

上市

2018 9
NO.777



今月の主な内容

【表紙】 上市音頭 町流し
(8月13日・ふるさと観光上市まつり)

- P 2 「防災」について考えよう
- P 4 町展大賞・消防通信・公民館
- P 6 町のニュース・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 健康増進普及月間「睡眠」について
- P16 保健だより
- P18 まちの話題

町内緊急指定避難場所および指定避難所一覧

今一度ご確認ください

上市町 B&G 海洋センター体育館	音杉保育園	馬場島荘	認定こども園 相ノ木保育園	弓庄公民館 ※1
上市中央小学校	音杉コミュニティセンター	南加積小学校	相ノ木 こどもふれあい館	弓庄コミュニティスポーツセンター ※1
上市町生涯学習会館	上市町体育センター	南加積会館	宮川小学校	ニチイ弓庄保育所 ※1
こどもの城	上市町武道館	山加積会館 ※2	宮川公民館	大岩コミュニティセンター ※2
カミール	白萩西部小学校	南加積保育園	認定宮川こども園	
町民体育館	白萩西部保育所	上市高等学校	陽南小学校	
地域コミュニティセンター	白萩西部公民館	相ノ木小学校	柿沢地区会館	
上市中学校	白萩南部小学校	相ノ木会館	柿沢保育所	

！ご注意ください！

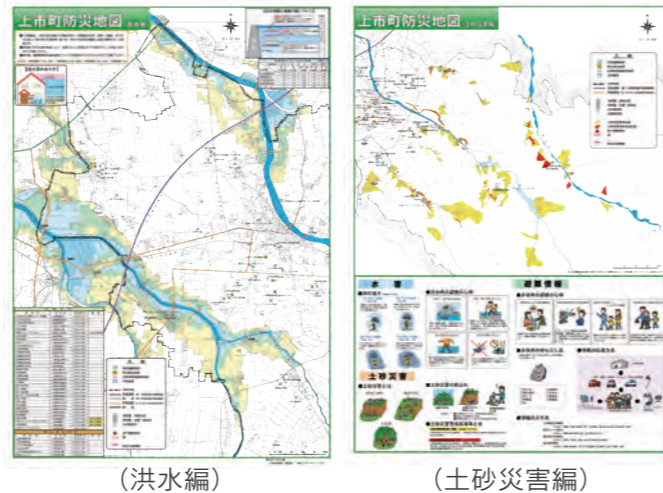
※1 弓庄公民館・弓庄コミュニティスポーツセンター・ニチイ弓庄保育所は、洪水時の指定はされていません。
 ※2 山加積会館・大岩コミュニティセンターは、土砂災害時の指定はされていません。

被害を抑えるため(減災)の備え

①ハザードマップを確認しましょう

災害時の危険個所の把握、避難場所や避難ルートを家族や地域で把握しておきましょう。地震や水害など、災害の種類によって、危険箇所などが変わります。

※上市町のハザードマップは、町ホームページにてご覧いただけます。



②家具や電化製品を固定しましょう

大型の家具には、転倒防止用器具を取り付けましょう。冷蔵庫やテレビには、粘着マットや粘着ベルトで固定することも有効です。地震の揺れにより、固定した先の天井自体が崩れたりする場合があります。倒れやすい家具は、部屋の出入り口付近には置かないようにしましょう。



③住宅の耐震化を進めましょう

昭和56年5月31日以前に着工された建物は、その多くが「倒壊する可能性がある」といわれています。住宅の耐震改修を検討しましょう。

※町では、木造住宅の耐震改修工事費に対するの補助を行っていますので、ご相談ください(補助要件あり)。



「緊急情報メール」の登録をお願いします

気象情報(警報)、災害などの情報についてお知らせします。数分で登録できますので、「もしも」のときのために登録をお願いします。町ホームページの「緊急情報メール登録」から登録することができます。



※登録前に、「town.kamiichi.toyama.jp」からのメールを受信できる設定にしてください。

お問い合わせ 総務課 防災班 ☎内線 215

「もしも」のときのため 日頃からの備えが大切です



突然の災害から身を守り、被害を最小限にとどめるためには、日頃からの備えが大切です。「もしも」のときに素早く行動できるように「備え」を進めておきましょう。

「防災」について 考えよう

防災に関しては… 総務課 防災班 ☎ 215

物資の備え

家庭で非常持ち出し品や備蓄品の準備をしましょう

非常持ち出し品：現金、預金通帳、印鑑、保険証、免許証、持病の薬、乾パン、飲料水、懐中電灯 など

備蓄品：レトルト食品、飲料水、給水用ポリタンク、紙コップ、割り箸 など

※備蓄品は、最低3日分を準備しましょう。

※飲料水は、1日1人3リットルが必要とされています。



町では、災害時に物資を供給する体制を整えています

町では、災害時に必要な食糧や資機材などを防災備蓄倉庫に備蓄しています。

また、民間業者などと「物資調達協定」を締結し、物資の供給に支障をきたさないようにしています。現在35の企業・団体と協定を締結しており、今後も食品小売業などを中心に体制整備に努めていきます。

なお、県内全域が被災したときのために、石川県中能登町、岐阜県下呂市、埼玉県滑川町と「災害時相互応援協定」を締結しており、相互に災害に対する応援活動を行うこととしています。



▲ 防災備蓄倉庫内の様子

災害情報収集のための備え

町から発令される避難情報は3種類あります。

①避難準備・高齢者等避難開始

・避難準備をしましょう。
 ・避難に時間を要する方(高齢者、障がい者、乳幼児など)とその支援者、身の危険を感じた方は避難を開始しましょう。

②避難勧告

・避難勧告があった地区のすべての方は、避難場所などへの避難を開始しましょう。

③避難指示(緊急)

