



特集

水道のミライ

表紙の写真は、相ノ木小学校で行われた「歯みがき教室」の後の給食後の様子。5月19日、同校の4年生21人が、教室で歯科衛生士の板川和^{いたがわかずみ}美さんから歯磨きの仕方や古い歯ブラシと新しい歯ブラシの違いなどを学びました。

教室では、磨き残しをチェックするピンク色の染め出し液を使い、自分の歯磨きがしっかりできているかを確認。

虫歯や歯肉炎などの話を聞いた児童らは、いつもより丁寧な歯磨きを心掛けたのではないのでしょうか。

Contents

P 4 生き活きつるぎヘルスポイントなど
公民館だより・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

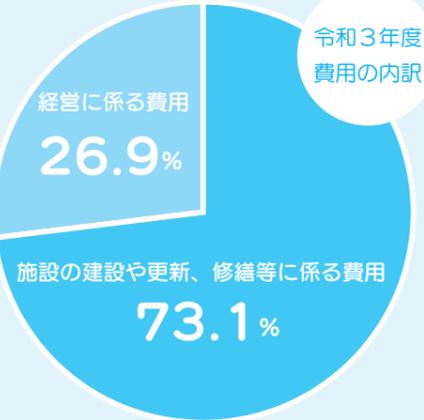
裏表紙 母心と！笑顔の子育てまち育て♡

水道事業は誰が経営しているの？

水道事業は、水道法第6条第2項により、市町村経営が原則とされています。上市町では建設課の上下水道班が、水道事業と下水道事業を運営しています。水道事業は独立採算制であり、利用者の方からいただく水道料金（受益者負担）で成り立っています。

水道料金はどんなことに使われているの？

水道料金は、半分以上が施設の整備に使われています。水道で水を届けるには、水を汲み上げる施設や地中にある水道管などを維持する必要があります。そのため、莫大なコストがかかるので、少しずつ順番に工事をしていきます。



経営に係る費用…光熱費や人件費など
施設に係る費用…管路の更新費など

水道管を交換しないとどうなるの？

管路が破損すると漏水し、いつか大規模な断水が生じたり、道路が陥没したりするかもしれません。災害に強い、新しい水道管に更新する必要があります。



▲漏水した管路

町の水道の現状

昭和50年代以前に整備された施設や管路が更新時期を迎えており、特に水道管は敷設40年以上が経過した管路が全体の30%以上を占めています。これは全国の類似団体の平均値（約18%）と比較しても高い割合で、老朽化が進行していることが分かります。このため、町では年間約2億円の事業費を投資して計画的な管路の更新に取り組んでいます。それでも年間に更新できる管路延長は約2キロメートルと全体の1%にも満たないのが現状であり、更新事業の効率化が課題です。

数字あれこれ	上市町	全国
水道料金 ※1か月20㎡の料金	3,190 円/月	平均約 3,300 円/月
水道管の長さ	224 km	合計 74万 km
管路更新率 ※1年間の更新割合	0.94 %	0.65 %

出典：令和2年度水道統計

町の水道のこれから

町の人口減少に比例して、水道の給水人口も減少傾向が続いています。今後も減少が続くと想定して将来の料金収入を予測したところ、10年後には年間約3千万円の減収が見込まれています。一方で、水道施設の老朽化割合は年々増え続けていくため、計画的な施設更新が急務であり、今後の水道事業経営は一層厳しくなることが考えられます。これらは、学識者や地域住民などで構成される「上市町水道料金等検討委員会」で議論され、今年の2月15

▼中川町長（左）と四十物委員長（右）



提言書などは、町ホームページで公開しています。

日に、^{あいちのまの}四十物政憲委員長から中川町長へ提言書が提出されました。提言書では、令和6年4月以降に水道料金を15%程度上げることが適当という案が示されています。皆さん、町の「水道のミライ」について、この機会に考えてみませんか？

6月1日から7日までは水道週間です

特集 水道のミライ

普段当たり前に使っている水道水。私たちの暮らしに、なくてはならない存在ですが、どうして蛇口をひねると水が出てくるのかを考えたことはありますか？

今後、人口減少などで水需要が低下し、料金収入の減少が見込まれる一方で、老朽化が進む管路の継続的な施設整備など対応が必要な課題が多く、水道事業は一層厳しくなることが考えられます。この機会に「水道のミライ」について考えてみませんか？

