

public
relations
magazine



上市

広報

かみいちまち kamiichi town

2019

11

NO.791

◆ 目次 ◆

- P 2 " 幻の滝 " 笠取の滝
 - P 4 まちの話題①
 - P 6 11月の各種相談日・公民館だより
 - P 7 消防通信
 - P 8 暮らしのお知らせ
 - P12 イベント・募集・教室案内
 - P14 文化・スポーツ
 - P16 保健だより
 - P18 まちの話題②
- 裏表紙 「上市町首都圏同窓会」が誕生！

【表紙】 笠取の滝

(釈泉寺地内)



▲ 白萩西部小学校 5年生児童が滝のそばに桜の木を植樹



▲ 滝の説明をする白萩西部自治振興会の平井敏廣会長



▲ 滝への入口付近からの景色も、見ておきたいポイントです



▲ 白萩西部自治振興会の皆さんで、周辺整備が進められました



▲ 見物客の安全を考慮し、階段に木のチップが撒かれ、ロープが設置されました



かさとり 笠取の滝

～地元住民の手によって
姿を現した“幻の滝”～



豊かな自然に囲まれた積泉寺地内の山中に、「幻の滝」とされてきた落差36mの滝「笠取の滝」があります。笠取の滝は、2017年に遊歩道を整備した「まま子滝」の上流にあります。1960年頃までは、麓からも滝が見えていたが、滝周辺の杉が成長し見えなくなったそうです。

白萩西部自治振興会では、まま子滝とともに観光資源としてその魅力を発信していこうと、今年6月から周辺整備に着手しました。

滝の眺望を遮る樹木を伐採し、約200mの遊歩道を整備しました。また、見物客の安全を考慮し、道中に木のチップを撒き、階段・ロープを設置したほか、滝近くまで自動車でも入り入ることができるよう、駐車場を整備し、案内板も所々に設けました。

そして、約4か月かけての周辺整備が完了したことから、10月10日、その報告会が行われ、地元住民や白萩西部小学校5年生児童7人が参加しました。平井敏廣会長は、「この素晴らしい滝を多くの人に見てもらいたい。」とあいさつ。また、地元の造園業者から寄贈された桜やモミジ、ハギの苗木を児童が滝周辺に植樹しました。

「名前の由来」

「笠取」は、滝の上部の尾根の名前にちなみ、名づけられました。滝の近くに稲村城跡があり、かつてこの城の近くを通る際、城に向かっておじぎをするため、笠を取ったところから「笠取」という地名になったと言われています。



①「まま子滝入口」の看板横に新たに設置された2つの滝の看板が目印です。





上市高校創立 100 周年記念式典が開催されました

10月18日、上市高校創立100周年記念式典が、北アルプス文化センターで行われ、生徒、卒業生、学校関係者など約800人が出席し、節目を祝いました。

式典では、水井修校長が式辞を述べ、石井隆一富山県知事、中川忠昭富山県議会議長、伍嶋二美男富山県教育長、中川町長による祝辞、記念事業実行委員長で同窓会長の山崎宗良富山県議会議員のあいさつ、感謝状の贈呈がありました。そして前期生徒会長の得能小春さん(3年)は「かけがえのない歴史と伝統を誇りに思い、支えにして、どんな困難にも仲間と力を合わせて乗り越えていきたい」と喜びの言葉を述べました。

式典後、「新たな時代を拓く100年へ～伝統はここから始まる～」と題した生徒によるパフォーマンスが行われました。これは、演劇部員が上市高校で学んだ4世代の家族を演じ、それぞれの高校生当時を回想しながら「今」と「これから」を生きる現役の生徒に向けてエールを送る物語。回想シーンをボクシング部、吹奏楽部、空手道部、ダンス部の各部員が演じました。また、書道部員はステージ上で大正・昭和・平成・令和の文字を揮毫しました。

生徒たちがつくる記念式典は、上市高校の明るい未来を感じさせる素晴らしいものとなりました。



▲書道部



▼空手道部



▼ボクシング部



▼演劇部



▲ダンス部



▲吹奏楽部

上市中学生の全国大会出場報告会が行われました

9月17日、上市中学運動部の生徒7人が役場を訪れ、全国大会の出場および結果を中川町長に報告しました。

生徒からは、「全国のレベルは高かった」「高校でも競技を続けていきたい」と大会を通して感じたことや今後への思いが、これから出場する生徒からは、「出場する以上は1番を目指す」と大会への意気込みが語られました。

これらの言葉を受け、中川町長から「皆さんの活躍はうれしい限り。精一杯頑張ることを期待しています。」と激励しました。

今後の上市中学生の活躍に期待して皆さんで応援していきましょう!



※写真は、左から①～⑦の順

～ 生徒紹介 ～

①齋藤 泰雅 さん (3年)

JOC ジュニアオリンピックカップ・
第33回全国都道府県対抗中学バレーボール大会出場

②碓井 創太 さん (3年)

第59回全国中学校水泳競技大会
男子400m自由形4位、男子1500m自由形7位
第74回国民体育大会水泳競技
男子400m自由形出場

③林 大晟 さん (3年)

第50回ジュニアオリンピック陸上競技大会
男子100m、4×100mリレー出場 ※台風により中止

④菱田 歩陸 さん (3年)

第74回国民体育大会カヌー競技
スプリント・カヤックシングル出場

⑤山崎 洸希 さん (3年)

第27回中学生全国空手道選手権大会
男子団体組手・形出場

⑥碓井 美吹 さん、⑦不破 瑠香 さん (ともに2年)

JOC ジュニアオリンピック・
第38回全日本ジュニアバドミントン選手権大会
女子シングルス出場

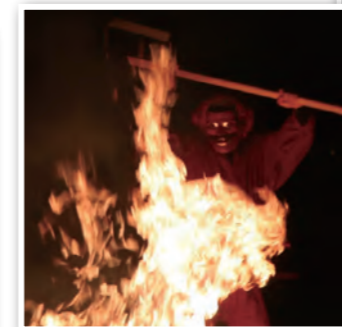
皆さんの今後の活躍を応援しています!

