

てがたアートうちわづくり
(8月8日、柿沢公民館)



～いつもと違う夏休み
短くても特別な家族との時間～



親子木工教室「絵馬づくり」
(8月9日、こどもの城)

◆ 主な内容 ◆

- P 2 9月は健康増進普及月間です
 - P 4 国勢調査はインターネットで！
新しい農業委員・農地利用最適化推進委員紹介
 - P 5 各種相談日・消防通信
 - P 6 暮らしのお知らせ
 - P 8 イベント・募集案内
 - P10 図書館・アルプスの湯・各種教室案内
 - P12 こんにちは！地域包括支援センターです
 - P13 保健だより
 - P14 まちの話
- 裏表紙 #東京で生きる No.008

生活習慣の改善からはじめよう！

生活する中で、自分ができる「ちょっとしたこと」から始めましょう！

生活面

★今より10分多く歩く



★テレビを見ながらストレッチをする

★掃除や階段を使うなど、日常生活で体を動かす



他にも…

★今すぐ禁煙を！



★忙しいときには深呼吸を

★心から楽しい時間を持つ



★睡眠をしっかりとり



★適正体重を維持する

肥満も痩せすぎも注意が必要です

食事面

★食事のときは野菜から食べる



★野菜をもう一皿(70g)食べる



★味付けの濃い料理よりも、「だし」を上手に使った料理を！



★麺類の汁は飲みすぎ注意！

★減塩食品を使ってみる



★朝食をとる

★コンビニなどでご飯を買うときは、単品で済ませずにサラダなども組み合わせて！

★「揚げる」「炒める」よりも、「煮る」「蒸す」



「もう健康でないから、生活習慣を変えても意味がない。」と考えている方も、決してあきらめる必要はありません！「何もしなくて大丈夫。」と考えている方は、今が大丈夫だからといって、将来も健康という保障はありません！『健康を損なうことがあっても、生活習慣の「ちょっとしたこと」を見直すことで改善できることがある』という意識を持って、毎日を過ごしましょう！

ヘルスポイントでお得に健康づくり！～9月の対象事業～

9月は教室・イベント・記録のポイントが

2倍！

5ポイント

★大腸がん検診・特定保健指導

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(9月は2ポイント！)

★ふるさと町民学園「ヘルシーゼミナール」(11ページ)

★上市町総合スポーツクラブ「さんさん」教室(11ページ)

★介護予防教室「足腰しっかり貯筋体操教室」(12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



生活改善のきっかけに始めませんか？

健康増進普及月間の9月は、教室・イベント・記録のポイントが1ポイントから2ポイントと2倍となります。これから始める人でも、15ポイント到達できます！生活改善のきっかけづくりに、始めてみませんか？

例えば…

大腸がん検診、特定健康診査を受診

→5ポイント×2項目=10ポイント

血圧・体重・歩数を30日分記録して提出する

→2ポイント×3項目=6ポイント

合計16ポイントで、到達賞獲得！



9月は健康増進普及月間ですー健康寿命をのばしましょう！

小さな子どもからお年寄りまで、すべての人が元気で健康で楽しく毎日が送れるようにするためには、日頃の生活習慣が大切です。「ちょっとしたこと」に気をつけて、健康寿命をのばしましょう！

お問い合わせ 上市町保健センター ☎ 473-9355

富山県民の生活習慣の特徴を見てみましょう



【出典】家計調査(総務省統計局)、富山県運輸概況(北陸信越運輸局富山運輸支局)、労働力調査(総務省統計局)、県民健康栄養調査(富山県)

消費支出が多い食品

ブリ、刺身の盛り合わせ、魚介の漬物(味噌漬け、昆布締めなど)、オレンジ、コーヒー飲料、カップ麺、もち、冷凍食品、昆布、総菜、アイスクリーム



生活に関すること

・一世帯あたり乗用自動車保有台数が多い。
・就業率が高い。



生活習慣病に関係すること

・肥満の割合が増加傾向にあり、20歳代女性が他の世代に比べて痩せの割合が多い。
・1日の歩数・野菜摂取量・食塩摂取量が、富山県の掲げる目標に達していない。
・20～40歳代で「朝食を食べない」「主菜・副菜がそろった食事がとれていない」という人が多い。
・20本以上自分の歯がある人の割合が年齢とともに減少している。



富山県民の生活習慣の特徴で、自分や家族に当てはまることはありませんか？

- ◆からだは食べたものでつくられています。これを食べれば健康になるという「食」にまつわる流行を気にするばかりでは、からだにとってバランスの良い食事とはいえません。**食べたものが自分のからだの中でどうなるのかを知ることが大切です。**この機会に自分の食べ方を見直してみましょう。
- ◆富山県民は、全国的に車の保有台数が多く、平均歩数が少ない傾向にあります。**便利だからといって、近所でも車で出かけていませんか？**



★日頃の生活習慣の改善などで、生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症・大腸がん・肺がんなど)を予防し、重症化(心疾患・脳血管疾患・糖尿病性腎症による透析)を防ぐことができます。

★「けんしん(検診・健診)」は、自分のからだの状態を知るチャンスです。無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知ること、「もしも」のときに、病気を早期に発見でき、治療につなげることができます。

ちなみに…上市町国保加入者の医療費は、県内各国保加入者の中で高い傾向にあります。

- ・一人あたりの医療費(県内2位)
- ・一人あたりの介護給付費(県内6位)
- ・心疾患による入院・外来医療費(県内1位)
- ・脳血管疾患による外来医療費(県内1位)
- ・がんによる医療費が富山県や全国と比較して高い

【平成30年度実績数値】

自分の健康を守ることは、自分の将来や大切な人を守ることにもつながります。生活習慣の改善と合わせて、定期的に「けんしん」を受けましょう！



Net3 (税抜) 1,880円!!

ケーブルスマホ

Net3加入者なら月額基本料金がなんと!

