



# 広報 上市

かみいちまち kamiichi town

2025 8  
NO.860

今月の表紙

「おおかみこどもの森づくり」  
植樹祭

※詳細は15ページまちの話題をご覧ください。

## Contents

P 4 大岩不動開眼 1300 年記念企画展 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 千年越しのいとをかし

枕草子展

特集 第2回つるぎ山麓  
トレイル du 上市



# 特集

## 第2回つるぎ山麓トレイルdu上市



▲午前6時にスタートしたロングの部の様子

7月6日、上市町丸山総合公園を発着点として「第2回つるぎ山麓トレイルdu上市」が開催され、県内外から集まったランナーが自然あふれるコースを走り抜きました。

コースは大観峰山頂から城ヶ平山、上市ダムを周遊する「ロングコース（56キロ）」城ヶ平山から上市ダムを周遊する「ショートコース（24キロ）」公園内の起伏のあるトレイルコース「親子ペア部門（1.2キロ）」の3種類。大会には町内の多くの企業や事業所が協賛したほか、ボランティアスタッフやエイドステーションの開設、地区をあげての応援など、たくさんの方々の協力によって作り上げられました。

今月号では当日の様子や参加者の声などを紹介します。

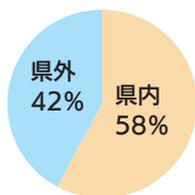


ト レイルランニングとは陸上競技の長距離走の一種であり、様々な種類の地形（土の道、林道、森の小道など）や環境（山、森林、平原など）で行われるスポーツです。

「つるぎ山麓トレイルdu上市」は大会実行委員長の東条叙宏さんがいつも走っていた山（城ヶ平山）を、より多くの人に楽しんでもらいたいという思いから生まれました。

ショートの部	678人
ロングの部	324人
親子ペアの部	41人

▲部門別エントリー数



▲参加者の割合

### 親子ペアの部に出場した

### 酒井さん一家



このイベントは友人に誘われて知り、参加しました。子どもを連れて散歩に行くことはよくありますが、家族みんなで走るのは初めてのことでいい経験になりました。起伏に富んだコースで、子どもも楽しそうに走っていたので、また参加したいですね。

トレイルランの大会に参加するのは初めてでしたが、完走することができました。レースを振り返ると全体をとおしてきつかったですが特に城ヶ平山の登山口から山頂までが一番きつかったです。ですが山頂からの景色はとてもきれいで、とても印象に残っています。

大会へ出場するために初めて上市町を訪れましたが、また来たいと思った大会になりました。

ショートの部に出場した

塚崎 克哉 さん



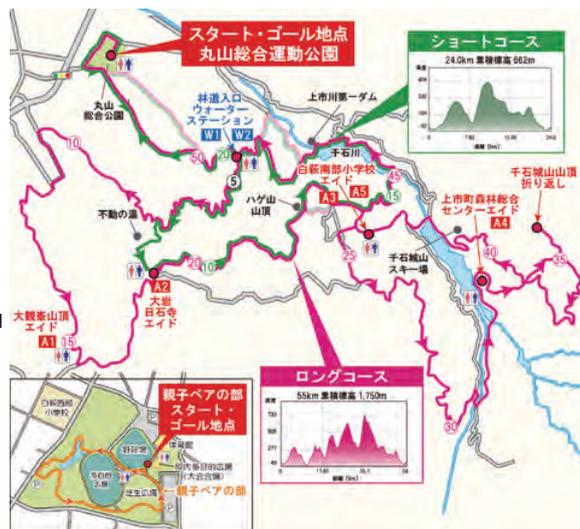
①の大会の特色は何といつても地元への応援やサポート体制が充実しているところです。暑さを柔らげるため、コースの沿いの民家から選手に水をかけたり、私設エイドステーションを開設したりとサポートの形は様々。

白萩南部小学校では大規模なエイドステーションが開設され、種地区の住民などからたくさんのお声が送られるとともに、特製のおはぎやスイカなどが提供され選手を力づけました。

また、今回コースの一部となった大岩山日石寺周辺では、大岩観光開発の協力のもと、そうめんなどが準備され、中にはそうめんをおかわりし、トレイル区間に備える選手も見られました。



▲当日はキッズチアのTINKSや越中すえ太鼓も応援に駆けつけました。



▲参加者が走ったロング、ショート、親子ペアのコース



つるぎ山麓トレイル du 上市が無事に開催終了致しました事を、心よりお礼申し上げます。おかげ様で、本大会は参加者約1050名、完走率も暑い中ショート98%、ロング81%、親子ペア100%と怪我や事故もなく無事終了し、大成功となりました。ご尽力いただいた関係者の皆様、ボランティアの皆様には深く感謝いたします。大会を成功させるには、関係者の皆様のご協力が欠かせませんでした。お忙しい中、ご支援・ご協力頂きましたこと、改めて御礼申し上げます。

今後も更なる発展を遂げることを目指してまいります。引き続き、ご指導とご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。

大会実行委員長  
東条 叙宏 さん



昨年も参加して今回で2回目の出場です。沿道の民家の方や子どもたちの応援、エイドステーションのおもてなしなどがとても充実していて他のトレイル大会にはない唯一無二の大会だったと思います。

