

public  
relations  
magazine



# 上市

広報

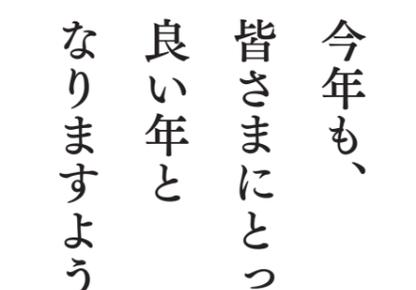
かみいちまち kamiichi town

2024 1  
NO.841

謹  
賀  
新  
年

## Contents

- P 2 新年のごあいさつ
  - P 4 広報インタビュー「上市人」
  - 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 物価高騰支援給付金など



2024

# 新年のごあいさつ



## 上市町長 中川行孝



明けましておめでとうございます。

町民の皆様には、希望に満ちた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃から町政に関し、多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。昨年は、新町制が施行されてから70周年を迎えた節目の年であり、富山県立高志の国文学館前館長の中西進先生による文化講演会を皮切りに、西田美術館との共催による企画展、「生誕120年 童謡詩人 金子みすゞ展」、「いわさきちひろ展」、大阪桐蔭高等学校吹奏楽部特別演奏会、つるぎりレーマラ

ソン&健康ウォーク2023、大阪交響楽団記念演奏会、スポGOMI大会in上市、新BS日本のうたの公開番組収録などを通して、多くの皆様にご参加いただき本町の魅力に触れていただけたことを、大変嬉しく思っております。一方で、全国各地で頻発している自然災害に見舞われた年でもあり、当町でも6月28日、7月12日から13日にかけて発生した豪雨により町道や林道、農地・農業用施設など多くの被害が生じました。あらためて防災・減災対策の重要性を認識したところであります。

今年、学校の整備計画を具体化させるほか、町民の皆様の満足度の向上のため、職員共々知恵を出し、汗をかく覚悟でありますので、皆様の変わらぬお力添えを賜りますようお願い申し上げます。最後に、この一年が皆様にとって実り多き年となりますようご祈念申し上げます。つといたします。

今年も、  
皆さまにとって  
良い年と  
なりますように。



## 上市町議会議長 堀田喜久男



明けましておめでとうございます。

町民の皆様には、令和6年の新春を健やかに迎えましたことを議会を代表して心からお慶び申し上げます。日頃から議会運営や支援活動に対し、温かいご感謝申し上げます。昨年、6月と7月の豪雨により農地の浸水、上市川第二ダムへの大量の土砂や流木の流入、さらには、町道における路肩の一部欠損、林道における法面の崩壊など多大な被害が生じた。幸いにも人災はなかったものの町民の皆様が安心して暮らせるよう防災

力の強化に努めてまいり所存であります。さて、町における人口が年々減少の一途を辿っていますが、0円空家バンクなどの住宅支援制度をはじめ、移住や子育てなどライフステージ別支援制度の充実、移住・定住につながる継続的な情報発信など着実に実を結び始め、社会増減が5年ぶりにプラスに転じたことは、誠に喜ばしいことだと感じているところであります。

また、これらの制度がメディアに取り上げられ、全国的にも注目を浴びるようになったことで、県内外からの市町村議員の視察も相次いでおり、対応に追われているところであり、引き続き、選ばれたまちづくりを進め、上市町の更なる発展に向けて議会一丸となって全力を尽くしてまいります。

結びに、町民の皆様におかれましては健康に留意され、実り多き年となりますことを祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。



※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	23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	10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	16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	9・23日(木)	13:00～16:00	
⑦心配ごと相談	17日(木)	13:00～15:00	
⑧生活・就労相談	16日(木)	10:00～11:30	
⑨介護相談・ボランティア相談	毎週(月)～(金) ※祝日除く	8:30～17:15	
⑩心の健康相談 50人未満の事業所で働いている方 や労働衛生管理を担当している方を 対象としたメンタルヘルスです。	13日(木) 予約制 20日(木) 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	10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	18日(木)	10:00～16:00	ハローワーク滑川 ☎433-5251
⑬にこにこ相談会	①25日(木) ②31日(木)	13:30～16:00	①立山町元気交流ステーション ②つるぎふれあい館 教育委員会事務局 ☎472-2421

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

### 白萩西部保育所幼年消防クラブのみんな



#### 消防出初式



**日時** 令和6年1月6日(日) 10:00～  
**場所** 役場前駐車場 **内容** 一斉放水・分列行進・検閲・式典  
※5日の17:15から6日の正午まで、役場前駐車場が使用できなくなりますので、ご不便をおかけしますがご協力をお願いします。また、当日は早朝から各分団が訓練で消防車のサイレンを吹鳴しますので、火災とお間違いのないようにお願いします。

