

かみいちまち kamiichi town

ほんとうのさいわいは  
一体なんだろう。

『銀河鉄道の夜』より

2024年度 上市町・西田美術館共同展 Part1

会期 7月20日(土)～9月1日(日)

会場 西田美術館 1F 第3展示室

◆宮澤和樹 講演会  
—祖父 清六から聞いた 宮澤賢治—

日時：7月20日(土) 14時～  
場所：第4展示室  
定員：70名(先着順)

◆角間貴生 ギャラリートーク  
日時：8月17日(土) 14時～  
定員：50名(先着順)

KENJI MIYAZAWA

# 宮沢賢治展

賢治を原稿レプリカや絵画で紹介

## CONTENTS

- P 2 広報インタビュー 上市人  
ここに注目 かみいち総合病院
- P 4 特集 水道料金改定
- P 6 劔岳プレミアム商品券など
- P 8 各種相談日、消防通信、募集案内など
- P10 暮らしのお知らせ
- P12 イベント・募集案内
- P14 図書館・アルプスの湯・各種教室案内
- P16 こんにちは！地域包括支援センターです  
保健日より
- P18 町の話題

入館料：一般 700円(500円) 大学生 400円(300円) 高校生以下無料  
※( )は団体料金です

展覧会に団体料金で入館できる割引券が11ページ目  
についていますので、ぜひご利用ください。

〒930-0405 富山県中新川郡上市町郷種沢1  
TEL 076-472-4352 FAX 076-472-5559

富士化学工業株式会社グループ  
西田美術館

資料提供 林風舎

裏表紙 「テレビーも！」の公開収録に参加しよう！



「高校生写真家「こーたる」  
 として活動する高校生  
 とがし  
**富樫**  
 こうたろう  
**幸太郎さん**

平成18年12月生まれ、17歳、上市町湯崎野出身。令和5年12月に上市町白竜橋近くの空き店舗をリノベーションした店舗「PUL.PUNTE」にて自身初の個展を開催。2日間で延べ200人以上の来場者で賑わった。その後、東京や金沢での開催を経て、今年6月8日～22日にかけてアルプスの湯ロビーにて個展を開催したところ、おおよそ1600人以上の来場者があり「地元上市で多くの人に写真を見てもらえて嬉しかった」と喜びの気持ちを話した。



白竜橋から愛用のカメラで  
 剣岳を撮影する富樫さん

富樫さんが写真撮影に興味を持ったのは、中学3年時の出来事がきっかけです。夕方の海辺からスマートフォンで撮った写真を、先輩の薦めでフォトコンテストに出したところ見事に中学生の部で全国1位に輝きました。「もっときれいな写真を撮ってみたい」という思いから一眼レフでの撮影に熱中します。カメラの使い方はほぼ独学で学び、撮りたい写真を撮るためには時間や努力を惜しまない富樫さん。時には同じ場所に10時間以上粘って撮影し一つの作品を仕上げることもあるそうで、「撮りたい瞬間になるまで待つことで忍耐力が身につきましたが、やっぱり待つことが一番しんどいです」と苦労を話しました。ただ、撮りたい写真が撮れた時の嬉しさは、しんどさを吹き飛ばすもので「その写真が賞をとったり、沢山の人の見ってもらえた時が一番嬉しい」と富樫さんの原動力となる写真撮影のやりがいについて語ってくれました。



撮影した剣岳。「山がくっきり見えていて、ピントも合っているお気に入りの一枚です」と話しました



▲富樫さんの活動等はこちらから

高校卒業後は東京の専門学校へ進学し写真について詳しく学び、プロのカメラマンを目指す予定です。将来なりたい職業を聞くと「今のところ、広告業界の撮影担当かライブカメラマンになりたいと思っています」と話してくれました。また、「写真を身につける」をコンセプトにアパレルブランドを立ち上げ、同級生と共に販売やPRに取り組んでいます。「最終的には世界で活躍するカメラマンになりたいです」と思いを語ってくれた富樫さん。カメラを始めて3年目の高校生の活躍にこれからも目が離せません。

写真撮影にのめり込む

上市から世界へ

**NEW!!**  
制服がリニューアルされました

ここに注目 

# かみいち総合病院



日勤は紺色  
夜勤は白色に



入院着も2色から  
選べるようになりました

病院に勤務する医療従事者の白衣が令和6年4月からリニューアルされました。特に看護師は勤務する時間帯によって異なる色の白衣を着用し日勤は紺色、夜勤は白色の白衣を着用することに統一し、病院で働く他業種から見てもひと目で分かるようになっていきます。

今までは勤務時間による白衣の色の決まりはなく、夜勤を終えて交代するはずの看護師が仕事をお願いされ、時間外の業務が発生するケースがよくありました。

そこで、業務改善の一環でこの取組みが行われ、看護師の時間外労働を減らすことにつながるかと期待されています。

看護師の業務改善を推進している川岸孝美看護部長に話を聞くと「看護師は24時間365日態勢をとっているため夜勤があり、生活リズムが乱れがちになります。この取り組みで時間外勤務が縮減され、なるべく規則正しい生活を送ることができるよう、職場全体で改善していきたいです」と今後の意気込みを話されました。



▲川岸看護部長

## 地域に開かれた病院を目指して

### ふれあい看護体験



ナイチンゲール生誕の日前後に、地域の児童に対して看護に関する興味・関心等を持ってもらい「看護のこころ」を伝えることを目的に「ふれあい看護体験」を実施しました。児童は妊婦体験や点滴・血圧等測定を体験し、看護師について理解を深めました。体験終了時には多くの児童が質問や感想を述べ、興味・関心が高まった様子でした。

### 出前講座



特定の看護分野において専門的な知識や技術を身に付けた認定看護師による「出前講座」を実施しました。今回のテーマは「高齢者に多い骨折・予防」で、参加者は骨折の原因や起きやすい場所、今日からできる予防等について学びました。

※出前講座の応募は随時受け付けています。詳しくは13ページをご覧ください。

# 令和7年4月から水道料金を改定します

水道事業では、老朽化した水道管の更新と耐震化をより一層進めていく必要があることや人口減に伴う料金収入の減少等の理由により、水道料金を改定します。

## 料金改定の3つの理由

### 配水管の更新と耐震化工事



町の配水管（φ75mm以上）総延長212kmのうち、33%にあたる70kmがすでに耐用年数の40年を過ぎており、順次更新する必要があります。耐用年数が過ぎた管では漏水が起こる可能性が高くなり、復旧するまで水を使うことができなくなります。

また、災害に備えて管を耐震化する重要性も高まっており、工事を行っています。

### 人口減に伴う水道使用収入の減少



町の人口は10年で約11%減少しており、それに伴い水道使用収入も徐々に減少しています。水道使用収入は水道事業収入の約7割を占めており、このまま減少し続けると令和11年度には収入が不足し、水道事業が安定して経営できなくなると見込んでいます。

