



笑顔でつながる
地域のきずなを
いつまでも大切に…



【表紙】

西町三世代交流会 (11月17日、西町会館)

西町三世代交流会が西町会館で開催され、地域の子どもからお年寄りまでが集まって交流を深めました。この催しは今年で13回目。

まずはみんなで餅つき。その後、子どもたちは、おはぎにきなこやごまをまぶして大人たちのお手伝いをしました。

余興では、バルーンアート、空気砲で遊んだり、ダンスや寸劇、合唱をしたりして楽しみました。じゃんけん大会では景品獲得目指して大盛り上がり。終始みんな笑顔でわきあいあいとした温かい雰囲気の中、過ごしました。

さまざまな年代が交流して絆を深めることで、いざという時に助け合える。こんな関係を大切にしていきたいですね。

◆ 目次 ◆

- P 2 第54回上市町表彰式
- P 3 まちの話題①
- P 4 11月の各種相談日
- 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・教室案内
- P10 文化・スポーツ
- P12 保健だより
- P14 まちの話題②
- 裏表紙 #東京で生きる No.001 酒井良仁さん



上市町地域おこし協力隊の新メンバー岩滝理恵さんを紹介！

町に移住し、地域活性化などに取り組む「地域おこし協力隊」に、岩滝理恵さんが委嘱されました。

11月1日、委嘱状交付式が役場で行われ、中川町長から「これまでの経験を生かして町のために活躍してください。」と激励の言葉が送られました。



町の地域おこし協力隊員としては岩滝さんで3人目。岩滝さんは、町内各種団体のサポートや情報発信などを中心に活動します。



一 町民の皆さんへ

この度、上市町地域おこし協力隊になりました、岩滝理恵（いわたきりえ）と申します。滋賀県大津市から移住してきました。私は、生活雑貨を取り扱う民間企業に社員として10年間勤務し、商品販売をする傍ら、「地域のお客様の役に立ち、感じよい暮らし」を提供できるように、情報発信やワークショップの開催といった地域の方が色々な方と知り合い交流を深める場所を提供するなど、地域に根付いた店舗づくりに取り組んできました。私は、実は富山市出身なのですが、出身地を一度離れて県外で暮らすことで富山の魅力に改めて気づき、会社で学び取り組んだことを富山のために生かしたいと考えるようになりました。その中で地域に貢献し、地域の方との交流を深めながら起業の勉強をするために応募しました。隊員としてこれから、上市町の感じよい暮らしを都会の方や都会で暮らす富山出身の方へ情報発信しPRすることで、上市町の役に立ちたいと考えています。今後イベントなど色々な場所に顔を出す機会があると思うので、見かけたら気軽に声をかけて色々な上市町のことを聞かせてください！よろしくお願いします！

上市高校1年生のための「上市町職場見学会」が開催されました

10月30日と11月6日の2日間、上市高校1年生161人を対象とした上市町職場見学会が町内12の企業・事業所で行われました。

この試みは、1年生から職場見学会という体験を通して「働く」ことへの意識を高め、2年生の夏に実施されるインターンシップへの積極的な参加を促し、3年生時の進路選択につなげることを目的としたもので、昨年に続き今年が2回目となります。

なお、昨年は職場見学会を実施したことで、インターンシップ参加者が前年の2倍と大幅に増加。生徒たちの「働く」ことへの関心が高まっていることがうかがえます。

今回も生徒は、選択したそれぞれの企業・事業所で、時に意見を交わしながら仕事内容や仕事への思いなどを真剣な表情で聞いていました。



《受け入れ企業・事業所》

- ①株式会社池田模範堂 ②株式会社内山精工 ③株式会社おみでんき ④株式会社コージン ⑤株式会社東洋電機製作所 ⑥株式会社とやまヒューマンサービス（ひなたほっこ上市） ⑦富士化学工業株式会社 ⑧細川機業株式会社 ⑨松井エネルギーモータース株式会社 ⑩アルプス農業協同組合 ⑪かみいち総合病院 ⑫上市町役場

第54回上市町表彰式 功績・功勞 をたたえて

町では、永年にわたり町政の振興に寄与されるなど、その功績が顕著な方を上市町表彰条例に基づき、第54回上市町表彰式で表彰しました。

表彰者と主な功績概要は、次のとおりです。
(敬称略・順不同)



特別表彰



むらい まさみ
村井 正己
(中江上)

永年にわたり、区長として地域の自治振興活動の推進に尽力されました。

表彰表彰



うちやま あきひろ
内山 彰博
(若杉)

第2回アジア・オセアニア空手道選手権大会45歳～49歳男子形の部において優勝するなど、上市町の名を高め、スポーツの振興に寄与されました。

表彰表彰



うちやま そうま
内山 壮真
(星稜高校)

第101回全国高等学校野球選手権大会においてチームの中心メンバーとして準優勝を果たし、上市町の名を高め、スポーツの振興に寄与されました。

特別表彰



どい たかゆき
土肥 孝之
(相ノ木新町)

永年にわたり、消防団幹部として精励し、民生の保全に尽力されました。

善行表彰



やまもと ひさやす
山本 尚靖
(西中町)

永年にわたり、学校歯科医として児童・生徒の健康保持および増進に尽力されました。

表彰表彰



にしだ はるや
西田 陽耶
(埼玉栄高校)

JOCジュニアオリンピックカップ第38回全日本ジュニアバドミントン選手権大会ジュニアの部男子ダブルスにおいて準優勝を果たし、上市町の名を高め、スポーツの振興に寄与されました。

