



8/20・21

## ミライの種 つながる場上市フェス

古民家を利用した「種宿（たねやど）」を営  
している廣川絵梨子さんが地元の竹や木を使っ  
て設置した子どもたちの遊び場 PLAY park。

バーベキュー体験コーナーであぶったマシュ  
マロを食べる子どもたち。

詳しくは特設ページ  
をご覧ください。  
10月3日に始動！



ウェルカム！かみいさ

### WELKAMI

＝ウェルカミ＝

### LINE オープンチャット

「上市町のすてきな景色があった！楽しかった！」「かかりつけ病院に悩んでいる…。そんな上市町の暮らし情報や、みんなに伝えたい！聞いてみたい！など、気になるあれこれをオンラインで楽しく交流しませんか？

### CONTENTS

- P 2 上市町子育て世代包括支援センター
  - P 4 新型コロナワクチン接種について
  - P 5 ツキノワグマに注意しましょう！
  - P 6 令和3年度の決算など
  - P13 各種相談日・消防通信
  - P14 暮らしのお知らせ
  - P16 イベント・募集案内
  - P18 図書館・アルプスの湯・各種教室案内
  - P20 こんにちは！地域包括支援センターです  
保健だより
  - P22 町の話
- 裏表紙 #東京で生きる -No.25-



**子育てアプリ  
「きらきらかみっ子アプリ」  
ができました！**

このアプリでは、妊娠中の経過やお子さんの健診、予防接種、成長について記録することができる母子健康手帳の機能のほか、予防接種の受け忘れを防ぐため、記録された接種歴や年齢をもとに接種時期の案内や町の乳幼児健診・子育て支援教室などについてお知らせします。

なお、来年2月には出産・育児支援サイトも開設予定です。



**「きらきらかみっ子アプリ」は  
こんな子育てのお悩みを解決するアプリです！**

※このアプリは、電子ならではの便利な機能を使って紙の母子健康手帳を補完するものです。健診や予防接種の際は、従来どおり母子健康手帳が必要です。持参してください。

10月から  
使えます！

**予防接種を  
簡単に管理！**

**最適な接種日を自動表示**

誕生日と接種状況に応じて、最適なスケジュールをお知らせします！  
子どもの急な発熱などでの突然の予定変更にも対応できます。



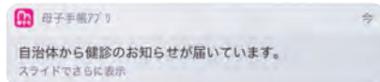
**受け忘れ防止のお知らせ機能**

接種予定日が近づくとプッシュ通知でお知らせ！忙しい毎日でも予定日を忘れず安心です。

**地域の情報を  
簡単に入手！**

**地域のお知らせが届く**

お住まいの地域のイベントや、育児・生活情報が届きます。



**お知らせの例**

「イベント情報」「子育てアドバイス」「補助金や子育て支援制度」「災害などの緊急情報」など

**子育て施設を簡単検索**

お住まいの地域周辺の医療機関や公園、幼稚園・保育園など、育児に欠かせない施設を検索できます。  
また、検索結果の地図表示や現在地から近い施設を表示することも可能です。

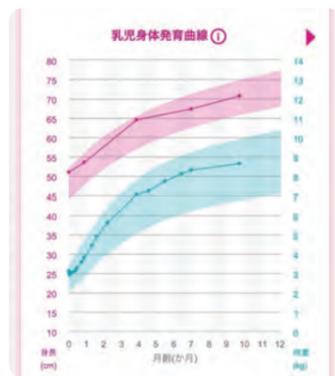
**子どもの成長を  
簡単に記録！**

**できたよ記念日を記録**

約150種類のイベントを写真とコメント付きで記録。日々の出来事を思い出として残せます。

**身長・体重グラフ**

子どもの身長・体重を入力すると自動でグラフ化！ひと目で成長がわかります。



**上市町  
子育て世代  
包括支援センター**

お問い合わせ先 ☎ 473-9355



子育て世代包括支援センターでは、安心して子育てできる地域づくりを目指し、保健師・助産師・管理栄養士などの専門スタッフが妊娠・出産・子育てに関する支援として、情報発信や相談・教室を開催しています。ぜひお気軽にご利用ください。

**子育てマイプランの作成**

母子健康手帳交付時に、安心して妊娠・出産を迎えられるように子育てマイプランを立ててお渡ししています。



上市町でお渡ししている母子健康手帳▶

**はぐはぐ面談**



産前から産後の環境や心の準備をしておきましょう。私も一緒に学びながらサポートします！

福祉課 助産師 なかむらしよこ 中村昌子



必要な手続きについてゆっくりお話できました。産後、誰を頼れば良いのかも分かりました！

妊娠36週目の浦島ちひろさん▶

毎月  
第2・4金曜  
13:00  
15:00

皆さんが安心して出産・子育てできるよう妊娠28週以降の妊婦さんを対象に、助産師による面談を行っています。出産準備のこと、産後のイメージなど助産師とお話ししてみませんか？

**参加者には、お子さんの足型をプレゼント！  
パパ&ベビーサポート教室  
を始めます！**

近年、男性の育児休暇取得が話題となり、上市町に住んでいるパパたちの中にも「育児休暇を取りました」という方が増えています。しかし、休暇を取ったものの「何をすればよいかわからない」「手伝っているはずなのに、妻の機嫌が悪い」といったことはありませんか？

この機会にぜひ、教室で他のパパたちとお話してみませんか？

日時 10月30日(日) 10:30～11:30 (受付10:00)

場所 つるぎふれあい館1階 福祉センター

対象者 1歳未満のお子さんとお父さん、妊娠28週以降の夫婦

内容 身体計測、親子ふれあい遊び、座談会

持ち物 母子手帳、オムツや着替え、飲み物などお子さんの世話に必要なもの

※開催日の3日前までに予約が必要です。



◀ 4か月児健診に来ていたラバタさん親子

**ママ&ベビーサポート教室  
(産前・産後ケア事業)**



▲講師の酒井照枝さん(助産師)

ママの笑顔が大切です。赤ちゃんに語りかけて、楽しい育児をしましょう！

自分の心もリフレッシュでき、自宅での触れ合い方も学びました。新米のママにもおすすめです！

教室に初参加の宮崎さん親子▶



# ツキノワグマに注意しましょう！



問 産業課 農林整備班 ☎内線 324

**秋**は、冬眠を目前にしたクマが食べ物を求めて、1年の中で最も活発に行動する時期です。カキやクリなどを求めて山里から平野部にかけて出没することが予想されますので、厳重な注意が必要です。県内の山は、すべてクマの生息域なので、仕事や趣味で山に入る方はもちろんのこと、普段クマを見かけない地域においても、クマの被害にあわないために次のことに気をつけましょう。

## 1 自宅や所有地内にある収穫する予定のない果樹は、早めに実を取り除くか、木を伐採しましょう！

収穫の見込みのないカキの実などは、放置しておくクマを呼び寄せることがあるので、早めに収穫しましょう。また、家庭での生ゴミの管理徹底など、クマの誘引物をなくしましょう。



## 2 朝夕の外出時は、人家近くでも鈴やラジオなどで音を出して、クマに自分の存在を知らせましょう！

農作業は朝夕の時間帯は避け、なるべく複数人で行いましょう。たとえ自宅近くや玄関先であっても、外出の際は鈴やラジオなどで音を出すようにしましょう。

クマは、聴覚や嗅覚が人より優れているため、人の接近をいち早く察知し、人を避けます。

また、休憩は自動車や家屋などの中にとるようにしましょう。

## 3 戸締りを徹底しましょう！

倉庫などに食べ物があると、夜間に侵入し居座ることがあります。クマの家屋侵入を防ぐため、住宅や車庫、倉庫などの戸締りを徹底しましょう。

## 4 県内の山はすべてクマの生息域！

秋は冬眠するために必要な食べ物を求めて、奥山から里山まで幅広く行動することが予想されます。入山する際は、鈴やラジオなどを利用して自分の存在をクマに示し、周囲の状況を確認するなど、厳重な注意と対策が必要です。足跡や糞などクマの痕跡を見つけたら、注意して引き返しましょう。

## 5 もしもクマに出遭ってしまったら？

突発的に近距離で出遭った場合は、静かにゆっくり後退し、身を隠せる場所に退避しましょう。

クマを刺激せず、落ち着いて行動するようにしましょう。クマから目を離さず（ただし、目を合わせずに）、樹木など障害物を挟むようにしながら、ゆっくり行動しましょう。

万が一、クマが接近してきた場合には、うつ伏せになり、かばんなどで頭部や頸部を守る防御姿勢をとりましょう。

### クマ被害防止のために柿の木の伐採を支援します！

クマ被害防止のため、以下の対象者で、柿の木の伐採を希望する方の伐採作業を町が支援します。

**対象** 満70歳以上のみの世帯（令和4年10月1日時点）でご自身では伐採することができない方または協力可能な親族などがいない方

**内容** 伐採希望者が所有する柿の木の伐採作業

**その他** お申込み後、現地を確認し、伐採可能かどうか判断します。

### クマを目撃した場合は、ただちに連絡しましょう！

クマを目撃した場合やクマの痕跡を見つけた場合は、すぐに産業課農林整備班（☎内線 324）、または上市警察署（☎472-0110）に連絡しましょう。

また、これまでのクマの出没情報などは、富山県ホームページ中の「クマっぶ」でお知らせしています。ぜひ、「クマっぶ」を活用して外出先の出没情報を確認してください。



▲富山県HP



## 10月から変わります！ 新型コロナワクチン接種体制のご案内

予約申込み先 予約用コールセンター ☎ 473-3565（平日 9:00-16:00）

お問い合わせ先 上市町保健センター ☎ 473-9355（平日 8:30-17:15）

町は12歳以上の方を対象に実施してきた従来型ワクチンによる接種を9月で終了し、10月からはオミクロン株対応ワクチン（以下「新型ワクチン」という。）による接種を開始します。

