

上市

2018 **8**
NO.776



【表紙】 ちわ 茅の輪くぐり

(6月28日・上野神社 (湯上野))

6月28日、心身を清める大祓式（おおはらえしき）と茅の輪くぐりが上野（うわの）神社にて行われました。上野神社で行われるのは初めてとのこと。参拝者は茅の輪をくぐり、正月から半年間のけがれを拭い清め、残り半年間の無病息災を祈願しました。

今月の主な内容

- P 2 わきあいあい体操
- P 4 町のニュース・消防通信・公民館
- P 6 暮らしのお知らせ
- P 8 イベント・募集・福祉
- P10 文化・スポーツ
- P12 保健だより
- P14 まちの話題

い 「いーね！いーね！しっかり足あげリズムよく」

- ①椅子に浅く腰掛けて背筋を伸ばします
- ②「1・2・3・4」右足から交互に足踏みしながら徐々に足を開きます
- ③「5・6・7・8」右足から交互に足踏みしながら徐々に足を閉じます
- ★おしり周りとお腹の筋肉をつけることで、立っているときのバランスがよくなり、ふらつきが少なくなります。

★ポイント
足を閉じるときに内ももを意識して



あ 「ああ！あなたも私も猫背予防」

- ①タオルの端を両手で持ち、腕を持ち上げ伸ばします
- ②「1・2・3・4」頭の後ろへ腕を曲げます
- ③「5・6・7・8」両手を元の位置に戻します
- ★背中や腕の力をつけることで、洗濯物干しや頭を洗うときに手が届きやすくなります。

★ポイント
腕を下ろすときに背中を意識して



い 「いしきして足腰しっかり貯筋しよう」

- ①椅子に腰掛けて背筋を伸ばします
- ②「1・2・3・4」右足の膝をのばし水平に持ち上げます
- ③「5・6・7・8」ゆっくり足を下ろし、かかとを引き下げてから元の位置に戻します
- ★太ももの力をつけることで、歩くときのつまずきを予防し、転びにくくします。

★ポイント
・太ももは、引き上げるときは表側、引き下げるときは裏側を意識して
・つま先はしっかり立てましょう



体操で健康に過ごしたい！元気なグループ大募集！

地域の仲間と身近な場所で「わきあいあい体操」をしてみませんか？興味のある方は、上市町地域包括支援センター（☎473-2811）までご連絡ください！
チャンネルかみいちでも月に1回放送中です！
※物品の貸与（おもり、DVD など）や指導者の派遣（一定期間）も行っています。

毎週金曜日午前中にカミール2階で「わきあいあい体操」をしています！ぜひ一緒に体操しましょう！



「わきあいあい体操」のイラストは、14歳の挑戦で役場にて職場体験を行っていたなかだわかな 中田羽奏さんが描いてくれました。ご協力ありがとうございました！

「わきあいあい体操」で健康長寿になろう！



上市町のモットーは「わきあいあい！介護予防で健康長寿！」

「わきあいあい体操」は、平成29年に完成した、心と体を若返らせる上市町独自の健康長寿体操です。アピアスポーツクラブ監修のもと、介護が必要にならないように日常生活で使う筋肉を鍛えるという目的で作られました。体操は全部で6種類。「わ・き・あ・い・あ・い」の頭文字を用いた標語から成り立っており、毎週金曜日にカミールで行っている介護予防教室で使用している6台のマシン運動と同じ効果があります。元気な方も少し体が弱くなってきた方も椅子ひとつあればいつでもどこでもできる体操です。さあ、今日から始めてみましょう！

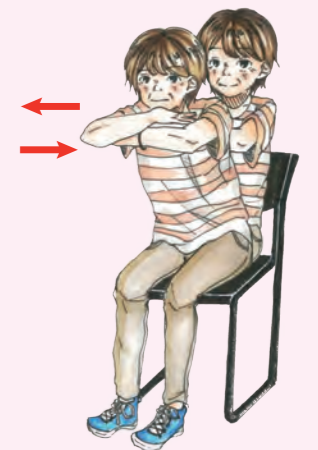
上市町地域包括支援センター ☎473-2811

それぞれ①～③の動きを4回繰り返します

わ 「わきあいあい！笑顔でにっこりすっきりと」

- ①椅子に浅く腰掛けて足を肩幅に開き、かかとを少し後ろに引きます
- ②「1・2・3・4」両腕を組んで背筋を伸ばしながら、前かがみになります
- ③「5・6・7・8」元の姿勢に戻します
- ★背中とおしり周りの筋肉をつけることで、立ち上がった時、物を持ち上げたりするときの力がつきます。

★ポイント
前に倒すときは、背中を丸めないこと



き 「きあいを入れてスクワット」

- ①椅子の背もたれにつかまります
- ②「1・2・3・4」おしりを突き出すように腰を下ろし、スクワットします
- ③「5・6・7・8」元の姿勢に戻します
- ★太ももとおしり周りの筋肉をつけることで、長い距離を歩いたり、階段を上ったりするときの力がつきます。

★ポイント
・足の間隔を肩幅よりやや広めで
・ひざがつま先より前に出ないように



あ 「あっとおどろく正しいフォームで胸はって」

- ①椅子に浅く腰掛けて両手を前に伸ばします
- ②「1・2・3・4」胸を張って肘を後ろに引いて、肩甲骨をくっつけるようにします
- ③「5・6・7・8」両手を元の位置に戻します
- ★肩回りの筋肉や関節をやわらかくすることで、着替えやすくなったり、お風呂で体が洗いやすくなります。

★ポイント
・両手を引くときは、肘をしめる
・両手をのばすときは、姿勢を保って



柿沢保育所幼年消防クラブ



消防団員募集!

