

public
relations
magazine



広報 上市

かみいちまち kamiichi town



2020 **2**
NO.794



はたちのつどい実行委員会の皆さん

◆ 目次 ◆ 《表紙「はたちのつどい」(1月12日、北アルプス文化センター)》

- P 2 まちの話題①
- P 3 「かみいち公募提案型まちづくり事業」募集案内
- P 4 第33回 剣岳雪のフェスティバル開催
- P 6 税の申告は正しくお早めに!
- P 8 2月の各種相談日
- P 9 消防通信・公民館だより
- P10 暮らしのお知らせ

- P12 イベント・募集案内
- P14 図書館・アルプスの湯
- P15 教室・講座案内 (文化・スポーツ)
- P16 こんにちは! 地域包括支援センターです
- P17 保健だより
- P18 まちの話題②
- 裏表紙 #東京で生きる No.002

かみいち公募提案型まちづくり事業を募集します

お問い合わせ 企画課 企画班 ☎ 内線 222
k.kikaku@town.kamiichi.toyama.jp

民間の柔軟な発想や専門性と、行政が持つノウハウなど、お互いの知恵と力を合わせ、**まちの未来を明るくする「まちづくり」のアイデア**や、**上市町を魅力ある町に変えていく**ことを目的とした事業を企画・実施する団体を募集します。



◆対象事業

- ①優れた地域資源の活用（町の強みを活かした地域活性化につながる事業）
- ②人づくりと人材の活用（子どもや若者の健全育成や、子どもから大人まで全世代が活躍できる事業）
- ③交流・定住による活性化
（安全に安心して暮らせる環境づくりや魅力的なまちづくりなど、移住・定住につながる事業）
- ④自由テーマ（地域課題解決や地域力の向上につながる事業など）

◆募集タイプ

- ①団体提案型（提案団体自らが事業を企画・提案し、その事業の実施主体となるもの）
- ②行政・団体協働型（提案した事業内容を、提案団体と町が協働で事業に取り組むもの）
- ③行政実施型（提案した事業内容を、町が事業実施するもの）

◆補助金額

事業の実施に直接必要な経費の全額（限度額 200 万円）を交付します。

◆応募資格

NPO法人、ボランティアグループ、地域振興のために組織されている団体、町内会などで、次の要件を満たす団体。単一の団体だけでなく、複数の団体で構成された協議体での提案も可能です。

- ①2人以上の会員で組織していること
- ②組織の運営に関する規則（定款、規約、会則など）があること
- ③予算、決算などを適正に行っていること
- ④1年以上の活動実績があること
- ⑤町内に主たる事務所および活動場所があること

◆応募方法

提出書類に必要事項を記入のうえ、**3月27日(金)まで**に企画課企画班に提出してください。

※提出書類の様式は、町ホームページでダウンロードできるほか、役場2階企画課、各地区公民館、図書館などに設置しています。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。か、企画課企画班までお問い合わせください。

上市町を想う皆さんの自由な提案をお待ちしています！

ARKS 広告

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

まちの話題 ~ topic of town ~ (2019年12月~2020年1月、その1)



はたちのつどい

1月12日、新成人を祝う「はたちのつどい」が北アルプス文化センターで行われました。

令和最初となる今年の上市町の新成人は、205人（男性93人、女性112人）。このうち161人が式典に出席し、決意を新たに、大人への第一歩を踏み出しました。

式典では、新成人を代表してはたちのつどい実行委員会・実行委員長の深井康太郎さんが「くじけそうになったときは、仲間たちと支え合いながらしっかり前を向いて歩き、次の世代の道しるべになります。」とあいさつ。

このあと、実行委員の谷瑞輝さんと堀田奈美江さんが交通安全宣言を行い、副実行委員長の大谷菜穂さんが「常に大人としての自覚を強く持ち、責任ある言動を心がけ、社会の一員として貢献し、信頼されるよう努力していきます。」と述べ、式典を締めくくりました。

式典後には、恩師からのビデオメッセージや記念撮影、自由歓談があり、恩師や友人との再会を喜び合いました。



▲今年の「はたちのつどい」も、各地区の公民館長・主事の皆さんのサポートで、無事開催することができました。

スポーツ推進委員功労者表彰

上市町スポーツ推進委員の酒井妙子さん（広野）が、2019年度スポーツ推進委員功労者表彰を受賞されました。

この表彰は、長年にわたりスポーツ推進委員として自己の研鑽に励むとともに、地域のスポーツ振興に功績のあった方に贈られるもの。

酒井さんは、平成4年から27年間にわたって町のスポーツ推進委員を務めておられ、現在も町スポーツ推進委員協議会副会長として町民のスポーツ人口増加に向けて活発に活動しておられます。



明るい選挙啓発ポスターコンクール

第71回明るい選挙啓発ポスターコンクールで、上市中央小学校6年生の松井有生さんの作品が公益財団法人明るい選挙推進協会会長・都道府県選挙管理委員会連合会会長賞を受賞されました。

このコンクールは、公益財団法人明るい選挙推進協会などの主催で、全国の小中学校および高校の合計8,799校から14万4,895人が応募し、最高賞の文部科学大臣・総務大臣賞に18人、会長賞に松井さんを含む60人が選ばれました。





町民の皆さんのご意見を募集しています。
ご協力をお願いします。

①第8次総合計画およびまち・ひと・しごと創生
総合戦略（第2期）のための町民意識調査

お問い合わせ 企画課 企画班 ☎内線 222

町では、令和3年度から始まる第8次総合計画およびまち・ひと・しごと創生総合戦略（第2期）の策定に当たり、町民の皆さんからのご意見ご提案をいただきたく、無作為に抽出した18歳から79歳までの町民の方を対象にアンケート用紙を1月下旬に送付いたしました。届いた方は、お手数ですがアンケートに回答いただき、同封の返信用封筒に入れて2月17日(月)までに投函いただきますようお願いいたします。



②上市町子ども・子育て支援事業計画（第2期）の
計画案への意見募集

お問い合わせ 福祉課 児童班 ☎内線 7232

町では、令和2年度から令和6年度までを計画期間として、上市町子ども・子育て支援事業計画（第2期）を策定します。当計画は、子ども・子育て支援法第61条に基づくもので、近年の社会潮流や当町の子どもを取り巻く現状、また、第1期計画（平成27年度から平成31年度（令和元年度）まで）の進捗状況などを踏まえた今後の教育・保育に関する施策を総合的・計画的に推進することを目的とするものです。そこで、この計画に町民の皆さんの声を反映させるため、意見を募集します。



閲覧・意見募集期間 2月14日(金)まで
公表方法 町ホームページへの掲載または福祉課児童班（保健福祉総合センター2階）での閲覧
意見などの提出方法 ①住所、②氏名（ふりがな）、③年齢、④電話番号、⑤意見（様式は自由、町ホームページからダウンロードすることもできます。）を記入のうえ、次のいずれかの方法で提出してください。
◆郵送（〒930-0393 上市町役場 福祉課 児童班 宛て） ◆FAX（076-473-9356）
◆メール（f.jidou@town.kamiichi.toyama.jp、件名に「パブリックコメント」と記入してください。）
◆福祉課児童班へ直接提出

