



～新時代を担う子どもたちへ  
ソメイヨシノに未来への期待をこめて～



### ◆ 目次 ◆

- P 2 避難情報の伝え方が変わりました
- P 4 プレミアム付商品券を発行します
- P 5 参議院議員通常選挙
- P 6 ごみの減量と分別にご協力をお願いします
- P 7 消防通信・公民館だより
- P 9 暮らしのお知らせ
- P12 イベント・募集・福祉
- P14 文化・スポーツ
- P16 保健だより
- P18 まちの話題

### 【表紙】 令和元年記念植樹 (5月26日、極楽寺神社)

極楽寺神社の参道に5本のソメイヨシノが極楽寺地区の住民の皆さんによって植樹されました。

この植樹は、「令和」を記念するとともに、新時代を担う子どもたちの未来に向けての強い期待が込められています。

子どもたちは、まずは「令和」の由来を勉強。その後、大人たちの手を借りながら一本ずつ丁寧に植えました。

世代を越えて未来への思いが込められたソメイヨシノ。子どもたちの輝かしい未来を示すように参道が桜の花で華やぐことを心から祈っています。



## 町内自主防災会への助成制度をご活用ください

### ◆上市町自主防災活動助成金

防災訓練や防災知識の普及啓発活動などに要する経費に対して助成します。

**助成金額** 同一年度内において上限 **2万円**

**主な対象経費** 防災訓練に使用する消耗品（消火器、消火訓練用バケツ、三角巾など）、炊き出し訓練用の材料購入費など

### ◆上市町自主防災組織等資機材等整備事業補助金

防災資機材の整備に要する経費に対して助成します。

	主な対象経費	補助金額
①通常分	消火器、無線通信機、担架、救急箱、毛布、ビデオ教材、訓練用消火器、ヘルメット、救命ロープなどの資機材、簡易な防災倉庫の整備など	対象経費の <b>3分の2</b> (上限 <b>30万円</b> )
②浸水対策分	住宅などの浸水被害防止のための「土のう」	対象経費の <b>3分の1</b> (上限 <b>10万円</b> )
③洪水浸水対策分	浸水防止用資機材（排水ポンプ、止水版、吸水土のうなど） 避難用資機材（トランシーバー、リヤカー、救命ボートなど）	対象経費の <b>3分の2</b> (上限 <b>20万円</b> )

※補助金は、一自主防災組織につき①～③それぞれ原則1回限りとなります。

※③は、大半の住宅が洪水または内水氾濫の浸水想定区域であることが条件です。



### 「緊急情報メール」の登録をお願いします

「緊急情報メール」は、皆さんに町の気象情報（警報）、災害などの情報をいち早くお知らせします。

町ホームページの「緊急情報メール登録」から数分で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ように設定してください。



↑こちらからも登録できます

### 教えてください！

## あなたの上市町「こころの風景」

NHK-BS プレミアムで放送する『につぼん縦断こころ旅』。俳優の火野正平さんが、番組に寄せられたエピソードをもとに、地元の人々とふれあいながら「こころの風景」を訪ねます。

"2019 秋の旅" は、富山県をスタート！石川・福井・京都・兵庫・岡山・広島・山口、九州は大分・宮崎・鹿児島、そして沖縄への12週間の旅をします。旅のルートは、皆さんから寄せられたお手紙で決まります！

皆さんの「こころ」にある上市町の思い出の風景や情景を、エピソードを添えて出してみませんか？

「何気ない風景」「思い出の風景」

「忘れられない風景」「音の記憶と重なる情景」…など



写真提供：NHK

## こころ旅

富山県の放送予定は  
9月23日(月)  
～27日(金)です！

◆放送時間（再放送あり）  
『につぼん縦断こころ旅』  
7:45～7:59（月～金）  
『につぼん縦断こころ旅  
～とうちやこ～』  
19:00～19:29（火～金）

**応募方法** ①住所 ②氏名 ③電話番号 ④性別 ⑤年齢 ⑥思い出の場所・風景  
⑦その場所にまつわるエピソードを記入し、以下の宛先へご応募ください。

◆FAX 03-3465-1327

◆ハガキ・封書 〒150-8001 NHK「こころ旅」係（住所は不要です。）

**応募締切 7月25日(木) 必着**

※詳しくは、番組ホームページ（http://nhk.jp/kokorotabi）をご覧ください。  
または「こころ旅」で検索！

【お問い合わせ】NHK ふれあいセンター ☎0570-066-066（ナビダイヤル）  
☎050-3786-5000

## 「もしも」のときに知っておきたいこと 避難情報の伝え方が変わりました

平成30年7月豪雨では、被災地において、さまざまな防災情報が発信されましたが、内容が分かりにくく、住民の避難に上手く活かされなかったという問題がありました。

このことを踏まえ、防災情報と皆さんがとるべき行動を分かりやすく伝えるため、内閣府において「避難勧告に関するガイドライン」の改定が行われ、5段階の警戒レベルを用いて避難情報などを発表することになりました。

お住まいの地域に「警戒レベル3」（避難準備・高齢者等避難開始）や「警戒レベル4」（避難勧告・避難指示（緊急））が町から発令された場合は、地域の皆さんで声をかけあつて速やかに避難行動をとります。

また、警戒レベルは1から5の順番に発表・発令されるわけではありません。状況が急変することもあります。「自分の命は自分で守る」意識を持って、常に一歩先の行動を心がけましょう。



上市町が避難情報を発令する場合は、防災行政無線や緊急情報メールなどで、次のようにお知らせします。

【避難情報のお知らせ例】

こちらは、防災上市町です。

現在、●●川の水位が避難判断水位に達し、さらに水位が上昇するおそれがあるため、●●地区に対し警戒レベル4、避難勧告を発令します。

●●地区の住民の方は、ただちに●●避難所へ避難してください。

繰り返しお伝えします。（本文繰り返し）

以上、こちらは防災上市町です。



### ◆警戒レベル別の避難行動など

警戒レベル	避難行動など	避難情報など	国土交通省、気象庁、県が発表する情報
警戒レベル5	すでに災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとります。	災害発生情報 町が発令	警戒レベル5相当情報 ・氾濫発生情報 ・大雨特別警報 など
警戒レベル4	速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示（緊急） 町が発令	警戒レベル4相当情報 ・氾濫危険情報 ・土砂災害警戒情報 など
警戒レベル3	避難に時間を要する方（高齢の方、障害のある方、乳幼児など）とその支援者は、避難をしましょう。その他の方は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・ 高齢者等避難開始 町が発令	警戒レベル3相当情報 ・氾濫警戒情報 ・洪水警報 など
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップなどで避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報など 気象庁が発表	上の情報は、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 気象庁が発表	

※警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することがあります。



# 7月21日(日)は参議院議員通常選挙の投票日(予定)です

◆投票日 7月21日(日) (予定)

◆投票時間 7:00 ~ 20:00

※大岩、山加積、南部投票区は 19:00 まで

◆投票場所



投票区名	投票所施設名	住所地
上市第1	上市町まちなか交流プラザ	西中町 11 番地
上市第2	地域コミュニティセンター	三日市 20 番地
北島	北島公民館	北島 1296 番地
音杉第1	音杉コミュニティセンター	横音寺 80 番地
音杉第2	上市町武道館	稗田 35 番地 3
南加積	南加積会館	広野 1540 番地の 1
宮川	宮川公民館	中江上 94 番地の 1
柿沢	柿沢地区会館	柿沢 428 番地の 1
相ノ木	相ノ木会館	飯坂新 121 番地
大岩	大岩コミュニティセンター	大岩 156 番地
山加積	山加積公民館	黒川 112 番地
西部	白萩西部公民館	湯上野 5 番地
南部	白萩南部小学校	東種 17 番地
弓庄	弓庄公民館	横越 1 番地の 7

※投票所入場券は、世帯主宛てにはがきで郵送されます。投票所が記載されていますのでご確認ください。  
※紛失した場合でも投票はできますので、投票所で申し出てください。

