



今月の表紙

稗田の獅子舞

3月28日(土)、春の訪れを告げる伝統の獅子舞が披露され、稗田伝統文化保存会のメンバーや小中学生など約70人が稗田町内約60か所を練り歩きました。当日は演舞をひと目見ようと、町内外から多くの人を訪れました。

CONTENTS

- P 2 はたちのつどい
- P 5 各種相談日・消防通信
- P 6 検診を受けましょう
- P 8 かみいち総合病院からのお知らせ
- 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 町の話題

裏表紙 地域おこし協力隊が着任しました など



当日の様子は
こちらで Check!!

町公式 YouTube



カメラジ!



3月22日、北アルプス文化センターにおいて「はたちのつどい」が行われ、昨年度二十歳となった135人の参加者が晴れ着に身を包み、旧友や恩師との再会を喜びました。

式典では、はたちのつどい実行委員長の谷山朔斗さんが「大人としてはまだまだ未熟ですが、期待とワクワクを胸に、初心を忘れずここから始まるとても長い旅に向けて精進していきます」と誓いを述べ、中川町長が「皆さんには、夢を叶える力があり、夢を叶えるために力を貸してくれる友だちや先輩がいます。目標を失うことなく、精一杯努力してください」とお祝いの言葉を贈りました。

式典後には、小、中学校の恩師9人がステージに登壇し、担任していたころを思い返しながら二十歳の節目を祝福しました。また、旅行券やギフトカードなどを景品とした抽選会も開催され、会場は大きな盛り上がりを見せていました。

未来へはばたく、 はたちの決意





上市町はたちのつどい DATA

対象年代 ▶ 平成 17 年度生まれ
 該当者数 ▶ 184 人
 出席者数 ▶ 135 人

平成 17 年はこんな年

- ・新上市町誌発刊
- ・愛知万博開催
- ・中山遊歩道周遊コースが完成
- ・個人情報保護法が全面施行
- ・柿沢コミュニティセンターが完成
- ・トリノ五輪で荒川静香選手が金メダル
- ・上市黒川遺跡群が国指定遺跡に
- ・クールビズが本格的に普及など

令和 8 年 はたちの つどい



はたちのつどい実行委員の
皆さんに聞きました！

二十歳の 将来の夢

令和9年のはたちのつどい実行委員を募集しています。詳しくは13ページをご覧ください。

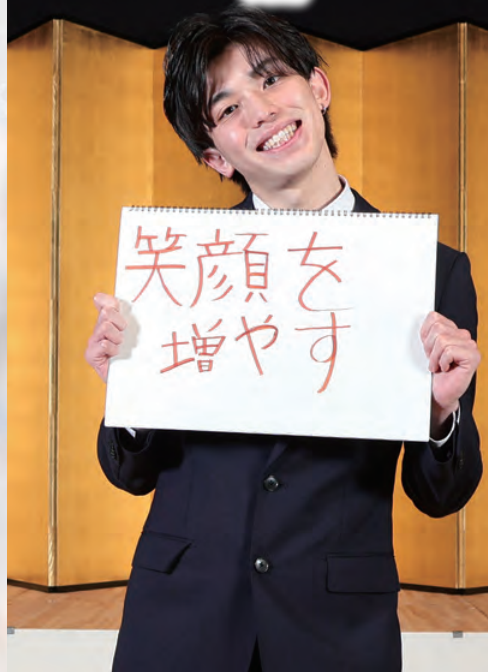
さかい こころ
酒井 心和 さん
(南加積)



おおい みれい
大井 美玲 さん
(南加積)



たねだ かずき
種田 和青 さん
(陽南)



たにやま さくと
谷山 翔斗 さん
(南加積)



てらばやし かなで
寺林 奏 さん
(白萩西部)



にし の まい
西野 真依 さん
(南加積)



やまざき まな
山崎 珠羽 さん
(相ノ木)



実行委員の皆さん
お疲れさまでした！

5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	26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	13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	12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	12・26日(火)	13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	20日(水)	13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	19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。	9日(土) 予約制 16日(土) 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	13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	21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	18日(月)	13:30～16:00	滑川市民健康センター	上市町教育委員会 ☎ 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

音杉保育園幼年消防クラブのみんな



令和8年度「普通救命講習」の開催について

AED の使用方法など心肺蘇生法を学ぶことができます。

日時 6月20日(土) 9:00～12:00
場所 上市消防署 2階大会議室(稗田36)
定員と対象 15人(先着順、小学校高学年以上)
申込期限 6月13日(土)
問い合わせ先 上市消防署 救急係
 ☎ 472-2244



▲東部消防ホームページ



全国統一防火標語

「火の確認 いい日を支える いい習慣」

火災はちょっとした不注意から発生します。
一人ひとりの心がけで火災を未然に防ぎましょう。

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

上市町の死亡原因の第1位は「がん」

がんは早期に発見し、早期に治療することで治る確率の高い病気です。しかし、早期のがんは自覚症状がほとんどありません。がん検診の目的は、症状がない時期にできるだけ早くがんを見つけ、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることです。

上市町では、国の指針に基づき、肺・大腸は年に1度、胃・子宮・乳房は2年に1度のがん検診を勧めています。

症状がある場合はがん検診ではなく、医療機関を受診することが重要です。

がん検診の受診券が手元に届いたら…

対象の方には5月中旬に受診券（胃・大腸・子宮・乳房・肺）を送ります。

①必ず開封して、日程・内容をご確認ください。

②町の検診を受診しない方（通院中や職場での検診・ドックなどを受診する方は、保健センターまで未受診理由をご連絡ください。

※町のがん検診を希望している方で、受診券が届かない方は、保健センターまでご連絡ください。

がん検診・胸部エックス線検査のご案内

今年度のがん検診を以下のとおり実施します。あなたとあなたの大切な人のためにがん検診を受診しましょう。

対象者 40歳以上の方で、職場などでがん検診を受診する機会がない方

※子宮がん検診は20歳以上の方

詳細については、5月に各家庭に配布した『保存版 がん検診・健康診査のお知らせ』をご覧ください。

◆がん検診（胃・子宮・乳房・大腸）

※要予約（集団検診の予約は町LINE公式アカウントから行うことができます）

受診方法	検診部位	実施期間	検診会場
集団検診	胃・子宮・乳房	6月～翌年2月 全7日間 ※初回は6月1日(月) (8:15～9:30 受付)	上市町保健福祉総合センター (つるぎふれあい館)
	大腸	受診券到着後～随時受付	
施設検診	胃・大腸	6月～12月	町内の指定医療機関
	子宮・乳房	6月～翌年2月	県内の指定医療機関

