

上市

2018 12
NO.780



【表紙】 凧づくり教室

(11月7日)

宮川公民館、南加積会館、相ノ木会館)

上市町児童クラブ連合会と3地区の公民館の共同で開催された凧づくり教室。子どもたちは、講師の方から作り方を教わりながら、思い思いの絵を描き入れ、完成させていました。

いざ凧上げという時に、ちょうどいい風が吹き、凧は気持ちよさそうに上がっていました。



◆目次◆

- P 2 第53回上市町表彰式など
- P 4 ねんりんピック、上市高校1年生職場見学会
- P 7 消防通信・公民館だより
- P 8 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 第2次上市町健康づくり推進計画中間報告
- P16 保健だより
- P18 まちの話題



平成30年 秋の叙勲

受章おめでとうございます



旭日小綬章



いとう ひさし
伊東 尚志さん 74歳 東江上

町議として6期24年、さらに町長として5期20年にわたり、住民福祉の向上、町の発展に尽くされました。

瑞宝双光章



てらしのりまさ
寺西 紀正さん 73歳 柿沢

中学校長や県小中学校協会副会長などを務められ、多年にわたり学校教育に尽くされました。

旭日双光章



ひらい たえこ
平井 妙子さん 71歳 東町

上市町初の女性町議で、6期24年にわたり、地域の子育て支援体制の充実や女性の地位向上に尽くされました。

平成30年秋の叙勲が発表され、長年にわたり、各分野でご尽力いただいた功績が認められ、次の方々を受章されました。
受章された皆さんをご紹介します。

上市町商工会女性部が 第20回商工会女性部全国大会にて 「まち（地域）づくり顕彰」を受賞

上市町商工会女性部が、11月6日に兵庫県神戸市で開催された「第20回商工会女性部全国大会 in 兵庫」にて、「まち（地域）づくり顕彰」を受賞しました。

この顕彰は、地域や社会に貢献しながら様々な分野で豊かなまち（地域）づくりのため、積極的に事業に取り組み、地域活性化に大きく寄与している商工会女性部に贈られるものです。

町商工会女性部は、これまでショウガなどの地域資源を活用したお土産品の開発に取り組むなど、地域振興活動を推進されてきました。



細川 和子 町商工会女性部長

Net3 (税抜) 1,880円!!

ケーブルスマホのお問い合わせは Tel.0120-361213 株式会社TAM 詳細はこちら ▶ <https://csp.net3-tv.net/>

第53回上市町表彰式 功績・功労 をたたえて

町では、永年にわたり町政の振興に寄与されるなど、その功績が顕著な方を上市町表彰条例に基づき、第53回上市町表彰式で表彰しました。

表彰者と主な功績概要は、次のとおりです。
(敬称略・順不同)



特別表彰



はやかわ せいいち
早川 誠一
(稗田)

永年にわたりスポーツ推進委員としてスポーツの指導に尽力され、町民の生涯スポーツの普及に寄与されました。

特別表彰



なかだ まさお
中田 正雄
(若杉)

永年にわたり人権擁護委員として人権啓発に尽力され、町政の推進に寄与されました。

栄誉表彰



うらだ じゅり
浦田 樹里
(久金新)

平成30年度SUBARU日本カヌースプリント選手権大会女子カヤックシングル1000mにおいて3位に入賞するなど、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与されました。

特別表彰



さかい きょうこ
酒井 京子
(広野)

永年にわたり公民館指導員・主事として公民館活動に携わり、地域の社会教育の伸張に寄与されました。

特別表彰



おおはし よしこ
大橋 芳子
(天神町)

永年にわたりスポーツ推進委員としてスポーツの指導に尽力され、町民の生涯スポーツの普及に寄与されました。

栄誉表彰



どい さくら
土井 さくら
(上市中学校)

第18回全日本中学生バドミントン選手権大会の富山県チーム代表メンバーとして活躍し、全国3位入賞を果たすなど、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与されました。

特別表彰



きたがわ いさむ
北川 勇
(広野)

永年にわたり消防団幹部として精励され、民生の保全に尽力されました。

特別表彰



あらかみ みちこ
荒木 美智子
(松和町)

永年にわたりスポーツ推進委員としてスポーツの指導に尽力され、町民の普及に寄与されました。

栄誉表彰



はやかわ なつみ
早川 夏稀
(上市中学校)

第18回全日本中学生バドミントン選手権大会の富山県チーム代表メンバーとして活躍し、全国3位入賞を果たすなど、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与されました。

特別表彰



あらかわ しんじ
荒川 信二
(西町)

永年にわたり消防団幹部として精励され、民生の保全に尽力されました。

特別表彰



ふくしま てるお
福島 輝雄
(柿沢新)

永年にわたりスポーツ推進委員としてスポーツの指導に尽力され、町民の生涯スポーツの普及に寄与されました。

特別表彰



たての
立野 ミサ
(稲村)

永年にわたり区長として地域の自治振興活動の推進に尽力されました。

- 氏名のみ掲載 -

○善行表彰
なかむら ひろし
中村 浩 (富山市)

ふるさと応援寄附金として多額の寄附をされ、町政の発展に寄与されました。

町の発展にご尽力をいただいた皆さまへ深く感謝するとともに、今後の一層のご活躍をお祈りいたします。

上市町長 中川行孝

町の企業を身近に感じてもらうために

上市高校 1 年生の「職場見学会」

就職活動への
きっかけづくり



10月24、31日、上市高校の1年生160名が、町内の企業や事業所の職場見学会に参加しました。

この試みは、1年生から職場見学という体験を通して「働く」ことへの意識を高め、2年生の夏に実施されるインターンシップへの積極的な参加を促し、3年生の能動的な進路選択につなげることを目的としたもので、今年度初めて行われました。

生徒たちは、見学するなかで、年の近い上市高校卒業生の先輩社員から仕事内容の説明や仕事に対する思いを真剣な表情でメモをとりながら聞いていました。



町や中小企業経営者たちでつくる「ハッピー上市会」が協力して実現



株式会社内山精工



株式会社コージン



松井エネルギーモーターズ株式会社



細川機業株式会社

【受け入れ企業・事業所】

- ① 株式会社池田模範堂
- ② 株式会社内山精工
- ③ 株式会社コージン
- ④ 株式会社東洋電機製作所
- ⑤ 富士化学工業株式会社
- ⑥ 細川機業株式会社
- ⑦ 松井エネルギーモーターズ株式会社
- ⑧ アルプス農業協同組合
- ⑨ かみいち総合病院
- ⑩ 上市町役場