特別表彰



ただ ひろよし
戸田 啓義
(東江上)

永年にわたり、消防団幹部として精励し、民生の保全に尽力されました。

特別表彰



くろだ えつお
黒田 悦夫
(若杉新)

永年にわたり、上市町情報公開・個人情報保護審議会委員として町政の推進に尽力されました。

表彰表彰



いわずい
碓井 聖生
(富山第一高校)

令和元年度全国高等学校総合体育大会サッカー競技においてチームの中心メンバーとして準優勝を果たし、上市町の名を高め、スポーツの振興に寄与されました。

特別表彰



みずばやし おさむ
水林 修
(須山)

永年にわたり、消防団幹部として精励し、民生の保全に尽力されました。

特別表彰



さかい よしこ
酒井 淑子
(若杉)

永年にわたり、上市町情報公開・個人情報保護審議会委員として町政の推進に尽力されました。

表彰表彰



なかの ゆきなり
中園 享成
(富山第一高校)

令和元年度全国高等学校総合体育大会サッカー競技においてチームの中心メンバーとして準優勝を果たし、上市町の名を高め、スポーツの振興に寄与されました。

- 氏名のみ掲載 -
○善行表彰
いけだ ただし
池田 正 (稗田)
永年にわたり、学校医として児童・生徒の健康保持および増進に尽力されました。
○善行表彰
なかむら ひろし
中村 浩 (富山市)
ふるさと応援寄附金として多額の寄附をされ、町政の発展充実に寄与されました。

特別表彰



ゆがみ いくこ
湯上 生子
(三日市)

永年にわたり、上市町情報公開・個人情報保護審議会委員として町政の推進に尽力されました。

表彰表彰



うらだ じゅり
浦田 樹里
(久金新)

2019年度日本カヌースプリント選手権大会女子カヤックペア500mにおいて2位に賞し、上市町の名を高め、スポーツの振興に寄与されました。

ニチイ弓庄保育所幼年消防クラブの皆さん



歳末消防警戒を実施します

◆通常警戒 12月21日(土)～27日(金)

◆特別警戒 12月28日(土)～31日(火)

火災の発生を防ぐため、火の取扱いには十分気をつけましょう。また、近隣の皆さんで声をかけ合い、より一層の火災予防に努めましょう。



これからの季節はご注意ください!

◆暖房器具からの火災を防ぎましょう

上市町の今年の火災件数は、昨年と比べ大幅に増加しています。暖房器具の使用頻度が増えることで、火災発生の危険性が高まるのが予想されますので、次のことに注意して使用しましょう。

- ①ふとんに近づけて使用しない。
- ②給油の際は必ずスイッチを切り、火を消す。
- ③ストーブの近くに洗濯物などを干さない。
- ④カーテンや新聞など、燃えやすいものそばで使用しない。

◆灯油漏えい事故を防ぎましょう

灯油の使用頻度が増えることで、一般家庭のホームタンクや事業所のタンクから灯油が漏れ出し、河川などに流出する事故が発生する危険性が高まります。

また、冬場の落雪や除雪作業でタンク本体や配管が破損してしまう危険性があります。灯油漏えい事故を防ぐために注意しましょう。



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、まちを守るリーダーとして、今、新たな消防団員の『チカラ』が求められています。

地域のために、あなたの『チカラ』を発揮してみませんか?

消防団に興味を持たれた方や、消防団に参加したいと思われた方は、最寄りの上市町消防団各分団または上市消防署までお問い合わせください。



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)	12月の行事予定など	日時	公民館名(連絡先)	12月の行事予定など	日時
上市 (☎ 472-0409)	たこやき作り (エンジョイ教室)	21日(土)	南加積 (☎ 472-3526)	クリスマスケーキ作り (エンジョイ教室)	21日(土)
音杉 (☎ 472-4957)	クリスマスケーキ作り (エンジョイ教室)	21日(土)	柿沢 (☎ 472-6353)	お正月飾りを作ろう (羽子板アレンジ) ※定員 15人	15日(日) 9:30
弓庄 (☎ 472-2499)	男性料理教室(そば打ち) ※定員 10人程度	5日(木)	大岩 (☎ 472-2302)	クリスマスケーキ作り (エンジョイ教室)	21日(土) 9:30
	ケーキとクリスマス小物作り (エンジョイ教室)	21日(土)		白萩西部 (☎ 473-0167)	クリスマスケーキ作り (エンジョイ教室)
	ミニ門松作り ※定員 15～20人	23日(月)	町公連 (☎ 472-2499)	公民館ふれあい バドミントン大会 ※	8日(日) 8:30
宮川 (☎ 473-0074)	クリスマスケーキ作り	22日(日)	※ふれあいバドミントン大会は、丸山総合公園総合体育館にて開催されます。		
	お正月用床飾り作り	29日(日)			

12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	12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	12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にも応じます。	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	12月10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	12月10日・24日(火) 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	12月18日(水) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	12月10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・就学に関するなどの相談に各分野の専門家が応じます。	12月11日(水) 13:30～16:00	舟橋会館	上市町教育委員会事務局 ☎内線 342
⑪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。	12月18日(水) 予約制 13:30～15:30	アルプスの湯	アルプスの湯 ☎ 473-9333
⑫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。	12月12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)	

12月3日～9日は「障害者週間」です

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

【相談窓口】

(福) 新川会地域生活相談室 ☎ 472-1118
(福) むつみの里地域生活支援センター自然房 ☎ 473-1644

低所得者世帯向け

上市町プレミアム付商品券 購入引換券の申請期限を延長します

低所得者世帯向けの上市町プレミアム付商品券の購入引換券の申請期限を、まだ申請されていない方が多数いらっしゃるため、12月20日まで延長します。

町内でお買い物される方は、ぜひご利用ください!

