



## ◆ 目次 ◆

- P 2 「自由乗降」バスの乗り方・降り方
- P 6 劔プレミアム付商品券を発行します
- P 7 消防通信・公民館だより
- P 8 10月から使用料・手数料を改定します
- P10 暮らしのお知らせ
- P12 劔健康マラソン大会・  
かみいちスポーツまつり開催
- P14 イベント・募集・教室
- P16 文化・スポーツ
- P18 健康増進普及月間「はじめよう +10」
- P20 保健だより
- P22 まちの話題
- 裏表紙 第33回上市町美術展

【表紙】

エンジョイ教室  
～アートと流しそうめん～  
(7月28日、白萩西部公民館)

# バスの降り方

①降りる場所に近づいてきたら、降車ボタンを押し、降りる場所を運転手に伝えてください。



- 降車ボタンがないバスの場合は、降りる場所が近づいてきたら、早めに降りる場所を運転手に伝えてください。
- 乗り方のときと同様、バスは周りの安全を確認してから停車しますので、余裕を持って運転手に降りる場所を伝えてください。
- バス停にも停車します。降車ボタンを押して、バス停に停車するまでお待ちください。



②バスが完全に停まってから、席を立って、降りましょう。



バス車内では、つり銭・両替・領収書は出ませんので、ご注意ください。

# 「自由乗降」バスの乗り方・降り方

広報 8月号の「町営バス路線再編の実証運行」の概要の中で、10月1日から、新たにバス停以外でもバス路線であれば希望の場所で乗り降りができる「自由乗降」を区間限定で実施することをお知らせしました。今月号では、その「自由乗降」バスの乗り方・降り方を解説します。

【お問い合わせ】企画課 企画班 ☎ 内線 225

## バスの乗り方

道路左側の安全な場所で、バスが見えたら早めに手を挙げて合図しましょう。



- バスは周りの安全を確認してから停車します。直前で手を挙げると、急停車による事故の原因になります。また、交差点付近で手を挙げるのも大変危険です。利用する皆さんも周りの安全を確認してから手を挙げましょう。
- バス停にも停車します。バス停で乗車する場合は、手を挙げる必要はありません。



ドアが開いてからバスに近づき乗りましょう



急に手を挙げると危険です！絶対にやめましょう。

## 自由乗降ができる各路線の便と区間

路線名	自由乗降できる便	自由乗降できる区間（バス停）
①柿沢・大岩線	第2便～第6便	「上市児童館」～「大岩」バス停の区間
②南加積線	第2便～第5便	「上市高校口」～「黒川」～「上市高校口」バス停の区間
③宮川線	第2便～第4便	「若杉新」～「竹鼻」～「剣町」バス停の区間
④相ノ木線	第2便～第5便	「若杉新」～「久金新」～「若杉新」バス停の区間
⑤弓庄線	第2便～第5便	「正印」～「正印西」、「正印新」～「稗田」バス停の区間

※上記以外の便では、自由乗降はできません。

※通学時にバスを利用する小・中学生は安全のため、自由乗降はできません。バス停での乗降をお願いします。

10月からの時刻表と運行路線は、9月中旬の各戸配布のチラシをご覧ください。

← 次ページでは、自由乗降が「できない」区間をお知らせします

## 乗り降りするときのお願い

- バスが完全に停車するまでは、席を立ったり、移動したりしないよう注意しましょう。
- バスの前後の横断・飛び出しは大変危険ですので、やめましょう。
- 交通の流れ、その他の事情により、希望の場所へのバスの到着時刻が前後する場合がありますので、ご了承ください。

## 車を運転される方へ

- バス停以外でもバスが停車します。車間距離を十分にとって、追突事故の防止にご協力をお願いします。



◆宮川こども園幼年消防クラブの皆さん①



◆救急車の適正な利用をお願いします

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

このような中、「緊急性のない救急要請」があると、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が発生し、取り返しのつかない結果につながる可能性があります。

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。



◆少年消防クラブ員の施設見学を実施しました

8月5日(月)、上市町少年消防クラブの施設見学を実施しました。

今回は、北陸電力株式会社富山新港火力発電所を見学。参加した47名のクラブ員は、職員からの説明を聞いたり、館内施設を見てまわったりして、災害に対する日頃からの備えを学びました。

◆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。

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。



劔プレミアム付商品券を発行します

広報7月号では、10月からの消費税率引き上げに合わせた低所得者・子育て世帯向けの「プレミアム付商品券」の発行をお知らせしました。町ではこれに併せて、町独自で全世帯向けの「プレミアム付商品券」を発行することになりましたので、こちらませご利用ください。

【お問い合わせ】  
産業課 プレミアム付商品券担当窓口  
(☎内線 301)

対象者	令和元年8月1日時点で、上市町に住民票のある世帯（生活保護受給世帯、8月2日以降に転出した世帯を除く。）
購入方法	9月上旬にお送りする購入引換券（はがき）を持って販売場所にお越しください。
価格および購入限度額	1冊1万1,000円分（1,000円券×11枚）を1万円で購入できます。 ※1世帯につき1冊まで
商品券の内容	【1冊（11枚）の内訳】 ・すべての取扱店舗で使用可能な「共通券」：7枚 ・本店所在地が町内の取扱店で使用可能な「専用券」：4枚



◆商品券の販売期間

9月24日(火)～令和2年2月21日(金)

◆商品券の販売場所

上市郵便局および上市神明町郵便局の窓口  
9:00～17:00（土日・祝日、年末年始を除く。）

※購入引換券を必ず持参ください。  
※9月28日(土)、29日(日) 10:00～15:00  
カミール1階にて臨時特設販売窓口を設置します。

◆商品券の使用可能期間

10月1日(火)～令和2年2月29日(土)

※町ホームページでは最新の取扱店を掲載しています。また、新聞折り込みでもお知らせしますので、そちらでもご確認ください。



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)	9月の行事予定など	日時	公民館名 (連絡先)	9月の行事予定など	日時
上 市 (☎ 472-0409)	講座発表会	6日(金) ～8日(日)	柿 沢 (☎ 472-6353)	校区住民運動会	14日(土)
音 杉 (☎ 472-4957)	地区防犯パークゴルフ大会 (地区防犯共催)	3日(火)		ハンバーガー作り (エンジョイ教室)	17日(火) 9:30
弓 庄 (☎ 472-2499)	地区レクリエーション大会	29日(日)		写仏体験 (男女共同参画啓発事業)	28日(土)
宮 川 (☎ 473-0074)	フルーツカップを作ろう (シニアカフェ)	13日(金) 10:00	大 岩 (☎ 472-2302)	校区住民運動会	14日(土)
南加積 (☎ 473-3526)	歌唱 みんなで歌おう (いきいきサロン)	27日(金)		写仏体験 (男女共同参画啓発事業)	28日(土)
相ノ木 (☎ 473-1269)	校区住民運動会	14日(土)			

Start～あいさつで始まる思いやりの和～

上市中学校では、5～7月にかけて、あいさつ運動を行っています。5月は部活ごとに、6月はクラスごとに、7月は団リーダーといったように、生徒が中心となって行っています。

なぜ「あいさつ運動」を行うのか?