### 上市町秋季消防訓練を実施しました

令和5年秋季全国火災予防運動に伴い、11月12日、弓庄コミュニティスポーツセンター周辺で消防訓練を実施しました。この訓練は火災発生時の消防署と消防団との連携を密にすることと地域住民の防火意識の高揚を目的としています。冬の時期を迎えるにあたり、暖房器具を使用する際は、周辺に燃えやすいものを置かないようにしましょう。



「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

## people in kamiichi 広報インタビュー 上市人

各分野で卓越した技能者を表彰する「現代の名工」に町の内装仕上りの奥哲夫さんが選出されました。全国で150人が選ばれ、富山県からは3人。県内で選ばれた方は、今回を含めこれまで97人です。



先輩から  
受けた恩を  
次世代に

奥インテリア

内装仕上り(二級技能士(表装・内装仕上げ施工))  
おくてつお  
奥哲夫さん(正印新)

昭和34年4月生まれ、64歳。富山市出身。昭和55年に北陸工業専門学校建築科を卒業後、内装業を営む会社に入社。昭和59年に「奥インテリア」を創業し、内装業一筋44年で現在に至る。昭和60年、義父が大工だったことをきっかけに上市町へ移住。令和5年11月、「現代の名工」に。富山県インテリア事業協同組合技能士会の会長を務める。



クロス・化粧フィルム貼り、フロアタイル・じゅうたん張りなど様々な種類の仕事をこなす奥さん。壁や建具などで使用する化粧フィルムの施工に高い技術を持つ。



技能グランプリ(壁装部門)に出場する選手を指導する奥さん(左)。

「自分は良い人との出会いがあり、支援してくれた方々のおかげでこれまで仕事を続けてこられた、受賞しても驕ることなく精進していきたい」と謙虚な姿勢を見せる奥さん。専門的な技術や知識は日々進化している内装業。奥さんは、常に新しい技術や内装素材の知識の習得をいとわないことで専門家としての成長を実感できるといいます。この仕事を目指したきっかけは、学生時代のアルバイトで、とてもきれいにクロスなどを貼る職人の技術を目の当たりにしたことでした。「頑固で一度始めたことは最後までやり通す職人丸出しの性格」という奥さん。技能の習得レベルを評価する国家検定制度「技能検定」で壁装作業や内装仕上げ施工の1級技能士を取得し、幅広い知識・技能で仕事に妥協は許しません。自身は約20年前に技能グランプリに出場し敢闘賞を受賞したことも。80代で現役を続ける同僚を目標に健康管理を徹底して、「生涯現役を続けたい」と話します。

後進の育成にも力を入れる奥さん。この先、業界の技術者や熟練工の人材不足が懸念されるといい、現在は、技能検定の検定員を務めていることや高校への出前講座、シヨッピンセンターなどでワークショップブースを設けるなど若手の育成や業界の普及啓発にも積極的に取り組んでいます。2月に福岡県北九州市で開かれる技能グランプリに出場予定の若手2人を指導・サポートするという奥さん。自身も出場した時には先輩にお世話になったことから、若手の職人にも還元したいという思いがあります。「朝のあいさつで現場の雰囲気が決まる」と先輩に教わった、若手の中にはあいさつをしない者もいるが、現場ではチームワークが重要で、人との繋がりを大切にして欲しいと話します。「忙しい時、面倒な時ほど人間性が見える。困難な時でも努力と情熱を忘れずに挑戦し続けて欲しい」という若手への言葉から奥さんの人柄がにじみ出ていました。

受賞は家族や友人・同僚・取引先の方々のおかげ

困難な状況に直面した時に人間性が見える

## 要介護認定高齢者の障害者控除について

問 福祉課 社会福祉班 ☎ 473-9107

障害者手帳の交付を受けていない65歳以上の要介護認定者のうち、次の基準に該当する方は、確定申告の際に障害者控除を受けることができます。ただし、控除を受けるには町が発行する「障害者控除対象者認定書」が必要ですので、交付希望の場合は、福祉課社会福祉班へ申請してください。

**申請受付開始日** 1月4日(休)  
※申請書(町ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、84円切手を添えて提出してください。

**認定基準(基準日:令和5年12月31日)**

- ▶障害者
  - 要介護度2以上、障害高齢者の日常生活自立度B1以上
  - 要介護度2以上、認知症高齢者の日常生活自立度II a以上
- ▶特別障害者
  - 要介護度4以上、障害高齢者の日常生活自立度B2以上
  - 要介護度3以上、認知症高齢者の日常生活自立度III a以上

