



今月の表紙

ふるさと観光上市まつり
花火の夕べ (8月13日)

※写真は多重露光

Contents

- P 2 健康寿命を伸ばそう！～ロコモ、知っていますか～
上市町長選挙および上市町議会議員選挙の投票日
- P 4 国勢調査がはじまります 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 #上市町を想う

健康寿命を伸ばそう！～ロコモ、知っていますか～

ロコモ＝ロコモティブシンドロームは運動器の障害により、立ったり、歩いたりするための能力（機能）が低下した状態をいいます。高血圧などの生活習慣病のある人は比較的若いころからロコモの原因となる病気にかかりやすいこともわかってきました。ロコモが進行すると転倒や骨折、関節の病気を起こしやすく、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

【あなたももしかしてロコモ？】

自覚症状がなくても
要注意！

問 上市町保健センター
☎ 473-9355

ロコチェックで簡単に確かめることができます。

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまづいたり、滑ったりする
3. 階段を上がるのに手すりが必要である
4. 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどの家事が困難である
5. 2kg程度の買い物袋（1リットルの牛乳パック2本程度）を持ち帰るのが困難である
6. 15分程度続けて歩くことができない
7. 横断歩道を青信号で渡り切れない

⇒ 1つでも当てはまればロコモの心配があります。ロコトレ（ロコモーショントレーニング）を始めましょう。

【ロコトレ】

いつまでも元気な足腰でいるためにロコトレ（ロコモーショントレーニング）を続けることが大切です。おすすめは、「片足立ち」「スクワット」の2つ。生活の中にロコトレを取り入れましょう。

POINT

- 支えが必要な人は、机や手すりなどを利用して行いましょう。
- 楽にできる人は、回数やセット数を増やして行ってみましょう。
- たった2つの運動でも毎日続ければ効果があります。
- ご自身の体力に合わせて無理せずに行いましょう。
- 生活習慣病の予防やその治療を行うことも必要です。



▲「片足立ち」左右とも
1分間、1日3セット



▲「スクワット」5～6回で1セット、1日3セット
※「スクワット」が難しい場合は、椅子からの立ち上がり動作を繰り返し行うことでOK



とやま健康パーク 上市町の日

下記の期間は市町村の日で、施設を半額で利用することができます。

（例 大人2時間 740円→370円）

また、利用された方には次回利用半額券が特典としてもらえます！団体利用も可能です。詳しくはお問い合わせください。

期間 9月9日(火)～15日(月)

生き活きつるぎ ヘルスポイント



9月の健康増進普及月間の期間中、健康教室・イベント・記録のポイントが通常1ポイントのところ2ポイントになります。生活習慣改善のきっかけづくりとして、何か始めてみませんか？

健康増進月間

9月はポイント

2倍

これから始める人も、3日坊主だった人も、今なら15ポイント到達賞に間に合います！！さらに2月に行われる抽選会で特別賞GETのチャンスも！

例えば…

「けんしん」を受ける	健康診査	5ポイント
→結果を保健センターへ持参	大腸がん検診	5ポイント
	血圧 30日分	2ポイント
「記録」を保健センターへ提出	歩数 30日分	2ポイント
	体重 30日分	2ポイント
合計		16ポイント

15ポイント到達者全員にアルプスの湯入浴券1回分

または、クオカード500円分を進呈

★記録に必要な用紙は保健センターでお渡ししています。

★スマートフォンのアプリを活用した血圧等の記録でも大丈夫です。

「けんしん」について

上市町国民健康保険に加入している方は、30歳から健診を受けることができます。定期的に体の状態を知り、病気につながるリスクを早期に発見することができます。健康を意識することや、重症化リスクを把握するため、健診を受ける習慣は若い世代から重要です。



◀ 健診のスケジュールなどはこちらからご確認ください

おトクにポイントを
集めるチャンス！



10月5日(日)は上市町長選挙および 上市町議会議員選挙の投票日です

告示日 9月30日(火) 期日前投票 10月1日(水)から10月4日(土)

投票できる方

- 年齢要件** 平成19年10月6日以前に生まれた方
住所要件 令和7年6月29日までに上市町に転入の手続きを済ませた方

選挙の事務日程について

立候補予定者等事務説明会

9月9日(火) 13:30 から

候補者届出書類等事前審査

9月18日(水)、19日(木) 9:00 から 17:00

場所 いずれも役場4階大ホール

投票日

日程 10月5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てで郵送しますので、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あわ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有権者であれば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、町ホームページに掲載しますのでご覧ください。また、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など



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 10月1日(水)～10月4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	※裏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ご記入いただくと、受付が早く済みます。	



国勢調査はインターネットでの回答をお願いします！

令和 7 年 10 月 1 日を基準日として国勢調査が実施されます。

9月中旬から 10月下旬まで統計調査員が全世帯を訪問し
調査書類を配布しますので回答をお願いします。

国勢調査とは ...

