



～子どもたちのために手作りマスクを寄付された皆さん～

高平久子様、澤村直子様、宮森幸子様、戸田奏子様、  
佐伯愛理様、杉田晃世様、柴田幸代様、小幡世津子様、  
石崎順子様、小川浩美様、喜渡聖子様、森しのぶ様

このほかの新型コロナウイルス関連寄付の記事は 18 ページへ

**【表紙】 かわいいマスクありがとう！**

子どもたちのために、手作りマスクを寄付していただきました。かわいい絵柄のマスクの数々に子どもたちは、明るい表情を浮かべながら選んでつけていました。

◆ 目次 ◆

- P 2 新型コロナウイルス支援策のご案内
- P 5 生き活きつるぎヘルスポイント
- P 6 ストレッチヨガで運動不足解消！
- P 8 各種相談日のお知らせ
- 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
- 裏表紙 #東京で生きる No.005 後編



# 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた 事業者・町民の皆さんを支援する制度のご案内



ここでは、新型コロナウイルス感染症に対する主な支援策の概要をお知らせします。町ホームページでは、より詳しく支援策などの内容をご案内しています。随時更新していますので、そちらでもご確認ください。

## 生活福祉資金貸付（特例貸付）

お問い合わせ 上市町社会福祉協議会 ☎473-9300

### 【緊急小口資金（一時的に資金が必要な方向け）】

**対象** 休業などで収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯

#### 貸付上限額

20万円以内（次の①～⑤のいずれかに該当する世帯）

- ①世帯員の中に新型コロナウイルス感染症の罹患者がいる
- ②世帯員に要介護者がいる
- ③世帯員が4人以上いる
- ④世帯員に臨時休業した学校または新型コロナウイルス感染症の感染者が出るおそれのある学校などに通う子どもの世話をを行うことが必要となった労働者がいる
- ⑤①～④のほか、休業などによる収入の減少などで生活費用の貸付が必要があると認められる

※①～⑤以外の世帯は、10万円以内

**償還期限** 2年以内（据置期間は1年以内）

**貸付利子** 無利子（保証人も不要）

### 【総合支援資金（生活再建のために資金が必要な方向け）】

**対象** 収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯

**貸付上限額**（単身）月15万円以内  
（2人以上）月20万円以内

**貸付期間** 原則3か月以内

**償還期限** 10年以内（据置期間は1年以内）

**貸付利子** 無利子（保証人も不要）

※今回の特例貸付では新たに、償還時においてなお所得の減少が続く住民税非課税世帯の償還を免除することができることとしています。

## 生活・就労相談をご利用ください

お問い合わせ 上市町社会福祉協議会 ☎473-9300

上市町社会福祉協議会では、さまざまな理由により、生活に困りごとを抱えている方に寄り添い、主に経済的な自立に向けた支援を行うための相談窓口を設けています。

悩みや不安をひとりで抱えず、まずはお電話ください。相談は無料。秘密は守ります。なお、富山県東部生活自立支援センターでも相談を受けていますので、こちらもご利用ください。

### 【支援の流れ】

①悩みや不安についてお聞きします。



②整理した課題の解決に向けての方法を一緒に考えます。



③関係機関（ハローワークなど）と連携して、プランに基づき自立に向けた支援を行います。



## 地方税・水道料金・下水道使用料の支払い猶予

お問い合わせ 財務課 納税班 ☎内線 135・136  
建設課 上下水道班 ☎472-4646

新型コロナウイルス感染症の影響で、「事業を廃止した」「収入が大幅に減少した」といった場合に、地方税、水道料金および下水道使用料の支払いが困難となった方に対しての猶予制度がありますので、ご相談ください。

## 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の減免

お問い合わせ 財務課 課税1班 ☎内線 132・137

新型コロナウイルス感染症の影響で、次の要件に該当することとなった方は、申請により、国民健康保険税および後期高齢者医療保険料を減免します。

#### 減免対象者

- ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な疾病を負った世帯の被保険者
  - ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれ、次の3点すべてに該当する世帯の被保険者
    - ◆事業収入や給与収入など、収入の種類ごとに見た今年の収入のいずれかが、前年に比べて10分の3以上減少する見込みである
    - ◆前年の所得金額が1,000万円以下である
    - ◆収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得金額が400万円以下である
- ※申請の際に、収入を証明する書類が必要です。

#### 減免金額

- ①の場合：全額を減免
- ②の場合：一部を減免

#### 減免対象となる保険税(料)

令和元年度分および令和2年度分の保険税(料)のうち、令和2年2月1日から令和3年3月31日までの間に納期限が到来する保険税(料)

※介護保険料についても、減免制度があります。詳しくは、中新川広域行政事務組合介護保険課（☎464-1316）へお問い合わせください。

### 【生活・就労相談窓口】

- ◆上市町社会福祉協議会  
上市町湯上野 1176（上市町保健福祉総合センター1階）  
☎473-9300、FAX 473-9388
- ◆富山県東部生活自立支援センター  
魚津市新宿 10-7 富山県総合庁舎1階  
☎0765-24-2255、FAX 0765-24-2285

**受付** 月～金 9:00～16:00  
（土・日・祝日・年末年始を除く。）

※上市町社会福祉協議会では毎月、専門相談員の方による出張相談を行っています。

## ひとり親世帯へ支援金を給付します

お問い合わせ 福祉課 児童班 ☎内線 7231・7232

新型コロナウイルス感染症の影響で、経済的負担を受けているひとり親家庭の皆さんを支援します。

**対象** 令和2年4月分(3月分を含む)の児童扶養手当受給者

**給付金額** 児童1人につき3万円

**支給方法** 6月上旬に対象となる受給者宛てに関係書類を発送しますので、必要事項を記入のうえ、福祉課児童班（保健福祉総合センター2階）へ提出してください。

## 子育て世帯臨時特別給付金

お問い合わせ 福祉課 児童班 ☎内線 7231・7232

**対象** 令和2年4月分(3月分を含む)の児童手当受給者  
※特例給付の受給者は対象となりません。

**給付金額** 児童1人につき1万円

※受給される方は、申請などの手続きは必要ありません。受給を辞退される方のみ届出が必要となります。

※公務員の方が受給する場合、所属庁の証明および申請が必要となります。申請期間は市町村により異なりますので、お住まいの市町村へお問い合わせください。

## 持続化給付金

お問い合わせ 持続化給付金事業コールセンター ☎0120-115-570

#### 対象

- ①新型コロナウイルス感染症の影響で、売上が前年同月比で50%以上減少している事業者
- ②資本金10億円以上の大企業を除く、中堅企業・中小企業・小規模事業者・フリーランスを含む個人事業者

