

public
relations
magazine



広報 上市

かみいちまち kamiichi town

2023 7
NO.835

今月の表紙

「ホタルの乱舞」

(6月8日 稗田橋付近の草むら)

※長時間露光の写真を比較明合成

特集

もり
森林

CONTENTS

- P 6 住民税非課税世帯等に対する臨時給付金
農産物直売所、足腰しっかり貯筋体操
 - P 8 かみいち総合病院 形成外科新設など
公民館だより・各種相談日・消防通信
 - 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 町の話題
- 裏表紙 いわさきちひろ ピエソグラフ展

特集 森も 森林の



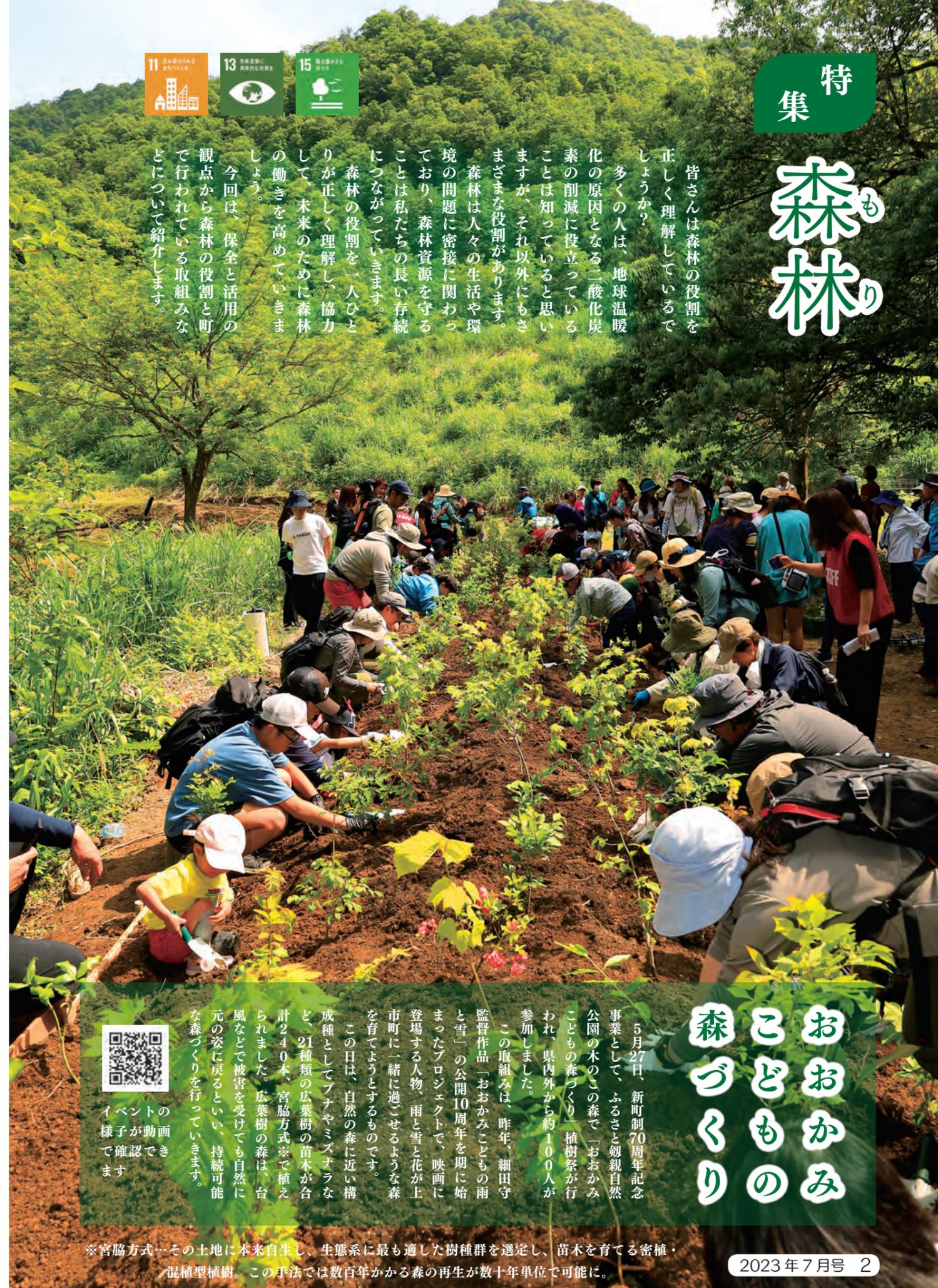
皆さんは森林の役割を正しく理解しているのでしょうか？

多くの人は、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の削減に役立っていることは知っていると思いますが、それ以外にもさまざまな役割があります。

森林は人々の生活や環境の問題に密接に関わっており、森林資源を守ることが私たちの長い存続につながっていきます。

森林の役割を一人ひとりが正しく理解し、協力して、未来のために森林の働きを高めていきたいと思います。

今回は、保全と活用の観点から森林の役割と町で行われている取り組みなどについて紹介します。



森
こ
ど
も
の
お
お
か
み

5月27日、新町制70周年記念事業として、ふるさと剣親自然公園の木のこの森で「おおかみこどもの森づくり」植樹祭が行われ、県内外から約1,000人が参加しました。

この取組みは、昨年、細田守監督作品「おおかみこどもの雨と雪」の公開10周年を期に始まったプロジェクトで、映画に登場する人物、雨と雪と花が上市町に一緒に過ごせるような森を育てようとするものです。

この日は、自然の森に近い構成種としてブナやミズナラなど、21種類の広葉樹の苗木が合計240本、宮脇方式※で植えられました。広葉樹の森は、台風などで被害を受けても自然に元の姿に戻るといって、持続可能な森づくりを行っています。



イベントの動きが動きで確認できます

※宮脇方式…その土地に本来自生し、生態系に最も適した樹種群を選定し、苗木を育てる密植・混植型植樹。この手法では数百年かかる森の再生が数十年単位で可能に。

森林の役割

世界の森林面積は陸地の約30%を占め、日本国内で見ると約70%が森林でおおわれています。森林は、木材生産のほか、湧水や洪水を緩和する水源かん養機能、山地災害の防止機能、二酸化炭素の吸収・貯蔵や騒音防止などの生活環境の保全機能など様々な役割を担っています。

- 水源かん養機能**
水を貯え、水害を防ぐ
- 土砂災害防止・土壌保全機能**
土壌の流出や土砂崩れを防ぐ
- 地球環境保全機能**
二酸化炭素吸収、地球温暖化防止
- 生物多様性保全機能**
生き物のすみかや生態系を守る
- 物質生産機能**
木材などを生み出す
- 快適環境形成機能**
音や風などを防ぎ、生活環境を快適に
- 保健・レクリエーション機能**
健康増進や気分転換に効果的
- 文化・教育機能**
行楽や芸術の対象