【お問い合わせ】

上市町選挙管理委員会 ☎ 472-1111 (内線 214)

◆期日前投票

投票日 7月5日(金) ~ 7月20日(土) (予定)

投票時間 8:30 ~ 20:00

投票場所 上市町働く婦人の家 1 階 期日前投票所

※投票日に仕事や旅行などで投票所へ行けない方は、期日前投票をすることができます。  
投票所入場券をお持ちのうえ、期日前投票所で投票してください。

◆上市町で投票できる方

年齢要件 平成 13 年 7 月 22 日以前に生まれた方

住所要件 平成 31 年 4 月 3 日までに上市町に転入の手続きを済ませた方

※平成 31 年 4 月 4 日以降、町内に転入された方は、前住所地(選挙人名簿に登録されている必要があります)での投票となります。

◆不在者投票

選挙期間中、仕事などで上市町外に滞在している方は、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票ができます。

◆選挙広報

投票日の 2 日前までに各朝刊「新聞折り込み」で配布します。新聞を購読していない場合は、次の場所ですることが出来ます。

- ・上市町役場 1 階
  - ・上市町保健福祉総合センター 1 階
  - ・上市町まちなか交流プラザ 1 階
  - ・各地区公民館
- (上市公民館、音杉コミュニティセンター、南加積会館、宮川公民館、柿沢地区会館、相ノ木会館、大岩コミュニティセンター、山加積公民館、白萩西部公民館、白萩南部公民館、弓庄公民館)

## ～期日前投票の際は投票所入場券裏面の宣誓書をご利用ください～

投票所入場券の裏面には宣誓書が印字されています。この宣誓書は、期日前投票の際に必要なものです。事前に宣誓書の必要事項を記入してお持ちいただくと、入場後の手続きがスムーズになります。

【表面】

【裏面】

参議院議員通常選挙  
投票所入場券

氏名  
住所  
投票  
投票  
投票

選挙人の情報などが印字されます

時間 午後 時 分まで

期日前投票宣誓書 令和元年 7 月 7 日

私は、選挙の当日、次の事由に該当する見込みであり、以下の記載が真実であることを誓います。

氏名(自署) 上市 太郎

生年月日 明・大・昭(平) 〇 年 / 月 / 日

現住所 ※表面の住所と同じ場合は記入不要

期日前投票事由 該当する事由に○をつけてください。

1. 仕事等	仕事、学業、本人又は親族の冠婚葬祭、地域行事の役員の仕事に従事
2. 旅行等	上記以外の用事のため投票区域外に外出・旅行・滞在
3. 歩行困難	病気、負傷、出産、身体の障害等のため歩行困難
4. 交通至難	交通至難の島等( ) に居住・滞在
5. 住所移転	住所移転のため、上市町外に居住
6. 災害	天災又は悪天候により投票所に到達困難

※期日前投票に来られる方は、この宣誓書にあらかじめご記入いただくと、受付が早く済みます。

◀期日前投票を行う場合は、裏面の宣誓書に期日前投票を行う日・氏名・生年月日を記入のうえ、期日前投票事由のうち該当する事由に○をつけて期日前投票所にお越しください。



低所得者・子育て世帯向け

## プレミアム付商品券を発行します



今年 10 月から消費税率が 10% に引き上げられます。このことで低所得者や子育て世帯の消費に与える影響を緩和するため、そして、地域での消費を喚起・支えるため、「プレミアム付商品券」を発行します。

【お問い合わせ】産業課 プレミアム付商品券担当窓口 (☎内線 363)

◆対象となる可能性のある方は以下のとおりです。

上市町に住民票がある方	
対象者	令和元年度(平成 31 年度)の町県民税非課税者 ※町県民税課税者と生計が同一の配偶者・扶養親族、生活保護受給者などを除く。
購入方法	購入引換券交付申請書の提出が <b>必要</b> です。 7 月下旬に購入引換券交付申請書を送付しますので、郵送または直接窓口で申請してください。 【申請窓口】 上市町役場 3 階 プレミアム付商品券担当窓口 ※要件などを確認後、購入対象者に決定した方には、9 月上旬から購入引換券を簡易書留にて順次送付予定です。
価格および購入限度額	1 冊 5,000 円分(1,000 円券× 5 枚)を 4,000 円で購入できます。 ※ 1 人当たり 5 冊まで

購入引換券交付申請書の提出は**不要**です。  
※ 9 月上旬に購入引換券を世帯主の方へ簡易書留にて送付予定です。

1 冊 5,000 円分(1,000 円券× 5 枚)を 4,000 円で購入できます。  
※対象となるお子さん× 5 冊まで  
(例: 2 人いる場合は、10 冊まで購入可能)

※分割購入も可能です(例: 3 冊のみ購入、3 冊と 2 冊に分けて購入 など)

◆商品券の販売期間

9月24日(火) ~ 令和2年2月21日(金)

※販売場所は、決まり次第お知らせします。

◆商品券の使用可能期間

10月1日(火) ~ 令和2年2月29日(土)

※取扱店舗は、町内店舗を対象として公募予定です。

◆町内店舗の皆さんへ

上市町プレミアム付商品券取扱店舗の公募概要が決まりましたら、町ホームページなどでお知らせします。



このほか、町では全世帯向けのプレミアム付商品券の発行を予定しています。詳しくは、広報などで改めてお知らせします。

広告

お困りごとを解決致します!

草刈・伐採・不用品処分・家屋修理・スズメハチ駆除

**トラブルバスターズ**

☎ 0120-607-772

TVCM 放映中!!

見積 無料



◆南加積保育園幼年消防クラブの皆さん



◆花火は必ずルールを守りましょう!

楽しい時間を過ごすために、以下のことを必ず守って花火をしましょう。

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



◆消防団消防操法大会 開催

上市町消防団消防操法大会

日時 7月14日(日) 13:30  
場所 上市中央小学校グラウンド



富山県下消防団消防操法大会

日時 7月27日(土) 8:30  
場所 富山県広域消防防災センター (富山市惣在寺 1090-1)



★上市中央分団が上市町代表として「ポンプ車操法の部」に出場します。

◆招来魂を実施する団体の皆さんへ

精霊やぐら焼きを実施する場合、届出が必要です。上市消防署(☎ 472-2244)へご連絡ください。



ごみの減量と分別にご協力をお願いします

ごみを減らしてきれいなまちづくり

【お問い合わせ】町民課 生活環境班 ☎内線 181



上市町の平成30年度のごみの総量(集団回収分を含む)は5,719.1 tとなり、前年度と比較して7.4 tの減となりました。

これは、1日当たりに換算すると、1人760gのごみを排出していることとなります。

また、ごみの処理費用は、その重さで決まります。生ごみは、できるだけご家庭で水分を無くしてからごみに出しましょう。

引き続きごみの減量と分別に、ご理解とご協力をお願いします。

ごみの種別	平成29年度	平成30年度	増減
可燃ごみ	4,326.3 t	4,265.5 t	△1.4%
不燃ごみ	161.6 t	180.9 t	11.9%
資源ごみ	1,096.2 t	1,154.1 t	5.3%
廃品回収	142.4 t	118.6 t	△16.7%
合計	5,726.5 t	5,719.1 t	△0.1%

◆町では生ごみの減量のために、次の補助制度を設けています。

処理器など	補助金額	上限額
コンポスト	購入費の3分の1	3,000円
ポカシ専用容器	購入費の2分の1	3,000円
大型生ごみ処理機	購入費の3分の1	20,000円



★ワンポイント

コンポストは、微生物の働きによって生ごみを分解してたい肥にします。

容器を日当たり・水はけ・風通しの良い場所に設置して、50cmくらいの穴を掘り、10センチ程度を土に埋め、容器のまわりに掘った土をかぶせて固定しましょう。

掘った穴によく水切りした生ごみを投入し、乾燥した土をかぶせることを繰り返してサンドイッチ状にしていくことで、水分調整・悪臭防止・発酵促進・虫の発生防止になります。

