



今月の表紙

「大阪桐蔭高等学校吹奏楽部 特別演奏会」

(5月4日 北アルプス文化センター)

パート・オブ・ユア・ワールド

CONTENTS

- P 2 「0円空家バンク」のしくみ
新型コロナワクチン4回目接種などのお知らせ
- P 4 浦田樹里さんカヌースプリント女子日本代表選出！
受章おめでとうございます 春の叙勲
- P 5 各種相談日・消防通信
- 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 町の話 裏表紙 #東京で生きる -No.23-



新型コロナワクチン

4回目接種などのお知らせ

6/27
接種開始！
6/20 予約開始

4回目接種の対象者は、

3回目接種から5か月以上経過した以下の方のみとされています。

▶ 4回目接種の対象者

重症化リスクの高い基礎疾患は、
厚生労働省「新型コロナワクチン Q&A」をご覧ください▼

① **60** 歳以上の方（接種当日の年齢）

② **18** 歳以上 **60** 歳未満であって、
重症化リスクの高い基礎疾患を有すると医師が認める方



▶ 接種券の送付

① 60 歳以上の方 ⇒ **6 月 17** 日から順次接種券を送付します。

② 基礎疾患をお持ちの方 ⇒ 下の図をご参照ください。

4 回目接種券の発送は、予約用コールセンターが混雑することを避けるため、**3 回目接種日の順に段階を経て送付します**のでご了承ください。

基礎疾患をお持ちの方

■ 1 - 2 回目接種を優先接種し、3 回目接種済みの方

優先接種を申込み



4 回目
接種が可能となる時期に順次接種券を送付します。

■ 基礎疾患をお持ちの方のうち優先接種を申し込まなかった方が 4 回目接種を希望



4 回目
お手数ですが、予約用コールセンターに電話をお願いします。

1 - 2 回目接種申し込みで使用した優先接種申込書▶

お問い合わせ 上市町保健センター ☎ 473-9355

▶ 接種予約方法について

- ・ 1 - 2 回目接種の予約は、予約用コールセンター（☎ 473-3565）に直接お電話ください。
- ・ 3 回目接種のインターネット予約は、6 月 10 日（金）までです（以降は電話予約のみ）。
- ・ 小児接種（5 歳～11 歳）の予約は、インターネットまたは電話で受け付けます。

▶ 接種券の再発行、転入などによる新規発行の申請

予約用コールセンター（☎ 473-3565）へ電話または町保健センターで手続きをしてください。

▶ かみいち総合病院での 3 回目接種について

モデルナ製ワクチンは **6 月 20 日（月）**、ファイザー製ワクチンは **6 月 25 日（土）** が **3 回目の最終接種日** ですので、まだ接種がお済みでない方は、お早めをお願いします。

健康診査を受けましょう

お問い合わせ 町民課 医療保険班 ☎ 内線 142・143

次のとおり健康診査を実施します。健康状態をチェックし、生活習慣の改善にお役立てください。

受診期間

6 月 1 日（水）から **10 月 31** 日（月）まで

対象者および健診区分

● 国民健康保険の加入者で 40 歳から 74 歳までの方
⇒ 特定健康診査

● 後期高齢者医療制度に加入の方
⇒ 後期高齢者健康診査

受診方法 医療機関へご予約のうえ、健診当日に①被保険者証、②受診券、③問診票（記入済みのもの）をご持参ください。

なお、国民健康保険加入者で、厚生連滑川病院健康管理センターで日帰り人間ドックを受診される場合も特定健康診査受診券をご持参ください。

※ 受診の際には、マスクの着用や手洗い、消毒の実施など感染症予防対策にご協力ください（受診券に同封した案内文もご確認ください）。

生き活きつるぎヘルスポイント

今年も生き活きつるぎヘルスポイントが始まります。

「生き活きつるぎヘルスポイント」とは、「けんしん」を受けたり、健康づくりに関する「教室・イベント」に参加したり、歩数や血圧などを「記録」したりすることでもらえるポイントです。このポイントを 15 ポイント集めると、達成賞をプレゼントします。さらに抽選で豪華賞品がもらえるかも。



