

上市

2018 7
NO.775



今月の主な内容

- P 2 「けんしん」特集① がん検診
- P 4 「けんしん」特集② 特定健診
- P 6 国民健康保険からのお知らせ
- P 8 町のニュース・消防通信・公民館
- P10 暮らしのお知らせ
- P12 イベント・募集・福祉
- P14 文化・スポーツ
- P16 保健だより
- P18 まちの話題

【表紙】馬とのふれあい体験

(6月14日・音杉保育園)

② 受診しやすい検診体制を整備します

【がん検診の受診方法について】

◆ 集団がん検診：検診日は限られていますが、検診料金が安く、お得に受診できます。

＜胃・子宮・乳房・大腸＞

期間 6月～翌年2月 全10回 場所 つるぎふれあい館 ※大腸がんのみ翌年3月まで
※複数の部位を同日に受診することができる「総合がん検診」を実施しています。

＜肺＞

期間 5月～9月 全14日間

※自宅近くの会場で受診することができます。受診券に記載された会場以外でも受診可能です。
※85歳以上の方で、検診車の乗降が困難な方などは、施設検診を利用できます。
※40歳以上の方は、1年に1回定期的に検診を受診することが大切です。

◆ 施設がん検診：ご都合に合わせて受診できます

期間 胃・大腸 6月～12月 子宮・乳房 6月～翌年3月

※実施医療機関は、5月に全戸配布した「平成30年度がん検診・健康診査のお知らせ」をご覧ください。

＜施設検診でしか受けられない検査があります＞

◎胃がん検診

- ・バリウム検査の代わりに内視鏡検査を選択できます。
- ・50～69歳の方は、胃内視鏡検査受診者は併せて血中ピロリ菌検査を受診できます。そのうち、男性の方は、さらに前立腺がん検査も受診できます(男性セットがん検診)。



血中ピロリ菌検査について

胃がん発生の原因であるピロリ菌は、50歳以上に感染者が多いことが判明しており、胃内視鏡検査に併せて血中ピロリ菌検査を実施することにより、感染者に対しては早期に治療を行うことができ、胃がんのリスクを減らすことが期待できます。



前立腺がん検査 (PSA 検査) について

前立腺は、男性にだけあり、精液の一部をつくる臓器です。早期の前立腺がんには特有の症状がないため、血液検査でPSA値を調べ、前立腺がんの可能性を調べます。ただし、PSA値が基準値を超えた場合、前立腺がんだけでなく、前立腺肥大症などの疑いもあり、全てががんになるというわけではありません。

◎乳がん検診

- ・40～59歳の方は、マンモグラフィ検査に併せて乳腺超音波検査を受診できます。(かみいち総合病院健診センターでのレディース健診でのみ実施しています)

乳腺超音波検査について

日本人女性の40～59歳に多いとされる高濃度乳房については、マンモグラフィ検査のみでは乳がんが発見されにくいことが判明しています。乳腺超音波検査をマンモグラフィ検査と併せて実施することにより、乳がん発見率が向上することが期待されます。

※高濃度乳房とは・・・

乳房の中の乳腺が多く、マンモグラフィで乳房が白く写るタイプの乳房のことです。マンモグラフィでは乳がんなどの乳房の病気が、白く写ることが多く、高濃度乳房では白い乳腺の陰に病気が隠れることがあり、がんが見つかりにくいと考えられています。



▲ マンモグラフィ撮影装置(左)と超音波検査装置(右)

あなたとあなたの大切な人のために

がん検診を受診しましょう



平成28年度がん検診受診率

部位	上市町	富山県
胃 (内視鏡を含む)	19.0%	20.9%
大腸	21.6%	26.8%
子宮	36.7%	27.4%
乳房	37.8%	29.7%
肺	52.8%	32.6%

(県健康課調べ)

上市町民の死亡原因第1位は「がん」です。上市町では、がんによる死亡を減らす取り組みのひとつとして、「がん検診受診者を増やす」ことを目指しています。

平成28年度に実施したがん検診受診率は左のとおりです。

がん検診の受診率が50%を達成すると、がんによる死亡を20%程度減らすことができますといわれています。上市町では、がん検診を受診する人が増えてきていますが、今後も受診率向上のための取り組みを継続して行くこととしています。

上市町におけるがん検診受診率については左のとおりです。

～がん検診受診率向上のための取り組みについて～

① 電話で個別にがん検診のご案内を行います

【対象者】

町のがん検診受診券を交付した方のうち、平成30年度到達年齢が、
20歳・25歳・30歳・35歳の女性の方
40歳・45歳～65歳の方



※今年度、すでにごがん検診を受診された方にも案内をさせていただきます。
※対象者には、7月中旬頃に個別にハガキでご案内します。

がん検診を受診しましょう

最後にがん検診を受診したのはいつですか？

上市町では、国の指針に基づき、肺・大腸は年に1回のがん検診、胃・子宮・乳房は、2年に1回のがん検診を勧めています。

がんは、早期に治療することで治る確率の高い病気です。しかし、がんは、早期では自覚症状がほとんどありません。症状のない小さながんを見つけるためには、がん検診の受診が必要です。すべてのがん検診を受診するために必要な時間は、2時間程度です。

あなたと、あなたの大切な人のために、
定期的にごがん検診を受診しましょう。



お問い合わせ

上市町保健センター (上市町保健福祉総合センター 2階)

☎ 473-9355

上市町国民健康保険にご加入の
40歳以上の皆さまへ



みんなで受けよう 特定健診

特定健診とは？

特定健診は、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病になる前の段階で、異常を早期発見し、生活習慣の改善によって予防することを目的とした健診です。健診を受診することで、自分のからだの状態を把握し、健康課題を見つける重要な機会になります。しかし、上市町国民健康保険の特定健診受診率は、平成28年度で40%と富山県平均43%に比べ、低いのが現状です。生活習慣病は、知らず知らずのうちに悪化していきます。自分健康だと思っている方も、健康状態を確認してみませんか？

受診する際は、「注意を

上市町国民健康保険の特定健診は、10月末で終了します。今年の受診券は、5月下旬に送付しています。まだ健診を受けていない方は、町内の医療機関で受診できます。ご予約のうえ、受診券をお持ちになって、早めに受診してください。

なお、人間ドックには特定健診の検査項目が含まれているため、国民健康保険の助成を受けて受診された方は、特定健診を受診できませんので、ご注意ください。

上市町国民健康保険以外の保険に加入されている方は、ご加入の健康保険を確認のうえ、各保険者にお問い合わせください。

◆特定健診の受診後にしていただきたいこと



検査結果を確認しましょう

基準値を超えていたり、もう少しで基準値を超えそうな検査値はありませんか？

① 特定保健指導対象者となった場合

健診の結果、生活習慣の改善が必要と認められた方には、「特定保健指導利用券」を郵送します。保健師や管理栄養士などが、あなたの生活に応じた指導を行います。必ず申し込みをしましょう。

② 要医療となった場合

要再検・要精検・要治療などの場合は、必ず医療機関を受診しましょう。



生活習慣を見直しましょう

毎日の生活の中で、自分にできそうなことから取り組んでみましょう。今の生活習慣を改善することで、5年後、10年後の未来が変わります。また、かかりつけ医のある方は、先生とも相談のうえ、生活習慣の改善に取り組みましょう。

毎年、特定健診を受診しましょう

毎年、特定健診を受診し、検査結果の経年変化を見てみましょう。からだの状態は、気づかないうちに変化していきます。継続的に受診して、からだの異常を示すサインを見逃さないようにしましょう。また、医療機関へ通院中でも継続することが大切ですので、1年に1回受診しましょう。

