public relations magazine
広報 上市
かみいちまち kamiichi town
2024 8
NO.848

今月の表紙

宮川小学校 プロ直伝！ 夢づくりスポーツ塾（7月17日）

富山グラウジーズの選手と3年生の児童20人が一緒にバスケットボールをプレーし、プロ選手の大きさやテクニックを体感しました。

Contents

P 4　ダンボールコンポストで生ごみリサイクル
　　各種相談日・消防通信
P 6　くらしのお知らせ
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
　　保健だより
P14　まちの話題
裏表紙　ミライの種～つながる場かみいちフェス～

特集
上市高校の「キャリバイト」

特集 上市高校の「キャリバイト」

「キャリバイト」の目的と仕組み

キャリバイトとは、「キャリア」と「アルバイト」を掛け合わせた上市高校独自の造語で、アルバイトを通じて職業観を養い、将来の職業選択に役立てたり、働くことの意義を考えたりする取り組みとして、6月29日から本格スタートしました。生徒は実際に事業所で働き、コミュニケーション力や規律性など社会人に求められるソーシャルスキルを学びながら、賃金を受け取ります。

キャリバイトに参加するためにはまず、高校内に掲示してある募集票から興味のある事業所を選び、履歴書を作成します。履歴書は高校で点検をした後、生徒本人が事業所に持参し面接で採用が決まればキャリバイトが始まります。

7月20日までに町内外のサービス業や建設業、飲食業等の事業所20社の募集があり、5人の生徒が就業体験を行っています。今後実際にキャリバイトを行う予定の生徒はのべ20人となっています。

▲生徒玄関前に設置してある掲示板

キャリバイトにご協力いただける企業・事業所を随時募集しています。
例えば…
・1回限定　・土日限定のもの
・夏休み集中型　・平日夕方 など
お問い合わせは上市高校教頭の菅田までお願いします。
☎ 472-2345

取り組みに対する思い 前原校長先生インタビュー

キャリバイトの構想は3年くらい前から考えていました。上市高校では例年50人程度が就職を希望していますが、社会に出るためには勉強をするだけではなく、働くことに関して実体験を伴った経験が必要だと思ったからです。働く経験をするためにはアルバイトが考えられますが、サービス業が中心で福祉や建設、工業などの業種が少ない現状です。生徒には色々な職業があることを知って欲しいことから「キャリバイト」がいい経験になるのではないかと検討を重ね、ようやく今年度実現することができました。

この取り組みは、総合学科だからこそできるものだと思います。普通科だと進学を中心にカリキュラムが組まれます。進路選択が幅広い総合学科だからこそ、このキャリア教育を非常に充実させることができるということが、最近よくわかってきました。

上市高校に通う生徒には、キャリア教育を通して職業観を養い、就職する前と就職した後でのギャップを少しでも埋めて、自分で納得のいく職業選択をして欲しいと思っています。

▲前原五輪雄（まえはらいわお）校長先生

※ネームプレートはキャリバイトに参加する生徒が身に付ける予定です

やってみましたキャリバイト

キャリバイトに取り組んだ生徒、受け入れた事業者それぞれから感想等を聞きました。

就業内容
就業場所：つるぎの味蔵他
業務内容：竹の加工（メンマ製造）
9:00～10:30 幼竹収穫
10:30～12:00 皮むき、細断
13:00～16:00 茹で作業、塩漬け作業

就業内容
就業場所：都（みやこ）
業務内容：接客、レジ、食器洗い等
17:30～20:00 上記業務

就業内容
就業場所：北アルプス文化センター
業務内容：コンサート補助
17:00～18:00 チケットもぎり、来場者案内
18:00～20:15 受付の片付け、会場出入口監視
20:15～20:30 来場者誘導
20:30～21:00 舞台片付け

初めてのキャリバイトでめちゃめちゃ不安でしたが、職員の方が優しく教えてくれてやり遂げることができました。自分でお金を稼ぐという経験ができてとても良かったです。稼いだバイト代は新札ということもあり、なんとなくもったいなくてまだ使っていません。

▲北アルプス文化センターでキャリバイトを実施した松本さん

進路選択で進学か就職か迷っていて、社会経験をもっと積みたくてやってみました。当日の業務はどれもいい経験になったと思います。もし、キャリバイトをやってみようか迷っている人がいたら一回やってみてください。絶対いい経験になりますよ。

▲北アルプス文化センターでキャリバイトを実施した能登さん

業務内容はメンマの製造に使う竹の切り出しや皮むき、塩漬け等です。「キャリバイト」に来てくれているだけあって、お手伝い感覚じゃなく、仕事として取り組んでくれました。業務中もただ言われたとおり作業をするだけではなく、もっとスムーズにできる方法を考えながらやっていてどんどん上達していきましたね。秋には加工したメンマを販売する予定もあるので、その際にはまた来てほしいと思います。

▲つるぎの味蔵　茶木さん

接客することで身につく挨拶やコミュニケーションスキルは今後社会に出ても絶対に役に立ちます。そういった意味では生徒はお金以上のものを得ていると思いますし、キャリバイトで経験を積んだ学生が町内外の企業に就職して活躍すれば、上市高校の評判が上がって上市高校への進学を目指す生徒が増えると思っています。キャリバイトが今後高校、生徒、受入事業者３方良しの取り組みになってほしいですね。

▲都（みやこ）細川さん

コンサートの運営補助業務をしてもらいました。チケットのもぎり、来場者の案内、終了後の片付け等、どれも熱心に取り組んでくれてとても助かりました。また、業務中何をしたらいいか分からないときがあったようですが、職員に「何をしたらいいですか」と声をかけてくれたのも積極的でよかったです。このキャリバイトでの経験を、今後の進路選択でも活かしてくれたら嬉しいです。

