

今月の表紙

若杉愛児保育園「かるた会」

若杉愛児保育園で毎年行われている「かるた会」。

同園の2歳児が、昨年12月から、ひらがなと絵柄を覚えながら特訓を重ねてきました。札が取れず、悔し涙がこぼれる児童も。会の最後には、自分の取った枚数が書かれた賞状が一人ひとりに手渡され、みんなが笑顔になりました。

Contents

P 2 税の申告は正しくお早めに！

P 4 上市町出産・育児支援サイト「きらきらかみっ子」
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 まちの話題

裏表紙 e ケーション in 上市 大会情報

電気自動車用急速充電器 の利用が再開されました



役場庁舎前駐車場に設置してある電気自動車用急速充電器の更新が完了しました。充電はこれまでどおり1回30分の利用時間を守ってご利用ください。利用方法など詳しくは、町ホームページをご覧ください。



申告相談日程表



受付場所 上市町役場 4階大ホール

受付時間 9:00～11:00 / 13:00～16:00
※一部、日程により異なります。

お問い合わせ先 財務課 課税1班 ☎ 472-2374

役場の申告相談に来場する方へのお願い

必要な書類などを事前に準備し、なるべくお住まいの地区の対象日にお越しください。
来場の際は、マスク着用・少人数での来場をお願いするとともに、発熱の症状がある方や体調不良の方は来場をお控えください。
また、**3密回避の観点から、入場制限を実施します。**混雑状況によっては、後日の来場をお願いすることがありますので、ご了承願います（電話予約などは行っていません）。なお、町ではe-Tax（電子申告）や郵送など、非接触型の申告をおすすめしています。

月	日	地区名
2月	16日(木) 17日(金)	上市
	20日(月) 21日(火)	柿沢・大岩・白萩西部・ 白萩南部・白萩東部
	22日(水) 24日(金)	南加積・山加積
	26日(日)	すべての地区（午前のみ） 受付 9:00～11:00 ※例年、非常に混雑します。
	27日(月) 28日(火)	相ノ木・弓庄

月	日	地区名
3月	1日(水) 2日(木)	宮川
	3日(金)	すべての地区
	6日(月) 7日(火) 8日(水)	音杉
	9日(木)	すべての地区
	10日(金)	※受付終了時間が日に よって異なります。
	13日(月) 14日(火)	14日(火)は 19:30 まで
	15日(水)	15日(水)は 15:00 まで

申告に必要なもの

1 「マイナンバーカード」または「通知カードと本人確認できるもの（運転免許証など）」



2 令和4年中の所得がわかるもの

源泉徴収票、収支内訳書（事業所得の方）、個人年金や報酬、配当の支払証明書など



3 各種控除の内容がわかるもの

- ▶医療費控除 医療保険者から交付を受けた医療費通知や医療費控除の明細書など
- ▶社会保険料控除 国民年金保険料の支払証明書など
- ▶生命・地震保険料控除 保険料の支払証明書など
- ▶障害者控除 障害者手帳など
- ▶寄附金控除 寄附金の領収書など

4 申告者本人名義の振込先がわかるもの（所得税が還付される場合のみ）



5 確定申告に関する税務署からのはがきや書類（ご自宅に届いている方のみ）

※医療費控除を受ける場合は、事前に医療費や補てん金額（保険金など）の総額を計算し、「医療費控除の明細書」を作成してください。このとき、予防接種や健康診断、人間ドックなど、治療目的以外の費用は、原則として控除対象外となりますのでご注意ください。
※営業・農業・不動産といった事業所得の申告をする方は、事前に収入金額や必要経費の総額を計算し、収支内訳書（決算書）を作成してください。作成せずに来場された場合は、申告相談を受け付けできません。

魚津税務署での申告のお願い

次の方は、魚津税務署で申告してください

- スムーズな申告相談のため、ご了承ください。
- ①青色申告
- ②土地・建物・株式の売却による譲渡所得の申告
- ③住宅借入金等特別控除（住宅ローン控除）を受ける方の申告
- ④消費税・贈与税などの申告
- ⑤複雑な申告や時間を要する申告

魚津税務署での確定申告相談日程

受付期間 2月16日(木)～3月15日(水) ※土・日・祝日除く。
受付時間 9:00～16:00 **場所** 魚津税務署 5階確定申告会場
※入場の際は「入場整理券」が必要です。整理券は当日会場配布するほか、国税庁公式LINEアカウントで事前発行も実施しています。
※申告相談の電話予約は受け付けていません。
※ご自身で作成した還付申告書は1月から受付しています。
※スマートフォンでの申告を推進しています。



▲国税庁公式LINEアカウント



令和4年分の税の申告は 2月16日(木) から 3月15日(水) まで

税の申告は正しくお早めに！

所得税・住民税の申告は、昨年1年間の所得の総まとめであり、住民税や国民健康保険税などの各種算定の基礎となる重要なものです。申告をしなかったり、誤った申告をしたりすると、加算税や延滞税が課せられることもあります。申告は正しく早めに行いましょう。

所得税の確定申告が必要な方

- ①個人事業者で所得税の納付税額がある方
※不動産貸付、集落営農、農事組合法人からの支払がある方を含む。
- ②給与を2か所以上から受けていて、主たる給与以外の給与収入金額と他の所得金額との合計金額が20万円を超える方
- ③給与または公的年金を1か所から受けていて、かつ他の所得の合計金額が20万円を超える方
- ④所得税の還付を受ける方



