井 靖広 種田 清市 村上 正毅

農業委員会が取り組む「農地利用の最適化」

農業委員会法の改正によって、農業委員の選出方法が変更され、これまでの公職選挙法に基づく公選制を廃止。町長が議会の同意を得て任命する方法となりました。

また、法改正により、農業委員会の最も重要な業務に「農地等の利用の最適化の推進」が位置づけられました。

これを受け、上市町農業委員会では、農地利用の効率化及び高度化を促進するため、今後指針を策定し、次の重点業務に取り組みます。

- 【重要業務】
- 農地の利用集積・集約化
- 遊休農地の発生防止・解消
- 新規参入の促進

その他農業委員会では、農地の貸し借りや転用、農業者年金に関する業務などを担当しています。

農地に関する相談にも応じますのでお気軽にお尋ねください。

上市町農業委員会

076(472・1111)

内線327

10月1日(日)は 上市町長・上市町議会議員選挙の 投票日です



投票できる方

- ・年齢要件 平成11年10月2日以前に生まれた方
- ・住所要件 平成29年6月25日までに上市町に転入の手続きを済ませてから、引き続き町内在住の方

選挙公報

- ・投票日の2日前までに各紙の朝刊に「新聞折り込み」で配布します。
- ・新聞を購読していない場合は、次の場所で入手することができます。
「役場」「保健福祉総合センター(つるぎふれあい館)」「各地区公民館」「上市まちなか交流プラザ1階」

投票場所をご確認ください!

投票日当日の投票場所は、お住まいの地区によって異なります。事前に送付される「投票所入場券」に投票所が記載されていますので、確認のうえご来場ください。
「投票所入場券」は、世帯主あてにハガキで郵送いたします。
※紛失した場合でも投票することができますので、その旨を投票所でお伝えください。

投票区名	投票所施設名	所在地
上市第1	上市町まちなか交流プラザ	西中町11番地
上市第2	地域コミュニティセンター	三日市20番地
北島	北島公民館	北島1296番地
音杉第1	音杉コミュニティセンター	横法音寺80番地
音杉第2	上市町体育センター	稗田35番地3
南加積	南加積会館	広野1540番地の1
宮川	宮川公民館	中江上94番地の1
柿沢	柿沢地区会館	柿沢428番地の1
相ノ木	相ノ木会館	飯坂新121番地
大岩	大岩コミュニティセンター	大岩156番地
山加積	山加積公民館	黒川112番地
西部	白萩西部公民館	湯上野5番地
南部	白萩南部小学校	東種17番地
弓庄	弓庄公民館	横越1番地の7

告示日 9月26日(火)

～立候補予定者等事務説明会～
日時 9月5日(火) 午後1時30分から
場所 上市町役場4階大ホール

投票時間

午前7時から午後8時まで

※大岩・山加積・南部投票区は午後7時まで

開票 午後9時開始予定

上市町役場4階大ホール

開票結果 ケーブルテレビNet3(速報)および町ホームページで確認できます。

期日前投票

働く婦人の家1階
期日前投票所

9月27日(水)～9月30日(土)

午前8時30分から
午後8時まで

投票日に仕事や旅行などで投票所へ行けない方は、「期日前投票」をすることができます。

☞投票所入場券を持参してください。

不在者投票

選挙期間中、仕事等で上市町外に滞在している方は、滞在先の選挙管理委員会ですべて投票することができます。また、入院先の病院や郵便で投票ができる場合もあります。

上市町選挙管理委員会 ☎472-1111 (内線214)

宮川こども園 幼年消防クラブ



救急隊からのお願い
～救急車の適切な利用について～

近年、救急車の出動件数・搬送人員数はともに増えていて、救急隊が現場に到着するまでの時間が遅くなっています。その理由の1つに出動件数が増えていることがあげられ、「緊急性のない救急要請」が多くあります。

このため、生命が危険な状態にある傷病者のもとへ救急車が直ちに届かない事態も発生しています。

もしもの時に、皆さんの大切な命を救えるよう、日頃から救急車の適切な利用をお願いします。

少年消防クラブ員施設見学

8月4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36名は、富山県立山カルデラ砂防博物館と富山県立山博物館を見学し、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。

公 民館だより

9月の予定

◎公民館行事

公民館名	内 容	実施日
弓 庄	住民運動会	10/1 (日)
相ノ木	住民運動会	16 (土)
宮 川	子ども習字教室	12・19 (火)
	料理教室	19 (火)
	男性料理教室	23 (土)
	視察研修	21 (木)
南加積	男性料理教室	21 (木)
	いきいきサロン	22 (金)
山加積	男女参画料理教室	23 (土)
	お月見お茶会	16 (土)
柿 沢	住民運動会	16 (土)
	笑楽書(遊書)教室	23 (土)
大 岩	住民運動会	16 (土)
白萩西部	住民運動会	17 (日)

◎エンジョイ教室

公民館名	内 容	実施日
上 市	フレッシュテニス教室	9 (土)
柿 沢	お昼を作って食べよう	19 (火)

◎その他

公民館名	内 容	実施日
宮 川	ジュニア囲碁教室	2・9・16・30 (土)
南加積	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		

広告欄

第31回上市町美術展

町の芸術が集う

第31回上市町美術展が北アルプス文化センターで8月23日(水)から27日(日)まで開かれ、絵画、彫刻工芸、書、写真の入選作など町内外から合わせて102点(うち一般出品作品74点)の力作が出展されました。

今年の上り美術会賞には、写真の部で高島宗昭さん(女川)の「ジャスト ピント」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、受賞作品(町展大賞・町展賞)は、8月29日(火)から9月4日(月)まで、保健福祉総合センターロビーで展示されます。