『自分たちのまちは自分で守る』

もしものときは、まちを守るリーダーとして、今、新たな消防団員のチカラが求められています。

地域のために、あなたの『チカラ』を發揮してみませんか?

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、最寄り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。

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などを行い、電気器具からの出火防止に努めましょう。

上市町消防団消防操法大会

7月8日、南加積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。

競技は、ポンプ車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、隊員個々の動作やチームとしての連携動作、そしてタイムを総合的に審査して行われました。

ポンプ車操法の部

- 優勝 宮川分団
- 次勝 上市中央分団
- 参勝 南加積分団



普通救命講習のお知らせ

日時 9/9(日) 9:00 ~ 12:00

場所 上市消防署 2階大会議室

申込先 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

詳細は各公民館にお問い合わせください。

公民館名	8月のイベント・お知らせなど	日時	連絡先
上市	子ども料理教室	21日(火) 9:00	472-0409
音杉	敬老の集い	26日(日)	472-4957
弓庄	夏休み子ども教室	9日(木)、10日(金) 17日(金)、20日(月) 9:00 ~ 12:00	472-2499
	納涼祭	13日(月)	
宮川	上市音頭を踊ろう	8日(水)	473-0074
南加積	上市町の歴史を学ぶ(南加積のあゆみ)	24日(金)	472-3526
	学校林ハイキング ※対象 小学6年生	25日(土)	
山加積	納涼祭	4日(土)	473-0168
柿沢	カローリングで遊ぼう	7日(火) 13:00	472-6353
大岩	納涼祭	5日(日)	472-2302
町公連	公民館ソフトボール大会	26日(日) 8:00	472-2499

フォトロゲイニング上市まちのわ
スマイルサポーター募集!



10月8日(月・祝)に開催される「第4回フォトロゲイニング上市まちのわ」を応援してくれる仲間"スマイルサポーター"を募集しています。

協賛していただいた方には、一口(300円)につきフォトロゲバッジを1枚お渡しします。



寺社めぐり



剣岳を愛でる



名水めぐり

バッジは全部で3種類!

申込先: 町産業課(役場3階)、町観光協会、つるぎの味蔵 など

▶フェイスブック「フォトロゲイニング上市まちのわ」でも検索 <https://www.facebook.com/>

▶スポーツエントリーからも受付中!! <https://www.sportsentry.ne.jp>



ねりんピック富山2018関連ニュース

第25回上市町公民館対抗親善囲碁大会
囲碁愛好者が熱戦を繰り広げる

7月1日、第25回上市町公民館対抗親善囲碁大会が弓庄公民館で開催され、7公民館から8チーム40名の囲碁愛好者が熱戦を繰り広げました。

今年は、ねりんピック囲碁交流大会が上市町で開催されることから、各チームのキャプテンは、白萩西部保育所の園児たちが作った缶バッチをつけて挑みました。

団体戦

- 優勝 宮川公民館 A
- 次勝 上市公民館
- 参勝 柿沢公民館



▲ 優勝した宮川公民館 A チーム

白萩西部保育所の園児が缶バッチづくり
園児が缶バッチで選手を応援

6月21日、白萩西部保育所の園児11名が、上市町および舟橋村で開催される「ねりんピック富山囲碁交流大会」の出場選手に配る缶バッチづくりに挑戦しました。

缶バッチは、町のマスコット「つるぎくん」、町商店街 PR キャラクター「さつき」、富山県のキャラクター「きとぎと君」をそれぞれモチーフとした3種類。

園児たちは手動のプレス機を使い、町職員に教わりながら、缶バッチを完成させました。

なお、囲碁交流大会は11月4日、5日に丸山総合公園および舟橋村会館にて開催されます。みんなで大会を盛り上げていきましょう!



