



今月の表紙

相ノ木小学校相撲大会 (7月18日)



大会につるぎくんも参加！
参加の様子はこちらから→



チャンネル登録してね！

Contents

- P 4 住民税非課税世帯等に対する臨時給付金など
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

特集

アルプスの湯

開館 25 周年

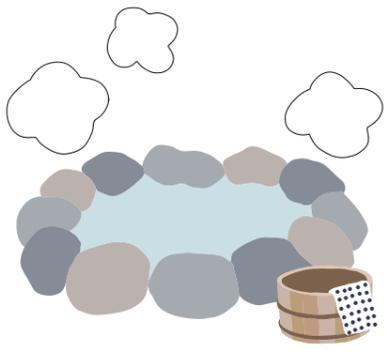


ゆ

アルプスの湯 開館25周年

温泉とは？

温泉は、「温泉法」によってその条件が定められています。地中から湧き出る温水、鉱水、水蒸気その他のガス（炭化水素を主成分とする天然ガスを除く）のうち、温度（温泉源から採取されるときは25度以上）か含有成分（19の成分のうち1つ以上が含有基準を満たすこと）のどちらかの基準を満たしたものが温泉と言えます。水蒸気やガスも定義されていますが、そのままでは入浴できませんので、そこに水を通したり、混ぜたりしても温泉の基準を満たしてれば温泉となり、このようなものは「造成温泉」と呼ばれます。



温泉の効果

- 温泉にはどのような効果があると思いますか？一般的には、「温熱効果」「水圧効果」「浮力効果」「心理効果」「薬理効果」などがあります。
- 1 「温熱効果」
お湯の温かさで体温が高まり、血行促進。新陳代謝が高まり、体内の老廃物を排泄する効果があります。
 - 2 「水圧効果」
体表面にかかる静水圧でマッサージに近い効果が表れます。
 - 3 「浮力効果」
体が軽くなった感覚により筋肉が緩み、心も体もリラックスした状態に。
 - 4 「心理効果」
温泉で五感に刺激を受けると脳内のホルモンを調節する内分泌系や自律神経が刺激され、ストレスを解消するなどの効果が期待できます。
 - 5 「薬理効果」
温泉の成分を皮膚から吸収し得られる効果です。

アルプスの湯

総合的な健康づくりと福祉活動を推進できる拠点として、平成10年8月1日に上市町保健福祉総合センター（つるぎふれあい館）が開館し、館内施設の一つとして「アルプスの湯」がオープン。利用者は開館から半月で1万人を超え、その後、平成12年6月で50万人、平成14年6月に100万人、今年6月末時点で約493万人と利用者数500万人が目前です。

アルプスの湯 SNS など

▲ホームページ ▲Facebook
▲Twitter ▲Instagram



▲アルプスの湯露天風呂（源泉かけ流し）
アルカリ性単純温泉の源泉は、神経痛、筋肉痛、関節痛、冷え性など、様々な効果が期待できます。

温泉開発

温泉開発の最大の難関は、温泉探索でした。それは、温泉資源は上市町には無いと伝えられていたことや温泉が出るかどうかは実際に掘ってみないとわからないからでした。そこで、より確実な温泉掘削とするため、「電気探査」という方法で一定の距離から電波を飛ばし、その抵抗値を見て温泉資源の存在可能性を探りました。地下100m毎に地温は2度上昇する計算から、地下1500mに水があれば温泉と認められる水温の資源が掘削できる、という計画をもとに平成8年2月から掘り進められ、紆余曲折を経て、同年10月に地下1200m付近から毎分108L、湯温50度の温泉が湧き出しました。



▲上市町保健福祉総合センターの建設前
地名は「湯」上野、何かの縁があったのかもかもしれません（写真右側が上市中学校）



アルプスの湯に25年通う
青藤 浩 さん

地元はこの「アルプスの湯」があることが本当に幸せです。町外の友達からも「温泉が近くにあるのがうらやましい」とよく言われます。



親子で通う牧野さん
美智子さん（左）・ユリ子さん（右）

母はオープンから通い、それを見ていた私は23年前から、毎日「アルプスの湯」に通っています。温泉のおかげで、健康を維持できているので、これからも利用したいです。



（一財）上市町健康文化振興財団
中村 昌弘 理事長

日頃から「アルプスの湯」をご利用いただき厚くお礼申し上げます。平成10年8月1日に開館しました本施設は、本年度25周年を迎えることができました。これも一重に、こよなく温泉を愛する方々やスタッフをはじめ、関係各位の深いご理解と温かいご支援の賜物と心の底から感謝申し上げます。

当財団としては、健康づくりに端を発した「アルプスの湯」が、これからも施設の充実はもちろん利用される皆さんと、心と心のコミュニケーションを大切に、喜んでいただけるイベントを通し、職員一丸となってサービスの向上に努めますので、これからも引き続きご来館くださいますようお願い申し上げます。

25周年記念月間
8月1日～31日

- ・22時まで営業（21時までに入館ください）
- ・入浴料がワンコイン（大人500円）
- ・家族ふれあい風呂体験（夏休みは子ども無料）

イベント

- つるぎふれあい館1階ロビーにて、14時から 入場無料！
- 8/20 SUN 大正琴グループヒロイン「SUMMER TONNANT」
 - 8/13 SUN 風船大道芸人クラウンジョニー「お笑い風船コミックショー」
 - 8/11 FRI 詩吟発表「上市と剣岳を吟ずる」



