

雨だってへっちゃら



## Contents

- P 2 功績・功労をたたえて
- P 4 令和 8 年 4 月からプラスチック製品の収集方法が変わります！
- P 5 各種相談日・消防通信
- P 6 くらしのお知らせ
- 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

今月の表紙

「つるぎフェスティバル in かみいち 2025」  
で出会った子どもたち

# 叙勲受章者紹介

永年にわたり、各分野で尽力された功績が認められ、次の方が叙勲を受章されましたのでご紹介します（敬称略）。

## 瑞 宝 双 光 章

みやもと ふじゆき  
宮本 藤之  
(湯崎野)

永年にわたり県立中央病院に勤められ、病理検査などを担当し、検査部門の再構築などに尽力された。



## 瑞 宝 双 光 章

さかい まとる  
酒井 知  
(稗田)

永年にわたり県警に勤められ、主に交通番を歩み高速隊小隊長などを経験したほか、後進の育成にも尽力された。



## 瑞 宝 双 光 章

もり かずゆき  
森 和之  
(飯坂)

永年にわたり県警に勤められ、白バイ隊では全国大会で優勝の経験もあるほか、自動車警ら隊では後進の育成に尽力された。



功績

功労をたたえて

## 令和7年度 上市町表彰式・被表彰者紹介

町では永年にわたり、町政の振興に寄与されるなど、その功績が顕著な方を上市町表彰条例に基づき、令和7年度上市町表彰式で表彰しました。被表彰者と主な功績概要は、次のとおりです（敬称略・順不同・10月31日時点）。

### 榮 譽 表 彰

ひらい しょうま  
平井 翔磨  
(正印)

第21回全日本パラ空手道競技大会個人組手の部において優勝するなど、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



### 榮 譽 表 彰

うらだ じゅり  
浦田 樹里  
(久金新)

令和7年度日本カヌースプリント選手権大会女子カヤックシングル200m、500mにおいて優勝を果たし、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



### 榮 譽 表 彰

おおやち こうま  
大谷内 航真  
(正印)

日本スポーツマスターーズ2025愛媛大会バスケットボール競技において優勝を果たし、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



### 榮 譽 表 彰

たけだ ゆめ  
武田 夢  
(天神町)

文部科学大臣杯令和7年度日本カヌースプリントジュニア選手権大会女子カヤッククフォア200mにおいて準優勝を果たし、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



### 榮 譽 表 彰

さかい きらり  
酒井 星璃  
(郷柿沢)

文部科学大臣杯令和7年度日本カヌースプリントジュニア選手権大会女子カヤックシングル500m、カヤックフォア200mにおいて準優勝を果たし、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



### 榮 譽 表 彰

うえだ らい貴  
上田 雷貴  
(上荒又)

文部科学大臣杯令和7年度日本カヌースプリントジュニア選手権大会男子カヤッククフォア500mにおいて優勝するなど、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



### 榮 譽 表 彰

にった じゅな  
新田 珠愛  
(野開発)

JOCジュニアオリンピックカップ令和7年度全国中学生カヌースプリント選手権大会女子カナディアンペア500mにおいて優勝を果たし、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



### 榮 譽 表 彰

ひらい もも  
平井 杏  
(上経田)

JOCジュニアオリンピックカップ令和7年度全国中学生カヌースプリント選手権大会女子カナディアンペア500mにおいて優勝するなど、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



### 榮 譽 表 彰

つつい あきほ  
筒井 陽歩  
(三日市)

文部科学大臣杯令和7年度日本カヌースプリントジュニア選手権大会女子カヤッククフォア200mにおいて準優勝を果たし、上市町の名声を高め、スポーツの振興に寄与された。



## 榮 譲 表 彰

とよた けんたろう  
**豊田 健大郎**  
(下経田)

JOC ジュニアオリンピック  
カップ令和7年度全国中学  
生カヌースプリント選手権  
大会男子カナディアンペア  
500mにおいて優勝を果たし、  
上市町の名声を高め、スポー  
ツの振興に寄与された。



## 榮 譲 表 彰

うすい ゆうじん  
**碓井 悠仁**  
(稗田)

JOC ジュニアオリンピック  
カップ令和7年度全国中学  
生カヌースプリント選手権  
大会男子カナディアンペア  
500mにおいて優勝を果たし、  
上市町の名声を高め、スポー  
ツの振興に寄与された。



## 榮 譲 表 彰

のむら たいし  
**野村 大志**  
(富山市横内)

JOC ジュニアオリンピック  
カップ令和7年度全国中学  
生カヌースプリント選手権  
大会男子カナディアンペア  
500mにおいて優勝を果たし、  
上市町の名声を高め、スポー  
ツの振興に寄与された。



## 榮 譲 表 彰

さいとう れお  
**齋藤 礼央**  
(放士ヶ瀬新)

JOC ジュニアオリンピック  
カップ令和7年度全国中学  
生カヌースプリント選手権  
大会男子カナディアンペア  
500mにおいて優勝を果たし、  
上市町の名声を高め、スポー  
ツの振興に寄与された。