稗田神社秋季祭礼～みこしを担いでの火渡り神事が46年ぶりに復活～

10月5日、稗田神社秋季祭礼が行われ、みこしを担いでの火渡り神事が46年ぶりに復活しました。

秋季祭礼は、昭和48年までみこしを担いで1軒ずつ回っていましたが、その翌年に台車付きのみこしに新調して以来、台車に乗せて祭礼を行ってきました。また、4年前に復活した火渡り神事も、台車に乗せて行ってきました。昨年は平成最後の年、後世に記録を残すため、みこしを担いで行う予定でしたが、台風の影響で中止に。令和最初となった今年の祭礼で実現となりました。

約200軒を回ったみこしは夜に神社に戻り、男衆が台車から外したみこしを担ぎ、火をつけた稲わらの上を駆け抜けると、住民から大きな歓声と拍手が起こりました。



◀稗田神社に掲げるのほり旗も42年ぶりに新調。祭礼に華を添えました。



認定こども園
相ノ木保育園幼年消防クラブの皆さん



中新川地区合同秋季訓練 結果報告

10月20日、舟橋村で中新川地区合同秋季訓練が行われ、上市町8分団、立山町10分団、舟橋村消防団の計19チームが参加しました。
ふなはし荘周辺で業務訓練を行った後、舟橋中学校グラウンドで消防操法を競いました。競技は、消防用機械器具の操作技術を競うもので、隊員個々の動作と隊の連携、そしてタイムにより総合的に審査されました。

- ◆ポンプ車操法の部
優勝 上市町消防団 大岩分団
次勝 立山町消防団 高野分団
参勝 上市町消防団 南加積分団



資機材搬送車が新しくなりました!

上市消防署では、平成9年から22年間運用されていた資機材搬送車を、老朽化に伴い新型車両に更新しました。

新しい資機材搬送車は、四輪駆動シングルキャブトラック車両(最大積載量3t)で、荷台後部にパワーゲートを装備したことにより、迅速な資機材の積込みを可能にしました。

また、緊急消防援助隊の後方支援隊車両として出動することから、全天候に対応できるように幌骨シートを装着しました。

9月24日には、無事故と無災害を願い、安全祈願が行われました。



小中学生防火ポスター入賞者決定

令和元年度小中学生防火ポスターに238作品の応募があり、審査の結果、入賞16作品が決定しました。
入賞作品は、11月5日(火)から14日(木)まで保健福祉総合センターで展示されます。

◆中学生の部 (応募68点)

- 金賞 不破 瑠香 さん (上市中2年)
銀賞 堀田 さくら さん (同2年)
銅賞 佐伯 歩夢 さん (同3年)
作内 唯花 さん (同3年)
山田 柚穂 さん (同3年)

◆小学生の部 (応募170点)

- 金賞 東仙 楓磨 さん (上市中央小5年)
銀賞 酒井 絵麻 さん (南加積小6年)
小松 心奏 さん (宮川小6年)
忠藤 来嘉 さん (宮川小6年)
銅賞 中濱 沙季杜 さん (上市中央小6年)
笹野 葉愛 さん (南加積小6年)
成瀬 紗楽 さん (陽南小6年)
林 成一郎 さん (白萩西部小5年)
晴波 唯月 さん (宮川小5年)
牧野 恵那 さん (相ノ木小5年)
澤井 菜那乃 さん (白萩西部小4年)

上市町秋季消防訓練 実施のご案内

日時 11月10日(日) 10:00~11:00

場所 湯上野地内、白萩西部公民館付近

※訓練中は、一部道路で車両通行制限がありますので、皆さまのご協力をお願いします。

普通救命講習 開催のご案内

日時 12月8日(日) 9:00~12:00

場所 上市消防署2階大会議室

申込先 上市消防署救急係 (☎ 472-2244)

※講習開始5分前までに集合してください。

秋の全国火災予防運動 11月9日(土)~15日(金)

火災の多くは、ちょっとした不注意やうっかりミスから発生しています。
一人ひとりが注意して悲惨な火災を無くしましょう。

オークス オークス セレモニーホール 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

11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	11月26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	11月13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け付けます。	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	11月12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	11月12日・26日(火) 13:00~16:00		
⑦心配ごと相談	11月20日(水) 13:00~15:00		
⑧生活・就労相談	11月12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。	11月9日(土) 10:00~12:00 11月16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 心の悩みや病気などの相談に精神科医師が応じます。	11月13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看護職員就業支援相談 再就職などを希望する看護職員の方へ情報提供や復職に対する悩みなどの相談を行います。	11月21日(水) 10:00~16:00	ハローワーク滑川	富山県ナースセンター ☎ 433-5251 富山県看護協会 ☎ 433-5680
⑬福祉・介護のお仕事相談 福祉の資格や仕事の内容、福祉の職場に興味のある方を対象にキャリア専門員が相談に応じます。	11月19日(火) 9:30~16:00	ハローワーク滑川	富山県健康・福祉人材センター ☎ 432-6156
⑭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。	11月20日(水) 予約制 13:30~15:30	アルプスの湯	アルプスの湯 ☎ 473-9333
⑮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。	11月14日(水) 予約制 10:30~12:00	保健福祉総合センター (世代間交流センター)	

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)	11月の行事予定など	日時	公民館名 (連絡先)	11月の行事予定など	日時
弓庄 (☎ 472-2499)	女性学級 ※定員20~25人	24日(日) 9:30	相ノ木 (☎ 473-1269)	公民館まつり	9日(土)、 10日(日)
宮川 (☎ 473-0074)	公民館まつり	3日(日)	柿沢 (☎ 472-6353)	文化祭	3日(日)
	富山の歴史 出張プロジェクト	6日(水)		はつらつ公民館事業 「さつまいも収穫祭」	6日(水)
	かごバック作り (シニアカフェ)	14日(木)		三世代交流	9日(土)
南加積 (☎ 472-3526)	公民館フェスティバル	3日(日)	大岩 (☎ 472-2302)	干支の色紙作り ※定員20人	30日(土)
	「人と地域のつながり」の話 (いきいきサロン)	22日(金)		ふるさと祭り	17日(日)
	エンジョイ教室	6日(水)			



持っているとなんか便利がたくさん!

マイナンバーカードを作りますか?

【お問い合わせ】町民課 住基戸籍班 ☎内線 147

マイナンバーカードは、プラスチック製のICチップ付きカードで、表に氏名、住所、生年月日、性別、本人の顔写真など、裏にマイナンバー（個人番号）が記載されています。本人確認のための身分証明書として利用できるため、**運転免許証など顔写真のある身分証明書をお持ちでない方は、作っておくととても便利です。**



①マイナンバーカードの申請をサポートします!

