



みんなでしあわせな学校生活を
過ごせる日が早く来るといいね...



新しい友達にニコリ♪



真新しい教科書にワクワク♪



初めての教室にドキドキ♪

【表紙】みんな、入学おめでとう！
(4月7日、陽南小学校入学式)

◆ 目次 ◆

- P 2 かみいち総合病院からのお知らせ
- P 4 かみメシ！～まちの飲食店を応援しよう～
- P 5 感染症対策にご協力ください
- P 6 上市町スポーツ少年団紹介
- P 8 4月の各種相談日・消防通信
- 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
- 裏表紙 #東京で生きる No.005 前編

外来診療案内

※診療時間など詳しくは、病院ホームページ (<https://www.kamiichi-hosp.jp>)
または電話 (☎ 472-1212) にてご確認ください。

平日	午前	受付時間	8:30 ~ 11:30	産婦人科・皮膚科・耳鼻咽喉科・眼科・神経精神科・泌尿器科の初診受付は11:00まで。
		診療時間	8:45 ~ 12:00	診療科によって異なります。
	午後	受付時間	13:00 ~ 15:30	脳神経外科は13:30から。泌尿器科・皮膚科は15:00まで。小児科は16:30まで。手術などで休診となる場合があります。診療状況は電話にてお問い合わせください。
		診療時間	14:00 ~ 16:00	外科は13:30から診療を開始します。
休診日	土曜日・日曜日・祝日・年末年始			

診療科	月		火		水		木		金		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
内科	1診(初診)	石川	富大	菊島	石川	本吉	河合	関島	並河/菊島	並河	マハー
	2診	マハー	重田	関島	井内	河合	—	並河/河合	宮嶋	橘	重田
	3診	浦風 (糖尿病・内分泌)	橘	浦風 (糖尿病・内分泌)	浦風 (糖尿病合併症)	掛下	浦風 (糖尿病・内分泌)	浦風 (糖尿病・内分泌)	—	浦風 (糖尿病・内分泌・甲状腺)	—
	4診	佐藤 (消化器)	—	河合	—	曾根 (呼吸器)	—	佐藤	—	井内	高
	5診	小橋 (糖尿病・内分泌)	—	並河	—	小橋 (糖尿病・内分泌)	—	井内	井内	小橋	—
	6診	—	—	マハー	—	関島	—	—	—	石川	—
	7診	水上	—	山内 (10:00~)	—	菊島	—	橘	—	水上 (10:30~)	—
	8診	本吉	—	重田	—	重田 (循環器・高血圧)	—	重田	—	山崎	—
※1 午前の診療のうち、1診(初診)以外の診療は、すべて予約のみです。 ※2 午後の診療は、緊急の場合を除き、予約のみです。											
産婦人科	産科	新井	予約	新井	1か月健診/予約	新井	予約/手術	新井	予約/手術	新井	予約/手術
	婦人科	山西	—	山西	—	山西	—	山西	—	山西	—
	母乳外来	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約
泌尿器科	富大	富大	—	—	—	—	藤内	藤内	—	—	—
※午後の診療のうち、第3・4週の木曜日は、予約のみです。											
血管外科	手術	戸島	戸島	手術	手術	リンパ浮腫外来	戸島	手術	手術	戸島	—
※火・木曜日の午前のみ、第1外来にて診療します。											
脳神経外科	—	—	—	柏崎	—	—	—	堀	—	—	—
整形外科	1診	酒井	—	酒井	—	酒井	—	五十嵐	—	酒井	五十嵐/外館
	2診	外館	—	五十嵐	—	五十嵐	—	外館	—	外館	—
外科・乳腺外科・消化器外科	富大(消化器) (10:00~13:00)	関根 (乳腺・甲状腺)	関根	手術	関根	柄戸 (乳腺・甲状腺) (10:00~11:30)	藤井(肝・胆) (10:00~11:30)	手術	—	富大 (消化器)	—
小児科	田仲	田仲	足立	足立	田仲	田仲	足立	足立	田仲/足立	田仲/足立	—
(13:30~15:00)	—	予防接種	—	予防接種	—	乳児健診・予防接種	—	再診・検査	—	予防接種	—
(15:00~16:30)	—	一般外来	—	一般外来	—	一般外来	—	一般外来	—	一般外来	—
※1 木曜日の午後は院外健診のため、15:30からの診療です。 ※2 予防接種は、一般診療の時間帯でも可能な場合がありますので、お問い合わせください。											
皮膚科	尾高	尾高	—	—	小林	小林	—	—	牧野	牧野	—
耳鼻咽喉科	大井	大井	大井	—	大井	予約検査	大井	大井	大井	大井	富大
※木曜日の午後は、第4週のみ15:30からの診療です。											
眼科	辻屋	手術	辻屋	—	辻屋	予約検査	辻屋	予約検査	辻屋	予約検査	—
※眼科の初診は、予約のみです。											
神経精神科	1診	岡部	—	岡部	岡部	岡部	—	岡部	—	岡部	—
	2診	岡本	—	岡本	—	岡本 (物忘れ外来)	—	岡本	—	岡本	岡本
※神経精神科の初診は、予約のみです。											

※麻酔科は休診中です。

かみいち総合病院からのお知らせ

~来院される皆さんへ~

かみいち総合病院では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、次のことを実施しています。来院される皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

- ① 正面玄関にて来院される方全員に検温を実施しています。
- ② かせ発熱外来を実施しています。
- ③ 小児科外来を臨時的に健診センターで実施しています。
- ④ ③に伴い、健診業務を一時休業します(再開は未定です。)



病院内では必ずマスクを着用してください。

医療現場の防護服の不足に伴うレインコートの提供のお願い

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策に伴い、医療現場の防護服が不足しています。ご自宅などに保管されているレインコートがありましたら、かみいち総合病院へご提供ください。

◆形状など

- ・未使用・未開封のもの
- ・袖があるもの
- ・Mサイズ(長さ120cm程度)以上
- ・薄手で透明または半透明のもの

◆提供方法

- ① 持ち込み…正面玄関にてお申し出ください。
- ② 郵送(着払いに対応できません。)
〒930-0353 上市町法音寺51番地
かみいち総合病院 宛て



※兼務者

【浦風雅春】院長・内科部長・糖尿病センター長・健診センター長・透析センター長・臨床検査科長、【戸島雅宏】顧問・主任血管外科部長、【酒井康一郎】参事・整形外科部長・手術室長・リハビリテーション科長、【佐藤幸浩】副院長・内科部長・内視鏡室長・家庭医療センター長・地域医療連携室長・医療安全管理室長、【岡部彰人】診療部長・神経精神科部長・診療情報管理室長、【新井昇】副診療部長・産婦人科部長・副手術室長・救急センター長、【小橋親晃】副診療部長・内科部長・糖尿病センター副センター長、【本吉可奈呼】内科医長・透析副センター長

医師紹介(敬称略)