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

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/>

オークス オークス セシモニール 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。

※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

9月の各種相談日 相談無料 ※今後の状況によっては、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	9月29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	9月9日(火) 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にも応じます。	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	9月8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	9月8・29日(火) 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	9月16日(水) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	9月15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。	9月12日(水) 予約制 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
	9月19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・就学に関することなどの相談に各分野の専門家が応じます。	①9月2日(火) 予約制	①上市町保健福祉総合センター	教育委員会事務局 ☎ 内線 342
	②9月29日(火) 予約制	②滑川市民健康センター	
	③10月12日(月) 予約制	③立山町元気交流ステーション	
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。	9月9日(火) 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
⑬ひきこもり等家族相談 ひきこもりの方を支えているご家族を専門家がサポートします。	9月24日(木) 予約制 14:00～15:30		

令和2年国勢調査はインターネットで回答しましょう！

国勢調査2020



お問い合わせ 企画課 企画班 ☎内線 226

<https://www.kokusei2020.go.jp/>

5年に一度の日本で最も重要な統計調査「国勢調査」を令和2年10月1日現在で実施します。調査票配布期間は、9月14日(月)～9月20日(日)、回答期限は10月7日(火)です。

インターネットでの回答にご協力ください

インターネットでの回答は簡単でスムーズ！ぜひご活用ください！

- ①自宅に調査書類が届いたら、回答サイトにアクセスします。
- ②調査書類の中の「インターネット回答利用ガイド」に記載されている「ログインID」と「アクセスキー」を入力し、ログインします。
- ③画面の案内にそって、回答していきます。最後にパスワードを設定して送信します。パスワードは、再ログインの際に必要となります。



※回答いただいた情報は、厳重なセキュリティで保護されているので、安心・安全です。

「インターネットでの回答方法が分からない」という方は、企画課企画班(内線226)へお問い合わせください。

※同封の返信用封筒での郵送回答も可能です。
※インターネットや郵送で回答されなかった場合は、調査員が回収に伺います。

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策として、上市町は「非接触型の調査方法」を導入します。

調査員は訪問の際、説明などを原則インターホンまたは玄関の扉越しで行います。また、調査書類は原則、郵便受けやドアポストに入れて配付します。
※説明の中で、世帯員の総数などの聞き取りをさせていただきますので、ご協力をお願いします。



国勢調査は、日本に住んでいるすべての人と世帯を対象とする我が国で最も重要な統計調査で、皆さんには回答の義務があります。その結果は、国や地方公共団体の政治・行政において利用されることはもちろん、民間企業や研究機関でも広く利用され、国民生活に役立てられています。



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



認定宮川こども園幼年消防クラブの皆さん

救急車の適正な利用をお願いします

近年、救急車の出動件数・搬送人員数はともに増加しています。この中には、「緊急性のない救急要請」も多く含まれています。

このような救急車の出動件数が増加すると、生命に危険のある傷病者のもとへ、救急隊がすぐに向かえず、現場までの到着時間も遅くなってしまうことがあります。

一人ひとりの大切な命を救うために、救急車の適正な利用をお願いします。



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
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

[会長職務代理者]				[会長]	

※敬称略・順不同。かつこ内は、担当地区です。

新しい農業委員・農地利用最適化推進委員が決定しました

7月20日、上市町農業委員会組織総会が役場で開催され、任期満了に伴い、農業委員12人(再任7人、新任5人)が新たに任命され、また、農地利用最適化推進委員6人(再任2人、新任4人)も新たに委嘱されました。任期は、令和5年7月19日まで。

お問い合わせ 上市町農業委員会 ☎内線 327

お知らせ **7** **コロナ対策支援のための
経営相談会を開催します**

お問い合わせ 産業課 商工観光班 ☎内線 363

新型コロナウイルスの影響を受けている中小企業・小規模事業者の皆さんを対象に、9月から定期的に経営相談会を開催します。

社会保険労務士や中小企業診断士といった専門家が相談に応じます。起業を考えている方も含めて、幅広く対応しますので、ご利用ください。

開催日時 毎月第3火曜日 13:00～17:00
※初回は9月15日(火) **要予約**

場所 働く婦人の家
申込先 (公財)富山県新世紀産業機構 よろず支援拠点
☎444-5605、yorozu@tonio.or.jp
※詳しくは、町ホームページをご覧ください。

上市高校マラソン大会開催に伴う交通規制について

上市高校では、「元気な上高生」をアピールするため、今年もマラソン大会の開催を予定しています。これに伴い、一部道路で交通規制をさせていただきます。

開催日 9月29日(火) **交通規制時間** 13:30～14:30

※コースや交通規制箇所など詳しくは、上市高校ホームページをご覧ください。
【お問い合わせ】上市高校 ☎472-2345
E-mail kamikou@kamiichi-h.tym.ed.jp

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

**～交通事故など(第三者行為)による
介護保険サービスの利用について～**

介護保険被保険者の方は、交通事故などの第三者行為が原因で要介護状態となった場合や状態が悪化した場合、介護保険サービスを利用して保険給付を受けることができます。

この場合、**保険者への届け出が義務付けられています**ので、ご注意ください。

保険者は、保険給付分(7～9割)のうち、加害者が負担すべき分を一時的に立て替えた後で、加害者に対して保険者が負担した金額を請求することになります。保険者が加害者に請求できるよう、必ず届け出てください。

※第三者行為の対象となるのは、65歳以上の被保険者(第1号被保険者)の方のみです。

■9月の保険料(65歳以上の方)

特別徴収 ありません(次回は10月です。)
普通徴収 第3期(9月30日(水)納期限)

お知らせ **6** **「かみメシ!スタンプラリー」
で飲食店を応援しましょう!**

お問い合わせ 上市町商工会 ☎472-0716

上市町商工会青年部では、新型コロナウイルスの影響を受けている町内飲食店を応援するとともに、地域に安全で新しいにぎわいの機会創出を図るため、町内飲食店を巡るスタンプラリーを実施します。

開催期間 10月1日(木)～11月30日(月)
内容

- ①参加店舗で飲食をして、スタンプ3個(3店舗分)ためると、最大1万円分の商品券などが当たる抽選に応募できます!
- ②Instagramで「#かみメシスタンプラリー」タグをつけて投稿し、投稿数の多い方に賞品を差し上げます!

