

第10回フォトロゲイニング 上市まちのわ 2024

10月13日、第10回フォトロゲイニング上市まちのわ 2024 が開催され、県内外から141チーム412人が上市町を駆け巡りました。今回大会では町のお店や企業等が飲食物を参加者に提供する「おもてなしチェックポイント」が過去最多の20箇所設けられ、参加者の心とお腹を満たしました。



北アルプス文化センター

CONTENTS

- P 4 地域おこし協力隊の紹介、上市町 LINE 公式アカウントと友達になろう！
- P 5 11月から児童扶養手当制度が変わります など
- P 6 保育所（園）・認定こども園入所希望申込みインフルエンザ予防接種費用を助成しています
- P 8 かみいち総合病院 経営強化プラン評価結果 など
- P 9 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 こんにちは！地域包括支援センターです、保健だより
- P18 町の話題
- 裏表紙 つるぎフェスティバル in かみいち 2024

特集
地域学校協働活動サークル
「ヒーローかんぱにい」



私達、地域学校協働活動サークル

「ひーろーかんぱにい」

です！



▲月に1回程度、参加できるメンバーが集合して活動について話し合います。

上 市中学校は、令和5年度から学校と地域住民等が力を合わせて学校運営に取り組むコミュニティ・スクールを採用し、学校運営協議会が設置されました。コミュニティ・スクールは「地域とともにある学校」として、学校・地域・家庭が同じ目標を共有して課題解決に向けて一体的に取り組めます。

それに伴い、令和6年2月に地域学校協働活動サークル「ひーろーかんぱにい」が発足しました。このサークルは生徒が主体的かつ積極的に地域の方と交流し、地域のことを学びながらよりよい地域づくりのため課題解決等に向けて活動することを目標にしています。現在は3年生1人、2年生12人、1年生7人の計20人で活動中。個々の活動への参加は自由で、またどのように関わるか等も参加生徒で話し合っており決めています。

活動内容	実施回数	参加人数 (延べ人数)
こどもの城イベントサポート活動	4回	53人
こども食堂サポート活動	7回	31人
着物バンク企画活動	3回	25人
企画会議	3回	42人
その他活動	4回	14人
計	21回	165人

※10月1日現在

活動に関するお問い合わせは、上市中学校地域学校協働本部の細田までお願いします。(☎ 472-0221)

活動の記録



サークル名に込めた思い

「ひーろーかんぱにい」というサークル名は、加入した生徒たちで案を考えて決めたものです。「ヒーロー」には「英雄」だけでなく、「慕われる人」「立派な行動をする人」「救世主」という意味があり、また「カンパニー」には「会社」だけでなく、「仲間」「人の集まり」「プロジェクト」といった意味があります。

上市町の「ひーろー」になれるような色々なプロジェクトに参加し、上市町に住むみんなに笑顔になってもらいたいという生徒の思いが詰まっています。



▲ロゴも生徒が自作しました。



ひーろーかんぱにーが活躍しています！

きらきら着物バンク with



「華やかな着物を着ると、ワクワクしてとってもハッピーになりました」



上市町で「着物を譲りたい方」と「着物を着てみたい子どもたち」を繋ぐ活動しているボランティアグループ「きらきら着物バンク」の方と、着物を自由にコーディネートしてお出かける企画をしました。また会議を重ねて実施した着物研究家シーラ・クリフさんの講演会イベントには、着物を着て受付や案内、コーディネート紹介等を行いました。

上市こども食堂 with



「上市町の誰かが喜んで食べてくれると思ったら幸せな気分になりました」



上市こども食堂の活動に参加して、地域の方と一緒に弁当を作りました。普段は料理をしないけれど、ボランティアの方が優しく教えてくれたおかげで作ることができて嬉しかったです。

こどもの城 with



「笑顔で帰られる来館者を見てやりがいを感じました」

こどもの城に持ち込まれた本やおもちゃ、衣服などの不要品を品分けして来館者が手に取りやすいよう整頓しました。期間中は多くの来館者があり、笑顔で帰ってもらえるよう声を掛けました。



の「これまでとこれから」

2月の発足以来地域の方々のご厚意のもと、活動に取り組んでおり、多くの生徒が参加しています。こういった活動に目を向け、奉仕の心を持って活動するのは本当に素晴らしいことです。地域の方との「協働活動」は回数を重ね慣れてきているので、これからは町の自慢を見つけ自信をもって説明できる力を身に付けてもらいたいですね。この活動の経験は高校生や大人になってからもきっと自分の役に立つので、今後も続けてほしいです。



▲地域学校協働活動推進員の細田先生

役場（カフェトーク） with



「これからもこの町に住み続けたいと思いました」



上市町の好きなところや課題について、上市高校生と意見を出し合いました。改めて考えてみると難しかったけど、町のことを色々知ることができたし、高校生と一緒に活動できたのはよい経験になりました。

地域おこし協力隊

つかもと ひろあき

塚本 寛章さんが新たに隊員となりました

町に移住し地域課題の解決や地域の活性化に取り組む「地域おこし協力隊」に塚本寛章さんが委嘱されました。塚本さんは、愛知県出身で、町に移住する前は富山市や広島県で会社に勤めていました。

今年のおためし地域おこし協力隊活動や過去に参加した「上市マラニック」「つるぎリレーマラソン」等のイベントで町の魅力を体感し、これからは自分がそれらを広く発信していきたいとの思いを持って移住を決断されました。



◀委嘱状交付式の様子
(10月7日)

塚本さんは今後スポーツイベントの企画運営や地域クラブの指導等の地域協力活動の推進に取り組めます。



上市でやってみたいこと 大岩山日石寺で滝行

趣味 走ること・登山

好きな食べ物 寿司

座右の銘 継続は力なり

上市町の地域おこし協力隊に着任しました塚本寛章と申します。出身は愛知県ですが、富山市に3年間暮らしたことがあります。その時に上市町には登山や食事、イベントなどで何度も来たことがあり、壮大なスケールの自然に魅了されて大好きな町となりました。一度は転勤で富山を離れることになりましたが、たくさんの思い出を作らせてもらった上市町に貢献したい、今度は自分自身が上市町の魅力を発信していきたいと思い、地域おこし協力隊を志望しました。