町の森づくり

上市町の総面積は2万3671ヘクタールで、そのうち森林面積が、1万9517ヘクタールと町の約83%が森で占められています。町の森づくりに関する総合的な計画として「上市町森づくりプラン」を策定し、森林施業の具体的な方法や基準を示しています。

近年、里山の放棄により明るい林を生息域とする希少な動植物が減少する一方で、イノシシなどの動物が人里近くまで活動域を広げており、生物多様性の保全や野生動物との共生を目指した里山の保全が必要となっています。

また、杉を主体とした人工林は、その大部分が利用時期を迎えており、その活用や森林作業道の整備が課題となっています。

町独自の取り組みとしては、黒川地区での桜の植栽や炭焼き体験、白萩西部小学校で行われるシイタケの菌打ち体験などが地域住民や一般ボランティア、関係団体の協力により行われています。



▶シイタケの菌打ち体験



▶はなおか窯炭焼き体験

観光資源として

6月1日の剣岳山開きに合わせ、今年には新町制70周年記念事業として剣の大王杉ガイドツアーが行われ、15人が参加しました。

剣の大王杉は、剣岳登山の玄関口、馬場島にあります。この一帯には全国でも有数の巨木である大王杉をはじめ、厳しい自然環境の中で何本もの立山杉が育つ神秘的かつ貴重な森が残されています。

このツアーは、貴重な森の価値を学び、守り、伝えるきっかけとしてもらおうと企画されました。

また、今年秋頃にもこの森の価値や持続可能な活用に関して学ぶ研修会の開催も予定されています。研修会の講師は、昨年行われた「大王杉の森ミニシンポジウム」で特別講師を務めた屋久島で屋久杉の研究やガイドを行う専門家の小原比呂志さんです。貴重な森の価値を学ぶきっかけに、ぜひご参加ください。



▲高さは約28m、幹回りは約12m、樹齢は1,000年以上といわれている「剣の大王杉」

植樹祭や苗木づくりなどで講師を務めた林学博士
にしのみなみ
西野文貴さん
(㈱グリーンエルム)



森づくりは、人づくりだと思っています。森が人を豊かにします。今、大事なことは人と自然との距離を近づけることで、植樹を通してまじく地球とつながっていきたくと思っています。

そのためには、地元の方も含めて一丸となって協力していかないとなかなかできません。町の皆さんのお力も借りながら森づくりを進めていきたくと思います。

剣の大王杉ガイドツアーのガイドを務めた
はまがけいじ
浜田啓二さん
(富山県ナチュラリスト)



剣の大王杉は上市町の財産です。馬場島には、剣の大王杉以外にも大きな杉の木がたくさんありますので、この森を大切にしていきたいと思っています。町民の皆さんにもぜひ見ていただき、価値を知って欲しいです。

一方で、人が踏み入るとその踏圧で木の根が傷むこともありますので、見に行くときには根をあまり踏まないように気を付けてください。

未整備の森林と人手不足

森林は、その誕生した過程により、「天然林」と「人工林」に分けられます。言葉のとおり、天然林は、自然の力で発芽し育ったもので、人工林は木材の生産目的で人の手で植樹などしたものをいいます。主に整備が必要となるのは、「人工林」で、その多くが針葉樹林です（町の民有林のうち、私有林人工林の面積は約1510ヘクタール）。戦後、住宅需要を見込んで大量に植林された木々が本格的な利用期を迎えています。小規模所有者が多く、採算性の問題などから適切な管理がされていない森林もあります。

また、一方で林業は、高齢化や冬季の積雪による休業などのため、従事者が減少傾向にあります。上市を含む県の中央部に在住する方々は、へき地に比べ職の選択肢があるため、人材確保で他業種との競争があるといえます。

上市町を管轄する立山山麓森林組合では人手不足のため、一部作業を建設会社へ外部委託することもあり、人材確保が喫緊の課題となっていることから、林業従事者の待遇、労働環境などの改善や職の魅力向上を目指しています。

間伐の必要性

間伐は、森林の成長で過密になった樹木の一部を間引きし、林内密度を調整する作業です。間伐を行うと、明るくなった地表に植物が育ち、養分の豊富な土壌の流出が抑えられ、山地災害の防止につながります。そして、豊かな生態系が形成され、将来的に健全で活力のある森林へと育っていきます。

間伐を行わず過密のままにすると、樹木はお互いの成長を阻害し、形質不良となることから、間伐は木材の価値を高めるためにも重要な作業となります。

これまで、採算が取りづらかった間伐作業ですが、高性能林業機械の普及により効率的な間伐材の生産や低コスト化も進んできています。



▲高性能林業機械（ハーベスタ）
伐倒、枝払い、玉切り、集積を一貫の作業で可能に

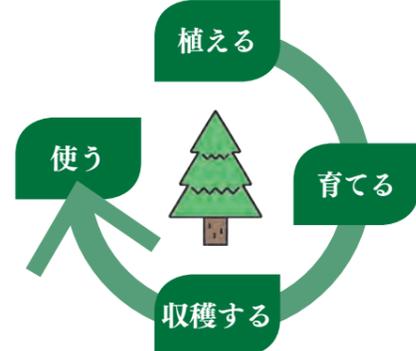
間伐材ってどうなの？

伐採した間伐材は、さまざまな用途で使われており、原木の部位によって紙や合板、建築建材、土用材などに使われています。

例えば、幹の部分は住宅などの建築用材に、枝の部分はバイオマス発電燃料などのチップ用材に、といったように無駄なく利用されています。

間伐材の利用は、森林の健全な成長や土砂災害の危険性を下げるなど自然環境への貢献や林業の活性化につながっています。

皆さん、木製製品を購入する際は、このような背景も意識して地元産材が使われたものを選んでみてはいかがでしょうか。



森林の間伐前（左）と間伐後（右）



間伐材を利用した例



▲上市スマートインタチェンジ待合室・トイレの木質化
県産材を活用したベンチの設置

当組合管内から伐り出される原木は県内の工務店や製材所での評判が良く、最近も上市支所に集積された原木が呉東の工務店の目に留まり「原木の質が良い！定期的に分けてもらえないか？」と好評をいただいています。

森づくりに注いだ先人の情熱を次世代につないでいくため、森林所有者と一緒に健全な森林の育成と地域林業の発展に貢献していきます。

森林の整備や間伐材のことについてお話を聞いた
谷口弘聡 事業部長
(立山山麓森林組合)