◆胸部エックス線検査（肺がん・結核検診） 実施期間 5月～10月 全12日間

※検診会場での密集を避けるため、できるだけ受診券に記載された会場・時間にお越しください。

※75歳以上の方、身体障害者手帳及び74歳以下で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は、施設検診（かみいち総合病院 健診センター）を利用できます。

【65歳以上の方】この検査は、結核検診も兼ねています。なお、結核検診は年1回の受診が義務付けられています。

今年度もとやまPET画像診断センターの健康診断利用優待券の希望者を募集します。

この優待券では、がんの早期発見に有用とされるPET/CT検査の割引を受けることができます。

詳しくは後日、広報にて案内を掲載する予定ですのでご確認ください。



ご自身の身体のために
検診を
受けましょう

お問い合わせ
上市町保健センター
☎ 473-9355



▲予約はこちら
から
(5月13日から
予約できます)



歯科健診のご案内

むし歯や歯周病の初期段階は、ほとんど自覚症状のないことが特徴です。特に歯周病は歯がぐらつくなど重症化すると、残念ながらすべての歯を失ってしまうこともあります。無料で口腔内診査とクリーニング（歯面清掃）が受けられますので、この機会にぜひ一度、チェックしてみましょう。

対象 今年度 20、30、40、50、60、70 歳になる方（男女とも）

期間 6 月 1 日(月)～10 月 31 日(出)

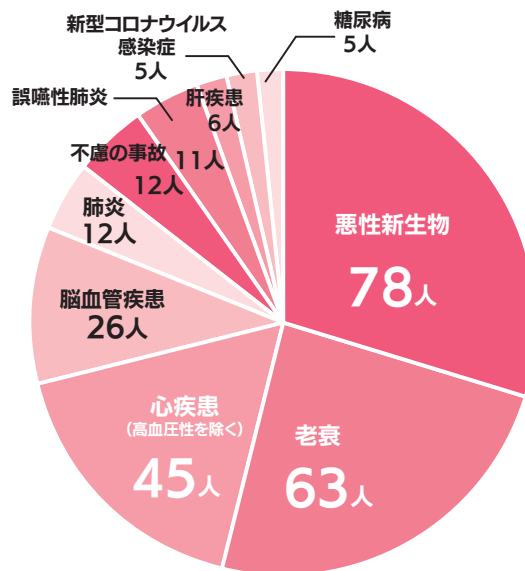
場所 町内各歯科医院

内容 問診・口腔内診査、保健指導、クリーニング（歯面清掃）

費用 無料

※別途、治療が必要となった際は、自己負担が発生する場合があります。検診当日に、治療はできません。

※対象の方には、5 月下旬に受診券を送付します。対象となる方で、受診券が届かない場合はご連絡ください。



参考：富山県厚生部医務課
令和6年人口動態統計(確定数)
上市町の死因順位（1～10位）

骨粗しょう症検診のご案内

対象 今年度 40、45、50、55、60、65、70 歳になる女性

実施場所、期間

- ・渡辺整形外科医院 6 月～10 月
- ・つるぎふれあい館（集団検診）

6 月 22 日(月) 9:00～11:00

費用 500 円

※対象の方には、5 月中旬に案内と受診券を送付します。
※70 歳に到達される方、後期高齢者医療被保険者、生活保護世帯、町民税非課税世帯、身体障害者手帳（1・2 級）、精神障害者手帳（1 級）、療育手帳（A 判定）の方は無料です。町民税非課税世帯の方は事前申請が必要です。



かみいち総合病院では骨密度検査の誕生月ワンコイン検診事業を行っています。詳しくは病院ホームページをご覧ください。▲ホームページ



肝炎ウイルス検診のご案内

対象者 40 歳以上で、これまで肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

実施期間 6 月～12 月

実施場所 町内医療機関

費用 無料（受診券はありません。直接実施医療機関へお申し込みください。）

※肝炎ウイルス検診は血液検査です。特定健康診査などの健診を受けられる方は、採血で検査できますので、健診時にお申し出ください。



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



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

外来診療案内

※診療時間など詳しくは、病院ホームページ

または電話（☎ 472-1212）にてご確認ください。



休診日 土・日・祝日・年末年始

平日	午前	受付時間	8:30 ～ 11:30		産婦人科・整形外科・外科・皮膚科・耳鼻科・眼科・神経精神科・泌尿器科の初診受付は 11:00 まで。								
		診療時間	8:45 ～ 12:00		診療科によって異なります。								
	午後	受付時間	13:00 ～ 15:30		脳神経外科は 13:30 から。泌尿器科・皮膚科は 15:00 まで。 小児科は 16:30 まで。								
		診療時間	14:00 ～ 16:00		手術などで休診となる場合があります。診療状況は電話にて（13:00 ～）お問い合わせください。								
診療科			月		火		水		木		金		
			午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
C 受付	内科	1 診 (午前は初診)	入江	佐野	三崎	入江	狩野	佐野	藺田	石川	佐野	狩野	
		2 診	山本	重田	田口	井内	河合	—	入江	三崎	栗原	重田	
		3 診	浦風 (糖尿病・内分泌)	三井 (脳神経内科)	浦風 (糖尿病・内分泌)	浦風 (糖尿病合併症)	掛下 (腎臓内科)	浦風 (糖尿病・内分泌)	浦風 (糖尿病・内分泌)	江寄 / 腰山 (感染症)	浦風 (糖尿病・内分泌・ 甲状腺)	藺田	
		4 診	佐藤 (消化器)	洞口(血内) ※第 2・4 のみ	河合	古田 (脳神経内科)	早川 (呼吸器)	—	佐藤	—	井内	野原 (呼吸器)	
		5 診	小橋 (糖尿病・内分泌)	—	本吉	—	小橋 (糖尿病・内分泌)	—	井内	井内	小橋	—	
		6 診	—	—	藺田	—	藺田	—	—	—	石川	—	
		7 診	牛島 (循環器)	—	狩野	—	水上	—	河合	—	水上 (10:30 ～)	—	
		8 診	本吉	—	重田	—	重田 (循環器・高血圧)	—	重田	—	山崎	—	
	※ 1 午前の診療のうち、1 診以外の診療は、すべて予約のみです。 ※ 2 午後の診療は、緊急の場合を除き、予約のみです。												
	産婦人科	1 番	新井	予約	新井	1 か月健診 / 予約 (月曜祝日の 場合のみ)	新井	手術	新井	予約	新井	予約	
2 番		山西	山西 (月曜祝日の 場合のみ)		—		—		—				
母乳・助産 師外来		—	—		予約		—		予約		—		—
泌尿器科		山峯	山峯	—	萩中	—	萩中	藤内	藤内	—	—		
※午後の診療のうち、第 3・4 週の木曜日は、予約のみです（16：00 まで）。													
血管外科		手術	戸島	戸島 (初診)	手術	手術	リンパ浮腫 外来	戸島 (初診)	手術	手術	戸島		
※火・木曜日の午前（初診）は、A 外来で診療します。													
B 受付	脳神経外科		—	—	—	—	—	—	柏崎 / 堀	—	—		
	整形外科	1 診	酒井 (初診)	—	酒井	—	酒井 (初診)	—	西川 (初診)	—	酒井	—	
		2 診	高嶋	—	西川 (初診)	—	西川	—	高嶋	—	高嶋 (初診)	—	
	外科・消化器外科		富大 (10:00～13:00)	金田 (がん相談・腫瘍外科)	金田	手術	金田	金田 (がん相談・腫瘍外科)	—	手術	金田 (予約)	富大	
	乳腺外科(予約のみ)		—	富大 (乳腺)	—	富大 (乳腺)	—	富大 (乳腺・甲状腺)	—	富大 (乳腺)	—	—	
A 受付	小児科		田仲	田仲	足立	足立	田仲	田仲	足立	足立	田仲 / 足立	田仲 / 足立	
	(13:30 ～ 15:00)		—	予防接種	—	予約	—	乳児健診・ 予防接種	—	再診・検査	—	予防接種	
	(15:00 ～ 16:30)		—	一般外来	—		—	一般外来	—	一般外来	—	一般外来	
	※ 1 木曜日の午後は院外健診のため、15:30 からの診療です。 ※ 2 予防接種は、一般診察の時間帯でも可能な場合がありますので、お問い合わせください。												
	皮膚科		古川	—	—	古川	古川	—	—	古川	—	—	
	形成外科		次の指定金曜日の午前 5/15、6/5、7/17、8/7、9/4									佐武	—
	耳鼻咽喉科		石田	石田	石田	—	石田	予約検査	石田	石田	石田	石田	
	眼科		永井	手術 / 検査	永井	永井 / (大塚 ※第 2・4 のみ)	永井	永井	永井	永井	永井	検査	
	神経精神科 (初診は 予約のみ)	1 診	岡部	—	大口	(予約のみ)	岡部	—	岡部	—	大口	—	
		2 診	大口 (初診)	—	岡部 (初診)	—	大口 (物忘れ外来)	—	大口 (初診)	—	岡部 (初診)	—	