町展大賞 絵画の部
「トネル工事用資材置場」
黒崎 博さん(森尻)

【講評(萩中 幸雄氏)】

無雑作に置かれた資材を曲線と直線で再構成し、リズムミカルな動きを作っている。質感を追求し、生命感を充実させた構成力の優れた力作である。

町展大賞 写真の部 上市美術会賞

「ジャスト ピント」 高島 宗昭さん(女川)



【講評(一ノ谷 敏治氏)】

幕張でのレッドブルエアレーズですが、ジャストピント・ジャストタイミングで捕らえた事に驚きました。写真ならではの非日常を捉えています。



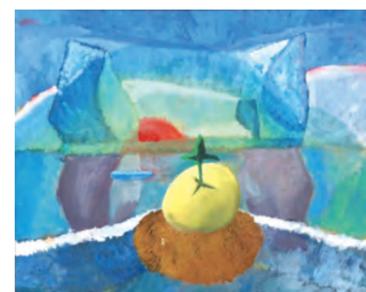
町展大賞 書の部
「墨磨人」
立 華奈さん(若杉)

【講評(阿波加 蒼岳氏)】

品格を備えた端正な作品は清澄な響きを生み出している。特に最後の字「人」は清々しくも厳粛な感じがする。

若葉賞(絵画)

「生命の誕生」
恒川 未空さん(富山市)



町展大賞 彫刻・工芸の部
「惟」
山本 悟さん(法音寺)

【講評(温井 喜央氏)】

女性が考えにふける作者のメッセージが強く感じられ、また、人物と台(杉の木)のバランスもよく考えられた造形的にもすばらしい作品です。



新任の ALT を紹介します！

上市中学校英語指導助手 (Assistant Language Teacher)

レイラニ・ラパポート さん (26 歳・ハワイ生まれ)

はじめまして、8月に上市町へ赴任し、2学期から上市中学校と各小学校でALTとして指導するレイラニ・ラパポートです。先月、アメリカ・オレゴン州からやって来ました。

ハワイで日本の文化に触れ、もっと知りたいと思っていたとき、友人からALTになることを勧められたことが来日のきっかけでした。上市町は私が想像していたよりも大きい町で、豊かな自然がたくさんあり、とても良いところでした。この自然豊かな上市町に住み、日本の四季が体験できることをとても楽しみにしています。趣味は自転車、ハイキングも好きです。日本語はまだほとんど話せませんが、上市町にいる間にたくさんの人と触れ合い、日本のことを学んでいきたいです。

日本に来る前は、メキシコで日本と同じ中学生の子ども達に英語を指導していました。上市中学校でもたくさんの生徒との出会いを楽しみにしています。上市のみなさん、よろしくお願いします。

上市町都市計画マスタープラン（原案）に関する意見募集

上市町では、平成47年度を目標年度とする「上市町都市計画マスタープラン（原案）」を策定しました。その内容について、皆様からのご意見を募集します。

□閲覧場所

役場建設課、上市公民館、音杉公民館、弓庄公民館、宮川公民館、南加積公民館、相ノ木公民館、柿沢公民館、白萩西部公民館で閲覧できます。また、上市町ホームページでも閲覧することができます。

□募集期間

平成29年9月11日(月)から9月25日(月)17:00まで

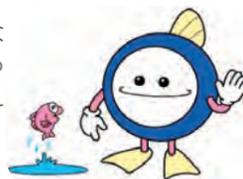
建設課 建設班 ☎内線 313

豊かな自然の恵みを守ろう 9月10日は下水道の日

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は欠くことができません。しかし、下水道が整備されていないと汚水の放流によって地域の川や海の水質が低下し、悪臭が漂い、魚などが住めなくなったり、蚊やハエが発生して伝染病の発生源になったりするなど、環境に大きな悪影響を与えてしまいます。

これからも下水道の普及と水洗化の促進に、皆様のご理解とご協力をお願いします。



○建設課上下水道班 ☎内線 114 ○中新川広域行政事務組合下水道課 ☎464-1315

広告欄



▲ 防災備蓄倉庫の内部

9月は防災月間 災害に日頃からの備えを

上市町では災害時に必要な食糧および物資を防災備蓄倉庫に備蓄しています。各家庭でも日頃から、非常持出品と非常備蓄品とをそれぞれ分けて備えておき、定期的に点検・入替えを行いましょう。

総務課 防災班 ☎内線 215

□水・食糧などの備蓄

3日以上以上の飲料水・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。

□自主防災会の訓練への参加

災害時の対応のため、自主防災会の訓練へ参加しましょう。

防災備蓄倉庫概要

住所：湯上野5番地（役場駐車場）

建設：平成26年2月13日

規格：鉄骨平屋建 延べ床面積：138㎡

備蓄されている食糧および物資 平成29年3月末現在

アルファ米、紙おむつ各種、救急箱、三角巾
パッタオル、アルミヒートブランケット
自家発電機、防護服、マジックパネル
災害時対応トイレットペーパー
非常用給水バック、非常用食器セット
マスク N95、サージカルマスク
仮設トイレ、毛布 など



働く人の明日をつくる

就業構造基本調査を実施します

企画課 企画班 ☎内線 223

総務省統計局では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的としており、国が行う調査の中でも特に重要なものとされる「基幹統計調査」です。9月下旬から、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

介護保険アレコレ

介護保険料Q&A

中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎464-1316

Q 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 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 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 介護保険法 131条及び 135条の規定により、特別徴収（年金からの天引き）による方法が優先とされているため変更はできません。