森林環境税と森林環境譲与税

「森林環境税」は、個人住民税均等割の枠組みを用いて、国税として令和6年度から一人年額千円が賦課徴収されます。この税は、国を通して「森林環境譲与税」として全国全ての市町村と都道府県に配分され、「森林経営管理制度」をはじめとする森林整備やその促進のための取組みに活用されます。

町ではこれまで森林経営管理制度を活用した間伐や上市スマートインタチェンジの待合室・トイレの木質化、上市駅構内に町産の間伐材を活用したベンチの設置などの費用に充てています。

森林経営管理制度

「森林経営管理制度」は、手入れが十分に行き届いていない森林の整備を進めていくため、市町村が仲介役となり、森林所有者と担い手をつなぐ仕組みです。

制度の概要は次のとおりです。

- ① 林業経営に向かない森林は市町村が管理
- ② 林業経営に向いている森林は市町村が林業経営者に管理を再委託

森づくりのこれから

いかがだったでしょうか？町の森づくり。森林を取り巻く環境はこれからも目まぐるしく変化していくことが予想されます。

町の面積の多くを占める森林。その役割や価値をその時々と背景とともに正しく理解し、維持していくことが重要です。

「森づくり」は数十年、数百年単位でパトンをつなぐ取組みです。次世代の町民のために、皆さんもこのパトンをつなぐ一員となってみませんか？

森林環境譲与税を活用した町の取組み



令和3年11月6日、7日の2日間開催した「上市駅開設90周年事業」に向けて整備された木製ベンチ。町産の間伐材が使われました。



町で初めて森林経営管理制度を活用して整備された森林（館地内）。この制度などを活用し、森林整備を進めていきます。



▲稲づくりのワークショップ



▲苗木づくりのワークショップ

「おおかみこどもの森づくり」に関連して、宮川小学校でワークショップが行われ町内小学生などが参加。植樹した苗木を育てるための稲の種を植えたり、入道雲のような葉っぱをつけることが名前の由来の白雲木の苗木をつくりたり。参加者は、各々で持ち帰り、自宅で育て今後の森づくりに活用します。



新町制70周年記念で、劔岳をイメージし制作された木製プランターカバー（県産材を活用）。町花リンドウを植えたプランターとともに各学校や役場に設置されています。



間伐材の搬出や仕分けなどに係る費用に対し、利用する丸太の量に応じて補助する「上市町産材有効利用支援事業」。町産材の流通を促進します。

農産物直売所

お問い合わせ 産業課 農政地籍班
☎ 472-2502

町には、農家の方々が育てた新鮮な農産物を直売しているお店が各所にあります。地元で採れた農産物を地元で消費しませんか？
※時期や時間は変更する場合がありますので、ご注意ください。



直売所名	場所	開催期間	日時
フリーファームかきざわ	柿沢 234-2 (JA アルプスゆうゆう館駐車場)	6月～11月	毎週日曜日 6:00～ (1時間程度)
音杉農産物直売組合	湯上野 1176 (つるぎふれあい館1階ロビー)	6月～12月	毎週火・木・土曜日 12:50～15:00
広野直売所	広野 2544 (広野たこ焼き太郎前)	6月～11月	毎週水・土・日曜日 6:30～12:00
グラノー (上市産十割そばの直売) ※店内飲食可	湯上野 1300 (グラノー店内)	通年	毎週火・水・木・金・土・日曜日 11:00～18:00 (火～土・祝日) 11:00～14:30 (日)
稲葉農園 inaba_farm	広野新 1144 (稲葉農園敷地内)	通年	10:00～17:00 (不定休)

足腰しっかり貯筋体操教室の 実施体制が変わります！

- 7月から マシンを使用した運動を開始します。
- 8月から 実施時間が午前のみとなります。

7月は、体制の移行期間としてこれまで通り午前と午後の2部開催で行います。
【午前】10:00～11:15 (受付9:30) 【午後】13:45～15:00 (受付13:15) ※各定員25人

8月からの予定内容 要予約

- 開催日** おおむね毎週金曜日
- 時間** 9:45～11:30 (受付・血圧測定9:15～)
- 場所** まちなか交流プラザ (カミール2階)
- 対象** おおむね65歳以上の方
- 費用** 無料
- 定員** 60人 (先着順)
- 持ち物** 飲み物、タオル、運動できる靴、マスク、介護予防手帳 (お持ちの方)
- 内容** ラジオ体操、マシン運動、シナプソロジー、ストレッチなど (主に椅子に座って行う運動です)



お申込み・お問い合わせ

地域包括支援センター
☎ 473-2811

マシンを使用すると...

- 正しい姿勢で、安全に運動できる。
- 意識したい筋肉に効果的に働きかけられる。

講師は、(株)アピアスポーツクラブの健康運動指導士です。
そのほか、スタッフに上市町地域包括支援センター 保健師・看護師・理学療法士・作業療法士など。

やすらぎを真心込めて...

アルプスホール ゆうゆう館

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。

◇アクセス

広告

【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

住民税均等割非課税世帯等の皆さまへ

住民税非課税世帯等に対する臨時給付金について

1世帯あたり
3万円

⚠ 受給には手続きが必要です

電力・ガス・食料品等価格高騰による影響が特に大きい住民税非課税世帯などの皆さまに対して、1世帯当たり3万円の臨時特別給付金を支給します。

対象世帯

- ①基準日 (令和5年6月1日) において、上市町の住民基本台帳に記録されており、世帯全員の令和5年度の**住民税均等割が非課税**である世帯
 - ②家計急変世帯
予期せず令和5年1月以降の家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められた世帯
- ※①・②ともに、住民税が課税されている方の扶養親族等のみからなる世帯は対象外です。

支給額

1世帯あたり **3万円**
※1世帯1回限り。また、①・②の重複受給はできません。

手続方法

1 令和5年度住民税均等割が非課税の世帯

町から対象世帯に対し、「**支給要件確認書**」を7月下旬に送付します。
確認書の必要事項を確認・記入のうえ、同封の返信用封筒で返送していただく予定です。
※令和5年1月2日以降に転入した世帯等については、他自治体に課税状況を確認したうえ、送付します。

2 家計急変世帯

給付金を受けるには、**申請が必要**です。
申請方法などについては、詳細が決まり次第、町ホームページおよび町広報などでお知らせします。

⚠ 詐欺にご注意ください！

この給付金を装った特殊詐欺や個人情報の詐取にご注意ください。
給付金の支給にあたり、ATMの操作をお願いしたり、現金の振り込みを求めることなどは絶対にありません。

お問い合わせ先 臨時給付金担当係 ☎ 473-9107

切り替えて
もっと
快適に!