町の水道のはじまり

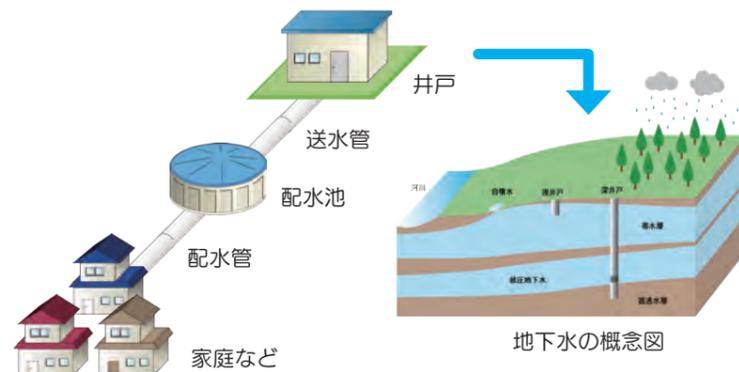
上市町の水道事業は、昭和45年2月に始まりました。これは、昭和43年頃からの電気洗濯機の普及に伴う井戸水の使用量の増加や大量の工業用水の汲み上げなどにより、井戸枯れが発生するようになったことがきっかけでした。その後、昭和48年の集中豪雨による大水害で地下水位の低下が起こり、市街地で数百か所の井戸枯れが発生したことにより拡張が進みました。水道が開通した頃の記録では、井戸水が出ていなくなった家に水を分け合うこともあったといい、「水道が来た時には、本当にうれしかった」という記述が残っています。



▲昭和44年1月 水源地の井戸掘削

水道水はどこから？

町の水道水は、町内にある水源地の井戸からポンプで汲み上げられ、消毒した後、配水池へ送られます。配水池は、基本的に高台に設けられ、水道の水圧を一定に保つ役割があります。配水池から家庭などへは、町中に張り巡らされている配水管を通して、ポンプや高低差を利用して配水されています。



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	27日(火) 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(水) 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	13日(木) 予約制 9:00～11:00		
⑥結婚相談	13・27日(木) 13:00～16:00		総合相談窓口
⑦心配ごと相談	21日(水) 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	13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。	10日(土) 予約制 17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	14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	①6日(火) ②19日(月) ③21日(水) ④27日(火) 13:30～16:00	①③立山町元気交流ステーション ②滑川市民健康センター ④上市町つるぎふれあい館	教育委員会事務局 ☎472-2421
⑬看護職員就業支援相談	15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

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

音杉保育園幼年消防クラブのみんな



令和5年度危険物安全週間

6月4日(日)～10日(土)

『意志つなぐ 連携プレーで 事故防ぐ』

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・取扱いを再確認し、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

日時 6月11日(日) 9:00～12:00(開始5分前までに集合)
場所 上市消防署2階 大会議室
申込先 上市消防署救急係まで申し込みください。
(☎472-2244)

定員 10人(定員になり次第締切)
※当日は動きやすい服装でお越しください。
※申込受付は講習日の1週間前までです。

熱中症予防のポイント

夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。熱中症を予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

- ☑ 部屋の温度をこまめにチェック!
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- ☑ 室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
- ☑ のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう!
- ☑ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- ☑ 無理をせず、適度に休憩を!
- ☑ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!

学童期以降で受ける

定期の予防接種を受けましょう!

- ・2種混合(小学6年生で1回)
- ・日本脳炎第2期(9～13歳未満で1回)

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、予防接種が受けられなかったお子さんには特例措置があります。

平成11年4月2日～平成19年4月1日
生まれのお子さん
20歳未満までの間に接種が受けられます。

平成21年10月2日以降に生まれた方の接種期限は、7歳6か月までです。

- ★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。
- ★日本脳炎の第1期の接種を3回受けた人は、最後の接種からおおむね5～10年毎の接種で発症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、再交付しますので、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、お問い合わせください(町保健センター ☎473-9355)。

生き活きつるぎヘルスポイント

ポイントを集めてお得に健康づくり!

対象は...
30歳以上の町民

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

- 詳しくは、各事業のお問い合わせ先までお願いします。
- ★ふれあい健康教室
▶上市町健康文化振興財団(☎473-9333)
- ★上市町総合スポーツクラブ「さんさん」
▶「さんさん」事務局(☎472-1971)
- ★介護予防教室
▶地域包括支援センター(☎473-2811)

町民税・県民税が年金天引きされている方へ

～年金天引きされている方も窓口で納付する場合があります～

お問い合わせ 財務課 課税1班 ☎472-2374

今年度の町・県民税の納税通知書は、6月9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
・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

特別徴収 (年金天引)	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		
	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。



公民館名	6月の行事など	対象	開催日
相ノ木 (473-1269)	相ノ木地区 敬老会	今年度 80歳以上の方	11日(日)