今回は当日の深夜から車で移動したので、来年は前泊してゆっくり参加します。大好きな

上市町の、トレイルコースをたくさんの人に走ってほしいですね。

ロングの部に出場した  
石野 勉 さん

# 信仰の歴史と日石寺

問 教育委員会事務局 生涯学習班  
☎ 472-2429

大岩山日石寺の創建は平安時代にさかのぼる。霊山劔岳を信仰する山岳信仰の行場として繁栄を誇り、江戸時代には加賀藩主前田家の祈禱所として庇護を受け、多くの参拝者が大岩詣に訪れた。そんな日石寺の歴史をひもといていく。

## 開催案内（観覧は無料です）

**開催期間** 8月8日(金)～10月5日(日)  
**開館時間** 午前9時～午後5時  
 （最終入場は午後4時半）  
**休館日** 月曜日（祝祭日の場合はその翌日）  
**主催** 弓の里歴史文化館  
**共催** 上市町、上市町教育委員会、（一財）上市町健康文化振興財団  
**協力** 大岩山日石寺、上市町観光協会、大岩観光開発



▲京ヶ峰出土和鏡



▲京ヶ峰出土経塚経筒

大岩山日石寺  
 信仰の歴史をたどる

霊山劔岳を背にする

会場 弓の里歴史文化館  
 （上市町館 182）

☎ 473-8100

※8月7日(木)は企画展準備のため休館です。



▲町ホームページ

## 上市を巡るポイントラリー「かみる～ポ」が始まります！



スマホ役場の機能を使って、対象のスポットでポイントをゲット！たまったポイントで景品の抽選に応募しよう！

**実施期間** 8月1日(金)～  
 9月30日(火)



▲イメージキャラクター「かみる～ポさん」

※詳細は町ホームページをご覧ください。

## 定額減税補足給付金について



問 定額減税調整給付金 ☎ 473-9107  
 住民税の定額減税 ☎ 472-2374

令和6年度に実施した定額減税調整給付金において、支給額に不足が生じた方などに給付金を支給します。

対象者には、8月下旬から順次、「支給要件確認書」や「申請書」を送付します。支給のお知らせ（ハガキ）が届いた方は、原則手続き不要です。

※詳細は町ホームページをご確認ください。

	補足給付金Ⅰ	補足給付金Ⅱ
対象者	令和7年1月1日時点で上市町の住民基本台帳に記録されている方で、課税されている納税義務者	令和7年1月1日時点で上市町の住民基本台帳に記録されている方で、事業専従者などの理由により、税法上「扶養親族」の対象外の方など
給付額	所得税から3万円を差し引いて、引ききれなかった金額（1万円単位で切上げ）※	原則4万円

※所得税と住民税所得割が非課税の方、住民税均等割のみ課税の方は対象外です。

**提出期限** 10月31日(金)（消印有効）

**支給時期** 町が確認書などを受理してから約3週間後

## 小中学校共通体育服が決定しました

問 教育委員会事務局 学校教育班 ☎ 472-2421



### ◇選定の目的

来年度の白萩西部小、陽南小、上市中央小の統合をきっかけに、将来の義務教育学校創設に向け、子どもたちの意識を高めるため、町内小中学校共通デザイン（イン）の体育服を選定しました。

### ◇選定方法

PTA代表7名、学校代表4名による第1次選考、校長会による第2次選考を経て仕様概要を決定しました。その後、最終選考として児童生徒、教員、保護者にアンケートを実施し、3種類から1種類を選んでもらいました。

※選定結果の詳細は町ホームページをご覧ください。

### ◇体操服の着用について

選定した体育服は令和8年度からすべての学校で使用を開始しますが、保護者のみなさまの負担にならないよう、各学校の既存の体育服もこれまで同様に着用できます。このため、当分の間は新旧の体育服が混在します。



▲町ホームページ



※今後の状況に応じて、中止となる場合があります。

内容	日時	相談場所	お問い合わせ	
①年金相談	26日(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	13日(火)	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	5日(火) 予約制	13:30～15:30	総合相談窓口 上市町社会福祉協議会 ☎ 473-9300	
⑥結婚相談	5・26日(火)	13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	20日(火)	13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	12日(火)	10:00～11:30	魚津緑ヶ丘病院	
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。	9日(土) 予約制	10:00～12:00	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
	23日(土) 予約制		魚津緑ヶ丘病院	
⑪心の健康相談	27日(火) 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	① 21日(木)	13:30～16:00	① つるぎふれあい館	教育委員会事務局 ☎ 472-2421
	② 29日(金)		② 舟橋会館	
⑬看護職員就業支援相談	21日(木)	10:00～16:00	ハローワーク滑川	富山県ナースセンター ☎ 433-5251

みんなで めざそう 無火災の町！

## 消 防 通 信

富山県東部消防組合 上市消防署

☎ 472-2244

### 柿沢保育所幼年消防クラブのみんな



### 上市町消防団消防操法大会

7月6日(日)、陽南小学校グラウンドで上市町消防団消防操法大会が行われ、町内6つの消防分団が出場しました。

競技は、小型ポンプやホースなどの消防用機械器具の操作技術を競うもので、隊員個々の動作とチームとしての連携操作、そしてタイムにより総合的に審査されました。

【競技結果(小型ポンプ操法の部)】

優勝 陽南分団 次勝 相ノ木分団 参勝 宮川分団

### 電気器具の安全な取り扱いについて

電気器具の正しい使用方法の確認や使用前の点検整備などを行い、電気器具からの出火防止に努めましょう。

### 水の事故を防止しましょう

- ・河川敷で水遊びやバーベキューをする際は、子どもから目を離さない。
- ・飲酒したときや体調不良のときは、遊泳しない。
- ・立ち入り禁止の川や池には近づかない。