住民税申告が必要な方

- 令和5年1月1日現在、上市町に住所があり、次のいずれかに該当する方
※所得税の確定申告をする方は、住民税申告は不要です。
- ①営業・農業・不動産といった事業所得がある方
 - ②給与所得者で20万円以下の給与以外の所得がある方
 - ③公的年金収入が400万円以下で、20万円以下の公的年金以外の所得がある方
 - ④令和4年中に所得がなかった方で、どなたにも扶養されていない方
- ※申告をしなかった場合、国民健康保険税や介護保険料などの算定や所得証明書などの交付手続きに支障をきたすおそれがあります。

公的年金受給者の方

- 公的年金収入が400万円以下で、他の所得がない方は、申告が不要です。
ただし、次のような方は申告をすることによって、「所得税の還付を受けることができる」「住民税額を抑えることができる」場合があります。
- ①年金から所得税（源泉徴収税）が天引きされている。
 - ②各種控除（社会保険料、生命保険料、医療費など）できるものがある。

昨年住民税申告をした公的年金受給者の方へ

例年1月下旬頃に送付している申告のご案内は、今年から送付していません（事業所得がある方へは、例年どおり送付しています）。上記に該当する方は申告をしてください。

自宅でいつでも申告！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から申告書の作成・送信ができます！

確定申告書等作成コーナーでは…

- 自動計算** 画面の案内に従って必要事項を入力すれば、税額などが自動で計算！
- 自動入力** マイナポータルと連携することで、控除額など自動で入力できる情報があります！
- 自宅から** e-Tax（電子申告）で24時間いつでも簡単送信！
※印刷して郵送などで税務署に提出することもできます。



▲国税庁 HP



▲e-Taxの解説動画

※「確定申告書等作成コーナー」にて作成した申告書は、データ保存することによりいつでも作業を再開できます。また、保存した申告書等のデータは、翌年以降の申告書等作成時に利用できます。
※「e-Tax（電子申告）」は、マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応のスマートフォン（またはICカードリーダライタ）を用意すれば利用できます。税務署で発行されたID・パスワードを利用する方法もあります。
※「e-Tax（電子申告）」を利用すると大部分の書類などの添付が不要となり、書面提出の場合よりも還付金を早く受け取ることができます。



※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	28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	8日(木) 13:00～16:00	つるぎふれあい館	町民課 ☎472-2315
③健康相談 乳幼児の身体計測は要予約です。	毎週(月)～(金) ※祝日除く 9:00～17:00	つるぎふれあい館	上市町保健センター ☎473-9355
④消費生活相談窓口 交通事故に関する相談も応じます。	毎週(月)～(金) ※水曜・祝日除く 8:30～12:00	町民課相談窓口	町民課 ☎内線 103
⑤法律相談	14日(木) 予約制 9:00～11:00		
⑥結婚相談	14・28日(木) 13:00～16:00	総合相談窓口	
⑦心配ごと相談	15日(木) 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	14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 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。	4日(土) 予約制 18日(土) 予約制 10:00～12:00	魚津神経サナトリウム 魚津緑ヶ丘病院	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。	8日(木) 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 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	滑川市民健康センター	教育委員会事務局 ☎472-2421
⑬看護職員就業支援相談	16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 ☎472-2429

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

三日市保育園幼年消防クラブのみんな



火災・救急・救助の概要 (令和4年)

火災	3件 (建物火災1件)
救急	1,234件 (前年比+183件) ※搬送人員1,162人
救助	12件

※件数は上市町の発生件数です。

「緊急情報メール」サービスの終了について



問 総務課 防災班 ☎472-2542

これまで、火災発生情報や防災情報などを配信してきました「緊急情報メール」サービスを令和5年3月7日をもって終了する予定です。

引き続き、町からの緊急情報を受信したい場合は、「上市町安全・安心メール」サービスへの登録をお願いします。登録方法など詳しくは、町ホームページをご覧ください。



▲町 HP はこちら

上市町出産・育児支援サイト「きらきらかみっ子」

OPEN!!

2月1日に出産・育児支援に関する情報を集約し、分かりやすく提供するサイト「きらきらかみっ子」を開発!

このサイト名は、上市町の子どもたちが、強く大きな剣岳のように、剣岳で暮らすたくましい雷鳥のようにすくすく育ち、きらきらと輝いて欲しいとの願いから名付けました。

スマートフォンにも対応しているので、出産・育児に関する地域の情報を知りたいときや困ったときは、「きらきらかみっ子」(https://kira-kami.jp) をぜひご利用ください。

子育てアプリ「きらきらかみっ子アプリ」もご利用ください!



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、予防接種や健診などのお知らせが受けられます。

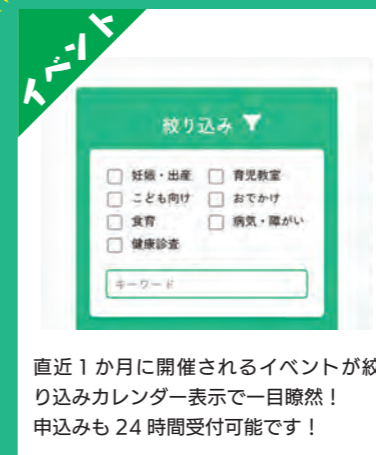


きらきらかみっ子

検索



急病・救急時情報をワンタッチで表示! 目的・年齢別のメニュー選択で、知りたい情報に簡単にアクセス!



