

今月の表紙

貸切！カミ鉄の旅 ～上市の玉手箱を味わおう～

詳細は18ページのまちのできごとを
ご覧ください。

CONTENTS

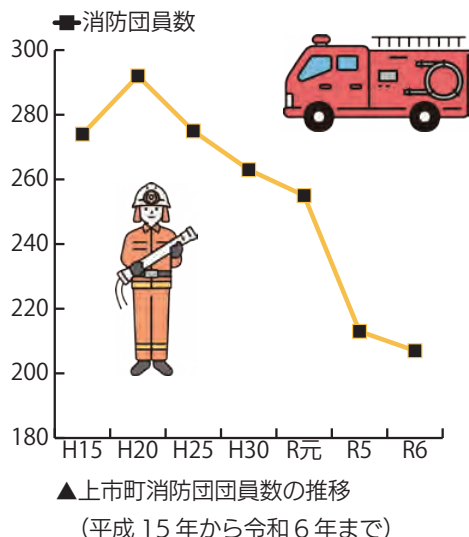
- P 2 特集 上市町消防団
 - P 4 広報インタビュー 上市人
参議院議員通常選挙の投票日
 - P 6 国民健康保険・後期高齢者医療のお知らせ など
 - P 8 各種相談日、消防通信、募集案内 など
 - P10 暮らしのお知らせ
 - P12 イベント・募集案内
 - P14 図書館・アルプスの湯・各種教室案内
 - P16 こんにちは！地域包括支援センターです
保健だより
 - P18 町の話
- 裏表紙 シンポジウム「高校3年間で見つける私の未来」

特集

地域における消防防災リーダー 上市町消防団



消火活動だけでなく、大雨や地震など近年頻発する自然災害発生時にも活動する消防団。地域のことをよく知る消防団の活動が、住民の安全と安心につながっています。今回は消防団の役割や活動内容などについてご紹介します。



消防団は、消防本部や消防署と同様、消防組織法に基づき、それぞれの市町村に設置される消防機関です。地域における消防防災リーダーとして、平常時・非常時を問わずその地域に密着し、住民の安心と安全を守るという重要な役割を担っています。災害時には、迅速な対応が求められる中で、地域の特性や住民の状況を熟知している消防団員の存在は、非常に重要です。

しかしながら経済の高度成長期以降の過密・過疎の進行などや地域社会、就業状況、国民意識の大きな変化に伴い、過疎地域などにおいては新たに団員として参加する若年層が年々減少し、地域組織活動になじみが薄い住民が増加しています。

また、団員の年齢構成は、かつて比較的若年層が中心でしたが、近年30歳未満の団員の割合が減少する一方、40代や50代以上の割合が増加するなど高齢化が進行しています。上市町の消防団は、令和7年4月1日現在8分団に204人が所属していますが、どの分団でも高齢化に加え、なり手不足が問題になっています。

消防団の役割と現状

消防団員の声 01

相ノ木分団（団歴：3年目）

なばな ともき
菜花 友紀 さん



福島県出身で、就職をきっかけに上市町に移住しました。消防団には分団長でもある職場の先輩から「消防団の活動に参加してみないか」と勧誘を受け、巡回などの活動を体験したところ、地域のためになにか力になれることをしたいという自身の思いと合致したため入団を決意しました。

毎月1日、15日には地域の巡回などの活動を行っています。巡回の際に近所の方や子どもが手を振ってくれるのを見たりすることや、分団の仲間と交流したりすることがやりがいになっています。

私自身まだ消火の現場に出動したことはありませんが、もしもの際に備えて訓練に励んでいます。

消防団員の声 02

弓庄分団（団歴：19年目）

いはら よういち
池原 陽一 さん



消防団には同じ地区の方から声をかけてもらったことがきっかけで入団しました。当時は消防団の活動内容について知らなかったため、入団するかどうか少し悩みましたが、今思うと入って良かったなと思います。

消防団の活動は火事に関するものだけではありません。大雨の際には地区の川の水位を確認したり、地震の際には被害状況を確認したりすることもありましたが、どれも住民の安心と安全を守る大切な活動だと思っています。

地域の方や団員との繋がりができることや、いざという時の知識を身につけることができることが消防団の良さですね。人と関わるのが好きな方は入団してみてもはどうでしょうか。

消防団長からの メッセージ

地域の安全安心を守る組織

近年全国各地で頻発する大規模自然災害に対して、地域防災力の
中核となる消防団員の必要性が年々高まっています。上市町消防団
では、いざという時に町民の皆さんの安全安心を守るため年間を通
して研修や実践訓練、消防警戒に取り組んでおり、消防団員一人ひ
とりの力が大変重要だと思っています。

しかしながら安全安心な地域づくりには、町民のみなさん一人ひ
とりの日頃からの備えも大切です。防火、防災に対する意識を持っ
て共に安心して暮らせるまちをつくっていきましょう。

今後も消防団活動にご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお
願いたします。

ふるもと まさひろ
古本 政博 さん
上市町消防団 団長



消防団の活動

消防団が行っている主な活動は次のとおりです。

1月	消防出初式
3月	管内巡回、火災防御訓練（春季）
6月	水防工法の研修
7月	上市町消防操法大会 富山県下消防操法大会
11月	管内巡回、火災防御訓練（秋季）
12月	歳末通常および特別警戒

このほか毎月1日、15日には
地域の巡回パトロールを行っ
たり、操法大会や火災防御訓練に
向けた消火活動の訓練を行っ
たりしています。また、団員の交
流を目的としてスポーツ大会も
実施しています。



▲スポーツ大会の様子

火災発生時の 出動

町内で火災が発生すると、富山県東部消防組合
から災害発生などのメールが発信されます。これ
を受け取った団員が出動態勢を整え出動します。
現場到着後には、大隊長または中隊長の指示の
もと、水利確保および隣棟への延焼阻止などの防
御にあたります。