Q 『普通徴収（普徴）1期』とは、何月分にあたるのでしょうか？

A 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 介護保険料をまとめて支払うと割引はありますか？

A ありません。

9月の保険料（65歳以上の方）

- ・特別徴収 なし
- ・普通徴収 第3期 10月2日 納付期限



中新川広域行政事務組合 職員募集

概要 介護認定調査事務職（短大卒程度）／1名程度
採用年月日 平成30年1月1日
 受験資格、試験日・場所、提出書類などの詳細は、☎464-1335 総務課までお問い合わせください。

平成29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2日(月)から10月13日(金)まで
 詳細はお問い合わせください。

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 7232・7233

子どもおよ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）を養育者あてに発送しますので、現在の受給資格証と一緒にお待ちください。

引換期間 9月11日(月)から29日(金)まで(土日祝日除く) 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 2階

所得が制限限度額を超えた方 前年（平成28年中）の所得が制限限度額以上ある場合は、平成29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月末までにご案内します。

年金だより

国民年金保険料の免除期間・納付猶予がある方へ

町民課 住基戸籍班 ☎内線 145

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法廷免除）、納付猶予、学生納付特例を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた時に比べ、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために10年以内であれば、これらの期間の保険料を古い月分から遡って納めることができる追納制度があります。免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

ただし、一部免除を受けた期間に残りの納付すべき保険料を納付していない方や、老齢基礎年金を受けられる方は追納することができません。

詳しい制度内容等は、魚津年金事務所までお問い合わせください。☎0765-24-5153

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(火)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)

「国民健康保険被保険者証」を郵送します

国民健康保険（国保）の被保険者証は、毎年10月1日に更新となります。9月下旬に、新しい被保険者証を郵送しますので、記載内容をご確認のうえ、10月1日からご使用ください。

同じ世帯内の国保加入者全員分を世帯主あてにまとめて郵送しますので、同封物の確認をお願いします。

国民健康保険への加入・脱退手続きと被保険者証の使用について

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、資格が喪失することはありません。国保の被保険者証と職場の健康保険証および印鑑を持参のうえ、必ず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（または扶養認定日）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となる場合があります。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、健康保険証を提示しましょう。

公共施設の「指定管理者候補」を公募します

平成29年度に指定管理者候補を公募する施設は、次のとおりです。公募に関することは、9月中旬以降に施設所管課へお問い合わせください。

総務課 行政班 ☎内線 215

施設の名称	指定時期及び指定年数	施設管理に関する特記事項	募集要項の配布および申請書の提出先(施設所管課)
生きがいデイサービス室	平成30年4月1日～平成35年3月31日 5年間	—	福祉課 社会福祉班 内線 7125
馬場島野営場	平成30年4月1日～平成35年3月31日 5年間	馬場島野営場、劔岳青少年旅行村の2施設は、一括した管理（一の指定管理者による管理）とする。	産業課 商工観光班 内線 362
劔岳青少年旅行村			
上市町農産物加工研修施設	平成30年4月1日～平成35年3月31日 5年間	—	産業課 商工観光班 内線 362

広告欄



第3回 フォトロゲイニング® 10.9 (月・祝) 10:00 START!

この壮大なフィールドゲームは、やめられない。

スポーツしながら観光する。

参加者募集!

Read the MAP! Find the Points! Get the Points!

JICA 北陸ボランティア ☎ 076-233-5931

JICA ボランティア 2017 年度 秋募集

場所	日時
インテックビル タワー 111	9月30日(土) 13:30 ~ 16:00
ウイング・ウイング高岡	10月11日(水) 18:30 ~ 20:30

「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29日(金) ~ 11月1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、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

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28日(木) 14:00 ~ 17:00

家族相談 (座談会) 14:00 ~ 15:30
 ひきこもりの方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。

上市町地域包括支援センター 9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	5・19日(火)	13:30 ~ 14:30	宮川公民館
	13日(水)	13:30 ~ 14:30	広野会館
	6・20日(水)	13:30 ~ 14:30	南加積会館
	27日(水)	13:30 ~ 14:30	郷柿沢公民館
マシンでらくらく貯筋運動教室	1・15日(金)	9:30 ~ 11:30	カミール2階 イベント広場
	22・29日(火)	(受付9:15~)	
マシンでらくらく貯筋運動教室	12・26日(火)	13:45 ~ 15:15	カミール2階 イベント広場
ものわすれ相談会	14日(木)	14:00 ~ 16:00	町保健福祉総合センター1階

上市町家族介護教室 日時 9月29日(金) 13:30 ~ 15:00 (受付 13:00) 会場 町保健福祉総合センター1階

内容 ①『シナプソロジー体験』~脳と身体をうごかす~ (講師) 健康運動指導士 手塚 幸恵 氏
 ②『交流会』参加者同士の語らいや情報交換

対象 在宅で要介護認定 (要介護 1 ~ 5) を受けている方のお世話をしているご家族の方

お申し込み・お問い合わせ先 特別養護老人ホーム常楽園 ☎ 472-3993 (担当 碓井)

広告欄

上市まちづくり公社 9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	9月21日(木) 10:30 ~ 11:30

テーマ 親子で楽しむシナプソロジー!
講師 シナプソロジーアドバンス教育トレーナー 手塚 幸恵 氏

対象 0歳 ~ 未就園児 保護者同伴 参加無料

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

就職活動を控えた学生をお持ちのご父母の皆さんを対象に、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。

場所	日時
サンシップとやま	9月18日(月) 祝日 14:00 ~
高岡地域地場産業センター	9月23日(土) 祝日 14:00 ~

対象 就職を控えた学生の父母等。参加費無料。
 下記ホームページから事前にお申し込みください。
URL http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1303/

