

特集

新町制70周年記念式典が挙行されました

CONTENTS

- P 5 ツキノワグマに注意しましょう！
 - P 6 令和4年度の決算など
 - P12 各種検診・健診
 - P13 各種相談日・消防通信
 - P14 暮らしのお知らせ
 - P16 イベント・募集案内
 - P18 図書館・アルプスの湯・各種教室案内
 - P20 こんにちは！地域包括支援センターです
保健だより
 - P22 町の話
- 裏表紙 スポ GOMI 大会 参加者募集！

今月の表紙 竹とんぼワークショップの様子

「ミライの種 つながる場上市フェス」

(8月26日 白萩南部小学校体育館)

イベントの様子は町公式
Youtubeチャンネルでも
視聴できます。



チャンネル
登録してね！

つながる にぎわう ささえあう

すべては私とミライのためにみんなが主役のまち上市



新町制70周年 記念式典が 挙行されました

祝 上市町新町制70周年記念式典

9月中旬に配布された
「上市町70年のあゆみ」



式典当日上映された
ショートムービーはこちら▶



9月9日、上市町新町制70周年記念式典が北アルプス文化センターで挙行され、関係者など約300人が出席しました。

式典では、町のこれまでの10年の歩みを振り返る映像を紹介した後、町出身の民謡歌手、寺崎美幸さんと町を活動拠点とするおわら愛好グループ「風の会」が歌と踊りを披露しました。

中川町長は式辞で「上市町はこれからも先人の築いた歴史や産業、功績を礎として現状を的確に見定め、やがて訪れる100周年においても誰もが住みやすい町、住み続けたい町となるように全力を傾注していきます」と述べ、堀田町議会議長が「私たちは、先人の意志を引き継ぎ、過去と未来を引き継ぐという大きな使命を担っています。町民の皆さまと、より一層連携を密にして安心して元気に暮らしていけるよう議員一同その使命と責任を果たしていきます」とあいさつしたほか、新田八朗知事や姉

妹都市の千葉県九十九里町の大矢吉明町長などが祝辞を述べました。

また、これまで町政発展に多大な功績があった2個人2団体が特別表彰され、中川町長から表彰状が授与されました。

そのほか、町出身でアニメーション映画監督の細田守さんとプロ野球東京ヤクルトスワローズの内山壮真選手から送られたビデオメッセージが紹介されました。

式典の前には、町を中心に活動するカモシカのキャラクター「三太」が、町の公認アンバサダーに委嘱されました。

1953年9月に1町5村が合併して誕生した上市町。これからも、新しい歴史は刻まれ続けていきますが、この70年という記念すべき節目の年に多くの先人の功績などを振り返ってみてはいかがでしょうか？町が発行する記念誌「上市町70年のあゆみ」が各世帯に配布されていますので、ぜひ一度ご覧ください。

ツキノワグマに 注意しましょう！

秋は、冬眠を目前にしたクマが食べ物を求めて、1年の中で最も活発に行動する時期です。カキやクリなどを求めて山里から平野部にかけて出没することが予想されますので、厳重な注意が必要です。県内の山は、すべてクマの生息域なので、仕事や趣味で山に入る方はもちろんのこと、普段クマを見かけない地域においても、クマの被害にあわないために次のことに気をつけましょう。

問 産業課 農林整備班 ☎ 472-2501



1 自宅や所有地内にある収穫する予定のない果樹は、早めに実を取り除くか、木を伐採しましょう！

収穫の見込みのないカキの実などは、放置しておくともクマを呼び寄せることがあるので、早めに収穫しましょう。また、家庭での生ゴミの管理徹底など、クマの誘引物をなくしましょう。



2 朝夕の外出時は、人家近くでも鈴やラジオなどで音を出して、クマに自分の存在を知らせましょう！

農作業は朝夕の時間帯は避け、なるべく複数人で行いましょう。たとえ自宅近くや玄関先であっても、外出の際は鈴やラジオなどで音を出すようにしましょう。

クマは、聴覚や嗅覚が人より優れているため、人の接近をいち早く察知し、人を避けます。

また、休憩は自動車や家屋などの中でするようにしましょう。

3 戸締りを徹底しましょう！

倉庫などに食べ物があると、夜間に侵入し居座ることがあります。クマの家屋侵入を防ぐため、住宅や車庫、倉庫などの戸締りを徹底しましょう。

柿の木の伐採を支援します！

クマ被害防止のため、以下の対象者のうち、柿の木の伐採を希望する方の伐採作業を町が支援します。

対象 満70歳以上のみの世帯(令和5年10月1日時点)でご自身では伐採することができない方または協力可能な親族などがない方

内容 伐採希望者が所有する柿の木の伐採作業

その他 お申込み後、現地を確認し、伐採可能かどうか判断します。

4 県内の山はすべてクマの生息域！

秋は冬眠のために必要な食べ物を求めて、奥山から里山までの幅広い行動が予想されます。入山の際は、鈴やラジオ等で自分の存在をクマに示し、周囲の状況を確認するなど、厳重な注意と対策が必要です。足跡や糞など、クマの痕跡を見つけたら、注意して引き返しましょう。

5 不測の事態に備えて！

注意をしていてもクマと近距離で出遭う場合があります。万が一、襲われそうになった場合にはうつ伏せになり、かばなどで頭部や頸部を守る防御姿勢をとりましょう。

富山県森林研究所の 今年のクマ出没予測



今年の秋は凶作である県東部を中心に低標高域で活動するクマが増加すると予想され、平野部への出没も懸念されます。

山裾の集落周辺のほか、平野部においてもクマの出没に厳重に警戒してください。

クマを目撃した場合は、 ただちに連絡しましょう！

クマを目撃した場合やクマの痕跡を見つけた場合は、すぐに産業課農林整備班(☎472-2501)、または上市警察署(☎472-0110)に連絡しましょう。

また、これまでのクマの出没情報などは、富山県ホームページ中の「クマつぶ」でお知らせしています。ぜひ、「クマつぶ」を活用して外出先の出没情報を確認してください。



▲富山県HP

新町制 70 周年記念 特別表彰受賞者



左から、^{うちやますひろ}内山康弘さん、^{いけだかつひろ}(株)池田模範堂 池田嘉津弘社長、中川町長、^{おかべしげお}堀田議長、^{ほそかわかずこ}稗田私設消防隊 岡部重雄隊長、細川和子さん



▲町並みパネル展



▲寺崎美幸さんと「風の会」によるステージ



▲タイムカプセルには当時の新聞や町民が自分自身や家族に書いた手紙などが入れられていました。

▼30年前に埋設したタイムカプセルを開封するときの様子



費目別決算額と主な事業 (カッコ内は、歳出全体に占める割合)

