



# オンライン帰省どうけ？

つながり

上市町

広報上市  2020 8  
 ～ public relations magazine ～ NO.800

◆ 主な内容 ◆

- P 2 特集「オンライン帰省どうけ？」
- P 7 こんにちは！地域包括支援センターです！
- P 8 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・各種教室案内
- P16 保健だより
- P18 まちの話題



# 出演者インタビュー ～オンライン帰省体験談～

動画「オンライン帰省どうけ？」の制作に当たり、上市町民の皆さん、町出身者の皆さんに実際にオンライン帰省を体験していただきました。

オンライン帰省をしてみて感じたことについて、コメントをいただきました。



## 体験談① 山岸 則明さん、宏美さん

オンライン通話を通じて、正月以来の息子夫婦の元気そうな顔を見ることができました。(画面を通して)一緒に作った料理を食べながら会話を交わすことができ、とても楽しかったです。息子夫婦がどんな部屋に住んでいるのかも知ることができました(笑)。我々の若い頃にはこのような方法はあり得ませんでした。こんなご時世だから、移動しなくても会うことができる方法を知ることができて良かったです。



## 体験談② 橋本 香寿美さん

普段 LINE のテレビ電話でお姉ちゃんと会話することはありますが、Zoom を使用したオンライン通話は初めてでした。パソコンの画面で話すので子どもたちも最初はびっくりしていましたが、じいちゃんと子ども4人一緒に話すことで、まさにお盆の風景の一コマでした。最近生まれたばかりの下の子をお姉ちゃんに紹介する機会にもなっていて有意義な時間となりました。



## 体験談③ 岡部 みちるさん

今回、7～8年の離れた2人の姉と3姉妹で初めてのオンライン会でした。会話が始まってしまえば、帰省したときに上市の実家で深夜まで楽しく話しているときと変わらず、他愛もない話をして楽しめたことに、姉も嬉しそうにしていました。直接会えるのが一番良いけど、このような方法を知ったおかげで、久々に3姉妹顔を合わせて楽しく過ごすことができました。



## 体験談④ 来栖 梨紗さん

今回は、中学校の同級生と初めてのオンライン通話でした。メールや電話では頻りに連絡をとってはいたものの、実際表情が分かる会話ができ、とっても楽しかったです。今後は、簡単にオンライン通話ができることが分かったので、上市の同級生とのプチ同窓会や仕事での打ち合わせで活用していきたいと思っています。

## 皆さんのオンライン帰省エピソードをお聞かせください！

アンケートフォームへは、こちらからアクセスをお願いします。  
いただいたエピソードは可能な限り、今後の広報にてご紹介します。  
皆さんの素敵なエピソードやご感想をお待ちしています。



← **皆さんもオンライン帰省を実際にやってみましょう！  
やり方は次ページへ！**

# オンライン帰省どうけ？

上市町にお住まいの皆さん、町出身の皆さん、

いかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルスは、私たちの生活を大きく変えました。

例年、お盆は故郷へ帰省しているという方が多いと思いますが、

今年は迷っているご家族もいらっしゃるのではないのでしょうか。

実際に会えるのが一番ですが、安全につながる方法もあります。

上市町は、LINE や Zoom といった通話サービスを用いた

“オンライン帰省”という選択肢をご提案します。

こんなご時世でも、つながりを大切に。

つながり、  
つづく  
上市町

## 動画「オンライン帰省どうけ？」 8月5日より公開予定！

上市町民と、上市町出身者が制作した動画「オンライン帰省どうけ？」が上市町公式 YouTube チャンネルなどで8月5日から公開予定！ケーブルテレビ Net3「チャンネルかみいち」でも8月10日週（～16日まで）に放送予定！裏表紙では、この動画の制作秘話・裏話を紹介しています。こちらも、ぜひご覧ください！



**You Tube**



「つながり、つづく 上市町」

上市町民と上市町出身者をつなぐ活動に対する統一メッセージとして、今後、様々なつながりを生む活動に対して、この言葉を使用していきます。

2020年8月号 2



# おススメ① LINE (ライン) の使い方



- ステップ① LINE のアプリを取得
- ステップ② LINE のグループを作成、通話を開始

## ステップ① LINE のアプリを取得

1. 「LINE 公式サイト」を検索  
お手持ちのスマートフォンから LINE 公式サイトにアクセスし、【Free Download】をタップ。
2. LINE アプリの登録  
● iPhone の場合  
「App Store」の LINE アプリをインストールするページに移ったら、【インストールボタン】をタップ。  
● Android の場合  
「Google Play ストア」の LINE アプリをインストールするページに移ったら、【インストール】をタップ。
3. LINE アプリのインストール完了  
「App Store」上で【開く】と表示されればインストール完了です。  
※インストールが完了すると、スマートフォンのホーム画面に LINE アプリのアイコンが表示されます。

**iPhone の場合**

**Android の場合**

## ステップ② LINE のグループを作成、通話を開始する

1. グループを作成  
トーク画面右上の吹き出しをクリックして「グループ作成」を選択し、追加したいメンバーを選択。話したい家族でひとつのグループを作成。
2. 通話を開始  
右上の【電話】アイコン▶【ビデオ通話】をタップし、全員との通話を開始します。

# オンライン帰省をしてみよう！



オンライン帰省するには…

- ステップ① 使用機器 (スマートフォン、タブレット、パソコンなど) の準備
- ステップ② ビデオ通話をするためのツール選択

この2つのステップで、簡単にオンライン帰省ができちゃいます♪

## ステップ① 使用機器 (スマートフォン、タブレット、パソコン) の準備

オンライン帰省に使う機器 (スマートフォン、タブレット、パソコンなど) を準備しましょう。インターネットが繋がる環境が必要ですので、事前にご確認ください。また、いつでもバッテリーの充電ができるように、電源コンセントの近くで行うほか、モバイル機器の場合は、Wi-Fi 接続をおすすめします。



## ステップ② ビデオ通話をするためのツール選択

次に、ビデオ通話をするためのツール選びです。ツールによって特徴があるので、自分の家族が一番使いやすいようなツールを選びましょう。下の一覧表を参考にしてください。

他に準備は…ありません！あとはビデオ通話を開始するだけです。こんなに簡単に帰省ができるのも、オンライン帰省の利点です。

## 主なビデオ通話ツール一覧表

**おススメ！**

(令和2年7月現在)

ツール名	特徴	録音・録画	アカウント登録	事前準備	対応機器
<b>ライン</b>	・操作简单 ・全世代になじみあり ・時間無制限	×	必要	アプリ取得 グループ作成	スマートフォン タブレット パソコン
<b>ズーム</b>	・音声や画質が良い ・40分間の制限あり	○	必要 (主催者のみ)	アカウント取得	
<b>スカイプ</b>	・使いやすい ・時間無制限	○	必要	友達登録	
<b>グーグルハンアウト</b>	・グーグルアカウントが必須 ・時間制限あり ※条件によって時間が変わります。	×	必要 (主催者のみ)	グーグルアカウント取得	