また、ときどき中身をよくかき混ぜて、空気を送り込むことで温度が上昇し、生ごみの分解が進みます。

市販の発酵促進剤を使用することも効果的です。



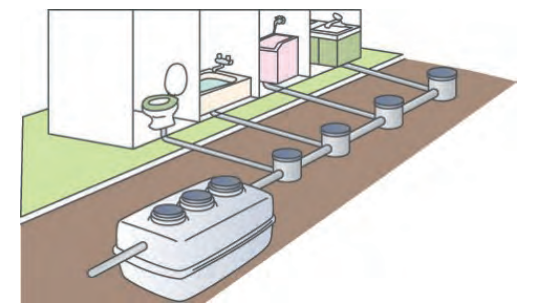
▲ コンポスト

◆町では合併処理浄化槽設置に対する補助制度を設けています。

町では、公共下水道などの計画区域外での生活雑排水(台所・洗濯・風呂水など)による河川などの汚染防止のため、し尿と生活雑排水を一緒に処理する家庭用小型合併処理浄化槽を新たに設置した方に対して、補助金を交付しています。

補助対象区域 公共下水道事業、特定環境保全公共下水道事業、農業集落排水事業の整備済および認可区域または計画区域を除く区域

補助上限額	5人槽	35万2,000円
	6~7人槽	44万1,000円
	8~10人槽	58万8,000円



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。

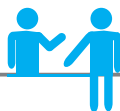
公民館名(連絡先)	7月の行事予定など	日時	公民館名(連絡先)	7月の行事予定など	日時
上市 (☎ 472-0409)	住民パークゴルフ大会	20日(土) 8:30	宮川 (☎ 473-0074)	ディスコンを楽しもう (エンジョイ教室)	13日(土)
音杉 (☎ 472-4957)	おやつづくり (エンジョイ教室)	13日(土)	南加積 (☎ 472-3526)	視察研修会	17日(水)
弓庄 (☎ 472-2499)	ふれあいカローリング教室 (エンジョイ教室)	13日(土)	相ノ木 (☎ 473-1269)	夜間照明記念 校区ソフトボール大会	21日(日)
	習字教室 (エンジョイ教室)	20日(土)	町公連 (☎ 472-2499)	第26回公民館対抗 親善囲碁大会	7日(日) 8:45
	環境美化活動	21日(日) 6:00			
	中央っ子夏休み子ども教室 7月25日~8月21日のうち 15日間 (9:00~12:00)				

つるぎ山麓温泉郷 天然温泉 **アルプスの湯** 毎月5日は **温泉大使** が やってくる! 午後2時~ 皆様のお越しをお待ちしています!

夏休み特別企画! 7月25日(木)~8月31日(土) **こども入浴料 無料!** (通常300円) ※保護者同伴の小学生以下のお子様に限ります。

8月は毎日ワンコイン!! 500円 (通常610円) (一財) 上市町健康文化振興財団 上市町湯上野 1176 ☎ 076-473-9333





仕事などで住民票を役場まで取りに行けない方は…

## とやま広域窓口サービスを利用すると便利です！

### とやま広域窓口サービスとは…

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

### サービス内容

交付が受けられる証明書の種類	住民票の写し、印鑑登録証明書	戸籍謄本・抄本、戸籍の附票の写し、身分証明書
請求できる人	本人または同一世帯の人 (印鑑登録証明書の請求は本人のみ)	本人または同一戸籍の人 (身分証明書の請求は本人のみ)
必要なもの	身分を証明できるもの（顔写真のないものは 2 点） 印鑑登録証明書が必要な場合は、各市町村で発行している印鑑登録証を必ず持参してください。	
請求方法	窓口に着てある「とやま広域窓口サービス用交付請求書」に必要事項を記入して、身分を証明できるものを提示のうえ、窓口へ提出してください。	
受付日、受付時間	月曜日から金曜日（土・日曜日、祝日、年末年始を除く） 9:00～16:30 まで	
場所	県内 15 市町村の戸籍住民担当窓口で請求できます。 ※詳しくは、町ホームページでご確認ください。	
手数料	住所地・本籍地の市町村の手数料条例に基づく金額	

町民課 住基戸籍班 ☎内線 148

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



※とやま市民交流館（富山駅前 CiC ビル 3 階）の「市民サービスコーナー」でも請求することができます。受付は「平日 10:00～16:30」で、サービス内容は上記のとおりです。

### 歯と口の中の健康のために

## 後期高齢者歯科健診を実施します

富山県後期高齢者医療広域連合 ☎ 465-7504

平成 30 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。口内環境をチェックし、虫歯や口腔機能低下による肺炎などの病気を予防しましょう。

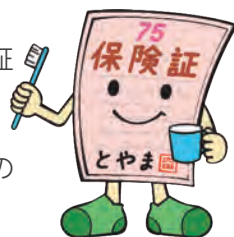
**対象者** 昭和 18 年 4 月 1 日から昭和 19 年 3 月 31 日までに生まれた方

**健診期間** 8 月 1 日（木）～ 10 月 31 日（木）

**実施機関** 富山県内の歯科医療機関 **健診費用無料**  
※一部実施しない医療機関があります。

**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  
※対象の方へ 7 月中旬に案内を送付します。  
※受診するためには、医療機関への事前予約が必要です。



### 年金だより

## 保険料免除の申請が始まりました

町民課 住基戸籍班 ☎内線 148

今年度の国民年金保険料免除・納付猶予の申請受付が 7 月から始まりました。これらをご希望の方は、役場町民課（1 階 2 番窓口）または魚津年金事務所へ申請書を提出してください。

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられないことがあります。

経済的な理由などで保険料を納付することが困難な場合には、保険料免除制度や納付猶予制度（50 歳未満）といった制度をご活用ください。申請できる過去期間は、申請日から 2 年 1 か月前までになります。

また、現在学生で、保険料の免除をご希望の場合は、学生納付特例をご利用ください。



## 第 5 回フォトゲイニング®

### 上市まちのわ 2019 エントリー受付中！

スポーツをしながら観光も楽しめるイベント「第 5 回フォトゲイニング® 上市まちのわ 2019」のエントリーが 6 月 12 日（水）から開始されました！

また、本イベントは「生き生きつぎヘルスポイント」の対象となっています！40 歳以上の町民の皆さん、参加してポイントを獲得しましょう！そして町の魅力を改めて感じてみませんか？

**開催日** 10 月 6 日（日）10:00 競技スタート

◆大会情報は、町ホームページにて更新中！  
◆スポーツエントリーからも受付中！  
<http://www.sportsentry.ne.jp>

【お問い合わせ】  
フォトゲイニング® 上市まちのわ 2019 事務局  
産業課 商工観光班 ☎内線 362



一緒に上市町を盛り上げましょう！



## 「望まない受動喫煙」をなくすために 受動喫煙防止対策は マナーからルールへ

### 受動喫煙とは？

自分がたばこに火をつけて吸う煙（主流煙）ではなくても、他人の吸っているたばこの煙（副流煙）を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。

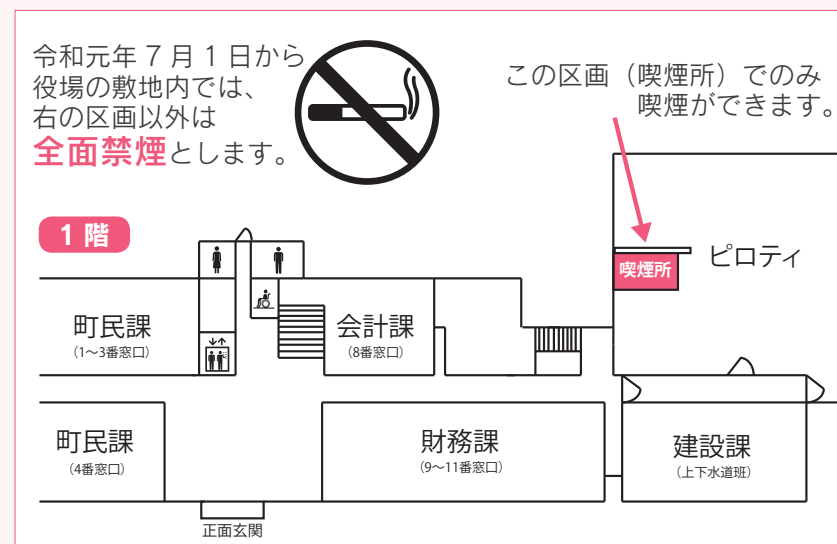
副流煙には、主流煙と同じく体に有害な成分が含まれ、受動喫煙によって喫煙者と同様のリスクが生じます。受動喫煙にさらされると、がんや脳卒中、呼吸器疾患などさまざまな病気のリスクが高まります。