・危険が迫っています。避難指示があった地区のすべての方は、ただちにその場から避難しましょう。



【災害時の情報発信について】

町では、次の手段で皆さんへ災害に関する情報を発信します。

- ①区長および各地区自主防災会長を通じたの情報発信
- ②緊急エリアメールの発信(登録の有無を問わず)
- ③上市町「緊急情報メール」発信(登録が必要です)
- ④防災行政無線による一斉伝達(☎472-1114への電話や町ホームページで放送内容が確認できます)
- ⑤上市町ホームページでの情報発信
- ⑥ケーブルテレビ(9ch)での情報発信
- ⑦広報車による街宣

認定宮川こども園幼年消防クラブ



少年消防クラブ員施設見学

8月6日、上市町少年消防クラブ員46名が、富山防災センターを見学しました。

参加したクラブ員は、施設見学や地震体験などを行い、災害について学びました。



救急車の適正利用について

近年、救急車の出動件数・搬送人員数はともに増加しており、救急隊の現場までの到着時間も遅くなっています。

「緊急性のない救急要請」のために、生命に危険のある傷病者のもとへ、救急車がすぐに向かえない事態も発生しています。

ひとりひとりの大切な命を救うために、救急車の適正な利用をお願いします。



消防救急フェスティバル 開催案内

日時 10/28(日) 10:00～14:00
(雨天時 11:00～13:00)

場所 上市消防署 庁舎・駐車場

内容

- ①訓練実演コーナー
火災訓練、救助訓練、救急訓練
- ②体験コーナー(5か所)
・水消火器体験、住宅用火災警報器の説明
・ロープブリッジ、ロープ結索体験
・応急手当、救急講習体験
・消防車両、消防庁舎の見学
・ポンプ車を使用した放水体験



※車で来場される方は、上市町武道館裏に駐車ください。

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	9月のイベント・お知らせなど	日時	連絡先
上市	講座発表会	7日(金)～9日(日)	472-0409
音杉	プレゼントづくり ※対象 小学生	15日(土)	472-4957
弓庄	レクリエーション大会	30日(日) 8:30	472-2499
宮川	健康マージャン教室	13日(木)、27日(木) 13:30	473-0074
南加積	架空請求の対処法について	28日(金)	472-3526
山加積	月見茶会	15日(土)	473-0168
相ノ木	住民運動会	15日(土)	473-1269
柿沢	住民運動会	15日(土)	472-6353
	お昼を作って食べよう	18日(火)	
大岩	親子で高志の国探検事業	29日(土)	472-2302
	住民運動会	15日(土)	
白萩西部	陶芸教室 ※対象 小学生親子	22日(土)	473-0167
	親子で高志の国探検事業	29日(土)	

第32回上市町美術展

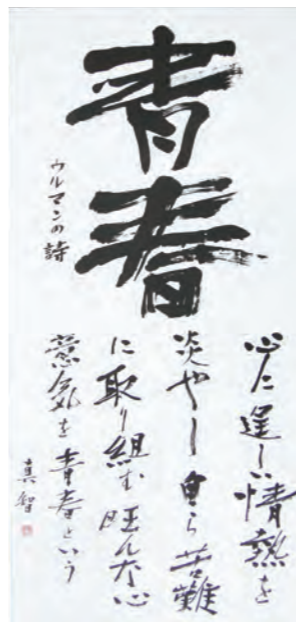
町の芸術が集う

第32回上市町美術展が北アルプス文化センターで8月22日(水)から26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97点(うち一般出品作品71点)の力作が出展されました。

今年の上り美術会賞には、絵画の部で種口泰生さん(石仏)の「奔流」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・若葉賞)は、9月4日(火)から9月10日(月)まで、町保健福祉総合センターロビーで展示されます。

町展大賞 書の部



「青春」

岡部 真智子さん(稗田)

【講評(河合 蘆洲氏)】

心の躍動が表出している、明るく楽しい作。小書きの部分もしっかり調和している。全体的に線の太細があればさらに良い。

町展大賞 彫刻・工芸の部



「虫に喰われて」

酒井 久雄さん(柿沢新)

【講評(板坂 英子氏)】

作品は色が無い白黒ですが、全体の量感の表し方がとても良い。

町展大賞 写真の部



「旅立ち」

見田 美恵子さん(弥市)

【講評(一ノ谷 敏治氏)】

フォトジェニックな被写体白鳥を、スローシャッターで捕らえ、背景を省略したことで品の良い絵画調に仕上がっていることが、印象深い作品になりました。

町展大賞 絵画の部 上市美術会賞

「奔流」 種口 泰生さん(石仏)



【講評(水野 利詩恵氏)】

青い色のハーモニーが美しく、調和のとれた作品です。川の流れを表していると思えますが、現代美術にも匹敵する心地よい力作です。

若葉賞(絵画)

「ガラス玉の景色」

八井 優稀さん

(野島)



【講評(水野 利詩恵氏)】

若々しく透明感のある学生らしい好感のもてる作品です。どんどん描いてください。

上市町営住宅等の入居者を募集します

建設課 管理建築班 ☎内線 317

受付期間 9月3日(月)～9月14日(金)

選考方法 抽選により決定します。

抽選日 9月27日(木) 14:00 (13:30 受付開始)

※申込方法など詳しくは、建設課管理建築班までお問い合わせください。

募集住宅

住宅名	募集戸数	間取り	場所	家賃(月額)	建設年度
宮川町営住宅	1戸	3DK	中江上94番地1	14,200円～32,600円	昭和54年度
陽南町営住宅	3戸	2DK	女川14番地1	20,000円～46,000円	平成21年度
白萩西部町営住宅	2戸	2LDK	湯崎野437番地	28,500円～65,600円	平成26年度
稗田特定公共賃貸住宅	1戸	3LDK	稗田1番地	72,000円	平成9年度
白萩西部地域優良賃貸住宅	1戸	2DK	湯崎野437番地	68,000円	平成27年度

