



車いすバスケットボール体験

11月16日、上市中央小学校で車いすバスケットボール体験が行われ、6年生児童48人が参加しました。

講師には、2021年東京パラリンピックの銀メダリスト岩井孝義さんをはじめとする富山県車椅子バスケットボールクラブの4人を迎え、児童らは車いすでの動きなどを学びました。

この取組みは、富山県人権擁護委員連合会が子どもたちに障害者への理解を深めてもらおうと開いたもので、体験を終えた後、子どもたちからは、選手らに車いすバスケットボールを始めたきっかけや生活で大変なことなどの質問が投げかけられていました。

Contents

- P 2 功績・功労をたたえて
 - P 4 保健委員の活動紹介など
 - P 5 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 # 上市町を想う



善行表彰

酒井 恒雄 (広野)

学校教育施設整備のため多額の寄附をし、教育行政の発展充実に寄与された。



学芸表彰

酒井 星璃 (郷柿沢)

文部科学大臣杯令和5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500mで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。



学芸表彰

吉房 真之介 (広野新)

JOCジュニアオリンピックカップ令和5年度全国中学生カヌースプリント選手権大会男子カヤックフォア500mで準優勝を果たし、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



学芸表彰

上田 雷貴 (上荒又)

JOCジュニアオリンピックカップ令和5年度全国中学生カヌースプリント選手権大会男子カヤックフォア500mで準優勝を果たし、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



叙勲受章者紹介

長年にわたり、各分野で尽力された功績が認められ、次の方が秋の叙勲を受章されましたのでご紹介します(敬称略)。

瑞宝単光章

筒井 繁夫 (柳町)

長年にわたり新川老人福祉会でデイサービス利用者の送迎などを担当され、地域福祉の向上に尽力された。



善行表彰

谷吉 順子 (堤谷)

永年にわたり、民生委員・児童委員として住民福祉の向上に尽力された。



善行表彰

山崎 富士夫 (稗田)

永年にわたり、民生委員・児童委員として住民福祉の向上に尽力された。



善行表彰

西田 勝博 (三日市)

永年にわたり、交通指導員として交通安全意識の普及啓発に尽力された。



善行表彰

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

令和5年度 上市町表彰式・被表彰者紹介

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5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)。

特別表彰

平井 弘 (東種)

永年にわたり、区長として地域の自治振興活動の推進に尽力された。



善行表彰

大西 美和子 (旭町)

永年にわたり、学校薬剤師として児童の健康保持・増進に尽力された。



善行表彰

伊井 高之 (法音寺)

永年にわたり、学校薬剤師として児童・生徒の健康保持・増進に尽力された。



善行表彰

渡邊 省二 (富山市大泉)

永年にわたり、学校医として児童・生徒の健康保持・増進に尽力された。



学芸表彰

深川 満那 (広野)

特別国民体育大会かごしま国体カヌー競技スプリント少年女子カヤックペア500mと200mで優勝を果たし、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



学芸表彰

浦田 樹里 (久金新)

特別国民体育大会かごしま国体カヌー競技スプリント成年女子カヤックシングル200mで優勝を果たし、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



功労表彰

内山 弘道 (富山市新庄町)

永年にわたり、町の顧問弁護士として地域行政の法務支援を行い、地方自治の推進に寄与された。



特別表彰

田中 窓 (放土ヶ瀬新)

永年にわたり、選挙管理委員として厳正・的確な選挙の管理執行に尽力された。



特別表彰

山崎 正晴 (野福)

永年にわたり、区長として地域の自治振興活動の推進に尽力された。



特別表彰

村井 榮悦 (大岩)

永年にわたり、区長として地域の自治振興活動の推進に尽力された。



特別表彰

石黒 三千治 (荒田)

永年にわたり、区長として地域の自治振興活動の推進に尽力された。



学芸表彰

若瀬 茉彩 (放土ヶ瀬新)

文部科学大臣杯令和5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200mで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。



学芸表彰

松井 洸晟 (法音寺)

文部科学大臣杯令和5年度日本カヌースプリントジュニア選手権大会男子カナディアンフォア200mで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。



学芸表彰

晴枝 葵 (野開発)

文部科学大臣杯令和5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500mで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。



特別表彰

板倉 治行 (下経田)

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。



特別表彰

故 土開 實雄 (広市新)

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

特別表彰

井原 一 (黒川)

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。



特別表彰

嘉藤 進 (大岩)

永年にわたり、選挙管理委員として厳正・的確な選挙の管理執行に尽力された。



学芸表彰

上田 竜馬 (女川)