新型ワクチンの接種は、従来型ワクチンで1・2回目接種を完了した12歳以上の方を対象に1人1回実施することになっています。



（随時更新しています。）  
▲町ホームページ

予約受付開始予定 ▶ 10月4日(火) 午前9時

接種開始予定 ▶ 10月7日(金)

新型ワクチン接種には、以前送付した従来型ワクチンの接種券を使用できます。



### 4回目接種がお済みでない方

3回目接種から5か月経過後、**新型ワクチンで4回目接種**を実施。以前送付した従来型ワクチンの接種券がある方は予約可能。

### 3回目接種がお済みでない方

2回目接種から5か月経過後、**新型ワクチンで3回目接種**を実施。以前送付した従来型ワクチンの接種券がある方は予約可能。

### 1・2回目接種がお済みでない方

町での接種は終了したため、現在、**接種計画はありません**。今後の予定など詳しくは、富山県新型コロナワクチン接種特設会場コールセンター（☎ 444-5730）にお問い合わせください。

### 9月までに4回目接種を終えた方

4回目接種から5か月経過後、**新型ワクチンで5回目接種**を実施。接種券は、11月頃から発送予定です。

※新型ワクチンの接種対象者のうち、現在、お手元に接種券がない方は、しばらくお待ち願います。発送準備ができ次第、接種日の順に接種券を送付します。

### 10月からの町の接種体制（3～5回目接種の方）

医療機関名	月	火	水	木	金	土	日	備考
かみいち総合病院	○	-	-	-	○	○	-	午後のみ
池田内科医院	○	○	-	-	○	-	-	午後のみ
ひの皮ふ科クリニック	○	○	-	○	○	○	-	土曜は午前のみ
中村内科クリニック	○	○	○	-	○	-	-	午後のみ

※日曜および祝日の接種計画はありません。

※予約可能日は、予約用コールセンターまたはインターネット予約サイトでご確認ください。なお、直接、医療機関への接種予約はできません。

※使用するワクチンは、**原則いずれの病院もファイザー社製の新型ワクチン**です。

ただし、かみいち総合病院ではモデルナ社製の新型ワクチンも使用することがあります。



▲予約サイト



### 小児接種（5歳～11歳）について

10月以降も現在の体制（3週間隔の水曜午後、かみいち総合病院小児科外来）で実施します。

2回目接種から5か月経過後の方には、3回目接種用の接種券を順次送付しますので、接種を希望される方はご予約ください。

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

## 費目別決算額と主な事業(カッコ内は、歳出全体に占める割合)

<b>総務費 11億4,887万円(10.3%)</b> 町の事務管理、庁舎管理、選挙など ◆主な事業 ・防災対策事業費 1,479万円(地域防災計画等改定費など) ・町出身県外学生支援事業費 1,397万円 ・財産管理費 7,121万円(庁舎管理費など) ・企画費 8,385万円(民間施設サテライトオフィス活用支援事業費、上市駅開設90周年記念事業費など) ・情報管理費 2億1,076万円(庁舎情報システム管理費など)	<b>民生費 34億2,917万円(30.7%)</b> 福祉サービス、医療費助成など ◆主な事業 ・保健福祉総合センター運営費 1億3,092万円(アルプスの湯修繕等工事費、運営費など) ・住民税非課税世帯等臨時特別給付金事業費 1億4,889万円 ・障害者などへの支援費 4億8,728万円 ・老人福祉費 4億1,468万円 ・地域包括支援センター費 6,973万円 ・児童手当支給費 2億2,666万円 ・保育所等運営費 7億9,438万円 ・子育て世帯臨時特別給付金給付事業費 2億4,021万円	<b>衛生費 13億2,718万円(11.9%)</b> 保健衛生、ごみ処理、環境保全など ◆主な事業 ・予防接種事業費 4,213万円(インフルエンザ予防接種など) ・新型コロナウイルスワクチン接種事業費 2億15万円 ・がん対策事業費 2,855万円 ・地域医療支援学講座事業費 2,112万円(富山大学附属病院寄附講座) ・ごみ処理費 1億6,548万円
<b>農林水産業費 4億7,534万円(4.3%)</b> 農林業や水産業の振興など ◆主な事業 ・農業振興費 5,459万円(特産品振興助成費、中山間地域対策費など) ・農地費 7,009万円(農地整備事業費、多面的機能支払支援費など) ・農村公園等管理費 4,065万円(あさひの郷公園遊具等整備事業など) ・林業振興費 5,916万円(林道維持管理費など) ・林道整備事業費 4,400万円	<b>商工費 3億2,342万円(2.9%)</b> 商工業や観光の振興など ◆主な事業 ・企業誘致推進費 2,500万円 ・商工振興費 2億64万円(まちなか交流プラザ等運営費、商工振興補助金など) ・観光費 6,573万円(観光協会運営補助費、遊歩道および登山道整備、大岩地区まちの未来創造事業費など)	<b>土木費 16億1,883万円(14.5%)</b> 道路や公園の維持管理、住宅管理など ◆主な事業 ・除排雪対策費 2億3,356万円 ・道路新設改良費 3億3,205万円(上市スマートインターチェンジ工事費など) ・橋梁維持費 3,921万円 ・丸山総合公園管理費 6,531万円(移動式バスケットゴール設置事業など) ・若年世帯定住促進事業費 800万円 ・空き家対策事業費 1,205万円
<b>消防費 3億2,245万円(2.9%)</b> 消防活動や救急活動など ◆主な事業 ・常備消防費 2億7,753万円(富山県東部消防組合負担金など) ・消防団運営費 2,991万円 ・消防設備費 1,449万円(地下式耐震性貯水槽工事費など)	<b>教育費 13億7,338万円(12.3%)</b> 小中学校の運営、文化財保護、スポーツの振興など ◆主な事業 ・小中学校管理費 2億5,433万円 ・小中学校給食費助成事業 3,631万円 ・小中学校情報教育推進費 3,543万円 ・公民館管理運営費 8,448万円 ・図書館管理運営費 3,363万円 ・北アルプス文化センター管理費 8,944万円 ・体育施設管理費 8,935万円(B&G 体育館大規模改修事業費など)	<b>公債費 10億376万円(9.0%)</b> 町債(借金)の返済 ◆主な事業 ・雇用創造事業費 247万円(はたらくらすコネクション事業費など) ・災害復旧費 733万円
<b>その他 1億3,710万円(1.2%)</b> 議会費、労働費、災害復旧費		

# 決算を公表します

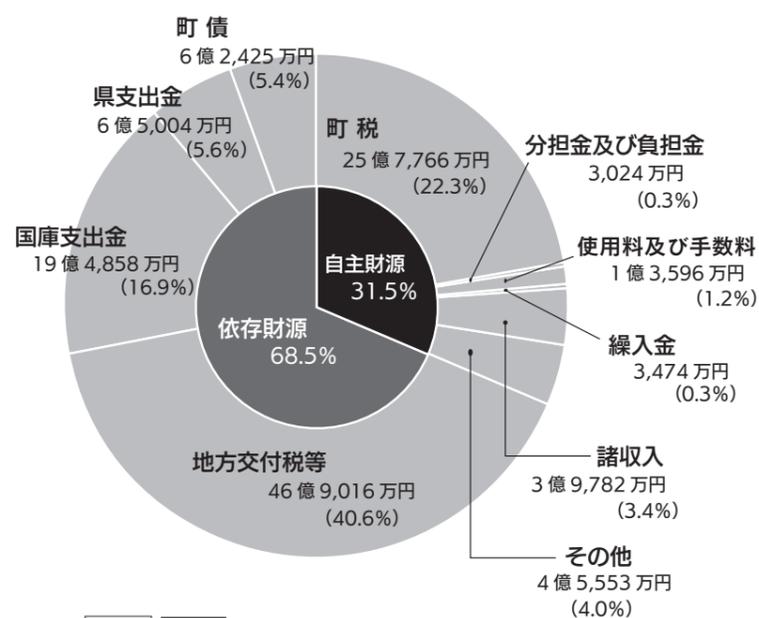
令和3年度 上市町

「上市町財政状況の作成及び公表に関する条例」に基づき、決算および予算の執行状況(概要)を次のとおり公表します。

問 財務課 財政班 ☎内線 161

## 一般会計決算の概要

令和3年度の一般会計決算額は、歳入が115億4,498万円で前年度に比べて13億9,943万円の減(△10.8%)となりました。また、歳出は111億5,950万円で13億9,355万円の減(△11.1%)となりました。



## 歳入

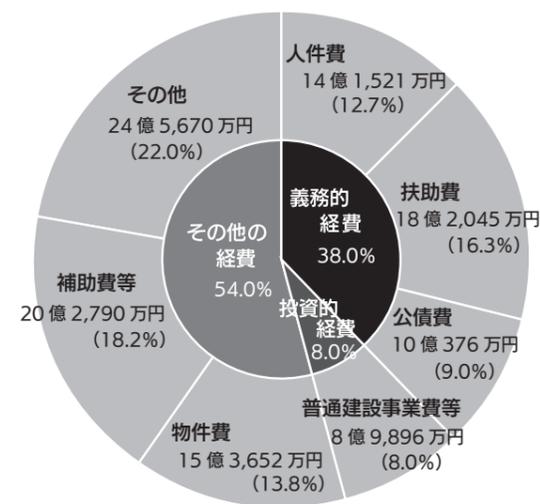
115億4,498万円

歳入では、地方交付税で4億940万円の増、国庫支出金の子育て世帯臨時特別給付金給付事業費等補助金で1億9,920万円の増となった一方、特別定額給付金給付事業費補助金の皆減等により国庫支出金全体では16億9,069万円の減、公立学校ネットワーク環境施設整備事業債の皆減等により町債で3億6,914万円の減となりました。