直近1か月に開催されるイベントが絞り込みカレンダー表示で一目瞭然! 申込みも24時間受付可能です!



医療機関などが地図上にアイコンで表示され、場所がぱっと見てわかります。アイコンをタップすれば施設の詳細も。

お問い合わせ 上市町保健センター ☎473-9355

水道管の凍結にご注意を！

問 建設課 上下水道班 ☎ 472-4646

水道管は、氷点下3～4℃以下で凍結しやすくなります。低温注意報などが発令された際には、次のような対策をとりましょう。

- ①家を長期間留守にする方や空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、水抜きを行いましょ。う。
- ②むき出しになっている水道管は、保温材などで保温しましょ。う。
- ③凍結した水道管には、タオルなどを巻き、ゆっくりぬるま湯をかけてください。熱湯は絶対にかけないでください、水道管が破裂するおそれがあります。
- ④翌日、漏水していないかどうか確認しましょ。う。

【漏水の確認方法】

宅内外の蛇口を全て閉め、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。コマが少しでも回ってれば、漏水している可能性があります。

漏水の修理は、町の指定給水装置工事業者に依頼してください（修理費用は自己負担です）。



上市町選挙管理委員が改選されました

問 上市町選挙管理委員会 ☎ 472-2538

令和4年12月町議会の選挙管理委員会委員の選挙で4人の委員が決まりました。委員会の新構成は次のとおりです。

委員任期 令和4年12月23日～令和8年12月22日

委員長	濱田 啓二	4期目（再任）
同職務代理者	三村 義行	2期目（再任）
委員	齋藤 忠義	1期目（新任）
委員	村上 達夫	1期目（新任）

介護保険アレコレ

介護保険とはどういう制度？

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

『介護保険』とは、40歳以上の方が加入者（被保険者）となって保険料を納め、介護や支援が必要になったときに少ない負担でサービスが利用できる、支え合いの制度です。

	第1号被保険者	第2号被保険者
加入年齢	65歳以上の方	40歳以上65歳未満の医療保険に加入している方
サービスを利用できる方	支援や介護が必要であると認定を受けた方	対象となる病気が原因で支援や介護が必要であると認定を受けた方

2月の保険料（65歳以上の方）

- 特別徴収 第6期（2月の公的年金支払い時に天引き）
- 普通徴収 第8期（納期限 **2月28日**（火））

2月最終週は「とやまいのちを守り育む週間」、3月は「全国自殺対策強化月間」です

問 上市町保健センター ☎ 473-9355

■困ったときは誰かに相談してみましょ。う

困ったとき、辛いときに誰かに話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。また、話すことで、自分の中で解決策が見つかる場合や、相談に乗ってもらった安心感から気持ちが落ち着くこともあります。

■心の健康を保つためにできること

休養 ゴロゴロすることが休養ではありません。趣味やスポーツ、友人や家族と過ごすなどして明日に向かっての英気を養いましょ。う。

ストレス対応 ストレスに気づき、うまく付き合いましょ。う。ストレッチなどもOK！

頭を柔らかく 「〇〇しなければならない」と考えると、うまくいかないときにストレスを強く感じます。「できていること」などに目を向け、考え方やものの見方を少し変えるだけで気持ちが楽になることがあります。

～自殺のない社会へ～

体育施設の通年利用について

問 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 472-2454

令和5年度に上市町体育施設の通年利用予約を希望する方・団体は、申請書（町ホームページからダウンロード可）を提出してください。

※丸山総合公園の利用希望は、上市町健康文化振興財団へ（☎ 472-5300）ご連絡ください。

提出方法 郵送、FAX（473-2085）、役場3階窓口へ持参

申請期限 **2月17日**（金）

年金だより

国民年金保険料は口座振替がお得です！

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

国民年金保険料の納付には口座振替が利用できます。口座振替を利用すると、保険料が自動的に引き落とされるので、金融機関などでの支払いの手間が省けるとともに、納め忘れもないのでとても便利です。

また、口座振替には当月分保険料を当月末に振替納付することで、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6か月前納・1年前納・2年前納もあり、大変お得です。ただし、6か月前納（4月～9月分）・1年前納・2年前納の場合、口座振替の申込期限は2月末までです。ご注意ください。

口座振替ご希望の方は、基礎年金番号が分かるもの、通帳、金融機関届出印をご持参の上、ご希望の金融機関または魚津年金事務所でお手続きください。

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 ☎ 472-2325

新たにマイナンバーカードの申請サポートが行われていますので、ぜひご利用ください。なお、役場でもこれまでどおり65歳以上の方の申請サポートをしています。

期間 3月下旬まで
時間 9:00～17:00
場所 上市郵便局（三日市）☎ 472-0282
 上市神明町郵便局（神明町）☎ 472-0943
持ち物 ①交付申請書または通知カード
 ②本人または同行者の本人確認書類
内容 顔写真撮影（無料）、申請書の記入説明など

