

今月の表紙

貸切！カミ鉄の旅3

「子ども達と電気機関車の綱引き対決」
詳細は18ページのまちの話題を
ご覧ください。

CONTENTS

- P 5 剣岳プレミアム商品券 2026
 - P 6 国民健康保険・後期高齢者医療のお知らせ など
 - P 8 各種相談日、消防通信 など
 - P10 暮らしのお知らせ
 - 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 企画展「下田金山展」

＼ 対決相手はこちら ＼



名称：「デキ 12021」
重さ：約 30 トン

特集

上市町で
涼を求めて



上市町で

源

を求めて

千歳溪

これから夏を迎え本格的に暑くなることが予想されます。
そんな時こそ町内の「源」を感じるスポットを訪れてみませんか。
眺めて、飲んで、体験して、上市町を満喫しながら源になること間違いなしです。

眺める

かさとり
笠取の滝



© 富樫幸太郎

水の流れる様子だけでなく、音や雰囲気もお楽しみください。

笠取の滝は釈泉寺地内の山中で「幻の滝」とされてきた落差36mの滝です。令和元年に白萩西部自治振興会で整備に着手し、約4か月かけて遊歩道や駐車場などの整備が完了しました。

「笠取」は滝の上部の尾根の名前にちなみ、名づけられました。滝の近くに稲村城跡があり、かつてこのお城の近くを通る際、城に向かってお辞儀をするため笠を取ったことから「笠取」という地名になったと言われています。

笠取の滝は、滝の近くで見たり、少し離れたベンチに腰掛けて見たりすることが出来ます。最近では県外や、外国からも見に来られています。が、町民の方にももっと知ってほしいですね。

また、今年から滝の魅力や見た感想を綴る「交流ノート」を設置しました。訪れた方はぜひ記入してみてください。



整備に携わっておられる
白萩西部自治振興会の
みなさん

まます滝



© 富樫幸太郎

まます滝は釈泉寺地内にある滝です。町を訪れる方々に観光スポットとして発信するため、釈泉寺地区および白萩西部自治振興会からの要望を受け、平成29年に町が滝までの遊歩道の整備を実施しました。昔話やご詠歌にも登場しており、夫を亡くした継母が、先妻の子をこの滝の滝つぼに投げ捨ててしまったことから「まます滝」と呼ばれるようになったと言われています。

※遊歩道の一部が崩落したため、現在は新たに整備した迂回路をご利用ください。

※遊歩道の一部には急こう配な部分や危険な箇所がありますので注意してお進みください。



▲笠取の滝、まます滝
周辺の地図はこちら
から



▲まます滝不動尊
(上市のむかしばなし)
はこちらから



霊水・名水を 飲む

町内の霊水・名水施設をご紹介します。飲んで体の中から涼しくなりませんか。飲み比べてみるのもおすすめです！

穴の谷霊水



「穴の谷霊水」は「穴の谷霊場」の砂岩と粘板岩の洞窟から湧き出た霊験あらたかな水で、そのおいさと信仰から全国より水を汲みに人が集まります。不純物の混入がほとんどないため限りなく蒸留水に近く、腐りにくいので化粧品、酒、醤油などの製造にも利用されています。

住所 上市町黒川 84

連絡先 076-472-4711 (穴の谷霊場弘真会)

営業時間 8:00 ~ 17:00

(時期によって異なります) ▲参道には 200 体以上の石仏が並びます。

駐車場 あり (有料)



大岩の藤水



古くから目の病気に効くとされ、眼病が治ったという話も数多く伝えられている藤水 (大岩山日石寺不動明王御霊水)。近年の調査により眼科で洗眼に用いられるホウ酸が含まれていることが分かり、その力が科学的にも証明されています。

住所 上市町大岩 163

連絡先 076-472-2301 (大岩山日石寺)

駐車場 あり (無料)

▲祈祷日には藤水を使用したメグスリノキのお茶が振舞われます。



弘法大師の清水



今から千年以上前にこの村を訪れた弘法大師が、村には水がなく、はるか下の谷川まで水を汲みに行かなければならないことを憐れみ、錫杖で地面をついたところ、きれいな水が湧き出てきたと言われています。

上市駅から約 20 分の高台に位置しており、道中には富山平野や富山湾を一望できるスポットもあります。

住所 上市町護摩堂

連絡先 076-472-2505 (産業課商工観光班)

駐車場 あり (無料)

※冬季は閉鎖している場合があります。

▲取水口の岩には錫杖があしらわれています。



城山の湧水



城山の湧水は、長さ数千メートルとも言われる洞窟の奥底より湧き出しており、硬度 7 ~ 9 程度の超軟水天然水です。また、ケイ素の含有率も 65mg/L 程度と自然水としては高濃度の部類に入のお水となっています。

道路を挟んだ向かいにある「きっさ城山」では湧水を使用したコーヒーやソフトクリームなどを味わうことができます。

住所 上市町柿沢 2

連絡先 076-472-5454

駐車場 あり (無料)

▲湧水を使用した「おおかみ炭酸水」は町のふるさと納税の返礼品にも登録されています。



体験する

滝修行で
身も心もリフレッシュ！

大岩山日石寺
六本滝



大岩山日石寺
なかた あい
中田 愛さん

滝行体験の目的は人それぞれで、決意と覚悟を示すためや、自身の煩惱を断ち切るため、最近ではスポーツ団体の必勝祈願としても滝行を行う方もおられます。また、メディアに取り上げられることが増えたこともあり、近年は若い方も増えていきます。修行体験の後には、日石寺内を散策して色々見て回るのもおススメです。

大岩山日石寺の六本滝では滝行体験をすることができます。滝行は修行の代名詞のように言われますが、本来はこれからの目標に向かい進む為に身体を浄め、更に精神を整える事で自身の足りない所や弱い部分を見つめ直す為に行う前行（本修行の前に行う修行）です。今は、暑期は集中力を高めるため、寒期は忍耐力を高めるために行なってもいます。

【お詫びと訂正】

2026年6月号の「上市町スポーツ少年団を紹介します！」の写真と内容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。