かみいち総合病院からのお知らせ

医師紹介 (敬称略)

院長 ^{さとう ゆきひろ} 佐藤 幸浩 副院長 ^{あらい のぼる} 新井 昇
診療部長 ^{おかべ あきひと} 岡部 彰人 副診療部長 ^{いしだ まさゆき} 石田 正幸 副診療部長 ^{こばし ちかあき} 小橋 親晃

内科

職 名	氏 名
部長	^{さとう ゆきひろ} 佐藤 幸浩※
部長	^{こばし ちかあき} 小橋 親晃※
副部長	^{もとよし か な こ} 本吉 可奈呼※
医長	^{みずかみ あつよし} 水上 敦喜※
医員	^{そのだ なおや} 園田 直弥
医員	^{さ の よしのり} 佐野 慶紀
医員	^{いりえ ひかる} 入江 輝
医員	^{みさき まゆ こ} 三崎 菜由子
名誉院長	^{しげた こういち} 重田 浩一
顧問	^{うらかげ まさはる} 浦風 雅春※
主任内科部長	^{いしかわ ただお} 石川 忠夫
主任内科部長	^{いうち かずゆき} 井内 和幸
医師	^{やまうち ひろまさ} 山内 博正
寄附講座准教授	^{かわい こうた} 河合 皓太
寄附講座助教	^{かの まい} 狩野 舞衣

小児科

職 名	氏 名
医師	^{あだち ようこ} 足立 陽子
医師	^{たなか ちあき} 田中 千秋

神経精神科

職 名	氏 名
部長	^{おかべ あきひと} 岡部 彰人※
医長	^{おおぐち よしむつ} 大口 善睦
医員	^{とりぐさ み さ こ} 鳥越 美沙子

外科・消化器外科

職 名	氏 名
医員	^{かねだ こうじ} 金田 広志

整形外科

職 名	氏 名
医長	^{たかしま ゆうと} 高嶋 勇人※
医長	^{にしかわ ひろゆき} 西川 裕行
顧問	^{さかい こういちろう} 酒井 康一郎※

産婦人科

職 名	氏 名
部長	^{あらい のぼる} 新井 昇※
医師	^{やまし くみ こ} 山西 久美子

眼科

職 名	氏 名
寄附講座助教	^{ながい としや} 永井 騰是也

耳鼻咽喉科

職 名	氏 名
部長	^{いしだ まさゆき} 石田 正幸※

血管外科

職 名	氏 名
顧問	^{としま まさひろ} 戸島 雅宏※

放射線科

職 名	氏 名
主任放射線科部長	^{みやた さもん} 宮田 佐門

泌尿器科

職 名	氏 名
医師	^{はぎなか たかひろ} 萩中 隆博

※兼務者

【佐藤幸浩】院長・内科部長・家庭医療センター長、【新井昇】副院長・産婦人科部長・手術室長・救急センター長・地域医療連携室長・医療安全管理室長・感染管理室長、【岡部彰人】診療部長・神経精神科部長・診療情報管理室長、【小橋親晃】副診療部長・内科部長・糖尿病センター長・健診センター長、【石田正幸】副診療部長・耳鼻咽喉科部長、【本吉可奈呼】内科副部長・透析センター長、【水上敦喜】内科医長・内視鏡室長、【酒井康一郎】顧問・主任整形外科部長、【高嶋勇人】整形外科医長・リハビリテーション科医長、【戸島雅宏】顧問・主任血管外科部長、【浦風雅春】顧問・主任内科部長・糖尿病センター名誉センター長



上市町職員を募集します。

上市町職員 問 総務課 職員班 ☎ 472-2533

試験区分	職 種	採用予定人員
上級	行政職	事務 5人
		社会福祉士 2人

受付期限 5月29日(金)まで

受付場所 上市町役場 総務課 人事担当へ

申込書必着 (期限厳守)

第1次試験日 6月28日(日) (会場：上市町役場)

※都合により会場が変更になることがあります。



▲上市町ホームページ



▲かみいち総合病院ホームページ

※詳細はホームページをご覧ください。



上市町職員 (医療職)

