



今月の表紙

ふるさと観光上市まつり 花火の夕べ (8月13日)

※写真は多重露光

Contents

- P 6 つるぎリレーマラソン&健康ウォーク大会
新・BS日本のうた
 - P 8 新しい農業委員などが決定しました
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 まちの話題
- 裏表紙 上市町美術展 入賞作品

特集 みんなで取り組む
フレイル予防

フレイルチェックの一部をご紹介します



フレイル予防ハンドブック
を使って解説



握む力のチェック



フレイルチェック質問票で
普段の生活を振り返ります



滑舌の測定



片足立ちテスト



指輪っかテスト

特集

みんなで取り組むフレイル予防



今年3月にフレイル予防サポーター（住民ボランティア）となった11人が、7月24日、久金公民館で地域住民と一緒に「フレイルチェック」を行いました。フレイルチェックとは、要介護状態になる可能性を減らし、健康寿命を伸ばすことを目的に体や心の状態がどのような状況にあるのかを確認する取り組みです。

サポーターの皆さんは、チェックを受けられる方々が楽しく自分の状態を振り返ることができるように、この日までに勉強や練習を重ねてきました。今回はその活動や「フレイルチェック」の一部をご紹介します。

フレイルという言葉は初めて知りました。フレイルチェックをすることで食事や会話の大切さに改めて気づきました。普段から歩いたり、「わきあいあい体操」をしたりしています。それ以外の運動も意識して挑戦するようになりたいです。



土肥 まさる さん(79)

参加者の声

フレイルチェックは、より多くの人に気軽に参加してもらえるようサポーターが中心となって実施しています。今後も「通いの場」などで開催しますので、ご自身の状態を把握するためにも、ぜひ参加してみませんか？

フレイルチェックに参加してみませんか？

フレイル予防サポーターは、一定の研修を受けて、地域の健康づくりを担う町民です。高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることのできる「まちづくり」をボランティアで町と一緒に進めていきます。サポーター自身もフレイル予防活動を通して社会参加しています。

フレイル予防サポーターとは？

フレイルとは、歳をとって筋力や認知機能の低下や社会とのつながりが希薄になるなどで心身の活力が低下した状態のことを言います。多くの人は、要介護状態となる前にこの「フレイル」の段階を経ています。フレイルの危険をいち早く察知して、日常生活を見直すことで、進行を遅らせたり、健康な状態を保ったりすることが出来ます。

フレイルとは？

自分の元気をチェックする良い機会ですのでぜひ、ご利用ください。私たちが良い雰囲気です。

初めての活動でサポーター同士うまく連携できました。フレイルを皆さんに知ってもらい、1日でも健康で長生きできる環境を作りたいです。

上市町フレイルサポーター
中川 節子 さん(左)
野越 サト子 さん(右)

いきいきとしたまちづくりに貢献したいと思いトレーナーになりました。体の衰えは目に見えないので、フレイルチェックなどで「見える化」して、生活を振り返ってみてください。

つるぎの庭 理学療法士
町のフレイルトレーナー
鎌口 恭佑 さん

「フレイル」の認知度を高めていきたいです。知らない人と気軽に交流できる場として、自分の体の状態を知るきっかけに参加して欲しいです。

つるぎの庭 理学療法士
町のフレイルトレーナー
舟川 雄貴 さん

支え合いは、誰でもできることだと思っています。人と関わることが好きな方は、ぜひサポーターになって一緒に町を変えていきましょう！

今年3月の上市町フレイル
予防サポーター養成講座で
講師を務めた
上級フレイルトレーナー
谷口 和也 さん

高齢者だけでなく、若い方も気を付けて 知っていますか？ 「ロコモ」

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは？

ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害により、立ったり、歩いたりするための能力（機能）が低下した状態を言います。高血圧などの生活習慣病のある人は比較的若い頃からロコモの原因となる病気にかかりやすいこともわかってきました。ロコモが進行すると転倒や骨折、関節の病気を起こしやすく、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

自覚症状がなくても要注意！ あなたももしかしてロコモ？

次のロコモチェックに1つでも当てはまればロコモの心配があります。ロコモーショントレーニング（ロコトレ）を始めましょう！

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家でつまずいたり、すべったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ④ 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどの家事が困難である
- ⑤ 2kg程度の買い物袋を持ち帰るのが困難である
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡り切れない

生き活きつるぎ ヘルスポイント

健康増進月間
9月はポイント
2倍

9月は、健康教室・イベント・記録のポイントが通常1ポイントのところ2ポイントになります。これからの人も、3日坊主だった人も、今からでも15ポイント到達賞に間に合います！

例えば…

「けんしん」を受ける	特定健診	5ポイント
→結果を保健センターへ持参	大腸がん検診	5ポイント
「記録」を保健センターへ提出	血圧 30日分	2ポイント
	歩数 30日分	2ポイント
	体重 30日分	2ポイント
合計 16ポイント		

15ポイント到達者全員にアルプスの湯入浴券1回分
または、クオカード500円分を進呈

- ★記録に必要な用紙は保健センターでお渡ししています。
- ★スマートフォンのアプリを活用した血圧等の記録でも大丈夫です。



いつまでも元気な足腰！ ロコトレの目安

おすすめは、「片脚立ち」「スクワット」の2つです。生活の中にロコトレを取り入れましょう。いつまでも元気な足腰であるためには、継続することが大切です。

「片脚立ち」



左右とも1分間
1日3セット

「スクワット」



5～6回で1セット
1日3セット

※「スクワット」が難しい場合は、椅子からの立ち上がる動作の繰り返しでもOKです。



- ・支えが必要な人は、机や手すりなどを利用して行いましょう。
- ・楽にできる人は、回数やセット数を増やして行ってみましょう。
- ・たった2つの運動でも毎日続ければ効果があります。
- ・ご自身の体力に合わせて無理せずに行いましょう。
- ・生活習慣病の予防やその治療を行うことも必要です。