不動ジュニア バドミントンクラブ



私たち不動ジュニアは1～6年生までみんな仲良く協力し合い、目標に向かって日々練習を頑張っています。ぜひ見学に来てみてください。一緒にバドミントンをしましょう！

練習日 月・火・水・金・土

練習場所 町民体育館・宮川小

連絡先 宮本 ☎ 090-3760-2341

遊ぶ

公園内を流れる水路で
涼を感じる水遊び！



あさひの郷公園

あさひの郷公園は平成16年に新町制50周年を記念して、「水と緑」をテーマに整備した公園です。5月から11月頃にかけて園内の水路に水が流れます。

住所 上市町郷柿沢 696

駐車場 76台

※熱中症などに気を付けてご利用ください。

商工会発行「劔岳プレミアム商品券 2026」 7月26日(日)から販売します

プレミアム率
30%

物価高騰による地域住民の暮らしと企業活動への影響を踏まえ、消費の下支えを通じた地域経済の活性化を図るため、町内の小規模な店舗を中心とした多くの事業所で使用できるプレミアム付き商品券事業を実施します。
※国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金の一部を活用しています。

商品券の内容

○1冊13,000円分(1,000円券×13枚)を12,000冊発行

- ・全店共通券(大規模店舗を含む全登録店で使用できる券)1,000円×10枚
- ・小規模店舗専用券(登録店のうち、大規模店舗で使用できない券)1,000円×3枚

○使用期間 **7月26日(日)～11月30日(月)** ※使用期限が終了した商品券は無効とします。

販売について

※売り切れ次第終了。お早めにお求めください。

○販売日と販売箇所

① **7月26日(日)** **ムヒ北アルプス文化センター** 午前9時～午後4時

▶ダブルチャンス!

7月26日(日)にプレミアム商品券をご購入いただいた方を対象に、抽選で**120人**の方(内子育て世帯「3歳未満児世帯」へ半数)に「上市町共通商品券」**1万円分**をプレゼントいたします。
会場内に設置する応募用紙に必要な事項をご記入のうえ、応募箱へご投函ください。

なお、当選者の発表は、当選通知の発送をもって代えさせていただきます。賞品につきましては、商工会窓口にてお引き換えいただきます。



② **7月27日(月)～8月7日(金)** **上市町商工会** (月)～(金) 午前10時～午後3時

○1冊**13,000円**分の商品券を**10,000円**で販売します。1人**5冊**まで購入可

⚠️ご注意ください!

- ・右の①～⑦については商品券の使用対象外です。
- ・有効期限が切れた商品券は無効になります。
- ・つり銭、払い戻しには応じません。

- ①有価証券、商品券、ビール券、図書券、切手、官製はがき、印紙、プリペイドカード、回数券など換金性の高いもの
- ②たばこ事業法第2条第1項第3号に規定する製造たばこの購入
- ③国、地方公共団体への支払(税金等)
- ④公共料金、医療費、教育費、金融商品、保険料等への支払
- ⑤土地、家屋購入、家賃、駐車場等の不動産に関わる支払
- ⑥出資・債務への支払、仕入れ等の事業資金
- ⑦その他上市町商工会が適当でないと認めたもの

お問い合わせ先 上市町商工会 ☎ 472-0716

加盟店舗についての最新の情報は、上市町商工会のHPを随時ご確認ください。

(7月中旬頃掲載予定)



▲商工会 HP

国民健康保険・後期高齢者医療のお知らせ

問 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321 (国民健康保険関係)

富山県後期高齢者医療広域連合 ☎ 465-7502 (保険資格関係) ☎ 465-7505 (ジェネリック通知、服薬情報)

健康保険に関する書類を送付します

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方の資格確認書の有効期限は、7月31日が満了日となっています。8月1日からは、下表のとおりとなりますので、7月下旬にお手元に届く書類を確認され、医療機関受診の際にご使用ください。

【国民健康保険】

マイナ保険証(※)をお持ちの方	マイナ保険証(※)をお持ちでない方
70歳以上の方：資格情報のお知らせ 70歳未満の方：送付なし	資格確認書

【後期高齢者医療保険】

84歳以下で、普段からマイナ保険証(※)を利用している方	85歳以上の方全員 もしくは普段、マイナ保険証(※)を利用していない方(お持ちでない方)
資格情報のお知らせ	資格確認書

※健康保険証利用登録をしたマイナンバーカード

【資格情報のお知らせ】

マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みの方に、医療保険の資格情報を確認できるよう交付される書類です。医療機関受診の際は、マイナ保険証を提示してください。

なお、このお知らせだけでは受診できませんが、何らかの事情でマイナ保険証での資格確認ができない場合に、マイナ保険証と資格情報のお知らせをセットでご提示いただくことで、保険診療を受けることができます。

【資格確認書】

85歳以上の方、マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みでない方に、申請によらず交付されるものです。

この資格確認書を医療機関に提示することで、これまでと同じように保険診療を受けることができます。

※マイナ保険証をお持ちの方で、マイナンバーカードの暗証番号の管理や入力が困難等マイナ保険証の本人による使用が困難な方は、申請することで資格確認書を取得することができます。申請に関する詳細については、町民課医療保険班までお問合せください。

富山県広域高齢者医療広域連合では、コールセンターを開設します

資格確認書などの一斉更新や保険料に関することなどは下記までお問合せください。

☎ 465-7503 設置期間 7月15日(水)～8月31日(月)
8時30分～17時15分 ※土日祝日を除く

ジェネリック医薬品差額通知を発送します

現在処方されているお薬をジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合に、薬代がどのくらい軽減できるかの一例をハガキでお知らせします。医療費負担軽減を検討する際にご活用ください。なお、ジェネリック医薬品への切り替えを希望するときは、医師や薬剤師とよくご相談ください。

国民健康保険加入者の発送は7月と12月、後期高齢者医療加入者の発送は7月のみの予定です。

案内対象者

- ①国民健康保険または後期高齢者医療の被保険者
- ②対象月に医療機関や薬局でお薬を処方された40歳以上の方で、ジェネリック医薬品に切替えることにより、お薬代が一定額(500円)以上安価になる可能性がある方

「服薬情報のお知らせ」を発送します

富山県後期高齢者医療加入者のうち、一定数以上のお薬を服用されている方へ「服薬情報」をお知らせします。お知らせが届いた方は、かかりつけ医や薬局に持参し、今後の服薬をご相談ください。