※上の内容は、無料でできる範囲になります。また、特徴については、今回の動画制作に携わった関係者の見解です。

～おススメ！～

①スマートフォンでの【LINE ライン】と②パソコンでの【Zoom ズーム】の使い方を次ページで紹介します！



コミュニティ・メディカルデザイナー養成講座  
キックオフ講演会を開催します

町では、住み慣れた場所で安心して暮らし続けるための「まちづくり」を皆さんとともに取り組んでいくため、来年度から「コミュニティ・メディカルデザイナー養成講座」を行う予定としています。

この講座のキックオフイベントとして、富山県での新型コロナウイルスによる介護クラスターの収束に尽力された、富山大学附属病院総合診療部教授の山城清二氏を招き、講演会を開催します。地域のあり方を地域医療の面から「自分ごと」として考える貴重な機会ですので、皆さんの積極的な参加をお願いします。

コミュニティ・メディカルデザイナー養成講座では、一人ひとりが「自分たちのまちを自分たちで育てていく」意識を持つことを第一とし、その意識をもって「まちづくり」を進めていく際に必要となる手法を学びます。

◆講演会日程

日時 9月12日(土) 13:30～15:30 (受付 13:00)

場所 北アルプス文化センター

内容 「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～介護クラスターへの取り組みの経験を踏まえて～」

参加無料

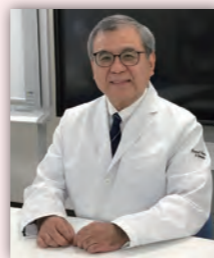
講師 山城 清二氏

(富山大学附属病院総合診療部教授)

定員 200人

(定員になり次第、締め切り)

申込方法 上市町地域包括支援センター (☎473-2811) へお申し込みください。



※感染症対策として座席の間隔をあけて開催し、状況によって中止などの対応をとらせていただきます。  
※詳しくは、8月上旬配布のチラシをご覧ください。

～8月の教室・イベント～

お問い合わせ 上市町地域包括支援センター ☎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	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
	5・19日(水) 13:30～14:30	南加積公民館	
	12日(水) 13:30～14:30	相ノ木会館	
	20日(水) 13:30～14:30	柿沢公民館	
	26日(水) 10:00～11:00	音杉公民館	
28日(金) 13:30～14:30	弓庄公民館		
ほっと一息できる 温かい場所 おれんじカフェ	6日(水) 13:30～15:00	保健福祉総合センター 1階 会議室	参加費 250円 (ドリンク付き) ※当分の間、カミールは使用しません。
	18日(火) 10:30～11:30	グループホーム達の希望 473-3613	参加費 無料 ※直接お申し込みください。

◆足腰しっかり貯筋体操教室

生き活きつるぎ  
ヘルスポイント対象です！

開催日 8月7・21・28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、教室時に受け付けます。

～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。



※「わきあいあい体操」の解説は今月はお休みです。

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  
屋根や村社の点検・お見積もりなど  
ちょっとしたご相談でも  
お気軽にご連絡ください！

090-4686-0644  
076-473-1350

おススメ② Zoom (ズーム) の使い方



zoom

ステップ① Zoom のアカウント情報の登録

ステップ② 通話 (ミーティング) を開始、招待する

ステップ① Zoom のアカウント情報の登録

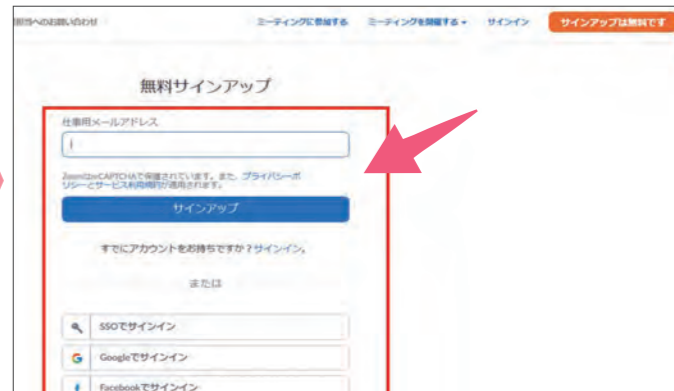
1. 「Zoom 公式サイト」を検索

お手持ちのパソコンから Zoom 公式サイトをインターネットで検索、アクセスし、右上の【サインアップは無料です】をクリック。



2. 手順に従い、サインアップ

生年月日を入力後、サインアップの画面へ。【メールアドレス】を入力。または【SSO】、【グーグル】、【フェイスブック】のアカウントをお持ちの方は、こちらをクリック。完了後、ご自身のメールアドレスにメールを送付。再度メールにきた URL からサインアップ出来れば完了です。



ステップ② 通話 (ミーティング) を開始、招待する

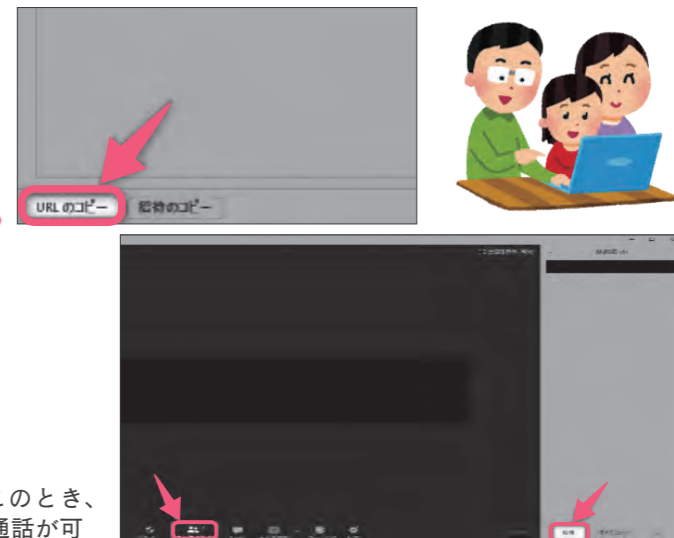
1. 通話 (ミーティング) を開始

Zoom のホームページのトップ画面右上【ミーティングを開始する】▶【ビデオをオン】をクリック。しばらくすると画面が切り替わります。画面に出る【コンピューターオーディオで参加】▶【マイクを許可する】をクリックし、進める。これで通話の準備は整いました。



2. 家族を通話 (ミーティング) に招待する

画面の下段【参加者の管理】をクリックすると、横に参加者画面が出ます。そして、下段の【招待】をクリックすると招待画面が出ますので、下段の【URL のコピー】をクリックしてください。これでクリップボードに招待用 URL がコピーされた状態になるので、メールやチャット、LINE などの連絡手段に貼り付けて送信してください。



