



【表紙】芋掘り&お芋パーティー（音杉保育園）

サツマイモは、自分たちで掘って洗ってきれいに。そして、先生に調理してもらったサツマイモを園児たちは「あま〜い!」と言いながら、おいしく食べていました。

◆ 主な内容 ◆

- P 2 はじめよう！みんなで減塩
- P 4 上市町にサテライトオフィス開設
- P 5 各種相談日・消防通信・公民館だより
- 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 まちの話題

裏表紙 今年も上市駅が古本の世界に！

★減塩でも美味しい！レシピ紹介

管理栄養士
おススメ！

主菜 鮭の南蛮漬け

- ◆材料（2人分）
 ・生鮭：2切れ
 ・玉ねぎ：1/2個
 ・人参：1/3本（中サイズ）
 ・かいわれ大根：1/2パック
 ・鷹の爪：1/3本
 ・小麦粉、サラダ油：適量
 ・ゴマ油：小さじ2杯
 ★穀物酢：80ml（お好みで調節）
 ★濃口醤油：小さじ1杯
 ★砂糖：大さじ1杯



- ◆作り方
 ①玉ねぎは薄切り、人参は千切りに、鷹の爪は種を除いて小口切りにする。かいわれ大根は根を切り取る。
 ②生鮭の水分をキッチンペーパーで取り除き、小麦粉をまぶす。
 ③ポウルに★を合わせておく。
 ④フライパンにゴマ油と鷹の爪を加え、弱火にかける。香りが出てきたら、①の野菜を加えて中火にして炒め、しんなりしてきたら取り出し、③に漬ける。
 ⑤フライパンにサラダ油を2cm程度の高さまで入れて熱し、生鮭を両面揚げ焼きにする。こんがりとしたら取り出し、④に10分程度漬ける。
 ⑥皿に盛りつけて、かいわれ大根を乗せて完成。

- ◆ポイント ◆栄養価（1人分）
 塩鮭には1切れ当たり1.8gの食塩が含まれていますが、生鮭にすることで、約0.2gに抑えることができます。また、酢の酸味や鷹の爪の辛味で、薄味でも美味しく食べられます。
 ・エネルギー量：338kcal
 ・食塩相当量：0.7g

副菜 たっぷりきのこのんにくバター炒め

- ◆材料（2人分）
 ・まいたけ：1パック
 ・しめじ：1パック
 ・にんにくチューブ：5cm程度
 ・有塩バター：20g
 ・パセリ：適量
 ・レモン：1/4個



- ◆作り方
 ①まいたけ、しめじは石づきを取り除き、食べやすい大きさにほぐす。パセリは細かく刻んで、レモンはくし切りにしておく。
 ②フライパンにバターを溶かし、にんにくチューブを加え、香りが出てきたら、まいたけ、しめじを加え、中火で炒める。
 ③きのこがしんなりしてきたら取り出し、皿に盛りつける。
 ④パセリをかけ、レモンを添えて完成。

- ◆ポイント ◆栄養価（1人分）
 バターのコクとにんにくの香りで、バター分の塩分だけでも満足できる味に仕上がります。
 ・エネルギー量：93kcal
 ・食塩相当量：0.2g

★自分の食塩摂取状況を
チェック☑してみよう

- ①みそ汁やスープを1日2回以上飲む。または、ごはんのみそ汁は欠かせない。
- ②ちくわ・かまぼこなどの練り物製品をよく食べる。
- ③梅干しや漬物をよく食べる。
- ④あじの開きやみりん干し、塩鮭をよく食べる。
- ⑤ハムやソーセージをよく食べる。
- ⑥うどんやラーメンなどの麺類をよく食べ、汁を飲む習慣がある。
- ⑦せんべいやスナック菓子をよく食べる。
- ⑧醤油やソースをよくかける。
- ⑨コンビニ弁当やスーパーのお惣菜をよく利用する。
- ⑩家庭の味が外食と比べて濃い。

いくつ当てはまりましたか？
 多く当てはまった場合は、食塩の摂取量が多い可能性があります。食習慣を見直すことから始めてみましょう。

★減塩の7つのポイント

- ①かつお節や昆布など、風味よいだしを使う
- ②香辛料や酸味、香味野菜を使う
- ③汁物や麺類の汁の飲みすぎに注意する
- ④加工食品の利用を減らす
- ⑤計量スプーンを使って味付けをする
- ⑥減塩食品・調味料を使う
- ⑦食品に含まれる食塩量を知る

減塩の基本は、**素材の味を大切に**して**美味しいと思うこと**です。
0.1gからでも食塩を減らすところから始めてみませんか？

はじめよう！みんなで減塩

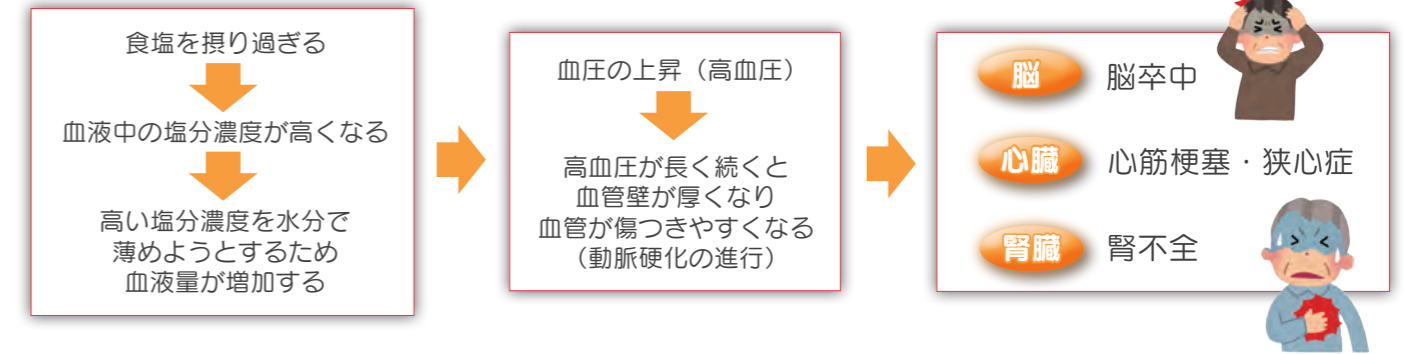
11月は「富山県食育推進月間」です。様々な食品が、手軽にいつでも手にとれるようになった今の時代だからこそ、子どもから大人まですべての世代で「食育」が大切です。この機会に自分の食習慣を見直してみましょう。今回は、無意識に摂りがちな「食塩」について取り上げます。食品に含まれる食塩量などを知って、減塩を意識した食習慣を身に付けましょう。管理栄養士おススメの美味しい減塩レシピも紹介！