我が国に住んでいるすべての人と世帯を対象とする国の最も重要な統計調査であり回答の義務があります。その結果は、国や地方公共団体の施策立案のための基礎資料として利用されるとともに、民間企業や研究機関などでも幅広く活用され、国民生活に役立てられています。



回答は簡単・便利なインターネットをご利用ください

国勢調査の回答はスマートフォンやタブレット端末でいつでも好きな時間に回答できるインターネット回答が便利です。各世帯に配布される調査書類に記載の二次元コードを読み取ると、国勢調査の回答ページのログイン ID やパスワードが自動入力されて、回答が簡単に行うことができます。

※インターネット回答が難しい方は、調査票の郵送または調査員による調査票回収により提出できます。



ごみ拾いはスポーツだ！

第3回スポ GOMI 大会 in 上市

今年もスポ GOMI 大会を開催します。定員枠はまだまだありますのでぜひご応募ください。

問 町民課 生活環境班
☎ 472-2315

スポ GOMI ってどんなもの？

各所で行われることの多い「ごみ拾い」を、拾ったごみの量と質でポイントを競い合う「スポーツ競技」として発展させたものです。

面白いポイントは？

- スポ GOMI は「制限時間内に」「指定されたエリア内で」実施しますので
 - どんなごみを狙うかや、どんなコースで回るか戦略を立てる面白さ
 - チームで力を合わせる達成感や爽快感
- を味わうことができます。また 1 位から 3 位、ブービーのチームには賞品があります。(参加者全員に参加賞あり)



大会概要

日時 10 月 19 日(日) 9:00 ~ 12:00

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。

申込方法 二次元コードを読み取って町ホームページにアクセスし、申込フォームからお申込みください。
※チラシでのお申込み方法については町ホームページをご覧ください。

参加
無料





※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	24日(木) 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(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	9日(木) 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	9・30日(木) 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	17日(木) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	9日(木) 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	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
	20日(土) 予約制	魚津緑ヶ丘病院	
⑪心の健康相談	10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	①4日(木)	①立山町元気交流ステーション ②滑川市民健康センター	教育委員会事務局 ☎ 472-2421
	②17日(木)		
⑬看護職員就業支援相談	18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

認定宮川こども園幼年消防クラブのみんな



一般公募普通救命講習

日時 11月8日(土) 9:00～12:00

場所 上市消防署2階 大会議室 (稗田 36)

お申込み、お問い合わせは上市消防署救急係 (☎ 472-2244) までお願いします。

救急車の適正利用について

救急出動件数は年々増加しており、搬送された人の約半数は入院の必要がない軽症者です。出動件数の増加とともに現場到着時間も遅くなっており、心肺停止などの重篤な症状の傷病者にできるだけ早く救急車が到着できるようにするため、救急車の適時・適切な利用が必要です。いざという時の皆さん自身のために、救急医療の受診について考えてみませんか。

富山県では救急医療相談「# 7119」が開設されており、夜間休日など急な病気やケガで困ったとき、医療機関の受診の必要性や対処方法を、相談員がお電話でアドバイスします。

- 救急医療電話相談「# 7119」または「076-444-4099」
- 子ども医療電話相談「# 8000」または「076-444-1099」

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、今、新たな消防団員の『チカラ』が求められています。

消防団に興味のある方は、最寄の上市町消防団各分団または上市消防署までお問い合わせください。

地域のために、あなたの『チカラ』を発揮してみませんか？



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 9月8日(月) 17:15～19:00

9月28日(月) 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)

※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。

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



9月10日は「下水道の日」です

問 建設課 上下水道班 ☎ 472-2481

中新川広域行政事務組合 下水道課 ☎ 464-1315

町と中新川広域行政事務組合では、皆さんの快適な生活環境と、豊かな自然の恵みを守るために下水道を整備しています。下水道普及と水洗化の促進を目的に、毎年9月10日の「下水道の日」に合わせ、15:30から上市ショッピングタウンパル正面入口付近でのグッズ配布を予定しています。ぜひお立ち寄りください。



就学時健康診断について

問 教育委員会事務局 学校教育班 ☎ 472-2421

就学時健康診断を町内小学校にて実施します。事前にお送りする調査票に必要事項をご記入のうえ、お越しください。

開始時間 13:00 (受付開始 12:40～)

対象 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれのお子さん

持ち物 内履き(保護者用・お子さん用)、就学時健康診断票、食物アレルギー調査票、就学支援シート

日程

小学校名	実施日	電話番号
宮川	9月29日(月)	☎ 472-0519
南加積	10月10日(金)	☎ 472-0159
相ノ木	10月17日(金)	☎ 472-0094
上市中央	10月24日(金)	☎ 472-2222

※白萩西部小学校区、陽南小学校区の方の受診場所は、上市中央小学校になります。

※実施日などのご都合が悪い場合は、他の学校で受診できますので教育委員会事務局へ事前にご連絡ください。

上市高校マラソン大会に伴う交通規制

問 上市高校 ☎ 472-2345

上市高校では、「元気な上高生」をアピールするため、今年もマラソン大会の開催を予定しています。これに伴い、一部道路で交通規制をさせていただきます。



開催日 10月1日(火) (予備日 3日(金))

