



今月の表紙

宮川小学校 四年生書初指導



Contents

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| P 2 新年のごあいさつ | P 8 イベント・募集案内 |
| P 3 受賞おめでとうございます | P10 図書館・アルプスの湯・各種教室案内 |
| P 4 民生委員・児童委員が改選されました | P12 こんにちは！地域包括支援センターです
保健だより |
| P 5 各種相談日・消防通信 | P14 まちの話題 |
| P 6 くらしのお知らせ | 裏表紙 貸切！カミ鉄の旅2 |

令和8年新年のごあいさつ



上市町長 中川行孝



らに歩みを進めてまいります。

また、富山地方鉄道の本線については、新年度の運行は継続し、今後に向けた議論が継続される見込みとなりましたが、議論の行

方がどうなろうとも、富山

明けましておめでとうございます。

町民の皆様には、希望に

満ちた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃から町政に関し、多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年10月にご信任を賜り3期目の任期に入らせさせていただきました。引き続き町民の皆様の満足度向上のため、邁進していく所存であります。

なかでも、義務教育学校の整備につきましては、まずは白萩西部小学校、陽南小学校の児童が安心して4月から上市中央小学校に通えるよう万全を期すとともに、最終目標である新校舎の建設に向けてさ

地方鉄道の鉄道線は上市町民の大切な足であるため、これからも気を緩めることがなく利用促進に取り組んでいきたいと考えております。

他にも、頻発する自然災害などへの対策、物価や賃金の高騰に伴う費用の増加、超高齢社会への対応など課題は山積しておりますが、子育て支援の充実や移住定住の促進、更には国

の補正予算に合わせて町民の皆様の生活支援策を強力に進めてまいります。

結びに、この一年が皆様にとって実り多き年となりますようご祈念申し上げまして年頭のご挨拶といたします。

明けましておめでとうございます。

町民の皆さま方におかげましては、令和8年の輝かしい新春を健やかに迎えられましたことを、議会を代表して心からお慶び申し上げます。

平素から議会運営や議会活動に対しまして、温かいご支援とご協力を賜り、議員一同深くお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りました、全国的に熊の出没が相次ぎ、上市町におきましても連日多くの出没情報が寄せられました。不安な日々が続く中、町民の皆さんに危険が及ばないよう、防災行政無線や町LINE

公式アカウントを通じて注意喚起を行つたほか、獣友会など関係機関の協力の下、危険を伴う対策を講じたところであります。改め

て、町民の安全安心の確保に尽力された関係各位には深く感謝申し上げる次第であります。

また、10月には町議会議員選挙により、12名の議員うち2名が新人議員となり、新たな体制がスタートいたしました。小中学校9年間の学びの体系を重視する「義務教育学校」の整備をはじめ、激甚化する自然災害に備えた防災体制の充実や人口減少対策、デジタル化の進展など、社会経済情勢の変化に伴う様々な重要施策に果敢に取り組んでいかなければなりません。引き続き、財源の確保に向け、より一層の事務効率化を図り、町当局とともに全力を傾注してまいります。

結びに、町民の皆様におかれましては健康に留意され、実り多き年となりますことを祈念いたしまして、

上市町議会議長 堀田喜久男



結びに、町民の皆様におかれましては健康に留意され、実り多き年となりますことを祈念いたしまして、



受賞おめでとうございます

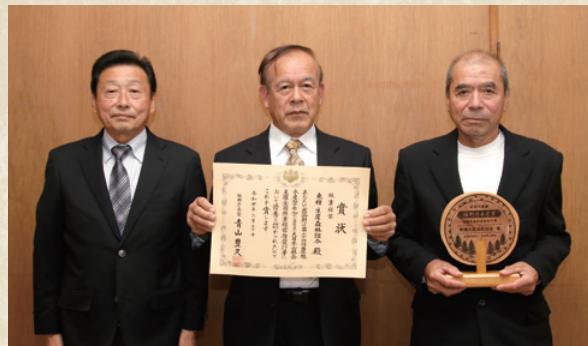


林野庁長官表彰

第64回農林水産祭参加全国林業経営推進行事において、東種生産森林組合が林野庁長官賞を受賞しました。

同組合は、昭和44年に設立され地区の森林や保安林の整備や路網整備などを推進しているほか、長期受託を受けて伐採や無花粉スギの植樹を行うなどの活動が評価され、今回の受賞となりました。

贈呈式には秋篠宮皇嗣殿下も参列されました。



総務大臣表彰

自治会等地縁による団体功労者総務大臣表彰式において、小倉久信さん（上法音寺）が総務大臣表彰を受賞しました。

小倉さんは上法音寺区長として18年間にわたり在職し、町内会の振興と住民相互の福利増進に尽力され、今回の受賞となりました。



文部科学大臣表彰

町スポーツ推進委員として活動されている酒井妙子さん（広野）が文部科学大臣表彰を受賞しました。

酒井さんは平成4年から33年にわたり、スポーツ活動の普及、研修会への参加などに積極的に取り組まれ、スポーツ教室などの講師としてニュースポーツ体験会の運営に協力することで多世代のスポーツ振興に尽力され今回の受賞となりました。