これからは、中学の部活動や総合型スポーツクラブでの指導、登山やトレイルランニングなどスポーツイベントの企画・運営などに取り組んでいきます。それ以外にも、上市町に役立てることがあればチャレンジしていきたいと思っています。そして、私自身も上市町を全力で楽しめるように過ごしていきたいです。まだまだ上市町の知らない場所も多いので、これから開拓していきます。見かけられたらお声掛けいただくと嬉しいです。これからどうぞよろしくお願いいたします。

上市町 LINE 公式アカウントと友だちになろう！

STEP1

右記の2次元バーコードを、お手持ちのスマートフォンで読み込む。

※ LINE のアプリをお持ちでない方は、事前に App Store または Google Play からインストールしてください。



STEP2

画像のような画面が表示されたら、左側にある「追加」ボタンを押して友だちになる。



STEP3

トーク画面の下部にメニューの一覧が表示される。「メニューをひらく / とじる」からメニューの表示と非表示を切り替える。

まずは、右上の「受信設定」から情報を登録しよう！



かみいちマスコット

『上市町 LINE 公式アカウント』と友達になれば、

- ・リッチメニューから知りたい情報に素早くたどり着ける
- ・興味のある分野の情報がプッシュ型で通知される
- ・いつでも、どこからでも簡単にオンライン申請や予約ができるようになるよ！

LINE スタンプの無料ダウンロード



残りわずかです！



▲ダウンロードはこちらから

やすらぎを真心込めて...



アルプスホール ゆうゆう館

大ホール・
家族葬用小ホール
ございます。
葬儀・法要に
関することなど
電話1本で
ご相談承ります。

【お問い合わせ】アルプスホールゆうゆう館 上市町柿沢 233
電話 076-473-9046 フリーダイヤル 0120-456-897



広告

11月から児童扶養手当が変わります

令和6年11月1日から児童扶養手当法等の一部が以下のとおり改正されます。

1. 所得制限の引上げ

児童扶養手当の支給には、前年の所得に応じて、手当の全額を支給する「全部支給」と、一部のみを支給する「一部支給」があります。この度、受給資格者本人の全部支給及び一部支給の判定基準となる所得限度額が引き上げられます。

例) お子さま1人の場合(収入ベースによる算定)

「全部支給」・・・**160**万円⇒**190**万円

「一部支給」・・・**365**万円⇒**385**万円

令和6年11月分の手当から所得限度額及び加算額の引上げが適用されますが、同年11月分及び12月分の手当については、2か月分の支給月である令和7年1月に支払われます。

※詳しくは町HPまたはこども家庭庁HPをご覧ください。

2. 第3子以降の加算額引上げ

第3子以降の加算額が引き上げられ、第2子の加算額と同額になります。

	これまで	令和6年11月から
全部支給	6,450円	10,750円
一部支給	6,440円～3,230円	10,740円～5,380円

※所得に応じて決定

お問合せ先 福祉課 児童班 ☎473-9108



◀町HP



◀子ども家庭庁HP

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取れる時代になったからこそ、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、朝食摂取について取り上げます。朝食を食べることの重要性を知り、1日3食の規則正しい食習慣を身に付けていきましょう。

☆私たちの朝食摂取状況は？

上市町民の朝食の摂取状況は、全体で「ほとんど毎日食べる」が82.9%と高くなっています。性別でみると男性と比べて女性で「ほとんど毎日食べる」が高くなっており、年齢別では、50歳以降で「ほとんど毎日食べる」が約90%となっています。しかし、20～49歳では「ほとんど食べない」が10%を超えています。



☆朝食を食べないとどうなる？

朝食を食べないと脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力が低下したり、寝ている間に低下していた体温を上昇させられなかったりします。



☆時間がない！どうすればいいの？

Point1. 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて準備しましょう。夕食の残りを使ったり、あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。



Point 2. 調理しなくてもよいものを用意

そのまま食べられるパンやチーズ、野菜、果物を用意しておけば、時間も手間もかからずに朝食を用意することができます。



◀町HPで詳細や、簡単朝ごはんレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

やなせたかしのえほん展 割引券

～メルヘンからアンパンマンまで～

本券を切り取ってお持ちいただくと、1枚で2人まで展覧会を団体料金で観覧することができます。

一般 700円 ▶ **500円**

大学生 400円 ▶ **300円**

高校生以下無料

西田美術館

使用可能期間 2024年11月2日～12月15日

※原本のみ使用可(複製禁止)

5 2024年11月号

広告

ご自宅・蔵の整理をしませんか？！

当店では、古いものや骨董品・美術品などを買取しております。ご自宅や蔵の整理、遺品整理等をお考えの方ご相談ください。物を処分するのにもお金のかかる時代です。少しでもお客様の負担を減らすお手伝いができればと思います。どうぞお気軽にお問い合わせください。

出張見積無料です

骨董 古道具 **かりん**

〒930-0051 富山県富山市室町通り1-4-74

富山県公安委員会50150000391号

☎076-464-3021 携帯090-7599-4470

令和7年度

保育所(園)・認定こども園入所希望申し込み

【お問い合わせ】福祉課 児童班 ☎ 473-9108、各保育所(園)、認定こども園

令和7年4月からの保育所などへの新規入所(転園を含む)受付を行います。

希望される方は、次の受付期間内に第一希望の保育所(園)・認定こども園で「入所希望事前受付」を行ってください。

受付期間 11月1日(金)から15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

事前受付をされた方には、受付した保育所等にて入所申込書をお渡ししますので、次の期日までに福祉課児童班へ提出してください。
原則、「入所申込書」は事前受付をされた方にのみお渡しします。

提出期限
11月29日(金)

町内各保育所(園)・認定こども園の概要(11月1日現在)