善

## 行 表 彰

### かみいち総合病院ボランティア 「温もりの会」

永年にわたり、かみいち総合病院利  
用者の介助や見守り、外来案内など  
のボランティア活動を通して、医療  
環境の向上や地域福祉の推進に寄与  
された。



## 榮 譲 表 彰

むらかみ こうた  
**村上 孔太**  
(稗田)

JOC ジュニアオリンピック  
カップ令和7年度全国中学  
生カヌースプリント選手権  
大会男子カヤックフォア500  
mにおいて3位入賞し、上  
市町の名声を高め、スポー  
ツの振興に寄与された。



## 榮 譲 表 彰

だいだい よしき  
**大代 快紀**  
(上法音寺)

JOC ジュニアオリンピック  
カップ令和7年度全国中学  
生カヌースプリント選手権  
大会男子カヤックフォア500  
mにおいて3位入賞し、上  
市町の名声を高め、スポー  
ツの振興に寄与された。



## 特 別 表 彰

よねだ まさひろ  
**米田 正博**  
(久金)

永年にわたり、  
消防団幹部とし  
て精励し、民生  
の保全に尽力さ  
れた。



## 特 別 表 彰

どい しょうえつ  
**土肥 章悦**  
(放士ヶ瀬新)

永年にわたり、  
区長として地域  
の自治振興活動  
の推進に尽力さ  
れた。



## 特 別 表 彰

てらにし しょうじ  
**寺西 庄司**  
(下経田)

永年にわたり、  
上市町議会議  
員として地方自  
治の振興発展に  
尽力された。



## 善 行 表 彰

なかむら ひろし  
**中村 浩**  
(富山市長江新町)

ふるさと応援寄  
附金として多額  
の寄附をし、町  
政の発展充実に  
寄与された。

氏名のみ

## 特 別 表 彰

まつばら ただまさ  
**松原 忠正**  
(放士ヶ瀬新)

永年にわたり、  
消防団幹部とし  
て精励し、民生  
の保全に尽力さ  
れた。



## 特 別 表 彰

うえだ まさゆき  
**上田 昌幸**  
(柿沢)

永年にわたり、  
消防団幹部とし  
て精励し、民生  
の保全に尽力さ  
れた。



# 令和8年4月から 「燃えるゴミ」に出していたプラスチック使用製品の収集方法が変わります！



プラスチックにおける資源循環の重要性の高まりにより、これまで燃やせるごみで分別収集していた「プラスチック使用製品」は、「プラスチック製包装容器」とあわせて「プラスチック資源」として、令和8年4月から分別収集します。

問 町民課 生活環境班 ☎ 472-2315



## 出し方が変わる 「プラスチック使用製品」の例



おもちゃ類



ポリバケツ・ポリタンク



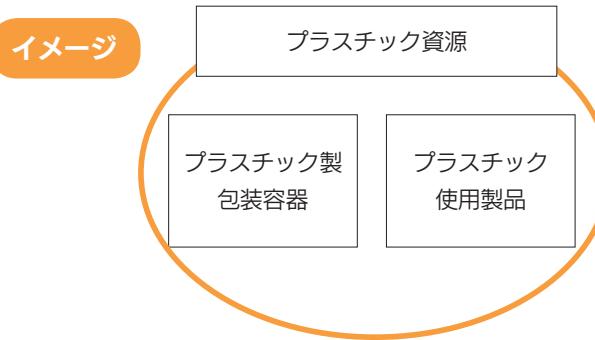
タッパー、ハブラシ  
プランターなど



CD・DVD・ケース

これらは現在「資源とならないプラスチック使用製品」として燃やせるごみに分類されていますが、令和8年4月からはポリ袋や発泡スチロール、カップ・ケース類と同様に「プラスチック製包装容器」とあわせて「プラスチック資源」として一括回収します。

### イメージ



## 収集日、収集場所

収集日 週1回（現在プラスチック製包装容器を収集している日）

収集場所 各地区のゴミ収集ステーション  
(現在プラスチック製包装容器を収集している場所)

出し方 指定ゴミ袋または半透明ポリ袋に入れて出してください



## プラスチック資源として 収集する代表的なもの



- ・プラスチック製包装容器
- ・桶、洗面器
- ・クリーニングのビニール袋
- ・DVD、DVDケース
- ・歯ブラシ
- ・収納ケース
- ・おもちゃ
- ・クーラーボックス
- ・化粧品容器
- ・ナイロン袋
- ・ポリ容器（ポリタンク）など

**素材が100%プラスチックのもの**  
(破損しているもの可)

**一片の長さが50cm以下のもの**  
(切断したもの可)



## プラスチック資源として収集しないもの

※ペットボトル本体はこれまでどおり「資源物の日」に出してください。

①素材が100%プラスチックのもので、**汚れがとれないものや一辺が100cm以下のプラスチック使用製品で50cm以下に切断できないもの**



**「燃やせるごみ」へ**

- ②プラスチック使用製品の一部にプラスチック以外のものが使用されており、取り外しが困難なもの（これまでどおりの分別方法で出してください）
- 例) 小型家電類（電池・充電式電池を取り外して）→ **「燃やせないごみ」へ**  
例) ライター → **「資源ごみ」へ**

