



積れたら、ちよっぴり雪を。  
あまのこ。



## Contents

**P 2**

住民税非課税世帯等に対する  
臨時特別給付金について

- P 4 マイナポイントの申込期限が延長されました  
3月1日から8日は女性の健康週間です
- 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  
保健だより
- P14 まちの話題

裏表紙 #東京で生きる -No.21-

### 今月の表紙

雪遊び（2月9日 南加積保育園）



### 新型コロナワクチンの接種状況 （2月16日現在）

2回接種済 15,187人（18歳以上の町民）

3回目接種 3,783人



※詳細は、町ホームページ 新型コロナワクチン  
をご覧ください。 関連情報はこちら

## 「小学校のあり方について」 校區別懇談会の開催のお知らせ



問 総務課 行政班 ☎内線 213

少子化の時代を迎え、今後の小学校のあり方について、町民の皆さんからご意見を伺うための機会として、校区别的懇談会を順次開催します。  
皆さんのご参加をお願いします。

校区	予定日	校区	予定日
陽南	終了しました	白萩西部	3月27日(日)
南加積	4月10日(日)	宮川	4月24日(日)
相ノ木	5月15日(日)	上市中央	5月29日(日)

**場所・時間** いずれも上市町文化研修センター3階大会議室  
14:00 開始 (予定)

**参加方法** 来場による参加のほか、ビデオ会議アプリ  
Zoom によるオンライン参加も可能です。

※申込方法など詳細は、校区ごとに別途文書にてご案内する  
ほか、町ホームページでもお知らせします。

## 上市町奨学資金の 支給および貸与について



問 教育委員会事務局 学校教育班 ☎内線 346

町では、学校等に在学する学生を対象に、奨学資金を支給、または貸与します。

なお、貸与については、大学卒業後、町内に在住される方は、返還額を最大で50%免除できます。

対象となる要件および詳細は、町HPをご覧ください。

**申込期間** 4月1日(金)～5月13日(金)

区分	支給(月額)	貸与(月額)	
高等学校	5,000円	—	
高等専門学校	1～3年	5,000円	
	4～5年	8,000円	
短期大学(専門学校専門課程を含む)	8,000円	—	
大学	県内	8,000円	30,000円
	県外	10,000円	40,000円

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた加入者の皆さんへ

## 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の減免申請は3月末までです

次の要件に該当する方は、申請により国民健康保険税および後期高齢者医療保険料を減免しています。

### 対象者

- ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯の被保険者
- ②新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれ、次の3点すべてに該当する世帯の被保険者

◆事業収入や給与収入など、収入の種類ごとに見た令和3年の収入のいずれかが、令和2年に比べて10分の3以上減少する見込み

◆令和2年の所得金額が1,000万円以下

◆収入減少が見込まれる種類の所得以外の令和2年の所得金額が400万円以下

※減少が見込まれる収入にかかる令和2年の所得がマイナスや0円である場合は、減免対象外です。

### 減免対象となる保険税(料)

令和3年度分の保険税(料)のうち、令和3年4月1日から令和4年3月31日までの間に納期限が到来する保険税(料)

**申請受付期限** 3月31日(休)まで

※詳しくは、町ホームページをご覧ください。  
財務課課税1班へお問い合わせください。

問 財務課 課税1班 ☎内線 132・137



広告

# 屋根の無料点検実施中

保険  
対応

今年の雪は  
強敵でした。

※ご加入の保険内容  
によって適応される  
可能性があります。

小玉瓦工業 担当直通 ☎090-8269-2462

上市町湯上野 539 TEL/FAX: 076-472-0990

住民税均等割非課税世帯等の皆さんへ

## 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金について

1世帯あたり

10万円

⚠ 受給には手続きが必要です

お問い合わせ先 臨時特別給付金担当係 ☎内線 7121～7125

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、様々な困難に直面した方々が速やかに生活・暮らしの支援を受けられるよう、住民税非課税世帯などの皆さんに対して、1世帯あたり10万円の臨時特別給付金を支給します。

### 対象世帯

①基準日(令和3年12月10日)において、上市町の住民基本台帳に記録されており、世帯全員の令和3年度の**住民税均等割が非課税**である世帯

②家計急変世帯

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月以降の家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められた世帯

※①・②ともに、住民税が課税されている方の扶養親族等のみからなる世帯は対象外です。

### 支給額

1世帯あたり **10万円**

※1世帯1回限り。また、①・②の重複受給はできません。

### 手続方法

※必要書類を受領した日から3週間以内に振込予定です。

## 1 令和3年度住民税均等割が非課税の世帯

町から対象世帯に対し、「支給要件確認書」を2月下旬に送付しました。

確認書の必要事項を確認・記入のうえ、**5月23日(月)まで**同封の返信用封筒で返送してください。

## 2 家計急変世帯 申請期間 3月1日(火)▶9月30日(金)

**申請が必要**です。下記書類を特別給付金窓口(役場2階)にご提出ください。

詳しくは、町HPをご覧ください。担当係にお問い合わせください。

(申請書は町HPからダウンロードできます。)

配偶者やその他親族からの暴力などを理由に避難している方へ

配偶者やその他親族からの暴力などを理由に避難している方も、一定の要件(DV等避難中であることの証明、収入要件)を満たせば、ご自身が給付金を受給できる可能性があります。

なお、**給付金を受給するためには手続きが必要**ですので、担当係にお問い合わせください。

最新の情報は、  
町HPを随時ご  
確認ください。



▲町HP

### 家計急変世帯の提出書類

申請書に必要事項を記入して、以下の添付書類を提出してください。

臨時特別給付金  
申請書 兼 請求書

様式は町HPからダウンロードできます。



申請者の本人確認書類  
運転免許証、健康保険証  
などの写し(コピー)



簡易な収入(所得)  
見込額の申立書

様式は町HPからダウンロードできます。



「令和3年中の収入見込額」  
または  
「任意の1か月の収入」  
の状況を確認できる書類

▶令和3年中の収入見込額  
源泉徴収票、確定申告書、  
年金振込通知書、事業収入  
または不動産収入がわかる  
書類(コピー)



▶任意の1か月の収入  
申立書に記載した月の  
給与明細(コピー)

申請者の世帯状況を  
確認できる書類

住民票などの写し(コピー)



受取口座を  
確認できる書類

通帳やキャッシュカード  
などの写し(コピー)



戸籍附票の写し(コピー)