～生徒たちの声～

仕事の大変さや楽しさを教えてもらえました。また、机の上で調べたことでは分からないことを知ることができました。

職場見学を通じて、自分の進路について少し分かってきたので、この後のインターンシップ活動につなげていきたいです。

働くうえで大切なこと、やりがいなど、普段聞けないことが聞けて、とてもいい機会になりました。

話を聞いて、楽しみながら仕事をしていると感じ、上市町の人々が地元企業に就職する理由が分かりました。



ねんりんピック富山 2018

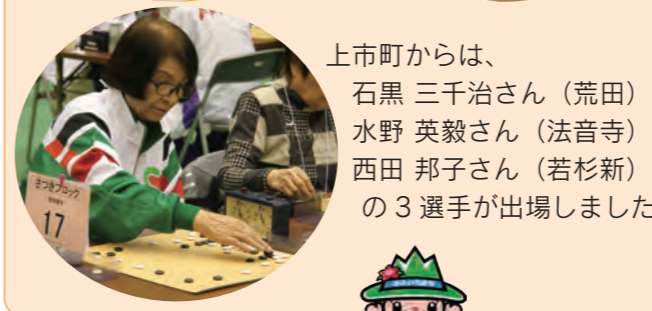
囲碁 交流大会



第31回全国健康福祉祭とやま大会
ねんりんピック 富山2018
夢つなぐ 長寿のかかやき 富山から
平成30年11月3日(土)～6日(火)

11月4・5日、「ねんりんピック富山2018」囲碁交流大会が、上市町の丸山総合公園総合体育館と舟橋村の舟橋会館で開催され、183名の選手が静かなる熱戦を繰り広げました。

上市会場では、交流試合のほか、プロ棋士による指導対局や公開対局が行われ、盛り上がりを見せました。



上市町からは、石黒 三千治さん（荒田）水野 英毅さん（法音寺）西田 邦子さん（若杉新）の3選手が出場しました。



～プロ棋士との交流～



プロ棋士との指導対局



プロ棋士によるペア碁公開対局

～郷土芸能でおもてなし～



越中舟橋ばんどり太鼓



越中おわら節などの民謡

～交流大会結果～

- ◆ 個人戦（上市町出場選手）◆
- 石黒 三千治さん 47位（1勝3敗）
- 水野 英毅さん 23位（2勝2敗）
- 西田 邦子さん 52位（1勝3敗）
- ◆ 団体戦 ◆
- 優勝 埼玉県チーム（埼玉県）
- 準優勝 浜松市チーム（静岡県）
- 3位 さいたま市チーム（埼玉県）



見事優勝した埼玉県チームの皆さん



歳末消防警戒の実施について

- ◆通常警戒 12/21 (金) ~ 12/27 (木)
- ◆特別警戒 12/28 (金) ~ 12/31 (月)

年末年始は、例年火災の多発期となっています。慌ただしい中でも、より一層火の元に注意して、火災を防ぎましょう。

ストーブやコンロの取り扱い、たばこの火の不始末などに特に注意してください。



消火栓や防火水槽の除排雪にご協力を

積雪時は、消火栓や防火水槽など消防水利の確保に支障をきたします。

万一の火災に備え、自宅近くにある消火栓や防火水槽の除排雪にご協力をお願いします。



消防団員を募集しています!

『自分たちのまちは自分たちで守る』

もしもの時は、街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』を発揮してみませんか?

消防団に興味を持たれた方や、消防団に参加したいと思われた方は、最寄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。



これからの季節は注意してください!

◆暖房器具の火災予防

暖房器具の使用頻度が増え、火災の発生が増加することが予想されます。

暖房器具の使用方法を誤ると、火災の発生原因となりますので、次のような使い方は絶対にやめましょう。

- ・ふとんに近づけて使用しない。
- ・給油の際は、必ずスイッチを切り、火を消す。
- ・ストーブの前方や上方に洗濯物などを干さない。
- ・カーテンや新聞など、燃えやすいもののそばで使用しない。

◆灯油漏えい事故の防止

灯油を使う頻度が増えるため、一般家庭のホームタンクや事業所のタンクから灯油が漏れ出し、河川などに流出する事故が起こりやすくなります。また、冬場の落雪や除雪作業により、タンク本体や配管が破損してしまう危険性があります。灯油漏えい事故を防ぐために、注意してください。

使いきり・食べきり・すっきり・エコライフ

上半期 (平成 30 年 4 月 ~ 9 月) の家庭ごみの排出総量を報告します

町民課 生活環境班 ☎内線 141

今年度上半期の町内の家庭ごみの排出総量は 2,999.2 t となり、昨年度より 30.7 t 減少しました。詳細は、次のとおりです。

	可燃ごみ	不燃ごみ	リサイクルごみ	総排出量
平成 29 年度	2,358.6 t	88.2 t	583.1 t	3,029.9 t
平成 30 年度	2,287.5 t	95.6 t	616.1 t	2,999.2 t
増減	△ 71.1 t	7.4 t	33.0 t	△ 30.7 t

~とやま食ロスゼロ作戦~

とやま食ロスゼロ作戦とは、消費者と事業者が、食べ物の「もったいない」を減らすための取り組みです。食品ロスとは本来食べられるのにもかかわらず、廃棄されている食べ物です。

◆食品ロスの削減が必要なわけ

日本の食料自給率は約 38% (平成 28 年度) で、大半を輸入に依存する一方、日本の「食品ロス」は、年間約 646 万トンとなっています。

これは、国民 1 人 1 日当たりおおよそ茶碗 1 杯の食品を廃棄している量に相当し、世界全体の年間食料援助量の約 2 倍の量です。世界の人口全体での食糧の確保が課題となっている中、日本でも食べ物の無駄を見直し、食品ロスを減らすことが必要です。

◆家庭・外出時にできる食品ロスを減らす取り組み

食品ロスは、食品の生産から消費までの各過程において発生しており、削減するためには幅広い関係者の理解と協力が必要です。食べ物への敬意・感謝の気持ちを大切に、町民一人一人が意識を変えて、削減のためにできることから始めましょう。

~みんなで 3015 運動を実践しよう!~

3015 運動とは、立山の標高 3,015 m にちなみ、「30」と「15」をキーワードにした富山型の食品ロス削減運動です。

- ①「使いきり 3015」毎月 15 日と 30 日に冷蔵庫などをチェックし、食材を使いきる。
- ②「食べきり 3015」宴会の開始後 30 分と終了前 15 分に食事を楽しむ時間を設定し、食べきる。

家庭・外食時にできること

- ①買い物方法の見直し (必要な時に必要な分だけ購入する。)
- ②エコクッキング (料理を作りすぎない。食材を使い切る。)
- ③食べきれぬ量を注文する。残さず食べる。
- ④「消費期限」と「賞味期限」の違いを知る。

消費期限	賞味期限
品質の劣化が早い食品に表示されている「安全に食べられる期限」です。消費期限を過ぎたものは、食べない方が安全です。	品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「おいしく食べられる期限」です。それを過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を過ぎたものは、見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。
弁当、サンドイッチ、生めん、惣菜、ケーキなど	スナック菓子、カップめん、缶詰、レトルト食品、ハム・ソーセージ、卵など