6 月の対象事業はこちら

★ふれあい健康教室

開催日程は、上市町健康文化振興財団（☎ 473-9333）へお問い合わせください。

★上市町総合スポーツクラブ「さんさん」

開催日程は、「さんさん」事務局（☎ 472-1971）へお問い合わせください。

★介護予防教室

詳しくは、地域包括支援センター（☎ 473-2811）へお問い合わせください。



ぜ 口

円

譲りたい！欲しい！をマッチング！

空家バンク

～登録物件は土地・建物が 0 円！～

お問い合わせ 建設課 管理建築班 ☎ 内線 319

「0 円空家バンクの」

し く み

詳しくは…

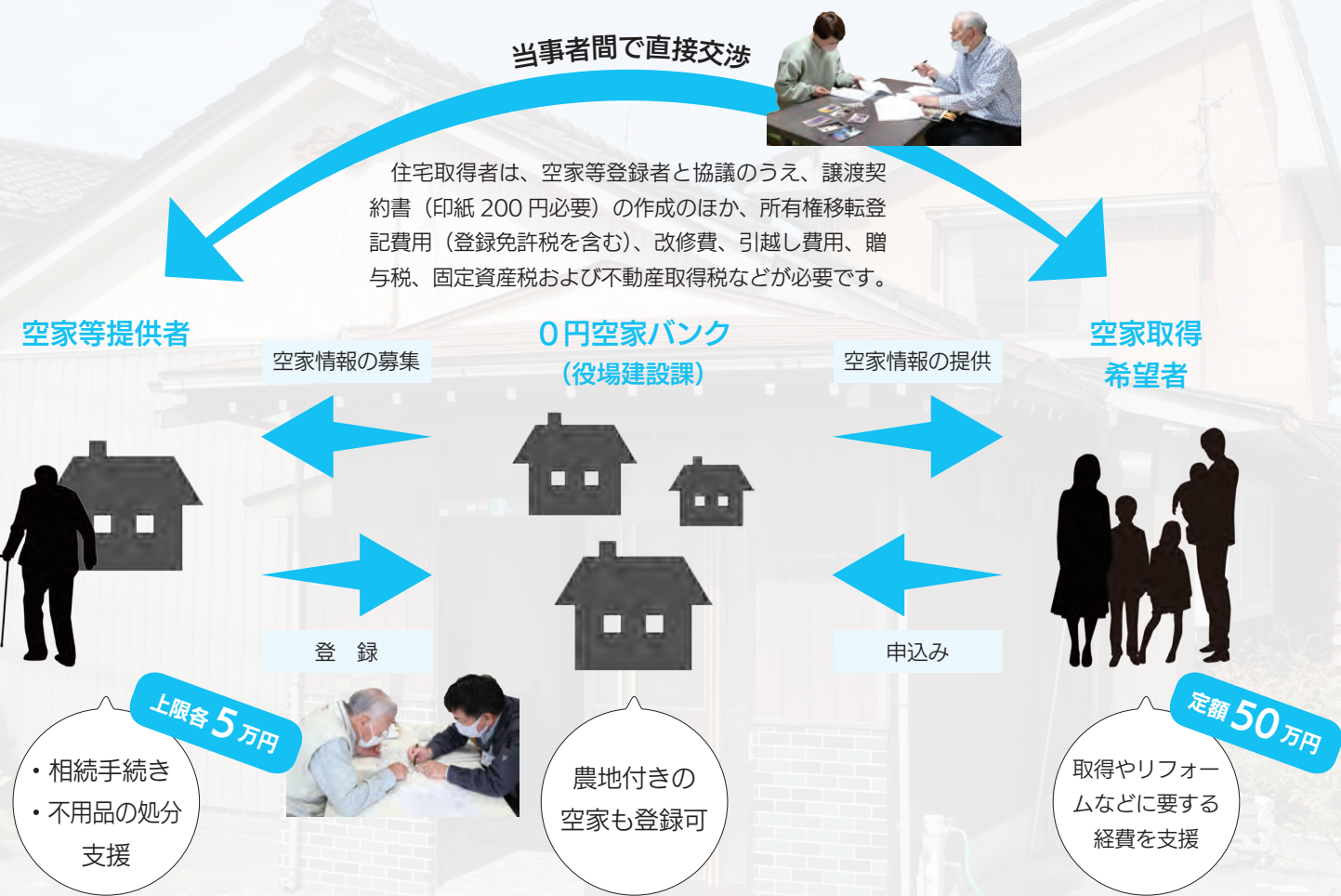


0 円空家バンク HP

今年の 4 月から「上市町 0 円空家バンク」の制度を開始しました。

この制度では、空家等提供者の方が 0 円空家バンクに登録された場合、空家等登録者に対し相続の手続きと不用品処分の経費を対象に、町からそれぞれ 5 万円を上限に補助します。また、取得希望者の方が、0 円空家バンクに登録された住宅を取得し、土地および建物の権利を得てその住宅に住所を異動された場合、住宅取得者に対し取得や居住開始に要するリフォームなどの費用として定額 50 万円を補助します。

この制度の活用により、移住の促進と空家の解消、まちの賑わい創出などを目指しています。



▲鍵を渡す中橋さん（左）と取得者の方

0 円空家の契約が成立しました！

4 月 30 日、空家の譲渡希望者と取得希望者をマッチングする町の新制度「0 円空家バンク」で第 1 号の契約が成立しました。この日、譲渡された天神町の物件で、契約書への調印と鍵の引渡しが行われました。

今回、契約したのはこれまで物件を所有していた中橋利夫さんと 3 年前に町へ移住し、新しい住居を探していた 40 代の女性で、物件は昭和 29 年に建築された 7DK の木造 2 階建てです。

中橋さんは、2 月の空家相談会へ行くなど空家の処分を検討していたところ、制度を知り登録。「長い間住んでいたのに、少し寂しさはありますが、新しい方にバトンを渡せて良かったです」と話しました。

6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	28日(火)	10:00～15:00 役場2階 第1会議室	町民課 ☎ 内線 148
②人権・行政相談	8日(水)	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	14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	14・28日(火)	13:00～16:00	
⑦心配ごと相談	15日(水)	13:00～15:00	
⑧生活・就労相談	14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。	11日(出) 予約制	10:00～12:00	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
	18日(出) 予約制		
⑪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。	8日(水) 予約制	13:30～15:30	富山県 中部厚生センター 富山県中部厚生センター ☎ 472-0637
⑫にこにこ相談会 予約制 お子さんの生活・行動・学習・進 路などの相談に専門家が応じます。	① 13日(月)、30日(火) ② 17日(金) ③ 29日(水)	13:30～16:00	①滑川市民健康センター ②立山町元氣交流ステーション ③上市町つるぎふれあい館 教育委員会事務局 ☎内線 342
⑬看護職員就業支援相談	16日(水)	10:00～16:00	ハローワーク滑川 富山県ナースセンター ☎ 433-5251