**給付金額**（法人）200万円、（個人事業者）100万円  
※昨年1年間の売上からの減少分を上限とします。

**申請方法** 中小企業庁 持続化給付金ホームページにて申請してください。（<https://jizokuka-kyufu.jp>）

※富山県でも申請支援窓口が開設されています（要予約）。詳しくは、持続化給付金事業コールセンターへお問い合わせください。

## 住宅確保給付金

お問い合わせ 富山県東部生活自立支援センター ☎0765-24-2255

**対象** 離職などによって困窮し、住居を失った方や失うおそれのある方  
（求職活動をしていることが条件です。）

**給付金額** 家賃相当額（限度額あり）

**支給期間** 原則3か月（一定の条件を満たす場合は、最大9か月まで延長可。）

## 県外学生へ支援金を給付します

お問い合わせ 総務課 県外学生支援金担当 ☎内線 212・216

新型コロナウイルス感染症の影響で、日常生活が制限され、本来の学生生活のままならず、不安を感じていらっしゃる皆さんに「ふるさと」上市町から支援金をお渡しします。

**対象**（①～③の要件をすべて満たす方）

- ①平成7年4月2日～平成14年4月1日生まれの学生
- ②専修学校、短期大学、大学、予備校に在籍している（大学院は含みません。）
- ③令和2年4月27日現在、保護者の住民登録が上市町にある

**給付金額** 学生1人につき5万円

**申請方法** 申請書に必要事項を記入し、在学証明書の原本（令和2年5月以降に発行されたもの）、振込口座の通帳またはキャッシュカードの写しを同封し、次の宛先へ郵送にて送付ください。

【宛先】〒930-0393 富山県中新川郡上市町法音寺1番地 上市町役場 総務課 県外学生支援金担当 宛て

**申請期限** 6月30日(火)まで

※学生本人または学生の保護者が申請してください。学生1人につき申請は1回限りとします。

※詳しくは、町ホームページをご覧ください。申請書のダウンロードもできます。

## 新型コロナウイルス感染症対応資金に係る保証料および利子助成

お問い合わせ 産業課 商工観光班 ☎内線 362

新型コロナウイルス感染症の影響で、売上が減少した小規模事業者および中小事業者が、富山県新型コロナウイルス感染症対応資金による融資を受けた場合の信用保証料および融資に係る利子に対して、町が助成します。

#### 助成対象融資

富山県新型コロナウイルス感染症対応資金の対象となる融資（融資限度額3,000万円）  
※詳しくは、富山県ホームページをご覧ください。

#### 助成対象事業者

富山県新型コロナウイルス感染症対応資金の融資を受けた事業者のうち、売上高などが対前年比5%以上15%未満減少した小規模事業者および中小事業者

#### 助成内容

◆信用保証料助成：信用保証料の2分の1以内を助成  
※信用保証料率0.85%（経営者保証なしの場合1.05%を上限とし、条件変更に伴う追加の信用保証料は除く。）

◆利子助成 利子の2分の1以内を3年間助成  
※融資利率1.25%を上限とし、延滞分は除く。

**申請方法** 申請書を産業課商工観光班（役場3階）へ必要書類とともに提出してください。

※詳しくは、産業課商工観光班へお問い合わせください。



40歳以上の上市町民の皆さんへ  
今年も皆さんの健康のためにやります！

お問い合わせ 上市町保健センター ☎ 473-9355

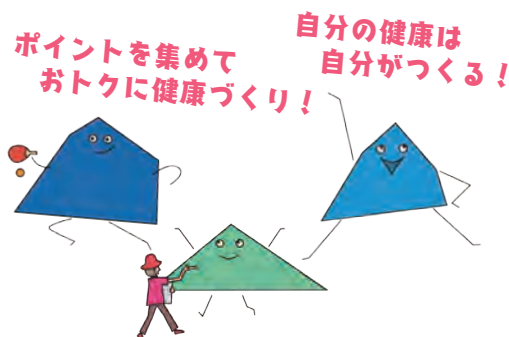


40歳以上の町民の皆さんが、おトクに健康づくりができる「生き活きつるぎヘルスポイント」。今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、イベントなどの開催中止・延期が相次いでいることから、ポイント達成賞を15ポイントに変更して行います。

日常生活でできる歩数や体重・血圧測定や楽しみながらできる教室・イベントに参加することでポイントが獲得できます。「自分の健康を自分でつくる」ためにも、できることから始めて、ポイントを貯めましょう！

6月の対象事業は…

- ★ふれあい健康教室  
毎週火曜日～金曜日（日中のみ開催）  
詳しくは、上市町健康文化振興財団（☎ 473-9333）へお問い合わせください。
- ★上市町総合スポーツクラブ「さんさん」教室  
開催日程は、「さんさん」事務局（☎ 472-1971）へお問い合わせください。



★「けんしん」と「記録」で15ポイント達成できます！

例えば…

「けんしん」を受ける	5ポイント
歩数記録30日分を4回提出する	1ポイント×4回 =4ポイント
体重測定の記録30日分を3回提出する	1ポイント×3回 =3ポイント
血圧記録30日分を3回提出する	1ポイント×3回 =3ポイント



～15ポイント達成までの道のり～

- ①「けんしん」を受ける。  
対象の教室・イベントに参加する。  
歩数・体重・血圧を記録する。
- ②上市町保健センターなどでシールをもらい、台紙に貼付する。  
(教室・イベントは、開催場所でもらえます。)
- ③15ポイントに到達すると、「達成賞」進呈！  
さらに「特別賞」の抽選に応募できる！

※昨年20ポイント達成した方へ「継続ポイント」として1ポイントプレゼント！



★15ポイント貯めると…

15ポイント達成賞（達成者全員に進呈）

- ★アルプスの湯入浴券（1回分）
- ★QUOカード500円分

引き換え場所 上市町保健センター  
(つるぎふれあい館2階)  
引き換え期間 令和3年3月31日(水)まで



特別賞（抽選でGET!）

- ★上市産黒毛和牛1kg
- ★上市町特産品詰め合わせセット
- ★大岩山日石寺「写仏行」修行体験（食事付・ペア）

ほか、豪華賞品をプレゼント！

応募箱設置場所 上市町保健センター  
応募締切 令和3年1月15日(金)まで  
抽選日 令和3年2月11日(木)・祝  
「剣岳雪のフェスティバル」にて  
※抽選日を変更することがあります。



特別定額給付金の申請受付を開始しています

お問い合わせ 特別定額給付金臨時相談窓口 ☎ 内線 502・504

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に留意しつつ、簡素な仕組みで迅速かつ確実に家計の支援を行うため、10万円の特別定額給付金が支給されます。

《申請される皆さんへ》

- ①郵送された申請書の内容を確認し、記入例に従って必要事項を記入のうえ、同封された返信用封筒にて返送してください。
- ②申請者は、原則世帯主のみとなります（代理人による申請可）。
- ③返送の際は、添付書類の入れ忘れにご注意ください。

【添付書類】

- ・運転免許証・マイナンバーカード・健康保険証など申請者本人が確認できるものの写し
- ・預金通帳・キャッシュカードなどの振込先を確認できるものの写し
- ※添付書類は、申請内容の審査に使用しますので、鮮明なものをお願いします。
- ※マイナンバー通知カードは本人確認書類として認められませんので、ご注意ください。

- ④申請受付から給付までは、おおむね2～3週間程度かかります。給付決定後に、世帯主宛てに振込通知書を送付します。

申請期限 8月18日(火)

※最近、インターネット上で事業者などの正規のサイトや公的機関・自治体の公式サイトを模倣した偽サイトが多数確認されていますので、ご注意ください。



発送した封書には、  
①申請書、②記入例、③返信用封筒、  
④チラシが同封されています。

臨時相談窓口を開設しています

働く婦人の家1階に「特別定額給付金臨時相談窓口」を開設しています。  
※感染症対策の観点から、混雑を避けるため、なるべく電話でのお問い合わせにさせていただきますようお願いいたします。

受付時間 9:00～16:00（平日のみ）

"かみメシ!" 参加店舗増加中です!

