

public
relations
magazine

広報 上市

かみいちまち kamiichi town

2026 **2**
NO.866

今月の表紙

一年の無火災を祈って

上市町消防出初式

Contents

- P 4 物価高騰に対する支援事業を実施します
 - P 5 かみいち総合病院経営強化プランの評価結果
 - P 6 税の申告は正しくお早めに！
 - P 9 各種相談日・消防通信
 - P10 くらしのお知らせ
 - 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 まちの話題
- 裏表紙 #上市町を想う

特集

上市町の0円空家バンク制度

空き家を地域の資源に

〇円という選択肢で、住み継ぐ

町では令和4年度から、空き家を解消し移住・定住につなげる仕組み「〇円空家バンク」を実施しています。今月号ではその成果や、空き家・空き店舗を活用した取り組みなどについてご紹介します。

問 建設課 管理建築班
☎ 472-2477



〇円空家バンクとは

〇円空家バンクは、家を手放したい人と家を取得したい人をマッチングさせるための仕組みの一つで、登録された住宅は希望者が〇円で取得することが出来るものです。

この制度は、空き家や農地付空家を誰かに譲りたいという要望がある一方、田舎で農業をしながら暮らすための空き家を探しているとの相談や新築せず廉価な空き家に住みたいと考えている人もいることから、双方を結びつけることにより移住の促進と空き家の解消などを目的としているものです。

取得者側は住宅などを〇円で取得できるという大きなメリットがありますが、住宅提供者にも「空き家を管理する必要がなくなる・固定資産税がかからなくなる」などのメリットがあります。空き家の管理や売買、税金などでお困りの方はお気軽にご相談ください。

〇円空家バンクイメージ

上市町 〇円空家バンク
(役場建設課)



移住・定住者が 100人に到達

令和4年から開始した〇円空家バンク制度ですが、これまでに39件の登録があり、そのうち37件の譲渡相手が内定していますが、令和7年12月に34件目の契約が成立して、100人目の移住・定住者となりました。12月15日に行われた鍵の引渡しでは、譲渡者からこの家での生活や思い入れが伝えられ、取得者は新しい生活をスタートさせました。



▲鍵の引き渡しの様子

譲渡者インタビュー

もともと壊す予定の家でしたが、壊した後の管理が大変なのと思い入れのある家をできれば残したい、誰か住んでもらえればという思いから〇円空家バンクに応募しました。

取得したい人が決まり大変嬉しく思います。これから大切に住んでもらえると嬉しいですね。

譲渡者の富樫さん夫妻▶



取得者インタビュー

自然が豊かなところで一軒家に住みたいという憧れがあり、今回内覧会に参加しました。私達を選んでいただけて感謝の気持ちでいっぱいです。

とてもきれいな家で大切にしてくれたのが伝わってきました。これから大切に住みたいです。

取得者の岩田さん親子▶





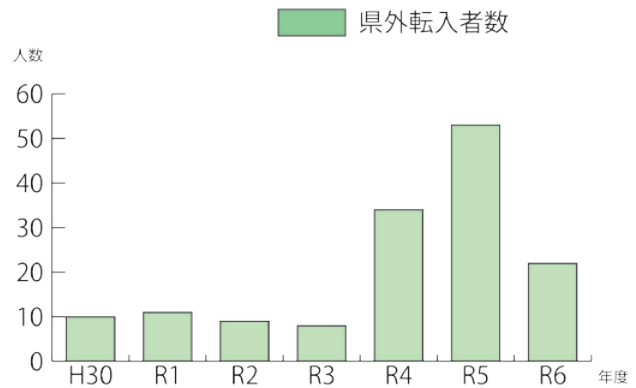
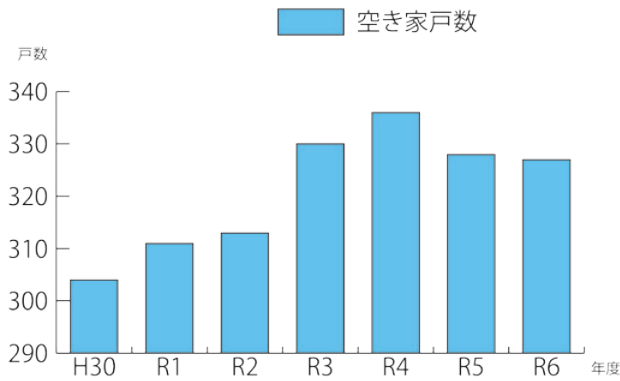
0円空家バンクの 成果と今後

人口減少や空き家の増加などの自治体が抱える課題に対して、0円空家バンクの成果は確実に数字に表れてきました。

まず県外転入者数に着目すると事業開始まで年間10人程度でしたが、令和4年度には35人、令和5年度には54人の移住に繋がりました。空き家を実際に訪れる内覧会には、県外からも多くの取得希望者が参加し、中には海外からの取得希望者もあり、事業への関心が高まっています。

次に町内の空き家の数については制度開始まで毎年増加傾向でしたが、令和5年度には前年度と比較して8戸減少しました。空き家の数が前年と比べ減少するのは空き家数の調査を開始して以来初めてのことで、また令和6年度でも前年度と比較して1戸減少するなど、継続して成果が表れています。

現在0円空家バンクへの登録へ向け、相談を受けた物件は50件以上あり順次掲載を予定しており、今後もこの制度による移住者の増加や空き家の減少などが期待されます。



空き家・空き店舗を活用した イベント「カミノイチ」

カミノイチは商店街を中心とした広域のイベントで、参加者が町を歩いて普段知らない道や場所などを発見できるところが大きな見どころになっています。町外からの出店も多く、普段ないものがイベントの際には集まってくる様子はまさに市と言えるでしょう。

次回は4月に開催を予定しています。カミノイチ開催日はどこの町や商店街より賑わっている場所になれば嬉しいですね。



▲カミノイチ運営委員代表 伊東 将太さん



▲町ホームページ
「0円空家バンク」



▲空家バンクサイト
「かみスイッチ」



▲0円空家コーディネーターInstagram



▲カミノイチInstagram



気になる情報の詳細は
こちらから

0円空家コーディネーター

物件のマッチングのほか、メディアや視察の対応、0円空家バンクをより多くの人に知ってもらうことを目的に各SNSでの情報発信などを行っています。使わなくなった空き家が移住・定住に繋がり、地域の活性化や新しい暮らしのきっかけになればいいですね。興味のある方はSNSのフォローよろしくお願いします！



▲0円空家コーディネーターの田 氷茹さん

全世帯、子育て世帯、高齢者などを対象に

物価高騰に対する支援事業を実施します

物価高騰の影響を受けた生活者や事業者を引き続き支援するために国から配分された物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金などを活用し、町民などに広く素早く支援が行き渡るよう以下の事業を実施します。

全世帯対象
(事業所など含む)