交通規制時間 13:30～14:30

※コースや交通規制箇所など詳しくは、上市高校ホームページをご覧ください。

E-mail sugihara-daishi@ed.pref.toyama.jp

無料調停手続相談会を開催します

問 富山県調停協会連合会事務局 ☎ 421-8195

一般の皆様には調停制度への理解を深めていただき、より多くの方にご利用いただけるよう相談会を開催します。

日時 9月27日(土) 10:00～16:00

場所 富山会場：富山県民会館

魚津会場：魚津サンプラザ 4階

相談例 (民事) 金銭貸借、土地・建物の賃貸や隣地境界など
(家事) 家庭内問題、親族間の相続に関する問題など

※事前申込は必要ありません。相談は無料です。

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

上市町議会 9月定例会日程

問 議会事務局 ☎ 472-2550

会期 9月1日(月)から16日(火)までの16日間

開会日	内 容
1日(月)	本会議・全員協議会
2日(火)・3日(水)	議案調査日
4日(木)	本会議（一般質問など）
5日(金)	総務教育常任委員会
6日(土)・7日(日)	休会
8日(月)	産業厚生常任委員会
9日(火)	議案調査日
10日(水)・11日(木)	決算審査特別委員会
12日(金)	議案調査日
13日(土)・14日(日)・15日(月)	休会
16日(火)	全員協議会・本会議

年金だより

簡易な年金生活者支援給付金請求書 (はがき型) が届いた方へ



問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

基礎年金を受給している方で、前年分の所得額が低下したことなどにより、新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができる方へ、お知らせが9月から順次発送されます。封筒に入っている簡易な請求書にお名前などを記入して返送していただくことで年金生活者支援給付金の手続きができます。ご不明な点は、下記連絡先へお問い合わせください。

★給付金専用ダイヤル 0570-05-4092

受付時間 8:30～19:00(月)、8:30～17:15(火)～(金)、
9:30～16:00(第2土曜日)

介護保険アレコレ

介護保険料 Q & A (交通事故などで介護が必要になったとき)

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

65歳以上の方(第1号被保険者)が、交通事故などの第三者行為により要介護状態等になった場合や状態が悪化した場合に介護保険サービスを利用する際は、その費用を過失割合に応じて加害者が負担するのが原則です。介護給付が第三者行為によるものか把握する必要があるため、交通事故などの第三者による行為が原因で介護保険サービスを受ける場合は、必ず保険者(中新川広域行政事務組合)に届け出てください。

9月の保険料(65歳以上の方)

特別徴収 ありません

普通徴収 第3期(9月30日(火)納期限)

国民健康保険・後期高齢者医療からのお知らせ

問 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321

▶健康診査の受診はお済みですか？

特定健康診査と後期高齢者の健康診査の受診期限は、次のとおりです。受診しておられない方はお早めに受診日の予約をお願いします。



受診期限 **10月31日(金)**

受診場所 町内指定医療機関(要予約)

持ち物 受診券、問診票(質問票)、マイナ保険証または資格確認書

※国民健康保険加入者の方で、9月または10月で75歳になる方は、受診可能日が誕生日の前日までとなります。
※国民健康保険では、人間ドックの助成を行っています。(人間ドックは35歳から受診できます)

▶国保 特定健康診査の集団健診を実施します！

10月31日までに医療機関での個別健診を受診できない方を対象に、下記の日程で集団健診を実施します。希望される方はご予約ください。定員(30人)に達し次第締め切りますのでご予約はお早めに！

実施日 **10月25日(土)、11月17日(月)**

時間 受付開始 8:30～

受診料 無料

場所 つるぎふれあい館

持ち物 受診券・マイナ保険証または資格確認書(問診票は当日記載)



▲LINEからの予約はこちら

予約方法 上記問い合わせ先に電話または上市町LINE公式アカウントからご予約ください。

※両日とも、がん検診と同日受診できます。

上市町は、県内他市町村と比較して健診の受診率が非常に低いです。毎年欠かさず受診し、生活習慣病の早期発見・重症化予防に努めましょう。

詳しくは上記までお問い合わせください。

▶後期高齢者医療人間ドック助成事業

富山県後期高齢者医療広域連合では、人間ドック受診費用の一部を助成しています。

手続方法

- ①対象の検査(医療)機関でドックの予約
- ②検査日の**14日前までに**町民課医療保険班窓口で申請し、広域連合から承認証を取得
- ③受診



※ドック受診後の助成申請はできませんので、必ず受診前をお願いします。

※取得した承認証は、ドック受診時に持参してください。

申請時の持ち物 後期高齢者医療被保険者証・5月に送付済みの健康診査受診券

助成額 費用の1/2(上限15,000円)

対象医療機関 かみいち総合病院 ほか県内34機関

眼目山立山寺周辺でジオパーク散歩



問 (一社) 立山黒部ジオパーク協会 ☎ 431-2089

現地集合解散型のジオツアー。栂並木を歩いて、曹洞宗の名刹と三十三観音を参詣しませんか。

日時 10月11日(出) 9:45～12:00

集合場所 栂並木参道前駐車場 (9:30 集合)

参加費 500円

持ち物 雨具、飲み物など

定員 12人 (先着順、中止の場合は前日に電話連絡)

申込方法 電話、FAX (076-482-3204)、
E-mail (info@tatekuro.jp) にて直接申込

申込期限 10月8日(休)

