



がんばるかみいち総合病院応援プロジェクト (2ページへ)



- 上市町は皆さんを応援しています -



Kamiichi Baby Gift

～おおかみこどものふるさとからのおくりもの～
(3ページへ)

◆ 目次 ◆

- P 2 がんばるかみいち総合病院応援プロジェクト
- P 3 町のライフステージ別支援策の概要
- P 4 新しい洪水ハザードマップを作成しました
- P 5 各種検診・健康診査を開始します
- P 6 町民意識調査結果のお知らせ
- P 8 各種相談日のお知らせ・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
- 裏表紙 #東京で生きる No.006

「がんばるかみいち総合病院応援プロジェクト」を開始します

お問い合わせ 財務課 財政班 ☎ 内線 160・162

町では、新型コロナウイルス感染症への対策をはじめ、地域医療の中核となって地域住民の健康と安心を守っている「かみいち総合病院」とその院内で働く医療従事者を応援するため、「がんばるかみいち総合病院応援プロジェクト」を開始します。

皆さん一人ひとりが町の医療を支える「かみいち総合病院」について改めて考え、それぞれ自分なりの形での応援しましょう。



プロジェクトの概要

がんばるかみいち総合病院応援プロジェクト

住民参加型 応援プロジェクト

- ★コミュニティ・メディカルデザイナー養成講座の開講
- ★病院ボランティアの育成
- ★応援メッセージの募集 など



医療従事者 応援プロジェクト

- ★医師・看護師の確保
- ★医療研修の充実 など



医療環境 充実プロジェクト

- ★医療機器の購入
- ★外来、入院病棟の環境整備 など



「がんばるかみいち総合病院応援基金」へのご寄附をお願いします！

本プロジェクトを進めるにあたり、「がんばるかみいち総合病院応援基金」を創設し、皆さんからのご寄附を募集します。

【申込方法】

- ①役場、上市町保健センター、かみいち総合病院へ直接持参
- ②郵送・FAX・電子メール：申込書に必要事項を記入のうえ、お送りください。後日納入通知書を送付します。
- ③ふるさと納税ポータルサイト：「ふるさとチョイス」にアクセスし、寄附金の使い道として「かみいち総合病院への支援」を選択し、お申し込みください。
※ただし、町民の方は、「お礼の品なしの寄附」を選択し、お申し込みください。



▲（左）町ホームページへ
（右）ふるさとチョイスへ

皆さんの「かみいち総合病院への応援メッセージ」をお寄せください！

本プロジェクト最初の取り組みとして、「かみいち総合病院への応援メッセージ」を募集します。記入用紙を次の場所に設置しています。皆さんの応援する気持ちを直接届けませんか？皆さんの心のこもった温かいメッセージをお待ちしています！

設置場所 上市町役場1階ロビー、保健福祉総合センター1階総合窓口、かみいち総合病院1階ロビー

- ※このほか、町ホームページからも応援メッセージを送ることができます。
- ※いただいたメッセージは、町および病院ホームページなどに掲載させていただきます。



町出身の細田守監督からも応援メッセージをいただきました。この動画は町ホームページからご覧いただけます。

皆さんからのご寄附（6月21日現在）17件、200万3,000円

～いただいた応援メッセージ～

- ・地域医療の中核としてがんばってください。応援しています。
- ・町民が安心して暮らしていくためには、かみいち総合病院はなくてはならないものです。全町民が応援しています。自信と誇りを持って存在意義を主張してください。
- ・義父が生前大変お世話になっていたかみいち総合病院に、お礼の意味もかねて応援寄附をさせていただきます。上市町には絶対に必要な病院だと思います。些少ですがお役立てください。
- ・安全・安心の地域医療のために頑張ってください。

皆さんからのご寄附は、医療従事者や医療環境充実などのために活用させていただきます。



“町に住みたい・住み続けたい”皆さんの暮らしを応援します！

お問い合わせ 企画課 企画班 ☎ 内線 225・226

町では、皆さんの暮らしを温かなものにするため、多くの施策を実施し、応援しています。

そして、今年度から新たな施策として、子育て世帯を応援する町の思いを直接届けるため、「Kamiichi Baby Gift ～おおかみこどものふるさとからのおくりもの～」と題した事業を開始しました。

この事業は、子育てに必要な物品やメッセージカードなどを詰め合わせたギフトボックスを2か月児訪問の際に渡すものです。また、このギフトボックスは、細田守監督作品「おおかみこどもの雨と雪」のメインビジュアルを活用しているほか、町内企業の製品を多く取り入れ、町のオリジナル性を実感していただける内容となっています。

6月3日、贈呈者第1号となった小森さん宅へ中川町長が訪問し、ギフトボックスを渡しました。



▲贈呈者第1号となった小森さんご一家

町では、ライフステージ別（就職～子育て）に皆さんを応援しています！

～就職～

★若年雇用定住促進事業

町内事業所に勤務する従業員（40歳未満）が町内の民間賃貸住宅に居住すると

月額 5,000 円を2年間交付

★町内企業情報冊子の発行

『はたらくらすコネクション』の発行

～出産～

★出産祝金

第3子の出産に 5万円、第4子以降の出産に 10万円の祝金を交付

★妊産婦医療費助成

妊産婦の入院および通院に係る保険診療自己負担分を助成

★産後ケア・産前産後サポート

健診、パパママ教室、妊産婦訪問、不妊・不育症治療費助成など

～小・中学校～

★学校給食費支援事業

一人当たり月額 1,200 円を助成

（白萩西部小学校、陽南小学校は月額 2,300 円を助成）、

第3子以降（3人以上同時に通学）は全額助成

★インフルエンザ予防接種助成（中学3年生対象）

★放課後児童クラブ、放課後子ども教室

～結婚～

★結婚新生活支援事業

ともに 34 歳以下の夫婦へ新居の住居費や引越し費用を

最大 30 万円まで補助

★結婚相談所、婚活イベントの実施

～育児～

★三世帯世帯推進事業

三世帯以上（親・子・孫）で同居している世帯（孫とは生後6か月～3歳までの未就園児）

一人目の孫へ月額 1 万円、

二人目以降は月額 5,000 円

（孫が満3歳になる日が属する月まで）

★子ども医療費助成

入院および通院に係る保険診療自己負担分を助成（中学生まで）

★訪問活動、教室・相談会、健診の実施

2か月児訪問、ママ＆ベビーサポート教室、発達相談会など

～高校・進学～

★奨学資金

【支給】高校、大学などに在学する学生が対象
【貸与（無利子）】

大学生が対象、

卒業後、町内居住で最大半額返済免除

★奨学資金融資への利子補給

ここでは、ほんの一部を紹介します！



～住まい～

★若年世帯定住促進事業

夫婦合わせて満 80 歳未満の世帯が住居を取得すると最大 100 万円を助成
太陽光発電システムを設置すると

最大 25 万円を助成

★空家改修事業

県外からの転入者が古民家を改修して居住する場合最大 100 万円を交付

～保育所・認定こども園～

★保育料軽減事業

3歳以上児の保育料を無償化

3歳未満児の保育料を軽減

第3子以降の副食費を無償化など

★特別保育事業

延長保育、休日保育、一時保育、

病後児保育など

★保育所訪問



町では、このほかにも多くの支援策を皆さんにご用意しています。これら支援策をまとめたチラシを役場窓口や上市町定住促進サイトに掲載していますので、ぜひご覧になって活用ください！

要件などは、チラシに記載されている各事業の担当課へお問い合わせください。



▲チラシを見れば、町の支援策が一目で分かる！

◀町の定住促進サイトはこちらから

日頃からの備えに、洪水ハザードマップをご活用ください

お問い合わせ 総務課 防災班 ☎ 内線 215

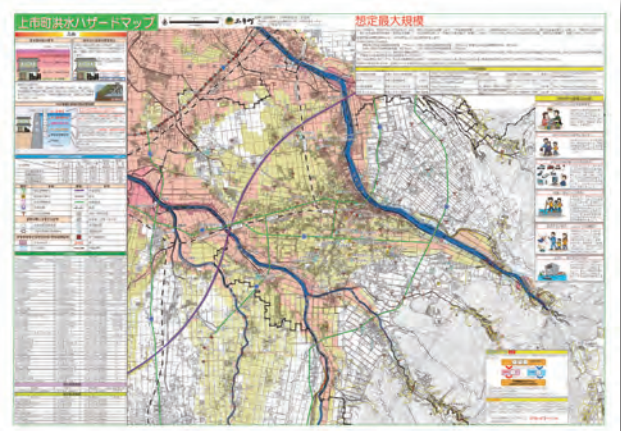
近年、ゲリラ豪雨の増加や台風被害の頻発により、平成27年に水防法が改正され、想定しうる最大規模の降雨を前提とした浸水想定区域図を作成することとされました。