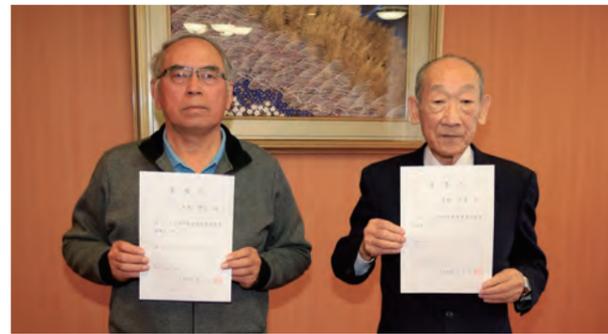
障害者相談員を紹介します

問 福祉課 社会福祉班 ☎ 473-9107

次の方々が新たに、4月1日付で町の障害者相談員に任命されました（任期は令和6年3月31日まで）。

障害者相談員は、障害のある方や家族からの相談に応じ、必要な支援や助言を行います。

身体障害者相談員（敬称略） かみまる まさひろ 上丸 雅弘（左）、ほしの まさお 星野 正男（右）



上市町議会 6月定例会日程

問 議会事務局 ☎ 472-2550

会期 6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

介護保険アレコレ

介護保険負担限度額認定の更新

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

介護保険施設（介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院）やショートステイを利用する方の食事・部屋代は、低所得者を対象に食事・部屋代の負担軽減を行っています。

軽減を受けるには申請が必要で、申請後に対象者へ「介護保険負担限度額認定証」を郵送しています。また、既にお持ちの方の認定証の**有効期限は令和5年7月31日まで**ですので、更新申請をお願いします。

6月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 第2期（6月の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7月31日）

問 …お問い合わせ先

令和5年度狩猟ガイドンス・免許試験など

問 産業課 農林整備班 ☎ 472-2501

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。

【狩猟ガイドンス】 14:00～16:00

開催回	開催日	申込期限	場所
第2回	6/24(土)	6/19(月)	南砺市クレイ射撃場
第3回	1/14(日)	1/9(火)	富山県総合体育センター

【初心者講習会】 9:00～12:00、13:10～16:00

開催回	開催日	申込期限	場所	定員
第2回	8/19(土)	8/1(火)	富山県民会館	26人
第3回	2/10(土) 2/11(日)	1/26(金)		

※定員になり次第、募集締切。2/11(日)は午前のみ開催です。

【狩猟免許試験】 10:00～16:00

開催回	開催日	申込期限	場所
第2回	8/26(土)	8/1(火)	富山県民会館
第3回	2/15(木)	1/26(金)	

申込先

▶狩猟ガイドンス・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

富山農林振興センター 総務課 ☎ 444-4463

年金だより

国民年金保険料の学生納付特例制度

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

20歳以上の方は学生でも国民年金に加入しますが、学生は一般的に所得が少ないため、保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります（本人の所得が一定額以下の場合）。

対象は、大学（大学院）、短期大学、高等専門学校などに在学する学生です（免除申請には学生証などの添付が必要です）。免除条件は、ご本人の前年所得が下記の計算式で計算した金額以下であることです。

128万円＋（扶養親族の数×38万円）＋社会保険料控除など
この特例制度を利用せずに納付を希望される場合は納付書を送付します。詳しくは下記までお問い合わせください。

★町民課 住基戸籍班 年金担当 472-2325

★魚津年金事務所 0765-24-5153

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 6月12日(月) 17:15～19:00

6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）



特定健診を受けましょう

問 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321

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(日)から10月31日(火)まで

対象者と健診区分

対象者	健診区分
国民健康保険の加入者（40歳から74歳まで）	特定健康診査
後期高齢者医療制度加入者	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、次のものをご持参ください。