「申請方法がよくわからない…」といった方には、役場スタッフが申請書作成や顔写真撮影をサポートします!

サポート期間 **11月1日(金)～令和2年1月31日(金)**
サポート窓口 町民課 2番窓口 (役場1階)

本人確認ができるもの(顔写真のないものは健康保険証、年金手帳、年金証書などのうち2点)を持ってきてくださいね。



②時間外交付サービスは毎月第2月曜日です!

役場の開庁時間内に受け取りに来られない方のために、**毎月第2月曜日**に時間外交付サービスを実施します。

日時 **11月11日(月)、12月9日(月) 17:15～19:00**

場所 町民課 2番窓口

対象 マイナンバーカードの交付を受ける方
(申請は、事前にご自身でお願いします。)

持参するもの 通知カード、本人確認ができるもの、ハガキ(発行通知書)

※マイナンバーカードの交付以外に、本人または同一世帯(戸籍)の方の住民票、印鑑証明書、戸籍謄抄本などの交付も行います。



★次の申請方法の場合、カードが自宅に届いて便利です!

- ①町民課 2番窓口で本人確認ができるもの(顔写真のないものは2点)を提示します。
- ②マイナンバー通知カードを回収します。
- ③マイナンバーカードの暗証番号の設定を行います。
(事前に暗証番号となる4桁の数字と2文字以上のアルファベットを考えておいてください。)
- ④住民基本台帳カード(所有者のみ)を回収します。
- ⑤マイナンバーカード用の顔写真を撮影します。
- ⑥申請書を記入します。

手続き後、約1か月でご自宅に届きます(本人限定郵便)。

※所要時間は約10分、手数料は新規の方は無料(再交付は1,000円)です。

★ご自身のパソコンやスマートフォンからも申請ができます!

詳しくは、マイナンバーカード総合サイト (<http://www.kojinbango-card.go.jp/>) をご覧ください。



やすらぎを真心込めて...



アルプスホール ゆうゆう館

【お問い合わせ】アルプスホールゆうゆう館 上市町柿沢 233
電話 076-473-9046 フリーダイヤル 0120-456-897

大ホール・家族葬用小ホール ございます。
葬儀・法要に関することなど 電話1本で ご相談承ります。

◆アクセス



広告

保育所(園)・認定こども園入所希望申し込み

【お問い合わせ】福祉課児童班 ☎内線 7233、各保育所(園)、認定こども園

令和2年4月からの保育所などへの新規入所(転園を含む。)受付を行います。

希望される方は、「入所希望事前申込書」を次の受付期間内に**第一希望の保育所(園)・認定こども園へ提出してください。**「入所希望事前申込書」は、各保育所などで受け取れるほか、町ホームページからもダウンロードできます。

受付期間 **11月5日(火)から15日(金)まで**

受付場所 **第一希望の町内保育所(園)・認定こども園**

事前申し込みをされた方には、別途「入所申込書」をお渡ししますので、**11月29日(金)までに福祉課児童班へ提出してください。**

原則、「入所申込書」は今回事前申し込みをされた方にお渡ししますので、忘れずにお申し込みください。

◆町内各保育所(園)・認定こども園の概要(11月1日現在)

名称	所在地	電話番号	入所定員	対応している特別保育
町立 柿沢保育所	柿沢 828	472-0329	30人	
町立 白萩西部保育所	湯上野 95-2	472-1402	20人	
私立 上市町三日市保育園	三日市 3	472-0449	70人	延長保育、休日保育、一時預かり
私立 上市保育園	北島 613	472-0264	70人	延長保育、一時預かり(※1)、病児病後児保育(※2)
私立 若杉愛児保育園(3歳未満児専門保育)	若杉 52-4	473-0010	60人	延長保育、休日保育、一時預かり(※1)、病児病後児保育(※3)
私立 二チイ弓庄保育所	横越 17-1	472-0088	40人	延長保育
私立 音杉保育園	法音寺 10-1	472-2044	100人	延長保育、一時預かり、病児病後児保育(※2)
私立 南加積保育園	広野 1540	473-0185	50人	延長保育、一時預かり
認定こども園 相ノ木保育園	飯坂新 125-1	473-0433	1号 15人 2・3号 70人	延長保育
認定こども園 宮川こども園	中江上 96	472-2402	1号 15人 2・3号 90人	延長保育、休日保育

※1 事前に「マイ保育園」への登録が必要です。 ※2 体調不良児対応型(入園児童のみ対象)

※3 体調不良児対応型(入園児童のみ対象)および病後児対応型

＜留意事項＞

- ①新規で1号教育認定を希望される場合は、事前に認定こども園などの承諾が必要です。
- ②次の方は、事前に福祉課児童班へご連絡ください。
 - ・町外の保育所などを希望される方(申込書の提出期限が異なります。)
 - ・新規で新制度に移行していない幼稚園や認可外の事業所保育施設などを利用される方

③令和2年5月以降に町内の保育所などへ途中入所を希望される場合、入所申込書は入所希望月の前々月末日までに福祉課児童班へ提出してください。なお、町外の保育所などの場合は、市町村によって提出期限が異なります。申込方法など詳しくは、福祉課児童班へお問い合わせください。





介護保険アレコレ

介護保険料は期限内に納めましょう

中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

特別な事情もなく介護保険料の滞納が続くと、以下のように、その期間に応じて給付が差し止めになる措置や、利用者負担が増える措置がとられます。

このようなことにならないためにも、保険料は必ず期限内に納めましょう。

◆納期を過ぎた場合

督促状が發送され、督促手数料や延滞金を徴収されることがあります。

◆1年以上滞納した場合

介護サービス利用料が一旦全額利用者負担になることがあります。

◆1年6か月以上滞納した場合

一時的に介護給付費が差し止めになります。また、差し止められた介護保険給付額から滞納分を控除することがあります。

◆2年以上滞納した場合

滞納している期間の長さに応じて、一定期間保険給付の割合が7割または6割に引き下げられるほか、高額介護サービス費などの支給が受けられなくなります。

11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5期（納期限 12月2日(月)）

年金だより

11月は「ねんきん月間」です

町民課 住基戸籍班 ☎ 内線 148

日本年金機構と厚生労働省では、毎年11月を「ねんきん月間」と位置づけ、皆さんに公的年金制度への理解を深めていただくための活動を行っています。

この機会に、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、未来の生活設計を考えてみませんか。

「ねんきんネット」を利用すると、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額もさまざまなパターンで試算することができます。