▲北アルプス文化センター　堀さん

上市高校のキャリア教育プログラム

上市高校では平成30年度から、町内外の企業・事業所や役場と連携してキャリア教育プログラムに取り組んでいます。5月には、企業や事業所の方から直接仕事内容や働く意義を聞くことができる「職業を知る会」、8月には2年生が事業所等で職業体験を行う「インターンシップ」11月には1年生が事業所等を訪問し、実際に職場を見たり仕事を体験したりする「職場見学」を実施しています。近年ではこのプログラムに参加した生徒が町内の事業所に就職し、生徒に教える側として参加しています。

参加した生徒からは「町内にこんなにたくさん企業があることを知って驚いた」「仕事の説明はもちろん、社会人としての心構えや、身に付けていたら良い資格などが分かりよかった」という声が寄せられました。

今年の6月から新たにキャリバイトが加わり、キャリア教育の更なる充実が期待されます。

▲「職業を知る会」での様子

▲「職場見学」で職員の説明を受ける様子

家庭でできるSDGs！
ダンボールコンポストで生ごみリサイクル

ダンボールを使えば家庭内で生ごみを肥料にリサイクルできます。一般に可燃ごみの約４割は生ごみとされていますが、ダンボールコンポストを作って生ごみのリサイクル・リユースをすることで、ごみの削減にもつながります。夏休みの自由研究などとして実践してみるのはいかがですか？

問 町民課 生活環境班 ☎ 472-2315

ダンボールコンポストは、ダンボール箱を利用して生ごみ処理をする容器のことです。このダンボールの中に土と生ごみを入れると微生物の力によって生ごみを分解し、堆肥（肥料）を作ることができます。

▲生ごみをダンボールコンポストに入れて、土をかぶせ、まぜると１週間から２週間ほどで肥料が出来上がります。

生ごみがリサイクルできるまで

生ごみをダンボールコンポストに入れ、土をかぶせる → ３～４日に１回混ぜる → 土の中の微生物が生ごみを分解 → 生ごみが分解されて堆肥に。肥料として使用できます。

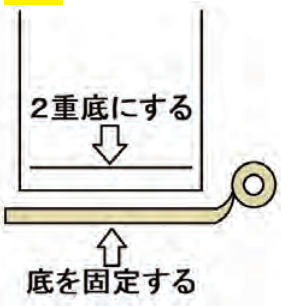
ダンボールコンポストの作り方

使うもの ・ダンボール　・ガムテープ　・タオル　・新聞紙や紙　・すのこ　・腐葉土　・輪ゴム（長いもの）

①ダンボールの底面をガムテープで固定し、ダンボールの底面内側に新聞紙をひいて２重底にする。（図①）
②ダンボールに腐葉土を入れる。腐葉土がない場合は、市販の土を入れ、よく混ぜる。
③十分な量の土が入ったら、すのこの上に新聞紙を２重に敷き、ダンボールを設置する。
④古タオル等で蓋をし、タオルをダンボールの４角に合わせて長輪ゴムで留め、空気以外のものが通らないようにする。

▲町ホームページで作り方の詳細や注意事項などを掲載しています

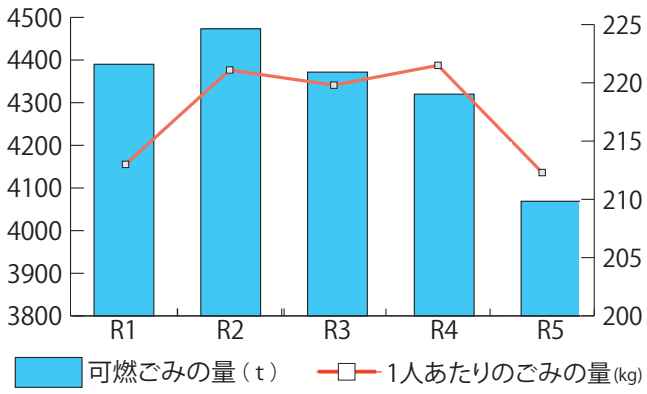
図①



完成イメージ

上市町の可燃ごみと１人当たりの可燃ごみの量の推移

上市町の可燃ごみの量は減少傾向にありますが、令和元年度と比べ人口が減少しているにもかかわらず、１人あたりのごみの量はそれほど減少していません。引き続きごみの削減へのご協力をお願いいたします。



町では生ごみ処理機等の購入、レンタル費用を補助しています

ご家庭で発生する生ごみの削減を目的に生ごみ処理機等の設置費用を補助しています。詳しくは、町ホームページをご覧になるか、町民課生活環境班にお問い合わせください。

対象購入機器	補助率（購入費用などに対して）
生ごみ処理機（レンタル含む）	1/2（上限５万円）※１世帯１基に限る
コンポスト容器	1/3（上限３千円）
ボカシ専用密閉容器	1/2（上限３千円）

8月の各種相談日

※今後の状況に応じて、中止となる場合があります。

内容	日時		相談場所	お問い合わせ
①年金相談	27日㈫ 予約制	10:00～15:00	働く婦人の家	魚津年金事務所 ☎0765-24-5153
②人権・行政相談	14日㈬	13:00～16:00	つるぎふれあい館	町民課 ☎472-2315
③健康相談 乳幼児の身体計測は要予約です。	毎週㈪～㈮ ※祝日除く	9:00～17:00	つるぎふれあい館	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㈪～㈮ ※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	20日㈫ 予約制	9:00～11:00	つるぎふれあい館 相談室	総合相談窓口 上市町社会福祉協議会 ☎473-9300
⑥結婚相談	6・27日㈫	13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	21日㈬	13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	13日㈫	10:00～11:30		
⑨介護相談・ボランティア相談	毎週㈪～㈮ ※祝日除く	8:30～17:15		
⑩心の健康相談 50人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。	10日㈯ 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
	17日㈯ 予約制		魚津緑ヶ丘病院	
⑪心の健康相談	7日㈬ 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
⑫にこにこ相談会 予約制	①28日㈬ ②29日㈭	13:30～16:00	①舟橋会館 ②つるぎふれあい館	教育委員会事務局 ☎472-2421
⑬看護職員就業支援相談	15日㈭	10:00～16:00	ハローワーク滑川	富山県ナースセンター ☎433-5251