# 12月の各種相談日



※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	23日㈫ 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㈬	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㈫ 予約制	13:30～15:30	
⑥結婚相談	9・23日㈫	13:00～16:00	つるぎふれあい館 相談室
⑦心配ごと相談	17日㈬	13:00～15:00	総合相談窓口 上市町社会福祉協議会
⑧生活・就労相談	16日㈫	10:00～11:30	☎ 473-9300
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㈯ 予約制 20日㈯ 予約制	10:00～12:00 魚津神経サナトリウム 魚津緑ヶ丘病院	魚津地域産業保健センター(魚津市医師会館内) ☎ 0765-22-0318 受付時間 9:00～17:00
⑪心の健康相談	10日㈫ 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	12日㈮	10:00～16:00 舟橋会館	富山県ナースセンター ☎ 433-5251
⑬看護職員就業支援相談	18日㈯	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

### 歳末消防警戒の実施について

【通常警戒】12月21日㈰から27日㈯まで

【特別警戒】12月28日㈰から31日㈬まで

火災を防ぐため、火の取扱いには十分に気をつけましょう。  
近隣住民で声を掛け合い、より一層火災予防に努めましょう。

### 消火栓や防火水槽の除排雪にご協力を

積雪時は、消火栓や防火水槽など消防水利の確保に支障をきたします。万一の火災に備え、あなたの家の近くにある消火栓や防火水槽の除排雪にご協力をお願いします。

### 灯油漏えい事故に気を付けましょう

この季節は、不注意により一般家庭のホームタンクや事業所のタンクから灯油が漏れ出し、河川などに流出する事故が毎年発生しています。また、冬場の落雪や除雪作業によりタンク本体や配管が破損してしまう危険性もあります。

灯油漏えい事故を防ぐために、ご家庭内や職場で注意喚起していただきますようご協力をお願します。

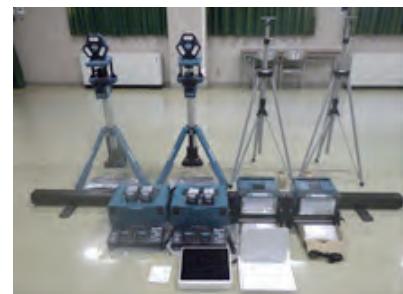
### 暖房器具からの火災を防ぎましょう

これから季節は、石油ファンヒーターなどを使用する機会が増え、火災件数が増加する傾向にあります。使用する際は、次の点に注意して暖房器具を使用してください。

- ・寝具類などの可燃物の近くで使用しない。
- ・スプレー缶などをストーブの上やそばに置かない。
- ・寝る時や外出する時には必ず火を消す。 など

### 訓練用資機材を整備しました

一般財団法人自治総合センターの「令和7年度コミュニティ助成事業（地域防災組織育成助成事業）」により、上市町消防団に訓練用資器材を整備しました。この事業は、宝くじの収益金を活用したもので、地域防災のリーダーである消防団の装備の拡充を図るとともに、地域住民が消防団の活動に対し積極的な協力を得る為に必要となる設備の整備を目的としています。





## 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・カードの申請サポート  
にも対応▶・暗証番号の初期化  
・カードの更新

日時 12月8日(月) 17:15～19:00

12月14日(日) 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。



## 家屋を取り壊した方へ

問 財務課 課税2班 ☎ 472-2375



家屋の全部または一部を取り壊された方は、家屋取壊届を提出してください。

提出先 財務課 課税2班 (☎ 472-2375)

※提出がない場合、翌年度も課税される場合があります。

## 道路の除雪作業にご協力ください

問 建設課 建設班 ☎ 472-2479

降雪時は、深夜2時時点の積雪がおおむね10cmを超えると、除雪車が出動して除雪作業を開始します。スムーズな除雪を行うため、ご協力をお願いします。

### 自宅前道路の自主的な除雪

すべての除雪路線を限られた時間で行うため、自宅前や出入口前の除雪は自主的にお願いします。

### 立木などの道路への倒伏防止

道路にはみ出している枝木があると、除雪作業に支障をきたしますので、事前に剪定をお願いします。

### 除雪が間に合わない場合があります

明け方からの降雪や、降雪量が多いときは、通勤・通学の時間帯に間に合わないことがあります。

### 路上駐車の禁止

道路上に自動車を駐車されると除雪作業ができないため、停めないでください。

### 除雪作業中は危ないです

除雪車の視野は悪く、人や車に気づかないこともあります。作業中の車両には近づかないでください。



**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

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。

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）

みまもりはこちら▶

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

## 上市町の くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111



## 冬期間の上下水道の適切利用に ご協力ください

問 建設課 上下水道班 ☎ 472-4646

中新川広域行政事務組合 下水道課 ☎ 464-1315

-ご家庭の水道管も冬支度をお願いします-

### ▶水道管の凍結対策

むきだしになっている水道管は、保温材などで保温しましょう。また、長期間、家を留守にする方や空き家を所有している方は、メーターボックス内の止水栓を閉めて水抜きを行い、凍結を防いでください。水道管が凍結した場合は、タオルなどを巻き、徐々にぬるま湯をかけてください。熱湯をかけると水道管が破裂する恐れがありますので、絶対にやめてください。

