



Contents

P 2 地域おこし協力隊

- P 4 功績・功労をたたえて
町花についてのご意見を募集します
- P 6 電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金の手続き
ダイヤルインの利用開始について
- P 8 消防通信・各種相談日・公民館だより
- 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

ありよし なおひろ
有吉 直弘さん

任期 ▶ 令和4年2月1日から最大3年間

兵庫県伊丹市出身

趣味はバードウォッチング、
将棋、ジョギング
2児の父



様々な
条件で移
住先を探



▲稲架（はさ）掛けしたコシヒカリ



▲試作品のメンマ
塩麴とゆず（左）、醤油と昆布（右）



生検査を受け、賞味期限を決
現。現在、試作品は衛
ら譲り受け再
家の方か

ところ しんいち
所 真一さん

任期 ▶ 令和4年4月1日から最大3年間

東京都東久留米市出身

趣味は登山、写真、読書、
サッカー観戦
1児の父

子育てをする中、子供が小学生になる
タイミングで自然豊かな場所を求めてご
家族で移住した所さん。4月に地域おこ
し協力隊に着任してから約7か月が経ち
自然が近くにあるにもかかわらず、首都
圏にも近い便利さもある環境が気に入っ
ていると話します。

所さんの活動は大きく分けて2つ。
ひとつは、町のアンテナショップ「つ
るぎの味蔵」での、地元竹を素材とし
たメンマの商品開発をすることで、放棄
竹林の竹をうまく活用し、収益化を目指
すものです。

今年は竹が不作だったことから、収穫
や加工ができなかったものの、昨年収穫
した竹を使用して商品の試作品を完成さ
せました。試作品のレシピは、薬膳料理

「都会を離れて田舎で暮らしたい」
「地域社会に貢献したい」
「自分の手で作物を育ててみたい」
など様々な理由で都市部に住む人た
ちが今、「地方」に注目しています。

地域おこし協力隊とは？

「地域おこし協力隊」と
は、人口減少や高齢化など
に悩む地方自治体が様々な
理由で地方に注目している
人々を積極的に受け入れ、
地域の課題に応じた仕事や
役割を委嘱するものです。

地域おこし協力隊

活動内容は？

農業への従事、地域の魅力
PR、お祭りやイベントの運
営など様々な地域協力活動
を行いながら、地域への定住定
着を図ります。

隊員にもちには？

隊員になるには、都市地域
から活動する地域へ必ず住民
票を移す必要があります。任期は
おおむね1年以上3年以下の
期間となります。

自分には人見知りだという有吉さんは、
地域おこし協力隊として移住してきたこ
とで地域の様々な方と出会うことができ、
それがとてもありがたいと話します。
着任してからの9か月間、出会う人が
みんな良い人で、逆に不安になったそう。
また、娘さんにも親しい友達ができ、上
市の生活にスムーズに馴染めたと笑顔で
見せました。

条件の一つだった自然豊かな土地は他に
もあつたようですが、お子さんの進学先
などを考えた時に、街へのアクセスなど
も重視して条件に合致したのが上市町で
した。

は様々な目標があります。
活動に農業を選んだのは、地域の草刈
りや水路の掃除などが、地域との協力活
動になることや耕作放棄地を減らしたい
こと、また、有機農業を普及させたいと
いう思いからでした。
中でも、有機農業の普及には、移住を
促したいという考えが込められていまし
た。ご自身が有機農業ができる農地を探
すのに苦労した経験を踏まえ、場所を紹
介する役割を担い、次の有機農業を始め
たい方が町に移住しやすい環境を整えた
と。来年は、無農薬の作物やその食材
を使った料理を販売する「オーガニック
マーケット」を開催したいといいます。
現在、有吉さんは、無農薬のお米の栽
培に挑戦しています。以前住んでいた滋
賀県でも経験があったそうですが、田植
えや稲刈りを手作業でやるのが想像以上
に時間がかかり、大変だったといいます。
有吉さんは、今後、農家の皆さんが誰で



Message

有吉さんへは柿沢地区の田
んぼを紹介しました。地区の
草刈りなどにも出てもらって
おり、地区の皆さんとも仲良
くなっています。有吉さんが
考えるオーガニックマーケット
に向けて私もネギや大根など
の無農薬栽培に挑戦してい
ます。上市の良さを全国に発
信して欲しいです。



柿沢地区で自営業と農業を営む 杉森等さん▲

Message

所さんは、まじめな方で仕
事はきっちりこなしておられ
ます。生活やお子さんのこと
などの地域のことで、他のス
タッフともコミュニケーション
を図りわきあいあいと過ご
しています。
任期後の生活をイメージし
て活動に取り組んでいただけ
ればと思います。



▲つるぎの味蔵 茶木勝さん

る段階にあり、来年3月に開催予定の
「FOOD EX JAPAN（アジア最大級の食
品・飲料総合展示会）」への出展を目指し
ています。所さんは「2メートルくらい
の幼竹は食べられないと思っていたが、
しっかり下ごしらえすれば食べられるこ
とに気づけました。皆さんにも食べられ
るといふ認識を広げたいです」と商品化
がその第一歩であると話します。
また、そういった認識が上市から広
がり、放棄されている竹林が有効活用され
る一助になればとの展望も見据えます。
もうひとつの活動は、借りた農地での
小麦の栽培です。10月に種を撒き、来年
6月頃の収穫を目指しています。栽培は
自然農法の無農薬で行い、所さんは将来
的には収益化したいと意気込みます。初
めて小麦の栽培に挑み人力での草取りが
予想以上に大変だったと振り返る所さん。
この小麦畑を活用した収穫体験や小麦の
フードバンクへの提供などを通して、地



元の子どもたちに社会問題に関心を持つ
て欲しいと思います。
所さん自身は、農業を体験してみても農
機具や専用施設などが栽培から出荷まで
の工程ごとに必要になり、それを揃える
ことが大変であると実感していました。
このことから、後の地域おこし協力隊と
なる方がより活動しやすいようにと、活
動備品を整備できる仕組みづくりも検討
しているといいます。
今後、上市産メンマの商品化や小麦の
収穫が楽しみです。

町花についての ご意見を募集します

各花の写真は、町ホームページではカラーで掲載しています。



お問い合わせ 総務課 行政班 ☎内線 213・214

町では、来年迎える新町制 70 周年を期に、改めて町花としてふさわしい花を選ぶため、今年 6 月に立ち上げた上市町町花選定委員会で検討してきました。次の町花の候補の中から、どの花が町花にふさわしいか、皆さんのご意見を募集します。

公募期間
12月1日(木)
▼
12月23日(金)

リンドウ



少し湿った日当たりの良い草地に生える秋の山を代表するリンドウ科の宿根草。昭和 48 年に町花に指定された。

開花時期 7～10月頃

- ▶委員意見
- ・日当たりであれば地植え、鉢植えなどで育てやすい。
 - ・栽培は植えたままにできるなど容易。
 - ・株分け、挿し芽などで繁殖できる。地域にも広めやすい。

シャクヤク



古くから薬草として栽培されているボタン科の宿根草。「立てばシャクヤク」と美女に形容されるほどに花が美しい。

開花時期 5～6月頃

- ▶委員意見
- ・富山県薬用植物指導センター（広野）に多くの品種が栽培され、開花時期には多くの方が訪れている。
 - ・栽培は植えたままにできるなど容易。
 - ・株分けで繁殖できる。