※参加店舗など詳しくは、9月中旬配布予定のチラシや上市町商工会ホームページなどでお知らせします。

上市で食べて
お腹いっぱいになろう!



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の影響による
特例免除申請について(令和2年度分)～**

新型コロナウイルス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、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できます。今回その申請が、令和2年度分でも可能となりました。

対象期間 令和2年7月分から令和3年6月分まで
申請方法

申請書および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(役場1階2番窓口)または魚津年金事務所へ提出してください。

※令和元年度分もさかのぼって申請できます。
※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。



お知らせ **4** **チャイルドシートの無料
貸し出しをしています**

お問い合わせ 上市区域交通安全協会 ☎472-0885

上市区域交通安全協会では、チャイルドシートおよびジュニアシートの無料貸し出しサービスを行っています。短期間の使用を考えている方は、気軽にお申し出ください。

申込先 上市区域交通安全協会事務局
(上市警察署内) ☎472-0885



▲上市ライオンズクラブがチャーター(認証)55周年記念事業として、同協会へチャイルドシート6台、ジュニアシート3台を寄贈しました。(7月16日、上市警察署)

お知らせ **5** **農業用水路への転落事故
に気をつけましょう**

お問い合わせ 富山県農村整備課 ☎431-4111

富山県内の農業用水路への転落死亡事故のうち、約8割は、65歳以上の高齢者です。

事故にあわないために、水路沿いで安全確認はもちろん、地域やご家庭での声かけにご協力をお願いします。

とやま農業用水安全対策ホームページ▶



上市町議会9月定例会日程

お問い合わせ 議会事務局 ☎内線 272

会期 9月4日(金)から9月17日(木)までの14日間

日にち	内容
4日(金)	本会議・全員協議会
5日(土)・6日(日)	休会
7日(月)・8日(火)	議案調査日
9日(水)	本会議(一般質問など)
10日(木)	総務教育常任委員会
11日(金)	産業厚生常任委員会
12日(土)・13日(日)	休会
14日(月)・15日(火)	決算審査特別委員会
16日(水)	議案調査日
17日(木)	全員協議会・本会議

※補正予算の概要については、町ホームページ(財務課ページ)に掲載しています。

お知らせ **1** **国民健康保険被保険者証
を発送します**

お問い合わせ 町民課 医療保険班 ☎内線 142・143

新しい国民健康保険被保険者証を9月下旬に簡易書留にて世帯主宛てに発送しますので、お手元に届きましたら、記載内容を確認し、10月1日から使用してください。

【被保険者証と高齢受給者証とが一体となります】

70歳以上の被保険者の利便性向上のため、令和3年8月から被保険者証と高齢受給者証とが一体となります。そのため、今回送付する被保険者証の有効期限は**7月31日**(高齢受給者証の有効期限と同様)となっています。

70歳未満の被保険者についても同様の措置をとらせていただきますので、ご了承ください。

お知らせ **2** **上市町結婚相談所があなたの
の出会いをお手伝いします**

お問い合わせ 上市町社会福祉協議会 ☎473-9300

上市町結婚相談所では、「素敵な人に出会いたい」「結婚したい」という方のため、相談員が月2回の窓口・電話相談やお見合いの設定などのお手伝いをしています。

登録は無料ですので、気軽にご相談ください。



相談日時 毎月第2、第4火曜日 13:00～16:00
相談場所 保健福祉総合センター1階 相談室

～上市町結婚相談所の実績(令和元年度末時点)～
登録者数 224人(男性187人、女性37人)
相談件数 346件、紹介件数 178件、
見合い件数 22件、結婚成立件数 10件

お知らせ **3** **マイナポイントの申し込みは
お済みですか?**

お問い合わせ 企画課 情報班 ☎内線 224・228

マイナポイントの申し込みをされた方は、9月から、指定したキャッシュレス決済を利用すると、その利用額に応じて25%のポイント(上限5,000円)が付与されます(期間は来年3月まで)。

申し込みは、お持ちのスマートフォンやパソコンからできます。町民課窓口(役場1階)では、申込支援も行っていますので、ご利用ください。

なお、マイナポイントの申し込みには、マイナンバーカードが必要となります。



募集案内 - recruitment guide -



上市町（かみいち総合病院）職員を募集します

お問い合わせ かみいち総合病院 ☎472-1212

職種・人員

試験区分	職種	採用予定人員
上級	行政職	社会福祉士 1人
	医療職	薬剤師 1人程度
		助産師 2人程度
中級	医療職	管理栄養士 1人程度
		看護師 5人程度
		作業療法士 1人程度

採用年月日 令和3年4月1日
 試験日 10月31日(土)
 受付期間 9月7日(月)～10月8日(木)



このほか、令和2年10月採用の看護補助者（若干名）および看護事務補助員（1人）を募集しています。

受付期限 9月23日(水)まで

※詳しくは、病院ホームページをご覧ください。
 (<https://www.kamiichi-hosp.jp/>)

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

職種 行政事務職（大卒程度、学歴不問）

人員 1人程度

受験資格

- ①平成4年4月2日から平成11年4月1日まで生まれた方
- ②普通自動車運転免許を保有または採用までに取得見込みの方

採用年月日 令和3年4月1日

試験日 10月18日(日)

受付期限 9月25日(金) 必着

※同事務組合ホームページでも掲載しています。
 ※詳しくは、同事務組合総務課へお問い合わせください。

女性のためのプチ起業塾 8期生を募集します

お問い合わせ 産業課 商工観光班 ☎内線 363

対象 起業している・起業を考えている女性
 定員 15人（町在住または町内で起業予定の方優先）
 内容 セミナー（全5回）およびチャレンジショップ ※オンラインでの受講もできます。

場所 上市町まちなか交流プラザ（カミール）

参加費 町内の方：全受講 1,200円（単発300円）
 町外の方：全受講 2,000円（単発500円）



申込期限 9月28日(月)
 ※無料託児を希望の方は9月17日(木)まで
 申込先 株式会社ジーアンドエス
 (☎090-3154-0788、担当 萩原)