主な入居資格

◆町営住宅

- ・親族と同居する方
- ・月額平均世帯所得が158,000円以下の方(裁量階層世帯は259,000円以下)
- ・現に、住宅に困窮していることが明らかの方

◆特定公共賃貸住宅

- ・親族と同居する方
- ・月額平均世帯所得が158,000円以上487,000円以下の方

◆地域優良賃貸住宅

- ・子育て世帯または新婚世帯(配偶者を得て5年以内、または婚姻予定の方)
- ・月額平均世帯所得が158,000円以上487,000円以下の方



▲陽南町営住宅の様子

健康サポート・地域コミュニティ支援事業 皆さんの健康をサポートします

教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎内線 349

町では、皆さんの健康づくりをお手伝いするため、富山健康科学専門学校に委託し、『上市町健康サポート・地域コミュニティ支援事業』を実施しています。

ウエルネススポーツセンタースタッフの指導のもと、トレーニングジム器具を利用し、体力づくりをしてみませんか？

町では利用促進を図るため、町民の皆さんに対し、月会費に対する補助を行っています。

補助内容 月会費(3,000円、税抜き)の半額(1,500円)

※入会金5,400円、年会費540円、手数料216円が入会の際に別途必要になります。

▶9月7日(金)には、新たなウォーキングマシンが導入予定です。シンプルな操作で簡単に歩行運動ができます。健康増進のため、ウォーキングしてみませんか？



豊かな自然の恵みを守る 9月10日は下水道の日です

建設課 上下水道班 ☎内線 113
中新川広域行政事務組合 下水道課 ☎464-1315

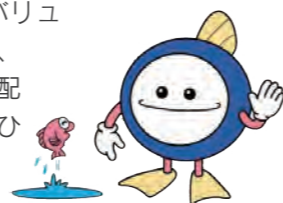
皆さんが生活を営むうえで、台所、風呂、洗濯、水洗トイレなどに水は欠くことができません。

しかし、これらで役立つ水も、そのまま汚水として川や海に流すと、水質が低下し、魚などが住めなくなるばかりか、悪臭を発生させたり、蚊やハエが発生し、伝染病の発生源にもなったりします。

町と中新川広域行政事務組合では、皆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。

下水道普及と水洗化促進のため、9月10日(月)の15時30分頃からマックスバリュ

上市店正面入口付近において、下水道に関するグッズなどの配布を予定していますので、ぜひお立ち寄りください。



「2回目の成人式」開催

40歳の「上市モン」が集結！

8月12日、有志の実行委員会が、40歳の上市町出身者や在住者が集う「2回目の成人式」を町文化研修センターにて開催。当時の同級生約80名が出席しました。

式典では、40歳となった参加者全員で「私たちが育ててくれた上市町を今以上に素晴らしい町にできるよう新たな決意を胸に、これからも頑張っていく」、「我が古里、上市町の為にこれからも地域を盛り上げ次世代に引き継いで行く」ことを誓うとともに、次世代への引継ぎ式も行いました。

式典の後、カフェと雑貨のお店「M's CLOUD」に会場を移し、参加者は恩師と共に当時の思い出や自分たちの近況を語り合い、旧交を温め、横のつながりを深めました。

とやまマリッジサポートセンター 「お見合い会員」募集！

とやまマリッジサポートセンターでは、結婚を誠実に希望している20歳以上の独身の方を対象に、「お見合い会員」を募集しています。

会員になると、会員同士の個別マッチングなどのサービスを受けることができます。

この機会に素敵な出会いを求めて登録してみませんか？

※インターネットへの接続とメールができる携帯電話、スマートフォン、またはパソコンが必要です。

詳しくはホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】
とやまマリッジサポートセンター
富山市本町9-10
大同生命富山ビル7階
☎471-6510

入会登録料 10,000円
(2年間有効)

受付時間：月～土 10:00～18:00
(祝日および年末年始を除く)

URL <https://www.msc-toyama.jp/>



2回目の成人式 2018 IN かみいち

40歳の同窓会



▲ 恩師や来賓の方々を囲み記念撮影(最前列は実行委員会の皆さん)



上市町結婚相談所登録者募集！

「素敵な方に出会いたい」、「結婚したい」というあなた。月2回の窓口相談や、お見合いのセッティングなど、相談員がお手伝いします。

お気軽にご相談ください。

相談日時 毎月第2、第4火曜日 13:00～16:00

場所 町保健福祉総合センター 1階相談室

登録料 無料

【お問い合わせ】
上市町社会福祉協議会
上市町湯上野8
町保健福祉総合センター1階
☎473-9300



婚活イベント参加者募集！

「Cooking & Party ～お料理で恋活～」を開催します！

日時 9/29(土) 11:30～

場所 町保健福祉総合センター 2階調理室

対象 25～40歳までの独身男女各25名

※詳細は、専用ホームページ(<http://d-toyama.com/>)、または町社会福祉協議会(☎473-9300)までお問い合わせください。



子ども医療費助成に関するお知らせ

子ども医療費受給資格証の更新

福祉課 児童班 ☎内線 7232・7233

子ども医療費受給資格証は、毎年10月1日に更新となります。

9月下旬に新しい資格証を郵送しますので、記載内容を確認のうえ、10月1日から使用してください。

また、郵送の際、福祉医療費請求書（ピンクの紙）を同封しています。こちらについては、届き次第、使用していただいて構いません。

※加入されている保険（保険証）が変更となった場合は、手続きが必要です。お子さんの保険証を持参のうえ、福祉課児童班（町保健総合センター2階）にお越しください。

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 65歳になり、介護保険料の納付書が送付されてきましたが、国民健康保険税で納めている介護分と重複していませんか？

A 月割りで計算しますので、重複はしません。

Q 介護保険料を年金から天引きしてほしいのですが、普通徴収（納付書または口座振替）に変更できますか？

A 65歳以上の方の保険料の納付については、介護保険法第131条および第135条の規定により、特別徴収（年金からの天引き）が優先とされているため、変更はできません。