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 (連絡先)	12月のイベントなど	日時	公民館名 (連絡先)	12月のイベントなど	日時
上市 (☎ 472-0409)	トリュフづくり ※対象 小学生	15日(土) 10:00	柿 沢 (☎ 472-6353)	クリスマスケーキづくり	22日(土)
音 杉 (☎ 472-4957)	クリスマスケーキづくり ※対象 小学生	22日(土)		しめ飾りづくり ※定員 15名	23日(日)
弓 庄 (☎ 472-2499)	料理教室 ※定員 15名	15日(土)	新年の集い	1月 3日(木)	
宮 川 (☎ 473-0074)	クリスマスケーキづくり	23日(日)	大 岩 (☎ 472-2302)	しめ飾りづくり	23日(日)
	フラワーアレンジメント	28日(金)	白萩西部 (☎ 473-0167)	クリスマスケーキづくり ※対象 小学生親子	22日(土)
南加積 (☎ 472-3526)	餅つき体験 ※対象 小学生	8日(土)		しめ飾りづくり ※対象 子どもから大人まで	22日(土)
山加積 (☎ 473-0168)	スカーフ絞り染め体験 ※定員 15名	18日(火)	お正月の フラワーアレンジ教室 ※対象 子どもから大人まで	26日(水)	
	クリスマスケーキづくり	23日(日)	白萩南部 (☎ 472-1994)	門松づくり	16日(日) 8:00
※ふれあいバドミントン大会は、丸山総合体育館にて開催されます。			町公連 (☎ 472-2499)	ふれあいバドミントン大会 ※	2日(日) 8:30

第 70 回人権週間 12/4 (火) ~ 12/10 (月)

『世界人権宣言 70 周年』 みんなで築こう 人権の世紀

~考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心~

法務省の人権擁護機関では、人権の世紀といわれる 21 世紀にふさわしい人権尊重社会の実現を目指して、家庭、学校、職場、地域社会など様々な場面で「人権とは何か」ということを一人一人が考え、豊かな人権意識を育てて周囲への思いやりや行動が出来るよう、今年も人権週間にあわせて、人権尊重の啓発活動を行います。

毎日の生活の中でお困りのことや悩み事があるときには、お近くの人権擁護委員または法務局に、お気軽にご相談ください。





国民健康保険からのお知らせ

加入・脱退の届け出を忘れずに

町民課 医療保険班 ☎ 内線 142・143

◆国民健康保険（国保）に加入・脱退されるときは、14日以内に届出が必要です

特に、会社などの健康保険に加入された場合、自動的に国保の脱退（資格喪失）となりませんのでご注意ください。加入された健康保険と国保両方の被保険者証と印鑑をお持ちのうえ、必ず届け出をしてください。

※社会保険加入（資格取得日または扶養認定日）後は、国保の被保険者証を使用することができません。その日以降に誤って使用した場合、後日医療費（保険者負担分）の精算手続きが必要となる場合があります。

◆社会保険の被扶養者になれる場合があります

同じ世帯に社会保険の加入者がいる場合は、収入状況などによって被扶養者として認定される場合があります。

扶養認定の要件は、加入されている健康保険によって異なりますので、お勤め先にご確認のうえ、手続きをお願いします。

介護保険アレコレ

介護保険サービスとは？

中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

介護保険サービスを受けるには、まず要介護認定を受ける必要があります。

要介護認定とは、どの程度介護を必要としているかの判断基準となるもので、中新川管内では、約2,800名の方が認定されています。

◆介護保険サービスは、大きく分けて3種類です。

①在宅サービス：住み慣れた自宅で安心・安全に暮らしていくためのサービスです。

【訪問介護（ヘルパー）、通所介護（デイサービス）など】

②施設サービス：介護保険制度が定める施設に入居し、終日介護を受けることができます。

【介護老人福祉施設、介護老人保健施設など】

③地域密着型サービス：原則として、事業所のある市町村の方のみ利用できます。

【地域密着型通所介護、小規模多機能型居宅介護など】

介護保険は、介護に必要な方が地域で安心して暮らしていくための仕組みです。

そして介護保険料は、この仕組みを支える大切な財源です。介護が必要となった際に、誰もが安心してサービスを利用できるよう、忘れず納めましょう。

12月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 第5期

普通徴収 第6期（納期限 12月25日）

奨学資金利子補給制度について

学費に関する助成があります

教育委員会事務局 学校教育班 ☎ 内線 346

町では、次の要件に該当する方を対象に、利子補給します。利子補給は、年間授業料（100万円以内）の2%までで、在学期間が対象となります。

申込締切 12月21日（金）

要件

- ① 上市町民で、高等学校以上の学校（大学院を除く。）に在学する方またはその家族
- ② 学資の支弁が困難な方
- ③ 上市町に本・支店のある金融機関から学資として資金融資を受けることができた方

税務署からのお知らせ

電子申告の手続きが便利になります

魚津税務署 ☎ 0765-24-4932

マイナンバーカードやICカードリーダーライターをお持ちでない方でも、税務署でIDとパスワードを発行してもらえれば、平成31年1月以降、自宅などのパソコンから、ID・パスワード方式による電子申告が可能になります。

発行を希望される方は、運転免許証などの本人確認書類をお持ちのうえ、お近くの税務署にお越しください。

なお、この方式による電子申告は、マイナンバーカードおよびICカードリーダーライターが普及するまでの暫定的な対応です。

※ID・パスワード方式による電子申告は、平成31年1月以降、国税庁ホームページ「確定申告等作成コーナー」で、利用可能です。

年金だより

国民年金に加入しましょう

町民課 住基戸籍班 ☎ 内線 148

日本国内に住所がある20歳以上60歳未満のすべての人は、国民年金に加入することになっています。

国民年金は、年をとった時やいざという時の生活のために、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。具体的には、若い時に公的年金に加入し、納め続けることで年をとった時や病気やケガで障害が残った時、家族の働き手が亡くなった時に年金を受け取ることができる制度です。

学生の方や収入が少なく年金を納めることが困難な場合は、学生納付特例制度や納付猶予制度などがありますので、役場町民課窓口で国民年金の加入手続きと併せて申請してください。



町建設課・中新川広域行政事務組合からのお知らせ

冬期間の除排雪・上下水道のご利用について

建設課 建設班 ☎ 内線 311 / 建設課 上下水道班 ☎ 472-4646

◆冬期間の除排雪について

毎年冬期間は、通勤・通学路などの道路交通の確保を目的として、道路や歩道の除排雪を行っています。

●除雪のご協力

降雪時は、2:00 現在での積雪がおおむね10cmを超えると、除雪車が出勤して除雪作業を開始します。この除雪作業をスムーズに行うため、次のことについて皆さんのご協力をお願いします。