お問い合わせ 産業課 商工観光班 ☎ 内線 362

町では、テイクアウトやお弁当の販売をする飲食店を消費者の皆さんに町ホームページを使って情報提供することで、町の飲食店を美味しく応援する"かみメシ!"プロジェクトを実施しています。



5月20日現在、参加店舗は17店舗と増加中!まだ利用していない方はもちろん、「ちょっと奮発しておいしいものを」と考えている皆さん、ぜひご利用ください。そして、この機会に町の飲食店のおいしい魅力を再発見してください!

また、上市町商工会青年部がこのプロジェクトと連携して、「#テイクアウトかみいち」のホームページを開設しました!こちらでは、商品のおいしそうなお写真がふんだんに掲載されていますので、商品をイメージしたい方は、ぜひご覧ください。

※Net3「チャンネルかみいち」番組内でも参加店舗を紹介しています! [URL] <https://kamiichitakeout.themedia.jp>

"かみメシ!" 参加店舗募集中!

町では"かみメシ!"に参加していただける店舗を随時募集しています。

参加を希望する場合、産業課 商工観光班へお問い合わせください。



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/>





⑤イスに座る動きで、おしりをつけずに立ち上がりましょう。



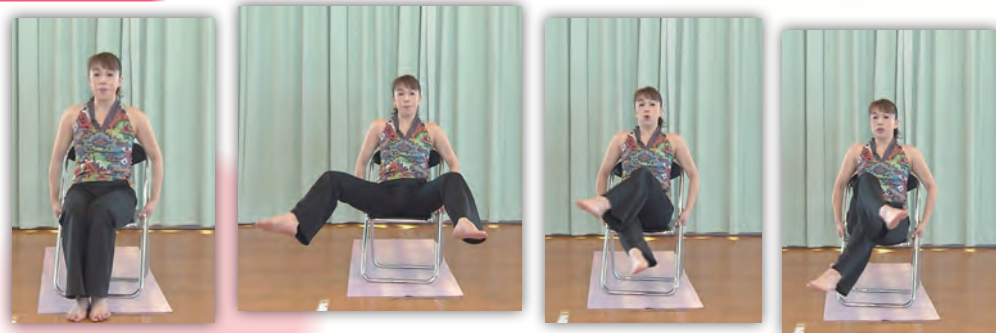
⑥イスに浅めに腰掛けて、足を交互に持ち上げましょう。

### 8分経過



⑦腕をしっかり振って、肩まわりの筋肉をほぐしましょう。

### 10分経過



⑧イスの後ろを持ち、背中をつけないように浅く腰掛けましょう。足を開いてから、交差させる動きを繰り返しましょう。

あと少し  
がんばろう！



### 12分経過



⑨手を肩に置き、回します。頭の横で一度止めると効果的です。



⑩深呼吸で息を整えましょう。時間をかけてゆっくりしましょう。

お疲れさまでした！

### ～生き活きつるぎヘルスポイントとの連動企画！～

「Net3の番組（または動画）を見て運動したよ！」と上市町保健センター窓口で言っていると、1ポイント獲得できます！皆さん、テレビの前で海老先生と一緒にやってみましょう！

おうちでできる有酸素運動で心肺強化！

## 一緒にストレッチヨーガ

Net3「チャンネルかみいち」番組内では、今回紹介する運動のほか、筋肉保持の運動を現在放送中です！また、町ホームページ「生き活きつるぎヘルスポイント」のお知らせページや「さんさんブログ」に掲載のリンクから放送した動画をご覧になれます。

①～⑩の運動を、15分程度かけて  
じっくりやってみましょう！

スタート！



①足を肩幅まで開き、バンザイするように腕を伸ばしましょう。



海老 美奈子 先生

認定ヨーガ療法士。上市町総合スポーツクラブ「さんさん」でストレッチヨーガ教室を開催しています。

★慣れてきたら、足を交互に後ろへ蹴り上げましょう。

★蹴り上げるときにつま先を立てることで、ふくらはぎにも効果が得られます。



### 2分経過



②上体を倒し、体を360度回しましょう。

★上に向いたとき、しっかり手を開きましょう。

### 3分経過



③足を大きく開き、太ももにひじをつけてから伸び上がりましょう。

一つひとつの動きを  
ゆっくり、しっかりと！



④肩幅より大きく足を開き、ひざの外側に交互に触りましょう。

呼吸は深く  
しっかりしましょう！



### 6分経過





## 音杉保育園幼年消防クラブの皆さん②



## 熱中症予防のポイント

- ①部屋に温度計を置き、温度をチェックしましょう。
- ②室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ③のどが渇いてなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ④外出するときは、体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策もしましょう。
- ⑤無理をせず、適度に休憩をとりましょう。
- ⑥日頃から栄養バランスのとれた食事とり、体力づくりをしましょう。



## 救急要請時のお願い

新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、救急車を呼ぶ際、通信指令員が発熱や咳、新型コロナウイルス感染者との濃厚接触などの有無をお聞きします。皆さんには本趣旨をご理解いただき、お答えいただきますようお願いいたします。

## 6月7日～13日は「危険物安全週間」です

推進標語  
『訓練で 確かな信頼 積み重ね』

危険物の保安を推進するため、毎年6月の第2週を「危険物安全週間」としています。ガソリン、灯油、軽油などの危険物の貯蔵・取り扱いが適切かどうか再確認して、火災や事故の防止に努めましょう。

### ◆ガソリンを携行缶で購入される皆さんへ

令和2年2月から、消防法の改正によりガソリンを携行缶で購入される方に対して、次の2点が義務付けられました。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

- ①本人確認（身分証明書の提示など）
- ②使用目的の確認

### ◆ガソリン携行缶を使用するときは、次のことに注意しましょう。

- ①周囲の安全確認をしましょう。
- ②フタを開ける前に機械類のエンジンが停止していることを確認し、携行缶のエア抜きをしましょう。
- ③直射日光が当たる場所や、高温の場所での保管はやめましょう。
- ④携行缶内部が高温・高圧になっている場合、噴出の恐れがあるので、注意しましょう。
- ⑤パッキンの劣化やキャップの締め方の不備などがあると、注入口から漏れるおそれがあるので、注意しましょう。