問 かみいち総合病院 ☎ 472-1212

職 種	採用予定人員
看護師	若干名
助産師	若干名
保健師	若干名
薬剤師	若干名
臨床工学技士	若干名

※詳細はかみいち総合病院ホームページをご覧ください。



上市町の

くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111



マイナンバーカードの平日延長・休日

交付サービスについて

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

次の手続き
にも対応 ▶

- ・カードの申請サポート
- ・暗証番号の初期化
- ・カードの更新

日時 5月11日(月) 17:15～19:00

5月24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



令和8年度からの後期高齢者医療 保険料等の見直しに関するお知らせ



問 財務課 課税1班 ☎ 472-2374

富山県後期高齢者医療広域連合では令和8・9年度の保険
給付費等を推計し、保険料率等を6年ぶりに改定しました。

保険料率の改定が必要となる主な要因として、医療の高度化
による医療費の増加や、令和8年度の診療報酬改定などが複合
的に影響しています。また、令和8年4月から開始される「子
ども・子育て支援金制度」により、子ども・子育て支援納付金
分を医療保険料とともに納付いただくこととなりました。

保険料率などの改定内容

- ①医療分 (従来) の保険料賦課額の賦課限度額を、80 万円
から 85 万円に改定します。
- ②子ども・子育て支援納付金賦課額の賦課限度額を、
2 万 1 千円とします。
- ③5 割軽減の対象世帯に係る所得判定基準について、被保険
者数に乗ずる金額を 30.5 万円から 31 万円に改定します。
- ④2 割軽減の対象世帯に係る所得判定基準について、被保
険者数に乗ずる金額を 56 万円から 57 万円に改定します。
- ⑤令和 8 年度・9 年度医療分の均等割額について、7 割軽
減世帯を対象に、追加で 2 % の減額を行います。

	医療分		
	現行 A (令和 6, 7 年度)	改定後 B (令和 8, 9 年度)	増減 B - A
均等割額	46,800 円	55,800 円	+9,000 円
所得割率	8.82%	10.19%	+1.37%
賦課限度額	80 万円	85 万円	+5 万円

+

	(新設) 子ども・子育て 支援納付金分 (令和 8 年度)
均等割額	1,373 円
所得割率	0.26%
賦課限度額	2 万 1 千円

相続登記の義務化における申請および 履行期限などについて

問 財務課 課税 2 班 ☎ 472-2375

相続登記が義務化されたことにより、申請期限が最短で令
和 9 年 3 月 31 日となりました。お済でない方は、手続きを
お願いします。詳細は、法務省ホームページよりご確認ください。
相続登記のご相談は専門家 (弁護士・司法書士) また
は法務局へ。

また、令和 8 年 4 月 1 日からは所有権の登記名義人に住所
等変更登記も義務化されました。



▲相続登記について



▲住所等変更登記について

労働条件相談「ほっとライン」のご案内！

問 魚津労働基準監督署 監督課 ☎ 0765-22-0579

厚生労働省では、労働基準法令に関する困りごとの相談窓口
として、労働条件相談「ほっとライン」を開設しています。専
門知識を持つ相談員が、平日夜間・土日に電話相談をお受けし
ています。労働者の方も、事業主の方も、無料でご利用できます。

相談先 フリーダイヤル 0120-811-610 (はい！ろうどう)

受付時間 月～金：17 時から 22 時まで、土日祝：9 時から 21 時まで

障害者相談員を紹介します

問 福祉課 社会福祉班 ☎ 473-9107

次の方々が4月1日付で新たに町の障害者相談員に任命されました。(任期は令和10年3月31日まで) 障害者相談員は障害のある方や家族からの相談に応じ、必要な支援や助言を行います。

障害者相談員(敬称略)

◆身体障害者相談員(5名)

かみまる まさひろ なるせ よしみつ たかた えつこ
上丸 雅弘、成瀬 義光、高田 悦子、

ほしの まさお なかじま あつこ
星野 正男、中島 敦子

◆知的障害者相談員(2名)

なかじん こ よねざわ てるみ
中陳 たづ子、米沢 照美



任命を受けた相談員の皆さん▶

冬眠明けのクマにご注意ください



問 産業課 農林整備班 ☎ 472-2501

春は、クマが冬眠から目覚め、食べ物を求めて活発に行動します。山に出かける方は、クマに自分の存在を知らせる鈴やラジオなどの音の出るものを携帯して、クマと出会わないようにご注意ください。

介護保険アレコレ

介護サービス相談員について

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

介護サービス相談員は、施設等を訪問して利用者の様々な疑問や不安・意見等に耳を傾け、サービス提供者と利用者の「橋渡し役」を行うことで、問題の改善や介護サービスの質の向上へつなげています。介護保険に関することならどんなことでもお気軽にご相談ください。皆さんからの声が、介護サービスをより良いものと変えていく第一歩となります。

上市町の介護相談員 浜田 絹子、上坂 かず子

5月の保険料(65歳以上の方)

特別徴収 ありません

普通徴収 ありません(次回は7月)

広告

ご自宅や蔵の整理をしませんか？

長年眠っている骨董品や美術品等を高価買取しております
創業13年数多くの経験と実績があります
蔵や空家の解体や遺品整理等の前には是非ご連絡ください
出張査定無料

骨董古道具 かりん

Tel 076-434-3021
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

第8次上市町総合計画

(後期基本計画)等を策定しました



問 企画課 企画班 ☎ 472-2473

社会情勢の変化や新たな課題に対応するため、「後期基本計画」と「第3期まち・ひと・しごと創生総合戦略」を一体的に策定しました。デジタル技術による効率化等を進めるDX推進ビジョンを包括した計画とし、人口減少対策や地域活性化の取組を積極的に推進していきます。

【ご覧いただく方法】

- ①町ホームページから「第8次上市町総合計画」で検索
- ②上記の2次元コードを読み取る



遺言書保管制度・相続登記に関する説明会



問 富山地方裁判所 総務課 ☎ 441-0557

日時 5/21,6/18,7/16,8/20,9/17,11/19,12/17 他

各日午前10時～11時

開催場所 富山地方裁判所(☎441-0550)

魚津支所(☎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 前日までに電話または窓口で開催場所へ
(定員になり次第締切り)



年金だより

～会社を退職した時は年金の切替え手続きが必要です～



問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

20歳以上60歳未満の方が会社を退職され、農業者、自営業者、学生、フリーター、無職などになった場合には、国民年金第1号被保険者(または第3号被保険者)への切替え手続きが必要です。お早めに手続きをお願いします。

学生の方や収入が少なく年金を納めることが困難な場合は、学生納付特例制度や保険料免除・納付猶予制度などがありますので、国民年金の加入手続きと併せて申請してください。

また、これらの手続きはマイナポータルを利用した電子申請も可能ですので、ぜひご利用ください。

★魚津年金事務所 ☎ 0765-24-5153(受付は休日など除く)

広告

FIRST AUTO

ジムニーノマド販売中!