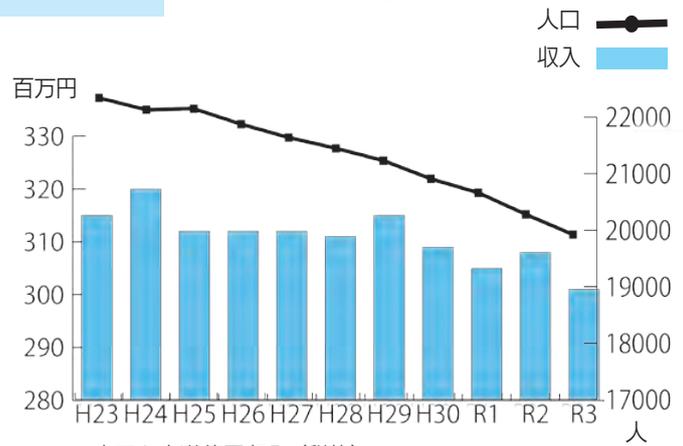
### 資材等の高騰による経費の増加



資材などの高騰により、漏水修繕や水道管の更新工事にかかる費用が増加しています。また、電気料等施設の運営・維持管理に必要な固定費も同様に増加しており、事業経営を圧迫しています。

経過年数 管路延長	老朽管 (単位:km)			合計
	30年未満	30年以上 40年未満	40年以上	
管路延長合計	105	37	70	212
比率	50%	17%	33%	100%

▲管路の経過年数の状況（令和4年度現在）φ75mm以上

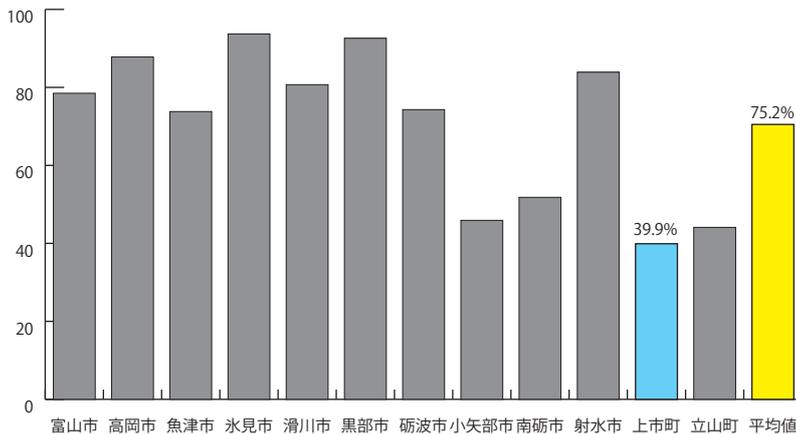


▲人口と水道使用収入（税抜）

上市町の水道管は、県内他市町村に比べると耐震性能割合が低い状態です。令和2年度から計画的に老朽管、漏水の多い管、病院や避難施設等に繋がる重要な管路を優先的に、耐震性のある管への更新工事を行っています。

令和5年8月に、町の一部地域にて、老朽管からの漏水が原因で節水のご協力をいただく事態となりました。幸い断水には至りませんでした。計画的な管路更新への重要性が高まりました。

また、令和6年元日の能登半島地震では、断水の解消に半年を要する地域もありました。当たり前にな水が使える生活を支えるために、耐震化は進めていく必要があります。



▲富山県内市町村の管路耐震性能割合 出典：令和4年度富山県の水道の現況



▲老朽管からの漏水発生状況

# 改定内容

料金改定については、令和4年3月から令和5年2月にかけて行われた「上市町水道料金等検討委員会」で議論され、<sup>あいちのまさのり</sup>四十物政憲委員長から中川町長へ提言書が提出されました。提言書には、令和6年4月以降に水道料金を15%程度上げることが適切という案が示されました。

しかしながら諸事高騰の折、町民や企業への負担も考慮し、まずは令和7年4月から10%の引き上げを行います。

## 【10%値上げ後の水道料金】

水道料金 = (基本料金 + 超過料金 + メーター使用料) × 消費税 (10%)

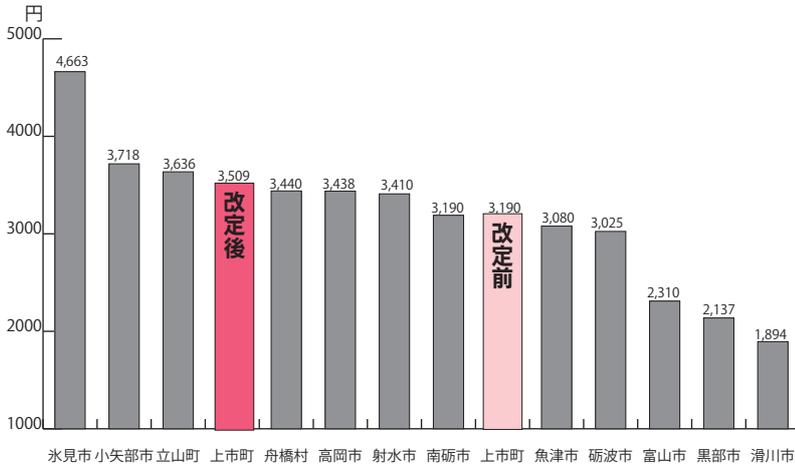
料金種類	改定前 (税込み)	改定後 (税込み)
基本料金 (10 m <sup>3</sup> まで)	1,540 円	1,694 円
超過料金 (10 m <sup>3</sup> を超えた 1 m <sup>3</sup> 毎)	154 円	169 円
メーター使用料 (13mm の場合)	110 円	121 円

例) 一般家庭で 20 m<sup>3</sup>使用した場合 (13mm メーター使用) 3,190 円 → 3,509 円

## Q & A

Q: 値上げ後の料金は県内他市町村と比べてどうなりますか。

A: 改定後の料金で、一般家庭で 20 m<sup>3</sup>使用した場合 (13mm メーター使用) の料金を比較すると 3,509 円となり、県内でも高い水準になります。



▲富山県内市町村の水道料金 (税込み)

Q: 今後も値上げする予定はありますか。

A: 令和8年度以降、水道事業の経営状態や、管路や施設の耐震状況などを鑑みて検討します。

Q: 4月1日からすぐに料金が変わるのですか。

A: 3月31日以前より継続してご利用されている方は、5月検針の利用分 (6月請求分) から料金が変わります。4月1日以降に利用を開始される方は、4月利用分から改定した料金になります。

Q: 富山市や滑川市と比べて料金が高いのは何故ですか。

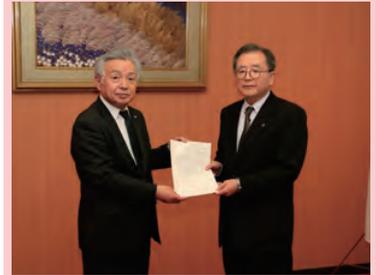
A: 管路の長さに対して人口密度が低いため、一人当たりの負担率が高くなっているためです。