◆特定保健指導で生活習慣を改善しましょう

町保健センターでは、特定健診の結果、保健指導が必要となった方に対して特定保健指導を実施しています（積極的支援、動機付け支援）。

対象者の方には、健診受診2か月後に特定保健指導の利用券を送付しています。対象者の中には、自身の健康管理のために毎年欠かさず保健指導を受けている方もいます。

～昨年度の参加者からの声～

- ・会社を定年退職してから、自分の健康のことを深く考えるようになった。できることなら、元気で長生きしたい。そのために、生活習慣の改善から取り組みたい。
- ・今までずっと家族のことが中心で、自分の健康まで考える余裕がなかった。自分が健康であることが、家族にとってもいいことだと再確認した。

◆特定健診の概要

対象者	上市町国民健康保険加入者のうち 40～74歳の方
実施医療機関	上市町内の病院または医院
受診期間	6～10月
持参するもの	受診券、健康保険証、問診票
内容	身体計測、問診、血圧測定、血液・尿検査、医師の診察など
料金	① 40～65歳 500円 ② 66～74歳 無料

◆次の医療機関で受診できます。

かみいち総合病院 健診センター	☎ 472-5136
池田内科医院	☎ 472-5222
わかかさ医院	☎ 473-9380
酒井医院	☎ 473-1118
中村内科クリニック	☎ 473-3360
渡辺整形外科医院	☎ 472-0103
安本内科クリニック	☎ 472-0228

※後期高齢者の方を対象とした類似の健診もあります。詳しくは、町民課医療保険班へお問い合わせください。

特定健診に関すること 町民課 医療保険班 ☎内線 142
保健指導に関すること 福祉課 保健班 ☎ 473-9355

◆特定健診のメリットは？

①生活習慣病の早期発見につながる

メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病は、進行するまでほとんど自覚症状がありません。

知らず知らずのうちに病状が進行しているかもしれません。受診することで、早期発見につながります。



②医療費を抑えることにつながる

症状が出たときには、すでに重症化しているおそれがあります。そこからの対処となると、治療にお金も時間もかかってしまいます。早期に対処することで、日常生活の影響も小さくすることができ、医療費も抑えることができます。



③1年ごとの経年変化をみることで、健康管理ができる

毎年受診することで、自分の健康の変化を数値で確認でき、生活習慣の改善などに役立てることができます。



生活習慣病は、生活習慣の改善で予防可能な病気です。生活習慣病の発症・重症化を予防できれば、ご家庭の医療費を抑えられるだけでなく、国民健康保険が負担する医療費の削減にもつながります。



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 ☎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**

所得区分	自己負担限度額			
	平成30年7月まで		平成30年8月から	
	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 （課税所得 145万円以上）	57,600円	80,100円＋ （医療費－267,000円） ×1% 多数回44,400円（※）	Ⅲ ※課税所得690万円以上の方 252,600円＋（医療費－842,000円）×1% 多数回140,100円（※） Ⅱ ※課税所得380万円以上の方 167,400円＋（医療費－558,000円）×1% 多数回93,000円（※） Ⅰ ※課税所得145万円以上の方 80,100円＋（医療費－267,000円）×1% 多数回44,400円（※）	
一般 （課税所得 145万円未満）	14,000円 年間上限 144,000円	57,600円 多数回44,400円（※）	18,000円 年間上限 144,000円	変更なし
低所得者Ⅱ （住民税非課税世帯）	8,000円	24,600円		変更なし
低所得者Ⅰ （住民税非課税世帯で 公的年金収入80万円以下）	8,000円	15,000円		変更なし

（※）上限額に達した回数が、過去12か月以内に3回以上となった場合は、4回目から「多数回」となり、上限額が下がります。

新しい「国民健康保険高齢受給者証」「後期高齢者医療被保険者証」を郵送します**国民健康保険高齢受給者証**

毎年8月1日で更新になります。

7月下旬に、受給者（70歳～74歳）の方へ新しい高齢受給者証を郵送します。記載内容をご確認のうえ、8月1日からご使用ください。

医療機関を受診するときには、「国民健康保険被保険者証」と併せて「高齢受給者証」の提示が必要です。「高齢受給者証」には、前年中の所得に応じた医療費負担割合（1割・2割・3割のいずれか）が明記されています。

後期高齢者医療被保険者証

毎年8月1日で更新になります。

7月中旬に、新しい被保険者証を簡易書留で郵送します。記載内容をご確認のうえ、8月1日からご使用ください。

ジェネリック医薬品「差額通知」を郵送します

現在処方されているお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、お薬代がどのくらい軽減できるのか、その1例をハガキでお知らせします。医療費負担軽減の検討にご活用ください。

なお、ジェネリック医薬品への切り替えをご希望される場合は、医師や薬剤師とよくご相談ください。

案内対象者 次の全てを満たす方

- ① 上市町国民健康保険または富山県後期高齢者医療の加入者
- ② 平成30年4月または9月に医療機関や薬局でお薬を処方された40歳以上の方で、ジェネリック医薬品に切り替えることにより、お薬代が一定以上安価になる可能性がある方

※7月上旬および11月下旬に発送予定です。

平成30年度国民健康保険税の税率が変わります制度に関すること 町民課 医療保険班 ☎内線 142
税に関すること 財務課 課税1班 ☎内線 132**【新たな国民健康保険制度が始まります】**

これまで、国民健康保険は、市町村がそれぞれ個別に運営してきましたが、国民健康保険制度の改正により、平成30年度から県が財政運営の責任主体となり、安定的な財政運営や効率的な事業の中心的な役割を担うことになりました。

この制度改正により、県は15市町村の歳入と歳出を一体的に管理し、療養の給付などに要する費用を全額市町村へ交付金として交付し、市町村は県が示す標準保険料率を参考に保険税率を定め、保険税を賦課・徴収し、県に納付金を納めることになりました。

【保険税率を引き下げます】

町では、平成25年度に税率の引き上げをして以来、国保加入の皆さまに一定の税負担をお願いしてきました。今回、新たな国民健康保険制度となり、県への納付金を納めるために必要となる税率を試算したところ、基礎課税分について、税率の引き下げを行うことになりました（後期高齢者支援金分および介護納付金分は据え置きです）。

区分	基礎課税分 （国保加入者すべて）		後期高齢者支援金分 （国保加入者すべて）		介護納付金分 （40～64歳の国保加入者）	
	改定前	改定後	改定前	改定後	改定前	改定後
所得割額	7.4%	6.3% (-1.1%)	2.6%	2.6%	2.5%	2.5%
資産割額	10.0%	—（廃止）	—	—	—	—
均等割額	26,400円	24,000円(-2,400円)	9,600円	9,600円	10,200円	10,200円
平等割額	25,200円	16,800円(-8,400円)	7,200円	7,200円	6,600円	6,600円

※（ ）内は、改定による影響額

◆**所得割額**：課税総所得金額【被保険者の前年中の総所得金額－33万円（基礎控除額）】に税率を乗じて算出します。
※税法上の各種控除（配偶者控除や扶養控除など）の適用はありません。◆**資産割額**：平成30年度課税分から廃止します。◆**均等割額**：被保険者1人当たりの税額です（加入者数に応じて算出します）。◆**平等割額**：1世帯当たりの税額です。

※低所得者に対する軽減措置として、総所得金額が一定金額以下の世帯には、均等割額および平等割額の一定割合が減額されます。

【納税通知書の発送について】

平成30年度国民健康保険税納税通知書は、7月中旬に発送します。第1期の納期限は、7月31日（火）です。加入者の相互扶助と負担の公平性を保つため、必ず納期限内に納付をお願いします。

南加積保育園幼年消防クラブ



「花火」は必ずルールを守りましょう!