水道料金の基本料金を減免します

問 建設課 上下水道班 ☎ 472-4646



対象期間

令和7年12月使用分(令和8年1月請求)から
令和8年2月使用分(令和8年3月請求)まで
の「3か月間」

対象者

上市町の水道加入者(県町の公共施設などは除く)

申込手続

手続きは不要です。

※12月使用分については既に検針を終えていますので、実際のお支払金額は、検針時にお渡しした【上下水道料金のお知らせ兼領収書】と異なります。

※納付書送付の方には、減免後の金額の納付書で送付します。口座振替の方は、減免後の金額を口座から引き落とします。

※基本料金内のご利用の方は、納付書の発送や口座引き落としはありません。

減免額

「基本料金」と「メーター使用料」
(例:水道メーター口径20ミリ
1ヶ月の使用水量20㎡の場合(税込))

区分	通常料金	減免後
基本料金	1,694円	0円
メーター使用料	169円	0円
超過料金	1,694円	1,694円
合計	3,557円	1,694円

子育て世帯
対象

物価高対応子育て応援手当を支給します

⚠ 申請手続が必要な
場合があります

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

対象者

- (以下のいずれかに該当する方)
- ①令和7年9月分(令和7年9月に出生した児童の場合は10月分)の児童手当を受給している方
 - ②令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童に係る児童手当を受給している方またはこれから受給する方
 - ③離婚(離婚調停中も含む)により令和7年10月1日から令和8年3月31日までに新たに児童手当の申請が必要になった方

支給額

児童1人につき **20,000円**
(対象者のうち、令和8年1月1日に上市町に住民登録がある方は
町独自の上乗せ分も含め児童1人につき **25,000円**)
ただし、児童手当を受給している方で令和7年10月1日から
令和8年3月31日までに上市町に転入した方は児童1人につき
5,000円(町独自の上乗せ分)のみ支給します。

支給時期

2月下旬以降順次支給予定です。

※詳しい案内は1月下旬に対象者へ送付しています。ご確認ください。

※申請などについての詳細は町ホームページ
をご覧ください。お問い合わせください。



▲町ホームページ

65歳以上の
高齢者対象

上市町内で利用できる 商品券を交付します

問 福祉課 社会福祉班 ☎ 473-9107

対象者

令和8年2月1日現在上市町に住所があり、
令和8年4月1日までに65歳以上になる方

商品券の額

1人 **10,000円分**(1,000円×10枚)

交付の時期

令和8年2月下旬に順次発送します。

使用期限

令和8年 **7月31日**(金)
※使用可能店舗や商品券については上市町
商工会のホームページをご覧ください。



▲上市町商工会
ホームページ

在宅要介護者
対象

おむつ券を 上乗せ交付します

対象者

令和8年1月1日現在、上市町に住所があり、「上市町在宅要介護者等おむつ券給付事業」で認可されている方、または、令和8年3月31日までの間に認可される方

上乗せ交付額

1,000円/月(最大12か月12,000円分)

交付の時期

すでに認可されている方には、1月中に送付済みです。
今後認可される方には、認可後に送付します。

使用期限

令和8年 **3月31日**(火) 2026年2月号 4

経営強化プラン評価結果を公表します

11月6日(木)、富山大学附属病院 山本善裕病院長をはじめとする有識者5人の委員で構成される「経営強化プラン評価委員会」が、かみいち総合病院で開催され、令和6年度の実績を点検・評価しました。詳しくは病院ホームページをご覧ください。



▲病院ホームページ

財務と医療機能に係る数値目標と達成状況


問 かみいち総合病院 ☎ 472-1212

主な数値目標	令和6年度		
	計画値	実績値	達成状況
経常収支比率	94.5%	97.0%	A
医業収支比率	86.9%	88.5%	A
給与費対医業収益比率	58.8%	60.7%	B
材料費対医業収益比率	16.3%	17.4%	B
委託料対医業収益比率	15.0%	13.2%	A
1日平均患者数(入院)	150.3人	143.1人	B
1日平均患者数(外来)	427.3人	395.0人	B
患者1人1日当たり診療収入(入院)	38,300円	38,210円	B
患者1人1日当たり診療収入(外来)	12,900円	12,602円	B
病床使用率(急性期)	75.5%	77.7%	A
救急車受入件数	650件	738件	A
患者相談窓口件数	4,000件	4,064件	A
手術件数	840人	841人	A

【達成状況】 A: 目標以上 B: 一定の実績(目標の8割以上) C: 実績不足

評価委員の評価・指摘事項

- ・かみいち総合病院は地域にとって大事な病院であり、素晴らしい事業を多く行っている。
- ・地域の福祉関連の団体等と連携して、在宅医療や訪問看護にも力を尽くしていただきたい。
- ・医科歯科連携「かみいちモデル構想」は患者さん・歯科医師・病院のすべてにメリットがあり、信頼向上につながる良い取組である。
- ・病院経営強化プランの目標の計画値は、医療情勢に合わせて適宜見直すべきではないか。
- ・収益改善には新規患者数の増加と救急車受入が不可欠である。 ・経費節減の明確な目標設定が必要ではないか。
- ・職員の経費削減の意識づけとして、院内で節約キャンペーンのような取組を実施してはどうか。
- ・公立病院の経営が一向に改善しないのは、現在の診療報酬制度が実態に合っておらず、制度そのものが機能していないことが大きな要因である。各病院が知恵を絞り、経営改善に取り組んでいく必要がある。
- ・健診センターの充実を図ることも必要ではないか。 ・看護師などの出前講座は素晴らしい事業でありこれからも継続してほしい。
- ・患者さんや地域住民との接点を多数つくり、親しみをもってもらえるような取組を、今後ますます進めてほしい。





入学式・入社式のスーツはモリワンの
フレッシャーズ応援

＼スーツまで揃って!/
褒められまとめセット
29,900円税込

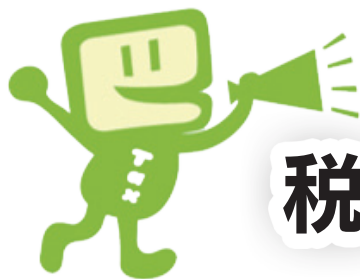
メンズ9点セット
○スーツ ○ワイシャツ
○ネクタイ ○シューズ ○ベルト
○タイピン ○ハンカチ ○靴下
○次回お買上10%OFF特典付き /
4年間お直しサポートパス

詳しくはこちら
LINE友だち
こちら登録は



レディース6点セット
○スーツ ○ブラウス
○バック ○ストッキング
○パンプス
○次回お買上10%OFF特典付き /
4年間お直しサポートパス

●写真はイメージです。●クーポン券との併用はできません。●価格の上限金額を超える場合は差額を申し受けます。
●下取りセール・他のセットセール・他の割引券・割引特典との併用はできません。●詳しくは店舗スタッフまで。