### 行政機関などは 7 月から敷地内禁煙になります

平成 30 年 7 月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。この改正により、学校・病院・児童福祉施設・役所などの行政機関は、令和元年 7 月 1 日から「敷地内禁煙」に、民間の事業所や飲食店などは、令和 2 年 4 月 1 日から原則「屋内禁煙」となります。

法律の改正を受け、町ではすでに敷地内禁煙となっている学校・保育所・認定こども園に加え、7 月 1 日から、以下の公共施設が敷地内禁煙となりました。  
なお、上市町役場敷地内は、下の図のとおり、ピロティ内の一角に設けた喫煙所以外は禁煙となります。

【お問い合わせ】  
（役場敷地内の喫煙所に関すること）  
財務課 管理班 ☎内線 164  
（受動喫煙防止対策に関すること）  
福祉課 保健班 ☎473・9355



### ◆ 7 月 1 日から敷地内禁煙となる公共施設

施設名など	連絡先
上市町保健福祉総合センター（アルプスの湯）	473-9333
上市町文化研修センター	473-0300
北アルプス文化センター	473-1818
弓の里歴史文化館	473-8100
丸山総合公園総合体育館	472-5300

※その他の町内公共施設に関しては、令和 2 年 4 月からの対応となりますので、改めてお知らせします。

## サマージャンボ宝くじ発売 !!

ぜひ町内の宝くじ売り場でお買い求めください。

◀町内販売窓口▶

- ・カミール 3 階  
(株) 上市まちづくり公社事務所  
(10:00～17:00)  
※カミールは、今回のサマージャンボ宝くじのためだけの特設会場です。
- ・上市ガイナシティ敷地内  
(10:00～18:00)

## サマージャンボ 7 億円

(1 等 5 億円・前後賞各 1 億円合わせて)

## サマージャンボ ミニ 5 千万円

(1 等 3 千万円・前後賞各 1 千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

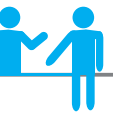
各 1 枚 300 円  
**7 月 2 日 2 種類同時発売!**

発売期間 7/2(火)～8/2(金)

公益財団法人富山県市町村振興協会







## 夏限定！第10回富山県民感謝キャンペーン 立山黒部アルペンルートへ行こう

立山黒部貫光株式会社 ☎ 431-3331

今年も富山県民の皆さんが立山黒部の大自然を気軽に楽しめる「富山県民キャンペーン」を実施します。

**実施期間** 7月20日(金)～8月31日(金)

**対象区間** 立山黒部貫光株式会社 立山駅～黒部湖間  
富山地方鉄道株式会社 地鉄各駅～立山駅間

**実施内容** 富山県民を対象とした運賃割引

運行区間	おとな	子ども
立山駅～室堂	1割引	5割引
室堂～黒部湖	3割引	
地鉄各駅～立山駅	2割引	

**申込方法** 乗車当日、窓口で利用代表者（家族、グループ）の身分証明書を提示してください。  
※1件につき5名まで利用可能です。

### 介護保険アレコレ

## 保険料が介護保険を支えています

中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

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

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

介護保険料は、前年分の所得や住民税の課税状況および世帯構成をもとに算定されます。詳しくは、7月配布の「中新川だより」をご覧ください。

※今年度の65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料決定通知書は、7月中旬に発送予定です。

介護サービスが必要になったときに安心して生活できるように、保険料は必ず納めましょう。

### 7月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 ありません

普通徴収 第1期（納期限 7月31日(水)）



## 児童扶養手当・特別児童扶養手当に関するお知らせ 現況届などの提出をお願いします

福祉課 児童班 ☎ 内線 7232・7233

手当を継続して受給するには、年1回、現況届または所得状況届を提出する必要があります。これらを提出しないと、手当を受給できなくなる場合があります。

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

◆児童扶養手当（現況届を提出）

8月1日(木)～30日(金)

◆特別児童扶養手当（所得状況届を提出）

8月9日(金)～9月11日(水)



### 放課後児童クラブからのお知らせ

## 夏休み期間中の利用申し込み

福祉課 児童班 ☎ 内線 7232  
こどもの城 ☎ 473-0001

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

夏休み期間中の利用を希望される場合は、以下の期間内にお申し込みください。

**申込期間** 7月8日(月)～16日(火) ※期限厳守

**対象学年** 小学校1～6年生

※小学校4～6年生は会費が必要です。

※詳しくは、各放課後児童クラブへ直接お問い合わせください。

施設名	連絡先
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

すでに放課後児童クラブに登録している場合でも、申し込みが必要ですので、ご注意ください。



### お手元に届きましたら、必ずご確認ください

## 国民健康保険・後期高齢者医療からの大切なお知らせ

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 ☎ 465-7503

① 毎年8月1日は「国民健康保険高齢受給者証」「後期高齢者医療被保険者証」の更新日です

◆国民健康保険高齢者受給者証

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

医療機関を受診するときは、国民健康保険被保険者証と併せて高齢受給者証の提示が必要です。

なお、高齢受給者証には、前年所得に応じた医療費の負担割合（2割または3割）が明記されています。

◆後期高齢者医療被保険者証

7月中旬に、新しい被保険者証を簡易書留にて郵送します。記載内容を確認のうえ、8月1日から使用ください。

なお、被保険者証には、前年所得に応じた一部負担金の割合（1割または3割）が明記されています。

### 狩猟に興味のある方へ

## 狩猟免許取得に関するお知らせ

産業課 農林整備班 ☎ 内線 320

狩猟をするためには、県が実施する狩猟免許試験に合格し、免許を取得する必要があります。

富山県猟友会では、狩猟免許試験の受験者向けに初心者狩猟講習会を開催しています。

【狩猟ガイダンス（14:00～16:00）】

開催日	場所	申込期限
① 8月4日(日)	南砺市 クレー射撃場	7月30日(火)
② 令和2年 1月19日(日)	富山県総合体育センター	令和2年 1月14日(火)

受講料 無料

申込期限 開催日の5日前までに「氏名、住所、参加日」を記入し、ハガキまたはFAXにて申し込みください。

申込先 富山県猟友会事務局  
(☎ 441-6150、FAX 441-6172)

〒930-0096 富山市舟橋北町4-19  
富山市森林水産会館3階



② ジェネリック医薬品に関するお知らせ

現在処方されている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬代をどのくらい抑えることができるのか、その一例をハガキでお知らせします。医療費負担の軽減を検討する際に活用ください。

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

※ハガキは7月上旬および12月に発送予定です。

◆案内対象者

対象となるのは、以下のすべてを満たす方です。

① 上市町国民健康保険または富山県後期高齢者医療に加入している方

② 今年の4月または9月に医療機関や薬局で薬を処方された40歳以上の方で、ジェネリック医薬品に切り替えることによって、薬代が一定額以上安価になる可能性がある方

【初心者狩猟講習会（9:00～16:00）】

開催日	場所	定員	申込期間
① 8月24日(土) 25日(日)	富山県民会館	45名	7月22日(月)～8月7日(水)
② 令和2年 2月8日(土) 9日(日)		80名	令和2年 1月10日(金)～1月29日(水)

受講料 5,500円（テキスト代含む）

申込先 富山県猟友会事務局 (☎ 441-6150)  
〒930-0096 富山市舟橋北町4-19  
富山市森林水産会館3階

【狩猟免許試験（10:00～16:00）】

開催日	場所	申込期間
① 8月31日(土)	富山県民会館	7月22日(月)～8月7日(水)
② 令和2年 2月14日(金)		令和2年 1月10日(金)～1月29日(水)

手数料 初心者5,200円（免許1種類につき）ほか

申込先 富山県富山農林振興センター (☎ 444-4475)  
〒930-0096 富山市舟橋北町1-11

MARKS

オークス セシモニーホール 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

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

Net3加入者なら  
月額基本料金がなんと!