年齢制限なし

休日の申請サポート会場が開設されます！

日時 **2月18日**（出） 10:00～16:00
場所 上市ショッピングタウンパル
 ※マイナンバーカードの受取は、申請後約1か月後となります。
 ※最大2万円分のマイナポイントを受け取るには、2月末までにカードの申請をする必要があります。

年齢制限なし

マイナンバーカードの平日延長・休日交付サービスについて

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

日時 **2月13日**（月） 17:15～19:00
2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を受け取る方（申請済みの方）
持ち物 通知カード、本人確認書類、はがき（交付通知書）

65歳以上の方の申請サポートも行っていきます！

空家でお悩みの方へ 空家相談会を開催します

問 建設課 管理建築班 ☎ 472-2477

町内の空家所有者などを対象に、空家に関する相談会を次のとおり開催します。空家の管理、売買、解体、税金に関することなど、お気軽にご相談ください。専門家がお答えします。

日時 **2月14日**（火） 14:00～17:00
場所 役場3階 第5会議室（予約は、電話受付）
 ※当日は、予約の方を優先しますので、ご了承ください。

ごみ収集カレンダーの誤りについて

問 町民課 生活環境班 ☎ 472-2315

お配りしたごみ収集カレンダーの2月28日（火）の記載内容に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。ごみを出す際は、お気を付けください。

（正）可燃B、プラB （誤）可燃A、プラA



上市町の

くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111

子育て世帯生活支援特別給付金の申請がまだお済みでない方へ

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、物価高騰などに直面する低所得の子育て世帯に対して、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

支給額 対象のお子さん1人当たり一律**5万円**
対象 令和4年3月31日時点で18歳未満のお子さん（特別児童扶養手当を受給している障害児の場合は20歳未満）を養育する方のうち、①または②に該当する方

【ひとり親の方】
 ①公的年金等を受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方のうち、令和4年度住民税（均等割）が非課税の方
 ②新型コロナウイルスの影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

【ひとり親以外の方】
 ①令和4年1月1日以降の収入が減少し、住民税非課税相当の収入となった方
 ②高校生以上のお子さんのおみの養育者、公務員、令和4年4月1日から令和5年2月28日までの間に生まれた新生児の養育者のうち、令和4年度住民税（均等割）が非課税の方

申請期限 **2月28日**（火）

子育て世帯緊急支援交付金

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

原油価格・物価高騰などの影響を受けている子育て世帯の経済的軽減を図るため、子育て世帯緊急支援交付金を支給します。対象者への案内は、送付済みですので、申請書に必要事項を記入し、必要書類を添付のうえ提出してください。

支給額 対象児童1人当たり一律**4万円**（支給は1回限り）
対象

①令和4年12月1日に上市町に住所があり、令和4年度末で満6歳以下の児童
 ②令和4年12月1日の翌日から令和5年4月1日までに出生した方で、上市町に住所のある児童
 ※令和4年12月2日以降の転入者は除く

申請期限 ①の場合 **2月28日**（火） ②の場合 出生月の翌月末

花と緑の銀行の会員を募集します

問 産業課 農林整備班 ☎ 472-2501

花と緑の銀行上市支店は、「花と緑のまちづくり」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。



▲同支店が整備している花壇ふれあいガーデン（湯上野）

定員 若干名 募集期限 3月15日(火)

県政モニター大募集

問 富山県広報課 ☎ 444-8909



県政に対するご意見などを広く皆さんからお聴きするため、次のとおり県政モニターを募集します。

対象 富山県内に在住または通勤、通学している満15歳以上の方（公職選挙法による公職者、公務員は除く）

任期 2年（令和5年4月～令和7年3月）

募集人員 200人（応募多数の場合は選考）

応募方法 応募用紙、はがき、FAX、Eメールまたは県ホームページの応募フォームからご応募ください。

募集期限 2月28日(火) 必着

※アンケートに回答した方には、謝礼品が進呈されます。

※詳細は、県広報課のホームページをご覧ください。

求職者支援訓練の受講者募集について

問 滑川公共職業安定所 ☎ 475-0324

求職者の方を対象に職業訓練を実施しています。受講を希望する方はご相談ください。

募集訓練科 WEBクリエイター科

訓練場所 ㈱スキル（富山市内幸町7-9）☎ 431-0432

訓練期間 3月31日(金)～8月28日(月)

募集期限 3月8日(火)

対象 ハローワークで求職の申し込みをしている方など
※選考があります。
※受講料は無料（別途テキスト代などは必要です）

期日前投票立会人を募集します

問 上市町選挙管理委員会 ☎ 472-2538



皆さんに政治や選挙に対する関心を高めてもらうため、各選挙の期日前投票立会人を随時募集しています（申し込まれた方は、今後各選挙の期日前投票立会人の候補となります）。

立会は、期日前投票期間のうち、希望する日の8:30～20:00（集合時間8:15、昼休憩あり）となります。

対象 上市町在住の選挙権を有する方

立会場所 働く婦人の家1階 談話室（予定）

報酬 日額9,600円

募集期限 3月1日(火)