令和3年1月1日以降複数  
回転居した方のみ





※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	22日(木)	10:00～15:00 働く婦人の家	町民課 ☎ 内線 148
②人権・行政相談	9日(木)	13:00～16:00 つるぎふれあい館	町民課 ☎ 内線 191
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	8日(木) 予約制	9:00～11:00	
⑥結婚相談	8・22日(木)	13:00～16:00	総合相談窓口 上市町社会福祉協議会 ☎ 473-9300
⑦心配ごと相談	16日(木)	13:00～15:00	つるぎふれあい館 相談室
⑧生活・就労相談	15日(木)	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 心の悩みや病気などの相談に精神科医師が応じます。	9日(木) 予約制	13:30～15:30	富山県 中部厚生センター ☎ 472-0637
⑪看護職員就業支援相談	17日(木)	10:00～16:00 ハローワーク滑川	富山県ナースセンター ☎ 433-5251

「ひきこもり」のことで、何かお困りのことはありませんか？

ひきこもりは、誰にでも起こりえます。特別なことでも恥ずかしいことでもありません。悩みや苦しみを抱え込む前に、「お悩み」や「気になっていること」など、あなたのタイミングでお気軽に相談してください。



▶「ひきこもり」相談窓口  
福祉課 社会福祉班 ☎ 472-1111 (内線 7122)

公民館だより

公民館名	3月の行事など	日にち
上市 (☎ 472-0409)	味噌づくり講習会	26日(出)

弓庄公民館「公民館・冬のフェスティバル」

1月23日、公民館・冬のフェスティバルが開催されました。公民館講座の受講生が参加し、作品展示、ステージ発表、カローリング大会が行われました。



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

上市保育園幼年消防クラブの皆さん



春季火災予防運動

実施期間 3月20日(日)～26日(出)

これからの時季は、空気が乾燥し、強い季節風が吹くなど、火災の発生しやすい気象状況となります。火災の多くは、ちょっとした不注意から発生します。一人ひとりが、火の取り扱いに十分注意して、火災を防ぎましょう。

一般公募普通救命講習 中止のお知らせ

3月13日(日)に予定していた普通救命講習は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況を考慮し、中止します。

お問い合わせ 上市消防署 救急係 ☎ 472-2244

春季消防訓練の実施について

日時 3月20日(日) 14:00～15:00 (雨天決行)

場所 黒川地内 山加積公民館周辺

※訓練実施中は、一部道路で車両通行制限がありますので、ご協力をお願いします。

女性消防団員 募集中！

募集資格

20歳以上65歳以下で町内に在住または在勤の方。

女性消防団員の活動に興味がある方は、上市消防署までご連絡ください。



マイナポイントの  
申込期限が延長されました



マイナンバーカードを新規取得した方に対する最大5,000円相当のマイナポイントの申込期限とマイナポイントを受け取るために必要なチャージまたは買い物の期限が延長されました(マイナポイント申込みの対象となるマイナンバーカードの申請がお済みでない方は、お早めに手続きをお願いします)。

また、マイナンバーカードの健康保険証利用申し込みおよび公金受取口座の登録をした方へのポイント付与方法などについては、詳細が決まり次第、お知らせします。

▶ポイント申し込みの対象となるマイナンバーカードの申請期限  
令和4年9月30日(金)まで

▶マイナポイント申し込みおよびマイナンバーカード新規取得者に付与されるポイントの対象となるチャージまたは買い物の期限

令和5年2月28日(木)まで  
ポイントの申込方法 町民課窓口にあるマイナポイント申し込み端末、スマートフォン(マイナポイントアプリに対応した機種)、パソコン(ICカードリーダーライタが必要)など

問 企画課 情報班 ☎内線 224 (マイナポイントに関すること)  
町民課 住基戸籍班 ☎内線 147 (マイナンバーカードに関すること)  
富山県後期高齢者医療広域連合 ☎ 465-7502

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

日時 3月7日(日) 17:15～19:00

3月27日(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の交付を受ける方

持参するもの 通知カード、本人確認書類、はがき(交付通知書)

後期高齢者へマイナンバーカード  
の交付申請書を送付します

富山県後期高齢者医療広域連合からマイナンバーカードをお持ちでない後期高齢者医療制度加入者にマイナンバーカード交付申請書を送付します(3月下旬頃)。

対象 令和3年10月31日時点で75歳以上のマイナンバーカード未取得者

※住所地以外に保険証等の送付先を設定している方など、一部届かない場合があります。

3月1日から8日は

女性の健康週間です

冷えによっておこる不調

- ①抜け毛・白髪・薄毛
- ②くすみ・たるみ・むくみ・しわ・しみ・クマ
- ③歯肉のトラブル
- ④イライラ・不眠・不安
- ⑤眼の疲れ
- ⑥下痢・便秘などお腹の不調
- ⑦だるさ・肩こり・頭痛
- ⑧免疫力の低下 など

冷え性の改善には、身体を内側から温め血行を促すとともに自律神経がうまく働くように生活習慣を整える必要があります。

- ・手足のマッサージ
- ・ウォーキングなどの全身運動をする
- ・十分な睡眠をとる
- ・入浴する(長湯・熱すぎる温度は避ける)
- ・体を温める食べ物や飲み物をとる
- ・朝ごはんを食べて体温を上げましょう

からだの不快感の症状の一つに「冷え」があります。今、「冷え」に悩んでいる女性が増えています。

代謝を良くするビタミン

■ビタミンE  
末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。

身体を温める食品

- ビタミンEを多く含む食品  
アーモンド、カボチャ、アボカド
- たんぱく質を多く含む食品  
肉類、魚類、卵
- 根菜類  
大根、ゴボウ、人参、レンコン
- 香味野菜  
生姜、ネギ、ニンニク、玉ネギ

鶏肉と根菜の豆乳生姜スープ



▶ 材 料 2人分

- 鶏むね肉 ..... 100g
- 玉ネギ ..... 1/2 個
- 人参 ..... 1/4 本
- 大根 ..... 2cm
- 無調整豆乳 ..... 300ml
- 水 ..... 100ml
- ゴマ油 ..... 小さじ1
- ★鶏がらスープの素 ..... 小さじ1
- ★生姜チューブ ..... 小さじ2

▶ 作り方

- ①玉ネギは薄切り、人参と大根はイチヨウ切りにする。鶏むね肉は一口大に切る。
- ②ゴマ油をひいた鍋を中火で熱し、鶏むね肉を炒める。
- ③鶏肉が白っぽくなったなら、①の野菜を加え、しんなりするまで炒める。
- ④豆乳、水を加えて、中火で10分煮込む。
- ⑤調味料の★を加え、味を調べて完成。