総務費 9億8,860万円 (9.1%) 町の事務管理、庁舎管理など ◆主な事業 ・防災対策事業費 2,151万円 (地域防災計画改定費など) ・町出身県外学生支援事業費 1,262万円 ・財産管理費 8,306万円 (庁舎管理費など) ・企画費 8,268万円 (映画「おおかみこどもの雨と雪」公開10周年記念イベントなど) ・情報管理費 1億2,490万円 (自治体オンライン手続推進事業費など)	民生費 33億9,621万円 (31.2%) 福祉サービス、医療費助成など ◆主な事業 ・保健福祉総合センター運営費 2億4,521万円 (保健福祉総合センター長寿命化工事費など) ・住民税非課税世帯等臨時特別給付金事業費 4,371万円 ・電気・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金事業費 8,748万円 ・障害者などへの支援費 4億8,936万円 ・老人福祉費 4億5,683万円 ・地域包括支援センター費 7,152万円 ・児童手当支給費 2億1,119万円 ・保育所等運営費 7億9,989万円 ・子育て世帯支援交付金事業費 2,534万円	衛生費 13億799万円 (12.0%) 保健衛生、ごみ処理、環境保全など ◆主な事業 ・予防接種事業費 4,645万円 (インフルエンザ予防接種など) ・新型コロナワクチン接種事業費 1億4,166万円 ・がん対策事業費 2,778万円 ・地域医療支援学講座事業費 2,115万円 (富山大学寄附講座) ・ごみ処理費 1億8,512万円
農林水産業費 4億9,184万円 (4.5%) 農林業や水産業の振興など ◆主な事業 ・農業振興費 6,506万円 (特産品振興助成費、水田農業経営緊急支援事業費など) ・農地費 8,591万円 (農地整備事業費、多面的機能支払事業費など) ・林業振興費 4,450万円 (林道維持管理費など) ・林道整備事業費 6,693万円 (林道開台中村線開設工事費など)	商工費 4億3,020万円 (3.9%) 商工業や観光の振興など ◆主な事業 ・企業誘致推進費 2,519万円 ・商工振興費 3億1,565万円 (まちなか交流プラザ等運営費、プレミアム商品券事業費など) ・観光費 4,738万円 (観光協会運営助成、遊歩道および登山道整備、フォトロゲイニング大会開催費など)	土木費 16億1,061万円 (14.8%) 道路や公園の維持管理、住宅管理など ◆主な事業 ・除排雪対策費 1億8,196万円 ・道路新設改良費 2億7,813万円 (町道大坪南線改良工事費など) ・橋梁維持費 8,816万円 ・丸山総合公園管理費 6,802万円 (公園管理費、トイレ洋式化工事費など) ・若年世帯定住促進事業費 2,367万円 ・空き家対策事業費 769万円
消防費 3億6,617万円 (3.4%) 消防活動や救急活動など ◆主な事業 ・常備消防費 2億7,459万円 (富山県東部消防組合負担金など) ・消防団運営費 2,648万円 ・消防設備費 6,458万円 (水槽付消防ポンプ自動車購入費など)	教育費 11億8,228万円 (10.9%) 小中学校の運営、文化財保護、スポーツの振興など ◆主な事業 ・小中学校管理費 3億3,699万円 ・小中学校情報教育推進費 2,728万円 ・公民館管理運営費 8,295万円 ・図書館管理運営費 3,266万円 ・文化財保護調査費 3,242万円 ・北アルプス文化センター管理費 9,404万円 ・体育施設管理費 2,570万円 ・スポーツ振興費 784万円	公債費 9億7,276万円 (8.9%) 町債(借金)の返済 ◆主な事業 ・雇用創造事業費 252万円 (はたらからずコネクション事業費など) ・働く婦人の家管理運営費 478万円
その他 1億3,868万円 (1.3%) 議会費、労働費、災害復旧費		

財政健全化判断比率の状況

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」の規定に基づき、令和4年度決算に基づく健全化判断比率と資金不足比率を公表します。健全化判断比率と資金不足比率は、いずれも法律で定められている基準（早期健全化基準、財政再生基準、経営健全化基準）を下回っています。今後も引き続き健全な財政運営に努めます。

健全化判断比率 (赤字が生じない年度は、「-」で表示。)

区分	令和4年度	令和3年度	増減	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	-	-	-	14.27%	20.00%
連結実質赤字比率	-	-	-	19.27%	30.00%
実質公債費比率	14.8%	14.9%	△0.1	25.0%	35.0%
将来負担比率	56.0%	69.9%	△13.9	350.0%	

資金不足比率 (不足が生じない場合は、「-」で表示。)

区分	令和4年度	令和3年度	経営健全化基準
水道事業会計	-	-	
病院事業会計	-	-	
農業集落排水事業特別会計	-	-	20.0%
下水道事業特別会計	-	-	
地域開発事業特別会計	-	-	

用語解説	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率	資金不足比率
	一般会計等の赤字の程度を指標化したもの	すべての会計の赤字・黒字を合算し、町全体としての赤字の程度を指標化したもの	借金の返済額およびこれに準じる額の大きさを指標化し、資金繰りの程度を示したもの	一般会計等の借金や将来支払っていく可能性のある負担などの現時点での残高を指標化し、将来にわたる負債の程度を示したもの	公営企業の資金不足額を公営企業の事業規模である料金収入の規模と比較して指標化したもの

決算を公表します

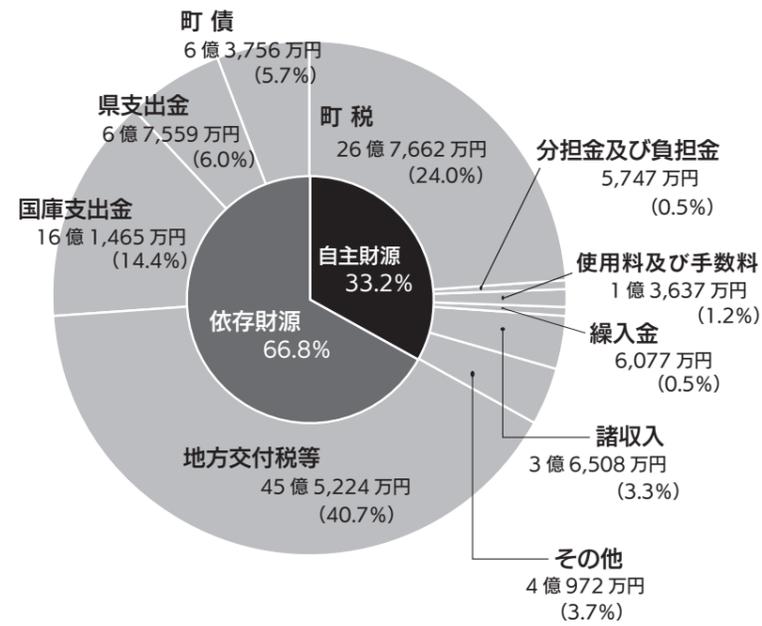
令和4年度 上市町

町では、決算と財政健全化判断比率の状況を公表し、町財政の実態をご理解いただくとともに、限られた予算でどのような事業を行ったかを報告します。

財務課 財政班 ☎472-2416

一般会計決算の概要

令和4年度の一般会計決算額は、歳入が111億8,607万円で前年度に比べて3億5,892万円の減（前年度対比 △3.1%）となりました。歳出は、108億8,534万円で2億7,415万円の減（前年度対比 △2.5%）となりました。



歳入

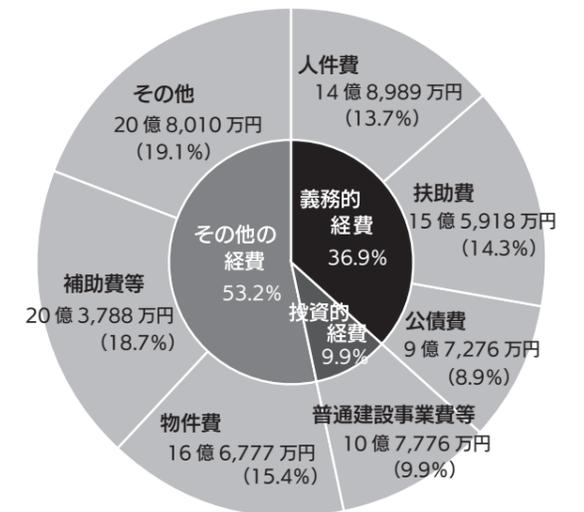
111億8,607万円

歳入では、法人町民税や固定資産税の増により地方税全体で9,896万円の増となった一方、子育て世帯臨時特別給付金給付事業費等補助金の減などにより国庫支出金全体では3億3,393万円の減、地方交付税で7,436万円の減などとなりました。