シュウメイギク



白や桃色の花は、古くから秋の花として親しまれているキンポウゲ科の宿根草。繁殖力は旺盛。

開花時期 8～10月頃

- ▶委員意見
- ・映画「おおかみこどもの雨と雪」で登場人物が秋の公園を散歩する場面に登場。
 - ・上市町内でも庭などに植えられ、よく見られる。
 - ・株分けで繁殖できる。

ヒマワリ



食用のほか、観賞用として親しまれているキク科の 1 年草。別名「サン・フラワー」とも呼ばれ、日当たりでよく育つ。

開花時期 8～9月頃

- ▶委員意見
- ・広く認知されており、太陽に向かって咲く様子は、明るく元気をもらえるイメージがある。
 - ・植える時期をずらすと咲いている期間が長くなる。

サルビア



花壇用によく植えられ、長期間花を楽しむことができるシソ科の 1 年草。赤色、桃色、紫色などの筒状の花を穂のようにつける。

開花時期 5～11月頃

- ▶委員意見
- ・園芸種が豊富で剣岳のイメージカラーの白・青を表現することもできる。
 - ・宿根草として植えたままにできる品種もある。
 - ・種で繁殖する。苗も多く流通している。

応募資格

町内在住の方または上市町へ通勤通学している方

応募方法

応募は 1 人 1 意見とし、「役場 1 階ロビー」と「つるぎふれあい館 1 階ロビー」に備え付けの応募用紙に以下の必要事項を記入の上、応募用の箱に投函してください。

【必要事項】

- ①町花にふさわしい花の名称（いずれか 1 つ）
- ②氏名・郵便番号・住所
- ③勤務先または学校名（町外の方のみ）

応募用紙のほか、必要事項を記載のうえ、郵送・FAX・Eメールなどでも応募可能です。

応募用紙は町ホームページからダウンロードでき、また、ホームページのフォームから直接応募することも可能です。



留意事項

応募資格のない方の応募のほか、以下の応募は無効です。ご注意ください。

- ・無記名または実名以外の名称による応募
- ・1 人の氏名で複数の応募を行ったもの
- ・2 つ以上の花、または候補以外の花を記載するもの
- ・虚偽の記載による応募

送付先

はがき等 〒930-0393 上市町法音寺 1 番地
上市町役場 総務課町花意見募集担当 宛て

Eメール s.gyousei@town.kamiichi.toyama.jp

FAX 076-472-1115

※はがき等の場合は通信面に、EメールまたはFAXの場合は、件名に「町花に関する意見募集」と記載し左記の必要事項を記載してください。

皆さんからのご意見は、集約した結果を町花選定の参考とさせていただきます。
※ご応募された方の中から抽選で 100 名様に、粗品（花の種 3 種類程度）を進呈します。
（当選の発表は、発送をもって代えさせていただきます。花の種の種類は選べません。）
※個人情報は、応募資格の確認と粗品の発送にのみ使用します。

功績・功勞をたたえて

令和 4 年度富山県功勞表彰式・被表彰者

富山県の発展に著しく寄与し、または県民の福祉の増進に多大な功勞があったもの、その他広く県民の模範となり表彰された方々をご紹介します。（敬称略・順不同）

伊東 保男
（西町）

多年にわたりライチョウの保護対策等に尽力されるなど、自然環境の保全に寄与された。



酒井 恒雄
（広野）

上市町議会議長等として地方自治の伸展と住民福祉の増進に寄与された。



山崎 弘一

公立高等学校長等として教育の充実向上に寄与された。



令和 4 年度上市町表彰式・被表彰者

町では、永年にわたり町政の振興に寄与されるなど、その功績が顕著な方を上市町表彰条例に基づき、令和 4 年度上市町表彰式で表彰しました。被表彰者と主な功績概要は、次のとおりです。（敬称略・順不同・11 月 1 日時点）

功勞表彰

ロキテクノ富山
（稗田）

クラブチーム設立から永年にわたりスポーツの振興に寄与され、第 93 回都市対抗野球大会では北信越代表として出場し、上市町の名声を高めた。



栄誉表彰

藤山 成悟
（富山市文京町）

令和 4 年度全国高等学校総合体育大会ボクシング競技大会ミドル級において準優勝を果たし、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



土開 太斗
（上経田）

JAPAN CUP2022 テアリング日本選手権大会自由演技競技 DIVISION 1 中学校の部においてチームの中心メンバーとして準優勝を果たし、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



酒田 陽平
（稗田）

文部科学大臣杯第 64 回小学生・中学生全国空手道選手権大会小学 5 年生男子個人組手の部において 3 位入賞し、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



菱田 歩睦
（正印）

文部科学大臣杯令和 4 年度日本カヌースプリントジュニア選手権大会男子カヤックフォア 200 m において 3 位に入賞し、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



酒井 海倫
（郷柿沢）



藤縄 輔玖
（下経田）



深川 満那
（広野）

文部科学大臣杯令和 4 年度日本カヌースプリントジュニア選手権大会女子カヤックフォア 200 m において優勝するなど、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



晴被 葵
（野開発）



善行表彰

高橋 晋介
（三日市）

財政調整基金積立金指定寄附金として多額の寄附をし、町政の発展充実に寄与された。



奥井 健一
（広野新）

永年にわたり、上市町社会福祉協議会長として、地域福祉の推進に寄与された。



佐伯 清秀
（広野）

永年にわたり、学校歯科医として児童・生徒の健康保持と増進に尽力された。

【氏名のみ掲載】

中村 浩
（富山市長江新町）

ふるさと応援寄附金として多額の寄附をし、町政の発展充実に寄与された。

【氏名のみ掲載】

特別表彰

種田 知子
（鍵町）

永年にわたり、社会教育委員として町の社会教育行政の推進に尽力された。



早瀬 敏明
（下荒又）

永年にわたり、消防団幹部として精励し、民生の保全に尽力された。

【氏名のみ掲載】



「ダイヤルイン」の利用開始 について (直 通 電 話)

上市町では、皆さんがご用件のある部署に直接電話をかけることができるよう、右記の日からダイヤルインの利用を開始します。
なお、役場代表電話（☎ 472-1111）もこれまでどおり利用できますが、早くて便利な直通電話をぜひご利用ください。

利用開始日

令和 **5** 年 **1** 月 **16** 日(月)