	名称	所在地	電話番号	入所定員	対応している特別保育
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	60人	延長保育、休日保育、一時預かり
	若杉愛児保育園 (3歳未満児専門保育)	若杉 1-870	473-0010	40人	延長保育、一時預かり、 病児病後児保育(※2)
	ニチイ弓庄保育所	横越 17-1	472-0088	40人	延長保育
	音杉保育園	法音寺 10-1	472-2044	100人	延長保育、一時預かり、 病児病後児保育(※1)
	南加積保育園	広野 1540	473-0185	50人	延長保育、一時預かり
	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 50人	延長保育
	認定宮川こども園	中江上 96	472-2402	1号 15人 2・3号 80人	延長保育

※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)・病後児対応型

《留意事項》

- ①新規で1号教育認定を希望される場合は、事前に認定こども園などの承諾が必要です。
- ②次の方は、申込方法が異なりますので、事前に福祉課児童班へご連絡ください(お早めをお願いします)。
 - ・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
- ③令和7年5月以降に町内の保育所などへ途中入所を希望される場合、入所申込書は入所希望月の前々月末日までに福祉課児童班へ提出してください。なお、町外の保育所などの場合は、市町村によって提出期限が異なります。申込方法など詳しくは、福祉課児童班へお問い合わせください。

詳しくは、町ホームページもご覧ください。



児童を対象とした

インフルエンザ予防接種費用を助成しています

今年度から経鼻ワクチンも対象となります

【お問い合わせ】福祉課 児童班 ☎ 473-9108

対象費用 10月1日から令和7年2月28日までの間に受けたインフルエンザ予防接種に要する費用

助成金額 皮下接種 1回の接種につき上限 **3** 千円 (当該年度につき小学生は1人2回、その他の児童は1人1回まで)

経鼻 1回の接種につき 未就学児 (2歳以上) 上限 **2** 千円、小学生・中高生上限 **5** 千円

※中新川郡内の協力医療機関で申請し、接種費用と助成金額との差額をお支払いください。

※中新川郡外の医療機関で接種した場合は、全額お支払い後、払い戻しの手続きをお願いします。

(領収書原本・印鑑・振込先の分かる通帳を持参し、児童班にて手続きをしてください)

※9月下旬に町からご自宅へ案内文書を送付しました。予診票は事前にご記入ください。

※経鼻ワクチン用の申請書・予診票は中新川郡医療機関に備付されております。取り扱い医療機関については、お問合せください。

※経鼻ワクチンの助成についての案内は10月1日現在で2歳以上の方に送付しております。10月1日以降に2歳以上で対象になれる方の経鼻ワクチンの助成については、お問合せください。



インフルエンザ予防接種助成事業の町内協力医療機関 (立山町の協力医療機関は、町ホームページをご覧ください。)

医療機関名	住所	電話	接種実施日	予約
かみいち総合病院	法音寺 51	472-1212	平成 21 年 4 月 2 日生～平成 30 年 4 月 1 日生 10/23 (水)・10/30 (水)・11/13 (水)・11/20 (水)・ 11/27 (水)・12/4 (水)・12/11 (水)・12/18 (水)・ 12/25 (水) (15:00～16:30) 小児科インフルエンザワクチン外来で接種	必要
			平成 18 年 4 月 2 日生～平成 21 年 4 月 1 日生 月～金曜 診療時間内 内科で接種	不要
池田内科医院	法音寺 1	472-5222	10 月 月・火・金曜 16:00～17:00 11 月以降 月・火・金曜 15:30～17:00 木・土曜 9:30～11:30	不要
中村内科クリニック	上経田 2- 5	473-3360	月・火・水・金曜 15:00～17:30	不要
ひの皮ふ科クリニック	法音寺 16	472-1800	月・火・木・金・土曜 診療時間内	必要
安本内科クリニック	上中町 29	472-0228	診療時間内 (15:30～16:30 を除く)	必要
わかくさ医院	正印 257	473-9380	月・火・水・金曜 9:00～11:30、14:30～16:30 土曜 9:00～11:30	不要
渡辺整形外科医院	上法音寺 12	472-0103	診療時間内	必要

未就学児へは
県の助成制度
があります

助成対象者 県内在住の未就学児
(接種日時時点で生後 6 か月以上)
※助成対象者確認のため、医療費
受給資格証と母子手帳を持参し
てください。

助成期間 10月1日(火)～令和7年1月31日(金)
手続方法 接種券を医療機関へ提出 (接種券は医療機関にあり
ます。また、富山県のホームページからもダウンロード
できます)。
※実施医療機関は、県ホームページでご確認ください。

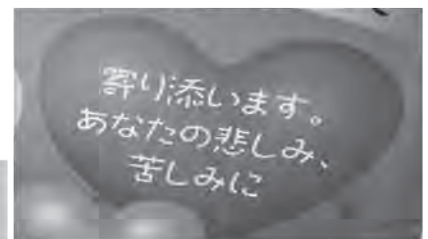
犯罪被害者週間 11月25日(月)～12月1日(日)

一人で悩まず相談を。 なやみゼロ

相談電話 (076)413-7830

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番7号
TEL076-413-7820



財務と医療機能に係る数値目標と達成状況

主な数値目標	令和5年度		
	計画値	実績値	達成状況
経常収支比率	96.1%	100.3%	A
医業収支比率	89.9%	92.9%	A
給与費対医業収益比率	58.6%	56.6%	A
材料費対医業収益比率	16.7%	17.9%	B
委託料対医業収益比率	15.0%	15.0%	A
1日平均患者数（入院）	145.5人	141.0人	B
1日平均患者数（外来）	419.4人	406.2人	B
患者1人1日当たり診療収入（入院）	38,200円	37,932円	B
患者1人1日当たり診療収入（外来）	12,600円	13,027円	A
病床利用率（急性期）	73.1%	79.1%	A
救急車受入件数	650件	736件	A
患者窓口相談件数	4,000件	4,086件	A

【達成状況】

A：目標以上 B：一定の実績（目標の8割以上） C：実績不足

【評価委員の評価・指摘事項】

- 診療科ごとに収支状況を明らかにした方がよい。
- 非常勤医師の給与については、収益に見合っているかを検討すべきである。
- 「かみいち総合病院の強み」は何かを考えて、患者数増に向けてのプロモーションが必要かもしれない。その一つの策が、健診事業の拡充を図ることである。
- 看護部の出前講座が多く開催されているが、患者を呼び込むために、そこで病院のPRをしてはどうか。
- 経営改善に向けて、パレート図による数値の多い部分から対策を行うなど、QC手法を持ち込んでどうか。
- 自分も総合病院を利用しているが、待ち時間が長いことで、大声で文句を言う人をたまに見かける。悪評の方が好評よりもはるかに伝わりやすい、この点をいかに改善するかが大切だ。
- 人口構造の変化、人口減少問題に対応しながら収益の増加を図るには、患者満足度の改善は重要だ。

