



一番たくさんとれました!

★ 1/9 かるた会 (若杉愛児保育園)

◆目次◆

- P 2 申告相談のご案内
- P 4 ピックアップ
- P 5 消防通信・公民館だより
- 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



裏表紙～はたちのつどい～



★ 12/18 クリスマス会 (認定こども園相ノ木保育園)

平成31年の申告期間は、**2月18日(月)～3月15日(金)まで**

所得税・住民税の申告は

正しく早めに済ませましょう

平成30年中(1月1日～12月31日)の所得の申告時期になりました。申告は、住民税や国民健康保険税、介護保険料、保育料などの算定基礎となる重要なものです。期間内の申告にご協力をお願いします。

●所得税の確定申告が必要な方

- 個人事業者で納付税額がある方(不動産貸付、集落営農組合、農事組合法人からの支払いのある方を含む)
- 給与を2か所以上から受けていて、主たる給与以外の給与収入金額と他の所得(退職所得を除く)との合計金額が20万円を超える方
- 給与所得や退職所得以外の合計所得金額が20万円を超える方
- 所得税の還付を受けようとする方 など

●申告時のお願い

・医療費控除を受ける場合は、あらかじめ医療費総額の計算および医療費控除の明細書の作成をお願いします。また、インフルエンザ予防接種や健康診断など、治療目的以外の費用は原則、医療費控除の対象となりませんのでご注意ください。
 ・営業および農業の所得を申告する方は、あらかじめ収支内訳書を作成したうえで、ご来場ください。

●住民税申告が必要な方

- 平成31年1月1日現在、上市町に住所がある方で、次に該当する方
- 事業所得(不動産貸付、農業、自営業など)のある方
 - 事業所得などが20万円以下の方は所得税の申告は不要ですが、住民税の申告をする必要があります。
 - 年金収入金額が400万円以下の方で、住民税の各種所得控除を受けられる方
 - 平成30年中に所得がなかった方で、どなたにも扶養控除の対象とされていない方
 - 申告されなかった場合、国民健康保険税や介護保険料などの算定や所得証明書などの交付手続きに支障をきたす場合があります。

●公的年金等を受給している方へ

公的年金等の収入金額の合計が400万円以下、かつ年金以外の所得が20万円以下の方は、所得税の確定申告は不要ですが、源泉徴収票に記載のない所得控除(社会保険料、生命保険料、扶養、医療費などの各種控除)を受ける場合には、住民税申告をする必要があります。
※所得税の確定申告をする方は、住民税申告は不要です。



源泉徴収票

申告に必要な物

- マイナンバーカードまたは通知カードと運転免許証などの身分証明書
- 印鑑(認印)
- 営業・農業・不動産所得のある方は、集計済みの収支内訳書
- 源泉徴収票(原本)
- 個人年金や報酬、配当の支払証明書
- 各種保険料などの控除を受ける方は、支払保険料の証明書や明細書など
- 医療費控除を受ける方は、医療保険者から交付された医療費通知や集計済みの医療費控除の明細書、保険などで補てんされる金額の明細書
- 寄附金控除を受ける方は、寄附先からの受領証など
- 通帳など振込先(申告者本人の口座)が分かるもの(還付となった場合に必要となります。)



●ネットなら便利！24時間確定申告

「e-Tax(イータックス:国税電子申告・納税システム)」で申告してみませんか?

「e-Tax」とは、インターネットを利用して、自宅などから申告や納税、様々な申請・届出ができる便利なシステムです。

国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)の「確定申告等作成コーナー」を利用して作成した申告データを、そのままe-Taxで税務署に送信(申告)することができます。

◆e-Taxで所得税の確定申告をするメリット

- ①源泉徴収票など添付書類の提出または提示を省略できます。
 ※ただし、法定申告期限から5年間、税務署から書類の提出または提示を求められる場合があります。
- ②マイナンバーなどの本人確認書類の提示または写しの提出を省略できます。
- ③還付金を早く受け取ることができます。
- ④申告期間中は、24時間いつでも利用可能です。

詳しくは、e-Taxホームページをご覧ください。
 なお、マイナンバーカードを利用する場合は、電子証明書の有効期限にご注意ください。

e-Tax ホームページ (<http://www.e-tax.nta.go.jp>)



【お問い合わせ】
 財務課 課税1班 ☎内線 130・131

受付 9:00～11:00・13:00～16:00
 会場 上市町役場 4階大ホール

◆申告相談日程表◆

例年、期間終了間近になると会場が大変混雑します。必要な書類などをあらかじめ準備し、日程表を確認のうえ、できるだけ地区指定の日にご来場ください。

月日	地区	上市	音杉	白萩	南加積	宮川	柿沢	相ノ木	大岩	弓庄
2月	18日(月)	錦町 石浦町 天神町一区	法音寺 上正	須山	永代 広野新	石仏 竹鼻	柿沢一区	下経田 飯坂新 久金新 久金新団地		和合
	19日(火)									
	20日(水)	神明町 南町 西町	湯上野 川原田	湯神子	眼目 広市新 三杉町	森尻 劔町	館	放土ヶ瀬 上条沖	大岩 浅生	
	21日(木)									
	22日(金)									
	25日(月)	西中町 旭町 天神町二区	横法音寺	丸山 白萩湯上野	郷柿沢 一越	江又 東江上 江又団地	柿沢二区	上荒又 飯坂 相ノ木新町		横越
	26日(火)									
	27日(水)	新町 松和町 天神町三区	大坪 稗田	極楽寺	砂林開 松原野	中江上 中小泉	柿沢三区	下荒又 青出新 ひまわり台		神田 新村
28日(木)										
1日(金)	全町内									
3日(日)	全町内 午前中のみ(受付は9:00～11:00) ※例年、非常に混雑します。									
4日(月)	上中町 栄町 森元町	上法音寺 三口市	堤谷	片地 野開発	若杉 大永田	柿沢四区	上経田 中開発 久金			
5日(火)										
6日(水)	熊野町 幸町	正印 四葉台	釈泉寺 稲村 白萩東部地区	広野 田島野 柵の郷団地	荒田 江上	新屋	放土ヶ瀬新 中青出 アンナガーデン		椋谷 大沢	
7日(木)										
8日(金)										
11日(月)	東町 鍵町 柳町	北島 正印新	湯崎野	野島 齊神新 柿沢新	若杉新 弥市	女川	下青出 新清水		大松 大松新	
12日(火)										
13日(水)	全町内									
14日(木)	※受付時間について									
15日(金)	13日は16:00まで、14日は19:30まで、15日は15:00まで									