自宅でも 簡単！

フレイルチェック

フレイル予防は、自分の健康状態や日々の生活を振り返ることから始めます。フレイルの最も大きな原因の一つが筋肉の衰えです。まずは、計測器などを使わずに簡単に測定できる簡易的なフレイルチェックで自分の筋肉量を測ってみましょう。

※フレイルチェックは、「東京大学高齢社会総合研究機構」で考案・作成されたものです。

指輪っかテスト

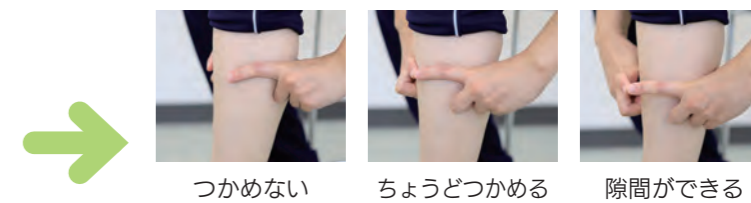
フレイルの原因となるサルコペニアの危険度を指で輪っかを作り、測定します。ふくらはぎの筋肉量が十分かどうかを確認できます。



① 両手の親指と人さし指で輪を作る



② 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を軽くつかむ



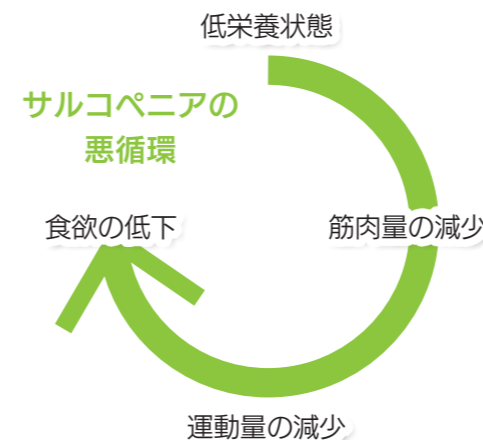
低い サルコペニアの危険度 高い

イレブン・チェック

栄養、口腔、運動、社会性・こころの4つの項目で全11問に「はい」「いいえ」で回答し、フレイルの危険度を確認します。右側の欄に付くチェックの数が多いほど、注意が必要な状態です。

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心掛けている	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6	日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会性・こころ	8	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	10	自分が活気に溢れていると思う	はい	いいえ
	11	何よりもまず、もの忘れが気になる	いいえ	はい

(出典) 東京大学高齢社会研究機構



歳をとるにつれて筋肉が衰える現象を「サルコペニア」と言います。サルコペニアは、①両手足の筋肉量、②握力、③歩行速度の3つの指標で判断します。筋肉量の減少は25～30歳頃から始まり、生涯を通じて進行します。筋肉量が減ることから立ち上がりづらくなり、歩いたりすることがだんだんと億劫になり、ますます筋肉が衰え、転倒・骨折や認知機能の低下などのリスクを高めます。自分の筋肉の衰えを把握して、日頃からバランスの良い食事と適度な運動を意識しましょう。

要介護状態への入口 サルコペニア

鳥羽 一郎

マルシア ほか



BS

新 日本 のた

北アルプス
文化センター
(上市町法音寺1)



(締め切り)

10月12日(木)
午後11時59分

11.16 THU

開場 17:20 開演 18:00 終演予定 20:00

観覧申込 (入場は無料ですが、事前申込が必要です)

NHKサイトの専用フォームからお申し込みください。
[PC・スマホ] <https://www.nhk.or.jp/toyama/>

- *応募は、お1人様1件に限ります。
- *同一メールアドレスでの重複申込みはできません。また、同一電話番号で複数お申し込みの場合は、1件として扱います。
- *架空の応募者情報、または応募者本人以外の住所、名前、電話番号でのお申し込みはお断りします。
- *応募多数の場合は、抽選のうえ、当選者には希望人数(2人まで)で入場できる入場整理券を10月25日(木)頃に郵送します。落選した方には10月26日(金)午後3時以降に、落選通知メールをお送りします。なお、座席は入場整理券で事前に指定します。

- *1歳以上のお子様から入場整理券が必要です。
- *18歳未満の方が応募するときは、保護者の承諾を得たうえで、申込みフォームに「保護者の承諾の有無」と「保護者のお名前・電話番号」を必ず入力してください。
- *応募者には受付確認メールをお送りします。
- *受信拒否設定などは、あらかじめnhk.jpからのメールを受信できるよう、設定の変更をお願いします。また、フリーメールアドレスで申し込まれた場合は、NHKからお送りするメールを受信できないことがあります。

お問い合わせ

NHK 富山放送局
☎ 076-444-6600
(平日 / 9:30 ~ 18:00)

上市町健康文化振興財団
☎ 076-473-9333
(火~日 / 8:30 ~ 17:15)

北アルプス文化センター
☎ 076-473-1818
(火~日 / 8:30 ~ 17:15)



上市町新町制 70 周年記念

つるぎリレーマラソン & 健康ウォーク大会

2023

9.24日

雨天決行

上市町丸山総合公園

申込締切 9月7日(木)

GUEST: 住みます芸人



ノビ山本



伊藤もとひろ



吉田サラダ



キッチンカーコーナー
10台集結予定!



ニューススポーツ広場

ターゲットバードゴルフ・
フライングディスク・ストックアウト・
モルック・クラブ
を楽しめます!

キッチンカーコーナー&ニューススポーツ広場は大会エントリーされていなくてもご利用いただけます。みんなで楽しい時間を。丸山総合公園に集まれ!