1,880円!! (税抜)

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/



上市町働く婦人の家 ☎ 473-0075

**働く婦人の家 啓発活動**  
「夏休み！ファミリー料理教室」参加者募集

お子さんやお孫さんと一緒に、夏休みの楽しい思い出づくりをしませんか？

**日時** 7月31日(水) 9:30～12:30  
**講師** 平野 寛子 氏 (働く婦人の家 料理講座講師)  
**募集人数** 大人と小学生以下の子どもとのペア 8組  
**参加費** 大人600円、子ども300円 (講師料、材料費を含みます。)  
**持ち物** エプロン、三角巾(バンダナ可)、タオルなど  
**申込方法** 7月22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。

～予定メニュー～  
**チーズハットグ、トマト風味の春雨スープ、オレンジムース**

上市町社会福祉協議会 ☎ 473-9300

**第46回上市町社会福祉大会 開催**

**日時** 7月5日(金) 13:30 **入場無料**  
**場所** 北アルプス文化センター  
**基調講演** (14:30～)  
 「誰もが暮らしやすい社会に～しょうがいのある人とのかわりの中から～」  
**講師** 金城大学短期大学部 教授 中村 明成 氏



上市町地域包括支援センター 7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 【お休み案内】 ①南加積公民館 第3水曜日(17日) ②郷柿沢公民館 第4水曜日(24日)	2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
	3日(水) 13:30～14:30	南加積公民館	
	10日(水) 13:30～14:30	広野会館	
	10日(水) 13:30～14:30	相ノ木会館	
	18日(木) 13:30～14:30	柿沢公民館	
	26日(金) 13:30～14:30	弓庄公民館	
おれんじカフェ	5日(金) 9:30～11:30 12・19日 受付9:15	カミール2階 イベント広場	※カミールのおれんじカフェは、「バスハイク」です。詳しくはお問い合わせください。
	11日(木) 12:30～15:30	上市町保健福祉総合センター	
	13日(土) 14:00～15:00	ありがとうホーム上市 ☎472-5330	
	16日(火) 10:30～11:30	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。
	18日(木) 14:00～15:00	グループホームあおぞら ☎472-5503	

**スペシャルクーポンはがきが届いた65歳以上の方限定!**  
「膝・腰にやさしい水中運動」に参加しませんか？

泳げなくてもできる簡単で楽しい水中運動です。膝や腰に痛みのある方にもおすすめです。ぜひご参加ください！  
**日時** 7月17日、24日、31日  
 毎週水曜日 10:00～11:30  
**場所** ウエルネススポーツセンター

産業課 農林整備班 ☎ 内線 320

**早月国有林復旧治山事業地視察 参加者募集**

**日時** 8月7日(水) 10:00～14:00 (小雨決行)  
 (9:50上市町働く婦人の家集合)  
**場所** 小又川復旧治山工事現場  
**募集人数** 15名程度 (最少携行人数10名)  
**参加費** 1,000円  
**申込期間** 7月10日(水)～30日(水)  
**申込方法** 産業課農林整備班へ電話または直接窓口でお申し込みください。  
 ※詳しくは、町ホームページをご覧ください。



放送大学富山学習センター ☎ 0766-56-9230

**放送大学 10月入学生 募集**

放送大学は、BS放送やインターネットで授業を視聴、自宅でマイペースに学習を進めることができる通信制の大学です。  
 大学卒業資格はもちろん、認定心理士などの資格取得や知識を深めるために必要な科目だけを学ぶこともできます。  
**出願期限** 9月20日(金) 必着  
 ※資料請求は無料です。  
 ※詳しくは、放送大学富山学習センターへ問い合わせいただくか、放送大学ホームページ (https://www.ouj.ac.jp/) をご覧ください。

上市まちづくり公社 7月行事 ☎ 473-2375

**子育て支援教室**  
「夏の過ごし方と水分補給 ～夏風邪・熱中症の対処法～」

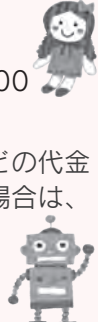
夏の快適な過ごし方と熱中症などの対処法を、経験豊富な助産師さんが教えます！

**日時** 7月22日(月) 10:30～11:30 **参加無料**  
**場所** カミール2階 わんぱくひろば  
**対象** 0歳～未就園児のお子さんを持つ保護者の方  
**講師** 古橋 紀子 氏 (かみいち総合病院助産師)  
 ※教室の日程などは、ホームページからもご覧いただけます。(http://www.comeal.com)

お子さんと一緒に参加ください！

★ 今月のおもちゃ病院 『ピノキオ』

**日時** 7月13日(土) 13:30～16:00  
**場所** カミール2階 『お休み処』  
 修理は原則無料ですが、交換パーツなどの代金をご負担いただく場合があります(その場合は、事前にご相談します)。壊れたおもちゃの修理をご希望の方は、ぜひお持ちください。

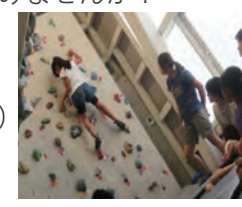


上市町総合スポーツクラブ "さんさん" ☎ 472-1971

**ボルダリング 挑戦者募集!**

ボルダリングは楽しく気軽にできるスポーツです！自由な発想力で挑戦してみませんか？

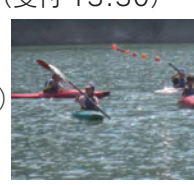
**日時** 7月21日(日) 8:30～12:30 (8:00 役場前で受付)  
**場所** 桜ヶ池クライミングセンター  
**募集人数** 20名 (小学生から一般)  
**準備物** 運動のできる服装 (Tシャツ&ハーフパンツがおススメです。)  
**参加費** さんさん会員 700円、その他 1,400円  
**申込先** さんさん事務局 (☎472-1971) へお申し込みください。



※現地までマイクロバスで移動します。※保険料、専用シューズ代は参加費に含まれます。

**"さんさん" カヌー教室 参加者募集**

**日時** 7月27日(土)、8月3日(土) 14:00～15:30 (受付 13:30)  
**場所** 富山県上市カヌー競技場  
**対象人数** 小学校1年生以上 各日定員20名(予約順)  
**持ち物** 汗拭きタオル、飲み物、着替えなど  
**参加費** さんさん会員 500円、その他 1,000円 ※1回につきの参加費です。  
**申込先** さんさん事務局 (☎472-1971) へお申し込みください。  
 ※保険料、救助用モーターボート代は、参加費に含まれます。



こどもの城 7月行事 ☎ 473-0001

内容	日時
乳幼児教室 「子育て相談」 10:30	ぞう組(2歳児) 3・24日(水)
	うさぎ組(1歳児) 4・11日(木)、24日(水)
	保健指導(ぞう組) 10日(水)
	ことばの指導(ぞう組) 17日(水)
	ことばの指導(うさぎ組) 18日(木)
ちびっこ広場 (6か月～1歳頃まで)	9・23日(火)
将棋クラブ 9:30	13・27日(土)
HIPHOP ダンススクール	5日(金) 15:45 <b>要予約</b>
七夕お茶会	12日(金) 15:30 <b>要予約</b>
イ 教室・イベント・他	
プラバンづくり	14日(日) 10:30
おりがみ教室	18日(木) 15:30 <b>要予約</b>
こどもの城まつり ※	20日(土) 11:00
陶芸教室	25日(木) 9:30 <b>要予約</b>
アイロンビーズづくり	28日(日) 10:30

休館日 21日(日)

※こどもの城まつり前売りセット券  
 販売期間 7月12日(金)まで(先着100セット)