## 介護保険アレコレ 支払った介護保険料額を知りたい

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

令和5年中に支払った介護保険料は、令和5年分の社会保険料控除の対象です。次のものをご確認ください。

- 【年金天引きの方】 ▶ 年金の源泉徴収票(1月中旬頃に発行)
- 【納付書払いの方】 ▶ 領収書
- 【口座引落の方】 ▶ 引落口座の通帳

### 1月の保険料(65歳以上の方)

- 特別徴収** ありません
- 普通徴収** 第7期(1月31日(休)納期限)

## 産前産後期間の国民健康保険税の減額について

問 財務課 課税1班 ☎ 472-2374

子育て世代の負担軽減、次世代育成支援の観点から、国民健康保険被保険者で出産される方の産前産後の一定期間の国民健康保険税が減額される制度が令和6年1月から始まります。

**対象** 国民健康保険被保険者で出産(予定)日が令和5年11月1日以降の方

**対象保険税** 出産される方の産前産後期間の所得割額と均等割額

※出産とは、妊娠85日以上の分娩をいい、死産、流産(人工妊娠中絶含む)、早産された方を含みます。

## 令和6年度放課後児童クラブの使用申込受付

問 こどもの城 ☎ 473-0001 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

放課後児童クラブは、昼間保護者や祖父母等が就労などで留守になる家庭の児童をお預かりしています。

放課後児童クラブ	電話番号
上市中央	090-5685-7602
宮川	472-0620
相ノ木	472-5646
南加積	472-0390

**対象学年** 新2年生～新6年生

**申込期間** 1月9日(火)～16日(火) **期限厳守**

**受付時間** 平日13:00～17:45

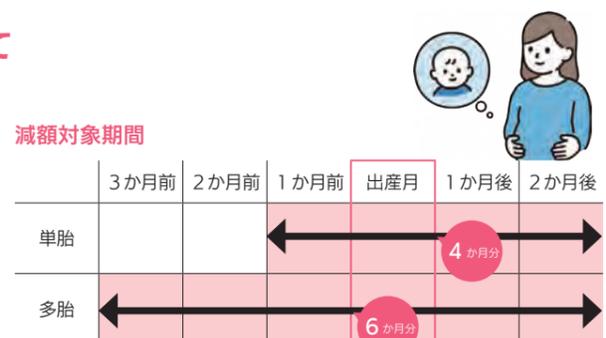
※活動内容などの詳細は、各クラブへお問い合わせください。  
※白萩西部小学校区の方は、萩っ子放課後クラブ(☎080-8696-1091)へお問い合わせください。

## 年金日より 産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

産前産後期間の出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が全額免除になり、「保険料が免除された期間」は保険料を納付したのものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

産前産後期間の免除制度は、出産予定日の6か月前から手続きができ、すでに国民年金保険料免除・納付猶予、学生納付特例が承認されている場合でも、届出が可能です。役場町民課2番窓口でお早めにお手続きをお願いします。



出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間)の国民健康保険税が減額されます。

## 償却資産を所有する方は申告をお願いします

問 財務課 課税2班 ☎ 472-2375

令和6年1月1日現在で、上市町に機械、備品などの事業用資産を所有する個人や法人は、財務課課税2班(役場1階11番窓口)へ申告してください。なお、**廃業や前年と変更がない場合でも**申告をお願いします。

**申告期限** 1月31日(休)

## 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** 1月15日(月) 17:15～19:00

1月28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)



## 体育施設の大会などでの利用について

問 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 472-2454

令和6年度に大会などで上市町体育施設を利用する予定がある方は、利用計画書の提出をお願いします(様式は町ホームページからダウンロード可)。※丸山総合公園は除く。

**提出方法** 郵送、FAX(473-2085)、窓口へ持参

**提出期限** 1月15日(月)

## 国民健康保険の加入・脱退手続きは、 14日以内の届出が必要です!

問 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321

会社などの健康保険(社会保険)に加入した場合でも、ご自身で国保の脱退手続きをしないと、資格喪失とはなりません。加入した健康保険と国保、両方の保険証をお持ちのうえ、町民課医療保険班(役場1階4番窓口)で必ず脱退の届出をしてください。また、社会保険への加入後、国保の保険証を誤って使用した場合、後日医療費の精算手続きが必要になることがありますので、ご注意ください。

### 社会保険の被扶養者になれる場合があります

ご家族に社会保険の加入者がいる場合、収入状況などによって被扶養者として認定される場合があります。扶養認定の要件は、加入している健康保険によって異なりますので、お勤め先にご確認のうえ、手続きをお願いします。



