



今月の表紙

上市町消防出初式



Contents

- P 5 各種相談日・消防通信
- P 6 税の申告は正しくお早めに！
- P 8 とやまのちを守り心を育む週間 など
つるぎふれあいコンサート
- P10 くらしのお知らせ
- 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
保健だより
- P18 まちの話題
- 裏表紙 #上市町を想う

特集

上市町フレイル予防サポーターの活動紹介



特集 上市町フレイル予防サポーターの活動紹介



「フレイル予防サポーター」「トレーナー」「行政」が 一体となって取り組む「フレイル予防」

フレイルとは老化によって心身の活力が低下し、健康が危ぶまれる状態のことを言います。フレイルの状態を放置すると要介護状態に陥る可能性があるため、早めの対策が必要です。

上市町では令和4年度から、フレイル予防を主体的に広める取り組みを行う住民ボランティア「フレイル予防サポーター」の養成講座を開催しており、現在30人のサポーターと3人のトレーナーがフレイルチェックをおして地域でフレイル予防を広げる活動をしています。

フレイルチェックは、公民館などの通いの場を中心にサポーターが訪問し、健康を維持するうえで重要な食習慣や運動、生活習慣などを質問票で確認したあと、自身の身体能力を測定します。また、町や県のイベントに協力して一人10分程度で行うことができるフレイルチェック体験会を実施したりもしています。



▲県イベントで普及啓発活動をする様子



▲フレイル予防サポーター養成講座の様子



▲東京大学との協定締結式

上市町では令和4年度に東京大学高齢社会総合研究機構と連携協定を締結しました。東京大学が行った研究成果をもとに、地域住民がフレイルの気づきとその予防の自分事化を促し地域づくりへとつなげる取り組みとして開発したフレイルチェックを行っています。

また、同機構が開催している「飯島ラボ定例ミーティング」に毎月参加し、全国で先進的に行われているサポーター活動を視聴し、自分達の活動内容の参考にしています。



活動のやりがい

サポーター活動を行うことで自分自身がフレイル予防について学びを深め、成長することができます。

上市老人保護施設

つるぎの庭

町のフレイルトレーナー

かまぐち きょうすけ
鎌口 恭佑 さん▶



ボランティア活動により、社会貢献することができます。

上市老人保護施設

つるぎの庭

町のフレイルトレーナー

ふなかわ ゆうき
舟川 雄貴さん▶



サポーター同士の仲間づくりや自分自身が活動に参加することでフレイル予防の3本柱の一つである社会参加をすることができます。



▲かみいち総合病院

町のフレイルトレーナー 寺林 俊樹さん

てらばやし としき

フレイルチェックは上市町の色々な町内へ回るため、活動をとおして多くの方と知り合うことができます。チェックで参加者と会話することも楽しく、元気の秘訣を聞くこともできます。



▲上市町フレイルサポーター

なかがわ ふつこ
中川 節子 さん(左)、野越 サト子さん(右)

＼活動の心得を話し合い、5つの心得を決めました！

活動の心得

- 一、自分自身が楽しむ！みんなと楽しむ！
- 一、否定しない。相手の意見を受け入れる。
- 一、無理しない。参加頻度を問わない。
- 一、学び合う。教え合う。
- 一、分からないことを共有する。

サポーターの月1回開催 スキルアップ

サポーター勉強会

上市町のフレイル予防サポーターは月1回勉強会を実施しています。年度初めはスマホのLINEアプリを活用してサポーターの連絡網を作成し、勉強会の内容を共有したり、フレイルチェックの参加者を募ったりしています。LINEを使っていない方には担当を決めて電話連絡を行っています。

実技



フレイルチェックではサポーター内で毎回少しずつ役割を交代し、いずれはどの役割も対応できるよう、勉強会で練習しています。人前に出て話すことが苦手なメンバーには、自分ができる役割を担ってもらおうよう心がけています。

トレーナーなどの専門職がミニ講義を実施し、フレイルチェックをとおして自分の心身の状態に気づき、フレイル予防に取り組んでもらえる方法などを伝えます。

講義



フレイルチェックのご案内

サポーターが
約2時間かけて行います！

フレイルチェックの流れ

①導入	「フレイル」とは？ 健康長寿の3本の柱
②指輪っかテスト	自分のふくらはぎの筋肉量を簡易に測定
③イレブンチェック	健康を維持するうえで重要な食習慣、口腔機能、運動、社会性やこころに関する生活習慣を11項目の簡単な質問票を使って確認
④測定	噛む力、滑舌、握力、片脚立ち上がり、ふくらはぎ周囲長、手足の筋肉量
⑤質問票	お口の元気度、人とのつながり、組織参加、支え合い
⑥振り返り	フレイルチェックの結果 フレイル予防について

フレイルチェックでは、導入として「フレイル」の概念や「フレイル予防」に必要な健康長寿の3つの柱について説明します。次に指輪っかテストや測定により体の状態をチェックしたり、イレブンチェックや質問票を記入して食生活や口腔機能、運動、社会性やこころの状態をチェックしたりします。リスクが低い項目には青シール、リスクが高い項目には赤シールを貼



ります。最後に振り返りとして、フレイル予防の取り組みについて説明して終了です。



指輪っかテスト

手を使って、フレイルの一因であるサルコペニア（加齢に伴って生じる、「筋肉量」と「筋力」の低下のこと）を調べることができます



- ①両手の親指と人差し指で輪っかを作る
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分をつかむ



囲むことができない



ちょうど囲むことができる



隙間ができる

低い



サルコペニアの可能性



高い

イレブン・チェック

栄養、口腔、運動、社会性・こころの4つの項目で全11問に「はい」「いいえ」で回答し、フレイルの危険度を確認します。右側の欄に付くチェックの数が多いほど、注意が必要な状態です。ここでは栄養、口腔に関する4問を紹介します。

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心掛けている	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい

