



今月の表紙

「タラヨウの葉におもいをこめて」

5月16日、17日に小学2学年のふるさと学習が行われ、大岩山日石寺を訪れました。活動の中で、文字を書くことができる「タラヨウ」の葉に爪楊枝を使ってメッセージ等を書きました。

Contents

- P 2 特集 上市町スポーツ少年団
 - P 4 生き活きつるぎヘルスポイントなど
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 地域活性化起業人など

上市町スポーツ少年団を 紹介します！

スポーツ少年団は、青少年のこころとからだの健全育成を目的に、子どもたちにスポーツの喜びを提供し、地域に根差した活動をしています。

現在、町内で活動するスポーツ少年団は、11 を数え、種目も野球、バスケットボール、バドミントン、柔道、空手道、剣道、少林寺拳法と多岐にわたっています。

今月号では、その活動内容を紹介します。

お問い合わせ 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 472-2454



▲スポーツフェスタ開会式にて選手宣誓を行う上市町少林寺拳法協会の
ふじいりゅうと
藤井隆仁選手（4/14）

上市バドミントンスクール



私たちは上市バドミントンスクールです！試合で多く勝つために、一人一人目標を持って日々の練習を頑張っています。練習では大きな声で挨拶をすること、感謝の気持ちを忘れないことを心がけています。

練習日 ㊗・㊸・㊹
練習場所 上市中学校、南加積小
連絡先 宮本 (☎ 090-3760-2341)

少林寺拳法剣



少林寺拳法の練習は合唱礼から始まり、人づくりを目的としています。身体を強くし、精神を養い、助け合える仲間を募集しています。今年は北信越大会での入賞を目標に、練習を頑張っています。

練習日 ㊸・㊹
練習場所 剣道場（私設）
連絡先 吉岡 (☎ 090-3294-3640)

上市町空手協会



武道は、礼に始まり、礼に終わります。空手道も礼儀を最初に教え、また、基本を大切に指導するように心がけています。最近は親子で一緒にする方も増えています。体験もOK ですので一度武道館までお越しください。

練習日 ㊸・㊹・㊺
練習場所 上市町武道館
連絡先 内山 (☎ 090-1315-7922)



上市町ジュニア バドミントンスクール



私たちは「一つでも上に」をモットーに日々練習に励んでいます。練習では心身の向上だけでなく、あいさつや礼儀に厳しく取り組んでいます。バドミントンに興味のある方は、町民体育館まで！

練習日 ㊸・㊹・㊺・㊻・㊼・㊽
練習場所 上市町民体育館
連絡先 不破 (☎ 090-9384-4075)

上市町剣道



私たちは毎週、上市町武道館で稽古に励んでいます。剣道を学ぶことで、礼儀や思いやりの心を身につけてもらえばと思っています。

練習日 ㊸・㊹・㊺
練習場所 上市町武道館
連絡先 大法 (☎ 090-9444-7105)

上市町空手道



押忍！日頃の練習の成果が実を結び、昨年の県スボ少交流大会で総合優勝を果たしました。試合で勝ちたい人、体を鍛えたい人、心を強くしたい人、それぞれのなりたい自分に向かって一緒に汗を流しませんか。

練習日 ㊸・㊹
練習場所 上市高校武道場
連絡先 中村 (☎ 473-1115)

スポーツ少年団員綱領

- 一、わたくしたちは、スポーツをとおして健康なからだと心を養います。
- 一、わたくしたちは、ルールを守り、他人に迷惑をかけない、りっぱな人間になります。
- 一、わたくしたちは、スポーツによって、自分の力を伸ばす努力をします。
- 一、わたくしたちは、スポーツのよるこびを学び、友情と協力を大切にします。
- 一、わたくしたちは、スポーツをとおして世界中の友だちと力をあわせ、平和な世界をつくりまします。



▲同開会式にてスポーツ少年団員綱領の宣誓を行う上市さんさんアンテロープスの山本勇斗選手

上市町柔道



こんにちは、上市柔道クラブです。小学生は、少ない中で頑張っています。今年は、保育園のお友達も毎週木曜日に体を動かしに来ています。皆さんの加入をお待ちしています。

練習日 ㊗・㊗
練習場所 上市町武道館
連絡先 深川 (☎090-3764-1628)

上市ミラクルズミニバスケットボールクラブ



バスケットボールの楽しさは、みんなの思いをひとつのボールにのせて、パスをつなぎ、シュートすることです。私たちと一緒にバスケットボールを楽しみましょう。

練習日 ㊗・㊗・㊗
練習場所 白萩西部小、丸山総合体育館
連絡先 酒井 (☎090-1313-6070)

宮川スターズ



宮川スターズでは、1年生～6年生の男女が集まって活動しています。野球が好きなのはもちろん、興味がある子、野球をさせてみたいという親御さん、見学・体験に来ませんか？一緒に楽しく野球をしましょう！

練習日 ㊗・㊗・㊗
練習場所 宮川小
連絡先 藤田 (☎090-7742-1034)



自分の好きなスポーツを見つけよう！



上市さんさんアンテロープス



ミニバスケットボールチームの上市さんさんアンテロープスです。週3回、上位大会目指し頑張っています。興味のある方は、気軽に体育館にお越しください。

練習日 ㊗・㊗・㊗
練習場所 上市中央小、丸山総合体育館
連絡先 岡部 (☎090-3764-9109)

上市ベースボールクラブ



上市BCは、町内の小学校から野球好きな部員が集まり、低学年は楽しく、高学年は夢や目標に向かって取り組んでいます。野球に興味がある子、お子さんにさせてみたいという親御さん、随時見学・体験を行っていますので、ご連絡下さい。

練習日 ㊗・㊗・㊗・㊗
練習場所 上市中央小
連絡先 今井 (☎080-4254-4533)

ポイントを集めてお得に健康づくり!