主催 上市町
主管 上市町スポーツ協会、上市町スポーツ少年団
後援 上市町工場協会・上市町商工会・青少年育成上市町民会議、新聞社(予定)
協力 上市町スポーツ推進委員協議会・上市町総合スポーツクラブ、
郷歩こう会、上市町区域交通指導員会

[お問合せ] 上市町教育委員会事務局 / 〒930-0393 中新川郡上市町法音寺1番地
TEL 076-472-2454 電子メール k.sports@town.kamiichi.toyama.jp

あなたのスポーツがココにある
お申込み先 **SPORTS ENTRY**
www.sportsentry.ne.jp



受付	8:00~9:00
開始式	9:15
スタート 健康ウォーク	9:45
スタート リレーマラソン	10:00

(定員)

健康ウォーク	100名
ミニリレーマラソン	50組
ハーフリレー	50組

エントリー全員にうれしい参加賞あり



※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	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	魚津地域産業保健センター (魚津市医師会館内) ☎0765-22-0318 受付時間9:00～17:00
⑨介護相談・ボランティア相談	毎週(月)～(金) ※祝日除く	8:30～17:15	
⑩心の健康相談 50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(土) 予約制 16日(土) 予約制	10:00～12:00 魚津神経サナトリウム 魚津緑ヶ丘病院	富山県中部厚生センター ☎472-0637
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	教育委員会事務局 ☎472-2421
⑫にこにこ相談会 予約制	①8日(金) ②20日(火)	13:30～16:00 ①立山町元気交流ステーション ②滑川市民健康センター	富山県ナースセンター ☎433-5251
⑬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	

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みんな



救急車の適正利用について

近年、救急車の出動件数・搬送人員数は共に増え、「緊急性のない救急要請」も多数あります。生命に危険のある傷病者のもとへ救急隊がすぐに向えず、現場までの到着時間も延長しています。

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。

一般公募普通救命講習

日時 9月10日(日) 9:00～12:00
場所 上市消防署2階 大会議室(稗田36)
お申込み、お問い合わせは上市消防署救急係(☎472-2244)までお願いします。

高速道路救急・救助訓練を実施します

訓練当日は、消防車両等がサイレンを吹鳴し、ドクターヘリが会場周辺を飛来します。また、丸山総合公園第2駐車場への一般車両の出入りを制限しますのでご協力をお願いします。

日時 10月4日(火) 14:00 場所 丸山総合公園 第2駐車場

少年消防クラブ用視聴覚資機材が整備されました

(一財)自治総合センターの「令和5年度コミュニティ助成事業(地域防災組織育成助成事業)」を活用し、少年消防活動用の視聴覚資機材が整備されました。この事業は、宝くじの収益金を活用したもので、少年消防クラブの育成と地域全体の防災力を向上させ、安心、安全なまちづくりに寄附することを目的としています。



決定しました！

新しい農業委員と 農地利用最適化推進委員

問 上市町農業委員会
☎472-2520

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11人、新任1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4人、新任2人)も新たに委嘱されました。任期は、令和8年7月19日までです。※敬称略・順不同。()内は担当地区です。

農業委員12人(再任11人、新任1人)

 はやし ただはる 林 忠治 (柿沢・大岩)	 なかがわ おさむ 中川 治 (相ノ木)	 とが たかし 富樫 隆 (柿沢・大岩)	 おおえ とみえ 大江 登美江 (相ノ木)	 むらかみ まさき 村上 正毅 (白萩)	 うすい しげる 碓井 繁 (南加積)
 やまもと ゆうこ 山本 裕子 (上市・音杉・弓庄)	 あおき ゆきお 青木 幸男 (宮川)	 いなば さとる 稲葉 悟 (南加積)	 いわき しゅうじ 岩城 正治 (上市・音杉・弓庄)	 ふじた ひでお 藤田 秀雄 (白萩)	 さかい よしゆき 酒井 喜之 (宮川)

農地利用最適化推進委員6人(再任4人、新任2人)

 いはら しんじ 井原 真二 (南加積)	 かねこ ただお 金子 忠雄 (宮川)	 どい つとむ 土井 勉 (上市・音杉・弓庄)	 なりかわ えいすい 成川 栄一 (柿沢・大岩)	 まるやま しゅういち 丸山 修一 (白萩)	 もりた じゅんいち 森田 純市 (相ノ木)
-------------------------------	------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

やすらぎを真心込めて...

アルプスホール ゆうゆう館

【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

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。

アクセス

広告

上市高校マラソン大会に伴う交通規制

問 上市高校 ☎ 472-2345

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26日(火) (予備日 28日(木))
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。
E-mail kamiichiko@ed.pref.toyama.jp

上市町議会 9月定例会日程

問 議会事務局 ☎ 472-2550

会期 9月7日(休)から22日(金)までの16日間

開会日	内容
7日(休)	本会議・全員協議会
8日(金)	議案調査日
9日(出)・10日(日)	休会
11日(月)・12日(火)	議案調査日
13日(水)	本会議 (一般質問など)
14日(木)	総務教育常任委員会
15日(金)	産業厚生常任委員会
16日(出)・17日(日)・18日(月)	休会
19日(火)・20日(水)	決算審査特別委員会
21日(木)	議案調査日
22日(金)	全員協議会・本会議

介護保険アレコレ

介護保険料 Q & A (交通事故などで介護が必要になったとき)

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

交通事故などが原因でも介護保険サービスを利用することができますが、保険者(中新川広域行政事務組合)への届出が必要です。その費用は、交通事故などの過失割合に応じて加害者(過失割合に関わらず、サービス利用者の事故などの相手方(第三者)のことを言います)が負担すべきですが、保険者は一旦保険給付(7割から9割)し、後日、加害者へその過失割合分を請求しますので、必ず当組合へ届け出てください(届出は、義務付けられています)。
※届出は、65歳以上の被保険者(第1号)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
普通徴収 第3期 (10月2日(日)納期限)