誰でもできる**感染症対策の基本**が何より大切です！
「手洗い」と「マスク着用」の徹底にご協力ください

**手洗いの
7ステップ**

手洗いの前に…

- ・爪を短く切っておきましょう。
- ・時計や指輪は外しましょう。

※注意※

マスクの表面は汚れていると考えて、触らないようにしましょう。触ってしまった場合は、必ず手を洗いましょう。



①流水でよく濡らした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



②手の甲を伸ばすようにこすります。



③指先・爪の間を念入りにこすります。



④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじり洗います。



⑥手首も忘れず洗います。

⑦水でよく洗い流し、自分のハンカチやタオルで拭き取って乾かします。

手洗いの洗い残しが多い、**爪、指先、指の間、親指と人差し指の間、手首**を意識して念入りに洗いましょう。

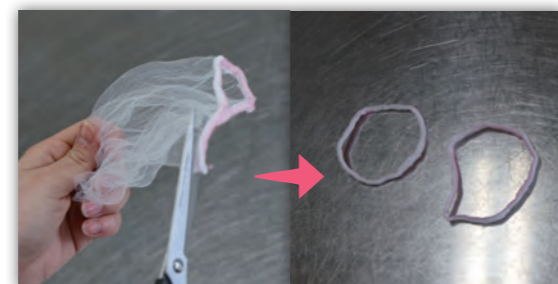
**クッキングペーパーで作る
かんたんマスクの作り方**

※簡易マスクは、「感染拡大の抑止効果」はありますが、「感染防止効果」はわずかです。咳エチケットを守りましょう。

- 材料（マスク1個分）
- ・クッキングペーパーまたはペーパータオル…1枚
 - ・水切りネット…2個
 - ・ホッチキス

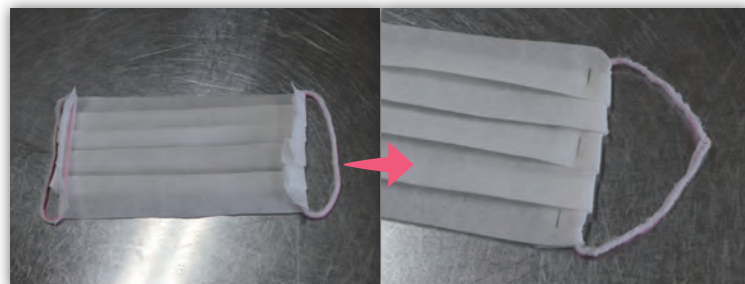


①じゃばら（8等分）に折り、プリーツを作ります。



②水切りネットのゴム部分を切り取ります。

★ちょっとひと手間★
 水切りネットのゴムをヘアゴムに、ホッチキスの代わりにマスキングテープで留めると、見た目おしゃれに♪少しでも気分を明るくしていきたいですね。



③じゃばらに折った紙の左右を1cmほど折り、ゴムをはさんで折りたたみ、ホッチキスで留めて固定します。



④じゃばら部分を広げて、鼻と口を覆うように装着します。

テイクアウトでまちの飲食店をおいしく応援！

かみメシ！～かみいち飲食店応援プロジェクト～



「かみメシ！～かみいち飲食店応援プロジェクト～」は、新型コロナウイルス感染症により、外食や宴会の自粛で飲食店が大きな打撃を受けている中、お持ち帰り（テイクアウト）やお弁当の販売を希望するお店の情報を消費者の皆さんへ提供し、購入につなげることで、町が一体となって「まちの飲食店をおいしく応援しよう！」という企画です。

不要不急の外出を控えている中で、「おいしいもの食べたいのに食べにいけない…」そんな気分になっていませんか？
 こんなときは、おうちでちょっと豪華なおいしいごはんを食べ、て明るい気分になりましょう！

◆応援したいときは…

町ホームページに掲載されているお店の中から食べたいものを選んで、お店に直接注文するだけ！

◆参加店舗（4月20日現在）

つるぎの味蔵、焼肉レストランからしし、kitchen B.B.B、陽毬、波平、四季料理華生、茂平爺、山本屋、手作りランチのお店 sora・niwa

※参加店舗・メニューは随時更新中です！



参加店舗も随時募集中！

◆利用する前に

- ・お店の状況によってはご希望に添えない場合もあります。
- ・急なキャンセルはお店の方がとても困ることになりますので、おやめください。
- ・注文時には、**お店の方への応援メッセージ**もお忘れなく！



▲焼肉レストランからしし店長の森しのぶさん。「家にいることが多い中で、たまには栄養のあるおいしいものを食べて元気になっていただきたい。」と話されました。新メニューも考案中とのことです！

【お問い合わせ】
 産業課 商工観光班 ☎内線 362

News !

富士化学工業株式会社が「アビガン®錠」の原薬の増産体制を強化

医薬品製造の富士化学工業株式会社（本社：横法音寺）では、これまでも富士フィルム富山化学株式会社（東京都）からの委託を受け、抗インフルエンザ薬「アビガン®錠」の原薬を製造してきました。

そんな中、新型コロナウイルス感染症が世界的に蔓延している現在、この「アビガン®錠」に治療効果が期待されることが判明し、同社では対策への社会的責務から、迅速な原薬供給を実現させるため、増産体制を強化することとなりました。

なお、4月からすでに郷柿沢工場にて生産を開始しており、製造および品質管理に従事する従業員の新規雇用、関連機器などの整備を行い、さらなる原薬の増産に対応していくとのことです。

～「アビガン®錠」にかかる期待～

新型コロナウイルス感染症の治療法が確立されていない現在、この感染症への治療効果が期待できるとして、今年2月下旬に政府が増産検討要請を出し、生産が行われています。

また、現在、東京都内の病院などで臨床試験（治験）を行っており、効果や安全性を確認したうえで、早期の承認取得を目指しています。



▲富士化学工業株式会社郷柿沢工場

スポーツで仲間づくり！
みんなあつまれ！

上市町 スポーツ少年団を紹介！

お問い合わせ 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 内線 348

スポーツ少年団は、青少年のこころとからだの健全育成を目的に、子どもたちにスポーツの喜びを提供し、地域に根差した活動をしています。

現在、町内で活動するスポーツ少年団は、13を数え、種目も野球、バスケットボール、バドミントン、サッカー、柔道、空手道、剣道、少林寺拳法と、多岐にわたっています。今月号では、その活動内容を紹介します。

現在、新型コロナウイルス感染症の影響で、活動できない日々が続いていますが、いつか終息したときには、仲間と一緒に思い切りスポーツしましょう！



◀ 団での活動以外に、町のイベントへの積極的な参加や、毎年の交流会で同団士の交流を深めています。

～スポーツ少年団団員綱領～

- 一、わたくしたちは、スポーツをとおして健康なからだを心で養います。
- 一、わたくしたちは、ルールを守り、他人に迷惑をかけない、りっぱな人間になります。
- 一、わたくしたちは、スポーツによって、自分の力を伸ばす努力をします。
- 一、わたくしたちは、スポーツのよろこびを学び、友情と協力を大切にします。
- 一、わたくしたちは、スポーツをとおして世界中の友だちと力をあわせ、平和な世界をつくりまします。

上市剣道教室

武道 (剣道)



私たちは剣道を学ぶことにより、礼儀、忍耐、思いやりの心などをたくさん身に付けます。時には厳しく、たいてい明るく楽しく稽古に励んでいます。

練習日：火・木・金
練習場所：上市町武道館
連絡先：石田 (☎ 090-1396-1939)

