

public
relations
magazine

広報

上市

かみいちまち kamiichi town

2025 3
NO.855

飛び出せ地域へ

部活動

から「放課後活動」へ

Contents

- P 2 部活動の地域移行、地域クラブ紹介
 - P 4 住民税非課税世帯支援給付金について など
 - P 5 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・地域おこし協力隊活動報告
- 裏表紙 AKIYA Coming in Kamiichi
& カミノイチ



上市町カヌークラブ

- ①中学生：月・水・木（放課後～18:00）、土（9:00～12:00）
 ※夏休み期間 月・水・木・金（9:00～12:00）
 ※12月～3月 火・水・木・金（放課後～17:30）
 小学生：土・日（9:00～12:00）
 ※12月～3月 水・金（17:30～18:30）
 ②上市カヌー競技場（4月～11月）
 つるぎふれあい館 コミュニティプラザ（12月～3月）
 ③2,000円/月（小学生は1,000円/月）※別途大会参加費など
 ④稲田 真人・☎090-8967-2806（稲田）



上市 U15 アンテロープス BBC

① (バスケットボール)

女子	男子
木（放課後～18:00）	木（放課後～18:00）
水・金（19:00～21:00）	水・金（19:00～21:00）
土（9:00～12:00）	日（9:00～12:00）

②

活動場所	女子	男子
上市中学校体育館	水・木・金	水・木・金・日
B & G 体育館	土	—

- ③3,000円/月 ※別途大会参加費など
 ④佐野 正明・☎090-3296-4395（大崎）



上市 BC (バドミントン)

- ①月・火・水・金（18:30～21:00）
 土・日（9:00～13:00）
 ②上市中学校体育館（月・土）、丸山総合体育館（火・水・金）
 陽南小学校体育館（日）
 ③10,000円/月 ※別途大会参加費など
 ④酒井 大輔・☎090-4600-6343（酒井）



上市町空手協会スポーツ少年団

- ①月・水・土（19:00～21:00） ②上市町武道館
 ③3,000円/月 ※別途大会参加費など
 ④内山 彰博・☎090-1315-7922（内山）



上市柔道クラブ

- ①月・火・木・金（19:00～21:00） ②上市町武道館
 ③2,000円/月 ※別途大会参加費など
 ④深川 勇・☎090-2120-7567（晴枝）

「こども受入協力団体」説明会を開催します

問 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎472-2454

地域で活動中のみなさん、地域子どもたちは地域で育てませんか。「上市モデル」の趣旨にご賛同いただき、部活動の地域移行にご協力いただける方への説明会を実施します。参加を希望される方はお問い合わせ先までご連絡ください。

日時 3月18日(火) 午後2時から1時間程度
 場所 上市町役場 4階大ホール



「こども受入協力団体」
 募集中です！



◀上市モデルなどの詳細は
 町ホームページをご覧ください

令和7年度から「中学校部活動」は

新しい地域移行プラン (上市モデル)

で新しい形の「放課後活動」へと移行を進めていきます。

移行スケジュールと今後の方向性

(1)部活動の段階的な縮小、終了について

令和 4年度	⇒部活動の地域移行スタート
令和 7年度	⇒部員がいなくなった部活動は 順次終了
令和 8年度	⇒部活動の新入生の受け入れ 終了
令和 9年度	⇒部活動の最終活動年度

令和10年3月末ですべての部活動を終了

現在活動中の部活動

運動部：陸上、野球、ソフトテニス、卓球、バレーボール
文化部：マンドリン、吹奏楽、科学・園芸、美術

(2)子どもたちのための多様な放課後活動 「上市モデル」

①上市町地域クラブ (R4～)

部活動の体制を引き継ぐ形で学校から地域へ移行して実施するクラブ。競技力の向上を目指したい、専門性の高い指導を受けたい子どもたちが対象

- ・中体連の大会や、各競技団体が主催する大会などに参加
- ・活動時間や場所、会費は右記の「地域クラブを紹介!」を参照

②総合型地域スポーツクラブさんさん R7～

レクリエーション志向の生徒や、運動が苦手な生徒が気軽に集まって楽しめる取組を開始

- ・放課後、気軽に参加できる多種目のスポーツサークル活動を中学校等で新たに実施
- ・実施中の教室について、中学生まで受け入れを拡大



地域クラブを紹介!

令和5年度から7つの競技が地域クラブとして活動中です。

- ①活動日時 ②活動場所
③月会費 ④代表者・連絡先



Kamiichi Ashinis Club (硬式テニス)

- ①火・水・木・金 (放課後～18:00 大会前は18:30まで)
土・日 (原則、午前または午後の半日)
②丸山総合公園、センティアテニスコート (平日)
丸山総合公園、みのわテニス村、桃山運動公園など (土・日)
※冬季期間は、上市中学校体育館、丸山総合体育館
③4,000円/月 ※別途大会参加費など
④筒井 勝志・☎080-3048-9805 (筒井)



上市剣道クラブ

- ①火・木 (19:00～21:00)、金 (19:00～20:00)
土 (9:00～11:30)
②上市町武道館
③小学生2,000円/月 (防具レンタル代含む)
中学生5,000円/年 ※別途大会参加費など
④大法 祐輔・☎090-9444-7105 (大法)

③地域で活動中の文化・芸術・スポーツ活動等の 「こども受入協力団体」 R7～

地域で活動中の多種多様な一般の団体が中学生などの受け入れに協力を開始 (例 和太鼓 (弓庄公民館)、料理 (食生活改善推進員)、ボクシング (上市高等学校) など)

- ・様々な種目への参加を希望する子どもたちが、大人などと一緒に活動
- ・多様な世代、学校を越えた仲間との豊かな交流で規範意識や社会性の向上



住民税非課税世帯支援給付金について

⚠ 受給には手続きが必要な場合があります

1世帯あたり
3万円

住民税非課税世帯支援給付金担当

☎ 473-9107

子育て世帯への加算について

☎ 473-9108

物価高騰による影響が特に大きい住民税非課税世帯に対して、1世帯当たり3万円を給付します。
また、このうち18歳以下の児童がいる世帯に対しては、1人当たり2万円を給付します。



▲詳細は町ホームページ
をご確認ください。

①住民税非課税世帯給付金

【対象世帯】

基準日（令和6年12月13日）において上市町の住民基本台帳に記録されており、世帯全員の令和6年度の住民税均等割が非課税である世帯

②子ども加算について（①に該当する方のみ対象）

【対象世帯】

18歳以下の児童がいる世帯、基準日以降に新生児が生まれた世帯または別世帯に属する児童を扶養する世帯

【手続き方法】

対象世帯には「申請書」を3月下旬頃より送付します。必要事項を記入のうえ、必要書類を添えて提出してください。

【手続き方法】

①登録口座へのお振込み（プッシュ型給付）

町で振込口座の確認できた方のうち、令和6年1月2日から令和6年12月13日までの間に世帯状況及び課税状況に変更のなかった対象者には、「支給のお知らせ」を3月中旬に送付します。口座の変更などがある場合は申請が必要です。