詳しくは、日本年金機構ホームページでご確認ください（http://www.nenkin.go.jp/n_net/）。

秘密は守りますので、安心してご相談ください

ひきこもり等家族相談のご案内

富山県中部厚生センター ☎ 472-0637

ひきこもりの方を支えるご家族を専門家がサポートします。相談は無料です。

日時 11月28日(木) 14:00～15:30 要予約

場所 富山県中部厚生センター

内容 家族相談、ひきこもり経験者の体験談 など

助言者 山岡 和夫 氏

(社会福祉士、ひきこもり家族自助会「とやま大地の会」代表)

事業主の皆さんへ

1人でも雇ったら 労働保険の加入手続きが必要です

11月は、「労働保険適用促進強化期間」です。労働保険は、予期せぬ労働災害や失業が発生した際に、保険給付を行うことで労働者の福祉の向上・増進を図るための保険制度です。

法人・個人を問わず、労働者（パート・アルバイトを含む）を1人でも雇用している事業主は、加入が義務づけられています。

まだ加入手続きが済んでいない事業主の方は、速やかに手続きをお願いします。

【お問い合わせ】
ハローワーク滑川 ☎ 475-0324

建設課からのお知らせ

上市町営住宅の入居者を募集します

受付期間 12月27日(金)まで

選考方法 先着順に書類選考をします。

申込方法 建設課窓口（役場3階）にて申込書を受け取り、必要書類を添付のうえ、提出してください。

募集住宅

住宅名	間取り	場所	建設年度
宮川町営住宅	3DK	中江上 94 番地 1	昭和54・55年度
陽南町営住宅	2DK	女川 14 番地 1	平成20・21年度
白萩西部町営住宅	2DK	湯崎野 437 番地	平成25・26年度
	2LDK		平成25～27年度

主な入居資格

- ・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

※募集戸数および各住宅の家賃など詳しくは、建設課管理建築班へお問い合わせください。

上市町に住所を有する中学3年生が対象です

インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

建設課 管理建築班 ☎ 内線 317



宮川町営住宅 ▶



▲ 陽南町営住宅



▲ 白萩西部町営住宅

福祉課 児童班 ☎ 内線 7232・7233

接種対象 上市町に住所を有する中学3年生

助成金額 1人につき2,000円を限度とする額（接種回数は1回）

助成対象 11月1日(金)から令和2年2月29日(土)までの間に受けた接種に係る費用

※協力医療機関など詳しい内容が記載された用紙は、対象者の方へ10月下旬に配布済みです。

※かみいち総合病院では、次の日程でインフルエンザワクチン外来を実施します。

実施日 11月6日・20日、12月4日・18日 水曜日 15:00～16:30 要予約

留意事項 助成の対象となる予防接種は、希望される方が接種する任意の予防接種です。保護者の方が、ワクチンの有効性や安全性を十分に理解したうえで、接種をしてください。また、ワクチンの供給不足などにより、接種できない場合があります。



今年も『上市えきなか古本市』開催します！

昨年大好評だった「上市えきなか古本市」が今年も上市駅にやってくる！今回は規模を拡大して、2日間にわたって開催。この日だけは上市駅構内が古本屋に変身します！お気に入りの一冊を見つけに、古本の世界へぜひいらしてください。

日時 11月9日(土)、10日(日) 10:00～17:00

場所 富山地方鉄道上市駅 構内

※富山地方鉄道利用者には、イベント当日に使用できる300円割引クーポンを数量限定で配布します。

【お問い合わせ】上市町観光協会 ☎ 472-1515



2019年11月9日(土)・10日(日) 10:00～17:00
会場 / 富山地方鉄道 上市駅構内

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 12月4日(水) 11:00

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



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/>

総務課 行政班 ☎ 内線 214

**上市町女性団体連絡協議会主催
「活動発表と講演会」開催**

どなたでも参加できますので、気軽にお越しください。

日時 11月20日(水) 13:30 参加無料

場所 保健福祉総合センター 2階 研修室

内容 活動発表、作品展示
講演会「菜との付き合い方」
講師 富山県くすり政策課職員

※詳しくは、総務課行政班（☎内線 214）までお問い合わせください。

建設課 管理建築班 ☎ 内線 318

「かみいち空家の窓口」をご活用ください

町では、空家の有効活用、危険な老朽空家の解体など、空家に関するさまざまな情報をホームページ内「かみいち空家の窓口」で公開しています。『上市町 空家』で検索して、ぜひご利用ください。

上市町地域包括支援センター 11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
わきあいあい健康長寿!! 介護予防教室	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	
	27日(水) 13:30～14:30	郷柿沢公民館	
マシンで足腰しっかり貯筋運動	1・8・15・22日(金) 29 9:30～11:30 受付 9:15	カミール2階 イベント広場	参加費 100円 (要予約) ※午前の教室に来ていない方優先
	14日(木) 13:30～15:00	カミール3階	参加費 250円 (ドリンク付き)
ほっと一息できる温かい場所 おれんじカフェ	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。
	19日(火) 10:30～11:30	グループホーム達の希 ☎ 473-3613	
	21日(木) 14:00～15:00	グループホームあおぞら ☎ 472-5503	

「わきあいあい！お風呂でほっこり in 松乃湯」

日時 11月26日(火) 13:30～14:30頃

場所 松乃湯 (西中町 30、☎ 472-1860)

参加費 ①ドリンク代 100円
②タクシー送迎 片道 200円 (希望者のみで要予約、車内で直接お支払いください。)
③入湯料 420円 (高齢者入浴利用券の利用可能)

持ち物 水分、タオル、石鹸、シャンプー、着替えなど

※上市町地域包括支援センターのスタッフやボランティアが見守り・介助をします。カミール内で買い物もできます。

上市町観光協会 ☎ 472-1515

**エコツアー
「薬草の不思議な世界」開催**

薬草の持つ不思議な魅力を感じてみませんか？日本人唯一のチベット医である小川康先生の貴重なお話も聞けます！

日時 11月17日(日) 9:30～12:00
(受付 9:15、現地集合)