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みんな

上市町消防団消防操法大会

7月7日㈰、陽南小学校グラウンドで上市町消防団消防操法大会が行われ、町内7つの消防分団が出場しました。

競技は、ポンプ車やホースなどの消防用機械器具の操作技術を競うもので、隊員個々の動作とチームとしての連携操作、そしてタイムにより総合的に審査されました。

【競技結果（ポンプ車操法の部）】

優勝 陽南分団　次勝 宮川分団　参勝 弓庄分団

電気器具は安全な取り扱いについて

電気器具の正しい使用方法の確認や使用前の点検整備などを行い、電気器具からの出火防止に努めましょう。

水の事故を防止しましょう

- 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。
- 飲酒したときや体調不良のときは、遊泳しない。
- 立ち入り禁止の川や池には近づかない。

一般公募普通救命講習について

日時　9月8日㈰　9:00～12:00

場所　上市消防署2階　大会議室（稗田36）

申込み、問い合わせは上市消防署救急係（☎472-2244）までお願いします。

消防団員募集！

『自分たちのまちは自分たちで守る』もしもの時は、まちを守るリーダーとして、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？

消防団に興味のある方や参加したいと思う方は、最寄の上市町消防団各分団または上市消防署までお問合せ下さい。

上市町の

くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111

マイナンバーカードの平日延長・休日交付サービスについて

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

次の手続きにも対応▶
- カードの申請サポート
- 暗証番号の初期化
- カードの更新

日時 8月13日㈫ 17:15～19:00
8月25日㈰ 9:00～11:00

要予約

場所 町民課 住基戸籍班（役場1階2番窓口）
対象 マイナンバーカードを受け取る方（申請済みの方）
持ち物 通知カード、本人確認書類、はがき（交付通知書）

農地パトロールを実施します

問 上市町農業委員会 ☎ 472-2520

町農業委員会では8月～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、農地法に基づく農地の基本となる大切な調査です。

調査のため農業委員、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理解とご協力をお願いします。

お悩みの方へ　空き家相談会の開催

問 建設課 管理建築班 ☎ 472-2477

町内の空き家所有者などを対象に、空き家に関する相談会を次のとおり開催します。空き家の管理、売買、解体、税金に関することなど、お気軽にご相談ください。専門家がお答えします。

日時 8月9日㈮ 14:00～17:00
場所 役場3階 第3会議室
予約方法 電話にて予約を受け付けます。
※当日は、予約の方を優先しますので、ご了承ください。

長時間労働改善に向けたポータルサイトについて

問 魚津労働基準監督署 監督課
☎ 0765-22-0579

私たちの生活を支える物流。しかし、その仕事に従事する自動車運転者の長時間労働が問題とされてきました。

ポータルサイトでは、雇用する方、される方を含む多くの方に、この課題や働き方改革の実現に向けた情報や、皆様一人ひとりに協力いただきたい内容を掲載しています。

相続に関する無料相談会

問 富山県司法書士会事務局 ☎ 431-9332

相続に関する様々な問題について司法書士が相談に応じます。

日時 8月17日㈯、8月18日㈰※一部会場のみ
10:00～15:00
場所 富山県民会館等
※詳細についてはホームページをご確認ください。

OARKS
オークス セレモニーホール上市
個別相談 随時受付中
お葬式っていくらかかるの？
家族葬と一般葬の違いは？
病院から直接ホールへ入れるの？
準備しておくものってなに？
お気軽にご相談ください。
広告