- ① 自宅前道路の自主的な除排雪
- ② 路上駐車禁止
- ③ 屋根雪を道路に落とさない
- ④ 立木などの道路への倒伏防止
- ⑤ 道路の落葉などの清掃

●流雪のご協力

新雪 30 cm未満 消防署と各町内会が常に連絡をとって自主的に流雪を実施してください。

新雪 30 cm以上 流雪計画表に基づき、消防署の指示に従って流雪を実施してください。

※流雪計画についてのお問い合わせは上市消防署 ☎ 472-2244 まで

流雪の注意事項

① 流雪時間は、9:00～12:00 および 13:00～17:00 とし、決められた日以外は流雪しないでください。

② 流雪日は、事前に消防署から区長に連絡します。流雪作業は、消防署および区長の指示に従ってください。

③ 流雪する町内は、必ず割り当ての監視員（増員あり）を配置してください。

④ 流雪計画表以外の町内が流雪する場合は、事前に消防署に連絡し、消防署の指示に従ってください。

●雪と汗のひとかき運動

交差点や地下道出入口前に設置された除雪用スコップで、歩道上の除雪を行い、子どもやお年寄りにも歩きやすくしようという運動です。今年も積極的な活動にご協力ください。

【設置場所】三日市交差点、役場前交差点、上市駅前地下道出入口

◆冬期間の上下水道のご利用について

水道管の破裂などにご注意を

これから水道管の凍結しやすい時季を迎えます。水道を使いすぎているか、漏水していないか、こまめに水道メーターや水道管の点検をお願いします。漏水の確認方法は、宅内の蛇口をすべて閉めた状態で、メーターボックス内にある水道メーターの銀色のコマを確認してください。コマが回っている場合は、漏水している可能性があります。漏水の場合は、町指定業者に修理を依頼してください（修理費用は自己負担になります）。

水道管の凍結対策

むき出しになっている水道管は、保温材などで保温しましょう。長期間、家を留守にされる方や、空き家を所有されている方は、メーターボックス内の止水栓を閉めて、水抜きを行い、凍結を防いでください。

ご家庭の水道管も冬支度をしましょう



冬期間は認定料金です

積雪などで検針できない地域においては、使用水量を推定し、「認定料金」として支払っていただいています。雪が解けて、検針できた時点で精算します。

冬季の融雪の上水道使用について

融雪に水道水を使用すると、水道料金が高額になるとともに、下水道使用料も高額になる場合がありますのでご注意ください。



ARKS
オークス セシモニートー儿 上市
広告

個別相談 随時受付中

葬祭ディレクターが
葬儀・法要に関するご相談を承ります。
お気軽にお問い合わせください。




※お越しの際は、事前にお問い合わせください。 上市町湯上野96-1 TEL 076-472-1194

自衛隊魚津地域事務所 ☎ 0765-24-1036

自衛官候補生 募集

自衛隊では、自衛官候補生の募集を年間を通して行っています。他の種目についても募集していますので、お気軽にご相談ください。

受験資格 18歳以上 33未達の男女

※試験に関する事など、詳しくは、自衛隊魚津地域事務所でお問い合わせください。



福祉課 児童班 ☎ 内線 7232
 萩っ子放課後クラブ ☎ 080-8696-1091

放課後児童クラブ指導員 募集

放課後児童クラブで子どもたちの見守りをしていたただける指導員を募集しています。

勤務内容 子どもたちの見守りなど

勤務時間 平常時 平日 13:00～18:00

長期休業時 平日 8:00～18:00

(土曜日はともに17:00まで)

賃金 時給850円～

※勤務スケジュールによる交替制、勤務条件などは応相談。詳しくは、お問い合わせください。

※萩っ子放課後クラブは、土曜日の勤務はありません。

上市町地域包括支援センター 12月教室 ☎ 473-2811

※ おおむね 65歳以上の方が対象です。

内容	日時	場所	備考
介護予防教室 ※弓庄公民館は、12月の教室はお休みです。	4日(火) 13:30～14:30	宮川公民館	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
	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	
マシンで貯筋 パワーアップ教室	7日(金) 13:30～14:45 受付 9:15	カミール2階 イベント広場	参加費 100円 (要予約)
	14・21日(金) 13:30～15:00	カミール3階	参加費 250円 (ドリンク付き)
おれんじカフェ	13日(木) 13:30～15:00	カミール3階	参加費 無料 ※各グループホームに直接申し込みください。
	15日(土) 14:00～15:00	ありがとうホーム上市 ☎ 472-5330	
	20日(木) 14:00～15:00	グループホームあおぞら ☎ 472-5503	

足腰しっかり貯筋体操教室 in カーブス上市のお知らせ

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！

女性限定

日時 12/11、18、25 (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 など

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

上市町健康文化振興財団 ☎ 473-9333

アルプスの湯開館 20周年記念特別企画 『色と香りで楽しむクリスマス』開催

クリスマスにまつわる色彩や香りを体感し、学びます。また、簡単にできる香りのクローゼットサシェを作ります。色と香りで癒される心地よい時間を一緒にしませんか？

日時 12/22 (土) 10:30～11:45

場所 上市町保健福祉総合センター 2階 研修室

定員 24名

参加費 2,300円 (教材費含む。)

申込締切 12月20日(木)

※詳しくは、上市町健康文化振興財団へお問い合わせください。

片貝仁子の健康増進女性のための ぽかぽかふれあい塾 受講生募集 !!

軽い運動で身体をほぐして、ゆったりとアルプスの湯に入って冬を乗り越えましょう！

日時 1/11 (金)～3/8 (金) [全8回] 女性限定

※毎週金曜日 13:30～14:30 (健康チェックは13:15～)

場所 上市町保健福祉総合センター 2階 コミュニティプラザ

定員 50名程度

参加費 4,000円 (入浴料を含む。)

申込締切 12月22日(土)

※詳しくは、上市町健康文化振興財団へお問い合わせください。

上市まちづくり公社 12月行事 ☎ 473-2375

子育て支援教室

① 『クリスマスソングを楽しもう！』

日時 12/16 (日) 10:30～11:30

場所 カミール2階 わんぱくひろば

演奏 北アルプス吹奏楽団 アンサンブル

※どなたでもお気軽に参加ください (乳幼児は保護者同伴)。参加無料。



② 『年賀状を作ろう！』

オリジナル年賀状を作ってポストに入れましょう！

日時 12/16 (日) 11:00～11:30

場所 カミール2階 わんぱくひろば

対象 『クリスマスソングを楽しもう！』に参加された方 参加無料

★今月のおもちゃ病院『ピノキオ』

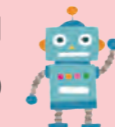
日時 12/8 (土) 13:30～16:00

場所 カミール2階 『お休み処』

壊れてしまったおもちゃがありましたら、ぜひお越しください。

修理費は無料ですが、修理内容によって一部部品代を頂くことがあります。

詳しくは、受付にてご確認ください。



教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 内線 344

はたちのつどい 開催

日時 1/13 (日) 10:30 (受付 10:00)

会場 式典：北アルプス文化センター

自由歓談：町文化研修センター

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

自由歓談会費 1,000円

※町在住の新成人の方には、12月上旬に、はたちのつどい実行委員会から案内状が届きます。住所を他の市町村へ移されている方も参加できますので、参加を希望される方は、12月14日(金)までに教育委員会事務局生涯学習班へご連絡ください。



「在宅医療」講演会 開催

認知症に対する誤解や偏見の解消、住み慣れた地域で安心して暮らしていける地域づくりを目指して、皆さんで認知症に対する理解やケアについて学びましょう。

日時 12/15 (土) 9:30～12:00 (受付 9:00)