②確認書・申請書による申請

住民税非課税世帯のうち、プッシュ型給付の対象外の方には「確認書」を、世帯の中に令和6年度の住民税の課税状況が確認できない方がいる場合は「申請書」を3月下旬に送付しますので、必要事項を記入のうえ、必要書類を添えて提出してください。

町営バスがより利用しやすくなります

問 企画課 企画班 ☎ 472-2473 福祉課 社会福祉班 ☎ 473-9107

4/1
スタート



▲詳細は町ホームページ
をご確認ください。

①中学生および高校生の乗車料金が100円に

子育て世帯を応援するため、中学生および高校生の乗車料金を現在の200円から100円に減額し、定期券に「小学生および中学生」の区分を新設します。

②運賃の支払が2次元バーコード決済に対応

利用者の利便性向上のため、支払方法にスマートフォンでの2次元バーコード決済（PayPayなど）を導入します。バスを利用される際は、運転手が持つ2次元バーコードを読み取ってお支払いください。

乗車料金の変更により、回数券や1日乗車券、定期券の額も変更となりますが、それぞれの新料金は次のとおりです。なお、4月から利用できる定期券等の販売開始日は3月下旬を予定していますが、決まり次第町ホームページでお知らせします。

【令和7年4月1日からの新料金】

種別	金額
普通乗車 乗車1回につき	200円（高校生以下100円）
回数券 乗車11回分	2,000円（高校生以下1,000円）
1日券 乗車1日につき	500円（高校生以下250円）
定期券	1か月 4,000円（高校生および学生2,000円、小学生および中学生1,000円）
	3か月 11,000円（高校生および学生5,500円、小学生および中学生2,750円）
	6か月 20,000円（高校生および学生10,000円、小学生および中学生5,000円）
	12か月 30,000円（高校生および学生15,000円、小学生および中学生7,500円）



◀この表において「高校生および学生」とは、高等学校、大学、大学院、短期大学、高等専門学校または専門学校に在学する者を指します。

軽自動車等の廃車や名義変更などの 手続きを忘れずに

問 財務課 課税1班 ☎ 472-2374

毎年4月1日は、軽自動車税（種別割）の賦課期日（課税の基準となる日）です。賦課期日までに名義変更や廃車手続きをしないと、課税されますのでご注意ください。

詳しくは、各担当機関へお問い合わせください。

※三輪および四輪以上の軽自動車のうち、毎年4月1日時点で最初の新規検査から13年を経過する車両は、税率が上乗せされる重課税率が適用されます。令和7年度は、平成24年3月以前に最初の新規検査を受けた車両が対象です。

種別	連絡先
原動機付自転車 (総排気量125cc以下、電動キックボードなど)	財務課 課税1班 ☎ 472-2374
小型特殊自動車 (農耕用・特殊作業用)	
軽二輪車 (総排気量125cc超250cc以下)	北陸信越運輸局 富山運輸支局 ☎ 050-5540-2044
二輪の小型自動車 (総排気量250cc超)	
軽自動車（三輪、四輪）	軽自動車検査協会 ☎ 050-3816-1852



※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 9:00～11:00	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。	1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
	8日(土) 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	13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



住宅用火災警報器について

住宅用火災警報器はすべての住宅に設置が義務付けられています。特に寝室には必ず設置（煙式）が必要で、寝室が2階以上にある場合は、階段にも設置が必要です。

なぜ住宅用火災警報器が必要なの？

火災での死亡原因の約5割が逃げ遅れによるもので、特に就寝時間帯の死亡率が高いといわれています。また、定期的に点検と設置場所を見直すことも必要です。警報器は10年を目安に取替を推奨しています。



富山県東部消防組合消防本部からの

お知らせ 問 ☎ 0765-24-7977



令和7年4月1日から、映像伝送システムLive(ライブ)119の運用を始めます。電話等の通報では伝えきれない現場状況を、スマートフォンで撮影しながら通報できるシステムです。

通報方法などの詳細については、折込のチラシを見ていただくか、当消防本部ホームページをご確認ください。



春季火災予防運動 3/20(木)～26(水)

これからの時季は、空気が乾燥するなど、火災が発生しやすくなります。火災の多くは、ちょっとした不注意から発生します。一人ひとりが、火の扱いに十分注意し、火災を防ぎましょう。

上市町春季消防訓練

日時 3月16日(日) 8:00～9:00 (雨天決行)

場所 役場敷地内 (訓練中は、役場前駐車場が利用不可)

「自分たちのまちは自分たちで守る」

女性消防団員募集中！

18歳～65歳までの町内在
住または在勤で興味のある
方は 上市消防署まで

屋根・瓦のことなら

屋根工房上野

富山県中新川郡
上市町正印659-2

☎ FAX 076-461-3829

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 3月10日(月) 17:15～19:00

3月23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)

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



高額介護合算療養費について

問 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321

国民健康保険と後期高齢者医療制度では、医療と介護の両方に自己負担があり、その自己負担額の合計が基準額を上回る世帯に高額介護合算療養費を支給しています。

支給対象見込の方へは、3月中旬にお知らせを送付しますので、申請手続きをお願いします。

ただし、令和5年8月から令和6年7月までの間に、加入する健康保険に変更があった方は、自己負担額を把握できないため、支給対象の場合でもお知らせを送付できません。

詳しくは、町民課医療保険班へお問い合わせください。

上市町に住み、上市町で働く方の 奨学金の返済を支援しています



問 企画課 企画班 ☎ 472-2473

上市町に10年以上定住する意思があり、町内事業所などに正規雇用されている方を対象に奨学金の返済を支援しています。

手続き方法など詳しくは、町ホームページをご覧ください。

対象期間 奨学金返済開始月から10年間(最大120か月)

補助金額 年度内に返済した額の2分の1(最大10万円/年)

上市町議会 3月定例会

問 議会事務局 ☎ 472-2550

会期 3月4日(火)から19日(水)までの16日間

日	内容
4日(火)	本会議・全員協議会
5日(水)・6日(木)・7日(金)	議案調査日
8日(土)・9日(日)	休会
10日(月)	本会議(一般質問など)
11日(火)・12日(水)	予算特別委員会
13日(木)	議案調査日
14日(金)	総務教育常任委員会
15日(土)・16日(日)	休会
17日(月)	産業厚生常任委員会
18日(火)	議案調査日
19日(水)	全員協議会・本会議

野ねずみの一斉駆除を行います

問 JA アルプス 上市営農経済センター ☎ 472-5519

注意事項

- ・関係者以外は、できるだけ農地へ侵入しないください。ペットなども農地に侵入しないように注意してください。
- ・ねずみの死骸を見つけても、素手で触れないください。
- ・万一、誤って薬剤を口に入れてしまった場合は、直ちに吐き出させ、医師の診断を受けてください。