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>

7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	25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	12日(火) 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	11日(火) 予約制 9:00～11:00		
⑥結婚相談	11・25日(火) 13:00～16:00		総合相談窓口
⑦心配ごと相談	19日(火) 13:00～15:00	つるぎふれあい館	上市町社会福祉協議会
⑧生活・就労相談	11日(火) 10:00～11:30	相談室	☎473-9300
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(土) 予約制 10:00～12:00 15日(土) 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	12日(火) 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	11日(火) 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	20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

南加積保育園幼年消防クラブのみんな



消防団消防操法大会

◇上市町消防団消防操法大会

日時 7月9日(日) 10:00～ 場所 陽南小学校グラウンド

◇富山県下消防団消防操法大会

日時 7月22日(日) 8:30～ 場所 富山県広域消防防災センター
※弓庄分団が上市町代表としてポンプ車操法の部に出場します。

「花火」は必ずルールを守りましょう！

- 取扱説明をよく読んで、注意事項は必ず守る。
- 建物や燃えやすいものから離れた位置で行う。
- 風の強い日には行わない。
- 水バケツなどの消火準備をする。
- 子どもが行う時は、必ず大人が監視し、花火、点火用のマッチ等の位置や子どもの浴衣などに火がつかないように注意する。
- 不発・使用済みの花火は、水に浸すなど確実に消火する。

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！
 - ☑ 外出の際は体を締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！

かみいち総合病院 形成外科の外来診療が新設されました



佐武利彦 医師

上市の皆さま、こんにちは！はじめまして。形成外科の佐武利彦と申します。2023年4月から不定期になりますが、月1回、金曜日午前に診療を行っています。どうぞよろしくお願い致します。

形成外科は、頭のとっぺんからつま先まで、広い範囲を対象としています。身体の表面の形や機能の異常に対して、手術をはじめとする特殊な技術を駆使して、きれいに治します。先天的な(生まれつきの)異常、外傷(けが)、腫瘍などを治療して、患者さんの生活の質を良くすることを目的としています。形成外科外来では、けがや手術後の傷あと、顔面や手足の腫瘍、眼瞼下垂(まぶたが下が)り見えにくいなどの症状があります。その他の治療に対応しています。

また、富山大学乳がん先端治療・乳房再建サテライトセンターとして、乳房再建前後の診察も行います。わかりやすい説明を心がけ、最適な治療をご提案しますので、お気軽にご相談ください。

ポイントを集めてお得に健康づくり！



町営バスに乗ってお出かけしよう！

スマホでバスの中の様子を撮ってポイントをGET！2回乗車で1ポイント(企画課企画班へ提示)。

※バスの乗車には、1回200円(障害者100円)の料金が必要です。



公民館だより



公民館名	7月の行事など	開催日
上市 (472-0409)	地区住民パークゴルフ大会	15日(日)

7月は“社会を明るくする運動” 強調月間・再犯防止啓発月間です

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動です。

更生ペンギン



ホゴちゃん サラちゃん



社会を明るくする運動 ホームページ

“社会を明るくする運動” 中新川郡推進委員会



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

国民健康保険・後期高齢者医療のお知らせ

問 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321（国民健康保険関係）
富山県後期高齢者医療広域連合
☎ 465-7502（被保険者証関係）
☎ 465-7504（ジェネリック通知、服薬情報、歯科健診）

新しい被保険者証を発送します

7月下旬に国民健康保険と後期高齢者医療の新しい被保険者証を「特定記録」にて郵送します（国保の場合は、世帯主あてに世帯内の国保加入者全員分をまとめて郵送します）。お手元に届きましたら、記載内容をご確認ください。
※被保険者証には、前年中の所得に応じた医療費の負担割合が記載されています（国保加入者のうち70～74歳の方は2割または3割、後期高齢者医療に加入している方は1割、2割または3割）。

8月1日
から

新しい被保険者証の使用は

ジェネリック医薬品差額通知を発送します

現在処方されているお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬代がどのくらい軽減できるかの一例をハガキでお知らせします。医療費負担軽減を検討の際にご活用ください。なお、ジェネリック医薬品への切り替えを希望するときは、医師や薬剤師とよくご相談ください。

国民健康保険加入者の発送は7月と12月、後期高齢者医療加入者の発送は7月のみの予定です。

案内対象者

- ①国民健康保険または後期高齢者医療に加入している町民の方
- ②対象月に医療機関や薬局でお薬を処方された40歳以上の方のうち、ジェネリック医薬品に切り替えることで、お薬代が一定額（500円）以上安価になる可能性がある方

「服薬情報のお知らせ」を発送します

令和5年度から富山県後期高齢者医療加入者のうち、一定数以上のお薬を服用されている方へ服薬情報をお知らせします。お知らせが届いた方は、かかりつけ医や薬局に持参し、今後の服薬をご相談ください。

発送時期 7月末日～8月頃を予定

※お知らせは、委託事業者の「株式会社日本医薬総合研究所」から送付します。

後期高齢者歯科健診は無料です

対象となる方には案内を送付済みです。受診の際は、事前に医療機関へご予約ください。

対象 昭和22年4月1日～昭和23年3月31日生まれの方（令和4年度中に75歳になった方）

期間 7月1日(土)から9月30日(土)まで

問 …お問い合わせ先

DVなど家族との関係に悩んでいませんか？

問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 472-2429

配偶者などからの暴力や暴言（DV）に一人で悩んでいませんか？DVは人権の侵害であり、決して許されない行為です。また、DV現場をお子さんに見せることは児童虐待にあたります。

町が実施する無料相談事業「あなたのための相談ルーム」では、秘密厳守・相談無料で民間の女性カウンセラーによる面接相談が受けられます。相談してみることで、一人では気付かなかった解決方法が見つかるかもしれません。お気軽にお問い合わせください。

予約・受付時間 8:30～17:15（平日）

申込方法 教育委員会事務局 生涯学習班へお電話ください。
※面談日時は、平日に限らず柔軟に対応します。

介護保険アレコレ

令和5年度の介護保険料

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

介護保険料は、住民税の課税状況や前年所得、4月1日現在の世帯構成などにより、毎年計算されます。今年度の介護保険料（65歳以上の方の分）の案内や納付書は、7月中旬頃に中新川広域行政事務組合から発送します。

介護保険制度があることで、介護サービスを利用した際の皆さんの自己負担割合が1～3割となっています。制度を維持するためにも大切な介護保険料を確実に納めください。

7月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 なし（次回8月の公的年金支払い時に天引き）

普通徴収 第1期（7月31日(月)納期限）

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 ☎ 472-2325

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。

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合には、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か月前の月分までです。

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、上市町役場の町民課2番窓口または魚津年金事務所へご相談ください。