歳出

108億8,534万円

歳出では、保健福祉総合センター長寿命化工事の皆増などにより、投資的経費で1億7,880万円の増となった一方、子育て世帯臨時特別給付金の減などにより、扶助費で2億6,126万円の減、積立金の減などによりその他の経費で3億7,660万円の減となりました。



用語解説	人件費	職員
自主財源	町税、分担金及び負担金、使用料及び手数料、繰越金など	職員の給料、議員の報酬など
地方交付税	所得税など国税の中から一定の基準により国が交付するもの自主的に収入する財源	扶助費
義務的経費	人件費、扶助費など支出が義務付けられた経費	公債費
投資的経費	道路や建物などの建設事業費、用地購入費、災害復旧費など	物件費
		補助費等
		各種福祉サービスや児童手当、医療費助成などの費用
		町債(借金)の返済費用
		消耗品費、光熱水費、委託料、使用料など
		各種団体への補助金や交付金、保険料など

町債 (令和4年度末現在高)

区分	現在高	前年度末現在高
一般会計	77億656万円	80億1,722万円
特別会計	22億9,001万円	24億7,840万円
企業会計	39億3,361万円	42億2,486万円
合計	139億3,018万円	147億2,048万円

基金 (令和4年度末現在高)

区分	現在高	前年度末現在高
一般会計	32億7,981万円	29億543万円
特別会計	4億76万円	4億3,076万円
企業会計	3,878万円	3,878万円
合計	37億1,935万円	33億7,497万円

町有財産 (令和4年度末現在高)

区分	土地	建物	有価証券	出資証券等
一般会計	100万5,416㎡	12万6,940㎡	3億7,706万円	3,998万円
特別会計	2万8,358㎡	521㎡	—	—
企業会計	3万9,293㎡	2万265㎡	—	—
合計	107万3,067㎡	14万7,726㎡	3億7,706万円	3,998万円

令和5年度会計別予算執行状況

令和5年度予算の4月から7月末日までの執行状況をお知らせします。

◆一般会計

予算現額	歳入		歳出	
	収入済額	収入率	支出済額	執行率
109億1,581万円	31億8,705万円	29.2%	23億6,356万円	21.7%

◆特別会計

区分	予算現額	歳入		歳出	
		収入済額	収入率	支出済額	執行率
土地取得事業	300万円	303万円	100.8%	0円	0.0%
墓地公園事業	391万円	702万円	184.3%	41万円	10.9%
地域開発事業	4,310万円	1,273万円	3.0%	0円	0.0%
農業集落排水事業	1億7,273万円	1,655万円	9.6%	515万円	3.0%
下水道事業	3億3,306万円	2,112万円	6.3%	2,707万円	8.1%
後期高齢者医療事業	7億1,446万円	8,236万円	11.5%	1億2,015万円	16.8%
国民健康保険事業	19億9,990万円	4億4,759万円	22.4%	3億6,910万円	18.5%

◆町債および一時借入金現在高

区分	一般会計	特別会計	企業会計
町債現在高	77億345万円	22億9,001万円	44億4,571万円
一時借入金現在高	—	—	—

◆企業会計

区分	収入			支出			
	予算現額	収入済額	収入率	予算現額	支出済額	執行率	
水道事業	収益的	3億9,323万円	9,079万円	23.1%	3億9,323万円	3,056万円	7.8%
	資本的	1億9,387万円	832万円	4.3%	3億8,198万円	41万円	0.1%
病院事業	収益的	40億7,322万円	13億996万円	32.2%	42億6,247万円	11億2,265万円	26.3%
	資本的	7億7,401万円	5億1,210万円	66.2%	9億1,967万円	5億1,809万円	56.3%

◆町有財産

区分	土地	建物	基金	有価証券	出資証券等
一般会計	100万5,416㎡	12万6,940㎡	35億6,302万円	3億7,706万円	3,998万円
特別会計	2万8,358㎡	521㎡	4億77万円	—	—
企業会計	3万9,293㎡	2万265㎡	3,878万円	—	—



令和4年度予算の最終執行状況は、町ホームページに掲載しています。

特別会計

令和4年度の特別会計の合計決算額は、前年度と比較して、歳入で8,387万円の減、歳出で8,184万円の減でした。

主な要因は、地域開発事業特別会計で増となったものの、医療給付費などの減に伴い国民健康保険事業特別会計で減となったことなどによるものです。

区分	歳入	歳出	差引
土地取得事業	303万円	0円	303万円
墓地公園事業	1,577万円	1,051万円	526万円
地域開発事業	9,575万円	9,448万円	127万円
農業集落排水事業	1億6,865万円	1億6,152万円	713万円
下水道事業	3億4,639万円	3億3,941万円	698万円
後期高齢者医療事業	6億6,947万円	6億6,469万円	478万円
国民健康保険事業	19億5,175万円	19億392万円	4,783万円
合計	32億5,081万円	31億7,453万円	7,628万円

企業会計

水道事業



◆事業の概況

給水戸数	7,572戸 (対前年度比△33戸)	年間総配水量 (水源地从り送出された水量)	227万3,362㎡ (対前年度比△2.4%)
給水人口	1万7,551人 (対前年度比△276人)	年間有収水量 (水道料金の対象となる水量)	184万9,497㎡ (対前年度比△2.7%)
1戸当たりの1か月 使用水量(事業所などを含む)	20㎡ (対前年度比△4.8%)		

令和4年度の決算額は、収支差引1,699万円の黒字でした。人口減などにより、給水収益は減でした。費用は、電気料金の高騰や漏水修繕等の件数増などにより、増でした。

区分	収入	支出	差引
収益的収支	3億6,800万円	3億5,101万円	1,699万円
資本的収支	1億1,528万円	3億3,814万円	△2億2,286万円

※収益的収支は、消費税を除いています。

病院事業



令和4年度の決算額は、収支差引2億945万円の黒字でした。病院事業収益が41億3,646万円、病院事業費用が39億2,701万円でした。収益は、発熱外来の受診者数の増により外来収益は増でしたが、令和4年10月以降の分娩の休止や手術件数の減により入院収益は減でした。

◆事業の概況

	入院	外来
延べ患者数	4万9,480人 (対前年比△3.5%)	10万3,458人 (対前年比+4.1%)
上位5科目	①内科	4万4,783人
	②整形外科	1万7,888人
	③神経精神科	9,532人
	④外科	7,736人
	⑤眼科	5,272人

区分	収入	支出	差引
収益的収支	41億3,646万円	39億2,701万円	2億945万円
資本的収支	1億9,505万円	3億5,225万円	△1億5,720万円

※収益的収支は、消費税を除いています。

町職員の給与等の状況を公表します

「上市町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、町職員の給与等の状況（概要）を次のとおり公表します。なお、詳しくは、総務課窓口（役場2階）設置の閲覧用冊子または町ホームページをご覧ください。

問 総務課 職員班 ☎ 472-2568

— 職員の給与の状況 —

■人件費（令和4年度普通会計決算）

歳出額 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	令和3年度人件費率
108億7,004万円	14億8,828万円	13.7%	12.7%