参加無料

場所 上市町保健福祉総合センター 2階研修室

◆特別講演

「認知症診療のトピックスと地域での認知症予防活動」
 講師 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター 老年内科部長 遠藤 英俊 氏

◆一般公演

「住み慣れた地域で認知症のひとと家族の生き方を支える」
 講師 医療法人光ヶ丘病院 認知症看護認定看護師 林 浩清 氏

こどもの城 12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)	5・12日(水)
	うさぎ組 (1歳児)	6・13日(木)
	合同クリスマス会	20日(木)
	ちびっこ広場 (6か月～1歳頃まで)	4・18日(火)
将棋クラブ	10:00	8・22日(土)
教室・他イベント	世代間交流クリスマス会	8日(土) 11:00 ※要予約
	ティッシュケースづくり	9日(日) 10:30
	HIPHOP ダンススクール	14日(金) 15:45 ※要予約
	体操教室 (跳び箱)	15日(土) 14:00
	親子フラワーアレンジメント教室	22日(土) 10:00 ※要予約
	アイロンビーズづくり	23日(日) 10:30
	パソコン教室	25日(火) 10:00 ※要予約
書道教室	27日(木) 10:00 ※要予約	

休館日 12/16(日)、12/29(土)～1/3(木)

こどもの城 ☎ 473-0001
 福祉課 児童班 ☎ 内線 7232

平成31年度放課後児童クラブの利用申込受付を開始します

施設名	電話番号
上市中央放課後児童クラブ	090-5685-7602
宮川放課後児童クラブ	472-0620
相ノ木こどもふれあい館	472-5646
南加積放課後児童クラブ	472-0390

対象学年 新1年生

申請期間 12/3 (月)～12/10 (月)

※新2年生から新6年生の受付については、来月の広報にてお知らせします。

※詳しくは、各クラブへ直接お問い合わせください。
 ※白萩西部小学校区の方は、萩っ子放課後クラブ (☎ 080-8696-1091) へ直接お問い合わせください。



上市町地域包括支援センター ☎ 473-2811

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】12/5(水) 8:30～(電話のみ)

講座名	※ 剣生きがいがい大学・園芸入門講座・自然環境講座
内容	①宮崎駿と堀田善衛(高志の国文学館特別展) ②健康志向は、世界に誇る日本食 ③旧石器時代はどのような時代だったのか?～想像から証明へ～
講師	①高志の国文学館 主任学芸員 小林 加代子 氏 ②ナチュラルフード・コーディネーター 小峯 豊子 氏 ③富山県埋蔵文化財センター 館長 安念 幹倫 氏
日時	12/12(水)・13(木) 9:00～15:30
場所	高志の国文学館、呉羽ハイツ、富山県埋蔵文化財センター (集合) 北アルプス文化センター前
定員	各70名(計140名) ※参加申し込みはいずれか1日
費用	2,000円(入館料、昼食代を含む)



▲ 10/10 座禅体験(眼目山立山寺)



▲ 10/25、30 増山城跡見学(魚津市)

アルプスの湯

☎ 473-9333

【年末年始 営業のご案内】

【12月の催し物】(12:30～鑑賞無料)

- 1日(土) 松前一座 公演
- 8日(土) もみじの会 公演
- 15日(土) 劇団「絆」 公演
- 26日(水) 風呂の日 『民謡研究会』 公演

12/30(日) … 営業(17:00 まで)

12/31(月) … 休館

1/1(火) … 休館

1/2(水) … 営業(17:00 まで)

1/3(木) … 通常営業

1/2、1/3に来館された方にもれなく粗品進呈します!



【アルプスの湯『夕市』(農産物直売)開催中】

※12月の開催日は、1日、8日、15日の土曜日のみとなります。時間は13:30～17:00です。

※入館は、閉館時間の30分前までをお願いします。

★入浴ポイントカード実施中です!

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

12月の教室スケジュール

教室名	曜日	開始時間	開催日
ピラティス(朝)	㊤	10:30	3 10 17
ジュニアビック教室	㊤月	18:00	3 10 17
ジュニアバレー教室(ビーチボール)	㊤	19:00	3 10 17
はつらつ卓球(ラージ球)	㊤火	10:00	4 11 18 25
シニアエクササイズ宮川	㊤	13:30	4 11 18
気軽に卓球(硬式球)	㊤	10:00	5 12 19 26
シニアエクササイズ相ノ木	㊤	13:30	5 12 19 26
かけっこ教室 A	㊤水	17:00	5 12 19
かけっこ教室 B	㊤	18:00	5 12 19
サッカー教室	㊤	18:00	5 12 19
楽しく卓球サークル(ラージ球・硬式球)	㊤	10:00	6 13 20
シニアエクササイズ柿沢	㊤	13:30	6 13 20
オープン泳教室(ウォーキング&ストレッチ)	㊤木	14:15	6 13 20
ストレッチヨーガ	㊤	15:30	6 13 20 27
子どもバドミントン教室	㊤	18:00	6 13 20
ピラティス(夜)	㊤	19:30	6 13 20
やわやわピクス	㊤	10:30	7 14 21
シニアエクササイズ弓庄	㊤金	13:30	7 14 21
パワーヨーガ	㊤	19:30	7 14 21
うんどう教室	㊤	15:00	1 8 15 22
トランポリン教室(Ⅰ部)	㊤土	15:00	1 8 15 22
トランポリン教室(Ⅱ部)	㊤	16:15	1 8 15 22

㊤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 ㊤B&G体育館 ㊤相ノ木公民館 ㊤宮川公民館(宮川コミュニティ)

うるねす通信

ウエルネススポーツセンター ☎ 473-2070

◆イベントのお知らせ

①日曜日クラス体験会 開催

日時 12/16(日) 7:30～11:30

ベビーから成人の方まで、お気軽に参加ください!

②トレーニングジム 2周年記念

お得なキャンペーン実施中!

開催期間 12/22(土) まで

来場された方に体験チケットをプレゼント!

他にもペアストレッチやカロリー消費ポイントラリーといったイベントを実施します。

③クリスマス会 開催

開催日 12/25(水) 9:30～12:00

『ウエルネスマン VS エネルギーマン ショー』の他、楽しめるイベントを用意してお待ちしています!