あいさつ運動は、部活やクラスの団結力を高めるために行っています。団リーダーのあいさつ運動は、あらかじめ団リーダーを知っておくことで、体育大会の練習をスムーズに取り組むことができるようになります。また、クラスごとの活動は1年を通じて少ないため、あいさつ運動に取り組むことで、クラスの団結力を高めるためにも重要な活動です。

「あいさつ運動」を通じて伝えたいこと

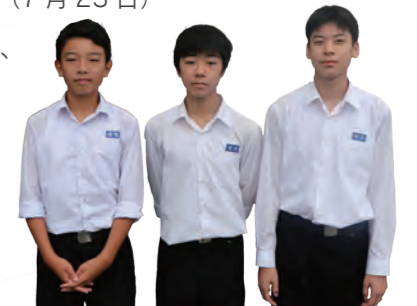
あいさつを通じて、思いやりの和を深めることができます。学校生活の中で、自分とは違う学年の生徒や、普段接することがない部活の先輩や後輩、同じ団の仲間たちとコミュニケーションをとったり、交流を深めたりすることはとても大切なことです。あいさつは、その大切なことを始める第一歩だと思います。

あいさつ運動をきっかけに、中学校だけでなく、家庭や地域でもあいさつの和を広げていけたらと思います。私たちを含めた上市町に住む方々が、あいさつを通じて、交流を深め、思いやりの心を持つことの大切さを感じていただけたらと思います。

14歳の挑戦で役場にて職場体験をした3人が上市中学校の取り組みを紹介する記事を書いてくれました!



▲登校する生徒や先生方に笑顔で、大きな声であいさつをしていました(7月23日)



記事を書いてくれた(左から)高橋蓮太郎さん、笹木文聖さん、松井爽太さん



## ②公共施設の使用料などを改定します

10月からの消費税率10%の引き上げに伴い、以下の公共施設の使用料などを改定（引上げ相当の値上げ）します。

改定後の使用料などは、各担当課または各施設までお問い合わせください。

使用料などが改定される施設など	お問い合わせ
北アルプス文化センター	(一財) 上市町健康文化振興財団 (☎ 473-9333)
保健福祉総合センター（施設使用料）	
文化研修センター	
丸山総合公園	町民課 生活環境班 (☎ 内線 181)
し尿の収集、運搬および処分	
墓地公園	(株) 上市まちづくり公社 (☎ 473-2375)
カミール	
西中町駐車場	
森林総合センター	産業課 農林整備班 (☎ 内線 320)
ふるさと親自然公園	
農産物加工研修施設（つるぎの味蔵内）	つるぎの味蔵 (☎ 473-3212)
かみいち総合病院 （室料差額料、文書交付手数料など）	かみいち総合病院 (☎ 472-1212)



## ③窓口手数料を改定します

証明書などの発行に係る事務経費や近隣市町村の状況などを考慮し、10月から以下の窓口手数料が1通（回）につき200円または無料であったものを、300円に改定します。

なお、手数料の改定に関することは、各担当課までお問い合わせください。



手数料が200円(無料)から300円に改定される証明書など	お問い合わせ
印鑑登録証明書	町民課 住基戸籍班 (☎ 内線 147)
印鑑登録の再発行	
住民票謄本（抄本）	
住民票記載事項証明書	財務課 課税1班 (☎ 内線 130)
所得証明書	
課税証明書	財務課 課税2班 (☎ 内線 133)
評価証明書	
公課証明書	
資産証明書	公図の閲覧

※廃棄済証明書、不在籍証明書、不在住証明書、除票の保存期間経過証明書

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

# 10月から使用料・手数料を改定します



## ①下水道使用料を改定します

使用者の皆さんには、11月使用分（12月請求分）から新料金で請求することになります。

なお、10月1日以降に下水道の使用を開始される場合は、10月使用分（11月請求分）から新料金での請求となります。

### 【下水道使用料改定の概要】

使用料（税込み）	一般用		公衆浴場用	
	基本料金 (0～10 m <sup>3</sup> )	従量使用料 (11 m <sup>3</sup> ～)	基本料金 (0～200 m <sup>3</sup> )	従量使用料 (201 m <sup>3</sup> ～)
現行 (消費税8%)	1,512円	172.8円/m <sup>3</sup>	1万5,120円	86.4円/m <sup>3</sup>
10月1日から (消費税10%)	1,760円	198円/m <sup>3</sup>	1万5,400円	88円/m <sup>3</sup>

【例】一般家庭の料金負担（税込み） ※一般家庭の平均使用量：20 m<sup>3</sup>

1か月当たり 排除汚水量	10 m <sup>3</sup>	15 m <sup>3</sup>	20 m <sup>3</sup>	25 m <sup>3</sup>	30 m <sup>3</sup>
現行 (消費税8%)	1,512円	2,376円	3,240円	4,104円	4,968円
10月1日から (消費税10%)	1,760円	2,750円	3,740円	4,730円	5,720円
差引金額	248円	374円	500円	626円	752円

※水道水以外（井戸水など）の使用量の算定は、実態に近い使用量を反映させているため、**現行どおり**となります。

世帯人数	1人	2人	3人	4人	5人	6人以上
排除汚水量/月	12 m <sup>3</sup>	17 m <sup>3</sup>	22 m <sup>3</sup>	27 m <sup>3</sup>	32 m <sup>3</sup>	以降5 m <sup>3</sup> 加算/1人

汚水処理費（下水道管などの維持管理費、借入金の返済など）は、下水道使用料で全額賄うことが原則です。平成17年4月に料金改定をして以来14年間、値上げすることなく経営改善に努めてきましたが、現状は賄えておらず、不足分を町の一般財源（町税など）で補っています。

また今後、設備の老朽化に伴う修繕や更新工事にかかる費用の増加が見込まれる一方で、人口減少による使用料収入の減少が避けられない状況となっています。

このまま不足分を町の一般財源に依存することは、使用者負担の原則を欠くだけでなく、町の財政全体に影響を及ぼし、必要な住民サービスの質が低下するおそれがあります。

このような理由から、下水道使用料を値上げさせていただくことになりました。下水道をお使いの皆様にはご負担をお願いすることになりますが、ご理解とご協力をお願いします。

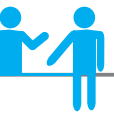
ARKS オークス **せしモニーホール 上市**

**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



介護保険アレコレ

交通事故で介護サービスを利用する方へ

中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

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。

※第三者行為の対象となるのは、65歳以上の被保険者（第1号被保険者）の方のみです。

9月の保険料（65歳以上の方）

普通徴収 第3期（納期限 9月30日（月））

年金だより

年金生活者支援給付金制度が始まります

町民課 住基戸籍班 ☎ 内線 148

令和元年10月から、消費税率の引き上げ分を活用した「年金生活者支援給付金」制度が始まります。

公的年金の収入や所得金額が一定基準額以下などの要件を満たす年金受給者の方に対して、9月中旬に日本年金機構から案内および給付金の請求書をお送りします。請求書に必要事項を記入のうえ、同封されている返信用封筒にて返送してください。

詳しくは、以下の専用ダイヤルまでお問い合わせください。

◆年金生活者支援給付金専用ダイヤル  
0570-05-4092（ナビダイヤル）

受付時間

月曜日 8:30～19:00  
火～金曜日 8:30～17:15  
第2土曜日 9:30～16:00  
※日曜日、祝日、12月29日から1月3日までは利用できません。