上市町湯上野96-1
TEL 076-472-1194

問 …お問い合わせ先

とやま健康パーク「上市町の日」

問 上市町保健センター ☎ 473-9355

上市町民は次の期間、とやま健康パークの健康スタジアムの利用料金が半額になります。健康づくりのきっかけとしてご利用ください。

9月3日㈫～8日㈭

【個人利用】半額で自由に体験・利用できます。

料金（3時間） 大人 1,000 円 ▶ **500** 円
小・中学生 500 円 ▶ **250** 円

利用方法 身分証明書（運転免許証や健康保険証など住所が確認できるもの）を健康スタジアムの受付にてご提示のうえ、利用料金をお支払いください。

お盆期間中のごみ収集について

問 町民課 生活環境班 ☎ 472-2315

お盆期間中のごみ収集は次のとおりです。

8月12日（月・祝）	可燃ごみ（可燃A）のみ収集
8月13日㈫～16日㈮	通常通りの収集

介護保険アレコレ

介護保険料 Q & A

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

Q 介護サービスを利用していない（利用するつもりがない）場合でも、介護保険料は納めないといけないのですか？

A 介護サービスを利用する・しないに関わらず、納める必要があります。

介護保険は、介護サービスを必要とする方々を社会全体で支える社会保障制度のため、全ての被保険者に保険料をご負担いただいています。

8月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 第3期（8月の公的年金支払い時に天引き）

普通徴収 第2期（9月2日㈪ 納期限）

有機質肥料の販売について

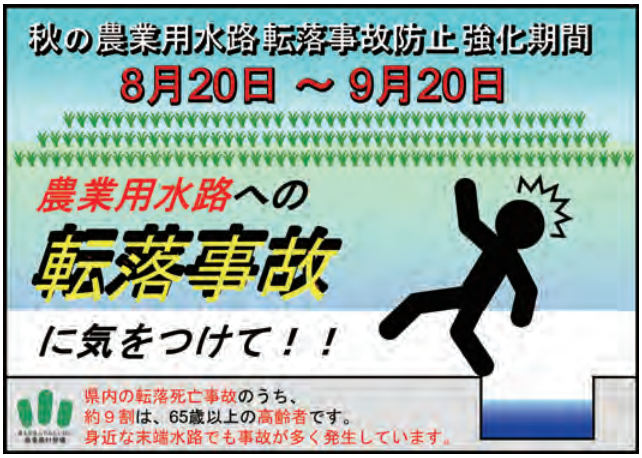
問 富山地区広域圏衛生センター ☎ 472-2294

富山地区広域圏衛生センターでは、し尿や浄化槽汚泥を乾燥させ、肥料を製造・販売しています。良質な有機質肥料で、野菜や花栽培の元肥として最適です。

販売日時 平日 8:30 ～ 16:00（12:00 ～ 13:00 を除く）
販売場所 富山地区広域衛生センター（上市町稗田1番地）
販売価格 1袋 15kg 200 円

農業用水への転落事故に気を付けましょう

問 産業課 農林整備班 ☎ 472-2501



全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

問 富山地方法務局 人権擁護課 ☎ 441-6376

期間中、平日の相談できる時間が延長され、土日にも相談ができます。こどもの人権に関してお悩みの方は、お気軽にお電話ください。

相談受付電話番号 ☎ 0120-007-110
強化週間中の対応日時
8月21日㈬～8月27日㈫ 8:30 ～ 19:00
※土・日は、10:00 ～ 17:00

年金だより

国民年金に関する電子申請をご利用ください

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

「マイナポータル」からマイナンバーカードを利用して、簡単にいつでも、どこでも電子申請ができます。申請可能な届出は、国民年金の加入や付加保険料納付申出・免除、学生納付猶予、産前産後免除該当届、口座振替納付の申請などです。申請後の状況や審査結果は、マイナポータルの申請状況照会ページで確認できます。

※詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。

ふるさと観光上市まつり

問 上市町商工会　☎ 472-0716

今年もふるさと観光上市まつりを開催します。町流しやステージイベント、花火の夕べなど楽しいイベントが満載。上市の夏の風物詩、上市まつりへのご来場お待ちしています。

日程　8月13日㈫

実施内容
- ○歩行者天国　会場：新町から白竜橋周辺
  午後4時～午後10時
- ○上市音頭町流し　会場：西中町商店街通り
  午後6時30分～
- ○納涼ビアガーデン等　会場：西中町駐車場
  ステージイベント1　午後5時30分～6時
  ステージイベント2　午後8時40分～9時10分
- ○花火の夕べ　会場：白竜橋周辺
  午後8時～

▲ものまね芸人の泉クリスさん、やまかつさん等が出演します

文化講演会

太蔵流 チャンスをつかむ技術

問 北アルプス文化センター ☎ 473-1818

元衆議院議員でタレントやコメンテーターとしても活躍している杉村太蔵氏が、自身の経験から見出したチャンスをつかむ技術を講演します。

日時　9月14日㈯　14:00（開場13:30）
場所　北アルプス文化センター　**入場料**　500円（全席指定）
※チケットは、7月9日㈫から販売しています。

「はたちのつどい」開催日が決定しました

問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 472-2429

令和7年「はたちのつどい」は次のとおり開催予定です。
詳細は、「広報上市12月号」でお知らせします。

日時　令和7年3月23日㈰　10:30から
場所　北アルプス文化センター
対象　平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方

こどもの城だより　8月

問 ☎ 473-0001
開館時間　10:00 - 18:00　㈪～㈮
9:00 - 17:00　㈯・㊡・㊗

内容		日時	
乳幼児教室（子育て相談）	小・中学校の夏休み期間はお休みです。こどもの城は開館しておりますのでいつでも遊びに来てください。		
※★は要予約	★親子木工教室（子は小学生）	3日㈯	10:00
	ヒップホップダンススクール（小1～小3）	9日㈮	16:00
	将棋クラブ（小・中学生）	10・24日㈯	10:00
	プラバンづくり（3歳児以上）	11日㊐	10:15
	ヒップホップダンススクール（小4～中3）	23日㈮	16:00
	スポーツ教室 かけっこ（年長児・小学生）	24日㈯	13:00
	アイロンビーズづくり（小学生）	25日㊐	10:15

8月の休館日　18日㊐

※8月13日㈫は、害虫駆除準備のため17時閉館です。
※8月14日㈬～16日㈮は、害虫駆除のため閉館します。
※9月2日㈪は、ワックスがけ準備のため、17時閉館です。
（ただし、ふれあいの部屋は16時半まで）
※9月3日㈫は、ワックスがけのため、14時開館です。

予告

第4回0円リユースフェア

リユース品の持込期間　8/1㈭～9/29㊐

9月18日㈬～29日㊐　10:00～16:00

お家で使わなくなった絵本やおもちゃ、衣服などをお持ち込みください。持ち込みだけ、持ち帰りだけの方も大歓迎です。マイバックを持ってお気軽にお立ち寄りください。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

町のホームページでも「こどもの城だより・乳幼児教室の予定」を見ることができます！

広報かみいち広告掲載募集

広告

町では、地域産業の振興を図るため、「広報かみいち広告掲載取扱要領」を定め、「広報かみいち」（発行部数8,000部、毎月1日発行）に掲載する有料広告を募集しています。
広告の掲載は、広報の発行号単位とし、広告の掲載料は次のとおりです。

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	46㎜×88㎜	10,000円
2型	46㎜×176㎜	20,000円