※電話での受付や個別の回答はしませんので、あらかじめご了承ください。
記入いただいた個人情報は、上市町個人情報保護条例の規定に従い、適切に取り扱います。

- 地域で安心して暮らしていくために -

お問い合わせ 上市町地域包括支援センター ☎473-2811

町では、安心して暮らし続けられるまちづくりを皆さん自身の手によって進めるための事業を、令和2年度から始めることを検討しています。そこで、この事業の最初の取り組みとして、富山大学附属病院総合診療部教授の山城清二先生を招き、講演会を開催します。どなたでも参加できますので、この機会に自分の住む地域の在り方を地域医療の面から“自分ごと”として考えてみませんか？



＜講演会日程＞
日時 3月28日(土) 14:00（予定）
場所 保健福祉総合センター2階 研修室
内容 「(仮)住民-行政-医療職が協働で取り組む地域医療、そしてまちづくりへ」
※詳しくは、3月号でお知らせします。

Net3 (税抜) 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/

好きなんせ！上市
第33回
劔岳雪のフェスティバル



2月11日(火・祝)
10:00～14:00
上市町役場駐車場

ぽっかぽか食の広場

40店舗以上の飲食ブースが大集合！



名物くま鍋

前売券 300円 当日券 400円



くま鍋販売予定時間
① 10:30～
② 11:00～
③ 11:30～

上市町の冬の味覚と言えはこれ！

くま鍋前売券発売中！ ※枚数限定

役場3階産業課、働く婦人の家、里山の駅つぎの味蔵、上市町観光協会、上市町商工会の各所にてお買い求めください。

ワクワク子どもの広場

キッズスノーボード体験、はたらく車、ミニS.L. ※内容が変更になる場合があります。



好きなんせ！上市！
みんなで踊ろう

何を踊るかは、当日までのお楽しみ！



ステージイベント

- 9:30 北アルプス吹奏楽団演奏（北アルプス文化センター正面）
- 10:00 オープニングセレモニー & つるぎくん体操
- 10:40 団体活動PR
- 11:10 海風ライブ
- 11:55 生き活きつるぎヘルスポイント特別賞大抽選会
- 12:20 協賛企業団体紹介
- 12:35 寺崎美幸オンステージ
- 13:20 お笑いライブ
- 13:45 好きなんせ！上市！みんなで踊ろう
- 14:00 エンディング



※タイムスケジュールは変更になる場合があります

マイナンバーカード
時間外交付窓口を開設します

時間 9:00～12:00
場所 役場1階町民課（2番窓口）
内容 マイナンバーカードの交付および申請補助
持ち物 本人確認ができるものなど
※不明な点がありましたら、事前に町民課住基戸籍班（内線147）までお問い合わせください。



同時開催！

企業対抗eスポーツ大会 in 上市

お問い合わせ チューリップテレビ事業部 ☎444-8888
場所 文化研修センター3階
競技種目 ぶよぶよ（3人1組の団体戦）
グラン⑨ ツーリスモ（個人戦）

企業以外のチーム参加もOK！
子どもからお年寄りまで誰でも参加できる体験会も開催！

詳しくは、町ホームページをご覧ください。皆さんの参加をお待ちしています！



申告相談日程表

受付時間
9:00 ~ 11:00、13:00 ~ 16:00

～お越しになる方へお願い～

例年、申告期間終了間近になると、会場が大変混雑します。必要な書類などを期間前に準備し、日程表を確認のうえ、できるだけお住いの地区の対象日にお越しください。

月日	地区	上市	音杉	白萩	南加積	宮川	柿沢	相ノ木	大岩弓庄
2月	17日(月)	錦町 石浦町 天神町一区	法音寺 上正	須山	永代 広野新	石仏 竹鼻	柿沢一区	下経田 飯坂新 久金新 久金新団地	和合
	18日(火)								
	19日(水)	神明町 南町 西町	湯上野 川原田	湯神子	眼目 広市新 三杉町	森尻 劔町	館	放士ヶ瀬 上条沖	大岩 浅生
	20日(木)								
	21日(金)	西中町 旭町	横法音寺	丸山 白萩湯上野	郷柿沢 一越	江又 東江上 江又団地	柿沢二区	上荒又 飯沢 相ノ木新町	横越
	25日(火)	天神町二区							
	26日(水)	新町 松和町 天神町三区	大坪 稗田	極楽寺	砂林開 松原野	中江上 中小泉	柿沢三区	下荒又 青出新 ひまわり台	神田 新村
	27日(木)								
	28日(金)								
	1日(日)	全地区 ※受付は午前中のみ(9:00～11:00) ※例年、非常に混雑します。							
	2日(月)	上中町 栄町 森元町	上法音寺 三門市	堤谷	片地 野開発	若杉 大永田	柿沢四区	上経田 中開発 久金	
	3日(火)								
	4日(水)	熊野町 幸町	正印 四葉台	釈泉寺 稲村 白萩東部地区	広野 田島野 梅の郷団地	荒田 江上	新屋	放士ヶ瀬新 中青出 アンナガーデン	桧谷 大沢
	5日(木)								
	6日(金)								
3月	9日(月)	東町 鍵町 柳町	北島 正印新	湯崎野	野島 齊神新 柿沢新	若杉新 弥市	女川	下青出 新清水	大松 大松新
	10日(火)								
	11日(水)	全地区							
	12日(木)	※受付終了時間が日によって異なりますので、ご注意ください。 11日・12日 → 16:00 まで							
	13日(金)	13日 → 19:30 まで							
	16日(月)	16日(最終日) → 15:00 まで							

～次の方は、魚津税務署での申告をお願いします～

スムーズに申告相談を行うため、次の申告をされる方は魚津税務署での申告をお願いしていますので、ご了承ください。

- ①消費税・贈与税の申告
- ②青色申告
- ③土地・建物・株式などの売却による譲渡所得の申告
- ④住宅借入金控除を受ける方の申告



～魚津税務署での確定申告日程～

受付期間 2月17日(月)～3月16日(月)
(土・日・祝日を除く。)

受付時間 9:00～16:00
(混雑状況によって受付終了時間が早まる場合があります。)

場所 魚津税務署5階 確定申告会場
※駐車場が大変混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。



2019年分所得の申告期間は 2月17日～3月16日 です 税の申告は正しくお早めに!



お問い合わせ 財務課 課税1班 ☎ 内線 130・131

所得税・住民税の申告は、昨年1年間の所得の総まとめです。翌年度に住民税の税額などを正しく計算するためには、皆さんの所得と各種控除をこの申告によって正しく把握する必要があります。申告をしなかったり、誤った申告をしたりすると、あとで不足分の税金を納めなければならないだけでなく、加算税や延滞税が課せられます。皆さん、正しい申告をしましょう。

～所得税の確定申告が必要な方～

- ①個人事業者で納付税額がある方(不動産貸付、集落営農、農事組合法人からの支払いのある方を含む。)
- ②給与を2か所以上から受給していて、主たる給与以外の給与収入額と他の所得(退職所得を除く。)との合計金額が20万円を超える方
- ③給与と所得や退職所得以外の合計所得金額が20万円を超える方
- ④所得税の還付を受けようとする方



◆スマホでスマート申告!