イベント案内 -event guide-

こどもの城だより ～9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)	8・29日(火)	
乳幼児教室 (子育て相談)	ぞう組 (2歳児)	2・9・23日(水) 10:30
	うさぎ組 (1歳児)	3・10・24日(木)
	合同歯みがき教室	10月1日(土)
★乳幼児教室 合同ミニ運動会	16日(水) 10:15	
将棋クラブ ※開始時間が変わります	12・26日(土) 10:00	
体操教室 (鉄棒)	12日(土) 13:00	
プラパンづくり	13日(日) 10:30	
教室・イベント	祖父母のプレゼント作り	14(月)・15日(火) 15:30
★ヒップホップダンススクール	18日(金) 15:45	
おりがみ教室	19日(土) 10:30	
アイロンビーズ作り	27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 20日(日)

※★印は要予約です。



▲昨年の合同ミニ運動会の様子
 今年もみんなと一緒に楽しもう！



※今後の状況によって、行事を中止することがあります。

第22回大岩「茗荷谷山」探勝ウォークの会

お問い合わせ 上市ライオンズクラブ ☎473-0535

日時 10月18日(日) 9:10 出発 (受付 8:30～)
 ※所要時間は約3時間、小雨決行

集合場所 大岩川親水公園駐車場
 定員 50人 (定員を超えた場合は抽選となります。)
 参加費 600円 (昼食代、保険料を含む。)
 申込期限 9月30日(水)
 申込方法 ハガキに住所・氏名・電話番号・参加希望の旨を記入のうえ、郵送にてお申し込みください。

【宛先】
 〒930-0334 上市町西中町11 カミール3階
 上市ライオンズクラブ

※マスク着用、受付時の検温など感染症対策を徹底したうえで開催します。
 ※詳しくは、上市ライオンズクラブへお問い合わせください。



第6回フォトロゲイニング® 上市まちなかのわ2020



お問い合わせ 産業課 商工観光班 ☎内線 361

日時 10月11日(日)
 場所 北アルプス文化センター (集合、スタート、フィニッシュ)
 定員 富山県民 200人 ※定員に達し次第、締切 (6時間クラス 60人、3時間クラス 140人)
 申込期限 9月11日(金)
 申込方法 スポーツエントリーでの申し込みができます。

～感染症対策を十分に講じて開催します～

今大会実施にあたり、新型コロナウイルス感染症対策を十分に講じて開催します。

- 【主な感染症対策】
- ・大会規模を縮小します。(参加者を450人規模→200人に)
 - ・参加者を富山県民に限定します。
 - ・密にならない手法で大会を運営します。
 - ①タイムスケジュールの見直し (6時間クラスの出発中に、3時間クラスの受付・出走・表彰を行います。)
 - ②開会式・閉会式の簡素化
 - ③受付での参加者の検温・健康チェック
 - ④スタート時間の分散 (6時間クラス 9:00、3時間クラス 10:30)
 - ⑤チェックポイントを広範囲に設定 (街中のチェックポイントを縮小)
 - ⑥おもてなしポイントを縮小し、屋内の設置も避ける。
 - ・前夜祭を中止します。
 - ・感染症拡大の状況に応じて、中止する場合の基準を定めています (詳しくは町ホームページへ)。

各種スポーツイベント中止のお知らせ

お問い合わせ 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎内線 349

新型コロナウイルスの収束が見込めない中、参加者の安全確保を最優先に考えた結果、次のイベントを中止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、ご理解をお願いします。

【中止となるイベント】

- 第36回 剣健康マラソン大会
- 第20回 かみいちスポーツまつり
- 第45回 上市町少年駅伝競走大会
- 第48回 上市町駅伝競走大会



すこやか Health Column

眠れない…薬の前にはできること



かみいち総合病院
 内科医員
 マハー 祐実

9月3日は、「ぐっすり」という語呂合わせから、「睡眠の日」とされています。暑さやコロナ関連のストレスなど、寝苦しくなりがちな近頃の情勢ですが、皆さん良い睡眠はとれていますか？睡眠は、食事や運動と並んで、私たちの健康に影響を与える重要な要素のひとつです。まず、睡眠を妨げている次のような要因がないか、チェックしてみましょう。

- ① 暑い、寒い、明るい、うるさいといった環境で寝ていないか。
- ② 寝る前に飲酒やテレビ・携帯電話を使用していないか。
- ③ 15時以降に長時間の昼寝をしていないか。
- ④ 頻尿、痛み、かゆみなどの症状が出ていないか。

↓症状が出ていない場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

①～④のうち、当てはまるものがあれば、改善に取り組みましょう。また、睡眠時間は人それぞれなので、時間にこだわらずに、生活に支障がなければ問題ありません。「眠ろう」という意気込みは、かえって睡眠を妨げてしまうことがあります。色々注意して、それでも眠れなくて苦しい場合には、我慢せずに医師に相談しましょう。そのほか、睡眠中の激しいいびきや一時的な呼吸停止がある場合にも、早めに医師に相談しましょう。



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

ふるさと町民学園 - 9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	ヘルシーゼミナール③
内容	いつまでも美味しく食べるための知識 ～お家でできる安全な食べ方・簡単テクニック～ 講師：かみいち総合病院 看護師長 廣瀬 真由美氏 (摂食・嚥下障害看護認定看護師)
日時	9月19日(土) 13:30～15:00
場所	働く婦人の家2階 軽運動室
定員	なし
参加費	無料

「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！

～受講する皆さんへ～

※当日、自宅で必ず体温測定をしてから参加してください。
また、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は、内容を変更することがあります。



▲7月15日、日吉神社(若杉)



▲7月16日、市姫神社(上中町)