問 かみいち総合病院 ☎ 472-11212

8月22日、富山大学附属病院 林篤志院長をはじめとする有識者5人の委員で構成される「経営強化プラン評価委員会」が、かみいち総合病院で開催され、令和5年度の実績を点検・評価しました。

詳しくは病院ホームページをご覧ください。

上市まちづくりカフェトークのメンバーを募集します

問 企画課 企画班 ☎ 472-2473

令和8年度からスタートする、上市町のミライに向けた取り組みの方向性を示す「総合計画後期基本計画・総合戦略」をつくるにあたり、どのような取り組みを進めていけばよいか、町民の皆さまや町で活動する方々からのご意見やアイデアを伺いたくワークショップを開催します。



普段感じている上市町の魅力・課題について、カフェタイムも交え楽しく交流しながら話し合う機会といたく、ぜひご参加をお待ちしています。

◀中高生を対象としたまちづくりカフェトークの様子

日時 12月11日(水) 18:30～20:30
場所 上市町役場4階大ホール
対象者 上市町にお住まいの方、町内で仕事や活動をされている方
募集人数 25人（定員に達した場合募集を終了します）
申込方法 二次元バーコードまたはURLからWEBにてお申込み下さい
<https://questant.jp/q/kamiichi-cafe-talk2024>
申込期限 11月20日(水)





※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	26日(火) 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	13日(火) 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(月)～(金) ※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(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	12日(火) 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	12・26日(火) 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	20日(火) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	12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。	9日(出) 予約制	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
	16日(出) 予約制	魚津緑ヶ丘病院	
⑪心の健康相談	13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
⑫看護職員就業支援相談	21日(火) 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

相ノ木保育園幼年消防クラブのみんな



秋の全国火災予防運動

【実施期間】11月9日(出)から15日(金)まで

これから火災多発期を迎えます。火災の多くは、ちょっとした不注意やうっかり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

日時 11月10日(日) 8:00～9:00

場所 広野地内 広野会館及び周辺

※訓練実施中は、一部道路で車両通行規制を実施しますので、ご協力をお願いします。

令和6年度上市町小中学生防火ポスターの審査結果

中学生の部

金賞 上市2年 ^{はまやみお}濱屋心緒さん(県出展作品)

小学生の部

金賞 宮川5年 ^{うらたじょうじ}浦田城嗣さん(県出展作品)

銀賞 陽南5年 ^{はばまさたら}幅雅彪さん、南加積6年 ^{ふかがわあいり}深川愛莉さん
上市中央5年 ^{ひらいさる}平井彩瑛さん

銅賞 南加積6年 ^{かねこゆきなり}金子幸誠さん、^{あらたちあいり}荒館愛梨さん
5年 ^{たにもとしょうた}谷本祥太さん

白萩西部5年 ^{かなざわりゆうま}金澤龍磨さん、宮川5年 ^{さこんかえの}佐近果依乃さん
相ノ木5年 ^{きたにこころ}木谷心愛さん、陽南5年 ^{まようづかだいげん}経塚大善さん

金賞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応募作品は11月9日(出)から15日(金)までアルプスの湯で展示されます。

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

日時 11月11日(月) 17:15～19:00

11月24日(月) 9:00～11:00

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)

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

要予約



上市町の

くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111



令和7年度 放課後児童クラブの申込受付

問 こどもの城 ☎ 473-0001

福祉課 児童班 ☎ 473-9108

放課後児童クラブは、昼間保護者や祖父母などが就労等で留守になる家庭の児童をお預かりしています。

対象 令和7年度新1年生

申込期間 11月18日(月)～25日(月) 期限厳守

放課後児童クラブ	電話番号
上市中央	090-5685-7602
宮川	472-0620
相ノ木	472-5646
南加積	472-0390

※活動内容や令和6年度冬休みの利用希望などの詳細は、各クラブへお問い合わせください。

※白萩西部小学校区の方は、萩っ子放課後クラブ(080-8696-1091)へお問い合わせください。

高齢者宅などの除雪作業の 協力者募集について

問 福祉課 社会福祉班 ☎ 473-9107

町では、高齢者や障害者などの住宅の宅地内の除雪や屋根の雪下ろし作業ができる上市建設業協会加盟の事業者などの名簿と上市町シルバー人材センターのチラシを町ホームページに掲載し、情報提供しています。

また、有償(高齢者などが個人負担)で除雪作業にご協力いただける方々を募集しますので、福祉課社会福祉班までお問い合わせください。

※協力者は、町ホームページに掲載します。

海釣り事故ゼロで安全に！

問 伏木海上保安部交通課 ☎ 0766-44-0196



秋の釣りシーズンは全国的に事故が増加する傾向にあります。以下の点に注意し、今シーズンの海釣りも安全に楽しみましょう！

- ①天気予報や体調を考慮し、無理をしない
- ②釣りへ行く計画を家族や釣り仲間等に伝えておく
- ③立入禁止区域や危険な場所に入らない
- ④ライフジャケットを着用する



広告

切り替えて
もっと
快適に!

先
CHANGE!

光サービス基本料金
(テレビ+インターネットで) 月々 **4,950円** (税込) から!

光サービス
お申し込み受付中!

ご契約中
のお客様
コチラから▶

新規加入
のお客様
コチラから▶

おトクがいっぱい! **ケーブルプラス電話** もお申し込み受付中!