★私たちの食塩の摂り方の特徴は？

富山県民の食塩摂取量は年々減少傾向にありますが、1日当たり成人男性11.0g、成人女性9.1gと、目標量よりもまだ多くの食塩を摂取している状況です。また、年齢別では男女ともに60代の摂取量が最も多いです。富山県民の食塩摂取の特徴として、調味料から摂る量が多く、1日分の摂取量の約半分を食塩・醤油・みそから摂っています。

★食塩を摂り過ぎるとどうなる？

食塩の摂り過ぎは、高血圧や胃がんの原因となります。特に高血圧は、何年も続くと動脈硬化が進み、血管の病気を招くことがあります。



★どんな食品にどれだけ食塩が含まれているか知っていますか？

～調味料小さじ1杯に含まれる食塩量を見てください～



～食塩が多く含まれる食品は？～

調味料以外にも、汁物や食塩を使うことで長期保存を可能にしているものに多く含まれます。

- ・みそ汁1杯（150ml）：1.2～1.5g
- ・たくあん5切れ：1.3g
- ・あじの干物1枚（40g）：0.7g
- ・塩鮭1切れ（100g）：1.8g
- ・ハム1枚：0.4g
- ・ウインナー1本：0.5g
- ・ちくわ1本（30g）：0.6g
- ・食パン6枚切り1枚：0.6g



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

ケーブルスマホ
Net3加入者なら
月額基本料金がなんと！**1,880円!!** (税抜)
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
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/

内容	日時	相談場所	お問い合わせ
①年金相談	11月24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	11月11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	11月10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	11月10・24日(水) 13:00~16:00		
⑦心配ごと相談	11月18日(水) 13:00~15:00		
⑧生活・就労相談	11月17日(水) 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。	11月14日(土) 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
	11月21日(土) 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。	① 11月20日(金) 予約制 13:30~16:00	①立山町元気交流ステーション	教育委員会事務局 ☎ 内線 342
	② 12月9日(水) 予約制	②舟橋会館	
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。	11月11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
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。	11月26日(水) 予約制 14:00~15:30		
⑭看護職員就業支援相談 就業に関する悩みなどの相談に専門相談員が応じます。	11月19日(水) 10:00~16:00	ハローワーク滑川	富山県ナースセンター ☎ 433-5251

株式会社アルティネットが上市町にサテライトオフィス開設

システム開発を手掛ける株式会社アルティネット(東京都)が、上市町に遠隔勤務ができるサテライトオフィスを開設し、デジタル人材の育成やIT技術を活用した地域活性化などに取り組みます。

町と県では、首都圏の企業を主なターゲットとしてサテライトオフィスの誘致事業を進めており、今回の開設はそれぞれの支援制度を活用した第1号となります。また、同社の永井常務は町出身で、宮原社長も祖父母が富山市出身という縁があり、6月から開設の準備を進めていました。

9月25日に富山県庁で行われた記者会見で宮原社長は「末永く上市町に根を生やして地域課題解決などに取り組みたい。」と話しました。また、地元企業と連携して一緒に新しいことに取り組んでいきたいなど、地域とのつながりに対する思いについても話しました。



宮原哲也社長

なお、開設場所は西中町地内の空き家で、10月中旬に改修し、11月に開設予定です。オフィスには社員が常駐し、リモートワークだけでなく、地域住民向けIT教室の開催やVRなど最新技術の体験スペースを設けるなど、幅広い世代が気軽に訪れることができるような使い方を考えているとのこと。

皆さん、サテライトオフィスにぜひ立ち寄って、交流を深めてはいかがでしょうか。



▲会見に出席した宮原哲也社長(中央左)と永井浩和常務(中央右)

【改修イメージ】



▲改修する空き家(西中町地内)

▲オフィス外観(正面)

「町長への手紙」としていただいたご意見について、町長がお答えします。

【ご意見】高齢者講習助成金の申請に行ったが、3年間の期限付きの制度のため申請できなかった。不公平ではないか。また、高齢者に配慮されることは大変ありがたいが、町は若い世代への支援を一番に手厚くしてほしい。

過日、運転免許証の更新に当たり高齢者に義務付けられた講習受講補助金制度に対する不備をご指摘いただきました。これは、「平成29年11月から本年10月末までに免許証の更新期間が満了となる人が対象であり、この期間に高齢者講習を受講しても、11月以降に免許証の更新期間が満了となる人は対象にならないという不公平がある。」ということでした。ご指摘のとおり、補助要綱を策定した際に、有効期間が5年間の人がいることを失念したことが原因と思われる、お詫び申し上げます。この例に該当する方は、他にもおおいだと思います。

このご指摘とは別に「上市町はもっと町を支えてくれている若い世代に対する支援を手厚くしてほしい。」という指摘もいただきました。ご指摘はもともとであり、今後も心がけてまいりたいと思います。

今年の新型コロナウイルス感染防止対策事業においても、町単独で①ひとり親家庭への支援金、②18歳以下の子供さんがいる家庭への支援金、③県外の高校、予備校、短大、大学、大学院等に通う皆さんへの支援金、④中学生、高校生に対するインフルエンザ予防接種費3,000円の助成などの事業のほか、小・中学生一人1台タブレットの配布やスクールバス内の密を解消するための増車、学校・保育所・公民館・図書館などのすべての公共施設の手洗い場の非接触型自動水栓化工事、総合病院の感染症防止対策、中小企業・小規模事業者支援事業など、幅広く対応してきたほか、現在、あさひの郷公園の遊具の充実を図るための予算措置に向け検討を進めております。