★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 7月10日(月) 17:15～19:00
7月23日(月) 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）



ひとり親家庭の相談に応じます(予約不要)

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

▶ひとり親家庭等生活相談会

ひとり親家庭の皆さんのさまざまなお悩みの相談に応じます。お気軽にお立ち寄りください。

▶出張ハローワーク！ひとり親全力サポートキャンペーン

普段は忙しくてハローワークに来ることができないひとり親の皆さん、この機会にお仕事の悩みをご相談ください。ハローワーク滑川の職員が相談に応じます（仕事を探しているが見つからない、今の仕事よりも条件の良い仕事を探している、など）。また、求人情報もご用意しています。

日時 8月4日(金) 13:00～16:00

場所 つるぎふれあい館2階 会議室

魚津税務署 面接相談は事前のご予約を

問 魚津税務署 ☎ 0765-24-1370

税務署での面談による税務相談を希望される方は、事前に電話でのご予約をお願いします。

なお、インボイス制度に関するご相談は、国税庁ホームページのチャットボット（ふたば）をご利用ください。

①一般的な税務相談をする場合

電話音声ガイダンスに従い「1」を押してください

②税務署での面接相談を予約する場合

電話音声ガイダンスに従い「2」を押してください

飲酒運転は、絶対にやめましょう！

問 上市警察署 ☎ 472-0110

少量の飲酒でも、ブレーキやハンドル操作が遅れたり、反応が鈍くなるなど重大な事故を起こす原因となります。事故を起こしてからでは取り返しがつかないので、絶対に飲酒運転はやめましょう。

自らはもちろん、周りの人が絶対にすることがないように強く意識し、飲酒運転の根絶に取り組みましょう。



上市町の

くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111



児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届などの提出について

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

児童扶養手当または特別児童扶養手当を継続して受給するには、年1回の届出が必要です。届出がないと、受給できなくなる場合があります。

対象となる方には、7月下旬に町から案内を送付しますので、必要事項をご確認のうえ、次の提出期間内に必ずご提出ください。

児童扶養手当（現況届を提出）

8月1日(火)から8月31日(木)まで

特別児童扶養手当（所得状況届を提出）

8月10日(木)から9月11日(月)まで

夏休みの放課後児童クラブの使用には申込みが必要です

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

こどもの城 ☎ 473-0001

既にクラブに登録している場合でも、申込みが必要です。詳細は、各放課後児童クラブへ直接お問い合わせください。

申込期限 7月10日(月) ※期限厳守

対象 小学校1～6年生で昼間、保護者や祖父母等が仕事などで留守になる家庭の児童 ※4年生以上は会費が必要です。

クラブ名	連絡先
上市中央放課後児童クラブ	090-5685-7602
相ノ木こどもふれあい館放課後児童クラブ	472-5646
宮川放課後児童クラブ	472-0620
南加積放課後児童クラブ	472-0390

※萩っ子放課後クラブは、080-8696-1091まで。

就活富山 夏の合同企業説明会

問 プライムビジネススタッフ(株) ☎ 442-0306
富山市商工労政課 ☎ 443-2073(交通費助成について)
富山市、滑川市、舟橋村、立山町、上市町内企業約100社が集まり、合同企業説明会を開催します。県外から参加する場合は、交通費の2分の1を助成します(上限1万円)。

日時 8月9日(水) ①10:30～ ②14:30～
場所 とやま自遊館1階 自遊館ホール
参加費 無料
対象 ・2024年3月に大学などを卒業見込みの学生
・富山市、滑川市、舟橋村、立山町、上市町の企業への就職を希望する既卒者・第二新卒者など
・2025年3月以降に大学などを卒業見込みで見学を希望する学生



令和5年度自衛官等の募集

問 自衛隊魚津地域事務所 ☎ 0765-24-1036
募集種目 自衛官候補生(常時受付)
試験日 申込受付時にお知らせします。
その他採用試験(7月1日受付開始)
航空学生(パイロットコース)、防衛大学校、防衛医科大学校医学科・看護学科(受験料、入学金、授業料不要で給与が支給されます)
※詳しくは、お問い合わせください。



薬用作物生産拡大研修会の参加者募集

問 富山県農産食品課 ☎ 444-3284
富山県薬用植物指導センター ☎ 472-0801



富山県では、水田フル活用や中山間地域の活性化などを目指し、シャクヤク等の薬用作物の生産を振興しています。県産薬用作物の更なる生産拡大に向け、薬用作物栽培に関心のある農業者や生産者などを対象とした研修会を開催します。※町では令和4年度から薬用のシャクヤクの栽培農家に対する補助事業を始めています。

日時 8月8日(火) 13:15～15:30
場所 富山県薬用植物指導センター(広野2732)
参加費 無料
対象 薬用作物栽培に関心のある農業者、生産者
定員 20人程度
申込方法 薬用植物指導センターへ電話申込み
申込期限 7月28日(金)
※当日は座学のほか、屋外のほ場を見学します。

恋活PROJECT! なつ編

問 (一社)地域デザイン研究所 ☎ 070-5148-7227
※町の業務委託先
いろんな場所で楽しく交流♪なつ編は歩きながら自然とおしゃべり。素敵な出会いのきっかけに!



レストランパーティー
日時 7月22日(土) 15:00～19:30
場所 BiBiBi & JURULi(富山県美術館内)、環水公園など
参加費 男性4,500円 女性2,000円
対象 28～45歳の独身男女40人程度
申込方法 上記QRコードのホームページにある応募フォームまたはお電話にてお申し込みください。
申込期限 7月11日(火)
※パーティー前の男女別のセミナーで、恋愛に発展するためのアドバイスをお伝えします。
※8/19(土)開催の「森林セラピー体験」の参加者も募集しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

お散歩しながらお話。その後はみんなでパーティー!