8/1～3の3日間は粗品運呈！

アルプスの湯の歩み



▲平成8年2月 温泉掘削開始。高いやぐらが建設され、掘削が開始されました。



▲平成10年4月 建物の建設が完了し、露天風呂の石積み作業をしているところです。



▲平成16年6月 入館者数が、延べ150万人を達成。皆さんでお祝いし、記念品も贈呈されました。

8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	22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	9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	8日(火) 予約制 9:00～11:00		
⑥結婚相談	8・22日(火) 13:00～16:00	総合相談窓口	
⑦心配ごと相談	23日(火) 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	15日(火) 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。	12日(水) 予約制 19日(水) 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	9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	①9日(火) ②25日(金) ③31日(水) 13:30～16:00	①滑川市民健康センター ②舟橋会館 ③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	17日(水) 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

柿沢保育所幼年消防クラブのみんな



上市町消防団消防操法大会

7月9日(日)、陽南小学校グラウンドで上市町消防団消防操法大会が行われ、町内6つの消防分団が出場しました。
競技は、小型ポンプやホースなどの消防用機械器具の操作技術を競うもので、隊員個々の動作とチームとしての連携操作、そしてタイムにより総合的に審査されました。
【競技結果(小型ポンプ操法の部)】
優勝 上市中央分団 次勝 相ノ木分団 参勝 宮川分団

電気器具は安全に使いましょう

電気器具の正しい使用方法の確認や使用前の点検整備などを行い、電気器具からの出火防止に努めましょう。

水の事故を防止しましょう

- ・河川敷で水遊びやバーベキューをする際は、子どもから目を離さない。
- ・飲酒したときや体調不良のときは、遊泳しない。
- ・立ち入り禁止の川や池には近づかない。

一般公募普通救命講習

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

消防団員募集!

地域のために、あなたの「チカラ」を発揮してみませんか? 消防団に興味のある方や参加したいと思う方は、最寄の上市町消防団各分団または上市消防署までお問合せ下さい。

住民税均等割非課税世帯等の皆さんへ

住民税非課税世帯等に対する臨時給付金について



▲町ホームページ

お問い合わせ 臨時給付金担当係 ☎473-9107

住民税非課税世帯などの皆さんに対して、1世帯当たり3万円の臨時給付金を支給します。

対象世帯

- ①令和5年6月1日時点で上市町に住居登録のある方で、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が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の重複支給はできません。

新型コロナワクチン接種 についてのお知らせ



▲町ホームページ

お問い合わせ 上市町・舟橋村コールセンター ☎473-3565

現在、実施中の春開始接種(オミクロン株対応ワクチンを使用)は、次の期日までです。接種がまだお済みでない方は、お早めに接種をお願いします。

春開始接種終了日 **8月31日(水)**

⚠️ 受給には手続きが必要です

手続方法

※必要書類を受領した日から3週間以内に振込予定です。

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月下旬に送付しました。確認書の必要事項を確認・記入のうえ、**10月31日(火)まで**同封の返信用封筒で返送してください。

2 家計急変世帯 10月31日(火)までに申請

申請が必要です。必要書類を特別給付金窓口(役場2階)にご提出ください。詳しくは、担当係にお問い合わせください。(申請書は町HPからダウンロード可)

配偶者やその他親族からの暴力などを理由に避難している方へ

配偶者やその他親族からの暴力などを理由に避難している方も、一定の要件(DV等避難中であることの証明、収入要件)を満たせば、給付金を受給できる可能性があります。
なお、**給付金を受給するには手続きが必要**ですので、担当係にお問い合わせください。

新しいワクチン使用の秋開始接種を9月から開始します

接種対象者

- ①5歳以上の全住民のうち、従来型の新型コロナワクチンを2回接種済の方
- ②接種券をお持ちの方

※春開始接種をされた方には、準備ができ次第、秋開始接種用の接種券を発送しますので、それまでお待ちください
※新しいワクチンの情報は、今後改めてお知らせします。

受付開始予定 **8月21日(月)** 接種開始予定 **9月1日(金)**

アンケートにご協力ください 8月31日(水)まで

お問い合わせ先
企画課 企画班 ☎472-2473

公共交通に関するアンケート

町では来年度、新たな公共交通マスタープランとなる「上市町地域公共交通計画」を策定します。その資料として、皆さんの公共交通の利用方法や普段感じていることなどを把握するためアンケート調査を実施しますので、ご協力をお願いいたします。
次の①または②からWEBにてご回答ください。

①町民の方への調査



②富山地方鉄道利用者への調査 (普段、町内の駅を利用する方)



※①は公民館または企画課窓口にてアンケート用紙も設置しています。

子育てに関するアンケート

上市町がより住みやすく、子育てしやすい町になるようあなたの意見を聞かせてくれませんか? 子育てを中心とした施策をより充実させるため、率直な意見をお寄せください。アンケートに答えると抽選で8名様に上市町のおいしいギフトセットをプレゼントします!(オンライン交流コミュニティ「WELKAMI」に登録して答えると当選確率が2倍に!)