国民健康保険・後期高齢者医療からのお知らせ

問 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321

▶健康診査の受診はお済みですか？

特定健康診査と後期高齢者の健康診査の受診期限は、次のとおりです。受診しておられない方はお早めに受診日の予約をお願いします。

受診期限 10月31日(火)
受診場所 町内指定医療機関 (要予約)
持ち物 受診券、被保険者証、問診票 (質問票)
※国民健康保険加入者の方で、9月または10月で75歳になる方は、受診可能日が誕生日の前日までとなります。
※国民健康保険では、人間ドックの助成を行っています。(人間ドックは35歳から受診できます)
詳しくは、町民課医療保険班までお問合せください。

▶後期高齢者医療人間ドック助成事業

富山県後期高齢者医療広域連合では、人間ドック受診費用の一部を助成しています。

手続方法

- ① 対象の検査 (医療) 機関でドックの予約
- ② 検査日の **14日前までに**町民課医療保険班窓口で申請し、広域連合から承認証を取得
- ③ 受診



※ドック受診後の助成申請はできませんので、必ず受診前をお願いします。

※取得した承認証は、ドック受診時に持参してください。

申請時の持ち物 後期高齢者医療被保険者証・5月に送付済みの健康診査受診券

助成額 費用の1/2 (上限 15,000円)

対象医療機関 かみいち総合病院 ほか県内 34 機関

年金だより

はがき型の年金生活者支援給付金請求書が届いた方へ

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

基礎年金受給者のうち、前年分の所得額が低下したことなどにより、新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができる方には、9月からお知らせが順次発送されます。封筒に入っているはがき型の請求書にお名前などを記入して返送することで手続きができます。ご不明な点などは、下記の連絡先までお問い合わせください。

★給付金専用ダイヤル 0570-05-4092

受付時間 8:30～19:00(月)、8:30～17:15(火～金)、9:30～16:00(第2土曜日)

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 9月11日(月) 17:15～19:00
9月24日(日) 9:00～11:00

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



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)

マイナポイントの申込期限は9月末まで

問 企画課 情報班 ☎ 472-2474 (ポイント関係) 
町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325 (カード関係)

令和5年2月末までにマイナンバーカードの申請をした方は次の条件でマイナポイントが付与されます。

- ① マイナンバーカードを取得 (最大5,000円相当のポイント)
- ② 健康保険証としての利用申込み (7,500円相当のポイント)
- ③ 公金受取口座の登録 (7,500円相当のポイント)

役場1階でマイナポイント支援員が申込みのサポート (平日9:00～17:00) を行っています。申込みなどに関して不安のある方はお気軽にご利用ください。

役場で手続きするときの持ち物

- ① マイナンバーカード
- ② マイナポイントを付与するキャッシュレス決済サービス (決済サービスのID・パスワード)
- ③ マイナンバーカード取得時に設定した「利用者証明用電子証明書、券面事項入力補助用の暗証番号 (4桁の数字)」
※公金受取口座登録を希望する場合は、ご本人名義の預貯金通帳を持参してください。

マイナポイントの申込み・新規取得のポイント対象となるチャージまたは買い物の期限

9月30日(出)

ご注意ください

決済サービスによっては各期限よりも早く受付を締め切る場合があります。必ず、現在の決済サービスの受付状況などを事前に確認のうえ、手続きをお願いします。

受付状況の確認はこちら



上市町の

くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111



電動キックボードなどで公道を走るにはナンバープレートの取付が必要です

問 財務課 課税1班 ☎ 472-2374

特定小型原動機付自転車(電動キックボード等)のナンバープレートを交付しています。登録手続きには次の書類を持参し、役場1階9番窓口までお越しください。
詳しくは、町ホームページをご覧ください。

持ち物

- ・軽自動車税(種別割)申告(報告)書兼標識交付申請書(ホームページでダウンロード可)
- ・特定小型原動機付自転車の要件を満たしていることが分かる書類(コピー可)

9月10日は「下水道の日」です

問 建設課 上下水道班 ☎ 472-2481

中新川広域行政事務組合 下水道課 ☎ 464-1315

町と中新川広域行政事務組合では、皆さんの快適な生活環境と、豊かな自然の恵みを守るために下水道を整備しています。下水道普及と水洗化の促進を目的に、毎年9月10日の「下水道の日」に合わせ、9月中は役場窓口に下水道関連グッズを設置します。また、9月8日(金)15:30には、上市ショッピングタウンパル正面入口付近でのグッズ配布も予定しています。ぜひお立ち寄りください。(いずれも無くなり次第終了します)

OARKS オークス セレモニーホール 上市

健康姿勢矯正セミナー

10月26日(木)

○施設見学 ○葬儀・法要相談 個別でご相談を承ります

10:00～12:00
[受付]9:45～

いい顔写真撮影会

プロのカメラマンが無料で撮影いたします

参加無料
要予約

広告



*オークス会員以外の方もお気軽にご参加ください

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

新町制 70 周年記念事業

巨大杉の森「守る・活かす・伝える」ガイドツアー研修会の参加者募集

申込期限
9/29

問 上市町観光協会 ☎ 472-1515

「剣の大王杉」と称される立山杉の巨木がある馬場島周辺には、何本もの巨大杉が立ち並び貴重な森が存在しています。

この貴重な森を「守る・活かす・伝える」という観点からエコツアー体験を含むフィールドワークなどの研修会を開催します。

日時 9月30日(出)・10月1日(日)
場所 大王杉の森、中山五本杉の平、馬場島荘など
定員 20人程度
申込方法 上市町観光協会へ電話またはEメール (info@kamiichi.jp) にてお申し込みください。
参加費 無料(昼食付)