JOCジュニアオリンピックカップ令和5年度全国中学生カヌースプリント選手権大会男子カヤックフォア500mで準優勝を果たし、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



学芸表彰

有山 伶 (下経田)

JOCジュニアオリンピックカップ令和5年度全国中学生カヌースプリント選手権大会男子カヤックフォア500mで準優勝を果たし、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



学芸表彰

武田 夢 (天神町)

JOCジュニアオリンピックカップ令和5年度全国中学生カヌースプリント選手権大会女子カナディアンシングル500mで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。



功績・功労をたたえて

12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	26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	13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	12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	12・26日(木)	13:00～16:00	
⑦心配ごと相談	20日(木)	13:00～15:00	
⑧生活・就労相談	12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。	9日(木) 予約制	10:00～12:00	魚津神経サナトリウム
	16日(木) 予約制		魚津緑ヶ丘病院
⑪心の健康相談	13日(木) 予約制	13:30～15:30	富山県中部厚生センター ☎472-0637
⑫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

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

【通常警戒】12月21日(木)から27日(木)まで

【特別警戒】12月28日(木)から31日(日)まで

火災を防ぐため、火の取扱いには十分に気をつけましょう。近隣住民で声を掛け合い、より一層火災予防に努めましょう。

「自分たちのまちは自分たちで守る。」

消防団員募集中!

上市町消防団各分団
または 上市消防署まで

一般公募普通救命講習について

日時 12月10日(日) 9:00～12:00
場所 上市消防署 2階大会議室 定員 10人
申込締切 12月8日(金)
申込方法 お電話にて上市消防署救急係へ申込みください。

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、一般家庭などのタンクから灯油が漏れ出し、河川などに流出することや冬場の落雪などによりタンク本体等が破損することなどの危険性が高まります。灯油の漏えいにはご注意ください。

また、これからの季節は、暖房器具の使用が増え、火災の危険性も高まりますので、次のことに注意しましょう。

- ・給油するときは、必ずスイッチを切り、火を消す。
- ・暖房器具の前方や上方に洗濯物などを干さない。
- ・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。

白萩西部小・陽南小の児童



クラウドファンディング

の詳細はこちら

どんぐり拾い&苗づくり体験



11月15日、白萩西部小学校と丸山総合公園で森づくりの参加型講座とワークショップが行われ小学生児童と地域住民約120人が参加しました。この取り組みは、昨年始まった「おおかみこどもの森づくり」プロジェクトの一環で、100年続く森づくりを目指してアウトドア事業を行う㈱ヤママップと町が協力して行っているものです。

この日児童らは、㈱グリーンエルクの林学博士西野文貴さんの森づくり講座で森の役割などを学んだ後、同公園でどんぐり拾いと苗づくりを体験。今回拾った「コナラ」と「クヌギ」のどんぐりは、約3年間苗木になるまで育てられ、植樹される予定です。現在、この森づくり事業に係る資金をふるさと納税制度を活用したクラウドファンディングで募っています。詳しくはホームページをご覧ください。



ワークハウス 劔の方々(左)と



薬用予防ハンドクリームの寄贈



㈱池田模範堂(神田)から薬用予防ハンドクリーム1,800本が医療、教育、福祉などの関係者へ寄贈されました(同社の地域貢献事業の一環で令和2年から始まり、今年で4回目)。その寄贈式が10月25日、NPO法人ワークハウス劔(中江上)で行われ、ハンドクリームはかみいち総合病院や学校など約50か所に配布されました。

保健委員の活動を紹介します

保健委員って何ですか?

「保健委員」は自分自身が健康増進につな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います。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おり、現在150人が各町内会で活動しています。



お問い合わせ
上市町保健センター
☎473-9355

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等への参加を通じて、健康に関する知識を深めます。

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等に協力します。

地域活動の実践

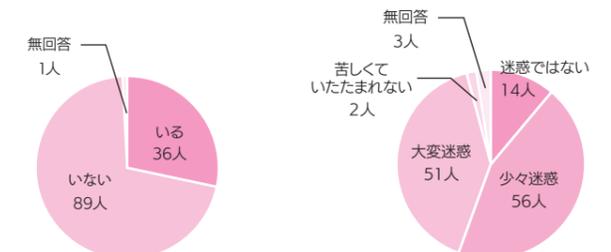
町が開催する研修会等で得た健康知識を地域へ広めるための活動を行います。

保健委員になれば、自分や家族の健康に関心を持ったり、自分の住む地区に興味を持って活動したりするきっかけとなります。ご都合のつく機会にご協力をお願いいたします。

「たばこ」に関するアンケート結果 (回答結果を一部抜粋)



対象者 令和4年度保健委員150人
(うち回答者数126人)



あなたの家庭にたばこを吸う人がいるか?