## 歳出

111億5,950万円

歳出では、子育て世帯臨時特別給付金の増や住民税非課税世帯等臨時特別給付金の皆増等により、扶助費で3億4,466万円の増、学校教育施設整備基金積立金の皆増等により、その他で5億1,459万円の増となった一方、特別定額給付金給付事業費の皆減等により補助費等で19億9,423万円の減、教育情報化基盤システム構築業務委託料の皆減等により投資的経費で3億5,878万円の減となりました。



## 財政健全化判断比率の状況

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、健全化判断比率および資金不足比率を公表します。令和3年度決算に基づき算定した健全化判断比率および資金不足比率は、いずれも法律で定められている基準(早期健全化基準、財政再生基準、経営健全化基準)を下回っています。今後も引き続き、健全な財政運営に努めてまいります。

健全化基準)を下回っています。今後も引き続き、健全な財政運営に努めてまいります。

なお、過去の比率の推移など詳しくは、町ホームページをご覧ください。

### 健全化判断比率(赤字が生じない場合は、「-」で表示。)

区分	令和3年度	令和2年度	増減	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	-	-	-	14.18%	20.00%
連結実質赤字比率	-	-	-	19.18%	30.00%
実質公債費比率	14.9%	15.3%	-0.4	25.0%	35.0%
将来負担比率	69.9%	93.0%	-23.1	350.0%	-

### 資金不足比率(不足が生じない場合は、「-」で表示。)

区分	令和3年度	令和2年度	経営健全化基準
水道事業会計	-	-	-
病院事業会計	-	-	-
農業集落排水事業特別会計	-	-	20.0%
下水道事業特別会計	-	-	-
地域開発事業特別会計	-	-	-

用語解説	説明
実質赤字比率	一般会計等の赤字の程度を指標化したもの
連結実質赤字比率	すべての会計の赤字・黒字を合算し、町全体としての赤字の程度を指標化したもの
実質公債費比率	借金の返済額およびこれに準じる額の大きさを指標化し、資金繰りの程度を示したもの
将来負担比率	一般会計等の借金や将来支払っていく可能性のある負担などの現時点での残高を指標化し、将来にわたる負債の程度を示したもの
資金不足比率	公営企業の資金不足額を公営企業の事業規模である料金収入の規模と比較して指標化したもの

用語解説	説明	説明
自主財源	自主的に収入する財源。町税、分担金及び負担金、使用料及び手数料、繰越金など	職員給料、議員報酬など
義務的経費	人件費、扶助費など支出が義務付けられた経費	各種福祉サービスや児童手当、医療費助成などの費用
投資的経費	道路や建物などの建設事業費、用地購入費、災害復旧費など	町債(借金)の返済費用
地方交付税	所得税など国税の中から一定の基準により国が交付するもの	消耗品費、光熱水費、委託料、使用料など
		各種団体への補助金や交付金、保険料など

## 町債(令和3年度末現在高)

区分	現在高	前年度末現在高
一般会計	80億1,722万円	83億6,637万円
特別会計	24億7,840万円	26億34万円
企業会計	42億2,486万円	44億6,352万円
合計	147億2,048万円	154億3,023万円

## 基金(令和3年度末現在高)

区分	現在高	前年度末現在高
一般会計	29億543万円	26億8,039万円
特別会計	4億3,076万円	4億3,073万円
企業会計	3,878万円	3,878万円
合計	33億7,497万円	31億4,990万円

## 町有財産(令和3年度末現在高)

区分	土地	建物	有価証券	出資証券等
一般会計	99万7,561㎡	12万6,940㎡	3億7,706万円	3,998万円
特別会計	4万1,060㎡	518㎡	—	—
企業会計	3万9,293㎡	2万379㎡	—	—
合計	107万7,914㎡	14万7,837㎡	3億7,706万円	3,998万円

## 令和4年度会計別予算執行状況

令和4年度予算の  
4月から7月末日までの執行状況をお知らせします。

### ◆一般会計

予算現額	歳入		歳出	
	収入済額	収入率	支出済額	執行率
109億7,444万円	32億7,972万円	29.9%	24億3,207万円	22.2%



### ◆特別会計

区分	予算現額	歳入		歳出	
		収入済額	収入率	支出済額	執行率
土地取得事業	300万円	303万円	100.8%	0円	0.0%
墓地公園事業	391万円	393万円	100.6%	11万円	2.8%
地域開発事業	2,248万円	245万円	10.9%	0円	0.0%
農業集落排水事業	1億6,761万円	1,584万円	9.5%	643万円	3.8%
下水道事業	3億4,321万円	2,731万円	8.0%	2,568万円	7.5%
後期高齢者医療事業	6億6,603万円	7,441万円	11.2%	1億1,390万円	17.1%
国民健康保険事業	20億9,330万円	4億4,986万円	21.5%	3億8,598万円	18.4%

### ◆企業会計

区分	収入			支出			
	予算現額	収入済額	収入率	予算現額	支出済額	執行率	
水道事業	収益的	4億138万円	8,265万円	20.6%	4億138万円	3,296万円	8.2%
	資本的	1億3,524万円	112万円	0.8%	3億7,916万円	836万円	2.2%
病院事業	収益的	41億1,334万円	13億2,845万円	32.3%	41億1,334万円	10億9,433万円	26.6%
	資本的	9億3,031万円	0円	0.0%	10億8,705万円	1,173万円	1.1%

### ◆町有財産

区分	土地	建物	基金	有価証券	出資証券等
一般会計	99万7,561㎡	12万6,940㎡	32億7,776万円	3億7,706万円	3,998万円
特別会計	4万1,060㎡	518㎡	4億2,076万円	—	—
企業会計	3万9,293㎡	2万379㎡	3,878万円	—	—

### ◆町債および一時借入金現在高

区分	一般会計	特別会計	企業会計
町債現在高	80億1,412万円	24億7,840万円	42億2,486万円
一時借入金現在高	—	—	—

令和3年度予算の最終執行状況は、町ホームページに掲載しています。

## 特別会計

令和3年度の特別会計の合計決算額は、前年度と比べて、歳入で9,522万円の増、歳出で9,503万円の増となりました。

主な要因は、下水道事業特別会計で減となったものの、医療給付費等の増に伴い国民健康保険事業特別会計で増となったことなどによるものです。

区分	歳入	歳出	差引
土地取得事業	303万円	0円	303万円
墓地公園事業	825万円	558万円	267万円
地域開発事業	3,723万円	3,478万円	245万円
農業集落排水事業	1億7,116万円	1億6,506万円	610万円
下水道事業	3億5,379万円	3億4,065万円	1,314万円
後期高齢者医療事業	6億5,981万円	6億5,500万円	481万円
国民健康保険事業	21億141万円	20億5,530万円	4,611万円
合計	33億3,468万円	32億5,637万円	7,831万円

## 企業会計

### 水道事業

#### ◆事業の概況

給水戸数 7,605戸(対前年度比 +21戸)

給水人口 1万7,827人(対前年度比 -173人)

年間総配水量(水源地から送出された水量) 233万52㎡(対前年度比 +0.8%)

年間有収水量(水道料金の対象となる水量) 190万1,444㎡(対前年度比 -1.6%)

1戸当たりの1か月使用水量(事業所などを含む) 21㎡(対前年度比 ±0.0%)



区分	収入	支出	差引
収益的収支	3億6,451万円 (前年度3億7,467万円)	3億2,854万円 (前年度3億5,474万円)	3,597万円 (前年度1,993万円)
資本的収支	1億2,341万円 (前年度1億3,075万円)	3億8,356万円 (前年度3億4,283万円)	-2億6,015万円 (前年度-2億1,208万円)

令和3年度の水道事業決算額は、収支差引3,597万円の黒字で、前年度と比べて黒字額は1,604万円の増となりました。なお、資本的収入が資本的支出に対して不足する額2億6,015万円は、当年度分損益勘定留保資金1億3,422万円、

建設改良積立金1,000万円、減債積立金9,374万円および当年度分消費税および地方消費税資本的収支調整額2,219万円で補てんしました。

### 病院事業



#### ◆事業の概況

入院延べ患者数 5万1,278人  
(対前年度比 +6.1%)

外来延べ患者数 9万9,345人  
(対前年度比 +7.3%)

上位5科目 ①内科 2万3,680人  
②整形外科 1万1,484人  
③神経精神科 1万1,026人  
④外科 3,511人  
⑤産婦人科 915人

上位5科目 ①内科 4万960人  
②整形外科 1万8,370人  
③神経精神科 9,501人  
④眼科 7,976人  
⑤外科 4,800人

区分	収入	支出	差引
収益的収支	43億1,307万円 (前年度40億3,788万円)	38億9,426万円 (前年度39億2,645万円)	4億1,881万円 (前年度1億1,143万円)
資本的収支	3億3,853万円 (前年度2億1,070万円)	4億9,778万円 (前年度4億1,987万円)	-1億5,925万円 (前年度-2億917万円)

令和3年度病院事業決算額は、収支差引4億1,881万円の黒字となりました。収入については、病院事業収益が43億1,307万円、病院事業費用が38億9,426万円でした。

令和3年度の収益においては、入院および外来患者数の回復や新型コロナウイルス感染症ワクチン接種の推進などによる増となり、費用においては、電気および給排水設備などの減価償却が終了したことなどにより減となりました。

なお、資本的収入が資本的支出に対して不足する額1億5,925万円は、過年度分損益勘定留保資金1億5,781万円、当年度分消費税および地方消費税資本的収支調整額144万円で補てんしました。

