



今月の表紙

眼目山おわら宵の盆

8月12日、眼目山立山寺境内において眼目山おわら宵の盆が開催され、町内外から多くの来場者が足を運びました。会場では、風の会のメンバーらによるおわら流し踊りや民謡歌手の寺崎美幸てらさき みゆきさんの歌声が披露されたほか、来場者も一緒になって踊る上市音頭の輪踊りなども行われました。

Contents

P 2 9月は健康増進月間です

第4回スポ GOMI 大会 in 上市

P 4 新しい農業委員と農地利用最適化推進委員
各種相談日・消防通信

P 6 くらしのお知らせ

P 8 イベント・募集案内

P10 図書館・アルプスの湯・各種教室案内

P12 こんにちは！地域包括支援センターです
保健だより

P14 まちの話題

裏表紙 国民健康保険・後期高齢者医療からのお知らせ

9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

毎日の小さな行動が未来のあなたの健康につながります。できそうなことをまずは1つ選んで、今日から始めてみませんか？具体的な相談などをご希望させる場合は、保健センターにご連絡ください。

今日から始められる 7つの健康アクション



1 バランスのよい食事をとりましょう

主食・主菜・副菜・牛乳や乳製品・果物をそろえて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



2 甘い飲み物は水・お茶に

炭酸飲料や甘いジュースは控えめに。水やお茶に切り替えて、身体にやさしい選択を。



3 自分の歩数を確認して目標を決めましょう

スマートフォンなどで歩数をチェックして目標を決めて歩きましょう。まずは今より+1,000歩が目安です。



4 こまめに体を動かしましょう

長時間同じ姿勢を避け、立ち上がって体を伸ばすなど、こまめに体を動かしましょう。



5 十分な睡眠時間を確保しましょう

夜はぐっすり眠り、心と体をしっかり休めましょう。適切な睡眠時間には個人差があります。



6 睡眠で休養をとれている感覚を得ましょう

朝日を浴びて、体内時計をリセット。さわやかな目覚めで1日を元気にスタートさせましょう。



7 今日から禁煙にチャレンジしましょう

たばこは、がんや生活習慣病の大きな原因です。自分と大切な人のために禁煙を始めましょう。



とやま健康パーク 「上市町の日」のお知らせ



問 とやま健康パーク ☎ 428-0809

とやま健康パークでは、上市町にお住まいの方を対象に利用料金などの割引サービスを実施します。ぜひこの機会にご利用ください。団体利用もありますので、老人会や婦人会などのお出かけにいかがですか。

実施期間 9月8日(火)～9月13日(日)

利用料金（個人）

利用時間	大人	小・中学生
2時間	740円⇒370円	370円⇒190円
3時間	1,100円⇒550円	550円⇒280円
1日	1,650円⇒830円	830円⇒420円

※利用される際は身分証明書を受付でご提示ください。

とやまPET画像診断センター 「上市町民の月」のお知らせ



問 とやまPET画像診断センター ☎ 411-5200

とやまPET画像診断センターでは、9月を「上市町民の月」とし、上市町民の方のPET/CT検診料を

1万円割引します。

PET/CT検診を受けるには予約が必要です。予約方法や検査の内容など詳しくは町ホームページをご確認ください。

実施期間 9月1日(火)～9月30日(水)



さらに！

生き活きつるぎ ヘルスポイント



健康増進月間
9月はポイント
2倍

9月の健康増進普及月間の期間中、健康教室・イベント・記録のポイントが通常1ポイントのところ2ポイントになります！生活習慣改善のきっかけづくりとして、何か始めてみませんか？

これから始める人も、3日坊主だった人も、今なら15ポイント到達賞に間に合います！！抽選で特別賞GETのチャンスも！

例えば…

「けんしん」を受ける →結果を保健センターへ持参	健康診査	5ポイント
	がん検診	5ポイント
「記録」を保健センターへ提出	血圧 30 日分	2ポイント
	歩数 30 日分	2ポイント
	体重 30 日分	2ポイント
合計		16ポイント

「けんしん」+9月分の「記録」だけでも15ポイント到達可能です！
15ポイント到達者全員にアルプスの湯入浴券1回分
または、クオカード500円分を進呈

- ★記録に必要な用紙は保健センターでお渡ししています。
- ★スマートフォンのアプリを活用した血圧などの記録でも大丈夫です。

「けんしん」について

上市町国民健康保険に加入している方は、30歳から健診を受けることができます。定期的に体の状態を知り、病気につながるリスクを早期に発見することができます。健康を意識することや、重症化リスクを把握するため、健診を受ける習慣は若い世代から重要です。