（出典）東京大学高齢社会研究機構

フレイルチェックでわかること

フレイルチェックを通してフレイル予防について学ぶことができます。またフレイルに関して自分の強み（青シール）や弱み（赤シール）に気づき、リスクに気をつけて生活できるようになります。

フレイルチェックは概ね半年ごとにチェックを重ね、自分の変化を確認していきます。振り返りで学んだ予防方法を自分で実践・継続することでフレイルのリスクを軽減させたり、注意して生活するきっかけになります。



＼フレイル予防について学び、一緒に元気を維持しませんか！

フレイル予防サポーター養成講座のおしらせ

定員
20人程度
（先着順）

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フレイル予防を学んでみたい方

日時 3月1日(出) 9:30～16:00 講義、実技

3月2日(回) 9:30～12:30 実習

場所 上市町保健福祉総合センター 2階研修室

持ち物 筆記用具、動きやすい服装、弁当代600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14日(金)



※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	18日(火) 予約制	9:00～11:00	つるぎふれあい館 相談室	総合相談窓口 上市町社会福祉協議会 ☎ 473-9300
⑥結婚相談	4・25日(火)	13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	19日(水)	13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	18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看護職員就業支援相談	20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
⑬にこにこ相談会	7日(金)	13:30～16:00	滑川市民健康センター	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

三日市保育園幼年消防クラブのみんな



火災・救急・救助の概要（令和6年）

火災	4件（建物火災3件）
救急	1,271件（前年比-1件） ※搬送人員 1,223人
救助	8件

※件数は上市町の発生件数です。

消防出初式

1月5日(日)、役場前駐車場において消防出初式が行われました。消防車両11台約150人が参加し、一斉放水や行列行進などを行い一年の無火災を祈りました。





令和6年分の税の申告は 2月17日(月) から 3月17日(月) まで

税の申告は正しくお早めに！

お問い合わせ先 財務課 課税1班 ☎ 472-2374

所得税・住民税の申告は、昨年1年間の所得の総まとめであり、住民税や国民健康保険税などの各種算定の基礎となる重要なものです。申告をしなかったり、誤った申告をしたりすると、加算税や延滞税が課せられることもあります。

所得税の確定申告が必要な方

- ① 個人事業主で所得税の納付税額がある方
※不動産貸付、集落営農、農事組合法人からの支払がある方を含む。
- ② 給与を2か所以上から受けていて、主たる給与以外の給与収入金額と他の所得金額との合計金額が20万円を超える方
- ③ 給与または公的年金を1か所から受けていて、かつ他の所得の合計金額が20万円を超える方
- ④ 所得税の還付を受ける方



住民税申告が必要な方

令和7年1月1日現在、上市町に住所があり、次のいずれかに該当する方
※所得税の確定申告をする方は、住民税申告は不要です。

- ① 営業・農業・不動産の事業所得がある方
- ② 給与所得者で20万円以下の給与以外の所得がある方
- ③ 公的年金収入が400万円以下で、20万円以下の公的年金以外の所得がある方
- ④ 令和6年中に所得がなかった方で、どなたにも扶養されていない方

※申告をしなかった場合、国民健康保険税や介護保険料などの算定や所得証明書などの交付手続きに支障をきたすおそれがあります。

公的年金受給者の方

公的年金収入が400万円以下で、他の所得がない方は、申告が不要です。

ただし、次のような方は申告をすることで、「所得税の還付を受けることができる」「住民税額を抑えることができる」場合があります。

- ① 年金から所得税（源泉徴収税）が天引きされている。
- ② 各種控除（社会保険料、生命保険料、医療費など）できるものがある。

町から事前の申告案内は送付していません。申告が必要を確認し、正しく申告しましょう。

申告に必要なもの ☒

- ① 「マイナンバーカード」
(通知カードと運転免許証などの本人確認できるものでも可)



- ② 令和6年中の所得がわかるもの

- ・給与、年金の源泉徴収票
- ・収支内訳書（事業所得の方）
- ・個人年金や報酬、配当の支払証明書など



- ③ 各種控除の内容がわかるもの

▶ 医療費控除

医療保険者から交付を受けた医療費通知や医療費控除の明細書など

▶ 社会保険料控除

国民年金保険料の支払証明書など

▶ 生命・地震保険料控除

保険料の支払証明書など

▶ 障害者控除

障害者手帳など

▶ 寄附金控除

寄附金の領収書など

- ④ 申告者本人名義の振込先がわかるもの
※所得税が還付される場合のみ



※医療費控除を受ける場合は、事前に医療費や補てん金額（保険金など）の総額を計算し、「医療費控除の明細書」を作成してください。このとき、予防接種や健康診断など、治療目的以外の費用は、原則として控除対象外です。ご注意ください。

※営業・農業・不動産の事業所得の申告をする方は、事前に収入金額や必要経費の総額を計算し、収支内訳書（決算書）を作成してください。作成せずに来場された場合は、申告相談を受け付けできません。

申告相談 日程表



受付場所

上市町役場 4階大ホール

受付時間

9:00～11:00 / 13:00～16:00
※一部、日程により異なります。

なるべくお住まいの地区の対象日にお越しください。

月	日	地区名
2月	17日(月)	上市
	18日(火)	
	19日(水)	柿沢・大岩・白萩
	20日(木)	
	21日(金)	すべての地区
	25日(火)	南加積・山加積
	26日(水)	
	27日(木)	相ノ木・弓庄
	28日(金)	

月	日	地区名
3月	2日(日)	すべての地区 (9:00～11:30) ※事前予約のみ
	3日(月)	宮川
	4日(火)	
	5日(水)	音杉
	6日(木)	
	7日(金)	
	10日(月)	すべての地区 (17日(月)は 15:00 まで ※事前予約のみ)
	11日(火)	
	12日(水)	
	13日(木)	
	14日(金)	
	17日(月)	

受付方法

①上市町公式 LINE で事前予約

待ち時間を短縮することができますのでぜひ、ご利用ください。
予約される場合は、以下の手順を参考に予約してください。

2月10日(月)