家族や他人がたばこを吸っていることに対してどう思うか?

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 ☎ 472-2479、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時時点の積雪がおおむね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、皆さん次のことに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、午前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。

介護保険アレコレ

介護保険を納めないとなんになるの？

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

特別な事情も無く保険料の滞納が続くと次の措置がとられます。保険料は、必ず納期内に納めましょう。

- 1 納期を過ぎた場合は、督促状が発送され、督促手数料や延滞金を徴収される場合があります。
- 2 1年以上滞納した場合は、介護サービス利用料が一旦全額利用者負担になることがあります。
- 3 1年6か月以上滞納した場合は、一時的に介護給付費が差し止めになります。滞納が続く場合は差し止められた介護保険給付額から滞納分を控除することがあります。
- 4 2年以上滞納した場合は、滞納期間に応じて一定利用者負担が3割または4割に引き上げられるほか、高額介護サービス費などの支給が受けられなくなります。

12月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 12月15日（公的年金支払い時に天引き）

普通徴収 第6期（12月25日（月）納期限）

- 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。コマが回っている可能性がります。



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恐れがありますので、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。

年金だより

国民年金保険料の免除期間・納付猶予がある方へ

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた時に比べ、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。そこで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であれば、これらの期間の保険料を古い月分から遡って納めることができる追納制度があります。

ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

※一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納付していない場合は、追納できません。

※老齢基礎年金を受給することができる方は、追納できません。

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

次の手続きにも対応 ▶ カードの申請サポート
・暗証番号の初期化
・カードの更新

日時 12月11日（月） 17:15～19:00

12月24日（日） 9:00～11:00

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）

要予約



とやま広域窓口サービスの終了について

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

「とやま広域窓口サービス」が、令和6年3月末をもって終了することとなりました。長い間ご利用いただきありがとうございました。今後は、マイナンバーカードを利用して住民票や印鑑登録証明書を交付できるコンビニ交付サービスに加え、令和6年3月からは、全国の市区町村窓口において戸籍証明書の取得が可能となる予定です。

詳細は、町民課住基戸籍班までお問い合わせください。

上市町議会 12月定例会日程

問 議会事務局 ☎ 472-2550

会期 12月5日（火）から15日（金）までの11日間

日	内容
5日（火）	本会議・全員協議会
6日（水）・7日（木）・8日（金）	議案調査日
9日（土）・10日（日）	休会
11日（月）	本会議（一般質問など）
12日（火）	総務教育常任委員会
13日（水）	産業厚生常任委員会
14日（木）	議案調査日
15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 ☎ 473-9107

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（相談無料）

（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

期間 12月8日（金）まで 場所 つるぎふれあい館1階ロビー



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 ☎ 472-2315

月日	収集内容
12月27日（水）まで	通常どおり
12月28日（木）	可燃ごみ（可燃A）のみ
12月29日（金）	可燃ごみ（可燃B）のみ
12月30日（土）から 1月3日（火）まで	収集なし
1月4日（水）から	通常どおり

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

家屋を取り壊した方へ

問 財務課 課税2班 ☎ 472-2375

家屋の全部または一部を取り壊された方は、家屋取壊届を提出してください。

提出期限 令和6年1月12日（金）

提出先 財務課 課税2班（☎ 472-2375）

※提出がない場合、翌年度も課税される場合があります。

第75回人権週間（12月4日～10日）

問 富山地方裁判所 人権擁護課 ☎ 441-0550

人権週間に合わせて啓発活動を行います。お困り事や悩み事があるときは、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
外国語人権相談ダイヤル	0570-090-911

令和6年度採用 上市町健康文化振興財団職員を募集します

問 上市町健康文化振興財団 総務課 ☎ 473-9333

職種	事務職
募集定員	1人
申込方法	採用試験申込書を当財団の人事担当へ郵送または持参してください。
申込期限	12月30日(土) 必着
試験日	令和6年1月14日(日)
試験場所	つるぎふれあい館 1階会議室

富山地区広域圏事務組合の職員を募集します

問 富山地区広域圏事務組合 ☎ 462-8311

職種	機械 (大学卒業程度)
募集定員	1人程度
申込方法	採用試験申込書を役場またはホームページにて取得し、当組合へ郵送または持参してください。
申込期限	12月13日(水) (消印有効)
試験日	令和6年1月21日(日)
試験場所	富山地区広域圏クリーンセンター (立山町末三賀 103-3)



