



令和6年富山県市町村 広報コンクール

広報上市（令和5年8月号）の表紙写真が「写真の部」で50年ぶり、通算4回目の特選受賞となりました。



今月の表紙

南加積小学校 なわとびチャンピオン大会

南加積小の子どもたちは、冬休み明けから学校などで「なわとびチャンピオン大会」を目標に練習してきました。2月14日の大会では、全校児童がその成果を発揮しようと自分の目標に向かい挑戦。異学年で構成されたチームで挑む大縄の8の字跳びでは最高240回を記録しました。

競技中は、挑戦する友達を見守る児童らからの大きな声援が体育館中に響いていました。

Contents

- P 2 地域クラブ紹介
 - P 4 令和6年の区長が決定しました
 - 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 低所得世帯支援給付金 など

「もしも」のために登録を！

「上市町安全、安心メール」

町からの緊急情報などがLINEやメールで受け取れます。詳しくは、ホームページをご覧ください。





上市柔道クラブ

- ①月・火・木・金 (19:00～21:00)
- ②上市町武道館
- ③ 2,000 円 / 月 ※別途大会参加費など
- ④深川 勇・☎ 090-2120-7567 (晴枝)



地域クラブ を紹介！

令和5年度からカヌー、硬式テニス、バスケットボール、バドミントン、柔道、空手道、剣道の7つの競技が地域クラブを設置しています。

- ①活動日時 ②活動場所
- ③月会費 ④代表者・連絡先



Kamiichi Ashinis Club (硬式テニス)

- ①火・水・木・金 (放課後～18:00 大会前は18:30まで) 土・日 (原則、午前または午後の半日)
- ②丸山総合公園、センティアテニスコート (平日) 丸山総合公園、みのわテニス村、桃山運動公園など (土・日) ※冬季期間は、上市中学校体育館、丸山総合体育館
- ③ 3,000 円 / 月 ※別途大会参加費など
- ④筒井 勝志・☎ 080-3048-9805 (筒井)



上市剣道クラブ

- ①火・木 (19:00～21:00)、金 (19:00～20:00) 土 (9:00～12:00)
- ②上市町武道館
- ③ 2,000 円 / 月 (防具レンタル代含む) ※別途大会参加費など
- ④大法 祐輔・☎ 090-9444-7105 (大法)



上市 BC (バドミントン)

- ①月・火・水・金 (18:30～21:00) 土・日 (9:00～13:00)
- ②上市中学校体育館 (月・土)、丸山総合体育館 (火・水・金) 陽南小学校体育館 (日)
- ③ 10,000 円 / 月 ※別途大会参加費など
- ④酒井 大輔・☎ 090-4600-6343 (酒井)



上市町空手協会スポーツ少年団

- ①月・水・土 (19:00～21:00)
- ②上市町武道館
- ③ 3,000 円 / 月 ※別途大会参加費など
- ④内山 彰博・☎ 090-1315-7922 (内山)



上市町カヌークラブ

- ①月・水・木 (放課後～18:00)、土 (9:00～12:00) ※夏休み期間 月・水・木・金 (9:00～12:00) ※12月～3月 火・水・木・金 (放課後～17:30)
- ②上市カヌー競技場 (4月～11月) つるぎふれあい館 コミュニティプラザ (12月～3月)
- ③ 2,000 円 / 月 ※別途大会参加費など
- ④稲田 真人・☎ 090-8967-2806 (稲田)



上市 U15 アンテロース BBC (バスケットボール)

- ①

	女子	男子
木 (放課後～18:00)	木 (放課後～18:00)	木 (放課後～18:00)
水・金 (19:00～21:00)	水・金 (19:00～21:00)	水・金 (19:00～21:00)
土 (9:00～12:00)	土 (9:00～12:00)	日 (9:00～12:00)

- ②

活動場所	女子	男子
上市中学校体育館	水・木・金	水・木・金・日
B & G 体育館	土	-

- ③ 3,000 円 / 月 ※別途大会参加費など
- ④佐野 正明・☎ 090-3296-4395 (大崎)

地域クラブと学校部活動との違い

	地域クラブ	学校部活動
活動日	各クラブ紹介参照 大会などは クラブ指導者が引率	平日3日間 中体連などの大会がある 場合は土・日なども (教員が引率)
活動時間	各クラブ紹介参照	1時間30分程度 (放課後) 長期休業中は教員の勤務 時間内の範囲で教員と 生徒で決定
活動場所	クラブとして利用承認 を受けた上市町内の 体育施設など	中学校敷地内

令和6年度上市中学校部活動 (予定)

- 運動部 ▶ 陸上競技、野球、ソフトテニス、卓球、バレーボール
- 文化部 ▶ 吹奏楽、マンドリン、科学・園芸、美術
- ※登録料など必要な経費は徴収されます。
- ※学校部活動は、**平日3日間、各日約1時間30分程度活動しています** (大会などへの参加はこれまでどおり)。

3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	
⑥結婚相談	12・26日(木)	13:00～16:00	総合相談窓口
⑦心配ごと相談	13日(木)	13:00～15:00	つるぎふれあい館 相談室
⑧生活・就労相談	12日(木)	10:00～11:30	上市町社会福祉協議会 ☎473-9300
⑨介護相談・ボランティア相談	毎週(月)～(金) ※祝日除く	8:30～17:15	
⑩心の健康相談 50人未満の事業所で働いている方 や労働衛生管理を担当している方 を対象としたメンタルヘルスです。	2日(土) 予約制 9日(土) 予約制	10:00～12:00	魚津神経サナトリウム (魚津市医師会館内) ☎0765-22-0318 魚津緑ヶ丘病院 受付時間9:00～17:00
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