- ①取り扱い説明をよく読んで、注意事項は必ず守る。
- ②建物や燃えやすいものから離れた位置で行う。
- ③風の強い日には行わない。
- ④水バケツなどの消火準備をする。
- ⑤子どもが行うときは、必ず保護者など大人が監視し、花火や点火用のマッチなどの位置に注意する。また、子どもの浴衣などに花火の火がつかないように注意する。
- ⑥不発の花火や、使い終わった花火は、水に浸すなどして、確実に消火する。

招来魂に関する案内

精霊やぐら焼きを実施する団体は、届出が必要です。上市消防署までご連絡ください。

消防団消防操法大会

上市町消防団消防操法大会

日時 **7/8**(日) 13:30
会場 南加積小学校グラウンド



富山県下消防団消防操法大会

日時 **7/28**(土) 8:30
会場 富山県広域消防防災センター

※南加積分団が、上市町代表として小型ポンプ操法の部に出場します。



火災のお問い合わせについて

管内(魚津市、滑川市、上市町、舟橋村)で発生している火災のお問い合わせは、専用ダイヤルへおかけください。

音声メッセージにより、火災情報についてお知らせします。

(専用ダイヤル) ☎ 0765-22-9999

お問い合わせ先
富山県東部消防組合消防本部
通信指令課 ☎ 0765-24-7977

「ベスト消費者サポーター章」受章
これからも地球に優しい活動を

6月11日、細川幸子さん(78歳、稗田)が、消費者庁の「ベスト消費者サポーター章」を受章され、その報告に役場を訪問されました。「ベスト消費者サポーター章」は、消費者支援に功績のあった個人や団体に贈られるもので、県内で個人の受章は、細川さんが3人目となります。

現在、細川さんは、富山県消費生活研究グループ連絡協議会監事と上市町消費者グループ「市姪会」会長を務められており、家庭の生ごみを有機肥料に利活用してもらうための「EMボカシ」の普及など、環境に関する取り組みを積極的に実施されています。

また、消費生活知識の普及啓発のための「くらしの相談会」の開催を通じて、県民の消費者被害防止活動も行われています。

細川さんは、今後の活動について、「資源を大切に、地球にやさしい活動を続けたい。」と話されました。

受章された細川幸子さん(中央)と中川町長、小竹副町長▶



ティーンボランティアサポーター委嘱式
自らの意思で誰かのために行動を

6月6日、上市町社会福祉協議会によるティーンボランティアサポーター委嘱式が上市高校で行われ、今回登録した上市高校の1~3年生52名に委嘱状が手渡されました。

期間は1年間。今後、町社会福祉協議会と連携をとりながら、地域での様々なボランティア活動や福祉活動に取り組みます。

水井修上市高校校長からは、「人として大切な部分は、教科書には書いていない。ボランティアサポーターの経験を通して様々な人と交わり、その部分を学んで欲しい。」と生徒たちに向けて話されました。



▲ 委嘱状を手渡される生徒たち

夏の「さわやか運動」
あいさつ運動でマナーアップ

6月11日・12日、上市高校生による夏の「さわやか運動」が、富山地方鉄道上市駅と同高校で行われました。「おはようと、喜び、素敵だ、あいさつだ」をスローガンに、生徒自らがマナー意識の向上を図りました。

上市駅では、生徒会役員を中心とした生徒たちが、通勤・通学の人々に「おはようございます」「制服を整えましょう」と呼びかけました。また、青少年育成町民会議のメンバーも参加し、呼びかけを行いました。

高校の玄関前でも、同様に呼びかけをしたほか、周辺のクリーン活動も行いました。



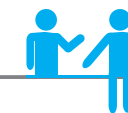
▲ あいさつと呼びかけを行う生徒たち

公 民館だより

詳細は各公民館にお問い合わせください。

公民館名	7月のイベント・お知らせなど	日時	定員	TEL
上市	住民パークゴルフ大会	7日(土) 8:30		472-0409
音杉	おやつづくり	14日(土) 9:30		472-4957
弓庄	三世代ふれあいおやつづくりとカローリング教室	7日(土) 9:30	40名程度	472-2499
	書道教室	21日(土) 9:30	15名程度	
	環境美化活動	22日(日) 6:00		
	夏休み子ども教室(15日間、各日3時間)	25日(水) 9:00	50名程度	
宮川	ポッチャ体験、シニアカフェ	13日(金) 10:00		473-0074
南加積	視察研修会	11日(水) 8:45	40名	472-3526
	ドリームキャッチャーづくり	14日(土)		
	いきいきサロン	27日(金)		
相ノ木	校区ソフトボール大会	22日(日)		473-1269
白萩西部	工作と流しそうめん(小学生とご家族が対象)	29日(日)		473-0167

広告欄



上市町に移住を考えている方へ 移住イベントのご案内



企画課 企画班 ☎内線 223

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、上市町が参加します。

①いい街発見！地方暮らしフェア
～移住・交流&地域おこしのススメ～

開催日時 7月16日(月)祝日 12:00～18:00

会場 中日ビル5階(中日パレス)
(愛知県名古屋市中区栄4-1-1)

②ふるさと帰郷フェア2018 in 大阪
「おいでや！いなか暮らしフェア」

開催日時 7月28日(土) 11:00～17:00

会場 大阪天満橋 OMMビル2階 B・Cホール
(大阪府大阪市中央区大手前1-7-31
大阪マーチャングイズ・マート)

介護保険アレコレ

保険料が介護保険を支えています

中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎464-1316

高齢化や核家族化が進む現在、老後のことや介護のことは、誰もが不安に思っています。介護保険は、そのような不安を少なくするために、みんなで支え合い、助け合っていくための制度です。

利用者の皆さんは、費用の1～3割(平成30年8月から一定以上の所得がある方は、3割負担)を負担することで、介護サービスを利用することができます。残りは、皆さまが納める保険料や国・県・町村の公費でまかなわれます。

中新川広域行政事務組合では、介護保険事業の健全な運営のため、平成30年度から32年度までの介護保険事業計画の策定に合わせ、65歳以上の方(第1号被保険者)の介護保険料を見直しました。

介護保険料は、前年分の所得や住民税の課税状況および4月1日現在の世帯構成によって算定されます。詳細は7月配布の「中新川だより」をご覧ください。

※65歳以上の方の平成30年度介護保険料決定通知書は、7月中旬に発送予定です。介護サービスが必要になったときに安心して生活できるよう、保険料は必ず納めましょう。

7月の保険料(65歳以上の方)

特別徴収 ありません

普通徴収 第1期(納期限7月31日)

届出をお忘れなく

児童扶養手当・特別児童扶養手当 「現況届」の提出のお願い

福祉課 児童班 ☎内線 7232・7233

これらの手当を継続して受給するためには、年に1回、現況届を提出していただく必要があります。現況届を提出されないと、手当を受給できなくなる場合があります。

対象者には、7月下旬に案内を送付しますので、必要書類を添付のうえ、次の受付期間内に必ず提出してください。

受付期間

児童扶養手当 8月1日(水)～8月31日(金)

特別児童扶養手当 8月10日(金)～9月11日(火)

夏休み期間中の利用を考えている方へ

放課後児童クラブの利用について

福祉課 児童班 ☎内線 7232
こどもの城 ☎473-0001

放課後児童クラブでは、昼間、保護者や祖父母の方が仕事などで留守になる家庭の児童に対し、安心して放課後の時間を過ごせるよう、遊びを主とした生活の場を提供しています。

夏休み中の利用を希望される場合は、次の期間内にお申し込みください。

申込期間 7月9日(月)～17日(火) 期限厳守

対象学年 小学1～6年生

※小学4～6年生は会費が必要です。

※詳しくは、各放課後児童クラブへ直接お問い合わせください。

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7千万円

(1等5千万円・前後賞各1千万円合わせて)

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。

各1枚 300円

7月9日(月) 2種類同時発売!