上市町・立山町の日 カタール富山市町村サクスデー

問 カタール富山事業部 ☎ 461-5200
上市町在住者は事前申込で無料観戦(先着200人)または当日優待価格(半額)でチケットを購入できます。



日時 8月5日(土) 18:00(対FC今治)
※無料招待の申込方法は、ホームページをご覧ください。

親子ふれあいキャンプ&カヌーサップ体験

問 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 472-2454
親子キャンプ&カヌーサップ体験の参加者を募集します。キャンプに興味があるけれど初めてで不安な方も、スタッフがテント設営、野外調理などサポートします。近隣の早乙女湖にてカヌーやサップ体験も行います。興味のある方は、お気軽にご連絡ください。

日時 9月16日(土)、17日(日) 1泊2日
場所 ふるさと親自然公園・上市カヌー競技場
参加費 1人2,000円(保険料含む)
対象 小学生とその家族(町外に在住の方の申込可)
定員 5家族20人程度(定員になり次第締切)
申込方法 各小学校に配付した参加申込書を記入のうえ、教育委員会事務局 生涯スポーツ班(役場3階)へ提出してください。
※参加申込書は町ホームページからダウンロードできます。

新町制70周年記念事業 文化講演会 成功する人の習慣 ～チャンスをつかむ方法～

問 北アルプス文化センター ☎ 473-1818
人間の行動パターンだけでなく、流行やカルチャーの分野までわかりやすく説明する人気脳科学者の中野信子さんを講師に文化講演会が開催されます。

日時 8月19日(土) **場所** 北アルプス文化センター
入場料 500円(全席指定) **開演** 14:00(開場13:30)

脳卒中には脳の血管が破れる「脳出血」、脳の血管が詰まる「脳梗塞」があります。脳卒中は冬に多いイメージですが、脳梗塞は夏に多いのです。では夏に多いのはなぜでしょうか?
それは脱水による体内の水分不足が原因と考えられます。夏は汗を多くかくので、こまめな水分摂取で補わなければ脱水状態になります。脱水で血流が悪くなり血のかたまりがでやすくなる。それが脳梗塞の原因となります。また、就寝中は水分補給できないため、脱水になりやすいです。暑い夏は、飲酒量が増える方もいますが、お酒を飲むとおしこの量が増え、脱水を引き起こす可能性があります。脱水予防のこまめな水分補給や寝る前の大量飲酒は避けることなどを心掛けましょう。
さて、脳梗塞は症状が出てから治療を受けるまでの期間がとても大事です。ただ、どんな症状で受診が必要となるでしょうか?迷った時は「かお、うで、こは」に注目してください。まず「かお」は、顔のゆがみを見ましよう。口を「イー」

「夏の脳梗塞に注意しよう!」

すこやかサロン

Health Column



かみいち総合病院
内科医員
新谷 創



としてもらうと左右の動きの違いがわかりやすいです。「うで」は、片側の腕の麻痺を見ましよう。両手を胸の高さまでまっすぐ挙げ、そこで保持してもらうと片側の麻痺がある場合は、その腕のほうの下に落ちてきます。両側ではなく片側というのがポイントです。「こは」は、ろれつが回らない、言葉が出てこない、思ったことと違った回答をしないかなどを見ましよう。これらの3項目で1つでも症状があれば脳梗塞の可能性が高いです。最後に、疑ったらすぐに医療機関に相談すること、症状が始まった時間を確認しておくことがとても大事です。以上に気を付けながら素敵な夏をお過ごしください。

会計年度任用職員募集

かみいち総合病院では会計年度任用職員を募集しています。詳しくは、病院ホームページをご覧ください。
職種 看護師、視能訓練士、理学療法士、薬剤科事務、看護補助者
人数 各職種若干名

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



こどもの城だより

7月

内容	日時
保健指導	5日(水)
乳幼児教室(子育て相談)	ちびっこ広場(4か月から1歳頃まで) 11・25日(火) 10:30 乳幼児教室(1歳頃から) 12・19・26日(水)
ヒップホップダンススクール(小1~小3)	7日(金) 16:00
将棋クラブ(小・中学生)	8・22日(土) 10:30
スポーツ教室 鉄棒(年長児・小学生)	8日(土) 13:00
プラバンづくり(3歳児以上)	9日(日) 10:30
こどもの城まつり	15日(土) 11:00
ヒップホップダンススクール(小4~中学生)	21日(金) 16:00
アイロンビーズづくり(小学生)	23日(日) 10:30
★陶芸教室(小学生)	27日(水) 9:30
★アート教室(両日参加できる小学生)	31日(月)~8月1日(火) 10:00
★親子ミニ四駆づくり教室(子小小学生)	8月6日(日) 10:00

問 ☎ 473-0001
開館時間 10:00 - 18:00 (月~金)
9:00 - 17:00 (土・日・祝)

7月の休館日 16日(日)

※7月14日(金)は、13時閉館です。

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。

「見て、学んで、楽しんで 夏の講座」

テーマ	講師・場所
夏の花を楽しもう (注意すべき身近な有毒植物)	谷口 直久 (生涯学習指導員) 場所 富山県中央植物園
秀吉による越中攻めの拠点 (戦国時代最末期の聚楽第型城郭)	浜田 啓二 (富山県ナチュラリスト) 場所 国指定史跡 安田城
四季をコンセプトとする防災 (震度6の地震体験と初期消火活動)	柴田 清秀 (上市町観光ボランティア) 場所 四季防災館

働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

茶道 遠州 (講師 山本 逸子)



開催日時 毎月第2 水 曜日 13:00 ~ 16:30

場所 働く婦人の家2階 和室

こんにちは。茶道遠州グループです。私たちは、少人数で活動しているので時には二人だけでお稽古という日も。食事会や遠出などイベントとなれば全員出席 (笑)。季節の花を愛し味わい深い抹茶や和菓子に舌鼓。心豊かなひとときを過ごしていますので、皆さん一緒にしませんか!

料理講座体験

「フライパンで作る簡単魚料理」

日時 7月26日(水) 17:30 ~ (受付 17:20)

講師 平野寛子先生 (働く婦人の家 料理講座講師)

定員 6人

参加費 一人1,000円

持ち物 エプロン、マスク、三角巾

申込期限 7月14日(金)
(定員に達し次第締切)



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 7月25日(火)・26日(水)・8月1日(火) 9:00 ~ 16:00
※3日間とも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 北アルプス文化センター前

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 7月11日(水)まで

定員 各日50人 (参加費600円 ※70歳以上は200円)
※参加費は当日集金しますので、お釣りのないようお願いします。
※昼食場所は、フューチャーシティ ファポーレを予定。

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 新任職員を紹介します

皆さんが健康でスポーツをもっと好きになるようサポートします!