上市保育園幼年消防クラブのみんな



一般公募普通救命講習

上市消防署 救急係(☎472-2244)までお申し込みください。

日時 3月10日(日) 9:00～12:00(開始5分前までに集合)

場所 上市消防署2階大会議室 定員 10人程度

春季火災予防運動 3/20(水)～26(火)

これからの時期は、空気が乾燥するなど、火災が発生しやすくなります。一人ひとりが、火の扱いに十分注意し、火災を防ぎましょう。

上市町春季消防訓練

日時 3月24日(日) 10:00～11:00(雨天決行)

場所 役場敷地内(訓練中は、役場前駐車場が利用不可)



やすらぎを真心込めて…

アルプスホール ゆうゆう館

大ホール・
家族葬用小ホール
ございます。

葬儀・法要に
関することなど
電話1本で
ご相談承ります。

◇アクセス



広告

【お問い合わせ】アルプスホールゆうゆう館 上市町柿沢233
電話 076-473-9046 フリーダイヤル 0120-456-897

令和6年の区長が決定しました

問 総務課 行政班 ☎472-2538

区	候補者	得票数	当選者	得票数
上市	東町	黒田 義夫	音杉	稗田定住促進住宅 幅 信芳
	神明町	小林 吉隆	横法音寺定住促進住宅	石黒 明子
	上中町	池田 雅彦	湯崎野	宮本 藤之
	錦町	早崎 安廣	湯神子	平井 敏廣
	西中町	能登 政巳	堤谷	寺崎 敏
	新町	伊井 謙治	須山	村上 邦夫
	熊野町	森 智	丸山	川上 邦夫
	鍵町	佐伯 高弘	極楽寺	村上 勲
	南町	安田 昌司	湯上野	吉田 盛
	森元町	廣田 虎三	積泉寺	酒井 正勝
音杉	石浦町	森 清志	稲村	立野 静雄
	旭町	杉本 和博	白萩西部町営住宅	永田 大樹
	松和町	野越 幸夫	白萩南部	東種 広田 弘義
	幸町	穴戸 啓	西種	稲垣 和夫
	柳町	小林 勇夫	折戸	山本 安孜
	西町	柴田 清秀	中村	高田 剛
	栄町	米澤 博	蓬沢	早川 廣作
	天神町1区	遠藤 幸正	伊折	山下 正明
	天神町2区	宮本 修一	広野	酒井 忠雄
	天神町3区	加藤 達行	野島	酒井 栄一
南加積	北島	区長代行 平井 智志	眼目	堀田 久俊
	湯上野	荒引 諭二	片地	堀田 誠
	上法音寺	上田 隆司	永代	片井 義弘
	法音寺	岩城 正一郎	砂林開	碓井 宗憲
	横法音寺	堀内 義行	田島野	土開 勝
	大坪	堀田 康宣	齊神新	池田 和正
	稗田	柳瀬 邦生	広市新	柴田 勉
	正印	石黒 秀幸	野開発	立花 芳一
	正印新	藤木 由美子	広野新	酒井 一雄
	川原田	小見 保	郷柿沢	碓井 繁
白萩西部	三日市	黒澤 睦夫	柿沢新	福島 輝雄
	三杉町	伊井 好作	南加積	三杉町 伊井 好作
	松原野	安井 宗義	山加積	松原野 安井 宗義
	黒川	井原 真二	宮川	黒川 井原 真二
	若杉	酒井 悦雄	若杉	若杉 酒井 悦雄
	若杉新	馬場 英治	若杉新	若杉新 馬場 英治
	江又	清田 成美	江又	江又 清田 成美
	中小泉	佐々木 等	中小泉	中小泉 佐々木 等
	荒田	伍嶋 二美男	荒田	荒田 伍嶋 二美男
	森尻	村上 達夫	森尻	森尻 村上 達夫
白萩南部	石仏	山田 誠	石仏	石仏 山田 誠
	大永田	谷口 直久	大永田	大永田 谷口 直久
	竹鼻	柁 正之	竹鼻	竹鼻 柁 正之
	東江上	宮嶋 誠	東江上	東江上 宮嶋 誠
	中江上	高島 善与	中江上	中江上 高島 善与
	江上	金子 龍一	江上	江上 金子 龍一
	弥市	見田 七郎	弥市	弥市 見田 七郎
	宮川町営住宅	橋本 智美	宮川町営住宅	宮川町営住宅 橋本 智美
	劔町	深川 幸盛	劔町	劔町 深川 幸盛
	柿沢1区	小沢 誠	柿沢1区	柿沢1区 小沢 誠
白萩東部	柿沢2区	大西 博文	柿沢2区	柿沢2区 大西 博文
	柿沢3区	成川 稔	柿沢3区	柿沢3区 成川 稔
	柿沢4区	土肥 順一	柿沢4区	柿沢4区 土肥 順一
	新屋	萩中 利昌	新屋	新屋 萩中 利昌
	女川	深川 誠二	女川	女川 深川 誠二
	館	山本 裕	館	館 山本 裕
	陽南町営住宅	野村 一美	陽南町営住宅	陽南町営住宅 野村 一美
	大松新	種田 清市	大松新	大松新 種田 清市
	大松	嘉藤 進	大松	大松 嘉藤 進
	大岩	山本 靖	大岩	大岩 山本 靖
大岩	桧谷	牧野 美知子	桧谷	桧谷 牧野 美知子
	大沢	山林 芳子	大沢	大沢 山林 芳子
	浅生	谷口 正尚	浅生	浅生 谷口 正尚
	上経田	梨木 剛	上経田	上経田 梨木 剛
	下経田	村上 富士夫	下経田	下経田 村上 富士夫
	上荒又	中田 久義	上荒又	上荒又 中田 久義
	下荒又	小川 昭	下荒又	下荒又 小川 昭
	新清水	中田 貴保	新清水	新清水 中田 貴保
	放士ヶ瀬	成瀬 久雄	放士ヶ瀬	放士ヶ瀬 成瀬 久雄
	放士ヶ瀬新	梁瀬 諭吉	放士ヶ瀬新	放士ヶ瀬新 梁瀬 諭吉
相ノ木	中開発	堀口 勲	中開発	中開発 堀口 勲
	飯坂新	酒井 重人	飯坂新	飯坂新 酒井 重人
	飯坂	若木 勉	飯坂	飯坂 若木 勉
	青出新	堀 晴美	青出新	青出新 堀 晴美
	中青出	山岸 進	中青出	中青出 山岸 進
	下青出	牧野 義雄	下青出	下青出 牧野 義雄
	上条沖	現田 幹朗	上条沖	上条沖 現田 幹朗
	久金	碓井 悦朗	久金	久金 碓井 悦朗
	久金新	花岡 英造	久金新	久金新 花岡 英造
	相ノ木新町	中村 博	相ノ木新町	相ノ木新町 中村 博
弓庄	ひまわり台	土肥 章悦	ひまわり台	ひまわり台 土肥 章悦
	久金新団地	高嶋 文治	久金新団地	久金新団地 高嶋 文治
	アソナガーデン	大井 崇広	アソナガーデン	アソナガーデン 大井 崇広
	和合	小川 勉	和合	和合 小川 勉
	横越	柳瀬 和幸	横越	横越 柳瀬 和幸
	神田	吉田 信一	神田	神田 吉田 信一