発売期間 7/9(月)～8/3(金)

公益財団法人富山県市町村振興協会

「サマージャンボ宝くじ」の収益金は、町内の宝くじ売り場の販売実績によって町に配分されます。

仕事などで住民票を役場まで取りに行けない方のために

とやま広域窓口サービスのご案内

町民課 住基戸籍班 ☎内線 148

とやま広域窓口サービスとは…

仕事や学業などで、昼間、住所地や本籍地以外の市町村にいる方が、県内15市町村(32か所)のどの自治体窓口からでも「住民票の写し」、「印鑑登録証明書」、「戸籍謄本・抄本」、「戸籍の附票の写し」、「身分証明書」の5つの証明書の交付を受けることができます。

サービス内容

交付が受けられる証明書の種類	住民票の写し 印鑑登録証明書	戸籍謄本・抄本 戸籍の附票の写し 身分証明書
請求できる人	本人または同一世帯の人 (ただし印鑑登録証明書の請求は本人のみ)	本人または同一戸籍の人 (ただし身分証明書の請求は本人のみ)
必要なもの	身分を証明できるもの(顔写真のないものは2点) 印鑑登録証明書が必要な場合は、各市町村で発行している印鑑登録証を必ず持参してください。	
請求方法	窓口に備えてある「とやま広域窓口サービス用交付請求書」に必要事項を記入して、身分を証明できるものを提示のうえ、窓口に提出してください。	
受付日、受付時間	月曜日から金曜日(土・日曜日、祝日、年末年始を除く) 午前9時から午後4時30分まで	
場所	県内15市町村の戸籍住民担当窓口で請求できます。 ※詳しくは、町ホームページでご確認ください。	
手数料	住所地・本籍地の市町村の手数料条例に基づく金額	

※窓口での手続きは、専用の請求書に必要事項を書いていただくこと以外は、通常のものとは変わりません。混雑具合によりますが、15分程度で発行します。

年金だより

障害基礎年金を受給中の方へ

町民課 住基戸籍班 ☎内線 148

障害基礎年金を受給されている方のうち、次の方は、毎年7月が「現況届」の提出月です。

- ・20歳前の障害により、受給している方
- ・障害福祉年金から切り替えて受給している方

現況届は、引き続き年金を受給する権利があるか確認するための大切な届です。

7月初旬に、日本年金機構から現況届が送付されますので、必要事項を記入し、7月31日(火)までに町民課国民年金窓口(1階2番窓口)へ提出してください。

また、診断書付きの現況届が送付されてきた方は、医師に診断書を記載していただいたうえで、現況届と一緒に提出してください。

現況届の提出がなかったり、遅れたりした場合は、年金の支払いが一時差し止めとなりますので、ご注意ください。

※上記の年金が全額支給停止になっている方、受給し始めてから1年を経過していない方は、提出の必要がないため、現況届は送付されません。

※上記以外の障害年金を受けている方は、誕生月が現況届の提出月となっています。

治山事業へのご理解をお願いします

早月国有林治山事業地視察について

産業課 農林整備班 ☎内線 320

現在、馬場島周辺の国有林において、森林の保全を目的として、国の治山事業が行われています。

治山事業は、下流域住民の暮らしを守るために行われているものです。そこで町では、町民の皆さまの事業に対する理解を深めていただくために、以下のとおり現地視察を実施します。視察後には、馬場島周辺での森林セラピー体験も併せて実施しますので、ぜひご参加ください。

日時 8月8日(水) 10:00～15:30

(9:50 働く婦人の家前集合)

行程 役場出発～小又川復旧治山工事現場～馬場島荘(昼食)～森林セラピー体験～役場到着

募集人数 15名程度(先着順)

参加費 4,000円(昼食代、ガイド料、保険料を含みます。)

申込期間 7月10日(火)～31日(火)

※詳しくは、町ホームページでご確認ください。



広告欄

働く婦人の家 啓発活動 ☎ 473-0075

夏休み！ファミリー料理教室参加者募集

お子さんやお孫さんと一緒に、夏休みの楽しい思い出づくりをしませんか？

日時 **7/30** (月) 9:30 ~ 12:30

場所 働く婦人の家 1階 講習室、託児室
 講師 平野 寛子 氏 (働く婦人の家料理講座講師)
 募集人数 大人と子ども(小学生以下)のペア8組
 持ち物 エプロン、三角巾(ハンダナ可)、タオルなど
 参加費 大人 600円、子ども 300円

※兄弟姉妹も一緒に申し込みできます。
 メニュー ごろごろ肉入りカレーまん、とまとソースのチーズまん、中華サラダ、まんごーぷりん

申込先 7月23日(月)までに、代金を添えて、働く婦人の家へお申し込みください。



富山県中部厚生センター ☎ 472-0637

精神保健福祉推進協議会研修会のご案内

日時 **7/13** (金) 14:30 ~ 16:00 参加無料

場所 上市町保健福祉総合センター2階研修室
 内容 ①講演「心の病を理解して、共に生きるために」講師 精神保健福祉士 高木 正樹 氏

②管内の福祉サービス事業所などの紹介
 ※当日の参加が可能です。詳しくは、お問い合わせください。

上市町地域包括支援センター 7月行事 ☎ 473-2811

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 ※郷柿沢公民館は、7月の教室はお休みです。	3日(火)	13:30 ~ 14:30	宮川公民館
	4・18日(水)	13:30 ~ 14:30	南加積会館
	11日(水)	13:30 ~ 14:30	広野会館
	11日(水)	13:30 ~ 14:30	相ノ木会館
	19日(木)	13:30 ~ 14:30	柿沢公民館
膝・腰にやさしい水中運動	27日(金)	13:30 ~ 14:30	弓庄公民館
	6・13日(金) 20・27日	9:30 ~ 11:30 受付 9:15	カミール2階 イベント広場
おれんじカフェ	7月13日~ 10月19日(金)	13:45 ~ 15:15 受付 13:15	ウエルネススポーツセンター
	14日(土)	14:00 ~ 15:00	ありがとうホーム上市 ☎ 472-5330
	19日(木)	14:00 ~ 15:00	グループホームあおぞら ☎ 472-5503
	21日(土)	14:00 ~ 15:00	グループホーム逢の希 ☎ 473-3613

もの忘れ相談会のご案内

「もの忘れ」が気になる方は、お気軽にご相談ください(要予約)。

日時 **8/2** (木) 14:00 ~ 16:00

場所 上市町保健福祉総合センター 1階会議室
 相談員 かみいち総合病院 神経精神科 部長 岡部彰人 氏

町社会福祉協議会 ☎ 473-9300

第45回上市町社会福祉大会のご案内

日時 **7/6** (金) 13:30

場所 北アルプス文化センター

入場料 無料

講演 「みんなが資源× みんなで支援の地域づくり ~こども食堂という新たなカタチ~」
 (講師 富山国際大学 子ども育成学部教授 村上 満 氏)