Q 『普通徴収 第1期』とは、何月分の保険料にあたりますか？

A 介護保険料の納期ごとの金額は、年間の保険料を納付回数（通常8回）で割った金額です。したがって、例えば、「9月納期分が9月分」ということには必ずしもなりません。

Q 介護保険料をまとめて納めると割引はありますか？

A 割引制度はありません。

9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3期（納期限 10月1日）

より良い住まいの環境をつくるために

住宅・土地統計調査を実施します

企画課 企画班 ☎内線 223

総務省統計局では、10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約370万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

9月中旬から、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、回答をお願いします。

貴重な水資源の有効活用のために

漏水調査にご協力をお願いします

建設課 上下水道班 ☎内線 115

町では、貴重な水資源を有効活用するため、町内全域で水道漏水調査を年間を通じて実施しています。調査のため、調査員が敷地などで調査を行うことがありますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

年金だより

「ねんきんネット」に関するお知らせ

町民課 住基戸籍班 ☎内線 148

平成30年4月以降、新たに公的年金制度に加入された方へ、「ねんきんネット」のアクセスキー通知をお送りしています。

アクセスキーがあれば、すぐに「ねんきんネット」のユーザーIDを取得でき、インターネットで24時間いつでも自身の年金記録を確認できます。

また、学生納付特例申請書などの届出作成支援機能や、国民年金保険料控除証明書などの通知書再交付機能があり、大変便利です。

アクセスキー通知の送付対象者

- 20歳に到達し、国民年金に加入された方
→20歳到達月の約3か月後に送付されます。
- 20歳到達前に、厚生年金・共済組合などの公的年金に初めて加入された方など、初めて基礎年金番号を取得された方
→資格取得月の約2か月後に送付されます。

※アクセスキー通知を送付するのは、1人につき1度のみです。紛失などご注意ください。

加入者の皆様のご理解・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
富山県後期高齢者医療広域連合 ☎465-7501

①「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簡易書留にて郵送しますので、記載内容を確認のうえ、10月1日から使用してください。

なお、世帯主あてに、同じ世帯内の国保加入者全員分をまとめて郵送しますので、届きましたら内容の確認をお願いします。

②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」と「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の額（上限15,000円）

対象機関 かみいち総合病院ほか県内29機関

※承認証は、ドック受診の際に被保険者証と併せて持参してください。

※詳しくは、町ホームページでご確認ください。

とやまっ子みらいフェスタ
2018 in かみいち

日時 9/15(土) 10:00～16:00 (9:00開場)

場所 北アルプス文化センター
上市町文化研修センター

入場無料

主な内容

◆「それいけ!アンパンマン」ショー

◆安心!子育て支援情報

- ・音楽とバルーンによる子育て支援施策紹介ショー
- ・マイ保育園へようこそ!
- ・子育てサークル活動発表
(ブース、ミニステージ、パネル発表) など

◆多世代家族でも学び遊べるイベント

- ・みんなで伝承おもちゃづくり
- ・読み聞かせ&出張図書館(えほんしつ"ゆめほっけ")

他にも、「おかしな汽車をつくろう!」「ちびっこめいろ」など楽しいイベントがたくさんあります!

※当日は、臨時保育室が設けられています(申込必要)。
※臨時駐車場(丸山総合公園第2駐車場)から会場までのシャトルバス(無料)が運行されます。



【お問い合わせ】

みんなで育てる

「とやまっ子みらいフェスタ」2018 実行委員会事務局 富山県厚生部子ども支援課 ☎444-3208

広告欄

産業課 農林整備班 ☎ 内線 320

第2回早月国有林治山事業地視察・森林セラピー体験 参加者募集

日時 10/2 (水) 10:00(小雨決行)
場所 小又川復旧治山工事現場、馬場島周辺
定員 15名程度(最少携行人数10名)
参加費 3,000円
申込期間 9月3日(月)～18日(火)
申込方法 電話または直接、産業課農林整備班にお申し込みください。

立山黒部ジオパーク協会 ☎ 431-2089

上市ジオパーク散歩 参加者募集

日時 10/6 (土) 10:00～12:00
見学場所 大岩山日石寺、千巖溪、夫婦岩
定員 15名 参加無料
申込方法 電話または直接、立山黒部ジオパーク協会にお申し込みください。

上市ライオンズクラブ ☎ 473-0535

大岩"茗荷谷山"史跡探勝ウォークの会 参加者募集

日時 10/14 (日) 9:10(受付8:30、小雨決行)
集合場所 大岩川 親水ふれあい公園 駐車場
参加費 500円(昼食代、保険料含む)
 ※詳しくは、上市ライオンズクラブ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 9月教室 ☎ 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	4日(火)	13:30～14:30	宮川公民館
	5・19日(水)	13:30～14:30	南加積会館
	12日(水)	13:30～14:30	広野会館
	12日(水)	13:30～14:30	相ノ木会館
	20日(木)	13:30～14:30	柿沢公民館
	26日(水)	13:30～14:30	郷柿沢公民館
	28日(金)	13:30～14:30	弓庄公民館
おれんじカフェ	7日(金) 14・21日	9:30～11:30 受付9:15	カミール2階 イベント広場
	8日(土)	14:00～15:00	ありがとうホーム上市 ☎ 472-5330
	15日(土)	14:00～15:00	グループホーム逢の希 ☎ 473-3613
	20日(木)	14:00～15:00	グループホームあおぞら ☎ 472-5503

役場総務課 職員班 ☎ 内線 216
 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……………3名程度
 ○医療職(中級) 看護師……………4名程度
 理学療法士……………1名程度
採用年月日 平成31年4月1日
受付期間 9月3日(月)～28日(金)
採用試験 10月13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。
 URL <https://www.kamiichi-hosp.jp/saiyou/syokuinbosyu/>

富山刑務所 企画部門(作業) ☎ 429-3744

第39回富山矯正展(刑務所作業製品展示即売会)

「社会を明るくする運動」の一環として、犯罪や非行のない明るい社会を築くことを目的に実施します。
日時 9/15 (土) 9:30～16:00
場所 富山刑務所(富山市西荒屋285-1)
内容 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(監獄カレーなど)

※ 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 無料
 ※各グループホームに直接申し込みください。
 ※9月のカミール3階でのおれんじカフェはぶどう狩りです。

広告欄

上市まちづくり公社 9月行事 ☎ 473-2375

ミニミニうんどうかい

親子で一緒に競技を行って、絆を深めましょう!