軽自動車等の廃車や名義変更などの手続きを忘れずに

問 財務課 課税1班 ☎472-2374

毎年4月1日は、軽自動車税(種別割)の賦課期日(課税の基準となる日)です。賦課期日までに名義変更や廃車手続きをしないと、課税されますのでご注意ください。

詳しくは、各担当機関へお問い合わせください。

※三輪および四輪以上の軽自動車のうち、毎年4月1日時点で最初の新規検査から13年を経過する車両は、税率が上乗せされる重課税率が適用されます。令和6年度は、平成23年3月以前に最初の新規検査を受けた車両が対象です。

種別	連絡先
原動機付自転車 (総排気量125cc以下、電動キックボードなど)	財務課 課税1班 ☎472-2374
小型特殊自動車 (農耕用・特殊作業用)	
軽二輪車 (総排気量125cc超250cc以下)	北陸信越運輸局 富山運輸支局 ☎050-5540-2044
二輪の小型自動車 (総排気量250cc超)	
軽自動車(三輪、四輪)	軽自動車検査協会 ☎050-3816-1852

ひとり親家庭等への助成について

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

離婚や死亡等により父または母と生計を共にしていない児童が育成される家庭（18歳に達する日以降、最初の3月31日までのお子さんを養育している家庭）や父または母に重度の障害がある家庭への支援として、次の制度があります。要件など詳しくは、福祉課児童班までお問い合わせください。

- ① 児童扶養手当
月額 10,410円～44,140円の範囲で支給される手当です。お子さんの人数に応じて加算があります。
- ② ひとり親家庭等医療費助成
対象年齢のお子さんとその養育者が、病院等を受診した際の医療費（保険対象となる自己負担分）を助成します。
※①、②ともに受給者と同居者の所得に制限があります。

3月から市区町村窓口での 戸籍証明書の請求が便利に！



問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

どこでも
本籍地が遠くにあっても、最寄りの市区町村窓口で請求できる！
まとめて
本籍地がどこにあっても、どの窓口でもまとめて請求できる！

知って得する農業者年金

問 上市町農業委員会事務局 ☎ 472-2520

- ① 農業者なら誰でも入れる「終身年金」です！
- ② 一定要件を満たす方には、月額最大1万円の保険料国庫補助！
- ③ 保険料は全額社会保険料控除対象！

介護保険アレコレ

介護保険とはどういう制度？

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

介護保険は、40歳以上の方が保険料を納め、介護や支援が必要な時に低負担でサービス利用できる支え合いの制度です。

	第1号被保険者	第2号被保険者
加入対象者	65歳以上の方	40歳以上65歳未満の医療保険に加入している方
介護保険料	介護保険者が本人に請求	医療保険者が医療保険料などと共に世帯主に請求
利用できる方	介護等が必要と認定を受けた方	対象疾病が原因で、サービスが必要と認定を受けた方

3月の保険料（65歳以上の方）

- 特別徴収** ありません
- 普通徴収** 随1期（4月1日(月)納期限）

問 …お問い合わせ先

上市町に住み、上市町で働く方の 奨学金の返済を支援しています



問 企画課 企画班 ☎ 472-2473

上市町に10年以上定住する意思があり、町内事業所などに正規雇用されている方を対象に奨学金の返済を支援しています。手続き方法など詳しくは、町ホームページをご覧ください。