▲ 缶バッチづくりに挑戦する園児たち



出張ハローワーク

ひとり親全力サポートキャンペーン

ハローワーク滑川 ☎ 475-0324

普段は忙しくてハローワークに来る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。この機会に、お仕事についての悩みをご相談ください。求人情報も用意していますので、気軽にお立ち寄りください。

日時 8月15日(水) 13:00 ~ 16:00

場所 上市町保健福祉総合センター 2階会議室

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(利用するつもりがない)が、介護保険料を納めなければいけないのですか？

A 介護サービスを利用する・しないにかかわらず、介護保険料は納めなければいけません。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かった場合、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かったとしても、介護保険料は戻りません。

Q なぜ、介護保険料の納付額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、4月と6月の保険料は、前年2月と同額を徴収し、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、年額を納付回数で割って納めていただきますので、100円単位の差額を第1期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(納期限 8月31日)

歯と口の中の健康のために

後期高齢者歯科健診実施のお知らせ

富山県後期高齢者医療広域連合 ☎ 465-7504

平成29年度に75歳になられた方を対象に、後期高齢者歯科健診を実施します。誤嚥性肺炎など高齢者の方に多く発生する病気の予防のきっかけづくりにもなりますので、受診ください。

対象者 昭和17年4月1日から昭和18年3月31日までに生まれた方

健診期間 8月1日(水) ~ 10月31日(水)

実施機関 富山県内の歯科医療機関

健診内容 口腔診断、歯周病・口腔衛生診断、
嚥下(飲み込み)機能の検査

持ち物 送付書類一式、被保険者証
※健診費用は無料です。

※対象者の方には、7月中旬に「歯科健診のご案内」などの書類を送付しています。

※受診するためには、歯科医療機関への事前予約が必要です。



あなたの相続手を応援します

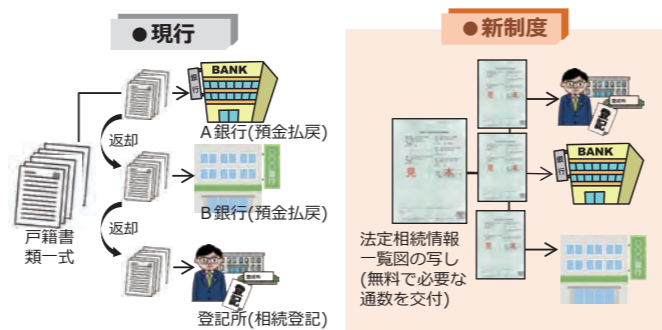
法定相続情報証明制度について

富山地方法務局 登記部門 ☎ 441-7363

「法定相続情報証明制度」とは、相続人が法務局に戸籍謄本などを提出し、登記官が内容を確認したうえで、法定相続人が誰であるのかを証明する新制度で、平成29年5月から開始されています。

この証明書は、相続登記申請、金融機関における預貯金の払戻し、相続税の申告などの各種相続手続に広くご利用いただけます。

証明書発行の手続きに必要な書類など、詳しくは、お問い合わせください。



相続手続がいくつもある場合にお勧めです。手続が同時に進められ、時間短縮につながります。

上市町への移住を考えている方へ

移住イベントが開催されます



企画課 企画班 ☎内線 223

富山県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。

上市町への移住を考えている方は、ぜひご参加ください。

とやま暮らしセミナー

開催日時 8月26日(日) 12:30 ~ 14:30

場所 東京交通会館8階ふるさと回帰支援センター(東京都千代田区有楽町 2-10-1)

空家でお悩みの方へ

空家相談会を開催します

建設課 管理建築班 ☎内線 318・319

町内の空家所有者などを対象に、空家に関する相談会を次のとおり開催します。空家の管理、売買、解体、税金に関することなど、お気軽にご相談ください。専門家がお答えします。

開催日時 8月14日(火) 14:00 ~ 17:00

場所 町役場3階 第3会議室

※電話での予約を受け付けします。

※当日は、予約の方を優先させていただきますので、ご了承ください。

今年成人を迎える方へ

「はたちのつどい」を開催します

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。詳しくは、「広報かみいち 12月号」でお知らせします。

開催日時 平成31年1月13日(日) 10:30

対象 平成10年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方

年金だより

年金の「予約相談」をご利用ください

町民課 住基戸籍班 ☎内線 148

全国の年金事務所では、待ち時間の解消や相談時間の短縮を図るため、予約相談を実施しています。

ご予約いただくと、相談内容に合わせてスタッフが事前に準備したうえで、対応します。

予約の申し込みは、「予約受付専用電話」または年金事務所です。

電話での予約受付時間は、平日(月~金曜日)の8:30 ~ 17:15です。予約相談希望日の1か月前から前日まで受付していますので、お気軽にご利用ください。

※ご連絡の際は、基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書をご準備ください。

予約受付専用電話 ☎ 0570-05-4890

魚津年金事務所 ☎ 0765-24-5153

※音声ガイダンス1番に続き2番を押してください。

定年退職を迎える方、または迎えた方へ

ライフプランセミナーを開催します

富山県生涯現役促進地域連携事業推進協議会事務局

☎ 431-4776

定年退職を迎える方、または迎えた方を対象に「ライフプランセミナー」を開催します。

社会保険労務士を講師に迎え、60歳以降の年金受給や、社会保険、働き方のパターンなど、定年退職後の働き方に関する情報を提供します。

開催日時 8月25日(土) 14:00 ~ 15:30

場所 新川文化ホール 101

対象 58歳以上の方(先着30名、参加無料)