— 職員の給与の状況 —

■人件費（令和3年度普通会計決算）

歳出額 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	令和2年度人件費率
111億4,232万円	14億1,018万円	12.7%	11.3%

■特別職の給料・報酬・手当（令和4年4月1日現在）

区分	月額	期末手当 (令和3年度支給割合)
給料	町長	82万2,000円
	副町長	68万3,000円
	教育長	60万5,000円
報酬	議長	36万円
	副議長	31万円
	議員	29万円
	合計	3.05月分

■平均給料月額および平均年齢（令和4年4月1日現在）

区分	行政職	技能労務職
平均給料月額	30万7,553円	29万4,400円
平均年齢	42.8歳	53.8歳
ラスパイレス指数 (令和3年)	94.5	97.6

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の指数です。

■職員の経験年数別・学歴別平均給料月額（令和4年4月1日現在）

区分	学歴	経験年数					
		0～9年	10～14年	15～19年	20～24年	25～29年	30年以上
行政職	大学卒	21万3,989円	26万567円	31万3,011円	34万2,882円	37万945円	39万2,373円
技能労務職	高校卒	—	—	—	—	—	29万7,467円

■職員手当

令和3年度期末手当・勤勉手当支給割合

区分	期末手当	勤勉手当
6月期	1.275月分	0.95月分
12月期	1.125月分	0.95月分
合計	2.40月分	1.90月分

※職制上の段階、職務の級などによる加算措置があります。

退職手当支給割合（令和4年4月1日現在）

勤続年数	自己都合	定年
20年	19.6695月分	24.586875月分
25年	28.0395月分	33.270750月分
35年	39.7575月分	47.709000月分
最高限度額	47.7090月分	47.709000月分

— 職員の福利厚生状況 —

■福利厚生事業の実施状況（令和3年度）

区分	主な項目	対象者など	実施状況 (病院分を含む)
健康管理	定期健康診断	全職員	107人
	一般ドック（節目を含む）		237人
	脳ドック		18人
福利事業	職員互助会への補助金	研修事業および福利増進事業	44万円

# 町職員の給与等の状況を公表します

「上市町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、町職員の給与等の状況（概要）を次のとおり公表します。なお、詳しくは、総務課窓口（役場2階）設置の閲覧用冊子または町ホームページをご覧ください。

問 総務課 職員班 ☎内線 216

— 職員の任免および職員数に関する状況 —

■職員数（令和4年4月1日現在）

職員数 384人



■定員適正化計画（行政職）の進捗状況

区分	令和2年度 基準値	令和4年度 実績値	令和7年度 計画値
職員数(行政職)	168人	180人	170人
増減数(対 令和2年度)	—	12人	2人
増減率(対 令和2年度)	—	7.1%	1.2%

※計画期間は、令和3年度から令和7年度まで。  
医療職給料表の適用者を除く。

■年齢別職員構成（令和4年4月1日現在）

区分	20歳未満	20～23歳	24～27歳	28～31歳	32～35歳	36～39歳	40～43歳	44～47歳	48～51歳	52～55歳	56～59歳	60歳以上	合計
職員数	0人	25人	31人	36人	38人	28人	41人	54人	61人	28人	28人	14人	384人

■令和3年度職員採用試験の状況

	採用区分	採用者数	受験者数
行政職	事務職員	7人	16人
	技術職員	1人	2人
	保健師	2人	5人
	保育士	2人	5人
医療職	看護師	6人	7人
	臨床工学技士	1人	1人
	社会福祉士	1人	2人
合計		20人	38人

■令和3年度職員の退職状況

	職種区分	退職者数
行政職	事務職員	4人
	医師	4人
医療職	助産師	2人
	看護師	6人
	社会福祉士	1人
	消防職	1人
合計		18人

— 職員の勤務時間、その他の勤務条件の状況 —

■休暇・休業制度の取得状況（令和3年）

区分	休暇・休業期間など	取得状況 (病院分を含む)
年次休暇	20日（1年当たり）	平均9.2日
夏季休暇	5日（1年当たり）	平均3.8日
産前・産後休暇	産前8週間、産後8週間	7人
病欠休暇	90日以内	27人
介護休暇	6月以内	1人
育児休業	子が3歳に達するまでの期間内	13人

■勤務時間

区分	令和4年度
勤務時間	8:30～17:15
休憩時間	12:00～13:00

※特別な形態によって勤務する必要のある職員（病院など）を除く。

Net3 光サービススタート! エリア内最速 2ギガ!!

お申し込み受付中! ※2022年6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!

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サイト <https://net3.tv/ftth>

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

◆光テレビ + 光インターネットが月々この価格から!

**3,740円** (税込)

やすらぎを真心込めて...

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

アクセス

【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



※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	25日㈫ 10:00～15:00	働く婦人の家	町民課 ☎ 内線 148
②人権・行政相談	12日㈫ 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	11日㈫ 予約制 9:00～11:00		
⑥結婚相談	11・25日㈫ 13:00～16:00	つるぎふれあい館	総合相談窓口
⑦心配ごと相談	19日㈫ 13:00～15:00	つるぎふれあい館 相談室	上市町社会福祉協議会 ☎ 473-9300
⑧生活・就労相談	11日㈫ 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。	8日㈫ 予約制 10:00～12:00 15日㈫ 予約制	魚津神経サナトリウム 魚津緑ヶ丘病院	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
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。	12日㈫ 予約制 13:30～15:30	富山県中部厚生センター	富山県中部厚生センター ☎ 472-0637
⑫にこにこ相談会 予約制 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。	①4日㈫ ②12日㈫ 13:30～16:00	①滑川市民健康センター ②立山町元気交流ステーション	教育委員会事務局 ☎ 内線 342
⑬看護職員就業支援相談	20日㈫ 10:00～16:00	ハローワーク滑川	富山県ナースセンター ☎ 433-5251

## みんなでめざそう 無火災の町 消防通信 富山県東部消防組合 上市消防署 ☎ 472-2244

### 認定宮川こども園幼年消防クラブの皆さん



### 中新川地区合同秋季訓練の中止について

中新川地区秋季合同訓練は新型コロナウイルス感染拡大のため、中止となりました。

### 住宅用火災警報器の重要性について

住宅火災による死者のうち約4割は逃げ遅れにより死亡しています。住宅用火災警報器は、火災の早期発見と逃げ遅れを防ぐために大変効果があり、富山県内では平成20年6月から全ての住宅で設置が義務付けられています。設置済みの方は、電池交換を含め正常に作動するか定期的に点検を行うようお願いします。(※電池交換ができないタイプもあります。本体もセンサー等の寿命により約10年を目安に交換が必要です。)

### 世界アルツハイマー月間の取組みについて



1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)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、2012年からは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。

かみいち総合病院では「認知症になっても安心して暮らせる地域へ」をテーマに上市町地域包括支援センターと協働で認知症への理解を呼びかけました。同院のホスピタルロードでは、オレンジでライトアップし、笑顔で働く職員の写真やパンフレットなどを掲載し、また、認知症カフェや認知症サポーターの活動を紹介しました。

## 財務に係る数値目標と達成状況

主な数値目標	令和3年度		
	計画値	実績値	達成状況
経常収支比率	99.3%	110.6%	A
医業収支比率	88.5%	94.7%	A
病床利用率(一般病棟)	76.5%	71.2%	B
病床利用率(回復期病棟)	68.8%	71.4%	A
病床利用率(地域包括ケア病棟)	75.4%	80.4%	A
病床利用率(精神科病棟)	60.2%	59.2%	B
患者1人1日当たり診療収入(入院)※	35,321円	38,322円	A
患者1人1日当たり診療収入(外来)※	12,119円	12,713円	A
医業収益対給与費比率	60.8%	53.4%	A
医業収益対診療材料費比率	5.5%	6.4%	B
医業収益対委託費比率	13.2%	12.8%	A

※診療収入は患者1人1日当たりのもの

## 医療機能に係る数値目標と達成状況

主な数値目標	令和3年度		
	計画値	実績値	達成状況
1日平均患者数(入院)	142.9人	140.5人	B
1日平均患者数(外来)	401.7人	412.5人	A
患者紹介率	29.0%	27.1%	B
分娩件数	120件	128件	A
入院患者満足度	85.0%	91.2%	A
外来患者満足度	85.0%	85.6%	A
在宅訪問診療回数	1,000回	968回	B
在宅復帰率(回復期病棟)	80.0%	92.0%	A
救急車受入件数	500件	552件	A
手術件数	700件	873件	A
認定看護師数	12人	11人	B

## 数値目標達成に向けての取組み

主な数値目標	令和3年度		
	計画値	実績値	達成状況
入院外来収益	31億7,995万円	34億9,082万円	A
病棟薬剤師配置による収益	884万円	509万円	C
管理栄養士配置による収益	286万円	237万円	B
リハビリテーションによる収益	1億4,817万円	1億3,330万円	B
健診・人間ドックによる収益	9,350万円	1億126万円	A

### 【評価委員の評価・指摘事項】

- ・新型コロナウイルス関係(発熱外来、ワクチン接種など)で、よく対応されていると感じる。
- ・患者が受診しなければ収益は生まれないのだから、より多くの患者に受診してもらう努力が必要。
- ・診療単価が改善傾向にある、これは病院スタッフの頑張りの成果だと思う。
- ・地域包括ケア病棟への転換は重要であり、正しい判断であった。
- ・計画値は収益構造の変化を的確に捉えて設定する必要がある。例えば、手術件数が増加すれば診療材料の使用量もそれに伴って増えるのだから、実績値6.4%、目標値5.5%では設定が現実的ではない。場合によっては計画値を途中で変更する柔軟性があってもよいのではないか。
- ・薬剤師確保について、上市町では修学金制度を設けたということだが、どのように周知し、認知してもらうかが重要だ。