お問い合わせ 財務課 管理班 ☎内線 164

課・局	班	直通番号	主な業務内容
町民課	生活環境班	472-2315	廃棄物、防犯、犬の登録、交通安全、墓地、環境保全など
	医療保険班	472-2321	国民健康保険、後期高齢者医療制度、特定健診、医療費助成など
	住基戸籍班	472-2325	住民異動、戸籍、印鑑登録、国民年金、マイナンバーカード、住民票・戸籍等の証明書発行など
福祉課	社会福祉班	473-9107	障害者福祉、高齢者福祉、生活保護、民生児童委員、コミュニティバス、社会福祉、介護保険など
	児童班	473-9108	保育所等、子育て・ひとり親支援（児童手当、子ども医療費等）、放課後児童クラブ、児童虐待など
	保健班	473-9355	乳幼児健診、育児支援教室、不妊治療費助成、がん検診、健康相談、予防接種など
	地域包括支援センター	473-2811	介護保険申請・サービスの相談、高齢者の生活等に関する総合相談、認知症関係、成年後見制度、在宅医療など
財務課	課税1班	472-2374	個人・法人町民税、軽自動車税、国民健康保険税の賦課など
	課税2班	472-2375	固定資産税の賦課、土地・家屋等の評価など
	納税班	472-2387	町税の徴収、後期高齢者医療保険料の収納、納税相談、納税啓発など
	財政班	472-2416	予算編成、財政運営・計画、ふるさと納税など
	管理班	472-2417	入札・契約、法定外公共物、境界確認、行政財産管理など
教育委員会事務局	学校教育班	472-2421	就学相談、就学援助、奨学資金など
		472-2463	学校給食・学校保健など
	生涯学習班	472-2429	公民館、青少年健全育成、はたちのつどい、男女共同参画、文化財、芸術文化など
	生涯スポーツ班	472-2454	スポーツ推進、学校開放、スポーツ少年団、体育施設など
建設課	管理建築班	472-2477	町営住宅、建築確認申請、空き家対策、地域住宅支援など
	建設班	472-2479	町道の拡幅、維持補修、災害復旧、除雪、都市計画など
	上下水道班	472-2481	水道、下水道、農業集落排水関係、料金支払など
産業課	農林整備班	472-2501	森林整備、林道・治山、有害鳥獣、鳥獣保護、土地改良など
		472-2502	地籍調査
	農政地籍班	472-2503	担い手育成、各種助成制度、集落営農組織、グリーン・ツーリズムなど
	商工観光班	472-2505	商工業振興、観光振興、都市公園管理、自然保護、労働行政など
	企業誘致班	472-2519	工場・企業誘致、助成制度、工場地造成など
	農業委員会	472-2520	農地転用、農地利用の最適化推進、農業者年金など
総務課	職員班	472-2533	秘書、交際、人事、表彰、人材育成、福利厚生など
		472-2568	給与、労働安全衛生に関すること
	行政班	472-2538	自治会、地縁団体、選挙、行政改革、情報公開など
	防災班	472-2542	防災、国民保護、危機管理など
企画課	企画班	472-2473	総合計画、移住定住、土地利用、国際交流、統計など
	情報班	472-2474	広報、コミュニティ番組、HP、電子自治体など
会計課		472-2545	出納に関すること
議会事務局		472-2550	議会に関すること

住民税均等割非課税世帯等の皆さんへ

お問い合わせ 上市町緊急支援給付金担当係

1世帯あたり
5万円

電力・ガス・食料品等価格高騰
緊急支援給付金の手続きについて

☎ **473-9160**

受付時間 平日 8:30～17:15

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金は、住民税均等割非課税世帯や令和4年1月から12月までに家計急変のあった世帯を支援する新たな給付金です。給付金を受給するためには、**手続きが必要**です。

世帯全員の令和4年度
「住民税均等割が非課税」の世帯

家計急変世帯
(令和4年1月～12月の減収)

Step 1 町から確認書が届きます **要返送**

令和4年9月30日時点で住民登録されており、かつ、対象となる世帯あてに、確認事項などが書かれた確認書が12月9日(金)から送付されます。

Step 2 確認書を返信してください

次の2点を確認し、確認期間中に同封の返信用封筒にて担当係へ返信してください。なお、期間を過ぎると受給できなくなりますのでご注意ください。

確認事項 ①記載の給付金振込口座に誤りがないかどうか
②住民税が課税されている方の扶養親族のみの世帯ではないこと

確認期間 12月12日(月)～令和5年1月31日(火)

Step 1 次の書類をご準備ください **要申請**

- ①申請・請求者の本人確認書類（運転免許証などのコピー）
 - ②申請・請求の世帯状況を確認できる書類（住民票などのコピー）
 - ③簡易な収入（所得）見込申立書
 - ④「任意の1か月の収入」の状況を確認できる書類（給与明細書・年金振込通知書の書類などのコピー）
 - ⑤受取口座を確認できる書類（通帳やキャッシュカードのコピー）
- ※その他、追加書類が必要な場合があります。

Step 2 申請書と上記書類を併せて提出してください

申請時点で住民登録のある市町村へ次の申請期間中に申請してください。

申請期間 12月12日(月)～令和5年1月31日(火)

冬期間の除排雪と上下水道の適切利用にご協力ください

問 建設課 建設班 ☎内線 311、建設課 上下水道班 ☎ 472-4646、中新川広域行政事務組合 下水道課 ☎ 464-1315

▶除雪作業にご協力ください

降雪時は、深夜2時現在の積雪がおおむね10cmを超えると、除雪車が出勤して除雪作業を開始します。この除雪作業をスムーズに行うため、皆さん次のご協力をお願いします。

- ①自宅前道路の自主的な除排雪
- ②路上駐車禁止
- ③屋根雪を道路に落とさない
- ④立木などの道路への倒伏防止
- ⑤道路の落葉などの清掃



▶流雪作業にご協力ください

新雪 30cm未満 上市消防署と各町内会とが連絡をとって自主的に流雪を行ってください。

新雪 30cm以上 流雪計画表に基づき、上市消防署の指示に従って流雪を行ってください。

※流雪計画は、上市消防署(☎ 472-2244)へお問い合わせください。

▶流雪の注意事項

- ①流雪時間は、9時から正午までと午後1時から5時までとし、決められた日以外は流雪しないでください。
- ②流雪日は、事前に上市消防署と各町内会の区長に連絡します。これらの方の指示に従って作業をしてください。
- ③流雪する町内会は、必ず割り当ての監視員を配置してください。
- ④流雪計画表以外の町内会が流雪する場合は、事前に上市消防署に連絡し、その指示に従ってください。

- ご家庭の水道管も冬支度をお願いします -

▶水道管の破裂などにご注意を!

水道管の凍結時期を迎えています。漏水していないかどうか、こまめに水道メーターや水道管の点検をお願いします。

漏水の確認は、宅内の蛇口をすべて閉めた状態で、メーターボックス内にある水道メーターの銀色のコマを見ます。コマが回っていれば漏水している可能性があります。漏水の修理は、町指定給水装置工事業者に申し込んでください（修理費用は自己負担）。



▶水道管の凍結対策

むきだしになっている水道管は、保温材などで保温しましょう。また、長期間、家を留守にする方や空き家を所有している方は、メーターボックス内の止水栓を閉めて水抜きを行い、凍結を防いでください。水道管が凍結した場合は、タオルなどを巻き、徐々にぬるま湯をかけてください。熱湯をかけると水道管が破裂するおそれがありますので、絶対にやめてください。

▶冬季は認定料金になる場合があります

積雪などで検針できないときは、使用水量を推定した「認定料金」となる場合があります（後日、検針できた時点で精算）。

▶ご注意ください! 冬季融雪の上水道の使用について

融雪に水道水を使用すると、下水道料金も増額する場合があります。

※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	27日(木) 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	14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	13日(木) 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	13・27日(木)	13:00～16:00	
⑦心配ごと相談	21日(木)	13:00～15:00	
⑧生活・就労相談	13日(木)	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。	10日(木) 予約制	10:00～12:00	魚津神経サナトリウム
	17日(木) 予約制		魚津緑ヶ丘病院
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。	14日(木) 予約制	13:30～15:30	富山県 中部厚生センター ☎472-0637
⑫にこにこ相談会 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。	7日(木) 予約制	13:30～16:00	舟橋会館 教育委員会事務局 ☎内線 342
⑬看護職員就業支援相談	21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
⑭あなたのための相談ルーム 配偶者からの暴力などの相談に民間 の女性カウンセラーが応じます。	随時 予約制	予約時に案内	教育委員会事務局 ☎内線 344

公民館だより

公民館名	12月の行事など	開催日
白萩南部 (472-1994)	門松づくり	11日(日)



G7 富山・金沢教育大臣会合 開催日時：令和5年5月12日～15日

広告

切り替えてもっと快適に!

先 CHANGE!

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

光サービス お申し込み受付中!

ご契約中のお客様 コチラから▶

新規加入のお客様 コチラから▶

おトクがいっぱい! ケーブルプラス電話 もお申し込み受付中!

