



今月の表紙

陽南小学校・ 柿沢保育所運動会

9月27日(土)、陽南小学校・柿沢保育所運動会が開催されました。競技の中には校区の住民と一緒に参加する種目もあり、湯呑を使って水を一升瓶に移動させる競技「みんなで一升2025」では、7地区の住民と小学生と一緒に競い合いました。そのほか6年生が企画した学校の歴史にまつわる住民参加のクイズ競技などを実施し、思い出の一コマをつくりました。

CONTENTS

P 4 中川町政3期目・新議員が決定しました

P 5 11月は富山県食育推進月間です

P 6 保育所(園)・認定こども園入所希望申込み
インフルエンザ予防接種費用を助成しています

P 8 高齢者虐待をなくそう

P 9 各種相談日・消防通信

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 つるぎフェスティバル in かみいち
2025

特集

上市町の「公共交通」
を考えてみよう!

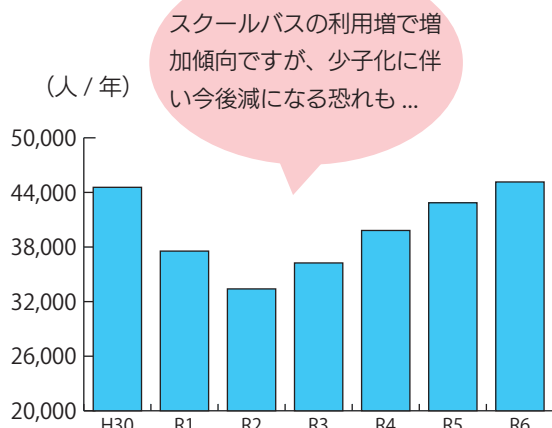


特集

上市町の公共交通を考えてみよう！

～積極的に乗車し、関連イベントへの参加などで一緒に公共交通を守ろう～

町営バス利用者数の推移



地域の公共交通運行が持続可能なものとなるよう、できるだけ公共交通を利用しましょう！

もしれません。

上市町の公共交通機関には鉄道（富山地方鉄道本線）のほか、町営路線バス（柿沢・大岩線、南加積線、宮川線、相ノ木線、弓庄線、予約のりあいバス（白萩線・陽南線）、高速バスおよび一般タクシーなどが運行中ですが、今後利用者が減少すると将来的に公共交通自体の維持が困難になる危険もあります。現在マイカーで移動している方が将来利用しなくなった場合でも、今のうちからできるだけ公共交通を利用しないと、必要となったときになくなっていくかもしれません。

公共交通は、私たちの日常生活に必要不可欠なものです。しかし、人口減少や少子高齢化などの影響により、全国的に公共交通の利用者減や、交通機関運行の担い手である運転手の不足とそれに伴うバスの運休や減便、路線の廃止などが課題となっています。富山県でも上市町と他市町村をつなぐ唯一の公共交通である富山地方鉄道の鉄道線の存続が大きな問題となっています。



上市町の公共交通



計画 上市町地域公共交通

目標1	みんなが活き活き暮らせるまちを実現する生活交通網
目標2	町外移動の利便性を高め、定住できるまちを実現する広域交通軸
目標3	公共交通サービスの利便性向上と効率化による公共交通の持続性向上
目標4	DX と face-to-face による利用促進、多様なニーズへの対応

▲計画に定める4つの目標

この計画は本町の地理的条件等の実情や課題を踏まえるとともに、町の魅力向上や持続可能な都市機能の実現を目指して、地域公共交通ネットワークの構築に向けた取組の方向性や、これに基づく施策、事業を定めています。

町では今後の人口減少や高齢化を見据えつつ町内全域の公共交通の効果的な運用についての基本方針を反映した、町民にとって利用しやすい持続可能な交通網整備を形成するため「上市町地域公共交通計画」を令和7年3月に策定しました。

町内4駅乗降者数の推移



過去の主な
公共交通 関連イベント

『貸切 / カミ鉄の旅』



町の魅力や地元の特産品を知ってもらうとともに、鉄道の利用促進と地域の活性化を目指す取り組みで、全国から60組165人の参加者が、特別に貸し切った「ダブルデッカーエクスプレス号」に乗りながらイベントを楽しみました。今後冬バージョンも実施予定です。(令和7年5月31日開催)

『新相ノ木駅 10 周年記念事業』



令和5年に新相ノ木駅が開業10周年を迎え、相ノ木保育園児が記念セレモニー＆記念乗車に参加しました。また、10周年の節目を記念して、オリジナル切手の販売も行われました。(令和5年12月20日開催)

お得に 公共交通を利用しよう

①電車・バスで行こう！キャンペーン

期間 **10月27日(月)～11月16日(日)**
対象路線が**平日の90分間、乗り継ぎ・乗車自由**な乗車券2枚を300円で販売中。購入方法やキャンペーンの詳細はホームページをご確認ください。



②つるぎフェスティバル in かみいち

日程 **11月9日(日)**
町営バス柿沢・大岩線が通常運行し、当日は無料でご乗車いただけます。沿線にお住まいの方や、電車でお越しの方はぜひ利用して会場へお越しください。

乗って守ろう **公共交通**



上市町地域公共交通計画では令和12年度の電車、バスの利用者数の目標を以下のとおりとしています。

▲計画の詳細はこちら

電車

令和6年度 **1,837** 人 / 日

現在の利用に加えて、22歳以上の町民全員が**年2往復町内駅**を利用すると...

令和12年度 **1,900** 人 / 日



バス

令和6年度 **3.6** 人 / 便

現在の利用に加えて、22歳以上の町民全員が**年2回乗車**すると...