文部科学大臣表彰

上市町パドミントン協会が生涯スポーツ優良団体として、文部科学大臣表彰を受賞しました。

同協会は町民パドミントン大会をはじめ、各年代の大会を開催することで町全体のスポーツの普及振興の一役を担ってきたほか、町主催行事へボランティアスタッフとして積極的に協力し町民の生涯スポーツ振興に寄与され今回の受賞となりました。



富山県知事表彰

県と県土地改良事業団体が主催した「とやま水土里フォーラム」において村上正毅さん（極楽寺）がとやま水土里賞（知事賞）を受賞しました。

村上さんは平成30年から7年にわたり上市川沿岸土地改良区の役員とともに、極楽寺に設置されている水門の適正な管理に尽力され、営農面だけでなく防災・減災面でも評価され今回の受賞となりました。



民生委員・児童委員が改選されました

令和7年11月30日の任期満了に伴い、民生委員・児童委員および主任児童委員が一斉改選され、12月1日付けで58人（うち主任児童委員3人）の方が委嘱されました。

なお、任期は令和10年11月30日までです。

【お問い合わせ】福祉課 社会福祉班 ☎ 473-9107

地区	担当地区	氏名	地区	担当地区	氏名
上市	東町	神田 とし子	白萩西部	湯崎野・白萩西部町営住宅・丸山（湯神子野・眼目新）	宮本 樹子
	神明町・森元町	小林 吉隆		湯神子・堤谷・須山	樋口 歌奈
	上中町・南町・西中町	岡部 俊久		極楽寺・釀泉寺・稻村・白萩湯上野	村上 瞳子
	石浦町・錦町	大崎 三枝子		西種・東種	道田 美千子
	旭町	武田 和正	白萩南部	若杉1～5班	小柴 順子
	松和町・幸町	野越 サト子		若杉6～9班	酒井 純子
	鍵町・熊野町	佐伯 喜代美		中小泉・若杉新	酒井 裕美
	新町・柳町	稻垣 真理子		劍町・荒田	村上 恵子
	西町	酒井 幸美		森尻1～5班	酒井 淳子
	栄町・天神町1区	水野 茂		森尻6～13班	大谷 孝美
音杉	天神町2、3区	加藤 達行		竹鼻・石仏・大永田	桐 忍
	北島1～5班	早川 淳子		江上・中江上・宮川町営住宅	城木 清久
	北島6～9班	森田 良子	相ノ木	下経田	村上 富士夫
	上法音寺	上田 尚美		上経田・上荒又・下荒又	中田 麗美
	湯上野	森口 せつ子		放士ヶ瀬・放士ヶ瀬新・アンガーデン・新清水	瀬川 信子
	横法音寺1～3、7～14班・横法音寺定住促進住宅	山崎 列子		放士ヶ瀬新（ひまわり台）・久金新団地	宮浦 江美
	大坪・横法音寺4～6班	相川 節子		飯坂新・中青出・青出新・飯坂・久金・下青出・久金新・上条沖	中川 節子
	稗田3～5、11区・稗田定住促進住宅	荒田 一成		柿沢1～3区	成川 稔
	稗田1、2、6、10区・細川機業住宅	伍嶋 久子		柿沢4区・新屋	大井 壽夫
	稗田7～9、12区・四ツ葉園・稗田町営住宅	廣田 和美		女川・館・常楽園・陽南町営住宅	森井 淳子
南加積	法音寺	網谷 幸枝	大	大松・大松新・塩谷	種田 清市
	正印・上正	種昂 ひとみ		大岩・浅生・桧谷・大沢	山本 雅子
	正印・正印新・川原田	山崎 京子		横越・横越団地	増田 一美
	三日市	筒井 敦子		和合・和合団地・和合住宅	黒田 章
	広野（四ツ屋・3組の1、3組の2・南部・中部）	平井 洋美	弓庄	神田・野福・新村	山崎 正晴
	広野（北部・中北・浦北・横道）・松原野	太田 敏夫			石黒 良藏
	眼目・片地・永代（砂林開）・野島・一越・田島野・斎神新	堀田 紀子			松本 裕子
	広市新・野開発・広野新・砂林開	酒井 則子			森 雅美
	郷柿沢・柿沢新・三杉町	小林 恵子	※一部未定の地区があります		
	黒川・開谷・五位尾・護摩堂	伊藤 智恵子			