Net3 光サービス受付専用番号 (平日 9:00～17:30) **076-461-3118**
ケーブルテレビ Net3 WEB ▶ <https://net3.tv>

後期高齢者医療保険証廃止のお知らせ



問 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321

国の法改正により12月2日以降、従来の被保険者証は廃止され、マイナ保険証（保険証利用登録がされたマイナンバーカード）を基本とする仕組みに移行となりますが、お手元にある有効な被保険者証は券面に記載されている有効期限まで使用することができます。詳しくは翌月号に掲載します。

医療費のお知らせ

問 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321

国民健康保険と後期高齢者医療では、被保険者の方が病気やケガで医療機関などを受診した際にかかった医療費の総額等をお知らせしています。このお知らせは、医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用できます。

発送予定は、次のとおりです。

国民健康保険

診療月	発送時期
令和6年1月～6月	発送済み
令和6年7月・8月	11月下旬
令和6年9月・10月	令和7年1月下旬
令和6年11月・12月	令和7年3月下旬

後期高齢者医療

診療月	発送時期
令和5年11月～ 令和6年10月	令和7年1月下旬
令和6年11月～ 令和7年10月	令和8年1月下旬

介護保険アレコレ

高額介護（介護予防）サービス費

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

月々の介護費の自己負担額が世帯合計（個人）で上限を超えた場合に、その超えた額が払い戻されます。

所得区分（町村民税）	負担の上限額（月額）
課税所得 690 万円（年収約 1,160 万円）以上	140,100 円（世帯）
課税所得 380 万円（年収約 770 万円）～ 課税所得 690 万円（年収約 1,160 万円）未満	93,000 円（世帯）
課税所得 380 万円（年収約 770 万円）未満	44,400 円（世帯）
下記以外の町村民税非課税世帯	24,600 円（世帯）
前年の公的年金等収入金額＋その他の合計所得金額の合計が 80 万円以下の方など	24,600 円（世帯） 15,000 円（個人）
生活保護を受給している方など	15,000 円（世帯・個人）

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（12月2日/月）納期限）

国民健康保険証廃止のお知らせ



問 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321

国の法改正により、令和6年12月2日以降、これまでの健康保険証は廃止され、マイナ保険証（保険証利用登録がされたマイナンバーカード）を基本とする仕組みに移行します。

●紙の保険証は…令和6年12月1日時点でお手元にある有効な健康保険証は、12月2日以降も健康保険証に記載のある有効期限まで使用することが可能です。ただし、以下の点にご注意ください。

- ①転居等で健康保険証の記載事項に変更があった場合は、その時点で使用できなくなります。
- ②就職等で加入している健康保険が変わった場合は、国保資格が喪失し、健康保険証が使用できなくなります。※国保脱退の手続きが必要です。
- ③年度の途中で70歳の誕生日を迎えられる方については、健康保険証の有効期限が誕生日の属する月の末日となっています。
- ④年度の途中で後期高齢者医療に移行される方（75歳到達）については、健康保険証の有効期限が誕生日の前日となっています。
- ⑤12月2日以降は、紛失や破損の場合の再交付もできなくなります。

●健康保険証廃止後の対応

「資格確認書」

マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナンバーカードに健康保険証の利用登録をされていない方に、健康保険証の有効期限が切れる前に、健康保険証に代わるものとして「資格確認書」を交付します。「資格確認書」で、これまでと同様に医療機関を受診できます。

「資格情報のお知らせ」

マイナンバーカードに健康保険証の利用登録をされている方（マイナ保険証をお持ちの方）に、ご自身の被保険者資格等を把握しやすいよう「資格情報のお知らせ」を送付します。「資格情報のお知らせ」では医療機関を受診できません。受診の際は、マイナ保険証を提示してください。

※マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しても、加入している健康保険が変わった場合は、これまでと同様に加入・脱退の手続きが必要です。

年金だより

11月は「年金月間」、11月30日（いいみらい）は「年金の日」です！

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」と位置付け、国民の皆様に公的年金制度に対する理解を深めていただくための取組を行っています。また、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日（いいみらい）を「年金の日」としています。この機会に、「ねんきんネット」でご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」をご利用いただくと、24時間いつでもどこでもスマートフォン等からご自身の年金情報を確認することができます。

ねんきんネット▶



かみいち TAMARIBA 上市町×よしもと

問 企画課 企画班 ☎ 472-2473

「にぎわう上市」を実現するため、吉本興業所属の芸人をゲストに迎え、幅広い世代が楽しく交流するイベント「かみいち TAMARIBA」を開催します！

01 しゅんしゅんクリニックP &おばあちゃんの 元気！かみいち！クリニック

日時 11月29日(金) 13:30 (受付 13:00)

場所 保健福祉総合センター1階アルプスの湯ロビー
(湯上野 1176)

参加費 無料

申込方法 下記二次元バーコードの応募フォームからお申し込みください。※当日参加も可

申込期限 11月24日(日)

定員 50人



司会は富山県住みます芸人です!!



ノビ山本



伊藤もとひろ



吉田サラダ

応募フォーム▶



上市オーガニックマーケット 2024



問 上市町地域おこし協力隊 有吉 ☎ 090-1912-7314

子どもたちと人と環境に優しい農産物の販売や家族・女性を楽しめるワークショップなどが用意されます。

日時 11月24日(日) 10:00～15:00

場所 さっかの寺(眼目山立山寺周辺)

※駐車場はお寺周辺駐車場の他、(株)内山精工周辺駐車場も利用することができます。混雑緩和のため、可能な限り乗り合わせでご来場ください。

オーガニックの紙芝居鑑賞とおにぎり・みそ汁
味わい体験会を実施します

11:00、12:30、14:00 各回 10 家族程度

かみいち総合病院がつるぎフェスティバル
in かみいちに出店します

問 かみいち総合病院 ☎ 472-1212



日時 11月10日(日) 10:00～15:00

場所 上市町役場駐車場

内容 健康測定(骨密度測定など)、フレイルチェック・
健康相談コーナー(医師に健康について聞いてみよう)、お薬・栄養相談、ちびっこ体験コーナー(ナース服、診療衣などの試着、無料輪投げなど)

※今年は「病院祭」に代えてイベントに出店します。

参加
無料

こどもの城だより

11月

	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)	12・26日(水)
	乳幼児教室(1歳頃から)	6日(水)
	合同ことばの教室	13日(水) 10:30
	合同絵本読み聞かせ会(ゆめぼけより)	20日(水)
	合同救命救急教室	27日(水)
教室・イベント	スポーツ教室 トランポリン(年長児・小学生)	2日(土) 13:00
	★レッツ! エンジョイ・イングリッシュ(小学生)	7日(木) 14:00
	ヒップホップダンススクール(小1～小3)	8日(金) 16:00
	将棋クラブ(小・中学生)	9・23日(土) 10:00
	プラバンづくり(3歳児以上)	10日(日) 10:15
	★もちつき会(3～18歳の子とその家族)	16日(土) 10:00
	ヒップホップダンススクール(小4～中3)	22日(金) 16:00
※★は要予約	アイロンビーズづくり(小学生)	24日(日) 10:15

問 ☎ 473-0001

開館時間 10:00 - 18:00 月～金
9:00 - 17:00 土・日・祝

11月の休館日 17日(日)

乳幼児教室の参加者募集!