①被保険者証 ②受診券 ③問診票（記入済みもの）

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）。

児童手当等現況届の省略について

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

上市町では、令和5年度も受給者の現況を公簿などで確認することで、現況届の提出を不要とします。

ただし、次の方は引き続き現況届の提出が必要です。

現況届の提出が必要な方

- ①DV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

遊休農地の保全管理をお願いします

梅雨の時期となり、カメムシの被害等が出てきていますので、自己の田畑の草刈り、管理などをお願いします。



上市町の

くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111



国民健康保険税・後期高齢者医療保険料

問 財務課 課税1班 ☎ 472-2374

賦課限度額の見直し

令和5年度の税制改正に伴い、国民健康保険税の賦課限度額が見直されました。

区分	現行	改正後
医療給付費分	65万円	変更なし
後期高齢者支援金分	20万円	22万円
介護納付金分	17万円	変更なし

軽減基準の見直し

前年の世帯所得が一定額以下の場合の国民健康保険税または後期高齢者医療保険料の軽減基準を次のとおり見直します。

軽減の割合	基準額	
	現行	改正後
7割軽減	43万円（基礎控除額）＋10万円×（給与・年金所得者の数－1）	変更なし
5割軽減	43万円（基礎控除額）＋28.5万円×被保険者数＋10万円×（給与・年金所得者の数－1）	43万円（基礎控除額）＋29万円×被保険者数＋10万円×（給与・年金所得者の数－1）
2割軽減	43万円（基礎控除額）＋52万円×被保険者数＋10万円×（給与・年金所得者の数－1）	43万円（基礎控除額）＋53.5万円×被保険者数＋10万円×（給与・年金所得者の数－1）

※『＋10万円×（給与・年金所得者の数－1）』は、世帯主および世帯の被保険者の中に給与・年金所得者が2人以上いる世帯に適用されます。

※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。

問 上市町農業委員会 ☎ 472-2520

管理状況を確認するため、職員が農地などに立ち入ることがありますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

デジタル人材育成講座

問 ㈱ Asian Bridge (町の業務委託先) ☎ 076-471-6701



参加無料
7月末 開催予定

昨年キャンセル待ちが出るほど人気だった「デジタル人材育成講座」が今年も開催されます！在宅での副業に必要なライティングや写真撮影などの技術が学べ、添削までしてもらえる全8回の講座が無料！すぐに定員に達する可能性が高いので、お早めのお申込みをご検討ください。

詳細・お申込みは、上記 QR コードまたはホームページ(「上市町デジタル講座 2023」で検索) からお願いします。

2023 観光大使かみいち募集

問 上市町観光協会 ☎ 472-1515



町の代表として、あなたの笑顔と共に町の魅力を全国へPRしていただける方を募集します。

募集期限 6月5日(月)

応募方法 申込書に必要事項を記入のうえ、上市町観光協会まで郵送または持参してください。申込書は、観光協会ホームページからダウンロードしてください。

中新川広域行政事務組合職員募集

問 中新川広域行政事務組合 総務課 ☎ 464-1335

職種	行政事務職(大学卒程度)	土木職(大学卒程度)
募集定員	1人程度	1人程度
申込方法	採用試験申込書を当組合またはホームページにて取得し、郵送または持参してください。	
申込期限	6月13日(火) 必着	

第1回上市オーガニックマーケット

問 地域おこし協力隊 有吉 ☎ 090-1912-7314



人と環境にやさしい農産物、飲食物や家族で楽しめるワークショップを準備してお待ちしています。詳しくは、6月の区長配布のチラシをご覧ください。

日時 6月25日(日) 10:00～15:00

場所 眼目山立山寺(眼目15)

※環境への配慮のため、エコバックの持参とごみの各自お持ち帰りをご協力をお願いします。

「食の安全を守る人々」上映会

問 地域おこし協力隊 有吉 ☎ 090-1912-7314



日本の食糧事情に関心のある方、子育て世代の方々に子どもたちの食の安全を考えるきっかけとして上映会・講演会を開催します(上映時間 1時間45分)。

日時 6月16日(金) 10:00～

6月17日(土) ①10:00～ ②14:45～

場所 柿沢公民館(6/16)、つるぎふれあい館(6/17)

参加費 500円

申込方法 申込フォーム(上記QRコード)またはEメール(kamiichi.shokunoanzen@gmail.com)

※6/17(土)13時からは、映画のプロデューサーで元農林水産大臣の山田正彦氏の講演会も予定していますので、同様にお申し込みください(参加費500円)。

「声がかすれたら」

すこやかサロン

Health Column



かみいち総合病院
耳鼻咽喉科部長
石田 正幸

大声を出したり、風邪を引いたりすると声がかすれることがあります。大声を出さずに声帯を休めたり、風邪が治り、声帯の炎症が良くなれば声のかすれ(嚙声)は改善します。炎症以外の原因として、声帯を動かす反回神経の障害で起こるものや声帯ポリープ、喉頭癌があります。反回神経麻痺は、原因不明のものもありますが、胸部大動脈瘤、肺癌、食道癌、甲状腺癌があったり、それらの手術後に発生する場合があります。

喉頭癌は、声帯にできる声門癌が最も多く、早い段階に嚙声が生じるため、発見が早く予後が良いものです。声帯より上にできる声門上癌や、下にできる声門下癌は症状が出にくく、進行癌として発見されることがしばしばです。喉頭癌の治療は、早期であれば放射線治療や部分切除を行い発声機能を温存して根治可能ですが、進行癌になると抗がん剤を併用した放射線治療を行ったり、喉頭温存が難しく