これを受け、町では従来の浸水想定規模である「計画規模」の見直しに加え、新たに「想定最大規模」の洪水ハザードマップを作成しました。

この洪水ハザードマップは、6月中旬に皆様のご自宅にチラシとともに配布しましたので、日頃からの備えに、ぜひご活用ください。町ホームページからもダウンロードできます。

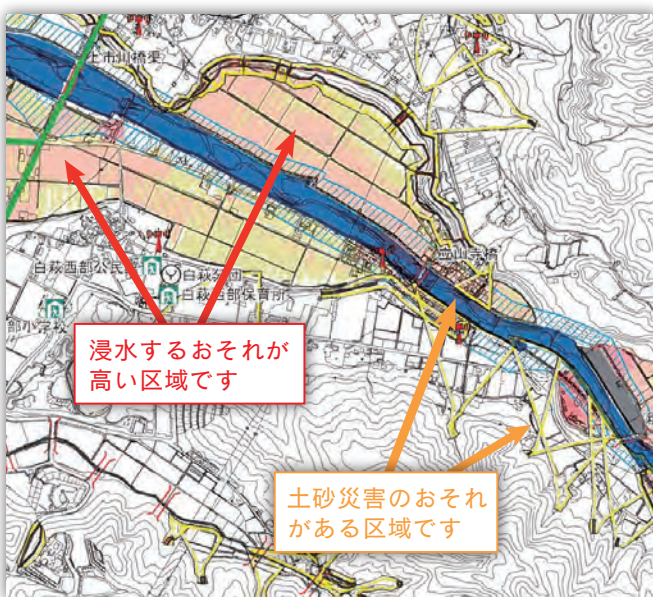
◆河川の想定降雨量

河川名	計画規模 (50年に一度の規模)	想定最大規模 (千年に一度の規模)
常願寺川	498 mm / 48 時間	776 mm / 48 時間
白岩川	233 mm / 24 時間	723 mm / 24 時間
栃津川	166.1 mm / 24 時間	807 mm / 24 時間
大岩川	187 mm / 24 時間	813 mm / 24 時間
上市川	273.8 mm / 24 時間	758 mm / 24 時間

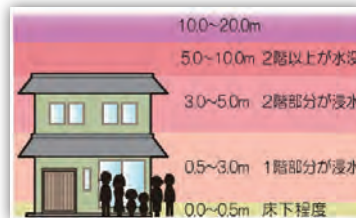


▲想定最大規模と計画規模、それぞれの浸水想定区域が比較できるように、表・裏にそれぞれ掲載しています。

◆洪水ハザードマップの見方



【浸水深の目安】



浸水深 **3m を超える** と早期の避難が必要です。

【土砂災害】

土砂災害警戒区域 (Yellow circle)
土砂災害のおそれがある区域
土砂災害特別警戒区域 (Red circle)
建物に損壊が生じ、住民などの生命または身体に著しい危害が生じるおそれがある区域



【家屋倒壊等氾濫想定区域】

洪水氾濫
氾濫した洪水の流れが速く、木造家屋が倒壊するおそれがある区域
河岸浸食
洪水の際に河岸が削り取られ、家屋が建物ごと崩落するおそれがある区域

◆まずは、自宅が安全かどうかの確認を！

自宅が安全な場所にある場合は、避難場所に移動する必要はありません。また、避難先は小中学校や公民館ではありません。自分の行動範囲にある安全な場所（親戚・知人宅など）を事前に把握しておきましょう。なお、内閣府・消防庁では「避難行動判定フロー」を公開していますので、これを使って、自分がとるべき避難行動を改めて考えてみましょう。



Jアラートの情報伝達試験を実施します

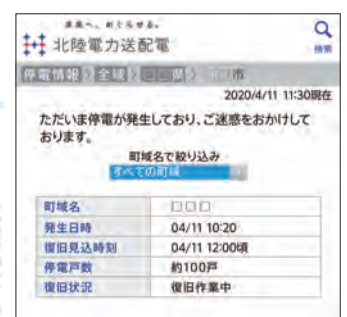
日時 8月5日(水) 11:00
内容 町内に設置している防災行政無線から一斉放送します。
※防災行政無線の内容は、
☎ 472-1114)でも聞くことができます。



北陸電力送配電公式 Twitter で停電情報が確認できます

災害発生時の注意喚起や町域単位での停電戸数、復旧見込時間が確認できるので、災害時に備えてフォローしておく便利です。

【お問い合わせ】
北陸電力送配電株式会社
ネットワークサービスセンター ☎ 0120-837119



【イメージ図】

各種検診・健康診査を開始します

お問い合わせ (各種検診) 上市町保健センター ☎ 473-9355
(健康診査) 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影響により、各種検診・健康診査を延期していましたが、7月から開始します(一部検診は6月から)。詳しくは、6月中旬に配布した「令和2年度がん検診・健康診査のお知らせ」をご覧ください。

また、これに伴い、受診券を6月中旬から順次発送しています。お手元に届いていない場合は、上市町保健センターまたは町民課医療保険班へお問い合わせください。



◆各種検診・健康診査の実施期間

検診・健康診査名	実施期間
ヘリカルCT肺がん検診	8月23日(日) 8:30～11:00
肝炎ウイルス検診 (B型・C型)	7月～10月
前立腺がん検診	7月～12月
歯周疾患検診	7月～10月
骨粗鬆症検診	6月～10月
特定健康診査	7月～10月
後期高齢者健康診査	7月～10月



◀令和2年度がん検診・健康診査のお知らせ(町ホームページでもご案内しています。)

◆受診する際のお願い

- ①事前に実施状況を検診機関へ問い合わせのうえ、受診ください。
- ②受診の際は、マスクの着用や手洗いの励行など基本的な感染症対策にご協力ください。



◆がん検診の受診券に関する注意事項

がん検診の受診券には、**振替前の集団検診の日程が記載されていますので**、ご注意ください。振替日については、次のとおりになります。

検診名	受診券記載の日程	振替日
がん検診(胃・子宮・乳房)	6月8日(月)	振替はありません
結核検診・肺がん検診 (胸部エックス線検査・喀痰検査)	5月21日(木)	8月24日(月)
	5月26日(火)	7月15日(水)
	6月2日(火)	8月21日(金)



◆健康診査の受診に関する注意事項

医療機関へ予約し、①被保険者証、②受診券、③記入済みの問診票を持参のうえ、受診してください。

なお、国民健康保険被保険者の方で、厚生連滑川病院健康管理センターでの日帰り人間ドックを受診する場合でも特定健康診査の受診券を持参ください。

薬を服用中の方は、受診当日の薬の服用について、主治医と必ず相談してください。

特定健診は、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の早期予防・発見・治療に着目した健診です。また、健診結果に応じて専門家からメタボの予防・改善のためのアドバイスを受けることができます(特定保健指導)。

メタボを放置していると、動脈硬化が進み、心筋梗塞・脳出血・脳梗塞などを招いてしまいます。

後悔しないためにも、特定健診・特定保健指導を受けて、生活習慣を改善して健康になりましょう。



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

TAM 株式会社TAM

詳細はこちら ▶ <https://csp.net3-tv.net/>



町民意識調査の結果をお知らせします

お問い合わせ 企画課 企画班 ☎ 内線 222・223

町では現在、第8次上市町総合計画（計画期間：令和3～12年度）および第2期上市町まち・ひと・しごと創生総合戦略（計画期間：令和3～7年度）の策定に向けて作業を進めているところですが、町民の皆さんの声を反映させるため、町民意識調査を実施しました。今回はその結果の概要をお知らせします。ご協力をいただいた皆さん、ありがとうございました。

令和3年3月の計画策定に向けて、今後、審議会の開催、学生対象のワークショップ、パブリックコメントなどで意見を募集するといった取り組みを進めていきます。

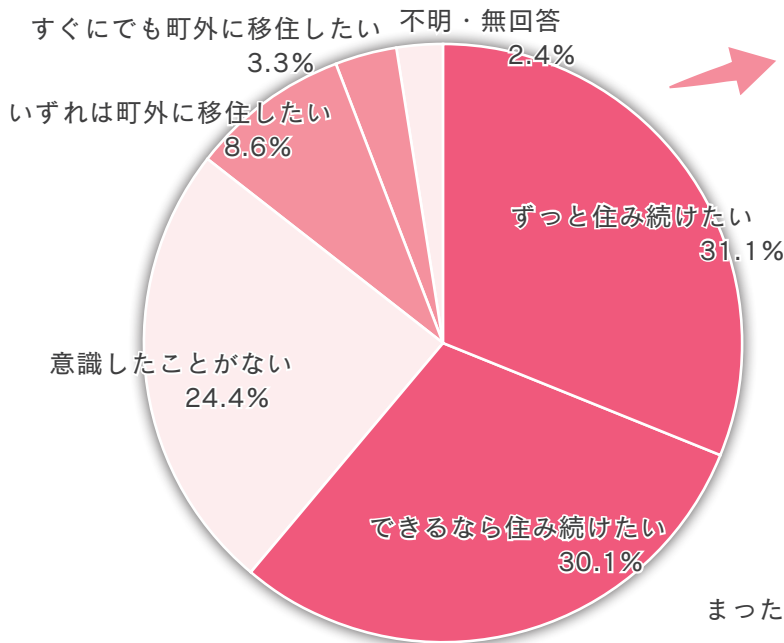


▲5月27日、上市町文化研修センターにて第1回審議会が開催されました。

◆町民意識調査概要

実施年月 令和2年2月
調査対象 町内に居住する19歳以上の方1,000人
(無作為抽出)
回答者 418人(回答率：41.8%)