令和6年中に町内で発生した3件の火災には、
消防団員が迅速に出動し、消火活動などにあた
りました。

消防団員を募集しています。

消防団に興味を持った方は、上市消防署（☎472-2244）
または各地区の消防分団までお問い合わせください。

『自分たちのまちは自分たちで守る』もしもの時は、まちを守る
リーダーとして、新たな消防団員のチカラが求められています。
地域のために、あなたの「チカラ」を発揮してみませんか？

入団資格

町内に居住または勤務する18歳以上の人

処遇

年額報酬、出動報酬、費用弁償

女性消防団員も募集中！

一人暮らし高齢者宅への防火訪問などの普及指導や、住
宅用火災警報器の啓発活動において活躍する「女性消防
団員」も募集しています。





ささじま
笹島 湧希さん
ゆつき

ロサンゼルスパラリンピックで金メダル獲得を目指す、車いすテニスプレイヤー

平成14年5月生まれ、23歳、上市町石仏出身。上市中学校、上市高校を卒業し現在はYKK AP(株)に勤務しながら、所属している富山県車椅子テニスクラブや実業団選手などと一緒に練習に打ち込む。昨年開催された「日本生命 岐阜オープン2024」「EUREKA CUP Taiwan Open」では「男子セカンドダブルスの部」でそれぞれ優勝し、そのほか海外で開催される大会にも積極的に出場している。



6月2日に母校の上市中央小学校で実施した「ふれあい車いすテニス体験会」の様子。5年生46人に車いすの操作方法やボールの打ち方などを指導したほか、児童からの質問に答えたりするなど、一緒に体験会を楽しみました。



現在の世界ランキングは153位。「世界一になる」目標に向けて努力を続ける笹島さんの今後の活躍に目が離せません。

笹島さんは先天性心疾患があり、その病気の後遺症で下半身麻痺になり車いす生活をしています。車いすテニスとの出会いは中学一年生の頃で、身体を鍛えるためにできるスポーツを探したところ車いすテニスに出会い、それ以来10年間努力を続けています。

車いすテニスの魅力を聞くと「ネットを挟めば障害者も健常者も関係なく楽しめること」と話す笹島さん。「試合に勝ったり、大会で優勝したりすることももちろん嬉しいが、車いすテニスをやっている仲間ができたことや、海外での大会に出場した際、その国の文化や空気など学校では学べないようなことを実際に感じて学ぶことができたことも嬉しかった」と車いすテニスへの思いを振り返ります。

目標であるロサンゼルスパラリンピックに出場するためには、世界ランキングで上位に入らなければなりません。そのために、まずは世界各国の試合に出場する必要がありますが、スポンサーなどがないこともあり、金銭面の都合で大会に出場できないことがありました。

そこで国内外で行われる大会への遠征費を募ったクラウドファンディングを今年3月21日から6月20日まで実施したところ、19日時点で66人から、目標を大きく上回る約90万円の応援があり、笹島さんへの期待と注目度の高さがうかがえました。

今後の活動については「これからも車いすテニスを盛り上げていきます。目標に向かって努力し続けるので、引き続き応援・ご支援をよろしくお願いいたします」と決意を述べました。

車いすテニスへの思い

世界で活躍する

プレイヤーを目指して

7月20日(日)は参議院議員通常選挙の投票日です

公示日 7月3日(木) 期日前投票7月4日(金)から7月19日(土)

お問い合わせ 上市町選挙管理委員会 ☎ 472-2538



投票できる方

年齢要件 平成19年7月21日以前に生まれた方

住所要件 令和7年4月2日までに上市町に転入の手続きを済ませた方。令和7年4月3日以降、町内へ転入された方は、前住所地（選挙人名簿に登録されている必要があります。）での投票となります。

投票日

日程 7月20日(日)

時間 7:00～20:00

※大岩、山加積、南部投票区は19:00まで

開票 21:00開始予定 役場4階大ホール

※開票結果は、町ホームページで確認できます。



投票所入場券をご確認ください

「投票所入場券」は、世帯員分をまとめて世帯主宛で郵送しますので、入場券が届きましたら、世帯員分すべて記載されているかどうか、必ず確認してください。

また、入場券には投票場所が記載されていますので併せてご確認ください。

なお、投票所入場券を紛失した場合でも投票はできますので投票所でお申し出ください。

選挙公報

投票日の2日前までに朝刊の「新聞折り込み」で配布します。新聞を購読していない方は、次の場所などで入手できます。

役場、各地区公民館、保健福祉総合センター、
上市町まちなか交流プラザ

投票場所

郵送される「投票所入場券」で必ずご確認ください。

投票区	投票所施設名	住所地
上市第1	上市町まちなか交流プラザ	西中町11番地
上市第2	地域コミュニティセンター	三日市20番地
北島	北島公民館	北島1296番地
音杉第1	音杉コミュニティセンター	横法音寺80番地
音杉第2	上市町武道館	稗田35番地3
南加積	南加積会館	広野1540番地の1
宮川	宮川公民館	中江上94番地の1
柿沢	柿沢地区会館	柿沢428番地の1
相ノ木	相ノ木会館	飯坂新121番地
大岩	大岩コミュニティセンター	大岩156番地
山加積	山加積公民館	黒川112番地
西部	白萩西部公民館	湯上野5番地
南部	白萩南部小学校	東種17番地
弓庄	弓庄公民館	横越1番地の7

投票日当日の都合が悪い方は、期日前投票をご利用ください

期日前投票

期間 7月4日(金)～7月19日(土)