9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	14 28
煎茶(皇風)		13:30	14 28
フラワーデザイン		13:30	7
書道	月	13:30	14 28
華道(池坊)		13:30	14 28
3B体操		14:00	7 14 25(休) 28
玄太極拳		19:30	14 28
刺し子・リフォーム		9:30	8 29
手芸・手編み		10:00	1 15
茶道(遠州)		13:00	8
オカリナ		13:20	8 29
スポーツ吹き矢・ベタンク(火)	火	13:30	1 15
絵てがみ(A)		13:30	15
絵てがみ(B)		13:30	8 23(休)
新川民謡研究会		18:30	1 8 15 29
社交ダンス(火)		18:30	1 8 15 29
パッチワーク		9:30	2 16
ちぎり絵		9:30	9 23
フォークダンス	水	10:00	2 9 16 23 30
ペン習字		13:30	9 23
料理(夜)		17:30	9 23
社交ダンス(水)		18:30	2 9 16 23 30
料理(昼)		9:30	10 24
茶道(表千家)		9:30	10 24
大正琴(アルプス)		10:00	3 17
相撲甚句	木	10:30	10 24
大正琴(りんどう)		13:00	3 17
スポーツ吹き矢・ベタンク(木)		13:30	3 10 17 24
タイ式ヨガ		18:00	3 10 17 24
ちりめん細工		9:30	11 25
民舞踊	金	13:30	11 25
太極拳		13:30	11 25
レザークラフト	土	9:30	5 19
フラダンス		10:00	5 12 19

～受講生の皆さんへ～

講座の開催日は、今後の状況によっ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	7 14 28
ジュニアビック教室	㊤	月 18:00	7 14 28
ジュニアバレー教室	㊤	19:00	9月はお休みです。
はつらつ卓球(ラージ球)★	㊤	火 10:00	1 8 15 29
シニアエクササイズ宮川★	㊤	13:30	1 8 15 29
気軽に卓球(硬式球)★	㊤	10:00	2 9 16 23 30
ゆったり体操教室音杉★	㊤	10:00	定員に達しています。
シニアエクササイズ相ノ木★	㊤	水 13:30	2 9 16 23 30
かけっこ教室 A	㊤	17:00	2 9 16
かけっこ教室 B	㊤	18:00	2 9 16
サッカー教室	㊤	18:00	2 9 16 23
楽しく卓球サークル(ラージ球・硬式球)★	㊤	10:00	3 10 17 24
シニアエクササイズ柿沢★	㊤	13:30	3 10 17 24
ストレッチヨガ★	㊤	木 15:30	3 10 17 24
子どもバドミントン教室	㊤	18:00	3 10 17 24
ピラティス(夜)★	㊤	19:30	3 10 17 24
やわやわボックス★	㊤	10:30	4 11 18 25
シニアエクササイズ弓庄★	㊤	金 13:30	4 11 18 25
パワーヨガ★	㊤	19:30	4 11 18 25
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 (10～12月に開催)
トランポリン教室(I部) ※限定6人	㊤	15:00	
トランポリン教室(II部) ※限定18人	㊤	16:15	
ホープス卓球教室	㊤	土 18:30	5 12 19
筋トレ&ストレッチ New!	㊤	19:00	12 19 26

㊤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)	2日(水) 9日(水) 16日(水) 26日(土) 10:00
工作教室 (浦田 和夫氏)	1作品 500円から	19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)	27日(日) 13:30

上市図書館へようこそ!

9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			

黒地に白文字の日が休館日

今月のイベント

★絵本のよみかかせの会

日時 9月13日(日) 10:30～ 場所 絵本コーナー

★読書会

日時 9月25日(金) 13:30～ 場所 3階対面朗読室
課題図書 「お吟さま」 今 東光 / 著

今月のおすすめ本

★一般書

「小学1・2年生で習うのに大人も読めない漢字」
構 俊一 / 著、幻冬舎 / 発行

「一段落」「頭立つ」「天日」…いくつ正しく読めるでしょうか? 「一」や「頭」「日」という文字は、漢字そのものはやさしくても、音読み・訓読みとともに複数の読みがある漢字です。小学校低学年で習う漢字に、難読漢字は多くあります。正しく読んでいたつもりなのに、間違えると恥ずかしい漢字を、解説つきで紹介しています。



図書館ミニ情報

「こんにちは図書館です」にご注目ください!

上市図書館では、図書館報「こんにちは図書館です」で新着本を紹介しています。
年10回、各月の15日頃に発行し、町内会の班回覧も行っていますので、興味を引く本がありましたら、電話などで気軽にご連絡ください。
また、図書館入り口にも設置しています。ぜひご活用ください。



今月の新着本

★一般書

この世界を知るための大事な質問……野澤 巨伸 / 著
地下水・湧水の疑問 50……日本地下水学会 / 編

★児童書

かいけつゾロリのまいにちなぞぞ1年分……小野寺 びりり紳 / 作、原 ゆたか / 原作・監修
ちいさなかわいいおべんとうばこ……宮野 聡子 / 作

えほんしつ「ゆめぼつけ」



※今後の状況によっては、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 12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るろ!

お問い合わせ ☎ 473-9333

9月

今月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

5日(土) 劇団 みやび	公演
12日(土) ほたるの会	公演
19日(土) 劇団 絆	公演
26日(土) 藤山一座	公演

※今後の状況によっては、中止になる場合があります。

営業案内

シルバーウィークも休まず営業します!

9月21日(月) <敬老の日> 通常営業
22日(火) <秋分の日> 通常営業



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。

ロビー展示

上市美術展 作品展示 期間 9月9日(水)～15日(火)

◆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。



来館者 450万人達成しました!

アルプスの湯は、8月16日に来館者450万人を達成しました。

記念すべき450万人目となった西中昭子さん(写真左から2人目)は、日頃から利用しておられ、「疲れがとれるので、これからも利用したい。」と話しました。

西中さんとその前後の来館者となった芦塚智恵子さん(写真右)と藤田光子さん(写真左)には、記念品が贈られました。



これからも皆さんのお越しをお待ちしています!