ハローワーク滑川 ☎ 475-0324

平成29年度障害者合同就職面接会

場所	日時
とやま自遊館 (富山市湊入船町9-1)	9月28日(木) 14:00 ~ 16:00

お申し込み・お問い合わせ先 職業相談第二部門まで

総務課 職員班 ☎ 内線 212

姉妹都市交流参加者募集

11月3日、第41回九十九里町産業まつり(千葉県九十九里町)の出店手伝いと、姉妹都市交流会(11月2日)の参加者を募集します。

場所	日時
千葉県九十九里町	11月2日(木) 7:00 集合
	11月3日(金) 23:00 解散

募集人数 15名程度 (男性5名、女性10名)
 ※過去に参加したことがない方のみ

募集期間 9月4日(月) ~ 22日(金)

参加費 10,000円
 詳細は、上市町ホームページでご確認ください。

富山刑務所企画部門 (作業) ☎ 429-3744

第38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16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)	6・13日(水)
うさぎ組(1歳児)	7・14日(木)
合同ミニ運動会	20日(水)
合同歯磨き教室	28日(木)
ちびっこ広場 (6ヶ月~1歳頃まで)	12・26日(火)
合唱	9:00 ~ 2日(土)
将棋	10:00 ~ 9・23日(土)
お月見お茶会	11日(月) 15:30
祖父母のプレゼント作り	12日(火) ~ 15日(金) 15:30
HIPHOP ダンススクール	15日(金) 15:45
おりがみ教室	21日(木) 15:30
体操教室 (かけっこ)	30日(土) 14:00
ティッシュケースづくり	10日(日) 10:30
プラバンづくり	24日(日) 10:30

休館日 9月17日(日)

教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 内線 344

第33回健康マラソン大会

おたのしみ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)やコスチューム賞もあります。たくさんのご参加をお待ちしています。

場所	日時
丸山総合公園	9月24日(日) 8:30 ~

スケジュール

8:30 受付 (多目的広場)
 9:30 開会式 (多目的広場)
 10:00 マラソン大会等スタート
 (11:00 スポーツまつり 会場 総合体育館)

マラソンコース

①1kmコース ②2.5kmコース ③5km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 9月13日(水) ※当日受付も可

総合スポーツクラブさんさん ☎ 472-1971

第17回かみいちスポーツまつり

場所	日時
丸山総合体育館	9月24日(日) 11:00 ~ 14:30

参加費 100円

内容 ※運動のできる内履きをご用意ください。
 ・バブルサッカー体験 (別途100円/1人)
 ・トランポリン ・ストラックアウト
 ・スラックライン ・カローリング
 ・エアボール ・スポーツ吹き矢
 ・カヌー体験教室 (白萩西部小学校プール)
 ・富山健康科学専門学校の活動紹介ブース



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7日(休) 午前8時30分から(電話のみ)

講座名	ヘルシーセミナー	※園芸入門講座・※自然環境講座
内容	ロコモティブシンドロームについて(立ちにくかったり、歩きにくかったりしませんか?)	環境保全と種の保存(富山市ファミリーパーク) 幻の東京オリンピック(安田城跡資料館)
講師	かみいち総合病院 リハビリテーション科 主任理学療法士 森野 良久 氏	(公財)富山市ファミリーパーク公社 副主幹 穴田 美佳 氏 富山県ナチュラリスト 伊東 保男 氏、浜田 啓二 氏
日時	30日(出) 13:30~15:00	26日(火)・27日(水) 9:00~16:00 ※両日のいずれか
場所	働く婦人の家 2階	(公財)富山市ファミリーパーク公社 安田城跡資料館 (集合)北アルプス文化センター前
定員	—	各70名(計140名)
費用	無料	500円

【北アルプス文化センター催し物】 ☎473-1818
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。



上市町健康文化振興財団 ☎473-9333

【アルプスの湯から】 毎月26日は『風呂の日』

◎9月の催し物 (午後0時30分~ 観覧無料)

2日(出) 松前一座	公演
9日(出) ザ・あんぼたん	公演
16日(出) 劇団「絆」	公演
23日(出) 藤山一座	公演
26日(火) 「風呂の日」	13:30~
“陽南小5年 元気とどけ隊”	
30日(出) もみじの会	公演

◎アルプスの湯『夕市』(農産物直売)開催
毎週火・木・土曜 午後1時30分~5時

◎9月臨時営業日、休業日のご案内

- ・9月18日(月)、23日(土) 祝日は「通常営業」
- ・9月19日(火)は「休業」

◎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。)

◎ロビー展示 上市町美術展受賞作品(町展大賞・町展賞)

期間 8月29日(火)から9月4日(日)まで

◎イベントのお知らせ

『本と遊ぼう 全国訪問おはなし隊』がやってくる!
日時 10月11日(水) 10:00~
(アルプスの湯 福祉センター)

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



- ㊦ ウェルネススポーツセンター
- ㊦ カミール ㊦ 働く婦人の家
- ㊦ 宮川公民館 ㊦ 相ノ木公民館
- ㊦ 柿沢地区会館 ㊦ 弓庄公民館
- ㊦ B&G体育館