- 対象期間** 奨学金返済開始月から10年間（最大120か月）
- 補助金額** 年度内に返済した額の2分の1（最大10万円/年）

富立大橋4車線化の開通

問 富山土木センター立山土木事務所 工務課 ☎ 463-1101

- 4車線供用開始日時** 3月24日(日) 午前6時（予定）
- 通行規制（通行止）** 4車線化への切り替え工事に伴い、前日夜間に全面通行止を予定していますので、通行止期間中は大日橋や常盤橋などへのう回をお願いします。
- 【通行止区間】** 県道富山立山公園線
富山市藤木（南）交差点～立山町利田ランプ間
- 【通行止期間】** 3月23日(土)午後9時～24日(日)午前6時（予定）
※今後の天候状況などにより、変更となる可能性があります。

空き家でお悩みの方へ 空き家相談会を開催します

問 建設課 管理建築班 ☎ 472-2477

町内の空き家所有者などを対象に、空き家に関する相談会を次のとおり開催します。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** 3月21日(木) 14:00～17:00
- 場所** 役場3階 第3会議室（予約は、電話受付）
※当日は、予約の方を優先しますので、ご了承ください。

年金だより

国民年金保険料をスマートフォンアプリで

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

国民年金保険料は、現金、口座振替、クレジットカード、Pay-easyなどによる納付に加え、新たにスマートフォンアプリを使用した電子決済での納付が利用できます。

納付書に記載されたバーコードを読み取り、決済内容を確認し、パスワードを入力すると納付できます。

対象決済アプリは、auPAY、d払い、PayB、PayPay、LINE Pay、楽天ペイです。

※バーコードが印字されない納付書は、利用できません（30万円を超える金額の納付書など）。

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** 3月11日(月) 17:15～19:00
3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）

- 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



高額介護合算療養費について

問 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321

国民健康保険と後期高齢者医療制度では、医療と介護の両方に自己負担があり、その自己負担額の合計が基準額を上回る世帯に高額介護合算療養費を支給しています。

支給対象見込の方へは、3月中旬にお知らせを送付しますので、申請手続きをお願いします。

ただし、令和4年8月から令和5年7月までの間に、加入する健康保険に変更があった方は、自己負担額を把握できないため、支給対象の場合でもお知らせを送付できません。詳しくは、町民課医療保険班へお問い合わせください。

上市町議会 3月定例会

問 議会事務局 ☎ 472-2550

会期 3月5日(火)から19日(火)までの15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)・13日(水)	予算特別委員会
14日(木)	総務教育常任委員会
15日(金)	産業厚生常任委員会
16日(土)・17日(日)	休会
18日(月)	議案調査日
19日(火)	全員協議会・本会議

上市町奨学金の支給・貸与について

問 教育委員会事務局 学校教育班 ☎ 472-2421

学校等に在学する学生が対象です。貸与の場合、大学卒業後、町に住む方は返還額を最大で50%免除します。

申込期間 4月1日(月)～5月10日(金)



上市町の

くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111



学校統廃合方針説明会を開催します

問 教育委員会事務局 学校教育班 ☎ 472-2421

町内小中学校の統廃合の具体的な方策について、上市町学校教育審議会から答申がありました。これを受け、今後の方針についての説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。

- 日時** 3月20日(水・祝) 10:00～
- 場所** 上市町文化研修センター 3階大会議室

野ねずみの一斉駆除を行います

問 JA アルプス 上市営農経済センター ☎ 472-5519

注意事項

- ・関係者以外は、できるだけ農地へ侵入しないください。ペットなども農地に侵入しないように注意してください。
- ・ねずみの死骸を見つけても、素手で触れないください。
- ・万一、誤って薬剤を口に入れてしまった場合は、直ちに吐き出させ、医師の診断を受けてください。

薬剤散布日 3月23日(土)～4月7日(日)

散布対象 上市町の農地

散布方法 農家の方が、農地のあぜや農道などの「ねずみの穴」へ薬剤を投入します。

使用薬剤 メリーネコりん化亜鉛（成分：リン化亜鉛1.0%、形状：黒色粒状、毒性：普通物）

区分	支給（月額）	貸与（月額）
高等学校	5,000円	—
高等専門学校	1～3年 5,000円 4～5年 8,000円	—
短期大学（専門学校専門課程を含む）	8,000円	—
大学	県内 8,000円 県外 10,000円	30,000円 40,000円

令和6年度 警察官採用試験

問 上市警察署 ☎ 472-0110

警察官 第1回 (大卒)

試験区分 男女、武道、情報技術

受付期間 3月8日(金)～4月8日(日)

警察官 第2回 (大卒・高卒)

試験区分 男女

受付期間 7月19日(金)～8月8日(日)

※受験案内は3月上旬に配布予定です。

上市警察署からのお知らせ

飲酒運転の取り締まりを強化中です



ダメ!
子どもでも
知っています

町民農園の利用者を募集します

問 産業課 農政地籍班 ☎ 472-2502

町民農園は、自分で好きな作物を育て収穫する農園です。
おいしい農作物を育てる楽しみを味わってませんか?
※募集は、定員に達し次第締め切ります。
※募集期限を過ぎても区画が余っている場合は随時申込みを受け付けます。



募集期限 3月15日(金)

場所 上市町広野地内(里山の駅つるぎの味蔵付近)

募集区画 9区画(1区画20㎡) ※原則1人1区画まで

年間利用料 3,000円/1区画

申込方法 農政地籍班へ申請書を提出(申請書は役場3階農政地籍班窓口または役場ホームページで取得してください)