### 消防団員募集！

『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」を発揮していませんか？

消防団に興味のある方や参加したいと思う方は、最寄の上市町消防団各分団または上市消防署までお問合せ下さい。



## 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 8月12日(火) 17:15～19:00

8月24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)

※手続きは予約された方を優先しますので、ご了承ください。

## 農地パトロールを実施します

問 上市町農業委員会 ☎ 472-2520

町農業委員会では8月～9月にかけて農地利用状況調査 (農地パトロール) を実施します。これは、農地法に基づく農地の基本となる大切な調査です。

調査のため農業委員、農地利用最適化推進委員が農地などに立ち入ることがありますので、農業者の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

## お悩みの方へ 空家相談会の開催

問 建設課 管理建築班 ☎ 472-2477

町内の空家所有者などを対象に、空き家に関する相談会を次のとおり開催します。空き家の管理、売買、解体、税金に関することなど、お気軽にご相談ください。専門家がお答えします。

日時 8月8日(金) 14:00～17:00

場所 役場3階 第5会議室

予約方法 電話にて予約を受け付けます。

※当日は、予約の方を優先しますので、ご了承ください。

## 「はたちのつどい」開催日が決定しました

問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 472-2429

令和8年「はたちのつどい」は次のとおり開催予定です。詳細は、「広報上市12月号」でお知らせします。

日時 令和8年3月22日(日) 10:30から

場所 北アルプス文化センター

対象 平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方



上市町の

## くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111



## お盆期間中のごみ収集について

問 町民課 生活環境班 ☎ 472-2315

お盆期間中のごみ収集は次のとおりです。

8月11日(月・祝)	可燃ごみ(可燃A)のみ収集
8月12日(火)～15日(金)	通常どおりの収集

## 上市町長選挙および上市町議会議員選挙の事務日程について

問 選挙管理委員会 ☎ 472-2538

○立候補予定者等事務説明会

日時 9月9日(火) 13:30～ 場所 役場4階大ホール

○候補者届出書類等事前審査

日時 9月18日(日)、19日(金) 9:00～17:00  
 場所 役場4階大ホール

## 相続に関する無料相談会

問 富山県司法書士会事務局 ☎ 431-9332

相続に関する様々な問題について司法書士が相談に応じます。

日時 8月23日(土)、8月24日(日)  
 10:00～15:00

場所 富山県民会館 (23日611号室、24日401号室)  
 ※詳細についてはホームページをご確認ください。



MARKS

## 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

### 全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

問 富山地方事務局 人権擁護課 ☎ 441-6376

人権擁護委員による無料相談会を実施します。こどもの人権に関してお悩みの方はお気軽にお電話ください。

相談受付電話番号 ☎ 0120-007-110

強化週間中の対応日時

8月27日(水)～9月2日(火) 8:30～19:00

※土・日は、10:00～17:00

### 「第3回スポ GOMI 大会 in 上市」 開催のお知らせ



問 町民課 生活環境班 ☎ 472-2315

スポーツとしてポイントを競いながらごみ拾いを行う、スポ GOMI 大会を今年も開催します。

日時 10月19日(日) 9:00～12:00

募集定員 先着 30 チーム (1 チーム 5 人以下) ※12 歳以下の子どものみのチームは編成できません。保護者の同伴をお願いします。

予約方法 2次元コードを読み取って、町ホームページ内の申込フォームからお申込みいただくか、スポゴミチラシの裏面に必要事項を記載し FAX または郵送でお申込みください。

申込期限 10月3日(金)



### 介護保険アレコレ

#### 介護保険料 Q & A

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

Q 介護サービスを利用していない(利用するつもりがない)場合でも、介護保険料は納めないといけませんか？

A 介護サービスを利用する・しないに関わらず、納める必要があります。

介護保険は、介護サービスを必要とする方々を社会全体で支える社会保障制度のため、全ての被保険者に保険料をご負担いただいています。

#### 8月の保険料 (65 歳以上の方)

特別徴収 第3期 (8月の公的年金支払い時に天引き)

普通徴収 第2期 (9月1日(月) 納期限)

### 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「枕草子展」

使用可能期間 2025年8月2日～9月15日

※原本のみ使用可 (複製禁止)

7 2025年8月号

### 巡回連絡にご協力ください



問 上市警察署 地域交通課 ☎ 472-0110

「巡回連絡」とは、制服を着用した交番や駐在所の警察官が、皆さんのご家庭や会社等を訪問し、犯罪の予防や事故防止に関する情報をお知らせするとともに、困りごとや警察に対する意見や要望をお聞きするほか、何かあった時の連絡先などをお伺いし、事件・事故・災害など非常の場合に役立てるものです。巡回連絡の趣旨をご理解いただき、皆さんのご協力をお願いします。

### 戸籍に振り仮名が記載されます



問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

法務省専用コールセンター ☎ 0570-05-0310

戸籍法の改正により、令和7年5月26日以降に、戸籍に氏名の振り仮名を記載する制度が始まりました。戸籍に記載される予定の振り仮名は、本籍地からハガキで通知されます。本籍地が上市町にある方への通知は、8月中旬に発送します。