申請期限 12月20日(金)まで

申請方法 ①、②いずれかの方法で提出してください。

- ①郵送にて提出する
- ②申請窓口(役場3階)に提出する



※申請書の再交付を希望される方は、産業課プレミアム付商品券窓口までお問い合わせください。

【お問い合わせ】産業課プレミアム付商品券窓口 ☎内線 301

上市町議会 12月定例会日程

【議事事務局 ☎内線 272】

4日(水)	本会議・全員協議会
5日(木)	議案調査日
6日(金)	議案調査日
7日(土)・8日(日)	休会
9日(月)	本会議(一般質問など)
10日(火)	総務教育常任委員会
11日(水)	産業厚生常任委員会
12日(木)	全員協議会・本会議

会期 12月4日(水) から 12日(木) までの9日間

ARKS

家族葬もオークスにお任せください

オークスセレモニーホール上市はご参列人数に合わせた会場をご用意しています。少人数のお葬儀も安心してお任せください。

オークス セレモニーホール 上市 上市町湯上野96-1 ☎076-472-1194

少人数会場



お仕事などで申請する時間がない皆さんはぜひご活用ください

マイナンバーカード出張申請受付サービスを開始します！

町民課 住基戸籍班 ☎内線 147、企画課 情報班 ☎内線 220

町ではマイナンバーカードの取得促進のため、出張申請受付サービスを12月から開始します。

マイナンバーカードの取得希望者が10人以上集まれば、出張して申請の際に必要な申請書記入の補助や顔写真の撮影をします。出張先の場所は、会社はもちろん公民館でも結構です。まずは町民課マイナンバーカード担当(☎内線 147)にご連絡を！

12月は次の日程で出張申請受付をします！

日時 **12月20日(金) 9:15 ~ 10:15**

場所 カミール2階『お休み処』

持ち物 マイナンバー通知カード
本人確認ができるもの*

町民課マイナンバーカード担当へ事前にお申し込みください

※顔写真があるもの(運転免許証など)は1点、顔写真がないもの(健康保険証、年金手帳など)は2点必要です。

介護保険アレコレ

介護サービスとは？



中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎464-1316

介護サービスを受けるには、まず要介護認定を受ける必要があります。要介護認定とは、どの程度の介護を必要としているかを判断する基準となるもので、中新川管内では、約2,800人が認定されています。

介護保険サービスは大きく分けて3種類です。

①在宅サービス

住み慣れた自宅で安心・安全に暮らしていくためのサービスです。

【訪問看護(ヘルパー)、通所介護(デイサービス) 福祉用具の購入、住宅改修など】

②施設サービス

介護保険制度が定める施設に入居し、終日介護を受けることができます。

【介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護老人保健施設、介護医療院など】

③地域密着型サービス

事業所のある市町村の方のみ利用できます。

【地域密着型通所介護、小規模多機能型居宅介護、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)など】

介護保険は、介護が必要になった方が地域で安心して暮らしていくための仕組みです。そして、この仕組みを支える大切な財源が介護保険料です。

介護が必要になったときに誰もが安心してサービスを利用できるよう、忘れず納めましょう。

12月の保険料(65歳以上の方)

特別徴収 第5期

普通徴収 第6期(納期限 12月25日(水))

マイキーIDをご存知ですか？

マイキーIDとは、「マイナンバーカードのICチップを活用したさまざまなサービスを利用するために設定するID」のことです。

設定にはパソコンとカードリーダーが必要ですが、スマートフォンでも専用アプリをダウンロードすることで設定することが可能です。

※設定の際に、マイナンバーカード交付時に登録した電子証明書用の暗証番号(4桁)が必要になります。※利用が予定されているサービスなど詳しくは、マイキープラットフォームサイトをご覧ください。

→ <https://id.mykey.soumu.go.jp/>

マイナンバーカードをお持ちの方は、**マイキーIDを設定しましょう！**



国民健康保険に関するお知らせ

加入・脱退の届け出を忘れずに

町民課 医療保険班 ☎内線 142・143

◆国民健康保険(国保)に加入・脱退するときは、14日以内の届け出が必要です

会社の健康保険(社会保険)に加入したとしても、自動的に国保から脱退(資格喪失)にはなりません。加入した健康保険と国保、両方の被保険者証をお持ちのうえ、必ず脱退の届け出をしてください。

また、社会保険に加入後は、国保の被保険者証を使用できません。誤って使用した場合、後日医療費の精算手続きが必要となることがありますので、ご注意ください。

来年から医療費通知の発送時期が変わります

今年まで偶数月に発送していますが、12月の発送を最後に、来年からは1月の発送以降、奇数月での発送になります。皆様のご理解をお願いします。

年金だより

20歳になったら国民年金に加入を！

町民課 住基戸籍班 ☎内線 148

日本国内に住所がある20歳以上60歳未満のすべての人は、国民年金に加入することになっています。今までは、20歳になった方宛に国民年金の加入届出書を送付していましたが、事務の効率化の観点から、令和元年10月以降に20歳になる方は、加入の届け出がなくても自動的に国民年金に加入することとなります。