うるねず通信 ウェルネススポーツセンター ☎473-2070

いきいき健康づくり講座のご案内

日時▶ 9月9日(出) 10:00~11:00
会場▶ 富山健康科学専門学校
内容▶ 楽しくからだを動かしましょう!
いすに座ったリズム体操
持物▶ 運動できる服装・内履き・タオル・飲み物等
その他▶ アルプスの湯から送迎可能(要予約)
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	4 11 25
ジュニアビック教室	㊦	月	18:00	4 11 18
ジュニアバレー教室	㊦		19:00	4 11 25
はつらつ卓球(ラージ球)	㊦	火	10:00	5 12 19 26
シニアエクササイズ宮川	㊦	火	13:30	5 12 19 26
気軽に卓球(硬式球)	㊦		10:00	6 13 20 27
シニアエクササイズ相ノ木	㊦	水	13:30	6 13 20 27
サッカー教室	㊦		18:00	6 13 20
楽しく卓球サークル(ラージ球・硬式球)	㊦		10:00	7 14 21 28
シニアエクササイズ柿沢	㊦		13:30	7 14 21
オーブン泳教室(ウォーキング&ストレッチ)	㊦	木	14:15	7 14 21 28
ストレッチヨガ	㊦	木	15:30	7 14 21 28
ピラティス(夜)	㊦		19:30	7 14 21 28
やわやわピクス	㊦		10:30	1 8 15 22
シニアエクササイズ弓庄	㊦	金	13:30	1 8 22 29
パワーヨガ	㊦		19:30	1 8 15 29
うんどう教室	㊦		15:00	2 9 16 30
トランポリン教室(Ⅰ部)	㊦	土	15:00	2 9 16 30
トランポリン教室(Ⅱ部)	㊦		16:15	2 9 16 30

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 9/6日(水)、9日(土)、16日(土)、20日(水)
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 9/23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 9/21日(水) 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 9/24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)	4	11	(月)
フラワーデザイン	4	(月) 19	(火)
書道	11	25	(月)
華道(池坊)	11	25	(月)
リアリティフラワー	11	25	(月)
心太極拳	11	25	(月)
3B体操	29	(金) 4 11	25(月)
手芸・手編み	5	19	(火)
茶道(遠州)		19	(火)
絵てがみA		19	(火)
絵てがみB	12	26	(火)
刺し子・リフォーム	12	26	(火)
オカリナ	12	26	(火)
新川民謡研究会	5	12 19 26	(火)
社交ダンス(火)	5	12 19 26	(火)
パッチワーク	6	20	(水)
ちぎり絵		13	27(水)
フォークダンス	6	13 20 27	(水)
社交ダンス(水)	6	13 20 27	(水)
料理(昼)	7	21	(木)
大正琴(アルプス)	7	21	(木)
大正琴(りんどう)	7	21	(木)
茶道(表千家)	14	28	(木)
茶道(裏千家)		28	(木)
タイ式ヨガ	7	14 21 28	(木)
料理(夜)	8	22	(金)
ちりめん手芸	8	22	(金)
民舞踊	8	22	(金)
太極拳	8	22	(金)
相撲甚句	1	15 22	(金)
レザークラフト	2		30(土)
フラダンス	2	9 16	(土)
ペン習字		13	(水) 25(月)
吹矢	5	19	(火) 7 14 21 28(木)

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

黒地に白文字の日は休館日

開館時間 10~18時

今月の催し

○絵本のよみかきの会

日時 9/10日(日) 午前11時~ 場所 絵本コーナー

○読書会 『ことり』 小川 洋子 / 著

日時 9/22日(金) 午後1時30分~ 場所 3階対面朗読室

一般書

終わりなき侵略者との闘い — 増え続ける外来生物 —
五箇 公一 / 著

近年、分布が拡大して問題になっている外来生物。様々な生物が人間の手によって、海を越え、大移動を始めた。

本書では、今、話題となっている「セアカゴケグモ」や「ヒアリ」といった外来生物に焦点を当て、それぞれが日本へ侵入し、被害を及ぼしている現状などを分析。私たちは、どのように外来生物と向き合っていくべきか、その防除、駆除の最前線を探る。

おすすめ本

児童書

ちびまる子ちゃんの読書感想文教室 貝田 桃子 / 著

苦手な人も多い読書感想文。すらすら書きたいけど、どうしたらいいのかわかっている人に向けて、ちびまる子ちゃんと一緒に楽しく読書感想文を書く方法を学ぶことができる。

「どうしたら好きな本に出会えるのかな」「読書感想文をすらすら書くには、どうしたらいいのだろう」といった悩みを解決するためのヒントが満載!

一般書

MM 市川 拓司 / 著
ネメシスの使者 中山 七里 / 著
知らないことをかく世界の犬 池上 彰 / 著

新着本

児童書

りすのきょうだいとふしぎなたね 小手鞠 るい / 作 土田 義晴 / 絵
いえのおばけずかん 斉藤 洋 / 作 宮本 えつよし / 絵
ポポくんのひみつきち accototo ふくだとしお + あきこ / 作

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”

☎472-2211

おはなしぴよぴよの会

毎週月曜 午前10時30分~

おりがみ教室

9/9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~



Chocolat☆ショコラの人形劇 10/8(日) 午前10時30分~



CLOSE-UP
クローズアップ ～健康生活応援特集～

今日から始めよう！
プラス10分の運動習慣
+10（プラステン）

自動車が普及している現代では、意識して歩く（身体を動かす）時間を作らないと歩く機会が少ない時代です。特に富山県では、主な移動手段は公共交通機関より車を利用する方が多い傾向にあります。みなさんは1日にどのくらい歩いたり、運動したりしていますか？今回、「適度な運動習慣」の必要性などについて、取り上げたいと思います。