例: 1人当たりの管路延長: 富山市 7.9 m、滑川市 8.1 m、上市町 12.8 m

## 【上市町水道料金等検討委員会】

委員会は学識経験者や区長協議会、工場協会、民生・児童連絡協議会、料理飲食業組合の代表で構成され、適正な水道料金のあり方等を議論し、提言書を作成しました。

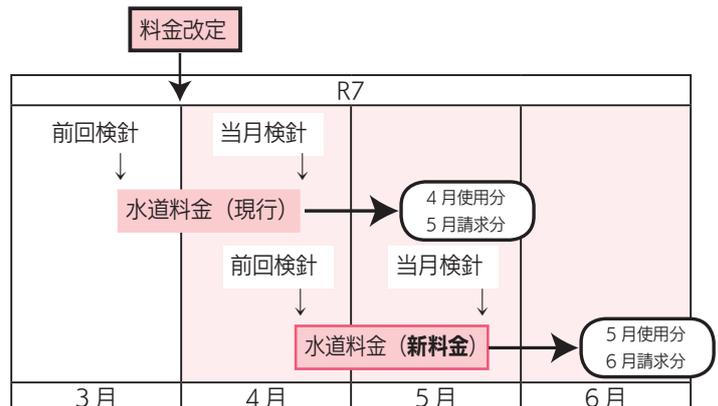
▼中川町長 (左) と四十物委員長 (右)



提言書などは、町ホームページで公開しています。

## 【水道料金の改定】

水道料金は直近で昭和59年に改定しており、消費税の改定を除いて近年料金改定は行っていません。令和7年の改定は、**41年**ぶりの改定です。



▲料金表の適用時期 (経過措置)

# 商工会発行「劔岳プレミアム商品券 2024」 7月21日(日)から販売します

プレミアム率  
**20%**

物価高騰による地域住民の暮らしと企業活動への影響を踏まえ、消費の下支えを通じた地域経済の活性化を図るため、町内の小規模な店舗を中心とした多くの事業所で使用できるプレミアム付き商品券を発行します。

## 商品券の内容

- 1冊 12,000円分 (1,000円券×12枚) を 7,000冊発行
  - ・ 全店共通券 (大規模店舗を含む全登録店で使用できる券) 1,000円×6枚
  - ・ 小規模店舗専用券 (登録店のうち、大規模店舗で使用できない券) 1,000円×6枚
- 使用期間 **7月21日**～**12月31日**



## 販売について

- 販売日と販売箇所
  - ① **7月21日(日)** **北アルプス文化センター** 9時～16時
  - ② **7月22日(月)～8月9日(金)** **上市町商工会** (月～金) 10時～15時  
※売り切れ次第終了します



- 1冊 **12,000円**分の商品券を **10,000円**で販売します。1人 **5冊**まで購入可



ご注意ください！

- ・ 右の①～⑦については商品券の使用対象外です。
  - ・ 有効期限が切れた商品券は無効になります。
  - ・ つり銭、払い戻しには応じません。
- ① 有価証券、商品券、ビール券、図書券、切手、官製はがき、印紙、プリペイドカード、回数券など換金性の高いもの
  - ② たばこ事業法第2条第1項第3号に規定する製造たばこの購入
  - ③ 国、地方公共団体への支払 (税金等)
  - ④ 公共料金、医療費、教育費、金融商品、保険料等への支払
  - ⑤ 土地、家屋購入、家賃、駐車場等の不動産に関わる支払
  - ⑥ 出資・債務への支払、仕入れ等の事業資金
  - ⑦ その他上市町商工会が適当でないと認めたもの

## ダブルチャンス！

加盟店で商品券を使用された方は、商品券の裏面に住所・氏名を記入して下さい。後日抽選会を実施し、当選者 **50人** に上市町商工会が発行している共通商品券 **5,000円**分を進呈します。

加盟店舗についての最新の情報は、上市町商工会のHPを随時ご確認ください。

(7月中旬頃掲載予定)



▲商工会 HP

お問い合わせ先 上市町商工会 ☎ 472-0716

広告

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 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>

# 熱中症に気をつけましょう

お問い合わせ 町民課 生活環境班 ☎ 472-2315



町ホームページ



環境省ホームページ

近年、夏の暑さが過酷さを増しているため、今夏も熱中症対策を十分とようお願いします。今年4月からは、従来からの「熱中症警戒アラート」に加え「**熱中症特別警戒アラート**」が創設されました。アラート発表時には、熱中症対策として「適切なエアコンを使用」、「水分補給・塩分補給」、「外出、屋外活動の中止」をお願いします。

また乳幼児、高齢者等の熱中症リスクの高い方に声をかけ、対策を呼びかけましょう。

## 「熱中症特別警戒アラート」とは？

広域的に過去に例のない危険な暑さ等になり、人の健康に係る重大な被害が生じる恐れがあるときに発表されます。

発令された場合は、危険な暑さから自分と自分の周りの人の命を守る行動をとりましょう。



## クーリングシェルターを指定しました

町では熱中症による人の健康に係る被害の発生を防止するため、「熱中症特別警戒アラート」発表時に暑さをしのぐ場として開放する「クーリングシェルター」に以下の施設を指定しています。

	施設名称	住所	収容人数
公共	上市町保健福祉総合センター	湯上野 1176	15人
	上市図書館	南町 19	20人
	上市町まちなか交流プラザ	西中町 11	20人
民間	ウエルシア かみいち総合病院前	横法音寺 13-3	12人

※開放日、開放時間、指定施設の最新情報等は町ホームページをご確認ください。

※熱中症特別警戒・熱中症特別警戒情報については環境省熱中症予防情報サイトをご確認ください。

## 農産物直売所

お問い合わせ 産業課 農政地籍班  
☎ 472-2502

町には、農家の方々が育てた新鮮な農産物を直売しているお店が各所にあります。地元で採れた農産物を地元で消費しませんか？

※時期や時間に変更する場合がありますので、ご注意ください。



直売所名	場所	開催期間	日時
フリーファームかきざわ	柿沢 234-2 (JA アルプスゆうゆう館駐車場)	6月～12月	毎週日曜日 6:30～7:00頃
音杉農産物直売組合	湯上野 1176 (つるぎふれあい館1階ロビー)	6月～12月	毎週火・木・土曜日 12:50～15:00
グラノー (上市産十割そばの直売) ※店内飲食可	湯上野 1300 (グラノー店内)	通年	毎週水・木・金・土・日曜日、祝日 11:00～18:00
稲葉農園 inaba_farm	広野新 1144 (稲葉農園敷地内)	通年	10:00～17:00 (不定休)



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



# 上市町義務教育学校整備に係る町民ワークショップメンバーを募集します！

**問** 教育委員会事務局 学校教育班 ☎ 472-2421



上市町では、町内の6小学校と1中学校を統合した義務教育学校の整備について検討しています。義務教育学校については地域の皆様と共に、より良い学校となるようコンセプトや施設計画を作っていきたいと考えています。