※参加を希望される方は、8月17日(金)までにお申し込みください。

農業委員会からのお知らせ

農地パトロールを実施します

上市町農業委員会 ☎内線 327

町農業委員会では、8月から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、農業委員および農地利用最適化推進委員が農地などに立ち入ることがありますので、農業者の皆様のご理解とご協力をお願いします。

ご協力をお願いします

水道メーターの定期交換について

建設課 上下水道班 ☎ 472-4646

計量法に基づき、水道メーターの定期交換を実施します。メーター交換時には、15分程度の断水があります。

大変ご迷惑をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をお願いします。

なお、対象地区の方々には、事前にお知らせします。

8月は経済産業省主唱による「電気使用安全月間」です。ムダなくこまめにスイッチを切りましょう。



一般財団法人 北陸電気保安協会

広告欄

働く婦人の家 啓発活動 ☎ 473-0075

「男のこだわりフレンチ」料理教室
参加者募集

料理なんてしたことない…そんなあなたでもできるフランス料理を作ってみませんか？

日時 8/24(金) 17:30～20:00

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 8名

持ち物 エプロン、三角巾(ハンダナ可)、タオルなど
参加費 800円 (講師料、材料費を含む)

メニュー ビーフストロガノフ、フレンチサラダ、
バターライス、スープ、デザート

申込先 8月20日(月)までに、参加費を添えて働く婦人の家へお申し込みください。

自衛隊魚津地域事務所 ☎ 0765-24-1036

自衛官候補生・一般曹候補生募集

自衛官採用試験を次のとおり実施します。

受付種目 自衛官候補生・一般曹候補生

受付期間 9月7日(金)まで

試験時期 9月・10月

受験資格 平成31年4月1日において、
18歳以上27歳未満の男女

※詳しくは、自衛隊魚津地域事務所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月教室 ☎ 473-2811

※ おおむね 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 ※柿沢公民館は、 8月の教室は お休みです。	1日(水) 13:30～14:30	南加積会館	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
	7日(火) 13:30～14:30	宮川公民館	
	8日(水) 13:30～14:30	広野会館	
	8日(水) 13:30～14:30	相ノ木会館	
	22日(水) 13:30～14:30	郷柿沢公民館	
	24日(金) 13:30～14:30	弓庄公民館	
おれんじカフェ	3・10・17 24・31日(金) 受付9:15	カミール2階 イベント広場	参加費 250円(ドリンク付) ※8月の会場はカミールから変更と なっています。
	9日(水) 13:30～15:00	町保健福祉総合センター 2階(世代交流センター)	
	11日(木) 14:00～15:00	ありがとうホーム上市 ☎ 472-5330	
	16日(水) 14:00～15:00	グループホームあおぞら ☎ 472-5503	
	18日(木) 14:00～15:00	グループホーム逢の希 ☎ 473-3613	参加費 無料 ※各グループホームに直接申し込み ください。

足腰しっかり貯筋体操教室 in カーブス上市のお知らせ 女性限定

初めての方でもできる8台のマシンを使った簡単な体操です。自分の足でいつまでも元気に歩き、外出が楽しめるように、楽しく筋トレをしましょう！

日時 8/14、21、28(第2～4火曜日) 13:30～14:30(受付13:15)

場所 上市ショッピングタウンパル2階 カーブス上市パル

対象 65歳以上の方で、「スペシャルクーポンはがき」が届いた方

定員 16名(先着順、要予約)

持ち物など 内履き、水分、タオル、スペシャルクーポンはがき、運動しやすい服装

費用 1回200円(保険料、マシン利用料含む)

※上市町地域包括支援センターへ
教室日のそれぞれ5日前までにお
申し込みください。

☎ 473-2811

上市まちづくり公社 8月行事 ☎ 473-2375

子育て支援教室「親子 English」

親子で楽しく英語に触れてみませんか？

日時 8/20(月) 10:30～11:15

場所 カミール2階 わんぱくひろば

対象 0歳～未就園児(保護者同伴)

参加無料

講師 ハートビートライフ・オカ 濱野 由実氏

企画課 企画班 ☎内線 226
(地域おこし協力隊 小林)

かみいち町暮らし交流会の開催

上市町に移住された方や移住された方々と交流したい方を対象に交流会を開催します。ティータイムと一緒に語り合しましょう！

日時 9/1(土) 14:00～16:00 お子様連れ可

場所 コミュニティ・カルチャールーム クロボック
(横越25(株)クロダ電機内)

対象 上市町に移住された方、移住された方々と交流したい方でしたらどなたでも参加できます。

参加費 500円

※参加を希望される方は、8月31日(金)までにご連絡ください。

※Facebook「上市町 暮らし」からもお申し込みできます。

富山地区広域圏事務組合 ☎ 462-8311

平成31年度採用

富山地区広域圏事務組合職員募集

職種・人員 技術職(電気)1名程度

受験資格 昭和58年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方(大学卒業程度)

採用年月日 平成31年4月1日

受付期間 8月20日(月)～9月12日(水)

採用試験 10月14日(日)に富山地区広域圏クリーンセンターにて試験を行います。

申込先 富山地区広域圏事務組合(富山地区広域圏クリーンセンター2階)