Net3 光サービス受付専用番号 (平日 9:00～17:30) **076-461-3118**

ケーブルテレビ Net3 WEB ▶ <https://net3.tv>

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

ニチイ弓庄保育所幼年消防クラブのみんな



歳末消防警戒の実施について

火災の発生を防ぐため、火の取扱いには十分に気をつけましょう。また、近隣の皆さんで声を掛け合い、より一層火災予防に努めましょう。

通常警戒 12月21日(木)～27日(木)

特別警戒 12月28日(金)～31日(日)

灯油漏えい事故や暖房器具からの火災を防ぎましょう

灯油を使う頻度が増えると、一般家庭のホームタンクや事業所のタンクから灯油が漏れ出し、河川などに流出する危険性が高まります。

また、冬場の落雪や除雪作業によりタンク本体や配管が破損する危険性があります。

灯油漏えい事故を防ぐために注意してください。

これからの季節は、暖房器具の使用が増え、火災が増加することが予想されますので、次の事などに注意しましょう。

- ・布団に近づけて使用しない。
- ・給油するときは、必ずスイッチを切り、火を消す。
- ・ストーブ周辺に洗濯物などを干さない。
- ・カーテンや新聞など、燃えやすい物のそばで使用しない。

消火栓や防火水槽の除排雪にご協力を

積雪時は、消火栓や防火水槽など消防水利の確保に支障をきたします。

万一の火災に備え、あなたの家の近くにある消火栓や防火水槽の除排雪にご協力をお願いします。

水槽付ポンプ自動車を更新されました!

約20年間使用した消防ポンプ車が更新されました。新しい車両には、火災現場に到着後、素早く消火活動できるように2,000Lの水槽が積載されており、さらに、三連梯子自動昇降装置やホースカー油圧式昇降装置等の高機能資機材を装備しています。

また、上市消防署では初となる、AT四輪駆動消防ポンプ車の導入となります。上市消防署は、今後も消防機器などの更新を図りながら、上市町の安心安全に努めていきます。



令和4年度一般公募普通救命講習について

申込・お問い合わせは、上市消防署までお願いします。
上市消防署 救急係 ☎472-2244

日時 12月11日(日) 9:00～12:00 (講習3時間)

場所 上市消防署 2階大会議室 (稗田36)

消防団員 募集中!

『自分たちのまちは自分たちで守る』もしもの時は、まちを守るリーダーとして、今、新たな消防団員のチカラが求められています。

地域のために、あなたの『チカラ』を発揮してみませんか? 消防団に興味のある方や参加したい方は、最寄の上市町消防団各分団または上市消防署までお問い合わせください。

広告

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

上市町議会 12月定例会日程

問 議会事務局 ☎内線 272

会期 12月6日(火)から16日(金)までの11日間

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

毎年12月3日から9日までは「障害者週間」です

問 福祉課 社会福祉班 ☎内線 7122

障害者が安心して暮らすことのできる地域づくりの一環として、障害者福祉に関する普及啓発を行います。

相談窓口 (福)新川会地域生活相談室 472-1118
(福)むつみの里地域生活支援センター-自然房 473-1644

福祉事業所の施設紹介と作品展示

12月1日(火)から9日(金)まで つるぎふれあい館1階ロビー

上市町エネルギー価格高騰事業者支援給付金のお知らせ



問 産業課 商工観光班 ☎内線 361・362・363

昨今のエネルギー価格高騰の影響を受けた事業者への給付金支援を行います。

対象 令和4年4月から9月の燃油、電気、ガス料金の1か月平均額が、前年同期との比較で10%以上増加し、その増加額が10万円以上となる事業者

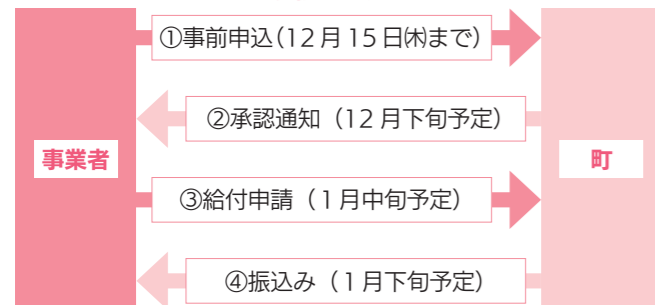
給付額 燃油、電気、ガス料金の1か月平均額と前年同期との差額(算定上限額100万円、最大2か月分相当を給付)

事前申込期限 12月15日(木)(郵送の場合、当日消印有効)

※給付を受けるには、要件確認のため事前申込が必要です。

書類提出先 産業課 商工観光班

手続きの流れ



詳しくは、町ホームページをご覧ください
(事前申込書類もダウンロード可能です)

問 …お問い合わせ先

令和5年度放課後児童クラブの使用申込受付

問 こどもの城 ☎473-0001

福祉課 児童班 ☎内線 7234

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

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

対象学年 新1年生

申込期限 12月5日(月)まで 期限厳守

※活動内容などの詳細は、各クラブへお問い合わせください。
※令和4年度冬休みの利用希望については、各クラブへお問い合わせください。

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

家屋取壊届出書の提出をお願いします



問 財務課 課税2班 ☎内線 133・134

家屋の全部または一部を取り壊した方は、下記の届出期限までに提出してください。現地調査をしたうえで、翌年度からの固定資産税を変更します。提出が遅れると翌年度も課税される場合がありますのでご注意ください。

届出方法 家屋取壊届を財務課課税2班(11番窓口)へ提出

届出期限 令和5年1月13日(金)

※届出用紙は11番窓口または町のHPから取得できます。
(既に法務局へ滅失登記手続きをした方は、届出不要です。)

年金だより

国民年金保険料免除等の申請について

問 町民課 住基戸籍班 ☎内線 148

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」があります。申請ができる過去期間は、申請書を提出した日から2年1か月前の月分までになります。

失業などにより保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていた期間がある方は、役場町民課2番窓口または魚津年金事務所へご相談ください。

マイナンバーカードの交付申請サポート

問 町民課 住基戸籍班 ☎内線 147

マイナポイントの対象は

65歳以上の方や障害者手帳をお持ちの方のうちマイナンバーカードの申請方法がわからない方に対して顔写真撮影や申請サポートを行います。

12月まで
お早めに!

期間 12月1日(木)～28日(水)(土・日・祝日は除く)

時間 9:00～11:30 / 13:30～15:30

場所 役場1階 正面玄関フロア

持ち物 ①以前郵送された交付申請書または通知カード
②本人確認ができるもの(運転免許証など)

※要介護認定3以上の方や身体障害者手帳をお持ちの方で外出が困難な方はお問い合わせください。

※12月中の申請で最大2万ポイントのマイナポイントが受け取れます。

マイナンバーカードの平日延長・休日交付サービスについて

問 町民課 住基戸籍班 ☎内線 147

日時 12月12日(月) 17:15～19:00

12月25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を受取る方(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)

水稲作付面積に対して補助します

問 上市営農経済センター ☎472-5519

産業課 農政地籍班 ☎内線 322

コロナ禍において、原油・物価の高騰に伴う生産コストの増加により大きな打撃を受けている町内の農業者を支援するため、令和4年産の水稲作付面積に応じて補助します。

対象 水稲を作付けしている町内の農業者

補助金額 10a当たり1,500円

※対象者へ12月上旬にアルプス地域農業再生協議会から案内および振込通知書を発送します。

軽JNKS・OSSについて 令和5年1月から軽自動車に係る便利な新システムが稼働します!