広告は、一色刷りとし、「広告」の字句を挿入。（右側に例示）
広告の掲載位置は、表紙及び裏表紙以外の紙面の下段。

原稿の提出期限　広報発行日の15日前

掲載できない広告
・町の公共性、中立性及び品位を損なうおそれのあるもの
・公の秩序又は善良の風俗を害するおそれのあるもの　など

※お申し込み前に、必ず以下の要綱等をお読みください。
・上市町有料広告掲載取扱要綱　・広報かみいち広告掲載取扱要領
https://www.town.kamiichi.toyama.jp/page/2029.html
企画課情報班（☎472-2474）

富山県東部消防組合の職員を募集します

問 富山県東部消防組合消防本部 総務課 ☎0765-24-0119

令和７年４月に採用予定の職員を募集します。

募集区分	消防（初級）
採用人数	若干名
受験資格	平成15年４月２日から平成19年４月１日までに生まれた人で、身体要件を満たす人
一次試験日	９月22日㈰
申込期限	８月16日㈮

※申込方法・試験方法など詳しくは、組合ホームページをご覧ください（申込用紙などがダウンロードできます）。

富山県技術専門学院の学生を募集します

問 富山県技術専門学院 ☎ 451-8840

本学院は県立の職業能力開発校です。令和７年４月に入学予定の学生を募集します。

募集区分	電子情報 /IoT 科、自動車整備科 機械・制御エンジニア科
推薦選考日	10月18日㈮
一般選考日	12月６日㈮

※申込方法・試験方法など詳しくは、ホームページをご覧ください（申込用紙などがダウンロードできます）。

富山県後期高齢者医療広域連合運営懇話会の公募委員を募集します

問 富山県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎ 465-7501

年１回程度の懇話会に出席し、保険料や保健事業などの後期高齢者医療制度の運営について検討し、意見をいただきます。

任期	令和6年10月1日から令和8年9月30日まで
募集人数	３人
対象	富山県内に住所を有する満75歳以上で、平日の会議に参加可能な方
応募方法	広域連合HPより応募用紙をダウンロードし、郵送、FAX等で問い合わせ先まで提出
応募期限	８月30日㈮

求職者支援訓練の受講者を募集します

問 滑川公共職業安定所 ☎ 475-0324
雇用支援機構富山支部 ☎ 0766-28-6900
クレッセントパソコンスクール ☎ 432-7676

求職者を対象に職業訓練を実施しています。

募集訓練科 ビジネスパソコン・簿記・Web 科
訓練期間 ９月26日㈭～令和７年１月24日㈮
訓練場所 クレッセントパソコンスクール
対象 ハローワークで求職の申込みをしている方など
※選考があります。受講料は無料、テキスト代などは必要です。
申込期限 ９月２日㈪

すこやかサロン Health Column

「アドバンス・ケア・プランニング 人生会議のススメ」

皆さんは、自分の人生が長くないと感じたときに、残された時間をどのように過ごしたいと考えていますか。元気なうちから、万が一の時にどのような医療やケアを受けたいかについて大切な人と思いを伝え合い、考えるプロセスを「アドバンス・ケア・プランニング」と言います。「人生会議」という愛称でも呼ばれています。病気は突然やってきます。その時に備えが出来ていないと、自分の希望を伝えることが出来ず、望まない治療やケアが行われてしまいます。

「今出来ること全てしてほしい」「胃瘻（いろう）がいい」「苦しいことはさせたくない」終末期の患者さんやご家族から希望を伺った際に、私たちはケアの提供者として、その思いの背後にある価値観を知りたいと願っています。これまでの人生を踏まえて、最期にどのような医療やケアがより適切かを判断することが出来るからです。

生まれてから現在に至るまで、人生の軌跡を振り返って、自分が大切にしてきたことは何か、思い巡らしてみてください。ご自身で取り組むことが難しい場合には、身近な医療関係者が頼りになりますよ。

このお盆の機会に、一度取り組まれてみてはいかがでしょうか。もっと詳しく知りたい方は、南砺市民病院の作成したドラマ「今日からはじめる人生会議」、厚生労働省のHP「人生会議してみませんか」も参考になります。ぜひご覧ください。

かみいち総合病院
内科医員
刑部 仁美

▲厚生労働省 HP

会計年度任用職員募集

かみいち総合病院では会計年度任用職員を募集しています。

詳しくは、病院ホームページをご覧ください。

職種 看護師、メディエーター、医師事務作業補助員、放射線技師、臨床検査技師、看護補助者
人数 各職種若干名

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

今月のおすすめ本

昭和２０～４０年代に新聞連載されていた漫画「サザエさん」。この本は、「サザエさん」に登場する日用品や生活習慣、食べ物などを８章に分けて漫画と写真で解説してあります。読めば昭和を懐かしんだり、新しく知ることができ、漫画「サザエさん」をより楽しめます。

「サザエさん」の昭和図鑑
長谷川町子 / 漫画　AERA 編集部 / 編集
朝日新聞社出版 / 発行

上市図書館へようこそ！

開館時間　10:00～18:00

問　上市図書館　☎ 472-6494
　　えほんしつ　☎ 472-2211

今月の図書館・えほんしつカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
7/28	7/29	7/30	7/31	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

８月のイベント

▶絵本の読みきかせの会

第２回子どもと一緒に「大人も楽しむ朗読会」

日時　８月 11 日㈰ 10:30～　場所　絵本コーナー

上市町と西田美術館が共同開催する「宮沢賢治展」に合わせて、宮沢賢治の作品を絵本の読みきかせの会の皆さんが朗読されます。朗読会に参加して楽しい時間を過ごしてみませんか？皆さんのご参加をお待ちしております。