※提出書類や受験資格など、詳しくはお問い合わせください。

※受験案内・申込書は、町役場総務課でも配布しています。

富山県土木部建築住宅課 管理係 ☎ 444-3355

屋外広告物講習会開催のご案内

富山県では、屋外広告に関心のある方を対象に、屋外広告物の表示や設置に関し、必要な知識を修得できるよう、富山県屋外広告物条例に基づく講習会を開催します。

日時 8/22(水) 9:30～16:30

場所 富山県民会館 701号室

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)

※収入証紙を申込書(県ホームページからダウンロードできます)に貼付のうえ、当日ご持参ください。

※屋外広告業を営むためには、講習会修了者などの業務主任者を選任し、登録を受ける必要がありますので、ご注意ください。

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)	8日(水)
	うさぎ組(1歳児)	9日(木)
	ちびっこ広場 (6ヶ月～1歳頃まで)	7・21日(火)
将棋クラブ	10:00	11・25日(土)
教室・他 イベント	HIPHOP ダンススクール	24日(金) 15:45 ※要予約
	体操教室(ボール)	25日(土) 14:00
	手芸教室(染め物体験)	22日(水) 13:30 ※要予約
	ティッシュケースづくり	5日(日) 10:30
アイロンビーズづくり		26日(日) 10:30

休館日 8/14(火)、15(水)、16(木)、19(日)

上市町社会福祉協議会 ☎ 473-9300

「Cooking & Party ～お料理で恋活～」
参加者募集

日時 9/29(土) 11:30

場所 上市町保健福祉総合センター 2階 調理室

対象 25歳から40歳までの独身男女

募集人数 各25名

※詳細は、専用ページ(<http://d-toyama.com>)をご覧ください。か、町社会福祉協議会までお問い合わせください。

※「素敵な方に会いたい」、「結婚したい」という方のために、相談員がお手伝いします。お気軽にお問い合わせください(☎ 473-9300)。

産業課 商工観光班 ☎ 内線 363

女性のためのプチ起業塾開催のご案内

起業したい、すでに起業しているがノウハウを学びたいと考えている女性に向けた、経営の基礎や起業における女性ならではの長を生かし方などを学ぶ、女性の夢を叶えるための起業塾を開催します。

開催日時

【セミナー全5回】 13:30～16:30 無料託児あり

9/30(日)、10/13(土)・27(土)、
11/10(土)、12/8(土)

【チャレンジ出店イベント「姫たちのフェスティバル」】

11/25(日) ※出店準備は11/24(土)

場所 上市町まちなか交流プラザ(カミール)

対象 起業済み、起業準備中、起業に興味のある女性

定員 15名(先着順)

参加費 町内の方:全受講1,200円(単発300円)

町外の方:全受講2,000円(単発500円)

申込期限 9月20日(日)

※託児を希望される方は、9月1日(土)までにお申し込みください。

申込先 株式会社ジーアンドエス ☎ 076-222-7234

※起業塾・チャレンジ出店イベントなどの詳細、申込方法などは、町ホームページにてご確認ください。

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】8月7日(火) 午前8時30分から(電話のみ)

Table with 3 columns: 講座名, 内容, 講師, 日時, 場所, 定員, 費用. Includes 30周年記念講座, 自然環境講座, ヘルシーゼミナール.

アルプスの湯 ☎473-9333

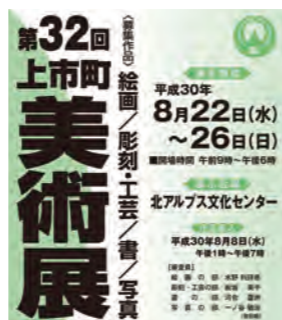
【8月の催し物】 (12:30～鑑賞無料)

Table with 3 columns: 日, 公演名, 公演. Includes 4日(土) 松前一座, 11日(土) もみじの会, etc.

★お楽しみ抽選会 8/31(金) 14:00
※抽選券は、6回入浴につき1枚進呈します。

アルプスの湯の8月は...
★大人はワンコイン (500円) で入浴できます!
★22時まで営業します!

夏休み家族ふれあい風呂体験特別企画実施中!
8/31(金)まで、小学生以下の方が入場無料になります(保護者同伴に限ります)。



北アルプス文化センター ☎473-1818 まで

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

8月の教室スケジュール

Table with 4 columns: 教室名, 曜日, 開始時間, 開催日. Lists various classes like ピラティス, ジュニアバレー, etc.