令和6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 ☎ 472-2429

町在住の対象者には12月下旬頃に、はたちのつどい実行委員会から案内状をお送りしますので、案内状の手順に従って出欠などをご回答ください (Web 回答)。

他の市町村に住所がある方のうち、上市町で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6年3月17日(日) 10:30～ (10:00 受付開始)

場所 北アルプス文化センター

対象者 平成15年4月2日～平成16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

※ご家族席もご用意しています。

※発熱や風邪症状などのある方は、出席を見合わせる等のご配慮をお願いします。

※町公式 Youtube チャンネルにて LIVE 配信を行います。

町公式 Youtube チャンネル



「腎臓の老化」
腎臓の主な働きは、血液中の老廃物や塩分をろ過し、尿として体の外に排出することです。腎臓の組織は糸球体という袋の中で、血管が毛玉のように集まっている構造の「糸球体」とその袋から延びる「尿管」という管でできています。糸球体は0.1〜0.2ミリのほどの大きさで、1つの腎臓に約百万個あります。この糸球体には「ふるい」の役割があり、心臓から腎臓に流れ込んだ血液が糸球体を通ると、老廃物がろ過されます。健康な方は、必要な赤血球やたんぱく質はろ過されず、不要物のみろ過され、きれいになった血液が体に戻ります。糸球体は老化の影響を受けやすく、加齢で変質し、数が減少していきます。糸球体の血管の毛玉が固くつぶれて、動かなくなる状態を糸球体硬化と呼びます。百万個もあった糸球体は加齢に伴い、硬化糸球体として直線的

すこやかサロン

Health Column



かみいち総合病院 内科医長 本吉 可奈呼

に増加し、高齢者では平均73%の糸球体が硬化しているとの報告があります。健康な人でも50歳以降は徐々に腎機能は低下し、65歳以上になると3〜4割の方が慢性腎臓病の領域にいるという現状です。腎臓は予備能力の高い臓器で、糸球体数がかなり減少してもほとんど症状なく生活できます。しかし、少なくなると糸球体の個々の負担が大きくなり、硬化もさらに進みやすい状態です。硬化糸球体を元に戻すことは現在の医学では不可能ですが、残っている糸球体の負担を減らし、温存する治療は進歩しています。ただし、この治療も数が比較的保たれている間でないとい、効果が少なくなります。病院の一般的な検査で糸球体数を直接は測定できませんが、血液検査や検尿で腎臓の状態がわかります。定期的な健診受診やかかりつけ医への相談を心がけましょう！

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



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)	12日(火)
乳幼児教室 (子育て相談)	乳幼児教室 (1歳頃から) 6・13日(水) 10:30
★クリスマス会	20日(水)
クリスマス飾りづくり 親子での参加OK	★フラワーアレンジメント教室 (小・中学生) 2日(土) 10:00
	プラバンづくり (3歳児以上) 3日(日) 10:30
	スポーツ教室 ポール (年長児・小学生) 9日(土) 13:00
	将棋クラブ (小・中学生) 9・23日(土) 10:00
教室・イベント ※★は要予約	★世代間交流 クリスマス会 (小学生) 10日(日) 13:00
	合同ヒップホップダンススクール (小1~中学生) 15日(金) 16:00
	アイロンビーズづくり (小学生) 24日(日) 10:30
	★書道教室 (小3~中学生) 25日(月) 10:00

問 ☎ 473-0001

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

12月の休館日 17日(日)

※12月29日(金)から1月3日(水)までは休館です。

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。

町のホームページでも「こどもの城だより・乳幼児教室の予定」を見ることができます!



オークス セシモニーホール 上市 個別相談 随時受付中

お葬式って いくら かかるの?

家族葬と 一般葬の 違いは?



病院から 直接ホールへ 入れるの?

準備して おくものつて なに?