Q 上市町にこれからも住み続けたいと思いますか？



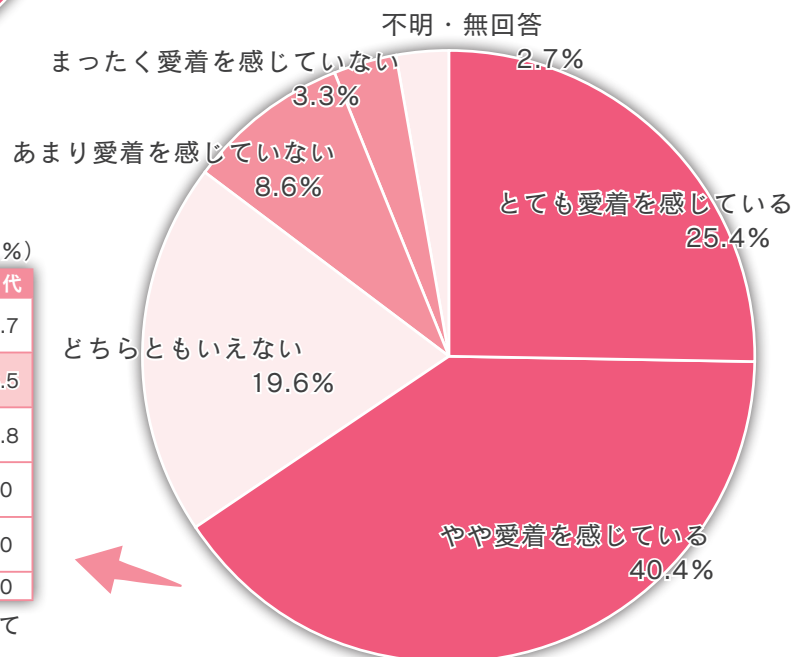
◆年代別の回答

(単位：%)

項目	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
ずっと住み続けたい	0.0	16.7	16.3	22.2	27.3	35.0	43.6
できるなら住み続けたい	33.3	16.7	41.9	35.2	25.8	29.3	30.7
意識したことがない	16.7	16.7	16.3	29.6	27.3	27.6	19.8
いずれは町外に移住したい	50.0	38.9	14.0	7.4	10.6	5.7	2.0
すぐにでも町外に移住したい	0.0	5.6	11.6	5.6	4.5	0.0	1.0
不明・無回答	0.0	5.6	0.0	0.0	4.5	2.4	3.0

▲10代・20代は「いずれは移住したい」、30代以上の年代は「住み続けたい」という意見が多くみられました。

Q 上市町やお住まいの地域に「自分のまち」としての愛着を感じていますか？



◆年代別の回答

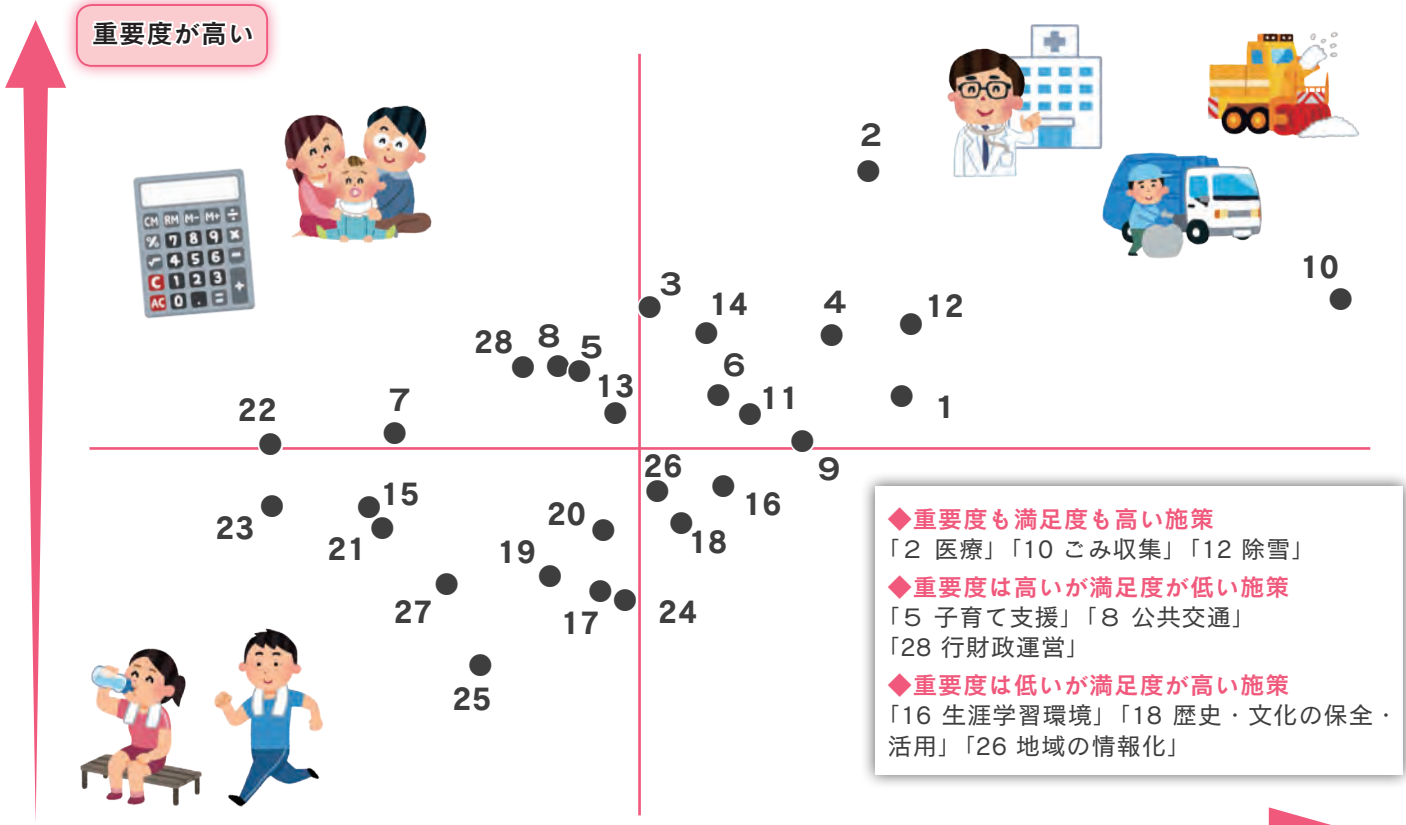
(単位：%)

項目	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
とても愛着を感じている	33.3	33.3	23.3	16.7	21.2	29.3	26.7
やや愛着を感じている	50.0	27.8	39.5	40.7	37.9	36.6	48.5
どちらともいえない	16.7	0.0	9.3	37.0	16.7	22.8	17.8
あまり愛着を感じていない	0.0	27.8	11.6	3.7	18.2	5.7	3.0
まったく愛着を感じていない	0.0	5.6	16.3	1.9	1.5	3.3	0.0
不明・無回答	0.0	5.6	0.0	0.0	4.5	2.4	4.0

▲すべての年代で、自分の住む町や地域に愛着を持っている方が多い結果となりました。

町の暮らしや生活環境の重要度と満足度の相関図

- ①縦軸は**重要度**を示し、上に行くほど重要度が高いと考えていることになります。
- ②横軸は**満足度**を示し、右に行くほど満足度が高いと考えていることになります。



- ◆重要度も満足度も高い施策
「2 医療」「10 ごみ収集」「12 除雪」
- ◆重要度は高いが満足度が低い施策
「5 子育て支援」「8 公共交通」「28 行財政運営」
- ◆重要度は低いが満足度が高い施策
「16 生涯学習環境」「18 歴史・文化の保全・活用」「26 地域の情報化」

【番号説明】

- | | | | |
|--------------|----------|----------------|---------------|
| 1 保健（健診など） | 8 公共交通 | 15 小・中学校の教育 | 22 中心市街地のにぎわい |
| 2 医療 | 9 上下水道 | 16 生涯学習環境 | 23 観光の振興 |
| 3 高齢者への介護・福祉 | 10 ごみ収集 | 17 スポーツの振興 | 24 国際交流 |
| 4 障害者への支援 | 11 消防・防災 | 18 歴史・文化の保全・活用 | 25 男女共同参画 |
| 5 子育て支援 | 12 除雪 | 19 農林業の振興 | 26 地域の情報化 |
| 6 定住促進 | 13 交通安全 | 20 工業の振興 | 27 コミュニティづくり |
| 7 公園・道路整備 | 14 防犯 | 21 商業・サービス業の振興 | 28 行財政運営 |