発送時期 8月上旬を予定

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)

今なら
基本工事費
無料！

2026年
8/31(月)
まで延長！

さらに
紹介特典！
商品券5,000円分
プレゼント

紹介いただいた方に ※Net3契約者限定
※ご成約の場合に
限ります

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！

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



農産物直売所

お問い合わせ 産業課 農政地籍班
☎ 472-2502

町には、農家の方々が育てた新鮮な農産物を直売しているお店が各所にあります。地元で採れた農産物を地元で消費しませんか？
※時期や時間に変更する場合がありますので、ご注意ください。



直売所名	場所	開催期間	日時
グラノー (十割そば直売所) ※店内飲食可	湯上野 1300 (グラノー店内)	通年	毎週水・木・金・土・日曜日、祝日 11:00 ~ 17:00
稲葉農園 inaba_farm	広野新 1144 (稲葉農園敷地内)	通年	10:00 ~ 17:00 (不定休)
ファームのじま	館 169-2 (弓の里歴史文化館駐車場横)	5月 ~ 12月	毎週水曜日 13:00 ~ 16:00 毎週日曜日 10:00 ~ 16:00
LINK & Roots	柿沢 523-1	通年	9:30 ~ 16:00 定休日 火曜日



かみいち総合病院

第45回かみいちデイサロン

問 かみいち総合病院 地域医療連携室 ☎ 472-1212

「こんなこと聞いているの？」と思うこと、大歓迎！日頃の疑問や病院に聞きたいことを病院スタッフ・地域の方と気軽におしゃべりしに来ませんか。

日時 7月11日(出) 10:00 ~ 11:30

場所 南加積公民館

対象 地域住民の方 (どなたでも自由にご参加いただけます)

内容 ①病院からのお願い ②栄養科よりミニ講座
③猫背予防体操 ④「さあ 人生会議」
⑤なんでも意見交換会

たくさんの方のご参加をお待ちしています！

※ご参加される方は、右記の2次元コードを読み取って事前アンケートにご協力をお願いいたします。



次回は8月22日(出)に白萩南部公民館で開催予定です。

上市町の魅力を発信しよう！

SNS 動画実践講座

問 企画課 企画班 ☎ 472-2473



昨年度好評いただいた「スマホ1台で始める動画クリエイト講座」をさらにパワーアップ。撮影テクニックから心に響くショート動画編集までSNS動画について実践的に学びます！

日時 7月25日(出) 9:00 ~ 12:00

9月30日(水) 14:00 ~ 17:00

※同じ内容で2回開催します。

場所 上市町働く婦人の家 定員 各15人

参加資格 ①14歳以上の方(中学生、高校生の方は保護者の同意または同伴のもと応募可能)

②動画制作・SNS発信に興味がある方

③動画撮影が可能なスマートフォンまたはカメラ、編集アプリケーションが入るスマートフォンまたはパソコン所有の方

④講座に参加し「上市町の魅力」をテーマとした動画作品づくり、投稿をしていただける方

申込方法 2次元コードを読み取って申込フォームからお申込みください。

申込期限 7月15日(水)



参加
無料

広告

上市の漢方薬メーカー・北日本製薬株式会社

品質管理センター・研究棟 竣工記念イベント開催！

参加
無料

きたる8月6日(木)に竣工記念イベントを開催いたします。
当日は、おなじみの漢方薬「葛根湯」にまつわる講演会を実施いたします。
皆様のご来場を心よりお待ちしております！

日時：2026年8月6日(木) 11時20分~12時00分
場所：上市町上経田3丁目5 ※駐車場の用意はありません
定員：先着30名様(予約優先とさせていただきます)
※定員に達し次第申込を締め切らせていただきます

ご予約・お問い合わせは
電話：076-472-1011
(平日9時~16時30分)

Instagram



@kitanihonseiyaku





※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	28日(木) 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	8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	7日(木) 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	14・28日(木) 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	15日(木) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	7日(木) 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。	11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
	18日(土) 予約制	魚津緑ヶ丘病院	
⑪心の健康相談	8日(木) 予約制 13:30～15:30	富山県中部厚生センター	富山県中部厚生センター ☎ 472-0637
⑫にこにこ相談会 予約制	①3日(金)、②9日(木)、 ③22日(木) 13:30～16:00	①立山町元気交流ステーション ②、③滑川市民健康センター	教育委員会事務局 ☎ 472-2421
⑬看護職員就業支援相談	16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

音杉保育園幼年消防クラブのみんな



消防団消防操法大会

◇上市町消防団消防操法大会

日時 7月5日(日) 9:00～ 場所 旧陽南小学校グラウンド

◇富山県下消防団消防操法大会

日時 7月25日(土) 8:30～ 場所 富山県広域消防防災センター

※宮川分団が上市町代表として小型ポンプ操法の部に出場します。

「花火」は必ずルールを守りましょう！

- ① 取り扱い説明をよく読んで、注意事項は必ず守る。
- ② 建物や燃えやすいものから離れた位置で行う。
- ③ 風の強い日には行わない。
- ④ 水バケツなどの消火準備をする。
- ⑤ 子どもが行う時は、必ず大人が監視し、花火、点火用のマッチなどの位置や子どもの浴衣などに火がつかないように注意する。
- ⑥ 不発・使用済みの花火は、水に浸すなど確実に消火する。

富山県東部消防組合からのお知らせ

○ 119番通報のまちがいが増えています！

- ケース1 電話の誤操作、誤作動
- ケース2 子どもが間違って操作
- ケース3 スマートフォンの自動通報機能（衝撃検知、電源ボタンによる簡易通報）を間違えて操作

○ 間違えて通報した時は？

救急車などが必要ないのに119番が発信された場合、電話を切らずに「間違えた」とお伝えください。また、消防から折り返し電話をすることがありますので、必ず電話に出て救急車や消防車が必要かどうかをお伝えください。