県民芸術文化祭 2025 総合フェスティバル



問 富山県文化振興室芸術振興課 ☎ 444-3455

富山県を代表する文化人・文化団体による県内最大規模の「文化の祭典」を開催します。

日時 9月13日(出)、14日(出) 10:00～17:00

場所 富山県民会館

つるぎフェスティバル in かみいち 2025
開催日が決定しました！

問 上市町観光協会 ☎ 472-1515

地域を楽しむ、地域が楽しむ、地域で楽しむフェスとなるよう今年も開催します。



日時 11月9日(出) 10:00～15:00

場所 上市町役場駐車場

※以降の開催日は11月第2日曜日に固定します。

こどもの城だより

9月

問 ☎ 473-0001

開館時間 10:00～18:00 月～金
9:00～17:00 土・日・祝

9月の休館日 21日(休)

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(出)

9月11日(休)～20日(出)

平日 10:00～17:00、土日祝 9:00～16:00

※9月11日(休)は上市町在住の方に限ります

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！



内 容		日 時	
乳幼児教室 (子育て相談)	ちびっこ広場 (4か月～1歳頃まで)	9・30日(休)	
	乳幼児教室 (1歳頃から)	3・10・17日(休)	10:30
	合同親子キッドピクス	24日(休)	
教室・イベント	スポーツ教室 かけっこ (年長児・小学生)	6日(出)	13:00
	プラバンづくり (3歳児以上)	7日(出)	10:15
	ダンススクール (小・中学生)	12・26日(金)	16:00
	将棋クラブ (小・中学生)	13・27日(出)	10:00
	★パステルアート教室 (小・中学生)	27日(出)	10:00
	アイロンビーズづくり (小学生)	28日(出)	10:15
※★は要予約	★秋のお茶会 (小学生)	29日(月)	16:00
	★ハロウィン フラワーアレンジメント教室 (小・中学生) (親子での参加可)	10月11日(出)	10:00

※4日(休)は、ワックスがけ準備のため、17時閉館です。

5日(金)は、ワックスがけのため、14時開館です。

17日(休)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。

広告

スズキだけじゃない。
新車も中古車もメーカー問わず

FIRST AUTO

076-473-1105

(株) ファーストオート 上市町正印288



広告 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

〒930-0057 富山県富山市室町通り1-4-14 古物買取可証富山県公安委員会507150002397号

かりん ☎076-464-3021 090-7599-4410

滑川中新川地区教員人材バンク 登録者を募集します



問 教育委員会事務局 学校教育班 ☎ 472-2421

児童・生徒の学びの保障と教員の負担軽減のため、本事業に携わる小中学校教員支援員として登録いただける方を募集します。

資格要件 小学校または中学校の教員免許状を所有していること

勤務先 滑川市・舟橋村・上市町の公立小中学校

※個別の市町村のみの勤務として登録することも可

勤務内容 小中学校の学級担任または教科担任が準備した課題（教科書の練習問題、ドリル、プリントなど）に取り組む児童への指導など

※勤務条件、登録方法など詳しくは、町 HP をご覧ください。

富山県警公式アプリ「とやまポリス」 のご案内



問 富山県警察本部 生活安全企画課 ☎ 441-2211

安心安全のため、警察の配信する情報をいち早く。犯罪組織、不審者情報、交通事故、山岳遭難、熊などの目撃情報などメールやマップで確認できます。上市町だけでなく、他市町村の安全情報も知りたい。そんな方にもおすすめしています。ぜひ登録をお願いします。

アプリのダウンロードはこちらから



◀ iOS 用



◀ Android 用

障害者合同就職面接会の参加者を募集します

問 滑川公共職業安定所 職業相談第二部門 ☎ 475-0324

障害者の方々と事業主が一堂に会して面接できる機会を提供するため、下記のとおり滑川・富山公共職業安定所合同により障害者合同就職面接会を開催いたします。

日時 9月24日(水) 14:00～16:00(受付13:20～)

場所 とやま自遊館（富山市湊入船町9-1）

参加予定企業 25社

定員 80人（事前申込制）

申込 9月12日(金)までに上記連絡先までお申込み下さい。

がん対策推進員研修会を開催します



問 上市町保健センター ☎ 473-9355

上市町では、大腸がん検診の精密検査受診率が低く、女性の大腸がんによる死亡率が高くなっています。予防や早期発見について、また体験者の話を聞き、がんについて学びましょう。

日時 9月24日(水) 14:00～15:30(受付13:30～)

場所 つるぎふれあい館

講演 1「地域で取り組む大腸がん - 予防と早期発見 -」

かみいち総合病院 院長 佐藤幸浩 氏

2「体験談～転移性直腸がん罹患して～」

がんサバイバー オストメイト 篠崎絵美 氏

申込 9月19日(金)までに上記連絡先か二次元コードを読み取ってお申込み下さい。

どなたでも
ご参加
いただけます

今年も暑さの厳しい夏となっています。夜中に寝苦しさを感じて十分な睡眠をとれなかった方も多かったのではないのでしょうか。

夏季の睡眠時間は、冬季に比べて10～40分程度短いことが示されています。それは、日長時間（日の出から日の入りまでの時間）が長いことや、高温・多湿な睡眠環境が影響していると考えられています。つまり夏季は、寝つきや眠りの持続が他の季節よりも難しい季節と言えるでしょう。

適正な睡眠時間は、18歳から60歳までの成人世代は7～10時間、高齢者世代では5～8時間と言われることがあります。しかしながら、本邦で毎年実施されている国民健康・栄養調査によると、十分な睡眠時間がとれている人の割合は、年代ごとに差はありますが、総じて5～6割程度です。