京都橘高等学校 吹奏楽部特別演奏会

問 北アルプス文化センター ☎ 473-1818

「元気いっぱい! 笑顔いっぱい! 夢いっぱい!」をテーマに、吹奏楽コンクールとマーチングコンテストにおいて全国大会での活躍を目標にしている京都橘高校吹奏楽部の特別演奏会が開催されます。

日時 5月4日(土・祝)

午前の部 開場10:00 開演10:30

午後の部 開場13:30 開演14:00

入場料 全席指定 一般2,000円 高校生以下1,000円

チケット
販売日
3/20
(水・祝)



「糖尿病診療のポイント」

すこやか
サロン

Health
Column



かみいち総合病院
院長
浦風 雅春

糖尿病患者様の心臓血管病合併症の発症や進展の抑制には、血糖・血圧・脂質の包括的マネジメントが極めて重要です。血糖に関しては、血糖正常化ではHbA1cの値が6・0%未満、合併症予防では7・0%未満、治療強化が困難な場合は8・0%未満とされています。高齢者においては、重篤な併存疾患を有し、社会的サポートが乏しい場合などには、8・5%未満を目標とすることも許容されます。食事療法に関しては、若年者ではメタボ予防のためのカロリー制限、高齢者ではフレイル予防のための十分な食事摂取が重要です。運動療法は、10分で1000歩の歩行を基本として、継続することが重要です。薬物療法では、血糖降下だけでなく慢性腎臓病や心不全、心血管イベント抑制や体重減少にも同時に有用とされる薬剤が報告され注目されています。

糖尿病はまだまだ治る疾患ではありませんが、血糖、血圧、脂質を良好にマネジメントすることで、血管合併症の進展が抑制され、糖尿病のない人と変わらない寿命と生活の質を確保することが期待されています。実際、インスリン治療を長く続けながら、生活も自立して、元気で当院に入院しておられる100歳の患者様もおられますので、治療を中断せず、定期受診を継続していただきたいと思います。

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

3月

	内容	日時
乳幼児教室 (子育て相談)	ちびっこ広場(4か月～1歳頃まで)	5・19(火)
	乳幼児教室(1歳頃から)	6日(水) 10:30
	合同退室式「さよならの会」	12日(火)
教室・イベント ※★は要予約	プラバンづくり(3歳児以上)	3日(日) 10:15
	ヒップホップダンススクール(小1～小3)	8日(金) 16:00
	スポーツ教室 跳び箱(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
	アイロンビーズづくり(小学生)	10日(日) 10:15
	ヒップホップダンススクール(小4～中学生)	22日(金) 16:00

※3月6日(水) ワックスがけ準備のため 16時閉館
3月7日(木) ワックスがけ 14時閉館

問 ☎ 473-0001

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

3月の休館日 17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。

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!



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>

第1回開講の集い ~春を満喫しよう~

日時 4月3日(休)、4日(休)、5日(金) 9:00~15:00

集合場所 北アルプス文化センター前

- 内容 ①「春の訪れを確かめよう」(富山県中央植物園)
②「加賀藩と徳川將軍家の縁について」(大岩山日石寺)

講師 谷口 直久 氏 (生涯学習指導員)
浜田 啓二 氏 (富山県ナチュラリスト)
柴田 清秀 氏 (上市町観光ボランティアガイド)

問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 472-2429

※お電話での申し込みはできません。

申込方法 教育委員会事務局生涯学習班(役場3階)で申込用紙を受け取り、窓口でお申し込みください。講座は、3日間同じ内容ですので、いずれかの日を選択してください。

申込期限 3月15日(金)

定員 3日(休)は30人、4日(休)・5日(金)は各日45人

参加費 70歳以上1,600円、70歳未満2,000円(当日集金)

※参加費には、昼食代・保険料・入園料を含む。

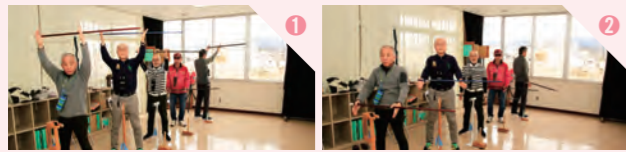
※昼食は、大岩山日石寺周辺を予定しています。

働く婦人の家

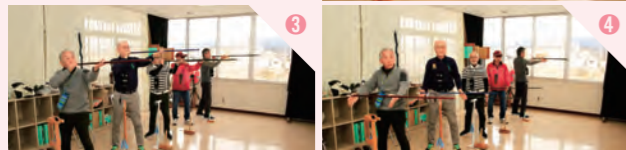


問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

講座から学ぶ 生活に役立つコツ



筒を上げ、鼻から深く息を吸う 筒をゆっくり下げながら、口から息を吐く



的を見て息を吸い、一気に吹く 呼吸を調えながら、筒を下げる

スポーツ吹き矢は、誰もが手軽にゲーム感覚で楽しめるスポーツです。5~10m離れた円形的のへ腹式呼吸をベースにした呼吸法で矢を放ちます(写真の手順)。

吹き矢をすると、精神集中・血行促進・細胞の活性化・内臓への好影響など健康増進に効果があります。

講座 スポーツウエルネス吹き矢(講師 細川 敏彦)

開催日時 第1・3週 火曜日(13:00~16:00)

第1~4週 木曜日(13:00~16:00)