上市町役場での申告相談は 2月17日(火) から 3月16日(月) まで

税の申告は正しくお早めに！

お問い合わせ先 財務課 課税1班 ☎ 472-2374

所得税・住民税の申告は、昨年1年間の所得の総まとめであり、住民税や国民健康保険税などの各種算定の基礎となる重要なものです。申告をしなかったり、誤った申告をしたりすると、加算税や延滞税が課せられることもあります。

所得税の確定申告が必要な方

- ① 個人事業主で所得税の納付税額がある方
※不動産貸付、集落営農、農事組合法人からの支払がある方を含む。
- ② 給与を2か所以上から受けていて、主たる給与以外の給与収入金額と他の所得金額との合計金額が20万円を超える方
- ③ 給与または公的年金を1か所から受けていて、かつ他の所得の合計金額が20万円を超える方
- ④ 所得税の還付を受ける方



住民税申告が必要な方

令和8年1月1日現在、上市町に住所があり、次のいずれかに該当する方
※所得税の確定申告をする方は、住民税申告は不要です。

- ① 営業・農業・不動産の事業所得がある方
- ② 給与所得者で20万円以下の給与以外の所得がある方
- ③ 公的年金収入が400万円以下で、20万円以下の公的年金以外の所得がある方
- ④ 令和7年中に所得がなかった方で、どなたにも扶養されていない方

※申告をしなかった場合、国民健康保険税や介護保険料などの算定や所得証明書などの交付手続きに支障をきたすおそれがあります。

公的年金受給者の方

公的年金収入が400万円以下で、他の所得がない方は、申告が不要です。

ただし、次のような方は申告をすることで、「所得税の還付を受けることができる」「住民税額を抑えることができる」場合があります。

- ① 年金から所得税（源泉徴収税）が天引きされている。
- ② 各種控除（社会保険料、生命保険料、医療費など）ができるものがある。

町から事前の申告案内は送付していません。申告が必要か確認し、正しく申告しましょう。

次

に該当する申告は上市町役場でお受けできません

※ e-Tax または魚津税務署で申告してください。

- ・青色申告
- ・初めて住宅ローン控除を受ける申告
- ・土地・建物・株式などの売却による譲渡所得や損失の申告
- ・亡くなった方の申告（準確定申告）
- ・消費税・贈与税などの申告
- ・複雑な申告や時間を要する申告

魚津税務署での確定申告相談日程

受付期間 2月16日(月)～3月16日(月) ※土・日・祝日除く。

受付時間 9:00～16:00 場所 魚津税務署

※入場の際は「入場整理券」が必要です。整理券は当日会場で配付するほか、国税庁公式LINEアカウントで事前発行も実施しています。

※申告相談の電話予約は受け付けていません。

※国税庁では令和7年1月から申告書などの控えに収受日付印の押なつを行わないこととしました。



▲国税庁公式
LINEアカウント

書

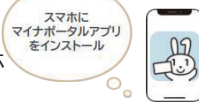
かない確定申告 マイナンバーカードで自宅から e-Tax

作成できる申告書等

- ・所得税の申告書
- ・消費税の申告書
- ・青色申告決算書、収支内訳書
- ・贈与税の申告書

e-Tax に必要なもの

- ✓ マイナンバーカード
- ✓ マイナンバーカード読取対応のスマホ（またはICカードリーダーライター）
- ✓ マイナンバーカードのパスワード2つ
① 署名用電子証明書のパスワード（英数字6～16文字）
② 利用者証明用電子証明書のパスワード（英数字4桁）



▲確定申告について
(国税庁 HP)

申告に困ったときは

▶ 動画で見る確定申告

確定申告書作成コーナーの操作方法などを動画でご案内



▶ チャットボット「ふたば」

ご質問したいことをメニューから選択するか、入力していただくと「税務職員ふたば」(AI) が回答



申告相談 日程表



受付場所

上市町役場 4階大ホール

受付時間

9:00～11:00 / 13:00～16:00
※一部、日程により異なります。

なるべくお住まいの地区の対象日にお越しください。

月	日	地区名
2月	17日(火)	上市
	18日(水)	
	19日(木)	柿沢・大岩・白萩
	20日(金)	
	24日(火)	南加積・山加積
	25日(水)	
	26日(木)	相ノ木・弓庄
	27日(金)	

月	日	地区名
3月	1日(日)	すべての地区 (9:00～11:00) ※LINE予約のみ
	2日(月)	宮川
	3日(火)	
	4日(水)	音杉
	5日(木)	
	6日(金)	すべての地区 (16日(月)は11:00まで ※LINE予約のみ)
	9日(月)	
	10日(火)	
	11日(水)	
	12日(木)	
	13日(金)	
	16日(月)	

受付方法

①上市町公式LINEで事前予約

待ち時間を短縮することができますのでぜひ、ご利用ください。
予約される場合は、以下の手順を参考に予約してください。

2月9日(月)

9:00から予約開始

予約はこちら



①上記の二次元コードを読み取り、手続きに進んでください。なお、手続きは町公式LINEを友だち追加する必要があります。

②内容を確認し、あてはまる方は「はい」を選びます。次に予約したい日時を選ぶため「日付を選択」をタッチしてください。

③カレンダーから予約したい日時を選択し、「確定」をタッチしてください。

⑥予約完了のお知らせが表示されます。予約をキャンセルしたいときは「キャンセル」をタッチしてください。

⑤入力が完了すると申請内容の確認が求められますので、間違いなければ「申請」をタッチしてください。

④申告をする方の名前や電話番号など必要な情報を入力・選択してください。

②会場での受付（整理券配付）

- ・事前予約の申込みはLINEのみです（電話では予約できません）。
- ・3月1日(日)と3月16日(月)は事前予約が必要です。
- ・予約時間までに来場し、予約時に発行される「相談予約番号」を受付でご提示ください（当日整理券の取得は不要）。

- ・会場入口で当日分の整理券を配付します。（3月1日(日)と3月16日(月)は整理券の配布を行いません）
- ・整理券の配付枚数には限りがあります。
- ・混雑状況によっては、後日の来場をお願いすることがあります。



1

「マイナンバーカード」
(通知カードと運転免許証などの
本人確認できるものでも可)



2

令和7年中の所得が
わかるもの

- ・給与、年金の源泉徴収票
- ・収支内訳書(事業所得の方)
- ・個人年金や報酬、配当の支払証明書など



3

各種控除の内容がわかるもの

▶医療費控除

医療保険者から交付を受けた
医療費通知や医療費控除の明
細書など

▶社会保険料控除

国民年金保険料の支払証明書など

▶生命・地震保険料控除
保険料の支払証明書など

▶障害者控除

障害者手帳など

▶寄附金控除

寄附金の領収書など

4

申告者本人名義の
振込先がわかるもの

※所得税が還付される場合のみ



※医療費控除を受ける場合は、事前に医療費や補てん金額(保険金など)の総額を計算し、「医療費控除の明細書」を作成してください。このとき、予防接種や健康診断など、治療目的以外の費用は、原則として控除対象外ですのでご注意ください。