9:00 から予約開始

予約は
こちら



- ① 上記の2次元バーコードを読み取り、手続きに進んでください。なお、手続きは町公式LINEを友だち追加する必要があります。
- ② 内容を確認し、あてはまる方は「はい」を選びます。次に予約したい日時を選ぶため「日付を選択」をタッチしてください。
- ③ カレンダーから予約したい日時を選択し、「確定」をタッチしてください。

- ④ 申告をする方の名前や電話番号など必要な情報を入力・選択してください。
- ⑤ 入力完了すると申請内容の確認が求められますので、間違いなければ「申請」をタッチしてください。
- ⑥ 予約完了のお知らせが表示されます。予約をキャンセルしたいときは「キャンセル」をタッチしてください。

②会場での受付（整理券配付）

- ・事前予約の申込みは LINE のみです（電話では予約できません）。
- ・3月2日(日)と3月17日(月)は事前予約が必要です。
- ・予約時間までに来場し、予約時に発行される「相談予約番号」を受付でご提示ください（当日整理券の取得は不要）。

- ・会場入口で当日分の整理券を配付します。（3月2日(日)と3月17日(月)は整理券の配付を行いません）
- ・整理券の配付枚数には限りがあります。
- ・混雑状況によっては、後日の来場をお願いすることがあります。

次**に該当する申告は魚津税務署
で申告してください**

スムーズな申告相談のため、ご了承ください。

- ・青色申告
- ・初めて住宅ローン控除を受ける申告
- ・土地・建物・株式などの売却による譲渡所得や損失の申告
- ・亡くなった方の申告（準確定申告）
- ・消費税・贈与税などの申告
- ・複雑な申告や時間を要する申告

魚津税務署での確定申告相談日程**受付期間** 2月17日(月)～3月17日(月) ※土・日・祝日除く。**受付時間** 9:00～16:00 **場所** 魚津税務署

※入場の際は「入場整理券」が必要です。整理券は当日会場で配付するほか、国税庁公式LINEアカウントで事前発行も実施しています。

※申告相談の電話予約は受け付けていません。

※国税庁では令和7年1月から申告書などの控えに収受日付印の押なつを行わないこととしました。

▲国税庁公式
LINE アカウント**書****かない確定申告
マイナンバーカードで e-Tax****作成できる申告書等**

- ・所得税の申告書
- ・消費税の申告書
- ・青色申告決算書、収支内訳書
- ・贈与税の申告書

e-Tax に必要なもの

- ✓ マイナンバーカード
- ✓ マイナンバーカード読取対応のスマホ（またはICカードリーダーライター）
- ✓ マイナンバーカードのパスワード2つ
 - ①署名用電子証明書のパスワード（英数字6～16文字）
 - ②利用者証明用電子証明書のパスワード（英数字4桁）

スマホに
マイナンバーアプリ
をインストール▲確定申告について
(国税庁 HP)**申告に困ったときは**

▶ 動画で見る確定申告

確定申告書等作成コーナーの操作方法などを動画でご案内



▶ チャットボット「ふたば」

ご質問したいことをメニューから選択するか、入力していただくと「税務職員ふたば」(AI) が回答



2月最終週は

「とやまいのちを守り育む週間」

3月は

「全国自殺対策強化月間」 です**心****の健康を保つためにできること**

～まもろうよ こころ～

休養

ゴロゴロすることが休養ではありません。趣味やスポーツ、友人や家族と過ごすなど、明日に向かって英気を養いましょう。

**頭を柔らかく**

うまくいっていることに目を向け、考え方やものの見方を少し変えてみるだけで気持ちが楽になることがあります。

**ストレスの対応**

自分のストレスに気づき、ストレスとうまく付き合いましょう。解消にはストレッチなども有効です。

**困ったときは誰かに相談
してみましょう**

困ったとき、辛いときに誰かに話を聞いてもらうだけでも楽になることがあります。また、話すことで、自分の中で解決策が見つかる場合や、相談に乗ってもらった安心感から気持ちを落ち着かせてくれることもあります。

**インターネットによる
メンタルヘルス情報**

(キーワードを入れて検索しよう)

- ・こころもメンテしよう (10～20代の若者向けサイト)
- ・こころの耳 (働く人向けサイト)
- ・うつ安心とやま (うつ病予防関連サイト)

第5回

つるぎふれあい コンサート



令和7年 **3月16日(日)**

開場／午後1時30分 開演／午後2時

ところ **北アルプス文化センター**

出演

- ・声楽家……内山太一
- ・民謡歌手……寺崎美幸
- ・民舞踊……風の会
- ・詩吟……富山県壮吟会
- ・津軽三味線……富山竹悠会
- ・獅子舞……稗田伝統文化保存会
- ・司会……山本逸子

ほか

プレイガイド カツパ堂・北アルプス文化センター

主催／(一財)上市町健康文化振興財団・つるぎふれあいコンサート実行委員会
共催／上市町・上市町教育委員会
後援／富山新聞社・Net3

お問合せ 北アルプス文化センター TEL (076)473-1818

入場料

全席自由

1,000円

高校生以下無料

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 2月10日(月) 17:15～19:00

2月24日(月・祝) 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



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 有効期限到達による更新について

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

マイナンバーカードには、10年(18歳未満の方は5年)の有効期限があります。

更新が必要な方には、有効期限の3か月前にJ-LIS(地方公共団体情報システム機構)から通知が送付されます。カードの有効期限を過ぎてしまうと、マイナンバーカードを本人確認書類として使えなくなるほか、コンビニ交付や健康保険証等にも使えなくなります。引き続きカードの利用を希望する場合は、必ず更新申請をしてください。