## 上市町の

# くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111



## 令和5年分確定申告・令和6年度 住民税申告の準備をしましょう

問 財務課 課税1班 ☎ 472-2374

**令和5年分確定申告期間**

2月16日(金)～3月15日(金)

- 申告内容に応じて、必要な書類を確認・作成しましょう。
- ①農業や営業などの事業所得を申告する方は、収支内訳書(決算書)を作成しましょう。
  - ②給与や年金などの源泉徴収票や社会保険料などの控除証明書を確認しましょう(書類を紛失した場合は再発行できる場合がありますので、発行元へお問い合わせください)。
  - ③医療費控除を受ける場合は、令和5年中に支払った医療費を合計しておきましょう。
- ※町が実施する申告相談の日程などは、2月号に掲載します。  
※詳しくは、国税庁の確定申告特集ページをご覧ください(上記2次元バーコード)。

## 事業者の方は給与支払報告書の 提出をお願いします

問 財務課 課税1課 ☎ 472-2374

事業者の方は、給与支払報告書を給与受給者の令和6年1月1日現在の住所地の市町村へ**必ず提出してください**。なお、原則として全ての事業者が特別徴収義務者に指定されています。このため、退職などの理由で普通徴収となる給与受給者がいる場合は、給与支払報告書の摘要欄に「普通徴収」および「普通徴収切替理由の符号(普Eなど)」を記入し、併せて「普通徴収切替理由書」を提出してください。

**提出期限** 1月31日(休)

## 放送大学の4月入学生を募集します



問 放送大学富山学習センター ☎ 0766-56-9230

BS放送やインターネットで授業を視聴して、自宅でマイペースに学習できる通信制の大学です。大学を卒業するために学ぶことはもちろん、資格取得や知識を深めるために必要な科目だけを学ぶこともできます。

- 学ぶ意欲が入学資格。学力試験はありません。
- 大学卒業（学位取得）や資格取得を目指せます。
- 多彩な300以上の科目があり、1科目からでも学べ、目的に応じて選択できます。

出願期限 3月12日(火)

## 中小企業発展のためのSDGsセミナー



### 参加者募集

問 富山市 企画調整課 政策調整係 ☎ 443-2010

中小企業向けのSDGsセミナーを開催します。企業の経営課題をSDGsの視点から解決していく方法を学べますので、この機会に是非ご参加ください。

参加無料

日時 1月30日(火) 13:30～15:00

場所 富山市役所東館8階 大会議室（富山市新桜町7-38）

対象 富山広域連携中枢都市圏（富山市、滑川市、舟橋村、上市町、立山町）の企業・団体に勤務する方

申込方法 上記2次元バーコードの申込フォームから

定員 50人（1社2人まで、先着順）

## 第49回 上市町民スキー大会



問 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 472-2454



参加申込書（町ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入のうえ、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。なお、Eメール（k.sports@town.kamiichi.toyama.jp）での申し込みも可能です。

日時 2月11日(日) 開会式9:00（競技開始10:00）

場所 千石スキー場

競技種目 大回転競技（各部門男女別）

- ①小学生低学年（1・2年生）の部
- ②小学生中学年（3・4年生）の部
- ③小学生高学年（5・6年生）の部
- ④一般（中学生以上）の部

申込期限 1月18日(木)

## 「いのち」の授業

すこやかサロン

Health Column



かみいち総合病院 寄附講座准教授 河合 皓太

「人は死んだら生き返りますか?」、この問いに対して「生き返らない」と答えられる中学生が半数程度であることをご存じでしょうか? ゲームや映画の影響もあるとは思いますが、病院死が多い現代、子どもたちが死の過程に触れる機会が少ないという状況も大いに影響しているのではないのでしょうか。既に少子高齢化社会となつていますが、今の子どもたちが大人になる頃にはさらに高齢化が進み、一般の方が介護に携わらなければならぬ社会になっていく可能性は高いです。死に向き合うのが本人だけでは本人の望む最期は実現できず、人が死んでも生き返ると考えているようでは真剣にその人の最期を考えることもできないでしょう。



校で「いのちの授業」を行いました。私の祖父の闘病生活を題材にしましたが、中学生たちは素直な気持ちで意見を言い、同級生たちと語り合ってくれました。当たり前のように「命」や「死」について語り合えるようになることが「人生会議」にも必要です。怖がらずに自分の死生観や亡くなった親戚の最期の様子などを家族・親戚で語り合ってみませんか?

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

1月

問 ☎ 473-0001

開館時間 10:00 - 18:00 ㊤～㊤  
9:00 - 17:00 ㊤・㊤・㊤

1月の休館日 21日(日)

※12月29日(金)から1月3日(火)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!