119番通報の適正利用について、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

ポイントを集めてお得に健康づくり！

生き活きつるぎ ヘルスポイント

対象は…
30歳以上の
町民

今年も生き活きつるぎヘルスポイントが始まりました。
ポイントを集めてお得に健康づくりに取り組みましょう！



7月の対象事業はこちら

5ポイント×2倍（8月までの早期受診でポイント2倍）

★特定健康診査

▶町民課医療保険班（☎472-2321）

5ポイント

★がん検診

▶上市町保健センター（☎473-9355）

1ポイント

★ふれあい健康教室

▶上市町健康文化振興財団（☎473-9333）

★上市町総合スポーツクラブ「さんさん」

▶「さんさん」事務局（☎472-1971）

★介護予防教室

▶地域包括支援センター（☎473-2811）

※詳細は各担当へお問い合わせください。



カミイチぐるっと e スポーツキャラバン

参加
無料

初心者
シニア
大歓迎

e-ケ-ションin上市

eSports & Location & Communication

公民館代表予選会と体験会開催

体験会だけでも参加できます、お気軽にお越しください！

問 企画課 情報班 ☎472-2474

毎年11月に開催されるeスポーツの大会「e-ケ-ション上市」。今年の大会では公民館ごとにチームで対戦する「公民館対抗戦」を行います。以下の日程で公民館ごとの代表を決める予選会を開催します。

参加資格 開催する地区の小学生

以下および60歳以上の方

予選会タイトル 太鼓の達人

課題曲および難易度 夏祭り ふつう

※小学生上位2人と60歳以上の

上位1人が代表となります。



	10:00～12:00	14:00～16:00
7月29日(水)	南加積公民館	山加積公民館
7月31日(金)		音杉公民館
8月4日(水)	宮川公民館	白萩西部公民館
8月6日(金)	相ノ木公民館	柿沢公民館
8月7日(土)	弓庄公民館	上市公民館



※当日は誰でも参加できるeスポーツ体験会のほか、お菓子のつかみ取りやスマホ役場の相談会も実施します。詳しくは町ホームページをご覧ください。

TALK SHOW

直木賞作家が語る、 創作と読書

町立上市図書館 開館70周年記念
直木賞作家
嶋津 輝
トークショー＆サイン会

2026年 7月25日(土)
14:00開演 (13:30開場)
会場：上市町文化研修センター
富山県中新川郡上市町法音寺15-5
定員：100名 (要事前申込・先着順)
参加料：無料

お申し込み
おの二次送付コード、または
図書館窓口にて
お申し込みください。
6/1(月)受付開始

サイン会について
◎参加者の配布：当日13:30より会場にて配布します。
◎参加者：サインはお一人1冊までとなります。
◎書籍：会場では中田園書局（株）による書籍販売を行います。
◎本の持参：館にお持ちの書籍をご持参いただけるのサインも可能です。

直木賞受賞作
カネヘの
母の
道

主催：上市町・上市町教育委員会 【お問い合わせ】町立上市図書館 076-472-6469 〒930-0345 富山県中新川郡上市町南町19番地

文化講演会

大丈夫だよ、 がんばろう！

講師 山田邦子

令和8年
9.19 土

μヒ北アルプス文化センター
開演 14:00 (開場13:30)

入場料 500円 全席指定
7月5日(日)チケット発売開始

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

お問い合わせ
μヒ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 (一財)上市町健康文化振興財団 後援 北日本新聞社・Net3
共催 上市町・上市町教育委員会 協賛 株式会社 池田模範堂

文化の盛り高い
まちづくりを
応援しています
muhi

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 7月13日(月) 17:15～19:00

7月26日(月) 9:00～11:00

要予約



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。

児童扶養手当・特別児童扶養手当の 現況届等の提出について

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

児童扶養手当および特別児童扶養手当を継続して受給するには、年1回の届出が必要です。届出がないと、受給できなくなる場合があります。

対象となる方には、7月下旬に町から案内を送付しますので、必要事項をご確認のうえ、次の提出期間内に必ずご提出ください。

児童扶養手当（現況届を提出）

8月3日(月)から8月31日(月)まで

特別児童扶養手当（所得状況届を提出）

8月12日(水)から9月11日(金)まで

かみいち総合病院を目指す

看護学生の修学を支援します

問 上市町保健センター ☎ 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**
- ・富山県看護学生修学資金の貸与を受けている方
 - ・将来、かみいち総合病院に勤務する意思のある方（出身地・学年は問いません）
 - ・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

申請期限 8月31日(月) 消印有効

※条件により卒業後の返還が免除される場合があります。



上市町の

くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111



夏休みの放課後児童クラブの利用には 申込みが必要です

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

こどもの城 ☎ 473-0001

既にクラブに登録している場合でも、申込みが必要です。
詳細は、各放課後児童クラブへ直接お問い合わせください。

申込期間 7月2日(水)～9日(水) ※期限厳守

対象 小学校1～6年生で昼間、保護者や祖父母等が仕事などで留守になる家庭の児童 ※4年生以上は会費が必要です。

クラブ名	連絡先
上市中央放課後児童クラブ	090-5685-7602
相ノ木こどもふれあい館放課後児童クラブ	472-5646
宮川放課後児童クラブ	472-0620
南加積放課後児童クラブ	472-0390

※既にクラブに登録している場合でも、申し込みが必要です。
※上市中央校区の方で、かみいち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。

OARKS

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



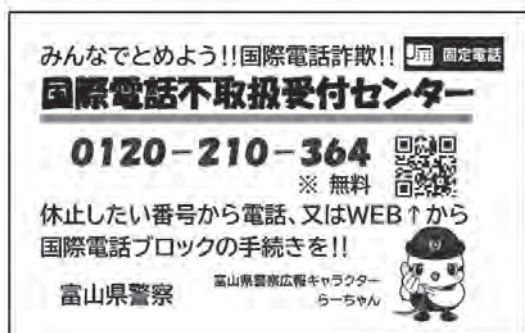
上市警察署からのお知らせ

不要な国際電話をシャットアウト！



問 上市警察署 ☎ 472-0110

令和7年度中の全国における特殊詐欺被害の犯行の約7割に国際電話番号が利用されています。アプリやWEB手続きを活用して、不要な国際電話をシャットアウトしましょう！



ひきこもり家族会を実施します

問 富山県中部厚生センター ☎ 472-0637

同じ悩みを持つ家族が集い、互いに悩みや思いを語ることで本人への関わりを考える会です。一人で悩みを抱え込まず、ぜひ参加して話してみませんか。秘密は守りますので安心してご参加ください。