場所 富山県薬用植物指導センター


募集人数 20人程度

参加費 3,000円 (保険料、飲み物代含む)

講師 小川康先生 (薬剤師、チベット医)

申込方法 上市町観光協会 (☎ 472-1515) へお申し込みください。

※当日は、歩きやすい靴、服装で参加ください。
※詳しくは、町観光協会ホームページをご覧ください。



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 11月7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) へ直接お申し込みください。



上市まちづくり公社 11月行事 ☎ 473-2375

**子育て支援教室
「親子リフレッシュ&ヨガ」**

楽しく親子で体を動かして、気持ちをリラックス&リフレッシュ！

日時 11月25日(月) 10:30～11:30

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 桑美千子氏 (健康運動実践指導者)

持ち物 タオル、飲み物

※教室の日程などは、ホームページからご覧いただけます。(http://www.comeal.com)



寄贈絵本の読み聞かせがあります


子育て支援教室「親子リフレッシュ&ヨガ」の終了後、上市ライオンズクラブによる絵本の読み聞かせがあります。お楽しみに♪

★ 今月のおもちゃ病院『ピノキオ』

日時 11月9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。



ハローワーク滑川 ☎ 475-0324

人材マッチングフェア(合同就職面接会)開催

ハローワーク魚津・滑川管内の求人企業約40社が一堂に集まるこの機会に、就職希望者の方はぜひご参加ください。

日時 11月8日(金) 13:20～15:30
(受付 13:00) **参加無料**

場所 新川文化ホール2階 展示ホール (魚津市宮津 110)

※事前申込不要、入退出自由となっています。

上市町働く婦人の家 ☎ 473-0075

第40回フレアールかみいちフェスティバル開催！


働く婦人の家で開講されている各講座で「自分らしく輝こう！」をモットーに学ぶ皆さんが制作した作品展示やステージ発表などをご覧ください。皆さんのお越しをお待ちしています！

日時 11月16日(土)・17日(日) 9:30～16:00

場所 北アルプス文化センター

内容 作品展示、ステージ発表、お茶席、講座体験会、チャリティバザー、会員手作り品・町特産品販売、「とんどん焼き」販売 (働く婦人の家にて)

**ご来場の方に
もれなく粗品をプレゼント♪**




こどもの城 11月行事 ☎ 473-0001

内容	日時	
合同救命救急教室	6日(水)	
ちびっこ広場 (6か月から1歳頃まで)	12・26日(火)	
合同絵本読み聞かせ	13日(水)	
ことばの指導	そう組 (2歳児)	20日(水)
	うさぎ組 (1歳児)	21日(木)
そう組 (2歳児)	27日(水)	
うさぎ組 (1歳児)	28日(木)	
将棋クラブ 9:30	9・23日(土)	
体操教室 (トランポリン)	2日(土) 14:00	
プラバンづくり	10日(日) 10:30	
世代間交流もちつき会	16日(土) 10:00 要予約	
HIPHOP ダンススクール	22日(金) 15:45 要予約	
アイロンビーズづくり	24日(日) 10:30	
レッツ!エンジョイイングリッシュ	25日(月) 14:30 要予約	
おりがみ教室	28日(木) 15:30 要予約	

休館日 17日(日)

11月17日は「家族の日」、その前後各1週間は「家族の週間」です。家族や地域とのつながり、子どもを育てていくことの大切さを改めて考える時間にしましょう。



産業課 商工観光班 ☎ 内線 363

第5回姫たちのフェスティバル開催

女性たちの起業を応援するイベント「姫フェス」が今年も開催されます。ご家族やお友達と気軽に遊びに来てください！

日時 11月24日(日) 10:30～15:30
(9:45～オープニングセレモニー)

場所 カミール2階 イベント広場

内容 飲食・スイーツ販売、小物・雑貨の展示販売、ワークショップ、施術・セラピー体験 など

ステージ発表もお楽しみに♪ (11:00～)

三日市保育園の皆さんによる歌・お遊戯
女性オーナーによる手形アート、歌・演奏 など



ふるさと町民学園 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎内線 381

◆ 11月講座 ◆ ※印の講座は11月7日(休)までにお申し込みください。

講座名	※ 剣生きがいが大学⑧・自然環境講座⑧・園芸入門講座⑧
内容	・自然が作った小ナイアガラ～宮島峡～ ・地域の交流がよみがえる縄文土器～富山県の標本土器～ ・手軽に工夫して作って食べるギョーザ～徳永食品株式会社～
日時	11月22日(金)・26日(火)・29日(金) 9:00～16:00
場所	宮島峡、富山県埋蔵文化財センター、徳永食品株式会社、花ごぜん (集合) 北アルプス文化センター前
定員	各40人(計120人) ※参加申し込みはいずれか1日
費用	2,100円(『花ごぜん』での昼食代含む。)

アルプスの湯 ☎473-9333

【11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。

2日(土)	劇団みやび	公演
9日(土)	ほたるの会	公演
16日(土)	劇団「絆」	公演
23日(土)	藤山一座	公演
26日(火)	「ザ・あんどたん」	風呂の日イベント
30日(土)	相撲甚句会	公演

◆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!

※2・6か月券などとは、併用できません。

プレミアムフライデーは
ポイント2倍!
11月26日
"いい風呂の日"は
ポイント3倍!

毎月5日はワンコインデー!
温泉大使の私たちが
皆さんをおもてなしします。
ぜひお越しください!