3. 招待された家族が通話 (ミーティング) に参加

主催者から届いた URL をクリックして通話画面に入ります。このとき、しばらく時間がかかる場合があります。相手が画面に映ったら、通話が可能になります。

※【マイクをオン】、【ビデオをオン】にしないと、音声や映像が入りませんのでご注意ください。

使い方はここまで！今年のお盆は「オンライン帰省」でつながりましょう！



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



## 柿沢保育所幼年消防クラブの皆さん



## 水の事故を防ぐために

- ① 河川敷で水遊びやバーベキューをする際は、子どもから目を離さない。
- ② 飲酒や体調不良がある場合は、泳がない。
- ③ 立ち入り禁止の川や池には近づかない。

「少しくらい」の気持ちが必要な「命」にかかわる事故になることがあります。水の危険性を十分に理解したうえで、安全に楽しみましょう。



## 消防団員を募集しています!

『自分たちのまちは自分たちで守る』

もしものときは、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、消防団に参加したいと思われた方は、最寄りの上市町消防団各分団、または上市消防署へお問い合わせください。



## 電気器具の安全な取り扱いをお願いします

電気器具を使用する際は、使用前に取扱説明書を読んで正しい使用方法を理解する、定期的な点検整備などをして、電気器具からの出火防止に努めましょう。



## 8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	8月25日(水)	10:00~15:00	働く婦人の家 町民課 ☎ 内線 148
②人権・行政相談	8月12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	8月11日(水) 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	8月11・25日(水)	13:00~16:00	
⑦心配ごと相談	8月19日(水)	13:00~15:00	
⑧生活・就労相談	8月11日(水)	10:00~11:30	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
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。	8月8日(水) 予約制 8月22日(水) 予約制	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・就学に関する事などの相談に各分野の専門家が応じます。	①8月26日(水) 予約制 ②9月2日(水) 予約制	13:30~16:00	①舟橋会館 教育委員会事務局 ☎ 内線 342 ②上市町保健福祉総合センター
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。	8月12日(水) 予約制	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

## 厚生労働省 新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」のインストールをお願いします

「COCOA」は、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです。

利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診などといったサポートを早く受けることができます。

自分や大切な人を守るために、地域と社会を守るために、このアプリのインストールをお願いします。

アプリのインストールや詳しい情報はこちらから▶



厚労省 接触確認アプリ

検索

## 立山黒部アルペンルート「富山県民キャンペーン」で大自然を楽しもう!

実施期間 10月31日(土)まで  
対象区間・運賃(往復)

区間	おとな料金	子ども料金	備考
立山駅~黒部湖	6,000円	3,000円	事前予約制
地鉄各駅~立山駅	5割引		立山駅で復路の乗車券を配付

申込方法 期間中の利用希望日が属する月の前月初日から1日前の正午までに電話にてお申し込みください。

申込先 立山黒部貫光株式会社「富山県民キャンペーン」事務局 (☎ 432-2819)

受付時間 8:30~17:30

## マイナンバーカード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 8月11日(水) 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、はがき(発行通知書)

※カードは長期保管していますので、交付期限を過ぎても受け取ることができます。安全で適切な時期にお越しください。

※マイナンバーカードに関するお問い合わせは、「マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)」でも受け付けています。

## 上市町議会8月臨時会日程

お問い合わせ 議会事務局 ☎内線 272

会期 8月5日(水)の1日間

日程 10:00 全員協議会(議案などの説明) 全員協議会終了後

本会議(提案理由の説明・質疑・討論・採決)

## 特別定額給付金の申請はお済みですか?

お問い合わせ 総務課 行政班 ☎内線 213

申請期限 8月18日(水) ※当日消印有効

※給付を希望する方は、申請書に必要事項を記入のうえ、郵送または直接総務課行政班(役場2階)へ持参し、申請してください。

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

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/>

ARKS

## 家族葬もオークスにお任せください

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

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

広告

少人数会場



お知らせ **8** **ごみを減らしてきれいなまちづくり**

お問い合わせ 町民課 生活環境班 ☎内線 181

◆ごみの減量と分別にご協力をお願いします

令和元年度の上市町のごみの総量（集団回収分を含む。）は、5,809.5トンとなり、前年度と比較して90.4トンの増となりました。

これは、1日あたりに換算すると、1人786グラムのごみを排出していることとなります。

また、ごみの処理費用は、その重さで決まります。生ごみは、できるだけご家庭で水分をなくしてからごみに出しましょう。

ごみの種別	平成30年度	令和元年度	増減
可燃ごみ	4,265.5トン	4,390.1トン	+2.9%
不燃ごみ	180.9トン	178.2トン	-1.5%
資源ごみ	1,154.1トン	1,160.8トン	+0.6%
廃品回収	118.6トン	80.4トン	-32.2%
合計	5,719.1トン	5,809.5トン	1.6%

◆生ごみの減量のためにご活用ください

町では、生ごみの減量のための補助制度を設けていますので、ご活用ください。

処理器など	補助金額	上限額
コンポスト	購入費の3分の1	3,000円
ボカシ専用容器	購入費の2分の1	3,000円
大型生ごみ処理機	購入費の3分の1	20,000円

◆新型コロナウイルスなどの感染症対策としてのご家庭でのマスクなどの捨て方

マスクなどを捨てる際は、次の3点に気をつけましょう。

- ①ごみに直接触れない。  
ごみ箱にごみ袋をかぶせて、いっぱいになる前に早めにごみ袋をしぼって封をしましょう。
- ②ごみ袋はしっかりしぼって封をする。  
マスクなどのごみに直接触れることがないように、しっかりしぼります。  
※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。
- ③ごみを捨てた後は手を洗う。  
ごみを捨てた後は、石けんを使って、手をよく洗いましょう。



私たちが出したごみは、処理業者の方の手に触れることとなります。ごみ袋の外側にマスクなどが触れないように気をつけて、ごみを出しましょう。



お知らせ **5** **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、自動車への安全運転装置の購入・取付費用に対する補助制度を設けています。

◆ペダル踏み間違い時加速抑制装置

対象 65歳以上の町民の方  
補助金額 購入・取付費用の2分の1（上限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 四輪運転免許を保有する方  
補助金額 購入・取付費用の2分の1（上限5,000円）

◆申請方法

- ①～⑥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。

お知らせ **6** **水道メーターの定期交換を実施します**

お問い合わせ 建設課 上下水道班 ☎472-4646

町では、計量法に基づき、水道メーターの定期交換を実施します。メーター交換時には、15分程度の断水が発生します。



皆さんには、ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。  
なお、対象地区の皆さんには、事前にお知らせします。