上市高校マラソン大会のお知らせ

上市高校は、今年で創立100周年を迎え、10月18日（金）に記念式典を行います。この関連行事として、町民の皆さんへ「元気な上高生」をアピールするため、今年で65回目となる「上市高校マラソン大会」のコースを新たに同校の三本杉から眼目山立山寺付近までのコースに変更して開催することになりました。

そのため、開催日当日の10月1日（火）13:00～15:00は、一部道路で交通規制をさせていただきます。

コースや交通規制箇所など詳しくは上市高校のホームページをご覧ください。電話やメールなどでお問い合わせください。皆さんのご理解とご協力、そして温かい声援をお願いします。

【お問い合わせ】上市高校 ☎ 472-2345 E-mail kamikou@kamiichi-h.tym.ed.jp  
ホームページ http://kamiichi-h.el.tym.ed.jp/



9月は「防災月間」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。



【お問い合わせ】総務課 防災班 ☎ 内線 215



☞ こちらからも登録できます

北陸電力「災害・停電等情報」公式 Twitter が開設されました

北陸電力「災害・停電等情報」公式 Twitter では、災害発生時の注意喚起や町域単位での停電戸数、復旧見込時間が確認できる北陸電力ホームページ「停電情報」へのリンクが案内されています。

災害時に備えてフォローしておくとう便利です。町の緊急情報メールと合わせてご活用ください。



☞ 公式 Twitter のフォローはこちらから

町域名	〇〇
発生日時	03/02 14:37
復旧見込時刻	03/02 17:00頃
停電戸数	約20戸

☞ 北陸電力ホームページ「停電情報」イメージ図  
(http://www.rikuden.co.jp/sp/teiden/otj210.html)

◆お問い合わせ  
北陸電力株式会社 地域広報部  
☎ 441-2511（代表）  
【受付時間】  
平日 9:00～17:00

加入者の皆さんのご理解・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に関するお知らせ

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）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国民健康保険への加入・脱退の手続きを忘れずにしましょう

退職や就職などで、国民健康保険（国保）に加入・脱退される時は、異動のあった日から14日以内に届出が必要です。

職場の健康保険などに加入しても、ご自身で国保脱退の手続きをされない限り、資格喪失にはなりません。国保の被保険者証と職場の「健康保険証」と「印鑑」を持参のうえ、届出をしてください。

なお、加入されている保険（保険証）が変更となった場合は、新しい保険証の資格取得日（または扶養認定日）から新しい保険証を使うこととなります。その日以降に誤って古い保険証を使用した場合は、後日医療費（保険者負担分：7～9割）の精算手続きが必要となる場合があります。誤った保険証を使用したことが分かったときは、速やかに医療機関や調剤薬局などにその旨を伝えてください。

③後期高齢者の方へ  
人間ドック受診費用の一部を助成します

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 30 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。

④特定健康診査の受診はお済みですか？

特定健康診査を受診できる期間は、10月31日（休）までです。

町内の医療機関（要予約）で受診することができます。受診の際には、「特定健康診査受診券」と「国保被保険者証」を持参してください。

※9月または10月で75歳になる方は、受診期間が誕生日の前日までとなりますので、お早めに受診日の予約をお願いします。

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

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。

また、毎年9月10日の「下水道の日」に合わせ、街頭での啓発活動を実施しています。

今年も9月10日（火）の15時30分頃から、上市ショッピングタウンパル正面入口付近で、下水道関連グッズなどの配布を予定しています。

私たちの暮らしに大切な役割を果たしている下水道のことを改めて考える良い機会です。ぜひお立ち寄りください。



漏水調査にご協力をお願いします

町では、水資源の保全のため、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。調査員が敷地などで調査を行うことがありますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

建設課 上下水道班 ☎ 内線 115

上市町議会 9月定例会日程 議会事務局 ☎ 内線 272

6日（金）	本会議・全員協議会
7日（土）・8日（日）	休会
9日（月）・10日（火）	議案調査日
11日（水）	本会議（一般質問等）
12日（木）	総務教育常任委員会
13日（金）	産業厚生常任委員会
14日（土）・15日（日）・16日（月）	休会
17日（火）・18日（水）	決算審査特別委員会
19日（木）	全員協議会・本会議

会期 9月6日（金）から19日（木）までの14日間

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	お問い合わせ先
①年金相談	9月24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	9月11日(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	9月10日(火) 予約制 9:00～11:00		
⑥結婚相談	9月10日・24日(火) 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	9月18日(水) 13:00～15:00	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
⑧生活・就労相談	9月17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。	9月14日(土) 10:00～12:00 9月21日(土) 10:00～12:00	魚津神経サナトリウム 魚津緑ヶ丘病院	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
⑪心の健康相談 心の悩みや病気についての相談に 精神科医師が応じます。	9月11日(水) 13:30～15:30	富山県中部厚生センター	富山県中部厚生センター ☎472-0637
⑫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月4日(水) 予約制 ②9月12日(水) 予約制 13:30～16:00	①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
⑬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。	9月12日(水) 予約制 13:30～15:30		
⑭健康おしゃれ相談 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。	9月12日(水) 予約制 10:30～12:00	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

素敵な出会いのきっかけに... ～皆さんの幸せをサポートします～

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。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。

入会登録料 1万円(2年間有効)  
受付時間 月～金曜日 10:00～18:00  
(祝日および年末年始を除く。)

【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  
URL <https://www.msc-toyama.jp/>



恋活♡お料理パーティー参加者募集

お料理恋活開催！ケーキ寿司を作って食べて交流しましょう！

日時 10月5日(土) 11:30～  
場所 保健福祉総合センター2階調理室  
対象 30～45歳までの独身男女合計50名  
※詳しくは、お問い合わせください。  
専用ホームページ (<http://d-toyama.com>)  
上市町社会福祉協議会 (☎473-9300)

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 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1176  
保健福祉総合センター1階  
☎473-9300



9月22日は、みんなで丸山総合公園へ行こう！！

★第35回 剣健康マラソン大会 & 陸上教室 開催！

"オリンピック" 室伏由佳さんと走ろう！



日時 9月22日(日) 10:00 スタート (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 → ウォーキング → 1km  
の順に1分間隔でスタート



昨年の様子

コース ①5km ②2.5km ③1km  
④ウォーキング (約2.5km) New!