睡眠時間が短いことは、生活習慣病、うつ病、死亡率など、様々な健康への悪影響として関連付けられています。では睡眠

病院ボランティアを 募集します

かみいち総合病院ボランティア「温もりの会」では、一緒に活動していただける方を募集しています。人を思いやる心をお持ちの方なら資格、経験は問いません。一度、見学にお越しください。

活動時間 平日 9:00～11:00

活動内容 外来患者さんの受付案内、車の乗降介助 など

時間を増やすためにはどうしたらよいのでしょうか。まずは睡眠スケジュールを確認しましょう。週末であっても、同じ就寝時間と起床時間を守り、一貫性を保つことで、眠りにつきやすく、目覚めもスムーズになります。寝る前の準備も大切です。電子機器の使用を控え、リラックスすることや、温度・光・音といった睡眠環境を整えることも睡眠時間を増やすことにつながります。

この機会にご自身の睡眠を振り返ってみてください。生活習慣、ひいては健康を考える一歩となるでしょう。

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



すこやか
サロン

Health
Column

「睡眠について」

かみいち総合病院
内科医員
石川 舞衣



今月のおすすめ本

大ヒット映画の舞台・ロケ地を、豊富な写真とともに100カ所掲載した日本のロケ地ガイドブックです。アニメや恋愛、時代劇など映画のジャンルごとに紹介され、アニメ映画では、上市町出身の細田守監督作品も紹介されています。監督や関係者への取材をもとに、なぜそこがロケ地に選ばれたかなどの解説もあり、映画をより深く味わえる本です。



日本の映画の舞台&ロケ地100
谷國 大輔 / 著 学芸出版社 / 発行



図書館ミニ情報

●『夏休み読書カード』と参加賞の交換

夏休みの間、『夏休み読書カード』を作った児童の方は、参加賞の交換を行います。交換期間は9月1日から29日までです。

＜学習室の利用について＞

学習室は図書館利用カードを使用し、10時～18時まで予約なしで利用することができます。ご利用の際はカウンターでカードを提示してください。カードをお持ちでない方は、利用申込書をご記入ください。

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

今月の図書館・えほんしつカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
8/31	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	10/1	10/2	10/3	10/4

黒地に白文字の日は休館日

9月の新着本

一般書

- ▶日本の森の歩き方（地球の歩き方 Gakken / 発行）
- ▶地方女子たちの選択（上野 千鶴子・山内 マリコ / 著 桂書房 / 発行）

児童書

- ▶こどもデータサイエンス（渡辺 美智子 / 監修 バウンド / 著 カンゼン / 発行）
- ▶ボクは日本一かっこいいトイレ清掃員（大井 朋幸 / 著 岩波書店 / 発行）



9月のイベント

▶絵本の読みきかせの会

日時 9月14日(日) 10:30～

場所 絵本コーナー

テーマ 「夏から秋へ」～移り変わる季節～



えほんしつ

ゆめぽっけ



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

13日(出)
10:30～

「ミャクミャク」
をつくります

図書館・えほんしつホームページ・図書館報『こんにちば図書館です』でも、新着本情報などをご覧いただけます。

★9月のおススメコーナー★

テーマは「みつけてみよう あき！」です



アルプスの湯であたたまろう！

問 アルプスの湯
☎ 473-3272



9月の催し物（12:30 開演、観覧無料）

6日(出) つるぎ相撲甚句会

13日(出) 劇団 みやび

20日(出) ほたるの会

27日(出) ザ・あんぽんたん

公演

ロビー展示など

こーたろー写真展

9/6(出)～9/18(休)

中新川防犯協会 ポスター展示

9/20(出)～9/28(日)

つるぎふれあい館1階ロビーで販売中

ゆ～市 毎週火、木、土曜日 12:50～15:00

いっぱいっば上市 毎週水曜日 10:00～14:30

入浴ポイントカード実施中です！

入浴1回につき、1ポイント進呈。10ポイントで、入浴1回をサービス！（2か月券・6か月券などは併用不可）

26日(出)

（ふろの日&プレミアムフライデー）

ポイント2倍

令和7年度 上市町文化祭

期間 11月3日(月)～11月9日(日)

場所 北アルプス文化センター、文化研修センター

～あなたの作品をお待ちしています！～

講座名	第4回ふるさと町民学園：「歴史街道倶利伽羅峠 壮大な歴史ロマンに想いを馳せる」
内容	①講座「木曾義仲公戦勝祈願と戦国武将たちの信仰」 ②講座「千三百年の信仰を今につなぐ」 ③講座「旧北陸道と源平倶利伽羅合戦」 ④講座「四千年前に遡る木製品が語る縄文時代」
講師	①浜田 啓二 氏（富山県ナチュラリスト）、②宮永 晃誠 氏（医王院住職）、③谷口 直久 氏（生涯学習指導員）、 ④柴田 清秀 氏（上市町観光ボランティアガイド）
場所	①木曾義仲公祈願社「埴生護国八幡宮」、②閻魔十王像と加賀藩「若宮山医王院」、③倶利伽羅合戦場「倶利伽羅源平の郷館埴生口」 ④桜町遺跡の出土品「小矢部ふるさと歴史館」
日時	9月24日(水)・25日(木)・26日(金)の3日間同じ講座を開催します。いずれかの日を選択してお申し込みください。 時間 9:00～16:00 集合場所 北アルプス文化センター前 申込方法 教育委員会事務局で申込用紙を受け取り、お申し込みください。 申込期間 9月1日(水)から10日(水)まで
定員等	各日30人（合計90人） 参加費 500円（参観料300円、諸費100円、安全保険代100円）※当日集金 昼食：三井アウトレットパーク北陸小矢部で各自