対象 上市町在住の満1歳から2歳までの乳幼児
とその保護者の方

開催日 毎週水曜日 10:30～11:30

※乳幼児教室は登録制です(満1歳から随時受付)。
申込用紙は、「こどもの城」で受け取ってください。

※16日(土)は、もちつき会のため、一般利用できません。

町のホームページで、「こどもの城だより・乳幼児教室の予定」が見られるようになりました!



令和7年度採用の上市町職員を募集します（第2回）



問 総務課 職員班 ☎ 472-2533

職種	行政職（事務）	行政職（保健師）	行政職（土木技術）
募集定員	若干名	1人	1人
申込方法	採用試験申込書を役場またはホームページにて取得し、郵送または持参してください。また、専用応募フォームからも申し込むことができます。		
申込期限	11月22日（金） 必着		
試験日	12月8日（日）		
試験場所	上市町役場（上市町法音寺1番地）		

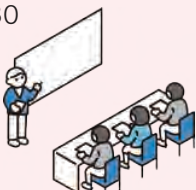
ハローワークの魚津・滑川 人材マッチングフェア（予約不要）

問 ハローワーク滑川 ☎ 475-0324

管内の求人企業約40社（予定）を一堂に集めたマッチングフェア（合同就職説明会）を開催します。

日時 11月8日（金） 13:20～15:30
（受付13:00）

場所 新川文化ホール 2階展示ホール
（魚津市宮津110）



一般公募普通救命講習の参加者を募集します

問 上市消防署 ☎ 472-2244

日時 12月14日（土） 9:00～12:00

場所 かみいち消防署 2階大会議室

内容 講義、実技（心臓マッサージ、AED）

定員 10人

申込方法 かみいち消防署に電話にてお申込み下さい。



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

アルファデータパソコンスクール富山校 ☎ 494-1880

求職者を対象に職業訓練を実施しています。受講を希望される方はご相談ください。

募集訓練科 経理スタッフ養成科

訓練期間 12月12日（休）～令和7年3月11日（火）

訓練場所 アルファデータパソコンスクール富山校

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 11月20日（火）

「新しい認知症治療薬1」

すこやか
サロン

Health
Column



かみいち総合病院
診療部長
岡部 彰人

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、臨床工学技士、
看護補助者、薬剤師
臨床検査技師
人数 各職種若干名

2023年にレカネマブ、2024年にドナネマブが新しい認知症の治療薬として認可され、病院として求められる治療方法のひとつとして話題に上がるようになりました。これまでの治療薬は脳内の不足した伝達物質を増加させ、低下した神経細胞の活動を向上させる働きを持ったものでした。今回話題に上がった治療薬はというと、認知症になると脳内に増えて神経にこびりつくアミロイドベータという物質を減らす働きと、汚れをはがす働きを持った治療薬と言えます。イメージとしては歯に汚れが付きにくくして、歯石を取るような感じでしょうか。これまでアルツハイマー型認知症という病気の成り立ちから注目されてきた物質であるアミロイドベータを、治療薬を用いて神経から引きはがして脳内から減らすという効果は、今までいくつもの研究されては頓挫したり効

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

世界を敵に回してもあいつだけは味方！男女の別なく、互いの存在を肯定し合う「特別なふたり組」の魅力を徹底解説。「ブルース・ブラザーズ」から「逃げ恥」「鋼の錬金術師」にお笑いコンビまで。人間関係を新たな可能性へと押し開かんとするパディ研究の一冊！



パディ入門「ツレ」がいるから強くなる！

トミヤマキキコ / 著

大和書房 / 発行



11月のイベント

▶絵本の読みきかせの会

日時 **11月10日(日)** 10:30～

場所 絵本コーナー

テーマ 「読書の秋」

～本とともに未知の世界へ～



図書館ミニ情報

★秋の読書週間に合わせ、特別企画を行っていますので、ぜひご参加ください。

蔵書点検のため **11月25日(木)から12月3日(火)まで休館**します。

本の返却はピロティの返却ポストをご利用ください。CDやDVDは傷がついたり壊れやすいので公民館の窓口に返却をお願いします。

※3階学習室も蔵書点検中は利用できませんのでご注意ください。



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

今月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	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

黒地に白文字の日は休館日

11月の新着本

一般書

- ▶感動する地図帖 (イアン・ライト / 編 日経ナショナルジオグラフィック)
- ▶パリオリンピック 2024 特別報道写真集 (共同通信社 / 発行)

児童書

- ▶難民・移民のわたしたち (雨宮 処凛 / 著 河出書房新社 / 発行)
- ▶はばいたフトン (サトシン / 作 さかもと すみよ / 絵 佼成出版社 / 発行)

えほんしつ

ゆめぼっけ



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

9日(土)

10:30～

「トトロ(大・小)」「木」
をつくります

★11月のおススメコーナー★

テーマは「楽しかった？ いろんなあき」です



えほんしつの11月の休館日は、毎週火曜日と20日(火)です。蔵書点検での休館はありません。



アルプスの湯であたたまろう！

問 アルプスの湯

☎ 473-3272



11月の催し物 (12:30 開演、観覧無料)

2日(土) 立山連峰歌謡会

9日(土) ほたるの会

16日(土) 劇団「絆」

公演

23日(土) ザ・あんぼんたん

30日(土) 松前一座

ロビー展示など

小中学生防火ポスター展示 11/8(金)～11/16(土)