令和12年度 **4.0** 人 / 便

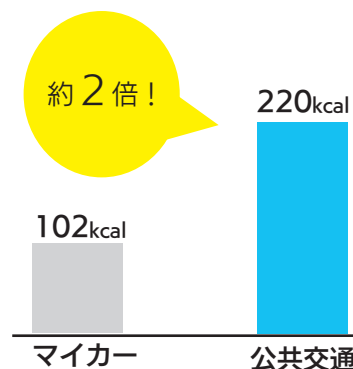


公共交通の維持には利用者数の増加が欠かせません。日頃からできるだけ利用して、一緒に守っていきましょう。

公共交通 を利用するとこんないいことが



15km 離れた目的地に行く際の消費カロリー



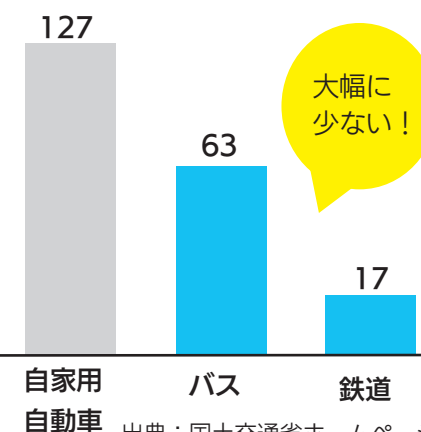
出典：第6次改定日本人の栄養所要量

マイカーでの移動はずっと座ったままで運動不足に繋がりがやすいですが、公共交通を利用すると知らず知らずのうちに歩く機会が多くなります。移動などに伴う消費カロリーはなんとマイカーの2倍以上。日頃の移動手段を少し変えるだけで、運動不足を解消し健康寿命を伸ばすことにつながります。



電車・バスって実は
運動する習慣がつく!!

輸送量あたりの二酸化炭素の排出量 (旅客) (単位: g-co₂ / 人 km)



出典：国土交通省ホームページ (2023)

多くの人を同時に運ぶことができる公共交通は経済的だけでなく、二酸化炭素の排出量を削減できます。1人を1キロメートル運ぶのに排出される二酸化炭素の排出量は、車と比べてバスはおよそ半分、鉄道は6分の1です。SDGs (持続可能な開発目標) の達成に向けて、「二体何をするにせよ」という方、まずは一度、電車・バスに乗ってみませんか。



電車・バスって実は
環境にやさしい!!



明日のまちづくりを担う



中川町政3期目・新議員が決定！

任期満了に伴う上市町長選挙・上市町議会議員選挙は、9月30日に告示、10月5日に投開票が行われました。

町長選は、現職の中川行孝氏が当選。また、定数12に対し13人が立候補した町議会議員選挙では、現職9人、元職1人、新人2人の議員が当選しました。それぞれ任期は10月17日から4年間です。

なお、臨時町議会が10月20日に開催され、議長に堀田喜久男氏、副議長に酒井一好氏を選出したほか、議会選出の監査委員に松谷英真氏を選任することに同意し、閉会しました。



なかがわゆきたか
中川行孝町長

再任のごあいさつ

三 期目初日、いつものように戸を開けると、庭先の金木犀の香りが我が家を含み込むようなさわやかな朝でした。

その時、皆様に約束した義務教育学校の整備に向けた計画策定と健全な財政計画の策定、地域医療の拠点かみいち総合病院を守り抜く、公共交通である富山地方鉄道の利用促進、子育て支援など、課題にしっかりと向き合っていました。

なかでも少子化が進む中での学校の在り方は、単に義務教育学校という箱モノをつくるのではなく、地域に開かれた特色のある学校として、また、何よりそこで学ぶ児童・生徒にとってより良い学びの場であることはもちろん、人づくりの場となる環境を提供すべきと思っています。

また、不登校や発達障害のある児童・生徒のみなさんのことも時間をかけて考えてみる必要があると思っています。

次に、富山地方鉄道の問題については、わが町は「新相ノ木駅」やパークアンドライドを整備し利用促進に努めてきたところでありますが、これからも他市町村を結ぶ唯一の公共交通として支援していく考えです。

次に、かみいち総合病院については高度急性期医療こそ提供できませんが、地域医療を担う中核病院として、そして総合病院と訪問看護ステーションが連携した在宅医療の提供に努めてまいります。

人口減少が続く中であって、移住・定住策の充実も大切な施策であり、町からの積極的な情報発信に努めてまいります。

このほか、第2子からの保育料の無償化や学校給食費の無償化、18歳以下の医療費の無償化など引き続き「子育て支援ナンバワン」のまち「上市」の名に恥じない町づくりに努めてまいりますので皆様のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

これからの主な取り組み

- ・ かみいち総合病院の機能強化、訪問看護体制の充実
- ・ 義務教育学校の整備計画と無理のない財政計画の作成
- ・ 災害時の不安を和らげる環境整備
- ・ 地域を支える企業の誘致
- ・ 働き方改革の推進
- ・ 富山地方鉄道の利用促進

新議員紹介（敬称略、議席順 ①政党 ②当選回数 ③住所 ④職業 ⑤最終学歴）



ひやくづか ゆき
百塚 由紀
①無所属②1③森尻
④自営業⑤名古屋大



とうじょう のぶひろ
東条 叙宏
①無所属②1③下経田
④自営業⑤東洋大



ひろた とおる
廣田 透
①自民党②2③稗田
④自営業⑤酪農学園大



となみ のりこ
當波 紀子
①自民党②2③広野
④無職⑤富山大



さかい かずよし
酒井 一好
①公明党②2③東町
④会社役員
⑤豊田工業大



ひろた たいぞう
廣田 泰三
①自民党②2③稗田
④無職⑤日本大



いい ゆうじ
伊井 勇治
①自民党②2③大坪
④農業、保護司
⑤北陸工業専門学校



まつもと ひろし
松本 寛
①無所属②3③大永田
④会社役員
⑤北陸工業専門学校



ほりた きくお
堀田 喜久男
①自民党②4③飯坂新
④農業
⑤富山経済専門学校



まつたに えいしん
松谷 英真
①自民党②6③館④僧侶
⑤大谷大短期大学部



うすい のりお
碓井 憲夫
①共産党②9③広野新
④社会保険労務士
⑤東洋大



さかい かつゆき
酒井 桂之
①立憲民主党②11
③森元町④団体役員
⑤富山工業高

「富山県食育推進月間」です

11 月は「富山県食育推進月間」です。様々な食品が、手軽にいつでも手に取れる時代になったからこそ、子どもから大人まですべての世代で「食育」が大切です。今回は、

フレイル予防のための食事について取り上げます。



☆フレイルとは？

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」のことを言います。フレイルの状態を放置し、悪化していくと要介護や寝たきりにつながる危険性があります。しかし、適切な対策をとれば、以前の健康な状態に戻ることができます。

(参考文献：厚生労働省 健康長寿に向けて必要な取り組みとは？ 100 歳まで元気、そのカギを握るのはフレイル予防だ)