役場総務課 職員班 ☎ 内線 212
 かみいち総合病院事務局 ☎ 472-1212

平成31年度採用 かみいち総合病院職員募集

職種・人員

- 医療職(上級) 助産師 …………… 2名程度
- 医療職(中級) 看護師 …………… 5名程度
- 臨床検査技師 …………… 1名程度
- 作業療法士 …………… 1名程度
- 放射線技師 …………… 1名程度

受験資格

- 平成元年4月2日以降に生まれた方
- 職種の国家資格および普通自動車免許を保有している方または採用までに取得見込みの方

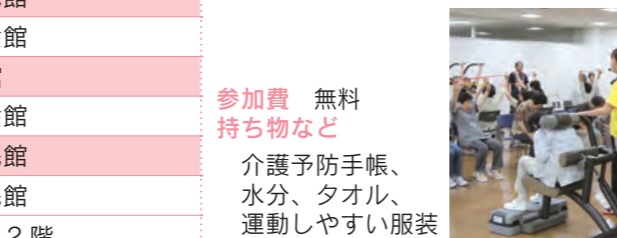
採用年月日 平成31年4月1日

受付期間 7月2日(月)~31日(火)

採用試験 8月25日(土)にかみいち総合病院にて試験を行います。

※提出書類や受験資格など、詳しくは、病院ホームページでご確認ください。

※ おおむね 65歳以上の方が対象です。



参加費 無料
 持ち物など

介護予防手帳、水分、タオル、運動しやすい服装

参加費 1回200円(全12回)
 対象 介護予防スペシャルクーポンが届いた方(詳しくはクーポンをご覧ください)

参加費 無料
 ※カミール3階で実施のおれんじカフェは参加費250円です
 ※各グループホームに直接申し込みください

介護予防サポーターを募集中

地域包括支援センターが開催する介護予防教室などに参加される方の見守り、支援をしていただける方を募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

上市まちづくり公社 7月行事 ☎ 473-2375

子育て支援教室

「ベビーマッサージ&キッズマッサージ」

マッサージをすることで、メンタルをケアしながら免疫をアップさせることができ、情緒の安定、自己肯定感を芽生えさせるなどの相乗効果があります！

日時 **7/23** (月)

○ベビーマッサージ 10:30 ~ 11:00
 ○キッズマッサージ 11:00 ~ 11:30

会場 カミール2階 わんぱくひろば

対象 0歳~3歳児を持つ保護者の方
 参加無料

講師 インストラクター 大井 たつ美 氏

持ち物 タオル、飲み物

町総合スポーツクラブさんさん ☎ 472-1971

「ボルダリング」挑戦者募集！

ボルダリングは、楽しく気軽にできるスポーツです！自由な発想力で挑戦してみよう！

日時 **7/22** (日) 8:30 ~ 12:30

(8:00 役場前にて受付)

場所 桜ヶ池クライミングセンター

募集人数 20名(小学生から一般、親子など)

準備物 運動のできる服装

(Tシャツ、ハーフパンツなど)

参加費 さんさん会員700円、その他1,400円

申込先 さんさん事務局までご連絡ください。

※現地まで、マイクロバスで移動します。

※保険料・専用シューズ代は、参加費に含まれます。



カヌー教室参加者募集

日時 **7/28** (土)、**8/4** (土) 14:00 ~ 15:30

(13:30 カヌー競技場の駐車場前にて受付)

場所 富山県上市カヌー競技場

指導者 上市町カヌー協会

募集人数 各日20名(小学1年生以上の方)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、着替え

参加費 さんさん会員500円、その他1,000円

申込先 さんさん事務局までご連絡ください。

※保険料・救助用モーターボート代は、参加費に含まれます。



フィットネスダンス教室参加者募集

馴染みのある曲や懐かしい曲に簡単な動きを振り付けます。楽しく踊ってリフレッシュしましょう！

開催期間 7~10月の火曜日(計10回)

※7月の開催日は、3・17・24・31日です。

時間 14:00 ~ 15:00

場所 B&G 海洋センター体育館

指導者 健康運動指導士 片貝 仁子 氏

参加費 さんさん会員1回100円(その他300円)

申込先 さんさん事務局までご連絡ください。

こどもの城 7月行事 ☎ 473-0001

内容	日時
そう組(2歳児)	4・25日・8/1(水)
うさぎ組(1歳児)	5・12・26日・8/2(木)
保健指導 そう組	11日(水)
ことばの指導 そう組	18日(水)
ことばの指導 うさぎ組	19日(木)
ちびっこ広場(6ヶ月~1歳頃まで)	3・17日(火)
将棋クラブ 10:00	7・21日(土)
こどもの城まつり ※	14日(土) 11:00
七夕お茶会	6日(金) 15:15 ※要予約
HIPHOP ダンススクール	20日(金) 15:45 ※要予約
おりがみ教室	19日(木) 15:30 ※要予約
体操教室(跳び箱)	21日(土) 14:00
陶芸教室	25日(水) 9:30 ※要予約
パソコン教室	8/1(水) 10:00 ※要予約
ティッシュケースづくり	8日(日) 10:30
アイロンビーズづくり	22日(日) 10:30

休館日 7/15(日)

※こどもの城まつり前売りセット券販売期間 7/13(金)まで(先着100セット)



▲レッツ！エンジョイイングリッシュ(6/4・こどもの城)

ALTのレイラニ・ラパポートさんが講師となり開催されました。絵を使ったり体を動かしたりして、児童たちは英語を楽しんでいました。次回は11月に開催する予定です。

教育委員会事務局 学校教育班 ☎ 内線 346

小学校プール監視員募集

応募資格 高校生以上(高校生は学校の了解が必要になります)

業務時間 9:30 ~ 16:00

業務内容 プール開放の準備、監視、後片付けなど

賃金 時給800円

期間 7月25日(水)~8月24日(金)

(土・日曜日およびお盆期間は休み)

申込先 各小学校に直接申し込みください

※採用後、普通救命講習を受講していただきます。

※詳しくは、各小学校へお問い合わせください。

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】7月9日(月) 午前8時30分から(電話のみ)

講座名	※園芸入門講座	※自然環境講座・創生きがい大学	ヘルシーゼミナール
内容	手間いらず簡単、かわいい 多肉植物の寄せ植え	米騒動 (大正期の社会事情とは)	おいしい水が湧き出す里 (名水の里)
講師	北山 直人氏 (北山ナーセリー 社長)	麻柄 一志氏 (魚津歴史民俗博物館 館長)	米屋 清美氏 (黒部観光ガイド 会長)
日時	7月17日(火) 9:00~12:30	7月19日(木)・20日(金) 9:00~16:00	7月28日(土) 13:30~15:00
場所	北山ナーセリー 富山本店	魚津歴史民俗博物館、道の駅・曇気楼、 黒部清水の里(生地のまち歩き 約2km)	働く婦人の家2階
定員	50名	各70名(計140名) ※参加申し込みはいずれか1日	なし
費用	2,100円	300円(食事処あり)	無料

アルプスの湯

☎473-9333

【7月の催し物】(12:30~鑑賞無料)

7日(土)	松前一座	公演
14日(土)	つるぎ相撲甚句会	公演
21日(土)	劇団「絆」	公演
26日(木)	ふろの日	なんでもや~楽団 公演
28日(土)	藤山一座	公演

【アルプスの湯7月の営業案内】

16日(月)は『通常営業』します。
17日(火)、18日(水)、19日(木)の3日間は、温泉設備点検のため、『臨時休業』させていただきます。

うるねす通信

ウエ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 **7/28**(土) 10:00~11:00
会場 富山健康科学専門学校 スタジオ
内容 サルコペニア(加齢による筋肉の減弱減少)について

講師 永田 瑞穂 先生
持ち物 運動できる服装、内履き、タオル、飲み物
アルプスの湯からの送迎車もご用意いたしますので、ご希望の方は、申込み時に予約してください。

申込先 富山健康科学専門学校 ☎473-2111 まで

◆夏の短期水泳教室のご案内

夏だ! プールだ! みんなでウエルネスへ行こう!