日時 9/19 (水) 10:30～11:30
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 ウエルネススポーツセンター
持ち物 タオル、飲み物など

ハローワーク滑川 ☎ 475-0324

障害者合同就職面接会 開催案内

障害者の方々と事業主とが一堂に会して面接できる機会を提供するため、ハローワーク滑川・富山合同により面接会を開催します。

日時 9/25 (火) 14:00～16:00(受付13:30)
場所 とやま自遊館1階ホール(富山市湊入船町9-1)
 ※参加希望の方は、9月14日(金)までにお住いの地域のハローワークに「求職受付票」を提出し、職業相談を受けてください。
 ※面接会当日は、必ず履歴書を持参してください。

姫たちのフェスティバル事務局 ☎ 090-3154-0788 (Mail: gands@g-and-s.co.jp)

第4回姫たちのフェスティバル 出店者募集

女性の起業を応援するイベント"姫フェス"の女性出店者を募集しています。
 1日限りのチャレンジショップを出店し、参加者同士の交流を図りながら、店舗経営のノウハウを学ぶことができます。

日時 11/25 (日) 9:00～17:00(開店10:00)
場所 カミール2階 イベント広場
応募資格 女性起業家、これから起業を目指す女性
募集組数 30組程度
応募締切 9月30日(日)
 ※応募方法など詳しくは、町ホームページで確認いただくか、姫たちのフェスティバル事務局(株式会社ジーアンドエス内)へお問い合わせください。

富山県後期高齢者医療広域連合 ☎ 465-7501

富山県後期高齢者医療広域連合運営懇話会 公募委員募集

年1～2回の懇話会に出席し、保険料や保健事業などの後期高齢者医療制度の運営について検討し、意見を述べていただく委員を募集します。

募集人員 3名
応募資格 以下の2点を満たす方
 ①富山県内に住所を有する満75歳以上(平成30年4月1日現在)の方
 ②婦中行政サービスセンターで開催される平日の会議に参加可能な方
任期 委嘱の日から平成32年9月30日まで
応募締切 9月14日(金) 必着

※詳しくは、富山県後期高齢者医療広域連合事務局(☎465-7501)までお問い合わせください。

こどもの城 9月行事 ☎ 473-0001

内容	日時
そう組(2歳児)	5・12日(水)
うさぎ組(1歳児)	6・13日(木)
合同ミニ運動会 ※	19日(水) 10:15 ※要予約
合同歯磨き教室	27日(木)
ちびっこ広場(6ヶ月～1歳頃まで)	11・25日(火)
将棋クラブ 10:00	8・22日(土)
ティッシュケースづくり	9日(日) 10:30
祖父母のプレゼントづくり	11日(火)～13日(木) 15:30
お月見お茶会	14日(金) 15:15 ※要予約
おりがみ教室	20日(木) 15:30 ※要予約
HIPHOP ダンススクール	21日(金) 15:45 ※要予約
アイロンビーズづくり	23日(日) 10:30
体操教室(かけっこ)	29日(土) 14:00

休館日 9/16(日)
 ※合同ミニ運動会は、上市町保健福祉総合センター2Fコミュニティプラザで開催されます。

教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 内線 348

第34回剣健康マラソン大会 開催案内

日時 9/23 (日) 8:30 受付開始(雨天決行)
場所 丸山総合公園 多目的広場
日程 8:30 受付開始
 9:30 開会式
 10:00～ 5km→2.5km→1kmの順で1分間隔でスタート
コース ①1kmコース ②2.5kmコース ③5kmコース 参加無料
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うえ、教育委員会事務局生涯スポーツ班まで提出してください。
申込締切 9月12日(水)

※当日受付も可能ですが、受付などの混雑を回避するため、事前の参加申し込みをお願いします。

マラソン後のお楽しみ抽選会では、豪華賞品を用意しています。さらに、ファミリー賞(三世代)やコスチューム賞なども用意しています。ぜひご参加ください!



総合スポーツクラブさんさん ☎ 472-1971

第18回かみいちスポーツまつり 開催案内

秋はニュースポーツを楽しみましょう!皆さんの参加をお待ちしています!

日時 9/23 (日) 11:00～14:30
場所 丸山総合公園 総合体育館
内容 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、スライディングベタンク、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
参加費 100円
 ※ご来場の際は、運動のできる上履きをご用意ください。

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。からだはもちろんのこと、脳を休める重要な役割を担っています。このため、睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりとすると、生活習慣病のリスクにつながり、健康上の問題や生活への支障が生じてきます。

あなたの睡眠は、心地よいものですか？いきいきと元気に過ごすために、この機会に自分や家族の睡眠について目を向け、できることから始めてみませんか？

心地よい睡眠でいきいき元気に！



健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠 12 箇条～

- ① **良い睡眠で、からだもこころも健康に**
良い睡眠は、からだやこころの健康を保ちます。また、居眠り運転などの睡眠不足からくるヒューマンエラーの防止にもつながります。
- ② **適切な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを**
定期的な運動や規則正しい食生活は、良い睡眠をもたらします。また、朝食はからだこころの目覚めを促します。寝つきをよくするために、寝酒をする人がいますが、お酒は睡眠を浅くするため、熟睡感が得られません。ニコチンやカフェインには覚醒作用があるため、就寝前の喫煙やコーヒー、紅茶などの摂取は避けましょう。
- ③ **良い睡眠は、生活習慣病予防につながります**
睡眠不足や不眠は、生活習慣病発症の危険性を高めます。睡眠時無呼吸症候群の予防のために、肥満にならないことも大切です。