お知らせ **7** **Jアラート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

試験日時 8月5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、一斉放送を行います。



※防災行政無線の内容が聞き取れない場合、テレホンサービス（☎472-1114）をご利用ください（通話料は発信者負担です。）。

お知らせ **1** **ひとり親家庭等生活相談会を開催します**

お問い合わせ 福祉課 児童班 ☎内線 7232

ひとり親家庭の皆さんのさまざまな悩みに、家庭児童相談員と母子・父子自立支援員が相談に応じます。予約は不要ですので、日常生活に関する事など、気軽にご相談ください。

日時 8月28日(金) 11:00～17:00  
場所 保健福祉総合センター2階 福祉課窓口

お知らせ **2** **空家でお悩みの方へ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

町内の空家所有者などを対象に、空家に関する相談会を開催します。空家の管理・売買・解体・税金に関する事などでお悩みの方は、気軽にご相談ください。

日時 8月13日(木) 14:00～17:00  
場所 役場3階 第3会議室



※電話予約を受け付けていますので、建設課管理建築班へお問い合わせください。  
※当日は、予約の方を優先します。

お知らせ **3** **農地パトロールを実施します**

お問い合わせ 上市町農業委員会 ☎内線 327

上市町農業委員会では、8月から9月にかけて農地利用状況調査（農地パトロール）を実施します。これは、農地法に基づく大切な調査です。調査のため、農業委員および農地利用最適化推進委員が農地などに立ち入ることがありますので、農業者の皆さんのご協力をお願いします。

お知らせ **4** **日曜日の運転免許証更新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 ☎451-6360

運転免許センター（富山市）の日曜日の運転免許証更新業務を7月から再開しています。ただし、混雑が予想されますので、平日の更新手続をお勧めします。なお、この再開に合わせ、高齢者限定で実施していた金曜日の更新業務を取りやめていますので、ご了承ください。

**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

～介護保険料 Q&A～

Q. 介護サービスを利用していない人も介護保険料を納めないといけませんか？

A. 介護サービスを利用する・しないにかかわらず、介護保険料は納めなければいけません。介護保険は、被保険者一人ひとりが保険料を負担し、社会全体で支えていく制度ですので、ご理解をお願いします。

Q. 介護保険料の期別ごとの納付額は均等ではないのですか？

A. 特別徴収の場合は、4月と6月の保険料は2月と同額を徴収し、8月以降で調整しています。また、普通徴収の場合、年額を納付回数で割って納めることになり、第1期で調整しています。

■8月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 第3期（公的年金支払い時に天引き）  
普通徴収 第2期（8月31日(月)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

～年金の「予約相談」をご利用ください～

全国の年金事務所では、年金の予約相談を実施しています。予約していただくことで、待ち時間が解消されますし、事前にスタッフが相談内容に合わせた準備をしようとして対応するので、相談時間の短縮にもなります。

予約は、予約受付専用電話または年金事務所まで受け付けていますので、気軽にご利用ください。なお、予約の電話をする際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書を準備してください。

【予約受付専用電話】  
0570-05-4890

【魚津年金事務所】  
0765-24-5153  
（音声ガイダンス1番に続き2番）

【予約受付時間】8:30～17:15（平日のみ）

※相談希望日の1か月前から受け付けています。







# 募集案内 - recruitment guide -



## 富山地区広域圏事務組合職員を募集します

お問い合わせ 富山地区広域圏事務組合 ☎ 462-8311

職種 機械 (大学卒業程度)  
 採用予定人数 1人程度  
 受験資格 昭和56年4月2日から平成11年4月1日生まれの方 (学歴要件あり)  
 採用予定日 令和3年4月1日  
 試験日 10月18日(日)  
 試験場所 富山地区広域圏クリーンセンター (立山町末三賀 103-3)  
 申込期間 8月19日(水)～9月11日(金)  
 ※受験案内・申込書は、同組合 (富山地区広域圏クリーンセンター2階) へ請求してください。  
 ※詳しくは、同組合ホームページをご覧ください。【<http://www.toyama-kouiki.jp/>】

## 投票立会人の候補者を募集します

お問い合わせ 上市町選挙管理委員会 ☎内線 214

皆さんに選挙を身近に感じていただくため、投票立会人の候補者を年間を通じて募集しています。  
 応募資格 上市町在住の選挙権を有する方  
 内容 各投票所での投票の立ち合い  
 ※令和2年執行富山県知事選挙の立会人候補者の応募締切は、8月31日(月)になります。  
 ※詳しくは、町ホームページをご覧ください。

## 令和3年度採用上市町職員(保育士)を募集します

お問い合わせ 総務課 職員班 ☎ 216

試験区分 中級  
 職種・人員 行政職 (保育士) 2人  
 受験資格  
 ①平成3年4月2日以降に生まれた方  
 ②普通自動車運転免許保有者または採用までに取得見込みの方  
 ③保育士の資格を有する方または令和3年3月までにその資格を取得見込みの方  
 採用予定日 令和3年4月1日  
 第1次試験日 9月6日(日) (場所: 上市町役場) ※第2次試験は10月を予定。  
 申込期限 8月14日(金)  
 ※詳しくは、町ホームページをご覧ください。

## 令和2年度上市町職員採用試験について

上の試験を除き、今後、令和3年度採用の上市町職員 (行政職・UIJターン枠) の採用試験を実施します。

なお、職種や人員、試験日程など詳しくは、確定次第、広報や町ホームページでお知らせします。



### すこやかサロン

Health Column

## 白内障手術を受けるタイミング

眼科医をしていると、「白内障手術はいつ受けるのが良いのか？」といった質問をよく受けます。

白内障は、原因として水晶体が混濁してくることが挙げられます。60歳を過ぎたあたりから出現し、個人差はありますが、80歳くらいになると視力が低下してきます。視力には裸眼視力と矯正視力の2種類がありますが、低下するのは矯正視力です。つまり、眼鏡を買い替えても視力が出ない状態になります。運転免許更新のためには、両目で0.7の視力が必要ですが、それを下回るようであれば、運転免許更新のために白内障手術をする必要があります。

また、視力は良いけど霞んで見にくいとおっしゃる方もいます。その場合は、その水晶体の混濁だからです。が悪くなくても白内障手術をします。

### 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 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)  
※マスク着用などの感染症対策にご協力ください。

かみいち総合病院 眼科医長 辻屋 壮介

自動車運転を続けている方は、運転免許更新がないままに、見にくさを自覚するまで手術は必要ありません。ただし、白内障だけでなく他の疾患が潜んでいる場合も多いです。以前と見え方が違うように感じるなら、眼科での検査をお勧めします。

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



# イベント案内 -event guide-



## こどもの城だより ～8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) 4・18日(火) 10:30 合同乳幼児教室 5日(水) ぞう組 (2歳児) 運動あそび 26日(水) うさぎ組 (1歳児) 運動あそび 27日(木)
教室・イベント	将棋クラブ 8・22日(土) 9:30 体操教室 (マット・跳び箱) 8日(土) 13:00 プラパンづくり 9日(日) 10:30 ★親子木工教室 9日(日) 13:30 ★パソコン教室 10日(月) 10:00 ★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 (かけっこ) 29日(土) 13:00

※今後の状況によって、行事を中止することがあります。



★開館時間  
月～金 10:00～18:00  
土・日・祝日 9:00～17:00  
★休館日 14～16日  
※★印は要予約です。



▲昨年開催の貯金箱づくり。今年は木工教室で「ものづくり」を楽しもう!