○ハガキに記載されている振り仮名が正しい場合

⇒届出は不要です。

○ハガキに記載されている振り仮名が誤っている場合

⇒令和8年5月25日までに、本籍地またはお住まいの市区町村窓口、郵送、マイナンバーカードを使用しオンライン(マイナポータル)で届出をしてください。

※詳細はホームページをご覧ください。お問い合わせください。

### フォトゲイニング® 上市まちのわ エントリー受付中です



問 産業課 商工観光班 ☎ 472-2505

上市町の自然や温かいおもてなしなど、フォトゲイニングをとおして町の魅力を改めて感じてみませんか？

日程 10月12日(日)

場所 北アルプス文化センター

申込期限 9月5日(金)

※参加希望の方は「スポーツエントリー」からお申し込みください。

### 年金だより

#### 国民年金に関する 電子申請をご利用ください



問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

「マイナポータル」からマイナンバーカードを利用して、簡単にいつでも、どこでも電子申請ができます。申請可能な届出は、国民年金の加入や付加保険料納付申出・免除、学生納付猶予、産前産後免除該当届、口座振替納付の申請などです。申請後の状況や審査結果は、マイナポータルの申請状況照会ページで確認できます。

※詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。

## 第3回つるぎリレーマラソン&健康ウォーク



**問** 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 472-2454

**日時** 11月16日(日) 9:30～(受付8:30～9:15)

**場所** 上市町丸山総合公園

**種目と定員** 健康ウォークの部 100人  
 ハーフリレーマラソンの部 35チーム  
 ミニリレーマラソンの部 50チーム

**申込方法** 上市町LINE公式アカウントからのお申込みか、チラシに必要事項を記入の上、窓口にてお申込みください。

**申込期限** 10月24日(金)

※この大会は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施されています。



## くるまやさんのショート動画づくり体験 参加者を募集します



**問** 産業課 企業支援班 ☎ 472-2519

町内の小中学生に「クリエイティブの楽しさ」を、また「町の事業者」を学んでもらう機会として、町内企業で動画撮影、編集、ショート動画を製作します。

**日時** 8月23日(土) 9:00～12:00

**集合場所** 上市町役場 (集合後、マイクロバスで移動します)

**対象** 小中学生 (小学生は保護者同伴)

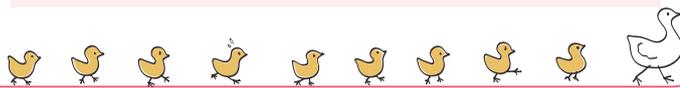
**申込方法** 2次元コードを読み取り、申込フォームからお申込みください。

参加無料

**申込期限** 8月13日(水)

**定員** 10組 (応募多数の場合は抽選)

※製作したショート動画は参加者にお渡しのほか、企業ホームページや町ホームページに掲載される予定です。



## こどもの城だより

8月

内容	日時
<b>乳幼児教室 (子育て相談)</b> 小・中学校の夏休み期間はお休みです。 こどもの城は開館しておりますのでいつでも遊びに来てください。	
プラバンづくり (3歳児以上)	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日(金) 10:00
ダンススクール (小・中学生)	8・22日(金) 16:00
<b>教室・イベント</b> 将棋クラブ (小・中学生)	9・23日(土) 10:00
※★は要予約 ★食品サンプル体験教室 (パフェ) (小・中学生)	10日(日) 10:00
アイロンビーズづくり (小学生)	24日(日) 10:15
スポーツ教室 かけっこ (年長児・小学生)	30日(土) 13:00

**問** ☎ 473-0001

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

8月の休館日 17日(日)

## 第7回 0円リユースフェア

リユース品の持込期間 8/1(金)～9/20(土)

**予告** 9月11日(水)～20日(土)

平日 10:00～17:00、土日祝 9:00～16:00

※9月11日(水)は上市町在住の方に限りです

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

詳しくは、ホームページをご覧ください。

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！



- ※8月13日(水)は、害虫駆除準備のため17時閉館です。
- ※8月14日(木)～16日(土)は、害虫駆除のため閉館します。
- ※9月4日(水)は、ワックスがけ準備のため、17時閉館です。
- ※9月5日(木)は、ワックスがけのため、14時開館です。
- ※9月17日(水)は、乳幼児教室のため、一般開放及びリユースフェアは12時からです。

電気の使用量から**変化をキャッチ!** 広告  
 おすすめする3つのポイント  
 あなたの大切な人の「いつもと違う」をお知らせ

- 1 フライバシーに配慮! カメラやセンサーは不要。
- 2 面倒な操作は一切なし! 面倒な初期設定が不要。
- 3 低価格! 初期費用ゼロ。月額550円(税込)。

北陸電力のみまもりサービス **つながりサポート**  
**電気をつながりサポート**

みまもり対象となる方々の電気使用量を収集・分析し、日常の活動が確認できない場合、翌日にみまもる方(ご家族さま)にメールでお知らせするサービスです。

申込みはこちら▶

北陸電力

8月は経済産業省主唱による「電気使用安全月間」です。  
 ぬれた手で電気器具にふれるのはやめましょう。

ぬれた手でさわらないで!