### ▶水道管の破裂などにご注意を!

水道管の凍結時期を迎えてます。漏水していないかどうか、こまめに水道メーターや水道管の点検をお願いします。



漏水の確認は、宅内の蛇口をすべて閉めた状態で、メーターボックス内にある水道メーターの銀色のコマを見ます。コマが回っていれば漏水している可能性があります。

漏水の修理は、町指定給水装置工事事業者に申し込んでください（修理費用は自己負担）。

### ▶冬季は認定料金になる場合があります

積雪などで検針できないときは、使用水量を推定した「認定料金」となる場合があります（後日、検針できた時点で精算）。

### ▶ご注意ください! 冬季融雪の上水道の使用について

融雪に水道水を使用すると、下水道料金も増額する場合があります。

## 年末年始のごみ収集について

問 町民課 生活環境班 ☎ 472-2315

月 日	収集内容
12月26日(金)まで	通常どおり
12月29日(月)	可燃ごみ（可燃A）のみ
12月30日(火)	可燃ごみ（可燃B）のみ
12月31日(水)から 1月4日(日)まで	収集なし
1月5日(月)から	通常どおり

※資源物常設ステーションは、12月31日(水)から1月4日(日)まで閉鎖します。

## 上市町議会 12月定例会日程

問 議会事務局 ☎ 472-2550

会期 12月3日(水)から 12日(金)までの10日間

日	内 容
3日(水)	本会議・全員協議会
4日(木)・5日(金)	議案調査日
6日(土)・7日(日)	休会
8日(月)	本会議（一般質問など）
9日(火)	総務教育常任委員会
10日(水)	産業厚生常任委員会
11日(木)	議案調査日
12日(金)	全員協議会・本会議

## 介護保険アレコレ

### 介護保険を納めないとどうなるの？

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

特別な事情も無く保険料の滞納が続くと次の措置がとられます。保険料は、必ず納期内に納めましょう。

- ① 納期を過ぎた場合は、督促状が発送され、督促手数料や延滞金を徴収される場合があります。
- ② 1年以上滞納した場合は、介護サービス利用料が一旦全額利用者負担になることがあります。
- ③ 1年6か月以上滞納した場合は、一時的に介護給付費が差し止めになります。滞納が続く場合は差し止められた介護保険給付額から滞納分を控除することができます。
- ④ 2年以上滞納した場合は、滞納期間に応じて一定期利用者負担が3割または4割に引き上げられるほか、高額介護サービス費などの支給が受けられなくなります。

### 12月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 12月15日(月)（公的年金支払い時に天引き）

普通徴収 第6期（12月25日(木) 納期限）

問 …お問い合わせ先

## 令和8年度 上市中央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

対象 白萩西部小学校、陽南小学校の1年生から5年生（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）

申込期間 12月8日(月)～12日(金)（期限厳守）

申込先 上市中央放課後児童クラブ（090-5685-7602）

※受付は午後1時から午後5時45分です。

※対象の方で、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。



## 第77回人権週間（12月4日～10日）

問 富山地方法務局 人権擁護課 ☎ 441-0550

人権週間に合わせて啓発活動を行います。お困り事や悩み事があるときは、お気軽にご相談ください。

電話相談	
みんなの人権110番	0570-003-110
子どもの人権110番	0120-007-110
女性の人権ホットライン	0570-070-810
外国語人権相談ダイヤル	0570-090-911

## 毎年12月3日から9日までは「障害者週間」です

問 福祉課 社会福祉班 ☎ 473-9107

障害者が安心して暮らすことのできる地域づくりの一環として、障害者福祉に関する普及啓発を行います。

▶相談窓口（相談無料）

（福）新川会地域生活相談室 ☎ 472-1118

（福）むつみの里地域生活支援センター自然房 ☎ 473-1644

▶福祉事業所の施設紹介と作品展示

期間 12月8日(月)まで 場所 つるぎふれあい館1階ロビー



## 年金だより

### 公的年金等の源泉徴収票をマイナポータルで受け取ることができます

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

確定申告で使う源泉徴収票は、ねんきんネットで電子送付の希望登録をすると、12月中旬から1月上旬にかけて、マイナポータル上で電子データを受け取ることができます。

受け取った電子データを利用するとe-Taxでの確定申告が簡単に行えます。

また、源泉徴収票の再交付が必要な場合も、ねんきんネットからいつでも再交付申請をすることができます。

この機会にぜひ、ねんきんネットをご利用ください。





## 上市まちづくりシンポジウムの 参加者を募集します

問 産業課 企業支援班 ☎ 472-2519

上市町の持続可能な地方創生を目指す KAMIICHI チャレンジプロジェクトが取り組む『まちづくり』の一環として、まちづくりに関するシンポジウムを開催します。上市町の取り組みに加え、富山県内で、すでにまちづくりに取り組んでおられる方々の事例を紹介しながら上市町の未来を考えるプログラムとなっていますので、ぜひご参加ください。