## 6月の各種相談日 相談無料 ※今後の状況に応じて、中止とさせていただくことがあります。

内容	日時	相談場所	お問い合わせ
①年金相談	6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	6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	6月9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	6月は中止です。 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	6月は中止です。 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	6月16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。	当分の間、中止します。	10:00～12:00 魚津神経サナトリウム 10:00～12:00 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。	①6月11日(水) 予約制 ②6月19日(金) 予約制 ③6月24日(水) 予約制	13:30～16:00	①滑川市民健康センター ②立山町元気交流ステーション ③上市町保健福祉総合センター 教育委員会事務局 ☎ 内線 342
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。	6月10日(水) 予約制	13:30～15:30	富山県中部厚生センター ☎ 472-0637

## 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 6月8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れます。

## 上市町議会6月定例会日程

お問い合わせ 議会事務局 ☎内線 272

日にち	内容
10日(水)	本会議・全員協議会
11日(木)・12日(金)	議案調査日
13日(土)・14日(日)	休会
15日(月)	本会議(一般質問など)
16日(火)	総務教育常任委員会
17日(水)	産業厚生常任委員会
18日(木)	全員協議会・本会議

◆会期 6月10日(水) から 18日(木) までの9日間

# 公民館だより

## 令和2年度上市町表彰式が行われました

4月28日、令和2年度上市町表彰式が役場で行われ、長年にわたり公民館館長や公民館主事・指導員を務めた8個人が特別表彰を受賞しました。

### ◀特別表彰受賞者(敬称略)▶

林 静夫(相ノ木新町)、廣田 弘義(東種)

公民館館長として公民館活動に携わり、地域の社会教育の伸展に寄与されました。

荒木 美智子(松和町)、按田 淳美(飯坂新)、  
久世 よし子(稗田)、黒田 真由美(中江上)、  
廣田 章(東種)、堀口 睦子(湯神子)

公民館主事および指導員として公民館活動に携わり、地域の社会教育の伸展に寄与されました。



## レジ袋有料化が7月1日からスタートします

プラスチックは非常に便利な素材で、あらゆる分野で私たちの生活に貢献しています。その一方で、海洋プラスチックごみ、地球温暖化などの課題があり、私たちはプラスチックの過剰な使用を抑制し、賢く利用していく必要があります。

このような状況を踏まえ、令和2年7月1日よりレジ袋の有料化を行うこととなりました。

皆さん、エコバックを持ち歩くなど、できることからプラスチックを賢く使う工夫をしてみましょう。

【お問い合わせ】(消費者向け)0570-080180、(事業者向け)0570-000930





お知らせ **7 国民健康保険および後期高齢者医療の被保険者の方へ**

お問い合わせ 財務課 課税1班 ☎内線 132・137

①税率・賦課限度額を見直します

富山県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さんが安心して医療を受けることができるよう、2年に1度、後期高齢者医療保険料の所得割率・均等割額・賦課限度額の見直しを行っています。令和2・3年度は、次のとおりになります。

《後期高齢者医療保険料》

	見直し前	見直し後 (令和2・3年度)	増減
所得割率	8.60%	8.82%	+0.22%
均等割額	43,800円	46,800円	+3,000円
賦課限度額	62万円	64万円	+2万円

なお、国民健康保険税は、賦課限度額のみを見直し、税率の変更はありません。

《国民健康保険税》

	見直し前	見直し後 (令和2年度)	増減
医療給付費分	61万円	63万円	+2万円
後期高齢者支援金分	19万円	19万円	変更なし
介護納付金分	16万円	17万円	+1万円

**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

～限度額認定証の更新をお願いします～

現在お持ちの「介護保険負担限度額認定証」の有効期限は、令和2年7月31日までです。継続して軽減を受けるには、認定の更新が必要です。申請書を提出してください（新規の方を含む）。認定された方には、後日認定証を郵送します。

認定対象者は、次の3段階に該当する方です。

段階	対象となる方
第1段階	①住民税非課税世帯で老齢福祉年金を受給している方 ②生活保護を受給している方
第2段階	住民税非課税世帯で、合計所得金額と年金収入額の合計が80万円以下の方
第3段階	住民税非課税世帯で、利用者負担第2段階以外の方

■6月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 第2期（公的年金から天引きされます）  
普通徴収 なし（令和2年度分は7月から）

②軽減基準を見直します

今年度の税制改正に伴い、国民健康保険税および後期高齢者医療保険料の軽減基準などを次のとおり見直します。

《国民健康保険税および後期高齢者医療保険料》

軽減割合	基準額	
	見直し前	見直し後 (令和2年度)
5割	33万円+ 28万円×被保険者数	33万円+ 28万5,000円× 被保険者数
2割	33万円+ 51万円×被保険者数	33万円+ 52万円×被保険者数

この他、後期高齢者医療保険料の8.5割および8割の均等割額軽減割合を次のように見直します。

《後期高齢者医療保険料》

所得要件	見直し前	見直し後 (令和2年度)
同一世帯のすべての被保険者および世帯主の総所得金額等が33万円以下の方	8.5割	7.75割
公的年金収入80万円以下の方（同一世帯のすべての被保険者および世帯主の総所得金額等が0円の場合）	8割	7割

※7月中旬に決定通知書（納付書）を送付します。

**年金だより**

お問い合わせ 町民課 住基戸籍班 ☎内線 148

～国民年金保険料の学生納付特例制度～

日本国内に住むすべての方は、20歳から国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務付けられています。ただし、学生に関しては、本人の所得が一定以下\*の場合、申請することで在学中の保険料の納付が猶予されます。

なお、申請には学生であることを証明する書類（学生証や在学証明書など）の添付が必要となりますが、新型コロナウイルス感染症の影響で入手が困難な場合、添付書類を後日提出とすることもできます。

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）へお問い合わせください。

※所得基準（申請者本人のみ）  
118万円+扶養親族等の数×38万円  
+社会保険料控除等



お知らせ **3 児童手当等現況届の提出をお願いします**

お問い合わせ 福祉課 児童班 ☎内線 7232・7233

児童手当を継続して受給するには、現況届を年1回提出する必要があります。現況届を提出しないと、受給できなくなる場合があります。対象の方には、個別に案内を送付しますので、6月末日までに福祉課児童班窓口（保健福祉総合センター2階）へ必ず提出してください。

お知らせ **4 市姫神社祭礼に伴う関連行事を中止します**

お問い合わせ 町民課 生活環境班 ☎内線 141（ごみ収集）  
福祉課 社会福祉班 ☎内線 7121（町営バス）

8日(月)から10日(水)にかけて行われる予定だった市姫神社祭礼は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、神事のみとし、移動商売店などの関連行事は中止となります。