ホームページ

(株)ファーストオート
上市町正印288

☎ 076-473-1105

第32回 北アルプス吹奏楽団 定期演奏会

問 北アルプス文化センター ☎ 473-1818

日時 5月30日(出) 開場 17:45 開演 18:30

場所 北アルプス文化センター

入場料 前売券500円、当日券700円
(小学生未満無料)

プレイガイド 北アルプス文化センター、アルプスの湯など

第40回 上市町美術展

問 上市町健康文化振興財団 ☎ 473-9333

期間 6月28日(日)～7月5日(日)

場所 北アルプス文化センター

作品搬入 6月16日(火) 13:00～

あなたの作品を
お待ちしております！

劔岳山開き 新緑の中山登山、劔の大王杉トレッキング

問 上市町観光協会 ☎ 472-1515

開催日
6/1

【劔岳山開き安全祈願祭及び鎮魂祭】

時間 10:30 場所 馬場島地内

【中山登山または劔の大王杉トレッキング 事前申込制】

時間 7:10 出発 (7:00 集合)

集合場所 働く婦人の家前

参加費 2,000円

(軽食代、保険料含む)

申込方法 電話

申込期限 5月15日(金)

定員 中山15人、大王杉10人



▲劔の大王杉



こどもの城だより

5月

問 ☎ 473-0001

開館時間 10:00 - 18:00 (月～金)

9:00 - 17:00 (土・日・祝)

5月の休館日 17日(日)

第9回

0円リユースフェア

リユース品の持込期間 4/1(火)～5/31(日)

5月21日(木)～31日(日)

平日 10:00～17:00、土日祝 9:00～16:00

※5月21日(木)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。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

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！



教室・イベント

※★は要予約	★レッツ！エンジョイイングリッシュ (小学生)	6月1日(月)	14:00
	★フラワーアレンジメント教室 (小・中学生 / 親子参加可)	6月6日(土)	10:00

※5月27日(火)は、乳幼児教室のため一般開放およびリユースフェアは12時からです。

広告 家の防犯対策、まずはカメラの設置から！

防犯カメラ

Net3契約者
特別価格 / 月額1,320円
基本工事費 33,000円～ (全て税込)



警察署との連携が一目でわかる！
特製ステッカープレゼント！

ねと3

お申し込みはこちらから▶▶
株式会社 TAM 中新川郡上市町広野 3146-1

くらし安心スタート キャンペーン

2026年
6/30(火)
まで

今なら
基本工事費
無料！

さらに
紹介特典！

紹介いただいた方に ※Net3 契約者限定
商品券5,000円分
プレゼント ※ご成約の場合に
限ります



求職者支援訓練の受講者を募集します

問 滑川公共職業安定所 ☎ 475-0324

求職者の方を対象に職業訓練を実施しています。

募集訓練科 不動産ビジネススキル養成科（短時間）

募集期間 6月1日(月)まで

訓練期間 6月23日(火)～10月22日(木)

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、

要テキスト代など

場所 日建学院 富山校 (☎ 433-2002)



令和9年「はたちのつどい」実行委員を募集します

問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 472-2429

令和9年「はたちのつどい」の実行委員を募集します。一生に一度の催しを自分たちの手で思い出に残るものにしてみませんか？友人同士の応募も歓迎です。

活動例 式典の司会進行、代表挨拶など

対象 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれで、6月頃から2か月に1回程度開催の実行委員会に参加できる方

募集人数 8人程度（定員を超えた場合は抽選）

申込期限 6月17日(木)

※令和4年4月1日に成人年齢が引き下げとなりましたが、上市町では引き続き当該年度内にはたちをむかえる方を対象に「はたちのつどい」を開催しています。



この原稿を依頼されたのが3月5日で、丁度二十四節気の「啓蟄」の頃です。寒い冬の間に、地中に潜んでいた虫や蛇、蛙などが、暖かさに誘われて穴から出てくる頃を言います。「啓蟄や起きて起きてと声やさし」自作。

4月から親元を離れて生活する新入社員、大学生には愛情こもった親の声で起こされることはもうありません。全てを自分で管理しなければなりません。特に睡眠は軽視されやすく、精神的にも肉体的にも悪影響がでます。人間は24時間のうち1/3は寝ています。眠りが必要なのは①脳と体を休めて、疲労を回復する。自律神経の中で日中は交感神経が優位になり、脳も体も活発に活動します。夜眠ると副交感神経が優位になり休まります。②記憶の整理。睡眠中のレム睡眠では日中の記憶を整理し、長期的な記憶として貯蔵します。③睡眠に必要ホルモンや他のバランスを整える。など一日の3分の1の時間を使って体の調子を毎日整えています。寝不足（睡眠負債）の週末の寝だめは短期的には効果はありますが、長期的には問題があります。健康的な睡眠習慣を作るためのポイントはいくつかありますが、①定時に寝る：体内時計が整い、自然な眠気が訪れます。②ブルーライトを避ける：寝る前のスマホやパソコンの使用は睡眠ホルモンのメラトニンの分泌を抑制します。③就寝中は部屋を暗くしましょう。カーテンも遮光度の高いものにしましょう。④起床時にはカーテンを開け、朝日を一杯浴びましょう⑤寝る前の飲酒は睡眠薬にはなりません。夜間、覚醒に働きます。以上、新社会人、新入生諸君！睡眠は精神的にも肉体的にも健康を維持するため一番大事なことです。グッドラック！

「良い睡眠習慣で新しい、充実した生活を！」

すこやかサロン

Health
Columnかみいち総合病院
主任内科部長
井内 和幸

5月10日(日)は全館停電のため

救急受入を停止します。

受入停止時間 11:00～18:00

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

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

身の回りのものは何もかもが国産、日本製が当たり前だった時代がありました。この数十年で家電製品や身の回りの製品のほとんどが外国産になっています。著者の「隠れた日本製の良さを伝えて、少しでも『ものづくり日本』を復活させる一助になりたい」という一念を感じられる1冊です。



『JAPAN MADE『日本製』を求めて。』

清水 ともみ / 著 ハート出版 / 発行



5月のイベント

▶絵本の読みきかせの会

日時 **5月10日(日)** 10:30～

場所 絵本コーナー

テーマ 自然と遊ぼう ～山、川、海、陸、美しいな～



図書館ミニ情報

《こどもの読書週間》

4月23日から5月12日まで『こどもの読書週間』です。今年のテーマは「ことばがきみのはねになる」です。子どもに読書を勧めるだけでなく、大人にとっても子どもの読書の大切さを考える週間です。この機会にぜひ、上市図書館に足をお運びください。



今月の図書館・えほんしつカレンダー

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

黒地に白文字の日は休館日

5月の新着本

一般書

▶すごい世界の働き方 (世界の働き方研究所 / 監修 新星出版社 / 発行)