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4月生	9月3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5月生	10月1日(休)			
1歳6か月児健診	平成31年2月生	9月10日(休)	13:00～13:15	健診票・問診票・フツ化物塗布申込書(希望者)・母子健康手帳・バスタオル	※フツ化物塗布も行います(希望者)。※健診票とフツ化物塗布申込書は、郵送でお送りします。
	平成31年3月生	10月8日(休)			
3歳児健診	平成29年3月生	9月24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。フツ化物塗布も行います(希望者)。
	平成29年4月生	10月22日(休)			
離乳食教室	令和2年4月生 令和2年5月生	10月21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2年1月生 令和2年2月生	10月21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	9月9・23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、換気や手指消毒を実施しています。お越しの際は、自宅での体温測定とマスク着用をお願いします。お子さんや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、ご連絡ください。

ロタウイルス感染症(急性胃腸炎)の予防接種が10月から定期接種になります

対象 令和2年8月以降に生まれたお子さん
※2か月児訪問時に、接種券をお渡します。

接種スケジュール
初回：生後2か月から生後14週6日まで
2回目以降：27日以上の間隔をあけて行います。
※生後15週以降の接種はお勧めしていません。
※接種後1～2週間は腸重積症に注意し、嘔吐や血便、顔色が悪いなどの症状が見られた場合は、速やかに医療機関を受診してください。
※令和2年7月以前に生まれたお子さんの接種費用に対して、助成制度がありますので、上市町保健センターへお問い合わせください。

9月24日～30日は「結核予防週間」です
結核は、今でも世界の死亡原因トップ10に入る病気です。バランスのよい食事を心がけ、無症状でも定期的に健診を受けましょう。

1歳6か月児健診の子どもたち



宮崎 泰地 ちゃん
宮崎 隼一 ちゃん
桑原 仁菜 ちゃん
酒井 琴津 ちゃん
高田 遥斗 ちゃん
松井 斗煌 ちゃん
小坂 虎太郎 ちゃん

食育の豆知識 その4 ～離乳後期～

★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、栄養を離乳食中心で取るようになる**生後9～11か月の「離乳後期」**です。

★この時期から食べられる食品は？
アジやサバなどの青魚、豚肉や牛肉の赤身部分が食べられるようになります。また、味付けは、大人の味付けの1/4程度を目安にしましょう。

★食品の固さや大きさの目安は？
食品を歯ぐきの上ののせて、つぶして食べるようになるので、「バナナ」くらいの固さを目安にしましょう。また、大きさは、5～8ミリ角程度を目安に、少しずつ大きくしていきましょう。


★手づかみ食べは「自分で食べたい！」のサイン
かんたん手づかみ食べメニューを紹介します！

～チンゲン菜とひじきのおにぎり～

カルシウムを多く含むチンゲン菜で、栄養価アップ！

【材料】
軟飯：80g、チンゲン菜：1枚、乾燥ひじき：小さじ1/2、だし汁：50ml

【作り方】
①乾燥ひじきは水でもどしておく。
②鍋にだし汁と①を加え、汁がなくなるまで火にかける。
③チンゲン菜は軟らかくなるまでゆでて、水気をとり、細かく刻む。
④軟飯に②と③を加え、混ぜ合わせる。
⑤ラップで細長く握り、ねじってひと口大のボール状にして完成。




～豆腐ハンバーグ～

かつお節のつまみで、調味料なしでもおいしい！

【材料】
絹ごし豆腐：20g、鶏ひき肉：10g、にんじん：5g、ピーマン：5g
★かつお節：小さじ1、★片栗粉：小さじ1

【作り方】
①皮をむいたにんじん、ピーマンをゆでて、みじん切りにする。
②豆腐の水気をキッチンペーパーでとる。
③ポリ袋などに①と②、鶏ひき肉、★を入れて混ぜ合わせる。
④ポリ袋の角に穴をあけ、油を敷いたフライパンに小判型に絞り出す。
⑤弱火で両面を焼き、火が通ったら完成。

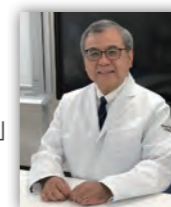


コミュニティ・メディカルデザイナー養成講座 キックオフ講演会を開催します

お申し込み・お問い合わせ

上市町地域包括支援センター ☎ 473-2811

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 **参加無料**
内容 「住民一行政一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～」
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 (先着順)



★Net3(9ch)で放送します！
この講演会の模様は、ケーブルテレビNet3「Net3ワイド」にて放送予定です。ぜひご覧ください。
放送日 10月5日(月)から11日(日)まで

～9月の開催予定～

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	1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
	2・16日(水) 13:30～14:30	南加積公民館	
	9日(水) 13:30～14:30	相ノ木会館	
	17日(木) 13:30～14:30	柿沢公民館	
	23日(水) 10:00～11:00	音杉公民館	
生き活きつるぎヘルスポイント対象です！ 足腰しっかり貯筋体操教室	① 10:00～11:15 (受付9:30) ② 13:45～15:00 (受付13:15)	カミール2階	参加費 無料 ※要予約 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
	4・11・18日(金)		
ほっと一息できる場所 おれんじカフェ	10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。
もの忘れ相談会	17日(水) 14:00～16:00	保健福祉総合センター1階 会議室	参加費 無料 ※要予約

※自宅で必ず体温測定をして、マスクを着用してお越しください。また、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。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！

今月は…「い」～いーわ！いーわ！しっかり足あげリズムよく～



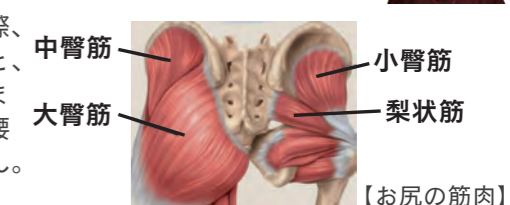
- ① 背筋を伸ばします。
※座位：椅子に浅く腰掛ける。立位：足を閉じて立つ。
 - ② 「1・2・3・4のカウント」
右足から交互に足踏みしながら、徐々に足を開きます。
 - ③ 「5・6・7・8のカウント」
右足から交互に足踏みしながら、徐々に足を閉じます。
- ※回数は8カウントで1回として4セット。
体力に余裕のある場合は、8セット。
※呼吸は止めずに、数をカウントしながら声を出して行いましょう。