みんなで めざそう 無火災の町 消防通信

音杉保育園幼年消防クラブの皆さん②



令和4年度 危険物安全週間 6月5日～11日

推進標語 『一連の 確かな所作で 無災害』

危険物の保安を推進するため、毎年6月の第2週は「危険物安全週間」とされています。

ガソリン、灯油、軽油などの危険物の貯蔵・取扱いが適切かどうか再確認し、危険物による火災や事故の防止に努めましょう。

一般公募普通救命講習のお知らせ

日時 6月12日(日) 9:00～12:00(開始5分前まで集合)

場所 上市消防署2階 大会議室

申込み 上市消防署救急係までお申し込みください。

定員 10人まで(当日は動きやすい服装でお越しください。)

※今後の状況に応じて、中止とする場合があります。

※申込受付は、講習日の1週間前までですが、定員になり次第締め切りますので、ご了承ください。



浦田樹里さん おめでとうございます！

カヌースプリント の女子日本代表に選出されました！



代表選出の知らせを受けた時の想いを教えてください。

競技を始めてからはシニアの日本代表が目標の一つでもあったので選出されたことは嬉しかったです。ですが、それよりもオリンピック選考までの残りの期間でできることを考えました。

今後の予定は？

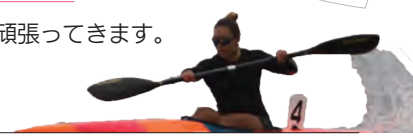
今年度は日本代表として国内合宿に参加し、ワールドカップと世界選手権に出場を予定しています。

今後の目標を教えてください。

目標はオリンピックでメダルを獲得することです！

町民の皆さんへメッセージをお願いします。

上市町に良い報告ができるように頑張ってきます。応援よろしくお願いします！



令和4年春の叙勲が発表され、長年に渡り各分野でご尽力された功績が認められ、次の方々が受章されました。

受章おめでとうございます 春の叙勲

第38回 危険業務従事者叙勲

瑞宝小綬章

ふじなわ たろう
藤縄 太郎さん
(元公立高等学校長)



富山高校の校長や町教育委員会教育長を務めるなど教育行政に48年間携わる。「関わった人一人ひとりの特長と必要な支援を見極めるように心がけてきました」

瑞宝単光章

あんだ そうすけ
按田 宗助さん
(元富山県警部補)



39年間のうち約15年を刑事などとして勤務。「身に余るような勲章をいただきました。これまでの上司・同僚・後輩、家族の支えに感謝しています」

町民税・県民税が年金天引きされている方へ

～年金や賦課額の状況によって窓口での納付が発生する場合があります～

お問い合わせ 財務課 課税1班 ☎内線 132

今年度の町・県民税の納税通知書は、6月10日発送の予定です。

前年度の年税額が全て「公的年金からの特別徴収(年金天引き)」によって徴収されている場合でも、年金天引きが(一時的または継続的に)中断され(※1)、窓口での納付額が発生する場合があります(※2)。町・県民税の納税通知書がお手元に届きましたら、窓口での納付額が発生していないか(バーコード付きの納付書が同封されていないか)ご確認ください(※3)。

- (※1) 年金天引きが中断される主な事由
 - ・年金天引きされる国民健康保険税(後期高齢者医療保険料)と介護保険料を合わせた額が、特別徴収の対象となる年金額の2分の1を超過するなどの要件に当てはまる場合
 - ・前年度に仮徴収にて年税額が完納となるなど、本徴収が発生しなかった(中断された)場合など
- (※2) 納付方法の違いによって、税額が変わることはありません
- (※3) 振替口座をご登録いただいている方は、普通徴収が発生した場合、口座引き落としとなります

【例】前年度の年金天引き(本徴収)が発生していないケース

	前年度(年税額 17,300円)							今年度(年税額 17,200円)						
	仮徴収			本徴収				仮徴収			本徴収			
特別徴収(年金天引)	4月	6月	8月	10月	12月	2月		4月	6月	8月	10月	12月	2月	
	8,300円	8,000円	1,000円	0円	0円	0円		0円	0円	0円	2,800円	2,700円	2,700円	
普通徴収	↓			↓				—	1期(6月)	2期(8月)	3期(10月)	4期(1月)	随期	
								—	5,000円	4,000円	0円	0円	0円	

年税額 17,300円
が年金天引き(仮徴収)
にて完納

▶

10月から年金天引き
(本徴収)が、一時中
断されます。

▶

10月までに納期が到来す
る第2期分までは普通徴
収(窓口、口座振替など)

▶

年金天引き再開は最短
で翌年度10月の本徴
収からとなります。

広告

Net3

光サービススタート!

エリア内最速2ギガ!!

※2022年2月現在

お申し込み受付中!

BS 4K 放送を家中のテレビで!

超高速インターネット!

ご契約中のお客様

こちらから▶

新規加入のお客様

こちらから▶

◆光テレビ+光インターネットが月々この価格から!