このため、「上市町義務教育学校整備に係る町民ワークショップ」を開催しますので、皆様のご応募をお待ちしています。

**開催日程** ※会場：いずれも上市町役場 4階大ホール

	日時	テーマ
第1回	7月25日(木) 19時～20時30分	学校コンセプト等に対する意見交換
第2回	8月26日(月) 19時～20時30分	第1回を踏まえた学校配置案等に対する意見交換
第3回	9月24日(火) 19時～20時30分	第1回、2回を踏まえた学校配置案・施設計画等に対する意見交換

## 募集について

**応募方法** ① Web フォーム  
② 応募用紙に必要事項を記入し、持参・郵送等により問い合わせ先に提出

**応募要件** 上市町に住所のある方を優先（中学生以下除く）※可能な限り3回を通してご参加下さい

**定員** 15名程度 ※応募多数の場合抽選とします

**応募期限** 7月11日(木) 必着  
※応募結果は7月19日(金)頃までにメールまたは郵送で通知します

※詳しくは町ホームページをご覧ください



▲町ホームページはこちらから

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した。ポイントを集めてお得に健康づくりに取り組みましょう！



## 7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。

### 5ポイント

#### ★大腸がん検診

▶ 上市町保健センター (☎ 473-9355)

#### ★特定健康診査

▶ 町民課医療保険班 (☎ 472-2321)

### 1ポイント

#### ★ふれあい健康教室

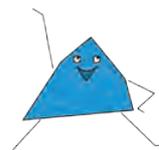
▶ 上市町健康文化振興財団 (☎ 473-9333)

#### ★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)



# 生涯現役×地域づくり

## エイジレス社会活動実践塾 入塾生募集!!

高齢者が知識や経験を活かし、生涯活躍できる「エイジレス社会(生涯現役社会)」の実現のため、地域活動やボランティアを通して地域社会の担い手を目指す方に対する実践的な交流の場です。

- これから地域活動やボランティアに挑戦してみようという意欲がある方
- 現在取り組んでいる活動の幅を広げたい、活動内容を磨き上げたい方
- 同じような活動に取り組んでいる方と繋がり、ネットワークを広げたい方 等

これらの方々に向けて

**開催日時** 8月～12月 計8回開講

**開催場所** 富山県民会館 ほか

**参加費** 無料

**応募方法** 申込書を下記問い合わせ先まで提出

**定員** 新規生：30名程度 卒塾生：30名程度

**申込締切** 7月30日(火)

**お問い合わせ** 富山県厚生部高齢福祉課

☎ 444-3204 Fax 444-3492

mail : akoreifukushi@pref.toyama.lg.jp



▲申込書はこちらから

富山を守る  
とやまをまもる  
第2回採用試験  
7月19日～8月8日  
9月22日  
富山工業高校  
上市警察署 警務課  
076-472-0110

## 富山県警察 第2回採用試験

**問** 上市警察署 警務課 ☎ 472-0110

**申込期間** 7月19日(金)～8月8日(木)

**試験日** 9月22日(日)

**試験区分** 大卒・高卒

**試験場所** 富山工業高校

※詳しくは、お問い合わせください



▲詳細はこちらから



※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(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	10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	9日(火) 予約制	9:00～11:00	
⑥結婚相談	9・23日(火)	13:00～16:00	総合相談窓口
⑦心配ごと相談	17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	16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。	13日(土) 予約制 20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	10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	①2日(火)、②11日(水)、 ③29日(月)	13:30～16:00	①立山町元気交流ステーション ②、③滑川市民健康センター ☎472-2421
⑬看護職員就業支援相談	18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

### 南加積保育園幼年消防クラブのみんな



### 消防団消防操法大会

◇上市町消防団消防操法大会

日時 7月7日(日) 10:00～ 場所 陽南小学校グラウンド

◇富山県下消防団消防操法大会

日時 7月27日(日) 8:30～ 場所 富山県広域消防防災センター

※相ノ木分団が上市町代表として小型ポンプ操法の部に出場します。

### 「花火」は必ずルールを守りましょう！

- 取扱説明をよく読んで、注意事項は必ず守る。
- 建物や燃えやすいものから離れた位置で行う。
- 風の強い日には行わない。
- 水バケツなどの消火準備をする。
- 子どもが行う時は、必ず大人が監視し、花火、点火用のマッチ等の位置や子どもの浴衣などに火がつかないように注意する。
- 不発・使用済みの花火は、水に浸すなど確実に消火する。

### 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！
- ☑ のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ☑ 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！



## 上市町の

# くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111



## 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** 7月8日(月) 17:15～19:00

7月28日(日) 9:00～11:00

要予約



**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)

## ひとり親家庭の相談に応じます (予約不要)

**問** 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

### ▶ひとり親家庭等生活相談会

ひとり親家庭の皆さんのさまざまなお悩みの相談に応じます。お気軽にお立ち寄りください。

### ▶出張ハローワーク！ひとり親全カサポートキャンペーン

普段は忙しくてハローワークに来ることができないひとり親の皆さん、この機会にお仕事の悩みをご相談ください。ハローワーク滑川の職員が相談に応じます (仕事を探しているが見つからない、今の仕事よりも条件の良い仕事を探している、など)。また、求人情報もご用意しています。

**日時** 8月8日(日) 13:00～16:00

**場所** 上市町保健福祉総合センター2階 会議室

## ひきこもり家族会を実施します

**問** 富山県中部厚生センター ☎ 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。一人で悩みを抱え込まず、ぜひ参加して話してみませんか。秘密は守りますので安心してご参加ください。

**日時** 7月25日(日) 14:00～15:20

**場所** 富山県中部厚生センター2階 講堂

**参加費** 無料

要予約

## 海での遊泳には気を付けましょう

**問** 伏木海上保安部交通課 ☎ 0766-44-0196

県内の遊泳箇所は、海岸線から約2～3m沖に行くと、急激に深くなっている箇所があります。遊泳に当たっては以下の点に注意し、安全に遊泳をお楽しみください。

- ・「波が高い日」や「風が強い日」は泳がない
- ・保護者は子どもから目を離さない
- ・お酒を飲んだら泳がない
- ・せっかく来たからと無理しない



▲海の安全情報サイト

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当の 現況届等の提出について

**問** 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

児童扶養手当および特別児童扶養手当を継続して受給するには、年1回の届出が必要です。届出がないと、受給できなくなる場合があります。

対象となる方には、7月下旬に町から案内を送付しますので、必要事項をご確認のうえ、次の提出期間内に必ずご提出ください。

### 児童扶養手当 (現況届を提出)

8月1日(日)から8月30日(日)まで

### 特別児童扶養手当 (所得状況届を提出)

8月9日(日)から9月11日(日)まで

## 夏休みの放課後児童クラブの使用には 申込みが必要です

**問** 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

こどもの城 ☎ 473-0001

既にクラブに登録している場合でも、申込みが必要です。

詳細は、各放課後児童クラブへ直接お問い合わせください。

**申込期限** 7月9日(日) ※期限厳守

**対象** 小学校1～6年生で昼間、保護者や祖父母等が仕事などで留守になる家庭の児童 ※4年生以上は会費が必要です。

クラブ名	連絡先
上市中央放課後児童クラブ	090-5685-7602
相ノ木こどもふれあい館放課後児童クラブ	472-5646
宮川放課後児童クラブ	472-0620
南加積放課後児童クラブ	472-0390