●次の方は、魚津税務署での申告をお願いします。

- 期間中は、会場が大変混雑します。スムーズな申告相談を行うため、次の方は魚津税務署での申告をお願いします。
- 青色申告の方
- 土地、建物、株式の売却による譲渡所得の申告の方
- 住宅ローン控除を申告される方
- 複雑な申告や時間を要する申告の方
- 消費税、贈与税などの申告の方

【魚津税務署 確定申告会場】

○場所 魚津税務署5階 確定申告会場
 (魚津市新金屋1丁目12番31号
 魚津合同庁舎)

○期間 2月18日(月)～3月15日(金) ※土・日を除く

○受付時間 9時～16時

※期間中、駐車場が大変混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。

※混雑状況により、16時前であっても受付を終了する場合があります。

●申告書の作成などに当たって不明な点がある場合は、最寄りの税務署へお問い合わせください。

電話番号は、国税庁ホームページでご確認ください。お電話いただきますと、自動音声によりご案内いたしますので、相談内容に応じて該当の番号を選択してください。

※魚津税務署へのお問い合わせは、

☎0765・24・1370まで



三日市保育園幼年消防クラブの皆さん



平成30年中の
火災・救急・救助の概要



- 火災
火災件数は1件（建物火災1件）で、前年と同数でした。
- 救急
救急件数は1,095件で、前年に比べ93件増加し、搬送人員は1,042人でした。
- 救助
救助件数は11件で、前年に比べ8件増加し、救助人員は1人でした。
※件数は、上市町の発生件数です。

平成31年度普通救命講習のお知らせ

平成31年度普通救命講習の日程は、以下のとおりになります。

- ① 6月16日(日) ② 9月8日(日) ③ 12月8日(日)
- ④ 平成32年3月8日(日)

- ・講習を修了された方には、「普通救命講習修了証」を交付します。
- ・行事、参加人数、団体などで日程の変更もあります。
- ・参加費などは無料です。

お申し込みは
上市消防署 救急係
☎ 472-2244 まで



消防出初式が行われました

1月6日(日)、役場前駐車場において、消防出初式が行われました。

当日は、消防車両13台、消防団員・署員約200名が参加。一斉放水や分列行進などを行い、1年の無火災を願いました。



公 民館だより

詳しくは各公民館にお問い合わせください。

公民館名 (連絡先)	2月のイベントなど	日時
上 市 (☎ 472-0409)	町民親睦囲碁大会 ※参加費 1,000円	10日(日) 9:00
宮 川 (☎ 473-0074)	折り紙講座	3月 2日(土)
南加積 (☎ 472-3526)	健康ふれあい教室	14日(木) 9:30
相ノ木 (☎ 473-1269)	校区バドミントン大会	3日(日) 8:30
柿 沢 (☎ 472-6353)	男性料理教室 ※定員 15名	5日(火)



▲ 各公民館主事の皆さん(1月13日はたちのつどいにて)

平成31年の成人式「はたちのつどい」も、各地区の公民館長・主事の皆さんの運営サポートにより、無事開催することができました。

第28回上市町公民館文化交流フェスティバル 開催 (場所 北アルプス文化センター)

- ◆ 2月23日(土) 13:00～16:00 展示 【記念講演 講師】
13:30～ 生涯学習都市宣言 気象予報士 酒井千佳氏
30周年記念講演



- ◆ 2月24日(日) 9:30～16:30 展示
13:00～ ステージ発表



地域おこし協力隊に吉野智美さんを委嘱
『神秘の町』上市のPRに取り組む

町に移住し、地域課題の解決や地域の活性化に取り組む「地域おこし協力隊」に、吉野智美さんが委嘱されました。隊員は、平成28年に委嘱された小林裕美さんに続き2人目です。

1月7日、その委嘱状交付式が役場にて行われ、中川町長から「上市の大自然を都会の皆さんにPRしてください。」と激励の言葉が送られ、吉野さんは、「上市町には『神秘の町』のイメージがあり、PRしていきたい。」と決意を語りました。

吉野さんは、観光振興や移住定住の支援を中心に活動します。



▲ 中川町長から委嘱状を受け取る吉野智美さん

～町民の皆さんへ～



このたび、地域おこし協力隊になりました、吉野智美(よしのともみ)と申します。千葉県浦安市から親子で移住してきました。

浦安市では、目に見えない存在とつながる「チャネリング」という技法を使ったリーディング・カウンセリングを中心に、占い・アロマセラピー業をしていました。最近では、その技法を教えたりもしています。

皆さんは、「引き寄せの法則」という言葉をご存知ですか?スピリチュアルという言葉のふわふわしたものではなく、もっと地に足のついた理論なんですよ。

このことを10年以上学び実践し、実感することは、住む場所は非常に重要だということです。そして、上市町のエネルギーの高さに惹かれてこの地へやってきました。

上市町に住むセラピストとして、これから町のPRや観光に貢献できればと思っています。

イベントなどを含め、たくさんの場所に顔を出すことになると思いますので、見かけた際はお気軽に声をかけてくださいね。

よろしくお願いいたします。

町選挙管理委員会からのお知らせ

町選挙管理委員に4名を任命しました

上市町選挙管理委員会 ☎ 内線 214

任期満了に伴い、以下の4名を選挙管理委員を任命しました。

委員の任期は、4年間。平成30年12月23日から平成34年12月22日までになります。



職名	氏名	備考
委員長	嘉藤 進	4期目(再任)
同職務代理者	濱田 啓二	3期目(再任)
委員	田中 恣	3期目(再任)
委員	三村 義行	1期目(新任)