光 + 光

3,740円~

(税込)

ケーブルテレビNet3 Webサイト

https://net3.tv/ftth

光サービス受付専用番号

(平日 9:00~17:30)

076-461-3118



お知らせ
7

「アルバイトの労働条件を確かめよう！」キャンペーン

問 魚津労働基準監督署 監督課 ☎ 0765-22-0579

厚生労働省では、多くの新入学生がアルバイトを始める4～7月に、トラブル防止のための労働条件の確認を目的としたキャンペーンを展開しています。

①アルバイトを始める前にメールや書面で労働条件を確認しましょう。

②シフトの設定は学業とアルバイトの両立に配慮しましょう。

③アルバイトに商品を強制的に購入させることはできません。

▶アプリやWebで労働条件を確認することもできます。

詳しくは、確かめよう労働条件で検索。

年金だより

問 町民課 住基戸籍班 ☎内線 148

令和4年4月からの年金生活者支援給付金にかかる支給金額のお知らせの送付について

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額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。

年金生活者支援給付金の受給者の皆さんには、令和4年4月からの支給金額をお知らせする「年金生活者支援給付金統合通知書（給付金振込通知書・給付金額改定通知書）」が6月に日本年金機構から発送されます。

ご不明な点などがありましたら、下記の連絡先まで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1番に続き2番（土・日・祝日除く。）

お知らせ
5

6月は川をきれいにする強化月間で「みんなでつくるきれいなまち」

問 町民課 生活環境班 ☎内線 141・191

富山県の海岸に流れ着くごみの「8割」が県内で発生していることを知っていますか？

河川敷には、流木や空き缶、ポリ袋など、たくさんのごみがたまっています。これらのごみが雨天時の増水などにより海まで流れ着き、海や海岸の環境を悪くする原因となっているのです。

川を通じて流れ出る私たちの生活ごみをなくすることが大切です。日頃から用水や側溝を清掃し、ごみを流さないようにしましょう。皆さんのご協力をお願いします。

- 草刈り後の草は放置せずに処理しましょう
- ごみが流れないように維持・管理しましょう
- ポイ捨てや不法投棄は犯罪です。絶対にやめましょう

お知らせ
6

ミニボートの事故多発！

問 伏木海上保安部 交通課 ☎ 0766-44-0196

最近、免許が不要で手軽に楽しめるミニボートに乗り、釣りを楽しむ方が増えている一方、転覆などの事故も増加しています。ミニボートで海に出る際には、次の点に注意して下さい。

- ・気象を確認し、強風注意報や波浪注意報などが出ているとき、白波が立っているときは、出港を取りやめる！
- ・気象急変に備え、すぐ陸に戻ることができる範囲で行動する！
- ・ボートでは立たない！身を乗り出さない！
- ・連絡手段を確保し、ライフジャケットは必ず着用する！
- ・夜間は船を出さない！



お知らせ
3

令和4年度狩猟ガイダンス（狩猟入門講座）・免許試験など

問 産業課 農林整備班 ☎内線 324

狩猟を行うためには、県が実施する狩猟免許試験に合格し、狩猟免許の交付を受ける必要があります。

なお、富山県猟友会では、狩猟に興味のある方に対してのガイダンスや初心者講習会も開催しています。

【狩猟ガイダンス】	
	開催日
第2回	7月18日(月)
第3回	1月15日(日)
場所	第2回 ▶ 南砺市クレー射撃場
	第3回 ▶ 富山県総合体育センター
時間	14:00～16:00



【初心者講習会】	
	開催日
第2回	8月20日(土)午前・午後
第3回	2月11日(土)午前・午後 2月12日(日)午前

※定員は各回26人です。定員になり次第、募集締切。

場所 富山県民会館

時間 午前9:00～12:00 午後13:10～16:00

【狩猟免許試験】	
	開催日
第2回	8月27日(土)
第3回	2月16日(木)

場所 富山県民会館 時間 10:00～16:00

■各申込先

▶狩猟ガイダンスおよび初心者講習会

〒930-0096 富山市舟橋北町4-19 富山県森林水産会館3階（一社）富山県猟友会事務局 ☎ 441-6150

▶狩猟免許試験

〒930-0096 富山市舟橋北町1-11 富山県富山農林振興センター 総務課 ☎ 444-4463

お知らせ
4

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 ☎内線 147

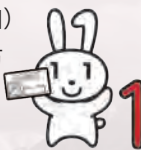
日時 6月13日(月) 17:15～19:00

6月26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）



お知らせ
1

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の賦課限度額の見直しについて

問 財務課 課税1班 ☎内線 137

令和4年度の税制改正に伴い、国民健康保険税および後期高齢者医療保険料の賦課限度額が見直しされました。

賦課限度額の見直し
【後期高齢者医療保険料】

現行	改正後
64万円	66万円（2万円増）

【国民健康保険税】		
区分	現行	改正後
医療給付費分	63万円	65万円（2万円増）
後期高齢者支援金分	19万円	20万円（1万円増）
介護納付金分	17万円	17万円（変更なし）

軽減基準の見直しはありません。

※保険税・保険料は、住民税が確定する6月から算定し、7月中旬に決定通知書を送付します。

お知らせ
2

児童手当等現況届の省略について

問 福祉課 児童班 ☎内線 7233

上市町では、令和4年度から受給者の現況を公簿等で確認することで、現況届の提出を不要とします。

※ただし次に該当する方は、引き続き現況届の提出が必要です。

- ① DV などにより、住民票が上市町にない方
- ② 支給要件児童の戸籍や住民票が上市町にない方（別居監護など）
- ③ 離婚協議中で配偶者と別居している方
- ④ 法人である未成年後見人、施設などの受給者の方
- ⑤ その他、上市町から提出の案内があった方