令和6年度採用

かみいち総合病院 職員募集



問 かみいち総合病院事務局 総務課 ☎ 472-1212

職種	採用予定人数
看護師	若干名
助産師	

受付期間 9月4日(月)～10月2日(月)(郵送の場合は、必着)
一次試験日 10月28日(出) (かみいち総合病院)
※受験資格など詳しくは病院ホームページをご覧ください。

新町制 70 周年記念事業

つるぎフェスティバル in かみいち 出店者を募集します

申込期限
9/30

問 上市町観光協会 ☎ 472-1515

11月23日(木・祝)に開催予定の「つるぎフェスティバル in かみいち」の出店(出展)者を募集します。

開催場所 上市町役場正面駐車場 対象 町内事業者
出店費 無料(ただし、什器などを借りる場合は、実費負担)
※詳しくは、上市町観光協会までお問い合わせください。
※企業・団体の活動PRも大歓迎です。

市民後見人養成基礎講座の受講者募集

申込期限
10/2

問 上市町地域包括支援センター ☎ 473-2811
福祉課 社会福祉班 ☎ 473-9107

日時 11月7日(火)、8日(水)、9日(木)、14日(火)、16日(木)、17日(金)、30日(木) 13:30～17:00
11月28日(火) 10:00～16:40 全8回
場所 富山市総合社会福祉センター(今泉83-1)
受講要件 ・上市町在住の25歳以上の方
・後見人活動を希望される方
・原則、全ての科目を受講できる方 など
申込方法 上記お問い合わせ先へお電話にてお申し込みください(受講無料)。
※自らの勉強のための申込みはご遠慮ください。

新町制 70 周年記念事業 大阪交響楽団記念演奏会

問 北アルプス文化センター ☎ 473-1818



大阪交響楽団の聴衆を“熱く”感動させるその演奏は、「魂の叫び」「情熱の音」と評されています。

日時 10月22日(日) 14:00(開場13:30)
場所 北アルプス文化センター
入場料 一般5,000円、高校生以下2,000円(全席指定)
※チケット販売は、8月1日(火)から開始。

かみいち TAMARIBA 上市町×よしもと

問 企画課 企画班 ☎ 472-2473

「町内企業で働く仲間」、「子育て世代のファミリー」、「趣味や飲食を楽しむ仲間」の3つのテーマで交流。各回よしもと芸人を迎え、「TAMARIBA」を楽しく盛り上げます。

#02 ジョイマンと親子でラップ体験!

日時 9月18日(月・祝) 13:00(受付12:30)
場所 上市町文化研修センター(法音寺15-5)
参加費 大人1,500円/小学生以下500円(各1ドリンク付き・4歳以下は無料)

申込方法 右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。

申込期限 9月12日(火)



adoor とやまマリッジサポートセンター出張登録会を開催します!

結婚を希望する独身男女の方、上市町での出張登録会に参加しませんか? 本登録会でご登録の町民の方(先着6名様)に素敵なプレゼントを進呈します。

日時 10月14日(出) 13:00～16:00 場所 つるぎふれあい館1階会議室
持ち物 ①入会申込書(ご予約後に送付) ②独身証明書 ③健康保険証
④写真付きの身分証(運転免許証など)
⑤システム掲載用写真L版(8cm～13cm)1～2枚
⑥入会登録料10,000円(現金のみ。2年間有効)

adoor
あなたを待っている人がいます。
予約期限 9.29 FRI
福祉課 社会福祉班 ☎ 473-9107
(f.fukushi@town.kamiichi.toyama.jp)
お名前・ご住所・年齢・電話番号・連絡事項(お問い合わせ内容)をお伝えください。

あなたの骨はだいたいじょうぶでしょうか?いきなりですがクイズを出します!成長期が過ぎれば身長は伸びなくなりますが、一度で上がった骨は一生変わらなずそのままでしょうか?正解はバツです。確かに骨が縦方向に伸びるのは成長期のみですが、成長期が過ぎた後も骨の中では常に古い骨が壊れることと同時に新しい骨も作り出されています。このような骨の新陳代謝によって丈夫な骨を維持することができるのです。しかし、この「古い骨を壊す作用」と、「新しい骨をつくる作用」のバランスが崩れる、すなわち、骨を作る働きよりも壊す働きの方が強くなるとどうなるでしょうか?骨がスカスカになってしまいませんか?これが皆さんも聞き覚えがある「骨粗しょう症」という疾患です。この骨粗しょう症の怖い所は症状がないことです。骨が折れて初めて気づくケースも少なくありません。すでに骨粗しょう症は日本の1000万人以上が罹患していると報告されています。男性よりも女性に起こりやすいことが特徴で、特に60歳代女性の5人に1人が骨粗しょう症と言われています。

「診断には、たくさん検査が必要なのかな?」と疑問に感じたあなた。実は2種類のエックス線を検査部位に照射する「DXA(デキサ)」という検査で簡単に診断できます。聞きなれない検査で不安に感じる方もいらっしゃると思いますが、通常のレントゲン写真撮影に比べてDXAの方が被曝量は少ないです。この装置を置いている病院は限られていますので、興味がある方は、お気軽に当院へご相談ください。

すこやかサロン Health Column



かみいち総合病院 内科医員 栗山 高寛



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

こどもの城だより 9月

内容	日時
歯みがき教室	6日(水)
乳幼児教室 (子育て相談)	12・26日(火) 10:30
乳幼児教室(1歳頃から)	13・20・27日(水)
子育て音楽会	10月4日(水)
将棋クラブ(小・中学生)	9・23日(土) 10:00
スポーツ教室 かけっこ(年長児・小学生)	9日(土) 13:00
プラバンづくり(3歳児以上)	10日(日) 10:30
ヒップホップダンススクール(小・中学生)	15日(金) 16:00
アイロンビーズづくり(小学生)	24日(日) 10:30
★秋のお茶会	25日(月) 16:00