※令和5年執行予定の富山県議会議員選挙の立会人募集期限です。なお、詳細は町ホームページをご覧ください。

とやまで働こう！春の合同企業説明会

問 プライムビジネススタッフ㈱ ☎ 442-0306

県内での就職や転職を考えている方を対象に、合同企業説明会を開催します。説明会は対面でもオンラインでも参加できるハイブリッド方式で運営します。採用意欲の高い富山広域連携中枢都市圏（富山市、滑川市、舟橋村、立山町、上市町）内の企業が約140社集まります。ぜひ参加してください。

申込方法

特設サイトの専用フォームからお申込みください。

とやまで働こう

検索



日時 3月6日(月)、7日(火)

午前の部 10:20～12:50

午後の部 14:20～16:50

場所 ポルファートとやま（奥田新町）

対象 令和6年3月に卒業見込みの学生、富山広域連携中枢都市圏内企業へ転職およびUIJターン就職希望の若者など

内容 対面説明会は、各部35社（合計140社）が参加し、訪問数に応じた抽選会も実施します！オンライン説明会は、対面説明会の参加企業の中から、60社が参加します。
※当日参加も可能ですが、混雑緩和のため、事前エントリーのご協力をお願いします（オンライン説明会は事前エントリー必須です）。



こどもの城だより 2月

内容	日時
合同まめまき会	2日(火)
ぞう組（2歳児）	8・15日(火)
乳幼児教室（子育て相談）	うさぎ組（1歳児） 9・16日(火)
	ちびっこ広場（4か月から1歳頃まで） 14日・28日(火)
	ふたご・みつご広場（3歳頃までと多胎プレママ） 21日(火)
合同ひなまつり会	22日(火)
プラバンづくり（3歳児以上）	5日(日) 10:30
将棋クラブ（小・中学生）	11・25日(土) 10:00
★こどもクッキング（小学生8人）	11日(土) 10:00
教室・イベント	スポーツ教室（ボール）（年長児・小学生） 11日(土) 13:00
※★印は、要予約です。	ヒップホップダンススクール（小学生） 17日(金) 16:00
	おりがみ教室（定員10人） 18日(土) 10:30
	アイロンビーズづくり（小学生） 26日(日) 10:30

※28日(火)は、ワックスがけ準備のため16時閉館
3月1日(火)は、ワックスがけのため14時閉館

問 ☎ 473-0001

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

2月の休館日 19日(日)



▲昨年の合同まめまき会の様子

すこやかサロン Health Column

最新の『人工股関節置換術 AMIS』について

今回は『人工股関節置換術 AMIS』についてのお話をします。先天性股関節脱臼の既往がある方や臼蓋形成不全ステロイド性大腿骨頭壊死などで股関節痛が生じている方に対する手術治療として最も多い手術に人工股関節置換術があります。

その中で一番多い治療法は後方進入法といって、おしりのほうから手術を行うものですが、術後に後方脱臼のリスクがあり、現在はさまざまな工夫がされています。

その工夫のひとつに筋肉や腱を切離せず、最小侵襲手術を前方進入で行う方法があります。2006年にフランスで報告された Anterior Minimally Invasive Surgery (AMIS) 最小侵襲前方進入法)では、筋肉や腱を切離さないだけでなく、関節包や周囲軟部組織への負担も少ない

今後は、この治療法では術後疼痛が少なく、早期の回復が期待できます。

日本でも徐々に普及しつつありますが、手術を行うためにはライセンスが必要となっており、これまで北陸3県、新潟県も含めて1例も行われていませんでした。2022年10月に北陸で唯一ライセンスを取得した当院では、昨年11月から北陸初のAMISを行っており、術後早期の歩行を可能としています。

股関節痛で悩んでいる方が身近にいらっしやいましたらぜひ、かみいち総合病院整形外科へおいでください。

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

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。

広告

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

令和4年度ふるさと町民学園閉講式

問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 472-2429

日時 2月22日(水) 10:00～11:00

場所 つるぎふれあい館 2階研修室

内容 ①開式のことば、②お祝いのことば、③一年を振り返って、④閉式のことば “ふるさとの自然環境” 歴史・文化・産業” …その地域でしか語れない物語
※今年度最後のふるさと町民学園です。参加は自由ですので、多くの方のご参加をお待ちしています。

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

“さんさん”事務局



運営時間 平日 9:00～17:00

場所 B&G 海洋センター体育館内

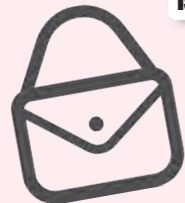
私たち“さんさん”は、スポーツを楽しみたい方、健康で元気に過ごしたい方、運動を通して仲間を作りたい方のお手伝いをしたいと思っていますので、お気軽にご相談ください。

令和5年度 “さんさん”会員を募集します

2月から新年度会員の申込受付を開始します。

区分	会費(年間)	スポーツ安全保険	合計
子ども会員(中学生以下)	550円	1,450円	2,000円
一般会員(15歳以上64歳以下)	3,000円	1,850円(任意)	3,000円
シニア会員(65歳以上)	2,000円	1,200円(任意)	2,000円
団体会員	20,000円	—	1チーム 20,000円
賛助会員	5,000円(1口)	—	—

働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

レザークラフト(講師 山本 範子)



開催日時 毎月第1・3 土曜日 9:30～12:00

場所 働く婦人の家1階 託児室

本革を使ったバッグ作りを基本とし、色や大きさ、デザインを考え、手掛けやショルダーバッグを作っています。

作る楽しさ、使う嬉しさ、家族や知人にプレゼントする喜び、使うほどに手に馴染んで使い心地が良くなる革物の良さなどを感じています。

個性的なマイバッグ作りを一緒にしませんか？

柿沢コミュニティセンター(2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	4日(出)
	絵付け 1,500円	8日(水)
	ろくろ 3,000円(要予約)	22日(水)
		25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)	26日(出) 13:30

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

光サービス お申し込み受付中!