(敬称略)

広報かみいち広告掲載募集



町では、「広報かみいち」に掲載する有料広告を募集しています。

広告掲載料

広告の規格	仕上がり寸法 (縦×横)	広告掲載料
1型	46mm×88mm	10,000円
2型	46mm×176mm	20,000円

お申し込み、掲載条件など詳しくは、企画課情報班(☎内線221)までお問い合わせください。

「山地災害防止標語コンクール」奨励賞受賞

いつ起きるか分からない災害に備えて

「山地災害防止標語コンクール」(日本治山治水協会主催、林野庁後援)において、上市中央小学校6年生の池田彩芽さんが奨励賞を受賞しました。

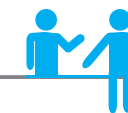
池田さんの作品は、全国の子どもから大人までが応募した3,067作品から、最優秀賞など入賞11作品の1つとして選ばれました。

1月8日、その授賞式が上市中央小学校にて行われ、県山林協会の伊東尚志副会長から表彰状が渡されました。

池田さんの受賞作品
「気を付けよう 小さなくずれに 大きな被害」



▲ (写真左から)伊東副会長、池田彩芽さん、早川誠一校長



「住みよい家づくり資金融資制度」

ブロック塀の安全対策にご活用ください

富山県 土木部 建築住宅課 ☎ 444-3355

県では、大阪北部地震でのブロック塀倒壊事故を受け、平成30年10月から一般世帯を対象として、**ブロック塀の安全対策（補強、除却および整備）を融資対象に追加するとともに、利子補給により実質無利子**としています。

なお、2020年度までの緊急対策ですので、安全対策を考えている方は、ご活用ください。

融資額 500万円以内

償還期間 15年以内

申込期限 **2/28**(木)

(平成30年度申込分の期限になります。)

※詳しくは、富山県土木部建築住宅課ホームページをご覧ください。以下は、以下の連絡先へお問い合わせください。

◆制度全般について

富山県土木部建築住宅課 ☎ 444-3355

◆利用手続きについて

(一財)富山県建築住宅センター ☎ 439-0248

介護保険アレコレ

交通事故など（第三者行為）による介護保険サービスの利用について

中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

平成28年4月1日から、交通事故などの第三者行為が原因で介護保険サービスを利用して保険給付を受ける場合、保険者（中新川広域行政事務組合）への届け出が義務付けられています。

介護保険の被保険者の方は、第三者行為により要介護状態などになった場合や状態が悪化した場合でも、介護保険サービスを利用することができます。しかし、その費用は、過失割合に応じて加害者が負担すべきものとなります。



保険者は、保険給付（7割から9割）のうち、加害者が負担すべき分を一時的に立て替えたあとで、加害者に対して保険者が負担した金額を請求することになります。

保険者が加害者に請求できるよう、被害者の方は必ず中新川広域行政事務組合に届け出てください。



2月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 第6期

普通徴収 第8期（納期限 2月28日）

調査にご協力ください

子育て支援に関するニーズ調査

福祉課 児童班 ☎ 内線 7232

本町では、平成26年度に「上市町子ども・子育て支援事業計画」を策定し、子育て支援の充実に取り組んできました。平成31年度に計画期間が満了となることから、町民の皆さんの子育て状況や子ども・子育てに関するご意見・ご要望などを把握し、次期計画に生かすため、子育て支援などに関するニーズ調査を実施します。

本町にお住いの0歳から小学6年生までのお子さん宛てに調査票を1月下旬に発送済みです。保護者の方におかれましては、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

回答期限 **2/8**(金)

Jアラート（全国瞬時警報システム）

情報伝達試験を実施します

総務課 防災班 ☎ 内線 215

試験日時 **2/20**(水) 11:00頃

試験内容 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回繰り返されます。
- ③ 「こちらは、防災上市町です。」
- ④ 下りチャイム音



年金だより

国民年金保険料は口座振替がお得です！

町民課 住基戸籍班 ☎ 内線 148

国民年金保険料の納付には、口座振替が利用できます。口座振替を利用すると、保険料が自動的に引き落とされるので、金融機関などで支払う手間が省け、支払い忘れもなく、とても便利です。

口座振替希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関またはお近くの年金事務所へお申し出ください。

また、口座振替には以下の割引制度がありますので、大変お得です。

- ① 当月分の保険料をその月のうちに振替納付すると、月々50円が割引されます（早割制度）。
 - ② 一定期間分を前納すると、その期間に応じた額が割引されます（期間は6か月、1年、2年）。
- ※1年および2年の前納を口座振替で希望される場合、申込期限が2月末日となっていますので、ご注意ください。

福祉課からのお知らせ

ひとり親などの家庭への支援について

福祉課 児童班 ☎ 内線 7232、7233

ひとり親などのご家庭（18歳に達する日以降、最初の3月31日までのお子さんを養育している家庭）は、右の支援を受けられる場合があります。

詳しくは、福祉課児童班までお問い合わせください。



建設課からのお知らせ

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 **3/1**(金) ~ **3/14**(木)