## "さんさん"「筋トレ&ストレッチ」

お問い合わせ "さんさん"事務局 ☎ 472-1971

筋トレで体を鍛え、基礎代謝と免疫力をアップ! 太りにくい体を作りましょう!  
 日程 9月～12月の土曜日 19:00～20:00 (計15回、初回は9月12日)  
 場所 上市町B&G海洋センター体育館  
 講師 沢井 直美 氏 (健康運動指導士)  
 受講料 1回につき会員100円、非会員200円  
 申込方法 "さんさん"事務局へ直接お申し込みください。  
 申込期限 8月31日(月)

## はたちのつどいの日程が決定しました

お問い合わせ 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎内線 344

日時 令和3年1月10日(日)  
 場所 北アルプス文化センター  
 対象 平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方  
 ※詳しくは、広報12月号でお知らせします。

## ★今月のおもちゃ病院『ピノキオ』

日時 8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。



## 北アルプス文化センター催し物

お問い合わせ 北アルプス文化センター ☎ 473-1818

北アルプス文化センター開館35周年記念事業を次のとおり開催します。チケット売り切れの場合はご了承ください。



- ①「東国原英夫 文化講演会」  
 日時 9月13日(日) 14:00 (開場 13:30)  
 内容 「逆境を笑え」  
 入場料 500円 (全席指定)
- ②「梅沢富美男劇団 上市特別公演」  
 日時 10月4日(日)  
 【昼の部】14:00 (開場 13:30)  
 【夜の部】18:00 (開場 17:30)  
 内容 第一部 人情時代劇  
 第二部 梅沢富美男 オンステージ  
 第三部 華の舞踊絵巻  
 入場料 5,000円 (全席指定)

プレガイド  
 北アルプス文化センター、つるぎふれあい館、カッパ堂、滑川市民交流プラザ、立山町民会館、アーツナビ (富山県民会館、富山県教育文化会館、新川文化ホール、富山県高岡文化ホール)



ふるさと町民学園 - 8月講座 -

お問い合わせ 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 内線 381

講座名	※ 創生がが大学②・自然環境講座②・園芸入門講座②	ヘルシーゼミナール②
内容	現代ガラスアート作品 " 富山市ガラス美術館 " 固有の歴史を歩んだ " 世界一かわいい美術館 " 重厚な佇まいと和漢薬 " 池田屋安兵衛商店 "	家庭でできる感染予防～感染を広げないためにできることを紹介します～
日時	8月24日(月)・25日(火)・27日(木) 9:00～16:00	8月22日(土) 13:30～15:00
場所	富山市ガラス美術館、世界一かわいい美術館、池田屋安兵衛商店 (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40人(計120人) ※参加は1日のみ	なし
参加費	500円(食事処あり)	無料

※印の講座は8月11日(火)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)。

※当日、自宅ですべて体温測定をしてから参加してください。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!

8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 24
煎茶(皇風)		13:30	3 17
フラワーデザイン		13:30	3
書道	月	13:30	11(火) 24
華道(池坊)		13:30	3 24
3B体操		14:00	3 17 28(金) 31
玄太極拳		19:30	3 17
刺し子・リフォーム		9:30	11 25
手芸・手編み		10:00	4 18
茶道(遠州)		13:00	11 25
オカリナ		13:20	11 25
スポーツ吹き矢・ベタンク(火)	火	13:30	4
絵てがみ(A)		13:30	18
絵てがみ(B)		13:30	11 25
新川民謡研究会		18:30	4 11 18 25
社交ダンス(火)		18:30	4 11 18 25
パッチワーク		9:30	5 19
ちぎり絵		9:30	26
フォークダンス	水	10:00	5 12 19 26
ペン習字		13:30	12 26
料理(夜)		17:30	5 26
社交ダンス(水)		18:30	5 12 19 26
料理(昼)		9:30	6 27
茶道(表千家)		9:30	6 27
大正琴(アルプス)		10:00	6 20
相撲甚句	木	10:30	27
大正琴(りんどう)		13:00	6 20
スポーツ吹き矢・ベタンク(木)		13:30	6 20 27
タイ式ヨガ		18:00	6 20 27
ちりめん細工		9:30	28
民舞踊	金	13:30	7 21 28
太極拳		13:30	7 28
レザークラフト	土	9:30	1 22
フラダンス		10:00	1 8 22

～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8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	3 17 24 31
ジュニアビック教室	㊤	月 18:00	3 17 24 31
ジュニアバレー教室	㊤	19:00	8月はお休みです。
はつらつ卓球(ラージ球)★	㊤	火 10:00	4 11 18 25
シニアエクササイズ宮川★	㊤	13:30	4 11 18 25
気軽に卓球(硬式球)★	㊤	10:00	5 12 19 26
ゆったり体操教室音杉★	㊤	10:00	5 19 26
シニアエクササイズ相ノ木★	㊤	水 13:30	5 12 19 26
かけっこ教室 A	㊤	17:00	5 12 19
かけっこ教室 B	㊤	18:00	5 12 19
サッカー教室	㊤	18:00	5 12 19 26
楽しく卓球サークル(ラージ球・硬式球)★	㊤	10:00	6 20 27
シニアエクササイズ柿沢★	㊤	13:30	6 20 27
ストレッチヨガ★	㊤	木 15:30	6 20 27
子どもバドミントン教室	㊤	18:00	6 20 27
ピラティス(夜)★	㊤	19:30	6 20 27
やわやわボックス★	㊤	10:30	7 21 28
シニアエクササイズ弓庄★	㊤	金 13:30	7 21 28
パワーヨガ★	㊤	19:30	7 21 28
キッズうんどう教室 ※限定6人	㊤	15:00	第2期申し込みを受付中
トランポリン教室(I部) ※限定6人	㊤	15:00	(10～12月に開催)
トランポリン教室(II部) ※限定18人	㊤	16:15	
ホープズ卓球教室	㊤	18:30	1 8 29

㊤ 弓庄公民館 ㊤ 柿沢公民館 ㊤ 相ノ木会館 ㊤ カミール ㊤ 音杉公民館(弓庄コミュニティ)  
㊤ 働く婦人の家 ㊤ B & G 体育館 ㊤ 宮川公民館 ㊤ 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 ろくろ 3,000円(要予約)	5日(火) 8日(土) 19日(火) 22日(土) 10:00
工作教室 (浦田 和夫氏)	1作品 500円から	29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)	30日(日) 13:30

上市図書館へようこそ!