お気軽にご相談ください。

オークス セシモニーホール 上市 広告

お越しの際は、事前にお問い合わせください。
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>

働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

ちぎり絵講座体験会「干支飾り 甲辰」

日時 12月13日(水) 9:30～

場所 働く婦人の家 託児室

定員 10人

対象 町内在住者または町内にお勤めの方

参加費 1,800円(材料費、講習費込み)

持ち物 はさみ、工作のり、ハンドタオル(おしぼり用)

申込方法 働く婦人の家(☎473-0075)へお申し込みください。

申込期限 12月11日(月)(定員になり次第締切)



◀ 昨年の様子

フラワーデザイン講座体験会 お正月飾り「はつゆめ」

日時 12月18日(月) 13:30～

場所 働く婦人の家 託児室

定員 10人

対象 町内在住者または町内にお勤めの方

参加費 4,000円(材料費、講習費込み)

持ち物 工作用はさみ、木工用ボンド

申込方法 働く婦人の家(☎473-0075)へお申し込みください。

申込期限 12月11日(月)(定員になり次第締切)



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「やわやわビクス」の紹介



有酸素運動のエアロビックですが、無理はせずにやわやわと・・・軽快な音楽に合わせて気持ちいい汗を流して、仲間と話して笑って冬を乗り越えましょう。

日時 毎週金曜日 10:00～11:00

場所 B & G 体育館 対象 一般

参加費 会員 300円 非会員 600円

指導者 渡邊 貴彦

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	6日(水)
	絵付け 1,500円	9日(土)
	ろくろ 3,000円(要予約)	20日(水) 23日(土)
スタンドグラス (西島 直義氏)	1回 1,500円 (材料・キット代別途)	17日(月) 13:30

今月のおすすめ本

サンタさんは体が大きいのに、どうやって煙突を下りるの? ネズミくらい小さくなるの? 下りる時は頭から? 足から? 煙突のない家には、どうやって入るんだろう? 誰もが一度は不思議に思ったことがある、サンタさんについての永遠のナゾがとびきりゆかいな絵本になりました! 大爆笑間違いなしの1冊です。



サンタさんはどうやってえんとつをおりるの?

マック・パーネット/文 ジョン・クラッセン/絵
いちだいづみ/訳 株式会社徳間書店/発行

12月のイベント

絵本のよみかかせの会

日時 12月10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?～

読書会

日時 12月22日(金) 13:30～

場所 3階対面朗読室

課題図書 「ひとりでもカラカサさせてゆく」
江國 香織 / 著

図書館ミニ情報

図書館ではクリスマスコーナーを設け、サンタさんの絵本、クリスマスやパーティーに関係のある本などを展示しています。

プチ福引を行います!

日時 令和6年1月4日(水)
10:00～

対象 貸出利用者

※雑誌の付録などが当たります。
(無くなり次第終了します)

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 9日(土)
10:30～

「クリスマスの飾り・サンタさん」
をつくります

えほんしつの12月の休館は、4～6日の蔵書点検、29～1月3日の年末年始、毎週火曜日と20日です。

★12月のおススメコーナー★

テーマは「クリスマスがくるよ!」です



12月の新着本

- 一般書 ▶星を編む(風良 ゆう / 著)
- ▶世界一美味しい「プロの手抜き和食」安部ごほん2(安部 司 / 著)
- 児童書 ▶願いがかなうほかほか魔法(あんびる やすこ / 作・絵)
- ▶紫式部 学習まんが世界の伝記NEXT(塩島 れい / まんが)

今月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
11/26	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	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6

黒地に白文字の日は休館日

アルプスの湯であたたまろう!

問 アルプスの湯 ☎ 473-3272



12月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

2日(土)	新川民謡研究会	公演
9日(土)	藤山一座	
16日(土)	りんどうカラオケ会	
23日(土)	もみじの会	

ロビー展示など

上市美術会写真展	11/24(金)～12/15(金)
障害者週間 作品展示	12/1(金)～12/8(金)
犯罪被害者支援啓発パネル展	12/18(月)～12/22(金)
高橋敬一写真展	12/23(土)～12/27(水)

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ポイントで、入浴1回をサービス!(2か月券・6か月券などは併用不可)

26日(火)(ふるの日) ポイント2倍
29日(金)(プレミアムフライデー)

年末・年始の営業案内(入館は閉館時間の30分前まで)

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

※1/8(月・祝)は通常営業です。
※1/9(火)は、休業です。

来館者に粗品進呈!

12月1日は「世界エイズデー」です

国内では昨年、新たなHIV感染者は632件、AIDS患者は252件報告されました(厚生労働省エイズ動向委員会)。

エイズに関する正しい知識を身につけてHIV感染を防ぐとともに、早期発見・早期治療のために検査を受けましょう。

検査日時 毎週火曜日 9時～11時(12/26、1/2を除く)

※前日17時まで要予約。検査は、匿名・無料です。

場所 富山県中部厚生センター(上市町横法音寺40)

予約・問い合わせ先 ☎ 472-0637



上市警察署からのお知らせ

管内飲酒検問強化中

「全てを失う…」あなたそれでもいいですか?