▶いちばんやさしい健康マージャン入門ドリル

(日本健康麻将協会 / 監修 朝日新聞出版 / 発行)

児童書

▶すきまちゃんのすきなすきま

(山本和子 / 作 にしむらゆうき / 絵 Gakken / 発行)

▶そうっとそうっと (田中友佳子 / 作・絵 徳間書店 / 発行)

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 **9日(土)**
10:45～

「こいのぼりヒコーキ」
「いちご」をつくります

★5月のおススメコーナー★

テーマは「おさんぽ いこう！」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。

5月は「六角めくり」です



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。



アルプスの湯であたたまろう！

問 アルプスの湯
☎ 473-3272



ゴールデン
ウィーク

5月1日(金)～10日(日)
休まず営業いたします

5月の催し物 (12:30 開演、観覧無料)

2日(土) 公演なし

9日(土) ザ・あんぱんたん

16日(土) 立山連峰歌謡会

23日(土) りんどうカラオケ会

30日(土) マジックサークル

6月6日(土) ほたるの会

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)

29日(金)
(プレミアムフライデー)

ポイント
2倍

ロビー展示など

酒井久雄「90歳の思い出 絵画・切り絵作品展」～5/7(木)

西村圭司 油彩画による作品発表展 **5/9(土)～21(木)**

北アルプス吹奏楽団コンサート
「ふらっと♪プラスコンサート」 **5/10(日) 14:00～**

南の五人展 **5/24(日)～6/11(木)**

「健康メディカル相談」 **5月6日(火)、6月3日(火)**

13:30～※予約不要

「高須先生の健康おしゃれ相談」 **5月23日(土)※要予約**

講座名	第2回ふるさと町民学園：「旧北陸道滑川宿の歴史と米騒動」
内容	①講座「現代に残る養照寺上段の間」 ②講座「滑川の歴史的建築物と滑川宿の歴史」 ③講座「米騒動の舞台と晒屋通りの変遷」
場所	①養照寺 ②旧宮崎酒造・旅籠嶋屋・廣野家住宅・旅館滑川館など ③旧金川宗左衛門商店米蔵
講師	①谷口 直久 氏（生涯学習指導員）、②柴田 清秀 氏（上市町観光ボランティアガイド）、③浜田 啓二 氏（富山県ナチュラリスト）
日時	5月20日 （休）・ 21日 （休）・ 22日 （金）の3日間同じ講座を開催。いずれかの日を選択してお申し込みください。 時間 9:00～16:00 集合場所 北アルプス文化センター前 申込方法 教育委員会事務局で申込用紙を受け取り、お申し込みください。 申込期間 5月1日 （金）から 11日 （月）まで
定員等	各日35人、参加費800円（ガイド料、諸費、安全保険代金）※当日集金、新規会員の方は年会費1,000円も納めてください。 昼食は、弁当持参または弁当注文（希望者は700円で予約可）

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



お茶をより美味しく飲んでもらうためには手間暇をかける。抹茶を漉し、お菓子を並べ花を生ける。器や道具を選ぶ。日々、相手を思いやる心の大切さを学びます。静けさの中、湯を注ぐ音、茶を点てる音、筥の音が心地良い。そんな癒しの空間に身を置けば、心穏やかになること間違いなし！また、着物の知識が増し、着付けもできるようになりますよ。

講座 茶道（遠州）（代表 山本 逸子）

開催日時 毎月 第1水曜日（13:00～16:30）

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 春のトレッキング2026



初夏の千石城山からの眺望を楽しみませんか？

日時 **5月24日**（日） 9:30～15:00

（9:15から上市町役場玄関前で受付）

場所 千石城山（現地へはマイクロバスで移動）

対象者 小学生～一般

定員 15人（定員になり次第締め切ります）

参加費 会員700円、会員以外1,500円（保険料含む）

引率者 ナチュラリスト平野妙子さんと仲間の皆さん

持ち物 リュックサック、軽登山靴（トレッキングシューズ）、
雨具、帽子、飲料、昼食、行動食、敷物、熊よけ鈴など

※悪天候などによる中止の場合、参加者には事前に連絡します。



工芸館（5月）（旧柿沢コミュニティセンター）

※4月から名称が変わりました。

問 弓の里歴史文化館 ☎ 473-8100

教室名（講師）	料金	日時
陶芸 （吉野 香岳 氏）	陶芸 1,500円	2日（出）
	絵付け 1,500円	9日（出）
	ろくろ 5,000円（要予約）	16日（出）
		20日（休）
スタンドグラス （西島 直義 氏）	1回 2,000円 （材料・キット代別途）	24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	20日(水) 13:30～14:30	参加費 無料 持ち物 水分、タオル		
	宮川公民館	5月は実施しません			
	弓庄公民館	22日(金) 13:30～14:30			
	音杉公民館	27日(水) 10:40～11:40			
	相ノ木公民館	5月は実施しません			
	柿沢公民館	21日(木) 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	8・15・22・29日(金)	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	オンライン開催	9:45～11:00	※予約不要	
	相ノ木公民館				
	柿沢公民館				
	おれんじカフェ 認知症の方やご家族、地域の方などどなたでも気軽に集える憩いの場です				



◎お元気チェックリスト記入のお願い

毎年5月中旬に65歳以上(4月1日現在)の方を対象に「お元気チェックリスト」を送付します。「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、その回答結果を介護予防の取り組みに活かしています。

「最近歩きにくくなった」「もの忘れができた」など、普段のご自身の生活を振り返りながら回答いただき、5月末までに同封の返信用封筒で上市町地域包括支援センターに返送または窓口までお持ちください。



今年度からスマートフォンからも回答できるようになりました。「お元気チェックリスト」に印刷された2次元コードを読み取ってご回答ください。



ご自身やご家族の体調や生活のことで不安に思っていることがありましたら、地域包括支援センターまでご相談ください。



◎フレイル予防について

「フレイル」という言葉をご存じですか？

フレイルとは、身体や心の働きが衰えたり、社会とのつながりが弱くなったりしている状態です。この状態を放っておくと、介護が必要になってしまう恐れがあります。

最近このようなことはありませんか？

- ・体重が以前よりも減少した
- ・歩くのが遅くなった
- ・疲れやすく何をしても面倒になった
- ・人と会うのが億劫に感じる
- ・転びやすくなった



これら心身のサインに心当たりがあるあなたは**フレイルかもしれません！**フレイルの段階で、適切な取り組みを行うことで介護が必要な状態まで進行してしまうのを防ぐことができます。