▶ 栄養価 エネルギー量 108 kcal 食塩量 1.3g

**お知らせ 5 農業へ従事する方へ 農業者年金がさらに便利に！**

**問** 上市町農業委員会 ☎内線 327  
アルプス農協上市支店 ☎ 472-0580

- ①若い農業者が加入しやすいよう、1月から保険料が引き下げられました（35歳未満の方は、月額1万円から加入できます。）。
- ②4月から受給開始時期の選択肢が広がります（年金の受給開始時期を選択できます。）。  
農業者高齢年金 ▶ 65歳以上75歳未満  
特例付加年金 ▶ 65歳以上（年齢上限なし）
- ③5月から加入可能年齢が引き上げられます（60歳以上65歳未満の方も加入できます。）。

**お知らせ 6 野ねずみの一斉駆除を行います**

**問** アルプス農協 上市営農経済センター ☎ 472-5519

**薬剤散布日** 3月26日(出)～4月3日(日)  
**散布対象** 上市町の農地  
**散布方法** 農家の方が、農地のあぜや農道などの「ねずみの穴」へ薬剤を投入します。  
**使用薬剤** メリーネコりん化亜鉛（成分：リン化亜鉛1.0%、形状：黒色粒状、毒性：普通物）

**△注意事項**

- ・関係者以外は、できるだけ農地へ侵入しないでください。ペットなども農地に侵入しないように注意してください。
- ・ねずみの死骸を見つけても、素手で触れないでください。
- ・万一、誤って薬剤を口に入れてしまった場合は、直ちに吐き出させ、医師の診断を受けてください。

**介護保険アレコレ 問** 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

**「介護給付費通知書」をチェックしましょう**

3か月に1度「介護給付費通知書」を発行しています。通知書には、月毎に利用したサービスが記載されています。領収書などと通知書の記載内容を見比べて、自分の利用したサービスや日数（回数）などに誤りやご不明な点があれば、ご連絡ください。通知書記載の利用者負担額（※）は、サービス費用の1割（一定以上所得者は2割、現役並み所得者は3割）相当分です。

また、施設や病院などに入所（入院）していた場合、在宅サービスは利用できません。この期間中に在宅サービス（福祉用具貸与など）を利用したことになっていないかご確認ください。

※サービス種類に「居宅介護（予防）支援」と記載のある費用は、利用者負担はありません。

**■3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1期（3月31日(休) 納期限）

**お知らせ 4 軽自動車などの廃車や名義変更などの手続きを忘れずに**

**問** 財務課 課税1班 ☎ 137

毎年4月1日は、軽自動車税（種別割）の賦課期日（課税の基準となる日）です。賦課期日までに名義変更や廃車手続きをしないと、課税されますのでご注意ください。詳しくは、各担当機関へお問い合わせください。

種別	連絡先
原動機付自転車 (総排気量125cc以下)	財務課課税1班 ☎内線137
小型特殊自動車 (農耕用、特殊作業用)	
軽二輪車 (総排気量125cc超250cc以下)	富山運輸支局 ☎050-5540-2044
二輪の小型自動車 (総排気量250cc超)	
軽自動車	軽自動車検査協会 ☎050-3816-1852

**上市町議会3月定例会日程**

**問** 議会事務局 ☎内線272

会期 3月4日(金)から18日(金)までの15日間

日にち	内容
4日(金)	本会議・全員協議会
5日(土)・6日(日)	休会
7日(月)・8日(火)・9日(水)	議案調査日
10日(木)	本会議（一般質問など）
11日(金)	予算特別委員会
12日(土)・13日(日)	休会
14日(月)	予算特別委員会
15日(火)	総務教育常任委員会
16日(水)	産業厚生常任委員会
17日(木)	議案調査日
18日(金)	全員協議会・本会議

**年金だより 問** 町民課 住基戸籍班 ☎内線148

**国民年金保険料学生納付特例の申請について**

学生納付特例制度により、令和3年度に保険料納付を猶予されている方で、令和4年度も引き続き在学予定の方へ基礎年金番号が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書を送付します。同一の学校に在学している方は、このハガキに必要な事項を記入して返送することで、令和4年度の申請ができます。この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です。

なお、令和4年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付をご希望の場合は納付書を作成しますので、お近くの年金事務所へお問い合わせください。

▶魚津年金事務所 ☎0765-24-5153 8:30～17:15  
音声ガイダンス2番に続き2番（土・日・祝日除く。）



**お知らせ 1 令和4年の各町内会の区長が決定しました**

**問** 総務課 行政班 ☎内線219

令和4年2月1日現在、敬称略

地区名	町内会名	区長氏名	地区名	町内会名	区長氏名	地区名	町内会名	区長氏名	地区名	町内会名	区長氏名	
上市	東町	岡田 哲男	音杉	神田定住促進住宅	幅 信芳	南加積	柿沢新	福島 輝雄	大岩	大沢	山林 テル子	
	神明町	小林 吉隆		横法音寺定住促進住宅	石黒 明子		三杉町	若宮 時廣		浅生	谷口 正尚	
	上中町	岡部 俊久		湯崎野	宮本 藤之		松原野	安井 宗義		上経田	梨木 剛	
	錦町	早崎 安廣		湯神子	平井 敏廣		山加積	黒川		井原 真二	下経田	村上 富士夫
	西中町	能登 政巳		堤谷	谷吉 英樹		宮川	若杉		酒井 悦雄	上荒又	中田 幹雄
	新町	伊井 謙治		須山	村上 時男			若杉新		橋本 明	下荒又	小川 宏文
	熊野町	島田 憲善		丸山	平井 光吉			江又		藤縄 昭二	新清水	中田 貴保
	鍵町	佐伯 高弘		湯上野	吉田 盛			中小泉		佐近 達実	放士ヶ瀬	田中 秀一
	南町	澤村 俊晴		極楽寺	村上 勲			荒田		石黒 三千治	放士ヶ瀬新	平川 正義
	森元町	酒井 昭廣		釈泉寺	碓井 功			森尻		村上 達夫	中開発	金木 建三
石浦町	森 清志	稲村	立野 静雄	石仏	酒井 喜之	飯坂新		酒井 重人				
旭町	村中 雅人	白萩西部町営住宅	谷田部 均	大永田	谷口 直久	飯坂		若木 勉				
松和町	野越 幸夫	白萩南部	東種	平井 弘	竹鼻	酒井 正秋		青出新	伊林 信一			
幸町	柿森 茂雄	西種	稲垣 和夫	東江上	広野 敏郎	中青出		山岸 一則				
音杉	柳町	松井 博	白萩東部	折戸	山本 安孜	中江上	井上 和正	下青出	牧野 収			
	西町	吉田 清人		中村	清水 孝司	江上	榊原 敏雄	上条沖	現田 幹朗			
	栄町	米澤 博		蓬沢	早川 廣作	弥市	見田 七郎	久金	碓井 悦朗			
	天神町1区	遠藤 幸正		伊折	山下 正明	宮川町営住宅	谷口 明人	久金新	花岡 和範			
	天神町2区	宮本 修一		広野	酒井 忠雄	劔町	忠藤 純子	相ノ木新町	中村 博			
	天神町3区	加藤 達行		野島	酒井 俊晴	柿沢	柿沢1区	村井 秀喜	ひまわり台	土肥 章悦		
	北島	本村 雅司		眼目	土井 一枝		柿沢2区	上田 一夫	久金新団地	佐藤 好久		
	湯上野	宍戸 清一		片地	堀田 正博		柿沢3区	細川 隆行	アンナガーデン	吉田 真琴		
	上法音寺	小倉 久信		永代	堀田 政之		柿沢4区	大井 弘三	和合	浅岡 三郎		
	法音寺	岩城 正一郎		一越	三浦 信行		新屋	藤縄 太郎	弓庄	横越 智樹		
横法音寺	堀内 義行	砂林開	上坂 信一	女川	大西 初次郎		神田	山崎 正晴				
大坪	開 芳弘	田島野	堀内 卯美	館	山本 裕		大岩	大松新	松原 敏秋			
稗田	久田 良光	斉神新	池田 邦夫	陽南町営住宅	阿原 征人			大松	村井 榮悦			
正印	石黒 秀幸	広市新	土開 勉	大岩	山本 靖			松谷	牧野 美知子			
正印新	堀田 基夫	野開発	立花 芳一									
川原田	山崎 良成	広野新	奥井 幸雄									
三日市	森 正孝	郷柿沢	碓井 繁									