北アルプス文化センター催し物 ☎473-1818

チケット発売中

第29回 北アルプス音楽祭
日時 12月1日(日) 14:00 開演
(13:30 開場)
入場料 500円(高校生以下無料)

♪出演♪
・内山 太一(声楽家)
・北アルプス吹奏楽団
・上市女声合唱団
・北アルプス混声合唱団
・福井直秋氏音楽研究会
・南加積小学校
・上市中学校
・上市高校放送部 ほか

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 11月6日(水)、9日(土)、23日(土)、27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 11月16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 11月21日(木)
講師 版画家 岩井 幸子氏
料金 1,000円(材料費別途徴収)
- ◆スタンドグラス教室(13:30～)
開催日 11月17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

11月の講座スケジュール

煎茶(皇風)	11	(月)
フラワーデザイン	5(火) 15(金)	
リアリティフラワー	11 25	(月)
書道	11 25	(月)
華道(池坊)	15(金) 25	(月)
玄太極拳	11 25	(月)
3B体操	15(金) 11 18 25	(月)
手芸・手編み	5 19	(火)
絵てがみA	19	(火)
絵てがみB	12 26	(火)
刺し子・リフォーム	6(水) 12 26	(火)
茶道(遠州)	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)
ペン習字	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)
相撲甚句	14 28	(木)
茶道(表千家)	14 28	(木)
茶道(裏千家)	14 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	(金)
民舞踊	1 8 15	(金)
太極拳	8 22	(金)
レザークラフト	2 9	(土)
フラダンス	2 9 16 30	(土)
スポーツウエルネス吹矢	5 19(火) 7 14 21 28	(土)



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

★ 上市図書館 ミニ情報 ★

「読書イメージ絵画展」
町内の小学生が、本を読んで印象に残ったことを、豊かな感性で絵に表現しました。
皆さん、ぜひご覧ください!

展示期間 11月21日(休)～
12月1日(日)
展示場所 生涯学習会館3階

★絵本のよみかぜの会

日時 11月10日(日) 10:30～ 場所 絵本コーナー
★読書会
日時 11月22日(金) 13:30～ 場所 3階対面朗読室
課題図書 「百歳の幸福論
悔いなく今日を生きるための知恵」
加藤 シヅエ / 著

今月の催し

一般書

『いつの間に?! ココまで変わった学校の教科書
昭和～平成～令和で驚くほど書き換えられていた!』
コンテックス情報研究所 / 編 成美堂出版 / 発行



昭和から平成、そして令和へと、年号が移り変わるように、教科書の内容もどんどん変化しています。この本では、教科書や学校生活の変わった部分、変わらない部分などについてイラストや図表を使用して分かりやすくまとめてあります。

おすすめ本

一般書

落日……………湊かなえ / 著
「空き家」に困ったら最初に読む本……………牧野 寿和 / 監修
農家が教える 野菜の発芽・育苗 コツと裏ワザ……………農文協 / 編

新着本

児童書

モンスター・ホテルでオリンピック……………柏葉 幸子 / 作
すてきってなんだらう……………メリッサ・カストリヨン / 絵
義足と歩む……………松島 恵利子 / 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」 ☎472-2211

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

11月9日(土) 10:30～

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!



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

11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	11 18 25
ジュニアビック教室	◎月	18:00	11 18 25
ジュニアバレー教室(ビーチボール)	◎	19:00	11 18 25
はつらつ卓球(ラージ球)★	◎	10:00	5 12 19 26
シニアエクササイズ宮川★	◎火	13:30	5 12 19 26
フィットネスダンス	◎	14:00	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 13 27
かけっこ教室 B	◎	18:00	6 13 27
サッカー教室	◎	18:00	6 13 20 27
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 14 21 28
オープン泳教室(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 14 28
やわやわピクス★	◎	10:30	1 8 15 22
シニアエクササイズ弓庄★	◎金	13:30	1 8 22
パワーヨガ★	◎	19:30	1 8 22 29
うんどう教室	◎	15:00	2 9 16 30
トランポリン教室(Ⅰ部)	◎土	15:00	2 9 16 30
トランポリン教室(Ⅱ部)	◎	16:15	2 9 16 30

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 11月16日(土) 13:30 参加無料
内容 骨密度測定～防ごう! 骨粗しょう症～
講師 永田 瑞穂 先生、池森 和代 先生
場所 アルプスの湯 2階
持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物
(骨密度を素足で測定します。)
- あなたの骨密度は大丈夫ですか?
ウエルネス公開講座に参加して、骨密度を測ってみよう! 数値の良かった人も、そうでなかった人も、栄養と運動を取り入れると、まだまだ骨密度はアップします!
- いきいき健康づくり講座 開催案内**
開催日 12月7日(土) 13:30 参加無料
内容 おうちでできる筋力トレーニング
講師 渡邊 敦也 先生
場所 富山健康科学専門学校 スタジオ
持ち物 動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
※アルプスの湯からの送迎があります(要予約)。
- ①、②の受講申し込みは、富山健康科学専門学校(☎473-2111)まで。

◎ウエルネススポーツセンター ①カミール ②弓庄公民館 ③動く婦人の家 ④柿沢地区会館 ⑤B&G体育館 ⑥相ノ木公民館 ⑦宮川公民館(弓庄コミュニティ)



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	令和元年 6月生	11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。
	令和元年 7月生	12月 5日 (木)			
1歳6か月児健診	平成30年 4月生	11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30年 5月生	12月 12日 (木)			
3歳児健診	平成28年 7月生	11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28年 8月生	12月 26日 (木)			
離乳食教室	令和元年 6月生 令和元年 7月生	12月 18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31年 3月生 平成31年 4月生	12月 18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

秋野 伊織 ちゃん
松井 菜々子 ちゃん
稲垣 歩真 ちゃん
杉本 悠 ちゃん
深川 耀 ちゃん
十文字 桜羽 ちゃん
山本 奏 ちゃん
荒木 怜弥 ちゃん
中田 紘輔 ちゃん
橋 香輝 ちゃん

高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

期間 11月1日(金)～12月28日(土)
個人負担額 1,500円 (生活保護世帯は無料)
対象となる方
①接種日に満65歳以上の方
②満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級に該当する方)

※本人が接種を希望する場合に限りです。
※対象の方には、予診票兼接種券を水色の封筒で10月下旬に郵送済みです。
※接種を希望される方は、予診票に必要事項を事前に記入のうえ、切り取らずに指定医療機関へお持ちください。

高血圧予防教室を開催します

元気に生活するために、皆さんに知っておいていただきたい「高血圧予防」に関する基本的なことを学べる貴重な機会です。ぜひご参加ください。

日時 11月18日(月) 14:00～15:00
場所 保健福祉総合センター2階 研修室
内容 「高血圧予防の基礎知識」
講師 浦風 雅春 氏 (かみいち総合病院 院長代理)
申込方法 上市町保健センター (☎ 473-9355) へお申し込みください。
申込締切 11月15日(金)