※場所はすべてウエルネススポーツセンターです。
※イベントへのお申し込みなど、詳しくは、ウエルネススポーツセンターにお問い合わせください。

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 12/5(水)、8(土)、19(水)、22(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)

【工作教室】10:00～

開催日 12/15(土)

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 12/13(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 12/23(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)	3	17	(月)
フラワーデザイン	3	17	(月)
書道	10	(月) 25	(火)
華道(池坊)	10	(月) 28	(金)
心太極拳	10		(月)
3B体操	3	10 17	(月) 27(木)
手芸・手編み	4	18	(火)
茶道(遠州)		18	(火)
絵てがみA		18	(火)
絵てがみB	11	25	(火)
刺し子・リフォーム	11	25	(火)
オカリナ	11		(火)
新川民謡研究会	4	11 18 25	(火)
社交ダンス(火)	4	11 18 25	(火)
パッチワーク	5	19	(水)
ちぎり絵	12	26	(水)
フォークダンス	5	12 19	(水)
社交ダンス(水)	5	12 19 26	(水)
料理(昼)	6	20	(木)
大正琴(アルプス)	6	20	(木)
大正琴(りんどう)	6	20	(木)
茶道(表千家)	13	27	(木)
リアリティフラワー	6	20	(木)
相撲甚句	13		(木)
茶道(裏千家)		27	(木)
タイ式ヨガ	6	13 20 27	(木)
料理(夜)	7	21	(金)
ちりめん細工	14		(金)
民舞踊	14		(金)
太極拳	14		(金)
レザークラフト	1	15	(土)
フラダンス	1	8 15	(土)
ペン習字	12	26	(水)
スポーツ吹矢	4	18	(火) 6 13 20 27(木)

Culture

図書館・絵本室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

黒地に白文字の日は休館日

開館時間 10:00～18:00

絵本のよみかかせの会

日時 12/9(日) 11:00 場所 絵本コーナー

読書会

日時 12/28(金) 13:30 場所 3階対面朗読室

課題図書 「大伴家持」 岩倉 政治 / 著



一般書

『日本懐かしアニソン大全』

腹巻猫 & レコード探偵団 / 著
辰巳出版 / 発行

昭和の子どもたちが聴いていたアニメソングをレコードジャケットとともに紹介。テレビアニメがスタートした1960年代から1980年代頃までの曲が、懐かしさとともによみがえります。

児童書

『かいけつゾロリ大図鑑』

キャラクター大全

原 ゆたか / 原作・監修

ポプラ社 / 発行

ゾロリシリーズに出てきたキャラクターをすべて紹介した大図鑑です。その数、なんと600!重要なキャラもばっちりチェックでき、誕生秘話も紹介されていて、見逃せない一冊です。



一般書

志麻さんの自宅レシピ……………タサン 志麻 / 著

あの本の主人公と歩く東京物語散歩100……………堀越 正光 / 著

ことことこ……………阿川 佐和子 / 著

児童書

こすずめとゆき……………深山 さくら / 文、黒井 健 / 絵

ぼうけんはバスにのって……………いとう みく / 作、山田 花菜 / 絵

SNSトラブル連鎖……………高橋 幹子・みうら かれん / 著

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
ゆめぼつけ

おはなしよびよの会

毎週月曜 10:30～

おりがみ教室

12/8(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)



☎ 472-2211

クリスマスやお正月の絵
本コーナーがあります。
見に来てくださいね!

★年末年始の休館日★ 12/29(土)～1/3(木)

Culture&Sports

Sports

第2次上市町健康づくり推進計画



推進計画中間評価報告

上市町では、「自らの健康は自らがつくる」を基本に、生涯を通じた健康づくりを推進するため、「第2次上市町健康づくり推進計画」を策定し、事業に取り組んでまいりました。なお、計画期間は策定時の平成25年度からの10年間としています。

今回、町内医療関係者などで構成される上市町健康づくり推進協議会が本計画について、その結果および後期に向けての方向性を報告します。



【策定時と比較して数値が改善した項目】

指標		策定時 (平成25年度)	目標値	平成28年度 実績値	
がん	壮年期・中年期のがん検診受診率	胃	11.7%	40.0%	16.9%
		大腸	12.1%	40.0%	17.9%
		子宮	37.7%	50.0%	45.7%
		乳房	38.6%	50.0%	46.2%
要精密検査者の精密検査受診率	大腸	(男)	48.0%	100.0%	76.3%
		(女)	74.4%	100.0%	88.0%
循環器	高血圧患者の割合	3.4%	1.0%	2.4%	
	特定健診受診率	39.2%	50.0%	40.0%	
	特定保健指導実施率	23.9%	45.0%	28.6%	
糖尿病	特定健診の結果、要治療者のうち治療を開始した人の割合	53.7%	70.0%	59.8%	
こころの健康	自殺死亡率(人口10万人当たりの人数)	35.9人	15.0人	4.9人	

【策定時と比較して数値が悪化した項目】

指標		策定時 (平成25年度)	目標値	平成28年度 実績値
がん	壮年期・中年期のがん検診受診率	44.9%	70.0%	41.1%
循環器	LDLコレステロールが160mg/dl以上である人の割合	8.0%	5.0%	10.2%
糖尿病	特定健診の結果、重症糖尿病と診断された人の割合	2.8%	1.0%	3.5%

【委員からの評価・指摘事項】

- ・がん検診受診率を中心に計画策定時と比較して改善された項目があるが、目標値まではまだ開きがある。
- ・高血圧患者の割合については、予防の観点から目標値を上げてはどうか。
- ・特定健診を受診するための雰囲気や風土づくりが必要ではないか。

◆後期(平成30年度からの5年間)に向けての分野別の取組み◆

①がん

- ・対象者管理の徹底と受診勧奨の継続を粘り強く実施し、がん検診受診率の向上を目指します。
- ・国の指針に基づく検診の推進とともに、助成内容の見直し・拡大の検討を行います。
- ・受診しやすい検診体制の整備を行います。



②循環器疾患、③糖尿病

- ・生活習慣病発症予防のための正しい知識や生活習慣の普及啓発を行います。
- ・特定健診の受診率や特定保健指導の実施率向上のために医療機関と連携し、受診勧奨を実施します。
- ・重症化予防の取組みとして、優先度の高い方へ継続的に支援を行います。
- ・健診結果を基に要治療者には、早期に治療につながるよう、個々に応じた支援を行います。



④こころの健康

- ・中高年を中心に、健康教室などを通じて、うつ病やこころの健康など正しい知識の普及啓発を行います。
- ・一人でも多くの住民にゲートキーパーの役割を担ってもらうため、各種団体の協力を得て養成講座を継続して実施します。
- ・悩んでいる方が適切な相談先へつながるように、町組織内の連携をさらに強化します。
- ・こころの病気の早期発見・対応のため、関係機関と連携をとりながら、相談や訪問を行います。



◆第2次上市町健康づくり推進計画の考え方◆

基本理念

確かな地域力で作る 心身ともに生涯元気に暮らせるまち

第7次上市町総合計画で定める「確かな地域力」を基盤とし、町民自らが健康づくりを考え、実践するとともに、地域が一体となって生活の質を高め、健康寿命の延伸を目指します。

基本目標

生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進
自分の健康は自分でつくる意識の定着と実践
地域ぐるみによる健康づくりの推進



重点分野

- ①がん ②循環器疾患 ③糖尿病 ④こころの健康

◆前期(平成25年度からの5年間)の分野別の取組み◆

①がん

- ・受診率向上のため、胃・大腸・子宮・乳がん検診において、節目年齢を中心に電話による受診勧奨を実施しました。また、肺がん検診では、検診車への昇降が困難な身体障害者の方を対象に施設検診を導入しました。
- ・がん検診の精密検査受診率向上のため、精密検査未受診者に対して、電話や訪問などで受診勧奨を行いました。