なお、国民年金保険料の学生納付特例や納付猶予には手続きが必要ですので、町民課2番窓口にて申請してください。

建設課・中新川広域行政事務組合からのお知らせ

冬期間の除排雪と上下水道の適切な利用にご協力ください

建設課 建設班 ☎内線 311、建設課 上下水道班 ☎472-4646

中新川広域行政事務組合 下水道課 ☎464-1315

◆除排雪にご協力ください

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

●除雪作業にご協力ください

降雪時は、午前2時現在での積雪がおおむね10cmを超えると、除雪車が出動して除雪作業を開始します。この除雪作業をスムーズに行うため、次のとおり、皆様のご協力をお願いします。

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



●流雪作業にご協力ください

新雪 30cm未満	上市消防署と各町内会とが常に連絡をとって自主的に流雪を実施してください。
新雪 30cm以上	流雪計画表に基づき、上市消防署の指示に従って流雪を実施してください。

※流雪計画は、上市消防署(☎472-2244)へお問い合わせください。

《流雪の注意事項》

①流雪時間は、午前9時から午後0時まで、および午後1時から午後5時までとし、決められた日以外は流雪しないでください。

②流雪日は、事前に上市消防署から各町内会の区長に連絡します。流雪作業は、上市消防署および区長の指示に従ってください。

③流雪をする町内会は、必ず割り当ての監視員(増員あり)を配置してください。

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



●雪と汗のひとかき運動にご協力ください

交差点や上市駅前地下道出入口前に設置された除雪用スコップで歩道上の除雪を行い、子どもや高齢者にも歩きやすいまちにするこの運動。今年も皆さんの積極的な参加をお願いします。

【スコップ設置場所】

三日市交差点、役場前交差点、上市駅前地下道出入口

◆上下水道の利用にご注意ください

●水道管の破裂などにご注意ください

これから寒さが厳しくなり、水道管が凍結しやすい時季を迎えます。水道を使いすぎていないか、漏水していないか、こまめに水道メーターや水道管の点検をお願いします。

漏水の確認方法は、宅内の蛇口をすべて閉めた状態でメーターボックス内にある水道メーターの銀色のコマを確認してください。コマが回っている場合は、漏水している可能性があります。漏水の場合は、町が指定する事業者へ修理を依頼してください(修理費用は自己負担になります)。

●水道管の凍結対策をしてください

むき出しになっている水道管は、保温材などで保温しましょう。

長期間、家を留守にされる方や、空き家を所有している方は、メーターボックス内の止水栓を閉めて水抜きを行い、凍結を防いでください。

●冬期間は認定料金です

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

●融雪に水道水を使用するときはご注意ください

融雪に水道水を使用すると水道料金が高額になり、それに伴って下水道料金も高額になる場合がありますので、ご注意ください。



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/>

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、自衛官候補生を年間を通じて募集しています。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

※試験日程など詳しくは、自衛隊魚津地域事務所までお問い合わせください。



自衛隊富山地方協力本部ホームページでもご確認いただけます。こちらからどうぞ



富山県教育委員会 東部教育事務所 ☎ 444-4568

臨時的任用講師・非常勤講師 募集

県内市町村の小・中学校で、臨時的任用講師（産休、育休、病休代員など）や非常勤講師として勤務できる方を募集しています。

対象 小学校または中学校の教員免許をお持ちの方
※教員免許の更新が済んでいない方は、お問い合わせください。
※募集内容など詳しくは、富山県ホームページでご確認ください。

富山県中部厚生センター ☎ 472-0637

地域精神保健福祉推進協議会講演会 開催

日時 12月6日(金) 13:30～15:30

場所 立山町元気交流ステーション 参加無料

「みらいぶ」大研修室1・2
内容 ①アルコール健康障害についての講演
②上市断酒会による情報提供

※詳しくは、富山県中部厚生センターへお問い合わせください。

上市町地域包括支援センター 12月教室 ☎ 473-2811 ※おおむね65歳以上の方が対象です。

内容	日時	場所	備考
わきあいあい健康長寿!! 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	郷柿沢公民館	
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		

※12月の弓庄公民館での介護予防教室は、お休みです。

マシンで足腰しっかり貯筋運動	6日(金) 13:30～14:45 13・20日(金) 受付13:15	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
	12日(水) 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	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(水) 10:30～11:30	グループホーム逢の希 ☎ 473-3613	
	19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 12月26日(木) 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。

在宅医療講演会を開催します

元気な今だからこそ自分の今後を一緒に考えてみませんか？

日時 12月7日(土) 13:30～15:30 参加無料

場所 保健福祉総合センター2階 研修室

内容 ①「終活」をテーマにした寸劇
②講演「命と心のケア」
講師 金沢市妙法寺 副住職 出島 元寿氏

上市まちづくり公社 12月行事 ☎ 473-2375

子育て支援教室

①「クリスマスソングを楽しもう！」
北アルプス吹奏楽団が一足早く皆さんにクリスマスソングを届けます！どなたでも気軽にご参加ください！

日時 12月15日(日) 10:30～11:00

場所 カミール2階 わんぱくひろば 参加無料

演奏 北アルプス吹奏楽団の皆さん

※乳幼児は保護者同伴をお願いします。



②「年賀状を作ろう！」

オリジナル年賀状を作ってポストへ入れよう！

日時 12月15日(日) 11:00～11:30

場所 カミール2階 わんぱくひろば

対象 「クリスマスソングを楽しもう！」に参加された方



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)