生き活きつるぎ ヘルスポイント

対象は…
30歳以上の町民

今年も生き活きつるぎヘルスポイントが始まります。「生き活きつるぎヘルスポイント」とは、「けんしん」を受けたり、健康づくりに関する「教室・イベント」に参加したり、歩数や血圧などを「記録」したりすることでもらえるポイントです。このポイントを15ポイント集めると、達成賞をプレゼントします。さらに抽選で豪華賞品がもらえるかも! 「自分の健康は自分でつくる」ためにもできることから始めてお得に健康づくりを始めましょう!



6月の対象事業はこちら

詳しくは、各事業のお問い合わせ先までお願いします。

★ふれあい健康教室

▶ 上市町健康文化振興財団 (☎ 473-9333)

★上市町総合スポーツクラブ「さんさん」

▶ 「さんさん」事務局 (☎ 472-1971)

★介護予防教室

▶ 地域包括支援センター (☎ 473-2811)



学童期以降で受ける

定期の予防接種を受けましょう!

- 日本脳炎第2期 (9~13歳未満で1回)
- 2種混合 (11~13歳未満で1回)



日本脳炎のワクチン接種は、平成17年5月から平成22年3月までの間、積極的な勧奨が差し控えられました。予防接種が受けられなかったお子さんには特例措置があります。現在の対象は、以下の期間に生まれたお子さんです。

平成16年4月2日~
平成19年4月1日
生まれのお子さん

20歳未満までの間に
接種が受けられます。

- ★母子健康手帳の「予防接種の記録」で接種歴を確認し、早めに接種しましょう。
- ★日本脳炎の第1期の接種を3回受けた人は、最後の接種からおおむね5~10年毎の接種で発症予防可能なレベルの抗体維持が期待されています。

※接種が4回お済みでなく接種券兼予診票がない場合は、再交付しますので、母子健康手帳をご持参のうえ、町保健センターへお越しください。詳しくは、お問い合わせください (町保健センター ☎ 473-9355)。



森林環境税



お問い合わせ 財務課 課税1班 ☎ 472-2374

森林環境税 (国税) について

森林環境税は、温室効果ガス排出削減目標の達成や災害防止を図るため、森林整備等に必要なる財源を安定的に確保する観点から創設された国税です。令和6年度から1人年額1,000円を個人住民税均等割と併せて、市町村が賦課徴収します。その税収はすべて森林環境譲与税として都道府県や市町村へ譲与されます。

森林環境税、森林環境譲与税の詳細は以下のリンク先からご確認ください。



▲総務省 HP



▲林野庁 HP

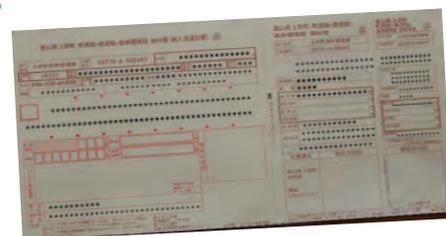
令和6年度以降の個人住民税 (町・県民税) 均等割、森林環境税について

東日本大震災を踏まえ、防災に必要な財源確保のために平成26年度から令和5年度まで、個人住民税 (町・県民税) 均等割額にそれぞれ年額500円が加算されていた臨時的措置が終了するため、総額に変更はありません。

		令和5年度まで	令和6年度以降
国 税	森林環境税	—	1,000円
県 民 税	個人住民税	2,000円	1,500円
町 民 税	均等割	3,500円	3,000円
合計		5,500円	5,500円

年金天引きされている方も窓口で納付する場合があります

前年度の個人住民税 (町・県民税) が全て「公的年金からの特別徴収 (年金天引き)」によって徴収されている場合でも、年金天引きが (一時的または継続的に) 中断され、窓口での納付が発生する場合があります。納税通知書がお手元に届きましたら、納付書が同封されていないかご確認ください。



▲納付書見本



※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	25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	12日(水)	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	11日(火) 予約制	9:00～11:00	
⑥結婚相談	11・25日(火)	13:00～16:00	総合相談窓口
⑦心配ごと相談	19日(水)	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	11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。	8日(土) 予約制 15日(土) 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	12日(水) 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	①7日(金) ②21日(金) ③26日(水)	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上市町つるぎふれあい館 教育委員会事務局 ☎472-2421
⑬看護職員就業支援相談	20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

音杉保育園幼年消防クラブのみんな



熱中症予防のポイント

夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。熱中症を予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

- ☑ 部屋の温度をこまめにチェック！
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- ☑ 室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☑ のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう！
- ☑ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☑ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☑ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

夜間や休日の急な病気 やケガ 救急車を呼ぶか #7119 に相談を 迷ったら...