**お知らせ 3 auの3G携帯電話をご利用の方は NET119が利用できなくなります**

**問** 福祉課 社会福祉班 ☎内線7123

3月末をもって、auの3G携帯電話向けサービス「CDMA 1X WIN」が終了します。本サービス終了に伴い、本サービス対応機種とauの高音質通話サービス「au VoLTE」に非対応の機種が利用できなくなりますので、引き続きNET119のサービスを携帯電話でご利用になる場合は機種変更が必要です。

※詳細は、KDDIホームページをご確認ください。



**お知らせ 2 高額介護合算療養費のお知らせについて**

**問** 町民課 医療保険班 ☎内線143

国民健康保険および後期高齢者医療制度では、医療と介護の両方に自己負担があり、その自己負担額の合計が基準額を上回る世帯に高額介護合算療養費を支給しています。支給対象見込の方へは、3月中旬にお知らせを送付しますので、申請手続きをお願いします。ただし、令和2年8月から令和3年7月までの間に加入する健康保険に変更があった方は、自己負担額を把握できないため、支給対象の場合でもお知らせを送付できません。詳しくは、町民課医療保険班へお問い合わせください。



# 募集案内 - recruitment guide -



## 花と緑の銀行の会員を募集します！

問 産業課 農林整備班 ☎内線 320

花と緑の銀行上市支店は、「花と緑の町づくり」を推進することを目的として活動しています。会員の一人として、地域の緑化推進のために一緒に活動しませんか。興味のある方は産業課農林整備班までお気軽にご相談ください。

募集期限・定員 3月15日(火)・若干名

応募方法 産業課 農林整備班(内線320)までご連絡ください。



## 「町民農園」利用者を募集します

問 産業課 農政地籍班 ☎内線 329

町民農園は、自分で好きな作物を育て収穫する農園です。おいしい農作物を育てる楽しみを味わってみませんか？

場所 上市町広野地内(里山の駅つるぎの味蔵付近)

募集区画数 12区画(1区画約20㎡)

年間利用料 3,000円/1区画

募集期限 3月18日(金)

申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、産業課農政地籍班(役場3階)へ提出してください(申込書は窓口または町ホームページで取得してください。)

※原則、1人1区画とし、申し込みが定数に達し次第、締め切ります。ただし、募集期限を過ぎても区画が余っている場合は、随時受け付けます。



塩分を摂り過ぎてから太っているから・何かの病気を患っているから・高血圧を放っておく理由はどこにもないです！

## かみいち総合病院「かぜ・発熱外来」診療受付時間

平日	午前	9:00 ~ 11:00
	午後	14:00 ~ 15:00

※電話で当日予約をお願いします。  
※予約時間までに南館1Fピロティ内の駐車スペースに駐車して車内で待機してください。  
※感染予防対策として、健康保険証の確認などは後日行います。  
※土・日・祝日は時間外診療です。電話でご確認をお願いします。

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



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



## 「高血圧症のはなし」



かみいち総合病院 内科医員 黒木 健伍

日本でも最も知名度の高い疾患のひとつではないでしょうか。「高血圧症」。これだけ有名であるにも関わらず、高血圧症ってほとんど症状がないんです。だから多くの人が放置してしまいがち。それが「高血圧症」です。では、症状が出ないのに血圧が高いとながけないのか。それは将来重大な病気の原因となる可能性があります。血圧が高いと血管に負担がかかるんです。それが5年10年と続けば、人体の故障に繋がるのも頷けますね。具体的に挙げてみると、脳梗塞や心筋梗塞・慢性腎臓病など、日本人の死因としてよく耳にする疾患が並びます。これらの病気で年間約10万人の日本人が亡くなっているといわれています。亡くなるまではいかななくても、「脳梗塞で麻痺が残ってしまった」「心筋梗塞で長期入院しなくてはいけなくなった」など人生の質を下げってしまうかもしれないことを考えれば、もう高血圧を放っておく理由はどこにもないです！

持っているからなど、高血圧の原因はたくさんあります。日本循環器学会は成人の場合、血圧140/90mmHg以上を高血圧症と定めています。原因が分かれば対応もできるかもしれません。もう一度言います。「自身のため、ご家族のため、放っておく理由はどこにもないですから、当てはまる方はぜひ受診を！」



# イベント案内 -event guide-



## こどもの城だより ~3月行事~ お問い合わせ ☎473-0001

内容	日時	
ちびっこ広場(4か月から1歳頃まで)	8・22日(火)	
乳幼児教室(子育て相談)	ぞう組(2歳児)「記念品製作」	2日(水) 10:30
	うさぎ組(1歳児)「記念品製作」	3日(木)
	合同退室式「さよならの会」	8日(火)
教室・イベント	将棋クラブ	12・26日(土) 10:00
	ヒップホップダンススクール	4日(金) 16:00
	おりがみ教室	5日(土) 10:30
	体操教室(マット・鉄棒)	5日(土) 13:00
	プラバンづくり	6日(日) 10:30
	アイロンビーズづくり	13日(日) 10:30