時間 8:30～20:00

場所 働く婦人の家1階 期日前投票所

※事前に投票所入場券の裏面「期日前投票宣誓書」を記入しておく
とスムーズに投票できます。



不在者投票

選挙期間中に仕事などで上市町外に滞在する方は、滞在先の選挙管理委員会では不在者投票ができます。



▼投票所入場券の裏面

期日前投票宣誓書 令和 年 月 日	
私は、選挙の当日、次の事由のいずれかに該当する見込みであり、以下の記載が真実であることを誓います。	
氏名(自署)	
生年月日	明・大・昭・平 年 月 日
現住所	※表面の住所と同じ場合は記入不要
期日前投票事由	
○仕事、学業、地域行事、冠婚葬祭その他の用務に従事	
○用事又は事故のため、投票所のある区域の外に外出・旅行・滞在	
○疾病、負傷、出産、老衰、身体障害等のため歩行が困難又は刑事施設等に収容	
○交通至難の島等に居住・滞在	
○住所移転のため、上市町外に居住	
○天災又は悪天候により投票所に行くことが困難	
※期日前投票に来られる方は、この宣誓書にあらかじめ記入いただくと、受付が早く済みます。	

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 (保険資格関係) ☎ 465-7504 (ジェネリック通知、服薬情報、歯科健診)

健康保険に関する書類を送付します

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方の健康保険証の有効期限は、7月31日が満了日となっております。8月1日からは、下表のとおりとなりますので、7月下旬にお手元に届く書類を確認され、医療機関受診の際にご使用ください。

	マイナ保険証(※)をお持ちの方	マイナ保険証(※)をお持ちでない方
国民健康保険	資格情報のお知らせ	資格確認書
後期高齢者医療保険	資格確認書	資格確認書

※健康保険証利用登録をしたマイナンバーカード

【資格情報のお知らせ】

マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みの方に、医療保険の資格情報を確認できるよう交付される書類です。医療機関受診の際は、マイナ保険証を提示してください。

なお、このお知らせだけでは受診できませんが、何らかの事情でマイナ保険証での資格確認ができない場合に、マイナ保険証と資格情報のお知らせをセットでご提示いただくことで、保険診療を受けることができます。

【資格確認書】

マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みでない方に、申請によらず交付されるものです。この資格確認書を医療機関に提示することで、これまでと同じように保険診療を受けることができます。

なお、後期高齢者医療保険の被保険者の方については、全ての加入者に資格確認書を送付します。

※マイナ保険証をお持ちの国民健康保険加入者で、ご高齢の方や障害をお持ちの方など、マイナ保険証での受診が困難な方は、申請することで資格確認書を取得することができます。申請に関する詳細については、町民課医療保険班までお問合せください。

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24年4月1日～昭和25年3月31日生まれの方(令和6年度中に75歳になった方)

期間 7月1日(火)から9月30日(火)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。)

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

「服薬情報のお知らせ」を発送します



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 8月上旬を予定

広告

切り替えて
もっと
快適に!

Net3
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>

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～11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
グラーノ (上市産十割そばの直売) ※店内飲食可	湯上野 1300 (グラーノ店内)	通年	毎週水・木・金・土・日曜日、祝日 11:00～17:00
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)
ファームのじま	館 169-2 (弓の里歴史文化館駐車場横)	7月～12月	毎週水・土曜日 13:00～16:00 毎週日曜日 10:00～16:00



とやま PET 画像診断センターの健康診断 利用優待券希望者を募集します



お問い合わせ 上市町保健センター ☎ 473-9355

この優待券は、とやま PET 画像診断センターで受けられる PET/CT 検査（通常 93,500 円）を **2 万円割引**で利用することができるものです（優待券の有効期限は令和 8 年 3 月 31 日）。この検査はがんの早期発見に有用とされ、全身を一度に撮影でき、痛みや苦痛の少ない検査です。

ご希望の方は、右記のとおりお申込みください。
※この優待券は健康診断としての利用が対象ですので、保険診療での検査は対象となりません。

対象者 上市町にお住まいの方（住所のある方）

募集人数 2 人（希望者多数の場合は抽選となります。なお、当選者の発表は優待券の発送をもって代えさせていただきます）

申込方法

①専用応募フォーム

2 次元コードを読み取って申し込みフォームからお申込みください。

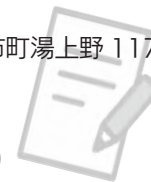


②はがきでの申し込み

必要事項（①「優待券希望」、②住所、③氏名、④生年月日、⑤電話番号）を記載の上、下記へ郵送してください。

宛先：〒930-0361 上市町湯上野 1176 番地
上市町保健センター

申込期限 7 月 31 日(休)



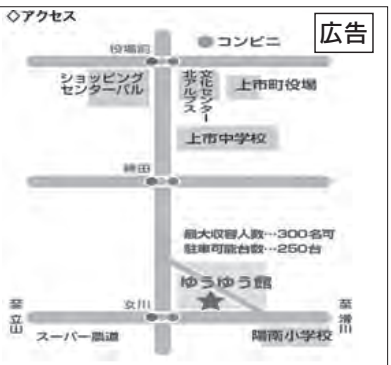
やすらぎを真心込めて...