上市町議会6月定例会日程

問 議会事務局 ☎内線 272

会期 6月8日(木)から17日(金)までの10日間

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

介護保険アレコレ

介護保険負担限度額認定の更新について

低所得者を対象として、介護保険施設やショートステイを利用する方の食事・部屋代についての食事・部屋代の負担軽減を行っています。この軽減を受けるには申請が必要です。また、既に認定証をお持ちの方も、有効期限が令和4年7月31日までですので、継続して軽減を受けるには更新申請が必要です。

利用者負担段階			対象者＜第1～3段階①・②の方が負担軽減の対象＞	
	所得等の要件（※1）	預貯金等の要件（※1）		
第1段階	市町村民税非課税世帯（※2）の老齢福祉年金受給者、生活保護受給者	単身1,000万円以下（夫婦2,000万円以下）		
第2段階	市町村民税非課税世帯（※2）	年金収入金額（※3）+その他合計所得金額が80万円以下	単身650万円以下（夫婦1,650万円以下）	
第3段階①		年金収入金額（※3）+その他合計所得金額が80万円超～120万円以下	単身550万円以下（夫婦1,550万円以下）	
第3段階②		年金収入金額（※3）+その他合計所得金額が120万円超	単身500万円以下（夫婦1,500万円以下）	
第4段階（対象外）	上記以外の方（市町村民税課税世帯（※2）の方）	—		

- （※1）「所得等の要件」および「預貯金等の要件」の両方を満たすことが必要（満たしていない場合、第4段階となる）
- （※2）世帯には、世帯分離している配偶者を含む （※3）平成28年8月以降は、非課税年金（障害年金・遺族年金）も含む

■6月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 第2期（公的年金支払い時に天引き）

普通徴収 ありません。（今年度の納期開始は8月1日です。令和3年度分の納め忘れがないかご確認ください。）

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316



募集案内 - recruitment guide -



令和5年「はたちのつどい」 実行委員を募集します！

問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 内線 344

民法改正に伴い令和4年4月から成人年齢が18歳に引き下げとなりましたが、上市町では今後も当該年度内に20歳を迎える方を対象とした「はたちのつどい」を開催することとしています。

令和5年「はたちのつどい」（令和5年3月開催予定）の企画・運営に参加していただける方を募集します。

活動例 はたちのつどい司会進行、代表挨拶、アトラクションの企画・運営など

対象者 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれであって、実行委員会（7月より月1回程度開催）に参加できる方

申込期限 6月30日（木）

募集定員 8人程度（定員を超えた場合は抽選とします。）
一生に一度の「はたちのつどい」を自分たちの手で思い出に残る催しにしてみませんか？友人同士誘い合わせての応募も歓迎です。興味のある方は、お気軽にご連絡ください。

中新川広域行政事務組合職員を募集します

問 中新川広域行政事務組合 総務課 ☎ 464-1335

職種 ①土木職（大卒程度） 1人程度
②介護認定調査事務職（短大卒程度） 1人程度

受験資格

①土木職 平成5年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方

②介護認定調査事務職 昭和52年4月2日以降に生まれた方で、保健師、助産師、看護師、准看護師、介護福祉士、社会福祉士、理学療法士または作業療法士であって、実務経験期間が通算して5年以上である方

※①、②ともに普通自動車運転免許を保有している方または採用までに取得見込みの方

申込方法 採用試験申込書を中新川広域行政事務組合またはホームページにて取得し、郵送または持参で提出してください。

申込期限 6月30日（木） 必着

試験日 7月17日（日） **場所** 中新川広域行政事務組合



イベント案内 -event guide-



こどもの城だより ～6月行事～

お問い合わせ ☎ 473-0001

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

6月の休館日 19日（日）

～乳幼児教室の参加者を募集しています～

対象 上市町在住の生後4か月から未就園（所）児とその保護者の方

開催日 火・水・木曜日 10:30～11:30

火曜日（月2回）：ちびっこ広場（4か月～1歳頃まで）
水曜日：ぞう組（2歳児）

▶平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ

木曜日：うさぎ組（1歳児）

▶令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ

※ぞう組、うさぎ組は登録制です（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。

常願寺ハイツ 「夏の特別教室」

問 常願寺ハイツスポーツ公園 ☎ 462-1164

プール教室やテニススクール、貯筋運動教室など子どもから大人まで楽しめる教室が開催されます。

※教室内容や料金など詳しくは、常願寺ハイツホームページをご覧ください。

予約受付開始日（各日 13:30 から電話で予約受付）

夏の短期水泳教室Ⅰ期 6月13日（月）

夏の短期水泳教室Ⅱ期 6月16日（木）

その他の教室 6月17日（金）



福井直秋武蔵野音楽大学初代学長生誕145周年記念演奏会

問 北アルプス文化センター ☎ 473-1818

期日 8月7日（日）14:00 開演 **チケット発売日** 6月15日（水）

ゲスト出演 福井直昭 学長、佐藤美枝子 教授（予定）

生き生き健康フェスティバルについて

問 上市町保健センター ☎ 473-9355

今年度の生き生き健康フェスティバルの開催時期などについては、詳細が決まり次第お知らせします。

上市・新潟間

高速バス運賃半額キャンペーン！

上記高速バス利用者のうち、上市スマートICにバス停で乗降した方を対象に運賃の半額を助成します。

詳しくは、町ホームページをご覧ください



キャンペーン利用の流れ

- ①高速バスを予約、運賃の支払い
- ②バス利用の際、乗務員から必ず**利用証明書**を受け取ってください。
- ③後日、申請書と②の利用証明書を役場企画課（2階）に提出。
- ④上市町から運賃の半額がキャッシュバック！