選考方法 抽選により決定します。

抽選日 **3/26**(水) 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

白萩西部町営住宅 ▶



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	1万4,200円 ～ 3万2,600円	昭和54年度
稗田町営住宅	1戸	3DK	稗田 1 番地	2万3,700円 ～ 5万4,500円	平成10年度
陽南町営住宅	2戸	2DK	女川 14 番地 1	2万円 ～ 4万6,000円	平成21年度
白萩西部町営住宅	2戸	2DK	湯崎野 437 番地	1万9,200円 ～ 4万4,600円	平成25・26年度
	1戸	2LDK		2万8,300円 ～ 6万5,000円	平成25年度
白萩西部地域優良賃貸住宅	1戸	2LDK	湯崎野 437 番地	8万2,000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15万8,000円以下の方（裁量階層世帯の場合は25万9,000円以下の方）
- ・現に、住宅に困窮していることが明らかな方 など

◆地域優良賃貸住宅

- ・子育て世帯または新婚世帯
※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15万8,000円以上48万7,000円以下の方 など

ARKS

オークス **せしも二一市** 上市

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

広告

白萩西部小学校

上市町選挙管理委員会
(役場総務課内) ☎ 内線 214

期日前投票立会人 募集

皆さんに政治や選挙に対する関心を高めてもらうため、各選挙における期日前投票立会人を随時募集しています(申し込まれた方は、今後各選挙の期日前投票立会人の候補となります)。

対象 上市町の選挙人名簿に登録され、選挙権を有する方

内容 期日前投票所での投票の立ち会い

立会日時 期日前投票期間のうち、希望する日 8:30～20:00

(集合時間 8:15、昼休憩あり)

立会場所 上市町働く婦人の家 1階 談話室(予定)

報酬 日額 9,500円

※平成31年執行富山県議会議員選挙の立会人募集の締め切りは、3月1日(金)になります。

※申込方法など詳しくは、町ホームページをご覧ください。



富山県看護協会
富山県ナースセンター ☎ 433-5251

平成30年度 県内病院就職ガイダンス 開催

看護学生および看護師等免許を有する方を対象に、施設紹介や医療機関の人事担当者などとの面談、相談を行います。

日時・場所 3/9(土) 参加無料

【県東部地区の病院】9:00～12:30(受付8:30)
富山県看護研修センター

【県西部地区の病院】13:00～16:15(受付12:30)
ウイング・ウイング高岡 5階

対象 県内外の看護師学校・養成所などの学生、Uターン希望の看護職員、再就職を希望する看護職の方など

対象病院 県内の公的病院、民間病院

※事前申し込み不要。ご家族の参加も可能となっています。

(一財)上市町健康文化振興財団 ☎ 473-9333

事務局職員 募集

一般財団法人上市町健康文化振興財団では、事務局職員(業務課)を1名募集します。

応募締切 2月28日(木)

※詳しくは、当財団ホームページをご覧ください。

上市まちづくり公社 2月行事 ☎ 473-2375

子育て支援教室

『親子ふれあいヨガ』&『絵本読み聞かせ』

日にち 2/20(水) 参加無料

場所 カミール2階 わんぱくひろば

①『親子ふれあいヨガ』10:30～11:10

自宅でもできるヨガは、小さなお子さんのいるママにもおすすめ!お子さんと一緒に行えばスキンシップ効果も得られるので、一石二鳥の運動方法です。

講師 ヨガインストラクター 大井 紀子 氏

対象 0歳～未就園児(保護者同伴)

持ち物 タオル、飲み物など



②『絵本読み聞かせ』

11:15～11:30

上市高校ティーンズボランティアの皆さんが読み聞かせをしてくれます。



★今月のおもちゃ病院『ピノキオ』

日時 2/9(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。



建設課 管理建築班 ☎ 内線 318・319

空家相談会 開催

町内の空家所有者の方などを対象に、相談会を開催します。空家の管理、売買、解体、税金に関することなど、専門家がお答えします。空家でお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

日時 2/14(木) 14:00～17:00

場所 役場3階 第3会議室

※電話での予約を受け付けています。

※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。



こどもの城 2月行事 ☎ 473-0001

内容	日時
そう組(2歳児) 栄養指導	6日(水)
そう組(2歳児)	20日(水)
うさぎ組(1歳児)	7・21日(木)
合同体操教室	13日(水)
合同ひな祭り会	28日(木)
ちびっこ広場 (6か月～1歳頃まで)	12・26日(火)
将棋クラブ 10:00	9・23日(土)
こどもクッキング	9日(土) 9:30 ※要予約
ティッシュケースづくり	10日(日) 10:30
体操教室(かけっこ)	23日(土) 14:00
アイロンビーズづくり	24日(日) 10:30

休館日 2/17(日)



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
利用申込を受け付けています

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2年生～新6年生

申請期間 2/4(月)まで(期限厳守)

※新規で利用を希望される場合や、活動内容など詳しくは、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 2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 ※郷柿沢公民館は2月の教室はお休みです。	5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
	6・20日(水) 13:30～14:30	南加積公民館	
	13日(水) 13:30～14:30	広野会館	
	13日(水) 13:30～14:30	相ノ木会館	
	21日(木) 13:30～14:30	柿沢公民館	
	22日(金) 13:30～14:30	弓庄公民館	
マシンで貯筋 パワーアップ教室	1・8日(金) 9:30～11:30 15・22日(金) 受付9:15	カミール2階 イベント広場	参加費 100円(要予約)
おれんじカフェ	14日(木) 13:30～15:00	町保健福祉総合センター 2階 栄養指導室	参加費 500円(材料代含む) ※お菓子づくりをします。
	9日(土) 14:00～15:00	ありがとうホーム上市 ☎472-5330	参加費 無料 ※各グループホームに直接申し込みください。
	21日(木) 14:00～15:00	グループホームあおぞら ☎472-5503	

①シナプソロジー普及員養成講座 開催

五感や認知機能を刺激し、楽しみながら脳を活性化させるプログラム「シナプソロジー」を学びます。

日時 2/27(水) 13:30～15:15(受付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

講師 シナプソロジー アドバンスインストラクター
健康運動指導士 手塚 幸恵氏

参加費 4,860円(登録料、ツール代)