■特別職の給料・報酬・手当（令和5年4月1日現在）

区分	月額	期末手当 (令和4年度支給割合)
給料	町長 82万2,000円	6月期 1.525月分
	副町長 68万3,000円	12月期 1.575月分
	教育長 60万5,000円	合計 3.10月分
報酬	議長 36万円	6月期 1.625月分
	副議長 31万円	12月期 1.675月分
	議員 29万円	合計 3.30月分

■平均給料月額および平均年齢（令和5年4月1日現在）

区分	行政職	技能労務職
平均給料月額	30万8,580円	27万9,467円
平均年齢	42.8歳	54.8歳
ラスパイレース指数 (令和4年)	93.9	97.9

※ラスパイレース指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の指数です。

— 職員の任免および職員数に関する状況 —

■職員数（令和5年4月1日現在）

職員数 377人



■定員適正化計画（行政職）の進捗状況

区分	令和2年度 基準値	令和5年度 実績値	令和7年度 計画値
職員数(行政職)	168人	175人	170人
増減数(対 令和2年度)	—	7人	2人
増減率(対 令和2年度)	—	4.2%	1.2%

※計画期間は、令和3年度から令和7年度まで。
医療職給料表の適用者を除く。

■職員の経験年数別・学歴別平均給料月額（令和5年4月1日現在）

区分	学歴	経験年数					
		0～9年	10～14年	15～19年	20～24年	25～29年	30年以上
行政職	大学卒	21万9,363円	26万5,607円	29万7,450円	34万3,615円	37万8,894円	39万1,611円

■年齢別職員構成（令和5年4月1日現在）

区分	20歳未満	20～23歳	24～27歳	28～31歳	32～35歳	36～39歳	40～43歳	44～47歳	48～51歳	52～55歳	56～59歳	60歳以上	合計
職員数	0人	28人	29人	36人	32人	41人	34人	47人	54人	38人	20人	18人	377人

■職員手当

令和4年度期末手当・勤勉手当支給割合

区分	期末手当	勤勉手当
6月期	1.20月分	0.95月分
12月期	1.20月分	1.05月分
合計	2.40月分	2.00月分

※職制上の段階、職務の級などによる加算措置があります。

退職手当支給割合（令和5年4月1日現在）

勤続年数	自己都合	定年
20年	19.6695月分	24.586875月分
25年	28.0395月分	33.270750月分
35年	39.7575月分	47.709000月分
最高限度	47.7090月分	47.709000月分

■令和4年度職員採用試験の状況

	採用区分	採用者数	受験者数
行政職	事務職員	3人	20人
	技術職員	1人	2人
	社会福祉士	1人	3人
	保育士	1人	2人
医療職	看護師	7人	9人
合計		13人	36人

■令和4年度職員の退職状況

	職種区分	退職者数
行政職	事務職員	8人
	保健師	1人
	管理栄養士	1人
医療職	医師	9人
	助産師	2人
	看護師	8人
	保健師	1人
	マッサージ師	1人
	技能労務職	1人
合計		32人

— 職員の福利厚生状況 —

■福利厚生事業の実施状況（令和4年度）

区分	主な項目	対象者など	実施状況 (病院分を含む)
健康管理	定期健康診断	全職員	107人
	一般ドック（節目を含む）		226人
	脳ドック		21人
福利事業	職員互助会への補助金	研修事業および福利増進事業	57万円

— 職員の勤務時間、その他の勤務条件の状況 —

■休暇・休業制度の取得状況（令和4年）

区分	休暇・休業期間など	取得状況 (病院分を含む)
年次休暇	20日（1年当たり）	平均9.0日
夏季休暇	5日（1年当たり）	平均4.4日
産前・産後休暇	産前8週間、産後8週間	9人
病欠休暇	90日以内	26人
介護休暇	6月以内	0人
育児休業	子が3歳に達するまでの期間内	17人

■勤務時間

区分	令和5年度
勤務時間	8:30～17:15
休憩時間	12:00～13:00

※特別な形態によって勤務する必要のある職員（病院など）を除く。

※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	24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	11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	10日(火) 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	10・24日(火)	13:00～16:00	
⑦心配ごと相談	18日(火)	13:00～15:00	
⑧生活・就労相談	17日(火)	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。	14日(土) 予約制	10:00～12:00	魚津神経サナトリウム
	21日(土) 予約制		魚津緑ヶ丘病院
⑪心の健康相談	11日(火) 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 予約制	①10日(火)	13:30～16:00	①滑川市民健康センター ②立山町元気交流ステーション ③つるぎふれあい館
	②11日(火)		
	③24日(火)		
⑬看護職員就業支援相談	19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

認定宮川こども園幼年消防クラブのみんな



住宅用火災警報器の重要性について

住宅火災による死者のうち約5割は逃げ遅れにより死亡しています。住宅用火災警報器は、火災の早期発見と逃げ遅れを防ぐ大きな効果があり、富山県内では平成20年6月から全ての住宅で設置義務があります。

警報器を設置済みの方は、電池交換などで正常に作動するかなど定期的な点検をお願いします(※電池交換ができないものもあります。本体も約10年を目安に交換が必要です)。

一般公募普通救命講習

日時 12月10日(日) 9:00～12:00
場所 上市消防署2階 大会議室(稗田36)
お申込み、お問い合わせは上市消防署救急係(☎472-2244)までお願いします。

救急車の適正利用について

近年、救急車の出動件数・搬送人員数はともに増え、「緊急性の無い救急要請」も多数あります。生命に危険のある傷病者のもとへすぐに向かえず、現場までの到着時間も延長しています。一人ひとりの大切な命を救うために、救急車の適正利用をお願いします。

鼓笛隊セットが整備されました

(一財)自治総合センターの「令和5年度コミュニティ助成事業(地域防災組織育成助成事業)」を活用し、ニチイ弓庄保育所幼年消防クラブに幼年消防用活動資機材として、鼓笛隊セットが整備されました。この事業は、宝くじの収益金を活用し、幼年消防クラブの育成や防火思想の普及啓発、民間防火組織などの防火・防災啓発推進を目的としています。



各種検診・健診

検診・健診は、病気の早期発見や健康維持に役立ちます。

お問い合わせ 上市町保健センター ☎473-9355

10月末まで
※要予約

骨粗しょう症検診

骨粗しょう症の初期段階では、ほとんど自覚症状がありません。特に女性は、骨量が減ってくる40歳を過ぎたら定期的に検査を受けましょう。

対象 今年度40、45、50、55、60、65、70歳になる女性

場所・申込先

- ・渡辺整形外科医院(☎472-0103)
- ・かみいち総合病院 健診センター(☎472-5136)

内容 問診・レントゲン撮影・結果報告・保健指導

受診期限 10月31日(火) **費用** 900円

※今年度70歳到達者、後期高齢者受給者証、身体障害者手帳(1・2級)、療育手帳(A)、生活保護世帯、町民税非課税世帯の方(事前申請に限り)は無料です。

持ち物 受診券(5月に郵送済のピンク色用紙)

10月末まで
※要予約

歯周疾患検診・30代からの歯科健診

歯周病は歯を失う原因となる病気です。歯医者さんで歯周ポケットの深さを測ってもらわないと、歯周病の進行具合はわかりません。町では以下の方を対象に歯周疾患検診を行っています。

対象 今年度30、35、40、50、60、70歳になる方

場所・申込先 上市町内の歯科医院

内容 問診・歯科検診・クリーニング(歯面清掃)・結果報告・保健指導

受診期限 10月31日(火)