うえるねす通信 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 8/18(土) 10:00～11:00
会場 富山健康科学専門学校 スタジオ
内容 「骨粗しょう症の評価について」
講師 学校長 永田 瑞穂 先生
持ち物 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

◆ウエルネス講座のご案内

日時 9/1(土) 13:30～15:00
会場 上市町保健福祉総合センター 2階研修室
内容 「骨密度測定 防ごう! 骨粗しょう症」
講師 学校長 永田 瑞穂 先生
持ち物 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
※バスでの送迎希望の方は、予約時にご相談ください。

- ① ウエルネススポーツセンター ② カミール ③ 弓庄公民館
④ 働く婦人の家 ⑤ 柿沢地区会館 ⑥ 弓庄公民館(弓庄コミュニティ)
⑦ B&G体育館 ⑧ 相ノ木公民館 ⑨ 宮川公民館

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 8/8(水)、18(土)、25(土)、29(水)
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)

【夏休み工作教室】 10:00～

開催日 8/5(日)、26(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 8/23(木)
講師 版画家 岩井 幸子 氏
料金 1,000円(材料費別途)

【夏休み親子ステンドグラス教室】 13:30～

開催日 8/19(日)
定員 10組 20名(要予約)
講師 ガラス造形作家 西島 直義 氏
料金 1組 1,500円

婦人の家教養講座 ☎473-0075

Table with 4 columns: 講座名, 回数, 曜日, 開催日. Lists various classes like 煎茶, フラワーデザイン, 書道, etc.

図書館・絵本室カレンダー

Calendar table with columns for days of the week and dates from 5 to 26.

黒地に白文字の日は休館日

開館時間 10:00～18:00



絵本のよみきかせの会

日時 8/12(日) 11:00 場所 絵本コーナー

読書会

日時 8/24(金) 13:30 場所 3階対面朗読室

課題図書 「不思議の国ニッポン -在日フランス人の眼-」
ポール・ボネ / 著



一般書

『冷凍フルーツのひんやりスイーツ』
あまこ ようこ / 著

冷凍フルーツで、ゼラートやプリンなど、簡単でおいしいひんやりスイーツづくりを楽しみましょう!

児童書

「なぜこうなった? あの絶景のひみつ」
増田 明代 / 文・構成



一生に一度は訪れたい、世界の絶景。迫力のある写真とわかりやすいイラストで、読むと旅をしたくなる本です。

一般書

アジアの魂... ワタナベ マキ / 著
女は「政治」に向かないの?... 秋山 訓子 / 著
読書という荒野... 見城 徹 / 著

児童書

つくえはつくえ... 五味 太郎 / 作
目に見えない微生物の世界... エレーヌ・ラジック
ダミアン・ラヴェルダン / 著
世界モンスターMAP... サンドラ・ローレンス / 文

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"

おはなしびよびよの会
毎週月曜 10:30～

おりがみ教室

8/11(土) 10:30～

おはなし会

毎週土曜・日曜 10:30～
(第2土曜はおりがみ教室)



授乳室や おむつ替え室が 完備されています。(第2土曜はおりがみ教室)

☎472-2211



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 4月生	8月 2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30年 5月生	9月 6日 (休)			
1歳6か月児健診	平成29年 1月生	8月 9日 (休)	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 2月生	9月 13日 (休)			
3歳児健診	平成27年 4月生	8月 23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。フツ化物塗布も行います(希望者)。
	平成27年 5月生	9月 27日 (休)			
離乳食教室	平成30年 2月生 平成30年 3月生	8月 22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 11月生 平成29年 12月生	8月 22日 (休)	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

ゆずき 林 柚希 ちゃん

あやめ 牧谷 昌 ちゃん

れお 河田 蓮央 ちゃん

ひなた 伊東 陽咲 ちゃん

みあ 林 美亜 ちゃん

えいと 小杉 栄翔 ちゃん

あいこ 小柴 愛子 ちゃん

あやむ 伊井 歩 ちゃん

ゆうま 吉田 悠真 ちゃん

まいち 伊東 樹一 ちゃん

なみつ 浅井 貴允 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 (9～13歳未満で1回)

なお、日本脳炎については、9歳から13歳までの方で、第1期(初回2回、追加1回)、第2期(第1期接種後、おおむね5年において1回)の接種が終わっていない方は、不足分も接種することができます。

接種時期に受けることができなかった場合は、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。

接種券・予約券を紛失された方は、再発行できますので、母子健康手帳を持参のうえ、保健センターの窓口にお越しください。



こころの健康相談のご案内

こころの悩みや病気、相談に精神科医師が応じます。秘密厳守。安心してご相談ください。

相談日 **8/8**(水) 13:30～14:30
※毎月第2水曜日

場所 富山県中部厚生センター
お問い合わせ ☎ 472-0637
富山県中部厚生センター地域保健班

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 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)

健康・医療

近年、内視鏡のデジタル化や性能向上に伴い、外科手術における内視鏡の導入が全国的に広がっています。腰椎椎間板ヘルニアの治療には、内服薬・ブロック注射・物理療法などの保存治療が多く、一部は手術が必要となります。手術を行う場合、「小さな傷で痛みを少なく」などの理由から、内視鏡下椎間板ヘルニア切除術(MED)を希望する方が増えています。MEDでは、手術中にX線透視装置を使用し、より確実にピンポイントに手術を行うことができます。皮膚を切開は2cm弱で、筋肉を分けながら手術器具を挿入することで、筋肉を骨から剥がすことなくヘルニアに到達します。内視鏡で拡大した明るい視野でヘルニアを切除し、神経を楽にする