薬剤散布日 3月22日(土)～4月6日(日)

散布対象 上市町の農地

散布方法 農家の方が、農地のあぜや農道などの「ねずみの穴」へ薬剤を投入します。

使用薬剤 メリーネコりん化亜鉛(成分:リン化亜鉛1.0%、形状:黒色粒状、毒性:普通物)

引越し手続き・転入予約は、マイナポータルで！

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

マイナンバーカードを所有している人は、マイナポータルからオンラインで転出届および転入予約(来庁予定の連絡)ができます。詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。



◀引越し手続きについて



◀引越し手続きオンラインサービス

上市町奨学金の支給・貸与について

問 教育委員会事務局 学校教育班 ☎ 472-2421



学校などに在学する学生が対象です。貸与の場合、大学卒業後、町に住む方は返還額を最大で50%免除します。手続き方法など詳しくは、町ホームページをご覧ください。

申込期間 4月1日(火)～5月9日(金)

ひとり親家庭等への助成について

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

離婚や死亡等により父または母と生計を共にしていない児童が育成される家庭（18歳に達する日以降、最初の3月31日までのお子さんを養育している家庭）や父または母に重度の障害がある家庭への支援として、次の制度があります。

要件など詳しくは、福祉課児童班までお問い合わせください。

① 児童扶養手当

月額 10,740 円～ 45,500 円の範囲で支給される手当です。お子さんの人数に応じて加算があります。

② ひとり親家庭等医療費助成

対象年齢のお子さんとその養育者が、病院等を受診した際の医療費（保険対象となる自己負担分）を助成します。

※①、②ともに受給者と同居者の所得に制限があります。

かみいち総合病院を目指す

医学生・薬学生を支援します

問 福祉課 保健班 ☎ 473-9355

町では、地域医療に関心があり、将来かみいち総合病院に勤務して下さる方に修学資金の貸与を行っています。手続き方法など詳しくは、町ホームページをご覧ください。

- 対象**
- ・医師・薬剤師を養成する学校または養成所に入学が決定した方
 - ・医学・薬学を専攻する学生で、将来、かみいち総合病院に勤務する意思のある方
 - ・貸与決定後、貸付金に対する連帯保証人（保護者や第三者など）を立てられる方

介護保険アレコレ

介護保険とはどういう制度？

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

介護保険は、40歳以上の方が保険料を納め、介護や支援が必要な時に低負担でサービス利用できる支え合いの制度です。

	第1号被保険者	第2号被保険者
加入対象者	65歳以上の方	40歳以上65歳未満の医療保険に加入している方
介護保険料	介護保険者が本人に請求	医療保険者が医療保険料などと共に世帯主に請求
利用できる方	介護等が必要と認定を受けた方	対象疾病が原因で、サービスが必要と認定を受けた方
被保険者証（保険証）の交付	すべての方	要支援・要介護認定を受けた方のみ

3月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 ありません

普通徴収 随1期（3月31日（月）納期限）

児童手当に関するお知らせ

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

児童手当制度では第3子以降の手当額が増額されます。

第3子以降の算定に含まれる方は、22歳到達後の最初の年度末までの方です。そのうち来年度大学生年代の方については、**3月21日（金）までに**申請が必要になります。

また、制度改正に伴う申請がお済みでない方が**4月1日以降に**申請手続きをされた場合、制度改正後の令和6年10月分から遡ることができず、令和7年5月分からの支給となりますのでご注意ください。詳しくはHPをご覧ください、福祉課児童班までお問い合わせください。

有機質肥料の販売について

問 富山地区広域圏衛生センター ☎ 472-2294

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

販売日時 平日 8:30～16:00（12:00～13:00を除く）
販売場所 富山地区広域圏衛生センター
 （上市町稗田1番地）
販売価格 1袋15kg 200円

知って得する農業者年金

問 上市町農業委員会事務局 ☎ 472-2520

- ① 農業者なら誰でも入れる「終身年金」です！
- ② 一定要件を満たす方には、月額最大1万円の保険料国庫補助！
- ③ 保険料は全額社会保険料控除対象！

空き家でお悩みの方へ 空き家相談会を開催します

問 建設課 管理建築班 ☎ 472-2477

町内の空き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。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 3月21日（金）14:00～17:00

場所 役場3階 第3会議室（予約は、電話受付）

※当日は、予約の方を優先しますので、ご了承ください。

年金だより

国民年金保険料をスマートフォンアプリで

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

国民年金保険料は、現金、口座振替、クレジットカード、Pay-easyなどによる納付に加え、新たにスマートフォンアプリを使用した電子決済での納付が利用できます。

納付書に記載されたバーコードを読み取り、決済内容を確認し、パスワードを入力すると納付できます。

対象決済アプリは、AEON Pay、auPAY、d払い、PayB、PayPay、LINE Pay、楽天ペイです。

※バーコードが印字されない納付書（30万円を超える金額の納付書など）は、利用できません。

北アルプス文化センター開館 40 周年記念事業

京都橘高等学校吹奏楽部特別演奏会

問 北アルプス文化センター ☎ 473-1818

昨年全日本マーチングコンテストにて 4 年連続となる金賞を受賞した京都橘高校吹奏楽部の特別演奏会を、今年も開催します。

日時 5 月 4 日(日) 開場 15:00
開演 15:30 (1 回公演)

入場料 全席指定 一般 2,000 円 高校生以下 1,000 円

3 月 30 日(日) 9:00 から チケット販売開始
プレイガイド 北アルプス文化センター、アーツナビ
(富山県民会館、新川文化ホール など)

音楽療法教室を開催します

問 福祉課 地域包括支援センター ☎ 473-2811

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・リラクセスにも大変効果的です。一緒に音楽を楽しみながら介護予防しませんか？

日時 3 月 21 日(金)
13:30 ~ 14:30 (受付 13:15 ~)

場所 カミール 2 階 イベント広場

講師 日本音楽療法学会 認定音楽療法士
藤掛賜枝氏

申込期限 3 月 14 日(金)
上記お問い合わせ先に電話にてお申込み下さい



富山県公立文化ホールネットワーク公演事業

ホールシネマ in 富山「春を背負って」上映会

問 北アルプス文化センター ☎ 473-1818

日時 4 月 20 日(日) 開演 10:00、15:00

入場料 一般 500 円 高校生以下無料

※当日受付にてお支払いください。

はたちのつどい写真販売がオンラインになります

問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 472-2429

毎年役場で販売していた、はたちのつどい集合写真を今年度より式典出席者向けのオンライン販売とさせていただきます。それに伴い、役場 1 階にて開催していた「はたちのつどい記録写真展」は実施しません。ご了承ください。



こどもの城だより

3 月

	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)	4・18(木)
	乳幼児教室 (1 歳頃から)	5 日(水) 10:30
	合同退室式「さよならの会」	12 日(水)
教室・イベント	ブラバンづくり (3 歳児以上)	2 日(日) 10:15
	将棋クラブ (小・中学生)	8・22 日(土) 10:00
	アイロンビーズづくり (小学生)	9 日(日) 10:15
	ヒップホップダンススクール (小1~小3)	14 日(金) 16:00
	※★は要予約	
	スポーツ教室 ボールゲーム (年長児・小学生)	15 日(土) 13:00
	ヒップホップダンススクール (小4~中学生)	28 日(金) 16:00
	4 月のスポーツ教室 鬼ごっこ・ボールゲーム (年長児・小学生)	4 月 4 日(金) 10:00

問 ☎ 473-0001

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

3 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。

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！



※ 3 月 5 日(水) ワックスがけ準備のため 17 時閉館 3 月 6 日(木) ワックスがけ 14 時閉館

広告

切り替えて
もっと
快適に!