※営業・農業・不動産の事業所得の申告をする方は、事前に収入金額や必要経費の総額を計算し、収支内訳書(決算書)を作成してください。収支内訳書を作成せずに来場された場合は、申告相談を受け付けできません。

2月最終週は

「とやまいのちを守り育む週間」

3月には

「全国自殺対策強化月間」です

心

の健康を保つためにできること



～まもろうよ こころ～

休 養

体を休めるだけでなく、主体的に趣味やスポーツ、友人や家族と過ごすなど、明日に向かっての英気を養うことが大事です。また、時間・質ともに十分な睡眠を確保しましょう。

ストレスの対応

自分のストレスに気づき、ストレスとうまく付き合いましょう。解消にはストレッチなども有効です。

頭を柔らかく

うまくいっていることに目を向け、考え方やものの見方を少し変えてみるだけで気持ちが楽になることがあります。

困ったときは誰かに相談してみよう

困ったとき、辛いときに誰かに話を聞いてもらうだけでも楽になることがあります。また、話すことで、自分の中で解決策が見つかる場合や、相談に乗ってもらった安心感から気持ちを落ち着かせてくれることもあります。

インターネットによるメンタルヘルス情報

- ・こころもメンテしよう(10～20代の若者向けサイト)
- ・こころの耳(働く人向けサイト)
- ・タッチハート「つながろう、心と心。」富山県(うつ病の知識や相談機関などの情報)

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

広告

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



※今後の状況に応じて、中止となる場合があります。

内容	日時		相談場所	お問い合わせ
①年金相談	24日(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(木)	13:00～16:00	つるぎふれあい館	町民課 ☎ 472-2315
③健康相談 乳幼児の身体計測は要予約です。	毎週(月)～(金) ※祝日除く	9:00～17:00	つるぎふれあい館	上市町保健センター ☎ 473-9355
④消費生活相談窓口 交通事故に関する相談も応じます。	毎週(月)～(金) ※水曜・祝日除く	8:30～12:00	町民課相談窓口	町民課 ☎ 内線 103
⑤法律相談	10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	10・24日(火)	13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	18日(木)	13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	10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。	14日(土) 予約制	10:00～12:00	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
	21日(土) 予約制		魚津緑ヶ丘病院	
⑪心の健康相談	25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	19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
⑬にこにこ相談会	6日(金)	13:30～16:00	滑川市民健康センター	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

三日市保育園幼年消防クラブのみんな



火災・救急・救助の概要（令和7年）

火災	2件（建物火災1件、その他1件）
救急	1,269件（前年比-2件） ※搬送人員 1,202人
救助	13件

※件数は上市町の発生件数です。

消防出初式

1月10日(土)、役場前駐車場において消防出初式が行われました。消防車両12台約150人が参加し、一斉放水や行列行進などを行い一年の無火災を祈りました。



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 2月9日(月) 17:15～19:00

2月15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。

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



創業セミナー&交流会

問 富山県信用保証協会 ☎ 403-5816

産業課 商工観光班 ☎ 472-2505



創業予定者・創業5年未満の方を対象としたセミナー&交流会を開催します。創業時の不安の解消や創業後の取組みについての参考とするほか、創業者同士が繋がるきっかけとしてぜひご活用ください。

日時 3月4日(水) 13:30～15:30

場所 ゲストハウス metate (熊野町125)

定員 12人 (先着順)

申込方法 二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。

申込期限 2月25日(水)



巡回連絡にご協力ください

問 上市警察署 地域交通課 ☎ 472-0110



「巡回連絡」とは、制服を着用した交番や駐在所の警察官が、皆さんのご家庭や会社等を訪問し、犯罪の予防や事故防止に関する情報をお知らせするとともに、困りごとや警察に対する意見や要望をお聞きするほか、何かあった時の連絡先などをお伺いし、事件・事故・災害など非常の場合に役立てるものです。巡回連絡の趣旨をご理解いただき、皆さんのご協力をお願いします。

就活富山 春の合同企業説明会

問 プライムビジネススタッフ㈱ ☎ 442-0306



富山市、滑川市、舟橋村、立山町、上市町内企業約130社が集まり、合同企業説明会を開催します。

日時 3月5日(木) ①9:50～ ②13:45～

場所 とやま自遊館1階 自遊館ホール

参加費 無料

対象 2027年3月に大学などを卒業見込みの学生 など

申込方法 二次元コードを読み取って WEB サイトからお申込み下さい。

年次有給休暇を活用して富山県の魅力に触れよう！



問 魚津労働基準監督署 監督課 ☎ 0765-22-0579

年次有給休暇を取得して、家族と過ごしたり、地域の魅力を満喫したり、新しい働き方・休み方をはじめましょう。年次有給休暇は正社員、パートタイム労働者、シフト制労働者などの区分に関係なく、一定の要件を満たした全ての労働者に付与されます。詳細については特設サイトをご覧ください。



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

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1-4-14 古物商許可証富山県公安委員会501150000391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



第8次総合計画（後期基本計画）策定のため皆さんからのご意見を募集します



問 企画課 企画班 ☎ 472-2473

町では現在、令和8年度を始期とする「第8次総合計画（後期基本計画）」と「第3期上市町まち・ひと・しごと創生総合戦略」の策定を進めており、皆さまから広くご意見をいただくため、計画案に対するパブリックコメントを実施します。

計画案の閲覧方法やご意見の提出方法など詳細は、募集期間初日以降、町ホームページをご確認いただくか、上市町役場2階企画課窓口でお問い合わせください。

募集期間 2月9日(月)から24日(火)



自筆証書遺言書保管制度・相続登記に関する説明会



問 富山地方法務局総務課 ☎ 441-0557

日時 2月20日(金) 10:00～11:00

場所 富山地方法務局 (☎ 441-0550)、魚津支局 (☎ 0765-22-0461)

内容 ①自書された遺言書を法務局が保管する制度について
②相続登記の方法や必要書類について

申込方法 前日正午までに電話または窓口で開催場所へお申込みください（要予約、定員になり次第締切）

自動車の検査・登録はお早めに！

問 北信越運輸局 富山運輸支局 ☎ 050-5540-2044 (自動音声案内)

毎年3月は、自動車の検査・登録申請が多く窓口が混雑します。「車検」は、2か月前から受検できるので、計画的に受検されるようお願いします。また、「廃車・名義変更の手続き」は3月中旬までをお願いします。

お問い合わせは、案内に従い次の番号を押してください。
登録に関することは「037」、検査に関することは「02181」

水道管の凍結にご注意を！

水道管は、氷点下3～4℃以下で凍結しやすくなります。低温注意報などが発令された際には、次のような対策をとりましょう。

- ①家を長期間留守にする方や空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、水抜きを行いましょう。
- ②むき出しの水道管は、保温材などで保温しましょう。
- ③凍結した水道管には、タオルなどを巻き、ゆっくりぬるま湯をかけましょう。熱湯は絶対にかけないでください、水道管が破裂するおそれがあります。
- ④翌日、漏水していないかどうか確認しましょう。