②循環器疾患、③糖尿病

- ・血圧、脂質、血糖の項目において特定健診の結果に応じて家庭訪問し、受診勧奨や生活習慣改善のための保健指導を行いました。
- ・検査、教育、相談からなる、重症化予防や合併症予防のための健康教室を行いました。



④こころの健康

- ・健康教室や街頭キャンペーンなどにより、うつ病やこころの健康などについて、正しい知識の普及啓発を行いました。
- ・平成27年度には、「上市あなたのこころ守り隊」が発足し、民生委員や健康づくりボランティアを中心に養成講座を開始し、地域ぐるみの見守りを強化しました。





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 8月生	12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 9月生	1月 10日 (休)			
1歳6か月児健診	平成29年 5月生	12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 6月生	1月 17日 (休)			
3歳児健診	平成27年 8月生	12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 9月生	1月 24日 (休)			
離乳食教室	平成30年 6月生 平成30年 7月生	12月 19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 3月生 平成30年 4月生	12月 19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



成田 惟那 ちゃん



吉岡 望夫人 ちゃん



西尾 和栄 ちゃん



桑名 莉子 ちゃん



飛田 晴希 ちゃん



好田 風々美 ちゃん



清水 凰雅 ちゃん



稲葉 里桜 ちゃん

保健委員とは? ~活動紹介します~

町では、地域全体が健康になることを目指して、毎年各町内会から「保健委員」の推薦をお願いしています。「保健委員」は、自分自身が健康増進につながることを積極的に実践し、健康に関することを自分の住んでいる地域の方々に広めることを役割として、現在 154 名の方が活動しています。

【主な活動内容】

◆研修会・勉強会への参加

町が主催する研修会などへの参加を通して、健康に関する知識を深めます。運動実践やグループワークなどで楽しみながら健康について考え、学びます。



◆町の行政事業への協力

地域を巡回する胸部エックス線検診や集団がん検診などに協力します。



◆地域活動の実践

町が開催する研修会などで得た健康知識を地域へ広めるための活動をします。

【活動を通してお願いしている3つのこと】

- ①町が開催する研修会などで、自分が印象に残ったことを近所の方3名に話す。
- ②研修会では、他の保健委員の方との交流を通して、自分の住んでいる地域に関心を持つ。
- ③検診は地元で受けるよう会合などで呼びかけ、近所の方を誘って検診に行く。

★保健委員になることで、自分や家族の健康に関心を持ったり、自分の住む地域に興味を持って活動することのきっかけになります。

がん予防教室のご案内

皆さんのがんに関する疑問や不安にお答えします!

日時 **12/7** (金) 14:00 ~ 15:30 (受付 13:30)
 場所 上市町保健福祉総合センター 2階 研修室
 内容 「がん検診を受けよう! ~胃がん・大腸がんの最新情報~」
 講師 かみいち総合病院 内科医長 小黒 邦彦 氏
 申込期限 12月4日(火)までに町保健センターへお申し込みください。

参加無料



ママ&ベビーサポート教室のご案内

助産師の話の聞いたり、ママ同士で楽しく交流しましょう!

日時 **12/5** (水)、**12** (水)、**1/9** (水)、**30** (水)
 9:30 ~ 11:30 (受付 9:00) **参加無料**
 場所 上市町保健センター
 対象 産後4か月までのお母さんと赤ちゃん
 定員 10組 (2日前までにお申し込みください。)
 内容 赤ちゃんとのママの体操、ママカフェ など

健康・医療



すこやかザロン

Health Column

「飛蚊症」について

外部から私たちの眼に入る光は、眼の表面から角膜、水晶体、そして硝子体といゼリー状の物体を通して網膜へと到達します。そして網膜が受け取った光信号は、電気信号に変換されて脳に伝わりま。

水晶体の混濁が原因となつて生じる視力低下や羞明感「白内障」として広く知られています。しかし、より眼の奥側に位置する硝子体に混濁などの異常が生じ、蚊が飛んでいるかのように見える「飛蚊症」と呼ばれる症状についてはあまり知られていません。飛蚊症を訴える方のほとんどが、ある程度決まった場所を中心に眼の動きに合わせて一緒に動くことが特徴的な「生理的飛蚊症」に該当します。現在有効な治療方法は確立しておらず、基本的に経過観察となりますが、時間とともに飛蚊症の



かみいち総合病院
眼科副医長
立花 学

かみいち総合病院からのお知らせ

☎ 472-1212

◆年末年始の外来診療

12/29日(土)から1/3日(休)までの間は、外来診療をお休みします。なお、時間外救急は通常どおり実施します。来院前には、必ずお電話をしてから来院ください。



こんにちは!
地域包括支援センターです!
その6
あなたも「貯筋運動」してみませんか?



年齢とともに不調が出やすい肩や足腰の痛み、転倒への不安は多くの方が抱える悩みです。この悩みを年齢のせいにして諦めていませんか? 痛いからといって動かさずにいると、ますます動けなくなってしまう。上市町地域包括支援センターでは、毎週金曜日の午前中に、カミール2階イベント広場で「マシンで貯筋パワーアップ教室」を実施しています。おむね65歳以上の方を対象に、特に肩や足腰を鍛える動きを中心に、6台のマシンを使った運動をしています。



スタッフ一同お持ちしています!

(教室参加者アンケートより)

「教室参加者の生の声」

- ・転びにくくなった
- ・ふらつきがなくなった
- ・何をやっても疲れなくなった
- ・歩きやすくなった
- ・肩こりなどがなくなった
- ・肩や膝の痛みがなくなった
- ・生活にハリができた
- ・体が動きやすくなった
- ・杖がいらなくなった

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!

介護予防サポーターを募集しています

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。詳細は、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

教室は、わきあいあいと楽しい雰囲気です。初めての方も大歓迎です! 周りの皆さんが教えてくれ、助けてくれる温かい教室です。予約不要、料金無料です。ぜひ、私たちと一緒に「貯筋」して、健康な足腰を手に入れましょう!
※教室の日時については、今月号11ページをご覧ください。

11/6 町環境保健衛生協会が不法投棄等環境パトロールを実施
町の環境保全のためパトロール

11月6日、上市町環境保健衛生協会が、釈泉寺地内のまま子滝周辺を上市署員と共にパトロールし、不法投棄の禁止を呼び掛ける看板を設置しました。パトロール中にも空き瓶やポリタンク、塩化ビニール管などが捨てられているのを確認、回収しました。今後もパトロール活動を続ける予定です。町の環境保全のためにも、廃棄物は、ごみステーションに出す、ごみ収集業者に依頼する、などの対策をとり、絶対に不法投棄はやめましょう。