光
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>

令和7年度 自衛官採用試験案内

問 自衛隊富山地方協力本部 ☎ 441-3271



一般曹候補生

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 3月1日(出)～5月7日(休)

試験期日 1次試験：5月17日～25日
(期間中で指定された1日)2次試験：6月14日～29日
(期間中で指定された1日)

※自衛官候補生の募集は年間を通して行っています。また、自衛官の処遇が大幅に改善されますので、詳しくはお問い合わせください。

花と緑の銀行の頭取・グリーンキーパー
(花と緑の指導員) を募集します！

花と緑の銀行上市支店は、「花と緑のまちづくり」を目的として、地域住民による緑化活動を行っています。地域の緑化推進のために一緒に活動しませんか。興味のある方は、産業課農林整備班までお気軽にご相談ください。

町民農園の利用者を募集します

問 産業課 農政地籍班 ☎ 472-2502

町民農園は、自分で好きな作物を育て収穫する農園です。おいしい農作物を育てる楽しみを味わってみませんか？
※募集は、定員に達し次第締め切ります。
※募集期限を過ぎても区画に余裕がある場合は随時申込みを受け付けます。

募集期限 3月14日(金)

場所 上市町広野地内(里山の駅つるぎの味蔵付近)

募集区画 12区画(1区画約20㎡) ※原則1人1区画まで

年間利用料 3,000円 / 1区画

申込方法 農政地籍班へ申請書を提出(申請書は役場3階農政地籍班窓口または役場ホームページで取得してください)

問 産業課 農林整備班 ☎ 472-2501

募集期限 3月14日(金)

活動内容 北島交差点花壇の植栽管理、
コンテナガーデン(花の寄せ植え) コンテストへの出品など定員
若干名

ばね指とは、何らかの原因で指を曲げる腱と腱鞘の間で炎症が起き、それが進行して腱と腱鞘が腫れ、腱の通りが悪くなり指の屈伸で引っ掛かりと痛みを生じるようになった状態です。痛みが強ければ病院を受診される方も多いのですが、中には指が引っ掛かるだけで痛くないからと、治療を受けられていない方も多くいらっしゃいます。

自然に治る場合もありますが、慢性化し放っておくと、指が完全に屈伸できなくなり、関節自体が痛むようになりまします。また、指はお互いが協力し合って動くので、1本だけのばね指でも、隣の指にも影響が出て握りづらくなります。

ばね指の原因ですが、不明の場合もあります。指の酷使によるもの、特に同じ動作を繰り返すことや重作業が多い方は、腱鞘に過度な負荷がかかります。また、炎症が引き起こされまします。また、加齢とともに、腱や腱鞘が変性するため、若い頃に比べて炎症を起こしやすい

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

「たかが、ばね指というけれど」

ばね指とは、何らかの原因で指を曲げる腱と腱鞘の間で炎症が起き、それが進行して腱と腱鞘が腫れ、腱の通りが悪くなり指の屈伸で引っ掛かりと痛みを生じるようになった状態です。痛みが強ければ病院を受診される方も多いのですが、中には指が引っ掛かるだけで痛くないからと、治療を受けられていない方も多くいらっしゃいます。

自然に治る場合もありますが、慢性化し放っておくと、指が完全に屈伸できなくなり、関節自体が痛むようになりまします。また、指はお互いが協力し合って動くので、1本だけのばね指でも、隣の指にも影響が出て握りづらくなります。

ばね指の原因ですが、不明の場合もあります。指の酷使によるもの、特に同じ動作を繰り返すことや重作業が多い方は、腱鞘に過度な負荷がかかります。また、炎症が引き起こされまします。また、加齢とともに、腱や腱鞘が変性するため、若い頃に比べて炎症を起こしやすい

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かみいち総合病院
整形外科医長
西川 裕行

OAKS

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



今月のおすすめ本

ジュンくんのトレーニングセンターには、悩みをもった動物たちが続々とやってきます。体がたかくなったライオンさん、腕力が弱くなったカンガルーさん、食べすぎちゃったクマさん。ジュンくんといっしょにトレーニングして、体を軽くしましょう！春ですもの。体を動かす季節ですよ！



いつでもトレーニング
鈴木 まもる / 著 文溪堂 / 発行



3月のイベント

▶絵本の読みきかせの会

日時 **3月9日(日)** 10:30～

場所 絵本コーナー

テーマ 「春を迎えて」

～春の陽ざしを浴びて～



図書館ミニ情報

『ネット予約』やっています

上市図書館の所蔵している本や雑誌が、スマホ・パソコンで予約できます。その予約していた本が借りられるお知らせもスマホ・パソコンに届きますよ。また、借りている本の延長や、パスワード・メールアドレスの変更もご自身でできます。

えほんしつ

ゆめぼっけ



授乳室やおむつ替え室があるので
安心して楽しめます！

ぴよぴよの会

毎週月曜 10:45～

おはなし会

毎週日曜 10:45～



親子で楽しむ

おりがみ教室

8日(土)

10:30～

「おうかん・メダル」

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・えほんしつカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	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	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5

黒地に白文字の日は休館日

3月の新着本

一般書

▶ぼくらの70年～80年代青春録

(黒沢 哲哉 / 文 いそっぷ社 / 発行)

▶恐竜のきほん (G.Masukawa / 著 ツク之助 / 絵 誠文堂新光社 / 発行)

児童書

▶算数びっくり事典 (こざき ゆう / 文 ポプラ社 / 発行)

▶小学生のメイク本 (イガリ シノブ / 文 講談社 / 発行)

★3月のおススメコーナー★

テーマは「はる みつけた!？」です



アルプスの湯であたたまろう！

問 アルプスの湯

☎ 473-3272



3月の催し物 (12:30 開演、観覧無料)

1日(土) つるぎ相撲甚句会

8日(土) マジックサークル

15日(土) なんでもやー歌謡団

22日(土) ほたるの会

公演

ロビー展示など

百万石ピアノ会ピアノコンサート 3/9(日) 11:00～

尾山隆之写真展 3/15(土)～27(木)