問 企画課 企画班 ☎ 内線 225

キャンペーン期間 ▶ 令和5年2月28日まで ※乗車日（期間中でも予算額に達した時点で終了します。）



「がん」と遺伝」
現在、日本人の2人に1人が、がんにかかっています。生涯、何らかのがんに罹患するリスクは男性で63%、女性で48%とされています。そこで家族の中にがん患者さんがいる方は少なくないと思います。自分の家系は、がん家系なのではないかと心配されている方も多いのではないのでしょうか。
一般的に遺伝性の家系には、①若くしてがんにかかった方がいる、②家系内に何回もがんにかかった方がいる場合や、特定のがんが多く発生している、などの特徴があります。
現時点では、遺伝学的検査の適応となる疾患は限られています。が、遺伝子解析技術も進歩し、遺伝性のがんに効果を発揮する抗がん剤の開発も進んでいます。
また、がんにかかるといって、適切な健康管理や定期検診により治療成績の向上が期待できる疾患もあります。
血縁者にかん患者さんがいても必ず遺伝するわけではありません。例えば、乳がんでは、国内で1



年間に9万人の方が新たにがんを発症しています。このうち5%が、遺伝が大きく関係している「遺伝性のがん」と言われています。逆に言うと、がんの発生の多くは、喫煙、飲酒、食生活、運動不足、太りすぎ、肥満、感染などの遺伝以外の要因が主に関係しています。
がんは予防・早期発見が大切です。バランスの取れた食事・栄養、ストレスの回避、生活習慣の見直しや適度な運動を行い、がん検診や人間ドックなどを有効に活用することをお勧めいたします。

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

すこやか ザロン Health Column



かみいち総合病院
外科医長
関根 慎一

MARKS

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4年1月1日～2月10日生	6月 2 日 (木)	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。 ※7/14(木)は、1歳6か月児健診と同日に行います。
	令和4年2月11日～2月28日生	7月14日(木)	13:45～14:00		
1歳6か月児 健診	令和 2 年 11 月生	6月 9 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 12 月生	7月14日(木)			
3歳児健診	平成30年12月生	6月23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31年 1 月生	7月28日(木)			
離乳食教室	令和 3 年 12 月生	6月15日(木)	9:00～ 9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
	令和 4 年 1 月生				
すくすく教室	令和 3 年 9 月生	6月15日(木)	13:00～ 13:30	母子健康手帳	※要予約
	令和 3 年 10 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	6月 22・29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

※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。

令和4年度 日本脳炎予防接種について

平成17年5月から平成22年3月までの積極的な勧奨の差し控えにより未接種となっているお子さん（右記のとおり）への特例措置として、**20歳未満までは接種が受けられます。**

なお、平成 21 年 10 月 2 日以降に生まれた方の接種期限は**7 歳半まで**です。

☆母子健康手帳の「予防接種の記録」で接種歴を確認し、早めに接種しましょう。

☆第1期の接種を3回受けた方は、最後の接種からおおむね5～10年毎に1回接種することで、日本脳炎の予防可能なレベルの抗体維持が期待されています。

※接種が4回お済みでなく接種券兼予診票がない場合は、接種券兼予診票を交付しますので、母子健康手帳をご持参のうえ、町保健センターへお越しください。

※詳しくは、町保健センターまでお問い合わせください。

※詳しくは、町保健センターまでお問い合わせください。

「お元気チェックリスト」提出のお願い

65歳以上の方を対象に「お元気チェックリスト」を5月中旬に送付しました。

「お元気チェックリスト」は、日常生活の動作や健康状態などに関する質問に答えていただくもので、町ではその回答結果を介護予防の取組みに活かしています。「最近歩きにくくなった」「もの忘れがでてきた」など、普段のご自身の生活を振り返りながら回答し、同封の返信用封筒にてご返送ください。

また、ご自身やご家族の体調や生活のことで不安に思っていることがありましたら、地域包括支援センター（☎473-2811）までご相談ください。

生活支援コーディネーターのくらしの発見 「地域のすごい人」

▶地域の「すごい人！」募集中です。ジャンル、自薦、他薦問いません。
 上市町地域包括支援センター 高野まで ☎ 473-2811

遠征で一番遠くまで行かれた町はどこですか？

新潟県十日町市です。往復8時間の移動で時間が長く大変でしたが楽しかった思い出です。

三味線をやっていてよかったことを教えてください。

当初、周囲の人から三味線は芸者が弾くものだ」と言われ、恥ずかしいと思うこともありましたが、練習を重ね今では40〜50曲をマスターしました。生きるうえで張り合いになっていて毎日が充実しています。

遠征で一番遠くまで行かれた町はどこですか？

得意な曲は北海道、東北民謡が得意です。無我夢中になって弾けるので北海道漁節、花笠音頭などが好きです。

三味線に興味を持ったのはいつで、そのきっかけを教えてください。

松本さんは、山加積公民館で開かれている「通いの場」に参加されていてほぼ100%の参加率を誇ります。時には体操の先頭に立ち、地区の方々をリードしていただいています。

「わきあいあい体操」を通じて体力づくりを行い、これからも素晴らしい三味線の音をお聞かせいただきたいと思います。

2022年6月号 12

皆さん、「フレイル」という言葉をご存じですか？フレイルとは、身体や心の働きが衰えたり、社会とのつながりが弱くなったりしている状態です。この状態を放っておくと、介護が必要になってしまう恐れがあります。