電気の安全と安心を守り続けます  
 一般財団法人 北陸電気保安協会  
 Hokuriku Electrical Safety Inspection Association

## 富山県東部消防組合の職員を募集します



**問** 富山県東部消防組合消防本部 総務課 ☎0765-24-0119  
令和8年4月に採用予定の職員を募集します。

募集区分	消防（初級）
採用人数	若干名
受験資格	平成16年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた人で、身体要件を満たす人
一次試験日	9月21日(日)
申込期間	7月28日(月)～8月22日(金)

※申込方法・試験方法など詳しくは、組合ホームページをご覧ください（申込用紙などがダウンロードできます）。

## 地域密着型サービス事業者を募集します

**問** 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎464-1316  
中新川広域行政事務組合では、地域密着型サービス事業者を次のとおり募集します。

**募集対象事業者** ・看護小規模多機能型居宅介護事業所  
(各1箇所) ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所  
**募集地区** 舟橋村、上市町、立山町全域  
**受付期限** 10月10日(金)

※応募要件や応募方法など詳しくは組合ホームページをご確認ください。



## 歩いて謎解き！～知ろう！学ぼう！ 上市町のお店と食品衛生～



**問** 富山県中部厚生センター 食品衛生班 ☎472-4094

8月は「食品衛生月間」です。食中毒の多発するこの時期、歩いて謎解きしながら、上市町のお店と食品衛生について学んでみませんか。謎解き参加者には、食品衛生関連グッズをプレゼントします。

**日時** 8月25日(月) 14:00～16:00  
**場所** 上市町まちなか交流プラザ（カミール）周辺  
(受付：カミール内)

**申込期限** 8月21日(日)  
※2次元コードを読み取って申込フォームからお申し込みください。

## 求職者支援訓練の受講者を募集します

**問** 滑川公共職業安定所 ☎475-0324  
日建学院 富山校 ☎433-2002

求職者を対象に職業訓練を実施しています。

**募集訓練科** 介護職員初任者養成課（短期間）

**訓練期間** 9月25日(木)～11月21日(金)

**訓練場所** 日建学院 富山校

**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。

**申込期限** 9月1日(月)

すこやか  
サロン

Health  
Column

かみいち総合病院  
内科医員  
藤井 陽加

## 「風邪をこじらせないために」

風邪をひいた時、いつ病院へ行こうと考えますか？「熱が出たらその日のうちに」「3日くらい様子を見る」など人それぞれです。

実は、インフルエンザやコロナは、熱が出た当日の検査では陰性になることがあります。喉や節々の強い痛み、発熱など症状が出てから8時間ほど経つと陽性が出やすくなります。すでに感染した人と接触して症状が出た場合は、検査をせずに「みなし陽性」として対応することもあります。

仕事や学校で人に感染させると困る方は、検査で診断をつけ、5日間の自宅療養を。家でしっかり休める場合は、無理に検査を受けなくても良いのです。大切なのは、無理せず休むことです。軽い風邪症状なら、数日は自宅で安静にし、対症療法で様子を見ます。食事ができなくても、喉

ごしの良いゼリーやスポーツドリンクなどで1日に2リットル程度の水分補給を。頭痛や節々の痛みが辛い場合は、解熱剤を使いましょう。仕事や学校を休むために診断が必要な場合は、翌日に検査を考えましょう。

では、病院へ行くべきタイミングはいつでしょうか。それは、風邪をこじらせて肺炎になった場合です。次のような症状があるときは、受診をおすすめします。「解熱剤を使っても、5日以上熱が続く」「呼吸で胸が痛む」「息苦しい」「ゼーゼーという音がする」「水も飲めない」こうした場合は、レントゲンや血液検査で、肺炎か、入院が必要かなど判断します。

子供（小学校低学年以下）や介護が必要な高齢の方は、症状をうまく言えず、体が小さく重症化しやすいです。ぐったりしていつもと様子が違う場合は、早めに医療機関へ相談してください。

仕事や学校で人に感染させると困る方は、検査で診断をつけ、5日間の自宅療養を。家でしっかり休める場合は、無理に検査を受けなくても良いのです。大切なのは、無理せず休むことです。軽い風邪症状なら、数日は自宅で安静にし、対症療法で様子を見ます。食事ができなくても、喉ごしの良いゼリーやスポーツ



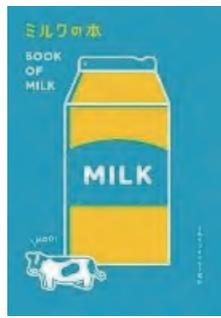
かみいち総合病院 ☎472-1212 ホームページ <https://www.kamiichi-hosp.jp>





## 今月のおすすめ本

朝食や学校の給食、風呂上がりの一杯などで毎日飲む牛乳。この本は、牛乳愛にあふれる著者が、牛乳の基礎知識から全国のおいしい牛乳ガイド、ご当地のフルーツ牛乳や、牛乳パックの秘密など、牛乳に関する様々なことを写真と共に紹介した本です。日本全国、いろいろな牛乳を飲み比べてみたいくなる1冊です。



ミルクの本

ミルクマイスター高砂 / 著 自由国民社 / 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



## 8月のイベント

### ▶絵本の読みきかせの会

日時 8月10日(日) 10:30 ~

場所 絵本コーナー

テーマ 自然、体験 ~暑さ、吹き飛ばせ!~



8月31日まで

夏休み  
読書カード  
実施中

0歳から小学6年生まで



## 図書館ミニ情報

### ▶展示コーナー

#### ●夏休み特別展示コーナー

「夏休み宿題お助けコーナー」 「課題図書」と自由研究や図画工作など、夏休みの宿題に関する本の展示 (課題図書の貸出は1人1冊で1週間まで)

「上市の魅力再発見コーナー」 上市を巡るポイントラリー「かみる~ポ」に合わせて上市の名所や上市町出身者に関する本などを集めました。

### 今月の図書館・えほんしつカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	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
31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6

黒地に白文字の日は休館日

## 8月の新着本

一般書

- ▶夏をのりきるラクごはん77 (上田 淳子 / 著 主婦と生活社 / 発行)
- ▶踊りつかれて (塩田 武士 / 著 文藝春秋 / 発行)

児童書

- ▶知ると楽しい! すしのすべて (「すしのすべて」編集部 / 著 メイツユニバーサルコンテンツ / 発行)
- ▶日曜日の文芸クラブ (小手鞠 るい / 著 講談社 / 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!