12月1日は「世界エイズデー」です

富山県中部厚生センターでは、12月1日の「世界エイズデー」に合わせ、夜間の相談・迅速(即日)検査を行います。検査は、**匿名・無料**で受けられます。

日時 12月4日(木) 17:00～19:00
場所 富山県中部厚生センター
※検査を希望される方は、検査当日の13:00までに富山県中部厚生センター (☎ 472-0637) へ電話で予約してください。



すこやかサロン

Health Column

「睡眠負債」 〜どんな負債も返済はお早めに〜

皆さんは、「睡眠負債」という言葉を聞いたことがありませんか？日本人の1日の睡眠時間は平均6時間で、世界でも最低レベルといわれています。そこから生じる慢性的な睡眠不足は、簡単には解消できない「睡眠負債」となり、私たちの日常生活にさまざまな影響を及ぼします。

睡眠負債のサインとしては、休日の寝だめ、日中の眠気、集中力の低下、などが挙げられます。中でも休日の寝だめは、かなりの負債がたまっていく証拠ですが、返済方法としてはあまり効果的ではありません。また、睡眠負債は認知症や糖尿病のリスクを高めるだけでなく、うつや不安神経症にかかりやすくなるなど、多くの健康被害を招きます。

睡眠負債をため込まないためには、何より毎日の良眠が必要です。良眠を得るために、①寝る90分前までにお風呂に入る、②日中しっかりと



かみいち総合病院
内科医員
橋 秀徳

インフルエンザワクチン外来のご案内 ☎ 472-1212

日時 11月6日、20日、12月4日、18日
水曜日 15:00～16:30
場所 かみいち総合病院 小児科 **完全予約制**
対象 中学生3年生まで

※一般外来は行いません。
※接種料金は、通常と変わりません。(1回目5,270円、2回目3,690円)

◆高齢者虐待の主な種類と具体例

種類	具体例
身体的虐待	たたく、つねる、蹴る、やけどさせる、不必要に体を縛る、薬を過剰に飲ませる
心理的虐待	怒鳴る、ののしる、悪口を言う、意図的に無視する、脅かしや屈辱的な暴言
介護・世話の放棄、放任	食事を十分に与えない、長時間放置する、適切な医療や介護を受けさせない
性的虐待	本人の合意なく性的行為を強要する、排泄の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置する
経済的虐待	本人の合意なく財産や年金を処分、使用する行為

最近、ニュースで高齢者への介護が苦になり子どもが親を、配偶者がその相手を傷つけるといった「高齢者虐待」の事件を耳にすることが増えてきました。そして、町に寄せられる「高齢者虐待」に関する相談も増えています。

そもそも「高齢者虐待」とはどのようなことを指すのでしょうか？

高齢者虐待と呼ばれるものを左表にまとめました。身体的なものから心理的のものまでさまざまな種類があります。

高齢者虐待を未然に防ぐために「地域」

高齢者虐待は、家庭や施設など閉ざされた環境で起こるため、深刻な事態になって初めて周囲が気づくことがあります。未然に防ぐために、それぞれができることを考えましょう。

◆**高齢者虐待を未然に防ぐために**

◆**家族**

高齢者の介護は大変です。誰にも相談できず、介護の負担を抱え込むことで、気づかないうちに虐待に発展してしまふ可能性があります。

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

★**相談を勧める**
高齢者との生活や介護疲れなど家族が困っていたら、相談を勧めましょう。

★**近所の見守り**
「夜になっても電気がつかない」「新聞が何日もたまっていない」「怒鳴り声が聞こえる」など、高齢者宅に気を配りましょう。

★**日常的な声かけ**
日常的に声かけをし、高齢者の孤立を防ぎましょう。

★**地域の見守り**
高齢者虐待は、住民一人ひとりが声をかけ、見守る意識を高めることで、虐待の防止、あるいは早期発見することができます。地域全体で高齢者のいる家庭を見守ることができる地域づくりを進めましょう。



【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

10/6 第5回フォトロゲイニング® 上市まちのわ 2019

スポーツをしながら観光も楽しめる「第5回フォトロゲイニング® 上市まちのわ 2019」が、町全域を使って行われました。

今年の大会は、135チーム、452人が県内外から参加。3時間と5時間のコースに分かれ、39箇所あるチェックポイントを巡り、得点を競いました。

町の観光スポットなどのチェックポイントで決められたポーズの写真を撮影して得点となるこのスポーツ。一部のチェックポイントには、地元商店などの協力のもと、飲食物が提供される「おもてなし・給水ポイント」が設けられ、参加者から好評を得ていました。

今大会は、「おもてなし日本一のフォトログ」との声が多く聞かれ、上市町のヒトやモノの魅力を大いに感じてもらえた大会となりました。



北島地区「上市川河川愛護活動」

北島地区住民の皆さんによる河川改修された上市川の河川敷を花で彩る活動「上市川河川愛護活動」が今年から始まりました。

9月には、改修に携わった株式会社山本組の支援を受け、「花壇苗の女王」といわれるフォーチュンペコニアの球根を230個植え、約30mの花壇を整備しました。

来年以降もこの活動を継続して行い、3年で合計約100mの花壇を完成させる予定とのことです。

花壇の場所からは、剣岳もよく見えます。皆さんもぜひ、足を運んでみてはいかがでしょうか。



9/22 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

第35回剣健康マラソン大会と第19回かみいちスポーツまつりが丸山総合公園などで行われました。

マラソン大会は、親子連れから高齢者までの幅広い年齢層の参加者569人が秋風そよぐ澄んだ空気の中、ゲストランナーの室伏由佳さんと一緒に汗を流しました。

スポーツまつりでは、体力診断テストを受けたり、スポーツ吹き矢などのニュースポーツを楽しんだりする親子連れなどで賑わいました。



秋の全国交通安全運動

9月21日から30日まで「秋の全国交通安全運動」が行われました。かみいち総合病院では、上市警察署員が来院する方に反射材を配り、交通安全を呼びかけました。

交通事故防止のために、夕暮れ時から、車を運転する方は早めのライト点灯を、歩行者は反射材を着用して、お互いの存在を早く知らせましょう。



9/30 サトイモ初選別・目揃い会

上市町産サトイモの主力品種「大和」の初選別・目揃い会がJAアルプス上市野菜集出荷場で行われました。今年の出来は、8月の乾燥傾向で1株当たりのイモの数は少ないが、9月に降水量などの条件が良く大きく育ったとのこと。今年は、農家60戸が計10haで栽培し、12月末までに60tの出荷を見込んでいます。