これからも、町を担う若者を積極的に支援する施策の展開に努めてまいりますので、引き続きご理解ご協力をお願い申し上げます。

みんなでめざそう 無火災の町! 富山県東部消防組合 上市消防署 ☎ 472-2244

上市町・舟橋村小中学生防火ポスター入賞者決定

令和2年度上市町・舟橋村小中学生防火ポスターに90作品(上市町79作品、舟橋村11作品)の応募があり、審査の結果、上市町からは12作品が入賞となりました。

- ◆中学生の部
 - 金賞 忠藤来嘉さん(上市中1年)
 - ◆小学生の部
 - 金賞 寶島知佐さん(宮川小6年)
 - 銀賞 加藤美菜さん(相ノ木小6年)
 - 堀田美雪さん(南加積小5年)
 - 銅賞 富樫雅姫さん(上市中央小5年)
 - 村上凜生さん(白萩西部小5年)
 - 藤田友菜さん(宮川小5年)
 - 一橋明里さん(相ノ木小5年)

金賞2作品は、富山県小中学生防火ポスター図案審査会に出展されます。



ニチイ弓庄保育所幼年消防クラブの皆さん

公民館だより

詳しくは各公民館にお問い合わせください。

公民館名(連絡先)	11月の行事予定など	日時
弓庄 (☎ 472-2499)	おうちで クラフトしませんか	19日(木) 13:30
相ノ木 (☎ 473-1269)	公民館まつり	7日(土) 8日(日)
柿沢 (☎ 472-6353)	マスクリフレッシュ作り	23日(月)
	アイシングクッキー作り ※定員20人	28日(土)

秋の全国火災予防運動 11月9日(月)~15日(日)

火災の多くは、ちょっとした不注意やミスから発生しています。一人ひとりが注意して、悲惨な火災を無くしましょう。

上市町秋季消防訓練は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。

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 11月9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)

マイナポイントの申し込みはお済みですか?

キャッシュレス決済でのお買い物に使用できるマイナンバーカードを活用したポイント「マイナポイント」の申し込みを来年3月までされた方に、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。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、申込支援を行っていますので、ご利用ください。



お知らせ 5 ひとり親世帯臨時特別給付金の申請はお済みですか

お問い合わせ 福祉課 児童班 ☎内線 7232

国では、ひとり親支援施策として「ひとり親世帯臨時特別給付金」を支給しています。

この給付金は、新型コロナウイルスの影響を受けて家計が急変し、収入が減少しているひとり親世帯に対して支給されるものです。

申請は令和3年2月末までとなっていますので、申請がまだという方は、支給要件を確認し、お早めに手続きをお願いします。

※詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。また、コールセンターも設置されています。
(☎0120-400-903、受付時間：平日9:00～18:00)

お知らせ 6 事業者の皆さんへ「同一労働同一賃金」の準備はお済みですか

お問い合わせ 働き方改革推進支援センター富山 ☎0800-200-0836

令和3年4月1日から中小企業にもパートタイム・有期雇用労働法が適用され、正規雇用労働者と非正規雇用労働者との間の不合理な待遇差が禁止されます。

なお、働き方改革推進支援センター富山では、無料相談などの支援を行っていますので、ぜひご利用ください。

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

～介護保険料は期限内に納めましょう～

特別の事情もなく滞納が続くと、その期間に応じて利用者負担が増える措置などがとられます。

このようなことにならないためにも、保険料は必ず期限内に納めましょう。

◆納期を過ぎた場合

督促状が発送され、督促手数料や延滞金を徴収されることがあります。

◆1年以上滞納した場合

介護サービス利用料が一旦全額利用者負担になることがあります。

◆1年6か月以上滞納した場合

一時的に介護給付費が差し止めになります。また、差し止められた介護保険給付額から滞納分を控除することがあります。

◆2年以上滞納した場合

滞納している期間の長さに応じて、一定期間保険給付の割合が7割または6割に引き下げられるほか、高額介護サービス費などの支給が受けられなくなります。

■11月の保険料(65歳以上の方)

特別徴収 ありません。

普通徴収 第5期(11月30日(月)納期限)

お知らせ 2 中小事業者などへの固定資産税の軽減措置について

お問い合わせ 財務課 課税2班 ☎内線 133

新型コロナウイルスの影響を受けている中小事業者などに対して、固定資産税の軽減措置を行います。詳しくは、町ホームページをご覧ください。

◆償却資産および事業用家屋に係る軽減措置

対象 新型コロナウイルスの影響で 厳しい経営環境にある中小事業者など

対象年度 令和3年度課税分

軽減税額

令和2年2月から10月までのうち、任意の連続する3か月間の売上が前年同期間と比べ、

- ① 30%以上50%未満減少している事業者：2分の1
- ② 50%以上減少している事業者：全額

※認定経営革新等支援機関などから確認書の発行を受けたうえで、令和3年1月31日までに財務課課税2班へ申請してください。

※この他に、新規に設備投資を行った場合にも軽減措置があります(要件あり)。

お知らせ 3 小児科インフルエンザワクチン外来を開設しています

お問い合わせ かみいち総合病院 ☎472-1212

日時 11月11・25日、12月9・23日
水曜日 15:00～16:30

場所 かみいち総合病院 小児科

対象 中学3年生まで

料金 1回目 5,000円
2回目 3,500円



※県・町では、接種費用への助成制度(上限3,000円)を設けています。

※この時間に一般外来は行いません。

※事前予約が必要です。小児科へお電話ください。

お知らせ 4 警察では犯罪被害者の方への支援を行っています

お問い合わせ 上市警察署 ☎472-0110

富山県警察では、犯罪被害に遭われた被害者の方やそのご家族が、再び平穏な生活を営むことができるよう、様々な被害者支援を行っていますので、ご相談ください。

◆公費負担制度

事件立証上必要な初診料・初回処置料 診断書料などの費用を支出します。

◆犯罪被害給付制度

故意の犯罪行為により不慮の死を遂げた犯罪被害者や遺族、または障害、重傷病という重大な被害を受けた被害者に犯罪被害給付金を支給します。



お知らせ 1 令和3年4月からの保育所(園)・認定こども園の入所希望申し込みを受け付けます

お問い合わせ 福祉課 児童班 ☎内線 7233、各保育所(園)・認定こども園

令和3年4月からの保育所などへの新規入所(転園を含む。)の受付を行います。入所を希望される方は、「入所希望事前申込書」を次の受付期間内に第一希望の保育所(園)・認定こども園へ提出してください。

※「入所希望事前申込書」は、各保育所などで受け取れるほか、町ホームページからもダウンロードできます。

受付期間 11月2日(月)から13日(金)まで **受付場所** 第一希望の町内保育所(園)・認定こども園

《事前申し込みをされた方へ》

別途「入所申込書」をお渡ししますので、11月30日(月)までに福祉課児童班(保健福祉総合センター2階)へ提出してください。なお、「入所申込書」は原則、今回事前申し込みをされた方にのみお渡しします。