保健師
岩井 文子



あなたは大丈夫？

健康のための身体活動
チェック



スタート

毎日合計60分以上、
歩いたり動いたりしている

No

No

運動習慣※がある

Yes

Yes

同世代の同性と比較して
歩くスピードが速い

No

Yes

目標を達成しています

18歳～64歳の方は1日60分、
65歳以上の方は1日
40分を目標にからだ
を動かしましょう。



素晴らしいです！

一人でも多くの家族や仲間と
+10（プラステン）を共有し
ましょう。
一緒に行くと、
楽しさや喜びが
一層増します。



※「運動習慣」・・・1回30分以上の軽く汗をかく運動を
週2回以上、1年以上続けて行っている方

※ロコモ（略称）
正式には、ロコモティブシンドローム（和名：運動器症候群）
といい、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のい
ずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何ら
かの障害をきたしている状態。

同世代の同性と比較して
歩くスピードが速い

No

運動習慣※がある

No

Yes

Yes

目標達成まであと少し！ 今から始めよう！！
今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが
健康への第一歩です。+10（プラステン）から始めましょう。

このままでは
あなたの健康が危ない！

からだを動かす機会や環境は、
身の回りにたくさんあります。
それが「いつなのか？」「どこ
なのか？」、ご自身の生活や環
境を振り返ってみましょう。



出典
厚生労働省ホームページ
<http://www.mhlw.go.jp/>

チャレンジプラス10分
毎日無理なくからだを動かそう！
今より10分多くからだを動かす
ことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、
ガン、※ロコモ、うつ、認知症等の
リスクを減らすことができ、健康寿
命をもっと延ばすことができます。
しかし、あまり運動が得意では
ない、からだを動かす機会があま
りない、という方はどうすればよ
いのでしょうか。
厚生労働省は、今の日常生活に
加えて毎日10分間、身体を動かす
「+10（プラステン）」を推奨して
います。散歩でも家事でも、筋ト
レでも、何でも結構です。マイペ
ス、コツコツ、はたまたストイッ
クに、個人のペースでまず運動習
慣をつけてください。1年間継続
すると体重を数キロ減らすことも
期待できます。
毎日の生活に無理のない+10（プ
ラステン）の運動習慣を身につけ、
幸せな健康生活を手に入れてくだ
さい。



大岩「茗荷谷山」史跡探勝ウォークの会 募集

日時 10月15日(日) 受付8:30～9:00
出発9:10～

集合場所 大岩川「親水ふれあい公園」駐車場
参加費 500円
主催 上市ライオンズクラブ
連絡先 ☎076-473-0535

自然観察会 ～馬場島の巨木「大王杉」を訪ねる～ 募集

日時 10月17日(火)8:30～14:45 (受付8:00 役場正面)
参加費 300円 定員 20名 (先着順)
持ち物 昼食、飲み物、雨具、野外活動のできる服装等
主催 上市町自然から学ぶ会
申込方法 住所、氏名、年齢、電話番号、日中の連絡先(携
帯電話番号等)を記載し、ハガキ、FAXまたはメールで
下記あてにお申し込みください。(申込期限 9月30日(土))
〒930-0425 上市町田島野1
上市町自然から学ぶ会事務局 志村 幸光 あて
連絡先 ☎472-4644 FAX 472-6678
メール nature_study_of_kamiichi@yahoo.co.jp

保健師オススメの
「楽しい健康づくり」実践例

たった10分プラスするだけ！
ふだんの生活で歩数をふやそう！

運動不足を解消するために、まずは毎日、今より
10分多くからだを動かすことを心がけてみませんか？

例えば、10分歩くと約1000歩です。日常生活
の中で、歩数を増やせそうな時間、場所を見つけて
無理しない程度に毎日続けましょう。

<通勤中や職場で>

- ・自転車で通勤する
- ・1駅手前で下車して歩く
- ・エレベーターやエスカレーターより階段を使う

<家庭で>

- ・歩いて買い物に行く
- ・掃除や洗濯をキビキビと行い、体をよく動かす
- ・テレビを見ながら、筋トレやストレッチ

健康を維持するには適度な運動が大切です

どうして運動したほうがいいの？
近年、インターネットなどを使用
は外出しなくても欲しいものを買
うことができます。休日にスマホやタ
ブレットでネットショッピングをし
て過ごす人も年々増え続けています。
平成9年と平成21年との比較にお
いて、15歳以上の1日の歩数の平均
値は男女ともに約1000歩減少
（1日約10分の身体活動の減少に相
当）しており、このままでは一日の
平均歩数は今後どんどん減少して
いきます。
運動をしないと不健康になること
は皆さんもよくご存知かと思いま
すが、運動不足が死亡に対する危険因
子の第4位であるとWHO（世界保
健機関）の国際発表がなされており、
世界的にも運動不足は深刻な問題と
なっています。
さて、上市町の町民意識調査（平
成24年）では男性より女性の方が運
動習慣のない方が多く、40歳代・50
歳代に運動習慣のない方が多い傾
向です。働き盛りの世代なので、な
かなかからだを動かす時間を取れな
いのもかもしれません。
逆に60歳代は半数以上の方が何ら
かの運動を行っていて、健康に対す
る意識がとても高いことがわかりま
した。

※ WHO（世界保健機関）は、2010年に身体活動不足の対策として、「健康のための身体活動に関する国際勧告」を発表してい
ます。全世界の死亡の危険因子の第1位は高血圧、2位は喫煙、3位は高血糖（日本では1位 喫煙、2位 高血圧、3位 運動不足）。
身体活動の不足は、肥満、メタボリックシンドローム、さらには糖尿病の原因になります。



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 5月生	9月 7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 6月生	10月 5日 (休)			
1歳6か月児健診	平成28年 2月生	9月 14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 3月生	10月 12日 (休)			
3歳児健診	平成26年 5月生	9月 28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 6月生	10月 26日 (休)			
離乳食教室	平成29年 4月生 平成29年 5月生	10月 18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29年 1月生 平成29年 2月生	10月 18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