	内容	日時
	ちびっこ広場（4か月から1歳頃まで）	23日(火)
乳幼児教室 (子育て相談)	合同新春の集い	10日(水)
	乳幼児教室（1歳頃から）	17・24日(水)
	合同まめまき会	31日(水)
教室・イベント ※★は要予約	スポーツ教室 ポール（年長児・小学生）	13日(土) 13:00
	将棋クラブ（小・中学生）	13・27日(土) 10:00
	プラバンづくり（3歳児以上）	14日(日) 10:30
	合同ヒップホップダンススクール（小1～中学生）	19日(金) 16:00
	アイロンビーズづくり（小学生）	28日(日) 10:30
	★新春お茶会	29日(月) 16:00

ARKS

## 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

広告

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

レシピ紹介 鶏つくね鍋 (材料5人分)



- |                 |                |                                   |
|-----------------|----------------|-----------------------------------|
| <b>鶏つくね</b>     | <b>鍋</b>       |                                   |
| 鶏ひき肉・・・400g     | 水・・・・・・・・約2ℓ   | 作り方など詳しくは、町公式YouTubeチャンネルをご覧ください。 |
| 塩・・・・小さじ1/2     | 昆布・・・・・・・・1枚   |                                   |
| 長ねぎ・・・・10cm     | 長ねぎ・・・・・・・・1本  |                                   |
| 卵・・・・・・・・1個     | ごぼう・・・・・・・・1本  |                                   |
| 生姜汁・・・・小さじ1/2   | 豆腐・・・・・・・・1丁   |                                   |
| しょうゆ・・・・小さじ1    | しいたけ・・・・5枚     |                                   |
| 片栗粉・・・・大さじ1と1/2 | えのきだけ・・・・1束    |                                   |
| 酒・・・・大さじ1/2     | 水菜・・・・・・・・1束   |                                   |
|                 | せり・・・・・・・・1束   |                                   |
|                 | くず切り・・・・20g    |                                   |
|                 | 薄口しょうゆ・・・・大さじ1 |                                   |



# 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「うんどう教室」の紹介



年齢別に2コマの「うんどう教室」を開催しています。うんどう①(年少から小学1年生)では、遊びながらいろいろな種目で身体を動かし、楽しむ事を第一に。うんどう②(小学2年生～4年生)では、運動能力アップのお手伝いと運動が苦手なお友達も一緒に楽しくできるように行っています。

**日時** 毎週土曜日 うんどう① 15:00～15:50  
うんどう② 16:00～16:50

**場所** B & G 体育館  
**対象** 年少～小学1年生(うんどう①)  
小学2～4年生(うんどう②)  
**参加費** 会員限定 5,000円/10回(3か月)

見学・体験  
1回 **500円**

## “さんさん” スキー教室

**日時** 1月21日(日) 9:30～14:30(受付9:00)  
**場所** 千石スキー場 **対象** 小学生  
**参加費** 会員500円、会員以外1,000円(保険料含む)  
**持ち物** スキー用具、昼食、飲み物、タオル、着替えなど  
**申込期限** 1月12日(金)  
※当日は役場・千石スキー場間の無料バスを運行します。

# 柿沢コミュニティセンター(1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	10日(水)
	絵付け 1,500円	13日(土) 10:00
	ろくろ 3,000円(要予約)	24日(水) 27日(土)
ステンドグラス (西島 直義氏)	1回1,500円 (材料・キット代別途)	21日(日) 13:30



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。



【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

# 今月のおすすめ本

勝利間違いないと思われていたのに負けてしまった。そんな番狂わせな歴史上の戦争や闘争を取り上げ、逆転勝利に必要な3つのポイントをイラストで楽しくシュールに紹介しています。あなたが今まさに苦境に立たされていたとしても、過去の偉人たちのように思いがけない勝利の糸口を見つけられるかもしれません。



弱くても、勝てました。  
人生とビジネスに役立つ逆転の戦略 55  
鈴木 博毅 / 著 Gakken / 発行

# 1月のイベント

- 絵本のよみかかせの会**  
日時 1月14日(日) 10:30～  
場所 絵本コーナー  
テーマ 「新しい年」～〇〇〇年～
- 読書会**  
日時 1月26日(金) 13:30～  
場所 3階対面朗読室  
課題図書 「ハンチバック」市川 沙央 / 著

# 図書館ミニ情報

「せっかく図書館に行ったのに、読みたい本が見つからない。」そんな不便を感じたことはありませんか？実は、図書館の本棚に並んでいるのは、一部のみ。読みたい本を探したいときは、館内OPACなどの蔵書検索システムをご活用ください。誰かが借りていたり、書庫に保管されているかもしれません。