「健康メディカル相談」3月5日(木) 13:30～ ※ 予約不要

「健康おしゃれ相談」3月22日(土) ※ 要予約

ご予約は、上市町健康文化振興財団 (☎ 473-9333) まで

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(木) (ふろの日)

28日(土) (プレミアムフライデー)

ポイント

2倍

アルプスの湯 入浴料の改定について

令和7年4月から次のとおり改定します。

大人 610円 ⇒ 650円

小人 (3歳以上) 300円 ⇒ 320円

令和7年4月から、つるぎふれあい館施設利用料金も改定します。詳しくはアルプスの湯ホームページをご確認下さい。

第1回開講の集い ～鏝絵のまち小杉と下条川千本校～

日時 4月3日(休)、4日(休)、10日(休)、11日(休) 9:00～16:00

集合場所 北アルプス文化センター前

内容 ①「鏝絵のまち小杉と源造ワールド」(竹中源造記念館)
②「旧北陸街道と宿場町「小杉新町」」(小杉展示館など)
③「越中小杉のお伊勢さん」(十社大神)

講師 谷口 直久 氏 (生涯学習指導員)
浜田 啓二 氏 (富山県ナチュラリスト)
柴田 清秀 氏 (上市町観光ボランティアガイド)

申込方法 教育委員会事務局生涯学習班(役場3階)で申込用紙を受け取り、窓口でお申し込みください。講座は、4日間同じ内容ですので、いずれかの日を選択してください。

申込期間 3月6日(休)から3月14日(休)

定員 各回30人 参加費 3,000円(当日集金)

※参加費は、昼食代・鏝絵体験費用・保険料・諸費を含みます。

年会費1,000円を初回参加の際に合わせて集金します。

昼食は、イタリア料理「ユニコネルモンド」でランチ定食を予約します。

働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

講座から学ぶ 生活に役立つコツ



手を使うことは脳の活性化を促します。手作りは手だけの技ではなく、考えることと一体となっています。続けることで脳を健康にし、老化を防ぎます。会話を楽しみながら、作品が完成した時の達成感がさらに脳をいきいきとさせます。

講座 手芸・手編み講座(講師 吉田 啓子)

開催日時 第1・3週 火曜日(10:00～12:00)

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”定期総会のお知らせ

日時 4月5日(出) 14:00

場所 上市町文化研修センター 2階研修室

会員限定教室の申込受付を開始します

受付開始日時 3月15日(出) 11:00～

場所 上市町B&G海洋センター体育館

受講費 “さんさん”会員限定5,000円/10回

※お申込みは窓口受付のみです。定員に達し次第締め切ります

※各教室の開催日は土曜日です

教室名	時間	対象	定員
うんどう教室①	15:00～15:50	年少～小学1年生	8人
うんどう教室②	16:00～16:50	小学2～4年生	8人
トランポリン教室(Ⅰ部)	15:00～15:50	年少～ (中学生参加可)	15人
トランポリン教室(Ⅱ部)	16:00～16:50		15人
トランポリン教室(Ⅲ部)	17:00～17:50		15人
ボルダリング教室(子ども)	18:00～19:00	小学生以上	8人
ボルダリング教室	19:15～20:30	中学生以上・親子	8人

柿沢コミュニティセンター(3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	1日(出)
	絵付け 1,500円	5日(休)
	ろくろ 5,000円(要予約)	19日(休)
		22日(出)
ステンドグラス (西島 直義 氏)	1回1,500円 (材料・キット代別途)	23日(出) 13:30



2月2日(日)に実施した“さんさん”かんじきハイクでは、参加者14人、事務局スタッフ4人がかんじきを履いて冬のハゲ山登山に挑戦しました。

こんにちは！

地域包括 支援センターです

お問い合わせ

上市町地域包括支援センター ☎ 473-2811

- 3月の開催予定 -

内容	場所	日時	備考
介護予防教室	南加積公民館	5・19日(水) 13:30～14:30	参加費 無料 持ち物 介護予防手帳、 水分、タオル、 運動しやすい 服装
	宮川公民館	4日(水) 13:30～14:30	
	相ノ木会館	12日(水) 13:30～14:30	
	柿沢公民館	3月は実施しません	
	弓庄公民館	3月は実施しません	
	音杉公民館	3月は実施しません	
わきあいあい健康長寿！ 足腰しっかり 貯筋体操教室	カミール2階	7・14・21日(金) 9:45～11:30 (受付9:15)	参加費 無料 ※要予約 定員 60人 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）
ほっと一息できる場所 おれんじカフェ	つるぎふれあい館 1階 会議室	13日(水) 13:30～15:00	参加費 100円 ※要予約



※教室に参加される際には以下の点にご協力いただきますようお願いいたします。

- ①自宅ですべて体温測定をしてください。
- ②体調が少しでもすぐれない方は参加をお控えください。

【今月のおススメ】

3/14の教室は「歌に合わせた体操」を実施します！この日は普段のマシン運動や座位運動に加えて、皆さんがよく知っている歌に合わせて体操します。興味のある方はぜひご参加ください。※要予約

【オンライン配信しています！】

相ノ木会館、南加積公民館では、オンラインでの中継によりカミール会場まで行かずに足腰しっかり貯筋体操教室に参加できます！（予約不要）相ノ木地区、南加積地区の方はぜひ、お気軽にご利用ください。

お元気チェックリストの結果とその後の支援について

▶「お元気チェックリスト」とは？

お元気チェックリストは、日常生活の動作や健康状態などに関する質問に答えていただくもので、「生活機能全般」「運動機能」「栄養状態」「口腔機能」「閉じこもり」「認知機能」「うつ」に関する評価項目があります。

▶集計結果とその後の支援について

回答内容の集計を行い、健康状態が心配な方には、個別に町で集中的に取り組む介護予防教室のご案内を送付しています。ご案内が届かなかった方につきましては、毎月広報でお知らせしている教室や様々な事業にご参加いただき、現在のお元気な状態を維持していただく。また、集計データにつきましてはその結果をもとに教室の内容を検討し、新たな試みも実施していきますので、積極的なご参加をお待ちしています。