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」とは、40歳以上の人々が加入者（被保険者）となって保険料を納め、介護や支援が必要になったときに少ない負担でサービスが利用できる、支えあいの制度です。なお、65歳前後で、下記のとおり扱いが異なります。

	第1号被保険者	第2号被保険者
加入対象者 (全員が自動 で加入)	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 (※中新川広域行政事務 組合)	医療保険者が医療保険 料・国民健康保険税と共 に世帯主に請求
介護サービ スを利用で きる方	原因を問わず、支援 や介護が必要であると 認定を受けた方	介護保険で対象となる病 気(特定疾病)が原因で、 支援や介護が必要であると 認定を受けた方
被保険者証 (保険証)の 交付	全ての方	要支援・要介護認定を受 けた方のみ

2月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 第6期（2月の公的年金支払時に天引き）

普通徴収 第8期（3月2日(月) 納期限）

年金だより

源泉徴収票と控除証明書の再交付申請は スマホからも行うことができます



問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

確定申告・年末調整に必要な「公的年金等の源泉徴収票」と「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の再交付申請は、年金事務所の窓口や電話による再交付依頼をいただかなくても「ねんきんネット」から申請を行うことができます。

「ねんきんネット」は、年金記録の確認、年金見込額の試算、通知書の閲覧等、年金情報の確認や年金に関する各種手続きが行えるサービスです。24時間いつでもどこでも、スマートフォンやパソコンから利用可能です。

マイナンバーカードをお持ちでない方でも「ねんきんネット」をご利用いただけます。

問 建設課 上下水道班 ☎ 472-4646

漏水の確認方法

宅内外の蛇口を全て閉め、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。コマが少しでも回ってれば、漏水している可能性があります。

漏水の修理は、町の指定給水装置工事業者に依頼してください（修理費用は自己負担です）。



NEWアルバム発売記念

寺崎美幸

第4回 コンサート

3/29 日

北アルプス文化センター
開演 14:00 (開場 13:30)
全席自由 1,500円 (前売券は別売)

12月20日(土) チケット発売開始

Special guest

MIYUKI TERASAKI

格 俊太郎
格 正範

出演
●尺八・囃子/坪内隆悦
●太鼓/山田鶴勝丞 ●鐘/真の会
●ギター/小泉こうすけ
●パーカッション/ヤマザン

プレイガイド
●北アルプス文化センター
●カッパ堂
●アーツナビ(富山県民会館・富山県教育文化会館・新川文化ホール・富山県高岡文化ホール)

お問合せ
北アルプス文化センター ☎076-473-1818
(休館日/月曜日(祝日の場合は翌平日))

主催/(-財) 上市町健康文化振興財団 共催/上市町・上市町教育委員会
後援/(-社) とやま音楽文化協会・Net3・北日本新聞社

トレイルランステップアップセミナー in 上市&大岩山日石寺交流会



問 地域おこし協力隊 塚本 ☎090-6462-4113

トレイルランニングに興味はあるけれど、「山で走るのは少し不安」「何から始めたらいいかわからない」そんな方向けのステップアップセミナーです。城ヶ平山・ハゲ山を舞台に、安全に山を楽しむための基礎を実践的に学びます。セミナー後は食事を交えた交流会(参加費込)も行います。

日時 3月20日(金) 午前9時～

場所 大岩山日石寺(集合場所)、城ヶ平山、ハゲ山

参加費 3,500円(飲食代含む)

定員 30人

申込方法 2次元コードを読み取ってお申込みください。

申込期限 3月12日(休)(定員に達し次第締め切ります)

講師 石川 弘樹 さん(日本初のプロ・トレイルランナー)



こどもの城だより

2月

内 容	日 時
ちびっこ広場(4か月から1歳頃まで)	10・24日(火)
乳幼児教室(子育て相談)	
乳幼児教室(1歳頃から)	4・18日(水) 10:30
合同ひなまつり会	25日(水)
プラバンづくり(3歳児以上)	1日(日) 10:15
ダンススクール(小・中学生)	13・27日(金) 16:00
将棋クラブ(小・中学生)	14・28日(土) 10:00
教室・イベント	
スポーツ教室「鉄棒・ボール」 (年長児・小学生)	21日(土) 13:00
アイロンビーズづくり(小学生)	22日(日) 10:15
富山の木であそぼう in こどもの城(※) (0歳～18歳)	28日(土) 10:00
3月のプラバン作り(3歳児以上)	3月1日(日) 10:15

※富山県産の木材を使った積み木や遊具で遊んだり、工作をしたりするイベントです。

問 ☎473-0001

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

2月の休館日 15日(日)

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(土)

2月5日(休)～14日(土)

平日 10:00～17:00、土日祝 9:00～16:00

※2月5日(休)は上市町在住の方に限ります。

お家で使わなくなった絵本やおもちゃ、衣服などをお持ち込みください。持ち込みだけ、持ち帰りだけの方も大歓迎です。マイバックを持ってお気軽にお立ち寄りください。

町のホームページでも「こどもの城だより・乳幼児教室の予定」を見ることができます！



広告

ネットスリーの
新しいキャラクター
「とりいかなた」です！

どうぞ
よろしく！

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!

新規加入のお客様
コチラから▶

ご契約中のお客様
コチラから▶

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>

富山県障害者スポーツ大会（水泳競技会） 参加者を募集します

問 富山県障害者スポーツ協会 ☎ 413-2248
福祉課 社会福祉班 ☎ 473-9107

開催日 4月18日(出)

場所 富山県高岡総合プール（高岡市ハケ 88-1）

対象 令和8年4月1日現在13歳以上の身体障害者手帳
または療育手帳を持っている方

参加費 無料

申込方法 特別支援学校や福祉施設に在籍している方は、学
校または施設へお申し込みください。その他の方
は福祉課社会福祉班へお申し込みください。

申込期限 2月27日(金)

求職者支援訓練の受講者を募集します

問 ハローワーク滑川 ☎ 475-0324
雇用支援機構富山支部 ☎ 0766-28-6900

求職者の方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 医療調剤事務科（短期間）

募集期限 3月4日(水)

訓練期間 3月27日(金)～6月26日(金)

場所 プラウズ株式会社 富山教室（☎ 471-5633）

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。

私たちは普段、当たり前の
ように食事をしています。し
かし、もし「食べられなくなっ
たら」どうするかを考えたこ
とはあるでしょうか。

脳梗塞や脳出血によって突
然食事が難しくなることもあ
れば、加齢や認知症の影響で、
少しずつ食べられなくなる場
合もあります。これは特別な
人の話ではなく、誰にでも起
こり得ることです。

食事がとれなくなった場
合、点滴や胃ろうなど、人工
的な方法で栄養を補うかどう
かを選択する場面があります。
命に関わる大切な判断ですが、
いざという時には本人が意思
を伝えられないことも多く、
家族や身近な人が悩みながら
決断することも少なくありま
せん。