緊急医療電話相談がスタートしました。経験豊富な看護師などの相談員が、医療機関の受診の必要性や対処方法などをアドバイスします。※短縮ダイヤルが利用できない場合 ☎444-4099 まで

一般公募普通救命講習

日時 6月16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

申込先 上市消防署救急係まで申し込みください。

(☎472-2244)

定員 10人(定員になり次第締切)

※当日は動きやすい服装でお越しください。

※申込受付は講習日の1週間前までですが、定員になり次第締切ります。

令和6年度危険物安全週間

6月2日(日)～8日(土)

『次世代へ つなごう無事故と 青い地球』

危険物の保安を促進するため、毎年6月の第2週は「危険物安全週間」とされています。ガソリン、灯油、軽油などの危険物の貯蔵・取扱いが適切であるか再確認され、危険物による火災や事故の防止に努めましょう。

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 **6月10日** (月) 17:15～19:00

6月23日 (日) 9:00～11:00

場所 町民課 住基戸籍班 (役場1階2番窓口)

対象 マイナンバーカードを受け取る方 (申請済みの方)

持ち物 通知カード、本人確認書類、はがき (交付通知書)

要予約



上市町の

くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111

特定健診を受けましょう

問 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321

次のとおり健康診査を実施します。健康状態をチェックし、生活習慣の改善にお役立てください。

受診期間 **6月1日** (日) から **10月31日** (日) まで

対象者と健診区分

対象者	健診区分
国民健康保険の加入者 (40歳から74歳まで)	特定健康診査
後期高齢者医療制度加入者	後期高齢者健康診査

受診方法 医療機関へご予約のうえ、健診当日、次のものをご持参ください。

①被保険者証 ②受診券 ③問診票 (記入済みのもの)

なお、国民健康保険加入者で、厚生連滑川病院健康管理センターで日帰り人間ドックを受診される場合も特定健康診査受診券をご持参ください。



国民健康保険税・後期高齢者医療保険料

問 財務課 課税1班 ☎ 472-2374

賦課限度額の見直し

令和6年度の税制改正に伴い、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の賦課限度額が次のとおり変更となります。

【国民健康保険税】

区分	現行	改正後
医療給付費分	65万円	変更なし
後期高齢者支援金分	22万円	24万円
介護納付金分	17万円	変更なし

【後期高齢者医療保険料】

現行	改正後
66万円	※73万円

※後期高齢者医療保険料の賦課限度額は段階的に引き上げられます。令和7年度には80万円に引き上げられます。(令和6年度に新たに75歳に到達する方は、令和6年度から80万円となります。)

軽減基準の見直し

前年の世帯所得が一定額以下の場合の国民健康保険税または後期高齢者医療保険料の軽減判定所得の算定において、**被保険者数に乗ずる金額**が5割軽減判定所得の算定では29万円から29.5万円、2割軽減判定所得の算定では53.5万円から54.5万円となります。

児童手当等現況届の省略について

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

令和6年度も受給者の現況を公簿などで確認しているため、現況届の提出は不要です。

ただし、次の方は現況届の提出が必要です。対象の方には案内を郵送しますので、ご確認ください。

現況届の提出が必要な方

- ①DVなどにより、住民票が上市町にない方
- ②支給要件児童の戸籍や住民票が上市町にない方 (別居監護など)
- ③離婚協議中で配偶者と別居している方
- ④法人である未成年後見人、施設などの受給者の方
- ⑤その他、上市町から提出の案内があった方

遊休農地の保安全管理をお願いします

梅雨の時期となり、カメムシの被害等が出てきていますので、自己の田畑の草刈りなど保安全管理をお願いします。

問 上市町農業委員会 ☎ 472-2520

管理状況を確認するため、職員が農地などに立ち入ることがありますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

上市町議会 6月定例会日程

問 議会事務局 ☎ 472-2550

会期 6月4日(火)から14日(金)までの11日間

日	内容
4日(火)	本会議・全員協議会
5日(水)・6日(木)・7日(金)	議案調査日
8日(土)・9日(日)	休会
10日(月)	本会議(一般質問など)
11日(火)	総務教育常任委員会
12日(水)	産業厚生常任委員会
13日(木)	議案調査日
14日(金)	全員協議会・本会議

他所の集積場にごみを投棄する行為は不法投棄です！

問 町民課 生活環境班 ☎ 472-2315



居住していない他所の集積所にごみを投棄する行為は、不法投棄と見なされ処罰を受ける行為に該当します。分別のルールを守り決められたごみ集積場にごみを出しましょう。

ごみを不法投棄すると、廃棄物の処理及び清掃に関する法律により、5年以下の懲役または1,000万円以下の罰金(またはこの併科)が課せられます。

パスポートの取得を促進しています

問 パスポート取得促進事業事務局 ☎ 411-5158

県では2024年4月1日以降にパスポートを取得し、富山空港発着の飛行機に搭乗した方に対し、1人5千円の助成を行っています。詳しくは専用サイトをご覧ください。

申請期間 2025年3月12日(水)まで

助成金額 1人5千円(定額)

助成人数 1,500名

申請方法 専用ページから申請ください。



介護保険アレコレ

介護保険負担限度額認定の更新

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

介護保険施設(介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院)やショートステイを利用する方の食事・部屋代は、低所得者を対象に食事・部屋代の負担軽減を行っています。

軽減を受けるには申請が必要で、申請後に対象者へ「介護保険負担限度額認定証」を郵送しています。また、既にお持ちの方の認定証の有効期限は令和6年7月31日までですので、更新申請をお願いします。

6月の保険料(65歳以上の方)