※以前に受講されたことがある方は、3,780円

申込締切 2月22日(金)

②家族介護リフレッシュ教室 開催

日時 3/6(水) 9:00～15:00(受付8:40)

場所 とやま健康パーク ※送迎バス有り
(上市町保健福祉総合センターロビー集合)

対象 在宅で要介護認定者(要介護1～5)のお世話をしているご家族の方

内容 健康チェック、生活体力測定などを行い、その結果をもとに運動や休養方法を指導、運動の実践・体験・入浴ができます。昼食付き。

定員 25名 **申込締切** 2月26日(火)

参加無料

お申し込みは、①、②ともに

上市町地域包括支援センター(☎473-2811)まで

広告

ケーブルスマホ

全国どこでも使える高品質かつ
お得な料金のスマートフォン

Net3 (税抜)

Net3加入者なら
月額基本料金がなんと! 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/

ふるさと町民学園

教育委員会事務局 生涯学習班 ☎内線 381

平成30年度 ふるさと町民学園「閉講式」

日時 2/26(火) 13:30～15:30
場所 上市町保健福祉総合センター 2階 研修室
記念講演 「富山県の誕生～通説を超えて論ず～」
講師 浦田 正吉氏 (元 富山県立図書館 副館長)

本年度最後のふるさと町民学園になります。どなたでも参加いただけますので、皆さんの参加をお待ちしています。
 受講生以外の方々の参加もお待ちしています。

◆浦田 正吉氏 プロフィール◆

(出身) 富山県滑川市
 (経歴) 金沢大学法文学部卒業。富山女子高校教諭、泊高校副校長、富山県公文書館課長、富山県立図書館副館長などを歴任。
 現在、富山県公文書館古文書調査員、滑川市文化財保護調査委員、越中史壇会編集委員を務める。
 (主な著書) 『近代地方下層社会の研究』桂書房、1994年刊 『ばんどり騒動の裁判記録』楓書房、2016年刊 『ある新田才拳の自叙伝』楓書房、2018年刊

アルプスの湯

☎ 473-9333

【2月の催し物】 (12:30～鑑賞無料)

2日(土)	「松前一座」	公演
9日(土)	「もみじの会」	公演
16日(土)	劇団「絆」	公演
23日(土)	「藤山一座」	公演
26日(火)	「ザ・あんぼたん」	ふるの日 公演

※会場は、1階福祉センターになります。

【ロビー展示】

- ◆平成31年上市町出初式 写真展示
 2/1(金)～2/11(月)
- ◆上市町女性団体連絡協議会 活動発表ポスター展示
 2/5(火)～2/11(月)

【ゆったりおトクなスタンプラリー実施中！】

県内8か所の温泉施設を巡るスタンプラリーです！最初の4施設を巡ると共通無料券を1枚、残りの4施設を巡ると、さらに2枚プレゼント！
 詳しくは、フロントまでお問い合わせください。

◆実施期間 2/1(金)～5/31(金)

北アルプス文化センター催し物案内

アルプスの湯開館20周年記念 ☎ 473-1818

第3回 つるぎふれあいコンサート

日時 3/9(土) 開演 14:00(開場 13:30)
入場料 1,000円(全席自由、高校生以下無料)
 ご来場の大人の方には、アルプスの湯 期限付き入浴券を進呈します。

主な出演者
 寺崎美幸さん
 内山太一さん
 藤嶋佑樹さん
 上市風の会さん
 …などなど

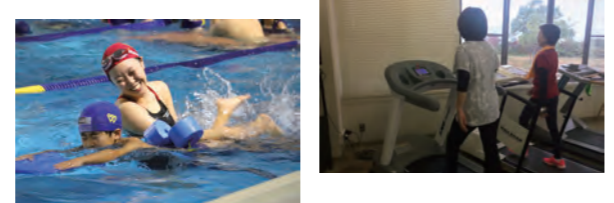
うえるねす通信 ウェルネススポーツセンター ☎ 473-2070

いきいき健康づくり講座のご案内

日時 2/23(土) 10:00～11:00
場所 富山健康科学専門学校 スタジオ
内容 足踏みダイエット **講師** 渡邊 敦也 先生
持ち物 上履き、運動できる服装、タオル、飲み物
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。

★ウェルネススポーツセンターへ行こう！

冬場の運動不足や雪かきによる腰痛対策は、プールやトレーニングジムで予防・解消しましょう。お待ちしております！



- ㊟ ウェ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 ㊩ 柿沢公民館 (弓庄コミュニティ)
- ㊪ B&G体育館 ㊫ 相ノ木会館 ㊬ 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 2/6(水)、9(土)、20(水)、23(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 2/11(月) 祝日
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 2/28(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 2/24(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)	4	18	(月)		
フラワーデザイン	4	18	(月)		
書道	4	25	(月)		
華道(池坊)	4	25	(月)		
心太極拳	4	18	25 (月)		
3B体操	4	18	25 (月) 15 (金)		
手芸・手編み	5	19	(火)		
茶道(遠州)		20	(水)		
絵てがみA		19	(火)		
絵てがみB	12	26	(火)		
刺し子・リフォーム	12	26	(火)		
オカリナ	12	26	(火)		
新川民謡研究会	5	12	19	26 (火)	
社交ダンス(火)	5	12	19	26 (火)	
パッチワーク	6	20	(水)		
ちぎり絵	13	27	(水)		
フォークダンス	6	13	20	27 (水)	
社交ダンス(水)	6	13	20	27 (水)	
料理(昼)	7	21	(木)		
大正琴(アルプス)	7	21	(木)		
大正琴(りんどう)	7	21	(木)		
茶道(表千家)	14	28	(木)		
リアリティフラワー	14	28	(木)		
相撲甚句	14	28	(木)		
茶道(裏千家)		28	(木)		
タイ式ヨガ	7	14	21	28 (木)	
料理(夜)	8	22	(金)		
ちりめん細工	8	22	(金)		
民舞踊	15	22	(金)		
太極拳	8	22	(金)		
レザークラフト	2	16	(土)		
フラダンス	2	9	16 (土)		
ペン習字	13	(水) 25 (月)			
スポーツ吹矢	5	19 (火) 7	14	21	28 (木)