申込方法 参加申込書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。  
※参加申込書は、町ホームページからダウンロードできます。また、9月上旬の各戸配布のチラシにもついています。

申込締切 9月11日  
※大会当日の受付も可能ですが、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。

【お問い合わせ】 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎内線 349



ゲストランナー&陸上教室講師  
室伏 由佳 氏  
(2004年アテネオリンピック  
陸上競技女子ハンマー投代表)  
室伏さん指導の  
陸上教室を開催します！！  
時間 11:00～12:30  
場所 丸山総合公園多目的広場  
対象 小学校高学年

ニュースポーツを  
楽しもう！！

第19回 かみいちスポーツまつり 開催！

日時 9月22日(日) 11:00～14:30  
場所 丸山総合公園 (総合体育館、芝生広場) など  
内容 町民体力診断テスト★、トランポリン、ストラックアウト、ファミリーバドミントン、スラックライン、カヌー体験教室 (白萩西部小学校プール)、パークゴルフ体験会 (芝生広場)

参加費 100円  
※来場の際は、運動のできる上履きをご用意ください。

【お問い合わせ】 上市町総合スポーツクラブ "さんさん" ☎472-1971



★剣健康マラソン大会と町民体力診断テストが「生き生きつるぎヘルスポイント」の対象事業となっています！(詳しくは19ページ) 皆さんの参加をお待ちしています！！

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/>

上市ライオンズクラブ ☎ 473-0535

**第21回大岩「茗荷谷山」探勝ウォークの会 参加者募集**

映画「おおかみこどもの雨と雪」の舞台のモデルとなった家「花の家」にも立ち寄ります。皆さんの参加をお待ちしています。

日時 **10月27日(日) 9:10 (受付8:30)**

※所要時間は約3時間、小雨決行

集合場所 大岩川親水公園駐車場

参加費 600円

(昼食代、保険料を含む。)

※詳しくは、上市ライオンズクラブ (☎ 473-0535) までお問い合わせください。



総務課 職員班 ☎ 内線 216

**姉妹都市交流事業 参加者募集**

町は、11月3日に千葉県九十九里町で開催される「第43回九十九里町産業まつり」にブースを出展する予定にしています。

そこで、出展の手伝いと、前日の姉妹都市交流会に参加していただける方を募集します。

日程 **11月2日(土) 7:00 役場集合**

～ **11月3日(日) 23:00 役場解散**

対象 過去に参加したことがない方

募集人数 15名程度 参加費 1万円

募集期間 9月2日(月)～20日(金)

※詳しくは、町ホームページをご覧ください。

上市町地域包括支援センター 9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	3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
	4・18日(水) 13:30～14:30	南加積公民館	
	11日(水) 13:30～14:30	広野会館	
	11日(水) 13:30～14:30	相ノ木会館	
	19日(木) 13:30～14:30	柿沢公民館	
	25日(水) 13:30～14:30	柿沢新公民館 ※	
	27日(金) 13:30～14:30	弓庄公民館	
おれんじカフェ	6日(金) 9:30～11:30 13・20日(金) 受付9:15	カミール2階 イベント広場	※郷柿沢公民館での教室は、9月まで柿沢新公民館で開催されますので、ご注意ください。
	14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。
	17日(火) 14:00～15:00	グループホーム達の希 ☎ 473-3613	
	19日(木) 10:30～11:30	グループホームあおぞら ☎ 472-5503	

**「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 **9月4日、11日、18日、25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

開催日の前日までにウエルネススポーツセンター (☎ 473-2070) へお申し込みください。

持ち物 水着、帽子、タオル、飲み物、スペシャルクーポンはがき  
参加費 200円(1回)、送迎バスを利用する場合 100円(1回)

※スペシャルクーポンはがきが届いていない方で、参加希望の方は、上市町地域包括支援センター (☎ 473-2811) までお問い合わせください。

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**

剣岳・早月尾根の山ふところに約千年も生き続けている巨樹(幹回り12mの大王杉)に会いに行きます！

日時 **10月10日(木) 9:00～12:00**  
(受付8:50、馬場島荘前集合)

見学場所 白萩川左岸側台地

定員 15名(山道を歩ける方) 参加費 300円

申込方法 電話または直接、立山黒部ジオパーク協会までお申し込みください。

※詳しくは、同協会ホームページをご覧ください。(https://tatekuro.jp/)

**◆ジオパーク散歩とは？**

現地集合解散型の自然でできた地形や景観を観光するツアーのことをいいます。皆さん、歩いて運動不足を解消しながら、地域の魅力を感じましょう！

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じて行っています。他の種目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歳未満の男女

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

上市まちづくり公社 9月行事 ☎ 473-2375

**子育て支援教室「親子 English」**

親子で楽しんで英語を学ぶと、英語力がより向上します。また、小さいころから英語に触れることで、本格的に英語を学ぶ時期がきても、スムーズに学習を進めていくことができます。この機会に英語を始めてみませんか？

日時 **9月9日(月) 10:30～11:15**

場所 カミール2階 わんぱくひろば **参加無料**

対象 0歳～未就園児のお子さんとその保護者

講師 ハートビートライフ・オカ  
はまの ゆみ 氏

※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)



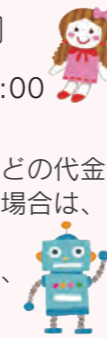
**★ 今月のおもちゃ病院『ピノキオ』**

日時 **9月14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。



富山刑務所 企画部門(作業) ☎ 429-3744

**第40回富山矯正展**

**(刑務所作業製品展示即売会) 開催**

「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開催しています。

日時 **9月14日(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、コンピュータで行う性格検査、刑務所作業製品の販売、模擬店コーナー(監獄カレーなど)、催し物(富山県ご当地アイドル「ピエノロッシ」のライブなど)など

かみいち総合病院 ☎ 472-1212

**「りんどうの会」ウォークラリー**

**参加者募集**

かみいち総合病院糖尿病友の会「りんどうの会」では、糖尿病患者の方とご家族、糖尿病に関心のある方を対象としたウォークラリーを開催します。

日時 **10月3日(木) 10:30～14:00**

場所 眼目山立山寺

内容 ウォーキング、学習会、座禅体験など

参加費 一般850円、会員500円  
(昼食代含む。)

申込締切 9月20日(金)

※詳しくは、りんどうの会事務局(かみいち総合病院医事課内)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
乳幼児教室 (子育て相談)	そう組(2歳児) 4・11日(水) 10月2日(水)
	うさぎ組(1歳児) 5・12日(木) 10月3日(木)
	合同ミニ運動会 ※ 18日(水) 10:15
	合同歯磨き教室 26日(木)
10:30 ちびっこ広場 (6か月～1歳頃まで)	10・24日(火)
将棋クラブ 9:30	14・28日(土)
プラバンづくり	8日(日) 10:30
お月見お茶会	13日(金) 15:15 <b>要予約</b>
イ 教室・他 イベント	祖父母のプレゼントづくり 14日(土) 10:00
	体操教室(かけっこ) 14日(土) 14:00
	おりがみ教室 19日(木) 15:30 <b>要予約</b>
	HIPHOP ダンススクール 20日(金) 15:45 <b>要予約</b>
アイロンビーズづくり	22日(日) 10:30

休館日 15日(日)

※合同ミニ運動会は、保健福祉総合センター2階コミュニティプラザで開催されます。

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5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月24日(日) 9:00～17:00**  
(開店時間は10:30～15:30)

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 25組程度

応募締切 10月1日(火)

※応募方法など詳しくは、町ホームページでご確認いただくか、姫たちのフェスティバル事務局(株)ジーアンドエス 担当萩原)までお問い合わせください。

こちらからでも申し込みができます。▶



シルバー人材センターからのお知らせ 広告

**ガーデニングスタッフ講習の受講者募集!**

開催日: 10月1日(火) **受講無料**

申込: 9月9日(月)～9月24日(火)