「欺されてたまるか!」安全メール配信中

詐欺の予兆に関する情報、不審者情報、交通事故発生情報など、皆さまの安全や安心に関する情報をいち早く配信しています。右記の二次元バーコードからご登録をお願いします。





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7月生	12月7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8月生	1月4日(木)	13:15		
1歳6か月児健診	令和4年5月生	1月11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4年6月生				
3歳児健診	令和2年6月生	12月28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7月生	1月25日(木)	13:30		
離乳食教室	令和5年6月生	12月20日(水)	9:00~9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
	令和5年7月生				
すくすく教室	令和4年12月~令和5年4月生	12月20日(水)	13:00~13:30	母子健康手帳	※要予約 ※令和5年度から毎月実施しています。
ママ&ベビーサポート教室	生後4か月までのお子さんとお母さん	12月13・27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。



※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。

1歳6か月児健診の子どもたち

令和4年3・4月生まれ

次回撮影日 令和6年1月11日(令和4年5・6月生まれ)



受診は12月末まで 施設がん検診のお知らせ

受診希望の方は、お早めに指定医療機関へご予約ください。受診には受診券が必要です。

医療機関	電話番号	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	—	○	○
わかさ医院	473-9380	—	○	○
渡辺整形外科医院	472-0103	—	—	○



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	5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
	13日(水) 13:30~14:30	相ノ木会館	
	6・20日(水) 13:30~14:30	南加積公民館	
	21日(木) 13:30~14:30	柿沢公民館	
	22日(金) 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	1・8・15・22日(金) 9:45~11:30 (受付9:15)	カミール2階	参加費 無料 ※要予約 定員 60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	14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。

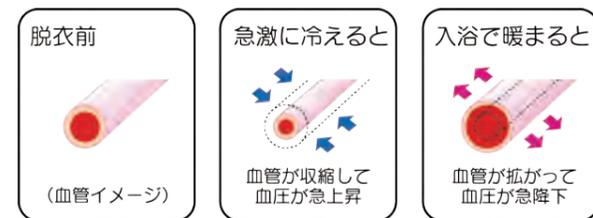
「いつでも、どこでも」わきあいあい体操動画



ヒートショックに注意しましょう!

みなさん、ヒートショックという言葉を知っていますか? 急激な温度変化により、血圧が大きく変動すると脳内出血や大動脈解離、脳梗塞、心筋梗塞などの病気を引き起こします。これを、ヒートショックといいます。

ヒートショックは、冬場に暖房の効いたリビングから気温の低い脱衣所や浴室に移動し、浴槽に入る時などに起こりやすいです。特に10℃以上の温度差がある場所では注意が必要です。高齢者や高血圧・糖尿病、睡眠時無呼吸症候群、不整脈の既往がある方は、特に気を付けましょう。



予防方法

ヒートショックを予防するには、急激な血圧の変化を避けることが大切です。そのために、温度差をなるべくなくすなどの方法が有効です。

POINT 1 脱衣所と浴室を温める

脱衣所や浴室に暖房がある場合は、利用しましょう。ない場合は脱衣所に暖房器具を設置するなどの工夫をしてみましょう。浴槽にお湯がたまっている場合は、蓋を外しておいたり、シャワーで浴室の床にお湯をかけたりすることで浴室の温度を上げると良いでしょう。また、浴室の床にマットやすのこを置いておくことも有効です。



POINT 2 湯温は低めにかけ湯を!

お風呂の温度が高すぎると心臓に負担をかけることがあるため、38℃~40℃に設定すると良いでしょう。また、入浴する際は心臓から遠い手足からかけ湯することで、身体をお湯の温度に慣らすことができます。



POINT 3 お風呂からゆっくり出る

お湯に浸かっているときは、身体が温められることで、血管がゆるみ血圧が低下しています。その状態で急に立ち上がると、脳まで血液を運ぶことができず、めまいや失神を引き起こすことがあります。お風呂から出るときはゆっくり立ち上がるようにしましょう。長風呂は避け、入浴時間は10分以内にとどめるようにしましょう。





11/14 上市太極拳同好会
30周年記念式典

11月14日、カミールで上市太極拳同好会の30周年記念式典が行われました。松井栄子会長が「生涯スポーツ競技と健康づくりの二面性を持つ団体として、地域の皆さまにもっと広く親しんでいただきたいと願っています」とあいさつ。