満足度が高い

◆町民の皆さんからのご意見（抜粋）

- ・若い人に対するの情報提供をもっとしてほしい。
- ・町民（特に子どもたち）がのびのびと遊べる、明るい雰囲気のみちづくりをして欲しい。
- ・若い子育て世代が上市町に家を建てて住みたいと思えるような、思い切った施策があれば良い。
- ・子育てと教育環境はとても重要。核家族であっても安心して働ける環境づくりをして欲しい。
- ・上市スマートインターチェンジを利用するのを楽しみにしている。
- ・休日にカミールの2階のわんぱく広場をよく利用しており、助かっている。
- ・赤ちゃんが産まれてから、カミールの存在がありがたい。
- ・剣岳の麓の町として、自然を生かしたまちづくりをして欲しい。
- ・かみいち総合病院を核とした医療を充実させ、他市町村から移住された方にも安心安全を提供できるようになれば良い。
- ・地域医療を支えるかみいち総合病院の立ち位置は重要なもの。住民一人ひとりが地域医療について考えてみる必要がある。
- ・いきいきとして活気のある町でありますように。子どもたちに「素敵な町に生まれてよかったね。」と言えるような幸福感あふれる町になるように祈っている。
- ・医療や福祉が充実し、生活に不安を抱かずに温かい人間関係の中で生活ができる町であると良い。

Q 上市町を将来、どんな町にしたいと思いますか？

（複数回答、単位：％）

項目	回答
健康に暮らせ、福祉が充実した「健康と福祉のみち」	68.4
子育てと教育環境が充実した「子育てと教育のみち」	33.7
宅地や公園が整備され、自然と調和した景観が保全されている「住みよいまち」	33.5
商店街など地元が活気にあふれた「にぎわいのまち」	28.7
防災や防犯に力を入れる「安全・安心のみち」	22.0
森林セラピーなどが充実した「自然と農業を活かした観光のみち」	18.4
余暇時間をより健康で豊かにする「スポーツ・レクリエーションのみち」	17.2
文化・芸術とふれあい、学習の機会に恵まれた「文化と生涯学習のみち」	11.7
まちづくりの担い手として町民が参加し交流する「町民参加と交流のみち」	4.8
その他	2.6
不明・無回答	4.1

▲「健康と福祉のみち」が最も多く、次いで「子育てと教育のみち」となりました。上の相関図で、重要度が高い施策として「医療」「子育て支援」が挙げられており、皆さんの関心の高さがうかがえます。

7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	7月28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	7月8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 乳幼児の身体計測を希望される場合は、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	7月14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	7月14・28日(火) 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	7月15日(水) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	7月14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。	開催状況は、お問い合わせください。	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
		10:00～12:00 魚津緑ヶ丘病院	
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。	①7月8日(水) 予約制 ②7月14日(水) 予約制 ③7月28日(火) 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。	7月8日(水) 予約制 13:30～15:30		
⑬ひきこもり等家族相談 ひきこもりの方を支援しているご家族を専門家がサポートします。	7月16日(木) ※保健師による相談は、随時(8:30～17:00)行っています。	富山県中部厚生センター	富山県中部厚生センター ☎ 472-0637
		14:00～15:30	

マイナンバーカード申請補助 & マイキー ID 設定支援出張サービス

【お問い合わせ】企画課 情報班 ☎内線 228

日時 7月30日(木) 10:00～12:00
場所 上市ショッピングタウン パル内

※マイナンバーカード申請には、申請書、通知カード、本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)が必要です。なお、顔写真は無料で撮影します。

※マイキーIDの設定には、マイナンバーカードと発行時に設定した利用者証明書暗証番号が必要です。

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ1千万円

(1等1千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

7月14日(火) 2種類同時発売!

発売期間 7/14(火)～8/14(金)

公益財団法人富山県市町村振興協会

オークス オークス **せしモニーホール** 上市

個別相談 随時受付中

葬祭ディレクターが葬儀・法要に関するご相談を承ります。
お気軽にお問い合わせください。

広告

※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



南加積保育園幼年消防クラブの皆さん



上市町消防団消防操法大会を中止します

今年度の上市町消防団消防操法大会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、開催を中止します。



花火をするときは必ずルールを守りましょう!

楽しい時間を過ごすために、次のことを必ず守って花火をしましょう。

- ① 取扱いの説明をよく読んで、注意事項を必ず守りましょう。
- ② 建物や燃えやすいものから離れた位置でしましょう。
- ③ 風の強い日はやめましょう。
- ④ 花火をする前に、水バケツなどの消火準備をしましょう。
- ⑤ 子どもが行うときは、必ず保護者など大人が監視し、花火や点火用のマッチなどの位置に注意しましょう。また、子どもの浴衣などに火がつかないように注意しましょう。
- ⑥ 不発の花火や使い終わった花火は、水に浸すなどして、確実に消火しましょう。



消毒用アルコールの取り扱いにご注意ください

手指の消毒などのため、ご家庭や事業所で消毒用アルコールを使用する機会が増えています。アルコールは火気に近づけると引火しやすく、発生する可燃性蒸気は、空気より重く低いところにたまりやすいという特徴があります。

このため、次のとおり火災予防上の一般的な注意事項を守り、安全に取り扱ってください。

- ① 火気の近くで使用しないようにしましょう。
- ② 密閉した室内での多量の噴霧は避けましょう。
- ③ 容器を保管する場所は、直射日光が当たる場所や高温となる場所は避けましょう。



7月の対象事業

自宅で動画を見ながらやるだけで1ポイント獲得できる「一緒にストレッチヨガ」は、こちらから



1ポイント

★介護予防教室「足腰しっかり貯筋体操教室」
16ページをご覧ください。

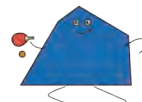
★ふるさと町民学園「ヘルシーゼミナール」
15ページをご覧ください。

★上市町総合スポーツクラブ「さんさん」教室
15ページをご覧ください。

★ふれあい健康教室

毎週火曜日～日曜日

開催時間など詳しくは、上市町健康文化振興財団
(☎ 473-9333) へお問い合わせください。



5ポイント

★大腸がん検診

上市町保健センター (☎ 473-9355)
へお問い合わせください。

★特定健康診査

町民課医療保険班 (☎内線 142・143)
へお問い合わせください。

「広報上市」 広告掲載募集

広告

町では、「広報上市」に掲載する有料広告を募集しています。

広告掲載料

広告の規格	仕上がり寸法 (縦×横)	広告掲載料
1型	46mm×88mm	10,000円
2型	46mm×176mm	20,000円

お申し込み、掲載条件など詳しくは、企画課情報班 (☎内線221) までお問い合わせください。

広告

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



お知らせ

4

狩猟免許を取得しようとしている皆さんへ

お問い合わせ 産業課 農林整備班 ☎内線 320

≪狩猟ガイダンス (14:00 ~ 16:00) ≫

開催日	場所	申込期限
① 8月2日(日)	南砺市クレ射撃場	開催日の 5日前まで
② 令和3年 1月17日(日)	富山県総合体育センター	

申込方法 氏名・住所・参加日を記入し、ハガキまたはFAXにて申し込みください。

受講料 無料

申込先 富山県猟友会事務局
(☎ 441-6150、FAX 441-6172)
〒930-0096 富山市舟橋北町 4-19
富山市森林水産会館3階

≪初心者狩猟講習会 (9:00 ~ 16:00) ≫

開催日	定員	場所	申込期限
① 8月22日(土) 23日(日)	45人	富山県民会館	8月5日(水)
② 令和3年 2月6日(土) 7日(日)	80人		令和3年 1月27日(水)

受講料 5,500円 (テキスト代含む。)

申込先 富山県猟友会事務局

≪狩猟免許試験 (10:00 ~ 16:00) ≫

開催日	場所	申込期限
② 8月29日(土)	富山県民会館	8月5日(水)
③ 令和3年 2月12日(金)		令和3年 1月27日(水)

手数料 初心者5,200円 (免許1種類につき)