フレイル予防
のために

バランスの良い食事

「栄養」

ボランティアや就労

「社会参加」

歩いたり、走ったりする

「運動」

☆私達の食生活の状況は？

上市市民の主食・主菜・副菜が揃う食事の頻度は、全体で「ほとんど毎日」が 54.8% と高くなっています。その一方で、性別でみると男性が女性と比べて「ほとんど揃わない」が 10% を超えています。年齢別では、30 歳以降で年齢が高くなるにつれて「ほとんど毎日」が高くなってきています。しかし、20～39 歳では「ほとんど揃わない」が 10% を超えています。

(参考文献：第 3 次上市町健康づくり推進計画 アンケート調査結果)



☆フレイル予防のための食事のポイント

フレイル予防のためには、主食・主菜・副菜の揃った食事を 1 日 2 食以上食べることが望ましいです。また、高齢になるとたんぱく質を筋肉に合成する機能が弱まるため、たんぱく質を意識して摂るようにしましょう。身体活動量や年齢などによって異なりますが、フレイル予防に必要なたんぱく質の目安量は、1 日あたり 75 歳以上の女性では約 60g、男性は約 80g です。※腎臓病などで栄養制限がある方は、主治医の指示に従いましょう。

(参考文献：厚生労働省 パンフレット

「食べて元気にフレイル予防」)



☆低栄養予防メニュー

『オクラとみょうがの味噌汁』

★材料 (4 人分)

- ・みょうが 2 個
- ・オクラ 3 本
- ・塩 小さじ 2
- ・ささみ 80g
- ・だし汁 800ml
- ・減塩味噌 大さじ 2

★作り方

- ①オクラは塩で繊維をこすり落とし、水洗いしてヘタを切り落とし、1 センチの輪切りにする。みょうがは斜め切りにする。
- ②ささみは食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて、中火にかけ、沸騰したらオクラ、みょうが、ささみを加える。
- ④食材に火が通り、やわらかくなったら、味噌を溶き入れる。ひと混ぜしたら完成。

★1 人あたりの栄養価

- ・エネルギー量 63kcal
- ・たんぱく質量 6.7g
- ・食塩量 1.1g



『薬味たっぷり冷ややっこ』

★材料 (1 人分)

- ・絹ごし豆腐 100g
- A {
- かつお節 適量
 - 刻みネギ 適量
 - 減塩醤油 小さじ 2
 - みょうが 適量
 - おろししょうが 適量

★作り方

- ①みょうがはみじん切りにする。
- ②豆腐を器に盛り、上に A をのせたら完成。

★1 人あたりの栄養価

- ・エネルギー量 56kcal
- ・たんぱく質量 5.1g
- ・食塩量 0.2g



令和 8 年度

保育所(園)・認定こども園入所希望申し込み

【お問い合わせ】福祉課 児童班 ☎ 473-9108、各保育所(園)、認定こども園

令和 8 年 4 月からの保育所などへの新規入所（転園を含む）受付を行います。

希望される方は、次の受付期間内に第一希望の保育所(園)・認定こども園で「入所希望事前受付」を行ってください。

受付期間 11 月 4 日(火)から 14 日(金) まで **受付場所** 第一希望の町内保育所(園)・認定こども園

事前受付をされた方には、受付した保育所等にて入所申込書をお渡ししますので、次の期日までに福祉課児童班へ提出してください。
原則、「入所申込書」は事前受付をされた方にのみお渡しします。

提出期限

11 月 28 日(金)

町内各保育所(園)・認定こども園の概要（11 月 1 日現在）

	名 称	所在地	電話番号	入所定員	対応している特別保育
公 立	柿沢保育所	柿沢 828	472-0329	30 人	—
	白萩西部保育所	湯上野 95-2	472-1402	20 人	—
私 立	上市町三日市保育園	三日市 3	472-0449	60 人	延長保育、休日保育、 一時預かり
	若杉愛児保育園 (3 歳未満児専門保育)	若杉 1-870	473-0010	40 人	延長保育、一時預かり、 病児保育(※ 1)
	ニチイ弓庄保育所	横越 17-1	472-0088	40 人	延長保育
	音杉保育園	法音寺 10-1	472-2044	100 人	延長保育、一時預かり、 病児保育(※ 1)
	南加積保育園	広野 1540	473-0185	50 人	延長保育、一時預かり
	認定こども園相ノ木保育園	飯坂新 125-1	473-0433	1 号 15 人 2・3 号 60 人	延長保育
	認定宮川こども園	中江上 96	472-2402	1 号 15 人 2・3 号 80 人	延長保育

※ 1 体調不良児対応型（入園児童のみ対象）

《留意事項》

- ①新規で 1 号教育認定を希望される場合は、事前に認定こども園などの承諾が必要です。
- ②次の方は、申込方法が異なりますので、事前に福祉課児童班へご連絡ください（お早めをお願いします）。
 - ・町外の保育所などを希望される方
（申込書の提出期限が異なります）
 - ・新規で新制度に移行していない幼稚園や認可外保育施設などを利用される方
- ③令和 8 年 5 月以降に町内の保育所などへ途中入所を希望される場合、入所申込書は入所希望月の前々月末日までに福祉課児童班へ提出してください。なお、町外の保育所などの場合は、市町村によって提出期限が異なります。申込方法など詳しくは、福祉課児童班へお問い合わせください。

詳しくは町ホームページ
をご覧ください。



令和 7 年度から第 2 子以降の
保育料を無償化しています。



インフルエンザ予防接種費用を助成しています

【お問い合わせ】福祉課 児童班 ☎ 473-9108

助成対象者 接種日において生後 6 か月以上 18 歳（高校生年齢）以下の方（上市町在住）

助成対象期間 10 月 1 日(水)～令和 8 年 2 月 28 日(出)まで

助成内容

	皮下注射ワクチン	経鼻ワクチン
小学生以下のお子様	1 回につき上限 3,000 円 (接種 2 回まで助成) 対象：生後 6 か月～小学生まで	1 回につき上限 5,000 円 (接種 1 回まで助成) 対象：2 歳～小学生まで
中学生～高校生年齢 までのお子様	1 回につき上限 3,000 円 (接種 1 回まで助成)	1 回につき上限 5,000 円 (接種 1 回まで助成)

接種の際に持参するもの（助成金交付申請書、予診票は事前にご記入ください）

①助成金交付申請書 ②予診票 ③子ども医療費助成受給資格証など（本人確認）



接種医療機関と助成について



町内の協力医療機関で接種を受けた。

はい

いいえ

医療機関に申請書を持参することで、助成を受けることができます。なお、町内の協力医療機関については下記をご覧ください。

県内の協力医療機関で接種を受けた。
(県内の協力医療機関についてはこちらをご確認ください。)