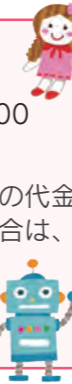
★今月のおもちゃ病院『ピノキオ』

日時 12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。



教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 内線 344

はたちのつどい 開催

日時 令和2年1月12日(日) 10:30～

場所 (式典)北アルプス文化センター (自由談話)文化研修センター

対象 平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方

自由談話会費 1,000円

※町在住の新成人の方には12月上旬に、はたちのつどい実行委員会から案内状が届きます。

なお、住所を他市町村へ移されている方も参加できますので、参加希望される方は12月13日(金)までに教育委員会事務局生涯学習班までご連絡ください。



こどもの城 12月行事 ☎ 473-0001

	内容	日時	
乳幼児教室 子育て相談	ちびっこ広場 (6か月から1歳頃まで)	3・17日(火)	
	ぞう組 (2歳児)	4・11日(水)	
	うさぎ組 (1歳児)	5・12日(木)	
10:30	合同クリスマス会	18日(水)	
	将棋クラブ 9:30	7・21日(土)	
イ教室・イベント・他	親子ふれあいフラワーアレンジメント教室	1日(日) 10:00	要予約
	世代間交流クリスマス会	8日(日) 11:00	要予約
	ヒップホップダンススクール	20日(金) 15:45	要予約
	アイロンビーズづくり	22日(日) 10:30	
	パソコン教室	25日(水) 10:00	要予約
	書道教室	27日(金) 13:30	要予約

休館日 15日(日)、29日(日)～1月3日(日)

福祉課 児童班 ☎ 内線 7232
こどもの城 ☎ 473-0001



令和2年度放課後児童クラブの使用申込受付を開始します

令和2年度に放課後児童クラブの使用を希望する新1年生の保護者の方は、次の期間中に各クラブに直接お申し込みください。

受付期間 12月2日(月)～9日(月) 期限厳守

対象学年 新1年生

◆施設一覧

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

※新2年生から新6年生までの受付に関しては、1月号の広報でお知らせします。

※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。

児童相談所 全国共通3桁ダイヤル 189 (いちはやく)

虐待を受けていると思われる子どもを見つけたときや、出産や子育てで気になることがある場合は、児童相談所(☎ 423-4000)や町福祉課の相談窓口(内線 7232)までご連絡ください。



令和元年度 児童虐待防止標語 「189 (いちはやく) ちいさな命に 待ったなし」

Culture

アルプスの湯 ☎ 473-9333

◆12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)	松前一座	公演
14日(土)	もみじの会	公演
21日(土)	劇団「絆」	公演
26日(休)	新川民謡研究会	「ふるの日」公演
28日(土)	藤山一座	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。

◆アルプスの湯「夕市」(農産物直売)開催中です!

12月は7・14・21日の土曜日 13:30～17:00
※12月21日(土)が今年最後の夕市になります。

◆「てくてくスケッチ展」を開催します!

上市町出身の画家、林進一氏の水彩画を保健福祉総合センター1階ロビーにて展示します。
温かみのあるやわらかいタッチの水彩画をこの機会にぜひご覧ください。

展示期間

12月27日(金)
～ 令和2年1月26日(日)



◆年末年始の営業案内

12月	30日(月)	17:00まで営業
	31日(火)	休館
1月	1日(水)	休館
	2日(木)	17:00まで営業
	3日(金)	通常営業



※入館は閉館時間の30分前までにお願いします。

女性のための「ほかほかふれあい塾」を開催します!
いよいよ本格的な冬がやってきます。軽い運動で体をほぐし、運動後はアルプスの湯で温まりませんか?

開催期間 令和2年1月15日(水) 女性限定です!
～ 3月11日(水) <<全8回>>
毎週水曜日 13:30～14:30
(2月12日はお休み)

場所 保健福祉総合センター2階
コミュニティプラザ

定員 50人程度
参加費 4,000円(入浴券付き)
(申し込み時に納入してください)

申込期限 12月22日(日)
申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、上市町健康文化振興財団(☎473-9333)へお申し込みください。

※申込書は、保健福祉総合センター1階総合窓口、町内の各地区公民館に設置しています。



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

12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 16 23
ジュニアビク教室	㊤月	18:00	2 9 16
ジュニアバレー教室(ビーチボール)	㊤	19:00	2 9 16 23
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
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★	㊤	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★	㊤	13:30	5 12 19
オープン泳教室(ウォーキング&ストレッチ)★	㊤木	14:15	5 12 19
ストレッチヨガ★	㊤	15:30	5 12 19 26
子どもバドミントン教室	㊤	18:00	5 12 19
ピラティス(夜)★	㊤	19:30	5 12 19
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
パワーヨガ★	㊤	19:30	6 13 20
うんどう教室	㊤	15:00	7 14 21
トランポリン教室(Ⅰ部)	㊤土	15:00	7 14 21
トランポリン教室(Ⅱ部)	㊤	16:15	7 14 21

㊤ ウェルネススポーツセンター ㊤ カミール ㊤ 弓庄公民館 ㊤ 動く婦人の家 ㊤ 柿沢地区会館 ㊤ B&G 体育館 ㊤ 相ノ木公民館 ㊤ 宮川公民館 (弓庄コミュニティ)

うるねす通信 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 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
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(要予約)。

早いもので今年も残すところあと1か月となりました。いよいよ冬本番、寒さで体が縮こまって、つい背中や腰が丸まりがちになっていませんか? また、屋内で過ごす時間が増え、体を動かす機会も減っているのではないのでしょうか。姿勢の悪化や運動不足は、筋肉や関節にストレスを蓄積し、筋疲労や関節の痛みを誘発させかねません。
こんなときは肩甲骨のストレッチなどで体を動かして快適な冬を過ごしましょう! 来月のうるねす通信では、おすすめのエクササイズを紹介いたします!