◀健診のスケジュールなどはこちらからご確認ください

おトクにポイントを集めるチャンス！



ごみ拾いはスポーツだ！



第4回スポ GOMI 大会 in 上市

今年もスポ GOMI 大会を開催します。

1位から3位はもちろん、ブービーのチームにも景品があります。是非ご参加ください！

問 町民課 生活環境班
☎ 472-2315

スポ GOMI ってどんなもの？

各所で行われることの多い「ごみ拾い」を、拾ったごみの量と質でポイントを競い合う「スポーツ競技」として発展させたものです。

面白いポイントは？

スポ GOMI は「制限時間内に」「指定されたエリア内で」実施しますので

- ・どんなごみを狙うかや、どんなコースで回るか戦略を立てる面白さ
- ・チームで力を合わせる達成感や爽快感

を味わうことができます。今年は新ルールが追加され、計量後に逆転の可能性も！キーワードは「分別」！？

ごみ拾いはスポーツだ！



ごみ拾い、思い出拾い



参加
無料

大会概要

日時 10月17日(土) 9:00～12:00

定員 先着 30 チーム (1 チーム 5 人以下)
※ 12 歳以下の子どもだけのチームは編成できません。

申込方法 2次元コードを読み取り、申込フォームに必要事項を入力してお申込みください。

※チラシでのお申込み方法については町ホームページをご覧ください。



▲お申込みはこちらから



▲町ホームページはこちらから

決定しました！

問 上市町農業委員会
☎ 472-2520

新しい農業委員と 農地利用最適化推進委員

任期満了に伴い、農業委員 12 人（再任 6 人、新任 6 人）が新たに任命され、また、農地利用最適化推進委員 6 人（再任 5 人、新任 1 人）も新たに委嘱されました。任期は、令和 8 年 7 月 20 日から令和 11 年 7 月 19 日までです。※敬称略・順不同。（ ）内は担当地区です。

農業委員 12 人（再任 6 人、新任 6 人）

会長  はやし ただはる 林 忠治 (柿沢・大岩)	会長職務代理  むらかみ まさき 村上 正毅 (白萩)	 いなば さとる 稲葉 悟 (南加積)	 あおき ゆきお 青木 幸男 (宮川)	 いわき しょうじ 岩城 正治 (上市・音杉・弓庄)	 やまもと ゆうこ 山本 裕子 (上市・音杉・弓庄)
 とがし ゆきひろ 藤樫 幸博 (柿沢・大岩)	 なかがわ よしひろ 中川 義浩 (相ノ木)	 は せ じんいち 長谷 仁一 (南加積)	 ふじた よねお 藤田 米雄 (白萩)	 ほそかわ やすなり 細川 康成 (宮川)	 もり た じゅんいち 森田 純市 (相ノ木)

農地利用最適化推進委員 6 人（再任 5 人、新任 1 人）

 いはら しんじ 井原 真二 (南加積)	 かねこ ただお 金子 忠雄 (宮川)	 まるやましゅういち 丸山 修一 (白萩)	 ど いつとむ 土井 勉 (上市・音杉・弓庄)	 なりかわ えいいち 成川 栄一 (柿沢・大岩)	 なかがわ おさむ 中川 治 (相ノ木)
--	---	---	--	--	--

広告



プレアデス星団 昴

天体写真鏡筒 So7ED70FF による写真展 [撮影：荒木 敦 (株)TAM 代表取締役]

そこにある宇宙 — わずか口径 70mm が魅せる深宇宙

入場 無料 2026 9/5 sat » 9/13 sun 10:00~17:30

会場：富山市ガラス美術館 5F ギャラリー 2

コンパクトな天体写真鏡筒が写し出した数々の絶景をぜひご覧ください！

宗七天文 株式会社 TAM 上市町広野 3146-1

ホームページは
こちらから▶▶





※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	29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	9日(火) 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	8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	8・29日(火) 13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	16日(火) 13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	8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。	12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
	19日(土) 予約制	魚津緑ヶ丘病院	
⑪心の健康相談	9日(火) 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(木)	①立山町元気交流ステーション ②滑川市民健康センター	教育委員会事務局 ☎ 472-2421
	②16日(火)		
⑬看護職員就業支援相談	17日(火) 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

南加積保育所幼年消防クラブのみんな



一般公募普通救命講習

日時 10月17日(土) 9:00～12:00

場所 上市消防署2階 大会議室(稗田36)

お申込み、お問い合わせは上市消防署救急係(☎ 472-2244)までお願いします。

救急車の適正利用について

救急出動件数は年々増加しており、搬送された人の約半数は入院の必要がない軽症者です。出動件数の増加とともに現場到着時間も遅くなっており、心肺停止などの重篤な症状の傷病者にできるだけ早く救急車が到着できるようにするため、救急車の適時・適切な利用が必要です。いざという時の皆さん自身のために、救急医療の受診について考えてみませんか。



富山県では救急医療相談「# 7119」が開設されており、夜間休日など急な病気やケガで困ったとき、医療機関の受診の必要性や対処方法を、相談員がお電話でアドバイスします。

- 救急医療電話相談「# 7119」または「076-444-4099」
- 子ども医療電話相談「# 8000」または「076-444-1099」

消防団員募集！

『自分たちのまちは自分たちで守る』もしもの時は、まちを守るリーダーとして、今、新たな消防団員の『チカラ』が求められています。

消防団に興味のある方は、最寄の上市町消防団各分団または上市消防署までお問い合わせください。

地域のために、あなたの『チカラ』を発揮してみませんか？



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 9月14日(月) 17:15～19:00

9月27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



就業環境整備・改善支援セミナー



問 魚津労働基準監督署 監督課 ☎ 0766-22-0579

労務管理や安全衛生管理などの就業環境について、どうやって改善していけばよいか悩んでいませんか？

無料の就業環境整備・改善支援セミナーと専門家による個別支援を利用して、就業環境についての悩みを抱えずにひとつずつ解決しましょう！

詳細、お申込みは2次元コードを読み取ってご確認ください。

上市高校マラソン大会に伴う交通規制



問 上市高校 ☎ 472-2345

上市高校では、「元気な上高生」をアピールするため、今年もマラソン大会の開催を予定しています。これに伴い、一部道路で交通規制をさせていただきます。

開催日 9月29日(火) (予備日10月2日(金))