◆町内各保育所(園)・認定こども園の概要(令和2年11月1日現在)

施設名	所在地	電話番号	入所定員	対応している特別保育				
				延長保育	休日保育	一時預かり	病児病後児保育	
公立	柿沢保育所	柿沢 828	472-0329	30人				
	白萩西部保育所	湯上野 95-2	472-1402	20人				
私立	上市町三日市保育園	三日市 3	472-0449	70人	○	○	○	—
	上市保育園	北島 613	472-0264	70人	○	—	○	○*1
	若杉愛児保育園(3歳未満児専門保育)	若杉 52-4	473-0010	60人	○	○	○	○*2
	ニチイ弓庄保育所	横越 17-1	472-0088	40人	○	—	—	—
	音杉保育園	法音寺 10-1	472-2044	100人	○	—	○	○*1
	南加積保育園	広野 1540	473-0185	50人	○	—	○	—
	認定こども園相ノ木保育園	飯坂新 125-1	473-0433	1号 15人 2・3号 62人	○	—	—	—
認定宮川こども園	中江上 96	472-2402	1号 15人 2・3号 90人	○	○	—	—	

※1 体調不良児対応型(入園児童のみ対象) ※2 体調不良児対応型(入園児童のみ対象) および病後児対応型

《留意事項》

- ①今後の状況によって、受付期間を変更する場合があります。
- ②新規で1号教育認定を希望される場合は、事前に希望する認定こども園などの承諾が必要です。
- ③次の方は、申込方法などが異なりますので、早めに福祉課児童班へご連絡ください。
 - ・町外の保育所などを希望される方(申込書の提出期限が異なります。)
 - ・新規で新制度に移行していない幼稚園や認可外保育施設などを利用される方

《保護者の皆さんへ》

- ①感染症対策として、保育所などを訪問される際は次のことにご協力をお願いします。
 - ・マスクの着用、手洗い(手指の消毒)の徹底
 - ・訪問前の保育所などへの事前連絡や自宅などでの体温測定
- ②保護者ご自身やお子さんの体調が少しでもすぐれない場合は、訪問は控えてください。
- ③受付期間中に訪問が難しい場合は、福祉課児童班へご相談ください。



11月21日は「家族の日」、その前後各1週間は「家族の週間」です。家族や地域とのつながり、子どもを育てていくことの大切さを改めて考える時間にしましょう。



11月は「児童虐待防止推進月間」です。虐待を受けていると思われる子どもを見つけたり、きや、出産や子育てで気になることがある場合は、児童相談所や福祉課の相談窓口にご連絡ください。児童相談所全国共通3桁ダイヤル「189」



募集案内 - recruitment guide -



第8次上市町総合計画策定のため 皆さんからのご意見を募集します

お問い合わせ 企画課 企画班 ☎内線 222・223

現在、町では、上市町が目指す10年後の将来像とそれを実現するための施策を示した「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）」の策定を進めています。

そこで、この計画をより良いものとするため、計画の素案に対するパブリックコメントを実施します。皆さんのご意見をぜひお寄せください。

なお、素案の閲覧方法や意見の提出方法など詳しくは、町ホームページをご覧ください。



中央農業高校農業特別専攻科入学者を募集します

お問い合わせ 中央農業高校 ☎483-1911

農業経営や造園業に従事しながら専門的教育を受けたいと希望する青年や一般の方を対象に入学者を募集します。学習形態や学費など詳しくは、お問い合わせください。

募集学科 農業特別専攻科（修業年限2年）

募集人員 担い手コース、庭園コース各約10人

【担い手コース】

農業経営者または造園技術者に必要な専門的知識と技術を身に付けることを目標としています。

【庭園コース】

庭木や花壇、盆栽などの栽培管理や雪囲いなどのガーデニングに関する基礎的な知識と技術を身に付けることを目標とします。

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、自衛官候補生および陸上自衛隊高等工科学校生徒を募集しています。

他の種目も募集していますので、気軽にご相談ください。



受験資格

【自衛官候補生】18歳以上33歳未満の男女

【陸上自衛隊高等工科学校生徒】

15歳以上17歳未満の男性（令和3年4月1日現在）

常願寺ハイツの指定管理者を募集します

お問い合わせ 富山地区広域圏事務組合クリーンセンター ☎462-1187

令和3年度から「指定管理者」として常願寺ハイツの管理運営を行う団体を募集します。

詳しくは、富山地区広域圏事務組合ホームページ（<https://www.toyama-kouiki.jp/>）をご覧ください。富山地区広域圏事務組合クリーンセンターへ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 ～11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）	10・24日(火)	
合同救命救急教室	4日(水)	
合同絵本読み聞かせ（ゆめぼつけ）	11日(水)	
ぞう組（2歳児）・ことばの指導	18日(水)	10:30
うさぎ組（1歳児）・ことばの指導	19日(木)	
ぞう組（2歳児）	25日(水)	
うさぎ組（1歳児）	26日(木)	
将棋クラブ	7・28日(土)	10:00
プラバンづくり	8日(日)	10:30
★ヒップホップダンススクール	20日(金)	15:45
おりがみ教室	21日(土)	10:30
アイロンビーズづくり	22日(日)	10:30
体操教室（トランポリン）	28日(土)	13:00
★レッツ！エンジョイイングリッシュ	30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 15日(日)

※★印は要予約です。

今年のもちつき会は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、ご理解のほどよろしくお祈りします。



※今後の状況によって、行事を中止することがあります。

第41回フレアールがみいちフェスティバル

お問い合わせ 働く婦人の家 ☎473-0075

開催日 11月14日(土)、15日(日)