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 12月4日(水)、7日(土)、18日(水)、21日(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～)
「来年の干支をつくろう!」
開催日 12月14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 12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 12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

12月の講座スケジュール	回数	曜日	時間	会場
煎茶(皇風)	2	16	(月)	
フラワーデザイン	2	16	(月)	
リアリティフラワー	9	23	(月)	
書道	9	23	(月)	
華道(池坊)	9	(月) 27	(金)	
玄太極拳	9	23	(月)	
3B体操	2	9 16 23	(月)	
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	19	(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	6		(金)	
民舞踊	13		(金)	
太極拳	13		(金)	
レザークラフト	7	21	(土)	
フラダンス	7	14 21	(土)	
スポーツウエルネス吹矢	3	17	(火)	
	5	12 19 26	(火)	

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	1/1	2	3	4

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★

「クリスマス展示」
もうすぐクリスマスです。なんだかワクワクしますね!
図書館では、クリスマスコーナーを設け、サンタさんの絵本、クリスマスやパーティに関係のある本などを展示しています。ぜひ、手にとってご覧ください!



★絵本のよみきかせの会
日時 12月8日(日) 10:30～ 場所 絵本コーナー
★読書会
日時 12月27日(金) 13:30～ 場所 3階対面朗読室
課題図書 「阿部一族」 森 鷗外 / 著

一般書
『ひと月20万円稼ぐのも夢じゃない?! はじめての「ポイ活」応援BOOK』
「ポイ活」スタート研究会 / 著
株式会社 KADOKAWA / 発行

「ポイ活」とは、ポイントを貯めたり増やしたりする「ポイント活動」を通じた節約術を指します。貯めたポイントは、買い物するときにお金の代わりに使ったり、電子マネーにチャージしたり、現金に換えたりと、家計の大きな助けとなります。この本では、ポイントを楽しく効果的に貯め、お得な生活を送るためのノウハウを紹介しています。



一般書
カエルの小指…………… 道尾 秀介 / 著
日本一の洗濯屋が教える間違いだらけの洗濯術…………… 洗濯ブラザーズ / 著
白銀の墟 玄の月③、④ 十二国記…………… 小野 不由美 / 著
児童書
ウォーリーをさがせ! まちがいさがせ! …… マーティン ハンドフォード / 作・絵
桃太郎は盗人なのか? 「桃太郎」から考える鬼の正体…………… 倉持 よつば / 著
なんでもモッテルさん…………… アヤ井 アキコ / 絵

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 472-2211 今月のテーマは「クリスマス」です

ひよひよの会
毎月月曜 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
12月14日(土) 10:30～ ★年末年始の休館日 12月29日(日)～1月3日(金)



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	令和元年 7月生	12月 5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 8月生	1月 9日 (木)			
1歳6か月児健診	平成30年 5月生	12月 12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 6月生	1月 16日 (木)			
3歳児健診	平成28年 8月生	12月 26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 9月生	1月 23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 (水)	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 (水)	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

久保 冨月 ちゃん
立野 日翔 ちゃん
蓬沢 湊斗 ちゃん
花谷 美春 ちゃん

今年度の施設がん検診は12月までです!

今年度の指定医療機関で実施する施設がん検診(胃、大腸)は、**12月で終了です**。受診を希望される方は、お早めに以下の医療機関へご予約ください。

医療機関	電話番号	がん検診実施状況		
		胃バリウム検査	胃内視鏡検査	大腸がん検診
かみいち総合病院 健診センター	472-5136	○	○	○
池田内科医院	472-5222	-	○	○
中村内科クリニック	473-3360	-	○	○
酒井医院	473-1118	-	-	○
安本内科クリニック	472-0228	-	-	○
わかさ医院	473-9380	-	-	○

※子宮、乳房の施設がん検診は、令和2年3月までです。

保健委員はどんなことをしているの?

町では、地域が一体となって健康づくりを推進するため、保健委員の推薦を毎年各町内会にお願いしています。

保健委員の方には、自分自身が健康増進につながることを積極的に実践してもらい、健康に関する自分の住んでいる地域の方々へ広めていただいています。

【主な活動内容】

- ◆研修会・勉強会への参加
研修会などに参加し、健康に関する知識を深めます。また、運動実践やグループワークなど、楽しみながら健康について考え、学びます。
- ◆検診などへの協力
地域を巡回する胸部エックス線検診や集団がん検診などに協力します。
- ◆地域活動の実践
町が開催する研修会などで得た健康知識を地域へ広めるための活動を行います。

突然、犯罪や交通事故の被害に遭ったら… 大切な人を失ったら…

どうか、一人で悩まないで。

相談電話 **(076)413-7830** 相談無料・秘密厳守

富山県公安委員会指定犯罪被害者等早期援助団体 (公社)とやま被害者支援センター 〒930-0858 富山市牛島町5-7 TEL.076-413-7820

月～金(祝日・年末年始除く) 10:00～16:00

健康・医療

すこやかサロン Health Column

「子宮体がん」のこと



かみいち総合病院 産婦人科医師 山西 久美子

第二次世界大戦集結直後に生まれた世代、いわゆる「ベビーブーマー世代」を中心に高齢化率が世界一に近づこうとしている日本では、がん特に子宮がんがじわじわと増えています。