日時 12月 15 日(月) 18:30 ~ 20:30

場所 カミール4階 大ホール

参加費 無料 定員 250人程度

対象 上市町や富山県内のまちづくりに興味、関心のある方  
空き家、空き店舗の活用を検討している方など

申込 2次元コードを読み込んで申込フォームから  
お申込みいただくか、上記にご連絡ください。



## 創業支援セミナーの参加者を募集します

問 富山広域連携中枢都市圏創業支援セミナー事務局  
(商工労政課内) ☎ 443-2070



日時 令和8年 1月 14 日(火)、28 日(火)、2月 4 日(火)

18 日(火)、25 日(火) 18:30 ~ 20:30

場所 富山県民会館 702号室

申込 2次元コードを読み込んで  
申込フォームからお申込み下さい。

参加  
無料



## 冬の立山寺 in かみいち リラックスヨガと大人の朗読会

問 きっとこの会 ☎ 090-8098-4056

上市町観光協会協力のイベントです。ご参加お待ちしています。

日時 令和8年 1月 24 日(土) 10:00 ~ (受付 9:45 ~)

場所 眼目山立山寺 参加費 2,000円(焼き菓子・薬草茶付)

申込 2次元コードを読み込んで申込フォームからお申込みくださいか、メール (mori.aruki.toyama@gmail.com) でお申込みください。

厚生労働省の国民生活基礎調査2022年によると、介護が必要となった主な原因として、認知症、脳血管疾患にして、認知症、脳血管疾患にて、「骨粗鬆症ゼロ事業」が現状です。ぜひこの機会をご利用ください。

上市町民の方々が健康寿命を延ばし元気に長生きしていくため骨粗鬆症ゼロ事業を10月より開始しております。町民の方々が健康寿命を延ばし元気に長生きしていくため骨粗鬆症ゼロ事業を10月より開始しております。上市町民の方々が健康寿命を延ばし元気に長生きしていくため骨粗鬆症ゼロ事業を10月より開始おります。

厚生労働省の国民生活基礎調査2022年によると、介護が必要となった主な原因として、認知症、脳血管疾患にて、「骨粗鬆症ゼロ事業」が現状です。ぜひこの機会をご利用ください。

また、10月中旬の夜に病院の屋上（西側）が青く照らされているのに気づかれましたか？10月20日は世界骨粗鬆症デーとなっており、イメージカラーのブルーで照らされています。来年も予定しております。対策に入れている証になります。毎年も予定しておりますのでぜひ確認いただければと思います。

## 骨密度検査の誕生日 ワンコイン検診事業



①優待券（はがき）が対象者（男性60～70歳、女性40～70歳）の誕生日に送付されます。

②上市町LINE公式アカウントから受診したい日時を予約します。

③当日はがきを持って病院にお越しください。

※詳しくはホームページをご覧ください。

すこやか  
サロン

*Health  
Column*

かみいち総合病院

整形外科医長

高嶋 勇人



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

DARKS

## オーツセレモニーホール上市 個別相談 隨時受付中

お葬式って  
いくら  
かかるの？

家族葬と  
一般葬の  
違いは？



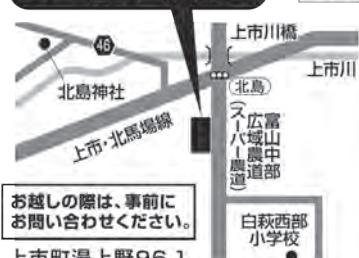
病院から  
直接ホールへ  
入れるの？

準備して  
おくものって  
なに？

お気軽にご相談ください。

オーツセレモニーホール上市

広告





## 今月のおすすめ本

昭和の懐かしき家で、ごゆっくり。引き戸の玄関を入ったら、居間、客間を通って子ども部屋や台所へ。寝室に吊った蚊帳、洗面所のタイル張りのシンク、薪で焚くお風呂もご案内。

昭和30～40年代、日本がいちばん元気で幸福だった時代の生活を、カラーイラストと文章でご案内します。昭和生まれも、平成・令和生まれも、懐かしき「あのころ」と一緒に巡ってみませんか？