図書館ミニ情報

▶展示コーナー

●高校生のおすすめ本　「インターンシップ」で図書館を訪れた高校生が 10 代の感覚で本を選んでくれました。

●宮沢賢治　「宮沢賢治展」に合わせて、宮沢賢治の本を集め展示します。

●課題図書と夏休みお助け本　自由研究・読書感想文の書き方などの本をそろえてあります。夏休みの宿題などにご利用ください。

８月の新着本

一般書

▶教養としての和食（江原 絢子 / 監修 山川出版社 / 発行）
▶ゆうびんの父（門井 慶喜 / 著 幻冬舎 / 発行）

児童書

▶パンダのおさじとふりかけパンダ（柴田 ケイコ / 作 ポプラ社 / 発行）
▶使える！イラストデジタルツール（高山 瑞穂 / 作 あかね書房 / 発行）

えほんしつ ゆめぽっけ

授乳室やおむつ替え室があるので安心して楽しめます！

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　８月の教室は、お休みです。

★８月のおススメコーナー★
テーマは「なつといえば…!?」です

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！

問　アルプスの湯
☎ 473-3272

８月の催し物　（12:30 開演、観覧無料）

３日㈯	ザ・あんぽんたん	公演
17 日㈯	立山連峰歌謡会	公演
24 日㈯	ほたるの会	公演
31 日㈯	もみじの会	公演

ロビー展示など

「山の日」作品展示（写真）	8/10㈯～8/23㈮
ポロロン会ピアノコンサート	8/11㈰　13:00
大岩おわら宵の盆写真展	8/24㈯～9/3㈫

「健康メディカル相談」８月７日㈬ 13:30～

８月は開館 26 周年記念月間です

開館記念に入浴料の割引を行います！

内容　８月１日～９月１日　大人通常 610 円→ **500** 円
営業時間　８月１日～９月１日は午後 10 時まで営業します。

夏休み家族ふれあい風呂体験　小学生以下無料！
期間　８月１日～９月１日※保護者の同伴が必要です。

入浴ポイントカード実施中！

入浴１回につき、１ポイント進呈。10 ポイントで、入浴１回サービス！（２か月券・６か月券などは併用不可）

30 日㈮
（プレミアムフライデー）
→ ポイント **2** 倍

スキルを活かしてチャレンジ！

TOYAMA スマホサポーター養成講座

問 富山県委託事業者 ㈱コネクト
☎ 050-5536-9316

◀講座の詳細、申込はこちらから

スマホの使い方に不慣れな高齢者の方等に対して、寄り添いながら教えてあげられる「スマホサポーター」を募集しています！スキルを活かして地域活動に参加したり、新たなスマホ機能を学べる「スマホサポーター」になってみませんか？

日時 8月30日㈮ 14:00～16:30
場所 上市町まちなか交流プラザ
多目的ホール２（上市町西中町 11）
参加費 無料
定員 20名 ※締切は８月24日まで
申込方法 電話、申込フォームから

サポーター登録のながれ
STEP 1 養成講座に参加
STEP 2 スマホサポーター登録
STEP 3 スマホサポーターとして活動

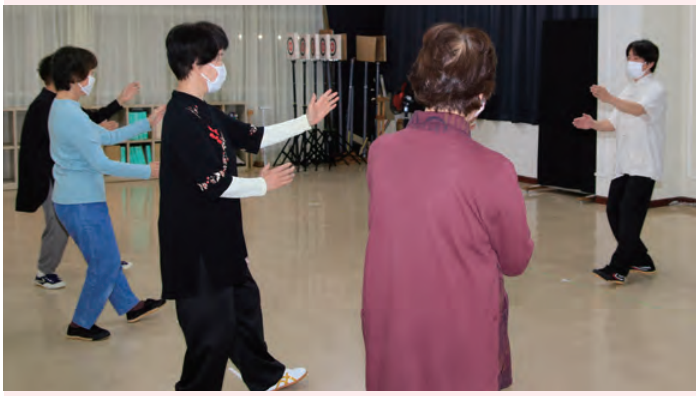
講座の内容
- スマートフォンの基礎知識と操作編
- アプリの活用と情報セキュリティ
- スマホサポーターの心得 … 等

主催：富山県

働く婦人の家

問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

講座から学ぶ 生活に役立つコツ



一般的に太極拳のイメージはゆっくりとした動きに思われがちですが、私たちの伝統太極拳は素早い動きがあるのが特徴です。健康増進はもちろんマッサージの講習もあるので家族の方にも喜ばれています。知覚神経を養成する実習もあり感覚が鋭敏になります。

講座 玄太極拳（講師 山野文睦）
開催日時 第２・４週月曜日 19:30～21:00

柿沢コミュニティセンター（8月）

問 柿沢コミュニティセンター ☎ 473-8100

教室名（講師）	料金	日時	
陶芸（吉野 香岳 氏）	陶芸 1,500円 絵付け 1,500円 ろくろ 5,000円(要予約)	7日㈬ 16日㈮ 24日㈯ 28日㈬	10:00
ステンドグラス（西島 直義 氏）	1回 2,000円 (材料・キット代別途)	25日㈰	13:30

８月は、夏休み工作教室が開催されます（8/3㈯・8/17㈯）

親子ステンドグラス教室 8/4㈰

総合スポーツクラブ“さんさん”

問 “さんさん”事務局(B&G 体育館内) ☎ 472-1971

サッカー教室の仲間を募集中！

これからサッカーを始めようと思っているみんな・・・
運動が苦手なお友達もボールに慣れるところから始めます。楽しく続けられるスポーツを通じて、仲間を増やしたり基礎体力を向上させ、子供達の可能性を広げましょう。

開催日時 毎週 水 曜日 18:00～19:00
場所 上市町Ｂ＆Ｇ海洋センター体育館
料金 さんさん会員 1,000円/1か月
さんさん会員以外 500円/1回
対象 年長～小学３年