8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

★絵本のよみかかせの会

日時 8月9日(日) 10:30～ 場所 絵本コーナー

★読書会

日時 8月28日(金) 13:30～ 場所 3階対面朗読室  
課題図書 「蜜蜂と遠雷」 恩田 陸 / 著

今月のおすすめ本

★児童書

「プラスチックのうみ」  
ミシェル・ロード / 作、ジュリア・プラットマン / 絵  
小学館 / 発行

人間が出したプラスチックのごみがどのように海を汚し、海に暮らす生物に影響を及ぼしているのでしょうか。そして、美しい海を取り戻すためには、どうしたらいいのでしょうか。この本では美しいイラストとともにわかりやすい言葉でつづられています。7月からレジ袋が有料化されました。プラスチックごみについて、考えさせられる絵本です。



図書館ミニ情報

「夏休み図書コーナー」展示を行っています

暑さ対策や、夏野菜のレシピ本など、夏にお勧めの本を集めてみました。子ども用には、課題図書や、自由研究、工作、読書感想文の書き方などの本もそろえてあります。夏休みの宿題などにご利用ください。



▲ 昨年の夏休み図書コーナー

今月の新着本

★一般書

女帝小池百合子……………石井 妙子 / 著  
仕事本 わたしたちの緊急事態日記……………左社編集部 / 編

★児童書

わっはは ぼくのなつやすみ ……おの りえん / 作、タダサトシ / 絵  
うつつて切るだけ! 季節と行事のきりがみ①～④ ……いしかわまりこ / 作

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。

ひよひよの会 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 8日(土) 10:30～

今月のテーマ 「ワクワク! ドキドキ!



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!

お問い合わせ ☎ 473-9333

8月

◆毎月第1水曜日は「温泉博士の健康相談」  
温泉療法医の鏡森定信先生があなたに健康アドバイス!  
※要予約です。



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)	なんでもや～歌謡団「ふろの日」	公演
29日(土)	相撲甚句会	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「夕布」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。

ロビー展示

山の日「書」特別展 期間 8月8日(土)～19日(水)

8月は「アルプスの湯22周年記念月間」です

★8月31日(月)まで

・大人はワンコイン(500円)で入浴できます!  
・家族ふれあい風呂体験で子ども料金が無料!  
(ただし保護者同伴)

★8月1日(土)・2日(日)

・温泉大使がやってくる! 記念品も進呈!  
・上市図書館から絵本の出前読み聞かせ  
※現在、通常営業中ですが、今後の状況によって内容を変更することがあります。



皆さんお待ちしています!

入浴ポイントカード実施中です

入浴1回につき1ポイント進呈。10ポイントたまれば、入浴1回をサービスします!

※2か月券・6か月券などは併用できません。



2020年8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2年3月生	8月6日(休)	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4月生	9月3日(休)			
1歳6か月児健診	平成31年1月生	8月20日(休)	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・バスタオル	※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2月生	9月10日(休)			
3歳児健診	平成29年2月生	8月27日(休)	13:00～13:30	健診票・アンケート・母子健康手帳・バスタオル	※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3月生	9月24日(休)			
離乳食教室	令和2年2月生 令和2年3月生	8月19日(休)	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(休)	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	8月5・26日(休)	9:00～9:30	母子健康手帳・バスタオル	※定員5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、自宅での体温測定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



栗本 蒼士 ちゃん、吉田 杏 ちゃん、豊岡 新太 ちゃん、森井 ももな ちゃん、山田 陽彩 ちゃん、陽部 ちゃん、木本 堅心 ちゃん、佐近 優翔 ちゃん

## 結核・肺がん検診のご案内

日時 9月5日(土)、10月11日(日)  
8:30～10:30  
場所 保健福祉総合センター  
対象 40歳以上の職場などで検診を受ける機会がない方

※ボタンや刺しゅう、飾りのない無地のTシャツなどでお越しください。  
※マスク着用など基本的な感染症対策にご協力ください。

今年度の結核・肺がん検診(胸部エックス線検査)は、この日程で最後となります。まだ受診していない方は、ぜひ受診してください。

※「こんにちは!地域包括支援センターです!」は7ページです。

～保健だより～

## 定期予防接種は接種時期を迎えたら早めに受けましょう

学童期以降で受ける定期予防接種には次の2種類があります。

- ①2種混合(小学6年生で1回)
- ②日本脳炎第2期(9～13歳未満で1回)

※日本脳炎は、特例対象者として平成19年4月2日から平成21年10月1日までに生まれた方は、第1期(初回2回、追加1回)および第2期の不足分の接種が可能です。また、平成11年4月2日から平成19年4月1日までに生まれ、かつ20歳未満の方も同様に不足分の接種が可能です。

～接種時期を迎えたら早めに受けましょう～

対象年齢時に接種できなかった場合は、任意接種(有料)となります。夏休み期間中など時間に余裕のあるときに、早めに予防接種を済ませましょう。

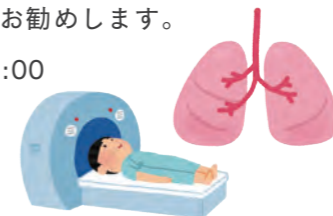
なお、接種券・予約券を紛失した場合でも、再発行が可能です。母子健康手帳を持参のうえ、上市町保健センター窓口へお越しください。



## ヘリカルCTでの肺がん検診のご案内

ヘリカルCTでの肺がん検診は、毎年人気となっています! 受診したい方は、早めの予約をお勧めします。

日時 8月23日(日) 8:30～11:00  
場所 保健福祉総合センター  
内容 問診、ヘリカルCT検査  
定員 60人  
費用 ①今年度到達する年齢が50・55・60・65・70歳の方→3,300円



②①以外の方→5,800円  
予約方法 8月14日(金)までに、上市町保健センター窓口、または電話(☎473-9355)にてお申し込みください。なお、定員に達し次第、予約受付を終了します。

※マスク着用など基本的な感染症対策にご協力ください。

## ヘリカルCT検診をお勧めしたい肺がんになるリスクが高い方

- ・喫煙年数×1日の喫煙本数が600以上の方
- ・ご家庭や職場で受動喫煙のある方
- ・親族に肺がん罹患者が多い方
- ・粉じんや排気ガスを吸う時間が多い方



▲ヘリカルCTは、解像力に優れ、かつ死角がないため、見つけにくい部位の肺がんや治る可能性の高い小さな肺がん(数ミリ)を発見することができます。

## ヘルスポイントでお得に健康づくり! ~8月の対象事業~

- 5ポイント
  - ★大腸がん検診 上市町保健センター(☎473-9355)まで
  - ★特定健康診査 町民課医療保険班(☎内線142・143)まで
- 1ポイント
  - ★介護予防教室「足腰しっかり貯筋体操教室」(7ページ)
  - ★ふるさと町民学園「ヘルシーゼミナール」(15ページ)
  - ★上市町総合スポーツクラブ"さんさん"教室(15ページ)
  - ★ふれあい健康教室(毎週火曜日～日曜日) 上市町健康文化振興財団(☎473-9333)まで

15ポイント達成者 第1号ができました!