新装版 あのころ、うちのテレビは白黒だった

昭和の暮らしと子供だった私たち

平野恵理子 / 著 笠間書院 / 発行



## 図書館ミニ情報

図書館ではクリスマスコーナーを設け、サンタさんの絵本、クリスマスやパーティーに関係のある本などを展示しています。ぜひ、手にとってご覧ください。

### ★今後の予定★

「チチ福引き」 1月4日(日) 10時から

雑誌の付録などが当たります。

※なくなり次第終了します。

対象：貸出利用者



## 12月のイベント

### ▶絵本の読み聞かせの会

日時 12月14日(日) 10:30～

場所 絵本コーナー

テーマ 寒い冬がくるよ  
～なんだかワクワク～



## えほんしつ ゆめぼっけ



### びよびよの会

毎週月曜 10:45～

### おはなし会

毎週日曜 10:45～



授乳室やおむつ替え室があるので  
安心して楽しめます！

### 親子で楽しむ おりがみ教室

13日(土)  
10:30～

「サンタクロース」「ほし」  
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。

## 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
11/30	1	2	3	4	5	6
12/07	8	9	10	11	12	13
12/14	15	16	17	18	19	20
12/21	22	23	24	25	26	27
12/28	29	30	31	1/1	1/2	1/3

黒地に白文字の日は休館日

## 12月の新着本

- 一般書 ▶世界はハラスマントでできている 辛酸なめ子の「大人の処世術」(辛酸なめ子／著 光文社／発行)
- 一般書 ▶変な地図 あなたには、この古地図の「謎」が、解けますか？(雨穴／著 双葉社／発行)
- 児童書 ▶放課後ミステリクラブ⑧ かべをすりぬけるサンタクロース事件(知念実希人／作 ライツ社／発行)
- 児童書 ▶とろとろおばけ (たなかひかる／著 文響社／発行)

### ★12月のおススメコーナー★

テーマは「キラキラ クリスマス」です



## アルプスの湯であたたまろう！



### 12月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

6日(土) ザ・あんぽんたん

13日(土) なんでもやー歌謡団

20日(土) ほたるの会

27日(土) 立山連峰歌謡会 ※1月3日㈯は公演なし

### ロビー展示など

篆刻人美術展示 11/29(土)～12/11(木)

障害者週間普及啓発作品展 12/3(水)～12/8(月)

トライアードコンサート 12/7(日) 17:00～

湯ったりマルシェ 12/14(日) 10:00～

犯罪被害者支援啓発パネル展 12/15(月)～12/19(金)

内山康弘写真展 12/27(土)～1/8(木)

### 問 アルプスの湯

☎ 473-3272



### 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(金) (ふろの日)

→ ポイント2倍

### 年末・年始の営業案内 (入館は閉館時間の30分前まで)

12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)
○ (午後5時まで)	✗ (休館)	✗ (休館)	○ (午後5時まで)	○ (通常営業)

※1/3(土)から通常営業です。

↓ 来館者に粗品進呈！

「冬休み家族ふれあい風呂体験」(大人同伴で小人無料)

12月25日(木)～1月7日(水)

「健康メディカル相談」12月3日(水)、1月7日(水) 13:30～

## 働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

### フラワーデザイン講座体験会 新春を彩る卓上飾り

日時 12月22日(月) 13:30~

場所 働く婦人の家 談話室

定員 10人

対象 町内在住者または  
町内にお勤めの方

参加費 4,000円(材料費、講習費込み)

持ち物 工作用はさみ、木工用ボンド

申込方法 働く婦人の家(☎ 473-0075)へお申し込みください。

申込期限 12月15日(月)(定員になり次第締切)



▲昨年の体験会の様子

## 柿沢コミュニティセンター(12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(火) 13日(金) 24日(火)
	絵付け 1,500円	10:00 27日(土)
	ろくろ 5,000円(要予約)	
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)	21日(日) 13:30

## 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

高価買取りいたします

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

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

〒930-0251 富山県富山市宝町通り1-4-14 古物商許可証富山县公安委員会50750000337号

## 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

### ランニングマシン「トレッドミル」の紹介



上市町B&G海洋センタービルロビーにランニングマシンを設置しました。自分にあった速度や傾斜を自由に操作できたり、鍛えたいプログラムを10種類から選べたりします。ウォーキングやランニングで汗を流してみませんか。

料金 会員限定 1時間 100円

対象 小学生以上

※ご利用の際は事務局に声をかけてください。

### スポーツフェスタを開催しました

10月19日(日)にさんさんスポーツフェスタを開催し、多くの参加者がスポーツを楽しみました。



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



## 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
<b>介護予防教室</b>  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	3・17日(木) 13:30～14:30	
	宮川公民館	2日(火) 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(木) 13:30～14:40	
<b>足腰しっかり 貯筋体操教室</b>  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	9:45～11:30 (受付9:15～)	※要予約 ※定員60人(先着順)
	南加積公民館	5・12・ 19日(金)	
	相ノ木公民館	9:45～11:00	※予約不要
	柿沢公民館		
<b>おれんじカフェ</b>  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	11日(木) 13:30～15:00	参加費 無料 ※要予約。 飲み物をご持参ください。