申込先 富山県富山農林振興センター
(☎ 444-4463)
〒930-0096 富山市舟橋北町 1-11

※来場する際は、感染症対策の徹底をお願いします。

お知らせ

5

運転免許証の更新などの業務を再開しています

お問い合わせ 富山県警察本部運転免許センター
☎ 441-2211

一部休止していた運転免許証の更新などの業務を6月から再開していますが、新型コロナウイルス感染症対策のため、次の対応を行っています。

- ①入場者数を制限しています。
- ②当分の間、日曜日の更新業務を休止しています。
- ③来場の際は、マスクの着用をお願いします。

※今後の状況によって制限内容を変更することがあります。詳しくは、お問い合わせください。

お知らせ

1

新婚夫婦の新生活を応援します

お問い合わせ 福祉課 社会福祉班 ☎内線 7125

町では、結婚新生活支援事業として、新婚夫婦の新居購入や賃借、引越しに係る費用を補助します。

対象 令和2年1月1日から令和3年3月31日までに入籍した夫婦

※婚姻日における年齢が夫婦ともに34歳以下であることのほか、所得制限などの要件があります。

対象経費 ①新居の住居費 (購入費、家賃など)
②新居への引越費用

補助金額 1世帯当たり30万円以内

※詳しくは、福祉課社会福祉班へお問い合わせください。

お知らせ

2

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届など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

児童扶養手当および特別児童扶養手当を継続して受給するには、年1回の届出が必要です。届出がないと、受給できなくなる場合があります。

対象となる方には、7月下旬に案内を送付しますので、次の期間中に必ず提出してください。

児童扶養手当 (現況届を提出)

8月3日(月) ~ 31日(月)

特別児童扶養手当 (所得状況届を提出)

8月12日(水) ~ 9月11日(金)

お知らせ

3

夏休み期間の放課後児童クラブの使用には申し込みが必要です

お問い合わせ 福祉課 児童班 ☎内線 7232
こどもの城 ☎ 473-0001

申込期間 7月15日(水) ~ 22日(水)

対象学年 小学校1~6年
(小学校4~6年生は会費が必要です。)

※すでにクラブに登録している場合でも申し込みが必要です。ご注意ください。

※詳しくは、各クラブへお問い合わせください。

クラブ名	連絡先
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
相ノ木放課後児童クラブ	☎ 472-5646
南加積放課後児童クラブ	☎ 472-0390

お知らせ

6

国民健康保険・後期高齢者医療からのお知らせ

お問い合わせ 町民課 医療保険班 ☎内線 142・143
富山県後期高齢者医療広域連合 ☎465-7501

◆8月1日更新の各種医療証を発送します

《国民健康保険高齢受給者証》

7月下旬に、受給者（70～74歳）の方へ、新しい高齢受給者証を発送します。手元に届きましたら、記載内容を確認のうえ、8月1日から使用ください。

なお、受給者の方は、医療機関を受診する際、被保険者証と併せて高齢受給者証の提示が必要ですので、お忘れのないよう、お願いします。

※高齢受給者証には、前年中の所得に応じた医療費の負担割合（2割または3割）が明記されています。

《後期高齢者医療被保険者証》

7月中旬に、新しい被保険者証を簡易書留にて郵送します。手元に届きましたら、記載内容を確認のうえ、8月1日から使用ください。

※被保険者証には、前年中の所得に応じた医療費の負担割合（1割または3割）が明記されています。

◆ジェネリック医薬品差額通知を発送します

この通知は、現在処方されている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬代がどれくらい削減できるのか、その一例をお知らせするものです。発送は、7月と12月の2回を予定しています。

案内対象（次の要件をすべて満たす方）

- ①国民健康保険または後期高齢者医療に加入している上市町民の方
- ②令和2年4月または9月に医療機関などで薬を処方された40歳以上の方で、ジェネリック医薬品に切り替えることで薬代が一定額（500円）以上安価になる可能性がある方

※ジェネリック医薬品への切り替えを希望する場合は、医師または薬剤師とよく相談ください。

◆後期高齢者歯科健診を実施します

対象 昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれの方

健診期間 8月1日(土)～11月30日(月)

実施機関 富山県内の歯科医療機関
(一部実施しない医療機関があります。)

※対象の方へは7月初旬に案内を送付します。

※受診するためには、医療機関への事前予約が必要です。なお、健診費用は無料です。

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

～皆さんが納める保険料で 介護保険制度は支えられています～

被保険者は、費用の1～3割を負担することで、介護サービスを利用できます。残りの費用は、被保険者が納める保険料や公費でまかなわれています。

介護保険料は、前年中の所得や住民税の課税状況、4月1日現在の世帯構成をもとに算定されます。詳しくは、7月配布の「中新川だより」をご覧ください。

なお、今年度の65歳以上の方（第1号被保険者）の決定通知書（納付書）は、7月中旬に発送予定です。

皆さんの「もしも」のとき、安心して生活できるように、保険料は必ず納めましょう。

■7月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 ありません（次回は8月です。）
普通徴収 第1期（7月31日納期限）

年金だより

お問い合わせ 町民課 住基戸籍班 ☎内線 148

～新型コロナウイルス感染症の影響で 保険料の納付が困難となった方へ～

令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により所得が相当額まで下がった場合、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きで、国民年金保険料の免除申請が可能となりました。

対象期間 令和2年2月分から6月分まで
※7月分以降は改めて申請が必要。

申請方法

申請書および所得の申立書を日本年金機構ホームページからダウンロードし、必要事項を記入のうえ、町民課住基戸籍班または魚津年金事務所へ提出してください。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、郵送での提出をご活用ください。

※詳しくは、日本年金機構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 ～7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)	7・21日(火)	10:30
	うさぎ組(1歳児)	2・9日(木)	
	ぞう組(2歳児)	8日(水)	
	ぞう組(2歳児) 保健指導	1日(水)	
	ぞう組(2歳児) ことばの指導	15日(水)	
	うさぎ組(1歳児) ことばの指導	16日(木)	
	合同乳幼児教室	29日(水)	
教室・イベント	将棋クラブ	11・25日(土)	9:30
	体操教室(跳び箱)	11日(土)	13:00
	プラバンづくり	12日(日)	10:30
	★ヒップホップダンススクール	17日(金)	15:45
	おりがみ教室	18日(土)	10:30
	★陶芸教室	23日(木)	9:30
	アイロンビーズづくり	26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 19日(日)

※★印は要予約です。

～利用者の皆さんへ～

7月開催予定の「城まつり」は中止とさせていただきます。楽しみにされ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、よろしくお願ひします。



※今後の状況によって、行事を中止することがあります。



寺崎美幸ロビーコンサート

お問い合わせ 上市町健康文化振興財団 ☎ 473-9333

寺崎さんの美しい歌声をぜひお聞きください!

日時 7月12日(日) 13:30
～ 14:30頃

場所 保健福祉総合センター1階 ロビー
出演 寺崎美幸、風の会

※ご来場の際は、マスク着用など感染症対策にご協力ください。



第2回 "百薬の不思議な世界"

お問い合わせ 上市町観光協会 ☎ 472-1515

日時 7月11日(土) 13:00～17:00
場所 富山県薬用植物指導センター
講師 小川 康 先生 (日本人唯一のチベット医)
内容 チベット編

～ヒマラヤの薬草とチベット医学～ + キハダ
定員 20人 参加費 3,000円(保険料を含む)
※当日は、マスク着用・水分持参でお願いします。
※詳しくは、上市町観光協会ホームページをご覧ください。

★ 今月のおもちゃ病院『ピノキオ』

日時 7月11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。



ふるさと観光上市まつりの開催を中止します

お問い合わせ 上市町商工会 ☎ 472-0716

8月開催予定の「ふるさと観光上市まつり」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、来場される皆さんの安全確保を最優先に考え、開催を中止します。

堀井瓦店

上市町飯坂新 6

上市町の皆様には
いつもお世話になっております
強風後の屋根や村社の点検など
ちょっとしたご相談でも
お気軽にご連絡ください!

広告

☎ 090-4686-0644
☎ 076-473-1350



募集案内 - recruitment guide -



「第34回上市町美術展」出展作品を募集します

お問い合わせ 上市町健康文化振興財団 ☎ 473-9333

今年も上市町美術展を開催します。皆さんからの力作のご応募をお待ちしています！

開催期間 8月30日(日)～9月6日(日)
9:00～18:00

場所 北アルプス文化センター

応募資格 上市町在住者、出身者および在勤者
(高校生以上)

部門 ①絵画、②彫刻・工芸、③書、④写真

応募締切 8月18日(火)

※詳しくは、上市町健康文化振興財団へお問い合わせください。

※今後の状況によって、開催内容の変更などを行う場合があります。

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。



求職者支援訓練受講者を募集します

お問い合わせ ハローワーク滑川 ☎ 475-0324

対象 ハローワークで求職申し込みをしている方など

募集訓練科 WEBクリエイター科

訓練場所 株式会社スキル

訓練期間 9月1日(火)～令和3年1月28日(木)

応募締切 7月31日(金)

※選考あり。受講料は無料ですが、テキスト代などは必要です。

海上保安学校学生を募集します

お問い合わせ 第九管区海上保安本部総務部人事課
(フリーダイヤル) ☎ 0120-444-576

令和3年4月入学の海上保安学校学生を募集します。

受付期間 7月21日(火)～30日(木)
(インターネットでお申し込みください。)