「もう年だから、検診はもう卒業やちゃ。」と多くのご婦人がおっしゃっています。けれども、子宮がんのうち、子宮体がんは子宮頸がんに比べ、閉経前後にピークがあり、高齢になっても少なくはありません。

◆リスクの高い方

- ① 不正子宮出血がある
- ② 糖尿病、肥満の方
- ③ 乳がんの治療で化学療法を受けている方
- ④ 閉経が遅かった方(日本人の平均は50～53歳ですが、それより遅い方)
- ⑤ 帯下が増えすぎた、においが強いと感じる方
- ⑥ 閉経しても、月経痛のような痛みがある方

かみいち総合病院・年末年始の外来診療案内 ☎472-1212

12月28日(土)から1月5日(日)までの間、外来診療を休診します。ただし、**12月31日(火)の午前中のみ**、次の診療科は外来診療を行います(予約以外の方は休日加算などの算定)。

診療日時 12月31日(火) 8:45～12:00
診療科 内科、産婦人科、血管外科、整形外科、耳鼻咽喉科、眼科、神経精神科、外科、乳腺外科、消化器外科、小児科
 ※泌尿器科、脳神経外科、皮膚科は休診といたします。

「セルフ・ネグレクト」を学びませんか?

研修会を開催します。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 12月16日(月) **参加無料**
13:30～15:15

場所 保健福祉総合センター2階 研修室

内容 「セルフ・ネグレクト」について 講師 富山国際大学 子ども育成学部 准教授 相山 馨氏

※12月12日(木)までに上市町地域包括支援センター(☎473-2811)へお申し込みください。

介護予防サポーターを募集しています

地域包括支援センターが開催する短期集中通所サービス(介護予防教室、いきいき元気クラブ)で、参加者と一緒に運動をしながら見守り・支援をしていただける方を募集しています。介護予防やボランティアに興味のある方はぜひ!



最近よくニュースなどで話題になっている高齢者の孤独やごみ屋敷の問題。どうしてこんなことが起きるのでしょうか?

生活環境や栄養状態が悪化しているのに、それを改善しようという気力を失い、周囲に助けを求めない状態を「セルフ・ネグレクト」といいます。ゴミ屋敷や孤独死の原因ともいわれています。

「セルフ・ネグレクト」状態の方のほとんどが、今までごく普通に生活してきた人

たちです。そんな人たちがちよつとしたきっかけで生活や健康の状態が極端に悪化し、それでも周囲に助けを求めることなく自分の殻に閉じこもってしまい、こういった状況に陥っていきます。

「セルフ・ネグレクト」に陥るきっかけは、配偶者や家族の死、自分の病気や仕事を辞めるなど、さまざまです。年齢は関係ないと考えられています。その中でも、特に高齢者が多い傾向にあります。

「セルフ・ネグレクト」のサイン

ごんにはー! 地域包括支援センターです! その16

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

は、民生委員の方などと情報交換をしながら、見守りをしています。ご近所の方で、「セルフ・ネグレクトでは?」と思われる方がいましたら、ご相談ください。

また、地域の方、介護サービス関係者の方を対象に研修会を開催しています。皆さん、ぜひご参加ください。

他にも、元気に体を動かせる介護予防教室なども開催していますので、積極的に参加して、いろんな人と交流しましょう!

【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



10/27 町内各地で防災・避難訓練が行われました

今年も全国各地で予期せぬ災害が起きています。そんな中、町内各地でも災害時の訓練が行われました。上市中央小学校グラウンドでは、上市・音杉地区の合同で防災訓練が行われました。訓練では、初期消火や人命救助、炊き出しなどの各訓練を行いました。

また、白萩南部公民館周辺では、白萩南部地区の避難訓練が行われました。訓練では、要支援者の家を訪問しての声掛けや放水訓練、炊き出し、住民同士の情報交換を行いました。

「もしも」のときのために、日頃からの確認や準備を大切にしましょう。



※写真は白萩南部地区の避難訓練の様子。

10/28 上市町自然観察会～菊石探訪ジオツアー～

上市町自然から学ぶ会主催の自然観察会が馬場島周辺で開催され、町内外から20名が参加しました。

当日は天気に恵まれ、紅葉したミツナラやオオバクロモジを観察しながら目的の菊石までウォーキング。菊石に到着した一行は、ガイドの方から菊石誕生までの過程の解説を受けながら、その大きさに圧倒されていました。このほか折戸地内の地層も観察した参加者の皆さん。岩石や地層への興味が一段と高まったようでした。



祝 人権擁護委員 法務大臣表彰

松本武雄さん(柿沢)が、令和元年度人権擁護委員法務大臣表彰を受賞されました。

この表彰は、職務上の功績が顕著であった人権擁護委員に対して毎年表彰されるものです。

松本さんは、平成17年に人権擁護委員に委嘱されて以来、現在に至るまで14年以上の長きにわたり町の人権擁護活動に携わっておられます。

人権擁護委員は、人権相談を受けたり、人権啓発活動を行って、地域に人権尊重の考えを広めたりするなどの活動をしています。



11/9・10 上市えきなか古本市

昨年初開催となった「上市えきなか古本市」が今年も富山地方鉄道上市駅構内で開催され、絵本などの児童書から専門書まで幅広い分野の本が並びました。

今年は、2日間に渡っての開催となりましたが、自分のお気に入りの一冊を求めて昨年以上の人々が訪れ、レコード屋さんから流れる懐かしの音楽を聞きながら、古本の世界に浸っていました。