給与受給者や年金受給者の方で医療費控除などの申告をされる方は、スマートフォンを使って確定申告書を作成することができます。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。お近くの税務署までお問い合わせください。

◆確定申告はe-Taxが便利です!

e-Tax(イータックス)を利用して申告すると、添付書類が省略できる、還付金を早く受け取れる、といったメリットがあります。また、国税庁ホームページでは確定申告書作成コーナーが設けられていますので、そちらもご利用ください。

～住民税申告が必要な方～

※所得税の確定申告をする方は不要です。

令和2年1月1日現在、上市町に住所がある方で、次のいずれかに該当する方

- ①事業所得がある方(不動産貸付、農業、自営業など)
※事業所得などが20万円以下の方は所得税の確定申告は不要ですが、**住民税の税額を正しく算出するため**、住民税申告は必要です。
- ②年金収入額が400万円以下の方で、各種控除(社会保険料、生命保険料、医療費など)を受ける方
- ③2019年中に所得がなかった方で、どなたにも扶養されていない方
※申告しなかった場合、国民健康保険税や介護保険料などの算定や所得証明などの交付手続きに支障をきたすことがあります。

◆公的年金受給者の方へ

公的年金収入400万円以下、かつその他の所得が20万円以下の方は、申告の必要はありません。ただし、生命保険料や地震保険料、医療費などの各種控除できるものがある方は、申告すれば住民税額を抑えることができます。お気軽にお問い合わせください。



～申告に必要なもの～

- ①「マイナンバーカード」または「通知カードと本人確認できるもの(運転免許証など)」
- ②2019年中の所得が分かるもの
源泉徴収票、収支内訳書(事業所得の方)、個人年金や報酬、配当の支払い証明書など
- ③各種控除の内容が分かるもの
医療費控除→医療費控除の明細書など
社会保険料控除
→国民年金保険料の支払証明書など
生命保険料、地震保険料控除
→保険料の支払証明書など
障害者控除→障害者手帳など
寄附金控除→寄附金の領収書など
- ④申告者本人の振込先が分かるもの(所得税が還付される場合)
- ⑤印鑑(認印)



～申告相談にお越しになる前に～

- ①医療費控除を受ける場合は、あらかじめ医療費の総額を計算し、「医療費控除の明細書」を作成してください。このとき、予防接種や健康診断・人間ドックなど、治療目的以外の費用は原則、控除対象外となりますのでご注意ください。
- ②営業、農業、不動産といった事業所得の申告をする方は、あらかじめ収支内訳書(決算書)を作成してください。



～税務署からはがきも持参ください～

役場での申告相談にお越しになる方で、税務署からはがきや書類が届いている場合は、確定申告などに関する重要な事項(所得税の納付方法など)が記載されていますので、そのはがきや書類を必ず持参ください。



申告に関する情報は、町ホームページや国税庁ホームページでもご確認ください。

みんなで
めざそう
無火災の町!

消防通信

富山県東部消防組合
上市消防署 ☎ 472-2244



消防出初式が行われました

1月5日、役場前駐車場で消防出初式が行われました。消防車両13台、消防団員・署員約180人が参加。一斉放水や分列行進などを行い、今年1年の無火災を願いました。



三日市保育園幼年消防クラブの皆さん



令和2年度普通救命講習の開催日程

- ① 6月7日(日) ② 9月6日(日)
③ 12月6日(日) ④ 令和3年3月7日(日)

・講習を修了された方には「普通救命講習修了証」を交付します。
・諸事情で日程を変更する場合があります。
・お申し込み・お問い合わせは、上市消防署救急係(☎ 472-2244)までご連絡ください。

参加
無料

昨年中の火災・救急・救助の概要

- ◆火災件数は8件(うち建物件数3件)で、前年に比べ7件の増となりました。
 - ◆救急件数は1,121件で、前年に比べ126件の増となり、搬送人員は1,072人でした。
 - ◆救助件数は7件で、前年に比べ5件の減となり、救助人員は3人でした。
- ※件数は、上市町の発生件数です。



4月から「NET119 緊急通報システム」が運用開始されます

富山県東部消防組合では、スマートフォンや携帯電話などを活用して、119番通報ができる「NET119 緊急通報システム」の運用を4月1日から開始します。
なお、NET119は、当組合管内(魚津市、滑川市、上市町、舟橋村)に在住、または通勤・通学している方で、聴覚や発話障害などで音声通話が困難な方を対象としたサービスです。

事前登録説明会を開催します

日時 3月15日(日) 13:30
場所 富山県東部消防組合消防本部2階 会議室
持ち物 スマートフォン、携帯電話
お問い合わせ 富山県東部消防組合 通信指令課
☎ 0765-24-7977、メール: tsushin@toyama-toubu119.jp

公民館だより

詳しくは各公民館にお問い合わせください。

公民館名(連絡先)	2月の行事予定など	日時
上市 (☎ 472-0409)	町民親睦囲碁大会	2日(日)
宮川 (☎ 473-0074)	健康教室	6日(木)
	シニアカフェ	14日(金)
南加積 (☎ 472-3526)	健康ふれあい教室	13日(木) 10:00
相ノ木 (☎ 473-1269)	校区バドミントン大会	2日(日) 8:30

第29回公民館文化交流フェスティバルを開催します

日にち 2月22日(土)・23日(日)

場所 北アルプス文化センター

- 内容
- ≪ 22日 ≫
13:00 展示発表 (16:00 まで)
 - ≪ 23日 ≫
9:00 展示発表 (16:30 まで)
13:00 開会式
13:20 三遊亭 良楽氏による講演 三遊亭 良楽氏
「笑いとコミュニケーション」
14:00 ステージ発表

公民館で活動する皆さんの日頃の成果をぜひご覧ください。ご来場をお待ちしています!



2月の各種相談日

相談無料



困ったことや悩みがあるときは
ひとりで悩まず気軽にご相談ください

内容	日時	相談場所	お問い合わせ
①年金相談	2月25日(木) 10:00~15:00	働く婦人の家	町民課 ☎ 内線 148
②人権・行政相談	2月12日(木) 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	2月4日(木) 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	2月4日・25日(木) 13:00~16:00		
⑦心配ごと相談	2月19日(木) 13:00~15:00		
⑧生活・就労相談	2月10日(月) 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。	2月8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
	2月15日(土) 10:00~12:00	魚津緑ヶ丘病院	
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。	2月12日(木) 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・就学に関する相談に各分野の専門家が応じます。	2月5日(木) 予約制 13:30~16:00	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。	2月6日(木) ※日程が変更になる場合があります。	アルプスの湯	アルプスの湯 ☎ 473-9333
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。	2月13日(木) 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)	

ひきこもり等家族相談

お問い合わせ 富山県中部厚生センター 地域保健班 ☎ 472-0637

専門家がサポートします。秘密厳守ですので、安心してご相談ください。

日時 2月27日(木) 14:00~15:30

場所 富山県中部厚生センター(上市町横法音寺40)

- 内容
- ①家族相談(助言者を交えた話し合い)
 - ②講義「ひきこもりに関する代表的な精神疾患について」
講師 岡部 彰人氏(かみいち総合病院 診療部長)

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)

要予約

個別相談も行っています

- ◆保健師による相談
電話または面接で随時受け付けています。(平日 8:30~17:00)
- ◆精神科医師による相談
毎月第2水曜日の午後(13:30~15:30)行っています。
※事前予約が必要です。