期間 **7/25**(水)~**28**(土)

※詳しくは、ウエルネススポーツセンターまでお問い合わせください。

ふるさと町民学園 30周年記念講座

内容 「氷河を抱く山・剣岳~上市町に氷河があった~」
講師 立山カルデラ砂防博物館 学芸課長 飯田 肇 氏
日時 **8/10**(金) 13:30~16:20
場所 北アルプス文化センター
定員 500名 参加無料
※どなたでも参加可能です。



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

7月の教室スケジュール

- ㊦ 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 (弓庄コミュニティ)
- ㊦ B&G体育館 ㊦ 相ノ木公民館 ㊦ 宮川公民館

教室名	曜日	開始時間	開催日
ピラティス(朝)	㊦	10:30	2 9 23 30
ジュニアビック教室	㊦	18:00	2 9 23
ジュニアバレー教室	㊦	19:00	2 9 23
はつらつ卓球(ラージ球)	㊦	10:00	3 10 17 24 31
シニアエクササイズ宮川	㊦	13:30	3 10 17 24
フィットネスダンス	㊦	14:00	3 17 24 31
気軽に卓球(硬式球)	㊦	10:00	4 11 18 25
シニアエクササイズ相ノ木	㊦	13:30	4 11 18 25
かけっこ教室 A	㊦	17:00	4 11 18
かけっこ教室 B	㊦	18:00	4 11 18
サッカー教室	㊦	18:00	4 11 18
楽しく卓球サークル(ラージ球・硬式球)	㊦	10:00	5 12 19 26
シニアエクササイズ柿沢	㊦	13:30	5 12 19
オープン水泳教室(ウォーキング&ストレッチ)	㊦	14:15	5 12 19
ストレッチヨーガ	㊦	15:30	5 12 19 26
子どもパドミントン教室	㊦	18:00	5 12 19 26
ピラティス(夜)	㊦	19:30	5 12 19 26
やわやわピクス	㊦	10:30	6 13 20 27
シニアエクササイズ弓庄	㊦	13:30	20 27
パワーヨーガ	㊦	19:30	6 13 20 27
うんどう教室	㊦	15:00	7 14 21 28
トランポリン教室(Ⅰ部)	㊦	15:00	7 14 21 28
トランポリン教室(Ⅱ部)	㊦	16:15	7 14 21 28

柿沢コミュニティセンター教室案内

【陶芸教室】10:00~ ☎473-8100

開催日 **7/4**(水)、**11**(水)、**25**(水)、**28**(土)
講師 越中瀬戸焼千寿窯 吉野 香岳 氏
料金 1,300円(陶芸)、1,500円(絵付け)、
3,000円(ろくろ、要予約)

~夏休み親子陶芸教室~

開催日 **7/28**(土)、**8/4**(土) ※要事前予約

【夏休み工作教室】10:00~

開催日 **7/29**(日)
講師 あかり工房 KAZU 浦田 和夫 氏
料金 1作品につき500円から

【木版画教室】13:00~

開催日 **7/19**(木)
講師 版画家 岩井 幸子 氏
料金 1,000円(材料費別途)

【ステンドグラス教室】13:30~

開催日 **7/22**(日)
定員 10名(要予約)
講師 ガラス造形作家 西島 直義 氏
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)	2	23	(月)
フラワーデザイン	2	30	(月)
書道	9	23	(月)
華道(池坊)	9	23	(月)
心太極拳	9	23	(月)
3B体操	2	9 30	(月) 26(木)
手芸・手編み	3	17	(火)
茶道(遠州)		17	(火)
絵てがみA		17	(火)
絵てがみB	10	24	(火)
刺し子・リフォーム	10	24	(火)
オカリナ	10	24	(火)
新川民謡研究会	3	10 17 24 31	(火)
社交ダンス(火)	3	10 17 24 31	(火)
バッチワーク	4	18	(水)
ちぎり絵	11	25	(水)
フォークダンス	4	11 18 25	(水)
社交ダンス(水)	4	11 18 25	(水)
料理(昼)	5	19	(木)
大正琴(アルプス)	5	19	(木)
大正琴(りんどう)	5	19	(木)
茶道(表千家)	12	26	(木)
リアリティフラワー	12	26	(木)
茶道(裏千家)		26	(木)
タイ式ヨガ	5	12 19 26	(木)
料理(夜)	6	20	(金)
ちりめん細工	13	27	(金)
民舞踊	13	27	(金)
太極拳	13	27	(金)
相撲甚句	6	20 27	(金)
レザークラフト	7	21	(土)
フラダンス	14	21 28	(土)
ペン習字		11(水) 23(月)	
スポーツ吹矢	3	17(火) 5 12 19 26(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	31				

黒地に白文字の日は休館日

開館時間 10:00~18:00

雑誌セール

日時 **7/7**(土)、**8**(日) 13:30~15:00
場所 生涯学習会館(図書館) 内容 1冊10円 1人20冊まで

絵本のよみかかせの会

日時 **7/8**(日) 11:00 場所 絵本コーナー

読書会

日時 **7/27**(金) 13:30 場所 3階対面朗読室
課題図書 「母への詫び状
—新田次郎、藤原ていの娘に生まれて—
藤原 咲子 / 著



一般書

『煌めくハーバリウム』
ハーバリウム普及推進委員会 / 著
ハーバリウムの基本的な作り方や、楽しみ方まで掲載。暮らしの中にハーバリウムを取り入れて、毎日の生活をセンスアップしてみませんか。

児童書

『あつまれ! げんキッズ1さい』
成田 奈緒子 / 監修



ママ・パパとのふれあいを大切にしながら、子どもの好奇心を育てるハンディサイズの新しい総合知育絵本です。

一般書

きげんのいいリス…………… トーン・テレヘン / 著
らいちょう ころころ…………… 戸塚 学 / 著
社交ダンス! 演劇上達バイブル…………… 杉山 純じ / 監修

児童書

小学生の水泳 最強上達 BOOK…………… 森 謙一郎 / 監修
いつかすべてが君の力になる…………… 梶 裕貴 / 著
はじめよう! たのしいギター for キッズ…………… 浦田 泰宏 / 著

新着本

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。

えほんしつは今年で開室 10周年になりました

えほんしつ "ゆめぼつけ"



☎472-2211

おはなしひよひよの会

毎週月曜 10:30~

おりがみ教室

7/14(土) 10:30~

おはなし会

授乳室や
おむつ替え室を
利用できます。 毎週土曜・日曜 10:30~
(第2土曜はおりがみ教室)