詳細はこちら



WELKAMIの登録はこちら



地震防災対策の現状調査アンケート



問 内閣府（防災担当） ☎ 03-3501-6996

今後の防災対策に活かすため、日頃の防災意識や対策等に関する調査を実施します。ぜひご意見をお聞かせください。
※上記二次元バーコードからお願いします。

手話講座（初級）の開催について

問 上市町社会福祉協議会 ☎ 473-9300

「日本手話」について初心者から学べる講座を開催します。

日時 初回 8月29日(火) 翌年3月まで全18回
19:00～20:30

場所 つるぎふれあい館1階 会議室

対象 上市町に在住の方または上市町に通学・通勤している方（原則、18回すべての講座に参加できる方）

定員 15人

講師 N PO 法人手話教師センター 手話教師 塚原 剛

参加費 無料（別途テキスト代が必要です）

申込期限 8月22日(火) ※詳しくは、ホームページ
申込先 上市町社会福祉協議会 をご覧ください

全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

問 富山地方務局 人権擁護課 ☎ 441-6376

期間中、平日の相談できる時間が延長され、土日にも相談ができます。こどもの人権に関してお悩みの方は、お気軽にお電話ください。

相談受付電話番号 ☎ 0120-007-110

強化週間中の対応日時

8月23日(火)～8月29日(火) 8:30～19:00

※土・日は、10:00～17:00

介護保険アレコレ

介護保険料 Q & A

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

Q 介護サービスを利用していない（利用するつもりがない）場合でも、介護保険料は納めないといけませんか？

A 介護サービスを利用する・しないに関わらず、納める必要があります。

介護保険は、介護サービスを必要とする方々を社会全体で支える社会保障制度のため、全ての被保険者に保険料をご負担いただいています。

8月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 第3期（8月の公的年金支払い時に天引き）

普通徴収 第2期（8月31日(火) 納期限）

問 …お問い合わせ先

お盆期間中のごみ収集について

問 町民課 生活環境班 ☎ 472-2315

お盆期間中のごみ収集は次のとおりです。

8月11日（金・祝） 可燃ごみ（可燃B）のみ収集

8月14日(月)、15日(火) 通常通りの収集

低所得の子育て世帯に対する生活支援特別給付金の手続き

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

食費などの物価高騰により、特に影響のある低所得の子育て世帯に対し、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

支給額 対象児童1人当たり一律 5万円

対象 令和5年3月31日時点で18歳未満の児童（特別児童扶養手当を受給している障害児の場合は20歳未満）を養育する方のうち、次に該当する方

ひとり親の方は…

①公的年金等を受給していることにより、令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない方

②食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変している、児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

ひとり親以外の方は…

①令和5年1月1日以降の収入が減少し、住民税非課税相当の収入となった方

②高校生以上の児童のみの養育者、公務員、令和5年3月1日から令和6年2月29日までの間に生まれた新生児の養育者で、令和5年度住民税（均等割）が非課税の方

※給付金の受給には申請が必要です。申請手続きなど、詳しくは福祉課児童班までお問い合わせください。

申請期限 令和6年2月29日(火)

年金だより

年金の「予約相談」をご利用ください

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

全国の年金事務所では、待ち時間の解消や相談時間の短縮を図るため、年金の予約相談を実施しています。予約されると、相談内容にあったスタッフが事前に準備し対応します。

申込みは、予約受付専用電話または年金事務所です受付しています。電話での受付時間は、平日（月～金曜日）の8:30～17:15です。予約相談希望日の前日まで受付していますので、お気軽にご利用ください。

※ご連絡の際は、基礎年金番号通知書や年金手帳、年金証書などの基礎年金番号のわかるものをご準備ください。

★予約受付専用電話 0570-05-4890

★魚津年金事務所 0765-24-5153

※音声ガイダンス1番に続き2番

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 8月14日(月) 17:15～19:00

8月27日(火) 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



農地パトロールを実施します

問 上市町農業委員会 ☎ 472-2520

町農業委員会では8月～9月にかけて農地利用状況調査（農地パトロール）を実施します。これは、農地法に基づく農地の基本となる大切な調査です。

調査のため農業委員、農地利用最適化推進委員が農地などに立ち入ることがありますので、農業者の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

お悩みの方へ 空家相談会の開催

問 建設課 管理建築班 ☎ 472-2477

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

日時 8月10日(日) 14:00～17:00

場所 役場3階 第3会議室

予約方法 電話にて予約を受け付けます。

※当日は、予約の方を優先しますので、ご了承ください。

「はたちのつどい」開催日が決定しました

問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 472-2429

令和6年「はたちのつどい」は次のとおり開催予定です。

詳細は、「広報上市12月号」でお知らせします。

日時 令和6年3月17日(火) 10:30から

場所 北アルプス文化センター

対象 平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方



上市町の

くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111



障がいをお持ちの方へ

「地域生活支援拠点」に登録しませんか？

問 福祉課 社会福祉班 ☎ 473-9107

「地域生活支援拠点」とは、障がいのある方が高齢になられたり、支援されているご家族が亡くなられたりした後も、お住まいの地域で安心して生活ができるよう、行政、障害福祉サービス事業所等が連携して支援する体制です。