場所 北アルプス文化センター

内容 【作品展示（11講座）】

14日(土) 12:00～15:00

15日(日) 10:00～15:00

【ステージ発表（7講座）】

15日(日) 13:00～15:00



※感染症対策のため、バザー・特産品販売・体験会・飲食を伴う発表（お茶席・料理販売）は中止します。

第9回がみいち総合病院「病院祭」

お問い合わせ がみいち総合病院 ☎472-1212

日時 11月22日(日) 10:00～11:30

場所 保健福祉総合センター2階 研修室

内容

①糖尿病よろづゼミナール

入場無料
定員100人

②特別講演

「新型コロナウイルス感染症を正しく学ぼう!!」

講師 富山大学附属病院

統合感染症センター/感染症科/

感染制御部 山本 善裕 教授



山本善裕教授

第6回 姫たちのフェスティバル

お問い合わせ 産業課 商工観光班 ☎内線 363

今年はオンライン開催！女性のためのプチ起業塾受講者の晴れ舞台をご覧ください。

日時 11月22日(日) 13:00～16:00

内容 受講生や卒業生の紹介・PR、

パネルディスカッションなど



※当日の様子は、姫たちのフェスティバル公式ホームページからご覧いただけます。

北アルプス文化センター開館35周年記念事業

第30回北アルプス音楽祭

お問い合わせ 北アルプス文化センター ☎473-1818

日時 12月6日(日) 14:00開演（13:30開場）

場所 北アルプス文化センター

入場料 500円（全席自由、高校生以下無料）

出演 内山太一（声楽家）、北アルプス吹奏楽団、南加積小学校、上市中学校、上市高校

【ゲスト出演】岡本美和子（アルトサクソフフルート奏者）&バンドメンバー

※各種イベントに関して、マスク着用や手洗いなど基本的な感染症対策の徹底にご協力をお願いします。また、今後の状況によって中止することがあります。

突然、犯罪や交通事故の被害に遭ったら… 大切な人を失ったら…

広告

どうか、一人で悩まないで。

相談電話

(076)413-7830

相談無料・秘密厳守

月～金（祝祭日・年末年始除く）
10:00～16:00

富山県公安委員会指定犯罪被害者等早期援助団体
（公社）とやま被害者支援センター

〒930-0858 富山市牛島町5-7 TEL.076-413-7820



胃がん検診について

かつての日本では、胃がんが、がん死亡率の第一位でした。現在は減少傾向ですが、依然として早期発見・早期治療が望まれる疾患です。

日本人の胃がん死亡率が高い最大の理由は、ピロリ菌感染率が高いためです。上下水道の発達によって、若年者のピロリ菌感染は減少していますが、欧米人と比べてピロリ菌感染率は高いです。

ピロリ菌に感染すると、胃粘膜を保護する力が徐々に弱くなり、胃酸から胃粘膜を守れなくなるため、胃がんや胃潰瘍がでやすくなります。そのため、早期のピロリ菌除菌が勧められます。ピロリ菌除菌は、7日間薬を飲み、おおよそ2か月後に除菌できたか呼吸器テストで判定するだけで終わります。

血液検査や胃内視鏡検査をすることで、ピロリ菌感染を



がみいち総合病院

内科医員

菊島 明浩



【内視鏡室】

近年では、ピロリ菌未感染の方の胃がんが注目されており、ピロリ菌未感染の方も併せて、検診の際に胃内視鏡検査を受けることをお勧めします。

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

ふるさと町民学園 - 11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	創生かがい大学④・自然環境講座④・園芸入門講座④
内容	・開山に関わる"大徹禅師と立山神"伝承〜創建の神秘性"開山縁起と坐禅体験"眼目山立山寺〜 ・国重要文化財・勝興寺"平成の大修理"完了〜大伴家持の越中国、都の華やかな絵画、七不思議〜 ・能登半島や立山連峰、四季折々の景観"二上山"〜紅葉の名所、万葉の歌碑や像"二上万葉ライン"〜
日時	11月12日(木)・13日(金)・17日(火) 9:00～16:00
場所	眼目山立山寺、雲龍山勝興寺、二上山万葉ライン (集合)北アルプス文化センター前
定員	各40人(計120人)※参加は1日のみ
参加費	800円(食事処あり)



受講希望の方は、11月9日(月)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)。

～受講する皆さんへ～
当日は、自宅での体温測定やマスクの着用などにご協力ください。また、今後の状況によっては、内容を変更することがあります。



11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	2 9
煎茶(皇風)		13:30	2 16
フラワーデザイン		13:30	2
書道	月	13:30	2 16
華道(池坊)		13:30	13(休) 30
3B体操		14:00	2 9 16 30
玄太極拳		19:30	9 30
刺し子・リフォーム		9:30	10 24
手芸・手編み		10:00	10 17
茶道(遠州)		13:00	10 24
オカリナ		13:20	10 30(月)
スポーツ吹き矢・ベタンク(火)	火	13:30	17
絵てがみ(A)		13:30	17
絵てがみ(B)		13:30	10 24
新川民謡研究会		18:30	10 17 24
社交ダンス(火)		18:30	10 17 24
パッチワーク		9:30	4 18
ちぎり絵		9:30	11 25
フォークダンス	水	10:00	4 11 18 25
ペン習字		13:30	11 25
料理(夜)		17:30	4 25
社交ダンス(水)		18:30	4 11 18 25
料理(昼)		9:30	5 26
茶道(表千家)		9:30	12 26
大正琴(アルプス)		10:00	5 19
相撲甚句	木	10:30	12 26
大正琴(りんどう)		13:00	5 19
スポーツ吹き矢・ベタンク(木)		13:30	5 12 19 26
タイ式ヨガ		18:00	5 12 19 26
ちりめん細工		9:30	6 27
民舞踊	金	13:30	9(月) 11(火) 12(水) 27
太極拳		13:30	6 27
レザークラフト		9:30	7 21
フラダンス	土	10:00	7 14 21 28

～講座を受講してみませんか?～
働く婦人の家では、受講生を随時募集しています。なお、講座を受講される方は「婦人の家友の会」に入会していただきます。年会費は1講座につき1,200円(途中入会の場合は100円×月数分)です。
現在、会員は約300人。研修や教室などを開催し、講座の枠を超えて会員同士が楽しく交流しています。皆さんも、学びながら自分らしく輝きませんか?