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

富山県の未来の姿を考える、県民ワークショップ 「未来共創セッション」参加者募集！

問 未来共生セッション事務局 ☎ 445-3320

富山県の新たな総合計画の策定に向けたワークショップの参加者を募集しています。知事と一緒に「10年後の富山」を考えましょう。

日程 8月10日(日) 10:00～12:00

場所 上市町保健福祉総合センター 2階研修室

定員 30人程度

(申し込み多数の場合、選考する場合があります)

申込方法 二次元コードを読み取って、申込フォームからお申込みください。

応募締切 7月31日(木)



生き活きつるぎ ヘルスポイント

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)



「エイジレス社会活動実践塾」 の受講生を募集します

受講
無料

問 富山県厚生部高齢福祉課 ☎ 444-3204

富山県では、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じて地域社会の担い手を目指す方に対する実践的な講座と交流の場として『エイジレス社会活動実践塾』を開催することとし、受講生を募集しています。

日程 8月～12月(詳細はホームページをご覧ください。)

場所 富山県民会館ほか

講師 【塾長】炭谷 茂氏(社会福祉法人恩賜財団
済生会 理事長)ほか



定員 新規生30人程度、卒塾生30人程度

応募方法 ホームページまたは二次元コードを読み取って申
請書をダウンロードし、下記までお申込みください。

〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号富山県厚生部高齢福祉課

応募締切 7月28日(月)

・ネットワークを広げたい方
・現在取り組んでいる活動の幅を広げたい方
・地域活動やボランティアに挑戦してみよう
と思う方 など
おすすめ



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

〒930-0057 富山県富山市富町通り7-6-14 古物商許可証富山県公安委員会50150000391号

広告



FIRST AUTO

(株)ファーストオート
上市町正印288

新車・中古、車検も保険もお任せ！

ホームページ

☎076-473-1105





※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	22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	9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	8日(火) 予約制 13:30～15:30	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	8・22日(火) 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	16日(木) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	15日(水) 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。	12日(土) 予約制	魚津神経サナトリウム	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
	19日(土) 予約制	魚津緑ヶ丘病院	
⑪心の健康相談	9日(木) 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	①1日(火)、②10日(木)、 ③31日(木) 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	教育委員会事務局 ☎ 472-2421
⑬看護職員就業支援相談	17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

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6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26日(日) 8:30～ 場所 富山県広域消防防災センター

※白萩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！

- ①取扱説明をよく読んで、注意事項は必ず守る。
- ②建物や燃えやすいものから離れた位置で行う。
- ③風の強い日には行わない。
- ④水バケツなどの消火準備をする。
- ⑤子どもが行う時は、必ず大人が監視し、花火、点火用のマッチなど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。
- ⑥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！

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14日(月) 17:15～19:00

7月27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)

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(金)から8月29日(金)まで

特別児童扶養手当(所得状況届を提出)

8月12日(火)から9月11日(日)まで

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17日(木) 14:00～15:10

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

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

7月11日(金)2種類同時発売!

発売期間 7/11(金)～8/11(月)

公益財団法人富山県市町村振興協会



上市町の

くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111



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

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



日時 8月7日(木) 13:00～16:00

場所 上市町保健福祉総合センター2階 会議室

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(水) ※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

※菖子放課後クラブは、080-8696-1091 まで。

※上市中央、白萩西部、陽南小学校区の方で、かみいちのびのびキッズを希望される場合は076-472-0264へお問い合わせください。

クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）を指定しています



問 町民課 生活環境班 ☎ 472-2315

クーリングシェルターは熱中症による健康被害の発生を防ぐため、町が指定する施設です。熱中症特別警戒アラートが発表された場合に、暑さをしのげる場所として開放しますのでご利用ください。

（右のステッカーが施設の目印です。指定施設については町ホームページをご覧ください。）



中新川広域行政事務組合職員を募集します



問 中新川広域行政事務組合 総務課 ☎ 464-1335

募集職種 土木職（大学卒業程度） **1** 人程度

受験資格 ①平成3年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方

②普通自動車運転免許を保有している方又は採用までに取得見込みの方

申込方法 申込書を中新川広域行政事務組合またはホームページにて取得し、郵送または持参で提出してください。

申込期限 7月15日(火)必着

有機質肥料の販売について

問 富山地区広域圏衛生センター ☎ 472-2294

富山地区広域圏衛生センターでは、し尿や浄化槽汚泥を乾燥させ、肥料を製造・販売しています。良質な有機質肥料で、野菜や花栽培の元肥として最適です。

販売日時 平日 8:30～16:00（12:00～13:00を除く）

販売場所 富山地区広域圏衛生センター
（上市町稗田1番地）

販売価格 1袋15kg 200円

介護保険アレコレ

令和7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(木)納期限）

職場での熱中症を予防しましょう



問 魚津労働基準監督署 ☎ 0765-22-0579

全国で毎年約30の方が職場での熱中症で亡くなっていることから、厚生労働省では、「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を実施しています（期間：令和7年5月1日～9月30日）。

重点取組期間である7月には、基本事項に加え、下記取組を実施しましょう。

- ・暑さ指数の低減対策を実施、効果を再確認
- ・暑さ指数に応じた作業の中断などを徹底
- ・定期的な水分・塩分の摂取
- ・少しでも異常があれば、ためらうことなく救急隊を要請



また、令和7年6月1日から、職場での熱中症対策の「体制整備」、「手順作成」、「関係者への周知」が義務化されていますので、対応をお願いします。

adoor（とやまマリッジサポートセンター）会員を募集します



問 とやまマリッジサポートセンター ☎ 471-6510

富山県が運営するadoorでは、結婚を誠実に希望している18歳以上の独身の方を対象に、会員を募集しています。会員になると、会員同士の個別マッチングなどのサービスを受けることができます。

素敵な出会いを求めて登録してみませんか。

申込方法 ホームページから予約し、センターへ来所して申し込み

受付時間 富山県民会館 火～木、土曜 10:00～18:00
金曜 10:00～20:00
日曜 10:00～16:00

入会登録料 10,000円（2年間有効）

※20代までの方は入会登録料が無料です

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。

★魚津年金事務所 0765-24-5153

柿沢コミュニティセンター 教室作品発表会を開催します！

問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 472-2429

柿沢コミュニティセンターで開講している陶芸・ステンドグラス教室の作品を展示します。個性豊かな作品が揃う当発表会にぜひお越しください！

日時 7月26日(出)～8月7日(休)