※菖っ子放課後クラブは、080-8696-1091 まで。

## 国民健康保険・後期高齢者医療のお知らせ

**問** 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321 (国民健康保険関係)  
富山県後期高齢者医療広域連合  
☎ 465-7502 (被保険者証関係)  
☎ 465-7504 (ジェネリック通知、服薬情報、歯科健診)

### 新しい被保険者証を発送します

7月下旬に国民健康保険と後期高齢者医療の新しい被保険者証を「特定記録」にて郵送します(国保の場合は、世帯主あてに世帯内の国保加入者全員分をまとめて郵送します)。お手元に届きましたら、記載内容をご確認ください。

※被保険者証には、前年中の所得に応じた医療費の負担割合が記載されています(国保加入者のうち70～74歳の方は2割または3割、後期高齢者医療に加入している方は1割、2割または3割)。

※被保険者証の発行は今回が最後となり、マイナ保険証をお持ちの方は次回更新からは「マイナ保険証」へ移行となります。マイナ保険証をお持ちでない場合は、被保険者証の有効期限が切れるまでに「資格確認書」を送付しますので医療機関等で提示してください。

※令和6年12月2日以降、新たな被保険者証は発行されなくなりますが、お手元にある被保険者証は有効期限まで使用することができます。

8月1日  
から

### 新しい被保険者証の使用は

### ジェネリック医薬品差額通知を発送します

現在処方されているお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬代がどのくらい軽減できるかの一例をハガキでお知らせします。医療費負担軽減を検討する際にご活用ください。なお、ジェネリック医薬品への切り替えを希望するときは、医師や薬剤師とよくご相談ください。

国民健康保険加入者の発送は7月と12月、後期高齢者医療加入者の発送は7月のみの予定です。

#### 案内対象者

- ①国民健康保険または後期高齢者医療に加入している町民の方
- ②対象月に医療機関や薬局でお薬を処方された40歳以上の方のうち、ジェネリック医薬品に切り替えることで、お薬代が一定額(500円)以上安価になる可能性がある方

## 割引券

本券を切り取ってお持ちいただくと、1枚で2人まで展覧会を団体料金で観覧することができます。

- 一般 700円 ▶ **500円**
- 大学生 400円 ▶ **300円**
- 高校生以下無料

西田美術館「宮沢賢治展」

使用可能期間 2024年7月20日～9月1日

※原本のみ使用可(複製禁止)

11 2024年7月号

### 後期高齢者歯科健診は無料です

対象となる方には案内を送付済みです。受診の際は、事前に医療機関へご予約ください。

**対象** 昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生まれの方(令和5年度中に75歳になった方)

**期間** 7月1日(月)から9月30日(月)まで

**実施期間** 富山県内の歯科医療機関(一部実施しない医療機関があります。)

### 「服薬情報のお知らせ」を発送します

令和5年度から富山県後期高齢者医療加入者のうち、一定数以上のお薬を服用されている方へ服薬情報をお知らせします。お知らせが届いた方は、かかりつけ医や薬局に持参し、今後の服薬をご相談ください。

**発送時期** 7月末日～8月頃を予定

※お知らせは、委託事業者の「株式会社JMDC」から送付します。

## 介護保険アレコレ

### 令和6年度の介護保険料

**問** 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

介護保険料は、住民税の課税状況や前年所得、4月1日現在の世帯構成などにより、毎年計算されます。今年度の介護保険料(65歳以上の方の分)の案内や納付書は、7月中旬頃に中新川広域行政事務組合から発送します。

介護保険制度があることで、介護サービスを利用した際の皆さんの自己負担割合が1～3割となっています。制度を維持するためにも大切な介護保険料を確実にお納めください。

#### 7月の保険料(65歳以上の方)

- 特別徴収** なし(次回8月の公的年金支払い時に天引き)
- 普通徴収** 第1期(7月31日(納期限))

## 年金だより

### 国民年金保険料免除等の申請について

**問** 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合には、納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」があります。申請できる過去期間は、申請書を提出した日から2年1か月前の月分までです。

失業などにより保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていた期間がある方は、上市町役場の町民課2番窓口または魚津年金事務所へご相談ください。

★町民課 住基戸籍班 年金担当 472-2325

★魚津年金事務所 0765-24-5153

## 東洋大学インターンシップ ホストファミリーを募集します！



**問** 企画課 企画班 ☎ 472-2473

令和5年度より東洋大学（東京都）の学生が町内で様々な体験をして、地域の課題解決に取り組むインターンシップを実施しています。その際にホームステイを実施しており、今回ホストファミリーとして学生を受けて入れていただける方を募集します！



**受入期間** 8/24(出)～26(月) 2泊3日

**受入人数** 2人

※内容についての詳細は町HPをご覧ください。

## 親子ふれあいキャンプ&カヌーサップ体験

**問** 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 472-2454

親子キャンプ&カヌーサップ体験の参加者を募集します。キャンプに興味があるけれど初めてで不安な方も、スタッフがテント設営、野外調理などサポートします。近隣の早乙女湖にてカヌーやサップ体験も行います。

興味のある方は、お気軽にご連絡ください。

**日時** 9月7日(出)、8日(日) 1泊2日

**場所** ふるさと親自然公園・上市カヌー競技場

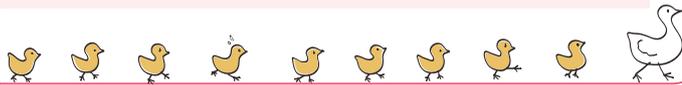
**参加費** 1人2,000円(保険料含む)

**対象** 小学生とその家族(町外に在住の方の申込可)

**定員** 5家族20人程度(定員になり次第締切)

**申込方法** 各小学校に配付した参加申込書を記入のうえ、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。

※参加申込書は町ホームページからダウンロードできます。



## こどもの城だより



内容	日時
合同栄養指導	3日(水)
<b>乳幼児教室</b> (子育て相談)	ちびっこ広場(4か月から1歳頃まで) 9・23日(火) 10:30 乳幼児教室(1歳頃から) 10・17・24日(水)
スポーツ教室 跳び箱(年長児・小学生)	6日(土) 13:00
ヒップホップダンススクール(小1～小3)	12日(金) 16:00
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) 10:15
<b>★こどもの城まつり</b> (幼児～中学生)	20日(土) 1部 10:00 2部 13:30
<b>★陶芸教室</b> (小学生)	25日(木) 10:00
ヒップホップダンススクール(小4～中3)	26日(金) 16:00
アイロンビーズづくり(小学生)	28日(日) 10:15
<b>★アート教室</b> (両日参加できる小学生・中学生)	29日(月) 10:00 30日(火) 13:30
<b>★親子木工教室</b> (子は小学生)	8月3日(土) 10:00