このため、市姫神社周辺の交通規制は行いませんので、ごみ収集および町営バスの運行は通常どおりとなります。

お知らせ **5 遊休農地の保安全管理をお願いします**

お問い合わせ 上市町農業委員会 ☎内線 327

梅雨期は、カメムシ被害などが発生しやすい時期です。草刈りなど田畑の管理徹底をお願いします。なお、管理状況の確認のため、職員が農地に立ち入ることがありますので、皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

お知らせ **6 良質な有機肥料を販売しています**

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有機肥料を販売しています。野菜や花を栽培する元肥として最適です。ぜひお試しください。

販売日時 平日 8:30～17:00  
販売場所 富山地区広域圏事務組合 衛生センター（上市町稗田1番地）  
販売価格 200円（1袋：15kg入）



お知らせ **1 時間外申請受付サービスをご活用ください**

お問い合わせ 町民課 住基戸籍班 ☎内線 147  
財務課 課税1班 ☎内線 130

町では、昨年8月から「住民票・所得証明書などの時間外申請受付サービス」を実施しています。このサービスの利用対象者を、これまでマイナンバーカードをお持ちの方のみとしていましたが、運転免許証をお持ちの方でも申請できるようになり、より便利になりました。日中の役場内の混雑を避けるためにも、ぜひこちらのサービスをご活用ください。

項目	内容
受付時間	6:00～8:30、17:15～22:00（土日、祝日を含む。）
受付窓口	宿直室前（役場東側出入口右）
請求できる書類	①住民票、②所得証明書、③所得・課税証明書 ※本人または同一世帯員のみ
請求に必要なもの	窓口に来られる方のマイナンバーカードまたは運転免許証
手数料	300円（請求時に支払い。）

◆サービスの流れ

- ①受付窓口で請求書に必要な事項を記入のうえ、提出。その際、「引換券」が渡されます。
  - ②請求書を審査後、発行します（平日に実施）。
  - ③次回以降の時間外受付時間内に受け取る。
- ※例えば、「月曜日の午前7時」に請求書を提出した場合、「その日の午後5時15分以降」に受付窓口で受け取ることができます。

お知らせ **2 特定健診および後期高齢者の健康診査の受診について**

お問い合わせ 町民課 医療保険班 ☎内線 142・143

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、町内医療機関での特定健康診査および後期高齢者の健康診査の実施を当分の間、延期しているところ。これに伴い、受診券の発送も延期しています。

町外の医療機関などで受診される方は、受診券を送付しますので、町民課医療保険班へお問い合わせください。

※町外の医療機関などで受診される場合は、受診券が使用可能かどうか、直接ご確認ください。





# 募集案内 - recruitment guide -



## 中新川広域行政事務組合職員を募集します

お問い合わせ 中新川広域行政事務組合 総務課 ☎ 464-1335

採用年月日 令和2年10月1日

職種・人員 行政事務職 1人程度

### 主な受験資格

昭和61年4月2日以降に生まれた方で、民間企業などでの職務経験が5年以上ある方（令和2年3月末日現在）

試験日 7月12日(日) (1次試験)

※1次試験合格者を対象に、8月下旬に2次試験を実施予定。

応募期限 6月22日(月) 必着

※提出書類など詳しくは、中新川広域行政事務組合ホームページをご覧ください。

## 自衛官候補生を募集します

お問い合わせ 自衛隊魚津地域事務所 ☎ 0765-24-1036

自衛隊では、年間を通じて自衛官を募集しています。他の種目も募集していますので、興味のある方は、ご相談ください。

応募資格 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へ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確認できます。



## 放送大学 10月入学生を募集します

お問い合わせ 放送大学富山学習センター ☎ 0766-56-9230

放送大学は、BS放送やインターネットで学習を進めることができる通信制の大学です。

★大学卒業（学位取得）や資格取得を目指せます。

★約300の多彩な科目があり、1科目からでも学べます。

★授業料は1科目11,000円。負担が少ない授業料が魅力です。

出願期間 9月14日(月) 必着

※資料請求など詳しくは、放送大学富山学習センター（富山県立大学内）へお問い合わせください。



## 里親を募集しています

お問い合わせ 富山児童相談所 ☎ 423-4000  
里親支援機関事務局 ☎ 432-8137

さまざまな事情で自分の家族と暮らせない子どもたちがいます。そんな子どもたちを家族の一員として迎え入れ、あたたかい愛情と正しい理解でその成長をサポートする方が「里親」です。

子どもたちの健全な成長と明るい未来のため、「里親」として家庭的な雰囲気の中で愛情を持って子どもを育ててくださる方を募集します。制度内容など詳しくは、お問い合わせください。



# イベント案内 -event guide-



## こどもの城だより ～6月行事～

お問い合わせ ☎ 473-0001



内容	日時	
ちびっこ広場 (4か月から1歳頃まで)	9・23日(火)	
うさぎ組(1歳児)	18日・7月2日(木)	10:30
ぞう組(2歳児)	17日(水)	
ぞう組(2歳児) 保健指導	7月1日(水)	
合同乳幼児教室	3・24日(水)	
合同キッドピクス	10日(水)	
将棋クラブ	13・27日(土)	9:30
プラパンづくり	14日(日)	10:30
父の日プレゼントづくり	16日(火)・17日(水)	15:30
★ヒップホップダンススクール	19日(金)	15:45
おりがみ教室	20日(土)	10:30
体操教室(マット)	27日(土)	13:00
アイロンピースづくり	28日(日)	10:30
★レッツ!エンジョイイングリッシュ	29日(月)	15:30

★開館時間  
月～金  
10:00～18:00  
土・日・祝日  
9:00～17:00

★休館日 21日(日)

※★印は要予約です。



▲おりがみ教室の様子

※今後の状況に応じて行事を中止することがあります。



## ★乳幼児教室は楽しみがたくさん!★

こどもの城では、子育て支援の一環として「乳幼児教室」を開催しています。対象となるのは、未就園児（生後4か月から）とその保護者です。教室では、「遊び場」「仲間」「子育て情報」を楽しく得ることができます。

お母さん、お父さん、おばあちゃん、おじいちゃんと一緒に教室に参加して、手あそび・製作あそび・かけっこ・リズム体操でお友達と遊んだり、触れ合ったりしてみませんか？親同士の交流の場としても楽しく利用できます。また、育児相談も行っていますので、お気軽に声をかけてください。

皆さん、お待ちしております！



▲ピクニック



◀子育て講演会

## 常願寺ハイツ「夏の特別教室」

お問い合わせ 常願寺ハイツスポーツ公園 ☎ 462-1164

プール教室やテニススクール、貯筋運動教室など子どもから大人まで楽しめる教室が開催されます。

※教室内容や料金など詳しくは、常願寺ハイツホームページをご覧ください。

予約受付開始日 7月1日(水) 13:30



## 生き生き健康フェスティバルの開催延期のお知らせ

お問い合わせ 上市町保健センター ☎ 473-9355

毎年6月に開催している「生き生き健康フェスティバル」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、開催を延期します。