問 ☎ 473-0001
開館時間 10:00 - 18:00 月～金
9:00 - 17:00 土・日・祝

9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(未就園(所)児:令和2年4月2日以降生まれ)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。

※4日(月)は、ワックスがけ準備のため、16時閉館です。5日(火)は、ワックスがけのため、14時開館です。

【宇奈月温泉開湯100周年記念 宇奈月温泉の歴史を辿る】

テーマ	講師・場所
講座「民法の聖地 宇奈月温泉と共に歩んだ人々」	谷口 直久 (生涯学習指導員) 場所 うなづき友学館
解説「黒部川電源開発の跡地から歴史を辿る」	浜田 啓二 (富山県ナチュラリスト) 場所 黒部川電気記念館など
体験「宇奈月ダム深部の深部(監査廊)に潜入!!」	柴田 清秀 (上市町観光ボランティア) 場所 大夢資料館・宇奈月ダム

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 9月28日(木)・29日(金) 9:00～16:15
※2日間とも同じ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、お申し込みください。
申込締切 9月12日(火)まで
定員 各日50人(参加費500円)
※参加費は当日集金しますので、お釣りのないようお願いします。
※昼食場所は、宇奈月温泉周辺を予定。

📖 今月のおすすめ本

新米が収穫される季節です。この本は、古来より日本人が親しんできたお米に関する最新のデータと将来性について解説しています。米の成分や米加工の技術、すし飯や弁当など米料理別での米の選び方や炊き方など、米の専門的知識から美味しい調理法まで幅広く学べる本です。



お米の未来
大坪 研一 / 監修
日本食糧新聞社 / 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
8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	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

📖 9月のイベント

- ▶ **絵本のよみかかせの会**
日時 9月10日(日) 10:30～
場所 絵本コーナー
テーマ 「秋の気配」
～秋 見つけた!～
- ▶ **読書会**
日時 9月22日(金) 13:30～
場所 3階対面朗読室
課題図書 「しろがねの葉」
千早 茜 / 著

📖 図書館ミニ情報

「夏休み読書カード」と記念品の交換 (9/1～9/30)
夏休みの間、実施していた『夏休み読書カード』と記念品の交換を行います。参加したお子さんは、上市図書館まで『夏休み読書カード』をお持ちください。

9月の新着本

- 一般書 ▶ 恋愛の日本史 (本郷 和人 / 著 宝島社 / 発行)
- ▶ ノウイットオール (森 バジル / 著 文藝春秋 / 発行)
- 児童書 ▶ モノのなまえ事典 (杉村 善光 / 文 ポプラ社 / 発行)
- ▶ 放課後ミステリクラブ (知念 実希人 / 作 ライツ社 / 発行)

★9月のおススメコーナー★
テーマは「あき、さがしてみよう!」です



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 9日(土) 10:30～
「かみとんぼ・ふうせんうさぎ」をつくります

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。

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
カヌー&サップ教室

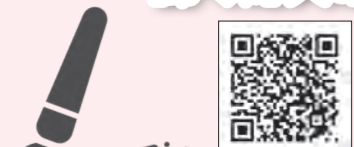


【参加者の声】
・始めは難しかったけど、楽しかったです(小学2年女子)
・水辺(湖)で遊ぶことがないので、とても楽しかったです(小学6年男子)
・丁寧にゆっくりとカヌーやサップについて教えていただいたので、すぐに漕ぐことができ親子共に楽しめました。できれば2回は開催して欲しいです(40代男性)
いろいろなご意見・ご感想ありがとうございました。今後のイベントに生かせるように頑張ります。

“さんさん” スポーツフェスタ 2023

- ① ボルダリング、トランポリン、スラックライン、ポッチャ、卓球、ストラックアウト
 - ② パワーヨガ、お腹と骨盤体操 (要予約)
 - ③ モルック
- 開催日** 10.15 SUN
場所 B&G体育館とその周辺施設
時間 10:00～14:00
参加費 無料

働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075
書道 (講師 長澤 孝子)



開催日時 毎月第2・4月 曜日 13:30～14:30
場所 働く婦人の家1階 託児室
書道を通して生活に変化と潤いを!月に2回練習をしています。漢字、近代詩文書、稽古して一枚の作品を作りますか?入会をお待ちしています。

柿沢コミュニティセンター (9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 1,300円	6日(木) 10:00
	絵付け 1,500円	9日(日) 10:00
	ろくろ 3,000円(要予約)	16日(日) 10:00
ステンドグラス (西島 直義 氏)	1回 1,500円 (材料・キット代別途)	20日(木) 13:30

アルプスの湯であたたまろう!

問 アルプスの湯 ☎ 473-3272



9月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

2日(土)	劇団絆	公演
16日(土)	藤山一座	
23日(土)	りんどうカラオケ会	
30日(土)	もみじの会	

ロビー展示など

上市町美術展 作品展示	9/7(木)～9/13(水)
中新川防犯協会 ポスター展示	9/15(金)～9/26(木)

アルプスの湯 9月の営業案内

17日(日)	通常営業
18日(月)	通常営業 (敬老の日)
19日(火)	休業
23日(土)	通常営業 (秋分の日)

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(木) (ふるの日) → ポイント2倍
29日(日) (プレミアムフライデー)



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5年4月生	9月7日(木)	13:00~	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5年5月生	10月5日(木)	13:15		
1歳6か月児健診	令和4年1月生	9月14日(木)	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4年2月生				
3歳児健診	令和2年3月生	9月28日(木)	13:00~	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)。
	令和2年4月生	10月26日(木)	13:30		
離乳食教室	令和5年4月生	10月18日(水)	9:00~ 9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
	令和5年5月生				
すくすく教室	令和4年9月~ 令和5年1月生	9月20日(水)	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	産後4か月までの お母さんとお子さん	9月 13・27日(水)	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。