- ④ **睡眠による休養感は、こころの健康に重要です**
眠れない、睡眠による休養感が得られないのは、こころのSOSの場合があります。睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性があります。
- ⑤ **年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を**
睡眠時間は、加齢に伴い徐々に短縮します。睡眠時間が少しくなることは、自然なことです。年をとると、早寝早起きの傾向が強まり、朝型化することが知られています。男性でより顕著にみられます。必要な睡眠時間は、人それぞれです。日中に、眠気で活動に支障が出ない程度の睡眠が一番です。
- ⑥ **良い睡眠のためには、環境づくりも重要です**
温度や湿度は、季節に応じて心地よいと感じられる程度に調整しましょう。自分に合ったリラクゼーション法が眠りへの心身の準備となります。意識的からだをリラックスさせることで、気持ちもリラックスし、眠りに入りやすくなります。
- ⑦ **若年世代は夜更かしを避け、体内時計のリズムを保つ**
思春期から青年期にかけては、睡眠の時間帯が遅れやすい時期です。朝、目が覚めたら日光を浴び、体内時計をリセットしましょう。遅くまで寝床で過ごす、夜型化を促進します。
- ⑧ **勤労世代の疲労回復、能率アップに毎日十分な睡眠を**
日中の眠気は、睡眠不足のサインです。睡眠不足は、仕事の能率を低下させるだけでなく、ヒューマンエラーの危険性を高めます。睡眠不足が長く続くと、疲労回復に時間がかかります。睡眠不足による疲労の蓄積を防ぐためには、毎日必要な睡眠時間を確保することが大切です。

- ⑨ **熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠**
高齢になると、若年期に比べて必要な睡眠時間が短くなります。長時間眠ろうと、寝床で過ごす時間を必要以上に長くすると、熟睡感が減ります。日中にしっかり目覚めて過ごしているようであれば、適切な睡眠時間は確保できていると考えられます。
- ⑩ **眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない**
無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、目が冴えてしまいます。寝床に入ってから30分以上眠れない場合は、一旦寝床を出て気分転換をし、眠気が出てから再度寝床に就きましょう。眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝早起きにして、寝床で過ごす時間の適正化をすることが大切です。



- ⑪ **いつもと違う睡眠には、要注意**
睡眠中の激しいいびき、呼吸停止、手足のぴくつき、むずむず感や歯ぎしりは要注意です。眠っても、日中の眠気や居眠りで困っている場合は、専門家に相談しましょう。
- ⑫ **眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を**
寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が強いことが続くなど、睡眠に問題が生じて、自らの工夫だけでは改善しないと感じた時には、「からだやこころの病」の兆候かもしれないかもしれません。早めに専門家に相談することが重要です。睡眠薬は、専門家の指示で使しましょう。



【出典】健康づくりのための睡眠指針2014
厚生労働省健康局

★上市町食生活改善推進協議会おすすめの野菜たっぷり朝食メニュー★



簡単ほっこりスープで今日も頑張れる！

～ミルクポトフの作り方～ (1人あたり210kcal)

材料 (2人分)

人参.....40g	ブロッコリー.....40g
玉ねぎ.....60g	水.....600ml
かぼちゃ.....80g	コンソメ.....3g
しめじ.....40g	牛乳.....100ml
キャベツ.....100g	塩.....少々
ウインナー.....4本	こしょう.....少々

【下ごしらえ】

人参：いちよう切りにします
玉ねぎ：くし型に切ります
かぼちゃ：1口大に切ります
しめじ：根元を切り落とし、小房に分けます
キャベツ：ざく切りにします
ウインナー：斜めに半分に切ります
ブロッコリー：小房に分けて茹でます



【作り方】

- ①鍋に、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、しめじ、キャベツ、ウインナーを入れます。
- ②①に、水、コンソメを加えて、材料が軟らかくなるまで弱火でじっくり煮込みます。
- ③②に牛乳を加えて、塩、こしょうで味を整えます。
- ④③のスープを器に盛り、ブロッコリーを添えると出来上がりです。



◆推進員からのアドバイス◆

- ・朝が忙しいときは、前日を作って、翌日の朝に温め直しても美味しいです。
- ・牛乳の代わりに豆乳で作るとコクが出ます。
- ・レンコン、ごぼう、サツマイモ、大根、カブなど、季節の野菜で作ると、色々な味を楽しむことができます。
- ・ウインナーの代わりに鶏肉、ベーコン、シーチキンでもOK。
- ・調味料や牛乳を加えないで、野菜だけをじっくりと煮込んだ野菜スープにしても美味しいです。野菜の味がしっかりと分かり、食欲のないときなどにおすすめです。



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30年 5月生	9月 6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 6月生	10月 4日 (休)			
1歳6か月児健診	平成29年 2月生	9月 13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 3月生	10月 11日 (休)			
3歳児健診	平成27年 5月生	9月 27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 6月生	10月 25日 (休)			
離乳食教室	平成30年 4月生 平成30年 5月生	10月 17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30年 1月生 平成30年 2月生	10月 17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

かみら 池田 楓菜 ちゃん

いろは 成瀬 彩葉 ちゃん

まほと 小林 真翔 ちゃん

あめ 北川 笑萌 ちゃん

せん 飯田 茜 ちゃん

とあ 平井 翔大 ちゃん

ひろと 永原 央都 ちゃん

せな 西田 誠那 ちゃん

ゆづき 土肥 柚月 ちゃん

9/24～30 は「結核予防週間」です

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、次の日程が最後となります。受診がまだ済んでいない方は、ぜひ受診してください。

日にち 9/29 (土)、10/14 (日)