※3月1日(火)ワックスがけのため14時開館です。

★開館時間  
月~金 10:00 ~ 18:00  
土・日・祝日 9:00 ~ 17:00

3月の休館日 20日(日)

※今後の状況に応じて、行事を中止する場合があります。



▲昨年の「さよならの会」

## 常願寺ハイツ「春の特別教室」

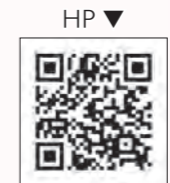
問 常願寺ハイツスポーツ公園 ☎462-1164

常願寺ハイツ「春の特別教室」の電話予約受付が始まります。子供から大人まで楽しめる水泳教室やテニススクールなどが開催されます。

皆さん、春から新たに始めてみませんか？

受付開始日時 3月2日(水) 13:30から

※詳しくは、常願寺ハイツスポーツ公園HPをご覧ください。



## B & G 海洋センター体育館 リニューアルオープン！

問 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎内線 348

上市町 B & G 海洋センター体育館が、4月1日(金)にリニューアルオープンします！

クライミングウォールが新設され、施設も新しく綺麗になりました！たくさんのご来館をお待ちしています。



※各行事・イベントは、今後の状況に応じて延期または中止となる場合があります。

## e ケーシオン in 上市 参加者募集中！

～テーマは「オンラインで世代間交流」～

問 企画課 情報班 ☎内線 228

人との交流が制限されるコロナ禍にあっても、eスポーツには関係ありません！オンラインで繰り広げられる熱い戦いにご期待ください。

なお、競技の詳細および参加申込については、町HPをご覧ください。

日時 3月13日(日) 13:00 ~ 16:00

場所 オンライン開催(チューリップテレビ YouTube 公式チャンネルにてライブ配信)

種目 フォートナイト デュオモード(カスタムマッチ)

競技方法 1チーム2人(親子、友人など)  
※各ラウンド1位などに賞品あり

募集定員 100人

申込締切 定員に達し次第、締め切ります。



町HP ▼



## 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)



## 働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

リアリティーフラワー (講師 中村 スミ子)



開催日時 毎月第2・4月 曜日 9:30～11:30

場所 働く婦人の家2階 図書室

リアリティーといった細かい・難しいのイメージを連想されがちですが、とてもやりがいのある楽しい時間を過ごし、制作に励んでいます。どこにも売っていない自分の花が「ありがとう!!」と微笑んでいるかのように部屋や玄関を明るく彩ってくれるからです。

是非、お立ち寄りくださいませ!!

## 柿沢コミュニティセンター (3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 絵付け 1,500円 ろくろ 3,000円(要予約)	2日(水) 5日(土) 16日(水) 19日(土) 10:00
工作 (浦田 和夫氏)	1作品 500円から	12日(土)
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)	27日(日) 13:30

※各教室・講座などは、今後の状況に応じて延期、または中止となる場合があります。

## 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

子どもバドミントン教室 (指導者 宮本 和典)



開催日時 毎週 木 曜日 18:00～19:00

場所 弓庄コミュニティ体育館

参加費 300円(1回) / 会員 600円(1回) / 非会員

対象 小学1年生～6年生

初めてでも気軽に参加できますよ。

相手のコートにシャトルが返せるように、楽しみながら練習しましょう。

## うんどう教室・トランポリン教室1期

日時 3月26日(土) 13:00～ (4月～6月)の申込受付

受付場所 B & G 海洋センター体育館

※受付は窓口申し込みのみ (各教室定員になり次第、締切)

受講料 さんさん会員限定 5,000円 / 10回

教室名	時間	対象	定員
ジュニアうんどう教室	14:00～14:50	小学2・3年生	8人
キッズうんどう教室①	15:00～15:50	年長・小学1年生	8人
キッズうんどう教室②	16:00～16:50	年少・年中	8人
トランポリン教室 (I部)	15:00～15:50	小学1年生～	10人
トランポリン教室 (II部)	16:00～16:50	年少～	15人
トランポリン教室 (III部)	17:00～17:50	年少～	15人

## 上市図書館へようこそ!

開館時間 10:00～18:00

※閉館時間は随時ご確認ください。

お問い合わせ 図書館 ☎ 472-6494

えほんしつ ☎ 472-2211 黒地に白文字の日は休館日



### 今月の図書館・えほんしつカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
2/27	2/28	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	4/1	4/2

### 今月のイベント

#### ★絵本のよみかかせの会

日時 3月13日(日) 10:30～ 場所 絵本コーナー  
テーマ「春がきた!～ここにも来たよ 見つけたよ～」

#### ボランティア募集中

絵本の読み聞かせのボランティアに興味のある方は、お気軽に図書館までご連絡ください。

#### ★読書会

日時 3月25日(金) 13:30～ 場所 3階対面朗読室  
課題図書「高瀬庄左衛門御留書」 砂原 浩太郎 / 著

### 今月のおすすめ本

#### 『人形姫』

山本 幸久 / 著 PHP 研究所 / 発行

亡き父のあとを受け、森岡恭平が社長を務める森岡人形は、低迷する売上、高齢化した職人の跡継ぎ不在、自身の婚活など問題が山積み。そんなある日、フィリピンの女性が弟子入り志願して…。雛人形の業界が分かる上に、笑って泣けて元気がもらえるお仕事小説です。



### 図書館ミニ情報

上市図書館では、上市町出身の細田守監督のコーナーを設置しています。

細田監督はアニメ映画「竜とそばかすの姫」が日本アカデミー賞やアメリカのアニメ賞でノミネートされました。図書館では、これまでの映画作品の絵コンテや、関連本、CD、DVDなどいろいろと取り揃えています。魅力あふれる細田作品をどうぞご覧ください。



### 今月の新着本

#### ★一般書

生涯介護人①②……………弘中 惇一郎 / 著  
超初心者でも作れる! 基本の通園通学グッズ

#### ★児童書

なぜ親はうるさいのか……………田房 永子 / 著  
あんなに あんなに……………ヨシタケ シンスケ / 作

### ★今月のおススメコーナー★

テーマは『はる～まってるよ!!』です

### えほんしつ “ゆめほっけ”



授乳室やおむつ替え室があるので安心して楽しめます!