問 財務課 課税1班 ☎内線 137

※詳細は地方税共同機構ホームページをご確認ください



▶軽JNKS(軽自動車納付確認システム)

軽自動車税(種別割)の車両毎の納付情報を軽自動車検査協会がオンラインで確認できるようになるため、車検を受ける際、継続検査窓口での納税証明書の提示が原則不要となります。

ただし、次の場合は従来どおり納税証明書の提示が必要ですのでご注意ください。

- ・納付直後、軽JNKSに納付情報が登録されていない場合
- ・中古車購入直後や他の市町村へ引越した直後の場合
- ・対象車両に過去の未納がある場合 など

※納付情報が軽JNKSに登録されるまで相応の日数を要する場合があります。車検の日程が迫っているなどお急ぎの場合は、お早めの納税をお願いします。

上市町のくらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎472-1111

年末年始のごみ収集について



問 町民課 生活環境班 ☎内線 141

月日	収集内容
12月28日(火)まで	通常通り
12月29日(水)	可燃ごみ(可燃A)のみ
12月30日(木)	可燃ごみ(可燃B)のみ
12月31日(金)から 1月3日(日)まで	収集なし
1月4日(月)から	通常通り

※資源物常設ステーションは、12月31日(金)から1月3日(日)まで閉鎖します。

「第74回人権週間」(12/4～12/10)

問 富山地方法務局 人権擁護課 ☎441-0550

法務省の人権擁護機関では人権週間に合わせて啓発活動を行います。お困りごとなどがあるときはお気軽にご相談ください。

電話相談

みんなの人権110番 0570-003-110
子どもの人権110番 0120-007-110
女性の人権ホットライン 0570-070-810
外国人権相談ダイヤル 0570-090-911



中央農業高校農業特別専攻科入学者を募集します

問 中央農業高校 ☎ 483-1911
 農業経営や造園業に従事しながら専門的教育を受けたいと希望する青年や一般の方を対象に入学者を募集します。学習形態や学費など詳しくは、お問い合わせください。

募集学科 農業特別専攻科（修業年限2年）
募集人員 担い手育成コース、庭園コース各約10人
志願期間 12月5日(月)～21日(水)正午まで
入学検査 令和5年1月6日(金)

介護保険アレコレ

第9期中新川介護保険事業計画の策定委員を募集します

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316
 令和6年4月から始まる第9期事業計画を令和5年度に新たに策定します。この計画の高齢者福祉や介護に関するご意見を幅広くいただくため、次のとおり委員を公募します。
応募資格 中新川郡内に1年以上お住まいで40歳以上の方（令和5年1月現在）
募集人数 3名（舟橋村、上市町、立山町 各1名）
内容 年に数回の計画策定委員会に出席し、介護保険事業計画に関するご意見をいただきます（任期3年間）。
応募方法 ①住所 ②氏名 ③年齢 ④職業 ⑤電話番号 ⑥応募動機を記入のうえ、郵便はがき、またはEメールにてご応募ください。

かみいち総合病院職員を募集します

問 かみいち総合病院 総務課 人事担当 ☎ 472-1212

募集職種など

職種	人数	職務内容
薬剤師	若干名	調剤業務・服薬指導など
看護師	若干名	看護業務など
助産師	若干名	助産業務（分娩を除く産後ケア業務）

※受験資格など詳しくは、お問い合わせください。

申込期限 令和5年1月6日(金) ※郵送の場合、必着

締切日 令和5年1月31日(火) 必着
 ※採否については、郵送にてお知らせします。
【送付先】 〒930-0288 舟橋村国重 242 番地
 中新川広域行政事務組合 介護保険課
 E-mail : kaigohoken@union.nakanikawa.toyama.jp
 （※メールの件名を「策定委員会応募」としてください）

12月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 第5期（12月の公的年金支払い時に天引き）
普通徴収 第6期（納期限 12月26日(月)）

令和5年はたちのつどい開催について

問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎内線 344
 町在住の対象者には12月下旬に、はたちのつどい実行委員会から案内状をお送りします。他の市町村に住所がある方で上市町での参加を希望される方は、教育委員会事務局生涯学習班へご連絡ください。

日時 令和5年3月19日(日) 10:30（10:00受付開始）
場所 北アルプス文化センター
対象 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方
内容 式典・アトラクション・記念撮影

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、ご家族の方の入場を制限する場合がありますのでご了承ください。
 ※発熱や風邪症状等のある方は、出席を見合わせるなどのご配慮をお願いします。
 ※式典後に開催していた自由相談会は今年度も中止します。
 ※来場できない方は、上市町公式 YouTube チャンネルのLIVE配信でお楽しみください。
 ※今後の感染状況によっては、開催内容の変更または中止となる場合があります。



上市町公式 YouTube チャンネル

常願寺ハイツ 冬の特別教室

問 常願寺ハイツスポーツ公園 ☎ 462-1164
 常願寺ハイツ「冬の特別教室」の電話予約受付が始まります。子どもから大人まで楽しめる水泳教室などが開催されます！

受付開始日時 12月1日(木) 13:30（電話で予約受付）



今年の冬もeスポーツで熱い戦いを！

問 企画課 情報班 ☎内線 228
 上市町で行われるeスポーツ大会も今回で4回目を迎えます。日程と場所以外の大会詳細は、公式ホームページおよび次号でお知らせしますので、ぜひチェックしてください。



日時 令和5年2月11日(土・祝) 10:00～(予定)
場所 北アルプス文化センター（法音寺15-5）

かみいち DeaiBar 上市町×吉本興業

問 企画課 企画班 ☎内線 223
 数々のメディアで活躍中の「椿鬼奴」と夫の大（だい）が所属する「グランジ」を迎えて、コミュニケーションスキルアップゲームとトークで盛り上がる！



「教えて！椿鬼奴先生・グランジ先生」

日時 12月18日(日) 13:00（受付12:30）
場所 上市町文化研修センター 3階大会議室（法音寺15-5）
参加費 1人1,500円（ドリンク付き）
司会 吉田サラダ、伊藤もとひろ、ノビ山本
申込期限 12月11日(日)



こどもの城だより 12月

内容	日時
ちびっこ広場（4か月から1歳頃まで）	13日・27日(火)
ぞう組（2歳児）	7・14日(水)
うさぎ組（1歳児）	8・15日(木) 10:30
ふたご・みつご広場（3歳頃までと多胎プレママ）	20日(火)
合同クリスマス会	22日(水)
将棋クラブ	10・24日(土) 10:00
★世代間交流 クリスマス会	4日(日) 13:00
★パソコン教室	10日(土) 10:00
★スポーツ教室（鉄棒）	10日(土) 13:00
★プラバンづくり	11日(日) 10:30
★ヒップホップダンススクール	16日(金) 16:00
★親子フラワーアレンジメント教室	17日(土) 10:00
★アイロンビーズづくり	25日(日) 10:30
★書道教室	26日(月) 10:00

問 ☎ 473-0001
開館時間 10:00 - 18:00 ㊤～㊦
 9:00 - 17:00 ㊤・㊦・㊧

12月の休館日 18日(日)
 ※12/29(木)～1/3(火)は休館です。



▶フラワーアレンジメント教室の様子

「冬の食中毒に気を付けよう！」



かみいち総合病院 内科医員 戸田 每哉

食中毒は一般に季節性があり、細菌性食中毒は夏に多く発生しますが、ウイルス性食中毒は冬に多いといわれています。そして、冬に流行するウイルス性食中毒のほとんどがノロウイルスを原因としています。