少林寺拳法剣

武道 (少林寺拳法)



少林寺拳法は、自分や大切な人を守るための護身術です。道場では二人一組で技を練習します。技を覚えていくと本当に楽しいです。大会で入賞や試験に合格した時はサイコーに嬉しいです。みなさんも一緒に少林寺拳法を楽しみましょう。

練習日：月・木
練習場所：剣道場 (私設)
連絡先：吉岡 (☎ 472-6111)

上市町柔道

武道 (柔道)



私たちは、柔道を通して礼の精神を身に付け、上市町ゆかりの向翔一郎選手のように心身ともに強く立派な人間になるためにがんばっています。私たちと楽しく柔道を始めてみませんか？

練習日：火・木
練習場所：上市町武道館
連絡先：深川 (☎ 090-3764-1628)

上市町空手道

武道 (空手道)



「空手に先手なし」の理念のもと、毎日の練習を通して人格形成を目指しています。今年も全国大会や北信越大会入賞を目指します。来年は上市町で全国高校総体空手道競技が開催されます。今まで以上に練習して、入賞できるようがんばります。

練習日：火・木
練習場所：丸山総合体育館
連絡先：中村 (☎ 473-1115)

上市町空手協会

武道 (空手道)



武道は、礼に始まり、礼に終わります。空手道も礼儀を最初に教えます。また、基本を大切に指導するように心掛けています。最近では親子と一緒にする方も増えています。体験もOKですので、一度武道館まで。

練習日：水・土
練習場所：上市町武道館
連絡先：山田 (☎ 090-1637-9862)

上市町ジュニア バドミントンスクール

バドミントン



上市町ジュニアバドミントンスクールスポーツ少年団です。私たちは、一つでも上へをモットーに日々の練習に励んでいます。試合で悔しい思いをしないよう、自分に厳しく、一生懸命取り組んでいます。

練習日：火・金・日
練習場所：上市町民体育館
連絡先：篠村 (☎ 090-1631-7499)

上市バドミントンスクール

バドミントン



わたしたちは、上市バドミントンスクールです。目標に向かって、みんなで声をかけ合い楽しく一生懸命に練習しています。ぜひ、バドミントンを始めてみませんか？見学お待ちしております！

練習日：火・水・金
練習場所：【火】上市中学校
【水・金】南加積小学校
連絡先：宮本 (☎ 090-3760-2341)

上市サッカー

サッカー



上市サッカースポ少は、サッカーが大好きな子どもたちの集まりです。低学年は16人。とてもなかよく、元気いっぱいです。高学年は28人。夢と目標に向かって、みんなでがんばっています。

練習日：火・木・金・土
練習場所：上市中央小学校
連絡先：谷吉 (☎ 090-1318-5835)

上市中央ベースボールクラブ

野球



上市中央ベースボールクラブは、1年から5年生まで、計16名で活動しています。野球を通じ、仲間との絆を深め、心も体も強くなれるよう日々練習に励んでいます。

練習日：月・水・金・土・日
練習場所：上市中央小学校
連絡先：戸田 (☎ 090-2376-8114)

上市さんさんアンテロープス

バスケットボール



ミニバスケットボールチームの上市さんさんアンテロープスです。県大会上位を目指し、週3回練習しています。バスケットボールに興味があれば、ぜひ体育館へ。

練習日：火・木・土
練習場所：【火】上市中央小学校
【木・土】丸山総合体育館
連絡先：岡部 (☎ 090-3764-9109)

上市ミラクルズ ミニバスケットボールクラブ

バスケットボール



バスケットボールの楽しさは、みんなの思いをひとつのボールにのせて、パスをつなぎ、シュートすることです。私たちと一緒にバスケットボールを楽しみましょう。

練習日：火・木・土
練習場所：【火・土】白萩西部小学校
【木】丸山総合体育館
連絡先：酒井 (☎ 090-1313-6070)

宮川スポーツ少年団

野球



私たち宮川スポーツ少年団は、宮川校区を中心に活動している軟式野球チームです。宮川小だけでなく上市町の各小学校から集まっています。野球の技術向上だけが目的でなく、自分で考え、自分の力を伸ばす工夫することを理念とし、元気に活動しています。

練習日：火・木・金・土・日
練習場所：主に宮川小学校
連絡先：草野 (☎ 090-6810-9668)

南加積ベースボールクラブ

野球



野球を通じた心身の健やかな成長やコミュニケーション力の向上、友達づくりなど、健康でいきいきとした、地域のニーズに合わせた活動を行っています。

練習日：水・木・土・日
練習場所：南加積小学校
連絡先：酒井 (☎ 090-2377-8651)

みんなの「やりたいこと」が
ここで見つかるよ！





2020 年度全国統一防火標語「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」

音杉保育園幼年消防クラブの皆さん①

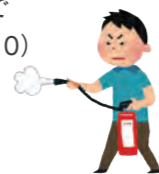


消防団員を募集しています!

『自分たちのまちは自分たちで守る』
もしものときは、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、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、または上市消防署へお問い合わせください。

甲種防火管理新規講習を開催します

開催日時 ① 6月25日(木) 9:20 ~ 16:50 頃
② 6月26日(金) 9:20 ~ 15:55 頃
申込期間 5月14日(木) ~ 21日(木) まで
場所 新川文化ホール (魚津市宮津 110)
【お問い合わせ】
(一財) 日本防火・防災協会
☎ 03-3591-7121



富山県東部消防組合職員を募集します

令和3年4月採用予定の富山県東部消防組合職員を次のとおり募集します。

募集区分	採用人数	受験資格 (各区分の要件をすべて満たす者)
上級	2人程度	①富山県東部消防組合管内に住所を有する者(採用されるまでに同組合管内に居住する者を含む。) ②平成6年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた者 ③令和3年3月までに学校教育法に基づく大学(短期大学を除く。)を卒業した者、もしくは卒業見込みの者 ④体力頑健の者
消防		
中級	若干名	①富山県東部消防組合管内に住所を有する者(採用されるまでに同組合管内に居住する者を含む。) ②平成8年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた者 ③学校教育法に基づく短期大学、高等専門学校および専修学校の専門課程(修業年限2年以上)を卒業した者、もしくは卒業見込みの者 ④体力頑健の者

一次試験 6月28日(日)
申込期間 5月28日(木) まで
※富山県東部消防組合管内は、魚津市・滑川市・上市町・舟橋村です。
※申込用紙・受験票は、富山県東部消防組合消防本部ホームページからダウンロードできます。
◀ <http://www.toyama-toubu119.jp> ▶

【お問い合わせ】
富山県東部消防組合消防本部総務課人事係
☎ 0765-24-0119
E-mail soumu@toyama-toubu119.jp

新規採用職員を紹介します!