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



大正琴は楽器の中では比較的気軽に演奏できると思います。数字で書かれた楽譜を見て、懐かしい曲、新しい曲を弾いて仲間の皆さんと楽しんでいます。また、指先と頭を使うことにより脳の活性化に効果があり認知症の予防にもつながります。日常生活では指先を使う食事の支度や着替えなどをスムーズに行うのに役立っています。

講座 大正琴（講師 信清 秀晴）

開催日時 毎月第1・3木曜日（10:30～12:00）
（13:00～15:00）

総合スポーツクラブ“さんさん”



問 “さんさん”事務局(B&G 体育館内) ☎ 472-1971

さんさん『スポーツフェスタ』



上市町総合スポーツクラブ主催のスポーツイベント。思いっきりスポーツとふれあい、色んな体験を楽しもう！

①ボルダリング、トランポリン、卓球マシン、スラックライン、ストラックアウトなど
※内履きをご持参ください。

②お腹と骨盤体操（10:00～）

場所 ① B&G 体育館 アリーナ

②ミーティングルーム

時間 10:00～14:00

参加費 無料

開催日
10.19 SUN

柿沢コミュニティセンター（9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	13 日(土)
	ろくろ 5,000 円(要予約)	24 日(水)
		27 日(土)
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）	28 日(日) 13:30

広告

電気の使用量から変化をキャッチ！

あなたの大切な人の「いつもと違う」をお知らせ

北陸電力のみまもりサービス

電気でつながりサポート

つなサポ

おすすめする3つのポイント

- 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(税込み)。

みまもり対象となる方宅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

内容	場所	日時	備考
介護予防教室	南加積公民館	3・17日(水) 13:30～14:30	参加費 無料 持ち物 水分、タオル
	宮川公民館	2日(水) 13:30～14:30	
	弓庄公民館	26日(金) 13:30～14:30	
	音杉公民館	24日(水) 10:40～11:40	
	相ノ木会館	3日(水) 13:30～14:40	
	柿沢公民館	12・26日(金) 9:45～11:00	
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	12・26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 おれんじカフェ	つるぎふれあい館 1階 会議室	11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。



【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わ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



おれんじカフェ



上市町では、認知症の方だけではなく、家族や友人、専門職や地域の方が集まる『集いの場』として「おれんじカフェ」(認知症カフェ)を開催しています。

おれんじカフェとは？

おれんじカフェ(認知症カフェ)は、認知症の人やその家族・知人、医療やケアの専門家、そして認知症について気になる人などが気軽に集まり、なごやかな雰囲気のもと交流を楽しむ場所です。

オランダでアルツハイマーカフェとしてはじまったのがきっかけで、日本でも2012年、厚生省の文書に記載され、各地で開設されるようになりました。



▲ 8/7 metate でのお茶会の様子

カフェの開催について

毎月1回、第2木曜日(プログラムによって変更あり)年間予定のとおり実施しています。実施プログラムは年間行事予定に沿って計画しています。

開催時間 13時30分～15時

(外出プログラムの場合は変更あり)

場所 上市町保健福祉総合センター1階会議室

2025年 年間プログラム

日程	内容	日程	内容
4/10	年間プログラム計画作成	10/1	音楽療法
5/15	合唱の集い	11/13	おやつ作り 「フッフルを作ろう」
6/12	ゲームを楽しもう (ポッチャ)	12/11	干支の飾り作り
7/10	バスでお出かけ	1/15	ストレッチ・身体測定 協力：小野医療器
8/7	お茶会	2/12	認知症セミナー 協力：ダスキンヘルスレント
9/11	ケアトレ	3/4	歯の健康教室

広告

切り替えて
もっと
快適に！

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
こちらから▶

新規加入
のお客様
こちらから▶

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>



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 5 月生	10月 2 日 (木)	13:00 ~ 13:15	健診票・母子健康手帳・バスタオル	健診票は、2 か月児訪問でお渡ししています。
1歳6か月児健診	令和 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 3 月生 令和 4 年 4 月生	9月 25 日 (木) 10月 23 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)。
5歳児健診	令和 2 年 8 月 15 ~ 31 日、9 月生 令和 2 年 10 月生	9月 3 日 (木) 10月 1 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。
離乳食教室	令和 7 年 4 月生 令和 7 年 5 月生	10月 15 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 9 月 ~ 令和 7 年 1 月生	9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	生後4か月までの お子さんとお母さん	9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。

9月24日～30日は結核予防週間です



結核は、昔の病気と思われがちですが、日本では今でも1年間に1万人以上の方が発症しています。

胸部エックス線検査は、結核・肺がんの早期発見に有効です。今年度の結核・肺がん検診は、次の日程が最後です。受診がお済みでない方は、ぜひ受診してください。

実施日	時間	場所
10月 5 日(日)	8:30 ~ 10:30	つるぎふれあい館 (要予約)