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30年 3月生	7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30年 4月生	8月 2日 (木)			
1歳6か月児健診	平成28年 12月生	7月 12日 (木)	13:00 ~ 13:15	健診票・問診票・フツ化物塗布申込書(希望者)・母子健康手帳	※フツ化物塗布も行います(希望者)。※健診票とフツ化物塗布申込書は、郵送でお送りします。
	平成29年 1月生	8月 9日 (木)			
3歳児健診	平成27年 3月生	7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。フツ化物塗布も行います(希望者)。
	平成27年 4月生	8月 23日 (木)			
離乳食教室	平成30年 2月生 平成30年 3月生	8月 22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29年 11月生 平成29年 12月生	8月 22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



平成30年度日本脳炎予防接種のご案内

平成17年5月から平成22年3月までの積極的勧奨の差し控えにより、予防接種が受けられなかったお子さん(平成10年4月2日生~平成19年4月1日生)への特例措置として、**20歳未満**までの間に接種が受けられます。

母子健康手帳の「予防接種の記録」で接種歴を確認し、早めに接種しましょう。

今年度の積極的勧奨の対象

- ① 満3歳：第1期初回(2回)接種
- ② 満4歳：第1期追加(1回)接種
- ③ 満9歳(小学4年生)：第2期(1回)接種
- ④ 18歳(高校3年生)：第2期(1回)接種

※小学5年生~高校2年生の学年の第2接種については、次年度以降段階的に接種勧奨予定ですが、接種を希望される場合は、接種券兼予診券を交付しますので、母子健康手帳をご持参のうえ、保健センターへお越しください。

平成30年度検診のご案内

◆歯周疾患検診

対象者 今年度40、50、60、70歳になる男女
実施期間 10月31日(木)まで
検診場所 町内各歯科医院
費用 500円(受診券が必要です)
 ※対象の方へは、5月末に受診券を発送しました。対象となる方で、受診券が届いていない方は、ご連絡ください。

◆肝炎ウイルス検診

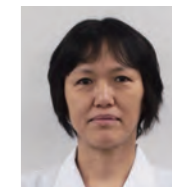
対象者 40歳以上で、これまで肝炎ウイルス検診を受けたことがない方
実施期間 10月31日(木)まで
検診場所 町内医療機関
費用 500円(受診券はありません。直接検診機関へお申し込みください。)
 ※肝炎ウイルス検診は、血液検査です。特定健診などの健診を受けられる方は、健診時の採血で検査できますので、お申し出ください。



すこやかザロン

Health Column

「スマホ認知症」ってなに？



かみいち総合病院 神経精神科医長 岡本 勇香

認知症といえば、高齢者が発症するものという印象がありますが、最近ではスマホが原因の「スマホ認知症」が20~30歳代で多くなっているようです。

脳が健康な状態を保つためには、「情報を脳に入れること」と「その情報を深く考え整理すること」が必要です。スマホの登場で、脳は情報過多となり、情報を整理する時間が足りなくなっています。すると、脳は過労状態となり、もの忘れや感情をうまくコントロールできなくなることが起こるといわれています。

それではスマホ認知症を予防するにはどうしたらいいのでしょうか？

まず、スマホを見すぎるという生活習慣を変えましょう。特に意識したいのが、「ぼんやりタイム」です。ここで重要なのは、ぼんやりタイム中に脳を疲労させる要

因となる雑念を抑えることです。古くから瞑想が雑念を抑える方法のひとつとして知られています。しかし、瞑想は難しいと感じる方も多くいます。そこで、好きな曲を聴いてみてください。好きな曲を聴いているときも瞑想と同様の効果があるようです。

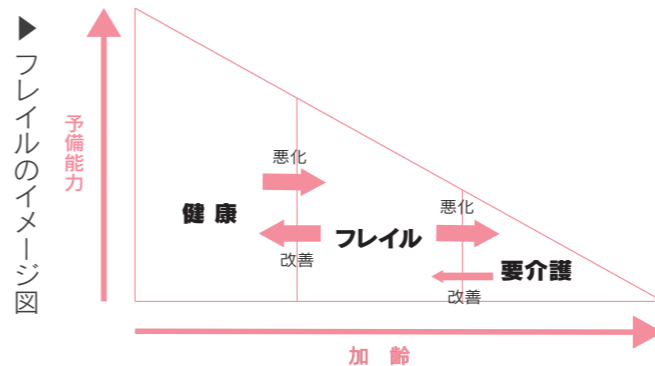
上手に「ぼんやりタイム」を活用して、スマホ認知症を予防しましょう。

かみいち総合病院 ※完全予約制

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 7月14日・28日(土)、8月25日(土)
 8:30~12:30(受付8:30~10:30)
 予約先 健診センター ☎ 472-5136
 予約受付時間 13:00~17:00(平日のみ)



平均寿命が長くなった現代では、高齢者でも「社会の支え手」となることが期待されています。超高齢化社会の今、運動・食事・お口の健康・社会参加について、見直してみませんか？

フレイルのしくみ

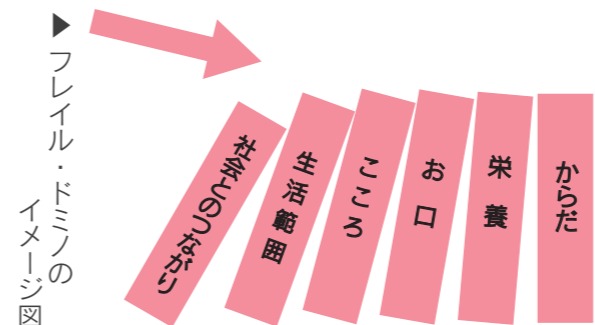
自分で取り組む「健康への」介護予防

「健康への」介護予防

「フレイルのしくみ」

人とのつながりを大切に！「わきあいあい！」介護予防で「健康長寿！」

- ★フレイルとは「加齢により、心身の活力が徐々に低下した状態」を表した言葉です。虚弱(frailty)と一般的に呼んでおり、介護への最たる原因です。
- ★フレイルの要素①「健康」と「要介護状態」の中間点で、「ささいな衰え」の段階です。②「健康に戻れる可能性」のある段階です。③「多面性をもつ」です。加齢により筋肉が減ったり、歩くのが遅くなったりするだけでなく、意欲低下や物忘れといった、こころや認知機能の低下、閉じこもりなどの社会とのつながりがなくなることも存在します。



運動や栄養を大切に生活をしていても、社会とのつながりが失われると、身体やこころの衰えがドミノ倒しのように進んでしまう傾向があります。サークル活動、ボランティア活動や習い事などが自分に合った活動を行うことが大切です。

町では、貯筋体操教室や低栄養予防教室、お口の健康教室を実施しています。お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】
 地域包括支援センター
 (上市町保健福祉総合センター1階)
 ☎ 473・2811

6/1 剣岳山開き
登山者の安全を祈る

6月1日、剣岳山開きが馬場島の登山口で行われ、約130名が出席しました。中川町長をはじめとして、犠牲者のご遺族、山岳関係者などが順々に玉串を捧げ、犠牲者の冥福を祈るとともに、登山者の安全を祈願しました。

また、式典後には、「剣の歌」が佐伯謙一さん(立山町)により披露されました。



▲ 登山者の安全を祈願する中川町長

6/2 第70回中新川郡民体育大会記念講演会
伊藤華英さんが東京五輪を語る

6月2日、北京・ロンドン五輪の競泳で入賞された、伊藤華英さんの講演会が、富山健康科学専門学校で開催されました。

現在、東京五輪組織委員会で広報を担当している伊藤さんは、「2020年東京オリンピックがもたらすもの」と題して、東京五輪に向けて取り組んでいることや、ご自身の経験をもとに、選手を支える環境の大切さについて話されました。