効果 お尻まわりとお腹の筋肉をつけることで、浴槽や段差などをまたぐときの力がつきます。

作業療法士が解説！ お尻を鍛える意識を持ちましょう

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

お尻の筋肉の役割は、「体をまっすぐ垂直に立たせること」や「歩く際、股関節にかかる衝撃を吸収すること」です。そのため、お尻を鍛えないと、姿勢が悪くなってしまったり、腰を痛めてしまったりする可能性があります。ウォーキングなどで体を鍛えていても、「歩いているのに、ひざや腰が痛い」という方は、お尻の筋肉が正しく使えていないのかもしれない。お尻を意識して運動してみてください。





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。



株式会社コージン 様 (8月19日)
感染症対策として 消毒液用スプレーボトル 600本

弓庄公民館・コロコロ行燈

弓庄公民館では、毎年お盆の時期に「コロコロ行燈」を制作しています。この行燈は、田植えの際に苗を植える目印をつけるために使用されていた「杵ころがし」に障子紙を貼り付けたもの。今年も、地区を明るくしたいとの思い、新型コロナウイルスの終息と医療従事者への感謝の思いが込められ、8月7日から12日までライトアップされました。



▲障子紙に貼られている切り絵は、地域住民の皆さんが協力して、各家庭で作って集められたもの。

まちの話題



中高生が「未来の上市町」を考える

町では今年度策定する総合計画および総合戦略に若い世代からの意見を反映させるため、中高生を対象としたワークショップを行いました。

上市中学校では7月8日に行われ、2年生16人が参加。一人ひとりが、「10年後の町の未来」を考えました。生徒からは、「若い人からお年寄りまでが楽しく過ごせる場所を増やす」「ネットを通して東京などと仕事ができるようになって欲しい。」といった意見が発表されました。

また、上市高校では同月31日に行われ、2年生10人が参加。3グループに分かれ、「移住・定住」「子育て支援」「産業・働く」の各テーマについて意見を出し合いました。



▲上市中学校での様子。

▲上市高校での様子。「空き家を活用し、地元食材を生かしたカフェを開業する」「安心して住めるように、交通事故を減らす。」といった提案が発表されました。

白萩西部小学校・マジック教室

7月14日、白萩西部小学校でマジック教室が行われ、1~3年生22人が参加しました。講師を務めたのは、富山アマチュア・マジシャンズ・クラブ代表の牧賢一郎さん。牧さんは最初に花とスカーフを使ったマジックを披露し、子供たちは驚きで目が釘付けに。その後、「メビウスの帯」など、手品の仕掛けを作りました。終始笑顔の子供たちは、新型コロナウイルスの影響で学校行事が中止となる中、楽しい時間を過ごしました。



▲牧さんの指導のもと、「メビウスの帯」作りに挑戦する子供たち

第34回上市町美術展 ~町の芸術作品が一堂に~

町展大賞【絵画の部】

「Summer」 榊原 智美さん



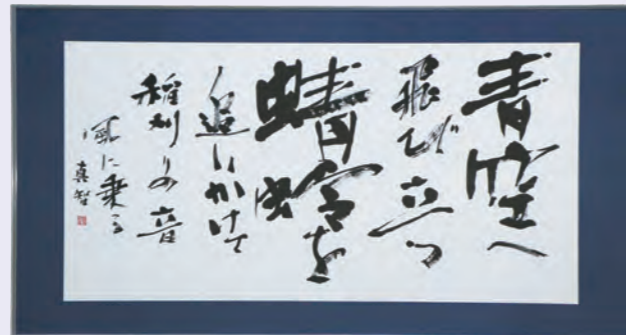
町展大賞【彫刻・工芸の部】

「ゆらぐ」 松井 武志さん



上市美術会賞 町展大賞【書の部】

「青空へ」 岡部 真智子さん



町展大賞【写真の部】

「剣岳妖艶」 佐々木 貞江さん



若葉賞【絵画の部】

「僕の世界を覗く」 神谷 彩音さん



若葉賞【写真の部】

「父、惚ぶ盆」 池田 智さん



第34回上市町美術展が北アルプス文化センターで8月30日から9月6日まで開かれ、絵画、彫刻工芸、書、写真の入選作など町内外から合わせて108点(うち一般出品作品83点)の力作が展示されます。

今年の上市美術会賞には、岡部真智子さんの「青空へ」(書の部)が選ばれました。なお、受賞作品(町展大賞・町展賞・若葉賞)は、9月9日から15日まで、保健福祉総合センターロビーで展示されます。

上市町戦没者追悼式

8月7日、第37回上市町戦没者追悼式が文化研修センターで行われ、遺族など約50人が参列し、戦没者625人の冥福を祈るとともに、戦没者が愛したふるさとである上市町の平和と発展を誓いました。

黙とうの後、中川町長があいさつし、上市町遺族会の原教守会長などが追悼の言葉を述べ、参列者が献花しました。

今年は、新型コロナウイルスの対策のため規模を縮小し、マスク着用や席の間隔を空けて行われました。



上市中央小学校・豪雨被災地へ義援金

上市中央小学校児童会が、7月の豪雨で甚大な被害を受けた九州への義援金2万2,488円を上市町共同募金委員会に寄託しました。この義援金は、児童会が全校児童に呼びかけて集めたもの。7月31日、保健福祉総合センターで行われた贈呈式で、児童会運営委員の平崎智輝さんと樋口舞さん(ともに6年生)は、「九州で豪雨被害に遭った方たちのために役立てて欲しい。」と上市町共同募金委員会の奥井健一会長に義援金を手渡しました。



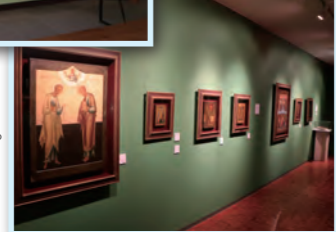
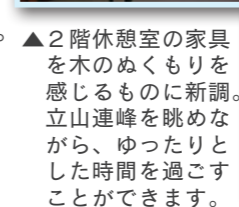
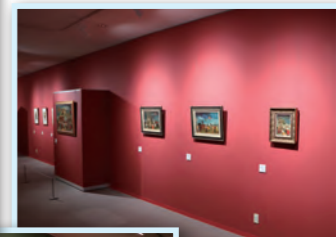
西田美術館・リニューアルオープン