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>

今月のおすすめ本

よく目にするスクープ報道。その裏側では、何が起っていたのか。緊迫する取材現場で撮り続けた毎日新聞社のカメラマンたちが、何を見て感じ、どのようにしてスクープ写真を撮影したのか。東京五輪、あさま山荘事件、日航ジャンボ機墜落事故、雲仙普賢岳火砕流災害、東日本大震災…。1964年から2021年まで、数々の写真とともに綴った毎日新聞の写真部史。



『目撃者たちの記憶』
毎日新聞写真部 OB会 / 著
大空出版 / 発行

2月のイベント

▶ 絵本のよみかかせの会

日時 2月12日(日) 10:30～

場所 絵本コーナー

テーマ 「冬を楽しむ」
～雪遊びを楽しもう～

▶ 読書会

日時 2月24日(金) 13:30～

場所 3階対面朗読室

課題図書 「塞王の楯」
今村 翔吾 / 著

図書館ミニ情報

▶ 雑誌セール

日時 2月18日(土)、19日(日) 13:30～

内容 1冊10円(1人20冊まで) ※同タイトル雑誌は3冊まで



えほんしつ

ゆめぽっけ



授乳室やおむつ替え室があるので安心して楽しめます!

ぴよぴよの会

毎週月曜 10:45～

おはなし会

毎週日曜 10:45～



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。

親子で楽しむ
おりがみ教室 11日(出)
10:30～

「キティちゃん・ハートこま」
をつくります

★2月のおススメコーナー★
テーマは「ふゆってたのしいね!!」です



アルプスの湯であたたまるう!

問 アルプスの湯 ☎ 473-3272



▲アルプスの湯 HP

2月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

4日(出)	藤山一座	公演
11日(出)	なんでもや〜歌謡団	公演
18日(出)	りんどうカラオケ会	公演
25日(出)	もみじの会	公演

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)

24日(金) (プレミアムフライデー)

26日(日) (ふろの日) → ポイント2倍

「健康メディカル相談」
3月1日(水) 13:30～

「健康おしゃれ相談」
2月25日(日) 10:30～

1月17日から23日まで中新川郡書初大会(上市大会)の最優秀作品がアルプスの湯1階ロビーに展示されました。





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9月生	2月2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10月生	3月2日(木)	13:15		
1歳6か月児健診	令和3年7月生	2月9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8月生	3月9日(木)	13:15		
3歳児健診	令和元年8月生	2月16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9月生	3月23日(木)	13:30		
離乳食教室	令和4年8月生	2月15日(水)	9:00~9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
	令和4年9月生				
すくすく教室	令和4年5月生	2月15日(水)	13:00~13:30	母子健康手帳	※要予約
	令和4年6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	2月8・22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



柴田 琴音 ちゃん

今井 奏佑 ちゃん

谷田部 朔 ちゃん

道田 朝陽 ちゃん

柳瀬 大樹 ちゃん

森田 珠衣 ちゃん

牧田 実侑 ちゃん

土肥 陽飛 ちゃん

樋口 ひかる ちゃん

集団がん検診のお知らせ

がん検診は、症状がない早期のがんを発見することが役割であり、続けて受ける事がとても重要です。

2月12日(日) 会場 つるぎふれあい館 受付時間 ①8:15~8:45 ②8:45~9:10 ③9:10~9:30

対象 胃・大腸・乳房がん検診 40歳以上 ※今年度受診券が発行されている方で、職場などでがん検診を
子宮がん検診 20歳以上 受診した場合は、町保健センターまでご連絡ください。

持ち物 受診券、健康保険証、各種受給者証・手帳

検診内容 胃・大腸・子宮・乳がん検診

検査内容・料金 通常1つの部位で3~5千円程度です。集団がん検診だと低料金で受診できます!

検診名	検査内容	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	胃部エックス線検査	500円	1,000円	無料
大腸がん	便潜血検査	250円	500円	
子宮がん	視診・子宮頸部の細胞診	450円	900円	
乳がん	マンモグラフィー	350円	700円	

5日前までに町保健センターへご予約ください。定員に達し次第、予約を締め切りますので、お早めにご予約ください。



こんにちは! 地域包括支援センターです

お問い合わせ 上市町地域包括支援センター ☎ 473-2811

内容	日時	場所	備考	
介護予防教室	7日(水) 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	
	8日(木) 13:30~14:30	相ノ木会館		
	1・15日(水) 13:30~14:30	南加積公民館		
	16日(木) 13:30~14:30	柿沢公民館		
	22日(水) 10:40~11:40	音杉公民館		
わきあいあい健康長寿! 足腰しっかり貯筋体操教室	3・10・17・24日(金)	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
	ほっと一息できる場所 おれんじカフェ	9日(水) 13:30~15:00	つるぎふれあい館 1階 会議室	参加費 100円 ※要予約

※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。

「いつでも、どこでも」
わきあいあい体操動画



フレイル予防サポーター養成講座 第1期生受講者募集

フレイル(虚弱)予防を主体的に広める取組みを行う「フレイル予防サポーター(住民ボランティア)」を養成します。あなたも、楽しく学びながら健康なまちづくりのために活躍してみませんか?