1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	27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	14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	20日㈫ 予約制	13:00～15:30	
⑥結婚相談	13・27日㈫	13:00～16:00	
⑦心配ごと相談	21日㈬	13:00～15:00	つるぎふれあい館 相談室
⑧生活・就労相談	13日㈫	10:00～11:30	上市町社会福祉協議会 ☎ 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。	10日㈯ 予約制 17日㈯ 予約制	魚津神経サナトリウム 10:00～12:00 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	14日㈬ 予約制	13:30～15:30	富山県中部厚生センター ☎ 472-0637
⑫看護職員就業支援相談	15日㈭	10:00～16:00	富山県ナースセンター ☎ 433-5251
⑬にこにこ相談会	①21日㈬ ②28日㈬	13:30～16:00	①立山町元気交流ステーション ②つるぎふれあい館 教育委員会事務局 ☎ 472-2421

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



消防出初式



日時 1月10日㈯ 午前10時～
場所 役場前駐車場 内容 一斉放水・分列行進・検閲・式典
※9日の午後5時15分から当日の午後1時まで、役場前駐車場が使用できなくなりますので、ご不便をおかけしますがご協力をお願いします。また、当日は早朝から各分団が訓練で消防車のサイレンを吹鳴しますので、火災とお間違のないようにお願いします。

上市町秋季消防訓練を実施しました

令和7年秋季全国火災予防運動に伴い、11月9日(日)ひまわり台公民館および周辺において消防訓練を実施しました。この訓練は火災発生時における、消防署と消防団との連携を密にすることおよび地域住民の防火意識の高揚を目的としています。冬の時期を迎えるにあたり、暖房器具を使用する際は、周辺に燃えやすいものを置かないようにしましょう。



「自分たちのまちは自分たちで守る」

消防団員募集中！

上市町消防団各分団

または 上市消防署まで



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 1月5日(月) 17:15～19:00

1月25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。

要予約



1

償却資産を所有する方は申告をお願いします

問 財務課 課税2班 ☎ 472-2375

令和8年1月1日現在で、上市町に機械、備品などの事業用資産を所有する個人や法人は、財務課課税2班（役場1階11番窓口）へ申告してください。[eLTAX（地方税ポータルサイト）](#)でも申告可能ですので、ぜひご利用ください。

申告期限 2月2日(月)



▲償却資産の
電子申請方法

入札参加資格審査に係る 追加登録について

問 財務課 管理班 ☎ 472-2417

令和8年度に発注する建設工事、測量・建設コンサル、物品等の入札参加資格の登録を希望される事業者は、次のとおり申請してください。

受付期間 2月2日(月)～27日(金)

受付場所 財務課管理班（役場1階6番窓口）

※詳しくは、町ホームページまたは財務課管理班窓口でご確認ください。



令和7年分確定申告・令和8年度 住民税申告の準備をしましょう

問 財務課 課税1班 ☎ 472-2374

令和7年分確定申告期間

2月16日(月)～3月16日(月)



申告内容に応じて、必要な書類を確認・作成しましょう。

①農業や営業などの事業所得を申告する方は、収支内訳書（決算書）を作成しましょう。

②給与や年金などの源泉徴収票や社会保険料などの控除証明書を確認しましょう（書類を紛失した場合は再発行できる場合がありますので、発行元へお問い合わせください）。

③医療費控除を受ける場合は、令和7年中に支払った医療費を合計しておきましょう。

※町が実施する申告相談の日程などは、2月号に掲載します。

※詳しくは、国税庁の確定申告特集ページをご覧ください（上記2次元バーコード）。

上市町の くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111



国民健康保険の加入・脱退手続きは、 14日以内の届出が必要です！

問 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321

健康保険については、マイナ保険証（保険証利用登録がされたマイナンバーカード）を基本とする仕組みに移行していますが、加入している健康保険が変わった場合は加入・脱退の手続きが必要です。国保に加入しておられた方が、会社等の社会保険に加入した場合は、加入した社会保険から交付される「資格情報のお知らせ」又は「資格確認書」をお持ちになり、国保脱退の届出をしてください。

退職などで社会保険の資格が喪失し、国保に加入される場合は、「健康保険・厚生年金保険被保険者資格等喪失連絡票」等、社会保険の資格がなくなった日にちがわかる書類をお持ちになり、国保加入の届出をしてください。

※加入・脱退の手続きは町民課4番窓口にお越しください。

社会保険の被扶養者になれる場合があります

ご家族に社会保険の加入者がいる場合、収入状況などによって被扶養者として認定される場合があります。扶養認定の要件は、加入している健康保険によって異なりますので、お勤め先にご確認のうえ、手続きをお願いします。

事業者の方は給与支払報告書の 提出をお願いします

問 財務課 課税1班 ☎ 472-2374

事業者の方は、給与支払報告書を給与受給者の令和8年1月1日現在の住所地の市町村へ必ず提出してください。

なお、原則として全ての事業者が特別徴収義務者に指定されています。このため、退職などの理由で普通徴収となる給与受給者がいる場合は、給与支払報告書の摘要欄に「普通徴収」および「普通徴収切替理由の符号（普Eなど）」を記入し、併せて「普通徴収切替理由書」を提出してください。

提出期限 2月2日(月)