すこやかサロン

Health Column

腰椎椎間板ヘルニアの手術治療について



かみいち総合病院
整形外科医長
三上 悠



ため、手術翌日から起き上がつての歩行が可能となります。傷跡が小さい、術後の疼痛が軽い、回復が早い、感染の可能性が低い、筋肉へのダメージがより小さく済む、といったメリットが挙げられます。脊椎の形やヘルニアの出る場所によっては内視鏡で対応できない場合もありますので、手術を考慮する際は、ご相談ください。

ヘリカルCTによる肺がん検診のご案内

毎年人気です！お早目の予約をお待ちしています。

日時 **8/26**(日) 13:00～17:00
場所 上市町保健福祉総合センター
内容 問診、ヘリカルCT検査
定員 80名

ヘリカルCT(コンピューター断層撮影)は、解像性に優れ、死角がないため、見つけにくい部位の肺がんや治る可能性の高い小さな肺がん(数ミリのもの)を発見することができます。

費用 ①平成30年度に到達する年齢が50・55・60・65・70歳の方 3,300円
②①以外の方 5,800円

予約方法 8月17日(金)までに上市町保健センター(☎473-9355)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。

【肺がんになるリスクが高く、ヘリカル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



一定速度で移動する寝台に横になって、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で断層した連続X線画像を作成します。

広告欄

7/2 上市中学校 2 年生「社会に学ぶ 14 歳の挑戦」
働く中で将来の自分を考える

7月2日から1週間に渡って、上市中学校の2年生が学校を離れ、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「社会に学ぶ14歳の挑戦」が町内全域の64か所の事業所で行われました。

14歳の挑戦は、「学校外で体験学習に取り組むことにより、規範意識や社会性を高め、将来の自分の生き方を考えるなど、成長期の課題を乗り越えるたくましい力を身につけることができるようにする」というねらいのもと、平成11年度から実施されています。

役場では3名が就業体験に訪れ、5日には、広報誌づくりの一環として、他の事業所で職場体験している生徒への取材を行いました。



▲ 音杉保育園での取材の様子



▲ 取材後、みんなで記事を作成してもらいました

～音杉保育園での取材レポート～
保育所を選んだ理由として、「子どもが好き」や「保育士の大変さを知りたい」といったものがありました。そして実際に体験してみると、たくさん子どもたちと遊ぶ必要があるところがあり、大変だったそうです。ただ、「自分から積極的に話しかけるよう努力すること」を心がけて接することで、「子どもの特徴や考えていることが分かるようになった」と話してくれました。

▶ (右から) 中田羽奏さん、稲垣奏依さん、堀田雅乃さん



7/5 「朝活かみいち」開催 100 回
「朝活」で自分磨き

7月5日、仕事前に勉強会などを行う「朝活かみいち」の100回目の例会が、カフェ「M'sクラウド」(法音寺)にて開催され、26名が参加しました。

「朝活かみいち」は、平成26年11月に始まり、地元で活動している方を進行役に迎え、町の歴史や食育、内部障害など幅広いテーマで話を聞くことで、見聞と交流を深めることを目的に1か月に2回、同カフェなどで開催されています。参加者は延べ約1,800名。

この日は、同カフェマスターの薄田さんのカフェを始めたきっかけの話や、過去の例会をスライド上映で振り返りました。

また、世話人代表の種井誠さんは今後について、「これからも今のペースで続けていきたい。」と話されました。



▲ 参加者で100回を祝して記念撮影

7/2 「未来のミライ」上市町プレミア試写会
家族のつながりを描く

7月2日、町出身のアニメーション映画監督である細田守監督の最新作「未来のミライ」の上市町プレミア試写会が北アルプス文化センターで開催され、招待者約500名が来場しました。

上映前には、細田監督と主人公の声を担当した女優の上白石萌歌さんが舞台あいさつし、「映画を通じて家族のつながりを感じてほしい。」と話されました。

なお、映画「未来のミライ」は、7月20日から全国東宝系にて公開中です。



▲ 舞台あいさつで登壇した(右から)細田守監督、上白石萌歌さん、中川町長

6/25 宮川小学校で劇団ひまわり公演
表現することの楽しさを体験

6月25日、劇団ひまわりによる公演「ほんとのきもち」が宮川小学校体育館にて行われ、全校児童136名が鑑賞しました。

そして、年老いた木馬と人々との交流を描いた劇中劇「木馬がのった白い船」では、4年生の児童24名が、パントマイムや合唱などに参加し、劇団員からの声掛けに即興で応じる場面がありました。