満100歳おめでとうございます

祝 橋本 ヒロ さん (森尻)

10月1日、橋本ヒロさん(森尻)が満100歳を迎えられました。9月28日、長寿のお祝いが娘さん夫婦のお宅で行われ、中川町長から祝い状と花束が贈られました。

好奇心旺盛で、何事にも興味を持ち、チャレンジするというヒロさん。ご家族からのお祝いを受け、幸せな笑顔を見せていました。



祝 令和元年度高齢者叙勲

令和元年10月の高齢者叙勲が発表され、中川武夫さん(88歳、中青出)が旭日単光章を受章されました。中川さんは、平成元年に上市町議会議員に当選以来、平成17年10月までの4期16年の長きにわたり在職。平成10年9月から1年間は議長として議会の円滑な運営に尽力されました。

また、つるぎの味蔵や保健福祉総合センター、こどもの城の建設に尽力され、町の発展に大きく寄与されました。



わんぱくひろばに木製遊具が登場!

カミール2階わんぱくひろばに、富山県産材で作った木製遊具「モリリズム」が設置されました。森の動植物をかたどった8種類の木製楽器が集まってできた遊具です。お子さんと一緒に遊んでみてください!



10/19 「シルバーの日」社会奉仕活動

10月は「シルバー人材センター事業普及啓発月間」です。これに合わせ、公益社団法人上市町シルバー人材センターの会員約50名が役場庁舎周辺で草取りや草刈り、掃き掃除などの社会奉仕活動を行いました。

この活動は、シルバー人材センター事業の社会的意義や活動などを広く理解してもらい、高齢者のセンターへの加入の働きかけおよび就業の拡大につなげるために、毎年行われています。



10/20 認知症高齢者等はいかい模擬訓練

「認知症高齢者等はいかいネットワーク模擬訓練」が上市地区で行われ、地区住民や福祉関係者など約70名が参加しました。

訓練は、認知症高齢者役の方が地区をはいかいし、参加者が捜索、声かけ、見守りまでを行うもの。訓練後には、寸劇を通して「相手の視野に入ってから穏やかな口調で話しかける」「相手のペースに合わせて話しかける」「数人で声かけをする場合はひとりが代表で話しかける」といった声かけするときに大切にしたいことを学びました。



『上市町首都圏同窓会』が誕生！

上市町出身で首都圏在住の早川恭平さんと坂口祐介さんのふたりが、『上市町首都圏同窓会』を立ち上げました。この会は、首都圏の上市町出身者が集う「交流の場」の企画などをし、「上市を想う人同士をつなぐ架け橋」となることを目的に誕生しました。今後は、フェイスブックなどで町の最新情報や首都圏開催イベントの告知、首都圏で活躍する上市町出身者を紹介するコラムなどを発信していく予定です。

「たまりば かみいち」

上市町を想う人々が集う「交流の場」を初企画しました！
ぜひご参加ください！

日時 11月23日(土) 18:00 ~ 22:00
※入退場自由

場所 ポムダムールトーキョー
 ≪上市町出身の池田喬俊さんが店主を務める
日本初のりんご飴専門店≫
 東京都新宿区新宿 5-9-12 KI ビル 2階
 ☎ 03-6380-1194
 アクセス：新宿三丁目駅 C7 出口より徒歩約 4 分

会費 1,000 円 (1 ドリンク軽食付き)
 ※ 2 杯目以降のドリンクは現金支払い
 ※ りんご飴の販売も予定

来月号から
首都圏で活躍する上市町出身者の言葉を
この 2 人がお届けします！



早川 恭平 さん

1987 年生まれ。上市中央小学校出身。中央大学卒業。外資系広告代理店マツキャンエリクソンジャパンにてプロデューサーとして勤務。2017 年、青山学院大学社会情報学部ワークショップデザイナー育成プログラム修了。本業外の活動として、高知県の移住促進、PR、首都圏コミュニティの設計などを行う。



坂口 祐介 さん

1987 年生まれ。相ノ木小学校出身。獨協大学卒業。化粧品メーカー(株)コーサーに入社。現在は、同社にて東京都内百貨店のエリアマネージャーとして営業活動などを行っている。大学在学時は、地域振興を専攻。学外では、ファッション、音楽、フェアトレードほか、イベント企画、運営に携わる。



関東圏にいらっしゃる
ご家族や知人、友人に
ぜひご紹介ください！
フェイスブックの
フォローもお願いします！

生き活き 5 つるぎ ヘルスポイント

11月の教室・イベントはこちら！ 【お問い合わせ】
上市町保健センター ☎ 473-9355

★5ポイント
 ・ 特定保健指導、大腸がん検診

★1ポイント

- ・ "さんさん" 教室
- ・ ウエルネス公開講座
→ 詳しくは 15 ページ
- ・ 健康セミナー「高血圧予防教室」
→ 詳しくは 17 ページ

・ 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

民謡歌手・寺崎美幸さんも
モニターとして取組中！

寺崎さんもモニターになって健康に対する気持ちの変化があり、お子さんと近所を歩いたり、階段を使うようにしたりと、生活の中で無理なくできる取組みから実践しているそうです。大腸がん検診も受診済み。大腸がん検診は、簡単な検査で済みます。皆さんも早期発見・早期治療のために受診しましょう。

■ 町の人口と世帯数

令和 元年 10 月 1 日現在

人口	20,400	(-22)	(-367)
男	9,771	(-11)	(-168)
女	10,629	(-11)	(-199)
世帯数	7,929	(-1)	(-43)

() 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 5 期
後期高齢者医療保険料 第 5 期
12月2日(月) 納期限

「税についての作品展」
11月2日(土) ~ 14日(木)
場所 保健福祉総合センター1階ロビー
11月の町税夜間窓口相談はお休みです

■ ご寄附感謝

アルプス農業協同組合 様
町児童生徒の給食用として
上市産新米コシヒカリ 330 kg

■ 善意銀行 (町社会福祉協議会 9/11~ 10/10)

北陸労働金庫滑川支店
地域推進委員会 様 5 万円
匿名 様 (5 名)
米 5 kg、タオル 63 枚、洗剤 26 点、
ヘアブラシ 1 点、介護用品 3 袋