費用 無料

持ち物 受診券

(5月に郵送済のはがき)
※歯科検診に加えてクリーニングも受けられます。



低料金の
受診できます

集団がん検診

今年度の集団がん検診は次の日程のとおりです。

日時 10月22日(日)、11月20日(月)、2月23日(金)
受付時間 ①8:15～②8:45～③9:10～

場所 つるぎふれあい館

対象 胃・大腸・乳がん検診 ▶ 40歳以上の方
子宮がん検診 ▶ 20歳以上の方

持ち物 受診券、健康保険証、各種受給者証・手帳
※今年度受診券が発行済の方で、職場等でがん検診を受診した場合は、町保健センターまでご連絡ください。

料金

検診名	上市町 国民健康保険	社会保険	節目年齢・ 70歳以上など
胃がん	500円	1,000円	無料
大腸がん	250円	500円	
子宮がん	450円	900円	
乳がん	350円	700円	

申込先 町保健センター(☎473-9355)

10月末まで

30歳代の健康診査

町では若いうちから健康への意識を持っていただくことを目的に国民健康保険加入の方を対象に30歳代の方から健康診査を実施しています。健診を受けることで体の中で起こっている変化にいち早く気づき、重症化することを予防することができます。

内容 問診・身体計測・血液検査・尿検査

場所・申込先 上市町内の医療機関

※5月に受診券は対象者宛に送付済です。

屋根工房上野

富山県中新川郡
上市町正印659-2

☎ FAX 076-461-3829

富山県公認初級パラスポーツ指導員 養成講習会の開催について

問 富山県障害者スポーツ協会事務局 ☎ 413-2248

開催日時・場所		
開催日	時間	場所
11月25日(出)	9:00～17:00	富山県総合体育センター (富山市秋ヶ島183)
12月3日(日)	9:00～15:50	
12月10日(日)	9:00～16:20	
12月16日(出)	9:00～12:30	
対象 障害スポーツの振興に意欲のある18歳以上の方 (令和5年4月1日現在)		
定員 40人程度(受講無料、要テキスト代3,500円)		
申込期限 10月25日(火)		

インフルエンザ予防接種費用を助成します

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

対象接種期間 10月2日(月)～令和6年2月29日(日)		
実施主体	富山県	上市町
接種対象	未就学児 (生後6か月以上)	小学生以上の助成方法 など詳しくは、広報上市 11月号や町ホームページ でお知らせします。
助成額 (1回当たり)	3,000円 (1人2回まで)	
助成方法	接種券を提出 (医療機関に備付)	申請書を提出 (申請書を町から送付)
※小学生以上(令和5年度末時点で満7歳から18歳)の対象者は、9月下旬に町から案内文を送付しましたので、協力医療機関は案内文でご確認ください。予診票は事前にご記入ください。		

介護保険アレコレ 地域包括支援センターとは

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

地域包括支援センターは、公的な『高齢者の総合相談窓口』です。高齢者やご家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士等のスタッフが、在宅生活における様々なご相談に応じます。介護保険の相談、公的保険福祉サービスの紹介や申請手続きのお手伝いもします。ご利用は無料ですので、お気軽にご相談ください。

●上市町地域包括支援センター ☎ 473-2811
上市町湯上野1176番地(つるぎふれあい館1階)

10月の保険料(65歳以上の方)

- 特別徴収 第4期(10月の公的年金支払い時に天引き)
- 普通徴収 第3期(10月31日(火)納期限)

問 …お問い合わせ先

～受診期限が迫っています！～ 特定健診の受診はお済みですか？

問 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321

特定健診は、自覚症状のない生活習慣病の予防・早期発見のための重要な機会です。ご自身の健康のため、毎年受診しましょう。

受診期限 10月31日(火)
受診場所 町内指定医療機関(要予約)
対象 40～74歳の町国保加入者
費用 無料(本来9,000円相当の健診費用がかかります)
持ち物 受診券、被保険者証、問診票(質問票)
 ※詳しくは、町民課医療保険班までお問合せください。

特定健診の受診がお済みでない方を対象に 集団健診を実施します (がん検診も同日受診できます)

日時 11月20日(月) 8:30～
受診場所 つるぎふれあい館
申込方法 町民課医療保険班へ電話予約
 ☎ 472-2321
申込期限 11月2日(日)
 ※がん検診は、町保健センター(☎473-9355)へお問い合わせください。
 ※協会けんぽ加入の被扶養者対象の特定健診も同日実施されます。(お問い合わせ先：全国健康保険協会富山支部 ☎431-5273)

年金だより 会社を退職したときは年金の切替え手続きが必要です

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

20歳以上60歳未満の方が会社を退職し、農業者、自営業者、学生、フリーター、無職等になった場合には、国民年金第1号被保険者(または第3号被保険者)への切替え手続きが必要です。お手続きは、上市町役場またはお近くの年金事務所でお早めをお願いします。
 学生の方や収入が少なく年金の納付が困難な方は、学生納付特例制度や納付猶予制度などがありますので、役場窓口で国民年金の加入手続きと併せて申請してください。

- ★町民課 住基戸籍班 年金担当 ☎ 472-2325
- ★魚津年金事務所 ☎ 0765-24-5153
受付時間 8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始除く)

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 10月10日(火) 17:15～19:00
 10月29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)

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

要予約

漏水調査にご協力をお願いします

問 建設課 上下水道班 ☎ 472-2481

町では、年間を通じて町内全域で水道漏水調査を実施しています。調査員が道路やご家庭の敷地内等で日中や深夜など調査を行うことがあります。皆様のご理解とご協力をお願いします。

～ご家庭での定期的な漏水点検実施のお願い～



宅内の蛇口をすべて閉め、メーターボックス内の水道メーターを確認してください。銀色のコマが回っていたら漏水の可能性があり、水道料金もかかりますので、早めに町指定の水道工事店への修理依頼をお願いします(修理費用は自己負担です)。
 町の漏水調査は、メーター手前までの管路です。水道メーターより宅内までの配管は、利用者の皆さんに管理義務がありますので、適切な利用を心がけましょう。

ひきこもり家族会

問 富山県中部厚生センター 保健予防課 ☎ 472-0637

同じ悩みを持つ家族が集い、互いに悩みや思いを語ることで、本人への関わりを考える会です。秘密厳守ですので、安心してご相談ください。

日時 10月19日(日) 14:00～15:30
場所 富山県中部厚生センター 2階講堂
参加費 無料
内容 テーマ「家族の気分転換を考えよう」、座談会
助言者 ひきこもり家族自助会「とやま大地の会」代表 山岡 和夫 氏(社会福祉士)

要予約



上市町の

くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111



就学時健康診断について

問 教育委員会事務局 学校教育班 ☎ 472-2421

就学時健康診断を町内小学校にて実施します。事前にお送りする調査票に必要事項をご記入のうえ、お越しく下さい。

小学校名	実施日	電話番号
上市中央	10月10日(火)	☎ 472-2222
南加積	10月17日(火)	☎ 472-0159
白萩西部	10月20日(金)	☎ 472-1403
陽南	10月20日(金)	☎ 472-0055
相ノ木	10月27日(金)	☎ 472-0094
宮川	10月31日(火)	☎ 472-0519