時間 8:30～10:30

場所 町保健福祉総合センター **予約不要**

対象 40歳以上の方で、職場などで検診を受診する機会のない方

※通院中や他機関で受診するなど、都合により町の検診を受診されない方は、町保健センターまでご連絡ください。

※受診時の服装について、ボタンや刺しゅう、飾りのない無地のTシャツなどでお越しください。円滑な検診受診のため、ご協力をお願いします。

富山県中部厚生センターからのお知らせ

皆さまのさまざまな悩みについて、専門家がサポートします。秘密厳守ですので、安心してご相談ください。

【心の健康相談】

こころの悩みや病気(統合失調症、うつ、認知症、アルコール依存症、不安症など)についての相談

相談日 9/12 (水) 毎月第2水曜日

受付時間 13:30～14:30

【ひきこもり相談】

ひきこもりの方を支援しているご家族のための相談、ミニ講義

相談日 9/27 (木)

受付時間 14:00～15:30

※事前予約が必要です。富山県中部厚生センター地域保健班(☎472-0637)までお問い合わせください。



すこやかザロン

Health Column



かみいち総合病院 内科医長 小黒 邦彦

胃がん・大腸がん死をゼロにするために

ピロリ菌の除菌が保険適用になり、除菌を受ける方が増加したことで、胃潰瘍・十二指腸潰瘍からの出血がみられる方が劇的に減少しています。

しかし現在、除菌後胃がんについては、診断が難しいといわれています。除菌しても、胃がん発生のリスクを抑えることはできません。胃がん発生のリスクは、毎年上部消化管内視鏡検査が必要です。

また、大腸がんに関しても、アメリカでは5mm以下でがんの発生にはほぼ関与しないといわれるタイプのポリープ以外はすべて切除し、きれいな状態の大腸にしておくというクリンコロンの手術が、がんによる死亡率が減少するといわれています。

見つかった際に、内視鏡下での切除ができる可能性が高くなります。胃がん、大腸がん死をゼロにするために定期的な便潜血検査、内視鏡検査をお勧めします。

また、今までの検査で苦痛が強く検査を受けたくないという方は、鎮静剤を使用した内視鏡検査も実施していますので、お気軽にご相談してください。

町が実施する胃がん施設検診(内視鏡検査)を受診する場合、併せて血中ピロリ菌検査を受診できます。対象の方(50～69歳の男女)は、ぜひ受診ください。

そのうち男性の方には、さらに前立腺がん検査も受診できる「男性セットがん検診」を実施しています。

【お問い合わせ】
上市町保健センター
☎473・9355

9月は「世界アルツハイマー月間」

9月は、「世界アルツハイマー月間」です。1994年、国際アルツハイマー病協会(AADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、9月を「世界アルツハイマー月間」と決めました。

今回は、皆さんがよく耳にする認知症について紹介します。



「認知症」について

認知症は、認知機能低下によってもたらされ、生活障害がおこる病気の総称で、さまざまな種類や症状があります。

● **アルツハイマー型認知症**

異常なたんぱく質が脳の神経細胞に蓄積して神経細胞を破壊し、脳が委縮することで発症します。記憶障害や見当識障害(日、場所、人)などの症状が出ます。

● **レビー小体型認知症**

レビー小体という異常なたんぱく質が大脳皮質や脳幹に蓄積し、神経細胞を破壊することで発症します。「子どもが家の中にいる」など、幻視(実際にはないものが存在するかのように見える)やパーキンソン症状が出ます。

● **脳血管性認知症**

脳梗塞や脳出血などで血管が詰まったり出血したりすることにより、脳の細胞に酸素が送られなくなり神経細胞が死んでしまうことで発症します。症状がまたらに現れます。

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！」

● **前頭側頭型認知症**

前頭葉と側頭葉の委縮により発症します。特徴として人格が変わる、反社会的行動(万引き、無銭飲食など)をおこすなどの症状が出ます。このタイプの認知症は、記憶障害は目立ちません。

その他にも、アルコール性認知症、正常圧水頭症など、さまざまな種類があります。認知症は、早期に発見し治療を始めれば進行を遅らせることができます。もの忘れが気になり始めたら、一度相談してみませんか？

上市町地域包括支援センターでは、『もの忘れ相談会』(予約制)を開催していますので、お気軽にお問い合わせください。

開催日程

- ① 9月20日(木)
- ② 11月15日(木)
- ③ 平成31年1月17日(木)

※時間はすべて午後2時～午後4時

場所 町保健福祉総合センター 1階 会議室

【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

8/10 ふるさとの魅力から学ぶ生涯学習
ふるさと町民学園が30周年

今年で、ふるさと町民学園が開講30周年を迎えました。これを記念して、8月10日、式典及び記念講演が北アルプス文化センターにて開催され、約300名が参加しました。

式典後には、町民学園30年のあゆみを写真などで振り返りました。また、『氷河を抱く山・劔岳～上市町に氷河があった～』と題した講演では、立山砂防カルデラ博物館の飯田肇学芸課長が氷河と確認された劔岳の池ノ谷雪渓などを紹介しました。



▲ 飯田肇氏による記念講演の様子

8/6 石田 スミエさん（湯神子）
100歳おめでとうございます

8月6日、石田スミエさん（湯神子）が100歳を迎えられました。自宅に中川町長が訪れ、ご家族、親戚の皆さんと共にスミエさんの長寿を祝福しました。

スミエさんは、県および町からのお祝い状と花束が贈られ、笑顔で受け取っておられました。

スミエさんは若いころは農業に従事。長生きの源は、遊びに来るお孫さんたち。お孫さんたちの顔を見ることが何より楽しみだそうです。



▲ ご家族、親戚に囲まれ、祝福を受けたスミエさん

7/28 ハーモニーセラピースペシャルIN 眼目山立山寺
五感の癒しを体感

7月28日、「ハーモニーセラピースペシャルIN 眼目山立山寺」と題した五感の癒しを体感するハーモニーセラピー特別プログラムが眼目山立山寺で開催され、町内外から30名が参加しました。

このプログラムは、アルプスの湯20周年事業として、一般財団法人上市町健康文化振興財団の主催で行われました。午前、カラー&アロマコーディネーターの高須佳美先生による色の持つ効果や心身への影響を中心とした講演。午後からは、富山大学名誉教授の鏡森定信先生による「美しくなる和温療法」と題した講演と、健康運動指導士の片貝仁子先生によるボディストレッチ講座が行われました。