柿沢コミュニティセンター(3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	9日(出)
	絵付け 1,500円	13日(休)
	ろくろ 3,000円(要予約)	23日(出)
		27日(休)
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)	24日(出)
		13:30

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

2024年度の会員を募集します

区分	会費(年間)	スポーツ 安全保険	合計
子ども会員(中学生以下)	550円	1,450円	2,000円
一般会員(15歳以上64歳以下)	3,000円	1,850円(任意)	3,000円
シニア会員(65歳以上)	2,000円	1,200円(任意)	2,000円
団体会員(一定の要件あり)	20,000円	-	1チーム 20,000円
賛助会員	5,000円(1口)	-	-

うんどう教室・トランポリン教室1期

(4月~6月)の申込受付

受付開始日時 3月16日(出)11:00~
受講費 さんさん会員限定5,000円/10回

教室は
土曜日

教室名	時間	対象	定員
うんどう教室①	15:00~15:50	年少~小学1年生	8人
うんどう教室②	16:00~16:50	小学2~4年生	8人
トランポリン教室(Ⅰ部)	15:00~15:50	年少~ (中学生参加可)	15人
トランポリン教室(Ⅱ部)	16:00~16:50		15人
トランポリン教室(Ⅲ部)	17:00~17:50		15人

ボルダリング教室(4月~6月)の申込受付

受付開始日時 3月16日(出)18:00~
受講料 さんさん会員限定5,000円/10回

教室は
土曜日

教室名	時間	対象	定員
ボルダリング教室(子ども)	18:00~19:00	小学生以上	8人
ボルダリング教室(大人)	19:15~20:30	中学生以上	8人

※各種申込みは、B&G 体育館内の「さんさん事務局」の窓口でのみ受け付けています。

今月のおすすめ本

幼児から小学生を対象とした、友達と出会い、仲良くなるためのちょっとした心がけやコツをクレヨンしんちゃんのマンガを通して楽しく学べます。

家族と一緒に読んでほしい1冊です。



先生は教えてくれない!
クレヨンしんちゃんの友だちをつくろう!

白井 儼人/原作 高田 ミレイ/まんが 双葉社/発行

3月のイベント

▶絵本のよみかかせの会

日時 3月10日(日)10:30~

場所 絵本コーナー

テーマ 「春はそこまで」
~春 見つけた!~

▶読書会

日時 3月22日(金)13:30~

場所 3階対面朗読室

課題図書 「月ぞ流るる」
澤田 瞳子/著

図書館ミニ情報

『貸出期限までに、本が読み切れない!』 そんな時は・・・

本の「貸出期間中」に再度貸出手続きをすると、引き続き借りられます。貸出の延長申込みは電話でも可能です。

※他の利用者の予約があるときや2回目以降の延長、返却期限後の延長はできません。

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(出)
10:30~

「ランドセル・いろえんぴつ」
をつくります

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。

★3月のおススメコーナー★
テーマは「はる みつけてごらん!」です



アルプスの湯であたたまろう!

問 アルプスの湯

☎ 473-3272



3月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

2日(出)	つるぎ相撲甚句会	公演
9日(出)	マジックサークル	
16日(出)	なんでもや一歌謡団	
23日(出)	ほたるの会	

ロビー展示など

「生涯70周年写真色々」尾山隆之写真展 3/1(金)~3/20(水・祝)
ハートソングコンサート 3/17(日)14:00~

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(休)(ふろの日) ポイント
29日(金)(プレミアムフライデー) 2倍

「健康メディカル相談」3月6日(休)13:30~ ※予約不要

「健康おしゃれ相談」3月30日(出) ※要予約
ご予約は、上市町健康文化振興財団(☎473-9333)まで



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10月生	3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11月生	4月4日(木)	13:15		
1歳6か月児健診	令和4年7月生	3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8月生				
3歳児健診	令和2年9月生	3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10月生	4月25日(木)	13:30		
離乳食教室	令和5年10月生	4月17日(木)	9:00~9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
	令和5年11月生				
すくすく教室	令和5年3月~令和5年7月生	3月27日(木)	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	3月13・27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。

上市町出産・育児支援サイト「きらきらかみっ子」

※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。

令和5年度 高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種

令和6年3月30日④まで

今年度、定期接種の対象者で接種をする方は、町内指定医療機関へ記入した予診票を持参してください。(個人負担金：3,000円 ※生活保護世帯は無料)

対象者

①令和5年度中に次の年齢に到達する方
65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳

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の障害を有する方(身体障害者手帳1級に該当する方)

※過去に任意(有料)接種として成人用肺炎球菌ワクチン「ニューモバックスNP」を接種したことがある方と5年前に定期接種を受けた方は対象外です。
 ※町の助成を受けて高齢者用肺炎球菌の予防接種が受けられるのは、生涯に一度だけです。助成対象者は年ごとに異なります。ご自身の対象の年を確認し、受け忘れないようご注意ください。
 ※予診票が届いていない、紛失した方は、町保健センターまでご連絡ください。

子ども予防接種週間

3/1~3/7

この機会に母子健康手帳の「予防接種の記録」を確認し、まだ受けていないものは、早めに接種しましょう。個人の感染予防はもちろん、他のお子さんへの感染を防ぐ役割もあります。
 また、お子さんの進学、就職、海外渡航の時などで接種歴を確認されることがありますので記録をしっかりと把握しておくことも大切です。予診票を紛失した場合は、再発行しますので、母子健康手帳を持参し、町保健センターまでお越しください。