更新の際は、J-LISからの通知に同封されているマイナンバーカード交付申請書、有効期限通知書を用意し、以下のいずれかの方法で申請してください。

- ・スマートフォンで申請(交付申請書のQRコードを使用)
- ・パソコンで申請(申請書ID(23桁)を使用)
- ・証明用写真機で申請(交付申請書のQRコードを使用)
- ・郵便で申請(交付申請書を記入し、写真を貼付し返信用封筒で送付)
- ・本人が役場窓口で申請補助をしてもらう(65歳以上の方)(交付申請書、有効期限通知書、本人確認書類(有効期限内のマイナンバーカードを持参、顔写真は役場窓口で撮影))

※暗証番号を忘れた方、暗証番号のロックがかかった方、カードや申請書を紛失した方は、担当窓口へご相談ください。

※電子証明書の更新(5年ごと)については、本人が役場窓口へおいでください。

地方就職学生支援金について

問 企画課 企画班 ☎ 472-2473

東京都内に本部がある大学の東京圏内のキャンパスに通う学生が、卒業年度の6月1日以降に実施される富山県内の企業の採用活動(選考面接)に参加するための交通費を支援します。卒業後に富山県に所在する企業に就職し、上市町に移住する意思を有している方が対象です。詳しくは町HPまたは企画課企画班にお問い合わせください。



職場のトラブル無料労働相談会

問 富山県労働委員会事務局 ☎ 444-2172

解雇や賃金引下げ、パワハラなどの労働関係をめぐるトラブルでお困りの労働者や使用者の方を対象に、専門の委員が親身にアドバイスを行う、無料相談会を開催します。秘密は厳守しますので、一人で悩まずお気軽にご相談ください。

日時 3月8日(土) 10:00～15:00

場所 富山県民会館5階509号室(富山市新総曲輪4-18)

対象 富山県内に所在する事業所の労働者と使用者

申込方法 予約不要ですが、事前予約がおすすめです。

骨董品・美術品等買取いたします

長年自宅や蔵に眠っている古い物や
骨董品・美術品等を

高価買取いたします

創業13年の経験で数多くの実績があります
ぜひご相談ください!出張査定無料です

青森 古道具 かりん ☎ 076-464-3021 090-7599-4410

〒930-0051 富山県富山市宝町通り1-4-14 古物商許可証富山県公安委員会50150009397号

広告

FIRST AUTO

(株)ファーストオート
上市町正印288

あなたの
かかりつけ

076-473-1105

国民健康保険からのお知らせ

まだ、マイナ保険証をお持ちでなくても これまでどおりの医療をあなたに

問 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321

令和6年12月2日からこれまでの健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証（保険証利用登録がされたマイナンバーカード）を基本とする仕組みに移行していますが、マイナ保険証をお持ちでなくても、申請不要で届けられる「資格確認書」で保険診療を受けられますので、ご安心ください。

○マイナ保険証をお持ちでない方

「資格確認書」を、お持ちの健康保険証の有効期限が切れる前に、**申請不要**でお届けします。

○マイナ保険証で受診が困難な方（ご高齢の方や障害をお持ちの方など）

申請していただくことで、「資格確認書」をお届けします。
※申請時期など詳細については、広報上市や町ホームページに改めて掲載いたします。



▲マイナ保険証の詳細はこちらから



自動車の検査・登録はお早めに！

問 北信越運輸局 富山運輸支局 ☎ 050-5540-2044（自動音声案内）

毎年3月は、自動車の検査・登録申請が多く窓口が混雑します。「車検」は、1か月前から受検できるので、なるべく2月中の受検をお願いします。また、「廃車・名義変更の手続き」は3月中旬までをお願いします。

お問い合わせは、案内に従い次の番号を押してください。
登録に関することは「037」、検査に関することは「02181」

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」とは、40歳以上の方が加入者（被保険者）となって保険料を納め、介護や支援が必要になったときに少ない負担でサービスが利用できる、支えあいの制度です。なお、65歳前後で、下記のとおり扱いが異なります。

	第1号被保険者	第2号被保険者
加入対象者 (全員が自動 で加入)	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 (※中新川広域行政事 務組合)	医療保険者が医療保険 料・国民健康保険税と共 に世帯主に請求
介護サービ スを利用で きる方	原因を問わず、支援 や介護が必要であると 認定を受けた方	介護保険で対象となる病 気(特定疾病)が原因で、 支援や介護が必要であると 認定を受けた方
被保険者証 (保険証)の 交付	全ての方	要支援・要介護認定を受 けた方のみ

2月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 第6期（2月の公的年金支払時に天引き）

普通徴収 第8期（2月28日(金)納期限）

年金だより

国民年金保険料の免除期間・納付猶予がある方へ

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例を受けた期間がある場合、保険料を全額納めたときに比べ、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。そこで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であれば、これらの期間の保険料を古い月分から遡って納めることができる追納制度があります。ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

※一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納付していない場合は、追納できません。

※老齢基礎年金を受給することが出来る方は、追納できません。

問 建設課 上下水道班 ☎ 472-4646

漏水の確認方法

宅内外の蛇口を全て閉め、メーターボックス内にある水道メーターの銀色のコマを見ます。コマが少しでも回っていれば、漏水している可能性があります。

漏水の修理は、町の指定給水装置工事業者に依頼してください（修理費用は自己負担です）。



水道管の凍結にご注意を！

水道管は、氷点下3～4℃以下で凍結しやすくなります。低温注意報などが発令された際には、次のような対策をとりましょう。

- ①家を長期間留守にする方や空家を所有している方は、メーターボックス内の止水栓を閉めて、水抜きを行いましょう。
- ②むき出しの水道管は、保温材などで保温しましょう。
- ③凍結した水道管には、タオルなどを巻き、ゆっくりぬるま湯をかけましょう。熱湯は絶対にかけないでください、水道管が破裂するおそれがあります。
- ④翌日、漏水していないかどうか確認しましょう。

「夢見る給食」上映会を開催します

問 つながるごはん ☎ 090-4326-5447



オーガニック給食を夢見る市民、市長、有機農家など、全国各地でオーガニック給食を実現している人々のハッピードキュメンタリーです。

日時 2月22日(日) 10:00～11:20 (受付9:30～)