なり発声機能を失う場合もあります。

喉頭癌には、喫煙歴が密接に関連しており、一つの目安として喫煙指数(BI)があります。BIは、1日の喫煙本数×喫煙年数で計算します。BIが400以上で肺癌が発生しやすい状態、600以上で肺癌の高度危険値、1000以上で喫煙者の喉頭癌発症者の平均値、1200以上で肺癌に加え喉頭癌の危険性が極めて高くなると言われています。例えば1日20本を40年でBIは800になり、50年で1000になります。タバコは、食道癌や舌癌の原因になりますし、呼吸器や心臓血管系の疾患にも悪影響があります。

耳鼻咽喉科では、嚙声がある患者さんには、内視鏡で声帯の動きやポリープ、腫瘍の有無を観察しています。

どの病気が心配な場合は、お気軽にご相談ください。禁煙も忘れないようお願いいたします。

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



内容	日時
乳幼児教室 (子育て相談)	7・21・28日(水)
ちびっこ広場(4か月から1歳頃まで)	13・27日(火) 10:30
親子キッドピクス	14日(水)
ヒップホップダンススクール(小1~小3)	2日(金) 16:00
★親子クッキング(子は小学生)	3日(土) 9:30
★レッツ!エンジョイ・イングリッシュ(小学生)	5日(月) 14:00
将棋クラブ(小・中学生)	10・24日(土) 10:00
教室・イベント	スポーツ教室 鉄棒(年長児・小学生)
※★は要予約	プラバンづくり(3歳児以上)
	★あじさいお茶会(小学生)
	ヒップホップダンススクール(小4~中学生)
	アイロンビーズづくり(小学生)

問 ☎ 473-0001

開館時間 10:00 - 18:00 ①~⑤
9:00 - 17:00 ⑥・⑦・⑧

6月の休館日 18日(日)

※6月9日(金) 14:00開館
6月29日(土) 15:30閉館

乳幼児教室の参加者募集!

対象 上市町在住の満1歳から2歳までの乳幼児(未就園(所)児:令和2年4月2日以降生まれ)とその保護者の方

開催日 毎週水曜日 10:30～11:30

※乳幼児教室は登録制です(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。

ARKS オークス セレモニーホール 上市

専門家による相談セミナー & いい顔写真撮影会

6月11日(日) 10:00～12:00 [受付]9:45～

参加無料 要予約

プロのカメラマンが無料で撮影いたします

○施設見学 ○葬儀・法要相談 個別でご相談を承ります

※オークス会員以外の方もお気軽にご参加ください

オークスセレモニーホール 上市 上市町湯上野96-1 TEL 076-472-1194

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>

特別講座 町制70周年記念事業

「マニアックな上市町を新発見！上市の水にまつわる物語」

テーマ	講師
上市の森と香りの源泉を求めて (手作りアロマ体験と森林浴)	福井 千津子、竹田 徳子 (AROMA SELECT)
上市の水源に潜入 (町浄水場)	村上 将士 (町建設課)
湖底に眠る千石村 (県カヌー競技場)	高木 信寿 (県カヌー協会)
上市町は海底？ (稲村ジオサイト)	濱田 啓二 (県ナチュラリスト)
水争いを解決！ (釈泉寺円筒分水槽)	谷口 直久 (生涯学習指導員)

問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 472-2429
※お電話での申し込みはできません。

日時 6月19日(月)・26日(月) 9:00～16:00
※2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。

集合場所 働く婦人の家 (アロマ体験学習後、バスに乗車)
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 6月9日(金)まで
定員 各日20人 (参加諸費用1,800円 当日集金)
※飲み物は各自ご用意ください。弁当注文を受け付けますので、希望者は申込時にお伝えください (弁当代700円)。

働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

民舞踊 (講師 藤縄 奈緒子)



開催日時 毎週 木 曜日 9:00～12:00

場所 働く婦人の家2階 軽運動室

お着物を着ることが好きな人、体を動かすことが好きな人、何より踊ることが好きな人が集まって、民謡踊り・歌謡舞踊・古典舞踊と色々な楽曲の踊りに挑戦しています。

最近は、フェスティバルに加えて、町の活動の中でも日頃の成果を発表しています。

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” 教室の先生からの ワンポイントアドバイス

自己免疫力をアップする
ベスト3！



「お腹と骨盤体操」「ストレッチヨーガ」
海老 美奈子 先生

①体温を上げる
免疫細胞の活動は、低体温では活発化させられません。筋肉が少ないと体は冷えます。体温を36.2℃以上に上げるには、筋肉をつけて血行を良くしましょう。