令和2年度新規採用の職員(行政職)はこちらの6人!皆さんにこれからの意気込みを語ってもらいました。



<p>しみず ゆりえ 清水 優利絵 (財務課主事)</p> <p>町民の皆様の声に耳を傾け、常に笑顔をお忘れずに町民の皆様と接したいと思います。</p>	<p>やまもと れん 山本 練 (産業課主事)</p> <p>上市町に貢献できるよう頑張ります!よろしくお願ひします。</p>	<p>いのまた ゆみ 猪又 祐美 (福祉課管理栄養士)</p> <p>町民の皆さんが親しみやすいよう、明るく笑顔でがんばります。</p>	<p>うえだ りこ 上田 莉瑚 (福祉課管理栄養士)</p> <p>皆さんに明るく元気を届けることができる職員になれるようがんばります。</p>	<p>のさかひろこ 野坂 寛子 (建設課技師)</p> <p>上市町民の皆さんのために頑張ります。至らない事ばかりですが、宜しくお願い致します。</p>	<p>さかさばら としや 榊原 宗哉 (建設課技師)</p> <p>町の皆さんの少しでもお役に立てるよう精一杯自分の業務を務めていきたいと思っています。</p>
--	---	--	--	--	--

5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	5月は中止です。 10:00 ~ 15:00	働く婦人の家	町民課 ☎ 内線 148
②人権・行政相談	5月は中止です。 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 乳幼児の身体計測はお問い合わせください。	毎週(月)~(金) ※祝日除く 9:00 ~ 17:00	保健福祉総合センター	上市町保健センター ☎ 473-9355
④消費生活相談窓口 交通事故に関する相談も応じます。	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	5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	5月は中止です。 13:00 ~ 16:00		
⑦心配ごと相談	5月は中止です。 13:00 ~ 15:00	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
⑧生活・就労相談	5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	魚津緑ヶ丘病院	
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。	当分の間、中止します。 10:00 ~ 12:00	舟橋会館	教育委員会事務局 ☎ 内線 342
⑪にこにこ相談会 お子さんの発達や生活・行動・学習・進路・就学に関することなどの相談に各分野の専門家が応じます。	5月29日(金) 13:30 ~ 16:00	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。	5月13日(水) 予約制 13:30 ~ 15:30	アルプスの湯	アルプスの湯 ☎ 473-9333
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。	5月6日(水) 予約制 13:30 ~ 15:30		

マイナンバーカードを作りましょう!

時間外交付サービス 【お問い合わせ】
町民課 住基戸籍班 ☎内線 147

日時 5月11日(月) 17:15 ~ 19:00
場所 町民課2番窓口(役場1階)
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)
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、安全で適切な時期にお越しください。カードは長期間保管していますので、交付期限を過ぎても受け取りできます。

中新川広域行政事務組合庁舎に太陽光パネルと蓄電池を設置しました

中新川広域行政事務組合では、(一財)環境イノベーション情報機構の「二酸化炭素排出抑制対策事業」を活用し、太陽光パネルおよび蓄電池を設置しました。
太陽光パネルで発電する電力は蓄電池に蓄えられ、災害時に非常用電源として利用することで、避難施設の照明機能を確保できます。



オークス セシモニホール 上市

個別相談会 6月14日(日) 10:00~

葬祭ディレクターが葬儀・法要に関するご相談を個別に承ります。



※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

お知らせ **6** 皆さんの交通安全への取り組みを支援します

お問い合わせ 町民課 生活環境班 ☎ 内線 141

町では、交通事故防止および安全運転意識の向上のため、今年度から新たに自動車への安全運転装置の購入・取り付け費用に対して補助する制度を設けました。

◆ペダル踏み間違い時加速抑制装置

対象 65歳以上の方
補助金額 購入・取り付け費用の2分の1 (上限額 1万円)



◆ドライブレコーダー ※安全運転支援機能付き限定

対象 四輪運転免許保有者の方
補助金額 購入・取り付け費用の2分の1 (上限額 5,000円)



◆申請方法

次の書類を町民課生活環境班（役場1階3番窓口）へ提出してください。

- ①申請書
 - ②運転免許証の写し
 - ③装置を取り付けた自動車の車検証の写し
 - ④装置の仕様書の写し
 - ⑤装置を取り付けた状況が分かる写真
 - ⑥領収書など支払ったことを証明できる書類
- ※申請書は、町ホームページからダウンロードできます。

4月から、自動車運転免許証を自主返納した方に交付する町営バス無料乗車証の有効期限が**3年から5年に延長されました。**
無料乗車証と写真（縦3cm×横2.4cm）をお持ちのうえ、町民課生活環境班にて申請をお願いします。
対象 有効期限が平成30年5月末以降の方

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

～介護相談員を紹介します～

介護相談員は、施設などを訪問し、利用する方々の持つ疑問や不安、意見などに耳を傾け、サービス提供者と利用者の「橋渡し役」となる役割を担っています。

相談員が施設などを訪問した際には、介護保険に関することならどんなことでも気軽にご相談ください。

介護相談員の皆さん（敬称略）

久和 陽子、藤城 千恵美（舟橋村）
濱田 啓二、上坂 かず子（上市町）
藤井 伸暁、前田 むつ子（立山町）



■5月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 なし（次回は6月）
普通徴収 なし（令和2年度分は7月から）

年金だより

お問い合わせ 町民課 住基戸籍班 ☎ 内線 148

～国民年金保険料の納付が困難な方へ～

保険料が納め忘れの状態、万が一、障害や死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できないことがあります。

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合は、納付が免除・猶予される「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので、ご活用ください。なお、申請ができる過去期間は、申請書を提出した日から2年1か月前までです。

詳しくは、町民課住基戸籍班（役場1階2番窓口）または魚津年金事務所（☎ 0765-24-5153）へご相談ください。



お知らせ **4** 富山県ゆずりあいパーキング利用証制度にご協力ください

お問い合わせ 福祉課 社会福祉班 ☎ 内線 7123

この制度は、車椅子を使用される方や障害のある方など、歩行が困難な方に対して県が利用証を交付し、障害者等の専用駐車スペースを円滑に優先利用いただけるようにするものです。

町内公共施設では、次の施設が障害者等の専用駐車スペースを利用する際に利用証の掲示が必要となりますので、福祉課社会福祉班（保健福祉総合センター1階）にて申請してください。

町内公共施設のうち利用証が必要な施設

上市町役場、保健福祉総合センター（アルプスの湯）、カミール、丸山総合公園、つぎの味蔵
※利用証が必要となる県内施設は、富山県ホームページでご確認ください。

お知らせ **5** 軽自動車税（種別割）の減免申請を受け付けています

お問い合わせ 財務課 課税1班 ☎ 内線 137

令和2年度軽自動車税（種別割）の減免申請は、6月1日までです。

申請の際は、次のものをお持ちのうえ、財務課課税1班（役場1階9番窓口）までお越しください。

申請に必要なもの

- ①申請書、②申請者の印鑑、③障害者手帳など、④納税義務者の個人番号を確認できるもの、⑤運転する方の運転免許証

※申請書は、町ホームページからダウンロードできるほか、9番窓口にも設置しています。
※減免対象となる車両や障害の種類など詳しくは、お問い合わせください。

～スマートフォンで町税の納付ができます～

アプリ（裏表紙をご覧ください。）をダウンロード・利用登録し、納付書のバーコードを読み取ることで、電子マネーなどで町税を納付できるようになりました。

金融機関やコンビニエンスストアへ出かけることなく納付できますので大変便利です。ぜひご活用ください。

※利用手数料無料。アプリ利用時の通信料は利用者負担となります。

※詳しくは、町ホームページをご覧ください。

お知らせ **1** 町の障害者相談員を紹介します

お問い合わせ 福祉課 社会福祉班 ☎ 内線 7122

任期満了に伴い、次の方々が4月1日付けで町の障害者相談員に任命されました。任期は2年。障害者相談員は、障害のある方やその家族からの相談に応じ、必要な支援や助言を行います。