病気からの回復を目指して
人工栄養が役立つ場合もあり
ます。一方で、加齢や認知症
が進んだ段階では、人工栄養
を行っても再び食べられるよ

「食べられなくなった時の選択を、今考える」

すこやか
サロン

Health
Column

かみいち総合病院
内科医員
新谷 創

うになる可能性は高くありま
せん。人工栄養を用いること
が、その人にとって「自分ら
しく生きること」につながる
のかどうかは、人それぞれ異
なります。

だからこそ、「自分はこの
ように過ごしたいか」を元氣
なうちに考え、家族や身近な
人と話してみてください。本
人が思いを伝えられなくなっ
た時に、周囲の人が迷わず向
き合うための助けになると思
います。



会計年度任用職員募集

かみいち総合病院では会計年度
任用職員を募集しています。

詳しくは、病院ホームページを
ご覧ください。

職種 看護補助者、薬剤師、
作業療法士、視能訓練士

人数 各職種若干名

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



ARKS

オークス セシモニーホール 上市 個別相談 随時受付中

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。

オークス セシモニーホール 上市

広告



お越しの際は、事前にお
問い合わせください。

上市町湯上野96-1

TEL 076-472-1194



今月のおすすめ本

子どもたちの「つくりたい!」を応援する、人気シリーズ第6弾! 今回のテーマは、今何かと話題の“お米”です。火を使わずに、混ぜるだけでできあがる混ぜごはんから、食べ応えたっぷりのどんぶりや人気の洋風料理、そしてお弁当やイベントにも役立つおにぎりやおすし、もち米料理までと盛りだくさん。料理の工程はたくさんの写真を使って、丁寧にやさしく説明しているので、幅広い年齢層に楽しんでもらえます。お米のおいしさにあらためて気づいたり、お米がもっともっと好きになるかもしれませんよ。



お米はすごい! シェフが先生!
小学生から使える、
子どものためのお米がおいしい料理本
柴田書店 / 編集・発行



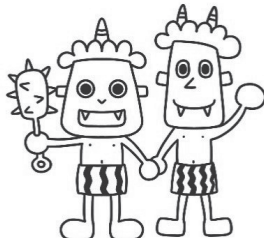
2月のイベント

▶絵本の読み聞かせの会

日時 2月8日(日) 10:30～

場所 絵本コーナー

テーマ 「上市の昔ばなし」



図書館ミニ情報

「雑誌セール」を開催します!

日時 2月14日(日) 11:00～12:00

場所 3階大研修室

1冊
10円

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 14日(日) 10:30～

「クリップストラップ」
をつくります

★2月のおススメコーナー★

テーマは「ふゆってたのしいね!!」です

「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。

2月は「けんだま」です



えほんしつの2月の休館日は、2日の蔵書点検、毎週火曜日、12日(木)、18日(水)です。



アルプスの湯であたたまろう!

問 アルプスの湯
☎ 473-3272



2月の催し物 (12:30 開演、観覧無料)

7日(土) つるぎ相撲甚句会

14日(土) りんどうカラオケ会

21日(土) 新川民謡研究会

28日(土) 松前一座

3月2日(土) 藤山一座

公演

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)、27日(金)

(ふろの日、プレミアムフライデー)

ポイント
2倍

ロビー展示など

上市町絵画教室作品展示 1/24(土)～2/5(木)

上市町消防出初式写真展 2/1(日)～2/12(木)

イタイイタイ病資料パネル展示 2/18(木)～3/4(木)

「健康メディカル相談」2月4日(木)、3月4日(木)
13:30～※予約不要

令和7年度ふるさと町民学園「閉講式」

日時 2月26日(木) 13:30～15:30(受付13:00)
場所 つるぎふれあい館 2階研修室
内容 ①各講座の振り返り
 ②記念講演 **講師** 放生津八幡宮 宮司 大伴 泰史 氏
演題 放生津八幡宮祭の由緒と曳山・築山行事

その他

①ふるさと町民学園閉講式は、ふるさと町民学園の受講生だけでなく、関心のある方や新規入会を希望される方など、自由にご参加いただけます。※事前申込不要

問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 472-2429
 ※お電話での申し込みはできません。

4月の講座は
3, 6, 7日
 に開催します

配布物

- 令和7年度ふるさと町民学園「学習の記録」
- 令和8年度入会申込用紙 ※新規・継続の申込書
- 令和8年度ふるさと町民学園「4月講座・開講の集い」申込書
 ※閉講式の受付で、4月講座申込みの整理券を1人1枚配布します。閉式後、4月講座・開講の集いの申込受付を行います。
 閉講式に参加できない方は、3月2日(月)以降、役場3階教育委員会事務局窓口でお申し込みください。

②座学「古文書を読む」(定員15名程度)は、3月5日(木)と19日(木)に行います。詳細はふるさと町民学園閉講式にてお知らせします。

働く婦人の家



講座から学ぶ 生活に役立つコツ



民舞踊では、「礼に始まり礼に終わる」というように、相手を敬う「礼儀」を大切にしています。普段の生活にも自然と「礼」を尽くせるようになるのではと思います。また、手、指先の形にも気を配ります。指が揃っていることで優美な印象になります。これらに気を付けて仲間と一緒に踊った後は、達成感と爽快感を味わうことができ、絆も深まっていきます。

講座 民舞踊 (講師 藤縄 奈緒子)

開催日時 毎週木曜日 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

2026年度会員を募集します 年会費は以下のとおりです

区分	会費(年間)	スポーツ安全保険	合計
子ども会員 (0歳から中学生以下)	1,200円	800円	2,000円
一般会員 (15歳以上64歳以下)	3,000円	2,000円 (会員負担500円)	3,500円
シニア会員 (65歳以上)	2,000円	1,200円 (会員負担500円)	2,500円
団体会員 (町社会体育施設や町立学校体育施設を定期利用している成人のグループ)	20,000円		1チーム 20,000円
賛助会員	5,000円/1口		



一緒に体力づくりや仲間づくりを楽しみませんか？

柿沢コミュニティセンター(2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	4日(木)
	絵付け 1,500円	7日(出)
	ろくろ 5,000円(要予約)	21日(出)
		25日(木)
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)	22日(日) 13:30

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	4・18日(水) 13:30～14:30	参加費 無料 持ち物 水分、タオル
	宮川公民館	3日(水) 13:30～14:30	
	弓庄公民館	27日(金) 13:30～14:30	
	音杉公民館	25日(水) 10:40～11:40	
	相ノ木公民館	4日(水) 13:30～14:30	
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	9:45～11:30 (受付 9:15～)	※要予約 ※定員 60人(先着順)
	南加積公民館	オンライン開催 6・13・20・27日(金)	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)
	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	12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