②よく笑う
幸せを感じたり、笑うと免疫力が上がるという医学的なデータもあります。不安・恐れ・緊張があると身体も強張り、免疫細胞も生き生きとしません。くよくよしないで、元気に笑って過ごしましょう。

③腸内環境を良くする
免疫は、腸内に多く存在します。日本古来の発酵食品である味噌・醤油・麹・納豆などを多くとりましょう。

7月～9月 2期の教室申し込みを受付します **会員限定**
※窓口受付のみです。

うんどう・トランポリン教室

日時 6月10日(出) 11:00～
場所 B&G 体育館

ボルダリング教室

日時 6月10日(出) 18:00～
場所 B&G 体育館

定員になり
次第締切

今月のおすすめ本

「泣くのはいやだ、笑っちゃおう！」でおなじみのひよっこりひょうたん島のテーマソングや「ムーミン」「ひみつのアッコちゃん」など有名なアニメソングから2000年代の劇中歌まで井上ひさしが書き続けた600を超える歌の中から63曲を厳選した初の歌詞集。読んでいて、元気が出る本です。



ただどぼくらはくじけない
井上ひさし歌詞集
町田 康 / 編 新潮社 / 発行

6月のイベント

▶絵本のよみかかせの会

日時 6月11日(日) 10:30～

場所 絵本コーナー

テーマ 「雨の季節」
～雨と遊ぼう～

読み聞かせ
ボランティア
募集中

▶読書会

日時 6月23日(金) 13:30～

場所 3階対面朗読室

課題図書 「枯れてこそ美しく」
戸田 奈津子 / 著

図書館ミニ情報

上市図書館で毎月第4金曜日の13:30から開いてる読書会では、会員が同じ本を読み、その本について語り合います。いつの間にかよもやま話に花が咲いていることも。現在、読書会員を募集していますので、ぜひご参加ください。

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～



親子で楽しむ
おりがみ教室 10日(出)
10:30～
「かえる・プレスレット」
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。

★6月のおススメコーナー★
テーマは「あめ、ふったね！」です



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
5/28	5/29	5/30	5/31	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	7/1

黒地に白文字の日は休館日

6月の新着本

- 一般書 ▶闘いの庭 咲く女 (ジェーン・スー / 著 文藝春秋 / 発行)
- ▶街とその不確かな壁 (村上 春樹 / 著 新潮社 / 発行)
- 児童書 ▶七つの石の物語 (小手鞠 るい / 作 サトウ ユカ / 絵 講談社 / 発行)
- ▶かぜがつよいひ (昼田 弥子 / 作 シゲリ カツヒコ / 絵 くもん出版 / 発行)

アルプスの湯であたたまろう！

問 アルプスの湯
☎ 473-3272



6月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

3日(出)	もみじの会	公演
10日(出)	立山連峰歌謡会	公演
17日(出)	ほたるの会	公演
24日(出)	劇団「絆」	公演

ロビー展示など

ハートマン・コウイチ「神宿画」展	6/3(出)～6/8(休)
上市美術会(写真)	6/20(火)～6/30(金)

ゆったりおトクなスタンプラリー

県内5か所の温泉施設を巡り、入浴無料券2枚をGet！

期間 6月30日(金)まで (詳しくはフロントまで)

アルプスの湯「夕市」開催します

日時 毎週 火・木・土 曜日 12:50～15:00

場所 つるぎふれあい館1階ロビー



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

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5年1月生	6月1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。
	令和5年2月生	7月6日(木)			
1歳6か月児健診	令和3年11月生	7月13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3年12月生				
3歳児健診	令和元年12月生	6月22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)。
	令和2年1月生	7月27日(木)			
離乳食教室	令和4年12月生 令和5年1月生	6月21日(木)	9:00~9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
すくすく教室	令和4年6月~10月生	6月21日(木)	13:00~13:30	母子健康手帳	※要予約
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14・28日(木)	9:00~9:30	母子健康手帳・バスタオル	※定員5組(申込順) ※要予約 ★ママの体操も行います。動きやすい服装でお越しください。



上市町出産・育児支援サイト「きらきらかみっ子」

※1歳6か月児健診は、隔月(奇数月)の実施。すくすく教室は、毎月実施。各種教室は、出産・育児支援サイト「きらきらかみっ子」にて申込みできます。
※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

令和3年9・10月生まれ

次回撮影日 7月13日(令和3年11・12月生まれ)



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

- 6月の開催予定 -

内容	日時	場所	備考	
介護予防教室	6日(木) 13:30~14:30	宮川公民館	参加費 無料 持ち物 介護予防手帳、水分、タオル、運動しやすい服装、マスク	
	14日(木) 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(木) 13:30~14:30	柿沢公民館		
	23日(金) 13:30~14:30	弓庄公民館		
	28日(木) 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	2・9・16・23・30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(着用は任意)、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

※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。
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。

「いつでも、どこでも」
わきあいあい体操動画



提出をお忘れではありませんか?