▲パトロール中にも廃棄物が確認されました

ごみを違法に捨てた者は、5年以下の懲役若しくは1,000万円以下の罰金に処されます。



▲協会役員が不法投棄禁止の看板を設置

◆ごみステーションに出せない大きさや量の場合は、処理施設へ直接搬入するか、ごみ収集業者に依頼してください（有料になります）。

	種類	施設・業者名	住所	電話番号
処理施設	可燃	富山地区広域圏クリーンセンター	立山町末三賀103の3	462-1187
	不燃	富山地区広域圏リサイクルセンター	富山市辰尾170-1	429-3121
収集業者	可燃	株式会社 上市清掃公社	上市町旭町8番地	473-1919
	不燃			

11/11 第28回北アルプス音楽祭
福井直秋氏を偲んで歌う

11月11日、第28回北アルプス音楽祭が、北アルプス文化センターで開催されました。今回の音楽祭では、町内で活動する合唱団の歌声やバンドの演奏が披露された他、上市町の名誉町民第1号である福井直秋氏を偲んで、有志で結成された福井直秋氏音楽研究会の皆さんが「咲いたよ咲いたよ」など福井氏にちなんだ楽曲を歌いました。また、福井氏が初代学長を務めた武蔵野音楽大学同窓生が独唱メドレーなどで聴衆を魅了しました。



▲福井直秋氏を偲び、歌声を会場に響かせました

11/10・11 上市町つるぎ特産フェスティバル
地元農産物を存分に堪能

11月10日、11日、上市町つるぎ特産フェスティバルが、アルプス農協宮川2号倉庫（江上）で開催され、多くの人で賑わいました。会場では、農林畜産物品評会とその表彰式が行われたほか、特産鍋や新そばなどの飲食販売コーナーが多数並び、来場者は地元農産物を存分に堪能しました。また、新米おにぎりの無料配布や寺崎美幸さんの民謡コンサート、農業散布用ドローンの模擬飛行なども行われました。



▲品評会に出品された農産物を見定める来場者

10/27 第38回福祉ふれあいフェスティバル
心と心のつながりを深める

10月27日、第38回福祉ふれあいフェスティバルが、町保健福祉総合センターで開催され、障害者や福祉関係者、ボランティアなど大勢の参加者が交流を深めました。アトラクションでは、施設利用者などによるステージ発表で会場を盛り上げました。また、ふれあいゲームやフォークダンスを通して、交流を深めました。ふれあいバザーでは、飲食や手工芸品の販売コーナーが設けられ、地域の人々に賑わいました。



▲バナナくんたいそうで会場を盛り上げました（ワークハウス剣の皆さん）



▲音楽に合わせて力強いばちさばきを披露（四ツ葉園太鼓クラブの皆さん）



◀ボール運びレースなど、様々なゲームで交流を深めました。



▶ふれあいバザーでは、ティーンボランティアサポーターの上市高校の生徒が、手伝う姿も。

10/30 山田ツヤさん（石仏）
100歳おめでとうございます

10月30日、山田ツヤさん（石仏）が100歳を迎えられました。自宅に小竹副町長が訪れ、ご家族など皆さんと共にツヤさんの長寿を祝福しました。ツヤさんは、町から祝い状と花束が贈られ、笑顔で受け取られました。ツヤさんは、若い頃は家庭薬配置業に従事していた夫の留守を守り、農作業に精を出しておられました。また、今も全てご自身の歯で、食事もお好き嫌いなく食べているそうです。



▲皆さんの祝福を受け、笑顔のツヤさん

10/28 第18回黒川フェスティバル
地域の食や歴史に触れる

10月28日、第18回黒川フェスティバルが、穴の谷駐車場をメイン会場に開催され、来場者は、地域の食や歴史の魅力を満喫しました。午前中に行われた「黒川の宝」めぐりウォークでは、遺跡群などを巡り、黒川地区の歴史について学びました。午後からはメイン会場で、黒川音頭や南っ子クラブによるバンド演奏などが披露されました。また、飲食販売コーナーも設けられ、来場者は、茗荷寿司やサトイモ鍋に舌鼓を打っていました。



▲「黒川の宝」について学ぶ参加者（円念寺山経塚にて）

内容	日時	相談場所・方法	お問い合わせ先
①年金相談	12/25(水)	10:00～15:00	働く婦人の家
②人権・行政相談	12/12(水)	13:00～16:00	保健福祉総合センター
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
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
⑤法律相談(予約制)	12/11(水)	9:00～11:00	保健福祉総合センター 相談室
⑥結婚相談	12/11・25(水)	13:00～16:00	
⑦心配ごと相談	12/19(水)	13:00～15:00	
⑧生活・就労相談	12/11(水)	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	総合相談窓口 社会福祉協議会 ☎473-9300
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	
⑪犯罪被害(身体犯)に関する 弁護士の無料法律相談	12/19(水) 予約制	10:00～12:00	電話相談先 ☎413-7830 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。	12/8(土) 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
	12/15(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・就学に関する事など	① 12/12(水) 予約制	13:30～16:00	①舟橋会館
	② 1/30(水) 予約制		②立山町元気交流ステーション
⑭温泉博士の健康相談	12/5(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)
⑮健康おしゃれ相談	12/13(水) 予約制	10:30～12:00	アルプスの湯 ☎473-9333

12/3～12/9は、「障害者週間」です

町では、障害のある方に関する相談窓口を相談支援事業所に委託し、次のとおり設けています。相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。

(福)新川会地域生活相談室 ☎472-1118

(福)むつみの里地域生活支援センター自然房 ☎473-1644

上市町議会定例会日程

議会事務局 ☎内線 272

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

会期 12月5日(水)から13日(木)まで

■ご寄附感謝

安原 典哲 様
山岳遭難対策費として10万円
松井 幸廣 様
社会福祉対策費として5万円



年末年始のごみ収集について

町民課 生活環境班 ☎内線 141

12/28(金)まで	通常どおり収集
12/29(土)・30(日)	収集お休み
12/31(月)	可燃ごみのみ収集 (月曜日が収集の地区のみ)
1/1(火)から1/3(水)	収集お休み
1/4(金)から	通常どおり収集

皆様のご協力をお願いします



・資源物常設ステーション(B & G 海洋センター体育館西側)は、12/29(土)から1/3(水)までお休みです。

■町の人口と世帯数

平成30年11月1日現在

人口 20,752 (-15) (-266)

男 9,934 (-5) (-140)

女 10,818 (-10) (-126)

世帯数 7,963 (-9) (+22)

() は前月比 () は前年比

■納税のご案内

12/25(火) 納期限

固定資産税 第3期

国民健康保険税 第6期

後期高齢者医療保険料 第6期

12/25(火)

17:00～20:00

町税夜間納税窓口(財務課10番窓口)

■善意銀行

町社会福祉協議会 10/11～11/10

道林 昭悦 様 1万770円

サフラン会 様 タオル43枚

匿名 様 (3名様より)

2万円、タオルケット2枚、

タオル91枚、バスタオル5枚

善意の箱 5万284円

富山の魅力がわかる電子書籍「トヤマイーブックス」



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。

自治体広報紙を配信するアプリ



iOS版



Android版