はい

いいえ

今年度から県内の協力医療機関での接種についても、申請書を持参することで、助成を受けることができるようになりました。

福祉課児童班窓口申請書を提出することで、医療機関で支払った費用のうち助成対象額を限度として助成を受けることができます。(領収書原本、印鑑、通帳をご持参ください)

町内の協力医療機関

医療機関名	住所	電話
かみいち総合病院	法音寺 51	472-1212
池田内科医院	法音寺 1	472-5222
中村内科クリニック	上経田 2- 5	473-3360
ひの皮ふ科クリニック	法音寺 16	472-1800
安本内科クリニック	上中町 29	472-0228
わかくさ医院	正印 257	473-9380
(医) 双星会 渡辺整形外科医院	上法音寺 12	472-0103

※申請についての詳細や、協力医療機関の接種対応日などは、上市町出産・育児支援サイト「きらきらかみっ子」をご確認下さい。



※経鼻ワクチンの助成についての交付申請書は令和 7 年 10 月 1 日現在で満 2 歳以上の方に送付しています。令和 7 年 10 月 2 日以降、満 2 歳以上で対象になれる方の経鼻ワクチンの助成については、お問合せください。



大ホール・
家族葬用小ホール
ございます。
葬儀・法要に
関することなど
電話 1 本で
ご相談承ります。

【お問い合わせ】アルプスホールゆうゆう館 上市町柿沢 233
電話 076-473-9046 フリーダイヤル 0120-456-897



高齢者虐待をなくそう

～高齢者が尊厳をもって暮らせるために～

近年、高齢者の人権を侵害するような虐待が増えています。高齢者への虐待は、「悪意」をもって虐待しているとは限りません。自覚のないままに虐待しまっていることがあります。介護をしている家族が日々の心労から追い詰められ、ついつい言葉が荒くなったり、思わず手が出てしまったり、「高齢者のために」と思ってやっていることが、虐待につながっていたりすることもあります。

高齢者虐待は日常生活の中で誰にでも起こりうる身近な問題です。

— 高齢者虐待となる行為 —

身体的虐待

平手打ち、つねる、なぐる、無理やり食事を食べさせる、ベッドにしばりつけるなどの身体拘束、抑制など

心理的虐待

怒鳴る、ののしる、悪口を言う、侮辱する、子ども扱いする、無視するなど

ネグレクト

入浴をさせない、水分や食事を十分に食べさせない、ゴミだらけの室内に放置する、おむつ交換をしないなど

経済的虐待

金を使わせない、本人の預貯金を勝手に使い込むなど

性的虐待

わいせつな行為の強要、下半身を裸にして放置するなど



— こんなサインを見逃さないで！ —

- ◇身体に小さな傷や痣がある
- ◇「家にいたくない」など訴える
- ◇住宅が極端に不衛生、悪臭がする
- ◇衣類が汚れている
- ◇おびえていたり、恐ろしがったりしている
- ◇家の中から大きな声が聞こえる など

もしかして…

「虐待かも？」と思ったら

上市町地域包括支援センターへ
相談・連絡してください。

☎ 473-2811

広告

ご自宅・蔵の整理をしませんか？！

当店で、古いものや骨董品・美術品などを買取しております。
ご自宅や蔵の整理、遺品整理等をお考えの方ご相談ください。
物を処分するのにもお金のかかる時代です。
少しでもお客様の負担を減らすお手伝いができればと思います。
どうぞお気軽にお問い合わせください。

出張見積無料です

骨董 古道具 **かりん** 〒930-0051 富山県富山市宝町通り1-4-14
☎076-464-3021 携帯090-7599-4410
富山県公安委員会50115000391号

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

電気をつながりサポート

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。

申込めは
こちら▶

おすすめする3つのポイント

- 1 プライバシーに配慮！
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）

北陸電力

北陸電力株式会社 富山支店 〒930-0858 富山市牛島町 13-15 TEL：076-442-0909



※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	11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	11・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	11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(水) 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
	15日(水) 予約制	魚津緑ヶ丘病院	
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

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

相ノ木保育園幼年消防クラブのみんな



秋の全国火災予防運動

【実施期間】 11月9日(日)から 15日(土)まで

これから火災多発期を迎えます。火災の多くは、ちょっとした不注意やうっかりミスから発生しています。一人ひとりが注意して、悲惨な火災を無くしましょう。

上市町秋季消防訓練

日時 11月9日(日) 8:00～9:00

場所 放士ヶ瀬地内 ひまわり台公民館および周辺

※訓練実施中は、一部道路で車両通行規制を実施しますので、ご協力をお願いします。

令和7年度上市町小中学生防火ポスターの審査結果

中学生の部

金賞 上市2年 岩城結菜さん (県出展作品)

小学生の部

金賞 南加積5年 村中彩希さん (県出展作品)

銀賞 宮川5年 木本結彩さん、相ノ木6年 谷口仁華さん

白萩西部5年 坂田麻心さん

銅賞 宮川5年 澤田颯太さん、岩口陽向大さん、松本創さん

上市中央5年 荒木怜佑さん、南加積5年 酒井かなさん

陽南5年 島津凜斗さん、白萩西部6年 村上光さん

金賞作品は富山県小中学生防火ポスター図案審査会に出展され
応募作品は11月9日(日)から15日(土)午後5時までアルプスの湯
で展示されます。



上市町の

くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111



マイナンバーカードの平日延長・休日

交付サービスについて

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

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 **11** 月 **10** 日(月) 17:15 ~ 19:00

11 月 **24** 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。

要予約



令和8年度 放課後児童クラブの申込受付

問 こどもの城 ☎ 473-0001

福祉課 児童班 ☎ 473-9108

放課後児童クラブは、昼間保護者や祖父母などが就労等で留守になる家庭の児童をお預かりしています。

対象 令和8年度新1年生

申込期間 **11** 月 **4** 日(火) ~ **11** 日(火) 期限厳守

※相ノ木放課後児童クラブは11月17日(月) ~ 21日(金)

放課後児童クラブ	電話番号
上市中央	090-5685-7602
宮川	472-0620
相ノ木	472-5646
南加積	472-0390

※活動内容や令和7年度冬休みの利用希望などの詳細は、各クラブへお問い合わせください。

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

高齢者宅などの除雪作業の協力者募集について

問 福祉課 社会福祉班 ☎ 473-9107

町では、高齢者や障害者などの住宅の宅地内の除雪や屋根の雪下ろし作業ができる上市建設業協会加盟の事業者などの名簿と上市町シルバー人材センターのチラシを町ホームページに掲載し、情報提供しています。