受講資格 ①上市町在住の方、②2日間とも参加できる方、③フレイル予防サポーターとして定期的に活動できる方
定員 20人程度(先着順)
申込先 上市町地域包括支援センター ☎ 473-2811(直通)
申込期限 3月3日(金) ※定員に達し次第締切

フレイル予防サポーターの活動内容(月1回程度を予定)

高齢者向けの公民館サロンや通いの場などに出向きフレイルチェック(測定など)で、参加者に対しフレイル予防に関する普及啓発を行います。その際、フレイルチェックに関する説明や実演をしていただきます。

1日目 3月11日(土) 9:30~16:00
講義 フレイルとは?、フレイル予防サポーターの役割 他
実技 フレイルチェックとは?

2日目 3月12日(日) 9:30~12:30
実習 フレイルチェックの実施

場所 つるぎふれあい館 2階研修室
講師 NPO法人ヘルスプロモーション研究センター 上級フレイルトレーナー 谷口 和也 氏
持ち物 筆記用具、動きやすい服装、昼食代550円(1日目のみ) ※昼食が不要な場合は事前にお知らせください。



地域でのシナプソロジー活用講座&シナプソロジー普及員養成講座

場所 つるぎふれあい館2階 研修室
講師 シナプソロジー アドバンスインストラクター 古川 公成 氏 (健康運動指導士)

▶地域でのシナプソロジー活用講座

日時 2月8日(水) 14:00~15:00(受付13:30)
内容 シナプソロジーという脳活性化プログラムを学ぶ初心者向け体験講座です。興味がある方はもちろん、地域の方や家族と楽しみたい方におすすです。

参加費 無料 申込期限 2月6日(月)まで

▶シナプソロジー普及員養成講座

日時 3月8日(水) 13:30~15:15(受付13:15)
内容 シナプソロジーを実践に活かす普及員を養成する講座です。
参加費 3,850円(登録料とツール代)
申込期限 3月1日(水)まで

在宅医療講演会 開催のお知らせ

寝たきりやがんになった時、あなたはどのように過ごしたいですか?自宅で受けられる医療と介護のサービスについて学び、『自分らしい人生』について考えてみませんか?

日時 3月4日(土) 9:30~11:45(受付9:00)
場所 つるぎふれあい館 2階研修室
内容 テーマ 知って安心!「生活を支える介護のしくみ」~病院との連携はどうなっているの~(仮)
講師 富山大学附属病院 上市・地域医療支援講座 客員准教授 かみいち総合病院内科 河合 皓太 氏
定員 50人 ※要申込み

申込期限 2月28日(水)
申込先 地域包括支援センター ☎ 473-2811





12/27

総務大臣表彰受賞

12月27日、役場で総務大臣表彰の伝達式が行われました。

今回、受賞となったのは齋藤忠義さん(正印)で、齋藤さんは平成14年に正印区長に就任して以来、19年間にわたり在職され、町内会の振興と住民相互の福利増進に尽力されたこと、また、上市町区長協議会の理事を16年間の永きにわたり務め、協議会執行部として組織の運営や研修会などの行事運営に手腕を発揮されたことなどが評価されました。



▲中川町長(左)と齋藤さん(右)

12/23

「スマホサポーター」養成研修

12月23日、上市高校の生徒6人がスマホサポーター養成研修をオンラインで受講しました。

この研修では、デジタルデバインド(情報格差)を解消するため、スマートフォンに不慣れな高齢者などを地域で継続して支える活動を行う「スマホサポーター」を養成します。生徒たちは、できるだけ平易な表現で教えるなどのポイントを学び、お互いに実践形式で「メールの送り方」などを教え合いました。今後、生徒らは「スマホサポーター」として活動に取組む予定です。



▲学んだことを実践する様子

12/22

グループホームあおぞら がんばる介護事業所表彰受賞

12月22日、グループホームあおぞら(若杉)が、「がんばる介護事業所表彰」を受賞しました。

この表彰は、利用者の豊かな生活の実現を目指し、自立支援や生活の質の向上に積極的に取り組む優れた事業所が選ばれるものです。

同事業所は、利用者の好きなことや、得意なことに応じて、施設における日常の家事などを分担し、本人が力を発揮できる場面を創出し、利用者のQOL(クオリティオブライフ)を向上させたことが評価されました。



▲中川町長(左)と本殿正人施設長

12/12

上市町災害ボランティア研修会

12月12日、つるぎふれあい館で災害ボランティア研修会が行われ、ボランティアサポーターなどの地域福祉関係者約30人が参加しました。

この研修会は、風水害などに備え、避難経路や避難者の誘導方法などを考えておくことを目的に町社会福祉協議会と町ボランティアセンターが開きました。この日、大きな地図を囲み、被災・避難することを想定し議論する「災害図上訓練」に取り組んだ参加者は、防災・減災の重要性を改めて感じたのではないのでしょうか。