※ご案内の日時などで都合が悪い場合は、他の学校で受診できますので教育委員会事務局へ事前にご連絡ください。

都市計画案の説明会を開催します

問 富山県土木部 都市計画課 ☎ 444-3346
建設課 建設班 ☎ 472-2479

県では、都市の将来像や都市計画の基本的な方針を示す都市計画区域マスタープランの見直しを進めています。この見直し案について、次のとおり説明会を開催します。

日時 11月7日(火) 14:30
場所 滑川市役所東別館 3階大会議室
対象区域 上市、魚津、滑川、立山舟橋(合同開催)
 ※10月18日～11月17日の間、富山県パブリック・コメントのサイトにて、見直し内容の説明動画を視聴できます。

令和5年度後期技能検定

問 富山県職業能力開発協会 ☎ 432-9887

皆さんの日頃の技能の錬磨の結果を図る絶好の機会です。あなたもチャレンジしてみませんか？

申請期限
10/13

申請期限 10月13日(金) ※受付は郵送のみ
申請書提出先 富山市安住町7-18 安住町第一生命ビル2階
富山県職業能力開発協会
※申請書は、富山県職業能力開発協会、富山県技術専門学院、ポリテクセンター富山、商工会など備えてあります。

中新川広域行政事務組合の職員を募集します

問 中新川広域行政事務組合 総務課 ☎ 464-1335

申込期限
10/17

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。	
試験日	10月28日(出) 中新川広域行政事務組合	
試験場所	中新川広域行政事務組合 (舟橋村国重 242)	

DX 推進の実証実験として 役場の窓口手数料などの支払にキャッシュレス決済を導入します

実施期間 10月1日(日)~令和6年3月29日(金)
対象窓口 役場1階 町民課 (住基戸籍班、生活環境班) 財務課 (課税1班、課税2班)

対象の
手数料例

住民票の写し・戸籍謄本(抄本)・印鑑証明書などの交付手数料、税に関する証明書の交付手数料、犬の登録手数料、狂犬病予防注射済票交付手数料など

窓口手数料などの支払いにキャッシュレス決済サービスが利用可能に!

2023年10月1日スタート!

利用可能決済サービス

かみいち TAMARIBA 上市町×よしもと

問 企画課 企画班 ☎ 472-2473

動画の
お知らせ



03 OBATA クリニック

日時 10月20日(金) 19:00 (受付 18:30)
場所 つるぎふれあい館2階研修室 (湯上野 1176)

申込期限 10月13日(金)

おばたの
お兄さん



町内企業で
働く方向け
定員 50人

04 吟じます! 天津・木村の詩吟教室

趣味などを
楽しむ仲間向け
定員 40人



日時 11月12日(日) 13:00 (受付 12:30)
場所 M' sCLOUD (法善寺 15-5)
申込期限 11月5日(日)

参加費 大人1,500円 (各回1ドリンク付き)
申込方法 右記二次元バーコードの応募フォームからお申し込みください。



第24回 大岩"茗荷谷山"探勝ウォーク

問 上市ライオンズクラブ ☎ 473-0535

日時 10月15日(日) 8:00 受付 ※小雨決行
集合場所 大岩山日石寺駐車場
参加費 大人800円 小・中学生500円 (参加費には、昼食代・保険料含む)

"さんさん" 秋のトレッキング 2023

問 "さんさん" 事務局(B&G 体育館内) ☎ 472-1971

馬場島登山口から中山までのトレッキングルートで、紅葉や冠雪の剱岳を楽しみませんか？

日時 11月3日(金・祝) 8:15 役場前集合
対象・定員 一般成人20人 (定員になり次第、締切)
参加費 さんさん会員700円 会員以外1,500円 (参加費には、保険料含む)



上市えきなか古本市

問 上市町観光協会 ☎ 472-1515 (イベントに関すること) 企画課 企画班 ☎ 472-2473 (公共交通利用に関すること)

日時 11月3日(金・祝)・4日(土) 10:00~17:00
場所 富山地方鉄道上市駅構内

公共交通利用の2大チャンス!

- その1 町営バスが2日間、全線無料!
・白萩線・陽南線以外の路線を土曜日ダイヤで臨時運行
・予約のりあいバス(白萩線・陽南線)も運行 ※要予約
- その2 イベントで使用できる500円券を配布
富山地方鉄道利用者に当日使用できる500円割引券を数量限定で配布します!



「フレイル」健康と要介護のはざま」
真夏の猛暑のピークも過ぎ、10月はスポーツの日もあり、健康を意識される方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、健康に関する話題の中で「フレイル」のお話をさせていただきます。

フレイルとは、分かりやすく言うと「加齢により心身が衰えた状態」のことであり、健康な状態と要介護状態の間とも言えます。その一つの基準として、①意図しない体重減少②疲れやすい・何をするのも面倒だと感じる③歩行速度の低下④握力の低下⑤身体活動量の低下のうち、3項目以上該当するとフレイルと判断されます。こうした状態に早く気づき対処できれば、要介護状態になる可能性を減らせる場合があります。その対処例としては、①糖尿病や高血圧、心臓病、整形外科疾患などの持病のコントロール②運動療法③栄養療法④感染症の予防などが挙げられます。

具体的運動療法には、ベッド上での足の運動や椅子に座ったり立ち上がったりを繰り返すこと、散歩など、各々の体の状態に合わせて、無理のない運動が有効です。運動と併せて、たんぱく質を含む食事(魚や肉、卵、牛乳、大豆など)もできると効果的です。また、年を重ねると免疫力が低下することが多く、感染症の重症化の恐れがありますので、インフルエンザや肺炎球菌、带状疱疹などのワクチン接種もフレイル予防として効果的な手段の一つです。多くの方がフレイルの状態を経て要介護状態へ進むと考えられています。そのためフレイルに早く気づき、日頃の食事や運動などを通してより長く健康な状態で過ごしましょう!

次の日は全館停電のため、救急医療の受付を休止する時間帯があります。

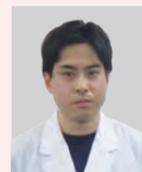
10月15日(日)
10:00~18:00

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

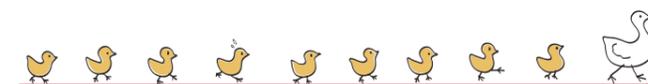


すこやか
サロン

Health
Column



かみいち総合病院
内科医員
岡宮 拓夢



こどもの城だより

10月

	内容	日時	
乳幼児教室 (子育て相談)	子育て音楽会	4日(水) 10:00	
	ちびっこ広場(4か月~1歳頃まで)	10・24日(火)	
	はみがき教室	11日(水)	
	交通安全教室	18日(水)	
教室・イベント	子育て講演会(わらべ歌あそび)	25日(水)	
	将棋クラブ(小・中学生)	14・28日(土)	
	ヒップホップダンススクール(小1~小3)	6日(金) 16:00	
	プラバンづくり(3歳児以上)	8日(日) 10:30	
	スポーツ教室 トランポリン(年長児・小学生)	14日(土) 13:00	
	※★は要予約	ヒップホップダンススクール(小4~中学生)	20日(金) 16:00
	★親子クッキング(子は小学生)	22日(日) 10:00	
アイロンビーズづくり(小学生)	29日(日) 10:30		

問 ☎ 473-0001

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

10月の休館日 15日(日)

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。

働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

社交ダンス ウイング (講師 森 敦子)



開催日時 毎週 **土** 曜日 13:00～15:00
場所 働く婦人の家2階 軽運動室
 開講して間もなく3年になろうとしています。何も考えず踊ってみるとスムーズに踊れ、こんな簡単なことだったんだと大喜びし、ダンスが一気に楽しくなったりします。社交ダンスに少しでも興味のある方は、ぜひ私たちと一緒に楽しく踊りましょう！