また、有償(高齢者などが個人負担)で除雪作業にご協力いただける方々を募集しますので、福祉課社会福祉班までお問い合わせください。

※協力者は、町ホームページに掲載します。

常願寺ハイツスポーツ公園の指定管理者を募集します



問 富山地区広域圏事務組合クリーンセンター
☎ 462-1187

令和8年度から「指定管理者」として常願寺ハイツスポーツ公園の管理運営を行う団体を募集します。詳しくは、富山地区広域圏事務組合ホームページ(<https://www.toyama-kouiki.jp/>)をご覧ください。

富山県最低賃金の引き上げについて

問 富山労働局 賃金室 ☎ 432-2735



富山県の最低賃金は、令和7年10月12日から時間額1,062円に引き上げられました。パート・アルバイトなど雇用形態を問わず、富山県で働くすべての労働者に適用されます。最低賃金の引上げや助成金に関するお問い合わせは、富山労働局までお問い合わせください。

広告

新しいキャラクターが加わりました!

ネットスリーに

光サービスお申し込み受付中!

光サービス基本料金 月々 (テレビ+インターネットで) (税込) **4,950円~**

どうぞよろしく!

おトク! ケーブルプラス電話 もお申し込み受付中!

新ロゴも登場!

光サービス受付番号 (平日 9:00~17:30) **076-461-3118**

ケーブルテレビ Net3 WEB ▶ <https://net3.tv>

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▶

かみいち総合病院がつるぎフェスティバル in かみいちに出店します

問 かみいち総合病院 ☎ 472-1212

富山県看護協会上市支部と共同出店。自分の健康を知って、健康寿命を伸ばしましょう！



日時 11月9日(日) 10:00～15:00

場所 上市町役場駐車場

内容 健康測定（骨密度測定など）、フレイルチェック・健康相談コーナー（医師に健康について聞いてみよう）、お菓・栄養相談、ちびっこ体験コーナー（ナース服、診療衣などの試着、お菓子釣りゲームなど）

※今年も「病院祭」に代えてイベントに出店します。

参加
無料

介護保険アレコレ

高額介護（介護予防）サービス費

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

月々の介護費の自己負担額が世帯合計（個人）で上限を超えた場合に、その超えた額が払い戻されます。

所得区分（町村民税）	負担の上限額（月額）
課税所得 690 万円（年収約 1,160 万円）以上	140,100 円（世帯）
課税所得 380 万円（年収約 770 万円）～ 課税所得 690 万円（年収約 1,160 万円）未満	93,000 円（世帯）
課税所得 380 万円（年収約 770 万円）未満	44,400 円（世帯）
下記以外の町村民税非課税世帯	24,600 円（世帯）
前年の公的年金等収入金額＋その他の合計所得金額の合計が 80.9 万円以下の方など	24,600 円（世帯） 15,000 円（個人）
生活保護を受給している方など	15,000 円（世帯・個人）

11 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 5 期（12 月 1 日(月) 納期限）

健康診査の受診期限を延長します

問 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321

国保特定健康診査・後期高齢者の健康診査の受診期限は 10 月 31 日(金)までの予定でしたが、被保険者の方の受診機会の拡大と健診受診率の向上を目的に **12 月 27 日(出)まで** 延長します。生活習慣病の兆候を見逃さないためにも、年に 1 回は健診を受診しましょう。

※お手元の健診受診券の有効期限は、10 月 31 日(金)となっていますが、そのままご使用いただけます。

実際の健診受入体制の詳細は、各医療機関に確認の上予約してください。

実施医療機関	電話番号
かみいち総合病院 健診センター	472-5136 (予約受付は午後 1 時～4 時)
池田内科医院	472-5222
中村内科クリニック	473-3360
安本内科クリニック	472-0228
わかくさ医院	473-9380
渡辺整形外科医院	473-0103

年金日より

11 月は「年金月間」、11 月 30 日（いいみらい）は「年金の日」です！

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年 11 月を「ねんきん月間」と位置付け、国民の皆様にも公的年金制度に対する理解を深めていただくための取組を行っています。また、「国民一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11 月 30 日（いいみらい）を「年金の日」としています。この機会に、「ねんきんネット」でご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」をご利用いただくと、24 時間いつでもどこでもスマートフォン等からご自身の年金情報を確認することができます。

ねんきんネット▶



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



ワンランクアップ！SNS 動画作成講座 ー上市町の魅力を発信しようー



問 ラックプロ㈱ ☎ 433-3050

好評につき第2弾開催！日頃からSNS動画を発信している方を対象に「わかりやすく伝えるテクニック」「心に響く演出」などを映像制作のプロが教えます。

日時 12月13日(出) 午後1時30分～4時(全1回)

場所 上市町働く婦人の家

申込方法 2次元コードを読み取って講座の詳細を確認し、申込フォームからお申し込みください。

申込期限 12月1日(月) 参加費 無料

大地を巡るリレー講演会 「暴れ川・常願寺川の災厄史を学ぶ」



問 (一社) 立山黒部ジオパーク協会 ☎ 431-2089

常願寺川流域における災害について、富山県立山博物館の高野館長に、歴史学の視点でご講演いただきます。

日時 11月22日(出) 9:30～11:00

場所 富山県教育文化会館 集会室

申込方法 お問い合わせ先にて電話にてお申込みください。
(事前申込制 定員60人)

参加費 無料

KUROBE アクアフェアリーズ富山 ホームゲーム ～上市町・立山町 Day～



問 (一社) KUROBE アクアフェアリーズ ☎ 0765-57-3503

「上市町・立山町」にお住まいの方は特別価格にて観戦可能です！

日時 11月1日(出)、11月2日(出) 午後2時5分～

場所 黒部市総合体育センター

対戦相手 群馬グリーンウィングス

料金 2階自由席 大人：2,000円→1,000円
中学生以下は無料

※住所を確認できるもの(免許証など)をご持参の上、試合当日の当日券売場にお越しください。



こどもの城だより

11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)	11・25日(火)
	乳幼児教室 (1歳頃から)	5・26日(水)
	合同子育て音楽会	12日(水)
	合同絵本読み聞かせ会 (ゆめぼけより)	19日(水)
教室・イベント	★レッツ！エンジョイ・イングリッシュ (小学生)	5日(水) 14:00
	ダンススクール (小・中学生)	7・28日(金) 16:00
	将棋クラブ (小・中学生)	8・22日(土) 10:00
	ブラバンづくり (3歳児以上)	9日(日) 10:15
	★もちつき会 (3～18歳の子とその家族)	15日(土) 9:30
	アイロンビーズづくり (小学生)	23日(日) 10:15
	スポーツ教室「ボールを投げる力をつけよう」(年長児・小学生)	29日(土) 13:00
	★シアバター入りアロマハンドクリーム作り (小・中学生)(親子参加可)	12月6日(土) 10:00
	★クリスマス会 (小学生)	12月7日(日) 13:00
	※★は要予約	