在宅医療講演会を開催しました

12月20日(土)に「人生会議 VOL4 ～縁起でもない話は本当に縁起でもないのか～」をテーマに在宅医療講演会を開催しました。

「人生会議」をテーマにした在宅医療講演会は4回目となり、当日は20代から90代まで、幅広い年齢層の36名が参加されました。講師の河合医師から『「人生会議」は自分が受ける医療を『決める』ことではなく、自分がどういことを望んでいるのかを知り、周りの人と『共有』すること、自分の人生の物語を知ってもらうこと』また、人生の最期については『卒業式』にたとえ、「人生の卒業式に向け、本人と周りの人が『卒業式』の準備を考えることの大切さ」についての話がありました。参加者からは、「人生の卒業式に向かって、どう生き、どんな終末を迎えるか、自分や夫の思いも含めて家族と日ごろから何気なく伝えていこうと思った。」などといった感想が聞かれました。

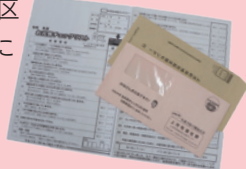
また、参加者には刷新した上市町オリジナルのエンディングノート『わたしの思いの連絡ノート』を配布しました。



○お元気チェックリストのその後について

毎年5月頃に発送・返信いただいている「お元気チェックリスト」のその後を報告します。回答内容から、健康状態が心配な方には、3か月1クールとして短期集中的に取り組む介護予防教室(いきいき元気クラブ)のご案内を送付しています。個別的な運動を集中的に行うことで、心身の状態の維持・改善に効果的です。案内が届いた方はぜひ参加してみてください。

また、教室案内のほか集計データや高齢化率、要介護認定率などを含めたものを地区ごとにまとめており、その結果に合わせた支援を行っています。



○上市町介護予防ケアパスのご紹介

町には他にも様々な教室や通いの場、サークルがあります。現在はお元気な方も、今のうちから積極的に参加し、介護予防に取り組んでいきましょう。地域包括支援センターでは、このような町の介護予防の取り組みをまとめたパンフレットを作成・配布しています。興味のある方は、ぜひ窓口にお越しください。



※お元気チェックリストとは？

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」などに関する評価項目があります。毎年5月に65歳以上の方に送付し、回答いただいています。



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 9 月生 令和 7 年 10 月生	2 月 5 日 (休) 3 月 5 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 6 年 7 月生 令和 6 年 8 月生	3 月 12 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 4 年 8 月生 令和 4 年 9 月生	2 月 26 日 (休) 3 月 26 日 (休)	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)。
5歳児健診	令和 2 年 2, 3 月生	3 月 4 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 7 年 8 月生 令和 7 年 9 月生	2 月 18 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 7 年 2 月 ~ 令和 7 年 6 月生	2 月 18 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	2 月 4・25 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」

※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。

令和 7 年度

带状疱疹予防接種

令和 8 年
3 月 31 日※
まで

带状疱疹は、過去に水痘 (水ぼうそう) にかかった時に体の中に潜伏した水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って、典型的には体の左右どちらかに帯状に、時に痛みを伴う水疱 (水ぶくれ) が出現する病気です。合併症の一つに皮膚の症状が治った後にも痛みが残る「带状疱疹後神経痛」があり、70 歳代で発症する方が最も多くなっています。

対象者 過去に带状疱疹予防接種を受けたことがなく、下記①②に該当される方

- ①今年度 65,70,75,80,85,90,95 歳になる方、100 歳以上の方
- ②満 60 歳以上 65 歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方 (身体障害者手帳 1 級に該当する方)

個人負担金

- ・水痘ワクチン (生ワクチン)
1 回接種 3,200 円
- ・带状疱疹ワクチン (組換ワクチン)
2 回接種 10,700 円 / 回



※生活保護世帯は無料。治療などで免疫が低下している方などは生ワクチンは接種できません。

ワクチンの効果 いずれのワクチンも、带状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。

带状疱疹に対する効果	生ワクチン	組換ワクチン
接種後 1 年時点	6 割程度の効果	9 割以上の効果
接種後 5 年時点	4 割程度の効果	9 割程度の効果
接種後 10 年時点	—	7 割程度の効果

※対象年齢以外の方の費用助成も継続して実施します。

1 歳 6 か 月 児 健 診 の 令 和 6 年 5 ・ 6 月 生 ま れ

子 ども た ち

次回撮影日 令和 8 年 3 月 12 日
(令和 6 年 7 ・ 8 月 生 ま れ)



森山 莉々 ちゃん



齊藤 甲辰 ちゃん



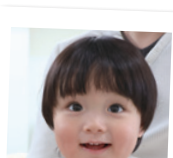
池田 颯真 ちゃん



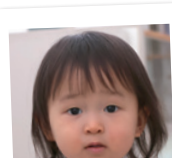
石田 心桜 ちゃん



中田 和心 ちゃん



堀田 悠喜 ちゃん



中田 光 ちゃん





12/15

県内の事例に学ぶ上市の未来 上市まちづくりシンポジウム

上市まちなか交流プラザ4階ホールにおいてまちづくりシンポジウムが開催され、町内外から約80人が参加しました。シンポジウムでは、町内での取組や県内の先行事例が紹介されるとともに、パネルディスカッションも実施され、今後の上市町の未来を考える機会となりました。

参加者からは「各地の多様な考え方を知り、多くの学びを得られた」といった声が寄せられました。



▲県内の先行事例を紹介する様子



母子保健推進会議 会長表彰

令和7年度母子保健家族計画全国大会において、酒井 照枝さん(郷柿沢)が公益社団法人母子保健推進会議会長表彰を受賞しました。

酒井さんは県内中核病院で長く周産期の母子保健・母性看護の向上に寄与したことが評価され、今回の受賞となりました。現在、酒井さんは産後ケアなど町の子育て支援に尽力されています。



12/18

上市高校生による 起業学習発表会

上市高等学校において起業学習発表会が開催され、地域課題の解決をテーマとした起業学習の成果が発表されました。同校の2年生は2学期を通してこの学習に取り組んでおり、外部講師から起業に関する講演や町の課題などを聞き、「空き家活用、公共交通」などのテーマの中から1つ選んで、グループで課題に対する解決策を検討しました。今後、生徒が考えたアイデアが実現することも期待されます。



▲1グループ2~5人で学習を進めました

祝

満 100 歳 おめでとうございます

12月18日、^{と な み}當波 みどりさんが100歳を迎えられ、12月17日のお祝い訪問で中川町長からお祝い状と記念品、花束が手渡されました。

みどりさんは7人兄弟の長女で、4人の子ども、6人の孫、3人のひ孫に恵まれました。普段は他の利用者と一緒に談笑したり、レクリエーションに参加したりと活動的に過ごされています。長生きの秘訣を聞くと「好き嫌いなくたべること」と話されました。