教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎内線 348

**山の日イベント!**  
第2回 剣岳早月尾根ルート体験登山 参加者募集

町が「山の日」イベントとして企画する剣岳の体験登山が今年も開催されます！この機会に剣岳の持つ美しさと厳しさを体験してみませんか？

**日時** 8月24日(土)～25日(日)

**予定行程**  
 第1日目 役場集合・出発～馬場島～早月小屋(1泊)  
 第2日目 早月小屋～2,600m付近で折り返し～早月小屋～馬場島～役場到着・解散

**募集人数** 15名程度  
**参加資格** 一般成人で健康な方  
**参加費** 1万2,000円  
**申込期間** 7月3日(水)～22日(月)



※剣岳山頂は目指しません。※申込多数の場合は、上市町民の方を優先しますので、ご了承ください。※申込方法など詳しくは、町ホームページをご覧ください。

**『屋根工房上野』** 上市町正印 659-2 代表 上野 勇太 **広告**

4月の開業以来、数件のお問い合わせをいただきました。ありがとうございます！さて、梅雨や台風の時期がやってきました。**瓦屋根の状態・雨樋の中のゴミ詰まり・破損等** 気になる事があれば点検致します。TEL:076-461-3829 お気軽にお問い合わせください! MOBILE:080-4255-9253



Culture

**ふるさと町民学園** 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎内線 381

◆ 7月講座 ◆ ※印の講座は7月9日(火)までにお申し込みください。

講座名	※剣生がいがい大学④・自然環境講座④・園芸入門講座③	ヘルシーゼミナール③
内容	・城端の町並みと文学碑 ・城端寺の宝物絵巻 ・バイオマス農業	薬の正しい飲み方 (講師：かみいち総合病院 副診療技術部長 堀 竜太郎 氏)
日時	7月23日(火)・24日(水)・25日(木) 9:00～16:00	7月27日(日) 13:30～15:00
場所	・城端別院善徳寺 ・桜ヶ池クリエータープラザ (集合) 北アルプス文化センター前	働く婦人の家 2階軽運動室
定員	各40名(計120名) ※参加申し込みはいずれか1日	なし
費用	800円(食事処あり)	無料

**中西 進氏**  
特別講演会 開催


日時 7月22日(月)  
14:00 開演  
(13:30 開場)

場所 北アルプス文化センター  
入場無料・全席指定

内容 「立山を仰ぎ見て  
～万葉の人のこと～」

※7月5日(金)までに郵便往復はがきにてお申し込みください。申込方法など詳しくは、町ホームページでご確認ください。

【お問い合わせ】  
教育委員会事務局生涯学習班 (☎内線 347)



**アルプスの湯** ☎473-9333

【7月の催し物】 (12:30～ 観覧無料)

6日(土)	劇団 雅	公演
13日(土)	ほたるの会	公演
20日(土)	劇団 絆	公演
26日(金)	なんでもや～歌謡団	「ふるの日」公演
27日(土)	藤山一座	公演

※会場は、1階福祉センターになります。

◆「アルプスの湯」7月の営業案内


15日(月)は、『通常営業』します。

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

◆入浴ポイントカード実施中です！

入浴1回につき1ポイントを進呈します。10ポイントためると、1回の入浴が無料に！皆さんのご来場お待ちしております。

※ポイントカードと2・6か月券などとは併用できません。



Sports

**総合スポーツクラブ“さんさん”教室**  
“さんさん”事務局 (B&G 体育館内) ☎472-1971

7月の教室スケジュール

教室名	曜日	開始時間	開催日
ピラティス(朝)	㊤	10:30	1 8 22 29
ジュニアビック教室	㊤月	18:00	1 8 22
ジュニアバレー教室(ビーチボール)	㊤	19:00	1 8 22 29
はつらつ卓球(ラージ球)	㊤火	10:00	2 9 16 23 30
シニアエクササイズ宮川	㊤	13:30	2 9 16 23
気軽に卓球(硬式球)	㊤	10:00	3 10 17 24 31
シニアエクササイズ相ノ木	㊤	13:30	3 10 17 24 31
かけっこ教室 A	㊤水	17:00	3 10 17
かけっこ教室 B	㊤	18:00	3 10 17
サッカー教室	㊤	18:00	3 10 17 24
楽しく卓球サークル(ラージ球・硬式球)	㊤	10:00	4 11 18 25
シニアエクササイズ柿沢	㊤	13:30	4 11 18 25
オープン水泳教室(ウォーキング&ストレッチ)	㊤木	14:15	4 11 18 25
ストレッチヨガ	㊤	15:30	4 11 18 25
子どもバドミントン教室	㊤	18:00	4 11 18 25
ピラティス(夜)	㊤	19:30	4 11 18 25
やわやわピクス	㊤	10:30	5 12 19 26
シニアエクササイズ弓庄	㊤金	13:30	5 12 19 26
パワーヨガ	㊤	19:30	5 12 19 26
うんどう教室	㊤	15:00	6 13 20 27
トランポリン教室(Ⅰ部)	㊤	15:00	6 13 20 27
トランポリン教室(Ⅱ部)	㊤土	16:15	6 13 20 27
ホープス卓球教室	㊤	18:30	6 13 20

㊤ 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 ㊤ 柿沢公民館 ㊤ B&G 体育館 ㊤ 相ノ木会館 ㊤ 宮川公民館 ㊤ 町体育センター (弓庄コミュニティ)

**うえるねす通信** ウエルネススポーツセンター ☎473-2070

◆いきいき健康講座 開催案内

開催日 7月27日(日) 13:30 **参加無料**

内容 肩甲骨ストレッチで肩こり解消  
講師 池森 和代 先生 (富山健康科学専門学校教諭)

場所 富山健康科学専門学校 スタジオ

持ち物など 動きやすい服装、内履き、タオル、飲み物

申込方法 富山健康科学専門学校 (☎473-2111) へお申し込みください。

※アルプスの湯からの送迎があります(事前予約)。

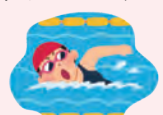

プールでの熱中症にご注意！

プールでも陸上と同じように汗をかきます。体の水分が奪われ、熱中症をはじめ様々なトラブルが起こる危険性があります。

プールでの運動中もこまめな水分補給を怠らないように心掛けましょう！

おススメドリンク

- ★糖分とミネラルのバランスを考えたスポーツドリンク
- ★塩を一つまみ加えた水(汗と同程度の濃度)など

**柿沢コミュニティセンター教室** ☎473-8100

【陶芸教室】10:00～

開催日 7月10日(水)、13日(土)、20日(土)、24日(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)

★夏休み親子陶芸教室 要問い合わせ

開催日 8月3日(土)、4日(日)

★夏休み工作教室 要問い合わせ

開催日 7月27日(土)、8月12日(月)・振休、17日(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 7月18日(木)

講師 版画家 岩井 幸子 料金 1,000円

★夏休み親子ステンドグラス教室 要問い合わせ

開催日 7月28日(日)、8月25日(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組(2名)1,500円

**働く婦人の家 教養講座** ☎473-0075

7月の講座スケジュール

煎茶(皇風)	1	29	(月)
フラワーデザイン	1	29	(月)
リアリティフラワー	8	22	(月)
書道	8	22	(月)
華道(池坊)	8	29	(月)
玄太極拳	8	22	(月)
3B体操	11(木)	1 22 29	(月)
手芸・手編み	2	16	(火)
絵てがみA		16	(火)
絵てがみB	9	23	(火)
刺し子・リフォーム	9	23	(火)
オカリナ	9	23 30	(火)
新川民謡研究会	2 9 16 23 30		(火)
社交ダンス(火)	2 9 16 23 30		(火)
茶道(遠州)	9	23	(火)
パッチワーク	3	17	(水)
ちぎり絵	10	24	(水)
ペン習字	10	24	(水)
フォークダンス	3 10 17 24 31		(水)
社交ダンス(水)	3 10 17 24 31		(水)
料理(昼)	4	18	(木)
大正琴(アルプス)	4	18	(木)
大正琴(りんどう)	4	18	(木)
相撲甚句	11	25	(木)
茶道(表千家)	11	25	(木)
茶道(裏千家)		25	(木)
タイ式ヨガ	4 11 18 25		(木)
料理(夜)	5	19	(金)
ちりめん細工	12	26	(金)
民舞踊	12	26	(金)
太極拳	12	26	(金)
レザークラフト	6	20	(土)
フラダンス	6 13 20		(土)
スポーツウエルネス吹矢	2 16 (火)	4 11 18 25 (水)	