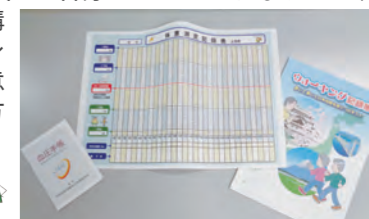


自宅で動画を見ながらやるだけで1ポイント獲得できる「一緒にストレッチヨーガ」は、こちらから



## 「記録」ポイントのススメ

「忙しくて教室に参加できない」「教室参加にはまだ不安がある」という方に! 「記録」をつけてポイントGET! 血圧・体重・歩数の各項目30日分で1ポイントもらえます。記録用紙は任意様式で構いません。上市町保健センターにも記録用紙をご用意していますので、必要な方はお申し出ください。



## 食育の豆知識 その3 ~離乳中期~

★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、離乳食を始め、食べることに慣れてきた生後7～8か月の「離乳中期」での疑問に答えます。



### ★1日の離乳食の回数?

離乳食は、午前と午後1回ずつの1日2回、毎日だいたい決まった時間帯に与え、食事のリズムをつけていきましょう。

母乳や育児用ミルクは離乳食の後に与え、このほかに、母乳は授乳のリズムに合わせて赤ちゃんが欲しがらだけ、育児用ミルクは1日3回程度が目安です。

### ★何をどれくらい食べたらいい?

右の表のように、食べられる食品が増えてくるので、食べることを楽しむように、食品の種類を増やして、いろいろな味や舌ざわりを体験させてあげましょう。新しい味を嫌がる赤ちゃんもいますが、繰り返し経験することで、食べられるようになってきます。

★食品の固さや大きさの目安は?★  
固さは、舌が前後の動きに加え、上下に動かすことができるようになるので、舌と上あごでつぶせる「絹ごし豆腐」くらいが目安です。



大きさは、やわらかくゆで、3～5ミリ角程度に切り、最初は①のように粗くつぶしましょう。様子を見ながら、②のようにあまりつぶさずに形を大きくしていきましょう。

食べられる主な食品	主食(1食にどれか1品)		副菜		主菜(1食にどれか1品)			
	穀類	野菜	肉	魚	卵	大豆製品		
7倍がゆ	食パン	うどん	緑黄色野菜 淡色野菜	ささみ	しらす 白身魚 赤身魚	卵黄1個～ 全卵1/3個	豆腐 納豆	
1食の目安量	50～80g	1/4～1/2枚	1/6～1/4玉	20～30g	10～15g	10～15g	30～40g	

★基本的に味付けは必要ありません。食品のもつ味を生かした調理をしましょう!★

## パート保育教諭募集!

ブランクのある方も大歓迎! 主に0～2歳が担当です  
社会福祉法人「富山YMCA福祉会」が運営する幼保連携型認定こども園です。子ども達と一緒に成長できる、喜びあふれる日々を過ごしてみませんか。



職種: 保育教諭  
応募資格: 保育士資格 ※働きながら資格取得可能  
雇用形態: パート  
勤務時間: 7:00～19:00の間で4H程度、週3日～OK  
例/7:00～10:00、14:00～18:00  
※フルタイム嘱託職員も募集中  
給与: 有資格者/時給1,000円  
無資格者/時給900円  
待遇: 交通費支給、車通勤可  
賞与年2回(前年度実績 1.1ヵ月分)

YMCA 広告

社会福祉法人 富山YMCA福祉会  
幼保連携型認定こども園  
ふなはしこども園

〒930-0289 富山県 中新川郡 舟橋村 竹内 346番1 (富山県 越中舟橋駅 徒歩10分) TEL(076) 464-1114 http://www.funahashikodomoen.org/





### 寺崎美幸さん・出前コンサート

7月12日、保健福祉総合センター1階ロビーで民謡歌手の寺崎美幸さんの出前コンサートが開催されました。コンサートでは、「こきりこ節」「上市音頭」などを風の会の皆さんの踊りとともに披露。他にも歌謡曲などを歌い上げ、来場者を魅了していました。

なお、コンサートの模様は、8月3日週（～9日まで）のNet3ワイドで放送予定です。皆さん、ぜひテレビの前で寺崎さんの歌声を堪能してください。



### 月下美人が一夜限りの開花

皆さん、月下美人をご存知ですか？年に数回、夜にだけ咲く「美人薄命」な花です。

上市町荒田の高田さん宅では、30年以上育てているという月下美人が真っ白な美しい花を咲かせました。

現在は、2メートル以上に成長し、年に3～4回程度咲いているそうで、今年は2回咲き、撮影日の前日には20輪以上の花を咲かせたとのこと。貴重な月下美人の花を写真を通してご覧ください。



▲強い香りも特徴のひとつです。

### 町一丸で取り組む交通安全運動

上市区域交通安全協会副会長の平井敏廣さん（湯神子）が、警察部外功労者表彰を受賞され、その表彰式が、7月1日、上市警察署で行われました。

平井さんは、交通安全を呼びかける看板の設置や、児童の見守り活動に携わるなど、地域の交通事故防止に尽力されています。

また、7月15日、夏の交通安全県民運動（7月11日から20日まで）に合わせ、上市ショッピングタウン内、上市区域交通安全協会の皆さんや上市警察署員、セーフティレディの大野歩実さんと毛利天音さんが「横断歩道を渡るときは気をつけてください」などと、お守りや熱中症予防の「クールタオル」、啓発チラシを渡し、交通安全を呼びかけました。



▲受賞した平井さん（写真中央）



◀浴衣姿で交通安全を呼びかけるセーフティレディの2人

## 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。



アウトドア義援隊（株式会社モンベル）様（6月19日）  
感染症対策として  
感染防止フェイスシールド 213点、防護服 205枚



株式会社ロキテクノ 様（7月16日）  
上市町善意銀行へ感染症対策として  
布マスク 50枚



### 大岩山日石寺・滝開き

6月14日、大岩山日石寺で毎年恒例の滝開きが行われました。これまでは7月1日に行われていましたが、梅雨が始まる前に多くの方に来てもらいたいとの思いから、6月第2日曜日の実施となりました。

ただ、当日はあいにくの雨。恒例の火渡りは中止となり、護摩祈禱も本堂で行われましたが、それでも多くの信者や一般参拝者が訪れました。

護摩祈禱の後、激しい雨が降る中、白装束に身を包んだ信者などは滝修行を行い、新型コロナウイルス感染症の早期収束や家族の健康などを願い、身を清めていました。



### 上市町商工会女性部・社会貢献活動

上市町商工会女性部は、地域振興のため、長年、社会貢献活動を行っています。

6月8日、西中町商店街のおかみさん会とともに、市姫神社境内や同商店街周辺の清掃奉仕活動を行いました。この日は、両組織から約30人が参加。境内では、鎌や熊手を使って除草や落ち葉拾いを行いました。