滑川・中新川圏域では、新川会地域生活相談室と地域生活支援センター自然房が拠点の中心的な役割を担っています。

お問い合わせ先

▶新川会地域生活相談室

☎ 413-7135（月～金 8:30～17:15）

▶地域生活支援センター自然房

☎ 473-1644（月～金 9:00～17:30）

詳しくは、町のホームページでご確認ください。

相続登記の申請が義務化されます！

問 富山地方務局 ☎ 441-0550

相続登記（相続による所有権の移転の登記）の申請が令和6年4月1日から義務化されます（それ以前に発生した相続でも、不動産（土地・建物）の登記がされていないものは、義務化の対象となります）。相続登記を速やかに行いましょう。詳しくは、法務局のホームページをご覧ください。



オークス オークス **せしモニーホール** 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
おくものって
なに？

お気軽にご相談ください。

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

富山県東部消防組合の職員を募集します



問 富山県東部消防組合消防本部 総務課 ☎0765-24-0119
令和6年4月に採用予定の職員を募集します。

募集区分	消防（初級）
採用人数	若干名
受験資格	平成14年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人で、身体要件を満たす人
一次試験日	9月17日(日)
申込期限	8月18日(金)

※申込方法・試験方法など詳しくは、組合ホームページをご覧ください（申込用紙などがダウンロードできます）。

「学校のあり方」パブリックコメントを募集します



問 教育委員会事務局 学校教育班 ☎472-2421

町のホームページで上市町学校教育審議会や学校のあり方へのパブリックコメントを募集しています。審議会の議事録も随時、町ホームページに掲載していきますので、ぜひご意見をお寄せください（町HPには上記二次元バーコードからお進みください）。

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
令和6年4月に採用予定の職員を募集します。

募集区分	機械（大学卒業程度）
採用人数	1人程度
受験資格	昭和59年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人
一次試験日	10月15日(日)
申込期間	8月14日(月)～9月8日(金)

※申込方法・試験方法など詳しくは、組合ホームページをご覧ください（申込用紙などがダウンロードできます）。

求職者支援訓練の受講者を募集します

問 滑川公共職業安定所 ☎475-0324

求職者を対象に職業訓練を実施しています。

募集訓練科 OA・簿記・Web科

訓練期間 9月28日(休)～令和6年1月26日(金)

訓練場所 アルファデータパソコンスクール富山校

対象 ハローワークで求職の申込みをしている方など

※選考があります。受講料は無料、テキスト代などは必要です。

申込期限 9月5日(火)

「脱腸にしよう」

すこやか
サロン

Health
Column



かみいち総合病院
外科医長
山崎 豪孔



「脱腸」という言葉を聞いたことがある方も多いと思いますが、太ももの付け根付近である鼠径部に膨らみができるものは、医学的に「鼠径ヘルニア」という病気を指します。ヘルニアとは、臓器が体の組織が弱い部分や隙間を通過して突出する病気の総称で、その患部により鼠径ヘルニアや椎間板ヘルニアなど、様々な病気で用いられます。鼠径ヘルニアでは、お腹の壁を構成する筋肉や筋膜の一部が弱くなっています。お腹の一番内側にはお腹の内臓全体を包む腹膜がありますが、腹膜がその弱くなった隙間を通過して袋のように外側に伸びてしまいます。腹膜が伸びた部分まではお腹の中の腸や脂肪といった臓器が突出できるため、立っているときやお腹に力を入れたときには鼠径部が膨らみます。仰向けに寝るとこれらの臓器はお腹の中に戻ることが多いですが、臓器の出入りによって違和感や不快感、痛みを感じる方も多くいます。このように腸が突出することで脱腸という呼び名が広まっています。

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

一方でその鼠径ヘルニアの状態によっては、仰向けに寝ても膨らみが戻らない場合があります。筋肉の隙間に臓器がはまり込んだ状態を嵌頓（かんとん）といい、臓器の中でも腸がはまり込んだ場合には腸閉塞の原因となることや、腸の血流が悪くなり壊死することもあります。嵌頓した場合には早急に対応しないと、いけないため、すぐに医療機関を受診する必要があります。鼠径ヘルニアの治療は、根治させるには手術が必要です。また鼠径部の膨らみの原因としては、リンパ節の腫れなど他の病気の可能性もあり、これらのような症状があればご相談ください。

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

かみいち TAMARIBA 上市町×よしもと



問 企画課 企画班 ☎472-2473

「町内企業で働く仲間」、「子育て世代のファミリー」、「趣味や飲食を楽しむ仲間」の3つのテーマで交流。各回よしもと芸人を迎え、「TAMARIBA」を楽しく盛り上げます。

01 どろだんご先生・バンビーノのピカピカどろだんご教室

日時 8月20日(日) 13:00 (受付12:30)

場所 カミール3階 多目的ホール2 (西中町11)

参加費 どろだんご1個につき2,000円

※お子様2人で1つつ作る場合：2,000円×2

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。

子育て世代のファミリー向け
定員50人



申込期限 8月14日(月)

どろだんご先生

バンビーノ

司会は富山県住みます芸人です!!