場所 カミール4階 大会議室

参加費 一般1,500円、学生1,000円、高校生以下500円
未就学児 無料申込方法 上記QRコードの申込フォームまたは
メール (tsunagarugohan@gmail.com) にて申込

その他 上映会後に3人のお母さんによるトークセッションを行います

定員
60人

白萩南部公民館

山菜料理教室を開催します

問 白萩南部公民館 ☎ 090-6814-4539

色々な種類の山菜を使った料理教室を行います。

日時 2月16日(日) 9:00～

場所 白萩南部公民館

参加費 1,000円

定員 20人

申込方法 上記お問い合わせ先にご連絡ください。



こどもの城だより

2月

	内 容	日 時
乳幼児教室 (子育て相談)	ちびっこ広場 (4か月から1歳頃まで)	4・18日(火)
	乳幼児教室 (1歳頃から)	5・12・19日(水) 10:30
	合同ひなまつり会	26日(水)
教室・イベント	プラバンづくり (3歳児以上)	2日(日) 10:15
	将棋クラブ (小・中学生)	8・22日(土) 10:00
	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 ポールゲーム (年長児・小学生)	22日(土) 13:00
	アイロンビーズづくり (小学生)	23日(日) 10:15
※★は要予約	ヒップホップダンススクール (小4～中3)	28日(金) 16:00
	3月のプラバン作り (3歳児以上)	3月2日(日) 10:15

問 ☎ 473-0001

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

2月の休館日 16日(日)

第5回 0円リユースフェア

リユース品の持込期間 1/6(月)～2/15(土)

2月6日(日)～15日(日)

平日 10:00～17:00、土日祝 9:00～16:00

※12日(水)は乳幼児教室のため、一般開放およびリユースフェアは12時からです

お家で使わなくなった絵本やおもちゃ、衣服などをお持ち込みください。持ち込みだけ、持ち帰りだけの方も大歓迎です。マイバックを持ってお気軽にお立ち寄りください。

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！



広告

切り替えて
もっと
快適に!

光
CHANGE!

光サービス基本料金
(テレビ+インターネットで) 月々**4,950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>

国家公務員試験の受験者を募集します

問 人事院中部事務局 第二課試験係 ☎ 052-961-6838

人事院は、2025 年度国家公務員採用試験を次のとおり実施します。申込方法や受験案内などは、人事院ホームページの「国家公務員試験採用情報 NAVI」でご確認ください。

※申し込みはインターネットより行ってください。

◇総合職試験（院卒者試験・大卒程度試験）

受付期間 2 月 3 日(月)～2 月 25 日(火)

第 1 次試験日 3 月 16 日(日)

◇一般職試験（大卒程度試験）

受付期間 2 月 20 日(木)～3 月 24 日(月)

第 1 次試験日 6 月 1 日(日)



▲人事院ホームページ

求職者支援訓練の受講者を募集します

問 ハローワーク滑川 ☎ 475-0324
雇用支援機構富山支部 ☎ 0766-28-6900

求職者の方を対象に職業訓練を実施しています。
受講をご希望の方はご相談ください。

募集訓練科 介護職員初任者養成科（短期間）

募集期限 3 月 5 日(水)

訓練期間 3 月 28 日(金)～5 月 27 日(火)

場所 日建学院 富山校（☎ 433-2002）

対象 ハローワークで求職の申込みをしている方など
※選考があります。

※受講料は無料。テキスト代などは必要です。

すこやか
サロンHealth
Column

「冬季だからこそその血圧管理を」

高血圧に気を付けよう

かみいち総合病院
内科医員

脇田 明宏

皆様いかがお過ごしでしょうか。2025 年、年が明けから 1 か月がたちますが、まだ冬季であり肌寒い日々が続くかと思えます。低い気温にさらされると交感神経が刺激され、血管が収縮してしまい、血圧が上昇してしまいます。血圧は季節を問わず長期的に適切に保たれたほうがもちろん良いですが、特に冬には血圧が上がりやすく注意が必要です。

そうなってくると、血圧の管理のために生活により気を付けることが必要となります。厚生労働省のサイトからアクセスできる「日本人の食事摂取基準」では、成人男性は 1 日 7・5 グラム、成人女性は 1 日 6・5 グラム未満の塩分摂取量が推奨されています。特に日本高血圧学会では、血圧が高めの方の減塩目標を 1 日 6 グラム未満と定めています。

富山の冬というと単に寒いばかりでなく雪が降り積もること多いので、やはり自宅にこもっている時間が長くなり、脂肪分、糖分に加えて塩分の多い食事を摂る機会も増えがちです。血圧の上がりやすい冬だからこそ、自分の食事などの生活習慣を見直すことが重要だと思います。もしできるなら毎日決まった時間に血圧を測定し、記録をつけてみましょう。生活習慣の改善とともに良い血圧が維持できれば、モチベーションにもつながってくるかもしれません。

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

OAKS

オークス セシモニーホール 上市
個別相談 随時受付中お葬式って
いくら
かかるの？家族葬と
一般葬の
違いは？病院から
直接ホールへ
入れるの？準備して
おくものって
なに？

お気軽にご相談ください。

オークス セシモニーホール 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

ふだん気付かずに接している、ラテン語由来の英単語やカタカナ語（アニメやゲームのキャラクターの名前など）を、西洋絵画などとともに、紹介しているビジュアル満載の図鑑です。ラテン語のDNAが至る所に息づいていることを、感じられます。不思議で魅力的なラテン語の世界へ、一步、踏み出してみましょう！



小さなラテン語図鑑

中澤 務 / 監修 ミオブックス / 発行

上市図書館へようこそ！

開館時間 10:00～18:00

問 上市図書館 ☎ 472-6494
えほんしつ ☎ 472-2211



2月のイベント

▶絵本の読みきかせの会

日時 2月9日(日) 10:30～

場所 絵本コーナー

テーマ 「上市の昔話」



今月の図書館・えほんしつカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	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	3/1