また同月19日には、上市町善意銀行へタオル200枚を預託しました。この活動も8年目を迎え、平井潤子部長は、「今後も社会貢献活動から地域を盛り上げていきたい。」と話しました。



▲上市町善意銀行へタオル200枚を預託する皆さん。  
◀市姫神社境内での清掃奉仕活動の様子。

### 南加積公民館・イルミネーションで地域を応援！

南加積公民館では、新型コロナウイルスの影響でイベントや講座が中止となる中、地域応援プロジェクトとして、同公民館の壁面にイルミネーションを設置しました。中央には、地域の方々の手形で作った桜の木が飾られ、夜になると、大きな流れ星や色とりどりの明かりで見ると、人の心にも温かな明かりをともしてくれます。

元々は、同公民館と南加積保育園との間にある「せせらぎ水路」にイルミネーションをとまず計画でしたが、密を避けるため来年に延期に。代わりに地域の皆さんが遠くからでも楽しめるよう、今回の形での設置となりました。



### 2020 観光大使かみいちが決定！

上市町の魅力を全国にPRする「2020 観光大使かみいち」に吉野馨さん（富山市）と楠見早合美さん（東京都）の2人が選ばれました。任期は令和3年3月まで。

そして、この委嘱状交付式が7月10日に役場で行われました。式では、吉野さんは「町の魅力をもっと多くの人に伝えていきたい」、楠見さんは「観光イベントは少なくなるが、新しいことができるチャンスだと切り替えて活動していきたい」と、それぞれ決意を述べました。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響でPRの場が限定される現状ですが、観光大使となった2人が、どんな活躍をしてくれるのか楽しみです。広報でも2人の活動をお伝えしていく予定です。

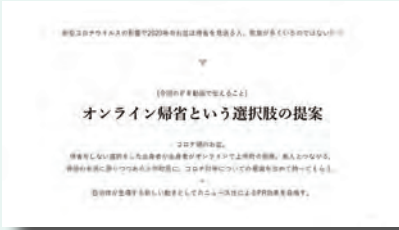


▲（写真左から）吉野馨さんと楠見早合美さん



# # 上市と東京に生きる

今月のコラムは、「# 上市と東京に生きる」と題して、動画「オンライン帰省どうけ？」の制作秘話・裏話をお届けします。  
(文：早川恭平)



## ■動画をつくるきっかけ

上市町首都圏同窓会が立ち上がり、出身者同士の交流が増え、「次の帰省が楽しみだね。」と話合っていた矢先の新型コロナウイルス問題。出身者の間にも「帰りたいけど、今年は帰らない方がいいのかも」「迷うな…」という声が数多く聞こえました。そのように迷っている方は、他にも多くいるのではないかと感じるとともに、たとえ帰らない選択をとったとしても、つながりだけは絶やさないようにしたいと考え、今回の動画制作を上市町に提案させていただきました。



## ■町民と出身者がつながる

動画制作にあたり、首都圏在住者と上市町民の合同制作チームを結成。打ち合わせは、すべてオンライン上で行いました。久しぶりに顔合わせするメンバーも多く、制作会議はちょっとした同窓会のような雰囲気。上市の思い出を話しながら和やかに会議が進行しました。制作チームとしても、オンラインを介することで、首都圏と上市町、町民と出身者との距離が近づいたなと実感する機会となりました。



## ■コロナ禍での制作

フェイスガードにマスク、手袋、PCR検査の受診など、新型コロナウイルスへの対策を行ったうえで、撮影を実施。また、編集においても、新型コロナウイルスの状況、社会のムードに配慮しながら、表現を調整していきました。



## ■動画の見どころ

動画の中では、多くの上市町出身者の方に参加いただきました。また、細かなところに上市町を感じられる部分も盛り込んでいますので、知り合いの方や上市町の要素を動画から探し出してみてください！

## ■最後に

今回の動画制作にご出演、ご協力いただいた皆さん、ありがとうございます。動画に出演すること、このご時世での撮影、いろいろと判断が難しいところだとは思いますが、趣旨の説明をさせていただいたところ、皆さん快くご協力のお返事をいただくことができました。

オンライン帰省は、あくまで帰省についてのひとつの選択肢の提案に過ぎませんが、今回の動画がきっかけで、今年のお盆を安全でホッとするとするひと時としていただけることを祈っています。

**こんなご時世でも、つながりは大切に。  
オンライン帰省どうけ？**

## Special Thanks

【出演者】山岸大起、山岸絵理、山岸則明、山岸宏美、なつゆき、来栖梨紗、森皐月、山岸由希、野本一瑛、山岸文紀、橋本香寿美、橋本圭介、橋本奏汰、橋本響希、橋本莉音、橋本麗歌、酒井良仁、深川慎一郎、岡部みちる、池田喬俊、出口ひとみ、生駒和子、有澤亮哉、松本克彦、横山実花、山田和典、齋藤景子、伊東克晃、森麻衣子、北山由美子、川合智隼、吉田茜、永井浩和、山鹿美和、酒井重嘉、澤田修一、守田智子、岡部牧真美、友利志織、ハッピー上市会  
【企画・制作】早川恭平、坂口祐介、広野拓、伊東将太、中田雄大、酒井美智子、鹿島昂輝、高良嶺、吾大雅俊、家守亨、服部真拓、小畑智寛 (順不同)

## ■かみいち総合病院への応援ありがとうございます！

がんばるかみいち総合病院応援寄附金として ~応援メッセージ~ (一部抜粋)

**45件 1,513万5,620円**  
(7月20日現在)

※6月22日~7月20日

**28件 1,313万2,620円**

- ・地域の医療機関として重要な役割を担っており、次世代に残す大切な施設として、強く存続を願い応援します。
- ・入院時に大変お世話になりました。この病院はなくしてはいけなくて強く思います。妻が上市出身です。出産の際はお世話になり、ありがとうございます。コロナの流行で医療従事者の方々は大変ご苦労されていると思います。皆様も十分お気を付け下さい。

## ■町の人口と世帯数

令和2年7月1日現在

人口	20,145	(-23)	(-346)
男	9,666	(-15)	(-159)
女	10,479	(-8)	(-187)
世帯数	7,887	(-2)	(-54)

( ) 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2期

国民健康保険税 第2期

後期高齢者医療保険料 第2期

**8月31日(月) 納期限**

町税夜間納税相談(財務課10番窓口)

**8月31日(月) 17:00~20:00**

## ■善意銀行

(町社会福祉協議会 6/11~7/10)

有限会社ハル デイサービスひまわり 様  
10,000円

藤田 治子 様 タオル 51枚  
澤潟 秀美 様、平井 啓子 様  
手作りマスク 40枚

匿名 様 (4人)  
家電など 35点、布マスク 4枚、  
介護用おむつ 2袋、ごみ袋 12袋

富山の魅力がわかる電子書籍「トヤマイーブックス」→

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 →



Android版