交通規制時間 13:30～14:30

※コースや交通規制箇所など詳しくは、上市高校ホームページをご覧ください。

E-mail sugihara-daishi@ed.pref.toyama.jp

上市町議会 9月定例会日程

問 議会事務局 ☎ 472-2550

会期 9月7日(月)から25日(金)までの19日間

開会日	内 容
7日(月)	本会議・全員協議会
8日(火)・9日(水)・10日(木)	議案調査日
11日(金)	本会議(一般質問など)
12日(土)・13日(日)	休会
14日(月)	総務教育常任委員会
15日(火)	産業厚生常任委員会
16日(水)	議案調査日
17日(木)・18日(金)	決算審査特別委員会
19日(土)～23日(水)	休会
24日(木)	議案調査日
25日(金)	全員協議会・本会議

相続・遺言セミナー&相談会を開催します



問 富山地方方法務局総務課 ☎ 441-0550

相続・遺言に関する講演会を開催します。また、個別に相続・遺言の相談も承ります。

日時 10月17日(土) 13:30～16:00

場所 富山合同庁舎

内容 遺言書の作成・保管、相続についての講演、司法書士による相続・遺言の相談会

参加費 無料

申込方法 お問い合わせ先に電話または窓口で前日までに申込みください。

OKARKS

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

生ごみ水切り器を無償配布しています

問 町民課 生活環境班 ☎ 472-2315

町全体でごみの削減に取り組むために、各地区の公民館で生ごみ水切り器を無償配布しています。生ごみの80%は水分と言われています。捨てる前のひと手間、ご協力よろしくお願いいたします。



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」では、制服を着用した交番や駐在所の警察官が、皆様のご家庭や会社などを訪問いたします。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、皆様のご協力をお願いします。

無料調停手続相談会を開催します

問 富山県調停協会連合会事務局 ☎ 421-8195

一般の皆様が調停制度への理解を深めていただき、より多くの方にご利用いただけるよう相談会を開催します。

日時 10月3日(日) 10:00～16:00

場所 富山会場：富山県民会館 6階

魚津会場：魚津サンプラザ 4階大ホール

相談例 (民事) 金銭貸借、土地・建物の賃貸や隣地境界など
(家事) 家庭内問題、親族間の相続に関する問題など
※事前申込は必要ありません。相談は無料です。

介護保険アレコレ

介護保険料 Q & A (交通事故などで介護が必要になったとき)

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

65歳以上の方(第1号被保険者)が、交通事故などの第三者行為により要介護状態等になった場合や状態が悪化した場合に介護保険サービスを利用する際は、その費用を過失割合に応じて加害者が負担するのが原則です。介護給付が第三者行為によるものか把握するため、交通事故などの第三者による行為が原因で介護保険サービスを受ける場合は、必ず保険者(中新川広域行政事務組合)に届け出てください。

9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3期(9月30日(水)納期限)

連休中のごみ収集について

問 町民課 生活環境班 ☎ 472-2315

連休中のごみ収集は次のとおりです。

9月21日(月・祝)～23日(水・祝) ごみの収集はありません

※9月19日～23日の期間、資源物常設ステーションを閉鎖します。



生活保護費の追加給付に関するお知らせ

問 厚生労働省 最高裁判決を踏まえた保護費の追加給付相談センター
☎ 0120-179-445

平成25年の生活保護基準改定に関する最高裁判決を受け、対象となる世帯に生活保護費の追加給付が行われています。

現在は生活保護を受給していない方でも、平成25年8月から令和8年3月までの間に受給歴のある方は、申出により追加給付を受けられる可能性があります。

詳しくは、国の相談センターまたは上記期間中に生活保護を受給していた自治体の福祉事務所へお問い合わせください。

なお、現在生活保護を受給中の方は申出不要です。

申出受付期間 令和8年8月1日～令和9年7月31日

同一労働同一賃金ガイドラインなどが改正されます



問 富山労働局雇用環境均等室 ☎ 432-2740

パートタイム・有期雇用労働者の待遇改善を進めるため、「同一労働同一賃金」に関する施行規則と告示が10月1日より施行・適用となります。

主な改正事項

- ・雇入れ時の労働条件明示事項の追加(省令)
 - ・同一労働同一賃金ガイドラインの改正(告示)
 - ・雇用管理の改善等に関する措置内容の改正(告示)
- ※詳細はホームページをご覧ください。

年金だより

簡易な年金生活者支援給付金請求書(はがき型)が届いた方へ



問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

基礎年金を受給している方で、前年分の所得額が低下したことなどにより、新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができる方へ、お知らせが9月から順次発送されます。封筒に入っている簡易な請求書にお名前などを記入して返送していただくことで年金生活者支援給付金の手続きができます。ご不明な点は、下記連絡先へお問い合わせください。

★給付金専用ダイヤル 0570-05-4092

受付時間 8:30～19:00(月)、8:30～17:15(火)～(金)、
9:30～16:00(第2土曜日)