開催時期など決まり次第、お知らせします。



## すこやがサロン

Health Column

コロナ、自粛：疲れやすよね！



かみいち総合病院  
内科医長  
本吉 可奈呼

世界中が新型コロナウイルス感染症によって大きな打撃を受けている中、多くの人が健康面はもちろん、社会的・経済的な不安を感じておられると思います。

また、外出制限で気分転換できる機会も少なくなり、家庭内の人間関係もストレスの原因になっているかもしれません。手洗いや外出制限などの感染予防対策や日頃の体調管理はともかく、影響が長期に及んでいる今、心の負担にも目を向けていく必要があります。

自分や大切な人を守るためにも、次の点に注意して、コロナ疲れ・自粛疲れを軽減していきます。

- ◆健康的な食事をとり、運動の時間を確保しましょう。なるべく1日のタイムスケジュールを決め、意識して過ごしましょう。
- ◆楽しめる趣味や活動を見つけてみましょう。
- ◆心配や不安について、大切な人と話しましょう。
- ◆症状が出た場合の相談先や、受診方法などを確認し、家族内で相談しておきましょう。
- ◆メディアから得る情報量を適切にしましょう。過剰な情報は心の健康に悪影響です。必要な情報を得たあとは、別のことをしましょう。SNSなどは、誤った情報や不安をあおる情報も多いので、信頼できる報道メディアを選びましょう。

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

## オークス セシモニーホール 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



# 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、6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。

7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）にてお渡ししています。

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。



▲受講カードと併せて、「学習の記録」もお渡しします。

## 6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

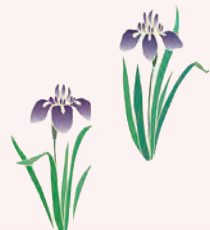
お問い合わせ ☎ 473-0075

講座名	曜日	開始時間	開催日
リアリティフラワー		9:30	8 22
煎茶（皇風）		13:30	1 15
フラワーデザイン		13:30	1 15 29
書道	月	13:30	8 22
華道（池坊）		13:30	8 22
3B体操		14:00	1 8 15 22
玄太極拳		19:30	8 22
刺し子・リフォーム		9:30	6月は休講します。
手芸・手編み		10:00	2 16
茶道（遠州）		13:00	9 23
オカリナ		13:20	9 23
スポーツ吹き矢・ベタンク（火）	火	13:30	2 16
絵てがみ（A）		13:30	16
絵てがみ（B）		13:30	9 23
新川民謡研究会		18:30	2 9 16 23 30
社交ダンス（火）		18:30	2 9 16 23 30
パッチワーク		9:30	3 17
ちぎり絵		9:30	10 24
フォークダンス	水	10:00	3 10 17 24
ペン習字		13:30	10 24
料理（夜）		17:30	10 24
社交ダンス（水）		18:30	3 10 17 24
料理（昼）		9:30	11 25
茶道（表千家）		9:30	11 25
大正琴（アルプス）		10:00	4 18
相撲甚句	木	10:30	11 25
大正琴（りんどう）		13:00	4 18
スポーツ吹き矢・ベタンク（木）		13:30	4 11 18 25
タイ式ヨガ		19:30	4 11 18 25
ちりめん細工		9:30	12 26
民舞踊	金	13:30	12 26
太極拳		13:30	12 26
レザークラフト	土	9:30	6 20
フラダンス		10:00	6 13 20

## ～受講生の皆さんへ～

講座の開催日は、今後の状況に応じて変更することがあります。

事前に開催の有無を働く婦人の家へ連絡し確認のうえ、お越しくださいますようお願いいたします。



15 2020年6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

### ◆6月から教室を再開します！

皆さん、お待たせしました！教室を6月から再開します。各教室の日程など詳しくは、「さんさん」事務局へお問い合わせください。

※教室は、感染防止対策を講じたうえで開催しますので、皆さんのご協力をお願いします。

### ◆"さんさん"会員を随時募集しています！

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」番組内で、自宅で行えるストレッチを6月から放送中です（詳しくは6ページ）。

## 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)	6日(出) 10日(水) 24日(水) 27日(出) 10:00
工作教室 (浦田 和夫 氏)	1作品 500円から	13日(出)
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)	28日(日) 13:30

# 上市図書館へようこそ！

6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

## 今月のイベント

### ★読書会

日時 **6月26日(金) 13:30～** 場所 3階対面朗読室  
課題図書 「絹扇」 津村 節子 / 著

※そのほかのイベントの開催日程については、図書館へお問い合わせください。

## 今月のおすすめ本

### ★一般書

「うつくしいなつかしい姉様」

巨 正幸 / 著、亥辰倉 / 発行

古くから親しまれてきた手遊び人形「姉様」。草や紙、古布などを使って各家庭で手作りされてきました。この本では、江戸時代の町人や武家、舞妓などの衣装をまとった姉様を紹介しています。また、各地の姉様や人形の作り方も掲載されています。



## 図書館ミニ情報

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、図書館では、「密閉・密集・密接」を避ける措置をしつつ、開館しています。利用者の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

- ①長時間の利用はご遠慮ください。
- ②来館の際は、マスクの着用をお願いします。
- ③発熱や軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある方は、来館をご遠慮ください。
- ④サービスを縮小して開館しています。（詳しくは、ホームページでご確認ください。）

## 今月の新着本

### ★一般書

すみません、金利ってなんですか？…………… 小林 義崇 / 著  
コロナの時代の僕ら…………… パオロ・ジョルダノ / 著

### ★児童書

のりものなぞなぞ…………… 斉藤 洋 / 作  
ぼくはおじいちゃんのおにいちゃん…………… 堀 直子 / 作、田中 六大 / 絵

## 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

13日(土) 10:30～



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ろう！

お問い合わせ ☎ 473-9333

6月



## 今月の催し物

1階福祉センターで開催している劇団公演は、**6月はすべて中止**とさせていただきます。楽しみにしていた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。

## アルプスの湯営業案内

6月2日から営業（10:00～21:00）を再開します。ただし、**入浴のみ**とし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、サウナ・セラピールーム・大広間・貸室などは閉鎖します。

また、「夕市」（音杉農産物直売組合）は、当分の間**中止**します。

※今後の状況によって、営業内容を変更することがあります。



## 2か月券・6か月券の利用期限を延長します

4～5月に休業期間があったため、お持ちの2か月券および6か月券の利用期限を1か月延長します。

詳しくは、総合案内（保健福祉総合センター1階窓口）へお問い合わせください。



## 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ると、無料券2枚がもらえるスタンプラリーが**6月30日まで延長**となりました。詳しくは、フロントへお問い合わせください。



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・令和2年1月生	6月4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2年2月生	7月2日(木)			
1歳6か月児健診	平成30年10・11月生	6月11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	※健診票とフッ化物塗布申込書は、郵送でお送りします。 ※フッ化物塗布は当分の間、延期します。
	平成30年12月生	7月9日(木)			
3歳児健診	平成28年12月生	6月25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。 ※フッ化物塗布は当分の間、延期します。
	平成29年1月生	7月30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