▲地図に書き込みながら議論する参加者

1/8

上市町武道連盟 稽古始め式

1月8日、町武道館と体育センターで町武道連盟5団体(剣道、空手、弓道、少林寺拳法、柔道)による稽古始め式が3年ぶりに行われ、各団体から約200人が参加しました。

競技ごとの初稽古の後、式典が行われ、町剣道協会の廣瀬義博会長が「新年の目標を立て、達成に向けて努力してください」とあいさつ。また、各団体の代表者5人が「健康な心と体を作り、立派な人間になります」などと誓いの言葉を述べました。



▲誓いの言葉を述べる様子

12/25

白萩南部公民館 門松・しめ縄づくり

12月25日、白萩南部公民館で地元住民らによる門松・しめ縄づくりが行われました。

この地区で毎年行われているしめ縄作りは100年以上受け継がれている村の伝統です。

「せーのこい!」「よし!」の掛け声で編まれるしめ縄は、ねじることで縄の強さを出しています。

同館の広田弘義館長は、「一年の締めくくりで、門松としめ縄が作れて良かった」と話しました。



▲長年培われたチームワークで息ぴったりの皆さん

12/18

東京大学高齢社会総合研究機構と連携協定を締結 フレイル予防サポーター養成講座キックオフ講演会を開催しました!

12月18日、つるぎふれあい館で上市町と東京大学高齢社会総合研究機構とのフレイル予防事業に係る連携協定締結式を行いました。町民をはじめとする参加者約80人の前で協定を交わし、「元気な上市町を目指し、一緒に頑張りましょう」と同機構の飯島勝矢教授があいさつ。

その後、飯島教授の「フレイル(虚弱)予防で健康長寿!～フレイルチェックで健康づくり、そしてまちづくり～」と題した講演で、栄養(食と口腔機能)・運動・社会参加を包括的かつ簡易に自己チェックできる同機構独自の「フレイルチェック」が紹介・実演されました。参加者は、講演を通して、高齢者が自分事として捉え、より早期にフレイルの兆候に気づき、生活改善を意識することの重要性を学びました。講演の後半には、フレイルチェックの一部である「指輪っかテスト」や「イレブンチェック」を実践。県内で活躍中の朝日町のサポーターさんや南砺市の関係者の皆さんの協力もあり、会場は大いに盛り上がりました。町では今後、このフレイル予防サポーターの養成や活動にまちぐるみで取組みます。



▲飯島教授(左)と中川町長(右)



▲指輪っかテストに取り組む参加者

eアクションin上市

eSports & Location & Communication

参加
無料

音ゲー上市カップ 2023

音ゲーで世代間交流!

太鼓の達人 Nintendo Switch ば〜じょん!



ゲスト 音ゲー人とやま三銃士



大会スケジュール

- 10:00~12:00
音ゲー体験会 太鼓の達人 KOKAN RHYTHM 目指せKOKANのフルコンボ!
- 10:50~
開会式
- 11:00~12:00
エキシビジョンマッチ
太鼓の達人, KOKAN RHYTHMで勝負!
音ゲー人とやま三銃士と地元チームが対決!
- 12:00~13:00
上市町名産品ライブコマース@foove
- 13:00~13:30
音ゲー人とやま三銃士トークショー「私とeスポーツ」
- 13:30~15:30
音ゲー上市カップ 音ゲー人とやま三銃士も参戦!
太鼓の達人・KOKAN RHYTHMランキング戦
2種目のトータルスコアで勝負
- 15:30~15:45
成績発表 表彰式

ジュニアの部

一般の部(高校生以上)

シニアの部(65歳以上)

股間戦士 イムズーン



でおなじみ



ゲームにアクセス!

ゲーム提供:池田模範堂



合計得点で
競います!

日時 **2月11日(土)10:00~16:00**

大会参加受付10:00~13:00 競技開始13:30~
ジュニアの部/一般の部(高校生以上)/シニアの部(65歳以上)



大会ホームページ

場所 **北アルプス文化センター(上市町役場前)**

主催/上市町eスポーツ大会実行委員会 共催/チューリップテレビ 後援/富山県 上市町
協力/富山県eスポーツ連合 ハッピー上市会 富山大学 NTT西日本 池田模範堂 アルティネット

お問い合わせ/上市町企画課 076-472-1111

■ 町の人口と世帯数

令和5年1月1日現在

人口	19,228	(-51)	(-410)
男	9,241	(-15)	(-166)
女	9,987	(-36)	(-244)
世帯数	7,709	(-21)	(-87)

() 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

固定資産税 第4期
国民健康保険税 第8期
後期高齢者医療保険料 第8期
2月28日(火) 納期限

町民税夜間納税相談(財務課 10番窓口)
2月28日(火) 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
20件、50万1千円(累計4,112万7,831円)
池田 郁子様 10万円(かみいち総合病院へ)

■ 善意銀行(町社会福祉協議会 12/1~12/31)

柴田 昭様 10万円 正水 美智江様 20,097円
浄土真宗本願寺派上市組 重点プロジェクト様 5千円
浄土真宗本願寺派富山教区上市組様 5万6千円
平井 實様 毛布2点・シャツ1点 平井 和恵様 靴中敷き23点・カバン3点・靴3点 匿名様 家電製品等11点など

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 版



Android 版