お元気チェックリスト提出のお願い

5月中旬に65歳以上(4月1日現在)の方を対象に「お元気チェックリスト」を送付しました。「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てください。記入したら、同封の返信用封筒で上市町地域包括支援センターに返送または窓口にお持ちください。今から出されても大丈夫です!
このチェックリストの結果、介護予防が必要な方へ教室のご案内を送付させていただきます。自分に合った介護予防に取り組み、今の元気を保ちましょう。



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

開業後はいかがですか?

社会とつながる憩いの場ということですが?

開業のきっかけを教えてください

元々趣味で始めたパンづくりが次第にパン教室を開催することになり、パン屋さんをしてほしいという声を頂いたことがきっかけです。家族や知人の後押しもあって決断しました。

自宅を改装し、小さな店舗を作り始めました。お店はひまわり台の高齢者のお散歩コースになっており、皆さんお目当てのパンを買って楽しんでおられます。このお店が高齢者の方々の生きる活力のきっかけとなり、会話を通じて社会とつながる憩いの場になっております。

はい!今回、ひまわり台と久金新地区の民生委員となりました。お店に来るお子さんから高齢者の方々の声を聞きながら、何か困っていることがあれば、専門の方々と連携して一緒に解決に向かう活動をしたいと思っています。



こんにちは!地域支援コーディネーターの高野です。今回は、住宅地でパン屋さんを開業した宮浦江美さんにインタビュー。気軽に相談できる場所があるということは安心感がありますね。



「journeybread」(放土ヶ瀬新)を開業した宮浦さん(右)



春の叙勲 旭日双光章を受章

令和5年春の叙勲が発表され、さまざまな分野で顕著な功績をあげた方に贈られる旭日章で、元上市町議会議長の酒井恒雄さん（広野）が受章されました。

酒井さんは、1991年から町議を8期30年務め、議長などを歴任し、町の高齢者福祉施設整備や剣岳の表記統一などに取り組まれました。



4/28

上市町クリーン作戦 2023

4月28日、町内企業や役場の新人合同研修が眼目山立山寺などで行われ約50人が参加しました。

この研修は、(株)池田模範堂と富士化学工業(株)が「地域貢献」「異業種交流」「新人社員研修」を目的として企画し、今年で2回目の開催。今回は、清掃場所を観光地としたことや参加事業所を増やすなど内容の充実が図られました。各事業所の新人職員は、役場で名刺交換や町の施策、観光地を学んだ後、同寺で座禅体験と清掃活動を行いました。



▲参道を清掃する新人職員

4/24

白萩西部小児童 シイタケの菌打ち体験

4月24日、白萩西部小の児童24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、例年行っているものです。

児童は、約100センチメートルの原木に10～15センチメートル間隔でドリルを使い穴を空け、種駒と呼ばれるシイタケ菌を培養した木片を一つひとつ丁寧に金づちで打ち込みました。



▲体験の様子

4/18

災害時施設利用の協定を 締結しました

4月18日、町と(株)ダイナム（パチンコホールを運営する企業）が災害時の施設利用に関する協定を締結しました。

この協定では、町の要請に応じて、自家用車での避難者がダイナム富山上市店（正印）の駐車場の一部（485台分のうち、約130台分程度）を優先的に車中泊などで利用できることとなるほか、トイレや水道も使えることとなります。



5/13

薬用植物指導センターの町花 シャクヤクが楽しめました

富山県薬用植物指導センターにあるシャクヤク園の色鮮やかな大輪を目当てに、連日大勢の観賞客が訪れました。

同センターで、植栽されているのは約250種、約3,000株。今年は、春の暖かさで開花が早まりました（例年は5月下旬頃から見頃を迎えています）。

13日は観賞客が、シャクヤクを写真に納めるなどして楽しんでいました。



5/6

大阪桐蔭高校吹奏楽部 特別演奏会

5月6日、北アルプス文化センターで大阪桐蔭高校吹奏楽部の特別演奏会が行われました。今年は新町制70周年記念事業として、2回目の開催となりました。

演奏会では、ミュージカル「ラ・マンチャの男」や「ウエスト・サイド・ストーリー」などを披露し、会場を盛り上げたほか、町出身の部員、米田リミさんと村中乃亜さんが紹介され、会場から拍手が送られました。