最近、このように感じることはありませんか？

- ☐ 体重が以前よりも減少した
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 疲れやすく何をするのも面倒になった
- ☐ 身体を動かすことが減った
- ☐ 食事を美味しいと感じられなくなった

運動

体操や家事、散歩など無理なく続けられそうな運動を積極的に行うようにしましょう。

食事

1日3食をしっかり食べ、たんぱく質を毎食摂るように意識しましょう。また、バランス良く色々な栄養素を組み合わせるために、市販の惣菜や缶詰なども活用してみましょう。

つながり

散歩や買い物の時に近所の方に挨拶や声掛けをする、地域のイベントに積極的に参加する、家族や友人に電話をかけてみるなど、人とのつながりを意識してみましょう。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症を理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

あなたも認知症サポーター
になってみませんか？

日時 6月13日(月)
13:30～15:00

場所 つるぎふれあい館2階



4/26 4Kカメラなど 町内小中学校へ寄贈されました

4月26日、町内小中学校7校に対して備品購入に係る寄附の目録贈呈式が行われました。

これは、富士化学工業㈱（横法音寺）と㈱北陸銀行（本店 富山市）、㈱富山銀行（本店 高岡市）から寄贈されるもので、富士化学工業が発行したSDGs 私募債の引受先となった同2行が、その発行手数料の一部を寄附し、町内小中学校の備品購入費に充てるものです。また、それに加えて富士化学工業からも備品購入費の寄附を受けています。備品は、中学校に4Kカメラ一式が、小学校各校にWebカメラなどが整備される予定です。



4/25 上市川で 稚アユの放流体験

4月25日、上市川左岸の河川敷で稚アユの放流体験が行われ、上市中央小の4年生42人が参加しました。この放流は、川とふれあうことでふるさとの自然を身近に感じてもらうと、中新川内水面漁業協同組合が、アユ釣りシーズン前に例年行っているものです。

卵から養殖した体長約10cmの稚アユ1,000匹が用意され、児童は河川敷に一列に並び、バケツに入ったアユを順番に放流しました。放流した児童は、「川の流れに負けずに泳いでいてすごい」や「かわかった」などと放流体験の感想を述べました。



▲アユを放流する児童



5/9 自衛官募集相談員委嘱式

5月9日、役場で任期終了に伴う新たな自衛官募集相談員の委嘱状交付式が行われました。

今回、委嘱されたのは實嶋洋子（たからしまようこ）さん（青出新）と松本寛さん（まつもとひろし）（大永田）のお二人で、任期は4月1日から2年間で。

中川町長は「新しい人材の発掘にお力添えをいただきたい」と延べ、自衛隊富山地方協力本部 平田浩二（ひらたこうじ）本部長からは「地域の皆さんと自衛隊との懸け橋となって欲しい」とと激励の言葉が送られました。



▶（左から）松本さん、實嶋さん、平田本部長

4/26 白萩西部小児童が シイタケの菌打ち体験

4月26日、白萩西部小の3年～6年生の児童28人がシイタケの菌打ちを体験しました。この体験は、白萩西部公民館と立山山麓森林組合の協力のもと、白萩西部自治振興会が食育の一環として、シイタケの栽培方法を学んでもらおうと企画したものです。

児童は、アドバイスを受けながら約100cmの原木（コナラの木）にドリルで穴を空け、金づちで一つひとつ丁寧に種駒（シイタケ菌を培養した木片）を打ち込みました。同校5年生の坂田駿大くんは、「金づちで打ち込むのが楽しかった。お鍋にして食べたい」と感想を述べました。



▲種駒を金づちで打ち込む児童



4/22 伊折会 さくら功労者表彰を受賞

桜の保護や保存、育成などに顕著な功績のある団体や個人が表彰される「さくら功労者表彰」を「伊折会」が受賞しました。

4月22日、その受賞報告に同会の中田正雄会長が役場を訪れました。同会は、故郷とのつながりを持ちたいと伊折関係者が昭和57年に結成し、会員は95人。

中田会長は、「桜の持つ不思議な力と関わった人たちの無償の行為に感謝したいです。おかげで桜も大きく成長しました」と話しました。



4/23 上市町赤十字奉仕団 40周年記念講演会

4月23日、つるぎふれあい館で上市町赤十字奉仕団40周年記念講演会が開催されました。昭和56年に発足した同奉仕団は、これまでの40年間、一人暮らしの高齢者宅の訪問や献血活動への協力などさまざまな活動に注力してきました。同奉仕団の深川紀子委員長は、「身近な何でも相談に乗れる奉仕団として、これからも頑張っていきたいです」と挨拶。

講演会では、日本赤十字奉仕団富山県支部委員会のおかざきともこ岡崎智子委員長が、赤十字奉仕団の成り立ちなどについて講演しました。



▲挨拶する深川委員長

4/15 白萩地域山村活性化協議会 通常総会

4月15日、役場で白萩地域の豊かな資源を農林業や観光業などに活用し、地域活性化を目指す白萩地域山村活性化協議会の通常総会が開催されました。

今年度は、自然観光資源の再発見・活用推進プロジェクトでは「ハゲ山」の周遊ルートを新たに整備予定。また、「香り文化」推進プロジェクトでは、樹木の伐採から精油の抽出までを体験するツアーを計画しているほか、純国産「メンマ」プロジェクトでは、竹林整備に合わせ、穴の谷しょうゆや塩麴を使ったメンマの試作品を県内外のイベントなどでPRしていくこととしています。