東京大衆歌謡楽団上市公演

問 ムヒ北アルプス文化センター ☎ 473-1818



忘れかけた心を照らす昭和の名曲を演奏予定です。

日時 10月18日(日) 開場 13:30、開演 14:00 ~

会場 ムヒ北アルプス文化センター

入場料 2,000 円 (チケット好評発売中です)

プレイガイド ムヒ北アルプス文化センター・アーツナビ

坐禅会 & お寺ヨガ

問 きっさこの会 ☎ 090-8098-4056



上市町観光協会協力のイベントです。心と体で深呼吸しませんか。

日時 10月4日(日) 9:30 ~ 11:30

場所 眼目山立山寺 参加費 2,000 円 (保険料・お茶含む)

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いただくか、メール (mori.aruki@gmail.com) でお申込みください。

つるぎフェスティバル in かみいち 2026
開催日が決定しました！

問 上市町観光協会 ☎ 472-1515

地域を楽しむ、地域が楽しむ、地域で楽しむフェスとなるよう今年も開催します。



日時 11月8日(日) 9:30 ~ 14:30

場所 上市町役場駐車場

※以降の開催日は11月第2日曜日



こどもの城だより

9月

問 ☎ 473-0001

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

9月の休館日 20日(日)

乳幼児教室「ちびっこひろば」

対象: 0歳から未入園児とその保護者
開催日: 毎週水曜日 10:00~12:00

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



※3日(休)は、ワックスがけ準備のため、17時閉館です。

4日(金)は、ワックスがけのため、14時開館です。

広告



FIRST AUTO スズキ車以外にも、販売・修理 OK !

ホームページ 076-473-1105

(株)ファーストオート 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は非ご連絡ください
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

富山県技術専門学院 令和9年度学生を募集します



問 富山県技術専門学院 ☎ 451-8840

本学院は県立の職業能力開発校です。二年制の普通課程では、自動車整備科、機械・制御エンジニア科、電子情報／IoT科の学生を募集します。

推薦選考日 10月16日(金)

一般選考日 12月4日(金)

詳細はお問い合わせいただくか
ホームページをご確認ください。



adoorとやまマリッジサポートセンター 出張登録会を開催します！



問 福祉課 社会福祉班 ☎ 473-9107

結婚を希望されている18歳以上の独身の方、
上市町での出張登録会に参加されませんか。

日時 10月3日(土) 10:00～12:00 (予約制)

場所 つるぎふれあい館 1階相談室

持ち物 ①入会申込書(ご予約時にメールで送付します) ②独身証明書③写真付きの身分証④システム掲載用写真 L版(89mm～127mm) 1～2枚⑤入会登録料10,000円(現金のみ2年間有効 20代の方は無料です)

申込期限 9月16日(水)

※上記お問い合わせ先にお申込みください。

adoor
あなたを待っている人がいます。

ふくやま市とやまマリッジサポートセンター

特別講座 「米騒動発祥の地 旧十二銀行魚津支店米蔵」

問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 472-2429

演題	講師
講演「旧十二銀行魚津支店 甦る往時の姿」	職藝学院 学院長 上野 幸男 教授

日時 9月15日(火) 13:30～15:30(受付13:00～)

場所 つるぎふれあい館 2階研修室

定員 100人 ※事前申込不要

参加費 500円 ※ふるさと町民学園会員の方は無料

※講演会終了後、10月講座の受付を行います。

中新川広域行政事務組合職員を 募集します



問 中新川広域行政事務組合 総務課 ☎ 464-1335

職種	募集人数
行政(福祉)(大学卒業程度)	1人程度

申込方法 採用試験申込書を中新川広域行政事務組合またはホームページにて取得し、郵送または持参で提出してください。

申込期限 10月13日(火) 必着

試験日 10月24日(土)

※詳しくはホームページをご確認ください。



皆さんには、「かかりつけ医」がいますか。
かかりつけ医とは、風邪や腹痛などの身近な病気だけでなく、高血圧や糖尿病などの慢性疾患や健康診断の結果について気軽に相談できる、身近な医師です。体調に変化があったときに、普段の健康状態やこれまでの病気、飲んでいる薬をよく知っている医師がいることは、大きな安心につながります。
最近では複数の医療機関を受診し、多くの薬を服用している方も少なくありません。かかりつけ医は、病気だけでなく生活全体を見ながら診療し、必要に応じて専門の医療機関を紹介したり、薬の重複や飲み合わせを確認したりする役割も担っています。

また、健康診断で異常を指摘されたときや、「病院に行くほどではないかもしれない」と迷うような体調の変化について相談できることも、かかりつけ医の大切な役割です。早めに相談することで、病気の早期発見につながったり、病気を重症化させずに済んだりします。

病院ボランティアを 募集します

あなたの優しさを病院で活かしてみませんか？「温もりの会」では新規ボランティアを募集中です。特別な資格や経験は不要です。まずはお気軽に見学にお越しください。

活動時間 平日 9:00～11:00

活動内容 外来患者さんの受付案内、車の乗降介助 など

りすることもあります。年齢を重ねると、一つの病気だけでなく、複数の病気と付き合います。だからこそ、病気だけでなく、その人らしい生活を支えてくれる「身近な相談相手」としてのかかりつけ医の存在が重要になります。
健康なときから気軽に相談できる医師を見つけておくことは、将来の安心につながります。この機会に、「ご自身やご家族のかかりつけ医」について考えてみませんか。

「かかりつけ医の大切さ」

すこやか
サロン

Health
Column

かみいち総合病院
内科医員
三崎 菜由子

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

この本で著者である世界的霊長類学者は、ヒトは、700万年前に誕生してから、たがいにわかりあいたいという、そんな気持ちをだいにすれば、もっと平和な世界がとれるはずだと、こどもたちに希望のメッセージを贈っています。



ぼくたちは、あらそうために生きるのか?