特別徴収 第2期(6月の公的年金支払い時に天引き)

普通徴収 ありません(今年度の納期開始は7月31日)

令和6年度狩猟ガイドンス・免許試験など

問 産業課 農林整備班 ☎ 472-2501

狩猟を行うためには、県が実施する狩猟免許試験に合格し、狩猟免許の交付を受ける必要があります。

【狩猟ガイドンス】14:00～16:00

開催回	開催日	申込期限	場所
第2回	6/23(日)	6/18(火)	南砺市クレー射撃場
第3回	1/12(日)	1/7(火)	富山県総合体育センター

【初心者講習会】9:00～12:00、13:10～16:00

開催回	開催日	申込期限	場所	定員
第2回	8/17(土)	8/1(木)	富山県民会館	26人
第3回	2/8(土) 2/9(日)	1/23(木)		

※定員になり次第、募集締切。2/9(日)は午前のみ開催です。

【狩猟免許試験】10:00～16:00

開催回	開催日	申込期限	場所
第2回	8/24(土)	8/1(木)	富山県民会館
第3回	2/13(木)	1/23(木)	

申込先

▶ 狩猟ガイドンス・初心者講習会

〒930-0096 富山市舟橋北町4-19 富山県森林水産会館3階(一社) 富山県猟友会事務局 ☎ 441-6150

▶ 狩猟免許試験

〒930-0096 富山市舟橋北町1-11

富山農林振興センター 企画振興課 ☎ 444-4475

賃金の引上げに「業務改善助成金」を活用しましょう！



問 魚津労働基準監督署 監督課 ☎ 0765-22-0579

業務改善助成金は、事業場内で最も低い賃金(事業場内最低賃金)を30円以上引き上げ、生産性向上に資する設備投資等を行った場合に、その設備投資等にかかった費用の一部を助成する制度です。詳しくは専用サイトをご覧ください。

年金だより

国民年金保険料の学生納付特例制度

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

20歳以上の方は学生でも国民年金に加入しますが、学生は一般的に所得が少ないため、保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります(本人の所得が一定額以下の場合)。

対象となる方は、大学(大学院)、短期大学、高等専門学校などに在学する学生です(免除申請には学生証などの添付が必要です)。免除条件は、ご本人の前年所得が下記の計算式で計算した金額以下であることです。

128万円 + (扶養親族の数 × 38万円) + 社会保険料控除など

また、承認を受けた期間は、10年以内であれば保険料を追納することができます。

移住@上市町交流コミュニティ「ウェルカミ」 対面イベントを開催します



問 (株) Asian Bridge (委託業者) ☎ 471-6701

上市町在住者、移住希望者等が気軽に情報交換できるオープンチャット「ウェルカミ」の対面イベントを開催します。どなたでも参加可能です。町を散策しながら皆さんで交流しませんか？イベントの詳細、お申込み方法は「ウェルカミ」に登録の上、ご確認ください。

日時 6月30日(日) 9:15～12:15

内容 大岩～おおかみこどもの花の家 散策



お茶会&プチセミナー開催



問 (株) Asian Bridge (委託業者) ☎ 471-6701



▲詳細・申込はこちらから。参加無料で、定員に達し次第締め切ります。

第1回目の開催日は
7月27日(出)です

上市町のお店で甘いものを食べながら、移住や子育てについておしゃべりするお茶会と情報発信プチセミナーを開催します。悩みやおススメを共有し、役立つ知識を得ながら楽しい時間を過ごしましょう。



第6回健康マージャン上市大会参加者募集

問 健康マージャン富山駅前スタジオ ☎ 471-7330

健康マージャンは、認知症予防や脳トレに効果があるといわれ、国民文化祭のプログラムの1つになるなど、ますます注目が高まっています。

健康マージャンの理解と普及の推進を目的に、今年も交流大会を開催します。ご参加お待ちしております！

日時 7月7日(日) 10:00～15:00 (9:30受付開始)

会場 上市町保健福祉総合センター (つるぎふれあい館) 2階 コミュニティプラザ

ゲーム形式 半荘4回のゲームを行い、トータルスコアの合計を競います。ただし、1ゲームあたりの制限時間は50分間です。

参加費 1人2,000円 (18歳未満1,500円) ※当日集金します。

募集人数 100人 **申込締切** 6月28日(金)

申込先 問い合わせ先に電話でお申込み下さい



「賭けない・飲まない・吸わない」の健康マージャンのスローガンのもと、金銭などの賭け事、飲酒、会場敷地内での喫煙を一切禁止しています。

こどもの城だより

6月

問 ☎ 473-0001

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

6月の休館日 16日(日)

※6月14日(金) 14:00開館
6月27日(水) 15:30閉館

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。

	内容	日時
乳幼児教室 (子育て相談)	乳幼児教室 (1歳頃から)	5・19・26日(水)
	ちびっこ広場 (4か月から1歳頃まで)	11・25日(火) 10:30
	合同親子キッドピクス	12日(水)
教室・イベント ※★は要予約	★親子クッキング (子は小学生)	1日(土) 10:00
	★レッツ! エンジョイ・イングリッシュ (小学生)	3日(月) 14:00
	将棋クラブ (小・中学生)	8・22日(土) 10:00
	プラバンづくり (3歳児以上)	9日(日) 10:15
	★あじさいお茶会 (小学生)	10日(月) 16:00
	ヒップホップダンススクール (小1～小3)	14日(金) 16:00
	スポーツ教室 跳び箱 (年長児・小学生)	15日(土) 13:00
	アイロンビーズづくり (小学生)	23日(日) 10:15
	ヒップホップダンススクール(小4～中学生)	28日(金) 16:00

切り替えてもっと快適に!