# 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  
おりがみ教室** 13日(土) 10:30～  
「みかん・こま」をつくりま

★1月のおススメコーナー★  
テーマは「ふゆがきたね！」です



図書館・えほんしつホームページ、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るう！

問 アルプスの湯 ☎ 473-3272



- 1月の催し物** (12:30開演、観覧無料)
- 13日(土) なんでもや一歌謡団
  - 20日(土) 立山連峰歌謡会 公演
  - 27日(土) 松前一座

**入浴ポイントカード実施中！**  
入浴1回につき、1ポイント進呈。10ポイントで、入浴1回サービス！(2か月券・6か月券などは併用不可)  
26日(金) ポイント2倍  
(ふろの日・プレミアムフライデー)

家族ふれあい風呂体験  
1/8(月・祝)まで  
小学生以下無料！  
※要保護者同伴

## ロビー展示など

- 「上市町の四季」内山康弘写真展 12/29(金)～1/14(日)
- 中新川郡書初大会(上市大会)作品展示 1/17(水)～1/22(月)
- ポロロン会ピアノコンサート 1/21(日)
- 上市町絵画教室作品展示 1/24(水)～1/31(水)

## 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)	×	×	○ (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！

「健康メディカル相談」1月10日(水) 13:30～ ※予約不要



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

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 8月生	1月 4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 9月生	2月 1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 7月生	1月25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 8月生	2月22日 (木)	13:30		
離乳食教室	令和5年 8月生	2月21日 (水)	9:00～9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
	令和5年 9月生				
すくすく教室	令和5年1月～ 令和5年5月生	1月17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	1月 10・24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。

## 集団がん検診のお知らせ

令和5年度 最終日です **2月23日** (金・祝) **検診内容** 胃・大腸・子宮・乳がん

場所 つるぎふれあい館 (受付 ① 8:15 ② 8:45 ③ 9:10)

対象 胃・大腸・乳がん検診 **40**歳以上  
子宮がん検診 **20**歳以上

持ち物 受診券、健康保険証、各種受給者証・手帳

検査内容・料金 集団がん検診だと低料金!

検診名	検査内容	国民健康保険	社会保険
胃がん	胃部エックス線検査 (バリウム検査)	500円	1,000円
大腸がん	便潜血検査	250円	500円
子宮がん	視診・子宮頸部の細胞診	450円	900円
乳がん	マンモグラフィー	350円	700円

※節目年齢・重点年齢・70歳以上の方などは全て無料です。

## 接種は3月下旬まで 予約方法・接種体制が変わります 新型コロナワクチン接種

現在、接種を希望する方(生後6か月以上の方)へは、国内で主流の「XBB」系統に対応した新しいワクチン(オミクロン株XBB.1.5対応1価のワクチン)の接種を実施しています。

令和6年1月から予約方法が電話のみとなり、接種体制は次のとおりとなります。



医療機関名	月	火	水	木	金	土	日	1日の接種人数
かみいち総合病院 (健診センターで実施)					●			30人
池田内科医院	○	★			○			18人
ひの皮ふ科クリニック	○	★		○	○	○		12人
中村内科クリニック	○	★	○		○	○		30人

○ファイザー社 ●モデルナ社 ★第一三共社 (New)

## 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月は実施しません	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	
	10日(水) 13:30～14:30	相ノ木会館		
	17日(水) 13:30～14:30	南加積公民館		
	18日(木) 13:30～14:30	柿沢公民館		
	26日(金) 13:30～14:30	弓庄公民館		
24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	5・12・19・26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	11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



### オンラインで開催 足腰しっかり貯筋体操教室 in 公民館

足腰しっかり貯筋体操を開催しているカミール会場と公民館とをオンラインで繋ぎ、公民館でも同じプログラムに取り組みめるよう相ノ木会館で試験的に実施しています。参加者からは「自宅近くのできるので、運動不足になる冬に向けてなるべく参加したい」という声がありました。

## 第2期生受講者募集! フレイル予防サポーター養成講座

フレイル(虚弱)予防を主体的に広める取り組みを行う「フレイル予防サポーター(住民ボランティア)」を養成します。あなたも、楽しく学びながら健康なまちづくりのために活躍してみませんか?