▲ 高須佳美先生制作の「くゆら織」を鑑賞する参加者



▲ 鏡森定信先生による和温療法についての講演



▲ 片貝仁子先生によるボディストレッチ

8/13 かみいち観光上市まつり
浴衣姿で華やかに踊り流す

8月13日、恒例の夏の風物詩「ふるさと観光上市まつり」が西中町商店街や上市川河川敷で行われ、まつりを楽しむ大勢の人々が賑わいました。

上市音頭町流しには、今年は町内会や事業所など14団体、約330名が参加。そろいの浴衣や法被に身を包み、商店街を踊り流しました。

また、上市川河川敷では打上花火や精霊やぐら焼きが行われるとともに、家族連れの方が先祖の霊を招く「おしょうらい」の迎え火を回す姿が見られました。



▲ そろいの浴衣や法被姿で踊り流す参加者たち

8/7 園児がグループホームを訪問
園児とお年寄りが笑顔で交流

8月7日、三日市保育園の年長児15名が、グループホームあおぞら(若杉)を訪れ、利用者の皆さんと交流を深めました。

まず園児たちは、練習してきた踊りを元気に披露。その後、一緒に手遊びをし、利用者の皆さんも笑顔で楽しんでいました。そして、プレゼントとして園児たちは手作りの風鈴をひとりひとりに手渡しをして贈りました。

9日にも園児たちは、ありがとうホーム上市を訪れ、利用者の皆さんと交流を深めました。



▲ グループホームあおぞらを訪問し、利用者と交流した園児たち

7/27 ふれあいラジオ体操
地域の幅広い世代が交流

7月27日早朝、ふれあいラジオ体操が天神町地内の公園で行われ、地区住民など約20名が参加しました。

平成16年から地域の交流活動として町内の様々な場所で行われているふれあいラジオ体操。この日も、子どもからお年寄りまで幅広い世代が集まり、伴奏と掛け声に合わせて、元気よく体操していました。

昨年は、町内74か所で行われたふれあいラジオ体操。今年も夏休み期間中に、約70か所で行われました。



▲ みんなで元気に早朝のラジオ体操

第43回全日本クラブ野球選手権大会初出場！
ロキテクノベースボールクラブ

稗田を拠点に活動する社会人硬式野球チーム、ロキテクノベースボールクラブが、第43回全日本クラブ野球選手権大会の2次予選である北信越大会で初優勝を決め、見事本選である全国大会への切符を手に入れました。

全国大会は、9月10日(月)から埼玉県のメットライフドーム(西武ドーム)で開催され、1回戦はウイン北広島(北海道)と対戦します。

みんなでチームの勝利を願って応援しましょう！

【2次予選・北信越大会の成績】

1回戦	9 - 2	佐渡軍団(新潟県)
準決勝	19 - 4	新潟コンマーシャルクラブ(新潟県)
決勝	6 - 2	千曲川ベースボールクラブ(長野県)



▲ ロキテクノベースボールクラブの皆さん

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	9/25(火)	10:00～15:00	働く婦人の家 町民課 ☎内線 148
②人権・行政相談	9/12(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)	9/11(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	9/11・25(火)	13:00～16:00	
⑦心配ごと相談	9/19(水)	13:00～15:00	
⑧生活・就労相談	9/11(火)	10:00～11:30	電話相談先 ☎413-7830
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	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	9/26(水) 予約制	10:00～12:00	魚津地域産業保健センター (魚津市医師会館内) ☎0765-22-0318 受付時間9:00～17:00
⑫心の健康相談 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。	9/8(土) 予約制	10:00～12:00	魚津緑ヶ丘病院
	9/15(土) 予約制	10:00～12:00	
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	①9/4(火) 予約制 ②9/13(水) 予約制	13:30～16:00	①上市町保健福祉総合センター ②滑川市民健康センター
⑭看護職員就業支援相談 再就職などを希望する看護職員の方 へ情報提供や復職に対する悩み相談	9/20(木)	10:00～16:00	ハローワーク滑川
⑮健康お悩み相談	9/6(水) 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)
⑯健康おしゃれ相談	9/13(水) 予約制	10:30～12:00	アルプスの湯 ☎473-9333

富山県産の農林水産物を買って
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」などを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1,000名様に「とやまの特産品」が当たる県産品購入ポイント制度キャンペーンを、9月8日から11月11日まで実施します。

詳細は、越中とやま食の王国ホームページ (<http://www.shoku-toyama.jp/>) をご覧下さい。

※次の町内農産物直売所で販売している農産物も対象となります。
音杉農産物直売組合、広野直売所、おらっちゃんの店、フリーファームかきざわ

【お問い合わせ】
ポイント制度について：県農林水産企画課 企画班 ☎076-444-3368
町内農産物直売所について：町産業課 農政地籍班 ☎内線 322



■ 納税のご案内

10月1日(月) 納期限
国民健康保険税 第3期
後期高齢者医療保険料 第3期

10月1日(月)
17:00～20:00
町税夜間納税窓口
(役場財務課 10番窓口)

■ ご寄附感謝

故 野村 利正 (野村 剛一) 様
終末期や看取りの活動・普及に対して
200,000円

上市町議会定例会日程 議会事務局 ☎内線 272

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

会期 9月4日(火) から 14日(金)までの 11日間

■ 町の人口と世帯数

平成30年8月1日現在

人口 20,800 (-31) (-295)

男 9,957 (-24) (-145)

女 10,843 (-7) (-150)

世帯数 7,963 (-9) (+20)

() は前月比 () は前年比

■ 善意銀行

町社会福祉協議会 7/11～8/10

野越 サト子 様 古切手 41g
匿名 様 (5名の方より)
17,481円、紙パンツ3袋、
反物3反、シルバーカー1台