お元気チェックリストの 評価基準

令和6年度

お元気チェックリスト

※1～25までが運動機能、26～30までが認知機能、31～35までが生活機能に関する評価項目です。

質問項目	回答	評価
1. 歩行や乗車時、一人で外出していますか。	はい/いいえ	運動機能
2. 日常生活に必要な動作（食事、洗濯、掃除など）は、一人でできますか。	はい/いいえ	運動機能
3. 食生活の楽しみや栄養状態は、満足していますか。	はい/いいえ	栄養状態
4. 歯のケア（歯磨き、歯医者さんに行く）は、満足していますか。	はい/いいえ	口腔機能
5. 外出先での閉じこもりや、自宅での閉じこもりは、満足していますか。	はい/いいえ	認知機能
6. 気分や気持ちの落ち込み、不安感などは、満足していますか。	はい/いいえ	うつ
7. 日常生活に必要な動作（食事、洗濯、掃除など）は、一人でできますか。	はい/いいえ	運動機能
8. 食生活の楽しみや栄養状態は、満足していますか。	はい/いいえ	栄養状態
9. 歯のケア（歯磨き、歯医者さんに行く）は、満足していますか。	はい/いいえ	口腔機能
10. 外出先での閉じこもりや、自宅での閉じこもりは、満足していますか。	はい/いいえ	認知機能
11. 気分や気持ちの落ち込み、不安感などは、満足していますか。	はい/いいえ	うつ
12. 日常生活に必要な動作（食事、洗濯、掃除など）は、一人でできますか。	はい/いいえ	運動機能
13. 食生活の楽しみや栄養状態は、満足していますか。	はい/いいえ	栄養状態
14. 歯のケア（歯磨き、歯医者さんに行く）は、満足していますか。	はい/いいえ	口腔機能
15. 外出先での閉じこもりや、自宅での閉じこもりは、満足していますか。	はい/いいえ	認知機能
16. 気分や気持ちの落ち込み、不安感などは、満足していますか。	はい/いいえ	うつ
17. 日常生活に必要な動作（食事、洗濯、掃除など）は、一人でできますか。	はい/いいえ	運動機能
18. 食生活の楽しみや栄養状態は、満足していますか。	はい/いいえ	栄養状態
19. 歯のケア（歯磨き、歯医者さんに行く）は、満足していますか。	はい/いいえ	口腔機能
20. 外出先での閉じこもりや、自宅での閉じこもりは、満足していますか。	はい/いいえ	認知機能
21. 気分や気持ちの落ち込み、不安感などは、満足していますか。	はい/いいえ	うつ
22. 日常生活に必要な動作（食事、洗濯、掃除など）は、一人でできますか。	はい/いいえ	運動機能
23. 食生活の楽しみや栄養状態は、満足していますか。	はい/いいえ	栄養状態
24. 歯のケア（歯磨き、歯医者さんに行く）は、満足していますか。	はい/いいえ	口腔機能
25. 外出先での閉じこもりや、自宅での閉じこもりは、満足していますか。	はい/いいえ	認知機能
26. 気分や気持ちの落ち込み、不安感などは、満足していますか。	はい/いいえ	うつ
27. 日常生活に必要な動作（食事、洗濯、掃除など）は、一人でできますか。	はい/いいえ	運動機能
28. 食生活の楽しみや栄養状態は、満足していますか。	はい/いいえ	栄養状態
29. 歯のケア（歯磨き、歯医者さんに行く）は、満足していますか。	はい/いいえ	口腔機能
30. 外出先での閉じこもりや、自宅での閉じこもりは、満足していますか。	はい/いいえ	認知機能
31. 気分や気持ちの落ち込み、不安感などは、満足していますか。	はい/いいえ	うつ
32. 日常生活に必要な動作（食事、洗濯、掃除など）は、一人でできますか。	はい/いいえ	運動機能
33. 食生活の楽しみや栄養状態は、満足していますか。	はい/いいえ	栄養状態
34. 歯のケア（歯磨き、歯医者さんに行く）は、満足していますか。	はい/いいえ	口腔機能
35. 外出先での閉じこもりや、自宅での閉じこもりは、満足していますか。	はい/いいえ	認知機能

※1～25までが運動機能、26～30までが認知機能、31～35までが生活機能に関する評価項目です。

※以下の5つの項目は、ここ2週間の状況でお答えください。

21. 毎日の生活に充実感がない。	はい/いいえ	うつ
22. これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった。	はい/いいえ	うつ
23. 以前は楽しんでいたことがおぼろげに感じられる。	はい/いいえ	うつ
24. 自分が立つ人だと思えない。	はい/いいえ	運動機能
25. 力が入らない感じがする。	はい/いいえ	運動機能
26. あなたの現在の健康状態はどうか。	とても健康/健康/普通/やや不健康/とても不健康	運動機能
27. 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか。	はい/いいえ	認知機能
28. フレイルという言葉を聞いていますか。	はい/いいえ	認知機能
29. わきあいあい体操を知っていますか。	はい/いいえ	認知機能
30. 今後の介護生活に不安を感じていますか。	はい/いいえ	認知機能

※1～25までが運動機能、26～30までが認知機能、31～35までが生活機能に関する評価項目です。

【運動機能低下】6~10までの5項目のうち3項目に該当

【認知機能低下】18~20までの3項目のうちいずれか1項目以上に該当

【うつ】21~25までの5項目のうち2項目以上に該当 など

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 富山県富山市富山町通り1-4-14 吉物商會町富山県公安委員会50150009397号

広告

FIRST AUTO
(株)ファーストオート
上市町正印288

「近い」が一番！
ホームページ
☎076-473-1105

広告



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 6 年 10 月生 令和 6 年 11 月生	3 月 6 日 (休) 4 月 3 日 (休)	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 5 年 7 月生 令和 5 年 8 月生	3 月 13 日 (休)	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 3 年 9 月生 令和 3 年 10 月生	3 月 27 日 (休) 4 月 24 日 (休)	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 3 月生 令和 2 年 4 月 1 日 ~ 10 日生	3 月 5 日 (休) 4 月 9 日 (休)	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 6 年 10 月生 令和 6 年 11 月生	4 月 16 日 (休)	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 3 月 ~ 令和 6 年 7 月生	3 月 19 日 (休)	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	3 月 12・26 日 (休)	9:00 ~ 9:30	母子健康手帳・バスタオル	定員 5 組(申込順) ※要予約 ★ママの体操も行います。動きやすい服装 でお越しください。

上市町出産・育児支援サイト
「きらきらかみっ子」



※各種教室は、出産・育児支援サイト「きらきらかみっ子」にて申込みできます。
※健診会場では、換気や手指消毒を実施しています。お子さんや保護者の方で発
熱や体調不良の症状がある場合は、翌月に変更可能ですので、ご連絡ください。



対象期間が延長されました

子宮頸がん予防ワクチン(HPV) 予防接種のキャッチアップ接種

平成 25 年から令和 3 年の、HPV ワクチンの接種を個別にお勧めする取組が差し控えられていた間に、定期接種の対象であった方々の中には、HPV ワクチンの公費での接種機会を逃した方がいらっしゃいます。こうした方に、公平な接種機会を確保する観点から定期接種の対象年齢(小学校 6 年から高校 1 年相当)を超えて、あらためて公費での接種の機会をご提供していますが、その期間が延長されました。

期間延長に関わる対象者

- ①キャッチアップ接種対象者のうち、2025 年 3 月 31 日までに HPV ワクチンを 1 回以上接種した方
- ② 2008 (平成 20) 年度生まれの女子で、2025 年 3 月 31 日までに HPV ワクチンを 1 回以上接種した方

期間 キャッチアップ接種期間(令和 7 年 3 月 31 日まで)終了後、1 年間(令和 8 年 3 月 31 日まで)