11 2020年11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	2 9 16 30
ジュニアビック教室	㊤	18:00	2 16 30
ジュニアバレー教室	㊤	19:00	3月までお休みです。
はつらつ卓球(ラージ球)★	㊤	10:00	10 17 24
シニアエクササイズ宮川★	㊤	13:30	10 17 24
気軽に卓球(硬式球)★	㊤	10:00	4 11 18 25
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★	㊤	13:30	4 11 18 25
かけっこ教室 A	㊤	17:00	4 11 18
かけっこ教室 B	㊤	18:00	4 11 18
サッカー教室	㊤	18:00	4 11 18 25
楽しく卓球サークル(ラージ球・硬式球)★	㊤	10:00	5 12 19 26
シニアエクササイズ柿沢★	㊤	13:30	5 12 19 26
ストレッチヨガ★	㊤	15:30	5 12 19 26
子どもバドミントン教室	㊤	18:00	5 12 19 26
ピラティス(夜)★	㊤	19:30	5 12 19 26
やわやわビクス★	㊤	10:00	6 13 20 27
シニアエクササイズ弓庄★	㊤	13:30	6 13 20 27
パワーヨガ★	㊤	19:30	6 20 27
キッズうんどう教室 ※限定6人	㊤	15:00	第2期(10～12月)は定員に達しています。
トランポリン教室(Ⅰ部) ※限定12人	㊤	15:00	第3期(令和3年1月～3月)の申し込みを受付中です。
トランポリン教室(Ⅱ部) ※限定18人	㊤	16:15	
ホープズ卓球教室	㊤	19:00	7 14 21
筋トレ&ストレッチ New!	㊤	19:00	7 14 21 28

㊤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)	11日(水) 21日(土) 25日(水) 28日(土) 10:00
工作教室(浦田 和夫氏)	1作品 500円から	14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)	15日(日) 13:30

上市図書館へようこそ!

11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	12/1	2	3	4	5

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 11月8日(日) 10:30～ 場所 絵本コーナー

★読書会
日時 11月27日(金) 13:30～ 場所 3階対面朗読室
課題図書「万葉学者、墓をしまい母を送る」上野 誠 / 著

今月のおすすめ本

「京都の風呂敷屋さんが教える
一生使える!ふろしきの結び方・包み方50」
山田 悦子 / 著、PHP研究所 / 発行

レジ袋が有料化した今こそ、伝統のふろしきを見直してみませんか。この本では、ふろしきが大きさ・重さに自在に対応できるエコバッグになったり、リュックサックやクッションカバーになる方法が掲載されています。実用的で便利かつおしゃれなふろしき使いは、知っていて損はありません。これからの時代、ぜひふろしきを使いましょう!



図書館ミニ情報

11月16日(月)～21日(土)まで図書館を休館します。
上市図書館では、蔵書点検のため11月16日(月)～21日(土)まで休館します。本や雑誌の返却は、「返却ポスト」を利用ください。CDやDVDは傷ついたり壊れやすいので、上市公民館の窓口(生涯学習会館正面玄関横)に返却してください。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひします。絵本室は、17・18日以外は通常どおり開館します。

今月の新着本

★一般書
楽園の鳥……………阿部 智里 / 著
地図でスツと頭に入るアメリカ50州 ……デイビッド・セイン / 監修

★児童書
知ろう!学ぼう!税金の動き ①②……………日本税理士連合会 / 監修
めいたんていサムくん……………那須 正幹 / 作、はた こうしろう / 絵

えほんしつ “ゆめぼつけ”

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 7日(土) 10:30～
おりがみ教室 指人形を作ります

今月のテーマ 「いんちおしごとめつまれ!」

※今後の状況によって、中止などの対応をとることがあります。

イベント 『おはなし会』
日時 11月14日(土) 10:30～
定員 20人(申込先着順)
「人形劇団どんぐりコロコロ」さんがおはなしにやってきました! みんなで一緒に楽しみましょう! えほんしつへ電話などでお申し込みください。

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!

お問い合わせ ☎ 473-9333

11月

今月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

7日(土)	劇団 雅	公演
14日(土)	ほたるの会	公演
21日(土)	劇団 絆	公演
26日(木)	藤山一座	公演
28日(土)	ザ・あんぼたん	「ふろの日」公演

※今後の状況によっては、中止になる場合があります。

「ゆ～布(畜産物直売組合)」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

小中学生防火ポスター作品展 期間 11月4日(水)～15日(日)
税を考える週間作品展 期間 11月11日(水)～17日(火)
上市公民館絵画教室作品展 期間 11月19日(木)～26日(木)

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。

毎月5日はワンコインデー(大人500円)!
11月26日「ゆふろの団」はポイント3倍!
プレミアムフライデーはポイント2倍!

私たち温泉大使も皆さんのお越しをお待ちしています!



※温泉大使は、毎月5日に皆さんをおもてなししています。

2020年11月号 10

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6月生	11月5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7月～8月10日生	12月3日(休)			
1歳6か月児健診	平成31年4月生	11月12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。
	令和元年5月生	12月10日(休)			
3歳児健診	平成29年5月生	11月26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6月生	12月24日(休)			
離乳食教室	令和2年6月生 令和2年7月生	12月16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2年3月生 令和2年4月生	12月16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	11月11・25日(水)	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。

1歳6か月児健診の子どもたち



中橋 未玖 ちゃん 塚本 笑未 ちゃん 村上 葉 ちゃん 米谷 海邑 ちゃん

12月1日は「世界エイズデー」です

HIVに感染しても、治療の進歩に伴い、早期発見・早期治療によってエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。エイズに関する正しい知識を身に付け、HIV感染を防ぐとともに、早期発見・早期治療のために検査を受けましょう。なお、富山県中部厚生センターでは、夜間の相談や迅速(即日)検査を行っています。

検査日時 毎週火曜日 9:00～11:00
(12月29日を除く。)

場所 富山県中部厚生センター
(☎ 472-0637)

※検査希望日前日の17時までに予約してください。
※検査は、**匿名・無料**です。



生き活きつるぎヘルスポイント ～11月の対象事業～

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)

1ポイント
★"さんさん"教室 (11ページ)
★足腰しっかり貯筋体操教室 (12ページ)
★ふれあい健康教室
上市町健康文化振興財団 (☎ 473-9333)

ポリファーマシー(多剤併用)を知っていますか?

年齢を重ねると、複数の持病を持つ人が増えてきます。その病気の数だけ処方される薬も多くなります。皆さんは処方された薬をきちんと飲んでいますか?