場所 上市町保健福祉総合センター 1階エントランスロビー



こどもの権利に関する講演会

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108



講師 真生会富山病院 心療内科部長 明橋 大二 先生

日時 8月23日(出) 14:00 から

場所 上市町保健福祉総合センター 2階 研修室

演題 (仮)「子育てハッピーアドバイス」

～子育てがラクになるコツ教えます～

※申込方法など詳細は町ホームページをご覧ください。

大学生向けインターンシップ ホストファミリーを募集します！



問 企画課 企画班 ☎ 472-2473

町では大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。このインターンシップでは、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 ① 8/16(出)～18(月) 2泊3日

② 8/23(出)～25(月) 2泊3日

受入人数 2人程度

※内容についての詳細は町ホームページをご覧ください。



こどもの城だより

7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)	8・22日(火)	10:30
	乳幼児教室 (1歳頃から)	2・9・16・23日(休)	
	★世代間交流 セタイイベント (小学生)	5日(土)	14:00
	ダンススクール (小・中学生)	11・25日(金)	16:00
	将棋クラブ (小・中学生)	12・26日(土)	10:00
	プラバンづくり (3歳児以上)	13日(日)	10:15
	★こどもの城まつり (幼児～中学生)	19日(土)	10:00
	★夏休み陶芸教室 (小・中学生)	25日(金)	10:00
	スポーツ教室「速く動く力をつけよう」 (年長児・小学生)	26日(土)	13:00
	★アイロンビーズづくり (小学生)	27日(日)	10:15
教室・イベント	★夏休みアート教室 (両日参加できる小学生・中学生)	28日(月)	10:00
		29日(火)	10:00
	8月のプラバンづくり (3歳児以上)	8月3日(日)	10:15
	★新聞紙のエコバックづくりと畳へりのしおりづくり (小学生)	8月8日(金)	10:00
※★は要予約			
		★食品サンプル体験教室 (小・中学生)	8月10日(日) 10:00

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 20日(日)

※7月18日(金)は、城まつり準備のため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。

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！



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、自宅で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 11 日(木)

※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。



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、滑川市、舟橋村、立山町、上市町内企業約130社が集まり、合同企業説明会を開催します。

日時 8 月 6 日(木) ① 10:25 ~ ② 14:25 ~

場所 とやま自遊館1階 自遊館ホール

参加費 無料

対象

- ・2026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
- ・2027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



申込方法 二次元コードを読み取ってWEBサイトからお申込み下さい。(7月4日(金)から)

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、看護補助者、薬剤師、診療放射線技師、作業療法士、臨床検査技師、臨床工学技士、医師事務補助員

人数 各職種若干名

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

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、シャクヤクなど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 5 日(木) 13:30 ~ 16:00

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 25 日(金)

※当日は座学のほか、屋外のほ場を見学します。

令和7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 web 学科試験 8 月 24 日(木) ~ 26 日(木)

口述試験、身体検査 8 月 30 日(土)

その他採用試験(7月1日受付開始)

航空学生、防衛大学校

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

すこやか
サロンHealth
Column

「熱中症について」

最近暑くなったり寒くなったり気候の変動が激しいです

がここ数週間少しずつ増えて

いる病気として熱中症があり

ます。厚生労働省の発表では

五月一日から六月八日までで

すでに三千八百人以上が救急

搬送されています。そのうち

富山県は三十人と少ないです

が今後ますます増えるでしょ

う。年齢の内訳で見ると高齢

者が半数以上を占め、ついで

成人の順に多いです。発生場

所は自宅が最も多く、ついで

路上などの順に高いです。以

上から自宅内においても特に

高齢の方々は熱中症のリスク

が高いということです。

熱中症は軽症から重症まで

分類されますが、のどが渇

く、めまいやふらつきがある

といった軽症の次に頭痛や吐

き気、汗やおしっここの量の減

ります。

若い方はもちろん、特に高

齢者の方はのどが渇く、汗を

かくといった身体の機能が低

下してしまうことから症状を

感じにくく、気づいた時には

中等症以上になっているケー

スも多いです。そのため外に

いるときはもちろん、自宅内

でも定期的に水分摂取をする

ように心がけ、コーヒーやお

茶などの利尿作用のある飲み

物は避けて水や経口補水液の

ようなものを積極的にとるよ

うにしましょう。

かみいち総合病院
内科医員
蘭田 直弥



今月のおすすめ本

今、注目されている俳句。興味があるのに、俳句独特のルールや季語を難しいと感じてしまう……。そのような時にお勧めの1冊です。俳句と句会を愛する著者が、俳句に関する素朴な疑問に丁寧に答え、予備知識なしでも句を作れる方法を解説した本です。また句会の参加の仕方なども紹介されており、俳句の魅力が伝わります。まずは、コピーして使える俳句促成シートに、言葉を当てはめて1句読んでみませんか。



ゼロから俳句 いきなり句会

岸本 葉子 / 著 笠間書院 / 発行



7月のイベント

▶絵本の読みきかせの会

日時 **7月13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～



図書館ミニ情報

雑誌セールを開催します！

日時 **8月2日** 土 11:00～13:30

場所 3階大研修室

内容 1冊10円で1人10冊まで販売（同一タイトルは1家族3冊まで）

7月25日頃開始
夏休み
読書カード
実施

0歳から小学6年生まで



今月の図書館・えほんしつカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
6/29	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

黒地に白文字の日は休館日

7月の新着本

一般書

▶世界一かんたん！70歳からのスマホ使いこなし超入門（岡嶋 裕史／監修 ブティック社／発行）

▶饒舌な名画たち（石沢 麻依／著 集英社／発行）

児童書

▶クイズで学べる！こども世界情勢（池上 彰／監修 KADOKAWA／発行）

▶本がきらい本がすき

（マリアホ イラストウラホ／作 絵 KTC 中央出版／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！