図書館・絵本室カレンダー

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

黒地に白文字の日は休館日

開館時間 10:00～18:00

図書館は蔵書点検のため、18日(月)～22日(金)まで休館します。絵本室は、18日(月)、21日(木)、22日(金)は通常通り開館します。

絵本のおみかせの会

日時 2/10(日) 11:00～ **場所** 絵本コーナー
読書会
日時 2/22(金) 13:30～ **場所** 3階対面朗読室
 課題図書 「下町ロケット」 池井戸 潤 / 著



一般書

『ばあばの100年レシピ』

鈴木 登紀子 / 著
 文化学園文化出版局 / 発行

お料理の才覚があれば、どんなときでも心豊かに暮らすことができます。TV「きょうの料理」への出演40年を超える日本料理研究家である著者が、次の世代に伝えたいレシピを紹介しています。

児童書

『スケッチブック』

ちばるりこ / 作
 シライシ ユウコ / 絵
 ポプラ社 / 発行



ある出来事をきっかけに、大好きな絵を描くことをやめてしまった少女。亡き母の故郷である遠野を訪れ、死者を描く不思議な風習「供養絵」に出会います。魂と魂が共鳴する、再生と成長の物語。

一般書

損する顔 得する顔……………山口 真美 / 著
 生命科学の未来……………本庶 佑 / 著
 水曜日の手紙……………森沢 昭夫 / 著

児童書

まめとすみとわら……………せな けいこ / 文・絵
 保存食の大研究……………小清水 正美 / 監修、中居 恵子 / 著
 いいね！……………筒井 ともみ / 作、ヨシタケ シンスケ / 絵

図書館ホームページでも、新着本情報などご覧いただけます。

えほんのゆめぼつけ



おはなしぴよぴよの会

毎週月曜 10:30～

おりがみ教室

2/9(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)

2月は、おひなさまや雪のおはなしのコーナーがあります。ぜひ読みに来てください！

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

2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	4 18 25
ジュニアビク教室	㊟ 月	18:00	4 18 25
ジュニアバレー教室(ビーチボール)	㊟	19:00	4 18 25
はつらつ卓球(ラージ球)	㊟ 火	10:00	5 12 19 26
シニアエクササイズ宮川	㊟	13:30	5 12 19 26
気軽に卓球(硬式球)	㊟	10:00	6 13 20 27
シニアエクササイズ相ノ木	㊟	13:30	6 13 20 27
かけっこ教室 A	㊟ 水	17:00	6 20 27
かけっこ教室 B	㊟	18:00	6 20 27
サッカー教室	㊟	18:00	6 13 20
楽しく卓球サークル(ラージ球・硬式球)	㊟	10:00	7 14 21 28
シニアエクササイズ柿沢	㊟	13:30	7 21
オープン水泳教室(ウォーキング&ストレッチ)	㊟ 木	14:15	7 14 21 28
ストレッチヨガ	㊟	15:30	7 14 21 28
子どもバドミントン教室	㊟	18:00	7 14 21 28
ピラティス(夜)	㊟	19:30	7 21
やわやわピクス	㊟	10:30	1 15 22
シニアエクササイズ弓庄	㊟ 金	13:30	8 22
パワーヨガ	㊟	19:30	1 15 22
うんどう教室	㊟	15:00	2 16
トランポリン教室(Ⅰ部)	㊟ 土	2月はお休みです	
トランポリン教室(Ⅱ部)	㊟	16:15	2 16



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10月生	2月7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11月生	3月7日(木)			
1歳6か月児健診	平成29年7月生	2月14日(木)	13:00～13:15	健診票・問診票・フッ化物塗布申込書(希望者)・母子健康手帳	※フッ化物塗布も行います(希望者)。※健診票とフッ化物塗布申込書は、郵送でお送りします。
	平成29年8月生	3月14日(木)			
3歳児健診	平成27年10月生	2月28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。フッ化物塗布も行います(希望者)。
	平成27年11月生	3月28日(木)			
離乳食教室	平成30年8月生 平成30年9月生	2月20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30年5月生 平成30年6月生	2月20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



深川 壘斗 ちゃん



桶本 昊愛 ちゃん



村上 聖音 ちゃん



小野 瑞季 ちゃん



土井 茜季 ちゃん



久世 啓登 ちゃん



松井 涼佑 ちゃん



碓井 仁翔 ちゃん

集団がん検診のお知らせ 平成30年度最後です!

がん検診は、症状がない早期のがんを発見することが役割であり、継続して受診することが大変重要です。

日時 2/16(土) (受付 8:30～9:30)

場所 上市町保健福祉総合センター

内容 胃・大腸・子宮・乳がん検診

対象 ①胃・大腸・乳がん検診：40歳以上の方

②子宮がん検診：20歳以上の方

※職場などで受診機会のある方は、そちらを優先してください。各80名

定員

持ち物 受診券、健康保険証、各種受給者証・手帳

料金

検診名	上市町国民健康保険	社会保険	節目年齢・70歳以上など
胃がん	450円	900円	無料
大腸がん	250円	500円	
子宮がん	300円	600円	
乳がん	300円	600円	

※通常1つの部位で3,000円～5,000円程度必要ながん検診が、集団がん検診なら大変お得に受診できます!

とやま健康パーク「上市町の日」団体利用のご案内

「無料送迎」「昼食付」のとってもお得な団体利用です!