# かみいち総合病院 改革プラン 評価結果を公表します

8月9日、富山大学附属病院 林篤志院長をはじめとする有識者6人の委員で構成される「改革プラン評価委員会」が、かみいち総合病院で開催され、令和3年度の実績を点検・評価しました。ここではその結果の概要をお知らせします。

【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

お知らせ **8** 令和3年度の上市町のごみの量

問 町民課 生活環境班 ☎内線 141

令和3年度の上市町のごみの量は次のとおりでした。1人当たりのごみの量はほぼ横ばいで推移しています。毎日の生活で出る生ごみは、意識的に水切りを行ったり、捨てる前に乾かしたりすることで大きく減量できます。生ごみ処理機の購入に対する補助金もありますので、ぜひご活用ください。皆様のご協力をお願いします。

町のごみの量

ごみ種別	R1	R2	R3
可燃ごみ	4,390.1t	4,473.2t	4371.7t
不燃ごみ	178.2t	266.8t	252.2t
1人当たりのごみの量(年)	213.0kg	221.1kg	219.8kg
人口	20,611人	20,228人	19,889人

お知らせ **9** 「とやま環境フェア2022」が開催されます



問 町民課 生活環境班 ☎内線 141

家庭にしながら環境について楽しく学べる動画やクイズのほか、オンラインエコ工作、企業・団体などの環境保全の取り組み紹介などを閲覧・体験できる「とやま環境フェア2022」が開催されます。地元プロスポーツチームからのプレゼント企画やキッズページなど多彩なコンテンツが満載です。詳細は、ホームページでご確認ください。

ウェブ会場 10月7日(金)～令和5年1月9日(月・祝)  
リアル会場 10月9日(日)、10月10日(月・祝)

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

地域包括支援センターとは

地域包括支援センターは、公的な『高齢者の総合相談窓口』です。

高齢者やご家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士などのスタッフが、在宅生活における様々なご相談に応じるほか、介護保険の相談、公的保険福祉サービスの紹介や申請手続きのお手伝いをします。ご利用は、無料です。

ご相談は、来所、電話、手紙、訪問などいずれも受け付けますので、お気軽にどうぞ。

上市町地域包括支援センター ☎473-2811  
〒930-0361 上市町湯上野1176番地(つるぎふれあい館1階)

■ 10月の保険料(65歳以上の方)

特別徴収 第4期(公的年金支払い時に天引き)  
普通徴収 第4期(10月31日(月)納期限です。)

お知らせ **6** 精神障がい者 家族教室の開催について

参加無料

問 富山県中部厚生センター ☎472-0637

心の病を持つ方の接し方で、悩んでいることはありませんか?

日時 10月14日(金) 13:30～15:00

場所 富山県中部厚生センター(横法音寺40)

対象 心の病で治療中の方のご家族など(定員12人)

内容 講義、座談会(個人の秘密は守ります。)

申込期限 10月13日(木)

お知らせ **7** 富山県障がい者スポーツ指導員 養成講習会(初級)の開催について

問 富山県障害者スポーツ協会 事務局 ☎413-2248

対象 障害者スポーツの振興に意欲のある18歳以上の方(令和4年4月1日現在)

定員 50人程度

開催日時・場所

開催日	時間	場所
11月23日(水・祝)	9:00～16:40	
11月26日(土)	13:00～16:20	富山県総合体育センター
12月4日(日)	9:00～16:20	(富山市秋ヶ島183)
12月10日(土)	9:00～16:20	

受講料 無料(要テキスト代3,500円)

申込期限 10月26日(水)

年金だより 問 町民課 住基戸籍班 ☎内線 148

令和5年分 公的年金等の扶養親族等申告書の送付について

日本年金機構より対象の方へ、令和4年9月16日(金)から順次、扶養親族等申告書が送付されています。

9月から10月にかけて送付する方の提出期限は、令和4年10月31日(月)です。

送付対象者 老齢年金または退職年金の支給額が以下に該当する方です。

・65歳未満の方:108万円以上

・65歳以上の方:158万円以上

(退職共済年金(JR、JT、NTT、農林共済)の受給者であって、老齢基礎年金が支給されている方の場合、退職共済年金の支給額が80万円以上)

※詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。「ナビダイヤル(☎0570-081-240)」へお問い合わせください。



お知らせ **3** 結婚新生活支援補助金について

問 福祉課 社会福祉班 ☎7125

新婚生活を支援するため、住宅取得・リフォームや賃借、または引越しの費用を最大30万円まで補助します。

対象者 令和4年1月1日から令和5年3月31日までの間に婚姻届を提出し、受理された新婚夫婦

補助上限額 1世帯あたり30万円

受付期限 令和5年3月31日(金)まで



※申請方法、要件など詳しくは、お問い合わせください。

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 10月11日(火) 17:15～19:00

10月23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 **5** とやま健康パーク「上市町の日」

問 上市町保健センター ☎473-9355

上市町民は、次の期間、とやま健康パークの健康スタジアムの利用料金が半額です。

10月25日(火)～30日(日)

【個人利用】半額で自由に体験・利用できます。

料金(3時間) 大人1,000円 ▶ 500円

小・中学生500円 ▶ 250円

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

【団体利用】※生き活きつるぎヘルスポイント対象事業

日時 10月28日(金) 8:45(つるぎふれあい館集合)

場所 とやま健康パーク(現地へは、送迎バスで移動)

定員 25人 要予約

内容 問診・健康チェック・生活体力測定・結果説明・運動、休養方法の提案・健康スタジアムの自由利用(自分の好きなメニューを選んで楽しむ時間です。例 トレーニング場、プール、温泉、自由参加プログラム、マッサージ室など)

参加費 1,500円(「上市町の日」特別価格)

申込方法 10月11日(火)までに町保健センター(☎473-9355)へ電話予約

お知らせ **1** 就学時健康診断について

問 教育委員会事務局 学校教育班 ☎内線 392

就学時健康診断を町内小学校にて実施します。事前にお送りする調査票に必要事項を記入のうえ、お越しください。

受付時間 12:40から(開始時間13:00から)

対象者 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの方

持ち物 上履き(保護者用・お子さん用)、就学時健康診断票、食物アレルギー調査票、就学支援シート

日程

場所	実施日	電話番号
上市中央小学校	10月7日(金)	472-2222
白萩西部小学校	10月18日(火)	472-1403
陽南小学校	10月18日(火)	472-0055
宮川小学校	10月21日(金)	472-0519
相ノ木小学校	10月28日(金)	472-0094
南加積小学校	11月22日(火)	472-0159

※ご案内の日時・場所の都合が悪い場合は、いずれかの学校で受診できます。その場合は、教育委員会事務局へ事前にご連絡ください。

お知らせ **2** 特定健診の受診はお済みですか? ～受診期限が迫っています!～

問 町民課 医療保険班 ☎内線 142・143

特定健診は、自覚症状のない生活習慣病の予防・早期発見のための重要な機会です。ご自身の健康のため、毎年受診しましょう。

受診期限 10月31日(月)まで

対象者 40～74歳の町国保加入者

場所 町内指定医療機関(要予約)

費用 無料(本来9千円相当のところ)

持ち物 保険証、受診券、問診票



集団健診  
がん検診も同日  
受診できます

特定健診の受診がお済みでない国保加入者を対象に集団健診を実施します。

日時 11月21日(月) 8:30～

場所 つるぎふれあい館

申込方法 町民課 医療保険班へ電話予約

申込期限 11月4日(金)まで

※がん検診は、町保健センター(☎473-9355)へお問い合わせください。

※協会けんぽ加入の被扶養者対象の特定健診も同日実施されます。(お問い合わせ先 全国健康保険協会富山支部 ☎431-5273)



# 募集案内 - recruitment guide -



## とやまマリッジサポートセンターの「お見合い会員」募集!

問 とやまマリッジサポートセンター ☎ 471-6510

センターでは、結婚を誠実に希望している20歳以上の独身の方を対象に、「お見合い会員」を募集しています。会員になると、会員同士の個別マッチングなどのサービスを受けることができます。

素敵な出会いを求めて登録してみませんか?

【とやまマリッジサポートセンター】

受付時間

▶富山県民会館

火曜～木曜・土曜  
10:00～18:00  
金曜 10:00～20:00  
日曜 10:00～16:00

▶ウイング・ウイング高岡

水曜・日曜 10:00～16:00

▶新川文化ホール

日曜 (毎月2回) 10:00～16:00

※入会申込・来所 (会員情報の閲覧など) は、来所予約が必要です。また、会場の状況によっては開設できない場合がありますので、ご利用に当たってはホームページで事前にご確認ください。

入会登録料 10,000円 (2年間有効)



## 「料理初心者でも簡単に作れる家庭料理」参加者募集 (働く婦人の家料理講座体験)

問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

日時 11月9日(水) 17:30 (受付 17:20)

場所 働く婦人の家 講習室

定員 6人

対象 町内在住者または町内にお勤めの方

参加費 1人1,000円

申込方法 働く婦人の家へ電話申込 (☎ 473-0075)

申込期限 10月31日(月) (定員になり次第、締切)

## 大王杉の森ミニシンポジウム

### ～その価値を守る・伝える～ 参加者募集

問 上市町観光協会 ☎ 472-1515

北アルプスの名峰剣岳。その厳しい自然環境の中に神秘的な森が残されています。このたび、その貴重な森である「大王杉の森」の価値を学ぶミニシンポジウムを開催します。

日時 10月22日(土) 15:00 (受付 14:30)

場所 上市町文化研修センター3階 大会議室

定員 90人 参加費 無料

申込方法 上市町観光協会へ電話申込 (☎ 472-1515)