新任アシスタントマネージャー 和田 英俊 さん

初めまして、今年度から“さんさん”のアシスタントマネージャーを務めている和田です。「運動を習慣にしているの方が、気持ちよく暮らすことができる」これは、アメリカの自己啓発作家、マーシー・シャイモフの言葉です。4月から“さんさん”スポーツ教室に携わって実感している言葉です。老若男女問わず、参加されている皆さんがとても生き生きしているので運動ってやはり素敵なんだと、再認識しています。

私自身も身体を動かすことが大好きで、週に2回のパドミントンや休日のウォーキングで頭も心もリフレッシュしています。

どうぞよろしくをお願いします。

柿沢コミュニティセンター (7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) 10:00
	絵付け 1,500円	8日(土) 10:00
	ろくろ 3,000円(要予約)	19日(水) 10:00
		22日(土) 10:00
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

7月は夏休み親子陶芸教室が開催されます (7/29(土)・30(日))

今月のおすすめ本

世界各地の家庭を訪れ、滞在しながら一緒に料理をして感じた疑問。ブルガリアでは本当にヨーグルトをよく食べるのか、日本の野菜が水っぽく感じたのはなぜか。それらを解き明かしていくと、国の歴史や文化、政治、宗教などのつながりが見えてくる。料理を通じて世界の今がわかる本。



世界の食卓から世界が見える

岡根谷 実里 / 著 大和書房 / 発行

7月のイベント

▶絵本のよみきかせの会

日時 7月9日(日) 10:30 ~

場所 絵本コーナー

テーマ 「夏、楽し!」
~海や山で新発見~

読み聞かせボランティア募集中

▶読書会

日時 7月28日(金) 13:30 ~

場所 3階対面朗読室

課題図書 「臨床の砦」
夏川 草介 / 著

図書館ミニ情報

雑誌セールを開催します! ※初日で完売する雑誌があります。

日時 7月15日(土)、16日(日) 13:30 ~ 15:00

内容 1冊10円で1人20冊まで販売
(同一タイトルは3冊まで)

夏休み読書カード実施

0歳から小学6年生まで

えほんしつ ゆめぼっけ



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 8日(土) 10:30 ~
「ほし・スイカ」をつくります

★7月のおススメコーナー★
テーマは「なつがくるぞー!」です



7月の新着本

- 一般書 ▶帰ってきた生協の白石さん (白石 昌則 / 著 講談社 / 発行)
- ▶光と陰の紫式部 (三田 誠広 / 著 作品社 / 発行)
- 児童書 ▶パンツをはいたクマ (ジョリ ジョン / 作 エリソクラン / 絵 化学同人 / 発行)
- ▶すいとうのひとやすみ (村上 しいこ / 作 PHP 研究所 / 発行)

アルプスの湯であたたまろう!

問 アルプスの湯 ☎ 473-3272



7月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

1日(土)	藤山一座	公演
8日(土)	新川民謡研究会	公演
15日(土)	りんどうカラオケ会	公演
22日(土)	劇団みやび	公演
29日(土)	松前一座	公演

ロビー展示など

竹山かおりミニチュア工作展	7/4(水)~7/20(水)
ウクライナ避難民 応援コンサート	7/9(日) 14:00 ~
尾山隆之写真展「富士とまつり」	7/22(土)~8/3(水)

8月1日は、開館25周年記念日です

開館記念に入浴料の割引を行います!

内容 8月の1か月間 大人通常610円→500円
8月1~3日の3日間は、粗品進呈!

家族ふれあい風呂体験 小学生以下無料!

期間 7/25 ~ 8/31 ※保護者の同伴が必要です。

第37回上市美術展 作品募集

募集期間 8月27日(日)~9月3日(日)

出品作品搬入 8月16日(水) (北アルプス文化センター)

7月10日(月)から12日(水)までの3日間は、設備点検のため休館します。



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 2 月生	7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 5 年 3 月生	8月 3日 (木)	13:15		
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 2 年 1 月生	7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 2 年 2 月生	8月 24日 (木)	13:30		
離乳食教室	令和 5 年 2 月生	8月 16日 (木)	9:00～ 9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
	令和 5 年 3 月生				
すくすく教室	令和4年7月～11月生	7月 19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	7月 12・26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。



※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。

特定健診・特定保健指導について

特定健診とは…

メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の予防・早期発見・治療に着目した健診です。
※国民健康保険加入者の特定健康診査は、「生き活きつるぎヘルスポイント」の対象事業です。

特定保健指導とは…

特定健診の結果に応じて、専門家からメタボリックシンドロームの予防・改善のためのアドバイスを受けることができます。

なぜ、特定保健指導の対象者に選ばれたの？

メタボによる生活習慣のリスクが高いものや生活習慣の改善により、病気を予防できる可能性が高い方が対象です。
対象者の方へは案内を郵送します。

特定保健指導には種類があります

- 積極的支援** ▶ メタボリックシンドロームのリスクが高いと診断された方が対象。
- 動機付け支援** ▶ メタボリックシンドロームの一手前と診断された方が対象。

メタボのまま放置していると…

動脈硬化が進み、心筋梗塞・脳出血・腎不全などの大病を招いてしまいます。気付いたときには手遅れ…。あのとき生活習慣を見直しておけばよかった…と後悔しても時間は戻りません！
後悔しないためにも特定保健指導を受けて生活習慣を改善して健康に近づきませんか？



内容	日時	場所	備考
介護予防教室	4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
	12日(水) 13:30～14:30	相ノ木会館	
	5・19日(水) 13:30～14:30	南加積公民館	
	20日(木) 13:30～14:30	柿沢公民館	
	28日(金) 13:30～14:30	弓庄公民館	
わきあいあい健康長寿！ 足腰しっかり貯筋体操教室	7・14・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	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	13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。

7月から「足腰しっかり貯筋体操」の実施体制が変わります。
詳しくは、7ページをご覧ください。

「いつでも、どこでも」
わきあいあい体操動画



熱中症に気をつけましょう！

熱中症患者の半数は高齢者(65歳以上)です。
高齢者の方々は、特に注意が必要です。

なぜ高齢者は熱中症になりやすい？

- 1 体内の水分が不足しがち**
高齢者は若い人と比べて体内の水分が少ないことに加え、身体の老廃物を排出するときにたくさんの尿を必要とします。
- 2 暑さに対する感覚機能が低下している**
加齢により感覚が鈍くなることで、暑さやのどの渇きを感じづらくなります。
- 3 暑さに対する身体の調節機能が低下する**
高齢者は汗をかきづらく、身体に熱がたまりやすいため、暑い時には若い人よりも循環器系への負担が大きくなります。

予防するためには？

- こまめな水分補給
- エアコンなどを活用
- 体調を整えましょう



飲んだ水分が身体に吸収されるには時間がかかります。のどの渇きを感じる前の、こまめな水分補給を心掛けましょう。



熱中症は室内でも起こります。こまめに室温を確認し、温度が上がったら、暑くなくてもエアコンをつけるなどしましょう。また、カーテンで直射日光を遮るなど部屋に熱がこもらないようにすることも大切です。