要介護認定高齢者の障害者控除について

問 福祉課 社会福祉班 ☎ 473-9107

障害者手帳の交付を受けていない65歳以上の要介護認定者のうち、次の基準に該当する方は、確定申告の際に障害者控除を受けることができます。ただし、控除を受けるには町が発行する「障害者控除対象者認定書」が必要ですので、交付希望の場合は、福祉課社会福祉班へ申請してください。

申請受付開始日 1月5日(月)

※申請書（町ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、110円切手を添えて提出してください。

認定基準（基準日：令和7年12月31日）

▶障害者

○要介護度2以上、障害高齢者の日常生活自立度B1以上
○要介護度2以上、認知症高齢者の日常生活自立度IIa以上

▶特別障害者

○要介護度4以上、障害高齢者の日常生活自立度B2以上
○要介護度3以上、認知症高齢者の日常生活自立度IIIa以上

令和8年度上市町体育施設利用者

調整会議の開催について

問 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 472-2454

令和8年度に上市町体育施設の通年利用予約を希望する団体の代表者は、令和8年度上市町体育施設利用者調整会議にご出席ください。（代理出席可）

開催日時 1月28日(火)午後7時から

場所 役場4階大ホール

※丸山総合公園の利用希望については上市町健康文化振興財団までご連絡下さい。

介護保険アレコレ

第10期中新川介護保険事業計画の策定委員を募集します



問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

高齢者福祉や介護に関するご意見を幅広く反映するため、下記のとおり委員を公募します。詳しくはホームページをご覧ください。

応募資格 中新川郡内に1年以上お住まいで40歳以上の方

内容 年に数回の計画策定委員会に出席し、介護保険事業計画に関する意見を述べていただきます。

応募方法 住所、氏名、年齢、職業、電話番号、応募動機を郵便はがきに記入の上、郵送（持参可）または電子メールにてご応募ください。

締切 1月30日(金)必着

1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7期（2月2日(月)納期限）

問 …お問い合わせ先

令和8年度放課後児童クラブの利用申込受付

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などで留守になる家庭の児童をお預かりしています。

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

対象学年 新2年生～新6年生

申込期間 1月16日(金)～23日(金) 期限厳守

※新規での使用希望や活動内容などの詳細は、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、のびのびキッズを希望される場合は076-472-0264へお問い合わせください。

令和8年度上市町体育施設の通年利用、大会などでの利用について



問 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 472-2454

令和8年度に上市町体育施設の通年利用予約を希望する方、大会などで上市町体育施設を利用する予定がある方は、関係書類の提出をお願いします。

※関係書類は町ホームページからダウンロードできます。丸山総合公園の利用については上市町健康文化振興財団へ直接お問い合わせください。

受付期間 1月5日(月)～13日(火)

受付場所 役場3階 教育委員会事務局生涯スポーツ班

提出方法 窓口、郵送、メール、FAX（076-473-2085）

年金だより

国民年金の任意加入制度について



問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

60歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たしていない方や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合などで年金額の増額を希望する方は、60歳以降でも国民年金に任意加入することができます。（厚生年金保険、共済組合等加入者を除く）以下①～③のすべての条件を満たす方が任意加入することができます。

①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方

②老齢基礎年金の継上げ支給を受けていない方

③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が40年未満の方上記の方に加え、次の方も加入できます。

・年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方

・外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方

詳しくは問い合わせください。

富山グラウジーズ「上市町の日」応援バスツアーを開催します



問 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 472-2454

会場までの無料応援バスを運行します。

バスに乗って富山グラウジーズを応援しよう！

日時 1月 24日 (土) 午後1時55分 試合開始

行程 ●行き 12:15 役場庁舎正面集合、順次出発

13:00 試合会場到着 ※到着後は自由行動

13:55 試合開始

●帰り 16:00 ごろ 試合会場出発

17:00 ごろ 役場庁舎正面到着、解散

場所 富山県総合体育センター

対象 上市町民

※チケットは各自でご用意ください。バス乗車時に住所が確認できる身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証など）の提示が必要です。

申込方法 上記2次元コードを読み取って上市町LINE公式アカウントからお申し込みください。

申込期限 1月 13日 (火) 定員 100人 (先着順)



内 容	日 時
ちびっこ広場 (4か月から1歳頃まで)	13・27日(火)
乳幼児教室 (子育て相談) 合同新春の集い	14日(水) 10:30
乳幼児教室 (1歳頃から)	21日(水)
合同豆まき会	28日(水)
ダンススクール (小・中学生)	16・23日(金) 16:00
将棋クラブ (小・中学生)	10・24日(土) 10:00
プラバンづくり (3歳児以上)	11日(日) 10:15
教室・イベント スポーツ教室(マット・跳び箱)(年長児・小学生)	17日(土) 13:00
アイロンビーズづくり (小学生)	25日(日) 10:15
★★は要予約 ★新春お茶会	26日(月) 16:00
2月のプラバン作り (3歳児以上)	2月1日(日) 10:15