児童は、5月にこの公演に向けたワークショップに参加し、発声や表現の指導を劇団員から受けていたこともあり、堂々とした演技を見せていました。

なお、この公演は文化庁の「文化芸術による子供の育成事業」の巡回公演として行われたものです。



▲ 劇団員と一緒に出演した4年生の児童

7/1 大岩山日石寺で滝開き
無病息災を願い心身を清める

7月1日、大岩山日石寺で滝開きがあり、護摩祈禱や火渡り、六本滝での滝行などが行われました。

今年は、昨年大雨とは打って変わって、晴天に恵まれ、県内外から大勢の人が訪れました。

護摩祈禱では、僧侶が弓や太刀で邪気を払い、読経を唱えながら護摩壇を燃やしていました。また、僧侶や信者、一般参加者が素足で、燃やした護摩壇の木の上を渡る火渡りや滝行を行い、五穀豊穡や無病息災を祈願しました。



▲ 護摩祈禱、火渡り、滝修行の様子

「2018 観光大使かみいち」が決定
町の魅力を身近なところから

「2018 観光大使かみいち」が決定し、矢後翔子さんと浅野七海さんの2人が選ばれました。

その委嘱式が6月20日に役場で行われ、2人は、坂井穂悦上市町観光協会会長から委嘱状を受け取りました。

町出身の矢後さんは、「町に住んでいる人にも町の魅力をPRできるようにしたい」、県外出身の浅野さんは、「まずは身近な人から上市町をPRしていきたい。」と決意を語りました。

観光大使の2人は、今後、県内外のイベントなどに参加し、上市町の魅力をPRしていきます。任期は来年6月まで。



▲ 矢後翔子さん(左)と浅野七海さん(右)

6/23 生き生き健康フェスティバル
日常生活をより楽しむために

6月23日、生き生き健康フェスティバルが、上市町保健福祉総合センターにて、今年も開催されました。

「ライフステージと健康」のテーマのもと、ネイルコーナーや自家製フルーツ酢ドリンクの販売など、さまざまな体験型コーナーが並び、子どもから大人まで多くの人々が訪れ、楽しみながら健康について学びました。

講演会では、浮田美紀子氏が「やせて見える、若く見える自分に似合う洋服を見つけよう！」と題して、骨格タイプに応じた洋服選びについて講演されました。



▲ 体験型コーナーに来場者は興味津々の様子でした

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	8/28(火)	10:00～15:00	働く婦人の家 町民課 ☎内線 148
②人権・行政相談	8/8(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)	8/7(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	8/7・28(火)	13:00～16:00	
⑦心配ごと相談	8/22(水)	13:00～15:00	
⑧生活・就労相談	8/9(木)	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	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犯罪被害(身体犯)に関する弁護士の無料法律相談	8/29(水) 予約制	10:00～12:00	センター内、面接室 申込先 ☎413-7820
⑫心の健康相談 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です。	8/4(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
	8/18(土) 予約制	10:00～12:00	魚津緑ヶ丘病院
⑬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	①8/24(金) 予約制	13:30～16:00	①舟橋会館 ②上市町保健福祉総合センター ③滑川市民健康センター 上市町教育委員会事務局 ☎内線 342
	②9/4(火) 予約制		
	③9/13(木) 予約制		
⑭健康お悩み相談	8/2(木) 予約制	13:30～15:30	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
⑮健康おしゃれ相談	8/9(木) 予約制	10:30～12:00	

「Jアラート」防災行政無線を用いた情報伝達訓練を実施します

総務課 防災班 ☎内線 215

この訓練は、地震や武力攻撃などの発生時に備え、全国瞬時警報システム(Jアラート)(※)による国からの緊急情報を、防災行政無線を用いて皆様へお伝えする訓練です。

訓練日時 8月29日(水) 午前11時ごろ

※Jアラートとは・・・地震や武力攻撃などの緊急情報を、国が人工衛星などを通じて瞬時に皆さまへお伝えするシステムです。

町内に設置してある防災行政無線から、一斉放送を行います。

【放送内容】

- ①上りチャイム音
- ②「これは、Jアラートのテストです。」 3回繰り返します
- ③「こちらは、防災上市町です。」
- ④下りチャイム音



■お盆期間中のごみ収集日程

- 13日(月) 通常どおり収集
- 14日(火) 通常どおり収集
- 15日(水) 全てのごみ収集が休み**



■町の人口と世帯数

平成30年7月1日現在

人口	20,831	(+4)	(-279)
男	9,981	(+8)	(-119)
女	10,850	(-4)	(-160)
世帯数	7,972	(+14)	(+30)

() は前月比 () は前年比

防災行政無線テレフォンサービス

☎472-1114

防災行政無線からの音声聞き取れない場合は、こちらの番号へお電話ください。

※防災行政無線の内容については、町ホームページからも確認できます。

【確認方法】

トップページの「お知らせ」内の「防災行政無線の放送について」の項目にてご確認ください。



総務課 防災班 ☎内線 215

■納税のご案内

- 町県民税 第2期
- 国民健康保険税 第2期
- 後期高齢者医療保険料 第2期

8月31日(金) 納期限

町税夜間納税窓口

8月31日(金)
17:00～20:00
役場財務課 10番窓口

■善意銀行

町社会福祉協議会 6/11～7/10

富山県保育士会様 タオル 108枚

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」 → **toyamaebooks**

自治体広報紙を配信するアプリ → **マチイロ**

Android版 iOS版