★処方される薬が多くなると増える困りごと

薬が多くなると、きちんと飲めなくなることや、似たような成分の重複や飲み合わせの心配があります。また、処方される薬が6つ以上になると、副作用を起こす人が増えることが分かっています。特に高齢者は、薬の種類が多いことだけでなく、加齢によって薬の効き方が変化することも影響します。

【困りごと】

- ・いつ、どの薬を飲むのか分からない
- ・似たような名前の薬ばかりで分からない
- ・のどにつかえる
- ・めまいやふらつき、転倒する
- ・なんとなく体の調子がおかしい

【その他の起こりやすい副作用】

物忘れ、うつ、せん妄、食欲低下、便秘、排尿障害など

★薬との上手な付き合い方

- ①自己判断で薬の使用を中断してはいけません。処方された薬は「きちんと使うこと」で病気の治療や生活の質の向上につながります。医師は、病気や健康状態から、薬の優先順位や本当に必要な薬かどうかを検討し、処方しています。
- ②薬についての疑問があれば、「かかりつけ医師」または「かかりつけ薬剤師」に相談しましょう。特に、複数の医療機関にかかっている場合は、薬が重複していないか、種類が多くないか(サプリメントや市販薬も含む)、飲み合わせに問題がないか、かかりつけの医師や薬剤師に伝えましょう。
- ③お薬手帳は1人に1冊。複数持っている人は、かかりつけ薬局で1冊にまとめてもらいましょう。
- ④薬だけに頼らず、生活習慣の改善も行いましょう。



～11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	11月はお休みです。	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
	4・18日(水) 13:30～14:30	南加積公民館	
	11日(水) 13:30～14:30	相ノ木会館	
	19日(水) 13:30～14:30	柿沢公民館	
	25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)	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
	6・13・20・27日(金) ② 13:45～15:00 (受付13:15)		
ほっと一息できる場所 おれんじカフェ	12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 ※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」～いしきして足腰しっかり貯筋しよう～

座位バージョン



立位バージョン



- ① 椅子に腰掛けて、背筋を伸ばします。
- ② 「1・2・3・4のカウント」
右足の膝を伸ばし、水平に持ち上げます。
- ③ 「5・6・7・8のカウント」
ゆっくり足を下ろし、かかとを引き下げたから元の位置に戻します。

立位は、手をひろげ、背筋を伸ばして前にステップし、元の位置に戻します。これを左右交互に行います。

※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 太ももの力をつけることで、歩くときのつまづきを予防し、転びにくくなります。

作業療法士が解説!

「貯筋」しましょう!

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



「貯筋」とは、「筋肉を貯金すること」をいいますが、果たして筋肉は貯まっていくのでしょうか。

ある研究では、貯筋をしていないと、①80歳で筋肉は半減する、②筋肉は30～40代から減り始める、③特に減りやすい太ももの筋肉は、80歳にもなると、最も太かった25歳頃の半分近くに減る、という報告があります。

筋肉が減るスピードを抑えるためにも、筋肉を鍛えることは重要といわれています。普段から運動しようと思ってもなかなか続けることが難しい方が大勢いらっしゃると思いますが、日頃から「わきあいあい体操」に励み、健康長寿を目指しましょう!



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)

少人数会場



第6回フォトロゲイニング® 上市まちのわ2020

10月11日、スポーツをしながら観光も楽しめる「第6回フォトロゲイニング®上市まちのわ2020」が、町内全域を使って開催されました。

今大会は、感染症対策として参加者は富山県民に限定。61チーム196人が6時間クラスと3時間クラスに分かれ、39箇所あるチェックポイントを巡り、得点を競いました。

様々なことを制限しての開催となりましたが、参加者からは「道行く人からの応援もあり、とても温かい大会だった。」など、感謝や喜びの声が聞かれ、記憶に残る特別な大会となりました。



「シルバーの日」社会奉仕活動

10月は「シルバー人材センター事業普及啓発月間」です。これに合わせ、10月15日、公益社団法人上市町シルバー人材センターの会員約50人があさひの郷公園（郷柿沢）で草取りや草刈り、掃き掃除などの社会奉仕活動を行いました。

この活動は、シルバー人材センター事業を広く理解してもらい、高齢者のセンターへの登録を働きかけるため、毎年行われています。



眼目山立山寺が提案する"禅婚"

10月4日、眼目山立山寺で仏前結婚式が厳かな雰囲気の中、執り行われました。

戸田光隆住職は「仏様の前で二人の永遠の愛を誓うことは先祖に報告するという。皆さんにもお務めしていただき、お互いの調和を図りながら感謝の気持ちで過ごしていくきっかけにして欲しい。」と話します。

そんな住職の思いを形にしたのが、禅寺である同寺が行う結婚式の特別プログラム"禅婚"です。式の流れなど詳しい内容については、眼目山立山寺（☎472-0699）または上市町観光協会（☎472-1515）へ気軽にお問い合わせください。



◀ 結婚式を終えた青木良仁さん・実里さん（ともに埼玉県在住）

新郎の青木良仁さんは「（自身も僧侶で、関係の深い立山寺で）式を挙げることができて、とても感動しています。」、新婦の実里さんは「この厳かな雰囲気の中で行う結婚式は、人と人をつなぐ縁のようなものをとても感じる素敵な結婚式になりました。」と話しました。

◀ 式師（式を執り行う僧侶）の前で誓詞を読み上げ、仏様に結婚を誓う二人。



◀ 魂と魂が結び合う名刺で挙げる"禅婚"。二人の記憶に残る感動の結婚式を挙げませんか。

上市高校マラソン大会

9月29日、第66回上市高校マラソン大会が行われ、全校生徒459人が秋の上市町を駆け抜け、「元気な上高生」をアピールしました。

昨年の創立100周年を機に同校の三本杉から眼目山立山寺付近までのコースに変更し、距離は男子7.6km、女子4.2kmで開催。沿道からの声援や給水で力をもらい、それぞれのベストで最後まで走り切っていました。



サトイモ「大和」初選別・目揃え会

10月1日、上市町産サトイモの主力品種「大和」の初選別・目揃え会がJAアルプス上市野菜集出荷場（広野）で行われました。今年は、昨年に比べ1株当たりのイモの数も多く、品質が良く形もきれいに育ちました。

今年は、農家60戸が計10haで栽培し、12月末までに60tの出荷を見込んでおり、「上市特産つるぎさといも」として販売されます。

町の秋の味覚を皆さん、ぜひ堪能してください！



第一生命保険株式会社と包括連携協定

9月29日、上市町と第一生命保険株式会社との間で健康増進や子育て支援および保育対策など11分野の包括連携協定が結ばれました。

役場で行われた締結式で、中川町長は「町民の満足度向上のため、お手伝いいただけることは大変ありがたい。」と述べ、同社富山支社の金子雄斗上市営業オフィス長は「皆さんに安心を届けることができるよう、地域活性化に向けて努力していく。」と話しました。