日時 7月16日(木) 14:00～15:10

場所 富山県中部厚生センター2階 講堂

申込方法 問い合わせ先に電話にて

参加費 無料

要予約

65歳以上の高齢者の方への商品券の使用期限について



問 福祉課 社会福祉班 ☎ 473-9107

令和7年度に交付した65歳以上の高齢者の方への商品券について、使用期限が迫っています。

使用期限は **7月31日(金)** です

※使用期限を過ぎますと、一切の利用ができなくなりますので、ご注意ください。

※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。

令和8年度自衛官等の募集

問 自衛隊魚津地域事務所 ☎ 0765-24-1036



募集種目 2等陸・海・空士

対象 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

試験日 web学科試験、口述試験、身体検査

※申込方法、試験日など、詳しくはホームページをご覧ください。

介護保険アレコレ

令和8年度の介護保険料(65歳以上の方)について

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

介護保険料は、住民税の課税状況や前年の所得、4月1日現在の世帯構成等により、毎年度算定されます。令和8年度の介護保険料については、7月中旬に中新川広域行政事務組合からご案内いたします。なお、年度途中で65歳になった場合は、誕生月の翌月にお知らせいたします。

介護保険制度では、介護が必要であると認定された方が介護サービスを利用する際の自己負担は1～3割となります。制度を維持していくためにも、大切な財源である介護保険料を確実に納付しましょう。

7月の保険料(65歳以上の方)

特別徴収 なし(次回8月の公的年金支払い時に天引き)

普通徴収 第1期(7月31日(金)納期限)

年金だより

産前産後期間の国民年金保険料の免除について



問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が全額免除になり、「保険料が免除された期間」は保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

産前産後期間の免除制度は、出産予定日の6か月前から手続きができ、すでに国民年金保険料免除・納付猶予、学生納付特例が承認されている場合でも、届出が可能です。上市町役場の町民課2番窓口で手続きができます。

また、マイナポータルを利用した電子申請はいつでも・どこでも届出が可能ですので、ぜひご利用ください。

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

つるぎ山麓トレイル du 上市 Festival を開催します



問 つるぎ山麓トレイル実行委員会事務局 ☎ 090-1855-9544

7月5日に開催する、つるぎ山麓トレイル du 上市を盛り上げる Festival です。どなたでもご参加いただけますので、ぜひご来場ください。

日時 7月4日(土) 14:00～16:30

場所 フジスポ (旧丸山総合公園) 屋内多目的広場

内容 ステージ演奏、ゲストトークショー

交流・写真撮影・サイン会、ビンゴ大会など

参加
無料

なぜここに「不動明王摩崖仏」が誕生したのか part2 ジオパーク散歩 in 大岩山日石寺



問 (一社) 立山黒部ジオパーク協会 ☎ 431-2089

現地集合解散型のジオツアー。歩いてわかる地域の魅力をジオガイドと一緒に楽しみましょう。

日時 8月24日(月) 10:00～12:00 (受付 9:30～)

集合場所 大岩山日石寺の (東屋のある) 駐車場

参加費 500円 **持ち物** 雨具、軍手、滑りにくい靴、飲物など

申込方法 電話 (☎ 431-2089)、FAX (482-3204)、

E-mail (info@tatekuro.jp)

申込期限 8月19日(水) **定員** 10人 (先着順)

※雨天決行。荒天の場合は、前日に電話連絡します。



第4回つるぎリレーマラソン & 健康ウォーク



問 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 472-2454

日時 9月27日(日) 9:20～ (受付 8:30～9:10)

場所 フジスポ (旧丸山総合公園)

種目と定員 健康ウォークの部 100人

ハーフリレーマラソンの部 35チーム

ミニリレーマラソンの部 50チーム

参加費 ・個人負担 500円/人

・チーム負担 ①ハーフの部 1,500円

②ミニの部 1,000円

申込方法 窓口またはメールにて申込書をご提出ください。

申込期限 8月31日(月) (定員になり次第終了)

※この大会は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施されています。



こどもの城だより

7月

問 ☎ 473-0001

開館時間 10:00～18:00 月～金

9:00～17:00 土・日・祝

7月の休館日 19日(日)

※7月17日(金)は、城まつり準備のため13時閉館です。

乳幼児教室・ちびっこ広場が「ちびっこひろば」に変わりました

対象 0歳～未入園児とその保護者

開催日 毎週水曜日 10:00～12:00

※対象年齢、開催時間が変わりました。登録なしで開催日時に気軽に利用できるようになりました。楽しいイベントもたくさんありますので「ちびっこひろば」に遊びに来ててくださいね。

※行事によっては予約申込をしていただくことがあります。

内 容		日 時	
乳幼児教室 (子育て相談)	ちびっこひろば (4か月から1歳頃まで)	1・8・ 15・22日(水)	10:30
	スポーツ教室「とびばこ」 (年長児・小学生・親子参加可)	4日(土)	13:00
	ダンススクール (小・中学生)	10・24日(金)	16:00
	将棋クラブ (小・中学生)	11・25日(土)	10:00
	プラバンづくり (3歳児以上)	12日(日)	10:15
教室・イベント	★こどもの城まつり (幼児～中学生)	18日(土)	10:00
	アイロンビーズづくり (小学生)	26日(日)	10:15
	キャンディバッグづくり (未就学児)	26日(日)	10:15
	★夏休みアート教室 (両日参加できる小学生・中学生)	28日(火) 30日(木)	10:00 10:00
	8月のスポーツ教室 (かけっこ)	8月1日(土)	13:00

※★は要予約

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！



「とやま公務員仕事研究フェア」 の参加者募集します



問 富山県ワンチームとやま推進室市町村支援課
☎ 444-3183

自治体職員から直接業務内容や職場の雰囲気、採用情報などについて聞くことができるセミナーを開催します。県内全15市町村の市役所・役場、富山県庁および2つの事務組合が出展予定です。公務員の仕事に関心のある方はもちろん、就職先をこれから考える方もぜひお越しください！