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

ジュニアビック教室



「ジュニアビック教室とともに」
 毎週月曜日夕方「今日はどうな顔をして来るかな？」と思い、教室が終わると「来週はもっとこうしてみよう」とグルグル頭を巡らす時間があります。小学生にリズム運動(エアロビック) 指導者 片貝仁子 をしながら、体力づくりや踊る楽しさを味わってもらおうと「ジュニアビック教室」と名付けてすでに十数年・・・
 日頃の練習成果の発表の場として、県民体育大会3部や地域のフェスティバルに参加しています。最近では、子供たちの選曲したものに私が振り付けし、3月の最終教室日にご家族の前で発表することも大きな目標になっています。学校とはちょっと違った雰囲気、気持ちよくそしてのびのび遊び、踊れる空間を子供達とこれからも作っていきたいです。

日時 月曜日 / 18:15～19:30
場所 B & G 海洋センター体育館
対象 年長児以上
参加費 会員 300円 非会員 600円

メンバー募集中

柿沢コミュニティセンター (10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(火)
	絵付け 1,500円	14日(出) 10:00
	ろくろ 3,000円(要予約)	21日(出) 25日(火)
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)	22日(日) 13:30

今月のおすすめ本

世界にはいろいろなお祭りがあります。この絵本では、かわいいイラストで世界12か国のお祭りとごちそうを紹介。例えば、秋のお祭りで、ボリビアの死者の魂が帰ってくる日「死者の日」やアメリカの実りを感謝する「サンクスギビングデー」など、それぞれ違った習慣や伝統が分かる絵本です。



おまつりとごちそうで世界いっしょ
 アリス・B・マッギンティ / 作
 スズキ トモコ / 絵 星野 由美 / 訳
 汐文社 / 発行

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
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	11/1	11/2	11/3	11/4

黒地に白文字の日は休館日

10月のイベント

▶ **絵本のよみかかせの会**
日時 10月8日(日) 10:30～
場所 絵本コーナー
テーマ 「秋、楽しむ」
 ～本の世界に親しもう～

▶ **読書会**
日時 10月27日(金) 13:30～
場所 3階対面朗読室
課題図書 『瓢箪から人生』
 夏井 いつき / 著

図書館ミニ情報

10月27日から11月9日は「秋の読書週間」です。今年のテーマは「私のペースでしおりは進む」。図書館では、期間中「読書の秋 おすすめ本」コーナー展示とイベントを企画しています。皆さん、この機会にいろいろな本を読んでみませんか。

10月の新着本

一般書
 ▶吉田類の愛する低山30 (吉田 類 / 著 NHK出版 / 発行)
 ▶可燃物 (米澤 穂信 / 著 文藝春秋 / 発行)

児童書
 ▶世界一長い鉄道トンネル (笹沢 教一 / 文 Gakken / 発行)
 ▶ねこぜ山どうぶつ園 (角野 栄子 / 作 よしむら めぐ / 絵 金の星社 / 発行)

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～

親子で楽しむ 14日(出) おりがみ教室 10:30～
 「かぼちゃおばけ・きのこ」をつくります

★10月のおススメコーナー★
 テーマは「すきなあき みつけた?」です



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

10月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

7日(出)	つるぎ相撲碁句会	公演
14日(出)	マジックサークル	
21日(出)	なんでもや一歌謡団	
28日(出)	劇団みやび	

温泉健康ウォークに参加しませんか?

日時 11月7日(火) 場所 芦峯寺エリア
定員 30人(先着順)
参加費 1,000円(入浴料、立山博物館利用料など含む)
 ※70歳以上は参加費500円です。
申込方法 上市町健康文化振興財団へ電話にてお申込み
受付期間 10月15日(日)～31日(火)まで

ロビー展示など

自然保護協会 写真展	10/1(日)～10/14(出)
池田のみ子絵画教室	10/20(金)～11/5(日)

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(日) (ふるの日) **ポイント2倍**
27日(金) (プレミアムフライデー)

「上市町文化祭」作品受付と搬入先
 10月18日(火) 13:00～18:00 (北アルプス文化センター)

「健康メディカル相談」10月4日(火) 13:30～ 「健康おしゃれ相談」10月28日(日) 13:30～ 2023年10月号 18

ARKS オークス セレモニーホール 上市

健康姿勢矯正セミナー & いい顔写真撮影会

10月26日(木) 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 個別にご相談を承ります

*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



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 5月生	10月5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 6月生	11月2日(木)	13:15		
1歳6か月児健診	令和4年 3月生	11月9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 4月生				
3歳児健診	令和2年 4月生	10月26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 5月生	11月30日(木)	13:30		
離乳食教室	令和5年 4月生	10月18日(水)	9:00~ 9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
	令和5年 5月生				
すくすく教室	令和4年10月~ 令和5年2月生	10月18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	産後4か月までの お母さんとお子さん	10月 11・25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。

10月から 高齢者のインフルエンザ 予防接種が始まります

対象者 ①接種日に満65歳以上の方
②満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級に該当する方)
個人負担金 1,500円(生活保護世帯は無料)

接種期間
10月1日(日)~令和6年 1月31日(水)

※本人が接種を希望する場合に限りです。
※対象の方には、予診票兼接種券(クリーム色の封筒)を9月末に郵送しました。
※接種希望の方は、予診票の裏面をよく読み事前に記入のうえ、切り取らずに指定医療機関へお持ちください。

令和4年1・2月生まれ

次回撮影日 11月9日(令和4年3・4月生まれ)

1歳6か月児健診の子どもたち



碓井 晴十架ちゃん



松崎 楓ちゃん



楠 美遥ちゃん



有磯 瑠莉ちゃん



有山 心尋ちゃん



神谷 依菜ちゃん



成瀬 光晟ちゃん



田島 莉子ちゃん



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

- 10月の開催予定 -

内容	日時	場所	備考
介護予防教室	3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
	11日(水) 13:30~14:30	相ノ木会館	
	4・18日(水) 13:30~14:30	南加積公民館	
	19日(水) 13:30~14:30	柿沢公民館	
	27日(金) 13:30~14:30	弓庄公民館	
25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	6・20・27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 ※これまでは午前と午後の2部開催でしたが、8月からは午前のみとなっています。
ほっと一息できる場所 おれんじカフェ	12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

※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



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



▲浜本さん考案の竹の棒を使用したストレッチ

自宅近くに竹林があるので、竹を切り出してきて参加者全員がストレッチ棒を作成しました。

竹の棒はどのように準備しましたか?

昔からソフトボールをやっており、体を動かすのが好きなことが原動力になっていいます。

精神的な活動のその原動力は?

ソフトボールでの思いは?

今年、公民館の役員になったことをきっかけに参加しました。

「通いの場」参加のきっかけは?