女性の健康週間 3/1~3/8

若い女性の「やせ」が問題になっています。自分の体形が「普通」なのに「太っている」と無理なダイエットをしていますか?多くの若い女性が持つ「やせ願望」やダイエット指向。若い女性や妊婦の「やせ」「低栄養」は多くの健康問題や「次世代の子ども」の生活習慣病のリスクが高まると危惧されています。



「やせ」の定義 「やせ」は、BMIが22を適正体重(標準体重)として、18.5未満の場合を指します(BMIは体格指数のこと)。
 BMI計算 ▶ 体重kg ÷ (身長m)²

- 「やせ」が影響するもの
- 筋肉量が低下する
 - 月経異常や無月経が起こる
 - 卵巣が正常に機能しなくなる
 - 骨粗しょう症になる
 - 低体重で生まれた赤ちゃんが将来生活習慣病になるリスクが上がる
- 全ての女性が気を付けること
- 「やせ」を正しく理解する
 - 適正体重を保つ
 - 女性に不足しがちな栄養素をとる
 - 筋力維持のための運動を習慣化しましょう

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(木) 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(木) 13:30~14:30	相ノ木会館	
	6日(木) 13:30~14:30	南加積公民館	
	3月は実施しません	柿沢公民館	
	3月は実施しません	弓庄公民館	
わきあいあいで健康長寿! 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

※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

通いの場をつくりませんか?

「通いの場」とは、住民の皆さんが地区の公民館などに定期的に集まり、体操をしたり歓談したりする「場」です。現在、町内の「通いの場」は23か所です。開催日は、週に1回や月に2~4回など様々。「通いの場」の交流をきっかけに体操のほかに、屋内外でのレクリエーションを企画している地区もあり親睦を深めています。

町内の「通いの場」(令和6年2月1日時点)

上市地区 東町、森元町、南町、旭町	音杉地区 稗田、さつきの里	南加積地区 広野、田斉、山加積、郷柿沢	白萩西部地区 極楽寺、白萩西部
大岩地区 大岩	宮川地区 森尻、中江上、若杉新、荒田、剣町	相ノ木地区 相ノ木新町、久金、中青出、放士ヶ瀬、放士ヶ瀬新	

参加者の声

「和気あいあいとお話できる事が楽しい」「運動を始めて、身体が軽くなった」「自転車も楽に乗れるようになった」など

わきあいあい体操の後のおしゃべりタイムも大切な時間です。

定期的な外出は、自身の健康維持にとっても有効です。地域で元気な日々を過ごすためにも、ご近所に「通いの場」をつくりませんか?地域包括支援センターではそのお手伝いをしています。自分の地域で集まって交流したいなど、興味がある方はご連絡ください。一緒に「わきあいあい!介護予防で健康長寿!」を目指しましょう。

お問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 473-2811

屋根の無料点検実施中

小玉瓦工業 090-8269-2462

保険対応

※ご加入の保険内容によって適応される可能性があります。

539 TEL/FAX: 076-472-0990



2/16

相ノ木小学校 けん玉大会

集中力と忍耐力の育成を目的に平成元年から始まった相ノ木小の「けん玉大会」。今年も2月16日に大会が開かれ、全児童が日ごろ練習で磨いた腕前を披露しました。

大会では、大皿と中皿を往復させた回数を競う「もしかめの部」とけん玉チャレンジカードの10級の技から順に挑戦していく「技の部」が行われました。



▲もしかめの部の様子 (この日の最高記録は716回)

2/9

0円空き家バンクが被災者支援に

能登半島地震で被災した50代男性が、0円空き家バンクの制度を活用して、町への移住を決めました。2月9日、家の引渡しで町へ訪れ、中川町長らと面会しました。

これから男性は、学習塾経営の経験を生かし、学習塾や子の放課後の見守りなどの事業を考えているといい、「いつまでもめそめそしてられない。命が助かってありがたかった。前を向いていきたい」と話しました。



▲譲り受ける家を確認する男性

祝

満100歳おめでとうございます

2月3日、酒井ミツエさん(西中町)が100歳を迎えられ、2月6日、そのお祝いのため中川町長がミツエさんの自宅を訪れました。祝い状や花束、記念品が贈られ、ミツエさんは「ありがたくて、感謝一杯です」と話しました。

若い頃は、小・中学校の教職員として働き、3人の子、5人の孫、11人のひ孫に恵まれました。健康管理のために、上市川沿いを散歩することを習慣にされているそうです。



▲飾ってある人形は、ミツエさんお手製とのこと

1/22

食べよう! かみいちすごい人給食

町内小中学校で学校給食週間(1月22日～26日)に合わせて、上市町の偉人や各界で活躍するすごい人を知ってもらおうと「食べよう! かみいちすごい人給食」が出されました。22日のメニューは、町出身の元第63次南極地域観測隊越冬隊長の澤柿教伸さわがきたかのぶさんにちなんだもので、南極での食事を再現。

伺った陽南小学校では、お昼の放送で給食委員の児童が、南極へ食材が運べるのは隊員が向かうタイミングの1度だけということなどを紹介していました。



▲南極では、曜日感覚を失わないように金曜日は「カレーの日」と決まっているそう (この日は、ドライカレー)

ご寄附感謝

- ㈱池田模範堂 様 500万円
- 元吉 隆 様 100万円
- 酒井 武夫 様 10万円
- 大円食品工業㈱ 様
- 災害用備蓄飲料水 490ml 1,200本
- 白馬村長 丸山 俊郎 様 5万円
- 白馬村議会議長 太田 伸子 様 5万円

上市町商工会女性部 様 10万円



2/12

eスポーツで健康増進!