「月経について」  
女性の皆さん、月経について悩んでいませんか?  
月経前症候群(PMS)や月経困難症といった月経随伴症状は、とても重要な問題です。月経困難症とは、「月経期間中に月経に伴って生じる病的症状」と定義されます。具体的には、下腹部痛、腰痛、お腹がはる、吐き気、頭痛、疲労、食欲不振、いらいら、下痢といった症状です。



かみいち総合病院  
内科・産婦人科医員

坂井 英慧

かみいち総合病院  
☎ 472-1212

月経に関する悩んでいることがあれば、ぜひ一度産婦人科を受診してみてください。

お気軽にご相談ください 禁煙外来 再開しました



診察日 毎週月曜日・木曜日 午後

※保険適用については、一定の要件があります。

※詳しくは、かみいち総合病院健診センター (☎ 472-5136 平日 13:00～16:00) にお問い合わせください。



10月9日(日)は、全館停電のため、発熱外来を休診します。



# イベント案内 -event guide-



## こどもの城だより ~ 10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)	11・25日(火)	
ふたご・みつご広場 (プレママ・おむね3歳まで)	18日(火)	
乳幼児教室 (子育て相談)	ぞう組 (2歳児)	5・26日(水) 10:30
	うさぎ組 (1歳児)	6・27日(木)
	合同子育て講演会 (わらべ歌あそび)	12日(水)
	合同子育て音楽会	20日(木)
教室・イベント	将棋クラブ	8・22日(土) 10:00
	スポーツ教室 (跳び箱)	8日(土) 13:00
	プラバンづくり	9日(日) 10:30
	おりがみ教室	15日(土) 10:30
	ヒップホップダンススクール	21日(金) 16:00
※★印は、要予約です。	★親子クッキング	22日(土) 10:00
	アイロンビーズづくり	23日(日) 10:30

★開館時間  
月～金 10:00～18:00  
土・日・祝 9:00～17:00  
10月の休館日 16日(日)



▲親子クッキングの様子

## かみいち Deai Bar 上市町×吉本興業

問 企画課 企画班 ☎内線 223

「お笑い寄席&トーク」

日時 10月30日(日) 13:00～14:30

場所 上市町保健福祉総合センター2階研修室

対象者 上市町の事業所にお勤めの方、町内在住者または上市町に興味のある18歳以上の男女

参加費 1人1,500円 (ソフトドリンク付き)

申込期限 10月23日(日)

申込方法 専用ホームページからお申し込みください。

▼ものいい



▼パンピーノ



## 上野良樹先生 講演会 発達障害の外来から学ぶ子育てを楽しむ方法

問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 344

小児科医・上野良樹先生 (上市町出身) が外来での豊富な経験から、子育ての悩みにアドバイス! ピアノ演奏やミニマルシェも同時開催します。

日時 11月5日(日) 14:00 開演

場所 上市町保健福祉総合センター2階

定員 150人 入場無料

申込方法 WEB、申込書の提出、電話申込 (11月4日(金)まで)



▲詳細・申込みはこちら

## やわやわキャンプ 2022

問 上市町観光協会 ☎ 472-1515

スウェーデンをはじめとする北欧文化を「やわやわ」と楽しむことをコンセプトに、今年も開催されます。

日時 10月15日(土)、16日(日) 9:00～16:00

参加費 大人500円、大学生300円、高校生以下無料

内容  
・トークセッション  
・フェールラーベン特設サイト  
・クップ体験  
・プロギング体験 など



◀「クップの道具」木の棒を投げ合っただけを倒すスポーツ

「プロギング」ごみ拾いとジョギングを合わせたSDGsスポーツ



## 大岩”茗荷谷山”探勝ウォークの会

問 上市ライオンズクラブ ☎ 473-0535

日時 10月23日(日) 8:00 受付 ※小雨決行

集合場所 大岩川親水公園駐車場

参加費 600円 (昼食代・保険料含む。)

※事前申込不要、当日参加受付をします。

## ”さんさん”中山トレッキング

問 “さんさん”事務局 (B&G 体育館内) ☎ 472-1971

日時 11月3日 (木・祝) 8:15～15:45 (8:00 受付、役場正面玄関にて)

場所 馬場島登山口から中山へ (現地まではバスで移動)

定員 一般成人15人 (定員になり次第締切)

参加費 会員700円 会員以外1,500円 (保険料含む。)

引率者 上市峰窓会の皆さん

持ち物 リュックサック、ストック、軽登山靴、雨具、常用薬、帽子、飲料、昼食、行動食、保険証 (コピー可)、敷物、軍手、熊よけ鈴、新型コロナウイルス対策用品 (マスクなど)



講座名	第4回剣生きがい大学	第4回自然環境講座	第5回園芸入門講座
内容	漫画家藤子不二雄 A の生家「光禅寺」…約700年の歴史をもつ「前田家ゆかりの曹洞宗」	氷見海岸の街「藤子不二雄Aアートコレクション」…まんがワールド“発信拠点”ギャラリー	古くから霊木として尊崇「上日寺のイチヨウ」…見ごたえのある巨木“癒しのパワースポット”
講師	光禅寺 解説員	高志の国学び師範 柴田 清秀 氏	富山県ナチュラリスト 濱田 啓二 氏
場所	光禅寺	氷見市潮風ギャラリー	上日寺境内のイチヨウ ほか
日時	10月17日(月)・18日(火)・21日(金) 9:00～16:00 (北アルプス文化センター前に集合)		
定員など	各40人(参加諸費用500円) ※昼食持参 ※上記の3講座を3日間開催予定(いずれかを選択) 申込方法 教育委員会事務局 生涯学習班窓口(役場3階)で申込用紙を受け取り、申込み。 <b>10月12日(水)締切</b>		

### 働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

相撲甚句講座(講師 松島 武)



開催日時 毎月第2・4木 曜日 10:00～11:30  
場所 働く婦人の家1階 託児室  
現在の会員は、60代から90代までの男性3人、女性4人です。初心者の方も一緒に大声で唄っており、練習の成果をアルプスの湯や地区の公民館などで発表しています。相撲甚句に関心のある方は気軽にご連絡を！お待ちしております。

### 柿沢コミュニティセンター(10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	5日(水)
	絵付け 1,500円	8日(土)
	ろくろ 3,000円(要予約)	19日(水)
		22日(土)
スタンドグラス (西島 直義 氏)	1回 1,500円 (材料・キット代別途)	23日(日) 13:30

### 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

はつらつ卓球(指導者 齊藤 司)



開催日時 毎週 火 曜日 10:00～11:30  
場所 B&G 海洋センター体育館  
参加費 150円/会員 300円/非会員  
対象 成人  
大きくて軽くて見やすいラージボールを使用する卓球教室です。初心者でもラリーが続きやすく、上級者は大会出場もできます。健康のため、はつらつと元気に卓球を楽しみましょう。

### ボルダリング教室(11月・12月)の申込受付

日時 10月15日(土) 10:00～  
受付場所 B&G 海洋センター体育館  
※受付は窓口申込のみ(定員になり次第、締切)  
参加費 さんさん会員限定 3,000円 / 6回

開催日時 土 曜日 10:00～11:00  
場所 B&G 海洋センター体育館  
定員 8人  
対象 小学1年生以上  
※申込みの際は、さんさん会員への加入をお願いします。(入会費 2,000円)

教室内容



## 上市図書館へようこそ!

ホームページはこちら

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

### 今月のイベント

★絵本のよみきかせの会  
日時 10月9日(日) 10:30～ 場所 絵本コーナー  
テーマ「スポーツを楽しむ ～元気なからだをつくろう～」

★読書会  
日時 10月28日(金) 13:30～ 場所 3階対面朗読室  
課題図書「南極ではたらく」 渡貫 淳子 / 著

### 今月のおすすめ本

「財布は踊る」 原田 ひ香 / 著 新潮社 / 発行  
専業主婦として穏やかに暮らす葉みづほ。彼女はある夢を実現するために、毎月2万円を貯金していました。努力が実り、夢を実現した喜びも束の間、夫に200万円以上の借金があることが発覚したのです。様々な事情で「今より少し、お金がほしい」人達の、切実な思いと未来への希望が書かれた物語。為になるお金の情報や、人生設計のヒントも得られるお得な小説です。



### えほんしつ “ゆめぽけ”

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 8日(土) 10:30～  
「くり・どんぐり・きのこ」をつくります

### 今月の図書館・えほんしつカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	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	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5

黒地に白文字の日は休館日

### 図書館ミニ情報

10/27～11/9は「読書週間」です。  
読書週間は、戦後すぐの1947年(昭和22年)に、日本出版協会、日本図書館協会、取次・書店の流通組織などが参加した「読書週間実行委員会」の結成時から数え、76回目を迎えます。日本中に広がった「読書週間」が、行事として定着し、日本は世界有数の「本を読む国民」の国となりました。これからの季節、図書館に来て、お気に入りの一冊を見つけてみませんか?