問 ☎ 473-0001

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

11月の休館日 16日(日)

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。

※15日(土)は、もちつき会のため、一般利用できません。

町のホームページで、「こどもの城だより・乳幼児教室の予定」が見られるようになりました！



過労死等防止対策推進シンポジウムの参加者を募集します



問 富山労働局 監督課 ☎ 432-2730

11月11月は「過労死等防止啓発月間」です。過労死をなくし、健康で充実して働き続けることのできる社会を目指しシンポジウムを開催します。過労死などの現状や課題・防止対策について考えます。

日時 11月25日(火) 午後2時～

場所 ボルファートとやま

(富山市奥田新町8-1)

※参加ご希望の方は事前に申込受付フォームからお申込みをお願いいたします。



ハローワーク魚津・滑川 人材マッチングフェアを開催します

問 ハローワーク滑川 ☎ 475-0324

管内の求人企業約40社を一堂に集めた人材マッチングフェア(合同就職面接会)を開催します。就職をご希望の方はどなたでも参加できます。一度に複数の企業と面接できるチャンスです。ぜひご参加ください。

日時 11月7日(金) 午後1時20分～(受付は午後1時～)

場所 新川文化ホール 2階展示ホール

※事前予約は不要です。

令和7年度自衛官等を募集します



問 自衛隊魚津地域事務所 ☎ 0765-24-1036

職種	自衛官候補生
資格	採用予定月の1日現在18歳以上33歳未満で日本国籍を有する者。 ※細部はお問い合わせください。
受付期間	年間を通じて行っています。
試験内容	web学科試験、口述試験、身体検査

※試験日等詳細はHPを確認ください。



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

クレッセントパソンスクール ☎ 432-7676

求職者を対象に職業訓練を実施しています。受講を希望される方はご相談ください。

募集訓練科 しっかり学ぶパソコン-web基礎科

訓練期間 12月9日(火)～令和8年3月9日(月)

訓練場所 クレッセントパソンスクール

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 11月14日(金)

「貧血について」

すこやか
サロンHealth
Column

人の血液には、白血球、赤血球、血小板の3種類の細胞があります。そして、赤血球には酸素を運ぶヘモグロビンが含まれており、この赤血球が減少した状態が貧血と言われています。貧血は、顔色が良くない・歩くと息切れ・動悸・めまいがするなどの自覚症状がみられますが、症状の軽い方も多いようです。貧血の中では鉄欠乏性貧血が最も多く、胃・腸・肝臓・腎臓病・肺疾患や全身性の炎症性疾患、癌の進展などにも注意した方がよいと思います。もし軽くても貧血の症状がみられたり、血液検査で異常が指摘された場合には、まずは一般的・総合的な内科診療を施行している医療機関を受診して診察を受けられる事をおすすめいたします。も

かみいち総合病院
公式 YouTube チャンネルを
開設しました

役立つ健康講座を動画で分かりやすく！

「転倒防止」「フレイル予防」など、
医療スタッフが解説します。

スマホで今すぐチェック！⇒



し必要であれば、消化器内科(腎臓、呼吸器内科も)、婦人科、血液内科などに紹介していただけるはずです。
ともかく、毎日元気に長生きして行きましょう。何か持病のある方は通院治療・経過観察を継続してください。特に不都合な症状がない方では定期の健康診断をきちんと受けていきましょう。

かみいち総合病院
内科医師
山内 博正

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

片付けをされていて、古い写真や日記が出てきて手が止まったことはありませんか。そんな時、過去の自分を振り返り自分史を書いてみませんか。この本は、人生が前向きになる自分史の魅力や表現方法を、実例とともに紹介しています。自分史をつくることで思いがけない「自分らしさ」に出会い、これから生きる糧となることでしょう。



ときめく自分史づくり
河野 初江 / 著
オレンジページ / 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

今月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	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	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6

黒地に白文字の日は休館日



11月のイベント

▶絵本の読みきかせの会

日時 11月9日(日) 10:30～

場所 絵本コーナー

テーマ 「秋の自然物で遊ぼう」
～秋から冬へ～



図書館ミニ情報

『ふるさと 富山の本コーナー』

富山県では、11月を「ふるさと とやま 読書月間」としています。そこで、上市図書館では、富山県の歴史や、富山県を舞台にした物語、県出身者の本などを集めました。この機会に、富山県について学び、郷土愛を深めてみませんか。どうぞご覧ください。

一般書

児童書

- ▶図解でわかる 14歳から考えるこれからの働き方 (社会応援ネットワーク / 著 太田出版 / 発行)
- ▶やさしい民俗学 (岸澤 美希 / 著 淡交社 / 発行)
- ▶セカイに漕ぎ出す君たちへの特別授業 (岩波ジュニスタ編集部 / 編 岩波書店 / 発行)
- ▶おまわりさんのきょうじつ (中川 ひろたか / 文 村上 康成 / 絵 Gakken / 発行)

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 8日(出) 10:30～

「アンパンマン」
をつくります

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

★11月のおススメコーナー★
テーマは「あきって、たのしいね！」です



アルプスの湯であたたまろう！

問 アルプスの湯
☎ 473-3272



11月の催し物 (12:30 開演、観覧無料)

1日(出)	りんどうカラオケ会	
8日(出)	劇団 みやび	
15日(出)	松前一座	公演
22日(出)	劇団 絆	
29日(出)	新川民謡研究会	
12月6日(出)	ザ・あんぼたん	

ロビー展示など

竹山佳保里コンサート	11/2(日) 14:00～
楽屋姫 結成30周年記念 コンサート「会いたくて」	11/9(日) 14:00～
税を考える週間：作品展	11/8(出)～11/17(月)
大正琴協会普及功労者受賞 祝賀コンサート	11/24(月) 13:00～
トライアードコンサート	12/7(日) 17:00～