場所: 上市町シルバー人材センター



元気な60歳以上のみなさま、お待ちしております。

上市町シルバー人材センター 富山県シルバー人材センター連合会  
☎ 076-472-4567 ☎ 076-431-3282

令和元年度 高齢者活躍人材確保育成事業



## ふるさと町民学園 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎内線 381

◆ 9月講座 ◆ ※印の講座は9月9日(月)までにお申し込みください。

講座名	※自然環境講座⑥・園芸入門講座⑤・⑥	ヘルシーゼミナール⑤	※ヘルシーゼミナール⑥
内容	・中田地区に伝わる義仲像～般若野の戦い・木曾義仲～ ・万葉に詠われた"あしつき"～雄神川とあしつき～ ・栽培最適条件と高品質～環境整備：次世代施設園芸～	たばこの害と禁煙について ～ご家族にたばこを吸っている方 はおられますか～ (講師：かみいち総合病院 看護師長代理 大井 亜紀 氏)	ウォーキングと体力測定 ～健康と体力の増進～ ※剣健康マラソン大会の ウォーキングコース (2.5km)
日時	9月17日(火)・18日(水)・24日(火) 9:00～16:00	9月21日(土) 13:30～15:00	9月22日(日) 9:00集合、10:00スタート
場所	弓の清水、般若野古戦場、清水山大悲寺観音堂、 株式会社富山環境整備 (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	場所：丸山総合公園 多目的広場 定員：なし、参加費：無料 ※当日は役場から送迎バスが出 ます(8:50発)。希望される方 は、申し込みの際にお申し出 ください。
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	600円(食事処あり)	無料	

## アルプスの湯 ☎473-9333

【9月の催し物】(12:30～ 観覧無料)  
※会場は、1階福祉センターになります。

7日(土)	劇団みやび	公演
14日(土)	ほたるの会	公演
21日(土)	劇団 絆	公演
26日(木)	なんでもや～歌謡団「風呂の日」	公演
28日(土)	藤山一座	公演

## ◆アルプスの湯 9月の営業案内

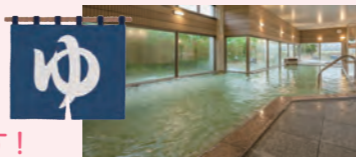
16日(月)、23日(月)… 通常営業  
17日(火)、24日(火)… 休業

## ◆入浴ポイントカード実施中です!

入浴1回につき1ポイント進呈します。10ポイントた  
めると、1回の入浴が無料に! 皆様のご来場お待ちしております!  
※ポイントカードと2・6か月券などは、併用できません。

## ◆アルプスの湯「夕市」(農産物直売)開催中です!

毎週火・木・土曜日 13:30～17:00



## 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

9月の教室スケジュール ※★はヘルスポイント対象教室

教室名	曜日	開始時間	開催日
ピラティス(朝)★	㊤	10:30	2 9 30
ジュニアビク教室	㊤月	18:00	2 9 30
ジュニアバレー教室(ビーチボール)	㊤	19:00	2 9 30
はつらつ卓球(ラージ球)★	㊤	10:00	3 10 17 24
シニアエクササイズ宮川★	㊤火	13:30	3 10 17 24
フィットネスダンス	㊤	14:00	3 10 17 24
気軽に卓球(硬式球)★	㊤	10:00	4 11 18 25
シニアエクササイズ相ノ木★	㊤相	13:30	4 11 18 25
かけっこ教室 A	㊤水	17:00	4 11 25
かけっこ教室 B	㊤	18:00	4 11 25
サッカー教室	㊤	18:00	4 11 18
楽しく卓球サークル(ラージ球・硬式球)★	㊤	10:00	5 12 19 26
シニアエクササイズ柿沢★	㊤柿	13:30	5 12 19 26
オープン水泳教室(ウォーキング&ストレッチ)★	㊤水	14:15	5 12 19 26
ストレッチヨガ★	㊤木	15:30	5 12 19 26
子どもバドミントン教室	㊤	18:00	5 12 19 26
ピラティス(夜)★	㊤	19:30	5 12 19 26
やわやわピクス★	㊤	10:30	6 13 20 27
シニアエクササイズ弓庄★	㊤金	13:30	6 13 20 27
パワーヨーガ★	㊤	19:30	6 13 27
うんどう教室	㊤	15:00	7 14 28
トランポリン教室(Ⅰ部)	㊤	15:00	7 14 28
トランポリン教室(Ⅱ部)	㊤土	16:15	7 14 28
ホープス卓球教室	㊤	18:30	7 14 21

㊤ 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

## うるねす通信 ウエルネススポーツセンター ☎473-2070

### ◆ウエルネス公開講座 開催案内

開催日 9月28日(土) 13:30 参加無料

内容 血流アップ健康法  
講師 和田 千恵子 先生  
場所 アルプスの湯 2階  
持ち物など 動きやすい服装、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。

### ◆いきいき健康講座 開催案内

開催日 10月12日(土) 13:30 参加無料

内容 わくわく! ウォーキング  
講師 池森 和代 先生  
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、上履き、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(要事前予約)。

毎日、暑い日が続いていますが、お元気ですか?  
「ウエルネス公開講座」や「いきいき健康づくり講座」に参加して、健康のコツを身に付けて、  
より健康に過ごしましょう!

## 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 9月11日(水)、14日(土)、21日(土)、25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)

### ◆工作教室 (10:00～)

開催日 9月28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 9月19日(木)  
講師 版画家 岩井 幸子 氏  
料金 1,000円(材料費別途徴収)

### ◆ステンドグラス教室 (13:30～)

開催日 9月22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回 1,500円【材料・キット代別途徴収  
(3,000円～5,000円程度)】

## 働く婦人の家 教養講座 ☎473-0075

9月の講座スケジュール	回数	開催日
煎茶(皇風)	2 9	(月)
フラワーデザイン	2	30 (月)
リアリティフラワー	9	30 (月)
書道	9 (月) 24 (火)	
華道(池坊)	9	(月)
玄太極拳	9	30 (月)
3B体操	2 9 30 (月) 26 (木)	
手芸・手編み	3	17 (火)
絵てがみA		17 (火)
絵てがみB	10	24 (火)
刺し子・リフォーム	10	24 (火)
茶道(遠州)	10	24 (火)
オカリナ	10	24 (火)
新川民謡研究会	3 10 17 24	(火)
社交ダンス(火)	3 10 17 24	(火)
パッチワーク	4	18 (水)
ちぎり絵	11	25 (水)
ペン習字	11	25 (水)
フォークダンス	4 11 18 25	(水)
社交ダンス(水)	4 11 18 25	(水)
料理(昼)	5	19 (木)
大正琴(アルプス)	5	19 (木)
大正琴(りんどう)	5	19 (木)
相撲甚句	12	26 (木)
茶道(表千家)	12	26 (木)
茶道(裏千家)		26 (木)
タイ式ヨガ	5 12 19 26	(木)
料理(夜)	6	20 (金)
ちりめん細工	13	27 (金)
民舞踊	13	27 (金)
太極拳	13	27 (金)
レザークラフト	7	21 (土)
フラダンス	14 21 28	(土)
スポーツウエルネス吹矢	3 17 (火) 5 12 19 26 (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
29	30					

黒地に白文字の日は休館日 開館時間 10:00～18:00

こんにちは  
図書館です  
☎472-6494

## ★上市図書館 ミニ情報 ★

### 「医療・健康コーナー」

上市図書館では、医療や健康に関する本を月ごとにいろいろなテーマで紹介しています。  
今月のテーマは、「家庭の医学」です。家庭でのけがの応急処置、病気の予防法などが書かれた本を展示しています。いざというときの予備知識としてご覧になってはいかがでしょうか。