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

「万葉集」にふれてみませんか？

図書館では、万葉集研究の第一人者で高志の国文学館館長である中西進氏の特別講演会開催に合わせ、万葉集に関する企画展を行っています。

この機会にぜひ、古き良き日本文化に触れてみてはいかがでしょうか？

※特別講演会に関しては、15ページをご覧ください。



★雑誌セール 1冊10円、1人20冊まで

日時 7月6日(土)、7日(日) 13:30～15:00

★絵本のよみきかせの会

日時 7月14日(日) 10:30～ 場所 絵本コーナー

★読書会

日時 7月26日(金) 13:30～ 場所 3階対面朗読室

課題図書 「その日のまえに」 重松 清 / 著

一般書

『激走！日本アルプス 大縦断 ～2018 終わりのなき戦い～』

斎藤 倫雄 & NHK 取材班 / 著  
集英社 / 発行

2018年8月に8日間にわたって開催された日本一過酷な山岳レースを追ったドキュメント本。スタートの富山湾から日本アルプスを縦断、ゴールの駿河湾までの415kmの中で繰り広げられた選手30人それぞれの人間ドラマが熱く語られています。



一般書

牙……………三浦 英之 / 著  
草取りにワザあり！……………西尾 剛 / 著  
百花……………川村 元気 / 著

児童書

2030年のハローワーク……………関子 慧 / 著  
こんどこそは名探偵……………杉山 亮 / 著  
みず……………てづか あけみ / 作

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 “ゆめぼけ” ☎472-2211

今月のテーマは「なつ」です

ひよひよの会

毎週月曜 10:30～

おはなし会

毎週日曜 10:30～

親子で楽しむおりがみ教室

7月13日(土) 10:30～

7月7日(日) 10:30～

“ふしぎなぼけ”さんのおはなし会を行います。人形劇や手遊びで楽しいひと時を過ごしましょう♪

Culture&Sports





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	※7月は実施しません。		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31年 3月生	8月 1日(木)			
1歳6か月児健診	平成29年 12月生	7月 11日(木)	13:00～13:15	健診票・問診票・フツ化物塗布申込書(希望者)・母子健康手帳	※フツ化物塗布も行います(希望者)。※健診票とフツ化物塗布申込書は、郵送でお送りします。
	平成30年 1月生	8月 8日(木)			
3歳児健診	平成28年 3月生	7月 25日(木)	13:00～13:30	健診票・アンケート・母子健康手帳	※尿検査を行います。フツ化物塗布も行います(希望者)。
	平成28年 4月生	8月 22日(木)			
離乳食教室	平成31年 2月生 平成31年 3月生	8月 21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 11月生 平成30年 12月生	8月 21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



## 特定健診・特定保健指導を受けましょう

### ◆特定健診とは？

メタボリックシンドローム（通称：メタボ）をはじめとする生活習慣病の早期予防・発見・治療に着眼した健診です。

### ◆特定保健指導とは？

特定健診の結果に応じて専門家よりメタボの予防・改善のため、アドバイスなど受けることができます。メタボによる生活習慣のリスクが高いものや生活習慣の改善により、病気を予防できる可能性が高い方を対象に特定保健指導を行います。



### ◆特定保健指導にはどんなものがあるの？

**積極的支援：**メタボのリスクが高いと診断された方が対象になります。  
**動機付け支援：**メタボの一手前と診断された方が対象になります。

### ◆メタボのまま放置しているとどうなるの？

動脈硬化が進み、心筋梗塞・脳出血・脳梗塞などの大病を招いてしまいます。気づいたときには手遅れです！「あのとき生活習慣を見直しておけばよかった」と後悔しても時間は戻りません！後悔しないためにも、特定保健指導を受けて、生活習慣を改善して健康に近づきませんか？



## 風しんの抗体検査および第5期定期接種を実施します

風しんの抗体保有率が低いとされる昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性を対象に、風しんの抗体検査および第5期定期接種を実施します。

今年度は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性に対して、上市町から受診券を送付しました。健診などの機会を利用して風しんの抗体検査を受け、抗体価が十分でないと判定された場合は、風しん第5期として麻しん風しんワクチンを1回接種します。

昭和37年4月2日から昭和47年4月1日までに生まれた男性は、来年度以降に受診券を送付予定ですが、今年度検査を希望される場合は、保健センターへご連絡ください。

なお、令和4年3月31日までは、全国の医療機関などで原則無料で抗体検査および予防接種が受けられます。風しんの抗体検査および第5期定期接種の実施機関は、厚生労働省ホームページに掲載されていますので、ご確認ください。

## ママ&ベビーサポート教室 開催のご案内

**日時** 7月17日(木)、31日(木)  
9:30～11:30(受付9:00)

**場所** 上市町保健センター **参加無料**

**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** 赤ちゃんともママの体操、ママカフェ など



## 健康・医療



## すこやかサロン

### Health Column

## 大腸がん検診を受けましょう

近年、男性・女性ともに2人に1人が生涯に「がん」にかかるといわれています。今取り上げる大腸がんは、すべてのがんのうち、死亡率が男性で3位、女性で1位となつていきます。そしてこの40年間でその死亡率は男性で約7倍、女性で約5倍と、生活習慣の変化とともに非常に増加しています。

このように死亡率の増加がみられる大腸がんですが、便の検査を毎年受診することによって、大腸がんの死亡率が減少することが分かっています。もちろん、便の検査だけでなくすべての大腸がんは発見できません。ご家族に大腸がんや大腸ポリープが指摘されている方や、より精密な検査を希望される方は、大腸内視鏡検査を受けることをお勧めします。内視鏡検査でポリープやがんが発見された場合は、早期のものであれば検査中にそのまま切除することもでき



かみいち総合病院  
内科医長  
水上 敦喜

ます。このように有用な大腸がん検診ですが、全国でも富山県でもその受診率は4割程度にとどまっています。検診を上手に利用して、健康な生活を送りましょう。検診や内視鏡検査のことで気になることがあればお気軽にご相談ください。

## かみいち総合病院 完全予約制

女性スタッフによる

## 土曜レディース健診【子宮・乳がん】

**日時** 7月13日・27日 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)



## ごんにはー！ 地域包括支援センターです！

## 「通いの場」で楽しいひとときを過ごしませんか？②

気軽に集まれるコミュニティの場「通いの場」。今月は、相ノ木新町地区と斉ノ神新・田島野地区を紹介します。相ノ木新町地区は、昨年10月からスタートしました。まずは体操で体をほぐします。その後は、参加者でトランプをしたり、折り紙を折ったりとレクリエーションで楽しんでいます。最近では、カラオケ・手芸・おしゃべりなど、それぞれ自分たちがやりたいことをしながら同じ時間を共有しています。

斉ノ神新・田島野地区は今年3月にスタートした新しい通いの場です。女性の参加者が多いこともあり、新聞パズルづくりや広告紙での箱づくりを行ったり、茶話会を楽しんだりしています。

どちらの通いの場も参加者は10名前後で、近くの公民館を利用して、気軽に集まっています。

## 「女性だけの健康体操教室 in カーブス上市」開催します！

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をします。健康的な体をキープするために、始めてみませんか？