障害者相談員の皆さん（敬称略）

- ◆身体障害者相談員（5人）
黒川 進、本堂 和枝、成瀬 義光、黒田 輝久、中島 敦子
- ◆知的障害者相談員（2人）
中陳 たづ子、細川 美恵子

お知らせ **2** 第11回特別弔慰金の請求を受け付けています

お問い合わせ 福祉課 社会福祉班 ☎ 内線 7121

支給対象

令和2年4月1日現在、恩給法による公的扶助料や戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金などを受ける方がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族一人に支給されます。

◆戦没者等の死亡当時のご遺族で…

- ①令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- ②戦没者等の子
- ③戦没者等の父母・孫・祖父母・兄弟姉妹
- ④上記①～③以外の戦没者等の三親等内の親族

支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債
請求期間 令和5年3月31日まで

※申請される際は、事前に福祉課社会福祉班へ連絡のうえ、窓口（保健福祉総合センター1階）にお越しください。

お知らせ **3** 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 ☎ 215

日時 **5月20日(水) 11:00頃**

内容 町内に設置している防災行政無線から、一斉放送します。

※防災行政無線の内容が聞き取れない場合は、テレホンサービス（☎ 472-1114）をご利用ください。

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

～町民の皆様へ～

町では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、役場このため、職員が少なくなり、窓口対応や電話対応などでお待たご理解のほど、よろしくお願いたします。

職員の交代勤務を当分の間、実施することになりました。せする場合があります。皆様には、ご不便をおかけしますが、





募集案内 - recruitment guide -



上市町営住宅の入居者を募集します

お問い合わせ 建設課 管理建築班 ☎ 内線 317

受付期間 5月11日(月)～27日(水)
選考方法 抽選で決定します。
抽選日 6月3日(水) 14:00 (13:30 受付)
募集住宅

住宅名	戸数	間取り	家賃(月額)	建設年度
和合町営住宅 (和合43番地27)	1戸	2LDK	1万4,300円 ～3万2,900円	昭和61年度
稗田町営住宅 (稗田1番地)	1戸	3DK	2万2,900円 ～5万2,600円	平成7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

※申込方法など詳しくは、建設課管理建築班(役場3階)までお問い合わせください。

第64回富山県青年会議所を募集します

お問い合わせ 富山県教育委員会
生涯学習文化財室教育班 ☎ 444-9647

対象 県内在住の18歳から40歳までの方
応募方法 富山県教育委員会(☎444-9647)へお問い合わせください。申込書を送付します。
応募締切 6月3日(水)
※詳しくは、富山県ホームページをご覧ください。

上市町奨学資金の申請受付を延長します

お問い合わせ 教育委員会事務局 学校教育班 ☎ 内線 346
当初、8日(金)までとしていました上市町奨学資金の申請受付を、**15日(金)**まで延長します。
詳しくは、お問い合わせください。

令和3年度採用上市町職員を募集します

お問い合わせ 総務課 職員班 ☎ 内線 216
かみいち総合病院 事務局 ☎ 472-1212

試験区分	職種	採用予定人員
上級	行政職	事務 2人程度
		土木技術 1人程度
		建築士 1人
	医療職	助産師 1人程度
		薬剤師 1人程度
中級	医療職 看護師	4人程度

受付期間 5月7日(水)～29日(金)
採用試験日 7月11日(土)【中級】
7月12日(日)【上級】
※受験資格など詳しくは、町および病院のホームページをご覧ください。



イベント案内 -event guide-



こどもの城だより ～5月行事～

お問い合わせ ☎ 473-0001

内容	日時	
乳幼児教室 (子育て相談)	ちびっこ広場 (4か月から1歳頃まで)	12・26日(火)
	うさぎ組(1歳児)	28日(木) 10:30
	うさぎ組(1歳児) 栄養指導	14日(木)
	ぞう組(2歳児)	13・27日(水)
	合同絵本読み聞かせ	21日(木) 10:45
教室・イベント	合同ピクニック	6月3日(水) 10:00
	将棋クラブ	9・23日(土) 9:30
	母の日のプレゼントづくり	7日(木)・8日(金) 15:30
	プラバンづくり	10日(日) 10:30
	体操教室(トランポリン)	9日(土) 13:00
	★ヒップホップダンススクール	22日(金) 15:45
	アイロンビーズづくり	24日(日) 10:30

★開館時間
月～金
10:00～18:00
土・日・祝日
9:00～17:00
★休館日 17日(日)
※★印は要予約です。



▲ヒップホップダンススクールの様子

※今後の状況に応じて内容を変更することがあります。

カミールからのお知らせ

お問い合わせ (株)上市まちづくり公社 ☎ 473-2375

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、次の教室などを**中止**します。
①子育て支援教室「親子でリトミック」(18日開催)
②おもちゃ病院「ピノキオ」(9日開催)
6月以降の教室などの日程は、ホームページからご覧いただけます。(http://www.comeal.com)

劔岳山開き 安全祈願祭・鎮魂祭を開催します

お問い合わせ 上市町観光協会 ☎ 472-1515

日時 **6月1日**(月) 10:30
場所 馬場島地内
(劔岳鎮魂の社前)



※式典は、関係者のみで執り行います。

毎年、同日開催している「新緑の中山登山」は、今年は**中止**します。楽しみにされていた方には、大変申し訳ありませんが、ご理解をお願いします。

北アルプス文化センターからのお知らせ

お問い合わせ 北アルプス文化センター ☎ 473-1818

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、「大阪桐蔭高等学校吹奏楽部特別演奏会」を**中止**します。
これに伴い、チケットの払い戻しを次の期間で行っています。

期間 5月20日(水)まで
場所 北アルプス文化センター1階 事務室
開館時間 8:30～18:00
休館日 毎週月曜日
(4日は開館しています。)

【来館できない方へ】
返信用現金書留封筒に必要事項を記入のうえ、チケットと一緒に送付してください。チケット確認後、現金を送付します(送料は当方で負担します)。


◆宛先
〒930-0353
富山県中新川郡上市町法音寺1番地
北アルプス文化センター 宛て
※詳しくは、北アルプス文化センターへお問い合わせください。

毎年5月5日～12日は 児童福祉週間です

『やさしさにつつまれそだつ やさしいところ』

(令和2年度児童福祉週間標語)

お子さんとの日頃からの関わり方を改めて考え、親子でふれあい、笑顔で幸せに過ごす時間の大切さを再認識する機会としませんか?