税を考える週間 作品展 11/9(土)～11/18(月)

上市町 e スポーツ大会体験会 11/10(日) 10:00～14:30

上市美術会 絵画・工芸展 11/15(金)～11/29(金)

能登地震応援チャリティーコンサート 11/17(日) 12:00～16:00

池田るみ子絵画教室作品展 11/30(土)～12/14(土)

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ポイントで、入浴1回をサービス！(2か月券・6か月券などは併用不可)

26日(火) (風呂の日)

ポイント **3** 倍

29日(金) (プレミアムフライデー)

ポイント **2** 倍

令和6年度 上市町文化祭

期間 11/3(日)～11/10(日)

場所 北アルプス文化センター、文化研修センター

「健康メディカル相談」11月6日(水) 13:30～ ※無料・予約不要

「健康おしゃれ相談」11月23日(土) 13:30～ ※無料・要予約

「国宝瑞龍寺と小杉大仏の蓮王寺」

テーマ・場所	講師
講座「住職 四津谷道宏氏が案内する国宝瑞龍寺」	谷口 直久（生涯学習指導員）
場所 国宝「高岡山 瑞龍寺」	浜田 啓二（富山県ナチュラリスト）
講座「小杉大仏の歴史と伝説」	
場所 人形供養の寺「鷹尾山 蓮王寺」	柴田 清秀（上市町観光ボランティアガイド）

問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 472-2429

※お電話での申し込みはできません。

日時 11月20日(水)・21日(木)・22日(金)
9:00～16:00

※3日間とも同じ内容の講座を開催しますので、いずれかの日を選択してお申し込みください。

集合場所 北アルプス文化センター前

申込方法 教育委員会事務局で申込用紙を受け取り、申し込み

申込締切 11月8日(金) **定員** 各日30人（参加費800円）

※参加費には拝観料、保険料が含まれています。

昼食場所：イオンモール高岡「西館フードフォレスト」

働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

第45回 上市町働く婦人の家

フレアールかみいちフェスティバル



働く婦人の家では、「自分らしく輝こう」をモットーに、現在29講座の皆さんが日々自分磨きに取り組んでいます。その活動の発表の場となりますのでぜひ、ご来場ください。

開催日 11月16日(土)、17日(日)

場所 北アルプス文化センター

時間 ▶展示発表 16日(土) 13:00～16:00
17日(日) 10:00～16:00
▶お茶席 16日(土) 11:00～12:30
13:00～14:30

場所：働く婦人の家2階和室

▶玄太極拳体験教室 17日(日) 10:30～11:30

▶ステージ発表 17日(日) 13:00～15:15

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

さんさん「ジュニアビック教室」の仲間を募集中



ジュニアビック（リズム運動）は、音楽に合わせステップを踏んで踊る楽しさを味わいます。県民体育大会にも参加して日頃の成果を披露しています。

体も心もウキウキにレッツダンス！

日時 毎週月曜日 18:15～19:30

場所 上市町体育センター **対象** 年中～中学生

参加費 会員1,000円/1か月 非会員500円/1回

柿沢コミュニティセンター(11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	6日(水)
	絵付け 1,500円	9日(土)
	ろくろ 5,000円(要予約)	16日(土) 20日(水)
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)	24日(日) 13:30

FIRST AUTO
(株)ファーストオート
上市町正印288

近いが一番！

076-473-1105

内容	日時	場所	備考
介護予防教室	5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
	6・20日(水) 13:30～14:30	南加積公民館	
	13日(木) 13:30～14:30	相ノ木会館	
	21日(金) 13:30～14:30	柿沢公民館	
	22日(土) 13:30～14:30	弓庄公民館	
	27日(日) 10:40～11:40	音杉公民館	
わきあいあい健康長寿！ 足腰しっかり 貯筋体操教室	1・8・22・29日 (金)	9:45～11:30 (受付 9:15)	カミール2階
ほっと一息できる場所 おれんじカフェ	14日(木)	13:30～15:00	つるぎふれあい館 1階 会議室



※自宅ですべて体温測定をしてください。
また、体調が少しでもすぐれない場合は、参加をお控えください。

「いつでも、どこでも」
わきあいあい体操動画



在宅医療講演会のお知らせ

今年度も人生会議をテーマに講演会を開催します。皆さんは人生の終幕に向け、どのように過ごしていきたいか考えたことがありますか？本人が望まない治療やケアを避けるために、自分の想いを残しておくことは大切なことです。元気な今だからこそできることを一緒に考えていきましょう。



◀河合先生による「人生会議」についての講義の様子

日時 12月21日(土) 9:30～11:45 (受付 9:00～)

場所 保健福祉総合センター (つるぎふれあい館) 2階研修室

内容 (仮) 知って安心「人生会議」
医師のお話を聞きながらエンディングノートの活用の仕方について学びましょう。

講師 かみいち総合病院 内科 河合 皓太氏

申込期限 12月17日(火)

※エンディングノートをお持ちの方は持参してください。

※ご予約は地域包括支援センター (473-2811) まで

**定員
50人**

もの忘れ相談会のお知らせ

「最近もの忘れが気になる…」という方は、ぜひお気軽にご相談ください。 ※要予約

日時 11月28日(木) 13:30～

場所 保健福祉総合センター 1階会議室

※ご予約は地域包括支援センター (473-2811) まで



初めて参加される方には、上市町で作成したエンディングノートを進呈します。

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



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 6 月生 令和 6 年 7 月生	11 月 7 日 (休) 12 月 5 日 (休)	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 3 月生 令和 5 年 4 月生	11 月 14 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。
3歳児健診	令和 3 年 5 月生 令和 3 年 6 月生	11 月 28 日 (休) 12 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)。
離乳食教室	令和 6 年 6 月生 令和 6 年 7 月生	12 月 18 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 5 年 11 月 ~ 令和 6 年 3 月生	11 月 20 日 (休)	13:00 ~ 13:30	母子健康手帳	※要予約 ※令和 5 年度から毎月実施しています。
ママ&ベビー サポート教室	生後 4 か月までの お子さんとそのお母さん	11 月 13・27 日 (休)	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。
パパ&ベビー サポート教室	生後 1 歳までの お子さんとそのお父さん	11 月 24 日 (日)	10:00 ~ 10:30	母子健康手帳・バスタオル	※要予約