黒田 結花 ちゃん



森 柚姫 ちゃん



ルボネカ・マイア ちゃん



内田 琉葵 ちゃん



土井 陽和 ちゃん



水田 結愛 ちゃん



柳瀬 啓助 ちゃん



山本 葵 ちゃん



山田 絃人 ちゃん



富田 真央 ちゃん



平井 健翔 ちゃん



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受診してください。予約は不要です。

日時 9月23日(土)、10月15日(日) 8:30～10:30

場所 つるぎふれあい館

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。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。検診が円滑に行えるよう、ご協力をお願いします。

歯周疾患検診を受けましょう

上市町では次の方を対象に歯周疾患検診を行っています。
対象者 今年度に40歳・50歳・60歳・70歳になる方
料金 500円 **場所** 上市町内の歯科医院
(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

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。受診期間は9月までです。まだ未受診の方は希望の指定医療機関(町内の歯科医院)へ予約し、受診券を持参して受診してください。なお、受診券は対象となる方へ送付済です。

不育症治療費の助成をします

不育症治療を受けているご夫婦に対し、その治療費の一部を助成しています。
対象者 治療を行った日および助成金の申請日に、夫婦の両方またはいずれか一方が上市町に住所を有する方
助成内容 一夫婦、一年度限度額30万円
(今年4月1日以降分から対象になります。)
申請手続き 申請に必要な書類を保健センターに提出してください。申請は治療が終了した日の属する年度内に行ってください。必要書類など詳細は、保健センターまでお問い合わせください。

健康・医療



かみいち総合病院

【子宮・乳がん】土曜レディース健診

日時 9月9日(土)
8:30～12:30
(受付時間 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

女性スタッフが対応



最新式のマンモグラフィ撮影装置(左)と超音波検査装置(右)を使用します。

2020年の東京五輪に向け、公共施設では禁煙の方針がより明確になってきました。上市町では、検診受診者の喫煙率は20%台前半で推移し、やや減少傾向ですが、ここ5年間ほとんど変わりません。全国ではすでに喫煙率は20%を切っており、上市町はそれに比べ少し遅れているようです。さて、電子タバコを利用される方もおられますが、電子タバコにも発癌物質が含まれており、禁煙するならばパツと止めるのがお勧めです。また、子どもたち

が電子タバコに手を出さないように、周囲の大人は気を配りましょう。タバコを吸うと手足の血流が悪くなり、血管の閉塞や感染、壊疽を起こす危険が増えます。非喫煙者でも夏場は暑さによる脱水によって手足の血流が悪くなったり、肌を露出したりして感染の機会が増えるため、手足の感染症や壊疽が増加する時期です。特に糖尿病患者さんには要注意。ご自分でよく足を観察し、ご心配なら主治医や内科外来看護師にご相談下さい。

禁煙の夏、フットケアの夏

すこやかサロン

Health Column



かみいち総合病院 内科部長 小橋 親晃

今月のテーマ

こんにちは！
福祉課保健班です。
その19



管理栄養士 松波 敦子

健康づくりには野菜のチカラが必要

お問い合わせ先 上市町保健センター ☎ 473-9355

健康日本21(第2次)では、野菜摂取量の目標を350gとしています。

しかし、平成27年国民健康・栄養調査結果によれば、日本人の野菜摂取量は、294gと目標量の350gまで約60g不足しています。

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持のための栄養素が豊富に含まれています。

例えば食物繊維には、糖質や脂質の吸収を抑える働きがあり、カリウムには、体内の余分な塩分の排泄を促す作用があります。ビタミンAや葉酸には、血管の傷みを修理したり血管の老化を防ぐ働きがありますし、ビタミンCには、血管を丈夫にしたり、ストレスに対する抵抗力を高めたりする効果があります。

また、水分の多い夏野菜は体を冷やし、根菜類などの冬野菜は体を温めるといわれていますので、旬の野菜をたっぷり

ぱり食べると、体調を整えやすくなります。日頃から、野菜不足にならないように、緑黄色の葉野菜を中心に、意識して、毎日プラス1皿の野菜を食べる習慣を身につけましょう。

野菜1日350gの目安

1小鉢は約70gで、野菜料理にすると小皿・小鉢で5皿に相当します。1日5皿を目標に野菜をとりましょう。

また、自分の手を使って考える1食分の野菜は、生野菜ならば両手に山盛り、加熱した野菜ならば、片手に軽く山盛りです。1食分は約120gになります。



富山県産の農林水産物を買って 県農林水産企画課 企画班 ☎ 444-3368 PR

とやまの特産品を当てよう



富山県産の農林水産物についている「シール」等を10枚集め、応募用紙に貼り付けて応募した人の中から抽選で840人に「とやまの特産品」が当たるキャンペーンを、9月9日から11月12日まで実施します。詳細は、ホームページをご覧ください。

越中とやま食の王国 <http://www.shoku-toyama.jp/>

日本高血圧学会 減塩キャラクター



うす塩人 良塩くん

8/9 第34回上市町戦没者追悼式
戦争の悲惨さを後世に伝える

8月9日、町戦没者追悼式がカミールホールで行われ、参列した遺族や関係者108人が献花を行い、戦没者625人の冥福を祈りました。

伊東町長が「戦争の悲惨さと平和の尊さを次世代に語り継がなければならない」と式辞を述べた後、原教守上市町遺族会長などが追悼の辞を述べ、一同平和への誓いを新たにしました。