広告



光サービスお申し込み受付中！

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

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！

ね・と3

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▶



第49回 上市町民スキーフェスティバル

問 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 472-2454



参加申込書（町ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入のうえ、教育委員会事務局生涯スポーツ班（役場3階）へ提出してください。なお、Eメール（k.sports@town.kamiichi.toyama.jp）での申し込みも可能です。

日時 2月 8日(日) 開会式 9:00 (競技開始 10:00)

場所 千石スキー場

競技種目 大回転競技（各部門男女別）

①小学生低学年（1・2年生）の部

②小学生中学年（3・4年生）の部

③小学生高学年（5・6年生）の部

④一般（中学生以上）の部

申込期限 1月 16日(金)



こどもの城だより

1月

問 ☎ 473-0001

開館時間 10:00 - 18:00 土～日
9:00 - 17:00 月～金

1月の休館日 18日(日)

※12月29日(月)から1月3日(火)までは休館です。

第8回 0円リユースフェア

リユース品の持込期間 1/4日～2/14日

2月 5日(木)～14日(土)

平日 10:00～17:00、土日祝 9:00～16:00

お家で使わなくなった絵本やおもちゃ、衣服などをお持ちください。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！





果てしなきスカーレット公開記念 ICカード（えこまいか）販売中です



問 企画課 企画班 ☎ 472-2473

上市町は、作品を応援するとともに、町の魅力を広く発信し、公共交通である富山地方鉄道を力強く応援しながら、その利用促進を図ります。映画「果てしなきスカーレット」の世界観とともに、ICカードを片手に公共交通でのお出かけをお楽しみください。

販売期間 12月19日（金）～

販売価格 2,000円

（デポジット「預かり金」500円+「利用可能額」1,500円）

販売場所 ・役場 2階「企画課」

・上市駅

・富山地方鉄道乗車券センター（電鉄富山駅ビル1階）



大学生向けインターンシップ ホストファミリーを募集します

問 企画課 企画班 ☎ 472-2473

町では大学生が町内で様々な体験をして、地域の課題解決に取り組むインターンシップを実施しています。このインターンシップでは、ホームステイを実施しており、今回ホストファミリーとして学生を受けて入れていただける方を募集します！

期間 2月28日（土）～3月2日（月） 2泊3日

受入人数 1～2人程度

応募条件

- ・上市町在住の方
- ・ご自宅をホームステイ先として学生（外国人留学生または日本人学生）を受け入れができる方

※応募方法など詳しくは町ホームページをご覧ください。

耳鼻咽喉科では、耳、鼻、のどに限らず、頸部も診療しています。頸部には、耳下腺や頸下腺などの唾液を作るところ、リンパ腺（節）、ホルモンを分泌する甲状腺などがあり、これらが様々な原因で腫れることがあります。また、のどや歯の細菌感染が頸部に波及して膿が貯まつて腫れることもあります。

耳下腺や頸下腺は唾石症（唾液が結晶化して石のようになります）で腫れることがあります。また、良性も悪性もあります。耳下腺腫瘍、頸リンパ腫で腫れることがあります。

診察においては、問診で症状の経過を確認します。頸部の触診や原因となりそうな部分の観察、CTやMRI、腫瘍マーカー採血、腫れている部分の細胞検査などを行い、診断していきます。良性疾患が多いのですが、時に悪性疾患があるのです。気になる

かみいち総合病院の職員 を募集します



令和8年4月に採用予定の職員を募集しています。試験日など詳しくは病院のホームページをご覧ください。

募集業種 看護師

採用人数 若干名

申込期限 1月19日（月）



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



広告

OARKS

家族葬もオーツクスに お任せください

オーツ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。

オーツクス セレモニーホール 上市 上市町湯上野96-1 ☎ 076-472-1194

上市町湯上野96-1
076-472-1194



すこやか
サロン
Health
Column

かみいち総合病院
副診療部長・
耳鼻咽喉科部長

石田 正幸



今月のおすすめ本

飲んだら捨てられてしまうペットボトルのキャップ。キャップアートとは、このキャップを使って、アクセサリーや雑貨、インテリアなど自由につくるアートです。色を組み合わせたり、かたちを考えたり…。ほんの少しの工夫で、ただのゴミに見えていたものが人を笑顔にしてくれます。エコでかわいい、魅力あふれるキャップアートの世界をぜひ覗いてみませんか？



1月のイベント

▶絵本の読み聞かせの会

日時 1月11日(日) 10:30～

場所 絵本コーナー

テーマ 「新しい年」～年の初めに…～

アクセサリーからスマホケースまで はじめてのキャップアート

CAP AKIRA TOKYO/著 大和出版/発行



図書館ミニ情報

図書館では、蔵書点検のため、1月26日(月)から2月3日(火)まで休館となります。本の返却はピロティの返却ポストをご利用ください。CD、DVDは傷がついたり壊れやすいので、開館後に窓口にご返却ください。