上市町出産・育児支援サイト
「きらきらかみっ子」

※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「きらきらかみっ子」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。

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いき、その病気の数だけ処方される薬も多くなります。
処方されたお薬、きちんと飲めていますか？



薬が増え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わかっています。特に高齢者は薬の種類が多いことだけではなく、加齢によって薬の効き方が変化することも影響します。

困りごとの例

- いつ、どの薬を飲むのか分からない
- 似たような名前の薬で分からない
- 喉につかえる
- 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、起こりやすい副作用

- もの忘れ、うつ、食欲低下 など

お薬との上手な付き合い方

- 自己判断で薬の使用を中断しない。
- 薬についての疑問があれば、「かかりつけの医師」または「かかりつけの薬剤師」に相談しましょう。
- 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。
- お薬だけに頼らず生活習慣の改善も行いましょう。



セルフメディケーション

- 「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」をセルフメディケーションといいます。
- 健康に過ごすために、自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理に関わることが大切です。
- 正しい知識を身に付けることで、軽い症状を自分で改善したり、生活習慣病の予防や健康維持に役立てることができます。薬局、薬店で購入できる OCT 医療品を上手に使いましょう。





9/28

白萩西部小学校 校区合同秋季運動会

9月28日、白萩西部小学校において校区合同秋季運動会が開催されました。校区合同での開催は5年ぶりとなり保護者のほか地域の住民も参加し、児童へ向けて大きな声援を送りました。

種目の一つである全校生徒が参加する団対抗リレーでは、映像判定の末同着のゴールとなるなど白熱したレースになりました。最後には今年度公民館事業で練習が行われた「上市音頭」が踊られ、参加者は交流を深めました。



▲輪になって上市音頭を踊る様子

9/22

弓庄地区レクリエーション大会 (地区対抗カローリング大会)

弓庄地区レクリエーション大会が行われ、地区の住民約60人が参加しました。カローリングは持ち手と車輪のついた「ジェットローラ」を決められたエリアに転がして得点を競うスポーツです。

この大会はカローリングを通して地域住民の親睦等を図り、より健全な地区作りを推進することを目的に開催され、参加者は力加減を調節したり相手のジェットローラを弾き飛ばしたりと戦略をたてながら、初めてカローリングをする人も日頃練習している人も楽しく交流しました。



▲3人1チームで得点を競いました

10/5

第1回 フェールラーベン トレッキング ジャパン Fjallraven Trekking Japan

白萩南部公民館を起点に第1回 Fjallraven Trekking Japan (フェールラーベン・トレッキング・ジャパン) が開催され、メディアと関係者約30人が参加しました。このイベントは海外で開催されている大自然の中で数日間トレッキングを行う、フェールラーベントラシックから着想を得ており、トレッキングの魅力と自然を守ることの大切さを伝えることを目的にしています。

参加者は、種地区から城ヶ平山を周回する全長約10kmのコースで上市の自然を満喫しました。



▲白萩南部公民館からスタートする参加者

9/24

上市町義務教育学校整備に係る町民 ワークショップが開催されました

役場4階大ホールにおいて、7月から9月までの間全3回の町民ワークショップが開催され、メンバー募集に応募した町民29人が参加しました。

このワークショップは義務教育学校の整備に向け、地域の住民と一緒により良い学校となるようコンセプトや施設計画を検討するもので、第3回目となった今回は統廃合対象施設である町内6小学校の跡地活用について意見交換が行われました。今後ワークショップの中で出た意見などを踏まえながら、学校整備の基本計画の策定が進められます。





10/20

カミワンパーク 2024 with 市姫さんど

カミール 2 階イベント広場、西中町駐車場においてカミワンパーク 2024with 市姫さんどが開催され、秋晴れの中多くの来場者で賑わいました。オープニングアクトでは音杉・三日市保育園幼年消防クラブが鼓笛隊演奏を披露。また、商工会青年部がイベント広場に設置した 1 日限定の「アトラクションエリア」では、風船ダーツやスマートボール、ホバーサッカー等を体験することができ、大勢の子どもたちが笑顔で楽しみました。



▲特製の「カミワンコースター」を楽しむ様子

10/7

サトイモ「大和」 初選別・目揃い会・試食会

上市野菜集出荷場においてさといも大和初選別・目揃い会・試食会が行われ、生産者や関係者ら約 20 人が参加しました。会では上市町蔬菜園芸協会のさといも部会の酒井恒雄会長が「今年のさといもは大きく、ついている数も多い。一生懸命作ったさといもを皆さんに味わってもらいたい」とあいさつ。

上市町のさといもは面積 9.5 ヘクタールが農家 55 戸で栽培されており、12 月末までに 47 トンの出荷が見込まれ「上市特産つるぎさといも」として販売されます。



国民スポーツ大会 上位入賞おめでとうございます

10 月 21 日、佐賀県で開催された国民スポーツ大会にカヌー競技で出場し、上位入賞を果たした選手 4 人が表敬訪問しました。以下結果（敬称略）

種別	順位	選手名
成年女子カヤックシングル 200m	優勝	浦田 樹里
少年男子カヤックペア 500m	優勝	酒井 海倫 藤縄 輔玖
少年女子カヤックペア 500m	8 位入賞	酒井 星璃 一 橋 明里



10/11

熊野町に複合施設「metate（めたて）」がオープンしました

熊野町で複合施設「metate（めたて）」の開所式が行われ約 20 人が参加しました。施設を手がけた株式会社ハテナブックの本間隼人社長は「この施設が町の玄関口となり、町に関わる人が一人でも増えたら嬉しい」と挨拶。

施設の名称「metate」は、もともとこの物件が「鋸屋」で鋸のつぶれてしまった目を鋭くする「目立て屋」だったことに由来しており、施設を利用するお客さんには上市町でのんびり過ごして自身の「目」を尖らせてほしい、という意味も込められています。



▲テープカットには「のこぎり」が使用されました