ひよびよの会 毎週月曜 10:45～

おはなし会 毎週日曜 10:45～

親子で楽しむ おりがみ教室 12日(土) 10:30～

「キティちゃん・さくらもち」をつくりまします



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、新着本情報などをご覧ください。

## アルプスの湯であたたまるう!

お問い合わせ ☎ 473-3272



▲アルプスの湯 ホームページ

### 今月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

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

※状況によって、中止になる場合があります。

### 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。)

3月25日(金) “プレミアムフライデー” と

3月26日(土) “ふろの日” はポイント 2倍です。

### ロビー展示 (つるぎふれあひ館1階)

▶ 「にいかわの海岸から」小竹文雄写真展

期間 3月5日(土)～19日(土)

▶ 令和4年「歌会始の儀」で披露された入選歌「劔岳三ノ窓より朝日さし富山平野に田植えはじまる」写真(劔岳三ノ窓)の展示

期間 3月1日(火)～27日(日)

「健康メディカル相談」

3月2日(水) 13:30～

「健康おしゃれ相談」

3月26日(土) 10:30～

**Net3 光サービスが始まります!** 加入者様限定 予約受付中!

いよいよ 4月から エリア内最速 **2ギガ!!** (※2022年2月現在)

BS 4K 放送を家中のテレビで! 超高速インターネット!

Net3ご契約中の方は、いまとほぼ変わらない料金で、BS4K放送や県内最速の超高速インターネットを楽しめます!

事前申し込み 076-461-3118 ケーブルテレビNet3 Webサイト <https://net3.tv/ftth>

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3年10月生	3月3日(木)	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。 ※4月14日(木)は1歳6か月児健診と同日に行います。
	令和3年11月生	4月14日(木)	13:45～14:15		
1歳6か月児健診	令和2年7月～8月生	3月10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2年9月生	4月14日(木)	13:15～13:30		
3歳児健診	平成30年9月生	3月24日(木)	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30年10月生	4月28日(木)	13:30～13:45		
離乳食教室	令和3年10月生	4月20日(木)	9:00～9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
	令和3年11月生				
すくすく教室	令和3年7月生	4月20日(木)	13:00～13:30	母子健康手帳	※要予約
	令和3年8月生				
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	3月9・23日(木)	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。

※1歳6か月児・3歳児健診のフッ化物塗布は新型コロナウイルス感染症の状況に応じて中止することがあります。  
※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。

## 子ども予防接種週間

3月1日(水) ▶ 7日(火)

この機会に母子健康手帳の『**予防接種の記録**』を確認し、まだ受けていないものがあれば、早めに接種しましょう。

予防接種は個人の感染予防はもちろん、他のお子さんへの感染を防ぐ役割もあります。

また、お子さんが大きくなって進学・就職、海外へ渡航する時などに予防接種歴を確認されることがあります。お子さんがいつ、どの予防接種を受けたかをしっかり把握しておくことも大切です。

なお、接種券を紛失された方は、再発行しますので、母子健康手帳をお持ちのうえ、町保健センターまでお越しください。



◀町 HP  
「子どもの予防接種の受け方」

令和4年  
3/31(水)  
まで

## 令和3年度 高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種

今年度、定期接種の対象者で接種を希望される方は、記入した予診票をご持参のうえ、町内指定医療機関で接種してください。  
(個人負担金：3,000円 ※生活保護世帯は無料)

### 対象者

- ①令和3年度中に次の年齢に到達する方  
65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳
- ②満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する方  
(身体障害者手帳1級に該当する方)

※過去に任意(有料)接種として成人用肺炎球菌ワクチン「ニューモバックスNP」を接種したことがある方および5年前に定期接種を受けた方は**対象外**です。対象となる方で、予診票が届いていない、紛失した方は町保健センターまでご連絡ください。

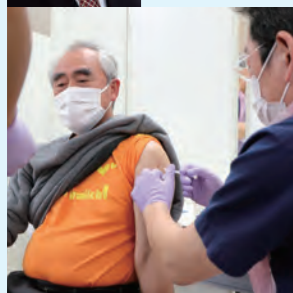
※町の助成を受けて高齢者用肺炎球菌の予防接種が受けられるのは、**一生涯に一度だけ**です。助成対象者はその年ごとに異なります。ご自身の対象の年を確認し、受け忘れのないようご注意ください。

## 新型コロナワクチン3回目接種(モデルナ社製ワクチン)で交差接種



堀田 町議会議長

交差接種が心配のためらっている方もいると思いますが、特に高齢者の皆さまは、重症化のリスクを考えると一日も早く3回目接種をした方が良くと考え、私も率先して接種しました。皆さんも安心・安全のために一日も早く3回目接種をお願い致します。



中川 町長

交差接種をしましたが、特段の違和感はありませんでした。「うつらない、うつさない」という観点からも、早く3回目接種をして感染予防対策になればいいなと思っています。3回目接種は、皆さんも安心して受けていただけたらと思います。



～ 3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	1日(木) 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	
	9日(木) 13:30～14:30	相ノ木会館		
	2・16日(木) 13:30～14:30	南加積公民館		
	17日(木) 13:30～14:30	柿沢公民館		
	3月は実施しません。 3月は実施しません。	音杉公民館 弓庄公民館		
足腰しっかり 筋力体操教室	わきあいあい健康長寿！ 4・11・18・25日(金) 25日は午前のみ	①10:00～11:15(受付9:30) ②13:45～15:00(受付13:15)	カミール2階	参加費 無料 ※要予約 定員 各回25人(1日50人) 持ち物 水分、タオル、運動できる靴、マスク、眼鏡(またはフェイスシールド)、シートなど
おれんじカフェ	ほっと一息できる場所 10日(木)	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

※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。  
※各教室などは、新型コロナウイルス感染症の状況に応じて中止することがあります。

## もの忘れ相談会(要予約)

もの忘れで心配な方、お気軽にご相談ください。

日時 3月3日(木) 14:00～16:00

場所 つるぎふれあい館1階 会議室

相談員 かみいち総合病院  
神経精神科医師



## 音楽で介護予防♪

歌うことや楽器を奏でるといった音楽活動は、脳の健康を高めるといわれています。リフレッシュ・リラックスにもたいへん効果的です。

日時 3月25日(金) 13:30～14:30(受付13:15)

場所 カミール2階 イベント広場(西中町11)