教室・イベント

※★は要予約

1日目と2日目の時間が違うのでご注意ください！

**問** ☎ 473-0001

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

**7月の休館日** 21日(日)

※7月19日(金)は、13時閉館です。

**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。

予告

**第4回 0円リユースフェア**

9月18日(水)～29日(日)

リユース品の持込期間 8/1(水)～9/29(日)

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！



## 広報かみいち広告掲載募集

広告

町では、地域産業の振興を図るため、「広報かみいち広告掲載取扱要領」を定め、「広報かみいち」(発行部数8,000部、毎月1日発行)に掲載する有料広告を募集しています。広告の掲載は、広報の発行号単位とし、広告の掲載料は次のとおりです。

広告掲載料

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

広告は、一色刷りとし、「広告」の字句を挿入。(右側に例示)  
広告の掲載位置は、表紙及び裏表紙以外の紙面の下段。

原稿の提出期限 広報発行日の15日前

掲載できない広告

- ・町の公共性、中立性及び品位を損なうおそれのあるもの
- ・公の秩序又は善良の風俗を害するおそれのあるもの など

※お申し込み前に、必ず以下の要綱等をお読みください。

- ・上市町有料広告掲載取扱要綱
- ・広報かみいち広告掲載取扱要領

<https://www.town.kamiichi.toyama.jp/page/2029.html>

企画課情報班 ☎472-2474

## 就活富山 夏の合同企業説明会



**問** プライムビジネススタッフ(株) ☎ 442-0306  
富山市商工労政課 ☎ 443-2073(交通費助成について)

富山市、滑川市、舟橋村、立山町、上市町内企業約120社が集まり、合同企業説明会を開催します。県外から参加する場合は、交通費の2分の1を助成します(上限1万円)。

**日時** 8月6日(火) ①10:25～ ②14:25～

**場所** とやま自遊館1階 自遊館ホール

**参加費** 無料

**対象**

- ・2025年3月に大学などを卒業見込みの学生
- ・富山市、滑川市、舟橋村、立山町、上市町の企業への就職を希望する一般求職者
- ・2026年3月以降に大学などを卒業見込みで見学を希望する学生

## 令和6年度自衛官等の募集



**問** 自衛隊魚津地域事務所 ☎ 0765-24-1036

**募集種目** 自衛官候補生(常時受付)

**試験日** 申込受付時にお知らせします。

**その他採用試験(7月1日受付開始)**

航空学生(パイロットコース)、防衛大学校、防衛医科大学校医学科・看護学科

※詳しくは、お問い合わせください。

## 薬用作物生産拡大研修会の参加者募集

**問** 富山県農産食品課 ☎ 444-3284  
富山県薬用植物指導センター ☎ 472-0801

富山県では、水田フル活用や中山間地域の活性化などを目指し、シャクヤク等の薬用作物の生産を振興しています。県産薬用作物の更なる生産拡大に向け、薬用作物栽培に関心のある農業者や生産者などを対象とした研修会を開催します。※町では令和4年度から薬用のシャクヤクの栽培農家に対する補助事業を始めています。

**日時** 8月6日(火) 13:15～15:30

**場所** 富山県薬用植物指導センター(広野2732)

**参加費** 無料

**対象** 薬用作物栽培に関心のある農業者、生産者

**定員** 20人程度

**申込方法** 薬用植物指導センターへ電話申込み

**申込期限** 7月26日(金)

※当日は座学のほか、屋外のほ場を見学します。

## 放送大学10月入学生募集



**問** 放送大学 富山学習センター ☎ 0766-56-9230

インターネットやBS放送で授業を視聴、自宅マイペースに学習を進めることができる通信制の大学です。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。

**申込期限** 9月10日(火)

※資料請求は無料です。放送大学 富山学習センターへお問い合わせください。



日本では、がんは30年以上も死因第1位になっており、2人に1人ががんになると言われています。がん検診の目的は、がんを早期に発見し適切な治療を行うことによりがん死亡率を減らすことです。そのためには定期的な検診の受診が必要になります。

現在日本では胃、肺、大腸、乳房、子宮頸部の5つのがん検診が推奨されています。しかし、国民生活基礎調査では2022年のがん検診受診率は5割前後と低い結果になっています。

がん対策・たばこ対策に関する世論調査では、がん検診未受診の理由として「受ける時間がないから」が最も多い結果でした。長時間拘束されるイメージがありますが、実際には半日や数分で終わる検査が多いです。

また「病院に入院しているからがん検診を受けなくても良いですか?」という質問をいただくことがあります。がん検診の検査内容の一部は普段の診療では実施されていない場合もありますので、かかりつけの医師にご相談されることをお勧めします。

「皆様、がん検診を受診していますか?」

すこやか  
サロン

Health  
Column



かみいち総合病院  
内科医員  
腰塚 桜

## 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、臨床検査技師、放射線技師、臨床工学技士、看護補助者、医師事務補助員

**人数** 各職種若干名

## 認定看護師等による出前講座のお知らせ



かみいち総合病院では、専門的な知識を身につけた認定看護師等が地域に出向き、健康づくりのお手伝いの一環として出前講座を実施しており、昨年度の開催数は42講座、延べ参加人数は686人と多くの方々に参加していただき、好評を得ています。

今年度から「女性の生涯にわたる健康ケア」、「床ずれ、栄養・水分管理」の講座を追加しましたので、ご応募をお待ちしております。

ます。  
がんでは早期発見と早期治療が大変重要になります。この機会にがん検診をぜひ受診してください。

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





## 今月のおすすめ本

テレビドラマのヒロインのモデルで、日本初の女性弁護士、初の女性裁判官であり、家庭裁判所創設にもかかわった三淵嘉子さん。社会の矛盾や不平等と闘った、彼女の人物像とその愛と信念に基づいた果敢な生涯をたどる1冊です。



日本初の女性裁判官 三淵嘉子  
「愛の裁判所」を目指して  
平凡社 / 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



## 7月のイベント

### ▶絵本の読みきかせの会

日時 7月14日(日) 10:30~

場所 絵本コーナー

テーマ 「夏がやってきた!」  
~活動の季節~

### ▶読書会

今日は休業します



### 今月の図書館・えほんしつカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
6/30	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	8/1	8/2	8/3

黒地に白文字の日は休館日



## 図書館ミニ情報

雑誌セールを開催します!