まずは、地域の方々と共に定期的に運動を通じて健康に過ごせるように頑張りたいです。楽しくできるようなアイデアを出して楽しく行えるようにしたいです。

今後の副館長としての抱負をお聞かせください。

ソフトボールの選手や審判員として、県内外で行われる試合に携わったことなどが良い思い出です。

ソフトボールの選手や審判員として、県内外で行われる試合に携わったことなどが良い思い出です。

ソフトボールの選手や審判員として、県内外で行われる試合に携わったことなどが良い思い出です。

ソフトボールの選手や審判員として、県内外で行われる試合に携わったことなどが良い思い出です。

ソフトボールの選手や審判員として、県内外で行われる試合に携わったことなどが良い思い出です。

ソフトボールの選手や審判員として、県内外で行われる試合に携わったことなどが良い思い出です。

ソフトボールの選手や審判員として、県内外で行われる試合に携わったことなどが良い思い出です。

ソフトボールの選手や審判員として、県内外で行われる試合に携わったことなどが良い思い出です。

ソフトボールの選手や審判員として、県内外で行われる試合に携わったことなどが良い思い出です。



浜本さんは積極的に地域活動に尽力されており、体操に音楽を取り入れたり、前述の竹の棒を使ったストレッチを考案したり多彩なアイデアを提供し、地域を盛り上げていただいています。



広告

切り替えてもっと快適に!

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>



9/13

上市町農業者協議会が 子どもたちへ新米贈呈

町内小中学校の児童生徒に美味しい新米を味わってもらおうと、上市町農業者協議会の会員が収穫した早生品種「てんたかく」180kgが給食用の米として贈られました。

9月13日、陽南小学校の贈呈式で7人の児童代表が同協議会の古井正敏会長から米袋を受け取りました。

6年生の野村紗来さん、野村凌誠くん、永原旺芽くんが農家の方へ「美味しいお米を作っていただいていることに感謝したいです」などと述べました。



8/31

フードドライブ商品が 町社会福祉協議会へ寄贈

8月31日、㈱ダイナム（パチンコホールを運営する企業）から上市町社会福祉協議会へ食品や生活用品など58点がフードドライブ商品として寄贈されました。

「フードドライブ」とは家庭などで余っている食品を回収し、福祉施設等に寄附する活動のことで、今回は同社のイベントの景品で受け取られなかったものなどを県内11店舗から集めて寄贈されました。



祝

満100歳 おめでとうございます

8月28日、結城久子さんが100歳を迎えられました。8月30日、中川町長がお祝いのため自宅を訪れ、結城さんに祝い状や花束、記念品が贈られました。結城さんは、中江上で生まれ、子ども3人、孫4人、ひ孫8人に恵まれました。

若い頃は、子育てをしながら田植え、稲刈り、畑作りに精を出したことが、体づくりの基礎になったとのこと。現在も、早寝早起きをして朝日を浴びながら畑を回り、青葉に触れる日々を送っているそうです。



8/24

ゲームで健康づくり 「かみいちゲームフルネス」

8月24日、高齢者などを対象とした地域eスポーツ活動を通じて、健康促進などを図ろうと立ち上げられた「かみいちゲームフルネスコンソーシアム」が富山信用金庫上市営業部でeスポーツ体験会を行い、約30人が参加しました。

この日初めて体験したという70代女性は「始めは緊張しましたが、リズムに乗ってくると楽しくできました。太鼓のゲームであれば続けられそうです」と話しました。



9/18

上市町×吉本興業 かみいち TAMARIBA # 02

9月18日、上市町文化研修センターで「かみいち TAMARIBA」のジョイマンと親子でラップ体験が行われ親子連れなど約50人が参加しました。

ステージでは、子どもたちがジョイマンの高木晋哉さんから横に揺れるステップの手ほどきを受けたほか、どんな言葉で韻を踏むかを当てるラップクイズで、参加者は頭を捻りました。小さな子どもたちの参加が多く、終始会場は賑やかで楽しい雰囲気に包まれていました。



▲ジョイマンのステップを教わる子どもたち

9/1

東洋大学の学生・留学生在が 町の課題解決策を提案

8月23日から9月1日までの10日間、東洋大学（東京都）の学生・留学生4人がインターンシップに参加しました。学生らは、この間の活動を通じてまとめた企画案を最終日に中川町長らに発表。

提案には、留学生が町内の高校生宅にホームステイすることにより、高校生の地元理解や地元愛の促進につながり、留学生も町の魅力を世界に広めることができるなどの相乗効果を狙った企画などがありました。



▲提案発表の様子、留学生は日本語で発表していました

8/31

上市高校で小学生と高校生の ふれあい交流活動

8月31日、上市高校で小学生と高校生の共同による農作業を通じて交流を深める「ふれあい交流活動」が行われました。活動には、上市高校グリーン分野の3年生3人と白萩西部小学校・陽南小学校の6年生20人が参加しました。

例年行われているこの活動では、ニンジンとサイネリアの種を植えます。ニンジンは次回12月予定の交流活動で収穫し、サイネリアは3月の卒業式に合わせて各小学校に贈呈されることとなっています。



▲ニンジンの種を植える様子

8/26

ミライの種 つながる場上市フェス 2023

8月26日、27日の2日間に渡り、白萩南部小学校で「ミライの種 つながる場上市フェス」が開催され、大勢の来場客が訪れました。町の事業者が集まり、出店（出展）するこのイベント。森林散策や竹とんぼづくりなどの体験ブースが設けられたほか、ステージでは町のマスコットキャラクター「つるぎくん」と体を使ったじゃんけん大会も行われ、会場は盛り上がりを見せました。



▲じゃんけん大会の様子

上市町新町制 70 周年記念事業 ゴミ拾い思い出拾い

参加チーム
募集中！

参加
無料

スポGOMI 大会 in 上市

10月29日(日)

開会 9:30 (受付 9:00) 競技時間 1 時間

募集定員 先着 30 チーム (1チーム5人以下)
性別・年齢制限なし

※安全上 12 歳以下の子どものみでのチーム編成はできません。

申込期限 10月13日(金)

申込方法 町ホームページから
お申し込みください。



お問い合わせ 町民課 生活環境班 ☎ 472-2315



動画の
お知らせ



恋活
PROJECT!

いろんな場所で
一緒に楽しく交流し
素敵な出会いの
きっかけに!

大岩を満喫！散策して、食事を味わって。
一緒に体験しながら、出会いを見つけましょう♪

10月22日(日)
10:20 ~ 15:30 頃 (受付 10:00)

お申込みは
こちら



場所 大岩山日石寺周辺
申込期限 10月10日(火)
対象 28 ~ 45 歳の
独身男女 30 人程度
参加費 男性 4,500 円
女性 2,000 円
(昼食付き)



お問い合わせ (一社) 地域デザイン研究所 ☎ 070-5148-7227

■ 町の人口と世帯数

令和 5 年 9 月 1 日現在

人口	19,118	(-24)	(-291)
男	9,177	(-13)	(-131)
女	9,941	(-11)	(-160)
世帯数	7,731	(-6)	(-26)

() 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

町民税 第 3 期
国民健康保険税 第 4 期
後期高齢者医療保険料 第 4 期

納期限 10月31日(火)

※ 10 月末の町税夜間納税相談は、
ありません。

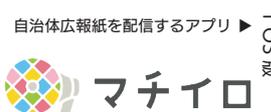
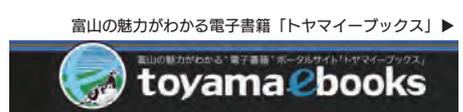
■ ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ
5 件、12 万 2 千円 (累計 4,284 万 831 円)
九十九里町 様 10 万円 (新町制 70 周年祝金として)
九十九会 様 51,463 円

■ 善意銀行 (町社会福祉協議会 8/1~8/31)

上市組重点プロジェクト 様 5 千円 (こども食堂へ)
上市町商工会女性部 様 タオル 100 点
ほほえみの会 様 菓子など 20 点 (ミニデイサービスへ)
匿名 様 タオル 38 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。



Android版