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 2月15日(日) 11:00～13:30

場所 3階大研修室

1冊 10円

※1人20冊まで
(同一タイトルは3冊まで)

一般書

▶柚木麻子のドラマななめ読み！

(柚木 麻子 / 著 フィルムアート社 / 発行)

▶おとなの大ピンチ図鑑 悶絶！抱腹！すべて実話！

(おとなの大ピンチ研究会編 / 著 主婦と生活社 / 発行)

▶絵で見て楽しい！はじめての和のおどり

(小林 直弥 / 著 すばる舎 / 発行)

▶5分後に意外な結末 ex クリムゾンに染まる宮殿

(桃戸 ハル / 編 Gakken / 発行)

児童書

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(土)

10:30～

「ハート・ゆきだるま」
をつくります

★2月のおススメコーナー★

テーマは「ふゆってたのしいね!!」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ろう！

問 アルプスの湯
☎ 473-3272



2月の催し物 (12:30 開演、観覧無料)

1日(土) 新川民謡研究会

8日(土) もみじの会

15日(土) 劇団 絆

22日(土) 劇団みやび

公演

ロビー展示など

上市町消防出初式写真展 2/1(土)～2/13(木)

イタリア人写真家 シルヴィオ写真展 2/7(金)～2/21(金)

湯ったりマルシェ 2/9(日) 10:00～15:00

ポロロン会ピアノコンサート 2/24(月・祝) 14:00

「健康メディカル相談」2月5日(火) 13:30～ ※ 予約不要

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(火)、28日(金)

(ふろの日、プレミアムフライデー)

ポイント

2倍

アルプスの湯 入浴料の改定について

令和7年4月から次のとおり改定します。

大人 610円 ⇒ 650円

小人(3歳以上) 300円 ⇒ 320円

令和 6 年度ふるさと町民学園「閉講式」

日時 3 月 5 日(水) 13:30 ~ 15:30 (受付 13:00)

場所 つるぎふれあい館 2 階研修室

内容

- ①各講座の振り返り
- ②記念講演 講師 高岡山瑞龍寺 住職 四津谷 道宏 氏
演題 加賀藩と越中の因縁

その他

ふるさと町民学園閉講式は、ふるさと町民学園の受講生だけでなく、関心のある方や新規入会を希望される方など、自由にご参加いただけます。※事前申込不要

働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

料理講座体験会 洋菓子作り

日時 2 月 22 日(土) 9:30 ~ (受付 9:15 ~)

場所 働く婦人の家 講習室

定員 16 人

対象 町内在住者または
町内にお勤めの方

参加費 600 円

持ち物 エプロン、マスク、三角巾

申込方法 働く婦人の家 (☎ 473-0075) へお申し込みください。

申込期限 2 月 12 日(水) (定員になり次第締切)



柿沢コミュニティセンター (2 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)	19 日(水)
		22 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)	23 日(日) 13:30

配布物

- ①令和 6 年度ふるさと町民学園「学習の記録」
- ②令和 7 年度入会申込用紙 ※新規・継続の申込書
- ③令和 7 年度ふるさと町民学園「4 月講座・開講の集い」申込書
※4 月講座の予定 (4 月 3 日(水)・4 日(木)・10 日(水)・11 日(木))
※閉講式の受付で、4 月講座申込みの整理券を 1 人 1 枚配布します。閉式後、4 月講座・開講の集いの申込受付を行います。

閉講式に参加できない方は、3 月 6 日(水)以降、役場 3 階教育委員会事務局窓口でお申し込みください。

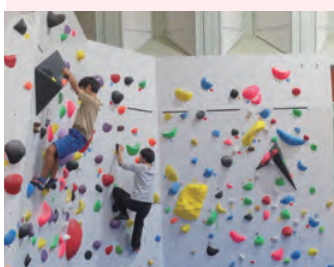
総合スポーツクラブ“さんさん”



問 “さんさん” 事務局(B&G 体育館内) ☎ 472-1971

2025 年度会員を募集します 年会費は以下のとおりです

区分	会費 (年間)	スポーツ安全保険	合計
子ども会員 (0 歳から中学生以下)	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 (会員負担 500 円)	3,500 円
シニア会員 (65 歳以上)	2,000 円	1,200 円 (会員負担 500 円)	2,500 円
団体会員 (町社会体育施設や町立学校体育施設を定期利用している成人のグループ)	20,000 円		1 チーム 20,000 円
賛助会員	5,000 円 / 1 口		



一緒に体力づくりや仲間づくりを楽しみませんか？

内容	場所	日時	備考
介護予防教室	南加積公民館	5・19日(水) 13:30～14:30	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
	宮川公民館	4日(水) 13:30～14:30	
	相ノ木会館	12日(水) 13:30～14:30	
	柿沢公民館	20日(水) 13:30～14:30	
	弓庄公民館	28日(金) 13:30～14:30	
	音杉公民館	26日(水) 10:40～11:40	
わきあいあい健康長寿！ 足腰しっかり 貯筋体操教室	カミール2階	7・14・21・28日(金) 9:45～11:30 (受付 9:15)	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、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	つるぎふれあい館 1階 会議室	13日(水) 13:30～15:00	参加費 100円 ※要予約



※教室に参加される際には以下の点にご協力いただきますようお願いいたします。

- ①自宅ですべて体温測定をしてください。
- ②体調が少しでもすぐれない方は参加をお控えください。

【今月のおすすめ】

2/14の教室は「健康講話」を実施します！この日は管理栄養士を迎え、普段のマシン運動に加えて、栄養についての講話を聴くことができます。興味のある方はぜひご参加ください。