日時 3/5(火) 8:45～15:30頃

場所 とやま健康パーク ※送迎バスで移動(集合 上市町保健福祉総合センター ロビー)

定員 20名程度

内容 健康チェック、生活体力測定など
また、健康スタジアムを自由に利用できます。

参加費 1,450円(「上市町の日」特別価格)

申込締切 2月22日(金)まで

申込先 上市町保健センター(☎473-9355)までお電話ください。

ママ&ベビーサポート教室 開催のご案内

日時 2/6(水)、27(水)、3/6(水)、20(水)
9:30～11:30(受付9:00)

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その赤ちゃん

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

献血のお知らせ

献血を必要としている方のためにも、ご協力をお願いします。

日時 2/13(水) 9:00～11:30

受付場所 上市町役場 1階ロビー

※全血献血のみ。献血カードを持っている方は、持参ください。

健康・医療

血糖値はどんな人でも常に変動しています。近頃はその変動の傾向に注目が集まっています。その中で、血糖値スパイクという言葉がよく聞かれます。

血糖値スパイクとは、食後に血糖値の急上昇(食後高血糖)が起こり、その後急降下することです。激しく血糖値が変動することで、食後に眠気や倦怠感などを感じる場合があります。この状態を放置しておくと、2型糖尿病になるリスクが高くなったり、動脈硬化の進行が早くなるともいわれています。

ただ、この食後高血糖、食事や運動のちよつと工夫で改善できるかもしれません。まず食事で特に注意すべきは、**ゆつくり食べる**ことです。早食いをすると、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの分泌が追いつかず、食後に血糖値が急上昇しやすくなります。一口ごとに箸を

食事と運動で予防しよう食後高血糖!



かみいち総合病院 内科医員 中曽根 泰人

置くこと、意識して咀嚼回数を増やすことで、血糖値の上昇をゆるやかにします。また、食事内容も重要です。野菜や海藻、コンニャクなどの食物繊維が豊富な食材は、血糖値が上昇しにくい特徴があります。これらの食材を先に食べ始めることで、血糖値の急上昇をおだやかにできます。

また、**運動は食後に**することで血糖値の急上昇を予防できます。運動といつてもなかなかとつきにくい家の周りの散歩や外出時に階段を使うなど、「ちよこまか運動」でも効果が期待できます。

食事の順番と時間をかける工夫と、「ちよこまか運動」を習慣づけ、食後高血糖を予防しましょう。



●在宅医療講演会が開催されました

12月15日、在宅医療講演会が上市町保健福祉総合センターで行われ、約80名の参加者が認知症予防のポイントについて学びました。

国立長寿医療研究センター老年内科部長の遠藤英俊さんが講演され、1日30分程度歩くと有酸素運動や外国語の学習、楽器の演奏などの知的活動が効果的な予防法と紹介されました。

他にも、退職後の社会参加や若い友人も持つことも予防につながるお話がありました。

●「老化によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

老化によるもの忘れ

脳の機能の低下が原因

- ・もの忘れを自覚できる
- ・ヒントをもらえば思い出せる
- ・年や日付、曜日を間違えることがある

→ 日常生活に大きな支障はない

認知症のもの忘れ

脳細胞の減少など病気が原因

- ・忘れたという自覚がない
- ・ヒントをもらってもピンとこない
- ・年や日付、曜日、季節が分からなくなる

→ 日常生活に支障が出る

※あくまでも目安です。当てはまらない方もいます。

- 認知症の方への接し方 5原則
 - ①自尊心を傷つけない
もの忘れや失敗を叱ったり、頭ごなしに否定しないことが大切です。
 - ②本人の持っている世界を理解し、本人のペースに合わせる
本人の持っている世界を理解し大切にすることで、本人は安心して落ち着きます。ときには本人の世界に入り、演じることも大切です。
 - ③穏やかな気持ちで接する
本人も周囲も穏やかな気持ちになれるよう、その人らしさに興味や関心を持ち、こまめに声をかけましょう。
 - ④コミュニケーションを大切に
伝えたいこと・行動したいことを思い出すことができるように、さりげなくサポートしながらコミュニケーションをとりましょう。
 - ⑤本人の習慣や役割を続けられるように
できることはしてもらい、感謝の気持ちを伝えましょう。誰かの役に立っているという自信を持ち、楽しさを感じることで脳も活性化します。

内容	日時	相談場所・方法	お問い合わせ先
①年金相談	2/26(水)	10:00～15:00	働く婦人の家 町民課 ☎内線 148
②人権・行政相談	2/13(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)	2/12(水)	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	2/12・26(水)	13:00～16:00	
⑦心配ごと相談	2/20(水)	13:00～15:00	
⑧生活・就労相談	2/12(水)	10:00～11:30	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
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	2/27(水) 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
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。	2/9(土) 予約制 2/16(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	①2/1(金) 予約制 ②2/5(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 上市町教育委員会 事務局 ☎内線 342
⑭温泉博士の健康相談	2/5(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) アルプスの湯 ☎473-9333
⑮健康おしゃれ相談	2/14(木) 予約制	10:30～12:00	

～あなたも「上市あなたのこころ守り隊」(ゲートキーパー)になりませんか?～

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる人が「ゲートキーパー」です。この役割を担いたい、または興味のある方は、上市町保健センター(☎473-9355)までお電話ください。

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

好きなんぜ上市!

第32回 剣岳雪のフェスティバル

2/11(祝) 午前10時～午後2時

会場▶上市町役場前駐車場

指定駐車場: 役場裏駐車場、上市中学校、協力駐車場: かみいち総合病院、バル、富山信用金庫、富山銀行 (協力駐車場をご利用の場合は、施設や店舗をご利用の方への配慮をお願いします)

【ステージイベント】

- 10:00 オープニングセレモニー&つるぎくん体操
ステージイベント紹介
団体活動PRタイム
- 11:00 寺崎美幸オンステージ
- 11:30 九十九里町タイム
協賛企業団体紹介
- 12:00 海風ライブ
ゲーム&クイズで実感!
なまいんまい特産品
お笑いライブ
好きなんぜ上市! 踊ってPR
- 13:50 エンディング

「名物」くま鍋!