ジオパーク散歩 in 大岩山日石寺



問 (一社) 立山黒部ジオパーク協会 ☎431-2089

日時 8月30日(火) 10:00～12:00

定員 10人 (先着順)

参加費 300円 (当日お支払いください)

申込方法 電話、FAX (482-3204)、Eメール (info@tatekuro.jp)

申込期限 8月25日(金)

こどもの城だより

8月

	内容	日時
乳幼児教室 (子育て相談)	乳幼児教室 (1歳頃から)	2・9・23日(火) 10:30
	ちびっこ広場 (4か月～1歳頃まで)	8・22日(火)
※★は要予約	★親子ミニ四駆づくり教室 (子は小学生)	6日(日) 10:00
	将棋クラブ (小・中学生)	12・26日(土) 10:00
	プラバンづくり (3歳児以上)	13日(日) 10:30
	ヒップホップダンススクール (小・中学生)	18日(金) 16:00
	スポーツ教室 かけっこ (年長児・小学生)	26日(土) 13:00
	アイロンビーズづくり (小学生)	27日(日) 10:30

※8月14日(日)～16日(火)は、害虫駆除のため閉館します。

新町制70周年記念事業 大阪交響楽団記念演奏会

問 北アルプス文化センター ☎473-1818



© 飯島隆

大阪交響楽団の聴衆を“熱く”感動させるその演奏は、「魂の叫び」「情熱の音」と評されています。

日時 10月22日(日) 14:00 (開場13:30)

場所 北アルプス文化センター

入場料 一般5,000円、高校生以下2,000円 (全席指定)

※チケット販売は、8月1日(火)から開始。

新町制70周年記念事業 文化講演会 空を見よう

問 北アルプス文化センター ☎473-1818

気象予報士の資格を有し、ウェザーキャスターとしても活躍した石原良純氏が、年間を通して多様な表情を見せる空の魅力を解説します。



日時 9月30日(日) 14:00 (開場13:30)

場所 北アルプス文化センター **入場料** 500円 (全席指定)

※チケット販売は、8月1日(火)から開始。

問 ☎473-0001

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

8月の休館日 20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。

上市町社会福祉大会 第 50 回記念大会

日時 **9月27日** (水)
式典 13:30～ (13:00 開場)
記念講演 14:30～

場所 北アルプス文化センター

参加費 無料 (申込不要)

※記念講演終了後に室井滋さんのサイン会を開催します。参加ご希望の方は、当日販売する著書をご購入ください。



問 上市町社会福祉協議会
☎ 473-9300

記念講演演題
「**こころをつなぐ**」
講師 高志の国文学館 館長
室井 滋 氏 (女優・作家)

聞き手
鍋田 恭子 氏
(北日本放送パーソナリティー)



物語の種
有川 ひろ / 著 幻冬舎 / 発行

今月のおすすめ本

読者が物語の「種」を投稿し、著者が選んだ「種」を元にして書かれた短編小説集。
SNS で目にした保護猫に心を驚づかみにされた女性のお話や小学生の夏休みに祖父の家に預けられた男の子のお話など全 10 話。読むと気持ちがほっこりと温まるお話です。

8月のイベント

▶絵本のよみきかせの会

日時 **8月6日** (日) 10:30～

場所 絵本コーナー

テーマ 「真夏日」
～暑さに負けず!～

読み聞かせ
ボランティア
募集中

▶読書会

日時 **8月25日** (金) 13:30～

場所 3階対面朗読室

課題図書 「天路」

リービ英雄 / 著

図書館ミニ情報

夏休みコーナー

①宿題お助け本 青少年読書感想文全国コンクールの「課題図書」などを展示
(課題図書は貸出冊数 1人1冊 貸出期間 1週間 予約取り置き期間 3日間)

②中学生のおすすめ本 「14歳の挑戦」で図書館を訪れた中学生が選んだ本を展示

夏休み
読書カード
実施
0歳から小学6年生まで



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
7/30	7/31	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	31	9/1	9/2

黒地に白文字の日は休館日

8月の新着本

- 一般書 ▶ 供養には意味がある (一条 真也 / 著 産経新聞出版 / 発行)
- ▶ 異能機関 上・下 (スティーヴン キング / 著 文藝春秋 / 発行)
- 児童書 ▶ パンダのおさじとフライパンダ (柴田 ケイコ / 作 ポプラ社 / 発行)
- ▶ まちのおばけずかん サバイバルゲームブック (斉藤 洋 / 原作 講談社 / 発行)

★8月のおススメコーナー★
テーマは「やったー! なつだー!!」です



授乳室やおむつ替え室があるので安心して楽しめます!

親子で楽しむ
おりがみ教室
8月の教室は、お休みです。

次回は9月9日です。



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。

働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

ちりめん細工 (講師 吉岡 かず子)



開催日時 毎月第 2・4 **金** 曜日 9:30～12:00

場所 働く婦人の家 1階 託児室

古布のちりめんを使って、縁起の良いお細工物や押絵、年末には干支を作っています。

貴重な古布にはさみを入れるときは、いつも緊張しますが、優しい色合いの作品ができると自分だけの宝物となるので可愛いですよ。温もりのあるお細工物を一緒に作ってみませんか?