- 受講資格
- ①上市町にお住まいの方
  - ②2日間の講座に参加できる方
  - ③サポーターとして定期的に活動できる方

定員 20人程度 (先着順)

高齢者向けの公民館サロンや通いの場などに出向きフレイルチェック(測定等)やフレイル予防を普及啓発します(月1回程度の活動)。



講師 NPO法人ヘルスプロモーション研究センター 上級フレイルトレーナー 谷口和也氏

日時 3月2日(土) 9:30～16:00 講義、実技  
3月3日(日) 9:30～12:30 実習

場所 上市町文化研修センター 3階大会議室  
持ち物 筆記用具、動きやすい服装、弁当代550円(1日目のみ) ※弁当が不要な場合は、申込時にお申し出ください。

申込先 地域包括支援センター (☎ 473-2811)

申込期限 2月22日(木)

## 皆さん! 「シナプソロジー」を知っていますか?

シナプソロジーとは、視覚、聴覚、触覚に様々な刺激を与え続けながら動くことを通して認知機能を高め、脳を活性化させることを目的としたプログラムです。シナプス(脳神経細胞同士の結びつき)と-logy(～理論)が語源の言葉です。上市町では、シナプソロジーの普及員を養成する講座を開催していますので、ぜひ、ご参加ください!

このような効果があります

- ・手先が器用になる
- ・判断や反応のスピードが上がる
- ・脳の認知機能(思考、言語、注意、空間視野、記憶)が向上する
- ・爽快感が向上し、疲労感、抑うつ感、倦怠感が低下する

など

## シナプソロジー活用講座

日時 2月14日(水) 14:00～15:00 (受付13:30)  
内容 シナプソロジーを学ぶ初心者向け体験講座です。シナプソロジーに興味がある方はもちろん、地域の方や家族と楽しみたい方にもおすすめです。  
費用 無料  
申込期限 2月9日(金)

講師 シナプソロジー アドバンスインストラクター 古川公成氏 (健康運動指導士)

場所 つるぎふれあい館 2階研修室

## シナプソロジー普及員養成講座

日時 3月13日(水) 13:30～15:15 (受付13:15)  
内容 シナプソロジーを実践に活かすことができる普及員を養成する講座です。  
費用 3,850円(登録料とツール代)  
申込期限 3月6日(水)

申込先 地域包括支援センター ☎ 473-2811



## 11/26 第3回上市カップ

11月26日、丸山総合公園体育館でソフトバレーボール大会「上市カップ」が行われ、15チーム105人が出場しました。この大会は、小中学校のPTAの親睦交流会として始まり、より多くの人に参加してもらおうとPTAのOB・OGなども出場できるようにし、2019年に「上市カップ」としてリニューアル。

試合は、経験者中心の1部と未経験者中心の2部に分かれて行われ、ともに予選リーグから決勝トーナメントまで戦い優勝を争いました。



## 11/25・11/26 第44回フレアールかみいちフェスティバル

11月25日、26日の2日間、北アルプス文化センターで「フレアールかみいちフェスティバル」が開催されました。働く婦人の家で開講されている各講座で「自分らしく輝こう！」をモットーに学ぶ皆さんが制作した作品の展示やステージ発表で日頃の成果を披露しました。



## 農村振興・環境保全優良活動表彰

農村環境の保全向上や農村文化の継承・創造などの共同活動で地域の活性化に貢献した活動組織が表彰される「農村振興・環境保全優良活動知事賞」を、広野環境活動組織が受賞しました。同組織は広野自治会の9つの班組織と協定を結び、地域全体の農用地環境保全に努め、農地、水路などの江ざらい等のほか、児童クラブと行う花の定植で世代間交流を図るなどの環境美化活動が評価されました。



▲酒井義彦代表（左）と酒井忠雄広野地区代表区長（右）

## 11/17 万が一に備える乳幼児安全教室を初開催

11月17日、つるぎふれあい館で子どもの急なケガや病気に対する正しい対処法や事故防止の理解を深める乳幼児安全教室が行われ、町内の親子15組が参加しました（かみいち総合病院・上市消防署・町福祉課が共同で企画・開催）。

教室では、救急対応の目安を提供してくれるウェブサイトなどを活用した適切な対応や受診が呼びかけられたほか、心臓マッサージや自動体外式除細動器（AED）の使い方や誤飲時の対応方法の実技指導も行われました。



▲上市消防署員によるAEDの実技指導の様子

## 12/1 ほのぼのピアノ演奏会& ほかほかマーケット

12月1日、つるぎふれあい館で「ほのぼのピアノ演奏会&ほかほかマーケット」が開かれました。

例年12月3日から9日までの障害者週間に合わせて行われているこのイベント。町内にある5つの福祉事業所の利用者が作ったお菓子や工芸品の販売、書・絵などの作品展示ブースが設けられたほか、町在住の全盲のピアニスト藤縄佑樹さんによるピアノ演奏が行われ、来場客は奏でられる音色に魅了されていました。