「いつでも、どこでも」
わきあいあい体操動画



◀ 2次元コードを読み取ると、「わきあいあい体操」を視聴できます。



運動

まずは日常生活の中でこまめに身体を動かす機会を増やしましょう。少し遠くのスーパーに行ったり、家事をする時に身体を大きく動かすだけでも運動になります。「わきあいあい体操」もおすすめです。



食事

1日3食をしっかり食べ、たんぱく質を毎食摂るように意識しましょう。また、市販の惣菜や宅配サービスなども活用し、無理なくバランスの良い食事を続けられるよう工夫してみましょう。



社会参加

散歩や買い物の時に近所の方に挨拶や声掛けをする、地域のイベントに積極的に参加する、家族や友人に電話をかけてみるなど、人とのつながりを意識してみましょう。



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	対象のお子さんには個別に案内しています	5月 7日 (休) 6月 4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 9 月生 令和 6 年 10 月生	5月14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 11 月生 令和 4 年 12 月生	5月28日 (休) 6月25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 3 年 6 月生	6月 3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 12 月生 令和 8 年 1 月生	6月17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5月~ 令和7年10月生	5月20日 (休)	13:00 ~ 13:30	母子健康手帳・バスタオル	定員 10 組(申込順) ※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	5月 13・27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。

不妊治療費助成制度について プレ妊活健診を受けてみませんか

対象と限度額

1 夫婦、1 年間限度額 **20** 万円を助成します

助成期間

診療開始日より 3 年間。ただし申請後に出産した場合は助成期間はリセットされ、再度 3 年間助成を受けることができます。

助成対象となる費用

医療機関で支払う本人負担金のうち、保険診療適用分、保険診療適用外分の検査費・診療費など(不妊症診断のための検査費、入院費、病衣費、食事療養費、文書料その他不妊治療に直接関係のない費用は対象となりません)。

申請方法

治療開始日から 1 年以内に必要書類を準備し保健センターへ申請手続きしてください。詳しくは「きらきらかみっ子」をご覧ください。



プレ妊活とは、本格的な妊活を始める前に、今のからだの状態を知り、早いうちから妊娠・出産に影響する疾患の予防や必要な治療を始めることです。

上市町では妊娠に関する正しい知識を学ぶことで、早期治療につながるとともに、将来の妊娠に向けた健康管理を推進することを目的にプレ妊活健診を実施し、その費用の助成を行います。

助成対象

上市町に住所を有する夫婦、または事実婚関係にある夫婦

対象要件

申請日時点で以下に該当すること

- ・婚姻後または事実婚成立後、3 年以内の夫婦
- ・妻の年齢が 40 歳未満

※プレ妊活健診を受けるためには、事前に保健センター窓口で申請し、受診票を受取る必要があります。

3 万円相当が無料に



不育症について

自然妊娠、不妊治療の妊娠にかかわらず、流産することがあります。妊娠しても、2 回以上の流産・死産または早期新生児死亡(生後 1 週以内)によって子どもを得られない場合は、不育症が疑われます。不育症の専門外来へ受診することをお勧めします。

※不育症治療費についても一部助成しています。詳しくは「きらきらかみっ子」をご覧ください。

プレコンセプションケアについて

プレとは「前」、コンセプションとは「妊娠」という意味です。プレコンセプションケアとは、若い男女が将来のライフプランを考え、今より健康を考慮した生活を送ることで、将来より健康になることを意味します。

プレコンセプションケアを行うことは、自分の健康だけではなく、次世代のこどもたちの健康の可能性も広げてくれます。



▲詳しくはこちらから

1 歳 6 か 月 児 健 診 の 子 ども た ち

17 2026 年 5 月号



せいたろう
糸氏 晴太郎 ちゃん

【お詫びと訂正】

2026 年 4 月号の「1 歳 6 か月児健診の子どもたち」の名前の表記に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。正しくは以下のとおりです。

正 糸氏 晴太郎 ちゃん 誤 糸氏 晴太郎ちゃん



4/6

春の交通安全運動出発式

役場正面玄関において春の全国交通安全運動出発式が開催され、交通指導員や交通安全協会、老人クラブ連合会などから約 70 人が参加しました。式では上市区域交通安全協会の中川 治 会長が「今年 1 年、悲惨な交通事故が起きないように皆さんのお力添えをお願いします」とあいさつしたほか、上市警察署地域交通課の七澤拓真課長代理が激励しました。また、セーフティレディによる交通安全宣言が行われ、交通ルールの遵守や悪質運転などの追放を宣言しました。



▲交通安全宣言をするセーフティレディの山下純佳さん(左)、佐伯綾香さん(右)

4/7

学校整備に対して ご寄附をいただきました

富士化学工業㈱の西田 洋 社長が役場を訪れ、中川町長に 100 万円の寄附目録を手渡しました。この寄附は、北陸銀行の「ほくぎん寄贈型 SDGs 債」を活用したもので、同行の北中喜貴本店営業部長も同席。西田社長は「小・中学生の子どもたちには多様な経験をしてほしいと思っています。今後も町との関係を密にしながら、人を育てる地域貢献をしていきたい」とあいさつしました。これに対し、中川町長は「いただいたご厚志を有効に活用し、これからの子どもたちの未来のために責任をもって整備していきたい」と話しました。



▲左から西田社長、牧田教育長、中川町長、北中営業部長

3/20

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

上市町の城ヶ平山において「トレイルランステップアップセミナー in 上市」が開催され約 30 人が参加しました。このイベントは地域おこし協力隊の塚本寛章隊員が企画したものです。講師にプロトレイルランナーの石川弘樹さんを招き、参加者は実際に山を登りながらトレイルランでの注意点や装備品の選び方などのアドバイスを受けました。

セミナー終了後には大岩山日石寺門前街の「だんごや」で山菜料理などを食べながら参加者同士が交流しました。



▲城ヶ平山山頂で石川さんからアドバイスを受ける様子

3/21

第 1 回キャラクターデザイン コンテスト表彰式

つるぎふれあい館ロビーにおいて、地域おこし協力隊のルークス隊員が運営する「Studio Mangazoku」が初めて開催した「キャラクターデザインコンテスト」の表彰式が行われました。コンテストのテーマは「悪役と戦う主人公」で、県内の小・中・高校生 38 人から応募があり、アニメ業界などで活躍する審査員 3 人による選考の結果、入選 10 人・入賞 5 人が選ばれました。

コンテストは今後も開催される予定です。



▲受賞した皆さん



4/19

三角山散策ヤッホー大会& 野草ピザづくり

上市町種地区において、三角山散策ヤッホー大会&野草ピザづくりが開催され参加者約10人が散策を楽しみました。参加者はスタッフから野草の説明を聞き、コシアブラや堇、タムシバなどを摘みながら山頂を目指しました。山頂では種地区を一望しながら、参加者全員で思いきり「ヤッホー」と叫びました。