また、参加者に対して、「誰にでも、どんな形でもいいので、自分なりのスポーツの素晴らしさを伝えてほしい。」とエールを送りました。



▲ 東京五輪について語る伊藤華英さん

5/21 株式会社池田模範堂が幼児用の乗用玩具を寄贈
「いいね」で社会貢献活動

株式会社池田模範堂が、町に対して幼児用の乗用玩具3台を寄贈し、その贈呈式が、5月21日にまちなか交流プラザ2階「わんぱくひろば」で行われました。

同社は、今年1月から、従業員が職場で良いと思った行動をした別の従業員に対し、内容を記したカードを手渡す「いいね運動」を行っています。そして、このカードの枚数に応じて社会貢献活動の資金を出すこととしています。取り組みの開始から手渡されたカードは3,000枚に達しており、今回の寄贈は、そのうちの一部を活用したものです。

贈呈式後は、わんぱくひろばで開催している子育て支援教室に参加した子どもたちが、早速、楽しげに乗る姿がみられました。



▲ 子育て支援教室参加の親子と記念撮影



▲ 寄贈された乗用玩具

6/13 ふるさと学習(小学4年生)
自然の中で交流を深める

6月13日、ふるさと学習が行われ、上市町内の小学4年生141人が参加しました。

早乙女湖カヌー競技場でのカヌー体験では、ほとんどの児童が初体験ながら、町カヌー協会スタッフの指導で、楽しく漕いでいました。

また、剣親自然公園でのパークゴルフ体験では、町パークゴルフ協会の皆さんの指導のもと実施されました。最初はコースから外れたりする児童が多かったですが、次第にコツを掴み、ホールインワンを決める児童も出ていました。

この1日は、児童たちにとって、他の小学校の児童や地域の方々との交流を深める貴重な時間となりました。



▲ カヌーを楽しむ児童たち

6/18 笹野ミヨシさん(黒川)
100歳おめでとうございます

6月17日、笹野ミヨシさん(黒川)が100歳を迎えられました。翌18日、自宅に中川町長が訪れ、ご家族、親戚の皆さんと共にミヨシさんの長寿を祝福しました。

ミヨシさんは、若いころは農業に従事。現在も畑に出て、花を育てるなど農作業を楽しんでおられるとのこと。「家族みんなのやさしい気持ちで長生きてきています。私は、幸せ者です。」と感謝の言葉を述べられました。

14日にも、利用しているミニデイサービスの利用者や運営ボランティアのほほえみの会の皆さんで、ミヨシさんの長寿を祝福しました。



▲ お祝いの花束を贈られたミヨシさん

5/25 JAアルプス上市乾燥調製施設竣工式
米作りの新たな拠点に

5月25日、JAアルプス上市の乾燥調製施設の竣工式が江上地内の同施設で行われました。

式典で伊藤孝邦代表理事組合長は、「多様なニーズに対応できる、米作りの新たな拠点になることを確信している」と式辞を述べました。

この施設は、平成29年度産地パワーアップ事業として総事業費5億6千万円をかけて建設されました。自然乾燥に近い遠赤外線乾燥機6基を備え、コシヒカリとJAアルプスが生産拡大する品種「ゆうだい21」を同時に受け付けることができる2系列の荷受け装置を設けており、一度に約150トン乾燥することができます。運用開始は、今年の9月からになります。



▲ 完成したJAアルプス上市乾燥調製施設(江上地内)

5/27 第29回つるぎ山菜まつり
新鮮な山の幸を大いに味わう

5月27日、白萩南部地区の「つるぎ山菜まつり」が、白萩南部小学校で今年も開催され、町内外から大勢の人が訪れました。

白萩南部公民館と同地区社会福祉協議会が毎年開催し、今年で29回目。煮しめや天ぷらなどの山菜料理や山菜うどん、イワナの塩焼きなどが販売され、来場者は新鮮な山の幸を味わっていました。

また当日は、上市町出身の民謡歌手、寺崎美幸さんのステージなどもあり、今年も大いに賑わいをみせた山菜まつりとなりました。



▲ 今年の山菜まつりも多くの人で賑わいました

内容	日時	相談場所・方法	お問い合わせ先	
①年金相談	7/24(火)	10:00～15:00	働く婦人の家 町民課 ☎内線 148	
②人権・行政相談	7/11(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)	7/10(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	7/10・24(火)	13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	7/18(水)	13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	7/17(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 ☎413-7820
⑩犯罪や事故などの被害に 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犯罪被害(身体犯)に関する 弁護士の無料法律相談	7/25(水) 予約制	10:00～12:00	センター内、面接室 申込先 ☎413-7820	上市町教育委員会 事務局 ☎内線 342
⑫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	①7/10(火) 予約制	13:30～16:00	①清川市民健康センター	
	②7/11(水) 予約制		②立山町元気交流ステーション	
	③7/19(木) 予約制		③上市町保健福祉総合センター	
⑬アルプスの湯 健康相談	①7/5(木) 予約制	①13:00～15:30	保健福祉総合センター 2階(世代交流センター)	アルプスの湯 ☎473-9333
	②7/12(木) 予約制	②10:30～12:00		

7月から富山県で「ヘルプマーク」が導入されます

◆ヘルプマークとは？

義足や人工関節使用者、内部障害や難病、妊娠初期など、外見からは援助や配慮を必要としていることが分かりづらい方が着用することにより、周囲に支援を必要としていることを知らせるマークです(平成24年に東京都が全国で初めて作成)。



◆希望者に配付します！

配付開始 7/2(月)から

※希望者に無償で配付します

主な配付場所 町福祉課(保健福祉総合センター1階)、県障害福祉課、富山県厚生センターなど

(ヘルプマークの使い方)



▲配付するヘルプマークは、かばんなどに取り付けられるストラップ型になっており、裏面には必要な支援内容を書くことができます。

このマークを見かけ、困っているようでしたら、電車内で席をゆずる、声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

■納税のご案内

固定資産税 第2期
国民健康保険税 第1期
後期高齢者医療保険料 第1期

7月31日(火) 納期限

町税夜間納税窓口

7月31日(火)

17:00～20:00

役場財務課 10番窓口

■ご寄附感謝

故 藤田 操 様
終末期や看取りの活動・普及に対して
100,000円
岩城 三義 様
社会福祉基金として 100,000円

中学生が地域のためにみんなで協力



▲6月10日、上市中学校の生徒約400人が、地域のためにみんなで協力して、市姫祭礼後の早朝清掃活動に参加しました。町関係団体の皆さんと協力し、地域のために役立つ喜びを味わう貴重な時間となりました。

■町の人口と世帯数

平成30年6月1日現在

人口 20,827 (0) (-294)

男 9,973 (+3) (-131)

女 10,854 (-3) (-163)

世帯数 7,958 (+19) (+19)

() は前月比 () は前年比

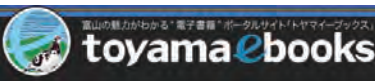
■善意銀行

町社会福祉協議会 5/11～6/10

故 藤田 操 様 100,000円
富山県移動商業組合 様 10,000円
上市町商工会女性部 様
花鉢5鉢、タオル50枚
匿名 様 毛糸76玉、玉巻き器など

スマートフォンなどで、いつでもどこでも広報かみいちが読めます！アプリの利用は無料。タブレット端末でも利用できます。ぜひご利用ください。

富山の魅力がわかる電子書籍「トヤマイーブックス」



自治体広報紙を配信するアプリ



iOS版



Android版