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 **12日** 土
10:30～

「ミッキー＆ミニー たなばた飾り」
をつくりま

★7月のおススメコーナー★

テーマは「なつ、はじまるよ！」です



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ろう！

問 アルプスの湯
☎ 473-3272



7月の催し物（12:30開演、観覧無料）

5日（土）	劇団 絆	公演
12日（土）	劇団 みやび	公演
19日（土）	もみじの会	公演
26日（土）	藤山一座	公演

ロビー展示など

生きがいデイサービスおたっしや家 手芸作品展 **7/1（火）～7/8（火）**

富山県自然保護協会 第31回環境写真展 **7/11（金）～7/25（金）**

いきいきアロハフラサークル フラコンサート **7/27（日） 14:00～**

いっぽいっぽ上市による水耕野菜、コー ヒードリップパックの販売が始まりました **毎週水曜日 10:00～14:30**

8月1日は、開館記念日です

開館記念に入料料の割引を行います！

内容 8月の1か月間 大人通常650円→**550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。（入館は午後9時まで）

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）

25日（金）、26日（土）
（プレミアムフライデー・ふるの日）

ポイント
2倍

7月15日（火）から16日（水）の2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

講座から学ぶ 生活に役立つコツ



これから気功を学ぼうと思う皆さん、太極拳を始めてみませんか。練習には高度な気功の要素が十分にあります。ゆったりしたり、リズムに合わせて手足を動かしたりすることで、身体の中から快感が生まれます。意識・呼吸・動作などを楽しく身に付けられるよう、日々練習しています。

講座 太極拳（講師 黒田 義信）

開催日時 毎週 金曜日（13:30～15:30）

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

自然のすごさを体感した千石城山登山！

“さんさん” 春のトレッキング 2025



「へー、そうなんだ」「本当、いいにおい」

登山道に咲く小さな花をじっと観察する、マッチ棒に似たおしべの塊を手にとってほぐす、くしゃっとした葉のにおいを嗅ぐなど、登山中の様々な体験を通しての驚嘆の声がそこかしこから聞こえてきました。

5月18日(日)“さんさん”春のトレッキングが行われ、16人の参加者が千石城山に登りました。春山をやわやわ登りながら、平野妙子さん、土肥さおりさんが教えてくださる植物の生き抜く力、自然のすごさを体全体で感じ取るのがこのトレッキングの醍醐味です。

前日の風雨によってぬかるみも多く、ガスに覆われてミストの細かな雨も時折浴びながらの登山ではありました。頂上からの眺望も、剱岳や周辺の高山は眺めることができませんでした。ですが、参加者の皆さんは、たいへん満足した表情を見せてくださいました。

参加して下さった皆さん、お疲れさまでした。また、来年もぜひ登りましょう。そして、これを読んでいる方々も、ぜひ来年参加してください。何だか頭も体も心も満たされる、とっても素敵なトレッキングですよ。



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	2 日(水)
	絵付け 1,500 円	12 日(土)
	ろくろ 5,000 円(要予約)	19 日(土)
		23 日(水)
ステンドグラス (西島 直義 氏)	1 回 2,000 円 (材料・キット代別途)	20 日(日) 13:30

7 月は夏休み親子陶芸教室が開催されます（7/26（土）・27（日））

8 月は夏休み親子ステンドグラス教室が開催されます（8/3（日））

OKARKS

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

内容	場所	日時	備考
最寄りの公民館でも体操ができます。予約不要なのでお気軽にどうぞ！ 介護予防教室	南加積公民館	2・16日(水) 13:30～14:30	参加費 無料 持ち物 水分、タオル ※7月より相ノ木会館は開催日と内容、柿沢公民館は開催日時と内容が変更になります。
	宮川公民館	1日(木) 13:30～14:30	
	相ノ木会館	2日(金) 13:30～14:40	
	柿沢公民館	18日(金) 9:45～11:30	
	弓庄公民館	25日(金) 13:30～14:30	
	音杉公民館	23日(水) 10:40～11:40	
マシン運動を行います。継続的な運動が、筋力維持に効果的です！ 足腰しっかり 貯筋体操教室	カミール2階	4・11・18 ・25日 (金) 9:45～11:30 (受付 9:15)	参加費 無料 ※要予約 定員 60人(先着順) 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)
認知症の方やご家族、地域の方などどなたでも気軽に集える憩いの場です おれんじカフェ	つるぎふれあい館 1階 会議室	10日(水) 13:30～15:00	参加費 無料 ※要予約 ※飲み物をご持参ください

【7月のオススメ企画】

7月11日(金)の足腰しっかり貯筋体操教室では、普段のマシン運動に加え、季節の歌に合わせた体操を実施します。夏を感じられる歌と一緒に口ずさみながら、一緒に楽しく身体を動かしましょう！※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



介護予防教室特徴紹介 第2弾

上市町では上市町総合スポーツクラブさんさんの協力のもと、様々な介護予防教室を実施しています。今月は、第2弾として、「弓庄・音杉公民館」で介護予防教室について特徴などをご紹介します！

参加
無料

●「弓庄公民館での介護予防教室」

この教室は健康運動指導士の中島氏、要介護予防運動スペシャリストの横山氏を講師に迎え、「フレイル予防」を目標に、全身の筋肉にアプローチできるような運動を行っています。中でも、骨盤底筋や股関節、ふくらはぎなど下半身の運動に力を入れています。ボールを使用して負荷をかけることで運動強度を高めたり、脳トレやゲームを行ったりもしています。この講座は、基本的に座位で運動を行うので、立位での運動に不安がある方も安心して参加が可能です。