下山後は白萩南部公民館に戻り、摘んだ野草をふんだんに入れたピザをつくったり、マシュマロを焼いたりして美味しい時間を過ごしました。



▲三角山の山頂から「ヤッホー」と叫ぶ様子

4/9

上市町クリーン作戦 2026

町内企業や役場の新人合同研修が大岩山日石寺などで行われ、町内12事業所から約70人が参加しました。

この研修は「地域貢献」「異業種間交流」「新入社員研修」を目的に榎池田模範堂と富士化学工業㈱が中心となって立ち上げた産官連携の上市モデルの研修で今年度で5回目の実施となりました。各事業所の新入社員はグループに分かれ交流した後、町の観光地や施策について学びました。その後大岩山日石寺に移動し、境内の手すりを拭いたり落葉などを履いたりして清掃活動を行いました。



▲手すりを清掃する様子

4/19

第1回 大観峯 トレイルランニング

大岩コミュニティセンターを発着に、第1回大観峯トレイルランニングが開催され、県内外から約140人が自然豊かなコースで爽やかな汗を流しました。このイベントは地域の自然や景観の魅力などを多くの人に知ってもらおうと、RUNBOX24の東条叙宏代表が企画したものです。コースは大岩から立山町の大観峯自然公園山頂を目指す1周約12kmの周回コースで、参加者は1周、2周、3週の部に分かれ、景観などを楽しみながらトレイルランニングを満喫しました。



▲3周コーススタートの様子

4/11,12

カミノイチ SPRING2026 & アキヤカミソク 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活用した20の会場に約70事業者が出店しました。このイベントは空き店舗などを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開催は今回が5回目。両日ともに天候に恵まれ、町内外から多くの参加者が買物やワークショップ、飲食などを楽しみました。



▲まち歩きを楽しむ様子

地域おこし協力隊

いけだ ひろし
池田 浩

さんが新たに隊員となりました

上市町に移住し地域課題の解決や地域の活性化に取り組む「地域おこし協力隊」に池田浩さんが委嘱されました。池田さんは、岐阜県内の市役所に33年間勤めておられ、昨年奥さんが半年間有峰で勤務していた時に、上市町の方々に大変お世話になり、また、町の魅力を知ったことがきっかけで夫婦で移住を決められました。

今後、劔岳登山コミュニティの設立や溪流釣りイベントの企画などに取り組む予定です。



▲委嘱状交付式の様子（4月1日）



上市町のここが好き 窓から劔岳が一望できるところ

趣味 溪流釣り、登山、トレイルランニング

好きな食べ物 カレー、豚汁

座右の銘 たくさん釣るより楽しく釣ろう！

地域おこし協力隊に着任しました池田浩と申します。愛知県犬山市から移住して参りました。元々劔岳には登ったことがあり、山頂から眺める立山連峰も迫力がありますが、劔岳が一望でき、連峰を見渡すことができる町に住み、お世話になった方々への恩返しと貢献をして、町の魅力を発信していきたいと思ひ地域おこし協力隊を志望しました。

これからは劔岳登山や低山ハイク、トレイルランニング、できれば溪流釣りなどを含めたイベント企画・運営などに取り組んでいきたいと思ひます。また、自分の事業関連で各都市部で開催されるイベントへの出展時に上市町をPRして自然豊かな魅力を伝えていきます。また、イベント「カミノイチ」にも出展させていただき、町の方や来町される方々と交流を深めていきたいと思っておりますので関係者の皆さまよろしくお祈いします。それ以外にも役立てることがあればチャレンジしていきたいです。

まだまだ町の知らない場所も多く、これから開拓していきますので見かけられたらお声掛けいただけると嬉しいでう。どうぞよろしくお祈いいたします。

かみいち総合病院 令和8年度

女性健診のお知らせ

（旧レディース健診）

時間 8:30 ~ 12:00 【完全予約制】

予約・お問い合わせ

かみいち総合病院健診センター
☎ 472-5136（平日 13:00 ~ 16:00）

日程

健診日		予約受付開始日
6月	20日(土)	5月7日(木)
7月	4日(土)	6月1日(月)
	25日(土)	
8月	8日(土)	7月6日(月)
	29日(土)	
10月	3日(土)	9月7日(月)
	24日(土)	
11月	7日(土)	10月5日(月)
	14日(土)	

令和8年度から2点変更がありますのでご注意ください。

- ①令和7年度以前は全てのスタッフを女性で運用しておりましたが、子宮がん検診に対応する医師にあっては男性で運用する場合があること（男性医師が入る検診日をあらかじめ確定することはできません。）。
- ②子宮がん検診については、頸部のみの検査となること。そのため、体部の検査を希望する方は、（※頸部の検査を含めて）平日に健診センターで受診くださいますようお願いいたします。

内容

・子宮がん検診（頸がんのみ）

・乳腺エコー検診と医師診察

・マンモグラフィー検診

※次のいずれかに該当する方はマンモグラフィー検診を受診できません。予約の際に必ずお申出ください。

- ☐ 妊娠中、授乳中または断乳後6か月を経過していない方
 - ☐ 豊胸手術を受けた方
 - ☐ ペースメーカー挿入中・V-Pシャント挿入中の方
 - ☐ 両腕が上がらず撮影の体勢がとれない方
 - ☐ 自分自身で立位保持できない方
 - ☐ 自覚症状のある方
- （外来受診をお勧めしています）

■ 町の人口と世帯数

令和8年4月1日現在

人口	18,180	(-63)	(-370)
男	8,764	(-29)	(-163)
女	9,416	(-34)	(-207)
世帯数	7,625	(-12)	(-30)

（ ）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

軽自動車税 全期 納期限

6月1日(月)

【ご注意】

クレジットカードでの納税は、税金とは別にクレジットカード会社へ手数料をご負担いただく場合があります。納税前にクレジットカード会社へご確認ください。

■ ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ
1件、9万円（累計5,245万8,831円）
白萩西部保育所父母の会 様 12,825円

■ 善意銀行（町社会福祉協議会 3/2~4/1）

匿名 様 1,162円、割りばし、おしぼり、文具、ガスコンロ1台、こたつ1点、こたつ布団1点 他82点
かみいち総合病院（善意の箱）1,981円

広報紙の情報は「スマート広報」でウェブ記事としても配信しています。スマート広報はPOTETO Designが提供するAIを活用した、広報紙を「見やすく」「読みやすく」届けるサービスです。



▲上市町のページ

町では各種公式SNSで情報発信をしています。友だち登録、フォローなどしてぜひご利用ください。



▲ LINE



▲ Instagram



▲ Youtube