山極 寿一／文 あべ 弘士／絵
偕成社／発行



図書館ミニ情報

●『夏休み読書カード』と参加賞の交換

夏休みの間、『夏休み読書カード』を作った児童の方は、参加賞の交換を行います。交換期間は9月2日から30日までです。



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
8/30	8/31	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	10/1	10/2	10/3

黒地に白文字の日は休館日



9月のイベント

▶絵本の読みきかせの会

日時 9月13日(日) 10:30～

場所 絵本コーナー

テーマ 「秋見つけた」



えほんしつ

ゆめぽっけ



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 12日(出) 10:45～

「きつね」「うさぎ」
をつくります

9月の新着本

一般書

- ▶世界で一番楽しいキリンの生態学 (齋藤 美保/監修 エクスナレッジ/発行)
- ▶世界遺産はどう決まる? (宮澤 光・宮脇 佳子/著 マイナビ出版/発行)

児童書

- ▶はじめてのひこうきずかん (スタジオタッククリエイティブ/発行)
- ▶あたまにのったタコ (たしろ ちさと/作・絵 講談社/発行)

★9月のおススメコーナー★

テーマは「あき、さがしてみよう!」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。

9月は「ストローとんぼ」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



9月の催し物 (12:30 開演、観覧無料)

5日(出)	つるぎ相撲甚句会	
12日(出)	劇団 みやび	
19日(出)	はたるの会	公演
26日(出)	ザ・あんぽんたん	
10月3日(出)	立山連峰歌謡会	

入浴ポイントカード実施中です!

入浴1回につき、1ポイント進呈。10ポイントで、入浴1回をサービス! (2か月券・6か月券などは併用不可)

25日(金)、26日(出) ポイント2倍
(プレミアムフライデー&ふろの日)



ロビー展示など

稲垣寿雄 木版画作品展	～9/3(休)
令和6年能登半島大震災復興応援 チャリティー音楽会	9/6(日) 13:30～
筆牛人美術展示	9/12(出)～9/24(休)
中新川防犯協会 ポスター展示	9/30(休)～10/8(休)

令和8年度 上市町文化祭

期間 11月3日(火)～11月8日(日)

場所 ムヒ北アルプス文化センター、文化研修センター

～あなたの作品をお待ちしています!～

講座名	第4回ふるさと町民学園：「米騒動の旧十二銀行と籠城の激戦地魚津城」
内容	①講座「米騒動発祥の地」 ②講座「天正10年：八十日間に及ぶ籠城戦」 ③講座「ユネスコ無形文化財 たてもん祭り」 ④講座「湧き上がる水と公平な分配」
講師	①柴田 清秀 氏（上市町観光ボランティアガイド）、②浜田 啓二 氏（富山県ナチュラリスト） ③的場 茂晃 氏（魚津市教育委員会）、④谷口 直久 氏（生涯学習指導員）
場所	①旧十二銀行米倉庫 ②魚津城 ③魚津歴史民俗博物館 ④東山円筒分水槽
日時	9月17日（休）・18日（休）・30日（休）の3日間同じ講座を開催します。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 ムヒ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 9月1日（休）から9日（休）まで
定員等	17日・30日 定員35人、18日 定員25人（合計95人） 参加費700円（諸費600円、安全保険代100円）※当日集金 昼食：有磯海SA下り線 ぶらっとパーク ※コンビニあり

働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

料理講座 レシピ紹介

ささみのバンバンジーサラダ

1人分の栄養価 エネルギー76kcal タンパク質8.6g 食塩0.9g

作り方

材料	分量 (4人分)
ささみ	2本
酒	大さじ1
(ごまみそだれ)	
長ねぎ	5cm
白いりごま	大さじ3
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
煮切りみりん	大さじ1
酢	大さじ1/2
ラー油	小さじ1/2
きゅうり	1本
塩	2つまみ
トマト	1個
レタス	1/4玉

- ①鍋に水を入れて沸騰させ、そぎ切りにしたささみと酒を入れて約1分煮たら火を止め、ふたをしてそのままゆっくりと冷ます（ぬるいと感じるまで）。
- ②ささみに火が通ったのを確認し、鍋から取り出して、手で大きめにさく。
- ③葱の白い部分をみじん切りにしてボウルに入れる。白いりごまをすり鉢ですって、ボウルに加え、他のごまだれの材料を入れて混ぜ合わせる。
- ④きゅうりに塩をふって板ずりし、千切りにする。トマトはくし形に8等分に切る。
- ⑤器に野菜を盛り、ささみをのせ、ごまだれをかける（その季節の好みの野菜に変更しても大丈夫です）。