内容 「介護予防で健康長寿」音楽療法の実践～音楽に合わせて心も体もリフレッシュ～

講師 日本音楽療法学会 認定音楽療法士  
藤掛 賜枝 氏

申込 3月23日(木)までに  
地域包括支援センターへお申し込みください。



## 地域ケア会議



## 「医療・介護・福祉の専門職と地域の協力者との合同研修会」

令和3年12月20日に『「防災」を知ろう～いざという時のために～』と題し、研修会を開催したところ、区長、民生委員、福祉推進員など、日頃から地域の見守り役を担う方々と介護事業所の関係職員、総勢110人の参加がありました。

第1部の「上市町の防災対策について」では、役場総務課の担当職員から町における近年の災害に関するデータや有事の際の職員体制などについての紹介がありました。

第2部では、富山県防災士会の佐伯邦夫理事長から過去に全国でおきた災害(水害、地震)、それによる被害状況についての話を聞きました。佐伯理事長は「富山県においては近年大きな災害は見られないが、地形を見る限り災害が起こる可能性は他の地域と同様にあるため、日頃の備えは必要であり、特に避難方法や避難先での生活についてなど様々なことを想定しての訓練が大切である」と話し、参加者もメモを取りながら熱心に耳を傾けていました。

アンケートからは「勉強になった」「災害意識が高まった」などの回答があり、参加者の意識づけにつながったと感じるとともに、「防災」に対する皆さんの関心の高さを感じました。





### 2/6 第3回 上市暮らし体感ツアー



2月6日、第3回上市暮らし体感ツアーがオンラインで開催されました。これは、町への将来的な移住や関係人口の増加を図るため実施され、約20人が参加。ツアーでは、先輩移住者の村上江奈美さんと「空き家再生プロジェクト」のメンバー西野渉さん、伊東将太さんをゲストに、村上さん宅や実際に改装した空き家などから生中継が行われました。

参加者からは、「2拠点居住を考えている」や「行ってみたい気持ちが高まった」という感想が聞かれました。



## 地域おこし協力隊に ありよしなおひろ 有吉直弘さんを委嘱

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」に有吉直弘さん(50)が委嘱されました。有吉さんは、就農するための技術習得を通して、町での生活等をSNSなどを活用して情報発信することを目的に活動します。

2月1日、その委嘱状交付式が役場で行われ中川町長から「思い描かれる農業を一日でも早く身につけ、夢が叶うことを期待しています。町も精一杯応援させていただきます」と激励の言葉が送られました。



### 2/3 節分の日 まめまき



2月3日、柿沢保育所で「まめまき会」が行われました。園児らは、それぞれ「怖い鬼」や「かわいい鬼」をイメージしてお面を紙袋やお菓子の箱などを使用し、作成しました。

みんなにお面を披露し、感想を話した後は、年長さんが、お面を被った園児らに「鬼は～外！福は～内！」と、元気よく豆を投げ、みんなの中にある「泣き虫鬼」や「怒りんぼう鬼」、「やだやだ鬼」を追い払いました。



#### Profile

出身 兵庫県伊丹市  
 やってみたいこと 武道、木工、異業  
 趣味 パードウォッチング、将棋(弱い)、ジョギング  
 好きな食べ物 おもち、甘いもの、丼物(なんでも)  
 座右の銘 人生山あり谷あり



#### 有吉さんからのメッセージ

このたび、地域おこし協力隊として上市町で暮らすことになりました、有吉直弘と申します。滋賀県大津市から家族で移住してきました。これまでは、電機メーカーで働いたり、理学療法士としてリハビリの仕事をしていました。

子供が生まれてから、里山で自然に寄り添った暮らしをしたいと思うようになりました。自然の豊かなところ、海の幸の美味しいところ、水の美味しいところ、街へのアクセスがよいところ、と探していましたが、しばらく見つかりませんでした(贅沢ですね)。そんな中、役場が主催する上市暮らし体感ツアーで上市町と出会って「こんな豊かなところがあるんだなあ」と羨ましく思い、移住して地域おこし協力隊となったのです。

仕事のひとつは、里山の人口減少の問題を解決するため、地域のおじいちゃんおばあちゃんが元気になって、移住者が増えるようお手伝いすることです。また、耕作放棄地をお借りしてお米や野菜を作って自給自足し、うまく行けば直売所で販売できればと思っています。そのため、今は稲葉農園さんで農業や販売の仕組みを学ばせてもらっています。

自分の子供たちが暮らす里山には、たくさんの友達がいる、元気なおじいちゃんおばあちゃんが見守ってくれて、自給自足の自然に寄り添った暮らしがあって欲しいと思っています。

そんな里山と一緒に作っていただけませんか。



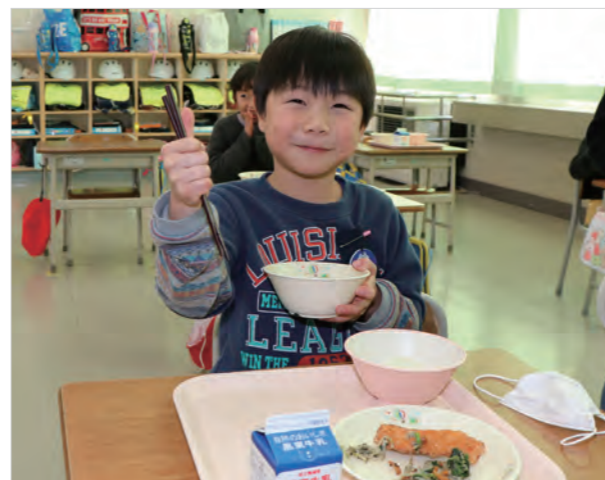
### 1/24 食べてみられ 細田守アニメ給食



1月24日から28日までの「全国学校給食週間」に合わせて、町の小中学校では細田守監督のアニメ映画作品に出てくる食事が給食として提供されました。初日の24日は「おおかみこどもの雨と雪」に登場するおおかみおとこが獲ってきた「きじ」で作られる「おおかみおとこのきじ鍋うどん」が机に並びました。

児童は、「映画観たことある!」や「おいしかった!」とうどんを食べた感想を話しました。

黙食の中、特別な献立でアニメ作品に触れることができ、一味違う給食を楽しめたのではないのでしょうか。



▲細田監督の母校、宮川小学校の様子

### 1/18 レスキューホテルの提供に関する協定締結式



1月18日、町と(株)デベロップおよび(株)ニッセイテクニカは、災害発生時における町へのレスキューホテルの提供に関する協定を締結しました。これは、同ホテルを所有しているニッセイテクニカ社から、町への申し出があり締結に至ったもの。同種の協定は、町を含めた全国77の自治体で締結されており、北陸では当町が初。このデベロップ社が運用する同ホテルは、災害発生時、出動要請を受けてから最短3日で運用開始が可能。