先

CHANGE!

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 ネットスリー

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>

つるぎ山麓トレイル ボランティア募集



問 富山ランニングクラブ 東条 (主催者) ☎ 090-1855-9544



7/7 (日)に丸山総合公園をスタート、ゴールとするトレイルランニング大会「第1回つるぎ山麓トレイル du 上市」が開催されます。町内在住の方で選手をサポート・応援し、大会と一緒に盛り上げる当日ボランティアを募集しています！

募集期限 6月23日(日)

申込方法 Eメール (tojo4704@hb.tp1.jp) または電話にて

※6月末に当日ボランティア向けの説明会を実施予定です。

富山地区広域圏事務組合職員募集



問 富山地区広域圏事務組合 ☎ 462-8311

職種	電気職 (大学卒程度)	機械職 (大学卒程度)
募集人数	1人程度	1人程度
申込方法	採用試験申込書等を当組合または役場2階総務課で取得し、郵送または持参してください。	
申込期間	6月5日(水)から7月10日(水)まで	
試験日・場所	7月28日(日) 富山地区広域圏クリーンセンター	

観光大使かみいち 2024 募集



問 上市町観光協会 ☎ 472-1515

町の代表として、あなたの笑顔と共に町の魅力を全国へPRしていただける方を募集します。

募集期限 6月7日(金)

申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、上市町観光協会まで郵送または持参してください。申込書は、観光協会ホームページからダウンロードしてください。

静脈血栓塞栓症は、震災時に限らず平時のがん疾患とも関連しています。当院でも下肢深部静脈血栓症100人のうち10人はがんの合併を認め、うち5人は静脈血栓症の検査中のがんが見つかっていました。がん細胞が増殖する際、血液が病的に固まりやすい状態になり血栓ができやすくなると考えられています。ふくらはぎを押さえると痛み、むくみがある、皮膚が赤紫になっている場合は血栓ができてくる可能性があるため医療機関へ相談ください。超音波検査

静脈血栓塞栓症 (別名エコノミークラス症候群) は、脚の静脈を流れる血液が滞ってできた血の塊が肺などの血管に詰まることで起き、放置すると死に至ることもあります。今年初めの能登半島地震でも避難生活が長引く中、同じ姿勢を続けると発症リスクが高まるため膝や足首の運動、こまめな水分摂取や弾性ストッキングの使用などの予防策が呼びかけられました。

「がん関連静脈血栓塞栓症」



かみいち総合病院 顧問兼主任血管外科部長

戸島 雅宏

エコノミークラス症候群 予防のために

- ①ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ②十分にこまめに水分を取る
- ③アルコールを控える。できれば禁煙する
- ④ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎをもんだりする
- ⑥眠るときは足を上げる

参考：厚生労働省 HP



▲厚生労働省 HP

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



オークス セシモニール 上市 個別相談 随時受付中

お葬式って いくら かかるの？

家族葬と 一般葬の 違いは？



病院から 直接ホールへ 入れるの？

準備して おくものつて なに？

お気軽にご相談ください。

オークス セシモニール 上市 広告

お越しの際は、事前にお問い合わせください。
上市町湯上野96-1
TEL 076-472-1194



今月のおすすめ本

キャンプ&登山ブームの今、皆さんは山についてどれだけ知っていますか？。この本では、「日本の山なんでもランキング!」「山でのトイレはどうするの?」など、山トリアが満載で、素敵な山の写真や楽しいイラストも載っています。山に行ったことがないけどいつか行ってみたいと思っている人もこの本を読んだら、きっと山に行きたくくなります。



おもしろすぎる山図鑑
ひげ隊長 / 著 主婦の友社 / 発行



開館時間 10:00 ~ 18:00

問 上市図書館 ☎ 472-6494
えほんしつ ☎ 472-2211



6月のイベント

▶絵本のよみきかせの会

日時 6月9日(日) 10:30 ~
場所 絵本コーナー

▶読書会

日時 6月28日(金) 13:30 ~
場所 3階対面朗読室
課題図書 「九十歳のラブレター」
加藤秀俊 / 著

今月の図書館・えほんしつカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	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	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6

黒地に白文字の日は休館日



子どもと一緒に「大人も楽しむ朗読会」

今回、小学校の教科書で紹介された作品を、絵本のよみきかせの会の皆さんが朗読されます。長雨が続く6月は、天気予報を見て思わずうんざりしてしまうこの時期に、朗読会に参加して楽しい時間を過ごしてみませんか？皆さんのご参加をお待ちしております。

一般書

- ▶友だちがしんどいなくなる本(石田 光規 / 著 講談社 / 発行)
- ▶休養学(片野 秀樹 / 著 東洋経済新報社 / 発行)

児童書

- ▶あじ(神永 暁 / 監修 講談社 / 発行)
- ▶どこにいるの?(小林 ゆき子 / 作・絵 岩崎書店 / 発行)

6月の新着本

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 8日(出)
10:30 ~

「シャツ・かさ」
をつくります

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。

★6月のおススメコーナー★

テーマは「あめっておもしろい!」です



アルプスの湯であたたまるう!