心臓細動はキケン!
早期発見のために脈拍チェック

Health Column

かみいち総合病院
内科 医師
井内 和幸

病気には、防げるものと防げないものがあります。心臓細動による心房性(心臓病の原因)の脳梗塞は防げる病気です。緊急性のある不整脈ではありませんが、必ず医師に相談すべきです。心臓細動は、心房が小刻みに震え、機能しなくなる状態です。脈はすべて不整(絶対性不整脈)です。原因は加齢、高血圧、糖尿病、心不全、弁膜症、睡眠時無呼吸症候群、甲状腺機能亢進症、飲酒などです。心臓が小刻みに震えているため、血のかたまりが血管にのって脳に運ばれ、脳の血管を詰まらせると、脳梗塞をおこします。心房性脳梗塞は、他の原因に比べ梗塞範囲が広く、重症になります。また、最近では認知症との関係も指摘されています。治療法は血液をさらさらにする薬の服用やカテーテルによる治療法があります。動悸による治療法があります。

と症状のある場合や健診で指摘されたら必ず受診しましょう。また、約3分の1の方が脈の乱れを感じますので、脈計の使用や、自分で脈をとる方法を身に付けるのも良いと思います。インターネットで『脈の自己チェック』で検索してみてください。

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

ふるさと町民学園

お問い合わせ 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 内線 381

～受講生の皆さんへ～

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、5月開催予定のすべての講座を**中止**とさせていただきます。

楽しみにしていた受講生の皆さんには大変申し訳ありませんが、ご理解のほど、お願いします。

6月以降の講座は、広報などでお知らせします。なお、令和2年度の受講カードは、教育委員会事務局生涯学習班（役場3階）にて渡しています。

受講生の皆さんには、健康に留意してお過ごしくださいますようお願いいたします。

【中止となる5月講座】

- ◆ 創生きがい大学①、自然環境講座①、園芸入門講座①
開催日 8日(金)、9日(土)、11日(月)
- ◆ ヘルシーゼミナール①
開催日 16日(土)
- ◆ 創生きがい大学②、自然環境講座②、園芸入門講座②
開催日 26日(火)、27日(水)、6月2日(火)



5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	25
煎茶(皇風)		13:30	5月は休講です。
フラワーデザイン		13:30	18
書道	月	13:30	25
華道(池坊)		13:30	5月は休講です。
3B体操		14:00	18 25
玄太極拳		19:30	25
刺し子・リフォーム		9:30	26
手芸・手編み		10:00	19
茶道(遠州)		13:00	26
オカリナ		13:20	26
スポーツ吹き矢・ベタンク	火	13:30	19
絵てがみ(A)		13:30	19
絵てがみ(B)		13:30	26
新川民謡研究会		18:30	19 26
社交ダンス(火)		18:30	19 26
パッチワーク		9:30	5月17日(日)まで休館します。
ちぎり絵		9:30	5月は休講です。
フォークダンス	水	10:00	20 27
ペン習字		13:30	5月は休講です。
料理(夜)		17:30	27
社交ダンス(水)		18:30	20 27
料理(昼)		9:30	28
茶道(表千家)		9:30	28
大正琴(アルプス)		10:00	5月は休講です。
相撲甚句	木	10:30	28
大正琴(りんどう)		13:00	5月は休講です。
スポーツ吹き矢・ベタンク		13:30	21 28
タイ式ヨガ(ルーシーダットン)		19:30	5月は休講です。
ちりめん細工		9:30	5月は休講です。
民舞踊	金	13:30	22
太極拳		13:30	22
レザークラフト		9:30	5月は休講です。
フラダンス	土	10:00	5月は休講です。

講座を受講される方は、「婦人の家友の会」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

会員は約300人。研修や教室を開催し、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5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 (B&G 体育館内) ☎ 472-1971

◆ 教室中止のお知らせ

5月の教室は、すべての教室を**中止**します。6月以降の開催日程については、お問い合わせください。

◆ “さんさん”会員を随時募集しています！

「体を動かしたい！」という方は、ぜひ“さんさん”会員になって、みんなで楽しくスポーツしましょう！活動内容は、「さんさん」日記でチェック！

会員区分	年会費	保険料	合計金額
子ども会員 (中学生以下)	550円	1,450円	2,000円
一般会員 (64歳以下)	3,000円	任意 (1,850円)	3,000円
シニア会員 (65歳以上)	2,000円	任意 (1,200円)	2,000円
団体会員	2万円	—	2万円
賛助会員	一口 5,000円	—	—

“さんさん”日記

<https://sansan-club.hatenablog.com/>



Net3「チャンネルかみいち」の番組内で自宅で行えるストレッチを5月中旬以降に放送予定です。ぜひご覧ください！

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)	5月は すべての教室を 中止します
工作教室 (浦田 和夫氏)	1作品 500円から	
ステンドグラス教室 (西島 直義氏)	1回 1,500円 (材料・キット代別途)	

上市図書館へようこそ！

5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

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策のため、
図書館・えほんしつを12日(火)まで休館します。

今月の催し

★読書会

日時 **5月22日(金) 13:30～** 場所 3階対面朗読室
課題図書 「瀧路みち」 津村 節子 / 著

今月のおすすめ本

★児童書

「じつは食べられるいきもの事典」
松原 始・伊勢 優史 / 著、宝島社 / 発行

もともと人間は手に入るものを何でも食べて生きてきた雑食性の動物です。スズメやクジャク、セミやアリなどは、食べられる生き物として知られています。料理することで、よりおいしく食べられるようになりました。



環境や文化的背景も踏まえながら、わかりやすく解説してある本です。

えほんしつ “ゆめぼつけ”



※今後の状況に応じて中止などの対応をとることがあります。

ぴよぴよの会

毎週月曜 10:45～

おはなし会

毎週日曜 10:45～

親子で楽しむおりがみ教室

5月はお休みです。



今月のテーマは
「さんぽでみつけ！」です

図書館ホームページ・図書館報『こんにちは図書館です』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るろ！

5月

お問い合わせ ☎ 473-9333

今月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

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)	なんでもや～歌謡団「ふろの日」	公演
30日(土)	相撲甚句	公演

※会場は、1階福祉センターです。

マナーを守って快適な入浴を！

- その1 体を洗ってから浴槽に入りましょう
- その2 せっけんの泡を洗い流してから浴槽に入りましょう
- その3 浴槽の中にタオルや髪の毛が浸からないようにしましょう
- その4 脱衣所に戻る際は、濡れた体を拭きましょう

アルプスの湯営業案内

お待ちしております！

大型連休中(5月10日(日)まで)、
アルプスの湯は休まず営業します！

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枚がもらえます！

実施期間 **5月31日(日)まで**

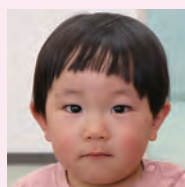
アルプスの湯 利用者モニターを募集します

施設の運営改善やサービス向上を図るため、利用者モニターを募集します。

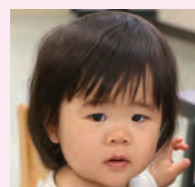
応募資格 20歳以上のアルプスの湯利用者
募集人数 5人程度
募集期間 5月8日(金)から22日(金)まで
活動期間 6月から令和3年3月まで