★8月のおススメコーナー★  
テーマは「なつになにする?」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

8月の教室は、お休みです。



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



### 8月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

2日(出)	新川民謡研究会	公演
9日(出)	りんどうカラオケ会	公演
23日(出)	マジックサークル	公演
30日(出)	なんでもやー歌謡団	公演

### ロビー展示など

「山の日」写真作品展示	8/9(出)~8/21(休)
稲垣寿雄 木版画作品展	8/23(出)~9/5(休)
ポロロン会ピアノコンサート	8/24(日) 14:00

「健康メディカル相談」8月6日(休) 13:30 ~ ※ 予約不要

「高須先生の色と香りの健康セミナー」8月24日(日) 10:30 ~ ※ 要予約

### 8月は開館27周年記念月間です

開館記念に入浴料の割引を行います!

内容 8月1日~8月31日 大人通常650円→**550円**  
営業時間 8月1日~8月31日は午後10時まで営業します。

夏休み家族ふれあい風呂体験 小学生以下無料!

期間 8月1日~8月31日※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(火)、29日(金)  
(ふるの日、プレミアムフライデー)

ポイント  
2倍

2025年8月号 10

## 働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

料理講座体験

### 「簡単で美味しく！夏バテ回復メニュー」

日時 8月27日(水) 17:30～(受付17:20)

講師 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 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 8月20日(水)  
(定員に達し次第締切)

申込方法 働く婦人の家へ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

### 「お腹と骨盤体操」



衰えがちな背中、骨盤周りをしっかりケアします。小さなボールを使う誰にでもできるプログラムです。冷暖房のきいたお部屋で無理なく身体を動かし、お腹周りをすっきりさせましょう。

講師 海老 美奈子 先生

開催日時 毎週 火 曜日 13:30～14:30

場所 上市町 B & G 海洋センター体育館 ミーティングルーム

料金 さんさん会員 300円/1回  
さんさん会員以外 600円/1回

対象 成人 定員 12人

※ヨガマットをご持参ください。(貸出用マットもあります)

## 結核・肺がん検診（胸部エックス線検査）を受けましょう



問 上市町保健センター ☎ 473-9355

▲LINEからのご予約はこちらから

今年度の結核・肺がん検診は、次の日程が最後となります。40歳以上で職場などで検診を受ける機会がない方は、ぜひ受診してください。

日程	時間	場所
8月18日(月)	13:30～15:30	つるぎふれあい館
10月5日(日)	8:30～10:30	※要予約

予約方法 それぞれ5日前までにお問い合わせ先へご予約ください。

町ホームページやLINEからも予約することができます。

※受診時の服装は、ボタンや刺繍、飾りのない無地のTシャツなどでお越しください。通院中や他機関で受診するなど、都合により町の検診を受診しないときは保健センターまでご連絡ください。

## 柿沢コミュニティセンター（8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	6日(水)
	絵付け 1,500円	9日(土) 10:00
	ろくろ 5,000円(要予約)	23日(土) 27日(水)
スタンドグラス (西島 直義 氏)	1回 2,000円 (材料・キット別途)	24日(日) 13:30

8月は、夏休み工作教室が開催されます(8/2(土)・8/16(土))

親子  
スタンドグラス  
教室  
8/3(日)

## 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

かりん ☎ 076-464-3021 090-7599-4410

〒930-0051 富山県富山市富町通り1-9-14 古物商許可証富山県公安委員会501/50000397号

広告  
FIRST AUTO

(株)ファーストオート  
上市町正印288



076-473-1105

内容	場所	日時	備考
<b>介護予防教室</b>	南加積公民館	6・20日(水) 13:30～14:30	参加費 無料 持ち物 水分、タオル
	宮川公民館	5日(水) 13:30～14:30	
	弓庄公民館	22日(金) 13:30～14:40	
	音杉公民館	27日(水) 9:45～11:30	
	相ノ木会館	6日(水) 13:30～14:30	
	柿沢公民館	1・8・22・29日(金) 9:45～11:30	
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! <b>足腰しっかり 貯筋体操教室</b>	カミール2階	1・8・22・29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来える憩いの場です <b>おれんじカフェ</b>	metate (熊野町 125)	7日(水) 13:30～15:00	参加費 500円 ※要予約。飲み物をご持参ください。お車で越しの方は事前にご連絡ください。



【オンライン配信しています!】

相ノ木会館、南加積公民館、柿沢公民館では、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、柿沢地区の方はぜひ、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3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3弾として、宮川公民館での介護予防教室について、特徴などをご紹介します!