日時 7月20日(土) 11:00~13:30

場所 3階大研修室

内容 1冊10円で1人20冊まで販売(同一タイトルは3冊まで)

夏休み  
読書カード  
実施

0歳から小学6年生まで

## 7月の新着本

一般書

- ▶クック・トゥ・ザ・フューチャー (石川 伸一・石川 繭子 / 著 グラフィック社 / 発行)
- ▶イチからわかる古文書の読み方楽しみ方 (増田 孝 / 著 成美堂出版 / 発行)

児童書

- ▶図書館がくれた宝物 (ケイト アルバス / 作 榎田 理絵 / 訳 徳間書店 / 発行)
- ▶覚えようバスケットボールのルール (平原 勇次 / 著 ベースボール・マガジン / 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!

★7月のおススメコーナー★  
テーマは「なつがきたー!」です

### 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~

「アイスクリーム・ペンギン」  
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。



## アルプスの湯であたたまるう!

問 アルプスの湯  
☎ 473-3272



### 7月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

13日(土)	新川民謡研究会	公演
20日(土)	りんどうカラオケ会	公演
27日(土)	劇団みやび	公演

### ロビー展示など

ウクライナ&ルーマニア音楽家 チャリティー公演 2024 とやま	7/6(土)
青年海外協力隊活動報告写真展	7/12(金)~7/26(金)

### 第38回上市美術展 作品募集

募集期間 8月25日(日)~9月1日(日)  
出品作品搬入 8月6日(火) (北アルプス文化センター)

### 8月1日は、開館記念日です

開館記念に入料金の割引を行います!

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!

営業時間 8月は午後10時まで営業します。

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。

### 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  
(ふるの日・プレミアムフライデー) 2倍

「健康メディカル相談」7月3日(水) 13:30~

「健康おしゃれ相談」7月27日(土) 10:30~

2024年7月号 14

7月16日(火)から18日(木)までの3日間は、  
設備点検のため休館します。

## 働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

料理講座体験

### 「おかずにも！つまみにも！」お手軽料理

日時 7月24日(水) 17:30～(受付17:20)

講師 ひらのひろこ 平野寛子先生 (働く婦人の家 料理講座講師)

定員 6人

参加費 一人1,000円 (友の会会員は800円)

持ち物 エプロン、マスク、三角巾

申込期限 7月12日(金)

(定員に達し次第締切)

申込方法 働く婦人の家 (☎ 473-0075) に申込



## 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” 夏のイベント！

## カヌー&サップ



第1回 7月27日(土)

第2回 8月3日(土)

※各日定員15名 (予約申込順)

時間 13:30～15:00 (受付13:15～)

場所 富山県上市カヌー競技場

上市町千石松井谷2-2 (076-473-3223)

対象 小学1年生～ (大人の参加もOKです)

参加費 さんさん個人会員 1回 500円

さんさん個人会員以外 1回 1,000円

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、着替え

申込先 さんさん事務局まで



## 柿沢コミュニティセンター (7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	10日(水)	
	絵付け 1,500円	17日(水)	
	ろくろ 5,000円(要予約)	24日(水)	10:00
		26日(金)	
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)	21日(日) 13:30	

7月は夏休み親子陶芸教室が開催されます (7/27(土)・28(日))

※雨や台風、水量オーバー等で急遽中止となる場合があります。その際は当日の午前11時までに、申し込まれた方にご連絡いたします。

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



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	3・17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	
	2日(木) 13:30～14:30	宮川公民館		
	10日(水) 13:30～14:30	相ノ木会館		
	18日(火) 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		
わきあいあいで 健康長寿! 足腰しっかり 貯筋体操教室	5・12 ・19・26日 (金)	①9:45～11:30 (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、 介護予防手帳(お持ちの方)など
ほっと一息できる場所 おれんじカフェ	11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



## 「フレイル」という言葉を知っていますか!?

「フレイル」とは、加齢に伴って心と体の動きが弱くなる状態のことです。



かみいち総合病院

理学療法士 寺林 俊樹

思い当たることは  
ありませんか?



固いものが噛めない
食欲がわかない
夜、眠れない
膝や腰が痛い
疲れやすくなった..等

これらの症状が重なることでフレイルは起こります。また、日中の活動量が減少することで筋肉の萎縮や筋力低下が生じ、体が弱っていく可能性があります。



## 心身の状態についてチェックしてみましょう!

### 心

- 世の中のできごとにあまり関心がない。
- 週に3日以上、誰とも話をしない日がある。
- 楽しいと思えることがなくなった。

### 身体

- 最近(2～3か月以内)日常生活の中でできることが急に減った。
- 日常生活で歩行や家事と同程度の運動を1日合計40分以上行っていない。
- 最近膝や腰等の痛みが強くなっているが、治療せずに我慢している。

## 当てはまる項目が1つでもあれば、フレイルの可能性あります!

「バランス良く食事を摂ること」「適度な運動習慣を持つこと」「社会とのつながりを保つこと」の3つが、フレイル予防には有効です。フレイルは早期に対処すれば、健康な状態に戻ることができます。まずは、心身のサインに「気づく」ということを大切にして、健康長寿を目指しましょう!

日常生活や身体のことによって不安なことがあればお気軽に地域包括支援センターにご相談ください。





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 2月生	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。
	令和6年 3,4月生	8月1日(木)			
1歳6か月児 健診	令和4年 11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。
	令和4年 12月生				
3歳児健診	令和3年 1月生	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)。
	令和3年 2月生	8月22日(木)			
離乳食教室	令和6年 2月生	8月21日(木)	9:00～ 9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
	令和6年 3月生				
すくすく教室	令和5年7月～11月生	7月17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	7月 10・24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」

※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。

## 特定健診・特定保健指導について

### 特定健診とは…

メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の予防・早期発見・治療に着目した健診です。

※国民健康保険加入者の特定健康診査は、「生き活きつるぎヘルスポイント」の対象事業です。

### 特定保健指導とは…

特定健診の結果に応じて、保健師、管理栄養士等からメタボリックシンドロームの予防・改善のためのアドバイスを受けることができます。

### なぜ、特定保健指導の対象者に選ばれたの？

メタボリックシンドロームによる生活習慣のリスクが高いものや生活習慣の改善により、病気を予防できる可能性が高い方が対象です。

対象者の方へは案内を郵送します。

#### 特定保健指導には種類があります

**積極的支援** ▶ メタボリックシンドロームのリスクが高いと診断された方が対象。

**動機付け支援** ▶ メタボリックシンドロームの一步手前と診断された方が対象。

### メタボのまま放置していると…

動脈硬化が進み、脳梗塞・心筋梗塞・腎不全などの大病を招いてしまいます。気付いたときには手遅れ…。あのとき生活習慣を見直しておけばよかった…と後悔しても時間は戻りません！

後悔しないためにも特定保健指導を受けて生活習慣を改善して健康に近づきませんか？

Over  
**40**  
40～74歳の方対象



## 春の叙勲・褒章 受章おめでとうございます

春の叙勲・褒章が発表され、様々な分野で顕著な功績をあげた方々が受章されました。



# まちの話題

(2024年5月～2024年6月)