※健診会場では窓を開け、換気や手指消毒を行いながら、感染予防に努めて実施しています。各健診会場に来られる際は、自宅での検温とマスク着用をお願いします。なお、お子さん・保護者の方で発熱や体調不良の症状がある場合は、翌月に変更可能ですので、上市町保健センターへご連絡ください。

## 日本脳炎予防接種は早めに接種しましょう

平成17年5月から平成22年3月までの積極的な勧奨の差し控えて、予防接種を受けることができなかったお子さん(平成11年4月2日生～平成19年4月1日生)への特例措置として、**20歳未満**までは予防接種を受けることができます。

### 積極的勧奨の対象年齢

- ① 満3歳：第1期初回(2回)接種
- ② 満4歳：第1期追加(1回)接種
- ③ 満9歳(小学校4年生)：第2期(1回)接種
- ④ 18歳(高校3年生)：第2期(1回)接種



- ★母子健康手帳の「予防接種の記録」でお子さんの接種履歴を確認し、早めに接種しましょう。
- ★第1期接種を3回受けた方は、最後の接種からおおむね5年から10年ごとに1回接種することで、日本脳炎の発症を予防可能なレベルの抗体が維持されることが期待できます。
- ★小学校5年生から高校2年生の第2期接種は、来年度以降段階的に勧奨予定ですが、今年度の接種を希望する場合は、接種券兼予診票を交付しますので、母子健康手帳を持参のうえ、上市町保健センターへお越しください。

## 食育の豆知識 その1 ～授乳期～

★毎月19日は、「食育の日」。ちょっとした疑問に管理栄養士がアドバイス！★  
今月は、授乳期の「母乳だけで育つか不安」「いろんなミルクがあるけど、何がちがうの?」といった疑問に答えます。

### ★赤ちゃんは、ごはんを食べなくていいの?

生後4か月までは、母乳や育児用ミルクだけで栄養を補うことができるので、ごはんをあげなくても大丈夫です。

ただ、生後5～6か月頃から母乳だけでは赤ちゃんの体の成長に必要な鉄をはじめとする栄養素が不足してきますから、離乳食を始めて、さまざまな食品から栄養を補う必要があります。



ほうれん草や小松菜には鉄がたくさん!

### ★母乳のように、牛乳は飲ませていいの?

牛乳は、1歳未満の赤ちゃんには飲ませないでください。牛乳には、カルシウムやリンが多く含まれるため、鉄の吸収の妨げになり、鉄欠乏性貧血が起きやすくなってしまいます。また、消化器官が未熟なため、牛乳のタンパク質を分解できず、牛乳アレルギーを起こすこともあります。



### ワンポイント解説

## フォローアップミルクって?

フォローアップミルクは、育児用ミルクのような母乳の代替品ではなく、**鉄をはじめとする育児に必要な栄養を補うミルク**です。

離乳食が順調に進まず、体重がなかなか増えない、鉄不足のリスクがある場合に、使用を考えましょう。ただし、消化器官に負担をかけるので、**生後9か月以降に使いましょう。**

～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～

お忘れではないですか?

## 「お元気チェックリスト」提出のお願い

町では、65歳以上(4月1日現在)の皆さんに「お元気チェックリスト」を5月に送付しました。

「お元気チェックリスト」は、介護の原因となりやすい生活機能低下の危険性がないかを、運動・口腔・栄養・物忘れ・閉じこもりなどの項目について記入していただくものです。

まだ提出をされていない方は、質問事項に答えていただき、同封の返信用封筒にて返送ください。このチェックリストの結果をもとに、介護予防の取り組みが必要な方へ、教室案内を送付させていただきます。



自分に合った介護予防に取り組んで、今の元気を保ちましょう!



## ～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、介護予防教室およびおれんじカフェを当分の間**中止**します。再開の日程が決まり次第、皆さんへお知らせします。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。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!



Net3・コミチャン12(デジタル121ch)では、わきあいあい体操を「健康体操1・2・3」の番組内で毎日放送中です!  
【時間】①10:02～②14:02～③22:02～

## 今月は…「き」～きあいを入れてスクワット～

### 座位バージョン



### 立位バージョン



- ① 椅子の背もたれにつかまります。 ※座位バージョンのみ
- ② 「1・2・3・4のカウント」 おしりを突き出すように腰を下ろし、スクワットします。
- ③ 「5・6・7・8のカウント」 元の姿勢に戻します。

効果：太ももとおしり周りの筋肉をつけることで、長い距離を歩いたり、階段を上がっ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。

### 作業療法士が解説!

## 意外と知られていない「スクワットのメリット」

### ★下半身をバランスよく鍛えられます

股関節・ひざ・足首と、下半身にある複数の関節を同時に動かしながら行うスクワットは、それぞれの関節や筋肉を連動させながら動作を行うため、下半身の筋肉全体に刺激が入ります。

### ★姿勢が良くなります

下半身全体に刺激を与えることができるだけでなく、動作中の姿勢を保つための体幹に対しても刺激を与えることができます。

解説してくれるのは…

かみいち総合病院  
主任作業療法士  
能登 健司 さん



### ★基礎代謝が上がりやすくなります

下半身にある筋肉は、太ももやふくらはぎなど体の中でもとりわけ大きい部位ばかりです。そのため上半身に比べて下半身は筋肉量を増やしやすく、筋肉量が増えることで基礎代謝が大きく向上します。

しゃがむときにひざがつま先より前に出てしまうと、ひざが痛くなる原因になるので、注意しましょう。





### 白萩西部地区でイノシシ侵入防止柵設置

4月19日、白萩西部自治振興会の会員約20人が、イノシシから地域住民の安全を守るため、白萩西部小学校東側の県道沿いに侵入防止柵を約460mにわたって設置しました。

昨年秋からイノシシが小学校敷地内に侵入し、地面を掘り返すなどの被害がありました。今年1月に応急的に電気柵を設置しましたが、高さが不十分といったこともあり、今回のステンレス製の恒久柵の設置となりました。

同会の平井敏廣会長は、「子どもたちをはじめ、地元住民が安心して暮らしてもらえれば嬉しい。」と話していました。



### 色鮮やかな花々が人々の心を元気に

4月から5月にかけて、暖かな日が続き、町内のいたるところで花々が元気に咲く姿が見られました。

白萩西部公民館前の花壇でも、花好きの公民館職員の方が育てた花々が色鮮やかに咲いていました。

職員の方いわく、花壇全体をキャンパスに見立て、季節ごとに色合いを大事にしなが、なるべく手のかからない花を中心に植えているそうです。

そして、元気に育った花の姿をみて、いつも元気をもらっていると、話しておられました。



### 上市川で稚アユ 5,000 匹を放流

4月24日、アユ漁解禁を前に中新川内水面漁業協同組合の組合員約10人が、稚アユの放流を上市高校グラウンド隣の東橋下流の上市川で行いました。

放流した稚アユは、卵から養殖し、体長7~14cmに育った5,000匹。

なお、同組合は、上市川水系および白岩川水系に合計6万匹を放流しました。



### 満 100 歳おめでとうございます

#### 祝 石黒 すみ子 さん (正印)

5月4日、石黒すみ子さん(正印)が満100歳を迎えられ、7日、長寿のお祝いが自宅で行われました。中川町長から祝い状と花束が贈られ、すみさんは「ありがとうございます。」と喜んでいました。