令和3年の厚生労働省の報告によると、ノロウイルスの食中毒事件数は第3位となりますが、食中毒患者総数となると全体の約半数を占める圧倒的な第1位となります。ノロウイルスによる食中毒は集団発生が起りやすく、非常に感染力の強いウイルスであることが分かりますね。

ノロウイルスに感染した場合、24～48時間の潜伏期間後、激しい嘔吐や下痢、強い腹痛を生じ、時に激しい頭痛や高熱を認めることもあります。通常2～3日で軽快しますが、乳幼児や高齢者、免疫抑制薬を使用している方では重症化の可能性があります。抗ウイルス薬は一般に季節性があり、細菌性食中毒は夏に多く発生しますが、ウイルス性食中毒は冬に多いといわれています。そして、冬に流行するウイルス性食中毒のほとんどがノロウイルスを原因としています。

ノロウイルスは、治療の基本は水分や栄養補給による対症療法のみとなります。ノロウイルスの怖いところは極めて強力な感染力に加えて、物理化学的に安定性が高いため、アルコール消毒だけではこのウイルスを失活化できないところです。失活化のためには十分な加熱処理や次亜塩素酸ナトリウムを使用する必要があります。

集団発生を防ぐために何よりも重要なのが徹底的な感染予防です。石鹸と流水による適切な手洗いが予防の最も基本的かつ重要な手段になります。

ノロウイルス食中毒に気を付けて、元気にこの冬を乗り越えましょう！

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

※今後の状況により内容を変更することがあります。

問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 内線 381
※お電話での申し込みはできません。

講座名	第6回園芸入門講座	第6回剣生がい大学	第6回自然環境講座
内容	江戸時代中期の豪農家「森と庭園の浮田家」…加賀藩の役宅「豪農家の建築様式」	富山の空の玄関口「富山きときと空港」…モデルプレーンと「大パノラマ」	一休さんに登場する蜷川新右衛門「蜷川館」…足利義満に仕える
講師	柴田 清秀 氏 (高志の国まなび師範)	濱田 啓二 氏 (富山県ナチュラリスト)	伊東 保 氏 (富山県ナチュラリスト)
場所	重要文化財 浮田家住宅	富山きときと空港	蜷川館 (最勝寺)
日時	12月7日(休)・8日(休)・9日(金)の3日間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。 時間 9:00～16:00 集合場所 北アルプス文化センター 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 12月5日(月)まで		
定員等	各日 40人 (参加諸費用 1,400円) ※昼食代含む		

働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

玄太極拳 (講師 山野 文睦)



開催日時 毎月第2・4月 曜日 19:30～21:00
場所 働く婦人の家2階 軽運動室

「お陰様で元気になった」太極拳を指導して良かったと思える瞬間です。太極拳は中国の先人達が身を守るために命がけで確立した健康法です。自分が元気でいたいと続けてきた拳が周りの人も元気にできるということを教わりました。一期一会の大切な時間。ご縁がありましたらいかがでしょうか？

柿沢コミュニティセンター (12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	3日(出)
	絵付け 1,500円	7日(休)
	ろくろ 3,000円(要予約)	21日(休)
		24日(出)
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)	18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

シニアエクササイズ (介護予防教室)



開催日時

火曜日	13:30～14:30	宮川公民館	横山 順子
水曜日	10:40～11:40	音杉公民館	下霜 美智子
	13:30～14:30	相ノ木会館	有山 静子
木曜日	13:30～14:30	柿沢地区会館	中島 恭子
金曜日	13:30～14:30	弓庄公民館	中島 恭子

参加費 会員 100円 非会員 200円 対象 成人
無理をしない優しい運動や体操です。
仲間と一緒に、心も身体も生き生きと過ごしましょう。

うんどう教室・トランポリン教室4期

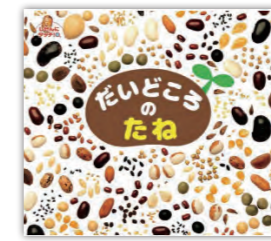
日時 12月3日(出) 14:00～ (1月～3月)の申込受付
受付場所 B & G 海洋センター体育館 (窓口・電話で先着順)

教室名	時間	対象	定員
うんどう教室①	14:00～14:50	小学2・3年生	8人
うんどう教室②	15:00～15:50	年長・小学1年生	8人
うんどう教室③	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

今月のおすすめ本

私たちは、栗や大豆などいろいろな種を食べています。多くの果物や野菜には、種が含まれています。そして台所には、かぼちゃのたね、りんごのたね、豆、ごまなどの「たね」がいっぱいあります。

食べられる種や、食べ物の中に入っている種を取り上げ、種が発芽し、成長する様子を紹介する写真絵本です。



「だいでころのたね」
ひさかたチャイルド / 発行

12月のイベント

▶絵本のよみきかせの会

日時 12月11日(日) 10:30～
場所 絵本コーナー
テーマ 「クリスマス」
～サンタさんは何してる?～

▶読書会

日時 12月23日(金) 13:30～
場所 3階対面朗読室
課題図書 「これでおしまい」
篠田 桃紅 / 著

図書館ミニ情報

上市図書館では、クリスマス展示をしています。クリスマスに関係のある本を中心に、料理本やマナー本などを展示しています。



えほんしつ ゆめぽっけ

ぴよぴよの会
毎週月曜 10:45～

おはなし会
毎週日曜 10:45～



授乳室やおむつ替え室があるので安心して楽しめます！



親子で楽しむ
おりがみ教室 10日(出)
10:30～
「クリスマスリース」
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。

アルプスの湯であたたまろう！

問 アルプスの湯 ☎ 473-3272



▲アルプスの湯 HP

12月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

3日(出)	りんどうカラオケ会	公演
10日(出)	劇団「みやび」	公演
17日(出)	「もみじの会」	公演
24日(出)	立山連峰歌謡会	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か月券などは併用不可。)

年末・年始の営業案内 (入館は開館時間の30分前まで)

12/30(金)	12/31(出)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)
○ (午後5時まで)	×	×	○ (午後5時まで)	○ (通常営業)

※1/9(月・祝)は通常営業です。
※1/10(火)は、休業です。

来館者に粗品進呈！

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
11/27	11/28	11/29	11/30	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

黒地に白文字の日は休館日

※12/29(休)～1/3(火)は休館です。

12月の新着本

- 一般書
- ▶文にあたる (牟田 都子 / 著 亜紀書房 / 発行)
 - ▶今と未来がわかる工場 (多田 夏代 / 著 ナツメ社 / 発行)
- 児童書
- ▶難攻不落の迷路 (香川 元太郎・香川 志織 / 作・絵 PHP 研究所 / 発行)
 - ▶自閉症のあるぼくの毎日 (マリ・シュー / 文 イザベル・ムニョス / 絵 大月書店 / 発行)

★12月のおススメコーナー★

テーマは「もうすぐ♡クリスマス!!」です





お問い合わせ 上市町保健センター ☎ 473-9355
(つるぎふれあい館2階)

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7月生	12月1日(木)	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。
	令和4年8月生	1月5日(木)	13:15		
1歳6か月児健診	令和3年5月生	12月8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6月生	1月12日(木)	13:15		
3歳児健診	令和元年6月生	12月22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7月生	1月26日(木)	13:30		
離乳食教室	令和4年6月生	12月21日(水)	9:00~ 9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
	令和4年7月生				
すくすく教室	令和4年3月生	12月21日(水)	13:00~ 13:30	母子健康手帳	※要予約
	令和4年4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	12月 14・28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。

※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。

1歳6か月児健診 の 子どもたち

お早めに

12月末
まで

施設がん 検診の お知らせ

指定医療機関で行う施設検診(胃内視鏡検査・バリウム検査、大腸がん検診、前立腺がん検診)は12月末で終了です。受診を希望される方は、お早めに指定医療機関へご予約ください。受診するためには**受診券が必要**です。

医療機関	電話番号	がん検診実施状況		
		胃	大腸	前立腺
かみいち総合病院 健診センター	472-5136	バリウム検査 内視鏡検査	○	○
池田内科医院	472-5222	内視鏡検査	○	○
中村内科クリニック	473-3360	内視鏡検査	○	○
酒井医院	473-1118	-	○	○
安本内科クリニック	472-0228	-	○	○
わかかさ医院	473-9380	-	○	○
渡辺整形外科医院	472-0103	-	-	○

保健委員の活動を紹介します

保健委員とは?