## 11/23 つるぎフェスティバルinかみいち & eケーションin上市

11月23日、役場駐車場で「つるぎフェスティバルinかみいち2023」が開かれました。毎年2月に行われていた「劔岳雪のフェスティバル」をリニューアルし、様々な出店と企画で来場者を楽しませました。今回初めて販売された上市産の里芋と牛肉が入った「KAMI鍋」をはじめとする飲食や体験など43の出店があった



ほか、ステージでは吹奏楽やダンスも披露されました。また、北アルプス文化センターでは、今回で5回目となるeスポーツ大会「eケーションin上市」も大会種目の「太鼓の達人」を得意とするお笑いタレント「パーマ大佐」をゲストに開催され、約400人が参加しました。大会では、熊本県美里町と上市町とをオンラインで結んだ地域間交流マッチや太鼓の達人の得点を競う世代別ランキング戦で熱戦が繰り広げられました。

## 11/21 KAMIICHI チャレンジプロジェクト 企業向け視察ツアー

都市部企業と地域の事業者で事業を通じて地域課題解決、持続的な町の賑わい創出などを目指す「KAMIICHI チャレンジプロジェクト」。11月21日、町への進出検討企業が町の地域資源を体感し、事業展開を考える視察ツアーが大岩山日石寺や眼目山立山寺で行われ、都市部に拠点を置く3社が参加しました。

この日参加した映像制作を手掛ける企業「Players(株)」のCEO 深海綾太さんは、「若者目線で若者をどのように呼び込むかを考えたいです」と話しました。



▲大岩山日石寺の磨崖仏の解説を受ける参加者

1世帯あたり  
**7万円**

住民税均等割非課税世帯の皆さまへ  
**物価高騰支援給付金**

問 物価高騰支援給付金担当 ☎ 473-9107

対象世帯

- 令和5年12月1日時点で上市町に住民登録があり、世帯全員の令和5年度住民税均等割が非課税の世帯
  - 家計急変世帯（令和5年1月以降の家計が急変し、「住民税非課税相当」の収入となった世帯）
- ※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。

**手続が不要**

プッシュ型給付の対象世帯

**「支給のお知らせ」**

令和5年度の「住民税非課税世帯等臨時給付金（3万円）」を受給された今回の対象世帯には、「**支給のお知らせ**」を1月下旬に発送し、登録口座へ給付金を振り込みますので手続は不要です（プッシュ型給付）。

給付金を辞退する場合や別の振込口座を希望する場合は、ご連絡ください。

**手続が必要**

プッシュ型給付の対象外の世帯

**「支給要件確認書」**

「**支給要件確認書**」、「**申請書**」は2月上旬に発送しますので、必要書類を添えてご提出ください。  
※「家計急変世帯」の申請方法などは、今後、町ホームページや町広報などでお知らせします。

令和5年度住民税の

課税状況が確認できない方がいる世帯

**「申請書」**

アルプスの湯 来場者 **500万人** 達成!

11月24日、アルプスの湯の来場者がオープンから数えて500万人を達成しました（オープンした平成10年8月1日から7,835日目）。500万人目となった神田とし子さんとその前後の2人には記念品が贈られました。



ご寄附感謝

**防災井戸設備が完成**

あさひの郷公園内に榊土肥鉄工（旭町）から寄贈された防災井戸設備が完成し、12月14日、そのお披露目会が行われました。

会では同社の土肥勝則社長が「地域に感謝の気持ちを伝えたい」とあいさつし、中川町長が「公園にふさわしい設備が増えてうれしく思います」と感謝を述べました。

同社の技術を活かし設置されたこの設備は、公園内の「せせらぎ水路」への水を供給する電動ポンプと災害時に手で給水できるポンプを備えています。



▲中川町長（左）と土肥社長（右）

■ 町の人口と世帯数

令和5年12月1日現在

人口	19,064	(-15)	(-215)
男	9,151	(-11)	(-105)
女	9,913	(-4)	(-110)
世帯数	7,737	(+4)	(+7)

( ) 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4期  
国民健康保険税 第7期  
後期高齢者医療保険料 第7期

納期限 **1月31日**(水)

町税夜間納税相談（財務課 10 番窓口）

**1月31日**(水) 17:00～20:00

■ ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ  
9件、30万4千円（累計 4,370万 5,831円）

■ 善意銀行（町社会福祉協議会 11/1～11/30）

平井 妙子様 古切手 74g  
匿名様 古切手 153g、エアロバイク1点、ポータブルトイレ等3点、色鉛筆セット等8点

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

富山の魅力がわかる電子書籍「トヤマイーブックス」▶



自治体広報紙を配信するアプリ ▶  
マチイロ



Android版