### ★絵本のよみきかせの会

日時 9月8日(日) 10:30～ 場所 絵本コーナー

### ★読書会

日時 9月27日(金) 13:30～ 場所 3階対面朗読室  
課題図書 「夕陽を織る」 北日本新聞社編集局 / 編著

### 児童書

#### 「あいうえおオリンピック」

中川 ひろたか / 文、平澤 一平 / 絵  
くもん出版 / 発行

2020年東京五輪開幕まで、いよいよ1年をきりました。この絵本は、東京五輪で開催される全33種目の競技を紹介した絵本です。「あるくよきょうほ、50キロ」「いたのうえでトリックきめろ! スケートボード」などのように、「あいうえお」順で紹介され、スポーツの豆知識やダジャレもたくさん載っています。家族みんなで楽しめる絵本です。



### 一般書

ツウになる! クルーズ船の教本…………… 川崎 豊彦 / 著  
3歳からできるお片づけ習慣…………… 伊東 裕美 / 著  
希望の糸…………… 東野 圭吾 / 著

### 児童書

小学生のドッジボール最強トレーニングBOOK…………… 関川 卓真 / 監修  
プラスチックプラネット…………… ジョージア・アムソン=ブラッドショー / 作  
おかあさんありがとう…………… みやにしたつや / 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「ゆめぼつけ」

### 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

9月14日(土) 10:30～



今月のテーマは「お月見」です



授乳室やおむつ替え室が完備されていますので、安心です!



「+10」を始めるときに簡単なのは、「歩く」ことです。  
おススメのウォーキングコースを紹介します！

**S** スタート **G** ゴール



①まちなか剣岳ビューコース

距離：約 2 km、時間：約 20 分、歩数：約 2,000 歩



②眼目山立山寺並木道コース

距離：約 2 km、時間：約 20 分、歩数：約 2,000 歩



はじめから無理をせず、  
自分のペースで安全にからだを動かしましょう！

- 間違ったやり方から動かすと、思わぬ事故やけがにつながるので、注意しましょう。
- からだを動かす時間は、少しずつ増やしていきましょう。
- 体調が悪いときは、無理をせず休みましょう。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談しましょう。

普段からあまりからだを動かしていない生活をしていると、はじめは 10 分でさえ面倒と思うかもしれません。生活の中で無理なく楽しくできる自分に合った「+10」を見つけましょう！

これから始めてもまだまだ間に合う！  
生き生き っるぎ **ヘルスポイント**



9月の対象教室・イベントなどはこちら！

★5ポイント

- 特定健康診査、特定保健指導、大腸がん検診

★1ポイント→2ポイント

- ヘルシーゼミナール(ふるさと町民学園)

- ①「たばこの害と禁煙について」  
日時：21日(土) 13:30  
場所：働く婦人の家 2階
- ②「ウォーキングと体力測定」  
日時：22日(日) 9:00  
場所：丸山総合公園  
※詳しくは 17 ページへ

・こころの健康セミナー

- 「ストレスとの上手な付き合い方」  
日時：27日(金) 13:00  
場所：保健福祉総合センター  
※詳しくは、21 ページへ

- 第 35 回剣健康マラソン大会  
第 19 回かみいちスポーツまつり  
日時：22日(日) 9:30～(マラソン大会) 11:00～(スポーツまつり)  
場所：丸山総合公園  
※詳しくは 12 ページへ
- ウエルネス公開講座  
「血流アップ健康法」  
日時：28日(土) 13:30  
場所：アルプスの湯 2階  
※詳しくは 17 ページへ
- 「さんさん」教室  
日程など詳しくは 17 ページへ

9月は  
教室・イベント・記録の  
ポイントが2倍に!!

健康増進普及月間にあわせて、9月の教室・イベント・記録のポイントが2倍(2ポイント)になります！  
これから始める方も、三日坊主になってしまった方も、20ポイント到達はまだ間に合います！

例えば…

血圧、体重、歩数、それぞれ9月に30日分記録すると、2ポイント×3項目で6ポイント獲得できます！

・ウエルネストレーニングジム

- 日時：毎週火曜日～金曜日  
① 13:00～、② 18:00～  
毎週土曜日 9:00～
- 場所：富山健康科学専門学校
- ★町では、月会費に対する補助を行っています。  
※詳しくは、教育委員会事務局生涯スポーツ班(☎内線 349)まで

9月は、「健康増進普及月間」です

はじめよう「+10(プラス・テン)」

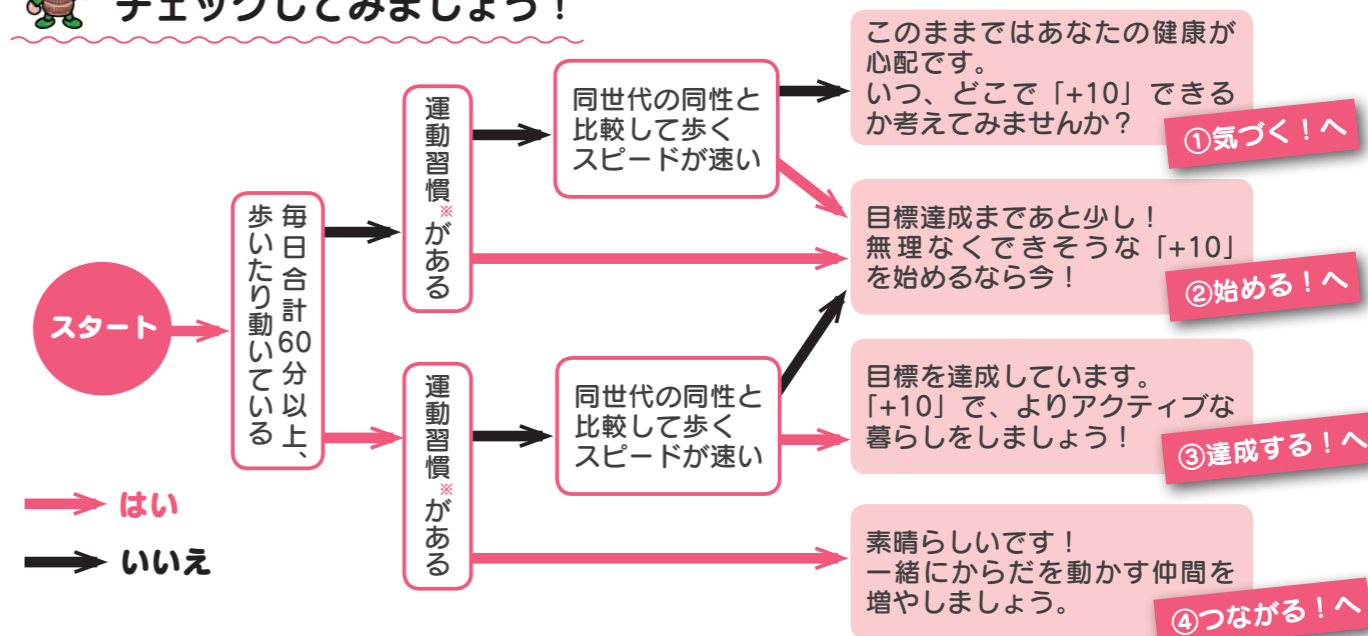
【お問い合わせ】福祉課 保健班 ☎ 473-9355

皆さんは、「+10(プラス・テン)」という言葉聞いたことがありますか？  
今より 10 分多く、からだを動かすことで、糖尿病などの生活習慣病やロコモ※、うつ、認知症などになるリスクを下げるができるといわれています。  
たった 10 分、されど 10 分！普段の生活の中で、今より 10 分だけ、多くからだを動かしてみませんか？

※ロコモ(ロコモティブシンジンドローム)とは、骨や関節の病気、筋力やバランス能力の低下が原因で、転倒や骨折をしやすくなり、自立した生活ができなくなる危険性が高い状態のことをいいます。



自分は今、どの段階？  
チェックしてみましょう！



※ここでは、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っていることをいいます。

①気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。あとは、「いつ」「どこで」からだを動かすのかです！自分の生活を振り返ってみましょう。



②始める!