### 今月の新着本

★一般書  
悩んだら、先人に聞け! ……相澤 理 / 著 笠間書院 / 発行  
きときと夫婦旅 …… 柳月 美智子 / 著 双葉社 / 発行

★児童書  
Cui Cui の図工のじかん …… Cui Cui / 著 河出書房新社 / 発行  
なぞなぞでおぼやしきたんけん …… 石津 ちひろ / 文 大島 妙子 / 絵 アリス館 / 発行

### ★今月のオススメコーナー★

テーマは「あせ、み～つけた!!」です



図書館ホームページ・図書館報「こんにちは図書館です」でも、新着本情報などご覧いただけます。

## アルプスの湯であたたまろう!

お問い合わせ ☎ 473-3272

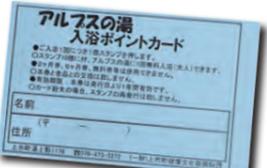
### 今月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

1日(日) 「もみじの会」	公演
15日(日) 「なんでもや一歌謡団」	公演
22日(日) 「ほたるの会」	公演
29日(日) 「マジックサークル」	公演

※今後の状況により、中止となる場合があります。

### 入浴ポイントカード 実施中

入浴1回につき1ポイント進呈。10ポイントたまれば、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。)




▲アルプスの湯 HP

### ロビー展示 (つるぎふれあい館1階)

- ▶自然保護協会 写真展 10月1日(土)～10月14日(金)
- ▶おたっしや家 手芸教室作品展 10月15日(土)～10月24日(月)
- ▶池田るみ子絵画教室 作品展 10月25日(火)～11月8日(火)

### 温泉健康ウォークに参加しませんか?

日時 11月4日(金) 場所 馬場島エリア 定員 30人  
参加費 800円(お茶、入浴料、保険料含む。)  
申込方法 上市町健康文化振興財団へ電話申込み(☎473-9333)  
申込期限 10月27日(水) ※先着順

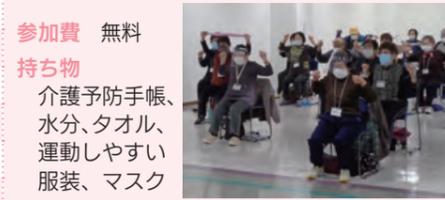
「健康メディカル相談」 10月5日(水) 13:30～ 11月2日(水) 13:30～	「健康おしゃれ相談」 10月15日(土) 10:30～
---	--------------------------------

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 5月生	10月6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4年 6月生	11月10日(木)	13:15		
1歳6か月児健診	令和3年 3月生	10月13日(木)	13:00~	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3年 4月生	11月17日(木)	13:15		
3歳児健診	平成31年 4月生	10月27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)。
	令和元年 5月生	11月24日(木)	13:30		
離乳食教室	令和4年 4月生	10月19日(木)	9:00~	母子健康手帳・エプロン	※要予約
	令和4年 5月生		9:30		
すくすく教室	令和4年 1月生	10月19日(木)	13:00~	母子健康手帳	※要予約
	令和4年 2月生		13:30		
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	10月12・26日(木)	9:00~	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。

### ~ 10月の開催予定 ~

内容	日時	場所	備考
介護予防教室	4日(火)	13:30~14:30	宮川公民館
	12日(水)	13:30~14:30	相ノ木会館
	5・19日(木)	13:30~14:30	南加積公民館
	20日(金)	13:30~14:30	柿沢公民館
	26日(水)	10:40~11:40	首杉公民館
足腰しっかり筋力体操教室	7・21・28日(金)	① 10:00~11:15 (受付9:30) ② 13:45~15:00 (受付13:15)	カミール2階
	ほっと一息できる場所 おれんじカフェ	13日(木)	13:30~15:00 つるぎふれあい館 1階 会議室



※自宅必ず体温を測定し、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。

「いつでも、どこでも」  
わきあいあい体操動画



## 1歳6か月児健診の子どもたち



### 骨粗鬆症検診は10月末までです 要予約

骨粗鬆症は、初期段階ではほとんど自覚症状がありません。特に女性は、骨量が減ってくる40歳を過ぎたら定期的に検査を受けましょう。対象の方で、まだお済みでない方はこの機会にぜひ受診してください。

**対象者** 今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

**場所** 渡辺整形外科医院 (☎472-0103) かみいち総合病院 健診センター (☎472-5136)

**内容** 問診・レントゲン撮影・結果報告・保健指導

**期限** 10月31日(月)まで

**持ち物** 受診券(5月に郵送済のピンク色用紙)

**料金** 900円(※)

### 歯周疾患検診は10月末までです 要予約

歯周病は、歯を失う原因となる病気です。歯科医院で歯周ポケットの深さを測らないと、歯周病の進行具合を知ることができません。上市町では、次の方を対象に歯周疾患検診を行っています。受診がまだお済みでない方は、歯が痛くなくてもぜひ受診してください。

**対象者** 今年度40・50・60・70歳になる方

**場所** 町内の歯科医院

**期限** 10月31日(月)まで

**持ち物** 受診券(6月に郵送済のハガキ)

**料金** 500円(※)

※骨粗鬆症検診および歯周疾患検診の料金は、今年度70歳到達者、後期高齢者医療被保険者、生活保護世帯、町民税非課税世帯(事前申請者に限る)および身体障害者手帳(1・2級)、療育手帳(A)の方は、無料です。

### 高齢者のインフルエンザ予防接種 10月から

**対象者**

- ①接種日に満65歳以上の方
- 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に障害を有する方(身体障害者手帳1級に該当する方)

**接種期間** 10月1日(日)~令和5年1月31日(日)

**個人負担金** 1,500円(生活保護世帯は無料)

※対象の方には予診票兼接種券(クリーム色の封筒)を9月末に郵送済みです。

※接種を希望される方は、予診票裏面をよく読み、事前に必要事項を記入のうえ、切り取らずに指定医療機関へお持ちください。

※接種開始時期は各医療機関にお問い合わせください。

### 集団がん検診のお知らせ 要予約

がん検診は、症状がない早期のがんを発見するため、続けて受けることがとても重要です。

**日時** 10月23日(日)

- ① 8:15~8:45
- ② 8:45~9:10
- ③ 9:10~9:30

**場所** つるぎふれあい館

**対象者** 40歳以上の方(胃・大腸・乳がん) 20歳以上の方(子宮がん検診)

**持ち物** 受診券、健康保険証、各種受給者証・手帳

**検診料金**

検診名	上市町国民健康保険	社会保険	節目年齢重点年齢70歳以上など
胃がん	500円	1,000円	無料
大腸がん	250円	500円	
子宮がん	450円	900円	
乳がん	350円	700円	

## 毎月第2木曜 おれんじカフェ(認知症カフェ)とは?

おれんじカフェは、オランダで始まったといわれています。ノーマライゼーション(障がいや高齢であることなどの特徴を持つ人も、その人らしく共に社会で生きられることを実現させるという考え方)を目指した取り組みの中で始まりました。

町では、毎月1回(第2木曜日)おれんじカフェを開催しています。認知症の人、その家族、地域の方、専門職の方など気軽集える場です。折り紙、習字、体操など毎月楽しいプログラムを企画しています。どうぞお気軽にお越しください。

## フレイル予防 ~ 社会参加 ~

突然ですが、みなさんは最近外出をしていますか?誰かと会話をしていますか?

フレイルとは、年を重ねて身体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態のことをいいます。フレイルの予防には、「運動・栄養・社会参加」に留意して生活することがとても大切です。今回は、その中の「社会参加」の重要性について、知っていきましょう!

### 上市町地域包括支援センター

保健師 渡邊 まりの

### どうして社会参加が、フレイル予防において重要なのか?

外出の機会が減ると、家の中に閉じこもりがちになり運動量が減少します。それによって、食欲不振、栄養の偏り、筋肉量減少、筋力低下などを引き起こします。人との交流が減ることで、脳のはたらきの低下にもつながります。また、会話が減ることでお口の筋力も低下し、嚥む力や飲み込む力も衰えてしまいます。

このように、社会とのつながりを失うことがきっかけとなり、ドミノ倒しのようになり心身の様々な面が弱っていきってしまうのです。

### 具体的に、どうすればいいの?

**買い物や散歩のついでに、挨拶や声掛けを心がけてみましょう!**

挨拶や、ちょっとした会話だけでも心の健康につながります。



**電話、手紙、ハガキ、メールなどを活用して、離れていてもつながりを大切にしてみましょう!**

現在はコロナ禍で、外出しなくても難しい場合もありますよね。家族や友人に久しぶりに「電話をかけてみる」「メールを送ってみる」「手紙や絵はがきを書いてみる」など、離れていてもつながりを大切にすると良いですね。

**地域のイベントや集まりに積極的に参加するようにしましょう!**

地域包括支援センターでは、介護予防教室やおれんじカフェなど、誰でも気軽に参加できるイベントを定期的に開催しています。まずは、参加してみることから始めてみませんか?地域包括支援センター(☎473-2811)になんでもご相談ください。



### 9/11 首都圏飲食店オーナー 産地ツアー



9月11日、首都圏の飲食店オーナーが町内各地の農家を巡り、特産品の紹介を受けるツアーが行われ、3店舗のオーナーら6人が参加しました。この日は、稲葉農園、樋口農園、安井ファームの3か所を訪問し、農家のこだわりなどが紹介され、最後は実際に調理された特産品を試食し、飲食店オーナーと農家が意見を交わしました。東京都で中国料理店を経営する前田克紀さんは「今日の農家さんは、商品価値を意識して生産されており、飲食店と生産者さんのつながりで協力していけると良いなと感じました」と話しました。

▶安井ファームでの様子



### 9/6 「人権の花運動」修了式

花の世話を通して優しさと思いやりの心を身に付ける「人権の花運動」の修了式が、9月6日、陽南小学校で行われました。

式では、富山県人権擁護委員協議会の牧野信子会長が「今回、人権の花運動を経験したことをきっかけに、これまで以上に友達や家族の人たちに思いやりの言葉をかけながら、仲良く幸せな毎日を過ごして欲しい」とあいさつ。

この日持ち寄ったペゴニアの花は、公民館や保育施設などに贈られる予定で同校6年生の石田依路さんは「花を見て少しでも癒しになって欲しい」と話しました。



### 8/26 サテライトオフィスを誘致 課題解決ワークショップ



8月26日、㈱アルティネット上市サテライトオフィス（西中町）で、町が行うサテライトオフィス魅力向上事業の社会課題解決を目指す第1回ワークショップが開催されました。これは、町の地域課題を明らかにし、その課題を解決へと導く事業を考え、都市部の事業者に参加してもらうことで、サテライトオフィス誘致につなげようといわれるもので、今年度は全4回開催予定です。この日は、町内企業などの関係者約20人が参加し、サテライトオフィス誘致などの先行事例が紹介されたほか、グループに分かれ町の課題について意見を交わしました。