8/31 から 北陸道立山インターチェンジが「ETC 専用料金所」になります

8月31日(日)0時から E8 北陸道立山インターチェンジが ETC 専用料金所となります。ETC 車載器を搭載した車両以外は通行できなくなりますのでご注意ください。

ETC を利用できない状態で誤って進入した場合は後退せずに、「ETC/ サポート」または「サポート」と表示されたレーンを通り、一旦停止して係員などの指示に従ってください。

お問い合わせ NEXCO 中日本お客さまセンター (24 時間対応)
☎ 0120-922-229 (フリーダイヤル)

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” 日記

上市町総合スポーツクラブ“さんさん”の事務局は、上市町旭町にある B & G 海洋センター体育館内にあります。

その体育館では、ほぼ毎日のように教室を行っていますので、興味がある方は見学または教室体験 (有料) もできます。

また、上記二次元バーコードから「さんさん日記」のブログに移行します。「さんさん日記」の中には、毎月の教室開催日やイベントのご案内、教室予約受付の告知や各教室の 1 年間カレンダーも添付しています。

これからもいろいろなお知らせ・ご報告を掲載しますので、ぜひご覧ください。

B&G 体育館の予約や予約状況の確認がインターネットでできます



3か月前から利用日の7日前まで予約可能です。

柿沢コミュニティセンター (8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	2日(水)	
	絵付け 1,500 円	5日(土)	
	ろくろ 3,000 円(要予約)	19日(土)	10:00
		26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)	27日(日) 13:30	

8月は、夏休み工作教室が開催されます (8/6 (日)・8/12 (土))

夏休み
親子
スタンドグラス
教室
8/20 (日)

アルプスの湯であたたまろう!

8月の催し物 (12:30 開演、観覧無料)

5日(土)	ザ・あんぼたん	公演
19日(土)	立山連峰歌謡会	公演
26日(土)	ほたるの会	公演

ロビー展示など

「山の日」作品展示 (書) 8/4 (金)～8/18 (金)

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)



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3月生	8月3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4月生	9月7日(木)	13:15		
1歳6か月児健診	令和4年1月生	9月14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2月生				
3歳児健診	令和2年2月生	8月24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3月生	9月28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8月~12月生	8月16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	8月9・23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。

結核・肺がん検診を受けましょう

今年度の結核・肺がん検診は、次の日程が最後となります。40歳以上で職場などで検診を受ける機会がない方は、ぜひ受診してください。

日程	時間	場所
8月21日(日)	13:30~15:30	つるぎふれあい館
10月1日(日)	8:30~10:30	※要予約

※受診時の服装は、ボタンや刺繍、飾りのない無地のTシャツなどでお越しください。
 ※通院中や他機関で受診するなど、都合により町の検診を受診しないときは保健センターまでご連絡ください。

ヘリカルCTによる肺がん検診(要予約)

日時 8月20日(日) 8:30~12:00
場所 つるぎふれあい館
対象 40~70歳
内容 問診とヘリカルCT検査(コンピュータ断層撮影)
定員 70人
費用 ①今年度に到達する年齢が50・55・60・65・70歳の方 3,300円
 ②上記以外の方 5,800円



1歳6か月児健診の子どもたち

令和3年11・12月生まれ

次回撮影日 9月14日(令和4年1・2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

内容	日時	場所	備考
介護予防教室	1日(火) 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
	9日(水) 13:30~14:30	相ノ木会館	
	2日(木) 13:30~14:30	南加積公民館	
	17日(水) 13:30~14:30	柿沢公民館	
	25日(金) 13:30~14:30	弓庄公民館	
23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	4・18・25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	10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



一定速度で移動する寝台に横になって息を止めているだけの検査です(約15秒)。
 連続回転スキャンで肺全体をミリ単位で断層した連続X線画像を作成します。

肺がんになるリスクが高い ヘリカルCT検診をお勧めしたい方

- ・喫煙年数×1日の喫煙本数が600以上の方
- ・家庭や職場で受動喫煙のある方
- ・親族に肺がん患者が多い方
- ・粉塵・排気ガスを吸う時間が多い方

予 約 方 法

保健センターへ電話にてご予約ください。
 定員になり次第、受付を終了します。

申込期限 8月10日(木)まで

「認知症カフェ」は、認知症の方やそのご家族、地域住民、医療・介護の専門職など、誰でも気軽に参加でき、安心して過ごせる集いの場所です。介護するご家族の支援、初期の認知症の人の支援の場として、気軽に悩みを相談したり、楽しく交流できるコミュニケーションの場として、全国各地で運営されており、通称「おれんじカフェ」と呼ばれています。

日本では認知症施策の一環として2012年から推進されています。
 町で開催している「おれんじカフェ」は、毎月第2木曜日13時30分から15時までつるぎふれあい館の会議室にて開催しています。内容は作品作り、絵手紙、歌、ストレッチなど簡単な運動、脳トレ、バスハイクなど様々なプログラムを取り入れていきます。また、地域の方が認知症を正しく理解して受け入れるためのアプローチの場としても機能しており、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指します。

「認知症カフェ」(おれんじカフェ)