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12月生	5月7日(木)	13:00～	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2年1月生	6月4日(木)	13:30		
1歳6か月児健診	平成30年10月生	5月14日(木)	13:00～	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11月生	6月11日(木)	13:15		
3歳児健診	5月は実施しません。		13:00～	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12月生	6月25日(木)			
離乳食教室	令和元年12月生 令和2年1月生	6月17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	令和元年9月生 令和元年10月生	6月17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



森山 つかさ ちゃん



山村 涼音 ちゃん



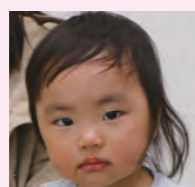
小林 由奈 ちゃん



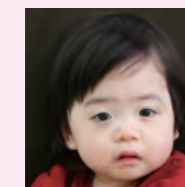
加藤 優起 ちゃん



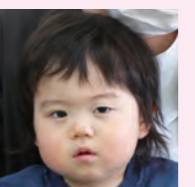
東海 杏芭 ちゃん



伊東 夏芽 ちゃん



谷口 真樺 ちゃん、佳里 ちゃん



令和2年度各種検診・健診を延期します

町では、各種検診を6月から開始する予定としていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、町内での各種検診体制が整っていないことから、当分の間、各種検診を延期します。また、これに伴い、受診券の送付も延期します。

検診を実施できる見通しがつき次第、日程などのご案内・受診券の送付を行います。

なお、気になる症状があれば、検診を待たず、直接医療機関へ連絡のうえ、受診してください。

皆さんには、ご不便をおかけしますが、ご理解のほど、よろしくお願いします。

《延期となる検診・健診》

- ①がん検診(胃・大腸・子宮・乳房)
- ②結核検診・肺がん検診(胸部エックス線検査、喀痰検査)
- ③ヘリカルCT肺がん検診
- ④肝炎ウイルス検診(B型・C型)
- ⑤前立腺がん検診
- ⑥歯周疾患検診
- ⑦骨粗鬆症検診
- ⑧特定健康診査
- ⑨後期高齢者の健康診査

【お問い合わせ】

- ①～⑦ 上市町保健センター ☎ 473-9355
- ⑧・⑨ 町民課 医療保険班 ☎内線 142・143

不妊に悩む方へ治療費を助成します

町では、不妊治療費の一部を助成しています。手続き方法など詳しくは、お問い合わせください。

対象 上市町に住所を有し、各種医療保険の加入者で法律上の婚姻があり、不妊治療を受けようとする夫婦

助成金額 一夫婦につき年間最大20万円

助成期間 申請月から最大3年間

※助成を受ける場合は、**不妊治療開始前**に申請してください。

～不育症でお悩みの方へ～

妊娠しても、2回以上の流産・死産または早期新生児死亡(生後1週間以内)によって子どもを得られない場合、不育症が疑われます。まずは、不育症専門外来への受診をお勧めします。富山県不妊専門相談センター(☎482-3033)では、相談窓口を設けていますので、お問い合わせください。

なお、町では、不育症治療費についても一部助成しています。

献血にご協力ください

輸血用血液を日々必要としている患者さんのために、献血へのご協力をお願いします。なお、密集や密接を避けるため、献血会場への事前の電話確認をお願いします。

～5月の介護予防教室・イベント中止のお知らせ～



新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、次の場所での介護予防教室を**中止**します。6月以降の開催日程は、決まり次第、改めてお知らせします。

【介護予防教室】

南加積公民館、宮川公民館、相ノ木会館、柿沢公民館、弓庄公民館、音杉公民館、カミール2階イベント広場

【おれんじカフェ】

カミール3階サークル室、ありがとうホーム上市、グループホームあおぞら、グループホーム達の希

参加者の皆さんには大変申し訳ありませんが、ご理解をお願いします。

心も体も若返る"わきあいあい体操"で健康長寿！

上市町のモットーは「わきあいあい！介護予防で健康長寿！」

「わきあいあい体操」は、心も体も若返る上市町独自の健康体操です。「わ・き・あ・い・あ・い」の頭文字を使った6種類の体操があります。今月から一文字ずつ紹介します！自宅でも簡単にできる体操ですので、ぜひお試しください！

今月は…「わ」～わきあいあい！笑顔でにっこりスッキリと～

座位バージョン



立位バージョン



「1・2・3・4のカウント」

両腕を組んで背筋を伸ばしながら、前かがみになります。

「5・6・7・8のカウント」

ゆっくりと元の姿勢に戻します。

効果：背中とおしり周りの筋肉がつき、立ち上がったたり、物を持ち上げたりするときの力がつきます。

※回数は8カウントで1回として4セット。
体力に余裕のある場合は、8セット。
※呼吸は止めずに、数をカウントしながら声を出して行いましょう。体操中や体操後に痛みがあったり調子が悪くなったりする場合は、無理せず控えてください。

★ポイント：前に倒すときは、背中をまるめないこと！

広告

ケーブルスマホ

全国どこでも使える高品質かつ
お得な料金のスマートフォン

Net3

Net3加入者なら
月額基本料金がなんと!

1,880円!! (税抜)

ケーブルスマホのお問い合わせは Tel.0120-361213 株式会社TAM 詳細はこちら ▶https://csp.net3-tv.net/



町が一丸となって取り組む交通安全

4月3日、香積廣野神社で交通安全祈願祭が行われ、上市区域交通安全協会の会員17人が参加。酒井恒雄会長が代表して玉串を捧げ、交通事故の撲滅を願いました。併せて、上市町内と舟橋村の各小学校の新入生約160人に贈るランドセルカバーへの祈禱も行われました。



岩井幸子さん「劔岳をめぐる十二支展」

2月20日から3月31日まで、アルプスの湯口ピーにて木版画家岩井幸子さんによる版画作品展「劔岳をめぐる十二支展」が開催されました。

この作品展では、岩井さんの作品のプレゼント企画も行われ、応募総数660人の中から畠平勝光(稗田)さんと小川洋子さん(下荒又)が見事当選され、4月7日に岩井さん自らお二人に作品を贈呈しました。



4月6日、役場前では、春の交通安全運動出発式が行われ、警察関係者、上市区域交通安全協会の会員、交通安全アドバイザーなど約30人が参加しました。

交通安全宣言では、セーフティーレディーの大野歩実さんと毛利天音さんが、「車を運転する人、歩く人がそれぞれの立場を理解し、思いやりのある通行に努めます。」などと宣言を行いました。

上市清掃公社が創業50周年

4月1日、株式会社上市清掃公社の土肥孝之代表取締役が役場を訪れ、町の発展のために50万円を寄附しました。

同社は、今年で創業50周年を迎え、これを記念し、今回の寄附となりました。



★たくさんのプレゼントありがとうございます!★



◆柿沢保育所へ
柿沢保育所父母の会様
バランス平均台 1セット
柿沢保育所後援会様
バランスボード(3種) 1セット
収納庫 2台



◆白萩西部保育所へ
白萩西部保育所父母の会様
レインボーバランスストーン 1セット
白萩西部保育所後援会様
アンパンマン指人形、LaQクリスタル2000(ブロックおもちゃ)、ウェイブバランス平均台 各1セット、デジタルカメラ 1台



第54回上市町表彰式

3月23日、第54回上市町表彰式が役場で行われ、1団体2個人が善行表彰を受賞しました。

◆善行表彰受賞者(敬称略、順不同)