こんにちは！ **地域包括支援センターです**

－ 8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
介護予防教室	7日、21日㈬	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
	6日㈫	13:30～14:30	宮川公民館	
	23日㈮	13:30～14:30	弓庄公民館	
	28日㈬	10:40～11:40	音杉公民館	
	※8月は相ノ木会館、柿沢公民館では実施しません。			
わきあいあいで健康長寿！ **足腰しっかり貯筋体操教室**	2・9・23・30日㈮	9:45～11:30 (受付 9:15～)	カミール2階	参加費　無料　※要予約 定　員　60人 持ち物　水分、タオル、運動できる靴、マスク、介護予防手帳
ほっと一息できる場所 **おれんじカフェ**	8日㈭	13:30～15:00	つるぎふれあい館 1階 会議室	参加費　無料　※要予約

※お越しの際は、自宅での体温測定をお願いします。
　また、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。

「通いの場を作りませんか？」

「通いの場」とは住民の皆さんが主体となって地区の公民館などに定期的に集まり、体操をしたり歓談をしたりする場です。開催頻度は、週に1回や月2～3回など様々です。今回は、森元町の通いの場についてご紹介します。

森元町の通いの場は毎月第1火曜日と第3火曜日午前10時から森元町公民館で開催され、民生委員の酒井さんを中心に毎回約10人の参加者で行っています。「わきあいあい体操」を行った後には茶話会を行い、町内の親睦を深めています。最近は、初めての試みとしてボッチャや卓球バレーなどを取り入れました。非常に盛り上がり、参加者の中から「楽しかった。もう一度したい！」との声が多かったため、再度実施を検討しています。

「通いの場」は、定期的な外出や周囲との交流、運動の機会となり、フレイル予防に有効です。地域で元気に過ごしていくために、ご近所で「通いの場」をつくりませんか？地域包括支援センターは、そのお手伝いをしています。興味がある方は、ご連絡ください。一緒に「わきあいあい！介護予防で健康長寿！」を目指しましょう。

▲ボッチャの様子

▲卓球バレーの様子

町内の通いの場（令和6年6月現在）

地区	公民館等
上市地区	東町、森元町、南町、旭町、柳町、鍵町
音杉地区	稗田、さつきの里、正印新
南加積地区	広野、田斉、山加積、郷柿沢
白萩西部地区	極楽寺、白萩西部
大岩地区	大岩
宮川地区	森尻、中江上、若杉新、荒田、剱町
相ノ木地区	相ノ木新町、中青出、久金

保健だより

お問い合わせ　上市町保健センター（つるぎふれあい館２階）　☎ 473-9355

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６年　３月生 令和６年　４月生	８月　１日 ㈭	13:00～13:15	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。
1歳6か月児健診	令和５年　１月生 令和５年　２月生	９月12日 ㈭	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。
3歳児健診	令和３年　２月生 令和３年　３月生	８月22日 ㈭ ９月26日 ㈭	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）。
離乳食教室	令和６年　２月生 令和６年　３月生	８月21日 ㈬	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５年8月～12月生	８月21日 ㈬	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そのお子さん	8月 7･28日 ㈬	9:00～9:30	母子健康手帳・バスタオル	定員５組（申込順）　※要予約 ★ママの体操も行います。動きやすい服装でお越しください。

上市町出産・育児支援サイト「きららかみっ子」

※すくすく教室は、毎月実施。各種教室は、出産・育児支援サイト「きららかみっ子」にて申込みできます。

※健診会場では、換気や手指消毒を実施しています。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。

結核・肺がん検診（胸部エックス線検査）を受けましょう

今年度の結核・肺がん検診は、次の日程が最後となります。40 歳以上で職場などで検診を受ける機会がない方は、ぜひ受診してください。

日程	時間	場所
8月 19 日㈪	13:30～15:30	つるぎふれあい館 ※要予約
10 月 6 日㈰	8:30～10:30	

※受診時の服装は、ボタンや刺繍、飾りのない無地のＴシャツなどでお越しください。

※通院中や他機関で受診するなど、都合により町の検診を受診しないときは保健センターまでご連絡ください。

ヘリカル CT による肺がん検診（要予約）

日時　8月25日㈰　8:30～12:00
場所　つるぎふれあい館
対象　40～70 歳
内容　問診とヘリカル CT 検査（コンピュータ断層撮影）
定員　70 人
費用　①今年度に到達する年齢が 50・55・60・65・70 歳の方　3,300 円
②上記以外の方　5,800 円
申込期限　8月8日㈭まで

※保健センターへ電話にてご予約ください。定員になり次第、受付を終了します。

一定速度で移動する寝台に横になって息を止めているだけの検査です（約15秒）。連続回転スキャンで肺全体をミリ単位で断層した連続Ｘ線画像を作成します。

肺がんになるリスクが高くヘリカルＣＴ検診をお勧めしたい方

- １日の喫煙本数×喫煙年数の数値が 600 以上の方
- 家庭や職場で受動喫煙のある方
- 親族に肺がん家族歴がある方
- 粉塵・排気ガスを吸う時間が多い方

1歳6か月児健診の子どもたち

令和４年11・12月生まれ

次回撮影日　９月12日
（令和５年１・２月生まれ）

杉本 晴眞（はるま） ちゃん

靏岡 玲（れい） ちゃん

中川 維月（いつき） ちゃん

山口 叶（かなえ） ちゃん

大間知 一葉（いちは）ちゃん

山田 和琥（わく） ちゃん

伊東 柊羽（しゅう） ちゃん

まちの話題
（2024年6月～2024年7月）

地方自治部門功労表彰

長年のコミュニティ活動が認められ地方自治部門功労を小倉久信（おぐらひさのぶ）さんが受賞されました。

小倉さんは平成18年に上法音寺区長に就任してから17年間在職し、町内会の振興と住民相互の福利増進に尽力されました。また、町区長協議会の理事も15年間務められ、温かいコミュニティの形成と自治会活動の推進に寄与されました。