第1次試験日 9月27日(日)

※詳しくは、海上保安庁ホームページをご覧ください。
(<https://www.kaiho.mlit.go.jp/>)



人工関節手術の今

すこやが
サロン

Health
Column

「膝の軟骨がすり減って痛い」など、変形による関節の痛みが強い場合に、人工関節手術が行われることをご存知の方も多いでしょう。

10～15年前は、人工関節の耐久性や手術の難しさから、人工関節手術は、最終手段として遅ければ遅いほどよいという考え方がありました。しかし、素材や技術の向上により、当院でも耐久性の向上した人工関節をナビゲーションシステムを用いて、1度のズレも許さぬ正確さで挿入することで、長期間良好な状態を保つことができるようになってきます。

人工関節手術を迷っている患者さんへ、いらぬ我慢をしないでください。筋力や関節機能が失われてからでは、関節が動く範囲は変わらず、生活の中でできる動作も狭まってしまうのです。つらい痛みを我慢して60代を過ごし、70代で人工関節にして苦痛のな



かみいち総合病院
整形外科医長
外館 幸司

い生活を送れたとして、それは本当に幸せでしょうか。もしかしたら、あなたが我慢していた10年こそ人生において最も大事な時期だったかもしれない。「もう年だから」「手術は怖い」という気持ちに負けず、真正面から主治医と向き合ってください。我慢せず、あきらめず自分の人生にとって最良の治療を受けていただきたいと切に願います。

女性スタッフによる ◆完全予約制◆

土曜レディース健診 子宮・乳がん

日時 7月11・25日、8月8・22日
(第2・4土曜日)
8:30～12:30 (受付8:30～10:30)

予約受付時間 平日13:00～17:00

予約先 健診センター (☎ 472-5136)

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

上市図書館へようこそ!

7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	31	

黒地に白文字の日は休館日

今月のイベント

★絵本よみかかせの会

日時 7月12日(日) 10:30 ~ 場所 絵本コーナー

★読書会

日時 7月24日(金) 13:30 ~ 場所 3階対面朗読室
課題図書 「遍路みち」 津村 節子 / 著

※7月の「雑誌セール」は中止とさせていただきます。

今月のおすすめ本

★一般書

『あかりの学校』

橋田 裕司 / 著、マール社 / 発行

手作りのあかりには、心を癒す効果があります。この本では、心温まるあかりの手軽な作り方と、その役立て方が紹介してあります。心が楽しくなり、楽になるあかり。手作りのあかりを灯すと、毎日の暮らしに「笑顔」が生まれます。介護や病院、災害時などの活用事例も掲載しており、コピーして使える型紙もついています。



図書館ミニ情報

入れ替えした4冊の雑誌を紹介します!

- ①「NHK ガッテン!」
テレビ番組と連動した食・健康・暮らしに関する生活実用雑誌です。
- ②「やさいの時間」
豊富な写真と図解で初心者にも無理なく野菜作りが楽しめる家庭菜園情報誌です。
- ③「サンキュ!」
生活を楽しみながら、ステキな暮らしのヒントを提案する生活情報誌です。
- ④「ジュニアエラ」
政治経済から科学、文化、スポーツまで、ジュニア向けにわかりやすく解説した雑誌です。



今月の新着本

★一般書

相談しづらい受診しづらい体のお悩み!…… 奈良 信雄 / 監修
人生論あなたは酢ダコが好きか嫌いか…… 佐藤 愛子・小島 慶子 / 著

★児童書

小学生の究極の自学ノート図鑑…… 森川 正樹 / 著
花を楽しむ野菜図鑑…… 岩槻 秀明 / 著

えほんしつ “ゆめぽつけ”



※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。

ほかけ船を作ります

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

11日(土) 10:30 ~



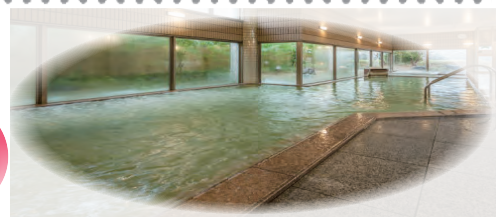
図書館ホームページ・図書館報『こんにちは図書館です』でも、新着本情報などがご覧いただけます。

アルプスの湯であたたまろう!



お問い合わせ ☎ 473-9333

7月



今月の催し物 (12:30 開演、観覧無料)

4日(土)	公演はありません。
11日(土)	ほたるの会 公演
18日(土)	劇団「絆」 公演
25日(土)	藤山一座 公演
26日(日)	新川民謡研究会 「ふるの日」 公演

※状況によって、中止になる場合があります。

アルプスの湯「夕市」開催中です

日時 毎週火・木・土曜日 13:00 ~ 16:00
場所 保健福祉総合センター1階 ロビー
※日程が変更になる場合があります。

ゆったりおトクなスタンプラリー

スタンプラリーでもらえた無料券2枚の利用期限は、7月31日まで延長となりましたので、時間に余裕を持ってお越しください。

アルプスの湯営業案内

温泉設備点検のため、次の3日間は休業とさせていただきますので、ご了承ください。

7月13日(月)、14日(火)、15日(水)

※現在、通常営業中ですが、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。



講座名	※剣生きがいで大学①・自然環境講座①・園芸入門講座①	ヘルシーゼミナール①
内容	精霊が宿る若杉 "大げやきと逆さ杉" 商売の神様 "市姫神社" 農業用水の沿革 "先人の知恵"	受けた方がいいの？健康診断
日時	7月15日(水)・16日(木)・17日(金) 9:00～16:00	7月18日(土) 13:30～15:00
場所	日吉神社、市姫神社、正印次郎兵衛の墓、 立山あるべん村、横江頭首工、左岸連絡水路橋 (集合) 北アルプス文化センター前	働く婦人の家 2階 軽運動室
定員	各50人 (計150人) ※参加は1日のみ	なし
参加費	400円 (食事処あり)	無料

※印の講座は7月10日(金)までに教育委員会事務局へ直接お申し込みください(電話受付はしません。)

※参加当日に必ず体温を測ってください。このほか、マスクの着用などの感染症対策にご協力ください。

※今後の状況によって、内容を変更することがあります。

「ヘルシーゼミナール」は、
生き活きつるぎ
ヘルスポイント対象です!

7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	13 27
煎茶(皇風)		13:30	6 20
フラワーデザイン		13:30	6 20
書道	月	13:30	13 27
華道(池坊)		13:30	13 27
3B体操		14:00	6 13 20 27
玄太極拳		19:30	13 27
刺し子・リフォーム		9:30	14 28
手芸・手編み		10:00	7 21
茶道(遠州)		13:00	14 28
オカリナ		13:20	14 28
スポーツ吹き矢・ベタンク(火)	火	13:30	7 21
絵てがみ(A)		13:30	21
絵てがみ(B)		13:30	14 28
新川民謡研究会		18:30	7 14 21 28
社交ダンス(火)		18:30	7 14 21 28
パッチワーク		9:30	1 15
ちぎり絵		9:30	8 22
フォークダンス	水	10:00	1 8 15 22 29
ペン習字		13:30	8 22
料理(夜)		17:30	8 29
社交ダンス(水)		18:30	1 8 15 22 29
料理(昼)		9:30	9 30
茶道(表千家)		9:30	9 16
大正琴(アルプス)		10:00	2 16
相撲甚句	木	10:30	9 30
大正琴(りんどう)		13:00	2 16
スポーツ吹き矢・ベタンク(木)		13:30	2 9 16 30
タイ式ヨガ		18:00	2 9 16 30
ちりめん細工		9:30	10
民舞踊	金	13:30	10 31
太極拳		13:30	10 31
レザークラフト	土	9:30	4 18
フラダンス		10:00	4 11 18

～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。



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

教室名 (★は生き活きつるぎヘルスポイント対象)	曜日	開始時間	開催日
ピラティス(朝)★	ⓑ	10:30	6 13 20 27
ジュニアビック教室	ⓑ	18:00	6 13 20 27
ジュニアバレー教室	ⓑ	19:00	7月はお休みです。
はつらつ卓球(ラージ球)★	ⓑ	10:00	7 14 21 28
シニアエクササイズ宮川★	ⓑ	13:30	7 14 21 28
気軽に卓球(硬式球)★	ⓑ	10:00	1 8 15 22 29
ゆったり体操教室音杉★new!	ⓑ	10:00	1 8 15 22
シニアエクササイズ相ノ木★	ⓑ	13:30	1 8 15 22 29
かけっこ教室 A	ⓑ	17:00	1 8 15
かけっこ教室 B	ⓑ	18:00	1 8 15
サッカー教室	ⓑ	18:00	1 8 15 22
楽しく卓球サークル(ラージ球・硬式球)★	ⓑ	10:00	2 9 16 30
シニアエクササイズ柿沢★	ⓑ	13:30	2 9 16 30
ストレッチヨガ★	㉑	15:30	2 9 16 30
子どもバドミントン教室	ⓑ	18:00	2 9 16 30
ピラティス(夜)★	ⓑ	19:30	2 9 16 30
やわやわビクス★	ⓑ	10:30	3 10 17 31
シニアエクササイズ弓庄★	ⓑ	13:30	3 10 17 31
パワーヨガ★	㉑	19:30	3 10 17 31
キッズうんどう教室 ※限定6人	ⓑ	15:00	4 11 18
トランポリン教室(Ⅰ部) ※限定6人	ⓑ	15:00	4 11 18
トランポリン教室(Ⅱ部) ※限定18人	ⓑ	16:15	4 11 18
ホープス卓球教室	㉑	18:30	4 11 18