▲ミュージカル「ラ・マンチャの男」

4/26

陽南小児童 町花リンドウの植え込み

4月26日、陽南小6年生12人（花とみどりの少年団）と花と緑の銀行上市支店の会員10人が町花リンドウの植え込みを行いました。

この日は、同支店のグリーンキーパーの皆さんがプランターへの植え込みの極意を児童らにやさしく手ほどきし、植えられた約200株、68のプランターは学校や役場など約10か所に設置されました。

9月頃から青紫色の花が見頃を迎えるリンドウ。町を彩るのが待ち遠しいですね。



4/22

特別講演会 「立山を仰ぎ見てII～上市のこと～」

4月22日、北アルプス文化センターで、高志の国文学館の元館長 中西進さんによる講演が行われ、450人が来場しました。

講演では、上市と剣岳等との位置関係などを数学の一分野の「位相幾何学（トポロジー）」で解説。

中西さんの言葉に聞き入る聴衆からは、時折、感嘆の声が漏れていました。



▲上市がいったいどういう場所かを解説する中西さん

ゲスト漫才師 母心

新町制 70 周年記念事業 上市町生き活き健康フェスティバル

母心と！笑顔の子育てまち育て♡

育児・子育てに関するテーマで「母心」をゲストに、笑いあり涙ありの心温まるトークショーを開催。

子育て奮闘中のパパ・ママ！孫育てに熱心なおじいちゃんおばあちゃん！自身の子育て体験などを元にした「母心」のトークで、育児の悩みや不安も笑い話に変えちゃおう！！



しまかわ たけひで
嶋川 武秀 さん

せき
関 あつし さん

参加で…
生き活きつるぎ
ヘルスポイント
1 ポイント

申込方法

7 / 8 Sat

赤ちゃん、お子さま連れ
大歓迎！！
(託児あり)

13:00 ▶ 14:30
(受付 12:30 ~)

お楽しみプレゼント
進呈します！！

場所 つるぎふれあい館 2階研修室 (湯上野 1176)

定員 100 人 (上市町民 または 上市町にお勤めの方)

下記の QR コードからお申し込みください (電話も可)。

申込期限 6/30 金まで

上市町出産・育児支援サイト「きらきらかみっ子」内の申込みフォームにてお願いします。

お問い合わせ 上市町保健センター ☎ 473-9355



かみいち総合病院 女性スタッフによる

土曜レディース健診

日程 6/10・7/8・7/22・8/5・8/26
9/9・10/14・10/28・11/11・11/25

子宮がん検診
(頸がん、体がん)

1日 15 人

※料金は年齢などにより異なります。

乳腺エコー検診
と医師診察

1日 10 人

料金一律 5,000 円

マンモグラフィ
検診

1日 20 人

※料金は年齢などにより異なります。

次のいずれかに該当する方はマンモグラフィ検診を受診できませんので、ご予約の際に必ずご確認ください。

- 妊娠中、授乳中または断乳後 6 か月を経過していない方
- 豊胸手術を受けた方
- ペースメーカー挿入中・V-P シェント挿入中の方
- 両腕が上がらず撮影の体勢が取れない方
- 自分自身で立位保持できない方
- 自覚症状のある方 (外来受診をお勧めしています)

時間 8:30 ~ 12:30 【完全予約制】実施日前月の第 2 月曜日から予約開始です。

予約・お問い合わせ かみいち総合病院健診センター ☎ 472-5136 (平日 13:00 ~ 16:00)

■ 町の人口と世帯数

令和 5 年 5 月 1 日現在

人口	19,154	(-13)	(-341)
男	9,187	(-16)	(-165)
女	9,967	(+3)	(-176)
世帯数	7,720	(+15)	(-44)

() は前月比 () は前年比

※毎月住民基本台帳人口・世帯数を掲載しています。

■ 町税のご案内

町県民税 第 1 期 納期限

6 月 30 日(金)

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。

■ ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ

7 件、37 万 5 千円 (累計 4,257 万 4,831 円)
白萩西部保育所後援会 様 はいはいマットさかみち、ままごと野菜と果物セット、マグフォーマー
白萩西部保育所父母の会 様 体操リング、ワンワンの車
柿沢保育所後援会 様 鉄棒マット、デジタルカメラ
柿沢保育所父母の会 様 ニューブロック、キリンスロープ
ゴマド 様 10 万円 (保健医療福祉施設整備基金へ)

■ 善意銀行 (町社会福祉協議会 4/1~4/30)

匿名 様 88,417 円、ポータブルトイレ 1 点・トイレ処理袋 1 点

スマートフォンなどで、いつでもどこでも「広報上市」が読めます！アプリの利用は無料。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