### 旭日単光章 齊藤 忠義さん

さいとう ただよし

齊藤さんは、正印区長として19年間、区長協議会の理事として16年間務められ、区長在任中に町内会独自の運動会を開催するなど、住民の交流に力を入れてこられました。



### 黄綬褒章 田中 義則さん

たなか よしのり

田中さんは地域の司法書士として50年間にわたり、近所のもめごとやトラブル、相続、登記、不動産関係等生活に密着した法律問題に関わってこられました。



### 紺綬褒章 (株)池田模範堂 (神田)

同社は2019年から2023年にかけて総額2,200万円を町へ寄附をされました。寄附金は地域貢献事業として、大阪桐蔭高校演奏会等の北アルプス文化センターでのイベントに充てられました。



5/25

### 南加積小学校 創校150周年記念

5月25日、南加積小学校グラウンドにて創校150周年記念事業が行われ、児童や地区の住民約320人が参加しました。

参加者はまず、グラウンドに描かれた校章の上に並び、ドローンでの航空写真を撮影しました。その後、約700個の風船が配られ、風船リリースを行いました。リリースした風船については4年生が総合の学習で環境に優しい素材を調べ、ラテックスという100%天然の原料からできている風船と麻ひもが使われています。



▲風船リリースの様子

5/29

### 上市高校「職業を知る会」

5月29日、上市高校で職業観の育成などを目的に「職業を知る会」が開催され、生徒約280人が参加しました。この会は、町内の中小企業家有志でつくる「Happy-上市会」などが2019年から開催しているもので、今年は過去最多の30事業所が集まりました。

上市高校ではこのほかに、町内企業等と連携して実施している「職場見学」「インターンシップ」等のキャリア教育に力を入れています。



▲美容師の体験をする生徒



6/12

## 第52回町民体育祭 上市町児童交流陸上競技記録会

6月12日、丸山総合運動公園多目的広場で「上市町児童交流陸上競技記録会」が行われ、町内の小学5・6年生約240人が参加しました。

児童は自己記録の更新を目標に100m走や50mハードル走、走り幅跳び等に臨み、この日はなんと3個の大会新記録が生まれました。

競技の後は他校の児童との交流を目的に、全員が参加できる工夫を凝らした「鬼ごっこ」が初めて実施され、途中に出されるお題を楽しみながら交流を深めました。



▲赤、青、緑の3チームに分かれて鬼ごっこをする様子

5/30

## スマホ教室で上市高校生が 講師として活躍しました

5月30日、「おたっしや家」でスマホ教室が行われ、講師の上市高校生10人と受講者10人が参加しました。この教室はデジタルデバインド（情報格差）の解消を目指し、上市町社会福祉協議会が主催しており今年度で3年目となります。

教室では、参加者がまとめていた質問に対して、高校生が実際にスマホを操作しながら教えました。参加した高校生に感想を聞くと、「教室に何度か参加して、説明する力がついた」と教えることのやりがいについて話しました。



## ご寄附感謝

富山県電器商業組合 上市支部 様 254,230円  
(学校教育施設整備基金へ)

齊藤 忠義 様 100,000円

上市町職員年金者連盟 様 100,000円

柿沢保育所後援会 様

木製雑誌スタンド、低年齢対応玉入れ、  
知育玩具 (計114,200円相当)

上市ロータリークラブ 様 200,000円



6/9

## 大岩山日石寺 滝開き

6月9日、大岩山日石寺の滝開きでは、護摩祈禱や六本滝での修行、火渡りが行われるなど、大勢の参拝者が訪れました。

この日、思いを込めて滝に打たれた上市柔道クラブの中園佳成くんは「もうすぐ開催される大会で実力を出せるように精神を鍛えるために臨みました。最初は水が冷たく集中できていなかったけど、途中からは無心になって打たれることができ、大会で頑張れそうです」と話しました。





## 「テレどーも！」の公開収録に参加しよう！

NHK 富山放送局と上市町では、リモートを活用した新しい公開収録番組「テレどーも！」を実施します。どーもくんやあつこお姉さんは東京のスタジオに、北アルプス文化センターにはスペシャルゲストが登場。リモートを介してゲーム、歌やあそびがいっぱいのショーをご家族みなさんでお楽しみいただけます。

9/7  
(土)

開場 ▶ 午後 3 時  
開演 ▶ 午後 3 時 30 分  
終演予定 ▶ 午後 4 時 30 分

会場 ▶ 北アルプス文化センター  
リモート出演 ▶ 小野あつこ (NHK Eテレおかあさんといっしょ 第21代歌のお姉さん) どーもくん、うさじい、たーちゃん  
現地出演 ▶ インポッシブル (お笑い芸人)、つるぎくん  
放送予定日 ▶ 未定 ※決まり次第 NHK 富山放送局の HP でお知らせします  
主催 ▶ NHK 富山放送局、上市町、(一財) 上市町健康文化振興財団

### 【お問い合わせ】

NHK 富山放送局 ☎ 076-444-6600 (平日 午前 10 時～午後 5 時) HP: <https://www.nhk.or.jp/toyama/>  
上市町 ☎ 076-472-1111 (平日 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分) HP: <https://www.town.kamiichi.toyama.jp/>  
上市町健康文化振興財団 ☎ 076-473-9333  
北アルプス文化センター ☎ 076-473-1818  
(※～回) 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分



▲インポッシブル

### 参加申込みについて

入場は無料ですが、事前の申込みが必要です。  
NHK ホームページからお申込みください。  
○ PC・スマホサイト <https://www.nhk.or.jp/toyama/>  
○ 締め切り **8月9日(金) 午後 11 時 59 分**  
○ お申込みは 1 人 1 件に限ります。

- ◆ 入場は最大 4 人まで可能です。3 歳以上のお子様から人数に含まれます。保護者 1 人につき 2 歳以下のお子様 1 人まで膝上観覧が可能です。ただし、お席が必要な場合は 2 歳以下のお子様も人数に含まれます。
- ◆ ご応募いただいた方には受付確認メールをお送りします。
- ◆ 応募多数の場合は、抽選の上、当選された方には入場整理券を **8月22日(休)頃** に郵送します。落選された方には **8月23日(金)午後 3 時以降** に落選通知メールをお送りします。
- ◆ 受信拒否設定などをされている方は、あらかじめ「nhk.or.jp」からのメールを受信できるよう、設定の変更をお願いします。

### ■ 町の人口と世帯数

令和 6 年 6 月 1 日現在

人口	18,830	(-37)	(-316)
男	9,043	(-28)	(-148)
女	9,787	(-9)	(-168)
世帯数	7,692	(-8)	(-39)

( ) 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

固定資産税 第 2 期  
国民健康保険税 第 1 期  
後期高齢者医療保険料 第 1 期  
納期限 **7 月 31 日(水)**  
町民税夜間納税相談(財務課 10 番窓口)  
**7 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  
10 件、11 万 6 千円 (累計 4,433 万 831 円)

### ■ 善意銀行 (町社会福祉協議会 5/2~6/1)

上市町仏教会 様 3 万円  
匿名 様 布団 2 組・タオル 54 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