県内約20の古書店が出店したほか、カレーやコーヒーなどの飲食販売も実施されました。

今年も「えきなか」に賑わいをもたらした古本市。来年以降の開催も期待したいですね。



JA アルプスから新米コシヒカリ寄贈

10月9日、JA アルプスから地元で生産された令和元年度コシヒカリ 330kgが、町内小中学校の学校給食用として贈呈されました。

この新米贈呈は、食育活動と児童生徒の健やかな健全育成を目的に始まり、今年で6年目になります。

10月24日には各小中学校の給食に使用され、児童生徒たちは、地元で育った新米を美味しく味わいました。

上市中央小学校では「新米を味わう会」と題して、3年1組の児童が碓井和男 JA アルプス業務理事を招待して、一緒に新米を味わいました。



児童からのお米に関する質問にも答えていただきました

四ツ葉園 太鼓演奏



むつみの里 ハンドベル演奏



10/26 第39回福祉ふれあいフェスティバル

上市町社会福祉協議会主催の「第39回福祉ふれあいフェスティバル」が保健福祉総合センターで開催され、障害者や福祉関係者、ボランティアなど大勢の参加者が交流を深めました。

施設利用者によるステージ発表では、手拍子に合わせて歌ったりと、会場一体となって盛り上がりました。

ふれあいゲームやフォークダンスでは、手を取り合い心と心を通わせました。

また、ふれあいバザーでは、飲食や手工芸品の販売コーナーが設けられ、地域の人々で賑わいました。



東京で生きる No.001

首都圏で活躍する上市町出身者を紹介するコラム「# 東京で生きる」。第1回目は、一級建築士として都内で大型ビルなどの設計を手がけられている酒井良仁さんです。(文：早川恭平)

－入社から30年、大規模な商業系のビルの設計ばかりをやってきました。－

特に得意としているのが、大規模複合用途ビルです。オフィスやホテル、店舗、ホール、駐車場など複雑に絡み合う用途を、動線や機能を満足させながら組み立てていくのは立体的なパズルを解いていくようで、解けた時はすごく充実感があります。苦勞も多いですが、自分で書いた線で建物が出来上がっていくのはワクワクしますね。

渋谷駅前に昨年オープンした「渋谷ストリーム」は、東横線の旧渋谷駅駅舎の跡地に建つ複合ビルです。2階の貫通通路は、光や風を感じる歩いて楽しい空間になりました。鉄道躯体の再利用や、水量がなかった渋谷川を再生するなど建築と土木を融合させた600mに渡る開発が評価され、グッドデザイン賞2019のベスト100に選ばれました。



このコラムの全文はフェイスブック「上市町首都圏同窓会」で公開しています。

ぜひ、こちらからフォローしてご覧ください！



酒井良仁さん (一級建築士)

1967年生まれ。上市中央小学校～上市中学校～富山高校～筑波大学 大学卒業後、(株)東急設計コンサルタント入社。渋谷ストリーム、東急キャピトルタワーなどの設計を担当。趣味は水彩スケッチ、トランペット、実家から送られてくる野菜を使った料理など。



東京で生きる No.001

渋谷に新しい人の流れをつくる。

酒井良仁さん

－ここ数年、上市町の魅力を再発見しています。－
先日帰省した際に、大岩や眼目の寺など一人でふらっと行ったのですが、子どもの頃には当たり前だった景色がすごく新鮮で、改めて上市の魅力を感じました。水彩スケッチが趣味なので、いろいろ探して描いてみたいと思っています。

上市の人とのつながりという点では、数年前から中学の同級生と都内で集まる機会が増えました。中学生の時の友人は、もうあまり会う機会もないだろうと思っていたのに、大人になって再会すると一瞬で昔の記憶がよみがえりました。町に一つの中学校だからですかね、妙な連帯感があるというか落ち着くというか(笑)、上市を離れて30年なのに、たまに帰って地元の同級生と会っても楽しく語り合えていいなあと思っています。これからも、そういったつながりを大切にしていきたいです。

生き活き 健康ポイント

12月の教室・イベントはこちら！

★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 →詳しくは11ページ
- ・ウエルネストレーニングジム →詳しくは教育委員会事務局



ポイントシールの配布は12月までです！

健康づくりに終わりはありません！健康寿命を延ばすためにも、皆さん、継続して取り組んでいきましょう！



【お問い合わせ】
上市町保健センター
☎ 473-9355

■ 町の人口と世帯数

令和元年11月1日現在
人口 20,374 (-26) (-378)
男 9,760 (-11) (-174)
女 10,614 (-15) (-204)
世帯数 7,917 (-12) (-46)
()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3期
国民健康保険税 第6期
後期高齢者医療保険料 第6期

12月25日(水) 納期限

町税の納付には便利な口座振替をご活用ください！

12月の町税夜間窓口相談はお休みです

■ 年末年始のごみ収集日程

○収集する
×収集しない

ごみの種類など	可燃ごみ	不燃プラスチック資源物	資源物常設ステーション
12月27日(金)	○	○	○
28日(土)	×	×	○
29日(日)	×	×	○
30日(月)	○	○	○
31日(火)	○	×	×
1月1日(水)～5日(日)	×	×	×

※各曜日が収集対象の地区のみ回収します。
※1月6日(月)から、通常どおり収集します。

■ ご寄附感謝

中村 浩様
ふるさと応援寄附金として105万円
上市ライオンズクラブ様
絵本22冊

■ 善意銀行 (町社会福祉協議会 10/11～11/10)

橋本 咲様 米30kg
匿名様 ビニール手袋1箱
善意の箱収集金 8万1,691円

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。