対象 40 歳以上で、職場などの検診を受ける機会がない方

予約方法 5 日前までに町保健センター(☎ 473-9355)へお電話ください。

町ホームページや LINE から予約することができます。

※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されない方は、町保健センターまでご連絡ください。

※受診時の服装は、ボタンや刺しゅう、飾りのない無地の T シャツなどでお越しください。円滑な検診受診のため、ご協力よろしくお願いします。



▲ LINE からの予約
はこちら

高齢者のインフルエンザ、 新型コロナウイルス感染症 の予防接種が始まります

接種開始

10月1日
から

対象者

- ①接種日に満 65 歳以上の方
- ②満 60 歳以上 65 歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方(身体障害者手帳 1 級に該当する方)

※対象の方には予診票兼接種券を 9 月末に郵送します。接種を希望される方は予診票の裏面をよく読み事前に記入のうえ、切り取らずに指定医療機関にお持ちください。(接種は希望される方のみ)



骨粗しょう症検診のお知らせ



骨粗しょう症の初期段階では、自覚症状がほとんどありません。骨量が減ってくる 40 歳以降の女性の方は、定期的に検査を受けましょう。

対象 今年度 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70 歳の女性

受診方法

①集団検診

9月29日(月) 9:00 ~ 10:30

つるぎふれあい館(予約先: 473-9355)

②施設検診

10月末まで 渡辺整形外科医院(予約先: 472-0103)

費用 500円

※受診方法を選択し、予約の上、受診券(5月送付済)を必ず持っていきましょう。

災害時の食の備えについて 9月は防災月間です

近年、大雨や地震など自然災害が頻発しています。災害発生から、救護体制が整うまで約3日間かかるといわれており、その間を自力でのりきるための食料を各家庭で備えておく必要があります。以下のような項目を意識し、災害食を用意しましょう。

○最低3日分、できれば7日分程度の食を備蓄しましょう。

○ライフラインが止まることを予想し、熱源・調理器具・食器なども備えましょう。

○栄養バランスを考えて、災害食の内容を決めましょう。



災害時の
レシピなど



7/31

大健闘！ 上市町カヌークラブ

上市町カヌークラブのメンバーが全国中学生カヌースプリント選手権大会、北信越国民スポーツ大会カヌースプリント競技での結果報告に役場を訪れました。

報告会では部長の中川暢乃さんが「ライバルと力いっぱい競い合い、満足のいく結果が得られました。支えてくださった方々や町のサポートに感謝しています」とあいさつしたあと、一人ずつ成績を報告しました。成績は優勝3種目を含む10種目での入賞となり、優勝した選手は10月に開催される国民スポーツ大会に出場予定です。



7/24

高校3年間で見つける私の未来

北アルプス文化センターにおいて教育シンポジウム「高校3年間で見つける私の未来」が開催され、町内外から約250人がこれからの高校教育と総合学科について考えました。このシンポジウムは総合学科の特色や取組み、卒業生の活躍などを広く認知してもらうために町が主催したもので、全3部で開催されました。

第1部、第2部では他県の総合学科の事例や総合学科のカリキュラムなどが講演され、第3部では上市高等学校の卒業生による座談会が行われました。



▲座談会の様子

8/4

白萩西部小学校閉校記念事業 学校林見学ツアー

釈泉寺地内において白萩西部小学校閉校記念事業「学校林見学ツアー」が行われ、5、6年生の児童やその保護者、白萩西部地区の住民など約30人が参加しました。この事業は閉校前に学校所有の学校林を訪れることで、これまで地域と共に歩んできた同校の歴史を振り返り、先人たちへの感謝の気持ちを深めることを目的に実施されました。

学校林は約1haの山中に500本ほどの杉が植樹されており、今後伐採などについて地域のPTAや後援会と話し合いを進める予定です。



▲学校林の状態について説明を受ける参加者

7/27

不動ジュニアバドミントンクラブ 滝行で必勝祈願

大岩山日石寺の六本滝において不動ジュニアバドミントンクラブのメンバーが滝行で必勝祈願を行いました。同クラブは今年から「上市バドミントンスクール」と「上市町ジュニアバドミントンスクール」が1つになり、大岩山日石寺の不動明王から名前をとったものです。

滝行を行ったメンバーは、8月9日に丸山総合公園で開催された県ジュニア選手権大会での優勝や全国大会への出場などを祈願しました。





8/10

10年後の富山を考えよう 未来共創セッション

上市町保健福祉総合センターにおいて富山県の新たな総合計画策定に向けたワークショップ「未来共創セッション」が行われ、20代から70代以上までの16人が参加しました。

参加者は3グループに分かれ「10年後の富山」をテーマに課題や対策などを話し合い、0円空き家利活用の拡大やICT（情報通信技術）の活用、移住者や外国人も住みやすいまちづくり、といった人口増につながるアイディアを発表しました。



▲グループの意見を発表する様子

8/5

カミイチ e スポーツクラブ設立

上市町役場においてカミイチ e スポーツクラブの設立報告会が行われました。同クラブは「eスポーツを通じて地域にもっと笑顔と繋がりを」という想いから構想され、設立に至りました。