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(水) (風呂の日) ポイント 3倍
28日(金) (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 11/3(月)～11/9(日)

場所 北アルプス文化センター、文化研修センター

「健康メディカル相談」11月5日(水) 13:30～ ※無料・予約不要
12月3日(水) 13:30～

「健康おしゃれ相談」11月22日(出) 13:30～ ※無料・要予約
「色と香りの健康セミナー」11月30日(日) 10:30～

講座名	第6回ふるさと町民学園：「紅葉の神通峡と人やものが行き交った飛騨街道の歴史」
内容	①講座「古文書が伝える猪谷関所の歴史と円空仏」 ②講座「越中国大乱と養蚕・機織の姉倉比売神」 ③講座「富山県指定天然記念物 アカガシの群生林」
講師	①柴田 清秀 氏（上市町観光ボランティアガイド）②谷口 直久 氏（生涯学習指導員）③浜田 啓二 氏（富山県ナチュラリスト）
場所	①越中と飛騨を結ぶ交通要衝 猪谷関所館②古事記・日本書紀にも記される姉倉比売神社 ③京都嵐山を再現 !! 紅葉の寺家公園
日時	11月19日(木)・20日(金)・21日(土) 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 11月4日(木)から10日(月) まで
定員等	各日35人 参加費 500円【参観料120円、諸費280円、安全保険代100円】※当日集金 昼食場所：猪谷関所館 ※弁当持参または注文可能（1,000円程度）

働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

第46回 上市町働く婦人の家

フレアールかみいちフェスティバル



働く婦人の家では、「自分らしく輝こう」をモットーに、現在26講座の皆さんが日々自分磨きに取り組んでいます。その活動の発表の場となりますのでぜひ、ご来場ください。

開催日 **11月15日(出)・16日(回)**

場所①：働く婦人の家

- ▶抹茶カフェ 15日(出) 11:00～14:30
- ▶手作り琥珀糖提供 15日(出) 11:00～12:00

場所②：北アルプス文化センター

- ▶展示発表 15日(出) 12:00～16:00
(体験講座、小物販売あり) 16日(回) 9:00～16:00
- ▶ステージ発表 16日(回) 13:00～15:40

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「ボルダリング教室」のご紹介



B & G海洋センター体育館にあるクライミング施設を使用します。初心者から経験者まで楽しめるように、定期的にホールドの組み替えも行っています。また、教室参加者以外でもクライミング施設を利用することが出来ます。B & G海洋センター体育館に遊びに来てみませんか。

日時 毎週土曜日 18:00～19:00(子ども)

19:15～20:30(子ども&大人)

場所 B & G海洋センター体育館 **対象** 小学生以上

参加費 会員限定 5,000円/10回(3か月)

定員 各10人

申込方法 さんさん事務局に電話にて(次回12月13日)

柿沢コミュニティセンター(11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	12日(水)
	絵付け 1,500円	15日(出)
	ろくろ 5,000円(要予約)	22日(出)
		26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)	23日(回) 13:30

新車・中古、車検も保険もお任せ！

ホームページ

(株)ファーストオート
上市町正印288
☎ 076-473-1105

こんにちは！

地域包括 支援センターです

- 11月の開催予定 -

お問い合わせ

上市町地域包括支援センター ☎ 473-2811

内容	場所	日時		備考	
介護予防教室 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！	南加積公民館	5・19日(水)	13:30～14:30	参加費 無料 持ち物 水分、タオル	
	宮川公民館	4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		
	相ノ木会館	5日(水)	13:30～14:40		
足腰しっかり 貯筋体操教室 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！	カミール 2 階	7・14 21・28日(金) オンライン開催	9:45～11:30 (受付 9:15～)	※要予約 ※定員 60 人(先着順)	参加費 無料 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)
	南加積公民館		9:45～11:00	※予約不要	
	相ノ木公民館				
	柿沢公民館				
おれんじカフェ 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	つるぎふれあい館 1 階 会議室	13 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。	



「いつでも、どこでも」
わきあいあい体操動画



在宅医療講演会のお知らせ

～縁起でもない話は
本当に縁起でもないのか～

人は命の危険が差し迫ったとき70%の人が自分の思いを伝えることができなくなると言われています。皆さんは人生の終幕に向け、どのように過ごしていきたいか考えたことがありますか？「縁起でもないこと」と考えないようにしていますか？

それでも本人が望まない治療やケアを避けるために、自分の想いを残しておくことは大切なことです。元気な今だからこそできることを一緒に考えていきましょう。

日時 12月20日(出)

午前9時30分～11時45分(受付9時～)

場所 保健福祉総合センター(つるぎふれあい館)
2階研修室

内容 (仮) 人生会議～縁起でもない話は本当に縁起でもないのか～
☆医師のお話を聞きながらエンディングノートの
活用の仕方について学びましょう。

講師 かみいち総合病院 内科 河合 皓太氏

申込期限 12月16日(火)

※エンディングノートをお持ちの方は
持参してください。

※ご予約は地域包括支援センター(473-2811)まで

**定員
50人**



▲初めて参加される方には、上市町で作成
したエンディングノートを進呈します。



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 6 月生 令和 7 年 7 月生	11 月 6 日 (木) 12 月 4 日 (木)	13:00 ~ 13:15	健診票・母子健康手帳・ バスタオル	健診票は、2 か月児訪問でお渡ししています。
1歳6か月児 健診	令和 6 年 3 月生 令和 6 年 4 月生	11 月 13 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 5 月生 令和 4 年 6 月生	11 月 27 日 (木) 12 月 25 日 (木)	13:00 ~ 13:30	健診票・アンケート・ 母子健康手帳・バスタオル	尿検査を行います。 フッ化物塗布も行います (希望者)。
5 歳児健診	令和 2 年 10,11 月生 令和 2 年 12 月生	11 月 5 日 (木) 12 月 3 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 6 月生 令和 7 年 7 月生	12 月 17 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 11 月 ~ 令和 7 年 3 月生	11 月 19 日 (木)	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	11 月 12・26 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。
パパ&ベビー サポート教室	生後 1 歳までのお子 さんとそのお父さん、 これから出産される お母さん、お父さん	11 月 16 日 (日)	10:00 ~ 10:30	母子健康手帳・バスタオル	※要予約