なお、3階学習室も、図書館休館中は利用できません。

えほんしつ

ゆめぼっけ



ひよひよの会

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

10日(土)
10:30～

「うま(干支)」
をつくります

「つくってあそぼう」のコーナー

簡単な手作りおもちゃを製作
できるように用意しています。



★1月のおススメコーナー★

テーマは「ふゆは、さむいね！」です

1月は「こま」です

問 アルプスの湯
473-3272



アルプスの湯であたたまろう！



1月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

10日(土) もみじの会

17日(土) マジックサークル

24日(土) 劇団 絆

31日(土) 劇団 みやび

2月7日(土) つるぎ相撲甚句会

公演

ロビー展示など

内山康弘写真展 12/27(土)～1/8(木)

中新川郡書初大会(上市大会)作品展示 1/16(金)～1/20(火)

上市町絵画教室作品展示 1/24(土)～2/5(木)

「健康おしゃれ相談」 1月24日(土) 13:30～※要予約

「健康メディカル相談」 1月7日(火)、2月4日(火) 13:30～※予約不要

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)

30日(金)
(プレミアムフライデー)

ポイント
2倍

年末・年始の営業案内(入館は閉館時間の1時間前まで)

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)

※3日から通常営業となります。

来館者に粗品進呈！



1/7(火)
まで

小学生以下
無料！

※要保護者同伴

働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

料理講座体験会



「バレンタインの焼き菓子」づくり

日時 1月31日(土) 9:30～(受付 9:15～)

場所 働く婦人の家 講習室 定員 12人

対象者 町内在住者または町内にお勤めの方

参加費 1人 1,000円 (材料費、講習費)

持ち物 エプロン、マスク、三角巾

申込方法 上市町働く婦人の家へ電話で申し込んで下さい。

申込期限 1月20日(火)(定員に達し次第受付を終了します)

柿沢コミュニティセンター(1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	7日(水)
	絵付け 1,500円	10日(土)
	ろくろ 5,000円(要予約)	21日(水) 24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)	25日(日) 13:30

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 かんじきハイク 2026



「かんじき」を履いて冬の里山へ出かけませんか?普段味わうことができない「自然との一体感」を感じましょう!!

日時 2月8日(日) 8:40～15:00(受付 8:30～)

※上市町役場前からバスが出ます。

※悪天候などによる中止の場合は、事前に参加者に連絡します。

場所 ハゲ山(464.7m)

対象 小学5年生～一般成人

募集人数 15人(定員になり次第締め切ります)

参加費 さんさん会員 700円(保険料代金含む)

会員以外の方 1,500円(保険料代金含む)

引率者 上市峰窓会のみなさん

持ち物 昼食、飲物、敷物、長靴、手袋、ストックなど

※かんじきはこちらで用意します。

※手袋は、防水・防寒素材のものを用意して下さい。

申込方法 さんさん事務局に電話にてお申込み下さい。



～110番は事件事故の発生を知らせる緊急用のダイヤルです～

1月10日は「110番の日」

問 上市警察署 ☎ 472-0110

緊急の対応を要しない用件で110番を利用すると、事件・事故の対応が遅れてしまう可能性があります。適正な110番利用にご協力ください。

今すぐ警察に来てほしい!

緊急時は迷わず110番



これってどうしたらしいの?
緊急性の低い相談事は
#9110番



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。

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

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)

申し込みは
こちら▶



北陸電力

こんにちは！

地域包括 支援センターです

- 1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	南加積公民館	21日(木) 13:30～14:30	参加費 無料 持ち物 水分、タオル
	宮川公民館	1月は実施しません	
	弓庄公民館	23日(土) 13:30～14:30	
	音杉公民館	28日(木) 10:40～11:40	
	相ノ木公民館	1月は実施しません	
足腰しっかり 貯筋体操教室	カミール2階	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 <small>オンライン開催</small>	9・16・23 ・30日(金)	
	相ノ木公民館	9:45～11:00	
	柿沢公民館		
おれんじカフェ	つるぎふれあい館 1階 会議室	15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。

みなさん！

「シナプソロジー」を知っていますか？

シナプソロジーとは、視覚、聴覚、触覚に様々な刺激を与え続けながら動くことで認知機能を高め、脳を活性化させることを目的としたプログラムで、手先の器用さが向上する・脳の認知機能が向上するなどの効果が検証されています。



▲講座の様子

地域でのシナプソロジー活用講座

日時 2月12日(木) 14:00～15:00 (受付 13:30)

内容 シナプソロジーを学ぶ初心者向け体験講座です。シナプソロジーに興味がある方はもちろん、地域の方や家族と楽しみたい方にもおすすめです。

費用 無料 申込期限 2月5日(木)