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『スポーツフェスタ 2026』



上市町総合スポーツクラブ主催のスポーツイベント。この日は思いっきり体を使い、ニュースポーツなどを楽しみましょう！

内容 ボルダリング、トランポリン、卓球マシン、スラックライン、ストラックアウト、モルックなど

※内履きシューズをご持参ください。

場所 B&G 海洋センター体育館

時間 10:00～14:00

参加費 無料

開催日
10.25 SUN

工芸館（9月）（旧柿沢コミュニティセンター）

問 弓の里歴史文化館 ☎ 473-8100 ※4月から名称が変わりました。

教室名（講師）	料金	日時
陶芸 (吉野 香岳 氏)	陶芸 1,500 円	9日（休）
	絵付け 1,500 円	12日（出）
	ろくろ 5,000 円（要予約）	19日（出）
		26日（出）
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)	27日（回）

屋根・瓦の専門家

屋根工房上野

富山県中新川郡
上市町正印659-2

☎ FAX 076-461-3829

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	2・16日(水) 13:30～14:30	参加費 無料 持ち物 水分、タオル		
	宮川公民館	1日(水) 13:30～14:30			
	弓庄公民館	25日(金) 13:30～14:30			
	音杉公民館	9月は実施しません			
	相ノ木公民館	2日(水) 13:30～14:30			
	柿沢公民館	17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	11・25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	バスハイク 場所：ますのすし ミュージアム ※定員になり次第 締め切ります。	10日(水) 9:00～14:00	参加費 1,600円 ※要予約。 飲み物をご持参ください。		
	「いつでも、どこでも」 なすのすし				



「いつでも、どこでも」
わきあいあい体操動画



9月は認知症月間 ～認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して～

認知症は、高齢になると誰にでも起こりうる身近な病気です。現在、65歳以上の約5人に1人が認知症になる可能性があるといわれています。また、認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)の人も多くいることが分かっています。認知症になっても、早く気づき、専門医への受診や支援を受けることで、住み慣れた地域で自分らしい生活続けることができます。この機会に、認知症について正しく理解し、地域で支え合うことの大切さについて考えてみませんか。

○認知症ってどんな病気？

認知症とは、脳の病気などが原因で認知機能(記憶・判断力・理解力など)が低下し、日常生活に支障が生じる状態です。



○こんな様子はありますか？

- ・同じ話を何度もする・聞く
- ・財布や鍵を置いた場所が分からない
- ・約束を忘れる
- ・慣れた道で迷う
- ・料理や家計管理が難しくなる
- ・日付や季節が分からない

○今日からできる認知症予防

- ・適度な運動
- ・バランスの良い食事
- ・趣味や脳トレ
- ・人との交流
- ・生活習慣病の管理

【町では認知症の方やその家族に対して様々な事業を行っています】

・おれんじカフェ



認知症の人や家族、地域の皆さんが気軽に交流・相談できる場所です。「認知症について知りたい」「介護の悩みを相談したい」「地域で安心して過ごせる居場所がほしい」そんな方はぜひご参加ください。
日時 おおむね毎月第2木曜日 13:30～15:00
場所 上市町保健福祉総合センター会議室など

・もの忘れ相談会



「最近、物忘れが気になる」「以前と様子が違う気がする」といった不安や心配について、専門職が個別相談に相談をお受けします。相談は無料です。
※要予約
日時 9月24日(水)、11月26日(水)、3月4日(水) 13:30～
場所 上市町保健福祉総合センター

・はいかいSOSネットワーク

認知症のために行方がわからなくなる心配がある人を関係機関と連携し早期発見につなげる仕組みです。事前登録が必要なので、地域包括支援センターまでご相談ください。



・どこシル伝言板

高齢者本人の衣類や持ち物に付けてある2次元コードをスマートフォンで読み取ることで、行方不明者情報を共有する見守り支援サービスです。はいかいSOSネットワークへの登録者へご案内しています。



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	対象のお子さんには個別に案内しています	9月3日(木) 10月1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12月生 令和7年1月生	9月10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3月生 令和5年4月生	9月24日(木) 10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)。
5歳児健診	令和3年9月生・10月1～19日生	10月7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4月生 令和8年5月生	10月21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9月～令和8年2月生	9月16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お母さん	9月9・30日(水)	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。

高齢者のインフルエンザ、 新型コロナウイルス感染症 の予防接種が始まります

接種開始
10月1日
から

対象者

- ①接種日に満65歳以上の方
- ②満60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能または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)

接種期間

令和8年10月1日(木)～令和9年1月31日(日)

※対象の方には予診票兼接種券を9月末に郵送します。接種を希望される方は、説明書をよく読み事前に記入のうえ、指定医療機関へお持ちください。



9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間です



結核は、昔の病気と思われがちですが、日本では今でも1年間に1万人以上の方が発症しています。



▲ LINE からの予約
はこちら

胸部エックス線検査は、結核・肺がんの早期発見に有効です。今年度の結核・肺がん検診は、次の日程が最後ですので、受診がお済みでない方は、ぜひ受診してください。

実施日	時間	場所
10月4日(日)	8:30～10:30	つるぎふれあい館 (要予約)