問 アルプスの湯
☎ 473-3272



6月の催し物 (12:30 開演、観覧無料)

1日(出)	もみじの会	公演
8日(出)	立山連峰歌謡会	公演
15日(出)	ほたるの会	公演
22日(出)	劇団「絆」	公演
29日(出)	「松前一座」	公演

ロビー展示など

フラコンサート	6/2(日)
高校生写真愛好家 こ~たろ~写真展	6/8(出)~6/22(出)
上市公民館絵画教室作品展	6/23(日)~7/4(木)

「健康メディカル相談」6月5日(水) 13:30 ~
「湯ったりマルシェ」6月23日(日) 10:00 ~ 15:00

ゆったりおトクなスタンプラリー

県内5か所の温泉施設を巡り、入浴無料券2枚をGet!

期間 6月30日(日)まで(詳しくはフロントまで)

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(水)、28日(金) ポイント
(ふるの日・プレミアムフライデー) 2倍

アルプスの湯「ゆ~市」開催します

期間 6月~12月(※12月は土曜日のみ)

日時 毎週火・木・土 曜日 12:50 ~ 15:00

場所 つるぎふれあい館1階ロビー 2024年6月号 10

講座名 第3回ふるさと町民学園：「きらら射水を楽しもう」

内容	①講座「漁業と交易で栄えた港町」 ②講座「海運の町・放生津と和算学者・石黒信由」
講師	①谷口 直久 氏（生涯学習指導員）、浜田 啓二 氏（富山県ナチュラルリスト）、②柴田 清秀 氏（上市町観光ボランティアガイド）
場所	①国登録有形文化財旧田中家住宅「勘兵衛ハウス」、②射水市新湊博物館：難しいことを楽しく分かりやすく
日時	6月19日 （水）・ 20日 （木）・ 21日 （金）の3日間同じ講座を開催します。いずれかの日を選択してお申し込みください。 時間 9:00～15:30 集合場所 北アルプス文化センター前
定員等	申込方法 教育委員会事務局で申込用紙を受け取り、お申し込みください。 申込期間 6月3日（月）から10日（月）まで 各日30人 参加費 65歳以上500円、65歳未満600円（施設見学料+安全保険費） ※当日集金 ※昼食場所：カモンパーク新湊（弁当持参可）

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



タイ式ヨガ（ルーシーダットン）講座では、形にとらわれず自分の呼吸に合わせてポーズをとることを大事にしています。呼吸法で内臓機能を高めて内側から健康にしていきます。

講座 タイ式ヨガ（講師 橋本ひろみ）
開催日時 毎週 木曜日（18:50～20:00）

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

とやま週イチスポーツ推進事業 セルフコンディショニング



自分の身体と向き合い、リフレッシュする時間を持ちませんか？

対象 中学生以上
期間 7月6日（土）～ 15回コース
開催日時 毎週 土 曜日 16:10～17:00
場所 B&G 海洋センター体育館 ミーティングルーム
定員 10人（予約受付先着順）
参加費 無料

柿沢コミュニティセンター（6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 1,500円	5日（水）	
	絵付け 1,500円	8日（土）	
	ろくろ 5,000円（要予約）	22日（土）	10:00
		26日（水）	
スタンドグラス （西島 直義 氏）	1回 2,000円 （材料・キット代別途）	23日（日） 13:30	

7月～9月 2期の教室申込みを受付します
※窓口受付のみです。

うどん・トランポリン教室

日時 **6月22日**（土） 11:00～
場所 B&G 海洋センター体育館

ボルダリング教室

日時 **6月22日**（土） 18:00～
場所 B&G 海洋センター体育館

定員になり
次第締切

会員限定

こんにちは!

地域包括 支援センターです

お問い合わせ 上市町地域包括支援センター ☎ 473-2811

内容	日時	場所	備考	
介護予防教室	5・19日(水) 13:30～14:30	南加積公民館	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	
	4日(木) 13:30～14:30	宮川公民館		
	12日(水) 13:30～14:30	相ノ木会館		
	20日(火) 13:30～14:30	柿沢公民館		
	28日(金) 13:30～14:30	弓庄公民館		
	26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	7・14・ 21・28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 先着60人 持ち物 水分、タオル、運動できる靴、マスク、 介護予防手帳(お持ちの方)
ほっと一息できる場所 おれんじカフェ	13日(水)	13:30～15:00	つるぎふれあい館 1階 会議室	参加費 無料 ※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



提出をお忘れではありませんか?

お元気チェックリスト提出のお願い

5月中旬に65歳以上(4月1日現在)の方を対象に「お元気チェックリスト」を送付しました。「お元気チェックリスト」は、日常生活の動作や健康状態などに関する質問に答えていただくもので、町ではその回答結果を介護予防の取組みに活かしています。

「最近歩きにくくなった」「もの忘れができた」など、普段のご自身の生活を振り返りながら回答してください。記入したら、同封の返信用封筒で上市町地域包括支援センターに返送または窓口にお持ちください。今から出されても大丈夫です!

このチェックリストの結果、介護予防が必要な方へ教室のご案内を送付させていただきます。自分に合った介護予防に取り組み、今の元気を保ちましょう。



もの忘れ相談会のお知らせ

「最近もの忘れが気になる…」という方は、ぜひお気軽にご相談ください。 ※要予約

日時 6月27日(水) 13:30～

場所 保健福祉総合センター1階会議室

※ご予約は地域包括支援センター(473-2811)まで



成年後見サポートセンター を設置しました

成年後見制度について▶
厚生労働省 HP



こんなお困りごとはありませんか?