申込 地域包括支援センターまで

場所 上市町保健福祉総合センター 2階 研修室



講師

かみいち総合病院
理学療法士
寺林 俊樹 氏

日時 2月27日(金) 9:30～16:00

内容 講義 フレイルとは？フレイルサポーターの役割 他
実技・実習 フレイルチェック

場所 上市町保健福祉総合センター 2階研修室

持ち物 筆記用具、動きやすい服装、弁当代 700円
※弁当が不要な場合は、事前にお知らせください。

申込先 地域包括支援センター (☎ 473-2811)

申込期限 2月6日(金)

第4期生受講者募集！

フレイル予防サポーター養成講座

フレイル（虚弱）予防を主体的に広める取り組みを行う「フレイル予防サポーター（住民ボランティア）」を養成します。

あなたも、楽しく学びながら健康なまちづくりのために活躍してみませんか？

受講資格

- ①上市町にお住まいの方
- ②講座に参加できる方
- ③サポーターとして定期的に活動できる方

定員
20人程度
(先着順)

高齢者向けの公民館サロンや通いの場などに出向きフレイルチェック（測定等）やフレイル予防を普及啓発します（月1、2回程度の活動）。

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

〒930-0051 富山県富山市室町通り7-4-14

古物商許可証富山県公安委員会501150000391号





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 8月生	1月 8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 9月生	2月 5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		13:00 ~ 13:15		
3歳児健診	令和4年 7月生	1月 22日 (木)	13:00 ~ 13:30	健診票・アンケート・母子健康手帳	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 8月生	2月 26日 (木)	13:00 ~ 13:30		
5歳児健診	令和3年 1月生	1月 7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。
離乳食教室	令和7年 8月生	2月 18日 (水)	9:00 ~ 9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
	令和7年 9月生		13:00 ~ 13:30	母子健康手帳	
すくすく教室	令和7年1月~ 令和7年5月生	1月 21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	1月 14・28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
「kirakirakamitsu」

※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「kirakirakamitsu」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。

集団がん検診のお知らせ

2月 15日(日) 会場 つるぎふれあい館

受付時間 ①8:15~8:45 ②8:45~9:10 ③9:10~9:30

令和7年度の集団がん検診は下記の日程が最終日です。
がん検診は、症状がない早期のがんを発見することが役割であり、続けて受ける事がとても重要です。

検診内容

胃・大腸・子宮・乳がん検診

対象

胃・大腸・乳房がん検診 40歳以上 ※今年度受診券が発行されている方で、職場などでがん検診を受診した場合は、町保健センターまでご連絡ください。

子宮がん検診 20歳以上

持ち物

受診券、予約票、検診費用、各種受給者証・手帳(お持ちの方)



検診内容・料金

通常1つの部位で3~5千円程度ですが、集団がん検診だと低料金で受診できます!

▲ご予約はこちから

検診名	検査内容	料金	節目年齢・重点年齢 70歳以上など
胃がん	胃部エックス線検査	1,000円	
大腸がん	便潜血検査	500円	
子宮がん	視診・子宮頸部の細胞診	900円	無料
乳がん	マンモグラフィー	700円	



感染症対策や待ち時間短縮のため、完全予約制で実施しています。定員に達し次第、予約を締め切りますので、早めにご予約ください。



熟練者全国空手道選手権大会 優勝おめでとうございます

11月15日に東京で開催された熟練者全国空手道選手権大会に内山彰博さん、横山順子さんが出場し、男子50歳組手の部と女子65歳組手の部でそれぞれ優勝しました。内山さんは昨年の同大会でも優勝されており連覇を果たされました。今後の目標を聞くと「世界大会や3連覇に向けて鍛錬を続けたい」と新たな目標に向け挑戦し続ける強い思いを話しました。



▲中川町長に優勝を報告する内山さん(左)と横山さん(右)

11/21

上市町公民館健康麻雀交流会

南加積公民館において、上市町公民館健康麻雀交流会が開催され、町内10か所の公民館から36人が参加しました。この交流会は、公民館講座で健康麻雀に取り組む公民館が増えていることを受け、新たな交流の場として上市町公民館連絡協議会が今回初めて企画したものです。参加者は1回戦50分の対局を3回行い、対局中の会話も楽しみながら合計点を競いました。会場には初心者向けの卓も用意され、参加者は周囲に教わりながら和やかな雰囲気で対局を楽しんでいました。



11/22

陽南小学校学習発表会 ミニ文化祭

陽南小学校で学習発表会とミニ文化祭が開催され、保護者や地域の方々、卒業生など多くの来場者が訪れました。発表会では各学年の児童が学習した内容を劇で紹介し、会の締めくくりとして全校合唱で「まっかな秋」と校歌を披露。来場者の中には口ずさみながら耳を傾ける姿も見られました。

また、PTA主催のミニ文化祭では、数年ぶりに餅つき体験や三世代会食が復活したほか、マジックショーやビンゴ大会も行われ、参加者は楽しい時間を過ごしました。



12/13

親子でクリスマスの話と お菓子を ENJOY !