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>



7/8

母心と！ 笑顔の子育てまち育て♥

7月8日、つるぎふれあい館で新町制70周年を記念して、育児・子育てをテーマとした「生き生き健康フェスティバル」が開催され約100人が来場しました。イベントでは、かみいち総合病院の助産師と理学療法士による産後ケアや骨盤ケアが紹介されたほか、ゲスト漫才師「母心」が富山県のあるあるエピソードを富山弁を使いながら漫才で披露し、会場を沸かせました。トークショーの後は、じゃんけん大会も行われ、勝者には母心のサイン色紙などの記念品が贈られました。



▲トークショーの様子

7/7

外出時はカギかけて！ 南加積小学校防犯七夕集会

7月7日、南加積小学校で中新川地区防犯協会南山支部が「防犯七夕集会」を開催し、同校の1、2年生31人や南山パトロール隊の方々などが参加しました。この取り組みは、子どもたちの防犯意識を高めようとして行われているもので、集会では4人の児童代表が「家の外にでるときはカギをかける」や「知らない人についていけない」などと防犯の約束などを発表しました。高さ7メートルほどの竹2本に願い事などを書いた短冊が飾り付けられ、児童玄関に設置されました。



▲防犯の約束や七夕の願い事を発表する児童



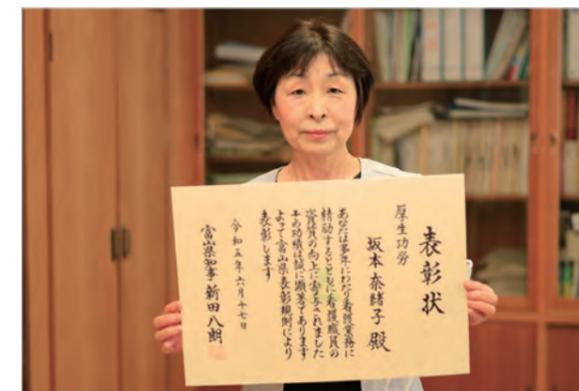
地方自治部門功労表彰

長年のコミュニティ活動が認められ表彰される地方自治部門功労を村井榮悦さんが受賞されました。村井さんは、平成23年に大松区長に就任してから12年間在職し、町内会の振興と住民相互の福利増進に尽力されました。また、町区長協議会の理事も12年間務められ組織の運営や研修会などの行事に手腕を発揮されました。



厚生部門（医療分野） 功労表彰

かみいち総合病院で看護部長を務めた坂本奈緒子さんが、永年にわたり医療の発展向上に寄与された方を表彰する厚生部門（医療分野）功労表彰を受賞されました。坂本さんは、多年にわたり、看護業務に精励し、看護体制の充実と看護職員の資質向上に寄与されました。



ご寄附感謝 ありがとうございます



酒井 恒雄 様 100万円
学校教育施設整備基金積立
金として

北信運輸㈱ 様 100万円
子育て支援事業指定寄附金
として



アルプス農業協同組合 様
はとむぎ茶 15ケース
豪雨災害支援物品として

7/7

社会に学ぶ 「14歳の挑戦」

7月4日から7日までの4日間、上市中学校の2年生4人が役場に就業体験に訪れました。4人は、観光事業やまちづくり事業を体験したほか、ケーブルテレビNet 3番組「チャンネルかみいち」の制作などに携わりました。番組制作体験では、上市図書館を取材。同じく挑戦している仲間に出演してもらい、カメラや照明などを使って撮影を行いました。生徒が制作した番組は、町公式 Youtube チャンネルで見ることができます。ぜひ、ご覧ください。



▲撮影用カメラを使う生徒たち

7/2

町中を駆け抜ける！ 第2回上市マラニック

7月2日、上市マラニックが昨年に引き続き丸山総合公園を発着点として行われ、県内外の約500人が参加しました。「マラニック」とは、マラソンとピクニックを組み合わせた造語のこと。大雨の影響でロングコースは一部ルートが変更になりましたが、ロング（32キロ）、ショート（18.5キロ）、親子ペアの部（2.1キロ）の3コースが用意され、参加者は晴れ渡る青空のもと、大岩山日石寺付近や城ヶ平山などを駆け抜けました。



▲大会スタートの様子

6/18

眼目山立山寺 入仏開眼法要で観音像お披露目

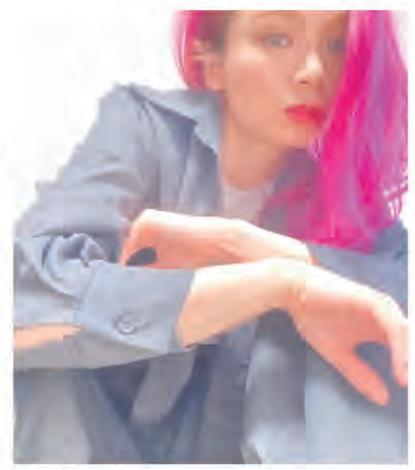
6月18日、眼目山立山寺（眼目）で千手千眼観音像の入仏開眼法要が行われました。この像は、400年余りの歴史がある桐並木について参拝客に関心を深めてもらおうと、クラウドファンディングを活用して、昨年の夏頃から境内の木を使い制作されました。この日は町に関係のある子どもたちが稚児行列で参道を歩いたほか、大岩山日石寺の中田弘乗管長らが宗派を超えて護摩祈禱を行いました。