2月23~29日は「とやまのちを守り育む週間」 3月は「全国自殺対策強化月間」です

お問い合わせ 上市町保健センター ☎ 473-9355

町では、自殺や精神疾患の正しい知識を普及啓発するため、街頭キャンペーンを実施します。

日時 2月25日(木) 10:00~11:00

場所 上市ショッピング
タウンパル



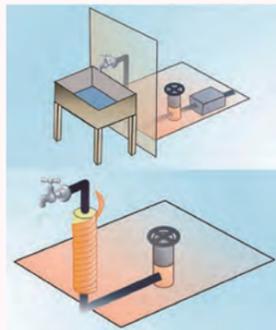
大切な「いのち」を みんなで守りましょう

- ◆家族や仲間など身近な方の変化に気づいたら、声をかけましょう ≪気づき≫
- ◆早めに専門家に相談するよう促しましょう ≪つなぎ≫
- ◆本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう ≪傾聴≫
- ◆寄り添ってじっくり見守りましょう ≪見守り≫

お知らせ **6** 寒い日は水道管の破裂にご注意ください

お問い合わせ 建設課 上下水道班 ☎ 472-4646

水道管の凍結時季を迎えています。水道管が凍結しないよう、低温注意報などが出た際には次のような対策をとりましょう。



①長期間、家を留守にす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ます。

②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。

もし凍結した場合は…



凍結した水道管にタオルなどを巻き、ゆっくりぬるま湯をかけてください。水道管が破裂する恐れがあるので、熱湯は絶対にかけないでください。

◆漏水の確認方法

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。コマがゆっくりでも回っている場合は、漏水している可能性があります。

漏水の場合は、上市町の指定給水装置工事業者に修理をお願いします（修理費用は自己負担）。



銀色のコマ (パイロット)

◆冬の水道料金にご注意ください

①冬期間は、認定料金になる場合があります。積雪などで検針できない場合は、使用水量を推定し、認定料金として支払っていただきます。雪が解けて検針ができた時点で料金を精算します。

②融雪に水道水を使用すると、水道料金が増額するとともに、下水道料金も増額する場合がありますので、ご注意ください。

水道を使いすぎていないか、漏水していないか、こまめな水道メーターや水道管の点検をお願いします。



介護保険アレコレ

お問い合わせ 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

～介護保険制度とは～

介護保険制度とは、40歳以上の方が加入者（被保険者）となって保険料を納め、支援や介護が必要となったときにサービスが利用できる「支えあい」の制度です。

	第1号被保険者	第2号被保険者
加入者	65歳以上	40歳以上65歳未満
介護サービスを利用できる方	原因を問わず、支援や介護が必要と認定された方	介護保険の対象となる病気（特定疾病）が原因で、支援や介護が必要と認定された方
被保険者証の交付	すべての方	要支援・要介護認定を受けた方
介護保険料	本人の収入・所得および世帯の課税状況に応じて定められた額	加入している医療保険者が定める額

■2月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 第6期（公的年金支払い時に天引き）
普通徴収 第8期（納期限 3月2日（月））

年金だより

お問い合わせ 町民課 住基戸籍班 ☎内線 147

～付加保険料制度とは～

付加保険料制度とは、国民年金の一般保険料に加えて、付加保険料（月々400円）を納めることで、老齢基礎年金に付加年金が上乘せされる制度です。

付加保険料を納めるためには、申し込みが必要です。希望される方は、役場1階町民課（2番窓口）またはお近くの年金事務所へお申し出ください。

詳しくは、次の連絡先までお問い合わせください。

◆町民課 住基戸籍班 ☎内線 148

◆魚津年金事務所

☎ 0765-24-5153

受付時間 8:30～17:15

（平日のみ）

※音声ガイダンス1番のあと2番です。



お知らせ **3** マイナンバーカードの更新手続きをお願いします

お問い合わせ 町民課 住基戸籍班 ☎内線 147

次の条件に該当する方は、マイナンバーカードやカード内の電子証明書の有効期限が満了となります。カードの発行元から更新手続きの案内が郵便で届きましたら、役場1階町民課（2番窓口）にて手続きをお願いします。

有効期限

◆20歳未満の方

→発効日から5回目の誕生日

◆20歳以上の方

→発効日から10回目の誕生日

（電子証明書は5回目の誕生日）



お知らせ **4** Jアラートの情報伝達試験を実施します

お問い合わせ 総務課 防災班 ☎内線 215

試験日時 **2月19日（水）** 11:00頃

試験内容

町内に設置している防災行政無線から、次の内容を一斉放送します。

【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



お知らせ **5** 良質な有機肥料の無料引渡しをします

お問い合わせ 富山地区広域圏事務組合 衛生センター ☎ 472-2294

富山地区広域圏事務組合衛生センターでは、し尿や浄化槽汚泥を乾燥させて製造した良質な肥料（1袋15kg）の無料引渡しをしています。

お越しの際は、1月中旬の全戸配布にて配布しました無料引換券を必ずお持ちください。

引渡期間 **2月3日（月）～11月30日（月）**

引渡時間 **8:30～17:00（平日のみ）**

引渡数量 **1世帯5袋まで**



お知らせ **1** プレミアム付商品券の購入・使用はお早めに

お問い合わせ 産業課 商工観光班 ☎内線 363

プレミアム付商品券の購入・使用期限は、それぞれ次のとおりとなっていますので、お早めをお願いします。

購入期限 **2月21日（金）**

販売場所 上市郵便局および上市神明町郵便局

販売時間 9:00～17:00（土・日・祝日を除く。）

持ち物 購入引換券、本人確認書類（運転免許証など）、購入冊数に応じた現金

使用期限 **2月29日（土）**

※取扱店など詳しくは、町ホームページをご覧ください。



お知らせ **2** ひとり親などのご家庭を支援しています

お問い合わせ 福祉課 児童班 ☎内線 7232・7233

町では、ひとり親などのご家庭（18歳に達する日以降、最初の3月31日までのお子さんを養育している家庭）に対して、次の支援をしています。

要件など詳しくは、福祉課児童班までお問い合わせください。

支援① 児童扶養手当

月額1万120円から4万2,910円までの範囲で手当が支給され、お子さんの人数に応じて加算があります。

支援② ひとり親家庭等医療費助成

対象年齢のお子さんとその養育者が、病院などを受診した際の医療費（保険対象となる自己負担分）を助成します。

※①、②ともに受給者および同居者の所得に制限があります。





募集案内 - recruitment guide -



病院ボランティアを募集しています

お問い合わせ かみいち総合病院 総務課 ☎ 472-1212

かみいち総合病院ボランティア「温もりの会」では、一緒に活動していただける方を募集しています。「人を思いやる温かい心」をお持ちの方なら特別な資格や経験は問いません。

活動時間 平日8:30～11:30（祝日を除く。）

活動場所 かみいち総合病院北館正面玄関など

活動内容

外来患者の方の案内

・高齢者や障害のある方などの車の乗降時の介助

・病院内での車椅子利用者への介助や誘導など

応募方法 かみいち総合病院総務課へお申し込みください。

統計調査員を募集しています

お問い合わせ 企画課 企画班 ☎ 内線 223

主な資格要件

- ① 20歳以上の方
 - ② 税務・警察・選挙に直接関係する職に就いていない方
 - ③ 責任を持って調査事務を遂行できる方
- ※調査で知り得た秘密（情報）を漏らした場合は、法律で罰せられます。