今より少し長く、元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。まずは「+10」から始めてみましょう。例えば、「駐車場に車を停めるとき、入口から離れた場所に停める。」「エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う。」といったことです。

③達成する!

18歳から64歳までの方は、「1日合計60分間」元気にからだを動かすことが目標です。また、65歳以上の方は、じっとしている時間を減らして「1日合計40分間」が目標です。連続した時間、からだを動かすのではなく、1日の中で10分を6回というように、時間を分けてからだを動かすといいでしょう。  
筋力トレーニングやスポーツなどを含めると、なお効果的です。

④つながる!

1人でも多くの家族や仲間と「+10」を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。楽しむことは、継続するためのコツです。





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31年 4月生	9月 5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。
	令和元年 5月生	10月 3日 (休)			
1歳6か月児健診	平成30年 2月生	9月 12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30年 3月生	10月 10日 (休)			
3歳児健診	平成28年 5月生	9月 26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28年 6月生	10月 24日 (休)			
離乳食教室	平成31年 4月生 令和元年 5月生	10月 16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31年 1月生 平成31年 2月生	10月 16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



黒川 陸翔 ちゃん



荒詔 祐誠 ちゃん



藤井 俊輔 ちゃん



牧野 明莉 ちゃん



小針 克己 ちゃん



佐藤 杏子 ちゃん



竹腰 湊 ちゃん



瀧屋 侑和 ちゃん



中垣内 美柚 ちゃん



## 結核・肺がん検診 9月24日～30日は「結核予防週間」です (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月21日(土)、10月13日(日)** 予約不要

時間 8:30～10:30  
場所 保健福祉総合センター  
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。

## こころの健康セミナーを開催します

ストレスとの上手な付き合い方を身につけて、こころの健康を保ちましょう。

日時 **9月27日(金) 13:00～14:30** (受付 12:30)

場所 保健福祉総合センター 2階研修室  
内容 「ストレスとの上手な付き合い方」  
講師 臨床心理士 根塚 明子 氏  
申込方法 上市町保健センター (☎ 473-9355) へ電話または、直接窓口にてお申し込みください。  
申込締切 9月24日(火)

## ママ&ベビーサポート教室 開催のご案内

助産師の方の話を聞いたり、ママ同士で楽しく交流しましょう♪

日時 **9月11日(水)、25日(水)** 参加無料  
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



## 健康・医療



すこやかサロン

Health Column

## 「脳梗塞と高血圧」 そのままにしないで

脳梗塞は、脳の血管が詰まることで脳細胞の破壊を生じ、意識がなくなる、半身麻痺、認知症などの症状を呈する疾患であり、日本の死因第3位の脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)の内の一つです。  
脳梗塞の危険因子として、高血圧、糖尿病、脂質異常症、不整脈(心房細動)、喫煙、飲酒などが挙げられますが、高血圧は脳卒中のすべてに共通する危険因子と考えられています。  
高血圧は、血圧140/90mmHg以上の状態のことをいいますが、血圧が高ければ高いほど脳卒中の危険性が高くなります。ある研究では、3～5年の間で最低血圧を5～6mmHg下げただけで脳卒中の発症率を42%減少させたという結果も出ています。  
最新の高血圧治療指針では、75歳以上の方では、140/90mmHg未満を目標として



かみいち総合病院 内科医員 河上 裕太郎

## 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 9月14日・28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)



## ご存知ですか? 認知症サポーターを

住み慣れた地域で安心して生活を送れる「まち」を目指して



町では、認知症の方が住み慣れた地域で安心して生活を送れる「まち」を目指して、認知症サポーターの養成を行っている。Q 認知症サポーターとは? A 認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者のことをいいます。活動は、自分のできる範囲で手助けをするボランティアが中心になります。また、認知症サポーターになるには、「認知症サポーター養成講座」を受講する必要があります。



Q 認知症サポーター養成講座は誰でも受講できるの? A 小・中・高生、一般の方など、子どもから大人までどなたでも受講できます。町では、毎年約300名が受講し、サポーターになっています。Q 認知症サポーター養成講座の内容は? A 認知症の基礎知識やサポーターとして何が出来るかなどを学びます。時間は約90分です。受講された方には、認知症サポーターの印としてオレジンリングをお渡ししています。

## もの忘れ相談会を開催します

もの忘れで心配な方、お気軽にご相談ください。

日時 **9月5日(木) 14:00～16:00** 要予約

場所 保健福祉総合センター 1階会議室  
相談員 かみいち総合病院 神経精神科 部長 岡部 彰人 氏  
申込方法 上市町地域包括支援センター (☎ 473-2811) へ電話または直接窓口にてお申し込みください。



認知症は、誰もがなりうる病気です。ぜひ、皆さんも認知症サポーター養成講座を受講して、認知症の知識を深めませんか? まずは、関心を持つことが第一歩です。認知症サポーター養成講座の受講を希望される方は、上市町地域包括支援センターまでお問い合わせください。少人数でも、講座開催は可能ですので、気軽にご相談ください。

## 【お問い合わせ】

上市町地域包括支援センター (保健福祉総合センター1階) ☎ 473・2811

夏の楽しい思い出づくり

7/20 こどもの城まつり

「こどもの城まつり」が上市町こどもの城で開催され、多くの親子連れで賑わいました。

世代間交流事業の一環として毎年開催されているこのまつり。今年も射的やスーパーボールすくい、アイスクリームくじなどで子どもたちは大盛り上がり。遊んだあとは、どんどん焼きや焼きそばでお腹を満たしていました。



◀ オープニングでは、立山町から「越中すえ太鼓」の皆さんが太鼓演奏を披露。迫力ある太鼓の音と響きに圧倒されていました。演奏後、子どもたちも太鼓演奏に挑戦していました。



ボランティア活動のきっかけに

7/29・30 小・中・高生ボランティアスクール

上市町社会福祉協議会主催の「第14回小・中・高生ボランティアスクール」が保健福祉総合センターで行われ、町内の学校に通う児童や生徒、障害福祉施設利用者など延べ303名が参加しました。