株式会社池田模範堂(神田)

未来ある子どもたちへの支援や地域貢献事業への協賛金として多額の寄附をし、歴史と文化の薫り高いまちづくりの推進に寄与されました。

廣田 勤(熊野町)

病院事業のため多額の寄附をし、地域医療の発展・充実に寄与されました。

山田 照夫(埼玉県)

多額の寄附をし、山岳遭難対策の推進に寄与されました。



▲(写真左から)廣田勤さん、株式会社池田模範堂・森俊浩取締役経営推進部長
※山田照夫さんは、所用のため欠席されました。

エコツアー「百薬の不思議な世界」

上市町観光協会主催のエコツアー「百薬の不思議な世界」の第1回目となる講座が3月28日、富山県薬用植物指導センターで開催され、町内外から18人が参加しました。

日本人唯一のチベット医である小川康先生を講師に迎え、富山の置き薬をはじめ全国各地の薬の話を体験しながら紹介。参加者も、自身の薬にまつわる体験談を披露しながら、和やかな雰囲気で行われました。

参加者からは「先生の生き方も勉強になった。」「身近な薬を懐かしく見ることができた。」といった感想が聞かれました。このエコツアーの今後の日程は、町観光協会ホームページ(<http://kami1tabi.net/>)でご確認ください。



満100歳おめでとうございます

祝 酒井キミさん(三日市)

4月18日、酒井キミさん(三日市)が満100歳を迎えられました。19歳の時に嫁いだキミさんは、家庭薬配置業に従事する夫の留守を守り、農作業に精を出すかわら、お子さん3人を育て上げました。一方、多くの趣味をお持ちで、本を読んだり、編み物やちぎり絵をしたりして、楽しんでいたそうです。

そして、何より「慈しみの気持ち」を大切にしているというキミさん。周りには友達がいつも集まり、おしゃべりに花が咲いていたそうです。



(19歳当時撮影)



(昨年撮影)

桜に負けず劣らず花々が色鮮やかに

4月は、すっかり春めいて暖かな日が続きました。春の花といえばやっぱり桜ですが、各所の花壇の花々も負けず劣らず、色鮮やかに咲いていました。



《弓庄公民館》



《えほんじつ》

東京で生きる No.005 前編

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」。今年2年目を迎える上市町首都圏同窓会。この会を運営する早川恭平さん(稗田)と坂口祐介さん(下経田)が、活動に至った経緯や今後の展望など、5月・6月の2号に渡ってたっぷりお届けします。

- 上市町首都圏同窓会の活動をなぜ始めたのか? -

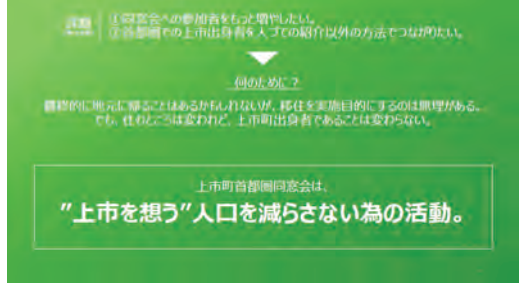
早川: 僕と坂口君から、上市町企画課さんへ提案をさせていただいたところから、上市町首都圏同窓会は始まりました。そのきっかけは、昨年3月に東京で開催された「かみいち若者同窓会」。同郷の先輩方や久しぶりに同級生に会えてよかったが、集まった人数は約10人。もっと首都圏には上市出身者がいると感じたし、上市から首都圏の人たちへのアクションを行うことの大変さを感じました。

坂口: 僕も「かみいち若者同窓会」の参加が大きききっかけでした。仕事に追われる日々。久しぶりに地元に触れ、ふるさとへの想いは色あせず根底にあることを実感しました。上市にUターンし、生活することが望まれるかもしれない。しかし、東京にいるからこそ、上市のためにできることが少なからずあると強く感じたことを今でも覚えています。

早川: 僕も上市への想いを振り返ると、家族旅行で母がふと「東京に進学した時点で、もう上市に戻ってこないと思っている。」と言ったのが、ずっと心の奥に残っていました。東京に憧れて、上市を出たわけですが、上市のことが嫌だったわけではありません。むしろ、離れて時間が経てば経つほど、上市で過ごした思い出をふと想起。また、帰省時に見つける上市の新しい一面も楽しみで、上市は自分の人生の一部だと実感していたので、まず提案書だけでも作ってみよう、ということではじめました。

- 上市町首都圏同窓会の発足、その目的 -

早川: 二人の想いが重なり、自分たちが首都圏でのコミュニティづくりをお手伝いできないかと考え、上市町首都圏同窓会の発足を提案しました。提案にあたっては、そもそも首都圏出身者のコミュニティがなぜ必要なのか、という点にも立ち返り考え、上市町首都圏同窓会の目的は、「“上市を想う”人口を減らさないための活動」としました。



▲実際に提出した企画書の1ページ



坂口: そう考えたのは、住む場所は違うけど、各々が地元上市愛を強く抱いている。その想いを形にするには、まずは想いを馳せている方々の集う場を作ることが先決であると考えたからです。個人的には、各分野の最先端で活躍する上市出身者の方々ともっと出会ってみたいですし、その力を集結させて、上市へ還元できたらと思うと、ワクワクが止まりません!

- 上市町首都圏同窓会の主な活動 -

早川: こういった経緯から、昨年9月、上市町首都圏同窓会は、上市町企画課さんの協力のもと、活動を始めました。これまでの主な活動としては、①広報内コラム「# 東京で生きる」の取材・編集、②上市町首都圏同窓会 Facebook ページの運用、③首都圏在住上市出身者が集うイベントの実施を行ってきました。

坂口: イベントでのリアルな場と、Facebook のデジタルな場を通じて、年代の垣根を越えた様々な上市出身者とつながることができました。さらにこれからは、首都圏コミュニティの関係性を高めながら、“上市への想い”を“行動”へつなげていきたいと考えています。上市町首都圏同窓会のこれからのについては、来月号後編でお話します。

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。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。最近ハマっていることは、キャンプとサウナ。

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。現在は、化粧品メーカー(株)コーセー勤務。東京都内百貨店のエリアマネージャーとして営業活動を行っている。上市町の個人的パワースポットは「眼目山立山寺の梅並木参道」。最近のマイブームは「おきつね庵監修・富山のブラックうどん」。

「# 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!



■ 町の人口と世帯数

令和2年4月1日現在

人口	20,228	(-53)	(-383)
男	9,708	(-16)	(-159)
女	10,520	(-37)	(-224)
世帯数	7,902	(-11)	(-63)

() 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

軽自動車税 全期
6月1日(月) 納期限

《町税の納付に使えるアプリはこちら》

▲支払秘書

▲LINE Pay
請求書支払

▲PayPay

■ ご寄附感謝

上市厚生病院准看護学院同窓会 様
かみいち総合病院へ 9万9,157円

■ 善意銀行 (町社会福祉協議会 3/11 ~ 4/10)

松和町町内会 様 ストープ1台
匿名様 (10人)
タオル134枚、手作りマスク100枚、石けん42個、毛糸1袋、介護用品8点、日用品41点