1/17,
18

心も体もほっくほく 焼き芋販売イベント

西中町商店街駐車場において焼き芋販売イベントが開催され、温かい焼き芋を求め多くの人々が訪れました。この販売イベントは町内の特産品を町外へ広めるために企画され、町内で収穫された「べにはるか」や「シルクスweet」「甘太くん」の3種類が2日間で約100kg販売されました。

販売ボランティアには上市中学生・上市高校生が参加し、3種類の芋の特徴を説明したり商品の提供方法を工夫したりしながら笑顔で接客をしました。



▲できたての焼き芋が販売されました

12/20

冬至サロン ～水餃子づくり体験～

上市町働く婦人の家において、冬至サロン～水餃子づくり体験～が開催され町内外から9人が参加しました。このイベントは中国出身で地域おこし協力隊として活動中の田さん^{でん}が企画したもので、参加者は中国の冬至の風習を学び、本場中国の水餃子づくりに挑戦しました。完成した水餃子には上市町産の「里芋」や地元産の野菜を使用しており、地域の魅力を知ってもらえる機会にもなりました。



▲餃子の皮を手作りする様子

1/20

大岩山日石寺 大寒の入り寒修行

二十四節気の一つで最も寒さが厳しいとされる大寒に大岩山日石寺の六本滝において寒修行が行われ、参加者は意と身を清め一年の無病息災を願いました。

黒部市から参加した男性は「今年で4回目の寒修行で毎年恒例になっています。滝に打たれると頭の中が真っ白になり、身が清められました」と話しました。また、境内には「大岩不動の湯」のお湯を使用したドラム缶風呂や桶風呂などが設置され、参加者の冷えた身体を温めました。



▲桶風呂などで暖を取る参加者

1/17

南加積公民館エンジョイ教室 餅つき体験

南加積公民館において餅つき体験が行われ、約30人が参加しました。餅つきには約7kgのもち米が用意され、幼稚園児から中学生までの子どもたちが「よいしょー、よいしょー」と掛け声に合わせて力強く餅つきを楽しみました。完成した餅はきなこやゴマなどで味付けられたほか、ぜんざいなども用意され、参加者はつきたての餅をお腹いっぱい味わいました。子どもたちに感想を聞くと「思ったより杵が重かった」「柔らかくてとてもおいしかった」と話しました。



上市町を想う

～上市町に関わりのある方へのインタビュー～

会社員

やまが みわ
山鹿 美和 さん

1967年生まれ。大岩出身。短大進学のために上京。PR会社、広告会社を経て、現在はSBI FinTech Solutions株式会社に勤務。キャッシュレス決済システムの普及に従事。実家は大岩の「そうめん金龍」現在は東京で娘との2人暮らし。



今回は、上市町大岩の出身者で、会社員の山鹿美和さんにお話を伺いました。

上京からの仕事歴

私は大岩で生まれ育ちました。高校卒業までの18年間を上市で過ごし、短大進学のために東京へ上京しました。就職活動時はマスコミ業界に憧れがあり、PRとして携われる会社と出会い入社。主な仕事としては、テレビや雑誌・新聞でクライアント企業の宣伝記事の作成やイベントの手伝いなど。チキータバナナの着ぐるみを着て商品をPRしたことや、当時一世を風靡した「オールナイトフジ」などの番組で視聴者プレゼントの企画に携ったのは今でも思い出深いです。その後、お願いすることが多いPRの仕事から「広告を出す側」に憧れ、広告会社に転職しました。ブルガリの広告を毎月掲載したり、雑誌の裏表紙も毎月担当の高いメディア掲載はやりがいとなっていました。その後、プログラミングへの興味から現在の会社に入社。その後出産を経験。初めて育児休業制度を作ってもらい、復帰後は時短勤務で働きながらも、子育てと仕事の両立に奮闘した毎日でした。会社から最寄りの渋谷駅までの帰路は、お迎えのためいつも走っていた記憶がありません。



クライアントのイベントの受付にて

思い出の仕事

お正月などの特番でお馴染みの「はじめのおつかい」のロケに携わった経験は、今でも私の中で特別な思い出です。あの番組は、ただの「お買い物番組」ではなく、子どもたちの成長を描く心温まる作品そのもの。実はモチーフとなっていた絵本があつて、その絵本のコンセプトを大切にしながら、制作陣は事前に保育園にアンケートを取り、親子への丁寧な取材を重ねます。ロケ本数は年間100件にも及びますが、放送されるのはその中のわずか数本。そこには、時間と手間、そして愛情が詰まっています。

私は制作会社を離れた後も、個人的なつながりでロケの手伝いをしていました。特に山形県で行ったロケが思い出深く、緊張と感動が入り混じる現場の空気を肌で感じ、その後の親としての心構えや考え方をつくる経験となりました。また裏話としては、実際に放映されなかった回でもおつかいの動画をビデオテープに起こしてご家族にお届けしていました。

私と上市町

18歳まで生活していた上市の記憶は今でも鮮明です。通学時に白いヘルメットを被りながら自転車漕いだ坂道。高校は電車通学だったため、当時上市駅の中にあつた「まつやさん」でお茶をしながら、友達や好きな人と話をしていた思い出が蘇ります。またお盆の花火大会は子ども頃は行けなかったけれど、大人になってから帰省のタイミングで友人と見に行き、近い距離感と居心地の良い空間に魅了されました。

また私の実家は「そうめん金龍」という飲食店で、夏には白玉団子をこねて大量に作ったり、冬には干し芋の袋詰めをしたり、子供の頃から家の手伝いが日常の一部でした。特にピーク時期の夏休みは、宿泊を伴う部活合宿があつたものの、私だけ通いで帰ってきて働いていた記憶が残っています。また山奥で仕事している方々へ直接そうめんを届けに行つたこともありました。今思えば、大岩での地域に根ざした暮らしが、私の価値観のベースをつくってくれたのだと思います。



名物のそうめん

文・坂口祐介



かみのわ公式サイト



カミラジ！

出身者の方、お子様が県外在住の方へ

上市町出身者コミュニティ「かみのわ」に参加してみませんか？
公式サイトの「入会について」よりお申し込みをお願いします！

■ 町の人口と世帯数

令和8年1月1日現在

人口	18,316	(-26)	(-344)
男	8,838	(-20)	(-135)
女	9,478	(-6)	(-209)
世帯数	7,643	(-4)	(-17)

() 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

固定資産税 第4期
国民健康保険税 第8期
後期高齢者医療保険料 第8期

納期限 3月2日(月)

■ ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ

28件、60万3千円(累計5,226万2,831円)

T.S 様 1,050万円(物価高対応子育て応援手当指定寄附金として)

池田 育子 様 5万円(デイケア活動費として)

日本生命保険相互会社 様 10万円、株式会社エス・ジー・ティ 様 10万円

■ 善意銀行(町社会福祉協議会 12/3~1/1)

正水 美智江 様 18,006円、つるぎの庭 様 使用済み切手

100g、匿名 様 使用済み切手138g、はがき37枚、タオル28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」
ポータルサイト「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

iOS 版



Android 版



Android 版