※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。

災害時の食の備えについて 9月は防災月間です

近年、大雨や地震など自然災害が頻発しています。災害時には、電気、水、ガスなどのライフラインが途絶えることで、交通機関が使えなかったり、普段の食事の確保が困難になったりする場合があります。そのため、家庭の食料備蓄は最低3日分が必要と言われています。災害が起きたときに困らないために、家庭で必要な備えをしておきましょう。この機会に災害時の食について考えてみませんか？



災害時の
レシピなど

9月24日~30日は結核予防週間です

結核は、昔の病気と思われがちですが、日本では今でも1年間に1万人以上の方が発症しています。

胸部エックス線検査は、結核・肺がんの早期発見に有効です。今年度の結核・肺がん検診は、次の日程が最後ですので、受診がお済みでない方は、ぜひ受診してください。

実施日	時間	場所
10月1日(日)	8:30~10:30	つるぎふれあい館 (要予約)

対象 40歳以上で、職場などの検診を受ける機会がない方
予約方法 5日前までに町保健センター(☎473-9355)へお電話ください。
※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されない方は、町保健センターまでご連絡ください。
※受診時の服装は、**ボタンや刺しゅう、飾りのない無地のTシャツ**などでお越しください。円滑な検診受診のため、ご協力よろしくお願いします。

接種開始 9月20日から

新型コロナウイルス XBB 対応ワクチンの接種が始まります
対象者 生後6か月以上の接種を希望する全ての方
使用するワクチン オミクロン株 XBB.1.5 対応1価ワクチン(国内で主流となっている「XBB」系統に対応した新しいワクチンです)

予約開始日時 9月4日(月) 9時から
接種券 未使用の接種券はそのまま使用できます。高齢者などの7回目接種券は、**9月中旬頃から順次発送**します。

予約方法

電話予約

予約専用
コールセンター
☎ 473-3565
平日9時~16時
(土・日・祝日除く)

インターネット予約

予約はこちら

12歳以上の方で追加接種(3~7回目)の方のみ

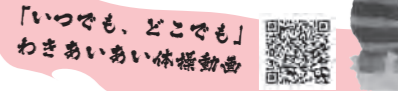
詳細は、町ホームページまたは折込チラシでご確認ください。

こんにちは! 地域包括支援センターです

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	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、マスク
	13日(水) 13:30~14:30	相ノ木会館	
	6・20日(水) 13:30~14:30	南加積公民館	
	21日(木) 13:30~14:30	柿沢公民館	
	22日(金) 13:30~14:30	弓庄公民館	
27日(水) 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・15・29日(金) 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、眼鏡(着用は任意)、シートなど
※これまでは午前と午後の2部開催でしたが、8月からは午前のみとなっています。			
ほっと一息できる場所 おれんじカフェ	14日(水) 13:30~15:00	つるぎふれあい館 1階 会議室	参加費 100円 ※要予約

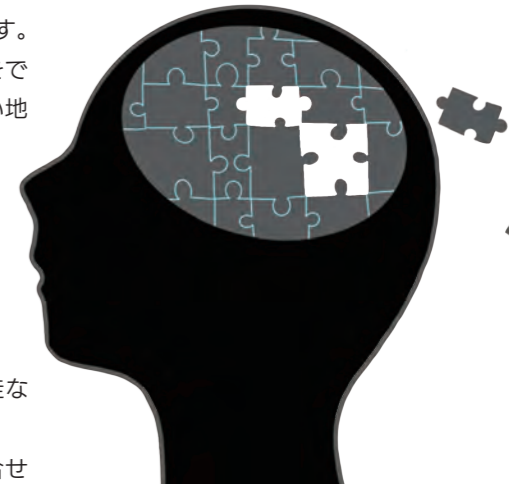
※お越しの際は、自宅での体温測定とマスク着用をお願いします。また、ご自身やご家族の体調が少しでもすぐれない場合は、参加を控えてください。



9月は「世界アルツハイマー月間」です!

1994年「国際アルツハイマー病協会」は、世界保健機関と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取組みを行っています。上市町では、認知症の普及啓発として「認知症サポーター養成講座」を開催しています。この取組では、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、認知症の人やその家族をできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成し、認知症高齢者などにやさしい地域づくりを目指しています。

- ### 認知症サポーターの役割
1. 認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
 2. 認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
 3. 近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことを実践する。
- 認知症サポーター養成講座は、町民、金融機関、商店、小・中・高校の児童・生徒など様々な方に受講していただいています。受講をご希望の方は、上市町地域包括支援センター(☎473-2811)へお問い合わせください。



「認知症サポーター養成講座」

日時 9月26日(火) 13:30~15:00
場所 つるぎふれあい館 2階研修室

「もの忘れ相談会」

要予約
日時 9月28日(木) 13:00~15:00
場所 つるぎふれあい館 1階会議室

光サービス基本料金 (テレビ+インターネットで) 月々 **3,740円** (税込) から!

光サービス お申し込み受付中!