日時 8月11日(火・祝) 13:00～16:00
場所 とやま自遊館 ホール(富山市湊入船町9番1号)
対象 県内の自治体への就職に関心がある方(高校生、大学生、専門学生、既卒者など)
申込方法 県ホームページ内申込フォームから
申込期限 7月31日(金)

特別講座「南極探検」

問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 472-2429

立山カルデラ砂防博物館の福井幸太郎博士を講師に、南極探検についての講演会を開催します。どなたでもご参加いただけます。

日時 7月8日(木) 13:30～15:30(受付13:00～)
場所 上市町保健福祉総合センター2階 研修室
定員 100人 ※事前申込は不要です
参加費 500円 ※ふるさと町民学園会員の方は不要です
※公演会終了後、9月講座の受付を行います。

薬用作物生産拡大研修会の参加者募集

問 富山県農産食品課 ☎ 444-3284
富山県薬用植物指導センター ☎ 472-0801

富山県では、水田フル活用や中山間地域の活性化などを目指し、シャクヤクなどの薬用作物の生産を振興しています。県産薬用作物の更なる生産拡大に向け、薬用作物栽培に関心のある農業者や生産者などを対象とした研修会を開催します。※町では令和4年度から薬用のシャクヤクの栽培農家に対する補助事業を始めています。

日時 8月7日(金) 13:30～15:30
場所 富山県薬用植物指導センター(広野2732)
参加費 無料 **定員** 20人程度
対象 薬用作物栽培に関心のある農業者、生産者
申込方法 薬用植物指導センターへ電話申込み
申込期限 7月31日(金)
※当日は座学のほか、屋外のほ場を見学します。

ひとり親家庭の相談に応じます(予約不要)

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

ひとり親家庭の皆さんのさまざまなお悩みの相談に応じます。お気軽にお立ち寄りください。



日時 8月6日(木) 13:00～16:00
場所 上市町保健福祉総合センター2階 会議室

当院では多くの大学から初期研修医や医学生を受け入れています。大病院や初期臨床研修病院では高度な専門治療が行えることが多いため、「医学」を学ぶ場としては優れています。

一方で、風邪や健診異常といった健康問題は必ずしも専門的な知識・技術を必要とせず開業医や地方病院で検査治療が行われることがほとんどで、すなわち大病院では経験できません。さらに、地域特性に合わせた「医療」を学ぶ機会も少ないのが現状です。「何でも相談できる町のお医者さん」を目指す人にとって、当院のような地域の病院は非常に重要な研修場所となっていますし、彼らに研修場所を提供することは将来地域で働く医師を増やすための非常に重要なミッションなのです。



院内で研修医や医学生を見ることがあるかと思いますが、患者として、患者家族として、地域住民の一人として、彼らを育てるお手伝いをしていただければと思います。

すこやか
サロン

Health
Column

「地域で医師を育てる」

かみいち総合病院
家庭医療センター長代行
河合 皓太

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 【フルタイム】
看護補助者、薬剤師、作業療法士
【パート】(土日祝のみ)
理学療法士・作業療法士
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>





今月のおすすめ本

国際的な医療・人道援助団体「国境なき医師団」に所属医師が、行っている活動とこれまでの歩みを通じて、ガザやウクライナで起きていることを知り、早く平和な日常に戻るようにできることはないか考え、行動を起こすきっかけとなる一冊です。



それでも希望は失わない!
「国境なき医師団」いのちの現場へ
中嶋 優子 / 著 河出書房新社 / 発行

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
6/28	6/29	6/30	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	8/1

黒地に白文字の日は休館日



7月のイベント

▶絵本の読みきかせの会

日時 7月12日(日) 10:30 ~

場所 絵本コーナー

テーマ 「上市の昔話」



図書館ミニ情報

雑誌セールを開催します!

日時 8月8日(土) 11:00 ~ 12:00

場所 3階大研修室

内容 1冊10円で1人10冊まで販売(同一タイトルは1家族3冊まで)

7月の新着本

一般書

▶ラーメンビジネス

(井手隊長/著 クロスメディア・パブリッシング/発行)

▶自転車の交通ルールがわかる本

(コンデックス情報研究所/編著 成美堂出版/発行)

児童書

▶せいかいはすきであふれてる(大森裕子/著 KADOKAWA/発行)

▶イチからつくる蚊とり線香(赤池佳江子/絵 農山漁村文化協会/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

11日(土)
10:45 ~

「かに」「かい」をつくります

★7月のおススメコーナー★

テーマは「なつがきたよ!」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。

7月は「くるくるてつぼう」です



図書館・えほんしつホームページ、図書館報『こんにち図書館です』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



7月の催し物 (12:30 開演、観覧無料)

4日(土)	劇団 絆	公演
11日(土)	つるぎ相撲甚句会	公演
18日(土)	もみじの会	公演
25日(土)	藤山一座	公演
8月1日(土)	新川民謡研究会	公演

ロビー展示など

上市美術会写真展	~ 7/3 (金)
第40回上市町美術展 受賞作品展	7/8 (水) ~ 7/15 (水)
富山県自然保護協会 写真展	7/18 (土) ~ 7/30 (木)

8月1日は、開館記念日です

開館記念に入浴料の割引を行います!

内容 8月の1か月間 大人通常650円 → **550円**

8月1 ~ 2日は、粗品進呈!

営業時間 8月は午後10時まで営業します。(入館は午後9時まで)

家族ふれあい風呂体験 小学生以下**無料**!

期間 7/25 ~ 8/30 ※保護者の同伴が必要です。

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(日)、31日(金)
(プレミアムフライデー・ふるの日)

ポイント
2倍

7月14日(火)から15日(水)の2日間は、
設備点検のため休館します。



働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

婦人の家料理講座

「中学生体験会」

日時 7月22日(水) 16:30～(受付16:15)

講師 平野 寛子 先生(働く婦人の家 料理講座講師)

定員 10人

対象 町内在住の中学生およびその保護者

参加費 1,000円(食材費)

持ち物 エプロン、マスク、三角巾

申込期限 7月8日(水)(定員に達し次第締切)

申込方法 働く婦人の家へお申し込みください。



工芸館(7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	1日(水)
	絵付け 1,500円	4日(土)
	ろくろ 5,000円(要予約)	18日(土)
		25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)	26日(日) 13:30

夏休み親子陶芸教室が開催されます(8/1(土)・2(日))

8月は夏休み親子ステンドグラス教室が開催されます(8/9(日))

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” サマーイベント!