ⓑ弓庄公民館 ㉑柿沢公民館 ㉒相ノ木会館 ㉓カミール ㉔音杉公民館 (弓庄コミュニティ)

㉕働く婦人の家 ㉖B & G体育館 ㉗宮川公民館 ㉘上市町体育センター

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 るくる 3,000円(要予約)	8日(水) 11日(土) 22日(水) 25日(土) 10:00
工作教室 (浦田 和夫氏)	1作品 500円から	18日(土)
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)	26日(日) 13:30

～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！



～7月の教室・イベント～

お問い合わせ ☎ 473-2811

内容	日時	場所	備考
介護予防教室	1・15日(水) 13:30～14:30	南加積公民館	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、マスク
	7日(火) 13:30～14:30	宮川公民館	
	8日(水) 13:30～14:30	相ノ木会館	
	16日(木) 13:30～14:30	柿沢公民館	
	22日(水) 10:00～11:00	音杉公民館	
	7月はお休みです。	弓庄公民館	
おれんじカフェ	9日(木) 13:30～15:00	保健福祉総合センター 1階 会議室	参加費 無料 ※当分の間、カミールは使用しません。



◆足腰しっかり貯筋体操教室

生き生きつぎ
ヘルスポイント対象です！

開催日 7月10・17・31日 金曜日

① 10:00～11:15 (受付 9:30)、② 13:45～15:00 (受付 13:15)

場所 カミール2階 定員 各回 25人 (1日 50人)

持ち物 水分、タオル、運動できる靴、マスク

荷物を置くシート (新聞紙、広告チラシでも可)

要予約

※同じ内容を1日2回開催します。午前・午後のどちらかを選び、開催前日までに電話などで必ず予約をしてください。

※一度に予約できるのは1回分です。次の予約をしたい方は、教室終了後に受け付けます。

～全教室の共通事項～

- ① 自宅で必ず体温測定をしてください。
 - ② ご自身やご家族の体調が少しでもすぐれない場合は、参加を控えてください。
 - ③ 必ずマスクを着用してお越しください。
- 会場の衛生管理には細心の注意を払いますが、参加者の皆さんも基本的な感染症対策にご協力ください。



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。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！

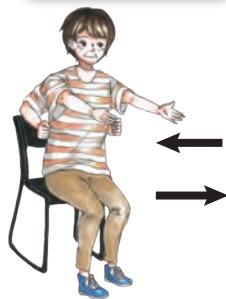
今月は…「あ」～あっとおどろく正しいフォームで胸はって～



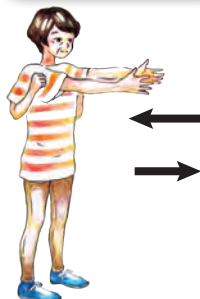
動画は
コチラから！

わきあいあい体操の動画公開中！
スマートフォンなどから手軽にご覧いただけます。

座位バージョン



立位バージョン



① 両手を前に伸ばします。

※座位：椅子に浅く腰掛ける。立位：足を肩幅に開く。

② 「1・2・3・4のカウント」

胸を張って肘を後ろに引いて、肩甲骨をくっつけるようにします。

③ 「5・6・7・8のカウント」

両手を元の位置に戻します。

※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。

効果

肩回りの筋肉や関節が柔らかくなり、着替えやすくなったりお風呂で体が洗いやすくなったりします。

作業療法士が解説！

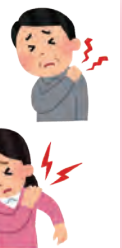
肩関節の特徴と筋力低下

肩関節は、上半身で大きな運動をするときに重要な働きをする関節で、上腕骨をはじめ多くの骨で構成されています。そして、肩甲骨と上腕骨が接しているだけなので、運動制限がほぼないことが他の関節にはない特徴といえます。

ただ、制限がなく運動範囲が広い分、不安定で、支えている複数の筋肉やじん帯への負担も大きいため、筋力低下による障害が起こりやすい関節です。筋力低下を引き起こす要因は色々ありますが、長期間筋肉を使用しないだけで筋力は低下してしまいます。

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

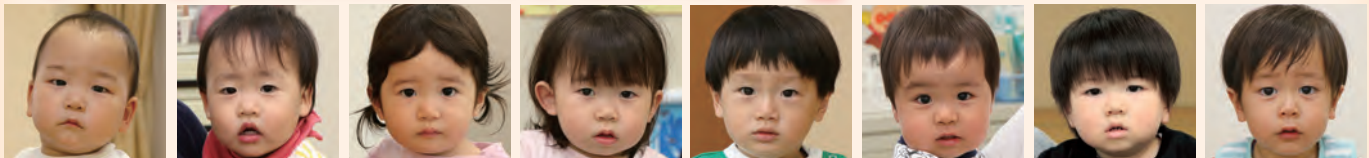




健診・教室名	対象	実施日	受付時間	持ち物	その他
4か月児健診	令和2年2月生	7月2日(木)	13:00～ 13:30	健診票・母子健康手帳・ バスタオル	※健診票は、 2か月児訪問でお渡ししています。
	令和2年3月生	8月6日(木)			
1歳6か月児 健診	平成30年12月生	7月9日(木)	13:00～ 13:15	健診票・問診票・フッ化 物塗布申込書(希望者)・ 母子健康手帳	※フッ化物塗布も行います(希望者)。 ※健診票とフッ化物塗布申込書は、 郵送でお送りします。
	平成31年1月生	8月20日(木)			
3歳児健診	平成29年1月生	7月30日(木)	13:00～ 13:30	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29年2月生	8月27日(木)			
離乳食教室	令和2年2月生 令和2年3月生	8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11月生 令和元年12月生	8月19日(水)	13:00～ 13:30	母子健康手帳	※要予約
ママ&ベビー サポート教室	産後4か月までのお 母さんとお子さん	7月8・22日(水)	9:00～ 9:30	母子健康手帳	※定員10組(申込順)

※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。

1歳6か月児健診の子どもたち



早月 煌央 ちゃん 土肥 賢人 ちゃん 片山 小百合 ちゃん 碓井 美純 ちゃん 富樫 奨太 ちゃん 山形 柊馬 ちゃん 轟岡 漣 ちゃん 向 昂輝 ちゃん



竹山 陽菜 ちゃん 峠 結咲 ちゃん 土肥 歩叶 ちゃん 橋本 凪 ちゃん 谷田部 湊 ちゃん 原田 快翔 ちゃん 溝口 蒼良 ちゃん



食育の豆知識 その2 ～離乳初期～

★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、離乳食の始まりとなる生後5～6か月の「離乳初期」での疑問に答えます。



★ 離乳食はいつから始める?

離乳食は、生後5～6か月ごろを目安に赤ちゃんの様子を見て始めましょう。

こんな様子になったら始めましょう

- ★首がすわっている。
- ★背中を支えてあげると座れる。
- ★食べ物に興味を示す。



★ 進め方の目安は?

まずは1日1回、10倍がゆを滑らかにすりつぶしたものを1さじあげることから始めて、少しずつ量を増やしていきましょう。慣れてきたら、野菜(じゃがいもやにんじんなど)や豆腐、白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしていきましょう。



ハチミツ

乳児ボツリヌス症予防のため、1歳を過ぎるまでは与えないように。

★ 食材の固さの目安は?

離乳初期の赤ちゃんは、舌を前後にしか動かせないため、飲み込むことで精一杯です。最初のごつくんしやすいヨーグルトのように滑らかな状態にしましょう。

10倍がゆを滑らかにすりつぶしたもの▶



★ 離乳食を始めたら母乳はいらないの?