4/20 上市町 クリーン作戦2022

4月20日、上市町を本拠地とする企業などが合同で、「地域貢献・若者交流・興業種間交流」を目的とした新人研修を行いました。参加したのは、棚田模範堂、富士化学工業㈱、JAアルプス農業協同組合、上市町役場、かみいち総合病院の5団体の新人とその関係者約50人。参加者は、上市を知るためのレクリエーションや上市駅・かみいち総合病院周辺の清掃活動などを行いました。なお、この活動は池田模範堂と富士化学工業の若手職員のつながりがきっかけで企画し、初めて行われたもので、次年度以降も参加団体を増やして開催を検討するとのこと。



▲清掃活動の様子

#東京で生きる

No.023

先祖の歴史を辿って。
上市町とつながる。

土肥家二十代目当主
土肥直行さん



土肥 直行 (どい なおゆき)

滑川屋土肥七三郎家第二十代当主。1976年生まれ。東京都出身。和光大学卒業。学生時代、熱中した格闘技で身体を酷使し過ぎてしまい、故障やケガが日常茶飯事となっていた経験から整体の道を志す。都内スポーツクラブ勤務を経て、2001年に完全会員制の整体院を独立開業し、今年で21年目。現在、都内某所にてご縁のある方々に施術を行っている。

後に、実平の子孫たちは全国に散っていき、安芸国(広島)に行けた一族は、名門・小早川氏の礎を築き繁栄します。越中国(富山)に行った一族は土肥を名乗り続けたよう、堀江庄(現在の滑川市堀江付近)に根を下ろすと徐々に勢力を拡大していき、いつしか弓庄(現在の上市町付近)も手中におさめ、越中国の一大勢力へと成長していきます。

弓庄の土肥一族の事について調べられている郷土史家の方や研究家の方がいらつしやいます。その頃には既に当家は転出済みだったようで、数年前にある郷土史家の方に奇跡的にお会いすることができた際には大変驚かれました。記憶に残っています。

お詫びと訂正

2022年4月号の「保健だより(妊婦歯科検診費用が無料になりました)」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。

2022年4月号(17ページ)

小森歯科医院の住所について

誤「法音寺 60-1」 正「柳町 4-38」

■ 町の人口と世帯数

令和4年5月1日現在

人口	19,495	(-10)	(-348)
男	9,352	(-8)	(-164)
女	10,143	(-2)	(-184)
世帯数	7,764	(-7)	(-85)

() 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

町県民税 第1期

6月30日(木) 納期限

町民税・県民税が
年金天引きされている方へ

年金や賦課額の状況によって
窓口での納付が発生する場合があります。

詳しくは▼



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」『トヤママイブックス』
toyama ebooks

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。

#東京で生きる

-No.023-

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。

今回は、東京で出会った上市町に縁のある方をご紹介します。
東京都出身の土肥直行さんは、上市町にゆかりのある滑川屋土肥七三郎家第二十代当主。上市町とのつながりを持って活動されている土肥さんにお話しをお聞きしてきました。

上市町首都圏同窓会
(Facebook)

上市町
首都圏
同窓会



土肥さんをご紹介いただいた日本橋とやま館の出口ひとみさん、ありがとうございました。

出身者だけではなく、上市町と縁のある方も今後も紹介していきます。

次回もお楽しみに！ (文 早川恭平)

■ 私の一族と上市町

私の一族は、昭和初期頃までずっと上市と共に歩んで参りました。上市町の頃は「滑川屋」の屋号を名乗り、滑川屋七三郎として商いをしていたようです。滑川屋には主に三つの流れがあり、その内の一つが当家になります。そして、現在放映中のNHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」の作中で、源頼朝公を支える有力御家人の一人として登場している相模国土肥郷(現在の湯河原・真鶴付近)の領主・土肥次郎実平(どひのじろうさねひら)が私の祖先様です。

攻防戦を戦い抜き、城主の土肥美作守政繁とその軍勢が、当時の主君・上杉氏の所領であった越後国(新潟)に撤退していく中、ついて行かずに弓庄に残って帰農した初代から数えて、私で二十代目となります。

■ 弓庄と土肥一族

弓庄の土肥一族は、先述の弓庄城攻防戦後に残留した一族が当家を兼ね数流、また元々それ以前から弓庄界限にお寺を開創するなどして土着していた一族も数流ございます。

■ 時代を越えて
私は、私たち一族を育んでくれた上市に、いつか何らかの形でご恩返しができないものかと常々考えておりました。東京で生まれ育った私にとって、上市は自分のアイデンティティを再確認できる大切な場所であり、心の故郷でもあります。自身としても弓庄の土肥一族研究をライフワークとしており、コロナ禍前は年に数回、上市やその周辺地域に点在する土肥氏関係の旧跡調査を主軸としたフィールドワークを行っていました。

■ ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ

1件、8千円(累計3,970万2,275円)

匿名様 図書カード2,000円分(上市図書館へ)

■ 善意銀行(町社会福祉協議会 4/1 ~ 4/30)

匿名様 100,417円、介護用品6点・タオル6枚・下着6点・食事用エプロン1枚、タオル6枚・ハンドタオル2枚、古切手69g

自治体広報紙を配信するアプリ▶



マチイロ

iOS版



Android版