活動期間 1調査当たり2～3か月

報酬など 1調査当たり2～4万円の報酬のほか、交通費を支給します（調査の種類や調査対象数によって異なります。）。

※詳しくは、町ホームページをご覧ください。

求職者支援訓練受講者を募集しています

お問い合わせ ハローワーク滑川 ☎ 475-0324

募集訓練科 WEBクリエイター科

訓練期間 3月30日(月)～8月28日(金)

訓練場所 株式会社スキル

対象 ハローワークで求職の申し込みをしている方など

募集期間 2月28日(金)まで

※選考があります。受講料は無料、ただしテキスト代などは受講者負担となります。

臨時学校給食調理員を募集しています

お問い合わせ 教育委員会事務局 学校教育班 ☎ 内線 343

募集人員 2人程度

勤務時間 8:00～15:30

(月～金曜日の勤務が基本です。)

任用年月日 令和2年4月1日

応募方法 ハローワークで紹介状を受け取り、応募してください。

※詳しくは、求人票をご覧ください。

イベント案内 -event guide-



こどもの城だより～2月行事～

お問い合わせ ☎ 473-0001

内容	日時
ちびっこ広場 (6か月から1歳頃まで)	4・18日(火)
うさぎ組(1歳児)	6・20日(木)
ぞう組(2歳児) 栄養指導	5日(水)
ぞう組(2歳児)	19日(水)
合同体操教室	12日(水)
合同ひな祭り会	26日(水)
将棋クラブ	8・22日(土) 9:30
こどもクッキング 要予約	8日(土) 9:30
プラバンづくり	9日(日) 10:30
ヒップホップダンススクール	21日(金) 15:45
アイロンビーズづくり	23日(日) 10:30
体操教室(鉄棒・マット)	3月7日(土) 14:00

★開館時間

月～金

10:00～18:00

土・日・祝日

9:00～17:00

★休館日 16日(日)



▲昨年の合同ひな祭り会の様子

子育て支援教室「親子で楽しむ体操教室」

お問い合わせ (株)上市まちづくり公社 ☎ 473-2375

楽しく運動をして親子の絆を深めましょう！

日時 2月17日(月) 10:30～11:00

場所 カミール2階 わんぱくひろば

対象 0歳～未就園児(保護者同伴)

講師 ウエルネススポーツセンター スタッフ

持ち物 タオル、飲み物など

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)

空家相談会を開催します

お問い合わせ 建設課 管理建築班 ☎ 内線 318・319

空家の管理、売買、解体、税金などの相談に専門家が応じます。お気軽にご相談ください。

日時 2月18日(火) 14:00～17:00

場所 役場2階 第1会議室

※電話予約を受け付けています。当日は予約優先とさせていただきますので、ご了承ください。

「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』で検索してご利用ください。

県内病院就職ガイダンスを開催します

お問い合わせ 富山看護協会ナースセンター ☎ 433-5251

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

日にち 3月7日(土)

◆県東部地区の病院

時間 9:00～12:30(受付 8:30)

場所 富山県看護研修センター

◆県西部地区の病院

時間 13:00～16:15(受付 12:30)

場所 ウイング・ウイング高岡5階

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

※事前申し込み不要。ご家族の参加も可能です。

★今月のおもちゃ病院「ピノキオ」

日時 2月8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)。

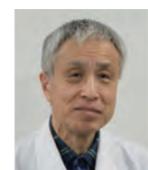
壊れたおもちゃの修理をご希望の方は、ぜひお持ちください。



「血液疾患」について



Health Column



かみいち総合病院 内科 医師 山内 博正

血液は、赤血球・白血球・血小板の3種類の細胞成分と、各種のタンパク・糖・脂質・凝固因子などを含む液体成分から成り立っています。そして、赤血球は酸素・炭酸ガスの運搬、白血球は各種の病原物質から身体を守り、血小板・凝固因子は適切な止血作用で、生体が正常に維持するように働いています。

これらが異常となる血液疾患は多数ありますが、皆さんがよく耳にするのは、赤血球が減少する「貧血」、異常な白血球が増加する「白血球」や「リンパ腫」、血小板や凝固因子の異常で血が止まらなくなったり、血管が詰まる「凝固障害」などといったところでしょうか。

さらに、血液疾患にも血液細胞そのものの疾患である場合と、血液以外の病気で異常な場合とがあります。急激・重篤な異常時には、至急、急

性期総合病院の血液内科での診療が必要ですが、しかし、各自の事情で、富山市内へ続しての長期通院が困難であったり、以前から別の慢性期疾患を地元で治療中に血液疾患を合併することも、ときどきあります。

最近、当院でも血液疾患の取り組みを始めており、ですので、そのような場合には一度、当院内科外来の受診も試みてくださいます。



かみいち総合病院 ☎ 472-1212 ホームページ <https://www.kamiichi-hosp.jp/>

屋根工房上野

- 瓦屋根工事全般(新築・リフォーム・解体 etc)
- 板金工事(屋根・雨樋 etc)
- 各種屋根工事

点検・お見積り無料 ☎ 076-461-3829 080-4255-9253

ふるさと町民学園

お問い合わせ 教育委員会事務局 ☎ 内線 381

令和元年度 閉講式

日時 **2月20日(木)** 13:30 ~ 15:30

場所 保健福祉総合センター2階 研修室

記念講演 「猛将 木曾義仲

～倶利伽羅峠に想いを馳せて～

講師 船見 幸広 氏

(小矢部市産業建設部商工観光課

義仲・巴プロジェクト推進班 課長補佐)

今年度最後のふるさと町民学園です。どなたでも参加できますので、皆さんのご来場をお待ちしています。



うるねす通信

お問い合わせ ウェルネススポーツセンター ☎ 473-2070

いきいき健康づくり講座のご案内

日時 **2月22日(土)** 13:30 ~ 14:30

場所 富山健康科学専門学校 スタジオ

内容 かんたんリズム体操

講師 池森 和代 先生

持ち物 動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物

申込先 富山健康科学専門学校 (☎ 473-2111)

※バスでの送迎を希望される方は、申込時にご相談ください。

2月の教室・講座スケジュール

※日程が変更になる場合があります。

上市町働く婦人の家

お問い合わせ ☎ 473-0075

講座名	曜日	開始時間	開催日
リアリティフラワー		9:30	3 17
煎茶(皇風)		13:30	3 17
フラワーデザイン		13:30	3 17
書道	月	13:30	3 17
華道(池坊)		13:30	3 17
3B体操		14:00	3 13(木) 17 21
玄太極拳		19:30	3 17
刺し子・リフォーム		9:30	21(金) 25
手芸・手編み		10:00	4 18
茶道(遠州)		13:00	18 25
オカリナ		13:20	25
絵てがみ(A)	火	13:30	18
絵てがみ(B)		13:30	18 25
新川民謡研究会		18:30	4 18 25
社交ダンス(剣サークル)		18:30	4 18 25
パッチワーク		9:30	5 19
ちぎり絵		9:30	12 26
フォークダンス	水	10:00	5 12 19 26
ペン習字		13:30	12 26
社交ダンス(Shall We Dance!)		18:30	5 12 19 26
料理(昼)		9:30	6 20
茶道(表千家)		9:30	13 27
大正琴(アルプス)		10:00	6 20
相撲碁句	木	10:30	13 27
大正琴(りんどう)		13:00	6 20
茶道(裏千家)		13:30	13 27
タイ式ヨガ(ルーシーダットン)		19:30	6 13 20 27
ちりめん細工		9:30	14 28
民舞踊	金	13:30	14 28
太極拳		13:30	14 28
料理(夜)		17:30	7 21
レザークラフト	土	9:30	1 15
フラダンス		10:00	1 8 15
スポーツウェルネス吹矢	火木	13:30	4 6 13 18 20 27

講座を受講される方は、「婦人の友家の会」に入会していただきます。

年会費 1講座につき1,200円
途中入会の場合は100円×月数分

現在、会員は約300人。研修や教室などを開催し、講座の枠を超えて会員同士で楽しく交流しています。

皆さんも学びながら自分らしく輝きませんか?