▲ 献花する参列者

8/8 インターハイ カヌースプリント競技
浦田樹里選手が大会2連覇

8月8日、浦田樹里さん（水橋高校3年）が山形県の月山湖カヌー競技場で行われたインターハイカヌースプリント500m女子カヤックペアで優勝。大会2連覇を果たしました。

なお、浦田さんはカヌースプリント200mの女子カヤックペアと女子カヤックシングルでも2位入賞しました。おめでとうございます。



▲ 浦田樹里さん(左)と中田舞絢さん(右)



▲ カヤックペア準決勝



▲ 同学年選手による特別レースで優勝
菱田歩睦君(1年)



▲ 西中智哉主将の選手宣誓

7/27~7/30 JOCジュニアオリンピック
カップ全国中学生カヌー大会
熱戦を繰り広げる

7月27日から30日までの4日間、上市町千石の富山県上市カヌー競技場でJOCジュニアオリンピックカップ全国中学生カヌー大会を初めて開催。全国31都道府県から集まった選手315人が日頃の練習の成果を競いました。

上市中カヌー一部の西中智哉主将(3年)が選手宣誓で「お世話になった皆さんへの感謝を込め、最後の1パドルまで全力でこぐ」と述べ、上市中の選手達は仲間や家族の声援を受けながら力を振り絞ってゴールを目指しました。

全学年共通の本レースでは敗退しましたが、学年別の予選タイム上位9人で行われる特別レースで菱田歩睦君(1年)が男子カヤックシングルで同学年の中で1位に輝きました。

山口徹正日本カヌー連盟副会長は、「今大会では、男子カヤックシングル500mで1分50秒を初めて切る大記録が生まれました。会場も運営も大変素晴らしい大会でした」と高く評価されました。

8/13 ふるさと観光上市まつり
毎年恒例の夏の風物詩

8月13日、西中町商店街や上市川河川敷で今年もふるさと観光上市まつりが行われました。

町流しには町内会や事業所など14団体約350人が参加。白竜橋付近では打上花火や精霊やぐら焼きが、カミール前ではビアガーデンやものまねショーが行われ、家族や友人と一緒にまつりを楽しむ大勢の人達で賑わいました。



▲ そろいの浴衣姿などで踊りながら商店街を流す参加者

8/12 「花の家」遠ぼえコンテスト
オオカミになりきって

8月12日、浅生地区の「花の家」でNPO法人おおかみこどもの花の家が遠ぼえコンテストを開催し、県内外から12人が参加。お盆の5日間に県内外から1,297人が訪れ、スイカ割りやクイズを解きながら家の中を巡るスタンプラリーなどを楽しみました。なお、「花の家」は今年7月に来場者5万人を達成しました。



▲ 「アーン」と叫び、声量や表現力を競う来場者

7/29 公民館で子どもエンジョイ教室
夏休みに地域で思い出づくり

7月29日、竹を切って作った自作の器で流しそうめんを食べる企画が白萩西部公民館で行われ、地元小学生親子や企画運営を手伝うボランティアなど総勢30名が参加し、楽しい夏の思い出を作りました。

会場では次々と流れてくるそうめん子どもたちが大歓声を上げ、大いに盛り上がりました。



▲ 手作りの竹の器で流しそうめんを味わう子どもたち

7/27 ファミリー料理教室
楽しく家族で料理

7月27日、働く婦人の家が主催したファミリー料理教室に家族6組9人が参加し、「すみ揚げ」「酢の物」「おにぎり」と味噌汁「クラッシュゼリー」作りに挑戦しました。

子ども達は、日頃から料理をよく手伝っているとのことで、慣れた手つきで手際よく料理をしていました。



▲ 協力して料理する家族

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	相談場所・方法	お問い合わせ先
①年金相談	9月26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13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)	9月12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12日・26日(火) 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	9月20日(水) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	9月12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	9月27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)	9月9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16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)9月5日(火) 予約制 (2)9月12日(火) 予約制 13:30～16:00	(1)上市町つるぎふれあい館 (2)滑川市民健康センター	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4日(月)～10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 ☎441-0550
⑱成年後見相談会	9月16日(土) 9月17日(日) 10:00～15:00	面談相談 サンシップとやま 電話相談先 ☎076-445-1620	富山県司法書士会 ☎431-9332
⑲司法書士無料法律相談会	9月30日(土) 13:00～17:00	上市町生涯学習会館	
⑳土地家屋調査士 表示登記無料相談会	9月30日(土) 13:00～17:00	上市町生涯学習会館	富山県土地家屋調査士会 広報部担当 石山 ☎080-6359-2213
㉑無料調停相談会	9月30日(土) 10:00～16:00	・富山国際会議場 ・魚津サンプラザ 4階	富山県調停協会連合会 ☎421-8195
㉒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1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

町の人口と世帯数

平成29年8月1日現在

人口	21,095 (-15) (-228)
男	10,102 (+2) (-99)
女	10,993 (-17) (-129)
世帯数	7,943 (+1) (+35)

() は前月比 () は前年比

ご寄付感謝

1万1240円 善意の箱
働く婦人の家の備品として
ソファ2脚
働く婦人の家友の会様

納税・納入
国民健康保険税 3期
後期高齢者医療保険料 3期
納期限 10月2日(月)
町税夜間納税窓口
日 時 10月2日(月)
午後5時～8時
場 所 財務課10番窓口

9月議会定例会

1日(金)	本会議、全員協議会
2日(土)～3日(日)	休会
4日(月)	議案調査日
5日(火)	議案調査日
6日(水)	本会議(一般質問等)
7日(木)	常任委員会
8日(金)	常任委員会
9日(土)～10日(日)	休会
11日(月)	決算審査特別委員会
12日(火)	決算審査特別委員会
13日(水)	全員協議会・本会議