- ・もの忘れがあり、金銭管理がうまくできない
- ・親亡き後の障がいのある子供の将来が心配
- ・成年後見制度について詳しく知りたい



お困りごとをサポートします!

詳しくは上市町地域包括支援センターまで

広告

屋根・瓦のことなら

屋根工房上野
富山県中新川郡
上市町正印659-2
☎ FAX 076-461-3829

広告

広報上市広告掲載募集

広告の規格	仕上がり寸法 (縦×横)	広告掲載料
1型	46mm×88mm	10,000円
2型	46mm×176mm	20,000円



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6年 1月生 令和6年 2月生	6月 6日 (木) 7月 4日 (木)	13:00~ 13:15	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。
1歳6か月児健診	令和4年 11月生 令和4年 12月生	7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。
3歳児健診	令和2年 12月生 令和3年 1月生	6月 27日 (木) 7月 25日 (木)	13:00~ 13:30	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)。
離乳食教室	令和5年 12月生 令和6年 1月生	6月 19日 (木)	9:00~ 9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
すくすく教室	令和5年 6月~ 10月生	6月 19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	6月 12・26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。

健康づくりボランティア養成講座参加者募集

健康や食に関する知識を身に付けて、健康づくりボランティア(食生活改善推進員、ヘルスボランティア)として活動してみませんか?健康に関心をお持ちの方は参加をお待ちしています。詳しくは町HPをご覧ください。



対象 町在住の概ね70歳未満の方、20人
申込方法 上市町保健センターに電話にて
応募締切 6月14日(金)※定員になり次第、締め切ります

第1回は
6/28(金)
10:00から

1歳6か月児健診の 子どもたち

令和4年8・9・10月生まれ

次回撮影日 7月11日(令和4年11・12月生まれ)



あいか
木谷 愛火 ちゃん



きさき
野沢 月彩 ちゃん



じん
吉田 仁 ちゃん



いろは
清水 彩葉 ちゃん



あさひ
木下 朝陽 ちゃん



りと
峠 璃音 ちゃん



あさひ
加藤 彩陽 ちゃん



ほなみ
氷見 穂波 ちゃん



りょうた
井上 椋太 ちゃん



じあ
高橋 珠愛 ちゃん



がく
橋本 岳 ちゃん



いろは
踊場 彩色 ちゃん



あいら
堀田 藍里 ちゃん





4/28

GREEN PEACE in MARUYAMA が開催されました

丸山総合公園芝生広場にて GREEN PEACE in MARUYAMA が開催されました。このイベントは、子どもから大人まで楽しめる場の提供により、人と人との繋がりを深め、地域活性化につなげることを目的にしており、「かみいち公募提案型まちづくり事業」の採択を受けています。会場にはアウトドア用品の販売やキッチンカー等約60店舗の出店があり、町内外から約1,700人が訪れました。開催実行委員のメンバーは「楽しかった、良いイベントだった、といった声が多くあり嬉しかったです」と話しました。



▲ステージイベント「青空ヨガ」

祝

満100歳 おめでとうございます

4月17日、早川^{はやかわ}登美^{とみ}さんが100歳を迎えられました。中川町長が施設を訪れ、お祝い状と記念品、花束が手渡されました。また、ご家族や職員、町内会からもたくさんの方がお祝いにつけ、賑やかな誕生日会となりました。

登美さんは、相ノ木新町で生まれ、3人のお子さん、6人の孫、9人のひ孫に恵まれたそうです。

現在は、施設の利用者さんと一緒に楽しく過ごされています。



4/29

世代間交流 「たけのこほり」

堀田^{ほりたまさひろ}正博^{ひろ}さん(片地) 所有の竹林にて「たけのこほり」が行われ、親子約20人が参加しました。

参加者は「たけのこほり」のコツを教わった後、スコップや唐鍬(とんが)を使ってたけのこを掘りました。多い家族では30分ほどで、10本程度掘り出し、「地面が硬くて掘るのが大変だった」「きれいに掘ることができて嬉しかった」などの声が聞かれました。



4/27

おおかみこどもの森づくり 植樹祭

ふるさと親自然公園(千石地内)にて、おおかみこどもの森づくり植樹祭が行われました。植樹祭は、おおかみこどもの雨と雪、そして花と一緒に過ごせるような森づくりを目指して昨年度に続き2回目の開催となりました。

当日は県内外から約100人の参加者が、22種類240本の木の苗を植えました。参加者の中には昨年植樹した方もおられ、苗木との約1年ぶりの再会を喜びました。これからの苗木の成長が楽しみです。





5/12

宮川子ども農園 野菜の植え付け

森尻地内の宮川子ども農園にてサツマイモと落花生の植え付けが行われ、親子約20人が参加しました。

この農園は宮川公民館高田正人館長の畑の一部で、植え付けから収穫までを子供たちが体験できる場所になっています。今後収穫した野菜で、カレーライスや焼き芋等を作る予定もあり、子どもたちはワクワクしながら植え付けを行いました。