15 2020年2月号

上市町総合スポーツクラブ“さんさん”

お問い合わせ “さんさん”事務局 ☎ 472-1971 (B&G 体育館内)

教室名	曜日	開始時間	開催日
ピラティス(朝)	Ⓚ	10:30	3 10 17
ジュニアピック教室	Ⓚ	18:00	3 10 17
ジュニアバレー教室(ビーチボール)	Ⓚ	19:00	3 10 17
はつらつ卓球(ラージ球)	Ⓚ	10:00	4 18 25
シニアエクササイズ宮川	Ⓚ	13:30	4 18 25
気軽に卓球(硬式球)	Ⓚ	10:00	5 12 19 26
シニアエクササイズ相ノ木	Ⓚ	13:30	5 12 19 26
かけっこ教室 A	Ⓚ	17:00	5 19 26
かけっこ教室 B	Ⓚ	18:00	5 19 26
サッカー教室	Ⓚ	18:00	5 12 19
楽しく卓球サークル(ラージ球・硬式球)	Ⓚ	10:00	6 13 20 27
シニアエクササイズ柿沢	Ⓚ	13:30	6 13 20
オープン水泳教室(ウォーキング&ストレッチ)	Ⓚ	14:15	6 13 20 27
ストレッチヨガ	Ⓚ	15:30	6 13 20 27
子どもバドミントン教室	Ⓚ	18:00	6 13 20 27
ピラティス(夜)	Ⓚ	19:30	6 20 27
やわやわピクス	Ⓚ	10:30	7 21 28
シニアエクササイズ弓庄	Ⓚ	13:30	7 21 28
パワーヨガ	Ⓚ	19:30	7 21 28
うどん教室	Ⓚ	15:00	1 15 29
トランポリン教室(Ⅰ部)	Ⓚ		2月はお休み
トランポリン教室(Ⅱ部)	Ⓚ	16:15	1 15 29

- Ⓚ ウェルネススポーツセンター
- Ⓚ 弓庄公民館
- Ⓚ 柿沢公民館
- Ⓚ 相ノ木会館
- Ⓚ カミール
- Ⓚ 働く婦人の家
- Ⓚ B & G 体育館
- Ⓚ 宮川公民館

柿沢コミュニティセンター

お問い合わせ ☎ 473-8100

教室名(講師)	料金	日時
陶芸教室(吉野 香岳 氏)	陶芸 1,300円、 絵付け 1,500円 ろくろ 3,000円(要予約)	8日(土) 19日(水) 22日(土) 26日(水) 10:00
工作教室(浦田 和夫 氏)	1作品 500円から	15日(土)
スタンドグラス教室(西島 直義 氏)	1回 1,500円 (材料・キット代別途)	23日(日) 13:30

上市図書館へようこそ!

2月

開館時間 10:00 ~ 18:00

お問い合わせ 図書館 ☎ 472-6494
えほんしつ ☎ 472-2211

今月の催し

★絵本のよみかかせの会

日時 **2月9日(日)** 10:30 ~ 場所 絵本コーナー

★読書会

日時 **2月28日(金)** 13:30 ~ 場所 3階対面朗読室
課題図書 「美女いくさ」 諸田 玲子 / 著

今月のおすすめ本

★一般書

「キヨミさんのシニアの庭あそびアイデア」

長澤 淨美 / 著、(一社)農山漁村文化協会 / 発行

庭づくりのアイデアで人気のプロガー・キヨミさんが、庭の環境に合った、手をかけなくても元気に育つ植物や、植えばなしでも何年も繰り返し咲いてくれるお得な草花を紹介しています。
また、草取りや水やりなど日々のお手入れをラクにするちょっとした工夫を通して、身体に無理のないガーデニングを案内しています。



2月20日~3月1日まで休館します

図書館は、蔵書点検およびシステム機器更新のため、**2月20日から3月1日まで休館となります。**

休館中の本の返却は、ピロティ内の返却ポストをご利用ください。また、CDやDVDは傷がついたり壊れやすいので、返却は正面入口左側の上市公民館窓口にてお願いします。

なお、3階学習室は休館中も利用可能です(申込不要)。利用者の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解をよろしくお願いいたします。

今月の新着本

★一般書

神さまに選ばれた動物図鑑……………神宮館 / 出版
定年後も働きたい……………松本 すみ子 / 著
風間教場……………長岡 弘樹 / 著

★児童書

「いただきます」を考える……………生源寺 真一 / 著
小学生にもとれる! 資格・検定カタログ……………鈴木 秀明 / 監修
10にんのせんにん……………佐々木 マキ / 作

えほんしつ
ゆめぼつけ



授乳室やおむつ替え室が完備されていますので、安心してご利用ください。

今月のテーマは
「はるよこい」です

びよびよの会

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

2月8日(土) 10:30 ~



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。

アルプスの湯であたたまろう!

お問い合わせ ☎ 473-9333

2月

今月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

1日(土)	松前一座	公演
8日(土)	もみじの会	公演
15日(土)	劇団 絆	公演
22日(土)	藤山一座	公演
26日(水)	ザ・あんぼたん	「ふろの日」公演
29日(土)	相撲碁句	公演

※会場は、1階福祉センターです。

寒い冬はみんなでアルプスの湯へ!

寒い冬は、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動したり熱い湯船に入ることによって、血圧の急変動を起こす「ヒートショック」に特に注意が必要です。

温泉施設は、脱衣所も浴場も暖かく、利用者などの目もあって異常に気付くやすく安心して利用できます。寒い冬はぜひアルプスの湯へ!

ロビー展示

①消防出初式写真展示

日時 **2月1日(土) ~ 13日(木)**

②イタイイタイ病資料パネル展示

日時 **2月4日(火) ~ 18日(火)**

③岩井幸子氏版画展示

日時 **2月20日(木) ~ 3月31日(火)**



▲岩井幸子氏作「大繁盛」

ゆったりおトクなスタンプラリー実施中!