新型コロナウイルスの影響で3月から休館していた西田美術館が、一部の展示室の壁紙を白色からえんじ色・深緑色に張替えるなどのリニューアルをして7月から営業を再開しています。

学芸員である宇田奈緒美さんは、今回のリニューアルを「うっそうとした社会情勢の中で、当館に訪れてくださる皆様にとって、心が落ち着く場所のひとつになって欲しいという思いを込めました。」と話しました。

皆さん、西田美術館の新たな姿を見に足を運んでみてはいかがでしょうか。

また、企画展「谷内正遠ふるさと版画展」が9月5日から27日まで開催されます。心あたたまる風景が展示されますので、こちらもぜひご覧ください。



▲第3展示室

◀第2展示室

▲2階休憩室の家具を木のぬくもりを感じるものに新調。立山連峰を眺めながら、ゆったりとした時間を過ごすことができます。

東京で生きる No.008

今回は、首都圏でプロボクサーとして活躍されている酒井孝之さん(神明町出身)にお話を伺いました。

※インタビューは、Zoom を使用して実施しました。(文：坂口祐介)

■ 上市高校でのボクシング生活が、現在の原動力

亀田3兄弟に憧れて、上市高校ボクシング部へ入部。強くなりたい一心で、練習に明け暮れる日々を過ごしました。高校最後のインターハイでは、1回戦敗退。しかし、この試合を見ていたスカウトの目に留まり、明治大学ボクシング部に進学することとなりました。

「努力は必ず報われる」

上市高校でボクシングと真剣に向き合ってきたからこそ気づけた、かけがえのない経験です。これは、今の僕にとって大切なモットーになっています。

■ プロボクサーとして戦い続ける

プロボクサーとなり現在に至るまでは、決して順風満帆といえるものではありませんでした。プロボクサーライセンス取得の2年後に上京し、憧れの亀田兄弟が所属する協栄ジム(東京)に入部。7連勝し、OPBF 東洋太平洋ライト級9位で臨んだ、昨年8月のプロ第13戦目。結果は4RのTKO負け。その後12月には所属の協栄ジムの活動休止が決定。プロボクサーとしてずっと走り続けてきた僕にとって、この敗戦と所属ジムの休止により人生の岐路に立たされました。

その当時、勝ちを重ねていくごとに機械的にこなすボクシングとなっていき、自分のやりたいボクシングを見失っていました。そんな自分自身に嫌気がさし、心と体を整えるために約1か月半ヨーロッパへ渡航しました。中でもロンドン滞在中に、会話がわからない中、拳ひとつで5つのボクシングジムの門を叩いた経験が大きな転機に。競技者と観客とが一体となってボクシングを楽しむ現地のスタイルに衝撃を受けました。

その結果、ボクシングを自分らしく楽しむことの大切さを思い出し、チャンピオンになるという夢を再び決心しました。一時は引退も考えましたが、帰国後所属ジムを変更し、再スタートを切りました。しかしそんな矢先コロナ禍に。練習がまともに出来ない期間もありましたが、僕は全く動じませんでした。チャンピオンになるという、確固たる決意があるから。



#東京で生きる No.008

上市町から、チャンピオンへ

花形ジム所属 プロボクサー

酒井 孝之さん

■ 上市町への想い、皆さんへのメッセージ

僕はこれまで自分のため、また家族のためにボクシングを続けてきましたが、応援して下さる方々との沢山の出逢いが「大切なこと」に気づかせてくれました。それは「声援を下さる皆さんの存在によって、僕はリング上で200%、300%の力を発揮して戦うことが出来るということ」です。

この記事をきっかけに、僕の存在を知って下さった上市町の皆様。僕はこれからも挑み続け、必ず良いニュースを富山・上市へ届けます。

今後の『ボクサー・酒井孝之』にご期待ください。これが僕なりの上市町とのつながりであり、恩返しだと思っています。



たかゆき 酒井 孝之さん

1990年生まれ。上市中学校、上市高校、明治大学出身。亀田3兄弟も所属していた協栄ジムを経て、現在は花形ジムに所属し、首都圏でプロボクサーとして活動中。元OPBF 東洋太平洋ライト級9位。約1年ぶりの試合が10月に決定。詳しくは、自身の公式インスタグラム(takayuki_2929)・フェイスブック(酒井孝之)で発信予定。

「#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!



■ 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

60件 1,580万 3,620円

(8月20日現在)

※7月21日~8月20日 **15件 66万 8,000円**

~応援メッセージ~ (一部抜粋) ※かみいち総合病院1階ロビーで掲示中です。

- ・里帰り出産でお世話になりました。ありがとうございました。がんばってください!
- ・病院は上市にとって大事なところ。存続を強く望みます。がんばってください!
- ・新型コロナウイルスにより、さらなる過酷な対応をされていることは、私たち患者から見ると頭が下がる思いです。どうぞ体に気を付けてください。

■ 町の人口と世帯数

令和2年8月1日現在

人口 **20,107 (-38) (-362)**

男 **9,645 (-21) (-159)**

女 **10,462 (-17) (-203)**

世帯数 **7,887 (±0) (-56)**

() 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

国民健康保険税 第3期

後期高齢者医療保険料 第3期

9月30日(水) 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

■ 善意銀行

(町社会福祉協議会 7/11 ~ 8/10)

奥井 幸雄 様 50,000円

株式会社ロキテクノ 様

布マスク 50枚

匿名 様 (5人)

不織布マスク6箱、皿18枚、

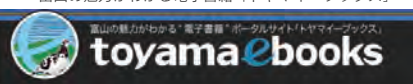
介護用品21点、使用済切手60g、

アクリルタワシ129枚



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 →



一〇五版



Android版