町では、地域全体が健康になることを目指して、毎年各町内から「保健委員」の推薦をお願いしています。「保健委員」は自分自身が健康増進に繋がることを積極的に実践し、健康に関することを自分の住んでいる地域の方々へ広めることを役割として、現在148人が各町内会で活動しています。

保健委員の活動は、自分や家族の健康についての関心や、自分の住む地区に興味を持つきっかけになります。皆さんには、都合のつく機会にご協力をお願いしています。

主な活動内容

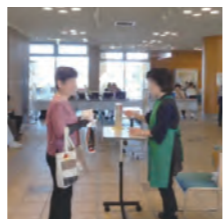
研修会・勉強会への参加

町が開催する研修会などへの参加を通じて、健康に関する知識を深めます。



地域活動の実践

研修会などで得た健康知識を地域へ広める活動をします。



町の行政事業への協力

地域を巡回する胸部エックス線検診や集団がん検診、「たばこに関するアンケート調査」の回答などに協力します(結果の一部を右記のとおり紹介)。

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	6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	
	14日(水) 13:30~14:30	相ノ木会館		
	7・21日(木) 13:30~14:30	南加積公民館		
	15日(金) 13:30~14:30	柿沢公民館		
	23日(土) 13:30~14:30	弓庄公民館		
12月は実施しません		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	2・9・16・23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	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
ほっと一息できる場所 おれんじカフェ	8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

※自宅ですべて体温測定をして、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。

フレイル予防 ~ オーラルフレイル ~

お口のケアを怠ると、飲み込む力が衰える、噛む力の減退などによりお口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。噛まないことで、軟らかい食べ物ばかりを選ぶようになると、さらに噛む力が衰えるという悪循環に陥ります。歯の喪失や滑舌の低下、食べこぼし・むせの増加により、食欲の低下や外出頻度が減少した結果、要介護状態になってしまうことがあります。

歯科衛生士に
聞きました!

防ぐにはどうすれば良いの?

噛む力を鍛えよう

食べづらい食材を避けると、噛む力が弱まるだけでなく、栄養バランスも悪くなります。調理法を工夫するなどして、食べやすくしましょう。

調理の
ポイント

肉類の繊維部分を叩いたり、筋切りしたり、隠し包丁を入れて、食べやすくしましょう。

お口のケアをしっかりと

歯磨きは、お口のケアで最も重要です。毎食後の歯磨きが理想的ですが、1日1回でもしっかり磨く時間を作りましょう。特に睡眠中は、唾液が減り細菌が繁殖しやすいので、就寝前は忘れずに。「歯と歯の間」「歯と歯肉の境目」「噛み合わせの溝」が磨き残しの多い場所ですので念入りに磨くようにしましょう。また、入れ歯は週に1回程度、義歯清掃剤で消毒しましょう。特に気になる症状が無くても、年に1度は歯科医院を受診しましょう。

お口の体操を習慣にしよう

舌のストレッチ

- ①口を大きく開け、舌をできるだけ口の外に出す
 - ②外に出した舌で、上唇に触れる
 - ③②と同じように左右の口角に触れる
- ※①~③の動作を3回繰り返す

パタカラ体操

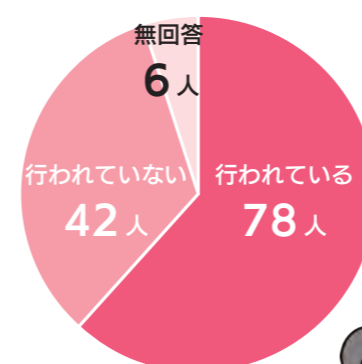
「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ…」「パタカラ、パタカラ、パタカラ…」と続けて声を出す。※5回繰り返す。

唾液腺マッサージ

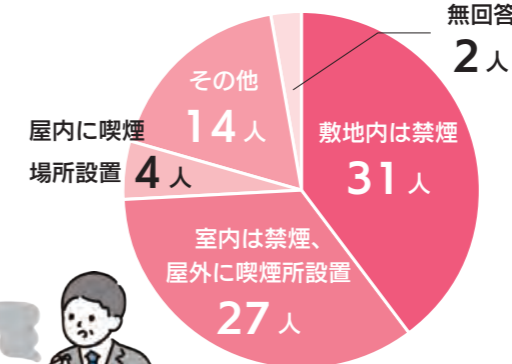
- ①両頬に左右の指先を当て、上の奥歯の辺りを後ろから前へ円を描くように10回まわす
- ②顎の内側に親指を当てて、耳の下から顎の下までのラインの5か所を5回ずつ押す
- ③両手の親指を顎の真下に揃えて当て上に突き上げるように10回ゆっくり押す

■ たばこに関するアンケート調査結果 (令和3年度調査一部抜粋)

住んでいる地域の公民館での、受動喫煙防止の取組みについて



「行われている」と回答した公民館での取組み内容



生活支援サービス 「配食見守り」

問 地域包括支援センター ☎ 473-2811

上市町では、見守りが必要な方の配食サービス時に安否確認等を行います。
対象 配食サービスを利用する高齢者のみの世帯で見守りが必要な方(他条件あり)
利用者負担 なし(配食サービス費用は実費負担)
サービス内容 弁当配達時の安否確認(見守り)、本人不在時や健康状態に異常があった場合などは緊急連絡先へ連絡します。



11/9 11/16 上市高校生が職場見学

11月9日と16日の2日間、上市高校の1年生134人が町内企業など11事業所の職場を見学しました。これは、生徒の職業観を養い、将来の職業選択に役立てることなどを目的に、上市高校・ハッピー上市会・役場が協力して開催しています。

将来は安定した職を目指しているという中山杏さんは、見学に役場を選び「役場の仕事は大変そうな印象だったけど、(若手職員の話聞いて)コミュニケーションが取りやすく良い環境だと思いました」と話しました。



▲役場若手職員と交流を深める生徒たち

11/5 11/6 上市えきなか古本市

11月5日と6日の2日間にわたり、上市駅構内で5回目の「上市えきなか古本市」が開催されました。このイベントは、町観光協会が駅の賑わいや公共交通利用の促進を目的に開催しているものです。

イベントには、児童書から専門書まで幅広い分野の本が並んだほか、コーヒーや弁当、レコードなども販売され、上市駅はかつての賑わいが戻ったようでした。



10/25 とちぎ国体 カヌー競技 3位入賞おめでとうございます

10月に開催された第77回国民体育大会、とちぎ国体のカヌー競技(少年女子カヤックペア)で3位に入賞した深川満那さんと晴被葵さんが10月25日、役場を表敬訪問しました。

深川さんは「初めての国体でしたが、昔から鍛え上げてきたスタートを活かして、結果を残すことができ嬉しかったです」と、晴被さんは「今大会では課題も見つかったので、2人でしっかり高め合って、来年の国体で優勝できるように頑張りたい」と話しました。