県内6か所の温泉施設を巡って無料券2枚がもらえるスタンプラリーを実施しています。詳しくはフロントまでお問い合わせください。

実施期間 **2月1日(土) ~ 5月31日(日)**



2020年2月号 14

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 9月生	2月6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 10月生	3月5日(木)			
1歳6か月児健診	平成30年 7月生	2月13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 8月生	3月12日(木)			
3歳児健診	平成28年 10月生	2月27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 11月生	3月26日(木)			
離乳食教室	令和元年 8月生 令和元年 9月生	2月19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	令和元年 5月生 令和元年 6月生	2月19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



酒井 陽向 ちゃん



土肥 楓 ちゃん



小坂 悠介 ちゃん



五十嵐 哲平 ちゃん



鈴木 芙美 ちゃん



立見 穂花 ちゃん



成瀬 瑞希 ちゃん



堀井 陽葵 ちゃん

ママ&ベビーサポート教室 2月

日時 2月12日、26日
水曜日 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



今年度最後の集団がん検診です!

がん検診は、早期のがんを発見することを目的としています。そのためには、継続して受診することが重要です。

日時 2月15日(土) 受付8:30～9:30

場所 保健福祉総合センター

検診部位 胃・大腸・子宮・乳房

対象 胃・大腸・乳房: 40歳以上の方
子宮: 20歳以上の方

要予約

定員 各70人

持ち物 受診券、健康保険証、各種受給者証・手帳

検診料金

検診部位	上市町国民健康保険の方	社会保険の方	節目・重点年齢、70歳以上など
胃	450円	900円	無料
大腸	250円	500円	
子宮	300円	600円	
乳房	300円	500円	

がん検診は、通常1部位で3,000～5,000円程度の料金ですが、集団検診なら大変お得です!

とやま健康パーク「上市町の日」は利用料が半額です!

とやま健康パーク「上市町の日」の期間中は、町民の方はパーク内の施設「健康スタジアム」の個人利用料が半額となります。

とやま健康パークは、身体を動かしたい方はもちろん、ゆっくりくつろぎたい方も楽しむことができる施設です。この機会にぜひご利用ください。

期間 3月3日(火)～8日(日)

場所 健康スタジアム

(とやま健康パーク内、☎428-0809)

営業時間 火～土曜日 10:00～22:00

日曜日 10:00～19:00

利用方法 健康スタジアム受付にて身分証明書を提示し、利用料金をお支払いください。

利用料金 (赤字が上市町の日料金)

利用時間	大人・高校生	小・中学生
1時間	520円→260円	260円→130円
2時間30分	1,050円→530円	530円→270円
1日	1,570円→790円	790円→400円

～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～

こんにちは! 地域包括支援センターです!

高齢者へのより良い支援を
考える「地域ケア会議」

今月は、「地域ケア会議」について紹介します。上市町地域包括支援センターでは、2か月に1回、地域ケア会議を開催しています。この会議は、支援が必要な高齢者などの事例をもとに、その方にとっての適切な支援とは何かを考え、具体的な福祉施策に結び付けていくことを目的に行っています。

会議の参加者は、医師、看護師、保健師、薬剤師、社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員、地区の民生委員など、さまざまな職種の方々が一人の高齢者の支援方法について意見を出し合います。

昨年は、対応困難な独居高齢者の退院支援などについて話し合いました。さまざまな職種の参加者が情報共有し、一緒に解決策を模索することで、お互いに気づかない部分を補うことができ、より良い支援方法を見出すことができました。

今後も、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、多様なニーズへの対応と、保健・福祉・医療・介護など



▲意見を書き出し、「見える化」することで、活発な議論につながりました。

の各種サービスや社会資源の総合的な調整・推進を目的とした地域ケア会議を開催していきます。



【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

2月の教室・イベント ※おおむね65歳以上の方が対象です。 お問い合わせ ☎473-2811

内容	日時	場所	備考
わきあいあい健康長寿!! 介護予防教室	4日(火)	13:30～14:30	宮川公民館
	5・19日(水)	13:30～14:30	南加積公民館
	12日(水)	13:30～14:30	広野会館
	12日(水)	13:30～14:30	相ノ木会館
	20日(木)	13:30～14:30	柿沢公民館
	26日(水)	13:30～14:30	郷柿沢公民館
	28日(金)	13:30～14:30	弓庄公民館
マシンで足腰しっかり貯筋運動	7・14・21・28日(金)	9:30～11:30 受付9:15	カミール2階 イベント広場
	7・14・21・28日(金)	13:30～14:45 受付13:15	カミール2階 イベント広場
ほっと一息できる温かい場所 おれんじカフェ	13日(木)	13:30～15:00	カミール3階
	8日(土)	14:00～15:00	ありがとうホーム上市 ☎472-5330
	18日(火)	10:30～11:30	グループホーム達の希 ☎473-3613
	20日(木)	14:00～15:00	グループホームあおぞら ☎472-5503

参加費 無料
持ち物 介護予防手帳、水分、タオル、運動しやすい服装



参加費 100円 (要予約)
※午前の教室に来ていない方優先

参加費 250円 (ドリンク付き)

参加費 無料
※各グループホームに直接お申し込みください。

家族介護リフレッシュ教室を開催します

日時 3月5日(木) 9:00～15:00 (受付8:40)

場所 とやま健康パーク

※送迎バスあり(保健福祉総合センターロビー集合)

対象 在宅で要介護認定者(要介護1～5)のお世話をしているご家族の方

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

定員 25人 申込締切 2月25日(火)

申込方法 上市町地域包括支援センター(☎473-2811)までお電話ください。

参加無料

わきあいあい! お風呂でほっこりin松乃湯

日時 2月26日(木) 13:30～14:30

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(要予約)
③入湯料 420円(高齢者入浴利用券利用可)

持ち物 水分、タオル、石けん、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。





ガールスカウト新春お茶会

1月5日、上市町で活動するガールスカウト富山県第36団による新春お茶会が地域コミュニティセンターで開催され、団員6人が抹茶やお菓子をふるまいました。

団員の皆さんは、お茶の先生に稽古をつけてもらっているそうで、自前の道具を使い、慣れた手つきで抹茶を点て、美しい所作で参加者をもてなしました。

参加した皆さんにとって、日本の伝統文化に親しむ1日となりました。



相ノ木小学校・体験入学

町内各小学校では毎年、4月に入学する新入生を対象に、体験入学を行っています。1月16日、相ノ木小学校では17人が参加しました。

新入生が安心して入学してこられるようにと、4月に最高学年となる5年生が企画。子どもたちは最初に1年生の教室で算数の授業を体験。その後、5年生のお兄さん・お姉さんに優しく手を引かれ、一緒に校内を回りました。また、相ノ木小学校の伝統紹介として、5年生があいさつや相撲、けん玉、なわとびをクイズを交えながら披露しました。

最後に、5年生から「皆さんが入学するのを楽しみにしています。」と、入学式の招待状を受け取った子どもたちはみんな笑顔で、入学が待ち遠しそうな様子でした。



満100歳おめでとうございます

祝 種口 ふみ子 さん (石仏)

1月2日、種口ふみ子さん(石仏)が満100歳を迎えられました。1月8日、長寿のお祝い会が老人保健施設つぎの庭で行われ、ご家族や施設利用者・職員の皆さんで祝福しました。中川町長やお孫さん、施設職員の皆さんから花束や色紙が贈られ、ふみさんは笑顔で受け取っていました。

手先が器用で、編み物が得意というふみ子さん。

週に1回のビールが楽しみだそうで、お祝い会でもご家族とビールで乾杯しておられました。



祝 高田 一男 さん (森尻)