▲サツマイモの植え付け

祝

満100歳 おめでとうございます

5月4日、芹澤^{せりざわ} 淑^{すなお}さんが100歳を迎えられました。5月1日、中川町長からお祝い状と記念品、花束が手渡されました。

淑さんは12人兄弟の長女として、家事や兄弟の世話などに力をいれてこられ、2人のお子さんと5人の孫、9人のひ孫に恵まれたそうです。最近の楽しみは、友人と元気にお話をする事。

長生きの秘訣を聞くと「なんでもよく食べること。子どものころから海藻や煮干など海のをよく食べている」と話されました。



5/19

黒川はなおか窯 炭焼き体験

黒川地内にて黒川はなおか窯炭焼き体験が行われ16人が参加しました。この体験は、グリーンツーリズム黒川地区推進協議会が主催し、参加者は長さ70cmほどの薪を窯の中に運び入れました。20日ごろから火入れが始まり、約3週間ほどで炭ができていきます。6月にはその炭を出す体験会も実施予定です。

その他にも原木に穴をあけ、なめこの菌を打つ体験やリンドウの苗植え体験を楽しみました。



▲窯の中に薪を入れる様子

5/4

京都橘高校吹奏楽部 特別演奏会

北アルプス文化センターで京都橘高校吹奏楽部の特別演奏会が行われました。演奏会は(株)池田模範堂からの協賛をいただいた地域貢献事業であり、今年度で3回目の実施となりました。

演奏会では、コンサートステージとマーチングステージで計14曲が披露されました。マーチングステージでは、部員がトレードマークのオレンジのユニフォームに身を包み、エネルギッシュなパフォーマンスで会場を盛り上げました。



ちいさかっせいかさぎょうじん 地域活性化起業人

（株）ハテナブック（東京都）の本間 隼人 さんが上市町初の「地域活性化起業人」に任命されました

民間企業において培った専門知識や人脈、ノウハウを活用して地域の活性化に取り組む「地域活性化起業人」に本間隼人さんが任命されました。本間さんは東京都出身で、着任前までは行政支援の仕事で毎月、新島村（東京の島しょ部）に2週間、富山に2週間という2拠点生活をされていました。

任命後は「移住定住」「情報発信」をメインに、上市町を活性化する活動や事業に取り組まれています。また、サテライトオフィスと宿を併設した施設を秋頃に熊野町でオープンされる予定です。今後のご活躍に目が離せません。



▲任命式の様子（4月1日）



上市の好きなところ 白竜橋からの剣岳、花月堂のあんこ
好きな食べ物 あんこ、ビール、日本酒
趣味 サッカー（これからは登山と言えるくらいに山に登ってみたい）

4月1日付で上市町の地域活性化起業人に着任した株式会社ハテナブックの本間と申します。私は昨年、家族で東京から移住しました。きっかけはコロナ禍に開催されたオンラインの「上市暮らし体感ツアー」に参加したことです。コロナの合間を縫って何度か通っているうちに、剣岳の見える上市町に関わっていきたく、多くの人に上市町のことを知ってほしいと思うようになり、その想いが結実して（まさかまさか！）着任することができました。

業務としては、移住者を増やすための施策実施、地域おこし協力隊の採用やサポート、SNSなどの発信業務の支援を行います。サーファーが海沿いに住むように、朝から気軽に山を楽しむ上市町は、山好きにとっては天国のような場所です。上市町のことを知らないなんてもったいないことを、強く謳っていきたくと思います（知らないだけで、ハマる人は間違いなくたくさんいます!）。

移住者を増やすことはもちろんですが、町から出ていく人を減らすことも同じくらい大切だと考えています。上市町を好きになって移住する人が増えるように、企画課のみなさんと業務を進めていけたらと思いますので、どうぞよろしく願いいたします。

かみいち総合病院 女性スタッフによる

土曜レディース健診

日程 6/22・7/13・7/27・9/14
9/28・10/12・10/26・11/9

子宮がん検診
（頸がん、体がん）

1日 15人

※料金は年齢などにより異なります。

乳腺エコー検診
と医師診察

1日 10人

料金一律 5,000円

マンモグラフィー
検診

1日 20人

※料金は年齢などにより異なります。

次のいずれかに該当する方はマンモグラフィー検診を受診できませんので、ご予約の際に必ずご確認ください。

- 妊娠中、授乳中または断乳後6か月を経過していない方
- 豊胸手術を受けた方
- ペースメーカー挿入中・V-Pシャント挿入中の方
- 両腕が上がらず撮影の体勢が取れない方
- 自分自身で立位保持できない方
- 自覚症状のある方（外来受診をお勧めしています）

時間 8:30～12:30 【完全予約制】実施日前月の第2月曜日から予約開始です。

予約・お問い合わせ かみいち総合病院健診センター ☎472-5136（平日13:00～16:00）

■ 町の人口と世帯数

令和6年5月1日現在

人口	18,867	(-44)	(-287)
男	9,071	(-21)	(-116)
女	9,796	(-23)	(-171)
世帯数	7,700	(-10)	(-20)

() 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1期 納期限

7月1日(月)

町民税・県民税が
年金天引きされている方へ

年金や賦課額の状況によって窓口での納付が発生する場合があります。

■ ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ
6件、8万6千円（累計4,421万4,831円）

■ 善意銀行（町社会福祉協議会 4/1～5/1）

匿名様 100,417円、タオル54点、毛せん1点、紙おむつ他4点、書き損じはがき33枚、タオル類他361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▶



iOS版



Android版