また、会員として20年以上在籍した7人の会員が表彰され、感謝状が手渡されたほか、この節目を記念して新調された剣岳が描かれたTシャツを身にまとい、会員約30人が太極拳の演武を披露しました。



11/12 第2回
上市オーガニックマーケット

11月12日、丸山総合公園で第2回上市オーガニックマーケットが開催され第1回目の開催同様に大勢の来場客が訪れました。有機農業の普及や子育て世帯などの食を意識し、誰でも楽しめるような場を提供したいと企画されているこのイベント。農産物や飲食物の販売店舗やキッチンカーなど約30店舗が集まったほか、ワークショップの体験ブースの設置やステージ発表で郷土芸能等が披露されるなど来場客を楽しませました。



10/29 スポ GOMI 大会 in 上市

10月29日、上市町では初開催となるスポ GOMI 大会に23チーム80人が参加しました。「スポ GOMI」とは、従来型のごみ拾いに「スポーツ」の要素を加え、社会奉仕活動を「競技」へと変換させた新しいスポーツです。制限時間内に、指定されたエリア内でごみを拾い、その種類や量によって決まる得点をチームで競います。この日拾われたごみの量は約60kg。歩きながら、環境にも貢献できる一石二鳥の活動になりました。



▲たばこの吸い殻を拾う児童

10/21 やわやわキャンプ2023

10月21日、西田美術館でスウェーデンをテーマにしたイベント「やわやわキャンプ」が行われました。スウェーデンで幸運アイテムとされる「ダーラナホース」を無垢の木を使用して作るワークショップコーナーや、バイキングがはじめたといわれるスポーツ「クッブ」の体験コーナーなどが設けられました。そのほか、スウェーデン文化と日本文化を比較するトークイベントも行われ、参加者はゆったりとした時間を過ごしました。



▲ワークショップに取り組む子どもたち

11/15 上市高校生が職場見学

11月15日と22日、上市高校1年生が町内企業などを見学する職場見学が行われました。

この取組みは、生徒の職業観を養い、将来の職業選択に役立ててもらおうと、上市高校・ハッピー上市会・役場が協力して行っているものです（ハッピー上市会は、町内中小企業家有志が集まる会）。見学は、12事業所のうちから1事業所を生徒がそれぞれ選択。15日に取材した㈱池田模範堂（神田）では、7人の生徒が工場での製品の製造工程を見学しました。



▲説明を受ける高校生

10/20
11/12 吉本芸人と交流
TAMARIBA03・04

10月20日、11月12日に吉本芸人を変え参加者同士が楽しく交流するイベント「かみいちTAMARIBA」の第3回目と第4回目がそれぞれ開催されました。第3回は、「おばたのお兄さん」をゲストに「OBATAクリニック」と題した健康エクササイズ体験が行われ25人が参加。勝ち負けを指定される後だしじゃんけんなどで脳トレの要素も取り入れつつ、ターンやジャンプなどのエクササイズも体験し、参加者は楽しく汗を流しました。

また、第4回は詩吟を得意とする天津のきむらたたくひろ木村卓寛さんをゲストに開催され、16人が参加しました。参加者は、身近なあるあるを考え詩吟づくりに挑戦。木村さんは「お腹から声を出す機会もあまりないと思うので、詩吟を覚えてもらえたら」と参加者に呼びかけました。



11/3
11/4 上市えきなか古本市

11月3日、4日の2日間、上市駅構内で上市えきなか古本市が開催されました。町観光協会が駅の賑わいや公共交通の利用促進を目的に行っているもので、今回で6回目の開催。

児童書から専門書までの幅広い分野の本が1万冊以上並んだほか、古本に関する疑問相談に古本屋さんが答える古本相談コーナーの設置やコーヒーやレコードなどの販売もあり、駅のかつての賑わいが戻ったようでした。



▲ずらりと並ぶ古本の数々

10/22 柿沢・大岩地区防災訓練

10月22日、陽南小学校で柿沢・大岩地区の防災訓練が行われ、地域住民など約180人が参加しました。この訓練は、地域の防災力を高めようと自主防災会連絡協議会が行うもので、この日は土のうの作成や段ボールベッドの組立などの訓練が実施され、日頃の準備の大切さを再認識できたのではないのでしょうか。



10/22 恋活イベントでカードゲーム

10月22日、町を拠点にカードゲームなどで活動する「M★S poker circle」代表のこしばまさのぶとよし江さん夫妻が、大岩で開かれた町の恋活イベントで自己紹介ができるカードゲームを参加者と一緒に取り組みました。