みんなでゲームやクイズを楽しみ、お昼には一緒にご飯を食べ、スイカ割りでは大いに盛り上がりました。

最後に、「パプリカ」と「ピリブ」の合唱で締めくり、参加者は、お互いを知り、協力し、みんなで楽しむことができた2日間となったようです。



立山を仰ぎ見て

7/22 中西進さん 特別講演会

高志の国文学館の館長である中西進さんの特別講演会「立山を仰ぎ見て～万葉の人びとのこと～」が北アルプス文化センターで行われました。

中西さんは、歌人・大伴家持と立山との関係性や万葉集の中から立山のことを詠んだとされる和歌について解説。約600名の聴衆は、中西さんの言葉に聞き入っていました。

なお、この特別講演会の模様は、Net3 ワイドで9月2日から8日まで放送されます。ぜひご覧ください。



唄と踊りで来場者を魅了

8/12 大岩おわら宵の盆

今年で6回目となる「大岩おわら宵の盆」が大岩山日石寺境内で行われました。上市町の民謡歌手寺崎美幸さんとおわら愛好グループ「風の会」の皆さんは、ろうそくなどでライトアップされた荘厳な雰囲気の中、唄とおわら踊りで来場者を魅了しました。



障害者と地域との交流を深める

8/2 ワークハウス剣「みんなで流しそうめん」

障害者地域交流啓発事業「みんなで流しそうめん」がワークハウス剣（中江上）で行われ、町内の親子約30名が参加しました。

この催しは、赤い羽根共同募金からの助成を受けて行われたもの。子どもたちは、ワークハウス剣で製造・販売しているパンづくりに挑戦。また、パンが焼けるまでの間、車椅子やアイマスク体験をして障害者への理解を深め、流しそうめんではみんなで楽しみながらお腹いっぱい食べていました。

今回の催しは、みんなにとって夏の楽しいひとときとなったようです。



上市町の夏の風物詩

8/13 ふるさと観光上市まつり

上市町の夏の風物詩「ふるさと観光上市まつり」が西中町商店街および上市川河川敷で行われ、会場はまつりで楽しむ大勢の人々で賑わいました。

上市音頭の町流しには、町内会や事業所など13団体、約300名が参加。参加者は、民謡歌手寺崎美幸さんの手で新たに収録された上市音頭の歌声に合わせ、商店街を踊り流しました。

また、上市川河川敷では、約1,000発の打上花火や精霊やぐら焼きが行われるとともに、家族連れの皆さんが先祖の霊を招く「おしょうらい」の迎え火を回す姿が見られました。



「日清食品カップ」コンバインドA 競技

小松心奏さんが5位入賞!!

8月9日～10日に開催された第35回全国小学生陸上競技交流大会「日清食品カップ」において、小松心奏さん（宮川小学校6年生、慶応陸上クラブ所属）がコンバインドA競技\*に出場し、見事5位入賞を果たしました！

小松さんは「ハードル競技で来年の全国中学校陸上競技選手権大会出場を目指して頑張っていきたいです。」と今後の目標を話してくれました。

小松さんの今後のさらなる活躍を皆さんで応援していきましょう！



\*コンバインドAとは、80mハードルと走高跳の成績を点数化し、その合計点数を競うもの。 2019年9月号 22

第33回上市町美術展

# 町の芸術が集う

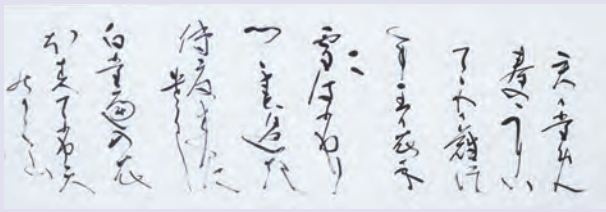
第33回上市町美術展が北アルプス文化センターで9月1日(日)から8日(日)まで開かれ、絵画、彫刻工芸、書、写真の入選作など町内外から合わせて107点(うち一般出品作品81点)の力作が出展されます。

今年の上市美術会賞には、堀田佳子さんの「大キレット夕景」(絵画の部)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10日(火)から9月18日(水)まで、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

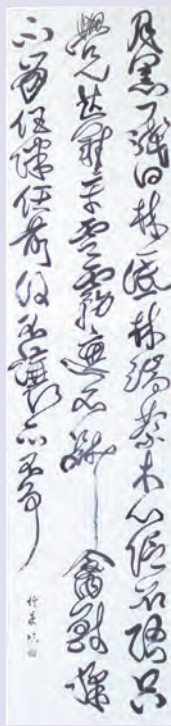
「天の香具山」伊井 博美 さん



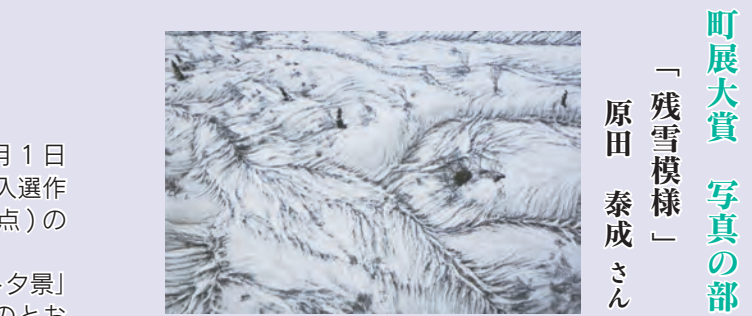
【講評(河合 蘆洲氏)】

丁寧なゆったり運筆している。また大らかで伸びやかなリズムが心地よく、メロディが聞こえてくる。

【講評(河合 蘆洲氏)】  
うねりながら文字を一气にたたみかける連綿草書で奔放な表現で光彩を放っている。



若葉賞 (書)  
「臨傳山草書五言律詩軸」  
野坂 侗菜 さん



町展大賞 写真の部  
「残雪模様」  
原田 泰成 さん

【講評(一ノ谷 敏治氏)】

何を写してあるのかな?よく見ると山肌と木が織りなす幾何学模様が絶妙なアングルと構図など優れた作品に仕上がっています。

## 町展大賞 絵画の部 上市美術会賞

「大キレット夕景」堀田 佳子 さん



【講評(水野 利詩恵氏)】  
夕日が尾根に照って雄大な景観が80号の大きさに力強く描かれている力作です。澄んだ酸素の薄い空気感も感じられて美しいです。

## 町展大賞 彫刻・工芸の部

「念じ麻の葉紋大皿」  
牧野 収 さん

【講評(板坂 英子氏)】

丸みも、大皿らしく良く(バランス・色づかい)皿立てまで手作りでした。



9月の各種相談日程は13ページ、生き活きつるぎヘルスポイントは19ページをご覧ください。

### ■ 町の人口と世帯数

令和元年8月1日現在		
人口	20,469	(-22) (-331)
男	9,804	(-21) (-153)
女	10,665	(-1) (-178)
世帯数	7,943	(+2) (-20)

( ) 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

国民健康保険税 第3期  
後期高齢者医療保険料 第3期  
**9月30日(月) 納期限**

町税夜間納税窓口(財務課 10番窓口)

9月の夜間納税窓口はお休みです。  
次回は10月31日(木)になります。

### ■ ご寄附感謝

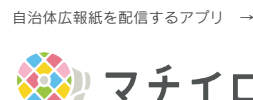
上市中学校  
昭和47年度卒業生同窓会 様  
上市中学校教育振興費として  
7万8,581円

### ■ 善意銀行

町社会福祉協議会 7/11~8/10  
匿名様(1名) 石けん36個

富山の魅力がわかる電子書籍「トヤママイブックス」→

スマートフォンなどで、いつでもどこでも「広報上市」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。



105冊



Android版