※ボールは講師より貸し出しを行っています。



教室は、毎月第4金曜日 13:30～14:30に無料で開催しています。

※有料にはなりますが、第1,2,3金曜日にも、同じ時間に開催しています。ぜひお気軽にご参加ください。

(上市町総合スポーツクラブ会員は100円、非会員は200円)

●「音杉公民館での介護予防教室」

この教室は中高老年期運動指導士の下霜氏を講師に迎え、「100歳まで歩ける身体づくり」を目標に、太ももやお尻などをメインに足腰を鍛える運動に力を入れています。ボールを使った体操も取り入れています。ドリブルをしたり、ペア・グループになってゲームを行ったりなど、脳を活性化するプログラムを行っています。時期に応じて、「免疫力向上」「熱中症予防」などの健康講話も行っています。

※ボールをお持ちの方はご持参ください。(貸し出し可)



教室は、毎月第4水曜日 10:40～11:40に無料で開催しています。

※有料にはなりますが、第1,2,3水曜日にも同じ時間に開催しています。ぜひお気軽にご参加ください。

(上市町総合スポーツクラブ会員は100円、非会員は200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 7 年 2 月生	7 月 10 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 7 年 2 月生の方は 7 月 10 日 (木) の 1 歳 6 か月児健診と同時に実施します。令和 7 年 3 月生の 方は、7 月 24 日 (木)、8 月 28 日 (木) の 3 歳 児健診と同時に実施します。
	令和 7 年 3 月 1 日 ~ 14 日生	7 月 24 日 (木)			
	令和 7 年 3 月 15 日 ~ 31 日生	8 月 28 日 (木)			
1歳6か月児 健診	令和 5 年 11 月生	7 月 10 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 5 年 12 月生				
3歳児健診	令和 4 年 1 月生	7 月 24 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 4 年 2 月生	8 月 28 日 (木)			
5歳児健診	令和 2 年 7 月 ~ 令和 2 年 8 月 14 日生	8 月 6 日 (木)	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。 ※ 7 月は実施しません。
離乳食教室	令和 7 年 2 月生 令和 7 年 3 月生	8 月 20 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 6 年 7 月 ~ 令和 6 年 11 月生	7 月 16 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	生後 4 か月までの お子さんとお母さん	7 月 9・23 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。

特定健康診査・特定保健指導について

★特定健康診査とは…

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早期予防・発見・治療
に着目した健診です。

★特定保健指導とは…

特定健康診査の結果に応じて、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などが
できます。

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

★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方や生活
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。

対象者の方に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





5/31

貸切！カミ鉄の旅

富山地方鉄道・上市駅を出発点に、地域おこし協力隊が中心となって企画したイベント「貸切！カミ鉄の旅 ～上市の玉手箱を味わおう～」が開催されました。

このイベントは、町の魅力や地元特産品の発信や鉄道の利用促進などを目指す取り組みで、全国から 60 組 165 人がダブルデッカーエクスプレス号の旅を楽しみました。



6/6

母子のための防災講座＆助産師相談会

上市町保健福祉総合センターにおいて母子のための防災講座＆助産師相談会が開催され、8 組 16 人が災害時の備えについて学びました。

参加者は 2 グループに分かれ、ハザードマップを見ながら自分の住んでいる地区が災害時安全かどうかや、避難場所などを確認しました。



5/27

陽南小学校閉校事業 交通安全教室、富山県警音楽隊コンサート

陽南小学校において、交通安全教室、富山県警音楽隊コンサートが開催され児童や保護者、地域の住民など約 90 人が参加しました。

音楽隊コンサートではディズニーファンタジーメドレーや最近のヒット曲など計 7 曲が披露され、参加者は音楽に合わせ手拍子をしたり、踊ったりして演奏を楽しみました。更にサプライズで校歌が演奏され、いつもとは違う生演奏に合わせて全校生徒が歌声を響かせました。



▲児童と音楽隊と一緒に踊る様子

6/8

上市ベースボールクラブ 全国大会出場決定

丸山総合公園野球場において軟式野球の高円宮賜杯第 45 回全日本学童県大会の決勝戦が行われ、上市ベースボールクラブが中新川郡のチームとしては初となる優勝を果たしました。今後 8 月に新潟県で開催される本大会に出場予定です。

チームを率いた今井雄一監督は「子どもたちが今までやってきたことがむくわれた。本大会ではまず一勝することを目指し、勝ち方を考えながら練習に励みたい」と意気込みました。



5/25

山菜を使った災害時食づくり

白萩南部公民館において山菜を使った災害時食づくりが開催されました。この取組は近年大雨などにより避難所を開設することが増え、もしもの際に提供する防災食の検討を目的に実施され、種地区の住民やエコツアーガイドトコトコのメンバーら約 20 人がコゴミやウド、ヨシナなどの山菜を調理しました。



5/28

上市高校「職業を知る会」

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 240 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「ハッピー上市会」などが 2019 年から開催しているもので、町内の事業所を中心に製造業や福祉施設などの 27 事業所が集まりました。





第39回 上市町美術展

～町の芸術作品が一堂に～

上市美術会賞 町展大賞 【絵画の部】

「劔岳」 とがし ゆきお 富樫 幸男さん



町展大賞 【彫刻工芸の部】

「組子チャレンジ (秋の七草)」
はやつき ゆきお 早月 幸夫さん



町展大賞 【写真の部】

「余韻」 さかい くにお 酒井 邦雄さん



※今回の町展大賞【書の部】
の受賞作品はありません。

第39回上市町美術展が北アルプス文化センターで6月15日から22日まで開かれ町内外から応募のあった作品など90点が展示されました。また、受賞作品（町展大賞、町展賞、若葉賞）は、つるぎふれあい館ロビーでも展示されました。