カヌー&サップ



第1回 7月25日(土)

第2回 8月1日(土)

※各日定員15名(予約申込順)

時間 13:00～15:00(受付12:45～)

場所 富山県上市カヌー競技場

上市町千石松井谷2-2(076-473-3223)

対象 小学1年生～(大人の参加もOKです)

参加費 さんさん個人会員 1回 500円

さんさん個人会員以外 1回 1,000円

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、着替え

申込先 さんさん事務局まで



※雨や台風、水量オーバー等で急遽中止となる場合があります。その際は当日の午前11時までに、申し込みされた方にご連絡いたします。



広告

LINE 友達募集中です
二次元コードからどうぞ

FIRST AUTO
(株)ファーストオート 076-473-1105 上市町正印288

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
〒930-0051 富山県富山市室町通り1-4-14 090-7599-4410
古物商許可証富山県公安委員会501150000391号

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	1・15日(水) 13:30～14:30	参加費 無料 持ち物 水分、タオル
	宮川公民館	7日(水) 13:30～14:30	
	弓庄公民館	24日(金) 13:30～14:30	
	音杉公民館	22日(水) 10:40～11:40	
	相ノ木公民館	1日(水) 13:30～14:30	
	柿沢公民館	16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	3・10・17・24日(金)	※要予約 ※定員 60人(先着順)
	南加積公民館	オンライン開催	※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	つるぎふれあい館 1階 会議室	9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。



「いつでも、どこでも」
わきあいあい体操動画



「在宅医療のご紹介」

～たてやまつるぎ在宅ネットワークの取組から～

在宅医療をご存じですか？

病気や加齢により通院が困難になった場合でも住み慣れた環境で自分らしい生活を続けたいという思いを支える医療の在り方を「在宅医療」と言います。寝たきりなどの状態になっても医師や看護師などが自宅や高齢者施設を定期的に訪問し、診察や治療等医療サービスを受けることができます。

中新川郡（上市町・立山町・舟橋村）では在宅医療を支えるために「たてやまつるぎ在宅ネットワーク」があり、かみいち総合病院をはじめ中新川郡内の各クリニックや薬局、訪問看護、居宅介護支援事業所、ヘルパーステーション、地域包括支援センターなどで組織が構成されています。在宅で生活を希望する患者さんのために医療に関する情報や日常生活の変化を共有し、「住み慣れた環境で自分らしい生活を続けること」を多職種で支える体制づくりを行っています。

在宅医療に関するご相談はかかりつけの医師や担当ケアマネジャー、地域包括支援センターなどにご連絡ください。



○高齢者の熱中症について○

高齢者は特に注意が必要です

- ・体内の水分が不足しがちです。
- ・暑さを感じにくくなっています。
- ・暑さに対する体の調節機能が低下しています。

【熱中症を予防するためには】

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

☐ エアコン・扇風機を上手に使用している	☐ 部屋の温度を測っている	☐ 部屋の風通しを良くしている	☐ こまめに水分・塩分を補給している
☐ シャワーやタオルで体を冷やす	☐ 暑い時は無理をしない	☐ 涼しい服装をしている 外出時には日傘・帽子	☐ 涼しい場所・施設を利用する
☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している			

MEMO
緊急連絡先
0000 0000
0000 0000
0000 0000
0000 0000

【家族や周囲の方の見守りも大切です】

高齢者の中には、自ら熱中症を予防することが難しいこともあります。周囲の人の体調や環境の確認、声かけは非常に重要であり、熱中症予防のポイントとなります。ご自身の健康管理に加えて、身近な人たちの健康状態にも気配りを心がけましょう。



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。	8 月 6 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。
1歳6か月児健診	令和 6 年 11 月生	7 月 9 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。
3歳児健診	令和 5 年 1 月生 令和 5 年 2 月生	7 月 23 日 (木) 8 月 27 日 (木)	13:00 ~ 13:30	健診票・アンケート・母子健康手帳・バスタオル	尿検査を行います。フッ化物塗布も行います(希望者)。
5歳児健診	令和 3 年 7, 8 月生	8 月 5 日 (木)	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 8 年 2 月生 令和 8 年 3 月生	8 月 19 日 (木)	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 7 月 ~ 12 月生	7 月 15 日 (木)	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	7 月 8・22 日 (木)	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。

特定健康診査・特定保健指導について

★特定健康診査とは？

メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の早期予防・発見・治療に着目した健診です。

★特定保健指導とは？

特定健康診査の結果に応じて、メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが高い方や、生活習慣の改善により病気を予防できる可能性が高い方は保健師、管理栄養士などから生活習慣のアドバイスを受けることができます。

対象者の方には案内を郵送します。

※国民健康保険加入者の特定健康診査、特定保健指導は「生き活きつるぎヘルスポイント」の対象事業です。



特定保健指導には種類があります

- 積極的支援 ▶ 個別面接やメール、電話などでの継続的・定期的な支援
- 動機付け支援 ▶ 計画や目標に沿った生活習慣改善のための支援

★メタボのまま放置していると...