**対象** スペシャルクーポンはがきが届いた65歳以上の女性の方

**場所** 上市ショッピングタウンバル2階 カーブス上市パル店

**日時** 7月11日(木)、18日(木)  
13:30～14:30(13:15受付)

**定員** 16名(先着順、要予約)

**持ち物** 動きやすい服装、内履き、飲み物、タオル

**費用** 200円(1回につき)

**申込先** 上市町地域包括支援センター(☎473-2811)

※スペシャルクーポンはがきが届いていない65歳以上の女性で参加を希望される場合は、地域包括支援センターへお問い合わせください。



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！

## 「通いの場」開設をお手伝いします

皆さんの近くに人が集まる場所はありませんか？上市町地域包括支援センターでは、「通いの場」開設のお手伝いを行っています。現在活動している「通いの場」を見てみたいなど、興味のある方は、ぜひご相談ください。

◆「通いの場」に必要なもの

- ①一緒に集まれる近所の方々数名
- ②最寄りの公民館など
- ③体操で使用するタオル一本

【お問い合わせ】  
上市町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



楽しみながら自然を学ぶ

5/31 ふるさと学習 (小学校4年生)

5月から10月までにかけて町内小学校全学年を対象に行われる「ふるさと学習」。この日は、小学校4年生のふるさと学習が行われました。

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

また、剣親自然公園でのパークゴルフ体験では、町パークゴルフ協会の皆さんの指導のもとコースを回り、時より素晴らしいショットをみせていました。



登山者の安全を祈る

6/1 剣岳山開き

剣岳山開きが馬場島の登山口で行われ、関係者約120名が参加しました。安全祈願祭鎮魂祭では中川町長をはじめ、坂井穂悦町観光協会会長、遭難犠牲者のご遺族などが玉串を捧げ、犠牲者の冥福を祈るとともに、登山者の安全を祈願しました。

また当日は、記念イベントとして中山登山が行われ、26名が参加しました。



プログラミングを学ぶ

6/12 宮川小学校ロボットプログラミング教室

県職業能力開発協会主催のロボットプログラミング教室が宮川小学校で行われました。講師は県内の情報技術関連の技能者「ITマスター」など4名が務め、参加した小学校6年生22名は自らプログラミングし、ロボットを操作しました。

児童はタブレット端末を使い、二足歩行ロボット「NAO (ナオ)」に動作や会話のプログラムを入力し、しゃべらせたり、ダンスをさせたりしました。

ロボットが入力したとおりの動きをみせると、児童たちは歓声を上げたり笑顔を見せたりと夢中になっていました。



地域の絆を深める

6/7 白萩ふれあい活動

上市音頭の練習を通して、唄や踊りに親しみとともに、児童・保護者・地域の方々との絆を深める「白萩ふれあい活動」の第1回目が白萩西部小学校で行われました。

この日は講師の方を迎え、参加者みんなで踊りの動きを一つひとつ確認しながら練習しました。初めて踊る児童たちもみるみる上達して力強い踊りをみせていました。

そして今後も活動を重ね、校区の運動会などで上市音頭の踊りを披露する予定です。



人の役に立つ喜びを実感

5/27 上市中学生がボランティア活動

上市中学校1年生から3年生までの13名が地域密着型特別養護老人ホーム湯崎野苑を訪問し、車椅子清掃のボランティア活動を行いました。

上市中学校ボランティア推進委員会の呼びかけに手を挙げ参加したという生徒たちは、歯ブラシなどを使い、車椅子を丁寧に磨き上げました。

きれいになった車椅子に利用者の方は、「ありがたい」「光って見える」など、嬉しそうに生徒たちに感謝の気持ちを伝えていました。



新鮮な山の幸を堪能

5/26 第30回つるぎ山菜まつり

白萩南部地区の「つるぎ山菜まつり」が白萩南部小学校で開催され、今年も新鮮な山菜目当てに町内外から多くの来場者で賑わいました。

まつりは、今年で30回目。煮しめや天ぷらなどの山菜料理は販売開始前から行列ができ、買い求めた方は新鮮な山の幸を存分に堪能しました。

また当日は、相声民謡舞踊サークルの皆さんが唄や踊りを披露し、会場を盛り上げました。



動物とふれあう楽しさを体感

5/30 音杉保育園「馬とのふれあい会」

音杉保育園の「馬とのふれあい会」が行われ、園児たちが餌やりや乗馬を体験しました。

富山乗馬クラブの協力で毎年行っている園児と馬とのふれあい。やってきた2頭の馬を前に、最初はその大きさに圧倒され緊張していた園児たちも、餌やりや乗馬で触れ合ううちに、とびきりの笑顔を見せながら楽しんでいました。





7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	お問い合わせ先
①年金相談	7月23日(火) 10:00～15:00	働く婦人の家	町民課 ☎内線 148
②人権・行政相談	7月10日(火) 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	7月9日(火) 予約制 9:00～11:00	保健福祉総合センター 相談室	総合相談窓口 社会福祉協議会 ☎473-9300
⑥結婚相談	7月9日・23日(火) 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	7月17日(火) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	7月16日(火) 10:00～11:30		
⑨介護相談・ボランティア相談	毎週(月)～(金) ※祝日除く 8:30～17:15		
⑩心の健康相談 50名未満の事業所で働いている方 や労働衛生管理を担当している方を 対象としたメンタルヘルスです。	7月13日(土) 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
	7月20日(土) 10:00～12:00	魚津緑ヶ丘病院	
⑪にこにこ相談会 お子さんの発達や生活・行動・学 習・進路・就学に関することなど	①7月8日(月) 予約制	13:30～16:00	①滑川市民健康センター ②立山町元気交流ステーション ③保健福祉総合センター
	②7月9日(火) 予約制		
	③7月18日(水) 予約制		
⑫温泉博士の健康相談 温泉療法医があなたに健康アドバ イスをします。	7月4日(水) 予約制 13:30～15:30	保健福祉総合センター2階 (世代間交流センター)	アルプスの湯 ☎473-9333
⑬健康おしやれ相談 セラピストによるカラーセラピー & アロマセラピー。心身の健康づく りのアドバイスをします。	7月11日(水) 予約制 10:30～12:00		

生き生き 7月のヘルスポイント

- 7月のヘルスポイント対象事業はこちら！
- ★5ポイント
    - ・特定健康診査、大腸がん検診
  - ★1ポイント
    - ・ヘルシーゼミナール(ふるさと町民学園)  
「薬の正しい飲み方」  
27日(土) 13:30～15:00  
場所：働く婦人の家 1階  
※詳しくは15ページへ
    - ・"さんさん"教室  
日程など詳しくは、15ページへ
    - ・いきいき健康づくり講座  
「肩甲骨ストレッチで肩こり解消」  
27日(土) 13:30～14:30  
場所：富山健康科学専門学校  
※詳しくは15ページへ

ポイント Q&A

Q. シールはいつまで配布されるの？  
A. シールの配布は**今年12月31日**までです。もらい忘れのないよう、お気をつけください。

Q. 4～5月に会社で受けた人間ドックは対象にならない？  
A. 今年4～12月に受けた人間ドックはポイント対象になります。受けたことがわかるものを町保健センターへお持ちください。

地域おこし協力隊がつくる広報誌「かみ～ち」のvol.2ができました！  
上市町の魅力が盛りだくさん！  
ぜひご覧ください！



■ ご寄附感謝  
株式会社ホクタテ  
代表取締役 滝野 弘二 様  
絵画1点  
(「八人の男」 鶴田吾郎 作)

■ 町の人口と世帯数

令和元年6月1日現在

人口	20,508 (-42) (-319)
男	9,830 (-6) (-143)
女	10,678 (-36) (-176)
世帯数	7,942 (-15) (-16)

( ) は前月比 ( ) は前年比  
※ここでは毎月の住民基本台帳人口・世帯数を掲載しています。

■ 町税のご案内

固定資産税 第2期  
国民健康保険税 第1期  
後期高齢者医療保険料 第1期

**7月31日(水) 納期限**

町税夜間納税窓口(財務課 10番窓口)  
**7月31日(水) 17:00～20:00**

■ 善意銀行  
町社会福祉協議会 5/11～6/10

坂下商店 様 7,000円  
上市町仏教会 様 3万円  
匿名 様 (4名)  
介護用品 109点  
タオル 167枚  
毛糸 21玉  
シルバーカー 1台

かみいちハーティ