対象 40歳以上で、職場などの検診を受ける機会がない方

予約方法 5日前までに町保健センター(☎473-9355)へお電話ください。

町ホームページやLINEからも予約することができます。

※通院中や他機関で受診するなど、都合により町の検診を受診されない方は、町保健センターまでご連絡ください。

※受診時の服装は、ボタンや刺しゅう、飾りのない無地のTシャツ などでお越しください。円滑な検診受診のため、ご協力よろしくお願いします。

9月は防災月間です ～今日から始める、無理のない食の備え～



災害時の
レシピなど

地震、台風、大雨など日本は常に自然災害と隣り合わせにあります。災害が起きた時、身の安全を確保した後に直面するのが「食」の問題です。災害発生直後、自治体からの支援物資が各家庭に行き渡るまでは、最低でも3日間はいかかるといわれています。そのため、家庭は最低3日分、できれば7日分の食料と飲料水(1人あたり1日2L)を備蓄しておきましょう。



〇ローリングストックとは？

日常的に消費する食料品を多めに買い置きし、普段の生活で消費しながら、使った分だけ新しく買い足していくという備蓄方法のことです。スーパーで買うことができて日持ちのする食品を少し多めに買うだけで、十分に災害に備えることができます。

〇ローリングストックにおすすめの食材

- ①主食 ・無洗米 ・レトルトごはん ・カップ麺
・日持ちするパン ・切り餅など
- ②主菜 ・魚や肉の缶詰 ・レトルトの牛丼・中華丼の具など
- ③副菜 ・フリーズドライの味噌汁 ・乾物(切り干し大根、ひじき) など



8/4

ぶどうの収穫が報告されました

すずなり(相ノ木新町)の^{あんだゆうり}按田悠季さんが役場を訪れ、ぶどうの収穫を報告しました。按田さんは令和6年度に町などから補助を受け町内で新規就農し、主にぶどうやももなどの作物を栽培されています。今回収穫したのはデラウェアとバッファローで、比較的小さく子どもでも食べやすい品種です。

収穫されたぶどうは正印新の直売所で購入できるほか、今後ほかの果物とあわせて上市町のふるさと納税の返礼品として登録される予定です。



7/25

町立上市図書館 開館 70 周年記念講演 島津輝トークショー&サイン会

上市町文化研修センターにおいて、町立上市図書館開館 70 周年記念講演「島津輝トークショー&サイン会」が開催され町内外から約 150 人が参加しました。

トークショーでは、島津さんが小説教室に通い始めたきっかけや初めて新人賞に選ばれた際の気持ち、作品に込めた思いなどが話されたほか、参加者からの質問タイムも設けられました。また、サイン会には約 70 人が参加し、参加者は島津さんと交流しながら本にサインをもらいました。



▲座談会の様子

8/ 9

町花シャクヤクの PR 体験会

広野地内の店舗において、町花シャクヤクの PR 体験会が開催され、参加者 14 人がフラワーアレンジメントを楽しみました。このイベントはシャクヤクの魅力を発信しようと上市町薬用作物生産組合と町が初めて実施したものです。参加者は 5 月に開催されたシャクヤク摘み取り体験で採取しプリザーブドフラワーに加工した花卉や、アジサイ、カスミソウなどを組み合わせ 1 時間ほどで 1 つの作品を完成させました。



7/31

防災用井戸が寄贈されました

南加積小学校において防災用井戸設備のお披露目会が開催されました。この設備は株式会社土肥鉄工が創業 70 周年を記念して町に寄贈したもので、災害時には電気や水道が止まっても、手動できれいな水を汲み上げることができます。(280 万 5 千円相当)

お披露目会では同社の^{どい かつのり}土肥勝則代表取締役が「70 年間で培った経験と技術を地域に役立てたいという思いから寄贈しました。この設備が災害時、減災の一助となることを願っています」とあいさつし、中川町長に目録を手渡しました。



▲左から土肥代表取締役、中川町長、伊東さおり校長



8/13

ふるさと観光上市まつり

夏の風物詩「ふるさと観光上市まつり」が西中町商店街や上市川の白竜橋付近で行われ、まつりを楽しむ大勢の人々が賑わいました。

上市音頭町流しでは、町の事業所など11団体約260人がそろいの浴衣や法被に身を包み商店街を踊り歩きました。

また、白竜橋付近では精霊やぐら焼きが行われるとともに、夜空を彩る花火約1000発が打ち上げられ来場者からは拍手や歓声が上がりました。



▲上市音頭町流し

8/9

熊本地震支援チャリティラン&ウォーク in フジスポ

富士化学スポーツパーク丸山（フジスポ）において熊本地震支援チャリティラン&ウォークイベントが開催され、町内外から約60人が参加しました。このイベントは富山ランニングクラブ（代表 東条叙宏さん）が上市ライオンズクラブ協力のもと主催したもので、参加者は園内の1周約900メートルのコースを自分のペースで走ったり歩いたりして、熊本への支援の輪を広げました。集まった寄附金107,730円は令和8年熊本地震に係る義援金へ寄付されました。



ひーろ-かんぱにい通信 地域を元気にする中学生 —活動を通して見つけたこと—

今月は、3年生の岩城結菜さんと大西星珂さんのインタビューをお届けします。

岩城さんが入部したきっかけは、ボランティア経験のあるお姉さんのすすめでした。子ども食堂では、利用者と接し、「食べてくれる人がいる」と実感したことが、毎月活動が続ける力になりました。上市町の特産品を使った焼き芋販売では在庫管理を担当。種類や数を正確に管理することが自分の得意分野だと気づくきっかけにもなりました。「ももとはインドア派でしたが、さまざまな活動を通して自分の得意なことが分かり、世界が広がりました」と話します。