動脈硬化が進み、脳梗塞・心筋梗塞・腎不全などの大病を招いてしまいます。気付いたときには手遅れ……。あのとき生活習慣を見直しておけばよかった...と後悔しても時間は戻りません！後悔しないためにも特定保健指導を受けて生活習慣を改善して健康に近づきませんか？

Over
40
40~74 歳の方対象





6/1

劔岳山開き安全祈願祭、鎮魂祭

馬場島地内で劔岳山開き安全祈願祭、鎮魂祭が行われ関係者約 120 人が登山者の安全を祈願するとともに、遭難事故で亡くなった方の冥福を祈りました。劔岳鎮魂の社前で行われた神事では、神職が祝詞を奏上した後、井上幸正町観光協会会長や中川町長、遭難事故の遺族らが玉串をささげ、式の最後にはテープカットも行われました。また山開きにあわせて、中山登山、劔の大王杉トレッキングも行われ、町内外から合わせて約 20 人が初夏の馬場島を満喫しました。



▲中山山頂での記念撮影の様子

5/29

花の町づくり新拠点創出支援事業 「泥だんごを作って大きな花を咲かせよう」

弓庄公民館で花のまちづくり新拠点創出支援事業「泥だんごを作って大きな花を咲かせよう」が行われ、ニチイ弓庄保育所の園児 17 人と、花と緑の銀行上市支店のグリーンキーパーなど、合わせて約 30 人が参加しました。園児たちは、まず土を混ぜて泥だんごを作りました。できあがった泥だんごを 3 つに分け、それぞれに種類の異なるヒマワリの種を入れたあと、プランターに植えました。活動中、園児たちからは「楽しい」「芽が出るのが楽しみ」といった声が多く聞かれました。



▲泥だんごをプランターに植える様子

6/3

上市高等学校「職業を知る会」

上市高等学校において職業観の育成などを目的に「職業を知る会」が開催され、1,2 年生の生徒保護者約 160 人が参加しました。この会は、町内の中小企業家有志でつくる「ハッピー上市会」などが 2019 年から開催しているもので、町内の事業所を中心に製造業や福祉施設などの 25 事業所が集まりました。生徒から感想を聞くと、「初めて知ることが多く、働くことへの興味が深まった」「実際に働いている人から直接話を聞くことができ、色々な資格があることが分かった」と話しました。



5/30

地域おこし協力隊 ^{でん}田隊員企画 中国本場の水餃子作り教室

森元町公民館で水餃子作り教室が開催され、地域の住民約 10 人が参加しました。このイベントは地域おこし協力隊の田隊員が、地域の方とさらに交流を深めることと日頃お世話になっている地域の皆さんへの感謝の思いを伝えることを目的に実施し、本場中国の水餃子を作りながら交流を深めました。

今後も、地域での活発な交流を目指して、様々なイベントを実施する予定です。





ご寄附感謝

アルミファクトリー(株) 様

災害時対応型パーテーション 1台



カミイチ e スポーツクラブ 様

絵本 10冊



▲ご寄附いただいた絵本



ひーろーかんぱにい通信 地域を元気にする中学生 — 3年目、始動! —

今月から、町報で「ひーろーかんぱにい」の活動を連載させていただくことになりました。現在の3年生が1年生のときに立ち上げたこの活動も、3年生にとっては集大成の一年になります。さらに今年は新1年生が11名も加わり、25名のにぎやかで頼もしい大所帯となりました。先輩たちの活動に憧れて加わった新入生とともに、地域のみなさんに元気や笑顔を届けられるよう活動しています。また、中学生ならではのアイデアを生かし、地域活動だけでなく地域課題の解決に向けたプロジェクトにも取り組んでいます。町のために頑張る子どもたちを見かけましたら、応援や激励のお声がけをいただけると嬉しいです。

▶7月の活動予定：こども食堂、つるぎ山麓トレイルdu上市、他



6/4

特定外来生物を食べて駆除！オオキンケイギクのシフォンケーキ作り

上市高等学校においてオオキンケイギクのシフォンケーキ作りが行われ、食品製造の授業を選択した生徒5人が参加しました。オオキンケイギクは北アメリカ原産の特定外来生物で、今回は花卉を摘むことで種を残さないように駆除しつつ、花卉を有効活用する取り組みとなりました。

調理では、事前に採取し冷凍保存しておいた花卉約20gをシフォンケーキの材料に混ぜ合わせ、焼きあがったものを試食しました。



6/6

鉄道の魅力を再発見！ 「貸切！カミ鉄の旅3」

上市町と富山地方鉄道株式会社の連携イベント「貸切！カミ鉄の旅3」が開催され、親子連れを中心に29組80名が参加しました。このイベントは、富山地方鉄道の利用促進と地域の活性化を目的に実施したものです。参加者は上市駅から「かぼちゃ電車」に乗り込み、稲荷町車両基地まで貸切電車の旅を楽しんだ後、普段入ることのできない車両基地を見学したり、車両に乗車したまま豪快に洗車を行う「洗車体験」を楽しんだりした後、「デキ12021」との綱引き対決に臨みました。



▲デキ12021（左）、かぼちゃ電車（右）と記念撮影の様子

令和 8 年

7 月 1 日 (水) ~

10 月 12 日 (月・祝)

下田金山展

弓の里歴史文化館令和八年度企画展

主 催：弓の里歴史文化館
共 催：上市町・上市町教育委員会・上市町健康文化振興財団
協 力：魚津埋没林博物館・下田ふるさとの会・上市町観光協会
問い合わせ先：上市町教育委員会生涯学習班（076-472-2429）
休 館 情 報：月曜日（月曜日が祝祭日の場合は翌火曜日）



下田金山を徹底解剖！

上市町下田にかつて存在した下田金山
越中七かね山のひとつに数えられ、家数は三百を越してい
たという。下田金山の繁栄を物語る史料から、下田金山
の衰退から下田村の誕生にいたる当時の様子を知ることが
できる史料を一堂に展示する。
魚津市に所在した松倉金山との比較も行い、人文科
学・自然科学の両視点から下田金山を徹底的に分析する。

弓の里歴史文化館

■ 町の人口と世帯数

令和 8 年 6 月 1 日現在

人 口	18,129	(-10)	(-319)
男	8,744	(+3)	(-138)
女	9,385	(-13)	(-181)
世帯数	7,609	(-2)	(-24)

() 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 2 期
国民健康保険税 第 1 期
後期高齢者医療保険料 第 1 期

納期限 7 月 31 日(金)

町税夜間納税相談 (財務課 10 番窓口)

7 月 31 日(金) 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

3 件、203 万 1 千円 (累計 5,272 万 5,831 円)

T.S 様 95 万円 (剣岳プレミアム商品券 2026
ダブルチャンス事業として)

■ 善意銀行 (町社会福祉協議会 5/2~6/1)

道林 眞弓 様 10 万 2,200 円、米沢 博 様 自動手指消
毒器 2 点・ポータブルトイレ 1 点、佐野 博 様 使用済
みタオル 182 点、匿名 様 使用済み切手 58g

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。スマート広報は株式会社 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