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！

### 【19日はおすすめ企画「音楽で介護予防～クリスマスバージョン～」を実施します】

歌うことや楽器を奏でるといった音楽活動は、脳の健康を高めるといわれています。リフレッシュ・リラックスにも効果的です。一緒に歌いながら、季節を感じましょう！※椅子に座って行う体操を行ったあと、「音楽で介護予防～クリスマスバージョン～」を実施します。普段のマシン運動は行いません。



## ヒートショックに注意しましょう！

みなさん、ヒートショックという言葉を知っていますか？急激な温度変化により、血圧が大きく変動をすることで、脳梗塞や心筋梗塞、大動脈解離などの病気を引き起こします。これを、ヒートショックといいます。



### 【ヒートショックはどんなとき起こりやすい？】

冬場に暖房の効いたリビングから、気温の低い脱衣所や浴室に移動し、浴槽に入る時などに起こりやすいです。特に10℃以上の温度差がある場所では注意が必要です。

### 【予防法は？】

ヒートショックを予防するには、急激な血圧の変化を避けることが大切です。そのために、温度差をなるべくなくすなどの方法が有効です。

### ○脱衣所と浴室を温める

脱衣所や浴室に暖房がある場合は、利用しましょう。ない場合は脱衣所に暖房器具を設置するなどの工夫をしましょう。浴槽にお湯がたまっている場合は、蓋を外しておいたり、シャワーで浴室の床に湯をかけたりすることで浴室の温度を上げると良いでしょう。また、浴室の床にマットやすのこを置いておくことも有効です。

### 【ヒートショックが起こりやすい方は？】

- ・高齢者
- ・飲酒、内服直後の方
- ・高血圧、糖尿病、狭心症、心筋梗塞、脳卒中、不整脈の既往がある方
- ・肥満、睡眠時無呼吸症候群の方 など



### ○お風呂の温度は低めに設定し、かけ湯をする

お風呂の温度が高すぎると心臓に負担をかけることがあるため、38℃～40℃に設定すると良いでしょう。また入浴する際は手や足などの遠い場所から、かけ湯をすることでお湯の温度に慣らすことができます。

### ○お風呂からゆっくり出る

お湯に浸かっているときは、身体が温められることで、血管が弛緩して血圧が低下しています。その状態で急に立ち上ると、脳まで血液を運ぶことができず、めまいや失神を引き起こすことがあります。お風呂から出るときはゆっくり立ち上がるようになります。  
長風呂は避け、入浴時間は10分以内にとどめるようにしましょう。



# 保 健 だ より



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 7月生	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。
	令和7年 8月生	1月 8日 (木)	13:00 ~ 13:15		
1歳6か月児健診	令和6年 5月生	1月 15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6年 6月生				
3歳児健診	令和4年 6月生	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)。
	令和4年 7月生	1月 22日 (木)			
5歳児健診	令和2年 12月生	12月 3日 (水)	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3年 1月生	1月 7日 (水)			
離乳食教室	令和7年 6月生	12月 17日 (水)	9:00 ~ 9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
	令和7年 7月生				
すくすく教室	令和6年 12月~ 令和7年 4月生	12月 17日 (水)	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	12月 10・24日 (水)	9:00 ~ 9:30	母子健康手帳・バスタオル	定員5組(申込順) ★ママの体操も行います。動きやすい服装 でお越しください。



上市町出産・育児支援サイト  
「きらきらかみっ子」

※すくすく教室は、毎月実施。各種教室は、出産・育児支援サイト「きらきらかみっ子」にて申込みできます。

※健診会場では、換気や手指消毒を実施しています。お子さんや保護者の方で発熱や体調不良の症状がある場合は、翌月に変更可能ですので、ご連絡ください。

## 1歳6か月児健診の 子どもたち

令和6年3・4月生まれ

次回撮影日 令和7年1月15日(令和6年5・6月生まれ)



広上 いずみ  
和泉 ひかるちゃん



松本 はるか  
陽佳 ちゃん



柴田 はると  
陽斗 ちゃん



長山 まひろ  
眞大 ちゃん



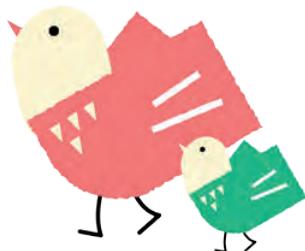
田中 あやの  
綾乃 ちゃん



桑原 りんたろう  
凜士 ちゃん



松本 みくる  
望来 ちゃん



受診は  
12月末  
まで

### 施設がん検診のお知らせ

受診希望の方は、お早めに指定医療機関へご予約ください。  
受診には受診券が必要です。

医療機関	電話番号	実施状況		
		胃	大腸	前立腺
かみいち総合病院 健診センター	472-5136	バリウム検査 内視鏡検査	○	○
池田内科医院	472-5222	内視鏡検査	○	○
中村内科クリニック	473-3360	内視鏡検査	○	○
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	472-0103	—	—	○



# まちの話題

(2025年10月～2025年11月)

10/28

## 新米を味わおう給食

南加積小学校において新米を味わおう給食が実施され、全校児童80人がコシヒカリの新米を味わいました。この新米は町農業者協議会から寄贈されたもので、同協議会会員の碓井繁さん(うすいしげる)がコシヒカリの特徴や栽培方法について紹介したほか、米作りで大変なことや嬉しかったことについて話しました。