### 8/20・8/21 ミライの種 つながる場上市フェス



8月20日、21日の2日間にわたり、白萩南部小学校とその周辺で「ミライの種 つながる場上市フェス」が開催され、大勢の方が来場しました。

このイベントは、町で仕事や活動をしている事業者の人々との関わりを通して、地域の魅力を感じてもらおうと開催され、体験企画やアウトドア企画のほか、飲食販売など様々な出店ブースが用意されました。

町内から親子で参加した50代男性は「良い感じで地元の方たちと交わりました」と話しました。



### 9/13 上市町農業者協議会が 子どもたちへ新米贈呈

町内小中学校の児童生徒に美味しい新米を味わってもらおうと、上市町農業者協議会の会員が収穫した早生品種「てんたくく」270kgを給食用の米として贈りました（9月26日の給食で味わいました。）。

9月13日、上市中央小学校での贈呈式で、6年生児童の豊岡みのりさん、相山柊羽さん、鈴木翔太さん、松任翔太さん、中野小雪さん、住吉希心さんが同協議会の伊井利通会長から米袋を受け取り、豊岡さんは「新米をありがとうございます。農家の方に感謝していただきます」とお礼の言葉を述べました。



### 9/11 クップ普及指導員 養成講習会

9月11日、丸山総合公園でスウェーデン発祥のスポーツ「クップ」の普及指導員養成講習会が行われました。これは、10月に開催予定のやわやわキャンプで昨年好評だったクップ体験コーナーをさらに盛り上げようと、同イベントの関係者を中心に11人が受講しました。クップの競技人口は、全国で約5万人。また、普及指導員は約300人いるとのこと。講習会を開催した上市町観光協会の澤井俊哉事務局長は「今日の参加者も楽しんで受講していたので、体験コーナーでは昨年より来場者に楽しさを伝えられると思います」と話しました。



▲カストピンナ（木の棒）を投げ、クップを倒そうとする様子

### 8/31 上市高校で児童・生徒の ふれあい交流活動



8月31日、上市高校で同校グリーン分野の3年生7人と白萩西部小学校、陽南小学校の児童12人がニンジンとサイネリアの花の種まき体験を通して交流しました。この取組みは、とやま新時代創造プロジェクト学習推進事業の一環で、上市高校が企画し地域との交流や、キャリア教育などを目的として実施。

体験を終えた後、各校の児童が「サイネリアの花は知りませんでした。種が小さかったり、別名があったりして面白いと思いました」などとこの日の感想やお礼を述べました。



▲ニンジンの種まきを体験する児童ら

### 8/23 かみいち Deai Bar



8月23日、つるぎふれあい館で、かみいちDeai Bar「あべこうじのハッピーバランスボール！」が開催され、男女10人が参加しました。

ゲストのあべこうじさんは、バランスボールインストラクターの資格をお持ちで、この日はバランスボールを使った筋力トレーニングやストレッチなどを参加者と一緒に取り組みました。お笑いタレントに会うことを楽しみにして参加した武田清一さんは「ここ10年近く運動をしていなかったの、これをきっかけに自宅でも取り組みたいです」と話しました。



# #東京で生きる

-No.025-

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、石仏出身で結婚を機に埼玉県へ移住、現在、埼玉県桶川市で自身の助産院を開業しながら、近隣の市町村と連携し産前産後ケア事業にも従事されている伊藤朋子さんにお話を伺いました。(文：辻愛美)



「カミラジ！」  
随時番組公開中！



「カミラジ！」は、ポッドキャストと呼ばれるインターネット上の音声配信を活用して配信します。スマートフォンやパソコンがあれば、どこでも、どなたでも視聴できます！スマートフォンでの視聴の場合、上のQRコードをカメラで読み込んでアクセス！Spotifyアプリ（無料）を使うとより便利に聞くことができます。パソコンからの場合は、「カミラジ！」と検索！

上市町首都圏同窓会  
(Facebook)

上市町  
首都圏  
同窓会



お母さんに寄り添う助産師

とも助産院 助産師

伊藤朋子 さん

▲「とも助産院」のロゴデザインは、テフデザインファクトリー 伊東将太さんが制作



◀実家の田んぼで遊ぶ伊藤さん

## 伊藤 朋子 (いとう ともこ)

1983年生まれ。石仏出身。上市中学校～滑川高校～富山県立総合衛生学院を卒業後、看護師・助産師の資格を取得し、富山県立中央病院に勤務。結婚を機に埼玉県へ。桶谷式乳房管理士・ラクテーションコンサルタントの資格取得後、2012年に「とも助産院」を開業。現在3人の子育てをしながら、上市町出身の夫と5人暮らし。

### ■上市町とわたし

私の出身地である石仏は上市町の端っこで、すぐ隣は滑川市という場所です。子供の頃は、同世代の友達が近所におらず、家族としか遊べないような人見知りの性格でした。そんな私に友達が作れるようにと、お母さんは保育園の帰りに毎日毎日、何時間も公園遊びに付き合ってくれていました。

### ■お母さんに寄り添う助産師

とも助産院では乳房ケアを中心に、授乳指導や赤ちゃんの成長・発達などの育児相談を行っています。「大変だけれど楽しい育児」をモットーにお母さん達が楽しく前向きに育児できるよう、一人ひとりの思いに寄り添い、その方にとってのベストな方法を一緒に考えられるようなコミュニケーションを意識して、日々お母さん達と向き合っています。

### ■上市町への思い

現在は、年に1〜2回ほど上市に帰省しています。実家が農家で、春には子供たちと一緒に田植えを手伝っています。子供たちも上市が大好きで、季節が変わる風景を楽しみながら、大自然の中で伸び伸びと遊んでいます。私も帰省のたびに、剣岳の壮大さや空気と水のおいしさに感動しています。私にとって上市町は元気をもらいに帰ってきたくなる場所です。また、上市町のお土産「上市でしようが」や「九宝茶」を買って帰り、助産院に来るお母さん方に配っては大変喜ばれています。今後もささやかですが大好きな上市や富山のPRをしていきたいと思っています。夫も上市出身なので、いつかは上市に住み、上市で助産院を開業したいという夢も語っています。

中学生になり、思春期を悩みながら過ごす日々。そんな私の話をとことん聞いて支えてくれたのもお母さんでした。いつでも私に寄り添ってくれるお母さんの姿を見て、子供ながらに恩返ししたいという思いが湧き上がり、その方法を考えるうちに助産師という仕事を指すようになりました。自分のお母さんだけでなく、毎日頑張っている子育て中のお母さん達の力になりたい、お母さん達が安心して心を委ねられる存在になりたいと思ったのが私の原点です。助産師の学校を卒業した後、病院の産婦人科でお産のお手伝いを主に行っていました。が、より一人のお母さんと長く関われる仕事がしたいと思いい、自身で助産院を開業することを決めました。大好きな町・上市で助産院を開業したいという思いもありました。が、夫の仕事と自分のやりたいことを話し合い、埼玉県で「とも助産院」を開業することにしました。

が、初めて助産院に来てくれたお父さんはもう10歳になりました。二人目、三人目と家族が増えるにつれ、子供たちが成長する姿と一緒に見守れることは本当に嬉しい限りです。また、段々と遅しくなっていくお母さん達の姿を見るととても感慨深くなります。近年では、近隣の市町村とも連携し地域の産前産後ケアも行っていきます。妊婦さんに電話で体調確認をしたり、新生児訪問や乳児健診を担当したりと、地域のお母さん達と関わる機会が増えました。

今後の目標は、お母さんと赤ちゃんだけではなくすべての世代に関わる助産師、また、一人の方との縁を大切に、長くサポートできるような助産師を目指しています。小さい年齢からの性教育や、出産・子育てはもちろん、更年期の上手な乗り越え方、孫育て世代への育児講座



▶田植えを手伝うお父さん

### ■町の人口と世帯数

令和4年9月1日現在

人口	19,385	(-24)	(-368)
男	9,295	(-13)	(-171)
女	10,090	(-11)	(-197)
世帯数	7,755	(-2)	(-80)

( ) 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

国民健康保険税 第4期

後期高齢者医療保険料 第4期

10月31日(月) 納期限

町民税夜間納税相談(財務課 10番窓口)

10月31日(月) 17:00~19:00

### ■ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ

2件、19,000円(累計3,999万7,831円)

柿沢保育所後援会様 い草上敷

(株)藤原重機様 車いす8台、車いす体重計1台

■善意銀行(町社会福祉協議会 8/1~8/31)

浄土真宗本願寺派上市組重点プロジェクト様 5千円

上市町商工会女性部様 タオル162枚 上坂信一様 タオル150枚

匿名様 車いす1台、下着12枚・肌着4枚(未使用)、紙おむつ3袋、紙おむつ1袋・リハビリパンツ1袋・尿取りパッド6袋

富山の魅力がわかる電子書籍「トヤママイブックス」▶



自治体広報紙を配信するアプリ▶



iOS



Android



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。

発行・富山県上市町 編集・企画課

● 上市町ホームページ <https://www.town.kamichichi.toyama.jp/>

● メール [info@town.kamichichi.toyama.jp](mailto:info@town.kamichichi.toyama.jp)

● 法人番号(13桁) 4 0000 2016 3228

〒930-0393 富山県中新川郡上市町法音寺1番地 ☎076-472-1111

2022.10月号  
No.826

広報上市