上市町働く婦人の家においてクリスマスイベントが開催され、親子など14人が参加しました。このイベントはアメリカ出身で地域おこし協力隊として活動中のカレンさんが企画したもので、参加者は英語と日本語でクリスマスの絵本の読み聞かせを聞いたり、お菓子を作ったりして一足早いクリスマスを楽しみました。



▲全校児童による校歌斉唱の様子



12/6,7

カミノイチ WINTER2025 & AKIYAcoming

熊野町から西中町商店街一帯においてカミノイチが開催され、空き家や空き店舗を利活用した15の会場に約50事業者が出店しました。このイベントは空き店舗などを利活用して出店している店舗などが2日間限定の特別イベントを開催し、参加者にまち歩きを楽しんでもらうことで、地域の暮らしや魅力を知ってもらいたいと企画されたものです。4回目の開催となった今回は初の試みとして、町歩きを楽しみながらの謎解きやお寺でのLIVEなどが催され、多くの来場者が訪れました。



▲空き店舗を活用した出店に多くの人が訪れる様子

12/9

災害時等における協力体制構築 に関する協定

南砺物流株式会社と町が、災害時等における物資輸送および集積・配送拠点施設運営などの協力に関する協定を締結しました。同社は一般貨物自動車運送事業を営んでおり、令和7年に上市町に事業所を建設しています。締結式では協定書が交わされ、安丸健志社長が「災害はいつ起こるか分からないので、備えておくことが重要。物流業として町のために少しでもお役に立てれば嬉しい」と話しました。



富山県功労表彰

ボーイスカウトの指導・育成などの活動をまつたえいしんされている松谷英貢さん（館）が社会教育分野で富山県功労表彰を受賞しました。

松谷さんは平成13年から現在に至るまで上市町ボーイスカウトの団委員長として、地域のボーイスカウトの指導・育成を行っているほか、令和4年からは日本ボーイスカウト富山県連盟理事長として指導者育成や県連盟の安定運営に尽力されるなど、社会教育の振興に寄与され今回の受賞となりました。



12/2

上市中学校「職場に学ぶ会」

上市中学校において職場に学ぶ会が実施され、2年生の生徒約130人が働くことについて考えました。生徒たちは前半・後半の2回に分かれて、自身が希望する2つの事業所のブースをまわり、仕事への心構えや、仕事で嬉しいと感じることなどについて説明を受けました。中には質問をしたり、熱心にメモをとりながら話を聞く生徒の姿も見られ、働くことへの興味・関心が高まっている様子でした。





2026年2月22日(日)

上市駅↔宇奈月温泉駅

貸切！カミ鉄の旅2

～宇奈月温泉ノンストップふうミュージックツアー～

上市駅発！1日限りの貸切電車企画第二弾

3両編成のキャニオンエキスプレスで宇奈月温泉を目指します。大人は特製弁当、お子様はパンのセットを味わいながら、よしもと芸人たちのライブをお楽しみください。宇奈月温泉駅では1時間程度の自由散策時間があります。



※イラストはイメージです

時刻表（予定）

上市駅	9:55 出発
宇奈月温泉駅	10:45 到着 (自由散策)
	11:55 出発
上市駅	13:05

お申込み

●2次元コードから
お申し込みください。



ムーディ勝山



トニーフランク

伊藤もとひろ・ノビ山本
吉田サラダ

2026年2月22日(日)

申込締切・抽選 / 1月30日(金) 17時

9:55~13:05 (受付開始 9:25~)

集合・解散 富山地方鉄道上市駅

前回の動画▶



お問い合わせ

●上市町企画課 076-472-2473

参加費（現金のみ）

大人 4,000円 小学生以下 2,000円（未就学児無料）

※座席やお弁当が必要な未就学児は有料となります

※当選者には2/8までにメールやお電話でご案内

いたします。座席は抽選のうえ指定です。

※アルコールを含め持ち込み可

※上市駅までも公共交通機関をご利用ください

※ゴミのお持ち帰りにご協力ください

町の人口と世帯数

令和7年12月1日現在

人口	18,342	(-23)	(-339)
男	8,858	(-9)	(-125)
女	9,484	(-14)	(-214)
世帯数	7,647	(-1)	(-19)

() は前月比 () は前年比

※毎月の住民基本台帳人口・世帯数を掲載しています。

町税のご案内

町県民税第4期

国民健康保険税 第7期

後期高齢者医療保険料 第7期

納期限 2月2日(月)

町税夜間納税相談（財務課 10番窓口）

2月2日(月) 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

9件、14万6千円（累計 5,165万9,831円）

柿沢保育所後援会 様 ドールハウス他3点

■ 善意銀行（町社会福祉協議会 11/2~12/1）

上坂 信一 様 タオル 50点、匿名 様 衣類 9点、文具 1箱（ノート他）タオル 67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「トヤマイブックス」▶



自治体広報紙を配信するアプリ▶



iOS版



Android版