※要予約

【オンライン配信しています！】

相ノ木会館、南加積公民館では、オンラインでの中継によりカミール会場まで行かずに足腰しっかり貯筋体操教室に参加できます！（予約不要）

相ノ木地区、南加積地区の方はぜひ、お気軽にご利用ください。

「いつでも、どこでも」
わきあいあい体操動画



在宅医療講演会を開催しました

12月21日(土)に「知って安心「人生会議」」をテーマに在宅医療講演会を開催しました。

今回の講師の河合医師は「もしもの時に自分の意思を尊重してもらうため、想いを伝えたり、文字に残したりすることは大切なこと。残された人も本人の想いをもとにその後に対応することができるので身近な人と「もしもの時」を話し合ったり、エンディングノートに想いを書いたりして伝えることを考えてほしい」と話されました。参加された方からは、「エンディングノートの必要性が分かった」「これからの人生を真剣に考える機会をもらった」といった感想が聞かれ、人生会議について理解を深められたのではないかと感じました。

知って安心
「人生会議」



オンラインでも同時開催しました

今回、相ノ木会館と会場をオンラインで結びハイブリット開催を実施しました。当日は7人が画面を通して講演会に参加いただきました。



もの忘れ相談会を実施します

参加
無料

「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。

日時 3月6日(水) 13:30～
場所 つるぎふれあい館 1階会議室
 ※上記お問い合わせへご予約ください。





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 9 月生 令和 6 年 10 月生	2 月 6 日 (休) 3 月 6 日 (休)	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 5 年 7 月生 令和 5 年 8 月生	3 月 13 日 (休)	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 3 年 8 月生 令和 3 年 9 月生	2 月 27 日 (休) 3 月 27 日 (休)	13:00 ~ 13:30	健診票・アンケート・ 母子健康手帳	尿検査を行います。 フッ化物塗布も行います (希望者)。
5歳児健診	令和 2 年 1,2 月生 令和 2 年 3 月生	2 月 5 日 (休) 3 月 5 日 (休)	13:00 ~ 13:15	問診票、母子健康手帳	身体測定、問診、小児科診察、保健相 談、栄養・食事相談などを行います。
離乳食教室	令和 6 年 8 月生 令和 6 年 9 月生	2 月 19 日 (休)	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 6 年 2 月 ~ 令和 6 年 6 月生	2 月 19 日 (休)	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 お子さんとそのお母さん	2 月 12・26 日 (休)	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。

1 歳 6 か 月 児 健 診 の 子 ども た ち

令和 5 年 5 ・ 6 月 生 ま れ

次回撮影日 令和 7 年 3 月 13 日 (令和 5 年 7 ・ 8 月 生 ま れ)





12/15

白萩南部公民館 しめ縄、門松づくり

白萩南部公民館においてしめ縄と門松づくりが行われ、地区の住民らが新年に備えました。しめ縄の材料である藁は、今年収穫した稲を乾燥させたもので「ヨイショー、ヨイショー」と声をかけながら長さ 1 m 50cm ほどのしめ縄が作られました。

門松づくりでは地元産の竹を節の切り口にこだわって加工して作られ、完成したしめ縄と門松は白萩南部コミュニティセンターに飾られました。



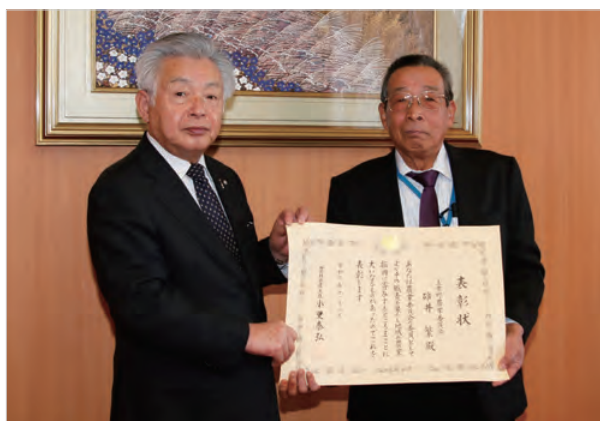
▲力強くしめ縄を作る様子



農業委員会等表彰

農業委員・農地利用最適化推進委員が表彰される農業委員会等表彰を碓井繁さん（郷柿沢）が受賞されました。

碓井さんは平成 20 年に農業委員に就任し、現在に至るまで農業者と行政のパイプ役として活動されています。また、令和 2 年 7 月から令和 5 年 7 月まで農業委員会会長を務められ、多くの遊休農地を解消されるなど、町における農地利用の最適化に大きく貢献されました。



1/5

上市町武道連盟 稽古始め式

上市町武道館と上市町体育センターで上市町武道連盟の稽古始め式が行われ、決意を新たに約 170 人が汗を流しました。

式では、同連盟の山崎宗良会長があいさつしたほか、空手道、剣道、柔道、弓道、少林寺拳法の 5 団体の代表者 5 人がそれぞれ誓いの言葉を述べました。

また、式典の最後には、上市弓道会会長の福澤宇太郎氏が 28m 先の的を射る「矢渡し」を披露しました。



▲誓いの言葉を述べる選手ら

12/11

ミライをみんなで考えよう！ 上市まちづくりカフェトーク

町の総合計画後期基本計画及び次期総合戦略の策定に向けた意見やアイデアを募るため、役場 4 階大ホールにおいて上市まちづくりカフェトークが開催され町内外から 19 人が参加しました。

参加者は 4 グループに分かれ、町の魅力と課題について意見を出し合いながら重要テーマを設定し発表しました。当日出た意見などを踏まえながら、今後の計画策定が進められます。



▲町の魅力や課題について話し合う様子



1/17,
18

心も体もほっくほく 焼き芋販売イベント

西中町商店街駐車場において焼き芋販売イベントが開催され、温かい焼き芋を求め多くの人々が訪れました。この販売イベントは町内の特産品を町外へ広めるために企画され、町内で収穫された「べにはるか」や「シルクスweet」「金時」の3種類が2日間で約450本販売されました。