12月20日、高田一男さん(森尻)が満100歳を迎えられました。誕生日当日、息子さんとともに役場を訪れ、中川町長から祝福を受けました。

ご家族曰く、家族の中で一番お元気だという一男さんの長生きの秘訣は、32歳の頃から毎朝必ずしているという冷水摩擦だそうです。

一男さんは満100歳を迎え「家族や皆さんの協力のおかげです。1日でも長く健康な体でいたいと思います。」と話しておられました。



新人看護師の患者体験入院研修

12月13日、新人看護師の患者体験入院研修がかみいち総合病院で行われました。

この研修は、入院を体験することで患者の気持ちを理解し、患者に寄り添う看護を目指すために行われています。

参加した看護師は、手術体験をしたり、ギブスで足を固定し、松葉づえや車椅子の使い方のコツを先輩看護師から教えてもらったりしました。

今回の研修を通して、「患者さんにとって初めてのことが多く不安な気持ちになるので、患者さんの顔を見ながらの声かけを大切にしたい。」と話していました。



上市高校吹奏楽部定期演奏会

12月22日、上市高校吹奏楽部の第10回定期演奏会がカミールで開催され、部員の皆さんが奏でる心を込めた音色で満員の観客を魅了しました。

3部構成で行われた今回の演奏会。卒業生や北アルプス吹奏楽団のメンバーも出演し、クラシックやクリスマスにちなんだ曲、ポップスなどを時に力強く、時に明るく可憐に演奏しました。

そして、今回が最後のステージとなる3年生のソロ演奏では、3年間の想いがこもったその演奏に、一際大きな拍手が送られ、出演者と観客とが一体となった温かく心に残る素敵な演奏会となりました。



林進一「てくてくスケッチ展」

上市町出身の淡彩画家、林進一さんによる「てくてくスケッチ展」が12月27日~1月26日まで保健福祉総合センターで開催され、故郷の上市町や住まいのある奈良県の風景が描かれた淡く温かい色合いのスケッチ22点が並び、来場者の目を楽しませました。

林さんは、高校卒業まで上市町で過ごし、会社勤めの傍ら20年以上スケッチを続け、現在は、奈良県のほか、京都府・大阪府・岡山県で教室を開いておられます。1月12日には、スケッチ体験教室が開催され、林さんに表現方法を学ぼうと、多くの町民が参加しました。



上市町武道連盟稽古始め

1月5日、上市町武道連盟の稽古始めが、上市町武道館および上市町体育センターで行われ、加盟する少林寺拳法・柔道・剣道・弓道の5団体約170人が稽古で汗を流し、今年1年の成長を誓いました。

稽古始め後に行われた式典では、町武道連盟山崎宗良会長が「より一層稽古に精進して、個々の目標達成に向けて励んで欲しい。」とあいさつ。そして各団体の代表が「健康な心と体をつくります。」「自分の力を作り出すために努力します。」などと誓いの言葉を述べました。

式典後の演武披露では、少林寺拳法協会の皆さんが集団演武や護身術を披露しました。



東京で生きる No.002

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2回目は、りんご飴専門店ポムダムールトーキョー代表の池田喬俊さん（大永田出身）です。（文：早川 恭平）

ー日本初のりんご飴専門店ができるまでー

大学を卒業してからは、サラリーマンをしていました。途切れることのない忙しい日々を送っていて、当時は、心身ともに疲れ切っていましたね。

2011年のある日、気晴らしも兼ねて近所の祭りに行ったのですが、そこが転機になりました。

祭りの出店で生まれて初めてりんご飴を食べたのですが、とてもまずかった（笑）

でも、その時に「りんご飴は見栄えの良い食べ物なのに、味が伴っていない。磨けばもっと光るのでは。」と考えました。その感覚を信じ、一念発起して会社を辞めました。そして住み込みの工場で働き、開店資金を貯めました。

ついに完成したお店ですが、開店当時は1日4個しかりんご飴が売れない状況。自信はあるけど、それでも不安を抱えながら日々経営していました。徐々にお客さまに来ていただけるようになっていき、初めて全席が埋まった日の景色は今でも心に残っています。レジ裏で泣きましたね。満席の写真は母親に送りました。

今ではありがたいことに連日行列ができ、休日には1日に300～400個と、多くの方にポムダムールトーキョーのりんご飴を味わってもらえるようになりました。全国百貨店からも催事のお声がけがいただけるようになり、2019年6月には大阪に2店舗目を出店し、現在は都内に3店舗目の出店準備も進んでいます。



「# 東京で生きる」の全文は、フェイスブック「上市町首都圏同窓会」でも公開しています。
ぜひ、フォローしてご覧ください！



東京で生きる No.002

やっと胸を張って上市に帰れるようになった。

ポムダムールトーキョー代表
池田 喬俊さん

ーやっと胸を張って上市に帰れるようになったー

お店を始めて成果が出ていないときは、何者にもなれていない自分に、何のために上市を出たのかと引け目みたいなものを感じていました。

2020年正月。

多くの方に商品を求めてもらえるようになり、従業員を抱える経営者にもなり、晴れて自信をもって上市に帰ることができたように感じます。

そして、今は「上市代表として、東京で勝負している」と思いながら日々仕事をしています。

上市で生まれ育ったからこそ、今の自分があります。これまでの経験や知識など、何か上市にお返しできることがあれば、お返ししていきたいと考えています。

ー富山に初出店ー

念願だった富山での催事出店が決定しました！

富山大和

3月25日(水)～31日(火)

皆さま、ぜひお越しください。

ポムダムールトーキョーの公式サイトをぜひチェックしてください！



池田 喬俊 さん

1988年生まれ。
宮川小学校～上市中学校～富山いずみ高校～尚美学園大学を経て広告会社に入社。

2014年にポムダムールトーキョーを新宿にオープン。現在は、東京と大阪に計2店舗を展開している。



ー上市町首都圏同窓会 開催決定！ー

上市町首都圏同窓会の開催日が3月21日(土)に決定しました！場所は都内。詳細は、3月号でお知らせします。

■ 町の人口と世帯数

令和2年1月1日現在		
人口	20,334	(-28) (-378)
男	9,742	(-13) (-175)
女	10,592	(-15) (-203)
世帯数	7,922	(-4) (-34)
() 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4期
国民健康保険税 第8期
後期高齢者医療保険料 第8期

3月2日(月) 納期限

町税夜間納税窓口 (財務課 10番窓口)

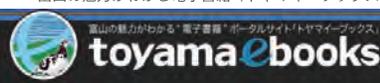
3月2日(月) 17:00～20:00

■ 善意銀行 (町社会福祉協議会 12/11～1/10)

㈱高田鉄工協会 様 1万800円
アトリエ倶楽部 様 1万円
平井 和恵 様 靴2個、靴2足
JA アルプス女性部上市地区 様 米 15kg
編みアームグループ 様 手編み品 76点
池田 美和子 様 使用済切手 1kg
積意寺 様 お餅3箱
立山寺 様 お餅3箱
匿名 様(3名様) ハムギフト5箱、入浴剤2箱、使用済切手78g、使用済切手66g

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。



自治体広報紙を配信するアプリ →



iOS版



Android版