すみさんは、滑川市生まれ。嫁いでは農作業を手伝いながら仕出しをしておられ、お子さん4人、孫・ひ孫17人に恵まれました。また、料理や運動することが好きだったそうです。

長生きの秘訣は、ごはんを1日3食しっかり食べること。現在は、テレビで好きな相撲や時代劇の番組を観て過ごしているそうです。



▲70歳当時撮影 (お孫さんの結婚式にて)

▲お子さんと記念撮影

#### 【お詫びと訂正】

2020年5月号の「まちの話題(上市清掃公社が創業50周年)」の記事中に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

2020年5月号(19ページ)  
誤「上市町清掃公社」 正「上市清掃公社」



## コロナに負けるな! 広がる応援の輪

新型コロナウイルス感染症の影響で、物資が不足する中、企業や個人から多くの善意が届けられました。ここでは、その一部を紹介します。



川村 剣人 様 (4月30日)  
(上市町出身のプロスノーボーダー)  
かみいち総合病院の医療従事者へ  
ゴーグル6個(目の保護のため)



野村 悦子 様 (4月27日)  
上市町善意銀行へ  
手作りマスク55枚、タオル10枚



株式会社池田模範堂 様 (4月22日)  
かみいち総合病院、町内保育所および  
小中学校、介護・福祉事業所の職員へ  
自社製薬用ハンドクリーム1,620本



井建設株式会社 様 (5月1日)  
かみいち総合病院および町内医療機関へ  
サージカルマスク3,000枚



有限会社高田鉄工 様 (4月28日) ※写真左  
株式会社石橋 様 (4月30日) ※写真右  
かみいち総合病院、町内施設の消毒用として  
両社からそれぞれ、次亜塩素酸水10箱(1箱20リットル)



このほかにも、次のとおり多くの善意が届けられました。皆様に感謝申し上げます。

◆上市町へ  
朝起き会一路の集い有志41名様  
新型コロナウイルス感染症対策として  
35万3,000円

匿名様 布マスク46枚  
北陸電力株式会社富山支店 様  
かみいち総合病院へ  
レインコート50枚

◆上市町社会福祉協議会 (善意銀行) へ

匿名様 マスク7袋、保護服5着  
※防護服が不足するかみいち総合病院へ、レインコートの提供が約600枚ありました。



第一生命保険株式会社(写真)の方々をはじめ、多くの方に町内小中学校の臨時休業に伴い未利用となった給食食材を買い取る支援をしていただきました。



上市町女性団体連絡協議会 様 (5月20日)  
感染症対策としてかみいち総合病院へ  
レインコート95枚



# # 東京で生きる No.005 後編

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を2か月にわたってお届けします。今回はその後編となります。

## - 上市町首都圏同窓会のこれから -

**早川:** 上市町首都圏同窓会は2年度目になりますが、首都圏在住出身者をつなぐ活動や上市町と首都圏をつなぐ活動といった2019年に取り組んできたことを継続し、さらにパワーアップさせていきたいと思っています。

**坂口:** 「# 東京で生きる」に関しては、インタビューを通じて、個人的にはまだまだたくさんいる首都圏在住出身者と出会い、つながりたい気持ちが強いです。また、親戚や知人からこのコラムを楽しみにしているとありがたい言葉をいただけるようになりました。月1回ですが、楽しみにしている方々に、首都圏で活躍している出身者の「今」を届けることの使命感が強くなってきました。僕らの人生の大先輩から上京したての若い方まで、幅広い世代に上京の想いや、現在の生活などを取材していきたいと考えています。

**早川:** イベントに関しても、やってよかったなという充実感がありました。「たまりばかみいち」というイベントでは、幅広い世代の方に集まってくれましたが、初対面の方も多くいらっしゃいました。それでも上市の話題ですぐに打ち解け、徐々に普段使わない富山弁が出てきて、温かい雰囲気になりました。ただ、現在は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、実際に集う形での実施は厳しい状況です。そこで、現在はオンラインでのイベントを試験的に実施しています。「スナック〇〇(名前)」と題して、毎回テーマとママ(主催者)が入れ替わる形式となっています。第1回目は、5月5日に実施。9人の首都圏在住出身者が参加しました。「コロナが終わったら何がしたいか?」をテーマに、テレビ電話サービス「Zoom」上で盛り上がりました。また、ゴールデンウィーク期間も帰省できない中、同郷のメンバーと語らうことで、「オンライン帰省を味わえた」との声もいただきました。今後もこのようなオンラインイベントを継続して実施していく予定です。



▲ 第1回目は坂口さんがママを務めました。



## - 故郷かみいちのために、つなげる行動へ -

**坂口:** このコラムの取材やイベントの企画を通じて知り合った首都圏在住出身者同士がつながり、コミュニケーションを図る場のひとつが現在、フェイスブック「上市町首都圏同窓会」のグループコミュニティとなっています。このコミュニティに関わる方々を拡大しながら、各々胸に秘めている“かみいちへの想い”を共有できる場を作りたいと思っています。「私はこんなことを思っている」「こんなことができる」など、アイデアを出し合いながら、結果として、故郷へ何かしら還元できればと考えています。

**早川:** まだ具体的に何ができるのか検討している段階ですが、この1年で多くの方と出会い、お話をさせていただく中で、さまざまな知識や経験を積むことができ、何より魅力的な仕事をされている方が多くいらっしゃることを知りました。今年度は、このことを活かし、上市町とつながる企画を行っていきたくと考えています。例えば、上市町の方々と首都圏在住の方々との交流の場や上市町のPRにつながる活動などです。今後の活動にご期待いただきたいと思いますし、ぜひ皆さんもご協力・ご参加いただけたらと考えていますので、よろしく願います!

### 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ックカ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)コーサー勤務。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5月1日現在

人口	20,193	(-35)	(-357)
男	9,691	(-17)	(-145)
女	10,502	(-18)	(-212)
世帯数	7,893	(-9)	(-64)

( ) 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

町県民税 第1期  
**6月30日(火) 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

### ■ ご寄付感謝

ゴマドウ様  
保健医療福祉施設整備基金へ 10万円

### ■ 善意銀行 (町社会福祉協議会 4/11 ~ 5/10)

上市町ボランティア友の会様 1万8,225円  
清水 順子様  
タオル13枚、バスタオル5枚  
匿名様 (1人) 8万4,417円