離乳食を始めた後も、母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんが飲みただけ飲ませてあげてください。



～昔と今では異なる離乳食の知識～

ワンポイント

- ★卵をあげる時期は、生後7～8か月ごろからといわれてきましたが、遅らせても食物アレルギーの予防効果はないといわれているため、生後5～6か月ごろ、野菜、豆腐などに慣れてきたら、食べさせることができます。
- ★離乳食を始める前に果汁をあげることは、栄養学的に必要はありません。



コロナ収束を願い、「アマビエ」を描く

5月22日、射水市のイラストレーター金松良恵さんが白萩西部公民館を訪れ、新型コロナウイルス感染症の収束を願い、疫病退散に御利益があると伝わる妖怪「アマビエ」のイラストなどを同館の窓10枚に描きました。

同公民館では毎年、地域の子もたちがガラスにも使える特殊なチョークを使って窓に絵を描くイベント「ガラスdeアート」を開催していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で中止に。

そんな中、同館職員と関わりのある金松さんが子どもたちの代役を買って出たことで、今回のイベントが実現しました。



▲アマビエのほか、立山連峰や町のマスコットキャラクターつるぎくんなどが描かれました。

◀絵を描いた金松さん。「新型コロナウイルス感染症が収束するまでの時間を、この絵を見て少しでも明るい気持ちになってもらえたら嬉しい。」と話していました。

劔岳山開き「安全祈願および鎮魂の神事」

6月1日、劔岳山開きが馬場島の登山口で行われました。

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響でセレモニーは中止となり、安全祈願および鎮魂の神事のみが執り行われました。

神事では、中川町長、上市町観光協会の坂井穂悦会長などが玉串をささげ、登山者の安全と遭難犠牲者の冥福を祈りました。



町内小中学校で通常授業が再開

新型コロナウイルス感染症の影響で、臨時休業となっていた町内小中学校が、6月1日から通常の授業を再開しました。

感染症対策として、登校時の検温や休み時間の手洗い・うがい、そして授業は密を防ぐため、クラスを2つに分けたり・特別教室などの広い場所で行ったりしています。

そんな様々な制限がある中でも、久しぶりに友達に会えた嬉しさを表す児童の姿が多く見られました。



▲上市中央小学校の授業の様子（写真は6年1組）。

宮川小学校・花とサツマイモの苗植え

6月3日、宮川小学校でサツマイモと花の苗植えが行われ、全校児童143人が参加しました。

児童は、小学校前の畑でサツマイモの苗植え、正面玄関前の花壇で花の苗植えをそれぞれ体験。初めての苗植えとなる1年生は6年生のお兄さん・お姉さんに優しく教えてもらい、土の感触を楽しみながら植えていました。





まちのわだい ~ topic of town ~

地元住民が笠取の滝周辺を草刈り

6月13日、白萩西部自治振興会が笠取の滝（釈泉寺）周辺の草刈りを行いました。

当日参加した約10人の会員は、昨年に整備した駐車場や滝へと向かう遊歩道の草刈りを行った後、あじさいの苗30株を遊歩道沿いなどに植えました。

同会の平井敏廣会長は、「これからもみんなでこの滝を守っていききたい。そして県内外からぜひ来ていただきたい。」と話していました。

これから暑くなりますが、滝の「涼」を間近で感じに出かけてみてはいかがでしょうか。



▲笠取の滝

里山の豊かな自然への理解を深める

極楽寺町内会では、里山再生事業（県民参加の森づくり）に取り組んでいます。その一環として、6月13日、山菜をテーマにした講演会と山菜料理の試食会が行われ、14人が参加しました。

極楽寺公民館で行われた講演会では、白萩南部公民館の廣田弘義館長が「里山の豊かさー山菜の見分け方ー」と題して、山菜の自生しやすい場所や美味しい山菜の見分け方などを自身の経験をもとに話しました。

また、山菜料理の試食会では、極楽寺と東種の住民有志9人がウドやフキなどの煮しめ、スタケやヨシナを混ぜた炊き込みご飯などをふるまいました。

そして、講演会の参加者と交流を深めながら、里山の味覚を満喫していました。



◀参加者は、密にならないなどの感染症対策を行ったうえで、講演会を受講しました。

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。



株式会社カインドハート様
(6月2日)
感染症対策として
サージカルマスク 1,000枚



第一生命保険株式会社 富山支社 様
(6月3日)
医療現場、福祉施設などへ
高濃度アルコール消毒液
「岩瀬野スピリット 66%」30本



株式会社ハニービー 様、
株式会社 151A 様、
株式会社しおり 様、
セルフ・エー株式会社 様、
プラス・ケア株式会社 様
(6月5日)
感染症対策として
サージカルマスク 1,000枚

東京で生きる No.006

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」。今回は、2016年に観光大使かみいちを務め、現在、東京で女優・モデルとして活躍されている来栖梨紗さんにお話を伺いました。(文：早川恭平)
※インタビューは、オンライン上で実施しました。

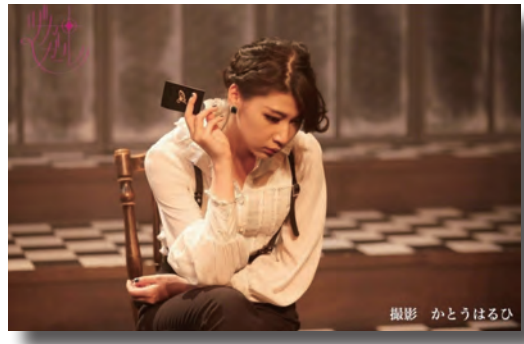
- 同級生の一言が、表現の世界に入るきっかけに -
幼いころから女優になりたいと思っていたわけではありませんでした。思い返すと2つのきっかけがあって、今の仕事につながっています。

最初のきっかけは、「高校に行ったら、演劇をやろう!」という中学の友人の一言。なぜそのような話になったのか記憶にないのですが、その後、高校は演劇部に入り、演劇に打ち込む日々を送りました。

2つ目のきっかけは、氷見市を舞台にした映画への出演です。プロのスタッフが揃う撮影現場、間近でみる役者の演技、感じたことのない緊張を感じたのを覚えています。それと同時に、もう一度このような舞台で演技をしてみたいと感じました。そして何より家族が喜んでくれたことが強く記憶に残っています。その経験から、役者としての道を意識するようになり、高校の恩師の勧めもあり、東京の学校で演劇を学び、現在に至ります。

- 東京で表現のプロとして生きる -
モデルや役者の仕事は、華やかに映る世界ではありますが、「求められなければ仕事はない」というシビアな世界でもあります。「明日、仕事がなくなってしまうかもしれない」という恐怖と常に闘っています。仕事を待っているだけではなく、自発的に動き発信していくこと、そういったセルフプロデュースを行っていく必要があります。撮影会を主催しているのも、そういった状況や思いからです。

また、表現のプロとして生きるという点では、月並みではありますが、体調管理はとても重要です。舞台や撮影は、本番のその瞬間に最高のパフォーマンスが出せなければ意味がありませんし、その継続力も必要になってくるので、日々の体調管理には気を配っていますね。



撮影 かとうはるひ



#東京で生きる No.006

東京で表現のプロとして生きる。

モデル / 役者
来栖梨紗さん

撮影：右近倫太郎

- 上市の魅力を経験して、東京の魅力を知って -

ご縁もあり、観光大使かみいちをさせていただきましたが、大使として活動をしていく中で、改めて上市町のことを調べ、多くのことを知ることができましたね。また、私が体験した東京の魅力も上市町にご紹介できたらと考えています。仕事に関わる場所では、東京は小劇場が数多くあり、様々な作品を見ることができます。役者の呼吸が聞こえるくらい、近い距離で見られる舞台は、大きなホールで行われるものとは、また違った良さがあると感じます。



ふと考えると、そういった機会や場は、富山や上市町では少ないと感じました。東京と上市町をつなぐ役割もしているので、今後は東京で感じた魅力的なものを富山や上市町にご紹介したり、実際に体験してもらえらる機会を作っていけたらと思っています。

【Twitter アカウント】

来栖梨紗 @rinrinrisasa、AyK 撮影会 @ayksatuei、
ヅカ★ガール @ZukaGirl

くるすりさ 来栖 梨紗 さん

1993年生まれ。
上市中学校、富山第一高等学校、
桐朋学園芸術短期大学を経て、
現在は東京で劇団に所属し、モ
デル・女優として活動中。
2016年には観光大使かみいち
を務め、上市の魅力伝える。

所属劇団：ヅカガール
(プライベートミュージズとして所属)



「#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6月1日現在

人口	20,168	(-25)	(-340)
男	9,681	(-10)	(-149)
女	10,487	(-15)	(-191)
世帯数	7,889	(-4)	(-53)

() 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2期
国民健康保険税 第1期
後期高齢者医療保険料 第1期
7月31日(金) 納期限

町税夜間納税相談(財務課 10番窓口)
7月31日(金) 17:00 ~ 20:00

■ 善意銀行 (町社会福祉協議会 5/11 ~ 6/10)

上市町仏教会 様 30,000円
山本 美紀子 様
尿取りパッド3袋、おむつ1袋、
浴室用すべり止めマット1袋
上市町舟橋村保育所連絡協議会 様 タオル69枚
匿名 様 (8人) 米50kg、はがき42枚、
靴下19足、ランドセル2個、タオル50枚、
手作りマスク50枚、介護用品6点、
絵本31冊

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。