参加者には、お互いのことを知り、打ち解けるきっかけとなっていたようでした。



上市町を想う

出身者と町民
インタビュー

今回は、2名の方にご活動と上市町への想いをお伺いしました！

写真と私
幼い頃から絵を描くのが好きで、高校卒業後は富山美術工業専門学校に進学し絵画を学びました。学業の傍ら、市内のアトリエでお客様のリクエストを受けてイラストレーターとして活動していた時期もあります。約4年前にインスタグラムを知り、写真に魅力を感じたことから、撮影活動を本格的にスタートしました。

フォトグラファー
池田智 さん
会社員
1981年生まれ。広野出身・在住。母、妻、子供2人と5人暮らし。
富山美術工業専門学校在学中に絵画を学ぶ。現在は会社員として勤務しながら、精力的に写真撮影を行っている。富山・上市の風景写真を中心にインスタグラムにて更新。是非チェックとフォローをお願いします。
アカウント：satoru_photos_8228



上市町を想う
上市もんは、「縦と横のつながり」そして「輪」を大切にしている人が多いと思います。そして、上市もんは、上市町が好き。私もその一人です。若い頃は県外に憧れを持った時期もありましたが、30歳を過ぎてからは上市町への愛着が強くなりました。上市町に生まれ、上市町に育まれた私だからこそ写せる大好きな上市の風景、空気、匂いを、写真を通して世界へ伝えていきたいと考えています。



普段からカメラを常に持ち歩き、上市の風景や家族の写真を中心に撮影しています。
とっておきの1枚
タイトル..小さな命とおおきな愛 (2022年2月撮影)
2021年11月に第2子が誕生。こちらの写真は生後3か月の頃に撮影した写真です。天気が良く剣岳がくっきりと見えた日に、稗田の堤防から妻と子を被写体にシャッターを切りました。生まれてきてくれた子が、上市町に生まれたことに誇りを持ってほしいと願いを込めたたとっておきの1枚です。



なぜ上市をPRしようと思ったの？
ぼくの生まれた上市町の素敵な観光スポットを多くの人に知ってもらいたかったからやちゃ！ボクのお気に入りは大岩山日石寺と眼目山立山寺のお寺、自然と歴史を感じられる素敵なところやちゃ！
活動の中で楽しかったことは？
県外のキャラ友達を上市町に招待して日石寺を案内したことやちゃ！キヤクターを本堂の中に入れてくれるお寺さんは珍しいって大先輩のキャラさんが驚いてくれたんやちゃ！

上市町公認アンバサダー
三太 さん
上市町生まれカモシカnetの店長三太やちゃ、特技はお絵描き、好きな食べ物はチーズケーキ、趣味はお散歩と写真やちゃ！
Instagram @kamoshika_net
X(旧Twitter) @kamoshika_net



←Check!
今回の記事のフルバージョンはコチラで公開中！

note

カメラジ

首都圏同窓会 Facebook



これからの活動の意気込みは？
上市町の良さを全国に発信して少しでも多くの方に上市町へ来てほしいがやちゃ！ふるさと納税も魅力的な返礼品を用意して、それを多くの人に知ってもらい上市町が盛り上がり、素晴らしいと思うがやちゃ！だから、もっともって頑張るやちゃ！

活動の中で大変だったことは？
昨年、カミールで三太の夏祭りを企画して、キッチンカーや全国のキャラ友達に声をかけていたんだけど、直前でコロナ感染拡大により中止になってしまったことやちゃ。

■ 町の人口と世帯数
令和5年11月1日現在

人口	19,079	(-15)	(-241)
男	9,162	(+1)	(-109)
女	9,917	(-16)	(-132)
世帯数	7,733	(+1)	(0)

() 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3期
国民健康保険税 第6期
後期高齢者医療保険料 第6期
納期限 **12月25日**(月)
※町税務職員を装った「振り込め詐欺」にご注意ください。

■ ご寄附感謝
がんばるかみいち総合病院応援基金へ
4件、13万2千円 (累計 4,340万1,831円)
白萩西部保育所後援会様 LaQ ハート 450 1セット
■ 善意銀行 (町社会福祉協議会 10/1~10/31)
山崎 弘様 スポン20点・タオル5点・カラオケセット1点・ハンドソープ2点
匿名様 紙パンツ1袋と18枚・尿取りパッド1袋と40枚・口腔ケアウエットティッシュ6袋、紙パンツ2袋・おしりふき1袋

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

Android版

OS 新