町では通常の避難所での生活が困難な方の宿泊施設や臨時的診察室などでの運用を考えています。



### 1/28 第1回 部活動のあり方検討会

1月28日、役場で部活動のあり方検討会が開催されました。これは、中学校の生徒数・教員数の減少が見込まれることを受け、現在の部活動数や教員の指導レベルの維持が難しくなることが予想されることから、部活動を学校から地域へと移行することを目指し議論していくものです。この移行は令和5年度からを予定しており、可能な地域クラブは令和4年度から開始することとされました。

参加者は、地域クラブ化するにあたっての会費や、練習場所・時間などについての意見を交わしました。



### 1/20 大岩山日石寺 大寒の滝修行

1月20日、1年で最も寒さが厳しいとされる大寒の日に今年も大岩山日石寺の六本滝で恒例の寒修行が行われました。会場周辺は午前8時時点で気温0℃、水温は4℃と寒さが厳しい中、一般の参加者は突き刺さるような滝の水に打たれ心身を清めました。

県外から来た一般の参加者は、「夏に一度来たことがあります、冬の滝行は初めてです。(悪い) 気を落とすために入りましたが、すっきりと気持ち良く入れました」と話しました。



▲滝に打たれる一般参加者と撮影する報道陣ら



#東京で生きる

No.021



上市駅90周年を振り返って

早川恭平/伊東将太さん/杉谷光雄さん

このコラムでは町出身者、町に縁のある方で構成している「上市町首都圏同窓会」会員の「今」を紹介しています。

■早川恭平（左）

1987年生。上市町出身。上市町首都圏同窓会代表。東京のIT企業で働く傍ら、地元上市と出身者をつなぐ活動を2019年より行っている。

■伊東将太（中）

1983年生。生まれ育った上市町でデザイン事務所 TEF DESIGN FACTORY を営む。

■杉谷光雄（右）

1970年生。富山市出身。上市町にあるライブリード㈱代表。ネットショップカモシカ net を運営、三太店長と富山からワクワクを全国に発信している。

「#東京で生きる」の全文は、「上市町首都圏同窓会 (Facebook)」でも公開しています。ぜひ、フォローしてご覧ください！

上市町  
首都圏  
同窓会



▲フォローはこちら

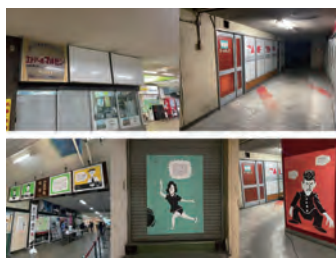
#東京で生きる

-No.021-

昨年11月の上市駅90周年において、上市町首都圏同窓会では、「あのとき、上市駅で。」と題し、上市駅にまつわる思い出の可視化を動画と駅の空間で行いました。今回は、「あのとき、上市駅で。」の制作にご協力頂いた杉谷さんと伊東さんにお話をお聞きしてきました。(文：早川 恭平)

■展示「あのとき、上市駅で。」で、どこか寂しさを感じる上市駅に温かみを。

今の上市駅を訪れた時、閉じてしまったお店や、何も入っていない看板、行ったことのない通路、先に何があるかわからないシャッターに目が行きました。寂しさを感じるとともに、この一つひとつにもきっとどなたかの思い出があると感じました。90周年をお祝いするにあたって、現状の上市駅のどことなく漂う寂しさを少しでも解消できたら、という考えから駅内展示を行いました。



**早川** 駅内展示のプロジェクト、ありがとうございました！このプロジェクトを通して、記憶に残っていることなどはありますか？

**伊東さん** 自分の知らない上市駅の姿を知ることができたのは、面白かったです。他に商業施設がなかった頃は、駅に今以上に人が集まり、そこでいろんな物語が流れていたんだなと感ることができました。寄せられた思い出が胸を打つものが多いなか、それらの思い出が文字を読まなくても伝わるくらいにデザインとして落とし込めるか。

また、撤収も自分で行ったのですが、撤収作業の際にいろんな方から「さみしい」「取らんで」という言葉を多く頂きました。普段の仕事でそういったことはあまりないので、嬉しかったですし、ひとつ



つつが血の通った一人ひとりの思い出だったからこそ、見てくださる方にとって、そのように言ってもらえるものになったのかなと思いました。デザイナーとして、このプロジェクトに関わることができて、幸せでした。

■動画「あのとき、上市駅で。」に、三太くんが出演！

寄せられた上市駅との思い出を映像化。その本編に加えて、様々な方に上市駅の思い出をお聞きするインタビュー編も合わせて制作しました。インタビュー編では、上市町在住のニホンカモシカ「三太くん」にも出演していただきました。



**早川** 三太くんの出演、ありがとうございました！出演後の反響は、どうでしたか？

**杉谷さん** 私は、三太のお友達として、本日代理で参加させてもらっています(笑) よろしくおねがいします。

三太は、企業キャラクターとして生まれましたが、町の公式キャラクターのつるぎくんがいる中で、役場さんが柔軟に接してくださり、いろいろな機会を得て、上市町に馴染んでくることができました。

普段はSNSでの発信を積極的に行っていますが、今回の動画について投稿をしたところ、「懐かしい」とか「いつも駅を使ってるよ」といった反響をいっぱい頂きました。そういった反響をみて、自分たちの活動が地域の方にも見ていただけているんだなと実感することができて嬉しかったです。



■これからも上市と。

今回も多くの方に関わっていただき、動画や展示をつくることができました。ありがとうございました。

これからも上市町首都圏同窓会は、上市町と出身者をつなぐ活動を行っていきますので、よろしくおねがいします！

■町の人口と世帯数

令和4年2月1日現在

人口 19,604 (-34) (-342)

男 9,393 (-14) (-181)

女 10,211 (-20) (-161)

世帯数 7,788 (-8) (-58)

( ) 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

町税夜間納税相談(財務課10番窓口)

3月31日(木) 17:00~19:00

固定資産税台帳縦覧(財務課11番窓口)

4月1日(金)~5月2日(月)

8:30~17:15(土・日・祝日除く)

■ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ

2件、21万円(累計3,816万4,275円)

柿沢保育所後援会様 スマイルシューズラック

■善意銀行(町社会福祉協議会 1/4~2/3)

正水 美智江様 18,487円

積意寺様 お餅3箱、立山寺様 お餅2箱

上田 真佐子様 2,075円

匿名様 家電など7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。タブレット端末でも利用できます。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」▶



自治体広報紙を配信するアプリ▶



iOS版



Android版