### ●「宮川公民館での介護予防教室」

この教室は要介護予防運動スペシャリストの横山氏を講師に迎え「みんなで笑い合って体操できる憩いの場」を目標に実施しています。この講座では、椅子に座ってポールやゴムバンドで負荷をかけることで運動強度を高めたり、ステップ台を用いてテンポよく段差昇降を行ったりしています。また、脳トレも行っているため、認知機能の低下予防にも効果的です。体調に合わせて、座位で参加することも可能なため、無理せず自分のペースで取り組むことができます。参加者みんなで一緒に号令をかけながら、和気あいあいとした雰囲気の中で運動しているので、ぜひ初めての方もご参加ください!

※ポール、ゴムバンド、ステップ台は公民館にあります。

教室は、毎月第1火曜日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2,3,4火曜日にも、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)

## 令和7年度認知症サポーターステップアップ講座のご案内 (舟橋・上市・立山合同開催)

認知症サポーターの方を対象に、認知症の知識をより深め、地域で活動することを目的とした講座を開催しますので、是非ご参加ください。(3町村の施策紹介や講義、意見交換などを行います。)

**日時** 9月25日(水) 10:00～15:30 (9:40から受付開始)  
**場所** 中新川広域行政事務組合 議会室 (舟橋村国重 242)  
**対象** 認知症サポーター養成講座受講者であり、受講後『おれんじメイト』として地域の認知症の方を支援する活動に取り組んでいただける方

**申込期限** 9月5日(金) **定員** 25人程度 (先着順)

**申込方法** 上市町地域包括支援センターでお申込みください。

※参加費は無料です。昼食代800円程度(当日集金)、筆記用具、飲み物をお持ちください。



広告

切り替えて  
もっと  
快適に!

**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** 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>



お問い合わせ

上市町保健センター  
(つるぎふれあい館2階)

☎ 473-9355

健診・教室名	対象	実施日	受付時間	持ち物	その他
4か月児健診	令和7年3月15日～31日、4月生	8月28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。 ※3歳児健診と同時に実施します。
1歳6か月児健診	令和6年1月生 令和6年2月生	9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4年2月生	8月28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3月生	9月25日(木)			
5歳児健診	令和2年7月、8月1日～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。
	令和2年8月15日～31日、9月生	9月3日(木)			
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8月～12月生	8月20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そのお母さん	8月6・27日(木)	9:00～9:30	母子健康手帳・バスタオル	定員5組(申込順) ※要予約 ★ママの体操も行います。動きやすい服装でお越しください。



上市町出産・育児支援サイト「きらきらかみっ子」

※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。

## ヘリカルCTによる肺がん検診のご案内 (要予約)

日時 8月24日(日) 8:30～12:00

申込期限 8月7日(木)まで

場所 つるぎふれあい館

※保健センターへ電話にてご予約ください。そのほか上市町LINE公式アカウントや町ホームページからも予約することができます。定員になり次第、受付を終了しますのでお早めにご予約ください。

対象 40～70歳

内容 問診とヘリカルCT検査  
(コンピュータ断層撮影)

定員 70人

費用 ①今年度に到達する年齢が  
50・55・60・65・70歳の方 3,300円  
②上記以外の方 5,800円



◀LINEからのご予約はこちら



一定速度で移動する寝台に横になって息を止めているだけの検査です(約15秒)。連続回転スキャンで肺全体をミリ単位で断層した連続X線画像を作成します。

## 1歳6か月児健診の令和5年9・11・12月生まれ

# 子どもたち

次回撮影日 9月11日  
(令和6年1・2月生まれ)





6/26  
～30

## 夏越の大祓 茅の輪くぐり

香積廣野神社において、夏越の大祓が行われ多くの参拝者が訪れました。参拝者は人形に息を吹きかけ穢れを移しお祓いを受けた後、茅の輪をくぐって厄除けを行いました。

また今回の大祓限定の御朱印が準備され、御朱印を持って広野地内の特定の店舗を回る特典がもらえるという取組が初めて実施されました。その効果もあり、神事には例年の1.5倍の参拝者が訪れたり、参加した店舗にも新規の来場者が多く訪れました。



▲茅の輪くぐりの様子

6/30

## 第3回 上中すぼかるトライ

上市中学校において上中すぼかるトライが実施され、中学1年生から3年生まで9人が参加しました。「上中すぼかるトライ」とは、町が主体となり、中学生の部活動以外の放課後活動として地域の活動やこれまでにない様々な種目へ参加を促す取組の一つです。

第3回目となった今回は地域おこし協力隊のレンドン・ボネット・ルーカスさんを講師に招へいし、アニメイラストの制作を体験。キャラクター画像の線を丁寧になぞったあと、オリジナルキャラクターを制作しました。



▲生徒が絵を描く様子を見守るルーカスさん

6/20

## 昭和40年の友好姉妹都市宣言から60年目の節目

姉妹都市締結60周年記念式典が千葉県九十九里町で開催され、両町長と関係者が節目を祝いました。

10年毎に開催している式典では、互いの記念品を交換しており、当町からは、内山康弘さんが撮影された剣岳の写真を、九十九里町からは九十九里浜などの写真など町を代表する風景写真を交換しました。

なお、九十九里町から贈られた写真は役場1階ロビーに展示していますので、来庁の際はぜひご覧ください。



▲九十九里町から贈られた写真

7/6

## 第7回健康マージャン上市大会

つるぎふれあい館 コミュニティプラザにおいて第7回健康マージャン上市大会が開催され、県内から10歳～90歳までのマージャン愛好家120名が参加し腕を競いました。健康マージャンは「賭けない・飲まない・吸わない」のスローガンのもと、認知症予防や脳トレに効果があると注目が高まっており、町内の公民館講座で実施しているところも増えてきています。