◀厚生労働省ホームページ
「HPV ワクチンの接種を逃した方へ」
～キャッチアップ接種のご案内～

女性の健康週間



女性は小児期から老年期まで、ライフステージによってかかりやすい病気が違い、女性ホルモンの影響を大きく受けています。月経に関する不調や、妊娠・出産、更年期の不調など、女性の健康課題をどう乗り越えていくか、専門医へ相談することで解決することたくさんあります。かかりつけ婦人科医からアドバイスを受けることは、様々な年代の女性の健康を保つうえでも大切なことです。



ライフステージごとにかかりやすい主な病気

10 代 ~ 30 代	月経困難症、性感染症、月経前症候群、子宮内膜症、子宮筋腫、貧血、やせ、子宮頸がん、など
40 代 ~ 50 代	乳がん、子宮頸がん・体がん、卵巣がん、更年期障害、子宮筋腫
60 代以上	骨粗鬆症、更年期障害、認知症、乳がん、子宮頸がん・体がん、卵巣がん

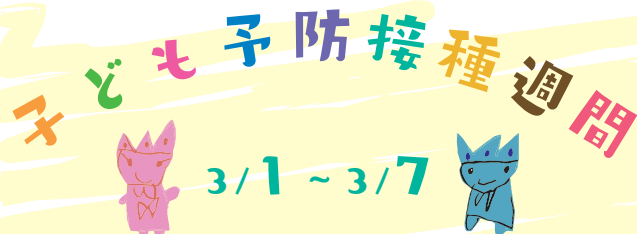
帯状疱疹予防ワクチンが定期接種になります

令和 7 年 4 月から、帯状疱疹を予防するワクチンが節目年齢(65・70・75・80・85・90・95・100 歳以上)の方を対象に定期接種になります。対象者には個別に接種券を発送予定です。なお、ワクチンは 2 種類あり、接種方法、料金、効果などに違いがあるため、希望される方は説明などをよくご確認ください。

この機会に母子健康手帳の『**予防接種の記録**』を確認し、まだ受けていないものは、早めに接種しましょう。個人の感染予防はもちろん、他のお子さんへの感染を防ぐ役割もあります。

また、お子さんの進学、就職、海外渡航の時などで接種歴を確認されることがありますので記録をしっかり把握しておくことも大切です。

接種券兼予診票を紛失した場合は、再発行しますので、母子健康手帳を持参し、町保健センターまでお越しください。





祝

満 100 歳 おめでとうございます

2月3日、^{いわきみこ}岩城君子さん（稗田）が100歳を迎えられ、お祝いに君子さんの自宅を訪れた中川町長から祝い状や花束、記念品が手渡されました。

君子さんは7人兄弟の長女で、2人の子、4人の孫、5人のひ孫に恵まれました。若い頃は旧音杉小学校近くで雑貨屋を営みながら、年齢の離れた兄弟のお世話をよくしておられ、長生きの秘訣を聞くと「細かいことに、くよくよしないこと」と話されました。



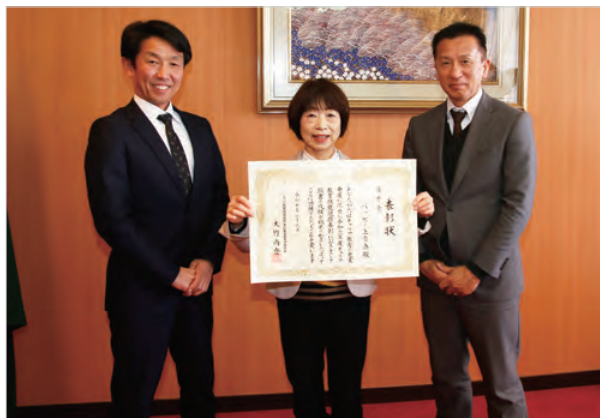
キャリア教育推進連携表彰



教育関係者と地域・社会や産業界の関係者とが連携・協働してキャリア教育に取り組んでいる先進事例が表彰されるキャリア

教育推進連携表彰を、上市高等学校のキャリア教育に係るハッピー上市会の取組みが受賞しました。

7日には関係者が中川町長へ受賞の報告に訪れ、同会の^{こしばじゅんこ}小柴順子会長は「受賞は大変光栄なこと。今後も会の皆様と協力して町のために活動していきたい」と話しました。



▲ハッピー上市会の^{まついけんしろう}松井健彰副会長（左）、^{こしばじゅんこ}小柴順子会長（中央）、上市高等学校の^{まえはらごろう}前原五輪雄校長（右）

2/13

元気をお届け！ 三日市保育園児ミニコンサート

北陸銀行上市支店ロビーにおいて、三日市保育園児によるミニコンサートが行われ、年長児10人が歌や踊りを元気いっぱいに発表しました。発表の最後には「4月から1年生になって、小学校までがんばって歩きます。地域のみなさんよろしく願いします」とあいさつすると、来場者からは大きな拍手が送られました。



1/25~

上市公民館 絵画教室作品展

1月25日から2月6日までつるぎふれあい館において上市公民館絵画教室作品展が開催され、教室に参加した8人の油絵作品16点が展示されました。教室は講師に^{いけだ}池田るみ子さんを招き生涯学習の一環で月2回実施。展示された作品の中には約4か月かけて完成したものもあり、期間中には多くの来場者が訪れました。



2/14

上市中学校「上市町をささえる 職場に学ぶ会」

上市中学校において「上市町をささえる職場に学ぶ会」が開催され、2年生約130人が仕事の楽しさや働く意義などについて理解を深めました。生徒は製造業や建設業など上市町内の25事業所から自分の興味のある事業所を2つ選び、体験やデモンストレーションを通じて仕事のやりがいや難しさを学びました。



2/8

親子で学ぶ 「お金の勉強会」

上市公民館において「お金の勉強会」が開催され、4組8人の親子が参加しました。この勉強会は地域おこし協力隊の^{つかもとひろあき}塚本寛章さんが金融機関で勤務していた経験を活かし企画したもので、参加者はお金に関するクイズをとおしてお金の歴史や銀行の役割、値段的仕組みなどを楽しく学びました。



「自然と地域に 寄り添った暮らし」 の実践と発信

ありよし なおひろ
有吉 直弘さん

任期 令和4年2月1日～
令和7年1月31日



（一）の3年間、多くの人と会う機会をいただきました。人見知りの私には、仕事という建前が後押しとなり、緊張しながらも「恥はかき捨て」とばかりに声をかけさせてもらいました。びっくりされた方も多いと思いますが、この場を借りて謝ります。

しかしそのおかげで、農業関連の方々、自然ガイドのトコトコ、そして同じ無農薬で農業をする仲間、助け合いの集まり「結」といった仲間とも呼べる人達が沢山できました。

活動の中で思い入れが強いものは有機農業の普及や町に賑わいの場を作る「上市オーガニックマーケット」を3回実施したことで、特に達成感が強かったのが1回目です。準備の段階で、日程が近づいているにもかかわらず出