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>



8/20 上市町×吉本興業 かみいち TAMARIBA # 01

8月20日、カミールで「かみいち TAMARIBA」のピカピカどろだんご教室が吉本興業のタレント「どろだんご先生」と「バンビーノ」をゲストに開かれ、親子連れ30人が参加しました。研究で2千か所以上の砂場を巡ったというどろだんご先生が、作り方を解説しながら、参加者は3種類の砂を使用し、どろだんごを制作。どろだんご先生は、幸せホルモンが放出される土遊びを「子どもたちに積極的にしてほしい」と参加者に呼びかけました。



▲どろだんご先生(左)と参加者の女の子

8/12 大岩おわら宵の盆

8月12日、大岩山日石寺境内で「大岩おわら宵の盆」が開催されました(今回で9回目の開催)。来場者に大岩観光開発の中田真法会長が「大岩の夏と言えば、滝行、そうめん、おわらになってきました。最後まで楽しんでください」とあいさつ。会場では、おわら愛好グループの「風の会」や風 KIZ によるおわら踊りや町の民謡歌手の寺崎美幸さんのコンサートのほか、来場者も参加する大岩音頭なども行われました。



▲おわら踊りを披露する風の会メンバーと来場客

8/8 上市町薬用作物生産組合が設立

8月8日、富山県薬用植物指導センターで町のシャクヤク生産者で組織する上市町薬用作物生産組合の設立総会が行われました。シャクヤクは収穫までに4年間要し、その間は売上が出せないなどその間の管理等が課題としてあります。同組合では、県の事業を活用しながら収穫までの作業省力化を目指し、実証していきます。組合長に就任した碓井秀臣さんは「生産拡大に努めたい」と意気込みを述べました。



地方自治部門功労表彰 (納税貯蓄分野)

永年にわたり納税貯蓄組合の要職に従事され、納税意識の高揚などに功績のあった方が表彰される地方自治部門功労表彰(納税貯蓄分野)を深美修一さん(中江上)が受賞されました。深美さんは、富山県納税貯蓄組合連合会の会長等を務め、中学生の税に関する作文の募集や納税ごよみを配布するなどの啓発活動に尽力されました。



8/21 碓井聖生選手 サッカーJ3のカターレ富山加入

8月21日、役場にサッカーJ3のカターレ富山に加入が内定した碓井聖生選手が役場を表敬訪問し、中川町長らが激励しました。碓井選手は、上市町サッカースポーツ少年団で幼年期にサッカーを始め、今季は大学などに所属しながらJリーグの試合に出場できる「特別指定選手」となりました(来季加入内定)。碓井選手は、両足の精度の高いシュートなどが持ち味のフォワードで「多くの試合に出て、得点王になりたいです」とプロの舞台での意気込みを話しました。



▲中川町長と握手する碓井選手

8/13 ふるさと観光上市まつり

8月13日、夏の風物詩「ふるさと観光上市まつり」が西中町商店街や上市川の白竜橋付近で行われ、まつりを楽しむ大勢の人々で賑わいました。4年ぶりに再会された上市音頭町流しには、町の事業所など11団体約230人がそろいの浴衣や法被に身を包み商店街を踊り歩きました。また、上市川の白竜橋付近では、打上花火や精霊やぐら焼きが行われるとともに先祖の霊を招く「おしょうらい」の迎え火も見られました。



▲上市音頭町流し



▲おしょうらいの迎え火

8/10 富山福祉短大生 観光地を巡るモデルコース提案

8月10日、役場で富山福祉短大国際観光学科の学生が、町営バスで観光地などを巡るモデルコースを提案発表しました。提案されたコースは、五感で感じる癒しをテーマに、眼目山立山寺や湯神子温泉を巡るもので、7月に行ったモニターツアーをもとに改善を図ったものです。同短大2年の荒木美帆さんは「バスの接続を考えると大変でした。上市は色々な人が楽しめると思うので、県内の方にももっと知ってもらいたいです」と話しました。



▲町職員や観光協会関係者らに提案する様子

7/22 心温まる作品に触れて 「いわさきちひろ ピエゾグラフィ展」

7月22日、西田美術館で上市町新町制70周年と同館開館30周年を記念した企画展、「いわさきちひろ展」の開会式が行われました。「ピエゾグラフィ」とはその時点の作品の状態を精巧な画像表現でデジタル化する印刷技術のことで、その技術を活用した絵本絵画など50点が展示されています。富山市から来た70代女性は「独特のほかしがあって心が温くなるような絵が良いと思います。いつまでも見飽きない作品です」と感想を話しました。



▲学芸員がギャラリートークで作品解説をする様子

則笑於湯武之事矣樂生
方恢大綱以縱二城

真亜子 作

【書の部】町展大賞

「臨・樂毅論」
堀 真亜子さん



【絵画の部】上市美術会賞・町展大賞

「野晒し 2023-2」
黒崎 博さん



【写真の部】町展大賞

「光 溢れる」
筒井 佳子さん

第 37 回 上市町 美術展

町の芸術作品
が一堂に

第 37 回上市町美術展が北アルプス文化センターで9月3日まで開かれます。町内外から応募のあった作品など109点が展示されます。また、入賞作品（町展大賞、町展賞、若葉賞）は、つるぎふれあい館ロビーで9月7日から13日まで展示されます。



【彫刻工芸の部】町展大賞

「テラリウム」
浅田 香さん

■ 町の人口と世帯数

令和5年8月1日現在

人口	19,142	(+3)	(-267)
男	9,190	(-3)	(-118)
女	9,952	(+6)	(-149)
世帯数	7,737	(+5)	(-20)

() は前月比 () は前年比

※毎月住民基本台帳人口・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

納期限 10月2日(月)

町税夜間納税相談(財務課10番窓口)

10月2日(月) 17:00～20:00

お詫びと訂正 2023年8月号の「ご寄附感謝」(16ページ)の記事中に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
誤「昭和31年度南加積小学校申西会」 正「昭和31年度南加積小学校申西会」

■ ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ
5件、11万円(累計4,271万8,831円)

■ 善意銀行(町社会福祉協議会 7/1～7/31)

上市町舟橋村保育連絡協議会様 タオル51点
匿名様 下着5点・タオル1点・スエットパンツ2
点・ポロシャツ1点、紙おむつ50枚、草履16点

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「トヤママイブックス」▶



富山の魅力がわかる「電子書籍」
toyama ebooks



自治体広報紙を配信するアプリ▶



マチイロ



Android版