7/18

## 全国高等学校総合大会 上市町出場選手激励壮行会

上市町文化研修センターにおいて、全国高等学校総合体育大会に出場する上市町の選手16人の激励壮行会が行われました。会では、上市町スポーツ協会の山崎 宗良<sup>やまざき むねよし</sup>会長などから選手へ激励の言葉が贈られ、激励金が手渡されました。

選手らはそれぞれ「練習の成果を發揮し、1つでも多く勝てるよう全力を尽くしたい」や「出場種目で入賞し、総合優勝に貢献したいです」などと大会への抱負を述べました。



▲上市町からはバスケットボール、柔道、弓道、カヌーなどの8種目に選手が出場します

7/12

## おおかみこどもの森づくり フォーラム、植樹祭開催

上市町文化研修センターにおいて、「おおかみこどもの森」フォーラムが開催され、県内外から約60人が参加しました。フォーラムでは、4年目を迎えた森づくり事業を振り返りながら、森の役割や植樹の重要性などについて、講演や〇×ゲームをとおして楽しく学びました。

その後、ふるさと新自然公園に移動しミズナラやガマズミなど約10種類の苗木を、100年以上続く森になるようお願いをこめ、1人1本植樹しました。



▲上市町や森づくりなどに関する〇×クイズの様子

# 地域おこし協力隊

矢崎 裕巳<sup>やざき ひろみ</sup>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」に矢崎裕巳さんが委嘱されました。矢崎さんは地域おこし協力隊のインターンシップとして2023年頃から、まま子滝、笠取の滝、ハゲ山遊歩道などの整備や中山トレッキングガイド、大辻山トレッキングの同行などを体験し、上市町の自然豊かな里山と多彩なトレッキングルートに魅力を感じられました。

また、大学生の頃登山中にメンバーが滑落したところを富山県警察山岳警備隊に救助された経験があり、上市町でその恩返しをしたいという思いから今回移住を決断されました。



◀委嘱状交付式の様子  
(6月2日)

矢崎さんは今後、町内の遊歩道の安全整備を行うほか、ご自身の資格を活かし町内のトレッキングルートで山岳ガイドを務める予定です。



上市町のここが好き 自然豊かな里山

趣味 里山トレッキング

好きな食べ物 新湊さときと食堂の海鮮丼

座右の銘 今の苦労は必ず自分の成長に繋がる

上市町の地域おこし協力隊に着任しました矢崎裕巳と申します。出身は神奈川県で定年退職まで高校教員をしていました。4年前妻から「富山県であなたのやりたい仕事があるのでは」と勧められ門をたたきました。

上市町にご縁ができたのは大学生時代にさかのぼります。当時山岳部に所属しており、奥大日岳の登山中にメンバーが滑落し頸椎骨折の遭難事故を起こしました。その際に富山県警察山岳警備隊(上市警察署)の方々おおよそ30人が救助に来ていただき、無事に命が救われました。定年退職後、上市町にこの恩返しを可能な限り奉仕させていただきたいと思い、移住を決断しました。

今後は日本山岳スポーツクライミング協会山岳コーチ1、国際山岳連盟上級夏山リーダーなどの資格を活かし、上市町での冬季環境の中で、イグルー(かまくら)や雪洞づくりなどを体験できるイベント企画ができればと思います。

これからどうぞよろしくお願いいたします!



# 枕草子展

千年越しのいとをか

清少納言が綴った「枕草子」の世界を  
情景写真と資料で紹介

2025年  
8/2 (土) - 9/15 月(祝)

写真：内山康弘

### 関連イベント

### 洋遊会による 雅楽演奏会

【日時】8月3日(日)  
① 11時～12時(予定)  
② 14時～15時(予定)  
【会場】第4展示室  
【定員】各回70名 ※先着順

### 詩吟で楽しむ 枕草子

【日時】8月17日(日)14時～  
【会場】第4展示室  
【定員】70名 ※先着順

### 有澤結水演奏会 - 琵琶の調べ -

【日時】8月30日(土)14時～  
【会場】第4展示室  
【定員】70名 ※先着順

開館時間 9時30分 - 16時30分 (入館16時迄)  
休館日 月曜日・火曜日 (祝日の場合は翌平日)  
入館料 一般700円(500) 大学生400円(300)  
高校生以下無料 ※0内は団体料金  
会場 西田美術館 第3展示室

富士化学工業グループ  
西田美術館

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



### 町の人口と世帯数

令和7年7月1日現在

人口	18,438	(-10)	(-378)
男	8,886	(+4)	(-147)
女	9,552	(-14)	(-231)
世帯数	7,635	(+2)	(-62)

( ) 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・森林環境税 第2期  
国民健康保険税 第2期  
後期高齢者医療保険料 第2期

納期限 9月1日(月)

### ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ  
7件、11万5千円 (累計 4,742万7,831円)

### 善意銀行 (町社会福祉協議会 6/2～7/1)

上市町仏教会 様 3万円、上市町舟橋村保育所連  
絡協議会 様 タオル49点、匿名様 ギフトカー  
ド3千円分、布10枚、使用済み切手60g

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」ポータルサイト「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



iOS 版



Android 版