店者が決まっていけないという理由で、延期する案が浮上しました。しかし、失敗してもいいからやりましようという連日出店者候補を訪問したことや、有名な出店者さんの情報発信やケーブルテレビなどの宣伝の結果、大盛況となつて成功しました。子ども向けの企画、森の寺子屋さんのワークシヨップやトランポリンも集客効果抜群でした。さっかの寺という環境も良かったと思います。お寺に人が集まるって素敵だと思います。今後も続いていけば嬉しいですね。

最後に、私が勝手に仲間と思つている、協力や応援、叱咤激励してくれる町民の方もいらつしゃいます。協力隊になったからこそ出会えた人々であり、卒業後もつながりを持ちたい人々です。これからもよろしく願いいたします。

✓ 今後の活動方針

自然栽培（無農薬無肥料）の米作りを続けていくつもりです。収入が十分なので、他にも掛け持ちで仕事をしながら、最終的には専業自然栽培米農家を目指します。



都市部に住む人が地方に移住し、地域の課題に応じた仕事や役割を果たします

地域おこし協力隊活動の 3年間を振り返って

今年1月末日で上市町地域おこし協力隊を卒業した有吉直弘さんと、3月末日に卒業を控えた所真一さんに3年間の活動内容や今後の活動方針などをお聞きました。

あつという間の3年間でしたが、とても充実した時間になりました。つるぎの味蔵を活動拠点とさせていたしながらメンマづくりのお手伝いから始まり、シヨップやイベントのスタッフ、夏季に店頭で販売する商品開発などに携わらせていただきました。また稲葉農園さんから畑をお借りして小麦の栽培を始め、ジャーニープレッドさんとくじら堂さんにてお試して使っていただけるところまで進みました。年々増える耕作放棄地を活用して地域の方々のために美味しい食材を届けられたらと考えています。

まだまだ道半ばですが、上市の自然を楽しんでいただけ取組を伊折く馬場島の早月川周辺で準備していきたいと考えています。その一環で毎年行われている岩魚の放流会は今後も続け、是非とも上市町の子どもたちに参加してほしいと思います。

上市町での生活は、多くの方々ととても良くしていただきました。山の幸、海の幸にも恵まれさらに水も美味しいので食生活にもとても満足しています。



「地域資源」を活かした 特産品や商品の開発

ところ しんいち
所 真一さん

任期 令和4年4月1日～
令和7年3月31日



この3年間大変多くの方々にお世話になりました。味蔵の方々を中心に農業関連、森林組合の方、白萩東部協議会の方、ベーカーリーの方々などの御縁を今後大切にしていきたいと思っています。

✓ 今後の活動方針

小麦の栽培を継続し、地域のベーカリーさんに可能な限りお届けしつつ、自分でも移動販売で小麦粉や焼き菓子で売上を上げていきたいと思っています。その他に、地域の農家さんのお手伝いをしつつ、長靴トレッキングやわさび田清掃体験といった着地型ツアーを造成して上市町の魅力を町内外の方に感じていただける取組を継続していきたいと思っています。



カミイチ POPUP STREET SPRING 2025

3月22日(土)・23日(日) 11:00~16:00

- 1 松月
・スパイスごっこ(スパイスカレーなど)
・版画家 堀田恵理(版画 & 額縁造りワークショップ)
 - 2 PULPUNTE
・サンビー木工室・生活骨董 森尻屋・古本いるふ
 - 3 アルティネット(ペイブレード、VR体験)
 - 4 柿森商店(古道具)
 - 5 tateguya
・ごこち(ドライフラワー・スワッグ ワークショップ)
・amanico×itoshota(プリントTシャツ受注)
・WRAP(オリジナルパレール・インテリア・古着)
・glass art birth + macrame Noldus(ガラス・マクラメ)
<22日のみ>・きらきら着物バンク(古着物フリマ)
<23日のみ>・1000coffee(コーヒー)
 - 6 metate
・makky(古着)・辻 楓(写真展示)
<23日のみ>・輪島 明子(ガラス作家、ワークショップ)
・こもれびスタジオ(自然素材ワークショップ)
 - 7 陣ya
 - 8 沢田牧場
・植物屋 ヨアケマエ(テラリウム販売)・ユウグレ(クロモジコーヒー)
<22日のみ>・Ojasfarm(ハーブティ、薬草チャイ、バスハーブなど)
<23日のみ>・COKKIPAN(国産有機・自然栽培小麦100%のパン)
・アルテミスのめぐみ(ハーブティ)
・有吉自然農場(お米/おにぎり・おこわ試食あり)
- and more...
- 主催:metate・柿森商店・TEF DESIGN FACTORY

AKIYA coming in Kamiichi 2025

3月23日(日)のみ



- 1 10:00~10:50 空家シンポジウム / 会場:metate
トークテーマ「町のリノベーション～点から線へ～」
司会:豊田 麻衣
スピーカー:水野 敦氏(一級建築士/上市町空家等対策協議会副会長)
種昂 哲氏(一級建築士/metate設計者)
富宅 康幸氏(県外からの移住者・0円空家バンク活用)
金盛 敬司氏(上市町建設課主幹)
- 2 11:00~12:30 空き家Before & Afterツアー
～ 空き家の見方・直し方 ～
- 3 11:00~16:00 キッチンカー横丁 / 会場: 熊野神社
Kitchen BBB・Pizzeria Tetsu
- 4 13:00~14:00 まちなか空き店舗ツアー
- 5 14:30~16:00 空家活用相談会(水野氏、種昂氏) / 会場: metate

1 2 4 は事前にお申し込みが必要です

お申し込み >> 2次元バーコードよりお願い致します

お問い合わせ: 076-472-2477 (建設課管理建築班)

主催:上市町(建設課・企画課・産業課)



お申し込み

■ 町の人口と世帯数

令和7年2月1日現在

人口	18,636	(-24)	(-344)
男	8,963	(-10)	(-158)
女	9,673	(-14)	(-186)
世帯数	7,656	(-4)	(-50)

() 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

固定資産台帳縦覧

4月1日(火)～4月30日(水)
8:30～17:15(土・日・祝日除く)

■ ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ
5件、11万円(累計4,642万831円)
㈱池田模範堂 様 500万円、富士化学工業㈱ 様
250,635円(通学用ヘルメット購入費として)

■ 善意銀行(町社会福祉協議会 1/2～2/1)

上市組 重点プロジェクト 様 5,000円、浄土真宗本願寺派 上市組 様 56,000円、積意寺 様 餅3箱、相ノ木公民館 様 使用済み切手3g、立山寺 様 鏡餅2箱、匿名 様 文具類200点、生活用品4点、タオル14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「トヤママイブックス」▶



富山の魅力がわかる電子書籍「トヤママイブックス」
toyamaebooks



自治体広報紙を配信するアプリ ▶
マチイロ



Android版