青少年育成やスポーツ振興、産業振興の分野などでも連携し、今後はイベントの共催や町民への情報提供などでの協力を想定しています。



秋の全国交通安全運動

9月21日から30日まで行われた「秋の全国交通安全運動」に併せて、障害者支援施設四ツ葉園が地域交流活動の一環として「コロナに負けずに交通安全マスク」を上市警察署へ寄付しました。このマスクは、施設の皆さんが浴衣や端切れなどで5月頃から試作品を作り始め、完成品は眼目山立山寺で交通安全祈願したもの。同月24日、クロダ電機前（横越）で行われた啓発活動では、上市区域交通安全協会の皆さんが除菌用品と一緒に運転手へマスクを配布しました。



▲9月23日、四ツ葉園を代表して白川恵子さんが河崎正行上市警察署長にマスク80個を渡しました。

JAアルプスが新米「富富富」を寄贈

10月15日、JAアルプスから地元で生産された令和2年産「富富富」340kgが、町内小中学校の学校給食用として寄贈されました。

この新米寄贈は、食育活動と児童生徒の健やかな健全育成を目的に始まり、今年で7年目になります。

なお、新米は、10月22・26日の2回に分けて各小中学校の給食に使用され、児童生徒たちは地元で育った新米を美味しく味わいました。



▲佐伯敏隆代表理事組合長(中央)と三輪聡常務理事(右)が中川町長に目録と令和2年産「富富富」を渡しました。

上市ライオンズクラブが絵本を寄贈

町に絵本34冊が上市ライオンズクラブから寄贈され、その贈呈式が10月14日、まちなか交流プラザで行われました。式では、同クラブの表寺剛将会長が「絵本をたくさん読んでください。」と子どもたち呼びかけしました。この後、上市高校生3人と同クラブの会員が絵本の読み聞かせを行い、利用者の親子や三日市保育園の年長児は、目を輝かせて聞き入っていました。





主催：上市町観光協会 協賛：上市町商工会
 協力：富山地方鉄道株式会社
 アルプス農業協同組合
 富山県古書籍商組合
 監修：古本いるふ

上市えきなか古本市 ~今年も上市駅が古本の世界に！~

今年で3回目となる「上市えきなか古本市」。
 特別な一冊との出会いがあるかも…古本の世界をぜひお楽しみください！

日時 11月7日(土)・8日(日) 10:00～17:00
場所 富山地方鉄道上市駅構内
出店 古本・リトルプレス15店舗、
 ドリンク・その他5店舗
 (一部店舗は1日のみ)

SPECIAL
 富山地方鉄道利用者には
 イベント当日使用できる
500円割引券を
 数量限定で配布します！

※駅構内のパン屋「サンタ・エンジェル」は両日も営業しています！
 ※8日は、町営バスは平日ダイヤで運行します！（予約のりあいバスも運行）
 （柿沢大岩線のみ通常どおりの運行です。）
 また、イベント期間中は無料で乗車できます！

《ご来場の皆さんへ》
 ご来場の際は、マスクの着用、咳エチケット、
 こまめな手洗い、手指消毒にご協力ください。
 また、おそれ入りますが、発熱や咳などの症
 状がある場合は、来場をご遠慮ください。



【お問い合わせ】
 上市町観光協会（富山地方鉄道上市駅構内）
 ☎ 472-1515 FAX 472-1514

【駐車場案内】

今年の目玉！

「#東京で生きる」でも紹介！
 町出身の池田喬俊さんが経営する
りんご飴専門店「ポムダムール・トーキョー」が
古本市のために凱旋出店！

今回出品されるのは、看板商品である「特製りんご飴ポムダムール」。青森県産の新鮮なりんごを使用し、飴を薄くコーティングすることで、パリッとした食感と豊かな甘みが広がる新感覚スイーツです。当日は、店主の池田さんもオンラインで参加します！皆さんのりんご飴の概念が変わるポムダムール・トーキョーの「りんご飴」をぜひ味わってください！



～池田さんからメッセージをいただきました！～

富山県初出店が地元の慣れ親しんだ駅という荣誉ある機会、上市町出身としてとても幸せです。



新型コロナウイルス感染拡大防止の観点で、オンラインでの凱旋出店となります。
 たくさんのご来店お待ちしております！



ポムダムール・
 トーキョーの
 情報はこちらから



「#東京で生きる」
 はこちらから

上市町
 首都圏
 同窓会

■ かみいち総合病院への応援ありがとうございます！ ～いただいた応援メッセージの一部を紹介します（一部抜粋）～

がんばるかみいち総合病院応援寄附金として
累計 87件 1,727万7,620円
 ※9月21日～10月20日
14件 66万8,000円

- ・先生ありがとうございます。看護師さんも優しいです。車いす押してくれる方、ありがとうございます。病院は大事です。
- ・小さいときからお世話になっている病院です。近くに病院があるって幸せなことだと思います。みんなで残していきたいです。
- ・厳しい環境の中にもかかわらず笑顔で頑張られているスタッフの皆さんに敬意と感謝を何回申し上げても足りません。ありがとうございます。

■ 町の人口と世帯数

令和2年10月1日現在

人口	20,062	(-30)	(-338)
男	9,628	(-7)	(-143)
女	10,434	(-23)	(-195)
世帯数	7,873	(-11)	(-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5期
 後期高齢者医療保険料 第5期
11月30日(月) 納期限

新型コロナウイルスの影響により町税の納付が困難となっている方へ、徴収猶予の特例制度(最大1年間の猶予、担保不要、延滞金免除)が設けられています。
 財務課納税班(内線135・136)へご相談ください。

■ ご寄附感謝

櫻木 満夫 様
 小学校の備品購入費へ 30万円
 かみいち総合病院へ 6万円
 (がんばるかみいち総合病院応援寄附金)

■ 善意銀行 (町社会福祉協議会 9/11～10/10)
 剣歌仲間チャリティ歌謡祭 様 24,793円
 中田 眞法 様 タオル 67枚
 匿名様 (7人)
 5,000円、タオル50枚、介護用品21点、
 冷蔵庫1台、IHコンロ1台、石油ストーブ1台



富山の魅力がわかる電子書籍「トヤママイブックス」→



自治体広報紙を配信するアプリ →



iOS版



Android版



Android版