地域おこし協力隊

カレン・ヘンドリクソンさんが
新たに隊員となりました

上市町に移住し地域課題の解決や地域の活性化に取り組む「地域おこし協力隊」にカレン・ヘンドリクソンさんが委嘱されました。カレンさんはアメリカの出身で、過去に日本の高校に1年間通いながらホームステイ体験したことで日本が大好きになり、アメリカで25年間日本語教師として勤務していました。

カレンさんは地域おこし協力隊募集のホームページで上市町の投稿を見つけたことがきっかけで興味を持ち、面接などで訪れた際に会った方々が皆とても優しくあったこともあり、町のために一緒にがんばりたいという気持ちから、今回移住を決意されました。



◀委嘱状交付の様子
(6月2日)

カレンさんは今後、外国人を中心とした観光客のアテンドを実施する予定です。



上市町のここが好き 町民のやさしさ

趣味 料理・ハイキング・温泉・お喋り

好きな食べ物 家庭料理

座右の銘 七転び八起き

上市町の地域おこし協力隊に着任しましたカレン・ヘンドリクソンと申します。アメリカ出身ですが、59年の人生の大部分を日本で過ごしています。日本語教師をしていた25年間のあいだに何百人の高校生を日本に連れてきたり自分で研修をしにきたり、休みをとって家族と日本に住んだりしました。

上市町の地域おこし協力隊に応募したきっかけは「多くの人に日本の素晴らしさがわかるように何かしたいな」という気持ちです。最近まで京都で仕事をしていたのですが、京都を訪ねている人に聞いてみると、ほとんどは「東京、京都、大阪ルート」で日本を回っているようでした。せっかく日本を訪問しているから田舎にも足を運び、より深く日本文化にたっぷり浸かってほしい、と強く思うようになりました。

これから地域おこし協力隊のメンバーとして、外国人向けのツアーや体験学習を企画し、「ザ・日本」を心の奥まで感じていただくようにがんばりたいと思います。私もまだまだわからないことや体験していないことが山ほどありますので上市町の方が友だちになってなんでも教えてくださいたいです。

これからどうぞよろしくお願いいたします！

中学生・高校生と保護者のみなさんに聞いてほしい！

高校3年間で見つける私の未来

-これからの高校教育と総合学科の可能性について考えるシンポジウム-



第1部 18:30~19:20

「上市町が挑む！ まちづくり、学校づくり、人づくり」

長田 徹

東北福祉大学 教育学部 教育学科 教授
文部科学省 初等中等教育局 教育課程課 教科調査官
第13回「キャリア教育推進連携表彰」講演ほか



第2部 19:25~19:40



『総合学科』は『やりたいことを見つかる科』

安井 基一

平成7年～ 上市高等学校教諭ほか
令和5年～ 富山県教育委員会教職員課主幹
令和7年～ 上市高等学校校長

第3部 19:45~20:30

「自分の目指すものを見つけた高校生活」

県内で活躍する上市高校OB・OGによる座談会

岡部 育実



1.高校後の進路

北陸職業能力開発大学校
→ YKK株式会社

2.高校時代の一番の思い出

総合学科の課題研究に取り組む際に機械要素に初めて触れ、機械技術者を目指すきっかけになったこと。

3.中高生へメッセージ

学生の間は一番自由な時間があるので、遊びや学びも含め、より多くの物事に触れることで将来の進路の選択肢を増やすことをおすすめします。

山下 堪太



1.高校後の進路

富山大学理学部物理学科
→ 富山大学大学院理工学教育物理学専攻
→ 日本海ガス株式会社

2.高校時代の一番の思い出

総合学科の課題研究で、スクーターの修理に取り組んだ際に、物理の視点でもって行えたこと。

3.中高生へメッセージ

進路に迷っている人はこれまでの経験の中から少しでも興味のあることを選べと良い。総合学科は幅広い機会を提供してくれるので進路を決めるきっかけが得られるはず！

松井 理納



1.高校後の進路

富山大学教育学部 発達臨床専攻
→ 富山大学大学院教育学研究科学校教育専攻
→ 富山県教育委員会スクールカウンセラー

2.高校時代の一番の思い出

全国手話スピーチコンテストで2位に。また、授業や生徒会等を通じて人や地域とつながる経験を積み重ねて自分の方向性を見つけたこと。

3.中高生へメッセージ

自分の「好き」や「やりたい」を見つけて、一つひとつできることから挑戦してほしい。経験が自身の成長につながり、大人になるための「強み」になります。

【主催】 富山県上市町
【協賛】 富山県中小企業家同友会
【協力】 ハッピー上市会

【会場】 北アルプス文化センター
富山県中新川郡上市町法音寺1
☎ 076-473-1818
【お問合せ】 富山県中小企業家同友会
☎ 076-452-6006
✉ info@toyama.doyu.jp

【駐車場】 上市町役場前（無料）
【お申し込み】
二次元コードまたはメールでお申し込みください。
※当日飛び込み参加も可能です



■ 町の人口と世帯数

令和7年6月1日現在

人口	18,448	(-43)	(-382)
男	8,882	(-13)	(-161)
女	9,566	(-30)	(-221)
世帯数	7,633	(-4)	(-59)

() 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(木)

町税夜間納税相談 (財務課 10 番窓口)

7月31日(木) 17:00 ~ 20:00

■ ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ
9件、23万9千円 (累計 4,731万2,831円)

高井 豊峰 様 200万円、中川 知大 様 10万円
匿名 様 55万円

■ 善意銀行 (町社会福祉協議会 5/2~6/1)

相ノ木公民館 様 使用済切手 100g
匿名 様 3万円、日用品 10点、本 3冊

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▶



Android版