▲法要が行われた観音堂で神事を行う戸田光隆住職

上市町を想う

出身者
インタビュー



コレオグラファー 千遥 さん

1990年生まれ。稗田出身。
上市中学校を卒業後、東邦音楽大学付属東邦高等学校、東邦音楽大学を卒業。在学中にバックダンサーやCM出演、振付アシスタントとして活動後、26歳の時に振付師として独立。現在は、アイドルのダンスレッスンやCMの振付などを担当。埼玉県で夫と2人のお子さんと4人暮らし。

今回は、稗田出身で現在は東京でアイドルのダンスレッスンやCMの振付を担当されている、コレオグラファーの千遥さんにお話を伺いました。6月には上市町でダンスのワークショップも開催されています。

今回からコラムのタイトルが「#東京で生きる」から「#上市町を想う」に変更になります。

上市町の思い出

私は中学校卒業まで上市町で過ごしました。振付師として活動するきっかけとなったダンスに出会ったのは3歳の頃。知人の発表会を母と見に行った際「体を動かすことが好きならやってみたら？」という言葉で、ダンスを習い始めました。中学校時代には、芸能事務所の新人募集オーディションに応募し、富山県一位という結果に。残念ながら東京での最終審査には合格しなかったものの、高校で上京する自信に繋がりました。活発で人前に出ることが好きな性格もあり、中学校では生徒会副会長や学級委員長に就任。はたちの集いでも実行委員長を務め、式典の挨拶をしたのもいい思い出です。



思いをカタチに

中学校卒業後の進路に迷っていた際、母からの助言もあり、東京の大附属高校への進学を決意。15歳で親元を離れるのは勇気がいることでしたが「どうせやるなら一番になりたい」と、好きなダンスを極めるために上京することを決めました。上京後、高校や大学に在学しながらオーディションを受けるチャンスを与えていただき、有名アーティストのライブやミュージックビデオでのバックダンサー、CM出演の経験もしました。様々な現場で出会う人との繋がりで、大学在学中に振付アシスタントのお仕事をいただき、CM制作に関わるように。

自分の頭の中のものゝ形になり、それを喜んでくださる方がいること、そして全国の人に自分の思いを届けられることにやりがいを感じ、表に出るブレイヤーではなく裏方の振付師として仕事をしたいと思うようになりました。26歳で振付師として独立を決意。私は作品づくりをする際、自分の頭の中に思い浮かんだこと、インスピレーションを大事にしています。そして見てもらう人に楽しんでもらえるもの、笑顔になってもらえることを考えることが大好きです。子供からお年寄りまで、どの年代でも楽しんでもらえるような作品づくりを心がけています。

上市町を想う

6月に北アルプス文化センターでダンスワークショップを開催しました。前々から大好きな地元・上市町を盛り上げたい、子供向けのイベントをやりたいという思いがあり、コロナ禍を経て、今年6月に念願のワークショップを初めて開催することができました。少子化や暗いニュースが多い昨今ですが、未来を生きる子供たちが夢を持つきっかけになれば嬉しいですね。当日は小学生以下のキッズクラス、小学生から大人向けの2クラスを開催。参加した30人近くの方からの「楽しかった」という声がとても嬉しかったです。



上市に帰ってくると、自分の頭が整理され、新しいアイデアが湧きます。私の大好きな上市町、そして富山県で今後も子供向けのイベントを開催していきたいです。最後に、もし今進路に迷っている子がいたら、私はこの言葉を伝えたいです。「自分のやりたいことは我慢せずにやってみる。自分を信じて一歩踏み出してほしい。」人生は一度きり、自分の気持ちを大切に生きてほしいと思っています。また、親御さんはお子さんがやりたいうことを伝えてきたときには、その背中を押してあげてほしいです。

インタビューを終えて

インタビューの際に「体を使うお仕事で、妊娠中や出産後はお仕事の仕方が変わりましたか？」と質問したところ、ダンスレッスンを妊娠中は臨月まで、産後は1か月から行い体を動かしていたとのこと。とてもエネルギーで明るく素敵な方で、大好きな上市町をもっともっと盛り上げていきたいと熱くお話をしていた姿が印象的でした。私も6月に開催されたワークショップに子供と参加しましたが、千遥さんの個性を大事にされる指導で、親子の笑顔が溢れる時間を過ごしました。(文：辻 愛美)



首都圏同窓会Facebook



カミラジ

■ 町の人口と世帯数

令和5年7月1日現在

人口	19,139	(-7)	(-290)
男	9,193	(+2)	(-130)
女	9,946	(-9)	(-160)
世帯数	7,732	(+1)	(-33)

() 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2期
国民健康保険税 第2期
後期高齢者医療保険料 第2期

納期限 8月31日(木)

町民税夜間納税相談(財務課 10番窓口)

8月31日(木) 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
3件、2万2千円 (累計 4,260万 8,831円)
昭和31年度南加積小学校申西会 様 55,548円

■ 善意銀行 (町社会福祉協議会 6/1~6/30)

富山県移動商業組合 様 1万円
匿名 様 3万円、紙おむつ2袋・タオル10点・下着3点、下着8点、靴下16点・下着10点、衣類など33点、タオル43点、シルバーカー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」▶



富山の魅力がわかる電子書籍「トヤマイーブックス」
toyama ebooks



自治体広報紙を配信するアプリ▶



Android版