くま鍋

前売券販売中
(1杯300円)
※当日券400円

【くま鍋前売券販売所】

- ・里山の駅つるぎの味蔵
- ・上市町観光協会
- ・上市町役場産業課
- ・働く婦人の家
- ・上市町商工会

【くま鍋販売時間】

- ① 11:00
- ② 11:30
- ③ 12:00

【お問い合わせ先】
剣岳雪のフェスティバル実行委員会
(上市町観光協会内) ☎472-1515

まちの話題

1/6 上市町武道連盟稽古始め式 武道を通して成長を誓う

上市町武道連盟による稽古始め式が6日、上市町武道館および上市町体育センターで行われ、弓道、少林寺拳法、柔道、剣道、空手の5団体約250名が稽古で汗を流し、今年1年の成長を誓いました。

武道館で行われた式典では、上市弓道会の福澤宇太郎会長が「今年も子どもたちの健全育成のために活動していきます」と挨拶しました。そして、各団体の代表の児童生徒5名が「武道を通して時代を担う立派な人間になります」「友情と協力を学びます」など誓いの言葉を述べました。

式典後の演武披露では、福澤会長による「矢渡し」が披露されました。



▲各団体の代表による誓いの言葉(写真左)、福澤会長による矢渡し(写真右)

1/21 福祉講演会開催 災害から命を守る心構えを学ぶ

1月21日、福祉講演会が上市町保健福祉総合センターで行われ、各地区の民生委員など福祉関係者約150名が参加し、災害に対する心構えについて学びました。

NPO法人富山県防災士会理事長の小杉邦夫さんが、「災害に備える～明日は我が身～」と題して講演され、昨年に各地で起きた災害を取り上げながら、「『自分は大丈夫』という油断は逃げ遅れにつながる。日頃から、被害を想定して訓練することが大切」と話されました。

そして、「防災・減災は文化」と考え、日常的に防災の視点を持つことが大切と指摘されました。



▲「災害は他人事ではない」と話す小杉理事長

1/9 上市高校生が乾パン「上高パン」を開発 町特産品を使った"かた〜い"パン

上市高校スポーツ分野の2年生21名が栄養学を学ぶ一環として携行・非常食の乾パン「上高パン」を開発しました。

上高パンは、町特産品のショウガを使ったシロップ「上市でしょうが」や「穴の谷霊水」が使用され、食べ応えのある"かたい"乾パンに仕上がりました。

これを剣岳登山者の非常食にと12月27日、上市警察署で引き渡し式が行われ、スポーツ分野2年生の代表6名が久々湊 禎 地域課長へ、大岩山日石寺で安全祈願された上高パン50袋が渡されました。同署馬場島警備派出所で登山者に配られることとなります。



▲上市高校生から上高パンを受け取る久々湊地域課長

1/9 伏黒節代さん(横法音寺) 100歳おめでとうございます

1月1日、伏黒節代さん(横法音寺)が100歳を迎えられました。そのお祝いが9日、特別養護老人ホームふなはし荘(舟橋村)で行われ、中川町長やご家族、施設職員・利用者の皆さんで節代さんの長寿を祝福しました。施設が用意したお祝いのくす玉を割ると、節代さんは笑顔をみせていました。

節代さんは、若い頃銀行員として約20年勤められ、お子さん1人、孫1人、ひ孫2人に恵まれました。

長生きの秘訣を聞かれると、「真っすぐ自分の思うままに生きること」と話されました。

また、この日は、宮川公民館で民謡講座に通う方々がお祝いに駆け付け、踊りを披露しました。



お祝いのくす玉を割り笑顔の節代さん ▲

新成人が今後の飛躍を誓う

1月13日、「はたちのつどい」が北アルプス文化センターで行われ、新成人213人（男性112人、女性101人）のうち169人が出席し、決意を新たに今後の飛躍を誓いました。

式典では、新成人を代表して実行委員長の大木颯さんが「困難なことがあっても決して逃げず真正面から立ち向かい、悔いのないように今以上に成長できるように自分の人生を歩みたい」と決意表明しました。

このあと、実行委員の牧野理香奈さんと富永悠太さんが交通安全宣言を行い、副実行委員長の池田愛莉さんが感謝の言葉を述べました。

また、中学校の恩師からのビデオメッセージや記念撮影、自由歓談などがあり、恩師や旧友との再会を喜び合いました。



2月の各種相談日は、15ページです▶

■ 町の人口と世帯数

平成31年1月1日現在

人口 20,712 (-17) (-248)

男 9,917 (-6) (-130)

女 10,795 (-11) (-118)

世帯数 7,956 (-13) (+27)

() は前月比 () は前年比

■ 納税のご案内

2/28 (木) 納期限

固定資産税 第4期
国民健康保険税 第8期
後期高齢者医療保険料 第8期

2/28 (木) 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 12/11~1/10

JAアルプス女性部上市地区 様 お米2袋
編みアームグループ 様 手編み品62点
上市ライオンズクラブ 様
使用済み切手 331g

眼目山立山寺 様 お餅3箱
匿名 様(3名様より)
スリッパ6足、タオル84枚、お餅2箱

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」
富山の魅力がわかる電子書籍「ポータルサイトトヤマイーブックス」
toyama ebooks



自治体広報紙を配信するアプリ
マチイロ



2019.2月号
No.782

発行・富山県上市町 編集・企画課
〒930-0393 富山県中新川郡上市町法音寺1番地 ☎076-472-1111

● 上市町ホームページ <http://www.town.kamichichi.toyama.jp/>
● メール info@town.kamichichi.toyama.jp
● 法人番号(13桁) 4 0000 2016 3228



Android版