児童は魚の利休揚げやなめこ汁などと新米を味わい、「いつもより甘かった。何杯でも食べられる気がした」と笑顔で感想を話しました。



▲新米を味わう児童

11/1,2

## 賞品には町の特産品が多数！ 第2回 KAMI★1 POKER GP

つるぎふれあい館 コミュニティプラザにおいてポーカーイベント 第2回「KAMI★1 POKER GP」が開催され、全国19都道府県から173人が参加しました。

大会の参加券をふるさと納税の返礼品にしたところ 約2割の参加者が利用されたほか、賞品に町の特産品を多数提供したことで上市町を全国にPRすることにもつなぎました。



## 若者採用・働きやすさ 厚労大臣が優良企業を認定

若者の採用・育成に積極的に雇用管理が優良な「ユースエール認定企業」として、酒井建設株式会社（下経田）が町内企業で初めて認定され、10月17日には滑川公共職業安定所長が認定通知書を交付しました。



▲認定通知書を受け取る酒井健吉社長（左）

10/19

## 馬場島コンサート 秋の四重奏

馬場島家族の森中央管理センターにおいて馬場島コンサート秋の弦楽四重奏が開催され、約60人が四重奏のハーモニーを堪能しました。このコンサートはNHK交響楽団に所属している小畠茂隆氏(おばたしろたか)が馬場島荘に宿泊した際、クラシック好きな管理人と意気投合したことが縁で開催する運びとなったものです。当日はモーツアルト作曲「ディヴェルティメントニ長調 Kv.136」の他8曲が演奏されあとアンコールにも応え、来場者からは惜しみない拍手が送られました。



10/25  
・26

## フェールラーベン トレッキング ジャパン 2025 in Kamiichi

白萩南部地内周辺においてFjallraven Trekking Japan 2025 in Kamiichiが開催され、県内外から約30人が上市町の自然や山歩きを楽しみました。

初日はテントや寝袋、水などの荷物を背負って白萩南部公民館をスタート。種地区の里山を通過した後、三角山登山口などのチェックポイントを経てふるさと歓親自然公園まで全長約10kmの道中を踏破しました。2日目はあいにくの雨でしたが、公園を出発し約3km先の白萩南部公民館を目指し、全員無事ゴールしました。



▲雄大な剣岳の姿に足を止める参加者

## 11/9 第5回 上市カップ開催

丸山総合公園において第5回上市カップ（ソフトバレーボール大会）が開催され、参加者132人が白熱したラリーを繰り広げました。試合は6人制で、予選リーグと決勝トーナメントが行われ、参加者は仲間のプレーを称えたり、チームの勝利を喜んだりして交流を深めました。



## 11/15・16 第46回 フレアールかみいちフェスティバル

北アルプス文化センターで「フレアールかみいちフェスティバル」が開催され、働く婦人の家で活動している講座の展示やステージ発表が行われました。各講座では「自分らしく輝こう！」をモットーに活動しており、現在は26講座の皆さんのが日々自分磨きに取り組んでいます。



▲新川民謡研究会のステージ発表

## 11/9 つるぎフェスティバルinかみいち 2025 第7回eケーションin上市

今年は町内外から飲食販売や物販約50店舗が出店したほか、数年ぶりに姉妹都市の九十九里町から商工会女性部などが訪れ、ハマグリやいわしを振舞うなど、来場者のお腹も心も満たしました。

また同日開催のeケーションin上市では、グランツーリスマ7のタイムトライアルやカニノケンカのエキシビションマッチなどが行われ、eスポーツで交流しました。



▲はまぐりをかけて九十九里町の浅岡町長とじゃんけんする様子



## 11/7 JICA 海外協力隊帰国表敬

JICA海外協力隊（青年海外協力隊）としてキルギスに派遣されていた平野里奈さんが帰国報告のため役場を表敬訪問されました。平野さんは2023年10月から2025年10月までキルギスの小中高一貫校で英語の授業を担当したほか、異文化理解や国際交流の促進にも取り組みました。

活動報告を受け中川町長は「2年間ご苦労様でした。無事に務めて元気に帰ってこられてよかったです」と労いました。



▲町長に活動内容を報告する平野さん

## 11/8 親子でジョイン 閉校記念学習発表会～ありがとう白萩西部小学校～

白萩西部小学校において閉校記念学習発表会が行われ、全校児童42人が白萩西部小学校の歴史を劇で紹介したり、地域の素敵なところをクイズ形式で出題したりしながら学校生活で学んだことを発表しました。堂々と元気いっぱいに発表する児童の姿に、保護者や地域の方々からは温かい拍手が送られました。

また、校内には過去の卒業生の図作品や卒業文集、卒業式の写真などが展示され、訪れた卒業生らは当時の様子を懐かしきりました。



▲全校児童で小学校などへ感謝の思いを伝える様子