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。

ポリファーマシー(多剤併用)を知っていますか？

年齢を重ねると、複数の持病を持つ人が増えていき、その病気の数だけ処方される薬も多くなります。
処方されたお薬、きちんと飲めていますか？



薬が増えたと増える困りごと

薬が多くなると、きちんと飲めなくなることや、似たような成分の重複や飲み合わせの心配があります。

また、処方される薬が 6 つ以上になると副作用を起こす人が増えていくことがわかっています。特に高齢者は薬の種類が多いことだけではなく、加齢によって薬の効き方が変化することも影響します。

困りごとの例

- ・いつ、どの薬を飲むのか分からない
- ・似たような名前の薬で分からない
- ・喉につかえる
- ・めまいやふらつき、転倒する
- ・なんとなく体の調子がおかしい

その他、起こりやすい副作用

- ・もの忘れ、うつ、食欲低下 など

お薬との上手な付き合い方

- ・自己判断で薬の使用を中断しない。
- ・薬についての疑問があれば、「かかりつけの医師」または「かかりつけの薬剤師」に相談しましょう。
- ・お薬手帳は 1 人に 1 冊。複数持っている人は、かかりつけ薬局で 1 冊にまとめてもらいましょう。
- ・お薬だけに頼らず生活習慣の改善も行いましょう。



セルフメディケーション

- ・「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」をセルフメディケーションといいます。
- ・健康に過ごすために、自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理に関わるのが大切です。
- ・正しい知識を身に付けることで、軽い症状を自分で改善したり、生活習慣病の予防や健康維持に役立てることができます。薬局、薬店で購入できる OCT 医薬品を上手に使いましょう。





9/24

上市高校生の「地域の魅力を見つけて発信」プロジェクト

上市高校生の2年生が「地域の魅力を見つけて発信プロジェクト」の一環でカミール周辺の空き家・空き店舗などを見学しました。このプロジェクトは、情報発信や起業学習を通じて探究する力を高めたりすることを目的として2年生を対象に実施しており、テーマ別の班に分かれて探究活動を進めています。今回見学した班は「通学路が楽しくなるアイデア」をテーマとしており、今後空き家・空き店舗を活用するアイデアで町の賑わい創出などにつながることが期待されます。



▲空き店舗を改装した店舗について説明を受ける様子

9/18

町花シャクヤクのプリザーブドフラワー

町では令和5年からシャクヤクを町花に追加し、町内での薬用シャクヤクの生産の振興と特産化に向けて取り組んでいます。シャクヤクは根を出荷する一方、花は出荷しないため有効活用できないかを検討したところ、切り花の美しさを長期間楽しむことができるプリザーブドフラワーを製作することとなりました。

今後ワークショップや、花の摘み取りからアレンジメントまで体験するツアー、贈答品など幅広い活用が検討されています。



▲試作品を町長に手渡す上市町薬用作物生産組合の
榎井秀臣組合長（左）、市姫東雲会の島崎志紀副代表
（中央）、上市町観光大使の平野五月さん（右）

9/27

大岩山日石寺不動明王磨崖仏 開眼 1300 年記念法要

今年で開眼1300年を迎えた大岩山日石寺不動明王磨崖仏の記念法要が営まれ、多くの参加者が節目を祝いました。法要では稚児行列が行われ、0歳から小学生の子ども約80人が華やかな衣装を身にまとい境内を練り歩いたほか、中田弘乗管長や全国から集まった僧侶らによる祈祷、講談師旭堂一海師による大岩不動を題材とした口演なども行われました。



▲祈祷の様子

9/22

白萩東部地区の名所にベンチを 整備しました

白萩東部地区在住者と出身者で構成する「白萩東部協議会（会長 山本安致）」は、地域の憩いの場で来訪者と語らう場所づくりを目的に、据置型ベンチを10台設置しました。場所は桜の名所となった旧白萩東部小学校跡地、中村の大杉近く、下田の金山入口付近、鉾折戸菊桜近くです。

ベンチの整備には、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を活用しました。



▲整備に携わった白萩東部協議会の皆さん



10/12

第11回フォトロゲイニング® 上市まちのわ 2025

上市町全域をフィールドに第11回フォトロゲイニング® 上市まちのわ 2025 が開催され、県内外から過去最多の160チーム486人が参加しました。当日の気温は30℃を超え暑い一日となりましたが、選手は町の魅力やまちぐるみのおもてなしなどにふれ、大会を満喫しました。チェックポイントの一つである白萩西部公民館では、白萩西部小学校の4～6年生8人がおもてなしに参加。名物のカレーなどを提供したり、声援を送ったりして選手をサポートしました。



▲名物のカレーを選手に提供する様子

9/30

小中学校に新米（コシヒカリ） が贈呈されました

宮川小学校において新米の贈呈式が行われ、町内の小中学校に新米 360kg が贈呈されました。贈呈を行った上市町農業者協議会の会員 11 経営体を代表し、稲葉悟会長が「地元でとれたお米のおいしさをぜひ味わってくださいね」と挨拶。同校6年生の児童代表からは「5年生の学習でお米の作り方を学びました。苦労してつくられたお米を大切に食べたいです」と感謝の言葉が伝えられました。

新米は10月中に給食で提供されました。



▲新米を贈呈する稲葉悟会長（右）

10/19

カミワンパーク 2025with 市姫さんど

カミール周辺において、カミワンパーク 2025with 市姫さんどが開催され、多くの来場者で賑わいました。カミール2階には、商工会青年部が設営したアトラクションエリアを中心にワークショップや飲食物の販売、体験コーナーなどの多くの出店があり、訪れた子どもたちは笑顔でいっぱいでした。



▲アトラクションエリアの様子

10/11

きよかわはくと ひらいちかこ 清河北斗・平井千香子展 馬狼 - バロウ -

西田美術館において上市町との共同企画展が始まりました。この企画展は町にゆかりのある両氏がタッグを組み、お互いの表現を響き合わせながら作り上げたもので、彫刻作品19点、絵画作品42点が展示されています。開催初日には二人のオープニングトークも行われ、展示で工夫した点や展示している作品を何故作ろうと思ったのか、着想を得たきっかけなどが話したほか、来場者からの質問にも答えました。企画展は11月16日まで開催されます。



▲作品を紹介する清河氏（右）

細田守監督最新作「果てしなきスカーレット」 前売券販売中です！

11月21日公開予定の映画「果てしなきスカーレット」のお得な前売券を上市駅構内の上市町観光協会と役場2階企画課で販売中です。販売は限定100枚でなくなり次第終了します。町ゆかりの監督の作品を応援し、全国へ向けて上市町からも盛り上げていきましょう。



©2025 スタジオ地図