体調が良くない時に無理して活動すると、熱中症の危険が高まるので、十分に休養を取りましょう。また、タンパク質や脂肪を多く含む食品を食べ、体力を維持しましょう。

熱中症の応急処置



涼しい場所に移動し、水分を飲ませましょう。
衣服を緩め、冷やしたタオル、氷などを当てて身体を冷やしましょう(首・脇の下・足の付け根)。



6/9 4年ぶりに開催 市姫神社祭礼

新型コロナウイルスの影響で中止となっていた市姫神社祭礼が4年ぶりに開催されました。6月8日から10日までの3日間、多くの人や屋台で賑わいました。



6/11 大岩山日石寺 滝開き

6月11日、大岩山日石寺で滝開きがあり、護摩祈祷や六本滝での滝修行などが行われ、参拝者など大勢の人が訪れました。



この日、願いを込めて滝に打たれた野崎廉くんは「柔道の全国大会の富山県予選で結果を残して、全国大会に出られるように頑張りたいです」と話しました。

5/29 課外活動体験教室 「上中トリアル」

5月29日、上市中学校で「上中トリアル」と題した課外活動体験教室が行われ、同校の1～3年生の生徒など19人が参加しました。

この日は、フリースタイルのダンサー MION さんを講師に迎えて、生徒らはダンスを楽しみました。

この教室は、多様な進路選択や人生の楽しみを見つけることにつなげようと始まったもので、ダンスのほかにプログラミングや写真の体験教室も行われました。



▲ダンスを指導する MION さんと生徒ら

5/25 KAMIICHI チャレンジプロジェクト会議

5月25日、とみしんサテライトオフィスで第1回 KAMIICHI チャレンジプロジェクト会議が開催され、町内外の企業などからオンライン含め約30人が参加しました。

この会議は、昨年度行われた町の課題を解決する事業構想を検討するワークショップで、その具体化を目指し、実施体制の構築に向けた検討が進められます。会議では他県でのチャレンジプロジェクトの事例などが紹介されました。



▲会議の様子

6/12 陽南小 ふれあい看護体験

6月12日、陽南小学校の5・6年生22人が看護体験を行いました。体験は、ナイチンゲールの生誕の日に合わせて「看護のこころ」を知ってもらおうとかみいち総合病院が実施しています。

人形の赤ちゃんを使ったお世話体験が印象に残ったという木村悠人くんは、「重くてびっくりした」と感想を話しました。



5/31 上市高校「職業を知る会」

5月31日、上市高校で職業観の育成などを目的に「職業を知る会」が開催され、生徒約260人が参加しました。この会は、町内の中小企業家有志でつくる「ハッピー上市会」などが2019年から開催しているもので、今年は過去最多の27事業所が集まりました。

約3割の生徒が進路で就職を選択する上市高校。生徒が進路選択を見つめ直す良いきっかけとなったのではないのでしょうか。



▲車いすを体験する生徒

5/25 観光施設でリフレッシュ！ 町の産後ケア事業

今年4月から始まった観光施設利用型産後ケア事業の初めての利用者が、温泉施設「つるぎ恋月」で心身共に疲れを癒しました。この事業は、安心して子育てできる環境を整えようと始まった県内初の取り組みです。

この日は、会社員で現在、育休中という氷見綾香さんが利用。氷見さんは、助産師の問診や健康チェックを受けた後、子どもを預かってもらっている間に、温泉に浸かったり、昼食を食べるなど一人の時間を満喫したほか、理学療法士による骨盤ケアも受けました。



▲助産師による問診の様子



行政相談委員 中部管区行政評価局長表彰

行政相談委員の廣田眞理子さんが、長年の活動を評価され中部管区行政評価局長表彰を受賞されました。

廣田さんは、町民の皆さんからのさまざまな困りごとなどの相談を受け、相談者と行政との橋渡しをして尽力されています。5月24日、その功績や他の委員の模範となると認められ、感謝状が贈呈されました。



今回利用されたのは… 観光施設利用型

対象	出産1年未満の母子
場所	湯神子温泉 または つるぎ恋月
内容	・お母さんの心身のケア（マッサージなど含む） ・赤ちゃんのケア ・育児相談、授乳指導、沐浴指導
利用上限	最大7回まで
利用者負担	1回3,000円（基本プラン超過分は別途負担）
事業費用	1回18,600円

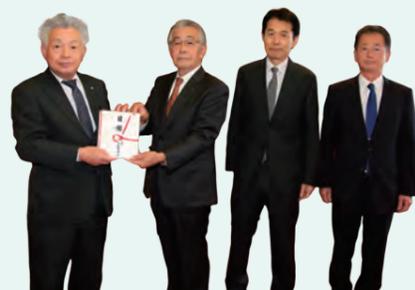
利用方法
希望日の3日前まで 利用券を7枚送付 希望日の5日前まで



詳しくは、上市町・育児支援サイト **きらきらかみっ子** をご覧ください。



ご寄附感謝 上市町建設業協会様 70万円



上市町新町制 70 周年・西田美術館開館 30 年記念展 PART2 いわさきちひろ ピエゾグラフィ展

- ちひろの描いた世界と日本のおはなし -

2023. 7.22(土) ~ 9.3(日)



花の王子とおやゆび姫『おやゆび姫』より 1966 年

いわさきちひろは、絵本をはじめ、紙芝居や雑誌などのために、多くの絵を描きました。本企画展では、ちひろが絵を描いた様々なおはなしの絵本をピエゾグラフィで展示します。『つるのおんがえし』や『おやゆび姫』、宮沢賢治の文に絵をつけた『花の童話集』、ちひろが文も書いた『ぼちのきたうみ』など、50点の作品をお楽しみください。

開館時間 9時30分~16時30分(入館16時まで)
休館日 月曜日・火曜日 ※8月11日(金)~15日(火)は開館
入館料 一般700円(500円) 大学生400円(300円)
高校生以下無料 ※()内は15人以上の団体料金
会場 上市町郷柿沢1 TEL(076)472-4352

富士化学工業グループ **西田美術館**

■ 町の人口と世帯数

令和 5 年 6 月 1 日現在

人口	19,146	(-8)	(-339)
男	9,191	(+4)	(-159)
女	9,955	(-12)	(-180)
世帯数	7,731	(+11)	(-45)

() 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

固定資産税 第 2 期
国民健康保険税 第 1 期
後期高齢者医療保険料 第 1 期

納期限 **7 月 31 日**(月)

町民税夜間納税相談(財務課 10 番窓口)

7 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
1 件、1 万 2 千円 (累計 4,258 万 6,831 円)
柿沢保育所後援会 様 プロジェクター

■ **善意銀行** (町社会福祉協議会 5/1~5/31)

上市町仏教会 様 3 万円
上市ライオンズクラブ 様 古切手 249.6g
匿名 様 下着 15 点・タオル 40 点、衣類 5 点・
マスク 9 点・靴下 4 点、タオル 48 点・下着 2 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」▶



富山の魅力がわかる「電子書籍」**toyama eBooks**



自治体広報紙を配信するアプリ ▶



マチイロ

iOS 版



Android 版