18日には販売ボランティアとして上市中学生・上市高校生が参加し、3種類の芋の特徴を説明したり商品の提供方法を工夫したりしながら笑顔で接客をしました。



▲できたての焼き芋が販売されました

1/20

大岩山日石寺 大寒の入り寒修行

二十四節気の一つで最も寒さが厳しいとされる大寒に大岩山日石寺の六本滝において寒修行が行われ、参加者は意と身を清め一年の無病息災を願いました。

富山市から参加した男性は「滝に打たれ心が洗われた。悪いことが多い世の中だが、早く良くなって欲しいという願いを込めた」と話しました。また、境内にはドラム缶風呂が設置されたり、きのこ汁がふるまわれたりして参加者の冷えた身体を温めました。



祝

満 100 歳 おめでとうございます

1月4日、^{すぎもの}トシエさんが100歳を迎えられ、1月8日のお祝い訪問で中川町長からお祝い状と記念品、花束が手渡されました。

トシエさんは大岩地区で生まれ、2人の子ども、4人の孫、3人のひ孫に恵まれました。現在も家の隣にある畑で野菜を育てておられ、収穫した野菜をご自身で調理もされています。好きな食べ物は好み焼きで、よく食べよく体を動かすことが長生きの秘訣だと話されました。



1/12

上市町×吉本興業 かみいち TAMARIBA #3

上市町文化研修センター3階において「かみいち TAMARIBA#3 もう中学生の段ボールアート教室」が開催され、町内外から約140人が参加しました。

教室では、段ボールに絵を描いて家族で楽しめる作品を作りながら、もう中学生に質問したり一発ギャグをリクエストしたりする時間が設けられ、交流を楽しみました。最後には完成した段ボール作品を使って参加者全員でリズムネタを披露し、会場が笑いに包まれました。



▲参加者の作品を紹介する様子

上市町を想う

～上市町に関わりのある方へのインタビュー～

今回は、昨年からはフランス・パリと上市の2拠点での生活をされている水林香澄さんにお話を伺いました。

フリーランス 水林香澄 さん

1991年生まれ。上市町須山出身、小一から稗田育ち。富山商船高専（現・富山高専）専攻科を卒業。その後、約8年間の東京での生活を経て、現在はフリーランスとしてフランス・パリと上市で2拠点生活を送る。パリでは日本人観光客のアテンドや、インスタグラムにて日々のライフスタイルを発信中。インスタグラムアカウント：@kasumi_paris



フランス・パリでの生活

東京でフランス料理に従事していた夫が、元々の夢であったフランス料理の修行のためフランス・パリへ渡航し、現地のレストランで勤務しながらフランス伝統料理を学ぶことに。東京での住まいを解消し、2023年5月から、パリと上市での2拠点生活が始まりました。渡航1か月目は、カルチャーショックの連続でした。フランスでは、衛生観念の違いからリラクセスして過ごすことが出来ない時期や、英語だけでは現地の人たちと心が通じ合えないという言葉の壁に苦しんだ時期もありました。その後、2か月間現地のフランス語学校へ入学し、アルファベットや数字の基本から日常会話までを学ぶ中で、特に同じ境遇の日本人留学生と出会えたことが一番の転機となりました。自発的に飲食店やブティックで店員さんとコミュニケーションが取れるようになってきて、「パリ暮らしも悪くないかも……」とパリでの生活における楽しさが増えていきました。



凱旋門（シャンゼリゼ通り）



エッフェル塔

また語学学校で出会った友人の影響で、インスタグラム写真や動画を共有できるソーシャルネットワークサービスを使って、パリでの生活の様子を写真や短い動画で発信していくと、興味を持ってくれる方も増えて「フォロー」数1万人※12月1日時点、今では毎日投稿することが日常になっています。気になる方がいましたら是非、チェックしてみてください。



ルーブル美術館

上市の魅力

現在は、年間の半分を上市で過ごしています。上市の大好きな場所は沢山ありますが、「都」が思い入れのあるお店です。学生時代に約4年間、アルバイトをしていました。とんこつにんにくラーメンが有名ですが、私のお薦めは、支那そばの背油トッピングです。

今でも家族や親族で足繁く通う、大切なお店です。また今年の夏、社会人になって初めて上市町で働く機会があり、カミール2階・まちなか交流プラザの「わんぱく広場」でのお手伝いも経験しました。町内以外の方も沢山利用されており、一緒に働く方々のあたたかみを肌で感じる事が出来て、人情味あふれる、居心地のいい上市の良さを再認識するきっかけとなりました。大都会の東京やパリとは違い、いつ帰ってきてもほっこりと落ち着ける上市が、私は大好きです。今後もパリと上市で2拠点生活を継続予定です。今後はインスタグラムを通じて、パリでの生活と併せて、上市の魅力も発信していきたいと考えています。またオンラインを通じて、海外の方に日本語を教える仕事もはじめていきます。どこにいても私から出来る仕事、情報発信の形をつくっていききたいと思っています。文・坂口祐介



かみのわ公式サイト



カミラジ！

出身者の方、お子様が県外在住の方へ

上市町出身者コミュニティ「かみのわ」に参加してみませんか？公式サイトの「入会について」よりお申し込みをお願いします！

■ 町の人口と世帯数

令和7年1月1日現在

人口	18,660	(-21)	(-369)
男	8,973	(-10)	(-169)
女	9,687	(-11)	(-200)
世帯数	7,660	(-6)	(-62)

() 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4期
国民健康保険税 第8期
後期高齢者医療保険料 第8期

納期限 2月28日(金)

■ ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ

35件、60万円（累計4,631万831円）

池田 郁子 様 100,000円、柳瀬 洋子 様 柳瀬家文書一式
備 TAM 様・北陸銀行 様 200,000円

■ 善意銀行（町社会福祉協議会 12/2～1/1）

正水 美智江 様 17,130円、藤樫 広夢 様 紙おむつ1袋
編みアームグループ 様 編み物21点、匿名 様 10,000円、
タオル36点、衣類21点、古切手2g、切手帳3冊、布団、毛布

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「トヤママイブックス」▶



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



自治体広報紙を配信するアプリ▶



マチイロ



Android版