今後、町内4か所の公民館で体験会を実施し、9月中旬ごろから本格的なクラブ活動が開始されます。また、今年度は65歳以上の高齢者と小学生のクラブ会員を中心に活動予定ですが、来年度からは年齢層を拡大する予定です。



▲クラブ代表の庄山雄二さん（前列右から3番目）
しょうやまゆうじ

ご寄附感謝

企業版ふるさと納税として



ガードナー(株) 様
金 200 万円
ガードナーベルト 120 個
追加オプション 20 個
129 万 8 千円相当

計 329 万 8 千円相当

サミー(株) 様
金 100 万円



8/8

大岩不動開眼 1300 年記念 企画展 ギャラリートーク

弓の里歴史文化館において大岩不動開眼 1300 年記念企画展が始まりました。企画展には、大岩山日石寺などから借用した資料 8 点が展示されています。

初日には大岩観光開発会長の中田眞法氏^{なかだしんぽう}をゲストに招き「日石寺の 100 年を語る」のテーマでギャラリートークを実施。日石寺の歴史や火事から復興までの様子、滝行やそうめんなど大岩の特産品などについて自身の体験や伝聞をもとに話しました。

企画展は 10 月 5 日まで開催しています。



▲ギャラリートークの様子

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～



経営コンサルタント

ひらい まゆこ

平井麻祐子 さん

1987年生まれ。湯神子野出身。イギリスの大学院卒業。現在は東京を拠点に、グローバルな経営コンサルティング業務に従事。コンサルティングを通じた社会課題解決にも積極的に取り組んでいる。近年は富山県や上市町の地域イベント等にも参加し、地元との繋がりを深めている。

今回は、経営コンサルタントとしてグローバルで活躍をされている平井麻祐子さんにお話を伺いました。

海外に興味を持つきっかけ

私は元々読書が好きで、小学生から中学生にかけての頃「ハリー・ポッター」が流行り、夢中になって読んでいました。また同時期、小学校に初めてパーソナルコンピュータが設置。インターネット黎明期だった当時、ダイヤルアップ接続の音を聞きながら、イギリスやハリー・ポッターのことを一生懸命調べていたことを今でも記憶に残っています。

そして中学1年生の時、上市町が青少年の国際交流を支援する「少年の翼」プログラムに参加することになり、イギリスを訪れました。初めての海外となった約2週間のホームステイは、言葉の壁に苦しみながらも、受け入れ先のご家族も温かく迎え入れてくれて、とても刺激的な体験でした。この時に「上市町の外には、こんなに広い世界があるんだ」と実感し、まさに私の人生を変える経験となりました。この経験がなければ今の仕事をしていないですし、支援いただいた上市町にはとても感謝しています。

グローバルで働く

大学・大学院では国際関係や人道支援分野を専攻。緒方貞子さんの姿に強く影響を受け、研究者としての道を考えていた時期もありました。そんな折、東日本大震災が発生。帰国して被災地支援のプログラムに参加する中で、「社会課題に対して、もっとスピーディーかつ良い結果につながる事ができないか」と考え、ビジネスの世界へ進む決意を固めました。

現在は、経営コンサルティングやデジタルを使った新しい事業の戦略立案と立ち上げなど幅広いサービスを提供している会社で勤務。グローバルなプロジェクトに参画しています。多い時は10カ国以上のメンバーと協働し、デジタル技術を活用した社会インフラ整備やオンライン診療の推進など、さまざまな分野で新しい価値を生み出す仕事に取り組んでいます。国や文化の違いを超えて「One Team」の意識で働ける環境は、とてもやりがいを感じています。



アメリカ ニューヨーク タイムズスクエア

上市町の存在

地元・上市町の存在は当たり前すぎて、あまり意識をしたことがありませんでした。しかしコロナ禍をきっかけに、改めて上市町の存在を大切に思うようになりました。帰省が難しかった期間、「帰る場所」があることのありがたみを身をもって実感しました。実家近くの田んぼから見える立山連峰、初夏の風に揺れる稲の緑、夜に響くカエルの声など、五感で感じる風景は、私の心の原風景です。

仕事柄オンライン上で1日を過ごすことが多く便利な環境故に、時々自分の人間性が失われていくように感じる時もあります。その時に自然豊かな上市町の風景をふと思い出すことで、人間味のある原点を思い起こし自分自身が生身の人であることを取り戻してくれる気がします。今後自分の形で、かけがえのない上市町と繋がってみたいと感じています。



実家付近からの風景



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「入会について」よりお申し込みをお願いします！

文・坂口祐介

■ 町の人口と世帯数

令和7年8月1日現在

人口	18,411	(-27)	(-375)
男	8,874	(-12)	(-139)
女	9,537	(-15)	(-236)
世帯数	7,629	(-6)	(-61)

() 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

国民健康保険税 第3期
後期高齢者医療保険料 第3期

納期限 9月30日(火)

町税夜間納税相談(財務課 10番窓口)

9月30日(火) 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

7件、309万7千円(累計5,052万4,831円)
(公社) 魚津法人会 会長 中西 栄二様 10万円
(児童向け図書購入費として)、
柿沢保育所後援会 様 らしく人工芝3枚

■ 善意銀行(町社会福祉協議会 7/2～8/1)

匿名様 カレンダー1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」▶



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



自治体広報紙を配信するアプリ▶



マチイロ



Android版