富山県自治会連合会表彰

住民の自治活動の向上と発展に努めた功労が認められ、自治会連合会表彰を伊井謙治（いいけんじ）さんが受賞されました。

伊井さんは平成30年に新町の区長に就任され現在に至るまで、地域をまとめながら行政とのパイプ役を務め、町内会の調整を図ってこられました。また、富山県自治会連合会の常任理事として連合会の運営に貢献されました。

6/22, 23 賞品は町の特産品！ KAMI★1（カミワン） POKER（ポーカー） GP（グランプリ）開催

つるぎふれあい館 コミュニティプラザにおいてポーカーイベント「KAMI★1 POKER GP」が開催され、25都道府県から190人が参加しました。この大会は地域活性化と交流人口拡大を目的に開催しており、自治体が共催する全国初のポーカー大会となりました。

大会の参加券をふるさと納税の返礼品としたところおよそ3割の参加者が利用され、また入賞者の賞品を町の特産品を中心とした豪華賞品にすることで、上市町を全国にPRすることにもつながりました。

▲ポーカーを楽しむ参加者

観光事業振興功労者表彰

富山県の観光振興やイメージアップへの功績が顕著であると認められ、観光事業振興功労を富士化学工業株式会社グループの西田美術館が受賞されました。西田美術館では昨年度、美術館開設30周年を記念した企画展を新町制70周年イベントのひとつとして町と共催したほか、スウェーデンをテーマにしたユニークなイベントを開催するなど、「町の美術館」として観光振興に大きな役割を果たしています。

▲西田洋（にしだひろし）理事長・館長と町長

そのほかの
話題はこちら ▶

祝 満 100 歳 おめでとうございます

7 月 20 日、廣田（ひろた） キヨ丼（きよい）さんが 100 歳を迎えられ、中川町長からお祝い状と記念品、花束が手渡されました。

キヨ丼さんは編み物を編んだり短歌を読んだりすることが好きで、特に編み物では家族のセーターを自作されていました。また、春になると出身地でもある東種の山にフキやゼンマイ等の山菜を採りに入られるそうです。何でも深く考えないことが長生きの秘訣と話されました。

祝 満 100 歳 おめでとうございます

7 月 11 日、井藤（いとう） すみ子さんが 100 歳を迎えられ、中川町長からお祝い状と記念品、花束が手渡されました。

すみ子さんは郷柿沢で生まれ、5 人のお子さん、4 人の孫、6 人のひ孫に恵まれました。最近の楽しみは、ご飯を食べながら演歌のテレビを見て、歌に合わせて手拍子をしたり歌ったりすること。長生きの秘訣は、魚や野菜など小さい頃から何でもよく食べることだと話されました。

7/5 社会に学ぶ「14 歳の挑戦」

7 月 2 日から 5 日までの 4 日間、上市中学校の 2 年生 3 人が役場に就業体験に訪れました。3 人は観光事業やまちづくり事業のほか、ケーブルテレビ Net 3の「チャンネルかみいち」の制作などに携わりました。制作では上市消防署を取材。同じく挑戦している仲間や消防職員を、カメラやマイクを使って取材・撮影しました。

7/7 第 6 回健康マージャン上市大会

つるぎふれあい館 コミュニティプラザにおいて第 6 回健康マージャン上市大会が開催され、県内から 13 歳～ 86 歳までのマージャン愛好家 116 名が参加し腕を競いました。健康マージャンは「賭けない・飲まない・吸わない」のスローガンのもと、認知症予防や脳トレに効果があると注目が高まっています。

7/7 第 1 回つるぎ山麓トレイル du 上市

つるぎ山麓トレイル du 上市が丸山総合公園を発着点として行われ、県内外から約 900 人が参加しました。昨年まで開催されていた「上市マラニック」が、今年からはトレイルランとして距離も大会の魅力もパワーアップされたものです。

ロング（44.5 キロ）、ショート（24 キロ）、親子ペアの部（2.1 キロ）の 3 コースが用意され、参加者は晴れ渡る青空のもと、大岩山日石寺付近や城ヶ平山、早乙女湖周辺などを駆け抜けました。

▲大会スタートの様子

広報 上市
2024.8月号
No.848

キッチンカーやお店が多数集結！

ミライの種

～つながる場上市フェス2024～

ワークショップ

種tocotocoウォーク

カヌー&SUP体験

入場無料

8.25 日 10:30 - 16:00

特設サイトはコチラ

会場 | 白萩南部小学校 /上市町東種17

カヌー&SUP体験会場 | 富山県上市カヌー競技場 /上市町千石2-2

主催：上市町

■ 町の人口と世帯数

令和６年７月１日現在

人 口	18,816	(-14)	(-323)
男	9,033	(-10)	(-160)
女	9,783	(-4)	(-163)
世帯数	7,697	(+5)	(-35)

（ ）は前月比 （ ）は前年比

※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・森林環境税 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

納期限 9月2日(月)

■ ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ

5件、6万2千円（累計 4,439万2,831円）

白萩西部保育所後援会 様 軽量遮熱ラクラクタープ

■ 善意銀行 （町社会福祉協議会 6/2～7/1）

上市ライオンズクラブ 様 使用済み切手 732.2g

上市町舟橋村保育所連絡協議会 様 タオル 26 点

匿名 様 紙おむつ・パット他５袋、使用済み切手 122g

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。
ぜひご利用ください。

富山の魅力がわかる電子書籍「トヤマイーブックス」▶ toyama ebooks

自治体広報紙を配信するアプリ▶ マチイロ iOS版 Android版

発行・富山県上市町 編集・企画課
〒930-0393 富山県中新川郡上市町法音寺1番地 ☎076-472-1111
●上市町ホームページ https://www.town.kamiichi.toyama.jp
●メール info@town.kamiichi.toyama.jp
●法人番号（13桁）4 0000 2016 3228
PRINTED WITH SOY INK