▲晴被さん(左)と深川さん(右)

10/21 花のまちづくりコンクール 優秀賞を受賞

第49回富山県花のまちづくりコンクールの一般花壇の部で優秀賞を受賞した「花と緑の銀行 上市支店」の皆さんが、その報告に役場を訪れました。

グリーンキーパーの1人の松井啓子頭取は「今まで10年以上積み上げてきた結果、いただいた賞です。また、来年度に向けて、より皆さんに愛してもらえる花壇にしたいです」と来年への抱負を語りました。

上市支店の皆さんが整備した「ふれあいガーデン」。来年はどんな花壇になるか楽しみです。



▲花と緑の銀行上市支店の皆さん

ご寄附ありがとうございます

(株)池田模範堂 様

(株)内山精工 様 100万円 薬用予防ハンドクリーム 1,800本



名前のみ掲載

(株)藤原重機 様、(株)北陸銀行 様 10万円
子育て支援事業費指定寄附金として

(株)エス・ジー・ティ 様
災害時用備蓄品費への寄附金として

11/10 (株)内山精工 ふるさと企業大賞受賞

11月10日、上市町文化研修センターでふるさと企業大賞(総務大臣賞)表彰状伝達式が行われました。ふるさと企業大賞とは、自治体から無利子資金「ふるさと融資」を受けた民間事業者を対象に、「地域における経済効果、雇用やイメージアップなどの点で魅力づくりに特に貢献している」事業者を(一社)地域総合整備財団(ふるさと財団)が審査する表彰です。(株)内山精工は、上市高校生のインターンシップの受け入れ等、地域内の雇用に貢献したことが評価されました。



▲表彰状を受取る内山彰博社長(左)
(受賞は全国で同社を含め9事業者)

10/30 カミワンパーク with 市姫さんど

10月30日、カミールと西中町駐車場で「カミワンパーク with 市姫さんど」が開催されました。

これは、上市町商工会青年部と西中町商店街が中心で行う市姫さんど実行委員会とが合同で地域の活性化を目的としてファミリーや児童向けイベントとして行ったものです。カミール内のテーマパークゾーンでは、手作りのアトラクションが用意され、また、飲食店などが並ぶマルシェゾーンにはキッチンカーなどが集まり、まちなかに子どもたちの歓声が響きました。



▲ピンボールを楽しむファミリー

10/22 大王杉の森ミニシンポジウム

10月22日、上市町文化研修センターで「大王杉の森ミニシンポジウム」が開催され約50人が参加しました。これは、剣岳の麓の馬場島奥地にある大王杉(幹回り10mを超える巨木)を含む森の価値を学び、守り、持続可能な活用策を考えるきっかけを作ろうと開催されたものです。「屋久杉の眼からみる立山杉の王国」と題した特別講演で、(一社)屋久島アカデミーの小原比呂志さんから「剣岳は杉の天然林に覆われている」と参加者にその珍しさが伝えられました。



▲杉の天然林の重要性を力説する小原さん

#東京で生きる

-No.027-

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、大永田出身で現在は埼玉県川口市在住。子育てしながら企業で働き、さらにはイメージコンサルタントとしてプライベートサロン「Hananowa」を運営。多岐に渡る活動をされている近藤晴香さんにお話を伺いました。(文：坂口祐介)

上市町首都圏同窓会 (Facebook)

上市町首都圏同窓会



#東京で生きる

No.027

かがやく女性のお手伝いを



イメージコンサルタント

近藤 晴香 さん

近藤 晴香 (こんどう はるか)

1992年生まれ。大永田出身。上市中学校～水橋高校～日本大学を卒業後、都内企業に就職。現在はWEBメディア企画・運営会社でライターとして働きながら、個人では自宅併設プライベートサロン「Hananowa」や出張先で、パーソナルカラー診断、メイクアップレッスン、美容エステを行う。埼玉県川口市で夫と子供と3人暮らし。

■上市町とわたし

中学、高校は陸上に明け暮れた学生時代でした。高校の陸上部では毎日朝練習があり、毎朝6時3分の始発に乗り込んで高校へ向かっています。冬は夜明け前の時間帯で立山連峰の山際から顔出す朝日の光景が大好きでした。祖母から立山連峰は仏様が横になっている姿だと教えてもらい、ちょうど喉仏に位置する辺りから太陽が出る瞬間を見られた日は「今日も一日頑張ろう!」とパワーをもらえら瞬間でした。上京して現在も近くに山がない環境で生活しています。故郷の大好きな光景は懐かしく、通学はかけがえない時間だったように思っています。

■出産をきっかけに

現在は埼玉県川口市に嫁ぎ夫と2歳の娘と生活しながら、資格や技術を取得したい方が閲覧するWEBサイトの運営会社にて、ライターとして勤務しています。医療から介護、保育など600を超える多岐にわたる資格情報を公開。興味のある人が資格の内容や実際に学ぶ学校方法などをイメージしてもらい、資料請求しやすいようにWEBサイトの情報を日々更新しています。

また、勤務先以外では自宅や出張先で肌や髪や髪色などの生まれ持った色からびつたりな雰囲気の色を提案するパーソナルカラー診断やきれいになるため

のお手伝いとして化粧品メイクアップレッスンや美容エステの施術を行っています。資格取得をサポートする仕事を通じて、私自身も社会人で学ぶことに魅力を感じ、学校へ行き資格を取ることが自然な流れになりました。また出産も私にとって大きく考え方が変化したタイミングでもありました。子供は可愛いけれど、子育てに思い悩む辛い時期があり、私自身約半年間産後鬱を経験しました。この経験からママさん達の一息つける時間を作りたい、罪悪感なく気軽にママ自身のために参加できる場を提供できないかと考え、現在の資格や技術を活かした活動を行っています。



■上市町で初めてイベントを開催

10月15・16日の2日間、横越地区のクロック電機さんの一面にあるクロックさんをお借りして、初めて帰省してパーソナルカラー診断のイベントを行いました。立山連峰が一望できる素敵な場所ので、懐かしい景色に私自身も心が躍りました。当初は人が集まるか不安でしたが、同級生がSNSで呼びかけてくれたこともあり、当日は定員数が埋まりました。無事当日を迎えることができました。20・30代のお客さんを中心に、「パーソナルカラー診断に興味を持つ」とたけど、どこで教えてくれるかわからなかったから参加できてよかった!と嬉しいお声もいただきました。

私自身、体と技術があれば場所を選ばずにできることがあると考えています。現在離れて生活していますが、これだったら大好きな地元富山・上市に貢献できる形になると気づけたきっかけにもなりました。今後も定期的に上市町でイベント、活動を行ってみたいと思っています。



▲クロックでのイベント

■町の人口と世帯数

令和4年11月1日現在

人口	19,320	(-50)	(-384)
男	9,271	(-22)	(-169)
女	10,049	(-28)	(-215)
世帯数	7,733	(-13)	(-92)

() 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6期
後期高齢者医療保険料 第6期
固定資産税 第3期

12月26日(月) 納期限

町民税夜間納税相談(財務課 10番窓口)

12月26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

11件、15万4千円(累計4,024万8,831円)

■善意銀行(町社会福祉協議会 10/1～10/31)

匿名様 古切手110g、紙パンツ2袋・ポータブルトイレ1点、暖房器具2点・ラジカセ2点・マスク1箱・テレビ2点・扇風機3点、タオル9点・毛布など8点、肌着3点、布団4点、ノート55冊

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「トヤマイーブックス」▶



自治体広報紙を配信するアプリ▶



iOS



Android