2月12日、つるぎふれあい館で幅広い世代で楽しむeスポーツ大会が開催され、大勢の方が参加しました。

大会は、今年度、高齢者向けのeスポーツ体験会などを開催してきた「かみいちゲームフルネスコンソーシアム」が、これまでの体験会(計10回の体験会には延べ約130人が参加)の成果を確かめられるようにと企画・開催し、「世代別ランキング戦」や「家族タッグトーナメント」などで老若男女を楽しませました。



▲「太鼓の達人」を楽しむ参加者

2/8

富山福祉短期大学学生がすてきな休日の過ごし方を提案

2月8日、富山福祉短大国際観光学科1年生4人が企画・提案した上市町での「すてきな休日の過ごし方」の発表会が役場で行われました。

町と同短大が結んでいる観光振興などに関する連携協定に基づき行われている取組みで、今回は具体的なターゲットを定め、学生は、ハイキングイベントや農作業を手伝える仕組み作りなどを提案。町に友人がいるという同短大の上田康聖うえだこうせいさんは「自分の上市での体験を思い出しながら提案しました」と話しました。



▲町職員などに発表する学生

2/5

上市町の特別顧問を委嘱

全国約70の自治体で政策のアドバイザーなどを務める陳内裕樹ちのちゆうき氏に、2月5日、町の特別顧問を委嘱しました。

コミュニティデザイナーやプロモーションアドバイザーとしての専門的な知識を持つ陳内氏からは、町政に対する助言を受けていくこととなります。

この日の委嘱式で陳内氏は「面白いことやワクワクすることの仕掛けや仕組み作りと一緒に頑張っていきたいです」と話しました。



▲中川町長(左)から委嘱状を受け取る陳内氏(右)

低所得世帯支援給付金

(住民税均等割のみ課税世帯、低所得の子育て世帯)

お問い合わせ

住民税均等割のみ世帯への給付金のこと ☎ 473-9107

子育て世帯への加算のこと ☎ 473-9108

物価高騰の影響を受けている世帯への支援として、住民税均等割のみ課税世帯に対して1世帯当たり10万円を、低所得の子育て世帯に対して児童1人当たり5万円を支給します。

1世帯当たり
10万円

住民税均等割のみ 課税世帯

対象

令和5年12月1日時点で上市町に住民登録があり、次のいずれかに該当する世帯

- ①世帯全員が令和5年度住民税均等割のみ課税者の世帯
 - ②均等割のみ課税者と均等割非課税者で構成される世帯
- ※住民税（均等割）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。

手続き方法

対象世帯には「支給要件確認書」を3月中旬頃に送付します。ただし、世帯の中に令和5年度の住民税の課税状況が確認できない方がいる場合は「申請書」を送付します。必要事項を記入のうえ、必要書類を添えて提出してください。

児童1人につき
5万円

低所得者の 子育て世帯への加算

対象

物価高騰支援給付金（7万円）または、左記の住民税均等割のみ課税世帯向けの給付金を受給済みの、次のいずれかに該当する世帯

- ① 18歳以下の児童*がいる世帯
*平成17年4月2日生まれ以降の児童
- ② 令和5年12月1日以降に新生児が生まれた世帯、別世帯に属する児童を扶養する世帯

手続き方法

対象世帯には「申請書」を3月中旬頃に送付します。必要事項を記入のうえ、必要書類を添えて提出してください。

スポーツ安全保険に加入しましょう！

問 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 472-2454

令和6年度のスポーツ安全保険の加入を受け付けています。万が一のけがや賠償責任に備えて加入しましょう。

保険対象期間（令和6年度）

4月1日(月)0:00～令和7年3月31日(日)24:00

- ※4人以上の団体・グループでご加入ください。
- ※詳しい保険内容は、ホームページをご覧ください。
- 加入手続きも、ホームページからお願いします。



対象	補償対象となる団体活動	年間掛金 (1人当たり)	
子ども（中学生以下）	スポーツ・文化・ボランティア・地域活動	800円	
	上記団体活動および個人活動	1,450円	
大人	文化・ボランティア・地域活動など	800円	
	高校生以上 64歳以下	スポーツ活動・指導や審判（子どものスポーツ活動によるものを含む）	1,850円
			65歳以上
	高校生以上 64歳以下	上記団体活動および個人活動	4,850円
65歳以上			5,000円
全年齢	危険度の高い活動	11,000円	

■ 町の人口と世帯数

令和6年2月1日現在

人口	18,980	(-49)	(-225)
男	9,121	(-21)	(-103)
女	9,859	(-28)	(-122)
世帯数	7,706	(-16)	(+11)

() は前月比 () は前年比

※毎月の住民基本台帳人口・世帯数を掲載しています。

■ 町税のご案内

固定資産台帳縦覧

4月1日(月)～4月30日(火)
8:30～17:15 (土・日・祝日除く)

※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
1件、10万円 (累計 4,408万 2,831円)

■ 善意銀行 (町社会福祉協議会 1/8～1/31)

かみいち総合病院 (善意の箱) 様 27,648円
CLEAN HERO 様 ティッシュペーパー・洗剤等日用品 44点
匿名 様 餅3箱、紙おむつ1箱、使用済み切手
150g・ペン25本

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▶



iOS版



Android版