そんな岩城さんに誘われて入部した大西さん。それまでボランティアとは無縁でしたが、参加して初めて活動の楽しさを知りました。幼い頃から毎年楽しみにしていた「こどもの城まつり」では、今度は支える側として参加。「お世話になった先生たちに成長した姿を見てもらえてうれしい。子どもが大好きなので、これからも地域の人とたくさん関わっていきたいです」と笑顔で話します。保育園からの親友である2人。地域から受け取った優しさを、今度は自分たちが届ける側として活動が続けています。



▲「こどもの城まつり」は毎年楽しみな活動の一つ

8/10

カヌー大会の結果報告会

上市町のカヌー選手および上市町カヌークラブ所属選手が役場を訪れ、全国高等学校総合体育大会などでの成績を報告しました。訪れたのは小学生から高校生までの選手約20人で、一人一人が大会の成績や次の目標などを話しました。全国高等学校総合体育大会で優勝した齋藤礼央さん、上田雷貴さんは「大会ではすべてを出し切って優勝することができた。今後開催される文部科学大臣杯や国民スポーツ大会でも優勝したい」と意気込みました。

今後も選手の活躍が期待されます。



国民健康保険・後期高齢者医療 からのお知らせ

問 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321

▶健康診査の受診はお済みですか？

特定健康診査と後期高齢者の健康診査の受診期限は、次のとおりです。受診しておられない方はお早めに受診日の予約をお願いします。

受診期限 **12月28日**(月)

受診場所 町内指定医療機関（要予約）

持ち物 受診券、問診票（質問票）、マイナ保険証
または資格確認書

※国民健康保険加入者の方で、9月または10月で75歳になる方の特定健康診査受診可能日は誕生日の前日までとなります。

※国民健康保険では、人間ドックの助成を行っています。（人間ドックは35歳から受診できます）

※国民健康保険と後期高齢者医療の被保険者で、受診がお済みでない方には受診勧奨の案内をお届けします。



▶国保 特定健康診査の集団健診を実施します！

12月28日までに医療機関での個別健診を受診できない方を対象に、下記の日程で集団健診を実施します。希望される方はご予約ください。定員（30人）に達し次第締め切りますのでご予約はお早めに！

実施日 **10月24日**(出)、**11月16日**(月)

時間 受付開始 8:30～

受診料 無料

場所 つるぎふれあい館

持ち物 受診券・マイナ保険証または資格確認書（問診票は当日記入）
▲LINEからの予約はこちら

予約方法 上記問い合わせ先に電話または上市町LINE公式アカウントからご予約ください。

※両日とも、がん検診と同日受診できます。

上市町は、県内他市町村と比較して健診の受診率が非常に低いです。毎年欠かさず受診し、生活習慣病の早期発見・重症化予防に努めましょう。

詳しくは上記までお問い合わせください。



■ 町の人口と世帯数

令和8年8月1日現在

人口	18,086	(-25)	(-325)
男	8,720	(-13)	(-154)
女	9,366	(-12)	(-171)
世帯数	7,595	(-3)	(-34)

() 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

国民健康保険税 第3期

後期高齢者医療保険料 第3期

納期限 **9月30日**(水)

町税夜間納税相談(財務課 10番窓口)

9月30日(水) 17:00～20:00



▲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

75歳以上のみなさまへ

健診受けなきゃ、もったいない。



無料

のチャンスを逃さないで！

「定期通院しているから大丈夫」は、要注意！



75歳以上の方の健診未受診理由として、「定期的に病院に通っているから大丈夫。」という声は多いです。しかし、全身のチェックまでは行われていないことがよくあります。

また、年齢を重ねると、痛みや不調に対する感覚が鈍化することがあるため、**自覚症状のない病気が隠れているかもしれません。**

住み慣れた家で、これからも自立して暮らしませんか？



高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、長く付き合っていくことが多い病気です。これらの数値が悪化すると、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる大きな病気や、麻痺などの後遺症を引き起こす原因となります。

「今のままの生活」を長く続けるためには、**健診を受け、今の状態を悪化させないことが大切です。**

▶後期高齢者医療人間ドック助成事業

富山県後期高齢者医療広域連合では、人間ドック受診費用の一部を助成しています。

手続方法

①対象の検査（医療）機関でドックの予約

②検査日の**14日前までに**町民課医療保険班窓口で申請し、広域連合から承認証を取得

① 予約

② 申請

③ 受診

※ドック受診後の助成申請はできませんので、必ず受診前をお願いします。

※取得した承認証は、ドック受診時に持参してください。

申請時の持ち物 マイナ保険証または資格確認書・

5月下旬に送付済みの健康診査受診券

助成額 費用の1/2（上限15,000円）

対象医療機関 かみいち総合病院 ほか県内34機関

■ ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ

10件、35万3千円（累計5,313万3,831円）

三室 由美様 100万円（透析センター充実のため）
企業版ふるさと納税として ㈱エス・ジー・ティ様

■ 善意銀行（町社会福祉協議会 7/2～8/1）

佐野 博様 タオル159点、匿名様 3万8,466円、
タオル56点、紙おむつ2袋

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。